

暮らしにプラスな情報紙



広報

# きたしおぼら



## 人の動き

※ ( ) 前月比  
2026年2月1日現在

- 人口 2,331人 (▲11) (外国人含む)  
(男 1,188人 / 女 1,143人)
- 出生 2 ● 死亡 8
- 転入 3 ● 転出 8
- 世帯数 1,105 世帯 (▲4)

## 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 2月25日(水)

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7年度の寄附状況は1月末現在で、  
148,706,300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

2026.02

## Contents

- 3 世代をつなぐ、会津の伝統行事
- 4 むらの話題
- 5 緊急支援金のお知らせ  
知ってほしいごみのこと
- 6 生涯学習だより
- 8 協力隊が行く・移住・むらびと編集部
- 9 子育てプラス・手話のわ  
食改さんのお役立ちレシピ
- 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 喜多方消防本部からのお知らせ
- 13 暮らしのガイド
- 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

### (みんなで作る だんごさし)

今月号の表紙は、村内幼稚園で行われた会津の伝統行事「だんごさし」での1枚です。長寿会の皆さんにご協力いただき、子どもたちは色とりどりのお団子を作り、ミズキの木に一つひとつ心を込めて飾り付けました。優しく見守り、丁寧に教えてくださる姿と、真剣に取り組む子どもたちの表情、完成した瞬間の笑顔からは、世代を越えた温かな交流が感じられます。地域で受け継がれてきた行事と、子どもたちの学びの様子を、ぜひ次のページでご覧ください。

(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

# だんごさし

世代をつなぐ、  
会津の伝統行事

## 「だんごさし」ってなあに？

会津の「だんごさし」は、小正月に行われる伝統行事です。

ミズキの枝に色とりどりの団子や縁起物を飾り、五穀豊穡や家内安全、子どもの健やかな成長などを願います。赤・白・黄・緑などの団子は、四季の恵みや豊作、金運などを表すといわれ、家族の幸せを願う気持ちが込められています。

積雪の多い会津地方では、冬の間は花が少ないため、赤いミズキの枝に団子を刺し、花が咲いたように見立てたのが始まりと伝えられています。

## 願いを込めて、みんなで飾り付け

だんごさしで使うミズキは、雪景色の中でも赤い枝がよく映えることから用いられてきました。枝には団子のほか、鯛や米俵、大黒様・恵比寿様、大判小判など、縁起の良い形を模した飾りが付けられます。

子どもたちが一つひとつ丁寧に折り紙で作っただるまや鶴、こまなども飾り付けられました。さくら幼稚園では、北山・大塩長寿会の皆さんに、裏磐梯幼稚園では裏磐梯長寿会の皆さんに教わりながら、色鮮やかなだんごの木が完成しました。

## 地域と育つ、子どもたち

今回のだんごさしでは、北塩原村長寿会のみなさんから、昔ながらの言い伝えや風習を直接聞くことができました。地域の方とふれあいながら伝統行事を体験することで、子どもたちにとっては、会津の文化に親しむ貴重な機会となりました。

村では、これからも地域と子どもたちがつながり、伝統や人の温かさを感じられる取り組みを大切にしていきます。



Topics  
01

12/16  
(火)

裏磐梯中学校生徒と村長・  
教育長が語るむらづくりの未来

裏磐梯中学校



12月16日火曜日、裏磐梯中学校の全校生徒が、遠藤村長、石本教育長とむらづくりについて意見を交わしました。

生徒たちは、事前に村へ提案・要望したいテーマを自分で決め、村の現状について調べ、自分の意見をまとめたスライドを使って1人1人発表しました。

そこでは、「空き家の活用」「環境整備を行って生活しやすさを伝え、定住のきっかけにする」「空き店舗の利用」「高原野菜に名前をつける」など積極的な意見が出され、意見交換を通して村の現状を改めて知り、村の未来について改めて考えを深める機会となりました。

Topics  
03

1/6  
(火)

村消防団出初式

役場本庁前 他



北塩原村消防団出初式が開催され、消防団員および女性消防隊員あわせて約60名が参加しました。出初式は、消防団の仕事始めとして、

1年間の無火災・無災害を祈念するとともに、通常点検を通じて人員や姿勢、服装などを確認し、規律の保持と士気の高揚を図る行事です。

はじめに、役場本庁前において閲団式および分列行進が行われ、その後、会場を村民体育館へ移し、出初式が挙行されました。

式典では、遠藤村長が日頃の消防団員の活動への感謝と、今後も継続した支援を行っていくことを述べました。その後、佐藤利幸消防団長が、団員の確保に努めつつ、地域と連携して防災力をさらに高めていく考えを示しました。

出初式終了後には放水訓練が行われ、訓練の成果が披露されました

村では今後も、消防団を中心とした地域防災力の向上に努め、村民の皆さまが安心して暮らせる村づくりを進めてまいります。

Topics  
02

12/24  
(水)

固定資産評価審査委員会の委員に  
小椋敏廣さん、樟山裕康さんを再任

村長室



12月村議会定例会において、小椋敏廣さん(早稲沢)、樟山裕康さん(北山二区)が固定資産評価審査委員会委員の選任に同意され、村長より辞令が交付されました。

任期は、小椋さんは令和7年12月20日から、樟山さんは令和

7年12月24日から3年間となります。ますますのご活躍が期待されます。

Topics  
04

12/17  
(水)

写真家・中村征夫様を裏磐梯  
観光大使として委嘱しました

東京都内



写真家として幅広く活躍されている中村征夫(なかむら・いくお)様を、令和7年12月17日付で「裏磐梯観光大使」に委嘱しました。

中村様には、長年にわたり撮影を続けてこられた裏磐梯の魅力をもとめた写真集『裏磐梯 五色沼湖沼群 一日本の湖水地方一』をはじめ、写真展やトークショーなどを通じて、本村の豊かな自然の魅力を国内外へ発信していただきます。

# 緊急支援金 給付のお知らせ

物価高騰により生活負担が増えている現状をふまえ、村では、村民の皆さんの生活を守るための緊急支援金を給付する事を決定しました。



## 北塩原村 暮らしを守る まごころ緊急支援金

村民1名あたり

合計 **20,000円** 給付



+



<給付対象> 北塩原村全村民(令和8年1月1日時点で住民登録のある村民)

<給付の時期> 令和8年2月

### 手続きについて

- 給付を受けるにあたって**申請は不要**です。**世帯主の口座に世帯全員分をまとめて振込みます。**  
※1月2日以降に世帯分離や世帯主変更があった場合も、旧世帯主に給付します。ただし、世帯主のご逝去によって世帯主が変更となった場合は、新しい世帯主に給付します。
- 給付に先立ち、振込先口座の確認が必要な方には、**口座確認書(口座届出書)**を送付しております。お手元に届いておりましたら、必要事項を記入し、添付資料を同封のうえ**返送してください。**役場に直接提出でも構いません。こちらで口座を確認次第、順次振込を行います。

各世帯の世帯主の方宛てに、支援金に関する通知を送付しておりますので、必ずご確認をお願いします。

☎ 住民税務課 緊急支援金担当(☎ 23-3114)



## ごみ関連のお願い・お知らせ ~ごみの正しい分別・減量化にご協力ください~

北塩原村・喜多方市・西会津町のごみを処理している環境センター山都工場(焼却処理施設)は、稼働から30年以上が経過し、新しいごみ処理施設への移行が検討されています。

国の交付金を活用して整備を進めるためには、国が定めた減量化目標を達成している事が、条件となります。

そのためには、一人ひとりの分別と減量への取り組みがとても重要です。次の3点について、皆さんのご協力をお願いします。

### 減量化目標を達成するために必要な事

#### 1. 生ごみの減量化と削減

可燃ごみの約4割を占める生ごみは、**水切り**や**食べ残し**を減らすだけで大きな減量につながります。

#### 2. 紙類のリサイクル推進

資源になる紙類が可燃ごみに混ざっています。**正しく分別することで「ごみ」から「資源」**になります。



#### 3. プラスチック製容器包装の正しい分別と廃棄

資源として出されたプラスチックのうち、**4割以上が分別誤りや汚れが原因**で焼却されています。汚れを落とし、正しい分別を心がけましょう。

#### どのくらい洗えばいいの？

使い直し、直ぐ使いがある場合は中身を捨ててから水などですすいでください。よく洗ってすすぎます。すすぎ終わったら水切りを忘れずに行ってください。汚れが落ちにくいものや洗いにくい場合は可燃ごみに出してください。



プラスチック製容器包装  
マヨネーズやケチャップなどは中身を洗い除いた後に付着する油分が燃やさないでください。



容器・フタ類の分別  
水などですすぎ、水切りを忘れずに行ってください。少量の油分が残っていても、リサイクル物として扱われます。



紙類の分別  
紙類にはがせるものは、ほがして出してください。ほがせなかったら、そのままでもリサイクル物として扱われます。



紙類の分別  
ぬめりが取れていない紙はリサイクル物として扱われます。しぼく水につけておくと、ぬめりが取れやすくなります。

出典：喜多方地方広域市町村圏組合 広域圏だより令和7年10月号(各戸配布)

皆さんの小さな工夫が、将来のごみ処理と環境を支えます。ご理解とご協力をお願いします。

※村指定ごみ袋取扱店の詳細は、P13お知らせ欄に掲載しています。

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

## 「春までまてない 足元のキノコ写真展」 開催のお知らせ

いろいろなキノコの写真を集めた写真展を生涯学習センターで開催しています。きのこ狩りを楽しむように一つ一つのキノコを鑑賞してみませんか？キノコの豆知識も楽しく学ぶことができます。ぜひお越しください。

会期 2026年1月13日(火)～2月27日(金)

平日9時～16時30分

※土・日・祝日休館

会場 北塩原村生涯学習センター2階 展示室

※会期中、作品の入れ替えがあります。



## 「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を活かして、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きながら大きく成長することができました。

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。また来年度もよろしくお祈りします！

「学校の応援団」に興味のある方、子どもたちと一緒に活動しませんか？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

☎ 公民館 ☎ 23-5236

児童書



### 『マンガでわかる スマホ脳の恐怖』

川島隆太/監修 久方 標/マンガ・イラスト 金の星社

大人もついつい手に取ってしまうスマホ。みなさんは、スマホを上手に使っていますか？スマホを使いすぎると、脳や体に悪い影響が出てしまいます。この本では具体的な例をマンガで分かりやすく説明しています。

今スマホを持っている人にも、これから持つ人にも読んでほしい1冊です。

えほん



### 『いつつごうさぎとゆきのもり』

まつおりかこ/作 岩崎書店

いつつごうさぎのきょうだいは、喫茶店にもなる大きなトラックで旅をしながらあちこちで店を開いています。

今回は雪景色が美しい冬の森に来ました。雪遊びを楽しんでいると、元気がないしろいぬくんと出会いました。うさぎたちはさっそく、しろいぬくを元気づけるお菓子を作り始めましたよ。



1/17  
(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28名の小学生が参加しました。

当日は、インストラクター、補助ボランティア、保護者、村スポーツ協会、スポーツ推進員の方々にご協力をいただき、技能別の5グループに分かれてレッスンを行いました。今年はスキー場でカレーの昼食を取ってからのレッスンとなり、昨年より少し長い時間練習することができました。

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



## 中学生ボランティアも活躍！

スキー教室の運営ボランティアを募集したところ、2名の中学生が応募してくれました。当日はスキー用具をトラックへ積み込む作業や、レッスン中の小学生の補助を担当してもらいました。2名とも積極的に活動していました。

イベントの参加者としてではなく、運営スタッフとして関わったことで社会に貢献するという新しい視点を持つことができたのではないのでしょうか。

中学生のみなさん、これからもぜひ一緒に活動してください。



1/23  
(金)

## 全国大会への出場報告がありました

生涯学習センター 教育長室

佐藤蒼さん(早稲沢・猪苗代高校2年)が教育長を訪問し、第75回全国高等学校スキー大会及び2026第80回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会への出場を報告しました。

佐藤さんは、「インターハイ、国体で入賞できるように頑張りたい。」と意気込みを語り、石本教育長は「家族に感謝の気持ちをもって、いい結果を残してほしい。冬季五輪出場の西沢岳人選手に続けるように期待している。」と言葉をかけ、激励金を手渡しました。



# 地域おこし協力隊が行く!

Vol.22



北塩原村  
地域おこし協力隊  
原 宣功

はじめまして。昨年11月より村の一員になった、地域おこし協力隊の原と申します。前職では、約40年に渡り自転車三昧の業務に従事していました。

協力隊としての私に与えられたミッションは、「サイクルツーリズムの推進」です。サイクルツーリズムとは、自転車を移動手段として活用しながら、地域の自然・文化・食・人々との交流を楽しむ観光スタイルを指します。単なる移動だけではなく、ゆっくりとした速度だからこそ得られる景観の発見や、地域資源への深い理解、環境負荷の少ない旅の実現を特徴としています。

また、自転車を活用した健康増進サポートや、ライディングスクールの実施も検討しており、開催が確定次第、広報等を通じて告知をさせていただくので、興味を持たれた方はぜひ参加をしていただければと思います。

今後は、今までの経験で得た知識をフル活用し、活動していく所存ですので、よろしくお願いたします。



きたしおばらぐらし

KITASHIOBARA GURASHI

**令和8年度北塩原村「地域おこし協力隊」  
3枠で募集をしています。**

興味がありそうな方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください。募集内容の詳細・応募条件は、QRコードよりご確認ください。

【アウトドア「プロガイド」】  
裏磐梯の自然を舞台に、ガイドスキル習得や観光づくり、SNS発信に取り組む隊員1名

【地域づくりコーディネーター】  
住民と共に地域を盛り上げる活動や交流の場づくりを進める隊員1名

【DX推進コーディネーター】  
デジタルの力で暮らしや地域活動を支援する隊員1名

☎ 企画室 ☎ 23-3112

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



### 磐梯山におけるコウリタンポポ (外来種) 防除活動報告

日頃より当協会の活動についてご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。調査活動ではコウリタンポポを抜き取ると希少な高山植物のバンダイクワガタの数が増えるという嬉しい結果が出ました。今年度の防除活動報告と調査結果をYouTubeにて配信しております。QRコードより、ぜひご覧ください。



磐梯山における  
コウリタンポポ防除活動  
YouTube\_QRコード

(NPO法人裏磐梯エコツーリズム協会)



希少な高山植物  
『バンダイクワガタ』と裏磐梯

# 子育てプラス

芙蓉保育園の先生達からのワンポイントアドバイス

## 寒い日でも楽しめる遊びの工夫

Part 2

寒い日や悪天候でも室内で体を動かしたり創造性を育んだりする遊びを紹介します！

### 体力消費！運動遊び

- ・障害物コース  
クッション、段ボールなどを並べてハイハイやジャンプで進むコースを作り、思いっきり体を動かします。



### 創造力を伸ばす遊び

- ・おうちミュージアム  
色のついた氷作りや、雪と色水を使って遊んだり、自然の不思議に関する絵本を見たりするのもおすすめです。



12月号と今月号で紹介した遊びはいかがだったでしょうか？  
お家の中でもちょっとした工夫で楽しい時間が過ごせるかと思えます。是非お子さんと取り組んでみてくださいね。



たかはししずこのぶ先生

# 手話のゆ!

Vol. 11

## ～広がるやさしいコミュニケーション～

卒業を迎えるみなさんへ、気持ちを伝えられ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方と一緒に使ってみてください。

### 卒業おめでとう!



- ①「卒業」：両手を軽く握り、その手を持ち上げながら、お辞儀をするように頭を下げ、同時に両手を広げる動作をします。
- ②「おめでとう」：両手を顔の近くまで上げ、祝福の気持ちを込めてパッと開きます。

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

フライパン1つで出来る!  
材料を重ねて煮るだけで  
おいしいおかずの出来上がり!

## ～白菜と豚肉の重ね煮～

寒い時にぴったり!  
食がすすむレシピを紹介します。



### 材料(作りやすい分量)

- 白菜..... 1/2 個
- 豚ひき肉..... 250g～350g
- コンソメ..... 2個
- お好みで..... 塩コショウ
- 水..... 適量

### 作り方

- ①白菜は1枚ずつ良く洗い、4等分に切り、さらに縦に1cm位の大きさに切る。
- ②フライパンに1cm位の深さに水を入れて、コンソメ2個を入れて、中火でコンソメが溶けるまで温める。
- ③②に白菜を並べて、その上に豚ひき肉をのせる。
- ④③をくりかえしてのせる。
- ⑤④に蓋をしてコトコト弱火で焦がさないようにゆっくり、白菜がとろっとするまで煮る。



レシピ：菊地美恵子さん(北山)

### ポイント!

- ☆白菜は縦に切ると煮崩れにくいです。
- ☆お好みでキムチを入れてもおいしく食べられます。
- ☆ひき肉を豚バラ肉にしても美味しいです!

# あなたの骨は大丈夫？ ～骨粗しょう症を予防しましょう！～

村では40歳以上の女性を対象に骨粗しょう症健診を行っています。今年度は131名受診された結果、要精密検査が26名、要指導が55名で、6割以上の方に骨密度の低下がみられました。

50代の方でも要精密検査の方がいる一方で80代の方でも異常なしの方がみられ、発症には年齢だけでなく生活習慣も大きくかかわっているようです。

骨粗しょう症は、骨（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気で寝たきりの原因にもなります。特に女性は閉経後のホルモンにより骨がもろくなりやすいです。痛みなどの自覚症状がないことが多いため定期的に骨密度検査を受けることが大切です。

## 骨粗しょう症を予防するための3本柱

### 食事

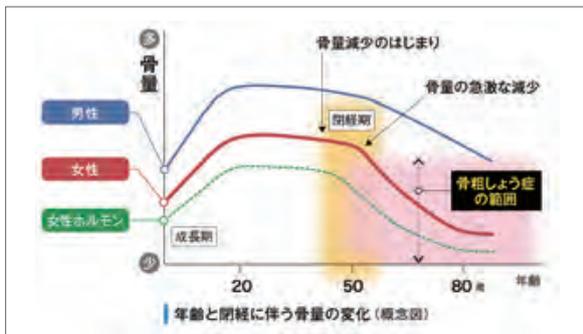
カルシウムの摂取が重要ですが、吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、たんぱく質、ミネラルなどバランスよく様々な栄養素を食事からとることが大切です。

### 運動

骨は負荷がかかると、強くなる仕組みがあり、ウォーキングや筋力トレーニングを無理のない範囲で取り入れて、骨に刺激を与えましょう。

### 日光浴

日光に当たると、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが活性化され、強い骨をつくるのに役立ちます。1日15分ほど日光にあたるようにしましょう。



引用：公益財団法人骨粗鬆症財団

## 骨粗しょう症 予防レシピ

カルシウム、たんぱく質、鉄、ビタミンDが豊富にとれる簡単レシピです。

### 高野豆腐の卵とじ



材料：4人分

- 高野豆腐……………2枚(34g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- 溶き卵……………2個
- しいたけ……………2枚
- 三つ葉……………適量
- めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ3
- A 水……………150ml
- みりん……………大さじ1

### 作り方

- ①高野豆腐は、水でもどし、水気をしぼり、一口大にちぎる。
- ②玉ねぎは縦半分になり、繊維に直角に薄切りにする。しいたけは薄切りにして、みつばは3cmに切る。
- ③フライパンにAと玉ねぎ、椎茸を入れてふたをして煮る。玉ねぎはしんなりしてきたら高野豆腐を加え、弱火でさらに3分程度煮る。
- ④溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟になるまで煮る。器に盛り付け三つ葉をのせて出来上がり。

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。1月号 内海愛子さんからのご紹介

### ■趣味や楽しみ、笑顔になれる時は？

- ・一日に感謝して晩酌する時

### ■健康のために心がけていることは？

- ・お風呂で手や足の指の体操（血圧などの調子も良くなった）
- ・ごはんをゆっくりよく噛んで食べる
- ・一行日記で脳のトレーニング
- ・夜更かしせず早寝早起き

### ■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

- ・晩酌を週に1回休む（休肝日）
- ・スクワットを回数決めてやる
- ・脳トレをやりたい

### ■ひとことメッセージ

“笑うこと”が大切  
家庭や地域での交流や会話を楽しんでこれからも過ごしていきたい

### ■次の方を紹介してください。翌月をお楽しみに



内海 英男 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)  
 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

# 2~3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
15	16	17	18	19	20	21
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">当</span> 鳴瀬病院 ☎24-3333 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">救</span> 佐原病院 ☎22-5321	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	休診	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	※診療所にお問い合わせください。
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">当</span> 福田耳鼻咽喉科醫院 ☎24-4187 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">救</span> 有隣病院 ☎24-5021	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">当</span> みつはし医院 ☎21-1311 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">救</span> 会津医療センター ☎0242-75-2100 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">薬</span> クオール薬局 せきしば店 ☎21-1223	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	休診	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長
3/1	2	3	4	5	6	7
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">当</span> 山田産婦人科医院 ☎22-3032 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">救</span> 佐原病院 ☎22-5321	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	休診	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長 午後・松原	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	※診療所にお問い合わせください。
8	9	10	11	12	13	14
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">当</span> ゆうゆうクリニック ☎22-2111 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">救</span> 有隣病院 ☎24-5021 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">薬</span> おぐに薬局 ☎21-9669	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長	休診	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 荒川院長 午後・訪問診療	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">南</span> 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

### 冬に注意したいヒートショック



急激な温度変化で血圧が大きく上下し、心臓や血管に強い負担がかかることで起こる健康被害の総称を「ヒートショック」といいます。血圧の乱高下に伴い、脳内出血や脳梗塞、心筋梗塞などの病気が起こります。冬場の入浴時に発生しやすく、11月から2月がヒートショックの好発時期です。

暖かいリビングから寒い脱衣所へ移動すると、寒さで血圧が上昇します。衣服を脱ぎ浴室へ入ると、さらに血圧が上昇します。その後、浴槽に入ると急に身体が温まり血圧が下降します。血圧が急激に低下すると、めまいやふらつき、意識消失などが発生し、そのために転倒し負傷することもあります。10℃以上の温度差のある場所は危険とされており、注意が必要です。高齢者、高血圧や糖尿病など基礎疾患のある方、肥満、不整脈のある方は影響を受けやすいので注意しましょう。

#### 【予防のポイント】

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。温度差をなるべく少なくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心掛けましょう。

- ・入浴前に、脱衣所を暖房器具で温める。
- ・お風呂の蓋を外したり、熱いシャワーをかけて浴室を温める。
- ・掛け湯をしてからお風呂に入る。
- ・お風呂の温度は38~40℃位に設定し、高すぎないようにする。
- ・長湯をしない。(30分以上はお風呂に浸からないようにする。)
- ・飲酒後や食後すぐの入浴は避ける。
- ・体調がすぐれない時には、無理に入浴しない。

問 南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

## 喜多方消防本部からのお知らせ

# 林野火災注意報・ 警報の運用開始!

岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災を受けて、令和8年1月1日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用が開始されました。

### 林野火災注意報

- ①前3日間の合計降水量が1mm以下かつ前30日間の合計降水量が30mm以下
- ②前3日間の合計降水量が1mm以下かつ乾燥注意報が発表

### 林野火災警報

注意報の発令基準に加え  
強風注意報が発表されている場合

### 発令時の制限事項

火災予防条例第29条により

「火の使用の制限」が課せられます

- (1) 山林、原野等において火入れをしないこと。
- (2) 煙火(花火)を消費しないこと。
- (3) 屋外において火遊び又はたき火をしないこと。
- (4) 屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の附近で喫煙しないこと。
- (5) 山林、原野等の場所で、喫煙をしないこと。
- (6) 残火(たばこの吸殻を含む。)、取灰又は火粉を始末すること。

※警報発令時に制限に従わない場合、  
罰則があります



発令時には、消防車両での巡回、消防本部公式X、防災無線などで周知、広報を行います。ご理解、ご協力よろしく申し上げます!

問 喜多方消防本部 予防課 ☎22-6213

### たき火は届出が必要です

たき火を行う場合は、消防署に【火災とまぎらわしい煙又は炎が発するおそれのある届出】が必要になります。屋外での炎・煙が上がる焼却行為は、全てたき火となります。



※たき火に該当しない行為



詳しい内容は消防本部  
HPをご覧ください



日 2月23日(月) 10時～15時  
 ■ 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	22-2055
長嶋 理一郎	24-4222
川田 美緒子	22-2696
山崎 修己	22-4573
結城 兼夫	24-2822
内藤 恒久	23-0706
里口 忍	22-1300
伊藤 雅一	27-2454

問 東北税理士会喜多方支部  
 事務局 結城 ☎24-2822



## 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

- 内 医療相談、補聴器の要否助言、診断書作成など
- 他 医師：ばばクリニック  
馬場陽子氏 他1名
- 費 無料
- 申 センターにて直接申込  
福島県障がい者総合福祉センター  
☎024-521-2824

### 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(2月23日)」の行事として、「電話による税の無料相談」を行います。お気軽にご相談ください。

### お知らせ

#### 令和7年度「聞こえと補聴器の相談会」(聴覚障がい者相談会)の追加開催について

耳の聞こえが悪くなってきた方、耳の病気が疑われる方で、生活に不便を感じている方を対象に担当医師が相談に応じます。

日 3月1日(日) 午前9時～正午  
 場 コラッセふくしま(福島市三河南町1-20)

※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会福島県地方部会が実施する「市民公開講座」との同時開催

### 村指定ごみ袋の取扱店

村指定ごみ袋の取り扱い店(令和8年1月現在)をお知らせします。

令和7年度からは、プラスチック容器包装専用のごみ袋も新設されていますので、ぜひご活用ください。

問 住民税務課 ☎23-3114

村指定ごみ袋 取扱店	所在地	販売している村指定ごみ袋				
		可燃			不燃(大)	プラスチック製容器包装(大)
		大	中	小		
JA会津よつば総合サービス北塩原給油所	下吉	●	●	●	●	-
星商店	北山	●	●	●	●	●
鈴木家	大塩	●	●	●	●	●
セブンイレブン裏磐梯店	裏磐梯	●	●	-	●	●
apollostation 裏磐梯SS / (有)遠藤商店	裏磐梯	●	●	●	●	●
ヤマザキショップ裏磐梯店	裏磐梯	●	●	-	●	-

●：取り扱いあり -：取り扱いなし  
 大：45リットル 中：30リットル 小：20リットル

### 引越して、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
転出届(オンライン・郵送・窓口)	村から引越するとき	届出日を含めて前後14日以内
転入届(窓口)	村に引越してきたとき	引っ越した日から14日以内
転居届(窓口)	村内で引越したとき	引っ越した日から14日以内

#### 引越しの手続きは、ぜひオンラインで！

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。

※マイナポータルで転出届をした後は、転入先市区町村の窓口での手続が必要です。



【申請はこちら】

問 住民税務課 23-3114

# 税

## Vol.47 考える

【村民税の申告・所得税の確定申告に関するQ&A】

**Q** 北塩原村から令和8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？

**A** 村外に引っ越しされても、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。翌年以降は引っ越し先の市町村に申告してください。

**Q** 給与収入または年金収入だけの場合、申告は必要ですか？

**A** 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。

**Q** 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？

**A** 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。

**Q** 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？

**A** 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。

**Q** 医療費控除を受けたいのですが、どうすればいいのですか？

**A** 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。

問 住民税務課 ☎23-3114

### お誕生おめでとう！

- ・佐藤 羽衣 (女・翼/しおり) 曾原
- ・ユキ (男・スレシュ/カウシャルヤ) 剣ヶ峯

### お悔やみ申し上げます

- ・星 クニイ <78歳> (詠子・母) 下 吉
- ・大 関 加世 <59歳> (太之・母) 下 吉
- ・外 島 二郎 <92歳> (浩一・父) 檜 原
- ・鈴木 八朗 <78歳> (和成・父) 大塩下区
- ・小 椋 ケイ子 <89歳> (広・母) 早稲沢
- ・築 田 喜代美 <95歳> (多一・母) 大塩下区
- ・五十嵐 ハル子 <92歳> (義宣・母) 上川前

健康相談	日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
	2月20日(金)	午後1時30分～3時30分	うつ家族教室	会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5275
	3月3日(火)	午後1時30分～3時30分	心の健康相談	

### 村内の空間放射線量の測定値について (令和8年1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)
1月16日	0.051	調整中	0.051	0.040
1月2日	0.046	調整中	0.063	0.038

問 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
1月16日	0.068	0.061	0.087	0.043	0.102	0.063
1月2日	0.062	0.048	0.088	0.053	0.093	0.072

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/

## 令和8年度(令和7年分) 申告相談のお知らせ

### ■申告期間

2月10日(火)～3月16日(月)

### ■休日申告 ※事前予約制

2月15日(日)・3月15日(日)

### 【申告が必要な方】

令和8年1月1日現在、北塩原村にお住まいで、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中途退職など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り、他に事業所得等がある方
- ④複数の所得がある方
- ⑤土地や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

※無収入で誰の扶養にもなっていない方は、必ず住民税務課までご連絡ください。

### 【来場される方へ】

事業所得のある方は収支計算書、医療費控除を受ける方は明細書を事前に作成のうえお越しください。※行政区ごとの指定日時へのご協力をお願いします。

※電子申告(e-Tax)を利用すると、申告会場へ行かずに手続きできます。

国税庁HP確定申告等作成コーナーから申告のお手続きができます。



◆詳しい日程・会場・内容は、配布済みの資料または下記のQRコードから村ホームページをご確認ください。



問 住民税務課 ☎23-3114





またしおぼらで

# 学ぼう 食べよう 体験しよう



01

## 道の駅裏磐梯

思い出のチューブでそり遊び！

この冬、道の駅に雪の滑り台が登場！

ラビスパ裏磐梯のスライダーで使用していた一人乗りチューブや、小さなお子様でも使えるそりで滑ってみませんか？



🕒 9:00~17:00  
📅 毎週水曜日  
☎ 33-2241

02

## 観光課

除雪はエクササイズ！？

雪が積もるとやらなければならないのが除雪…

重労働で大変な除雪が少し“楽しい”と思える運動が西会津町発祥の『ジョセササイズ』!“除雪でエクササイズ”の略で、雪国の日常の苦痛を楽しさに変えよう！と発案されました。

運動不足になりがちな冬ですが、ジョセササイズを意識してみると面白いかもしれませんね。

家族や近所の人と試してみても？

※無理は禁物！



☎ 32-2511

03

## 裏磐梯サイトステーション

1月中旬の時点でスノーシューを履いたスタッフが凍ったレンゲ沼の上を問題なく踏破しており、周辺の探勝路はトレッキングを楽しむのに絶好のコンディションとなっております。

また、21日の雪まつり当日は当館内ブースにて「守り狐絵付け体験」「手のひらサイズの磐梯山作り」など沢山のアトラクションが実施されます。皆様のご来場をおまちしております！



🕒 9:00~16:00  
📅 水曜日  
☎ 32-2411

04

## 裏磐梯ビジターセンター

雪まつり2026 体験イベント「クマさんおさわりコーナー」

裏磐梯VCでは、ツキノワグマの毛皮(実物)を触ることができるコーナーを開催します。

このコーナーでは、クマの暮らしや、遭遇しないためにできることなどについて、分かりやすく解説します。

そのほか、裏磐梯に生息する動物たちをパネルで紹介していますので、ぜひお立ち寄りください。



📅 2026年2月21日  
🕒 イベント時間 12:00 ~ 15:00  
📍 場所 裏磐梯雪まつり会場(屋内)

🕒 9:00~16:00  
📅 水曜日  
☎ 32-2850

05

## 裏磐梯観光協会

第16回裏磐梯雪まつり  
ナイトファンタジー開催

2月21日(土)、第16回裏磐梯雪まつりナイトファンタジーを開催いたします。屋外での体験コーナーや各種作成コーナー等をご用意して皆様のお越しをお待ちしております。18:30からは打ち上げ花火を予定しております。

【駐車場に限りがありますので相乗り等のご協力をお願いします】  
お手伝いスタッフ募集中です！



🕒 9:00~17:00  
📅 年中無休  
☎ 32-2349

06

## 磐梯山ジオパーク協議会

湖底に眠る歴史を最新技術で可視化

12/20に湖底遺跡調査シンポジウムが開催されました。現地調査を行ってきた谷川亘先生も登壇され、地籍図と最新の音響測深技術で湖底の宿場町を3D復元した成果を発表しました。ジオパークの柱である「保護・教育・地域振興」に繋がる貴重な講演となりました。詳細はJAMSTEC公式サイトへ。



🕒 9:00~17:00  
📅 土日祝  
☎ 32-3180

🕒 営業日 📅 定休日 ☎ 電話番号

広報担当が選ぶ！  
今月の1枚

# 井きたしおばら推し

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！

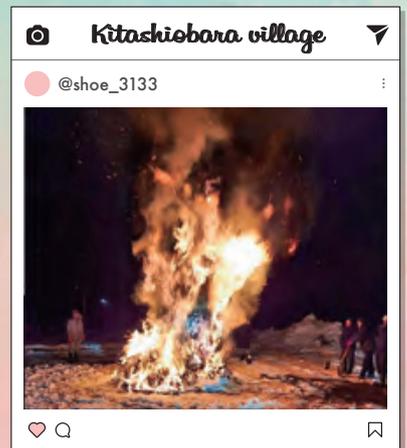


広報担当

今月号でご紹介する推しは、無病息災や五穀豊穡など、一年の安寧を願う冬の大切な行事「歳の神」。炎の力強さが伝わる素敵な一枚をご投稿いただき、ありがとうございます。地域によっては「どんと焼き」など呼び方もさまざまですが、村では毎年1月15日または16日に、各行政区で行われています。歳の神の火で焼いたおもちやすめを味わいながら、新しい一年の健康と幸せを祈る、地域の交流のひとつでもあります。来月は、どんな「きたしおばら推し」に出会えるのか、今から楽しみです。



詳細はこちら



## 文化探訪

【第23回】  
「ことば」について

文化を知るのに「ことば」というのはかなり大事です。その中に特定の地域の人同士で使うことば「方言」や、特有の発音・アクセントがあります。資料を調べていると、その点で悩んだり新たな発見があったりします。先日、お葬式で使われていた衣服の問い合わせがありました。それを何と呼ぶか尋ねると、「イロウ」と答えがありました。『裏磐梯北塩原の民俗』には「エロ」と書いていました。これは「方言」かもしれないと思い、正式名称を公民館に来た地元の方に聞いたり、周りの市町村が発刊した民俗の本を調べたりしました。本には「イロ」「麻でできた着物」「麻でできた袴(かみしも)」などと書いていましたが正式な名称は載っていませんでした。漢字も「衣呂」「忌紹」などをあてて考えてみましたが、どうも違うようでした。あくる日、地元の方に「辞書に載ってたよ！」と教えていただいたのですが、書いてある文字を見てびっくり「色袴(いろかみしも)」でした。長い時間の中で「色」が残り、やがて発音からくる「イロ」「イロウ」「エロ」として今に伝わったのでしょうか。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！



▲色袴(いろかみしも)

## 文芸のひろば

### 北塩原短歌会

スマホより 曾孫の動画 嬉しくて 何度も眺め 心温もる  
松原 佐々木 キミ子

神棚へ 家族一同 柏手を 頭を垂れて 幸福願う  
北山 武藤 敏子

久方に 息子も帰郷 賑やかな 正月迎え 今年も幸あれ  
北山 佐藤 裕子

沢庵や 甘酒生そば 待つ人に 届けて嬉し 故郷の味  
大塩 鈴木 みち子

送られし スマホの富士は 遠く見え 拡大しても 有り難きかな  
大塩 鈴木 タケ子

今年又 新年初の 体操に 集まる友の 笑顔ぞうれし  
大塩 五十嵐 良子

喪中にて 松飾りなく つつましく ねずみと格闘 令和の世でも  
大塩 高橋 みす江

ゆっくりと 昇る初日に 首垂れ 八十路の下り 無事を願いて  
大塩 高橋 郁子

### 自百合俳句会

熊のため人のためにと伐採す  
中川 幸恵

星空のもと一村の凍み豆腐  
鈴木 隆一郎