

広報

くのへ

2

Feb.2025

vol.803



今月の表紙

九戸村地域子ども読書会
新年から笑顔あふれる —

(関連ページP11)



令和7年 消防団出初式

1月5日、伊保内小学校の校庭で令和7年九戸村消防団出初式が行われました。

この催しは、団員の士気の向上や、機械器具の点検、現有消防団員の掌握等を目的として行われ、寒空の下、総員150人を超える団員・隊員が集まりました。

統監訓示で大久保勝彦村長は「昨年は能登半島地震、能登半島豪雨など自然災害の猛威を強く実感した1年となった。本村に自然災害はなかったもの、昨年の火災件数は

6件となり無火災の難しさを痛感している。村としては社会環境の変化に応じた強固な消防防災体制の構築に取り組んでいきたい」と話しました。

消防団長定例表彰では、第8分団が竿頭綬を受けたほか、22名の団員・隊員が表彰されました。

統監の観閲を受けた後、部隊はまさぎね館に向けて分列行進を行いました。当日は天気恵まれ、勇ましい隊員の行進と、力強いラッパの音色が商店街に響き、新しい1年のスタートを切りました。



表彰受賞者

消防活動に功績があり、この日、表彰された分団並びに人を紹介します。

消防団長定例表彰

- 竿頭綬
九戸村消防団第8分団
- 永年勤続功労章
下村 忠志 (10)
段下 哲也 (14)
大崎 真吾 (15)

功労章

- 小松 聡純 (1)
- 小笠原 歩 (1)
- 橋 望 (2)
- 七戸 貴利 (4)
- 斉藤 誠一 (7)
- 菅木 康智 (9)
- 下村 明 (10)
- 荒田 健一 (14)
- 古舘 直明 (15)

功績章

- 横井 俊祐 (4)
- 栗谷川隆利 (6)
- 笹川 慎司 (6)
- 舘 伸幸 (10)
- 平中 玲 (11)
- 大崎 司 (15)
- 大崎 訓亨 (15)

婦人消防協力隊表彰

- 功労章
椀木 明子 (1)
皆川かおり (2)
 - 功績章
高松 光仁 (1)
- ※敬称略 () は所属分団
※敬称略 () は所属婦人消防協力隊



- 1 分列行進を行う隊員
- 2 分列行進の先頭を歩くラッパ隊
- 3 乱れることのない車両行進
- 4 5 表彰を受ける団員
- 6 五日市市長議員の祝辞
- 7 分列行進を見守る大久保村長と来賓の方々

所得税と村県民税の申告準備はお早めに

申告は、昨年(令和6年1月から12月)の所得を計算し、村県民税などの税額を決めるために行う大切な手続きです。村では申告相談の受け付けを2月14日(金)から3月14日(金)まで行います。事前に必要な書類を準備して、申告を済ませるようお願いいたします。

申告が必要な人

令和7年1月1日現在、九戸村に住所がある人で、次に該当する人はすべて申告しなければなりません。

- ① 事業所得(農業・営業など)、不動産所得、雑所得、一時所得などがある人。
- ② 給与所得者で、次に該当する人。
 - 勤務先から村に給与支払報告書を提出していない人(勤務先に確認してください)。
 - 年末調整をした給与以外に、給与収入や事業所得(農業・営業など)、不動産所得、雑所得、一時所得などの所得がある人。
 - 前年中に退職などで年末調整をしていない人。

申告が不要な人

- ③ 源泉徴収票に記載した控除内容に変更や追加(医療費控除など)がある人。
- ④ 収入がない人・非課税収入(遺族年金、障害年金など)のみの人・扶養されている人で、次に該当する人。
 - 国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険に加入している方及びその世帯に属する方(18歳未満の人は不要です)。
 - 申請等で所得証明書などが必要と見込まれる人



- 所得税の確定申告書を提出した人。
- 前年中の収入が給与のみで、年末調整が済んでいて、勤務先から村に給与支払報告書を提出している人。
- 前年中の収入が公的年金のみで、支払者から村的に公的年金等支払報告書を提出して、各種控除を受けても村県民税が課税されない人。(65歳未満で年金収入金額が98万円以下の人、65歳以上で年金収入金額が148万円以下の人)

申告に必要なもの

- ① あらかじめ送付されている申告書 申告書が配布された人は、必要事項を記入して持参ください。前年度に確定申告を行った人は、申告書が送付されます。(電子申告を行った人には、送付されません)
- ② 本人確認書類 マイナンバーカードは1枚で本人確認ができます。マイナンバーカードを持っていない人は、通知カードなどの番号確認書類と運転免許証などの身元確認書類を持参ください。
- ③ 必要な書類
 - ▷ 給与・年金所得がある人…源泉徴収票(源泉徴収票がない場合は、給与明細書や勤務先の住所、会社名を調べて持参ください)
 - ▷ 事業所得や不動産所得がある人…収支内訳書
 - ▷ 雑所得、一時所得がある人…所得に係る内容を証明できる書類
 - ▷ 譲渡所得がある人…契約書
- ④ 所得控除に必要な書類
 - ▷ 社会保険料控除…領収書、控除証明書
 - ▷ 生命保険料や地震保険料控除…保険会社などが発行する証明書
 - ▷ 医療費控除…領収書
 - ▷ 障害者控除…障害者手帳など
- ⑤ 印鑑(認印可)
- ⑥ 所得税の還付申告をする人は、口座番号が分かるもの
- ⑦ 所得税の振替納付を希望する人は、口座番号が分かるものと通帳の届出印

■村の申告相談会場で受付できない相談

- 所得税の確定申告をされる人で、以下に該当する相談はお受けできません。二戸税務署で申告・相談を行ってください。
- 青色申告をされる人
 - 住宅借入金等特別控除を受ける人で1年目の人
 - 雑損控除を受ける人
 - 亡くなられた人の確定申告(準確定申告)
 - 消費税や贈与税の申告をされる人

■申告相談時の注意点

- 営業・農業・不動産所得を申告する人は、ご自身の帳簿等を確認の上、**収支内訳書**を事前に作成してください。また、医療費控除を申告する人も集計を済ませてください。※収支内訳書が作成されていない場合には、**申告を受け付けられません**のでご注意ください。
- 日曜申告および最終週は大変混雑します。混雑緩和は

令和7年度村県民税申告相談日程表

期日	地区名	会場
2月14日(金)	戸田地区(瀬月内、宇堂口、泥の木、平内、妻の神、戸田館の下、戸田上、戸田下)	村老人福祉センター
2月17日(月)		
2月18日(火)		
2月19日(水)	江刺家地区(田代、柿の木、道地、江刺家上、江刺家下、丸木橋山屋、細屋)	江刺家ふるさとセンター
2月20日(木)		
2月21日(金)		
2月25日(火)	山根、長興寺上、長興寺下、大向	村山村開発センター
2月26日(水)		
2月27日(木)		
2月28日(金)	五枚橋、荒田、雪屋、荒谷、伊保内上	村山村開発センター
3月2日(日)		
3月2日(日)	村内全域	日曜申告受付日

期日	地区名	会場
3月3日(月)	申告書整理のため申告相談・受付はできません	
3月4日(火)	二ツ家、鹿島、川向	村山村開発センター
3月5日(水)	伊保内下、小倉、南田	
3月6日(木)		
3月7日(金)		
3月10日(月)	村内全域	
3月11日(火)		
3月12日(水)		
3月13日(木)		
3月14日(金)		

●受付時間：**午前の部(9:00～11:00)** **午後の部(1:00～3:00)**

※上記の期間中、**役場税務住民課窓口での申告相談はできません**のでご了承ください。

※上記日程表の期日の太字は、夜間申告相談を受け付けます(午後5時～午後6時30分)

待ち時間短縮のため、余裕を持った申告をお願いします。また、夜間申告もご利用ください。

- **受付時間外(午前11時～午後1時、午後3時以降)は申告相談できません**ので、余裕をもって会場にお越しください。
- 来場する際は、感染症対策にご協力ください。

■二戸税務署確定申告会場は2月17日開設

- 場所 二戸税務署1階
- 期間 2月17日(月)～3月17日(月)【土、日および祝日を除く】
- 時間 午前9時～午後5時

二戸税務署では、確定申告書の作成会場を開設します。スマホとマイナンバーカードをお持ちの人は、両方ともご持参ください。感染防止の観点から、ご自宅から国税庁HPの「確定申告等作成コーナー」を利用して申告してください。

● 確定申告書作成会場への入場には混雑緩和のため「入場

ネットが便利 申告・納税

e-Tax

書類の作成・申告が24時間可能

- e-Taxで申告すると…
- ① 自宅からネットで申告できる
 - ② 添付書類の提出省略
 - ③ 選付がスピーディー

詳しくは、国税庁のホームページをご覧ください。
(www.nta.go.jp)

申告に関する問い合わせ

▼九戸村役場税務住民課
☎0195-433-3367

▼二戸税務署
☎0195-231-2701

村職員の給与を公表

村民の皆さん一人一人がより快適に暮らせる村づくりを目指し、村ではいろいろな業務や事業を行っています。それらを支える村職員の給与は、村の条例や規則で定められた一定の基準に基づいて支給されています。今月は村職員の給与などの主な内容と人事行政の運営などの概要をお知らせします。

〔令和5年度〕

■人件費と職員給与費

人件費とは、給料と職員手当（期末・勤勉・扶養・通勤・時間外・退職など）を合わせた職員給与費のほかに、村長や村議会議員などの特別職の給料や報酬も含めた広い範囲の経費をいいます。

令和5年度の人件費は表①のとおり8億4,254万円で一般会計歳出額の15.7%となっています。職員給与費の状況は、令和6年度一般会計予算（下水道・水道を除く）でみると、表②のとおりです。一般職の給料や職員手当など給与費として3億8,841万円を計上しています。

■職種と給料
職員の職種は、一般行政職、

医療職に分けられ、それぞれの平均給料月額と平均年齢を示したものが表③です。一般行政職の初任給の状況は表④、一定年数を経過した時点での給料月額は表⑤のとおりとなっています。

■給料表

一般行政職の職員に適用される給料表は、経験年数や責任の度合いによって5級に区分されています。標準的な職務内容とその職員数、構成比は表⑥のとおりです。

■職員手当
▽期末・勤勉手当（表⑦）：民間企業のボーナスに当たるもので、支給割合は国と同じです。
▽時間外勤務手当（表⑧）：正規の勤務時間を超えて勤務した職員に支給されます。

表⑫ 特別職等の報酬などの状況（令和6年度）

区分	給料・報酬月額	期末手当
村長	610,000円	支給割合 【6月期】1.70月分 【12月期】1.75月分 【計】3.45月分
副村長	500,000円	
教育長	500,000円	
議長	230,000円	
副議長	182,000円	
議員	165,000円	

表⑬ 一般職員の年次有給休暇使用状況（令和5年中）

総付与日数	総使用日数	対象職員数	平均使用日数	消化率
2,655日	825日	67人	12.3日	31.1%

※新規採用職員、途中退職者、育児休暇取得者を除く。

表⑭ 育児休業の利用状況（令和5年度）

区分	男性職員	女性職員	計	備考
育児休業取得者数	0人	3人	3人	—

表⑮ 職員の研修状況（令和5年度）

研修名	期間・日数（延べ）	人数
新規採用職員研修（前期・後期）	6日	8人
一般職員研修	9日	15人
専門研修（財務、法規事務など）	11日	8人

表⑯ 職員の健康診断の状況（令和5年度）

区分	対象職員数	受診者数	受診率
生活習慣病予防健診・胸部X線検診	80人	77人	96.3%

※特別職を含む。

表⑨ 扶養・住居・通勤手当（令和6年4月1日現在）

区分	九戸村の内容	
扶養手当	配偶者	6,500円
	子	10,000円
	父母など	6,500円
住居手当	16歳から22歳までの子（1人につき）	5,000円加算
	借家・借間は家賃に応じて28,000円を限度に支給	
通勤手当	交通機関利用者	運賃相当額50,000円を限度に支給
	交通用具利用者	通勤距離2km以上の者に、1,600円から18,600円の範囲で距離に応じて支給

表⑩ 部門別職員数の状況（令和6年4月1日現在）

部門	令和6年	令和5年	前年度比	
一般行政	議会	2	2	±0
	総務	18	18	±0
	税務	4	4	±0
	農林水産	8	9	-1
	商工	2	2	±0
	土木	6	6	±0
	民生	17	19	-2
	衛生	6	5	+1
	小計	63	65	-2
	特別行政	教育	8	6
小計	8	6	+2	
公営企業	国保	3	3	±0
	下水道	2	2	±0
	水道	2	2	±0
	小計	7	7	±0
合計	78	78	+0	

表⑪ 分限および懲戒処分の状況（令和5年度）

処分内容	処分者数
分限処分	0人
懲戒処分	1人

▽扶養・住居手当（表⑨）：支給内容は表のとおりで、国の制度とほぼ同じです。
▽通勤手当（表⑨）：通勤のため自動車を利用している職員には距離に応じて支給されます。

■職員数の状況

職員の定数は条例で上限が決められていて、業務内容や業務量などを総合的に判断しながら、適正な配置に努めています。村の部門別職員数の状況は表⑩のとおりです。

■特別職等の報酬など（表⑫）

特別職のうち村長、副村長、教育長、村議会議員には給料（報酬）と期末手当が支給されています。

■人事管理

▽分限および懲戒処分の状況（表⑪）：令和5年度中に処分がありました。

▽職員の休暇状況（表⑬・⑭）：職員の休暇には年次や育児休業のほか、病気・結婚休暇などの特別休暇があります。

▽職員の研修状況（表⑮）：研修に職員を派遣し、資質向上に努めています。

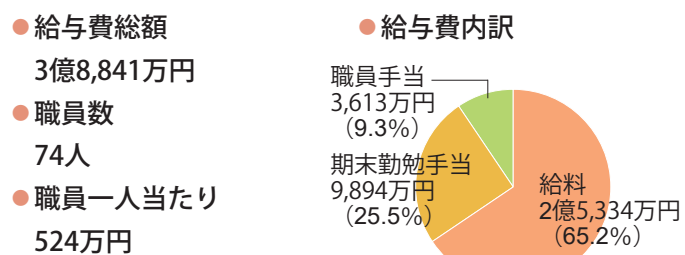
▽職員の健診受診状況（表⑯）：健康診断を実施し、職員の健康保持に努めています。

表① 人件費の状況（令和5年度一般会計決算より）

- 歳出総額 53億4,195万円
- 人件費が占める割合 15.7%（8億4,254万円）

※人件費には、特別職（村長、副村長、教育長、村議会議員、各種委員）と一般職および会計年度任用職員の給与報酬が含まれています。

表② 職員給与費の状況（令和6年度一般会計予算より）



※職員手当には、退職手当および児童手当などは含まれません。
※職員数には、上下水道の公営企業などの職員は含まれません。

表③ 職員の平均給料月額と平均年齢（令和6年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	274,300円	39歳3カ月
医療職	303,700円	38歳8カ月

※令和5年度給与改定前

表④ 初任給の状況（令和6年4月1日現在）

区分	決定初任給	採用2年経過
一般行政職（大学卒）	196,200円	202,400円
一般行政職（高校卒）	166,600円	170,900円

表⑤ 経験年数別・学歴別平均給料月額（令和6年4月1日現在）

区分	一般行政職（大学卒）	一般行政職（高校卒）
10年以上15年未満	252,500円	235,100円
20年以上25年未満	345,600円	300,600円
35年以上	393,000円	390,500円

※令和6年度給与改定前

表⑥ 一般行政職の級別職員数の状況（令和6年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	計
標準的な職務内容	主事	主任	係長	課長補佐	課長	-
職員数（人）	17	25	11	6	9	68
構成比（%）	25.0	36.8	16.2	8.8	13.2	100.0

※医療職4人、再任用5人を除く

表⑦ 期末・勤勉手当の状況（令和6年度）

支給期	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.275月分	1.075月分
計	2.5月分	2.1月分

表⑧ 時間外勤務手当

年度	支給総額	職員一人当たりの支給額
令和5年度	8,584千円	126千円
令和4年度	11,733千円	175千円

※選挙事務従事者の時間外勤務手当は含まない。

国民健康保険

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者みなで出し合ったお金（国保税）を加入者が保険医療機関を受診したときに医療給付費へ充てる助け合いの制度です。近年、国保財政には、ゆとりがありません。この制度を維持していくためには、国保に対する皆さんの理解と協力が必要です。今月は、令和5年度の国保特別会計の決算状況についてお知らせします。

加入状況

令和5年度の平均加入世帯数は831世帯となり、前年度と比較すると32世帯減少しました。また、年間の平均加入者（被保険者）数は1409人で、前年度より78人減少しています。村全体の世帯数に占める国保加入世帯の割合は38%、総人口に占める国保加入者の割合は27%となりました。国保世帯数の割合については、前年度より1%減少しています。

収支状況

令和5年度国保会計の歳入総額は6億5955万円となり、前年度と比較すると1255万円増加しています。歳出総額は6億5897万円となり、前年度と比較すると1207万円増加しています。令和5年度の決算額は、歳入歳出ともに前年度より増額となっており、歳出のうち医療費の給付額については年々増加しています。

歳入

村の国保財政は厳しく、前年度と同様に赤字補てんのために一般会計から多額の繰入が行われています。

被保険者の皆さんから納めていただいた国保税は、現年度課税総額9646万円に対し、収納額9524万円で、収納率は前年度と同じ98%となりました。収納額を前年度と比較すると862万円の減となりましたが、この収入

歳出

金額の減少は、被保険者数の減少などが主な理由となります。このほか、歳入の項目を前年度と比較すると、県支出金が1664万円増の4億8882万円、国庫支出金が1万円の増の1万円、村一般会計からの繰入金金は537万円増の7180万円となっています。

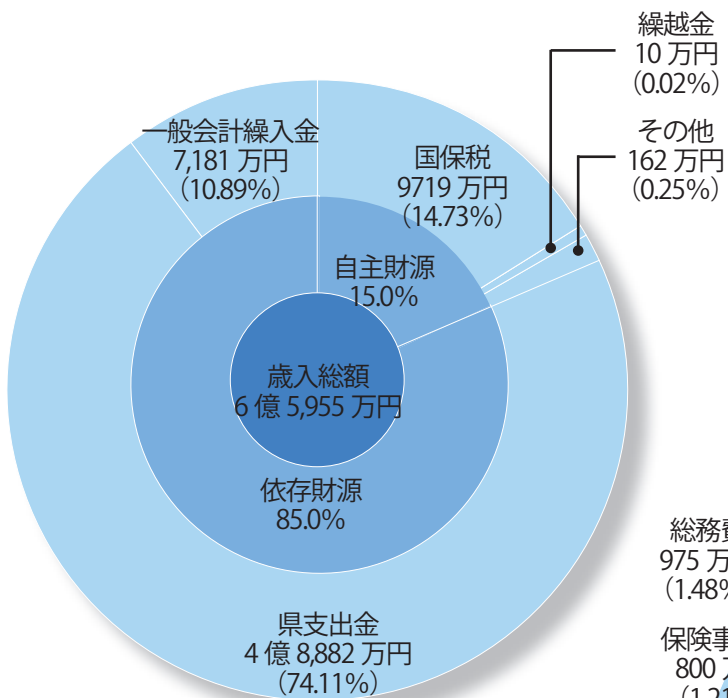
一般被保険者の医療費の総額（患者が負担する一部負担金（3割等）と村で負担する分（7割等）を合計した金額）は、5億6080万円の前年度と比較し、1511万円増加しています。この医療費総額のうち、国保会計で支払った金額は、4億1805万円の前年度より1681万円増加しています。また、高額療養費等は前年度より

305万円減の5708万円、出産育児一時金は9万円増の92万円、葬祭費は6万円増の30万円となり、これらを含めた保険給付費全体では前年度より1539万円増の4億8005万円となりました。

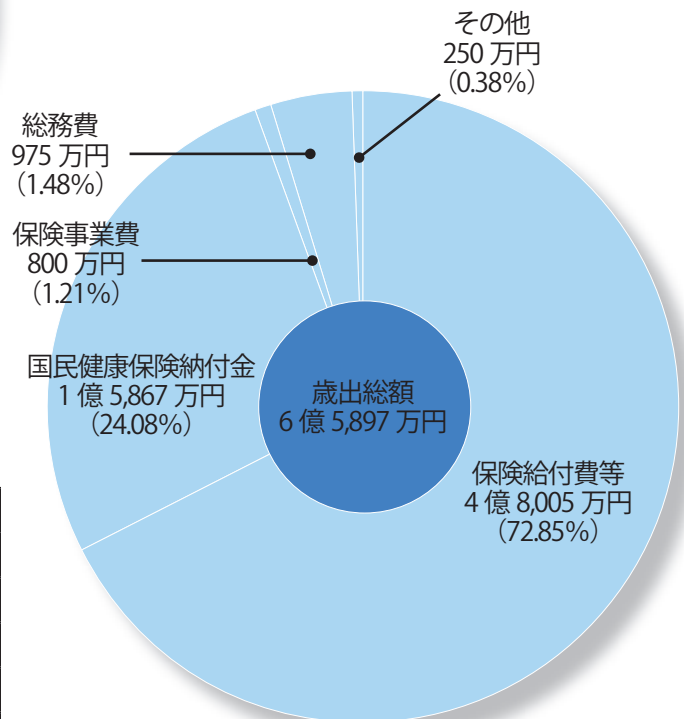
国保制度について

平成30年度から県が国保財政運営の責任主体となり、国から国保税水準の統一など安定的な財政運営等に向けた「都道府県国民健康保険運営方針策定要領」が示されました。これにより、県では「岩手県国民健康保険運営方針」を策定し、保険税水準の統一による影響や課題等について検証と協議が行われています。

お問い合わせ
税務住民課国保住民係
0195-431-3368



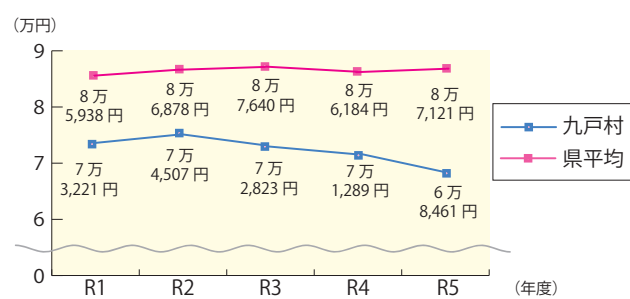
■村国保会計の歳入歳出



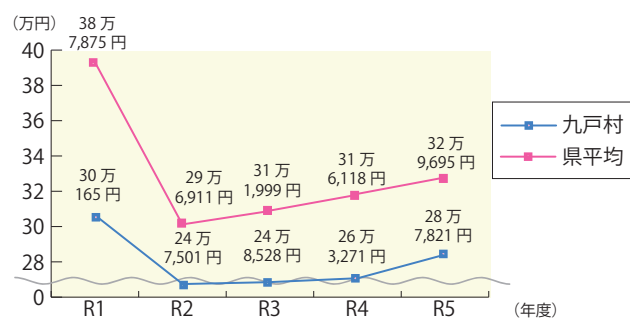
■1人当たりの国保税調定額と医療費 (令和5年度)

市町村名	現年度課税一般被保険者		医療費
	税額	収納率	
九戸村	68,461円	98.73%	287,821円
二戸市	81,431円	96.57%	291,174円
一戸町	80,179円	95.22%	355,822円
軽米町	75,833円	96.65%	269,887円

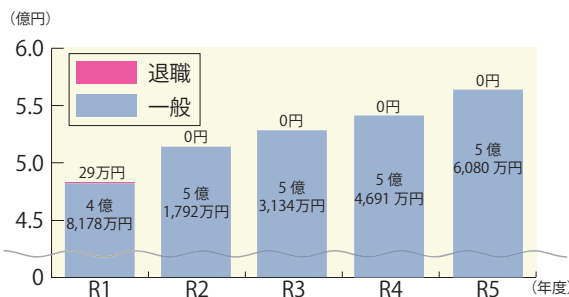
■被保険者1人当たりの国保税調定額



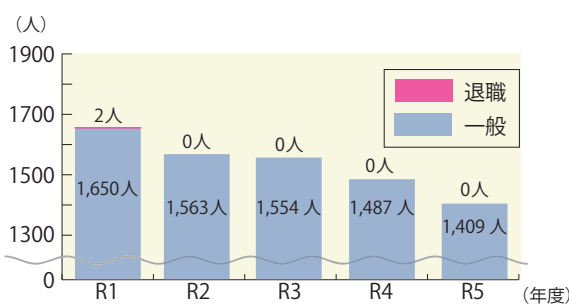
■国保加入者1人当たりの医療費



■国保加入者の総医療費 (療養の給付および療養費)



■国保加入者の推移



認知症カフェふくふく 寸劇で認知症を楽しく学ぶ

12月18日、ほずのいえで 認知症カフェふくふくが開かれ、この物語では、介護予防についてや、もしも認知症になった場合受けられるセンターの方々に講師に招き、村保健福祉課職員を中心に認知症を題材にした寸劇「たまご日記」が披露された。



「たまご日記」を演じる職員

桂川祥子さん岩手県知事表彰受彰 20年以上にわたる交通安全活動の功績



表彰を受けた桂川祥子さん

令和6年11月20日、盛岡市都南文化会館で「正しい交通ルールを守る運動県民大会」が開催されました。この大会は、交通事故の撲滅を目指して、県民の交通安全思想の高揚に努めるとともに、正しい交通ルールの遵守を通じた交通安全運動を推進するため開催されるもので、今回村在住の桂川祥子さんが岩手県知事表彰を受彰されました。桂川さんは20年以上にわたる九戸村交通安全母の会連合会の一員として活動し、交通安全の確保に顕著な功績を収め今回の受彰に至りました。

村内児童 117人が参加 第45回九戸村地域子ども読書会

1月9日、村内7カ所の会場で開催された「正しい交通ルールを守る運動県民大会」などのレクリエーションを楽しみ、会場は笑顔に包まれました。この読書会に参加した子どもたちは「ペーパーサート」や紙芝居が聞きやすく面白かった。「レクリエーションは賑やかで楽しかった」と充実した表情を見せました。また、銀杏会館で読み聞かせを行った1年生の松田悠雅さんは「読み聞かせはゆっくりはつきりを意識した。自分が小学生の頃は聞く側で、今回高校生の立場となり緊張したが、子どもたちの優しさに助けられ、元気を貰いました」と達成感に溢れました。

12月18日、ほずのいえで 認知症カフェふくふくが開かれ、この物語では、介護予防についてや、もしも認知症になった場合受けられるセンターの方々に講師に招き、村保健福祉課職員を中心に認知症を題材にした寸劇「たまご日記」が披露された。



真剣に聞く子どもたち（銀杏会館）



レクリエーションの様子(HOZホール)



紙芝居を読む高校生(HOZホール)

交通安全・防犯への決意 交通指導隊・地域安全推進隊出動式

1月6日、村役場で交通指導隊初点検式と地域安全推進隊出動式が行われました。式には交通指導隊の3人と地域安全推進隊の4人が参加し、村長から服装や身分証の点検を受けました。令和6年中の二戸管内の交通事故は2件、交通指導隊初点検式と地域安全推進隊出動式が行われました。式には交通指導隊の3人と地域安全推進隊の4人が参加し、村長から服装や身分証の点検を受けました。令和6年中の二戸管内の交通事故は2件、交通指導隊初点検式と地域安全推進隊出動式が行われました。式には交通指導隊の3人と地域安全推進隊の4人が参加し、村長から服装や身分証の点検を受けました。



①交通指導隊初点検式、風張隊長の決意表明
②地域安全推進隊出動式、身分証点検の様子

今月のご長寿のお祝い

祝 100 歳

宮川 フミ さん

大正 14 年 1 月 5 日 生まれ

村から祝い金をご家族に渡しました。この度は、おめでとうございます。

「腰を入れて！」 山根そば打ち体験

令和6年11月23日、山根集落センターで山根中山間第2集落が主催するそば打ち体験が行われました。

この体験には山根小学校の児童や保護者、地域住民が参加し、みんなで協力してそばを完成させました。その後参加者は、歓談しながらそばの美味しさを堪能し、世代を超えて地域交流を図りました。



⑤そばをこねる子どもたち
⑥会食の様子



冬の筋力低下をストップ！シルリハ体操

寒さも本番となり、なかなか冬場は外に出て運動というわけにもいきませんよね。家の中でちょっとした筋肉トレーニングを行うだけでも、筋力低下を予防することができます。

シルバーリハビリ体操指導者ボランティア「リハくのへの会」の久保文克会長にモデルになっていただき、冬場に効果的な体操をご紹介します。

体を前に曲げお尻を浮かす体操

椅子からの立ち上がりが楽に！
下肢筋力とバランス力を強化！

STEP1
椅子に浅く腰掛け、足を軽く引きます。

STEP2
体の前で指を組み、腕を前に伸ばしながら、体を前に倒していきます。

STEP3
足に重心が移ったら、ゆっくりお尻を浮かせます。(視線は自分の指を見るようにし、頭が下がるように)

STEP4
ゆっくり元に戻ります。

※心配な人は前に向かい合わせに椅子を置くと、ふらついたときに支えにすることができます。

歩く能力を高める体操

足を持ち上げる「腸腰筋」を強化！
転倒予防に効果あり！

STEP1
両肘を90度に曲げ、胸の前に上げます。

STEP2
左右交互に、膝をひじに近づけていきます。初めは片足1秒程度ずつ交互に膝を上げます。慣れてきたら「1、2、3」のカウントで膝を上げ、「4」で下ろします。(※)

左右交互に繰り返す

どちらも回数の指定はありません。無理のない範囲で、少ない回数でも毎日継続することが大切です。継続は力なり！

※注意点として、ひじを下げるのではなく、膝を上げてひじに近づけます。

(※) 横から見ると

ヒートショックにご注意！

65歳以上の方や高血圧などの病気の方は要注意

冬場に起こりやすい事故「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動して心臓に負荷がかかり、失神を起こしたり、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つです。一般的に気温差が10℃以上あると、ヒートショックが発生しやすいと言われています。浴室で起きやすいことは有名ですが、トイレや洗面所などでもヒートショックが起きる場合があるので注意が必要です。

- ヒートショック予防のポイント
- ①入浴前に脱衣場・浴室を暖める
冷え込みやすい脱衣所や浴室を暖房器具で暖めることが効果的。浴室内は湯を張ることで暖まりますが、床や壁に温水シャワーをかけると更に暖めることができます。
 - ②湯温は41℃以下、浴槽に浸かる時間は10分が目安
熱すぎる湯に長時間つかると、血圧の変動が大きくなります。ヒートショックの危険性が高い方は、半身浴がお勧めです。
 - ③ゆっくりと風呂から上がる
入浴中は水圧が身体にかかっており、急に立ち上がると圧迫されていた血管が拡張し、脳血流量が低下してしまい貧血状態となる危険性があります。浴槽から出る時はゆっくりと立ち上がるようにしましょう。
 - ④飲酒後・食後すぐの入浴は避ける
食後1時間以内や飲酒後は、血圧が下がりやすくなるため入浴を控えましょう。
 - ⑤入浴前後に水分を摂る
入浴すると汗をかくので脱水状態になりやすいです。入浴前後で300～500mlの水を摂るようにしましょう。
 - ⑥トイレも暖かくする、排便時にいきみすぎない
トイレが寒い場合はパネルヒーターなどの暖房器具をトイレに置くことも重要です。また排便時にいきみすぎると心臓へ負担がかかってしまうので、普段から便秘対策をすることも重要です。

ヒートショックは高齢者だけではなく、若い人にも起こる場合があります。自分は大丈夫と過信せずに気を付けましょう。

休日当番医 (9:00~17:00)

2/9	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
2/11	松井内科医院	☎ 33-2201
2/16	菅整形外科皮膚科クリニック	☎ 23-7311
2/23	金田一診療所	☎ 27-2205
2/24	いちのへ内科クリニック	☎ 33-2701
3/2	齊藤産婦人科医院	☎ 23-2505

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

2/9	沢藤歯科医院	☎ 25-4002
2/11	岩淵歯科医院	☎ 32-2238
2/16	小野寺歯科医院	☎ 33-3050
2/23	みさわ歯科医院	☎ 43-3115
2/24	國香歯科医院 (石切所)	☎ 23-2764
3/2	国香歯科医院 (裏小路)	☎ 23-2223

黒山の昔穴遺跡国史跡指定記念事業として展示と講演会が行われました

黒山の昔穴遺跡国史跡指定を記念し、令和6年12月13日から15日までの3日間、九戸村公民館開発ホールにおいて、「黒山の昔穴遺跡・関連遺跡」展が開催されました。

黒山の昔穴遺跡の時代背景や生活模様などが詳細に書かれたパネル展示や出土品の紹介、そのほか外久保遺跡の木地づくりに関する展示などが行われ、観覧者を魅了していました。

加えて、令和6年12月15日には「おめでとう！黒山の昔穴遺跡—九戸から日本の宝へ—」と題し、前御所野縄文博物館長・前黒山の昔穴遺跡調査指導委員会委員長の高田和徳氏からご講演いただきました。参加者は黒山の昔穴遺跡の価値や、今後の保存活用についてのお話を聞くことができ、貴重な遺跡であることを再認識した様子でした。



①講演会の様子 ②野辺地初雄氏（地権者）感謝状の贈呈

九戸村新春書き初め大会

1月5日に九戸村山村開発センターで九戸村新春書き初め大会が行われました。

漆原芳子さん、松橋牧子さんを講師に迎え、小学生から一般までの13名が参加し、それぞれの課題に取り組みました。個性豊かで力強い作品や、繊細でバランスの取れた作品までたくさんの書が出揃い、その中から特選、金賞、銀賞の作品が選ばれ、1月7日～1月23日までの期間、九戸村公民館のコミュニティホールに展示されました。



1、2_真剣に取り組む参加者 3、4、5_入賞した一部の作品

戸の兄弟まちスキー交流会

1月11日、くのへスキー場で戸の兄弟のまちスキー交流会が行われ、六戸町からは24名、九戸村からは16名の児童がそれぞれ参加しました。

午前中はスキーの習熟度別に未経験、初級者、中級者、スキー自由滑走、スノボ自由滑走の5つにクラスを分けて、スキー学校から講師をお招きして講習会を実施しました。慣れないスキーに苦戦する児童もいましたが、昼食の豚汁を皆で食べて元気を取り戻し、午後からの自由滑走や雪遊びを時間いっぱい楽しみました。

昨年度に引き続き、今年も「夏」と「冬」の戸の兄弟のまち交流事業を開催することが出来ました。今後も両町村の児童の交流が続くことを期待し、夏の再会まで、しばしのお別れをしました。



④⑤楽しむ子どもたち



おすすめ //

■マザー

乃南 アサ 著（講談社）

崩壊する家族を描く衝撃の連作短編集。

子どもを産んだ女たちが、無垢でも無欲でも無私でもないということを容赦なく描き、母も子も神聖ではない。人と人に生じるあらゆる尊いものと、醜いものがそこにある。



おすすめ //

■眠れない夜のために

千早 茜 著（平凡社）

眠らなくてはと、まぶたを閉じる。けれど、目の奥にすこんとした空洞がある。こんな静かな晩は永遠に続く夜に閉じ込められてしまったような心持になる。



おすすめ //

■天使の跳躍

七月 隆文 著（文藝春秋）

「神に愛された若き天才」棋士と「人に愛された中年の星」の棋士。

田中一義は46歳。念願のタイトルを手にしたが、対戦相手は「令和の王」源大河八段。誰もが絶望する、中年棋士のラストチャンス!!



図書だより

九戸村内求人情報（ハローワーク） 1/14～1/21 求人情報

【事業者】	【職種】（正）正職員・（非）非正規職員・（パ）パート	【給与】
■ハロックス株式会社	道路維持作業（正）	170,000円～240,000円
■社会福祉法人 九戸村社 会福祉協議会	訪問介護職員（非） 調理員（非） 訪問介護職員【介護福祉士必須】（非） 看護職員（パ）	170,914円～175,914円 173,400円～175,400円 177,900円～182,900円 時給 1,500円
■社会福祉法人 九戸福祉 会	栄養士（非） 介護職員【折爪荘】（非）	166,630円～189,730円 161,840円～184,560円
■日本郵便株式会社	郵便配達【伊保内郵便局】（非）	186,560円～186,560円

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-43-3368

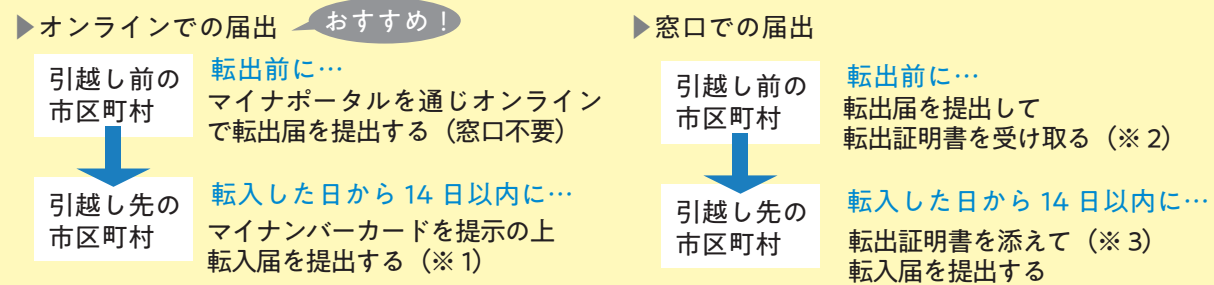
住所の異動がある方は「正確な住所の届出」が必要です！

入学・就職・転勤等による引越で、住所を異動される方は届け出が必要です。下記を確認し適切に手続きをしてください。
・住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる

大切な手続きです。
・マイナンバーカードには、最新の住所を記載する必要があります。引越し先の市区町村にマイナンバーカードを持参し、必要な手続きを行ってください。
・「転出届」は、マイナポータルを通じてオンラインで提出できます。

■住民票の異動届の手続き方法

他の市区町村に転出・転入する場合



同一の市区町村内で転居する場合

お住まいの市区町村

転居した日から14日以内に…
窓口で転居届を提出する（※1）

- ※1 マイナポータル等を通じて、転入（転居）届の提出のために来庁予定の連絡ができます。
- ※2 マイナンバーカードをお持ちの方は、転出証明書の受取りはありません。
- ※3 マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーカードを提示してください。

詳しくは、役場税務住民課国保住民係へお問い合わせ下さい。



なかいち養蜂園 中村富美子さん、地域おこし協力隊養蜂班 小島美希さん、そしてホットケーキに使用する牛乳を提供して下さった小井田立休農業研究所様、ご協力ありがとうございました。蜂蜜も牛乳もみんな美味しくいただきました。またやりたい！のリクエストもあったので、次は春休みに開催できたらと考えています。お楽しみに！



1月、冬休み特別企画んだなすおやつ会を開催しました。今回はなかいち養蜂園さんとのコラボレーション企画。おやつを食べる前に『はちみつと健康のおはなし』と題し、蜂蜜の効能や活用法、美味しく取り入れるコツなどを教えていただきました。普段はなかなかできない蜂蜜の食べ比べもさせてもらい、「全部味が違う！」

大盛況！冬休みおやつ会



「健康に良いことが分かったのでこれから食べるようにします。」などの声がかれました。この日は冬休み中の小学生も参加し、みんなで食べるホットケーキの生地作り、焼く作業、味見など（笑）率先してお手伝いをしてくれました。ひとくちサイズのホットケーキがかわいい！と参加者の皆さんからも大好評。焼きたていかがですか？とおかわりの呼びかけをしながら、世代間交流の時間を楽しみました。



んだなす通信

2月号

2025.2.5

[制作]
九戸村地域おこし協力隊
くどう

伊保内商店街
お休み処 んだ・なす
開所時間
平日 9:30～18:00

んだなすSNSはこちら



協力隊メンバーが当番制でブログ更新をしています。こちらはアカウント登録不要でどなたでも読むことができます！



協力隊ブログ
「そう、九戸村」

第4回 んだなすランチ会 おにぎり編

日時 令和7年 2月21日（金）
12:00～14:00

費用 大人 200円、高校生以下無料

申込 食数把握のため事前申込をお願いします。
んだ・なす内の申込用紙を記入、もしくは協力隊工藤までお知らせください。おにぎりの具、お漬物など持ち寄り大歓迎！

※当日雪が降ったら行けないかも…という方も申込を受け付けていますのでお気軽にどうぞ！

おにぎりランチ会のお知らせ
昨年好評だったおにぎりランチ会、今年も定期的に開催していきます。冬はお家で過ごす時間が多くなっていますか？ぜひみんなで昼ごはんを食べたい！お話ししましょう！温かい飲み物も用意しています。みなさんの参加申込をお待ちしています。

■ 二戸消防署九戸分署 ☎ 0195-42-3119

 住宅用火災警報器の維持・管理について

■ **定期的にお手入れをしましょう**
住宅用火災警報器はほこりが入ると、誤作動をおこすことがあります。定期的にお掃除を行いましょ。

■ **電池切れに注意!**
定期的に作動確認をして、音を聞きましょう。住宅用火災警報器は電池が切れると作動しなくなります。定期的に点検ボタンを押したり、

住宅用火災警報器本体から下がっているヒモをひくことにより、正常に作動しているかどうかを確認することができます。

■ **住宅用火災警報器の交換の目安**

設置から10年以上経過している住宅用火災警報器は、本体やセンサー等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。

■ **平成23年より一般住宅への住宅用火災警報器の設置が義務付けられています**

新たに住宅用火災警報器を設置した場合は、「住宅用火災警報器設置届出書」にて消防署へ届けるようご協力ください。



かずき 高田 一輝さん
消防士


今月のゴミ収集スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 	4 	5 	6 	7 	8
9	10 	11	12 	13 	14 	15
16	17 	18 	19 	20 	21 	22
23	24	25 	26 	27 	28 	

 ... 燃えるゴミ  ... 燃えないゴミ  ... あき缶
 ... 紙類・プラスチック類  ... 粗大ゴミ

- ... 瀬月内、宇堂口、泥ノ木、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、雷屋、田代、柿の木、江刺家上・下、道地、丸木橋、山屋、細谷

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-43-3368
税務徴収係 ☎ 0195-43-3367

 国保税の納付はお済みですか

国民健康保険（国保）は、病気やけがのときに加入者みんなで助け合う制度です。国保税を納めない人がいると「助け合い」の仕組みが成り立たなくなり、国保の運営ができなくなります。加入者が安心して医療を受けられるこの制度を維持するため、国保税の納付にご協力をお願いします。

■ **国保税の決め方**

その年に予測される医療費から、加入者が病院などで支払う一部負担金と国や県などからの補助金を差し引いたものが、国保税の総額となります。

国保税は年度ごとに決められ、年度途中で国保に加入・脱退があったときは、月割で計算した分が課税されます。職場の健康保険（社保など）から離脱したときや他の市区町村から転入したときは、その月の分からの課税となります。

■ **国保税を納めないでいると**

納期が過ぎても国保税を納めないでいると督促状が送付されます。延滞金を追加で徴収される場合がありますので、速やかに納めましょう。

さらに、特別な事情もなく納期限から1年以上滞納が続き、納税相談などにも応じていただけないときは、保険医療機関を受診すると医療費の10割（全額）を自分で負担することになる場合があります。

このようなことにならないためにも、国保税は必ず期限内に納めましょう。

■ 総務課財政係 ☎ 0195-43-3365

 農林業センサス（統計調査）にご協力ください


農林水産省では、令和7年2月1日から「2025年農林業センサス」を実施しています。

農林業センサスは、農林業の実態を明らかにし、国や都道府県、市区町村はもちろん各方面にわたり、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査です。

全国の農家や林家をはじめ、すべての農林業関係者を対象に行われる『農林業の国勢調査』ともいべきものです。

皆様のお宅や会社等に調査員が調査に伺いましたら、ご協力をお願いします。

■ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 0195-42-2210

 スリップによる事故に注意!

■ 冬は雪と寒さで道路が凍結し、滑りやすくなっています。

■ **ブラックアイスバーン**（一見すると濡れたアスファルト路面のように黒く見えるのに、実は表面が凍り付いている路面）などの凍結路面では、滑走することを前提に、スピードを落として走行しましょう。

■ **凍結路面ではすぐ止まることができないので、普段よりも2倍の車間距離をとりましょう。**

■ **いつもより早めに出発するなど、時間にゆとりを持って走行しましょう。**

■ **歩行者の方は反射材を身につけ、ドライバーに存在をアピールしましょう。**



猿川 哲史
駐在所長

■ 公益財団法人岩手県看護協会 ☎ 019-663-5206


 「ふれあい看護体験」について

看護職をめざす一般の方及び中高生を対象にふれあい看護体験を行います。詳細や申し込み方法は岩手県看護協会HPに掲載がありますのでご確認ください。

■ 申込締切 令和7年2月10日（月）

■ 二戸年金事務所 ☎ 0195-23-4111

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-43-3368

 国民年金保険料の納付は口座振替での前納がお得です!

国民年金保険料は、口座振替で納付いただくと、金融機関等に行く時間や手間が省けるとともに、納め忘れを防ぐことができます。また、前納（前払い）をすると保険料が割引され、大変お得です。例えば、口座振替で前納すると6ヵ月分では約1,100円、1年分では約4,200円、2年分では約16,500円割引になります。口座振替による前納（4月開始）の申し込みは、令和7年2月までに、年金事務所や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口でお願いします。詳しい内容や手続きについては、二戸年金事務所までお問い合わせください。

人のうごき

(令和7年1月1日現在)


- 人口 5,084人 (-16)
- 男 2,411人 (-6)
- 女 2,673人 (-10)
- 世帯数 2,190世帯 (±0)

(カッコ内は前月比)

- 転入 5人 (94人)
- 転出 9人 (141人)
- 出生 1人 (14人)
- 死亡 12人 (119人)

(カッコ内は1月からの累計)

編集後記

 地域子ども読書会にお邪魔しました。高校生の紙芝居はセリフになまりがあり、そのなまりが上手でびっくりしました。小学生たちと一緒に聞き入ってしまいました。(長畑)

くのへっ子

スポーツが大好き！

釜石 明^{さや}弥^や さん
(11)



お昼休みはよくバドミントンで遊んでいます！

山根小学校に通う小学5年生の明^{さや}弥^やさん。

自分の好きなところを尋ねると「スポーツを頑張るところ」と答えてくれた明^{さや}弥^やさん。

去年出場した、二戸地区小学校陸上競技大会では「リレーと100mに出場しました。スタートが遅れないように毎日走る練習をしたり、スパイクの手入れをしました。リレーではプレッシャーがあったけど全力を出せました。今年も大会に出場し、入賞したいです」と振り返りました。

また、4月から学校が統合し、「最高学年としてみんなが楽しく怪我が無いように遊んだり、勉強していきたい」と意気込みました。

村の好きなところは？

自然が豊かなところ。

山根小学校の好きなところは？

色んな行事があるところ。みんな優しいところ。

得意な科目は？

体育。スキーを頑張りたい。

今ハマっていることは？

ワンピースのゲームをすること。

好きな食べ物は？

唐揚げが好きです。

3学期の目標は？

3月までに自分の勉強を終わらせ、卒業式や閉校式を頑張りたい。

将来の夢は？

消防士です。

家族に一言！

いつも料理を作ってくれたり、面倒みてくれてありがとう！