

KEEP IT SIMPLE!

# KUNOHE

村の日常をちょっとだけ楽しくする広報誌



# 伊保内高校

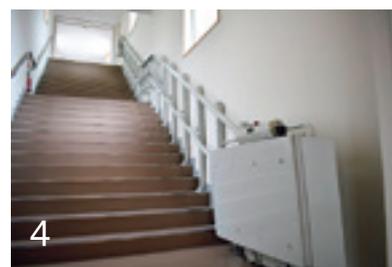
# 新校舎がついに完成



1\_全面に木が使用された新校舎 2\_2階廊下 3\_エアコンが完備された教室  
4\_車イス昇降機 5\_手洗い場 6\_広い多目的トイレ

9月24日、伊保内高校では旧校舎から新校舎への引っ越しが行われました。新築された校舎は木造2階建てで現在の教室棟の役割をしています。特別教室棟、体育館、柔剣道場は従来のもを使用します。新校舎は県産木材をふんだんに使用しており、ぬくもりを感じられる造りです。県内初のCLT工法（木造でありながら準耐火構造、耐震性、遮音性に優れている木材を使用した構造）を利用した造りとなっていて強くて丈夫なことが特徴です。全教室にはエアコンが完備されていて快適な環境で学習に取り組むことができます。また、エレ

ベーターの設置や校舎から体育館までの階段部分に車いす専用の斜行昇降機の取り付け、身障者トイレの設置などバリアフリーも取り入れています。旧教室棟は解体され、跡地に駐車場が整備される予定です。日野澤明彦校長は「温かみのある明るい校舎の中で今まで以上に、学習や部活動を思い切り取り組んでほしい」と話しました。生徒会長の櫻庭千鶴（2年）さんは、「木のぬくもりが感じられるところや、エアコンがついているところがとても嬉しい。大切に利用していきたい」と話しました。



## 個性が光る

## 多様なステージ

10月9日、伊保内高校では

「雲外蒼天」のテーマのもと令和3年度伊高祭が開催されました。コロナウイルス感染拡大防止の観点から規模を縮小し、同居家族のみ5名までの参加と制限を設けました。

今年の伊高祭はステージでの発表を中心に行われました。1学年の学習発表では江刺家神楽の「つるぎ舞」が披露されました。2学年の発表では4名の生徒がダンスを披露しました。先生方も参加し、盛り上がりました。3学年お発表では、色とりどりの衣装を身にまとった生徒がファッションショーをし、写真撮影

もとても賑やかでした。

吹奏楽部は、「伊保内高校ふれあいコンサート」と題して曲を演奏しました。アンコールではヒット曲のメドレーを演奏し、会場全体を盛り上げました。郷土芸能委員会による江刺家神楽の演舞は1週間後に県高校総合文化祭を控えていたこともあり、本番さながらの緊張感が漂う中堂々とした演舞を披露しました。司会進行を行った觸澤彩莉(2年)さんは、「今日の出来栄えは78点。練習期間が短かったけれど、友達と一緒に楽しく参加する事ができてよかった」と笑顔で話しました。



1



2



3



4



5

1\_「つるぎ舞」をかっこよく舞う1年生 2\_笑顔はじける2年生のダンス 3\_先生が踊りだすと声援があがった 4\_素敵な音色に包まれた吹奏楽部のコンサート 5\_3年生企画のファッションショーはみんなで褒め合い。

岩手県立二戸病院副院長

りきお

# 武田力男先生が診療センターに着任

医師不在の状態が続いていた村の診療所ですが、10月4日より岩手県立二戸病院副院長の武田力男先生が副センター長として着任されました。気さくで笑顔の素敵なお武田先生をご紹介します。

## 一村の印象はどうですか？

外来をみて思いますが、高齢者がすごい元気ですね。このあたりの地域では一番元気じゃないですか。60歳は完全に若者ですね。90代後半でも杖をつかず歩けるし、話もしっかりしている。きっと普段から農作業などで身体を動かしていたからなのかと思います。あまりにもみんな元気なので調子の悪い人が診療センターにこないんじゃないかなと思います。

一村のような診療センターを目指していきたいですか？

これはどこにいても思っていることですが、超高齢化社会の中で、みなさんの「自分らしい生き方」がなかなかできない環境です。生まれ育った場所で元気に生活し、最期まで好きな場所であることができれば幸せなことです。微力ですがそのご支援ができればと思っています。

一村の方々へメッセージをお願いします。

微力ですがみなさまの「健康な日常」のために尽力したいと思います。宜しく願っています。



■岩手県立二戸病院附属九戸地域診療センター ☎ 0195-42-2151

武田力男先生は、昭和36年4月10日生まれの岩泉町出身。一戸病院副院長兼務で二戸病院附属九戸地域診療センターに副センター長として着任されました。



# 11月は児童虐待防止強化月間です。

児童虐待相談は年々増加し、子どもの命が奪われる重大な事件も頻繁に発生しております。児童虐待問題は、親や家族だけの問題にするのではなく、地域全体で子どもと家族を見守ることが重要です。



## ■児童虐待とは

児童虐待の形は主に①身体的虐待（殴る、蹴る、叩く等）、②性的虐待（性的行為を行う、見せる等）、③ネグレクト（食事を与えない、不潔なままにする、乳幼児を放置して外出する等）、④心理的虐待（言葉で脅かす、無視する、兄弟差別、面前で暴力を振るう等）に大別されます。

## ■児童虐待相談の現状

児童相談所への虐待相談は全国的に見ると増加の一途ですが、岩手県においては令和元年度の1,427件から令和2年度には1,376件（速報値）と約4%の減少傾向となっています。

## ■しつけも行き過ぎると虐待に

子育てにおいて、しつけと称して叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長に悪影響を及ぼす可能性があるため、以下のポイントを意識しながら、子どもと向き合しましょう。

①子育てに体罰や暴言を使わない②子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない③爆発寸前のイライラをクールダウン④親自身がSOSを出そう⑤子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援。

## ■子どもや保護者のSOSサイン

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの電話1本で救われる子どもがいます。

以下のサインに気付いたらすぐに相談のお電話をください。

【子どもについて】①いつも子どもの泣き叫ぶ声や、保護者の怒鳴り声がする。②不自然な傷や打撲跡がある。③衣類や体がいつも汚れている。④落ち着きが無く乱暴である。⑤表情が乏しい、活気がない。⑥夜遅くまで一人で家の外にいる。

【保護者について】①地域との交流が少なく孤立している。②小さい子どもを家においたまま外出している。③子育てに否定的・無関心である。④子育てに強い悩みを抱えている。⑤子どもの怪我について不自然な説明をする。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。そのほか出産や子育てに関する悩みや質問がある方は、児童相談所。市町村へお気軽にご相談ください。



## 【各種相談窓口】

■児童家庭相談窓口…役場保健福祉課地域福祉係・村保健センター・村教育委員会（☎ 42-2111） ■高齢者虐待相談窓口…役場保健福祉課地域福祉係・地域包括支援センター（☎ 42-2111） ■振興局相談窓口…県北広域振興局保健福祉環境部二戸保健福祉環境センター（☎ 23-9202 内線 228） ■児童相談所…県福祉総合相談センター（児童相談所全国共通ダイヤル☎ 189） ■里親募集…県福祉総合相談センター児童女性部（☎ 019-629-9608）

# クマに出逢わないために

クマに出逢わないために心がけましょう。

- ・ 事前に入山地域の出没情報や被害情報を確認する
- ・ 単独ではなく、複数で行動する
- ・ 夜間、明け方、夕方の入山を避ける
- ・ 撃退グッズ（忌避スプレー、鉈など）を携帯する
- ・ 鈴やラジオなど音の出るものを携行する
- ・ 音の届きにくい悪天候時や溪流沿いなどに注意
- ・ クマの糞や足跡を見たら引き返す
- ・ 廃棄野菜や生ごみ、コンポストを適切に管理する
- ・ 周辺のヤブを刈り払い、見通しの良い環境を整備する
- ・ 電気柵を設置し、クマを寄せ付けない対策をする
- ・ 庭先果樹は適期が来たらなるべく速やかに収穫する



# クマに出逢ってしまったら

クマのほうもあなたと同じようにビックリしていますので、あわてずにおちついて行動しましょう

桂川  
祐太郎  
主任



クマに出逢ってしまったらあわてず行動しましょう。

- ・ 走って逃げない！背中を見せない！
- ・ 持ち物（リュックなど）を静かに置いて注意をそらす
- ・ 目を離さず静かにゆっくり後退する
- ・ クマとの間に木や岩を挟むようにする
- ・ 風向きに注意して撃退スプレーを使う
- ・ クマが攻撃してきたら両手で顔や頭部をカバー
- ・ 体を丸くして地面に伏せて防御する



産業振興課生産振興係

☎ 0195-42-2111（内線 251）

# 第2回 オブチキ感謝祭



11月14日(日)まで好評開催中!!



まさぎね館限定カラー（赤・ピンク・紺・青・水色）はなくなり次第終了です（オドデ館や通信販売はブラックのみとなります）。



## オブチキトートバック

5千円以上購入で先着2千名にプレゼント

村の対象店舗で合計5千円以上のレシートを集めて、まさぎね館・オドデ館にもっていくと「オブチキトートバック」がもらえるキャンペーン中です。「まさぎね九ーポン」を使ってお得に買い物ができる機会ですので、是非ご参加ください。先着順で数に限りがありますので、お早めに交換することをおすすめします。

### レシートラリー参加店(82店舗)

【飲食店】スーパーおとも、福助寿司、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、高倉工芸、理容ふじえ、皆川商店、日向理容室、美容室ウイスパ【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、Mini 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、ささき書店、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【江刺家】九戸精密、くらっこ酒店、横浜石油、美容室ハプリカ、堀岡電気、松本、オドデ館、ヤマザキショップ真下、いわて県北クリーン



## 村商工会青年部制作

# オブチキ巨大絵馬が完成

村商工会青年部が約2か月をかけて制作した「オブチキ巨大絵馬」が完成しました。この巨大絵馬は幅2・7メートル、高さ1・8メートルの大きさで、立体3重構造でできあがっています。中央のオブチキの背景がライトアップしたりスモークが発生したりするしかけになっています。

青年部が制作過程をSNSにアップしたところ、そのクオリティの高さから「印刷したみたいにきれい」「かっこよすぎる」「岩手のアンテナショップに展示して

欲しい」などの多くの反響が寄せられました。完成にあたり、下斗米佑太郎長は「最初、平面のものを考えていたが、部員のアイデアですごくいいものになっていった。自分たちは改めてものづくりが好きだということを再確認した。」と話しました。

巨大絵馬はオブチキ感謝祭期間中、まさざね館に展示され、午後17時45分から18時15分の30分間ライトアップされます。また、自分の願いを紙の絵馬に書いて吊るせるコーナーも設置されています。





# コラボレーション企画

## 警察署とのコラボ

9月21日、二戸警察署でキング オブチキン1日警察署長任命書交付式が行われました。南部一成署長は「これから日没が早まるので、交通事故防止のために是非とも力を貸してほしい」と話し、任命書と警察手帳が手渡されました。

交付式後は、村の保育施設3園を訪問して交通安全を呼びかけま

した。園児たちは「飛び出しはしません」「道路で遊んだりしません」「交通ルールを守ります」と力強く宣言しました。

二戸管内に掲示された「オブチキン制作交通安全ポスター」も話題となり、新聞やNHK東北版などでもとりあげられました。

- 1 交通安全ポスターを前に南部署長から任命書を交付される
- 2 ひめほたるこども園で敬礼する森岩署長と子どもたち
- 3 パトカーで交通安全を呼び掛け



## 郵便局とのコラボ



オブチキジャズポストを前におどける山本局長

10月5日、伊保内郵便局でオブチキ感謝祭コラボ企画として「キングオブチキンジャズポスト」がお披露目されました。伊保内郵便局前のポストは切手の柄で描かれた様々な楽器を演奏するオブチキが散りばめられ、華やかに彩られました。山本美樹雄局長は「ありふれたポストが華やかで、楽しい雰囲気になった。しばらくこのままにしておきたい」と話しました。

## ベアレンとのコラボ

今年のオブチキ感謝祭に合わせ「ベアレンクラシック・オブチキン限定ラベル」が村内5店舗で販売されています。昨年よりベアレンは、岩手県を盛り上げるために活動するオブチキを応援しており、今年のコラボにいたしました。自宅呑みやご贈答用にぴったりの品となっています。こちらの商品を3本買くとオブチキミニ絵馬が1枚ついてきます。



ベアレンビール工場で鳥田専務と撮影

# 村を舞台に旅に出よう

オブチキ感謝祭企画として「九戸わくわくラリー」を実施しています。これは左の地図をヒントに各チェックポイントにある隠れオブチキとキーワードを探してまわるものです。だいたいの場所とヒントが書かれていますが、みなさん分かるでしょうか？

こちらの用紙は、オドデ館、まさぎね館などでもらうことができます。全てのチェックポイントをまわり、裏面を完成させてサラダ館フジダテにもっていくと達成証などがもらえます（先着順、なくなり次第終了）。みなさんもふるってご参加ください。



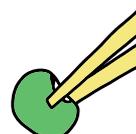
九戸わくわくラリーの地図。全てわかるかな？

## オブチキに挑戦しよう！

こちらにもオブチキ感謝祭企画として実施しています。自分の得意な分野でオブチキと対決するといふものです。対決の様子は、村公式チャンネル (YOUTUBE) で生配信されます。挑戦者は現在も募集しており、期間中の17時30分から18時30分の間で行っています

(先着順に日程調整しておりますのでご連絡をお待ちしております。) 現在までの対戦内容は、片足けん50m走や豆つかみ対決などたわいもないものばかりです。ちびっこからご年配の方までどなたでも参加できますので、楽しく地域を発信していきましょう。

こちらのQRコードからも申し込み可能です



「オブチキへの挑戦状」

■お申し込み・お問い合わせ

☎0195-42-2111 (内線172・福島)



# 【新商品】副知事を表敬訪問



新商品をPRする(左から)伊藤副村長、ベアレン鳥田専務、保副知事、ロレオール伊藤シェフ、オブチキさん

10月18日、オブチキ新商品の販売

に先立ち、県庁にて保和衛副知事への表敬訪問が行われました。会場ではオブチキカレーやベアレンビールなど岩手県の企業や食材で作られた新商品を前に懇談しました。保副知事は「オブチキというタレントを使い、もっと九戸や岩手の食材をPRしてもらいたい」と話しました。

# チキンとマスクキャンペーン

オドデ館とまさぎね館、役場2階ロビーに「チキンとマスク」シーンを設置しています。マスク等の私物に貼り、コロナ対策をしながらイベントを楽しもうというものです。村内の飲食店や盛岡で行われている「九戸村物産展」でも配布されています。



チキンとマスクキャンペーン。コロナ対策をしっかりとイベントを楽しみましょう。

# 村の通信販売部門を整備



村のネット通販「きゅーと便」のページ(右のURLから入ることができます)。



オブチキ感謝祭に合わせ、九戸村総合公社の通販部門を整備しました。「九戸村きゅーと便」から購入することができます。現在はオブチキグッズなどの商品が並んでいますが、取り扱い商品を増やしていく予定です。また、山菜やきのこなどの村の季節に応じた商品も取り扱う予定です。

# 村公式チャンネルでPR

九戸村には「9TUBE」という公式チャンネルがあります。これはインターネットに接続できる環境があれば、どなたでも無料でみる事ができます。村の旬の話題を定期的に配信していますので、是非チャンネルのご登録をお願いいたします。



9TUBE



動画の数も増えてきた9TUBEチャンネル。村の魅力を配信中です。

## 二戸地区消防本部協澤忍さん 救急功労者表彰消防長官表彰

10月6日、二戸地区広域行政事務組合消防本部で、同総務課長の協澤忍さん（伊保内）が本年度の救急功労者表彰消防長官表彰を受けました。長年にわたる救命救急士としての功績が認められての受賞です。協澤さんは救急救命士の資格を取得

して以降、現場の最前線で活躍するとともに、救急隊員の教育要領の制度化や県内の救急業務に尽力してきました。協澤さんは「助けを求める人へ手を差し伸べることができるとこの仕事に感謝して仕事に励んでいきたい」と話しました。



Ⓐ県消防安全課栗澤孝信総括課長より表彰を受ける協澤さん  
Ⓑ表彰状を受けた協澤さん



集中してバッターボックスに入る九戸JBCの吉田選手

## 青空のもと元気はつらつ ナインズ杯少年野球新人大会

10月9日、村ナインズ球場で第2階ナインズ杯少年野球新人交流大会（兼第42回九戸村少年野球新人大会）が開催され、九戸JBC、軽米野球スポーツ少年団、中野・角浜連合の3チームがしの

ぎを削りました。コロナウィルスの影響でなかなか試合ができない中、2年ぶりの試合となり、子どもたちは元気にプレーしました。リーグ戦の結果、中野・角浜連合が2勝で優勝しました。

## 令和3年度 消防団事前指揮訓練

10月17日、消防団事前指揮訓練が行なわれ、消防団のほか、消防署九戸分署、駐在所警察官、交通指導員など約150名が参加する大規模訓練となりました。訓練では、川向地区円通寺から火災が

発生したという想定で、住職の上村陸巳さんが火災通報すると第1出動での消火が行われました。引き続き山火事に規模が拡大することを防ぐための第2出動がかかり、全分団が出動しました。



円通寺で消火訓練にあたる団員



## 戸田かぼちゃロード 個性豊かな形で秋の賑わい

10月上旬、戸田の道路には色とりどりのかぼちゃが並びました。一昨年の第30回で最後となったかぼちゃ祭りですが、戸田の国道沿いはオレンジ色に彩られました。戸田地区では、かぼちゃの種を配り、春から秋にかけて育て思い思いの展示をしています。通りがかった人は「かぼちゃロードを見ると秋の訪れを感じる」と話しました。



かぼちゃで賑わう戸田の道路

## 全国大会での活躍を誓う 岩手代表・小野寺汐音くん



全国上位をねらう小野寺汐音くん

小野寺汐音くん（長興寺小・6年）が第36回わんぱく相撲全国大会へ向けて猛練習中です。6月20日に行われた岩手県大会6年生の部で優勝し、全国大会への切符を手に入れました。汐音くんは2年前の4年生の部でも全国大会に出場。昨年はコロナ禍で大会が中止となり、2年ぶりの全国大会です。「前回大会（ベスト16）を超える結果を出したい」と意気込みを話しました。

## 新たな村教育委員に 番澤廣円さん・上山昭一さん

10月1日、14日に役場村長室において村教育委員辞令交付式が行われ、番澤廣円さん（戸田）と上山昭一さん（山屋）が新たに教育委員に任命されました。番澤さんは「村の教育環境を整えられるよう活動したい」、上山さんは「少しずつ学びながら頑張っていきたい」と抱負を述べました。任期は番澤さんが令和7年9月30日まで、上山さんが令和7年10月13日までとなります。村の教育のためにご尽力いただきます。



新教育委員の番澤廣円さん①と上山昭一さん②



9TUBE 配信中

＼ 秋の味覚さつまいもで作る ／

## 東海地方の郷土和菓子 おにまんじゅう

《作り方》

- ① さつまいもはよく洗い皮を剥き、1.5cm 程の角切りにする。  
たっぷりの水に 10 分つける。水を替え 10 分つける。
- ② さつまいもの水気を除き、砂糖を加え混ぜ 10 分程おいておく。  
その間に湯を沸かし、蒸し器の用意をする。  
10cm × 10cm のクッキングシートを 8 枚用意しておく。
- ③ さつまいもから水分が出てきたら薄力粉を加え混ぜる。
- ④ 均一になったら様子を見ながら水を加える。  
薄力粉がのり状になり、さつまいも同士がくっつきあうくらいにする。(水っぽくならないように注意する)
- ⑤ スプーンを使ってクッキングシートの上ののせ、蒸し器の中へ。中～強火で 15 ～ 20 分蒸す。

- ポイント** 砂糖は三温糖やきび砂糖でも OK !  
砂糖の種類によって甘みの感じ方やコクが変わるため分量の調節をしましょう！  
ホームセンターなどで売っている蒸しかごを使えば大きな蒸し器がなくても作れます。



材料 (8 個分)

さつまいも	400g
上白糖	120g
(さつまいもの 30%)	
薄力粉	120g
(さつまいもの 30%)	
水	大さじ 1 ～
(さつまいもの 10% 以下)	





フィジカルプランナー木村の

Let's  
**キラサイズ**



# オブチキ感謝祭特別企画 オブチキブーツキャンプ！！

11月13日  
19:00～  
YouTubeで  
生配信！



9TUBE

話題のHIIT（高強度インターバルトレーニング）を感謝祭オリジナル曲に合わせて作成しました！11月13日（土）19:00のYouTube生配信ライブで全国のみみんなと一緒に体を動かしましょう♪

バービー  
ジャンプ



手をついて  
しゃがむ

足をのぼす  
（可能なら腕  
立てをする）

上に向かっ  
てジャンプ

曲中繰り返しますが、きつければ休んでOK！

【全身持久力アップ・体幹強化】  
ジャンプや腕立ては慣れてから取り入れても◎

マウンテン  
クライマー



足を交互に  
引きつける

テンポ良く  
左右交互に

腕立て伏せの姿勢をできるだけキープ！

【全身持久力アップ・体幹強化】  
動きは小さくてもOK

ジャンピング  
ランジ



片足を引く。  
膝は90度の  
イメージ。

ジャンプ

逆の足を引く。  
交互に  
繰り返す。

着地する足より前に膝が出ないようにする！

【下肢強化・心肺機能向上】  
飛べない場合は交互に  
足を後ろに下げる

パンチング  
ボール



両肘を張って  
斜め上で  
グルグル回す

左右交互に  
繰り返す

肘の位置を高くすることで二の腕、肩への効果大！

【二の腕・肩回り強化】  
腕の高さは上げられる  
範囲で行う

YouTube 生配信に  
参加しよう！

11月13日19:00～  
九戸村体育センターから  
配信を行います。  
出演可能な方はぜひお  
集まりください！

オブチキ来るよ！





コロナ禍におけるマスクとの関係

# マスクと上手に付合おう

コロナウイルス感染症の流行により、マスクは必需品となりましたね。マスクは飛沫の防止にとっても大切なものです。しかし、長時間マスクを着用することによる体へのさまざまな影響も気になります。

## 体とのトラブル

- ・マスクによる肌荒れ
- ・口呼吸になることによる口腔機能の低下
- ・顔全体のゆがみ・たるみなど

マスクを着用していることへの違和感や息苦しさなどにより、口呼吸になってしまいがちです。

口呼吸になると口腔内が乾燥して唾液が減少します。唾液には自浄作用がありますが、その唾液が減少することで、むし菌

や歯周病の危険が高まり、口臭がきつくなる心配もあります。

また、ずっと口が開いている状態は、口周りの筋肉が衰え、歯並びや噛み合わせの乱れにもつながります。

## マスクをするときは

マスクをしているとき、口呼吸になっていませんか？鼻で呼吸することを意識しましょう。

外出の際にはマスクを必ず持ち歩き、周囲に人がいない屋外ではマスクをはずしてもよいで

しょう。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をして、口腔内の乾燥を防ぎましょう。

マスクをして、適度な距離を保って、ご近所さんとのつながりを大切にしましょう！



(保健師・中山明日香)

### 休日当番医 (9:00~17:00)

11/3	小野寺内科医院	☎ 33-2505
11/7	よこもり眼科クリニック	☎ 22-2230
11/14	千葉耳鼻咽喉科医院	☎ 26-8133
11/21	かわさきクリニック	☎ 26-9900
11/23	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
11/28	浄法寺診療所	☎ 38-2021

### 休日当番歯科医 (9:00~12:00)

11/3	右門歯科クリニック	☎ 38-2288
11/7	ますだ歯科クリニック	☎ 26-8282
11/14	岩淵歯科医院	☎ 32-2238
11/21	渡辺歯科医院	☎ 23-2052
11/23	森川歯科医院	☎ 23-6361
11/28	国香歯科医院 (裏小路)	☎ 23-2223

# 生活支援ボランティア養成講座を開催 ～ご近所すけっ隊隊員募集！～

「生活支援ボランティアご近所すけっ隊」は、高齢者などが生活する上で困っているゴミ出しや除雪、草取り、買い物等を少額のお礼でお手伝いする住民主体の活動です。暮らしの中のちょっとした困りごとを住民同士の支え合いで解決し、「困ったときに『すけでける（手伝って）』と声を上げやすい村」を作るための仕組みです。令和2年度に開催した養成講座では18名の住民が修了し、すでにボランティア活動を始めています。ゴミ捨てや、見守り・話し相手、お盆前の家のガラス拭きなど少しずつですが利用者が増えてきています。

誰もが安心して暮らせる九戸村を目指して、「ちょっとしたお手伝いならできるかも」という方、「少し時間ができたから生きがいがづくりがしたい」という方、ぜひ始めてみませんか？誰かの役に立つことは、何よりの生きがいがづくり、介護予防になりますよ。経験や資格は必要ありません。お気軽にお申し込みください。

## 生活支援ボランティア養成講座

【会場】九戸村公民館

【対象者】年齢制限はありません。高齢者等の暮らしのちょっとした困りごとをボランティアでお手伝いできる方で、2日間とも受講できる方。養成講座修了後は、「生活支援ボランティアご近所すけっ隊」の隊員として登録されます。

【募集定員】30人

【日程】令和3年12月7日（火）・8日（水）の2日間 9:00～12:00

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、飲料、マスク、2日目はキャップハンディ体験があるので動きやすい服装

【申込】11月30日（火）までに下記にお申し込みください。

九戸村役場 0195-42-2111

九戸村地域包括支援センター（保健センター内）「ご近所すけっ隊」事務局

〈ご近所すけっ隊活動の内容〉

- ゴミ出し・分別 ○ストーブの給油 ○草取り・草刈り（手作業のみ） ○庭木の手入れ
- 除雪（手作業のみ） ○簡単な修理・修繕 ○買い物代行（村内のみ） ○書類の代読
- 話し相手・見守り・安否確認 ○家事全般（二人一組で行います）…洗濯・布団干し・掃除
- ・整理整頓・簡単な裁縫・食事作り・電球交換・ストーブの給油・ガラス拭き（1階のみ）
- ほずのいえの運営ボランティア（当番）



地域おこし協力隊  
狩野 仁さん



現在、狩野さんはナインズファームで農業に取り組んでいます。最近トマトの収穫(写真①)や、寒締めほうれんそうの種まき(写真②)などを行っています。山わさびを種から発芽させることに挑戦するも一カ月経っても芽が出ません(写真③)種を栄養剤につけて再度挑戦しています。

トマトの収穫を慣れた手つきで行っていました。「農業は初めてですが、自分の手で一から農作物を育てられることは楽しいです」と話しました。独立したいという夢を持って、日々の作業や研修などで勉強を頑張っています。「九戸村にはない野菜や果物を育ててみたいです」と目標を話してくれました。今後の活躍が楽しみです。

地域活性化起業人  
株式会社ルネサンス  
木村 千春さん



木村さんは、フィジカルプランナーとして未就学児からシニア世代までを対象とした様々な運動教室を開催しています(写真①)「来てもらうよりも私が直接行った方が皆が参加できるのではないかと最近では保育園や高校へ出向き一緒に運動をしています」保育園では親子レクを担当しました(写真②)高校では健康問題解決のためエクササイズを行っています(写真③)

「健康や運動に関して村民の方がどんなことに関心があるのかを知りたい」と運動教室への参加者増加のために模索を続けています。広報でおなじみのキムササイズは動画配信も行っています。「村民の方々にもっと知っていただける存在になりたいです」今後の取り組みにも注目です。



第7話

◆巨大絵馬作りのながれ◆



その一  
板に絵をトレース

板にカーボン紙を使って絵を写す。ここが狂うと一大事～。



その二  
板をカット

ジグソー（電動のこぎり）でカット。やすりをかけて、下地塗り。



その三  
色塗り

筆で丁寧に塗っていく。細かいところまで、みんなで黙々と塗った。



その四  
組み立て・装飾

立体的に組み立て！ライトなどの装飾を微調整を繰り返し取付け。

こんにちは。

ずいぶん冷え込むようになってしまいました。

暖房をつけ始めてしまったので電気代が心配です。

今回は、巨大絵馬を作り上げた職人さんたちのお話です。

オブチキ感謝祭の目玉アクトとして制作された「オブチキ巨大絵馬」。実は、様々なプロフェシヨナルによって制作されたのです。

オブチキさんの「巨大絵馬を作ってくれ」という一声から始まった絵馬作り。「はじめは一枚の大きな板にただ絵を描いた絵馬のつもりでした」と監督を務めた栗谷川建工の栗谷川朋弘さん。しかし、制作していく過程で絵馬はどんどん進化していきま

した。三春建装の三春寿一さん。はとでもアイデアマン。「絵が飛び出た方が面白いんじゃないかと思って。くり抜いたオブチキを重ねることにしました」。また、絵馬には、木目が描かれています。これも三春さんのアイデア。木目を付ける道具を自作しました。

小さな絵から大きな絵馬のサイズに紙を印刷してくれたのは下斗米測量設計の下斗米佑太さん。くり抜いた板にサーフェイサー（下地塗装）を吹いてくれたのはマルイ造形家具の千葉暢威さん。それぞれの技術が詰まっています。わたしも制作にお邪魔させていただきました。主に色塗りで活躍しました。一度塗っただけではムラが出てしまうため、乾いてから何度か重ね塗りをしました。周りの黒いフチをびしっと塗れるととても締まりました。上徳商店の上山篤史さんは「みんなで作れて楽しかった。くちばしがとても上手に塗れたから見て」と話しました。



集まれば  
想像以上の  
モノできる



三春さん自作の木目を付ける道具



ペンキを付けて、ころがすと木目の模様がでける！



まさかね館で本物をご覧あれ！



◆◆ NINES CAFE ◆◆

## 学び処 ないんずカフェだより



### 「世界の料理教室イタリア編」

クッキングラーニング

9月30日、村山村開発センター調理室で陣羽織の坂本順二さんを講師にイタリア料理教室が開かれました。イタリア料理定番のボンゴレから独創的な栗とごはんのパフェなど、いつもの家庭とは違った料理をつくり、参加者は楽しい時間を過ごしました。

### 「秋の自然体験・きのこ採り」

小学生対象・九曜塾

10月9日、村山友会を講師に戸田地区戸井良沢付近で、きのこ採りや自然観察、生物採取などを行いました。採ったきのこは食べられるものと食べられないものの鑑定を行い勉強しました。また、食の匠がつくった「コウタケのきのこご飯」などが入ったお弁当のお振舞いをいただきました。



### 「年代別運動教室」

フィジカルプランナー運動教室

フィジカルプランナー木村さんによる運動教室は随時行なわれています。未就学児や児童には身体の使い方を、働き世代やシニア世代にはストレッチや筋力トレーニング、肩こり腰痛予防など年代別に合わせた内容になっています。



## ■「村史」編纂にご協力をお願いします

# 家に眠っている歴史資料を求めています

教育委員会では、村の歴史資料の消失を防ぎ、後世に残すため、このたび「村史」の続編の編纂を行っております。また、あわせて村内にある様々な資料を保存する「アーカイブ事業」にも取り組むこととしました。そこで、村民の皆さんが所有している古文書、8mmフィルム、ホームビデオ、写真、民具、農耕具などをお借りしたいと思います。また、貴重な資料を不要品として処分する事例もあることから、処分を検討している場合は事前に教育委員会までご一報いただければ幸いです。

### ■お問い合わせ

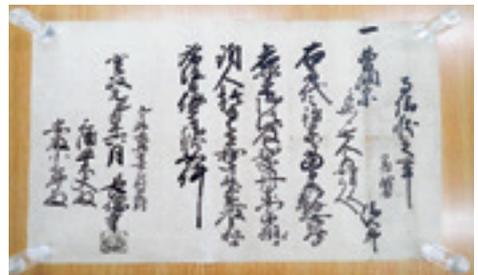
九戸村教育委員会（担当・大畑）

☎ 0195-42-2111（内線 304）

### ■明治時代の伊保内商店街



### ■江戸時代（約230年前）の古文書



村民の貴重な資料を教育委員会がデジタル保存いたします！



おすすめ //

### ■ザリガニの鳴くところ

ディーリア・オーエンス 著（早川書房）

ノースカロライナ州の湿地で男の死体が発見された。村の人々は「湿地の少女」に疑いの目を向ける。6歳で家族に見捨てられてから少女は一人で湿地に住んでいた。



おすすめ //

### ■ストーンサークルの殺人

M・W・クレイヴン 著（早川書房）

英国カンブリア州に点在するストーンサークルで次々と焼死体が発見された。三番目の被害者に刻まれた停職中の警官の名前は新たな殺人予告なのか？

THEME

秋の夜長に今年話題の  
海外長編ミステリーを！



図書だより

■二戸警察署九戸駐在所 ☎ 42-2210



## 女性に対する暴力の防止

● 11月 は、県が定めた「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

● 女性に対する暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。DV やストーカーは、密接な間柄で行われることが多く、人目につきにくく、加害者に罪の意識が薄い傾向があり、被害が深刻化しやすい特性があります。

● ひとりで悩まず誰かに話すことから始めてみましょう。※警察署や警察本部、DV センターや市町村、法テラスなどの相談窓口があります。



森 岩 春 雄  
駐在所長

■二戸消防署九戸分署 ☎ 42-3119



## 秋の全国火災予防運動

**おうち時間 家族で点検 火の始末**

11月9日から11月15日まで秋の全国火災予防運動が行われます。これからの季節は風が強く空気が乾燥し火災が発生しやすい時期です。火の取扱いには十分注意しましょう。

### 住宅防火いのちを守る 10 のポイント

#### ■ 4 つの習慣

①寝たばこは絶対にしない、させない。②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。③こんろを使うときは火のそばを離れない。④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

#### ■ 6 つの対策

①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域の防火対策を行う。

■二戸消防署九戸分署 ☎ 42-3119



## 二戸地区広域行政事務組合 消防職員採用試験実施案内

令和3年度二戸地区広域行政事務組合消防職員の採用試験を実施します（令和4年度の採用候補者を決定する試験になります）。

### 1. 採用職種及び採用予定人員

消防職員 若干名

### 2. 受験資格

- ・平成7年4月2日以降に生まれた方で、高等学校以上を卒業または令和4年3月に卒業見込みの方。
- ・消防職員として職務遂行に必要な身体であること。
- ・採用後において二戸管内（二戸市、一戸町、軽米町及び九戸村）に居住できること。
- ・その他詳細については試験案内をご覧ください。

### 3. 試験

・第1次試験 令和3年12月12日（日）

場所：二戸地区広域行政事務組合消防本部（新型コロナウイルス感染症状況により、試験会場が変更となる場合があります。受付ご発送する受験票にてお知らせいたします。）

・第2次試験 令和4年1月上旬予定

### 4. 試験案内・申込書の配布

令和3年11月1日（月）～11月22日（月）

配布場所：二戸地区広域事務組合消防本部、各分署（当組合ホームページからもダウンロードできます）

### 5. 申込受付

令和3年11月1日（月）～11月22日（月）

土曜、日曜及び祝日を除く。8：30～17：00

（郵送の場合は最終日まで必着のこと）

### 6. 問い合わせ先

二戸地区広域行政事務組合消防本部 総務課

〒028-5711 二戸市金田一字上田面300-2

☎ 0195-26-8111



白 岩 龍 斗  
消 防 士



倉 口 優 哉  
救 命 士

## 特定保健指導を受けましょう

### ■特定保健指導とは

特定検診でメタボリックシンドロームのリスクが現れはじめた、または高くなってきた方に、生活習慣を改善してもらうための取組です。保健師や管理栄養士等の専門家からの支援を受けられます。

### ■特定保健指導の受け方

- ①対象となる方へ特定保健指導の案内を送付します。案内の内容をご確認ください。
- ②案内を確認いただき、特定保健指導を受けたい方は、電話等で特定保健指導の申し込みを行ってください。
- ③保健師や管理栄養士との面接を行い、生活習慣の改善計画と目標を立てます。
- ④6ヶ月後に、健康状態や生活習慣を確認し評価を行います。

## 人のうごき

(令和3年10月1日現在)

●人口	5,505人	(-4)
男	2,630人	(-5)
女	2,875人	(+1)
●世帯数	2,167世帯	(-1)
	(カッコ内は前月比)	
転入	5人	(82人)
転出	6人	(117人)
出生	2人	(11人)
死亡	5人	(82人)

(カッコ内は1月からの累計)

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



11(いい)月30(みらい)日は  
「年金の日」です!

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

### ■日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



年金機構

■二戸土木センター ☎ 0195-26-8174



## 県道一戸山形線全面通行止めについて

現在、災害復旧工事のため片側交互通行になっている県道一戸山形線ですが、下記の期間全面通行止めになります。全面通行止めにともない、予告看板を設置するほか、バリケードと誘導員による誘導を行ないますので、ご理解をお願いいたします。

### ■全面通行止め期間

令和3年11月1日(月)～令和3年12月28日(火)

## 編集後記



広報表紙は縦というポリシーがあったので狙って撮っています。しかし、今回は子ども達の笑顔がよく横にしました。コロナ禍で約2年ぶりの大会にこちらも嬉しくなりました。



文化・食欲・スポーツの秋ですね。どれも好きです。中でも食欲が旺盛です。九戸の栗とサツマイモはいただきました。おいしかったです。

# くのへっ子

頼もしい児童会長

銚子 瑠華さん  
(12)



図工クラブのみんなと制作した絵の前で撮影

長興寺小学校に通う小学6年生の瑠華さん。

児童会長として活躍しています。「先日の学習発表会ではアナウンスを頑張りました」学年ごとの発表では宮沢賢治の『どんぐりと山猫』を劇で披露しました。「一番らしい人は自分のことをえらいと思っていない、ということ学びました」

4年生の頃から執行部に所属し、人の前で話す機会が多かった瑠華さん。「数をこなすうちに得意になりました」インタビューでは、積極的に自分の気持ちを話してくれて、とても有意義な時間となりました。

村の好きなところは？

みんな優しいところ。オドデまんじゅうが美味しいところ。

長興寺小の好きなところは？

学年関係なく仲良しなところ  
自分の好きなところは？

自分の意見をしっかり持って  
伝えられるところ

将来の夢は？

ファッションデザイナー

様々な立場の人の役に立つような服を作りたい！

100万円もらえたら？

10万でインテリア雑貨や服を買って、残りは貯金する

家族に一言！

いつもありがとう。中学生になってもよろしくお願いします！

【今月の表紙】 九戸JCBのみんなは元気いっぱい！！（紙面12Pで紹介）