

今月の内容

P2	新村議会議員誕生	P9	生涯学習だより
P3	ふるさと納税参画事業者募集	P10	健康通信
	移住コーディネーター着任	P11	裏磐梯診療所からのお知らせ
P4～5	きたしおばらトピックス		食改さんのお役立ちレシピ
P6	村職員の給与と定員管理	P12～13	お知らせ
P7	軽自動車税（種別割）について	P14	ジオパーク通信・自然コラム
P8	税について考える		
	地域おこし協力隊コラム		

新村議会議員誕生

任期満了に伴う村議会議員一般選挙は、4月23日に投票が行われ即日開票の結果、現職4人、元職2人、新人4人の計10人の村議会議員が誕生しました。

今回の投票率は、85.34%となり、平成27年に行われた選挙の投票率と比較すると、6.09ポイントの増でした。

4月24日に成瀬和夫選挙管理委員長から当選証書が付与されました。

任期は、令和5年4月30日から4年間です。

※掲載は届出順、年齢は投票日現在



五十嵐 正典(67)無・現
得票数 111票
行政区/大久保
職業/建築業



伊藤 敏英(74)無・現
得票数 162票
行政区/北山
職業/無職



小椋 眞(78)無・現
得票数 119票
行政区/蛇平
職業/会社役員



柏谷 孝雄(66)無・新
得票数 117票
行政区/早稲沢
職業/農業



北原 安奈(39)無・新
得票数 103票
行政区/剣ヶ峯
職業/無職



渡部 哲夫(72)無・新
得票数 139票
行政区/蛇平
職業/無職



遠藤 康幸(63)無・新
得票数 182.203票
行政区/北山
職業/農業



遠藤 春雄(69)無・元
得票数 145.964票
行政区/大塩
職業/会社役員



五十嵐 善清(64)無・元
得票数 205票
行政区/上川前
職業/会社役員



遠藤 祐一(76)無・現
得票数 125.831票
行政区/北山
職業/農業

5月2日招集の村議会臨時会において

議長に 五十嵐 善清 氏

副議長に 遠藤 春雄 氏 が選ばれました。

ふるさと納税に参画いただける事業者を募集しています

ふるさと納税とは、応援したい自治体に寄附（ふるさと納税）をすることで、翌年の所得税・住民税の控除が受けられ、さらに返礼品（お礼の品）を受け取ることができる国の制度です。

村では、主にインターネットを通じて全国各地からふるさと納税を受け付けており、特産品などを活用した返礼品を提供していただける事業者を募集しています。

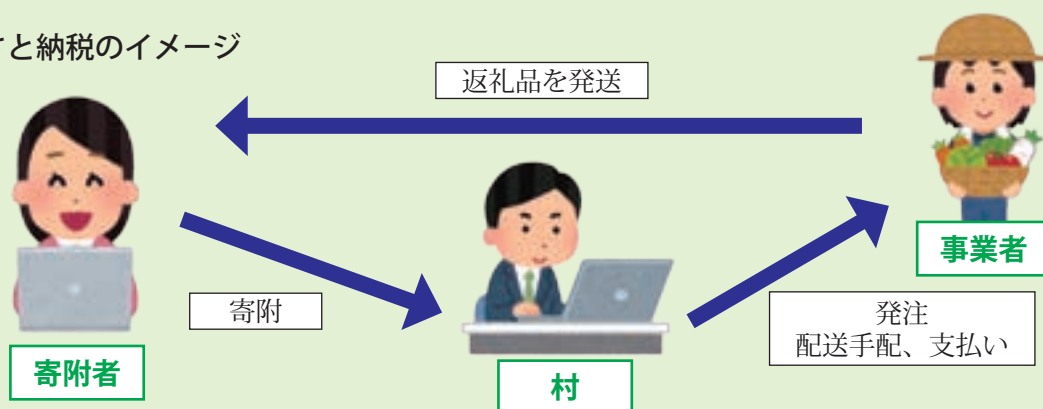
《返礼品事業者になると》

- ・商品やサービスを全国に向けてPRできる！
- ・面倒な手続きなしで商品やサービスがオンライン販売できる！
- ・返礼品発送時に自社の広告物を同梱できる！

《返礼品事業者が行うこと》

- ・サイトに掲載する商品の画像や説明文を作成し、村に提出する
- ・注文が入ったら随時商品を梱包し発送する

ふるさと納税のイメージ



「ふるさと応援納税」を導入いただける事業者も募集しています

電子クーポン「ふるさと応援納税」での決済を導入いただける事業者も募集しています。

導入に際しては、サービス提供事業者が訪問して説明しますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 総務企画課企画室 ☎ 23-3112

移住コーディネーターが着任しました！

5月1日より、移住希望者の総合的なサポートをする専門員として、新たに「移住コーディネーター」が着任しました。

移住コーディネーターとは、移住に関する相談対応、住まい探し、移住者が利用できる補助制度の紹介、地域に溶け込むためのサポートなど、移住者に寄り添い定住までを伴走する相談員です。

しかしながら、移住者を受け入れるためには、村民の皆さんの協力も欠かせません。移住コーディネーターといっしょに、新しい村民を温かく迎え入れてください。

【移住コーディネーター プロフィール】

氏名：山口友香里（松陽台）

出身：埼玉県

趣味：カフェ巡り・キックボクシング

コメント

北塩原村に移住して早7年。十数年前に裏磐梯観光協会で仕事をしていた時には裏磐梯の方に支えられ、子育て中は保育園や幼稚園、北山地域の方に支えられてきました。

ここに移住し子育てをしてきて良かったと思っている一村民として、移住希望の方と地域のあたたかい方をつなぎ、定住移住につなげていきたいと思っています。村民の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



4月9日(日) 村消防団 高畑忠弘さん 消防庁長官表彰受賞

村消防団訓練本部長の高畑忠弘さんが、令和4年度消防功労者消防庁長官表彰（永年勤続功労章）を受賞し、4月9日に開催された村消防団幹部会議において大橋健一団長より伝達されました。

この賞は消防団員として25年以上つとめ、他の模範となる者に贈られます。今後の活躍を期待いたします。



▶大橋団長より伝達を受ける高畑さん(右)

4月10日(月) 村鳥獣被害対策実施隊・協力員に辞令及び委嘱状交付

村では、鳥獣による農林水産業等に係る被害の防止と捕獲体制の強化を図るため、今年度も鳥獣被害対策実施隊と協力員を設置しました。

※鳥獣による農作物被害相談などを受け付けています。被害相談・野生鳥獣の目撃情報は農林課までご連絡ください。

農林課 ☎ 23-1334



各地区の隊員

氏名（敬称略）	行政区	氏名（敬称略）	行政区
阿部 好喜 （隊長）	金山	遠藤 重壽	大塩
高橋 憲世 （副隊長）	大塩	大竹 勝美	上川前
猪俣 要一	関屋	五十嵐 惣八	大久保
内海 重正	北山	五十嵐 定裕	大久保
大竹 正幸	関屋	五十嵐 忠之	大久保
五十嵐 幸千代	大塩	五十嵐 悟	大久保
高橋 善美	大塩	五十嵐 正典	大久保
		鈴木 勝雄	大久保
		五十嵐 信也	大久保

協力員

氏名（敬称略）	行政区	氏名（敬称略）	行政区
小椋 恒男	早稲沢	奥川 二夫	北山
小椋 敏廣	早稲沢	鈴木 勝恵	大塩
小椋 元	早稲沢	阿部 勝美	大塩
小出 誠一	長峯	相原 正善	金山
佐藤 善博	桧原	松崎 諭	長峯
小出 麻紀	長峯	佐藤 弘喜	早稲沢
小栗 一男	狐鷹森	遠藤 充	蛇平
渡部 哲夫	蛇平	佐藤 照明	蛇平
		成瀬 和夫	蛇平
		清水 秀俊	狐鷹森

4月14日(金) 村消防協力隊感謝状贈呈式及び委嘱状交付式

村では地域の防災力強化を図るため消防協力隊を設置し、20名の方に委嘱しています。

令和5年3月末日をもって辞任された3名への感謝状の贈呈と新任の3名の方へ委嘱状を交付しました。

今回退任された皆さんは、平成29年の発足以降6年もの間、消防支援活動に尽力され、住民生活の安心と安全に努められました。長年にわたりお疲れさまでした。

退任（敬称略）	行政区	新任（敬称略）	行政区
奥川 維之	北山	佐藤 誠一	北山
石井 親弘	北山	千葉 昌幸	谷地
五十嵐 惣八	大久保	五十嵐 秀二	大塩



▲(左から)大橋健一団長、五十嵐秀二さん、五十嵐惣八さん、奥川維之さん、遠藤村長

4月19日(水) 自衛官募集相談員委嘱状交付式

令和5年度自衛官募集相談員委嘱状交付式を行いました。
委嘱されたのは内田政夫さん（松陽台・4期目）で、委嘱期間は令和5年4月1日から令和7年3月31日までの2年間です。
自衛官募集相談員は自衛官の募集や志望者の相談対応を中心に、自衛官に関心のある若者の支援・応援活動を行います。内田さんの今後のご活躍が期待されます。



▶(左から)福島地方協力本部会津若松出張所 鈴木所長、内田さん、遠藤村長

4月26日(水) 保健衛生協力員委嘱状交付式

保健衛生協力員委嘱状交付式・総会を開催しました。
令和5年度から6年度までの2年間、保健事業のサポート役として、村と村民の皆さんとの橋渡しや健康づくりのための普及啓発など、健康増進に係る活動に対してご協力をいただきます。よろしくお願いいたします。



行政区	氏名 (敬称略)	行政区	氏名 (敬称略)
下吉	佐藤 マリ子	大塩中区	高橋 美保
谷地	五島 正子	大塩上区	塩見 敏子
北山1区	遠藤 あつ子	桧原	佐々木 京子
北山2区	樟山 朝子	金山	佐藤 文子
北山3区	樟山 裕子	早稲沢	小椋 ワカ子
北山3区	高橋 節子	早稲沢	大竹 ユミ子
関屋	猪俣 利左子	長峯	小椋 三枝子
樟	小川 美加子	狐鷹森	向井 麗子
松陽台	渡邊 ひとみ	狐鷹森	長澤 妙子
松陽台	鶴川 三和子	曾原	會田 由美子
大久保	渡部 久美子	蛇平	佐藤 加代子
下川前	星 とも子	蛇平	小椋 洋子
上川前	五十嵐 恵美	秋元	渡部 テル子
大塩下区	鈴木 和子	小野川	佐藤 人美

4月28日(金) 行政区長会

令和5年度第1回行政区長会を開催しました。
遠藤村長より各行政区長へ委嘱状が交付され、続いて村の年間行事予定や今年度の重点事業等について説明を行いました。
行政区長の皆様には、要望活動やイベントの協力など、村民の皆さんと村を繋ぐパイプ役として一年間お世話になります。



行政区	区長氏名 (敬称略)	行政区	区長氏名 (敬称略)
下吉	宮 富夫	桧原	佐藤 和光
谷地	佐藤 浩昭	金山	遠藤 利美
北山	鈴木 守直	早稲沢	小椋 茂一
関屋	内海 佐吉	曾原	會田 朝夫
樟	岩田 多吉	狐鷹森	向井 智則
松陽台	佐野 昌利	剣ヶ峯	伊関 和郎
大塩	五十嵐 秀二	蛇平	佐藤 幸一
大久保	五十嵐 敦	秋元	渡部 浩彦
下川前	赤城 幸二	小野川	高嶋 稔
上川前	斎藤 榮二	長峯	小椋 孝

村職員の給与と定員管理の状況をお知らせします

村職員の給与は民間給与の調査に基づく人事院勧告と福島県人事委員会勧告を基本に、村議会の議決を経て条例で定められ、支給されています。令和4年4月1日現在の「地方公務員給与実態調査」及び「地方公共団体定員管理調査」を基に、村職員の給与と定員管理の状況を公表します。

◆人件費の状況（令和3年度普通会計決算）

住民基本台帳人口	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	前年度人件費率
2,591 人	3,254,540 千円	170,864 千円	668,552 千円	20.5%	18.9%

(注)1 住民基本台帳人口は令和4年1月1日現在のもの。

◆職員給与費の状況（令和3年度普通会計決算）

職員数 A	給与費				一人当たり給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
60 人	202,694 千円	30,665 千円	75,354 千円	308,713 千円	5,145 千円

(注)1 職員手当には退職手当を含まない。

◆職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（一般行政職）

平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
38.7 歳	285,100 円	361,842 円

(注)1 平均給与月額…給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したもの。

◆職員の初任給の状況（一般行政職）

区分	北塩原村	福島県	国
大学卒	189,500 円	193,100 円	182,200 円
高校卒	157,900 円	158,400 円	150,600 円

◆特別職の報酬等の状況

役職	月額	期末手当		
		6 月期	12 月期	計
村 長	703,000 円	1.65 月分	1.55 月分	3.2 月分
副村長	563,000 円			
教育長	528,000 円			
議 長	308,000 円			
副議長	249,000 円			
議 員	224,000 円			

◆一般行政職の級別職員数の状況（一般行政職）

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1 級	主事、技師	18 人	36.8%
2 級	副主査	8 人	16.3%
3 級	班長、主査、技査	10 人	20.4%
4 級	班長、主任技査	5 人	10.2%
5 級	課長、会計管理者、事務局長	5 人	10.2%
6 級	課長	2 人	4.1%
7 級	参事	1 人	2.0%

(注)1 北塩原村の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。

◆職員手当の状況

区分	6 月	12 月	計
期末手当	1.25 月分	1.1 月分	2.35 月分
勤勉手当	0.95 月分	0.95 月分	1.9 月分
計	2.2 月分	2.05 月分	4.25 月分

退職手当区分	最高限度	勤続 35 年	勤続 25 年	勤続 20 年
自己都合	47.709 月分	39.7575 月分	28.0395 月分	19.6695 月分
定年・勸奨	47.709 月分	47.709 月分	33.27075 月分	24.586875 月分

区分	内容	支給額
扶養手当	配偶者	6,500 円
	扶養親族たる子 (23 歳未満)	10,000 円
	扶養親族たる父母及び祖父母 (60 歳以上)	6,500 円
	扶養親族たる孫又は弟妹 (23 歳未満)	6,500 円
	重度心身障害者	6,500 円
住居手当	借家の場合の支給限度額	27,000 円
通勤手当	通勤距離に応じて	2,400 円～ 46,300 円
管理職手当	職に応じた額	26,000 円又は 38,000 円

◆部門別職員数の状況と対前年増減数

部門		職員数		対前年増減
		R4.4.1	R3.4.1	
普通会計部門	議 会	2 人	2 人	0 人
	総務企画	14 人	15 人	－ 1 人
	税 務	6 人	5 人	1 人
	民 生	5 人	5 人	0 人
	衛 生	4 人	3 人	1 人
	農林水産	5 人	6 人	－ 1 人
	商 工	5 人	5 人	0 人
	土 木	6 人	6 人	0 人
教育部門		13 人	13 人	0 人
公営企業等会計部門	水 道	1 人	1 人	0 人
	下水道	1 人	1 人	0 人
	国 保	1 人	1 人	0 人
	介 護	1 人	1 人	0 人
合 計		64 人	64 人	0 人

(注)1 職員数は一般職に属する職員数である。

軽自動車税(種別割)について

●軽自動車税について

令和元年 10 月 1 日から、自動車取得税が廃止され、「軽自動車税(環境性能割)」が新設されたことに伴い、軽自動車税は「軽自動車税(種別割)」へ名称が変更になりました。

税率については、下記のとおりとなりますので、納期限までに忘れずに納付してください。

納付期限 令和 5 年 5 月 31 日(水)

●軽自動車税の課税時期

毎年4月1日現在所有している人に課税されます。

※リース車の場合は所有者(リース会社)課税となります。

※所有権留保(割賦販売)の場合は使用者課税となります。

●軽自動車税の税率

《原動機付自転車、小型特殊自動車、軽二輪車など》

車 種		平成28年度から
原付第一種	村ナンバー(あ,た)	2,000円
原付第二種乙	村ナンバー(か,な)	2,000円
原付第二種甲	村ナンバー(さ,は)	2,400円
ミニカー	村ナンバー(い,や)	3,700円
小型特殊(農耕作業用)	村ナンバー(の,ま)	2,400円
小型特殊(その他、フォークリフト等)		5,900円
軽二輪車		3,600円
小型二輪車(250cc超)		6,000円
雪上車(モーター等)		3,600円

《三輪、四輪の軽自動車》

車 種	平成 26 年度までに 新規検査した車両 ※ 1	平成 27 年度以降 新規検査した車両 ※ 2	新規検査後 13 年経過 した車両(重課税率) ※ 3
軽三輪車	3,100円	3,900円	4,600円
軽四乗用車(自家用)	7,200円	10,800円	12,900円
軽四乗用車(営業用)	5,500円	6,900円	8,200円
軽四貨物車(自家用)	4,000円	5,000円	6,000円
軽四貨物車(営業用)	3,000円	3,800円	4,500円

※ 1 平成 27 年 3 月 31 日以前に最初の新規検査を受けた車両が対象となります。

※ 2 平成 27 年 4 月 1 日以降に最初の新規検査を受けた車両が対象となります。

※ 3 新規検査から 13 年を経過した場合、重課税率が適用されます。

*平成 21 年 3 月 31 日以前に新規検査を受けた車両です。

●グリーン化特例(軽減課税)

国及び地方を通じた自動車関連税制の見直しに伴いグリーン化特例の期間が延長されたことにより、令和 5 年度課税時、三輪、四輪の軽自動車排出ガス性能及び燃費性能の優れた環境負荷の小さいものについて、適用されます。ただし、令和 4 年 4 月 1 日から令和 5 年 3 月 31 日までに最初の検査を受けたもの(新車)で、(A)～(C)の基準を満たす車両について、次の表のとおり令和 5 年度分にかぎり適用となります。

車 種	税 率		
	(A)	(B)	(C)
軽三輪車	1,000円	2,000円	3,000円
軽四乗用車(自家用)	2,700円	5,400円	8,100円
軽四乗用車(営業用)	1,800円	3,500円	5,200円
軽四貨物車(自家用)	1,300円	2,500円	3,800円
軽四貨物車(営業用)	1,000円	1,900円	2,900円

(A)電気自動車、天然ガス自動車で平成 21 年排出ガス規制 10%以上低減車。または平成 30 年排出ガス規制適合車。

(B)ガソリン車、ハイブリッド車で平成 17 年排出ガス規制 75%低減車。または平成 30 年排出ガス規制 50%低減車。(乗用車：令和 2 年度燃費基準 + 30%達成車。貨物車：平成 27 年度燃費基準 + 35%達成車。)

(C)ガソリン車、ハイブリッド車で平成 17 年排出ガス規制 75%低減車。または平成 30 年排出ガス規制 50%低減車。(乗用車：令和 2 年度燃費基準 + 10%達成車。貨物車：平成 27 年度燃費基準 + 15%達成車。)

※各燃費基準の達成状況は、自動車検査証の備考欄に記載されています。

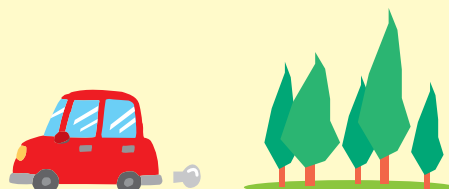
●軽自動車税の減免申請

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳等を所持している方のために使用される軽自動車で、一定の要件に該当する場合は、申請により軽自動車税が減免されます。

申請期限 令和 5 年 5 月 31 日(水)

■軽自動車税に関する問い合わせ

税務課 ☎ 23-3114



税について考える Vol.17

～軽自動車税編～

令和元年 10 月 1 日の税制改正により、軽自動車税は「軽自動車税（種別割）」に名称が変わり、「自動車取得税」が廃止され、「軽自動車税（環境性能割）」が導入されました。

Q1 知人に譲った・廃車手続きをした・解体したのになぜ納付書が届いたの？

A1 軽自動車税（種別割）は、4 月 1 日現在の所有者に課税されます。したがって、4 月 2 日以降に廃車や譲渡したとしても、その年度の軽自動車税（種別割）は納めていただくことになります。

知人に譲った場合

4 月 1 日以前に譲ったにもかかわらず納税通知書が届いた場合は、譲り受けた方が名義変更等の手続きをしていないことが考えられます。その場合は、至急変更の手続きをしたうえで軽自動車税（種別割）を納付してください。

Q2 もう使っていない（乗れない）のに税金を払うの？

A2 軽自動車を所有していることに対して課税される税金です。使用不能で放置されている場合でも、廃車手続きをしないと軽自動車税（種別割）は課税され続けます。

Q3 車検が切れて乗っていませんが、どうなりますか？

A3 軽自動車税（種別割）は 4 月 1 日現在の所有者に対し課税されますので、車検が切れていても課税されます。

Q4 公道を走らない農耕作業用自動車（コンバイン、田植機等）、小型特殊自動車（フォークリフト等）は、登録の手続きをしなければならないですか？

A4 田畑や工場等で使用される小型特殊自動車は、道路走行の有無に関わらず、所有をしていれば課税されます。軽自動車税（種別割）の申告手続きをして、標識（ナンバープレート）を車体に取り付けてください。

きたしおばらから 魅力発信!



Monthly
Reporter

金 裕香
きん ゆひゃん



ワカサギの孵化事業に参加してきました!

皆さん、こんにちは。協力隊の金です。前回、協力隊としてワカサギ柄の手ぬぐいを作ったことがきっかけで、この度、松原漁業協同組合さんが行っているワカサギの孵化事業をお手伝いさせていただきました!

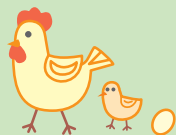
孵化事業とは一体どういうことをするのだろう? 期待と不安を胸にいざふか場へ向かうと、それは私の想像を遥かに超える重労働の現場でした…。定置網に入った親魚を人工産卵施設に収容、産卵後のワカサギを分別、出荷するまでの一連の作業は、全て手作業なのです。

そしてもう一つ私が驚いたのは、産卵方法です。網で引き揚げられたワカサギは、大きな浴槽のような白い水槽に入ります。その時点で死んでしまっているワカサギは選別します。その後、生きたワカサギが入っている水槽の水温を上げたり水流を強くしたり、あえて住みにくい環境を作ること、死を意識したワカサギが子孫を残すために産卵するそうです。産卵した卵は、その後筒状の水槽に移され、孵化させます。一見小さい粒々が水中を舞っているだけのように見えますが、実は一粒一粒にとっても小さな目があり、細い糸のような胴体を左右に動かしながら、自力で泳いでいるのです! その小さな生命の一生懸命な姿に、とても感動しました。

私がこの村に移住して 2 年が経ち、村のことやワカサギのことを知ったうえで手ぬぐいを作ったつもりでしたが、まだまだ知らない事ばかりで、発見の多い 1 日となりました。今まで何気なく食べていたワカサギも、背景では漁協の皆さんの多大なる努力があることを知りました。今後も、このような作業に積極的に参加し、更に村の魅力を感じていきたいと思っています。



▲水槽で泳ぐ捕ったばかりのワカサギ。この後産卵を促します。



生涯学習だより

教育課 ☎23-5237

公民館 ☎23-5236



スポーツ少年団

結団式が行われました



村スポーツ少年団本部結団式が、4月16日に村民体育館にて開催され、村内スポーツ少年団の団員26名(4月現在)が参加し、結束と成長を誓い合いました。

また、結団式に先立ち令和4年度村スポーツ少年団優秀団員の表彰式も行われ、5名の団員が表彰されました。

結団式終了後には、各単位団の交流を図るため、ニュースポーツのドッジビー競技を体験しました。

ドッジビー体験には団員・指導者ともに参加し、大いに盛り上がりました。

団員の今後の活躍が期待されます。



ドッジビー体験の様子▶

絵本・児童書の寄贈がありました!



児童・生徒のみなさんに読書を楽しんでほしいということで、匿名で12万円相当の絵本・児童書の寄贈がありました。本は全て新品です。絵本や物語の人気シリーズ、歴史や伝記の学習まんが、生きものの本など、いろいろな種類の本があります。

寄贈図書リストは北塩原村ホームページ「令和5年度 公民館図書だより4月号を発行しました」の記事の中のExcelデータをご参照ください。みなさまぜひご利用ください。

今年も生涯学習センターに こいのぼりが泳ぎました!



今年も大翔会による“こいのぼり”が元気に生涯学習センターのグラウンドを泳ぎました。

さわやかな風が吹き抜けると、たくさんのこいのぼりが一斉に舞い上がり、壮麗な眺めとなりました。

通りがかった村民の方や観光に来られた方など、たくさんの方が写真を撮っていました。

大翔会のみなさん、ありがとうございました。

今後の公民館関連事業のお知らせ

※新型コロナウイルス感染症等の影響により予定が変更となる場合があります。

①ブックスタート事業

日時:6月15日(木) 場所:村保健センター

②会津米沢街道歴史ウオーク大会

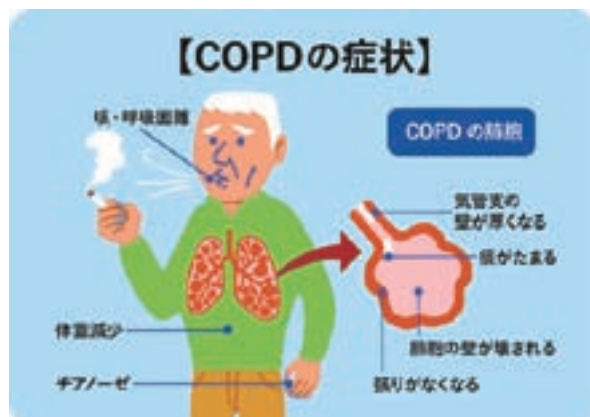
日時:6月17日(土) 場所:大塩地区

禁煙ライフをはじめましょう

COPD について

● COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは？

COPD は、酸素と二酸化炭素の交換をしている肺の先端にある肺胞が壊れて弾力性がなくなり、また、たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、空気の通り道である気管支に炎症が起こり、気管支の内側が狭くなります。その結果、①階段や坂道で息が切れる②長引く咳やたんの症状がみられ、空気がうまく吐き出せなくなり、進行すると体が酸素欠乏になる病気です。



● 原因は？

COPD の主な原因はたばこであることから「肺の生活習慣病」ともいわれています。統計によると、日本国内では 2021 年の男性死亡原因の第 9 位となっています。

また、福島県の喫煙率は平成 28 年の調査で全国に比べ高い状況が続き、ワースト 4 位という結果になっています。

● 予防するには？

まずは、禁煙です。早期に禁煙するほど有効性は高まります。

現代の医学では、一度壊れてしまった肺胞をもとどりにする治療はありません。

禁煙にチャレンジ

「禁煙したいと思ってもなかなかやめられない」というニコチン依存症であることなどの条件を満たす方は、一定の基準を満たした医療機関で禁煙治療を受けると、健康保険が適用されます。治療期間は約 3 ヶ月で、5 回の通院のみです。近年、治療方法が進化し、禁煙治療を終了した人の約 7 割の人が禁煙に成功しているとされています。

たばこを吸っている人は、医師や専門家に相談しながら、禁煙にチャレンジしてみませんか。

ニコチンは 3 日間 (72 時間) で体内から完全に抜けると言われています。まずは 3 日間禁煙からスタートしてみましょう。

※ご相談等あれば保健センターへご連絡ください。

村職員から禁煙成功のお話を聞いてみました！



商工観光課長
須藤 裕三さん

禁煙のきっかけは、たばこの値上がりでした。まず、たばこをやめるために、禁煙できるという“本”を手に取りました。たばこを吸い続ける理由を考え、書いてあることを信じ込み、禁煙を自分に言い聞かせることで成功することができました。たばこをやめてからごはんが美味しくなり、太ってしまったのは言うまでもありませんが、禁煙で食材が持つ本来の味を知ることができ、お金と時間の節約にもなるのでお勧めです。

※ちなみに… 1 箱 500 円のたばこを 1 日 1 箱、50 年間吸うのに約 1085 万円を要します。

喫煙者の皆さん、これを機に禁煙を始めてみませんか？

南東北裏磐梯診療所からのお知らせ

予防接種のお話

予防接種とは、病気に対する免疫を付けたり、免疫を強くするためにワクチンを接種することを言います。

<効果>

ワクチンの種類によって異なりますが、接種することで重症化を防ぐ効果が証明されています。

特に重症化しやすい高齢者や基礎疾患を持っている方、小児には強く推奨されます。

ワクチンは、個人を病気から守るだけでなく、社会全体の流行を抑えて、感染症の拡大を防ぎ守る役割もあります。

<裏磐梯診療所で接種できるワクチン>

□定期予防接種（1歳以上の方）

- ・四種混合ワクチン（ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ）
- ・二種混合ワクチン（ジフテリア、破傷風）
- ・麻しんおよび風しん混合ワクチン
- ・日本脳炎ワクチン
- ・水痘ワクチン

□高齢者肺炎球菌予防接種

□風しん第5期予防接種 ※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方

□季節性インフルエンザ予防接種

□その他：水痘ワクチン（帯状疱疹予防）、おたふくかぜワクチン、破傷風トキソイド

ワクチンがない場合がありますので、一度お電話でお問い合わせください。

ご用意するのに数日かかる場合があります、ご了承ください。

※新型コロナワクチン接種も対応しております。（予約は村保健センターへご連絡ください。）

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!!

野菜がたっぷりとれる栄養レシピ 「チヂミ」



今回は、野菜をたくさんとれる美味しいレシピをご紹介します。

作り方

- ①にらは2cm位に切る。
- ②いかは細かく粗みじんに切る。（少し凍らせてから切ると切りやすい）
- ③じゃがいも・にんじんは皮をむいて、やや太めのせん切りにする。
- ④じゃがいも・にんじんを少し固めに茹でる。
※茹で汁は使うので捨てずに冷ましておく。
- ⑤小麦粉・片栗粉、茹で汁、卵をボウルに入れ混ぜ、切った材料を全て入れて混ぜる。（生地はゆるめ）

- ⑥☆印のたれの材料をボウルに入れて混ぜる。※ごまは、手で軽く擦りながら入ると風味がでて、美味しい。
- ⑦フライパンにサラダ油をひき、お玉で生地をすくい入れ、薄く広げて焼く。表面がかわいてきたら、裏返して焼く。たれをつけて召し上がれ。
※季節の野菜を使ってアレンジしてください。
※青じそを入れても美味しいです。

「チヂミ」

材料（1枚直径26cm×6枚分）

- ・にら 1/2束
 - ・いか 1/2ぱい
 - ・じゃがいも 中1個
 - ・にんじん 1/2本
 - ・小麦粉（薄力粉） 250g
 - ・片栗粉 50g
 - ・野菜の茹で汁 600cc
 - ・卵 1個
 - ・サラダ油（焼き用） 適量
- <たれ>
- ☆めんつゆ 大さじ4
 - ☆ごま油 大さじ1
 - ☆粉とうがらし 小さじ1
 - ☆いりごま（白） 大さじ1
 - ☆長ネギ 1/2本（みじん切り）

お知らせ・募集

福島さわやか行政相談キャンペーンについて

5月1日から31日までの1か月間は「福島さわやか行政相談キャンペーン」期間です。

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

村では、キャンペーン期間中に行政相談事例に関するパネル展示及び「特設行政相談所」を開設します。お気軽にご相談ください。

【パネル展示】

○月日 5月11日(木)～5月19日(金)

○場所 役場内ロビー

【特設行政相談】

○月日 5月19日(金)

○時間 午前9時30分～午前11時30分

○場所 村コミュニティセンター集会所5

喜多方消防本部からのお知らせ

喜多方広域消防本部では、「住宅用火災警報器相談窓口」を開設しました。住宅用火災警報器を、どこに付けたいかわからない、点検の仕方がわからない、取り付け方法がわからない、取り付けや交換ができない、取り付けや交換ができないなど、住宅用火災警報器に関する相談ならなんでもお気軽にご相談ください。

○相談窓口 喜多方消防本部予防課、各署、各分署

○問い合わせ

喜多方消防本部予防課

☎(22)6213

住警器設置で安全な暮らし



今月の予定

【納税】

- ・軽自動車税(全期分)
- ・住宅使用料(5月分)
- ・上下水道使用料(4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。

○月日 5月25日(木)

○時間 午前9時30分～午前11時30分

○場所 松原出張所(松原)

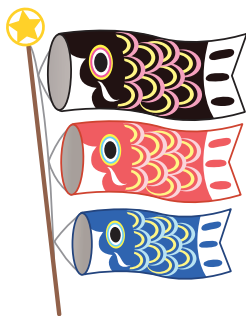
○行政相談委員

高橋 光秋

○問い合わせ

総務企画課

☎(23)3111



休日当番医

5月14日(日) 君島内科消化器科クリニック … ☎24-5800
5月21日(日) くまたクリニック … ☎28-1233
5月28日(日) 手代木医院 … ☎22-0034
6月4日(日) 武田医院 … ☎27-4031

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。

5月14日(日) 有隣病院 … ☎24-5021
5月21日(日) 会津医療センター … ☎0242-75-2100
5月28日(日) 佐原病院 … ☎22-5321
6月4日(日) 有隣病院 … ☎24-5021

喜多方プラザ5月催し物のご案内

日曜	催し物名	開演	入場方法
喜多方プラザ企画公演			
31 水	喜多方プラザ 40周年事業 木山裕策と歌声カルテットの 昭和歌謡コンサート	14:00	全席自由 前売 2,500 円 当日 3,000 円

問い合わせ 喜多方プラザ ☎ 0241(24)4611

戸籍の窓口

令和5年5月1日現在の人口
●男1,237人 ●女1,211人
●計2,448人(前月比+5)(外国人含む)
●転入19 ●転出11
●出生1 ●死亡4
●世帯数 1,067(前月比+4)

お誕生おめでとう!

・菊 地 雫 月(女・泰明/由紀) 北山一区

お悔やみ申し上げます

・佐藤 徹 <83歳>(裕一・父) 谷地
・岩本 恵子 <70歳>(真治・姉) 北山二区
・佐藤 敏雄 <73歳>(雄司・父) 北山二区
・鈴木 純子 <68歳>(伸治・妻) 北山二区



労働困りごと相談窓口の
お知らせ

賃金未払い、解雇、退職などの労使間のトラブルに関する困りごとや疑問についての相談をお受けします。相談は無料で秘密は厳守します。

相談は、平日の面談や電話での相談のほか、電子メールで随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

○相談方法

来所、電話、電子メール
○相談受付時間

来所、電話（午前8時30分～午後0時、午後1時～午後5時）

電子メール（随時）

○問い合わせ

福島県労働委員会事務局
024-521-7594

福島県環境創造センター
からののお知らせ

福島県環境創造センターでは、身近な河川等での水生生物による水質調査を通じて、水環境に親しんでもらうため、毎年せせらぎスクール推進事業を実施して

村内の空間放射線量の
測定値について（令和5年4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)
4月21日	0.049	0.083	0.087	0.052
4月7日	0.054	0.081	0.093	0.058

【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
4月21日	0.090	0.105	0.086	0.067	0.105	0.085
4月7日	0.079	0.090	0.080	0.068	0.104	0.114

【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/>



▲ホームページはこちら

います。市民団体等に参加を呼び掛け、申し込みたい団体等に対し水生生物調査に必要な資材を無償で提供しています。詳細はホームページをご覧ください。

会津健康福祉事務所からの
お知らせ

こころの健康相談

うつ状態、ひきこもり、アルコール問題など、精神的な悩みを持つ方やその家族の相談に応じます。匿名での相談も受け付けます。
○月日 5月23日（火）

うつ病家族教室

精神科医療機関でうつ病と診断された方の家族のための交流と学習の場です。
○月日 5月19日（金）

○問い合わせ

会津保健福祉事務所
0244-2(29)5275

文芸のひろば

北塩原短歌会

梅の香の 芳し匂い 風にのり 故人に届けと 空に向かいて 大塩 鈴木 みち子

庭先の 水仙の花が 咲き揃い ようやく我家も 春の喜び 大塩 五十嵐 良子

新聞の 侍ジャパン 切り抜いて 持つてるだけの 何かのお守り 大塩 鈴木 タケ子

寒い中 ばかり作りが 始まった 皆と作業の 喜び嬉し 大塩 高橋 みす江

ひと仕事 終えて安堵の 苗仕付け 若い力に 感謝の昼時 大塩 赤城 セイ子

どの町も 早い桜前線に 我が里も あわただしさの 世のつれにそつてか 大塩 高橋 郁子

辛夷咲く 愛宕山登りし 友垣と 小さき祠 今もありしか 下川前 赤城 弘美

初音聞く うぐいすの声 たどたどし 声に癒され 思わずまねる 松原 佐々木 キミ子

懐かしき 友の顔見て 嬉しかな 三年振りなる 短歌総会 北山 武藤 敏子

入学式 はにかみながら ランドセル 背負う姿は すこし遅しく 北山 佐藤 裕子

白百合俳句会

のどけしや口中の 飴からころと 中川 幸恵

復旧の 汽車が菜の花 掻き分けて 鈴木 隆一郎

ふらここに 園児群らが るる幼稚園 武藤 敏子

見えねども 肌 寄り添ふ春の風 佐藤 信子

～種をまくのは、キツネ？それともウサギ？～

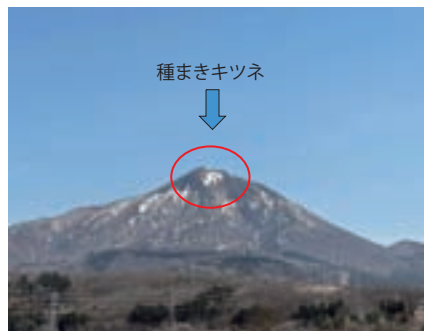
皆さん、こんにちは。協力隊の金です。今回は、種まきシーズンのお話です。

皆さんは『種まきキツネ』という話を聞いたことはありますか？それは毎年、春先になり雪解けが進むと、磐梯山の南西側の谷地形に姿を現す雪形（ゆきがた）です。雪形とは、山肌と積雪が何かの形に見える現象です。これは日本各地で見られますが、雪深い地域では特に馴染みのある風景だと思います。先人達は、毎年同じ山を見上げて、同じ雪形を見つけながら『ああ、今年も種まきの季節がやっと来た』と、長い冬を経て訪れる春の知らせを喜んでいたのかもしれません。

さて、この雪形ですが、磐梯山以外にはどのようなものがあるのか気になったので、調べてみました。まず、同じ福島県内の福島市に位置する吾妻小富士では、『雪うさぎ』が雪形として姿を現すようです。毎年くっきりと現れることから、雪うさぎの出現を楽しみにしているファンの方も多いようです。宮城県栗原市、紅葉の名所として有名な栗駒山では、キツネやウサギではなく、『白馬』が姿を現すそうです。白馬が草原を優雅に走って見えることから、山の名前にも馬を表す「駒」が付いたと言われています。その他にも『種まき坊主』まで姿を現すようです。

このように、雪の多い東北地方に住む先人たちは、長い冬を絶え、種まく季節を待ちわびていたのかもしれません。これらの雪形は、どれも種をまく季節を私たちに知らせてくれる、地域の大事なシンボルです。

皆さんも、磐梯山などに現れる雪形を探しながら春を感じてみてはいかがでしょうか。



▲磐梯山に現れる種まきキツネ



▲栗駒山に現れる白馬と種まき坊主
(栗駒山麓ジオパーク提供)



▲吾妻小富士に現れる雪うさぎ
(浄土平ビジターセンター提供)

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

クロサンショウウオを観察しよう！

すっかり雪もなくなり、生き物たちの活動も活発になってきました。雪解けでできた小さな沼などに白い塊を見たことはありませんか？アケビのような形がふたつセットになっていたら、それはクロサンショウウオの卵塊です。

クロサンショウウオは両生類で、カエルやイモリの仲間です。繁殖期以外の成体（親）は落葉や倒木の下などにひそみ、小型の昆虫などを食べるため、見かける機会はあまりないかもしれません。

裏磐梯ビジターセンターの施設前の沼では毎年クロサンショウウオの卵塊と孵化（ふか）した幼生を観察することができます（観察が終わったらその場所に戻しましょう）。水辺の生き物の解説を希望される際は、お気軽にカウンターまでお声がけください！



▲クロサンショウウオ成体（親）と卵塊



▲幼生（孵化したこども）