

広報くのへ
vol.759 2021

6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





フォトレポート 令和3年度 中学校体育祭

ひたむきさが胸をうつ

5月15日、中学校体育祭が
挙行されました。この日は雲
ひとつない晴れ。じりじりと
太陽が照りつけ、夏を思わせ
る気候でした。コロナ禍での
開催とあって各種方面の調整
を行い、当日も参加種目以外
の時間はマスクをするなどの
感染症対策が行われました。
両軍は正面ゲートに整列す
ると、生徒会長の細川慶仁さ
んを先頭に堂々と行進しまし
た。開祭式では、中村蓮さん
が聖火を点火し、両軍の組団
長が元気よく選手宣誓を行
いました。式が終わると、両軍
は自陣でエールの交換を行い
体育祭はスタートしました。





1 入場行進から体育祭はスタート 2 聖火を持って走る中村蓮さん 3 全力勝負の100m徒競走
 4・8・9 応援にも熱が入る 5 移動もかけあしで 6 「玉RUN」では息を合わせることが大事
 7 「旋風リレー」では外側と内側の移動距離が違うので苦戦



5



1



6



2



7



3



4



8

1 ~ 4・10・11 仲間の活躍を全力で応援
5 緩めたら一気にもっていかれる白熱の綱引き
6 体育祭の華は学級対抗リレー
7 もの凄いスピードで飛ぶ長縄跳びは圧巻
8 リレーアンカーは最後までデットヒート
9 三年生は最後の体育祭。おつかれさま



9

令和3年度 中学校体育祭

フトリポート

生徒たちは紅組、青組に分かれ競技に取り組みました。応援にも熱が入り、自軍の勝利に一喜一憂しました。特に3年生にとっては、最後の体育祭ということもあり、後輩に対してリーダーシップをとる姿や仲間の応援に声を枯らせ涙する姿が見られました。



10



11

動の軌跡



3 日前、青組団長落安隼斗おちやすはやとさんは「70%は仕上がっ

ている。でも、声と自信がもっと欲しい」と話しました。紅組団長日野澤大智ひのさわだいちさんは「50%。まだまだやる気が足りない」と話しました。両団長とも、団長という立場を楽しんでやっているという笑顔で話してくれました。青組団長の落安さんのことを組団のメンバーは「やる気が誰よりも強くていい雰囲気を作ってくれ



る」と話してくれました。一方、

紅組団のメンバーは団長の日野澤さんのことを「いつも明るくて統率力があると」と話しました。総合優勝と同じくらい大事なものが、団体パフォーマンスで競う「演技賞」。各演技リーダーも気合が入ります。青組団演技リーダーの尾友璃音おともりおんさんは「楽しんで踊っているところが魅力」と話しました。紅組団演技リーダーの千葉理聖ちばりせいさんは「ペアダンスがポイント」だ



【青組応援団】◆団長：落安隼斗（㊦中）◆副団長：小野家嵩（㊦左）◆副団長：滝谷莉央（㊦左2）◆応援：下條道悠來（㊦右）◆演技：尾友璃音（㊦左）◆広報：沢口佑介（㊦右）◆パネル：小笠原利菜（㊦右2）

組 団 活



と教えてくれました。切り替えが早い青組団と、最後までやり抜く姿勢がある紅組団。それぞれの色を持ちながら、練習に励みました。当日、青組団は120%、紅組団は200%の力を出せたと両団長は語りました。結果、青組団が優勝を獲得。嬉しさのあまり涙を流す子もいました。優勝を逃した紅組団も「全力で戦えたから悔いはない」と満足そうに笑いました。



後、3年生から1・2年生へ感謝と来年に向けてのエールが贈られました。「全員で優勝を掴む^{つか}ことができたと思う」と落安青組団長。「今年の悔し涙を来年は嬉し^{うれ}涙に変えて欲しい」と日野澤紅組団長は話しました。取材にあたり、日を追うごとに結束力を強めていく生徒たちの姿を見て、胸が熱くなりました。あらためて全力でやりぬくことの素晴らしさを教えられました。



【紅組応援団】◆団長：日野澤大智 (㊦中) ◆副団長：小野寺詩温 (㊦左) ◆副団長：中村蓮 (㊦右) ◆応援：松澤來也 (㊦右) ◆演技：千葉理聖 (㊦左) ◆広報：橋本くるみ (㊦左2) ◆パネル：野辺地柊真 (㊦右2)



地域活性化起業人の3名。フードプランナーの高橋さん④、盛内さん⑤、フィジカルプランナーの木村さん⑥



フィジカルプランナー&フードプランナー 「地域活性化起業人」を紹介

令和3年度から地域活性化起業人という制度を使って、3名の方が村に着任されました。地域活性化起業人とは、首都圏の企業から社員を派遣し、その知見やノウハウを地域に活かしていくという試みです。今回は、スポーツクラブを運営するルネサンスより木村千春さんが、ABCッキングスタジオから盛内由美子さんと高橋香織さんが着任されました。

木村さんはフィットネスの経験を活かし、未就学児の体育教室や高齢者の介護予防などで、世代に合った体作りの指導を行う予定です。盛内さんと高橋さんは料理の技術を活かし、村の食材を使った商品開発や発信に力を入れ、定期的な料理教室を開催する予定です。



フードプランナー
盛内 由美子さん

「食」を通じて生まれるもの、広がる文化、コミュニティを発信していきます！



フードプランナー
高橋 香織さん

うれしい！たのしい！
おいしい！の手作りを
お届けします。



フィジカルプランナー
木村 千春さん

村の皆さまを健康に！
楽しく動ける運動を
ご案内します。

花わさびフェアを開催

「村の食の魅力を伝える」



1



2

1 オドデ館に花わさびコーナーを設置した盛内さん
2 花わさびいなり寿司を作る様子

4月16日から25日、オドデ館で「花わさびフェア」が開催されました。フードプランナーが中心となった企画となりました。おひたしなどの食べ方に限定されがちな「花わさび」の新しい食べ方として、4種類のアレンジレシピを作成し会場で配布しました。また、会場では、盛内由美子さんが考案した花わさびのいなりずしが販売され、食べた人からは「わさびの風味とおあげの甘さがよく合う」と大好評でした。今後も産直施設と連携しながら、村の食材の新たな魅力をより多くの人に発信していくイベントを開催する予定です。

子どもの体力向上へ指導

「運動の楽しさを伝える」



1



2

1 木村さんに続いて走る子どもたち
2 子どもたちは走ることに夢中になっていく

5月11日、村体育センターで「かけっこ教室」が開催され、フィジカルプランナーの木村千春さんが講師を務めました。当日は、5歳～小学6年生の子どもたち20名が参加しました。保護者の方が見守る中、子どもたちは元気いっぱいトレーニングをしました。二人組になって腕の振りを鍛えたり、細かいステップを踏んで、足の動きを鍛えたりしました。「足と手の振り」は連動しているからどちらも練習することが大事」と木村さんは話しました。トレーニングを終えた子どもたちは終始笑顔で「楽しかった!」と声を弾ませていました。



「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ
が避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の4つの行動があります。



行政が指定した避難場所
への立退き避難

自ら携行するもの
-マスク
-消毒液
-体温計
-スリッパ 等

安全な親戚・知人宅
への立退き避難

普段から災害時に避難
することを相談して
おきましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。

普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館
への立退き避難

通常の宿泊料が必要
です。事前に予約・
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。

屋内安全確保

ハザードマップで以下の
「3つの条件」を確認し
自宅にいても大丈夫かを
確認する必要があります。

■ ■ ■ 想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある
区域では立退き避難が
原則です。

3つの条件が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

(入っていると…)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります



地面が削られ家屋は
建物ごと倒壊する
おそれがあります

② 浸水深より階高は高い

1階上	5m~10m未満 (1階上より一階下浸水)
2階	3m~5m未満 (1階上より一階下浸水)
3階	0.5m~3m未満 (1階上より一階下浸水)
1階下	0.5m未満 (1階下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、
水・食糧などの備えが十分
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

事前時の屋外の移物は車も含め危険です。やむをえず撤去する場合は、浸水しないよう周囲の状況を十分に確認して下さい。

防災担当から重要なお知らせです

令和3年5月20日から

警戒レベル
4

ひなんしじ
避難指示で必ず避難

ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 <p>緊急安全確保※1</p>	<p>災害発生情報 (発生を確めたときに発令)</p>
<p>~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~</p>		
4	 <p>避難指示※2</p>	<p>・避難指示(緊急) ・避難勧告</p>
3	 <p>高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

※1 平時の災害の発生を予測は困難であるにもかかわらずの理由から、警戒レベル5は必ず発令されるレベルではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難情報のタイミングで発令されるようになります。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて自発的行動を促すため発令したり、避難の準備をしたり、命を守るために自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
**警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません!**

避難勧告は廃止されます。
これからは、
**警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。**

避難に時間のかかる
**高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。**

内閣府(防災担当)・消防庁

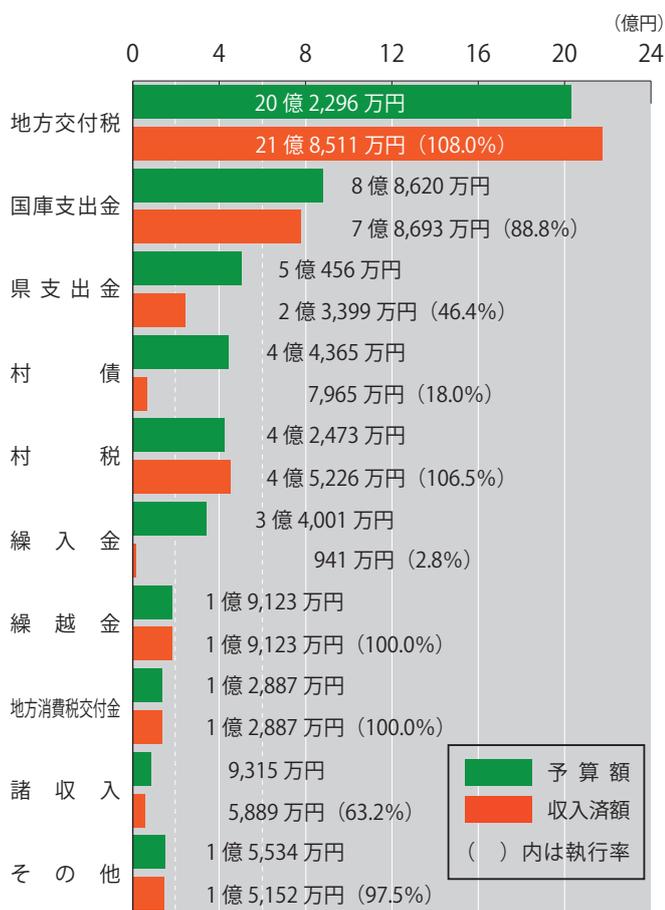
令和2年度 下半期 財政状況

一般会計予算額 51億9,070万円

村では、この予算の執行状況や財産の内訳などをお知らせするため、年に2回（上半期と下半期）、財政状況の公表を行っています。ここでは、令和2年度下半期（10月から3月まで）の一般会計・特別会計などの予算執行状況や公有財産、地方債の残高などをお知らせします。（令和3年3月31日現在）

一般会計「歳入」状況

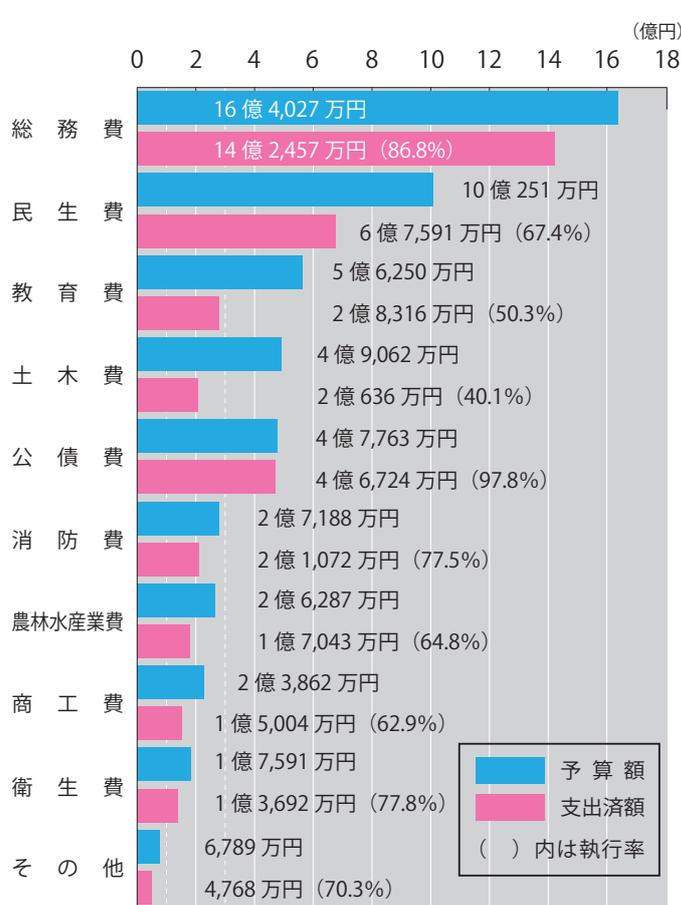
- ◆ 収入済額 42億7,786万円
- ◆ 収入率 82.4%



※その他は、使用料及び手数料、地方譲与税など

一般会計「歳出」状況

- ◆ 支出済額 37億7,303万円
- ◆ 執行率 72.7%



※その他は、議会費、予備費、災害復旧費

上のグラフは、一般会計予算の執行状況を表しています。歳入の収入済額は42億7786万円、収入率は82.4%と前年同期と比べ0.8ポイント高くなっています。一方、歳出の支出済額は、37億7303万円で執行率72.7%と前年同期を4.2ポイント下回っています。

支出済額は約38億円で執行率は約73%

令和2年度一般会計の9月30日現在（上半期）の予算額は、49億7160万円でした。3月31日現在（下半期）の予算額は、9月末現在より2億1910万円多い、51億9070万円となりました。下半期一般会計予算額は前年度同期と比較すると、コロナ関連の影響が大きく、11億9352万円（29.9%）多くなりました。

予算規模は前年度同期29.9%の増加

水道事業会計の状況

収益的収入と支出

▶ 1年間の経営活動の収支。

【収入】

科目	予算額	収入済額
水道料金	1億2,328万円	1億2,222万円
一般会計補助金	61万円	61万円
その他の収益	1,469万円	1,660万円
合計	1億3,858万円	1億3,943万円

【支出】

科目	予算額	支出済額
浄・配・給水費用	5,001万円	2,877万円
施設等減価償却費	5,982万円	5,922万円
企業債利息償還金	1,080万円	1,080万円
その他(総経費含む)	1,795万円	910万円
合計	1億3,858万円	1億789万円

資本的収入と支出

▶ 施設改良と企業債(借入金)などの収支。

【収入】

科目	予算額	収入済額
一般会計補助金	228万円	228万円
負担金	531万円	542万円
合計	759万円	770万円

【支出】

科目	予算額	支出済額
施設改良費	6,127万円	5,140万円
営業設備費	463万円	344万円
企業債償還金	4,414万円	4,414万円
合計	11,004万円	9,898万円

特別会計の状況

区分	予算額	収入済額 (収入率)	支出済額 (執行率)
国民健康保険	6億9,889万円	4億8,691万円 (69.7%)	6億1,445万円 (87.9%)
後期高齢	6,570万円	6,235万円 (94.9%)	5,785万円 (88.1%)
農業集落排水事業	3,436万円	3,355万円 (97.7%)	2,676万円 (77.9%)
下水道事業	1億2,519万円	1億2,236万円 (97.7%)	1億1,289万円 (90.2%)
索道事業	1,789万円	1,834万円 (102.5%)	1,454万円 (81.2%)
戸田財産区	3,450万円	3,437万円 (99.6%)	3,402万円 (98.6%)
伊保内財産区	684万円	548万円 (80.2%)	345万円 (50.4%)
江刺家財産区	622万円	608万円 (97.7%)	532万円 (85.5%)
合計	9億8,959万円	7億6,944万円 (77.8%)	8億6,928万円 (87.8%)

※収入済額より支出済額が多い会計については、会計間で一時運用を行っています。

公有財産・基金の状況

区分	3月31日現在高	9月30日との比較
土地	989,061㎡	+ 918㎡
建物	64,726㎡	- 264㎡
有価証券	416万円	± 0万円
出資による権利	7,623万円	- 1万円
物件 (公用車・消防車など)	74台	- 6台
財政調整基金	42億1,485万円	± 0万円
人材育成基金	1億円	± 0万円
減債基金	2億7,656万円	+ 3万円
地域振興基金	3億9,698万円	± 0万円
その他の基金	9,532万円	+ 1,052万円

村債の状況

区分	3月31日現在高	9月30日との比較
政府資金	30億9,225万円	△ 2,200万円
地公体金融機構	7億8,533万円	△ 4,669万円
市中銀行など	2億6,653万円	△ 2,667万円
共済など	29万円	△ 15万円
岩手県基金	0万円	± 0万円
合計	41億4,440万円	△ 9,551万円

農道山根川目線 完成記念として植樹祭

4月17日土曜日、農道山根川目線の完成を祝して桜の木50本の植樹が行われました。あいにくの雨模様でしたが、道路建設業者や、地元住民、山根小学校の児童ら、およそ50名が参加しました。当日は、晴山裕康村長も見守り、カップに身を一つんだ児童たちは、自分

よりも大きいスコップで土に穴を掘りました。児童たちは「土に触ると気持ちがいい」と無邪気に笑いました。全員の力を合わせることで、桜の植樹はすべて完了しました。山根部落会長の上村勝己さんは「桜と子どもたちの元氣な成長を願っている」と話しました。



1・2 桜を植えるための穴を掘る小学生
3 地元住民の協力で植樹祭は行われた

戸田牧野が開牧 広い草地でのびのびと



放牧されたホルスタイン種

4月30日に、村営戸田牧野が開牧が行われました。健やかに育った、ホルスタイン種62頭、黒毛和種3頭が続々と放牧されていきました。

放牧直前は雨天の心配もありましたが、開牧時間になると徐々にその天気も回復を見せました。ワクチン等の衛生管理や洗浄等を経て放牧された牛たちは、自由に走り回る姿を見せていました。

2年ぶりのクリーン行動日 住民ら906名が参加

4月24日、クリーン行動日として、村のゴミ拾いが行われました。昨年は新型コロナウイルスの影響を考慮し中止となり、2年ぶりの開催となりました。この日は906名

が参加し、お昼頃までゴミを拾いました。最終的に、およそ200袋ものゴミが集まりました。参加者は、「想像以上に多種多様なゴミが捨ててあり驚いた」と話していました。



協力しながらゴミを集める参加者



村の駐在所に 鈴木貴之さんが着任



着任した鈴木貴之さん

村の駐在所に新しく鈴木貴之さんが着任されました。現在は、森岩春雄駐在所長と共に、小学生的登校見守りに力を入れています。スノーボードが趣味だという鈴木さんは、村スキー場でのウィンタースポーツを楽しみにしています。

株式会社富士電業社様より 村に自動手指消毒機が寄贈

4月19日、水処理関連施設の施工・保守を主業務とする(株)富士電業社様より、自社で製作された自動手指消毒機が寄贈されました。同社代表取締役の尾形仁徳様は「来庁される住民及び職員の

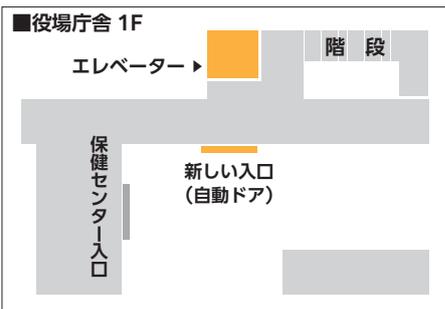
方々に新型コロナウイルス感染症対策として活用してほしい」と話しました。寄贈された自動手指消毒機は、新型コロナウイルスの接種会場であるH O Z ホール2階に設置し活用されます。



寄贈された自動手指消毒機

エレベーターを使いやすく 役場庁舎1階に自動ドアを新設

「階段の上り下りが大変だ」という声を受け、役場庁舎1階エレベーター前に新しく自動ドアが設置されました。場所は保健センター横になります。この自動ドアを通ると、遠回りしなくてもエレベーターを利用することができるようになりました。また、外からの段差も無くし、ご年配の方や車イスなどの方でも容易に利用することができます。実際に利用された方は「よく使う窓口は2階が多いので、ぜひともこの入口からエレベーターを使いたい」と話していました。



新設された自動ドアとマップ

村の教育のために 山本茂さんが100万円を寄附

村出身で二戸市在住の山本茂さんが村に対し100万円を寄附されました。5月19日、村長室で寄附贈呈式が行われました。山本さんは株式会社ヤマモトの社長で、父の故・吉平さんは村の総務課長、教育長を歴任された方です。山本さんは「父に幼い頃より教育の大切さを教えてもらっ

た。是非とも村の教育のために役に立てていただきたく寄附に至った」と話しました。それを受け晴山裕康村長は「貴重な浄財を寄附して頂き、心から感謝を申し上げます。茂さん、亡父吉平さんのご意志を深く受け止め、村の未来を担う人材育成のために活用させていただきたい」と話しました。



村長室での寄附贈呈式の様子。山本茂さんと晴山村長



田子サトさんの100歳の誕生日をお祝いしました

田子サトさん 100歳の長寿を祝う

5月13日、田子サトさんは100歳の誕生日を迎えました。入所先のアットホームくずまきでは長寿祝いが開かれました。家族の見守る中、晴山裕康村長から長寿祝い金と花束が手渡されました。

た。施設を運営する医療法人敬仁会理事長の西島様もお祝いにつけ「よく食べ、孫に恵まれているサトさんみたいな人が長生きする」と話すと、サトさんも声を出してそれに応えました。

安全な登下校を 小学校で交通安全教室

交通安全教室は、4月14日から21日にかけて、村内5つの小学校で開かれました。子どもたちは、村交通指導隊や駐在所員から、交通ルールやマナーについて教わりま

した。本年度から村駐在所に配属となった鈴木貴之巡査も参加し、模擬信号を使った正しい横断歩道の渡り方について指導する姿が見られました。子どもたちは終始、意欲的に参加していました。



伊保内小学校での開催の様子



第2話

まき結び

篇の9割
この結び方!

おはようございます!
ようやっと暖かくなってきましたね!うれしい!
今回は、九戸村の伝統工芸品 高倉工芸さんの「南部箒」を
体感してきたレポートをお送りします!



全部で1.5ヘクタールもの畑

取材に伺った5月中旬はち
ょうどホウキモロコシの種を
まき終えた時期でした。もう
一週間後になれば、出てきた
芽を見れたそうなの。
高倉工芸の南部箒は、畑か
ら始まります。冷たいやませ
風の影響で、ちぢれた穂が南
部箒の魅力!掃除機でもとれ
ない細かなほこりを掃き出

① 2周巻いて親指にかける



② 親指のある穴に左から
糸を通す



③ 下から通して引っ張る



④ 上から通して引っ張る



せませす。ちぢれ具合によつ
てなんと15種類にも選別す
るのだとか!ちぢれが強い
ほど高級です。
高倉清勝社長は「お
客さんに使ってよかったと思
ってもらえる」ことを目指し
て常にモノ作りを行っている
そうです。畑を耕す作業か
ら、箒作りまで社長の仕事は
多岐にわたります。社長はい
つも忙しいため、毎度数分し
か会えないレアキャラです。
この道1年半目の榎本伸
悦さんは、自社です
べての工程を行っていろ
とが面白いと語ってくれま
した。0から箒ができてい

く感動はととても大きく、す
べてを知っているからこそ
自信を持ってお客さんにも
売り込めるのだそうです。
この道5年の大下洋子さん
は、手塩にかけて作った箒が
買ってもらえた時は思わず涙
が出てしまうほど嬉しいのだ
とか。素敵。



この道5年の大下 洋子さん

4月から南部箒に挑戦して
いる地域おこし協力隊の阿部
憲一さんは、前職で
車の設計などをしていまし
た。パソコンで設計図を書く
日々。実物が目の前になく、
モノ作りをしている実感があ
まり持てなかったそうです。
それに比べ、今実際に手を動
かし、箒を編んでいく箒作り
にとっても達成感を感じていま
す。

深
イイ話

心の
俳句



手作りの
箒に
愛着わきまくり

た

おしゃれな三二箒を作成! =>



九戸村公式 YOUTUBE
でレシピ公開中！



ムダなく2品！ 鶏むね肉で疲労回復！！

棒棒鶏&ふんわり卵とトマトの中華スープ

棒棒鶏

- ① 長ネギはみじん切り、青い部分はぶつ切りにしてつぶす。トマトは半月切り、きゅうりは4～5センチの千切り、生姜は皮をむいてみじん切り(皮は鶏肉の加熱に使用)。
 - ② 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したら弱火にし5分程加熱。その後、ふたをして30分程おく。
 - ③ ボウルに練りごまと砂糖を入れ良く混ぜBを加え混ぜる。
- ポイント**
長ネギと生姜のみじん切りは盛り付ける直前に加えます！
- ④ 鶏肉を取り出し麵棒で叩いてて身をほぐしてから、手でさく。器にトマトを盛り、きゅうりと鶏肉を順にのせ、タレをかけて完成！

中華スープ

- ① 卵はよく溶きほぐしておく。長ネギは小口切りにしておく。トマトは4等分のくし形に切り更に斜め半分切る。
- ② 鍋に鶏のゆで汁+水=600ccと鶏ガラスープの素を入れ火にかけひと煮立ちさせる。
- ③ トマトと長ネギを加え塩・白コショウで味を調える。
- ④ 沸騰したら溶き卵を回し入れて完成！

ポイント

鍋に入れた溶き卵が白くなったら、おたまで一回だけかきまぜましょう！



使う食材はこれだけ！

材料(4人分)

鶏むね肉	200g
長ネギ(青い部分)	適宜
A 生姜	皮
酒	大さじ1
水	400cc
酢	小さじ2
長ネギ	20g
生姜	8g
B しょう油	小さじ1
鶏のゆで汁	小さじ1～
ごま油	小さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
きゅうり	1本
トマト	1/2個
鶏のゆで汁+水	600cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
トマト	1/2個
長ネギ	20g
練りごま	60g
砂糖	小さじ4
塩	少々
白コショウ	少々
溶き卵	1個分



フィジカルプランナー木村の

Let's
キルサイズ

手軽に疲労回復！ リフレッシュストレッチ



梅雨の季節は気分もふさがちになりますよね。そんな時は、伸びをするだけでも血流が促進されリフレッシュできますよ！呼吸を自然に繰り返しながらおこないましょう！

全身

1 手を上にして

2 伸ばす

ポイント
交互に2回ほど繰り返します

腰・胸

1 重ねた手を

2 反対側を開く

ポイント
横向きに寝た状態から膝を90度に曲げる。左右10回ずつ。

背筋

1 四つん這いから

2 猫のように伸びる

ポイント
20～30秒気持ちのいいところで伸びましょう！

股関節・体側

1 大きく片足を後ろに引く

2 引いた側の手を上げて体を傾ける

ポイント
引いた足のかかとを上げる。左右10～20秒。



丈夫で健康な骨をつくる

年々減っていく骨量

骨量は30代をピークに減少します。歳を重ねても、十分な骨量を維持し「健康な骨」をつくっていくためには、どうすればいいのでしょうか？

健康な骨をつくる 食品を食べよう

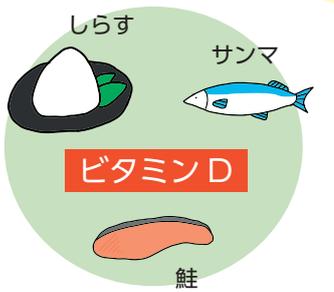
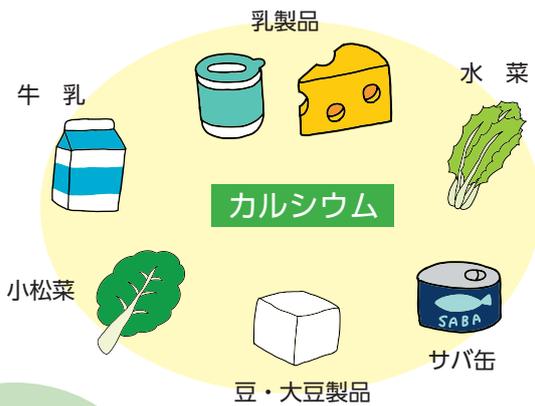
図の骨を丈夫にする食品を食べましょう。カルシウムは骨をつくり、ビタミンDはカルシウムを骨にとりこみ、ビタミンKは骨を丈夫にします。さらに、ビタミンDとKは油と一緒にとると体に吸収されやすくなります。油の取りすぎはダメですが、肌や髪がつやつやになるなど、美容にもよく、若々しくなります。炒め物や揚げ物で適度に食事にとりいれましょう。

日光を浴びよう

きのこは太陽の光にあたると、ビタミンDが増えます。ヒトの肌も日光（紫外線）を浴びるとビタミンDがつくられます！ただし暑い日は、熱中症や過度の日焼けの危険がありますので、注意しましょう。

骨に刺激を与えよう

骨は動くことで負荷をかけないと、ヒトのからだは必要なカルシウムを腰椎（背骨の腰のあたり）や大腿骨（太ももの太い骨）などから溶かして使い、腰が曲がったり、骨折の原因になります。立ったままかかとを上げ、床や地面にかかとをドシンドシンとおろすのも効果があります。これらを毎日コツコツ続けて元気に過ごしましょう！



休日当番医 (9:00~17:00)

6/6	いちのへ内科クリニック	☎ 33-2701
6/13	斉藤産婦人科医院	☎ 23-2505
6/20	カシオペア医院	☎ 23-3331
6/27	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)

6/6	沢藤歯科医院	☎ 25-4002
6/13	菅歯科	☎ 23-5161
6/20	菅原歯科クリニック	☎ 23-1180
6/27	小野寺歯科医院	☎ 33-3050



(保健師 河村 侑乃)

マスクは脱水症状になりやすい？

高齢者の脱水を防ぎましょう

コロナ禍では、マスクをつけていることから、いつもより脱水になりやすくなります。水分が不足すると熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの循環器疾患、認知症にかかりやすくなります。

■ 1日に1.2ℓ以上 水分をとるための工夫

脱水を防ぐために、のどが渇いていなくても1日1.2ℓ以上の水分をとりましょう。「飲む量」と「飲むタイミング」を決めて水分をとるといいでしょう。

飲むタイミングの例



POINT.1

朝、水筒などに1.2ℓ以上の水分を用意して、夜には飲み終わるようにすると、必要な水分を忘れずにとることができます。

POINT.2

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなります。今年は「1～2時間ごとにコップ1杯の水を飲む」と決めて水分をとりましょう。

■生活支援ボランティア「ご近所すけっ隊」始動！

住民による住民のための「ちょっとした困り事のお手伝い」がはじまっています。15分100円から利用できます。お困りの方はお気軽に相談してください。

<手伝いの内容>

- ・ゴミ出し・分別 ・買い物代行 ・草刈り・草取り (手作業のみ)
- ・庭木の手入れ ・簡単な修理・修繕
- ・話し相手、見守り、安否確認 など
- ・家事全般 (二人で伺います)

■生活支援ボランティア近所すけっ隊 事務局 (ほずのいえ)

☎0195-26-8333 ☎080-9270-1601

受付時間 9時から16時まで



ご近所すけっ隊 上村勝己会長

「伊高むらおこし会社」始動

村のヒット商品を開発せよ



1



2

1 生徒たちは活発な議論を行いました 2 グループのアイデアは全員で共有する 3 講師の方々の話を真剣に聞く生徒 4 アドバイスをもらいながらアイデアを膨らませる

伊保内高校では、この春から総合的な探究の授業の時間を使って、全校生徒で村おこしビジネスに挑戦します。今年のテーマは、「ヒットする村の商品を開発し販売する」ことです。オドデ館で売られている商品を元にし、新しい商品を開発します。

4月27日、「むらおこし会社」の活動がスタートしました。生徒はグループをつくり集まり、ミニゲームで交流を深めた後、アイデア創出の練習をしました。突拍子のないアイデアが出ると、笑い声がこぼれていました。

5月11日に2回目が行われ、いわて産業振興センターからコピーライターの佐藤和也さんとフードディレクターの久保田まゆみさんが講師として参加しました。参加した生徒は、売れる商品を開発するプロセスを学びました。

「なんだか楽しくなってきた」「思ってたより難しかった」などと話し、試行錯誤しながら取り組みました。

今後はアイデアを固めていき、製造方法などを考えていきます。6月には商品の製造に着手し、9月には盛岡のイオンで販売を行う予定です。



3



4



江刺家神楽 いわぎんスタジアムに舞う

5月2日、サッカー・グ
ルー ज्या盛岡戦の前座とし
て、伊保内高校郷土芸能委員
会が、大観衆の前で江刺家神
楽を披露しました。

大舞台に臆することなく高
校生たちは堂々と舞いまし
た。広大なグラウンドの緑に神
楽の舞いが華やかに映えまし
た。小雨が降り続く1日とし
たが、高校生が神楽を舞う時
間だけは太陽の光が差しまし
た。神楽を実際に見た観客
は「初めて見たが、芝生の上
で舞う高校生は美しく感動し
た。1日も早くコロナが終息
してほしい」と話しました。

コロナ禍で活動の機会が減
少した高校生にとって久しぶ
りの本番でしたが、演技を終
えると満足そうな笑みでお互
いを称え合っていました。



学び処 ないんずカフェだより



1 HOZ ホールで行われたヨガ教室の様子。普段動かさない体の部分を動かしたり心身共にリフレッシュ 2 ヨガマットのスペースでできるので家に帰ってからも気軽にできる魅力

「ヨガ体験教室を開催」

健康・スポーツラーニング

5月11日、村公民館で「ヨガ体験」が行なわれました。村内で活動しているヨガサークル講師の柴田恵理子先生を招き、7人が参加しました。終始、和やかな雰囲気プログラムは進められ、全員で気持ちのよい汗を流しました。参加者は「ヨガサークルにも参加したい」、「体を動かしリラックスできた」など満足した笑顔で帰っていきました。ヨガサークルの方も、だれでもいつでも参加できるとのことですので興味のある方は村教育委員会・山本猛輝(42-2111)までご連絡ください。



\\ おすすめ //

■ しげちゃんのはつこい

室井滋・作 長谷川義史・絵 (金の星社)

わたし、しげちゃん。小学校三年生。新学期がはじまって、クラスみんなの名前と顔をおぼえたころ、転校生がやってきた。名前は、さえだ いちろう君。サエちゃんだ。



\\ おすすめ //

■ ころべばいいのに

ヨシタケシンスケ・作 (ブロンズ新社)

わたしには、きれいな人が何人かいる。どうしてあんなこと言うんだろう。自分がされたらイヤなことを、どうして人にできるのんだろう。みんな、石につまづいて、ころべばいいのに。



THEME

村図書室より
おすすめの絵本を紹介します！



図書だより



村若手2団体が躍動（村商工会青年部・くのへオブチキクリエイターズ） 願いを込めて村内・県内に「オブチキ絵本」80冊を寄贈



「キングオブチキン（オブチキ）」作の絵本「ニワトリになったぼく」が完成し、村若手2団体が村内・県内施設に寄贈しました。同絵本は、朝起きると、鶏になっていたオブチキが、周囲の反応に不安を覚えながら村内で仲良く生きていく「生い立ち」の物語で「多様性を受け入れる温かい村へ」の願いを込めた作品です。

村商工会青年部

村商工会青年部（下斗米佑太郎部長）は4月27日村全ての保育施設や学校、村図書室に20冊の絵本を寄贈しました。ひめほたるこども園や伊保内保育園では、下斗米部長ら部員とオブチキが訪問し、園児に絵本を手渡しました。園児達は「早く絵本を読みたい」と声を弾ませていました。



園児に絵本を渡す商工会青年部員達



岩渕綾子代表（右）と中山明日香さん

くのへオブチキクリエイターズ

くのへオブチキクリエイターズ（岩渕綾子代表）は4月28日県内全ての図書館に60冊の絵本を寄贈しました。岩渕代表は「まずは県内全ての図書館で読むことができるようにしたいと思いました。素敵な物語なので、県を越えて世界に広まって欲しい」と話しました。



今月のオブチキさん！

オブチキ TWITTER

村のPR活動
しります☆



4月27日、村内でテレビ岩手「鉄神ガンライザー」のロケがありました。オブチキメニューを探しながら、伊保内商店街で様々なオブチキグッズを紹介しました。



5月2日、盛岡いわぎんスタジアムで、サッカーJリーグ・グルージャ盛岡の試合がありました。オブチキと伊保内高校郷土芸能委員会がゲスト出演し、会場を盛り上げました。

地域振興交付金制度の創設について

村内各地域における自治会活動を推進し、地域の活性化を図ることを目的に、行政区への交付金制度を創設しました。これは各行政区が、地域の課題を解決する活動に対し、下記の範囲内で交付金を交付するものです。実施期間は令和3年度から令和5年度までです。

【交付限度】1年度あたりの交付上限額 = ① + ② + ③

①均等割（1行政区）500,000円 ②世帯数割（1世帯）4,000円 ③人口割（1人）1,600円

【対象事業】地域の課題解決する目的の事業。複数の行政区の連携による事業。

概ね10年以内の継続事業及び地域の負担に備えた基金設立。

【申請方法】行政区単位で、行政連絡員または代表者が申請

医療費助成制度について

- ① 受給者証の交付有り
→県内の医療機関の窓口でご利用ください。
- ② 受給者証の交付有り
→村内の医療機関または県内の病院で入院したときご利用ください。
- ③ 受給者証の交付無し
→領収書を持って、役場窓口で申請手続きをすると自己負担相当額が補助されます。

区分	対象者
乳幼児	就学前の乳幼児
小学生	小学1年生から小学6年生までの児童
中学生	中学1年生から中学3年生までの児童
妊産婦	妊娠5ヶ月の初日から出産の翌末日までの人
① 重度心身障害者（児）	① 身体障害者手帳の1級、2級の人 ② 特別児童扶養手当の1級の人 ③ 障害者基礎年金の1級の人 ④ 療育手帳Aの人
ひとり親家庭	① 配偶者のない人で、18歳未満の児童を扶養する人及びその扶養を受ける18歳未満の児童 ② 父母のいない18歳未満の児童 ※18歳未満児童…18歳に達する年度の3月末日まで
② 老人（村単）	68、69、73、74歳の人
③ 高校生など	15歳に達する日以降最初の4月1日から18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある人
寡婦など	寡婦などとなった日の属する月の初日から70歳に達する月の末日までにある人

※ 受給者証は、転出や死亡などにより資格を失ったとき、役場に返還していただきます。

※ いずれの場合も食事療養標準負担額、保険対象外の医療費に対しての給付はありません。



免除された保険料の後払い（追納）

国民年金保険料の免除・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、保険料を全額納付した場合と比べて受給する年金額が低額となります。この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、将来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。ぜひ、追納を行っていただくことをお勧めします。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。



警察官 A（男性 / 女性）採用案内

令和3年度岩手県警察官 A（大卒）

採用申し込みを受け付けています。

■受験資格

昭和61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

令和3年5月6日～令和3年6月11日

※詳しくは九戸駐在所までお問い合わせください。



森岩 春雄
駐在所長



トラッキング現象による火災に注意

コンセントなどに長時間プラグに差し込んでいると徐々にほこりが溜まります。このほこりが湿気によって、火花放電が繰り返されついには発火してしまいます。これをトラッキング現象と呼びます。トラッキング現象は、定期的に乾いた布で掃除したり、ほこり防止キャップを使用することで防ぐことができます。



福原 裕貴
消防士

人のうごき

（令和3年5月1日現在）

● 人口	5,546人	(- 12)
男	2,653人	(- 4)
女	2,893人	(- 8)
● 世帯数	2,181人	(- 1)
	（カッコ内は前月比）	
転入	14人	(44人)
転出	22人	(79人)
出生	2人	(3人)
死亡	6人	(33人)

（カッコ内は1月からの累計）

編集後記



サトウ 中学校体育祭の取材。「今」に全力を尽くす生徒たちをみて熱いものがこみあげてきました。一生のうちで仲間と本気でできる経験は本当にかげがえのないものだと思います。



フクシマ 写真を撮ることが上達してきて、行事に参戦することがさらに楽しくなりました。村民のみなさまの笑顔を撮れると嬉しいです。

くのへっ子

好奇心が止まらない！

果敢なチャレンジヤー

しもむら
ののり
下村 希規くん (8)



戸田小学校に通う小学2年生の下村希規くん。1年生の時のスキー教室で、すっかりスキーのとりこになりました。ご両親はあまりスキーが好きではないということ、好きではないというので、近所の方とスキー場に通いました。「スピードをつけてすべるのが楽しい」と希規くん。保育園の時から通っているスイミングに加え、今年の春からはバレーボールも始めました。「やってみたいと思ったからやってみる」行動力のすごさには先生も感服でした。

村の好きなところは？
スキー場

好きな食べ物は？
塩おにぎり

嫌いな食べ物は？
ギョーザとシューマイ

でも味変をして残さず食べる！
好きなスポーツは？
野球

自分のいいところは？
足が速い。挨拶を褒められる。

もしも願いが叶うなら？
バレーのアタックを上手く打てるようにしてほしい。

夢は？
まだない。

お母さんお父さんに一言！
いつも美味しい料理を作ってくれてありがとう！

【今月の表紙】中学校体育祭より紅組団長 日野澤大智くん(左)と青組団長 落安隼斗くん(右)