

KEEP IT SMILE!

KUNOHE

村の日常をちょっとだけ楽しくする広報誌

広報くのへ

vol.775 2022

10 月号

P2~5 九戸の食と学校給食

特集 (13P~15P) 第3回オブリキ感謝祭



村給食は九戸産のものを多く使うなど工夫をこらしている

九戸の食と学校給食

村の給食の残食を減らす

—「食」は生きる上で
の基本です。基本だけ
に学ぶことが多いです。
「食」を大事にすること
は「人間」を大事にする
ことにつながります。友
達を思いやる気持ちにつ
ながります。「食」からは、
身体を丈夫にするだけで
なく、心を育むことがで
きるのです。
このように話してくれ
たのは昨年4月から九戸
村に赴任してきた在家香
織栄養教諭です。在家先
生は今までも数多くのア
イディアで給食を通して
子どもたちと向き合っ
てきました。

村でも、三陸沿岸の特
産を使った復興給食や地
元のとりにくを使ったオ
ブチキ給食などの特別メ
ニューをはじめ、ハウス
食品や昭和産業といった
国内大手とのコラボ授業
を手がけてきました。

今、村給食センターで
かかえる問題は「残食」
の多さです。毎日、ゴミ
袋4個分もの残食がでて
います。これは二戸管内
でも多く、なんとか減ら
していく工夫をしていま
す。今回は、給食に関わ
る人を特集します。



1_作業場に入る前の徹底した衛生管理 2_機械だけでなくしっかり手洗い洗浄 3_大型グリルで魚を一気に焼き上げる 4_蒸気釜を使い汁ものを作る 5_6_ごはんは大きな飯ごうで炊き上げる 7_温度管理など細かく決められている 8_いざ子どもたちへ配膳



山下まきこさん

残食が少なくなるように給食センターでも一生懸命に作っています。パン食が増えた昨今の事情もあって米の残食が多いですが、午後の授業や部活動のエネルギーになる食べ物なのでたくさん食べて欲しいです。

給食を「つくる」人たち

村給食センターを取材しました

給食センターは朝7時半からスタートします。白衣に身を包んだ後、粘着テープで小さなゴミまで取り除きます。徹底した手洗いを経て作業場へ入りました。

村内約500食の給食を一気に作り上げます。大量の給食を作る行程は非常に力のある作業ばかりです。温度管理なども細かくチェックしながら作り上げます。給食センターにいったいにおいしい香りが立ち込めました。

食を通して「伝える」



①昭和産業と世界の食料問題について学ぶ②ハウス食品とスパイス調合カレーづくりでSDGsを学ぶ

在家先生を中心に食を通じた授業を行っています。生産者などはもちろん、給食センターに食材を運ぶ運送業者に至るまで、多くの視点をもって子どもたちに伝えていきます。ハウス食品を講師に招いたカレーづくり教室では、消費期限が近づく

食材を無駄にしないための知恵を、穀物ソリューションカンパニー昭和産業とは世界の食料問題についての授業を行いました。自分たちの残食およそ4人で20人の人の命が救われることを知った子どもたちは真剣に授業に取り組みました。



食べることが大切であることを感じて欲しいです。食べたものが体の中で栄養になったり力や力の源になったりするからです。

小井田 重雄さん



昭和 60 年頃、岩手で最初に水耕栽培をはじめました。冬野菜の収穫に役立っています。野菜を食べて元気に育って欲しいです。

七戸 武志さん

九戸の給食を支える生産者のみなさん

給食は普段からなるべく地元のものを使うように取り組んでいます

北海道に次ぐたまねぎ産地を目指し、この土地に合う品種を試行錯誤してきました。たい肥を入れて甘味を出すようにしています。

細川 誠一郎さん



甘い山ぶどうの種を採取し育成しました。ポリフェノールが豊富で、体調の悪い時に少しづつ食べれば体の調子が良くなりますよ。

下田沢 栄吉さん



村の給食の実態は、献立表を暗記する程楽しみにしている子どもがいますが、他地区に比べると残食が少ないとはいえない状況です。小学校から高校までの給食費が無償で、地元の食材が豊富な恵まれた環境であることを子どもたちが知らないことも残食につながっているのではないかと思われました。そこで給食センターでは、食に関心をもってもらえるような授業や献立の工夫を行っています。また、こだわりを

もって作っている生産者の想いを、給食を通して子どもたちに伝えていく橋渡しの役割も担っていかねければならないと思っています。

給食の中心には、常に子どもたちがいます。その子どもたちの健やかな身の成長のために、九戸の恵まれた環境を最大限に生かした食育を進めていきたい。そのために給食センター一丸となつて、残さず食べたいくなる給食を日々作り続ける毎日を送っています。

INTERVIEW



在家 香織 先生

盛岡出身で教員歴は 23 年。一関、水沢、花巻を経て昨年九戸村に着任。様々なアイデアで食を通じた指導を行っています。

九戸うまみたっぷり給食

8月30日、村内の学校

で「九戸うまみたっぷり

給食」が登場しました。

普段から地元の食材は使

われていますが、今回は

ほぼすべての14品目が村

の食材で作られました。

長興寺小5・6年生の

クラスでは在家先生の食

育の授業が行われまし

た。授業には報道関係者

の姿も見え、関心の高さ

がうかがえました。

最初に生産者の想いな

どをまとめたDVDを流

すと児童たちは真剣に画

面を見ました。その後、

在家先生が実際の農作物

を手にとり丁寧に説明し

ていきました。授業が終

わると児童たちは慣れた

手際で給食を配膳しまし

た。黙食をしているため

静かでしたが、給食を口

にした児童は自然に笑顔

があふれました。

取材を経て、様々な取

り組みを知ることができ

ました。知ること、食

への関わり方も変わって

くるのではないかと思っ

ました。

真剣な表情で生産者の話を聞く児童



3



2



1



5



4



7



6

1_手際よく配膳を行う児童 2_食材を使って説明する在家先生 3_九戸うまみたっぷり給食 4_残さず完食!取材に来たIBC江幡アナと「わがまちパンザイ」5_黙食でしっかり食べていました 6_毎日、献立を確認するそう。食への関心がうかがえる 7_DVDで生産者について学びました

水泳全国3位



九戸中学校1年生

平中暖真 12

Tainaka Haruma

10月10日(月) 18:15 ~ 18:30 テレビ岩手「ニュースプラス1」に平中くんが出演します!

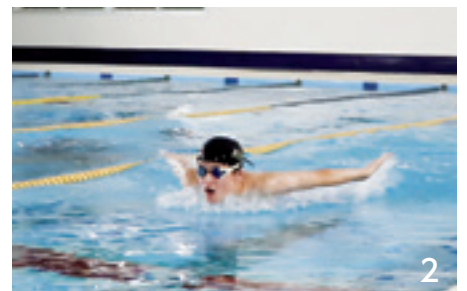
バタフライ 100 m



11 ~ 12歳部門

1_大会当日の結果タイム。トップとの差はわずか0.8秒 2_スイミングスクールでバタフライを泳ぐ様子。

順位	名前	タイム
1	竹野 伊織	1:11.00
2	川村 雄志	1:11.80
3	平中 暖真	1:12.60
4	杉浦 颯	1:13.40
5	渡邊 瑞樹	1:14.20
6	久家 武太郎	1:15.00
7	増田 颯	1:15.80
8	広田 優斗	1:16.60



2

8月22日、東京辰巳国際水泳場で行われた第45回全国JOCジュニアオリンピックク夏季大会で、九戸中学校1年の平中暖真たいなかはるまさんがバタフライ100mで59秒85を記録し3位に入賞しました。

6歳の頃に祖父の勧めで水泳を始めて以来、二戸スイミングスクールに通っています。暖真さんが小学5年生の頃から指導している石澤春輔コーチは「暖真さんは、練習の時から1本1本集中して真

剣に泳いでいます。バタフライの手と足のタイミングがとても上手。手も大きいので水をかく力が人一倍あります」と話しました。大会当日を振り返って暖真さんは「かなり緊張しました。周りの人たちがとても速そうに見えました。全国にいけると思っていなかったし、まさかの3位が獲れたことに驚きました。これから自分より速い人を目標とし、次は全国1位を獲りたいです」と話しました。

村民スポーツ レクリエーション大会



1_ 勾配も乗り越えてホールを目指すパークゴルフ 2_ いざ就志聖観音、目指してハイキング 3_ 軽く柔らかいボールでケガの心配いらずなビーチボール 4_ ホールポストまで皆でわいわいグラウンドゴルフ 5_ この勝負、もらった! 6_ ゴールまであと70分 7_ ホールポストは目の前 8_ 険しい山道も物ともしない背中 9_ ショットの行方をを見守る真剣な眼差し 10_ 焦らずにまずはトス



9月4日、11日に村内各所で村民スポーツ・レクリエーション大会が開催されました。4日には、就志聖観音でハイキング、九戸総合運動場陸上競技場ではグラウンドゴルフ、体育センターではビーチボール、11日にはパークゴルフ場でパークゴルフが行われました。各競技合わせて141人もの参加者が募りました。

◇結果一覧

■ビーチボール

- 1位 シン・ジユクシ
- 2位 災害レスキュー隊

2022

3位 宇蘭ちゃん

■グラウンドゴルフ

【男子の部】

- 1位 佐々木三男さん
- 2位 小川登さん
- 3位 千葉三蔵さん

【女子の部】

- 1位 竹村節子さん
 - 2位 池田八重子さん
 - 3位 戸井口京子さん
- パークゴルフ

【男子の部】

- 1位 三春金一郎さん
- 2位 村上俊彦さん
- 3位 小森豊さん

【女子の部】

- 1位 村上美矢子さん
- 2位 上村愛子さん
- 3位 関口愛子さん

伊保内保育園運動会 「できっこないをやらなくちゃ」をテーマに



お面をとりあう親子騎馬戦

9月17日、伊保内保育園で運動会が開かれました。園児51名が、暑い日差しにも負けず、元気いっぱい競技に取り組みました。今年「できないことをやらなくちゃ」をテーマに、転んでも、負けても笑顔を絶やすことなく、最後まで力いっぱい取り組みました。種目の中には親子で参加する競技もあり、保護者も本気で汗をかき、取り組んでいました。

ひめほたるこども園 運動会だよ 全員集合！

9月25日、ひめほたるこども園で園児31名による親子ふれあい運動会が行われました。天候の関係で2日

遅れの開催となりましたが、運動会当日は過ごしやすき晴天の中、園児、保護者揃って競技に取り組みました。大玉を使ったドッチボールやかくれんぼ、園内にある勾配を使った玉転がし、園児たちが植えた芋に扮した大人との綱引きなどユニークな競技が多くありました。



定番の徒競走。いい笑顔で走ります

「自分の口で食べる」支援アプローチ 九戸で在宅栄養ステツプアップ研修会

9月9日、HOZホールで在宅栄養ステツプアップ研修会が、岩手県栄養士会と九戸村主催で開催されました。

折爪荘、包括支援センター、村社会福祉協議会から調理師、ケアマネージャー、介護福祉士、介護職員、栄養士などが、また村食生活改善推進員が参加しました。

講演の他にも試食を行いより現場に近い講習会が行われました。これは、行政・医療・施設が一体となり住民参加型の地域包括システムの推進に資することを目的としたものです。



座学や試食などの実践的な研修会のあとの記念撮影。ステージで笑顔ほころぶ参加者たち。



男の！料理教室!! 夏と秋の食材たっぷり昼食

9月14日、山村開発センターで「男の！介護予防料理スクール」が行われました。毎月、食生活改善推進員協議会を講師として開かれるこの料理教室では、今

月も花びら茸ご飯と茗荷の卵とじスープ、肉じゃが、香茸の胡桃和えやサラダなど彩り豊かな夏と秋の食材をふんだんに使った料理を
作りました。肉じゃがの味付けやサラダに掛けるお手製ドレッシングの作り方など調味料の適切な配分についても学びました。



⑤プロックリーのゆで上げもお手の物⑥今月の料理。黄色いトマトが珍しいサラダと家庭の味・肉じゃが、香りが良い花びら茸ご飯

「協力・進んで行動・元気よく」 県北青少年の家で山根小学校野外活動



ジャングルゲームで隠された動物のプレート、見つけた！

9月16日、県立県北青少年の家で山根小学校の野外活動が行われました。全校生徒16名が「協力・進んで行動・元気よく」を目標に自然豊かなフィールドと充実した施設で活動をしました。

祝・村のご長寿さん 高橋ハチさん99歳、山本ハナさん100歳

9月5日、高橋ハチさんの99歳白寿のお祝いが行われました。お祝いのケーキや塗り絵のプレゼントが贈られました。折爪荘の職員から大黒舞が披露されハチさんは「楽しかったです」と話しました。

9月11日、戸田上の自宅で山本ハナさんの100歳のお祝いが行われました。お休み中の山本ハナさんの代わりにご家族の方が晴山裕康村長からお祝いの品を受け取りました。



高橋ハチさんとご家族、晴山裕康村長、九戸福祉会葉澤博理事長



食品の備えと非常持ち出し袋

災害時の備えについて

突然の地震や、大型台風の接近など、避難所へ行かなければならぬ状況は、思いもよらない時にやってきます。日ごろから利用している食品を買い置きし、災害時に備えましょう。

■地元の米や野菜は立派な備蓄

家にある米や野菜がいざというときに役立ちます。旬の野菜や山菜を保存することも役に立ちます。冷凍庫に保存してある野菜や食品は冬場であれば貴重です。

■ローリングストック

普段使いの買い置き食品を少し余分に買って置き、使ったら買い足しておく方法です。(缶詰やレトルト食品・乾麺など)

■生活必需品をひとまとめに

緊急時に荷物をまとめている暇はありません。必要最小限の

ものをリュックなどにひとまとめにし、「非常持ち出し袋」として玄関などすぐ持ち出せる場所においておきましょう。

■避難所を持っていくものは？

乳幼児、高齢者がいるなど、家族の状況によって必要なものは異なります。以下、非常持ち出し袋に入れておくと役立つものの一例です。

飲料水、すぐに食べられる非常食、衣類、ひざかけ、軍手、携帯トイレ、トイレットペーパー、歯ブラシ、せっけん、タオル、ポディシート(体をふける少

し大きめのウェットティッシュ

ユ、マスク、アルコール消毒液、ウェットティッシュ、体温計、現金、服用している薬、お薬手帳、救急セット

■目につくところに置き、すぐ使えるようにしておくもの

懐中電灯、ラジオ、電池、頑丈な靴(避難用の靴をきめておく) 水増ししたひざ上より上の水の中を歩くときは、長靴は水が入り重くなり歩けなくなるので、運動靴で避難しましょう。寒くなる前に、普段から家の備えを確認しておくとう安心です。

休日当番医 (9:00~17:00)

10/2	ほそかわ小児科クリニック	☎ 26-8100
10/9	小野寺内科医院	☎ 33-2505
10/10	よこもり眼科クリニック	☎ 22-2230
10/16	千葉耳鼻咽喉科医院	☎ 26-8133
10/23	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
10/30	かわさきクリニック	☎ 26-9900

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

10/2	沢藤歯科医院	☎ 25-4002
10/9	宮沢歯科医院	☎ 46-2953
10/10	堀米歯科医院	☎ 46-2927
10/16	森川歯科医院	☎ 23-6361
10/23	こしみず歯科クリニック	☎ 33-4618
10/30	國香歯科医院(裏小路)	☎ 23-2223

10月10日は「転倒予防の日」

転倒した際に、骨折したことがきっかけで、要介護・寝たきりに…。そんな話を耳にしたことはありませんか？高齢になると、筋力やバランス能力が低下して、動作も緩慢になり、転倒しやすくなります。転んだことのある人のうち、約6割が1年以内に転倒を繰り返すというデータもあります。転倒事故の約半分が、住み慣れた自宅で発生しています。若いころのように体が動かなくなっていますので、転びやすい要因は少しでも減らしましょう。

■転倒事故の発生場所

①浴室・脱衣所 ②庭・駐車場 ③ベッド・布団 ④玄関・勝手口 ⑤階段

■転倒予防のために、以下のような点に気をつけましょう

- ①個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
- ②浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- ③寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
- ④段差のあるところや階段、玄関には手すりやすべり止めを設置しましょう。
- ⑤電源コードが通り道にこないように、電化製品を置きましょう。

■薬の影響にも注意

高齢になると、薬を何種類も飲んでいる人も多く、副作用で転倒しやすくなることがあります。睡眠薬・精神安定剤・降圧利尿薬・抗パーキンソン病薬などの薬を服用している人は特に注意しましょう。



九戸村では、各地域でのシルバーリハビリ体操のサロンや転倒予防教室など、様々な転倒予防の取り組みがあります。また、介護保険制度で、住宅改修の費用助成や、手すりなどの福祉用具貸与が受けられます。お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。

■認知症カフェふくふく



主任保健師・河村 侑乃

■日時：10月17日（月）11：00～12：00

■場所：ほずのいえ（元櫻庭靴店）

■内容：認知症に関するミニ講話・交流

「ともに歩む専門職と、記憶を助ける工夫」
専門職がいますので、個別相談もできます。

■対象者：認知症当事者、家族、その他認知症について
知りたい方はどなたでも

■参加費：飲み物代 100円

■お問い合わせ：九戸村地域包括支援センター ☎ 0195-42-2111

食生活改善推進員 養成講座受講者募集！

九戸村食生活改善推進員協議会では「私達の健康は私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、広く村民の食生活改善のために目標を掲げ、会員 38 名で楽しくボランティア活動をおこなっています。

村内学校での食育教室や郷土料理継承、地区栄養料理教室、男の料理教室、各種研修会をとおして知識の習得と普及啓発、研修旅行を開催して会員としてのスキルアップや会員同士の親睦を深めています。ぜひ、空き時間を有効活用して自分の知識を広げ、地域の皆さんとふれあい「ヘルスマイト」として活躍してみませんか？

新しいことへのチャレンジには不安が伴いますが、大丈夫です！会員が全面的にサポートしますのでお気軽に参加してください。前回（令和元年度）に講座を受講し、現在、「ヘルスマイト」として活躍している方の感想を簡単に紹介します。

料理大好き！
食について一緒に学んでみませんか？

先輩方の豊富な知識と知恵、テキパキとした動きに刺激を受けています。和やかなムードで楽しく参加しています。

男性、大歓迎！
ぜひ、一緒に活動しませんか？

無理なく参加し、楽しく続けられる会ですので、皆さんも仲間になって活動しませんか？



写真：令和 4 年度 食生活改善推進員協議会研修会参加者のみなさん

《応募の条件》

- ① 養成講座 4 日間の全日程に参加できる方
- ② 全ての講座受講後、食生活改善推進員協議会会員としてボランティア活動できる方
- ③ ご自身、ご家族、地域の健康づくりのために知識を身に付けたい方

《日程》 令和 4 年 12 月 23 日（金）、令和 5 年 1 月 20 日（金）、2 月 17 日（金）、3 月 3 日（金）

上記 4 日間 各日 9：30～14：30

《受講料》 無料

《募集人数》 15 名程度

《会場》 九戸村役場 開発センター 1 階（産業振興研修室、調理室）

《持ち物》 その都度、ご連絡します。（毎回、調理実習はあります。）

《申し込み期限》 令和 4 年 12 月 5 日（月）

《申込・問合せ先》 九戸村役場保健福祉課保健センター（西館） ☎ 4 2 - 2 1 1 1（内線 1 2 3）



シンボルマーク

第3回・令和4年度 オブチキ感謝祭



1_ 第3回オブチキ感謝祭のメインビジュアル。「3」にこだわった2_ レシートラリーでもらえるオブチキショップカゴレッド (イメージ) 3_ オブチキショップカゴのカラーは2色。ダークグリーンもある(どちらかひとつ。無くなり次第終了)。
■オブチキ感謝祭のお問い合わせ
九戸村商工会 ☎ 0195-42-2230

昨年に引き続きコロナ禍が続いていますが、今年もオブチキ感謝祭を10月29日から11月6日まで開催予定です。コロナ発生状況等と多方面のイベント動向を注視し、プログラムの変更や中止なども考えながら、計画をすすめています。

今年も、昨年の17日間から9日間にしぼって開催します。村内商工業者の利用促進のための企画などを予定していますのでご理解をお願いします。

最新情報は随時、村ホームページで行っていきます。

9日間開催

村事業者レシートラリー

SDGsなショップカゴ

参加店のレシートを5千円以上集めてチラシに貼り、オドデ館がまさぎね館に持っていくとその場でオブチキ特製ショップカゴがもらえます。カラーは赤と深緑の2色です。全部で2千個用意しておりますが無くなり次第終了となりますのでご容赦ください。

レシートラリー参加店 (84店舗)

【飲食店】 スーパーおとも、補助寿司、アムール小笠原、一休寿し、居酒屋四郎、お食事処なかつる、カフェこちや、陣羽織小笠原菓子舗、おりつめ工房、でんでん亭、オドデ館レストラン、高松魚店、古館鮮魚店、プチカラ、ちいずPIZZA 【戸田】 下村商店、谷地モーターズ、大上NORIN給油ハウス、高倉商店、高倉工業、理容ふじえ、皆川商店、日向理容室、VISP A 【伊保内】 エムコンズ、さいとう製麺、美容みはる、三春建築、小野寺スタンド、小笠原塗装、岩手日報九戸センター、南部電化センター、坂下商店、尾友商店、上徳商店、上徳スタンド、中村一郎商店、中一スタンド、Miii! hair room、中野葬具仏具店、本田旅館、山本豊敷物店、スナック京くのへ療術センター、まさぎね館、かしわや薬局、わかば美容室、ささぎ書店、増屋サラダ館フジタテ、福田菓子店、カーヴィレッジ保大木、宮川、井上電気、山平下商店、渡商店、北成建設、竹村商事、中野鉄工所、中村吉郎精肉店、さいとう鍼灸院、大谷せんべい店、マルイ造形家具工業、九戸清掃センター、下斗米土地家屋調査士事務所、阿部農機九戸支店、たかおか農園、CARメイク柴田、サンキュー整骨院、九戸オートサービス、栗谷川建工、千葉建築、理容桜庭、ふるかわ呉服店 【江刺家】 九戸精密くらくこ酒店、横浜石油、美容室パプリカ、掘閣電気、松本、オドデ館、ヤマザキショップ真下、いわて県北グリーン

9日間開催

謎解きイベント「九ツ墓村」

【道の駅おりつめオドデ館から】



村内を舞台に謎解きイベントを行います。リニューアルオーブンしたばかりのオドデ館で「謎解きマップ」を手にし、みなさんでお楽しみください。みごと謎を解き明かした先着99名に「思い出の品」を贈呈します。

【ストーリー】

あなたは村に住んでいたことがあるようですが、あるきっかけで記憶を失ってしまったようです。過去にこの村で何が起こったのか…。謎の生き物の後を追って村の中を歩けば真相が分かるかもしれません。

9日間開催

11月6日(日)

みんなでつくろう！

オブチキ巨大アート

【ふるさと創造館】

昨年、商工会青年部が制作し、話題を集めたオブチキ巨大絵馬（絵鶏）。今年はおよそ畳6枚分の巨大アートの挑戦します。テーマは伊藤若沖の鳥獣花木図屏風。巨大なのに12mmの細かいマス目が約6万個。精密な若沖の絵をもとに新たに「くのへ」を加えたものになっています。今年はこちらにみんなで色をつけていきます。水彩クレヨンを使いますので小さなお子さまでも参加できます。最終日、11月6日（日）には完成した「鶏獣花木図屏風」をお披露目します。



9日間開催

南部筆筒とオブチキ展

【ふるさと創造館】



今年6月に盛岡八幡宮で行われた「オブチキ作品展」が九戸に凱旋します。盛岡で行われたときに展示された作品やグッズに加え、今回のために書き下ろした作品も展示されます。九戸開催らしく、村の伝統工芸「南部筆筒」とコラボ開催となっています。会場は古民家を伝承する「ふるさと創造館」になっており、伝統と革新を演出する内容となっています。10時から16時まで毎日開催。オブチキ巨大アートと共に是非ご来場ください。

11月5日(土)

オブチキハロウィン仮装大会

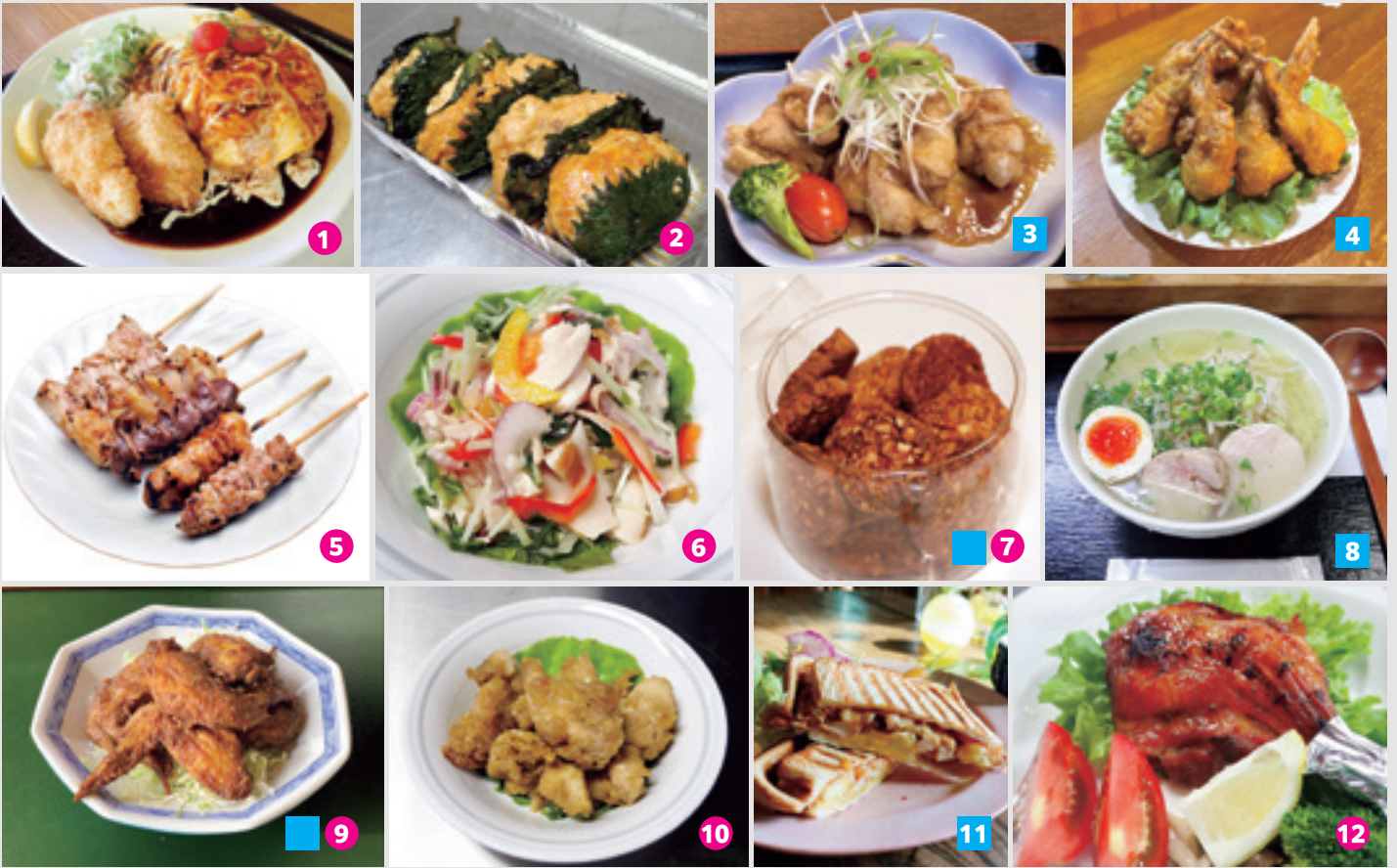
【道の駅おりつめオドデ館】

子どもでも大人でもどなたでも参加できるハロウィン仮装大会です。それぞれ自由に好きな衣装で会場にお越しください。子どもにはお菓子の詰め合わせをプレゼント（先着100個）。

仮装をして会場に入ったら受付を済ませ、写真撮影などを楽しみましょう。14時からは審査員による各賞の発表です。その他にも抽選会で豪華商品を用意していますので、是非仮装をしてオドデ館にお越しください。

- 参加受付 13時～14時
- 仮装大会表彰抽選会 14時～





村内飲食店によるとりにく料理の提供

今年もオブチキ感謝祭に合わせたとりにくを使った料理を各店で提供いたします。

● オドデ館で提供

■ 自店にて提供

- 1_ チキンオムライス・910円 (オドデ館レストラン) 2_ 豆腐トリつくね・160円 (おりつめ工房) 3_ 油淋鶏定食・1,000円 (陣羽織) 4_ 骨抜き手羽先唐揚げ・560円 (居酒屋四郎) 5_ あべどり焼鳥5種MIX・580円 (でんでん亭) 6_ スモークチキンマリネ・250円 (古館鮮魚店) 7_ 九戸トリみそサブレ・190円 (小笠原菓子舗) 8_ オブチキラーメン・750円 (福助) 9_ 手羽先唐揚げ・380円 (なかつる) 10_ みそからあげ・350円 (プチカラ) 11_ 当日気まぐれランチ・未定 (カフェこちゃや) 12_ 照り焼きもも肉・400円 (高松魚店)



■お問い合わせ
 九戸村商工会青年部
 0195-42-2230
 ■応募締切
 10月19日(水)
 17:00まで

ニワトリの祖先は恐竜?という
 ことで無理やりながら、流行のテ
 イラノサウルスレースを行いま
 す。参加者は左の応募フォームか
 ら事前申し込みを行ってください
 い。参加費用は千円です(保険代、
 ふるさとの湯っこ入浴券付き)。
 レース後には商品かけた抽選
 会。見学は自由なので熱い応援を
 お願いします!



チキチキ! 恐竜レース!!
 ■道の駅おりつめ横河川公園
 【開催時間 13時~】

11月3日(木・祝)



9TUBE 配信中



\\ ハロウィン×オブチキ感謝祭開催記念 //

鶏肉とかぼちゃのグラタン

お手軽ホワイトソースでちゃちゃっとグラタン。
具材を変えてアレンジ自由自在！

- ① 鶏もも肉は余分な水気と脂肪を除き、一口大にカットし塩こしょう少々と白ワインで下味をつける。
- ② かぼちゃはよく洗い、皮付きのまま 2cm 角に切り、さっと水で濡らす。耐熱ボウルに濡れたままのかぼちゃとバター (5g) を入れ、ふんわりとラップを被せ電子レンジで加熱する。(600W1 分 30 秒) ※火傷注意
- ③ マカロニは●でパッケージ通りの時間茹でておく。オーブンに予熱を入れる。(210 ~ 250℃)
- ④ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを加えさっと炒めたら隅に寄せ、鶏肉を加え焼く。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎと合わせる。
- ⑤ 薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を 3 回に分けて加え、その都度均一に混ぜる。
- ⑥ 塩小さじ 1/2 とこしょう少々を加え、とろみがつくまで煮る。(弱火 5 分)
- ⑦ ②のかぼちゃ・③のペンネを加え混ぜ合わせ、味見をし塩こしょうで味を調える。
- ⑧ 器に盛り、チーズをかけて予熱したオーブンで 12 分 ~ 17 分焼く。(焼き色が付けば OK) オーブントースターでも作れます！

材料 (2 人分)

鶏もも肉	100g
白ワイン (料理酒)	小さじ 1
かぼちゃ	140g
バター	5g
玉ねぎ (薄切り)	80g
マカロニ	50g
ピザ用チーズ	60g
●茹で湯	1.5ℓ
●塩	小さじ 1

ーホワイトソースー

バター	20g
薄力粉	小さじ 2
牛乳	350cc

塩・こしょう 適宜



第18話

オドデ館で販売中のグッズ



アキレス腱を伸ばす健康グッズ
内側にはツボ押しもある



アルコール消毒スタンド
木でできているので馴染む



鉢植え
まだまだ改良中...



木のぬくもり
人の手のぬくもり
想いのかたまり



こんにちは。

朝晩は寒いくらいですね。

東京の友達にもう長袖着てるよと言ったら驚かれました。

晴れの日にまささね館の前に素敵なテラスがあるのはご存知ですか？

これは、商工会の安ヶ平敦男局長の「まささね館を中心に伊保内商店街に賑わいを作りたい」という想いのもと、栗谷川建工の栗谷川健一さんが制作したものです。安ヶ平局長からは「折りたたみができてコンパクト、女性でも運びやすいように軽量がいい」という注文が入りました。「こういう形・仕組みにするか考えることが楽しいです」と健一さん。健一さん



が子どもの頃、大工さんたちは家から家具まで何でも自分たちで作っていたそう。機械もないので、すべて手作業。そこには、人の手で作ったからこそその味やあたたかさがありました。そんな大工さんの背中を見ていた健一さんは、様々なものを工夫して制作しています。「今はなんでも安く簡単に手に入る時代ですが、自分の手で作ったものには愛着が湧きます」。モノを大切に作る気持ちをつちかっしてほしいと小学生とワークショップなどをする

こともあるそうです。『お客様の夢を形に』をモットーにしている栗谷川建工。安ヶ平局長は完成品を見て「はじめは買ったものを使おうかと考えていましたが、頼んで作ってもらって本当によかった。木のぬくもりが感じられてとてもいいです」と話しました。「2・3年使っていくと、木の色や風合いが変化します。いっぱい使ってもらって木の良さを楽しんでほしいです」と健一さん。ぜひ一度、利用してみてください！

しばらくはイベントの際に
設置する予定！





◆◆ NINES CAFE ◆◆

学び処 ないんずカフェだより

「風力発電について学ぶ」

九 曜 塾



8月24日、JRE（ジャパン・リニューアブル・エナジー株式会社）の神山浩平さんを講師に招き風力発電について学びました。今回の参加者は59名（うち保護者18名）と関心の高さがうかがえました。

HOZホールでは、ペットボトルで作る風力発電の風車を制作しました。発電しているかを確認するライトを取り付けるのに苦戦しながらも、「風車の仕組みが分かった」との喜びの声が聞こえてきました。

また、折爪岳南第一風力発電所では施設の建設現場を視察しました。参加した児童は普段目にする事のない巨大な風車を目の当たりにして目を輝かせていました。

「クリーンセンター見学研修」

生涯学習アカデミー

9月7日、「いわて第2クリーンセンター」を見学しました。岩手県の事業ではあるものの出資・運営費は全て民間企業がまかっています。産業廃棄物を主としながら家庭ごみなどほぼ何でも処理できる施設です（有料）。搬入は岩手全県を受け入れており、燃やすことで出る熱エネルギーは電力として施設で利用する他、売電も行っているそうです。参加者からは「九戸村にあるのに見ることがなかった」「ごみが護美になっている」などの感想があり、よい研修となりました。



岩手県新人相撲大会

優勝・小野寺汐音しおん（九中）

9月3日、岩手県営武道館で行われた第36回岩手県中学校新人大会相撲競技の個人選手権で、九戸中学校1年の小野寺汐音さんが見事、優勝を果たしました。

大会中に軽い怪我を負ったものの、試合が始まると痛みを忘れて勝負に挑みました。最後の試合は、「押し倒し」で勝利し

ました。自身の強さの秘訣について汐音さんは「足で踏ん張る力は人一倍あると思います」と話しました。

小学校1年生の時に父の誘いで相撲を始めて以来、自己ベストは全国トップ16です。汐音さんは「来年は全国につながる大会に出場し、全国で1位になりたいです」と話しました。



おすすめ //

■ 締め殺しの樹

河崎 秋子 著（小学館）

最果ての地、北海道根室で多難な人生を歩むことになる一人の女。昭和10年、生まれた土地である根室に新潟から戻った10歳のミサエは、これから自分がどんな人生を歩んでいくのか知る由もない。



おすすめ //

■ 爆弾

呉 勝浩 著（講談社）

無差別爆弾テロ！！正義は、守れるのか。容疑者と思われる中年男は、爆弾の在り処をクイズで教えると言う。極狭の取調室の中で都民1400万人の命を賭けたゲームが始まる。

THEME

人間模様に迫る
第167回直木賞候補となった二冊



図書だより



1 「キユウコロ」開発班で記念写真 2 いざ試食！狙った味になったかな？ 3 パッケージもデザインします 4 皆で集まってにぎやかな開発会議

伊高むらおこし会社・開発商品販売会

村の魅力を発信

伊

保内高校で取り組んでい
る「伊高むらおこし会社」での活動を

お知らせします。

【商品開発部門】

10月1日、イオンモール盛岡、川徳、オドデ館の3カ所で開発した商品の販売会が行われました。販売会では開発に携わった生徒達が販売員となって商品をお客様にお届けしました。

新商品は以下の4点です。村の神楽の「権現様」

をモチーフにし、栄宝堂(二戸市)が制作したもなか「モナ神楽」。小笠原菓子舗(九戸村)が手がけた、シュー

生地にし、山ぶどうのバターク

リームやハチミツ&くるみをサンドした「キユウコロ」。季節のフルーツを使

用し、石橋煎餅店(二戸市)の二戸地域特産の南部せん

べいとコラボした「フルーツせんべい」。山長ミート

(二戸市)がワサビの風味を衣に閉じ込めた「わさち

キからあげ」。これらはオドデ館内にある特別ブースにて継続販売されます。

【ゲーム部門】

九戸を舞台にしたオリジナルゲームの制作に取り組んでいます。子供から大人まで楽しめるようにウエブブラウザでのみ制作しています。地域の魅力を取り入れ、九戸らしさが散りばめられたゲームは完成次第、ホームページ等で発表する予定です。



▲伊高生が開発した商品たち



自然災害による農地及び農業用施設災害復旧対策補助事業

今年 8 月の豪雨災害により、農地（田・畑）や農業用施設（ため池、頭首工、水路、農道、揚水機など）が被災した場合、国の災害復旧の対象とならない小規模な復旧事業について、村単独事業として費用の 8 割（上限 32 万円）補助します。

■補助を受けるためには

村内に住所を置く土木業者から見積書をとる必要があります（補助対象は 40 万円の災害復旧工事）。

■手続きに必要なもの（以下の 3 点を忘れず持参してください）

・村内土木業者による災害復旧費の見積書 ・被災現場の写真 ・補助申請を行うための印鑑

■**申込期限** 10 月 31 日（月）※事前連絡をいただければ期限過ぎても申し込みは可能です。

■総務課地域防災係 ☎ 0195-42-2111 (内線 173)



全国地域安全運動の実施について

10 月 11 日（火）から 20 日（木）までの 10 日間、全国地域安全運動が行われます。犯罪のない安全で安心なまちづくりのため、家庭、地域のご協力をお願いします。

■「ながら見守り」をはじめよう

散歩をしながら、買い物をしながら、花に水をあげながら、防犯の視点をもって子どもや地域の見守りを行うことは簡単にできます。まずはできることから始めましょう。

■「特殊詐欺」にご注意を

役場の職員などを名のり、税金や保険料の還付があるなどといって電話をかけてくる詐欺の被害が発生しています。不審な電話は相手にせず、警察などに相談しましょう。

■IJU 戦略室定住環境係 ☎ 0195-42-2111 (内線 171)



九戸村内求人情報（詳細はハローワーク ☎ 0195-23-3341）

【事業者】	【職種】（正）正職員・（非）非正規職員・（パ）パート	【給与】
■小野寺商事株式会社	養鶏作業員（正）	200,000 円～ 225,000 円
■株式会社十文字チキンカンパニー 生産部種鶏孵卵課	孵卵場作業員（正）	174,000 円～
■株式会社明和運輸九戸営業所	事務員（正）	158,400 円～
■プライフーズ株式会社九戸肥料工場	鶏舎除糞作業員（非）	260,400 円～
■プライフーズ株式会社九戸肥料工場	製造ライン作業員（非）	260,400 円～
■プライフーズ株式会社九戸肥料工場	鶏糞二次醗酵管理業務（非）	295,120 円～
■有限会社竹村商事	生鳥処理作業員（正）	187,000 円～
■有限会社阿部悦三商店	食肉加工作業員 【ミンチ製造部門】（正）	160,000 円～ 170,000 円
■社会福祉法人九戸村社会福祉協議会	事務補助員（非）	145,976 円～ 155,440 円
■株式会社アラタ	左官建設技能者、 現場代理人（正）	180,000 円～ 308,600 円
■株式会社 富夢's ファーム	養鶏作業員（正）	170,000 円～ 185,000 円

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-42-2111

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。日頃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う。

■ 健康が第一

医療費の節約には、まず健康であることが何よりです。食生活（減塩・野菜摂取）と運動、休養のバランスがと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う。

■ 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う。

■ 医療機関へのかかり方

同じ病気でお医者さんを変えて受診すること（重複受診）や、必要以上に薬をもらう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しまいがちの方は、納得するまで担当医師に質問し、治療の不安を解消しましょう。

■ 二戸年金事務所 ☎ 0195-23-4111
 ■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-42-2111



免除された保険料の後払い（追納）ができます

老齢基礎年金の年金額を計算するとき、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除期間に限られていますので、お早めの追納をお勧めします。詳しい内容や手続きについては、二戸年金事務所までお問い合わせください。

■ 二戸消防署九戸分署 ☎ 0195-42-3119



石油暖房機の寿命は8年

長期間使用した製品は重大な事故発生の恐れがあります。石油暖房機は8年経ったら点検、取り替えを行いましょう。

【石油暖房機を正しく使う8つのポイント】①まず消火。火が消えたことを確認してから給油。給油後



奥谷 吉紀
消防士

はタンクの灯油漏れがないか確認した上でセットする。②衣類などの乾燥はやめる。③カーテンやふとん、紙類など燃えやすい物をそばに置かない。④スプレー缶を暖房機の上や温風のあたる場所に置かない。⑤火災原因になりますので農機具などの燃料用ガソリン・混合油は絶対に使用しない⑥1時間に1～2回（1～2分）換気を行う。（一酸化中毒防止）⑦FF式石油暖房機や半密閉式石油暖房機は定期的に点検を行う。⑧不良灯油は使わない。

■ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 0195-42-2210



還付金詐欺に要注意

■ 還付金詐欺とは

犯人が役場などを名乗って電話をかけ「保険などの還付金がある。ATMで手続きができる」といってATMに誘い出し、犯人の指示通りにATMを操作させ、犯人の口座にお金を振り込ませる手口です。



藤澤 隆
駐在所長

■ 詐欺被害に遭わないために

○ATMで還付金手続きはできません。銀行でお金を受け取る等の話が出た場合は、電話を切りましょう。

○携帯電話で相手から指示を受けながらATMを操作することはやめましょう。

※「還付金」「ATM」の言葉が出たら、それは詐欺です。



行政相談所開設！お気軽に相談を

10月17日～23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取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、保健・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) ☎ 0195-43-2417

●相談日と場所

10月18日(火) 山村開発センター

10月19日(水) 村老人福祉センター

10月20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、マスクの着用をお願いします。

■ 総務課地域防災係 ☎ 0195-42-2111 (内線 168)

人のうごき

(令和4年9月1日現在)

●人口 5,410人 (-7)

男 2,581人 (-4)

女 2,829人 (-3)

●世帯数 2,186世帯 (+4)

(カッコ内は前月比)

転入 4人 (72人)

転出 7人 (84人)

出生 1人 (11人)

死亡 5人 (57人)

(カッコ内は1月からの累計)



募集します！自衛官学生・候補生

■**貸費学生**●応募資格 大学の理工学部、工学部の3、4年次又は大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在出26歳未満〔大学院修士課程在学者は28歳未満〕) ●受付期間 6月1日～11月11日

■**防衛大学校生(一般)**●応募資格 18歳以上21歳未満(自衛官は23歳未満)、高卒者(見込者)又は高専3年次修了者(見込者) ●受付期間 ～10月26日

■**自衛官候補生**●応募資格 18歳以上33歳未満(32歳の者は採用予定月の1日から起算して3月に達する翌月の末日現在33歳に達していない者) ●受付期間 年間を通じて行っております。

■ 総務課地域防災係 ☎ 0195-42-2111 (内線 167)



県民手帳・能率手帳の販売

県統計会では、2023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**

令和4年10月14日(金)～令和5年1月20日(金)

■**販売場所**

村役場(3階・総務課地域防災係)、江刺家支所、戸田支所、DCMニコット(株)九戸支店

編集後記



表紙の児童の満面の笑み。縦にファインダーを構えていないことを後悔しました。今年度一番の笑顔に癒されました。



今年のオブチキ感謝祭の巨大アートを担当しています。かなり時間をかけて下絵を描きました。ぜひ、塗りに来てください！



突然寒くなりましたね。体感だと地元の11月頭頃の寒さです。同じ日本でも関西と東北だと1カ月くらいの寒暖差があるんだな。

くのへっ子

何事も体験してみる！

長坂 奏志くん

そうし

(12)



窓越しにもりもり農園が見える6年生の教室で撮影

長興寺小学校に通う小学6年生の奏志くん。

村の教育委員会が主催している九曜塾に積極的に参加しています。「様々なことを体験できたり学べたりするのでとても楽しいです」。前は、新設された風力発電を見に行きました。「間近で回っている様子が見られて面白かったです」。特に心に残っている九曜塾はパークゴルフ。「運動が好きな方ではないけど、ボールを打つ感覚が楽しかったことを覚えています」。

来年は中学生。小学1年生の時から練習しているピアノを武器に、吹奏楽部に入りたいそう。活躍が楽しみです。

■村の好きなところは？

■自然が多く、人が優しいところ

■好きな季節は？

■夏。花粉が飛んでいないから

■好きな食べ物？

■カレーライス

■好きな科目は？

■算数と図工

■最近のマイブームは？

■分厚い本を読むこと

■自分のいいところは？

■努力するところ

■夢は？

■大工さん。モノ作りが好き！

■好きな場所は？

■『もりもり農園』学校のみならず

■でも野菜を育てている場所

■もしも願いが叶うなら？

■宝くじの1等を当てたい

【今月の表紙】 超おいしい！九戸うまみたっぷり給食におもわず笑顔