

広報くのへ

vol.761 2021

8月号

K E E P I T S M I L E !

# KUNOHE

村の日常をちょっとだけ楽しくする広報誌





## 九戸中学校・村内職場体験

# 「働く」の第一歩

## キャリアスタートウィーク



7月6日から8日までの3日間、九戸中学校の2年生37人が、村内23事業所（下記掲載）で職場体験をしました。生徒は、村内にある事業者の中から、自分が興味のある事業所を選び、それぞれの仕事に取り組みました。今回、受け入れ先となったのは販売や接客、教育、農業関連、ものづくりなどの事業所です。体験を通して、働くことのやりがいや喜び、ときには大変さを肌で体験しました。

村では、平成21年度からキャリア教育を推進しています。この体験活動は、①働くことの価値や苦労、大変さを理解して将来の進路実現に活かすこと②生きていくうえで必要なコミュニケーション能力を高めること③地域の一員としての自覚を高めることを目指して、毎年行われています。

### R3 キャリアスタートウィーク 受け入れ先事業所

- ▼スーパーおとも ▼サンデーホームマート九戸店 ▼エネオス中一SS ▼なかつる ▼小笠原菓子舗 ▼阿部悦三商店 ▼カービレッジ保大木 ▼マルイ造形家具工業 ▼高倉工芸 ▼九戸精密 ▼千葉建築 ▼栗谷川建工 ▼九戸村役場 ▼道の駅おりつめオドデ館 ▼ふるさとの館 ▼ひめほたるこども園 ▼戸田保育園 ▼伊保内保育園 ▼ナインズファーム ▼戸田牧野 ▼JA新いわて北部 ▼営農経済センター九戸地区 ▼伊保内郵便局 ▼岩手県北バス伊保内営業所 ▼伊保内小学校
- （敬称略・順不同）

◆体験学習の受け入れに  
感謝申し上げます。



1\_ 園児と遊ぶ (伊保内保育園) 2\_ 真剣にタイヤ交換 (カービレッジ保大木) 3\_ 掃除は重労働 (ふるさとの館)  
4\_ 品出しは基本 (サンデー) 5\_ 郵便の仕組みを教わる (伊保内郵便局) 6\_ 自分だけのオリジナルグッズ作成 (マルイ造形) 7\_ お客さんが手にしやすいように (スーパーおとも) 8\_ 全てが大きいバス整備を手伝う (県北バス)



役場の仕事を志望したのは、  
風張誓也さんと松田侑莉朱さん  
です。役場では、議会事務局、  
地域整備課、水道事業所、教育  
委員会、IJU戦略室など3日  
間で様々な部署の業務を体験し  
ました。このページでは、その  
中でIJU戦略室の業務のひとつ  
である「広報作成」について、  
風張さんと松田さんが実際に作  
成した記事を紹介します。

## 道の駅おりつめオドデ館

道の駅おりつめオドデ館へ職  
場体験にきた石川涼雅さんと西  
野実夢さんは商品の品出しや整  
理、そうじを行いました。石川  
さんは「袋詰めが難しい。けれ  
ど、楽しい」と話しました。西  
野さんは「レジ対応が難しいけ  
れどやりがいがある」と話しま  
した。

【写真】 〓 松田 侑莉朱

【文】 〓 風張 誓也



## 千葉建築

千葉建築で川原快翔さんと館  
本海陽さんはこの日、木を彫る  
作業を行いました。川原さんは  
「飽きはくるけど、ずっとやっ  
ていられる。めちゃくちゃ楽し  
い」館本さんは「大工ってすげ  
ーなと思った」と話しました。  
大工ならではのものづくりの楽  
しさと大変さを教わりました。

【写真】 〓 風張 誓也

【文】 〓 松田 侑莉朱



## 職場体験で感じたこと

◆風張 誓也

人が頑張っている姿をしっか  
りと撮れたし、村を支えるとい  
うことは大切だということが分  
かってよかったです。

◆松田 侑莉朱

頑張っている姿をかつこよく  
写真に撮れた時が一番うれしか  
った。その頑張りを伝えること  
にやりがいを感じました。





九戸中学校2年 大野 りこ さん



九戸中学校2年 南 <sup>ゆうすけ</sup> 佑典 さん

## 「キャリアスタートウィーク」 を終えて思うこと

私が、職場体験を終えて思うことは、働くことの大切さです。働いてみて、感動したことはお菓子作りです。初めて作ってみたけど、できあがりがかすこくきれいにできてうれしかったです。「働く」ことは、お客様を笑顔にすることだと思います。

ナインズファームで野菜の収穫や袋詰めを体験させていただきました。3日間、疲れっぱなしでしたが、仕事を終えた時の達成感は格別でした。働くためには、忍耐力や決断力が必要なこと、仕事の厳しさとかえがたい喜び、仕事のやりがい学びました。

この職場体験という取り組みは、生徒にとっても村にとってもすぐに成果がでないかもしれませんが、とても意味のある教育活動だと改めて感じました。10年、20年という長期的な視点で未来を見据え、今後も継続していただきたい九戸村の大切な事業の一つです。

仕事というのは、みなさんが目にする華やかな表の部分と裏方の部分で成り立っています。職場体験では、この裏方の部分を経験できるいい機会だと思います。私たちも、郵便局の仕事や地域の仕事を生徒に伝えるのもいい機会だと捉えているので継続していきたいです。



伊保内郵便局局長 山本 美樹雄 さん



高倉工芸代表 高倉 清勝 さん



早摘みプレミアム甘茶  
5パック入り 500円 (税込)

# 早摘みプレミアム甘茶販売

## 村の特産を育てよう

甘茶生産量日本一の九戸村から新たな挑戦です。

これまでの甘茶は業務用原材料としての出荷が多いため、数量(重さ)を確保するために秋以降の収穫を行ってきました。暑い夏を越した方が茶葉が繁茂して数量が増すためです。

今回、消費者向けの販売数量を増やし、県内外多くの皆さまに九戸産甘茶を知っていただき、「九戸村のブランド」として認知していただくため、数量限定で「早摘みプレミアム甘茶」

オドデ館  
8月20日発売開始  
【数量限定商品】

先行予約受付中  
0195-42-4400



村特産の甘茶の販売コーナーの様子(オドデ館)

を販売することとなりました。7月に初々しい甘茶を収穫し、すぐに焙煎・選別して商品として販売します。是非この機会に多くの皆さまに甘茶の美味しさを味わっていただき、全国のお知り合いの方にもおすすめください。また、甘茶のさまざまな利用に向け、甘茶パウダーも一新します。甘茶パウダーを使った調理のレシピ集を現在作成中です。糖質ゼロ、カロリーゼロの天然甘味料である甘茶に多くの注目が集まっており、次なる商品化も準備中ですのでご期待ください。



# きゅーとな 夏野菜まつり



1\_ 愉快的ポップと夏野菜が並びました 2\_ 会場となったオドデ館。3\_ 100円野菜詰め放題は人気でした 4\_ ひめほたる子ども園の年長さんによるきゅーとなパフォーマンス 5・6\_ フードプランナー高橋さんの夏野菜カレーはすぐに完売

親戚・お友達に!



きゅーと便

<https://9nohervillage.base.shop>



九戸の夏野菜や甘茶をいつでもどこでも注文できます。ご指定の配送先へお届けします。

7月16日〜25日、オドデ館で「きゅーとな夏野菜まつり」が開催されました。16日、オープニングセレモニーでは、ひめほたる子ども園の年長さんによる歌とダンスが披露されました。17日には、地域おこし企業人のフードプランナー高橋香織さんによる夏野菜カレーが販売されました。まさざね館駐車場でもブースが並び、夏野菜特別メニューを提供する各飲食店も賑わいを見せ、村全体で夏野菜を堪能するイベントになりました。

きゅーとな野菜をPR



特集

# 伊保内高校の魅力

伊保内高校は現在全校生徒60名の小規模校です。今年度の新入生は15名。今後の存続など課題はありますが、今年度から「村おこし会社」などのカリキュラムの見直しや、「地域みらい留学」を導入し、県内のみならず、県外からも入学生を募っています。そこで今回改めて関係者の声を聞き「伊保内高校の魅力」に着目することにしました。

伊保内高校の魅力は、教員と生徒の距離が近いことにあります。生徒は、学習はもとより、あいさつをはじめとする日常生活から学んだことを活かし、その先の自分の進路を達成しようという気持ちが強い。そして、そのサポートを教員全体で応援していくという良い関係ができています。また、九戸村から完全給食や制服購入代金の全額補助、進路指導費や学力向上対策費、通学バス代、部活動遠征費等様々な補助・支援をいただ

ております。来年度入学予定の皆さんに伝えたいことは、進路達成のために教員が親身になって様々な活動をサポートします。さらに、来年度は新校舎での快適な学習環境が整います。安心して地元の伊保内高校に進学してほしいと思います。



伊保内高校校長  
日野澤 明彦





# 伊高の学習

高校生の本業でもある「学習」

に関してです。伊保内高校では、学習面について、個々の能力に応じた様々なサポートを行っています。全校生徒が学習アプリ（スタディサプリ）を導入し、日常の学習や各種検定に向けた自学自習、さらに小中学校の学び直しにも対応しています。難関大学や、国公立大学を目指し

ている生徒は通信講座（進研ゼミ）の受講。さらに学校法人龍澤学館と協定を結び、出張公務員講座の開催や長期休みの集中講座、オープンスクールの説明会など、それぞれの進路希望に合わせて学習スタイルやレベルを選ぶことができます。また、進学・就職に向けて定期的な模試を行っています。

先生と生徒の距離が近いことで、わからない部分の対策をしつかり行うことができることが最大のポイントです。一人一人への手厚いサポートのおかげで進路達成に向けてじっくり向き合える体制が整っています。また、就職・進学どちらでも、自分の夢に向かってとことん勉学に励むことができるのは、長年にわたる伝統ともいえる、教員と生徒の信頼関係がとても大きいものだと実感しました。



## ■大崎 奈生さん (3年)

進学コースで大学進学を希望しています。先生方との距離が近く、話しやすいので相談しやすいです。自分に合った進路を一緒に探してくれたり、サポートがとても心強いです。



## ■大石 穂花さん (3年)

就職コースで専門学校を希望しています。様々な選択肢をくれ、面談などを通して寄り添って考えてくれるところがとても頼もしいです。



## ■久保田 忍先生 (教務主任)

伊保内高校の学習面での魅力は少人数のきめ細やかな指導で「分からないことを分からないままにしない」ことを大切にしています。今後は探究活動で、いかに様々な視点で物事を考えられるかという「外部からの新しい風」を入れていくことで、将来的に地域に貢献できる人材を育成していきたいと思っています。少人数だからこそ全教員が全生徒のことを理解して対応が可能なこと。学ぶことを楽しいと思えるように指導にあたっています。





## 学年間をこえた絆

高校生活で部活動に重点を置く人も多いでしょう。伊保内高校には、野球部・男女バレーボール部・男女卓球部・弓道部・吹奏楽部・美術部の8つの部活動があります。部員数が少なく、合同チームでの大会出場を行っている部もありますが、コミュニケーションを図りながら日々一生懸命に活動に励んでいます。各部活動が高校総体を終え、各部活動のキャプテンだった3年生に魅力を聞きました。

取材する中で、多かつた声は「学年関係なく仲がいい」「地元で続けたい」というものでした。少数数の伊保内高校ならではの魅力があります。先輩と楽しみながら競技に励むことで充実した高校3年間を過ごせることでしょう。



# 伊高の部活動



■森太久斗さん(野球部)

同級生が伊保内高校に進学すると聞き、仲間と楽しく部活をしたかったことがきっかけ。伊保内高校野球部は、少数数だけでもみんなで明るく、楽しく活動をしています。



■古舘志帆さん(吹奏楽部)

中学の時から吹奏楽をしており、地元の伊保内高校で続けたいと思った。みんなが明るく元気。先生が面白く、とても仲がよいです。



■坂本珠莉さん(バレーボール部)

知っている先輩がいるということと、地元でバレーがしたかった。伊保内高校男子バレーボール部は先輩・後輩の距離が近く、仲がいい。バレーボールに詳しい先生がいることが頼もしいです。



■皆川友佳さん(卓球部)

中学から卓球をはじめ、伊高生だった兄の影響で、続けることを決めました。人数は少ないが、よく考えながら行動できることや強くなりたいと熱心に向き合うことができるのが魅力です。

## 郷土芸能委員会

伊保内高校の代名詞ともいえる「郷土芸能委員会」の江刺家神楽の継承活動。今年で発足して18年目になります。キャプテンの中澤ななみさんは、体験入学で先輩方の演舞に感動したのがきっかけではじめました。郷土芸能委員会は、部活動のほかにも活動しており、チームは意識高く目標に向かっていきます。

指導者の小井田重雄さんは長年高校生を指導してきました。「神楽の本来の意味を理解し、舞を披露して欲しい」と指導にも熱が入ります。小井田さんと思う伊保内高校の魅力は、「地域密着」にあるといいます。行政や地域の方々など様々な人が伊保内高校生の活動を応援しており、大切にしているところが他にはないこの学校の財産であると考えています。



1\_江刺家神楽を舞う高校生 2\_指導する小井田さん 3・4・5\_商品開発をする高校生

## 伊高の課外活動



### 伊高むらおこし会社

「伊高むらおこし会社」は今年の春から総合的な探究の時間を使い「ビジネスの体験を通して将来の進路を考える」ことを目的にできました。全校生徒が村の特産品を利用した商品開発に挑戦しています。いわて産業振興センターでコピーライターの佐藤和也さんとフードコーディネ

ーターの久保田まゆみさんを講師として、本格的な商品開発を行っています。1からアイデアを出し合い、現在も商品名やキャッチコピー、パッケージデザイン等、試行錯誤をしながら村の目玉となる商品の開発を進めています。これから数回の授業を経て、9月18日に盛岡市のイオンモール盛岡で販売会を行う予定です。



# おらほの宴

村商工会青年部

## × CURROズ holiday

1・4・5\_ 役場横の広場の会場の様子。様々な手作りグッズなどが華やかにならびました  
2\_ まさざね館会場はフードブースが並びました。4 Hクラブのイカ焼きが人気  
3\_ 商工会青年部の「トリゲート」は圧巻



7月3日、村内で「おらほの宴×CURROズ holiday（クロズホリデー）」が開催されました。会場は、まさざね館と役場横広場の2つに分かれて行われました。

「おらほの宴」は村商工会青年部が伊保内商店街のにぎわい創りとして、平成26年から毎年開催（平成29年はデビット・マシューズライブ）しています。まさざね館では伊保内商店街店

舗や4 Hクラブなど8団体が地域食材を活かした料理などを提供しました。今年は新たな試みとして「CURROズ holiday（クロズホリデー）」と共催しました。村のハンドメイド作家 CURRO（クロ）さんの呼びかけで、ハンドメイド作品やご当地グルメなどを出品する20団体が参加し、会場はにぎわいました。



出 店 者  
田村 彩子 さん

手を動かしてモノを作ることが昔から好きでした。1年前にアクセサリー作りを本業にしようと思いましたが、私の町では、イベントが少ないため、外の市町村のイベントにも参加しています。新しい土地や人と出会うことがとても楽しいです。九戸村は、故郷と雰囲気が似ていて落ち着きます。



出 店 者  
諫原 輝也 さん

イベントへの出店は要請があれば引き受けてきました。村を盛り上げようとしてくれる人たちがいることはとてもいいことだと思います。お客さんと距離が近かったり、出店者同士の士気が高まったりと日常とはまた違うパワーをもらえます。若い人たちにはもっとイベントのことを発信して行って欲しいです。



出 店 者  
岩 淵 綾子 さん

イベント出店する人同士のつながりは強く、いつも情報共有しています。今回のように地域の枠を越えて多くの人が集まりますし、そのファンも巻き込んだアットホームな雰囲気があります。九戸村での開催要望は前からあったので今回はとてもよかったです。定期的に開催されることを望みます。

## INTERVIEW

# 地域の枠を越えた「つながり」を大事にすること



参 加 者  
大村 笑風 さん 大村 鈴央 さん

カレーパンがとてもおいしかったです。はじめてきました。お祭りは楽しいから大好きです！「浄法寺のねこ」にあえたことがとてもうれしかったです。オブチキの絵本も買ってもらったのではやくよみたいです。



参 加 者  
熊谷 千春 さん 照井 花菜 さん

職場の上司が九戸村の方で聞いてきました。4年ほど二戸市に住んでいますが、九戸村に来たのは初めてです。素敵な雑貨や美味しい食べ物があって楽しいです。九戸村ならではの体験ができるブースなどがあつたらもっと魅力的だなと思います。



参 加 者  
柳平 美幸 さん

去年15年ぶりに村に帰ってきて、このような屋台イベントをやっていることに驚きました。とてもいい取り組みだと思います。様々なモノやヒトを知るきっかけになって楽しいです。ケーキ作りが趣味なので、今度はぜひ出店者として参加したいです。



おらほの宴  
主催村商工会  
青年部部长  
下斗米 佑太 さん

CURRO さんら青年部以外の方々と連携し、参加者も増え、より多くの方々に楽しんでもらえるようになりました。地域や団体の枠を越えたつながりは、これからの地域の発展に欠かせないものだと感じています。

## 元気いっぱいに激走 保育施設3園が年長運動会

7月3日ひめほたる子ども園で、保育施設3園合同で年長さんたちの運動会が行われました。あいにくの曇り空でしたが、子どもたちは元気に競技に取り組みました。親子で参加する競技では、園児だけでなく親たちにも笑顔が溢れました。保護者会会長の高松光仁さんは「コロナ対策には多くの準備が必要ではあったが、園の違う子どもたちが交流できる大事な機会なので、開催できてよかった」と話しました。



玉入れを頑張る子どもたち



親子競技を楽しむ様子

## 村消防団長就任式 尾友勇一さんが新団長

7月14日、新しい消防団長に尾友勇一さん（伊保内下）が就任し、辞令交付式が行われました。晴山村長から「強いリーダーシップを発揮し村民の生命・財産を守って欲しい」と訓示がありました。就任にあたり尾友さんは「消防団の使命を果たせるよう精一杯努めます」と抱負を述べました。長きにわたり村の消防・防災活動に尽力された山本篤さん（妻の神）の後任となります。



新団長の尾友勇一さん

## 東京オリンピック 聖火トーチ役場に展示

スピードスキー競技で活躍し、東京オリンピック聖火リレーランナーとして二戸市内を走った浅水洗佳さん（村出身・八幡平市在住）は、6月17日、村長室を訪れました。村では浅水さんから聖火トーチをお借りし、展示します。浅水さんは「村の方々にも聖火トーチを見ていただきオリンピックを盛り上げたい」と話しました。トーチは2階事務住民課で9月5日まで展示しています。



表敬訪問した浅水さんと晴山村長



## 村B & G 海洋センターで 令和3年度安全祈願祭・開所式

6月24日、村B & G 海洋センターで安全祈願祭・開所式が行われました。晴山裕康村長や坂本豊彦村体育協会会長など12名が出席し、利用者の安全を祈願しました。B & G 海洋センターでは、今年度改修工事を行って、すでに上屋鉄骨の塗装・シートの取替が終了しています。今年度の営業終了後に缶体の塗装・プールサイドの改修などを順次行う予定となっています。



安全祈願祭の様子

## 地域交通安全活動推進委員 安藤孝作さんが県警より表彰

6月28日二戸警察署で、地域交通安全活動推進委員辞職に伴う警察本部長・岩手県地域交通安全活動推進委員連絡協議会長連名表彰状の贈呈式が行われました。地域交通安全活動推進委員を16年勤め上げた九戸村の安藤孝作さんは、市日にて交通安全グッズを配布したり、小学生の鼓笛隊とともに交通安全パレードを行ったりしました。安藤さんは「今後も、交通安全協会に陰ながら協力していきたい」と話されました。



二戸警察署長から表彰状を受け取る安藤孝作さん

## 美しい村でお出迎え 九戸インター前花壇の苗植え

6月25日江刺家九戸インター前の花壇にて、花の苗植えが行われました。岩手国体の年から始まり今年で6年目となる取り組みです。坂本豊彦さんをはじめとする江刺家建設協議会の方々が活動してきました。村を訪れた人をきれいな花で出迎えることが目的です。今年は、初めて江刺家小学校の児童も参加しました。子どもたちは熱心に苗を植えています。今回植えたマリーゴールドは7月中に開花する予定です。



江刺家建設協議会の方々



苗を植える子どもたち



\\やさしい甘さでほっこりおやつ\\

# ふわふわもちもち白パン



## ≪下準備≫

バターと水あめは室温に戻しておく。  
豆乳は 40℃ くらいに温めておく。



## ≪作り方≫

- ① **A** のボウルにイーストをめがけて豆乳を加え、木べらでよく混ぜる。
- ② **B** の材料を加え静かに混ぜ合わせたら台の上に出し捏ねる。
- ③ 生地を丸めボウルに入れ、ラップをかける。40℃で 25 分～30 分（一次発酵）。
- ④ フィンガーテスト・ガス抜きをしたら 6 分割にし、丸め直す。
- ⑤ とじめを下にしてぬれ布巾の下に入れベンチタイム 10 分。
- ⑥ 成形…とじめを下にしてまんべんなくガスを抜き丸め直す。
- ⑦ とじめを下にして台に乗せたら菜箸の中央に打粉をつけ、生地を中心にあてておさえくぼみをつける。
- ⑧ 両手で持ち上げくぼみを保ちながら天板に乗せる。ぬれ布巾をかけ 40℃で 20 分～25 分（二次発酵）。
- ⑨ 生地表面に茶こしで強力粉をふりかけ 130℃ 20 分焼く。

## 材料（6個分）

**A**  
強力粉 220g の 1/2  
砂糖 大さじ 2  
水あめ 大さじ 1  
調整豆乳 160cc  
インスタントドライイースト 小さじ 1

**B**  
強力粉 220g の 1/2  
塩 小さじ 1/2  
バター 20g

強力粉（焼成用） 小さじ 1

## ポイント

豆乳の代わりに、牛乳を使用しても美味しく作れます。





フィジカルプランナー 木村の

Let's

キルササイズ

# 夏バテ防止に！ 自宅でできる有酸素運動

この運動を各1種でもよいので連続5～10分行ってみましょう！

1日1～3回行うとさらに効果的！天気の良い日は外でもやってみましょう♪

お好みの音楽に合わせても good です♪



9TUBE 配信中

## その場もも上げ

1 姿勢を正して立つ



2

肘を振りながら、膝は90度くらいに曲げる



弾むことがきつかったり、環境的に難しい場合はその場で足踏みでOK

## サイドニーレイズ

1 腰幅または肩幅で立つ



2 同じ側の肘と膝を近づけながら左右行う



膝と肘はできるだけ近づける

3 膝は外側に開いてテンポよく繰り返す



息を吐きながらわき腹をつぶすように近づける

## 自転車こぎ

1 仰向けに寝る。両手は頭を支え片脚は浮かせる



2 頭・足は浮かせた状態で肘・膝を交互に近づける



できるだけ頭・足は浮かせる

3 自転車こぎをイメージしてテンポよく繰り返す



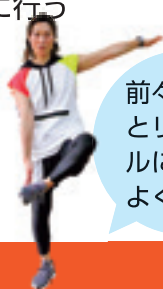
呼吸も併せて行うと効果的！

## 前後ろ踵タッチ

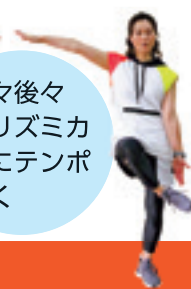
1 両手、両足を広げて立つ



2 足を前に持ってきて、反対側の手で踵をタッチを交互に行う



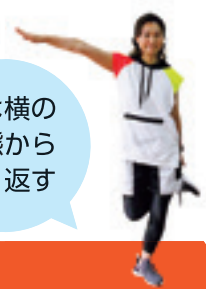
前々後々とリズムカルにテンポよく



3 足を後ろで、反対側の手で踵をタッチを交互に行う



手は横の状態から繰り返す





8月は食品衛生月間です

# 暑さで気になる「食中毒」

## 食中毒予防で気を つけるべき3原則

### ① つけない

菌がついた手で、食べ物をさわ  
り、それが口にはいることで  
体の中で増えて、食中毒の原因  
になります。ごはんをつくる前、  
食べる前にはしっかり手を洗い  
ましょう。洗い残しが多い部分  
は①つめ②指の間③親指と付け  
根です。



文・高見館ハスミ

### ② ふやさない

買った物後、そのまま放置する  
と新鮮なものでも危険な菌が増  
えます。すぐに冷蔵庫・冷凍庫  
にいれましょう。

### ③ やつつける

肉や魚など加熱して食べる食  
品は中心部まで十分に火をと  
してから、食べましょう。

## 生鶏肉は食べない

新鮮な鶏肉でも、生であった  
り、加熱が十分でないものは「カ  
ンピロバクター」という食中毒細  
菌がいます。しっかり火をと  
しましょう。鶏肉に触れた手は  
しっかりと石けんで洗い、調理

器具も洗剤でしっかり洗い、熱  
湯や、台所用漂白剤で消毒する  
と安心です。

## 魚介類にも気をつけ ましょう

魚介類は、新鮮なものを選び、  
すぐに内蔵をとりのぞきます。食  
酢（酢じめなど）、しょうゆやわ  
さびでは細菌は死なないので注  
意しましょう。

【注意】鶏肉や魚介類は毎日の食  
事にかかせない食品ですので、  
おいしく、安全に食べましょう。  
また、この時期は少しでもあや  
しいと思ったら、食中毒の危険  
が高いので食品や残ったおかず  
などは思い切って捨てましょう。

### 休日当番医 (9:00~17:00)

8/1	よこもり眼科クリニック	☎ 22-2230
8/8	千葉耳鼻咽喉科医院	☎ 26-8133
8/9	かわさきクリニック	☎ 26-9900
8/15	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
8/22	浄法寺診療所	☎ 38-2021
8/29	松井内科医院	☎ 33-2201

### 休日当番歯科医 (9:00~12:00)

8/1	菅歯科	☎ 23-5161
8/8	岩淵歯科医院	☎ 32-2238
8/9	窪島歯科医院	☎ 23-2425
8/15	菅原歯科医院	☎ 27-3301
8/22	小野寺歯科医院	☎ 33-3050
8/29	掘米歯科医院	☎ 46-2927

# 「人生会議」のススメ

お盆など、遠方にいる家族と触れ合う機会が多い8月。久しぶりにお話する中で、触れていただきたいのが「人生会議」です。「人生会議」とは、ご自身の大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、また、信頼する人たちと話し合うことを言います。誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

## 「いざというときは伝えられない」

命の危険が迫った状態になると、約70%の方がこれからの医療やケアなどについて、自分で決めたり、人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。もしもそのような状況になったとき、自分の家族など信頼できる人が「あなたなら、たぶんこう考えるだろう」とあなたの気持ちを想像しながら、医師やケアマネジャーなどの専門職と医療やケアについて話し合いをすることになります。その場合、ご自身の家族などの信頼できる人が、あなたの価値観や気持ちを良く知っていることが重要な助けとなります。

## 「信頼している人に気持ちを託す」

人生会議に決まった議題はありません。まずはご自身の「大切にしたいこと」や「してほしくないこと」から話をしてみてはいかがでしょうか？話をしているうちに、自分でも気づかなかった気持ちに気付かされることも多いものです。以下のような事柄について、気持ちを周りの人たちと共有しておくといいでしょう。また、「してほしくないこと」や「いやなこと」も伝えておくことも良いでしょう。

### ★例えばこんなことを話し合いましょう

- ・ 重篤な病気になったとき、病名や余命の告知を受けたいか
- ・ 終末期医療や延命治療をどう考えるか  
(少しでも長く生きたい、痛みや苦しみが無いようにしたいなど)
- ・ 介護が必要になったときは、どこで誰に介護を受けたいか
- ・ どんな葬式にしたいか、葬式の費用など





1\_ 総合優勝を果たした2年生 2\_ 3年生は最後のスポーツ大会 3・4\_ ラリーが続くと歓声があがった 5\_ 試合前に笑顔を見せる1年生 6\_ 手作りのうちわで応援 7\_ バasketボールの試合はどの学年も白熱



## 伊保内高校行事

# 学年対抗スポーツ大会

6月18・19日に伊保内高校では、学年対抗スポーツ大会が行われました。新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、無事に2日間を楽しく終えることができました。競技以外のマスクの着用や競技間の消毒などの感染対策に努めました。生徒たちは自分たちでデザインしたオリジナルTシャツを身にまとい競技に臨みました。先生方も生徒と同じTシャツを着用し、各学年の団結力が垣間見えました。競技はバスケ、卓球、バドミントン、借り物競争、綱引き、フットサル(男子のみ)、玉入れ(女子のみ)の8種類が行

われました。体育館には、大きな応援の歓声が響きました。3年生は手作りのうちわでチームメイトを応援しました。また、2日目には校内の調理室で朝から母親委員会の方々が生徒のために豚汁を作ってくださいました。豚汁は昼食の際に、全校生徒へ振舞われました。生徒たちは心身ともに満たされた表情で、午後からの競技にも励んでいました。総合優勝を果たしたのは2学年でした。実行委員長の3年日向碧ひむかあおいさんは「(全校生徒の)人数は少ないけれど、怪我も無く、楽しく競技することができたので良かった」と笑顔で話しました。





第4話

今回の戦利品

なかつる  
揚げ煎餅

もちもち～!



大湊海軍  
カレーパン

さくさく～!



4Hクラブ  
イカ焼き

肉厚～!



こちゃや  
甘夏サイダー

フレッシュ～!



ruruheart  
ピアス

すてき～!



心の  
俳句



あつまった  
パワーが創る  
新しい世界



こんばんは。  
梅雨が明けてギンギラギンに暑いですね。  
朝晩は暑さが落ち着くことが救いです！  
今回は村のイベントに参加して感じたことを綴ります。

7月3日に開催された「おらほの宴」に行ってきた。食べ物大好き、雑貨大好きなわたしにとってはとても楽しみなイベントでした。正直、九戸でこのようなイベントがあるとは思っていなかった。今までの倍うれしかったので、広報の取材を兼ねて行ったのでお客さんや出店者の方々と積極的に話をしました。話を聞いて感じたことはイベントの持つ力です。「イベントがあったから来た」「イベントに出店したいから来た」「なんだか人が集まってきたから寄ってみた」各々が

自分の目的を持って集まり、そのパワーが偶然のだけかも惹きつける。こんな素敵な繋がりを生み出した主催者の方々に話を伺ってきました。「宴」を主催している青年部部長の下斗米佑太さんは、村を盛り上げるために毎年イベントを開催してきました。イベントを作り上げていく中で意識していることは、「それぞれの人を思い描くこと。どんな立場のどんな人が楽しいと思ってくれるか、それを見た周りのどんな人がどう感じるか」毎年毎年、違うテーマで宴を開催してきました

た。副部長の栗谷川朋弘さんは「イベントを継続してきたことで、乗り気になってくれる人が増えたことがうれしい。毎年グレードアップしている」と継続が持つ力を教えてくれました。雑貨ブースを取り仕切っていたのはCurroさん。出店者としての経験も持つCurroさんは、現在グッズを制作する作家さんを集めイベントを開催するプロデューサーとして活躍されています。イベントごとにどの作家さんが合うかを考え、オフアールしているそう。「継続してきたことで

人との繋がりが増え、いろいろな場所でイベントが開催できている」  
素敵な話  
Curroさんのイベントのファンの方々は、イベントを追いかけることで様々な場所に行くきっかけになることも楽しんでるそう!

なべ屋  
からあげ串  
ジュシー!



# それぞれの想い 「繋ぐ」

## オリンピック聖火リレー

平和の祭典 TOKYO へ「繋ぐ」

6月16日(水)、二戸会場(シビックセンターほか)において、「聖火リレー・聖火ミニセレブレーション」が行われました。

聖火リレーに先立って行われた、ミニセレブレーションでは、瀬月内神楽保存会の皆さんが「盆舞」を披露し、リレーでは第1走者のサポートランナーに村各小学校から1名ずつ参加し、伴走しました。その後聖火は、第4走者の浅水<sup>ひろか</sup>冨佳さん、第6走者の戸田照美さんへ引き継がれ、無事二戸会場を終了しました。



1\_ 沿道に手を振る第6走者の戸田照美さん 2\_ 瀬月内神楽保存会の演舞 3\_ サポートランナーとして参加した小学生たち 4\_ 第4走者の浅水<sup>ひろか</sup>冨佳さん





1・2\_ひとつずつカタクリの種を植える江刺家小の児童 3\_花いっぱい運動は今年で14回目の伝統行事

## 昔穴遺跡花いっぱい運動

8年後の未来に「繋ぐ」

6月21日(月)、黒山の昔穴遺跡で、江刺家小学校の児童・教職員による花いっぱい運動が行われました。この運動は今年度で14回目となりました。平成19年度から、カタクリの種を植え、黒山の昔穴遺跡をカタクリの花でいっぱいにする活動です。江刺家小学校の児童たちは、植えた種から花が咲くことを願いながら丁寧に植えていました。

## ICT活用研修はじまる

次世代に「繋ぐ」教育

7月1日(木)九戸中学校を会場に第1回の授業力向上研修会が開かれました。村内ほぼすべての小中学校の教職員61名が参加し、岩手県立総合教育センター情報・産業教育担当の研修指導主事太田崇先生をお招きし、授業支援アプリである「ロイロノート」の使い方を中心に「ロイロノート・スクールを活用した授業づくり」をテーマに、講義と演習が行われました。

講習では、タブレットの設定を担当しているシステムベースから技術者2名も加わり、3か所に別れた会場をリモートでつなぎスムーズで有意義な研修となりました。

今後村内では、すべての小中学校の児童生徒にタブレットがいきわたり、授業で活用されます。教育委員会は、タブレットを有効に活用し、児童生徒の学力向上に役立てる研修を企画する予定です。



1\_ 講師の話を真剣に聞く教員 2\_ グループワークなどにより実践的な研修となりました

### ■ ICTとは？

「Information and Communication Technology」の略で、意味は情報通信技術です。2021年は教育分野でオンライン授業導入等が進んでいることで「ICT元年」と呼ばれています。



◆◆◆ NINES CAFE ◆◆◆

## 学び処 ないんずカフェだより

### 「運動教室」

村体育センター /

B & G 海洋センター運動教室

村のフィジカルプランナーの木村千春さんが定期的に運動教室を開催しています。今月も働き世代向けに「体カアップ & 正しい器具の使い方教室」、シニア世代向けに「ストレッチ & 筋力トレーニング教室」、15歳以上を対象に「アクアビクス教室」、キッズ年齢別に「運動遊び教室」など幅広い内容で実施しています。興味をもった方は、教育委員会（担当・大畑英明 ☎ 42-2111）までお問い合わせください。



- 1\_ 器具の正しい使い方でも効果的なトレーニングを指導  
 2\_ 年代にあったトレーニングを指導 3\_ フードプランナーがグミづくりを指導 4\_ 適量を量る小学生 5・6・7\_ 担当者による太陽光発電講座の様子 8\_ 太陽光発電には土砂災害などを防ぐための施設が整備されている

## 「簡単！おいしい！ グミをつくらう」

フードプランナーの小さな料理教室

6月27日（日）、村内小学生を対象に料理教室を行いました。参加した16人の小学生は、甘茶とやまぶどうの2種類のグミを作りました。参加した小学生は「みんなで楽しく簡単にグミを作れてよかった」「クッキーやアメも作ってみたい」「手がべとべとになって大変だったけど楽しかった」「違う味のとってもおいしいグミを作ってみたい」と笑顔で楽しい時間をすごしました。





## 「再生可能エネルギー 〈ソーラー発電〉を学ぶ」

生涯学習アカデミー教室

近年、森林が伐採されソーラー発電が進められています。このことによる土砂災害等に不安を感じているとの声もあり講座の実施にいたりました。6月22日(火)、12名の参加者は軽米町のソーラー館を見学し、再生可能エネルギー担当者の説明を受けました。ソーラー発電は自然に配慮し、災害を防ぐための施設や雨水の量を軽減する調整池、雨水の流れる速度を抑える森林保全柵など、防災にも対応しており、事業終了後は環境を復元することになっているということで「安心した」との声が上がっていました。



5



6



7



8



\\ 青少年読書感想文全国コンクール課題図書 //

### ■カラスのいいぶん

嶋田 泰子 著 (童心社)

一番身近な鳥、カラス。ゴミをちらかす、黒くて大きくて怖い。みんなの「きらわれもの」!?でも、カラスにだって言いたいことはあるはず!



\\ 岩手県読書感想文課題図書 //

### ■リアスのうみべさんてつがゆく

宇部 京子 作 (岩崎書店)

ガッタン、ゴットン、ポッポー!さんてつがちっちゃいからだで、みんなをはげます。東日本大震災から10年のものがたり。

THEME

夏休みに必読!  
読書感想文課題図書特集



図書だより

二戸警察九戸駐在所 ☎ 42-2210

## 自然災害から命を守る

万一に備えて  
防災意識を高めましょう

■ 全国各地で集中豪雨による土砂災害が多発し、甚大な被害が発生しています。今後も、大型台風や大雨などの大規模災害に注意が必要です。



森 岩 春 雄  
駐在所長

- 日ごろから
- ・非常用持ち出し品の準備
  - ・家族との連絡手段や避難場所の確認
  - ・ハザードマップによる災害危険箇所の再確認を行うと共に早めの避難行動を心掛けましょう。

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

## 年金相談はご予約が便利

年金事務所での手続きや相談の際は、待ち時間なくスムーズにお手続きいただけるよう、事前のご予約をお願いしています。ぜひご予約のうえ、来所ください。なお、ご予約の際はお早めに予約受付のご連絡をお願いします。

予約のお申し込みは以下の電話よりお願いいたします。

○予約受付専用電話  
0570-05(ゴ)-4890(ヨヤクヲ)  
または、二戸年金事務所  
23-4111 (案内番号⑤番)

※基礎年金番号の分かる年金手帳等をご準備ください。

教育委員会生涯学習係 ☎ 42-2111

## 九戸村史編纂に係る情報提供のお願い

教育委員会では今年度から第二巻（江戸時代以降）の村史編纂に着手しました。それに伴い、古文書等の資料収集を行いますので、住民の皆さんより情報提供をお願いします。

二戸消防署九戸分署 ☎ 42-3119

## 花火は安全に楽しく！

夏の風物詩「花火」。気軽に楽しめる花火も、取り扱いを誤ると火災や火傷などの事故にもつながりかねません。火災や火傷などの事故を起こさないように十分注意し、夏の楽しい思い出にしましょう。



奥 谷 吉 紀  
消防士

### ○花火を安全に楽しむポイント○

- 1, 風の強い日は花火をしない。
- 2, 人や建物に向けたり、燃えやすい物のあるところでは遊ばない。
- 3, 子供だけでなく、大人と一緒に遊びましょう。
- 4, 説明書をよく読み、注意事項を守りましょう。
- 5, 水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につけましょう。

税務住民課国保住民係 ☎ 42-2111

## 70歳以上の国保のみなさんへ

これまで、保険証とは別に高齢受給者証を交付していましたが、今年度から**保険証と高齢受給者証が1つになった「保険証兼高齢受給者証」**が交付されます。大きさは、今までの保険証と同じです。カードの左上が【**岩手県国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証**】となり、負担割合等が記載されます。

※7月末日時点で70歳以上になっている方については、7月の当初交付時に一体化になっているものを送っています。

※8月以降に70歳になる被保険者の方には、そのお誕生月中に翌月から使用できる高齢受給者証と一体化した保険証を新たに送付します。（申請不要です。）

※新たに国保の被保険者になる70歳以上の方には、その都度交付します。



## ペットボトル水道水発売日決定!

村水道事業所では、折爪岳の湧水を使用したペットボトル水道水「GO九っ戸（ごくっど）」を販売いたします。ご家庭での備蓄用として、またお土産として九戸村を感じていただける商品となっておりますので、購入を希望される際は下記販売店でお買い求めください。

### GO九っ戸（ごくっど）



■発売日 **令和3年8月6日（金）**

■販売価格 500ml入り 1本130円(税込み)

■販売場所（7/16現在）

#### 【九戸村】

- ・九戸村水道事業所窓口
- ・オドデ館
- ・ふるさとの館
- ・野辺地酒店くらっこ
- ・シャディ・サラダ館九戸店ふじたて
- ・上徳商店

#### 【二戸市】

- ・なにやーと物産センター



## 公民館図書室にエアコンがつけました



7月16日、公民館図書室に空調設備（エアコン）を設置しました。今年の夏は図書室で快適に、読書、学習など取り組みましょう。

## 人のうごき

（令和3年7月1日現在）

- 人口 5,529人（-8）
  - 男 2,642人（-5）
  - 女 2,887人（-3）
- 世帯数 2,177世帯（-2）
 

（カッコ内は前月比）

  - 転入 6人（60人）
  - 転出 7人（96人）
  - 出生 3人（7人）
  - 死亡 10人（53人）

（カッコ内は1月からの累計）

## 編集後記



最近の夏は暑すぎます。役場会議室窓ぎわの温度計が40℃を表示してびっくりしました。



なにもしていなくても汗が吹き出します。生きてるって感じがします。

# くのへっ子

3兄弟の真ん中

和気あいあいな毎日

とだ 戸田  
めいは 芽葉さん (9)



伊保内小学校に通う3年生の芽葉さん。

3兄弟の真ん中。小学6年生のお姉ちゃん乙葉さんとは同じチームでバレーボールを頑張っています。

「お姉ちゃんのキレイ好きなところを見習いたい」

年長さんの弟、聖葉くんとも仲がいいそうです。YouTubeを見たり、自転車に乗ったりして遊びます。

「聖葉はお母さんに甘えることが上手ですごい」

おじいちゃんはピーマン農家。袋詰めを手伝いに行くそうです。「作業場の天井に毎年ツバメが来る。今年は何匹生まれたのか数えることが楽しみです」

好きな季節は？

夏。いっぱい遊べるから。

好きな村の行事は？

花火大会。近くで花火を見て楽しい。

好きな食べ物？

果物。とくに、みかん。

好きな科目は？

体育。「王様と兵隊」

自分のいいところは？

体を動かすことが好きなど

最近、悲しかったことは？

生まれた時から一緒だった犬

と猫が死んでしまったこと。

苦労していることは？

朝、起きること。

もしも100万円もらえたら？

家を建てたい！ 家族が8人

もいるから広い家。

【今月の表紙】 キャリアスタートウィーク岩手県北バスでの職場体験。制服に身を包み。