



「“どくどく” 聴こえるよ」

12月15日、大崎動物病院の大崎晃男獣医師を講師に迎え、伊保内小学校の1年生が「いのちの授業」を行いました。犬の心音を聴診器で聴いた児童たちは、心臓の音や犬の温かさに目を輝かせていました。(関連記事7ページ)

主な内容

平成 22 年「年頭のごあいさつ」… 2～3

岩部茂村長・古館巖村議会議長・千葉利夫村教育委員会教育長

- 寅年の小学生に今年の抱負をインタビュー… 4～5
- 歳末チャリティー演芸会盛況に終わる… 6

謹賀新年

年頭の「ごあいさつ」



九戸村長 岩部 茂

安心して暮らせる村づくりを推進

保育料の大幅な軽減、野菜価格安定事業など九戸村独自の施策を継続することによって、安心して暮らすことのできる村づくりをすすめます。

◆診療センターが無床化

一昨年初、県立病院の新しい経営計画案が突如発表され、関係市町村、村民一丸となって「無床化阻止」運動を展開しましたが、切実な願いは届かず、昨年の4月から九戸診療センターのベッドは廃止されました。唯一の救いは、医師の配置を各方面にお願ひしてきたところ常勤医師を1名から2名に増員いただき、診療体制が拡充したことです。

行政施策の中で最も優先されなければならぬのは「人間の命」です。村民の皆さんの不安が増さないよう、引き続き医療の確保に努めてまいります。

◆第2クリーンセンター稼働

いわて第2クリーンセンターは、

昨年4月から本格的に営業運転が始まり、新たな雇用の場が創出されました。

また、第2期事業となる二戸久慈地域の一般破棄物処理施設も、平成29年までに九戸村に整備することを両広域8市町村で合意しました。

現在、施設の規模や収集運搬、各市町村の費用負担等について議論を深めています。

◆体育センターを改修

現在、体育センターでトレーニンググループとその2階をギャラリーに改修するための、工事を進めております。健康志向が高まる中、以前からトレーニンググループの要望がありました。財政的な事情で実現できずにいたところ、緊急経済対策の「生活対策臨時交付金事業」が創設され、着工することができました。

年度内に完成しますので、完成後は健康の保持増進のため大いに利用

していただきたいと思います。

◆火葬場を建て替え

昭和45年に建てられた現在の火葬場は、老朽化が著しく、今回、「経済危機対策臨時交付金事業」を活用して、新築することにしました。

建築場所は、現在と同じ場所です。約300㎡のスペースの中に最新の火葬炉と休憩室を一体化した施設で、完成は平成22年度の予定となっております。

◆村内全域に光ファイバー

都市部で「光ファイバー」のサービスエリアが急速に拡大していますが、当村のような農村部では、何年先になるか見通しが立たない状況であることから、緊急経済対策の「公共投資臨時交付金」を活用し、村内全域に「光ファイバー網」を整備することにしました。

来年度中には完成の見込みです。現在ADSLでインターネットを利用している方はもちろんのこと、村民皆様の利用をお願いします。

最後になりましたが、村民の皆様のご発展を祈念し、新年の挨拶と致します。

平成22年の初頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。日ごる村民の皆様には、村政へのご理解とご協力をいただき深く感謝いたしております。

さて、一昨年のアメリカ発世界同時不況により、我が国経済も百年に一度といわれる深刻な不況に見舞われ、現在でも「円高」「株安」「アフレ」がセットで進行しています。

◆安心な村づくりを推進

景気低迷の影響を受けて、当村の所得環境も悪化していることから、高齢者や母子世帯等弱者の生活を応援する「あつたか生活支援事業」を創設しました。

また、厳しい財政の中ではありますが、中学校卒業までの医療費無料化や



九戸村議会議長

古 館 巖

先代の精神に学び、難局を切り開く

二〇一〇年の年頭にあたり議会を代表し、謹んで新春の祝詞を申し上げます。村民の皆様には、お健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

一昨年の世界同時不況の影響は大きく、一向に回復の兆しはなく政治経済の混沌とする中、国民は厳しい生活と大きな不安を抱えながら新しい年を迎えることとなりました。

加えて、本村にとりましては、村民の願いが叶わず九戸地域診療センターが無床化とされ、今後の地域医療への不安をもつ結果となり、心を痛めているところであります。

一日も早く政治安定が図られ、景気対策と地域医療の確保対策を願っているところであります。

さて、昨今の経済状況は、先行き不透明であり、地方にとりましても

夢や目標をもたせるキャリア教育の推進

容易ならざる情勢にあることはご案内のとおりであります。少子高齢化や過疎化の進行など諸課題は山積しており、国や県の施策に期待するところが大きい訳であります。かつて幾多の困難・危機を乗り越えてこられた先代諸氏の強靱な我慢・先取の精神に学び、決して厭世観を起すことなく、この難局を切り開き、次の世代に繋げて行かなければならぬ

いと考えるところであり、村民の皆様と課題や問題意識を共有しながら、九戸村に新時代の息吹が感じられるように、行政と一体となり議会の役割を果たして参りたいと思っております。皆様には、旧に倍するご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます、年頭の挨拶と致します。



九戸村教育委員会教育長
千 葉 利 夫

夢や目標をもたせるキャリア教育の推進

謹んで新年のお喜びを申し上げます。政権交代による教育改革で新たな対応が求められています。また、県は本年四月から、県北広域振興局・県北教育事務所を久慈市へ設置する事としており、地域振興や教育振興への影響が懸念されます。

一方、本村の伊保内高校女子弓道部の全国選抜県大会優勝をはじめ中部の高の部活はとにもすばらしい活躍でした。今年は昨年以上の活躍が期待されます。また文化面では、日本民謡協会九戸支部の民謡民舞全国大会黄旗戦優勝は誠に喜ばしい限りです。

近年、雇用の多様化・流動化を背景に将来への進路を巡る環境が変化する中で児童・生徒が勤労観・職業観を身につけ主体的に進路を選択決

定し社会人として自立するためのキャリア教育が求められています。

本村は昨年度より文科省の「発達段階に応じたキャリア教育支援事業」の指定を受けております。地域の方々をはじめ各事業所の協力を頂き、小・中学校のキャリア教育が効果的に推進出来るように支援して参ります。

この指定で「児童生徒の勤労観・職業観を育む学習」を通して一人一人が将来の夢や目標を持ち、その実現のために生き生きと活動する児童生徒の育成に努めたいと思います。本年も学校教育をはじめ自ら学び活動する生涯学習・スポーツ振興等各般にわたりご支援、ご協力をお願い申し上げます。

◎新春インタビュー

寅年のぼくたち、私たち

今年はこれを 頑張ります！

あけましておめでとつござい
ます。新年を迎え、皆さんも希望に満
ちた夢と抱負をもっているのではな
いでしょうか。今月号では、初めて
の年男・年女を迎える小学生5人に、
今年の目標を教えてくださいました。
2010年が皆さんにとって良い年
になりますように。

村の寅年生まれの人口

生まれた年	男	女	計
大正3年	3人	10人	13人
昭和元年	21人	55人	76人
昭和13年	44人	68人	112人
昭和25年	83人	71人	154人
昭和37年	35人	33人	68人
昭和49年	36人	28人	64人
昭和61年	31人	23人	54人
平成10年	20人	32人	52人
合計	273人	320人	593人

※平成21年12月1日現在

チームを引っばりたい



江刺家小学校 5年
林 大地 くん

今年の野球大会では、予選
負けではなく、予選でゆう勝し、
県大会に行きたいです。そのた
めに、冬の練習をたくさんして、
基そを身に付けたいです。ぼく
はキャプテンなので、一生けん
命練習をして、チームを引っば
りたいです。

バレーの練習がんばる



伊保内小学校 5年
大谷 鈴音 さん

今年、バレーの県大会や
交流大会で強いチームにも勝て
るように、練習をがんばりたい
です。家では手伝いをするよう
に心がけたいです。4月からは
6年生になるので、全校をひっ
ぱっていけるようにがんばりたい
です。

とらのおはなし



虎は干支の3番目、食肉目ネコ科
の動物です。ライオンが「アフリカ
の百獣の王」なら、虎は「アジアの
百獣の王」です。ウスリー（ロシア
と中国の国境地帯）、中国大陸、朝鮮
半島、東南アジアなど、温帯から熱
帯地方にかけて広く生息しています
が、日本列島には野生の虎はいませ
ん。

日本の文献に初めて虎が登場した
のは『日本書紀』で、欽明天皇の6
年（545年）に、百済で虎退治を
して、その皮を日本に持ち帰った人
がいるということが記されています。
生きた虎が日本に来たのは寛平2年
（890年）といわれ、その後、江戸
時代には、虎は見せ物として江戸・
大坂（大阪）などを回っていたよう
です。

* * * * *

多くの人が虎を見られるようにな
ったのは、動物園が普及するよう
になってからです。しかし、虎はこ
とわざなどによく登場し昔から親し
まれています。

「虎の子」は、大切なもの、秘蔵の
ものということ。「虎穴に入らずんば
虎児を得ず」も、虎の子が貴重なも

野球で県大会目指す



長興寺小学校 5年
玉川 祐次くん

ぼくは、野球の練習をがんばりたいです。新人戦の時は、伊保内に大差で負けてしまいました。だから今度こそは、なんとしても勝ちたいのでしっかり練習して力をつけたいです。そして、ゆう勝して、県大会に行きたいです。

児童会で元気に活動



山根小学校 5年
本堂 晴夏さん

6年生になるので、みんなのことを考えて児童会をまとめていきたいと思います。6年生を送る会から始まり、七夕集会、毎日の活動など自分なりにアイデアを出し、元気にみんなをひっぱっていきます。そして私も楽しめます。

見本になるあいさつを



戸田小学校 5年
桂川 さえさん

6年生になったら、他の学校の人に、「戸田小のあいさつは、とてもりっぱだね」と思われるようにしたいです。だから、今よりもっと大きな声で自分からあいさつをして、低学年の見本になれるように、がんばりたいです。

のという意味から、危険を冒さなければ（虎の住んでいる穴に入らなければ）成功は得られないということです。

また、虎は強いもの、恐ろしいものたえにもよく使われています。「虎視眈々」「虎の威をかる狐」「虎の尾を踏む」「虎は千里往って千里還る」「虎は飢えても死肉を食わず」「虎は死して皮を残す」など、枚挙にいとまがありません。ただし、酔っ払いの大トラはいただけません。いずれにしても、今年も虎のように、威勢よく頑張りたいものですね。

自慢の芸、観客を魅了

歳末チャリティー演芸会開催



息の合った踊りでオープニングを飾った
伊保内婦人会・上町有志の皆さん



鮮やかな衣装とにぎやかな楽曲で会場を盛り上げた一戸町婦人会

村地域婦人団体協議会（佐々木トマ会長）主催の第24回歳末チャリティー演芸会は11月29日、HOZホールで開催されました。

村内の婦人会、事業所などから集まった延べ153人の出演者がそれぞれ衣装をまとい、自慢の歌や踊り、詩吟を披露。熟練された演技に、400人近く集まった来場者から大きな拍手が送られていました。また、友情出演として一戸町婦人会の皆さんが登場。3つの演目を披露し、鮮やかな衣装とにぎやかな楽曲で演芸会に花を添えました。

12月8日には、村婦協の皆さんが村長室を訪問。演芸会に寄せられた収益金を、福祉向上のためにと村社会福祉協議会と九戸福祉会に寄付しました。



（左から）関口村福祉会長、上柿村社会福祉協議会長、岩部村長、収益金を寄附した村地域婦人団体協議会の皆さん



歳末
チャリティー
演芸会
PHOTO
スナップ



「こぼんがでてきたぞ！」

戸田保育園で生活発表会



年長組による「おむすびころりん」の一場面

12月4日、戸田保育園（田村千世子園長）で平成21年度生活発表会が行われました。

満員のお客さんに、最初は少し緊張気味だった園児たち。年少組は上手なお片付け、3歳児はお気に入りの遊びのお店ごっこを披露し、普段の子どもたちの様子が目に浮かぶような発表でした。4歳児の劇では医者・警察官などかわいらしい衣装をまとった子どもたちが登場し、年長組は「おむすびころりん」を大きな声で堂々と演じました。そのほか、お遊戯や合奏、うたも披露。最後まで元気いっぱいに発表する園児たちに、お客さんは笑顔で大きな拍手を送っていました。



「お店ごっこ」ではアイスクリームのお買い物

犬も人も…みんな大切な命

伊保内小学校で「いのちの授業」



聴診器を当てて犬の心音を聴く児童

12月15日、大崎動物病院の大崎晃男獣医師を講師に迎え、伊保内小学校の1年生12人が「いのちの授業」を行いました。

聴診器で犬の心音を聴くなどして犬と触れ合った子どもたちは、「温かい」「ドクドクと音が聴こえる」と目を輝かせていました。大崎獣医師が動物の命や先祖の命からつながって自分の命があること、命をつないでいかなければならないことを話すと、児童たちは真剣な面持ちで耳を傾けていました。

想像の世界ふくらむひと時

「やまびこ」読み聞かせ

読み聞かせグループ「やまびこ」による読み聞かせ会は12月19日、村公民館図書室で行われました。

この日は、児童・幼児6人と、保護者2人が参加。「やまびこ」のメンバーが『かさじぞう』の絵本を読んだり、紙芝居や大型絵本が始まると、子どもたちはその世界に釘付けとなっていました。読み聞かせの合間には、休憩を兼ねて歌ったり、ゲームで参加者同士が触れ合ったりと、笑い声があふれるにぎやかな読み聞かせ会となりました。



大型絵本「ねずみのでんしゃ」の読み聞かせ

進んでますか？地デジの準備

地デジ説明会を開催

12月8日、地上デジタル放送の説明会がH O Zホールで開催されました。

説明会では、テレビ受信者支援センターのスタッフが地上デジタル放送の仕組みや、放送を受信するために準備すべきものなどを説明。参加者はメモを取りながら真剣に耳を傾け、説明会終了後、地上デジタル放送を受信しているテレビを操作したり、スタッフに質問したりと、積極的に学んでいました。



H O Zホールで行われた、地上デジタル放送についての説明会

行事用植物で気分華やぐ

女性教室「室内観賞用花寄せ植え」



講師の指導を受けながら寄せ植えを作る受講生

12月21日、女性教室「室内観賞用花寄せ植え」が村山村開発センターで行われ、18人が室内観賞用の花の寄せ植えの作業を行いました。

この日作ったのは、クリスマスとお正月用の寄せ植え。赤と黒の鉢に、それぞれの行事にぴったりの植物と各自の好みの花を移し変えていきます。参加者は、仲間同士楽しみながら、それぞれの個性あふれる寄せ植えを完成させていました。



総務大臣感謝状が贈られた番澤浩全さん

明るい選挙の推進に尽力

番澤浩全さんに
総務大臣感謝状

11月3日、村選挙管理委員の番澤浩全さん（戸田下）に総務大臣感謝状が贈呈されました。

今回の表彰は衆議院議員選挙法公布後120周年を記念して行われたもの。選挙の啓発運動に励み、顕著な功績をあげた人に総務大臣感謝状が贈呈されました。

番澤さんは昭和63年に村選挙管理委員に就任。以来21年間、村の明るい選挙の推進に尽力しています。

むらの文芸

第260回くのへ俳句会

冬部 雪女

短日や看護婦いつも小走りに
 学童の集団登校息白し
 句に遊ぶ気さくな仲や冬日和
 夢だけで逢える夫です隙間風

バスを待つ子等の戯れ息白し
 短日や日読み狂わす雨となり

しげを

大神に何を祈るか年の暮れ
 狭庭掃く箒に重たき老の日々
 桐川 十郎

古館やすお

着ふくれて夫婦互ひのなま返事
 嶽晴れて大根洗ひ捗りぬ
 息白く孫一目散に駆けて来る
 裏山に泣く獣めて凍る夜

【十一月句会の席題句】

『時雨』より

いにしえの塩の道なり村時雨(雪女)
 老二人時雨にぬれて野良帰り(しげを)
 木魚打つそのこもり音や片時雨(雪女)
 時雨虹背の山に懸りたり (青村)

『夜』より

小夜時雨遺影の夫と目の合し(雪女)
 言い過ぎて心貧しき小夜時雨(ふみ女)
 早寝して夜長余さず眠りたり(青村)

『雑詠』より

冬日和家紋浮かびし門構 (雪女)
 交又する飛行機雲や冬茜 (青村)
 鶏を飼う妻の汗にも薄はこり(しげを)

高島ふみ女

息白しシヤンとさせた背の丸み

神の留守鈴弾ませて参詣す
 針持てばしよぼしよぼまなこ冬ざるる
 兄となり知らざる事やちゃんちゃんこ

館村 青村

鴨どちの勝手している中洲かな
 八方へ重なる山や暮れ早し
 何も彼も自在なりけり置き炬燵
 一汁と五菜購う年の市

田村 畦畔

物忘れ多きこの頃返り花
 冬薔薇手折りて母の仏前に
 寄り添いて傘一本の初時雨

除雪作業にご協力を！

本格的な雪のシーズンとなりました。村では、この冬も安全な交通の確保を目指し、概ね降雪 10 ㍉をめぐりに村の除雪車 6 台と委託業者 2 社で除雪作業に取り組むこととしてしています。除雪には皆さんの協力が必要です。安全な通行を確保するため、よろしくお願いいたします。

◎除雪はバス路線を優先

村では、①バス路線②学童通学路③幹線道路④その他の道路—の順番で除雪を行います。「家の前の除雪が遅い」との声がありますが、ご協力をお願いします。

◎玄関先の雪処理のお願い

除雪車が通った後、家の前に雪が残ることがあります。除雪車の能力や時間的な問題で、家の前の雪を取り除くことは困難ですので、各家庭での処理をお願いします。

◎路上駐車は除雪の障害

除雪をするとき最も障害となるのは、路上に放置されている車両です。路上駐車があると、除雪車が入れず後回しになったり、場合によっては除雪をしないことがあります。また、火災が発生したときは消火活動の妨げにもなります。路上駐車は絶対にしないでください。

◎道路に雪を出さないで

除雪をした道路に、雪が押し出されていることがあります。道路に押し出された雪や氷が原因となる交通事故や交通障害が増えています。各家庭の雪は、敷地内で処理しましょう。

◎地域の皆さんへお願い

自宅前や身近な道路、歩道、消火栓の周囲などは、隣近所で協力し合って除雪するようにお願いします。また、視界の悪い時の散歩やジョギングの際は、黒っぽい服装を避け、目立つ色の服を身に着けるなど安全を確保しましょう。

◎問い合わせ

役場農林建設課地域整備班
 (☎ 42-2111 内線 281)



21年度「九戸村の歴史を学ぶ」終了

政實の時代を延べ109人が学ぶ



宮城県栗原市では栗駒の皆さんとの懇談会を開催

できない人物、九戸政實公と彼の生きた時代の社会情勢をテーマに、12月15日まで5回の講座が開かれました。

▼第1回（9月7日）
— 簡単な古文書を読んで学ぶ楽しさを知る①—

江戸時代に書写された「九戸軍記」解説講座。古文書特有の難解な文体、表現を読み解くのは大変な作業ですが、作品の背景に潜む創作意図などを探る醍醐味を味わうことができます。

▼第2回（10月7日）— 志波城・花巻城巡見—

志波城跡、志和古稲荷神社、志和稲荷神社、花巻市博物館、花巻城を巡り、政實公の宿敵であった北氏、南部藩の歴史について理解を深めました。

郷土の歴史に親しみ、理解を深めることを目的に平成19年度から開講されている歴史講座が、今年度は「九戸村の歴史を学ぶ」と題し9月7日にスタートしました。県文化財愛護協会理事の阿部幹男先生を講師に迎え、九戸村の歴史を語るうえで避けることが

▼第3回（10月27日）— 南部の勇将・九戸政實と同士たち—

政實公の最期の地、宮城県栗原市三ノ迫を視察。現地では栗駒芸術文化協会の浅野一志会長から九戸神社等現地を案内していただいた後、郷土研究家の菅原勇喜氏とともに話題提供がされ「九戸政實公の歴史を考える会」として設けられた栗駒の皆さんとの

懇談会が行われました。

帰路の途中、坂上田村麿公の創建とされる達谷窟毘沙門道を拝観し、視察研修を終りました。

▼第4回（11月26日）— 簡単な古文書を読んで学ぶ楽しさを知る②—

第1回に続き、九戸軍記を題材に古文書に親しむ講座を開催。講師の指導のもと郷土を舞台にした軍記物の解説に

挑みました。

▼第5回（12月15日）— 簡単な古文書を読んで学ぶ楽しさを知る③—

「八戸藩が発足した際に志和4郡を飛び地の領地とするが優遇された背景について学ぶ」と題する講話で今年度の講座を終りました。

今年度は5回の講座を述べ109人の方が受講しました。

公民館学級手作り・伝承塾開講中

今年度の「手作り・伝承塾」が12月11日の「裂き織り教室」を皮切りに始まり、8つの教室で学級生が作品作りに取り組んでいます。



かごバックを製作したエコクラフト教室

この教室は、昔の物づくりの技術や道具のリサイクルなど、先祖から伝えられてきた生活の知恵や技術を受け継いでいく活動の一環として開講しています。

今年度の「手作り・伝承塾」が12月11日の「裂き織り教室」を皮切りに始まり、8つの教室で学級生が作品作りに取り組んでいます。

- 裂き織り教室…麻や木綿の経糸に、細く裂いてテープ状にした古布を緯糸にして織り込んでいきます。
- 組みひも教室…帯締め用のひもを作ります。
- エコクラフト教室…牛乳パックや古紙から再生された紙バンドを編み、かごバックなどに仕上げていきます。
- ほうき作り…洋服用ブラシ作り。
- 箕づくり…ミニサイズの壁飾りとして。
- ミニえんずこ作り…昔見られた「えんずこ」を置物サイズに作ります。
- パッチワーク教室…布片を縫い合わせて作品に。
- 布ぞうり教室…古布を使ってぞうりに再利用します。

3部門20チームが熱戦を繰り広げる

第12回九戸村長杯ビーチボール大会は12月13日、九戸中学校体育館で開催されました。

開会式では、高校生がはつらつと選手宣誓を行い、岩部村長は「最後まで元気にプレーしてください」と激励。

年齢や性別で分けられた3部門に合計20チームが出場し、熱戦が繰り広げられ、老若男女が楽しめる大会となりました。

各部門の優勝チームは次のとおりです。(敬称略)



選手の士気を高めた高校生の選手宣誓



各部門で熱い試合が行われました

【1部】

9チーム参加(小中学生を除く女子)

①しもんず(下川原ゆう子・下川原ひさ子・下川原由美子・下川原千春)

【2部】

5チーム参加(51歳以上の男女)

①ワイン・ほたる(山本正志・橋場あつ子・千葉ユキ・館村久子・高橋トク・桜庭はつよ)

【3部】

6チーム参加(小中学生を除く男子)

①災害レスキュー隊2009(柳平善行・下高山朋徳・大崎篤史・下川原孝洋・関端祐介)

図書室のおすすめ新刊

■無理

奥田 英朗 著(文藝春秋)



町村合併してできた人口12万の夢の市。この町で暮らす5人が、鬱屈をかかえたまま日々を送り、やがて思いがけない事態に陥っていく、奥田ファン待望「最悪」「邪魔」以来となる渾身の群像劇です。

■「訪問」と「もてなし」のマナー

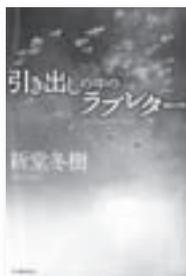
松本 繁美 監修(主婦の友社)



「お招きくださってありがとうございます」という感謝の気持ち…「くつろいでくださいね」という思いやり…目に見えない心の内側を形にあらわすのがマナーです。まずは、基本のしぐさについて学んでみませんか!

■引き出しの中のラブレター

新堂 冬樹 著(河出書房新社)



ラジオパーソナリティの真生のもとへ届いた一通の手紙。それは、絶縁し仲直りをする前に他界した父が彼女に宛てて書いた手紙だった。大ベストセラー「忘れ雪」の著者が贈る最高の感動作! 昨年10月映画公開。

■ぼくだけのおにいちゃん

福田 岩緒 著(文研出版)



「ぼくは、お兄ちゃんが好き。いっしょに遊んでくれるから好き。でもいつもお兄ちゃんは、いばっている・・・。」

おにいちゃんが大好きな弟のお話です。いろいろな面を持っているのを弟はちゃんとわかっています。

冬の入浴は危険がいっぱい！

冷えた身体でお風呂にドボン、じ〜んと温まっていくのが極楽という人が多いですが、危険も潜んでいます。

急激な温度変化は、血圧の上昇、脈拍数の急増などを引き起こします。高齢者や高血圧症の人は、心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、命取りになりかねません。寒い脱衣場や浴室で、脱衣や身体を洗うなど身体を動かすと血圧は急激に上昇します。

予防には、お湯は低めに(41℃以下)、居室と浴室および浴室とお湯の温度差を少なくすることが必要です。浴室の寒さ解消のためには、入浴前にお湯



を流す、浴槽のフタをとって湯気を立てる、浴室の床にマット・すのこ等を敷くなどです。また、お勧めなのがシャワー給湯。なるべく高い位置から給湯すれば、お湯と空気の接触面積が広がり、効果的に浴室温度

を上昇させることができ、浴室温度は15分間で約10℃上昇します。

高齢者には昔から2番湯が良いといいますが、温まった浴室で低い温度の湯に入浴できることから、入浴事故を防ぐための生活の知恵です。ちなみに、現代のお風呂で家族が入浴した直後の場合は、20℃程度の浴室温度で入浴することができます。

半身浴は38～39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかり、20～30分間、汗ばんでくるまでじっくり温まる入浴方法です。心臓や肺に負担がないので、高血圧、高齢者、心臓や肺機能が弱い人に向いています。さらに、低めの湯の温度が副交感神経を刺激し、心身をリラックスさせ、疲労や不眠の解消、冷え性、足のむくみ、腰痛にも効果的です。

肩をタオルで覆う、水分補給を心がけるなども忘れずに。

(保健師 及川 洋子)

国民健康保険 ◎住民生活課国保住民班 ☎ 42-2111 内線 212

できるだけ早く国保の加入・脱退手続き

国民健康保険(国保)は、職場の健康保険(健康保険組合や共済組合など)に加入している人や後期高齢者医療制度で医療を受ける人、生活保護を受けている人以外のすべての人が加入する制度です。就職や退職で職場の健康保険に加入または脱退したとき、国保に加入している人の住所が変わったときなどは、できるだけ早く職場の窓口で手続きを行ってください。

●正しい保険証で受診を

国保に加入している方が他の市町村へ転出したり、職場の健康保険などに加入したりしたときは、国保の保険証を返していただくこととなりますので、ただちに保険証を持参して職場の窓口で手続きをしてください。

●正しい保険証で受診を
 手続きが遅れ、新しい会社の保険証などが届くまで国保の保険証でお医者さんにかかっていると、その場合は国保が負担した医療費を全額返していただくことになりかねません。また、他の保険との保険料の二重払いとなり、精算や返還に無駄な時間がかかってしまいます。

●保険証の変更を説明
 新しい保険証が届かなくても、手続き中であることを説明すれば、病院にかかることはできます。

す。ただし、保険証が届いたらすぐ、かかった病院や薬局に届け出てください。届け出が遅れると、病院や薬局からの医療費の請求に間に合わず、国保が負担した医療費を全額返していただくこととなります。

●早めに国保へ届け出

就職や退職で会社の保険に加入・脱退したときは、すぐ職場の窓口へ届け出てください。新しい社保の保険証が届かない場合でも、会社からの加入や脱退の証明書があれば手続きできますので、できるだけ早く手続きをしてください。

●保険証は大切に

保険証は医療を受けるときに使用するだけでなく、身分証明書ともなる大切なものです。もし紛失したり盗難にあつたりしたときは、すぐに警察や職場の窓口届け出てください。

駐在所ホットライン

◎二戸警察署九戸駐在所 ☎42-2210

いち(1)早くいそ(1)がず慌(1)ずれい(0)静に!

ご存じですか?1月10日は「110番の日」です。

110番は、県内のどこからかけても、盛岡市にある警察本部の「通信司令室」につながります。

「通信司令室」では、通報者からの事件事故などに関する通報内容を聞きながら、無線でパトカーなどを事件現場に急行させます。

【上手な110番のかけかた】

◆何があったのか…:1番先に話してください

◆どこで…:市町村名から番地、目標となる建物などを

◆いつごろ…:「たった今」とか「何分前」など

◆犯人、相手は…:人相、服装、車のナンバーなど

◆今、どうなっている…:事件・事故の様子、けが

人の状態など

◆あなたの住所、氏名、電話番号

火事と救急・救助は119

◎二戸消防署九戸分署 ☎42-3119

石油ストーブの 取扱いに注意を!

毎年、石油ストーブによる火災が多く発生しています。原因は、ちょっとした不注意によるものがほとんどです。ストーブを使用するときは、次のことに注意しましょう。

◎給油するときは、必ず消火しましょう。

◎カートリッジタンクのふたは、確実に閉めましょう。

◎外出するときは、必ず消火しましょう。

◎ストーブの近くには、燃えやすいものを置かないようにしましょう。



【11月の火災・救急】

() は1月からの累計
昨年比

●火災 … 0件 (9件) + 6件
●救急 … 16件 (220件) - 26件

飲酒運転の根絶
〜まだいるの のんで乗る人
飲まず人〜

【飲酒運転の代償】

●刑事上の責任…:罰せられるのはドライバーだけではありません。車を運転することが

分かっている人に、酒を提供した飲食店の責任者や酒を勧めたり同乗した人についても、「飲酒運転助罪」で罰せられます。

●行政上の責任…:酒気帯び運転でも運転免許が取り消しになる場合があります。

【11月の交通事故】() 内は1月からの累計

●人身事故 … : 1件 (10件)

●物損事故 … : 5件 (58件)

●死亡者 … : 0人 (2人)

●負傷者 … : 2人 (10人)

●飲酒運転検挙者 … : 0人 (5人)

飲酒運転撲滅
飲んだら乗るな! 乗るなら飲むな!



国民年金だより

◎住民生活課国保住民班 ☎42-2111 線212
◎岩手社会保険事務局 二戸事務所 ☎23-1111

新成人の皆さん、

忘れずに国民年金の加入手続きを!

国民年金は、老後の所得保障だけではなく、病気やけがで重い障害が残ったりしたときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする国の公的年金制度です。

◇加入の手続き

◎第一号被保険者(学生や自営業者など)…:役場で直接、手続きをしてください。

◎第二号被保険者(サラリーマンや公務員・第三号被保険者(第二号被保険者に扶養される配偶者)…:勤務先の事業所が加入手続きを行うので、個別の手続きは必要ありません。

◇保険料の猶予・免除

学生であるなど、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請により保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。この申請を行わないまま、国民年金保険料が未納となっていると、「万が一」のときに障害年金が受け取れないなどの思わぬ事態を招きますのでご注意ください。

所得がない学生本人の申請により保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」のほか、経済的な理由などにより保険料の納付が困難な人のために「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。



クリスマス・お正月用寄せ植え…8ページで紹介した女性教室での作品。右がツリーにそっくりな「ゴールデンクレスト」を中心とした鉢。左がお正月の雰囲気にとったりの葉牡丹です。

作品受付中♪



明るい選挙啓発

習字コンクールの作品を募集します

村選挙管理委員会と村明るい選挙推進協議会では、第20回九戸村明るい選挙啓発習字コンクールを開催します。小学生・中学生の皆さん、ふるってご応募ください！

応募資格

村内に在住する小学生・中学生

募集締切

平成22年2月10日(水)

募集作品

【課題】

小学1・2年「白ばら」(楷書)

小学3・4年「投票」(楷書)

小学5・6年「清き一票」(楷書)

中学生「明るい選挙」(楷書または行書)

【寸法】半紙(33.5mm×24.5mm以内)

【応募点数】1人1点

【体裁】書き放し作品

【応募上の注意】①作品の左側に学校名(ゴム印可)・学年・氏名を記入。②作品に申込書を添えて提出。③作品は、明るい選挙の啓発に利用します。

【申込み・問合せ先】

九戸村選挙管理委員会事務局
(☎42-2111 内線166)

村のこよみ

1月(睦月)

7	木	第30回九戸村地域子ども読書会(～1月8日、村内20会場)
8	金	デイケア(9:30～保健センター)
10	日	新春書き初め大会(9:00～H O Zホール) 九戸村消防団出初式(10:00～伊保内小)
14	木	心の悩みごと相談(13:30～保健センター)
18	月	ぼっかぼか教室(9:30～保健センター)
19	火	乳児・3歳児健診(13:15～保健センター)
24	日	九戸村健康福祉大会(9:30～H O Zホール)
27	水	婦人健診(追加健診 13:00～保健センター) 巡回相談(10:00～山村開発センター)
30	土	「戸」のまち親子スキー交流会(9:00～村営くのへスキー場)

休日当番医

《当番医》診療時間：午前9時～午後5時

《当番歯科医》診療時間：午前9時～正午

1 ☎ すがわら消化器内科 ☎ 23-2879	2 ☎ 三澤歯科医院 ☎ 23-2445
2 ☎ 金田一診療所 ☎ 27-2205	3 ☎ 岩淵歯科医院 ☎ 32-2238
3 ☎ むらかみ医院いたみのクリニック ☎ 48-1500	10 ☎ 宮沢歯科医院 ☎ 46-2953
10 ☎ よこもり眼科クリニック ☎ 22-2230	11 ☎ 渡辺歯科医院 ☎ 23-2052
11 ☎ 千葉耳鼻咽喉科医院 ☎ 23-2009	17 ☎ 國香歯科医院(石切所) ☎ 23-2764
17 ☎ 小野寺クリニック ☎ 46-2822	24 ☎ 国香歯科医院(裏小路) ☎ 23-2223
24 ☎ おりそ内科循環器クリニック ☎ 22-2251	31 ☎ 菅原歯科医院 ☎ 27-3301
31 ☎ 浄法寺診療所 ☎ 38-2021	

1月のごみ収集日

収集区域	燃えるごみ (毎週水曜日)	ビン・金物	空き缶	粗大ごみ	紙・プラスチック
瀬月内～ニツ家	6・13・20・27	4	19	12	14
鹿島～南田	(毎週木曜日) 7・14・21・28	5	25		20
小倉～細屋	(毎週金曜日) 8・15・22・29	18	26		28

●ビン…(リサイクル用を分別)透明、茶色、その他、リサイクルしないビンの4種類に分ける●空き缶…(リサイクル用を分別)飲料用の空き缶、スプレー缶、カセット式ボンベをひとつにする●紙・プラスチック類(リサイクル品のみ)…新聞紙、雑誌、ダンボール、飲料用紙パック、ペットボトル(♻と表示)発泡スチロール(食品トレーなど)の6種類に分ける※指定日の朝8時30分までに、指定の袋で出しましょう。

お知らせ

九戸村役場 ☎ 42-2111

information

スナップのへ



こころの悩みごと 相談してください

物忘れ、不眠、不登校、死にたい、酒飲みで困るなど心の悩みで困っている方、ご相談ください。

相談には、精神科医師があたります。本人だけでなく、家族のことも気軽に相談してください。

日時 1月14日(木)

受付 午後1時30分～午後2時

申込み 役場住民生活課保健師(☎ 42-2111)

知っていますか？ 森林国営保険制度

近年、異常気象の影響もあり、各地で大規模な自然災害が多発しています。森林保険は、自然災害から森林を守る保険であり、損害が発生した場合、契約内容に基づきその損害を補てんする制度です。

森林所有者の方が整備した森林はもちろん、企業や団体の森林づくり活動で整備した森林についても加入できます。

森林国営保険で保険適用になる災害は以下のとおりとなります。

◎保険適用災害(8つの災害)

火災、風害、水害、雪害、干害、凍害、潮害、噴火災

問合せ 役場農林建設課(☎ 42-2111 内線 253) または二戸地方森林組合九戸支所(☎ 42-2111 内線 360)

申込み 二戸地方森林組合九戸支

所または岩手県森林組合連合会(☎ 019-654-4411)

「消費生活展」で 消費者力アップ

県環境生活部では、消費生活展を開催します。

日時 1月15日(金)・16日(土)

会場 県民情報交流センター「アイーナ」

入場料 無料

内容

・15日(金) 消費生活用製品(事故製品)展示

・16日(土) 基調講演、消費者啓発のためのパネルディスカッションなど

※当日はくらしとお金の安心合同相談会も開催します。

問合せ 岩手県立県民生活センター(☎ 019-624-2586)

予備自衛官補 を募集します

自衛隊二戸地域事務所では、予備自衛官補を募集します。

【一般】3年以内に50日の訓練終了後、予備自衛官になります

資格 18歳以上34歳未満

受付期間 1月12日(火)～4月9日(金)

試験日 4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日

【技能】(医療・語学・整備士などの専門技術者)2年以内に10日の訓

練終了後、予備自衛官になります

資格 18歳以上で、保有する技能に応じて53～55歳未満

受付期間 1月12日(火)～4月9日(金)

試験日 4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日

問合せ 自衛隊二戸地域事務所(☎ 23-2529) ホームページ(<http://www.mod.jp/gsd/jieikanbosyu/>)

1月の法律相談日

日時 1月12日(火)、26日(火)
午前10時～午後3時

場所 二戸市役所

申込み 二戸市市民協働部生活環境課(☎ 23-3111)

交通事故巡回相談

日時 1月12日(火)
午後1時～午後3時

場所 二戸地区合同庁舎

申込み 二戸地方振興局企画総務部(☎ 23-9201)

くらしとお金の安心相談会

日時 1月8日(金)、15日(金)
午前10時～午後4時

場所 久慈市役所

申込み 久慈市生活環境課生活安全グループ(☎ 0194-54-8003 内線 266)

産業保健センター健康相談

日時 1月14日(木)
午後1時～午後3時

※予約不要

場所 二戸市総合福祉センター

問合せ 二戸・久慈地域産業保健センター(☎ 23-4466・二戸医師会内)

※電話相談は随時受け付けています。

戸籍だより

(11月16日～12月15日届け出分・敬称略)

※氏名は正字で表記しています。

☆お誕生おめでとう☆

小笠原 ^{しゅう}愁 (雅紹・みやび) 川 向
 安堵城 ^{もも}花 (徳明・紗織) 伊保内上
 小笠原 ^こ心 ^{はな}花 (隆大・花織) 荒 谷
 林 ^{その}美 (英三・ひとみ) 山 屋

♡ご結婚おめでとう♡

(小井田 正 浩 (道 地)
 立 茹 (千葉県松戸市)

人の動き

(平成21年11月末現在)

●人口	6,747 人 (ー 6)
男	3,278 人 (ー 4)
女	3,469 人 (ー 2)
●世帯数	2,185世帯 (± 0)
	(カッコ内は前月比)
転 入	5 人 (123人)
転 出	7 人 (126人)
出 生	4 人 (34人)
死 亡	8 人 (102人)
	(カッコ内は1月からの累計)

編集室から

◆あけましておめでとうございます。昨年は取材の依頼を快く受けていただいたり、情報提供をさせていただいたり、お世話になりました。今年もたくさんの情報を伝えられるように気合いを入れますので、ご協力お願いします! ◆今回は5人の小学生に今年の抱負をインタビュー。みんなそれぞれ立派な目標で、6年生としてのたくましい姿が目に見え、6年生としてのお祈りしています。◆年男・年女は12年に1度の幸運な年だということを最近知りました。寅年生まれとしては期待しちゃいますね^^♪◆ということで、今年も広報くのへをよろしくお祈りします! (尾友)



歌って踊って賑やかに年忘れ 「楽湯友の会」会員が忘年会を開催

楽湯風呂利用者による「楽湯友の会」の忘年会は12月17日、村老人福祉センターで行われ、80人以上の会員が余興や料理を楽しみました。木戸場竹男会長は「忘年会は毎年趣向を凝らしており、参加者が楽しめる行事。2010年が皆さんにとって良い年であるように祈念します」とあいさつ。利用者で作詞した「湯っこ祝い歌」の発表が始まると、参加者も口ずさみ、会場はにぎやかな歌声に包まれました。その後も、芸達者な会員たちの歌や踊りに、参加者からは大きな拍手。会員から提供された材料で作った料理を楽しみながら、仲間とのお喋りに花を咲かせる参加者からは笑顔がこぼれていました。



写真▼①会員おなじみの「湯っこ祝い歌」が歌われたオープニングの様子(左)にぎやかな会場にはたくさんの笑顔が見られた。