

広報くのへ
vol.762 2021

9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



8月12日、『東京2020パラリンピック聖火フェスティバル』の採火行事が行われました。パラリンピックの聖火は各地で採火された火を集めてつくられます。村でも、H O Zホールで採火行事が行われました。当初は、昨年度と今年度の新成人の実行委員会らが出席する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大を受け規模を縮小し、村関係者約10人で行事は進行了ました。



マイギリ式での火おこしに奮闘する平中さん



東京パラリンピック採火行事 「多様性」の想い村から

採火行事にあたり岩渕信義教育長は「パラリンピックは多様性の観点からとても意義のある大会であると思います。無事開催されることを祈念して村からも火を届けたい」とあいさつしました。村の代表として九戸村身体障害者協会長の平中昭夫さんがマイギリ式で火をおこしました。平中さんは、職員の支援も受けながら種火をつくり、慎重に新聞紙に移すと息を吹きかけ、みごとに炎が上がりました。採火行事を終えた平中さんは「1時間かかって大変だったが、苦労しておこした炎が1つの聖火となり聖火台に灯されるのは光栄」と話しました。こうしておこされた村の火は、盛岡市内で行われた「集火・出立式」に運ばれて県内市町村から集められた火とともに「岩手の火」となり、東京に送り出されました。



折爪三元豚佐助コース定食 1,100 円
しつこくない衣とジューシーな甘い豚。ソースはもちろんのこと、お塩でいただいても美味しい。



チキンカツカレー 850 円
衣と鶏肉のバランスが良く、カレーと食べても重くない。カレーの辛さは甘口～中辛レベル。

新メニュー&店内改装で再出発

オドデ館レストランおりつめ



新料理長
安藤 孝具 さん

道の駅おりつめオドデ館に隣接するレストランおりつめがリニューアルしました。店内は、バリアフリーを考慮し座敷の席を除去して、テーブル席を増築しました。注文と会計を先にレジで済ませ、料理の受け取りは番号札を用い、自身でカウンターに受け取りに行く方式に変更されました。

料理長には新しく安藤孝具さんが就任しました。安藤さんは村出身で現在も村内に住んでいます。「長く地元に住んでいますが、地元で働くのは初めてなので地元のために尽力できて嬉しいです」と話されました。

とんかつを揚げる腕に自信がある安藤さんは、村の人たちにぜひ美味しいとんかつを食べて欲しいとメニューに新しくとんかつを追加しました。折爪三元豚佐助を使用したとんかつは絶品です。「九戸といえばチキンなので、チキンカツにも挑戦してみました」と、チキンカツ定食やチキンカツカレーなどチキン料理も追加しました。既存のメニューも残しつつ、新しいメニューが加わりました。



テーブル席が増え、改装された店内

「コロナ禍で我慢の多い日々ですが、美味しい料理で少しでも楽しい気持ちになってもらいたいです」と料理長としての心意気を見せてくれました。



インターンシップ高校生記者レポート

私が好きな九戸村

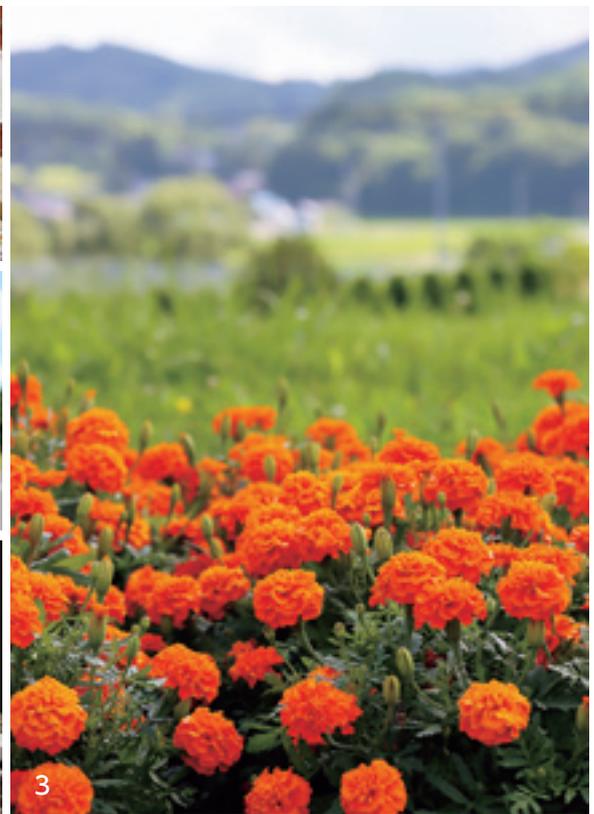
一戸高校 小笠原 苺^{いちご} (江刺家出身)

私は江刺家出身で現在一戸高校2年の小笠原苺です。7月28日から30日までの3日間インターンシップで九戸村役場の仕事を体験させていただきました。私がインターンシップで村役場を選じた理由は、将来役場職員を目指して「地元貢献したい。地域の魅力を村外に発信したい」という思いがあるからです。役場では様々な仕事を体験しました。2日目、私が担当したのはIJU戦略室での広報作成の仕事です。このページでは「私が好きな九戸村」として、私が感じている村の魅力を紹介します。

九戸村は、食べ物から工芸品まで自然を最大限に活かしたものがばかり。地域の皆さんは優しく朗らかな方が多く、話してみるととても楽しいです。笑顔と自然が溢れるそんな九戸村が私は大好きです。

村を改めて巡って感じた 心配り、やさしさ、雰囲気

1_ 村自然の中に佇む母校江刺家小学校。この長い形が気に入っています 2_ 綺麗な水が流れるオドデの滝が好きです 3_ 村の玄関であるインター付近の道路沿いに綺麗な花で彩った「おもてなし花壇」は素敵だと思いました 4_ 特産のおいしい甘茶。砂糖が入っていないのにとっても甘い 5_ 村特産の山ぶどうでつくったソフトクリーム。甘酸っぱくて大好きです 6_ 九戸の伝統が感じられる工芸品の雰囲気が好きです 7・8_ 取材中に出会った人たち。地域の方の溢れる笑顔が好きです



今回の取材を経て、村内をめぐりましたが、改めて地元には自分の知らない場所や魅力がまだまだたくさんあることを感じました。今後、九戸ならではの魅力はないか自分なりに探していきたいと思えます。そして将来、地元のために、九戸の良さを一人でも多くの人に伝えることができるといいです。貴重な体験をすることができ、本当によかったです。

(文/写真・小笠原 苺)

みごとW金賞を受賞！

二戸歯科医師会主催コンクール

二戸歯科医師会等の主催で小学生を対象にした「令和3年度二戸地区歯口の健康に関する図画・ポスター・標語コンクール」が開催されました。二戸管内の応募総数は、図画・ポスター232点、標語26点にのぼり、村からも多数の作品が入選されました。

した。その中でも、小学校図画の部で伊保内小学校2年吉田琉人さんの作品、中学校ポスターの部から九戸中学校3年小笠原利菜さんの作品が見事金賞に輝きました。2人の作品は二戸管内を代表し、岩手県審査に応募されます。



①金賞を受賞した小笠原利菜さん
②金賞を受賞した吉田琉人さん



車の鍵かけ運動 防犯功労者表彰・尾友元一さん

8月4日、尾友元一さんは東北管区警察局長と東北防犯協会連絡協議会長の防犯功労者表彰を受けました。晴山村長と村の防犯関係者が見守る中、南部一成二戸警察署長が尾友さんに表彰状を手渡しました。

尾友さんは、村防犯協会長と村地域安全推進委員を務め、公共施設などに止めた車の鍵かけ運動などの防犯活動に積極的に取り組んできました。

カシオペア青年部 村にアルコール消毒液を寄付

7月26日、一般社団法人カシオペア青年会議所の小保内孝理理事長が村長室を訪れ、消毒液200リットルを寄贈しました。小保内さんは「コロナ禍の中、ワクチン接種会場などで有効活用してほしい」と話されました。一般社団法人カシオペア青年会議所は、20歳から40歳で構成された団体で、二戸市に事務所を置き「明るい豊かな社会」の実現のために活動しています。



村長室を訪れたカシオペア青年会議所のメンバー



新たな村教育委員に 中村 富美子さんを任命

8月12日、役場村長室 子育て世代の視点から学
 において村教育委員辞令 校教育にたずさわらせて
 交付式が行われ、千葉和 いただきたい」と抱負を
 彦さんの後任として、中 述べました。任期は令和
 村富美子さん（伊保内） 7年8月11日までで、村
 が新たに任命されまし の教育のためにご尽力い
 た。中村さんは「現役の ただきます。



新教育委員の中村さん

細山武志さんを任命 固定資産評価審査委員



固定資産評価審査委員の細山さん

8月5日、役場村長室 台帳に登録された土地や
 において固定資産評価審 家屋の評価額についての
 査委員辞令交付式が行わ 不服などを審査し決定す
 れました。新委員として、 るための中立機関です。
 細山武志さん（柿の木） 現在の委員は3名（木戸
 が新たに任命されまし 場誠委員長、高橋治巴委
 た。固定資産評価審査委 員長職務代理者）で任期
 員会とは、固定資産課税 は3年となっています。

祝99歳 細川ヨシさん 祝104歳 小田沢ミヨさん

7月16日、細川ヨシさ
 行われました。

んの白寿のお祝いが行わ
 れました。晴山村長や折
 爪荘からプレゼントが贈
 呈されました。甘いもの
 が好きなヨシさんのため
 にシュークリームのケー
 キも用意され、終始なご
 やかな雰囲気でお祝いは
 8月6日、小田沢ミヨ
 さんの104歳のお祝いが行
 われました。かやぶき屋
 根の家の中で、玄孫さん
 に見守られる中、晴山村
 長よりお祝いの品が贈ら
 れました。ミヨさんから
 は笑顔がこぼれました。



細川 ヨシさん



小田沢 ミヨさん



9TUBE 配信中

\\ プレミアム甘茶発売記念 //

甘茶ときのこの和風パスタ



《作り方》

- ① 熱湯に塩を入れ、タイミングを見計らってスパゲティを表示より1分少なく茹でる。
大葉は軸を除き、千切りにしておく。
- ② しめじ、まいたけは石づきを除き、手で子房に分ける。
にんにくは皮をむき横にスライスし、真ん中の芽を竹串を使い除いておく。
- ③ フライパンににんにく・唐辛子の輪切り・サラダ油を入れ弱火にかける。
香りが立ってきたら中火にし、しめじ・まいたけを加えさっと炒める。
- ④ 茹でたスパゲティを加え、**A**を加えさっと混ぜ合わせる。
塩、こしょうで味を調え皿に盛る。
- ⑤ 大葉を飾り完成。

材料 (1人分)

スパゲッティ	100g
熱湯	1.5L
塩	大さじ1
にんにく	1片
唐辛子輪切り	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
しめじ	30g
まいたけ	30g

和風顆粒だし	小さじ1/2
A 甘茶パウダー	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
パスタのゆで汁	大さじ1

塩	少々
こしょう	少々
大葉	1枚

ポイント

にんにくの香りを出す時は弱火でじっくり！
きのこを入れたら中火で一気に！





フィジカルプランナー木村の

Let's

キレサイズ

暑さが和らいで運動日和！

効果的なウォーキングで代謝アップ

いつでもどこでも始められるウォーキング♪

効果的な歩き方を身につけて、日頃の活動量をアップし運動不足を解消しましょう！※少しの時間でもOK！まだ歩けるくらいでやめ、継続につなげましょう。



9TUBE 配信中

歩く前のストレッチ

ふくらはぎのストレッチ



後ろのつま先は正面

うちもものストレッチ



両手を内側に置き、反対側の方を前に出す

手首・足首回し



足幅は楽な幅で実施

できるだけ大きく動かす

1箇所 15秒ほど呼吸を2～3セット繰り返しながら行う。

腕振りの練習

軽く握りこぶしを作って脇を締める



脇を締めて肘を後ろに引く



相手の手にあたるくらいに肘を引く



肘は前ではなく、後ろに引く意識！

後ろの人は、前の人肘あたりに両手を出す

視線は15M先に

肘を後ろに引く事を意識

あごを引きます

背すじを伸ばします

大股で歩きます

つま先で地面をしっかり蹴ります



以上の点を踏まえてできるだけ速く歩くことを意識する。また、ゆっくり&速くメリハリをつけて歩く。

①ご自身の歩行を確認してみましょう
10メートルの歩数▶歩幅

歩数	歩幅
11歩	▶ 90.9cm
12歩	▶ 83.3cm
13歩	▶ 76.9cm
14歩	▶ 71.4cm
15歩	▶ 66.7cm
16歩	▶ 62.5cm
17歩	▶ 58.8cm

②普通の歩行と運動としての歩行を確認しましょう

身長 (cm)	普通の歩行 (cm) 身長×0.37	運動としての歩行 (cm) 身長×0.45
150	55.5	67.5
155	57.4	69.8
160	59.2	72.0
165	61.1	74.3
170	62.9	76.5
175	64.8	78.8
180	66.6	81.0

③運動としての歩行を行う場合どれくらい歩幅や歩数で歩けば良いか、表を参考に確認しましょう

9月16日より実施。年に一度、必ず受診！

各種健診のお知らせ

■特定健診の目的は？

特定健診は、近年増加している生活習慣病を予防することを目的とした健診です。生活習慣病は、内臓脂肪を減らすことで多くを予防できます。この内臓脂肪により起こるメタボリックシンドロームを早い段階で見つけて対処することで生活習慣病を予防することができます。

■特定健診は誰が受けるの？

40歳から74歳までの国保加入者が対象です。病院で治療中の人・定期的に検査をしている人も対象となりますので受診しましょう。

①**特定健康診査** 対象者：40～74歳（令和4年3月31日年齢）の国保加入者

*保険証をご持参のうえ、必ず受診してください。病院で治療中の人・定期的に検査をしている人も、受診が必要です。*個人負担金…無料

②**後期高齢者健康診査** 対象者：75歳以上（受診日年齢）の後期高齢者医療制度加入者

*保険証をご持参のうえ、受診してください。*個人負担金…無料

③**若者健康診査** 対象者：19～39歳（令和4年3月31日年齢）*個人負担金…1,000円

④**前立腺がん検診** 対象者：51, 56, 61, 66, 71歳の男性希望者（令和4年3月31日年齢）

*当日受付にお申し込みください。*個人負担金…500円

⑤**肝炎ウイルス検査** 対象者：40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の希望者（令和4年3月31日年齢）

⑥**肺がん検診** 対象者：40～64歳（令和3年4月1日年齢）

*個人負担金…500円（住民税非課税世帯は無料）

⑦**結核健康診断** 対象者：65歳以上（令和3年4月1日年齢）*個人負担金…無料

⑧**骨粗しょう症予防健診** 対象者：40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の女性のうち希望者（令和4年3月31日年齢）*9月26,27,28日のみの実施となりますので、ご注意ください。*個人負担金…500円

⑨**大腸がん検診** 対象者40歳以上（令和3年4月1日年齢）*希望者には採便容器を配布しますので2日分の便をとってください。*どの会場で提出していただいても結構です。*個人負担金…500円

社会保険等加入のご家族の方も特定健診を受診できます。各保険者から発行される受診券と保険証を持参して受診ください（無い場合は受診できません。各自で保険者にお問合わせください）。また、肝炎ウイルス検査・前立腺がん検診・骨粗しょう症予防健診は、特定健診を受診する社会保険等加入の家族の方も受けられます。希望する場合は、当日受付にお申し付けください。



～ 各種健診の日程～

待ち時間短縮のために、行政区ごとに時間を指定しております。指定日・指定時間に都合がつかない場合は、都合の良い日時で構いませんが、できるだけご協力くださるようお願いいたします。

実施月日	場 所	受付時間	対象地区		
9月16日(木)	保健センター	午前	9:30～11:00 10:15～11:00	二ツ家・小倉 鹿島	
		午後	1:00～2:30	川向(1～9班)	
		9月17日(金)	宇堂口農村婦人の家	午前	9:30～10:15 10:15～11:00
9月17日(金)	山根集落センター	午後	1:30～2:15 2:15～3:00	山根(1, 2, 4班) 山根(3, 5, 6班)	
		9月24日(金)	細屋ふれあいセンター	午前	9:30～10:00 10:00～11:00
9月24日(金)	保健センター	午後	1:30～3:00	荒谷	
		9月26日(日)	保健センター	午前	9:30～10:00 10:00～11:00
☆骨粗しょう症 予防検診実施日	午後	1:00～1:45 1:45～2:30		伊保内下 休日希望者	
	9月27日(月)	江刺家ふるさとセンター		午前	9:30～10:15 10:15～11:00
☆骨粗しょう症 予防検診実施日	午後			1:00～1:45 1:45～2:30	道地・丸木橋 江刺家下
	9月28日(火)		九戸村老人福祉センター	午前	9:30～10:00 10:00～11:00
☆骨粗しょう症 予防検診実施日	午後			1:00～1:30 1:30～2:30	妻の神・館の下 戸田上
	9月29日(水)	長興寺銀杏会館		午前	9:30～10:15 10:15～11:00
☆骨粗しょう症 予防検診実施日	午後			1:00～2:30	長興寺下
	9月30日(木)		保健センター	午前	9:30～10:15 10:15～11:00
午後				1:00～2:30	川向(10～17班)



9月は健康増進普及月間です

健康寿命をのばそう

「健康寿命」とは介護を必要

とせず健康に日常生活を送れる期間のこと。元気な人生を長く楽しむために、普段の生活習慣を見直してみましょう。

① 運動

今より10分だけ多くからだを動かしましょう！

運動習慣は糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症など様々な病気になるリスクを下げることでできます。家事や仕事でこまめに動くことも効果的。小さな動きを積み重ねていくことが有効です。

② 食事

野菜料理を1品食卓に増やしていきましょう！

毎日の元気はバランスのよい食事から。塩分やエネルギーをとり過ぎないように心がけ、旬の食材を取り入れて食事を楽しみましょう。現代の人は野菜が不足気味です。野菜料理をもう1品増やしてみましょう。

③ 禁煙

たばこの煙を吸わない環境づくりをしていきましょう！

たばこはがんをはじめ心臓病や脳卒中、慢性閉塞性肺疾患

(COPD) などにかかりやすくなり、糖尿病や脂質異常症、歯周病を悪化させます。また、たばこの煙は、たばこを吸わない人にも害を与えます。強い依存作用があるため、禁煙は簡単ではありません。家族みんなで話し合ってみましょう。



(保健師・中山明日香)

9月16日から特定健診が始まります。年に1回、目には見えないからだの変化に目を向けてみましょう！

休日当番医 (9:00~17:00)

9/5	菅整形外科皮膚科クリニック	☎ 23-7311
9/12	川村医院	☎ 23-3252
9/19	いちのへ内科クリニック	☎ 33-2701
9/20	齋藤産婦人科医院	☎ 23-2505
9/23	カシオペア医院	☎ 23-3331
9/26	ふくもりたこどもクリニック	☎ 43-3137

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

9/5	ますだ歯科クリニック	☎ 26-8282
9/12	菅原歯科クリニック	☎ 23-1180
9/19	沢藤歯科医院	☎ 25-4002
9/20	窪島歯科医院	☎ 23-2425
9/23	森川歯科医院	☎ 23-6361
9/26	こしみず歯科クリニック	☎ 33-4618

シルバーリハビリ体操

受講者募集！

3級指導者養成講座

◇元気で自分らしく過ごすために

九戸村では、誰もが元気で、いつまでも自分らしく過ごすため、住民の皆さんと一緒にシルバーリハビリ体操に取り組んでいます。シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、いつでも、どこでも、一人でも、どんな姿勢でも行えます。筋力アップや関節の可動域の拡大、からだの柔軟性を高め、転びにくいからだづくり、肩痛・腰痛・膝痛・ムセの予防、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。シルバーリハビリ体操を学び、地域で体操を指導するボランティアを募集します。住民同士がお互いに支え合い、いきいきと生活することができるよう、地域のみなさんの健康を支える活動をしてみませんか？



◇応募の条件

- 1 村在住の方で、常勤の職業を持たない概ね 50 歳以上の方
- 2 養成講座 5 日間の全日程に参加できる方
- 3 認定後、地域で体操普及のボランティアとして活動できる方

〈日程〉10月6日(水)・8日(金)・13日(水)・15日(金)
・20日(水)の5日間1コース 9:30～16:00

〈受講料〉無料

〈募集人数〉8名程度(先着順)

〈会場〉岩手県二戸地区合同庁舎 3階 健康増進室

〈持ち物〉筆記用具、昼食、動きやすい服装、マスク

〈申込期限〉9月8日(水)

〈申込・問合せ先〉保健福祉課地域包括支援センター

☎ 42 - 2111 担当：河村・山本

九戸村のシルリハ指導者会「リハくへの会」では、現在20名の会員が九戸村の介護予防のために活動中です！体力づくり・生きがいづくりのために、一緒に地域で活動する仲間を待ってます！



(保健師・河村侑乃)

伊保内高校一日体験入学

伊高らしさ溢れる一日



1_家庭科の授業で中学生を指導する伊高生 2_新たな制服デザインがお披露目されました 3_数学の体験授業 4_郷土芸能委員会の神楽の演舞 5_来年から新校舎。オリエンテーションの様子 6_部活動見学の様子

7月28日(水)台風8号接近によりあいにくの天候のなか、伊保内高校の体育館・各教室を会場に一日体験入学が実施されました。参加者は中学3年生、保護者、教職員含め70名(中学生60名、保護者3名、先生7名)にもなりました。オリエンテーション(学校紹介、伊高むらおこし会社紹介、郷土芸能委員会発表)に始まり、家庭・英語・数学などの体験授業、部活動見学など伊保内高校の魅力が詰まったものになりました。また、来年から新しく替わる制服の候補を展示し、アンケートをとりました。

一日体験入学に参加してみて次のような感想が寄せられたので紹介します。

- ・部活動や江刺家神楽など伊保内高校の様子が分かった。
- ・学校説明も分かりやすく、楽しく体験入学できた。
- ・伊保内高校が進学や就職に結構力を入れている学校だと分かった。
- ・先輩方の対応が優しかった。
- ・良い先輩達だと思った。
- ・部活動の様子や学習の様子が分かった。
- ・体験する前より伊保内高校のイメージが変わりました。
- ・入りたいという気持ちが少し強くなった。
- ・とても明るい学校だと思いました。今回のことも踏まえてもう一度親と検討したい。
- ・地域に貢献する活動がとても盛ん。生徒と先生の仲がとても良さそうで、安心して生活を送れる学校だと思った。



第5話

葉たばこの刈取～乾燥

こんにちは。
 あまりにも突然涼しくなって、心身もろもろ置いてけぼりです。
 今回は、葉たばこ農家さん取材しました。
 ちなみにわたしはたばこを吸いません。

葉たばこを何十年も栽培している平中美智子さんの畑にお邪魔してきました。今はちょうど葉たばこを収穫して、乾燥させるために干していく作業をしている最中でした。葉たばこの作業は、3月後半から11月後半までかかります。



3月にハウスで育てた苗を5月に畑へ植えます。7月8月ごろに大きく育った葉を幹



とっても大きな葉っぱに育つ。幹ごと刈る。

ハウスの中に逆さに吊るす。冬まで乾燥を続ける。

場所を移動させながら、乾燥を続けていく。

1ヶ月弱経った葉の様子。たばこのにおいが少しする。



幹を刈る際に、幹に凹みをつけることで、干す時のフックをつくるその名も「幹干コギリ」。刈ると同時に凹みをつけるアイデア商品！こういう農業のアイデア器具を見ることが面白いです。



1

2

3

4

幹に凹みをつける刃

幹を刈り取る刃



小さいタバコ
 あんなに大きい
 葉が母とは



「銚子雨堤の学習」

小学生対象・九曜塾



美しい銚子の雨堤での学習の様子

◆◆ NINES CAFE ◆◆

学び処
ないんずカフェだより

7月10日（土）、銚子の雨堤で体験学習が行われました。九戸村山友会の方々を講師に行われたこの学習に児童・保護者43人が参加しました。池の周りでは睡蓮とモリアオガエルの卵や神社などを見ながら散策しました。またフナ釣りなどの体験もしました。参加児童は「貴重なモリアオガエルの卵を見ることができてよかった」「池にまつわる民話が楽しかった」「神社の歴史やなぜ建てたのかがわかった」と関心を深めていました。

「生涯スポーツ卓球教室」

健康・スポーツラーニング

7月14日（水）、九戸村卓球協会の方々を講師に卓球教室が行われ、幅広い年代の16人が参加しました。生涯スポーツとして子どもからご年配まで楽しめる卓球の基本的な技術指導を行いました。参加者は「親子で汗をかくことができた」「もっと上達しているんな世代と交流したい」と話しました。



「ガラス風鈴づくり」

女性教室・創作活動

7月7日（水）、村山村開発センターでガラス風鈴づくりが行われました。県立青少年の家の久光文彦氏を講師に、参加者16人はガラスの容器に絵付け、模様を加え風鈴を完成させました。参加者は「夏らしい企画でよかった」「何十年ぶりに絵を描き恥ずかしかったが楽しかった」などそれぞれが楽しんでいる様子でした。



第51回東北中学校バレーボール大会に出場

九戸中女子バレーボール部が健闘

7月30日(金)、第51回東北中学校バレーボール大会に出場する九戸中女子バレーボール部3年の尾友璃音部長と滝谷莉央キャプテンが、役場を表敬訪問しました。

九戸中女子バレーボール部は7月17、18日に行われた第68回岩手県中学校総合体育大会で前年度新人大会優勝の第1シード校相手にフルセットで勝利するなど勝ち抜き、みごと準優勝しました。

岩手県第2代表として挑んだ8月7日(土)の大会では、第1試合に山形県第1代表の小国中学校を相手に0-2で敗れましたが健闘しました(小国中学校はその後大会を勝ち抜き優勝)。



九戸中女子バレーのメンバー



東北大会を前に村長室で表敬訪問



おすすめ

漢方と薬膳の基礎知識

松田 久司・監修 (淡交社)

漢方と薬膳について分かりやすく、更に簡単に作れる薬膳料理を写真とイラストで紹介しています。是非この本で挑戦してみてください。



おすすめ

おくすり朝ごはん

小林 智子 著 (ワニブックス)

まさに「食べる美容液」朝ごはん習慣で肌は確実に変わる。朝ごはんを食べる習慣は、美肌や健康に様々なメリットを与えてくれます。

THEME

暑かった夏の身体を癒す
優しい食事と料理の本を紹介



図書だより

二戸警察九戸駐在所 ☎ 42-2210



秋の全国交通安全運動

夕暮れ時
あなたを守る
反射材

■ 9月21日(火)から30日(木)までの10日間『秋の全国交通安全運動』が展開されます。



森 岩 春 雄
駐在所長

■ 例年、夕暮れ時や夜間における道路横断中の死亡事故が増加する傾向にあります。子どもや高齢者への思いやり運転を心がけ、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。

税務住民課国保住民係 ☎ 42-2111



医療費助成給付申請書への押印が不要となります

村で行っている医療費助成のうち、ひとり親家庭医療費助成、重度心身障がい者医療費助成、老人医療費助成の方には、医療費助成給付申請書(A5サイズ)が発行されております。

これまでは、医療機関窓口へ押印した医療費助成給付申請書を提出していただきましたが、令和3年10月より医療費助成給付申請書への押印は不要となります。

診療を受ける際には、医療費受給者証と医療費助成給付申請書を忘れずに医療機関窓口へ提示してください。

上記内容についてのお問い合わせは役場税務住民課国保住民係(0195-42-2111:内線212)までお問い合わせください。

教育委員会生涯学習係 ☎ 42-2111



雨堤のモリアオガエル村指定天然記念物に指定

教育委員会では貴重な雨堤モリアオガエルについて、8月12日(木)に「雨堤のモリアオガエル繁殖地」として村指定天然記念物に指定しました。詳細は来月の広報で特集いたします。

二戸消防署九戸分署 ☎ 42-3119



9月9日は「救急の日」

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから「救急について知ろう」という日です。

急に動けなくなった場合や早く病院に行かないと大変なことになってしまいそうときは救急車(119番)を呼びます(火事の時も119番)。



館 野 涉 吾
消防士

● 119番は緊急通報専用です ●

村でかけた「119番」はすべて二戸市にある消防本部「通信指令室」につながっています。通信指令室では、通報者から詳しい状況を聞きながら発生場所から一番近い消防署、分署を出动させます。最近では携帯電話のGPS機能を使って即座に場所を特定します。「119」番ではなく九戸分署に直接連絡するとこの機能がかえず、現場に行く時間がかかってしまいます。「119」番にかけてもらえれば素早く現場に行き対応することができます。

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



年金生活者支援給付金の請求手続きはお早めに!

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の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に、年金に上乗せして支給されるものです。新たにお受け取りの対象となる方には、日本年金機構から請求可能な旨のお知らせが送付されますので、同封のはがきに記入し提出してください。すでに受給している方は、新たなお手続きは不要です。年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときは、給付金専用ダイヤル(0570-05-4092)へお問い合わせください。

早摘みプレミアム甘茶が販売開始！

8月18日「早摘みプレミアム甘茶」の販売発表会が盛岡で行われました。

通常、9月以降に収穫する甘茶の葉を、開花間もない7月の若葉のうちに収穫した早摘み甘茶は、さわやかな味わいです。甘茶パウダーも合わせてリニューアル発売されました。オドデ館やきゅーと便でお買い求めください。



早摘みプレミアム甘茶
ティーパック5個入り 税込500円

甘茶パウダー
30g 税込750円

また、販売発表会では甘茶を使用したスイーツも振る舞われました。フードプランナーの高橋香織さんは、「甘茶ミルクティープリン」と「甘茶わらび餅」を考案・制作しました。オドデ館などで無料配布している甘茶レシピ集より、どなたでも作ってみることができます。(写真①)



写真①



写真②



甘茶を使用したスイーツを全国に広めようと、盛岡市上田の「ちひろ菓子工房」と共同開発した「甘茶シフォンケーキ」も8月20日より、らら・いわてで販売が開始されました。(写真②) 味は、みたらし甘茶と甘茶落花生の2種でどちらも税込650円です。今後、販売拠点を拡大していく予定です。甘茶の新しい味わいや楽しみ方を、多くの人に知っていただく良い機会となりました。

人のうごき

(令和3年8月1日現在)

- 人口 5,524人 (-5)
 - 男 2,642人 (±0)
 - 女 2,882人 (-5)
 - 世帯数 2,175世帯 (-2)
- (カッコ内は前月比)
- 転入 10人 (70人)
 - 転出 6人 (102人)
 - 出生 1人 (8人)
 - 死亡 10人 (63人)

(カッコ内は1月からの累計)

お詫びと訂正

8月号に掲載しました山本碧さんのお父様のお名前の漢字が誤っていました。大変申し訳ありません。

〈正しい表記〉

山本 ^{あお}碧 (祐太・香奈) 長興寺上

編集後記

 緊急事態宣言でイベントが中止になり予定紙面が全て崩れる事態に。なんとか形にすることができました。

 今月のすっぴん表紙の写真わたしが撮りました。一生、自慢します。

くのへっ子

友だち歴6年 なかよしこよしなふたり



しもたかやま さら ちはな
下高山 紗羅ちゃん(7) 橋本 千花ちゃん(7)

伊保内小学校に通う1年生の千花ちゃんと紗羅ちゃん。ふたりは保育園も同じで、1歳の頃からお友だちです。学校では、ブランコをしたり、フリスビーをしたりして遊んでいるそう。

紗羅ちゃんは、空手も頑張っています。「黒帯がとれたらデイズニーに行く約束。」千花ちゃんは、念願のピアノを習い始めました。「左手を使うことが慣れないけど、楽しい！」

ふたりともいっぱい遊びに行ける夏が好き。2人で軽米マラソンに出場しました。「すごい暑かったけど、最後まで走り切れてうれしかったです。」

好きな食べ物は？
2人「いっせーのせ、アイスクリーム！」
好きな動物は？
2人「いっせーのせ、うさぎ！」

お互いの好きなところは？
紗羅「髪が長いところ。」
千花「おもしろいところ。」
好きな科目は？
2人「全部。」
なんでもあげると言われたら？
2人「お金が欲しい。」
おじいちゃんおばあちゃんへ感謝の気持ち。
紗羅「アイスを買ってくれてありがとう！」
千花「絵本を買ってくれてありがとう！」

【今月の表紙】 久しぶりの晴天の中、田んぼの草刈り。光る笑顔と汗がまぶしい。