

広報にしごう

2026

2

No.662



表紙

令和 8 年
20 歳の成人式

目次

- ▶ フォトニュース
(令和 8 年 20 歳の成人式) - 2
- ▶ 議会報告 - 6
- ▶ ピックアップ情報 - 8
- ▶ 確定申告について - 10
- ▶ 暮らし・他の情報 - 14
- ▶ 健康・医療情報 - 20
- ▶ 農業に関する情報 - 21
- ▶ にしごうの話題 - 22

令和8年 西郷村人式 20歳の成年式

1月11日(日)、グランドエクシブ那須白河で「20歳の成年式」が行われ134名が出席しました。

式では、実行委員の柳沼里彩さんが司会進行を務めました。代表として風岡莉乃さんが成人証書と記念品を受け取り、鈴木心菜さんが誓いのことばを述べました。





ハタチ
20歳の成人式

おめでとうございます！



議会報告

議案番号	件名 議案の概要	議決結果
議員提出議案等		
発議第7号	TOKIO-BA跡地を県と村が協力して、学習・交流・観光の拠点として再生することを求める意見書の提出について (提出先) 福島県知事	原案可決
発議第8号	米の安定供給等を求める意見書の提出について (提出先) 衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、農林水産大臣	原案可決
発議第9号	最低賃金を引き上げやすい環境整備のために、中小企業・小規模事業者支援の拡充を求める意見書の提出について (提出先) 内閣総理大臣、厚生労働大臣、経済産業大臣	原案可決
発議第10号	院所・事業所の継続とケア労働者が働き続けられる環境整備のため、診療報酬・介護報酬など公定価格の引き上げを求める意見書の提出について (提出先) 内閣総理大臣、厚生労働大臣、こども家庭庁長官	原案可決
発議第11号	物価上昇に見合う年金引き上げを求める意見書の提出について (提出先) 衆議院議長、参議院議長、内閣総理大臣、財務大臣、厚生労働大臣	原案可決

令和7年度 一般会計・特別会計・公営企業会計補正予算【12月】

〈議案第69～第72号・第77号・78号〉 (単位:千円) 〈議案第79号～第81号〉 (単位:千円)

一般会計・特別会計補正予算			
会計	既決額	補正額	予算総額
一般会計	16,368,000	448,608	16,816,608
国民健康保険事業特別会計	1,751,684	2,029	1,753,713
介護保険事業特別会計	1,550,103	17,898	1,568,001
後期高齢者医療特別会計	229,647	22,678	252,325

温泉掘削事業、強い農業・担い手づくり総合支援交付金事業、物価高対応子育て応援手当支給事業等に関する補正予算が提出され、原案可決されました。

公営企業会計補正予算				
会計	既決額	補正額	予算総額	
水道事業会計	収益的支出	372,570	0	372,570
工業用水道事業会計	収益的支出	336,585	0	336,585
下水道事業会計	資本的支出	220,764	83	220,847
	収益的支出	758,692	649	759,341



▲教育委員会委員に任命された内山氏

西郷村教育委員会委員の任命

令和7年第4回定例会において同意があった議案第82号について、西郷村教育委員会委員に任命された内山亮介氏へ辞令書が交付されました。

任期は、令和7年12月22日から4年間となります。

令和7年第4回定例会が12月4日から11日までの8日間の会期で行われました。条例の制定や改正、補正予算等、村長提出議案16件が原案可決、委員の任命1件が同意されました。また、議員提出議案5件が原案可決されました。議案名、議決結果については、次のとおりです。

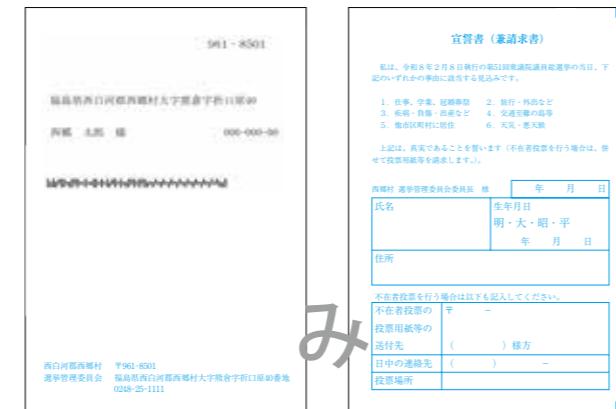
議案番号	件名 議案の概要	議決結果
村長提出議案等		
議案第66号	西郷村乳児等通園支援事業の設備及び運営に関する基準を定める条例 児童福祉法（昭和22年法律第164号）第34条の16及び乳児等通園支援事業の設備及び運営の基準（令和7年内閣府令第1号）に基づき、令和8年4月1日より乳児等通園支援事業を実施するため、この条例を制定しました。	原案可決
議案第67号	西郷村特定乳児等通園支援事業の運営に関する基準を定める条例 子ども子育て支援法（平成24年法律第65号）第54条の3及び特定乳児等通園支援事業の運営に関する基準（令和7年内閣府令第95号）に基づき、令和8年4月1日より乳児等通園支援事業を実施するため、この条例を制定しました。	原案可決
議案第68号	温泉掘削事業令和6・7年度債務負担行為温泉掘削工事請負変更契約について 硬岩層の出現に伴う温泉掘削工事の内容の一部変更について、議会の議決に付すべき工事請負契約案件であるため、議決を求めました。	原案可決
議案第69号	令和7年度西郷村一般会計補正予算（第5号）	原案可決
議案第70号	令和7年度西郷村国民健康保険特別会計補正予算（第3号）	原案可決
議案第71号	令和7年度西郷村介護保険事業特別会計補正予算（第2号）	原案可決
議案第72号	令和7年度西郷村後期高齢者医療特別会計補正予算（第3号）	原案可決
議案第73号	議会議員の議員報酬、期末手当及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例 一般職の職員に準じ、議会議員の期末手当に係る支給率を引き上げることについて、所要の改正をしました。	原案可決
議案第74号	村長等の給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例 一般職の職員に準じ、村長等の期末手当に係る支給率を引き上げることについて、所要の改正をしました。	原案可決
議案第75号	職員の給与に関する条例の一部を改正する条例 福島県人事委員会の勧告により、職員の給与について、所要の改正をしました。	原案可決
議案第76号	西郷村会計年度任用職員の給与及び勤務条件に関する条例の一部を改正する条例 一般職の職員に準じ、会計年度任用職員の給与について、所要の改正をしました。	原案可決
議案第77号	令和7年度西郷村一般会計補正予算（第6号）	原案可決
議案第78号	令和7年度西郷村介護保険事業特別会計補正予算（第3号）	原案可決
議案第79号	令和7年度西郷村水道事業会計補正予算（第2号）	原案可決
議案第80号	令和7年度西郷村工業用水道事業会計補正予算（第2号）	原案可決
議案第81号	令和7年度西郷村下水道事業会計補正予算（第2号）	原案可決
議案第82号	西郷村教育委員会委員の任命について 西郷村教育委員会委員 鈴木忍氏が、令和7年12月21日をもって任期満了となることに伴い、新たに内山亮介氏を教育委員として任命したいため、議会の同意を求めました。	同意

投票所入場券が変わります

令和8年1月以降の選挙より、自治体情報システムの標準化に伴い、投票所入場券の様式が「圧着ハガキ」になります。

今後は、有権者ごとに圧着ハガキで入場券を郵送します。この入場券は、投票日時、投票所の場所や期日前投票等についてお知らせするものです。また、投票所・期日前投票所において、選挙人名簿との照合に利用します。

入場券が届いたら、入場券に記載されている投票日時や投票場所をご確認ください。



(表) (裏)

投票所には、入場券を忘れずに
お持ちください。

※ 入場券がない場合でも、選挙
人名簿に登録されていれば投
票できます。投票所の係員に
お申し出ください。本人確認
のため、免許証やマイナンバ
ーカード等をお持ちいただくと、
スムーズに手続きできます。



候補者を知って投票してもらうために～選挙公報の配布～

選挙公報とは、候補者の氏名・経歴・政見・写真等を掲載したもので、選挙の際に発行されます。

告示日（または公示日）に候補者より提出された原稿をもとに、くじで候補者の掲載順序を決定してから印刷するため、配布開始までに数日間かかります。

【選挙公報の入手方法】

① 朝刊の新聞折込…対象の新聞：福島民報、福島民友、朝日、読売、毎日、日本経済、産経

※ 各選挙の選挙公報折込日は、決定次第、下記の村ホームページでお知らせします。

② 村ホームページ…新聞折込日までに、下記の村ホームページにPDF版を掲載します。

③ 防災 Info にしごう／村 LINE 公式アカウント…新聞折込日と同日の午前9時に配信します。

④ 村内施設…新聞折込日までに、行政サービスセンター、本庁舎2階総務課、期日前投票所へ設置します。

⑤ 個別郵送…村の選挙人名簿に記載がある方で、①～④での入手が難しい方へ郵送します。（村内のみ）

次のいずれかの方法でお申し込みください。

▶ 申込フォーム

（右記 QR コードから）

▶ 電話または窓口

村選挙管理委員会事務局（本庁舎2階総務課内） ☎ 25-1112

※ 配布に関わる方々の負担軽減等のため、現在「行政区全戸配布」での選挙公報配布は行っていません。上記①～⑤の方法でご確認ください。

村ホームページ
はこちら

村ホームページ
はこちら

若者の投票立会人を募集しています

西郷村長選挙において、2月10日(火)まで、若者の投票立会人を募集中です。
日時・報酬等の詳細は、右記をご確認ください。



3月1日は、西郷村長選挙の投票日です

西郷村長選挙は西郷村の代表者を選ぶ大事な選挙です。投票日当日に投票に行けない場合は、期日前投票等をご利用ください。

▶ 選挙日程

3月1日(日) 7:00～18:00

▶ 投票所

ご自身がどの投票所に所属しているかは、有権者へ郵送する「投票所入場券」(9ページ参照)をご確認ください。

▶ 投票できる方

平成20年3月2日までに生まれた日本国民で、令和7年11月23日以前から引き続き本村の住民基本台帳に記録され選挙人名簿に登録されている方。

※ 入場券が届いた方でも、投票当日に選挙権がない方は投票できません。

▶ 投票日当日に投票所へ行けない方の投票方法

【期日前投票】

投票日に仕事や旅行等で投票所へ行けない方は、以下の場所・日時に期日前投票ができます。

場所	期間	時間
村文化センター1階 大研修室	2月25日(水)から2月28日(土)まで	8:30～20:00
イオン白河西郷店2階 イベントスペース	2月27日(金)・2月28日(土)	10:00～19:00

【不在者投票】

以下のいずれかに該当する方は、不在者投票ができます。

① 仕事や旅行等で村外に滞在している方

→ 滞在先で投票

② 県の指定する病院や老人ホーム等に入院・入所している方

→ 入院施設等で投票

③ 身体障害者手帳等の交付を受け、一定の要件に該当する方（※ 事前に登録が必要です）

→ 郵便で投票

※ 手続き等の詳細は、下記までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら

問 選挙管理委員会事務局
☎ 25-1112

第51回衆議院議員総選挙について

▶ 選挙日程 2月8日(日) 7:00～18:00

▶ 投票できる方

平成20年2月9日までに生まれた日本国民で、令和7年10月26日以前から引き続き本村の住民基本台帳に記録され選挙人名簿に登録されている方。

※ 入場券が届いた方でも、投票当日に選挙権がない方は投票できません。

▶ 期日前投票の期間等

場所	期間	時間
村文化センター1階 ロビー	1月28日(水)から2月7日(土)まで	8:30～20:00
イオン白河西郷店2階 イベントスペース	2月6日(金)・2月7日(土)	10:00～19:00

※ その他詳細については、1月下旬に全戸配布予定の「第51回衆議院総選挙のお知らせ」や、村ホームページをご覧ください。

村ホームページ
はこちら

問 選挙管理委員会事務局
☎ 25-1112

②確定申告の方法について

▶電子申告（e-Tax）について

確定申告が必要な方は電子申告（e-Tax）により、インターネットやスマートフォンを利用して自宅や職場から確定申告ができます。青色申告決算書や収支内訳書の作成も可能で、確定申告期間中は24時間利用できます。税務署や村での手続きも不要になりますのでぜひご利用ください。

※利用にはマイナンバーカードが必要になります。

詳細はホームページをご覧ください。<https://www.e-tax.nta.go.jp/index.html>

詳しくはこちら
(e-Tax ホームページ)



▶白河税務署にて（白河税務署から申告書作成会場開設のお知らせ）

白河税務署では、申告書作成会場を次の通り開設します。

開設場所	白河市産業プラザ人材育成センター 2階講堂（白河市中田140）
開設日時	2月16日(月)から3月16日(月)まで 9:00～16:00（土日祝日は除く）

会場では、ご自宅からと同様にご自身のスマートフォンにより、ご自分で申告書等を作成していただけます。スマートフォンおよびマイナンバーカード（登録した2種類のパスワード）、利用者識別番号（パスワード）があれば、スムーズに作成できます。

なお、会場への入場には、LINEによる事前予約が必要です。予約は、国税庁LINE公式アカウントから行ってください。

※提出のみの方は、郵送または、白河税務署（本庁舎）に提出をお願いします。

※上記と同じ場所・日時で、青色申告コーナーも開設します。そのうち3月10日(火)から16日(月)までは、青色申告会役員が従事しています。

詳しくはこちら
(国税庁ホームページ)



国税庁LINE公式
アカウントはこちら



白河税務署
☎ 22-7111 (代表)

▶村役場にて

申告当日の待ち時間を短縮して混雑緩和を図るために、予約制となります。申告会場前での当日受付は行いませんのでご注意ください。

【申告受付の日程表】

期間（土日祝日は除く）	対象となる方	受付時間
2月16日(月)から3月16日(月)まで	給与・年金・事業・その他収入	9:00～11:20、13:30～15:30 (20分間隔)

※青色申告・消費税申告・土地等譲渡所得・金融所得（分離）・住宅借入金控除（初年度）・雑損控除の申告は、村で受付できません。

【会場】

村文化センター 2階 第4研修室

※会場にはエレベーター等がありません。階段の使用が難しい方は、予約時にお申し出ください。

【予約方法】

インターネット予約	村ホームページからの予約となります。パソコンまたはスマートフォンから予約が可能です。	予約ページはこちら (村予約システム)
LINEでの予約	スマートフォンからLINEでの予約が可能です。	予約ページはこちら (LINE)
窓口・電話での予約	右記の問い合わせ先へお申し込みください。 予約の際は「確定申告の予約で連絡した」とお伝えいただくとスムーズです。	税務課 ☎ 25-1113

令和7年分確定申告（住民税申告）をお忘れなく！

確定申告（住民税申告）期間は、2月16日(月)から3月16日(月)まで！

①申告をしなければならない方・申告することができる方

▶確定申告をしなければならない方（対象期間：令和7年1月1日から12月31日まで）

- 農業や営業等の事業を営んでいる方、地代、家賃等の不動産収入があつた方
- 紹与所得者で下記のいずれかに該当する方
 - ・紹与の収入金額が2,000万円を超える方
 - ・紹与所得以外の所得金額が20万円を超える方
 - ・2ヶ所以上から紹与を得ていて、主たる紹与の支払者以外のものからの紹与収入金額と紹与所得以外の所得金額の合計が20万円を超える方
- 年金受給者で下記のいずれかに該当する方
 - ・年金の収入金額が400万円を超える方
 - ・年金以外の所得金額の合計が20万円を超える方

収入と所得は異なります

収入とは…給与や賞与等、1年間で会社等から支給される金銭の合計額のこと
所得とは…収入から必要経費を差し引いた金額のこと

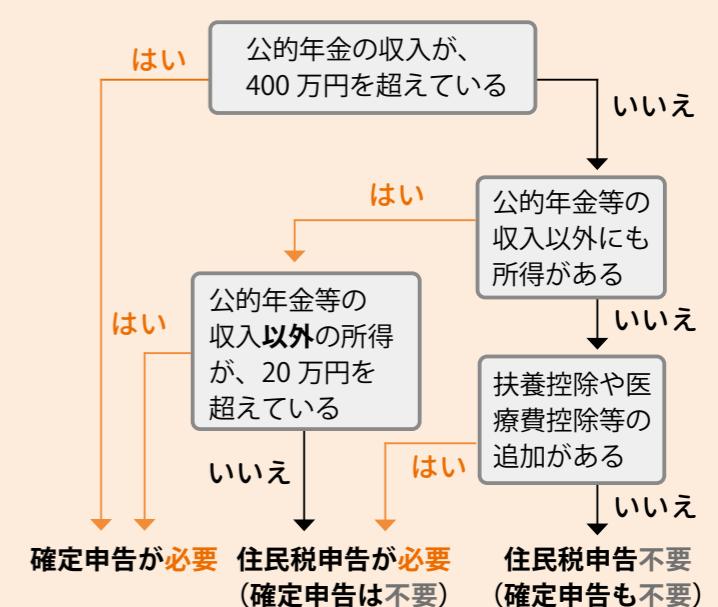
▶確定申告をすることができる方

- 税金の還付を受けるために確定申告をする方
 - ・源泉徴収等によって所得税等を納税している方は、確定申告することで所得税等の還付を受けられる場合があります。
- 損失の繰越し等をするために確定申告をする方

Q 年金生活だけど確定申告は必要な？

公的年金等の収入金額の合計が400万円以下で、かつ公的年金以外の所得金額が20万円以下の場合は確定申告が不要となります。ただし、確定申告または住民税申告することで、所得税の還付を受けたり住民税額が低くなったりする場合があります。

各種所得控除等を追加する場合等には住民税の申告が必要となり、これにより住民税額等に影響する場合があります。（右図参照）



（住民税申告の詳細は、13ページをご覧ください。）

⑤住民税申告について

自分の収入を申告する方法には「確定申告」と「住民税申告」の2つがあります。

- ・確定申告（令和7年分）
令和7年の所得税を確定させるもの（管轄：税務署）
- ・住民税申告（令和7年分）
令和8年度の住民税を算定するためのもの（管轄：市町村）



会社で年末調整をしている方や、年金収入のみの方等は確定申告と住民税申告をする必要はありません。なぜなら、本人の収入や扶養親族の情報は、会社や年金事務所から税務署と市町村へ伝えられるからです。その情報を基に、税務署では令和7年の所得税を、役場では令和8年度の住民税を算定します。

また、給与や年金以外に一定の収入がある方、自営業の方、医療費控除や住宅ローン控除を適用して税の還付を受けたい方等、確定申告が必要な方は、確定申告を行うとその申告内容が税務署から市町村へ伝えられるため、住民税申告をする必要はありません。

このように、年末調整や確定申告をすると住民税申告はしなくてよいのですが、確定申告が不要な方で下記に当てはまる場合は、住民税申告が必要となります。

▶住民税申告が必要な方（対象期間：令和7年1月1日から12月31日まで）

- ① 収入がない方
- ② 非課税の収入のみの方（例：障害年金、遺族年金、失業保険の保険金等）
- ③ 会社で年末調整をしたが、下記に該当する方
 - ・給与以外に20万円以下の所得がある方
 - ・2ヵ所以上から給与を得ていて、主たる給与の支払者以外のものからの給与収入金額と給与所得以外の所得金額の合計が20万円を超えていない方
- ④ 年金の収入金額が400万円以下で、他に20万円以下の所得がある方
- ⑤ 源泉徴収された所得税は年末調整ですべて還付されたが、令和8年度の住民税を減額させるために扶養控除や医療費控除等を適用させたい方
- ⑥ 村外の方の扶養親族になっている方

上記の場合は確定申告の必要はありませんが、令和8年度の住民税を算定するには、収入（ある／ない）が分からないと、未申告者となり、国民健康保険税や介護保険料等の算定に影響を与えます。

さらに、同じ世帯の方の税金や保険料にまで影響がある場合もあります。また、住民税の算定ができないため、所得証明書および課税証明書の発行もできません。

以上のことから、上記に該当する方は必ず住民税申告をするようお願いします。

住民税申告をしたい方は、予約の必要はありません。2月16日(月)から3月16日(月)まで（土日祝日は除く）の期間中に税務課窓口へお越しください（※申告会場ではありません）。



確定申告が必要なのか、それとも住民税申告が必要なのか判断が難しい方は、気軽に下記までお問い合わせください。

村ホームページ
はこちら



問 税務課（賦課係）
☎ 25-1113

③申告を行う際の注意点

- 会場が村文化センター2階となり、エレベーター等がありません。階段の使用が難しい方は、予約時にお申し出ください。
- 次の内容を申告に含む方は、村で受付ができません。白河税務署もしくはe-Taxでの申告をお願いします。
 - 青色申告 ○消費税申告 ○土地等譲渡所得 ○金融所得（分離）
 - 住宅借入金等特別控除（初年度） ○雑損控除
- 収支内訳書や医療費控除の明細書等は、作成が義務化されています。必ず作成してからご来場ください。
- 年末調整済の給与所得以外の所得が20万円以下の場合は、確定申告（所得税）は必要ありませんが、住民税申告（村県民税等）は必要となりますのでご注意ください。また、給与所得以外の所得が20万円以下の場合でも、所得税の還付を受けるために確定申告をする場合には、給与所得以外の所得も併せて確定申告する必要があります。
- ふるさと納税ワンストップ特例申請をした方が確定申告をする場合は、ワンストップ特例制度の申請が無効となりますので、寄附金控除の適用を受けるためには受領書等の添付または提示が必要となります。

④村での申告の際に持参するもの

- ▶ 全ての方
 - マイナンバーカード
 - 申告者本人の預金通帳（銀行名、支店名、口座番号等がわかるもの）
 - 「利用者識別番号」をお持ちの方は、それがわかるもの（税務署からの「確定申告のお知らせ」はがきや、確定申告の際に交付された利用者識別番号の通知書等）

▶農業、営業等、不動産収入のある方

- 収支内訳書（ご自身で作成し持参してください）
- 関係帳簿、農業所得者用の収支内訳書作成の手引き等

▶給与所得者、年金受給者

- 源泉徴収票（全ての会社または年金支払者のものをお持ちください）

▶その他の収入がある方

- その他の収入金額がわかる書類（例として下記）
 - 個人年金や報酬等の支払調書
 - シルバー人材センターからの配分金支払証明書

▶所得控除、税額控除を受ける方

- 令和7年中に支払った次のもの
 - 国民年金保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、寄附金（ふるさと納税含む）の支払証明書または領収書
 - 個人型確定拠出年金の払込証明書
 - 各種保険料控除証明書（一般生命保険、介護医療保険、個人年金、地震保険等）
 - 「医療費控除の明細書」または「セルフメディケーション税制の明細書」（領収書や医療費のお知らせ等をあらかじめ集計し、ご自身で作成し持参してください）

▶障害者控除を受ける方

- 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書

※「収支内訳書」や「医療費控除の明細書」、「セルフメディケーション税制の明細書」等の様式は、国税庁ホームページ（<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/syotoku/r07.htm>）からダウンロードしていただくか、税務署・役場税務課窓口でも配布します。

※申告にあたり書類に不足がある場合は、申告相談の受付ができない場合がありますのでご注意ください。

国税庁
ホームページ



ボランティア募集

不法投棄監視サポーターを募集します

▶ 主な活動内容

- ① 通勤、散歩やドライブ等日常生活において不法投棄等を目撃した場合、環境保全課へ通報する。
- ② 路肩や山際、川沿い等に空き缶・ペットボトル・コンビニ袋（食べ物包装類）が捨ててある場合、環境保全課へ情報提供する。
- ※ 私有地への不法投棄を除きます。

▶ 応募資格

村内在住の満 20 歳以上の方または村内在勤者または団体

▶ 募集期間

4月 1 日(水)から随時

▶ サポーターの期間

期間は概ね 2 年間（登録日から令和 9 年度まで）

▶ 応募方法

環境保全課で配布している申請書に必要事項を記入の上、ご提出ください。

▶ 報酬等について

ボランティア活動なので報酬はありませんが、必要に応じてパトロール活動のための資材をお渡しします。ボランティア保険も村で加入します。

村ホームページ
はこちら



環境保全課（環境衛生係）
25-2197

下水道への異物混入に関する注意喚起とご協力のお願い



下水道への異物混入による下水道施設の故障や、油による下水道管の詰まりが多発しています。

下水道管が詰まると、汚水が流れなくなり、台所やトイレ、風呂に汚水が逆流して、使用できなくなります。また、下水道施設の故障は、他の使用者にも迷惑がかかり、清掃や復旧作業に時間と多額の費用がかかります。水に溶けないものは決して流さないように、ご協力をお願いします。

▶ 下水道へ流してはいけないもの

下水道の故障の主な原因となる、水に溶けず下水道管に詰まってしまうもの（一例）



タオル等の
布類



紙おむつや
生理用品等



油、廢油



野菜くずや
残飯



水に溶けな
い紙類



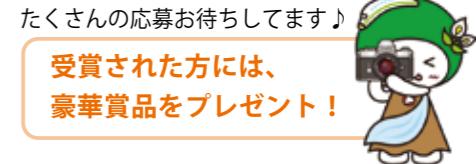
髪の毛

※ ガソリンや灯油、薬、アルコール類等の揮発性の高い危険物は、下水道で爆発を起こす原因となりますので、絶対に流さないでください。

村ホームページ
はこちら



上下水道課（下水道施設係）
25-2912

にしごうフォトコンテスト 2026
作品を募集しています

▶ テーマ

にしごうの「くらし」の魅力

移住を考えている方が「西郷村で暮らしてみたい」と思うような写真や、西郷村に住んでいる方が村の魅力を再発見できるような写真を募集します。

（例）通勤・通学の風景、季節感のある暮らしや住まいの様子、家族や子どもとの日常、地域の行事や活動等

※ 詳細は、村ホームページをご覧ください。

▶ 応募（投稿）期間

2月 8 日(日)まで

▶ 応募方法（インスタグラムのみ）

① 西郷村のインスタグラムアカウント「@nishigo_village」をフォローする。

② 「#にしごうフォトコンテスト 2026」のハッシュタグを付けて、1投稿につき写真 1 枚を投稿する。

（応募は 1 人 5 点までとします。）

③ インスタグラムのダイレクトメールで、村アカウントに応募写真のオリジナルデータ、撮影場所、説明（100 字以内）を送る。

▶ 審査日程（予定）

① 内部選考：2月上旬

② 一般投票（内部選考を通過した作品について、投票を行います。）：2月 16 日(月) 13:00 ~ 2月 24 日(火) 9:00

【投票方法】・インスタグラム…期間中に村アカウントに公開される応募作品を観て、「いいね」を押す。

（「いいね」を押す作品の数に、制限はありません。）

・村文化センター…期間中にロビーに展示される作品を観て、備え付けの投票用紙で投票する。

※ この一般投票は、最終審査の参考とするために行います。投票数がそのまま賞に反映されるわけではありません。なお、同じ方が、インスタグラムと村文化センターの両方で投票することは可能です。

③ 最終審査：2月下旬から 3 月上旬

④ 結果発表：3 月中旬（最終結果および入賞作品は、村ホームページ等で発表します。）

▶ 入賞作品について

新庁舎での作品掲示を予定しています。また、村ホームページへの掲載、各課でのチラシやイベント等の広報への使用、デジタルサイネージ（イオン白河西郷店内）、まちおこしセンター（新白河駅前）への掲示も予定しています。

▶ 各賞

・最優秀賞 [1 名] ・優秀賞 [2 名] ・優良賞 [3 名] ・特別賞 [若干名]

注意事項

・作品は西郷村内で撮影したものに限ります。投稿写真のキャプション（投稿時の説明文）には撮影場所を記載してください。

・過去に投稿された写真でも応募可能です。「#にしごうフォトコンテスト 2026」のハッシュタグをつけて、再投稿してください。

※ 過去のにしごうフォトコンテストおよび他のコンテストで入賞している作品を除きます。

・応募期間中、1人 5 点まで投稿可能です。ただし、入賞は 1 人 1 作品とさせていただきます。

※ 応募件数が 5 点を超えた場合、投稿の古い順に 5 点を応募作品とします。また、1回の投稿で写真 1 枚を投稿してください。（1投稿に複数枚添付されている場合は、1枚目の写真のみを対象とします。）

・応募期間中にアカウントを「非公開」に設定している場合は、応募が無効になります。

詳細はこち
ら
(村ホームページ)



総務課（広報広聴係）
25-1112

マナーを守って犬を飼いましょう

飼い主の皆さんにとって犬は大切な家族ですが、飼い方を誤れば「迷惑」や「危険」に繋がります。飼い主一人ひとりが責任を持ち、地域の生活環境を守りながら犬を飼いましょう。

▶ 犬の飼い方の基本

- ・散歩の際は必ずリードをつける
- ・排せつ物は持ち帰り、周囲を清潔に保つ
- ・ワクチン接種や健康管理を怠らない
- ・鳴き声等、近隣に迷惑がかからないよう配慮する

▶ 犬を放して良い場所

- ・**ドッグラン**（管理者が設置した専用施設で、リードを外して自由に走らせることができます。犬同士の交流や社会化にも役立ちます。）
- ・**自宅敷地内や許可を得た私有地等の完全に囲われた庭や屋内**（外に出られないように柵やフェンスで囲われていれば、安心して放して遊ばせることができます。）

▶ 犬を放してはいけない場所

- ・**個人等の所有地**（プライバシー侵害や庭木・農作物の損傷、住民への恐怖心を与える可能性があります。）
- ・**学校・公園・公共施設の敷地**（子どもや利用者に恐怖や危害を与える危険があり、安心して利用できなくなります。）
- ・**稻刈りの終了した水田等農地**（農作物や土壌を荒らす恐れがあり、農業者の生活環境等に悪影響を及ぼします。）
- ・**道路や歩道**（交通事故や通行人への危険に繋がります。）
- ・**山林やハイキングコース**（野生動物や他の利用者とのトラブルを招く恐れがあります。）
- ・**河川敷や堤防**（散歩やスポーツをする方への危険や、衛生上の問題に繋がります。）

※ 県の「犬による危害の防止に関する条例」により、**犬の放し飼いは禁止**されています。

※ 事故やトラブルを防ぐため、必ずリードをつけて管理しましょう。

▶ 番犬として外で飼う場合

番犬として外で飼う犬は、特に一人暮らしの方や防犯対策として飼っている場合に大切な役割を果たしていますが、過剰な鳴き声は、騒音や不安の原因になります。

飼い主の方は、犬小屋を道路や隣家から離れた場所に設置する、柵や植栽で視界を調整し刺激を減らす、夜間は室内に入れる等に配慮してください。

村ホームページ はこち
環境保全課（環境衛生係）
25-2197

ブリーダーから犬や猫を購入する方へ

ペットブームの影で、劣悪な環境で犬や猫を繁殖させる悪質ブリーダーが問題となっています。劣悪な環境で生まれた子犬や子猫は、一生を左右する健康や性格の問題を抱えることがありますので、購入の際は注意しましょう。

▶ 悪質なブリーダーの主な特徴

- ・狭いケージに閉じ込め、衛生管理がされていない
- ・病気や遺伝性疾患を持つ犬猫を無理に繁殖させている
- ・ワクチン接種や健康診断をしていない
- ・56日齢以下の犬猫を販売している

※ これらの行為は、動物愛護管理法に違反し罰則の対象になる可能性もあります。この法律は、ブリーダー等の事業者だけでなく、犬や猫等を飼っている個人にも適用されます。

▶ ブリーダーからペットを購入する際のポイント

- ・飼育環境を見学する（施設は清潔か、ケージは狭すぎないか等）
- ・第一種動物取扱業の標識が見やすいところに掲示されている
- ・購入する動物の健康状態を確認する（病歴、下痢の有無等）
- ・契約書やワクチン証明を確認する
- ・親・兄弟等の遺伝性疾患の発生状況を確認する
- ・56日齢以下の犬猫を販売していないこと
- ・マイクロチップの装着と情報登録の有無を確認する

なお、令和4年6月から、ブリーダーやペットショップで販売される犬や猫にはマイクロチップ装着が義務化されています。これは所有者を明確にし、迷子や災害時に迅速な対応につなげるための制度です。

犬や猫を飼い一緒に暮らすことは、命を預かることで、所有者に大きな責任があります。

購入の際は十分注意し、万が一、購入後の契約トラブル等があれば、しらかわ地域消費生活センターへご相談ください。



【ブリーダーの飼育環境や動物の健康に関すること】

問 県動物愛護センター ☎ 024-953-6400

【動物購入後の契約トラブル等に関すること】

問 しらかわ地域消費生活センター ☎ 22-1133

村ホームページ
はこち
QRコード

ふくしま企業説明会＆業界研究会および若手社員交流会を開催します

県と福島労働局の主催で合同企業説明会を開催します。県内に就業場所があり、参加対象学生等を正社員として採用する計画のある企業が約130社参加予定です。

また、県内企業の新卒で採用された入社3年程度の若手社員へ学生が気軽に質問・相談でき、年齢の若い若手社員の生の声を聞くことができる「若手社員交流会」を同時開催します。どちらも気軽にご参加ください。

【両イベント共通】

▶ 会場

ビッグパレットふくしま 多目的展示ホールA・B
(郡山市南2-52)

※ 福島駅西口・郡山駅西口から会場までの無料シャトルバスが運行されます。

▶ 参加料

無料

ふくしま企業説明会＆業界研究会

企業や業界のことを聞いて、知ることで職業観を広げることができます。インターンシップの情報も発信します。

▶ 日時

3月3日(火) 13:00～15:30

▶ 対象者

令和9～11年3月に大学等を卒業(修了)予定の方、令和6年3月以降に大学等を卒業(修了)した方、保護者等

若手社員交流会

入社前に業界のことを若手社員から聞けるため、入社後にイメージと違ったというミスマッチを防止できます。

▶ 日時

3月3日(火) 13:00～15:00

▶ 対象者

大学等に在学中の全学年

福島労働局のLINE公式アカウントでイベント情報を発信しています。

福島労働局 LINE
公式アカウント
QRコード

ホームページは
こち
QRコード
問 福島労働局職業安定課
☎ 024-529-5396

西郷村で事業を営む中小企業者の方へ

早期経営改善計画・経営改善計画の策定経費の一部助成について

原材料価格、燃料費等の高騰により、厳しい経営環境におかれている村内中小企業・小規模企業の経営改善を促進し、「強い企業」づくりを進めるため、「早期経営改善計画」および「経営改善計画」の策定経費を一部補助します。

▶ 対象事業者

以下の要件全てを満たす事業者

- ①認定支援機関の支援を受けて、「早期経営改善計画」または「経営改善計画」を策定した村内事業者
- ②村税に滞納がないこと

* 認定支援機関とは、中小企業等経営強化法に基づき認定された経営革新等支援機関のこと、商工会、商工会議所、金融機関、税理士、公認会計士や弁護士等が認定支援機関として認定されています。

▶ 補助対象経費

福島県中小企業活性化協議会へ「事業利用申請書」を提出し、受理されて策定した「早期経営改善計画」または「経営改善計画」に係る経費で、認定支援機関が行う計画策定支援費用（モニタリングに係る費用を除く）

▶ 補助額

① 早期経営改善計画 上限 10万円

（計画策定経費－協議会補助金）

② 経営改善計画 上限 50万円

（計画策定経費－協議会補助金－信用保証協会補助金）

▶ 必要書類

- ①補助金交付申請書
- ②補助金交付請求書
- ③業務別請求明細書の写し
(認定支援機関が協議会へ提出したもの)
- ④計画策定費用支払通知書の写し
(協議会が認定支援機関へ送付したもの)
- ⑤経営改善計画策定費用補助決定通知書
(保証協会の補助対象となる場合)

* 様式は村ホームページでダウンロードできます。

村ホームページ
はこち
QRコード



問 産業振興課（商工観光係） ☎ 25-1116
✉ shoukou@vill.nishigo.lg.jp

放送大学の入学生を募集しています

放送大学はテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたい等、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。4月入学生を募集していますので、気軽にお問い合わせください。

▶ 募集学生の種類・入学料等

【教養学部】

科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）

選科履修生（1年間で在学し、希望する科目を履修）

全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

学生の種類	入学料	授業料
科目履修生	7,000円	
選科履修生	9,000円	1単位 6,000円
全科履修生	24,000円	

※ 学力試験はありません。

※ 15歳以上なら誰でも選科履修生・科目履修生として入学でき、300科目以上の中から好きな科目を1科目から学べます。

※ 18歳以上で大学入学資格をお持ちの方は誰でも全科履修生として入学でき、卒業すると学士の学位を取得できます。

【大学院】

修士科目生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）

修士選科生（1年間で在学し、希望する科目を履修）

学生の種類	入学料	授業料
修士科目生	14,000円	
修士選科生	18,000円	1単位 12,000円

※ 18歳以上なら誰でも修士選科生・修士科目生として入学でき、好きな科目を1科目から学べます。

▶ 出願期間

【第1回】

2月27日(金)まで

【第2回】

2月28日(土)から3月16日(月)まで

詳細や資料請求は、ホームページをご覧になるか、下記までお問い合わせください。

ホームページは
こちら



問 放送大学福島学習センター
☎ 024-921-7471

教育資金を国の教育ローンが支援します

日本政策金融公庫による国の教育ローンは、高校・短大・大学・専修学校等の各種学校や外国の学校に入学、在学する子どもを持つ世帯を対象とした公的な融資制度です。

▶ 融資額

子ども1人につき350万円以内

▶ 金利

年3.15%

※ひとり親家庭等は、年2.75%（令和7年12月1日現在）

▶ 返済期間

20年内

▶ 使い道

学校納付金、受験費用、自宅外通学に必要な住居費用、教科書代、通学費用、塾・予備校代、学生の国民年金保険料、海外留学費用等

▶ 返済方法

毎月元利均等返済

※ボーナス時増額返済も可能

▶ 保証

（公財）教育資金融資保証基金

※連帯保証人による保証も可能

ホームページは
こちら

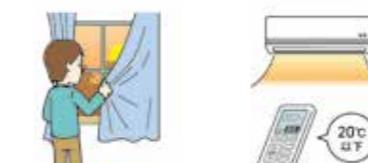


問 教育ローンコールセンター
☎ 0570-008656 (ナビダイヤル)
03-5321-8656

2月は省エネルギー月間です

冬季は暖房の使用等によりエネルギーの消費量が多い季節です。国では毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、省エネルギーの意識啓発を図っています。

部屋を暖め過ぎないように気を付け、暖まった空気を循環させたり、厚手のカーテンを閉める等工夫し、無理のない範囲で省エネに取り組みましょう。



問 (一財) 東北電気保安協会 白河事業所
☎ 22-6066

税理士記念日 税の無料相談会を開催します

昭和17年2月23日、現代の税理士法の前身となる「税務代理士法」が公布・施行された出来事にちなんで、日本税理士会連合会が税理士記念日を制定しました。その記念日に税の無料相談会を開催します。

▶ 日時

2月23日(月・祝) 10:00～16:00

▶ 会場

白河市産業プラザ・人材育成センター 2階研修室
(白河市中田140)

▶ その他

相談は無料で、事前予約は必要ありません。

当日は、申告書等に関する関係書類をご持参ください。

問 東北税理士会 白河支部 (鈴木隆司税理士事務所)

☎ 27-0316

県立医科大学「県民健康調査」国際シンポジウムを開催します

県立医科大学放射線医学県民健康管理センターでは、原発事故後の県民の健康を見守るため、県民健康調査の国際シンポジウムを開催し、調査の進捗と結果に関する情報発信に取り組んでいます。

▶ 日時

3月12日(木) 12:20～18:10

▶ 会場

福島県立医科大学 福島駅前キャンパス
(福島市栄町10-6)

▶ 対象者

保健・医療従事者、学生、行政関係者等のほか一般の方

▶ 定員

75名程度（会場の定員に達した場合、Zoom配信の視聴が可能です。）

▶ 参加料

無料

▶ 申込期限

3月2日(月)

▶ 申込方法

WebサイトまたはFAXにてお申し込みください。

ホームページは
こちら



問 福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター
☎ 024-581-5454 FAX 024-581-5457

西郷村暮らしのガイドブック掲載広告を募集します

村では、新庁舎開庁に合わせて、各種手続きや生活に役立つ情報をまとめた「西郷村暮らしのガイドブック2026年度版」を（株）サイネックスとの協働事業で作成中です。

このガイドブックは、村内の全世帯、村に転入してきた方へ配布するほか、電子版でも公開する予定です。

発行にあたり、このガイドブックに広告を掲載する事業者を下記のとおり募集します。詳細およびお申し込みは、協働事業者の（株）サイネックスへご連絡ください。

▶ 募集期間

2月2日(月)から3月31日(火)まで

▶ 発行期間

5月下旬



▲ ガイドブック表紙イメージ

村ホームページ
はこちら



問 (株)サイネックス福島支店
☎ 024-923-0198
FAX 024-923-0772

問 企画政策課（企画政策係）
☎ 25-2943

令和8年度 農作業労賃の標準額

農作業労賃の標準額について情報提供をしますので、お互いに効率的な農業経営をしましょう。

なお、この料金は、契約の際の目安となるものです。お互い尊重して料金を設定しましょう。

作業名	単位	標準（円）	摘要
田畠耕起（ロータリー）	10aあたり	7,200	土地の条件で勘案する ○ 圃場条件は基盤整備後の乾田を標準とする ○ 圃場条件等で特に勘案する必要のある時は当事者間で調整 ○ 耕耘深度は 15cm を標準とする
田畠耕起（プラウ）	10aあたり	8,200	
代かき	10aあたり	8,200	
田植	10aあたり	7,200	
田植（直播）	10aあたり	8,700	
調整（米）	60kgあたり	800	
あせめり	1mあたり	70	
機械	コンバイン	30,200	
稻刈	コンバインベーラ	20,200	
デントコーン収穫（ロール）	10aあたり	20,200	
ブームスプレーヤ	10aあたり	3,500	※ ラップフィルム代金別途
一般農作業	1人	8,800	作業内容に応じ、機械の持込等がある場合には当事者間で協議する

▶その他

- ・消費税は含まれていません。
- ・標準表に定めのない事項については、双方で協議の上決めてください。
- ・その他農地に関することについては、下記までご相談ください。

村ホームページ
はこちら



問 農業委員会事務局（農地振興係）
☎ 25-2946

令和8年度 水稻予約種子の配布日程

今年使用する水稻種子を配布しますので、注文された方は引き取りにお越しください。



▶日時

2月 16 日(月)から 18 日(水)まで 9:00 ~ 16:00

▶配布日

配布日	配布地区名
2月 16 日(月)	米全域・長坂・柏野・南・狸屋敷・羽太原・中久保・上羽太・中羽太・虫笠・真名子・鶴生・高助・段ノ原
2月 17 日(火)	追原・折口・真船・田土ヶ入・折口原・上下熊倉・谷地中・山下・西原・後原・間の原
2月 18 日(水)	上下新田・原中・上野原・上下芝原・馬場坂・一の又・黒川・大清水・稗返・赤坂・大平・黒森

▶配布場所

JA 夢みなみ西郷支店（白河市真舟 10-3）

▶その他

- ・該当地区の配布日に受け取りが難しい場合は、3日間のうちの別な日にお越しください。
- ・変更または追加注文の場合、配布日の1週間前までに下記までご連絡ください。当日変更についてはお渡しきれない場合があります。
- ・飼料用イネ種子については、納期が2月下旬予定のため、後日配達となります。

問 JA 夢みなみ西郷支店 ☎ 27-1800

にし GO ココカラ元気プロジェクト商品券交換

村では、健康づくりと生活習慣病予防、健康の保持・増進を目的に「にし GO ココカラ元気プロジェクト」を実施しています。

対象となる様々な健康づくりに取り組み、スタンプを集めた方は、商品券等と交換することができます。

▶対象者

18歳以上の村民で健康づくりに取り組みスタンプを集めた方

▶申請期間

2月 13 日(金)まで

▶商品券受け取りまでの流れ

- ① チャレンジシート等（※）・スタンプカードを健康推進課窓口に持参する。
※ チャレンジシート、血圧手帳、健康ダイアリーのいずれかに記入したもの（窓口で確認します。）
- ② 申請書兼奨励報奨品交換申込書（村保健福祉センター設置）に、スタンプカードを添付し提出する。
- ③ 提出した翌月中旬に、引換券が送付される。
- ④ 届いた引換券と、窓口に来る方の本人確認できる書類を健康推進課窓口に持参し、商品券等と交換する。

▶提出・引換場所

健康推進課（村保健福祉センター内）

▶商品券の種類

- ① まるごと西郷館商品券（500円）※商品券の使用期限は3月31日(火)まで
- ② 村民屋内プール助成券（100円×5枚=500円）※助成券の使用期限は3月31日(火)まで
- ③ イオン商品券（500円）

▶その他

提出は、年度内に1人1回限り（スタンプカード1枚）です。

詳細は、村ホームページをご覧ください。



村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（健康増進係）
☎ 25-1115

費用を助成しています

高齢者の肺炎球菌予防接種

▶対象者

65歳の方

▶接種期限

66歳の誕生日前日まで

▶助成回数

1人1回限り

▶実施場所

指定医療機関（接種券送付の際、一覧を同封）

▶持参物

接種券、マイナ保険証または資格確認書

▶接種料金

無料

▶接種券送付時期

誕生月の翌月に順次発送しています。接種券を紛失した場合、再発行できますので下記までお問い合わせください。

▶その他

令和8年4月1日より、定期接種の肺炎球菌ワクチンは、現在の23価から20価に変更されます。

- ・23価（令和8年3月31日まで）…23種類の肺炎球菌に対応し、効果は5年程度
- ・20価（令和8年4月1日から）…20種類の肺炎球菌に対応し、長期的な効果がある

※ これから接種される方は、変更内容をご確認の上、期限内に接種しましょう。



村ホームページ
はこちら



問 健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

12/
19

1年間の活躍を称えて
西郷村野球連盟表彰式



▲表彰された選手の皆さん

西郷村野球連盟の表彰式が、東京第一ホテル新白河で行われました。各チームで活躍した選手と監督・コーチ、村長旗大会や村議長杯等の各種大会で優勝・準優勝したチーム等が表彰されました。

12/
19

第 58 回花いっぱいコンクール
森林・林業・緑化協会長賞受賞



▲受賞を報告した羽太小の皆さん

羽太小が花いっぱいコンクールで表彰され、村長に報告しました。羽太小では児童・教員・用務員・地域住民等が力を合わせて緑化に取り組んでおり、笑顔あふれる地域社会への貢献や、児童の豊かな心を育んでいること等が評価されました。

~ 12月

令和 7 年度森林環境交付金事業
木製ベンチ設置・森林学習



▲ねころんば広場のテーブル・ベンチセット

県森林環境交付金を活用し、ねころんば広場と西の郷遊歩道に県産材を利用した木製テーブル・ベンチセットを設置しました。その他、村内小中学校の児童・生徒に対し、環境緑化の大切さを学ぶ森林環境学習を行いました。

**にしごうの話題
topics**

1/
11

身近な相談パートナー
人権擁護委員周知活動



▲人権擁護委員の活動の様子

20 歳の成人式の会場で、人権擁護委員による周知活動が行われました。委員は人権に関する相談対応や人権侵害の被害者を救済する活動を行っており、若者にも人権への理解を深めてもらえるよう、意識啓発を図りました。

1/
4

地域を守る決意、新たに
西郷村消防団出初式



▲訓示を受ける団員

西郷村消防団の出初式が村文化センターで行われ、来賓の方や消防団関係者合わせて約 50 名が参加しました。式では、地域の防災・減災に努め消防力の向上を図るよう、統監の村長からの訓示や鈴木団長の挨拶がありました。

12/
19

クリスマスの贈り物
川谷保育園児訪問



▲訪問の様子

クリスマスのイベントとして、川谷保育園の児童 20 名が来園し、村長に手作りのクリスマスツリーをプレゼントしました。クリスマスにちなんだ歌の披露もあり、息の合った合唱でアンコールにも応えました。

12/
17

もしもの時に備えて
損害調査結果の提供及び利用に関する協定



▲協定締結式の様子

西白河郡 4 町村と三井住友海上火災保険(株)が、災害時における協定を締結しました。この協定は、災害時に三井住友海上火災保険契約者の同意のもと損害調査データ等が提供され、罹災証明発行等に活用することを目的としています。

自河市に待望の樹木葬霊園が誕生！
メモリアルパーク自河霊園
0120-033-900
0248-21-7712

QRコード

みなかみ法律事務所
福島県弁護士会所属 弁護士 水上泰真人
ご相談受付時間 / 平日 9:00～17:00
福島県白河市新白河4-61-12 水上新白河ビル2F
http://minakami-law.com/

AL 遺言作成・遺産分割・交通事故・その他の法律問題でお困りの方へ…
どうか一人で悩まずに、お気軽にご相談下さい。

みなかみ法律事務所
セブンイレブン 新白河 4丁目店
高山歯科医院
丸山新白河ビル
新白河大通り

毎月第2・第4土曜日「塗装・リフォーム勉強会」開催!
外装リフォーム成功マニュアル
~外装リフォームを考え始めた方へ~
「色選びの方法について」
電話無料 0120-145-380
有宮尾塗工
地元白河で創業87年 白河市合戦坂50-1
午前の部: 10時～ 要予約
午後の部: 14時～ 要予約

ShinEtsu group
私たち信越半導体グループの一員として
シリコンウエハーの製造・検査を担い
世界最高水準の製品を生み出し
半導体産業に貢献しています。

シンエツエスアイセミコン株式会社
[本社/事業所] 〒961-8061 福島県西白河郡西郷村大字小田倉字大平150
TEL 0248-25-6058 FAX 0248-25-6720



もちつき会（くまっこ保育園）

12月23日(火)に、くまっこ保育園で「もちつき会」が行われました。子どもたちは友だちや先生と声をかけ合って、もちつきを楽しみました。



村民主役の村づくりの実現を～令和8年新春村民の集い～

1月10日(土)、令和8年西郷村新春村民の集い（主催：西郷村、教育委員会、議会、商工会）が、東京第一ホテル新白河で開催され、200名近い出席者が今年一年の躍進を誓いました。

村長からは、「新庁舎の開庁により行政サービスを拡充し、村民誰もが主役となる、強くしなやかな西郷村を目指していきたい」とあいさつがありました。



(株)徳商
MADOショップ
白河中央インター店
白河市飯沢39
0248-23-3550
お電話お待ちしております

住宅に関するどのような小さな工事でも無料にて見積り致します。お気軽にご相談ください。

フットパスで西郷の魅力を再発見！

フットパスイベントのお知らせ



スイーツフットパス

新企画！新白河駅周辺で和洋菓子等を食べ歩く、グルメフットパスです。村内の様々な名店の味を楽しめます。

- ▶ 開催日 3月28日(土)
- ▶ 参加料 2,000円（軽食・保険料込）
- ▶ 定員 15名（事前申込み制で定員になり次第締め切ります。）
- ▶ 申込期間 2月16日(月)から3月19日(木)まで
- ▶ 申込方法 村ホームページから申込フォームで申し込むか、申込書を産業振興課窓口に提出してください。

※ 詳細は、村ホームページで確認するか、産業振興課までお問い合わせください。



村ホームページ
はこちら



公式Instagram
はこちら



問 産業振興課（商工観光係）
☎ 25-1116



寄附・寄贈への感謝

○ 信越化学労働組合白河支部
教育のため

○ 白河・西郷広域シルバー人材センター西郷支所
門松の寄贈
(1月7日(火)まで本庁舎正面玄関に飾られていた
いただきました。)

寄附・寄贈して頂きありがとうございました

今月の納税・納付

2/2(月)

前日までに口座入金、期限内に納付をお願いします。

村県民税（4期）
介護保険料（7期）

国民健康保険税（7期）
後期高齢者医療保険料（6期）

～医療を軸に地域貢献をめざす～
かねこクリニック
【標榜診療科】
内科、整形外科、消化器内科、糖尿病・内分泌内科、呼吸器内科、
循環器内科、脳神経外科、リハビリテーション科、形成外科
専門医外来も行っております。ホームページをご確認ください。
当院は、MRI・CT・内視鏡(上下部)・超音波などの
医療機器を完備しております。TEL 0248-24-3111

今のが習慣が、10年後の自分をつくります。

マイクロフィットネス
KANAHA
西郷村下前田東6(新白河駅東口)
TEL:0248-24-7711

初心者大歓迎!
学生～シニアまで利用中!
医療と連携した安心サポート!



健康がもっと楽しくなる 健康コラム

第47回

今回のテーマ 「血糖値が上がりにくい 食事（副菜編）」

副菜とは、主菜に付け合わせる野菜等（きのこ類、海藻類、いも類、豆類を含む）を使った料理のことです。主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維等を補う重要な役割を担っています。

特に食物繊維は、一緒に食べたものの消化・吸収を遅らせ、食後の血糖値の急上昇を防ぐ働きがあり、重要な栄養素です。そこで今回は、食物繊維を多く取ることができる食品・メニューについて、ご紹介します。

日本人は食物繊維が足りない

1日に必要な食物繊維の量は、男性（18～64歳）が20g以上、女性（18～64歳）が18g以上です。しかし、日本人の1日あたりの平均摂取量は14g前後といわれており、不足しているのが現状です。

いつもの食事の際、根菜・きのこ・海藻・豆類を使った副菜を追加する「副菜プラス1」を意識すると、十分な食物繊維量の摂取につながります。ぜひやってみましょう。

食物繊維について知ろう

【食物繊維の種類と特徴】

・不溶性食物繊維

水に溶けにくい食物繊維で、水を吸収してふくらみ、便のかさを多くします。また、腸壁を刺激して排便を促したり、腸内の有害物質をからめて排出する働き等があります。よく噛む必要がある食品が多く、血糖値の急激な上昇を防いだり、満腹感を促す効果もあります。



・水溶性食物繊維

水に溶けやすい食物繊維で、水に溶けるとゼリー状になります。便を柔らかくして出しやすくするほか、腸内環境を改善して便通をよくする働き等があります。緩やかに胃腸内を移動するため、食欲を抑えたり、食後の血糖値の上昇を抑える効果もあります。



【食物繊維を多く含む食品】

- ・不溶性食物繊維を多く含む食品…キャベツ、オクラ、ほうれん草、たけのこ、エリンギ、大豆等
- ・水溶性食物繊維を多く含む食品…わかめ、ひじき、切り干し大根、大麦等
- ・不溶性・水溶性両方の食物繊維を多く含む食品…ごぼう、にんじん、ブロッコリー、アボカド、なめこ、納豆等

めざせ1日の食物繊維量20g！副菜おすすめメニュー

野菜の生春巻き



食物繊維
2.0g

切り干し大根とひじきのサラダ



食物繊維
2.7g

春雨と長ネギのさっぱり和え



食物繊維
2.2g

つきこんにゃくのきんぴら



食物繊維
6.7g

今回紹介したメニューのレシピは、
村ホームページに掲載しています！

村ホームページ
はこちら



次回は、「血糖値が上がりにくい食事（おやつ編）」をテーマにご紹介します。

健康のことや健康診断の結果等で気になることがありましたら、右記までご相談ください。保健師・管理栄養士がご相談に対応します。

問 健康推進課（保健係）
☎ 25-1115

令和7年度「西郷村地域学校協働本部事業」

村では、学校・家庭・地域といった社会全体で未来を担う子どもたちを育むために、「地域学校協働本部事業」を実施しています。今回は、県地域学校協働本部事業の評価・検証委員会が視察した取り組みについて紹介します。

「放課後子ども教室」体験会

11月28日（金）、大高紀元氏の指導のもと、熊倉子ども教室でダッヂオーブン体験会が行われました。この活動は、現代の課題である体験格差を解消するため、毎年行っています。



▲体験会の様子

学習支援（ステップ・フリー学習）

児童生徒の基礎学力向上と学習意欲の喚起を目的として、学習支援を行っています。小学校・児童館は1月まで、中学3年生対象で塾講師に指導を依頼した学習会は2月まで実施する予定です。



▲学習の様子（熊倉児童館）

問 生涯学習課（生涯学習係） ☎ 25-2371

図書室だより

おすすめ図書

一般書



講談社



Gakken

児童書



KADOKAWA

わすれていいから
大森 裕子：著

いつもそばにいてくれてありがとう。すべての旅立ちを応援する、猫と少年の物語。今、当たり前にいっしょに過ごしている時間が愛しくなる、大切なメッセージが込められた、素敵なお絵本。

★2月のよみきかせ会・イベント

25日（水）よみきかせ会
10:30～ 図書室

※第4火曜日が休館日のため、翌日の水曜日に実施します。

★2月の休館日

2日（月）、9日（月）、16日（月）、24日（火）

西郷村内の企業限定！

HELLO WORK @ 西郷村

ハローワーク白河に求人を出している企業のうち、西郷村内の企業に限定した求人情報サイトです。

村の求人をすばやくカンタンに検索できます！お気軽にご利用ください。



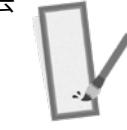
サイトは
こちら



西郷村内の企業限定！	HELLO WORK @ 西郷村	西郷村内の文芸サークル会員の作品を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。
問 生涯学習課	HELLO WORK @ 西郷村	西郷村内の文芸サークル会員の作品を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。
☎ 25-12371	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。
千代子	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。
静江	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。
真弘	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。	西郷村の古文書を毎月ご紹介します。

にしごうの文芸

西郷村仰歩句会





2月の行事カレンダー

日 月 火 水 木 金 土

	2 ・村県民税納期限 ・国民健康保険税納期限 ・介護保険料納期限 ・後期高齢者医療保険料納期限 ・体育施設、図書室休館日	3 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター)	4 資源ごみ ・4~5ヶ月児健康診査 (保健福祉センター)		6 燃えるごみ	
	9 ・母子健康手帳の交付 (福祉課こども家庭センター) ・行政相談会 (文化センター) ・体育施設、図書室休館日	10 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター)	11 建国記念の日		12	
	16 ・6~7ヶ月児健康相談 (保健福祉センター) ・赤ちゃんとママのふれあいひろば (保健福祉センター) ・体育施設、図書室休館日	17 燃えるごみ ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター) ・まるごと西郷館休館日	18 資源ごみ ・抱っこ・おんぶ講座 (保健福祉センター)		19 ・3歳児健康診査 (保健福祉センター)	
	23 天皇誕生日	24 燃えるごみ ・母子健康手帳の交付 (福祉課こども家庭センター) ・延長窓口(18:15まで) (住民生活課・税務課・上下水道お客様センター) ・体育施設、図書室休館日	25 資源ごみ ・幼児歯科クリニック ・6歳児歯科クリニック (保健福祉センター) ・よみきかせ会 (10:30 文化センター)		26	

※ 乳幼児健康診査・健康相談については、対象となる方に通知をお送りしますので、そちらをご覧ください。

2月の 休日当番医

診療時間 9:00 ~ 17:00

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎ (0248)
1日 (日)	小児科	わたなべ子どもクリニック	白河市	21-2166
	内科・外科	よこむら整形外科クリニック	白河市	21-1455
	歯科	白河歯科クリニック	白河市	22-7133
8日 (日)	小児科	かんの小児科クリニック	西郷村	21-8500
	内科・外科	らくらく医院	白河市	54-5333
	歯科	内藤歯科クリニック	白河市	22-7252
11日 (水)	小児科	ねもとキッズクリニック	白河市	21-5623
	内科・外科	白河ひがし透析・内科クリニック	白河市	21-5823
	歯科	国井歯科医院	白河市	46-2558

【小児平日夜間救急外来】

- ・場所 白河厚生総合病院 小児科外来 ☎ 22-2211
- ・時間 19:15 ~ 21:15 (月・火・木のみ)

※受診するときには、必ず事前に連絡してください。

月日	診療科目	医療機関名	所在地	☎ (0248)
15日 (日)	小児科	白河厚生総合病院	白河市	22-2211
	内科・外科	わたなべ内科医院	白河市	22-1531
	歯科	吉田歯科クリニック	中島村	51-1661
22日 (日)	小児科	樋口小児クリニック	矢吹町	42-2040
	内科・外科	きたむら整形外科	矢吹町	42-5533
	歯科	九番町歯科クリニック	白河市	27-3711
23日 (月)	小児科	みうら小児クリニック	白河市	28-1001
	内科・外科	まつやまクリニック	矢吹町	41-2311
	歯科	白河みなみ歯科クリニック	白河市	24-3730

【救急電話相談】

▼ こども救急電話相談 (19:00 ~ 翌 8:00)

8000 または ☎ 024-521-3790

▼ 救急電話相談 (24 時間対応)

7119 または ☎ 024-524-3020

西郷村公式 SNS



X (旧 Twitter)



facebook



Instagram



YouTube



LINE



区分	人数 (前月比)
男	10,535 (-2)
女	10,173 (+5)
人口	20,708 (+3)
世帯数	9,221 (+9)