

広報

くわ

2020
No.751
10

九戸の魅力を全世界へ 若い力で九戸を元気に

(9月2日、九戸宣隊★魅せるんジャー結成式
＝関連記事2ページ)

九戸宣隊★魅せるんジャー結成式……………	2	九戸村独自支援事業 (第2次) ……………	7
キンクオブチキン感謝祭協賛店舗募集……………	3	わたしの主張二戸地区大会……………	8
盛農生による甘茶ロールケーキ販売会……………	4	伊保内高校で避難訓練……………	16

主な内容

九戸宣隊★魅せるんジャー 村の魅力を村内外へ発信！

9月2日、村の魅力を内外に発信するため、県立伊保内高校生9人により、「九戸宣隊★魅せるんジャー」が結成されました。

結成式では、晴山裕康村長より隊員の任命書が一人一人授与され、マスコミなど多くの関係者が見守る中、隊員はそれぞれ決意を強くしました。

隊員9人の名前とコメントを紹介します。(敬称略)

友だちから誘われて自分もやってみようと思い参加しました。九戸村をもっと有名にできればいいなと思います。

福田 巧(3年)



地域のために自分たちで何かできる事がないかと考え、積極的に行おうと思い参加しました。全国どこでも有名にできるように頑張りたいです。

玉川 政貴(2年)



率先してボランティアなどの活動をし、九戸村に貢献できると思い参加しました。この活動をいろいろな人に知ってもらえるように頑張りたいです。

浅水 貫太(3年)



九戸村に貢献しようと思い参加しました。PRするために、自分から行動してどんどんアピールしていきたいです。

佐々木 愛深(3年)



地域に貢献できるように自分から積極的に行おうと思い参加しました。九戸村を盛り上げていけるように頑張りたいです。

関向 佑太(2年)



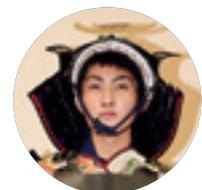
大好きな九戸村に貢献したいと思ったので参加しました。九戸村をアピールできるように頑張ります。

古舘 蘭(3年)



コロナの影響でイベントが無くなったこともあり、九戸を盛り上げて活性化したいと思い参加しました。村内外の人に良さを知ってもらえるように頑張ります。

石川 隆人(3年)



九戸村の活性化に貢献していきたいと思い参加しました。積極的にボランティアなどに参加していきたいです。

滝谷 莉子(3年)



村の復興のために若者が率先してやれば、いろいろな人たちが元気をもらえんと思い参加しました。一つ一つのイベントや事業に積極的に取り組んでいきたいです。

山下 真央(3年)



晴山村長から任命書を受け取る福田さん

キングオブチキン感謝祭

チキンで集客！協賛店舗を大募集

チキン（鶏肉）生産量県内ナンバーワンの九戸村を全国にPRし、集客につなげるためのキャンペーンを開催します。チキン料理や商品がなくても協賛できますので、ぜひ参加ください。

■期間

10月29日（木）～11月15日（日）

■内容

①オドデ館やまさざね館に特設コーナーを開設 ②ポスターや動画などでPR展開 ③協賛店お買い上げレシート合計5千円で特製スポーツタオル進呈 ④協賛企業商品を抽選で進呈 など

■申込締切

10月6日（火）

■申し込み・問い合わせ

総務企画課地域振興班（☎42-2111）



◀5千円分のレシートを集めるともらえます（写真はイメージ）

オドデ館友の会

自慢の農林産物を出品しませんか



さまざまな農林産物が出荷されるオドデ館

九戸インターチェンジそばの道の駅おりつめオドデ館は、久慈市などに向かう車両の休憩場所として連日賑わっています。特に新鮮な野菜や花きなどの農林産物が大好評で、毎日の出荷を支えるのが九戸村内の生産者で組織する「オドデ館友の会」です。販売スペースには余裕がありますので、ぜひ入会し出品しませんか？

■問い合わせ

オドデ館友の会事務局（☎42-4400）

オドデ館の発展を考える村民懇談会

今後の発展を一緒に考えませんか

九戸村の交流拠点である、道の駅おりつめ「オドデ館」のますますの発展に向け、村民から提案をいただく懇談会を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひ参加をお願いします。

■日時

10月5日（月）午後6時～

■場所

九戸村公民館（HOZホール）

■問い合わせ

総務企画課地域振興班（☎42-2111）



オドデ館の今後を一緒に考えましょう

甘茶のすべてを 詰め込みました

道の駅おりつめ「オドデ

なりました。

館」で、9月6日に甘茶ロールケーキの販売会が開かれ、本村出身で盛岡農業高校3年の中嶋絢香さんが、村特産の甘茶とチョコレートを組み合わせたロールケーキ200個を販売しました。

午前10時の販売開始前から行列ができていて、予定を30分繰り上げて販売。用意した200個は飛ぶように売れ、45分ほどで完売と

販売を行った中嶋さんは

「200個売れるとは思っていなかったのですが、完売になってとてもびっくりした。甘茶の魅力をいろいろな人に知ってもらいたい」と嬉々とした表情で話しました。

甘茶ロールケーキは、1個250円で販売され、所属するチョコレート研究班5人で、約10時間かけて作製されました。



中嶋 絢香 さん

【Profile】

山根出身の18歳。岩手県立盛岡農業高等学校食品科学科で、チョコレート研究班として、県産食材を生かしたチョコレート作りに取り組んでいる。



元気よく接客する中嶋さん

中嶋さんに、販売会の経緯や販売までの道のりなどを聞きました。

販売会の経緯は？

道の駅盛岡キックオフミーティングに参加し、村のキャッチフレーズに協力できると思い、オドデ館に電話したことが始まりです。

販売までの道のりは？

夏休み中に自宅で改良を繰り返しました。茶葉の大きさを変えたり、チョコと甘茶のバランスを整えたりと、試行錯誤をし、学校から許可をもらいました。

将来の夢は？

盛岡祭で販売の魅力を知り、イベントプランナーを目指して頑張っています。



ボールの打ち方を指南する会員⑥と実践する児童

パークゴルフで交流 世代を超えて楽しむ

パークゴルフでの世代間交流は、9月5日にくのへパークゴルフ場で開かれ、九曜塾と生涯学習アカデミーから39人が参加。村パークゴルフ協会の会員から、パークゴルフの楽しみ方について学びました。

参加者は4、5人のチームに分かれ、全9ホールからなる、あかまつコースとりんどうコースの2コースを回りました。

各チームにパークゴルフ協会会員が入り、ゲームの楽しみ方やホールの攻略の仕方などを教えてもらいながらプレーをしました。

参加した栗谷川清次郎さん(82)「小倉」は、「子どもたちと触れ合っただけでも楽しかった。初めてプレーしてとても疲れたが、子どもたちから元気をもらいました」とにこやかに話しました。

村のご長寿さん紹介

新型コロナウイルス感染症の影響により、本年度の村敬老会は中止となりました。今年は、1364人（令和2年9月1日現在）が75歳以上となっていて、対象者には、記念品などが贈られました。

ここでは、村のご長寿さん紹介と題して、1364人のうちの、最高齢から10人をご紹介します。（敬称略、年齢は令和2年9月23日現在）

名前	生年月日	年齢	行政区
松浦 アキ	大正5年11月22日	103	折爪荘
小田沢 ミヨ	大正6年8月6日	103	道地
風張 己之松	大正6年9月7日	103	山根
高岡 イク	大正8年8月22日	101	折爪荘
池田 ノフ	大正9年8月26日	100	折爪荘
松本 チヨ	大正10年2月22日	99	折爪荘
佐藤 スエ	大正10年4月10日	99	折爪荘
田子 サト	大正10年5月13日	99	平内
尾友 ヒデ	大正10年10月23日	98	折爪荘
藤川 コヨ	大正10年11月5日	98	折爪荘



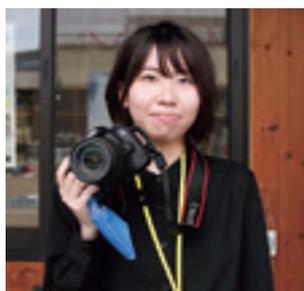
役場職員から説明を聞く鈴木さん

岩手大学の鈴木良惟さんは、農林建設課で松が枯れたものの調査や、林道のパトロールを体験しました。鈴木さんは、「役場は事務作業というイメージがあったが、現場を見てみて、イメージとのギャップがあったことや、それぞれの課や班で担当している人が責任をもって村を管理し、支えているところを見ることができた」と明るく話しました。

盛岡大学の内川璃玖さんは、水道事業所で残留塩素測定や、水道施設点検を体験しました。内川さんは、「盛岡出身で、地方を回ることがなかった。今回現場を訪れてみて、生活様式が全然違うことに驚いた。また、九戸村では、盛岡よりも地域の人の温かさや、人付き合いの良さをより感じることができた」と感慨深く話しました。



残留塩素測定を体験する内川さん



広報体験をした関根さん

今回のインターンシップでは記事の作成、広報に使う写真の撮影を体験しました。記事では、少ない字数でいかに情報を伝えるかが難しく、やりがいのある仕事だと感じました。「女性教室」にて写真撮影を体験してみて、イベントの和やかな雰囲気の中で仕事を考える奥深さを学びました。

（文・写真＝関根彩子）

広報体験レポート

にのへインターンシップウィークとして、9月17日に県内の3人の大学生が、村役場の公務を体験。3人は農林建設課、水道事業所、総務企画課それぞれの部署に分かれ、地方公務員の仕事などを学び、就職の参考にしました。

ここでは、岩手県立大学の関根彩子さんが書いた記事と撮影した写真を紹介します。

県内大学生3人が村役場の仕事を体験

九戸の宝を次世代へ 『ふるさと納税制度』 で応援しませんか？

◆ 問い合わせ ◆

- 総務企画課地域振興班 -
☎ 42-2111 (内線 172)
- 税務会計課税務徴収班 -
☎ 42-2111 (内線 222)

ふるさと納税ってなに？

ふるさと納税制度とは、「生まれ育った故郷」「ゆかりのあるまち」「思い出のまち」など、応援したい自治体に寄附することができる制度です。あなたが現在住んでいる市区町村で支払う住民税などが軽減されるメリットがあります。

どうやって寄附するの？

①寄附をしたい地方自治体(市区町村など)に申し込みします。
「寄附申込書」は村役場総務企画課にあります。また、遠方の人などには郵送することも可能です。なお、村ホームページからも入手できますので、ご利用ください。

②寄附申込書に記入した金額を納入します。

納入方法は、①村が送付する納入通知書により、村指定金融機関等(岩手銀行、新岩手農業協同組合、盛岡信用金庫)で納入②指定金融機関以外から口座振込③村が送付する払込取扱票により、郵便局から送金④現金書留で郵送⑤直接、総務企画課に持参の5通りあります。

※①、③、⑤以外は手数料などがかかります。

③納入を確認後、証明書や返礼品などをお送りします。

「寄附金受領証明書」「寄附金税額控除申告書」「返礼品」「広報紙」をお送りいたします。

※確定申告の際には、寄附金受領証明書の提示が必要となりますので、大切に保管してください。返礼品は、村外の人が対象となります。



返礼品一例(7種の九戸満喫セット)

返礼品提供事業者募集

村では、ふるさと納税制度により、村へ寄附をいただいた村外在住の寄附者に対し、返礼品を贈呈しています。

ふるさと納税に対する返礼品の提供に、ご協力いただける事業者を随時募集しています。

① 返礼品提供事業者の要件

- (1) 法令などに沿った生産、製造、加工、販売などを行っている。
- (2) 村内に本社または事業所を有する法人、団体または個人事業者である。

② 募集する返礼品の要件

- ① 村内で生産、製造、加工されているもの、村内で提供される体験などのサービスであること、または村外にて生産されたものを原材料として使用し、村内で

製造・加工したもの。

- ② 賞味期限、使用期限などの期限が設定されている商品については、原則として、返礼品の到着の際に1週間以上の期限があること。

- ③ 品質と数量において安定供給が見込め、受注後速やかに発送の用意ができるものであること(予め期間や数量を示して供給するものは可)。

③ 寄附金額・返礼品の額

返礼品の提供価格は寄附金額の3割以内とします。また、送料については村が負担します。

④ 応募方法

応募について随時募集とし、次の①～④の書類を、郵送または持参にて提出してください。

- ① 九戸村ふるさと納税返礼品贈呈事業参加申込書
- ② 九戸村ふるさと納税返礼品提供シート
- ③ 返礼品の画像アータ
- ④ 企業案内、返礼品送付時に同封予定のパンフレットなど

新型コロナウイルス感染症対策

九戸村独自支援事業（第2次）

村では、新型コロナウイルス感染症により影響を受けた村民または事業者に対し、新たに3つの緊急支援事業を実施します。

インフルエンザ予防接種助成事業

【概要】 同感染症とインフルエンザが同時流行するおそれがあり、同時感染による重症化を防ぐため、感染した際のリスクが高い若年層および高齢者、妊産婦に対し、インフルエンザ予防接種の全額を助成します。

【対象者】 給付金の対象者は、令和2年10月1日以降で村内に住所を有し、次に掲げるいずれかの要件を満たす人。①6か月～13歳未満②13歳～18歳以下③65歳以上④妊産婦（令和2年10月1日～翌2月28日の期間内に生後6カ月・65歳を迎える人は問い合わせてください）

【給付額】 前述の対象者に対し、インフルエンザ予防接種費用の全額を助成します。

対象者①については、2回目のインフルエンザ予防接種についても全額助成します。

【交付申請手続き】 二戸医師会に所属する医療機関で実施する場合は、村から送付される予診票を提示することで申請は不要となります。

妊産婦および二戸医師会に所属していない医療機関で実施した場合は、事前に村に申請を行い、支払額を証明する資料を添えて請求してください。

【問い合わせ】 住民生活課保健衛生班（☎42-2111 内線123）

商工業者への給付金事業（令和2年度下半期）

【概要】 商工業者の事業継続を支援するため、令和2年度上半期（令和2年4月～同9月）を対象とした給付とは別に、給付金の交付を実施します。

【対象者】 対象期間中のいずれかの月の売り上げが、前年同月と比べて15%以上減少した村内の商工業事業者

※村内の中小企業のうち、農林業の個人事業主を除く全業種が対象

【給付額】

- 従業員数が5人未満 20万円
- 従業員数が5人以上 35万円

※従業員数には、パートや非正規労働者も含まれますが、おおむね通年で雇用している人が対象となります。

【対象期間】 令和2年10月から翌年3月

【申請期限】 令和3年3月31日（水）

【その他】

- 申請に係る様式や本事業の要綱については、村ホームページおよび申請窓口を設置しています。
- 上半期に受給した事業者も申請可能です。

【申請窓口・問い合わせ】

- 総務企画課地域振興班（☎42-2111 内線172）
- 村商工会＝まさざね館内＝（☎42-2230）

公共交通運行継続支援金事業

【概要】 同感染症の拡大により、利用者減少など大きな影響を受けている交通事業者に対して、事業運営の継続に向けた支援を行います。

【対象者】

- ① 令和2年9月1日現在、九戸村内に事業所または営業所を置く路線バス、貸切バスおよびタクシー事業者で、今後も事業を継続する意思がある事業者
- ② 令和2年4月から9月までのいずれか一月の売上

高が、前年同期間と比較して20%以上減少している事業者

【支援額】

- 路線バス事業者 1台あたり10万円
- 貸切バス事業者 1台あたり10万円
- タクシー事業者 1台あたり5万円

【受付期間】 10月1日（木）～12月28日（月）

【その他】 申請に係る様式や本事業の要綱については、村ホームページおよび担当窓口を設置しています。

【窓口・問い合わせ】 総務企画課地域振興班（☎42-2111 内線172）



賞状を手に安堵の表情を浮かべる泉田さん

わたしの主張二戸地区大会 自分の思い壇上で熱弁

わたしの主張二戸地区大会は9月4日、九戸中学校で開かれ、同校から参加した泉田果那さん（3年）と岩瀨愛海さん（同）が自らの思いを壇上で熱弁。泉田さんは「私の選択」、岩瀨さんは「生きづらさと向き合って」と題し、5分間の発表をしました。

優秀賞に輝いた泉田さんは、「今まで頑張ってきて良かった。今まで自分が部活にかけてきた思いを込めて発表をした。音楽のソロコンテストでも堂々と発表したいです」と話しました。

2人にご長寿祝い 幸せな表情 顔に浮かべ

池田ノフさんのご長寿祝いは8月26日に、風張己之松さんのご長寿祝いは9月7日にそれぞれ行われました。

池田さんは折爪荘で、風張さんは自宅で誕生日を迎え、同日に晴山裕康村長が訪れ、花束と祝い金を手渡しました。花束を手にした2人は、幸せな表情を浮かべていました。

池田さんは大正9年生まれの100歳、風張さんは大正6年生まれの103歳となっています。



百寿を迎えた池田さん⑤と103歳の風張さん



各分野からの意見が多く出されました

定住環境整備懇談会 各分野から活発な意見

定住環境整備に向けた懇談会は、9月9日にHOZホールで開かれ、まちづくり、企業・事業者、金融機関の各分野の9人が、定住環境整備の効果的な対策について意見交換をしました。

定住環境の課題と対策、整備に向けた取り組み方法について、各分野の参加者から活発な意見が提言されました。

こども園で演奏会 アニメ主題歌が大盛況

打楽器奏者による演奏会が、9月8日にひめほたるこども園で開かれ、園児41人が打楽器の音色と触れ合いました。

いわてパーカッションニストの3人が同園を訪れ、「道化師のギャロップ」や「パプリカ」、「剣の舞」など11曲を演奏しました。中でもアニメ主題歌の「紅蓮華」で子どもたちは大盛り上がり。演奏を聴いた園児は、「アニメを見ているようで面白かった」と嬉しそうに話していました。



打楽器の音色が園内に響きました

県民手帳・能率手帳販売

県統計協会では、2021年版の岩手県民手帳（税込700円）と岩手県能率手帳（税込800円）を販売します。

販売期間

10月15日（木）～1月20日（水）

販売場所

村役場（3階・地域振興班）、江刺家支所

戸田支所

問い合わせ

総務企画課地域振興班（☎42・2111

内線172）

むらの文芸

第389回くのへ俳句会

菅野 岑子

青嵐豪傑たりし友の逝く
水匂ふ風に乗り来る河鹿笛
百姓の温泉に遊ぶも半夏生
梔子の花の化身の蝶かとも
送り来てミモザの花の散る夕べ

冬部 雪女

虫時雨ようやく終えし厨事
萩の雨濡るるも诗情庵の径
花木槿その日その日を大切に
花芒活けて客待つ心かな
昏れてゆく庭深々と虫の声

わが家の人気者

1歳のお誕生日おめでとう☆



まっか じんた くん
真下 仁太 くん

10月5日生まれ/三男/泥ノ木
(父)浩二さん(母)薫さん

「ご飯をモリモリ食べて
元気に育ってね！」
父・母より

よこい ふうか ちゃん
横井 楓花 ちゃん

10月17日生まれ/長女/伊保内下
(父)俊祐さん(母)信香さん

「いっぱい笑って
元気に育ってね
父・母より



●1歳を迎える赤ちゃんの写真を大募集!!希望する人は誕生日の前月上旬までに、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。

朝歩き心満たさる稲穂みち

田村 畦畔

萩の花足止め見いるウォーキング
放置畑いつの間にやら萩アカネ
ウォーキング終えて笑顔のメロンかな
デザートは丹精こめた初西瓜
萩知るや草それぞれに実を結ぶ
記録的暑さの続く九月かな

高島ふみ女

真心の介護に感謝秋三度
コロナ禍や無味乾燥で過ぎた盆
皺の顔恥じず誇らず年寄の日
返信が来れば又書く文月かな
秋高し味覚センサー確かなり
七転び八起ききの秋思心髄に

館村 青村

農林の農地荒れゆく秋思かな

首塚や鬼哭啾啾昼の虫
慟哭の虫切切と闇深し
霧の村末恐ろしき静寂かな
田舎街月深深と夜の更けし
集落のどこも寂れて秋の風
秋冷や小さいさき村は小さきまま

【八月席題詠より】
暑中見舞届く心の処方箋
秋立つや旧知の友も壊れ初め
草の中ねずみの齒跡我が南瓜
もろこしや一つも食はず餌にされ
コロナ禍の夜を焦がしたる大花火
沖繩の辛い歳月残暑かな
潔き武將の塚や露時雨
村の衆深き眠りや星月夜

(ふみ女)

(畦畔)

(雪女)

(青村)

有償ボランティア養成講座が無事終了

9月3日、4日の2日

間、九戸村生活支援有償ボランティア養成講座を行い、18人の住民が受講しました。これは、高齢者などのちょっとした困り事を解決するボランティアを養成し、いくつになっても住み慣れた地域で安心して生活できるように支援する新しい取

組みです。

有償ボランティアは、活動した時に「感謝の気持ち」のやり取りとして、少額の謝礼を受け取る活動です。助ける側と助けられる側の対等性（お互い様）の関係を育み、無償では逆に頼みづらいという気持ちを受け止め、気軽に助けを求めやすい関係を築けます。また、

人の役に立つ生きがいや社会参加の機会を得ることから、助ける側の介護予防にもなります。

受講者は2日間にわたり、高齢者の身体と心の変化についての講義や、社会福祉協議会講師によるキヤップハンディ体験講座を熱心を受けていました。



車いす体験をする参加者



高齢者疑似体験も実施



養成講座を熱心に学ぶ受講者

◎ご近所すけつ隊では、住民主体の有償ボランティアの内容を次のとおり予定しています。

- ①手伝い内容（1時間以上の支援はシルバー人材センターにご相談ください）
- ゴミ出し●ゴミの分別
- ストーブの給油●草取り●草刈り（手作業のみ）
- 庭木などのせん定●雪かき（手作業のみ）●簡単な修理・修繕●買い物代行（村内のみ）●書類の代読
- 話し相手●見守り●安否確認●家事全般（2人1組）：洗濯（干す・取り込む）、布団干し、掃除、整理整頓、簡単な裁縫、食事作り、電球交換、給油、ガラス拭き（1階のみ）など
- ②手伝いできる日
お盆（8月13日～16日）、年末年始（12月29日～1月3日）以外はおおむね1年を通してお手伝いします。
- ③手伝いの時間とお礼
●15分以内の作業
100円

- 30分以内の作業
300円
- 60分以内の作業
500円

※2人1組で行う家事全般の支援に関しては、それぞれ2人に謝礼をお渡しください。

活動が広がる中で新しく「こんなお手伝いがあつたらいいな」という声が出てきたら、その都度ご近所すけつ隊で協議して内容を決めていくこととなります。

事務局機能などが整い次第、活動を開始予定です。チラシなどでお知らせしますので、楽しみにお待ちください！

また、ボランティア養成講座は今後定期的に開催していく予定です。自身の介護予防のためにも、安心して暮らせる地域づくりのためにも、ぜひ、参加してみませんか？

3年生修学旅行は県内で

本校3年生は、9月16日～18日まで2泊3日で修学旅行に行きました。新型コロナウイルスの影響で、旅行先を岩手県内に変更し、不来方高校の合唱、オリピック金メダリスト（三ヶ田礼一さん）のお話を聞いたり、宮古ではシーカヤックを経験したりしました。また、2年生は17日から1泊2日で、盛岡市内で宿泊研修を行いました。



三ヶ田礼一さんの講話

市内自主研修では、地図を見て交通機関を乗り継ぎながら、アクシデントを乗り越えて時間通りに集合場所に到着することができました。来年の修学旅行につながる成果があげられました。

(副校長 山崎弘貴)

伊保内高校

ボランティアスクール開催

副校長 西里 孝義

新型コロナウイルス感染症対策でさまざまな行事が中止されるなか、九戸村地域子ども読書会（岩手県出身の作家に親しむことで、「地元の愛着心」を育むことを目的としている）に向けて小学生とのコミュニケーション技術を学ぶことを目的にボランティアスクールが開催されました。日時は9月16日の3校時～6校時、

対象は1・2年生46名、会場は本校視聴覚室と体育館。講師に特定非営利活動法人岩手県レクリエーション協会所属の相馬満枝さんを招き、実施しました。

授業の内容は、最初の授業2コマでグループごとに読書会の流れや、時間配分などの計画・準備を作成し、後半の2コマで小学生とのレクリエーション講習会を



講師（中央）から講義を受ける生徒

実施しました。生徒は、昨年度の先輩方の反省を活かして、子どもたちに楽しく、わかりやすい読書会にしたいと意欲的に取り組んでいました。

Books

❖ 今月のお薦め図書

少年と犬

馳 星周 著／文藝春秋



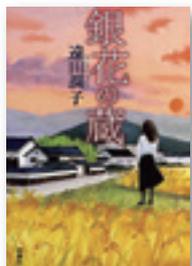
第163回直木賞受賞!! 東日本大震災により、飼い主と別れ別れになってしまった犬が、さまざまな人々と関わりながら岩手県釜石市から熊本県まで5年かけて旅をする。傷つき悩む人と、そんな彼らに寄り添う犬の感動物語。

銀花の蔵

遠田 潤子 著／新潮社

絵描きの父と料理上手の母と暮らす銀花は、一家で父の実家へ移り住むことに。そこは座敷童が出ると言い伝えられる古い醤油蔵のある家だった。

家族を襲う数々の苦難と一族の秘められた過去に対峙しながら、昭和から平成へと、少女は歩き出す。



アーモンド

ソン・ヴォンピョン 著／祥伝社



扁桃腺（アーモンド）が人より小さく、感情が分からないソング。目の前で祖母と母が通り魔に襲われた時も、ただ黙って見つめていただけだった。だが、ある出会いが彼の人生を大きく変えていく。

の

junaida 作／福音館書店

「の」はいつも、言葉と言葉の隙間にこっそりいます。でも普段は目立たない、この「の」には不思議な「ちから」があったのです。

「の」から始まる不思議の世界へようこそ。



○開館時間／平日9時～19時・土日祝9時～17時
○休館日／年末年始

甘く見ないで、高血糖！

10月1日まで特定健診でしたが、皆さんも健診を受診しましたか？

毎年多く見られるのが糖代謝異常の人です。昨年度は受診した人の約15%が血糖値の基準値を上回り、HbA1c（ヘモグロビンエーワシ）が基準値を上回った人の割合は、なんと53%と半数以上でした。

血糖値は血中のブドウ糖の濃度をみるもので、食後は高く、その後緩やかに低下する、1日のうちでも変動の大きなものです。HbA1cとはブドウ糖が結合したヘモグロビンという血球の濃度をみるもので、最近1〜2か月の糖代謝の状態を平均的に判断することができます。

■高血糖の甘くない「口」

「動脈硬化を引き起こす」…血糖値の高い状態が続くと血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。動脈硬化は虚血性心疾患や脳梗塞などを引き起こします。

「糖尿病へと進行する」…高血糖が続く、さらに数値が悪化していくと糖尿病と診断されます。糖尿病

が進行すると、成人の失明原因1位の「糖尿病性網膜症」、人工透析の原因1位の「糖尿病性腎症」、そのほか、神経障害、末梢血管の障害による下肢の壊そが起きて、下肢の切断に至ることもあります。

■今日から予防！対策！

①内臓脂肪を減らす…内臓脂肪はインスリンの働きを悪くします。食事管理、有酸素運動が効果的です。

②3食食べる…欠食は血糖値の波を大きくします。食事のリズムを整えて血糖値の波を安定させます。

③野菜を食べよう、野菜から食べよう…野菜や海藻類を先に摂ることで血糖値の急激な上昇を抑えます。

④よく噛みゆっくり食べる…よく噛むことで糖の吸収を穏やかにし、食べすぎも防ぎます。

⑤活動量を増やす…運動は血中のブドウ糖を消費します。座っている時間を減らしてみましょ。

今日から、できることを、一つずつ！

(保健師 中山 明日香)

健康生活で医療費の節約を

近年、国民健康保険（国保）の医療費が増えています。日ごろから健康管理に努め、医療機関を上手に利用し医療費の節約に努めましょ。

■健康が第一

医療費の節約には健康であることが何よりです。食生活と運動と休養のバランスが取れた生活を送ることを心掛け、不摂生な生活をしているときは見直し、健康な体づくりに努めましょ。

■早期発見と早期治療

健康管理には健康チェックが重要です。村や職場が実施する定期的な各種検診は必ず受診し、病気の早期発見とその治療に役立てましょ。

■医療機関へのかかり方

同じ病気で医者さんを変えて受診すること（重複受診）や、必要以上に薬を欲しがることを控えることで、医療費を節約できる場合があります。重複受診は、初診料や検査料、薬代などの医療費がかかります。治療の不安から重複受診をしてしまいがちな人は、納

得するまで担当医師に質問し、治療の不安を解消ましょ。

■ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が過ぎてから製造販売される後発医薬品のことです。開発費用が不要なため、薬の主成分や効能は同じで低価格のものがあります。担当医師・薬剤師に相談し、利用可能なときには利用することで医療費を抑えることができます。

■交通事故などによるケガ

交通事故など（第三者行為）のケガは、通常、加害者が治療費を支払いますが国保を使用することもできます。その場合、医療費を国保が立て替えた後に加害者に請求するため、国保担当に届け出をすることが法令で決められています。届け出には印鑑と保険証と人身事故の証明書が必要です。

また、加害者と示談するときには十分考えてから決めるようましょ。万が一に備え、自分や家族を守るために運転手は任意保険にも加入ましょ。

産前産後期間の国民年金保険料免除

国民年金第1号被保険者の人が
 出産した場合、産前産後の国民年
 金保険料が一定期間免除されます。
 免除になるのは、出産予定日また
 は出産日が属する月の前月から最
 大4カ月間（多胎妊娠の場合は、
 3カ月前から最大6カ月間）の保
 険料です。
 すでに保険料を前納されている
 場合は、納めた保険料が還付（返金）

されます。
 免除の届出は、役場住民生活課
 窓口で出産予定日の6カ月前から
 できますので、お早目の届出をお
 願いします。
 なお、産前に届出をされる場合
 は、母子手帳をご持参ください。
 詳しいことは、住民生活課また
 は二戸年金事務所にお問い合わせ
 ください。

消防署たより

問 二戸消防署九戸分署 ☎ 42・3119

火災を起こさないために

日常生活で使用しているいろいろな製品も、使い方が間
 違っていたり、その商品そのものに問題がある場合、火災
 になってしまふことがあります。このような火災を防ぐた
 め、次のことに注意しましょう。

①安全装置の付いた調理器具を使う

台所は、家事の中心。家の中で火を取り扱う機会が多い
 場所です。使用するコンロは、安全装置が付いているもの
 を使うと安心です。

②安全機能の付いた暖房器具を使う

使用する暖房器具は、安全機能付を使うと安心です。

村内の火災・救急（8月分）

区 分	件 数	1月から累計	前年比
火 災	0 件	3 件	+ 1 件
救 急	21 件	132 件	- 34 件

令和2年全国地域安全運動の実施

■運動期間

10月11日（日）～20日（火）

■安心安全なまちづくりの日

10月11日（日）

■全国重点活動

①子どもと女性の犯罪被害防止

全国的に、子どもや女性が被害
 者となる誘拐やわいせつ事件が発
 生し、県内でも声かけやつきま
 いなど、その前兆とみられる事
 件が発生しています。

警察では、▽不審者に関する情
 報や発生状況の発信▽事案が発生
 する場所の管理者へ、防犯カメラ
 の設置や街路灯などの整備など、
 犯罪が起きにくい環境への改善に
 ついて働きかけ——を行っていま
 す。早期の通報にご協力をお願い
 します。

②特殊詐欺の被害防止

犯人グループが警察官や金融機
 関を語り、「あなたの口座が悪用さ
 れている。キャッシュカードを交
 換する必要がある」などのうその

村内の交通事故（8月分）

区 分	件 数	1月からの計	前年比
人身事故	0 件	0 件	- 1 件
物損事故	6 件	35 件	- 13 件
負 傷 者	0 人	0 人	- 1 人
死 亡 者	0 人	0 人	± 0 人
飲酒運転者 検 査	0 人	1 人	+ 1 人

◎村の交通死亡事故ゼロ日数… 842日
 （8月31日現在）

③鍵かけの励行
 泥棒の被害に遭った人の多くが、
 鍵をかけずに被害に遭っています。
 泥棒と鉢合わせになると、殺人や
 強盗などの凶悪被害に遭う可能性
 が高くなります。外出時だけでな
 く、在宅時も玄関や窓などすべて
 に鍵をかけましょう。

電話をかけ、口座の暗証番号を聞
 き出したり、お金やキャッシュカー
 ドをだまし取ったりする手口が昨
 今急増しています。
 被害防止のため、犯人からの電
 話を受けないように、在宅時でも
 留守番電話に設定しましょう。



Jアラートを用いた 情報伝達訓練を実施

地震や津波、武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。

■日時

10月7日(水) 午前11時ごろ

■放送内容

村内に設置してある防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。

- ①上りチャイム音
- 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下りチャイム音

■問い合わせ 総務企画課庶務財政班 (☎ 42-2111 内線 173)

マイナンバー関連 窓口の業務を延長

10月9日(金)から、マイナンバーカードに関連した手続きのため、役場住民生活課の窓口業務を次のとおり延長します。

手続きができるのは、マイナンバーカードの申請、交付および更新など、マイナンバーカードに関連した手続きのみです。

■窓口業務延長時間

●毎週金曜日 午後5時30分～午後7時

●毎月第三土曜日 午前9時～正午

■予約・問い合わせ 住民生活課国保住民班 (☎ 42-2111 内線 212・213)

※事前予約のみ受け付け。

行政相談所開設 お気軽に相談を

10月19日～25日は、「行政相談週間」です。総務省では、国の役所や公団などの仕事をはじめ、県や村が国からの委任や国の補助金を受けて行っている仕事について、皆さんが日ごろ感じている不満や要望をお聞きし、その改善を図る「行政相談」を行っています。

行政相談委員が、道路・河川、保険・年金、登記、労働などの相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は守られます。

■行政相談委員

上村勝己(山根)・☎ 43-2417

■相談日と場所

○10月20日(火)

山村開発センター

○10月21日(水)

村老人福祉センター

○10月22日(木)

江刺家ふるさとセンター

※時間はいずれも、午後1時30分から午後3時30分まで

※相談者は、新型コロナへの対策のため、マスク着用をお願いします。

休日当番医(9:00～17:00)

月	日	医療機関	電話
10	4	すがわら消化器内科	23-2879
	11	二戸クリニック	25-5770
	18	むらかみ医院いたみのクリニック	48-1500
	25	ほそかわ小児科クリニック	26-8100
11	1	小野寺内科医院	33-2505
	3	よこもり眼科クリニック	22-2230

休日当番歯科医(9:00～12:00)

月	日	医療機関	電話
10	4	小野寺歯科医院	33-3050
	11	奥中山高原歯科クリニック	35-2951
	18	菅歯科	23-5161
	25	ほんだ歯科クリニック	23-9591
11	1	森川歯科医院	23-6361
	3	右門歯科クリニック	38-2288

ごみ収集日 10月

収集区域	収集日	収集日	収集日
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	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
鹿島/伊保内上・下川向/南田	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
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	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
燃えるごみ	10月5日(月)	10月6日(火)	10月12日(月)
ビン・金物	10月19日(月)	10月20日(火)	10月26日(月)
空き缶	10月13日(火)		
粗大ごみ	10月8日(土)	10月14日(水)	10月22日(土)
紙・プラ類	10月8日(土)	10月14日(水)	10月22日(土)

※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





人のうごき

(令和2年9月1日現在)

●人口 5,642人 (-4)

男 2,714人 (±0)

女 2,928人 (-4)

●世帯数 2,178世帯 (-1)

(カッコ内は前月比)

転入 7人 (72人)

転出 5人 (94人)

出生 1人 (9人)

死亡 7人 (52人)

(カッコ内は1月からの累計)

年金生活者支援給付金のお知らせ

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。

今年から新たに給付金の対象となる人は、請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは日本年金機構（年金事務所）が行います。

■対象者

【老齢基礎年金を受給している人】

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- 65歳以上
- 世帯員全員が村民税非課税
- 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人】

- 前年の所得額が約462万円以下

※昨年、年金生活者支援給付金を受けた人で引き続き受給対象となる人は、手続きの必要はありません。

■請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金を受給する人。

- 日本年金機構から請求手続きのご案内を10月上旬から発送します。
- 同封のハガキ（年金生活者支援給付金請求書）を記入の上、切手を貼って返送してください。
- 令和3年2月1日までに請求手続きが完了すると、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

②これから年金を受給する人

年金の請求手続きを併せて、年金事務所または役場住民生活課で請求手続きをしてください。

■問い合わせ 給付金専用ダイヤル (☎ 0570-05-4092)

編集後記

◆盛岡農業高校の中嶋さんが考案した、甘茶を使ったロールケーキ「チョコっと甘茶ロール」。実際に購入して食べてみましたが、甘茶とチョコレートが絶妙にマッチしていて、とてもおいしかったです。
◆購入したお客さんから、「頑張っでね」といった声が上がっていました。今回の経験が中嶋さんの将来に繋がるといいですね。(前川)

岩手県の最低賃金改正

岩手県の最低賃金が、令和2年10月3日(土)から、時間額793円となります。県内で働くパートタイマー・アルバイトなどを含むすべての労働者に適用されます。

■問い合わせ

岩手労働局労働基準部賃金室 (☎ 019-604-3008)



説明書を読みながらテントの屋根部分を組み立て

伊保内高で避難訓練

安全かつ迅速な
避難所対応学ぼう

伊保内高等学校避難訓練は、9月15日に同校体育館で開かれ、生徒73人は安全で迅速な避難所の設営方法や運営方法などを学びました。参加者は各学年ごとに分かれ、さまざまな道具を使った避難所設営の仕方や避難者受け入れなどの運営の仕方を実施していきま

ました。設営訓練では、テントやパーティション、テープを使った区画作りに挑戦。テントでは、5〜6人で手分けして組み立て、10分ほどで完成させました。実際に中に入った生徒は、室内の広さに驚いていました。また、テープでの区画作りでは、3〜4四方の空間をメジャーを使い、協力し合いながら迅速に対応しました。運営訓練では、避難者を受

け入れるときの窓口対応について実践しました。非接触型の体温計の使い方や避難者の健康状態の聞き取り調査などを行い、新型コロナウイルス感染症に配慮した運営方法を学習。避難者の状態などを一つ一つチェックしました。

お湯や水を入れるだけで食べることができるアルファ米試食も行われました。実際に食べた3年生からは、「おいしい」「味が薄い」などといった率直な声が上がりました。

実際に避難所設営・運営訓練に参加した、佐々木奈美さん(3年)は「初めはテントの張り方が分からなかったが、今回の講演を受けて、仕組みを知ることができたので、経験して良かった」と充実した表情で話しました。

非接触式体温計を使った体温測定をする生徒



アルファ米の非常食作りに挑戦しました

