

広報くのへ  
vol.792 2024

3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





# トイドローンとゲーム体験教室

## 3つの企画を体験

2月23日、岩手県立伊保内高等学校で、九曜塾特別企画「トイドローンとゲーム体験教室」が開催され、村内の小・中学校から25名の子どもたちが参加しました。

これは、伊保内高校の「総合的探究の時間」の授業の中で行われた、「伊高むらおこし会社」の活動報告の一環として企画され、授業の中で高校生が学んだことを活かし、ドローンの操縦体験や高校生が作ったゲームのデモプレイ、プログラミング体験などが実施されました。

ドローンの操縦体験では、高校生が操縦の方法を子どもたちに説明したあと、会場に設置されたコースをドローンで完走するまでのタイムレースが行われました。子どもたちは慣れない



操縦に苦労していましたが、コースを何周かするうちにコツをつかみ、思い通りに操縦することが出来ていました。  
伊高生がプログラミングしたゲームは「アドベンチャー・オブ・オブチキ」と「オブチキシュート」の2種類が用意され、オブチキシュートの得点を全員で競い合いました。どちらのゲームも簡単な操作で楽しめるため、子どもたちを大いに楽しませました。  
プログラミング体験では、授業でプログラミングについて学んだ伊高生が「スクラッチ」というプログラミングソフトを使用し、プログラミングの基礎を説明しました。小学生には難しいかと思われましたが、中には係活動の一環でソフトを使用した事がある参加者もあり、すぐにソフトを使用できていました。

## 木工女子部作製の 木製名札を贈呈

全てのプログラムが終わると、閉会式が行われ、ドローンのタイムレースとオブチキシュートの得点の合計が最も高かった児童が、低学年と高学年から1名ずつ発表され、村内の木材を活用する団体の木工女子部が作製した木製の名札が贈呈されました。

名札は結果発表後にその場で作製され、あらかじめ切り出しておいた木の板に、レーザーで顔や名前が印字されていく工程を見ることができ、見たこともない機械とレーザーの様子に子どもたちは興味津々でした。

参加者からは「どのプログラムも楽しかった」、「またオブチキシュートをプレイしたい」など、次の開催を望む声が多く上がりました。



1 参加者、関係者の集合写真 2 プログラミング教室 3 ゲームデモプレイの様子 4 ドローンの操縦を説明する伊校生とそれを聞く子どもたち 5 ドローンシュミレーター体験 6 合計得点1位を獲得した山下ひな子さん(戸田小6年)と柳平蒼心くん(戸田小3年) 7, 8 ドローン操縦体験 9 木製名札のサンプル 10 レーザーで印字する機械



# 特集

# 九戸村食生活改善推進協議会

## 通称「食改」とは

「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、フランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と行政への支援の両面から活動をしています。協議会の会員は全国で約12万人おり、岩手県では約5千人、九戸村では36の方が活動しています。

愛称は「ヘルスメイト！」シンボルマークは健康を守る友達の輪を表し、ボランティア活動の精神に徹し、このスローガンの実現に努めています。



## 食改員の役割と活動目標

- 食改員は、20時間の養成講座を受け、修了して自ら入会して会員となります。
- 活動目標は次のとおりです。
- ① 食育の推進と普及、啓発
  - ② 郷土料理の継承
  - ③ 雑穀、豆類の地場産物を活用した健康づくり
  - ④ 季節の野菜をたっぷり使った料理で適塩生活の実践と普及
  - ⑤ 高齢化社会に対応した地域活動
- 住みよい健康で文化的な九戸村をめざして活動しています。今年も養成講座がありますので、ぜひご参加ください。

# 九戸の食生活を想う人たち

## 公衆衛生功労者等表彰式

公衆衛生功労者

(岩手県知事表彰)



渡 ツヤさん

12月14日、第35回岩手県食生活改善研究会が開催され、渡ツヤさんが公衆衛生功労者(岩手県知事表彰)を受賞しました。

渡さんは、昭和60年に栄養教室修了後、37年間にわたり食生活改善推進員として活動し、村民の健康増進に尽力しました。

現在、副会長も務める渡さんは、「催しなどがあれば積極的に参加し、気分転換も兼ねて楽しく活動してこれたので、ここまで長く続けられたのだと思う」と話しました。

岩手県食生活改善推進員 団体連絡協議会会長表彰



藤川 恵子さん

同じく岩手県食生活改善研究会で、藤川恵子さんが岩手県食生活改善推進員連絡協議会会長表彰を受賞しました。

藤川さんは平成21年に退職後、会に加わり、以来14年間にわたり活動を続けています。

保育士として勤めた経験を活かし、子ども目線での食育活動などに尽力されています。藤川さんは、「この活動は勉強にもなるし、深い意義もある。今後も自分のペースで続けていければ」と話しました。

## interview



久保 文克さん

久保さんは昨年2月に食生活改善推進員養成講座を修了し、ちょうど1年推進員として活動しました。普段の仕事もこなしつつ、食改の活動も5回ほど参加し、更にはシリハの指導員としても活動している久保さん。

「ボランティアにも興味があったし、毎回勉強になる事もある。そして何より皆さんと楽しく交流しながら出来るのが良い。食事が体の基本なので、自分や家族も含めて食生活を改善していきたい」と話しました。



小野寺美津子さん

小野寺さんも久保さんと同じく、推進員として活動し1年が経ちました。退職するまで40年栄養士として勤めた経験を活かし、伊保内高校の郷土料理教室やこども食堂に参加し、「子どもとの交流は毎回新鮮な気持ちになる。大きくなってから、九戸の食事も良かったな、と思ってもらえたら嬉しい」とのこと。

食改の魅力について、「楽しみながら活躍できること。やはり人との交流が大切」と話していました。



幼児教室「クリスマスおやつ」の提供



健康福祉大会 展示・説明



生活予防週間教室の開催  
～役場職員対象～



男の！介護予防 料理教室 (月1回)  
旬の野菜を持ち寄って楽しく料理！



## PHOTO REPORT 2

# スキー場感謝デーライブ

2月25日、くのへスキー場ペチカで音楽ライブが開催されました。村の音楽団体 Istyle が主催・運営をし、幅広い年代の村民が演奏を披露しました。お客さんと共に熱い盛り上がりを見せました。

1\_2\_4\_6\_8\_9\_10\_ 様々な人によるパフォーマンス 3\_ 新たなバンド編成で登場したザ・トリフターズ 5\_ ペチカを広く使ったライブハウスのような空間 7\_ 本格的な音響設備を運営した Istyle 11\_ 演者のみなさんによる集合写真 12\_ 軽食を楽しみながらライブを鑑賞する客



## PHOTO REPORT 1

# 第47回村老連レク大会

1月23日、HOZ ホール（村公民館）で第47回九戸村老人クラブ連合会レクリエーション大会が開催されました。8つの団体による歌や踊りの様子を写真でお届けします。

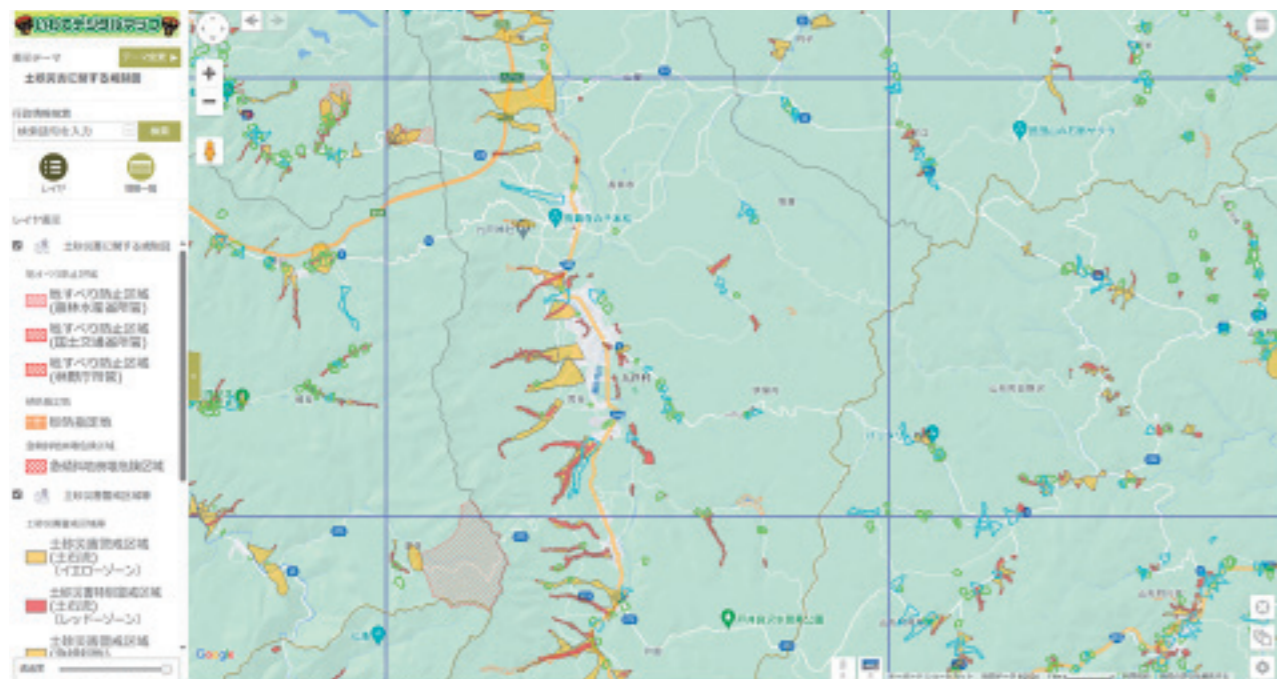
1\_ 伊保内上「みちのく音頭」 2\_ 伊保内笑和会「かおり音頭」 3\_ 戸田・関口愛子さん「むらさき雨情」 4\_ 長興寺・小野寺セツさん「こころ花」 5\_ 山根・和蛇田ツナさん「箱根八里の半次郎」 6\_ 江刺家上・南雄二郎さん「川」 7\_ 喜楽会「どんと来い！岩手」 8\_ 荒谷・小森豊さん「娘に」





# 新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」を「いわてデジタルマップ」で公開しています

# 高校生のための金融リテラシー講座 IN 伊保内高校



全国的に土砂災害警戒区域外において、土砂災害が発生している状況を踏まえ、高精度な地形情報を用いて、新たに「土砂災害が発生するおそれのある箇所」として、九戸村において現時点で84箇所が抽出されました。

抽出した「箇所」は、岩手県ホームページや「いわてデジタルマップ」から閲覧できるほか、県北広域振興局二戸土木センターでも閲覧できます。

お住まいの地域周辺の「土砂災害が発生するおそれのある箇所」を確認し、大雨時などの避難にお役立てください。



## 岩銀による出前講座

2月20日、岩手県立伊保内高等学校で、岩手銀行の行員による「高校生のための金融リテラシー講座」が行われました。これは、1人暮らしを始める前に金融についての知識を身につけておくために、岩手銀行が実施している出前講座で、当日は岩手銀行から5名の行員が来校しました。

まずは、岩手銀行伊保内支店長の山口泰寛さんが登壇し、普段何気なく使っている「お金」が一体どんな役割を果たしているのか、銀行がお金を預かる以外にどういった業務を行い社会と関わっているのかについて説明しました。説明の合間に「銀行」や「銀座」の名前の由来など、貨幣にまつわる豆知識も披露され、馴染みのある話題に生

徒たちもリラックスした様子でした。

## 将来を見据える生徒も

その後は、「ライフイベントと資産運用」と「ローン・クレジット」について、それぞれテーマ別に講義を受けました。生徒たちには馴染みのないテーマも多いため、イラストをまじえた分かりやすい資料が用いられ、イメージしやすい工夫が施されていました。

講義が終わると、質疑応答の場が設けられ、「岩銀ではどんな人材を求めているか、どんな勉強が必要か」など将来を見据えた質問が多く見られました。

最後は生徒を代表して大崎英翔さん（1年）が「授業だけでは学べないことも多くあった。金融トラブルにだけは気をつけたい」とお礼を述べました。

## お住まいの地域が土砂災害の危険な範囲か確認してみよう！

### ・いわてデジタルマップ（土砂災害に関する規制図）

新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」のほか、土砂災害警戒区域も確認できます。



### ・岩手県砂防災害課ホームページ

新たな「土砂災害が発生するおそれのある箇所」の公表に関する概要や市町村別の箇所数など確認できます。



■問い合わせ 総務課 0195-42-2111（内線 173）



# 九戸村長選挙 九戸村議会議員補欠選挙

あなたの一票が 未来を決める

令和6年4月14日(日)  
午前7時～午後7時

投票日時



未来のためにみんなで投票！

任期満了に伴う九戸村長選挙、議員に欠員が生じたことに伴う九戸村議会議員補欠選挙（選挙すべき議員の数「1人」）は、4月9日に告示され、4月14日に投票が行われます。いずれの選挙も村民の代表を選ぶ大切な選挙です。棄権することなく、自分の判断で責任ある一票を投じましょう。

■問い合わせ 村選挙管理委員会事務局  
(☎ 42-2111 内線182)

## 投票できる人

次の2つの要件を満たしている人が投票できます。

①平成18年4月15日以前に生まれた人（投票日現在で満18歳以上の人）

②令和6年1月8日以前に本村に住民登録をして引き続き村内に住み、村の選挙人名簿に登録されている人

※村外に転出すると選挙権を失い、投票できません。

## 投票について

投票日（4月14日）の投票所の場所は、「投票所入場券」に記載されています。投票の際には、入場券を忘れずにお持ちください。入場券を紛失した場合でも、有権者であることが確認できれば投票できますので、投票所係員までお申し出ください。

また、投票できると思われる人で、投票日近くになっても入場券が届かないときには、村選挙管理委員会にお問い合わせください。

## 期日前投票について

投票日当日に投票できない場合は、投票日前にも投票できます。

### ■期間

4月10日（水）～13日（土）

### ■時間

午前8時30分～午後8時

### ■場所

役場4階 村選挙管理委員会の事務室

※投票の際は、エレベーターをご利用ください。

## 不在者投票について

次の方法で、不在者投票ができます。

①仕事や旅行などで村外に滞在しているときには、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で行う。

②不在者投票ができる病院や老人ホームなどに入院・入所しているときは、その施設で行う。

不在者投票は、事前の手続きに日数を必要とします。また、不在者投票用紙などの請求手続きは、選挙期日の告示日（4月9日）前でも行うことができますので、村選挙管理委員会に問い合わせの上、郵送期間などを考慮して早めに手続きを行ってください。

※請求期限は、4月10日（水）までですのど、ご注意ください。

## 他の投票制度について

①代理投票 身体が不自由・字の読み書きができない人は、投票所で申し出てください。

②郵便等による不在者投票 一定の障害等級の身体障害者手帳や戦傷病者手帳を交付されている人、介護保険の要介護状態区分が要介護5の人で、村選挙管理委員会から「郵便等投票証明書」の交付を受ければ郵便等で不在者投票ができます。日数を必要としますので、詳しくは、村選挙管理委員会に早めに問い合わせください。

## 開票について

### ■日時

4月14日（日）午後8時～

### ■場所 村公民館

※開票の参観はできませんが、会場の都合で人数などを制限することがあります。

## 立候補を予定している人へ

### ◆立候補届出等説明会

当日は、立候補届出用紙の配布も併せて行います。

■日時 3月18日（月）

午後1時～（九戸村長選挙）  
午後3時～（九戸村議会議員補欠選挙）

■場所 役場3階 第2・3会議室

※出席は、1人の立候補予定者につき、2人以内でお願いします。

### ◆立候補届出書類の事前審査

■日時 3月25日（月）

午後1時～（九戸村長選挙）  
午後3時～（九戸村議会議員補欠選挙）

■場所 役場3階 第2・3会議室

### ◆立候補届出の受け付け

■日時 4月9日（火）

午前8時30分～午後5時

■場所 役場3階 第2・3会議室

### ◆村選挙管理委員会委員長表彰

大崎百々香（九戸中1年）

### ◆村明るい選挙推進協議会会長賞

山下 恵莉（長興寺小3年）

### ◆優秀賞

野尻 璃生（江刺家小2年）

夏井 香楓（戸田小3年）

中村 和総（伊保内小4年）

野尻 璃久（江刺家小5年）

玉澤 心彩（長興寺小6年）

高倉 ゆず（九戸中1年）

### ◆入選

小野寺香蓮（長興寺小4年）

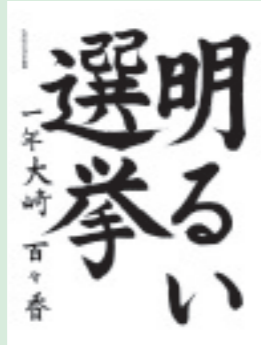
山本 朱織（長興寺小4年）

久保田泰成（山根小6年）

（敬称略）



山下恵莉さん作品



大崎百々香さん作品

## 第34回村明るい選挙啓発習字コンクール



### 村内のご長寿をお祝い 橋本ヨスさん元気に101歳

2月4日、橋本ヨスさん  
が101歳を迎え、ヨスさんの  
ご自宅で長寿祝いが行われ  
ました。  
ヨスさんは101歳でもご自  
宅で過ごせるほど元気で、  
食事も自分で摂ることが出  
来ます。耳もよく聞こえる  
ので、お祝いに訪れた村長  
や役場職員に「どうぞ座布  
団に座ってください」と話  
しかけてくださいました。  
普段は週に2回のデイ  
サービスのほかに、新聞の  
チェックや読書をして過ご  
されています。



晴山裕康村長とヨスさん  
とそのご家族

### 家庭ごみ受入無料大感謝祭 いわて県北クリーン(株)が実施



持ち込まれた大型ゴミ

2月16日から29日にか  
けて、いわて県北クリーン株  
式会社が、九戸村民を対  
象に布団、畳、タンス、衣類  
の大型家庭ごみの無料受け  
入れを実施しました。  
これは、九戸村に産業廃  
棄物処理施設を有する同社  
が、地元への感謝を込めて  
昨年引き続き行ったもの  
です。  
日頃、大型ごみの処理に  
困っていた多くの村民に大  
好評で、2月23日時点で  
421台の持ち込みがあ  
り、受け入れたゴミの量は  
約50tほどにのぼるとのこ  
とです。



伊小贈呈式 九戸中贈呈式

### 能登半島地震災害義援金 伊保内小・九戸中が寄託

2月13日、伊保内小学校  
で能登半島地震災害義援金  
贈呈式が行われました。義  
援金は同校のふれあい委員  
会が、生徒や職員から募つ  
たもので、委員長の小笠原  
沙唯さん(6年)から「被  
災者の方々のため、お役立  
てください」の言葉ととも  
に、九戸村共同募金会副会  
長の日向和彦さんに手渡さ  
れました。  
また、2月20日には九戸  
中学校で同義援金の贈呈式  
が行われ、生徒会の会長を  
務める細川展孝さん(2年)  
が「岩手も震災を経験して  
いる身として、遠くからで  
も出来る支援をしていきま  
い。ぜひ復興に役立ててほ  
しい」と述べ、義援金を贈  
呈しました。

### 五穀豊穡などを祈願 伝統芸能江刺家神楽門打ち

2月4日、江刺家地区で  
伝統芸能の江刺家神楽の門  
打ちが行われました。  
この門打ちは五穀豊穡、  
家内安全、悪霊退散を祈り  
行われてきたもので、コロ  
ナ禍による中止をはさんだ  
ものの、昨年につき、今年  
も無事に行うことができました。  
当日は、10時から細屋ふ  
れあいセンターを起点に二  
手に分かれ出発し、「悪魔  
を外に、福を入れます」と  
発しながら細屋・山屋地区  
の家をまわり大権現の舞を  
披露しました。  
午後3時からは、細屋ふ  
れあいセンターで江刺家神  
楽「舞初」を皮切りに全6  
つの演目が披露され、観客  
を楽しませました。



門打ち 江刺家神楽演舞の様子

### 長興寺小で森林学習 講師に地域おこし・上野さん

2月21日、長興寺小学校  
で、役場産業振興課の岩測  
信毅係長と村地域おこし協  
力隊で林業に従事する上野  
早紀さんが、林業に関する  
授業を行いました。  
これは、同校の社会科学  
習の中で、児童が「木の駅」  
や「自伐型林業」「クラウ  
ドファンディング」という  
言葉に疑問を持ち、それを  
解決するために企画されま  
した。  
まずは、岩測係長から「木  
の駅」の取り組みについて  
の説明がなされ、現在の買  
取実績が約110㎡であ  
る事など具体的な数字も用  
いた解説で、児童たちに  
とっては難しい話題もあり  
ましたが、聞いたことのア  
る単語を拾いながら一生懸  
命メモを取っていました。  
次に上野さんが登壇し、  
自らが実践する自伐型林業  
と現行の林業との違いにつ  
いて、動画等の資料を用い  
て説明しました。先日、見  
事目標額を達成したクラウ  
ドファンディングの取り組  
みを解説し、集まった資金  
の額にも触れました。  
また、上野さんも所属す  
る、村の木材を使って製品  
を作る団体「九戸木工女子  
部」が間伐材で作製した「う  
んこ積み木」も披露され、  
児童たちは、珍しい形の積  
み木を夢中で積み上げてい  
ました。



上野さんの講義を聞く児童  
うんこ積み木で遊ぶ児童



## 丸戸村 地域おこし協力隊

活動録 No.11

今回は2023年度に着任した1年目隊員の活動の様子をまとめて紹介します！



ふるさと創造館の門、施工時の様子。

2023年5月に着任し、自伐型林業と建築関係の活動に携わっています。

林業では協力隊の先輩隊員指導の下、作業道作りと伐倒を学んでいます。山と関わっていくために大事なことなので、引き続き技術を磨いていきたいです。

建築関係では、栗谷川建工さんにお世話になり、ふるさと創造館の門や森林公園の展望台の施工を行いました。創造館の門は、栗の木の加工をしたのですが、木を多角形から丁寧に丸くしていく作業は初めての経験でしたので、とても勉強になりました。

今後も自分にできることを見つけ、活動の幅を広げていきたいと思っています。

任期1年目

宮下 翠

みやした・みどり | 1992年、千葉県生まれ。埼玉県より移住。  
自伐型林業・建築関係担当



講話の様子



## 3年生へ贈る「ありがとうコンサート」

### 日頃からの予防が大切「歯科講話」

1月25日、吹奏楽部による3年生への感謝を込めた「ありがとうコンサート」が行われ、この日のために練習した成果が披露されました。生徒たちは美しい音色に耳を傾け、コンサートの終わりに3年生から吹奏楽部に向けた感謝のメールも送られ、和やかなコンサートになりました。

また、同日1年生23名を対象とする歯科講話が開催され、講師として宮沢歯科医院の宮澤裕一郎先生から

1月25日、吹奏楽部による3年生への感謝を込めた「ありがとうコンサート」

「ありがとうコンサート」が行われ、この日のために練習した成果が披露されました。生徒たちは美しい音色に耳を傾け、コンサートの終わりに3年生から吹奏楽部に向けた感謝のメールも送られ、和やかなコンサートになりました。

また、同日1年生23名を対象とする歯科講話が開催され、講師として宮沢歯科医院の宮澤裕一郎先生から

1月25日、吹奏楽部による3年生への感謝を込めた「ありがとうコンサート」

「ありがとうコンサート」が行われ、この日のために練習した成果が披露されました。生徒たちは美しい音色に耳を傾け、コンサートの終わりに3年生から吹奏楽部に向けた感謝のメールも送られ、和やかなコンサートになりました。

また、同日1年生23名を対象とする歯科講話が開催され、講師として宮沢歯科医院の宮澤裕一郎先生から

1月25日、吹奏楽部による3年生への感謝を込めた「ありがとうコンサート」

「ありがとうコンサート」が行われ、この日のために練習した成果が披露されました。生徒たちは美しい音色に耳を傾け、コンサートの終わりに3年生から吹奏楽部に向けた感謝のメールも送られ、和やかなコンサートになりました。

また、同日1年生23名を対象とする歯科講話が開催され、講師として宮沢歯科医院の宮澤裕一郎先生から

1月25日、吹奏楽部による3年生への感謝を込めた「ありがとうコンサート」



最近作った箒。まだまだ修行中です。

任期1年目

藤原 康太郎

ふじわら・こうたろう | 1990年、盛岡市生まれ。盛岡市より移住。  
南部帯技能習得、普及担当



2023年6月末に着任し、高倉工芸でお世話になっています。ホウキモロコシ畑での草取りから始まり、8月には収穫、9月には大型特殊免許を取得、畑作業の合間に箒作りを学び、和洋服箒の茎を使った編み込み練習をしてきました。10月からは全国各地の実演販売に参加し、箒作りのワークショップも行いました。

高倉工芸では、畑での栽培から始まり、製造・販売の全てを行っているため、時期によって仕事の内容が変わり、着任してから濃い日々を過ごすことができました。

箒作りでは一進一退を繰り返し、少しずつですが上達し楽しく学んでいます。2年目は一連の流れの理解を深め、南部箒をより綺麗に作るためのポイントを身につけていきます。

2023年4月に情報発信として着任し、広報や県内催事での村PR、伊保内高校のみなさんとの伊高むらおこし会社の活動に携わりました。広報では当ページと裏表紙のくのへっ子を作成したり、たまに村のイベントにお邪魔し取材をさせていただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

3月末で移住してから1年になります。村のみなさんから色々なところで声をかけてもらったり、食事にお呼ばれたり、世間話をしたり…。知り合いが増えたようで、楽しくあっという間の1年でした。

最近では、伊保内商店街お休み処「んだ・なす」に本棚を設置する企画を実施しました。4月からは村民みなさん参加型の面白くてワクワクするコトができないか計画中です。詳細が決まり次第お知らせしますので楽しみに！



「んだ・なす」の図書スペース

任期1年目

工藤 綾乃

くどう・あやの | 1985年、二戸市生まれ。盛岡市より移住。  
情報発信担当







# 忘れないで！口腔機能の大切さ

皆さんは、次のような症状に心当たりはありますか？

- が濁く  食べ物をこぼす  むせる  □の中に食べかすが残る
- 痰がからむ  □臭がある  うがいがうまくできない  薬が飲みにくい
- しゃべりにくい  表情が乏しい  硬いものが食べにくい

いかがですか？上記の症状は、「口腔機能」の低下が原因かもしれません。

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液（つば）を出す」「味わう」「表情をつくる」など、生きていくために欠かせない様々な役割を担っています。口腔機能も年齢とともに徐々に衰えていきますが、「年だから仕方ない」と放置しておく、歯周病や誤嚥性肺炎などの深刻な病気に進展し、要介護状態の原因になってしまいます。

## 1. 口腔内の細菌が引き起こす重大な病気～誤嚥性肺炎～

肺炎は、日本人の死亡原因として、がん、心疾患に次いで多い病気です。特に高齢者に多くみられるのが誤嚥性肺炎であり、細菌などの異物が誤って肺や気管支などに侵入することで起こるものです。一度発症すると繰り返しやすく、治療が難しいため、発症を予防することが重要です。噛む力や飲み込む力が低下したり、唾液の出が悪くなると、□の中に食べかすがたまりやすくなり、細菌が繁殖して、誤嚥性肺炎の危険性が高くなります。

## 2. 口腔ケアで心身ともにすこやかに

### 1 噛む力の低下を予防しましょう

よく噛めないために柔らかいものばかり食べたり、食べることを敬遠していると、体力が低下したり、低栄養状態を引き起こす原因になります。噛みごたえのあるものをしっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

### 2 細菌の繁殖を予防しましょう

ブラッシングの後にマウスウォッシュ（洗口液）で口腔内を清掃すると、より細菌の繁殖を抑えることができます。また、定期的に舌もきれいに磨きましょう。入れ歯は食事のたびに、必ず□から外した状態で磨きましょう。入れ歯洗浄剤を利用するのも効果的です。合わない入れ歯でがまんしていると、全身の不調・噛む力の低下を招きます。

**あいうべ体操** 1日**30回**を  
しっかりお口を開けてゆっくりと 目標にスタート

あ  
  
①「あー」と  
くちをおおきくあける

い  
  
②「いー」と  
くちをよこにひろげる

う  
  
③「うー」と  
くちをまえにつまみず

べー  
  
④「べー」と  
したをしたにのぼす

お口のエクササイズで、口腔機能アップ！  
声を出しながら行いましょう！小顔効果、  
たるみ予防にもなりますよ！



# 自分の心、健康ですか？

日本では、年間約2万人の人が自ら命を絶ち、その多くがうつ病など心の健康問題を抱えていることが分かっています。

3月は「こころに寄り添いのちを守る いわて月間」です

### 【岩手県の状況】

令和4年の自殺者数をみると、県内では40代の働き世代が多い傾向にあります。

「健康問題」「勤務問題」がきっかけとなり、その世代への支援は今後も引き続き必要になっていきます。九戸村を含む県北地区では、高齢者の自殺率の高さも課題となっています。

### 【心の問題は気づきにくい】

心の問題は、健康診断の採血結果のように数値化することは難しいです。そのため、

自分で気づくことも困難であり、気づいた時には自殺に至るケースも多々見られます。

心身の不調を感じた、いつも会っている人が急に元気がなくなった等、自分、周囲の人の些細な変化の気づきが自殺予防につながります。

### 【ゲートキーパーとは】

命の門番と呼ばれているもので、自殺を考えている人のサインに「①気づき ②傾聴 ③適切な支援につなぎ ④見守ること」を行う人のことで、特に資格などは必要ありません。



自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」

ません。興味がある方は、ぜひ保健センター保健師まで相談ください。

保健センター ☎42-2111

### 休日当番医 (9:00~17:00)

3/10	二戸クリニック	☎ 25-5770
3/17	すがわら消化器内科	☎ 23-2879
3/20	ほそかわ小児科クリニック	☎ 26-8100
3/24	齋藤産婦人科医院	☎ 23-2505
3/31	千葉耳鼻咽喉科医院	☎ 26-8133

### 休日当番歯科医 (9:00~12:00)

3/10	菅原歯科クリニック	☎ 23-1180
3/17	森川歯科医院	☎ 23-6361
3/20	國香歯科医院 (石切所)	☎ 23-2052
3/24	渡辺歯科医院	☎ 23-2052
3/31	みさわ歯科医院	☎ 43-3115
4/7	菅歯科	☎ 23-5161



## 村民読書の日、くのへ朗読会

2月4日、HOZ ホールで九戸村民読書の日が開催されました。今年初の試みとなる「オープニングアクト」として読み聞かせグループ「やまびこ」の皆さんによる「さんねん峠」の読み聞かせを披露していただきました。熟練の読み聞かせもさることながら、昨年同様に舞台セットや効果音など様々な仕掛けで会場を盛り上げて頂きました。



村長賞受賞の細川さんによる朗読

その後行われた「九戸村民読書感想文コンクール」の表彰式では、38名の応募者の中から選ばれた21名の表彰が行われました。村長賞を受賞した細川亜沙さんと、教育長賞を受賞した篠山優さんから、それぞれ受賞作品の朗読を披露していただき、読書によって得られた感動や、もたらされた考え方の変化を自身の言葉で堂々と発表していただきました。

式典終了後は、樹原ゆりさん、高橋和久さんによる朗読会が行われ、「おこだでませんように」「注文の多い料理店」「ちいちゃんのかげおくり」の朗読を披露していただきました。樹原さんと高橋さんは、前日夜に開催した「くのへ朗読会」にもご出演いただき「天切り松 闇がたり」の朗読を披露していただきました。

プロの語り手による圧巻の朗読に、会場では涙を流して聴き入る方もいました。

◆◆ NINES CAFE ◆◆  
 学び処  
 ないんずカフェだより

## 戸の兄弟まち交流事業 兼 九曜塾

2月10日、くのへスキー場で戸の兄弟のまちスキー交流会が行われ、六戸町からは15名、九戸村からは17名の児童がそれぞれ参加しました。

午前中はスキーの習熟度別にクラスを分けて、スキー学校から講師をお招きして講習会を実施しました。昼食はペチカで豚汁に舌鼓を打ち、腹ごなしのオリエンテーションでは「六戸と九戸にまつわる〇×クイズ」を行いました。

また、午後からは自由滑走とちびっこグレンデでのソリ遊びの二グループに分かれ、雪遊びで交流を深めました。

コロナ禍や積雪量不足の影響もあり、4年ぶりに「夏」と「冬」の戸の兄弟のまち交流事業を開催することが出来ました。今後も両町村の交流が続くことを期待し、夏の再会まで、しばしのお別れをしました。



スキー交流会の様子

## 九戸村教育振興運動集約集会

1月27日、HOZホールで九戸村教育振興運動集約集会が行われました。

今年度は二戸地区PTA 連合会研究大会（九戸村PTA 研究大会）と同時開催のため、二戸地区内のPTA 役員も参加しました。表彰の部では始めに二戸地区PTA 功労者表彰を、続いて九戸村PTA 連合会功労者表彰を、最後に教育振興運動功労者表彰を行い、村内から8名の方が日頃の功績を評され、表彰されました（一覧は下表のとおりです）。

実践区の発表では山根小学校PTA（釜石敏彦会長、田澤直樹副会長）の活動が紹介され、学校・家庭・地域・子どもがそれぞれが関わりあい、子どもたちが健やかに逞しく成長していくための様々な取り組みについて発表されました。また講演では洋野町役場福祉課の主任子ども家庭支援員 奥寺遼太様から「子どもの自立について考える -メンタルヘルスケアの視点から- 」と題し、「自立」と「孤立」などについてお話しを頂きました。

表彰区分	氏名	所属
■二戸地区 PTA 功労者表彰	向 井 隆	九戸中 PTA
	高 倉 実 希	戸田小 PTA
■九戸村 PTA 連合会功労者表彰	久保田 一成	山根小 PTA
	小笠原由香利	伊保内小 PTA
	下 村 吉 信	山根小実践区
■村教育振興運動功労者表彰	五枚橋 洋美	伊保内小実践区
	渡 フヂエ	//
	小野寺なつき	長興寺小実践区

【区分別表彰者一覧】(敬称略)



表彰を受ける向井さん



おすすめ

### ■ 私たちの世代は

瀬尾 まいこ 著 (文藝春秋)

未曾有の感染症の流行で不自由を余儀なくされたふたりの少女が、周囲の人々の力添えもあって成長していく姿を描く。今を生きる私たちの道標となる物語。



おすすめ

### ■ この夏の星を見る

辻村 深月 著 (KADOKAWA)

2020年、コロナ禍による緊急事態宣言。全国の中高生は、リモートで繋がり、ある計画を立てる。コロナ禍でままならない思いをしたすべての人に贈る感動作！



THEME  
 成人・卒業  
 フレッシュなあなたに  
 シュなあなたに  
 新たな一歩を踏み出した



図書だより



■ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 0195-42-2210

**警察官 A (男性 / 女性) 採用案内**

■ 今年から採用試験を 4 月と 9 月の年 2 回実施します。  
 ■ 令和 6 年度 (1 回目) 岩手県警察官 A (大卒) 採用試験申し込みを受け付けています。



藤澤 隆  
駐在所長

【受験資格】  
 平成元年 4 月 2 日以降生まれの大卒・卒業見込みの方 (35 歳未満)

【申込受付期間】  
 3 月 1 日から 3 月 22 日まで

【申込方法】  
 ・インターネットによる申込  
 岩手県職員募集案内ホームページにアクセスし、申し込み手続きを行ってください。

【試験日】  
 第 1 次試験 令和 6 年 4 月 21 日 (日)

■ 詳しくは、警察署、駐在所までお問い合わせください。

■ 岩手県浄法寺漆生産組合事務局 ☎ 0195-43-3172

**ウルシの木を探しています**

岩手県浄法寺漆生産組合では、ウルシの樹液を採取するためのウルシの木を探しています。ウルシの木を売りたいときは、当組合にご相談ください。所属する漆掻き職人を紹介します。

■ 対象：胸高直径 約 12cm 以上のウルシの木 (ウルシの木が近くに複数本まとまっている場所が好ましい)

■ 価格：1 本あたり 2,000 円程度  
 ※ 1 年かけて漆掻きを行います。漆掻きが終われば、掻いたウルシの木を切り倒します。

■ 問い合わせ先  
 岩手県浄法寺漆生産組合事務局  
 (二戸市浄法寺総合支所 ☎ 43-3172)  
 ※ 当会は岩手県二戸市浄法寺町にあるウルシの木を掻く職人 40 名程で構成する団体です。

■ 二戸消防署九戸分署 ☎ 0195-42-3119

**春の全国火災予防運動**

◆ **全国統一防火標語**

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

村民の皆様の防災意識を高めていただくことにより、火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合でも被害を最小限にとどめ、火災から生命、身体、財産を守ることを目的として令和 6 年 3 月 1 日～3 月 7 日まで春の火災予防運動を行います。



たてのしょうご  
館野 渉吾  
消防副士長

- 住宅火災の主な出火原因と防ぐポイント  
 ～たばこ火災を防ぐポイント～  
 ・寝たばこは絶対にしない。  
 ・喫煙をしながらうたた寝をしないようにする。  
 ・吸殻を捨てる際は、水をかけ完全に消火する。
- ～ストーブ火災を防ぐポイント～  
 ・周囲に燃えやすいものを置かない。  
 ・ストーブの上や近くで洗濯物を乾かさない。  
 ・布団やカーテンを近くに置かない。
- ～こんろ火災を防ぐポイント～  
 ・調理中にこんろから離れない。  
 ・こんろの周りに燃えやすいものを置かない。  
 ・こんろの上や奥にある物を取る際は、火を消す。

○ 住宅用火災警報器で早期発見  
 住宅用火災警報器は火災の煙や熱を感知し、音声や警報音で火災の発生を知らせ、住宅火災の早期発見、被害の軽減に役立っています。

定期的に点検を行い、設置後 10 年を経過した住警器は劣化により、火災を感知しなくなる恐れがあります。10 年を経過している場合は本体を交換しましょう。

■ ハローワーク二戸 (二戸公共職業安定所) ☎ 0195-23-3341

**九戸村村内求人情報**

■ 社会福祉法人九戸村社会福祉協議会  
 調理員 (非) 154,200 円

■ ふるさとの館  
 宿直嘱託職員 (非) 6,000 円 / 1 勤務 (月 5 回程度) 九戸村総合公社 ☎ 42-4400

■ 二戸年金事務所 ☎ 0195-23-4111

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-42-2111



**産前産後期間の国民年金保険料が免除されます**

国民年金第 1 号被保険者の方が出産をされた際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度があります。免除になるのは、出産予定日または出産日が属する月の前月から 4 か月間 (多胎妊娠の場合は、3 か月前から 6 か月間) の保険料です。保険料を前納している場合、支払った保険料は全額還付 (返金) されます。

出産予定日の 6 か月前から届出ができますので、母子健康手帳など出産予定日を確認できる書類をお持ちのうえ役場税務住民課へお越しください。なお、産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

■ 九戸村ふるさと上映実行委員会 佐藤 ☎ 080-8752-1358



**令和 6 年能登半島復興応援上映 「一献の系譜」のおしらせ**

能登半島が舞台のドキュメンタリー映画『一献の系譜』を上映し、収益を石川県酒造組合連合会に寄付します。

■ 作品について  
 公開：2015 年 時間：103 分

国の名前が付くお酒「日本酒」。能登という風土が醸し出す、酒造りの世界を追ったオムニバスドキュメンタリー映画。日本人の主食「米」と向き合い、目に見えない菌と闘い、理想の一献を目指す。現代を生き抜く能登杜氏たちの酒造りへのこだわりと、挑み続ける理由とは…。

■ 日 時 ① 3 月 19 日 (火) 17 時 30 分～ ② 3 月 20 日 (水) 10 時 30 分～ ③ 3 月 20 日 (水) 13 時 30 分～

■ 鑑賞料 大人 1,000 円 / 高校生以下無料  
 ※ 当日券のみ

■ 場 所  
 HOZ ホール (村公民館)  
 ■ 定 員  
 各回 30 名



■ 産業振興課産業育成係 42-2111 (内線 243)



**令和 6 年度における農用地区域の編入・除外申請について**

村では令和 6 年度に農業振興地域整備計画 (農業の振興を図るため、土地の有効利用と農業の近代化を計画的に進めるための計画) の見直しを行います。この計画は 5 年ごとに見直しを行い、その後の 5 年間は原則として農用地区域からの除外または編入といった変更ができない規定となっています。

よって、農用地を農業以外の目的で利用したい、あるいは、農用地区域外の土地を農用地区域へ編入したいと考えている方は産業振興課まで、所定の書類、資料により変更の申し出をしてください。(様式などは産業振興課にあります)

なお、農用地区域からの除外は、次の 6 要件を満たし具体的な事業計画があるとき、所定の手続きを経て除外されます。また、農地の場所などによっては除外できない場合があります。

《除外の 6 要件》

1. 農用地以外の用途に供することが必要かつ適当であって、代替すべき土地がないこと。
2. 農用地区域内における地域計画の達成に支障を及ぼすおそれがないこと。
3. 農用地区域内における農用地の集団化、農作業の効率化や土地の農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと。
4. 農用地区域内における効率的で安定的な農業経営を営む者に対する農用地の利用の集積に支障を及ぼすおそれがないこと。
5. 農用地区域内の土地改良施設の有する機能に著しい支障を及ぼすおそれがないこと。
6. 土地改良事業などの施工区域内にある土地については、事業完了した年度の翌年度から 8 年間を経過していること。

■ 受付期限  
 令和 6 年 4 月 30 日 (火)  
 ■ 認可予定  
 令和 7 年 3 月末



お休み処「んだ・なす」小さな図書館を開設

伊保内商店街お休み処「んだ・なす」に本棚を設置し、2月1日より運用を開始しました。

活用している本は、全て村民の皆様より寄付していただいたもので、現在は640冊ほど陳列しています。今後、定期的に本を入れ替え、集まった本を有効活用していく予定です。

利用の仕方は「借りる、読む、返す」と簡単なシステムです。借りるとき、返すときの手続きは一切ありません。借りた本は自宅へ持ち帰って読むことも可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。

■利用時間 平日9時30分～18時



今月のゴミ収集スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

...燃えるゴミ   
 ...燃えないゴミ   
 ...あき缶  
 ...紙類・プラスチック類   
 ...粗大ゴミ

- ... 瀬月内、宇堂口、泥ノ木、平内、妻の神、戸田上・下、館の下、山根、荒谷、ニツ家
- ... 鹿島、伊保内上・下、川向、南田
- ... 小倉、長興寺上・下、大向、五枚橋、荒田、雪屋、田代、柿の木、江刺家上・下、道地、丸木橋、山屋、細谷

人のうごき

(令和6年2月1日現在)

- 人口 5,220人 (-18)
  - 男 2,491人 (-10)
  - 女 2,729人 (-8)
  - 世帯数 2,202世帯 (-3)
- (カッコ内は前月比)
- 転入 5人 (5人)
  - 転出 5人 (5人)
  - 出生 0人 (0人)
  - 死亡 16人 (16人)

(カッコ内は1月からの累計)



国保の資格取得・喪失について

国民健康保険(国保)は、会社などの健康保険(協会けんぽ、健康保険組合など)や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方をのぞく全員が加入する制度です。

就職して会社の健康保険に加入したとき、または、退職して会社の健康保険から離脱したとき、国保に加入している方の住所や世帯主が変わったときは、手続きが必要ですので役場の国保担当窓口にお越し下さい。

○資格の取得・喪失の手続きはすぐに

他の市区町村に転出するときや会社などの健康保険に加入したとき、修学による特例や対象施設への入所による住所地特例の該当要件を満たさなくなったときには、その旨の『届け出』と『国保の保険証を返す』手続きが発生します。

手続きしないで国保の資格が無くなってからも国保を使用して保険医療機関を受診する方がいます。その場合、本来、自分が加入している保険で、その給付が行われるべきですから、国保が給付した医療費は返還することになりますし、資格を喪失していないことで国保税も賦課されたままとなります。そうならないためにも、国保の資格に異動が生じたら役場にすぐに届け出て正しい保険証を使いましょう。

○保険証は大切に

保険証は、保険医療機関を受診するときに必要となる大切なものですから大切に保管しましょう。また、万が一、紛失したときには、役場の窓口へ届け出て再交付を受けてください。

国保に加入	転入してきた	転出証明書	役場に持ってくるもの
	会社などの健康保険をやめた	会社などの健康保険資格喪失証明書	
国保をやめる	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書	
	転出するとき	国保の保険証	
その他	会社などの健康保険に加入した	使わなくなる『国保の保険証』と新しく使うこととなる『会社などの健康保険の保険証』	
	修学のため別に住所を定める	国保の保険証、在学証明書	

令和5年度定期監査の結果

1. 監査対象

総務課、IJU 戦略室、税務住民課、保健福祉課、産業振興課、地域整備課、水道事業所、教育委員会事務局(小学校1校含む)、農業委員会事務局、議会事務局、選挙管理委員会事務局

2. 監査期間 令和6年1月29日～2月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5年4月1日から令和5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、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より実施した。

4. 監査資料

- 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、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)



# くのへっ子



おおくぼ 大久保 星那 さん  
 あらた 荒田 珠爽 さん  
 ながさか 長坂 郁哉 さん

(11) (11) (11)

上から 長坂郁哉さん、荒田珠爽さん、大久保星那さん

長興寺小学校に通う小学5年生の星那さん、珠爽さん、郁哉さん。学校を代表して5年生全員での登場です。

5年生になってからの思い出を尋ねると、3人そろって昨年6月に行われた県北青少年の家での宿泊研修と答えてくれました。

郁哉 テントで寝ていたら珠爽君に起こされて夜10時まで起きていました！

珠爽 眠れなくて起こしたけど気づいたら寝ていた(笑) 星那 鳥の鳴き声クイズも面白かった！

珠爽 僕が鳥の真似をしました！あととは歌を歌ったり。郁哉 怖い話もした。星那 都市伝説の話とか。

珠爽 外でカレーを作った時はすごい大雨だったよね。

郁哉 大人と、どっちのカレーが美味しいかバトルをした！

星那 結果は同点。どちらも美味しかった！

6年生に向けての意気込みは？  
最後の年に色々な思い出を作りたい！(星那さん)

来年は児童会長なので皆が楽しめる学校にする！(珠爽さん)  
長興寺小としても最後なので楽しく頑張る！(郁哉さん)

家族に一言！  
お兄ちゃんへ。勉強教えてください。(星那さん)  
怒られないように頑張ります！(珠爽さん)  
いつも美味しいご飯を作ってくれてありがとう。(郁哉さん)