

KEEP IT SMILE!

KUNOHE

村の日常をちょっとだけ楽しくする広報誌

P2~3 折爪岳風力発電が稼働

特集 (P4 ~ 5) 民生委員辞令交付式

エネルギー自給率の向上へ 折爪岳風力発電が稼働

伊保内小学校裏から折爪岳を望む

1月から九戸村と二戸市及び一戸町の境界の尾根伝いに建設されたJRE折爪岳南第1風力発電所の稼働が始まりました。九戸村内からはつきり見える風力発電が気になる方も多いと思いますので、事業主体であるジャパン・リニューアブル・エナジー（JRE）株式会社の神山浩平さんに取材しました。

■なぜ風力発電所を建設するのですか？

これまで私たちが使う電気は、火力発電などに頼っていましたが、地球温暖化を防止するため、また、国内でのエネルギー自給率向上のため、国も自然を生かしたエネルギーの普及を推進しています。2050年までのカーボンニュートラル達成を目標に、再生可能エネルギーである風力発電所の建設が全国で進んでいます。

■風力発電は全体で何基ですか？

折爪岳の南側尾根から小倉岳にかけて13基設置しました。当初、16基設置の予定でしたが、ヒメボタルへの影響回避など環境影響評価の結果を受け、規模を縮小しました。なお、風力発電の設置場所は全て民有地です。

■どのくらい発電されますか？

1基あたり3600kW発電され、全体で46800kWです。一般家庭の場合、約2万4千世帯が1年間で使う電気の量相当となります。二戸管内（二戸市、一戸町、軽米町、九戸村）の世帯数を



JRE株式会社担当の神山浩平さん

少し上回る発電量です。

■発電された電力は九戸村にも供給されますか？

この風力発電所で発電した電気は、一戸町にある変電所を経由して東北電力ネットワーク様の送電網に送電されます。送られた電気は、送電網全体で調整され使用されますので、九戸村で使われていると言っても間違



完成したJRE折爪岳南第1風力発電所

いではありません。

■風力発電の大きさを教えてください。

地上からの高さが136.5mで、羽根（ブレード）の長さは105mです。

■環境への影響はありませんか？

事前の環境影響評価に対する岩手県知事の意見を踏まえ、鳥獣保護区、ヒメボタル生息地及び折爪岳頂上からの景観に配慮しました。また、大気汚染や騒音及び低周波音、振動、水、土壌、地盤、生態系などにも配慮し、影響の回避・低減に努めています。

■超低周波音の影響はありませんか？

建設前の調査・予測の結果、発電所に近い住居においても知覚できる最小の音圧レベル100dB（デシベル）を大きく

下回っており、国や県の審査も完了しています。運転開始後にも調査を行い、予測通りになっているか確認します。

■夜になると白いライトが点灯するのはなぜですか？

航空法により60mを超える建物には、航空障害灯の設置が義務付けられています。

■台風や大雨で壊れることはありませんか？

50年に一度の台風にも耐えられるよう設計されているほか、定期的に点検し、安全を確認していきます。

■気になることがあった場合、どこに相談すれば良いですか？

発電所の管理・運営を行うJREオペレーションズ株式会社折爪南事業所までお問合せください。

○住所

九戸村大字江刺家20-20-18
☎0195(43)3688

この他の村内風力発電事業計画

■インベナジー・ウィンド合同会社の風力発電建設計画

①久慈市と九戸村にまたがるエリアに、72基の風力発電を建設する計画です。

②このうち、半数は久慈市との境界付近の九戸村内に建設の予定です。

③建設着工は2029年、運転開始は2033年の予定です。

※今後、風向風速計による風況調査を進め、風況を見極めた上で、事業の検討を行ってまいります。

■東急不動産株式会社の風力発電建設計画

①久慈市、九戸村及び軽米町内に最大15基の風力発電を建設する計画です。
②九戸村と久慈市を跨ぐ風力発電が数基あります。

③建設着工は2025年、運転開始は2028年以降の予定です。

※環境影響評価法に基づき方法書の手続き中です。

地域の一番身近な相談役

民生委員辞令交付式

12月1日、村役場で民生委員辞令交付式が行われました。新たに22名が民生委員として委嘱されました。

民生委員・児童委員とは地域の推薦会から推薦され、厚生労働大臣によって委嘱される非常勤の地方公務員です。民生委員は児童委員も兼ねており、高齢者や障がいのある方の福祉に関すること、子育ての不安などの相談の他、災害ボランティアなどの活動をしています。誰もが安心して暮らせる地域づくりのため、常に住民の立場で生活や福祉に関する相談に応じています。民生委員は地域に寄り添い、行政・専門機関などと連携・協力しながら

様々な活動をしていきます。村でも担当地域での訪問活動や「子育てサロン」「いきいきサロン」などの地域での繋がりがづくり、小学生の登下校時の挨拶運動、災害に備えた街づくり、東北大震災の際にはボランティア活動などを行う幅広い分野で活躍されています。

辞令交付式にあたり、晴山裕康村長は「少子高齢化の他にも多くの問題を抱える社会で弱者の方に寄り添っていただく、大変な職務です。村民の福祉向上のために、自分を追い詰めることなく、リラックスしながら3年間という任期を職務にあたってほしいと思います」と話しました。

■新民生委員の皆さん



高崎 キヌ子さん



村田 由喜子さん



細川 育子さん



細川 富雄さん



山口 忠一さん



岩本 幸広さん



下條道 ケイ子さん



松本 貴美子さん



小田野 幸さん



池田 武雄さん



1_ 新たに委嘱された民生委員のみなさん 2_ 主任児童委員として指名された細川育子さん 3_ 今年で退任される民生委員の方々には感謝状が贈られました (左から橋本睦子さん、若山秀一さん、小野寺洋子さん、渡ツヤさん)



及川 豊さん



久保 文克さん



上村 勝己さん



皆川 真紀さん



小笠原 美智子さん



高島 敏夫さん



野中 幸子さん



高岡 京子さん



下村 美江子さん



大崎 稲子さん



日影 恵子さん



小沼 祐子さん



1



4



3



2

1 4 講演を聞いて体を動かさず参加者のみなさん 2 挨拶をする下村美江子さん（新岩手農業協同組合女性部北部支部九戸地区部長）
3 合気道の型を取り入れた舞踊を披露する落合淳さん（葛巻町合気道会会長）

「婦人のつどい」に笑顔集う

12月4日、HOZホール（村公民館）で令和4年度九戸村婦人のつどいが開催されました。婦人のつどいは「女性から目指す活力と笑顔あふれる村づくり」を目的に、村内の女性団体が一堂に会するイベントです。

新型コロナウイルスの影響により、時期の見直しや規模を縮小するなど、感染症対策をした上での開催になりました。例年好評のステージ発表や手作り交換市は行わず、九戸村婦人団体連絡会関係者のみで実施しました。

開会行事では、幹事団体である新岩手農業協同組合女性部北部支部九戸地区部長の下村美江子さんが「3年ぶりの婦人の集いは、規模を縮小しま

したが、開催にあたり村関係機関のご理解とご協力に感謝申し上げます」と挨拶しました。

その後、葛巻町合気道会会長の落合淳さんを講師に講演が行われました。日常生活での心と身体の健康のための体操と呼吸法について、実演を交えた講演を行うと、最後に合気道の型を取り入れた舞踊を披露しました。

参加者は「規模縮小でも開催出来てよかった」「来年度の開催も感染症などの影響を受けると思われるが、例年好評の手作り交換市などの催しが復活出来ることを期待しています」と3年ぶりに婦人のつどいが開催できた喜びや、来年度への期待を話しました。

「三不運動」をご存じですか？

政治家の寄附は禁止（贈らない）！
政治家の寄附を求めない！ 受け取らない！

政治家の寄附は禁止！
有権者が政治家に寄附を
求めることも禁止！

年末年始はお歳暮やお年賀など、
何かと贈り物をする機会の多いシ
ズンです。

そこで、この機会に皆さまに改め
てご理解いただきたいのが、きれ
いな政治、お金のかからない政治の

実現、選挙の公正の確保を目指す
「三不運動」（贈らない、求めない、
受け取らない）です。

政治家が選挙区内の人にお金や物
を贈ることはもちろん、有権者が政
治家に寄附や贈り物を求めることも、
公職選挙法により禁止されています。

皆さま一人ひとりが寄附禁止の
ルールを守って、明るい選挙を実現
しましょう。

政治家の寄附禁止の対象例

落成式・開店祝などの祝花、
葬儀の供花、病氣見舞いなど

お歳暮・お年賀など

結婚祝*、香典*、卒業祝、
入学祝など

お祭りへの寄附・差し入れ、町
内会の集會・旅行などの催物へ
の寸志・飲食物の差し入れ

*政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合には、
罰則が適用されない場合があります。

次の行為が禁止されています

【平時より禁止されるもの】

- 政治家の寄附の禁止
政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家の名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。
- 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止
政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすることも処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。
- 政治家の関係団体の寄附の禁止
政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をすると処罰されます。
- 政治家の後援団体の寄附の禁止
政治家の後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

【選挙に関して行うことが禁止されるもの】

- 政治家の氏名等を冠した団体の寄附の禁止
政治家の氏名が表示されたり、氏名が類推されるような名称が表示されている団体が、選挙に関し、選挙区内にある者に対して寄附をすることは、名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。
- 請負等の契約の当事者の寄附の禁止
国、地方公共団体と請負その他特別の利益を伴う契約の当事者がそれぞれの選挙に関して寄附をすることや、これらの者からそれぞれの選挙に関して寄附を受けることは、罰則をもって禁止されています。

【その他、禁止されている行為】

- 政治家が選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、寒中見舞などのあいさつ状（電報なども含む）を出すことは禁止されています。
- 政治家や政治家の後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、主として挨拶を目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。



総務省 ホームページ なるほど！選挙「寄附の禁止」
https://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html
 ※詳細はお近くの選挙管理委員会までお問い合わせください。



マイナンバーカードは お持ちですか？

国のマイナンバー制度では、令和6年秋には現在使われている健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと一体化すると報道され、マイナンバーカードの必要性が高まってきました。

そこで、村ではすべての村民の皆様マイナンバーカードを普及するために、**村独自の申請支援（申請書記入支援・無料の写真撮影）**を実施しておりますので、是非この機会にマイナンバーカードの交付申請をお願いします。なお、マイナンバーに関する内容は、令和4年11月2日配布しました「よくわかる！マイナンバー」をご確認ください。



マイナンバーカードを作った
山本 れいこさん

マイナンバーカードがこれから保険証になると聞いて申請を決断しました。もっと手続きが難しいと思っていましたが、とても簡単で、これならもっと早くにしておけばよかったと思います。



役場では特設ブースを設けるなどマイナンバーカード取得を積極的にサポートしています

誰でも簡単に取得できます！

■マイナンバーカードの申請方法は？

- ①**郵送申請** 総務省から届いた申請書に必要な事項を記入し、写真を貼って郵送
- ②**スマートフォン申請** 個人番号カード交付申請書のQRコードを読み、申請用WEBサイトで必要事項を入力し顔写真を添付して送信
- ③**パソコン申請** WEBサイトにアクセスし必要事項を入力し顔写真を添付して送信
- ④**役場来庁申請** 窓口で申請書を記入して写真を撮ってもらい役場窓口へ提出
- ⑤**郵便局申請** 窓口で申請書を記入して写真を撮ってもらい窓口へ提出
(令和5年1月中旬から同年3月31日までの期間、郵便局窓口で申請が可能となります。)
- ⑥**出張申請** 村内企業や行政区等で5名以上の申請希望者がいる場合、企業や集会施設等へ役場職員が訪問して申請を受付（要事前申込み）

■マイナンバーカードの取得方法は？

マイナンバーカードは申請から3～4週間で役場に届きます。その後、申請した住所宛に交付通知を送付します。交付通知が届いたら、同封のハガキと本人確認資料を準備して、指定の窓口でカードの受け取りをしていただきます。

《平日受取時間》

- ①平日 9時～16時30分

《予約制による受取時間》

- ②毎週水曜日 18時30分まで
- ③毎月第1日曜日 9時から11時30分の間で受け取ることができます。

指定の窓口での受け取りの際は、本人確認が必要となりますので、申請者本人の来庁をお願いします。入院や施設入所、身体の障がい、介護により来庁できない場合は、医療機関や施設からの証明書、障がい者手帳、介護保険証があれば、代理の受け取りも可能です。



九戸村情報配信サービス を提供しています

村では情報伝達手段の多重化のため、村公式 LINE を開設し、九戸村情報配信サービス運用しています。現在は大きく分けて2つの内容を配信しています。

①防災無線の放送内容

登録カテゴリに合致する放送に限定して受信することが可能。村役場からの情報のほか、二戸消防署九戸分署の放送内容も含む。※火災等の緊急配信には現在のところ非対応。

②ホームページ記事掲載のお知らせ

事業のお知らせやイベント告知など、役場が特に見て頂きたい記事を配信。登録情報にかかわらずすべての登録者に配信。 ※ 2023年1月以降、配信数を徐々に拡大予定。

どなたでも登録すれば自動的に新しいお知らせを受け取ることができますので、ぜひご登録下さい。ご自身で LINE を利用できる方であれば、新たな登録費用はかかりません。

■登録方法

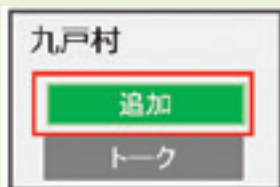
ステップ1

LINE をインストールしてあるスマートフォンで、右の QR コードを読み取ります。



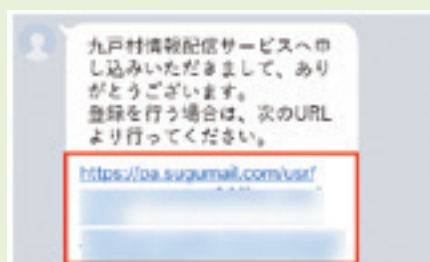
ステップ2

画面に従って LINE 友だち登録



ステップ3

送られたメッセージの URL から配信カテゴリと登録情報を設定



ステップ4

自動で通知が届くようになります

<注意事項>

自動配信のため、個別にメッセージを送っても対応はできません。

配信を変更や停止したい場合は任意のメッセージを送ると案内メッセージが届きます。スマートフォンや LINE の操作に不安があるときは、地域おこし協力隊が開催しているスマホ講習会でも相談を受け付けています。

<1月のスマホ講習会開催予定> 6日(金)、11日(水)、17日(火)、25日(水)
各日とも午前9時30分～11時30分(途中参加、途中退出可)
会場：ほずの家 参加費：無料 申込：不要 お問い合わせ先：ほずの家 (☎0195-26-8333)

人間のふるさと『九戸村』

九戸村長 晴山 裕康



2023年(令和5年)の年頭にあたり、皆様にご挨拶を申し上げます。新年のごあいさつを申し上げます。

昨年は、長引くコロナ禍に加え、8月3日の豪雨災害にも見舞われました。コロナ感染症は発生から3年が経過し、村内でも多数の感染者が見られました。そうした中、一昨年末までは様々な行事が軒並み中止という状況でしたが、昨年春頃から十分な対策をした上で開催する行事が多くなり、村内でも「二十歳を祝う会」や「九戸祭り」などが開催されました。また、豪雨災害の方は、迅速な対応を心掛け早期復旧に向け取り組んでおります。

さて、私はコロナ禍中の令和2年4月に村長に就任いたしました。以来2年8か月余り、村政を一步でも前に進めるように努めてまいりましたが、特にコロナ克服に向けて、国の交付金を活用しながら村独自の事業を手がけ、配食サービス、産業活性化支援助成金、物価高騰対策生活応援給付金など乳幼児から高齢者の方まで暮らし優先の事業に取り組まれました。コロナ対策以外では、村単独子ども手当、給食費無料化など子育て世代を応援する諸施策、住宅補助金、各学校へのエアコン設置、伊保内高校への県外留学生募集、地域おこし協力隊、九戸分署新築、オドデ館リニューアル、地域振興交付金の創設など新しい村づくりへの胎動を促すことができました。

新しい年は、コロナ収束後も見据え、ナインズプロジェクトを中心に第3次九戸村総合発展計画を進め、九戸村でなければならないこと、九戸村だからこそできることを反映し

た様々な政策を実施してまいりたいと決意しております。また、新たな潮流、SDGs社会、脱炭素社会の構築などにも取り組み「魅力あるキュートヴィレッジ九戸村」創造に向け邁進してまいります。さらに懸案の学校再編は、教育委員会と連携して村民合意の浸透を図りながら、可及的速やかに進めたいと考えております。

皆様共々いろいろと思ひ煩うこと多い昨今、去年の暮れ、心に沁みる詩に出逢ったので、紹介させていただきます。詩人・石垣りんの詩集「空をかついで」から「地方」の一部。

『地方には／自然と共に成り立つ生業(なりわい)があつたけれど／首都には売り買いの市場(いちば)があるばかり。／市場(しじょう)ばかりが繋がる。／人間のふるさととは／地方、という美しい所にあつた。』

結びに、皆様のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

議会の活性化と九戸村の

未来に向けて取り組む一年に

九戸村議会議長 櫻庭 豊太郎

新年おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症との戦いも4年目となりました。昨年は、コロナ禍に加えてロシアによるウクライナへの侵攻などの影響を受けて、原油価格や農業資材、飼料価格の高騰など、村の基幹産業である農業を取り巻く環境は、大変に厳しい状況になりました。また、商店小売業等においても消費の喚起を促すべく、各種の助成策等の取り組みがなされたところですが、先行きは不透明感を増しており、今後とも村民生活の安定を図ることが求められます。

さて、村議会は、6月末に議員の任期を迎えます。令和3年に議会基本条例を制定して以来、村民に身近で分かりやすい村議会を目指し、議



会改革に取り組んでまいりました。議会改革の更なる実践に向け、村民の声に真摯に向き合うとともに、住みよい九戸村の未来に向け、議員一人となり村民の皆様と一緒に、力一杯努力してまいり所存であります。なにとぞ、これまで以上のご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、村民の皆様方の今年一年のご健勝とご活躍をご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。

「学び」を通して充実した一年に

九戸村教育長 岩淵 信義

新年明けましておめでとうございます。また、日頃から当教育委員会に對しまして、多大なご支援、ご理解を賜り衷心より御礼申し上げます。

さて、昨年ははなかなか収束しない新型コロナウイルス感染症に加え、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻とそれに伴う食糧、エネルギー価格の高騰など世界的にみても後世の歴史の教科書にその名をとどめるであろう事態が多く発生した一年でした。

昨年この場で言及した、国連が掲げた人類が目指すべき持続可能な開発目標であるSDGsなどどこかに消えてしまったか



のようです。

しかし、だからこそ自分や家族、地域といった周囲の人々が明るく前向きになるためにはいたずらに感情や周囲に流されるのではなく、「熱い心と冷たい頭」でいることが大事であると思います。そして、「学び」はその土台であるように思います。

九戸村の児童生徒はもちろんのこと、村民すべての皆様が多く「良質な学び」の機会を通じて活気に溢れ、充実した年となるよう祈念し、新年のあいさついたします。

折爪荘にタオルを寄贈 全国郵便局長会岩手北部地区会九戸部会



郵便局九戸部会から寄贈されたタオルを手する葉澤博理事長

11月22日、全国郵便局長会岩手北部地区会九戸部会から老人ホーム折爪荘へのタオルの寄贈が行われました。九戸部会によるタオルの寄贈は10年前から毎年、九戸郡内の各施設に行われていま

すが、コロナウイルスの影響で活動を休止してから5年ぶりの寄贈となりました。九戸福祉社会葉澤博理事長は「施設利用者の為に活用させて頂きます」と感謝を述べました。

生きた音楽に触れる ひめほたるこども園で演奏会

11月22日、ひめほたるこども園でイーハトーブ・ブラス・クインテットの演奏会がありました。トランペット、トロンボーン、ホルン、チューバと普段馴染みのない楽器の生音に、園児から歓声があがりました。

演奏会ではクラシックや映画音楽、ジャズ、アニメ音楽など様々なジャンルで演奏が行われました。園児たちは知っている曲が流れると、声をあげ興味をもって演奏に耳をかたむけました。



イーハトーブ・ブラス・クインテットの生音の迫力ある演奏

暴力団追放二戸地区民大会 安全、安心で明るく住みよい地域に

11月22日、HOZホールで暴力団追放二戸地区民大会が開催されました。大会には、防犯活動に協力している団体関係者約100名が参加しました。

大会では暴力団追放標語コンクールの表彰式や二戸警察署刑事課の佐々木節さんによる講演「暴力団と特殊詐欺」、アトラクションとして県立伊保内高校郷土芸能委員会による江刺家神楽の演舞などが行われました。二戸警察署の佐々木さんの講演では、振込詐欺などの特殊詐欺の手口を描く動画も放映されました。



㊦暴力団追放標語コンクール小学生の部の入賞者㊦大会宣言を行う標語コンクール中学生の部最優秀賞受賞者の小笠原椿さん



「税についての作文」 九戸中学校生徒6名が受賞

12月9日、中学生の「税

についての作文」の東北地

区納税貯蓄組合連合会会長

賞の伝達式と九戸村納税貯

蓄組合連合会会長賞の表彰

式が行われました。今年は

6作品が受賞しました。

表彰状を授与した九戸村

納税貯蓄組合連合会会長藤

館卓弘さんは「今年は、東

北地区の賞も獲得しており

大変喜ばしいことです。有

権者になった時に税の使い

道に関してしっかりと自分の

考えを持ち、投票してくだ

さい」と話しました。

◇東北地区納税貯蓄組合

連合会会長賞

松田侑莉朱さん（3年）

◇九戸村納税貯蓄組合

連合会会長賞

古里明日菜さん（3年）

山本 汐織さん（3年）

中野 陽菜さん（3年）

橋本 倅生さん（3年）

千葉 颯 さん（3年）



④から藤館卓弘さん、古里明日菜さん、山本汐織さん、岡田幸一校長。⑤⑥から千葉颯さん、松田侑莉朱さん、中野陽菜さん、橋本倅生さん

寒い夜に暖かい光を 村国際交流協会クリスマスツリー点灯式

12月1日、村役場庁舎を点灯しました。

前で村国際交流協会クリスマスツリー点灯式が行

われました。式には村内

保育園、ひめほたるこ

も園から11名の園児と保

護者が参加。雪が降る中

でも元気いっぱい園児

たちがクリスマスツリー

の間点灯しました。



点灯したクリスマスツリーと参加した園児たち

公衆衛生功労賞受賞 指導力と郷土料理の継承を評価

12月12日、村食生活改善推

進員協議会会長の桂川祥子さ

んが健康づくりや食生活改善

に寄与した功績として知事表

彰を受けました。

桂川さんは「1人では受賞

できなかつた。担当者の指導

と会員の皆さんの協力のお

かげです。」と話しました。

また「これからも参加者が

とにかく楽しく、強制的で

はなく自主的に活動できる

場を作り続けたい」と今後

の抱負を話しました。



賞状を手にする桂川祥子さんと晴山裕康村長



冬は身近な保存食で「元気に過す」そう！

栄養価の高い保存食の話

九戸村の冬は、干した大根の葉っぱ、豆腐を凍らせ、乾燥させた凍み豆腐、わらびやふきなどの山菜の塩漬け、しいたけや海藻などの乾物が活躍します。このような冬の保存食は栄養価が高いので、健康的な食材の宝庫！といえます。

■冬の身近な保存食

冬の身近な保存食として次のようなものが代表的です。

- ・干し菜（大根やかぶの葉）
- ・凍み大根・切干大根
- ・凍み豆腐・高野豆腐
- ・山菜類 ふき・わらび（塩抜き）
- ・豆類（大豆、黒豆、あずき、花豆など）
- ・乾物（昆布、わかめ、ふのり、きのこ類）
- ・くるみ、ごま など

これらの野菜に豊富にふくまれる栄養素は次の通りです。

◎カリウム↓高血圧の予防（余分な塩分を体の外へ出すはたらき）

◎食物繊維↓便秘の予防、血糖の上昇をおだやかにする。（腸内を健康にする。）

◎カルシウム↓骨粗しょう症の予防（骨の材料となり丈夫にし、骨折しにくい骨を作る。）

◎鉄分↓貧血の予防（イライラ防止・精神の安定）

◎たんぱく質↓からだを作る大切な材料（凍み豆腐・大豆製品・豆類・くるみなど）

冬においしい干し柿は果糖が

凝縮され、糖分が高くなり、食べすぎると血糖が急に上がりま
すので、注意が必要です。

今年の冬は「干し菜汁」（凍み豆腐入り）、ふきの入った「けんちん汁」、「白和え」、「くるみ
和え」などにさらに注目して、健康に過ごしましょう。（食べすぎると塩分や摂取カロリーが高くなるので、ほどほどに
おしく食べましょう。）最近はお惣菜も豊富です
で、味見をして、食事作りの参考にするのもおすすめです。

（栄養士・高見館ハスミ）

休日当番医 (9:00~17:00)

1/8	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
1/9	松井内科医院	☎ 33-2201
1/15	菅整形外科皮膚科クリニック	☎ 23-7311
1/22	金田一診療所	☎ 27-2205
1/29	いちのへ内科クリニック	☎ 33-2701

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

1/8	國香歯科医院（石切所）	☎ 23-2764
1/9	窪島歯科医院	☎ 23-2425
1/15	ぼっぼ歯科クリニック	☎ 31-1182
1/22	ますだ歯科クリニック	☎ 26-8282
1/29	菅歯科	☎ 23-5161

親が元気なうちにしておくべきこと

九戸村では、高齢者の一人暮らし、もしくは高齢者ご夫婦のみの世帯が多くあります。今回は、そのご家族様向けに、「親が元気なうちにしておくべきこと」を紹介します。高齢者のみなさんも、これを読んで家族と準備をしておく、いざというとき安心です。

1. 親とのコミュニケーションを密にとる

まずは帰省の回数を増やしたり、LINE や電話などでのコミュニケーションを密にとりましょう。遠方にお住まいの場合は会う回数が少ない分、密に連絡を取り、健康状態などを把握しておくことが必要です。

2. 親の経済状況を確認しておく

介護保険サービスの利用や入院などには、当然費用がかかります。これらの費用は、基本的に親自身の年金や貯蓄でまかなうものと考えておきましょう。そのためには、まず親と事前に財産状況について話し合っておくことが大事です。

■よくあるのが・・・

・親自身が「お金がないから」と言って介護保険サービスを拒否し、家族が大変な思いをして介護をした結果、のちのち貯蓄が多く見つかり、「このくらい持っているなら、適切な介護サービスを利用できたのに…」というケース

・子ども世代が遠方に住んでおり、気づかないうちに親の認知症が進行し、通帳や財産状況が不明になってしまい、適切なサービスを利用できないケースです。親が家族としっかりコミュニケーションがとれるうちに、お金のことを話し合っておくと良いでしょう。なかなか聞き出しにくい話ですが、「大切なことなので」とタイミングを見て少しずつ話をしましょう。高齢者側も、自分の介護や入院に使う費用がどのくらいあるのか、面倒を見てもらう世代に伝えておきましょう。

また、認知症を発症すると、悪徳商法や詐欺などに引っ掛かりやすくなります。印鑑や権利証をはじめ、貴重品類がどこに保管されているかを確認しておきましょう。

3. 親の人間関係を把握しておく

近所との付き合いやよく来てくれている友人、参加している集まり、親戚関係など、親の人間関係を聞いておきましょう。なぜなら、親にとっては普段から付き合いがあって、何かあったときには心強い見守り役になってくれるからです。遠方に住んでいるならなおさら、近所の方々との関りを大切にして、時々様子を見てもらうなどお願いできるときはしてみましょう。もちろん、帰省のタイミングで親と一緒にあいさつに行き、緊急連絡先を渡しておくことが大切です。親に持病があるときは、一度は診察に付き添い、あいさつと家族の連絡先を伝えておきましょう。



これらは遠方に離れて暮らす家族だけではなく、どの家族にも言えることです。お互いに安心して生活できるよう、コミュニケーションを大切にしましょう。

主任保健師・河村 侑乃



9TUBE 配信中



\\ 寒い日にほっこり温まる朝ごはん //

シェントウジヤン

台湾で定番のお手軽朝ごはん。優しい味わいです。

- ① 器に酢・しょうゆ・塩・ザーサイ・白ねぎ・干し海老を入れ混ぜる。
- ② 鍋に無調整豆乳を入れ、沸騰直前まで温める。(沸騰させない!)
- ③ 器に注ぐ。(混ぜない!)
- ④ 好みのトッピングをのせる。

★トッピング：パクチー、ラー油、こんがり焼いたフランスパン
(すべてお好みで)

材料 (1人分)

無調整豆乳	200ml
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2～1
塩	少々
ザーサイ (みじん切り)	5g
白ねぎ (みじん切り)	5g
干し海老 (粗みじん切り)	
(桜えびでも可)	3g



9TUBE も配信中

\\ お祭りで好評だった屋台飯をいつでも! //

おうちで「チキせん」

- ① サラダ油をひいたフライパンで塩こしょうをふった鶏肉を片面ずつ焼く。焼いた鶏肉を細長く切る。
- ② 肉を焼いた油を拭き取り、卵を焼く。黄身を潰して裏返すと火の通りが早く、薄く仕上がるので食べやすい。
- ③ 南部せんべいに卵、鶏肉をのせる。
- ④ マヨネーズとお好み焼きソースをかけ南部せんべいをのせて完成!



第21話

ヨガ教室の様子



①② ヨガサークルの参加者
③ インストラクター柴田恵理子さん

あけましておめでとうございます。
去年はあっという間に終わりました。
今年もよろしくお祈りします。

今回は「ヨガ」についてです。予想だにしない面白いお話が聞きました。
HOZホール（村公民館）では月に2回ヨガ教室が開かれています。ヨガサークル代表は尾友則子さん。「5年ほど前から活動していますが、コロナの流行もあり参加者が減っています。インストラクターの先生による本格的なヨガができる貴重な機会ですので多くの人に参加してほしいです」。

インストラクターを務めているのは柴田恵理子さん。「ヨガをやることで、呼吸がコントロールできるようになり、そうすると心もコントロールできるようになります」。柴田さんは大学生の時に大きな手術をし、身体がとても弱ってしまった経験があるそうです。「働くのもやつとの中で、ヨガと出会い体力が積みましました」。人からの勧めでロサンゼルスでのティーチャートレーニングに参加しヨガを学びました。「3カ月間の過酷なトレーニングでした。つらすぎて逃亡する人がいるくらい（笑）。朝か

ら夜中まで授業があり、とんでもない量の宿題も出されました」。帰国後、研修を重ね、インストラクターになりました。「ヨガをやり、体の使い方が上手になるとけがをしにくくなりました。同じ体力でも動ける時間が長くなったりします。老若男女どなたでもお待ちしています。一緒にヨガをやりましょう！」



今年から
新たにヨガは
いかがです？



ヨガサークル「ナディ」

第2・4木曜日
(今年度は、1/12、2/9、3/9)
19:00 ~ 20:00
HOZホール九戸村公民館2階
【持ち物】
参加費 500円、水、ヨガマット（バスタオルでも可）、手ぬぐい
【参加方法】
尾友則子さん
TEL42-2170 に参加の旨を連絡





◆◆ NINES CAFE ◆◆

学び処 ないんずカフェだより

「九戸寄席」

教養・娯楽ラーニング

11月29日、HOZホール（村公民館）で「九戸寄席」が行われました。九戸村出身のみちのく亭九介（高見館国男）さんが落語「浜野矩随」「防犯安心落語」を披露し、紫波町出身のうすむらさき（岡村日出子）さんが講談「高田吉兵衛物語」（九戸政實の弟の話）を披露しました。

寄席を見た参加者は「なかなか観ることができない寄席で楽しませていただいた」「テレビと違い生はいい」「落語の間、講談のリズム、テンポ、見えない情景を想像しながら楽しみました」などの感想が寄せられました。



㊤九戸村出身のみちのく亭九介さんの落語

㊦紫波町出身のうすむらさきさんの講談

「ストレッチ&ゆるトレ教室」

健康スポーツラーニング

12月10日、一般の方々向けの「ストレッチ&ゆるトレ教室」が行われました。平中あゆ美さんを講師に迎え、全身の筋肉と関節をゆるませて、体のゆがみ・痛み・不調の改善に効果がある「ゆるトレ」を行いました。参加した皆さんは、日頃の運動不足解消とともに、心地よい汗を流しました。



ストレッチで心地よい汗を流す参加者

「フードプランナーの料理教室」

クッキングラーニング

12月2日、3日、山村開発センター調理室で地域おこし企業人の高橋香織さんによる料理教室が行われました。今回はクリスマス間近ということで、フランスのお菓子パリブレスト（リングのシュー）を作りました。

参加者は「毎回参加させていただいているが季節ごとのお菓子を学ぶことができて楽しい」「初めての手作りシューに感激です。家で孫と一緒に作りたい」「これで楽しいクリスマスになること間違いなしです」など笑顔で感想を話しました。



①親子で楽しくお菓子作り

②完成したパリブレスト。本格的なお菓子に感動。



\\ おすすめ //

■ リバー

奥田 英朗 著（集英社）

同一犯か？ 模倣犯か？ 十年前、渡良瀬川河川敷で相次いで発見された若い女性の死体。そして今、未解決連続殺人事件の悪夢が再び幕を開ける……。



\\ おすすめ //

■ 刑事弁護人

薬丸 岳 著（新潮社）

ある事情から刑事弁護に使命感を抱く持月凜子が弁護を受けた案件は、埼玉県警の女性警察官・垂水涼香が起こしたホスト殺害事件だった。

THEME

寒い冬は暖かいこたつで
長編小説を読んでみませんか？



図書だより



1 金閣寺を背景に仲よし 4 人組で撮影 2 奈良公園で恐る恐る鹿に餌やり 3 USJのシンボル、地球儀の前で集合写真 4 薬師寺での集合写真

伊保内高校修学旅行

3年ぶりの県外旅行

伊

保内高校の2年生
は11月29日から12

月2日まで3泊4日で修学旅行に行きました。今年も

コロナウイルス感染症の影響があつたものの、感染対策をしっかりと行い、3年ぶりに京都・大阪・奈良の関西方面での修学旅行となりました。

1日目は、京都府にある「金閣寺」として知られる鹿苑寺の見学を行いました。2日目は、京都市内班別自主研修をし、班ごとに分かれて音羽山清水寺や伏

見稲荷大社など京都の有名な観光地を巡りました。3

日目は、奈良県にある薬師寺で仏教の教えである法話を聞き、奈良公園では散策

をしながら鹿に餌やりなどをしました。その後、大阪府にあるユニバーサルスタジオジャパンにてアトラクションやショーを楽しみました。最終日には大阪海遊館を見学し、旅を終えました。

修学旅行に参加した山本龍之介さんは「自主研修では着物を着て、伏見稲荷大

社を見学しました。長く続く坂道に鳥居が並んでいるのが綺麗で、実際に見ると

とができて良かったと思いましたが「話しました。同じく参加した榎本陽菜さんは「4日間の修学旅行を通して、普段はできないような貴重な体験をして、学ぶことができました。班やクラスの仲間との絆をより一層深めることができたと思います。旅行で学んだことを忘れず、今後の生活に活かしていきたいと思

す」と話しました。



村内小学校を1校に統合し令和7年度開校を目指すことを承認～村総合教育会議～

11月25日、村総合教育会議が行われました。会議には晴山裕康村長、岩淵信義教育長、教育委員4名が出席し、これまで教育委員会が実施した説明会や村民アンケートを踏まえて策定した「持続可能で良質な教育環境の整備に関する指針(案)」について審議を行い、令和7年度に村内5つの小学校を1校に統合し開校を目指すことが承認されました。また、令和11年度を目途に九戸中学校を含めた再編を行う方向性も確認されました。

令和7年度に開校する統合小学校(仮称: 村立九戸小学校)は、その後の義務教育学校への再編を視野に入れ、できるだけ財政負担を抑えるため、伊保内小学校の校舎を改修して活用することとしています。総合教育会議で承認された「持続可能で良質な教育環境の整備に関する指針」は、村ホームページに掲載しています。

■IJU 戦略室交流発信係 ☎ 0195-42-2111 (内線 172)



令和5年度九戸村地域おこし協力隊を募集します

本年4月から活動を開始する地域おこし協力隊を募集します。応募要件は次のとおりです(九戸村出身でUターンを考えている方も対象になります)。①現在、村外に居住している方(ただし、過疎市町村を除く)で、九戸村に移住できる方 ②18歳以上で自動車運転免許を有する方 ③パソコン、スマートフォンが使用でき、九戸村を元気にできる方です。※このほかに、移住定住コーディネーター、高校支援コーディネーター、地域林政アドバイザーも募集しています。詳しくは、九戸村公式ホームページ「九戸で仕事」をご参照ください。

■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】	【給与】
株式会社九戸村総合公社	総合職(庶務事務、施設管理、営業、接客)(正)	198,300円～212,300円
株式会社十文字チキンカンパニー 生産部種鶏卵課	卵卵場作業員【九戸卵卵場】(正)	174,000円
株式会社十文字養鶏	生鳥捕鳥作業員(正)	220,000円～275,000円
株式会社明和運輸九戸営業所	鶏舎清掃作業員(除糞)(正)	193,500円～216,000円
株式会社明和運輸九戸営業所	大型運転手(正)	213,750円～243,000円
株式会社薬王堂	ドラッグストアでの販売(登録販売者) 【二戸地域】(パ)	時給890円
岩手県北自動車株式会社	嘱託バス運転士(伊保内支所)(非)	124,000円～135,260円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	看護師(フルタイム)【会計年度任用職員】(非)	178,200円～251,400円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	事務補助【会計年度任用職員】(非)	147,400円～173,200円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	診療放射線技師【会計年度任用職員】(パ)	時給906円～1,326円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	臨床検査技師【会計年度任用職員】(パ)	時給907円～1,326円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	看護補助者【会計年度任用職員】(パ)	時給854円～1,164円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	医師事務補助【会計年度任用職員】(パ)	時給877円～1,094円
岩手県立二戸病院 九戸地域診療センター	看護師【会計年度任用職員】(パ)	時給1,061円～1,497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
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
有限会社阿部悦三商店	食肉加工作業員(正)	148,896円
お食事処なかつる	弁当の製造及び調理補助、配達(パ)	時給854円

■ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 0195-42-2210



110番通報の適切な利用を

110番は、事件や事故が起きて警察官に来て欲しいのための緊急受付電話です。県内どこからでも盛岡にある警察本部につながります。

■ 110番するときのポイント

次のことを、慌てずに落ち着いて話してください。

①何があった「けんか」「事故」など②いつごろ「5分前」など③どこで「住所」「店の名前」など④今、どうなっている「けが人」など⑤犯人は「逃げた」「服装」など⑥通報した人について「住所」「名前」など ■問い合わせ、相談は、警察署、交番。駐在所又は相談専用ダイヤル「#9110」までお願いします。

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-42-2111



藤澤 隆
駐在所長



国保税の納付にご協力ください

国民健康保険（国保）は、病気やけがのときに加入者みんなで助け合う制度です。国保税を納めない人がいると「助け合い」の仕組みが成り立たなくなり、国保の運営ができなくなります。加入者が安心して医療を受けられるこの制度を維持するため、国保税の納付にご協力をお願いします。

■ 国保税の決め方

その年に予測される医療費から、加入者が病院などで支払う一部負担金と国や県などからの補助金を差し引いたものが、国保税の総額となります。

■ 国保税を納めないでいると

納期が過ぎても国保税を納めないでいると督促状が送付されます。督促手数料や延滞金を追加で徴収される場合がありますので、速やかに納めましょう。それでも納めないでいると、通常の保険証ではなく、有効期間が短い保険証が交付されます。有効期間が短いため、ひんばんに更新手続きが必要になります。さらに特別な事情もなく納期限から1年以上滞納が続き、納税相談などにも応じていただけないときは、保険証を返還していただくことになります。

■ 二戸消防署九戸分署 ☎ 0195-42-3119



灯油補給は消火をしてから！

■ 補給の際の火災に注意！

使用中の石油ストーブにポンプで灯油を入れたため、灯油がこぼれ火災に至った事例や、カートリッジ式の石油ストーブでもキャップがゆるんでいたため、取り付けの際に外れて中の灯油がこぼれ、火災になった事例があります。



古里 勝央
士長

■ 灯油の長期保管には要注意！ 灯油は、古くなると酸化し、不完全燃焼や配管の詰まりを引き起こす原因になります。昨年購入した灯油はなるべく使わないようにしましょう。また、不純物の混入や、漏れを防ぐために蓋は必ず閉めましょう。灯油の保管は、数量に応じて消防法に基づく許可や二戸地区の火災予防条例に基づく届出が必要になります。【届出が必要→500L以上1000L未満、許可が必要→1000L以上】

■ 二戸年金事務所 ☎ 0195-23-4111

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-42-2111



公的年金等の源泉徴収票が送付されます

令和4年分、公的年金等の源泉徴収票が令和5年1月中旬から発送されますので、確定申告へご使用ください。公的年金から源泉徴収された所得税は、他の所得と合わせて確定申告することにより、本来支払うべき所得税から差し引かれたり、還付されたりする場合がありますので、なくさないよう大切に保管してください。なお、紛失された場合、お電話による再発行が可能ですのでご連絡ください。

■ 再発行のお申し込み

○二戸年金事務所 23-4111（案内番号⑤番）
※ご連絡の際は基礎年金番号の分かる年金証書等をご準備ください。



相続登記はお済みですか月間

■相続に関する特設無料相談所を開設します

○日時：令和5年2月毎週金曜日 10時～12時

○場所：岩手県司法書士会館 盛岡市本町通2丁目12-18

※事前予約は不要です。新型コロナ拡大状況によっては中止する場合があります（開催状況は当会ホームページでご確認ください）

■司法書士事務所における無料相談も実施します

○日時：令和5年2月1日～2月28日（土・日・祝は除く）

○場所：県下「各司法書士事務所」※お近くの司法書士事務所がご不明な場合には当会ホームページか、司法書士会事務局（☎019-622-3372）までお問い合わせください。

■無料電話相談 ☎ 0120-823-815（通話無料）

○令和5年2月毎週火曜日・木曜日（祝祭日除く）10時～16時

■税務住民課税務徴収係 ☎ 0195-42-2111（内線223）



償却資産所有者は必ず申告！

償却資産の所有者は、1月1日（賦課期日）現在における償却資産の所有状況について、1月31日（火）までに税務住民課へ申告してください。

【Q1】償却資産って何？

A) 償却資産とは、土地や家屋以外の事業用資産です。（※自動車および軽自動車などは除く）

【Q2】償却資産の申告対象は？

A) 会社や個人が事業のために所有している構築物、機械、器具、備品などの資産です。（1月1日現在）

■償却資産の対象物（一部）

○飲食店…厨房器具、レジスター、カラオケセット、冷蔵庫など ○小売店…商品陳列ケース、冷蔵庫、自動販売機など
○理美容業…理美容いす、洗面設備、タオル蒸し器、サインポールなど ○共通…事務機、コピー機、パソコン、看板、舗装路面、太陽光発電設備、ルームエアコンなど

【Q3】申告の仕方は？

A) 過去に申告している場合は償却資産申告書を送付しますので、そちらをご利用ください。初めて申告されるなど、お手元に償却資産申告書がない場合はお問合せいただき、九戸村税務住民課に提出してください。

※償却資産の所有者には、法令により申告する義務があります。（※未申告には過料が科せられます。虚偽申告には、懲役または罰金が科せられます。）

人のうごき

（令和4年12月1日現在）

●人口 5,383人（-6）

男 2,571人（-4）

女 2,812人（-2）

●世帯数 2,183世帯（+5）

（カッコ内は前月比）

転入 7人（90人）

転出 3人（109人）

出生 1人（18人）

死亡 11人（84人）

（カッコ内は1月からの累計）

【お詫び】12月号の「村の話題」で「浪岡オクエさん」の漢字表記が間違っておりました。お詫びして訂正いたします。

編集後記

新春のお喜びを申し上げます。
本年もよろしくお願いたします。

くのへっ子

目指せ！友達100人！

細川 奈吾くん
だいご
(11)



よく走り回るといふ体育館で撮影

江刺家小学校に通う小学5年生の奈吾くん。

お友達に囲まれながら、インタビューに答えてくれました。「いつも笑わせてくれる！」「友達を作るのが上手い！」とお友達が絶賛。「友達をいっぱい作りたいので、他学年の子にも自分から話しかけて一緒に遊んでいます」。お友達とはいつも鬼ごっこやハンドベースをして遊んでいるそうです。

苦手な算数では、たくさん勉強をして学期末のテストに挑むも納得のいく結果を得られなかったそう。「6年生になったら、さらに算数を頑張りたいです」。

■好きな季節は？

冬。スキーをするのが好き。

■好きな科目は？

社会。調べるのが好き。

■好きな食べ物は？

お母さんの作るしょうが焼き

■特技は？

オリジナルの一発ギャグ

■自分のいいところは？

どんな人にも優しいところ

■夢は？

消防士

■好きなスポーツは？

野球。小4から始めました。

■家族に一言！

お父さん、忙しいのに野球の練習に付き合ってくれてありがとう。お母さん、美味しいご飯を作ってくれてありがとう。

【今月の表紙】 寒い冬、おいしい焼き芋であたたまる（働く女性を取材中の1コマ）。