

暮らしにプラスな情報紙

広報

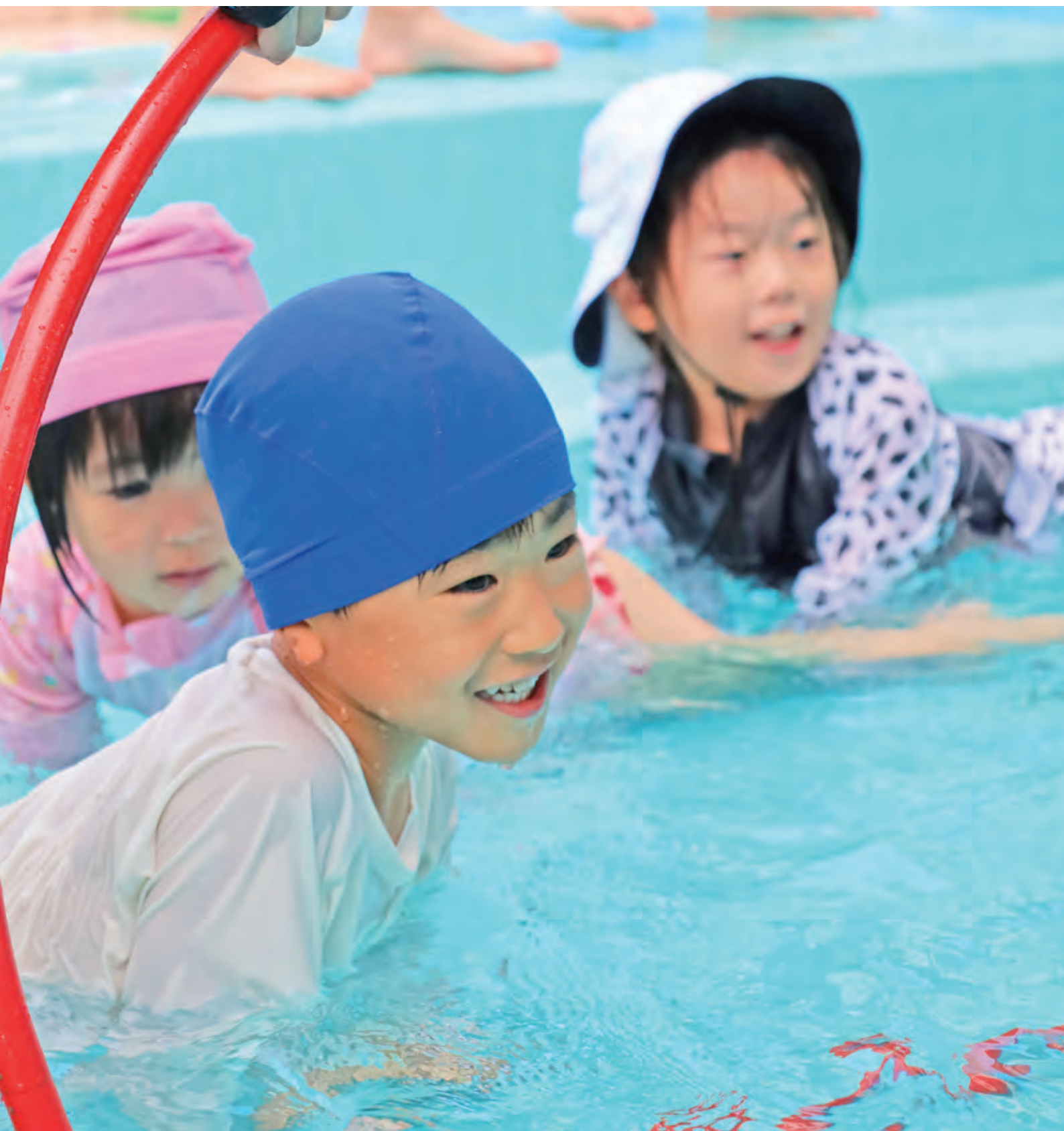
きたしおばら

2025
(令和 7 年)

8

月号

No.521



人の動き

※ () 前月比
2025 年 8 月 1 日現在



● 人口 2,339人 (+2) (外国人含む)
(男 1,189人 / 女 1,150人)

● 出生 0 ● 死亡 1



● 転入 11 ● 転出 8

● 世帯数 1,099 世帯 (+7)

8月の納税

- 村県民税(2期分)
- 国民健康保険税(2期分)
- 介護保険料(2期分)
- 後期高齢者医療保険料(1期分)
- 住宅使用料(8月分)
- 上下水道使用料(7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 8月25日(月)

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
協力
隊
おこし



Instagram

村政
情報
(北塩
原村)



LINE

ふるさと納税

令和7年の寄附状況は7月末現在で、
29,618,500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

2025.8

Contents

- 3 第22回ちびっこ探検学校
- 4 むらの話題
- 6 村のごみの現況について
- 8 マイナ保険証について
- 9 公式ホームページのご紹介
- 10 生涯学習だより
- 12 協力隊が行く・移住・手話のわ
- 13 子育てプラス
食改さんのお役立ちレシピ
- 14 健幸プラス
- 15 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 16 暮らしのガイド
- 19 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 20 きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙 (幼稚園交流プール遊び)

7月10日、北塩原村内の幼稚園児たちが、
元気いっぱい「プール遊び」を楽しみました。
いつもよりお水がたっぷり入ったプールに、
みんな大はしゃぎ!「つめたーい!」と笑顔を見せながら、水しぶきを上げて遊ぶ姿が印象的でした。砂場でどろんこ遊びに夢中になったり、お山を駆け上がったりと、思いっきり体を動かしながら、自然の中で元気いっぱいのびのびと遊ぶ様子がみられました。

(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 北斗印刷株式会社

令和7年度沖縄県東村との交流事業 第22回ちびっこ探検学校

～花と水とパインの村、東村へ～



平成13年度から始まった沖縄県東村と本村の交流は、令和7年度で22回目を迎えました。

ちびっこ探検学校は、民泊交流、自然体験活動や歴史文化活動などを通して、本村の将来を担う児童に大きく成長してもらうことを目的に7月22日から25日までの4日間、小学校6年生14名が参加して行われました。

1日目、沖縄の暑さを肌で感じた那覇空港で、東村教育委員会職員の皆様にあたたかく出迎えていただきました。その後、戦争の悲惨さを伝える対馬丸記念館を見学しました。

2日目は地元農家さんに民泊し、農業体験のほか、沖縄のお菓子作りに挑戦したり、海に連れて行ってもらったりと東村の方々と交流しました。

3日目は美ら海水族館で雄大に泳ぐジンベイザメの姿を見たり、海洋文化館で沖縄を含めた太平洋地域における海洋民族の歴史や文化を学び、同施設でプラネタリウムを観覧したりするなど沖縄を思い切り楽しみました。その後、東村で海水浴をする予定でしたが、台風の影響で海水浴は中止となり、その代わりに東村文化・スポーツ記念館においてレクリエーションを行いました。

また、この日は夜は民泊でお世話になった農家さんや東村教育委員会の方々と一緒にバーベキューをし、食後は楽しかった思い出の発表などをしました。

最終日の4日目は沖縄県那覇市にある国際通りを、各班に分かれて散策しました。事前にそれぞれが行きたいお店などを話し合い、目的のお店に行って買い物をし、その後沖縄料理を楽しみました。

4日間という短い期間ではありましたが、親元を離れ歴史や文化の違う沖縄県で、多くの方々との交流や体験を通し、出発前より少し大人になったように見えた子どもたちでした。

Topics
047/12
(土)第75回福島県消防協会
喜多方支部幹部大会

喜多方プラザ文化センター



▲謝辞を述べる六角訓練本部長

第75回 福島県消防協会喜多方支部幹部大会が喜多方プラザで開催され、消防活動に功労のあった消防団員等への表彰が行われたほか、火災予防・災害対策への充実強化を誓いました。

大会では、受賞者を代表して村消防団から佐藤利幸団長が県消防表彰(功績章)、吉田清一総務本部長が日本消防協会定例表彰(勤続章)、六角剛訓練本部長が県消防協会定例表彰(精勤章)、五十嵐圭介班長が県消防協会喜多方支部定例表彰(永年勤続章)をそれぞれ受賞されました。

また、受賞者を代表し、六角訓練本部長が謝辞を述べ、今後の消防活動への決意を新たにしました。

Topics
067/26
(土)うつくしま・みずウオーク2025
きたしおばら大会in 裏磐梯

裏磐梯地内



水辺を歩くことで水環境への関心を高め、健康増進を図ることを目的とした「うつくしま・みずウオーク」が裏磐梯で開催されました。

青空が眩しい快晴の中、約450名の参加者は、曾原湖や五色沼自然探勝路を巡る、全4コースに分かれ、裏磐梯の雄大な自然を満喫しました。

おもてなしブースでは北山産きゅうりの振る舞いや地元事業者による特産品販売、観光PRが実施され、賑わいを見せていました。

Topics
057/21
(月・祝)

第52回 裏磐梯火の山まつり

桧原湖第一駐車場

裏磐梯火の山まつりは、1888年の磐梯山噴火により犠牲となった方々への慰霊の思いを込めて開催されるお祭りで、慰霊祭や灯籠流し、花火大会が行われました。

今年は連休に伴い、県内外から多くのお客様にお越しいただきました。

日が沈み、桧原湖上に打ち上げられた水中スターメインや大輪の花火は、裏磐梯の夏の夜空を彩り、会場内では大きな歓声が上がりました。

Topics
077/21
(月・祝)中村征夫写真パネルの
寄贈及び感謝状の贈呈

裏磐梯ビジターセンター



水中カメラマンとして活躍している中村征夫氏が、写真集『裏磐梯 五色沼湖沼群 日本の湖水地方』を創刊され、都内にて写真展を開催されました。

このたび、その写真展で使用された全44枚の写真パネルを北塩原村にご寄贈いただき、あわせて村より感謝状を贈呈いたしました。

寄贈いただいた写真パネルは、8月31日まで裏磐梯ビジターセンターにて展示しております。

ぜひご来場ください。

- ・会場：裏磐梯ビジターセンター企画展示室
- ・前期：7月21日(月)～8月9日(土)
- ・後期：8月10日(日)～8月31日(日)
- ・休館日：火曜日
- ・開館時間：午前9時～午後5時

7/5
(土)

ペピーノ栽培講義の開催

北塩原村役場



7月5日(土)に村役場において、包括連携協定を協定している東京農業大学との事業の一環として、日本におけるペピーノ研究の第一人者である高畑健先生、本村の農業振興計画策定等に関わりのある宮田正信先生を講師に迎え、ペピーノ栽培講義を開催しました。

当日は19名の参加者が、ペピーノの基礎知識から栽培方法、収穫までのポイントについて学びました。

また、質疑応答の時間には、多くの方々から具体的な栽培相談が寄せられ、有意義な講義となりました。

7/8 (火)
7/15 (火)

人権教室

裏磐梯中学校・第一中学校



7月8日に裏磐梯中学校で、15日に第一中学校で人権教室を行いました。当日は、村人権擁護委員による人権についてのお話や、中学生のいじめをテーマにしたDVDを視聴しながら、人権を尊重することの大切さについて理解を深めました。

交通事故の防止に向けて ～夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動～

夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動は7月16日から25日までの10日間行われ、期間中は村内で出動式などが実施されました。

喜多方地区の出動式は7月15日、村民体育館で行われました。

村交通対策協議会長の遠藤村長が「地域の皆様が安全に暮らせるよう高齢者の交通事故防止や飲酒運転の撲滅にご協力ください」とあいさつ。出動式後は、参加者が見守る中、喜多方警察署の白バイやパトカーが警らに出発しました。

また、猪苗代地区の出動式は7月16日、裏磐梯ビジターセンターで行われました。

高橋副村長らなどのあいさつに続き、1日警察署長の小長井康瑛さん(裏磐梯小6年)に猪苗代警察署長から委嘱状が交付されました。小長井さんは「大人の皆さんはお酒を飲んだら絶対に車を運転しないでください」などとあいさつし、参加者に交通安全を呼びかけました。

期間中は村交通安全協会と村交通安全母の会、喜多方警察署による交通安全街頭啓発活動(ミニテント村)も行われ、参加者が啓発グッズを配りながらドライバーに交通安全を呼びかけました。



夏から秋の紅葉の時期にかけて、村内は交通量が増加します。ドライバーの皆さんは思いやり運転を心がけ、道路横断中の交通事故防止などに努めましょう。また、自転車に乗る際はヘルメットを必ず着用するなど、自身の安全を守るようにしてください。



村のごみの現況について



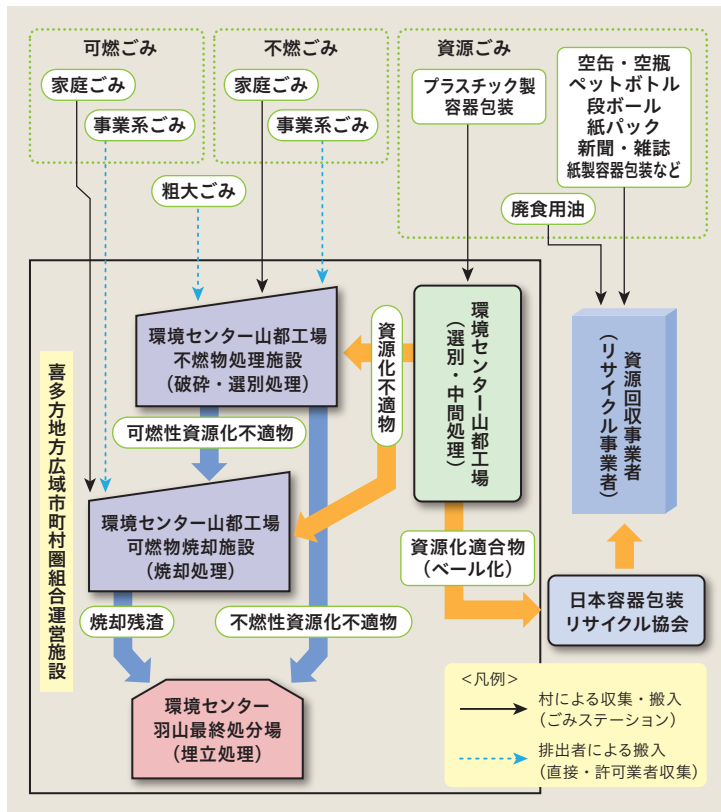
問 住民税務課 ☎23-3114

これまで、ごみの取り扱いや排出ルールについて広報等で周知を行ってきましたが、今回は村のごみの現況についてお知らせします。

ごみ処理の流れ

村内で排出されたごみは、喜多方地方広域市町村圏組合が運営する処理施設へ搬入され、焼却または破砕・埋立等の処理が行われます（産業廃棄物や当該施設での処理困難品を除く）。

各家庭から地区のごみステーションに排出された生活系ごみは村の委託事業者が収集・運搬し、お店や施設などの事業活動（個人・法人問わず）で排出された事業系ごみは、排出した事業者自らまたは事業者から委託を受けた収集運搬事業者が収集・運搬します。



ごみ処理の流れ

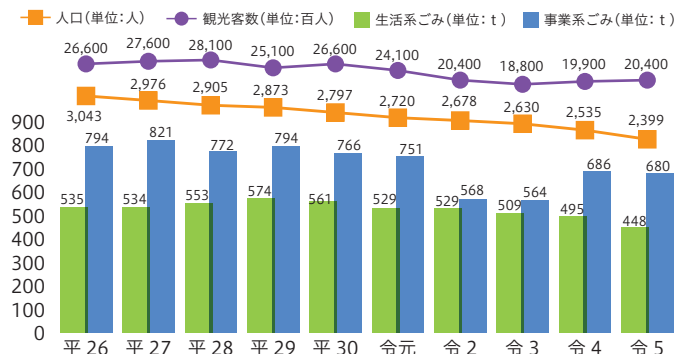
ごみの排出状況

全国のごみ排出量に占める事業系ごみの割合は約3割程度ですが、村では事業系ごみの割合が村全体の排出量の約6割を占めています。

これは観光地で見られる傾向で、多くの観光客が訪れるのに対して人口が少ないためこのような比率となっています（観光客がお店や宿泊先で排出したごみ＝事業系ごみ）。

村のごみ総排出量（生活系＋事業系）を人口1人あたりの1日の重量に換算した数値では、国や県の平均を大きく上回りますが、生活系（家庭系）ごみの排出量で見ると、村は国の平均と同程度となっています。

■ごみ排出量と村人口・観光客入込数の推移



【ごみ排出量の比較】

○国全体の令和5年度実績

（環境省報道発表 一般廃棄物の排出及び処理状況等）

1人1日当たりのごみ総排出量 851g

1人1日当たりの家庭系ごみ排出量 475g

○村の令和6年度実績

1人1日当たりのごみ総排出量 1,284g

1人1日当たりの家庭系ごみ排出量 487g

リサイクルについて

村の資源物の排出量は令和6年度実績で約75t、品目別では雑誌が18t、新聞が13t、ダンボールと空瓶がそれぞれ12t、空缶が5t、ペットボトルが3t、プラスチック製容器包装が8t、廃食用油が3tとなっています(1t未満四捨五入)。

これらのうち、プラスチック製容器包装については山都工場で中間処理(選別して圧縮)を行ったうえで再資源化事業者へ引き渡していますが、分別誤りや食品残渣(汚れ)等が原因で、約半分は残念ながら資源化されていない状況です。

食品残渣については、固形物はもちろんのこと、問題となるのが調味料等に含まれる塩分です。大半は水洗いで落ちる程度の汚れですので、今後まだまだ改善する余地があります。

このほか、令和6年度から始めた小型家電等のリサイクル(無料回収)では、家電類983kgと古着類150kgを回収しており、回収した家電類からは約720kgの金属・プラスチック類が再資源化され、そのほか家電の一部や古着類はリユース品として再利用されています。



〈参考情報〉

ごみの廃棄方法や分別に迷ったら以下をご覧ください。

○家庭ごみの分け方・出し方(北塩原村ホームページ)

※スマホやパソコンのインターネットで「北塩原村 ごみ分別」で検索

北塩原村 ごみ分別



○ごみの分別一覧表(喜多方地方広域市町村圏組合ホームページ)

※スマホやパソコンのインターネットで「喜多方広域 ごみ分別」で検索

喜多方広域 ごみ分別



○使用済み小型家電の回収について(北塩原村ホームページ)

※スマホやパソコンのインターネットで「北塩原村 小型家電」で検索

北塩原村 小型家電



小型家電等のイベント回収(無料引き取り)の開催について

今年も村のリサイクル推進の取組として、小型家電等のイベント回収を行います。

日 時 令和7年8月30日(土) 9:00~11:00

開催場所 裏磐梯除雪センター前

(裏磐梯自然環境活用センター向かい)

回収品目 小型家電(電話、パソコン、電子レンジなど多数)、古着等

※詳細は村のホームページ又は7月の区長便で全戸配布したチラシをご覧ください。



詳しくはこちら

国民健康保険にご加入されている方のお手元の健康保険証の
有効期限は**2025年9月30日に満了**となります。

健康保険証の有効期限が切れたあとは、
マイナ保険証か**資格確認書**で医療機関・薬局にて受付をしてください。

従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とするしくみに移行しています。

マイナ保険証を使ってる人はどうしたらいいの？

ぜひ、そのままお使いください！

マイナ保険証でないと受診等できないの？

マイナ保険証をお持ちでない方には、申請によらず資格確認書が交付されます。また、マイナ保険証をお持ちの方でも、マイナ保険証での受付が困難な方は、加入している医療保険者に**申請すれば資格確認書を取得できます**。親族等の法定代理人や介助者等による**代理申請も可能**です。

まずはマイナンバーカードを持っているかご確認ください！

マイナ保険証の準備はできていますか？いまのうちに確認しましょう！ 下記へ

マイナンバーカードを健康保険証として使うために利用登録をしておきましょう！

ご自身の登録状況がわからないときは？

医療機関等の受付窓口に設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、利用登録が済んでいない方には、その場で利用登録の案内がされます。



受付に使用する顔認証付きカードリーダーの操作方法など、何かわからないことがあれば、受付の職員にお気軽にお声かけください。

他の方法で確認したいときは？



1

- ・スマートフォン
- ・マイナンバーカードを用意します



2

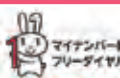
- 「マイナポータル(モバイルアプリ)」にログインします

3

- 「健康保険証」を押します

4

- 「未登録」もしくは「登録済み」と表示されるのでご自身の登録状況をご確認ください



マイナンバー総合
フリーダイヤル **0120-95-0178**
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間(年中無休) 平日:9時30分～20時00分
土日祝:9時30分～17時30分

マイナンバーカード
の保険証利用について
もっと知りたい方は
こちら



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

もっと身近に！

村公式ホームページ

をご活用ください

～毎日の暮らしに役立つ情報が満載～



問 総務企画課企画室

☎ 23-3112

皆さん、村の【公式ホームページ】はご存知ですか？

日々の生活に役立つ情報や、子育て・観光・地域の話など、広報誌には載せきれない内容が充実しています。最近では、スマートフォンからも簡単にアクセスできるようになっており、若い世代や子育て世代にも便利にご利用いただけます。

POINT / 知りたい情報をかんたん検索！



ゴミの捨て方、コミュニティバスの時刻表、各種申請書のダウンロードなど、キーワード検索ですぐに見つかります。



※HP 上部に掲載

✓ 子育て支援情報も充実

結婚・妊娠・出産・子育てまで、ライフステージに応じた支援制度を検索しやすい表でまとめています。



✓ 観光情報もチェック！

観光サイトページには、電子版ガイドブックや観光協会へのリンク、Instagramの最新投稿も掲載。観光地「裏磐梯」の魅力を発信中！

POINT / 村のニュースや話題もたっぷり！



村民の活躍や地域行事、行政の取り組みなど、むらの話題をタイムリーに紹介しています。



※HP 下部に掲載

村公式ホームページはこちら！



「もっと詳しく知りたい」「今すぐアクセスしたい!」という方は、下の QR コードから村公式ホームページへどうぞ。スマホからも簡単にアクセスできます。最新情報や便利な機能をぜひご利用ください！



読者アンケートにご協力ください

広報誌「広報きたしおばら」へのご意見・ご感想を募集しています。

「もっとこんな特集が読みたい」「ここがわかりづらかった」など、皆さんの声をぜひお聞かせください。いただいたご意見は、今後の広報活動の参考にさせていただきます。

【回答時間】約5分

※ご回答内容は統計的にのみ利用し、個人が特定されることはありません。

※自由記述欄もございますので、差し支えない範囲でご記入いただけますと幸いです。



アンケートはこちら

各幼稚園で家庭教育支援事業が開催されました！

7/3(木) 裏磐梯幼稚園「食育講座」

簡単料理研究家・食育インストラクターのエネイリミコ先生をお招きし、食育講座を開催しました。講演では、好き嫌いがあるのは当たり前前なので、あせらずに食べる楽しさを大切にしましょうというお話がありました。実習では、親子でいっしょに調理と試食を楽しみました。



7/9(水) さくら幼稚園「情報モラル講座」



スズメのスマホ教室代表講師の諏江正義先生をお招きし、スマホやSNSを利用するにあたり、気をつけなければならないことについて多方面から教えていただきました。SNSトラブルや、健康被害について具体的に学ぶ機会になりました。

スズメのスマホ教室代表講師の諏江正義先生をお招きし、スマホやSNSを利用するにあたり、気をつけなければならないことについて多方面から教えていただきました。SNSトラブルや、健康被害について具体的に学ぶ機会になりました。

むらで輝く キラびと

スポーツ 北山吹矢愛好会のみなさん



北山吹矢愛好会は、スポーツ吹矢を通して健康増進と会員同士の親睦を深めることを目的に活動しています。活動開始から今年で10年を迎えました。

現在会員は60代から80代の15名です。月2回、木曜日の14時～16時に構造改善センターで練習しています。

スポーツ吹矢は、120cmほどの筒に矢を入れて吹き、的に当てるスポーツです。1人5本の矢を当て、得点を競います。腹式呼吸で健康増進、集中力も高まります。職員も体験しましたが、矢が的に当たるととても楽しいです。筒も矢も軽いので、体力に自信がなくても大丈夫でした。

初心者の方大歓迎とのことでしたので、興味のある方ぜひ一緒に活動しませんか？



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



ともだちは海のおい

工藤直子/作 長新太/絵 理論社

あるとても静かな夜、優しい目のくじらときりりとした口元のいるかが出会って、友だちになりました。

姿形も好みも全く違う2人ですが、いっしょにいととても心地よいらしいのです。2人の楽しい日常を読んでいると、こちらまで優しい気持ちになってきます。

えほん



クジラがしんだら

江口絵理/文 かわさきしゅんいち/絵 藤原義弘/監修 童心社

大きなクジラが命を終えて、海の底にすずんでいきました。暗い海の底では、クジラを目当てにつぎつぎに生き物が集まってきました。

クジラの命は終わってしまったけれど、他の生き物の命をつないでいく様子がよくわかる知識のえほんです。

応援をお願いします！

○第19回市町村対抗福島県軟式野球大会 北塩原村代表チーム

日時：9月20日(土)12:30～ 場所：ほばら大泉球場(伊達市) 一回戦対戦相手：檜葉町





7/5
(土)

北塩原村・西会津町ビーチボールバレー交流大会が開催されました

さゆり公園体育館 (西会津町)

今大会は北塩原村から4チーム、西会津町から4チームの合計8チームが参加し、和気あいあいとした雰囲気の中、試合が進められました。結果、優勝はショーヨーBVC Aチーム、準優勝がショーヨーBVC Zチームでした。

■優勝：ショーヨーBVC Aチーム(北塩原村)
■準優勝：ショーヨーBVC Zチーム(北塩原村)
■3位：リップスティック ピンク(北塩原村)

■M V P：相原 正和さん(ショーヨーBVC Aチーム)
■ハッスル賞：山口 藍さん(ショーヨーBVC Zチーム)
穴沢 辰也さん(リップスティック ピンク)
五十嵐 大さん(リップスティック パープル)



▲ショーヨーBVC Aチーム、Zチーム



▲リップスティック ピンク、パープル

7/11
(金)

第34回北塩原村子どもの主張大会が開催されました

さくら小学校多目的ルーム

発表者は、日頃から心や肌で感じたことなど、子どもならではの感性で発表しました。この日集まった小中学生・住民の皆さんは、8名の発表に聞き入っていました。

《発表者》

さくら小学校	5年	内海 優光	「頑張る練習」
裏磐梯小学校	5年	遠藤 証	「命を守りたい」
第一中学校	3年	磯川 瑠那	「一人一人の個性について」
裏磐梯中学校	1年	泉 真彩	「自分の本当の気持ちは」
さくら小学校	6年	千田 晴馬	「ぼくの挑戦」
裏磐梯小学校	6年	小長井康瑛	「1人きりのぼくにできること」
第一中学校	3年	大塚 優風	「母への感謝を通して」
裏磐梯中学校	3年	水野 由華	「性別と多様性」

《司会者》

さくら小学校 6年 中川 拳杜、6年 鈴木 杏里





地域おこし 協力隊が行く!

Vol.16



北塩原村
地域おこし協力隊
のさき ひろみ
野崎 瞳

北塩原村で迎える2度目の夏がやってきました。冬の大雪からは想像もできないような夏の暑さに、大自然の中で生きていることを日々実感しています。

私は、ブランド戦略をミッションに、村内外に向けた情報発信やふるさと納税の取り組みに携わっています。そして今年度4月からは、「広報きたしおばら」も担当させていただく事になりました。広報誌を手にとった皆さまに、北塩原村の魅力が伝わっていたら嬉しいです。

日々の活動の中で、地域の皆さまからたくさんの優しさや励ましをいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。北塩原村での暮らしや出会いを大切にしながら、これからも心を込めて、その魅力を丁寧に伝えていきたいと思っています。

今年は、お野菜とお花の栽培にチャレンジしています!



種から育てているアスター

KITASHIOBARA GURASHI

8・9月の相談会案内 帰省中の方、観光で来村中の方へぜひお声かけ下さい。

移住・空き家活用相談会「ムラビトベース」お盆に開催!

- ・日時: 8月13日(水)~15日(金) 10時~15時
- ・場所: 裏磐梯ビジターセンター 予約不要

ムラビトベース

「空き家バンク」

物件情報続々更新中。

空き家バンク

「第21回ふるさと回帰フェア」ブース出展!

日本最大級の移住相談イベントで当村の仕事、住まい、地域おこし協力隊の募集情報などを案内します。

- ・日時: 9月20日(土)・21日(日) 10時~16時30分
- ・場所: 東京国際フォーラム(有楽町)

第21回ふるさと回帰フェア

☎ 企画室移住担当 23-3112

手話のわ!

~広がるやさしい
コミュニケーション~

Vol.5

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。

さようなら。また会いましょう。

- ①「バイバイ」のジェスチャーです。
- ②片方の手を握りこぶしにして、その手首をひねって人差し指と中指の2本を立てると、「再び、2度目」という表現です。
- ③両手の人差し指を立て、近づけます。両手の人差し指は、それぞれ「自分」と「相手」を表しているので、「2人が会う」という表現になります。



村の公式Youtubeチャンネルで
動画を公開中→



子育てプラス

「とも家事」ふくしまキャンペーン 実施中です！

家事は「とも」にシェアして！みんな笑顔に！

「とも家事」とは、性別にかかわらず共に協力し合って家事に取り組むことです。

福島県民一人ひとりが家事や育児を分担、協力し合い、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現を目指す取り組みが『とも家事ふくしま』です。

県では、仕事と家庭における固定的な役割分担意識の解消に向け、「とも家事」を推進するため、「とも家事」ふくしまキャンペーンを実施中です。

ぜひこの機会に「とも家事」に取り組み、みんなの笑顔を増やしていきましょう！



とも家事ふくしま
ポータルサイト



とも家事ふくしま
キャンペーンチラシ

問 保健福祉課 福祉係 ☎0241-23-3113

こころからチャレンジ！

Smile
17

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
7月号伊藤毅さんからのご紹介

■趣味や楽しみ、笑顔になれる時は？

接客をしているとき
（全国各地から来るお客さんと趣味の釣りの話などをするのが楽しい）

■健康のために心がけていることは？

体を動かすこと

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

「減塩」と「禁煙」

■ひとことメッセージ

早稲沢キャンプ場に涼みに来てください。湖の風がとても気持ちいいです。

■次の方を紹介してください。 （翌月をおたのしみに）



本多 真也 さん
[金山地区]



簡単、時短料理を紹介します！

～なすのサラダ きゅうりドレッシング～

夏野菜を使った、おつまみにぴったりメニューです！

材料（5人分くらい）

なす…………… 5本
きゅうり…………… 1本
白だし…………… 大さじ2
おろしにんにく…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
鷹の爪…………… 1本
オリーブオイル…………… 大さじ2



作り方

- ①なすは、縦半分に切り、斜め1cmくらいに切り、耐熱容器に入れふんわりラップしてレンジで加熱する。（100gにつき2分）
- ②きゅうりはみじん切りにする。鷹の爪は、種を取り小口切りにする。
- ③なすに、白だし、おろしにんにく、酢、鷹の爪を加えよく混ぜる。
- ④きゅうり、オリーブオイルも加えて混ぜる。

レシピ考案：簡単料理研究家 エネイリミコ先生

減塩 + 美味しい野菜のちから

「ナトカリ」を知って、高血圧を予防しよう！

高血圧の大きな原因の一つとして、食塩の摂り過ぎ、野菜不足などがあげられます。

北塩原村の特定健康診査の結果では、受診者の4人に1人以上の方が高血圧となっており、治療中の方も含めると、何らかの血圧管理が必要な方は、約半数となっています。

高血圧の予防・改善は心疾患や脳血管疾患などの発症予防につながります。食塩の成分の一部である「ナトリウム」と、野菜や果物に多く含まれている「カリウム」を知って、高血圧予防に取り組みましょう。

「ナトカリ」ってなに？ どうして大切？

- ・「ナト」はナトリウムの「ナト」。
ナトリウムは食塩（塩化ナトリウム）の主成分です。
食塩を摂り過ぎると、血液中の水分が増えたり、血管の壁がむくんだりして、血圧上昇につながります。
- ・「カリ」はカリウムの「カリ」。
カリウムは野菜・果物などの食べ物に多く含まれています。
また、体内の余分な塩分を体の外に排泄してくれます。
- ・ナトリウム（食塩）の摂り過ぎと、体内のナトリウムを排泄するカリウムの不足は、血圧を上昇させ、心疾患や脳血管疾患を引き起こします。

【1日あたりの食塩目標量】

	目標	村の現状※
男性	7.5g未満	9.7 g
女性	6.5g未満	9.2 g

※令和6年度総合健診受診者の推定
1日塩分摂取量

今年度、村の総合健診で健康診査を受ける方を対象に「尿ナトカリ比」測定を行います。

ナトリウムとカリウムの摂取量（参考値）を尿検査で知ることができます。

ナトカリ比＝ナトリウムNa／カリウムK＝尿に含まれるナトリウムとカリウムのバランスを見る数値

ナトカリ比は、塩分を摂り過ぎると高くなり、野菜を多くとると低くなる傾向があります。

カリウムを増やすための食事のヒント

野菜をいつもの食事にプラスすることでカリウムを上手にとることが出来ます。

注）心臓・腎機能低下などで医療機関に通院されている方については、医師の指示に従ってください。

野菜1日5皿（カリウムたっぷり!）＋果物（糖分に注意!）＋乳製品（1日200ml・g目安）

いつもの料理に野菜をプラス



料理にプラス



調理方法に注意!

カリウムは水に溶けだしやすいので水につけすぎないようにしましょう!



カリウムを多く含む食べ物

野菜類（ほうれん草、小松菜、水菜、ブロッコリーなど）、果物類（バナナ、メロン、キウイフルーツなど）、豆類（納豆など）、芋類（里芋、じゃがいもなど）、乳製品など



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

8~9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
8/3	4	5	6	7	8	9
当 武田医院 ☎ 27-4031 救 佐原病院 ☎ 22-5321	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 (外科) 交代制
10	11 山の日	12	13	14	15	16
当 手代木医院 ☎ 22-0034 救 有隣病院 ☎ 24-5021	当 鳴瀬病院 ☎ 24-3333 救 会津医療センター ☎ 0242-75-2100	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	南 荒川院長	※診療所にお問い合わせください。
17	18	19	20	21	22	23
当 福田耳鼻咽喉科 ☎ 24-4187 救 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	※診療所にお問い合わせください。
24	25	26	27	28	29	30
当 みつはし医院 ☎ 21-1311 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
31	1	2	3	4	5	6
当 山田産婦人科医院 ☎ 22-3032 救 佐原病院 ☎ 22-5321	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	※診療所にお問い合わせください。

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ



頻尿に悩まされてませんか？



「頻尿」という言葉をご存知でしょうか。「頻」という字が入っていますので、トイレに何度も行く状態の事を言います。

具体的には・・・

- ・ 1日8回以上トイレに行く。
- ・ 夜、寝ている間に2回以上トイレに起きる。
- ・ 急にトイレに行きたくなったり、トイレが我慢できなくて漏れそうになってしまうことがよくある。

では、原因にはどんなものがあるのでしょうか。

- ・ 水分の摂りすぎ
- ・ 泌尿器科の病気（過活動膀胱、前立腺肥大など）
- ・ 糖尿病や高血圧などの全身性の病気
- ・ 脳卒中や脊髄などの神経の病気
- ・ 睡眠の病気
- ・ 薬の副作用

- ・ 不安や緊張など精神的なもの
- ・ 加齢を含む様々な機能の低下によるもの

尿は腎臓で作られ尿管を通り体外に排泄されます。尿を溜めたり出したりする仕組みは脳からの神経の伝達も関わっています。ですから頻尿には様々なところが原因となり得るのです。

頻尿はお薬でつらい症状をやわらげることが出来る可能性があります。

当院では頻尿に関するご相談も受けております。気軽にご相談ください。



問 南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

は清潔な器具、食器を使う。長時間放置しない。

⑥残った食品の取扱い

時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと感じたら思い切って捨てる。

問 福島県会津保健福祉事務所
衛生推進課食品衛生チーム
☎0242-29-5516

広報きたしおばら7月号20ページのお知らせ「個人事業税の納税をお忘れなく!」で個人事業税の第2期分の送付日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤 第2期分(1月1日送付)
→ 正 第2期分(11月送付)

募 集

福島県立テクノアカデミー 学生募集

県では、来年度入学生を募集中です。

○推薦入学試験(学校推薦型選抜)

出願期間：令和7年9月16日
～9月26日

試験日：令和7年10月3日

○推薦入学試験(総合型選抜)

出願期間：令和7年10月20日
～10月28日

試験日：令和7年11月7日

テクノアカデミーは県内に郡山、会津、浜の3校を設置。コンピュータ技術、ロボット、航空宇宙、自動車整備や建築、再生可能エネルギーそして観光マネジメントなど10学科で、実践的に学び、就職にも有利!(令和6年度就職率100%)

オープンキャンパス開催中!

入学に関するお問い合わせは、各校まで。



郡山



会津



浜



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

自筆証書遺言の作り方 セミナー開催のお知らせ

司法書士による自筆証書遺言の作り方講習会と法務局職員による遺言書保管方法についてセミナーを開催いたします。事前予約が必要ですが、参加は無料となりますので、是非ご参加ください。

開催場所

会津若松市文化センター(会津若松市城東町14-52)

開催日時

令和7年9月2日(火)
13時30分～15時30分まで

申込方法

福島地方法務局若松支局へ電話で申込み

問・申 福島地方法務局若松支局
☎0242-27-1498

8月は 「食品衛生月間」です

細菌が増殖しやすい夏場は、食中毒が発生しやすい季節です。家庭での食中毒予防のポイントを押さえましょう!

①食品の購入する時

消費期限をチェックし、肉魚はそれぞれ分けて包む。

②家庭で保存するとき

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!入れるのは7割程度にして10℃以下を維持。

③下準備の時

肉魚は生で食べるものから離して置く。包丁などの器具、ふきんは洗って消毒。

④調理する時

作業前に手を洗う。加熱は十分に!(中心部分の温度が75℃で1分以上の加熱が目安)

⑤食事の時

食事の前に手を洗う。盛り付け

お知らせ

広報9月号の長寿番付の 掲載縮小について

毎年、敬老の日に合わせて広報9月号にて、長寿番付を掲載しておりましたが、個人情報保護の観点等から、今年度より掲載対象者の範囲を縮小して掲載します。

毎年、番付を楽しみにしていた方等に対しましては、大変恐縮ではございますが、近年の情勢に鑑みご理解いただけますようお願い申し上げます。

なお、掲載対象者は男性が昭和8年9月15日まで、女性が昭和3年9月15日までにお生まれの方となっておりますが、掲載を辞退されたい方は8月15日(金)までに下記にご連絡ください。

問 保健福祉課福祉係
☎23-3113

喜多方消防本部からのお知らせ 住宅用火災警報器 設置状況調査のお願い

喜多方消防本部では、管内にお住まいの方を対象に、住宅用火災警報器設置状況の調査を行うため、アンケートを開始いたしました。

このアンケートは住民の皆さまに住宅用火災警報器の必要性を認識していただくとともに、安全・安心なまちづくりに向けた設置促進に役立てることを目的としています。

以下のQRコードを読み込み、ご回答をお願いいたします。

問 喜多方消防本部予防課
☎22-6213



(猪苗代町「アクアマリンいなわしろカワセミ水族館」隣り)

■主な内容

- ・試験研究の成果発表
- ・ちびっ子魚つかみ大会（無料）
- ・試食コーナー（無料）

※雨天時、屋外イベントは中止になる場合があります。

■お願い

お車ご利用の方は、相乗りをお願いします。

問 福島県内水面水産試験場（猪苗代町長田字東中丸3447番の1）

☎0242-65-2011

イベント

内水面水産試験場 第27回参観デー

淡水魚の試験研究をしている県の内水面水産試験場では、施設や研究内容を地域の皆さんに知っていただくため、施設内でイベントを開催します。

ご家族おそろいでおいでください。

■日時 8月23日(土) 10時～15時

■場所 福島県内水面水産試験場



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

令和7年8月27日(水)～9月2日(火)

TEL 0120-007-110(フリーダイヤル)

SNS LINE公式アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」

検索ID：「@linejinkensoudan」

(時間 8:30～19:00※)

※8/30(土)、31(日)は10:00～17:00

- ・いじめ、嫌がらせ、虐待、体罰などの人権問題の相談に対応します。
- ・人権擁護委員や法務局職員が応じ、秘密は守られます。



お盆明けの熱中症予防について

長期のお休みで、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすく、お盆明けの活動で熱中症になりやすくなります。

また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

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
- ふくしま涼み処の活用



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



警察官募集

■受験資格

【警察官A】平成4年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業又は令和8年3月末日までに大学を卒業見込みの方

【警察官B】平成4年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方で、以下に該当しない方

大学卒業又は令和8年3月末日までに大学を卒業見込みの方

■受付期間

令和7年7月22日(火)～
8月22日(金)

■第一次試験 9月21日(日)

問 福島県警察本部警務課採用係

☎0120-276-314

問 喜多方警察署

☎22-5111

ポリテクセンター会津 10月開催の職業訓練のご案内

■訓練生募集

①募集コース

住宅リフォーム技術科【建築CAD・リノベーション技術コース】 15名

②訓練期間

令和7年10月1日(水)から令和8年3月31日(火)まで(6か月間)

③対象者

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

④受講料 無料

⑤募集期間

令和7年8月7日(木)～9月10日(水)

⑥選考日

令和7年9月12日(金)

●訓練のお申込み

最寄りのハローワーク窓口でお申し込みください。窓口でご相談のうえ、「受講申込書」(写真(縦40mm×横30mm)1枚貼付)をご希望のコース募集期間内にハローワークへ提出してください。

問 ポリテクセンター会津 訓練課

☎0242-26-0520

税について考える

Vol.41
【後期高齢者医療
—保険料編—】

令和7年度の後期高齢者医療保険料が決定しましたので、よくある質問について掲載します。

8月中旬頃に通知書を送付しますので、通知書がお手元に届きましたら内容をご確認ください。

Q 保険料はどのように決定するのですか？

A 保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と個人の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人ごとに計算されます。

※保険料率は、福島県後期高齢者医療広域連合で決定していますので、県内全ての市町村で同じ保険料率が適用されます。

(令和7年度の保険料率)

均等割額 45,900円

+

所得割額 (賦課のもとになる所得×8.98%(所得割率))

＝

年間保険料(100円未満切捨て)

※賦課限度額は80万円です

Q 保険料の軽減はありますか？

A 同一世帯内の被保険者と世帯主の所得に応じて「均等割額」が軽減されます。(令和7年4月1日現在の世帯状況により軽減判定を行いますので、手続きの必要ありません。)

また、後期高齢者医療制度に加入する前日まで会社の健康保険など(国保、国保組合は除く)の被扶養者であった方については、「所得割額」が賦課されず、「均等割額」は資格取得後2

年間5割軽減されます。

Q 保険料はどのように納付するのですか？

A 納付方法は、2種類あります。

①特別徴収(年金からの天引き)
年金の年額が18万円以上の方は、年金から後期高齢者医療保険料が差し引かれます。

なお、次の事項に該当する方は、一時的に納付書等での納付(普通徴収)となります。

- ・75歳になったばかりの方
- ・他市区町村から転入した方
- ・年度途中で年間保険料額に変更があった方
- ・介護保険料が年金から天引きされていない方 など

②普通徴収(納付書で納付)

年金の年額が18万円未満の方、または、年金を受給していない方、75歳になったばかりの方は、納付書や口座振替などで納めていただきます。

〈便利な口座振替をご利用ください〉

一度申し込むことで、納期のたびに金融機関等へ出向く必要がなく、また、納付し忘れることもないため大変便利です。ご希望の方は、住民税務課までお問い合わせください。

問 住民税務課 23-3114

お悔やみ申し上げます

・五十嵐 民子(88歳)(克美・妻の母) 上川 前

健康相談	日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
	9月16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
	9月12日(金)	午後1時30分～3時30分	ひきこもり家族教室	

村内の空間放射線量の測定値について(令和7年7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)
7月18日	0.051	0.080	0.088	0.050
7月4日	0.052	0.085	0.083	0.053

問 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
7月18日	調整中	0.086	0.085	0.069	0.109	0.110
7月4日	調整中	0.079	0.085	0.064	0.095	0.108

問 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/>

地域おこし協力隊主催 カナディアンカヌー 無料体験会 in 桧原湖

地域おこし協力隊として移住し、村商工会と連携しながら地域の創業支援や事業承継支援に取り組んでいる中村寛と申します。

私は、自らが北塩原村における創業モデルとなり、「協力隊の任期後もこの村で根を張り、地域の未来に貢献したい」という思いから、JSPA(日本セーフティパドルリング協会)公認のカヌースクール「カヌーやみずびより舎湖日和」の設立を決意しました。

今回の無料体験会は、村民の皆さまにカヌーと村の自然の魅力を身近に感じていただき、皆さまのご意見をもとに、より地域に根差した事業へと育てていく第一歩です。

カヌーが初めての方も大歓迎!

ぜひお気軽にご参加ください。

■体験スケジュール

令和7年8月から10月

毎週土曜日・日曜日・祝日

(8月は平日あり)

時間：①6時～8時 ②9時～11時

定員：①②各4名まで

場所：桧原湖(長峯の棧橋)

持ち物：濡れても良い服装・マリンスーツ(かかと付きサンダル)・帽子・飲み物

■対象者

北塩原村在住の方

北塩原村に関係のある方

■対象年齢

小学生以上(幼児応相談)

■申込はこちらから



予約グーグルカレンダー

問 北塩原村商工会

地域おこし協力隊 中村

☎23-5556



またしおばらで

学ぼう 食べよう 体験しよう



01

道の駅裏磐梯

新商品！ソフトグルト始めました！

べこの乳のむヨーグルトと山塩ソフトを合わせたその名も“ソフトグルト”がこの夏新登場！ひんやり冷たい、いままでありそうでなかった美味しさ。是非飲んで（食べて？）下さい！！皆さんのお越しをお待ちしています



営 9:00～17:00
休 11月中旬まで無休
☎ 33-2241

02

裏磐梯物産館

ミニ軽トラ市

今月もミニ軽トラ市を開催します。

8月10日、24日
10:30～15:00



季節のスイーツ

物産館外販で福島県産ももを使ったスイーツを販売しています。店内ではももの販売もしております。暑い日や五色沼散策の後にご利用ください。



桃スムージー 桃クレープ
営 9:00～17:00
休 無休 ☎ 32-3751

03

裏磐梯サイトステーション

販売クマ鈴、2種入荷しました！

探勝路トレッキングの際、安全のためにクマ鈴など音の出るものの携行をお勧めしています。当館ではクマ鈴のレンタル（200円・保証金1,000円）のほかクマ鈴の販売も行っておりますので、是非ご利用ください。

また、8月15日（金）、16日（土）、17日（日）の3日間は夏休み特別企画「木のおもちゃふれあいミュージアム」を開催します。夏休み期間中は水曜日も開館します！



営 9:00～17:00
休 水曜日（8月6日・13日・20日は開館）
☎ 32-2411

04

裏磐梯ビジターセンター

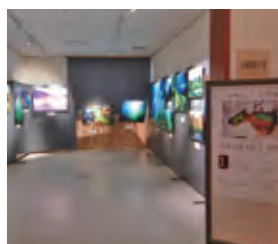
写真展 ～五色沼湖沼群 日本の湖水地方 裏磐梯～

五色沼湖沼群の水中写真を中心に約40年前から撮影を続けた中村征夫氏の写真展を、8月31日（日）まで開催します。

五色沼湖沼群の神秘に迫る貴重な資料や解説を含む内容となっております。

どなたでもお気軽にご覧いただけますので、この機会にぜひお越しください。

※詳細：館内企画展示室・観覧無料



営 9:00～17:00
休 火曜日（8/5・8/12は夏休み期間のため開館）
☎ 32-2850

05

裏磐梯観光協会

短い夏を楽しみましょう。

涼を求めて観光客のご来訪が多くなるころです。観光協会の駐車場は約100台駐車可能ですが、なかなか満車にはなりません。気温20度台の涼しい裏磐梯がまだ知れ渡っておりませんね！一人でも多くの観光客の皆様に裏磐梯の美しさ、快適さをアピールしながら、丁寧な対応に努めております。観光協会の建物脇にはベンチを設置しておりますのでお弁当ご持参で散歩にお出かけになってはいかがでしょうか？



営 9:00～17:00
休 なし ☎ 32-2349

06

磐梯山ジオパーク協議会

【健康完歩】会津米沢街道歴史ウォーク2025

初夏6月21日午前9時、約400名が3コースに分かれスタート。11時過ぎ続々とゴール。私達は、ブースマルシェで労いながらジオパークマガジン販売、ジオパークカレー紹介、お宝ガイド配布。思い思いに歴史を感じながらの完歩。健康がなによりと実感出来た一日でした。



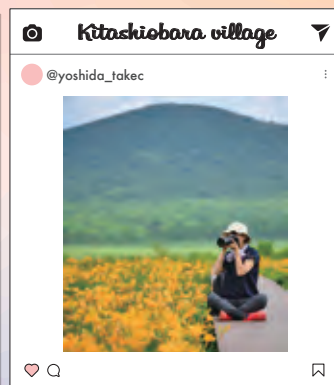
営 9:00～17:00
休 土日祝
☎ 32-3180

営 営業日 休 定休日 ☎ 電話番号

#きたしおばら推し

7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。

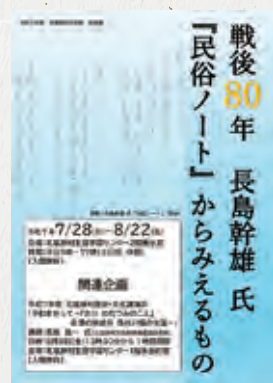


文化探訪

【第17回】
戦後80年と記録

長島氏の少年期はまさに戦時下でした。ノートには少年の目線で体験した戦時下の体験と、晩年に当時を振り返っての「想い」がつづられています。こうした記録からみえる村の日常は、公的な記録や新聞記録では浮かび上がることはなく、語り継がれてきたものでもありません。このノートは晩年に記されたことを考慮する必要がありますが、当時の風俗や出来事、思想などを調べるため、そして改めて平和について考えること、今も世界各地で起きている争いについて一人一人問い直すためにも貴重な資料といえるでしょう。企画展は今月22日(金)*まで開催していますので、多くの方にご覧いただければ幸いです。

*平日9時～17時開館、土日祝休館。入場無料。



企画展のチラシ・ポスター

文芸のひろば

北塩原短歌会

織姫と ひこ星の橋 何処へやら 年に一度の 逢瀬叶わん 北山 武藤 敏子

明け放つ 窓いっぱい 三ヵ月が 寝むれぬ夜に 暫し眺むる 北山 佐藤 裕子

撫子の ピンクの花の 鮮やかさ 猛暑に耐えて 庭彩りて 大塩 鈴木 みち子

ミシン系 老眼鏡を ルーペに変えて やつと通せば 過去蘇る 大塩 鈴木 タケ子

日は落ちて そよ風吹けば 庭先の ざくろの花も ホッと一息かな 大塩 五十嵐 良子

真夜中に 確かに聞えた とらつぐみ かじかの声と 懐しさ甦る 大塩 高橋 みす江

青春は 遠くなりても 再会の級友 話はずむも 薬と髪の色と 大塩 高橋 郁子

狭庭に 咲いた紫陽花 彩どりは ブルーの色が 夏空に映え 大塩 佐々木 キミ子

白百合俳句会

キャラメル の泣き出している 暑さかな 中川 幸恵

盆栽に夢のやうなる黒揚羽 鈴木 隆一郎