

広報くのへ

vol.760 2021

7月号

KEEP IT SMILE!

# KUNOHE

村の日常をちょっとだけ楽しくする広報誌



コピックル  
ランド

ぼくらの森の家

キャンプ場



体験レポート  
コロポックルランド

## 村キャンプのススメ

コロナ禍で様々な娯楽が制限される中、3密を避けながら屋外で楽しむことができる「キャンプ」に注目が集まっています。村にも、コロポックルランド内にキャンプ場があり、今年2年ぶりに営業を再開することになりました。今回、そんなコロポックルランドキャンプ場で、「村キャンプのススメ」として魅力をお届けします。レポートするのは、地域おこし協力隊の佐藤快威さんです。佐藤さんはキャンプ未経験なので、経験や知識が豊富な江刺家地区の小井田寛周さんひろのりにご協力いただきました。今年の夏は本誌を参考に、あなただけのキャンプで村の新たな魅力を発見してはいかがでしょうか。



小井田 寛周 さん

江刺家で胡桃農家を営んでいる。東北各地でテントを広げては、たき火を楽しんでいる。

### キャンプスケジュール

15時 キャンプ場に集合  
15時半 テント設置完了  
16時 薪割り  
17時 火起こし  
18時 夕飯  
23時 消灯  
◇ 翌朝 ◇  
5時半 起床  
6時 朝コーヒー  
7時 解散



佐藤 快威 さん

4月に盛岡から九戸に移住。キャンプは未経験、アウトドアには興味あり。



テントの設営

- ① 五角形のシートを中心に線を伸ばす
- ② 目印としてペグを刺す
- ③ ペグに合わせてテントを置く
- ④ ポールを真ん中に立てたら完成

コロポックルに到着  
テントを設営

15時にコロポックルランドキャンプ場に集合しました。荷下ろしをしたなら、まずはじめにテントを組み立てます。今回のテントは5角形の特殊なテントでしたが、簡単に組み立てることができました。

明るいうちに  
まきわりと火おこし

次に火を準備します。今回はライターや着火剤は一切使わない火起こしをしました。まず薪を斧で割り、細かくしていきます。そして、ナイフで先ほどの薪を火が付きやすいように削ります。削った薪に対して、専用の道具を使って火花を散らします。薪に火花が移り燃えたら、台の上にあらかじめ組んでおいた薪にくべて、焚き火の完成です。

焚き火で料理  
味よし、見た目よし

キャンプでも調味料やナイフ、まな板を使って調理をします。野菜を切ったり、スパイスで味を調えたりします。今回頂いたのは牛ステーキ、ローストチキン、チーズの包み焼き、キムチ鍋です。チーズの包み焼きとは、カマンベールチーズを丸ごと、ベーコンで包んで焼く料理です。トマトがよく合います。そして、熱々の包み焼きに、ナイフを入れると中からチーズがとろけ出します。調理の手間以上に質が安定する一品です。(写真次ページ)。



外でも調理器具があると料理の幅が広がる



火おこし

- ① 着火しやすいように木を削る
- ② ファイヤーstarterで火花を出す
- ③ 組んだ木々に火種をくべる
- ④ 火が強くなったら薪や炭をくべる



# これぞ醍醐味のキャンプ飯！

## 静かな森で 過ごしてみると

夕飯を食べ終えたら、焚き火鑑賞と星空観測をしました。森の中なので、薪の燃える音が良く聞こえます。そして、星もよく見えます。

片づけをしてホットココアを飲んだら就寝です。コットと呼ばれる、キャンプ用の簡易的なベッドの上で眠りました。弾力の強いハンモックのような感触でした。

朝、5時頃になるとテントの外が明るくなり、鳥の鳴く声が聞こえてきました。目を覚ますために朝コーヒー。最後に、片付けをして解散しました。

## 気軽にキャンプ しませんか

このようにコロポックルランドキャンプ場では星空を見たり、鳥の声を聞いたり、自然と触れ合うことができます。炊事場に炉があるので、そちらでもキャンプ料理や焚き火を楽しむことができます。そして、テントを持っていない方もツリーハウスで寝泊まりをすることができます。少ない荷物で訪れて、気軽にキャンプができる場所です。みなさんも今年の夏こそ、キャンプを楽しんでみませんか。



1\_牛ステーキを豪快に 2\_豚肉と野菜のキムチ鍋 3\_チーズを大胆にベーコンで包み焼き 4\_ローストチキンに九戸の野菜を添えて 5\_森の中で飲むコーヒーは格別



今回の内容は  
STUBEで配信  
しています！

## キャンプに欠かせない「岩手木炭」の魅力

### コロポックルランド オープニングイベント

コロポックルランドの営業再開に伴い、下記の日程でオープニングイベントを行います。

#### 【日時】

7月2日（金）11：00～12：00

#### 【内容】

担当者による施設内の概要説明  
地域おこし協力隊製作のピザ窯を使用したピザの試食

#### ■お問い合わせ

村役場 IJU 戦略室交流発信係：  
0195-42-2111（内線 172）

### コロポックルランド の利用について

#### ■今年度の営業日程

7月2日～8月29日の金・土・日曜日及び祝日（利用には事前予約が必要です）

#### ■利用料金

##### 【交流促進センター研修室】

1室 1,000円（半日につき）

##### 【会議室】

1室 1,000円（半日につき）

##### 【ツリーハウス宿泊料金】

1棟 3,000円（15時～翌朝10時）

※ただし、日帰り利用は1,000円（10：00～19：00）。親子2名以上の利用の場合は1,500円。村内小・中学校が学校行事等に利用する場合は、1,500円とする。

##### 【テントサイト】

1箇所 500円（15時～翌朝10時）

#### ■予約・お問い合わせ

村役場 IJU 戦略室交流発信係：  
0195-42-2111（内線 172）平日のみ  
産直施設オドテ館：0195-42-4400

\\チャコールマイスター\\

七戸 智広さん



岩手木炭は、煙・炎・匂いがほとんど出ません。着火しやすく、早く温度が上がるので扱いやすく、火持ちが長いのも特徴です。七戸産業では岩手県北のナラの原木を同じ長さに切り、高温の窯の中でじっくり

り時間をかけて製炭します。時間をかけて窯の中の温度を上げることと精錬度が上がります。そうすると不純物が少なく、炭素率が高い高品質の炭が出来ます。この木炭は岩手の「地域ブランド品」として国から品質が認められています。【地域ブランド品とは】農林水産省の知的財産保護制度に登録された商品です。岩手の木炭は「岩手木炭」「岩手切炭」「IWAIBE CHACOAL」として登録・保護されています。



### コロポックルキャンプ場新名称公募 『ぼくらの森の家キャンプ場』に決定

村内の小中学生を対象に、コロポックルランドのキャンプ場の名称を募集したところ、計76個もの応募がありました。6月16日、伊保内高校で「魅せるんジャー」による選考委員会を開き、多数の応募の中から、九戸中学校3年生の下條道悠しもしょうみちゆうきさんが考えた「ぼくらの森の家キャンプ場」が選ばれました。



## 江刺家小学校 田植え体験

6月1日、江刺家小学校の子どもたちが田んぼで体験学習を行いました。この体験学習は26年目の行事で、全校児童が参加しています。子どもたちは、先生や地域の方々の協力の中、田んぼに苗を植えました。

今回、植えられたのは餅米の苗で、同5、6年生が4月に種蒔きをしたものです。この日は、暖かな日差しで子ども



もたちは裸足で田んぼに入り、横一列になって苗を植えていきました。畦道あぜみちにいる人から投げられた苗を、上手にキャッチできると笑い声があがりました。「泥が冷たくて気持ち良い」「ずっとやっていたい」と子どもたちは最後まで楽しそうに取り組んでいました。田植えが終わった後は、近くの水路で足の泥を洗い流し、協力いただいた地域の方々に、6年生の松本まつもとくるみさんが代表で「今日、来琉未くるみさんが代表で「今日、教わったことを活かして、家の田植えも手伝いたい」と感謝の気持ちを述べました。

7月の授業では、3・4年生が田んぼの草取りをする予定です。育った苗は、9月下旬から10月上旬に収穫され、11月の収穫祭で生徒たちが餅つきを行う予定です。





# 村内小学校運動会

5月23日から28日にかけての村内5小学校で運動会が行われました。雨が降り続き、順延になりながらも学校と保護者が協力しながら準備し、実施することができました。



1・5・9\_長興寺小学校(5/28)ではぬかるんだ校庭を保護者も協力して整備。室内外合わせて実施 2・3・6\_江刺家小学校(5/26)も雨で順延となったが整備して実施 4・7・8\_山根小学校(5/23)は体育館で開催。保護者や地域住民も参加 10・11・14\_伊保内小学校(5/24)は雨天順延後天候に恵まれて無事開催 12・13・15\_戸田小学校(5/25)は保護者の協力でグラウンドを整備。当日は、晴天に恵まれた

# 九戸村情報配信サービスについて



村では防災に関する情報について、情報手段を多重化するため、防災行政無線の広報のほかに、LINEによる配信サービスを開始しています。登録は以下のとおりです。

**1** LINEアプリを開いて登録変更か新規に友だち追加します。

■既に九戸村に登録している方  
トーク画面で、何か文字を入力して送信してください。

■新規登録の方



友だち追加メニューに進みます。



[QRコード]をクリックします。

下の[QRコード]を読み取ります。




友だち追加の画面が出て来ますので「追加」をクリックしてください。



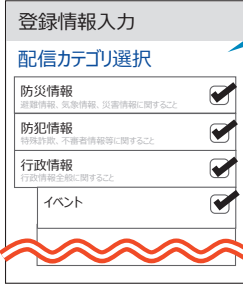
クリック

**3** 利用規約を確認します。  
利用規約をご確認の上、「同意する」ボタンをクリックします。



**4** 配信カテゴリを選択し、登録情報を入力します。  
配信カテゴリ・登録情報を入力して[確認画面へ]ボタンをクリックします。

登録するカテゴリにチェックを入れます。



登録情報を入力

配信カテゴリ選択

- 防災情報  (防災対策、災害情報に関する)
- 防犯情報  (防犯対策、不審者情報等に関する)
- 行政情報  (行政情報全般に関する)
- イベント

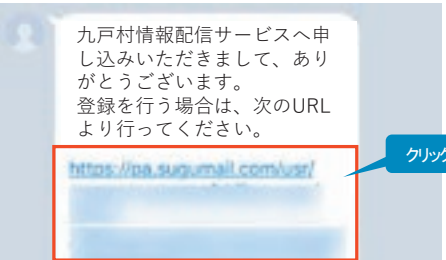
登録情報を入力

- 必須 地域 -- 選択してください -- v
- 必須 性別 -- 選択してください -- v
- 必須 年代 -- 選択してください -- v

登録情報を確認して[確認画面へ]ボタンをクリックします。

戻る 確認画面へ


**2** LINEに通知が届きます。  
メッセージに記載された登録用URLをクリックし登録に進みます。



九戸村情報配信サービスへ申し込みいただきまして、ありがとうございます。  
登録を行う場合は、次のURLより行ってください。

<https://na.sugumail.com/usi/> クリック

**5** 入力内容を確認し、登録します。  
入力内容をご確認の上、「登録」ボタンをクリックします。登録完了画面が表示されたら登録完了です。



登録完了

ご登録ありがとうございます。

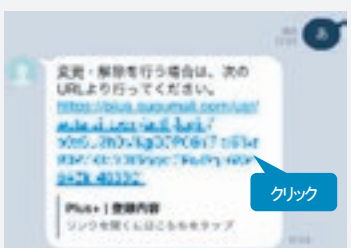
登録完了

登録の手続きが完了しました。

登録完了通知が届きます。

**九戸村 登録情報変更・退会**

LINEのトーク画面に何か文字を入力します。




九戸村より登録情報の変更や退会について案内の通知が届きますのでURLをクリックします。

クリック

■配信カテゴリ変更  
登録情報の【編集】ボタンをクリックします。配信カテゴリ選択画面が表示されるので内容を確認しながら画面を進めてください。

■退会  
画面右上のメニューボタンをクリックし【登録解除へ】をクリックします。次の画面で【登録解除へ】ボタンをクリックしてください。  
LINEのブロック機能を使用して退会することも可能です。



九戸村

登録内容

九戸村

登録解除へ

ログアウト

# 自然を守るために必要な届け出について

産業振興課産業育成係 ☎ 0195-42-2111 (内線 242)

## 森林伐採開発の手続きについて

森林の開発についても、申請が必要です。計画がありましたら連絡、相談してください。



産業振興課産業育成係  
細川 猛 主任

森林は、水を育んだり土砂災害を防いだりするさまざまな公益的機能を持っており、無秩序な伐採が相次ぐとその機能が失われるおそれがあります。

森林を伐採する際は、自分の所有する森林でも事前に届出が必要となりますので、伐採する30〜90日前までに役場産業振興課産業育成係へ届け出るようお願いいたします。また、保安林の指定を受けていると伐採は事前に許可をとる必要があります。無許可伐採は県の監督処分を受けますので注意しましょう。

## 森林取得所有者の届け出について

森林の土地の所有者となった場合、土地が所在する市町村への届出が森林法で義務付けられています。

### ■対象者

個人・法人を問わず、売買や相続などで新たに山林を取得した人は、面積によらず届出が必要となります。

### ■届出期間

土地の所有者となった日から90日以内に、取得した山林のある市町村長に届出をしてください。

### ■届出事項

届出書には、届出者と前所有者の住所、氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所、面積、土地の用途などを記載します。添付書類として、登記事項証明書または土地売買契約書など権利を取得したことがわかる書類の写し、土地の位置を示す図面が必要となります。

# 九戸村ふるさと振興公社が変わります 「株式会社九戸村総合公社」が発足 (通称：ナインズドア)



来年7月グランドリニューアルのオドデ館完成イメージ図

## ◆公社の統合について

7月1日より、九戸村ふるさと振興公社と株式会社ナインズファームを統合します。統合後の法人名は「株式会社九戸村総合公社」となります。

### ■法人統合の目的

- (1) 総務管理業務の集約化と従業員の連携活用することで、新規就農支援を目的とするナインズファーム本来の機能を強化します。
- (2) ナインズファームと甘茶工場従業員等の連携を強化します。
- (3) 両公社を統合することで、生産・加工・販売・宿泊交流機能を連携し、6次産業化を推進します。

### ■新たな取り組み目標

- (1) プライベートブランド商品開発について
  - ・村外への製造委託による新商品開発（甘茶や鶏肉を使った商品等）
  - ・伊保内高校生（むらおこし会社）による新商品開発
- (2) 新たな農業の担い手育成について
  - ・全国から農業希望者を募集予定（地域おこし協力隊として募集）
  - ・お試し農業体験を企画（本年8月以降受け入れ）
  - ・村内生産者や村外機関と連携した新規就農支援カリキュラムを企画中
- (3) 業務効率化による従業員の有効活用について
  - ・会社全体の就労条件を見直し、パート従業員等の活用プランを検討（特に冬季の雇用機会創出による通年雇用の可能性を検討）

### ■ナインズドア（通称）

以下の9つの扉を開くという意味があります。

- ①【農】 農林業を拓く
- ②【商】 商業販売を拓く
- ③【工】 加工商品を拓く
- ④【土】 大地を活かす
- ⑤【風】 気候風土を活かす
- ⑥【恵】 地域の資源を活かす
- ⑦【人】 人材を集め活かす
- ⑧【希】 希望を灯す
- ⑨【未】 未来へつなぐ

## ◆オドデ館リニューアルについて

オドデ館の売り場面積拡充やバリアフリー化を目的とし、増改築工事を行います。

### ■増改築スケジュール（予定）

今年 10月 仮設店舗での営業開始  
来年 4月末 プレオープン（産直など）  
来年 7月中旬 グランドオープン



高齢者や車イス等に配慮された設計のオドデ館（イメージ）

## ◆コロポックルランド営業再開について



かわいい外観が人気のツリーハウス

営業を休止していたコロポックルランドの営業を、本年7月～8月の金・土・日曜日及び祝日で再開します。併設するヘルストンの湯については、ボイラー修繕に時間を要するため、今シーズンの営業再開は見送ります。

### ■料金・施設利用に関して

「コロポックルランドキャンプ特集（5P）」をご覧ください。

### ■予約・問い合わせ

IJU 戦略室交流発信係 ☎ 0195-42-2111（内線 172）  
九戸村総合公社（オドデ館） ☎ 0195-42-4400

## ◆ふるさとの館について

### ■宿泊料金の見直し

ふるさとの館の宿泊料金を、7月から下記のとおり見直し、売り上げ増を目指します。

○洋室	1名利用	5,500円
	2名利用	4,000円
○和室	1名利用	5,000円
	2名利用	3,500円
	3名以上利用	3,000円



繁閑期を考慮した割引キャンペーン等も検討

### ■PR強化

- (1) 「九戸の宿ふるさとの館」という名称で、ネットエージェント登録（じゃらんを予定）や、建設業者向けDM発送により、ビジネス客を中心とする新規宿泊客の取り込みを目指します。
- (2) レストラン陣羽織と季節の夕食セットプランを各種用意しPRします。
- (3) その他、様々なキャンペーンを企画します。

## 3年間交通死亡事故ゼロ 県警察が村に賞賛状を送る

5月13日、交通死亡事故ゼロ3年を達成したとして県警より村に賞賛状が送られました。表彰式には村の交通安全に携わる方々が参加しました。晴山裕康村長は「気を緩めず、これからも死亡事故を減らす。故が起こらない環境を作りたい」と話しました。村では2018年5月以降、死亡事故は起きていません。昨年1月から、人身事故も発生していません。



二戸警察署長から賞賛状を受け取る晴山村長



村の交通安全各代表のみならず晴山村長

## 金融庁休眠預金活用事業 東北3県林業塾が開催される



実践的講習を行う夏井代表(中央)

6月6日、金融庁の休眠預金活用事業として村の林業団体である「九戸山族」が東北3県林業塾を開催しました。県内や青森県、秋田県などから自伐型林業に興味のある12名の参加者が集まり、自立した生業の創出を目的とした実践的な講習を学びました。九戸山族代表の夏井辰徳さんは「山を通して、命の活用について学んで欲しい」と話しました。林業塾は8月まで定期開催されます。

## 安全祈願祭を開催 令和3年度・折爪岳山開き

6月6日、初夏を感じる気候の中、折爪岳山頂の山居大権現で、折爪岳山開きが行われました。二戸市、軽米町と合同で開催され、晴山裕康村長や各首長、折爪岳振興協議会関係団体が出席しました。今年は新型コロナウイルスウィルス感染症拡大の観点から、安全祈願祭のみ行われました。折爪岳登山道は2時間半程で登頂でき、7月中旬に山頂付近でヒメボタルの大群生を見ることができそうです。



安全を祈願する晴山村長



# 長年の功績を称えて 消防団活動功労者を紹介します

令和3年度の村消防演習は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。ここでは、消防団活動に長年貢献された方々を紹介します。

区支部長表彰

【優良竿頭級】九戸村消防団第12分団、九戸村消防団第13分団

【功労章（勤続20年）】

（敬称略、丸付き数字は所属分団、（本）は本部付き）

中澤弘隆②、觸澤英之②、千葉智彦③、上山和博④、小林正宗⑧、下村一矢⑧、山下俊明⑧、田澤秀行⑩、三澤淳一⑭、千葉暢威⑭、関畑友昭⑭



【無火災表彰（10年間無火災）】九戸村消防団第13分団

【功績章（勤続15年）】

■九戸村長表彰

【勤続章（10年）】

【功労証】松浦拓志②

高場美紀（本）、澤村雄哉①、山本猛輝②、河村貴洋④、桂川孝⑨、和田誠⑩、和蛇田賢一⑩、向井祐貴⑪、岩渕信毅⑭

績証】荒田繁樹③、古館智③、林弘昭④、篠山剛⑧、石川弘幸⑫、上柿満⑮

岩本真実①、小野寺晋哉③、山本正明⑨、尾友秀幸⑪、林下大輔⑪、坂本幸治⑫、関畑智志⑭

【功績章（勤続3年）】

感謝状

■岩手県消防協会二戸地

滝本幸男（元副団長）、故山口則雄（元副本部長）

【精練章（勤続3年）】

榎切澤るみ子①、松本壘太④、森下幹也④、向川

感

感謝状

感

感謝状

感

感謝状

# 山地災害を防ぐ 江刺家田代地区に治山ダムが完成

山地災害による住宅などへの被害を未然に防ぐため、岩手県の治山事業により、江刺家田代地区に治山ダムが完成しました。6月4日には、江刺家小学校5年生5名が現地を見学し、県北広域振興局二戸農林振興センター林務室森林保全課の職員で、施工を担当した江戸燈<sup>あかり</sup>さんを講師に迎え授業を行いました。ダムにも種類があり、治山ダムは大雨が降った際、住宅などに土砂や流木が流れることを防ぎ、山が崩れにくくする役割があることなどを学びました。



④県担当者の説明を聞く児童  
⑤記念撮影に笑顔がこぼれる

# 二戸消防署九戸分署庁舎建設起工式

老朽化にともない、移転新築する二戸消防署九戸分署庁舎の起工式は、6月10日、伊保内の建設予定地でとり行われました。

夏を思わせる暑さの中、晴山裕康村長、二戸地区広域行政事務組合管理者の藤原淳二戸市長をはじめ、工

事に携わる関係者ら約30名が参列し安全を祈願しました。起工式では、神事で関係者がくわ入れをし、玉串をささげました。

晴山村長は「災害が多様化し、地域災害の拠点として、分署庁舎の更新が望まれていた。工事関係者は地

域住民に配慮しながら期限内完成に努めて欲しい」とあいさつをしました。建設工事を行う二戸市の丹野組の丹野明法社長は「安全を心がけ期待に応えられるように工事をする」と話しました。今年度中の完成を目指す、工事が始まります。

指し、工事が始まります。



1



2



3

1\_安全祈願祭の様子 2\_地鎮の儀でくわを入れる晴山村長と藤原二戸市長 3\_玉串を奉納する晴山村長



二戸消防署九戸分署完成イメージ図

## ■二戸消防署九戸分署庁舎建設工事概要■

【施主】二戸地区広域行政事務組合【設計監理】有限会社アズマ設計【施工】建築：株式会社丹野組 電気設備：馬淵川電気株式会社 管設備：二戸ガス株式会社【場所】伊保内第12地割地内【工期】令和3年5月26日～令和4年3月15日【建物規模】構造：鉄筋コンクリート造 地上2階 / 敷地面積：3425.03㎡ 建築面積：624.77㎡ 延床面積：688.44㎡



受験申込  
受付期間

7月5日(月)～8月19日(木)

# 令和3年度九戸村職員採用試験



令和3年度九戸村職員採用試験を次の通り行います。この試験は令和3年度の九戸村職員採用候補者（令和4年4月1日採用予定者）を決めるために行うものです。

## 試験職種・採用予定人数

- 一般事務 若干名
- 一般事務（障がい者） 1名程度

## 受験資格

### 【共通事項】

昭和56年4月2日から平成16年4月1日までの間に生まれた人

### 【一般事務（障がい者対象）】

共通事項に加え、次の全ての要件を満たす人

- ①身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれか交付を受けている人
- ②活字印刷文による出題に対応でき、かつ、口頭による面接試験に対応できる人

※ただし、次のいずれかの該当者は、受験できません。

- ⑦禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで、または執行を受けることがなくなるまでの人
- ⑧日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、またはこれに加入した人
- ⑨九戸村職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない人

## 受験手続き

申込用紙は役場総務課で配付するほか、村ホームページからダウンロードできます。◆申込用紙に必要事項を記入し、役場総務課に提出してください。◆所定の箇所に写真を貼り、受験票用に同じ写真1枚と84円切手1枚を添えてください。◆郵便で申し込む場合は、封筒の表に「採用試験申込」と朱書きしてください（8月19日必着）。◆写真を貼っていない場合は受け付けません。◆受験票を郵送しますが、9月3日（金）を過ぎても受験票が送付されない場合には、役場総務課まで連絡してください。

## 試験日時・場所

### 第1次試験

【日時】9月19日(日) 午前10時

(受付：午前9時から午前9時40分まで)

【場所】二戸市立福岡中学校

【試験方法】教養試験、事務適性検査、作文試験

### 第2次試験

10月下旬ごろ、第1次試験合格者について、村の指定する日時および場所で行います。

## 申し込み・問い合わせ

〒028-6205 岩手県九戸郡九戸村大字伊保内 10-11-6

役場総務課予算管理係 ☎0195-42-2111 (内線168)



9TUBE 配信中

\\お手軽、かんたん、もちもち\\

## 枝豆とトウモロコシのポンデケーキ

### 《下準備》

白玉粉は（ミルミキサー等で）細かく砕く。枝豆はさやから外し、チェダーチーズは7～8mm角に刻む。コーンは水気を除き、ピザ用チーズ、黒コショウと合わせておく。

### 《作り方》

①ボウルにAを加え均一に混ぜる。

### ポイント

牛乳は少しずつ！すくった時にトロトロになるくらいの硬さで

②Bの材料を加えて全体が均一になるまで混ぜる。台に出しムラがなくなるまでこねたら生地を2等分に分ける。

③2つに分けた生地を広げ「枝豆味」と「コーン味」を加えまぜる。

④それぞれの生地を16等分にし、丸めて天板に乗せ予熱を入れたオーブンで焼く（180℃ 22～25分）

### 材料（2種類各16個）

白玉粉	240g
A 塩	小さじ 1/4
牛乳	300～320cc
B 薄力粉	40g
粉チーズ（ナチュラル）	160g
卵黄	2個分
サラダ油	小さじ 4
チェダーチーズ	30g
冷凍枝豆	30g
ピザ用チーズ	20g
黒コショウ	小さじ 1/2
粒コーン（缶詰）	30g



フィジカルプランナー木村の

Let's

キリサイズ

# 親子で体力アップ！ ファンクショナルトレーニング

夏休みも始まるこの時期に、親子で一緒にトレーニングはいかがですか？  
バランス感覚、体幹、柔軟性を向上させて元気に暑さを乗り越えましょう！

★それぞれ呼吸をしながら 10 回程度繰り返します



9TUBE 配信中

バランス感覚向上

## 飛行機

1



2



両手を広げて、  
片足を上げて倒れる



お腹に  
力を入れて  
目線は斜め前

もも裏、股関節、足首の柔軟性

## 相撲スクワット

1

肩幅よりも  
足を開く



2

腰を下ろし、  
つま先を持つ

背筋は  
伸ばした  
まま



3

お尻を持ち上げ、  
膝を伸ばし倒れる

きつから  
足首や膝  
を持つ



ももの前  
の収縮を  
意識！



1

腰幅で立つ



2

浅めのスクワットの姿勢



3

上体を起こしながら、  
片膝を胸に引き寄せる



お腹に  
力を入れる

2を3  
左右  
の足で  
繰り返す

バランス感覚向上

## 膝抱え

1

体幹に力を  
入れて立つ



2

片足を引き、しゃがむ



3

前の足側方向に倒す、  
反対側も行う



上体を倒す時、  
ぐらつかない  
ように体幹を  
意識！

股関節・体側の柔軟性

## 股関節・体側



室内にいても発症します

# 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、高温多湿な環境にいて体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできず体内に熱が溜まることをいいます。屋外だけでなく室内でも発症することがあります。



(保健師 横井 信香)

## 熱中症の症状

熱中症の症状として、めまい、たちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐気、嘔吐などが起こります。重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれんなどが起こります。

## 予防するために

熱中症を予防するために次のことに気をつけましょう。

- こまめに水分や塩分をとる
- 通気性の良い、吸湿・速乾の服を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 外出時は帽子を着用する
- 室内ではこまめに換気し、扇風機やエアコンを使用する

## 熱中症になった時

涼しい場所へ避難し、服を脱がせ身体を冷やします。首回り、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的です。水分や塩分、経口補水液を補給しましょう。

**【注意】** 熱中症患者の約半数は高齢者です。畑仕事などの際は、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう！

### 休日当番医 (9:00~17:00)

7/4	二戸クリニック	☎ 25-5770
7/11	すがわら消化器内科	☎ 23-2879
7/18	金田一診療所	☎ 27-2205
7/22	むらかみ医院いたみのクリニック	☎ 48-1500
7/23	ほそかわ小児科クリニック	☎ 26-8100
7/25	小野寺内科医院	☎ 33-2505

### 休日当番歯科医 (9:00~12:00)

7/4	堀米歯科医院	☎ 46-2927
7/11	岩淵歯科医院	☎ 32-2238
7/18	ますだ歯科クリニック	☎ 26-8282
7/22	ムカイダ歯科クリニック	☎ 46-4636
7/23	右門歯科クリニック	☎ 38-2288
7/25	渡辺歯科医院	☎ 23-2052



ふれあいの居場所、生活支援ボランティアの事務局として改修を進めてきた伊保内の旧櫻庭靴店。様々な方々の協力をいただきながら、少しずつリフォーム作業を進行中です。そして、ついに7月27日「ほずのいえ」としてオープンします。

「ほずのいえ」は、年齢や性別、障がいの有無を問わず、地域住民の誰もが集うことのできるふれあいの居場所です。人と人がふれあうことで、「何か楽しいことやりたいね」「困ったときはお互い様」の活動が生まれることを目的としています。人に会うことで介護予防、人と支え合うことで生きがいがづくり。まずは是非、お立ち寄りください！

(保健師 河村 侑乃)

**7月27日(火) ついにオープン!**

## ふれあいの居場所「ほずのいえ」



1\_協議体の会議の様子 2\_「是非ご利用ください!」担当の下高山保健衛生係長と河村保健師 3\_準備がすすめられる「ほずのいえ」外観

### ■開所日

毎週月・水・金曜日と市日（市日と連続する場合、その前日はお休みします。月の開所予定日は、ほずのいえの大窓に掲示します）

■開所時間 9:00～16:00

■費用 無料 ※コーヒー・お茶代はお志程度。活動費用は自己負担をいただきます。

### ■その他

テーブル席と和室がありますので、自由におくつろぎください。

### ■連絡先

「ほずのいえ」 ☎ 0195-26-8333

※開所するまでは、九戸村地域包括支援センター（☎ 42-2111）までお問合せください。



# 将来を見据えて

## 伊保内高校生・進路ガイダンス

6月16日の5・6校時に伊保内高校で進路ガイダンスが行われました。この授業は「進路目標達成に向けて進路意識を高める」ことを目的に行われ、全校生徒60名が参加しました。講師として4名の地元企業人が来校し、企業の紹介をはじめ、仕事をするにあたっての大切なことなどを生徒に話しました。

二戸市にある株式会社二戸パークホテルの山野下<sup>やまのした</sup>るみ子さんは、お客様に愛情をもって接し、心に残るような接客をモットーに仕事をしていますと話しました。株式会社オノデラサインの小野寺久治さんは、「現在オリンピックの横断幕やのぼりなどを製作中です。二戸で作ったものを世界中の人に提供してもらえることも嬉しいこと」と笑顔で話しました。株式会社小松製菓の太市正章さんは挨拶・返事の大切さを生徒に伝え、「日々の生活から意識して行っていくことが大切だ」と生徒に語りかけました。二戸消防署九戸分署の桂川忍さんは実際にレスキューで使用する道具を持参し生徒に体験させました。体験した生徒は道具の重さを体感しつつ、日ごろの消防官の体力づくりや訓練の必要性を学んでいました。3年生の古館志穂さんは「就職に向けて、自分の好きなことに積極的に取り組んでいきたい」と自分の進路に向けて、前向きに話しました。

1\_ 貴重な話を聞きながら自分と向き合う高校生 2.3\_ 講師の方の話を熱心に聞き入る 4\_ 接客愛を語る山野下るみ子さん 5\_ 酸素ボンベを背負ってみる高校生。「重い」と思わず声が出る





### 第3話

## 超ざっくり！ 箆笥のでき方

#### ① 木材をカットする



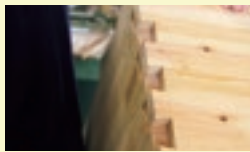
もりつけ棒という目安棒を用いてカットする。

#### ② 木の表面を整える



数種の機械で木の表面をスペースにする。

#### ③ 組み合わせる



何種類もの接続方法がある。ネジは使わない。

#### ④ 塗って金具つけて完成



こちらの工房にもお邪魔してみたい！

心の  
俳句の



こだわりが～  
味となって～  
にじみでる～

こんにちは！

最近、半そでシャツでも過ごせますね！バンザイ！

今回は、村自慢の伝統工芸第2弾「南部箆笥」の

制作アジトにお邪魔してきたりポートをお送りします！

70年以上もの歴史があるマ  
ルイ造形家具工業。設立当初  
は、学校の机や椅子、建具（障  
子・ふすま）などを造ってい  
たそう。今は、高級家具と  
して、箆笥やダイニングテー  
ブルなどを製造しています。  
南部箆笥は、外側に木目の  
綺麗なけやきの木を、内側に  
湿気に強いキリ材を使用して  
います。無垢材でできている  
家具は、修理をして何十年も  
使うことができます。マルイ  
造形さんは家具の修理も行っ  
ています。伺った際も、お孫  
さんの嫁入りのために、おば  
あちゃんの嫁入り道具であつ  
た箆笥を修理している最中で



図1 塗装をはがして修理を行う様子

した。世代を超えて使われる  
モノってすごいなあと思いま  
した。（図1）  
3代目社長である千葉暢威  
社長は、「技術を守り  
つつ、新しいことをしてい

たい」と語ってくれました。  
昨年末、発売されたキャンペ  
用の囲炉裏が人気商品となっ  
ています。伝統技術を今の時  
代の流れに活かしていくなん  
で、なんてイカしているの  
でしょう！  
この道8年目の原佳彦工場  
長は、「木が家具へと  
形が変わっていく様が面白  
い」と話してくれました。  
社長の2人のお兄さん方は  
それぞれ在住している関東と  
関西で市場の拡大を狙ってい  
ます。これからは、県内から  
世界までさらに新しいお客さ  
んに出会えることを楽しみに  
しています。

木は生きています。なので、  
天候や季節によって多少の収  
縮があるそうです。しかし、  
年中通して美しい箆笥に仕上  
げなくてはいけません。そこ  
で、箆笥の底板の奥に少しで  
っぱりを作ります。そこを削  
るか否かで最後の最後まで微  
調整を繰り返して、空気の入ら  
ない箆笥を作り上げるそうで  
す。大雑把なわたしからする  
と、とてもすごい作業です…。

面  
白い話



た



◆◆ NINES CAFE ◆◆

## 学び処 ないんずカフェだより

### 「木炭の学習」

小学生対象・九曜塾



1\_ 炭詰め体験を指導する七戸さん 2\_ 自分で詰めた炭に手紙を書く児童 3\_ フードプランナーの指導を熱心に聞く参加者 4\_ 完成したホワイトソースとミートソースでつくる麦かけのラザニア、パンツァネッラ、麦かけのタルト

6月12日、七戸産業で木炭の学習が行なわれました。昨年も行われた人気のカリキュラムで児童26人が参加しました。七戸智広さんが講師となり、炭出し体験や薪割り、木炭小物作りなど盛りだくさんの内容でした。参加した児童は「木炭を使った工作が楽しかった」「炭窯の中に入れて楽しかった」「岩手の木炭の生産量は全国で1位ということと、県外の人もたくさん使っていることがわかった」などの感想を話してくれました。遊びの中に地域の学びのある「九曜塾」に是非ご参加ください。

### 「村の郷土食をアレンジ」

フードプランナーの小さな料理教室

村開発センターで郷土食のかけを使った料理教室が開かれました。地域活性化起業人として村で活動しているフードプランナーの盛内由美子さんと高橋香織さんが講師を務めました。7名が参加し、麦かけを使ったラザニアとそばかけのタルトを作りました。参加者の櫻庭孝さんは「食べ慣れたかけがとてもおしゃれな料理になった。調理も楽しく、味もおいしかった」と話しました。

次回7月3日は『豆乳そうめん・変わり揚げ・水晶寄せ』和食料理教室が開催予定です。





## 令和2年度定期監査の結果

### 1. 監査対象

総務企画課、税務会計課、住民生活課、農林建設課、農業委員会事務局、議会事務局、選挙管理委員会事務局、教育委員会事務局

### 2. 監査期間 令和3年2月1日～8日

### 3. 監査の範囲および方法

今回の監査は、全会計および基金の事務・事業を対象とし、令和2年4月1日から令和2年12月28日までに執行された財務などに関する事務について、監査対象機関から提出された監査資料および監査対象の簿冊などの内容を審査し、下記の各項目について、事務の執行が法令などの定めに従って適正に行われているか、また、財務に関する事務の執行および経営に係る事業の管理が法令などの定めに従って適正に行われているかどうかについて、関係書類を調査するとともに、担当職

員から説明を求めるなどの方法にて実施した。

### 4. 指定資料

①予算執行状況(歳入・歳出)②未収金調書(滞納繰越分)③契約事項調書(物品・備品)④工事執行状況⑤主な事業状況⑥調定処理簿⑦収納簿(滞納整理簿含む)⑧不納欠損処理簿⑨債権残高調書(基金運用状況含む)⑩備品管理台帳⑪財産管理台帳⑫出勤簿⑬休暇処理簿⑭時間外整理簿⑮その他

### 5. 監査の結果

全会計における予算の執行状況および主要な事業の執行状況ならびに補助金などの執行状況については、所期の成果を挙げるべく効果的な事務処理に努めていると認められた。また、上記の監査対象の事務などについては、法令などの定めに従って適正に処理されているものと認められた。(※なお、会計別執行状況および基金運用状況は、役場前掲示板に掲示しています)

村監査委員会 ☎ 42-2111



\\ おすすめ //

#### ■夜明けのすべて

瀬尾 まいこ・著 (水鈴社)

知ってる？夜明けの直前が一番暗いって。パニック障害にPMS(月経前症候群)人生は思っていたより厳しいけど救いだってある。暗闇に光が差し込む温かな物語。



\\ おすすめ //

#### ■彼女が花に還るまで

石野 晶・著 (双葉社文庫)

初めて彼女に会った時、白い花が咲いているように見えた。誰かを好きになると、突然世界は輝きだす。同じ大学に通う彼女との出会い、幸せがずっと続くと思えた未来…。落涙必至の感動ラブストーリー！

THEME

双葉社ルーキー大賞受賞！  
村出身の石野晶さん待望の新刊



図書だより



## 夏の交通事故防止県民運動

つくろうよ  
事故のない未来を  
ぼくたちで

■ 7月15日（木）から24日（土）までの10日間『夏の交通事故防止県民運動』が展開されます。

■ 夏期は、暑さや長距離運転による過労に起因する交通事故や、夏休み中の子どもが関係する交通事故の発生が懸念されます。交通ルールの遵守と交通マナーの実践により、交通事故の発生を防ぎましょう。



森 岩 春 雄  
駐在所長

二戸年金事務所 ☎ 23-4111  
税務住民課国保住民係 ☎ 42-2111



## 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、国民年金保険料の納付が困難となった場合、保険料の免除申請が可能です。次のいずれにも該当する方が対象となります。

- (1) 令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと。
- (2) 令和2年2月以降の所得の状況からみて、所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方。

詳しくは二戸年金事務所または役場税務住民課までお問い合わせください。



## 熱中症に気をつけよう！

### ■ 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動は控えよう！

### ■ こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足の状態にあります。定期的に少しずつ水分補給をしましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分も失われるので、スポーツドリンクがおすすめです。しかし、飲み過ぎには注意が必要です。

### ■ 服装に注意

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。屋内でも熱中症になりますので、高齢者の方や小さなお子さんは特に注意しましょう。



坂 本 杏 平  
消防士

二戸地区事務局 田中巖保 ☎ 43-3260



## 土地家屋 無料相談会

岩手県土地家屋調査士会県北支部では、下記のとおり無料相談を行います。

- 日 時 令和3年7月31日（土）  
午前10時～午後3時
- 場 所 岩手県土地家屋調査士会  
県北支部会員各事務局内
- 相談内容
  - ・土地の分筆、合筆、地目変更、地積更生登記
  - ・建物の新築、増築、滅失登記
  - ・土地、建物の調査測量
  - ・境界問題

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

### 特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!  
**今すぐ会員登録!**



## 被保険者証一斉更新のお知らせ

国民健康保険の被保険者証と後期高齢者医療制度の被保険者証の有効期限は、**7月31日**です。

■対象者のみなさんへ、7月中に8月1日から使用する新しい被保険者証等を郵送します。**8月1日以降**に病院などを受診するときは、**郵送された新しい被保険者証を使用**してください。

※有効期限が過ぎた被保険者証は裁断するなど、各自が責任をもって処分をするか、役場の窓口にご返却ください。


### 人のうごき


(令和3年6月1日現在)

● 人口	5,537人	(- 9)
男	2,647人	(- 6)
女	2,890人	(- 3)
● 世帯数	2,179人	(- 2)
	(カッコ内は前月比)	
転入	10人	(54人)
転出	10人	(89人)
出生	1人	(4人)
死亡	10人	(43人)

(カッコ内は1月からの累計)

### 編集後記

 ものごとを深く掘り下げることは面白いですね。次は地域の先輩方と地形から歴史や文化を掘り下げる「九戸版プラタモリ」などをやってみたいと思っています。動画と広報誌の連携でより見やすいものにしていきます。

 ふたつきに渡って、村の伝統工芸を取材させていただきましたが、その技術の高さとこだわりの強さに感動しました。価値観が移り変わっている今、改めてその価値にみんなが気づく時代なのではないかと思いました。

#### ◆ 国民健康保険の被保険者証について補足 ◆

○新しい被保険者証は、これまでと同様に一人一枚のカード式です。**世帯主様宛での封筒に全員分を入れて郵送**しています。届いたら、住所、氏名、生年月日などをご確認ください。

○職場の健康保険（社会保険）に加入した場合、国保の被保険者証は使用できません。保険証に変更があったときは、すぐに役場に届け出てください。

※職場では、国保の喪失手続きをしていません。ご本人やご家族の方が役場窓口にて手続きを行う必要があります。

●限度額適用認定証の有効期限も7月31日です。8月以降も利用する方は、保険証と印鑑を持参して、役場窓口で申請をしてください。

#### ◆ 後期高齢者医療の被保険者証について補足 ◆

○対象者は、75歳以上の方と65歳以上で一定の障がいがある制度に加入した方です。

○限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限も7月31日です。こちらの対象者は、住民税非課税世帯の方です。現在、対象者の方で、今年度も引き続き該当となる方には、8月1日から使用する新しい認定証を郵送します。また、新たに対象となる方には、役場より申請書を郵送しますので、役場窓口で申請をしてください。なお、**今年度の課税状況によっては8月1日から対象外**となる方もいます。

# くのへっ子

チームメイトと切磋琢磨

日々向上心をもつて

まつもと  
松本 くるみ  
來琉未さん (12)



江刺家小学校に通う6年生の來琉未さん。

4年生から始めたバレーボールに熱を注ぐ日々。レフトポジションでアタックを頑張っています。違う小学校の子と共に編成されているチームメンバーは仲が良いそう。みんな負けず嫌いで、負けたらその原因を話し合います。

「尊敬している人は、バレーの石川真佑選手。常に前向きな姿勢を見習いたい」

お母さんのすすめで書き始めたバレーノートには、調べたバレーのコツなどを記録しています。「今のチームでバレーができるのは今年がラスト。県大会での優勝を目指します！」

好きな季節は？

夏。お祭りがあるから。

好きな食べ物？

甘茶でかつぱれ

好きな科目は？

体育と図工

学校で流行っていることは？

TikTokの話をするって。

自分のいいところは？

「面白い、優しい」と言われます。

もしも

100万円もらえたら？

半分は貯金をして、半分は服

やボールを買う。

夢は？

動物関係の仕事をしたい！

レッサーパンダが大好き。

家族にひとこと！

来年中学生になっても、よろしくお願いします！