

広報くのへ 11

Nov.2025

vol.812



祝 古希九戸村合併 70周年



今年度開校した九戸小学校児童 181 名による校歌と村民憲章が披露されました。

昭和30年に戸田村、伊保内村、江刺家村が合併し、九戸村が誕生してから令和7年で70年目を迎えました。古希をめでたく迎えたことを記念し、九戸村合併70周年記念式典が10月21日、村体育センターで行われました。

被表彰者や関係者など村内外から195名が参集。村民と共に歩んできた70年を盛大に祝いました。

式典では、村勢進展に貢献されてきた109名が表彰され、功績がたたえられました。式辞で大久保村長は「これまでの70年間の歩みを今一度振り返り、誰もが住みたい、住み続けた

い九戸村に向け、小さいからこそ輝ける村に変えていくよう取り組んで参ります」と決意を述べました。村民憲章唱和では、今年4月に開校した九戸小学校の児童181名が参列。未来の九戸村を担う児童たちが高らかに宣誓しました。

「九戸村の未来へのメッセージ」と題した作文の発表では、3名の児童・生徒が九戸村の魅力とこれからの発展を願った熱い想いが語られました。

加えて合併70周年を記念して行われた絵画コンクールでは、子供たちによりこれからの九戸村への希望や願いが描かれました（入賞

作品は4～5ページ掲載。式典後の祝賀会でも多くの出席者が九戸村を祝福。

祝宴中にはアトラクションも行われ、江刺家神楽保存会による迫力のある神楽演奏、舞踊研究会による華やかな舞には大きな拍手が送られていました。

最後に、古希を迎えた九戸村を祝福するとともに、さらなる発展を祈願して万歳三唱が行われ、祝賀会は幕を閉じました。



大久保勝彦村長による式辞

村勢発展にご尽力された109名が式典で表彰され、功績がたたえられました。表彰された方は次の通りです。（敬称略・順不同）

特別功労者

五枚橋久夫、晴山裕康

功労者

岩部茂、上柿榮、古館巖、大崎善實、番澤浩全、桎切澤弘明、川畑勝美、夏井嘉一郎、山本篤、漆原一三、稲森重雄、田澤敦代、滝本幸男、田澤忠雄、故杉村勇吉、故栗谷川初男、故平中実雄、故白梅勝太郎、故田澤信夫、故眞下清、故櫻庭豊太郎

一般表彰

①村議会関係

桂川俊明、久保えみ子、中村國夫、大崎優一、坂本豊彦、高崎覺志、渡保男、古館巖

②農業委員会関係

千葉一孝、小井田重雄、坂本昭一、石川弘志

③教育文化関係

伊保内啓子、石川ツエ

④消防防災関係

上山昭一、高松秀宜、岩渕智幸、河村敏弘、山本茂則、小笠原賢次郎、和蛇田達也、七戸智広、中野亮、高倉正勝、七戸勝人、本堂友明、藤館卓弘、野田克夫、高崎義憲、梶木克則、上宿当、林正一、細川忠、細川照人、細川勝美、櫻庭裕之、栗谷川藤雄、岩渕保人、山下正幸、澤頭誠、山本豊、高倉聡志、高島克己、故桂川満、中村和人、山本

隆也、上村正志、久保和明、野辺地基之、南健一、南広行、古館智

⑤統計調査員関係

小笠原耕悦、銚子重一、渡保男、大向信吉、田村善一、上柿政蔵、火石光子、千葉一孝、上村吉男、大崎善孝、小井田重雄、松本貴美子、立波福美、小井田正浩、七戸紀美代

⑥民生関係

山口忠一、日影恵子、石川ツエ、若山秀一

⑦保健衛生関係

渡ツヤ、桂川祥子、皆川ミヨ、高橋幸子

⑧産業関係

大崎晃男

⑨交通安全関係

風張孝一

⑩防犯関係

尾友元一、滝谷清志、七戸智広

⑪財産区関係

野辺地一吉、木戸場誠

⑫功労団体関係

九戸村食生活改善推進員協議会、伊保内高等学校郷土芸能委員会、九戸村舞踊研究会、民謡岩手九戸会

作文コンクール

〈九戸小学校〉 保大木万葉
〈九戸中学校〉 小野家勲
〈伊保内高等学校〉 大谷文乃

絵画コンクール

〈村長賞〉 上村柚結
〈副村長賞〉 安堵城奈桜
〈教育長賞〉 大崎桜
〈伊保内郵便局長賞〉 大崎美波
〈戸田郵便局長賞〉 田口楓梨
〈江刺家郵便局長賞〉 渡凰太
〈奨励賞〉 小野家勲、上村莉子、櫻庭心海、田澤真真
〈入選〉 高倉ゆず、古館雅、水梨、山本朱織、山本真陽
（絵画コンクール入賞作品は4～5ページ掲載）



九戸小学校5年 かみむら りこ 上村 莉子 さん



九戸小学校2年 たざわ こうしん 田澤 昊真 さん



九戸中学校3年 おのか いさお 小野家 勲 さん



九戸小学校5年 さくらば ここみ 櫻庭 心海 さん



九戸小学校6年 みずなし れお 水梨 怜緒 さん



九戸中学校3年 たかくら ゆず 高倉 ゆず さん



九戸小学校5年 やまもと まひな 山本 真陽 さん



九戸中学校3年 ふるだて みやび 古館 雅 さん



九戸小学校6年 やまもと あかり 山本 朱織 さん

祝 70 周年

絵画コンクール

未来の九戸村を考えよう

村合併 70 周年を記念して、これからの九戸村に希望や願いを込めた作品を募集しました。皆さんが描いた創造を未来へ。

👑 副村長賞



九戸小学校5年 あんどしろ なお 安堵城 奈桜 さん

👑 村長賞



九戸中学校1年 かみむら ゆず 上村 柚結 さん

👑 伊保内郵便局長賞



九戸中学校3年 おおさき みなみ 大崎 美波 さん



九戸小学校4年 おおさき さくら 大崎 桜 さん

👑 江刺家郵便局長賞



九戸小学校1年 わたり おうた 渡 凰太 さん

👑 戸田郵便局長賞



九戸小学校2年 たぐち ふうり 田口 楓梨 さん



あいがあふれる九戸っ子 183 人で見よう
豆太が見た「モチモチの木」

フオリポート 九戸小学校学習発表会

10月18日、九戸小学校にて、開校後初となる学習発表会が行われました。子どもたち自らが言葉を紡いだ児童会スローガン『「あい」があふれる九戸っ子☆輝け 183 人のスター☆』の下、一人ひとりが勇気や優しさ、笑顔といった光を身につけ、九戸小学校最初の歴史に輝きを刻みました。



4 年生による劇「うばまーるランドのまごころレストラン」



1 年生による劇「たいせつななかま」



5 年生による劇「まぬけ村物語～勇気と知恵が村を救う～」



2 年生による劇「吉四六さんの人助け」



6 年生による劇「へいわって、どんなこと？
～ Wonder ! な世界を願って～



3 年生による劇「あいがあふれる九戸っ子探険隊」



伊保内保育園



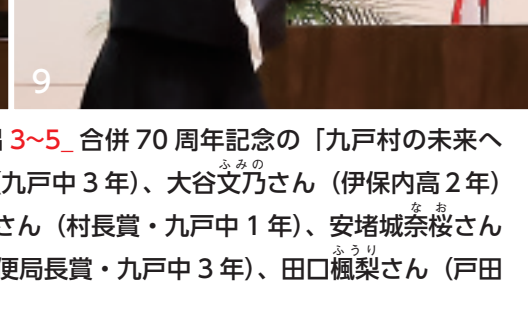
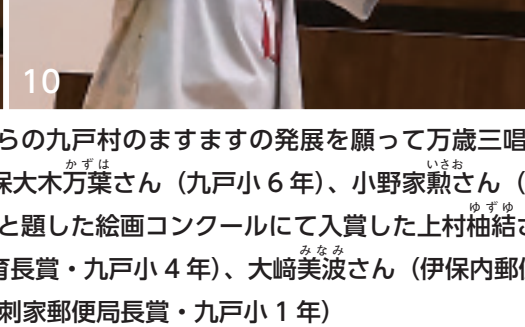
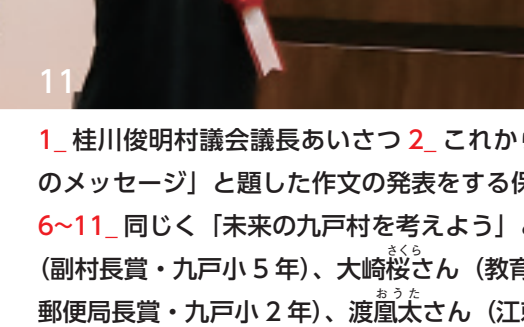
フォトリポート

村内保育園運動会

9月27日に伊保内保育園で、10月3日にひめほたるこども園（9月20日に途中まで開催し、雨天により10月3日へ延期）で運動会が開催されました。園児たちは保護者に見守られながら元気いっぱいに競技に参加し、日頃の練習の成果を存分に発揮しました。（9月20日ひめほたるこども園の運動会の写真も掲載しています。）



合併 70 周年記念式典フォトリポート



9・10 月フォトリポート



1_桂川俊明村議会議長あいさつ 2_これからの九戸村のますますの発展を願って万歳三唱 3~5_合併 70 周年記念の「九戸村の未来へのメッセージ」と題した作文の発表をする保大木万葉さん（九戸小 6 年）、小野家勲さん（九戸中 3 年）、大谷文乃さん（伊保内高 2 年） 6~11_同じく「未来の九戸村を考えよう」と題した絵画コンクールにて入賞した上村柚結さん（村長賞・九戸中 1 年）、安堵城奈桜さん（副村長賞・九戸小 5 年）、大崎桜さん（教育長賞・九戸小 4 年）、大崎美波さん（伊保内郵便局長賞・九戸中 3 年）、田口楓梨さん（戸田郵便局長賞・九戸小 2 年）、渡凰太さん（江刺家郵便局長賞・九戸小 1 年）

1_9 月 17 日に行われた第 62 回二戸地区小学校陸上競技大会で巧みなペース配分と持久力で 1 位に輝いた 5 年生の関口旭さん（5 年生以下男子 1000m） 2_同じく見事な跳躍を見せ 1 位に輝いた 6 年生の坂下誉澄さん（共通男子走幅跳） 3_同じく颯爽と駆け抜け 1 位に輝いた 6 年生の倉口結華さん（共通女子 200 m） 4_南田町内会もみじ祭りでキラのあるパフォーマンスを披露した九戸党 5_同じくもみじ祭りで賑わいを見せたモルック 6_10 月 12 日に行われた村民トレッキングにて秋田県鹿角の小坂七滝を訪れました 7_9 月 28 日、第 70 回九戸村駅伝大会では、伊保内 1 区が優勝し、4 連覇を果たしました

葛巻町小田部落会 瀬月内・川向公民館施設見学

9月28日、葛巻町小田部落会が村の瀬月内集落センターと川向公民館の施設見学を行いました。

この施設見学は、老朽化が懸念されている葛巻町小田地区のコミュニティ施設「小田林業研修センター」の再整備にむけた要望活動



瀬月内公民館内装の見学の様子

健康づくりは野菜から！ 食改による野菜摂取測定会

9月16日から22日の5日、村食生活改善推進員協議会による野菜摂取測定会が、健診会場や高校、各企業など村内10カ所で行われ、計426人が来場しました。

この活動は、同協議会が1人当たりの平均野菜摂取量を70g増加することを目標として行っています。

測定会には昨年参加された方々も多く来場し、前回よりも良い結果に食生活の大切さを改めて実感していました。高校生は、昨年の測定から野菜ジュースを取り入れるなどし、「健康への意識づけになった」と話しました。



ベジメーターによる測定の様子

戸田レモンズ熱戦を制す 第55回家庭婦人バレーボール大会

10月12日、体育センターで家庭婦人バレーボール大会が開催され、昨年度優勝の長興寺チームの選手宣誓により幕を開けました。



優勝した戸田レモンズ

郵便局長杯 小学生バレーボール大会

第30回九戸村内郵便局長杯小学生バレーボール大会が10月4日～5日の2日間行われました。大会には県内16チームが参加し、村体育センター、村小中学校体育館の3カ所で試合が繰り広げられました。

【試合結果】

順位	女子	男子・混合
1位	矢巾女子VBSS	久慈JVC
2位	田野畑VBC	九戸バレーボールクラブ
3位	久慈ひまわりバレーボールスポーツ少年団	V.colors
4位	野田ルーキーズ	二戸バレーボールスポーツ少年団



⑤熱戦が繰り広げられていました
⑥子供たちは達成感に溢れていました

村のご長寿さん 小野寺トヨさん99歳のお祝い

9月25日、折爪荘で小野寺トヨさんの「白寿をお祝する会」が行われました。長寿の秘訣は、「よく食べてよく寝ること」だと話すトヨさんは、果物や甘い食べ物を中心に食べています。また、普段の生活ではテ



トヨさんをお祝いする息子さんと大久保村長、葉澤理事長

村のご長寿さん 柿木キチさん101歳のお祝い

9月30日、ご自宅で柿木キチさん101歳のお祝いが行われました。「身の回りのことはなんでも自分で言うこと」と長寿の秘訣を話したキチさんは、普段から杖なしで歩けるくらい足腰がしっかりし



キチさんを囲むご家族と大久保村長

伝統工芸の美しさを体感 高倉工芸南部箒作り体験会

10月16日、高倉工芸にて南部箒作り体験会が行われました。

地域おこし協力隊員によって企画されたこの体験会は、九戸村の自然や伝統、文化に触れることで村の魅力を再発見することを目的として開催されました。

体験会には3名が参加し、隙間の掃除にピッタリな小型の箒を作りました。

最初は糸の編み込み方に苦戦する様子も見られましたが、工藤彩子さん、藤原康太郎さん、そして高倉工芸代表の高倉清勝さんの指導もあり、3名は見事な小箒を作り上げました。

体験会を終え参加者は「綺麗に作ることができて嬉しい。貴重な体験ができて良かった」と充実したひと時を過ごしました。



⑤綺麗に出来上がった小箒 ⑥高倉さんからの指導の様子

晴れ空の下、秋を満喫 熊野館公園もみじ祭り

10月19日、熊野館公園でもみじ祭りが開催されました。

南田町内会主催のこのイベントは、熊野館公園が作られた平成27年から行われ、今年で7回目を迎えました。

南田町内会会長の下斗米光昭さんは、「開催にあたり多くの方にご協力をいただき、本日はお振舞いの他、様々な企画がございます。展望台からの景色と併せて、皆さま

んで秋を満喫していただければと思います」と述べられました。

会場では、ネイチャービンゴやモルック、薪割り体験のほか、ステージでの青空カラオケと九戸党によるパフォーマンスが行われ、大いに盛り上がりました。

来場者には、鶏肉としいたけの炭火焼やみそもち、そばかけ鍋が振る舞われ、秋の味覚を堪能しました。



⑦秋晴れの中、多くの方で賑わいました
⑧ジューシーな鶏肉と肉厚なしいたけの炭火焼

欠端浩美さんの育てる牛が 全日本共進会にて優等賞受賞

9月26日に雫石町で行われた第69回岩手県畜産共進会ホルスタイン種第1部未経験産の部において、欠端浩美さんの育てる牛が入賞し、県の代表として10月25～26日の第16回全日本ホルスタイン共進会へ出場しました。

共進会は、北海道安平町で開催され、全国393頭が16の部に分かれて品評されました。欠端さんの牛は生後10～12ヶ月未満の最も若い牛の部での出品となり、29頭の中見事、優等賞7席に輝きました。これは、これまで村の最高順位であった1等2席を上回る快挙となります。



優等賞7席に輝いた「ローズビクトリーポップスター」

新たな村教育委員に 上山恵子さんを任命

10月10日、村役場村長室において村教員委員辞令交代式が行われ、上山恵子さん（山屋）が新たに任命されました。大久保村長は、「上山様には長年村の職員を務めていただき、幼児保育の現場でご活躍されてき

ました。これまで培われてきた知見・経験を行政に活かしていただきたい」と上山委員を激励しました。

任期は令和7年10月14日から令和11年10月13日まで、村の教育のためにご尽力いただきます。



辞令書を手にする上山さん(右)と大久保村長

有限会社ダスキン二戸 村へ50万円の寄付とマット提供

10月23日、(有)ダスキン二戸（小保内孝社長）より50万円の寄付とマットを提供いただきました。

小保内社長は、村役場村長室を訪れ、大久保村長へ「九戸村様は、今年で合併70周年を迎えられ、弊社でも50周年となるこの節目の年に、感謝の気持ちを形にしたいと考えました。そして

ます。衛生環境の保持とともに村のPRに繋がっていただきたい」と述べました。

大久保村長は、「これからもこのご縁を大切にし、お気持ちを有効に使わせていただきます」と述べました。



⑨小保内社長より50万円の寄付をいただきました⑩ご提供いただいたまさざねくんときんぐオブチキンのオリジナルレンタルマット

伊保内高校文化祭

伊高祭テーマ「共鳴友楽」



10月4日、伊保内高校で「共鳴友楽」のテーマの下、伊高祭が開催されました。

当日は教室を使った展示発表と体育館で行われるステージ発表があり、展示ブースでは各学年企画によるアトラクションや総合的な探究の時間での学びをまとめたポスター、その他授業で作製した作品など、日頃の成果が展示されました。

ステージでは、吹奏楽部によるふれあいコンサートや郷土芸能委員会による江刺家神楽演舞が披露され、生徒たちは年に一度の伊高祭を存分に楽しみました。



1_華やかなオープニングセレモニーで開幕した伊高祭 2_吹奏楽部の演奏に合わせてダンス 3_総合的な探究の時間のまとめポスター 4・7_どんぐりスイーツ「どんべりー」とハンドメイドのモールドールは大盛況のうちに完売しました 5_郷土芸能委員会による江刺家神楽演舞 6_フォトスポットでピース

んだなす通信

11月号
2025.11.5

〔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

今月のおにぎりランチ会

先月は戸田支所で出張おにぎりランチ会を開催しました。「具材がたくさんあると楽しいね」「んだ・なすまで行けないので今日来て良かったです」と、楽しんでいただけて嬉しかったです。ご参加いただいたみなさまありがとうございました。今月はんだ・なすと細屋ふれあいセンターで開催します。



戸田でのおにぎりランチ会の様子

んだなすランチ会
細屋おためし出張編

日時 令和7年 11月 10日(月)
11:30 ~ 12:30

場所 細屋ふれあいセンター

申込 申込は不要です。
ご飯は10合分用意をして行きます。
足りなくなったらごめんなさい！

んだなすランチ会
おにぎり編

日時 令和7年 11月 20日(木)
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！

んだなすSNSはこちら



X (Twitter) Instagram

これまで協力隊員が当番制で更新していたブログはInstagramへの投稿になりました。フォローよろしくお願いします！

九戸村地域おこし協力隊
SNSはこちら



X (Twitter) Instagram

んだなす通信10月号
掲載内容についてのお詫び

広報くのへ10月号18ページ「んだなす通信10月号」に掲載していた「チェ先生と英語で遊ぶ日」について、先生のご都合により全日程中止とさせていただきます。

掲載内容の訂正が間に合わず、お越しいただいた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。

協力隊イベントのお知らせ

今月30日、九戸村地域おこし協力隊主催の交流イベントを開催します。協力隊メンバーそれぞれの活動に基づく成果品の展示や体験ブースを用意していますので、ぜひ遊びにいらしてください！

イベントの詳細については、広報お知らせ版と一緒に全戸配布予定です。左記SNSでも随時掲載していきます。

一緒に農業を始めませんか？

一般社団法人ナインズファーム 農業研修生募集

1 新規就農研修生応募資格

- ①新規卒卒者、Uターン等の九戸村内で新規就農を希望するものとします。
- ②独身者は概ね 50 歳以下、既婚者は概ね 60 歳以下とします。

2 生活費支援

- ①単身者（1名） 月額 130,000円
- ②夫婦等（2名） 月額 195,000円
- 注1）他の制度等の助成を受ける場合、助成金の交付はありません。
- 注2）研修を途中で辞めたり、研修終了後に九戸村内に定住・就農をしなかった場合、生活支援費の返還を求めることがあります。
- 注3）農業所得が助成金の支給額を超えたときは、その超えた額を特別助成金として上乗せして交付します。
- 注4）夫婦等とは、生計同一の家族として同居している夫婦・親子・兄弟姉妹等を指します。

3 研修の内容

- ①研修期間 3 年を上限とします。
- ②研修内容
 - ア）対象農作物の生産及び販売の全般
 - イ）農業機械の操作及び作業技術全般
 - ウ）その他農業経営全般

4 研修の詳細

- ①農業経験のない人でも、3年間で作物栽培の基礎知識や農作業の実技を身につけることができます。
- ②九戸村園芸産地確立サポートセンターとの連携により、農業経営の基礎知識も学ぶことができます。

5 就農相談

- 下記の内容について、一緒に相談に応じます。
- ①新規就農の際、経営開始資金及び農業用機械・施設等の導入事業の手続きについての支援を役場産業振興課で行っています。
- ②借入したい農地の紹介は、農業委員会で行います。
- ③就農後は栽培品目別の生産部会員として生産・販売活動がスムーズにできるよう、また、生産資材、出荷資材及び農業資金の借り入れについて JA 新いわてが相談に応じます。

6 研修生の募集

1 年を通じて随時行います

7 主な研修対象作物（村が推進する作物）

ピーマン、トマト、ねぎ、山わさび等

問い合わせ先

九戸村役場 産業振興課
☎ 0195-42-2111(内線 360) 担当：高橋、西野

子どもの未来を守る

11 月は児童虐待防止強化月間です

11 月は児童虐待防止強化月間です。児童虐待相談は年々増加し、子どもの命が奪われる重大な事件も頻繁に発生しております。児童虐待問題は、親や家族だけの問題にするのではなく、地域全体で子どもと家族を見守ることが重要です。

児童虐待とは

・身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

・ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

・性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

・心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV） など

子どもとの関わり方の工夫

point
01

子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

point
02

「言うことを聞かない」にもいろいろあります

point
03

子どもの成長・発達によっても異なることがあります

point
04

子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう

point
05

注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

point
06

肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

point
07

良いこと、できていることを具体的に褒めましょう

point
08

保護者自身の工夫のポイント

- 1 ▶ 子育てをしているとストレスが溜まることもあります。否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気づき、認めることが大切です。
- 2 ▶ 自分の時間や心に余裕がないときは、深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風に当たって気分転換しましょう。
- 3 ▶ 周囲の力を借りると解決することもあります。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気付いていない支援やサービスに出会えたりします。

出産や子育てに関する悩みや質問がある方は、下記の相談窓口までお気軽にご相談ください。

各種相談窓口

●児童家庭相談窓口…役場保健福祉課地域福祉係（☎ 42-2113）村保健センター（☎ 42-2111）・村教育委員会（☎ 43-3381）●振興局相談窓口…県北広域振興局保健福祉環境部二戸保健福祉環境センター（☎ 23-9202 内線 228）●児童相談所…県福祉総合相談センター（児童相談所全国共通ダイヤル☎ 189）●里親募集…県福祉総合相談センター児童女性部（☎ 019-629-9608）



11月は高齢者虐待防止月間です

高齢者虐待を防ぐためには、

認知症について**正しく知ることが大切です**



想像してみてください。介護している相手に、「私のお金を盗んだ!」「ご飯を食べさせてくれない!」などと叫ばれたら、どんな気持ちがするのでしょうか。誰もが穏やかな気持ちではいられず、時には怒りを感じるのではないのでしょうか。

しかし、これは、認知症の代表的な症状の一つで、病気が言わせている言葉です。認知症になると、どのような症状が起こるかを知っているかいなかで、受け取り方、対処の仕方は違ってきます。虐待を受けた要介護状態の高齢者の約70%に認知症状が認められ、認知症と高齢者虐待は密接な関係があることがうかがわれます。

介護の負担を抱え込まないで!

「自分がやらなければ」という責任感が介護者の負担を増大させ、心身共に疲れ果てて虐待につながるケースがあります。介護の長丁場を乗り切るためには、一人で抱え込まずに、周囲の人・専門家の力を借りて支えることが大切です。介護する側・される側の両者が尊重され、自分らしく生きていけるように心がけましょう。

認知症の介護では、頑張りすぎは禁物。介護疲れによるストレスを解消するために、適度な休息をとることが大切です。週に一度は介護を忘れて、自分の楽しいことをして過ごす時間をつくりましょう。



頑張りすぎずに、周囲の力を借りましょう!

家族・親戚などを頼る

家族・親戚を頼りましょう。近所に一声かけて、介護していることを知ってもらうのも気持ちを楽にするポイント。

いろいろなサービスを活用する

介護保険サービスや福祉サービス、地域の助け合いなどを活用することで、負担を減らすことができます。

情報交換をする

同じ境遇の人たちと情報交換しましょう。苦労や喜びを分かち合うだけでも、元気づけられます（村では介護者教室・交流会開催）。

地域包括支援センターへ相談

お気軽に地域包括支援センター（☎0195-42-2114）へご相談ください。専門職がサポートします。

「健やかに心行くまで」

実りの秋を楽しみましょう

秋を楽しむために健康的な食生活のポイントを紹介します

季節の変わり目である秋は、気温の変化に体が上手く適応できないため、自分で意識して体の調子を整えてあげることが大切です。

冬に向けての体調作りとして、旬の食材を味わうほか、体の内側を温めることを意識し、胃腸の活動を整える生活・食事を心がけましょう。

◆温かい食べ物を意識!

一日の始まりである朝食に おすすめするのが、たんばく質食品を組み合わせた具沢山の汁物です。例えば、数種類の野菜と豆腐や卵、豚肉や鶏肉を汁物にすると一品でしっかりと栄養素

を補い体温を上昇させることができます。また、ホットミルク・ココアも朝から活力を与えてくれるおすすめの飲み物です。

◆旬の食材を味わいましょう!

旬の食材は栄養価が高く、比較的値段も安定しています。野菜では、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、大根、里芋、れんこん、じゃがいもなどを体が温まる煮物や煮込み料理にするのがおすすめです。秋が旬の魚は脂がのってジューシーです。果物では柿、ぶどう、みかんと食欲をそそる食べ物がたくさんあります。そして何といっても新米が美味しいです。

◆アルコールは適量を!

キンキンに冷えたビール、氷の入ったアルコール。一日の疲れを夕食やアルコールで満腹にし、ストレス解消だと思っていると、胃腸や肝臓に負担をかけ、睡眠の質の低下にも影響します。

◆運動・入浴の習慣を!

全身の血行を促すには運動、入浴（湯舟につかる）が一番です。リラクゼーション効果もあり心身の疲労回復、睡眠の質の向上も期待できます。秋の夜長、ストレッチなどをしてゆつくりと体を動かすことも効果的です。

管理栄養士 西館留美

休日当番医 (9:00~17:00)

11/9	千葉耳鼻咽喉科医院	☎ 26-8133
11/16	かわさきクリニック	☎ 26-9900
11/23	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
11/24	松井内科医院	☎ 33-2201
11/30	菅整形外科皮膚科クリニック	☎ 23-7311

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

11/9	ますだ歯科クリニック	☎ 26-8282
11/16	菅歯科	☎ 23-5161
11/23	宮沢歯科医院	☎ 46-2953
11/24	岩淵歯科医院	☎ 32-2238
11/30	国香歯科医院（裏小路）	☎ 23-2223

「九戸寄席」フトリポート



1_お客さんを漫談に引き込んだ雷門音助さん 2_キャッチーな話題で心を掴んだ宮田陽・昇さん 3_満面の笑みと手品で魅了したきょうこさん 4_得意のなぞかけを披露したねづっちさん 5_自然と笑顔がこぼれるお客さん

令和7年度
九戸村二十歳（はたち）を祝う会参加者からの寄贈図書

8月15日に開催した、「令和7年度九戸村二十歳（はたち）を祝う会」に参加した皆さんからの寄贈図書をまとめたコーナーを設けましたので、ご紹介いたします。

なお、本の種類は子ども達に楽しんで欲しいという思いから、二十歳（はたち）を祝う会実行委員会で子ども向けの絵本などを選びました。

九戸村公民館図書室にお立ち寄りの際はどうぞご覧ください。

○寄贈図書一覧

図書名	著者名	発行所	図書名	著者名	発行所
野球しようぜ！ 大谷翔平ものがたり	とりごえ こうじ	世界文化社	焼けあとのおにぎり	うるしばら ともよし	国土社
小学生の図鑑 NEO メダカ・金魚・熱帯魚	小学館	小学館	ディズニープリンセス プリンセスとゆめをかな えるさがしあそび	講談社・編	講談社
おんぶおばけ	金の星社	いともようこ	ぐうたらねこ	ひがしちから	佼成出版社
大ピンチずかん3	鈴木のりたけ	小学館	そつえんするってことは	中川ひろたか	アリス館
ほんとうは、 どうしたいの？	由美村嬉々	講談社	つぶ・つぶ・つぶての くのいちご	うえだしげこ	大日本図書
みずうみに消えた村 (新版)	ジョーン・ ヨーレン	ほるぶ出版	アンパンマンとピエロの トンネル	やなせたかし	フレーベル館
ぼくがいちばん ききたいことは	アヴィ	ほるぶ出版	いちにちじごく	ふくべ あきひろ	PHP 研究所
おじいちゃんの口笛	ウルフ・ スタルク	ほるぶ出版			
おおきくなりすぎたくま	リンド・ ワード	ほるぶ出版			

図書だより

第19回九戸政實杯
グラウンド・ゴルフ交流大会

10月8日、九戸村総合運動場で「第19回九戸政實杯GG（グラウンドゴルフ）交流大会」が行われました。

大会当日は晴天の中、近隣の8市町村から8団体、計89名の参加者がつどい、交流を深めるとともに激戦が繰り広げられました。

女子の部は当村からの参加者が優勝し、10位以内にも当村参加者が多数入賞しました。男子の部は1位を逃したものの、10位以内に当村参加者も入賞するなど、好成績を収めました。

大会結果の一覧を下記のとおりご紹介します。

男子の部（参加者51名） 女子の部（参加者38名）

順位	氏名	市町村	順位	氏名	市町村
1位	一條 義雄 (総合優勝)	軽米町	1位	竹村 節子	九戸村
2位	佐々木 三男	九戸村	2位	田村 敦子	八幡平市
3位	伊藤 洋一	八幡平市	3位	小林 ミエ	軽米町
4位	大越 憲一	宮古市	4位	栗谷川 つせ子	九戸村
5位	豊巻 信政	八幡平市	5位	中村 まき子	八幡平市
6位	長者森 秀雄	軽米町	6位	南野 クミ子	山形町
7位	山本 春男	九戸村	7位	伊藤 セチ	八幡平市
8位	太田 竹一	一戸町	8位	池田 八重子	九戸村
9位	山本 竹四	軽米町	9位	大坪 由美子	侍浜町
10位	南 雄二郎	九戸村	10位	澤頭 マサ	九戸村



一球一球に力強さと繊細さが現れていました

村制70周年記念＆お寺寄席第20回記念「九戸寄席」

9月21日、川向部落会（井上信男会長）では九戸村公民館にて村制施行70周年記念とお寺寄席第20回記念として『九戸寄席』を開催しました。

川向部落会と桂小文治さんとのご縁から始まったお寺寄席はコロナ禍を乗り越え20回目の開催となりました。

出演者には桂小文治さんをはじめ、桂しゅう治さん、雷門音助さん、きょうこさん、ねづっちさん、宮田陽・昇さんをお招きし、落語や漫談、漫才を披露していただきました。

プログラム終了後、抽選会を行い手ぬぐいやサイン色紙が来場者にプレゼントされました。多くの来場者を迎え大盛況のうちに終わることができ、中々触れることの出来ないお寺寄席となりました。



会場を笑顔に包んだ桂小文治さん

■カシオペア連邦合唱連盟事務局
☎ 0195-38-2350（漆田） ☎ 0195-23-4239（野尻）

第30回カシオペア連邦合唱祭 開催のお知らせ

第30回カシオペア連邦合唱祭を開催します。
カシオペア地域の合唱団が一堂に会し、音楽に親しみ楽しんでいただける機会となっております。皆様のご来場、お待ちしております。

■開催日時 令和7年11月9日（日）
開場：13時 開演：13時30分
終演：15時40分（予定）

■開催場所 二戸市民文化会館 大ホール

■出演団体
浄法寺町：合唱団「かつら」
一戸町：一戸混声合唱団「まべち」
二戸市：カシオペア少年少女合唱団「コール・エスポワール」・二戸市民合唱団・野ばらの会・金田一歌のつどい
軽米町：軽米童謡を歌う会
九戸村：コールはまなす
ゲスト出演：メゾソプラノ歌手 谷地畝晶子
ピアノ 阿部夕季恵

■入場料 500円（中学生以下無料）
■チケット販売所 二戸市民文化会館 一戸町コミュニティセンター
■問い合わせ カシオペア連邦合唱連盟事務局
☎ 0195-38-2350（漆田） ☎ 0195-23-4239（野尻）
E-mail：cassiopeia.c.a@gmail.com

■交通事故紛争処理センター仙台支店 ☎ 022-263-7231

交通事故の損害賠償問題で お困りの方へ

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方へ、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。

被害者ご本人に損害賠償問題の法律知識がなくとも、交渉に不慣れでも安心です。

弁護士費用は一切かかりません。（無料です）

なお、初回の相談が電話でも可能になりました。ただし、事前に資料の提出が必要となります。2回目以降の相談は相談担当弁護士の判断で来訪していただくこともあります。まずは、電話で紛争処理センターへお問合わせください。

■二戸消防署九戸分署 ☎ 0195-42-3119

急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

11月9日（日）から11月15日（土）まで秋の全国火災予防運動が行われます。これからの季節は、空気が乾燥し風が強く火災が発生しやすい時期です。火の取扱いには十分注意しましょう。

■住宅防火 いのちを守る 10のポイント【4つの習慣】

1. 寝たばこは絶対にしない、させない。
2. ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
3. こんろを使うときは火のそばを離れない。
4. コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

■6つの対策

1. 火災の発生を防ぐために、ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
2. 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
3. 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
4. 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
5. お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
6. 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



たむら けいすけ
田村 圭祐
消防副士長

■保健福祉課保健衛生係 ☎ 0195-42-2112

飼い猫以外の猫に餌を与えるのは やめましょう！

かわいそうだからと、飼い猫以外の猫に餌を与え始めると、そこに住み着いて子猫をたくさん産み、あっという間に増えてしまいます。その結果、周辺のふん尿汚染や泣き声による近所迷惑など生活環境に支障をきたします。

猫に餌を与えることは、その猫の飼い主になるということです。猫の管理、周辺環境への配慮ができない場合は、餌やりはやめましょう。

■県北広域振興局保健福祉環境部 ☎ 0194-53-4982
岩手県母子寡婦福祉連合会 ☎ 019-623-8539

ひとり親家庭等のための 無料法律相談

■日時 令和7年12月11日（木）10時～15時（要予約）
■開場 久慈地区合同庁舎2階相談室
■対象 ひとり親家庭の方（母子寡婦の母、父子家庭の父、寡婦）他
■内容 離婚や親権、養育費等について、弁護士による相談を行います。
■費用 無料
■申し込み 県北広域振興局保健福祉環境部
岩手県母子寡婦福祉連合会

■二戸年金事務所 ☎ 0195-23-4111
■税務住民課国保住民係 ☎ 0195-43-3368

11月30日は「年金の日」

11月30日（いいみらい）は「年金の日」です。ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算をすることもできます。

■問い合わせ
日本年金機構ねんきんネット
専用番号 ☎ 0570-058-555



ねんきんネット

■職業訓練法人二戸職業訓練協会 ☎ 0195-23-3040

就活支援セミナー（介護編）の開催

求職中の方、福祉に関心のある方を対象に、就職支援セミナーを開催します。

■日時 令和7年11月21日（金）9時～16時
■開場 二戸地域職業訓練センター（二戸市米沢字荒谷76-2）
■受講料 無料（定員：15名）
■申込期限 令和7年11月14日（金）
※定員になり次第締め切らせていただきます。
■申込方法 申込書をご記入の上、二戸地域職業訓練センターまで持参、またはFAXでお申込みください。（申込書は訓練センター、ハローワーク二戸等で配布しているほか、訓練センターホームページよりダウンロードできます。）

■岩手県環境生活部環境保全課 ☎ 019-629-5269

一定面積以上の土地取引には 届出が必要です！

国土利用計画法および森林法では、適正かつ合理的な土地利用の確保を図る事を目的として、一定面積以上の土地取引について届出制度を設けています。

下記を確認し、適切に届出をしましょう。

- ・届出期限は、契約締結日を含めて2週間以内です。
- ・届出は、市町村長を経由して都道府県知事または政令市市長に対して行います。
- ・届出がなされた土地について利用目的を審査した後、必要に応じて勧告または助言が行われます。
- ・届出は義務であり、届出をしなかった場合は罰せられます。

※詳しくは土地の所在地の都道府県にお問い合わせ下さい。

詳細は右記のQRをご確認下さい。



■二戸保健所保健課 ☎ 0195-23-9606

二戸地域傾聴ボランティア養成講座 開催のお知らせ

悩みを持っている方やそのご家族等に丁寧に耳を傾け話を聴き、寄り添う地域活動ができる傾聴ボランティアの養成を行います。

■対象

- ・二戸保健所管内にお住まいで、傾聴ボランティア活動に関心のある方
- ・養成講座終了後、二戸地域の傾聴ボランティアとしての活動を希望される方

■開催日時
12月8日（月）13時30分～16時00分
12月15日（月）10時00分～12時00分
12月22日（月）13時30分～16時00分
※受付開始時刻は開催時間の30分前です。

■開催場所 二戸地区合同庁舎1階大会議室（二戸市石切所字荷渡6-3）

■内容 こころの健康問題（うつ病等）の理解、傾聴のための基礎的な知識と技術の習得等

■申込期限 令和7年11月25日（火）までに二戸保健所保健福祉課（☎ 0195-23-9606）までお電話ください。

■ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 0195-42-2210

国際電話によるサギ電話に注意！！

国際電話（「+」から始まる電話番号）を悪用したサギの電話が急増中です。海外との電話が不要な方は、国際電話不取扱受付センターにて無償で国際電話利用休止の申し込みができます。ちなみに、国際電話利用休止のお申し込みは、九戸駐在所でも対応しています。申込用紙も用意していますので、お気軽にご相談ください。国際電話の利用休止措置を取り、サギ被害を未然に防ぎましょう。



かとう りょうま
加藤 遼馬
巡査

■国際電話不取扱受付センター
☎ 0120-210-364（通話料無料）

■ 盛岡地方務局 ☎ 019-624-1104

相談と遺言に関する講演会・相談会の開催

令和6年4月1日から、相続登記は3年以内に必ず行わなければならないとなりました。そこで、相続手続きや遺言書について、司法書士や法務局職員が分かりやすく説明します。盛岡会場では、相談会も行いますので、ぜひご参加ください。

■日時 令和7年11月27日（木）13時30分～16時10分

■会場 ①盛岡地方務局（☎ 019-624-1104）
②盛岡地方務局二戸支局（☎ 0195-25-4811）
※その他、花巻・宮古・水沢支局で開催します。

■定員 ①講演会：50名 相談会：25名
②講演会：20名

■予約 各会場の電話番号で受け付けます（定員になり次第締切）。詳しくは、盛岡地方務局ホームページ（<https://houmukyoku.moj.go.jp/morioka/>）をご覧ください。

11月のごみ収集スケジュール

収集区域	瀬月内・宇堂口 泥の木・平内 妻の神・館の下 戸田上・下 山根・荒谷・ニツ家	鹿島 伊保内上・下 川向・南田	小倉・大向・五枚橋 長興寺上・下 荒田・雪屋・田代 柿の木・道地 江刺家上・下 丸木橋・山屋・細屋
燃えるゴミ	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
ビン・金物	11月4日(火)	11月10日(月)	11月17日(月)
空き缶	11月18日(火)	11月24日(月)	11月25日(火)
粗大ごみ		11月11日(火)	
紙・プラ類	11月13日(木)	11月19日(水)	11月27日(木)

■発酵手しごと麦家 千葉 ☎ 090-6780-2092

築100年の古民家で薪を使って
ごはんとお味噌をつくろう！

ふるさと創造館を会場に、素朴な美味しさを味わう調理イベントを開催します。

薪で炊き上げるごはんや仙台風芋煮（豚汁）、かまどで蒸しあげた大豆から作る味噌など、素材本来の美味しさを味わってみませんか？

■場所 ふるさと創造館（伊保内第16地割91）

■日時・内容 令和7年11月24日（月）

【午前の部】10時～12時（9時45分受付開始）

○仙台風芋煮とおにぎりを作って食べよう！

【午後の部】13時～15時（12時45分受付開始）

○大豆を蒸して味噌を作ろう！

■対象者 小学生（お子様のみの参加となります）

■参加費 500円

■持ち物 軍手、エプロン、三角巾、ハンカチ
またはタオル、汚れても良い服装、

※包丁・まな板・ピーラー（午前の部のみ使用）

■定員 午前の部：先着15名（要事前申し込み）
午後の部：先着10名（要事前申し込み）

■申込期限 令和7年11月16日

■申し込み 右記QRコードから
お申込みください。



■問い合わせ 発酵手しごと麦家 千葉
☎ 090-6780-2092

E-mail：mugiyahakkou@gmail.com

■ 岩手労働局労働基準部賃金室 ☎ 019-604-3008

岩手県最低賃金が、改正されます！

岩手県最低賃金が、令和7年12月1日（月）から時間額1,031円に改正されます。

最低賃金は県内すべての事業場に適用され、年齢やパート、学生、アルバイトなどの働き方の違いにかかわらず、すべての労働者に適用されます。賃金額が時間額1,031円を下回っている場合は、発効日以降の賃金額が1,031円以上となるよう変更する必要があります。

そのほか特定（産業別）最低賃金にもご留意ください。詳細は、岩手県労働局ホームページ（<https://jsite.mhlw.go.jp/iwate-roudoukyoku/>）をご覧ください。

■防衛省自衛隊岩手地方協力本部二戸地域事務所

☎ 0195-23-2529

各種自衛官等採用試験のご案内

防衛省では、令和7年度各種自衛官採用試験を行っています。

【自衛官候補生】

■応募資格 18歳以上33歳未満の男女

■受付期間 年間を通じて行っております。

【陸上自衛隊高等工科学校生徒】

■応募資格

令和8年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子

■受付期間（締切日必着）

推薦：令和7年10月1日（水）～11月28日（金）

一般：令和7年10月1日（水）～令和8年1月15日（木）

■備考 各種の自衛官等採用試験は、受付期間、資格、試験期日、採用予定人数等が異なります。詳しくはお気軽に自衛隊二戸地域事務所へお問い合わせください。また、岩手地方協力本部のホームページも開設していますのでご覧ください。

■問い合わせ

防衛省自衛隊岩手地方協力本部

二戸地域事務所 ☎ 0195-23-2529

FAX：0195-23-2691

メール（右記QRコードから読み取りください）



メール

■ 県北広域振興局 ☎ 0194-53-4981

新ブランド米
「白銀のひかり」プレゼント企画！

県北地域にお住いの皆様へ岩手の新しいブランド米「白銀のひかり」をプレゼント！

「白銀のひかり」は県北地域の気候に適した新たなブランド米として今年デビューしました。県北広域振興局では、「白銀のひかり」の美味しさを知ってもらうため、県北地域にお住いの皆様にお米が当たるプレゼント企画を11月1日から公式SNS（X）で開催しています。応募条件はQRコードでチェック！沢山のご応募をお待ちしています！

※プレゼント企画の投稿は11月1日に県北広域振興局SNSに投稿しています。



県北広域振興局
SNS（X）

編集後記



今年で村制70周年という節目の年を迎え、広報担当として記念式典に立ち会うことができとても嬉しく思います。これからの九戸村の歩みも鮮やかに掲載できたらと、改めて気が引き締まる思いでした。（波岡）

くのへっ子

二戸地区小学校陸上競技大会
5年生以下男子1000m 1位

せきぐち あさひ
関口 旭さん
(11)



陸上競技大会・マラソンで一生懸命走りました！

九戸小学校に通う5年生の

関口旭さんは、9月17日に一

戸町総合運動公園で行われた

第62回二戸地区小学校陸上

競技大会の5年生以下男子

1000mの部に出場し、見

事1位に輝きました（10頁

フォトリポート掲載）。

また、9月25日に行われた

村内小学生マラソン大会の5

年生男子の部においても1位

を獲得しています。

走ることが好きな旭さん

は、一戸町総合運動公園で定

期的に行われる運動教室で走

り方を学んでいるほか、野球

にも励んでいます。

大会の結果を受けて旭さん

は、「嬉しかった!」と喜び

の笑みを浮かべていました。

九戸小学校の好きなところは？

あいさつが聞こえやすくて明

るところ

今頑張っていることは？

野球。県大会出場が目標です

得意な教科は？

国語と体育

今欲しいものは？

ニンテンドースイッチ2

好きな食べ物？

マスカット、鶏肉のからあげ

将来の夢は？

プロ野球選手

目標としている人は？

福岡ソフトバンクホークスの

近藤健介選手

家族に一言！

いつも送り迎えをしてくれた

りごはんを作ってくれてありが

とう！