

暮らしにプラスな情報紙



広報 きたしおぼら



人の動き

※ () 前月比
2025年6月1日現在



●人口 2,339人 (▲32) (外国人含む)
(男 1,180人 / 女 1,159人)

●出生 0 ●死亡 3



●転入 4 ●転出 33

●世帯数 1,093世帯 (▲18)

6月の納税

- 村県民税(1期分)
- 住宅使用料(6月分)
- 上下水道使用料(5月分)
- 下水道受益者分担金(1期)

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 問い合わせ先

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 6月25日(水)

午前9時30分～午前11時30分

場 生涯学習センター(大塩)

問 総務企画課 ☎ 23-3111

SNS

観光情報
(観光課)



X(旧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7年の寄附状況は5月末現在で、
9,129,600円をお寄せいただきました。
ありがとうございます。

広報 きたしおばら

2025.6

Contents

- 3 北塩原村地域おこし協力隊
- 4 むらの話題
- 5 「総合振興計画策定
プロジェクトチーム」発足
- 6 食育月間
- 7 婦人科施設検診のお知らせ
- 8 生涯学習だより
- 10 写真特集「田植え体験」
- 12 協力隊が行く・手話のわ・移住
- 13 南東北裏磐梯診療所からのお知らせ
- 14 健幸プラス
- 15 子育てプラス
食改さんのお役立ちレシピ
- 16 暮らしのガイド
- 19 学ぼう・食べよう・体験しよう
- 20 きたしおばら推し・文化探訪
文芸のひろば

今月の表紙 (第一中学校の田植え体験)

5月16日、北山地区の内海周さんの田んぼ
をお借りして、第一中学校の全校生徒による
恒例の「田植え」が行われました。生徒たちは
泥に足をとられながらも、一株ずつ丁寧に苗
を植え、田植えの大変さとやりがいを実感し
ている様子でした。この体験を通じて、勤労
の尊さや自然環境への関心、そして食べ物を
大切に作る心を育てていきます。秋の実りが
今から楽しみです。

(取材撮影：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 北斗印刷株式会社



就農支援
小藪 拓実
2023.11.1着任



創業支援・事業承継
中村 寛
2023.11.1着任



ブランド戦略
野崎 瞳
2024.2.1着任

北塩原村「地域おこし協力隊」



鳥獣対策
コーディネーター
渡邊明央
2025.4.1着任



磐梯山ジオパーク協議会
佐藤昌典
2025.3.1着任



協力隊OG
金裕香
2025.3.31卒隊

地域おこし協力隊とは？

「地域おこし協力隊」は、人口減少や高齢化が進む地方において、都市や地域外から人材を受け入れ、新たな地域の担い手として「地域協力活動」を行う取り組みです。地域おこし支援や住民支援などを通じて、その地域への定住・定着を目指します。

現在、北塩原村では、5つの分野（創業支援・事業承継、就農支援、ブランド戦略、磐梯山ジオパーク協議会、鳥獣対策コーディネーター）で、5人の隊員が活動を行っています。

活動報告会の開催

新たに2名の地域おこし協力隊が加わり、5月に活動報告会を開催いたしました。ご参加いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

昨年に引き続き、協力隊を応援したいと足を運んでくださった地域の皆さま、そして初めてご参加いただいた方々に、協力隊の活動内容や業務について少しでも知っていただき、交流を深められる場となりましたこと、心より感謝申し上げます。

今後も、協力隊と地域の皆さまが交流できる機会を増やしていきたいと考えております。引き続きのご支援をよろしくお願いたします。

なお、当日の報告資料は村公式ホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



3月着任の佐藤隊員（磐梯山ジオパーク協議会）自己紹介をメインに意気込みを語りました。



3月末に卒隊した金隊員は協力隊OGとして4年間の活動を振り返りました。



2年目となる小藪隊員（就農支援）は1年目の活動報告と今後の目標を語りました。

Instagramと村公式ホームページで協力隊の活動をチェック！



北塩原村地域おこし協力隊
Instagram
@vill.kitashiobara.okoshi
北塩原村の絶景や暮らしをシェア



北塩原村地域おこし協力隊
ホームページ
毎月の定例会や各隊員の活動報告
イベント情報を掲載しています



Topics
01

5/17
(土)

在京きたしおばら会
定期総会

東京都内



村出身の首都圏在住者で構成された「在京きたしおばら会」の定期総会が東京都内で開催され、令和7年度の事業計画等について協議しました。

また当会は、今年で設立10周年を迎え、ふるさと北塩原村の魅力を再確認するべく、北塩原村教育委員会副主任学芸員の吉田 昌央氏による記念講演「国指定史跡・柏木城跡」を実施しました。

今後も会員同士結束を深め、村の良さを広く発信していきます。

Topics
03

5/22(木)
5/23(金)

北塩原村初夏の
観光物産展を開催しました

杉並区役所前



5月22日(木)～23日(金)に東京都杉並区役所前にて、「北塩原村初夏の観光物産展」を開催しました。

アスパラや山菜、特産品の会津山塩商品はもちろんのこと、今回はオリジナルウイスキーや諸橋近代美術館の限定グッズなどを販売し、さらにパワーアップした物産展となりました。

商品を通して区民の皆さまと交流をし、新しい村の魅力を発信することができました。

Topics
02

5/20
(火)

自衛官募集相談員
委嘱状交付式

村長室



自衛官募集相談員委嘱状交付式が行われ、遠藤村長と栗木自衛隊福島地方協力本部長から内田政夫さん(松陽台・5期目)へ委嘱状が交付されました。内田さんの任期は令和9年3月31日までの2年間となります。

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。

Topics
04

5/23
(金)

にこにこ子育て祝金贈呈式

裏磐梯幼稚園



5月23日(金)に裏磐梯幼稚園にて令和7年度にこにこ子育て祝金贈呈式が行われました。

心地よい天候の中、こども達と共に和やかな雰囲気の中で保護者会代表の工藤さんへ遠藤村長から目録を贈呈しました。遠藤村長から「こども達の健やかな成長を祈ります。」とのメッセージが贈られました。にこにこ子育て祝金は、幼稚園児、小学生及び中学生の児童1人当たり5万円を贈呈するお祝金です。令和7年度は97世帯144人分を贈呈させていただきました。

村の未来をみんなで描く！

「総合振興計画策定プロジェクトチーム」が発足

北塩原村では、令和9年度を始期とする「第6次総合振興計画」の策定に向けて、村の将来を担う職員が集まるプロジェクトチーム(PJチーム)が始動しました。



みんなでつくる、村の未来。

これまででは役場が中心となって計画を策定してきましたが、今回は村民のみなさん、地元企業、地域おこし協力隊など、多様な方々と一緒に「どんな村にしたいか」「どう実現するか」を考えながら策定していきます。村の10年後を、“自分ごと”として語り合い、形にしていくことを目指す、“みんなのプロジェクト”です。

プロジェクトチームの主な活動内容



村の現状や課題の分析

定量・定性データから村の現状をまとめた“地域カルテ”を作成し、地域の課題を明らかにします。



未来を描くビジョンマップの作成

「こんな村になったらいいな」を話し合い、村のありたい姿を1枚の絵にした“ビジョンマップ”にまとめます。



具体的な行動計画づくり

みんなで意見を出し合い、ビジョンの実現に向けて具体的な計画に落とし込みます。

※この活動は、現在進行中の「地域コミュニティ強化プロジェクト」とも連携し、村全体のつながりや協働の輪を広げていきます。

プロジェクトチームの活動スケジュール

年月	主な活動内容(予定)
2025年5月	プロジェクトチーム組成、年間活動計画策定
6月	村の現状や課題の分析
7月	
8月	地域資源の再評価
9月	基本方針の検討
10月	
11月	ビジョンマップの策定
12月	
2026年1月	具体施策の検討
2月	
3月	

※活動内容や活動時期は状況に応じて変更になる可能性があります。

第1回ワークショップを開催！

5/21(水)、PJチームのキックオフとなる、第1回ワークショップを実施しました。各課から有志職員が集まり、チームの活動目標等に関する意見交換を行い、その内容をもとにプロジェクトチーム名を検討しました。



和やかな雰囲気の中、これからのプロジェクトに向けて一体感が生まれました。

今後のお知らせ

今後は、ワークショップやイベントを通じて、村民のみなさまにも参加いただける機会を増やしていく予定です。プロジェクトチームの最新情報やイベント案内は、村の広報や公式LINEでも随時お知らせします。

みなさんのご参加・ご意見をお待ちしています！

問 総務企画課（企画室） ☎23-3112
HP、公式LINEで進捗等を共有していきます！



6月は食育月間です。毎月19日は食育の日です。

5月20日の栄養・料理教室に参加された皆さんにご家庭での食に関する取り組みを伺いました。



減塩に取り組んでいます

- ・減塩しょうゆを作っています (遠藤明子さん)
- ・減塩商品を買っています (遠藤英子さん)
- ・薄味にしています (前田博史さん)
- ・減塩みそを使っています (須藤ツヤ子さん)
- ・野菜の組み合わせに気づかう様にしています (小椋ヨリ子さん)
- ・減塩しょうゆを使っています (高橋美保さん)
- ・意識して薄味に心がけています (鈴木和子さん)



野菜をおいしくたべるように工夫しています

- ・サラダは色とりどりにしています (岩淵カヨ子さん)
- ・ドレッシングは手作りしています (鈴木美智子さん)
- ・なるべく自分で作ったものにするゆでるか、むし野菜にしています (佐藤裕子さん)
- ・種類を多く取り入れ見た目を楽しくしています (渡部喜代子さん)
- ・むし野菜にして食べています (石井キヨ子さん)
- ・野菜を作り、採りたてを食べています (江川アヤ子さん)
- ・旬の野菜を買うようにしてまとめて買わないようにしています (花見八千代さん)
- ・家で採れたものを食べるようにしている (赤城弘美さん)
- ・家庭菜園の旬の物を食べている (武藤賢一さん)
- ・旬の物はもちろん、バランスのとれた食事を考えています (五十嵐恵美さん)



郷土料理を作っています

- ・にしんのさんしょう漬け、こづゆ、ひし巻、ぼうたら煮を作っています (樟山裕子さん)
- ・こづゆ、まんじゅうの天ぷら等を作っています (伊藤淳子さん)
- ・にしんのさんしょう漬け、ひし巻き、銀たらの煮付け等を作っています (高橋節子さん)
- ・いかにんじん、ぼうたら煮等を作っています (伊藤郁子さん)



我が家の食事のルール

- ・野菜から食べる (渡部ひとみさん)
- ・一品は野菜をとります (佐藤文子さん)
- ・おなかがいいたら食べるようにしている (櫻井勇三さん)
- ・サラダ中心です (関本征夫さん)



みなさん普段から色々取り組みられていますね。参加された皆様ご協力ありがとうございました!



食育月間に何か取り組みしてはいかがでしょうか

6月から婦人科施設検診が 受診できます。



乳がん検診

- 対象者** 今年度末(令和8年3月31日)時点で**40歳以上の偶数年齢の方**及び**奇数年齢で昨年度未受診の方**
- 実施期間** **令和7年6月2日～令和8年2月27日まで**
(会津若松市医療機関は11月29日まで)
- 検診費用** 700円

子宮がん検診

- 対象者** 今年度末(令和8年3月31日)時点で**20歳以上の偶数年齢の方**及び**奇数年齢で昨年度未受診の方**
- 実施期間** **令和7年6月2日～令和8年2月21日まで**
- 検診費用** 1,000円

【受診方法】

- ①医療機関に予約をする。
- ②受診券、健康保険証・資格確認証・マイナ保険証のいずれかと検診費用を持ち受診する。
- ③結果が自宅に届く(乳がん検診は結果到着まで約1か月半から2ヶ月半程かかる場合があります)。



【集団検診のお知らせ】

総合健(検)診と同時に受診できます。ご予約は7月1日(火)から、インターネットまたはお電話にてご予約ください。

乳がん検診

- 8月10日(日): 北山・大塩(コミュニティーセンター)
9月12日(金): 裏磐梯・松原(自然環境活用センター)

子宮がん

- 9月16日(火): 北山・大塩(コミュニティーセンター) 9時～
裏磐梯・松原(自然環境活用センター) 11時～

検診対象前からできる がん対策！

中学1年生～高校1年生女子は、HPVワクチンで子宮頸がんを予防しましょう。

高校1年生女子は今年度中の接種をお願いいたします。

予診票紛失やお問い合わせは保健センター(☎28-3733)まで。

今年度より新規・拡充した
事業をご紹介します。

● 新規事業 ●

1か月児健康診査事業

令和7年4月1日以降に出生したお子さんの1か月児健康診査に係る費用を助成します。対象者には通知いたします。



● 拡充事業 ●

乳幼児健康診査事業

今年度より、お子さんの発達・発育の確認及び保護者の育児不安の解消などを目的とし、**6～7か月児及び1歳児健康診査**を実施します。

不妊検査助成事業

今年度より、不妊検査に係る助成費用を3万円から**5万円に拡充**しました。

※申請する方は、県助成事業を優先しその後の助成となります。

妊婦にやさしい交通費支援事業

正期産(妊娠37週)以降の妊婦健康診査受診時の交通費を、**母子健康手帳交付以降に拡充**しました。詳細及び申請書については、母子手帳交付時または妊婦訪問時にお渡しいたします。

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



図書ボランティアさんの活動がはじまりました









各幼稚園・小学校で、図書ボランティアさんによる読み聞かせや環境整備活動が始まりました！今年度からの新メンバーも加わり、活動の輪が広がっています。絵本を読んでもらう時の子どもたちは、とてもうれしそうにしています。年度途中からの参加も大歓迎ですので、ご興味のある方は公民館までお問い合わせください。

むらで輝くキラびと

文化

北塩原村歴史・文化財サポーターのみなさん(村内各地)



北塩原村歴史・文化財サポーター(愛称: 歴サポ)には、9人のメンバーが所属しています。柏木城跡の整備や歴史ウオークのガイド・準備のサポート、村内の史跡の勉強などの活動をしています。特徴は、会長・副会長などの組織を作らず、メンバーの興味や都合に合わせて無理なく活動しているところです。

活動の魅力は、自分の知識を深めながらそれを仲間と共有できることだそうです。

今後はよりアットホームなツアーのガイドや、文化財の保全活動をしてみたいとのことでした。

マイペースに歴史を学びたい方、村の文化財について知りたい方、ぜひ一緒に活動しましょう！



公民館では図書だよりにて読書や本の情報を発信しています。



村 HP

問 公民館 ☎ 23-5236

児童書



森のクリーニング店 シラギクさん

高森美由紀/作 jyajya/絵 あかね書房

森の中のクリーニング店のシラギクさんは、人間の洗濯物はもちろん、森の動物たちの洗濯物も引き受けています。気ままにお店を開けていますが、洗濯の腕は誰にも負けません。シラギクさんが洗った服を着ると心も晴れやかになるということから、森の動物たちが今日も相談に来ていますよ。

えほん



ぼくのじゃがいも

ジョシュ・レイシー/作 モモコ・アベ/絵
 みやさかひろみ/訳 こぐま社

ペットがほしいアルバートですが、両親はなかなか許してくれません。ある日パパは冗談で「ペットのおじゃがくんだよ」と、じゃがいもを1つくれました。

子どもの想像力がなんともかわいらしいえほんです。お話の結末もとっても素敵なので、ぜひご家族で楽しんでほしい1冊です。



5/19
(月)

青少年健全育成村民会議が開催されました

コミュニティセンターホール

会議には20名が出席し、会長である遠藤村長から、「次代を担う青少年が、心身ともに安心して社会へ参画できるよう、学校、家庭、地域社会における生活や考え方に理解を深め、自立を支える取組を継続するため、ご協力をいただきたい」とあいさつがありました。

その後、活動計画や環境づくりに対して活発な意見交換が行われ、村の青少年が健やかに成長していくための社会づくりについて考える場となりました。



5/21
(水)

おいしいお米に育ってね！

北山地区

さくら幼稚園・裏磐梯幼稚園の年長児とさくら小学校の5年生が、北山地区の大竹良幸さんの田んぼで田植え体験をしました。

大竹さんご夫妻に稲の植え方を教えていただいた後、さっそく田んぼへ入りました。

はじめは泥の感触に戸惑っていた子どもたちも、慣れてくると夢中になって苗を植えていました。なかには、タニシやカエルを見付ける子どももあり、自然の中で育つ稲の様子を肌で感じる機会となりました。



5/23
(金)

県卓球大会出場報告会が行われました

村長室

さくらスポーツ少年団に所属の大塚優凧さん（第一中3年）、小椋優羽さん（同3年）、中川姫咲さん（同2年）、矢吹歩夢さん（同2年）の4名が村長室を訪問し、「第52回福島県小学校・中学校学年別卓球選手権大会」への出場を報告しました。

4名の選手はそれぞれ意気込みを語り、遠藤村長は「村の代表として頑張ってください。」と言葉をかけ、激励金の交付を行いました。





特集 体験



さくら小学校

田んぼで育つ 未来の力



村内の幼稚園児・小中学生たちが、地域の皆さんのご協力のもと、昔ながらの手植えで田植えを体験しました。泥だらけになりながらも、一株一株に心を込めて、みんな笑顔でがんばりました。

第一中学校



写真
田植え



さくら幼稚園・裏磐梯幼稚園

地域おこし 協力隊が行く!

Vol.14



北塩原村
地域おこし協力隊
佐藤 昌典

みなさんこんにちは。3月、大阪から単身移住して来た磐梯山ジオパーク協議会の佐藤昌典です。協力隊ミッションをクリアするには何よりも顔と名前を憶えて頂き、繋がりを築きます。『磐梯山ジオパーク観光推進コーディネーターとして、「人」「自然」「歴史」に関する各種情報発信を通じた関係人口の創出による地域社会の経済的発展を促進し、ジオパークの発展』に繋がれば幸いです。着任2ヶ月で印象深いのが4月18日から3日間、裏磐梯ビジターセンターリニューアルオープンにマルシェ「手乗り磐梯山づくり」をガイドさんと実演。村民さんとも一緒に体験出来た事です。自らのミッションとしまして、社会貢献犬のドッグトレーナーを目指します。移住後、動物が飼えないのを我慢しているので、皆さんがワンちゃんとお散歩されてるのを見掛ければ、「犬と会話できる。」と私は思い込んでいますので、気軽にお声かけします。その際は、宜しくお願い致します。

手話のわ! Vol.3

~広がるやさしいコミュニケーション~

日常会話で使える簡単な手話をご紹介します。
ぜひ覚えて使ってみてください。

私の名前は～です。



【私の】自分を人差し指で指します。

【名前は】左手のひらを前に向けて立て、中央に右手の親指を当てます。

→この2つの動作後に、自分の名前を表現する手話を行います。

※参考サイト:
「指文字ひらがな」QRコード



村の公式Youtube
チャンネルで
動画を公開中

【と言います】右手の人差し指を立て、口元から前へ出します。



北塩原村ぐらし cafe (移住・地域居住者などのしゃべり場)



- 日時 2025年6月23日(月)
13:30~14:30頃
- 場所 裏磐梯サイトステーション会議室
- 参加申込み 定員8名(申込みフォームと電話で受付)
- 参加費 無料(飲み物各自持参・お菓子持参OK)
- 対象者 移住者・移住地地域居住検討者・
村民の皆さま



村ならではの地域情報や生活ノウハウ等を共有する会です。
質問を起点に「降雪期の家の管理」「ペットのいる暮らし」や「山遊びスポット情報」「寒冷地の庭作り」などをテーマにわいわいお話ししましょう。
お気軽にご参加ください!



申込フォーム

問 企画室移住コーディネーターまで ☎23-3112



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)
 土曜 午前 9:30 ~ 12:30 (受付 午前 8:30 ~ 12:00)
 ※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為医師不在

南東北松原診療所 ☎34-2009

第1木曜日 午後 1:30 ~ 4:00

6~7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
6/8	9	10	11	12	13	14
当 あきもと整形外科 クリニック ☎21-1515 救 有隣病院 ☎24-5021	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長 午後・訪問診療	南 荒川院長	南 交代制
15	16	17	18	19	20	21
当 いたう眼科 ☎22-5900 救 会津医療センター ☎0242-75-2100	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	休診
22	23	24	25	26	27	28
当 入澤病院 ☎22-0267 救 佐原病院 ☎22-5321	南 荒川院長	南 荒川院長	休診	南 荒川院長	南 荒川院長	南 荒川院長
29	30	1	2	3	4	5
当 大竹内科 ☎22-0241 救 有隣病院 ☎24-5021	南 荒川院長	南 荒川院長 午後・休診	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



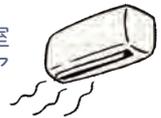
早めに気を付けよう、熱中症！



熱中症というと、真夏の炎天下に起こるものと思われがちですが、6月頃から注意が必要です。特に梅雨の時期は湿度が高く、身体が暑さにまだ慣れていないため、体調を崩す人が増えてきます。熱中症は、気温だけでなく、湿度が大きく関係しています。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温調節が上手くいかなくなってしまいます。また、くもりや雨の日でも気温と湿度のバランスによっては、屋内であっても熱中症を引き起こすことがあります。特に高齢者や子供は、暑さや症状に気が付きにくいので注意が必要です。

【日常生活でできる熱中症予防のポイント】

- ①こまめな水分補給
 カフェインやアルコールを含まない飲み物を選びましょう。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を摂りましょう。大量に汗をかいた時には、塩分補給も忘れずにしましょう。
- ②適切な室温・湿度管理
 できれば体感ではなく、温湿度計で確認しましょう。室温28℃以下、湿度60%以下が目安です。扇風機や、エアコンの冷房・除湿機能を活用しましょう。
- ③身体を暑さに慣らす
 ウォーキングやストレッチなど軽い運動を生活に取り入れて、普段から汗をかく習慣をつけましょう。
- ④服装の工夫
 吸湿・速乾性のある衣服を選び、通気性を良くしましょう。日差しの強い日には、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。



熱中症の初期症状は、めまい、頭痛、吐き気などがあります。涼しい場所で休み水分補給をしても改善しない場合には、病院を受診しましょう。暑くないからまだ大丈夫と油断せず、今のうちからしっかり対策をして、元気に夏を迎えましょう。

問 南東北裏磐梯診療所 ☎32-2009

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

むし歯は子どもだけではなく、大人になってからも悪影響を及ぼします。
むし歯を予防するために、すぐ始められる「フッ化物配合歯磨き剤」でむし歯を予防しよう！

○フッ化物のむし歯予防効果

- ①歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
- ②歯の自己修復する力を助けます。
- ③むし歯菌の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。

○フッ化物配合歯磨き剤の推奨される使用方法

フッ化物配合歯磨き剤使用のポイント

- ①就寝前を含め1日2～3回行いましょう。
- ②歯磨きの後は、歯磨き剤を軽く吐き出し、うがいは少量の水（10ml程度）で1回のみとしましょう。
- ③歯磨きの後、1～2時間の飲食は控えましょう。



年齢	使用量	フッ化物濃度	留意点
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	900～1000 ppmF	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢に合わせた歯磨き剤を選びましょう。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は、保護者が歯磨き剤を出しましょう。 <p>〈フッ化物配合歯磨き剤の見分け方〉 製品に「フッ化物配合」と書いてあるか、成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」と表示されています。</p>
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	900～1000 ppmF	
6歳～ 成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1400～1500 ppmF	

参考文献：4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 2023年1月1日
(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

成人歯科健康診査について

村では、7月1日より成人歯科健康診査がはじまります！

歯周病は、むし歯ほど痛みを感じることなく進行し、大切な歯を失う原因の第1位です。さらに、歯周病菌が生活習慣病を悪化させてしまうことが明らかになってきています。歯周病を早い段階で発見し、細菌の増殖を抑えることが、歯の健康そして身体全体の健康に結びつきます。自覚症状がなくても年に1回は歯科健診を受けましょう！



対象者・料金

- ・20歳～70歳までの5歳刻み年齢の方：無料
(令和8年3月31日時点年齢)
※無料対象者には6月中に受診券を送付いたします。
- ・20歳以上の方(上記年齢以外)：500円

75歳・80歳の方は、福島県後期高齢者医療広域連合が実施する歯科口腔健康診査を無料で受診できます。
5月下旬に届いた案内及び受診券をご覧ください。

健診期間

令和7年7月1日～令和8年3月31日まで

- ・実施医療機関等詳細については、6月末に送付する総合健診案内通知またはホームページをご覧ください。

子育てプラス

巡回児童相談会のお知らせ

福島県会津児童相談所主催の巡回児童相談会を実施しています。

お子さんに関する諸問題に対して、保護者へ必要な助言を行います。

相談内容 0歳～18歳未満の児童の福祉に関するあらゆる相談（主に、療育手帳申請や知能検査等により児童の支援を検討する必要があるもの）

相談員 福島県会津児童相談所職員（心理判定員、児童福祉司）

場所	喜多方市役所	医師の有無	会津児童相談所
第1回	令和7年7月17日(木)		令和7年6月26日(木)
第2回	令和7年8月7日(木)	有	令和7年8月5日(火)
第3回	令和7年10月30日(木)		令和7年10月2日(木)
第4回	令和7年11月27日(木)	有	令和7年12月9日(火)
第5回	令和8年1月29日(木)		令和8年2月4日(水)
第6回	令和8年2月26日(木)		

ご希望の方は1か月前までに保健センターへご連絡ください。
※定員がありますので、希望の日程に添えない場合があります。

問 保健センター ☎28-3733

こころからチャレンジ!

Smile 15

笑顔でつながる健幸の輪

村民の健康づくりを紹介します
5月号渡邊亮さんからのご紹介

■趣味や楽しみ、笑顔になれる時は？

地元の行事や消防団の訓練や大会、スポーツ推進員など、近い年齢の人たちと情報交換や交流している時

■健康のために心がけていることは？

「早寝早起き」
朝仕事で体を動かすとすっきり目覚めます

■健康のためにこれからやってみたいことや目標は？

自然と触れ合いながら遊歩道やトレッキングコースを歩いたり、登山などもしてみたい

■ひとことメッセージ

一生懸命美味しい野菜を作ります。早稲沢で作った野菜を是非皆さんに食べてもらいたいです。

■次の方を紹介してください。 (翌月をおたのしみに)



佐藤 智之さん
[早稲沢地区]

食改さんのお役立ちレシピ



簡単、時短料理を紹介します!

～ミックスビーンズのスープ～

手軽にたんぱく質がとれる
野菜たっぷりメニューです!

材料(4人分)

ミックスビーンズ..... 200～220g
新たまねぎ..... 1/2個
セロリ..... 1本
にんじん..... 1/2本
コンソメスープの素..... 1個
ベーコン..... 50g
オリーブオイル..... 大さじ1
塩..... 少々
あらびき黒こしょう..... 適量



作業風景



作り方

- ①野菜はすべて1.5cm位の大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて弱火で熱し、野菜、塩少々を入れてじっくり炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、かぶるくらいまで水を注いで強火にする。
沸騰したらアクをとり、小さく沸いている状態になったら火を弱める。ミックスビーンズ、スープの素を加えて、約10分煮る。
- ④ベーコンを食べやすい大きさに切って入れる。
ひと煮立ちさせたら火を止める。塩・黒こしょうで味を整える。

しています。

「断っても強引な勧誘が続く…」
「無料と聞いたのに高額な請求を
された…」など、消費者トラブル
で困ったときは、一人で悩まずに
喜多方市消費生活センターへご相談
ください。

予約の必要はありません。電話
および来所による相談を受け付け
ており、相談料は無料です。お気軽
にご相談ください。

○相談専用電話 ☎24-5353

○相談時間 月曜日～金曜日
(土、日、祝日、年末年始を除く)
午前9時～12時・午後1時～
4時

※相談時間は6月1日から変更
になりました。(相談時間帯
以外に相談をされたい方は、
「消費者ホットライン・局番
なし188(いやや)」にお電話
ください。)

○場所

喜多方市字御清水東7244-2
喜多方市消費生活センター(本
庁舎1階)

○相談をされる時は次のことを準
備されると、相談がスムーズに
進みます。

- ・相談は事情の分かる本人から
のご相談をお願いします。
- ・契約書・保証書・パンフレッ
トなど相談に関する資料があ
る場合は、事前に用意して、
ご持参ください。

※提供いただいた個人情報は、
相談処理に利用し、本人の同
意を得ずに他の目的で利用す
ることはいたしません。



消費者庁イラスト集より

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

令和7年6月2日(月) から11
月29日(土)まで

3. 健診内容

①問診 ②口腔内診査 ③口腔
機能内検査

4. 受診方法

広域連合から送付する、実施医
療機関一覧に掲載している歯科
医院に直接予約し、受診してく
ださい。

5 当日の持ち物

受診券、マイナンバーカード
(資格確認書)

問 歯科口腔検診コールセンター
(株式会社エスプールグローカ
ル)

☎ 0120-100-698

受付時間 8時30分から16時30
分まで(土日祝日のぞく平日)

※8月12日～15日についても
平日とする。

消費生活センターからの お知らせ

■消費生活出前講座

喜多方市消費生活センターで
は、振り込め詐欺や悪質商法など
の被害未然防止と消費生活に関
する情報や知識を深めていただく
ため、消費生活相談員を講師とし
て派遣しています。

出前講座では、町内会や学校な
ど、消費生活相談員が直接みなさ
まのところへ伺って、講話やグル
ープワークなどを通して必要な知
識をお伝えします。

講師の派遣は無料です。気軽に
お問い合わせください。

問 住民税務課 ☎23-3114

■消費生活相談窓口の御案内

喜多方市、北塩原村および西会
津町の3市町村が連携して、住民
のみなさまの消費生活相談に対応

お知らせ

今年は5年に一度の 「国勢調査」の年です！

令和7年10月1日現在、日本国
内に住む全ての人(外国人の方を
含む)及び世帯を対象に国勢調査
を実施します。

調査員が各世帯を訪問し、調査
書類を配布した後、インターネット
回答のほか、調査票を郵送また
は調査員に提出する方法によりご
回答いただけます。

国勢調査は少子高齢化の将来予
測や災害時の帰宅困難者の想定な
ど、みなさまの生活に直結する施
策にも活用されます。調査へのご
協力をよろしくお願いいたします。

問 住民税務課 ☎23-3114

福島県後期高齢者 歯科口腔健康診査受診の お知らせ

福島県後期高齢者医療広域連合
では、以下の内容で、歯科口腔健
康診査を実施します。歯や口腔の
機能が低下すると、今までどおり
の食事や会話が出来なくなるな
ど、健康に大きな影響を与えます。

健診費用は無料ですので、ぜひ
この機会に受診ください。

対象者の方には案内状兼受診券
等を5月下旬に送付しております。

1. 対象者

75歳(昭和24年4月1日から
昭和25年3月31日までに生ま
れた方)

80歳(昭和19年4月1日から
昭和20年3月31日までに生ま
れた方)

※長期入院者や施設入所者は対象
外です。

2. 健診期間

お気軽に放送大学福島学習センター(☎024-921-7471)までご請求下さい。

○出願期間は、第1回が2025年8月29日まで、第2回が9月11日まで。

問放送大学福島学習センター
☎024-921-7471

イベント

コミュニティ福島 ギモン★ハンター

「コミュニティ福島」オープン9周年を記念して、イグノーベル賞受賞の研究者を招いたトークライブや「のりのり&ひなひな」によるサイエンスショー、普段入ることができない当センターの本館・研究棟に潜入し、研究員等との対話・交流を行う体験イベントなど、子どもたちが自ら疑問に思うことを探し、楽しみながら答えを見つけるイベントを開催します!

詳細はコミュニティ福島ホームページを御覧ください。

・見学会申込みは、最寄りのハローワークまたはポリテクセンター会津へご連絡ください。

※訓練生募集及び施設見学会に関するお問合せ先

問ポリテクセンター会津 訓練課
☎0242-26-0520
FAX 0242-26-1585

放送大学 入学生募集のお知らせ

○放送大学は、2025年10月入学生を募集しています。

○10代から90代の幅広い世代、8万5千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

○資料を無料で差し上げています。



梅雨の晴れ間の熱中症予防について

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑さに慣れていた体も元に戻ってしまいます。

雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるため、熱中症になりやすくなります。

熱中症予防のポイント

○天気予報等で気温や湿度の把握

○室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節

○体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用

○こまめに水分補給を喉の渇きを感じていなくても水分の補給も忘れずに

○ふくしま涼み処を活用

詳しくは、下記ホームページをご覧ください。



問保健福祉課保健係

☎28-3733

福島県 熱中症予防



募集

ポリテクセンター会津 8月開講の職業訓練及び 見学会のご案内

■訓練生募集

①募集コース

・テクニカルオペレーション科
【機械CAD・生産サポートコース(※リニューアルコース)・ビジネススキル講習付】

・電気設備技術科
【電気設備技術コース・ビジネススキル講習付】

②募集定員

6名(2コースあわせての定員です)

③訓練期間

2025年8月1日(金)~2026年2月27日(金)まで(7ヶ月間)

④対象者

公共職業安定所に求職登録されている方で、職業訓練の受講が望ましいと判断された方

⑤受講料 無料

⑥募集期間

2025年6月12日(木)~7月10日(木)まで

⑦選考日 2025年7月14日(月)

●訓練のお申込み

最寄りのハローワーク窓口でお申し込みください。

窓口でご相談のうえ、「受講申込書」(写真(縦40mm×横30mm)1枚貼付)をご希望のコースの募集期間内にハローワークへ提出してください。

★訓練のお申込みの前に施設見学会に参加されることをお勧めしています

■施設見学会(職業訓練って、なに...?)

①開催日時:

毎週水曜日 14:00~15:45
(受付13:30~)

②内容

・当センターの「職業訓練」について理解していただくことを目的として、毎週開催しています。
・見学後に訓練体験ができます。

税 Vol.39 考える

【住民税編】

る税金のひとつです。今回は住民税に関するよくある質問について掲載します。

Q 私の前年の収入は、一昨年の収入と比べてほとんど変わりが無いのに住民税が増えました。なぜでしょうか。

A 住民税は、前年の所得金額から社会保険料控除や扶養控除、生命保険料控除などの所得控除を引いた後の金額に税率をかけて計算します。収入金額が変わりが無い場合でも、所得控除の額が減った場合などには住民税が増えることとなります。また、令和6年度は定額減税により減税措置を受けた方が多くいらっしゃいましたが、今年度はその措置がありません。

Q 住民税が非課税になるのはどのような場合ですか？

A 1月1日時点の状況が以下のいずれかに該当する方は非課税となります。

- ・生活保護法の規定による生活扶助を受けている方
- ・障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で、前年の合計所得額が135万円以下の方
- ・前年の合計所得額が、以下の計算式で求めた額以下の方(28万円×(同一

地方税の中でも、所得税(国の税金)と同じく、私たちに身近な税が、住民税です。

住民税は教育、消防、救急、ゴミ処理といった、私たちの生活の身近な行政サービスに活用され

生計配偶者および扶養親族の人数+1))+10万円+(同一生計配偶者または扶養親族を有する場合は16万8千円)

例1)本人だけの場合:(28万円×1)+10万円+0円=38万円

例2)配偶者を扶養している場合:(28万円×2)+10万円+16万8千円=82万8千円

例3)配偶者と子ども1人を扶養している場合:(28万円×3)+10万円+16万8千円=110万8千円

Q 昨年会社を退職して今年から住民税が特別徴収(給与天引き)から普通徴収(現金納付)となりました。ですが、届いた納付書の1回の納付金額が3万円と高いです。なぜですか？(住民税年額12万円)

A 住民税の特別徴収は6月から翌年5月にかけて、12回に分けて毎月の給与から天引きされます。一方で普通徴収は6月、8月、10月、12月の4回に分けて納付書で支払います。課税額(年税額)はどちらの納付方法でも変わりませんが、1回あたりの納付額が特別徴収と比べておよそ3倍程度になります。

ご結婚おめでとう！

鈴木 国昭(会津美里町) ♥ 北原 安奈(剣ヶ峯)

お悔やみ申し上げます

- ・金子 キヨ子 <97歳>(一男・母) 大塩下区
- ・小椋 満 <74歳>(三枝子・夫) 金山
- ・穴澤 ミツノ <92歳>(喜代一・母) 大塩下区

健康相談	日にち	時間	内容	場所・問い合わせ
	6月17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22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7年5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 (裏磐梯台庁舎前)
5月16日	0.050	0.079	0.077	0.051
5月2日	0.049	0.078	0.078	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
5月16日	調整中	0.084	0.082	0.078	0.096	0.107
5月2日	調整中	0.082	0.081	0.066	0.097	0.096

☎ 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/

■日時

7月19日(土)・20日(日)
9:00~17:00

■会場

福島県環境創造センター交流棟
「コミュタン福島」

■参加料 無料

問 コミュタン福島

ギモン★ハンター運営事務局
☎024-932-2232
https://com-fukushima.jp



コミュタン福島

裏磐梯地域へ移住を検討している方はお近くにいませんか？

“持続可能な観光地を目指す移住促進”
「メインターゲットは能動的な若者」
移住者向け住まいのアンケート協力依頼

移住促進活動の目下の課題は「1人で住みたい」という能動的な移住希望者へ案内できる賃貸住宅が非常に少ないことです。



賃貸住宅の必要性を感じながらも、コロナ禍以降、移住希望者数が減っており、需要が見えない状況です。そこで、移住検討者向けに、賃貸住宅需要調査を実施中です。お近くに移住を検討している方がいらっしゃいましたら、ぜひ回答のお声かけをお願いします。

【住宅アンケート】
実施期間9/30まで

問 企画室(移住担当)

☎23-3112



住宅アンケート



またしおばらで

学ぼう 食べよう 体験しよう



01

道の駅裏磐梯

道の駅限定！ひまわり豚の極厚カツ丼

食堂ヒバラテイでは数量限定でひまわり豚の“極厚ソースカツ丼”と山塩だれカツ丼”を販売中！極厚だけどしとりやわらか、ここでしか味わえないカツ丼を是非食べてください。



ソースか山塩あなたはどっち！

☎ 9:00~17:00
📅 11月中旬まで無休
☎ 33-2241

02

裏磐梯物産館

オリジナル商品のご案内

当館オリジナルデザインのボトル&カップの販売を開始しました。

ボトルは温かい飲み物から冷たい飲み物までご利用いただけます。カップは4個セットでバーベキューやパーティーにも。お子さんの普段使いにもぜひどうぞ。

☎ 9:00~17:00
📅 無休
☎ 32-3751



03

裏磐梯サイトステーション

当館のワーケーション対応設備をご紹介します。

①北塩原村公衆無線LANとは別のフリーWi-Fi回線がございますので、窓口にてアクセスキーをお尋ねください。②オープンスペースにはコンセントとお手もと用照明。③施設できる個室スペースもあり、村民の方は無料をご利用いただけます(空き状況は要確認)。④一杯200円のカプセルコーヒーマシンやカップ麺・菓子パン(有料)、ポットのお湯・電子レンジ(無料)も提供しております。パソコン作業やリモート会議等に、お気軽にサイトステーションをご利用ください。



☎ 9:00~17:00
📅 水曜日
☎ 32-2411

04

裏磐梯ビジターセンター

猪苗代湖・裏磐梯湖沼 写真展を開催します！

第22回猪苗代湖・裏磐梯湖沼フォトコンテスト入賞作品展示を開催します。美しい自然と良好な水環境について、多くの方に関心と理解を深めて頂けたらと思います。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



期間：5月30日(金)~6月26日(木)
場所：ビジターセンター 企画展示室
費用：無料

☎ 9:00~17:00
📅 火曜日
☎ 32-2850

05

裏磐梯観光協会

爽やかな初夏の裏磐梯にご来訪者が増加してきました。

緑が日に日に濃くなり、過ごしやすい陽気になりました。観光客のご来訪者様や、お問い合わせが増加し、嬉しい忙しさを迎えております。全国に誇れる美しい裏磐梯をもっと皆様にご紹介できたく、観光案内にも力が入ります。

また7月21日には「火の山まつり」が開催されます。「あなただけの花火」を打ち上げてはいかがでしょうか！



☎ 9:00~17:00
📅 なし ☎ 32-2349

06

磐梯山ジオパーク協議会

裏磐梯小学校「春の自然に親しむ会」

5月12日、裏磐梯小学校の生徒18名と2年ぶりに屋外で自然散策をしました。春の自然に気付き親しみ異学年生と協力しながらの活動により色々な人と触れ合いました。「きれい、楽しい、来年もやりたい。」と各班から元気な発表をもらえました。今後もこの会を大切にしていきたいと思います。



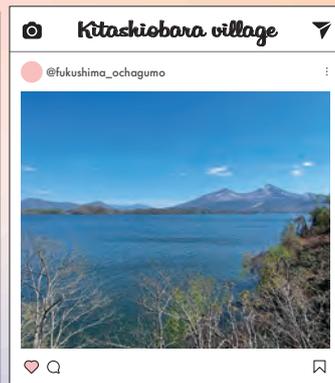
☎ 9:00~17:00
📅 土日祝 ☎ 32-3180

☎ 営業日 📅 定休日 ☎ 電話番号

#きたしおばら推し

5月も多くの皆さんに村の魅力溢れる写真を投稿いただきました。投稿いただいた写真の一部をご紹介します。

「#きたしおばら推し」で、まちなみや自然、食、体験などの村の魅力を発信してください。投稿方法など、詳しくは村公式ホームページをご覧ください。



文化探訪

【第15回】猿袴

皆さんは日常さまざまな「仕事」をされていると思います。仕事の内容によっては向いた服装があり、それは今も昔も変わらないと思います。その中で、会津はもとより東北で現在も使用されている作業着の1つに「猿袴ざるぼかま」があります。これを地域によっては「サツパカマ」「サルツパカマ」などと呼んでいます。会津は「会津木綿」で作られていたようです。少し興味が湧いたので作ってみることにしました。『北塩原の民俗』には布の裁ち方が載っていましたが、寄贈されている「猿袴」と見比べてみるとどうも違いがあり、作ったことのある人に聞いてもその点が解消できませんでした。ですので今回は別な本に載っている裁ち方を参考にし、作ったことがある人に指導を受けながら作ってみました。基本的には直線縫いですが、衣服の裁縫自体が高校の家庭科以来だったので悪戦苦闘の連続でした。手間暇がかかり、これを昔は各家庭で仕立てていたことを思うと「大変だ」という気持ちと、衣類として仕上がったときの「安堵や喜び」という、二つの気持ちを体感する機会になりました。なんとか形になったので、イベントなどで着用したいと思います。



作った猿袴。膝あてを延長しポケット機能を付けました。

文芸のひろば

北塩原短歌会

暖かな 春の陽浴びる 里山に 生命いのちの力 みなぎる木立 大塩 鈴木 みち子

畑はたに居て 腰を伸ばして 見る景色 我が身は今日も 景色の一部 大塩 鈴木 タケ子

裏流れ 険しい音の 大塩川 雪どけ水の 流れに脅える 大塩 五十嵐 良子

さあ集い グランドゴルフだ 先輩達と 頭並べて ウグイスの声聞く 大塩 高橋 みす江

大雪が つめ跡残し 無残さに 心痛むも 花々で和みぬ 大塩 高橋 郁子

北塩原 残雪の中 桜花 ブナの林と 美しく映え 大塩 佐々木 キミ子

願ひたる 花種見つけし 棚の隅 天の恵みぞ 雨上がりの午後 北山 武藤 敏子

青空と 垂したれ桜の 並木道 満開の花 人々を魅了す 北山 佐藤 裕子

白百合俳句会

田植どき翁婆をらぬ診療所 中川 幸恵

なつかしの江戸の牡丹の栄華かな 鈴木 隆一郎