

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
2026年6月1日現在

- 人口 2,332人 (△12) (外国人含む)
(男1,189人 / 女1,143人)
- 出生 0 ●死亡 3
- 転入 4 ●転出 13
- 世帯数 1,121世帯 (△9)

7月の納税

- 固定資産税 (2期分)
- 国民健康保険税 (1期分)
- 介護保険料 (1期分)
- 住宅使用料 (7月分)
- 上下水道使用料 (6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

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 7月24日 (金)

午前9時30分～午前11時30分

場 構造改善センター (北山)

問 総務企画課 ☎ 23-3111

SNS

観光情報
(観光課)



X (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8年度の寄附状況は6月末現在で、
16,447,000円をお寄せいただきました。

広報 きたしおばら

2026. 7

Contents

- 3 特集きたしおばらサイクリング
- 6 むらの話題
- 8 生涯学習だより
- 10 歴史ウォーク
- 11 北塩原村食生活改善推進委員会
- 12 協力隊が行く・むらびと編集部
- 13 おしごと図鑑
- 14 健幸プラス
- 16 各課のお知らせ
- 18 子育てプラス・手話のわ
高額療養費制度の見直し
- 19 南東北裏磐梯診療所
- 20 喜多方消防署からのお知らせ
- 21 暮らしのガイド
- 23 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 24 きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙 (きたしおばらサイクリング)

7月号では、裏磐梯でのサイクリングを特集しました。観光課、企画室、地域おこし協力隊、そして地域の皆様のご協力のもと、裏磐梯の魅力をぎゅっと詰め込んだ内容となっています。サイクリングは、車だと通り過ぎてしまう景色や、風、季節の移ろいを身近に感じることができます。広報誌をきっかけに、ぜひ村民の皆さんに、地域の魅力を改めて感じていただけたら嬉しいです。

(表紙写真：観光課 大島 / 取材：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

手ぶらで、裏磐梯を走ってみよう きたしおばらサイクリング



New Open ☆☆☆

サイクルステーションとは？

“自転車の拠点”として裏磐梯物産館内に新しく設けられたサイクルステーション。ここでは主にレンタサイクルの貸し出しを行っており、子供用やママチャリタイプ、スポーツタイプの電動自転車を取り扱っています。ヘルメットなども揃っているため、手ぶらでOK！

自転車に乗って、ゆっくりフィールドを巡っていただき、車窓からだと気づけなかった北塩原村の魅力を見つけてみてはいかがでしょうか？

また、メカニックスタッフを配置しているので、急な自転車の故障・不調があった際なども気軽にご相談ください。

※メカニックスタッフは不在となることもあります。



裏磐梯サイクリングの魅力

裏磐梯は、国立公園らしい美しい山々に囲まれ、湖のあいだを走る道路が気持ちよく整備された地域です。なかでも桧原湖や曾原湖の周辺は、日常の延長で気軽に楽しめるサイクリングスポットとしてとても恵まれています。

たとえば、桧原湖を一周する約30kmのコースには、信号機が1つしかありません。国内でも珍しい環境で、天気の良い日はまるで海外の高原リゾートを走っているような、ちょっと特別な気分を味わえます。



初心者向け

曾原湖周辺ルート

距離 約 15 キロ

走行時間 約 60 分 (立ち寄り込み約 120 ~ 180 分)

初心者の方にもおすすめのサイクリングルート「曾原エリア」は、磐梯山を眺めたり、自然を満喫する絶景スポットがたくさんあります！

また、カフェなど飲食店も集まっているので、自然を感じながら立ち寄りスポットを巡り、ゆっくり裏磐梯を堪能してみませんか？



電動アシストだから
坂道もらくらく〜



自転車と徒歩でしか
通れない道！



ヒロのお菓子屋さん

美味しい
スイーツを食べて
ひとやすみ



ハーブの香りに
癒される〜

バンディアハーブロード



裏磐梯サイトステーション



写真家に人気の
撮影スポット

曲沢沼



ロットンロウコーヒーロースターズ



桧原湖をバックに
記念写真

桧原湖第一駐車場



桧原湖



START

自転車を借りアスタート！



磐梯山に向かって一直線

まずは観光協会や
ビジターセンターで
季節の見どころを
教えてもらおう！



◀ Cycling Map はこちら

サイクリングの注意点



その1

交通ルール
マナーを守る事

- ・自転車は「軽車両」
- ・車道は「左側通行」
- ・歩道は歩行者優先です

その2

周りの安全を
よく確認すること

- ・一般車両や大型バス
- ・けん引車（バスポート）
- ・ランナーへの配慮も忘れずに

その3

スピードを
出しすぎないこと

- ・下り坂や多数のカーブ、視界が悪い箇所に注意
- ・ゆっくり走行を

その4

気温の変化には
ご注意ください

- ・標高差があるため、天候の変化や気温差に注意
- ・エリアにあった服装を

その5

走行可能なルートで
お楽しみください

※私有地への立ち入り
はご遠慮ください

裏磐梯を、自転車で巡ってみませんか？

問 観光課 ☎ 32-2511 企画室 ☎ 23-3112



今回ご紹介する『曽原湖エリア』は、坂道がほとんどなく、電動アシスト自転車を使えば体力に自信のない方でも安心して楽しめます。

村民の皆さまも、ぜひ身近な自然の中で、気分転換を兼ねたサイクリングを体験してみてください。日常の中に、ちょっとした非日常が見つかります。

サイクルステーション メカニックスタッフ



原 宣功（はらのぶかつ）

自転車レース活動、自転車の部品企画・設計、自転車イベント運営、社内外でライディング・メカニカル講師など、自転車に関わる幅広い分野で約40年にわたり活躍。

2025年より地域おこし協力隊としてサイクルツーリズム推進活動中。

自転車の種類と特徴

サイクルステーションでは、すべて電動アシスト付きで4種類の自転車をご用意しています。

電動アシスト軽快車

1,500円 / 3時間 / 1台 2,500円 / 6時間 / 1台

(軽快車タイプ)



*身長：141cm以上

景色を楽しみたい方
初心者向け

乗り降りしやすく、電動アシストで坂道も快適。普段自転車に乗らない方にもおすすめです。

(子乗せタイプ)



*身長：142cm以上

小さなお子さま連れ向け
(未就学児)

お子さまと一緒に湖畔や自然を楽しめる電動アシスト自転車。家族でのお出かけに。

(子供車)



*身長：135cm以上

小学生くらいのお子さま向け

軽快な走りで、親子サイクリングがもっと楽しく。自分で走る楽しさを体験できます。

電動アシストスポーツ車

3,000円 / 3時間 / 1台 5,000円 / 6時間 / 1台



*身長：155cm以上



(MERIDA ePASSPORT)

本格的な走りを楽しみたい方におすすめ

スポーティな走りと電動アシストで、裏磐梯の自然をアクティブに満喫。坂道や長距離も快適です。

予約方法

電話、サイトから事前予約ができます。空きがあれば当日貸し出しも可能です。※当日現金払いのみ
※サイト予約が優先となりますのでご注意ください。※ヘルメット貸出もあります。



きたしおばらサイクルステーション
(裏磐梯物産館内)

営業時間 9:00 ~ 17:00
住 所 桧原湯平山 1171-1

☎ 0241-32-3751

予約サイト
SHARE BASE MATCHING ▶



Topics
03

6/14
(日)

会津磐梯山ウルトラマラソン

北塩原村・猪苗代町・磐梯町



磐梯山周辺を舞台に開催された「会津磐梯山ウルトラマラソン」は、今回で第5回を迎え、猪苗代町スタートの100km、北塩原村スタートの65km、磐梯町スタートの44kmの部門に分かれ、総勢550名を超えるランナーが参加しました。

早朝から長時間にわたる大会となりましたが、コース途中に設けられた給水所では、各地域の特産品も振る舞われました。本村では、「山塩ようかん」や「ガトー塩っころ」などを提供し、参加者の皆さんはエネルギーを補給しながら、完走を目指して力強く走り抜けました。

Topics
05

6/24
(水)

第76回“社会を明るくする運動” 内閣総理大臣等メッセージ伝達式・村推進委員会

村コミュニティセンターホール



7月の「社会を明るくする運動」強調月間に向けて、喜多方地区保護司会の鈴木淳一会長から内閣総理大臣メッセージが、喜多方更生保護女性会の花見彌生会長から福島県知事メッセージが、それぞれ遠藤村長へ手渡されました。

伝達式に引き続き村推進委員会を開催し、保護司や人権擁護委員等の活動報告のほか、今後の取組について協議しました。

Topics
04

6/21
(日)

中村征夫写真展 ～ギャラリートーク～

杉並区「座・高円寺」



6月2日（火）より杉並区で開催している「中村征夫写真展」にあわせ、中村氏本人が撮影の裏側や景色の魅力について直接お話いただくギャラリートークイベントを実施しました。

貴重な水中からの景色や、季節によって表情を変える自然の美しさなど、穏やかな口調で語られる話に、参加者の皆さんは興味深く耳を傾けていました。

杉並区での展示は6月28日（日）で終了しますが、今後も会場を変えながら写真展示を実施する予定です。ぜひお楽しみに。

Topics
06

6/30
(火)

ヤマメの放流

早稲沢地区内河川



村内幼稚園の子どもたちが、桧原漁業協同組合の皆さんと一緒にヤマメの放流を行いました。一人ひとりとつずつ小さなバケツを受け取り、まだ10センチほどのヤマメの稚魚を冷たく澄んだ川へそっと放しました。「大きくなーれ」と声をかけながら見送り、何度も川をのぞき込みながら元気に泳いでいく稚魚を探しました。「ここにもいる!」「がんばれー!」と楽しそうに見守る姿も見られ、自然とのふれあいを満喫していました。

令和8年度 緑の募金活動の報告



▲第一中学校募金報告（左から：生徒会副会長 中川さん、生徒会会長 内海さん、村長、生徒会庶務 田沼さん）



▲裏磐梯中学校報告（左から：生徒会長 齋藤さん、生徒会副会長 小林さん）

令和8年度緑の募金にご協力をいただき、ありがとうございました。

今年も多くの募金が寄せられ、本年度は210,607円の募金が集まりました。

緑の募金は、緑豊かな美しい景観を、未来へ繋ぐ寄付活動です。

寄せられた募金につきましては、公益社団法人福島県森林・林業・緑化協会が県内全体の取りまとめを行い、その後本村に交付されます。交付金は、本村の幼稚園、小学校、中学校の環境緑化整備等に活用させていただきます。

今後とも、緑の募金活動へのご理解ご支援賜りますようお願い申し上げます。

6/5~7
(金) (日)

杉並区×北塩原村アートツーリズム

北塩原村内



今年も、杉並区とのアートを通じた交流事業の一環として、阿佐ヶ谷美術専門学校の学生たちが来村しました。学生たちは、磐梯山噴火記念館で裏磐梯エリアの歴史を学んだほか、桧原湖や五色沼湖沼群、早稲沢地区などを訪れ、北塩原村の雄大な自然に触れました。東京では味わえない体験を通して、作品制作に向けたインスピレーションを膨らませていました。

また、村内の親子を対象としたワークショップも開催されました。ワークショップでは、絵の具と泡を使って美しいグラデーション模様を描き、型抜きで切り取ってオリジナルシールを制作しました。子どもたちは、できあがった色や模様について学生たちと楽しそうに話しており、笑顔あふれる時間となりました。

今後、学生たちは北塩原村をイメージした作品を制作し、完成した作品は村内や杉並区内で展示される予定です。

● 第63号 ●

公民館図書だより

ミステリーの女王

アガサ・クリスティー

没後50年



言わずと知れたミステリーの女王アガサ・クリスティーは、名探偵のエルキュール・ポアロやミス・マープルシリーズなどで知られる作家です。クリスティーの小説からミステリー好き・読書好きになったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

クリスティーの小説の名探偵は、犯人や被害者の人間性に注目していることが特徴的だと思います。そのため、時間をおいて再読すると、初めて読んだ時よりも腑に落ちる描写が増えていることがあります。

さて、今年はポアロシリーズの『アクロイド殺し』が本国で刊行されてから100年になるそうです。『アクロイド殺し』は、かなりめずらしいトリックで有名です。未読の方はもちろん、過去に読んだことがある方も、ぜひもう一度手に取って、クリスティーの問題作とも言われるトリックを楽しんでみてください。

ちなみに、ルビ付き・イラスト付きのジュニア版も出ておりますので、家族で議論するのもおもしろそうですね！

欧米の小説に出てくる「ルバーブ」を求めて



みなさんはルバーブという植物をご存じでしょうか。初めてその名前を目にしたのは、ローラ・インガルス・ワイルダーの『大草原の小さな家』シリーズでした。

フキのような見た目をしているのに、パイやジャムになるルバーブが不思議で、いつか食べてみたいと思っていたのですが、この度念願叶って生のルバーブを手に入れることができました。



この赤い部分は葉柄です。とても硬いので包丁で切るのに時間がかかってしまいました。しかし火にかけると、あっという間に煮溶けてしまい、短時間できれいな赤いジャムができました。

甘酸っぱい、さっぱりした味で、たしかにいろいろなお菓子の材料になりそうです。

す。

小説に出てくるあの人も、この味を楽しんだのかななどと考えながらおいしくいただきました。

また気になる食材があったらご紹介します♪



今月のミニ展示

生涯学習センター1階の図書室の一角には、毎月テーマを変えて本を選び、展示するミニコーナーを設けています。

今月のテーマは、「夏を楽しもう♪」です。夏がテーマの小説や、エッセイ、夏野菜のレシピなど、夏に関するいろいろなジャンルの本を集めました。

ぜひご覧ください。

児童書えほん

児童書



『自分でできる！テーマが見つかる！「自主学习ノート」アイデアBOOK』シリーズ 全3巻

伊垣尚人（桐朋小学校教諭）／監修 汐文社

夏休みの宿題で自主学习はありますか？何を学習したらいいかわからない、漢字練習ばかりになってしまう…。そんな人におすすめのシリーズです。実際の小学生の自主学习ノートがたくさん紹介されていますので、自分にできそうなテーマを選んで、まずは真似するところからやってみましょう！

えほん



『夏がきた』

羽尻 利門／作 あすなろ書房

「夏がきた！」と感じるのはどんな時でしょうか？風鈴の音、麦茶の味、夕立のにおいなど、五感で夏を感じる時がありますよね。このえほんは、そんな夏の瞬間をまるごと詰め込んだような1冊です。

大人の方も、きっと子どものころの夏を思い出すことができるえほんです。



生涯学習だより



教育課 ☎23-5237

公民館 ☎23-5236



さくら小学校・さくら幼稚園・村民合同運動会



雲ひとつない青空のもと、子ども達は徒競走やチャンス走、ダンス、鼓笛パレードなどに、一生懸命取り組んでいました。

元気いっぱいの子どもの姿に、応援席からは温かい声援と大きな拍手が送られました。玉入れや綱引き、カード合わせには地域の方も参加し、運動会が盛り上がりしました。



裏磐梯運動会



児童・生徒の短距離走、園児のダンス、小中学生と地域住民による紅白玉入れなど 20 種目が行われました。園児・小学生・中学生による紅白リレーでは、頑張って駆け抜ける姿に大きな声援が送られました。今年も中学生が中心となって、みんなで作り上げた運動会は大成功に終わりました。

公民館ふらっと事業

水鉄砲大会&夏休みスタートダッシュ

7月26日(日) 9:00 ~ 16:00

夏休み！生涯学習センターで思いっきり遊ぼう！
どなたでも、ふらっと立ち寄り OK！

水鉄砲遊びや中学校の理科の先生による科学教室
など予約不要で参加できます。

夏休みの宿題や自由研究に役立つ本の展示、午後の学習スペース開放、アイスコーヒーやかき氷の提供もありますので、ぜひ遊びに来てください♪

要申込み！

体験メニュー

水鉄砲大会 (サバイバル形式)

対象：小学生・中学生

時間：9:30 ~ 11:00

内容：チーム対抗サバイバル戦

持ち物・服装：水鉄砲・着替え・タオル

定員：20 名程度

くわしくはホームページをご覧ください。

お申込みはこちらから▶



2026 **開催!!** 会津米沢街道 6/20(土) 歴史ウォーク



3つのコースで 会津米沢街道を体感

「会津米沢街道歴史ウォーク2026」が6月20日(土)に開催されました。

開会式に先立ち、大会の安全を祈念して大塩川前神楽保存会による演舞が披露されました。そして開会式の後、約380人の参加者が、遠藤村長による采配の合図で生涯学習センターを出発しました。

今年、最も多くの参加者が歩いたのは、大久保地区から関屋地区に抜ける往復8キロのコースです。こちらのコースも村内を通過していた会津米沢街道の一部です。参加者は、川前棚田や関屋地区から見える会津盆地の眺めを楽しんでいました。

各コースでは、村民のグループによるおもてなしとして、軽食と飲み物がふるまわれました。心づくしのおもてなしは、参加者からたいへん好評でした。

また、メイン会場の生涯学習センターでは、出店ブースが設けられ、大塩高原手打ちそば伝承会の手打ちそばや、おもしろ夢農場虹のおにぎりのほか、山塩関連商品や編み細工作品などが販売され、村の特産品をPRしました。

さらに、会場ではお楽しみ抽選も行われ、当選した参加者には宿泊券や特産品などの景品が贈られました。

前日までの草刈りや準備、そして当日の運営にご協力いただきましたみなさま、本当にありがとうございました。

北塩原村食生活改善推進員会

食改さん

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりや、減塩・栄養バランスの取れた食事の普及といったボランティア活動を行う地域組織です。

福島県食生活改善推進連絡協議会 会長表彰受賞（団体の部）



北塩原村食生活改善推進員会は6月10日いわき市ホテルハワイアンズで行われた福島県食生活改善推進連絡協議会総会で会長表彰を受賞されました。

村食生活改善推進員会は1992年から34年間、村民の食生活の改善や向上、健康増進に貢献されており、長年にわたる功績が認められての受賞となりました。

表彰式では、福島県食生活改善推進連絡協議会の菅野会長より、本年度の会長表彰を受賞した2団体と個人10名に表彰状、4名に感謝状が贈られました。

また、6月23日に小椋栄子会長（蛇平）と鈴木美智子副会長（北山）が村長に受賞の報告をされました。

受賞おめでとうございます！

活動の一部をご紹介します

郷土料理の継承、 栄養教室



幼稚園、児童クラブでの 食育、ミニ調理体験



防災訓練での 防災食の試食体験



その他県委託事業や、減塩の普及活動などを行っています。



会員募集中です / 県保健センター ☎28-3733

ボランティア団体なので自分の都合が合うときに、活動に参加するだけで大丈夫です。興味がある方は、お近くの食改さんや保健センターにお気軽にお問い合わせください。

食改さんのお役立ち レシピ

発酵調味料を使ったおいしいレシピ

～かぶときゅうりの塩麹漬～

簡単！作り置き野菜おかず！

材料を切って塩麹を入れるだけ！ ♪

作り方

- ① { かぶは皮をむき、縦半分にして薄切りにする。
きゅうりは一口大にする。

- ② フリーザーバックに①を入れ塩麹を入れよくもんで空気を出してチャックをする。

～手作り塩麹の作り方～

作り方

- ① 容器に麹を良くほぐしている。
② 塩と水を加えてよく混ぜる。
③ 毎日混ぜる。（7日から10日間）
④ まろやかな甘みが出て来たら出来上がりです。

材料：作りやすい分量

麹：200 g
塩：60 g
水：300 g



材料：作りやすい分量

かぶ…………… 2個
きゅうり…………… 1本
塩麹…………… 大さじ1



レシピ考案
佐藤文子さん（金山）



プロフィール

名 前 ^{わたなべ あきお}
渡邊 明央
ミッション **鳥獣対策コーディネーター
(有害鳥獣対策)**

僕のミッションは鳥獣対策コーディネーターとして有害鳥獣対策を行うことです。

地域住民や実施隊、役場と連携しながら、現場対応や環境整備、住民の意識向上のための取り組みなどを行います。

今やっていること



▲クマの足跡

村で捕獲などを行っている実施隊・協力員との活動や、村民から被害相談があれば現場対応、役場内では捕獲許可の作成や捕獲報告の取りまとめをしています。また、今年度から消防団に所属して、地域への定住活動も行っています。

これからやりたいこと

現在、実施隊を目指している中で狩猟免許だけを持っているので、鉄砲の所持許可を受け銃猟ができるようになりたいです。また、地域おこし協力隊として、有害鳥獣対策だけでなくより深く地域と関わっていけたらと思います。



皆さんが行っている鳥獣対策をぜひ教えてください！「これは中々上手いかなかった…」「この対策は効果あった！」など皆さんの取り組みを知って、僕自身ももっと勉強して、地域に貢献していきたいと思います！



公募記事連載コーナー むらびと編集部

あなたの原稿を掲載してみませんか？



皆さんの原稿を
お待ちしております



～中学生になったぼくたち私たちは新しいことに挑戦する！～



小さなお子さんもおじいちゃんおばあちゃんも、中学生フリマで掘り出し物を見つけに来てください！

お買い物した商品を持ち帰るためのエコバック持参にご協力をお願いします。

日時…7月26日(日曜日) 10:00～11:30

場所…生涯学習センター 敷地グラウンド

入場…無料

問 公民館 ☎ 23-5236

どんなお困りごとでも丁寧に解決
便利屋こうちゃん

おしごとの特徴

[illegible]

プロフィール

名前：伊藤 功一 さん
出身：北塩原村

幼少期を千葉県で過ごし、小学5年生から裏磐梯へ戻る。自動車整備士の資格を取得し、約20年間整備士として勤務。その後、「いつかは独立したい」という思いから開業。地域とのつながりを大切にしながら、「便利屋こうちゃん」として幅広いお困りごとに対応している。

1日の スケジュール

7:00 出勤

冬は朝5時から
除雪作業

12:00 お昼休み

13:00 午後の作業開始

19:00 退勤

どんな人が向いている？

自営業では特に
自分で仕事を見つけてくれる人

「便利屋こうちゃん」では、こんなお仕事をしています／

※万が一の事故にも対応できるよう、損害賠償保険に加入しています。



草刈り・除草作業

ご自宅や、ペンションの敷地内、キャンプ場などの除草作業を請け負います。(冬は除雪作業も)



車の訪問タイヤ交換

自動車整備士の経験を活かし、皆さん
のお車のお悩みを解決します。
まずは一度お電話ください。



力仕事・荷運び

一人では大変な力仕事や、重い物の運搬など、丁寧に対応します。

Q なぜこの仕事を選んだ？

A いつかは独立したいと考えていた。裏磐梯の遠藤商店さんで2年間働かせてもらったことで、様々な人と知り合い、繋がったことで、今の仕事がある。

Q おしごとで嬉しい瞬間は？

A 商工会のセミナーで学んだ経営の知識を、実際の仕事に活かせていると感じる時。会社勤めとは違い、自分で仕事をつくり、生活につなげていく中で、学んだことが形になって返ってくることにやりがいを感じる。

Q 正直、大変なところは？

A 一人ではできない現場への対応も多く、仕事を続けていくには横のつながりや仲間が存在が欠かせない。今も多くの方に助けてもらいながら、一つひとつの仕事に向き合っている。



便利屋こうちゃん
☎ 090-2885-5234

- ・自動車整備士 2 級
- ・危険物取扱者乙種
- ・大型自動車免許～大型特殊免許



🍀 保健センターからのお知らせ 🍀

**令和8年度も
「尿ナトリウム比の測定」を
行いますので、
是非、村の総合健診を
受診してください。**

村の総合健診で健康診査（尿検査含む）を受けられる方が対象です。（無料）



食と歯・お口から始める わたしの健康相談

～管理栄養士・歯科衛生士が、あなたに合ったアドバイスをします～

管理栄養士・歯科衛生士による健康相談会を開催します。食事、生活習慣や歯とお口の気になることについて、気になることがあればお気軽にご相談ください。健診結果をもとに、生活習慣改善のアドバイスをします。

日時・会場

- ・8月29日(土) 7:45～10:00 コミュニティセンター
- ・8月30日(日) 7:45～10:00 コミュニティセンター
- ・9月3日(木) 7:45～10:00 自然環境活用センター
- ・9月4日(金) 7:45～10:00 自然環境活用センター

対象

健診の受診有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。

※健診を受診されない方は、事前のご予約をお願いします。

費用

無料

持ち物（あれば）

健診結果票・お薬手帳

8月の栄養教室のお知らせ

家にある夏野菜をごちそう料理に変えます！

今回はオリジナルドレッシング作りを行います！

日時 8月25日(火) 9時30分～12時

内容 いつまでも元気で過ごせるおいしい食事
(夏バテ回復、秋バテ予防の料理)

講師 村管理栄養士

※栄養士のイベントを同時開催します！
おいしいプレゼントを予定しています。

参加費 500円

場所 保健センター

持ち物 三角巾、エプロン

締切 8月18日(火)

申込方法 ・ホームページ、QRコードから
・保健センターにお電話ください



★ここからチャレンジ！★

笑顔でつながる健幸の輪

Smile
28

村民の健康づくりを紹介します。6月号 江川アヤ子さんからのご紹介

■趣味や楽しみ、笑顔になれる時は？

友人との旅行、カラオケ、買い物

■健康のために心がけていることは？

グラウンドゴルフやきびたき山の会等で、足腰を鍛えています

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

身体を動かしたり、皆で笑ったりしながら、現状を維持していけるようにしたい

■ひとことメッセージ

早め早めに身体をメンテナンスしながら、健康寿命を延ばせるように頑張っていきたい

■次の方を紹介してください。

翌月をお楽しみに



五十嵐 タカ子さん

[上川前地区]

～「ナトカリ比」を知っていますか?～

高血圧予防のカギ! 「ナトカリ比」

ナトリウム（塩分）の過剰摂取により、体を流れる血液量が増加しているところで、カリウムを摂取すると、余分なナトリウムが体外に排出され、血圧の低下につながります。

高血圧の原因には、食塩の主成分であるナトリウム（塩分）の摂り過ぎだけでなく、ナトリウムの排出を促すカリウムの不足も考えられます。カリウムは、野菜や果物に多く含まれる栄養素です。

ナトリウムとカリウムはバランスの取れた摂取が大切です。その指標として「ナトカリ比」という考えが注目されています。「ナトカリ比」が高い食事をしている人ほど、高血圧の割合が高いことが分かっています。

ナトカリ比を下げるには

身体に入る塩分
(ナトリウム) を減らす



減塩

カリウムの多い食品を
食べる



野菜・果物・牛乳・
乳製品など



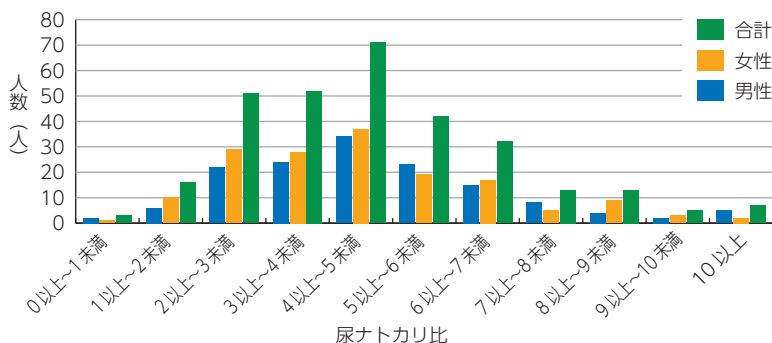
※腎機能が低下している方でカリウムの制限をされている場合は医師の指示に従ってください。

※肥満や糖尿病でのエネルギーの制限が必要な方における果物の摂取量は、医師の指示にしたがってください。

令和7年度村の総合健診で健診を受診された方に 尿ナトカリ比の測定を実施しました。(村独自の取組みです) ※尿で測定します。

結果は至適目標とされる「2未満」だった方は全体の6.2%で、男女ともに「4以上～5未満」の層が最も多く見られました。食事にあと野菜料理一皿あると数値の改善につながられます。

尿ナトカリ比の日本人の平均値は4.0程度(実現可能目標値)ですが、高血圧の予防・改善のための至適目標値は2.0未満といわれています。



(令和7年度測定結果)

少しの工夫でおいしく減塩を目指しましょう!

減塩 ポイント ①

**麺類の汁は
全部飲まない**

麺類のスープや汁物を取りすぎると食塩の摂取量も増えます。なるべく汁を残すなど、気をつけましょう。

減塩 ポイント ②

**ソース・醤油等は
まず味わってから**

はじめにドバっとかけるのではなく、味をみて、ちょっと付けて食べましょう。

減塩 ポイント ③

**酢や香味野菜を
上手に使って
脱!「濃い味」**

酢や香味野菜の風味で食事のおいしさを引き立てましょう。

減塩 ポイント ④

**栄養成分表示の
食塩相当量を
チェック**

食塩の量(食塩相当量)が少ない商品を選ぶよう心がけましょう。

減塩 ポイント ⑤

**減塩レシピ等の
情報を活用**

おいしく減塩できる「ふくしま健康応援メニュー」公開中!
テレビ・新聞・レシピサイト等の情報を活用しましょう。

令和 8 年度国民健康保険税の税率改正のお知らせ

国民健康保険は、持続可能な医療保険制度を構築し、将来にわたり国民皆保険制度を守るため、県と村が共同して運営をしています。県が財政運営の主体となり、国保事業費納付金を決定するとともに、市町村ごとの標準保険税率を算定します。村は県が算定した標準保険税率を参考に、国保事業納付金を納めるために必要となる村の国保税の税率等を決定します。

この度、北塩原村国民健康保険運営協議会での協議や村議会の審議を経て、令和 8 年度村の国保税の税率を改正しました。

令和 8 年度国民健康保険税率改正内容

項目	算定区分	令和 7 年度	令和 8 年度	比較
医療給付分	所得割	6.51%	6.43%	▲ 0.08%
	均等割	28,300 円	28,500 円	+200 円
	平等割	18,800 円	18,600 円	▲ 200 円
後期高齢者支援金分	所得割	2.68%	2.80%	+0.12%
	均等割	11,500 円	12,400 円	+900 円
	平等割	7,700 円	8,100 円	+400 円
介護納付金分 (40 歳～ 64 歳の方)	所得割	2.24%	2.24%	± 0%
	均等割	11,300 円	11,700 円	+400 円
	平等割	5,700 円	5,800 円	+100 円
子ども・子育て支援金分	所得割	—	0.29%	+0.29%
	均等割	—	1,300 円	+ 1,300 円
	18 歳以上均等割 (上乗せ分)	—	100 円	+ 100 円
	平等割	—	900 円	+ 900 円

※所得割：前年中の所得を基に算定（総所得金額等－基礎控除額）×税率

均等割：被保険者 1 人あたりの税率

平等割：1 世帯あたりの税率

18 歳以上均等割：18 歳以上被保険者 1 人あたりの税率

令和 8 年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

◆子ども・子育て支援金制度とは？

すべての世代や企業のみなさまに支援金を拠出いただき、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付など、子育て施策の充実に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

子ども・子育て支援金は、加入する医療保険制度（国民健康保険、後期高齢者医療、被用者保険）ごとに保険料が決められ、医療保険料とあわせて拠出いただきます。詳しくは、こども家庭庁のホームページをご覧ください。

こども家庭庁のホームページ→



◆国民健康保険ではどうなる？

これまでの「医療分」「後期高齢者支援金分」「介護分」に加えて、新たに「子ども・子育て支援金分」が上乗せされます。負担額は、上の表の税率をもとに、世帯の所得や加入人数などに応じて決まります。

後期高齢者医療制度のお知らせ

現在お持ちの「資格確認書（オレンジ色）」の有効期限は令和8年7月31日までとなっています。

【85歳以上の方、マイナ保険証を持っていない84歳以下の方】

令和8年8月1日時点で、85歳以上の方及び84歳以下の方で「マイナ保険証」を持っていない方には手続き不要で7月末までに「資格確認書（ピンク色）」を交付します。なお、「資格確認書（ピンク色）」の有効期限は令和9年7月31日までです。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和8年7月31日
交付年月日	令和7年8月1日
被保険者番号	01234567
住所	福島市広域一丁目〇〇番地
氏名	江城 太郎
性別	男
生年月日	〇〇年〇〇月〇〇日
新保険者番号	〇〇年〇〇月〇〇日
保険者番号	〇〇年〇〇月〇〇日
特定医療区分	〇〇年〇〇月〇〇日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	〇〇年〇〇月〇〇日

▲令和8年7月31日まで



後期高齢者医療資格確認書	
有効期限	令和9年7月31日
交付年月日	令和8年8月1日
被保険者番号	01234567
住所	福島市広域一丁目〇〇番地
氏名	江城 太郎
性別	男
生年月日	〇〇年〇〇月〇〇日
新保険者番号	〇〇年〇〇月〇〇日
保険者番号	〇〇年〇〇月〇〇日
特定医療区分	〇〇年〇〇月〇〇日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	〇〇年〇〇月〇〇日

▲令和8年8月1日～
令和9年7月31日

【マイナ保険証を持っている84歳以下の方】

令和8年8月1日時点で、84歳以下の方で「マイナ保険証」を持っている方には手続き不要で7月末までに「資格情報のお知らせ」を交付します。

〒〇〇〇-〇〇〇〇	後期高齢者医療制度のお知らせ
福島県福島市〇〇〇〇	
お問い合わせ先	
後期高齢者医療資格情報のお知らせ	
福島県後期高齢者医療広域連合	
被保険者番号	
01234567	
氏名	江城 太郎
性別	男
生年月日	〇〇年〇〇月〇〇日
新保険者番号	〇〇年〇〇月〇〇日
交付	〇〇年〇〇月〇〇日

「マイナ保険証」を利用している方は、引き続き「マイナ保険証」をご利用ください。「マイナ保険証」での受診が難しくなった等の場合は、申請手続きにより「資格確認書」を交付しますので、保健福祉課福祉係で申請してください。

令和8年8月1日以降、医療機関等を受診する際は、「マイナ保険証」又は「資格確認書」をご提示ください。「資格情報のお知らせ」だけでは、医療機関等で受診することができません。

期限の切れた「資格確認書」は、保健福祉課福祉係へ返却いただくかご自身で破棄してください。ご自身で破棄する場合は、個人情報に留意の上、裁断等により確実に破棄してください。

問 保健福祉課 ☎ 23-3113

きたしおばら長寿を祝う会 2026 開催のお知らせ

今年度も75歳以上の方を対象に下記のとおり「きたしおばら長寿を祝う会」を開催します。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 日 時 令和8年9月14日（月）
午前10時30分～午後1時
- 場 所 メルキュール裏磐梯リゾート&スパ
（北塩原村大字松原字剣ヶ峰 1093-309）
- 対 象 者 昭和26年9月15日までに生まれの村民の方
- 参加方法 お手元に届いている往復はがきを7月30日（木）
まで返送の上、出欠についてお知らせください。
- 問 合 せ 保健福祉課福祉係 ☎ 23-3113

子育てプラス

こども誰でも 通園制度

令和8年4月から、保育所等に通園していない0歳6か月から満3歳未満のこどもが、月10時間まで、保護者の就労要件を問わず、保育施設等（住所地以外の保育施設でも利用可能）に通園することができる制度が開始されました。

この制度を通して、同じ年頃のこども達が触れ合いながら、家庭では得られない経験や、家族以外の人と関わる機会は、こどもが成長していくきっかけづくりをしてみるのはいかがでしょうか。

- 利用料（こども1人当たり）1時間 300円程度
- 村内の利用できる施設
社会福祉法人芙蓉会 芙蓉保育園
- 注意点 キャンセルポリシーを一読してからご利用ください。
- 詳細はご確認ください。



手話のわ！

Vol. 16

～広がるやさしいコミュニケーション～

7月21日に裏磐梯火の山まつりが開催されます。お祭りで使える手話をご紹介します。ぜひ覚えて使ってみてください。

今日は花火大会です。

②



③



- ①今日：両方の手のひらを下に向けた状態で、同時に2回ほど軽く下へ下ろします。
- ②花火：両手の指先をすばめて上向きに構え、片方ずつ順番に上へ高く上げながら、手を開いてパッと散らします。
- ③大会：両手の指を広げて立てた右手甲に左手を同様に重ねて、左手を前に出します。

【手話の由来】

- ②花火：打ち上げ花火が夜空に向かって上がり、大輪の火花を散らして美しく広がる様子をそのまま視覚的に表しています。
- ③大会：多くの人が集まる様子を表しています。

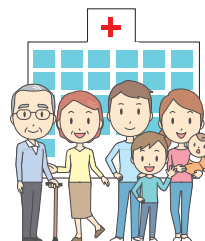
村の公式 Youtube チャンネルで動画を公開中→



令和8年8月から

高額療養費制度が変わります

医療費の自己負担が高額になったとき、一定の上限額を超えた分を払い戻す「高額療養費制度」が、令和8年8月から見直されます。



※マイナポータル・資格確認書・限度額適用認定証で、ご自身の適用区分をご確認いただけます。

主な変更点

1 月ごとの自己負担上限額が変わります

所得区分に応じた月ごとの上限額が見直されます。



2 年間上限額が新たに設けられます

令和8年8月から翌年7月までの1年間に支払った自己負担額が、年間上限額に達した後は、超えた分が払い戻されます。長期にわたって医療を受けている方は、負担が軽くなる場合があります。



手続きについて



マイナ保険証をお持ちの方

→ 医療機関受診時に自動で適用されます



マイナ保険証をお持ちでない方

→ 資格確認書・限度額適用認定証のご用意、または保険者への申請が必要です



年間上限超過分

→ 一旦窓口でご負担いただき、後日保険者から還付されます

問 詳しい内容や自身の上限額については、下記までお問い合わせください。



国民健康保険・
後期高齢者医療に加入
北塩原村役場 保健福祉課
☎ 23-3113



健康保険組合 /
協会けんぽ / 共済組合に加入
ご加入の各保険者へ
お問い合わせください



制度の詳細について

厚生労働省コールセンター
☎ 0120-617-111
(月～土 / 9時～18時 / 日祝・年末年始除く)



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 ☎34-2009

第1木曜日 午後 1:30 ~ 4:00

7 ~ 8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
7/12	13	14	15	16	17	18
当 小野クリニック ☎ 22-0414 救 佐原病院 ☎ 22-5321 薬 磐梯調剤薬局 ☎ 23-5347	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	休診
19	20 海の日	21	22	23	24	25
当 大竹内科 ☎ 22-0241 救 有隣病院 ☎ 24-5021	当 喜多方胃・泌尿器クリニック ☎ 23-5531 救 佐原病院 ☎ 22-5321 薬 喜多方あいあい薬局 ☎ 23-5786	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	南 荒川院長
26	27	28	29	30	31	8/1
当 喜多方地域家庭医療センター ☎ 24-5320 救 有隣病院 ☎ 24-5021 薬 磐梯調剤薬局 ☎ 23-5347	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。
2	3	4	5	6	7	8
当 くまたクリニック ☎ 28-1233 救 佐原病院 ☎ 22-5321 薬 ファーマライズしおかみ調剤薬局 ☎ 27-8425	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

熱中症に気を付けましょう

熱中症とは、高温・多湿の環境にいて「めまい」「生あくび」「筋肉痛」「筋肉の硬直」「頭痛」「嘔吐」「倦怠感」などを生じるもので、重症化すると「意識障害」や「けいれん」などの症状が現れます。

熱中症になりやすい条件

・高齢者 ・子供 ・肥満体形の人 ・運動不足 ・脱水状態
・高温 ・多湿 ・屋外での作業 ・過度な運動



予 防 方 法

- ・水分摂取をまめに行う（どのような水分でも良い）
- ・適切な服装（風通しの良い、蒸れない服など）
- ・涼しい環境を作る（扇風機や冷房の使用）
- ・無理をしない（運動や作業などの活動は休み休み行うなど）

+ ポ イ ン ト

- ★喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給を忘れずに！
- ★外出時は「日傘」「帽子」を着用
- ★天気予報等で気温や湿度を把握
- ★ふくしま涼み処を活用
※暑い時にひと涼みできる場所です



症状が現れたらすぐに涼しい場所に移動し、身体を冷やし、水分や塩分を補給しましょう。
意識障害などの症状がある場合は救急車を呼ぶなどの対応が必要です。
熱中症かも？と思ったら遠慮なくご相談ください。

☎ 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～

令和8年4月から喜多方消防本部では「Live119」のシステムを導入しました！

Live119は通報者が現場の状況を撮影し、リアルタイムに伝達するシステムです。

Live119 映像通報システム

映像で素早く伝える119番通報



電話で伝えにくい現場の状況をスマートフォンで撮影することで消防へ伝えることができます。

消防が必要と判断した場合にLive119による撮影を依頼します。

こんな時に利用します

火災・災害



事故・救助



急病・怪我



利用開始までの流れ

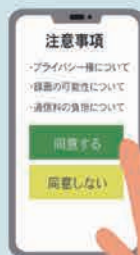
※アプリをダウンロードしていただく必要はありません。

Step1



消防からのSMS(ショートメッセージ)が届いたら本文のURLにアクセスします。

Step2



画面の案内に従って操作し、撮影のための準備を行います。

Step3



画面中央の赤色のボタンをタップし、撮影スタートします。
※撮影中の通信料は通報者様のご負担となります。



迅速な救急・消防活動のために、ご協力ください

喜多方地方広域市町村圏組合消防本部 警防課 通信指令係

TEL : 0241-22-6215



※詳細はQRコードをご確認ください。

Live119は「株式会社ドーン」の商標です。

無料

きこえやことばに心配がある乳幼児とその保護者幼稚園や保育園に通いながら利用できます。小学生～高校生の相談にも応じています。

『みみらんど交流会』

聴覚障がいのある、会津地域のお子さんを支える交流会です。補聴器や人工内耳を使っている仲間との交流を通して、様々なコミュニケーションの方法や学び方を考えてみませんか？

内容 工作コーナーやかき氷、手話ビンゴ大会など、楽しいイベントを用意しています。

日 8月3日(月)10時～11時50分まで

場 聴覚支援学校会津校 プレイルーム会津若松市一箕町大字鶴賀字下柳原102

無料

対 会津地域の聴覚障がいのある幼児児童生徒とご家族(補聴器や人工内耳を装着しているお子さん・一側性のお子さんや軽度の難聴のお子さん)

申 QRコードからGoogleフォームに必要事項を入力してください。

問 教頭 ☎/FAX0242-22-1286 Mail : fukushima-sd-aizu@fcs.ed.jp



【みみらんど HP】



【交流会申込】

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

ただし、住宅(住宅用附属家を含む)の総床面積が40㎡以上240㎡以下(R8.3.31以前に取得した場合は50㎡以上240㎡以下)であることが要件となります。

また、三世代同居・近居住宅を取得した際の「軽減措置」、災害にあったときや公共事業で収用されたときなどの「減免」制度もあります。

これらの制度は、ご本人の申請により減額・減免するものとなります。詳しい要件及び必要書類について、下記にお問い合わせください。

問 福島県会津地方振興局県税部不動産取得税チーム
☎0242-29-5254

地域支援センター

みみらんど・会津からのお知らせ

聴覚障がい乳幼児子育て相談『みみちゃん教室』

ことばを育むには、早期からの楽しいかわりが大切です！お子さんの様子や相談内容に応じて、一緒に遊ぶ中でコミュニケーションを促し、聞く姿勢や言葉を育てるお手伝いをします。

日 月～金曜日 9時～16時

(年末年始・祝日はお休みです)

場 聴覚支援学校会津校内「地域支援センターみみらんど・会津」
会津若松市一箕町大字鶴賀字下柳原102

お知らせ

7月は“社会を明るくする運動”強調月間です

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

犯罪や非行のない安全で安心な社会を実現するため、今何が求められているのか、そして、自分には何ができるのかを、みなさんで考えてみませんか。



【村 HP】

個人事業税の納税をお忘れなく！

個人事業税は、県内に事務所・事業所を設けて、物品販売業や不動産貸付業など、一定の事業を営んでいる方に納めていただく県の税金です。納税通知書により、2回に分けて納めていただきます。

■第1期分：8月31日(月)まで

■第2期分：11月30日(月)まで

※年税額が1万円以下の場合、第1期分で一括納税となります。

問 福島県会津地方振興局県税部課税第一課 事業税チーム

☎0242-29-5251

不動産取得税の軽減制度等のご案内

不動産取得税は、土地や家屋を取得したときに一度だけ納めていただく県の税金です。(固定資産税は市町村、登録免許税は国の税金です。)

住宅用の土地を取得してから3年以内に住宅を新築(中古住宅の場合は、1年以内に取得)した場合や、住宅を取得してから1年以内にその住宅用の土地を取得した場合に、取得した住宅用の土地にかかる不動産取得税を減額する制度があります。

自衛官募集のお知らせ

募集種目	防衛中学校一般	防衛医科中学校医学科	防衛医科中学校看護科	航空学生	一般専候補生	2等陸海空士(任期制自衛官)
資格	18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	18歳以上21歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	18歳以上24歳未満の者(高卒者(見込含)又は高専3年次修了者(見込含))	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)	18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)
受付期間	7月1日～10月15日	7月1日～10月8日	7月1日～10月2日	7月1日～8月28日	7月1日～9月1日	通年を通じて行っています
試験期日	1次試験 10月31日	1次試験 10月24日	1次試験 10月17日	1次試験 ①9月19日 ②9月26日	1次試験 9月16日～9月27日 ※いずれか1日	受付時又はホームページにてお知らせします

※資料請求・お問い合わせ先：自衛隊福島地方協力本部 会津若松出張所
〒965-0825 会津若松市門田町大字黒岩大坪 57-1
☎0242-27-6724 (担当：高橋)

税について考える

vol.51
【国民健康保険税、介護保険料編】

（国民健康保険税について）

Q 国民健康保険税はどのように計算されますか？

A 国民健康保険税は、加入者の前年中の収入をもとに世帯単位で計算され、世帯主あてに納付書を送付します。
※世帯主が社会保険や後期高齢者医療に加入していても、世帯の中で誰かが国民健康保険に加入している場合、納付書は世帯主あてに送付します。

Q 就職して社会保険に加入したのに国民健康保険税の納付書が届きました。なぜですか？

A 社会保険に加入された場合、自動的に切り替わりませんので、ご自身で手続きが必要です。加入された社会保険の資格確認書（保険証）やマイナンバーカードをご持参いただき村役場窓口で国民健康保険脱退の手続きをしてください。

また、退職等により社会保険を脱退された場合にも国民健康保険に加入する手続きが必要です。その際には、資格喪失証明書をご持参いただき手続きしてください。

Q 国民健康保険税の加入者ごとに納付書を分けることはできますか？

A 国民健康保険税は世帯単位での課税されるため、加入者ごとに納付書を分けることはできません。（口座振替も同様です）

今年度の国民健康保険税及び介護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。
皆様のお手元に納付書と通知書が届きましたら内容の確認をお願いします。

（介護保険料について）

Q 65歳になり、介護保険料の納付書が届きました。年金天引きではないのですか？

A 年金を受給されている方は年金からの天引きによる納付方法（特別徴収）が原則ですが、65歳になってからしばらくの間は、年金天引きにはなりません。

また、年金天引きには自動で切り替わりますのでそれまでは納付書（普通徴収）での納付をお願いします。

※口座振替もできますので、ぜひご利用ください。

※収入によっては、年金天引きにならない場合もありますのでご注意ください。

Q 特別徴収（年金からの天引きによる納付方法）で納付していたのに普通徴収（納付書で納付する納付方法）に変わってしまい納付書が届きました。なぜですか？

A 今まで特別徴収されていた方で、も次のような場合には、しばらくの間、普通徴収になりますのでご注意ください。

- ・他市町村から転入してきた場合
- ・受給されている年金の種類が変わった場合
- ・年金の現況届の提出が遅れた場合
- ・税の修正申告をした結果、介護保険料が減額になった場合（増額の場合は、増額分のみ普通徴収となります）

お悔やみ申し上げます（令和8年6月1日現在）

- ・中 川 敏 子（88歳）（由美・母）北山一区
- ・羽 入 和 夫（84歳）（絵美・父）大久保
- ・目 黒 修 世（79歳）（修・父）蛇 平

健康相談

日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
8月18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
8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8年6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 （裏磐梯合庁舎前）
測定日				
6月19日	0.049	調整中	調整中	0.052
6月5日	0.048	調整中	調整中	0.050

☎ 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
測定日						
6月19日	調整中	調整中	0.083	調整中	調整中	調整中
6月5日	調整中	調整中	0.088	調整中	調整中	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/

喜多方消防署からのお知らせ

熱中症予防

無理せず早めの水分補給



喉が渇く前に水を飲みましょう。室内でもエアコンを適切に使用し、熱中症から命を守ってください。

☎ 喜多方消防署

☎22-6211

北塩原分署

☎32-2020



募 集

喜多方広域市町村圏組合職員

行政職（高校卒業程度）若干名

■内容
環境センター又は喜多方プラザにおける管理・運営業務若しくは事務局における事務に従事

■受験資格（学歴不問）

平成3年4月2日～平成21年4月1日までに生まれた方

消防職員（高校卒業程度）3名

■内容

消防本部、喜多方消防署、北塩原分署、山都分署、西会津消防署に配属。各種災害における現場活動並びに火災予防等に関する業務、その他消防行政に関する業務

■受験資格（学歴不問）

平成13年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方

■受付期間 7月14日（火）～8月14日（金）

■一次試験

日 9月20日（日）場 磐梯町中央公民館

申 問 【行政職】喜多方地方広域市町村圏組合事務局 ☎22-3426

【消防史員】喜多方広域消防本部

☎22-6212

警察官募集

【受験資格】

■警察官A…平成3年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業又は令和9年3月末日までに大学を卒業見込みの方

■警察官B…平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方で、大学卒業又は令和9年3月末日までに大学を卒業見込み該当しない方

■受付期間 7月21日（火）～8月21日（金）

■第一次試験 9月20日（日）

☎ 福島県警察本部警務課採用係

☎0120-276-314

喜多方警察署 ☎22-5111



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

うつくしま・みずウオーク 2026 きたしおばら大会 in 裏磐梯 お野菜販売！

毎年好評！みずウオークで特産品や村内の美味しいお野菜を販売します。しかもなんと参加者へ山塩やさそばの振る舞いもあるので興味のある方は是非申し込みください！



営 9:00～17:00
休 なし
☎ 33-2241

02

裏磐梯物産館

冷たいメニューでお待ちしております

暑い夏が始まりましたね。五色沼を歩いた後は冷たいメニューをどうぞ。

冷やし山塩ラーメン	1,050円
会津山塩ソフトクリーム	450円
桃スムージー	700円
かき氷	400円



営 9:00～17:00
休 4/18～11月中旬 無休
☎ 32-3751

03

裏磐梯サイトステーション

なつやすみイベント開催！

サイトステーションは通常水曜日が休館日ですが、夏休み期間中の8月12日・19日は開館します。恒例のイベント「木のおもちゃふれあいミュージアム&電動糸ノコで作る木工ワークショップ」も8月14・15・16日開催予定です。皆様のお越しをお待ちしています！（広報誌の配布タイミングの兼ね合いもあり、今号で8月の予定を掲載させていただきました）



営 9:00～17:00
休 水曜日
☎ 32-2411

04

裏磐梯ビジターセンター

涼みどころにご活用ください！

裏磐梯ビジターセンターでは、冬の雪約180トンを貯蔵した「雪室（ゆきむろ）」を使ったエコな冷房設備を備えています。開館時間中にスタッフにお声がけいただければ、いつでも大扉を開放いたします。大迫力の雪の壁や、そこから溢れ出る冷気を肌で感じてみませんか？ぜひお気軽にお立ち寄りください。



◀雪入れの様子



雪室見学の様子

営 9:00～17:00
休 火曜日
☎ 32-2850

05

裏磐梯観光協会

夏の風物詩「第53回裏磐梯火の山まつり」

1888(明治21)年の磐梯山噴火による犠牲者の慰霊と、郷土の安全・発展を願う「火の山まつり」を7月21日(火)に開催されます。祈願祭や灯籠流しが行われ、フィナーレには音楽とシンクロした迫力ある花火が夜空と湖面を彩ります。なお、今年はシャトルバスの運行はありませんので、会場へは自家用車または公共交通機関をご利用ください。



営 9:00～17:00
休 なし
☎ 32-2349

06

磐梯山ジオパーク協議会

わくわく自然観察！さくら小の五色沼探検

6月11日、さくら小1・2年生17名が学年ごとの2班に分かれ、五色沼自然探勝路を探索しました。磐梯山ジオガイドの案内で生き物や豊かな自然を楽しく観察。ふるさとのしぜんを大切にまもり、もっと大好きになる、えがおと学びに満ちた自然体験教室となりました。



営 9:00～17:00
休 土・日・祝日
☎ 32-3180

広報担当者が選ぶ！
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！

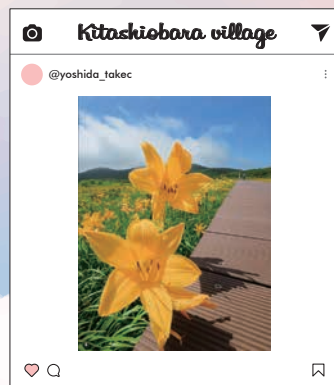


広報担当

今月の“きたしおばら推し”は、雄国沼のニコウキスゲです。鮮やかなオレンジ色が夏空に映え、生命力あふれる美しさを感じる一枚をご投稿いただき、ありがとうございます。今年は例年より開花が早まりました。短い見頃のなか、一面に広がる黄橙色花のじゅうたんは、訪れる人を魅了する村の絶景です。



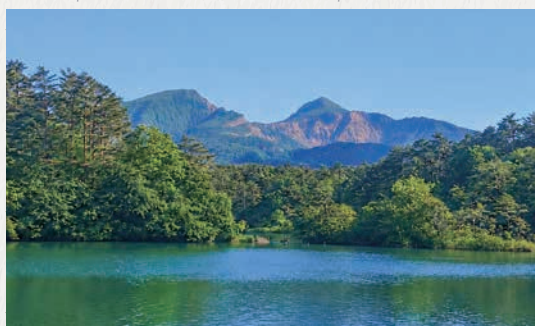
詳細は
こちら



文化探訪

【第28回】磐梯山噴火から学ぶ夏

7月は、明治21（1888）年7月15日に発生した磐梯山噴火を振り返り、自然の力の大きさや災害への備えについて改めて考える機会です。この噴火は、明治以降の日本で発生した火山災害の中で最大となる477名の犠牲者を出しました。突然の大災害は多くの人々の暮らしを一変させ、地域社会に大きな衝撃を与えました。災害の記憶を語り継ぐことは過去を学ぶだけでなく、将来起こり得る自然災害への備えを考えるうえでも大切なことです。また、この出来事は文学の世界にも影響を与えたとされています。詩人・童話作家・農業指導者など多方面で活動した宮沢賢治の代表作の一つ『グスコーブドリの伝記』に描かれる火山噴火は、磐梯山噴火がモデルになったのではないかと指摘されています。物語では、人々の暮らしと密接に関わる自然の姿が描かれています。来月8月は「山の日」（11日）、「火山防災の日」（26日）と、山や火山に関する記念日が続きます。地域の自然や歴史、災害への備えについての理解を深めるきっかけにしていれば幸いです。



【写真】磐梯山と毘沙門沼

文芸のひろば

北塩原短歌会

深緑の中にピンクの谷空木 たにうつぎ 季節を知らせる 花彩りて 大塩 鈴木 みち子

初めての麻の肌掛け 掛けた日は 藁の上で 昼寝した夢 大塩 鈴木 タケ子

畔に立つ 会津平野を 見渡せば 一面の青田が 眩しく見える 大塩 五十嵐 良子

梅雨時は 寒の戻りと 言うけれど 玉ネギ収穫 草花楽しむ 大塩 高橋 みす江

野道にも 花いろいろと 咲きほこる ひとり行く 我の足元 軽く運ぶ 大塩 高橋 郁子

芍薬の花がようやく 咲いて来て 仏前に供え 今日元気に 大塩 佐々木 キミ子

コトコトと 音立て流る 用水路 ウグイス鳴くよ 至福の畑作 北山 武藤 敏子

キラキラと 青田が光る 盆地には 赤く染めつつ 夕日輝く 北山 佐藤 裕子

白百合俳句会

夏兆す小さな村の大きな木 中川 幸恵
蝉の殻野草の鉢にそつと置く 鈴木 隆一郎