

Rokkasho

7



スマート広報が始まります



誰もが読みやすく
わかりやすい!



Special Topics

P 2・・・スマート広報が始まります

Pickup Topics

P 3・・・青の煌めきあおもり国スポ軟式野球競技プレイイベント開催!

Information

P16・・・～令和8年生涯学習イベント～きらきらライフフェスティバル

P17・・・ブロック塀等耐震改修促進支援事業など



広報紙満足度
アンケート調査を
実施しています。

←回答はこちら
* 7月10日まで

広報紙をスマホやパソコンで便利に閲覧

スマートフォン 広報

広報紙のデジタル化として、スマートフォンやパソコンから広報紙を読むことができるウェブサイトです。ホームページに掲載していたPDFデータと異なり、カテゴリ別に分かれたページから欲しい情報だけを見ることができます。

また、多言語化・音声読み上げ機能もあり、よりさまざまな人が行政情報を取得することができるようになります。



必要な行政情報を
より便利に確認できます

- カテゴリ別表示
- 多言語化
- 音声読み上げ機能

詳細は
こちらから



スマート広報

■ 広報紙配布停止

配布を希望しない人は下記問い合わせ、QRコードから配布停止を行うことができます。
配布停止：翌月から配布を停止します。

■ 広報紙配布希望・広報に関するお問い合わせ

『広報紙が届いていない』『配布停止していたが再配布して欲しい』などのお問い合わせは、下記または右記QRコードから。

未投函（配布依頼）：受付確認後、速やかにお届けします。

その他：電話またはメールでご連絡します。

*紙の広報紙も引き続き配布していきます



広報問い合わせ



炬火台に炬火を灯すキャプテン
*炬火とはオリンピックなどの聖火にあたる国スポのシンボル

青の煌めきあおもり国スポ軟式野球競技プレイベントが5月16日、大石総合運動公園第3球場で開催されました。

プレイベントでは、国スポ開催に向けた炬火(*)イベントや親善試合、野球教室が行われました。

炬火イベントでは、六ヶ所ベースボールクラブの選手たちが奈良岡 臣哉教育長から受け取った炬火をリレーでつなぎました。球場のダイヤモンドを一周した炬火を受け取ったキャプテンは、緊張した表情でホームベースの炬火台に点火。周囲からは拍手が起こり、国スポプレイベントの幕開けとなりました。



教育長



村長

副村長

親善試合

国スポ軟式野球競技本大会に出場する『オール青森』を招待した親善試合が行われました。始球式では橋本 隆春村長がピッチャーを種市 誠副村長がキャッチャーを務めました。



こっそり練習する橋本村長④と種市副村長④



野球教室

六ヶ所ベースボールクラブの選手たちがオール青森の選手から指導を受け練習に励んでいました。



親善試合オール青森 VS 六ヶ所体育協会！

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

本大会開催まであと101日
村での『軟式野球競技』の開催まで102日！
(7月1日現在)



学びを支える贈りもの

上十三法人会が図書カードを寄付



蘓武会長㊤と橋本村長㊦

公益社団法人上十三法人会六ヶ所支部（蘓武 昭男支部長）が5月21日、村へ図書カード12万円分を寄付しました。

村長室で行われた贈呈式では、蘓武支部長から橋本 隆春村長へ目録が手渡されました。橋本村長は『村内の小中学校の図書を充実させ、村の教育発展に役立てていきます』と感謝の言葉を述べました。

同会による寄付は今回で7回目となります。蘓武支部長は『子どもたちのため、公共性のあるものと考え図書カードを贈らせていただきました。充実した教育のためにご活用ください』と話していました。継続的な支援は子どもたちの学びの環境づくりや図書活動の推進につながるものとして期待されています。

熱戦と交流のゲートボール

青森宝栄工業杯ゲートボール大会



狙いを定めて球を打つ選手たち

第33回青森宝栄工業杯六ヶ所村ゲートボール大会が5月21日、青森宝栄工業株式会社平松園グラウンドで行われました。この大会は、今回で33回目となる歴史ある大会で、村内の8つのゲートボールチーム60人が参加しました。

当日は、好天に恵まれ、参加した選手たちは日頃の練習の成果を発揮し熱戦を繰り広げていました。コートでは『まっすー！』『狙って！』と声援が飛び交い、会場は活気に包まれていました。また、試合の合間にはチームの垣根を越えた交流も見られ、参加者同士の親睦を深める機会となりました。

大会の結果、優勝は「千歳平シニアクラブ」、準優勝は「トマリンズ」となりました。最優秀選手には千歳平シニアクラブの松橋 つえさんが選ばれ健闘が称えられました。

次の時代につなぐ絆

六ヶ所ロータリークラブ30周年を祝う



固い握手を交わす加藤会長㊤と作田校長㊦

六ヶ所ロータリークラブ（加藤 弘一郎 会長）創立30周年記念式典が6月6日、スワニーで開催されました。

同クラブは、青少年の健全育成を柱としてさまざまな奉仕活動を行っており、野球大会や交換留学プログラムなどに取り組んできました。

式典では、30周年記念事業の一環として六ヶ所高校（作田 宏之 校長）とのキャリア教育支援に関する協定締結式が行われました。この事業は、生徒の資格取得支援やキャリア育成プログラムなどを2031年まで実施予定です。加藤会長は『学校側のニーズに寄り添いながら支援していきたい』と述べ、作田校長は『地域を支える人材育成とキャリア教育の充実につなげたい』と語りました。



記念式典のようす

悩みを抱える子どもや保護者の相談窓口

子どもに関する相談は少年サポートセンターへ



青森県内の少年非行状況（令和7年度）

〈刑法犯少年〉

検挙・補導された人数は179人（前年比+10人）で、うち高校生が48人、小学生が45人と多くなっています。罪の種類では窃盗犯が最多で88人、うち58人が万引きで検挙・補導されています。また、再犯率は18.4%となっています。

〈不良行為少年〉

補導された人数は1,499人（前年比-46）で、うち高校生が556人、中学生が265人と多くなっています。行為の種類では喫煙で573人、深夜徘徊で351人、飲酒で202人が補導されています。

少年サポートセンターの活動

〈少年相談活動〉

悩みを抱えている子どもや保護者などから相談を受け、内容に応じて助言や面接指導を行います。

〈継続的な支援活動〉

少年や保護者の抱えている問題や悩みが「エスカレートしない（未然防止）」「繰り返さない（再非行防止）」よう、また、犯罪などの被害に遭った少年の精神的被害の回復・軽減を図り「再被害に遭わない（再発防止）」よう少年や保護者に寄り添い、継続的な支援を行っています。

面接による助言指導の他に、ケースに応じて「就学・就労支援活動」「農業体験活動（地域と連携）」「学習支援・物作り体験活動（ボランティアと連携）」なども行っています。

●青森少年サポートセンター

新町センター（警察本部内）☎0120（58）7867

安方センター（青森警察署内）☎017（776）7676

●八戸少年サポートセンター（八戸警察署内）☎0178（22）7676

●弘前少年サポートセンター（弘前警察署内）☎0172（35）7676

*電話の受付時間は月～金の8：30～17：15（祝日・年末年始除く）

●少年サポートメール（youngmail-587867@extra.ocn.ne.jp）

*メールは24時間受信、回答は2～3日後（土・日・祝日・年末年始除く）

生活道路の自動車
法定速度が変わります

9月1日から、主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線などがない道路の法定速度が30キロメートル毎時になります。

ただし、次のような道路の自動車の法定速度は引き続き60キロメートル毎時です。

①道路標識・道路標示による中央線または車両通行帯が設けられている一般道

②道路の構造上または柵その他の工作物により、自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路

③高速自動車国道のうち、本戦車道並びにこれに接する加速車線・減速車線以外のもの（例として、一般道路と高速道路をつなぐ、いわゆる「ランプ」が該当します。）

④自動車専用道路

道路標識などによる指定がある場合は、その速度に従ってください。

村の人身事故発生状況（令和8年5月末）

	令和8年		令和7年	前年比
	5月中	累計	5月末累計	
発生	0	9	6	+3
死者	0	0	0	0
傷者	0	12	9	+3

村の物件事故発生状況（令和8年5月末）

	令和8年		令和7年	前年比
	5月中	累計	5月末累計	
	11	143	111	+32

毎月6日は
六ヶ所村民交通安全の日

- ◎道路を横断するときは、左右の安全を確認
- ◎夜間の外出は目立つ服装を心掛け、反射材を着用
- ◎夕暮れ時は早めにライトを点灯
- ◎交通ルールとマナーを守り交通安全に努めましょう。

飲酒運転はやめよう！



飲酒運転は、重大な交通事故を引き起こす可能性が極めて高い危険な犯罪です。村民一人一人が「飲酒運転は絶対しない、させない」ことを徹底して、飲酒運転の根絶を図りましょう。



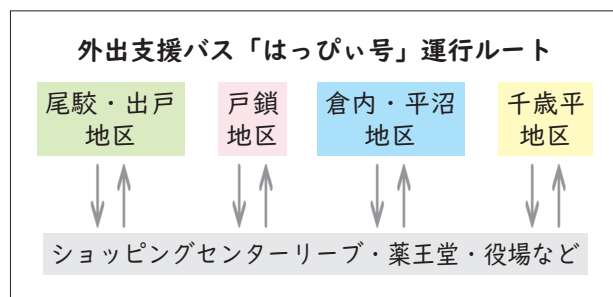
このページに関する
問い合わせ・申し込みはこちら
☎福祉課地域包括支援センター室
☎0175 (72) 4457

外出支援バス「はっぴい号」

村では、交通手段がない高齢者などが利用できる外出支援バス「はっぴい号」を週に1回運行しています。買い物や役場での手続きなど、外出のときにぜひご利用ください。

■対象者

65歳以上の高齢者や生活保護受給者などの無料入浴券所持者



村内4地区から往復で運行しています。運行表や運行時刻は各出張所または地域包括支援センター室までお問合せください。

おれんじカフェで交流しませんか

5月のおぶちカフェでは、十和田市の整体院の佐々木佳史先生を講師に迎え、足つば・耳つば、ストレッチ体操を行いました。参加者たちは、体操の前に股関節の歪みを確認。そして、体操後にも確認すると参加者全員に歪みの改善が見られました。参加者は「体が楽になった」「自分の体の歪みがこんなにあると思わなかった。体操の大切さを実感した」と話していました。おぶちカフェでは10月にも佐々木先生を講師に迎え、体操を実施する予定です。(おれんじカフェは申し込み不要です。)



ストレッチ体操をする参加者たち

おれんじカフェ 認知症の人やその家族、専門の職員、地域の皆さんが、交流や情報を交換をする場として開催されるカフェです。専門の職員が必ず参加していますので、認知症に関する相談ができます。お気軽に、ご参加ください。

名称 (場所)	かもめカフェ (泊地区イベント広場)	おぶちカフェ (中央公民館)	千歳平おれんじカフェ (千歳平地区公民館)
日時	7月8日(水) 13:30～15:30	7月8日(水) 13:30～15:30	7月21日(火) 13:30～15:30
内容	- ミニ講話「熱中症について」 - 夏祭り物品作成	- ミニ講話「脱水予防について」 - もの作り(内容はお楽しみに)	- ミニ講話「熱中症対策」 - キャンドル作り～夏バージョン～
問い合わせ先	居宅介護支援事業者在宅生活 ☎0175 (76) 2236	地域包括支援センター室 ☎0175 (72) 4457	たもぎ在宅介護支援センター ☎0175 (71) 3311

夜間・土日・祝日

高齢者に関する
緊急の相談は
☎0175 (72) 2111 (代表)
までお電話ください

役場(地域包括支援センター室) 閉庁時間はこちらへお電話ください。

六ヶ所村で世界を楽しく知りましょう！

Around the World!



このページに関する
問い合わせ・申し込みはこちら
☎国際教育研修センター
☎0175 (73) 8575
✉rokkasho.lounge@gmail.com

まさがつ Masaga!

韓国の旅行トレンド

韓国国際交流員 シン・フィロ

最近、韓国では「小都市旅行」が注目を集めています。「小」とは、都市の規模というより、観光地としての知名度に近い意味合いがあります。そのため「小都市じゃないのに小都市と呼ぶのは違和感がある」という意見もあります。韓国国内の旅行先としては、釜山や済州島、慶州などの定番観光地に加え、墨湖や寧越、密陽、高敞など、比較的観光地としては知られていなかった地域にも注目が集まっています。

こうした小都市旅行が人気を集めている理由は「今まで行ったことのない場所で新しい発見をしたい」「人混みを避けてゆっくり癒されたい」「観光客向けやインスタ映えよりも、素朴な雰囲気や小さな幸せを楽しみたい」といった声が挙げられます。また、映画やドラマのロケ地巡りとして訪れる人もいます。例えば、墨湖は映画『春の日は過ぎゆく』(2001年)、寧越は『王の守護者』(2026年)のロケ地であり、実際の歴史の舞台としても知られています。

また、海外旅行先として日本の「小都市」への関心も高まっています。関西、福岡、札幌など有名地域だけでなく、香川県の高松市、愛媛県の松山市、岡山県なども新たな人気スポットとして注目されています。



外国人と話してみよう

(ドイツ語 落とし物編)

グーテン ターク イッヒ ハーベ マイネ ミュッツェ
Guten Tag, ich habe meine Mütze verloren.
フェアローレン
(こんにちは。帽子をなくしました。)

ヴェルシェ ファルベ ハット ゼー
Welche Farbe hat sie?
(どんな色ですか?)

ゼー イスト シュヴァルツ ウント ハット ローテ シュトライフェン
Sie ist schwarz und hat rote Streifen.
(黒くて、赤い縞が入った帽子です。)

アイネン モメント ビッテ
Einen Moment, bitte.
ヒア イスト イーレ ミュッツェ ビッテ シューン
Hier ist Ihre Mütze. Bitte schön.
(少々お待ちください。帽子、こちらにございます。どうぞ。)

*場面に応じた英語・ドイツ語・韓国語を紹介していきます

International quiz



【問題】海外で日本人が多く住んでいる国はどこでしょう?

- ①アメリカ
- ②中国
- ③カナダ

*正解はページ下に掲載しています

ワールドキッチン～韓国料理～が開催されました!

5月29日、今年度第1回目のワールドキッチンは、韓国国際交流員の申暉路さんが講師になり、うまみたっぷり「テンジャンチゲ」とジューシーな「ポッサム」の2品を作りました。

参加者の皆さんは、調理中も試食タイムも笑顔いっぱい。料理を通じて異文化に親しむ楽しい時間になりました。ご参加ありがとうございました。



International quiz: 【正解】①アメリカ (約42万人の日本人が住んでいます。)

目指そう健康家族 // 保健相談センター だより

このページに関する
 問い合わせ・申し込みはこちら
 保健相談センター
 ☎0175 (72) 2794/FAX 0175 (72) 2795

ちょっと気になる“今の自分”、見つけよう元気のヒント 健康フェスタ開催！

健康フェスタは「見て、測って、動いて、食べて」楽しみながら健康を知る体験型イベントです。子どもから大人まで年代を問わず、楽しめる体験コーナーが盛りだくさん！ その他にも、軽スポーツ体験イベント・体力測定・ノルディックウォーキングも同時に開催します。

「ちょっと行ってみたい」が「来て良かった」に変わる1日です。皆さんのご来場をお待ちしています。

*健康ポイントカードがある人はお持ちください

参加費無料

8月8日土
 10:00～13:00
 文化交流プラザ
 スワニー

◎健康測定コーナー

5種類の測定機器で「今の自分」をそのまま見える化します。

◎聴診体験コーナー

自分の心臓の音を聴診器で聞いてみましょう。

◎簡単ストレッチ体験（1回30分・要申込）

がんばらない運動で、体をほぐしてリフレッシュ。講師は、ヨガ教室・コンディショニングトレーニング教室でお馴染みの稲葉先生です。（小学生は保護者同伴で参加できます。）

① 10:15～（定員15人）

② 11:00～（定員15人）

◎健康チェックコーナー

血圧測定、握力測定、ロコモ度チェックを体験できます。（保健協力員担当）

◎飲み比べ！みそ汁の塩分チェック

3種類のみそ汁から好みの味を選んで塩分濃度をチェック。理想的な塩分濃度の味噌汁の作り方も紹介します。（食生活改善推進員担当）

◎一目で分かるジュースの砂糖量

ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量を、分かりやすく展示します。（食生活改善推進員担当）

◎お子さまも楽しめるコーナー

★ちびっこ縁日

輪投げやお菓子すくいが楽しめる！

★フォトブース

バルーンの前ではっぴを着てパシャ。

★赤ちゃん人形だっこ体験

実際の赤ちゃんと同じ大きさ・重さのお人形と触れ合えます。

◎「つい立ち寄りたくなる」コーナー

★マタニティ体験

★健康ポスター展示 など

◎参加特典

★コーナー参加ごとにプレゼントあり

★健康づくりポイントを3ポイント付与

★会場内で3,000歩を歩いた皆さんへ粗品をプレゼントします。歩いた歩数をご自身のスマホで確認できます。



昨年健康フェスタの様子

7月から集団健診が始まります

▶平沼地区で実施する健診に申し込みをした皆さんへ

平沼地区では「八戸西健診プラザ」の健診バスで集団健診を実施します。自宅に届いている、「八戸西健診プラザ」と書かれたピンク色の大きい封筒の中に、受診日・受付時間が書かれた用紙が入っていますので今一度ご確認ください。また健診当日は封筒一式をお持ちになり、受診してください。

また、日程の変更やキャンセルの希望は必ず保健相談センターにご連絡ください。

■日時 7月8日(水)、10日(金)、13日(月)
 8:00～11:30
 (30分単位で個別に案内しています)

■場所 老人福祉センター

▶健診の受診は事前に申し込みが必要です

健診を受診できるのは、事前申込者のみです。健診当日に、申し込み・受診はできません。受診を希望する場合はお早めにお申し込みください。



栄養教室に参加しませんか

つつい塩分を取り過ぎていませんか？ 高血圧予防には日々の減塩が大切ですが「味が薄くて物足りない」と感じる人も多いのではないのでしょうか。

今月はだしや素材の「うま味」を上手に生かして、塩分を控えても大満足できる調理のコツを分かりやすく紹介します。お気軽にご参加ください。

*健康づくりポイント事業対象

■日時 7月15日(水) 10:00～12:00

■場所 保健相談センター

■対象者 18歳以上の村民

■参加費 無料

■申込締切 7月7日(火)

■持ち物 ご飯(120g程度)、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、健康ポイントカード

☎申込先 保健相談センター

歯周病検診を受けましょう！

村では「歯周病検診」「後期高齢者歯科健康診査」を実施しています。対象者には、案内と健診票などを送付しています。詳細は、案内をご確認ください。

■対象者

①令和8年度に、20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人（現在治療中の人、職場などで歯周病検診を受ける機会のある人、総入れ歯の人は対象外です。）

②令和8年度に75歳以上の生活保護受給者の人

③後期高齢者医療制度に加入している人

*②、③は現在治療中の人、総入れ歯の人も対象です

■実施医療機関

地域家庭医療センター

久保田歯科医院

とがしデンタルクリニック

■検診・検査実施期間

令和9年3月31日(水)まで

■検診・検査料

無料

■問い合わせ・申込先

◎対象者①、②…… 保健相談センター

◎対象者③…… 健康課 ☎0175 (72) 8143

一度は受けよう肝炎ウイルス検診

▶7月28日は「世界肝炎デー」「日本肝炎デー」です

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎ウイルスに感染していても自覚症状がないことがあります。放っておくと、肝硬変や肝がんにつながる恐れがあります。

村では、肝炎ウイルス検診を無料で実施しています。ぜひこの機会に受けましょう。

■対象者（①～④全てに該当する人）

①令和9年3月31日時点で20歳以上の村民

②過去に肝炎ウイルス検査を受けていない人

③肝炎の治療をしていない人

④肝臓病で定期検査中ではない人

☎申込先 保健相談センター

村の情報をお届けします

☎・・・問い合わせ先 ✉・・・メールアドレス

*料金の記載が無いものは無料です

村ホームページは

QRコードから➡



税に関するお知らせ

国民健康保険税率が改正されました

国の方針により、子育て世代を支える『子ども・子育て支援納付金制度』が創設されました。これに伴い、令和8年度から新たに『子ども・子育て支援金納付分』が加わります。この税は、地域全体で子どもたちの健やかな成長を支えるための財源となります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆改正内容

税率区分		令和8年度
子ども・子育て支援納付金分 (令和8年度から追加)	所得割	0.30%
	均等割 (18歳以上)	1,300円 (50円)
	平等割	800円
医療給付費分 (令和7年度から変更なし)	所得割	7.60%
	均等割	33,000円
	平等割	23,000円
後期高齢者支援金分 (令和7年度から変更なし)	所得割	2.70%
	均等割	9,600円
	平等割	8,000円
介護納付金分 (令和7年度から変更なし)	所得割	2.30%
	均等割	9,000円
	平等割	6,500円

*医療給付費分、後期高齢者支援金分、子ども・子育て支援納付金分は全被保険者に、介護納付金は40歳以上65歳未満の被保険者に課税されます

☎税務課 ☎0175 (72) 8019

暮らしのお知らせ

こども家庭センター室からのお知らせ

◎妊娠・出産・子育てに関する総合窓口です

母子健康手帳の交付申請、乳幼児の予防接種の相談や予防票の再発行、予防接種や健診各種償還払いの申請、育児や発達など・不妊治療に関する相談や手続きなどは、**来庁前に、電話でご予約をお願いします。**

◎夏休みの間に予防接種を済ませましょう！

定期予防接種は、対象者の接種年齢が定められて

おり、その年齢を超えてしまうと公費で接種できなくなります。今一度、お子さんの母子健康手帳を確認し、接種が済んでいない予防接種がある場合は、夏休みを利用して早めに接種しましょう。

お子さんの定期予防接種に関する問い合わせ・相談などは、母子健康手帳を準備の上、下記までご連絡ください。

◎『「おやこ」あそびのじかん』に参加しませんか？

今回のテーマは「夏祭り～いろんな感触を楽しむ～」です。

夏ならではの祭り気分を楽しみながら、さまざまな「感触」に触れられる遊びを体験できます。水や氷、寒天、スライム風素材など、見て・触って・感じる遊びを通して、五感を刺激し、好奇心や探求心を育みます。ぜひご参加ください！

◆日時 7月29日(水) 9:30～10:30

*事前予約が必要です

◆場所 保健相談センター

☎予約先 こども支援課 こども家庭センター室

☎0175 (72) 8035



お知らせ

支援物資の寄付がありました

明治安田生命保険相互会社八戸支社（佐藤恒寛支社長）が5月13日、村へ支援物資としてタオル300本を寄付しました。

寄付されたタオルは、災害発生時、地域住民への支援物資として、避難所などで活用されます。



☎財政課

☎0175 (72) 8018

暮らしのお知らせ

後期高齢者医療制度保険について

◎保険料に子ども・子育て支援納付金分が加算されます

令和8年度から【子ども・子育て支援金制度】の開始に伴い、後期高齢者医療制度の保険料に、子ども・子育て支援納付金分が加わります。保険料は、1人1人計算され、所得に応じた「所得割額」と被保険者全員が同じ額を負担する「均等割額」の合計となります。**保険料の額は、7月中に届く保険料額決定通知書でご確認ください。**

◆医療分

均等割額 (50,500円)	+	所得割額 (基礎控除後の所得×9%)	=	保険料 (賦課限度額 850,000円)
-------------------	---	-----------------------	---	----------------------------

◆子ども・子育て支援納付金分（令和8年度から）

均等割額 (1,300円)	+	所得割額 (基礎控除後の所得×0.2%)	=	保険料 (賦課限度額 21,000円)
------------------	---	-------------------------	---	---------------------------

*基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額から基礎控除額を差し引いた額

◎保険料の軽減措置

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、下記のとおり均等割額の軽減が受けられます。

◆医療分

世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額（年額）
43万円＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	7.2割	14,140円
43万円＋（31万円×被保険者の数）＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	5割	25,250円
43万円＋（57万円×被保険者の数）＋10万円×（年金・給与所得者数－1）以下	2割	40,400円

◆子ども・子育て支援納付金分

世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額（年額）
43万円＋10万円×（給与所得者など－1）以下	7割	390円
43万円＋（31万円×被保険者の数）＋10万円×（給与所得者など－1）以下	5割	650円
43万円＋（57万円×被保険者の数）＋10万円×（給与所得者など－1）以下	2割	1,040円

*年金・給与所得者数とは、次のいずれかの条件

を満たす人の合計数のことで、2人以上いる世帯に適用します

①給与収入額が55万円を超える人

②公的年金収入が、65歳未満の場合は60万円を超える人、65歳以上の場合は125万円を超える人

◎保険料の減免について

災害、倒産、失業など特別な事情により納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免が認められることがありますので、下記までお早めにご相談ください。

◎8月以降の医療機関などの受診について

現在お手元にある資格確認書の有効期限は、7月31日までです。8月以降は下表のとおり、新たな資格確認書（ピンク色）または資格情報のお知らせを7月下旬に送付します。

マイナ保険証	直近1年間のマイナ保険証利用実績	医療機関受診時などの資格確認	
		75歳～84歳	85歳以上
なし	—	資格確認書	資格確認書
あり	次のいずれにも該当する人 ①令和7年5月～令和8年4月までの間、6回以上マイナ保険証で受診 ②令和8年2月から4月までの間、1回以上マイナ保険証で受診	資格情報のお知らせ	資格確認書
	上記以外の人	資格確認書	資格確認書

◆資格確認書が届いた人

8月1日から新しい資格確認書で医療機関を受診してください。

◆資格情報のお知らせが届いた人

お知らせの内容を確認して、大切に保管してください。引き続き、マイナ保険証で医療期間を受診してください。マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、必要に応じて資格確認書の申請・交付もできますので、健康課窓口申請してください。

詳細は下記までお問い合わせください。

〈後期高齢者医療制度・マイナ保険証に関すること〉

☎健康課

☎0175 (72) 8143

☎青森県後期高齢者医療広域連合

☎017 (721) 3821

〈マイナンバーカードに関すること〉

☎住民課

☎0175 (72) 8161



暮らしのお知らせ

介護タクシーの利用料を助成します

公共交通機関の利用が困難な在宅の要介護認定者が、入退院や通院で介護タクシーを利用した場合の料金を助成します。

- ◆対象者
以下の項目を全て満たす人
・村に住所があり、住んでいる人
・要介護2以上の認定を受けた在宅の要介護者
・入退院、通院などを目的とした介護タクシーの利用が必要な人
・生活保護法など他の制度で助成を受けていない人
- ◆助成額
料金の2分の1
＊**上限額の範囲内で支給します**
- ◆利用回数
片道を1回とし、月4回まで

詳細は下記までお問い合わせください。

問福祉課 介護・障がいグループ
㊚ 0175（72）8141

内水ハザードマップ作成について

近年、市街地の整備や集中豪雨の増加に伴い、道路側溝や下水道の雨水排水能力を上回る雨水流出（内水）が頻繁に起こっています。

村では、内水による浸水を未然に防止し、浸水被害の最小化を図るため、内水ハザードマップを作成しました。

- ◆内水ハザードマップの種類
①災害に備えるため避難時の行動や注意点を記した『情報面』
②浸水想定区域や避難場所を記した『マップ面』
村ホームページに掲載し、閲覧ダウンロードが可能です。

なお、希望者にはポスター版を配布しますので、下記までお問い合わせください。

問上下水道課
㊚ 0175（72）2700

水道メーター交換工事を行います

村では、古くなった水道メーターを定期的に交換しています。今年度も対象の水道メーターを交換するため、委託業者が各家庭の敷地内にお邪魔し、調査・作業を行います。
ご在宅の場合はお声掛けしますが、ご不在の場合はお声掛けなく作業する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いします。**＊交換にかかる費用は無料です**

◆期間 6月上旬～12月下旬

問上下水道課
㊚ 0175（72）2700

AI時代の消費者力を高めよう！

インターネットには便利な情報が溢れていますが、その情報が全て正しいとは限りません。『注文したのに商品が届かない』『偽物が届く』などの【偽サイト】や『誰でも簡単・確実にもうかる』とうたい高額なサポートプランを契約させる【副業サイト】の被害が後を絶ちません。また、著名人へのなりすましや恋愛感情を悪用して、偽の投資サイトに誘導し、金銭をだまし取る「投資・ロマンス詐欺」など、手口は年々悪質・巧妙化しています。

最近ではAI技術の向上により、インターネット上の情報が本物かどうかを見極めることが非常に難しくなりました。トラブル

に遭わないためには、情報をうのみにせず、まずは情報源を確かめるなど「情報を正しく読み解く力」を養うことが大切です。

問青森県消費生活センター
㊚ 017（734）9206

お持ちの古い電気機器にPCBは含まれていませんか？

古い電気機器には、有毒な低濃度PCBが含まれている可能性があります。機器の銘板で製造年月日を確認し、メーカーのホームページなどで照合することでPCB含有の有無が判別できます。低濃度PCBを発見した場合は、県へ届け出の上、令和9年3月31日までに適正に処分してください。**＊期限を過ぎると改善命令や罰則の対象となる場合があります**

- ◆留意事項
①昭和47年（1972年）以前に製造された電気機器には、高濃度PCBが含まれていることがあります。発見した場合は県にご相談ください。
②使用中の電気機器に近づくと感電する恐れがあるので、専門の業者に依頼してください。
③中小企業などに対して、低濃度PCB廃棄物の費用を助成する制度があります。
詳細は、下記問い合わせ先、またはQRコードからホームページをご確認ください。

産業廃棄物処理事業振興財団のホームページはこちら➡



問青森県庁資源循環推進課
㊚ 017（734）9584
問青森県青森環境管理事務所
㊚ 017（763）5292

お知らせ

土砂災害警戒区域等の現地調査について

県では、土砂災害防止法に基づく現地調査を行い、土砂災害警戒区域等を指定しています。村では、令和4年に前回土砂災害警戒区域等の指定の完了し、県と村が協力して警戒避難体制の整備を進めています。
今年度、詳細な地形データに基づき、新たな区域指定に向けた現地調査を行う予定です。
調査員が個人の土地に立ち入り、斜面などの状態を確認することがあります。ご理解、ご協力をお願いいたします。

◆調査期間 6月～12月予定
＊調査は、**青森県職員**の他、**調査業務受注者（株式会社コンテック東日本）**が行います。いずれも**上北県土整備事務所長が発行する身分証明書を携帯していますので、不審な場合は身分証明書の提示を求めています**

問上北県土整備事務所 河川砂防施設課
㊚ 0176（23）4350

海の事故から命を守る

◎海の事故防止！
夏は海難事故が増える季節です。プレジャーボートでは発航前点検の徹底、漁船では気象海象の把握、海中転落の防止、海ではライフジャケットを常時着用しましょう。また、携帯電話などのGPS機能をONにし、緊急時は、118番・NET118を活用して海難防止と迅速な救助につなげましょう。

◎夏季安全推進活動
夏は、マリンレジャーが活発になるため、遊泳事故に注意が必要です。海水浴は、監視員や

ライフセーバーのいる開設されている海水浴場を利用しましょう。フロート遊具や浮き輪は、沖に流されることがあるため、特に小さなお子さんから目を離さないようにしましょう。

◎津波から命を守るために
『海岸で大きな揺れを感じたら』『津波警報を知らせる放送やサイレンを聞いたら』速やかに避難し**津波警報が解除されるまで避難を継続しましょう。**

海水浴事故防止啓発ソングはこちら➡



ウォーターセーフティガイドはこちらから➡



気象・海象や海上工事などの情報「海の安全情報」はこちら➡



問八戸会場保安部 交通課
㊚ 0178（32）4691

青森刑務所『青森矯正展』

刑務所内の見学ツアーや、受刑者が製作した刑務所作業製品を実際に見て・触れて・購入することができます。
青森県を代表するアイドル『りんご娘』によるスペシャルステージの他、抽選会やキッチンカーなど、今年は家族で楽しめる企画も盛りだくさんです。にぎわいあふれる一日を、ぜひ会場でお楽しみください。

◆日時 7月20日(月)祝
9：00～16：00
◆会場 青森刑務所

問青森刑務所 矯正処遇部門
㊚ 017（739）2341

八戸工科学院『オープンキャンパス2026』

- ◆日時 7月25日(土)
9：30～15：30
- ◆会場 八戸工科学院（八戸市桔梗野工業団地内）
- ◆内容
◎ものづくり教室・しごと体験
対象 小学生（要保護者同伴）
時間 9：30～13：00
◎訓練コース別の体験授業
対象 中学・高校生
時間 13：00～15：30
①機械加工科
【金属の機械加工体験】
②自動車整備科
【自動車エンジン組立体験】
③総合設備科
【蛇口交換作業体験】
④スマートFA技術科＊
【自動制御プログラミング体験】
＊FAとはファクトリーオートメーションの略です。工場の生産工程を自動化し、人の作業を機械やコンピューターで支援する仕組みです

その他、工業系企業・団体のPRブースや体験コーナー（どなたでも参加できます）があります。

体験授業は、事前申込が必要です。詳細は、下記またはQRコードからホームページをご覧ください。

八戸工科学院のホームページはこちらから➡



問青森県立八戸工科学院
㊚ 0178（28）6811



募集

「LOVE SO SWEETS 2026」素敵な出会いを探してみませんか？

上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しみながら、ステキな出会いを探してみませんか？ イベント中の交流サポートもあります。婚活イベントへの参加が初めての人や交流が不安な人も奮ってご参加ください。

- ◆日時 8月1日(土)13：30～16：30（受付13：00～）
- ◆場所 きざん三沢
- ◆料金 男性4,000円
女性2,000円
- ◆対象 20歳以上49歳以下の独身の人＊学生は除く
- ◆定員 男女各25人
- ◆申込期間 7月22日(水)
詳細は、QRコードからご確認ください。

婚活イベントの詳細はこちらから➡



問十和田市シティプロモーション課
㊚0175（51）6712

令和8年度青森県統計グラフコンクール作品募集中

県では、毎年「青森県統計グラフコンクール」を実施しています。あなたの興味があることのデータを集め、グラフや絵などを組み合わせて、作品にしてみませんか？

- ◆応募資格
県内在住の小学生
- ◆募集締切
8月31日(月)＊必着
- 募集内容などの詳細は、右記QRコードからホームページをご確認ください。

夏休みの自由研究や日頃気になるテーマを考える機会に最適です！

令和8年度 青森県
統計グラフコンクール
作品募集中！
詳しくはQRコードから！
夏休みの自由研究に最適！

問青森県総合政策部統計分析課
㊚017（734）9164

千歳平地区公民館講座に参加しませんか？

- ◎転倒・骨折予防体操教室
◆日時 7月6日(月)・13日(月)・27日(月)
10：00～11：00
◆申込期間 随時

- ◎成人講座受講生募集
各種講座を順次開講します。趣味や生きがいづくりに参加してみませんか？
＊途中参加も可能です

- ヨガ教室
◆日時 7月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)31日(金)
10：00～11：30
◆講師 沼山 優子先生（AFAA認定インストラクター）
◆持ち物 ヨガマット（貸し出し可）、飲み物
＊健康づくりポイント対象事業

- パッチワーク講座
◆日時 7月6日(月)・27日(月)
13：30～15：30
◆講師 中島 育子先生（三沢市）
◆料金 材料費（実費）
◆持ち物 裁縫セット

- 生け花講座
◆日時 7月15日(水)13：30～15：30
◆講師 栗澤 鳳洋先生（三沢市小原流上十三支部長）
◆料金 材料費（実費）
◆持ち物 生け花用ハサミ、花器（持っている人）



ヨガ教室の様子

＊各講座の申し込みは、公民館窓口、電話で随時受け付けています

問千歳平地区公民館
㊚0175（74）2074

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会開催

自治体と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

- ◆日時 9月5日(土)
10：00～16：00
◆場所 信用生協 八戸事務所（八戸市一番町1-2-14NIビル3F）
◆対象の相談
①お金の問題（多重債務問題など）
②遺産相続
③不動産売買
④税金など公共料金の滞納
⑤DV・離婚問題
⑥その他、暮らしに関する悩み事

問信用生協 八戸事務所
㊚0120（102）084

北部上北広域事務組合職員採用試験案内

◆募集内容

職種	採用予定人員	受付期間	試験	受験資格	受験資格（共通）
一般事務	2人程度	7月1日～24日まで （郵送の場合必着） ＊平日のみ	第1次試験 第2次試験	平成4年4月2日以降に生まれた人	・高等学校以上を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込みの人 ・普通自動車運転免許取得者（採用までに取得見込みの人を含む。） ・地方公務員法第16条各号のいずれにも該当しない人
消防	5人程度			平成9年4月2日以降に生まれた人	

◆試験内容・申込方法

申込方法	必要書類を事務局まで提出してください。 ＊必要書類はホームページをご確認ください				
第1次試験	一般事務	試験日	9月20日(日)	試験	教養試験、各種検査（事務適性、性格特性、職場適応性検査）
	消防共通	試験地	野辺地町内	内容	教養試験、各種検査（消防適性A・B）
第2次試験	一般事務	試験内容	作文試験・面接試験		
	消防共通	試験日	11月中旬予定＊第1次試験合格者に通知		

一般事務：事務局、クリーン・ペア・はまなす、公立野辺地病院

消防：消防本部、野辺地、横浜、六ヶ所消防署および六ヶ所北分署・南分署

詳細は、下記までお問い合わせください。

問北部上北広域事務組合事務局 総務課 ㊚0175（64）1066



令和8年度自衛官等採用案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	処遇
キャリア採用幹部	大卒以上で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後2年以上の業務経験のある人	8月3日(月)～10月9日(金)まで	〈陸上自衛隊〉 10月30日(金) 〈海上自衛隊〉 11月6日(金)または9日(月)＊1 〈航空自衛隊〉 11月9日(月)	◆2等海・空佐：約37万円～ ◆3等海・空佐：約35万円～ ◆1等陸・海・空尉：約32万～約34万円 ◆2等陸・海・空尉：約30万～約32万円 ◆3等陸尉：約29万～約31万円 ＊学歴・職歴などにより異なります
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	9月1日(火)まで	<1次試験> 9月16日(水)～27日(日)＊1 <2次試験> 10月17日(土)～11月1日(日)＊1	初任給（月額） ◆高卒 239,500円 ◆大卒 254,200円
自衛隊奨学生	大学の理学部・工学部の3・4年次または大学院（専門職大学院を除く。）修士課程在学（正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満（大学院修士課程在学者は28歳未満）	10月9日(金)まで ＊締切日必着	11月7日(土)・8日(日)	◆学資金 月額：80,000円

＊1 試験日は別途指定されます
◆詳細は下記までお問い合わせください

問防衛省自衛隊 青森地方協力本部 三沢募集案内所
〒033－0037
三沢市松園町三丁目6－16 中野プラザビル2F（ユニバース松園店隣）
㊚0176（53）1346（FAX同）
＊平日8：45～17：30
㊚aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

自衛官募HPはQRコードから↓



個別相談はQRコードから↓





募集

定住促進住宅・公営住宅 入居者募集

- ◆募集住宅・入居資格
- ◎定住促進住宅（企業向け）
 - 第二レイクタウン団地 1戸
 - ・村税などに滞納がない
 - ・村内に住んでいる
 - ・申請者および同居者が暴力団員ではないこと

- ◎公営住宅
 - 猿子沢団地 1戸
 - 倉内団地 2戸
 - 中志団地 1戸
 - ・村税などの滞納がない
 - ・住宅に困窮していること
 - ・申込者および同居者が暴力団員ではないこと
 - ・月所得が158,000円以下の人

- ◆申込期間
7月1日(水)～15日(水)

問建設課
㊟0175 (72) 8131

排水設備工事責任技術者試験が実施されます

- ◆日時 10月21日(水)
14:00～16:00
(受付時間 13:30～13:50)
- ◆場所 青森市、八戸市、弘前市、五所川原市から選択
- ◆受験料 8,000円
- *振込手数料は受験者負担
- ◆対象者 土木工学などの指定学科を修了、実務経験が3年以上など
- ◆申込方法 上下水道課窓口にて受付
- ◆申込期間 7月1日(水)～31日(金)*土日・祝日を除く

問上下水道課
㊟0175 (72) 2700

～令和8年生涯学習イベント～ きらきらライフフェスティバル

- ▶日時 7月5日(日) 10:00～16:00
- ▶場所 スワニー

StageAttraction 木彫りワークショップ



講師 木彫りアーティスト
キボリノコンノ

誰でも簡単

木でたまごボーロを作ってみよう

- 材料費 500円
- 1回目 10:30～11:30 (先着15人)
- 2回目 13:15～14:15 (先着15人)
- *小学生以下は大人同伴
- *事前予約制

木彫りの作品も
展示します！

ご予約は
こちら➡



常設ワークショップ

創作体験

- LibreMate
- Happy × Happy Crop
- kukka
- pom pom doll
- lovekuma_emily
- iron iron
- Atelier muguet
- Wakusei Art Meg
- atelier pomul
- Km
- family*shape
- colore
- seze&comaca
- *六花堂*
- 樽銀
- 津軽塗研ぎ出し体験
- 和～なごみ～
- 癒系 yuito

癒し

- Lapinail
- ESmake
- Jyobo ✨ sun
- Tsumusubi
- ワミレス東北代理店
- 数秘術カウンセラー AYUMI

*ワークショップは材料費
がかかります

ジョナゴールドミニライブ

11:45～12:00



キボリノコンノ & ジョナゴールドトークショー

12:00～

- ☆ Food 遠田秋月堂
- ☆ Sports 軽スポーツ体験
- ☆ 啓発ブース 男女共同参画
(パネル、図書資料展示)

詳細は、下記または村ホームページ
をご確認ください。

問六ヶ所村教育委員会・社会教育課
㊟0175 (72) 8173



ホームページ
はこちら➡

建設課から補助事業のお知らせ

①ブロック塀等耐震改修促進支援事業

ブロック塀などの倒壊による事故や通行障がい防止のため、ブロック塀耐震改修工事または、除却工事に要する経費の一部を補助します。

- ◆補助対象者 次の①～②全てに該当する人
- ①村内に補助対象となるブロック塀または擁壁を有する人またはその親族（法人は除く）
- ②村税などに滞納がない人
- ◆補助額 補助対象経費の2分の1（上限50万円）

②木造住宅耐震診断支援事業について

木造住宅の耐震化を促進するため、専門知識を有する耐震診断員を派遣し、耐震診断を実施します。

- ◆対象者
村内に補助対象住宅を所有する人またはその親族（法人を除く）
- ◆診断費用
1戸当たり14,000円（延べ床面積200㎡以下の場合）診断費用は200㎡以下の場合、総額18万6,000円ですが、国・県・村で17万2,000円を補助します。***200㎡を超える場合は、400㎡を上限に対応します**
- ◆募集戸数 2戸

③木造住宅耐震改修支援事業費について

木造住宅の耐震化を促進するため、平成12年5月31日以前に建築された住宅の耐震改修工事や建て替え工事、除却工事費の一部を補助します。

- ◆対象者
- ①村内の補助対象住宅を所有する人または所有者の親族
- ②工事完了後に居住を予定している人（除却工事は除く）
- ◆補助経費 耐震工事費、建て替え工事または除却工事費
- ◆補助額
- ①耐震改修・建て替え工事
補助対象経費の5分の4（上限150万円）
- ②除却工事
補助対象経費の3分の2（上限150万円）
- ◆募集戸数 2戸

- ◆申込方法 いずれの事業も建設課窓口で受け付けています。
- ◆申込期間 11月30日(月)
- *①～③の各事業共通
- 各事業の詳細は、下記QRコードからホームページまたは、下記までお問い合わせください。

- ①ブロック塀等耐震改修促進支援事業の詳細はこちらから➡



- ②木造住宅耐震診断支援事業についての詳細はこちらから➡



- ③木造住宅耐震改修支援の詳細はこちらから➡



問建設課
㊟0175 (72) 8131

農業委員会だより

- 第5回農業委員会総会が5月14日(木)に開催され、下記案件が議決・承認されました。
- ◆報告第11号 農地の転用事実に関する照会について
2件 55,234㎡
- ◆報告第12号 農地法第3条の3第1項の規定による届出について
1件 19,150㎡
- ◇議案第12号 農地法第3条の規定による許可申請について
3件 29,845㎡
- ◇議案第13号 農用地利用集積等促進計画(案)に関する意見について(一括方式)
1件 7,410㎡
- ◇議案第14号 令和7年度最適化活動の目標及びその達成に向けた活動の点検・評価について

問農業委員会事務局
㊟0175 (72) 2111

- 第6回総会は6月11日(木)に開催されました。今月の総会は、7月8日(水)に開催の予定です。
- *総会の傍聴・会議録の縦覧ができます

各申請書の締め切りは
毎月20日までとしています。農地転用に係る申請や複数の申請を行うときは、事前に農業委員会事務局へご相談ください。





イベント

トントウビレッジからのお知らせ

◎ブルーベリー狩り体験
東通村特産のブルーベリーを収穫します。(1人・カゴ／1kg)

◆日時 7月22日(水)**(小雨決行)**
午前の部 9:30～11:00
午後の部 13:00～14:30
◆対象 小学生以上の人
◆定員 各回50人
◆参加費 1,000円(支払いは現金のみ)
◆場所 ブルーベリー農園しもかわ(下北郡東通村大字目名字向野) ***現地集合・解散**
◆申込締切 7月9日(木)**必着**
◆申込方法 はがきまたはメール
***応募者多数の場合は抽選となります**
***詳細は、下記QRコードからトントウビレッジホームページをご確認ください**

☎東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」
☎0175(48)2777
✉event@tonttu-village.jp
〒039-4223 下北郡東通村大字小田野沢字見知川山1-809

ホームページはこちらのQRコードから➡



郷土館からのお知らせ

◎企画展「のぞいてみよう!ミツバチの世界」
飼育講座や蜜蝋ラップのワークショップを行っています。
蜜蝋ラップ作り教室は今回が初開催となります。蜜蝋ラップとは、プラスチックではなく蜜蝋を使ったエコなラップで、野菜を包んだりお菓子を入れたり

さまざまな使い方ができます。ミツバチのことを学びながら楽しく作ってみませんか。

◆期間 8月2日(日)まで
◆ワークショップ
①7月12日(日)
「ギャラリートーク」
9:30～12:00
「二ホンミツバチ飼育講座」
13:30～16:00
②7月18日(土)
「蜜蝋ラップ作り教室」
午前の部 9:30～12:00
午後の部 13:30～16:00
◆定員 ①各部20人
②各部5組20人
◆場所 郷土館



◎ナイトミュージアム
夏の三角形やカシオペア座など、夏の星座を観察します。読み聞かせボランティア「森のくまさん」による星に関する読み聞かせや星に関するクイズの他、七夕の笹のプレゼントもあります。親子で星空を観察してみませんか? ***雨天の場合は、七夕飾りを作ります**

◆日時 7月4日(土)19:00～20:00
◆場所 郷土館
◆定員 10組

☎郷土館
☎0175(72)2306

「50%プレミアム付きふるさと商品券」を販売します
六ヶ所村商工会では、8月に「50%プレミアム付きふるさと商品券」を販売します。詳細は7月上旬に各家庭に郵送されるお知らせをご覧ください。

☎六ヶ所村商工会 ☎0175(72)2331

戸籍の窓

お誕生おめでとう

あきた らん (将輝) 職レイクタウ
か せ ぞう 嘉瀬 綜 (賢太郎) 内沼
はしもとし めり 橋本朱莉 (晴信) 職レイクタウ
の とうは 能登彩晴 (透真) 泊
かいふきけんしん 貝吹憲信 (征宣) 職レイクタウ
の だりづき 野田凜月 (輝行) 千歳平

ご結婚おめでとう

丹治 和希 (尾駮レイクタウ)
山田 美久 (尾駮レイクタウ)
工藤 大靖 (尾駮レイクタウ)
佐藤 美那 (千歳平)

おくやみ

鳥谷部サダ 94歳(新城平)
鳥谷部 強 93歳(新城平)
佐々木栄子 91歳(泊)
佐藤 安雄 71歳(泊)
山崎 美津 84歳(泊)
武田さよ子 71歳(泊)
秋戸喜代美 100歳(二又)
辻浦 武治 79歳(泊)
高梨 金作 92歳(泊)
吉岡 和子 83歳(泊)
相内 次男 83歳(倉内)

5月届け出分。村に届け出した人で本紙への掲載を希望した人のみ載せています。

☎住民課☎0175(72)8161

六ヶ所村の人口 (6月1日現在)	
人口(前月比)	
男性	5,274(- 17)
女性	4,194(- 4)
計	9,468(- 21)
世帯数	5,130(- 4)



7月のスケジュール

村の保健行事や講座、イベント情報を掲載しています

日	曜	行事名
1	水	企画展「のぞいてみよう!ミツバチの世界」 〈郷土館〉9:00～16:00(～8月2日まで)
2	木	ワッ歯ッ歯!おし歯0教室〈中公〉(要予約)
		3歳児健診〈中公〉(受付)12:30～12:45
2	木	1歳6か月児健診〈中公〉 (受付)12:45～13:00
		マッスルコンディショニング教室〈ろっぷ〉 18:15～19:30
3	金	
4	土	ナイトミュージアム〈郷土館〉19:00～20:00
5	日	
6	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
7	火	
8	水	複合健診〈老人福祉センター〉 (受付)8:00～11:30
9	木	ワッ歯ッ歯!おし歯0教室〈中公〉(要予約)
		7か月児健診〈中公〉(受付)9:30～9:45
		1歳児健診〈中公〉(受付)9:45～10:00
		5歳児健診〈中公〉(受付)12:30～12:45
10	金	2歳児健診〈中公〉(受付)12:45～13:00
		複合健診〈老人福祉センター〉 (受付)8:00～11:30
11	土	
12	日	企画展「のぞいてみよう!ミツバチの世界」 〈郷土館〉 ◎ギャラリートーク 9:30～12:00 ◎二ホンミツバチ飼育講座 13:30～16:00
		森のくまさんおはなし会〈図書館〉 ◎0歳～3歳向け 10:00～ ◎3歳～6歳向け 11:00～
13	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
14	火	複合健診〈老人福祉センター〉 (受付)8:00～11:30
		ベビーマッサージ教室〈保セ〉 9:30～10:30
15	水	アフタービクス教室〈保セ〉10:30～11:30
16	木	栄養教室〈保セ〉10:00～12:00
17	金	マッスルコンディショニング教室〈ろっぷ〉 18:15～19:30

Schedule



日	曜	行事名
18	土	蜜蝋ラップ作り教室〈郷土館〉 ①9:30～12:00 ②13:30～16:00
19	日	
20	月	海の日
21	火	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
22	水	
23	木	乳幼児相談〈中公〉(受付)9:45～10:00
		にこにこママサロン〈中公〉10:30～11:30
		4か月児健診〈中公〉 (受付)13:00～13:15
23	木	マッスルコンディショニング教室〈ろっぷ〉 18:15～19:30
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
28	火	
29	水	あそびじかん〈保セ〉9:30～10:30
30	木	体組成測定〈ろっぷ〉17:00～18:00
		5歳若返り!!筋力UP教室〈保セ〉 18:15～19:30
31	金	

〈 〉内は開催場所。〈保セ〉は保健相談センター、
〈中公〉は中央公民館内で行われる行事です。

六ヶ所村ゴルフ協会主催
チャリティーゴルフコンペ参加者募集

■日 時 8月23日(日) 9:15集合
■場 所 みちのく国際ゴルフ倶楽部(十和田市)
■対象者 村民・村内就労者および関係者など
■定 員 先着80人
■参加費 4,000円(チャリティー代込み)
■申込受付 8月3日(月)まで
*募金は、村内福祉団体に寄付する予定です
☎六ヶ所村ゴルフ協会事務局
六ヶ所エンジニアリング株式会社内(佐藤)
☎0175(73)2277 / ☎0175(73)2444

ロクナビ

ロックTVスタッフが取材・編集した村の話題などをお届けします。(毎月金曜日更新)

Pick Up!

千歳平小学校 創立 50 周年記念大運動会



「なかよく楽しく全力本気」をスローガンに、千歳平小学校で創立 50 周年を記念した大運動会が行われました。徒競走や玉入れ、綱引きなど、楽しみながら全力で頑張る児童たちの姿をご覧ください。(5月23日収録)
◎平沼地区田植え作業(5月23日収録)
◎ワールドキッチン「韓国料理教室」(5月29日収録)

学舎を訪ねて～思い出の教室から～



令和元年度をもって閉校した千歳中学校が地域とともに歩んできた68年の記録。笑顔で学校生活を送る生徒たちの記憶、入学式、運動会、文化祭、修学旅行、そして卒業式。たくさんの思い出を卒業生と振り返ります。(令和7年度制作)

六ヶ所村特産品グルメ～戸鎖そば～



六ヶ所村の豊かな自然で育まれ、今や村内外の人からも親しまれている香り高い「戸鎖そば」をクローズアップ。なぜ戸鎖地区でそばなのか、そして収穫だけでなく、そば打ちまですることになった経緯を取材。最後は戸鎖そばを使った料理も紹介します。(令和7年度制作)

広報ろっかしょ



広報ろっかしょ最新号の掲載内容などを放送します。(毎月1日・16日更新)

転倒・骨折予防体操



▼中村先生が教える！
脳体操と転倒・骨折予防体操
(1日～15日まで)



▼稲葉先生が教える！
筋力アップと転倒・骨折予防体操
(16日～30日まで)

消防士と一緒に学ぼう



突然のけがや病気などにおそわれたとき、家庭や職場で私たちができる「応急手当」を消防士の皆さんが分かりやすく解説します。

ロクナビ総集編

先月放送した「ロクナビ」を一挙放送します。見逃した皆さん、ぜひご覧ください。

■テレビが映らない・受信状況が悪い時の連絡先
六ヶ所村故障受付(毎日8時～19時)
☎0120(357)252

■受信設備の新設・移設・各種問い合わせなどの連絡先
六ヶ所村サポートセンター(平日9時～17時)
☎0120(357)727

*受信設備の新設・移設の作業には、1カ月以上時間がかかります。お早めにご連絡ください

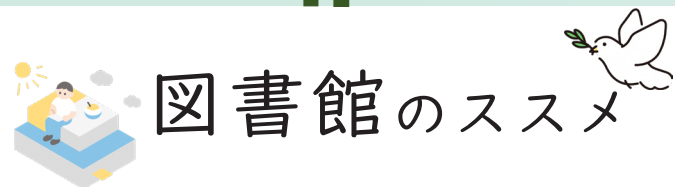
◎BSデジタル放送(有料)を視聴するには、各放送局との契約が必要です。

ロックTV 7月の番組表

時	番組名	時	番組名
6	00 六ヶ所村で Let's エンジョイフィッシング Part 3	15	00 ロクナビ
	30 六ヶ所特産品グルメ～うに・ごぼう～		10 エンジョイアウトドアライフ2
7	00 ロクナビ		40 ろっかしょワクワクこども園！～おぶちこども園～
	10 六ヶ所村で Let's エンジョイフィッシング Part 2		55 消防士と一緒に学ぼう～傷病者の管理法、止血法～
	40 消防士と一緒に学ぼう～通報の仕方～	16	00 気になる施設で大発見！！六ヶ所村有機堆肥センター
	50 広報ろっかしょ(7月)		30 六ヶ所村特産品グルメ～戸鎖そば～
	55 伝えたい六ヶ所の風景①	17	00 ロクナビ
8	00 がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～泊卓球スポーツ少年団～		10 ゆ～タと知華の温泉ぶらり旅
	30 ろっかしょワクワクこども園～南こども園～		40 消防士と一緒に学ぼう～LIVE119～
	45 パッと手軽に！ヘルシーグルメ！高血圧予防編		50 広報ろっかしょ(7月)
			55 伝えたい六ヶ所の風景①
9	00 ロクナビ	18	00 学び舎を訪ねて～思い出の教室から～
	10 ゆ～タと知華の温泉ぶらり旅		30 がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～千歳平 Athlete Club～
	40 消防士と一緒に学ぼう～応急手当の基礎知識 心肺蘇生法～	19	00 ロクナビ
10	00 中村先生が教える！脳体操と転倒・骨折予防体操(～15日まで) 稲葉先生が教える！筋力アップと転倒・骨折予防体操(16日～)		10 気になる施設で大発見！！六ヶ所フュージョンエネルギー研究所
	15 六ヶ所村特産品グルメ～戸鎖そば～		40 ろっかしょワクワクこども園！～千歳平こども園～
	45 10分で分かる！子宮頸がん・検診・ワクチンの基礎知識		55 伝えたい六ヶ所の風景2②
	55 消防士と一緒に学ぼう～異物除去法～	20	00 六ヶ所村神社めぐり～熊野神社・諏訪神社～
11	00 ロクナビ		30 庄内入植 開拓のチカラ
	10 令和6年度六ヶ所村高校生未来プロジェクト	21	00 ロクナビ
	40 パッと手軽に！ヘルシーグルメ！地産地消編		10 ろっかしょ森林鉄道～六ヶ所村にもあった森林鉄道～
	55 広報ろっかしょ(7月)		40 泊神楽会～伝統を重んじ伝統を後世に伝える～
12	00 んなれなの六ヶ所村で レッツエンジョイ！フィッシング！	22	10 広報ろっかしょ(7月)
	30 2024 たのしむべ！フェスティバル～準備から開催まで～		15 がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～泊卓球スポーツ少年団～
13	00 ロクナビ		45 学び舎を訪ねて～思い出の教室から～(千歳中学校)
	10 がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～六ヶ所FC～	23	15 ロクナビ総集編(6月)
	40 ろっかしょワクワクこども園～泊こども園編～		
	55 伝えたい六ヶ所の風景②	0	00 青森県放射線モニタリング
14	00 さとちゃんの六ヶ所村のうまいものめっけ！	5	
	30 平沼神楽～伝統ある神楽を後世へ～	6	

問総務課 デジタル化推進室
☎0175(72)8015

*番組では、一部内容を変更して放送する場合があります
*機器調整のため番組を休止することがあります



図書館のススメ

一般 陽の光が消えた町で

ナオミ・クリツァー／著 桐谷 知未／訳
早川書房



食糧も電気も供給が不安定になった近未来、老婦人を助けるため、近隣の住人達で自転車発電チームを結成することに……。暗い世の中の優しいコミュニティを描く表題作など、ヒューゴー賞・ローカス賞受賞作を含む全6編を収録。

児童 にぎっちゃだめ！

チョーヒカル／著
白泉社



「やっちゃだめ！」と言われると、ついやってみたくなる。ケーキに、トマトに、ほかほかごはん。手にぎったら、いったいどうなる!? にぎるたびに変わる家族の表情にも注目。リアルなタッチで描く、チョーヒカルの絵本。

〇六ヶ所村民図書館

☎ 0175 (72) 3405

【開館時間】

(火～金) 9:30～19:00

(土日・祝日) 9:30～17:00



一般 時間の正体

藤沢 健太／著 一川 誠／著
あさ出版



なぜ楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうの? 「いま」はどこへ行く? 止められず、見えないのに、誰もが感じている「時間」のフシギ。宇宙や生物、社会、人生などの幅広いテーマを通して、その本質に迫る。

YA 少女と毒

佐藤 まどか／著
講談社



地方の家庭で母親の無理解に苦しみ、学校でも居場所を失った中学2年生の少女、田中桃色蒼玉(ピンクサファイア)。東京・新宿、歌舞伎町へたどり着き、新しい名前を手に入れた少女は、生きるために「毒」に手を染めるのか?

* YA (ヤングアダルト・ティーンズ) とは『若い大人』の10代の皆さんにおすすめしたい本です

よい歯ではっぴい

6月の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します

これからはみがきが
がんばろうね!



松山 天祢くん



福岡 絃和くん



上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

上十三・十和田湖広域定住自立圏域内で開催されるイベント情報をご紹介します!



野辺地町 NOHEJI TOWN

●日本遺産3港めぐりスタンプラリー

県内の日本遺産3港(野辺地町・鯉ヶ沢町・深浦町)へ訪れて、その土地や歴史を知ってもらうイベント「日本遺産・北前船寄港地ー鯉ヶ沢町・深浦町・野辺地町 港めぐりー」を開催します。期間に3町各地のスタンプを集めると、最終立寄地のオリジナルミニ船絵馬をプレゼントします。

◆期間 7月8日(水)～11月30日(月)

◆場所 野辺地町中央公民館、鯉ヶ沢町日本海拠点館、深浦町歴史民俗資料館

問野辺地町教育委員会(歴史民俗資料館)

☎ 0175 (64) 9494

七戸町 SHICHINOHE TOWN

●ニツ森貝塚ふれあいまつり

◆日時 7月12日(日) 10:00～15:00

◆場所 ニツ森貝塚館

◆催事

うなぎつかみ、弓矢、火起こし、高所作業車搭乗、貝殻フォトフレーム、特別講座「骨角器が語るニツ森貝塚」(講師:算用子眞充氏)、国スポ炬火リレー、出店コーナー、無料ガイドなど

問ニツ森貝塚ふれあいまつり実行委員会(事務局:七戸町教育委員会生涯学習課)

☎ 0176 (62) 9702

おいらせ町 OIRASE TOWN

●おいらせ森の感謝祭 2026

～自然・食・音楽・芸術を満喫しよう!～

◆日時 7月11日(土) 10:00～16:00

12日(日) 10:00～15:00

◆場所・催事

①縄文の森イベント広場(ステージイベント、飲食ブース、キッチンカーブース、雑貨ブース、フリーマーケットブース)

②農村環境改善センター(郷土料理体験・販売、流しそうめん、BBQ体験・販売、鉄道ジオラマ展示)

③下田公園多目的グラウンド駐車場山崎堤南側(森のアートフェスティバル(チェンソーアート)、青い森林業アカデミーの木こり体験、竹灯りづくり体験(予定) など)

問(一社)おいらせ町観光物産協会事務局<白鳥の家内>

☎ 0178 (56) 5256

六戸町 ROKUNOHE TOWN

●ろくのへサマーフェスティバル

◆日時 7月17日(金) 17:00～20:30

18日(土) 16:00～20:00

◆場所 六戸町総合体育館西側駐車場

◆催事 ビール天国、ステージイベント、ビンゴ大会

問六戸町観光協会(六戸町まちづくり推進課内)

☎ 0176 (55) 2411

編集後記

〇今月号より、『スマート広報』が始まります! スマート広報では、カテゴリごとに記事を表示したり、関心のある情報を選択したりすることが可能になります。さらに、読み上げ機能も搭載しており、より多くの人に情報を届けられるようになりました。今後も紙媒体の広報紙とスマート広報、それぞれの良さを活かしながら進化を続けていきます。ぜひ、それぞれのシーンに合わせてご活用ください。(A)

〇毎年開催されている宝栄工業杯ゲートボール大会。優勝した千歳平シニアクラブには、7月に三重県で開催される全国大会に出場するメンバーもいました。大会の結果が気になりますね! ゲートボールについて調べてみると、日本発祥のユニバーサルスポーツで年齢や性別などに関係なく楽しめ、元々は子どもたちの遊びとして生まれたそうです。高齢者のスポーツという印象が強かったのですが、子どもの遊びだったとは意外でした。(S)

ろっか食堂



調理時間
20分

カリカリ＆シャキシャキ食感！

長イモのチーズ焼き

長イモに豊富に含まれる**食物繊維**と**消化酵素**は、胃腸の働きを活発にして便通を促し、便秘や肥満予防に貢献します。また、**カリウム**が体内の余分な塩分を排出し、むくみの解消や高血圧予防に役立ちます。チーズは、骨や歯を強くする**カルシウム**と、筋肉や皮膚の材料となる良質な**たんぱく質**を効率よく摂取できます。

《1人分の栄養価》

エネルギー 139kcal、タンパク質 6.3g
脂質 7g、炭水化物 13g、塩分 0.6g
食物繊維 1g

■材料（4人分） ☆=六ヶ所村産

長イモ …… 200g ☆
スライスチーズ …… 2枚
（またはピザ用チーズ）
オリーブ油 …… 適量
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
ドライパセリ …… 少々
（あれば）

■作り方

1. 長イモは皮付きのままよく洗い、1cm幅ぐらいに切る。
2. オリーブ油を熱したフライパンで、塩、こしょうをしながら両面をこんがり焼く。
3. 長イモにちぎったスライスチーズをのせて裏返し、チーズがこんがりカリカリになるまで弱火でじっくり焼く。
4. ドライパセリとお好みで塩、こしょうを振りかける。

🍴ここがポイント🍴

長イモは皮付きのまま厚切りにして、シャキシャキの歯ごたえとうまみをしっかり残すのがコツです。チーズをのせて裏返した後は、弱火でじっくり焼くことでカリカリの食感に仕上がります。

食のコラム 隠れ脱水を防ぐ！「食べる熱中症対策」

7月は熱中症が急増する季節です。水分補給だけでなく「3食の食事」から塩分やミネラルを補うことが強力な熱中症予防策になります。

①朝の汁物で水分＆塩分補給

朝食に「みそ汁」や「スープ」を飲みましょう。汗で失われる水分と塩分を、効率よく同時に体に吸収できます。

②旬の夏野菜とクエン酸の力

トマトやキュウリは体にこもった熱を逃がします。また、梅干しやレモンに含まれるクエン酸は、疲労回復と食欲増進に効果的です。

「喉が渇く前の水分補給」と「食べる対策」で、夏を元気に乗り切りましょう！

今月号の 担当者



食生活改善推進員会
推進員 菅原さん

長イモを使った、おつまみにぴったりのヘルシーな一品です。焼くときに裏返すとチーズが広がりますが、そのままじっくり焼くと、こんがり焼き色が付き香ばしく仕上がります。

