

暮らしにプラスな情報紙

広報

きたしおばら

2025
(令和 7 年)

4 月号

No.517



**卒業おめでとう!!
24人が新たな道へ**

人の動き

※ () 前月比
2025 年 4 月 1 日現在



●人口 2,369人 (▲24) (外国人含む)
(男 1,193 人 / 女 1,176 人)

●出生 0 ●死亡 7



●転入 19 ●転出 36

●世帯数 1,108 世帯(+ 3)

4 月の納税

- 固定資産税(1 期分)
- 住宅使用料(4 月分)
- 上下水道使用料(3 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 問い合わせ先

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 4 月 25 日 (金)

午前 9 時 30 分～午前 11 時 30 分

場 自然環境活用センター (剣ヶ峯)

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 年の寄附状況は 3 月末現在で、
131,328,100 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

2025.4

Contents

- 3 村役場組織図
- 4 当初予算概要
- 6 むらの話題
- 7 下水道だより
- 9 生涯学習だより
- 10 協力隊が行く・きたしおばらぐらし
手話言語条例
- 11 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 12 健幸プラス
- 13 子育てプラス
食改さんのお役立ちレシピ
- 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 (第一中学校卒業式)

春の訪れを感じる 3 月 13 日。村内の中学校
で卒業式が行われ、第一中学校 17 名、裏磐梯
中学校 7 名の卒業生たちが新たな道へ進みま
した。第一中学校では在校生から花飾りを受
け取り、緊張の面持ちで式に臨んだ卒業生た
ち。校長先生から卒業証書を受け取る姿には
誇らしさがあふれていました。皆さんの未来
が輝かしいものとなることを心から願って
います。

(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 北斗印刷株式会社

役場の組織と業務内容

北塩原村役場・組織一覧

課名等	係名	電話番号	事務室の場所	主な業務内容
総務企画課	総務係	23-3111	本庁1階	人事、給与、研修、選挙、秘書、行政相談、庁舎管理など
	財政係			予算、地方交付税、財政計画、入札、公有財産など
	防災係			消防、防災、交通安全、防犯、生活交通など
総務企画課企画室	企画係	23-3112		総合振興計画、広報、ふるさと納税、地域おこし協力隊、移住・定住促進など
住民税務課	住民税務係	23-3114		窓口証明(住民票・戸籍・印鑑・納税)、マイナンバー、国民年金、環境衛生、脱炭素化、狂犬病、国税調査、村県民税、固定資産税、軽自動車税、村たばこ税、入湯税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、納税相談、滞納処分など
保健福祉課	福祉係	23-3113		福祉(児童、高齢者、障がい者等)、結婚支援、医療(国保、高齢者)、介護、診療所、献血、民生委員、男女共同参画、人権、更生保護など
	保健係	28-3733	保健センター	健康増進、疾病予防、健診・保健指導、栄養改善、介護予防、予防接種、子育て世代包括支援センター(妊娠・出産・子育て)など
観光課	観光係	32-2511	裏磐梯合同庁舎	誘客宣伝、合宿・教育旅行誘致、観光広域連携、利用拠点整備、インバウンド対応、各ツーリズム推進、窓口証明・税収納業務など
産業課	農林係	23-1334	本庁2階	農業・林業振興、地域計画、日本型直接支払制度、東京農業大学包括連携協定、山のみち、農業後継者対策、有害鳥獣対策、桜峠管理、国土調査など
	商工係			商工業振興、商工業後継者対策、中小企業・商工団体等の育成など
建設課	建設係	23-3261		道路・橋梁・河川、除雪、公営住宅、上下水道、空き家対策、浄化槽など
出納室		23-3262	本庁1階	収入・支払いの審査、決算など
議会事務局		23-3263	本庁2階	議会の運営、監査など
農業委員会事務局		23-1334		農業委員会の運営、耕作放棄地対策、地域計画など
教育委員会教育課	教育係	23-5237		学校教育、幼児教育など
教育委員会公民館	公民館係	23-5236	生涯学習センター	生涯学習、社会教育、スポーツ振興、文化財など
さくら幼稚園		22-3022	さくら幼稚園	幼稚園経営、学級経営、保育指導など
裏磐梯幼稚園		32-2608	裏磐梯幼稚園	幼稚園経営、学級経営、保育指導など

新規採用職員の紹介

令和7年4月1日付けで採用となりました新規採用職員を紹介します。



よしだ まこ (湯川村)
所属課：保健福祉課
決意：早く仕事を覚え、村民の皆様のために一生懸命頑張って参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域活性化起業人(企業派遣型)が着任

地域課題の解決や地域の活性化を図るため、専門的な知識や経験を有する企業人材を受け入れる「地域活性化起業人制度(企業派遣型)」を活用し、1名の地域活性化起業人が着任しました。

地域戦略コーディネーターとして、村の最上位計画である「総合振興計画」の策定に向けたデータ収集・分析、地域資源を活かした戦略立案および実施体制の整備に取り組んでいただきます。



こやま なつみ (EYストラテジー・アンド・コンサルティング株式会社)
所属課：総務企画課企画室
任 期：令和7年4月1日～令和8年3月31日

当初予算

村の一般会計と3つの特別会計及び公営企業会計の当初予算は、3月議会で議決され、4月から新年度の事業がはじまりました。

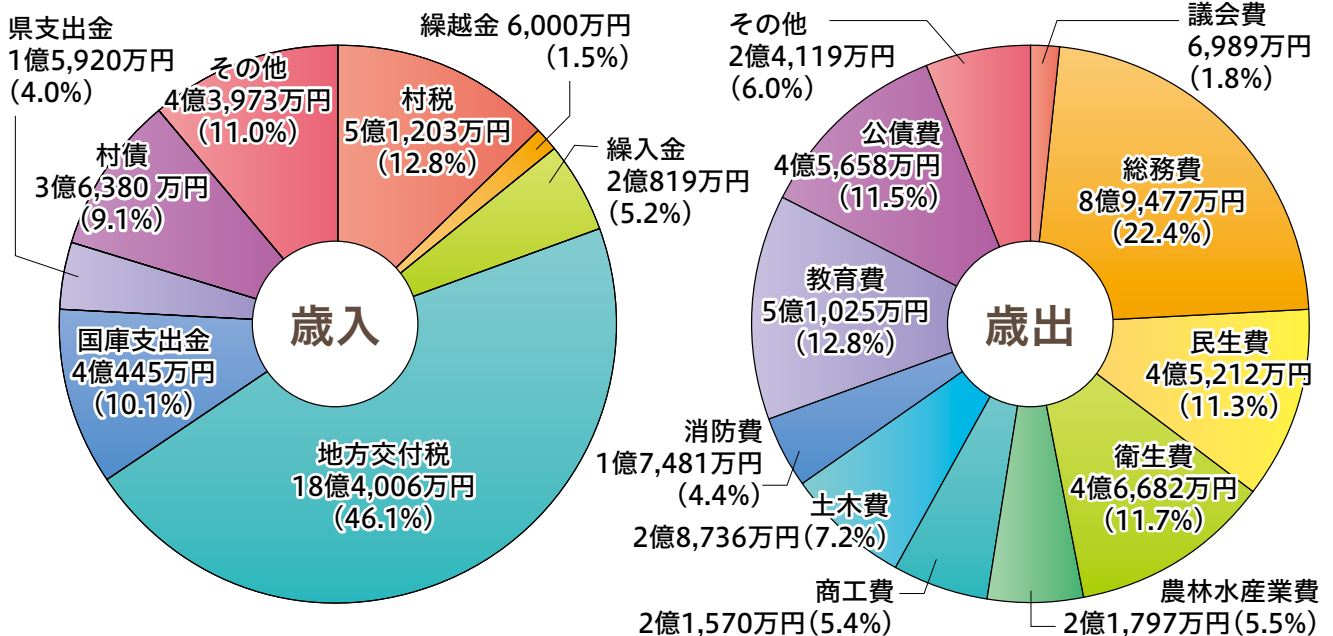
人口減少や少子高齢化、頻発する自然災害、新たな技術の進展や価値観の多様化など、急速な社会変化に対応しながら本村をとりまく様々な課題に対して、全ての分野で「自助・互助・共助・公助」の理念のもと、目指すべき将来像の実現に向けて事業を推進していきます。

人口減少対策のために優先的に取り組む3つの視点「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」を継続しつつ、あらゆる世代が村に誇りと魅力を感じてもらえるよう全力で取り組んでまいります。

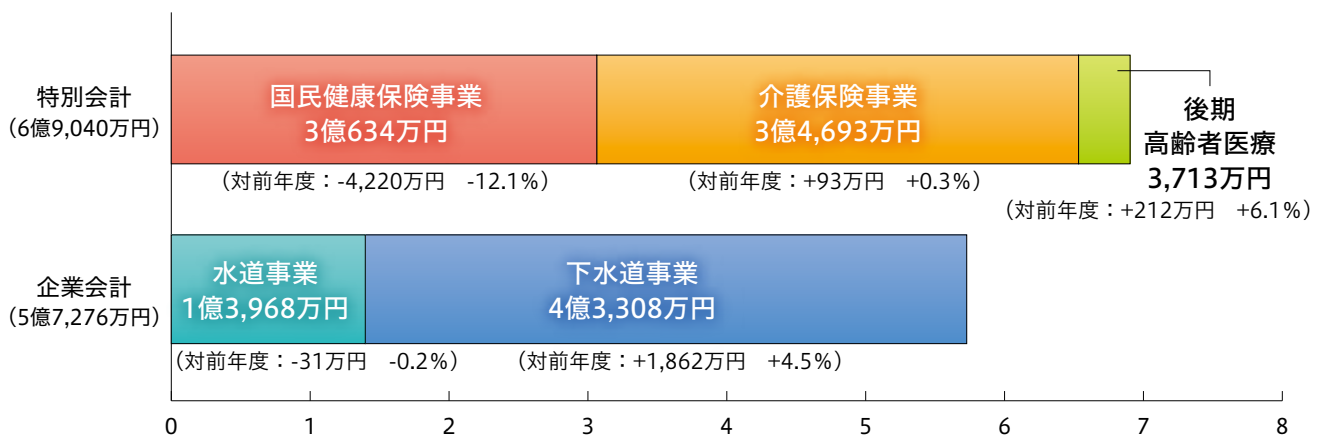
総額 52億5,062万円

(対前年度：+ 2億7,635万円 +5.2%)

一般会計 39億8,746万円 (対前年度：+ 2億9,719万円 +8.1%)



その他の会計 12億6,316万円 (対前年度：- 2,087万円 -1.6%)



※企業会計の予算額は、事業費用と資本的支出から減価償却費を差し引いた額としている。

5つのポイント (主な取り組み)

夢に向かって光り輝くひとづくり

子育ての希望をかなえる事業

4,382万円

にこにこ子育て祝金（満4歳から満15歳を迎えるまで毎年5万円/1人）や保育所通所支援事業補助金（上限1万5千円/月）、子育て支援員の養成など、子育て環境整備に取り組みます。

小中学校特別教室エアコン設置事業

1億3,695万円

村内小・中学校4校の特別教室へエアコンを設置します。

学校等給食費無償化事業

1,069万円

子育て世代の経済的な負担を軽減するため、幼稚園においても給食を実施し、幼稚園、小・中学校給食費を無償化します。

風土と特色を活かした力強い産業づくり

北塩原村地域情報発信事業

2,166万円

北塩原村全体のブランド価値を高めるため、オリジナルテレビドラマの制作や動画制作コンペ、杉並区との交流を活かした首都圏向け誘客活動を行います。

サイクルツーリズム推進事業

1,317万円

地域プロジェクトマネージャー制度の活用、(株)メリダジャパンとの連携を通して、本村ならではのサイクルツーリズムを推進します。

地域農業継承事業

666万円

後継者育成支援事業補助金、新規就農者育成総合対策事業、農業承継バトンタッチ事業等により、新規就農者の確保、若手農家の育成を図ります。

森林経営管理推進事業

732万円

村内民有林の樹種区分図及び微地形図を作成し、民間事業者の森林経営計画策定の促進に取り組みます。



心で支え合う安全で安心な暮らしづくり

村道・橋梁長寿命化修繕事業

7,014万円

村道蛇平小野川線や小屋ノ沢橋の長寿命化修繕や、村道の舗装工事など適切な維持管理を行います。

出水対策事業

1,278万円

頻発する自然災害に備えるため、樟地区、大塩地区の出水対策工事を行います。

防犯対策強化事業

208万円

防犯カメラの設置補助（最大10万円）やLED防犯灯等の設置を行います。

地域を愛し、誇りを抱くふるさとづくり

地域活性化起業人制度活用事業

1,272万円

都市部企業の社員を村に派遣し、専門的なスキルを活かして地域課題の解決や活性化を図ります。（令和7年度は2名予定。）

史跡保存活用計画策定事業

544万円

国指定史跡柏木城跡の適正な整備・保存・活用のため計画を策定します。

交流から始まる多様なむらづくり

地域おこし協力隊設置事業

4,150万円

「能動的」な外部人材を積極的に招致し、地域活力の維持・強化を図りながら課題解決の加速化に取り組みます。（令和7年度は新規に3名採用予定）

移住定住促進事業

2,463万円

村内観光拠点での移住ブース設置や宿泊業者との連携により村の生活環境を体感できる機会の提供やSNS等情報発信の強化、首都圏での移住関連イベントで移住者募集に取り組みます。

国内外交流事業

275万円

国内（沖縄県東村）：小学校6年生を沖縄県東村へ派遣し、東村小学生との交流等を実施します。
国外（台湾）：中学校2・3年生を台湾へ派遣し、生徒の異文化体験を実施します。

Topics
01

3/19
(水)

佐藤ハル子さん100歳を祝う

特別養護老人ホーム咲楽の里(猪苗代)



佐藤ハル子さん(早稲沢)が満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過ごしてください。

《佐藤ハル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。
- ・歩くこと。(30年以上犬の散歩をされていたそうです)

Topics
03

4/1
(火)

新たに1名の地域おこし協力隊が着任



プロフィール

鳥獣対策コーディネーター

氏名: 渡邊明央

出身: 新潟県新潟市

趣味: 映画鑑賞

コメント: 鳥獣対策は未経験なのですが、1日でも早く地域の方々の安心・安全を守れる様、努力いたします。よろしくお願いいたします。

村内における鳥獣被害対策の推進役として、地域住民や関係機関と連携しながら、被害状況の把握やモニタリング、防護柵の設置、罠の設置・捕獲活動などの現場対応を担います。

また、村民の意識向上や次世代の担い手育成を目的に、ワークショップやセミナーの企画・運営、自然共生に関する教育プログラムの開発、SNS等を活用した広報活動にも取り組みます。

Topics
02

3/21
(金)

一年間お世話になりました 行政区長会

大塩裏磐梯温泉 旅館米澤屋



令和6年度第2回行政区長会を開催し、遠藤村長より行政区長の皆様へ感謝状が贈呈されました。

行政区長の皆様には、防災・防犯、地域福祉、環境美化、地域コミュニティの活性化など、地域活動を牽引するリーダーとして、一年間さまざまな場面でご協力いただきました。ありがとうございました。

Topics
04

4/1
(火)

令和7年度 芙蓉保育園入園を祝う会

芙蓉保育園



芙蓉保育園の新年度入園をお祝いする会が開催され、遠藤村長から、新たに入園されるお子さん、ご家族の方にお祝いの言葉を贈りました。

お兄さんやお姉さんのお友達と一緒に歌あそびやパネルシアターなどを楽しみ、保育園生活がスタートしました。

村では、保育園の保育料は国が示す基準額より軽減しているほか、桧原・裏磐梯地区から芙蓉保育園に通園するご家庭への通所費の補助、多子世帯への保育料の補助、村独自の出産祝金など妊娠前から切れ目のない相談・支援体制により子育て世帯を応援しています。



下水道だより



下水道マスコット
キャラクター
「スイスイ」

日頃より、私たちの生活を支える下水道の利用にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。下水道は、私たちの生活環境を守るために欠かせないインフラですが、正しい利用方法を守ることが重要です。以下に、下水道使用時の注意点をお知らせいたします。

1. 異物の流入防止

トイレトーパー以外の異物（野菜くず、生理用品、オムツ、プラスチック製品など）を流さないでください。これらの異物は詰まりの原因となり、下水道の機能を損なう恐れがあります。家庭内での適切な廃棄方法を徹底しましょう。

2. 油脂類の処理

調理後に出る油は、流し台から流さず、必ず固めて捨てるようにしてください。油脂類は冷却されると固まり、配管内で詰まりを引き起こす原因となります。キッチンペーパーなどで拭き取ってから、可燃ごみとして処理しましょう。

3. 定期的な点検と清掃

自宅の排水管や下水道の点検・清掃を定期的に行うことが大切です。特に古い建物では、配管が劣化している場合がありますので、専門業者による点検をお勧めします。

4. 雨水の流入防止

大雨時には、雨水が下水道に流れ込み、オーバーフローを引き起こすことがあります。雨水は別途処理する必要があるため、雨水排水口や側溝の清掃を行い、流入を防ぎましょう。

5. 石油類の流入防止

灯油やガソリン等を流した場合、管路内での爆発や微生物の死滅の恐れがあります。原因者には罰則や損傷負担金が課せられますので、灯油貯蔵タンクの点検を今一度行い、排水口へは絶対流さないようにしてください。

6. 緊急時の対応

万が一、下水道が詰まったり、異常が発生した場合は、速やかに役場または指定の業者に連絡してください。早期対応が被害を最小限に抑えることにつながります。

私たち一人ひとりが下水道の正しい利用方法を理解し、実践することで、安全で快適な生活環境を維持することができます。今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。

☎ 建設課 ☎23-3261

生涯学習人材派遣事業のお知らせ

村民の学習機会を拡充し、本村の生涯学習社会の形成を図るため、団体等が人材登録者を活用する場合、謝礼金の一部を補助し、人材登録者や団体等の育成をねらいとして行っている事業です。

1 対象とする事業

文化活動、スポーツ活動、社会奉仕活動等、団体等が行う学習活動

2 対象となる指導者

- ・生涯学習指導者として名簿登録者（生涯学習カレンダーを参照願います）
- ・教育委員会が生涯学習指導者として認めた者

3 補助対象経費

講師・指導者に対する謝礼金
1 団体につき 5,000 円を上限とし、交通費等は団体等の負担となります

本事業を利用する場合は公民館までご連絡ください。

地域学校協働本部事業「学校の応援団」

新しい地域コーディネーターを、渡部ひとみさん（大塩地区）にお引き受けいただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

むらで輝くキラびと

文 化

北塩原短歌会のみなさん（村内各地）



北塩原短歌会には、村内各地の10名の会員が所属しています。月に1回、ひとり3首を提出し、それを年に1回「辛夷（こぶし）」という冊子にまとめています。「辛夷」は昨年度で24号を数えました。公民館図書室にもご寄贈いただきましたので、ぜひ一度ご覧ください。

短歌会の作品は、毎月の村広報紙の他、文化祭や村民作品展覧会でも鑑賞することができます。

最近は、若い世代の間で現代短歌がブームになっているそうです。日々のできごとや季節の移ろいを31文字で詠んでみませんか？



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

問 公民館 ☎ 23-5236

児童書



ローワンと魔法の地図

エミリー・ロッダ 作 / さくまゆみこ 訳 / 佐竹美保 絵 あすなろ書房

リン村に住む人々は、バクシャーという家畜と暮らしていました。ある日、バクシャーの飲み水となる川の水が干れてしまい、水源のある魔の山へ少年ローワンを含む7人が探索に向かうことになります。7人は困難を乗り越えて再び水を得ることができるのでしょうか。はじめてファンタジーを読む人におすすめの1冊です。

えほん



さくらのふね

きくちちき / 作・絵 小峰書店

「はるきたよ」と、さくらの風がやさしく吹きました。川に浮かんださくらの花びらのふねに、てんとうむしがのりました。素朴でみずみずしい絵から、春が来たよるこびを感じることができます。えほんに出てくる春の植物を探してみても楽しそうです。



3/5
(水)

北塩原村歴史・文化講演会を開催しました

生涯学習センター

2022年から専門家のチームによる桧原湖の湖底調査が行われています。今回は、調査チームの代表である国立研究開発法人海洋研究開発機構(JAMSTEC)の谷川先生をはじめ3人の先生方から、「桧原宿跡調査のこれまでとこれから」という題で、これまでの調査成果や今後の展望についてご講演いただきました。

これまでの調査として、水没前の桧原宿を示す古地図とソナーなどを使った水中地形の比較や、当時利用されていた植物にはクルマミヤソバなどがあったことが挙げられました。今後は、遺跡のさらなる調査や、より深い部分の堆積物調査などを計画しているということでした。

会場には講演に合わせて、古地図と湖底からの出土遺物が展示されました。

講演会には村内外から30名ほどが参加し、多角的な調査の報告について熱心に聞き入っていました。



公民館事業紹介

幼児・家庭教育支援事業

公民館では、親子のコミュニケーション形成や、家庭における教育力の向上に寄与するため、芸術鑑賞会や子育て講座を開催しています。

保育参観や授業参観等に合わせて実施しておりますので、お気軽にご参加ください。

【実施予定日】

■幼児教育支援事業

9月24日(水) 裏磐梯幼稚園
9月27日(土) 芙蓉保育園
10月 2日(木) さくら幼稚園

■家庭教育支援事業

7月 3日(木) 裏磐梯幼稚園
7月 9日(水) さくら幼稚園
調整中 さくら小学校
11月28日(金) 裏磐梯小学校
12月15日(月) 裏磐梯中学校
2月20日(金) 第一中学校

ブックスタート事業

あたたかい絵本のひとときを すべての赤ちゃんに

絵本を介して親子が心ふれあうひとときを持つきっかけづくりを目的として、乳児(生後3~4ヶ月)と保護者を対象に実施しています。

保健センターでの乳幼児健診に合わせて実施し、対象者にはトートバッグや絵本をプレゼントしています。

【実施予定日】

1回目 4月3日(木)
2回目 6月5日(木)
3回目 8月7日(木)
4回目 10月2日(木)
5回目 12月4日(木)
6回目 2月5日(木)

これからの公民館事業

- 4月13日(日) スポーツ少年団結団式(村民体育館)
- 4月19日(土) 村民ハイキング(福島市花見山)



Vol.12 地域おこし 協力隊が行く!



北塩原
地域おこし協力隊
中村 寛

北塩原村に移住して1年半。地域の皆さまの温かい支えのおかげで、これまで多くの活動に取り組むことができました。協力隊として、商工会や役場の皆さんと連携しながら、事業者訪問や創業セミナーの企画に取り組み、地域の未来を支える活動を進めています。

また、個人の目標として、カヌーガイド事業の立ち上げに向けた準備を進めており、村の歴史や文化、そして自然の魅力を伝えることにも挑戦しています。

活動の中で何より大切にしているのは、「つながり」です。地域の皆さんとのご縁を深めることで、村の魅力や課題に気づくことができ、また、村外の方々とのつながりが新たな可能性を生み出すことも実感しています。消防団や神楽保存会の活動にも参加し、地域の一員として関わることの大切さを改めて感じる日々です。これまでのご支援に心より感謝申し上げます。今後も地域のために活動を続けてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

移住が紡ぐ、新たなつながりと村の未来

近年、福島県が「移住したい県ランキング」全国9位に選ばれるなど、福島県移住への関心が高まっています。北塩原村にも「自分の情熱を注げる趣味や仕事に思う存分打ち込みたい」と願う方々の移住相談が増えています。村では空き家バンクの積極的な活用や移住希望者への丁寧な情報提供・村案内を強化しています。実際に村の空気を肌で感じ、四季折々の景色や地域の人々との交流を通して、暮らしのイメージを膨らませていただくことは、移住と、移住後のミスマッチ予防につながります。また、「仕事」や「地域コミュニティ」の詳細な情報発信は、「生きがい」を探している移住検討者とのマッチングにつながると感じています。移住者増加による「新しい人の流れ」が村民の皆様の暮らしや仕事をより楽しく充実したものに出来ますように引き続き活動をしたいと思えます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

問 移住コーディネーター（企画室） ☎ 23-3112

「北塩原村手話言語条例」を制定しました

手話が言語であるとの認識に基づき、全ての村民が互いに人格や個性を尊重し合いながら支えあう地域社会の実現を目指して「北塩原村手話言語条例」を制定しました。

どんなことを定めた条例なの？【概要】



○村の責務

手話の普及等に関する必要な施策を推進するよう努めます。

○村民・事業者等の役割

村民等は、村が推進する手話の普及等に関する施策に協力するよう努めます。

事業者は、ろう者が利用しやすいサービスを提供するよう努めます。

手話のゆ!

～広がるやさしいコミュニケーション～

今月号から毎月、日常会話で使える簡単な手話をご紹介します。ぜひ覚えて使ってみてください。

ありがとう



左手の甲に小指側を直角にのせた右手をあげながら頭を下げます。

村の公式Youtubeチャンネルで動画を公開中→





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)
土曜 午前 9:30 ~ 12:30 (受付 午前 8:30 ~ 12:00)
※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為医師不在

南東北松原診療所 ☎34-2009

第1木曜日 午後 1:30 ~ 4:00

4~5月

※かぜ症状、発熱などで受診希望の際には、受診の仕方についてご案内しますので、まずはお電話でご相談ください。

※診療予定は変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
4/13	14	15	16	17	18	19
医療生協 きたかた診療所 ☎23-3611 佐原病院 ☎22-5321	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	休診
20	21	22	23	24	25	26
喜多市地域・ 家庭医療センター ☎24-5320 会津医療センター ☎0242-75-2100	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
27	28	29 昭和の日	30	5/1	2	3 憲法記念日
くまたクリニック ☎28-1233 有隣病院 ☎24-5021	南 荒川院長	高橋小児クリニック ☎25-7066 佐原病院 ☎22-5321	休診	南 荒川院長 午後・松原	南 荒川院長	武田医院 ☎27-4031 有隣病院 ☎24-5021
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
手代木医院 ☎22-0034 佐原病院 ☎22-5321	鳴瀬病院 ☎24-3333 会津医療センター ☎0242-75-2100	福田耳鼻咽喉科醫院 ☎24-4187 有隣病院 ☎24-5021	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	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



不眠のお悩みありませんか？

不眠症とは、その人にとって必要な睡眠時間が十分にとれず、家事や仕事などの日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。不眠症のタイプは、大きく以下の4つに分けられますが、いくつか組み合わせられている場合もあります。

- ①入眠困難 寝つきが悪い。床に入ってから30分以上眠れない。
- ②早朝覚醒 朝早く目が覚めてしまい、その後寝つけない。
- ③中途覚醒 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- ④熟眠障害 朝まで寝ているはずなのに、眠れた気がしない。

不眠症を治すためには、**生活習慣の見直し**や、**睡眠環境の改善**が大切です。

- 毎日決められた時間に起床・就寝し、睡眠のリズムを整える。
- 就寝前には照明を落として、起床時には部屋のカーテンを開けて日光を浴びる。
- 日中は、散歩やジョギングなど軽く汗ばむ程度の運動をする。
運動習慣のある人は、不眠になりにくいといえます。適度な運動を継続しましょう。
- 就寝前のアルコール、カフェイン（緑茶・紅茶・コーヒー）、タバコの摂取は控える。
寝酒は、初めは効くように感じても、不眠の症状が悪化する可能性があります。



これらの生活習慣の改善でも不眠が改善されない場合には、医療機関にご相談ください。不眠症には様々な原因があるので、治療も人によって様々です。睡眠時無呼吸症候群などの病気が潜んでいる場合もあります。まずは、かかりつけ医に相談をして、最適な改善策をみつけましょう。

当院では、各種睡眠薬を取り扱っております。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

グッドヘルスプラン村民の行動目標

今月のテーマ
“女性の健康”

- 若年期からの適切な食習慣・運動習慣の実施、**適正な体重を維持**しましょう。
- 若い世代からのがん予防のための**予防接種や定期検診を積極的に受診**しましょう。
- 40歳以降は、骨粗鬆症検診**も受診しましょう。

女性はライフステージごとに女性ホルモンの劇的な変化等により、健康状態が大きく変化します。人生の各段階における健康課題を理解しましょう。

女性のやせについて

やせ傾向はBMI18.5%未満をいいます。月経不順や女性のホルモン分泌低下は骨量の減少とともに、妊娠期には低出生体重児を出産するリスクが高いことが知られています。



女性のがんについて

近年、乳がんの罹患率は9人に1人であり、子宮頸がんは年間1万人が罹患し若い世代での罹患率及び死亡率が増加傾向です。がんの発症予防には定期的な検診や子宮頸がんでは予防接種も効果的です。(子宮頸がん予防ワクチンの標準接種対象者は中学1年生女子)

令和7年度より婦人科施設検診を6月より開始します

	集団検診	施設検診
乳がん	北山：8月10日(日) 裏磐梯：9月12日(金)	6月2日(月)～
子宮がん	9月16日(火)	6月2日(月)～

女性のアルコールについて

女性は男性に比べ、体も肝臓も小さくアルコールの分解が遅いため、少量のお酒でもアルコールの影響を受けやすく、肝臓に負担をかけてしまいます。そのため、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことから適正な飲酒量を守りましょう。



1日あたりの純アルコール量は
20g以内に収めましょう。
(ビール500ml、日本酒1合)

女性のたばこについて

妊娠中の喫煙は、胎児の発育遅延や低出生体重児、出生後の乳幼児突然死症候群のリスクが高まります。また、喫煙は不妊の原因にもつながるため男女ともに妊娠前からの禁煙を心掛けましょう。



「プレコンセプションケア」を耳にしたことはありますか。



「妊娠前からのケア」として、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。村では、「妊娠応援サポート事業」として、妊娠約3カ月前から摂取が推奨されている葉酸サプリ及び基礎体温計の配布や保健師の相談を行っています。詳細はホームページをご覧ください。



子育てプラス

令和7年度北塩原村子育て支援ダイジェスト版を発行しました！

村では、村民の皆さんが安心してお子様を産み、育てることができるよう、多様な子育て支援事業に取り組んでいます。令和7年度の子育て支援事業を「子育て支援ダイジェスト版」として発行しました。

今年度は、新たに1か月健康診査や、保育所通所支援事業を行うほか、幼稚園における給食化（無償化）など、さまざまな支援策を展開していきます。

また、昨年度に続き、満4歳から満15歳までの児童の保護者に「にこにこ子育て祝金」を贈呈します。

詳しくは、区長便にて全戸配布の「子育て支援ダイジェスト版」をご確認ください。

村のホームページでも支援策の詳細をご確認いただけます。

ホームページは
こちら→



こころからチャレンジ！

Smile 13

笑顔でつながる健幸の輪

村民の健康づくりを紹介します
3月号小長井英生さんからのご紹介

■趣味や楽しみ、笑顔になれる時は？

ロードバイク
自転車の速度で見る裏磐梯の景色に感動します。

■健康のために心がけていることは？

朝6：30からのラジオ体操

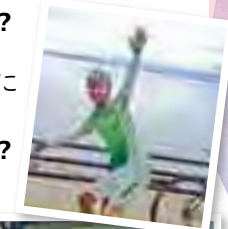
■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

毎朝のウォーキング
外を歩くととても気持ちがいいです。

■ひとことメッセージ

「人生敗者復活戦」
成功だけではなく、どんなことも失敗や悔しさがあるからこそ、学び、次頑張ろうと思え、成長に繋がると 생각합니다。

■次の方を紹介してください。 (翌月をおたのしみに)



鳥羽 伸雄 さん
[狐鷹森地区]

食改さんのお役立ちレシピ

YUMMY

彩り豊かな たけのこ入り白和え

今回は、食物繊維たっぷりの簡単レシピをご紹介します。

材料(作りやすい分量)

しめじ	1パック
人参	1/2本
たけのこ	100g
冷凍枝豆	40粒
絹ごし豆腐	150g
★塩	少々
★味噌(白)	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★白すりごま	大さじ1



～全国食生活改善大会にて～



作り方

- ①しめじは石づきを除いてゆでる。
 - ②人参は千切りしてさっとゆでる。
 - ③たけのこは洗ってゆでてからなめ薄切り。
 - ④冷凍枝豆は解凍し、水切りする。
 - ⑤絹ごし豆腐はお湯をかけてしばらく冷やしておく。
 - ⑥★印の調味料を合せて豆腐とあえたら出来上がり。
- ※たけのこは、ゆでたけのこを使ってもおいしくできます。その時は一度よく洗ってから斜め薄切りにしてください。

問 保健センター
(保健福祉課保健係)
☎28-3733

ポリテクセンター会津からの お知らせ

訓練生募集

■募集コースと定員

- ・テクニカルオペレーション科
【機械CAD・生産サポートコース】12名
- ・電気設備技術科【電気設備技術
コース】15名

■訓練期間

6月3日(火)～11月27日(木)

■対象

公共職業安定所に求職登録されている方で、職業訓練の受講が望ましいと判断された方

■受講料

無料

■募集期間

5月14日(水)まで

■選考日

5月16日(金)

施設見学会

当センターの「職業訓練」について理解していただくことを目的として、毎週開催しています。見学会後に訓練体験ができます。見学会の申込は、最寄りのハローワークまたはポリテクセンター会津へご連絡ください。

■開催日時

毎週水曜日

午後1時30分～3時45分

問 ポリテクセンター会津訓練科
☎0242-26-0520



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

令和7年度 固定資産価格等 の縦覧について

■縦覧期間

4月1日(火)～4月30日(水)
午前9時～午後5時
(土日・祝祭日を除く)

■縦覧場所 住民税務課

■縦覧できる方

納税者とその同居の親族又は
代理人(代理人の場合委任状が
必要です。)

問 住民税務課

☎23-3114

日帰り人間ドック・PETがん ドックのお知らせ

令和7年度の日帰り人間ドック・PETがんドックの受付を行います。

ご希望の方は、期間内にお申込みください。

■対象者

- ・日帰り人間ドック
令和7年度において満40歳～
- ・PETがんドック
令和7年度において満30歳以上の
村民もしくは、村内事業所に
勤務している方

■助成金

- ・人間ドック 30,000円
- ・PETがんドック 30,000円

※助成金は村民の方のみ

■受付期間

～5月2日(金)まで

医療機関の受入枠の関係上、ご希望に添えないこともあります。

※実施医療機関、費用等、詳しくは村ホームページまたは広報と同時に配布したチラシをご覧ください。保健センターにお問合わせください。

お知らせ

国民健康保険「医療費通知 (医療費のお知らせ)」の発送

北塩原村国民健康保険へ加入している世帯に、皆様の健康に対する意識を深めていただくため、医療機関からの請求書に基づき、医療費通知を送付しています。

なお、令和7年1月診療分以降の医療費通知が下記のとおり変わりますのでご注意ください。

■変更点

- ・送付回数、送付時期が変わります。

令和7年1月診療分以降(年間：2回送付)

1～10月診療分

：翌年1月末頃発送

11～12月診療分

：翌年3月末頃発送

- ・ハガキから単票(封筒)へ変わります。

■医療費控除について

医療費通知は確定申告等で、医療費控除の資料として使用することができます。11・12月診療分は翌年4月頃に発送を予定しておりますので、医療費通知に記載されていない分につきましては、別途医療機関等の領収書を用いて申告を行ってください。

問 保健福祉課福祉係

☎23-3113





行政相談委員の紹介

行政相談委員に高橋光秋さんが再任されました。

任期は、令和7年4月1日から令和9年3月31日までの2年間です。

行政相談所は、定期的に開設しておりますので、詳しくは毎月の広報をご覧ください。



高橋光秋さん



健康ポイント事業第二弾当選者

令和6年11月7日から令和7年3月5日まで実施していた、健康ポイント事業第二弾の抽選を行いました。当選者は下記のとおりです。

○第二弾当選者 (健康増進グッズ)

- ・高橋ナヲ子さん(谷地)
- ・齋藤 将さん(北山)
- ・岩渕カヨ子さん(北山)
- ・渡部ミヨ子さん(松陽台)
- ・赤木 進二さん(大久保)

○ダブルチャンス賞 (裏磐梯観光協会施設利用券)

- ・千葉 恵子さん(谷地)
- ・高橋 郁子さん(大塩)
- ・荒井千代子さん(剣ヶ峯)
- ・水澤くに子さん(剣ヶ峯)
- ・吉井きみ子さん(狐鷹森)

ご当選、おめでとうございます。
今後も継続して日々の健康づくりに励みましょう。



お願い 熱中症予防について

4～5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。



【熱中症予防のポイント】

- 天気予報等で気温や湿度の把握
- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめに水分補給を
喉の渇きを感じていなくても水分の補給も忘れずに
- ふくしま涼み処を活用
詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

問 保健福祉課保健係 ☎28-3733 福島県 熱中症予防



募 集

在京きたしおばら会会員募集

在京きたしおばら会は、ふるさとの発展のために活動する村の“応援団”です。

首都圏でのイベント等を通して村の魅力を発信しています。

随時会員を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

申 在京きたしおばら会事務局(観光課)
☎32-2511



在京きたしおばら会サイト
(村公式 HP 内)



▲杉並区での物産展の様子



イベント

東京都杉並区開催 北塩原村物産展

交流自治体である東京都杉並区で「北塩原村物産展」を開催します。村の特産品「会津山塩」関連商品や旬の野菜などを販売しますので、ぜひお立ち寄りください。

■初夏の物産展

5月22日(木)～23日(金)
午前9時30分～午後3時30分
※23日は午後2時30分まで

■秋の物産展

9月18日(木)～19日(金)
午前9時30分～午後3時30分
※19日は午後2時30分まで

場 東京都杉並区役所
中杉通り側入口前

問 観光課 ☎32-2511



詳しくは
こちら



税について考える

Vol.37

【固定資産税】

固定資産税は、固定資産（土地・家屋・償却資産）の資産価値に応じて、その固定資産を所有している方に毎年納めていただく税金です。

Q 誰が納めるの？

A 毎年1月1日に固定資産（土地・家屋・償却資産）を所有している方に納めていただきます。

土地・家屋の所有者とは、法務局の登記簿に記載されている方をいいます。ただし、登記されていない家屋については、村に申告し登録されている方を所有者とします。

Q いつ納めるの？

A 原則として、年4回の納期ごとに納めていただきます。なお、納期前納付も可能です。令和7年度の納期限は次のとおりです。

期 別	納 期 限
第1期	令和7年 4月30日(木)
第2期	令和7年 7月31日(木)
第3期	令和7年 10月31日(金)
第4期	令和8年 2月 2日(月)

Q 免税点未満ってなに？

A 村内に同一の人が所有する土地、家屋、償却資産のそれぞれの課税標準額が次の金額（免税点）に満たない場合には、固定資産税は課税されません。

- ・土地：30万円
- ・家屋：20万円
- ・償却資産：150万円

Q 土地、家屋を売ったのになぜ固定資産税がかかるの？

A 土地、家屋を売って現在〇〇市に住んでいます。村から固定資産税の納税通知書が届いたのはなぜですか？

A 土地、家屋に対する固定資産税は、毎年1月1日現在、登記簿に所有者として記録されている方に課税されます。したがって前年中に売買契約を済ませていても、所有権移転登記の届出がなされていない場合は、元の所有者に課税されます。

お悔やみ申し上げます

- ・五十嵐 和 子〈86歳〉(修 司・母) 大 久 保
- ・岩 田 一 男〈77歳〉(八重子・兄) 樟
- ・佐 藤 トラノ〈87歳〉(吉 運・母) 剣 ケ 峯
- ・小 椋 キヨミ〈95歳〉(信 隆・母) 早 稲 沢
- ・相 原 哲 彦〈99歳〉(哲 也・祖父) 檜 原
- ・中 川 常 男〈90歳〉(由 美・父) 北山一区
- ・星 一 昭〈77歳〉(学・父) 秋 元

健康相談

日にち	時 間	内 容	場所・問い合わせ
4月15日(火)	午後1時30分～3時30分	心の健康相談	会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5275
5月16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3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 (裏磐梯台庁舎前)
測定日				
3月21日	0.047	調整中	調整中	0.035
3月7日	0.035	調整中	調整中	0.023

☎ 住民税務課 ☎0241(23) 3114

学校別	さくら幼稚園	裏磐梯小学校	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						
3月21日	調整中	0.033	0.076	調整中	0.095	調整中
3月7日	調整中	0.047	0.048	調整中	0.069	調整中

☎ 教育委員会教育係 ☎0241(23) 5237

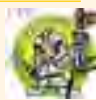
※測定方法：リアルタイム線量システム
※単 位：マイクロシーベルト

●福島県放射能測定マップ(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。

福島県放射能測定マップ 🔍

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

「野焼き」からの火災に注意しましょう



空気が乾燥する時期は、火災が発生しやすくなります。屋外での火の取扱いには十分注意しましょう。

■注意点

- ・屋外での焼却行為は法律で禁止されています
- ・田畑の火入れは、役場に許可を取り、十分に注意して行いましょう
- ・強風時や乾燥時は、火入れ・たき火は行わない
- ・たばこのポイ捨てはしない



喜多方消防本部管内では例年3月から5月にかけて、野焼きからの火災が多く発生しています。屋外での焼却行為は絶対行わないようお願いします。

ご不明な点や質問等がありましたら、最寄の消防署にご連絡ください。



喜多方消防本部 ☎22-6213
喜 多 方 消 防 署 ☎22-6211
北 塩 原 分 署 ☎32-2020



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

春到来！ 道の駅全館再オープン

長い冬もようやく終わり、道の駅もだんだんと活気づいてきます！森のアイス工房、だんご屋は12日(土)から農産物直売所は19日(土)から再オープン。

売店も食堂もほんのちょっぴり模様替えして皆さんのお越しをお待ちしております。



営 9:00～17:00
休 4月19日から11月中旬まで無休
☎ 33-2241

02

裏磐梯物産館

2025年シーズンの営業を4月19日より開始します。今年も村内で採れた新鮮な野菜や果物をたくさん販売します。会津の美味しいお酒も取り揃えています。ぜひ、遊びに来てください。



営 9:00～17:00
休 無休
☎ 32-3751

03

裏磐梯サイトステーション

現在ふたつのスタンプラリーが稼働中です。『日本の国立公園乃印』は日本全国35の国立公園を巡り御朱印を収集する壮大な企画で当館では「磐梯朝日国立公園」の印を押せます。豪華賞品が抽選で当たる「花の王国ふくしまフラワースタンプラリー」は6月30日まで開催中です。

5月3日より、企画展示「山口達子パッチワーク展」も開催予定です。皆様のお越しをお待ちしております！



営 9:00～17:00
休 水曜日(4月30日は休館です)
☎ 32-2411

04

裏磐梯ビジターセンター

リニューアルオープンします！

お待たせしました！長らく休館していましたビジターセンターが4月18日にリニューアルオープンします！オープンに合わせ、記念講演会や屋外マルシェを開催します。当日は記念ノベルティも配布しますので、皆さまお誘い合わせの上、お越しください。詳細はHPをご覧ください。



営 9:00～17:00
休 火曜日
☎ 32-2850

05

裏磐梯観光協会

待ちに待った雪国の遅い春

今年の雪は特別でしょうか？多かったですね。雪害も甚大であったことでしょうか。裏磐梯の桜は大丈夫だったでしょうか？陽ざしは暖かくなり間もなく桜が咲き始まります。若葉の芽がふき出し、春風が肌を優しくなでくれる、待ちに待った春の到来です。重いコートを脱いで爽やかな高原を散歩いたしましょう。



営 9:00～17:00
休 なし
☎ 32-2349

06

磐梯山ジオパーク協議会

磐梯山を見上げて(ロゴに込められた思い)

皆様はロゴに込められた意味をご存知でしょうか？

- ・「BANDAIKAN」の頭文字「B」がモチーフになっています。
- ・白い四角形は、神事に用いられる紙垂(しで)を表現しています。
- ・3つの輪は、3町村のつながりを表す波紋を表現しています。
- ・赤い渦は太陽を象徴し、人々の思いが一つになって燃える様子を示しています。ぜひロゴにも注目して、ジオパークの魅力を再発見してみてください。

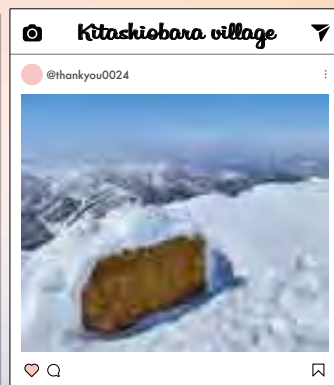


営 9:00～17:00
休 土日祝
☎ 32-3180

#きたしおばら推し

3月も多くの皆さんに村の魅力溢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、体験などの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13回】水中遺跡

連載が始まり1年が経ちました。引き続きお付き合い願います。さて、3月に「桧原宿跡調査のこれまでとこれから」をテーマに歴史・文化講演会を開催いたしました。生涯学習だよりも載せていますが、平日の日中にもかかわらず村内外から30名ほどの参加がありました。関心を寄せていただいたことにあらためて感謝いたします。

一般的に、桧原宿跡のような水中に埋蔵文化財(主に遺跡といわれている場所)がある所を「水中遺跡」と言います。埋蔵文化財の存在が知られている土地の数は全国で約468,000か所、そのうち水中遺跡は387か所(福島県内に10か所)です。しかし、存在は知られていても、陸上の発掘調査に比べ調査や研究が進んでいないのが現状です。(私も20年以上前、大学で考古学の勉強をした時に水中遺跡を学ぶ機会はありませんでした。)考古学の中では、徐々に事例が増えてきた部門と言えるのかもしれません。今回の一連の調査が、村の歴史を知る手がかりになるのはもちろん、水中遺跡研究全体の進展に役立つことを願ってやみません。



【写真】桧原湖北岸に所在する大山祇神社鳥居と樹根

文芸のひろば

北塩原短歌会

前に行く 道案内か 雉一羽 春の陽浴びて 共に歩けり

大塩 鈴木 みち子

窓越しの 日の当たる場所 見つけては 三匹の猫 並んで寝転び

大塩 鈴木 タケ子

弥生月 日は流れても 我郷の 残雪探し 春まだ遠し

大塩 五十嵐 良子

この雪は 節には溶けるか 心配だ 土手の福寿草 待ちわびる

大塩 高橋 みす江

寒空でも 何ついばむか 小鳥二羽 一寸春めいたのか

桜の木の枝に

大塩 高橋 郁子

蔵の戸の 埋もれて雛 出しかねて 叔母の形見の 吊しびな一つ

下川前 赤城 弘美

雪深く 家々の屋根 スッポリと 包まれた村 人の姿無く

桧原 佐々木 キミ子

微かにも 春の訪れ 耳に入る 屋根より伝う 雪溶けの水

北山 武藤 敏子

弥生月 暖かな昼も 時々 温まる空気と 温まる心と

北山 佐藤 裕子

白百合俳句会

幼くも背すぢ伸ばせよチューリップ

中川 幸恵

木の芽明くなり草も木も水音も

鈴木 隆一郎