



深雪の上ザクザクと

(2月1日、かんじき体験授業(戸田小) 関連記事(6頁))

主な内容

村長選挙は4月12日……………	2～3	戸田小でかんじき体験授業……………	6
叙勲受章記念祝賀会……………	4	栄養教室……………	7
お茶っこサロン「みずき団子づくり」……………	5	村老連レクリエーション大会……………	16

投票日時

令和 2 年 4 月 12 日 (日)
午前 7 時 ~ 午後 7 時

あなたの一票が未来を決める

九戸村長選挙

みんなで投票!



任期満了による九戸村長選挙は、4月7日に告示され、4月12日に投票が行われます。村長選挙は、これから4年間の村政を担う代表者を選ぶ大切な選挙です。皆さんの投票が、これからの九戸村を方向づけます。棄権することなく、自分の判断で責任ある一票を投じましょう。

■問い合わせ 村選挙管理委員会
(☎ 42-2111 内線 181)

投票できる人は？

次の二つの要件を満たしている人が投票できます。

- ①平成14年4月13日以前に生まれた人(投票日現在で満18歳以上の人)
 - ②令和2年1月6日以前に本村に住民登録をして引き続き村内に住み、村の選挙人名簿に登録されている人
- ※村外に転出すると選挙権を失い、投票できません。

投票は何時まで？

午前7時から午後7時までです。

投票所の場所は、入場券に記載されています。投票の際は、入場券を忘れずにお持ちください。

投票所では、投票用紙に自分の選びたい「候補者一人の氏名」を書いて投票してください。

◆入場券は4月7日に郵送

投票所入場券は、4月7日に郵送します。入場券が届かないときには、村選挙管理委員会に問い合わせてください。入場券を紛失した場合でも、有権者であることが確認できれば投票できますので、申し出てください。

こんな制度もあります

代理投票 身体が不自由・字の読み書きができない人は投票所で申し出てください。

郵便等による不在者投票 一定の障害等級の身体障害者手帳や戦傷病者手帳を交付されている人、介護保険の要介護状態区分が要介護5の人で、村選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受ければ郵便等で不在者投票ができます。詳しくは、村選挙管理委員会に問い合わせください。

期日前投票って？

投票日に仕事や冠婚葬祭などの予定がある、用事があり投票区域外に旅行や滞在が見込まれるといった場合、期日前投票ができます。

○期間 4月8日(水)～11日(土)

○時間 午前8時30分～午後8時

○場所 役場4階 村選挙管理委員会 会の事務室

※エレベーターがありませんので、ご利用ください。

立候補を予定している人へ

◆立候補届出等説明会

立候補を予定している人は、ご出席ください。当日は、立候補届出用紙の配布も併せて行います。

○日時 3月16日(月)
午後1時30分

○場所 役場3階 第3会議室

※出席は、1人の立候補予定者につき、2人以内でお願いします。

◆立候補届出書類の事前審査

○日時 3月30日(月)
午後1時30分

○場所 役場3階 第2会議室

◆立候補届出の受付

○日時 4月7日(火)
午前8時30分～午後5時

○場所 役場3階 第2会議室



「自分の意見をしっかり持って投票してほしい」と呼びかける山下さん

令和元年度
村明るい選挙啓発ポスターコンクール
【優秀賞】山下 茜さん(九戸中2年)

不在者投票は？

次の方法で、不在者投票ができます。投票のできる期間と理由は、期日前投票と同じです。

①仕事や旅行などで村外に滞在しているときは、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で行う。

②不在者投票ができる病院や老人ホームなどに入院・入所しているときは、その施設で行う。

不在者投票は、事前の手続きに日数が必要です。また、不在者投票用紙などの請求手続きは、選挙期

開票はどいつで？

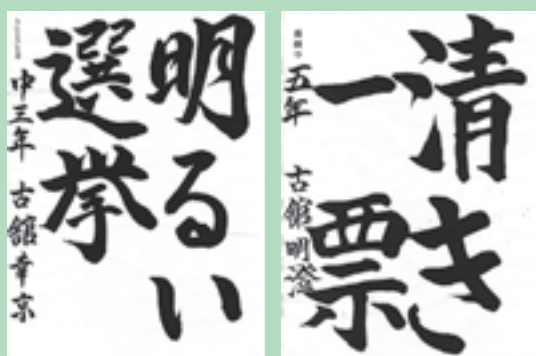
投票日の午後8時から村公民館で行われます。

○日時 4月12日(日) 午後8時～

○場所 村公民館

※開票の参観はできませんが、会場の都合で人数などを制限することがあります。

日の告示日(4月7日)前でも行うことができますので、村選挙管理委員会に問い合わせの上、郵送期間などを考慮して早めに手続きを行ってください。



古館幸京さん作品

古館明澄さん作品

第30回

村明るい選挙啓発習字コンクール

◆村選挙管理委員会委員長賞

古館明澄(長興寺小5年)

◆村明るい選挙推進協議会会長賞

古館幸京(九戸中3年)

◆優秀賞

玉澤心彩(長興寺小2年)

釜石佳吾(山根小3年)

林その美(江刺家小4年)

中村海陸(伊保内小5年)

大野りこ(同6年)

橋本くるみ(九戸中1年)

中澤悠空(同2年)

叙勲受章記念祝賀会

長年の功績を慶する

2月7日、HO

Zホールで叙勲受章記念祝賀会が開かれました。祝賀会には、受章者の大崎善實さんと番澤浩全さんと番席。五枚橋久夫村長や櫻庭豊太郎村議会議長など、54人から祝福を受けました。

大崎善實さんは、「消防分野で関係機関と各位の協力をいただき、長年にわたり職責を果たしてきました。今回このような形で紹介していただきましたことには、身に余る光栄です。火災や災害が起こらないよう心から願っています」と感慨深く話しました。

山本篤村消防団長による乾杯の発声の後、祝宴が行われました。出席者は受章者の席を訪れ歓談。終始笑顔があふれる祝賀会となりました。



大崎さん（左1）・番澤さん（左2）と談笑する出席者



議員や消防団員など54人が出席

村づくり推進のつどい

1月26日、HOZホールで令和元年度村づくり推進のつどいが開催されました。関係者や村民など173人が参加。住みよい村づくりを推進すべく、意気込みました。

細屋地区村民憲章推進実践協議会の田澤悦子さんが、花壇づくりへの取り組みと題した事例発表を行いました。花壇の整備方法や植え

笑顔溢れる村目指す



笑顔になるための取り組みを実践（丸枠内は田原さん）

た花の種類など、花いっぱい運動にむけて実践したことを共有しました。コミュニケーションアドバイザーで、オツフルエム主宰を務める田原美晴さんが「笑顔溢れる村づくり」の講演をしました。講演では、笑顔が自然と出るための取り組みを実践。笑顔溢れる村づくりを学びました。田原さんは、「笑顔はつくるものではなく、自然と出るもの」「二人一人が元気になれば、村全体が元気になる」などと話しました。

事例発表や講演を聞いた参加者は、有意義な時間を過ごしました。



花いっぱいコンクールで最優秀賞を受賞（丸木橋地区）

戸の兄弟のまち スキー交流会



B&G財団岩手県 青少年交流大会

1月25日、村営のヘスキー場で、戸の兄弟のまちスキー交流会とB&G財団岩手県青少年交流大会が合同で行われました。六戸町とB&G財団地域海洋センター岩手県連絡協議会の児童が本村を訪れ、村内の第9回九曜塾参加児童と交流。白銀の世界に笑顔が広がりました。

銀世界に広がる笑顔

児童57人はスキー場で、スキーやスノーボードをして交流しました。初心者コースや中級コースなどに分かれ、ウインタースポーツを楽しみました。

初心者コースではスキー学校の先生を講師に、スキーの滑り方を一から学習。前に進む方法や横移動で坂を上る方法などを学びまし



スキー学校の先生から指導を受ける児童

た。最初は恐々としていた児童も、先生から指導を受けるとみるみる上達。何度も起き上がり挑戦していました。

昼食後には、パークゴルフ場とちびっこ広場でかんじき体験とそり滑りでも交流しました。

かんじきとそりは村山友会から準備していただき、かんじきの装着の仕方を教えてもらい、パークゴルフ場の雪の上を歩きました。かんじき体験もそり滑りも児童たちは歓声を上げ存分に楽しんでいました。

お茶っこサロン みずき団子作り

団子飾り色鮮やかに

1月14日、お茶っこサロンが江刺家ふるさとセンターで開かれ、江刺家地区の住民13人と江刺家小学校の児童10人がみずき団子作りなどをして、交流を深めました。

赤や緑などの紙粘土を丸めて団子を作りました。大きさまや形の異なるみずき団子ができあがり、それを木の枝に飾り付けていきました。木の上から下まで色鮮やかな団子が飾り付けられ、花が咲いたように明るくなりました。その後、同センター

に展示されました。また、同サロンで行われているシルバリーハビリ体操やほかの歌詞で歌う脳トレニングなどを一緒に行いました。

飾り付けや体操をした後は、参加者みんなで昼食。学校での出来事など話しながら、世代間の交流を楽しみました。

お茶っこサロンは江刺家地区で行われている、住民主体の通いの場のことです。



世代間交流をしました



色とりどりのみずき団子を飾り付け



斜面を滑り下りる「ケツゾリ」に挑戦



雪原でかけっこもしました



かんじきで雪を歩く児童たち

むらのわだい

— Kunohe's Topics —



戸田小でかんじき体験

の上でもなんのその

2月1日、戸田小学校で土曜授業の一環として、かんじき体験が行われました。児童たちは、村田勝義さん(73)＝戸田上＝など山友会の会員から、かんじきの履き方や歩き方などを教わりました。

体験授業は学年ごとに分かれ行われました。1、2年生のグループは校庭をスタートし、近くの丘を登るコースを歩きました。1年生は初めてかんじきを履く児童もいて、教えてもらいながら体験。深い雪の上を楽々と歩いていました。また、雪原でのかけっこやケツゾリなどをして冬を満喫しました。

同校1年の滝本龍央たつひささんは、「初めてかんじきを履いたけれど楽しかった。走るのが大変でした」と元気に話しました。

次 松澤浩二さん表彰 世代の農業を担って

12月20日に盛岡市で行われた、いわて農林水産躍進大会で松澤浩二さん(45)＝川向＝が、いわて農林水産振興協議会長表彰を受賞しました。その中で、次世代の農業の担い手に贈られる、明日を拓く担い手賞に選ばれました。

松澤さんは賞を受け、「一生懸命取り組んできたかがありました。面積を増やし、たくさん収穫できるように、今後も頑張っていきたいです」と未来を見据えました。



木製の賞状を手にする松澤さん



目と耳を駆使して札を取っていきました



ふるさとさんねカルタ大会

澄まし次の札を待つ

1月22日、山根集落センターで第13回ふるさとさんねカルタ大会が開催されました。山根小学校児童12人と地区住民21人が参加。熱い戦いが繰り広げられました。

大会は4チームに分かれ行われました。上村勝己さん(66)＝山根＝と佐々木優校長が読む札に、耳を澄ましてカルタを取っていきました。

今大会では、「ミスターみんな」が3戦全勝し、優勝しました。

長 生ア・女教 合同講演会 生きするコツを学ぶ

1月23日、生涯学習アカデミーと女性教室の合同講演会「びんぴんころりを目指して元気で長生き」が、H O Zホールで行われました。受講者や住民50人が、長生きのコツを学びました。

県立大学看護学部の千田睦美教授による講演で、寝たきりとならないためには、脳卒中や認知症の予防をすることが効果的。塩分控えめの食事や運動など、日ごろの健康管理が大切。などといった内容が話され、参加者は講演に聞き入っていました。



脳卒中について分かりやすく話す千田教授



中山保健師とプリンを作る参加者

心 栄養教室 も体もぽっかぽかに

1月20日、村山村開発センターで栄養教室が開かれました。食生活改善推進員や村民など17人が参加。栄養溢れる体に優しい料理作りをしました。

中山明日香保健師から説明を受けた後、料理作りに取り掛かりました。具材や塩分などに気を付けながら調理。酒粕入り豚汁やほうじ茶プリンなど4品を作りました。

体に優しい味わいに参加者は、心も体も温まっていました。



女 村婦人のつどい 性が集い笑みこぼれ

1月19日、村婦人のつどいがH O Zホールで開かれ、女性同士の親睦を深めました。

二戸同友三鈴会代表の浪岡くみ子さんなど3人による、講演が行われました。「九戸城の合戦」と題した講演に参加者は、当時の情景を思い浮かべながら聞き入っていました。

また、村婦人団体連絡会の5団体によるパフォーマンスも花を添えました。



多くの傍聴者の前で堂々した発表をする生徒（報告会）



趣向を凝らしたステージも好評でした

自 伊保内高校で発表会 ら考える力を伸ばす

1月20日、伊保内高等学校で、総合的な探究学習発表会と全国小規模校サミット参加報告会が開催されました。発表会は1年生3人、報告会は2年生4人が発表。生徒自ら考えたものを、それぞれの言葉で表現しました。

発表会では、本村のふるさと納税の返礼品についての提案、報告会では、山形県で行われた全国高等学校小規模校サミットに参加して思ったことなどが発表されました。



新型コロナウイルス 手洗いなどで対策を

新型コロナウイルス感染症対策は、風邪や季節性インフルエンザと同様の対策です。過剰に心配せず、咳エチケットや手洗いなどの基本的な対策に努め、感染を予防しましょう。

Q. どうやって感染するの？

現時点では、飛沫感染や接触感染が考えられます。

【飛沫感染】 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

【接触感染】 感染者がくしゃみや咳など付着した手で、ドアノブなど周りの物に触れてウイルスが付く。その物に触れた手で口や鼻、目を触って粘膜から感染。

Q. 潜伏期間は？

最大14日程度と考えられています。(WHOでは2～10日間)

Q. 感染症対策は？

【手洗い】 ドアノブや電車のつり革などに触れることで、自分の手に付着している可能性があります

す。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いです。

【咳エチケット】 ①マスクを着用②ティッシュなどで鼻と口を覆う③とつきの時、袖や上着の内側で覆う④周囲の人からなるべく離れる

【健康管理】 普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

【適度な湿度を保つ】 乾燥しやすい室内では、加湿器などを使い、適切な湿度(50～60%)を保つ。

■保健所では「帰国者・接触者相談センター」を設置し、相談に応じています。問い合わせは、二戸保健所(☎23・9206)まで。

むらの文芸

第382回 ● くのへ俳句会

菅野 岑子

走り根をふんで紅葉の札所道
噛み合はぬ話さて置き日向ぼこ
継ぐ子なく売られし庭のお茶の花
柗ひいらぎの花ひそやかに盛りなる
搔くほどでなき雪を搔く今朝の雪

冬部 雪女

古里をゆつたりと抱く冬の山
重ね着や言葉少なに籠りをり
脇役で暮らし傘寿の四温晴れ
四温晴れ亡夫つまは心に生きていし

高嶋ふみ女

着ぶくれて孫の指圧に癒されし

葉細工仕事一徹頬被り

文の忌やあの日と同じ霰降る

安穏と身の丈暮らし春立てり

田村 畦畔

冬の山八十路の夢が見え隠れ
重ね着や肌着上下のヒートテック
春立つや誕生祝の宅急便
教え子の文集懐かし春の雨

渡 赤藤

葉牡丹の小さき鉢植え手土産に
久に会い笑も許す一回忌
順順に墓前で合わす悴かじむ手
形見分け亡姑ははの手造りちゃんちゃんこ

舘村 青村

通院やトンネル長き冬の山

重ね着て風雅に遊ぶ老翁ろうやうかな

葉牡丹の綾なす彩の至芸かな

淡墨の今朝の景色や春の雪

静かなる老いの庵や春立てり

山峡やまがわの村や棚引く朝霞

【一月席題詠より】

大寒や病なきよう祈りおる

(赤藤)

雑炊や姑ははの命日馳走とし

(畦畔)

一歩健康増進雪運び

(畦畔)

喜ばれ雑炊作る我流かな

(ふみ女)

焼きりんご母とおんなじ病なり

(ふみ女)

雑炊に郷愁そる我が身かな

(雪女)

一病と仲良く暮らす去年今年

(雪女)

明けの春令和の御代をことほげり

(雪女)

長病みにつかれ八十路の卵酒

(青村)

人生は一回きりやおでん酒

知っておきたい介護の負担軽減法

介護は突然始まるケースが多く、家族介護者は覚悟や準備もないままにいきなりこれまでの生活から変化を強いられます。

介護疲れは、介護により起こる身体的・精神的な負担、認知症がある場合の負担、経済的な負担が複雑に絡み合うことにより、誰にでも起こり得ます。

◆介護疲れの軽減方法

①介護保険サービスを利用する

公的介護保険の支給限度額を考慮しながら、ケアマネージャーに依頼して必要な介護サービスを組んでもらいます。

介護者の負担軽減につながる主な介護サービスは次のとおりです。

【訪問介護】

ホームヘルパーが訪問にて、排せつ・入浴・食事介助などの身体介護や生活支援を行います。

【デイサービス】

要介護者の自立支援および介護者の負担軽減のために、要介護者が介護施設などに通い、食事や入浴などの生活支援やレクを受ける日帰りサービスです。

【ショートステイ】

介護施設などに宿泊するサービスです。介護者の休息（レスパイト）としても利用されています。

②行政サービスを利用する

本村では、寝たきりの人を介護している非課税世帯に対し、紙おむつ購入費助成を行っています。紙おむつ購入費用の半額（5000円上限）を補助しています。また、介護サービス費が

高額になったときは、費用負担を緩和する国の制度があります。

③相談できる相手を探す

介護疲れが起こる背景には、介護者の孤立があります。プロの介護者や介護経験のある友人などのような

相談相手を作るようにしましょう。ケアマネージャーには守秘義務がありますので、最も身近な相談相手になりえます。

また、介護者は地域の誰かとながらうことも大切です。いざというときに手を差し伸べてくれるのは、遠くに住む親せきよりも信頼できる近所の人たちです。介護していることを隠さないようにすれば、自分

各イベント情報

◆家族介護者教室・交流会

●日時 3月16日（月）
午後1時30分～午後3時

●場所 村保健センター

●内容 介護保険サービスの利用方法について、介護者同士の交流

●費用 1500円（交流会お茶菓子代）

●申込期限 3月12日（木）

※送迎も行いますので、

希望する人は申し込みの際にお伝えください。

◆オレンジカフェふくふく

●日時 3月18日（水）

午前10時～正午

●場所 フリースペースまるふく

●費用 1000円

※申し込みは不要です。

◆申し込み・問い合わせ

村地域包括支援センター（☎42・2111）



デイサービスセンターおつつめ

がちょっと熱を出したときにご飯を作って持ってきてくれたり、買い物をしてくれたり、留守を頼んだりなど、助けの手を差し伸べてくれる人はいらぬものです。特に認知症介護をしている場合は、隣近所の人・民生委員・駐在所・行きつけのお店など、お世話になりそうな人たちにあいさつをしておきましょう。

近所の人や地域とつながることは、介護者にとって実は一番孤独から救ってくれる力になりやすいのです。



九戸村民読書の日 村PTA研究大会 村教育振興運動集約集会

2月2日、H O Zホールで「九戸村民読書の日」「村PTA研究大会」「村教育振興運動集約集会」が開かれ、参加者は読書を通じた教育振興について学びました。式典では、功労者や読書感想文コンクール受賞者に賞状が授与。伊保内高校と長興寺小学校の実践区による発表や、日本教育会岩手県支部の八重樫勝支部長による講演も行われました。

読書で教育振興はかる



村長賞：杉村美咲さん
教育長賞：松本琴葉さん



表彰受賞者を紹介

今回の村教育振興運動集約集会と村PTA研究大会読書感想文コンクールでの受賞者を紹介します。(敬称略)

【村教育振興運動功労者】

- 夏井謙一 (戸田小)
 - 大石健紀 (伊保内小)
 - 下川原イツ子 (長興寺小)
 - 土肥ソメ (江刺家小)
 - 大崎晃男 (九戸中)
- ※カッコ内は、実践区名。

【村PTA連合会功労者】

- 石川弘幸 (江刺家小)
- 井上仁 (伊保内小)
- 古里裕幸 (同)
- 大崎峰子 (山根小)
- 山本裕子 (戸田小)
- 皆川愛樹 (九戸中)

※カッコ内は、所属団体名。

【読書感想文コンクール】

- ◆特別賞・村長賞
杉村美咲 (九戸中1年)
- 作品名「平和を願って」
- ◆特別賞・教育長賞
松本琴葉 (江刺家小1年)
- 作品名「こころがいっぱい」
- ◆優秀賞
▽林その美 (江刺家小4年)
▽千葉詢子 (伊保内小5年)
▽久保田悠希 (伊保内高3年)

代表で受領する井上さん



講演をする八重樫さん



チームで目指す高得点

1月17日、村ゲートボール場で村長杯ゲートボール大会が開かれました。チーム対抗でゲームが行われ、村長杯をかけて熱き対戦が展開されました。

ゲームは男女混合で行われました。どのようにショットを打てば高得点を目指すことができるのか、力加減はどうすればよいのかなど、チームで声を掛け合いながら、得点を競い合いました。

声を掛け合いながらプレー



九 戸 中 学 校

応援団の決意感じて

1月22日に本校で、応援団幹部紹介式が行われました。この冬練習を積み重ねた1年生の応援団が、新しく覚えた応援歌の手ぶりを全校生徒の前で披露しました。大きな声を出しながら指の先まで整えて手を振る姿に応援団としての決意が感じられました。また、全校生徒もそれにこたえるかのように大きな声を出し、応援団を支えました。



全校生徒を前に応援歌を披露

卒業式や体育祭などでは、練習の成果を地域の皆さんの前でも披露できると思い、ますので、ご期待ください。
(副校長 山崎弘貴)

伊 保 内 高 校

この3年間に感謝

教諭 久保田 忍

3年前、本校に赴任すると同時に受け持った生徒30人が3月1日、卒業の日を迎えました。

今年の3年生は、本校が1クラス募集となった最初の学年です。さまざまな制約のある状況下で、生徒会行事の企画運営など、自分たちでできることをよく頑張ってきたと思います。もちろんそれは、保護者や村

の各地域の皆さまに支えられたからこそその結果です。無事に1日を迎えられることができました、本校を支援いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

これからは、生徒自身がお道を選び開いていきます。与えられた状況を変えていくことも時には必要ですが、会社や大学などでのさまざまな出会い一つ一つをどう



今年卒業する3学年の生徒たち

受け止め、そこから何を学び、何を選択していくのが、今後の糧になります。自分自身の一挙手一投足に責任が生じることを肝に銘じ、歩んでいってほしいと願っています。

Books

◆ 今月のお薦め図書

空をゆく巨人

川内 有緒 著/集英社



福島県いわき市の実業家・志賀忠重と中国福建省の世界的現代美術家・蔡國強（さいこつきょう）。二人は1980年代いわき市で出会い、数々の驚くべき作品を生み出してきた。そんな二人の最大の作品が東日本大震災後に制作した「いわき回路美術館」だ！

逃げ出せなかった君へ

安藤 祐介 著/角川書店

「俺たちにできることは、全力で逃げ出すことだった」



ブラック企業に入社してしまった3人の同期。生き地獄のような日々追い詰められ、彼らはそれぞれの道を選択する。

人生は美しいことだけ憶えていればいい

佐藤 愛子 著/PHP研究所



協調性の持てない私は、自分の自我の強さを「苦労を引かぶって元気よく生きる」という方向へ持っていった。我が儘(まま)を「正直」という美德(人によっては悪徳というかもしれない)の方へ引っぱった。(本文より)

あめだま

ペク・ヒナ 作/ブロンズ新社



一人ぼっちで遊ぶドンドン、ある日駄菓子屋さんでビー玉みたいな色とりどりのあめ玉を手に入れる。口に入れると、突然周りの声が聞こえてきた!?

あなたの心が聞こえる魔法のあめ玉。

○開館時間/平日9時~19時・土日祝9時~17時
○休館日/年末年始

「うつ病、疲れていませんか？」

■3月は「自殺対策強化月間」

全国的に3月は1年で一番自殺者が多くなります。これは例年同じ傾向です。進学・就職が決まって環境が変化すること、また、年度末に仕事の繁忙期で疲労やストレスが溜まってしまったり、心と体の調子を崩しやすい季節です。だんだん暖かくなり春めいてくると、気分が華やいでくる人がいる反面、うつ病などで気分が沈んでいる人は、周りとの間とのずれにより、孤独感や疎外感が深まる場合があります。そのため春先の自殺が多くなるのです。

■自殺者数は年々減少

昨年の自殺者数は、統計史上初めて2万人を下回りました。本村も自殺率は減少傾向にあります。本村を含む三戸地域は、県内で一番自殺率の高い地域です。また、全国的に自殺が一番多い年代は50代の男性ですが、三戸地域では男女とも70歳以降の高齢者の自殺が多いのが特徴です。

■自殺につながる原因

自殺した人の7割は、うつ病と

診断できる状態だったといわれています。環境の変化や何かの出来事をきっかけに、心のバランスが崩れることで、うつ病につながる可能性は誰にでもあります。眠れない、やる気が出ない、原因がわからない体調不良が続いているなど、気になる症状はありませんか。

■自分と周りの人を守る

自分の心身の調子を整えるために、規則正しい生活を送りましょう。自分に合ったストレス発散方法を見つけて、溜め込まないようにしましょう。

心がつらいときには誰かに相談してください。話すことで楽になったり、解決策に導いてくれたりすることがあります。また、周りにいつもと様子が違う人がいたら、声をかけてあげましょう。そして自分たちだけで解決しようとせず、医師や保健師など、専門職の力を借ります。いつでも遠慮なく保健センターへ相談してください。

(保健師 中山 明日香)

国保の資格取得と資格喪失

国民健康保険（国保）は、会社などの健康保険や後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人を除く全員が加入する制度です。

就職して会社などの健康保険に加入、または、退職して離脱したときや国保に加入している人の住所や世帯主が変わったときは、役場で手続きが必要となります。

■資格が異動したら届け出を

他の市区町村に転出したときや会社などの健康保険に加入したとき、修学による特例や対象施設へ入所して住所の特例の該当要件を満たさなくなったときには、その旨の『届け出』と『国保の保険証を返す』手続きが発生します。

手続きをせず国保の資格が無くなってからも、国保を使用して保険医療機関を受診する人がいます。その場合、本来、自分が加入している保険でその給付が行われるべきですから、国保が給付した医療費を返還してもらいます。また、資格を喪失していないことで国保も賦課されたままになりま

す。そうならないためにも、国保の資格に異動が生じたら役場にすぐに届け出て正しい保険証を使いましょう。

■保険証は大切に

保険証は、保険医療機関を受診するときに必要となる大切なものですから大切に保管しましょう。また、万が一、紛失したときには、役場の窓口へ届け出て再交付を受けてください。

■主な異動事由と必要書類

国保に加入するとき	持参するもの（印鑑のほかに）
転入してきた	転出証明書
会社の健康保険をやめた	会社の健康保険をやめた証明書
生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
国保をやめるとき	持参するもの（印鑑のほかに）
転出するとき	国保の保険証
会社の健康保険に加入した	国保と会社、両方の保険証
その他	持参するもの（印鑑のほかに）
修学のため別に住所を定める	国保の保険証、在学証明書
退職者医療制度の対象になった	国保の保険証、年金証書

国民年金の学生納付特例制度

国民年金は、20歳以上であれば学生でも加入しなければなりません。が、学生の人で一定以下の所得の場合には国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

申請には「学生証のコピー」または「在学証明書（原本）」が必要となります。年金手帳など、基礎年金番号が分かる書類またはマイ

ナンバーがわかる書類を持参の上、年金事務所または役場住民生活課でお手続きください。

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までですが、次の年度も在学予定である場合は、年金機構から4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き申請を希望する場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

消防署たより

⑥ 二戸消防署九戸分署 ☎ 42・3119

住宅用火災警報器は適切に維持

■ 定期的にお手入れを
「いびき」というときに住宅用火災警報器（以下、警報器。）がきちんと働くよう、日ごろから作動確認とお手入れをしましょう。

■ 警報器の交換の目安
電池切れに注意し、定期的に作動確認をして、音を聞きましょう。

設置から10年以上経過している警報器は、本体やセンサーなどの寿命により、火災を感知しなくなることがあります。10年を目安に本体の交換をおすすめします。

村内の火災・救急（1月分）

区分	件数	1月からの累計	前年比
火災	0件	0件	±0件
救急	18件	18件	-10件

駐在所ホットライン

⑦ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 42・2210

運転免許証の返納について

運転に不安を感じたら、家族などへの相談、免許の返納を考えましょう。

■ 高齢ドライバー

加齢に伴う視野障害や筋力の衰えなど、身体機能が低下すると運転操作ミスへとつながり、交通事故を引き起こす可能性が高まります。最近こんな経験ありませんか。

- 周りが見えにくくなった
- 物忘れが多くなった
- 体の動きが鈍くなった
- 運転中ヒヤツとしたことがある

運転に不安を感じたら、安全運転相談ダイヤル（#8080）に電話してください。

■ 病気がかかっている人

「認知症」「てんかん」「総合失調症」「再発性の失神」などの病気や症状により、自動車などの運転に支障がある人は、症状などによって運転免許が取得できなくなったり、取り消しとなったりする場合があります。病気などにより、自動車などの運転に不安がる人や、家族の皆さんのための相談を受け付けています。

村内の交通事故（1月分）

区分	件数	1月からの累計	前年比
人身事故	0件	0件	±0件
物損事故	11件	11件	+1件
負傷者	0人	0人	±0人
死亡者	0人	0人	±0人
飲酒運転者 検挙	0人	0人	±0人

◎ 村の交通死亡事故ゼロ日数…… 630日
(1月31日現在)

■ 相談窓口
① 安全運転相談ダイヤル ② 県北運転免許センター ③ 各警察署や駐在所など

■ 受付時間

月曜日～金曜日（祝日休日除く）
午前9時～午後5時
※事前の予約が必要です。

■ 運転免許証を返納する人へ

令和2年1月から村役場で運転免許証返納者支援事業を開始しました。（広報くのへ1月号などをご確認ください）この支援事業申請にあたって必要になる「運転経歴証明書」に関しては、九戸駐在所でも交付することができます。



県民の森行事 木馬作り開催

- 日時 3月7日(土)
午前9時～午後3時30分
- 場所 県民の森 木材工芸センター
- 費用 15,000円
(着色料別途1,000円)
- 定員 10人(要予約)
- 持ち物 昼食、飲み物、ゴム手袋(着色する場合)など
- 申し込み・問い合わせ
森林ふれあい学習館フォレスト i
(☎ 78-2092)



森林ふれあい学習館で、「手芸作品展示会」が行われます。

- 日時 2月20日(木)～3月30日(月) 午前9時～午後4時
- ※火曜日休館日、入場無料。

募集しています 自衛官の候補生

令和2年度春採用予定の自衛官候補生を募集します。

- 自衛官候補生
18歳以上33歳未満の男女
※32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない人。
- 申し込み・問い合わせ
●総務企画課庶務財政班(☎ 42-2111 内線168)
●自衛隊岩手地方協力本部二戸地域事務所(☎ 23-2529)



今年の春入隊する山本聖哉さん(左2)

地域で守ろう 子どもの安全

新入学生をはじめ、子供たちが安全で安心して暮らせるよう、地域ぐるみで子どもの見守り活動を行いましょう。「花に水をやりながら」、「外の掃除をしながら」など毎日行っていることを、子供たちが通学する時間などに合わせるなど、少しの工夫で活動できます。

- 期間
4月6日(月)～15日(水)
- 運動の重点
《見守り活動の強化》
学校関係者、保護者、地域住民、関係機関・団体などが連携した、登下校時のパトロール、あいさつ運動などを実施。

《通学路などの危険箇所点検》
子どもと一緒に通学路や自宅周辺を歩きながら、見通しの悪い箇所や暗がりなどの危険箇所を点検し注意喚起するとともに、子ども110番の家や店を確認し、非常時の対応などについて確認。

休日当番医(9:00～17:00)

月	日	医療機関	電話
3	8	川村医院	23-3252
	15	おりそ内科循環器クリニック	22-2251
	20	カシオペア医院	23-3331
	22	齋藤産婦人科医院	23-2505
	29	ふくもりたこどもクリニック	43-3137

休日当番歯科医(9:00～12:00)

月	日	医療機関	電話
3	8	国香歯科医院(裏小路)	23-2223
	15	沢藤歯科医院	25-4002
	20	右門歯科クリニック	38-2288
	22	ますだ歯科クリニック	26-8282
	29	小野寺歯科医院	33-3050

ごみ収集日 3月

収集区域	瀬内内/宇堂口/泥の木/平内/妻の神戸田上・下/館の下山根/荒谷/ニツ家	鹿島/伊保内上・下川向/南田	小倉/長興寺上・下大向/五枚橋/荒田雪屋/田代/柿の木江刺家上・下/道地丸木橋/山屋/細屋
燃えるごみ	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
ビン・金物	3月2日(日)	3月3日(火)	3月9日(日)
空き缶	3月16日(日)	3月17日(火)	3月24日(火)
粗大ごみ			3月10日(火)
紙・プラ類	3月12日(木)	3月18日(水)	3月26日(木)

※指定日に、指定の袋で出しましょう。

☎ 住民生活課保健衛生班 ☎ 42-2111 内線 123

表示登記の日記念 土地家屋無料相談

県土地家屋調査士会二戸久慈支部では、表示登記の日を記念して、無料相談を行います。

- 日時 4月1日(水) 午前10時～午後3時
- 場所 二戸ジビックセンター
- 相談内容 土地の分筆・合筆・地目変更、建物の新築・増築・滅失登記、境界問題など
- 問い合わせ 県土地家屋調査士会二戸久慈支部(☎ 43-3260)



仕事の内容を知る ふれあい看護体験

岩手県看護協会では、患者さんとのふれあいを通して、人の命の大切さについて理解を深め、看護の仕事について知る機会として、ふれあい看護体験を開催します。

- 日時 5月10日(日)～16日(土)
- 場所 病院、介護老人保健施設、市町村保健センターなどで受け入れ可能な施設
- 対象者 看護職を目指す一般社会人の希望者
- 申込締切 3月13日(金) 必着
※期限を過ぎると、受理できません。
- 申込方法 申し込み先まで直接電話にて申し込む。
- 申し込み・問い合わせ
県看護協会ナースセンター事業部 (☎ 019-663-5206)

募集します 税務職員等

仙台国税局では、国税専門官(大卒程度)と税務職員(高卒程度)を募集します。

【国税専門官(大卒程度)】

■受験資格

- ①平成2年4月2日から平成11年4月1日生まれの人
- ②平成11年4月2日以降生まれで、次に掲げる人
(1)大学を卒業した人および令和3年3月までに大学卒業見込みの人
(2)人事院が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人

■申込受付期間

3月27日(金)～4月8日(水)

■第1次試験日 6月7日(日)

【税務職員(高卒程度)】

■受験資格

- ①令和2年4月1日において高校卒業後3年を経過していない人および令和3年3月までに高校卒業見込みの人。
- ②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人。

■申込受付期間

6月22日(月)～7月1日(水)

■第1次試験日 9月6日(日)

【共通事項】

■受験申込方法

受験の申し込みは、インターネットから申し込んでください。

◎国家公務員試験採用情報 NAVI

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

■問い合わせ

- 仙台国税局人事第二課試験研修係 (☎ 022-263-1111 内線 3236)
- 人事院東北事務局 (☎ 022-221-2022)

人のうごき

(令和2年2月1日現在)

●人口	5,693人	(-13)
男	2,735人	(-1)
女	2,958人	(-12)
●世帯数	2,171世帯	(-5)
	(カッコ内は前月比)	
転入	5人	(5人)
転出	11人	(11人)
出生	1人	(1人)
死亡	8人	(8人)

お詫びと訂正

◆広報くのへ2月号9頁の「国民健康保険の平成30年度決算」の記事で、被保険者1人当たりの国保税調定額のグラフにおいて誤りがありました。平成30年度の金額を「九戸村:8万2,773円」、「県平均:7万1,189円」としていましたが、正しくは「九戸村:7万1,189円」、「県平均:8万2,773円」の誤りでした。
お詫びして訂正します。

編集後記

◆昨年は雪があまり降らず、スキークの取材ができなかったですが、今年は何とか降って、取材に行くことができます。◆先日の取材で、コースの中腹に登って下を見たとき、意外と高く足がすくみました。◆人生で一度もスキーをしたことがない私。いつかはやりたいと思っていましたが、高所恐怖症を克服するまでは、当分できそうもありません(笑)。(前川)



あでやかに踊った「どどさい節」(伊保内上老人クラブ)

村老連レク大会

活カみなぎる
歌や踊り披露

1月22日、HOZホールで村老人クラブ連合会レクリエーション大会が催されました。歌や踊りなど45演目が発表され、はつらつとしたステージ発表が来場者の目を楽しませました。

レクリエーションの前には、森岩春雄九戸駐在所長による防犯・交通安全講話が行われ、



朗々と歌い上げた「男川」(長興寺老人クラブ)

消費生活トラブルについての講話に、トラブルに巻き込まれないようにと耳を傾けて聞いていました。

ステージ発表では、9つの老人クラブが歌や踊りなど趣向を凝らした演目を披露しました。一番手をつとめたのは、伊保内上老人クラブ。全員で「誰か故郷を想わざる」「ここに幸あり」の2曲を合唱し、元気な歌声を会場内に響かせました。伊保内下老人クラブは、8人が「秋田大黒舞」を披露。踊りの合間には、来場者にお菓子などが配られていました。また、「浪花節だよ人生は」(戸田老人クラブ)や「北国の春」(江刺家上老人クラブ)などの歌も披露され、伸びやかな歌声に来場者は酔いしれていました。

息の合った踊りをした「あなたまかせの夜だから」(山根老人クラブ)

「秋田大黒舞」ではお菓子も配られました(伊保内下老人クラブ)

