



福島県北塩原村

暮らしにプラスな情報紙

広報

きたしおばら

2025
(令和7年)

1月号
No.514



新たな一年のはじまり



2025.1

Contents

- 3 新年挨拶
- 4 百歳賀寿贈呈式・人権擁護委員
- 5 協力隊が行く・鳥獣害を考える
防災無線メール・公式 LINE
- 6 生涯学習だより
- 8 健幸プラス
- 9 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 10 暮らしのガイド
- 12 子育てプラス
食改さんのお役立ちレシピ
- 13 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 14 きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙（大塩地区 しめ縄づくり）

12月15日、大塩地区の集会所において、地区役員や大塩温泉神社の氏子総代等による「しめ縄づくり」が行われました。

使用された材料は、大塩地区の田んぼで育った稲を乾燥させた「藁」と、地区に生ずる「菅」です。藁と菅を少しずつ足しながら、太く、長く、編んでいき、完成したしめ縄の長さはなんと5メートル！

地域の伝統を大切にしながら、皆で協力して作り上げた「しめ縄」は、大晦日に大塩温泉神社に奉納され、地域の絆が深まる活動となりました。

※村公式HPでは「しめ縄づくりの作業風景」を紹介しています。



編集 北塩原村役場

発行 総務企画課企画室

〒966-0485

福島県耶麻郡北塩原村大字北山字姥ヶ作3151番地

TEL 0241(23)3112

FAX 0241(25)7358

URL <https://www.vill.kitashiobara.fukushima.jp>

印刷 三洋印刷株式会社

人の動き

※（ ）前月比
2025年1月1日現在

- 人口 2,394人 (+6) (外国人含む)
(男1,205人 / 女1,189人)
- 出生 0 ●死亡 4
- 転入 16 ●転出 6
- 世帯数 1,103世帯(+10)

1月の納税

- 固定資産税（4期分）
 - 国民健康保険税（6期分）
 - 介護保険料（6期分）
 - 後期高齢者医療保険料（6期分）
 - 住宅使用料（1月分）
 - 上下水道使用料（12月分）
- 村税等の納入は、簡単・便利で確実な
口座振替をご利用ください。

行政相談

日 日時 場 場所
問 問い合わせ

行政相談では、国・県・市町村・特殊法人などの仕事に関する苦情や意見、要望を受け付け、解決のお手伝いをします。

行政相談委員 高橋 光秋

日 1月24日（金）

午前9時30分～午前11時30分

場 桧原出張所（桧原）

問 総務企画課 ☎ 23-3111

SNS

観光情報
（観光課）



X(旧Twitter)



Instagram

地域おこし協力隊



Instagram

村政情報
（北塩原村）



LINE

新年のご挨拶



皆様、新年明けましておめでとうございます。
新春を健やかに迎えの心よりお慶びを申し上げます。

昨年を振り返りますと、村制施行 70 周年の記念の年であり、東京都杉並区まるごと保養地協定締結から 20 年を迎えた年でありました。

記念式典は、7 月 27 日、村内のメルキュール裏磐梯リゾート&スパで行われ、約 140 名に出席いただき、今日の村を築いた先人に感謝するとともに、郷土愛や村民等の一体感を育みながら、豊かな魅力と活力ある村を後世に継承することを誓い合うことができました。

昨年 6 月、村長就任以来 2 回目となる村政懇談会を、全村民を対象に村内 4 会場で開催し、懇談をさせていただきました。

一昨年の村政懇談会において、皆様から頂戴しました貴重なご意見を踏まえ、「子育て対策の充実」、「住環境の向上・福祉の充実」、「観光人口・関係人口の拡大」の 3 つの施策について、令和 6 年度当初予算において重点的に配分し、事業を充実させることができました。

今後も村民の皆様からの貴重なご意見や提案を踏まえ、村政運営に活かしてまいります。

人口減少対策においては、主に結婚・出産・子育て・移住支援事業を拡充しました。結婚・出産については、出会い創出支援事業補助金の創設や新婚生活を始める世帯に対して、住居費や引越費用及びリフォーム費用の一部助成を拡充しました。移住については役場本庁と裏磐梯合同庁舎に移住コーディネーターを配置し、移住に係る相談対応を随時行える体制を整えました。子育て支援事業については、不妊治療・不育症治療費支援、妊娠婦医療費の助成、出産祝金、在宅育児支援金などの事業を創設・拡充しました。

観光分野では、福島の復興・再生を加速化させることを目的として新たに創設された福島再生加速化交付金を活用し、風評の大きな要因である「食」や「健康」について正確な情報を発信しました。また、村内で農作物を生産している農家の方々が実際に首都圏のイベントに行き、対面で農作物 P R や説明を行うことで、村産農作物の安心・安全・美味しさ・食べ方などをより直接的に伝えることができました。また、村が有する豊かな自然や歴史、文化、体験アクティビティなども併せて魅力を発信することで、全体的なイメージ向上を図ることができました。

農業分野においては、高齢化や農業の担い手不足による耕作放棄地の解消が喫緊の課題であることから、3 年前に設立した農業会社により受給体制が拡充されてきました。そして本年度、経営の統合や集約を見据え、地域計画を策定しているところです。また、村内で収穫される農産物を村内の大型ホテル等での消費や村内で販売出来るよう、「地産地販」の仕組みづくりを行ってまいります。

教育分野においては、地域人材を活用した本村ならではの学校地域連携事業を促進します。また、村独自の郷土理解学習を実施し、少人数だから寄り添い、学力を向上させ 15 歳の春に希望する進路の実現を目指します。そして、グローバルを意識させ、他地域の学校や人々との交流を深化させます。

さて、本年は村の魅力とブランドを発信し、村全体を観光地として、交流人口の増加、農業と観光のさらなる振興と村民所得の向上を図り、人口減少の流れを緩やかにし、住んでよかったと実感の持てる村づくりを目指します。

また、これまで築かれた村の礎を大切に、住民本位の協働の村づくりを基本とし、様々な課題に積極的に取り組み、行きたい村から住みたい村、安心して住み続けられる村、持続可能な村政運営を行ってまいります。皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

本年も皆様にとりまして幸せ多き年になりますよう心からご祈念申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

北塩原村長

遠藤和夫

山内トミ子さん 100 歳を祝う

小野川地区の山内トミ子さんが 11 月 28 日（木）に満 100 歳を迎えられ、賀寿贈呈式を行いました。

遠藤村長より村賀寿、長寿祝金、福島県知事賀寿、記念品が贈呈され、村社会福祉協議会の小椋会長より賀寿と記念品が贈呈されました。

いつまでもお元気でお過ごしください。

《山内トミ子さんの長寿の秘訣》

- ・好き嫌いをせず何でもよく食べること。
- ・畑仕事を頑張ること（自宅裏の畑でジャガイモや花などを栽培しているそうです）。



第一中学校に感謝状が贈られました

第 43 回全国中学生人権作文コンテスト福島県大会において、福島地方方法務局長及び福島県人権擁護委員連合会長より、第一中学校へ感謝状が贈呈されました。

今回の作文コンテストでは、村人権擁護委員による人権教室の内容を踏まえ、多くの作品が応募されたもので、学校をあげて人権尊重の大切さに取り組まれた成果が高く評価されたものです。

（左から板橋校長、内海英男委員）



9 年間にわたる人権擁護委員活動 お疲れ様でした

人権擁護委員で北山地区担当の内海英男氏が令和 6 年 12 月 31 日の任期満了をもって退任されました。

内海氏には、3 期 9 年間にわたり、小学校での人権の花運動や中学校での人権教室など人権思想の普及に取り組まれ、多大なご尽力をいただきました。

長い間大変お疲れ様でした。



新・人権擁護委員に “五十嵐幸司” 氏を委嘱

内海氏の退任に伴い、令和 7 年 1 月 1 日付けで、五十嵐幸司氏（谷地）が新たに人権擁護委員に委嘱されました（任期 3 年）。

五十嵐氏は、行政区長を務めるなど地域活動にも参加しており、住民からの信頼も厚い方です。今後の活動が期待されます。



地域おこし 協力隊が行く!

Vol.09



地域おこし協力隊
こやぶ たくみ
小藪 拓実

あけましておめでとうございます。北塩原村に移住し「株式会社あいばせ」で一年を通じた農業を経験しました。作物の栽培は想像以上に奥深く、天候や土の状態、地域特有の課題に対応するために学ぶことが多かったです。

四季の移り変わりが美しいこの地で、自然とともに生きる日々は新鮮で、天候に左右される作物の成長や、害虫や病気、猛暑や雑草との闘いなど、思い描いていた以上に厳しくも、充実した日々を過ごしました。

この村での暮らしは、自然との共生を実感させてくれます。まだまだ知らないことばかりですが、自然と向き合う生活には大きな魅力があります。一歩ずつ成長しながら、よりよい作物を育てたいという思いが、これからの力になります。農業の奥深さを学びながら、北塩原村の恵みを活かした農業を続けていきたいと思っています。

鳥獣害を考える

vol. 04

皆さんのお住まいの近くには放置された柿の木がありますか？多くの植物が雪の下になってしまい、食べ物が枯渇する時期、一面の白い世界に柿のオレンジ色は一段と映えます。特にサルは他の野生動物以上に目を使って食べ物を探します。また、秋口には甘い果物が好きなクマを引き寄せる要因にもなります。



畑の防除や捕獲と合わせて、そもそも野生鳥獣を寄せ付けない環境を整えていくことも重要です。方法は伐採だけではなく、木になった実を全て収穫する、自分が収穫できるサイズまで剪定をするなど様々あり、活用には様々な条件もありますが、鳥獣の誘引木となっている木の除去に対して国の交付金を活用することもできます。「木が大きくなりすぎて自分で伐採するのが難しい…」 「本数が多くて費用がかさんでしまう…」 などお困りのことがあれば、まずは、役場産業課までご相談ください。

問い合わせ 産業課 ☎ 23-1334

きたしおばら防災無線メール

村では防災無線を活用し、道路の通行止めや大雨等に伴う避難指示・避難所の開設、献血のお知らせなど、さまざまな情報を発信しています。

しかし、無線が聞き取りづらい方、聞き逃してしまう方などもいらっしゃるから、大切な情報をしっかり村民へお届けするため、防災無線で放送した内容のメール配信（きたしおばら防災無線メール）を行っています。

登録方法は、

1 QRコードを読み取り空メールを送る、または、所定のメールアドレスに空メールを送る

2 「メールサービス本登録のご案内」というメールが返送されたら、記載のURLに接続し、ユーザー情報（受信するメールアドレス）の確認を行う

だけの簡単な手続きとなります。

村からの情報を確実に受け取るため、是非、「きたしおばら防災無線メール」への登録をお願いします。

【QRコード登録】



QRコードを読み取り、空メールを送付。

【メール登録】

bousai.kitashiobara-vil@raidens3.ktaiwork.jp
へ空メールを送付。

問い合わせ
総務企画課防災係 ☎ 23-3111

北塩原村公式 LINE

村からのお知らせやイベント情報、防災情報など、皆さんに役立つ情報をタイムリーにお届けします。



QRコードを読み取り友達登録をお願いします ID:@kitashiobara_vill

受信設定であなた好みの情報だけをチョイス!

緊急・災害情報

安心・安全をリアルタイムでお届け

イベント・行事

楽しい村の催しをお見逃しなく

行政からのお知らせ

大切な手続きも、もう忘れない

生活情報

ゴミ出し日から健康情報まで、日常をサポート

観光情報

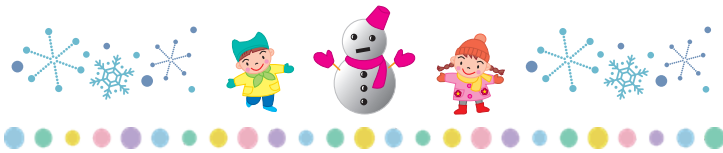
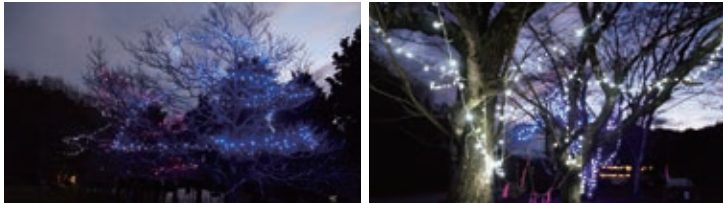
四季折々の魅力を再発見

問い合わせ
総務企画課企画室 ☎ 23-3112

日 日時 場 場所 内 内容 費 費用
 他 その他 申 申込 問 問い合わせ

イルミネーションが点灯しています

今年も大翔会のみなさんが、生涯学習センターのグラウンドにイルミネーションを設置してくださいました。今年は、木の枝にライトを絡ませていて、クリスマスツリーを連想させるデザインです。お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください。



村民作品展覧会が盛会のうちに終了しました

11月13日から1か月間、生涯学習センターで開催しました村民作品展覧会を終了しました。村内各地の方の作品を70名以上の方が鑑賞しました。来場者は、才能のある方が村内にたくさんいることに感心していました。

作品をご提供いただきましたみなさん、ありがとうございました。



むらで輝くキラびと

文 化

KSB虹彩コーラスのみなさん



KSB虹彩コーラスのみなさんは、30代～70代の17人で活動しています。5月～11月の間、多方面で音楽活動をされている平野巨先生のご指導のもと、隔週金曜日に練習しています。団員は歌が大好きで、和気あいあいとした雰囲気、温かい歌声に表れています。

令和6年には結成10周年を迎え、役場コミュニティセンターホールで記念コンサートを開催しました。村内外から70名以上の方が来場し、演奏に聴き入りました。

村制70周年の記念式典にも参加し、歌手の普天間かおりさんと共演しました。

現在団員を大募集中です。歌が好きな方、音楽が好きな方、一緒に楽しく歌いませんか？



公民館では図書だよりにて読書や本の情報を発信しています。



村HP

児童書



『家守神 1 妖しいやつらがひそむ家』

おおぎやなぎちか/作 トミイマサコ/絵 フレーベル館

ママの再婚で古い家に引っ越すことになった5年生の拓。そこは、100年もの間家を守ってきたつくも神がいる家でした。はじめは驚いていた拓ですが、拓の優しさを見抜いたつくも神たちに支えられ、不思議で楽しい日々を送ることになります。シリーズ第1巻です。

えほん



『声にだすことばえほん 春はあけぼの』

清少納言/文 たんじあきこ/絵 齋藤孝/編 ほるぷ出版

「春はあけぼの ようよう白くなり行く山ぎわ…」大人のみなさんは暗記したことがあるのでは？この絵本では、暗記の思い出を一度忘れて、お子さんと古語の調べを楽しんでみましょう。ポップでカラフルなイラストが、『枕草子』の新しい印象を残してくれるはずですよ。



家庭教育支援事業を実施しました

○子育て講座

11月29日(金) 裏磐梯小学校

授業参観に合わせて子育て講座を実施しました。講師にJPIC 読書アドバイザーの長澤尊子さんをお招きし、「親子で楽しく！家読のススメ」という題でご講演いただきました。

おすすめの本をたくさんご紹介いただくとともに、家庭での親子読書を、難しくとらえずにやってみようと思える方法を、具体的にアドバイスしていただきました。



○保健講座

12月16日(月) 裏磐梯中学校

授業参観に合わせて保健講座を実施しました。講師に福島県家庭教育インストラクター「会津さざなみの会」会長の増子恵二さんをお招きし、「そのとき、あなたはどのように？」という題でご講演いただきました。親子のコミュニケーションの大切さや、ボーイスカウトの理念をもとにした自立の心構えなどについてお話しいただきました。



12/7 親子でクッキングを楽しみました

(土)

保健センター

講師にエネイリミコさんをお招きし、かんたん・おいしいクリスマス献立として「シーフードピラフ」「キラキラコンソメスープ」「チキンナゲット」「ポテサラツリー」「かんたんクリスマスケーキ」を作りました。短時間でかんたんにおいしく、見栄えよく作るアイデアをたくさん教えていただきました。



12/24 ボルダリング体験をしました

(火)

クライミングジム ハレロック

3年生から6年生の子どもたちが、はれがさやアクティビティーズの山本さんの指導を受けながら、カラフルなホールドがついたクライミングウォールを登りました。

子どもたちは休憩時間も忘れて夢中でチャレンジし、楽しい時間を過ごしていました。



グッドヘルスプラン村民の行動目標

今月のテーマ
「働き世代の健康」

- 自身の健康状態を知り、バランスの良い食事や適度な運動、ストレスの解消を心がけ、メンタルヘルス対策や生活習慣病予防に取り込みましょう！

子育てや仕事など日々の忙しさで、自身の健康がおろそかになっていませんか？健康は私たちの生活の基盤であり、仕事のパフォーマンスにも大きく影響します。ここでは、福島県や北塩原村で行っている事業をご紹介します。ぜひ自身の健康に活かしてください。

〈県民健康リテラシー推進事業〉

健康リテラシーとは、「健康や医療に関する正しい情報入手し、理解して活用する能力」のことです。健康リテラシーを高めることが、健康の維持・増進のために重要です。

福島県では働き盛り世代に向けた「メタボ対策」・「健康づくり動画コンテンツ」を制作し、配信しています。

「休養／睡眠」「メタボ対策」「喫煙」等をテーマに、それぞれの健康への影響や改善の方法などを、医師等が詳しく解説しています。



福島県健康増進課 YOUTUBE チャンネル→



〈北塩原村成人歯科健康診査〉

歯の健康はお口の中だけでなく、全身の健康に大きく影響を与え、特に歯周病はメタボリックシンドロームとの関連が注目されています。肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、歯周病はこれらの病気を悪化させる可能性があります。バランスの良い食事、適切な歯磨き、定期的な歯科健診が重要です。

北塩原村では、20歳以上向けに歯科健診を実施しています。ぜひ、この機会に受診してみてください。一部対象者は無料、それ以外の方でも500円で受診可能です。詳しくは村ホームページをご覧ください。



村ホームページ→



〈福島県健民アプリ〉

「ふくしま健民アプリ」は、健康維持につながる生活習慣の定着化を図ることを目的とした、いつでもどこでも楽しく気軽に参加でき、継続して利用できるアプリケーションです。

日々の歩行活動がポイント化され、目標ポイントに達成すると「ふくしま健民カード」が画面に表示されます。

「ふくしま健民カード」は福島県内の協力店で提示する事で特典を受けることができるお得なカードです。

詳しくは健康ふくしまポータルサイトをご覧ください。



ふくしま健民カード

健康ふくしまポータルサイト→



〈職場でできる運動紹介〉

忙しい日常の中でも、職場で簡単にできる運動を取り入れることが重要です。例えば、以下のような運動を試してみてください。

- ・ ストレッチ：デスクワークの合間に肩や首を軽くストレッチすることで、血行が良くなり疲れが軽減されます。
- ・ 階段利用：エレベーターではなく階段を使うことで、心肺機能を高めることができます。
- ・ 立ち上がり運動：1時間ごとに立ち上がって軽く歩くことで、体をリフレッシュさせましょう。



健康は一日にして成らず。日々の小さな積み重ねが大きな成果につながります。忙しい毎日の中でも、自分自身の健康を意識し、少しずつ取り組んでいきましょう。

ここからチャレンジ!

～笑顔でつなぐ健幸の輪～

Smile 10

村民の健康づくりを紹介します
12月号黒江真理子さんからのご紹介

■趣味や楽しみは？

仕事と野鳥観察、フラメンコ

■健康のために心がけていることは？

- ・ NHKの5分くらいのTV体操を毎日2～3回しています。(特にリズム体操が好き)
- ・ 夫の良いところを口に出して言うようにしています。

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

家族にあった料理を作れるようになります。

■ひとことメッセージ

“ご縁を大切にしたい”

北塩原村に来て、フラダンスやテニスなど、できなかったことに触れる機会が増え、人生が豊かになりました。

■次の方を紹介してください

翌月をおたのしみに



星崎 歩美さん
[剣ヶ峯地区]



南 南東北裏磐梯診療所
当 休日当番医
救 第二次救急当番医
薬 休日当番薬局

南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

平日 午前 9:00 ~ 12:30 (受付 午前 8:30 ~ 12:00)
 午後 1:30 ~ 4:30 (受付 午後 1:30 ~ 4:30)
 ※第1木曜日の午後は松原診療所、第2木曜日の午後は訪問診療のため医師不在
 土曜 午前 9:30 ~ 12:30 (受付 午前 8:30 ~ 12:00)

南東北松原診療所

第1木曜日 午後 1:30 ~ 4:00

1 ~ 2月

南 ※受付時に「マイナンバーカード」がある方は提示するようお願いいたします。限度額認定証が不要になり便利です。※かぜ症状、発熱などで受診希望する際には、受診の仕方についてご案内いたしますので、まずはお電話でご相談ください。

※都合により変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1/12	13	14	15	16	17	18
当 喜多方地域・家庭医療センター ☎24-5320 救 有隣病院 ☎24-5021 薬 磐梯調剤薬局 ☎23-5347	当 喜多方腎・泌尿器クリニック ☎23-5531 救 佐原病院 ☎22-5321 薬 喜多方あいあい薬局 ☎23-5786	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	南 荒川院長	南 (脳神経外科) 渡辺善一郎
19	20	21	22	23	24	25
当 山田産婦人科医院 ☎22-3032 救 有隣病院 ☎24-5021	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	南 荒川院長
26	27	28	29	30	31	2/1
当 くまたクリニック ☎28-1233 救 佐原病院 ☎22-5321 薬 ファーマイズしおか調剤薬局 ☎27-8425	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	休診
2	3	4	5	6	7	8
当 高橋小児クリニック ☎25-7066 救 有隣病院 ☎24-5021 薬 きたかた薬局 ☎21-1201	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・松原	南 荒川院長	南 交代制



南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

2025年頭のご挨拶

南東北裏磐梯・松原診療所 所長 荒川 真之



あけましておめでとうございます。今年も何卒よろしく申し上げます。

令和4年の死亡数を死因順位別にみると、第1位は悪性新生物<腫瘍>、第2位は心疾患(高血圧性を除く)、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患です。この事実を筆者なりに解釈すると、悪性腫瘍は細胞複製時の遺伝子情報複製のエラー(DNAの塩基配合の誤り。誤った遺伝情報を持つ細胞は癌化する)、心疾患と脳血管疾患は血管の病変、老衰は細胞の衰弱ということです。健康を保つにはこのような事象が生じないようにすればよいのですが、悪性新生物に関しては、細胞の複製を自分の意思で変えられるわけではないので免疫系に異常細胞を除去するようにしっかり監視させることが対策でしょうか。薬剤で免疫を活性化するのはないので、できることは陳腐ですが、よい生活習慣、則ち十分な睡眠、栄養、運動、禁煙、適正な体重を保つことなどが対策となるでしょう。心疾患と脳血管疾患に対してもそれらの行動は良い影響を与えます。また、身体に異常を感じたら早めに医療機関に診てもらうことが、病変の広がりを阻止する観点からも大切なことです。

今年巳年です。神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされています。当院かかりつけの患者さんも100歳を超えた方(全員女性)が何人かいらっしゃいます。村民の皆様も巳にあやかり達者に過ごされることを祈念しています。

本年も皆様にとって良い年であることを願ってご挨拶とさせていただきます。

献血へのご協力ありがとうございました

今年度2回目の献血が実施されました。地域住民や村内在勤者30名の方にご協力いただきありがとうございました。

献血は輸血を必要とする患者さんの尊いいのちを救うために無償で提供するボランティア活動です。

次年度も引き続き皆様の献血へのご協力をお願いします。

献血協力者数	
5月	36名
12月	30名
合計	66名



喜多方税務署からのお知らせ

申告書は自宅からe-Taxで

お手持ちのスマートフォン・タブレット端末又はパソコンから国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で金額等を入力するだけで、自動計算により確定申告書を作成することができます。また、マイナポータル連携で控除証明書等のデータが自動入力できます。

※ご利用には事前準備が必要です。

所得税等の申告に関する相談

所得税・消費税・贈与税に関する質問や相談は「電話相談センター」をご利用ください。

■電話0570-00-5901

(音声案内に従い相談する内容の番号を選択してください。)

■受付時間

8時30分～17時00分(土日祝日除く)

※1月31日(金)まで税務署での相談は、事前に電話での予約が必要です。

■喜多方税務署

☎0241-24-5050

(音声案内に従い、「2番」をお選びください。)

広報12月号のお詫びと訂正

広報きたしおぼら12月号に掲載した記事に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

■6ページ「中学バレーボール大会出場報告」

(正)鈴木 清悟 さん

(誤)鈴木 清吾 さん

暮らしのガイド

日 日時 場 場所 内 内容 費 費用
他 その他 申 申込 問 問い合わせ

ため、発送時期を早めることはできません。

■注意事項

- ・医療費のお知らせを受け取ったことによって発生する手続きはありません。
- ・医療費のお知らせは、原則再発行しませんので、なくさないように大切に保管してください。
- ・県内全域に順次発送する関係上、個別の発送には応じておりません。
- ・確定申告を急がれる場合は、領収書により申告手続きをお願いいたします。
※医療費控除の詳細に関することは、最寄りの税務署等にお問い合わせください。
- ・亡くなられた方の「医療費のお知らせ」が必要な場合は、令和7年2月下旬以降に、窓口で手続きをしてください。

■後期高齢者医療保険医療費のお知らせコールセンター

☎0120-007-308

■受付日時

令和7年1月6日(月)から3月21日(金)までの土日祝日除く、午前8時30分から午後5時15分まで

🔔 お知らせ

後期高齢者医療保険「医療費のお知らせ」の発送

後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆様の医療費や健康に関する理解を深めていただくため、受診された医療機関からの請求書に基づき、毎年1回「医療費のお知らせ」を送付しています。

お手元に医療費のお知らせが届きましたら、内容をご確認の上、ご不明な点や誤りがあった際には、「後期高齢者医療保険医療費のお知らせコールセンター」までご連絡ください。

■対象

令和6年1月～12月の間に保険診療を受けた福島県後期高齢者医療広域連合の被保険者

※請求の関係により、対象期間内に受診していても記載されない場合があります。

■内容

受診年月、医療機関等名称、診療区分、医療費(10割)総額、自己負担相当額など

※傷病名、調剤名などの診療内容は、直接医療機関へお問い合わせください。

■通知時期

令和7年2月下旬から順次発送

※1年間の医療費情報を掲載する

農地の貸借が農地中間管理事業による貸借に一本化されます

令和7年4月以降の貸借は、市町村(農業委員会)による相対契約(利用権設定)がなくなり、市町村が策定した「地域計画」に基づいて農地中間管理事業による貸借を行うこととなりますので、農地中間管理事業を積極的に御活用ください。(農地法3条許可は、引き続き利用可能です。)

出し手(農地を貸したい方)



契約が明確で、安心して農地を貸せます。

農地中間管理事業の
メリット

受け手(農地を借りたい方)



契約・賃料精算事務の軽減が図られます。その他各種補助金の要件となっています。

ご相談
お問合せ

公益財団法人福島県農業振興公社(福島県農地バンク) 〒960-8681 福島市中町8番2号
TEL.024-521-9845(中通り・会津担当) TEL.024-521-9843(浜通り担当) TEL.024-503-0421(被災12市町村担当)
※または、農地の所在する各市町村農政担当課・各JAまでご相談ください。



携帯・スマートフォンはこちらから
<http://www.fnk.or.jp>

税

について

vol.35

考える

【電子申告(e-TAX)編】

今回は来月からはじまる確定申告に係る電子申告(e-TAX)について掲載します。

電子申告(e-TAX)のサービスを利用すると、申告会場に行くことなく、自宅のパソコンやスマートフォンからインターネットを利用して、確定申告ができます。確定申告の期間中は、税務署の営業時間外や土日にも申告作業ができるため便利です。

○e-TAXで確定申告できるメリット

- ・ 自宅で申告をすることができ、申告会場に行く時間や会場での待ち時間もありません。
- ・ 添付書類や本人確認書類の提出が省略可能です。
※一部の書類を除く。また各書類は5年間保管し、税務署から提出や提示を求められた際には応じる必要があります。
- ・ 還付が発生する場合、紙の申告と比べ早期に還付されます。(通常：1～2カ月、e-TAX：約3週間)
- ・ 確定申告期間は24時間利用可能です。(メンテナンス時間等を除く)
- ・ 青色申告事業者は青色申告特別控除が最大で65万円です。
※要件に応じて65万円・55万円・10万円の3段階に分かれています。

○電子申告(e-TAX)の申告方法

電子申告をするには、マイナンバーカードを読み込んで申告する方法と、税務署から発行されるID・パスワードをもとに申告する方法があります。いずれの方法も国税庁ホームページの「確定申告等作成コーナー」から画面の案内に従って入力することで申告することができます。

<国税庁 確定申告等作成コーナー>



<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>

お悔やみ申し上げます

- ・ 田 中 繁 <78歳> (繁雄・父) 金 山
- ・ 高 橋 昭 美 <92歳> (真二・父) 大塩下区
- ・ 青 山 光 枝 <100歳> (洋子・母) 狐鷹森
- ・ 金 子 百合子 <69歳> (一男・妻) 大塩下区

福島県の最低賃金

1 地域別最低賃金

福島県内で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。(※「2 特定最低賃金」が適用される労働者を除く。)

福島県最低賃金	
最低賃金額(時間額)	効力発生年月日
955円	令和6年10月5日

2 特定最低賃金(10/5～各業種が改定されるまで)

福島県内で次の業種に該当する事業場で働く労働者に適用されます。

業 種	最低賃金額(時間額)	効力発生年月日
自動車小売業(二輪自動車小売業(原動機付自転車を含む)を除く。)	955円 1,020円	令和6年10月5日から改定されるまで 令和6年12月29日から
非鉄金属製造業	955円 996円	令和6年10月5日から改定されるまで 令和7年1月4日から
輸送用機械器具製造業	955円 1,005円	令和6年10月5日から改定されるまで 令和6年12月21日から
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具・時計・同部品、眼鏡製造業	955円※	令和6年10月5日からは、福島県最低賃金が適用
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業(医療用計測器製造業(心電計製造業を除く)を除く。)	955円※	令和6年10月5日からは、福島県最低賃金が適用

上記業種に該当する者のうち、次に掲げる者は除かれ、福島県最低賃金(955円)が適用されます。

- ①18歳未満又は65歳以上の者
- ②雇入れ後3月未満の者であつて、技能習得中のもの
- ③清掃、片付けその他これらに準ずる軽易な業務に主として従事する者

※『電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業』、『計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・理化学機械器具、時計・同部品、眼鏡製造業』は、令和6年度は改正されないため、福島県最低賃金955円が適用されます。

☎ 福島労働局 賃金室

☎024-536-4604

又は各労働基準監督署へ

健康相談

日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
1月21日(火)	午後1時30分	心の健康相談	会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5275
2月18日(火)	～3時30分		
2月21日(金)	午後1時30分 ～3時30分	うつ病家族教室	

村内の空間放射線量の測定値について (令和6年12月)

地区別	北山地区 (役場本庁前)	大塩地区 (活性化センター前)	桧原地区 (桧原出張所前)	裏磐梯地区 (東磐梯台庁舎前)
測定日	調整中	0.057	0.045	調整中
12月20日	0.068	0.088	0.084	0.056

☎ 住民税務課 ☎(23) 3114

学校別	さくら幼稚園	裏磐梯幼稚園	さくら小学校	裏磐梯小学校	第一中学校	裏磐梯中学校
測定日	調整中	0.047	0.076	0.045	0.098	0.056
12月20日	調整中	0.089	0.099	0.078	0.111	0.106

☎ 教育委員会教育係 ☎(23) 5237

※測定方法：リアルタイム線量システム

※単 位：マイクロシーベルト

●福島県放射線測定マップ(県ホームページ)で詳細なデータを確認することができます。

福島県放射線測定マップ | 🔍

で検索

<https://fukushima-radioactivity.jp/pc/>

～人生の質を変えてしまう、味覚形成の重要性、味覚を育てる子育てのポイント～

離乳期・幼児期は食習慣や食嗜好の基礎が確立し、味覚を育てるのに非常に重要な時期です。なぜなら味覚は成長するにしたがって自然に獲得するものではなく、大半は学習によるものだからです。

味覚は

先天性味覚

(母乳)

- ・甘味 (糖)
- ・旨味 (たんぱく質)

後天性味覚

(学習によって)

- ・酸味
- ・塩味、辛味
- ・苦み、渋味

などがあり、これらの味覚を感じるのが、舌にある「味蕾（みらい）」という器官です。

味蕾は誕生時がもっとも敏感で、刺激物や味の濃いものなどをたべるようになって次第に摩耗し、機能が低下します。

口に入れた瞬間は何の味かわからないが、噛んでいるうちにわかってくる位の味付けでない人は味覚に集中できません。幼児の口に入る食品は薄味にする必要があります。

おやつについて

おやつも甘飲料も嗜好品としてたまに食べるのは精神的な満足感も得られてよいのですが、おやつをだらだら食べたり砂糖や甘味料がたくさん入った飲料の常飲は塩分、糖分、脂肪が過剰になって他の栄養素が不足してしまいます。

特に砂糖と脂肪の味は、毎日過剰摂取していると、依存性ができてしまうので注意が必要です。

子どもの味覚を育てるポイント

◆離乳期・幼児期の薄味の工夫

ケチャップやマヨネーズ、ソース、ドレッシングなどの調味料も控えましょう。

惣菜などに調味料が使われている場合は、ケチャップならカットトマトを足す。マヨネーズなら甘味のついていないヨーグルトを加える。ドレッシングは油で薄める。ソースは出汁や水で薄めると薄味でも美味しく食べられます。

また、お惣菜のポテトサラダならヨーグルトを足す、ほうれん草の胡麻和えなどは豆腐を足すだけで塩味は抑えられるだけでなく栄養もプラスされて一石二鳥です。

◆いろいろな食べ方にチャレンジさせる

素材の味をたくさん経験することも大切です。味を識別する「味覚野」という脳の部位に味覚情報を数多く入れて記憶をストックしていくことが大切です。食べた時に隠し味のような微妙な味をキャッチできるようになって味の引き出しが増えると、食べられるものが増えて好き嫌いが減ってきます。



冷凍品を使って時短簡単！ ～かぼちゃとブロッコリーの 味噌マヨ和え～

今回は、ビタミンたっぷりの
美味しいレシピを紹介します。

材料 (2人分)

- かぼちゃ (冷凍) 100 g
- ブロッコリー (冷凍) 4 g

- A { マヨネーズ.....小さじ2
味噌..... 小さじ1/4



作り方

- ①かぼちゃ、ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ラップをして、電子レンジ (600 w) で2分加熱して水分を切る。
 - ②ボウルに①、Aを入れかぼちゃをつぶしながら和える。
 - ③器に盛り、アーモンドスライスをのせる。
- ※電子レンジの過熱時間は、調整してください。





きたしおばらで

学ぼう 食べよう 体験しよう



01

裏磐梯物産館

スノーシューレンタル始めました

この冬裏磐梯物産館では、今シーズンからスノーシューのレンタルを始めました。冬の五色沼を気軽にお散歩してみませんか？1時間1,500円～です。お待ちしております！



営業 9:00～16:00
休 火曜日
☎ 32-3751

02

裏磐梯サイトステーション

冬季間は、レンゲ沼・中瀬沼探勝路のスノーシュートレッキングをお楽しみください(周辺マップは無料で配布しております)

- ・スノーシュー&ストック 1日レンタル 1,500円
 - ・輪かんじき1日レンタル 500円
 - ・ヒップボード1日レンタル 200円
- 18日にはガイドさんが付いたスノーシュー森林浴体験を実施します(村民無料・要事前申し込み)



営業 9:00～16:00
休 水曜日
☎ 32-2411

03

裏磐梯ビジターセンター

スノーシュー体験+ミニ観察会
スノーシュー初心者を対象に、1時間の体験イベントを開催します。スタッフが道具の使い方・冬ならではの自然観察ポイントをレクチャーいたします。イベント詳細はHP記事をご覧ください。

場 五色沼自然探勝路・レンゲ沼探勝路
日 金・土・祝日・他指定日
午前11:00～12:00
午後1:00～2:30
費 1,000円



営業 9:00～17:00
休 土日祝
☎ 32-2850
*冬期間は合同庁舎(観光課・ジオパーク事務局)内に仮事務所を設けます。

04

裏磐梯観光協会

第15回裏磐梯雪まつり

レンゲ沼にたくさんのキャンドルを並べた幻想的な風景をぜひご覧ください。屋内や屋外での体験コーナー、あったか屋台など色々な楽しみがあります。メッセージ付き花火を募集中です。詳細は裏磐梯観光協会公式サイトをご覧ください。

日 令和7年2月15日(土)
場 磐梯サイトステーション



営業 9:00～17:00
休 無休
☎ 32-2349



05

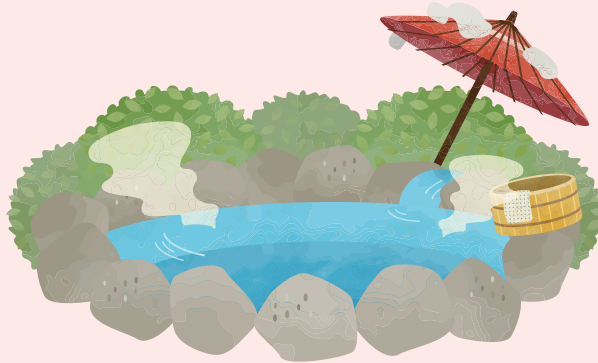
磐梯山ジオパーク協議会

新年あけましておめでとうございます！2025年は再認定審査を控えた大事な年です。

審査という響きから合否判定のようなイメージもありますが、より良い地域としてステップアップするために、これまでの活動を見つめ直し、今後の方針やアイデアなどを話し合う大切な機会ですので、しっかりと準備していきます！



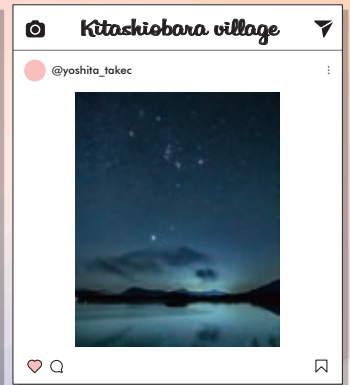
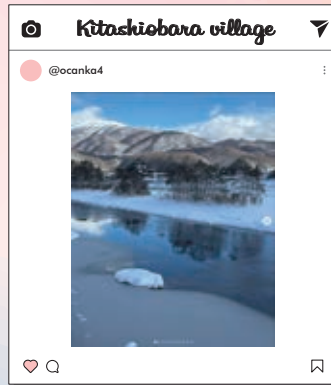
営業 9:00～17:00
休 土・日・祝日
☎ 32-3180



#きたしおばら推し

12月も多くの皆さんに村の魅力あふれる写真を投稿いただきました。投稿いただいた写真の一部をご紹介します。

「#きたしおばら推し」で、まちなみや自然、食、体験など村の魅力を発信してください。投稿方法など、詳しくは村公式ホームページをご覧ください。



文化探訪

【第10回 年の初めだからこそ】

新しい年が始まってから少し月日が過ぎました。他のページは新年をお祝いする内容が多いと思いますが、このコーナーはマイペースで進めていきます。今から76年前の昭和24年(1949年)1月26日、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺(奈良県)の金堂から火の手があがり、国宝の貴重な壁画も焼けてしまいました。この出来事をきっかけとして文化財保護法が作られ、1月26日は文化財防火デーとなりました。貴重な地域の宝を火災から守っていくため各地で取り組みがおこなわれています。また、近年は文化財が盗まれる事件も増え、県内での被害もあります。犯行は人目につかない場合もあれば、白昼堂々の場合までさまざまです。特に、人家から離れたところにある文化財は目が届きにくくなりがちです。火災・盗難などの被害を少しでも減らすため、「火の元の確認」「戸締まり」「持ち出しチェック」「連絡体制を作る」など、身近なところからできる対策をお願いいたします。



【写真】五穀豊穡、無病息災などを願う小正月の行事「サイノカミ」も安全に気をつけて開催してください。

文芸のひろば

北塩原短歌会

音立てて 枯葉舞い飛ぶ 夕暮れに 衿たて歩く 大塩 鈴木 みち子
人影ひとつ

年の瀬の 気ぜわしく過ぐ 一日も 友の送りし 大塩 鈴木 タケ子
狭山茶を入れ

庭先の 赤く実った 南天の 白い帽子に 大塩 五十嵐 良子
可憐さを見ゆ

ポタポタと 雪の落ちてる 音聞ける ドッドツと大塩川に 大塩 高橋 みす江
ちる音聞く 満

晩秋に 積雪うれし 山に行き 桜峠の 雪の花見ゆ 大塩 赤城 セイ子

すっかりと 落葉してか 葉づれ音 よどみ求めてか 坂道を舞 大塩 高橋 郁子
い上がる

猫魔岳 初雪積めば 除雪車の 試動響きて 下川前 赤城 弘美
イチヨウ黄葉す

我夫婦 連れ添いし 六十年 共に歩んだ 松原 佐々木 キミ子
日々語り合う

青豆を 一粒一粒 割り集む いつの間にか 籠に山程 北山 武藤 敏子

雪囲い 終わりにて庭も 広々と 廊下に入れた 花まだ咲きおり 北山 佐藤 裕子

白百合俳句会

かるたとり夫も私も子に負ける 中川 幸恵
六升の餅を搗いたり丸めたり 鈴木 隆一郎