

きたしおばら

みんなでやってみよう 北塩原村すごろく

北塩原村の魅力やクイズを盛り込んだすごろくです。
家族やお友達と一緒に楽しみください。

スタート

元気な
あいさつで
村内に笑顔の
輪が広がる
1マス進む



Q3

村のシンボル
磐梯山の標高は？

- ① 1,819m
- ② 1,816m



五色沼
自然探勝路を
歩く
ワープ！



コミュニティ
バスに乗車
3マス進む



グランド
ゴルフで
健康長寿
もう一回
サイコロを振る



今年も
美味しいお米が
収穫できた
1マス進む



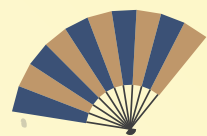
Q4

村の行政区の数はいくつ？

- ① 20 行政区
- ② 15 行政区



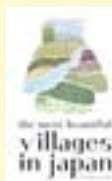
二つ児参りで
子どもの
健やかな
成長を祈願
1マス進む



今月の内容

P2 ~ 3 新年村長あいさつ
P4 ~ 5 きたしおばらトピックス
P6 生涯学習だより
P7 税について考える
P8 地域おこし協力隊コラム

P9 ジオパーク通信・自然コラム
P10 健康通信
P11 裏磐梯診療所からのお知らせ
食改さんのお役立ちレシピ
P12 ~ 13 お知らせ



北塩原村は
「日本で最も美しい村」連合と
「日本ジオパークネットワーク」に
加盟しています。





「みんなで考え・みんなで前へ」 自然・文化・人を活かすワンチームのむらづくり

北塩原村長

遠藤和夫

明けましておめでとうございます。
村民の皆様におかれましては、新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。また、村政の運営に、深いご理解と温かいご支援を賜っておりますこと厚く御礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症が国内外に広く蔓延し、3年が経過しました。未だ収束には至っておらず、私たちの暮らしに、今なお影響を及ぼしています。

村では村民の皆さまの安全・安心を守るため、新型コロナウイルス接種の体制確保に努めるとともに、村内経済の活性化と村民生活の安定を、村民共助により両立することを目指した「きずな応援クーポン券事業」を実施するなど対策を講じてまいりました。

第8波により、福島県内の新規感染者数が多い状況となっておりますが、少しずつコロナ禍前の生活が取り戻せるよう、引き続き必要な対策に努めてまいります。

また、8月3日から4日にかけて発生した大雨は、北塩原村観測史上最大の雨量を記録しました。幸い人的被害はなかったものの、住宅や生活道路、農地、河川など、広範囲にわたり多くの被害をもたらしました。被災された方々に改めて心からお見舞いを申し上げますとともに、夜を徹して防災活動に当たっていただきました消防団の皆様をはじめ、ご協力・ご尽力をいただきました関係各位に厚く感謝と御礼を申し上げます。

関係機関との連携により、一日も早い復旧と生活の安全・安心を取り戻せるよう努めてまいりますので、村民の皆様には、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、明るい話題として、平成20年度より調査を行ってきた大塩地区にある「柏木城跡」が、村で初めてとなる国史跡に指定されました。長年の努力が結実したことは非常に喜ばしく、これもひとえに、地権者や地元の方々、関係する多くの皆様のご支援とご協力の賜物であります。心より御礼を申し

上げます。引き続き、史跡の保存と活用にも努め、貴重な歴史資産を次世代に継承していく所存です。

スポーツでは、11月に開催されたふくしま駅伝大会において、4区を走りました佐藤雄大選手（長峯）が村の部男子で初めて区間賞を獲得するなど、大きな活躍を魅せ、北塩原村チームは総合30位という、昨年に続く好成績を収めました。

選手たちが懸命に走る姿は、村民に多くの勇気と感動をもたらしました。27名の選手をはじめ、指導者やご家族など、関係者の皆様に敬意を表するとともに、心から感謝を申し上げます。

また、村民の安全安心を確保するため、株式会社ダイユーエイトとの「災害時における物資の供給協力に関する協定」、株式会社モンベルとの「包括連携協定」と「人生100年時代 会津モンベル広域連携共同宣言」、生活協同組合コープあいづとの「地域見守りの取り組みに関する協力協定」など、民間事業者との防災、経済、福祉に関

する各種協定を締結して参りました。これらの協定締結を契機として、防災の強化や地域福祉の向上、地域の宝を活かした活性化を図ってまいります。

二〇二三年も本村のさらなる発展のため、産業の振興や人口減少対策、村民生活の向上に全力で取り組み、将来を見据えた村政運営を行ってまいりますので、皆様のご支援とご協力をお願い申し上げます。

本年も皆様にとりまして幸せ多き年になりますよう、心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



【商工観光業】

観光経済再生に向け、都市部から地方への人の流れに対応した「ワーケーション」を引き続き推進し、裏磐梯が有する自然のポテンシャルを活かした観光誘客を推進します。

また、国立公園満喫プロジェクトやふくしまグリーン復興構想など国県と連携した観光振興、国立公園施設整備を進め、滞在型観光により地域全体に経済効果が波及するよう取り組んでいます。

【農林漁業】

会津盆地に広がる田園風景や豊かな農地を守るため日本型直接支払制度の促進や、新規就農者支援を進め、稼げる農業に向け営農環境向上に取り組んでいます。

また、有害鳥獣対策として引き続き環境整備するとともに、集落主体の被害対策をサポートする取り組みを進めています。

【子育て・教育】

村が誇る裏磐梯の自然や、「柏木城跡」等の歴史資産を組み合わせ、村の特色ある教育に向けて取り組んでいます。

また、GIGAスクール構想に基づくICT教育の更なる促進や学校給食無料化など、継続的な学習支援に取り組んでいます。

【人口減少対策】

若者定住住宅の整備を行うとともに、住宅団地、村の駅構想により、若者世代・子育て世代の住まい事情を解消し、移住・定住を促進してまいります。

また、空き家を活用した体験住宅や魅力的な生活環境の整備、定住自立圏域との連携によるPRを図り、人口減少に歯止めをかけてまいります。

【防災・減災】

令和4年8月豪雨災害の復旧を進めるとともに、頻発化・激甚化する災害に備え、村民生活の安全と安心のため、地元企業や地域と一体となった防災体制を一層強化し、事前防災・減災に向けた安全対策を更に強化してまいります。

【健康と福祉】

人生100年時代を見据え、高齢者の健康づくりを主とする保健事業を介護予防と一体的に行うとともに、若い世代にあっても特定健診の受診促進などにより重症化予防への取り組みを強化してまいります。

また、公共交通の維持確保と利便性の向上を図り、子どもからお年寄りまで、安心して暮らせる村づくりに取り組んでいます。

【行財政】

納税の公平・公正の視点にたち、滞納の解消に向け、引き続き滞納者に対する徴収を強化します。

また、公有財産の効果的な利活用を図るとともに、公共施設の見直しや、効率的な行政運営などにより、財政支出を縮小するなど、健全な財政運営に努めてまいります。更に、職員のスキルアップを図り、役場機能を強化してまいります。



12月6日(火) 献血へのご協力ありがとうございました

今年2回目の献血が実施され、寒さ厳しい中、地域住民や村内在勤者等の多くの方にご協力いただきました。

今年度は80名(来場者82名)の方にご協力いただき、年間56人という福島県の目標数を大きく上回る結果となりました。輸血を必要とする患者さんを支えるため、引き続き献血へのご協力をお願いします。

	献血人数	
	400ml	200ml
5月	50	1
12月	29	0
計	79	1

(有)赤城製作所 日赤県支部長銀梓感謝状受賞

過去5年間に献血にご協力いただきました有限会社赤城製作所様に日本赤十字社福島県支部長銀梓感謝状が贈られました。長年にわたり社会貢献活動にご尽力いただきありがとうございます。



◀銀梓感謝状を受賞された(有)赤城製作所 赤城明氏(右)

12月12日(月) 会津地区食生活改善推進連絡協議会長表彰受賞

村食生活改善推進員の高橋みす江さん(大塩上区)は、会津地区食生活改善推進連絡協議会長表彰を受賞されました。

高橋さんは12年間、村食生活改善推進員として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。

表彰式は12月12日に会津稽古堂で行われ、会津地区食生活改善推進連絡協議会の樋会長より、本年度の会長表彰を受賞した6団体15名に表彰状が送られました。

受賞、おめでとうございます。



高橋みす江さん▶

12月16日(金) 健康づくり講演会

村コミュニティセンターホールにて「健康づくり講演会」を開催しました。

全国各地で指導されている講師の長島寿恵先生より「生活習慣病見直しのコツ」と題した講演が行われ、健診を毎年受ける必要性や動脈硬化(血管の老化)と合併症の危険性、その予防のための生活習慣(運動・食事・睡眠)などをわかりやすく教えていただきました。

また体の調子を整えるツボやマッサージ、自宅で簡単にできる体操なども紹介され、実際に参加者の皆様と一緒に楽しく体験できました。

冬は閉じこもりぎみとなり、生活習慣が乱れやすい季節です。自分自身や家族の生活習慣を見つめなおし、健康長寿を目指しましょう。



コミュニティ助成事業で整備 ～下吉行政区 祭礼用旗揚げボールの整備～

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの事業収入を財源に「コミュニティ助成事業」を実施しています。

この助成事業を活用し、下吉行政区において熊野神社周辺2カ所と、下吉集会所敷地内1カ所の計3カ所に祭礼用旗揚げボールを整備しました。

これにより、地区祭礼の際に地区住民が安心・安全に旗揚げ作業を行えるようになったほか、地区の風習や伝統行事の継承につながりました。



12月28日(水) 北塩原村消防団へ喜多方警察署長より感謝状贈呈

令和4年8月豪雨発生時の対応が評価され、喜多方警察署長より村消防団へ感謝状が贈呈されました。

村消防団は、浸水被害拡大を防ごうと道路へ土のうを設置するなど、県、村、消防及び警察と連携し夜を徹して各防災活動に当たりました。

感謝状贈呈式は、12月28日に喜多方警察署で行われ、大橋健一消防団長が出席しました。



▲大橋消防団長・喜多方警察署長

1月4日(水) 初顔合わせ2023

村コミュニティセンターホールにて初顔合わせ2023を開催しました。

遠藤村長は、「2023年も本村のさらなる発展のため、産業の振興や人口減少対策、村民生活の向上に全力で取り組んでまいります。」と年頭の挨拶を述べました。

感染症対策のため時間短縮での開催となりましたが、出席者は今年一年の抱負や目標について語り合いました。



新年を祝うくす玉割▶

1月6日(金) 消防団出初め式

村消防団出初め式が行われ、消防団員及び女性消防隊など約100名が参加しました。コロナ禍で中止や規模縮小が続きましたが、3年ぶりの通常開催となりました。

村消防団の大橋健一団長は「火災や自然災害から地域住民の生命、財産を守るため、団員としての任務を再確認し、点検整備を怠らずいかなるときも万全を期してください」と訓示し、日々の消防団活動への感謝と消防団の更なる活躍と地域の連携強化に期待を寄せました。



整然堂々と行進する消防団▶

教育委員会委員に穴澤智恵子さんを再任 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

12月村議会定例会において、教育委員会委員の任命に穴澤智恵子さん(松原)が同意され、村長より辞令が交付されました。

任期は、令和5年1月1日から4年間です。



▲穴澤智恵子さん

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。

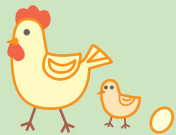
任期は、小椋さんは令和4年12月20日から、樟山さんは令和4年12月24日から3年間です。



▲小椋敏廣さん



▲樟山裕康さん



▲佐藤雄大さん、遠藤村長

第34回ふくしま駅伝 村の部男子区間賞受賞

佐藤雄大さん（田村高校3年・長峯）が、12月28日に村長室を訪れ、11月20日に開催されたふくしま駅伝大会での4区村の部男子区間賞受賞を報告しました。

遠藤村長は、「区間賞受賞は村の誇り。次のステージへ向け、さらなる飛躍を期待します」と、労いのことばをかけました。

佐藤さんは、4月から大学への進学を予定しており、自身の成長のため、次回もふくしま駅伝大会へ参加したいと力強く語ってくれました。さらなる活躍を期待します。

親子クッキング開催！ 野菜を使ったスイーツづくり



12月3日に村保健センターで子ども体験活動事業「親子クッキング！」が開催されました。講師に「につぼんの台所」代表で管理栄養士の石山静香先生をお招きし、さつまいもとかぼちゃのスイートタルトの作り方を教えていただきました。

参加した親子6組は、身近な野菜を使ったお菓子作りを楽しみました。

また、食生活改善推進員の方から地元でとれたさつまいもと川前かぼちゃが参加者にプレゼントされました。



「保健講座 こころの授業」

12月9日に裏磐梯中学校で「子どものこころのケアセンター」主任専門員の佐藤則行先生に、こころの授業を実施していただきました。

「自己肯定感を高める、気持ちの切り替え方を学ぶ」をテーマに参加した生徒や保護者は、ワークシートを使って普段の自分の行動を振り返りながら、ネガティブな場面での気持ちの切り替え方を学びました。



家庭教育支援事業 「情報モラル講座」

12月2日に裏磐梯小学校で保護者を対象とした家庭教育支援事業「情報モラル講座」が行われました。

講師にネット健康被害啓発者養成全国連絡協議会公認インストラクターの小杉一浩氏をお招きし「ネット・スマホの早期接触長時間接触による心身への影響」と題して、豊富なデータや実例を示しながら、インターネットやスマホとの適切な付き合い方について講演いただきました。

今後の公民館関連事業のお知らせ

※予定が変更となる場合がありますのでご了承願います。

①少年少女スキー教室

日時：1月21日（土） 場所：裏磐梯スキー場

②家庭教育支援事業

日時：2月17日（金） 場所：第一中学校

税について考える Vol.14

～かるたで学ぶ税編～

今回はお正月ということで、税についての知識を遊びながら学べる「法人会税金かるた」というものをご紹介します。

このかるたは東京法人会連合会が作成したもので、同会が「税を考える週間」に実施する租税教育関連のイベントで使用され話題になりました。

中々身近なようであまり知らない税。税金を納めることは日本国憲法で定められた義務であり、税金はわたしたちの暮らしに密接に関係しています。

もし税金がなかったら、ごみ収集や学校教育、警察のパトロールや火事の消火などが全て有料になったりするかもしれません。安心して健やかに暮らせる社会を作っていくために税金は大切なものです。

税金についての知識を深めるためにも、他にどのような読み札・絵札があるか、興味のある方は調べてみてはいかがでしょうか。



- ① 納税は三大義務のひとつです
- ② ルールです正しい申告正しい納税



「法人会税金かるた」の詳細は下記サイトをご覧ください。

東京法人会連合会ホームページ「社会貢献活動：租税教育活動・税の啓発活動」

<https://www.tohoren.or.jp/social/sozei.html>

※かるたは東京法人会連合会が租税教育活動での使用を目的に作成したものであり、一般への配布、販売は行っておりません。

「電力・ガス・食料品等 価格高騰緊急支援給付金」 の申請期限は 令和5年1月31日までです

この給付金は、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税均等割非課税世帯や令和4年1月から12月の間に家計急変のあった世帯を支援するため、1世帯当たり5万円を給付するものです。

対象世帯には、11月末に村より確認書が送付されていますので、まだ提出されていない方は、お早めに手続きをお願いします。

また、予期せず令和4年1月から12月の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった世帯（家計急変世帯）に該当する方は、申請が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

住民課医療福祉班 ☎ 23-3113

農地の貸借は 福島県農地バンクへ!

県内の担い手耕作面積 約54,000haのうち、農地バンク契約が
約11,700ha(99.21%) (令和3年度末)となりました!

出し手（農地を貸したい方）
契約が明確で、安心して農地を貸せます。

受け手（農地を借りたい方）
契約・資料精算事務の軽減が図られます。その他各種補助金の要件となっています。

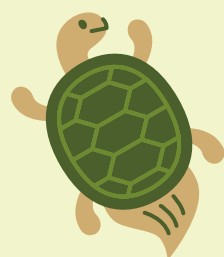
ご相談
お問合せ

公益財団法人福島県農業振興公社（福島県農地バンク） 〒960-8681 福島市中町8番2号
TEL 024-521-9845(中継り・会津担当) TEL 024-521-9843(浜通り担当) TEL 024-503-0421(被災12市町村担当)
※または、農地の所在がある各市町村農政担当課・各JAまでご相談ください。

携帯・スマートフォンはこちらから
<http://www.fnk.or.jp>



※北塩原村すぐろくのサイコロとコマ裏面です



きたしおばらから(っ)!! 魅力発信!



Monthly
Reporter

友坂 友毅
ともさか ゆうき



あけましておめでとうございます。地域おこし協力隊の友坂です。
地域おこし協力隊として活動している中、他地域の協力隊とも
交流が生まれます。今回は縁あって知り合った伊達市の地域おこ
し支援員（地域おこし協力隊）がパン作りを行うということで北
塩原村の食材とコラボさせていただきました。

伊達市の小麦と北塩原村の花豆・ブルーベリーを使って作ったパンは、ガーリック塩パンと花豆塩パン、
ジャムパンの3種類！小麦は「ゆめちから」という超強力粉で弾力のあるパンを作ることが出来るそうです。
また、今回持ってきてもらった伊達市月館産の「ゆめちから」は分搗き製粉のため小麦の皮が入り、若干茶
色く香ばしい独特の風味があるのが特徴です。

個人的な感想は花豆もブルーベリージャムも美味しかったのですが、隠し味程度に使用した山塩が抜群に
いい味を出していました！ラーメンだけじゃない、肉にも米にもパンにも様々な食材に相性がいい山塩に改
めて“村自慢の特産品だな”と感じました。

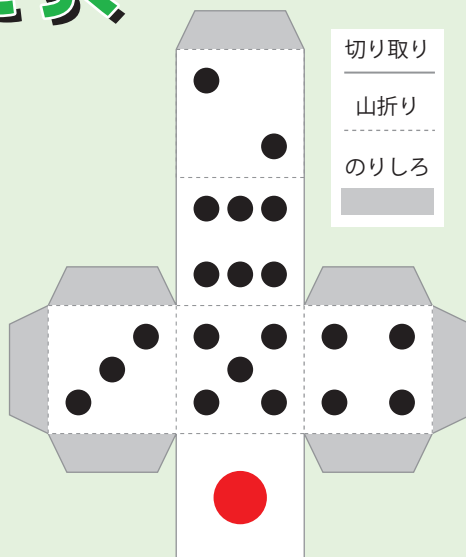
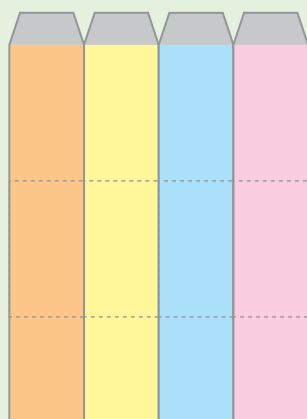
まだまだ自慢の食材がある北塩原村です。色々な地域の食材とコラボできたら楽しそうですね。



みんなでやってみよう! 北塩原村すごろく

厚紙や画用紙に貼ってから
切ると使いやすくなるよ!

サイコロとコマを作ろう



切り取り
山折り
のりしろ



クイズの答え

- Q1 ① 村の花「ミズバショウ」
村の木「オオヤマザクラ」
村の鳥「シジュウカラ」
- Q2 ② 柏木城跡は令和4年3月15日に
国史跡に指定されました。
- Q3 ② 昔は1,819mといわれていた
が、正しくは1,816mです。
- Q4 ① 各行政区には区長さんがいて、村
民と行政をつなぐ役割を果たして
くれています。
- Q5 ① ②の2,591人は令和4年1月1日
時点の村の人口です。1年間で約
100人減少しており、人口減少対
策は喫緊の課題です。
- Q6 ① 昭和25年9月5日に日本で17番
目の国立公園に指定されました。

初めての“年^{とし}ジオパーク” ～うさぎの上り坂であれ～

あけましておめでとうございます。

皆さんも新年のご挨拶では、「卯・兎・うさぎ・ウサギ」などのバリエーション豊かな出会いを楽しまれ、年男・年女の皆さんは、特別な一年をお迎えのことと思います。

磐梯山ジオパークも今年、『年^{とし}ジオパーク』になります!?

卯年の2011年9月5日に日本ジオパークの認定を受けました。その時から12年が経過し、皆さんからの熱い思いや力をたくさんいただきながら、初めての年男・年女ならぬ「年ジオパーク」を迎えることができました。

この12年間で、さまざまな人と出会い、多くの経験をしてきました。認定の翌年には全国研修会（火山地質こどもサマースクール）を主催しました。また、地域内にある全ての小学校でジオパーク総合学習を実施でき、今も継続しています。4年に1度ある再認定審査では、2回目にイエローカードを受け、認定取り消しの危機も経験しましたが、皆さんとともに乗り越えることができました。これらの活動を通じて、少しずつ成長してきた12年間だと思っています。

今年も皆さんとともに足にぐっと力を入れて、大地をしっかりと踏みしめ、どんな上り坂でもピョンピョン跳ね上がっていく「うさぎの上り坂」のように、持てる力を発揮していきたいと思っています。

今後とも磐梯山ジオパークをよろしくお願いいたします。

◎9月5日：磐梯山ジオパークの誕生日で磐梯朝日国立公園も1950（昭和25）年の同日に指定されました。

◎うさぎの上り坂：得意分野で力を発揮し、物事が順調に進むこと（ことわざ）

【ウサギにまつわる全国のジオパーク紹介】

- ・白兎海岸^{はくと}：鳥取砂丘の西端に位置し神話の「因幡の白うさぎ」の舞台。
山陰海岸ユネスコ世界ジオパーク（京都府・兵庫県・鳥取県の日本海沿岸）
- ・赤兎山^{あかうさぎやま}：ブナの森とニッコウキスゲなど高山植物が魅力の山
恐竜渓谷ふくい勝山ジオパーク（福井県 勝山市）
- ・エゾナキウサギ^{えぞなきうさぎ}：大雪山国立公園にある然別湖周辺のゴロゴロした岩の地形を好む。
とかち鹿追ジオパーク（北海道 鹿追町）
- ・オキノウサギ^{おきのうさぎ}：隠岐固有のノウサギで、冬になっても白くならない特徴がある。
隠岐ユネスコ世界ジオパーク（島根県 隠岐諸島）



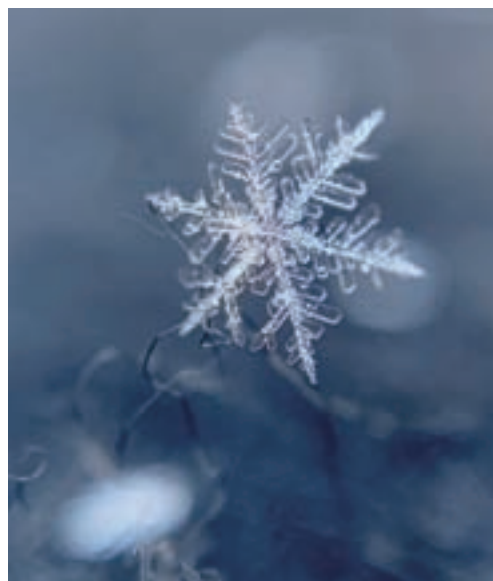
自然つらら 裏磐梯ビジターセンター通信

裏磐梯ビジターセンター ☎ 32-2850

「雪は天から送られてきた手紙」

表題は、研究を通して上空の気象条件と雪の結晶が形成される過程の関係を解明した中谷宇吉郎博士（1900-1962、物理学者）の言葉です。単純に雪は空から降ってくるんだから…ということではなく、地上で観察する結晶の形から、上空の気温や水蒸気の量を読み解くことができるという意味なのです。

さて、右の写真の結晶は、樹枝状結晶の「樹枝六花^{じゅしりゅうか}」に分類されます。当施設のスタッフが、スマートフォンのカメラに「マクロレンズ」（100円ショップで購入）をつけて撮影しました。簡単にできますので皆さんも、雪の結晶の撮影にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。結晶の分類や、結晶の形と気象条件との関係は、インターネットで調べると簡単な図表に示されているので、検索してみてください。



2月1日は「フレイルの日」です

フレイルとは加齢とともに体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。何も対策をせず放っておくと介護が必要となる可能性が高い状態ですが、予防や改善が出来る段階でもあります。早くに気づき、元気なうちから対策することが大切です。



フレイルチェックをしてみましょう

- ☐ 6ヶ月間でわけもなく体重が2kg以上減った
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった（握力：男性 28kg、女性 18kgより低い）
- ☐ （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった（歩いて、1秒間に1m進めない速さ）
- ☐ ウォーキングなどの軽い運動や体操を週に1回もしていない

出典：国立長寿医療研究センター

1つでも当てはまる人はフレイル予防を意識しましょう。

3つ以上あてはまる人は、すでにフレイル状態です。保健センターにご相談ください。

● 今から始めるフレイル予防のポイント ●

食事

バランスの取れた食事を3食欠かさず、よく噛んで食べましょう。

おいしい食事は口の中の健康から。歯磨きや、入れ歯・舌のケアを忘れずに！

適度な運動

運動は、筋力向上のほか、食欲や心の健康にも良い影響があります。ウォーキングやストレッチなど、日常生活で続けられるものを取り入れましょう。

社会参加

趣味、ボランティア活動、友人とおしゃべり、仕事など、外とかわる機会を持ちましょう。（感染症予防もしっかりと）

生活習慣・食生活を見直して今より健康を目指しましょう！

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ



2023 年頭のご挨拶



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い致します。

昨年当院では、コロナワクチン接種に忙殺され、忙しい1年でした。その効果がどうか分かりませんが、疾患の重症化リスクは減少したようです。しかし、コロナウイルスは変異し、感染力はむしろ高まった印象です。近隣でも感染が散見されました。当初は重症化の危険性も高く、恐れられていましたが、ワクチンの普及と内服薬の登場で、当初よりも危険性は低下してきていると思います。今後も注意深く油断することなく生活を送っていただきたいと思います。

ロシアのウクライナ侵攻や円安の影響で燃料費・電気代等が高騰してきました。暖房が必須のこの時期、節約も大切ですが、室温が低いと健康に悪影響を及ぼすことが知られています。具体的には室温18度以下にしないことです。十分に暖房を効かせ、寒い思いをしないようにお過ごしください。また乾燥にもご注意ください。

今年は卯年です。株式相場格言で「卯は跳ねる」と言います。その格言通り数年の憂いを吹き飛ばし、飛躍の年になるよう祈念しています。

本年も皆様にとって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。



南東北裏磐梯・桧原診療所 所長 荒川真之

問い合わせ 南東北裏磐梯診療所 ☎ 32-2009

食改さんのお役立ちレシピ!!

旬の野菜レシピ 鍋だけではもったない! 「やわらか白菜シューマイ」



今回は白菜を使った減塩レシピをご紹介します。

やわらか白菜シューマイ

材料（4人分）

- | | |
|--------------------|--------------|
| ・じゃがいも ……70 g（小1個） | ☆みそ ……小さじ2 |
| ・白菜 ……4枚 | ☆しょうゆ ……小さじ1 |
| ・片栗粉 ……小さじ1 | 付け合わせ |
| ・とりひき肉 ……240 g | ・大根 ……100 g |
| 調味料 | ・人参 ……100 g |
| ☆砂糖 ……小さじ1 | ・こんぶ茶 ……小さじ1 |
| ☆みりん ……小さじ1 | |

作り方

- ①じゃがいもを茹でてつぶす。
 - ②白菜の葉先をみじん切りし、片栗粉をまぶす。白菜の白い部分は千切りにする。
 - ③大根と人参はピーラー（皮むき器）で薄切りにし、こんぶ茶を混ぜる。
 - ④①にひき肉と☆印の調味料を加える。12等分にして丸め、みじん切りにした白菜の葉をまぶす。
 - ⑤お皿に千切りにした白菜を敷き、その上に④のシューマイを並べる。
 - ⑥ふんわりとラップをかけて600 Wの電子レンジで5分加熱する。
 - ⑦③の付け合わせを盛りつける。
- ※電子レンジによって加熱時間が異なりますので、時間は調整してください。
- ※豚ひき肉で作ってもおいしいです。

減塩ポイント！

- ・シューマイは中のお肉に味が付いているので、何も付けずに美味しく食べられます。
- ・付け合わせの大根と人参も、こんぶ茶を使った浅漬けで塩分を控えられます。

お知らせ・募集

要介護認定者の障害者控除

この制度は、障害者手帳等の交付を受けていない満65歳以上の要介護（要支援は除く）認定者からの申請に基づき、「障害者控除対象者認定書」を発行するもので、税申告の際に提出することで、税法上の障害者控除を受けられます。

なお、申告する本人または扶養親族の所得額によっては障害者控除には該当しない場合があるほか、税額に影響しないこともあります。

○「障害者控除対象者認定書」交付の対象者

次の（１）から（３）のすべてに該当する方

（１）令和4年12月31日時点で、本村住民票に記載されている満65歳以上の方

（２）障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていない方

（３）介護保険の要介護1～5の認定を受けている方

○申請方法

「障害者控除対象者認定申請書」を記入し、住民課まで提出してください。

○持参書類等

（１）介護保険被保険者証（申請中の場合は介護保険資格者証）

（２）印鑑

（３）身元確認ができるもの

○その他

申請から交付（郵送）まで約1週間かかりますので、確定申告に必要な場合は、早めの申請をお願いいたします。

なお、「障害者控除対象者認定書」の提出先は、税務署や勤務先となります。

ご利用に關しての詳細は税務署や勤務先にお問い合わせください。

○問い合わせ

住民課 医療福祉班
☎（23） 3 1 1 3

県立テクノアカデミー会津 個別進路相談会のお知らせ

入学を考える方や、会津地域で就職を希望している方を対象に個別の進路相談会を開催します。事前申請は不要ですので、気軽にご参加ください。

○日時

①1月22日（日）

午前10時～午後1時

②2月26日（日）

午前10時～午後1時

○場所

県立テクノアカデミー会津

○対象

・高校生（学年問わず）と保護者
・会津地域で就職を考える若年者の方

○問い合わせ

県立テクノアカデミー会津
☎0241（27）3221

今月の予定

【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】

行政相談では、国・県・市町村・特殊法人などの仕事に關する苦情や意見、要望を受け付け、解決のお手伝いをします。

○月日 1月25日（水）

○時間 午前9時30分

～午前11時30分

○場所 松原出張所（松原）

○行政相談委員

高橋 光秋

○問い合わせ

総務企画課
☎（23）3111



休日当番医

1月15日（日）	あきもと整形外科クリニック	☎21-1515
1月22日（日）	いとう眼科	☎22-5900
1月29日（日）	入澤病院	☎22-0267
2月5日（日）	大竹内科	☎22-0241

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。

1月15日（日）	佐原病院	☎22-5321
1月22日（日）	有隣病院	☎24-5021
1月29日（日）	佐原病院	☎22-5321
2月5日（日）	有隣病院	☎24-5021

戸籍の窓口

令和5年1月1日現在の人口
 ●男1,254人 ●女1,224人
 ●計2,478人（前月比▲5）（外国人含む）
 ●転入6 ●転出6
 ●出生0 ●死亡5
 ●世帯数 1,071（前月比▲1）

お悔やみ申し上げます

・五十嵐 善 吉（99歳）（学・父） 関屋
 ・中 川 キ ヨ（97歳）（繁・妻の母） 下吉
 ・大 沼 タキノ（95歳）（勝・母） 剣ヶ峯
 ・中 川 敬 一（74歳）（ヨリ子・夫） 下吉
 ・穴 沢 傳 次（85歳）（真奈美・父） 大塩上区

喜多方プラザ1月催し物のご案内

日	曜	催し物名	開演	入場方法
28	土	Steinway を弾いてみよう	1 区分 / 30 分間 9 : 30 ~ 16 : 50	事前申込 参加料 1 区分 / 1,000 円
29	日		10 区分 / 2 日間	小学生以上でピアノを習っている方、ピアノ演奏経験者（中学生以下保護者同伴）

問い合わせ 喜多方プラザ ☎ 0241(24)4611



雇用保険関係の届出・申請は
電子申請が可能です

雇用保険関係の届出・申請を
行う事業主の皆さまは、「電子
申請」を利用すると大切な個
人情報を持ち運ばず、24時間
365日いつでもオンライン申
請することができます。アドバ
イザーの派遣も行っておりま
す。是非、電子申請の利用をご
検討ください。

○問い合わせ

ハローワーク喜多方 業務係
☎0241(22) 4111

事業者の皆様へ
令和5年度償却資産の申告について

毎年1月1日現在における自
己所有の償却資産について、1
月31日まで、その償却資産の所
在地の市町村長に申告しなけれ
ばならないものとされていま
す。

令和5年度の償却資産申告書
を送付しておりますので、必要
事項を記入し、押印のうえ必ず
当村税務課まで直接または郵送
にて提出してください。（事業
所等を廃止した場合もその旨を
記載し提出が必要となります）
なお、e-TAX（地方税ポー
タルシステム）での電子申告も
可能ですので、ぜひご利用くだ
さい。

○問い合わせ
税務課 ☎(23) 3114

村内の空間放射線量の 測定値について（令和4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)	松原地区 (松原出張所前)	裏磐梯地区 (裏磐梯合庁前)
12月16日	0.046	0.060	0.061	0.035
12月2日	0.049	0.061	0.065	0.049

【住民課生活班】電話(23)3113

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16日	0.075	0.062	0.072	0.047	0.100	0.074
12月2日	0.050	0.054	0.088	0.077	0.083	0.078

【教育委員会教育班】電話(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/>

喜多方税務署からのお知らせ

○申告書作成会場について

・開設場所 喜多方税務署
（喜多方市字花園38）
・開設期間 2月16日（木）～
3月15日（水）
※土、日、祝日等を除く
・開設時間
午前9時～午後5時
※会場開設前は、申告書作成
会場を設置しておりません
ので、会場開設期間中にお
越しくください。

○申告書作成会場への入場につ
いて

申告書作成会場の混雑緩和の
ため、会場への入場には「入場
整理券」が必要です。「入場整
理券」は、当日配布とLINE
による事前発行があります。
※配布方法の詳細は、別途国税
庁ホームページ等によりお知
らせします。
※「入場整理券」の配布状況に
応じて、後日の来場をお願い
することもあります。皆様の
ご理解とご協力をお願いしま
す。

○問い合わせ

喜多方税務署
☎0241(24) 5050

音声ガイダンスに従い、「2
番」をお選びください。

文芸のひろば

北塩原短歌会

白鳥の 声はすれども 雲の上 会津の里に 冬は来にけり 北山 武藤 敏子

雄国山 日に日に変わる 冬景色 ついに田畑も 白に染まりて 北山 佐藤 裕子

勤勉に 残り少ない 花求め 小春日和に 働らく蜂よ 大塩 鈴木 みち子

街路樹の 摘められるだけ 摘められて 銀杏の葉 幹に張り付き 大塩 鈴木 タケ子

初雪を そっと手の平に 乗せて見た 冷めたさ凍みる 師走の夕暮れ 大塩 五十嵐 良子

ザッザッと 屋根から落ちる 雪の音 この音聞くと 夜明け待ち遠し 大塩 高橋 みす江

牡丹雪 子供のごとく 手を広げ 喜びつつも 戦い始まる 大塩 赤城 セイ子

師走となり くるべき冬は 忘れなく 我が里には 長い冬の生活 大塩 高橋 郁子

小春日に 手のひら程の 小松菜を 摘みて今年の 畑仕舞いとす 下川前 赤城 弘美

月明かり 今年最後の 満月が 雪の野山を 明るく照らす 松原 佐々木 キミ子

白百合俳句会

大寒の飯豊の山の晴れ渡る 中川 幸恵

歳月をふと初市の城下町 鈴木 隆一郎

新春や家族そろって温泉へ 武藤 敏子

その中の手書きの賀状あたたかし 佐藤 信子

遊び方

- ★じゃんけんで勝った人から時計回りにサイコロを振り、出た目の数だけ進みます。
- ★クイズのマスに最初にとまった人は、クイズに挑戦します。
正解したら1マス進み、間違えたら1マス戻ります。
- ★サイコロとコマ、クイズの答えはP.8にあります。



Q1

村の花はどっち？

- ① ミズバショウ
- ② オオヤマザクラ

桜峠の景色に
うっとり
1回休み

村民合同
運動会に参加
右隣りの人と
じゃんけんして
勝ったら
1マス進む

自転車で
桧原湖一周に
挑戦
もう一回
サイコロを振る

Q2

北塩原初の
国指定史跡は？

- ① 網取城跡
- ② 柏木城跡

クリーン
アップ作戦で
村をきれいに
する
1マス進む

会津山塩
ラーメンを
食べてお腹
いっぱい
1回休み

早稲沢産
トウモロコシの
甘さにびっくり！
もう一回
サイコロを振る

Q5

令和5年1月1日現在の
村の人口は？

- ① 2,478 人
- ② 2,591 人

村内に宿泊して
村の魅力を
再発見
1マス進む

湖望で入浴して
リラックス
1回休み

Q6

村が指定されている
国立公園は？

- ① 磐梯朝日国立公園
- ② 日光国立公園

穴釣りを体験
ワカサギを
100匹釣る
1マス進む

ゴール

2023年もよい年に
なりますように