

左の方に打ってみよう

(9月7日、パークゴルフで世代間交流＝関連記事2頁)



主な内容

くのへ朗読会	2	戸田保育園に表彰状	6
村敬老会	3	江刺家小学校で全校登山	7
10月から水道料金改定	4	村畜産まつり・家畜共進会	16

9/7
(土)

世代間交流でパークゴルフ

パークゴルフはこう打つんだよ



パークゴルフ協会の会員によって打ち方など教わりました

9月7日、くのへパークゴルフ場で世代間交流が行われました。生涯学習アカデミーと九曜塾の合同で開かれ、交流を深めました。

参加者46人は4、5人のチームに分かれ2つのコースを回りました。各チームにパークゴルフ協会の会員が入り、ショットの打ち方などを指導しました。会員は、右側が斜面になっているコースでは斜め左に向けて打つこと、起伏のあるコースでは力加減を調節することなどを教え、参加者は聞いたことを実践。初めてパークゴルフをした人も、徐々に少しの打数でホールに入れることができるまでになりました。

九曜塾の南佑典さん（伊保内小6年）は「パークゴルフは難しかったけど、たくさんボールを打つことができたら良かったです」と、アカデミーの七戸ルミ子さん（細屋）は「子どもたちとわきあいあいと楽しいひと時を過ごすことができました」とそれぞれ満喫した表情で話しました。

また、食生活改善グループによる100円食堂も開かれ、親子丼やせんべい汁などが提供されました。



役に入り込み朗読をする樹原さんと高橋さん

9/7
(土)

くのへ朗読会に150人来場

本の世界観に入り込む

9月7日、第11回のくのへ朗読会がHOZホールで開かれ、住民など150人が来場。映画や舞台で活躍する俳優、樹原ゆりさんと高橋和久さんが3作品を読み上げました。

第1部は、子ども向けに2作品が朗読されました。1つ目は「泥かぶら」（くすのきしげのり著）。この本は、人から教えられることや決めたものを守り続けることの大切さを学べる絵本で、2つ目の「みずいるのマフラー」（同）は、3人の子どもの人間関係を通じて、本当の友達について考えるきっかけとなる絵本。

登場人物の声色を使い分け、絵本の世界観に合わせた表現をする2人に、訪れた児童たちは本の世界観に入り込んだように聞き入っていました。

第2部では、大人向けに「異人たちとの夏」（山田太一著）が朗読されました。この本は、あやしげな女性や死んだはずの父母と主人公の奇妙なふれあいを描いた物語。第1部とは違った雰囲気の本に来場者は引き込まれ、涙を目に浮かべながら聞き入る姿も見受けられました。

今回の朗読会は、大人から子どもまで楽しめる内容となりました。



子どもたちから花束が贈られました



白寿を迎えた池田さん（右から3番目）



親族に囲まれて祝福される風張さん（前列中央）



五枚橋村長が敬老年金を手渡していきました

9/14
(土)

村敬老会 75歳以上 1381人

多くの祝福に喜色満面

9月14日、村敬老会が村内3会場で開かれ、933人に敬老年金や記念品が贈られました。

江刺家、伊保内、戸田の3会場で、五枚橋久夫村長が対象者一人一人に敬老年金や記念品を手渡していきました。80歳以上の対象者には敬老年金、喜寿（77歳）や米寿（88歳）

を迎えた人に記念品、90歳以上の人に敬老年金と記念品が贈られました。

祝賀会では、各地区の特色豊かな出し物や園児による花束贈呈などが行われました。戸田地区では、眞下富男さん・タカさん夫妻に戸田保育園の園児が花束を手渡し祝福。温かな拍手が送られました。また舞台上では、同園児によるお祝いのメッセー

ご長寿2人を祝う

8月26日、池田ノブさん（丸木橋出身）が99歳を迎え、入所先の折爪荘でお祝いをしました。五枚橋久夫村長が同荘を訪れ、花束と祝い金を手渡しました。職員などからケーキやプレゼントも贈られました。

9月7日、風張己之松さん（山根）が102歳の誕生日を迎え、己之松さんの孫など14人が百二賀を祝福しました。五枚橋村長が花束と祝い金を手渡すと、「ありがとうございます」と感謝の言葉を口にしていました。



戸田保育園の園児がダンス「パプリカ」を披露

ジやダンス、介護予防教室参加者による「北国の春」の替え歌などが披露され、たくさんの人から祝福の声が上がりました。祝福された参加者は、喜色を顔に浮かべ敬老会を楽しんでいました。

9月15日、折爪荘とおりつめの里でも敬老会が開催されました。2カ所では計71人に敬老年金や記念品が贈呈されました。

戸田地区では、9月7日に102歳を迎えた風張己之松さんも出席。五枚橋村長の目をしっかりと見て記念品を受け取り、握手を交わしていました。今までの敬老会で100歳以上の参加者は、昨年に続き風張さんただ一人。

10月から変わります

水道・下水道料金

水道料金および下水道使用料が、次のとおり改正されます。

消費税の税率が10月から10%に引き上げられたことに伴い、水道料金および下水道使用料に、消費税増税分を反映させる必要が生じたため、料金（税込み）を改正したものです。改正後の料金は、11月分（10月使用分）から適用されます。

◆水道料金（1カ月あたり）

【税込】

用途	改正前の料金			改正後の料金		
	基本水量	基本料金	超過料金 (1m ³ あたり)	基本水量	基本料金	超過料金 (1m ³ あたり)
家庭用	10 m ³	1,761 円	201 円	10 m ³	1,794 円	205 円
営業用	10 m ³	2,265 円	252 円	10 m ³	2,307 円	257 円
団体用	10 m ³	2,265 円	252 円	10 m ³	2,307 円	257 円
浴場営業用	100 m ³	10,695 円	177 円	100 m ³	10,893 円	180 円
臨時用	10 m ³	3,775 円	378 円	10 m ³	3,845 円	385 円
工業用	200 m ³	37,749 円	226 円	200 m ³	38,448 円	231 円
プール用	使用水量 1 m ³ につき 226 円			使用水量 1 m ³ につき 231 円		

◆メーター使用料（1カ月あたり）

【税込】

口径	13 mm	20 mm	25 mm	30 mm	40 mm	50 mm	75 mm
改正前使用料	172 円	288 円	345 円	518 円	692 円	3,000 円	4,037 円
改正後使用料	176 円	293 円	352 円	528 円	705 円	3,055 円	4,111 円

◆下水道使用料（1カ月あたり）

【税込】

区分	排除汚水量	改正前の料金			改正後の料金		
		一般用	浴場用	臨時用	一般用	浴場用	臨時用
基本使用料	10 m ³ 以下	1,512 円	1,512 円		1,540 円	1,540 円	
従量使用料 (1 m ³ あたり)	10 m ³ 超 20 m ³ 以下	118 円	75 円	216 円	121 円	77 円	220 円
	20 m ³ 超 30 m ³ 以下	129 円			132 円		
	30 m ³ 超 40 m ³ 以下	140 円			143 円		
	40 m ³ 超 50 m ³ 以下	151 円			154 円		
	50 m ³ 超 100 m ³ 以下	162 円			165 円		
	100 m ³ 超 500 m ³ 以下	172 円			176 円		
	500 m ³ 超	183 円			187 円		

※改正後の水道・下水道の料金は、使用水量や排除汚水量などに応じて、次のようになります。

【料金計算例】水道用途：家庭用、下水道区分：一般用、メーター口径 13 mm による水道使用量 15 m³ の場合

①水道料金…（基本料金 1,794 円）＋（超過料金 205 円 × 5 m³）＋（メーター使用料 176 円）＝ 2,995 円

②下水道使用料…（基本料金 1,540 円）＋（従量使用料 121 円 × 5 m³）＝ 2,145 円

◆問い合わせ 農林建設課水環境班（☎ 42 - 2111 内線 272）

森林伐採は届け出を

森林は、所有されている人の財産であるばかりでなく、水源かん養や地球温暖化防止などの役割を果たしている。地域社会にとつて貴重な資源でもあります。森林を適切に維持管理するため、森林の立木を伐採するときは、森林法により事前に市町村長に届け出る必要があります。

◆伐採届出書の提出

①自分で伐採

伐採する前に、森林所有者が市町村長に伐採届出書を提出する

②業者に伐採を依頼（販売）

伐採する前に、森林所有者と伐採業者との連名で市町村長に伐採届出書を提出する

◆添付書類（平成31年4月1日施行）

①▽森林の土地所有者▽森林所有者の住所▽伐採の権原を有する人―であること
を確認できる書類（例…登記事項証明書、住民票、立木の売買契約書など）

②伐採区域を確認できる書類

③その他、市町村長が必要と認める書類

※造林（植栽や天然更新など）や転用が完了したときは、伐採後の造林に係る森林の状況報告を市町村長に提出することが義務付けられています。

◆まとめ

【伐採するとき】

○届出時期…実際に伐採を始める90日から30日前まで

○届出先…伐採する森林の所有する市町村長

【造林したとき】

○報告時期…造林完了後（転用は伐採後）30日以内

○報告先…伐採した森林の所在する市町村長

◆申し込み・問い合わせ

農林建設課生産振興班（☎42・2111）

財産区管理委員選挙

投票日時

11月24日（日）

午前7時～午後7時

戸田財産区、伊保内財産区および江刺家財産区にはそれぞれ管理会が置かれ、財産区管理委員7人で構成されています。同委員の任期は4年間で、現委員の任期が令和元年11月30日に満了となることから、11月24日に選挙が行われます。

財産区の管理者（最高責任者）は村長となっていますが、管理運営は財産区管理会が行っています。主な内容は、所有する財産（森林など）や公の施設の管理、処分、廃止などです。

■立候補届出等説明会

【日時】10月30日（水）午後1時30分

【場所】村役場第2会議室

■立候補届出書類の事前審査

【日時】11月11日（月）午後1時30分

【場所】村役場第2会議室

■立候補届出の受付

【日時】11月19日（火）午前8時30分～午後5時

【場所】村役場第2会議室

■問い合わせ

村選挙管理委員会（☎42-2111 内線181）

岩手県知事選挙結果 村の投票率は47・44%

9月8日に執行された岩手県知事選挙の投票は、村内14投票所で午前7時から午後7時まで行われました。

即日開票の結果、達増拓也氏が4選を果たしました。本村の当日有権者数は4989人。投票率は47・44%で、平成23年度知

事選の51・53%を4・09ポイント下回りました。（平成27年度は無投票）

県議会議員選挙（8月30日告示）の九戸選挙区（定数1）は、立候補者数が定数を超えなかったため、現職の工藤大輔氏が無投票で当選となりました。

《開票結果》

候補者氏名	得票数	
	九戸村	岩手県
当 達増拓也	1,625 票	402,803 票
及川 敦	724 票	155,504 票



男女年齢問わずビーチボールを楽しみました

むらのわだい

— Kunohe's Topics —

清 村民スポレク大会 々しい汗心地よく

9月1日、村体育センターなど5会場で村民スポーツレクリエーション大会が開かれました。村のスポーツ推進を図ろうと開催され、老若男女が競技に取り組みました。

小倉岳へのハイキングやパークゴルフ、ビーチボールなど5種目が行われ、心地よい汗を流しながらスポーツに親しんでいました。

それぞれの競技で優勝したチーム・個人名を紹介します。(敬称略)

【パークゴルフ】男子：坂本安勝、女子：上村愛子 【ソフトボール】かんとん第一 【ビーチボール】災害レスキュー隊 2019 【グラウンド・ゴルフ】男子：根口敏雄、女子：戸井口京子



ソフトボールで体力増進



ホールポストに狙いを定めます(グラウンド・ゴルフ)

遊 戸田保育園に表彰状 戯披露で火災予防

9月10日、戸田保育園で県幼少年婦人防火委員長表彰が行われました。表彰式では、二戸地区広域行政事務組合消防本部の荒谷雄幸消防課長から同園幼年消防クラブに表彰状と記念品が贈られました。

同クラブは、当村消防演習でのお遊戯披露や火災予防防火宣言、お楽しみ発表会の防火安全お遊戯など、地域や父兄への防火普及活動をしてきたことが認められました。



表彰状と記念品が贈られました



かっこべを腰につけて記念撮影

工 男の介護予防教室 芸品を次の世代へ

8月22日、男の介護予防教室の参加者16人が、ひめぼたるこども園で「かっこべ」のプレゼントを行いました。

参加者は、同教室で作成したかっこべと呼ばれるかごを、園児36人の腰に一人ずつ着けていきました。そのお礼に子どもたちはダンスを披露。園内は温かな雰囲気になりました。

今回のプレゼントを通して、伝統的な工芸品「かっこべ」は、参加者の孫世代へと引き継がれていきました。

力 江刺家小で全校登山 合わせて折爪踏破

9月13日、江刺家小学校で全校遠足が開かれました。全校児童34人と村山友会のメンバー4人が参加し、折爪岳を登山。全児童が力を合わせて折爪岳を踏破しました。

一行はコロポックルランドを出発し、頂上を目指し歩きました。全学年で9つの縦割り班を作り、声を掛け合いながら登山。出発地点から数分のところにある旧登山道を歩き、頂上まで登っていきました。森の中では、折爪岳に生ずるとちの実やタマゴダケなどの植物を観察。児童は植物の写真と名前が書かれたビンゴカードを手にしながら、お目当ての植物を探していました。道中、ブナの木に耳を当て水を吸い上げる音を聞き、自然の音を楽しみました。

高学年児童が低学年児童のお世話をし、お互いに励まし合いながら、元気よく折爪岳を登り切りました。頂上の展望台では、眼下に広がる大自然を一望しながら休憩。児童たちは記念撮影をしたり、「ヤッホー」と大きな声で言ったりと折爪岳を満喫していました。

全校登山に参加した同校6年の滝谷新蕾さらさんは、「協力し合い励ましあいながら、最後まで登りきることができました」と力強く話しました。



暖かな日差しの中を登山



頂上からみんなで「ヤッホー！」

試 政実杯ゲートボール大会 合通し親睦深める

9月6日、村総合運動場で九戸政実杯ゲートボール親善交流大会が開催されました。当村をはじめ、二戸市や八戸市など村内外から25チームが参加し、交流をしました。

参加した選手は、優勝旗を手にしようとする戦いを練り、指示しあいながらプレー。ほかの市町村チームとの会話を楽しみ、試合を通して親睦を深めていました。対戦の結果、チーム「山形」（久慈市）が得失差43点で優勝しました。



作戦を立てながら競技をしました



まさぎね館前を行進する一行

音 交通安全パレード 楽で願いを届ける

9月20日、伊保内商店街で交通安全パレードが行われました。伊保内小学校児童や交通安全母の会連合会員など120人が参加。児童の鼓笛演奏などで、安全運転への願いを住民に届けました。

鹿島交差点から村役場までを、児童は鼓笛演奏、同連合会はプラカードを持って行進しました。また、同校6年のひなた中野陽菜さんがマイクを使い、交通安全を呼びかけました。

友達の輪 ⑤4



あらた おさわ
荒田 修さん
39歳・荒田

農家として米と葉たばこを作っています。現在は妻と、長男、次男の4人暮らしです。

- ◆休みの日は？ 子どもを連れてお祭りや買い物などに行きます。
- ◆印象に残っていることは？ 第1子が無事生まれたときの、ほっとした感じが印象に残っています。
- ◆幸せに感じることは？ 長男が次男をあやしている姿を見るとき。
- ◆やってみたいことは？ 目標となる農業の先輩方からさまざまなことを聞き、農業の勉強をしていきたい。

友達の輪をつなげていこうと、自分の友人を紹介していくコーナーです。

元気スマイル ⑤4



たなか ときお
田中 時男さん
昭和17年3月1日生・77歳(小倉)

- 田中さんは、妻のツギさんと愛犬のナナちゃんと暮らしています。若い時は建設関係の出稼ぎで、新幹線や高速道路の橋作りに携わっていました。
- ◆日課は？ 朝夕の犬の散歩とラジオ体操をする事です。
 - ◆一番の思い出は？ 社員旅行で、妻とシンガポールに行った事。
 - ◆元気の秘訣は？ 山友会のメンバーとして山歩きをする事です。
 - ◆今後の目標は？ 無理をせず、体と相談しながら山歩きしたい。

むらの文芸

第377回 くのへ俳句会

菅野 岑子

休園のふらこ風が押ししてある
雷鳴に早々たたむ苗木市
一人みて気ままで詫びし秋灯
口なしの花のふぶりに零雨かな
花栗に酔ふていねるも生家かな

冬部 雪女

九ん月や雲をぬぎすて岩手富士
一村の出口入口初もみじ
雨の音やめばたちまち虫の声
葬の塩つまむ指先秋暑し
新涼や溪流に沿いたる遊歩道

ちぐはぐに孫の名を呼ぶ花茗荷
蚊遣香腰にしっかり畑仕事

田村 畦畔

裏山の崖の上なる初紅葉
残暑より酷暑の続く九月かな
音だけで満足したる遠花火
赤とんぼ日毎数増し秋を知る
毎食や我が家のトマト食卓に
温暖化いつまで続くこの暑さ
残暑まだ今年の暑さ耐え切れず

高嶋 ふみ女

産気づく孫のめでたき九月かな
大輪の花火轟く前夜祭
路地裏の裏迄たちし絵灯籠
まつり一色客満席の屋台かな
次々と回り灯籠想い継ぎ

草紅葉孫に手引かれ墓前迄

館村 青村

轟いて弾けて消ゆる花火かな
「ナニヤドヤラ」不思議な歌の盆踊
ふと見遣る鎮守の杜や初紅葉
束の間の浮き世暮しや露の宿
集いたる翁媪や敬老会
豊の秋「チキン王国」九戸とか
長月や田舎俳人田舎の句

【八月席題詠より】

(ふみ女)

立小便禁止の札や木槿垣

酔いどれの立ち小便や雷一撃

語り部の言葉とぎれる終戦日

米の飯食える令和や終戦日

案山子翁立ち小便をして御座る

(青村)

肺炎の原因 食事のときの猫背に注意

食事は背筋伸ばして

年を重ねると、腰が曲がったり背中が丸まってきたりします。背中が丸まった姿勢のまま食事をとると、食べ物が胃への道に入らずに、肺の方へ流れてしまいます。肺炎による死亡は65歳以上で急増します。食事の時はできるだけ背筋を伸ばし、食べ物が正しい道を通るようにしてあげましょう。

大胸筋のストレッチ

岩手県で推奨しているシルバリーハビリ体操の『大胸筋のストレッチ』は、背筋が伸びるので、肺炎予防にも有効です。肩こり予防にもなりますので、ぜひやってみてください。

◆大胸筋のストレッチ手順

- ① 指を組んでひじを伸ばす
 - ② ゆっくりと両腕を頭へ上げ、十分に伸ばす
 - ③ 手のひらを頭上に乗せる
 - ④ 手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き胸をそらす
- ※15秒ストレッチ、息は止めないように注意する!



◆モデルは「リハくのへの会」の皆さんです。

助け合いの村を目指して

★ご近所すけっ隊とは

○助け合い活動が定着し、困ったときに「すけでける(手伝って)」と声をあげやすい村

○子どもから高齢者まで、多世代が気軽に集まり、声を掛け合える通いの場がある村

○ごみ出しや除雪、買い物など身の回りの生活支援が充実している村

これらを目指して、助け合いをつなげ広げる活動に取り組む住民主体の話し合いの場のことです。

★支え合いを「見える化」

世帯地図を使って、地域の中の今あるつながりや支え合いを「見える化」する、支え合いマップ作りを戸田元村自治会協力の下、8月30日に行いました。一人暮らし高齢者などのご近所同士の見守りや付き合いを線で結び、地域の中ですでにある助

け合いを発見・充実することが目的です。講師に

洋野町社会福祉協議会の青澤学事務局長を迎え、勉強会で手法を学習。その後、20人の地域住民が

マップ作りに取り組みました。30分間でしたが、情報交換が活発に行われ、地域の助け合いが多く発掘されていました。

★アンケート結果

アンケート回収の結果、回収率は30・3%、そのうち何らかの困り事がある世帯が60%でした。中でも、「除雪」「草取り」「草刈り」のニーズが高いことが分かりました。次いで、「通院」「買い物」という結果でした。この結果を元に、今ある社会資源との調整を図りながら、地域に合わせた生活支援を検討していく予定です。アンケートへの協力、ありがとうございました。



【九戸まつり=令和元年8月19日撮影】

村では、伊保内高校を応援します!!

村では、地域に根差した活動や福祉施設でのボランティア活動、インターハイや郷土芸能委員会の活躍など、九戸村を元気づけたいにしてくれる伊保内高等学校の生徒の皆さんを応援します。

ここでは、6項目について紹介します。

1 新入生合宿研修補助

高校生の自覚・学習方法・集団生活の心得を学び、生徒と教師の人間的交流を深めるため、新入生の合宿研修を実施しています。(支援額5万円)

2 進路指導・学力向上

特別講習、大学・企業見学会、模擬試験指導、就職活動支援、大学入試に向けた基礎力・応用学力養成のための教材費の助成を実施しています。(支援額464万円)

3 通学・給食支援

通学バスの定期券・回数券購入の5割以内を補助しています。また、完全給食を実施しています。平成29年度から給食費の半額を村で補助(補助額258万円)

4 郷土芸能委員会補助

創立17年目を迎え、本年度は4年連続で神楽甲子園に出席。さらに、全国高文祭に初出場し、優良賞に輝いた伊保内高校郷土芸能委員会を応援しています。(支援額32万円)

5 青少年海外派遣

海外での交流、学習、経験によって国際理解を促し、将来、世界的視野に立つて行動できる人材育成のため、青少年海外派遣事業を実施しています。補助対象経費の7割補助(1人あたり補助額31万円)

6 部活動補助

生徒の教育活動や部活動に伴う、バス借上げ代などの補助や野球場・体育施設の無料開放を実施し、部活動の振興を図り活力ある学校づくりを支援しています。(支援額40万円)

問い合わせ

教育委員会教育総務班

(☎42-2111 内線302)

九 戸 中 学 校

二戸地区中学校新人大会

二戸地区中学校新人大会が、9月7日と8日の両日開催されました。特に野球部は、7回を相手打線に一本のヒットも許さず付け入る隙を与えなかったものの、残念ながらアイブレークに持ち込まれ敗退。ですが、7回までの好投が認められ、投手は敢闘選手賞をもらいました。ほかの競技でも本校生徒は健闘し、好成績を収めました。県大会出場を決めたチーム

および選手は次の通り。
【バレーボール男子】

地区優勝

【バスケットボール女子】

地区優勝

【卓球女子団体】

地区2位

【柔道女子団体】

地区2位

【柔道個人】

○澤田陸（地区男子50kg級2位）

○小野家嵩（地区男子55kg級2位）

○荒田珠夢（地区女子48kg級1位）

○月花雪愛（地区女子63kg級1位）

級1位）



新人戦壮行式の一コマ

県大会の日程は次の通り行われます。

【バスケットボール】

10月19日（土）・20日（日）

【バレーボール・柔道・卓球】

11月16日（土）・17日（日）

応援よろしくお願ひします。

伊 保 内 高 校

ボランティヤスクール開催

教諭 田岡 昌彦

9月17日、外部講師を招いて全校生徒を対象に、今年40周年記念となるボランティヤスクールが開催されました。午前中は、演題「私と小説」と題して、石野晶さんによる講演をいただきました。本校卒業生で、第8回小学館文庫小説賞を受賞するなど、作家として活躍中です。午後は、1・2年生を対象に、株式会社KO

T O S E 代表の佐藤くみこさんによる読み聞かせ実演会を行いました。

本校を題材とした小説を描いている、作家・石野晶さんの作品に触れ、描いた思いを聞き、物語を感情豊かに読み、創造力を豊かにものにし、人生をより深く生きる力を身につける事を目的として行われました。

Books

❖ 今月のお薦め図書

ひらば 平場の月

朝倉 かすみ 著/光文社



第32回山本周五郎賞受賞。50年生きてきた男と女には、老いた家族や過去もあり、危うく静かな世界がると流れる。心のすき間を埋めるような感情のうねりを、求め合う情熱を、生きる哀しみを圧倒的な筆致で描く大人の恋愛小説。

むぎょう りん 無暁の鈴

西條 奈加 著/光文社

貧困、凶作、病、飢餓。生きることすら困難な状況で、人は人を救えるのか？ 信仰に裏切られ、大切な者たちを失い、島流しにあり、出羽三山で修行し、即身仏となる若き僧の成長と、その破天荒な生涯を描いた傑作時代小説。



問答無用

櫻井 よしこ 著/新潮社



私が自らの信念に反する厳しい表現を題名に選んだ理由。制定からすでに70年余り。憲法改正は待たなした。安全保障分野での自立も同様だ。あらゆる面での自立を急いで進めなければ、まさに問答無用なのである。(本文より)

わすれもの

豊福 まきこ 作/BL出版

僕、ここで待ってなきや。大きな公園のベンチにぼつんと置き去りにされた、羊のぬいぐるみ。カラスにつつかれ、ベンチから転げ落ちて、迎えが来てくれることを信じていました。切なくてあたたかい絵本です。



○開館時間/平日9時～19時・土日祝9時～17時
○休 館 日/年末年始

健診結果しつかり見えていますか？

皆さん、健診は受けましたか？先月号でもお知らせしたとおり、10月7日まで健診を実施しています。元氣だから大丈夫と思っても、目に見えないところで体が何らかのサインを出しているかもしれません。受診後、届いた結果をしつかり確認する事が大切です。

昨年、当村の健診の受診者は1227人でした。そのうち、総合判定がCとなった人が595人(52・1%)でした。総合判定Cとは、健診の結果、病院受診が必要と判定された人です。その中でも指摘された項目が多かったのは、血圧・脂質・糖でした。すべて生活習慣や加齢による身体機能の低下によっても引き起こされるものです。日々の生活で気をつけていく必要があります。今回は脂質異常と糖尿病について簡単にまとめます。

① 脂質異常

血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが異常に高くなっている状態です。LDLコレステロールは悪玉コレステロールともいわれます。甘いものや脂肪の多い食

事、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足などが原因で数値が高くなります。血中の脂質が多くなることで動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞につながる危険が高くなります。

② 糖尿病

血液中の糖分の値が高い状態になる病気です。尿に出る糖分(尿糖)や、血液中の糖分の量を見る血糖値、そして検査した日から1〜2カ月前までの血糖値の状態を見る(モロレントウワンシ)HbA1cで判断します。数値が少し高くても糖尿病と診断されない糖尿病予備軍の人も多くいます。放置して適切な治療を受けないことで症状は確実に悪化し最悪の場合、失明や足の切断、透析が必要になる場合もあるので、早期に生活習慣の見直しを行い、必要な場合は受診しましょう。



健診結果でB、Cとなった人は、健康な体づくりのヒントが見つかるかもしれませんので、ぜひ結果説明会に参加してください。

(保健師 中山 明日香)

健康生活で医療費の節約を

近年、国民健康保険(国保)の医療費が増えています。日ごろから健康管理に努め、医療機関を上手に利用し医療費の節約に努めましょう。

■ 健康が第一

医療費の節約には健康であることが何よりです。食生活と運動と休養のバランスが取れた生活を送ることを心掛け、不摂生な生活をしているときは見直し、健康な体づくりに努めましょう。

■ 早期発見と早期治療

健康管理には健康チェックが重要です。村や職場が実施する定期的な各種検診は必ず受診し、病気の早期発見とその治療に役立てましょう。

■ 医療機関へのかかり方

同じ病気でお医者さんを変えて受診すること(重複受診)や、必要以上に薬を欲しがることを控えることで、医療費を節約できる場合があります。重複受診は、初診料や検査料、薬代などの医療費がかかります。治療の不安から重複受診をしてしまいがちな人は、納

得するまで担当医師に質問し、治療の不安を解消しましょう。

■ ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が過ぎてから製造販売される後発医薬品のことです。開発費用が不要なため、薬の主成分や効能は同じで低価格のものがあります。担当医師・薬剤師に相談し、利用可能ときには利用することで医療費を抑えることができます。

■ 交通事故などによるケガ

交通事故など(第三者行為)のケガは、通常、加害者が治療費を支払いますが国保を使用することもできます。その場合、医療費を国保が立て替えた後に加害者に請求するため、国保担当に届け出をすることが法令で決められています。届け出には印鑑と保険証と人身事故の証明書が必要です。

また、加害者と示談するときには十分考えてから決めるようにしましょう。万が一に備え、自分や家族を守るために運転手は任意保険にも加入しましょう。

国民年金保険料は社会保険料控除の対象

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、税額が軽減されます。

控除の対象は、今年中に納めた保険料（過年度分、追納分も含む）の全額です。また、家族の分も合わせて控除が受けられます。

令和元年9月30日までに保険料を納付した人には、11月上旬に日本年金機構から控除証明書が送ら

れます。年末調整や確定申告を行うときには必ずこの証明書が保険料の領収書の添付が必要です。なお、10月から12月末日までの間に

今年はじめて保険料を納めた人には、翌年の2月上旬に控除証明書が届きます。

国民年金は、税法上も老後も万一の時にも心強い制度です。保険料はきちんと納めましょう。

消防署たより

問 二戸消防署九戸分署 ☎ 423119

たき火による火災に注意

これからの時期、たき火を行う機会が多くなってくると思います。たき火による火災を起こさないために、次のことに気をつけましょう。

- ① 周囲に燃えやすいものが無いか確認、安全な場所で行う。
- ② 乾燥注意報が出ているときや、風の強い日はやめる。
- ③ 必ず水バケツを用意してから行う。
- ④ 火の粉に注意、やけどや着ている服に火が燃え移らないように気をつける。

⑤ 再燃しないように完全に火が消えたことを確認してからその場を離れる。

村内の火災・救急（8月分）

区分	件数	1月から累計	前年比
火災	0件	2件	-2件
救急	24件	190件	-4件

安全・安心なまちづくりをしよう

◎10月11日（金）～10月20日（日）

「安全・安心なまちづくりの日」

◎10月11日（金）

「全国地域安全運動」

【全国地域安全運動の重点】

- ① 子どもと女性の犯罪被害防止
 - ② 特殊詐欺の被害防止
 - ③ 鍵掛けの励行
- ◆ 県内でも声かけやつきまといなどが発生しています

【対策】

- ① 登下校時間帯の見守り活動
 - ② 不審人物を見かけたら110番
- ◆ 詐欺被害防止には、犯人の電話を受けないことが効果的です

【対策】

- ① 自宅の電話を常に留守番電話に設定
 - ② お金を急に要求する電話は詐欺と疑い、家族や警察に相談
- ◆ 県内の令和元年上半年に認知した住宅の侵入窃盗の約90%が無施設による被害です

【対策】

少しの間だけならと油断せず、出掛けるときは必ず鍵を閉める

◎特殊詐欺被害の防止
◆被害に遭わないために

令和元年上半年中に多かったのは、警察官や金融機関職員をかたり、キャッシュカードの暗証番号を聞き出してカードを奪い、預金を引き出す手口でした。警察や金融機関職員が暗証番号を聞くことは絶対にありません。



◆ 特殊詐欺は誰かに相談することで被害を未然に防ぐことができます。身に覚えのないお金の話は詐欺を疑い、1人で判断せず必ず誰かに相談しましょう。

村内の交通事故（8月分）

区分	件数	1月から累計	前年比
人身事故	0件	1件	-3件
物損事故	6件	48件	-1件
負傷者	0人	1人	-4人
死亡者	0人	0人	-1人
飲酒運転者 検挙	0人	0人	±0人

◎村の交通死亡事故ゼロ日数……477日
(8月31日現在)



岩手の手帳 2020 販売開始します

県統計協会では、2020年版岩手県民手帳と岩手県能率手帳をそれぞれ販売します。

■販売期間

令和元年10月15日(火)～令和2年1月22日(水)

■手帳種類

①2020年版岩手県民手帳(税込700円) ②2020年版岩手県能率手帳(税込800円)

■販売場所

村役場、江刺家支所、戸田支所
※今年から販売方法が変更になります。

■問い合わせ

総務企画課地域振興班(☎42-2111 内線172)

10月1日から 消費税10%へ

10月1日に消費税・地方消費税の税率が10%に引き上げられます。

引き上げ分は、消費税・地方消費税とともに、全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。例として、▷待機児童の解消▷3歳から5歳までの幼児教育・保育の無償化▷介護職員の処遇改善▷所得の低い高齢者の介護保険料の軽減一など。

税率引き上げに合わせて、飲食料品(お酒・外食除く)と新聞(定期購読契約・週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます。

■詳しくは「政府広報 消費税」で検索してください。

マイナンバー手続き 一時利用停止します

住基ネットの更新作業により、マイナンバーカードの交付などが、一時的に利用できなくなります。

■日時 10月9日(水)

午後1時～午後6時

■発行停止書類

マイナンバーカードの交付・申請書の発行・暗証番号の変更、電子証明の発行、特例転入

■問い合わせ

住民生活課国保住民班(☎42-2111 内線213)

身体障がい者の 補装具巡回相談

■日時 11月27日(水)

午前11時～午後2時

※受け付けは午前11時30分まで

■場所 二戸市総合福祉センター

■内容 義肢・装具など補装具

※専門医師が相談に応じます

■予約期限 11月15日(金)

■予約・問い合わせ

住民生活課地域福祉班(☎42-2111 内線203)

休日当番医(9:00～17:00)

月	日	医療機関	電話
10	6	松井内科医院	33-2201
	13	菅整形外科皮膚科クリニック	23-7311
	14	カシオペア医院	23-3331
	20	いちのへ内科クリニック	33-2701
	22	齋藤産婦人科医院	23-2505
	27	川村医院	23-3252

休日当番歯科医(9:00～12:00)

月	日	医療機関	電話
10	6	小野寺歯科医院	33-3050
	13	菅歯科	23-5161
	14	奥中山高原歯科クリニック	35-2951
	20	ほんだ歯科クリニック	23-9591
	22	右門歯科クリニック	38-2288
	27	菅原歯科クリニック	23-1180

ごみ収集日 10月

収集区域	瀬内/宇堂口/泥の木/平内/妻の神戸上・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/細屋
燃えるごみ	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
ビン・金物	10月1日(火)	10月7日(月)	10月15日(火)
空き缶	10月21日(月)	10月28日(月)	10月29日(火)
粗大ごみ	10月8日(火)		
紙・プラ類	10月10日(木)	10月16日(水)	10月24日(金)

※指定日に、指定の袋で出しましょう。

☎住民生活課保健衛生班☎42-2111 内線123

農作業事故への 安全対策万全に

県では、「夕暮れ時もう少しと思う心にブレーキを」をスローガンに、11月15日までを秋の農作業安全月間として、農作業事故防止の取り組みを強化しています。

■問い合わせ

県農作業安全対策協議会事務局(☎019-629-5708)



人のうごき

(令和元年9月1日現在)

●人口	5,732人	(+3)
男	2,747人	(-1)
女	2,985人	(+4)
●世帯数	2,177世帯	(+6)

(カッコ内は前月比)

転入	14人	(71人)
転出	6人	(90人)
出生	3人	(16人)
死亡	8人	(67人)

(カッコ内は1月からの累計)

スキルアップして 仕事力向上させる

二戸地域での再就職希望者やスキルアップしたい人を対象に、仕事力アップセミナーを開催します。

■日時・内容

- ① 11月1日(金)「すぐに使えるビジネスマナー」
- ② 11月8日(金)「信頼関係を高めるコミュニケーション」
- ③ 11月22日(金)「キャラの再確認とメンタルヘルス」

※時間はいずれも午前9時から午後4時まで

■場所 二戸地域職業訓練センター

■費用 無料

■申し込み・問い合わせ

二戸地域雇用創造協議会 (☎ 26-8061)

シルバー人材センター 説明会を開催します

【高齢者活躍人材確保育成事業】

シルバー人材センターって何？という疑問にお答えします。

■日時 10月15日(火)

午後1時30分～午後3時

■場所 二戸パークホテル

■問い合わせ

(公社) 岩手県シルバー人材センター連合会 (☎ 019-621-8671)

編集後記

◆先日、取材先の駐車場を車で出ようとしたとき、ガリッという音と衝撃が…。降りてみると階段に車の前輪が落ちていて車が斜めに。坂道の隣に階段があるのを知らずに落ちてしまいました。(涙) ◆後ろから別の車で引っ張ってもらい、何とか事なきを得ました。◆助けてくださった関係者の皆さま、この場を借りて感謝申し上げます。

お得に購入できます プレミアム付商品券

消費税率引き上げの影響を緩和し、地域の消費を下支えするため、プレミアム付商品券を発行します。

■対象者

①平成31年度の住民税非課税者が対象です。(課税者に扶養されている場合や生活保護受給者などである場合は除く)

②平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子が属する世帯の世帯主

■購入可能額

1人につき、最大2万5千円分の商品券を2万円で購入できます。

■使用可能期間

令和元年10月1日(火)～令和2年3月31日(火)

■その他

住民税非課税者で対象と思われる人に申請書を送っています。必要事項の明記および必要書類持参の上、住民生活課へ提出してください。子育て世帯分については、申請は不要です。また、申請をした人や子育て世帯には、購入引換券をお送りしていますので、購入引換券など必要書類を示し商品券を購入することができます。

■問い合わせ

住民生活課地域福祉班 (☎ 42-2111 内線 203)

お詫びと訂正

◆広報くのへ9月号12頁の「友達の輪」の記事で、城戸裕之さんを野球部と表記しましたが、正しくはバスケットボール部でした。お詫びして訂正します。



家畜共進会で乳用牛の審査をする高野みなをさん（写真右・家畜改良事業団盛岡種雄牛センター上席専門役）

畜産まつり・共進会

畜産業に関心深める

8月31日、新岩手農業協同組合九戸支所駐車場で、村畜産まつりが開かれました。多くの人が訪れ、村の畜産業について関心を深めました。

畜産まつりは家畜共進会と同時に開催されました。共進会では、村内の畜産農家が愛情込めて育てた牛46頭が出品。

審査員が牛の毛並みや大きさなどを見分け、甲乙をつけていきました。乳用牛と黒毛和種の部門で審査が行われ、村長杯や最優秀賞、優秀賞が贈られました。

畜産まつりは、牛肉即売会や肉の試食会、牛の似顔絵コンテストなどのイベントが開催されました。毎年恒例の即売会では、サーロインや肩ロースなど5品が安価で購入できるとあって、販売前から並ぶほどの人気となりました。牛の似

顔絵コンテストでは、子どもたちが共進会に出品されている牛を見ながら、似顔絵を描き、完成した作品を友達同士で見せ合っていました。共進会で、優秀な成績を収めた出品者は左表の通りです。

《家畜共進会褒賞牛》

表彰区分	乳用牛		黒毛和種	
村長杯	欠端 浩美		山下 行雄	
新岩手農協組合長杯	欠端 信雄		尾友 勝彦	
最優秀賞	未経産の部	欠端 信雄	未経産の部	尾友 勝彦
	経産の部	欠端 浩美	経産の部	山下 行雄
優秀賞	第1部	下川原龍則	第1区	大崎 幸夫
	第2部	欠端 信雄	第2区	小笠原義明
	第3部	下川原龍則	第3区	尾友 勝彦
	第4部	欠端 信雄	第4区	馬淵 英樹
	第5部	欠端 信雄	第5区	山下 行雄
	第6部	欠端 浩美	第6区	千葉 一孝
	第7部	田澤 太朋		

牛肉のほかあべどりや豚肉などが振る舞われました

安価で高品質な牛肉を買い求める客

