



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



人の動き

※ () 前月比
2025年2月1日現在



●人口 2,400人(+6)(外国人含む)
(男1,209人 / 女1,191人)



●出生 1 ●死亡 6
●転入 11 ●転出 0
●世帯数 1,106世帯(+3)

2月の納税

- 後期高齢者医療保険料(7期分)
 - 住宅使用料(2月分)
 - 上下水道使用料(1月分)
 - 下水道受益者分担金(4期分)
- 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 2月25日(火)

午前9時30分～午前11時30分

場 生涯学習センター(大塩)

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

ふるさと納税

令和6年度の寄附状況は1月末現在で、
120,715,300円をお寄せいただきました。
ありがとうございます。

広報きたしおばら

2025. 2

Contents

- 3 申告相談
- 4 むらの話題
- 7 予防接種について
- 8 生涯学習だより
- 10 協力隊が行く・きたしおばらぐらし
地域の笑顔を守る消防団
- 11 子育てプラス
食改さんのお役立ちレシピ
- 12 健幸プラス
- 13 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 14 暮らしのガイド
- 17 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 18 きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙

(楽しく体を動かす「シニア元気アップ教室」)

村では、健康で元気な毎日をサポートするためにシニア元気アップ教室を定期的で開催しています。

1月23日の教室では、鈴木史江先生のご指導のもと、約30名の参加者が椅子に座ったままできる運動やストレッチを中心に、楽しく体を動かしました。

教室が終了する頃には、参加者の皆さんの笑顔が広がり、次回を楽しみにする声がたくさん聞かれました。

(取材撮影：地域おこし協力隊 野崎)

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

令和7年度（令和6年分）申告相談のお知らせ

申告期間 令和7年2月10日(月) から3月17日(月) まで

休日申告 2月16日(日) と3月16日(日)

※休日申告は原則平日に時間が取れない方のために行うものです。混雑を避けるため事前予約制となりますので電話(住民税務課 23-3114)もしくは窓口にてお申し出ください。

申告会場 1月下旬に全戸配布している申告納税相談日程表
もしくは村ホームページをご確認ください。



→村 HP 令和7年度（令和6年分）申告日程表

申告が必要な方

令和7年1月1日現在、北塩原村にお住まいの方で、次のいずれかに該当する方

- ①営業、農業、不動産などの事業所得がある方
- ②中途退職等により、年末調整を行っていない方
- ③給与または年金の所得がある方で、他に①の事業所得等がある方
- ④複数の所得がある方（給与と不動産、公的年金と個人年金など）
- ⑤土地、建物などを譲渡した方
- ⑥生命保険等の一時所得がある方
- ⑦医療費控除や扶養控除など各種控除を受ける方

※次の方は必ず住民税務課までご連絡ください

○無収入で誰の扶養にもなっていない方

申告相談に
来場される方への
お願い

混雑防止のために対面での相談時間を短時間にする必要があります。農業や営業などの事業所得がある方は必ず経費等を算出してまとめた収支計算ノート等を作成してきてください。領収書等の資料のみを持参された場合には受付できません。

また、医療費控除を受ける方は、人・病院・薬局ごとに計算した医療費控除の明細書を必ず作成して来てください。

行政区ごとに日時指定していますので、できる限り指定日時にお越しいただきますようご協力をお願いします。

電子申告（e-Tax）で確定申告すると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も省略可能です。電子申告するには、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のホームページの「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のでこの機会に是非ともご活用ください。

<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>



◆申告相談にかかる詳細な内容については、1月下旬に全戸配布しております日程表の裏面もしくは村ホームページをご確認ください。

→村 HP 令和7年度村県民税（令和6年分所得税）申告相談のお知らせ



問い合わせ 住民税務課 ☎ 23-3114

Topics
051/21
(火)第1回北塩原村
まち・ひと・しごと創生会議

コミュニティセンターホール



村では、持続可能な地域社会を実現するため、「人口減少への対応」、「地域経済の活性化」、「住民満足（幸福）度の向上」を目的とした、「北塩原村まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定します。

第1回会議では、村内の関係機関、国・県、学識経験者、公募等による委員24名に対し、遠藤村長から委嘱状が交付されたほか、計画の土台となる素案について審議しました。計画期間は令和7年度からの5年間です。今後、庁内及び本会議等での協議を重ねた計画案に対し、パブリックコメント（村民意見公募）を行います。

Topics
071/22
(水)前・人権擁護委員“内海英男”氏
法務大臣感謝状伝達式

村長室



平成28年1月から令和6年12月までの3期9年の長きにわたり、人権擁護委員として活躍された内海英男氏（北山）は、長年の功績が認められ、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

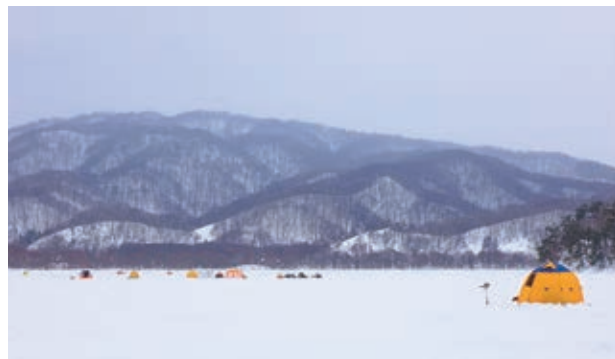
役場で行われた伝達式では、遠藤村長同席のもと、宗像福島地方法務局若松支局長より感謝状が手渡されました。

任期中は、人権の花運動や人権教室、村内における特設人権相談に積極的に参加され、会津地区の人権擁護活動においても中心的役割を果たされました。長い間お疲れ様でした。

Topics
061/21
(火)

冬の風物詩 氷上ワカサギ釣り

桧原湖・小野川湖



1月21日に小野川湖において全面解禁を迎え、1月25日からは桧原湖の一部エリアでも解禁となり、たくさんの方が氷上でのワカサギ釣りを楽しんでいました。

昨シーズンは暖冬の影響により湖面が凍らず、2年ぶりの解禁を迎えた桧原湖には、初心者からベテラン、さらには名人まで多くの釣り愛好者が訪れ、テントを張っての穴釣りや、移動式の小屋を利用した快適な釣りなど、それぞれのスタイルで冬の魅力を満喫されていました。

Topics
081/27
(月)
2/4
(火)

豆まき

裏磐梯小学校・さくら小学校



2月3日の節分に合わせて、村内の各小学校で「豆まき」の行事が行われました。裏小では校長先生が鬼に扮して登場し、6年生の年女の生徒と先生を中心に、全校生徒みんなで力強く豆を投げ、鬼を追い払いました。さくら小では、新聞紙を丸めて作った手作り豆を使用し、自分たちが書いた「追い出したい鬼」に向かって、元気いっぱいに「鬼は外！福は内！」と、豆をまきました。子どもたちの心の中の鬼も無事に退治でき、福がたくさん訪れる素敵な節分の行事となりました。

Topics 01

1/6
(月)

民生児童委員協議会 全国民生委員 児童委員連合会長優良表彰を受賞報告

村長室



(左から) 小椋社会福祉協議会長、内田会長、遠藤村長、高橋社会福祉協議会副会長 (副村長)

村民生児童委員協議会は、昨年宮崎県で開催された第 93 回全国民生委員児童委員大会において、「全国民生委員児童委員連合会長優良表彰」を受賞されました。

6日、代表して会長の内田政夫氏が遠藤村長を訪問し、小椋渉社会福祉協議会長及び高橋淳社会福祉協議会副会長同席のもと受賞を報告しました。

地域における各種の福祉問題への取り組みや地域住民への相談活動など、長年の功績が認められての受賞となりました。

受賞おめでとうございます。

Topics 03

1/7
(火)

村消防団出初式

村民体育館



村消防団出初式が行われ、消防団員及び女性消防隊など約 100 名が参加しました。

佐藤団長は、「消防・防災意識の高揚や知識の育成を図り、施設・機械器具の点検整備を怠らないようお願いする」と訓示。

参加した団員たちは、防火・防災意識への決意を新たにしました。

Topics 02

1/6
(月)

初顔合わせ 2025

コミュニティセンターホール



村民をはじめ、関係者約 90 名が参加し、新たなスタートを切りました。

遠藤村長は、年頭の挨拶において「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。」と力強く述べました。

また、鏡開きも行われ、新年の晴れやかな雰囲気の中で出席者は今年一年の抱負や目標について語り合い、互いに飛躍を誓いました。

Topics 04

1/19
(日)

第5回いきいき村民 フェスティバル開催

村コミュニティセンターホール



「ふくしまをリハビリで元気にする会」理事長の岡本宏二氏をお招きし、「元気なところとからだ、いつまでも」と題した、フレイル予防に関する講演が行われました。

座りながらできる体操のほか、人との出会いを大切に、顔を合わせてあいさつを交わすこと、感謝の気持ちを表すこと、若い世代やこどもたちに、その様子を見せていくことにより、自らの幸せ感が増していき、フレイル予防につながるのお話をいただきました。

また、村地域包括支援センターの職員とともに、認知症予防の体操を行うなど、これからも元気に自分らしく、住み慣れた北塩原村で過ごすためのポイントを学びました。

1/27
(月)

第一中学校生徒と村長・教育長が語る村づくりの未来

第一中学校



第一中学校の1・2年生21名が、遠藤村長、石本教育長と村づくりについて意見を交わしました。当日は、代表生徒6名から、総合的な学習の時間において自分でテーマを決め、調べて分析し作成したスライドの発表から始まり、その後、村の未来について生徒と村長が意見交換を行いました。

生徒からは、「若い人が働いたり集まったりできる大型商業施設を建ててほしい」「街灯をもっと設置してほしい」など、多くの意見が出され、意見交換を通して自分が住む村の現状を改めて知り、村の未来について考える機会となりました。

1/31
(金)

裏磐梯中学校 雪かきボランティア

裏磐梯地区内



裏磐梯中学校では毎年、裏磐梯地域にお住まいの一人暮らしの高齢者宅を訪れ、雪かきを行うボランティア活動を続けています。1年生8名と2年生2名が力を合わせて、スコップやスノーダンプを使い、玄関前に積もった雪の除去や、屋根から落ちた雪の壁を低くする作業に取り組みました。

作業を終えると、住民の方から「とても助かりました。ありがとう。」と感謝の言葉が伝えられました。地域のために自ら行動し、助け合う貴重な学びの機会となりました。

お近くの消火栓 雪に埋まっていますか？



消火栓が
埋まっています

今年は例年よりも雪が多い予報です。消火栓が雪に埋まってしまうと、消火活動に支障をきたすおそれがあります。

ご自宅の除雪時に、お近くの消火栓が埋まっているのに気付いた際は、役場またはお近くにお住まいの消防団員へご連絡ください。



問い合わせ 総務企画課防災係 ☎ 23-3111

～定期予防接種についてのお知らせ～

今年度の予防接種は令和7年3月31日までです。予防接種対象者の方で打ち忘れているものはありますか？

接種対象期間を過ぎると、公費負担での接種ができず、自己負担となります。

母子健康手帳を確認し、未接種の場合はお早めに接種するようにしましょう。

また、予診票を紛失した場合は再発行できますので、保健センター（28-3733）までお問い合わせください。

標準接種
対象年齢
年長児
(Ⅱ期)

麻しん風しんワクチン

感染力が強いため追加接種しましょう。ワクチンを2回接種することで、免疫獲得率は約99%です。

対象者：I期：生後12～24か月

Ⅱ期：小学校就学前1年間

接種回数：2回

標準接種
対象年齢
小学6年生

二種混合ワクチン (ジフテリア・破傷風)

0～1歳児に四種混合や五種混合で接種しますが、最後に接種してから10年程度で効果が弱まるため、11歳時に接種しましょう。

対象者：11歳～12歳

接種回数：1回

標準接種
対象年齢
小学4年生
(Ⅱ期)

日本脳炎ワクチン

ブタなどの体内で増えたウイルスが蚊によって媒介され感染します。7～10日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を示す急性脳炎になります。

対象者：I期：3～4歳、I期追加：4～5歳

Ⅱ期：9～12歳

接種回数：I期：2回、I期追加：1回、**Ⅱ期：**1回

●特例措置対象者●

下記の対象者で接種完了できていない方は接種対象者です。

- ・平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの20歳未満の方で、日本脳炎の予防接種4回（I期3回、Ⅱ期1回）が完了していない場合

標準接種
対象年齢
中学1年生
女子

子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんをはじめとするヒトパピローマウイルス（HPV）感染症の原因となるHPVの感染を予防することで、子宮頸がんやその前がん病変（異形成、子宮頸部上皮内腫瘍）の発生を減らします。

●定期接種●

対象者：13歳～16歳の女子

接種回数：3回（初回接種が15歳以下の場合2回接種）

●キャッチアップ●

対象者：平成9年度から平成20年度生まれの女子

接種回数：3回

※キャッチアップ及び現在高校1年生の対象者はR7.3.31までに1回接種していれば次年度中助成延長の予定ですので接種予定の方はお早めに接種しましょう。

冬も！

れきサポ活動しています！

「歴史や文化」をきっかけに、世代や地域を越えて各種活動している“北塩原村歴史・文化財サポーター”（通称・「北塩原れきサポ」「れきサポ」）活動も、冬になると現地に足を運ぶのはなかなか難しくなります。でも、冬は「蓄える・備える」時期でもあります。

メンバーは、定期的に集まって生涯学習センター内にある歴史・文化系の図書のチェックや整理をしたり、春以降のイベントで使われるエリアのコースやガイドのことを考えたりしています。考えるなかで色々なアイデアが生まれてくることもあり、春になったらどういう形で実現できるのか…今から楽しみです☆



「学校の応援団」が大活躍でした！

今年も、地域の方の得意分野の技能や詳しい知識、子どもたちに寄り添う気持ちで、子どもたちの学びと成長を支えていただきました。子どもたちは、地域の自然や歴史などに理解を深め、毎朝登校を見守ってくださる地域の方に親しみを感じ、授業に来てくださる講師の方に尊敬の気持ちを抱いたのではないのでしょうか。

公民館ではご協力いただいた方にアンケートを実施し、今年度の反省と来年度の課題を整理しているところです。

今年度ご協力いただきました皆様、ご多用のところ本当にありがとうございました。また来年もよろしくお願いいたします！

「学校の応援団」に興味のある方、ボランティアとしてご協力いただける方は、ぜひ公民館までご連絡ください。



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



『日本の文化を発信！ 鳥獣戯画と絵巻物』

山本聡美／監修 あかね書房

「鳥獣戯画」を知っていますか？ウサギやカエルなどの動物が、まるで人間のようにいきいきと描かれた絵巻物です。なんのために書かれたかは謎ですが、ユーモラスな様子を見て物語を想像するのが楽しいですよ。他にも今まで伝わる絵巻物がたくさん紹介されている本です。

えほん



『雪窓』

安房直子／作 山本孝／絵 偕成社

おでんの屋台「雪窓」のおじさんのところに、ある日タヌキのお客さんがやってきました。タヌキはそのままおじさんの助手になりました。

雪の降る季節になり、いよいよ寒くなったある日、不思議なお客さんが現れます。不思議でせつない読みごたえのあるえほんです。



1/18
(土)

少年少女スキー教室を開催しました

裏磐梯スキー場

今年の少年少女スキー教室には、1年生から6年生までの34名の小学生が参加しました。

当日は、インストラクター、指導ボランティア、保護者、スポーツ協会の方々にご協力をいただき、技能別の6グループに分かれてレッスンが行われました。

子どもたちは指導者のアドバイスを受けて練習し、終了時間間際には上達した滑りを見せていました。



1/21
(火)

スポーツ推進委員の会議が行われました

スポーツ推進委員は本村のスポーツ推進のため、実技指導やスポーツ行事のサポートなどの活動をしています。今回の会議では、今年度の活動の振り返りを行いました。

今年度はスポーツ少年団の結団式、ビーチボールバレー交流大会などのほか、白河市での研修会やフラボールというニュースポーツの研修会に参加した委員もいました。



▲スポーツ少年団結団式でトレーニング講座を行う委員

.... むらで輝くキラびと

.... さくら小学校子ども見守り隊のみなさん

見守り隊のみなさんは、毎朝子どもたちが安全に登校できるように見守ってくださっています。雨の日も雪の日も道路に立って、優しく子どもたちにあいさつをしてくださいます。なかには、もう20年以上見守りを続けている隊員もいます。「子どもたちの顔を見られるから、全然苦じゃないの。」と話す隊員の温かい笑顔が印象的でした。



Vol.10 地域おこし協力隊が行く!



地域おこし協力隊
のざき ひとみ
野崎 瞳

2月で着任1年を迎えました。この1年間、情報発信のために取材にご協力いただいた皆さま、心より感謝申し上げます。皆さまのご協力があり、ふるさと納税の返礼品PR動画やチラシ、川前棚田紹介リーフレット、観光アクティビティ動画の制作など、村の魅力発信に注力することができました。今後は海外向け情報発信の強化を目指し、SNS活用を学びながら改善を進めてまいります。また、地域おこし協力隊の取り組みを村民の皆さまに知っていただくため、かわら版を作成し、12月からは半年間の活動をまとめた小冊子タイプを村内各施設に設置しました。毎月の活動報告は協力隊HPで公開し、各隊員の活動内容や議題を共有していますので、ぜひそちらもご覧ください。2年目も引き続き村の発展に尽力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



NO!空き家 考えましょう「家の終活」

管理をしていない空き家・倒壊しそうな空き家の所有は大きなリスクになります。

- ✓固定資産税の減税（住宅用地特例）が無くなる。
- ✓隣人や隣家への危害で賠償責任が問われる。
- ✓解体費用が大きな家計の負担になる。

降雪量が多い年は、空き家の傷みが進みます。躯体が傷んだ建物は、ほぼ売却出来ません。

リスクを背負う前に家族で話して下さい。
自身がいなくなった後の「家」のこと

適切管理・空き家予防・売却賃貸で活用
将来に向けた「空き家バンク」相談も随時受付中。

村内空き家調査

村では行政区長に協力頂き
外観目視で空き家状況調査
をしています。

令和6年村内空き家数157

管理状態の良い家
(活用可) 28軒

管理状態の良くない家
(活用難) 129軒



地域の笑顔を守る「北塩原村消防団」



消防団は、火災・災害時の迅速な対応や地域住民の安全確保に欠かせない存在です。その中心となって活動を牽引する佐藤団長に、消防団に対する想いや今後の展望について伺いました。

File No.008 佐藤 利幸さん（北塩原村消防団長）

①北塩原村消防団の特徴を教えてください

現在、団員146名と少ない人数ですが、その分まとまりのある消防団です。一人一人の防火防災意識が高く、火事などが発生すると、可能な限り素早く駆けつけてくれる心強い団員が多いです。

また、役場で働く村外在住の若い職員も機能別団員として消防活動に協力しており、万一の事態に備えています。

②現在課題に感じていることはありますか？

消防団員の減少により、地域活動に参加する団員の減少や地域コミュニティの繋がりが弱まり、消防団の重要性に対する認識が薄れています。

また、過去の大規模災害を経験したことが少ない世代が増えると、消防技術や防災意識の低下が危惧されます。

募集チラシの作成や広報活動、入団しやすい環境整備などを図っていくとともに、地域特有の災害を考慮した実践的な訓練を行っていきたいです。

③今年度、村消防団初の女性団員が誕生しました。

女性団員が活躍することで、女性や若者が入団しやすい環境になること、女性や子ども、高齢者と消防団との地域コミュニティがより深まり、地域防災力の向上につながることを期待されます。

④入団を考えている方へメッセージをお願いします

我々の消防団活動の最も重要な使命は、地域住民の安心・安全を確保することです。火災や自然災害などの危険から村民を守るためには、一人でも多くの村民が消防団活動に携わっていただくことが重要です。美しい郷土を守り、未来へつなげるため、皆さんの力を貸してください。



子育てプラス

「赤ちゃんほっとステーション」を耳にしたことはありますか？

県では、乳幼児を抱える家族が安心して外出できる環境づくりを進めるとともに、社会全体で子育てを支援する機運の醸成を図ることを目的としております。

福島県子育てポータルサイト「すくすくひろば」には、赤ちゃんほっとステーションの紹介や、ファミたんカード協賛店情報等子育てにプラスとなる情報が掲載されていますので、お子さんを連れてのお出かけの際に参考にしてみたいはいかがでしょうか。

福島県子育てポータルサイト
「すくすくひろば」QRコード⇒



今年度、保健センター内を整備し「赤ちゃんほっとステーション」の登録をしました。
お出かけの際にご利用ください。

お子さんの写真を 「広報きたしおばら」に 掲載しませんか

村の宝である元気な子どもたちを紹介し、お子さんの写真及び保護者からのメッセージを随時、募集しています。以下の事項をお読みいただき同意の上、ご応募ください。

対象

0歳から小学6年生までの村内在住のお子さん

掲載内容

- お子さんの写真1枚（カラー）
- お子さんの名前（ニックネーム可）
- お子さんの年齢（学年可）とお住まいの行政区
- できるようになったこと（端的に）
（例）ママと言えるようになった。
ピーマンが食べられるようになった。
自転車に乗れるようになった。など
- 保護者からのメッセージ（50文字以内）

応募方法

上記掲載内容をメール本文に記載の上、写真を添付して、下記アドレス宛に送付してください。
kikaku01@vill.kitashiobara.fukushima.jp
※詳細は村公式ホームページをご覧ください。



食改さんのお役立ちレシピ

会津の伝統料理 ～こづゆ～

今回は、さくら幼稚園のお誕生会で作ったこづゆを紹介します。

材料（作りやすい分量）

干し貝柱（水に一晩浸してからほぐす）……………5個
干し椎茸（水でもどしてさいの目に切る）……………4枚
きくらげ（水でもどして一口大に切る）……………10g
人参（イチョウ切りにする）……………1本
里芋（イチョウ切りにして下茹でする）……………5個
糸こんにゃく（1cm位の長さに切る）……………1袋
豆麩（水でもどし水切りしておく）……………1袋
ちくわ（うすく切る）……………1本
旬の青物（茹でて切っておく）……………少量
（三つ葉、絹さや、インゲン、ほうれん草、わらび等）
※その他家々によって用いられる材料（銀杏・細竹・なると・とり肉など）

A { 貝柱の戻し汁……………適量
椎茸の戻し汁……………適量
水……………適量

B { 塩……………少々
醤油……………少々
酒……………少々

作り方

- ①鍋にAと貝柱、椎茸を入れて沸騰させる。
- ②①に人参、きくらげ、糸こんにゃく、ちくわを入れて、人参がやわらかくなったら、里芋を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③②にBで味付けをする。
- ④③に豆麩を入れて、ひと煮たちさせる。食べる時に旬の青物をのせて出来上がり。



グッドヘルスプラン

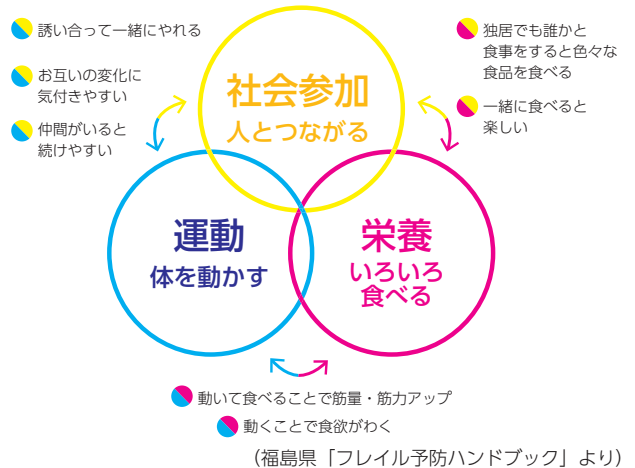
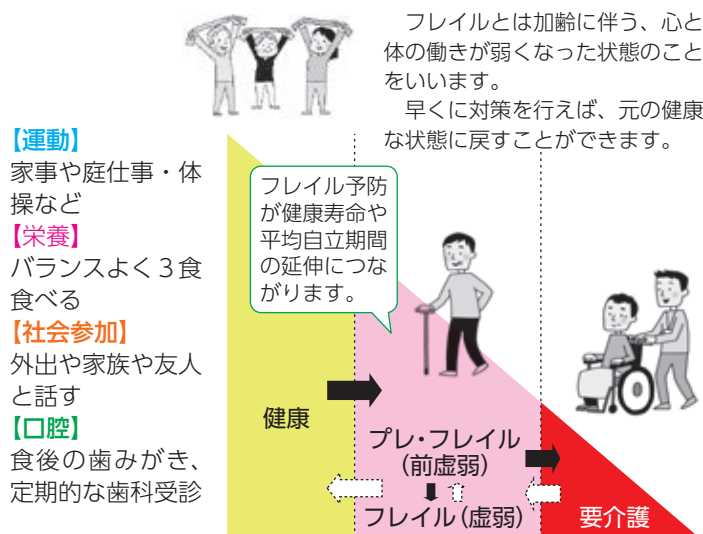
今月のテーマ
「フレイル予防・社会参加」

●社会や人とのつながりを大切に、自分にあった「社会参加」の方法を見つけましょう。

人とのつながりが希薄になってくると、興味関心が失われ、そこから意欲の低下や食欲低下、身体機能の低下などにもつながります。

フレイル予防には、「栄養」や「運動」だけでなく、「社会とのつながり」を維持していくことが重要です。

フレイル予防のポイント



いきいき百歳体操



家でただこたつに入っているより楽しい！集まる時間が楽しみ！

地域参加やボランティア活動、趣味や興味のあることなど、「きょういく（今日行くところがある）」「きょうよう（今日用事がある）」の大切さを忘れずに生活しましょう。

何から始めていいかわからない方は、まずは「散歩」など、“外にでること”“会った人とあいさつすること”から始めるのもお勧めです。

グループホームさくら（下吉）のコミュニティホールに、近隣の方々が集まり、DVDを見ながら皆で体操したり、交流したりしています。

※『いきいき百歳体操』…DVDを見ながら実施できる体操です。村内各地で実施されています。詳しく知りたい、やってみたい！という方は、村保健センターや地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

冬季運動教室やシニア元気アップ教室なども開催中です。

ここからチャレンジ！

～笑顔でつなぐ健幸の輪～

Smile !!

村民の健康づくりを紹介します
1月号星崎歩美さんからのご紹介

■趣味や楽しみは？

スノーボード（ほぼ毎日滑ってます）
ロングスケートボード

■健康のために心がけていることは？

体を動かすこと。子どもと一緒に体操したり、筋膜ローラーで毎日マッサージしています。腹八分目を心がけています。

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？
家族でいろいろなところに出かけたり、色々な経験をしたり、笑顔になれる時間を増やしたい。
体重を毎日測るようにしたい。

■ひとことメッセージ

“笑う門には福来る”

■次の方を紹介してください

翌月をおたのしみに



猪俣 のぞみさん
[北山地区]



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

2~3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
2/16	17	18	19	20	21	22
当 鳴瀬病院 ☎ 24-3333	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
救 有隣病院 ☎ 24-5021						
23	24	25	26	27	28	3/1
当 福田耳鼻咽喉科醫院 ☎ 24-4187	当 みつはし医院 ☎ 21-1311	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	休診
救 佐原病院 ☎ 22-5321	救 会津医療センター ☎ 0242-75-2100					
	薬 クオール薬局せきしば店 ☎ 21-1223					
2	3	4	5	6	7	8
当 山田産婦人科医院 ☎ 22-3032	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
救 有隣病院 ☎ 24-5021						
9	10	11	12	13	14	15
当 ゆうゆうクリニック ☎ 22-2111	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	南 荒川院長	休診
救 佐原病院 ☎ 22-5321						
薬 おぐに薬局 ☎ 21-9669						



南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

冬の感染症

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は、似たような症状がでるので、区別がつきにくいことがあります。早めに対処するためにも、それぞれの症状や特徴について知っておきましょう。



かぜ

かぜは主に、ウイルスや細菌によって引き起こされる、上気道（鼻やのど）の炎症のことを言います。鼻水や咳、のどの痛み、たんなどの症状がよくみられます。熱や痛み、つらい症状をやわらげる対症療法が主な治療法となります。ただし、38℃以上の発熱が続く場合や、咳が長引く場合は、別な病気の可能性や、呼吸器疾患を併発した可能性があるため、医療機関を受診してください。

インフルエンザ

38℃以上の発熱、関節痛など身体の痛み、だるさや寒気などの症状が急激に起こるのが特徴です。インフルエンザにかかった場合には、インフルエンザ治療薬の投与が効果的です。インフルエンザの疑いがある場合には早めに受診しましょう。（ウイルスの量は発症から24~48時間位にピークとなるため、発熱して直後の検査では「陰性」と出ることがあります。）

新型コロナ

初期症状はかぜと似ており、発熱、咳、のどの痛み、頭痛などの症状がみられます。個人差が大きく、ほとんど無症状の方から、重症化して肺炎を合併するケースもあります。はじめは無症状でも、急激に悪化することもありますので、注意が必要です。かぜと同様に、対症療法が中心となっていますが、重症化した場合には、入院加療が必要となります。

かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に共通しているのは、「接触または飛沫を介した感染症」であるということです。どの感染症においても、感染予防には、マスク着用、手洗い、うがい、換気が有効です。

発熱などの症状で、医療機関を受診する場合には、事前電話でのご連絡をお願いいたします。当院では、インフルエンザ・新型コロナウイルスの抗原検査に対応しております。

問い合わせ 南東北裏磐梯診療所 ☎ 32-2009

税理士による税の無料電話相談

東北税理士会喜多方支部では、「税理士記念日」の行事として、「電話による税の無料相談」を行いますので、お気軽にご相談ください。

■会員税理士名及び電話番号 (登録順)

会員名	電話番号
片桐 仁志	(0241)22-2055
安西 順	(0241)27-2454
長嶋 理一郎	(0241)24-4222
川田 美緒子	(0241)22-2696
山崎 修己	(0241)22-4573
結城 兼夫	(0241)24-2822
内藤 恒久	(0241)23-0706
里口 忍	(0241)22-1300

日 令和7年2月23日(日)
午前10時～午後4時

問 東北税理士会喜多方支部
☎0241-24-2822

暮らしのガイド

日 日時
他 その他

場 場所
申 申込

内 内容
問 問い合わせ

費 費用

です。

「入場整理券」には、会場での当日配付分とLINEによる事前発行分があります(入場整理券には限りがあるため、後日の来場をお願いすることがあります。)

※申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンやタブレットを使用して申告書を作成していただきます。マイナンバーカード(暗証番号を含む。)をお持ちの方は、ご持参ください。

※既に利用者識別番号をお持ちの方は、番号(暗証番号を含む。)のわかる書類等ご持参ください。

納付手続

申告書の提出後に、税務署から納付書の送付や納税通知等によるお知らせはありません。

国税の納付は、簡単・便利なキャッシュレス納付を是非ご利用ください。

なお、納付手続の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

問 喜多方税務署

☎0241-24-5050

(音声案内に従い2番を選択ください。)

お知らせ

喜多方税務署からのお知らせ

申告は自宅等からの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」をご利用いただくこと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。

自宅からe-Taxで還付申告書を提出した場合は、3週間程度で還付されます。

申告に関する相談

所得税・消費税・贈与税の確定申告に関するご相談は、「電話相談センター」をご利用ください。

☎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。)

税務署の確定申告書作成会場

■期間 令和7年2月17日(月)～3月17日(月)《土日、祝日を除く》

場 喜多方税務署(喜多方市字花園38)

時 午前9時～午後5時

※会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。

試験名	申込受付期間	第1次試験日
総合職 (院卒者・大卒程度)	【インターネット】2月3日(月)～2月25日(火)〔受信有効〕	3月16日(日)
一般職 (大卒程度)	【インターネット】2月20日(木)～3月24日(月)〔受信有効〕	6月1日(日)
一般職 (高卒者)	【インターネット】6月13日(金)～6月25日(水)〔受信有効〕	9月7日(日)

なお、申込方法や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」又は下記にお問い合わせください。

問い合わせ：人事院東北事務局 第二課 試験係 ☎022-221-2022



募 集

若者定住住宅（グリーンヒル裏磐梯）入居者募集

戸建て住宅1号棟1戸の入居者を募集しています。

■入居要件

- ・村外から本村へ移住定住を希望する者（日本国籍を有する者に限る。）で、自ら居住するための住宅を必要とする者であること。
- ・夫婦（婚姻予定者含む）のどちらかの年齢が満45歳未満であること、または中学生以下の子どもを扶養していること
- ・市区町村税等を滞納していないこと
- ・行政区に加入すること など

■家賃

33,000円～48,000円（子どもの扶養人数に応じて変わります）

☎建設課 23-3261

住宅情報や募集の詳細は、村ホームページをご覧ください。



村 HP

会津大学短期大学部地域活性化センター公開講座のお知らせ

■講座名

なぜ私は虐待と闘ってきたか？
～ある援助者のライフストーリー～

■講師

幼児教育・福祉学科
教授 市川和彦

■参加方法

対面形式とオンライン（ライブ配信）形式

📅 3月2日（日）

13：00～15：00

※受付12：30～

📍 会津大学短期大学部北棟3階
310教室

💰 無料

📧 メール chiiki@jc.u-aizu.ac.jp
電話0242-23-7034

※申込期限

2月20日（木）17：00まで

📍 会津大学短期大学部
地域活性化センター

☎0242-23-7034

引越しで、住所を異動される方は、住所変更の手続きを忘れずに！

届出の種類	どういう時	届出期間	届出に必要なもの
転入届	村に引越してきたとき	引っ越した日から14日以内	・転出証明書（書面で発行された方） ・マイナンバーカード（お持ちの方） ・在留カード（外国籍の方）
転出届	村から引越すとき	届出日を含めて前後14日以内	・マイナンバーカード（お持ちの方） ・国民健康保険証（加入者の方）
転居届	村内で引越したとき	引っ越した日から14日以内	・マイナンバーカード（お持ちの方） ・国民健康保険証（加入者の方） ・在留カード（外国籍の方）

引越しの手続きは、ぜひマイナポータルで！

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出届および転入予約（来庁予定の連絡）ができます。

・転出の際の外出が不要！

オンラインで転出届を提出できるため、原則、村役場へ行く必要がありません。

・いつでも手続きができる！

窓口があいている時間を気にせず、祝日や夜間でも、いつでも手続きができます。

・転入時の手続きもスムーズ！

引越し先の市区町村へ来庁通知や転入時に必要な手続や持ち物が事前に確認できます。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。

【申請はこちら】



問い合わせ
住民税務課 ☎ 23-3114

村県民税の申告・所得税の 確定申告に関するQ & A

Q1 北塩原村から令和7年1月2日以降に転出しました。
北塩原村に申告しなければいけないの？

A1 村外に転出されても、その年の1月1日の住所が北塩原村であれば、申告先は北塩原村になります。翌年以降は転出先の市町村に申告してください。

Q2 給与収入または年金収入だけの場合、申告は必要ですか？

A2 給与収入または年金収入だけの場合、村に給与支払報告書（源泉徴収票と同じ内容が記載されたもの）と年金支払報告書が提出されるため、申告する必要はありません。

ただし、給与所得の源泉徴収票または公的年金等の源泉徴収票に記載されている所得控除の他に、各種所得控除（医療費控除、障害者控除、寡婦・ひとり親控除、公的年金から差し引かれていない介護保険料など）を追加したい場合は、申告していただく必要があります。なお、年末調整の済んでいない源泉徴収票をお持ちの方は、所得税の清算が済んでいませんので、所得税の確定申告をしてください。確定申告をした場合、住民税の申告書の提出は必要ありません。

Q3 源泉徴収票を発行（再発行）してほしいのですが、どうすればいいですか？

A3 源泉徴収票の再発行は役場では行えません。お勤めしている（お勤めだった）勤務先が発行するものですので、勤務先にお問い合わせください。

Q4 前年中にふるさと納税をした場合、申告はどうすればいいのですか？

A4 前年中にふるさと納税をした場合は、寄附先の自治体が発行する寄附受領証明書を申告の際に持参してください。

ワンストップ特例を利用された方は申告の必要はありませんが、ふるさと納税の有無にかかわらず申告を行う人や5団体を超える自治体にふるさと納税を行った人は控除を受けるために、申告を行う必要があります。

Q5 医療費控除を受けたいのですが、どうすればいいですか？

A5 本人または生計を一にしている親族に対してかかった医療費があるときは次の算式によって計算した金額を医療費控除（上限 200 万円）として所得から差し引くことができます。

医療費控除額 = {(支払った医療費の額) - (保険金、損害賠償等で補てんされる額)} - (10 万円または総所得金額の 5 % のいずれかの少ない額)

※医療費控除の還付は、自分が支払った（源泉徴収された）所得税を限度として還付を受けるものであり、医療費の還付ではありません。したがって、所得税が課税されていない場合には、所得税の還付は受けられません。住民税についても非課税の方や均等割のみの方は医療費控除を受けても税額は変わりません。

お悔やみ申し上げます

- ・横山 ノブ 〈104歳〉（信夫・妻の母）蛇平
- ・五十嵐 守 〈99歳〉（松男・父）上川前
- ・松丸 俊雄 〈83歳〉（美能・父）松陽台
- ・栗村 次夫 〈87歳〉（東・妻の父）北山三区
- ・山中 京子 〈77歳〉（清彦・母）松陽台
- ・栗村 俊市 〈71歳〉（守・従兄）北山三区

健康相談 こころの

日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
2月18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
3月4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7年1月）

地区別 測定日	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 （裏磐梯台庁舎前）
1月17日	調整中	0.037	0.040	調整中
1月3日	0.044	0.040	0.034	0.021

☎ 住民税務課 ☎ (23) 3114

学校別 測定日	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
1月17日	調整中	0.034	0.051	0.045	0.064	調整中
1月3日	調整中	0.048	0.076	0.046	0.089	調整中

☎ 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/>





きたしおばらで

学ぼう 食べよう 体験しよう



01

道の駅裏磐梯

イベント出店盛りだくさん!!
2月15日裏磐梯雪まつり
2月22日まんてんマルシェ
in道の駅あいづ湯川

道の駅裏磐梯のイベントと
いったら“山塩やきそば”
2月は2回出店いたします。
今回からなんと使用する麺を
全国でも有名な“大磯や”の特
注麺を使ったさらにグレード
アップの山塩やきそばです。
この機会に是非お試しください。



営 9:00～17:00
休 水曜日
☎ 33-2241

02

裏磐梯サイトステーション

2月15日(土) 当館は「第
15回裏磐梯雪まつりナイト
ファンタジー」のメイン会場
として、夜のイベント終了時
まで開館します。また、雪ま
つりのアトラクションとして
前庭に設営されるかまくら
は、まつり終了後も壊さずに
(安全が確認される限り)日中
は開放します。期間限定の映
えスポットに是非お立ち寄り
ください!



営 9:00～16:00
休 水曜日
☎ 32-2411

*「松原湖横断トレッキン
グ」「冬の森林浴」ほかスノー
シューを使ったイベント開催
中! 詳細は電話等にてお問い
合わせください

03

裏磐梯ビジターセンター

研究発表会を開催します!

磐梯朝日国立公園やその周
辺で研究を行った大学生や高
校生、一般団体の研究や活動
成果を発表する「研究発表会」
を開催します。

ご興味のある方はどなたで
も参加できます。ぜひ聴講し
にお越しください! 申し込み
はHPから可能です。

場 休暇村裏磐梯
天文台ホール
日 3月9日(日)
10:00～16:30
費 無料



営 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

少しずつ春を迎える準備です!

2月15日は裏磐梯雪まつり
です。ぜひお運びください。

ワカサギ釣りやスキースノー
ボードなど、ウインターアクテ
ィビティもまだまだ続きます
が、立春が過ぎ雨水のころとな
り、間もなく啓蟄ですね! 裏磐
梯観光協会のホームページも間
もなく春バージョンへ衣替え予
定ですのでお楽しみに!



営 9:00～17:00
休 無休
☎ 32-2349

05

磐梯山ジオパーク協議会

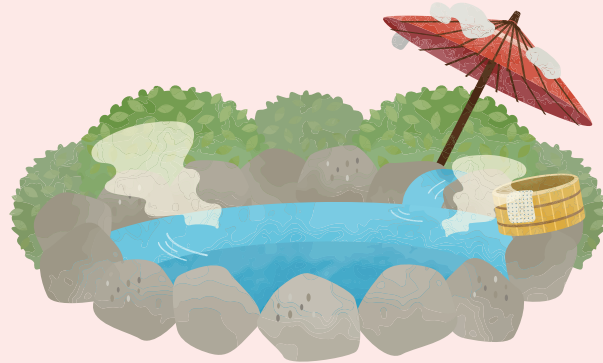
「裏磐梯雪まつり」に出店します!

手のひらサイズの磐梯山を
作る楽しいワークショップ
や、木のパズルに挑戦できる
ゲームをご用意しました。ど
ちらもご家族みなで楽しん
でいただける内容です。ぜひ
この機会に遊びに来て、冬の
素敵な思い出を一緒に作りま
しょう! お待ちしています。

日 2月15日(土)
10:00～15:00
場 裏磐梯サイトステーション



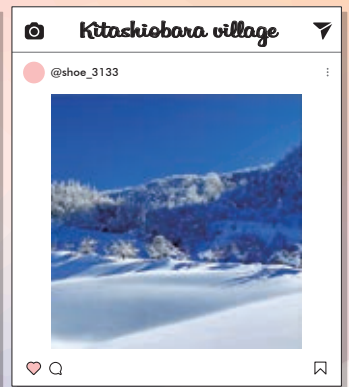
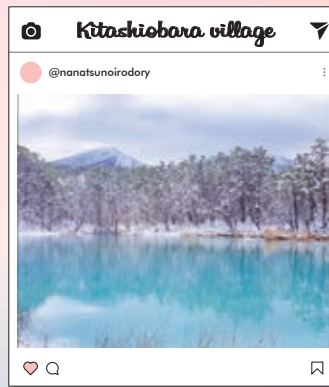
営 9:00～17:00
休 土・日・祝日
☎ 32-3180



#きたしおばら推し

1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。



(公民館・吉田)

文化探訪

【第11回 厳冬期のくらし】

暦の上では春ですが、実感するにはもう少しかかりそうな今日この頃です。2月5日から数日続いた大雪では、村内をはじめ会津地域で交通や生活に影響を及ぼしました。村内において日付を含めた記録が残っている中で最大の積雪量は、今から51年前の昭和49年(1974年)2月16日に桧原で観測された355センチということです。また日付は不明ながら滝の原、長峯、小野川では430センチを超え孤立状態になったそうです。(秋田県の横手地域などに大きな被害をもたらした「四八豪雪(よんぱちごうせつ)」と呼ばれるものが、会津では1～2月に豪雪となったようです。)村の除雪は現在、除雪作業員の皆さんをはじめ多くの方々が昼夜を分かたず行っています。少し前の時代には「フミダワラ(踏俵)」というワラで作った道具を使い、雪を踏みしめ道などを作っていました。「朝の雪踏みはこどもの仕事だった。」という記録もあります。「フミダワラ」を使ったことがある、作り方を知っているという方もいるでしょう。

厳冬期のくらし、の1コマでした。



【写真】雪踏みに使うフミダワラ(奥)と、冬の履き物・ヤマゲンペ(手前)

文芸のひろば

北塩原短歌会

大雪に 老人には 辛いこと 子供等互いに 手伝嬉し 桧原 佐々木 キミ子

嫁ぎ行く 娘思いて 届けるは 精を込めたる 年越しのそば 北山 武藤 敏子

大吉の おみくじ嬉し 初詣で 良き事多し 一年であれ 北山 佐藤 裕子

新春の 空に浮かんだ 虹の橋 心で願う 幸多かれと 大塩 鈴木 みち子

だんご刺し 子供と楽しい 一時を 学童等の笑顔に 元氣をも 大塩 五十嵐 良子

通勤の 手を振りて行く 娘を見つけ いい事日誌の 今日の一 大塩 鈴木 タケ子

雪まじり 湖水からの 風を受け 桧原湖の縁に 立つ心地良さ 大塩 赤城 セイ子

雪国に 住む運命と 強がりやを 冬を気使う 娘らに老の淋しさ 大塩 高橋 郁子

音も消え 雪また雪の 切れ間縫い ひと声残し 鳥何処へ 下川前 赤城 弘美

白百合俳句会

水洩を袖で拭ひて登校す 中川 幸恵

雪掻きの朝の始まる杧ぐらし 鈴木 隆一郎