

暮らしにプラスな情報紙

広報

きたしおばら

2026
(令和8年)

10

月号

No.526



人の動き

※() 前月比
2026年1月1日現在



- 人口 2,342人 (▲4) (外国人含む)
(男 1,192人 / 女 1,150人)
- 出生 0 ● 死亡 4
- 転入 7 ● 転出 7
- 世帯数 1,109 世帯 (+3)



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 時 場 場所
間 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 1月 23日(金)

午前9時30分～午前11時30分

場 桧原出張所(桧原)

間 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



LINE

ふるさと納税

令和7年の寄附状況は12月末現在で、
140,600,000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

2026.01

Contents

- 3 新年のご挨拶
- 4 いまトーキュ × みらいトーキュ
- 6 民生員委嘱状交付式・消防団
- 7 協力隊が行く・鳥獣・むらびと編集部
- 8 生涯学習だより
- 10 健幸プラス・健幸の輪
- 11 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 12 薙らしのガイド
- 14 子育てプラス・手話のわ
食改さんのお役立ちレシピ
- 15 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 16きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙

(つながる笑顔、2026年のはじまり)

2026年最初の表紙は、大塩川前神楽の皆さんと、小学4～6年生の子どもたち、村民の皆さんにご協力いただきました。

心を込めて書いていただいた「迎春」の文字と、皆さんの素敵なお顔がそろい、新年にぴったりな一枚を撮影することができました。

ご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

本年も「広報きたしおばら」が、村民の皆さまの魅力をお届けし、より身近な存在であり続けられるよう努めてまいります。

(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.will.kitashiobara.fukushima.jp>

印刷 北斗印刷株式会社

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。

新春を健やかにお迎えのことと心よりお慶びを申し上げます。

昨年を振り返りますと、村政懇談会等で皆様から頂戴した貴重なご意見やご提案を真摯に受け止め、「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」の三つの施策に重点的に取り組み、事業の充実を図ってまいりました。

村の活力を高め、村民の皆様が「住んでよかった」と心から実感できる村づくりを目指し、具体的な取り組みを、加速させていく所存です。

人口減少対策としては、「結婚・出産・子育て・移住支援事業」の拡充に重点的に取り組みました。

出産支援事業については、妊娠前からの健康管理の普及啓発のため、希望される方との相談対応の充実や信頼関係の構築に取り組んでいます。妊娠応援セットの配布や、不妊治療等に関する助成事業および相談体制の維持に努め、令和7年には不妊治療等に関する相談件数が増加しました。

子育て支援事業については、経済的負担軽減のため、小・中学校の給食費の無償化を継続実施するとともに、令和7年度からは幼稚園の給食化も実施いたしました。

また、子育て応援在宅育児支援金や、にこにこ子育て祝金の贈呈などを実施し、保護者の方から喜びの声が聞かれました。

移住支援事業については、空き家バンク活用促進を実施し、移住二地域居住者の入居へと繋がりました。

また、村内観光地での移住相談ブース設置等の取組みを行い、移住促進を行いました。

観光分野においては、福島再生加速化交付金を活用し、農作物の安全性や健康に関する正確な情報発信と、村の「自然」「温泉」「文化」「歴史」「農産物」「体験アクティビティ」等の魅力を発信することで、村のイメージ向上を図りました。

インバウンド客の宿泊者数は増加傾向にあり、教育旅行や合宿受入については、台湾の旅行業者、関西地区の旅行業者へのトップセールスを展開し、補助事業を活用し多くの学校の来村を実現しました。

観光拠点の整備として、環境省とバス事業者との協議の結果、古いバス停の撤去作業が行われ、視覚的な一面化を図る準備が進みました。今後も、新たな拠点整備を計ってまいります。

農業分野においては、家庭菜園(自作自給)への補助を令和7年度から新設しました。

また、鳥獣専門員や地域おこし協力隊の採用による捕獲駆除体制の強化、緩衝帯の整備、農業承継バトンタッチ事業等を実施し、成果が挙がっています。

行政運営と基盤整備の分野においては、地域活性化企業人制度を活用し、庁内の課題整理や基本ビジョンの策定に取り組み、令和9年度から始まる「第六次北塩原村総合振興計画」の策定準備を令和7年度より開始しました。

地域コミュニティの強化の分野では、幸福度調査の実施および住民ワークショップを通じ、地域の現状と課題を「見える化」し、地域内の対話機会を創出しました。

教育分野では、「地域の子供達は地域で育てよう」という考えのもと、地域人材による学校の応援団を組織し、幼稚園や小中学校の要望に応じた人材派遣を実施しました。

村独自の郷土理解学習を実施し、地域の自然や文化、歴史に関する学習を学年の発達に応じて行っています。

少人数教育を特色として捉え、児童生徒一人ひとりに最適な学びを提供しました。

児童生徒用としてタブレット型パソコンを貸与し、ICT教育の充実に努めました。

昨今の異常気象による暑さ対策のため、各校の特別教室へのエアコンを設置し、子供たちの健康や教育環境に配慮した施設整備を実施しました。

また、老朽化した教育施設について、令和7年度にはさくら幼稚園の遊具設置及びさくら小学校の遊具更新を実施しました。

交流事業の分野では、沖縄県東村との国内交流事業として、7月に本村の小学6年生の派遣を実施しました。

また、台湾派遣事業として、8月に本村の中學2・3年生の派遣を実施しました。

さて、本年も「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」の三つの施策を重点とし、DXの取組等行政基盤を強化しながら、引き続き住民本位の協働の村づくりを基本とした様々な課題に積極的に取り組んでまいります。

全ての村民の皆様、そして北塩原村を応援してくださる全ての皆様とともに、住んでよかったと実感が持て、「行きたい村から住みたい村」の村づくり実現に向け、一歩ずつ力強く前進してまいります。

皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとりまして幸せ多き一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。

北塩原村村長 **遠藤和夫**



描こう、みらいの北塩原。 みらいトーク(むらづくりワークショップ)開催報告



村のビジョン策定に向けて「守りたい北塩原らしさ」と「ワクワクする未来への提案」について議論する「みらいトーク(むらづくりワークショップ)」を全2回開催し、延べ27名の方にご参加いただきました。



守りたい「北塩原らしさ」とは?

① 豊かな自然環境と四季

山・湖・森、田園風景、美しい四季の変化

② 顔の見える小さなコミュニティ

世代を超えた温かいつながり、連帯感

③ 少人数教育と地域の学校

一人ひとりに寄り添う教育、地域で子どもを育てる文化



育みたい子ども像とは?

① 自分に素直でたくましい子(挑戦とレジリエンス)

- ・自分の「好き」に没頭し、周囲の評価軸に囚われない。
- ・新しいことに挑戦し、失敗を学びに変えられる。

② 共感力と発信力がある子(対話と表現)

- ・他者の感情や立場を理解し、困りごとに気づいて支援できる共感力を持つ。
- ・自分の考えや体験を言葉や表現で分かりやすく伝えられるコミュニケーション力を持つ。

③ 地域を誇りに持ち世界に開く子(視野の拡張)

- ・地域の自然や文化を通じて愛着と誇りを育み、外部との交流を通じて広い視野を持つ。

\参加者の声/



カジュアルな雰囲気で意見を交わせてよかったです。次回の開催を期待します。



教育以外のテーマについても話してみたいな！



ワクワクする未来への提案

① 一人ひとりの興味・関心を育てる

好奇心や生きる力をはぐくみ、子どもが自分の「好き」に没頭できる環境を作る。

具体的には…

- ・少人数の強みを活かし、教師や地域がきめ細かく観察して子どもの「好き」を早期に見つけ、個別の学びや体験につなげる。

② 地域全体を「学びの場」にする

地域の人が先生となり、自然や仕事から学ぶ機会を学校や放課後に創出する。

具体的には…

- ・山・湖・森・農作業・祭りなど地域資源を教材化し、カリキュラムや放課後に組み込む。
- ・様々なスキルを持った地域人材を講師として、寺子屋的に実践スキルや自然体験を提供する。

③ 子育て世代を全力でサポートする

オンライン活用による習い事の選択肢拡充や預かり施設の整備など、具体的な支援策を講じる。

具体的には…

- ・オンライン授業や専門講師との連携で、習い事・塾・専門分野の学びを補完し、デジタルリテラシーも育成する。
- ・中学校の部活動は近隣市との広域連携と送迎支援で選択肢を確保する。

\職員のコメント/

住民の皆さんのがんばりを直接聞くことで、私達職員も気づきを得られ、想いを形にしていくける。

この対話の場を、これからも大切にしていくたいです。



初めての方もぜひお気軽にご参加ください！



問 総務企画課企画室

☎ 23-3112

\第2回みらいトーク、開催します！/

詳細は、後日、村の公式LINEやチラシ等でお知らせいたします。多数のご参加をお待ちしております！

※皆様からいただいたご意見は、第6次総合振興計画の検討に活用していきます。

特集 第3弾!

語ろう、いまの北塩原。

\詳細はこちら!/[\[リンク\]](#)

いまトーク(村政懇談会)開催報告



人口減少・産業衰退に関わる懸念や期待、日常生活の不安など、住民の皆さんからの声を丁寧に集める「いまトーク(村政懇談会)」を全4回開催し、延べ65名の方にご参加いただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

裏磐梯地区

11/14
開催

主なテーマ

人口減少、観光、教育

移住・住環境

空き家・別荘の活用、高速Wi-Fi整備、ワーケーションの促進などを求める声。

観光・産業

ターゲットの明確化、観光客減少への対策、インバウンド対応、観光施設の経営母体変更に関する質問。

教育

山村留学の受け入れ体制整備、「村で完結する教育」など教育移住の可能性に関する提案。

生活基盤・防災

ハンター不足への危機感、
クマ被害対策、ラビスパの
今後の関心。



北山地区

11/18
開催

主なテーマ

産業・農業の将来、若い世代の定住

商工・雇用

地元企業の情報発信(お仕事図鑑など)、若者が「村で働く」未来を描ける環境づくり、アウトドア企業誘致への期待。

農業

条件不利地での営農継続の難しさ、補助金情報の提案不足、耕作放棄地対策、移住者を担い手に育てる発想など。

定住・生活基盤

若者が戻らない理由(仕事・利便性)、子育て支援の明確化、外国人材の活用など現実的な視点での議論が多数。

教育・地域づくり

地域行事との連携を通じた郷土愛の育成に関する提案。



桧原地区

11/17
開催

主なテーマ

生活基盤、観光振興、鳥獣対策

生活基盤(郵便局・除雪・空き家)

簡易郵便局の設置検討、除雪運用改善、水道料金の在り方など実生活に直結する要望が多数。



観光・産業

裏磐梯に偏る観光動線への課題、金山跡の活用、景観整備、早稲沢地区支援など「北側エリアの魅力強化」を求める声。

福祉・サービス

公衆浴場「湖望の湯」の営業時間改善、冬期バスダイヤの周知徹底などの要望。

防災・鳥獣被害

防災無線の聞こえづらさ、ハンター不足、観光施設への電気柵支援など切実な意見。

大塩地区

11/20
開催

主なテーマ

集落維持、生活環境、地域資源の活用

集落維持

急速な高齢化によるインフラ負担の増加、生活の質向上への要望、若い世代・女性が参加しやすい懇談会形式への提案。

空き家・生活環境

外国籍所有者の空き家や旧ホテルへの対応、鳥獣対策の強化に関する要望。

情報発信・雇用

村の子育て支援が広く伝わっていない問題、広域連携の必要性への言及。



12/1
(月)

民生委員・児童委員の一斉改選に伴う委嘱状交付式

村コミュニティセンターホール



民生委員・児童委員は、厚生労働大臣並びに県知事から委嘱され、下記の16名の方々が今後の3年間、地域福祉のためにご尽力いただくことになりました。

民生委員・児童委員は、住民の皆様が安心して暮らすための「見守り役」や「相談相手」となってくれます。

また、主任児童委員は、子どもや子育て支援を主に担当し、各地区の民生委員や学校等と連携して、様々な児童問題について取り組んでいただきます。
(敬称略)

●民生委員・児童委員担当地区一覧(任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日) □は新任

氏名	担当地区	氏名	担当地区
佐藤 由美子	下吉・谷地	伊藤 和好	桧原・金山
加勢 あけみ	北山一区・二区	小椋 良夫	早稲沢
内海 喜悦	北山三区・関屋・樟	中森 正茂	曾原・狐鷹森
内田 政夫	松陽台	生江 稔	剣ヶ峯
五十嵐 智恵子	大久保	一坂 吉雄	蛇平・秋元・小野川
大竹 進喜	下川前・上川前	小椋 孝	長峯・細野
須藤 嘉寛	大塩(下)	鈴木 知美	北山・大塩(主任児童委員)
五十嵐 幸千代	大塩(上)	齋藤 恵美子	桧原・裏磐梯(主任児童委員)

今回の改選により下記の5名の方々が退任され、厚生労働大臣または村長から感謝状が贈呈されました。長年にわたり、地域福祉にご尽力いただきありがとうございました。(敬称略)

内海 愛子 ・ 星 重夫 ・ 染谷 洋三 ・ 佐藤 照明 ・ 白井 晴行



11/16(日) 消防団員が校外教育訓練を受講しました

11月16日(日)、西会津町さゆり公園体育館およびふれあい広場において、消防団員校外教育訓練が行われ、当村消防団から幹部団員17名が参加しました。

本訓練は、消防活動に必要な知識・技術の向上と組織力の強化を目的に、福島県消防学校の教官2名を講師として実施されました。

体育館では「現場指揮」をテーマとした座学が行われ、災害現場における指揮命令系統や判断力の重要性を学びました。

続いて、ふれあい広場では訓練礼式の実技訓練を実施し、基本動作や号令の徹底を確認しました。参加者からは「基本の大切さを再認識できた」との声が聞かれました。

村消防団では、今後も訓練を重ね、有事に備えた体制強化に努めてまいります。



「明るく楽しく元気よく！」をモットーに笑顔で声を掛け合いながら準備運動を行いました。





地域おこし 協力隊が行く!

Vol. 21



北塩原村
地域おこし協力隊
渡邊 明央

みなさん、新年あけましておめでとうございます。北塩原村で迎える初めての冬は、寒くて大変ですが、そのぶん景色の美しさに何度も心をつかまれました。朝のきりっとした空気や、雪の積もった集落の静けさに触れるたび、「ここで暮らしているんだな」としみじみ感じています。

地域おこし協力隊としての毎日は、わからないことだらけで戸惑うことも多かったですが、地域の皆さんに助けられながら、行事のお手伝いや鳥獣対策に取り組んできました。うまくいかない時もありましたが、温かい言葉をかけてもらえるたびに元気が出、「もっと頑張ろう」と思えました。

4月の春から北塩原村に来て、春夏秋冬を過ごし感じたことを大切にしながら、これからも北塩原村の魅力を見つけ、形にしていく年にしたいです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



村民の皆さま自身がこのコーナーの編集部員となり、イベント告知や活動報告などを発信

村民と一緒につくる新連載 むらびと編集部



2026年は「焼きトウモロコシ」に挑戦したい!

昨年、協力隊の中村さんに火起こしを教わりました。火打ち石のコツをつかむのに時間がかかりましたが、着火した瞬間がとても嬉しかったです。この経験を生かして今年は自分で火起こしをして焼きトウモロコシを作りたいな～と思っています。

(食べるの大好き6年生)



ぼくも袴デビュー!

姉ちゃんと友達の背中を追いかけて2カ月目。みんなとやる切り返しが大好き。友達と一緒に優勝したい! 大谷選手に憧れて剣道&空手の二刀流に挑戦中。先生いつも教えてくれてありがとうございます。今年もがんばるぞ!

(トウントウントウンサフル)



鳥獣害を考える vol. 09

昨年はクマの話題が全国で取り上げられ、村では人身事故は発生しませんでしたが、捕獲頭数は前年より100頭以上増え、出没が増えていたことを物語っています。柿の誘引が原因とみられ、民家近くへ出没する事例も増加しました。柿など実のなる木は収穫するや枝払いをするなどの来年度は畠の防除・捕獲と併せ、野生鳥獣を寄せ付けない環境づくりが重要です。国の交付金を活用した木の除去も可能ですので、「伐採が難しい・費用がかかる」とお困りの際は、まず産業課へご相談ください。

問 産業課 ☎23-1334



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		

村民作品展覧会が 盛会のうちに 終了しました

11月12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が終了しました。来場者は、短歌作品や編み細工、絵画や書道、手芸作品など一つ一つの作品をじっくりと鑑賞していました。

個性と技が光る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。

また、絵画や書道、写真、手芸など取り組まれている方は、ぜひ来年の展覧会に出品をご検討ください♪



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

□ 公民館 ☎ 23-5236

むらで輝くキラびと

文化 大塩川前神楽保存会のみなさん(各地区)



大塩川前神楽の起源は明治前期までさかのぼります。担い手不足などのために途絶えていましたが、地元有志の皆さんのが準備期間を経て平成30年に保存会を設立し復活させました。

会員は村内各地の20代～90代13名で、世代を越えて和気あいあいと楽しく活動されています。村内外のイベントで神楽を披露しているほか、近年はさくら小学校3年生の授業で、地元の伝統芸能として大塩川前神楽を教えています。文化祭では児童とのコラボ発表を行い、大好評を博しました。神楽を見た人が喜んでくれることが、やりがいにつながるそうです。また、昨年8月には発祥地の上川前神社前で公演を果たし(上写真)、感慨もひとしおだったそうです。

今後も子ども達に神楽を伝える活動を続けていきたいとのことでしたが、後継者不足や人集めに課題を感じてもいるとのことでした。

現在会員募集中です！初心者の方も大歓迎なので、踊りやお囃子に興味のある方、ぜひ一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？

〈練習日〉毎月第1・3水曜日 19時～

活性化センターにて

見学歓迎！

大塩川前神楽の獅子は
雌獅子さま▶



児童書

えほん

『北の馬と南の馬』

前川 貴行／写真・文 あかね書房

今年はうま年ということで、馬の本を紹介します。青森県には、厳しい環境にたえられるたくましい寒立馬、宮崎県には海を臨む丘で草を食む御崎馬という馬が、人々に守られて暮らしています。優しい目をした馬の写真を見ながら、その特徴や暮らしぶりを知ることができる本です。

『おせち』

内田 有美／文・絵 満留邦子／料理 三浦 康子／監修 福音館書店

伊達巻、黒豆、田作りなど、昔ながらのおせちに入っている料理にはそれぞれ意味が込められています。おせちは大人向けの食材が多いかもしれません、一つ一つの料理の絵がとてもきれいなので、子ども達も食べてみたいくなるのではないか。このえほんで、和食の美しさを味わってみてください。



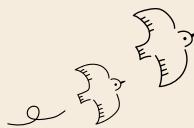


生涯学習だより



教育課 ☎23-5237

公民館 ☎23-5236



12/6
(土)

親子でクッキングを楽しみました

保健センター

保健センターで「親子クッキング！」を開催しました。今年のテーマは「絵本にでてくるお料理を作つてみよう♪」というテーマで、『はらぺこサンタのクリスマス』(作・はらぺこめがね、ほるぷ出版)に出てくるお料理に挑戦しました。



12/15
(月)

家庭教育支援事業を実施しました

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。すみれプロジェクトヘッドコーチ・全国都道府県対抗女子駅伝の福島県チーム監督の角田一昭さんをお招きし、「BELIEVE」という題でご講演いただきました。

自分や仲間を信じることの大切さや、目標に向かって徹底的に努力することなどについて、実際のエピソードを交えながらお話しいただきました。

生徒や保護者は熱心に耳を傾けていました。

12/24
(水)

ボルダリング体験をしました

クライミングジム ハレロック



2年生から6年生の子どもたちが、インストラクター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。

子どもたちは教えてもらった手順を確認しながらチャレンジし、楽しい時間を過ごしていました。

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。昨年の雪で壊れてしまった機材も多く、今年は新調されたそうです。毎年地域を盛り上げるためにご尽力いただき、ありがとうございます。

すてきな冬のイルミネーションをぜひ見に来てください！



今年度の定期予防接種は令和8年3月31日までです。予防接種対象者の方で接種忘れはありませんか？

接種対象期間を過ぎると、公費負担での接種ができず、全額自己負担となります。

接種がお済みでない方はお早目の接種をお願いいたします。

今年度対象者で予診票を紛失した方は再発行できますので、保健センター（28-3733）までご連絡ください。

高齢者帯状疱疹ワクチン



令和7年4月より定期予防接種となりました。帯状疱疹及び合併症を予防できます。

対象者

- ①今年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方
 - ②接種日現在で60歳以上65歳未満の者であって、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害により身体障害者手帳1級相当を有する者
- ※原則、過去に帯状疱疹ワクチンの接種を完了された方は接種（助成）の対象となりませんのでご注意ください。

接種回数、自己負担額

	接種回数	自己負担額
水痘ワクチン	1回	2,000円
帯状疱疹ワクチン	2回（※）	1回1,000円

※1回目から2回目までは2ヶ月以上の間隔をあける必要があるため、**接種希望の方は1月中に1回目の接種を済ませてください。**

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99%です。

対象者

- I期：生後12か月～24か月
- II期：年長児（平成31年～令和2年4月1日生）

接種回数

I期：1回、II期：1回



子宮頸がん予防ワクチン



子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がん自体の発生リスクを大幅に減らす効果があります。

対象者

標準接種年齢：中学1年生
(小学6年生から高校1年生までに相当する年齢の女性)
※**今年度、高校1年生は定期接種最終の年**になりますので、忘れずに接種をお願いいたします。

接種回数

15歳未満：2回
15歳以上：3回（1回目接種から2ヶ月後に2回目、1回目の接種から6ヶ月後に3回目）

★キャッチアップ接種

平成9年～平成20年度生まれの女性が対象で、令和4年4月～令和7年3月までに1回でも接種済みの方は、令和8年3月末まで1年間延長しております。

二種混合ワクチン（ジフテリア・破傷風）

乳幼児期に混合ワクチンで接種しますが、最後に接種してから10年程度で効果が弱まりますので**11歳で追加接種**しましょう。

対象者

標準接種年齢：小学6年生（11歳～12歳）

接種回数

1回

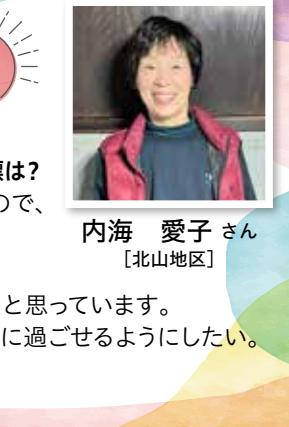


ここからチャレンジ！

笑顔でつなぐ健幸の輪



村民の健康づくりを紹介します。12月号 佐藤由美子さんからのご紹介



■趣味や楽しみ、笑顔になれる時は？

- ・地域の人たちとの集まりで、たわいもない話をして笑うのが楽しみ
- ・テレビを見て笑ったりしている

■健康のために心がけていることは？

- ・野菜を多く摂るようにしている
- ・減塩しようゆを使ったり、みそ汁を1日1回にしたりなど、減塩には気をつけている

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

用足しに行くにも車や自転車などが多いので、もっと歩けるようになりたい。

■ひとことメッセージ

1日でも長く健康に過ごしていけたらな、と思っています。
長生きしても家の人の迷惑にならないように過ごせるようにしたい。

■次の方を紹介してください。

翌月をお楽しみに



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木曜日の午後は桧原診療所、第2木曜日の午後は訪問診療の為医師不在

南東北桧原診療所 ☎34-2009

第1木曜日 午後 1:30 ~ 4:00

1 ~ 2月

南 ※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
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
当 小野病院 ☎22-0414	当 医療生協きたかた診療所 ☎23-3611	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。
救 佐原病院 ☎22-5321	救 有隣病院 ☎24-5021					
薬 きたかた薬局 ☎21-1201	薬 あすなろ薬局 ☎21-1124					
18	19	20	21	22	23	24
当 喜多方市地域・家庭医療センター ☎24-5320	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。
救 佐原病院 ☎22-5321						
薬 磐梯調剤薬局 ☎23-5347						
25	26	27	28	29	30	31
当 くまたクリニック ☎28-1233	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						
薬 ファーマライズ しおかわ調剤薬局 ☎27-8425						
1	2	3	4	5	6	7
当 高橋小児クリニック ☎25-7066	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・桧原	南 荒川院長	※診療所にお問い合わせください。
救 佐原病院 ☎22-5321						
薬 きたかた薬局 ☎21-120						
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
当 武田医院 ☎27-4031	南 荒川院長	南 荒川院長	当 手代木医院 ☎22-0034	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。
救 有隣病院 ☎24-5021			救 会津医療センター ☎0242-75-2100			
薬 山内薬品薬局 ☎27-8638			薬 コスモ調剤喜多方西店 ☎23-5582			



南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

2026年頭のご挨拶

南東北裏磐梯・桧原診療所 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お願ひします。

市販の薬に痛み止め、抗炎症薬がたくさん売られています。そこで、急性炎症についてお話ししたいと思います。病名で○○炎と書いてある炎のことです。炎症とはそれが生じた部位に発赤、腫脹、疼痛、発熱が生じる現象を指します。障害を受けた部位を治すために白血球が中心となりその現象を生じさせます。軽いものであれば1週間程度でよくなりますが、本人にとっては腫れて痛いし、「なんとかして」となります。生体の修復反応ですからむやみに抗炎症薬で抑制することはいけません。最初に行うべきことは炎症を起こさせた根本原因を治すことです。その後、ある程度炎症を抑えながらも修復も待つという配慮が必要になります。そのさじ加減が医者の腕の見せ所です。筆者は、早く回復することを期待し、うまくいくようにと祈りながら薬物を処方しています。市販の薬よりも診療所から処方される薬の方が安く、効果も強いと思います。ですから診療所に受診することが得策です。

一方、慢性炎症という病態もあります。例を挙げると慢性関節リウマチ、喘息、膠原病などです。炎症が概ね6か月以上続いてしまう状態です。炎症が慢性化するとなかなかよくなりません。また、高齢者は小さな慢性炎症が身体のどこかに生じていて、寿命に影響している可能性があります。動脈硬化の一因に炎症を指摘する説もあります。炎症を抑えることは健康維持に役立つと思っています。それに対する明確な答えはありませんが、規則正しい生活、十分な睡眠、禁煙、標準体重の維持、運動習慣を持つといったところでしょうか。

今年は午年で、かつ「丙午(ひのえうま)」の年です。「丙」は十干の一つで、太陽のような明るさや情熱、決断力を象徴し、物事を大きく広げる性質があります。「午」は十二支の一つで、力強く駆け抜ける馬のように、「躍動感」「力強さ」を象徴し、物事がウマくいく、幸運が駆け込んでくる年とされています。本年も皆様にとって幸運が駆け込む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。

問 南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入している方です。

- ・65歳から生涯受け取ることができる終身年金が基本ですので、長い老後の生活に備えることができます。
- ・掛け金は全額が所得から控除できるので、所得税と住民税が軽減されます。受け取る年金も公的年金等控除の対象になりますので、税制面で優遇されます。
- ・万が一早期に亡くなったとき、家族に遺族一時金が支払われますので、掛け捨てになりません。(一部の年金タイプを除く) 遺族一時金は全額非課税です。
- ・加入了ときに確定した掛け金額と年金額は変わりません。(加入了時の内容でお支払いした場合)
- ・加入了いただいた後も掛け金の額を口数単位で増減できます。

問 全国国民年金基金 東北支部
フリーダイヤル ローゴ ヨイクニ
☎ 0120(65)4192
〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央4-10-3 JMFビル仙台01 12F
<https://www.zenkoku-kikin.or.jp>

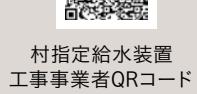
マイナンバーカードの更新手続きについて

マイナンバーカード制度が始まって10年が経過し、カードの更新が必要な人が増えています。マイナンバーカードの有効期限は、発行日



冬期間は水道管を含む給水装置の凍結破損による漏水が多くなります。水抜きや保温材を利用した凍結防止対策をお願いします。

問 建設課 ☎23-3261



村指定給水装置工事事業者QRコード

暮らしのガイド

日時 場所 内容 費用
他 その他 申込 問 問い合わせ

後期高齢者医療保険「医療費のお知らせ」の発送

後期高齢者医療保険の医療費のお知らせ(令和7年1月診療分～12月診療分)は、令和8年2月下旬より順次発送を予定しています。

医療費のお知らせに関するお問い合わせは、コールセンターまでお願いします。

問 後期高齢者医療保険医療費のお知らせセンター

☎ 0120-101-622

受付日時：令和8年1月15日(木)から3月19日(木)までの土日祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで

国民年金基金制度のご案内

自営業の方やその家族、学生などの国民年金の第1号被保険者の皆様へ

- ・国民年金基金は、自営業の方やその家族、学生などの国民年金の第1号被保険者の方々がゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乗せする公的な年金制度です。

- ・加入できる方は、国民年金に加入している20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満

お知らせ

喜多方税務署からのお知らせ

1. 申告相談の予約について

2月10日(火)まで所得税等の申告相談のため来署される場合は、電話又はLINEによるオンライン事前予約が必要です。

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。

☎ 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)

2. マイナンバーカードで自宅からe-Tax

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。

問 喜多方税務署

☎ 24-5050(音声案内に従い、「2番」をお選びください。)

除雪機による事故を防ごう！

人がいるときは使わない！

作業中は絶対にまわりに人を近づけない。



雪かき棒を使って！

雪詰まりを取り除くときは、エンジンを止めて必ず雪かき棒を使う。



後進する時は後方確認！

後進する時は、足もとや後方の障害物に気をつける。



異物をあらかじめ取り除く！

異物が飛び出さないよう、あらかじめ取り除いておく。



使用者の責任において、正しく安全に作業しましょう！

ご不明な点や質問等があれば、最寄の消防署にご連絡ください。

問 喜多方消防署 ☎22-6211 北塩原分署 ☎32-2020



税

について 考える

Vol.46

【スマートフォンとマイナンバーカードで確定申告編】



○電子申告（e-Tax）方法

(1)電子申告（e-Tax）に必要なもの

①スマートフォン（マイナンバーカード読み取り対応）

※「マイナポータルアプリ」のインストールが必要です。

②マイナンバーカード

③マイナンバーカード発行時にご自身で設定した、パスワード2種

・利用者証明用電子証明書（数字4桁）

・署名用電子証明書（英数字6～16文字）

(2)国税庁HPの確定申告等作成コーナーで申告書を作成して送信する。

確定申告書等作成コーナーでは、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる送信（提出）ができます。また、自動計算されるので計算誤りがありません。

来月からはじまる確定申告について、スマートフォンとマイナンバーカードを使って電子申告（e-Tax）する方法をご紹介します。

○電子申告するメリット

- 会場へ行かずとも自宅等からの申告が可能
 - 添付書類の提出が省略可能。
- ※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。
- 確定申告期間は24時間利用可能。（メンテナンス時間を除く）
 - 早期還付が可能。（電子申告：約3週間、書面提出：約2カ月）

〈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>



問 住民税務課 ☎ 23-3114

から10回目の誕生日まで（18歳未満の人は5回目の誕生日まで）です。有効期限が切れると、本人確認書類や健康保険証（マイナ保険証）として使用できなくなるほか、e-Tax申請等も行えなくなります。

更新対象者には、有効期限の2～3か月前に『有効期限通知書』が届きます。通知書が届いたら、早めに手続きを行ってください。手続きをしてから新しいカードを受け取るまでには、約1か月かかります。

〈2種類の更新申請方法〉

①オンライン（スマートフォンやパソコン）・郵送等で申請

有効期限通知書に同封されている案内に従って申請してください。

②窓口（本庁・合同庁舎）で申請

マイナンバーカード（有効期限内のもの）、有効期限通知書（お持ちの方のみ）を持参し、役場本庁（住民税務課）または裏磐梯合同庁舎窓口で申請してください。写真はその場で撮影します。

※どの申請方法でも、カードの交付準備が整い次第、住民税務課から通知があります。通知が届いたら、必要書類を本庁（住民税務課）へ持参してください。マイナンバーカードを紛失した場合、手続きは有料となります。

〈電子証明書〉

マイナンバーカードに搭載された電子証明書には、カード本体とは別に有効期限が設定されています。（通常は発行日から5回目の誕生日まで。）電子証明書のみの更新が必要な人にも、有効期限通知書が届きます。通知書が届いたらカードを持参し、本庁（住民税務課）または裏磐梯合同庁舎窓口で手続きを行ってください。

※令和7年10月からは、裏磐梯合同庁舎でも電子証明書更新等の手続きができるようになりました。

〈有効期限の確認方法〉

カードと電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの表面やマイナポータルで確認できます。

問 住民税務課 ☎ 23-3114

ここ
の
健
康
相
談

日 に ち	時 間	内 容	場 所・問 い 合 わせ
1月 20 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
2月 20 日 (金)	午後 1 時 30 分 ～ 3 時 30 分	うつ家族教室	

村内の空間放射線量の測定値について（令和7年12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 (裏磐梯合併前)
12月19日	0.047	調整中	0.054	0.038
12月5日	0.050	調整中	0.071	0.039

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
12月19日	0.070	0.053	0.091	0.050	0.084	0.064
12月5日	0.084	0.068	0.082	0.067	0.096	0.087

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/>

子育てプラス

乳幼児健診の日程

日 に ち 2月5日(木)

受付時間 12時50分から

場 所 北塩原村保健センター

対象者

3～4か月児 (R7.9.4～11.5生まれ)

6～7か月児 (R7.6.4～8.5生まれ)

1歳児 (R6.12.4～2.5生まれ)

1歳6か月児 (R6.6.4～8.1生まれ)

※前回未受診者も対象となります。対象者で通知が届いていない方はご連絡ください。

持 物 乳幼児健診問診票等、母子健康手帳、その他お出かけに必要なもの

問 保健福祉課 保健係 ☎28-3733

手話のわ!

Vol.
10

～広がるやさしいコミュニケーション～

節分の豆まきに使える簡単な手話をご紹介します。
ぜひ覚えてご家族や地域のみなさんと一緒に
使ってみてください。

鬼は外、福は内



①「鬼」：両手の人差し指を立てて、頭に乗せます。

②「福」：額をつまむようにして、撫で下ろします。

※全体の動きについては、YouTube動画をご覧ください。

村の公式Youtubeチャンネルで
動画を公開中→



食改さんの お役立ち レシピ♪

YUMMY

簡単！時短！栄養たっぷりおやつ
材料を混ぜてレンジで4分でできます！

～ミロパン～

たんぱく質・カルシウム・
鉄分が手軽にとれるレシピです！

材料(作りやすい分量)

絹豆腐	150 g
ミロ	大さじ4
ホットケーキミックス	150 g
水	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1



作り方

- 豆腐がなめらかになるまでよく混ぜる（豆腐の水切りなし）
 - ①にミロとホットケーキミックスを入れ混ぜる。
 - ③②にAを入れ混ぜる。
 - ④レンジ対応容器に入れふんわりラップをかけて600w 4分レンジで加熱する。
 - ⑤ラップをはがして、粗熱をとる。
 - ⑥冷めたらラップをして冷蔵庫で保存する。
- ※豆腐は形がなくなるまでよく混せてください。
※一晩冷蔵庫でねかせると、しっとりしてより美味しいです。
※冷凍保存も可能です。



広報担当が選ぶ！
今月の1枚

#きたしおばら推し

Instagramで「#きたしおばら推し」をつけて、まちなみや自然、食、体験などの北塩原村の魅力をぜひ発信してください！



新しい年のはじまりにご紹介する推しは、寒い日に思わず食べたくなる「山塩ラーメン」。素敵な一枚を投稿してくださり、ありがとうございます。澄んだスープとやさしい塩味の魅力が伝わってきて、見ているだけで体も心もぽかぽかになります。寒い季節だからこそ味わいたい、北塩原村の“ほっとする美味しさ”です。2026年も、一緒に“きたしおばら推し”をたくさん見つけていきましょう。



詳細は
こちら

Kitashiobara village

@kitashiokankou

文化探訪

【第22回】防火について

村の歴史の中でどれだけの火災があったのでしょうか。『北塩原村史』から明治～昭和に発生した集落火災を調べると、分かっているだけで14回、被災戸数は少なくとも236戸にのぼります。(個々の資料にはばらつきがあるので不確定要素を含みます。)火災はあらゆるものを炭や灰になるまで焼き尽くし、元に戻すことができなくなります。火災で失った文化財を復元するにはオリジナルがどういう材料や技術で作られたのかを調べながらの作業なので時間がかかります。また、お金の負担も大変なものです。火災の対策は何よりも日頃の心がけや予防活動が大切ですが、文化財を火災から守るのも基本的に同じだと思います。

かけがえのない地域を、そして地域の「たから」を守っていきましょう。



▲文化財の展示室も防火設備点検！

初詣また一つ夢膨らみて
元旦はいのちの旅の一里塚

白百合俳句会

吾妻山 今年最後の 満月が 雪の山々 明るく照らす
早々の 冬将軍に 気が重い 老の身には 空を見 屋根を見る
むなしさや 推し車押し 義母が逝く キャバン巻き 銀世界へと
大塩 高橋 みす江 桧原 佐々木 キミ子

雪を投げ 腰を延ばせば 南天の 雪帽子かぶり 赤い実可愛い
二日掛け やつと倒した 木の後に 白のアナベル 二本植え
大塩 五十嵐 良子 大塩 鈴木 みち子

寒風に ふわりふわりと 漂うわ 白い妖精 空の彼方から
秋深く 外は強風 吹き荒れる 貰いしりんご コトコト煮てみる
北山 武藤 敏子 北山 佐藤 裕子

北塩原短歌会

文芸のひろば

鈴木 隆一郎 中川 幸恵