

Public Relations

Ichinohe

広報いちのへ

Feb
2026
No.763

2

◎COVER

青空の下、雪面を切り裂く滑走

ROSSIGNOL CUP が奥中山高原スキー場で開催されました（関連12ページ）。





特集 鉄道の町いちのへ

町に鉄道が走り始めてから、今年で135年を迎えようとしています。いま私たちが日常の風景として目にしている駅や線路、行き交う列車は、いつしか町の一部として自然に受け入れられています。鉄道が町にやって来た日から今日まで、鉄道やその周辺の環境はどのように変化を重ねてきたのでしょうか。

D51134 滝見信号場での三重連立の貨物列車。1964年以降の撮影
(提供:「いちのへの蒸気」展 開催実行委員会)

らず、人の移動や物資・情報の流れを大きく変えました。移動は身近なものとなり、農産物や生活物資はより広い地域へと運ばれるようになります。鉄道は町と外の世界を結ぶ重要な役割を担っていきました。

また、列車の発着に合わせて人が集まる駅は、商いや行きかう人々の拠点として、町のにぎわいの中心でもありました。通勤や通学、旅立ちや再会など、鉄道は多くの人生の節目に寄り添い、汽笛や車輪の音は人々の記憶の中に深く刻まれていきます。そこには、記録だけでは語りきれない物語があります。

時代とともに車両や設備、運行形態は変化してきましたが、鉄道は常に町とともに歩み続けてきました。レールの上には、町の発展とともに積み重ねられてきた時間と努力が、今も確かに残されています。

本特集では、当時の資料や写真を手がかりに、町と鉄道が刻んできた歴史を振り返ります。レールの向こうに続く時間に思いを重ねながら、鉄道のある町の歩みを、改めてたどってみましょう。

Contents _ 目次

- 02 特集 鉄道の町いちのへ
- 08 役場職員の給与などを公表します
- 10 まちの話題
交通死亡事故ゼロ1000日達成 / 奥中山高原夢あかり & 小鳥の谷の雪あかり / 新年かきぞめ大会
- 13 まちのお知らせと情報
- 16 保健だより
- 17 北桜高校の魅力を紹介
『#桜陵』
- 18 文化・文芸・スポーツ
御所野博物館 / 運動公園 / コミセン&図書館通信
- 20 いちのへまちめぐりミュージアム / 文芸 / こちら町長室 / おたより / 広報クイズ
- 22 お知らせ
- 24 きらめけ! いちのへっこ / 編集後記

今月の表紙



1月31日、好天に恵まれた奥中山高原スキー場で開催されたROSSIGNOL CUP。町内外から52人が参加し、雪面の状態を見極めながら果敢に滑走しました。スピードと技術を競い合う真剣勝負に、白銀のゲレンデは熱気に包まれました。

鉄道が紡いできた 記録と記憶

今からおおよそ135年前の明治24年9月1日、町に鉄道が開通しました。当時の日本鉄道株式会社による盛岡〜八戸間の鉄道が敷設されたため、その後、交通の主導権は人力車や馬車などから鉄道に移り、私たち住民の生活にも強い影響を及ぼすようになりました。開通時から駅があったのは小鳥谷と奥中山で、一戸、小繋の駅はその後開業しました。

町に鉄道が開通したことは、単なる交通手段の誕生にとどま

年表で振り返る いちのへの鉄道 135 年のあゆみ

町に駅が開業してから 135 年。どんな歴史があったのか、主な出来事から、これまでを振り返ります。

小鳥谷駅・中山駅開業
日本鉄道により盛岡、青森間の鉄道が開業（現在の好摩駅・いわて沼宮内駅・奥中山高原駅・小鳥谷駅）

日本鉄道国有化

構内に盛岡機関区一戸給水転向所を設置
※機関区：主に機関車を専門に扱う車両基地
※給水転向所：機関車に対して『水の補給』と『向きの転換（転向）』を行う施設

盛岡機関区一戸支区を格上げし、一戸機関区を設置

国鉄分割民営化により、一戸駅が東日本旅客鉄道株式会社（JR 東日本）の管轄となる

一戸町の玄関口として、一戸駅に副駅名『縄文の里』を導入



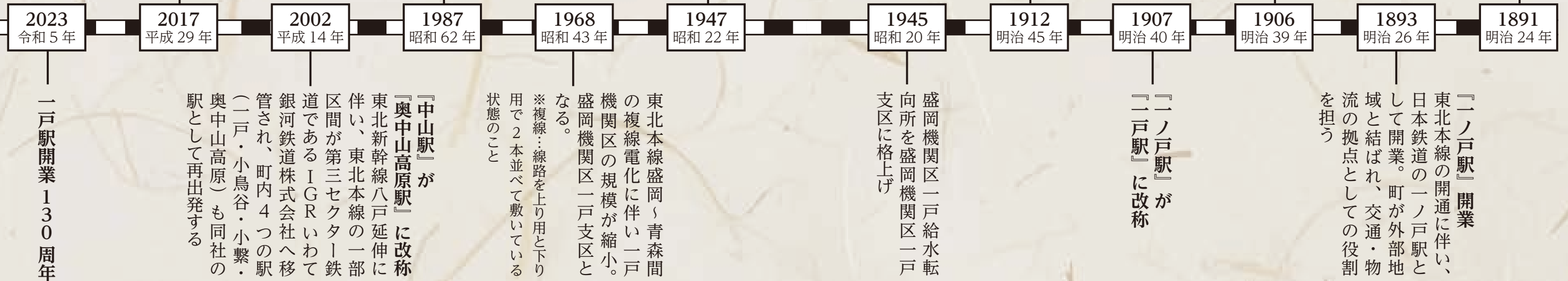
副駅名の導入に合わせ、駅舎やホームに新たな名板が設置
除幕式などの記念イベントが開催された



『北緯 40 度』号の D51498 (1994 年 5 月 20 日撮影)



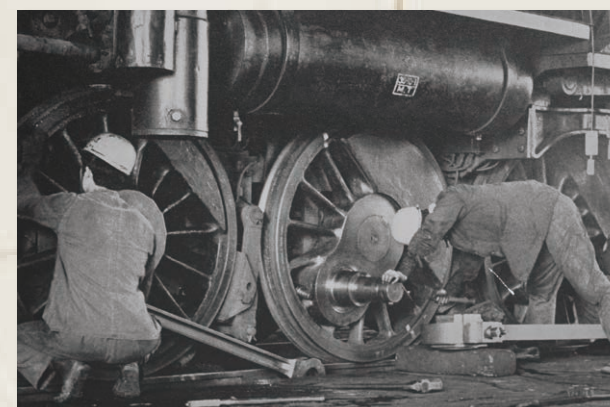
一戸駅から出荷する炭俵の前で撮影された記念写真
大正末ごろの写真と思われる



一戸駅開業 130 周年を記念し、オリジナルクッキーとマフィン計 100 個が駅利用者に配られた



D51187 生涯を一戸区で過ごした一車両（1963 年以降撮影）

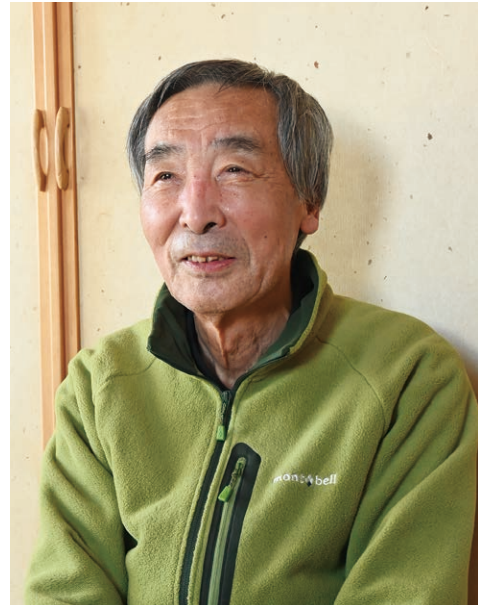


盛岡工場での整備風景か。初期設計の機関車はスポーク輪採用が特徴。D51 はボックス輪



D51134 電化工事前の一戸駅

Interview



小野寺 善一さん (80 歳)

▷住所 高善寺字野田
▷趣味 カメラ

国鉄職員として歩み始めた日

昭和39年4月、小野寺さんは国鉄に入社した。父親が通信部署で鉄道に携わっていたことから、鉄道は身近な存在だったという。高度経済成長期の真只中、鉄道は人や物の移動を支える重要な社会基盤であり、その一員として働くことにやりがいを感じていた。

配属されたのは電力区。機関車や線路周辺の電気系統など、列車の安全運行に欠かせない設備の点検・整備を担っていた。

にぎわいに満ちた駅と町

当時の駅や駅前通りについて、小野寺さんは「今とは比べものにならないほど人が多く、活気にあふれていた」と語る。通学や通勤で駅を利

鉄道に関わる仕事に就けたことが誇り

用する人々に加え、買い物客や子どもたちの姿も多く見られた。
人の流れが絶えない駅は、待ち合わせや見送りの場としても親しまれ、商店が軒を連ねる駅前は自然と人が集まる場所となっており、町全体が明るく華やいだ雰囲気包まれていた。

鉄道とともにあった暮らし

鉄道は交通手段であると同時に、町の産業そのものでもあった。町内には社宅や独身寮が整備され、多くの鉄道関係者とその家族が暮らしていた。鉄道を中心に人の流れや暮らしが成り立ち、そのことが駅前や町中のにぎわいへとつながっていた。
また、子どもたちにとって鉄道は身近な存在であり、機関車を見に行つてはその周辺で遊ぶ光景が日常に見られたという。

電化がもたらした変化

蒸気機関車が活躍していた頃、鉄道は町の暮らしと深く結びついていた。その後、電化が進むことで、列車はより速く、より使いやすい交通手段へと姿を変えていく。輸送力が高まり、多くの人を安全かつ効率的に運ぶことが可能になった。
一方で、蒸気機関車が発車する際

の力強い音や振動、立ち上る煙といった光景は姿を消した。小野寺さんにとって、それは今も鮮明に残る記憶だ。

次世代へ伝えたい魅力

「機関車が動き出す瞬間の迫力には、言葉では言い表せない魅力があった」。小野寺さんはそう振り返る。その力強さは、ただ移動するための乗り物ではなく、車両そのものが生きているかのように感じられる存在で、見る者の心を惹きつけ、鉄道への憧れを育んでいた。鉄道とともに歩んだ記憶は、今を生きる子どもたちに伝えていきたい大切な魅力として、これからも語り継がれていく。

『現場にいられた』という誇り

鉄道はただ走っているだけの存在ではなかった。人や物を運び、町の暮らしを支え、駅前のにぎわいを生み出していた鉄道。その現場に立ち会い、仕事に携われたことは、今も誇りとして心に残っているという。
「忙しい毎日だったけれど、あの時代に鉄道の仕事ができて本当に良かった」。機関車の音や振動、仲間とともに過ごした日々は、小野寺さんにとってかけがえのない記憶としていつまでも残り続ける。

もしねえ。

町と外を結び、一戸の暮らしを支え続けています。

これまで町に寄り添い走り続けてきた鉄道の魅力や大切さを、いま一度あらためて見つめ直し、応援していくこと。それが今、私たちにできることではないでしょうか。

わたしたちがこれからも守り育てていくべき鉄道。だからこそ、年に一度でも、一区間でも電車に乗ってみませんか。

これからも変わらず、町とともに、これからも一緒に走り続けるために。

鉄道とともに刻まれた

町の時間



上下線の貨物列車。前後に蒸気機関車を連結し、勾配区間を力強く走り抜けていた (撮影：1955～1965年)

【いちのへの宝展で資料公開】

本特集で紹介した資料の一部および『いちのへの蒸気』展で展示された資料の一部が、『いちのへの宝展』において展示されます。

皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

■日時

2月11日(水)、13日(金)～15日(日)
各日 10:00～15:00

■場所

町コミュニティセンター ホール

■料金

無料

〒一戸ユネスコ協会 ☎ 31-1400



■人口 1 万人あたりの職員数（令和 6 年 4 月 1 日現在）

市町村	職員数
軽米町	135.64 人
九戸村	150.40 人
二戸市	118.38 人
一戸町	126.97 人

※二戸地区 4 市町村の比較（全職員数）

職員は、懸命に日々の業務に努めています。
これからも皆さまのご協力をお願いします。

3. 職員の手当の状況

■期末勤勉手当（令和 7 年度）

	6 月期	12 月期	計
期末手当	1.25 月分	1.275 月分	2.525 月分
勤勉手当	1.05 月分	1.075 月分	2.125 月分

■時間外勤務手当

令和 5 年度	支給総額	30,220 千円
	職員 1 人当たり支給年額	270 千円
令和 6 年度	支給総額	25,895 千円
	職員 1 人当たり支給年額	235 千円

■退職手当(市町村総合事務組合支給率)（令和 7 年 4 月 1 日現在）

区 分	一戸町		国	
	自己都合	勲奨・定年	自己都合	勲奨・定年
勤続 20 年	国と同じ		19.6695 月分	約 24.587 月分
勤続 25 年			28.0395 月分	約 33.271 月分
勤続 35 年			39.7575 月分	47.709 月分
最高限度額			47.709 月分	
その他の加算措置			定年前早期退職特例 2 ～ 45% 加算	
退職時特別昇給			なし	

※ 1 人当たり平均支給額（令和 6 年度）21,114 千円

4. 特別職の報酬の状況

区 分	報酬等月額	期末手当
町長	720,000 円	6 月期 1.725 月分
副町長	560,000 円	12 月期 1.775 月分
教育長	550,000 円	計 3.50 月分

■特殊勤務手当

令和 6 年度	職員全体に占める手当支給職員の割合	7.7%
	支給対象職員 1 人当たり平均支給年額	62,330 円
	手当の種類数	6
	支給額の多い手当	保育業務手当、徴収手当
	多くの職員に支給されている手当	保育業務手当、徴収手当

■その他の手当（令和 7 年 4 月 1 日現在）

種 類	内 容
扶養手当	・配偶者 3,000 円
	・子 1 人につき 11,500 円
	・その他の被扶養者 1 人につき 6,500 円
	・16 歳～ 22 歳までの子 1 人につき 5,000 円加算
住居手当	・月額 12,000 円を超える家賃を支払っている職員へ負担額に応じ、最高 27,000 円までを支給
通勤手当	・交通機関利用者：負担額に応じ、最高月額 50,000 円までを支給
	・自家用車等利用者：月額 4,500 円～ 19,900 円の範囲で距離に応じて支給

区 分	報酬等月額	期末手当
議長	320,000 円	6 月期 1.725 月分
副議長	255,000 円	12 月期 1.775 月分
議員	240,000 円	計 3.50 月分

役場職員の給与などを公表します

町の職員は、各分野で町民の皆さんが快適に暮らせるよう「住みよいまち」の実現に向けて働いています。ここでは、町職員の給与などをお知らせします。

1. 職員数に関する状況

■職員の採用状況（令和 7 年 4 月 1 日現在）

令和 7 年度 採用者数	一般職	専門職
新規採用職員	6 人	2 人
再任用職員	－	－
計	6 人	2 人

■級別職員数（令和 7 年 4 月 1 日現在）

区分	主な職名	職員数	構成比
1 級	主事、技師、主事補、技師補	28 人	20.1%
2 級	主事、技師	18 人	12.9%
3 級	係長、主査、主任	28 人	20.1%
4 級	課長補佐、副主幹	49 人	35.3%
5 級	課長、主幹	8 人	5.8%
6 級	部長、参事	8 人	5.8%
計		139 人	100.0%

2. 職員の給与等の状況

■人件費（令和 6 年度一般会計決算）

特別職（町長、教育長、町議会議員、各種委員など）と、一般職（常勤の事務職員など）の給与などをいいます。

住民基本台帳人口（令和 6 年度末）	歳出総額 A	人件費 B	人件費 B ／ A
令和 7 年 3 月 31 日現在 10,496 人	9,004,826 千円	1,432,424 千円	15.9%
参考：令和 5 年度の値			
10,790 人	9,402,859 千円	1,298,849 千円	13.8%

■職員給与費（令和 7 年度一般会計予算）

給与は、給料と手当です。手当には、扶養手当、住居手当などがあります。

職員数	給与費		
	給料	手当	計
133 人	504,223 千円	300,540 千円	804,763 千円

※ 1 人当たり 6,051 千円。特別会計から支出されている職員を除く。

■部門別職員数（令和 7 年 4 月 1 日現在）

区 分		職員数		対前年度比
部 門		令和 6 年度	令和 7 年度	
一般行政	議会	3 人	3 人	－
	総務企画	35 人	36 人	1
	税務	8 人	7 人	△ 1
	民生	23 人	21 人	△ 2
	衛生	10 人	12 人	2
	農林水産	12 人	13 人	1
	商工	7 人	8 人	1
	土木	8 人	8 人	－
特別行政	教育	19 人	19 人	－
普通会計 計		125 人	127 人	2
公営企業会計	下水道	3 人	3 人	－
	水道	5 人	5 人	－
	その他	4 人	4 人	－
合計		137 人	139 人	2

■初任給（令和 7 年 4 月 1 日現在）

区 分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
一戸町	225,600 円	200,300 円
国	232,000 円	200,300 円

■経験年数・学歴別平均給料（令和 7 年 4 月 1 日現在）

区 分	経験年数 10 ～ 15 年	経験年数 30 ～ 35 年
大学卒	289,800 円	393,700 円
高校卒	259,250 円	386,314 円

■平均給料月額と平均年齢の状況（令和 7 年 4 月 1 日現在）

区 分	一戸町		国	
	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	41.5 歳	317,482 円	41.9 歳	332,237 円
技能労務職	－	－	51.3 歳	294,567 円

作 柴田外男パネル展 in 慶寿園
品を通して元気をお届け

グラフィックデザイナー柴田外男さん（中山）によるパネル展が、1月12日から26日まで特別養護老人ホーム慶寿園で開催されました。会場には、『岩手広告美術展 2025』入選作品を含む計10点が展示され、多彩な表現の作品が来場者の目を惹きつけました。柴田さんは「施設の皆さんに作品を見てもらい、少しでも元気になってもらえたらうれしい」と話しました。



作品の説明をする柴田さん（左）

も 竹細工講習会開催
のづくりの魅力を学ぶ

町老人クラブ主催の竹細工講習会が、1月14日から16日までの3日間、町高齢者創作館で開催されました。講習会には約10人が参加し、講師の指導を受けながらザルやカゴなどの作品作りに取り組みました。参加者からは「最初は難しいが形になっていくのが楽しかった。家で使ってみたい」といった声が聞かれました。



カゴを作成する参加者

心 一戸町新年かきぞめ大会
新たに筆を走らせて

第48回一戸町新年かきぞめ大会が1月9日に町コミュニティセンターで開催されました。小学1年生から一般まで38人が参加し、小・中学生は手本に忠実に、高校生・一般は自由課題に挑戦。参加者は一画一画丁寧に書き上げました。『希望の春』の字を書いた峠詩音さん（一戸南小6年）は「難しい字だったけどうまく書くことができた」と笑顔で話しました。



一画ずつ丁寧に書き上げる参加者

社 北桜高校CTA就職支援事業
会人に学ぶ進路選択

北桜高校CTA就職支援事業の一環として、二戸地域の企業によるパネルディスカッションが、1月13日に北桜高校総合校舎で開催されました。北桜高校の工業科・総合学科合わせて122人の生徒が参加。生徒たちは、進路選択の動機や社会人と学生の違いなど、社会人の先輩の経験談やアドバイスを真剣な表情で聞き入っていました。



自らの経験を語る地元企業の職員

防 一戸町消防団出初式
災への決意を新たに

一戸町消防団出初式が1月4日に開催され、火災のない安全・安心なまちづくりへの決意を新たにしました。本年は町コミュニティセンターで開催。安全祈願祭を終え、式では町・消防署・警察署などの関係者が見守る中、無火災を願い、決意を一つにしました。分列行進では、沿道の町民に防火意識の高揚と火災予防を呼び掛けました。



規律正しく行進する団員

み 交通死亡事故ゼロ1000日達成
みんなでつくる交通安全の町

町は12月23日、町内での交通死亡事故ゼロ1000日を達成しました。これを受け、26日に役場庁舎で表彰状伝達式が行われ、岩手県交通安全対策協議会から表彰状が送られました。小野寺町長は「地域の皆さんの交通安全への心がけによって達成できた。これからも町民の皆さんと力を合わせ、交通死亡事故ゼロを継続したい」と意欲を見せました。



交通死亡事故ゼロ1000日達成を記念し、関係者で記念撮影

地 域にともる温かな光

奥中山高原夢あかりが1月9日から11日の3日間、IGR奥中山高原駅周辺で行われ、温かな光が地域を包みました。駅前の広場には雪や竹で作られた約500個の灯籠が飾られました。10日にはオープニングセレモニーが駅前広場で開催。お菓子まきや中山神楽の披露が行われ、会場はにぎわいました。その後、花火が打ち上げられ奥中山の夜を彩りました。

1月17日から18日には小鳥の谷の雪あかりが小鳥谷地区全域で開催され、さまざまな形や色をした灯籠が地域を温かく包み込みました。また、クイズラリーも実施され、参加した子どもたちは、指定された場所に設置された灯籠に描かれた有名キャラクターの名前を、協力しながら回答していました。

奥中山高原夢あかり&小鳥の谷の雪あかり



① 【小鳥の谷の雪あかり】煌びやかな灯りが小鳥谷診療所前を彩りました ② 高屋敷地区の子どもたちが作った権現様の雪像 ③ 【奥中山高原】温かな光に包まれる子ども

皆さんの地域や職場の話題などありましたら、広報担当
☎ 33-4851（内線 1212）までお気軽にご連絡ください。

物価高騰の影響を受ける事業者へ 利子補給補助金を交付します

商工観光課 ☎ 33-4855 内線 1263

価格高騰の影響を受ける町内事業者の経営安定化を図るため、事業者利子補給補助金を交付します。今後融資を受ける事業者も、対象期間内の利子負担は補助金の対象です。

- 対象者 ※下記全ての要件を満たしていること
- ・令和2年4月以降、セーフティネット保証制度に基づく町の認定を受けた融資（手形貸付を除く）を受けている者で、下記対象期間内に利子を支払っている者
 - ・町内に本社もしくは本店を置く中小企業者、または町内に主たる事業所や店舗を有する個人事業者
 - ・町税の滞納がない者
 - ・当該補助金のほか、当該制度融資に対して利子補給に関する補助金を受給していない者

■対象期間
令和7年3月3日(月)～令和8年2月27日(金)

- 支給金額
対象期間内に支払った制度融資の利子の総額の2分の1（千円未満は切り捨て）
- 申請期限 令和8年3月10日(火)
- 申請方法
申請期限までに必要書類を問い合わせて先へ提出してください。
- 必要書類
- ・物価高騰対策資金利子補給補助金交付申請書兼請求書（町ホームページで配布）
 - ・貸付利子支払証明書（町ホームページで配布）※借入金融機関の証明印と借入金融機関が発行する融資取引明細表（金融機関によって所定の手数料がかかります）が必要
 - ・借入金融機関との融資契約書の写し
 - ・返済予定表（償還表）の写し
 - ・補助金振込先の通帳の見開き面の写し



ホームページ

地域おこし協力隊活動報告会 ヨソモノフェス開催します

政策企画課 ☎ 33-4851 内線 1213

一戸町で活動する地域おこし協力隊の取り組みを、活動報告とトークセッションで紹介するほか、ブース展示も行います。スタンプラリーなどの催しも盛りだくさん！ぜひご来場ください。

来場者にはホットドリンクやひつつみのお振る舞いをご用意します。必要数を把握するため、お申し込みにご協力ください。

- 日時
2月22日(日) 13:25～16:30（13:00開場）
- 場所 町コミュニティセンター
- 展示ブース
- ・DJ体験！ ・モルック対決！
 - ・発見！一戸町 ・フィットネス体験
 - ・獣を獲る"わな"を仕掛けてみよう
 - ・縄文土器の文様に触れよう！
 - ・写真と言葉に触れる体験！

■申込方法
2月20日(金)までに申込フォームから申し込んでください。



申込フォーム



新 いわてグルージャ盛岡表敬訪問 シーズンでの飛躍を誓う

日本フットボールリーグ（通称 JFL）に所属するいわてグルージャ盛岡が1月28日に小野寺美登町長を表敬訪問しました。今年から新たに加入した池松知史選手は「チームの勝利に貢献し、J3参入に向けて頑張る」と意気込みました。

同チームは明治安田 J3 リーグへの参入を目指し、チーム一丸となり活動しています。



一戸町を表敬訪問し決意を語った田中春希選手（左）、池松知史選手（右）

異 中高生海外派遣事業報告会 文化に触れ、大きく成長

中高生海外派遣事業報告会が2月3日、一戸地区センターで開かれ、参加した中高生16人が成果を発表しました。生徒たちは1月4日から10日までポートランド（アメリカ）に滞在し、現地で感じた日本との違い、交流を通して学んだことなどを報告しました。派遣団員代表の中村煌凜さん（一戸中・3年）は「この経験を将来に役立てたい」と力強く話しました。



ホームステイ先での体験を発表する生徒

町 横浜市再エネ連携自治体交流物産展 の特産品をPR

横浜市再エネ連携自治体交流物産展が、1月24日と25日の2日間、横浜ランドマークタワー（横浜市）で開催されました。一戸町を含む、横浜市と再生可能エネルギーに関する連携をしている11自治体が出店。野菜やお菓子・工芸品など、各市町村の特産品が販売され、会場はたくさんの人でにぎわい、地域の魅力を発信しました。



町の特産品を販売する一戸町ブース

雪 奥中山でスキー大会開催 原の舞台で健脚を競う

町スキー大会実行委員会主催の FISCHER CUP クロスカントリースキー奥中山大会兼一戸町小中学校スキー大会と ROSSIGNOL CUP 奥中山高原スキー大会と1月31日、奥中山高原スキー場で開催されました。両大会合わせて県内外から135人が参加。アルペンスキーとクロスカントリースキーの両競技で熱戦が繰り広げられました。



ゴールを目指し、力を振り絞る参加者

軽自動車の廃車・変更手続きのお願い 所有者が変わった場合、手続きが必要になります

お知らせ

税務会計課 ☎ 33-4857

軽自動車税は 4 月 1 日時点の所有者に課税されます。ナンバープレートが付いた軽自動車（原動機付自転車、農耕作業用など）を譲り受け、所有者変更の申告をしないと、元の持ち主に来年度も課税されます。



ホームページ

未申告の場合は手続きをしてください。また、使用していない軽自動車は早めに廃車手続きをお願いします。

■廃車・変更できる標識（ナンバープレート）

『一戸町』『岩手 99』と書かれたもの。

※上記以外は役場で手続きできません。

■必要なもの

- ・ナンバープレート（廃車手順のみ）
- ・本人確認書類

車種	届出先
原動機付自転車 (125cc 以下) 小型特殊自動車	一戸町役場 税務会計課 ☎ 33-4857
軽二輪 (125cc 超 250cc 以下) 二輪の小型自動車 (250cc 超)	東北運輸局岩手運輸支局 (紫波郡矢巾町流通センター南 2 丁目 8-5) ☎ 050-5540-2010
軽自動車 (二輪車を除く)	軽自動車検査協会岩手事務所（盛岡市湯沢 16-15-10) ☎ 050-3816-1833 岩手県自家用自動車協会二戸支部（二戸市堀野字大川原毛 52-1) ☎ 0195-23-3055

乳用牛または肉用牛の飼養者へ 飼料価格高騰緊急対策支援金を交付します

お知らせ

農林課 畜産振興係 ☎ 33-4854 内線 1252・1254

町では、飼料価格高騰などの影響を受けている乳用牛または肉用牛の飼養者を支援するため、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、飼料価格高騰緊急対策支援金を交付します。



ホームページ

■対象者（次のすべてに該当）

- ・2 月 1 日時点で、下記①～③のいずれかに該当する個人または法人
 - ①町内に住所を有する個人
 - ②町内に主たる事務所または事業所を有する法人
 - ③町内に牛飼養施設を有する法人
- ・自ら飼養、または他者へ預託する牛を所有している人
- ・現時点で営農しており、令和 8 年度以降も継続して営農する意思のある人

■対象牛

▷上記①②に該当する場合

→次のどちらかに該当する乳用牛または肉用牛

- ・対象者が所有し、自ら飼養管理している
- ・対象者が所有し、他者に飼養管理を預託している

▷左記③に該当する場合

→対象者が所有し、自ら町内において飼養管理している乳用牛または肉用牛

※ほかの地方公共団体などから同様の支援を受けている場合は対象外となります。

■支援金額 1 頭当たり 5,000 円

■申請期限 3 月 6 日(金)

■申請方法

対象者には関係書類を送付します。期限までに申請書兼請求書に必要書類を添えて印鑑を持参し、問い合わせ先へ提出してください。

※新たに対象になった人は問い合わせ先に連絡してください。

■必要書類

- ・申請時における飼養頭数が確認できる書類の写し（(独) 家畜改良センターの牛個体識別情報データが記載された書類などの写し）
- ・本人確認書類の写し
- ・振込先口座が確認できる書類の写し

※法人の場合は、上記の 3 つに加え登記事項証明書（現在事項証明書または履歴事項証明書）の写しが必要です。

鳥獣被害対策は今のうちから！ 緩衝帯の整備や電気柵の設置費用を補助します

お知らせ

農林課 ☎ 33-4854 内線 1254

クマの冬眠明けは 3 月～5 月と言われており、一戸町でも毎年 4 月頃から目撃情報が寄せられています。

【今すぐできる鳥獣被害対策】

クマだけではなくイノシシやシカ、ハクビシンなどによる被害防止にも有効です。

- ・野外に生ゴミや野菜、未収穫の果物、ペットフードを置かない
- ・生ゴミは収集日の朝に出す
- ・放任果樹の伐採や、高木化した果樹を剪定する
- ・使用しないビニールハウスや果樹棚を撤去する

【緩衝帯整備補助】

町内の農地や山林で放任果樹の伐採や耕作放棄地の刈り払いなどを行い、野生動物の出没を軽減する緩衝帯を整備しようとする団体に対し、その整備に係る費用を補助します。

■補助対象額

同一年度内において、緩衝帯の整備に係る経費に相当する額とし、1ha あたり 25 万円を上限（1,000 円未満切り捨て）

■申請方法

補助を受けるには事業実施前に申請が必要です。事前に問い合わせ先にご相談ください。

■注意点

- ・整備業務を委託する場合は、委託先に見積を依頼し、整備に要する経費を把握した上でお

問い合わせ先にご相談ください。

- ・町税の滞納がないことが申請の要件です。
- ・他の団体などから同様の補助を受けている場合は、対象外となります。

【電気柵などの設置補助】

鳥獣による農林畜産物の被害を防止するために、自らの所有地または借地において電気柵などを設置しようとする人に対し、その購入および設置費用の一部を補助します。

■補助対象となる経費

電気柵などの購入および設置に要する費用

■補助対象額

対象となる経費の 2 分の 1 以内で、上限は 20 万円（1,000 円未満切り捨て）

■申請方法

補助を受けるには事業実施前に申請が必要です。事前に問い合わせ先にご相談ください。

■注意点

- ・申請前に購入、設置した電気柵は補助の対象となりません。
- ・町税の滞納がないことが申請の要件です。
- ・事前に電気柵販売店に見積を依頼し、設置に要する経費を把握した上で問い合わせ先に相談してください。

町の鳥獣被害対策について、詳しくは町ホームページをご覧ください。



ホームページ

土地台帳の閲覧サービス 3 月 31 日をもって廃止します

お知らせ

税務会計課 ☎ 33-4857 内線 1124

町では、土地の登記情報を転記した土地台帳を整備し、住民サービスの一環として誰でも閲覧できるようになっています。

しかし、近年の個人情報保護法の施行や住民基本台帳法の改正に伴い、個人情報の取り扱いにより配慮が必要になっています。

そこで、土地所有者の個人情報の取り扱いをより慎重に行う必要があることから、**3 月 31 日(火)をもって土地台帳の閲覧サービスを廃止します。** 4 月 1 日(水)以降に土地所有者の確認をしたい場

合は、法務局での登記簿の閲覧・取得をお願いします。

※登記簿の閲覧・取得は誰でも可能です。

【最寄りの法務局】

盛岡地方法務局二戸支局（二戸市石切所字荷渡 6 番地 1 二戸合同庁舎 3 階）

☎ 0195-25-4811

なお、固定資産課税台帳は従来どおり納税義務者、納税管理人、借地借家人、納税義務者より委任を受けた人に限り閲覧可能です。



北桜高校の最新情報は
こちらからチェック

北桜高校の魅力と旬な情報を発信！

#桜陵

北桜高校の星

二戸市下斗米地区の郷土芸能、下斗米山伏神楽の継承を目的に、地域で郷土料理での交流会を実施している二人。活動への思いをお聞きました。



生活・文化系列
下斗米 莉心さん
(2年・福岡中出身)

生活・文化系列
大澤 歩みさん
(2年・福岡中出身)

- どんな思いを持って活動している？
郷土芸能の活動が少なくなり、子どもから大人まで関わる機会が減っている中で、違う形で地域を盛り上げたいと思ったのが活動のきっかけです。(大澤さん)
- どんな郷土料理を作っている？
先日の交流会では、ひつつみやわらび餅、ひじきの煮物などを作りました。(下斗米さん)
- これからの活動へ向けて意気込みを！
下斗米山伏神楽の継承に向けて、高校を卒業して地域を離れても定期的に開催したいです。

話題 Topics

楽しく学ぶ中国家庭の味 地産地消料理教室

『地産地消料理教室Ⅱ』が1月15日に行われ、参加した生活・文化系列家庭『フードデザイン』選択生の3年生32人が参加しました。生徒たちは、中国風野菜の煮込み、鶏胸肉3種の中国風ソース、水餃子の3つの料理に挑戦。講師の北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ専任教員から、料理の手順やおいしく作るためのポイントを教わりながら、手際よく調理を進めました。

深江亮汰さん（一戸中出身）は「講師の先生の手の良さに驚いた。先生のアドバイスもあっておいしく作ることができたので、家でも作りたい」とほほ笑みました。



講師の先生からアドバイスをを受けながら調理する生徒

高校生が挑む地域課題 総合学科発表会

1月23日、町コミュニティセンターで、総合学科全体発表会が開催されました。2年生の代表6グループが登壇し、『総合的な探究の時間』に取り組んだ成果を披露。地域の人と連携し、食文化や伝統芸能の継承、音楽による地域活性化、地域の魅力の深掘り、商品開発など、多彩なテーマに挑戦しました。高校生ならではの視点と独自の解決策に、来場者からは大きな関心が寄せられました。

生徒たちが地域とのつながりを実感し、学びを社会へと生かす貴重な機会となった発表会。ここで得た気づきや経験が、今後の進路選択や地域貢献への意識向上が期待されます。



探究の成果を発表する生徒

総合保健福祉センター

寒い時期こそ効果的！ 冬の運動を始めましょう

町では、日常的な運動習慣がある人は3割を下回っています。特に冬は寒さや雪の影響から活動量が少なくなることに加え、おいしい食べ物を食べる機会が多い時期です。その結果、摂取するカロリーが多くなり、太りやすくなってしまいます。しかし冬は基礎代謝が高くなるため、脂

肪が燃焼しやすく、痩せやすい時期と言えます。運動は体力の維持向上だけでなく、生活習慣病予防や免疫力の向上、ストレスの解消などにも効果があります。体を動かす機会が減る今こそ、意識的に運動を取り入れていきましょう。今回は、冬に室内で気軽に取り入れられる運動を紹介します。

●室内でできる運動

・ストレッチ

肩、首、腰、足など全身を伸ばす簡単なストレッチでも効果があります。

・足踏み、膝の引き上げ

血液の循環が促進されます。つま先を上げ下げする運動だけでも、筋力低下を防ぎ転倒予防に役立ちます。

・ラジオ体操

短時間で全身運動ができ、効率よく体を温めることができます。運動は続けることが大切です。運動習慣がない人は、室内で簡単にできるものから始めてみましょう。健康な心と体を手に入れるため、この冬こそ体を動かす習慣をスタートさせてみませんか？

地域包括支援センター

防ごう 高齢者虐待

高齢者虐待は、高齢者にとっての重大な人権侵害です。虐待と聞くと、『たたく』などといった暴力行為が思い浮かぶかもしれませんが、具体的には次の行為も虐待にあたります。

●身体的虐待

高齢者をたたく、蹴る、つねる

などの暴力行為。ベッドにしばりつけるなどの拘束。物を本人に向けて投げて壊すなど。

●心理的虐待

ののしる、怒鳴る、排せつなどの失敗をあざ笑う。

●経済的虐待

年金や預金を高齢者本人の合意なく無断で使用する、必要な医療・介護のサービスなどの支払いを滞納する。

●ネグレクト

劣悪な住環境で生活させる、必要な食事・水分などを与えない。

●性的虐待

人前でおむつを交換する、わいせつな行為を強要する。高齢者虐待は、周囲からは見えづらいものです。また、一生懸命介護している家族は虐待をしているという自覚がないことも多いです。介護で疲れていたり、高齢者本人の様子が以前と違うなどありましたら包括支援センターまでご相談ください。

★子育て支援ひろばのびのび

平日の㊸・㊹・㊺ 9:30～14:30
☎ 32-3770 ※（旧一戸幼稚園）

★るんだるんだ ※要予約

平日の㊸・㊹（祝日を除く）9:30～12:00
☎ 35-2314 ※（奥中山学園内）

シルリハー戸えがの会 町地域包括支援センター☎ 32-3700

■日時 2月20日(金)、3月13日(金) 10:00～11:00
■場所 いちぽら+（旧一戸幼稚園） ■持ち物 タオル、飲み物
オレンジカフェさくらの会 町社会福祉協議会☎ 33-3385

・■日時 2月25日(木) 14:00～16:00
■場所 ここプロカフェ（一戸病院内） ■参加費 100円
・■日時 3月14日(土) 10:00～12:00
■場所 町コミュニティセンター ■参加費 100円

わわわのどおーも & ぶらぶららいぶらりい

〒028-5312 一戸字砂森 117-2

コミセン▷ <https://ichi-culture.jp/> ☎ 31-1400 FAX 31-1888

図書館▷ <https://ichinohe-lib.sakura.ne.jp/> ☎ 43-3555 FAX 43-3310

注目1 いちのへ高齢者まつり

一戸町老人クラブ連合会の主催で、作品展示会、出店販売会、演芸交流大会が開催されます。

■日時 2月21日(土) 9:00～15:00

■場所 町コミュニティセンター会議室&ホール
一戸町老人クラブ連合会

0195-33-3607 (平日の午前中のみ)



注目2 一戸町文化協会写真部会作品展

一戸町文化協会写真部会の作品を展示します。

■日時 2月25日(水)～3月14日(土)

■場所 町コミュニティセンター
町コミュニティセンター

注目3 *春休み直前*おはなしシアター

映画会×おはなし会で、動物にくわしくなろう! ちょっとしたプレゼントもあります。入場無料、申込不要です。ぜひお越しください。

■日時 3月7日(土) 10:30～11:40

■場所 町コミュニティセンター ホール

■映画会 『天地創造デザイン部 1』(上映時間 47分)

■読み聞かせ 動物が出てくる絵本

■対象 幼児・児童向け

図書館



1分間に、心臓は60～100回動く。1日かけて、トンボは羽化して成虫になる。ひと冬の間、ヒグマはじっと春を待つ。60年経てば、山火事で燃えた熱帯雨林が再生する…。時間はずっと過ぎていき、自然や生きものは変化していく。時間の長さをイメージする本。



かつて町を賑わせた北海道の石炭産業、秋田の道端に佇む人形道祖神、最後の伝統的イタコ、長崎に残る隠れキリシタンの風習…。著者が10年かけて取材した各地の産業や民俗・風習に関する紀行文。「今あるものを記録に残す」活動を、多くのカラー写真と共にまとめる。

イベントカレンダー

▷ 2月

いちのへの宝展
(15日(日)まで)

14 土 13:00～いちのへの宝展ステージ発表

10:45～とことこおはなし会 / 20 金 乳幼児向け(地域子育て支援センターのびのび)

① 21 土 9:00～いちのへ高齢者まつり

22 日 9:00～絵画教室 / 一般向け / 無料

② 一戸町文化協会写真部会作品展
(25日(水)～3月14日(土))

25 水 13:00～カラオケ倶楽部 / 無料

10:30～初心者向け歴史講座『地域めぐりしたくなる歴史への扉』 / 無料

○2月休館日
16(月)、24(火)

▷ 3月

③ 10:30～*春休み直前*おはなしシアター / 幼児・児童向け / 無料

7 土 14:00～リーガルシネマ『猫と私と、もう1人のネコ』 / 一般向け

8 日 9:00～絵画教室 / 一般向け / 無料

11 水 13:00～カラオケ倶楽部 / 無料

10:45～とことこおはなし会 / 13 金 乳幼児向け(地域子育て支援センターのびのび)

10:30～ライフプラン支援講座～おこづかいから学ぶお金の話～ / 小学生の親子対象 / 無料

22 日 9:00～絵画教室 / 一般向け / 無料

25 水 13:00～カラオケ倶楽部 / 無料

10:30～初心者向け歴史講座『地域めぐりしたくなる歴史への扉』 / 無料

○3月休館日
2(月)、9(月)、16(月)、23(月)、30(月)

歴史と自然にふれる ガイド講座

奥州街道の歩き方 ～奥州街道ガイド講座～

奥州街道の名物ガイドから街道沿いの自然や歴史を学ぶ講座です。

■講師 いちのへ縄文里山クラブ 愛木稔氏

高橋正一氏

■日時 3月15日(日) 13:30～14:30

■場所 御所野縄文博物館 会議室

■その他 参加無料、申込不要



冬を満喫♪雪んこ大集合

『新春イベント!集まれ雪んこ』開催! 雪と笑顔がはじけた一日

1月18日に運動公園で『新春イベント!集まれ雪んこ』を開催しました。参加者は、雪上リレーや親子対決の大玉転がしリレーなどで競い合ったほか、竹スキーを体験。雪上の運動を楽しみました。

その後、子どもたちによる餅つきが行われ、自分でついた餅をおいしく食べました。



御所野遺跡の歩き方 ～御所野遺跡ガイド講座～

世界遺産・御所野遺跡の歩き方やガイドの方法、見どころなどを博物館職員が伝えます。

■日時

第1回 3月8日(日) 13:30～15:30

第2回 3月22日(日) 13:30～15:30

■場所 御所野縄文博物館 会議室

御所野縄文公園

■その他 参加無料、申込不要



御所野縄文博物館だより

御所野縄文博物館 ☎ 32-2652

○休館日
2/16(月)、24(火)
3/2(月)、9(月)

運動あそび教室の日程について

■日時 3月8日(日) 10:30～11:30

※お楽しみイベントを行います。

■場所 町コミュニティセンター

冬の遊びを体験しませんか

クロスカンリースキーの用具やそり、竹スキーを無料で貸し出ししています。家族や友達と一緒に、運動公園の『雪』を冬ならではの遊びで楽しんでみませんか。

Sports

運動公園だより

町NPOスポーツウェルネス

☎ 33-4444 FAX 33-4445

開館 9:00～21:00



「コンコンカミュ～」 vol.4 feat. 未来クロス☆鳥海

住民有志による、旧鳥海小活用事業未来クロス☆鳥海の一環として『「コンコンカミュ～」 vol.4 feat. 未来クロス☆鳥海』を開催します。当日はフリーマーケットやカフェ＆キッチンコーナーのほか、そば打ちの体験（先着 10 人）ができます。鳥海地区センターに新たに整備したフリースペースを見学できますので、ぜひ遊びに来てください。

また、イベントに先立ち、ヒップホップダンス体験会を 2 月 26 日(木)に行います。

■日時

- ・ヒップホップダンス体験会
2 月 26 日(木) 18:00 ～ 19:00

- ・「コンコンカミュ～」 vol.4 feat. 未来クロス☆鳥海
3 月 8 日(日) 10:00 ～ 16:00

■場所 鳥海地区センター（旧鳥海小学校）

■料金 そば打ち体験料 500 円

■申込方法

そば打ち体験会に参加を希望する

人は 2 月 28 日(土)までにコンコンカ

ミュ～堺田（☎ 090-2794-4615）

へ電話で申し込んでください。また、

フリーマーケットの出店者も募集しています。ぜ

ひ申し込んでください。

☎生涯学習・協働推進課 ☎ 33-4861 内線 1516



Instagram

盛岡いのちの電話『こころライン』のご案内

盛岡いのちの電話では、岩手県民専用の電話番号を用意しています。つらい気持ちを抱えた際は、お電話ください。

■電話番号 019-622-1717

■日時 毎月 1 日、15 日 12:00 ～ 21:00

※日曜日の場合は 12:00 ～ 18:00

☎社会福祉法人盛岡いのちの電話

☎ 019-652-4162



B 型肝炎訴訟 無料電話相談会のお知らせ

B 型肝炎被害対策東北弁護団の弁護士が、B 型肝炎訴訟について無料電話相談をお受けします。期限が延長されない限り、2027 年 3 月 31 日までに提訴する必要があります。

B 型肝炎患者またはその家族は、この機会にぜひご相談ください。

■電話番号 022-265-0151 または 022-265-0152

■日時 3 月 28 日(土) 10:00 ～ 18:00

☎ B 型肝炎被害対策東北弁護団事務局

☎ 0120-76-0152

新幹線走行試験へご協力をお願いします

JR 東日本では、新幹線試験電車を利用しての走行試験を実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

■試験日（仙台～新青森間）※複数回

4 月 19 日(日)、5 月 10 日(日)、22 日(金)、25 日(月)、

6 月 9 日(火)、20 日(土)、29 日(月)、7 月 11 日(土)、

20 日(月)、25 日(土)

各日 23:00 ごろ～ 5:00 ごろ

※都合により日程を変更する場合があります。

☎東日本旅客鉄道(株) 盛岡支社

☎ 019-625-4079

目指せ！税務のスペシャリスト 国税専門官採用試験のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる国税専門官を募集しています。



ホームページ

■受験資格

①平成 8 年 4 月 2 ～平成 17 年 4 月 1 日生まれの人

②平成 17 年 4 月 2 日以降生まれで以下のいずれかに該当する人

(1)大学（短大を除く）を卒業した人および令和

9 年 3 月までに大学を卒業する見込みの人

(2)人事院が(1)と同等の資格があると認める人

■第 1 次試験日 5 月 24 日(日)

■申込期間 2 月 19 日(木)～ 3 月 23 日(月)

■申込方法 申込期間内に人事院ホームページから申し込んでください。

☎仙台国税局人事第二課試験研修係

☎ 022-263-1111 内線 3236

人事院東北事務局 ☎ 022-221-2022

町民割引券について

奥中山高原温泉と来田保養センターでは、町民の皆さんが利用しやすいよう、割引券を発行します。

点線で切り取り、フロントなどに提出すれば右記の割引が受けられますので、ぜひご利用ください。

■朝朱の湯大浴場



奥中山高原・来田温泉 町民割引券

（広報 2 月号—R8.3.31 まで有効）

この券で、下記の温泉の日帰り入浴（入浴のみ）を割引金額でご利用できます。

※本券 1 枚につき 1 人有効。

■煌星の湯・朝朱の湯

中学生以上 100 円 引き

■来田保養センター

休館日 第 1 週、第 3 週火曜日

中学生以上 50 円 引き

奥中山高原・来田温泉 町民割引券

（広報 2 月号—R8.3.31 まで有効）

この券で、下記の温泉の日帰り入浴（入浴のみ）を割引金額でご利用できます。

※本券 1 枚につき 1 人有効。

■煌星の湯・朝朱の湯

中学生以上 100 円 引き

■来田保養センター

休館日 第 1 週、第 3 週火曜日

中学生以上 50 円 引き

お知らせ

皆さんの暮らしに役立つさまざまな情報をお届けします。

一戸町役場

☎ 0195-33-2111

〒 028-5311

一戸町高善寺字大川鉢 24-9

<https://www.town.ichinohe.iwate.jp>



4 月 1 日から し尿くみ取り料金が変わります

昨今の物価高騰などの影響を受け、し尿収集運搬に要する費用が増加していることから、『し尿のくみ取り料金』を、4 月 1 日から以下のとおり改定します。

安定したし尿収集業務を提供するため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、くみ取り依頼の増加が予想されるため、3 月分のくみ取り依頼は 3 月 6 日(金)までに業者へ申し込んでください。

■し尿くみ取り手数料改定表（税込み金額）

区分	現行の手数料 (3 月 31 日まで)	改訂後の手数料 (4 月 1 日から)
200ℓ未満	1,160 円	2,000 円
200ℓ以上の場合は 10ℓまたはその端数ごとに	58 円	100 円

※くみ取りの申込みが 3 月 31 日以前でも、作業が 4 月 1 日以降の場合は、改定後の料金が適用されます。

☎二戸地区衛生センター ☎ 0195-23-2651

+ 一戸町と近隣市町村の休日当番医

■休日当番歯科医 — 診察時間 9:00 ～ 12:00 ■休日急患当番医 — 診察時間 9:00 ～ 17:00

月日	当番歯科医（管内）	休日当番医（管内）	休日当番医（岩手町など）
2/15 (日)	森川歯科医院 ☎ 23-6361	よこもり眼科クリニック ☎ 22-2230	岩手沼宮内クリニック ☎ 0195-61-2025
22 (日)	國香歯科医院（石切所） ☎ 23-2764	小野寺内科医院 ☎ 33-2505	八角病院 ☎ 019-682-0201 八幡平市立病院 ☎ 0195-76-3111
23 (月)	渡辺歯科医院 ☎ 23-2052	千葉耳鼻咽喉科医院 ☎ 26-8133	
3/1 (日)	ますだ歯科クリニック ☎ 26-8282	かわさきクリニック ☎ 26-9900	八幡平市立病院 ☎ 0195-76-3111
8 (日)	国香歯科医院（裏小路） ☎ 23-2223	おりそ内科循環器クリニック ☎ 22-2251	八角病院 ☎ 019-682-0201 八幡平市立病院 ☎ 0195-76-3111
15 (日)	ぽっぽ歯科クリニック ☎ 31-1182	松井内科医院 ☎ 33-2201	沼宮内地域診療センター ☎ 0195-62-2511

※当番医は変更になる場合がありますので、事前に電話で確認してください

「美しく、たくましく」

No.11 一戸町なぎなた協会



全国・世界大会でも活躍する選手を輩出している一戸町なぎなた協会。小学生から大人までさまざまな世代の選手が活動しています。一戸町の町技でもあるなぎなた。礼儀を大切にしたい指導のもと、体力づくりや姿勢改善、集中力の向上が期待できます。



原田 夏希さん（一戸小6年）

「いろいろな大会で活躍している先輩たちが多いので、自分も続けるように、練習を頑張っています。興味のある人はぜひ、一緒にやりましょう！」



打ち込みの練習をする選手

興味のある人はこちら▼

■活動日時 毎週(月) 18:30～20:00

※3月7日になぎなた体験会を開催します。

■場所 土道館

■対象 小学生～大人

問事務局 ☎ 35-2111 内線 6003



Instagram

編集後記

▼スキー大会を取材するため奥中山高原スキー場へ。雪山の旗門をものすごいスピードで滑降するアルペンスキー、上り下りの起伏に富んだコースを懸命に駆け抜けるクロスカントリースキー。両競技の熱い競い合いに寒さも吹き飛び、カメラを構える手にも力が入りました。選手たちの健闘が、写真をとおして皆さんにも伝わりと幸いです。

(佐々木)

▼普段の移動はほぼ車。電車に乗る機会はほとんどありません。そんな中で鉄道特集を組みながら、「そういえば、電車に乗るってどんな感じだったっけ」と、ふと思いつく時間がありました。速さや便利さだけじゃない、景色や時間を味わう移動もたまには悪くないのかもしれない。この特集が、次は電車に乗ってみようかな、と思うきっかけになれば嬉しいです。(安ヶ平)

●今月号の広報いちのへ印刷経費は1部101円(税込)です



広報いちのへは、環境に配慮し、植物油インキとFSC森林認証紙を使用しています。



一戸町公式LINE
アカウント登録は、
こちらから

