

# まちしほぽん

3月号

平成21年3月10日

平成21年3月1日現在の人口●男1,667人●女1,693人●計3,360(前月比▲14)●転入6●転出15●出生0●死亡5●世帯数1,093(前月比▲2)



さくら幼稚園

## ひなまつり

裏磐梯幼稚園



# 「定額給付金」・「子育て応援特別手当」 が交付されます！

◎定額給付金とは、政府の緊急経済対策として実施される給付事業です。

○給付対象者は？

基準日（平成21年2月1日）において以下の要件のいずれかに該当する者。  
 ①住民基本台帳に記録されている人  
 ②外国人登録原票に登録されている人  
 （不法滞在者及び短期滞在者のみ対象外）

○給付額は？

給付対象者1人につき12,000円となります。  
 （ただし、基準日において65歳以上の者及び18歳以下の者については20,000円となります。）

○申請・受給者は？

給付対象者がいる世帯の世帯主となります。  
 （外国人については、各給付対象者）

◎子育て応援特別手当とは、多子世帯に対する幼児教育期の負担に配慮するため、政府の緊急経済対策として実施される事業です。

○対象となる子どもは？

小学校就学前3年間に該当する子ども（平成14年4月2日から平成17年4月1日生まれ）で、第2子以降の子どもが対象となります。  
 下記のイラストをご覧ください。

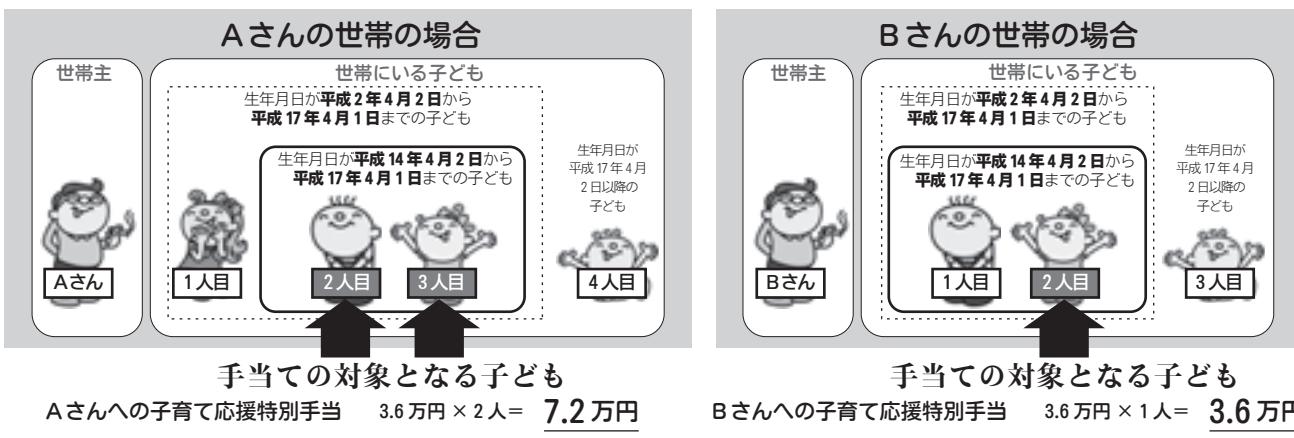
○手当の額

対象となる子ども1人につき36,000円となります。

○申請は・受給者は？

対象となる子どもがいる世帯の世帯主となります。

子育て応援特別手当の支給例



《共通事項》

○手続き方法（予定）

- ・各世帯主に申請書を郵送します。（～3月下旬）  
↓
- ・申請書に記入後、郵送または窓口（本庁・合同庁舎・出張所）に申請書を提出して下さい。  
 （運転免許証等の身分証明書の写し及び振込先口座がわかる通帳等の写しを添付していただきます。）  
↓
- ・申請書を審査後、指定の口座に振り込みます。  
 （4月中旬以降予定）

問い合わせ：住民ふれあい課 ☎23-3113

振り込め詐欺には十分ご注意下さい！

- ・村や公的機関などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動預払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。
- ・村などが「定額給付金・子育て応援特別手当」の給付のために、手数料などの振込を求めるることは絶対にありません。
- ・ATM自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 万一、そのような不審な電話や通知があった場合は住民ふれあい課か警察署まで連絡して下さい。

### ③ 広報きたしおばら



## 裏磐梯スキー少年少女部 県大会等出場結果報告

4名が全国大会出場へ！

裏磐梯スキー少年少女部（代表：酒井隆司さん）の児童生徒7名は引率者とともに、2月16日（月）、村長、教育長へ大会結果報告のため来庁しました。

スキー部保護者会長の斎藤克明さんよりこれまでの大会結果・活躍が報告され、その後選手一人ひとりから今後の抱負や目標が述べされました。

なかでも県大会等の上位入賞により、酒井雄太君（裏中1年）は、中体連全国大会へ。斎藤結里（ゆり）さん（裏小6年）、小椋理絵さん（裏小5年）、斎藤栄奈（かんな）さん（裏小4年）は、3月24日から岩手県で開催される全国小学生アルペンスキー大会に出場します。

村長は「みなさんの活躍を新聞等で見て、わたしも元気をいただいています。これから大会に出場する選手は、力を出し切ってきてください。」と選手を激励しました。

今後も、さらなる好成績が期待されます。出場する選手の皆さん、頑張ってきてください。

## みんなで滑ればこなぐね 『少年少女スキー教室』

村内の小学生を対象とした少年少女スキー教室は1月25日（日）・2月15日（日）の両日、裏磐梯スキー場にて開催され、小学生・保護者合わせて42名の参加がありました。



2時間という短時間でしたが、子ども達は集中して練習し、楽しんでいたようです。初級者クラスでは、インストラクターの指導により中級コースをストック無しで滑れるまでになり、その上達の早さに保護者もびっくりしていました。



▼天気も良くて最高でした！

## 北塩原村体育協会長杯

## ビーチバレーボール大会（冬のリーグ戦）

今年度最終戦となるビーチバレーボール大会は、2月18日・19日の両日、大塩活性化センターにて開催されました。

優勝を目指して練習に励んできた9チームにより、白熱した試合が繰り広げられました。

また、年間MVP賞等の発表もあり、受賞者の中には「まさか自分が…」と驚いていた人もいました。

来年度も開催しますのでみんなの参加をお待ちしています。

▶ほのぼ  
ネバ  
ギブ  
アッ  
ブ  
ヨブ  
ヨ



### 【ほのぼのリーグ】

優 勝 ネバーギブアッププロブヨ

準優勝 ネバーギブアップボヨボヨ 第3位 ヴィーナスA

### 【スーパーリーグ】

優 勝 松陽BVCプラチナ

準優勝 リップスティックゴールド 第3位 松陽BVCダイヤ

### 【ハッスル賞】

#### ■ほのぼのリーグ

三浦 浩人（ネバーギブアップボヨボヨ） 高橋梨江子（ヴィーナスA）

佐藤 望（ネバーギブアッププロブヨ）

#### ■スーパーリーグ

上野 信子（松陽BVCダイヤ） 鈴木 英明（松陽BVCダイヤ）

五十嵐廣志（リップスティックゴールド）

### 【年間MVP賞】 山本 文壽（松陽BVCプラチナ）

### 【年間優秀選手賞】

鈴木由美子（松陽BVCプラチナ） 小池 恵理（松陽BVCプラチナ）

▶ス  
松  
陽  
B  
V  
C  
プラ  
チ  
ナ





## 生活習慣を改善しよう！

# ～「高脂血症」といわれたら…!?～

### 「高脂血症」なぜ悪い？

高脂血症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が多い状態をいいます。初期段階では自覚症状がないので、検査の値でしかわかりません。高脂血症により、動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中など命にかかる病気を引き起こす危険な状態になってしまいます。女性の場合は、閉経期前後からコレステロール値や中性脂肪値が上昇していくので注意しましょう。

### 放っておくとどうなるか？

加齢も動脈硬化の大きな要因ですが、高脂血症による動脈硬化は短期間でコレステロールが血管の壁に付着するため、血栓（血のかたまり）ができやすくなります。すると、動脈硬化や脳梗塞、狭心症や心筋梗塞などにつながる危険があります。

### 高脂血症を予防するためのポイント

#### ● LDL（悪玉）コレステロール値が高い人は…

##### 『肉類やバターなど、動物性脂肪を控えよう！』

- ・野菜や海藻類など、コレステロールの吸収を抑える食物繊維をたっぷり摂りましょう。
- ・脂身の多い肉や魚卵など、コレステロールの高い食品はできるだけ避け、アジやサンマなどの青魚を積極的に摂りましょう。

#### ● HDL（善玉）コレステロール値が低い人は…

##### 『肥満を解消し、できるだけ禁煙しよう！』

- ・タバコをやめ、甘いものの食べすぎに注意しましょう。
- ・HDLを増やすため、適度な運動を毎日の習慣にしましょう。

#### ● 中性脂肪が高い人は…

##### 『お酒の飲み過ぎや甘いものの食べ過ぎに注意しよう!』

- ・週2日は休肝日を設け、カロリーの過剰摂取に気をつけましょう。

### 生活習慣 —— 10のチェック



- 太りぎみである
- 血圧が高い
- 青魚は苦手で、魚より、脂たっぷりの肉を好む
- タラコやスジコなどの魚の卵が好き
- 野菜やきのこ、海藻はあまり好きでない
- お酒をよく飲む、または甘いもの好き
- たばこを吸う
- 階段よりエレベーター・エスカレーターを利用する
- ほとんど運動をしない
- 家族に高脂血症の人がいる

半分以上  がついたあなたは  
**要 注意 !!**





# 認知症 を正しく知って 予防しよう！

「認知症」は高齢者が抱える大きな不安のひとつとされ、今や、65歳以上のおよそ10人に1人は認知症だとも言われています。

3月3日のひな祭り。村の保健センターで「認知症予防講演会」を開催しました。93名の村民のみなさまにご参加いただき、"認知症の正しい知識と予防"について学びました。

## ～認知症予防 3つの鉄則～

(竹田総合病院精神科医師 村山浩之先生のご講演より)

### ①適度な運動（有酸素運動を）

1回20分以上のウォーキング、水泳などを週4回以上。

### ②健康的な食生活（和食中心で）

魚と野菜と果物を摂る。味噌汁や漬物など塩分は控えめに。  
禁煙と節酒を心がける。赤ワイン(ポリフェノール)も良い。  
サプリメントならイチョウ葉エキス(成分“EGB761”限定)。



### ③活き活きとした日常生活（知的活動を）

人との交流・会話、知的な趣味、仕事を持ち、社会参加を！

### ※（おまけ）短時間の昼寝

昼食後から午後3時までに30分以内の昼寝は  
認知症予防効果がある！

南東北裏磐梯診療所のお知らせ

## 平成20年10月に南東北病院で癌陽子線治療センターがオープンしました。

●切らずに

●外来通院で

●副作用がほとんどなく

●普段通りの生活を送りながら

癌を治す方法です。

従来の放射線療法は、癌細胞以外の回りの細胞も壊されてしまいます。

陽子線は、癌細胞だけを退治し、治療後の社会復帰に支障をきたさない治療法です。

前立腺癌の陽子線治療は、既に数多くの予約が入っており、副作用もなく完治された患者様もいらっしゃいます。

詳しくは、当院へお問い合わせ下さい。

問い合わせ：南東北裏磐梯診療所 ☎ 32-2009

# やま報

行政相談委員  
遠

聖一郎

3月25日(水)

今月の行政相談

## 青年海外協力隊・シニア海外ボランティア募集開始！

募集期間	平成21年4月1日(月) ~5月18日(月) 郵送のみの受付			
募集種目	青年海外協力隊		20~39歳の日本国籍を持つ方	
	シニア海外ボランティア		40~69歳の日本国籍を持つ方	
体験談 ＆ 説明会	福 島	4 / 4 (土)	14時~16時	★コラッセ 401研修室
	会津若松	4 / 11(土)	14時~16時	レオクラブガーデン スクエア会議室C・D
	郡 山	4 / 25(土)	14時~16時	ビッグパレット 小会議室 2・3
	二 本 松	5 / 9 (土)	15時30~ 17時	★JICA二本松
その他の会場情報についてはJICAホームページをご覧下さい				
問い合わせ	JICA二本松 担当：齊藤 TEL:0243-24-3200 <a href="http://www.jica.go.jp/">http://www.jica.go.jp/</a>			

- ★コラッセでは、話題の「やきとりじいさん体操」考察者による協力隊体験談が聞けます！
- ★JICA二本松では、募集説明会に加え、JICAボランティア1日体験を実施します！（要申込み）

ご結婚おめでとう！

			
林 五十嵐 沙織 (会津若松市)	山谷 山本 文壽 (閑屋)	高橋 二瓶 直人 (喜多方市) 裕子 (大塩上区)	鈴木 遠藤 和広 (北山二区) 晴香 (大塩中区)
司 (閑 屋)	亞紀 (会津若松市)		

休日当番医

- 3月15日(日)** 猪俣医院 ..... ☎ 22-0264

**3月20日(金)** 入澤病院 ..... ☎ 22-0267

**3月22日(日)** 医療生協きたかた診療所 ..... ☎ 23-3611

**3月29日(日)** 大竹内科 ..... ☎ 22-0241

**4月 5日(日)** 君島内科消化器科クリニック ☎ 24-5800

## 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。

- 3月15日(日)** 県立喜多方病院 ..... ☎ 22-2181

**3月20日(金)** 小野病院 ..... ☎ 22-0414

**3月22日(日)** 有隣病院 ..... ☎ 24-5021

**3月29日(日)** 佐原病院 ..... ☎ 22-5321

**4月 5日(日)** 県立喜多方病院 ..... ☎ 22-2181

北塩原短歌会		文芸のひろば	
大 塩	五十嵐良子	大 塩	中川 幸東
寒々と肌を刺す様な寒月の 静間の中に足音を聞く	桧 原 穴沢 泰子	冬ぬくしお腹の吾子と昼休み 編み物と五時にと決めて仕舞どき	高畑かおり
窓の明るさ日脚伸び来て	大 塩 高橋 末義	料峭の搖るきない樹にひと一人	高畑かおり
歩行練習勵むりハビリ	下川前 星 保美子	竿に連ねてさらし干する	山本 由江
行く度に家族を案じる義母ありて	大 塩 高橋 未義	寒期入り夜業にあみし凍み餅と	山本 由江
亡き夫は五年生れがつちりと	大 塩 下川前 星 ミサ子	窓辺に陽ざし布団ばかばか	山本 由江
大黒柱で面影偲ぶ	大 塩 渡部 豊子	大寒に暖冬なりて吾うれし	山本 由江
いく坂を登り登りて今日となり	大 塩 渡部 豊子	更正保護女性の会や春吹雪	山本 由江
七十路の坂に新らしきを見る	大 塩 佐々木キミ子	梅一輪苔にも木にも命あり	山本 由江
やわらかき白射しと浴みて短歌詠じ	北 山 武藤 敏子	老へて子に従がふ歳や根深汁	山本 由江
極上の幸ひとかに感ず	北 山 武藤 敏子	遠藤聖一郎	山本 由江
百年に一度の低迷世の中に	桧 原 佐々木キミ子	千葉 達子	山本 由江
自分たちより子供等案ず	桧 原 佐々木キミ子	かさごこそと寝覚めをいざなふ霜柱	山本 由江
庭広し冬枯れ松の株の跡	北 山 武藤 敏子	蓮沼喜久雄	山本 由江

～事業主の皆さんへ～

## 労働保険の 年度更新等の 期間変更

のお知らせ

毎年4月1日から5月20日までの期間に行っていた  
だいておりました労働保険の年度更新につきまして、  
平成21年度からは6月1日から7月10日までの期間に  
変更になります。

6月初めに福島労働局から送付される申告書と記入  
要領をよくお読みいただき7月10日までに最寄りの  
銀行、郵便局、労働基準監督署、福島労働局において  
申告・納付等の手続きを行つていただきますようお願い  
いたします。

【問い合わせ】

024-536-4607  
福島労働局 総務部  
労働保険徴収室

### ○昨年から継続して申請される方

免税軽油使用者証、昨年度の免税軽油の引取りと使用についての報告、免税軽油の納品書及び印鑑を持参し

### ○新規に申請される方

農業機械（トラクター、コンバイン等）及び耕作農地面積の証明書が必要です。

会から証明書を発行してもらい、印鑑を持参して会津地方振興局までおいでください。

### ○農作業受託について

平成20年6月30日より、「農作業のうち基幹的な業（専ら機械を使用して行われるもの）」のすべての委託を受けて農作業を行う方」も免税軽油の使用対象者として追加されました。

て会津地方振興局までおいでください。

なお使用者証の有効期限が

平成21年11月30日以前の方

または現在使用している機械や、田畠の保有面積が昨

年と異なる場合は、右記書類と併せて所有農業機械及び耕作農地面積の証明書が

必要です。

# 免税軽油を 使用される農家 のみなさんへ

## 東北地区国立大学法人等職員採用試験のお知らせ

### ■職種

事務系職員、技術系職員

### ■受験資格

昭和55年4月2日以降に生まれた者

### ■受付期間

4月1日（水）～4月10日（金）

### ■第1次試験日

5月17日（日）

### ■第1次試験地

弘前市、盛岡市、仙台市、秋田市、山形市、福島市

### ■問い合わせ

東北地区国立大学法人等職員採用試験実施委員会採用試験事務室

022-217-5676

HP <http://www.bureau.tohoku.ac.jp/shiken/>

## 国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施いたします。

試験名	受付期間 (最終日の通信日付印有効)	第1次試験日
I種試験 (大学卒業程度)	4月1日(水)～4月8日(水)	5月3日(日)
II種試験 (大学卒業程度)	4月13日(月)～4月22日(水) (郵送による受付期間) 4月11日(土)～4月15日(水) (インターネットによる受付期間)	6月21日(日)
III種試験 (高校卒業程度)	6月23日(火)～6月30日(火)	9月6日(日)

なお、申込用紙の請求や受験資格等の詳しい内容については、人事院ホームページ又は下記にお問い合わせ下さい。

### 【問い合わせ】

人事院東北事務局 第二課 試験係 022-221-2022

人事院ホームページ <http://www.jinji.go.jp/saiyo.saiyo.htm>

024-291-5264  
県会津地方振興局  
県税部課税第二課



第85回

## 第10回全国米・食味分析鑑定コンクール 特別優秀賞受賞

今回ご紹介する五十嵐肇さんは、全国米・食味分析鑑定コンクールで特別優秀賞を受賞されました。

五十嵐さんは、4haの田んぼに会津コ米を栽培しており、今回受賞したお米は、大塩地区（大久保）で栽培したコシヒカリです。

コンクールには全国から2607の検体が参加し、総合部門で41名が受賞した中の1人となりました。

コンクールでは、水分・タンパク・アミロース・脂肪酸度・老化性の食味分析と、「外観」「香り」「味」「硬さ」「粘り」の総合評価であるスコアで競われます。

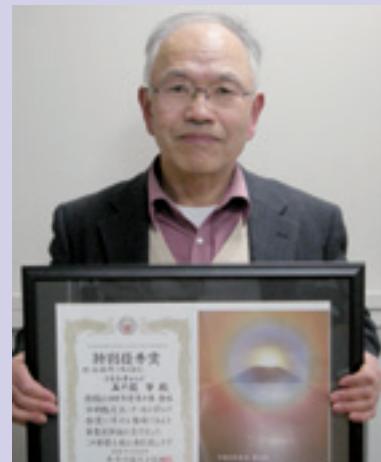
五十嵐さんのコシヒカリは、食味分析の数値をクリアし、スコア（総合評価）では、92点の高得点を獲得しました。

稻作を取り巻く環境は大変厳しいものがありますが、五十嵐さんは、「おいしい米づくりを通して、若い人が希望をもって農業に取り組んでくれれば」と話されていました。

また、「米づくりは一生勉強だから」と話され、県外の稻作研修会にも積極的に参加され技術を磨いています。農地の恵みを受け、技術と経験を活かして、情熱を傾けた結果が受賞という大きな成果につながりました。

中山間地である大久保で栽培された米が受賞したこと、地域の農家の大きな励みとなるでしょう。  
受賞おめでとうございました。

**五十嵐 肇さん(大久保)**



### 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。

日 時／平成21年3月22日（日）  
開 場／12：30 開 演／13：30  
会 場／裏磐梯猫魔ホテル（入場無料）  
問い合わせ／  
教育委員会 ☎ 23-0534  
観光政策課 ☎ 32-2511

### 普天間 かおり チャリティーコンサート開催

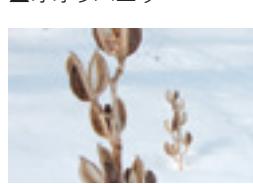
村の観光交流大使である普天間かおりさんが作詞・作曲した北塩原村の歌「僕の誇り」の発表をかねたチャリティーコンサートを開催します。

日 時／平成21年3月28日（土）  
開 場／15：00 開 演／15：30  
会 場／会津若松市文化センター  
(入場無料)

若干の余裕があるので、観覧希望の方は、観光政策課 ☎ 32-2511までご連絡下さい。

### 裏磐梯ビジターセンター 通 信

### 自然コラム



藪もすっかり雪に覆われた林の中で、ちゃんと立っているこの植物。風の強い日には雪の上にぱらぱらとタネをまいています。夏休み頃に花を咲かせ、秋にはピーマンのような実をつけました。夏が来るとたびにあちこちで花を目にしますが咲いているのは毎年違う個体で、今タネをまいている個体の一生はこれでしまい。芽を出してから7～8年間

は葉だけを出して球根に栄養を蓄え、最後の夏にありったけの養分を使って花を咲かせ、実をつけます。ひとつずつ殻に入っているタネは4百個以上。多いものでは一本に10個以上の花をつけるのでタネの数はざつと4千～5千個。ひとつの種が数千個のタネになるまで7～8年。のんびりしているようでもすごいエネルギーですね。

### オオウバユリ

裏磐梯ビジターセンター  
☎ 32-2850