

広報

くのへ

2019
No.732

3

Welcome to KUNNOHE!

(2月11日、ドラァアカデミー交流会＝関連記事 10頁)

主な内容	
村づくり推進のつどい.....	2
村老連シクリエーション大会.....	6
ふるさとさんねカルタ大会.....	7
スマイルサポート事業.....	8
ドラァアカデミー交流会.....	10
くのへ朗読会.....	16

平成30年度村づくり推進のつどい



色とりどりの花がらんまんと咲く（丸木橋バス停付近）



1月27日のH O Zホールでは、村づくり推進のつどいが開かれました。村民憲章推進関係者や社会教育団体員などが参加。「花と緑が織りなす安らぎの里」の実現を目指した取り組みに、考えを巡らせました。

事例発表は、丸木橋村民憲章推進実施協議会の池田一男さんが「花壇作りへの取り組み」について発表しました。池田さんは、花壇の管理方法やかかった費用などについて説明。総括として、「明るく住みよい環境づくりに、花壇は重要な役割を果たしている事の認識を高めていく事が大切だ」と思う。花壇の意識を広めて、全村に花が広がり『花いっぱい運動』の成果が実るよう願っている」と話しました。

安らぎの実現目指し
花と緑でいっばいに

講演会も開かれ、子どもが育ちやすい地域を目指す、紫波町古館地区子どもを見守るまちづくり委員会員の佐々木勉事務局長が、子どもが活躍できる環境や地域の人と



子育て支援について語る佐々木事務局長



花いっぱいコンクール受賞区（左から順に瀬月内実践区、宇堂口実践区、丸木橋実践区、細屋実践区、戸田元村上実践区）

出会える環境など、子育て支援について話しました。第26回九戸村花いっぱいコンクールの表彰も行われました。3つの賞に輝いた5実践区を紹介します。

■最優秀賞

丸木橋実践区

■優秀賞

宇堂口実践区、細屋実践区

■優良賞

瀬月内実践区、戸田元村上実践区



丸木橋の花壇作りについて発表する池田さん

協議体検討委員会

支え合いの推進に 多くの意見が案出

地域包括支援センターでは、支え合いの村づくりの取り組みとして、子どもから高齢者まで、地域の中の「お互い様」の支え合いで安心して暮らせる仕組みづくりを目的に、これまで住民勉強会などを重ねました。

高齢化に伴い、調理やごみ捨てなどの生活支援のニーズが高まる一方、ヘルパーなどの介護人材の不足が予想され、住民同士の助け合いで補っていく必要があります。支え合いは一気に進むものではないため、推進役として協議体・生活支援コーディネーターが必要であり、選出に向けて2回にわたる研究会を行いました。

◆住民主体の支え合い推進 に向け活発な意見

1月に行われた第2回支え合いの村づくり研究会で、「支え合いの推進役である協議体メンバーとして活動していただけますか」というアンケートに8人の参加者が「はい」と回答。それを受け、2月13日、村保健センターで前述の8人と地域包括支援センターや、社会福祉協議会、村役場福祉担当者と、「協議体検討委員会」を開催。今後について協議を行いました。

8人のメンバーのうち5人が出席し、「助け合いを広めるには、もう少し人数が必要」「村全域よりは、旧小学校区単位で助け合いを始めたほうがいい」「各地域から、2〜3人ずつ代表として出てもらえばよいのではないか」と、活発な意見が案出されました。この意見

シルリハ体操希望者募集

「リハくのへの会」は、岩手県で推奨しているシルバリハビリティ体操の指導者会です。シルバリハビリティ体操は、片まひの患者さんに対するリハビリティをもとに考案された、高齢者にも負担の少ない、かつ効果的な



安心して暮らせる村を考える

をもとに、協議体メンバーを選出し、住民主体の「支え合い」を推進していく予定です。

操が行われています。体操に参加した皆さんからは、「握力がついた」「肩こりが良くなった」などの効果が聞かれています。また、長期で実施する教室やサロンでは、体力測定の結果、歩く速度やバランス能力が維持・向上しています。

ぜひ地域や近所の皆さんで集まって、介護予防に取り組みませんか。リハくのへの会は、「みんなでシルバリハビリティ体操をやってみよう」という希望をお待ちしています。まずはリハくのへの会事務局（地域包括支援センター ☎42-2111）まで、気軽に相談してください。

時・場所を選ばず 効果的な介護予防

成に参加していただきます。今では20人の指導者が誕生。いわてリハビリテーションセンターからフォロワーアップを受けながら、村の介護予防教室や老人福祉センターの薬湯風呂などで体操指導を行っています。

また、各地域のサロンでは、シルリハ体操を30分ほど行い、そのあと茶話会などをして楽しんでいます。現在村内では7カ所のサロンで、シルバリハビリティ



リハくのへの会とシルリハ体操

ゲームで学ぶ英語力

1月9日から11日にかけて、冬休み寺子屋九曜塾がHOZホールで開かれました。村内の小学生のべ121人が参加。英語を使ったゲームや、冬休みの宿題学習会をしました。

グレアムマッケンジーさんと博子さん夫妻と、英単語の勉強や、英語を使ったゲームで英語に親しみました。動物についての英単語や日本語と英語での鳴き声の違い、アルファベットでの発音などを学習しました。



アルファベットレースゲームをする児童



アルファベットの発音を学習

また1日目には、サイモンセズゲームをしました。このゲームは、指示者が動作をあらわす英語の前に「サイモンセズ」をつけたものだけ真似をするといったゲーム。参加児童は、グレアム先生の話す言葉に耳を傾け、間違えないように遊んでいました。

英語の勉強をした後は、それぞれが持参した冬休みの宿題をしました。伊保内高校の生徒や地域の人から、問題の解き方を聞きながら宿題を進めていました。

農用地区域の除外・編入申請

村では平成31年度に農業振興地域整備計画（農業の振興を図るため、土地の有効利用と農業の近代化を計画的に進めるための計画）の見直しを行います。この計画は5年ごとに見直しを行い、その後の5年間は原則として農用地区域からの除外または編入といった変更ができない規定となっています。

よって、農用地を農業以外の目的で利用したい、あるいは、農用地区域外の土地を農用地区域へ編入したいと考えている人は農林建設課まで、所定の書類、資料により変更の申し出をしてください。（様式などは農林建設課にあります）

なお、農用地区域からの除外は、次の5要件を満たし具体的な事業計画があるとき、所定の手続きを経て除外されます。また、農地の場所などによっては除外できない場合があります。

《除外の5要件》

- ①農用地以外の用途に供することが必要かつ適当であつて、代替すべき土地がないこと。
- ②農用地区域内における農用地の集団化、農作業の効率化や土地の農業上の効率かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと。
- ③農用地区域内における効率的で安定的な農業経営を営む者に対する農用地の利用の集積に支障を及ぼすおそれがないこと。
- ④農用地区域内の土地改良施設の有する機能に著しい支障を及ぼすおそれがないこと。
- ⑤土地改良事業などの施行区域内にある土地については、事業完了した年度の翌年から8年を経過していること。

■受付期限

平成31年4月26日（金）

■認可予定

平成32年3月末

※改正後の元号については、便宜上「平成」と表記しています。

■申し込み・問い合わせ

農林建設課農地農政班 担当 大崎
 (☎42・2111内線242)

村営&若者住宅 入居者を募集

村営住宅

- ① 住宅名(戸数・所在地)
村営住宅第2小倉団地(1戸・九戸村大字小倉5・18)
- ② 住宅の概要
木造平屋 2LDK
※浴槽、給湯器はありません。
- ③ 連帯保証人
入居時には、村内に居住する人が2人必要です。
- ④ 入居資格
① 現に同居し、または同居しようとする親族がある人(婚姻の届け出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある人その他婚姻の予約者を含む)。
② 現に住宅に困窮していること。
③ 政令で定める収入基準に適合していること。
④ 国税・地方税など滞納していないこと。

若者定住促進住宅

- ① 住宅名(棟数・所在地)
▽戸田若者定住促進住宅(1棟・九戸村大字戸田13・69)
▽山根若者定住促進住宅(1棟・九戸村大字山根5・92)
- ▽長興寺若者定住促進住宅(2棟・九戸村大字長興寺8・17・3)
- ② 住宅の概要
木造平屋 2LDK
- ③ 連帯保証人
入居時には、村内に居住する人が1人必要です。
- ④ 入居資格
① 現に同居し、または同居しようとする配偶者があり(婚姻の届け出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある人、その他婚姻の予約者を含む)、40歳以下の人で構成する世帯。

村では、村営住宅・若者定住促進住宅の入居者を募集します。入居を希望する人は、次の事項をよく読み申し込みしてください。



長興寺若者定住促進住宅 (建設中)

- ② 将来にわたり九戸村に居住する人。
- ③ 国税・地方税など滞納していないこと。
- ④ 自ら居住するための住宅を必要とする人。
- ⑤ 定められた家賃および敷金を支払う能力がある人。

「村営・若者住宅の共通事項」

- ① 家賃(月額)
入居世帯員構成および世帯員の所得に応じて決定(入居後も変動あり)
- ② 敷金
家賃の3カ月分
- ③ 必要書類
① 入居申込書(農林建設課にあります)
② 住民票(入居希望者全員分の本籍、続柄が表示されたもの)
③ 平成30年度所得証明書(入居希望者全員分)
④ 平成29年度納税証明書(入居希望者全員分)



村営住宅第2小倉団地

◆問い合わせ
農林建設課 地域整備班
(☎42・2111内線283)

■受付期間

3月6日(水)～3月20日(水)

▽午前8時30分～午後5時30分(土日祝日除く)
▽先着順ではありません。

■入居予定日

平成31年4月上旬予定

m u r a n o w a d a i むらのわだい



を合唱（伊保内上老人クラブ）

第43回村老連レク大会 若々しい発表に拍手起こる

1月21日にH O Zホールで、第43回村老人クラブ連合会レクリエーション大会が開かれました。歌や踊りなど39種目を、9つの老人クラブ会員が披露。若々しい舞台発表に拍手が巻き起こりました。

二戸警察署九戸駐在所の森岩春雄所長が、防犯と交通安全に関する講話を行いました。また、江刺家上老人クラブの「天竜流し」や伊保内下老人クラブの「どんぼん節」、荒谷老人クラブの「皆の衆」など39種目が、各老人クラブ会員によって発表されました。



「天竜流し」を堂々と披露
（江刺家上老人クラブ）



「むらさき雨情」を艶やかに踊る
（戸田老人クラブ）

第1回チキン即売会 安価の鶏肉を求め多くの客

1月29日、道の駅おりつめ「オドデ館」で第1回チキン即売会が開かれました。もも肉やむね肉、味付け手羽元など特別価格で販売され、買い物客で店内がいっぱいになりました。

阿部繁孝商店さんと阿部悦三商店さんの協力のもと、鶏肉が販売されました。安価の鶏肉は次々と売れていき、手羽元160パックやもも肉・むね肉105袋などが売れました。また、レストランでは、唐揚げ定食が100円引き。でんでん亭では、焼き鳥40円引きのキャンペーンも行われ、好評を博しました。

次回のチキン即売会は、3月29日に開かれます。



喜楽駄朗さん（丸枠内）の小気味良い話術に皆笑顔

生ア・女性教室の合同講演会 愉快的トークに笑い声満つ

1月22日のH O Zホールでは、生涯学習アカデミーと女性教室による合同講演会が開かれました。今回の講演会は、「人生漫談～人生60歳からが面白い～」と題して行われました。講師である日本笑い学会秋田県人会長の人星亭喜楽駄朗さん^{じんせいいていきらくだろう}が、60歳からの人生の楽しみ方について伝授しました。

講演会には74人が参加。喜楽駄朗さんの愉快的トークに参加者は、手を叩き口を大きく開けて笑っていました。1時間30分の講演は、最後まで会場が笑い声に満ちていました。



行列はオドデ館の端まで続きました



復活した翁舞を披露（舞手：大崎廉成さん）

江刺家神楽門打ち・舞い始め 復元した翁舞を初お披露目

2月3日、新山神社・江刺家神楽保存会は、江刺家地区の家々を回り江刺家神楽の門打ちをしました。その後、細屋ふれあいセンターで江刺家神楽舞い始めが開かれました。

門打ちは、江刺家地区の細屋行政区、山屋行政区およそ80戸の家々で、無病息災と家内安全を祈願しました。舞い始めでは、注連切舞や番楽、今年復活した翁舞など、8演目を1時間かけて舞いました。人の一生を神楽で表現した翁舞は、保存会の若手メンバーが昔の映像を見ながら復元。今回が初のお披露目となりました。



「春が来た」や「リンゴの唄」



歌と踊りで表現した「裏町酒場」（喜楽会）



手作りの商品が販売され多くの人でにぎわった

村婦人のつどい 女性の目線で住みよい村へ

1月20日、H O Zホールで村婦人のつどいが開かれました。この集いに150人が参加。地域の問題を女性の目線で考え、住みよい村づくりの実現を目的に開催されました。

開会行事の後、二戸警察署九戸駐在所の森岩春雄所長による「安心安全なくらしを守るために」と題した防犯講習会が行われました。また、村婦人団体連絡会に所属する5団体が、ステージで華やかな発表をしました。その後、会員お手製の漬け物やピザなどを販売する、手作り交換市を行いました。参加者同士で交流を深め、住みよい村について考えました。

ふるさとさんねカルタ大会 カルタを通して見聞広げる

第12回ふるさとさんねカルタ大会が、1月25日に山根集落センターで行われました。山根小学校の児童13人と地域住民など19人が4チームに分かれ、カルタを楽しみました。参加者は全神経を研ぎ澄まし、1枚でも多く取ろうと奮闘していました。同校6年の沢口佑介君は、「最後のカルタ大会なので、皆と力を合わせて頑張る事ができて楽しかった。1年生のころと比べて上達していると思う」と話しました。

参加者は九戸カルタを通して、九戸の魅力や歴史について見聞を広げていました。



子どもから大人まで楽しんだカルタ取り

九中訪問互いに理解深める



九戸中の生徒の学習をサポートする盛大生

スマイルサポート支援事業「冬の寺子屋学習会」は、平成30年12月26日、27日と平成31年1月9日、10日の4日間にかけて九戸中学校で行われました。

盛岡大学文学部の学生8人が、学習支援のため九戸中学校を訪問。中学3年生8人と中学2年生11人に数学と英語を教えました。3年生は数学や英語の問題演習、2年生は冬休みのテキ

ストを取り組みました。生徒は分からない問題を無くそうと、積極的に学生に聞いていました。学生は、どのように教えれば分かってもらえるかを考えながら解説していました。

スマイルサポート支援事業は、中学生は学習に対する意欲化と学習内容の理解と定着を図り、大学生は生徒理解の在り方や学校・教職員についての理解を深める機会をもつことをねらいとしています。

料理を楽しみ意欲のぞかす

1月24日、村開発センター調理室で男の料理教室が開かれ7人の男性が参加しました。参加者は、雑穀ご飯のおにぎりやせんべい汁、サンマ缶の玉子焼きなど6品を調理。食の匠である小野寺加代子さんから、作り方や食材の切り方など聞きながら作りました。決められた時間の中で6品を作るため、役割分担を決め、料理を楽しみました。参加し



完成した料理

完成した料理を食べた参加者は、次の教室でどのような料理を作りたいか出し合い、次回への意欲をのぞかせていました。

た若本俊夫さんは、「東京出身だが、せんべい汁を食べる事ができてよかった。これから参加したい」と満足げに話しました。

それぞれ分担を決め手際よく調理する参加者



それぞれ分担を決め手際よく調理する参加者

選挙啓発の習字18点が入賞

第29回村明るい選挙啓発習字コンクールが2月に行われ、コンクールには村内小中学校の児童生徒54点の応募がありました。18点が

入賞し、上位3賞の入賞者を紹介します。

◆村選挙管理委員会委員長賞
山下須瑞（九戸中2年）

◆村明るい選挙推進協議会会長賞
橋本くるみ（伊保内小6年）

◆優秀賞
中村萌音（長興寺小2年）
中澤萌那（戸田小3年）
向井理桜（伊保内小4年）
坂本梨央（長興寺小4年）
大野りこ（伊保内小5年）
千葉和香愛（長興寺小5年）
和田心花（山根小6年）
中澤悠空（九戸中1年）

◆優秀賞
中村萌音（長興寺小2年）
中澤萌那（戸田小3年）
向井理桜（伊保内小4年）
坂本梨央（長興寺小4年）
大野りこ（伊保内小5年）
千葉和香愛（長興寺小5年）
和田心花（山根小6年）
中澤悠空（九戸中1年）

村長杯GB大会長興寺優勝

第21回村長杯ゲートボール競技は1月18日、村屋内ゲートボール場で行われました。伊保内下、長興寺、荒谷、伊保内上の4チーム24人が出場。リーグ戦にて優勝を争いました。

競技の結果、優勝は長興寺、2位は伊保内上、3位は荒谷となりました。



戦略を立て優勝を目指す

友達の輪 ④7

小笠原 隆大さん
おがさわら たかひろ

33歳・荒谷



隆大さん④と子どもたち

平成21年に香織さんと結婚。子ども4人に恵まれました。デイサービスおとりつめで機能訓練指導員として活躍しています。

◆趣味は？ ウィンドウショッピングをする事です。

◆普段している事は？ トレーニングをするか、鬼ごっこやカルタなど子どもと遊んでいます。

◆休みの日は？ 2年ほど前からラニングをしています。

◆今後の目標は？ フルマラソンに出場する事と、家を建てる事です。

友達の輪をつなげていこうと、自分の友人を紹介していくコーナーです。

元気スマイル ④8

久保 キクヨさん
くほ きくよ

昭和9年6月20日生・84歳(荒谷)



現在、キクヨさんと息子さん、その奥さんと3人で生活。孫4人ひ孫6人に恵まれました。

◆趣味は？ 帽子や猫、写真入れなど手芸をすることです。

◆普段している事は？ 夏は野菜作り、冬は手芸をしています。

◆大変だった事は？ 息子にひえ飯ではなくお米を食べさせたくて、一から田んぼを作った事。

◆元気の秘訣は？ 好きな事をやりたいようにやり、無理をしないで生活することです。

むらの文芸

第370回 くのへ俳句会

菅野 岑子

綿虫と思ふ刹那に見失ふ
語るなき時を寛ぎ冬灯
百段の階のぼる冬日和
供へある栗五つ六つ木食碑
一水の流れに沿ふて石路の花

冬部 雪女

余寒なほ強き匂いの貼り葉
竹スキー履いて一步やまた一步
葉牡丹の渦極めたる門辺かな
春遅々と心のぬききおらが郷
つづり来し俳句の旅路四温晴

冬晴やチキン王国九戸村

田村 畦畔

呆け防止ピアノで遊ぶ余寒尚
足止める葉牡丹見頃大通り
老いの技孫に見せしスキーする
冴え返るこの書に懸けたし集中力
寒鴉老いの元気を貰いうけ
二人にて寒気を肌ウォーキング

高島ふみ女

八十余生きて余寒のいと厳し
スキーヤー世界に挑戦ジャンプする
葉牡丹や脳みそ断層連想す
母と兄同じ命日寒の入り
病状を打ち明けられて嵐の夜
愚痴聞くも老の務めや炬燵守る
女正月波乱の友の訃報聞く

館村 青村

野辺の僧梵音震ふ余寒かな
淡たらし戦後の餓鬼や竹スキー
葉牡丹やあやなす色の十重二十重
産土は伊保内村や春立てり
天心に冬満月や村眠る
寒林に寂とか細き祠径
雪煙一瞬消えし無量山
離れ庵雪解零の音ばかり

【一月席題詠より】

初場所や鼻肩の力士今日も勝ち (畦 畔)

寒風を避け投函の車出す (雪 女)

初場所や陛下迎へし国技館 (青 村)

山眠る山の寢息は風の音 (青 村)

初場所や天覧相撲に歓呼の声 (青 村)

混沌の余生余命や雪明り (青 村)



オドデ像前で記念撮影するドラリアアカデミーの生徒

2月11日、当村とスコットランド・ドラリアアカデミーとの交流会が開かれました。ドラリアアカデミーと村は、青少年海外派遣事業で平成26年度まで交流があり、村を訪れるのはそれ以来です。ドラリアアカデミーの生徒8人と引率の教員2人が1泊2日の日程で来村し、九戸のホストファミリーの家庭にホームステイしました。

翌日生徒たちは、スキー場周辺で村山友会協力のもと、かんじきを履き白銀の世界を歩きました。また、ケツツリにも挑戦。九戸の自然を堪能しました。参加したブルック・マクマランさんは、「初めてかんじきを体験したがとても楽しかった」と笑顔で話しました。

一行は、ホストファミリーたちとバスに乗って野田村に出発。途中のオドデ像前で甘茶の試飲やオドデ像前で記念撮影しました。また移動中には、英語に翻訳されたオドデ様の話を聞きました。野田村では、東日本大



かんじきを履き銀世界を歩く



雪を跳ね飛ばし滑走した「ケツツリ」



野田村で復興の状況を視察



熱い握手を交わし別れを告げる

震災の被害や復興状況など説明を受け、実際に防潮堤や震災遺構を見学しました。野田村を視察した、アカデミーで地理を教えるアレステア・マコーネルさんは、「すごく被害が大きかったのに、すべてきれいで現代的な建

物に復興できていることに驚いた」と感慨深そうに話しました。

アカデミーの生徒は、ホストファミリーと握手し抱き合い別れを告げ、名残惜しそつに駅を後にしました。

九 戸 中 学 校

経験積み立派な応援団へ

支えました。も応援歌を歌い、応援団を

1月22日に応援団幹部紹介式が行われました。1年生の応援団が、12月より練習を積み重ね、新しく応援歌の手振りを覚えて、それらを全校生徒の前で発表しました。伝統ある九戸中学校の応援歌を、大きな声で全員が歌えるようにと大きく手を振り、その真剣さに



1年生の応援団が応援歌を発表

これから経験を積み重ねるにつれ、さらに立派な応援団に育つてくれるものと思います。体育祭などで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)

Books ◆ 今月のおすすめ図書

鏡の背面

篠田 節子 著/集英社



私たちの「先生」はいったい誰だったの？薬物依存症患者やDV被害者の女性たちが暮らすシエルターで発生した火災。「先生」こと小野尚子が入居者を救い死亡。しかし死亡した「小野尚子」の遺体は別人のものだった…。

信長の原理

垣根 涼介 著/角川書店

信長の飽くなき渴望。家臣たちの終りなき焦燥。その組織構造の瑕疵が「本能寺の変」を呼ぶ。なぜ俺は、裏切られ続けて死にゆくのか。

信長の苦悩と行動原理をえぐり出す、革命的歴史小説。



AI vs. 教科書が読めない子どもたち

新井 紀子 著/東洋経済新報社



大規模な調査の結果分かった驚愕の実態。日本の中高校生の多くは、中学校の教科書の文章を正確に理解できない。多くの仕事がAIに代替される将来、読書力のない人間は失業するしかない。気鋭の数学者が導き出した最悪のシナリオと教育への提言。

おばあちゃんのおくりもの

キャリア・ガラッシュ 作/WAVE出版

アリーの大好きなもの、おばあちゃんとおばあちゃんが作ってくれたちびうさぎ。生まれた時からずっと一緒に、これからもずっと一緒にだと思っていけれど…。



○開館時間/平日9時～19時・土日祝9時～17時
○休館日/年末年始

伊保内高校 九戸村・生徒への感謝

3学年長 永井 哲也

3月1日、3年生26人は卒業の日を迎えました。本年度は昨年12月中旬に、26人全員が進路を達成することができました。進路実現できたのは、生徒自身の努力はもちろんですが、村の各地域の人々の協力、また保護者の協力があり達成できたものです。伊保内高校を支援いただきました皆さまには感謝いたします。

生徒には、「自分の選択と行動に責任を持つこと」と継続して伝えてきました。今後生徒たちは新天地で、新たな選択や行動が求められます。楽な選択もあれば、楽しい選択、つらい選択もあるでしょう。その際、どの選択においても最終的に自分が選んだことには責任を持ち、社会貢献をしてもうらえたらと思います。

3年間という短い期間でしたが、地域の人々への感謝と、努力し立派に成長し続けてくれた生徒に感謝します。今後のさらなる成長を期待しています。



卒業し新天地で活躍する26人

3月は自殺対策強化月間

全国において年間約3万人が自殺で亡くなっています。当村においても自殺死亡率は高くなっており、身近な問題です。

3月から4月にかけては、進学や就職、職場の異動などさまざまな環境変化が起こる時期です。環境が変わるため体も心も調子を崩しやすい季節と言われていて、自殺の原因となる「うつ病」などを発症しやすい時期でもあります。

誰でも嫌なことや悲しいことがあると、気分が沈んだりやる気になくなったりすることがあります。しかしうつ病は、言葉では表現できないほどつらく沈んだ気分や、興味・喜びの喪失が、一日中ほぼ毎日2週間以上続き、仕事や日常生活に支障をきたします。また、不眠、疲労感、食欲不振、動悸、頭痛、肩こりなど、体の症状として出てくることもあります。

自殺した時に何らかの精神疾患を患っていた人は8割で、中でもうつ病だった人が多いといわれています。心身ともに健康を保つことは、自殺を防ぐ上でとても大切

なことです。

心の健康を保つためには、ストレスを溜め込まず上手に発散することが大切です。また、うつ病は早めに適切な治療をすれば回復する場合も多いので、おかしなと感じたら早めに病院や保健センターなどの相談機関に相談してみましょう。



■ ストレスを溜めない方法

- ① 睡眠時間を確保する。
- ② アルコールは適量で楽しく飲む。
- ③ バランスの良い食事で体調を整える。
- ④ 趣味や入浴など、自分に合ったリラックス方法を取り入れる。
- ⑤ 自分の意見をはっきり伝え、たまには断ることも大切。

(保健師 横井 信香)

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税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

産前産後期間の保険料免除

平成31年4月から、国民年金第1号被保険者の産前産後の保険料が免除される制度が始まります。

免除期間

出産予定日または出産日に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）。

※免除になるのは、4月以降の保険料です。

対象者

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人。

届出時期

出産予定日の6カ月前から、届け出が可能です。

※届け出ができるのは、4月以降です。

届出場所

住民生活課

消防署たより

問 二戸消防署九戸分署 ☎ 42・3119

住宅用火災警報器について

■設置が必要な個所

全国共通で、寝室と寝室がある階の階段には、原則として煙式を設置しなくてはなりません。

■なぜ寝室や階段への設置が必須なのか

住宅火災では、「逃げ遅れ」が原因で死亡するケースが非常に多く、中でも寝ている時

に犠牲になる危険性が高くなっています。寝ている時に火災に気づくよう

寝室への設置が有効なのです。また、煙は階段を通じて上階へ広がること

から、上階の部屋に煙が充満する前に避難を促す

ため、階段への設置が義務付けられています。

村内の火災・救急（1月分）

区分	件数	1月から累計	前年比
火災	0件	0件	±0件
救急	28件	28件	+4件

新元号に関する詐欺に注意

新元号になるにあたり「銀行法が改正になった」などと言ってキャッシュカードや個人情報などをだまし取る、新たな詐欺に注意してください。

■こんな案内に注意

▽キャッシュカードを不正操作防止のキャッシュカードに変更しなければなりません。

▽同封の書類に、キャッシュカードの暗証番号を記載してください。

▽返信用封筒で書類と、キャッシュカードと共に返送してください。

■特殊詐欺にだまされないコツ

①お金の貸し借り、銀行口座を聞かれた、無理やり物を売りつけられそうになったときなど、絶対に一人で決めず、誰かに相談する。

②身に覚えのない未払い請求などが来ても相手と一切連絡を取らない。

③突然家に来た人から「通帳と印鑑を預かる」「預金を保管します」などと言われたら即110番する。

④「あれ？」と思ったら、家族友人、警察に相談する。

「私は大丈夫」と思っても、お金

を渡す前に「こんなことがあった。どうしよう」と誰かに話しをしてみましよう。だまされない人は、周りの人に相談できる人です。

【運転免許自主返納手続き】

運転免許の取り消し申請をすれば返納できます。

■手続きの注意点

①駐在所での申請は、事前に電話連絡が必要です。

②有効期限内の運転免許証か。

③返納手続きをする人は本人か。（代理の人は、本人の委任状が必要です。）

村内の交通事故（1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	10件	10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…265日
(1月31日現在)



多重債務相談 無料出前講座

東北財務局盛岡財務事務所では、多重債務の相談や金融犯罪に対する無料出前講座を行っています。

《多重債務相談》

返済しきれないほどの借金を抱える人からの相談に応じています。

■相談専用電話 019-622-1637

■日時 月曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）午前8時30分～午後4時30分

《金融犯罪防止出前講座》

地域のコミュニティ活動などで、金融犯罪未然防止の出前講座を行っています。

■内容 金融犯罪の手口や対策など

■問い合わせ 東北財務局盛岡財務事務所（☎019-625-3353）

表示登記の日 相談会を開催

県土地家屋調査士会二戸久慈支部では、4月1日の「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（月）午前10時～午後3時

■場所

二戸市シビックセンター1階（ミーティングルーム）

■相談内容

土地の分筆、合筆、地目変更、地積更正登記、建物の新築、増築、滅失登記、土地・建物の調査測量、境界問題

■問い合わせ 岩手県土地家屋調査士会二戸久慈支部 二戸地区事務局（☎22-1235）

子どもの安全 地域で守ろう

新入学生をはじめ、子どもたちが安全で安心に暮らせるよう、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、子どもたちが通学する時間にやる事で簡単に活動できます。

■期間

4月6日（土）～15日（月）

■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。

障がい者が 技能を競う

障がい者が日ごろ培った技能を互いに競い合う、県障がい者技能競技大会を開催します。

■日時 7月7日（日）

■場所 県立産業技術短期大学校

■主な競技種目・募集人数

ワープロ部門（5人）、DTP部門（5人）、縫製部門（5人）など

■問い合わせ 高齢・障害・求職者雇用支援機構岩手支部（☎019-654-2081）

休日当番医 (9:00～17:00)

休日当番歯科医 (9:00～12:00)

月	日	医療機関	電話	月	日	医療機関	電話
3	10	すがわら消化器内科	23-2879	3	10	国香歯科医院	23-2223
	17	金田一診療所	27-2205		17	宮澤歯科医院	46-2953
	21	ほそかわ小児科クリニック	26-8100		21	右門歯科クリニック	38-2288
	24	小野寺内科医院	33-2505		24	曾根歯科医院	27-3108
	31	よこもり眼科クリニック	22-2230		31	渡辺歯科医院	23-2052

ごみ収集日 3月

収集区域	瀬戸内／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4日(月)	3月5日(火)	3月11日(月)
空き缶	3月18日(月)	3月25日(月)	3月26日(火)
粗大ごみ			3月12日(火)
紙・プラ類	3月14日(水)	3月20日(水)	3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



人のうごき

(平成31年2月1日現在)

●人口	5,788人	(-14)
男	2,774人	(-10)
女	3,014人	(-4)
●世帯数	2,167世帯	(-1)
	(カッコ内は前月比)	
転入	3人	(3人)
転出	4人	(4人)
出生	1人	(1人)
死亡	14人	(14人)
	(カッコ内は1月からの累計)	

スタッフくのへ+



自動車検査・登録 手続きは2月中に

自動車の検査、登録手続き(車検、名義変更、住所変更、廃車など)をする人が3月に集中します。このため、窓口や車検場が混雑し、長時間お待ちいただく状態となります。手続きは2月中に済ませましょう。

■窓口の受付時間

午前8時45分～正午、午後1時～午後4時(土日祝日除く)

■自動車登録・検査テレホンサービス
☎050-5540-2010

■車検予約システム

<https://www.yoyaku.naltec.go.jp/pc/reservationTop.do>

■軽自動車窓口

軽自動車検査協会岩手事務所(盛岡市湯沢16地割15-10) / ☎050-3816-1833)

編集後記

◆ドラーアカデミーの学生たちが5年ぶりに来村しました。ホストファミリーのみなさんが、英語でコミュニケーションをとっているのを見て感心しました。◆私もまじめに英語を勉強しておけば良かったと痛感。今から頑張ります!(前川)

国の財政を支える 国税専門官を募集

仙台国税局では、税務署などで調査・徴収、検査や指導などを行う国税専門官を募集します。

■受験資格

- ①平成元年4月2日から平成10年4月1日生まれの人。
- ②平成10年4月2日以降生まれの人で、次に掲げるもの。

- (1)大学を卒業した人および平成32年3月までに大学を卒業見込の人。
- (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。

■受験申込受付期間

平成31年3月29日(金)～平成31年4月10日(水)

■申込方法

インターネット申し込み(<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>)

■第1次試験日

平成31年6月9日(日)

■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)

※改正後の元号については、便宜上「平成」と表記しています。

自衛官候補生 募集します

■自衛官候補生男女

- 資格…18歳以上33歳未満
- 受付期間…通年

■申し込み・問い合わせ

自衛隊岩手地方協力本部二戸地域事務所(☎23-2529)



聴衆を本の世界に引き込むように朗読する高橋和久さん^⑧と樹原ゆりさん

村教振集会・PTA研究大会・朗読会

渾身の朗読に涙

2月3日、HOZホールで村教育振興運動集約集会・村PTA研究大会・くのへ朗読会が同時開催されました。学校PTA会員や村民などが、心身ともに健全な子どもを育て方について学びました。

教育振興運動集約集会では、村民読書感想文コンクールの表彰式が行われました。村長賞には、尾友花歩さん（伊保内高3年）の「選ぶ」が、教育長賞には、釜石佳吾さん（山根小2年）の「ともだちくるかな」が選ばれました。また、功労者表彰も行われ、2団体9人が受賞しました。

村PTA研究大会は、戸田保育園実践区保護者会長の滝本裕太さんと、山根小学校実践区会長の和田伸一さんが、教育の振興に向けて実践したことを発表しました。

くのへ朗読会には俳優とし

て活躍する、樹原ゆりさんと高橋和久さんが出演。今年は、「母と暮らせば」（山田洋次・井上麻矢著）を朗読しました。原爆投下から3年後の長崎を舞台にしたこの本。2人の渾身の朗読に来場者は、涙を浮かべながら本の世界に没入していました。

村民読書感想文コンクール表彰と功労者表彰で受賞した人を紹介します。（敬称略）

【村民読書感想文コンクール】

■村長賞

尾友花歩（伊保内高3年）

■教育長賞

釜石佳吾（山根小2年）

■優秀賞

小笠原葵（江刺家小3年）

沢口佑介（山根小6年）

小沼玖慧（九戸中2年）

■入選

篠山乃愛（戸田小1年）

小枝愛和（江刺家小2年）

受賞作を発表する尾友さん^⑧と釜石さん



日向瑠（山根小4年）

向井理桜（伊保内小4年）

野辺地柔悟（江刺家小5年）

古館愛佳（長興寺小6年）

細川乃愛（九戸中3年）

立波由貴（伊保内高3年）

関口莉央（同）

【功労者表彰】

村教育振興運動推進協議会

江刺家神楽保存会、山地貴之、高崎信、川原憲彦

村PTA連合会

伊保内小学校（代表・斉藤真一郎）、松本満、大崎謙一、中野剛、橋山敬介、和田伸一、古館一夫

発行／岩手県九戸村
〒028-6502
岩手県九戸郡九戸村大字伊保内第10地割11番地6

編集／総務企画課

電話番号／0195（42）21111（代）
メールアドレス／kunoha@vill.kunohi.wate.jp
ホームページ／http://www.vill.kunohi.wate.jp/