

まちしほばら

2月号

平成21年2月10日

平成21年2月1日現在の人口●男1,674人●女1,700人●計3,374(前月比▲9)●転入3●転出8●出生2●死亡6●世帯数1,095(前月比▲1)



1月25日(日)さくら幼稚園では一足早く豆まきをしました。はじめに、自分で作った鬼のお面をかぶって自分の中にいるいじわる鬼、泣き虫鬼を追い出しました。その後、突然現れたお父さん鬼にビックリ!!でもみんなで力を合わせて無事に退治することができました。

平成21年 北塩原村消防団

出初め式

北塩原村消防団出初め式は1月6日、村役場並びに村民体育館において、団員・婦人消防隊・来賓など約150名が参加のもと、実施されました。

団員らは日頃の訓練の成果を十分に発揮し、きびきびとした動きで今年一年間の無火災、無災害を願うとともに、住民の生命と暮らしを守る誓いを新たにしていました。



1月13日（火）裏磐梯幼稚園の園児たちは桧原長寿会のおじいちゃん・おばあちゃんと一緒にだんごさしをしました。赤・白・緑・黄色のおだんごを丸めてミズキの枝に飾りました。飾り終えた後、「うあー、きれいだね」と感激の声をあげていました。

「裏磐梯子ども自然農業体験俱楽部」設立総会

農林水産省、総務省、文部科学省の三省連携によるプロジェクト「子ども農山漁村交流プロジェクト」に位置づけられている受入地域協議会として「裏磐梯子ども自然農業体験俱楽部」の設立総会が1月26日（月）に開催されました。

この地域受入協議会は、平成24年から全国の小学5年生を対象に、全国の農山漁村で1週間程度の宿泊体験を義務化するという「子ども農山漁村交流プロジェクト」において、その受入環境の整備をするため設立されたものです。

当日は、設立の趣意説明、役員の選任などが行われました。

役員は、次のとおり。

部 長：小椋ふじ子

副部長：遠藤 栄一・佐藤 富子・小椋ワカ子

なお、「裏磐梯子ども自然農業体験俱楽部」では随時会員を募集しています。

問い合わせ：事務局（小椋隆子）☎ 34-2084



セミナー

「太極拳 ゆったり体操」 パート②

寒いときこそ ゆったり体操 で暖まろう！

1月16日（金） 今年度最後となるせいじんセミナー

が構造改善センターにおいて開催されました。参加者は17名。喜多方市太極拳協会の松崎裕美さんをはじめ3名の方を講師に迎え、イスを使い爪先を伸ばす、膝を曲げる体操をしました。講座の最後には本場の太極拳を全員で体験しました。

慣れない動作に途中膝を痛がる方もいましたが、全員が楽しみながら最後まで取り組んでいました。

また今年度開催したすべての講座（全5回）に参加された3名に『学びの功労賞』が贈られました。



▲閉講式「学びの功労賞」授与の様子



▲イスを使って「ヨイショ！」

③ 広報きたしおばら



『義と愛を貫いた直江兼続』原作者 火坂雅志先生が天地人を語る

平成21年 3月22日（日曜日）開場 12:30 開演 13:30

会場 裏磐梯猫魔ホテル（入場無料）主催：北塩原村

※会場の関係上電話にて事前申し込みを事務局までお願いします。

教育委員会 ☎ 23-0534 観光政策課 ☎ 32-2511

※ご近所お誘い合わせのうえ、13:00まで会場にお越しください。

村観光交流大使 シンガーソングライター 「普天間かおりさん」による北塩原村の歌が完成!!

3月28日(土)会津若松市文化センターで発表！ 開場 15:00／開演 15:30

以前にみなさんから歌詞や言葉の応募をいただきました「北塩原村の歌」が完成しました！

この曲の完成を記念し、裏磐梯のPRをかねて普天間かおりチャリティーコンサート・エコツーリズム裏磐梯小学校児童達と一緒に歌う「僕の誇り」を開催します（入場無料）。

観覧希望の方は下記のとおり申し込んでください。

村内の方…お電話で申し込み下さい。（先着順となります。）

申込先：観光政策課 ☎ 32-2511

村外の方…往復はがきにて、「返信」の宛先に応募した方の住所、氏名を記載の上、

〒969-2701 北塩原村大字桧原字剣ヶ峯1093番地 北塩原村役場 観光政策課

まで、申し込み下さい。（応募多数の場合は抽選となります。）



少年剣道教育奨励賞 受賞

北山剣道連盟（大竹豊会長）率いる北山剣道スポーツ少年団は、（財）全日本剣道連盟から永年に亘り少年少女らへ剣道を通じ、家庭及び学校教育並びに地域社会の向上に資する活動を継続してきたことに対し、少年剣道教育奨励賞を受賞しました。

また、北山の内海英男さんも優秀指導者として表彰されました。
今後の活動並びに活躍を期待しております。

「桜を守る会」発足

桜峠の桜を地域の宝として、行政といっしょに守り育てる目的とした、ボランティア活動団体がこのほど発足しました。（会員数120名）

1月30日に設立総会が開催され、会の名称を「桜を守る会」に決定し、会長に発起人代表の高橋伝氏（前村長）が選任されました。

会では、年に3回の作業の実施と会員相互の親睦と交流を図ることとしています。

また、様々なかたちで会にご協力いただける方を引き続き募集しています。桜峠の桜が一面に咲き誇る日が本当に楽しみです。

これからの農業について

村農業委員会では1月20日ラビスパ裏磐梯で村内農業者を対象に農業講演会を実施しました。

●これからの農産物の販売方法

●今年の売れ筋農産物とは？

●農業経営のあり方について

各講師から講義を受けました。

参加された方々は「本気！元気！勇気！」をもらいました。





あなたは大丈夫？！

～自分の生活習慣を見直そう！～

「肥満」なぜ悪い？

肥満とは、脂肪を過剰に貯えている状態のことをいいます。そのため内臓や血管などに負担がかかり、生活習慣病の温床といわれるほど、様々な障害を引き起こします。男性に多い内臓脂肪型肥満は、ウエストに脂肪がついておなかだけ出っ張るようなタイプで、生活習慣病になりやすいと言われています。

放っておくとどうなるか？

*血液中のコレステロールや中性脂肪が増える

⇒高脂血症

*血糖値が高くなる⇒糖尿病

*血管の弾力性がなくなり、もろくなる⇒動脈硬化

*血圧が高くなり、血管に負担がかかる⇒高血圧

*動脈硬化の進行で血管がつまる⇒心筋梗塞

*とり過ぎた脂肪が肝臓にたまる⇒脂肪肝

生活悪習慣 —— 10のチェック



朝食を抜くことが多い

食事の時間が不規則である

よくかまないで、早食いしてしまう

おなかいっぱい食べないと

気がすまない

食べながらテレビを見たり、新聞を読んだりする

間食しがちで、夜食の習慣もある

清涼飲料水やお酒をよく飲む

しゃっぽいものや、甘いものが好き

階段よりエレベーターや

エスカレーターを利用する

休みの日は家でゴロゴロしている

半分以上 がついたあなたは
要注意!!

肥満防止の5か条

生活改善にトライ！

一、早食いや食べすぎに気をつける

- ・野菜や汁物などから食べるなど、食べる順番を工夫してみましょう。
- ・食べ物を口に入れたら、1回1回箸を置くようにしてみましょう。

二、1日3食、バランスのよい食事をとる

- ・主食+1汁3菜を心がけましょう。

三、よくかんで食べる

- ・いつもよりプラス5回～10回多く噛むよう意識してみましょう。

四、甘いもの、脂っこいものは控えめに

- ・どうしても食べたいときは、なるべく夜ではなく、昼間に食べるようにしましょう。

五、歩く、家の中でも積極的にからだを動かす

- ・雪かきや家の掃除などの日常的な活動で、いい汗をかきましょう。





かくれ肥満じゃありませんか？

体重が正常でも、脂肪の割合が多い状態を「かくれ肥満」といいます。運動不足や過度のダイエットを繰り返すと、筋肉量が減って体脂肪が増えやすくなります。脂肪が多い状態ですので、外見上、太っていなくても肥満と同様に、内臓や血管に負担がかかっている可能性があります。からだの中の脂肪の割合（体脂肪率）も簡単に測定できますので、一度計測してみませんか？

～健診を受診された方へ～

健診結果に何らかの異常があった方は、
はやめに医療機関を受診しましょう！

例え健診で異常が見つかっても、早期発見できれば早期治療できます。症状が出てから治療するよりも、完治する可能性が高くなります。

結果に「医療機関を受診しましょう」と書かれていたにもかかわらず、血圧や脂質、血糖値が少し高いだけだし…自分は大丈夫だ！と放置していませんか？

健診結果は現在のあなたの健康状態を判断するだけではありません。10年後、20年後のあなたの健康状態も予測しているのです。医師や保健師など、専門家に相談し、適切な治療や生活習慣の改善方法などのアドバイスをはやめに受けましょう！

問い合わせ：住民ふれあい課健康づくり班
(保健センター) ☎ 28-3733

南東北裏磐梯診療所のお知らせ

当院では、こんな専門医師が診察しています。

診療所では、内科、外科以外に整形外科、形成外科、神経内科、脳神経外科、循環器、呼吸器外科の専門医師が診察しています。

膝の痛み・肩凝り・腰痛・パーキンソン病・不眠・気になるホクロや脂肪腫・片頭痛・不整脈などの症状で、当院に相談したい方は、お電話又はご来院下さい。

診察後、検査の必要な患者様は、郡山の南東北病院に直接検査の予約を取る事が出来ます。

問い合わせ：南東北裏磐梯診療所 ☎ 32-2009

nation

やま報



今月の納税など	
後期高齢者医療保険料	5期分
上下水道使用料	1月分
下水道受益者分担金	4期分
国民年金	2月分

行政相談委員 遠藤 聖一郎

2月25日(水)
午前10時～午後3時
活性化センター
☎33-12406

今月の行政相談

平成21年1月1日～1月31日まで届出分

お誕生おめでとう！

佐藤 蒼（男・周）早稲田
高橋 杏（女・東）大塩下区

渡部 ミエ（和昭・祖母）松陽台
大森カツ子（愛子・母）曾原
穴澤 美光（和代・夫）大塩下区
五十嵐一夫（悟・父）大久保
藤田 基（基吉・父）大塩上区
岩渕タマ子（忠夫・妻）北山二区

休日当番医

- 2月15日(日) ゆうゆうクリニック ☎22-2111
- 2月22日(日) 渡邊小児科医院 ☎22-3133
- 3月 1日(日) あきもと整形外科クリニック ☎21-1515
- 3月 8日(日) いとう眼科 ☎22-5900

第二次救急当番医

- 第2次救急当番医は、休日・夜間に入院治療を必要とする重症患者の救急医療体制です。
- 2月15日(日) 県立喜多方病院 ☎22-2181
- 2月22日(日) 小野病院 ☎22-0414
- 3月 1日(日) 有隣病院 ☎24-5021
- 3月 8日(日) 佐原病院 ☎22-5321

広報きたしおばら ⑥

予備自衛官補募集

【予備自衛官補の応募資格等】

●採用対象

自衛官未経験者

●採用年齢

一般公募

(18歳以上34歳未満の者)

技能公募

(18歳以上で保有する資格に応じ53歳～55歳未満)

●受付期間

平成21年1月5日(月)

～4月13日(月)

●試験日

平成21年4月18日(土)
～4月20日(月)

※いずれか1日を指定

●試験場所

福島県内1箇所

※別途お知らせします。

平成21年5月22日(金)

平成21年5月22日(金)

●合格発表

自衛隊会津若松出張所

☎0242-27-6724

文芸のひろば

感謝する心の中で子の幸を祈りやまぬ親心なり
元旦に誓い新たのお神酒飲み
家族そろって今日より歩む
大塩 前星 ミサ子
語ろうて大きな腹と春を待つ
高畑かおり

中川 幸恵

北塩原短歌会

大塩 穴沢エミ子
北山 武藤 敏子
大塩 大塩
高橋 郁子
大塩 高橋 郁子
大塩 上川前 桧原 泰子
大塩 下川前 星 保美子
大塩 寛越しに新春日差しぬくもりに
大塩 寒梅咲きて人目を誘う
大塩 五十嵐良子
大塩 暮明くや波瀬国会吹雪より
大塩 遠藤聖一郎
大塩 初詣長床の鐘鳴りやまず
大塩 蓮沼喜久雄

大塩 家呼びの声ぞ賑ふ初市に
大塩 飾り風車に起き上り小法師
大塩 冬木の茅ご夫の背に過去を解く
大塩 朝日光天に瓜研ぐ猫柳
大塩 内海 恵子
大塩 山本 由江
大塩 朝日 光天に瓜研ぐ猫柳
大塩 高橋 末義
大塩 高橋 英子
大塩 大竹 英子
大塩 新年の挨拶かわす村人の
大塩 千葉 達子
大塩 新たな夢が心にひびく
大塩 日記買う詩のこころを記したし
大塩 遠藤聖一郎
大塩 蓮沼喜久雄

白百合俳句会

国民年金基金 制度のご案内

国民年金基金は、自営業や農業などの方が加入する国民年金の上乗せ制度です。

- 福島県国民年金基金には、福島県にお住まいの20歳から60歳未満の方が加入できます。
- ※ただし、次の方は加入できませんのでご注意ください。
- ・厚生年金、共済年金加入者やその被扶養配偶者の方
- ・国民年金保険料の納付を免除されている方
- ・農業者年金に加入している方
- ・毎月の掛け金額や将来の年金額は、年齢・性別・加入する年金の種類、口数によって決まります。年金の種類は、終身年金を基本に自由に選ぶことができます。
- 毎月の掛け金は、全額「社会保険料控除」の対象となります。受けれる年金も。公的年金等控除の対象になります。

【問い合わせ】

福島県国民年金基金
0120-65-4192

「自動車の登録(移転・変更・まっ消) はお済みですか」

- 自動車税は、毎年4月1日（午前0時）現在で運輸支局に登録されている名義上の所有者（割賦購入の場合は使用者）に課税されます。
- 例年、「持っていない車の納税通知書がきた」、「納税通知書がこない」等の多くのトラブルが発生しています。
- 納税通知書が間違いない届くように、住所を異動したときや、自動車を譲り渡したり、下取りに出したり、廃車にしたときは、3月31日までに運輸支局で登録手続きを済ませましょう。

問い合わせ :

県会津地方振興局県税部 課税第二課

☎ 0242-29-5261

自動車の登録・検査の手続はお早めに

自動車の登録・検査手続きは、毎年3月に集中し、窓口や車検場が大変混雑します。

名義変更や住所変更、廃車、車検などの手続きは2月中に行なうなど、できるだけ早めに済ませていただくようお願いいたします。

問い合わせ : 東北運輸局福島運輸支局

登録関係 ☎ 050-5540-2015

検査関係 ☎ 024-546-0342

3月16日（月）
住民税・所得税の申告期限は

確定申告の相談の時期です

本人の電子署名及び電子証明書を併せて送信した場合に、所得税から5,000円を控除（平成19年分又は20年分いずれか1回）できることになりました。

税源移譲の実施に伴う特例措置（地方税関係）

詳しくは、先に区長便で配布したチラシ「平成21年度住民税（村・県民税）の申告について」または、村木一ムページをご覧下さい。

国税庁ホームページで
所得税の確定申告書等が
作成できます。

消費税・地方消費税
(個人事業者)の
申告期限は

3月31日（火）

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方は、平成19年分以降の所得税額が減少した場合に、住宅借入金等特別税額が控除しきれないとき、平成19分以降の各年分において、翌年度分の個人住民税から控除されます。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すればe-Tax用の申告データが作成でき、作成したデータを当コーナーから直接電子申告ができるようになります。（公的個人認証サービスに基づく電子証明書）を利用する場合に限りります。

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の方は、平成21年3月31日までに、平成20年分の「消費税及び地方消費税の確定申告書」を作成して所管の税務署に提出するとともに、申告期限と同じ日までにその消費税及び地方消費税額を納付しなければなりません。

平成19年分以降の所得税額が減少した場合に、住宅借入金等特別税額が控除しきれないとき、平成19分以降の各年分において、翌年度分の個人住民税から控除されます。毎年度申告することになります。（平成21年の申告期限は、3月16日（月）です。）



2009年FISフリースタイルスキー

世界選手権 猪苗代大会

3月2日（月）～8日（日）、福島県の磐梯・猪苗代エリアにおいて「2009年FISフリースタイルスキー世界選手権猪苗代大会」が開催されます。FIS（国際スキー連盟）主催の世界選手権大会は、アルペン、ノルディック、フライング、スノーボードなど競技別に、2年に1度、世界一を決めるビッグイベントです。

フリースタイル競技の日本開催は1997年の長野大会以来2回目で、モーグル、デュアルモーグル、エアリアル、スキークロス、ハーフパイプの5種目に、史上最大規模の33か国・地域から約600名の選手団が集います。昨季ワールドカップ女子モーグル総合優勝に輝いた上村愛子選手を始め、地元チーム所属選手を含む過去最強の日本代表チームの活躍が大いに期待されます。

**世界最高峰の華麗な技とスピードを大迫力の生で観戦できる、
絶好の機会です。皆さんも是非、会場にお越しください。**

◆問い合わせ：2009年FISフリースタイルスキー世界選手権猪苗代大会組織委員会 ☎0242-72-1557
ホームページ <http://inawashiro2009.jp>

通学バス定期券購入補助金のお知らせ

村では、高等学校に通学する生徒を持つ保護者の皆様の負担を軽減するため、通学バス定期券購入補助金を交付しております。

既に定期券を購入されている方、新入学生で定期券を購入される方は、「補助金交付申請」の手続きが必要です。

申請される方は、次の書類を準備し、役場又は観光政策課へ提出してください。

◇提出書類

①補助金交付申請書

※既に定期券を購入し申請をされている方には、後日、申請書を送付いたします。
初めて申請される方は、役場・観光政策課に申請書があります。

②合格通知書・在学通知書・学生証いずれかの写し

◇補助対象路線

「喜多方駅～五色沼入口線」
「猪苗代駅～桧原線」

◇申請期限

平成21年3月25日（水）

◇問い合わせ

住民ふれあい課 ☎23-3113

裏磐梯ビジターセンター通信

自然つらぐ

冬の鳥たちのお食事

寒さ真っ只中のこの時期も表に出るとたくさんの鳥たちの声を聞くことができます。
何をしているかと思えば、あちらこちらの木で熱心にお食事中。多くの木が葉っぱを落としている中、カエデの種や松の実、ツルウメモドキの実などを一生懸命探しながら食べています。
こんな中森の中にはおいしそうな実をつけているのになかなか鳥たちに食べべてもらえない木々もあります。
一番よく目立つのは大きな赤い実をたわわに持っているカンボクです。こんなに目立つ実なのになぜでしょう。一度口に入れてみると理由がわかるような気がします。興味のある方はちょっとだけ試してみて下さい。

裏磐梯ビジターセンター ☎32-2850