

広報

くのへ

5

May.2026

vol.818

小さなゴミも  
逃さずキャッチー！

今月の表紙

晴天の下行われたクリーン九戸行動日—  
地域にはすがすがしさが広がりました

(関連ページP 5)

# ご入学おめでとうございます！

元気いっぱい！

## 22名の入学生

4月7日に行われた小学校入学式。22名の新生は、緊張した面持ちで小学校生活の新たな一歩を踏み出しました。

お祝いの言葉では尾崎尚子校長なおこから新生へ3つのお願いとして、「あいさつをしっかりとすること」、「朝ごはんをしっかり食べること」、「命を大切にすること」が伝えられました。

また、新生に対し在校生は、大きく手を振って歓迎し、それに応えるように笑顔で手を振り返す新生の姿が見られました。



## 九戸小学校入学式



1・4\_ 新生は頼もしい姿を見せていました  
2・5\_ 初めての対面では、新生と在校生が手を振り合い、笑顔があふれました  
3\_ 尾崎校長からのお祝いの言葉



## 33名の入学生 喜びと決意

4月7日に行われた九戸中学校入学式。33名の新生は、中学生になったことでの自覚と決意に満ちた表情で入場しました。

祝辞にて川村文孝校長ふみたかからは、大切にしてほしい言葉として「進取」が贈られ、自ら進んで物事に取り組むことの大切さと、新しい自分を見つけてほしい、との想いが伝えられました。

その後、誓いの言葉では、新生代表の保大木万葉かずはさんから、「困難に直面しても一つ一つ乗り越え、心身ともに大きく成長できるよう励んでまいります」と述べられ、中学校生活の幕開けに対する喜びと決意が示されました。

- 1\_ 中学校生活の1歩を踏み出した新生
- 2・4\_ 祝辞・歓迎の言葉に、まっすぐなまなざしを見せていました
- 3\_ 川村校長からの激励
- 5\_ 新生代表、保大木さんの誓いの言葉
- 6\_ 中学校生活のスタートに笑みがこぼれました

## 九戸中学校入学式

# 伊保内高校入学式

伝統を受け継ぎ

校風を創る

4月8日に行われた伊保内高校入学式。21名の新入生は、緊張しながらもこれらの高校生活へ希望を持った表情で堂々と入場しました。

祝辞にて細川英人校長は、「社会で果たすべき使命と自らができることを考え、主体的・協働的に行動してください」と述べ、新入生の高校生活が実りあるものとなるよう想いが伝えられました。

また、誓いの言葉では、新入生代表の大崎百々香さんから、「先輩方が築いてこられた良き伝統を受け継ぎ、さらに素晴らしい校風を創り上げられるよう、新入生一丸となり尽力することを誓います」と輝きに満ちた力強い言葉が述べられました。



1\_細川校長からの激励 2・4・5\_新入生は、緊張しながらも前を見据えていました 3\_新入生代表大崎さんからの力強い誓いの言葉

# クリーン九戸行動日



1・2・3・7\_朝から協力してゴミ拾いをする様子が見られました 4\_回収されたゴミたち 5\_ガス台の不法投棄がありました 6\_村内を巡り、自然環境の維持が呼びかけられました

新しい仲間！

## 留学生インタビュー

①寮で食べた食事がとても美味しく感動しました！  
②弓道部を考えています。  
③九戸村になじんでいけるように、友達を作りたいことを目標に頑張ります。よろしくお願いたします！



千葉県柏市出身 **すみとも 住友 理乃さん**

①初めて訪れた際、なじみやすい印象を受けました！  
②弓道や吹奏楽部を考えています。  
③いろんな方々と関わっていきたく思います。よろしくお願いたします！



神奈川県鎌倉市出身 **すずき 鈴木 一葉さん**

Q ①九戸村の印象は？  
②入部予定の部活動は？  
③抱負や目標を一言！

## 1263名の参加 豊かな自然を後世へ

4月11日のクリーン九戸行動日において、村内各地でゴミ拾い活動が行われました。当日は村役場駐車場で開催行事が行われ、38団体、1263名となる大勢の方が参加しました。

当日は晴れ空が広がったものの、風が強く、参加者は、強風に負けないようにゴミを拾いました。この活動に例年参加している方にお話を伺うと、「年々ゴミは減少しているように感じる。ただ、同じ種類の缶や粗大ゴミなどの投棄が多いように見受けられる」と話されました。

また、回収されたゴミは、缶やペットボトルといった日常ゴミのほか、炊飯器やガス台、廃材など多種多様でした。

これらの家電製品等を投棄することは違法です。許可の出ている業者へ持ち込むなど適切な処理を行うことが必要です。このクリーン九戸行動日という活動を継続することで環境を保全していく意識を広げ、村の豊かな自然を後世へとつなげていきましょう。

# 住まいの助成制度について

村では、住宅リフォームや新築、太陽光発電システムの設置や耐震改修などの費用に対し、様々な助成を行っています。助成ごとにそれぞれ条件がありますのでご紹介します。



## ○子育て世帯向け住宅助成

	住宅リフォーム助成	住宅建設助成
■対象者	①申請日に夫婦どちらかが39歳以下である方又は中学生以下の子どもが世帯内にいる方。 ②対象住宅に住所を定め、居住していること。 ③世帯全員が村税等を滞納していないこと。 ④対象住宅について、他の自治体の補助金等を受けていないこと。	
■対象住宅	①対象者が床面積の2分の1以上を所有し居住している村内の住宅。(空き家等を含む) ②建築後1年以上経過し、リフォームが完了している住宅。	①対象者が新たに建設し、床面積の2分の1以上を所有する予定である個人所有の住宅。(建売住宅を含む) ②所有権登記が完了していること。 ③延床面積が50㎡以上であること。
■対象工事	①村内業者による工事であること。 ②工事に要する経費が100万円以上(税込)であること。	①村内業者による工事であること。
■助成額 (現金給付)	●最大30万円 ・基本額：10万円 ・中学生以下の子1人につき10万円を加算	●最大50万円 ・基本額30万円 ・中学生以下の子1人につき10万円を加算
■申請時期	工事完了後3ヵ月以内	所有権登記完了後3ヵ月以内

助成は予算の範囲内で交付を行うこととなりますので、ご検討されている方はお早めにご相談いただきますようお願いいたします。

■お申し込み・お問い合わせ

村づくり推進課定住環境係 ☎ 0195-43-3271

## ○住宅関係助成

	住宅リフォーム助成	住宅建設助成	太陽光発電システム設置費助成
■対象者	①工事完了時に対象住宅に住所を有すること。 ②村税等を滞納していないこと。 ③対象工事について他の補助金などを受けていないこと。 ④過去にこの助成を受けていないこと。	①住宅完成時に対象住宅に住所を有すること。 ②村税等を滞納していないこと。 ③対象工事について他の補助金などを受けていないこと。	①対象住宅に住所を有する、または住所を有する見込みの個人。 ②村税等を滞納していないこと。 ③過去にこの助成を受けていないこと。
■対象住宅	①対象者が床面積の2分の1以上を所有し居住している村内の住宅。 ②建築後1年以上経過している住宅。	①対象者が床面積の2分の1以上を所有し居住する予定である住宅。 ②対象者が新たに建設する個人所有の住宅。	①対象者が居住する村内の住宅または住宅として使用される予定のもの。
■対象工事・システム	①村内業者による工事で、要する経費が30万円以上(税込)のもの。 ②対象住宅のうち対象者が所有し、かつ、居住する部分の工事であること。 ※対象外となる工事もあります。	①村内業者による工事で、要する経費が100万円以上(税込)のもの。	①村内業者による設置であり、年度内に稼働するもの。 ②新たに設置される未使用の太陽光発電システムであること。 ③太陽光発電による電気が、設置する住宅で消費されるもの。
■助成額 (村商品券)	工事費の10%以内の額 (最大10万円)	10万円(定額)	太陽電池容量1kW当たり 3万円(最大15万円)
■申請時期	着工前	着工前	着工前

	耐震診断	耐震改修
■対象	①昭和56年5月31日以前に着工された戸建木造住宅で、在来軸組工法により着工されたもの。 ※昭和56年以降に増築等を行っている住宅は対象外。	①耐震診断の結果、倒壊する可能性があるとして診断された住宅。 ②対象住宅の所有者(個人)で、耐震改修工事を行う場合。
■補助額 (現金給付)	所有者負担額 2,000円 (1戸当たり診断費30,000円、28,000円を村が負担します)	工事費の2分の1以内の額 (最大60万円)

申請に関することや不明な点等については、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ  
地域整備課  
☎0195-43-3321

# 道路に張り出した 樹木の伐採をお願いします

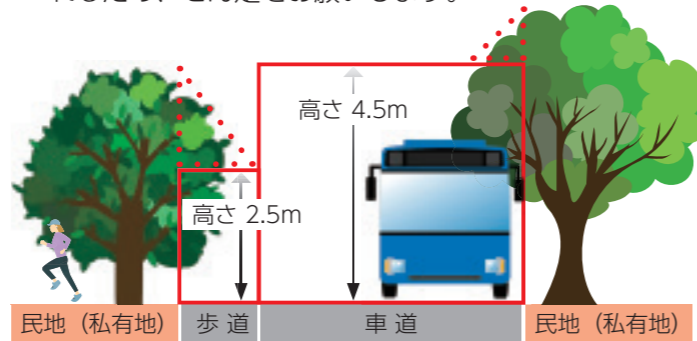
道路に張り出した樹木などは、歩行者および車両の通行の妨げとなるほか、標識やカーブミラーが見えなくなることがあり大変危険です。

私有地から張り出している樹木などは土地所有者に所有権があります。(民法第233条)。

また、樹木等の越境が原因で事故が発生した場合は、所有者の方の責任が問われることがあります(民法第717条、道路法第43条)。樹木の枝払いや伐採など適正な管理をお願いいたします。

## せん定が必要となる範囲

- 赤色の実践で囲まれた範囲：道路区域内であるため、速やかなせん定をお願いします。
- 赤色の点線で囲まれた範囲：落葉等の堆積が懸念されるため、せん定をお願いします。

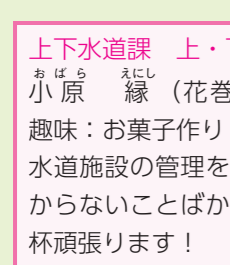


## よろしくお願いします！ 新規採用職員

新人はそれぞれの部署でいち早く業務を覚えるために日々研さんに励んでいます。早くひとり立ちできるよう頑張っていきます！



**税務住民課 税務徴収係**  
たかね かずき (九戸村出身)  
趣味：釣り・モータースポーツ観戦  
国民健康保険税などを担当します。いち早く仕事を覚え、正確かつ迅速に作業できるよう邁進します！



**上下水道課 上・下水道係**  
こばやし えいじ (花巻市出身)  
趣味：お菓子作り  
水道施設の管理を担当します。分からないことばかりですが、精一杯頑張ります！



**保健福祉課 地域福祉係**  
たかみや ひな (盛岡市出身)  
趣味：映画・アニメ鑑賞  
障害福祉を担当します。まだまだ未熟ですが、お役に立てるよう頑張ります！

## 宅建士が 村の空き家の調査をします！

～ごあいさつ～

空き家対策として、これまでの経験を活かし、少しでも村民の皆さまのお役にたてるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



宅建士 おがさわら はるひさ  
小笠原 治久

九戸村の空き家の実態調査や状況の検討、対策につなげるべく、村内を周ります。腕章・職員証を携帯いたしますので、気になることがあった際にはお気軽にお声がけください！

問い合わせ  
村づくり推進課定住環境係 ☎0195-43-3271

# 九戸村物価高等対策 賃上げ支援補助金のお知らせ

九戸村では、1時間あたり60円以上の賃上げを行った中小企業等を対象に従業員1人あたり3万円(上限50人分)を支給します。

## ■ 支援金の支給額

従業員1人あたり3万円、上限50人分

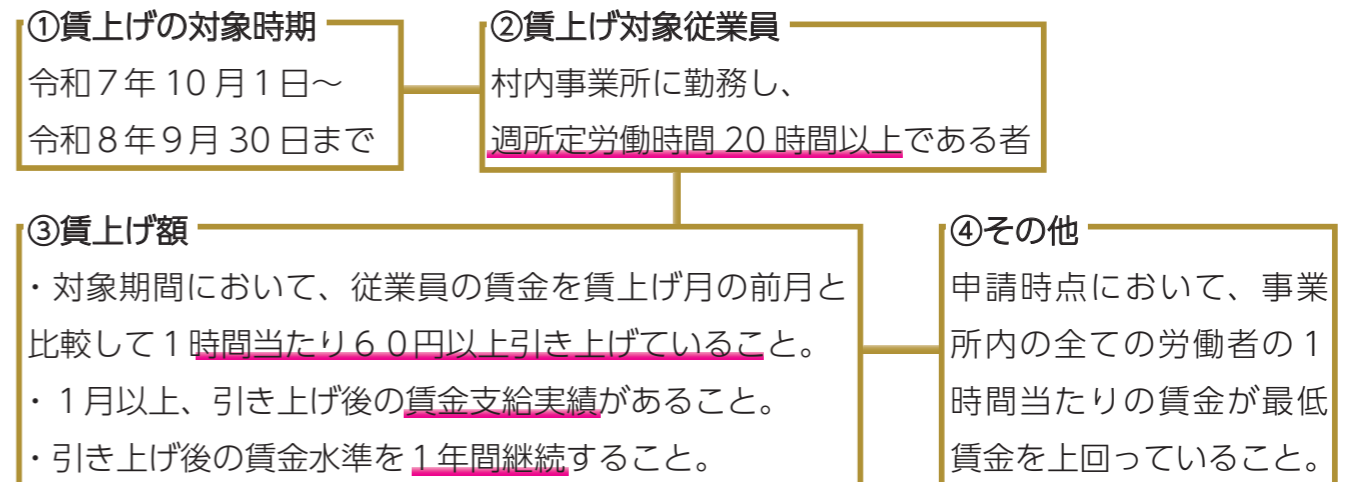
※令和7年10月1日から令和7年12月1日までの間に、時給971円未満の従業員の賃金を時給1,031円以上に引き上げた場合は、1万円加算する。

## ■ 支給対象者

村内の事業者を有する中小企業等

※個人事業主等(従業員を常時1人以上雇用しているものに限る)も含む。(詳しくは様式第2号誓約書兼同意書の内容をご確認ください)

## ■ 支給要件



## ■ 申請期限

令和8年12月28日(月)  
※予算に達し次第、受付終了となります。



このページに関する問い合わせ

村づくり推進課交流発信係 ☎0195-43-3272

※申請様式は九戸村ホームページからダウンロードできます。

### 当時の生活の様子を想う 黒山の昔穴遺跡現地見学会

3月23日、黒山の昔穴遺跡の現地見学会が行われ、15名程が参加しました。講師には、黒山の昔穴遺跡保存活用計画検討委員の高田和徳委員長、宇部則保副委員長、平塚明委員、齋藤邦雄委員、滝谷博委員が出席し参加者へ詳細な説明を行いました。



小峠からは、当時の様子に想いをよせて景色を堪能しました

令和6年10月11日に国史跡に指定された同遺跡は、1000年ほど前の平安時代後半に営まれた高地性集落跡で、建物が立っていたとされるくぼみが60数カ所見つ



高田委員長から当時の生活の様子について詳しく語られました

かっています。見学会では、そのくぼみを前に、出土した須恵器の大甕や壺、土師器の杯、馬具などの説明がされました。参加者は当時の住民の生活や食べているもの、ほかの地域との関わり合いなどについて興味を示し、多くの質問が投げかけられました。会の最後には、小峠へと移動し、改めて遺跡の位置を確認したほか、景色を堪能しながら当時の生活に想いをよせました。

### 輝かしい成績を称賛 九戸村体育協会スポーツ賞表彰式

3月24日、九戸村体育協会スポーツ賞表彰式が村役場で行われ、5名が出席し功績がたたえられました。表彰された方は以下の通りです。

- スポーツ優秀選手賞
- 平中暖真さん（第78回青森県高等学校総合体育大会水泳競技大会200Mバタフライ第1位等）
- 山下愛望さん（第75回全国高等学校スキー大会SL、GS出場等）
- 古館明澄さん（第75回全国高等学校スキー大会GS、SL出場）
- 山谷徠斗さん（令和7年度全国中学校体育大会第63回全国中学校スキー大会SL出場）
- 九戸バレーボールクラブ（いわて純情りんご杯第42回岩手県小学生バレーボール育成大会 男女混合の部優勝等）



表彰を受けた（前列右から）平中暖真さん（代理）、山下愛望さん、九戸VBC、千葉詢子さん、九戸中学校野球部

■スポーツ奨励賞  
○千葉詢子さん（第77回岩手県高等学校総合体育大会水泳競技大会女子200m背泳ぎ第3位等）  
○九戸中学校野球部（令和7年度岩手県中学校新人大会 軟式野球競技第3位）

### 村の笑顔を守る 交通指導隊辞令交付式

4月1日、村交通指導隊の辞令交付式が村役場でおこなわれ、4人の隊員が出席しました。大久保村長は、「日頃より街頭に立ち、子どもたちや高齢者の安全を見守っていただいている皆さまへ改めて感謝申し上げます。これからも、皆さまの姿はれとともに、皆さまの姿は村民にとって大きな安心につながっております。これからの活動が、笑顔あふれる村の日常を守る大きな力となることを期待しております」と激励しました。



大久保村長から激励とともに辞令書が手渡されました

### 地域の犯罪の抑止力に 地域安全推進員辞令交付式

4月1日、村地域安全推進員の辞令交付式が村役場でおこなわれ、3名の推進員が出席しました。大久保村長は、「身の回りでは子どもを狙った不審者事案や高齢者を巧みに欺く特殊詐欺など、平穏な暮



3名の推進員は犯罪の抑止力として活動を継続していきます

### 黄色い羽根配布 交通安全の啓発とお守りに

4月10日、九戸小学校で黄色い羽根の配布活動が行われました。朝の登校時にあわせて行われたこの活動は、交通安全の啓発を目的に行われ、新型コロナウイルスによる中止を経て、実に7年ぶりの開催となりました。開催にあたり大久保村長は、「交通安全は村民誰もが願うところでございます。今年度も引き続き、事故をなくするために、交通安全の啓発を目的に行われ、新型コロナウイルスによる中止を経て、実に7年ぶりの開催となりました。朝の登校時にあわせて行われたこの活動は、交通安全の啓発を目的に行われ、新型コロナウイルスによる中止を経て、実に7年ぶりの開催となりました。児童は、一人ひとりが左右をよく確認しながらしっかりと足取りで登校し、黄色い羽根を受け取りました。」

朝の校門には、児童たちの「おはようございます!」、「ありがとうございます!」という元気に満ち溢れた声が響き渡り、村の朝を明るく照らすようでした。



黄色い羽根を配布した際には、子どもたちの明るく元気なあいさつが響き渡りました



### 防犯意識を山屋行政区から 鍵かけモデル地区辞令交付式

4月8日、村長室で鍵かけモデル地区の指定書交付式が行われ、山屋行政区、行政連絡員の國田孝司さんが指定書を受け取りました。

二戸警察署佐々木秀行署長は、「昨年の岩手県における住宅を対象とした侵入窃盗事件の発生件数は67件で、無施錠被害率は59.7%と全国平均と比べ、依然として述べました。」

して高い状態が続いています。また、昨年管内では無施錠での住宅対象侵入窃盗事件が1件発生しています」と防犯意識の必要性について述べられました。

大久保村長は、「地域全体で声をかけを行い、山屋行政区から強固な防犯ネットワークを築いていきたい」と述べました。



二戸警察署佐々木署長より指定書を受けた國田区長



地域全体で防犯意識を高めて行くことが誓われました

### 29頭が優劣を競う 九戸村B&Wシヨウ

4月10日、村営戸田牧野で九戸村のB&Wシヨウが開催されました。

村酪農同志会主催のこのイベントは、牛の肉付きや体全体のバランスなどの優劣を競い、乳牛の改良を後押しするものです。

審査の結果、グラントチャンピオンに輝いたのは、欠端浩美さんの育てる牛、「ローズラッキーデングジャラス」でした。

出品された29頭はたくましい姿を見せ、審査員の目にも熱がこもりました。



リリしい姿のローズラッキーデングジャラス

### 九戸村農村地域集会施設 連絡協議会総会・講演会開催

3月24日、村公民館開発ホールで、九戸村農村地域集会施設連絡協議会総会が行われました。これは集会施設の運営の効率化と相互啓発による村の発展を目的として行われています。

講演会では、軽米町の尾田川農園(株)代表取締役社長の尾田川勝雄氏を講師にお招きし、「雑穀でふるさと活性化〜未来につながる挑戦〜」と題して、農業の現状が熱く語られ、質疑応答ではたくさんの方が質問を行いました。



講演会では、農業の現状と今後について熱く語られました

### 納税貯蓄組合連合会寄付贈呈 九戸福祉会と社会福祉協議会へ

3月24日、九戸村納税貯蓄組合連合会(藤館卓弘会長)から社会福祉法人九戸福祉会と社会福祉協議会へ寄付金の贈呈が行われました。

この取り組みは、令和8年3月31日をもって解散することとなった九戸村納税貯蓄組合連合会がこれまでの歩みへの感謝を形にした

藤館会長は、「55年の長い歴史を持つ連合会は、社会の中で一定の役割を終えたものと判断し、解散することといたしました。永きにわたり当連合会の活動にご理解とご協力、ご支援を賜りましたこと、心から感謝申し上げます」と述べました。



九戸福祉会の葉澤理事長と九戸村社会福祉協議会の日向会長へそれぞれ寄付金の目録が手渡されました



行政区	行政連絡員	地域サポーター(所属課等)
瀬戸内	桂川 俊明	桂川 祐太郎 <small>保</small> 外久保 貴之 <small>総</small>
宇堂	山口 忠一	碓氷 あかね <small>保</small> 桂川 雄平 <small>産</small>
泥の	高島 敏夫	篠山 剛 <small>保</small> 本川 耀希 <small>地</small>
平内	本地 善也	八重樫 秀昭 <small>保</small> 横井 俊祐 <small>地</small>
妻の	岩渕 智幸	觸澤 英之 <small>保</small> 皆川 裕哉 <small>村</small>
戸田上	日向 勝由	中奥 達也 <small>地</small> 長畑 奈々花 <small>産</small>
戸田下	三春 由美子	松浦 拓志 <small>水</small> 関口 麻輝 <small>保</small>
山根	柳澤 秀一	関端 祐介 <small>教</small> 関口 瑞紀 <small>教</small>
荒谷	上村 勝己	田澤 直樹 <small>保</small> 高宮 雛那 <small>保</small>
二ツ家	久保 幸男	向井 祐貴 <small>保</small> 関口 猛彦 <small>産</small>
鹿島	影山 登志美	久保 太毅 <small>教</small> 中山 明日香 <small>保</small>
伊保内上	小野寺 秀勝	岩渕 信毅 <small>産</small> 桂川 恭輔 <small>保</small>
伊保内下	篠山 智美	下高山 朋徳 <small>保</small> 前川 和也 <small>保</small>
川向	山本 久夫	高松 皇輝 <small>保</small> 工藤 純 <small>保</small>
南田	三春 九二男	下村 明 <small>水</small> 館 伸幸 <small>地</small>
小倉	高橋 好範	川原 憲彦 <small>産</small> 館 和樹 <small>保</small>
長興寺上	坂本 直紀	佐々木 雄太 <small>地</small> 觸澤 雪莉 <small>村</small>
長興寺下	千葉 司	中村 智子 <small>産</small> 大崎 莉奈 <small>保</small>
大向	工藤 栄一	柳平 善行 <small>保</small> 岩渕 杏蒔 <small>保</small>
五枚	下川 原博史	和田 沙耶香 <small>保</small>
荒田	脇澤 正敏	蒲田 諒介 <small>水</small> 長澤 冬幸 <small>教</small>
雪屋	大崎 敦庸	小野寺 さゆり <small>保</small> 大澤 洋介 <small>保</small>
田代	滝谷 清志	大崎 篤史 <small>保</small> 小原 縁 <small>水</small>
柿の家	大石 職子	野辺 地利之 <small>地</small> 大久保 匠真 <small>保</small>
江刺家上	秋元 結花	小野寺 隆 <small>保</small> 小野寺 教通 <small>教</small>
江刺家下	河村 正人	山本 猛輝 <small>保</small> 柳下 嵩 <small>教</small>
道地	石川 茂	河村 侑乃 <small>保</small> 上宿 新悟 <small>保</small>
丸木	葉澤 博	笹山 永 <small>教</small> 石川 優真 <small>保</small>
山屋	國田 孝司	佐藤 康輔 <small>保</small> 関本 歩美 <small>保</small>
細屋	小松 智樹	浅水 涉 <small>保</small> 横井 信香 <small>保</small>
		細川 猛 <small>保</small> 波岡 恭也 <small>村</small>

総 = 総務課、保 = 保健福祉課、保 = 税務住民課、地 = 地域整備課、水 = 上下水道課  
村 = 村づくり推進課、産 = 産業振興課、議 = 議会事務局、教 = 教育委員会事務局

# 村の春、芽吹く



1



4



3



2



6



5



7



9



8

1\_ 九戸小学校で咲いていた桜  
2・3\_ クリーン行動日にて道端に見えていたつくしとキクザキイチゲ 4・6\_ 黒山の昔穴遺跡で撮ったふきのとうと小川 5・7・8・9\_ 戸井良沢水芭蕉公園近くで顔をのぞかせたかたくりの花、水芭蕉、スイセン、ニホンカナヘビ

## 二戸たばこ堆肥生産組合 堆肥40袋寄付、村の花壇へ

4月17日、村長室で、二戸たばこ堆肥生産組合（金好伸浩組合長）から村へ堆肥40袋が寄付されました。

金好組合長は、「何か恩返しをしたいと常々思っておりました。そこで大久保村長へ堆肥で人・土・村を元気にしたいと提案したところ快く受け入れていただき今回の贈呈に至りました。今後も九戸村のために尽くしたいと思っております」と熱い気持ちが語られました。

大久保村長は、「御社の堆肥は非常に質が良く、植物の成長にとっても良いと聞いております。いただいた堆肥は、村内の自治会や学校の花壇で使わせていただきます」と述べられ、村内の彩りが華やかになることに期待を込めていました。



村への熱い気持ちを語った金好組合長



いただいた堆肥40袋は、村内の花壇等で使用されます

### 祝 104 歳

保大木 タキ さん

大正 11 年 3 月 2 日 生まれ

村からのお祝い金をお渡ししました。この度は、おめでとうございます。



### 祝 99 歳

佐々木 ヨシノ さん

昭和 2 年 3 月 15 日 生まれ

好き嫌いせず何でもよく食べ、自分のペースで過ごされています。この度は、おめでとうございます。



### 祝 100 歳

山谷 カチ さん

大正 15 年 4 月 3 日 生まれ

手が器用なカチさん。ご自身で編んだかごや折り紙の作品をたくさん見せてくれました。この度は、おめでとうございます。



今月のご長寿のお祝い



# 地域包括支援センターをご利用ください！



## 九戸村の高齢化率とセンターの役割

現在九戸村では、全人口の約26%、実に4人に1人が75歳以上の後期高齢者となっています。介護が必要な方や、認知症をお持ちの方も増えてきています。こうした中、地域包括支援センターは、介護・健康・医療などの面から地域の高齢者を支える役割を担っています。ご本人だけでなく、ご家族や近所の方などからの相談も受け付けています。

### どんな内容で相談すればいいの？

- 地域包括支援センターは、高齢者に関わることは、何でも相談いただけます！以下は一例です。
- ☆もの忘れが進んできた・認知症かな？と心配
- ☆要介護認定はどうやって受けたらいい？
- ☆歩くのが不自由になり、手すりの取り付けや杖の利用を考えている
- ☆介護予防のプログラムが知りたい
- ☆最近体調が思わしくないが、どこへ受診したらいい？
- ☆退院後の家での療養方法について相談したい
- ☆介護食について知りたい
- ☆成年後見制度について知りたい

## 認知症になっても安心して暮らせる地域を目指しています！

65歳以上の5人に1人が認知症だと言われています。認知症は他人ごとではなく、自分事として捉えなければいけません。認知症になっても安心して暮らすためには、家族や地域が正しく理解して接することが必要です。

自治会や行政区、地域の集まりで、認知症に関する勉強会を開催しませんか？地域に向いてお話しすることができます。お気軽にご相談ください。

### ご相談はこちらまで！

地域包括支援センターには、保健師・社会福祉士等の専門職が配置されています。役場1階保健センター内の地域包括支援センターの窓口、またはお電話で、お気軽にご相談ください。



工藤純 保健師

☎0195-42-2114

# ストレスに負けない！ 食事で元気な毎日を

「体と心の元気は食事から」

新年度が始まり、一カ月が過ぎました。新しい生活や環境には慣れましたか？季節の変わり目で体調が整わなかったり、生活リズムが変わりストレスや疲れを感じている方も多いと思います。ストレスが長く続くと、「食事・睡眠・運動・仕事」などの生活の乱れにつながり、最終的に身体症状や精神症状が現れます。

### ストレスと食事

ストレスを感じることで、食事が量が増える方もいれば、減る方もいますが、ストレスによって免疫機能が低下します。ストレスから身体を守ろうとして必要になる栄養素や消費する栄養素があります。

### 心身の不調を招く「食生活の乱れ」

「甘いものを食べて」「好きなものをたくさん食べて」「お酒を飲んで」ストレス解消！なんてことにならないように…このような食生活が続くと肥満への道になります。運動や趣味などで気分転換し、上手にストレスと付き合いたしましょう。

### まとめ！

食事が偏らないように1日3食「主食・主菜・副菜」＋「果物・乳製品」が揃ったバランスの良い食事でストレスに負けない身体づくりをしましょう！

管理栄養士 西館留美

## 摂取したい栄養素

ストレス軽減に役立つ栄養素をご紹介します。普段の食事に取り入れてみましょう。

### ビタミンB群

豚肉・レバー・牛乳・アサリなどに含まれ、心を落ち着かせる作用があります。

### カルシウム・マグネシウム

乳製品・大豆・魚・海藻類などに含まれ、神経の興奮を抑える作用があります。

### たんぱく質とビタミンC

肉・卵・芋類・果物などに含まれ、ホルモンの生成を促進します。

### ビタミンE

ナッツ・穀類・緑黄色野菜などに含まれ、ストレスホルモンの生成を抑制します。



### 休日当番医 (9:00~17:00)

5/10	松井内科医院	☎ 33-2201
5/17	菅クリニック	☎ 23-7311
5/24	いちのへ内科クリニック	☎ 33-2701
5/31	カシオペア医院	☎ 23-3331

### 休日当番歯科医 (9:00~12:00)

5/10	ぼっぼ歯科クリニック	☎ 31-1182
5/17	沢藤歯科医院	☎ 25-4002
5/24	奥中山高原歯科クリニック	☎ 35-2951
5/31	森川歯科医院	☎ 23-6361



昨年度開催のミニ南部ホウキづくり④と雨堤みの学習⑤

## 令和8年度九曜塾 申込方法の変更と開催日のお知らせ

今年度も、学び処ないんずカフェ『九曜塾』を開催します。児童・生徒対象の講座ですが保護者の方もいっしょに参加できます。

これまでどおり、チラシは小中学校を通じて配布いたします。今年度より用紙での受付を終了し、QRコードでのみの申込受付となります。ご確認のほどよろしくお祈いします。またQRコードでの申込が難しい場合は、教育委員会生涯学習係（☎0195-43-3382）までお電話ください。

令和8年度九曜塾計画	
開催日	講座内容
6月27日(土)	九戸の伝統工芸 ～ミニ南部ホウキづくり～
7月25日(土)	雨堤みの学習 ～睡蓮とモリアオガエルを 見に行こう～

※変更となる場合がありますので、募集チラシでご確認ください

## 令和8年度 運動教室開催のお知らせ

令和8年4月から、現在運動教室で講師を担当しているNPOスポーツウェルネスさんの伊藤さんと古舘さんに加え、穴久保<sup>まさひろ</sup>正浩さんも講師として活動しております。対応する教室は、主に未就学児向けと小学生向けの運動遊び教室です。未就学児向けは水曜日、小学生向けは金曜日、全年齢対象の教室とサッカー教室は土曜日、TMAプロジェクトとバドミントン教室は金曜日に行っております。音楽に合わせて体に負荷をかけたり、のんびりストレッチをしたり、内容は多岐に渡りますので、この機会に是非、講師や村民の方々と親睦を深めてみてはいかがでしょうか。

◆◆ NINES CAFE ◆◆  
学び処  
ないんずカフェだより



昨年のサッカー教室④とバドミントン教室の様子⑤

## ないんずカフェ 各種講座のご紹介



ラーニング講座「書道教室」の様子

5月以降に開催予定の「ないんずカフェ」の講座をご紹介します。お友達やご近所さんを誘って、受講してみませんか？皆さまからの申し込みをお待ちしております。

ラーニング講座（対象者指定なし）	
講座名（講師）	開催日時（場所）
書道教室 (川又和子様)	5月26日(火)、6月23日(火) ※時間は各日18時30分～ 19時30分 (山村開発センター1階研修室)

※開催日と内容は変更する場合があります。また、開催する際には全戸配布で募集チラシ兼申込書をお届けします。

## 二十歳を祝う会 開催日のお知らせ

2月初旬に実施した「二十歳を祝う会開催に係る事前アンケート」について、結果を集計したところ、既に8月開催に向けて準備を進めている方々が多数見受けられましたので、今年度も例年通り、8月15日に合わせて二十歳を祝う会を開催することになりました。1月開催を希望していた方々については、ご希望に沿うことができず大変申し訳ございません。当日の会場等は右記の通りとなります。

- 日時 令和8年8月15日(土)  
10時開始(受付開始:9時30分)
- 場所 HOZホール(九戸村公民館)  
2階 開発ホール
- その他 今後の感染症の拡大状況および、災害の発生状況等によっては、変更・中止となる可能性があります。
- 問い合わせ 教育委員会生涯学習係  
☎0195-43-3382



おすすめ  
**アニーのせつぶん**  
たちもと みちこ・作(文芸堂)

節分の日、アニー家族は寒さにふるえるおにの子に出会いました。ママの手作りパンツにおにの子は大喜び。こんなかわいいパンツなら、みんな楽しい節分になるかもしれない!



おすすめ  
**空はみんなのもの**  
ジャンニ・ロダリー・著  
(ほるぷ出版)

空ってみんなの空だよ。けっしてたりなくなることはない。でもどうして大地はさかいめだらけなんだろう?作家が軽やかな言葉でつづる、平和を問う絵本。



おすすめ  
**推しの殺人**  
遠藤かたる・著(宝島社文庫)

大阪で活動する三人組女性地下アイドルは様々な問題を抱え危機的な状況にあった。メンバーのひとりが事務所で人を殺してしまった。彼女の罪を隠蔽するため三人は死体を山中に埋めることを決意して……。



図書だより

**令和8年度銃砲刀剣類登録審査日のお知らせ**

■開催日および会場 ※例年と会場が異なりますのでご注意ください。

令和8年5月20日(水)	岩手県公会堂 (〒020-0023 岩手県盛岡市内丸 11-2)	2階 21号室
令和8年7月21日(火)	盛岡地区合同庁舎 (〒020-0023 岩手県盛岡市内丸 11-1)	8階 大会議室
9月24日(木)		
11月20日(金)		
令和9年1月20日(水)		
3月23日(火)		

※会場は都合により変更する場合があります。 ※駐車場は付近の有料駐車場をご利用ください。

■受付時間 ○午前 10時～11時まで ○午後 13時～14時まで

※必ず時間内に受け付けしてください。

※当日、銃砲刀剣類の受付本数が多い場合、午前中に受付済みの方でも午後の審査になる場合があります。

■留意事項 ○上記開催日以外には、審査できません。 ○申請に必要なものは次の①～⑤のとおりです。

- ①登録しようとする銃砲刀剣類
  - ②登録申請書(当日、会場に用意しています。)
  - ③刀剣類発見届出済証(警察書で交付されたものを持参。※新規登録のみ)
  - ④手数料(※県収入証紙で納入ください。審査後に必要額を別途案内します。)
- ※新規登録 1振りにつき6,300円 再交付 1振りにつき3,500円
- ⑤委任状(代理人が審査会に出席する場合に必要となります)→代理人の方は本人確認書類(免許証等)の提示をお願いします。
- 当日の審査を円滑に行うため、事前に柄や鞘を外すことが可能かお確かめの上、ご来場ください。

**火の確認 いい日を支える いい習慣 (2026 全国統一防火標語)**

■天ぷら油火災を防ぐには

- ・天ぷらや揚げ物をするときは、その場を離れない。どうしても離れなければいけない時は必ず火を止める。
- ・台所に消火器や住宅用自動消火装置を設置する。
- ・ガスコンロは、立ち消え安全装置、加熱防止装置などの付いた安全調理器具を選ぶのも一つの方法です。

■こんな原因でも火災に？

- ・紙製の油吸着剤で天ぷら油の処理をしてごみ袋に捨てたところ、ごみ袋が燃える火災が発生した。
- ・揚げ玉を天ぷら油で大量に揚げ、積み重なったまま放置したところ火災が発生した。

■もし、火災になってしまったら

水や水分の多い野菜を入れると、急激に炎が大きくなり、周囲に油が飛び散って大変危険です。また、炎に包まれた天ぷら鍋を屋外へ搬出したり、窓等から屋外へ投げ捨てる例も見られますが、火傷を負うなどの危険がありますので注意が必要です。

○覆いをして窒息消火する方法

濡れたバスタオル、シーツ等をかき絞ってから鍋全体を(隙間がないように)覆う。しかし、慌てると鍋をひっくり返す可能性があるので注意する必要があります。

○粉末消火器で消火する方法

消火した後、消火剤の放射を止めると再着火する恐れがあるので、天ぷら鍋全体を覆い、空気を遮断して消火する。



つるがい やまもと  
鶴飼 大和  
消防士長

**火災が発生した場合は、迷わず119番通報を！**



交通安全運動「黄色い羽の配布」を行いました(関連10ページ)

村民の皆さま、こんにちは。村長の大久保勝彦です。春の陽光が心地よく、外出の機会が増える季節となりました。この時期に、特に気を引き締めたいのは交通安全です。

**交通安全は  
村民みんなの願い**

村政の動向と想いを発信！  
**村長のひとりごと**

本村においても、高齢者の歩行中の事故や、農繁期の農耕車による接触事故などが心配されます。「自分は大丈夫」というわずかな油断が、取り返しのない悲劇を招きかねません。交通安全の基本は「思いやり」です。運転者は歩行者や自転車への配慮を、歩行者は反射材の着用や左右の確認を徹底しましょう。特に、子供たちの通学路では、地域の皆さまの温かな見守りをお願いいたします。

交通事故のない、笑顔あふれる九戸村は、私たち一人ひとりの心がけでつくられます。村民の皆さま、今日からまた、安全運転で参りましょう。

**九戸で農業  
やりませんか？**

新緑が目に見える季節となりました。村内各地では、農作業に精を出す皆さまの姿が見られ、九戸村の力強い息吹が感じられます。

農業を取り巻く環境は、物価高騰による資材の値上がりなどが継続しており、厳しい状況が続いております。一方で、品質の高い野菜や鶏肉をはじめとする「九戸ブランド」の可能性は、ますます高まっています。

「九戸で農業をやりませんか」。私は今、声を大にして呼びかけたいと思います。豊かな水と大地、そして何より、先人



九戸村長  
大久保勝彦

No.2

**ナインズファーム  
研修生募集中!!**

野菜作りに情熱を注いでみたい方、気になる方のご連絡をお待ちしています！  
九戸村役場 産業振興課  
☎0195-42-3361  
(内線 253)

が築いた技術と知恵があります。(一社)ナインズファームでの新規就農への支援体制も整えています。経験は問いません。この地で土に触れ、未来を耕す情熱を持った方を、全力で応援して参ります。

ナインズファームでの  
研修の様子



■教育委員会生涯学習係 ☎0195-43-3382

「九戸村史－資料編二－」の発刊と販売のお知らせ

この度、村教育委員会では「九戸村史－資料編二－」を発刊いたしました。内容は、八戸藩日記（目付所日記・勘定所日記・用人所日記）から九戸村および当村が属していた軽米通に関する事項を収集した資料集で、当時の社会情勢や経済活動、日常生活の様子などが記されています。

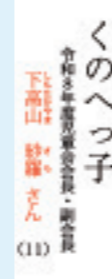
郷土の歴史をたどることができる貴重な資料ですので、多くの皆さまに手にしていただければと思います。ご希望の方は、教育委員会生涯学習係までお問い合わせください。

■販売価格 5,000円（税込）

広報くのへ4月号

「くのへっ子」の訂正とお詫び

広報くのへ4月号に掲載した「くのへっ子」において、下高山紗羅さんのお名前を誤って「沙羅さん」と表記しておりました。深くお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。



5月のごみ収集スケジュール

収集区域	瀬戸内・宇堂口 泥の木・平内 妻の神・館の下 戸田上・下 山根・荒谷・ニツ家	鹿島 伊保内上・下 川向・南田	小倉・大向・五枚橋 長興寺上・下 荒田・雪屋・田代 柿の木・道地 江刺家上・下 丸木橋・山屋・細屋
燃えるゴミ	毎週水曜日	毎週木曜日	毎週金曜日
ビン・金物	5月11日(月)	5月18日(月)	5月19日(火)
空き缶	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)
粗大ごみ			5月12日(火)
紙・プラ類	5月14日(木)	5月20日(水)	5月28日(木)



編集後記

今回の編集後記は枠を飛び出していました。予告はしていませんでしたが、今年度の「くのへっ子」は小学生のみならず、中学生や高校生、保育園児の方々など、取材の幅を広げる予定です。皆さんの活躍やひたむきに頑張る姿、輝かしい笑顔など、九戸村にあふれる幸せを掲載できればと思います。改めまして、今年度の広報くのへをよろしく願います。（波岡）

■二戸地域職業訓練センター ☎0195-23-3040

女性のためのパソコン事務科 受講生募集

■対象者 現在求職中の方で、技術を習得し就職を目指す岩手県在住の女性（定員9名）

■募集期間 令和8年4月13日～5月15日

■目指せる資格 コンピュータサービス技能評価試験 ワープロ部門3級

■受講料 無料（テキスト代・保険料・資格取得経費は自己負担となります）

■申込方法 申込書にご記入のうえ、二戸地域職業訓練センターまで持参・郵送またはFAXでお申込みください（申込書は訓練センターホームページよりダウンロードできるほか、ハローワーク二戸等でも配布しています）。

■申込・問い合わせ 二戸地域職業訓練センター ☎0195-23-3040 FAX：0195-23-3174

E-mail：info@ninohe-vtc.ac.jp

■二戸警察署九戸駐在所 ☎0195-42-2210

山菜採りに伴う山岳遭難の防止

山の雪も無くなり、山菜採りのシーズンとなりました。

例年4月頃から、山菜採りのために山に入り、迷ったり、けがをしたりといった山岳遭難が増加します。

■万が一の時のための準備

- ・行先や帰宅時間を家族に知らせておく。
- ・十分な食料や雨具を持って行く。
- ・携帯電話のほか、携帯型充電器（モバイルバッテリー）を持っていく。
- ・クマ対策として鈴やラジオなどで音を出しながら行動する。
- ・体調や天候が悪いときは入山を中止する。

こんにちは！  
けんたろう  
森川健太郎 巡査部長

4月より九戸駐在所に着任いたしました森川です。村民の皆さんと一緒に安全・安心な村づくりを目指して参りますので、よろしく願います！

■ハローワーク二戸 ☎0195-23-3341

令和9年3月新規高卒者対象の求人受理開始

ハローワーク二戸では、6月1日より来春高校卒業生対象の求人の受理を開始いたします。

採用をお考えの事業主の皆さまは7月1日の高校・生徒への求人公開と同時に求人情報を提供できるよう、6月中の求人申込をお願いいたします。なお、求人提出はハローワークインターネットサービスの求人者マイページからお願いいたします。詳しくは、ハローワーク二戸までお問い合わせください。

■二戸年金事務所 ☎0195-23-4111  
■税務住民課国保住民係 ☎0195-43-3368

忘れていませんか？  
大切な「国民年金保険料の納付」

国民年金保険料の納付期限は、翌月末日（例えば4月分は5月末日）となっています。

保険料を納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予される制度がありますので、二戸年金事務所または役場税務住民課にご相談ください。

国民年金は、老後の生活やもしもの時の大きな支えとなります。期限までに納めましょう。

■保険料額 月額17,920円（令和8年度）

■納付期限 納付対象月の翌月末日

■（一財）消防試験研究センター岩手県支部 ☎019-654-7006

消防設備士試験の案内について

■試験の実施日程・会場等

回	試験日	受験地	受付期間※1
1	8月22日(土)	盛岡市	6月30日(火)
2	8月29日(土)	奥州市	～7月7日(火)
3	令和9年2月20日(土)	盛岡市	1月5日(火)
4	令和9年2月27日(土)	奥州市	～1月12日(火)

受験申請等の詳細は、（一財）消防試験研究センターホームページ（<https://www.shoubo-shiken.or.jp/branch/03iwate>）をご覧ください。

■問い合わせ（一財）消防試験研究センター 岩手県支部 ☎019-654-7006 FAX：019-622-0922

人のうごき

（令和8年4月1日現在）

- 人口 4,912人（-15）
- 男 2,353人（-5）
- 女 2,559人（-10）

●世帯数 2,162世帯（-4）

（カッコ内は前月比）

- 転入 24人（35人）
- 転出 31人（48人）
- 出生 3人（6人）
- 死亡 11人（37人）

（カッコ内は1月からの累計）

# くのへつ子

## 岩手県中学校選抜野球チームに選出

おがさわら  
小笠原

こうた  
光汰  
さん

(14)



闘志燃える強いまなざしが印象的な光汰さん

九戸中学校に通う3年生の

小笠原光汰<sup>こうた</sup>さんは、岩手県中学校選抜野球チームに選出されたうちの一人です。3月14・15日に行われた、「楽天イーグルス杯第24回東北中学校選抜野球大会」では、見事優勝。3年連続の栄冠に貢献しました。

優勝に対して光汰さんは、「選抜に選ばれたのは驚いたが、このチームで優勝を勝ち取ることができてよかった」と異なる環境で得た経験の喜びを話してくれました。

また、迫る中総体へ向け練習に励む野球部の魅力を「小学校のときから培われた団結力が強味です」と熱い気持ちを語ってくれました。

地域の方々へ一言！

九戸中野球部は、人数は少ないですが団結力が高く、いいチームです。中総体では、優勝を目指します。応援よろしくお願いいたします。

家族に一言！

いつも支えてくれてありがとうございます！これからも野球を頑張るので支えてください。



中総体の応援、よろしくお願いします！