



元気いっぱい頑張るね！

(4月7日、伊保内小学校入学式＝関連記事7頁)

主な内容

晴山裕康新村長就任あいさつ……………	2	佐藤スエさん白寿祝い……………	7
故・眞下清氏に叙勲伝達……………	3	生涯学習アカデミー・女性教室年間日程……………	10
行政連絡員&地域サポーター紹介……………	4	着任校長紹介・新採用職員紹介……………	16

村長就任のごあいさつ

プロフィール

生年月日	昭和29年5月17日
出身地	九戸村戸田
略歴	昭和52年3月 日本大学文理学部卒業 昭和53年4月 九戸村役場入庁 平成23年4月 九戸村総務企画課長 平成27年3月 九戸村役場退職 平成27年7月 九戸村議会議員 1期 令和2年4月 九戸村長初当選
信条	公正公平
好きな言葉	毀誉褒貶を気にして、徒に右顧左眄して いては何事も成らない
趣味	読書
好きなスポーツ	野球、ラグビー
尊敬する人	マルクス・アウレリウス（ローマ皇帝・ 哲学者）に私淑している



九戸村長
はれやま ひろやす
晴山 裕康

暮らしに寄り添った政策

スピード感を持って実行

令和初の九戸村長選挙におきまして、村民の皆さまのご支援を賜り初当選させていただきました。選挙準備期間中から新型コロナウイルス感染症の影響で、有権者の方を集めて政策を訴える機会を設定できないなど、誠に異例の中での選挙ではありましたが、各方面でお世話いただいた皆さまに感謝申し上げます。

皆さまご承知のとおり九戸村は、人口減少、少子化および高齢化に起因する課題が山積し、危機的状況、非常事態に直面しています。さらに村づくりの推進役である村役場の組織・態勢が整っていないというのが、私の現状認識でございます。このような非常時においては、これまでのやり方にとらわれない新たな発想と柔軟な姿勢で村政を進めて行かなければ、九戸村の未来は開けてこない、言い換えれば「ブレイクスルー」が必要なんだと思います。私は、村長に就任するにあたり、「人口減少・少子高齢化対策」をはじめ、「農林商工業等の産業振興」、「教育環境整備」および「保健福祉の充実」などの課題解決に向けた九戸村活性化プラン「ナインズプロジェクト」を立ち上げ、村民の皆さまの暮らしに寄り添った政策をスピード感を持って取り組んでまいりたいと考えているところでございます。

以上のような村政課題への取り組みに加えまして、今世界は新型コロナウイルス感染症の惨禍に見舞われ、人類史上においても未曾有の危機的状況に陥っております。4月20日時点では、岩手県においてもまだ感染者は出ておりませんが、隣の八戸市では感染した方がおり、九戸村においても細心の注意を払う必要があると考えております。就任早々、これらのひっ迫する諸課題に的確に対応しなければならぬというプレッシャーはありますが、選挙戦を通じて、村民の皆さまから頂戴したご期待に応えるべく、全力を傾注してまいりたいと決意しておりますので、今後ともご支援賜りますようお願い申し上げます。

故・眞下清氏に叙勲

村の発展と振興に尽力

故眞下清氏への叙勲伝達式が3月27日、村役場村長室で行われました。長男の眞下徹さんが出席。旭日単光章が伝達されました。

故眞下清氏は、村議会議員や村収入役、特養老人ホーム折爪荘所長などを歴任。村の発展と村政の振興に尽力してきました。



叙勲を伝達される眞下徹さん



一人一人に賞状が手渡されました

冬季村体協スポーツ表彰

13人の功績をたたえて

冬季村体育協会スポーツ賞表彰式は、3月25日に村役場で行われ、13人に賞状が贈られました。受賞者は、次のとおりです。(敬称略)

カッコ内は受賞時)
◆スポーツ優秀選手賞
 ▼浅水洗佳(久慈高等学校 長内校講師) ▼小林海斗(平館高3年) ▼三春響希(九

戸中2年) ▼山下希風(同) ▼山下愛望(戸田小6年) ▼河村泰輔(阿部繁孝商店) ▼七戸亮太(同) ▼久保田優斗(同)

◆スポーツ奨励賞
 ▼屋形場愛司(九戸中3年) ▼林竜太郎(同) ▼高倉悠矢(同) ▼中野感大(同) ▼橋本悠生(同)

社会科副読本が完成

村の秘密この1冊に



副読本を手にする高倉孝一教育次長

村内のさまざまな事業所の協力により、3・4年生の子どもたちが学ぶ新しい社会の教科書副読本が完成しました。

小学校の先生がこれから学ぶ子どもたちのため、各事業所や村民の皆さんから大切な情報を取材し、大き

く6つのまとまりに分けて編集しました。社会のできごとから抱いた問い「学習問題」を基に、答えや理由を予想しながら「何を」「どのように」調べれば良いか「学習計画」を立てます。資料を活用して自分たちで調べたことを交

流しながら整理・表現する過程を通して、子どもたち一人一人が、自分の生活と社会とのかかわりについて、深く考えられる構成になっています。

また、写真資料や統計資料も豊富に掲載されており、見やすく分かりやすい構成になっています。知っているようで知らない「九戸の秘密」が、たくさん書かれています。公民館図書室に展示してありますので、一度手に取っ



副読本の一部ページ

て、ご覧ください。

(村指導主事 小林 龍)

令和2年度 行政連絡員と 地域サポーター

行政連絡員は、各行政区と村をつなぐパイプ役です。村からの文書やチラシの配布、各種調査などの取りまとめが主な仕事です。地域サポーターは、地域行事や行政区のお手伝いをするために設置されています。

す。お気軽に声を掛けてください。
【主な活用法】
▽地域行事への協力▽自治会総会資料作成などの補助
▽地域から行政に対して、要望事項など担当機関への取り次ぎ



昨年開催された行政連絡員会議の様子

行政区	行政連絡員	地域サポーター (所属課等)
瀬月内	桂川 俊明	中村 学 ^農 桂川祐太郎 ^教
宇堂口	山本 繁藏	大久保勝彦 ^農 桂川 雄平 ^農
泥の木	篠山 信一	高倉 孝一 ^教 蒲田 諒介 ^教
平内	本地 善也	杉村 幸久 ^農 高倉 拓真 ^住
妻の神	中澤 憲一	碓氷あかね ^農 館 伸幸 ^住
戸田上	関口 實	中奥 達也 ^住 中山明日香 ^住
戸田下	斉藤 敏正	觸澤 英之 ^農 下澤奈々花 ^教
戸田館の下	柳澤 秀一	関端 祐介 ^税 柳下 嵩 ^農
山根	上村 勝己	上村 浩之 ^農 田澤 直樹 ^農
荒谷	小笠原義一	関口 猛彦 ^農 向井 祐貴 ^税
二ツ家	岩本 幸弘	篠山 剛 ^農
鹿島	森 耕作	吉川清一郎 ^農 横井 俊祐 ^農
伊保内上	坂下 雅庸	松浦 拓志 ^住 大谷 鈴音 ^農
伊保内下	佐藤 昇	大向 一司 ^税 小野寺さゆり ^住
川向	桂川 孝司	川原 憲彦 ^教 下村 明 ^農
南田	藤枝 義博	坂野上克彦 ^農 岩淵 信毅 ^農
小倉	高岡 成雄	下高山朋徳 ^住 櫻庭 和輝 ^住
長興寺上	高山 一法	中村 智子 ^税 久保 太毅 ^住
長興寺下	一本松恵子	柳平 善行 ^農 八重樫秀昭 ^農
大向	工藤 正一	和田沙耶香 ^税
五枚橋	小野寺加代子	鳥谷部真利子 ^住
荒田	山本 弘樹	山本 拓洋 ^農 久保 和 ^住
雪屋	大崎 謙一	大崎 篤史 ^農
田代	小井田寿明	野辺地利之 ^農 小野寺 隆 ^農
柿の木	漆原 一三	南 公太 ^税 前川 和也 ^農
江刺家上	石川 ツエ	古館 英一 ^農 斉藤 諒 ^農
江刺家下	野辺地文雄	河村 侑乃 ^住 横井 信香 ^住
道地	桐川富士夫	野辺地龍一 ^農 石川 優真 ^税
丸木橋	池田 一男	佐藤 康輔 ^教
山屋	上山 昭一	浅水 涉 ^住 山本 猛輝 ^教
細屋	細川 信子	笹山 永 ^住 細川 猛 ^農

◎=総務企画課, ①=税務会計課, ②=住民生活課,
③=農林建設課, ④=議会事務局, ⑤=教育委員会事務局

延期します 子宮頸がん検診

5月14日(木)、15日(金)に実施する予定だった子宮頸がん検診は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、延期とさせていただきます。

なお、代替実施は12月を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、変更となる場合がありますので、広報などでご確認ください。

■問い合わせ
住民生活課保健衛生班 (☎42・2111) 内線123

日程	検診会場	対象地区
5月14日 (木) 12月延期	午前 村保健センター	伊保内地区 山根地区
	午後	長興寺地区
5月15日 (金) 12月延期	午前 江刺家ふるさとセンター	江刺家地区
	午後 村老人福祉センター	戸田地区



居宅補助制度 申請受け付け



リフォーム工事 商品券を交付

住宅のリフォーム工事を
村内事業者によって行った
場合に要した経費に対し、
10%以内（上限10万円）の
額の九戸商業協同組合共通
商品券を交付します。

対象住宅

自己または自己と生計を一
にする親族が床面積の2分
の1以上を居住の用に供し
ている住宅。さらに、対象
者が床面積の2分の1以上

を所有し、村内に1年以上
存する個人所有の住宅。

対象者

- ① 村内に住宅を有する人。
 - ② 村税その他村に対する債
務を滞納していない人。
 - ③ 対象工事で他の補助金な
どを受けていない人。
- ※この助成は同一住宅およ
び同一人につき1回限り。

対象工事

- ① 工事費が30万円以上。
 - ② 対象者が所有し、居住す
る部分の工事。
 - ③ 年度内に完了する工事。
- ※対象外の工事もあります。

耐震診断にも 助成します

住宅の安全性を確認する
ため、耐震診断士を派遣し
て耐震診断を行います。

対象住宅

村内の戸建て木造住宅で、

昭和56年5月31日以前に在
来軸組工法によって着工さ
れた住宅。

診断費用

本人負担額 3000円

実施件数

若干

新築住宅に 10万円の商品券

住宅建設を村内事業者に
よって行う場合に要した経
費に対し、10万円の商品券
を交付します。

対象住宅

- ① 村内に建設する個人所有
の住宅。対象者が床面積の

耐震改修工事 最大60万円助成

耐震改修工事に要する経
費に対して最大60万円を補
助します。

対象住宅

- ① 耐震診断の結果、倒壊す
る可能性がある」と診断され
た住宅。
- ② 村内の戸建て木造住宅で、
昭和56年5月31日以前に在
来軸組工法によって着工さ
れたもの。

※昭和56年以降に増築など
を行っている住宅は対象と
なりません。

2分の1以上を所有し、か
つ、居住の用に供する住宅。
② 当該住宅建設に要する経
費が100万円以上のもの。
③ 年度内に完成する住宅。

※他の補助などを受ける部
分は対象となりません。

対象者

- ① 住宅完成時に村内に住所
を有する人。
- ② 村税その他村に対する債
務を滞納していない人。

対象者

- ① 対象住宅の所有者（法人
を除く）。
- ② 村税その他村に対する債
務を滞納していない人。

補助金の額

対象経費の2分の1以内か
つ60万円を限度とする額。

【申し込み・問い合わせ】

農林建設課地域整備班
☎42・2111内線
283

※補助に限りがありま
すので、事前に連絡く
ださい。

太陽光発電に 商品券15万円

村では、住宅用太陽光発
電システムを村内の事業者
によって設置する村民（個
人）に、太陽電池容量1kW
当たり3万円（15万円限度）
の額の九戸商業協同組合共
通商品券を交付します。

対象住宅

自らが居住
する村内の住
宅、または住
宅として使用
予定のもの。

対象者

① 村内に住
所を有する、ま
たは住所を有
する見込みである人。

② 村税その他村に対する債
務の不履行がない人。

※この交付は同一住宅およ
び同一世帯にて1回限り。

対象システム

- ① 新たに設置される未使用
品の太陽電池発電。
- ② 太陽光発電による電気が、
設置住宅で消費されるもの。
- ③ 年度内に設置を完了し、
かつ稼働するもの。

申し込み・問い合わせ

農林建設課地域整備班 ☎
42・2111内線283

高齢者・障がい者に優しい住まいづくり

村では、高齢者や障がい者の自立と介護者の負担軽減のため、住宅の改善に要する経費について、予算の範囲内において補助金を交付します。

■対象者

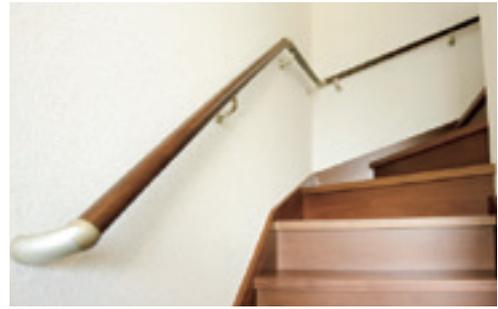
- ①在宅で介護保険の介護認定を受けている人
- ②在宅で身体障害者手帳の交付を受けた肢体不自由（下肢、体幹）または視覚の障がいを持っている人で、障がい等級が1～3級の人

■対象となる改修

住宅のトイレ・浴室などの改善、床面の段差解消、手すりの設置など、対象者の日常生活動作または介護者の介護動作の向上に資すると認められる場合が対象となります。

ただし、次のような場合は対象となりません。

- ①対象者とその配偶者または対象者の生計を維持している人の、前年の所得が一定の基準を超えるもの
- ②改善の内容が新築や増築の場合
- ③賃貸住宅
- ④過去に同事業による補助金の交付を受けた世帯である場合
- ⑤補助決定前に、工事に着手したもの



■補助額

補助額上限 40 万円（補助率 2/3）

【例】 交付対象となる経費が 80 万円の場合

$(80 \text{ 万円} - \text{改善費控除額 } 20 \text{ 万円}) \times 2/3 = 40 \text{ 万円}$

■申し込み・問い合わせ

- 希望する人は、住民生活課地域福祉班（☎ 42-2111 内線 203）へ事前に問い合わせてください。
- ※補助決定は、改修の必要性を確認し行います。
- 介護認定を受けている人には、このほかに介護保険制度の住宅改修補助もあります。詳しくは、地域包括支援センター（☎ 42-2111 内線 121）まで。

障害者相談員が指導・助言 気軽にご相談ください



障害者相談員は、村が委嘱した民間の相談員です。

障がいのある人やその家族からのさまざまな相談を受けて、問題解決のための指導、助言を行っています。

相談員は次のとおりです。気軽に相談してください。（敬称略）

■身体障害者相談員

滝本 たけ（戸田上） ☎ 43-2849

平中 昭夫（荒谷） ☎ 42-3437

池田 武雄（丸木橋） ☎ 42-3783

■知的障害者相談員

榎本 啓子（伊保内下） ☎ 42-2437

障がいを持つ人の減免申請 軽自動車税を免除

身体障がい者や精神障がい者が使用する軽自動車で、障害者手帳を持っている人など、一定の要件に該当する人は減免申請の手続きをすることで、軽自動車税が免除されます。

また、当該身体障がい者などと生計を一にする人、常時介護する人が運転する軽自動車に対しても、減免の対象となる場合があります。

■申請期限

令和 2 年 6 月 1 日（月）

■提出書類

- ①軽自動車税減免申請書
- ②障害者手帳などの写し
- ③運転する人の免許証の写し
- ④車検証の写し
- ⑤軽自動車税納付書

■申請・問い合わせ

税務会計課税務徴収班（☎ 42-2111 内線 233）



伊保内小学校に入学した13人

6 5小学校で入学式 年間頑張ること誓う

村内5つの小学校では4月7日に入学式が開かれ、33人が入学。勉強や遊びを頑張ることを誓いました。

伊保内小学校では、13人が新たに入学。緊張した面持ちで式に臨みました。立花淳校長は式辞として、「大きくなるように早寝早起きすること、気持ちを伝える返事とあいさつをすること、先生の話をよく聞くこと」の3つの「頑張ること」を新入生へ話しました。

交 村交通指導隊辞令交付式 交通安全普及に努める

4月1日、村交通指導隊の辞令交付式が村役場にて行われ、高崎信隊長など5人が出席しました。交通指導隊は、交通安全の普及や交通事故防止に努めることがおもな任務です。

令和2年度の村交通指導隊員を紹介します。(敬称略)

- 隊長=高崎信
- 副隊長=風張孝一
- 隊員=白梅義則、中村健司、藤館卓弘



村の交通安全を守る交通指導隊員



山本団長から配置証を受け取る野田分団長

防 第2分団にポンプ車配備 災の貢献に決意新た

村消防団第2分団ポンプ車配置式が3月27日、村役場駐車場で開かれました。山本篤団長や野田克夫第2分団長など13人が出席。同分団に新たなポンプ車が配備されました。

式では、五枚橋村長(当時)から山本団長に貸与証が手渡され、山本団長から野田分団長に配置証が授与されました。

ポンプ車の機能などの説明を受けた団員たちは、防災活動に貢献することを決意しました。

白 佐藤スエさんが99歳に 寿のお祝い華やかに

佐藤スエさんの長寿祝いが4月10日、折爪荘で開かれました。99歳の白寿を迎えた佐藤さんに、中奥達也住民生活課長から、長寿祝い金と花束が贈呈されました。

当日は、娘2人と同荘職員などが出席。同荘からのプレゼントやケーキの贈呈、入所者による歌のプレゼントが披露され、99歳の誕生日を華やかにお祝いしました。娘2人と一緒にケーキを食べた佐藤さんは、笑みを浮かべていました。



娘2人から祝福される佐藤さん(中央)

随時受け付けます「行政相談」

行政相談委員は、行政相談委員法に基づき、地域住民の中から社会的信望があり、行政運営の改善について理解と熱意を持つ人が、市町村長の推薦を受け、総務大臣から委嘱されています。

相談は無料で、秘密は守られます。道路や河川、年金、福祉など、幅広い行政内容の相談に応じますので、気軽に声をかけてください。

■行政相談員 上村勝己 山根 〓 (☎43・2417)

■担当課 総務企画課庶務財政班 (☎42・2111内線166)

民生委員・児童委員強化週間

5月12日の民生委員・児童委員の日から1週間を強化週間とします。

■実施期間

5月12日(火)～18日(月)

■活動内容

お年寄りや生活困窮世帯などの相談に応じ、見守り・訪問活動を行います。

■問い合わせ

住民生活課地域福祉班 (☎42・2111内線201)

むらの文芸

第384回くのへ俳句会

菅野 岑子

新しき句帳机に春立つ日
疲れたる心に沁みて春ひざし
泣きに來る女に熱あつ根深汁
初旅に買いし一書のインクの香
音を生む北風に押され橋渡る

冬部 雪女

光陰の絆深めし弥生句座
春愁や免許返納迷ひをり
健康の二文字心に青き踏む
花曇噂話に立ち入らず
下萌や土地の言葉の通ふ道

玄関にまた仏間にも猫柳

田村 畦畔

春愁やあつという間友逝けり
青き踏む妻と二人のウォーキング
コロナ禍や入学卒業夢奪う
友の逝くマスク姿の会葬者
陽炎の如く我が友逝けにけり
水仙や路肩を長く今盛る

高島ふみ女

春愁や安否気遣う受話器より
晩年は未知の道程青き踏む
寄生木の丸く太りて木の根あく
デーケア胸に入りこむあたたかさ
身ぎれいに枯れて逝きたき春の星
アルバムの人生の機微朧めく

館村 青村

わが家の人気者

◎1歳を迎える赤ちゃんの写真
を大募集!!希望する人は
誕生月の前月上旬までに、写真
(データも可)を広報担当(☎
42-2111内線172)までお持ち
ください。

自在なる余生の日々や弥生生
心臓は一人に一つ青き踏む

清流に柳青める瀬月内川

皓皓と春満月の九戸かな

古の九戸南部や風薫る

連翹の盛る川辺や蒔田橋

政実の里やあまねく風光る

【三月席題詠より】

捨てきれぬ思い出文集春の塵

春眠や思い出せぬ夢もどかしく

春眠や深き眠りの心地よき

春愁やコロナウイルス旅中止

春眠をおさぼる余生至福なり

春光や心遊ばせ句座に在り

春眠の夢もはかなく目覚めけり

神の杜仏の山や風薫る

(ふみ女)

(畦畔)

(雪女)

(青村)

新型コロナウイルス感染症予防

元気で生活するために

■新型コロナウイルス感染症とは？

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多いです。

高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性があります。

■うつらない・うつさないために

● 手洗い、うがい、咳エチケット（マスクを着用、咳をするときはハンカチや袖で口を押さえるなど）をしましょう。

● 「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所では、感染のリスクが高くなります。

■体力維持にも気をつけましょう

① できる運動を続ける
「動かない」（生活が不活発）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

● 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をしましょう。

● 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、シルバリーハビリ体操、スクワットなど）を続けましょう。座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かしましょう。

● 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かしましょう。

② 食生活・口腔ケア

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかりと栄養をとることや口の健康を保つことが大切です。

● 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

● 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。

● しっかりと噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、口周りの筋肉を保ちましょう。音読や「パ・タ・カ・ラ」の発声練習も有効です。



以前に広報くのへに掲載した、フレイル予防の体操を紹介します。ぜひ、自宅で取り組んでみてください。

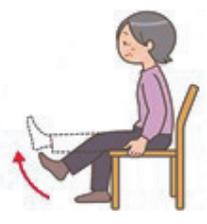
① 「つま先立ち」でふくらはぎの筋力アップ

いすの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。（4秒かけてゆっくりかかとを上げ、4秒かけてゆっくり下ろす）



② 「ひざ伸ばし」で太ももの筋力アップ

背筋を伸ばしていすに座り、片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。10秒キープした後、元の位置まで戻す。



③ 「スクワット」でお尻と太ももの筋力アップ

両足を肩幅に開き、4秒かけてひざを曲げ（45〜60度）、4秒かけて元に戻す



（保健師 河村 侑乃）



生涯学習・女性教室事業予定

生涯学習アカデミーと女性教室では、各種講座・講演などを次のとおり予定しています。友だちなどを誘っていろいろな講座を受講してみませんか？

※開催日は現時点での予定です。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催日の変更または中止となる可能性があります。

◆申し込み・問い合わせは「教育委員会生涯学習班（☎42-2111 内線 305）」まで。



各講師による講座が盛りだくさん（相撲起源と甚句誕生）

《生涯学習アカデミー》

《女性教室》

開催日	講座内容	開催日	講座内容
7月7日（火）	開講式・創作活動1「ボタニカルキャンドルに挑戦しよう」	7月21日（火）	開講式・創作活動1「ボタニカルキャンドルに挑戦しよう」
8月4日（火）	創作活動2「大きな羊毛フェルトに挑戦しよう」	8月25日（火）	創作活動2「大きな羊毛フェルトに挑戦しよう」
9月5日（土）	九曜塾の子どもたちと交流しよう（世代間交流）	9月15日（火）	講座（未定）
10月13日（火）	合同講座（講話：野田寛さん）「九戸村で学んだこと」		
10月30日（金）～ 11月1日（日）	文化祭作品出展「文化祭展示部門に参加しよう」（7・8月講座の作品を出展）		
11月10日（火）	健康教室「カラオケ」	11月5日（木）	料理教室「まめぶ作りに挑戦しよう」
12月8日（火）	合同講座（講話：上村陸巳さん）「住職誕生秘話」		
1月19日（火）	合同講座「古地図デジタル資料公開と最近の九戸遺跡の紹介」		
2月16日（火）	合同閉講式・卒業パーティー		

※緑は生涯学習アカデミー、赤は女性教室、青は合同講座をそれぞれ表しています。



九曜塾の子どもたちとの交流（世代間交流）



簡単にできるDIY講座（小物入れ作り）

九 戸 中 学 校

新たな学校生活に期待

校生活に胸を膨らませ、元気に入学式を終えました。本年度は、応援歌練習を

4月4日、本校の入学式を挙行了ました。新型コロナウイルス感染症対策のため、卒業式同様に規模を縮小し、来賓の来校を遠慮していただいたほか、座席間を明け、扉も開放し、3つの密（密接・密閉・密集）を避けながら行いました。新入生は、新しく始まる中学校生活に期待を膨らませ、元気に入学式を終えました。



マスクを着用し式に臨んだ新入生

中止としました。このように、さまざまな行事の変更が考えられる中ではあります。体育祭、部活動見学など1学期の行事に向け、

伊 保 内 高 校

入学式規模縮小で実施

教諭 小田島 哲男

令和2年度入学式が4月8日に本校体育館で挙行されました。新型コロナウイルス感染症防止の関係で、規模を縮小して新入生、保護者、教職員のみで実施しました。

新入生26人（男子14人、

女子12人）は、元気に返事をして校長に入学を許可されました。

元気がいっぱい活動しています。（副校長 山崎弘貴）

新入生宣誓は、櫻庭千鶴さんが「文武両道という目標をあげ一日一日を大切に、努力を惜しまずに継続していききたい。先輩方とよ

うよい伝統と校風を築けるように新入生一丸となって尽力します」と力強い宣誓をしてくれました。今後新



規模縮小の入学式

Books

❖ 今月のお薦め図書

罪の轍

奥田 英朗 著／新潮社



昭和38年。北海道礼文島で暮らす漁師手伝いの青年、宇野寛治は、窃盗事件の捜査から逃れるために東京に向かう。東京に行けば明るい未来が待っていると信じて。

東京オリンピック開催に沸く世間に取り残された孤独な魂の彷徨（ほうこう）。

熱源

川越 宗一 著／文藝春秋



第162回直木賞受賞作。滅びてよい文化などない。支配されるべき民族などいない。北海道のさらに北に浮かぶ島、樺太（サハリン）極寒の地で時代にほんろうされながら、それでも生きていく人々がいた。

「死ぬんじゃねーぞ!!」

中川 翔子 著／文藝春秋



なくなる「いじめ」、学校のスクールカーブ。傷つき悩む十代の繊細な心だから見つけれられる、夢の種がある。どうか死なないで、生き延びてほしい。大人になって見つけた言葉と気持ち。（著者より）

ムカッやきもちやいた

かさい まり 作／くもん出版



やきもちって、くせものだ!!心の中で勝手に生まれる。

今日、転校生が来た。私の仲良しのふうこちゃんと楽しそうに話してる。なんだか、ムカッ。この気持ちは何だろう…。

○開館時間／平日9時～19時・土日祝9時～17時
○休館日／年末年始

笑って健康！ 笑って健康！ 笑って健康！

広報くのへ4月号では、免疫力を高める方法についてお話ししました。皆さんは「笑い」にも免疫力を高める効果があることを知っていますか。それ以外にも、笑うことにはたくさんの素晴らしい効果があります。

①笑いと免疫力の関係

私たちの体には、ウイルスやがん細胞を退治してくれるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）というものがあります。このNK細胞は、笑うことで活性化し、よく働いてくれます。しかし一方で、ストレスには非常に弱いという面も持っています。たくさん笑ってNK細胞を活性化させることで、免疫力が高まります。

②笑いの効果

●運動効果が得られる
笑うことによって筋肉が刺激されます。15分笑うと約40キロカロリーの消費されるといわれています。これは約10分のウォーキングに相当します。

●自律神経が整う

交感神経と副交感神経を自律神経といいます。興奮状態のときは、交感神経が、リラックスしているときは副交感神経がはたらき、このバランスが私たちの身体の動きを保っています。笑うことは、副交感神経に作用するため、リラックス効果が得られます。

●脳の活性化

笑うことで、脳の血流量が増加し、脳波もリラックス状態となつて、脳の活性化につながります。

●痛みの軽減

笑うことによる幸せホルモンの放出により、痛みが軽減されることが分かっています。

③笑いのコツ

笑いといっても、声を上げて笑うことの効果が大きいそうです。日ごろから意識して口角を上げるようにして、ときには大きな声を出して笑いましょう。

(保健師 中山 明日香)

知っておこう！ 限度額適用認定証

加入している健康保険（国保や社保など）に関わらず、医療機関を受診する際に「限度額適用認定証」を提示すると、医療機関窓口での支払いが限度額までとなります。 ※「限度額適用認定証」の交付を受けるには、申請が必要です。

■申請の方法

保険証と印鑑を持参し、村役場

住民生活課窓口で申請してください。認定証の有効期間は、発行された月の初日から直近の7月末日までです。

8月以降も認定証を利用する人は、再度交付申請が必要です。なお、社保加入の人は、勤め先の会社などに問い合わせください。

自己負担限度額は次のとおりです。

＜70歳未満＞

- 区分ア（旧ただし書き所得 901 万円未満）
【限度額】 252,600 円+（医療費－ 842,000 円）× 1 %
- 区分イ（旧ただし書き所得 600 万円以上 901 万円以下）
【限度額】 167,400 円+（医療費－ 558,000 円）× 1 %
- 区分ウ（旧ただし書き所得 201 万円以上 600 万円以下）
【限度額】 80,100 円+（医療費－ 267,000 円）× 1 %
- 区分エ（旧ただし書き所得 201 万円以上）
【限度額】 57,600 円
- 区分オ（住民税非課税所得） 【限度額】 35,400 円

＜70歳以上 75歳未満＞

- 現役並み所得者Ⅲ（課税所得 690 万円以上）
252,600 円+（医療費－ 842,000 円）× 1 %
 - 現役並み所得者Ⅱ（課税所得 380 万円以上）
167,400 円+（医療費－ 558,000 円）× 1 %
 - 現役並み所得者Ⅰ（課税所得 145 万円以上）
80,100 円+（医療費－ 267,000 円）× 1 %
 - 一般 【外来】 18,000 円【外来+入院】 57,600 円
 - 低所得者Ⅱ 【外来】 8,000 円【外来+入院】 24,600 円
 - 低所得者Ⅰ 【外来】 8,000 円【外来+入院】 15,000 円
- ※それぞれ4回目以降の金額は異なります。(低所得者Ⅰ・Ⅱ除く)

学生の国民年金保険料納付特例制度

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。学生の人は一時的に所得が少ないため、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分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手続きしてください。

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、次年度も在学予定の場合は、年金機構から4月初めに再申請の用紙が届きます。申請希望者は、必要事項を記入し返送してください。

消防署たより

問 二戸消防署 九戸分署 ☎ 42・3119

火災が発生しやすい季節に注意

春の野山は、落ち葉や枯れ草などが乾燥し、山火事が発生しやすくなっています。山火事の発生原因の多くは、たばこや火入れ、たき火によるものです。火の取り扱いをする場合には、次の事に注意しましょう。

■山火事予防の注意点

- ① 火災の起こりやすい場所では、たき火をしない。
- ② 火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火。
- ③ 強風時や乾燥時には、たき火・火入れをしないこと。
- ④ たばこは、指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに投げ捨てないこと。

村内の火災・救急（3月分）

区分	件数	1月から累計	前年比
火災	1件	1件	±0件
救急	24件	63件	-8件

自転車の安全利用を促進

■自転車の安全利用促進期間

実施期間は、5月8日（金）から5月17日（日）までの10日間。

【推進重点】

- ① 自転車の交通ルールの遵守および歩行者などに配慮した安全利用の推進。
- ② 飲酒運転、2人乗り、並進、傘さし、携帯電話使用、ヘッドホン使用などの危険な行為の禁止。

■交通ルールを守って事故防止

●自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄り

を徐行

- ④ 安全ルールを守る（飲酒運転2人乗り、並進の禁止、夜間ライト点灯、交差点での信号遵守と一時停止、安全確認など）
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

●自転車は車の仲間

道路を通行する場合は、車両として交通法規やマナーを守りましょう。

●危険が予測される場所では止まって確認

- ① 自転車の関係する交通事故の多くが、車両との出会い頭事故です。
- ② 一時停止標識のある交差点や見通しの悪い交差点などの危険が予測される場所では、確実に止まって安全確認しましょう。

■万が一の交通事故に備えて

自転車事故の多くは、頭部を負傷しています。自転車に乗るときは、年齢に関わらずヘルメットを着用しましょう。

村内の交通事故（3月分）

区分	件数	1月から累計	前年比
人身事故	0件	0件	±0件
物損事故	2件	17件	-6件
負傷者	0人	0人	±0人
死亡者	0人	0人	±0人
飲酒運転者	0人	0人	±0人

◎ 村の交通死亡事故ゼロ日数… 690日
(3月31日現在)



多重債務相談 窓口を開設中

東北財務局盛岡財務事務所では、借金を抱え、悩んでいる人からの相談に応じています。

■相談専用電話 019-622-1637

■時間 月～金曜日(祝日、年末除く) 午前8時30分～午後4時30分

編集後記

◆暖かくなりイベントが多くなる季節ですが、コロナ禍で自粛が続いています。◆誌面を工夫しながら、毎月広報誌を届けられるように、頑張りたいと思います。(前川)

令和3年歌会始 詠進歌を募集中

歌会始の詠進歌を募集中です。

■お題 『実』

■募集期日 9月30日(水)

■郵便あて先 「〒100-8111 宮内庁」とし、封筒に「詠進歌」と書き添えてください。詠進歌は、小さく折って封入しても差し支えありません。

■問い合わせ 宮内庁式部職あてに、郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添え、9月20日(日)までに問い合わせてください。

九戸村長選挙 投・開票結果

令和2年4月12日に執行された九戸村長選挙の結果をお知らせします。

■開票結果

	候補者氏名	得票数	年齢	党派
当	晴山 裕康	2,025	65	無新
	五枚橋久夫	1,887	73	無現

■投票結果

当日の有権者数は、前年平成28年より269人少ない4,929人(男2,330人、女2,599人)、投票率は79.96%(男79.44%、女80.42%)で、3.9ポイント下回りました。

期日前投票者数は、1,310人(前回1,331人)、不在者投票数は12人(同19人)でした。

■問い合わせ

村選挙管理委員会 (☎42-2111)

休日当番医 (9:00～17:00)

月	日	医療機関	電話
5	3	よこもり眼科クリニック	22-2230
	4	千葉耳鼻咽喉科医院	26-8133
	5	かわさきクリニック	26-9900
	6	おりそ内科循環器クリニック	22-2251
	10	松井内科医院	33-2201
	17	管整形外科皮膚科クリニック	23-7311
	24	川村医院	23-3252
	31	いちのへ内科クリニック	33-2701

休日当番歯科医 (9:00～12:00)

月	日	医療機関	電話
5	3	沢藤歯科医院	25-4002
	4	岩淵歯科医院	32-2238
	5	宮沢歯科医院	46-2953
	6	ますだ歯科クリニック	26-8282
	10	國香歯科医院(石切所)	23-2764
	17	森川歯科医院	23-6361
	24	菅原歯科医院	27-3301
	31	堀米歯科医院	46-2927

ごみ収集日 5月

収集区域	瀬内/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	5月11日(月)	5月18日(月)	5月19日(火)
空き缶	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
粗大ごみ		5月12日(火)	
紙・プラ類	5月14日(水)	5月20日(水)	5月28日(水)

※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

Jアラートの 伝達訓練実施

防災無線で、全国瞬時警報システムの試験放送を行います。有事に備えた大切な訓練です。皆様のご理解をお願いします。

■日時 5月20日(水) 午前11時頃

■放送内容

村内の防災行政無線から、一斉に以下の内容が放送されます。

- ①【上りチャイム】
- ②「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す)
- ③「こちらは、防災九戸村です」
- ④【下りチャイム】

■問い合わせ 総務企画課庶務財政班 (☎42-2111内線173)

ようこそ九戸村へ

この春の人事異動で、本村に4人の校長先生が着任されました。そこで、それぞれの校長先生に趣味や抱負など5つの質問をしてみました。

質問内容は次のとおりとなっております。

- 1 前任地
- 2 出身地
- 3 年齢
- 4 趣味
- 5 抱負



◆伊保内小学校

たちばな
立花 淳
あつし
校長



- 1 奥州市立稲瀬小学校
- 2 二戸市福岡
- 3 58歳
- 4 ドライブ、温泉
- 5 保護者・地域の皆さまから、「子どもたちの笑顔とあいさつがとても素敵ですね」と言われるような伊保内小学校を目指していきたいと考えています。

◆長興寺小学校

おいかわ
及川 博文
ひろふみ
校長



- 1 滝沢市立滝沢中学校
- 2 西和賀町
- 3 53歳
- 4 ロードバイク、ドライブ
- 5 学力の向上を目指すこと。また、児童・教職員・学校に関わってくださるすべての方々の安全安心を考慮して学校経営をし、地域の方々と一緒に学校を盛り上げたいです。

◆山根小学校

はやかわ
早川 宏昭
ひろあき
校長



- 1 奥州市立真城小学校
- 2 奥州市江刺
- 3 56歳
- 4 一人旅
- 5 開かれた学校づくりに努め、保護者や地域の方々との力を合わせながら、山根の子どもたちのために全力を尽くします。

◆戸田小学校

もがみ
最上 啓
あきら
校長



- 1 金ヶ崎町立第一小学校
- 2 宮城県白石市
- 3 55歳
- 4 スポーツ観戦
- 5 「子どもファースト」で、児童を第一に考え、全職員で一丸となって学校経営をしていきたいです。

◆税務会計課 税務徴収班



いしかわ ゆうま
石川 優真 (20)
=道地=

「村の皆さまが笑顔で暮らしていけるように、精いっぱい頑張ります」

令和2年度 新採用職員紹介

4月1日付で新たな職員が加わりました。配属先と名前、年齢、出身地、抱負を紹介します。

◆戸田保育園



のであい
小野寺 愛 (32)
=長興寺上=

「元氣いっぱい、笑顔いっぱいで村の子どもたちと一緒に楽しく過ごしたいです」