

広報くのへ

vol.765 2021

12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





伊高の魅力引き出す新校舎 生徒たちのお薦めを紹介

9月24日に新校舎への引越しが完了してから約2か月が経過し、伊保内高校はさらに魅力ある高校になっていきます。

新校舎は、小規模学校ならではの良さを引き出すデザインとなつていきます。コンパクトなレイアウトによって全校生徒が横一列のクラス配置になりました。学年の壁がなくなり、授業間に交流している生徒たちが多くなりました。また、光が多く入る教室は、あたたかく空気の流れも良く快適で、生徒たちは自然と笑顔で活気に満ちあふれているように見えました。

今回は、実際に新校舎で生活している伊高生や先生方にご紹介してみたいの感想などをインタビューしました。インタビューしてくれたのは「魅せるんジャー」の生徒たちです。





トイレが綺麗で過ごしやすい空間に。

「綺麗なトイレと教室が近くなったことで教室移動が楽になったことです。」



久保田忍先生

「木の香りがするところや、ぬくもりのある落ち着いた雰囲気があるところです。」



去石伸子先生

新校舎のいい所を教えてください



玉川政貴さん(3年)

新校舎のお気に入りスポットは？



佐々木楽樹さん(2年)



榎本陽菜さん(1年)

「トイレ！」



落安美嘉さん(1年)

「水飲み場！」



桐川優弥さん(1年)

「教室！」



森越仁さん(1年)

「自分の机！」



山下須瑞さん(2年)

「雰囲気がぱっと明るくなりました。冷暖房完備でもとても快適です。」



千葉彩愛さん(2年)

「きれいな白い壁や高さを変えられる黒板など、旧校舎に比べていいところが増えました。」



スペース一杯に書き込める、昇降式黒板。



林竜太郎さん(2年)

「清潔感があるところで整っているなとも感じました。」



日向大河さん(2年)

「木材が多く使われていることに驚きました！」

旧校舎と比べて快適になった所は？



櫻庭千鶴さん(2年)



戸田好音さん(3年)

「木の暖かさが感じられ、学習する環境としてとてもいいと思います。清々しい気持ちで日々過ごせます。」



大石穂花さん(3年)

「県産木材を使用した温かみのある校舎で、障がいのある方にも優しく、冷暖房設備が整っているところです！」

新入生にアピールしたいポイントは？



下村漣菜さん(3年)

\\ 大盛況の末、閉幕！ //

ありがとう！オブチキ感謝祭



10月29日～11月14日まで開催したオブチキ感謝祭が大盛況の末、終了しました。トートバックは最終日を待たずして配布が終了するなど、多くの人が村を訪れました。村内参加事業者の皆様には、ロングランでの開催ご協力に改めて御礼申し上げます。

巨大絵馬の除幕式



オブチキ絵馬の除幕により感謝祭がスタート

10月29日、オブチキ感謝祭スタートの日。まさざね館で商工会青年部制作による巨大オブチキ絵馬がお披露目されました。当日は伊藤副村長、岩淵教育委員長、九戸政実武将隊らがかつけつけ、セレモニーに彩りを加えました。制作した村商工会青年部長の下斗米佑太さんは絵馬に込められた想いや制作秘話について話しました。巨大絵馬を見た観客からは歓声があがりました。

戸田小で金融授業



岩手銀行による金融授業の様子

10月29日、戸田小の5・6年生を対象に、岩手銀行による金融授業が行われ、児童たちは、お金の使い方について学びました。必要なものと無駄遣いについて考えながら、プレゼントされたオブチキお小遣い帳で計画的なお金の使い方などを学びました。児童たちは「お母さんたちが働いてくれたお金を大切に感謝しながら使いたい」と話しました。

皆でオブチキ給食



オブチキ給食

10月29日、村内の小中高等学校でオブチキ給食が出されました。九戸村で作られた鶏肉が使用された山長ミートのハンバーグを子どもたちは自らパンで挟み「オブチキバーガー」を完成させました。デザートには回進堂の江刺りんごゼリーを味わいました。子どもたちからは「バーガーを作るのが楽しいし、ハンバーグが美味しい」という声が聞こえました。

チキン特売会

10月30日、道の駅おりつめオドデ館でチキン特売会が行なわれました。阿部繁孝商店、プライフーズ、フレッシュチキン軽米、十文字チキンカンパニーの4社による鶏肉販売や、村公社によるオブチキ新商品などが販売されました。当日は行列ができ、鶏肉の販売ブースは全商品完売するなど、にぎわいをみせました。



チキン4社による鶏肉販売ブースが賑わう

11月7日、商工会青年部による縁日がまさざね館で開催されました。駄菓子屋やひもくじ、射的といった屋台が並び子どもたちは楽しく遊びました。青年部長の下斗米佑太さんは「今年は夏祭りがコロナウイルス感染拡大防止のため中止になったので、縁日を子どもたちに楽しんでもらう機会が作れてよかった」と話しました。

オブチキ縁日



オブチキ縁日射的で景品を狙う子どもたち

ブートキャンプ

11月13日、村内体育センターでフィジカルプランナー木村千春さんによるフィットネスイベント「オブチキブートキャンプ」が開催されました。YouTubeで生配信も行われ、約20名の参加者が汗を流しました。ハードなトレーニング内容に、参加者は「大変だったけどみんなと一緒に運動できて楽しかった」と話しました。この動画は9TUBEで見ることができます。



ハードな内容に息も絶え絶えな参加者

オブチキさんよりコメント

村外から村を訪れる人や伊保内の商店街を歩く人が多く見えました。この光景を見るために今まで活動してきたといっても過言ではありません。今後さらに九戸村に関心をもっていただける活動をしていきたいと思っております。村のお年寄りからも「会いたい」との声をいただいておりますので村内行事にも参加していきたいです。みなさまどこかでお会いしましょう！





村の季秋 彩る花火

フォトリポート

10月29日、江刺家・伊保内・戸田で一斉に花火が打ち上がりました。毎年恒例の花火大会が延期。この時期に打ち上げるのは初めてでした。いち早くコロナ禍による混乱が収束するようにとの願いを込めた花火は美しく、村の夜空に咲き誇りました。



感謝祭を終えて



サラダ館フジダテ
藤館卓弘さん
里美さん

サラダ館では期間中、オブチキグッズや公社の商品の店頭販売と通販販売の発送、ワクワクラリーの景品引き換えなどを担ってくれていました。卓弘さんは「実際に足を運んでくれる人たちの数に驚きました。オブチキの人気のすごさを目の当たりにしました」と話しました。里美さんは「親子連れや若い世代など普段よりも幅広い年代の方々と関わることができて楽しかったです」と話しました。



福助
吉田一幸さん

福助では、定番の人気メニューとなった「オブチキラーメン」を求めて多くのお客さんが来店しました。特に期間の前半にお客さんが多かったそうです。花巻や大船渡といった県南からも来ました。吉田さんは「オブチキ効果で多くの人に食べに来てもらえることは嬉しいですね。SNSをもっと活用し、営業時間を事前に確実に伝えていくようにしていきたいです」と話しました。



上徳商店
上山淑子さん

上徳商店では、ベアレンビールオブチキラベルを村内で一番多く取扱い、合計七百本弱を販売しました。感謝祭が始まってわずか2日で最初の納品分五百本弱が完売した時はとても驚いたそうです。「コロナの影響もあり村内イベントが中止になる中、お酒がほとんど売れない状況が続いていました。コラボビールを求めて多くの人に来店していただきとても嬉しかったです」と話しました。



参加者
みちゅーさん

青森県より感謝祭に参加してくれたみちゅーさんはかねてよりオブチキさんを応援してくれている方でした。みちゅーさんは「オブチキさんと実際に対面し対決ができる企画があると知りすぐに応募しました。実際にお会いできて楽しかったです」と話しました。巨匠大絵馬やグッズの購入などにも足を運び「村全体で感謝祭に取り組み雰囲気がとても羨ましいです」と話しました。



4



5



1



3



2

1_きらく会のみなさん 2・4_戸田小の子どもたちも上手に工具を使いこなした。3・5_協力して多くの菌を植えた。作業は終始楽しげだった。

作業後は、喜楽会のみなさんでなめこ汁を味わいました。今年植えたなめこは、1年〜3年で収穫期を迎えます。小学生たちは自分の植えたなめこが食べられることを楽しみにしていました。

10月25日、瀬月内でなめこの植菌が行われました。これは、夏井謙一さんが主催しているイベントで、毎年戸田小の児童との交流の場としています。今年も瀬月内の老人会・喜楽会のみなさんも一緒に参加しました。参加者は、丸太にドリルで穴を開け、そこに植菌をしていきました。参加した者の中にはドリルを初めて使う人もいましたが、夏井さんの指導の元、順調に植菌を進めました。



なめこの植菌で交流



喜楽会 会長
下村 国子さん

様々な人と交流する機会があるとみなさん年を忘れて、いきいきします。



喜楽会 理事
夏井 謙一さん

山の副産物を体験することでもっと山に関心を持って欲しいと思っています。



9TUBE 配信中

\\ クリスマスに親子で作ろう //

ふわもちパンケーキツリー

- ① バターは耐熱容器に入れ電子レンジまたは湯煎で溶かす。
(600w 20～30秒)
- ② ボウルに卵を割り入れホイッパーで溶きほぐす。グラニュー糖を加え混ぜ合わせ、ヨーグルト・牛乳・①の順に加えその都度均一に混ぜ合わせる。
- ③ ●を加えたらざっくりと混ぜ合わせる。
ぐるぐる混ぜすぎると硬い仕上がりに！
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、クッキングペーパーで油をしっかりとふき取る。(重要！)
- ⑤ 濡れ布巾の上に熱したフライパンを3秒ほど置き粗熱を取り、コンロに戻す。(ジュッと音がしない時はもう一度フライパンを温めてください)
- ⑥ 生地を流し入れ弱火で4分前後焼く。表面にぽつぽつ穴が見えてきたら裏返す。全体に穴が開いている状態だと焼きすぎです。
- ⑦ さらに弱火で2分前後焼く。
- ⑧ 残りの生地は生地量を少しずつ減らしながら焼いていく。(2回目以降は油をひかずに焼く)
- ⑨ 好みのホイップクリーム・フルーツを順に重ねて楽しみましょう！パンケーキは甘みが少ないので、はちみつやジャムをつけると一層おいしく食べられます。



材料 (大～小 14枚分)

卵	2個
グラニュー糖	40g
牛乳	120ml
プレーンヨーグルト	100g
バター (無塩)	20g
●薄力粉	200g
●ベーキングパウダー	小さじ2
サラダ油	適宜





フィジカルプランナー 木村の

Let's

キリササイズ

冬が一番痩せやすい！？



冬こそ筋トレ！

代謝アップのために筋トレをしよう！

冬の寒さから身を守るために脂肪を蓄えようとする季節です。

しかし！体を温めるには脂肪を燃やす活動が活発になる季節でもあります♪そんな時期に代謝アップのための工場作り（筋肉アップ）を行い身体を動かしましょう！



9TUBE

ワイドスクワット



足を肩幅より広く開く。



膝とつま先は同じ向き。ももは床に平行。



背筋はまっすぐ！



背筋はまっすぐの状態を繰り返す

【下肢の筋力アップ・もも・内もも・お尻】

◆ 10回～20回 1セット×3

腕立て伏せ（プッシュアップ）

手幅は肩幅より広めに。



胸を床に近づける。



つらい時は膝をついて行おう。



NG

お尻は下がらないように！



腰を反らさない様に体幹に力を入れて行う

【上肢の筋力アップ・胸・腕・肩】

◆ 10回～15回 1セット×3

背筋（グッドモーニング）

両足は腰幅くらいに開く。



股関節から曲げ、お尻を突き出す



膝は軽く曲げる。

NG

背筋を丸めないように！



上体を倒した時、膝の位置をできるだけ固定する

【腰背部・お尻・もも裏強化】

◆ 10回～20回 1セット×3

腹筋（体幹・プランク）

肩幅より狭く肘をつき床に平行な姿勢を保つ。



つらい時は膝をついて行おう。



NG

腰を反ったり高くしたりしない！



目線は斜め前を向き、姿勢を崩さないようキープ

【体幹全般・二の腕・背中】

◆ 30秒から60秒 1セット×3

★すべて呼吸は忘れずに！



お腹まわり気になりませんか？

「内臓脂肪」をつけないコツ

内臓につくのが「内臓脂肪」。皮膚の下につき、お尻や太ももなどの指でつまめる脂肪が「皮下脂肪」です。特に内臓脂肪は高血圧・血糖・悪玉（LDL）コレステロールを高くしますので、注意が必要です。そこで内臓脂肪がつきにくい食事のコツを3つ紹介します。

コツ① 食べる時間

「朝ごはんは午前8時まで、夕ご飯は午後8時まで」にとることで、あくまで目安ですが、朝食も夕食も遅くならないことが大事です。

コツ② 食事の内容

肉・魚・卵・豆類（たんぱく質・脂身の少ないもの）を増やし、脂身・バター・クリーム類（脂質）を減らしましょう。スイーツの食べ過ぎには注意しましょう。

う。お総菜などのフライ・唐揚げなどの揚げ物は毎日食べないようにしましょう。活動する

量より食事のカロリーが多くなると、体は脂肪をどんどんため込みますので食べ過ぎ・飲みすぎに注意しましょう。

「糖質」（ごはん・パン・めん）をとるときは「食物繊維」（いも・野菜・海藻・豆類・きのこ）をとると内臓脂肪になりにくくなります。よい油がふくまれる青魚を積極的にとり、値段が少し高めですが「えごま（じゅうね）

油」もおすすりめです。

コツ③ 睡眠たっぷり

寝不足は満腹感を感じにくくなり、食欲が増します。睡眠がとれないと疲れがとれず、体を動かす機会が減り、脂肪がついてしまう原因となりますので7〜8時間は眠るのが理想です。キムチや生姜など体を温めるのも効果があります。体を温め、内臓脂肪は増やさず、元気に冬のりをこえましょう。

（栄養士・高見館ハスミ）

休日当番医 (9:00~17:00)

12/5	松井内科医院	☎ 33-2201
12/12	菅整形外科皮膚科クリニック	☎ 23-7311
12/19	川村医院	☎ 23-3252
12/26	いちのへ内科クリニック	☎ 33-2701
12/30	齋藤産婦人科医院	☎ 23-2505
12/31	カシオペア医院	☎ 23-3331

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

12/5	國香歯科医院 (石切所)	☎ 23-2764
12/12	こしずみ歯科クリニック	☎ 33-4618
12/19	宮沢歯科医院	☎ 46-2953
12/26	沢藤歯科医院	☎ 25-4002
12/30	右門歯科クリニック	☎ 38-2288
12/31	國香歯科医院 (裏小路)	☎ 23-2223

暮らしを楽にする福祉用具

介護保険制度で、福祉用具を1割負担で利用できるのをご存じですか？福祉用具のうち、基本的に肌に触れるものは購入、そうでないものはレンタルになりますがこれらは1割負担で利用できます。福祉用具がどのくらいの金額で利用できるか一例を掲載しますので参考にしてください。



(保健師・河村侑乃)



特殊寝台④
歩行器⑤、かまち用てすり⑥



◆レンタル福祉用具の例（金額は割引後の金額）

○ベッド（特殊寝台）

ボタン操作で起き上がりや高さ調節ができる、介護用特殊ベッドです。ベッド柵や床ずれ予防マットなども合わせてレンタルできます。月額 650 ～ 1000 円程度

○手すり（取り付けに工事を伴わない置き型のものに限る）

立ち上がりに使う手すり（置き型） 月額 200 円程度
玄関等の上がりかまち用手すり（置き型） 月額 350 ～ 450 円程度

○歩行器 月額 250 ～ 450 円程度

○歩行補助つえ 月額 100 ～ 150 円程度

◆購入福祉用具の例（金額は割引後の金額）

○ポータブルトイレ 3500 ～ 4500 円程度

○シャワーベンチ 2500 ～ 3000 円程度

浴室の洗い場で利用できる、座面が高めの浴室用イスです。入浴時の立ち座りを楽にし、安全に体を洗うことが出来ます。介助者の負担軽減にもつながります。

○浴槽台 1800 円程度

浴槽の中に入れ、浴槽の高さを少なくすることで浴槽まがが楽になります。



ポータブルトイレ⑦・シャワーベンチ⑧

福祉用具の利用希望・お問合せは、お気軽に地域包括支援センター（42-2111）まで

生活支援ボランティアご近所すけっ隊活動中！

寒くなり、灯油の給油やゴミ出しなど、ちょっとしたお困りごとが出てきていませんか？
15分 100円から利用できます！ご近所すけっ隊事務局（26-8333 ほずのいえ）まで、
お気軽にお電話ください！

地域おこし協力隊
立花 勲 さん



地域おこし協力隊
久保 康輔 さん



地域おこし協力隊
上野 早紀 さん



林業に取り組む3人の地域おこし協力隊は現在、村有林の整備に取り組んでいます。林業の先生を招き、作業道の作り方を学んでいます。作業道が入ることで、山林整備の足がかりとなることはもちろん、土砂崩れ時砂防ダムの役割を担ったり、山火事の時の消火活動に役立つたりとメリットがたくさんあるそうです。上野さんは「7割が山林の九戸村で自伐型林業で整備させていただくことは環境保全と経済活動を両立できる可能性が高いと改めて感じました」と話しました。「作業や技術の習得に専念できる環境を整えていただいていることに大変感謝しています。村民の方に声をかけていただく機会が増えたことが嬉しいです」と立花さんは話しました。

村の山林を守る 自伐型林業

久保さんは「移住者の増加や小規模な山林の管理が進むよう協力隊から独立して自伐型林業の主軸とした生活基盤を構築する道筋を作っていきたいです」と話しました。「整備され入りやすくなった山にぜひ遊びに来ていただき山の良さを感じて欲しいです」と立花さん。「今後、村民の方向けの自伐型林業フォーラムを開催予定です。で、自伐型林業について多くの人に知って頂けたらと思います」と久保さん。「まだまだ未熟な私たちですが、将来的には村の山林を守っていく役割を担っていきたいと考えています。林業にご興味がある方いましたらご連絡ください」と上野さん。これからの山林の変貌や3人の活躍に注目です。



木を切る立花さん



枝を削ぐ上野さん



ユンボを操作する久保さん



作った作業道



第8話

◆過去に開かれた イベントの様子◆



寄席



100km 徒歩の旅 食事会



銀杏拾い放題

今年初の
取り組み!



来るもの拒まず
集って学べる
円通寺



こんにちは。
天気予報の雪マークを見てテンション上がっています。
雪と戯れるのが楽しみです。
今月は円通寺のおしょうさんに会いに行ってみました。

円通寺の住職上村隆巳さん
は「人が集まったり文化
を発信したりする場所であっ
てほしい」という想いのもと
今までお寺で様々なイベント
を開催してきました。本堂に
ステージを作り寄席や音楽ラ
イブを行なったり、夏休みに
小学生と肝試しをしたりした
ことがあるそうです。村出身
で現在地域おこし協力隊とし
て活動している秋元星良さん

も高校生の時よくお寺に
お邪魔していたそうです。「神
楽の大会の後は、いつも円通
寺の2階の広間で打ち上げ兼
反省会をさせてもらっていま
した。大会当日に来れなかつ
た先輩や地域の方にも映像で
演技を見てもらい意見をもら
える貴重な会でした」と秋元
さん。熱心に神楽に向き合う
高校生や先生方を見て上村さ
んもどんどん神楽のファンに
なったそうです。

お寺でイベントを行なうこ
とは簡単なことではないそう
です。「私ひとりの判断では
できず、お寺の役員の方たち
の同意が必要なのです」と上
村さん。

深
いい話

本堂で初めて寄席をやるう
と決めた時ひとりの役員の人
に言われた言葉が今でも心に
残っているそうです。上村さ
んは「お寺は葬儀など悲しい
行事が多く、本堂がしめって
いるからたまには寄席を開催
して多くの人の笑いで本堂の
畳を乾かそう」という想いか
ら寄席を提案しました。しか
し、ひとりの役員の人に反対
されてしまいます。「お寺は
仏さんのいる静かな場所だか
ら寄席をやることはいいと思
わない。でもおしょうさんの
想いも理解はできる。だから
開催してもいい。だけど私は
行かない。いろいろな考えや
想いを持っている人がいると
いうことを理解した上で開催
しなさい」と言われたそうで
す。人の数だけ考えや想いは
あります。それが違うからと
いつてただ反対するだけでは
何も進まず、違いを理解した
上で折り合いをつけていくこ
とが大事なんだということを
学んだそうです。





◆◆ NINES CAFE ◆◆

学び処 ないんずカフェだより

「伝えよう郷土食」

女性教室・料理教室

10月19日、村山村開発センター調理室で食の匠である桂川祥子さんと上柿幸子さんの郷土食料理教室が行なわれ、ひきなそばやふきごはんなどの5品を作りました。参加者は「普段作れない郷土料理を分かりやすく教えてくださったよかった」など話しました。



「お裁縫教室」

教養・娯楽ラーニング

11月8日、村山村開発センター集会室でパッチワーク教室が行なわれました。講師の玉川眞理子さんの指導のもと、参加者はそれぞれに個性あるひつじのぬいぐるみを仕上げていきました。参加者からは「縫い方について優しく教えてくれるので楽しかった」などの感想がよせられました。



「陶芸教室」

創作ラーニング

10月21日～11月16日の間計4回、陶芸教室が開催されました。松澤則雄さんが講師を務め、参加者はコップや花瓶などを制作しました。初めての参加者も粘土遊びの感覚で気軽にできたと大好評に終わりました。「村には陶芸センターという施設があるので、是非継続して欲しい」との感想がよせられました。



■人形劇観賞会（人形劇団ひぽぽたあむ）

10月20日、HOZ ホールで文化芸術による県の子供育成総合事業（芸術家の派遣）を活用し、ひめほたるこども園園児（3～6歳児）29人が人形劇ハリネズミと雪の花を鑑賞しました。園児たちは、「ハリネズミが凍ったらキラキラの花になって不思議だった」「最後の歌を一緒に歌いたくなっちゃった」「人形に触ったらハリネズミのチクチクが気持ちよかった」など、疑問に思い考える様子や、楽しくなり笑い声が溢れる様子が見られました。終演後は普段は見ることのできない人形劇の舞台裏を見学することもでき、刺激いっぱいな鑑賞会でした。

演目：「ハリネズミと雪の花」

ハリネズミの親友のクマくんが高熱を出してしまう。医者によると病を治すことができるのは「たのし草の花」だけと聞き雪の森へ飛び出し、困難な冒険をくぐり抜け、クマくんを助ける。ロシアの森を舞台にしたシンプルで美しい、ほっと心が温かくなるお話。



\\ おすすめ //

■夢を叶えるための勉強法

鈴木 光 著 (KADOKAWA)

定期テスト、入試、資格試験。すべてに使える勉強の基本をこの一冊に網羅!!ゼロからでも結果が出せる。鈴木光の勉強法を紹介。



\\ おすすめ //

■勉強大全

伊沢 拓司 著 (KADOKAWA)

最も大切なのに誰も教えてくれなかった勉強の作法をレクチャー。頭をスッキリさせ最短ルートで合格するためのエッセンスをすべて詰め込んだ一冊。



メディアで活躍する
東大卒の2人が書いた
中高生に読んで欲しい本!



図書だより

■二戸消防署九戸分署 ☎ 42-3119

暖房器具による火災に注意を

一段と寒さが厳しくなってきました。これからの季節、暖房器具などによる火災が発生しやすく、また空気も乾燥するため被害が大きくなる時期でもあります。暖房器具の正しい取り扱い方法や火災を防ぐポイントを確認し、暖房器具による火災を未然に防ぎましょう。

- 暖房器具の周囲に衣類や布団などの可燃物を置かない。
- 暖房器具を使用したまま就寝しない。
- 暖房器具の上部に洗濯物などを吊り下げない。
- 石油ストーブなどの給油は、完全に火を消してから行う。



白岩 龍斗
消防士

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

国民年金保険料は税額控除の対象です

1月から12月までの1年間に納めた国民年金保険料は、社会保険料控除として、その年の課税所得から控除されます。令和3年中に納付した保険料については、日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象の方に送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、所得税の年末調整や確定申告の際に添付してください。ご家族の負担すべき保険料を支払った場合も控除が受けられます。紛失された場合の再発行などのご相談は、ねんきん加入者ダイヤル（0570-003-004）をご利用ください。

■税務住民課国保住民係 ☎ 42-2111

保険証のきりかえについて

保険証が変わった方は、変更があった日から14日以内に切り替えの手続きをしてください。手続きが遅れると保険証が使えず、医療費を全額負担いただく場合があります。上記内容についてのお問い合わせは役場税務住民課国保住民係（0195-42-2111：内線212）までお問い合わせください。

Go!長寿王冠 今月のご長寿のお祝い 祝百歳 尾友 ヒデさん

大正10年10月23日生まれ

折爪荘でご家族と一緒にお祝いをしました。
このたびは、おめでとうございます！



■保健センター ☎ 42-2111（内線123）



【募集】1日の塩分摂取量を測ってみませんか？

高血圧を防いで脳卒中を予防し健康で過ごすことはとても大切です！介護や寝たきりになることを防ぎます。そこで、自分がどれくらい塩分をとっているかを知り、食生活の改善をすることを目的に、尿による塩分摂取量調査を実施しています。塩分摂取測定器を貸し出しますので、この機会に数値による塩分量を知り、毎日の食生活に活かしてみましょう。
※貸出などの詳細は保健センターまで

■二戸警察署九戸駐在所 ☎ 42-2210



冬道の交通事故防止

【冬の交通事故防止県民運動】

■12月15日（水）から12月24日（金）までの10日間「冬の交通事故防止県民運動」が展開されます。

■冬用タイヤの装着、スピードダウンの徹底のほか、高齢者と冬休み中の子どもの交通事故防止、飲酒運転を「しない・させない」を運動の重点としています。

【冬の運転のポイント】

- ☆1割以上のスピードダウン
- ☆2倍以上の車間距離 ☆3分以上早めの出発



鈴木 貴之
巡査長



保育園・こども園の園児を募集します！

令和4年度の村内保育園の入園申し込みを受け付けます。幼児の入園を希望する方は関係書類を持参して申し込みください。

[受付期間] 令和3年12月1日(水)～17日(金)

[受付場所] 保育園入園申込…保健福祉課地域福祉係(役場1F保健センター奥) 幼稚園入園申込…村教育委員会、ひめほたるこども園

◆【入園できる児童】

保育園に入園できるのは、児童の家庭の方が、①会社勤めなど家の外で働いている、②家庭で家事以外の仕事をしている、③妊娠中、または出産後間もない、④病気やケガ、または精神や身体に障害がある、⑤病人や心身障害者などの世話をしているなどの理由で、家庭での保育が十分できない場合となります。

◆【入園の申し込み】

各保育施設か役場保健福祉課で申込用紙を受け取り、必要事項を記入の上、役場保健福祉課へ提出してください。現在入園している児童が引き続き入園する場合は、別途現況届を提出してもらう必要がありますが、そちらの手続きは後日お知らせします。

◆【持って来るもの】

①保護者の印鑑 ②就労証明書(村ホームページTOP⇒ページ下部の申請書等ダウンロード⇒保育園からDLか、受付場所にて様式を配布しています)

◆【保育料について】

0歳から就学前までの全ての期間で、保育料が無料になります。併せて、3歳以降の副食費も村内の保育園を利用した場合には無料となります。※一時保育料と延長保育料は無料となりませんのでご注意ください。

◆【入園の決定】

申込書類を審査し、後日入園決定通知書を送付します。申し込み時に入園希望の保育園を記入していただきますが、各保育園の定数などにより希望に添えかねる場合がありますのでご了承ください。

【園児を募集する施設(開所時間は全て7:15～19:15)】

- 伊保内保育園 ☎ 42-2208 【対象年齢】生後6ヶ月以上 【定員】80人
【保育時間】8:00～16:00 【延長保育】18:15～19:15
- 戸田保育園 ☎ 43-2315 【対象年齢】1歳以上 【定員】45人
【保育時間】8:00～16:00 【延長保育】18:15～19:15
- ひめほたるこども園(幼保一体型施設) ☎ 41-1300 【定員】60人
- ◎保育園【対象年齢】1歳児以上(令和4年4月1日時点で満1歳以上)
【保育時間】8:00～16:00 【延長保育】18:15～19:15
- ◎幼稚園【対象年齢】3歳以上
【保育時間】8:00～16:00 【延長保育】18:15～19:15

人のうごき

(令和3年11月1日現在)

- 人口 5,492人 (-13)
 - 男 2,621人 (-9)
 - 女 2,871人 (-4)
 - 世帯数 2,167世帯(±0)
- (カッコ内は前月比)
- 転入 2人(84人)
 - 転出 8人(125人)
 - 出生 4人(15人)
 - 死亡 11人(93人)

(カッコ内は1月からの累計)

編集後記



村の人たちが楽しんでいる様子は、外から見ると羨ましく思われているようです。来年度のアイデア多方面から頂いております。やりましょう。



感謝祭を通して、また新しい出会いが多々あり楽しかったです。感謝祭には感謝しかありません。

くのへっ子

勉強もスポーツも好き！

佐藤 なつ美さん

(12)



最近、お気に入りの小説と一緒に撮影

伊保内小学校に通う小学6年生のなつ美さん。

好きな授業は、総合と理科。「調べたり、実験したりすることで疑問が解決するところが好きです」最近学習した、てこの原理で重い荷物を運んでみる機会を探しています。

5年生の夏に誘われて始めたバスケットボールを今も頑張っています。「バスケットはお兄ちゃんもやっています。でも、一緒にやったことはないです(笑)」。

末っ子ながらもしっかり者のなつ美さんは児童会長としても活躍しています。「保護者もいる前で話す時は緊張しますが、頑張っています」と会長らしさを見せました。

村の好きなところは？

自然が多く、みんな優しいところ。ふれあい広場で草むしりをしていてくれる方をよく目にします。

好きな季節は？

秋。紅葉がきれい！

好きな食べ物は？

りんごとトマト

自分のいいところは？

人を信頼できるところと声が大きいところです。

将来の夢は？

ファッションデザイナー

100万円もらえたら？

好きな小説シリーズを買って残りは貯金する。

家族に一言！

いつも気にかけてくれてありがとう。

【今月の表紙】 久々の縁日に笑顔がはじける(11月7日まさぎね館にてオブチキ縁日)