

広報くのへ
vol.767 2022

2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



1年半遅れ成人の節目

笑顔咲く

コロナ禍で令和2年度新成人は、式典の開催を一昨年夏、昨年夏と2回延期に。時期をずらし予定していた冬の成人式も中止になったため写真撮影会を行いました。

1月10日、令和2年度新成人対象の成人式に代わって、写真撮影会が開かれました。HOZホールには対象47人のうち11人が来場しました。会場では、スーツやあ

でやかな着物に袖を通した新成人が、久しぶりの再会を喜び、笑顔がはじけました。

写真撮影会では、順番に舞台上でカメラマンが撮影していきま

した。新成人はそれぞれのポーズ



1_ 何度も延期になった成人式。屋外での撮影に喜びもひとしお

2_ 「21歳のサイン」で明るく成人の節目

3_ 久々の再会に笑顔がはじける

写真撮影会参加者 (敬称略)



桂川 恭輔
(鹿島)



白岩 龍斗
(鹿島)



杉村 明朗
(南田)



関畑 雪華
(南田)



野辺地 里咲
(田代)



佐藤 慎之佑
(伊保内下)



本堂 歩
(山根)



道地 奈菜子
(道地)



田澤 陽明子
(山根)

で撮影にのぞみました。
村成人式実行委員長の桂川恭輔さんは「何度も延期や中止になったが、写真撮影や友人と会う機会があるだけでうれしい」と話し、関畑雪華^{きよか}さんは「久しぶりだったがみんな変わっていなかった。今年はやりたいことを模索しながらクリエイティブな活動をしていきたい」と決意を話しました。
令和3年度新成人を対象とした成人式は、今年の5月に行う予定です。



4_ 友人と記念撮影を楽しむ 5_ あでやかな振袖姿の新成人 6_ 予定時刻になると写真撮影会受付に集まりだす 7_ 新成人のご家族も嬉しそうに写真撮影を見守る 8_ 着物の帯の撮影を楽しむ参加者 9_ 小学生の頃の書を懐かしむ 10_ プロのカメラマンによる写真撮影会が行われた 11_ 着物を直し丁寧に、ひとりずつ撮影しました。

所得税と村県民税の

申告準備はお早めに

申告は、昨年（令和3年1月から12月）の所得を計算し、村県民税などの税額を決めるために行う大切な手続きです。村では申告・納税相談の受け付けを2月15日（火）から3月15日（火）まで行います。事前に必要な書類を準備して、申告を済ませるようお願いいたします。

申告が必要な人は？

令和4年1月1日現在、九戸村に住所がある人で、次に該当する人はすべて申告しなければなりません。

- ① 事業所得（農業・営業など）、不動産所得、雑所得、一時所得などがある人。
- ② 給与所得者で、次に該当する人。

- 勤務先から村に給与支払報告書を提出していない人。（勤務先に確認してください）
- 年末調整をした給与以外に、給与収入や事業所得

（農業・営業など）、不動産所得、雑所得、一時所得などの所得がある人。

- 前年中に退職などで年末調整をしていない人。

- ③ 源泉徴収票に記載した控除内容に変更や追加（医療費控除など）がある人。
- ④ 非課税収入（遺族年金、障害年金、雇用保険など）のみの人。
- ⑤ 収入がなかった人。

※申告をしない場合、所得証明書などの交付や国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の軽減が受けられなくなります。

申告が不要な人

▽所得税の確定申告書を提出した人。

▽前年中の収入が給与のみで、年末調整が済んでいて、勤務先から村に給与支払報告書を提出している人。

▽前年中の収入が公的年金のみで、支払者から村に公的年金等支払報告書を提出していて、各種控除を受けなくても村県民税が課税されない人。（65歳未満で年金収入金額が98万円以下の人、65歳以上で年金収入金額が148万円以下の人）



●当日は税務住民課の職員が対応します

令和4年度 申告・納税相談日程表

期日	地区名	会場
2月15日(火)	瀬月内、宇堂口、泥の木	村老人福祉センター
2月16日(水)	平内、妻の神、戸田館の下	
2月17日(木)	戸田上、戸田下	
2月18日(金)	村内申告未済者	江刺家ふるさとセンター
2月21日(月)	田代、柿の木、道地、丸木橋	
2月22日(火)	江刺家上、江刺家下	
2月24日(木)	山屋、細屋	
2月25日(金)	村内申告未済者	村山村開発センター
2月27日(日)	村内全域日曜申告受付日	
2月28日(月)	山根	
3月1日(火)	長興寺上、長興寺下	

期日	地区名	会場
3月2日(水)	大向、五枚橋、荒田、雪屋	村山村開発センター
3月3日(木)	荒谷、伊保内上	
3月4日(金)	ニツ家、鹿島	
3月6日(日)	村内全域日曜申告受付日	
3月7日(月)	伊保内下、小倉	
3月8日(火)	川向	
3月9日(水)	南田	
3月10日(木)	村内申告未済者	
3月11日(金)	村内申告未済者	
3月14日(月)	村内申告未済者	
3月15日(火)	村内申告未済者	

●受付時間： **午前の部(9:00～11:00)** **午後の部(1:00～3:00)**

※上記の期間中、役場税務住民課窓口での申告相談はできませんのでご了承ください。

※日程の都合が付かない場合は、指定日以外の日でも申告相談を受け付けます。

※3月2日(水)、9日(水)の2日間、夜間申告を行います(両日午後5時～午後7時)

申告に必要なもの

- ①あらかじめ送付されている申告書 申告書が配布された人は、必要事項を記入して持参ください。
前年度に確定申告を行った人は、申告書が送付されます。(電子申告を行った人には、送付されません)
- ②本人確認書類 マイナンバーカードは1枚で本人確認ができます。マイナンバーカードを持っていない人は、通知カードなどの番号確認書類と運転免許証などの身元確認書類を持参ください。
- ③必要な書類 ▶給与・年金所得がある人…源泉徴収票(源泉徴収票がない場合は、給与明細書や勤務先の住所、会社名を調べて持参ください。) ▶事業所得や不動産所得がある人…収支内訳書 ▶雑所得、一時所得がある人…所得に係る内容を証明できる書類 ▶譲渡所得がある人…契約書
- ④所得控除に必要な書類 ▶社会保険料控除…領収書、控除証明書 ▶生命保険料や地震保険料控除…保険会社などが発行する証明書 ▶医療費控除…領収書 ▶障害者控除…障害者手帳など
- ⑤所得税の還付申告をする人は、口座番号が分かるもの
- ⑥所得税の振替納付を希望する人は、口座番号が分かるものと通帳の届出印

申告の提出は簡単・ 便利な郵送で

申告会場開設期間中は、多数の来場者が来庁するため、混雑が予想されます。新型コロナウイルス感染症予防のため、申告書をご自宅などで作成していただき、郵送での申告にご協力をお願いします。

● 提出方法

記入した申告書と、納税義務者の本人確認書類の写し(マイナンバーカード・運転免許証など)、収入や所得のわかる書類や、各種控除に必要な明細書、証明書などの必要書類を同封の上、ご郵送ください。

● 郵送先

〒028-6502
九戸村大字伊保内10-11-6
九戸村役場税務住民課 税務徴収係

来場する際は感染 対策を忘れずに

- ①常時マスクの着用、手指消毒、咳エチケット。
- ②申告会場では、室内換気や湿度の調整に努めますので、ご協力願います。

③戸田支所、江刺家支所、村山村開発センター、いずれの会場でも入場時に検温を実施します。37.5度以上の発熱や風邪の症状がある方は、入場をお控えいただき体調が回復してからご来場ください。

二戸税務署確定申告 会場は2月7日開設

- 場所 二戸税務署1階
- 期間 2月7日(月)～3月15日(火)【土、日および祝日を除く】
- 時間 午前9時～午後5時

● 二戸税務署では、確定申告書の作成会場を開設しますが、感染防止の観点から、国税庁HPの「確定申告等作成コーナー」を利用した自宅からの申告をぜひご利用ください。また、スマホ申告の際にカメラ機能を使って源泉徴収票の内容を読み込んで申告書を作成する機能が追加されました。

● 申告書作成会場への入場には混雑緩和のため「入場整理券」が必要です。発券方法は次のとおりです。

①当日配布による取得

※配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご了承ください。配布状況は国税庁のホームページから確認できます。

②LINEアプリによる事前発行

※国税庁公式アカウントを友だち追加してから取得してください。

● 入場時に検温を実施します。37.5度以上の発熱や風邪の症状がある場合は入場をお断りさせていただきます。

申告に関するお問い合わせ

▼九戸村役場税務住民課

☎42-2111
(内線222)

▼二戸税務署

☎23-2701

ネットが便利 申告・納税

e-Tax

書類の作成・申告が24時間可能

e-Taxで申告すると…

- ① 自宅からネットで申告できる
- ② 添付書類の提出省略
- ③ 還付がスピーディー

詳しくは、[国税庁](http://www.nta.go.jp)のホームページをご覧ください。
(www.nta.go.jp)

表⑤ 経験年数別・学歴別平均給料月額の状況
(令和3年4月1日現在)

区分	一般行政職 (大学卒)	一般行政職 (高校卒)
10年以上15年未満	236,900円	222,400円
20年以上25年未満	321,900円	319,600円
30年以上35年未満	390,600円	372,700円

表⑥ 一般行政職の級別職員数の状況
(令和3年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	計
標準的な職務内容	主事	主任	係長	課長補佐	課長	-
職員数(人)	20	23	12	7	7	69
構成比(%)	29.0	33.3	17.3	10.2	10.2	100.0

※医療職4人、再任用5人を除く

表⑦ 期末・勤勉手当の状況 (令和3年4月1日現在)

支給期	期末手当	勤勉手当
6月期	1.275月分	0.95月分
12月期	1.275月分	0.95月分
計	2.55月分	1.90月分

表⑧ 時間外勤務手当

年度	支給総額	職員一人当たりの支給額
令和2年度	7,406千円	124千円
令和元年度	7,418千円	108千円

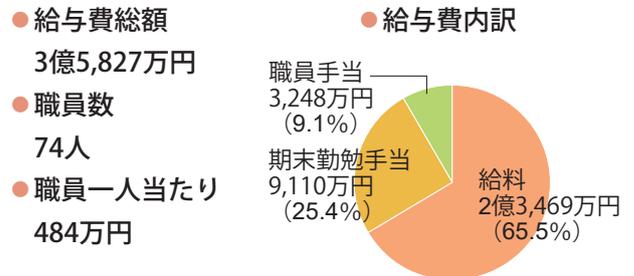
※選挙事務従事者の時間外勤務手当は含まない。

表① 人件費の状況 (令和2年度一般会計決算より)

- 歳出総額 47億8,531万円
- 人件費が占める割合 14.9% (7億1,499万円)

※人件費には、村長や村議会議員などの特別職の給料、報酬が含まれています。

表② 職員給与費の状況 (令和3年度一般会計予算より)



※職員手当には、退職手当および児童手当などは含みません。
※職員数には、上下水道の公営企業などの職員は含みません。

表③ 職員の平均給料月額と平均年齢
(令和3年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	269,700円	39歳3カ月
医療職	271,200円	38歳1カ月

表④ 初任給の状況 (令和3年4月1日現在)

一般行政職 (大学卒)	決定初任給	171,700円
	採用2年経過	188,700円
一般行政職 (高校卒)	決定初任給	150,600円
	採用2年経過	160,100円

村職員の給与を公表

村民の皆さん一人一人がより快適に暮らせる村づくりを目指し、村ではいろいろな業務や事業を行っています。それらを支える村職員の給与は、村の条例や規則で定められた一定の基準に基づいて支給されています。今月は村職員の給与などの主な内容と人事行政の運営などの概要をお知らせします。

〔令和2年度〕

人件費と職員給与

人件費とは、給料と職員手当(期末・勤勉・扶養・通勤・時間外・退職など)を合わせた職員給与費のほかに、村長や村議会議員などの特別職の給料や報酬も含めた広い範囲の経費をいいます。

令和2年度の人件費は表①のとおり7億1,499万円で一般会計歳出額の14.9%となっています。職員給与費の状況は、令和3年度一般会計予算(下水道・水道を除く)でみると、表②のとおりです。一般職の給料や職員手当など給与費として3億5,827万円を計上しています。

職種と給料

職員の職種は、一般行政職、

給料表

医療職に分けられ、それぞれの平均給料月額と平均年齢を示したものが表③です。一般行政職の初任給の状況は表④、一定年数を経過した時点での給料月額は表⑤のとおりとなっています。

職員手当

▽期末・勤勉手当(表⑦)：民間企業のボーナスに当たるもので、支給割合は国と同じです。

▽時間外勤務手当(表⑧)：正規の勤務時間を超えて勤務した職員に支給されます。

表12 特別職等の報酬などの状況 (令和3年4月1日現在)

区分	給料・報酬月額	期末手当
村長	610,000円	支給割合 【6月期】1.675月分 【12月期】1.675月分 【計】3.35月分
副村長	500,000円	
教育長	500,000円	
議長	230,000円	
副議長	182,000円	
議員	165,000円	

※令和2年7月から村長は15%減の518,500円

表13 一般職員の年次有給休暇使用状況 (令和2年中)

総付与日数	総使用日数	対象職員数	平均使用日数	消化率
2,386日	725日	64人	11.3日	30.4%

※新規採用職員、途中退職者、育児休暇取得者を除く。

表14 育児休業の利用状況 (令和2年度)

区分	男性職員	女性職員	計	備考
育児休業取得者数	0人	0人	0人	—

表15 職員の研修状況 (令和2年度)

研修名	期間・日数(延べ)	人数
新規採用職員研修(前期・後期)	4日	5人
一般職員研修	9日	7人
専門研修(財務、法規事務など)	6日	4人

表16 職員の健康診断の状況 (令和2年度)

区分	対象職員数	受診者数	受診率
生活習慣病予防健診 ・胸部X線検診	73人	68人	93.2%

※特別職を含む。

表9 扶養・住居・通勤手当 (令和3年4月1日現在)

区分	九戸村の内容	
扶養手当	配偶者	6,500円
	子	10,000円
	父母など	6,500円
住居手当	16歳から22歳までの子(1人につき) 5,000円加算	
	借家・借間は家賃に応じて28,000円を限度に支給	
通勤手当	交通機関利用者	運賃相当額50,000円を限度に支給
	交通用具使用者	通勤距離2km以上の者に、1,600円から12,900円の範囲で距離に応じて支給

表10 部門別職員数の状況 (令和3年4月1日現在)

部門	令和3年	令和2年	前年度比	
一般行政	議会	2	2	±0
	総務	18	13	+5
	税務	4	4	±0
	農林水産	7	8	-1
	商工	2	1	+1
	土木	5	4	+1
	民生	19	17	+2
	衛生	7	5	+2
	小計	64	54	+10
	特別行政	教育	7	7
小計	7	7	±0	
公営企業	国保	3	3	±0
	下水道	2	2	±0
	水道	2	2	±0
	小計	7	7	±0
合計	78	68	+10	

表11 分限および懲戒処分の状況 (令和2年度)

処分内容	処分者数
分限処分	0人
懲戒処分	0人

▽扶養・住居手当(表9)：支給内容は表のとおりで、国の制度とほぼ同じです。

▽通勤手当(表9)：通勤のため自動車を利用している職員には距離に応じて支給されます。

■職員数の状況
職員の定数は条例で上限が決められていて、業務内容や業務量などを総合的に判断しながら、適正な配置に努めています。村の部門別職員数の状況は表10のとおりです。

■特別職等の報酬など(表12)
特別職のうち村長、副村長、教育長、村議会議員には給料(報酬)と期末手当が支給されています。

■人事管理
▽分限および懲戒処分の状況(表11)：令和2年度中に処分はありませんでした。

▽職員の休暇状況(表13・14)
：職員の休暇には年次や育児休業のほか、病気・結婚休暇などの特別休暇があります。

▽職員の研修状況(表15)：研修に職員を派遣し、資質向上に努めています。

▽職員の健診受診状況(表16)：健康診断を実施し、職員の健康保持に努めています。

令和2年度決算

国民健康保険

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者みなで出し合ったお金（国保税）を加入者が保険医療機関を受診したときに医療給付費へ充てる助け合いの制度です。近年、国保財政には、ゆとりがありません。この制度を維持していくためには、国保に対する皆さんの理解と協力が必要です。今月は令和2年度の国保特別会計の決算状況についてお知らせします。

■加入状況

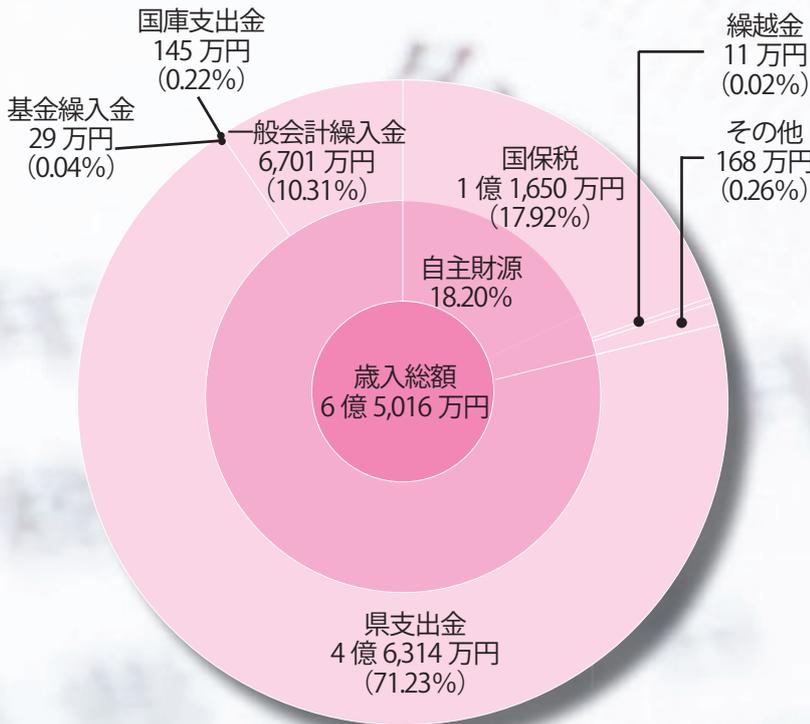
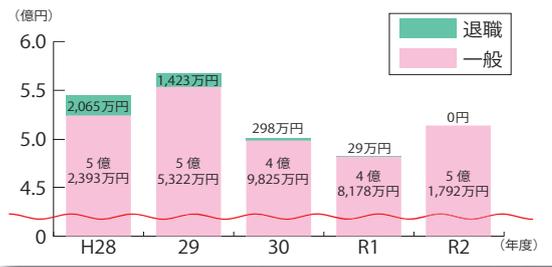
令和2年度の平均加入世帯数は892世帯となっており、前年度と比較すると27世帯減少し、また、平均加入者（被保険者）数は1563人で、前年度より49人減少しています。

村全体の世帯数に占める国保世帯の割合は41%、総人口に占める国保加入者の割合は29%となっており、国保世帯数の割合については、前年度より1%減少しています。

■収支状況

令和2年度国保会計の歳入総額は6億5016万円となっており、前年度と比較すると5407万円増加しています。歳出総額は6億4982万円、前年度と比較すると5383万円増加しています。令和2年度は一般会計からの繰入金が増額となり、財政調整基金を切り崩しての国保運営となり、村の国保財政は厳しいものとなっております。

■国保加入者の総医療費 (療養の給付および療養費)



■お問い合わせ

税務住民課国保住民係

☎0195-422111 (内線212)

■歳入

被保険者の皆さまから納めていただいた国保税は、現年度課税総額1億1645万円に対し、収納額は1億1438万円となり、収納率は98%となりました。前年度と比較しますと281万円の減となりました。

このほか、主な歳入の項目を前年度と比較しますと、県支出金が4857万円増の4億6314万円。昨年はなかった国庫支出金は145万円、村一般会計からの繰入金は1161万円増の6701万円となっています。

■歳出

一般被保険者と退職被保険者の医療費（療養の給付と療養費）の総額【患者が負担する一部負担金（3割等）と村で負担する分（7割等）を合計した額】は、5億1792万円で前年度と比較し、3614万円増加しています。このうち、国保会計で支払った金額は、3億7758万円で前年度より2590万円増加しています。

また、高額療養費等は前年度より782万円増の5228万円、出産育児一時金は82万円減の126万円、葬祭費は9万円増の39万円となり、保険給付費全体では前年度より3908万円増の4億3865万円となりました。

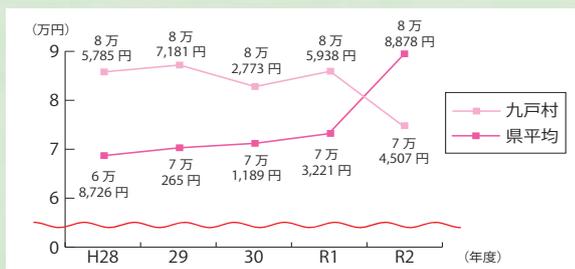
■1人当たりの国保税調定額と医療費 (令和2年度)

市町村名	現年度課税一般被保険者		医療費
	税 額	収納率	
九戸村	74,507 円	98.22%	247,501 円
二戸市	83,339 円	96.51%	260,849 円
一戸町	86,602 円	96.64%	281,842 円
軽米町	79,186 円	97.70%	255,463 円

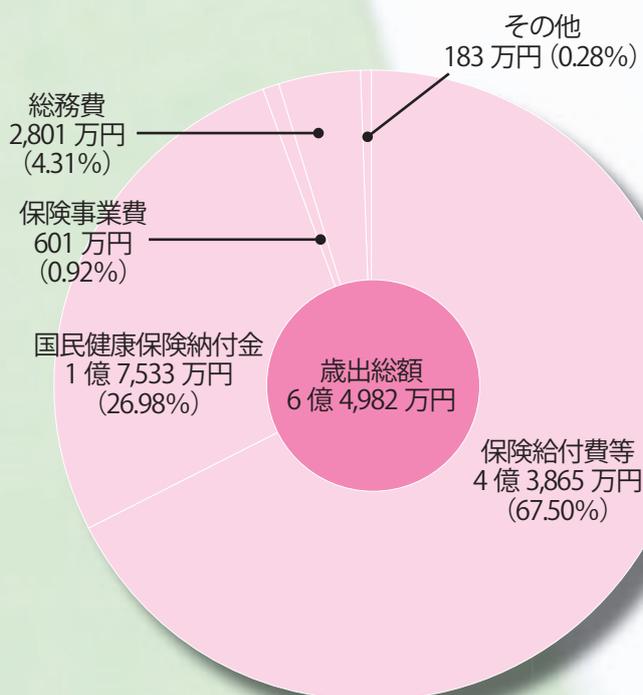
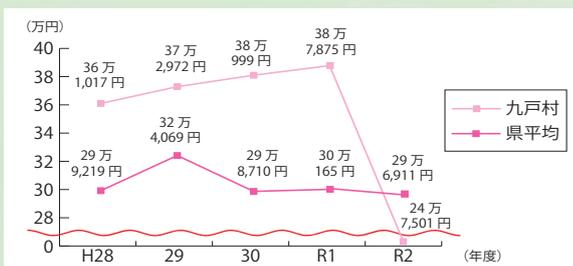
■国保加入者の推移



■被保険者1人当たりの国保税調定額



■国保加入者1人当たりの医療費





食生活改善事業功労者 上柿幸子さん厚生労働大臣表彰

12月24日、村役場村長室で表彰伝達式が行われ、厚生労働大臣表彰を受賞した上柿幸子さんに、晴山村長から表彰状が手渡されました。上柿さんは、昭和55年の村食生活改善推進員協議会結成に尽力すると、現在まで要職につきながら組織の育成に努めてきました。自身の知識や技術を、会員や若い世代に伝え、各家庭の食生活改善の重要性を普及しました。県の理事としても東日本大震災の被災者支援や交流活動を企画するなど、地域住民への功績が称えられ受賞しました。



1 晴山村長と上柿幸子さん
2 晴山村長から表彰状を受取る上柿さん

五枚橋洋美さんに会長賞 全国民生委員児童委員会

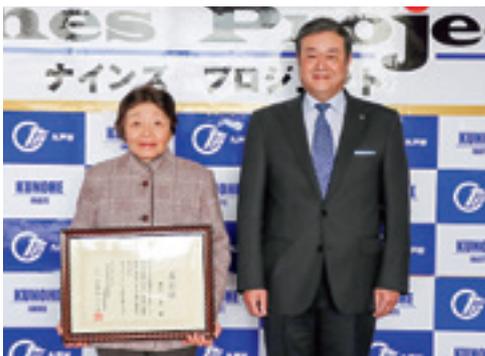
12月24日、令和3年度全国民生委員児童委員会連合会会長表彰の伝達式が村役場村長室で行われ、晴山村長より五枚橋洋美さんに表彰状が手渡されました。五枚橋さんは、平成22年12月から10年もの永きにわたり民生委員・児童委員として在任し、村の福祉活動に貢献されてきました。この功績が称えられ今回の受賞となりました。



笑顔の五枚橋洋美さんと晴山村長

篠山正子さんが受賞 県食改推進員団体連絡協議会会長表彰

12月24日、村役場村長室で、岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会会長表彰が晴山村長より、受賞した篠山正子さんに手渡されました。篠山さんは、村の食生活改善事業への参加率が高く、住民の食生活の改善に積極的



受賞した篠山正子さんと晴山村長

文部科学大臣表彰 前教育委・千葉和彦さん

前教育委員の千葉和彦さんが、文部科学大臣表彰（地方教育行政功労者）を受賞されました。

千葉さんは平成18年に教育委員に就任、平成20年には教育委員会委員長、平成28年退任される令和2年8月まで教育長職務代理者として、14年

間もの永きにわたり、学校教育や社会教育の充実に尽力され村の教育行政の発展に多大な貢献をされました。表彰伝達式は、

12月22日、村公民館で行われ、教育委員の同席のもと、岩淵信義教育長から賞状と記念品が贈られました。



1



2

1 受賞した千葉和彦さん
2 受賞した千葉さん（前列中央）と教育委員のみなさん

長年にわたる農村振興を称え 桂川俊明さんが農政功労者表彰を受賞

11月10日、都南文化会館「キャラホール」において令和3年度岩手県農業委員会大会（主催（一社）岩手県農業会議）が開催され、桂川俊明村土地改良区理事長が農政功労者表彰を受賞しました。

た。永年にわたり農林業関係機関・団体の役員等として地域の農業や農村振興に貢献をされた桂川さんの功績が認められ、本大会で杉原永康岩手県農業会議会長から手渡されました。



農政功労者表彰を受賞した桂川俊明さん

若山秀一さんに 全国社会福祉協議会会長表彰

12月28日、全国社会福祉協議会会長賞表彰伝達式が村長室で行われました。受賞した若山秀一さんは、民生・児童委員として地域福祉向上に寄与し、村社会福祉協議会副会長として運営に貢献し

ました。また、村行政改革推進委員会委員、九戸福祉会理事、県共同募金会九戸村共同募金委員会副会長、村防犯協会理事等を歴任され、地域に根ざした福祉活動に関する功績が称えられました。

全国社会福祉協議会会長賞を受賞した若山秀一さん（左）と晴山村長



七戸智広さんに 農林水産振興協議会会長表彰



受賞した七戸さん(左)と達増拓也岩手県知事

12月24日、盛岡市サンセール盛岡において「令和3年度いわて農林水産躍進大会」が開催され、七戸智広さんがいわて農林水産振興協議会会長表彰を受賞しました。これは農林水産業及び農山漁村発展に先進的取り組み、顕著な業績をあげた人を表彰するものです。七戸さんは木炭産業の発展と伝承に寄与し、品質の高さと若手生産者育成に大きく貢献されていることが評価されました。

令和4年村新年交賀会 「九戸の可能性」オンライン講演

1月4日、HOZホール(村公民館)で令和4年の村新年交賀会が開催され、村議員や村内企業、団体の代表など98人が参加しました。オープニングでは伊保内高校郷土芸能委員会による江刺家神楽の演舞が披露されました。コロナ禍とあり飲食を伴う懇親会は行わず、「九戸の可能性」と題し、(株)日本総合研究所主席研究員の藻谷浩介さんによるオンライン講演会が行われました。



オープニングで舞を披露する伊保内郷土芸能委員会

消防団活動の功績を称え 団長定例表彰・婦人消防協力隊表彰

令和4年の村消防団出

⑭関畑友昭

初式は新型コロナウイルス

◇功労章(勤続15年)

感染症の拡大防止のため

◎野田アサ子、①岩本真

中止となりました。こ

実、①尾友真也、①小野

こでは消防団長定例表彰

寺敏之、③小野寺晋也、

と婦人消防協力隊表彰の

④山口琢也、⑨山本正明、

受賞者1団体と35名を紹

⑪尾友秀幸、⑪林下大輔、

介します(敬称略・丸付

⑫坂本幸治、⑭関畑智志

き数字は所属・◎は本部

◇功績章(勤続10年)

付)

①尾友則子、②山本猛輝、

■消防団長定例表彰

⑨夏井健人、⑩和田誠、

◇竿頭綬 第9分団

⑩和蛇田賢一、⑪向井祐

◇永年勤続功労章(勤続

貴、⑮大崎謙一

20年) ②觸澤英之、②中

澤弘隆、③古館一則、③

■婦人消防協力隊表彰

古館竜一、⑤浅水充伸

◇功労章(勤続10年)

⑤大崎篤史、⑤七戸俊夫、

①山本真弓

⑥笹川浩二、⑥櫻庭寛

◇功績章(勤続5年)

⑨夏井良法、⑩田澤秀行、

①藤館里美、①古館有紗

⑫石川克則、⑭千葉暢威、

1・2年生専門学校を見学 将来を見据えて



㊦ 鍼灸について教わる生徒たち ㊦ 看護の専門学校で聴診器を体験

12月20日、伊保内高校

の1・2年生は盛岡市のM C
Lグループ専門学校を見学
しました。龍澤学館工藤昌
雄校長は「将来に向けて充
実した時間にしてほしい」
と話しました。医療・福
祉、公務員、ビジネス、看
護、観光、スポーツと6系
列に分かれ、見学をしまし
た。普段見ることでできな
い器具に触れたり、専門学
校の講義を体験したりしま
した。盛岡情報ビジネス&
デザイン専門学校を見学し
た櫻庭佳之さん(2年)は「興
味のあったプログラミング
を体験できて良かったです」
と話しました。



㊦ 発表者5名(後列左から:2年松田雅紀さん・1年久保空良さん・1年秋元海州さん
前列左から:2年千葉彩愛さん・2年下村漣菜さん) ㊦ スライドを見せながら発表した

「伊高むらおこし会社」

中学生へ成果を発表

12月15日、九戸中学校で
伊保内高校生徒5名による
伊高むらおこし会社の成果
発表会が行われました。事
前に高校で行われた発表会
で選ばれた5名が中学生に
向けて事業内容についてプ
レゼン形式で説明していき
ました。中学3年・橋本く
るみさんは「自分の住む地
域を活性化させようとする
取り組みはすごいと思いま
した。難しそうだけど楽し
そうだと感じました」と話
しました。発表者の高校2
年・千葉彩愛さんは「発表
は緊張しました。来年はさ
らに本格的に活動したいで
す」と話しました。



\\ 体の中からポカポカになろう！ //

甘茶でマサラチャイ

〈作り方〉

- ① シナモンスティックは半分に折る。カルダモン・クローブ・黒こしょうは潰しておく。
- ② 生姜は皮つきのままよく洗い、薄くスライスする。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したらシナモンスティック・カルダモン・クローブ・黒こしょう・スライスした生姜を加え中火にし薄く茶色の湯になるまでスパイスを煮る。
- ④ ③に紅茶を加えさらに3分程加熱する。
- ⑤ 火を弱め牛乳と甘茶を加え、時々鍋の底を混ぜながら2分程煮詰める。
- ⑥ 茶こしでこしながら器に注ぐ。お好みでシナモンパウダーを振ってできあがり。

ポイント

スパイスの風味を強めたい時は長めに加熱する。
 牛乳の代わりに豆乳やアーモンドミルクでも作れます。
 今回は砂糖を使わず、甘茶の優しい甘味だけのチャイです。
 甘茶は加熱し過ぎるとえぐみが強くなるので後から加えます。



材料 (2杯分)

甘茶 (ティーバック)	1.5g
紅茶	6g
(アッサムまたはセイロン)	
シナモンスティック	1本
カルダモン	4粒
クローブ	4粒
黒こしょう	4粒
生姜	6g
水	200cc
牛乳	250cc





フィジカルプランナー 木村の

Let's

キリササイズ

こわばり防いで姿勢を良く♪

血流促し健やかな身体づくりを！



寒さも本番！

寒さが一番つらい時期！この時期は体温維持のため筋肉を収縮させて身体を温めます。そこからコリが発生する場合もあると言われ、じっとしていても身体はこわばるだけです…。ストレッチを行って血流を促し、しなやかに動ける身体づくりをしましょう！

* どの動作も必ず呼吸を繰り返しながら行いましょう！



9TUBE

両体側のストレッチ



その場ジャンプ（軽めに）20回ほど



1歩踏み出し、両手を組み頭の上まで上げ伸ばす



足幅を開きやすい幅に倒し、横に倒す



両腕を下ろし、身体をひねる。

両腕を挙げた際、肘を伸ばす。そして後ろの足の踵も上げる。

【全身の伸び・ジャンプで筋温上昇】
◆ 左右 10～30秒×2～3セット

股関節の運動



床に座り、両手を後ろに置き膝を立てて足を開く



足を開いた状態で膝を床に近づけるように動かす



座った姿勢が難しい場合は、寝た状態でも◎

左右交互に行う

できるだけ大きく膝を内側にしたときに床にできるだけ近づけるように動かす。

【股関節の可動域力アップ・柔軟性向上】
◆ 20回～30回×2～3セット

お尻のストレッチ



四つん這いの姿勢



片方の足の○を前に出し後ろの足を伸ばす

伸ばせない場合は、膝を曲げたまま◎



両肘を付き身体を倒す

倒せる人は床におでこをつけるくらい倒しても◎

左右交互に行う

身体の向きは下に向けて行う。お尻が伸びていたらよし。

【お尻全体の柔軟性向上】
◆ 20秒～30秒×2～3セット

もも裏、体側のストレッチ



片方を開脚。もう片方のもの付け根に曲げる



曲げてる足側の手を挙げ、伸ばしている足側へ倒す



真横から足の向きに方向を変える



身体を前に倒す

反動を付けずに、じっくりと。

【ももの裏、体側（腰回りまで）の柔軟性向上】
◆ 左右 10秒～30秒×2～3セット

左右交互に行う



寒い季節の健康管理

体温を上げて免疫力を上げる

体温は健康管理に非常に重要で、1度下がると免疫力が30%低下。逆に体温が1度上がると、免疫力は一時的に5〜6倍アップするといわれています。

■免疫力が変わる「体温」

体温が上がることで血液の流れがよくなり、血液の免疫機能をもつ白血球が体のすみずみにめぐり、活発に働きます。体を温める食べ物は①冬が旬のもの②寒冷地で育つもの③地中で育つもの④水分が少ないもの⑤発酵食品⑥色が赤・黒・^{だいだい}橙のものです。

■体を温める食べ物

【野菜類】ねぎ・しょうが・にんにく・シソや根菜類【魚類】さば・さんま・いわし・マグロ・鮭・たら・うなぎ・えび
【肉類】赤身肉・鶏肉・羊肉【乳

製品】チーズ【種実類】くるみ・松の実・栗・ぎんなん【果物】りんご 【調味料】味噌・自然塩・黒糖・みりん・からし・こしょう・唐辛子【飲み物】ココア・紅茶・ウーロン茶・赤ワイン※いつもコーヒーや緑茶を飲むという方は時々こちらに変えてみましょう。

■体温を作り出す筋肉

筋肉は体温を作り出す働きをします。筋肉が少なくなると体温も下がってしまいます。筋肉の材料になる動物性のたんぱく質（肉・魚・卵）、植物性のたんぱく質（豆類・納豆・

豆腐・枝豆・そば粉など）をバランスよくとりましょう。おすすめのメニューは「鍋物」です。たんぱく質や野菜がたっぷりとれ、腸を健康にするこんにゃくやきのこ類も手軽にとれるのでおすすめです。もう一つは「かけ」です。かけはそば粉・豆腐・にんにく味噌

で体が温まります。つい食べ過ぎてしまいますが、体調をくずしたり、血圧が上がる原因になりますので、ほどほどを心がけましょう。

（栄養士・高見館ハスミ）

休日当番医 (9:00~17:00)

2/6	千葉耳鼻咽喉科医院	☎ 26-8133
2/11	かわさきクリニック	☎ 26-9900
2/13	おりそ内科循環器クリニック	☎ 22-2251
2/20	浄法寺診療所	☎ 38-2021
2/23	松井内科医院	☎ 33-2201
2/27	菅整形外科皮膚科クリニック	☎ 23-7311

休日当番歯科医 (9:00~12:00)

2/6	渡辺歯科医院	☎ 23-2052
2/11	右門歯科クリニック	☎ 38-2288
2/13	菅原歯科医院	☎ 27-3301
2/20	國香歯科医院 (石切所)	☎ 23-2764
2/23	こしみず歯科クリニック	☎ 33-4618
2/27	森川歯科医院	☎ 23-6361

介護で疲れる前に知っておきたい負担軽減法

家族介護者教室を開催します

毎日休みなく続く介護により、家族を介護する方の多くが介護疲れを感じています。適切なサービス利用や、無理のない介護方法を知ることで、介護疲れを軽減することができます。

①介護保険サービスなどの高齢者支援サービスを利用する

訪問介護やデイサービスなどの介護保険サービスや、生活支援ボランティア・配食サービスなどの介護保険外サービス、紙おむつ助成などの行政サービスを活用しましょう。

②専門的なことを相談できる相手を探す

介護保険を利用していけばケアマネジャーが最も身近な相談相手になります。認知症介護では、認知症主治医も認知症状への対応やリフレッシュの仕方などアドバイスをくれます。また、いざというとき頼れるのは、遠くの親戚よりも信頼できる近所の人です。地域の人とも普段からつながりを保ちましょう。

③介護技術を身につける

特に移動介助や排泄介助、オムツ交換などでは、適切な介護技術を身につけておくと負担なく介助できます。認知症介護も、正しい理解と対応のコツで気持ちが楽になります。



保健師・河村 侑乃

■身体介護と認知症介護の勉強会を開催します

今現在介護に悩んでいる方、将来のために学んでおきたいという方、この機会にぜひご参加ください。感染対策のため、両日先着 10 名の申し込みとさせていただきます。参加費無料。

第 1 回目 令和 4 年 2 月 24 日 (木) 13:30 ~ 15:00 保健センター

『介護のキホン～負担の少ない介護方法～』

九戸村社会福祉協議会のホームヘルパーを講師に招き、介護者の身体の負担を軽減するための基本的な介護技術、介護者の身体の使い方や負担のかからない介助のコツをが教えていただきます。

第 2 回目 令和 4 年 2 月 28 日 (月) 13:30 ~ 15:00 保健センター

『もしも家族が認知症になったら』

九戸福祉会特別養護老人ホーム折爪荘の認知症介護実践リーダーを講師に招き、認知症の基礎知識や対応のコツについて教えていただきます。質疑応答の時間もたっぷり設ける予定です。

■お問合せ・お申し込み 地域包括支援センター ☎ 0195-42-2111



地域おこし協力隊
阿部 憲一さん



阿部さんは、高倉工芸で南部箒をつくっています。少し前までは、刈り取ったホウキモロコシを水につけ外に干し、凍らせて折れにくくする作業をしていました。「自然の力を利用し、より良い物を作ろうとしていることに感銘を受けました」。冬の時期は、箒作りと出張販売に力を入れています。「最近ではホウキモロコシの茎で箒の持ち手を編む練習をしています」。(写真①)

② 全国各地で、箒作りの実演販売もしています。(写真③)

③ 「声をかけてくれる百貨店さんが多く、高倉工芸の信頼の高さを実感しました。安定した販路と新たなネット販売がバランス良く広がればいいなと思います」。高倉工芸と阿部さんのさらなる発展と成長に目が離せません。



地域おこし協力隊
福島 多恵さん



福島さんは、村広報や商品パッケージ(写真②)、商店新聞などを作成し、村の情報発信やデザイン業務(写真③)に尽力しています。「よそ者ならではの視点を活かし、魅力や面白さを引き出そうと心がけています」。昨春秋に作成した商店新聞は、村の人たちも知らなかった内容が楽しく描かれていました。(写真①)

① 「わたしが作ったもので少しでもワクワクしてくれたらうれしいです」。取材を通して様々な村の人たちと関わってきた福島さんは、村の人たちの人柄の良さに驚いています。「みなさん親切に受け入れてくださり、楽しい話をしてくれます。少しでも恩返ししていきたいです」。今後、福島さんが何を生み出してくれるのか注目です。



第10話



かならずや
今シーズンで
うまくなる た

ホームページ



新しく開設したスキー場のHP。

営業時間

- ・スキー場
9:00 ~ 16:00
金土のみナイターあり
16:00 ~ 20:00
- ・西山荘
10:00 ~ 16:00
ナイター営業の日は
19時まで

KUNOHE NEWS



スキー場の情報や、お客さんへのインタビューをまるで夕方のニュースのようにまとめてみました。ニュースをたくさん観察して作りしました。ぜひ、拡散してください！

スキードキュメンタリー

秋元さんが制作した佐藤くんの初スキードキュメンタリー。コミカルに編集されていて笑っちゃいます！



こんにちは。
雪景色がとても綺麗ですね！
でも、氷の上を歩くのは一苦勞です。最近、膝はずっと青色です…。

くのへスキー場がオープンしましたね！わたしはシーズン券を購入したので、元をとるために必死で通っています。
スキーをするのは中学生以来でした。九戸の方々は、小学生の時の授業でスキーをするそうですね。みなさんとても上手でびっくりです。わたしはまだ、八の字で滑ることしかできません…。上手い人に教えてくれと言っても「ひたすら滑るしかない」「転ぶことを恐れるな」「カッコよく滑ろうと考えないで。カッ

コは自然と付くから」という数々の名言をいただくのみです。
1月13日、協力隊の秋元星良さんと佐藤快威くん  と情報発信をするためにスキー場に行きました。滑るのは小学生以来と言っていた秋元さん。滑り始めるととても上手でした。初めてスキーをする佐藤くんは、たくさん転んでいておもしろかったです。東北出身の人はみんなスキーをやっているもんだと思っていました。スキー派とスケート派がいるのです



インタビューに応じてくれた九戸の小学生プレイヤーたち

ね。3人でスキーを楽しみつつ、動画や写真の撮影をしました。
わたしは、スキー場PRのためにニュース風動画を作成しました。これを見ればスキー場のことはだいたい分かりますよ！



◆◆ NINES CAFE ◆◆

学び処 ないんずカフェだより

「新春書き初め大会練習会」

書道の先生による席書指導

1月5日、村山村開発センターで松橋牧子さん、漆原芳子さんを招き書き初め大会に向けた練習会が行われました。残念ながら9日を予定していた大会は中止となりましたが、講師から指導いただきながらひとりひとり真剣な表情で一生懸命に席書に励んでいました。



▲真剣に席書にとりくむ児童たち

「第42回九戸村地域子ども読書会」

伊高生による読み聞かせ

1月7日、村内各所で伝統ある第42回九戸村地域子ども読書会が開催されました。毎年、伊高生による村内小学校児童への読み聞かせをしています。昨年度は開催できず、読み聞かせを収録したDVDを配布しました。今年度は規模縮小（レクリエーション無し）での開催でしたが2年ぶりに子どもたちの笑い声を聴くことができました。

1_ 紙芝居を使って読み聞かせをする伊高生 2_ 紙人形を使った読み聞かせ 3_ 真剣に話しを聞く児童たち



■ご家庭にある歴史資料を探しています

教育委員会では、村内にある様々な歴史資料を保存する「アーカイブ事業」に取り組んでいます。皆さまが賞有している古文書、8mmフィルム、ホームビデオ、写真、民具などをお借りしたいと思っております。村の貴重な歴史資料の消失を防ぐため、村民のみなさんの情報提供をお願いいたします。

教育委員会生涯学習係 ☎ 42-2111 (内線 304)

村立小学校入学予定者のお知らせ

【小学校別入学予定者数】

- 伊保内小学校 13名
- 長興寺小学校 5名
- 戸田小学校 8名
- 山根小学校 3名
- 江刺家小学校 4名 合計 33名

入学予定者は令和4年4月1日時点で満6歳の児童で、令和4年1月13日時点の人数です。次の事項に該当する場合は、村教育委員会事務局教育総務係（☎42-2111 内線302）へお問い合わせください。

- 入学予定者の住所異動が今年3月までにある
- 入学予定者の保護者で確認したい事がある

村育英奨学生のお知らせ

村では、令和4年度の育英奨学生を募集します。

■応募資格

村内に住所を有する保護者の子どもで、高等学校、大学などの入学や進級するための学費などの支払いに、奨学金がなければ就学困難な人。

■申込期限

令和4年3月31日（木）まで

■お問い合わせ

九戸村教育委員会教育総務係
（☎42-2111 内線302）

教育委員会担当 横井俊祐主事



カシオペア連邦建国 30 周年記念展

カシオペア連邦 30 周年に当たることを記念し、カシオペア地域で現在活動を続けている団体、過去に活動していた団体のこれまでの活動を振り返れるパネル展示会です。入場料無料で開催していますので、皆さま是非お立ち寄りください。

展示期間：令和4年2月17日～2月21日

9時～17時 ※21日のみ15時まで

場所：九戸村山村開発センター1階

産業振興研修室

主催：岩手県北広域振興局 共催：NPO 法人
カシオペア連邦地域づくりサポーターズ

■お問い合わせ ☎0195-23-2265

mail info@w-supporters.jp



\\ おすすめ //

■朝10分でできるスープ弁当 有賀 薫 著 (マガジンハウス)

簡単・時短・ヘルシーでいいことだらけ！！野菜不足も解消。少しのお肉や魚、そして野菜。あたたかいスープを食べて心まで温かく！



\\ おすすめ //

■お医者さんが薦める 免疫力をあげるレシピ

医学博士・大塚 亮 著 (三空出版)

みなさん、細胞が喜ぶごはんを食べていますか？免疫力を高めて、ウイルスや病気を寄せつけない体にしましょう。



寒い冬、あたたかレシピで
心も体も癒してください



図書だより

■ 二戸消防署九戸分署 ☎ 42-3119



住宅用火災警報器の維持・管理

■定期的なお掃除を

住宅用火災警報器はほこりが入ると、誤作動をおこすことがあります。定期的にお掃除を行いましょう。

■電池切れに注意！

定期的に作動確認をして、音を聞きましょう。住宅用火災警報器は電池が切れると作動しなくなります。定期的に点検ボタンを押したり、住宅用火災警報器本体から下がっているヒモをひくことにより、正常に作動しているかどうかを確認することができます。



桂川 忍
救命士

■住宅用火災警報器の交換の目安

設置から10年以上経過している住宅用火災警報器は、本体やセンサー等の寿命により火災を感知しなくなることがあります。10年を目安に本体の交換をおすすめします。

■ 産業振興課生産振興係 ☎ 42-2111 (内線 253)



あじさい 味彩の会の開催について

村生活改善グループでは、約2年ぶりとなる味彩の会を開催します。今回は珍しい食材「ジャガイモ粉」等を使用した3種類のへっちょこ団子を作ります。どなたでも参加できますので、お誘いあわせのうえ、ぜひお気軽にご参加ください。

■日 時 3月4日(金) 10:00～12:30

■場 所 村山村開発センター 調理室

■内 容 3種類のへっちょこ団子

■参加費 500円程度

■持ち物 三角巾・エプロン

■申込期限 2月25日(金)まで

■お申し込み・お問い合わせ

村生活改善グループ事務局 ☎ 42-2111 (内線 253)

※会食は行わず、お持ち帰りいただきます。

※コロナウイルス感染症状況により、中止となる場合があることをご理解ください。



今月のご長寿のお祝い

祝 100歳 澤向 ハナさん

大正11年1月1日生まれ

100歳の誕生日はピンクの衣装に身をつつみ、ご自宅でご家族と一緒に祝いしました。晴山村長から花束をわたされると笑顔でお礼をのべられました。この度は、おめでとうございます！



④ピンクの衣装に身を包みご家族と一緒に記念撮影⑤晴山村長から花束を受取る澤向さん



■ 二戸警察署九戸駐在所 ☎ 42-2210



飲酒運転は絶対に「しない!」「させない!」

二戸警察署館内において重大な事故に直結する悪質・危険な飲酒運転が後を絶ちません。

飲酒運転は運転者だけでなく、お酒を提供した人、同乗した人も厳しく罰せられます。みんなで強い意志を持ち飲酒運転を根絶しましょう。



鈴木 貴之
巡査長

【飲酒運転を無くすために3つの約束】

- ①お酒を飲んだら運転しない ②運転する人にお酒を飲ませない ③お酒を飲んだ人に運転させない



保険料納付は口座振替・クレジットカードが便利でお得です

国民年金保険料の納付は、口座振替やクレジットカードを利用すると便利でお得です。金融機関等へ行く手間が省け、保険料の納め忘れがありません。また、口座振替は前納割引で、さらにお得となっています。4月末日からの前納を希望する場合は、2月末日までにお申し込みください。

▼前納割引額の目安（令和3年度額）

支払方法	1ヵ月	6ヵ月	1年	2年
クレジット前納 納付書前納		810円	3,540円	14,590円
口座振替前納	50円	1,130円	4,180円	15,850円

■ 税務住民課国保住民係 ☎ 0195-42-2111



国保税の納付にご協力ください

国民健康保険（国保）は、病気やけがのときに加入者みんなで助け合う制度です。国保税を納めない人がいると「助け合い」の仕組みが成り立たなくなり、国保の運営ができなくなります。いざという時に加入者が安心して医療を受けられる国保制度を維持するため、国保税の納付にご協力をお願いします。

国保税は年度ごとに決められ、途中で国保に加入・脱退があったときは、月割で計算した分が課税されます。職場の健康保険（社保など）から離脱したときや転入したときは、その月の分からの課税となります。納期が過ぎても国保税を納めないでいると督促状が届き、督促手数料や延滞金を追加で徴収される場合があります。それでも納めないでいると、有効期間が短い保険証が交付され、ひんばんに更新手続きが必要になります。このようなことにならないためにも、国保税は必ず期限内に納めましょう。

■ 総務課地域防災係 ☎ 0195-42-2111



バスカードの販売終了とご利用可能期間について

令和4年春、岩手県北バスのICカード導入に伴いバスカードの販売が終了となります。

- 販売終了日 令和4年1月31日（月）
- 利用可能期間 令和4年7月31日（日）まで
- 払い戻し期間 令和4年7月31日（日）まで

岩手県北バス伊保内支所にてバスカードの払い戻しを受けています。詳しくは下記までお問い合わせください。

■お問い合わせ 岩手県北バス伊保内支所 ☎ 0195-42-2211

人のうごき

（令和4年1月1日現在）

- 人口 5,468人（-17）
 - 男 2,613人（-8）
 - 女 2,855人（-9）
- 世帯数 2,156世帯（-8）
（カッコ内は前月比）
 - 転入 4人（92人）
 - 転出 2人（132人）
 - 出生 1人（17人）
 - 死亡 15人（115人）

（カッコ内は1月からの累計）

編集後記



コロナで式が3回も中止になったにもかかわらず新成人は前向きで頼もしく感じました。未来はあなたちのものです。おめでとう。



雪や寒さにも慣れてきました。同時に新鮮さやわくわくも薄れてきました。悲しいものです。

くのへっ子

お父さんと野球の特訓中！

河村 陽和くん
(11)



冬場は室内でチームメイトと基礎練習！

江刺家小学校に通う小学5年生の陽和くん。

小学3年生の頃から、始めた野球を頑張っています。「小さい頃にお父さんの野球の試合を見てかっこいいなと思いはじめました」。今は、チームの最高学年。キャプテンとしてお父さんがコーチをするチームで練習に励んでいます。ポジションは、キャッチャーとピッチャー。「お父さんもキャッチャー。へまをすると、練習帰りの車の中で叱られます（笑）」。

好きな食べ物は？
オドデまんじゅう。大きさがちょうどいい。

くのへスキー場の好きなコースは？
パノラマコース

友達とはまってることは？
ゲーム。地図が読めないからRPGは苦手。お父さんも同じ。

好きな科目は？
理科。実験が楽しい。

自分のいいところは？
友達作りが上手いところ。

なんでもあげると言われたら？
かっこよくて取りやすいキャッチャーミットが欲しい！

将来の夢は？
野球選手とロボットエンジニア

お父さんに一言！
いつも野球の練習に付き合ってくれてありがとう！

【今月の表紙】 冬の青空の下、笑顔はじける新成人（令和2年度新成人写真撮影会）