

広
報

ろっかしよ 7

Information

- P 4・・・7月は熱中症予防強化月間
- P 5・・・レジ袋が有料になりました！
- P 6・・・中央公民館成人講座受講生募集！

【表紙】泊地区の海岸

泊地区に美しい景観を

泊婦人会が諏訪神社などで花植え



諏訪神社の歩道沿いに花を植える泊婦人会の皆さん

泊婦人会（松本とし会長、会員 45 人）が 6 月 15 日、泊地区の景観をきれいにしようと花植えを行いました。この日は婦人会から 22 人が参加。諏訪神社の花壇や泊小学校と泊診療所のプランターにサルビアやマリーゴールドなど 500 株の花の苗を植えました。

松本会長は「15 年前に始まったこの活動は、現在、泊地区の 7 か所で花を植えています。秋にはチューリップを植え、見ごろが終わったら別な花に植え替えを行います。美しい景観にすることで、泊地区の環境を保ち、道行く人たちの癒しになればと思っています。先日、花を見ながらきれいだねと話す人の姿を見てうれしくなりました。また、こういった活動は健康にもつながり、婦人会のコミュニケーションの場にもなっています」と、この活動への思いを語りました。

奉仕活動を通して人間力向上！

日本原燃(株)総務部が草刈り作業



作業に取り組む職員

日本原燃(株)（増田尚宏社長）総務部総務グループの職員が、社員教育活動の一環として 6 月 15 日、尾駮小学校（秋戸彩史校長）で奉仕活動を行いました。参加した職員 7 人は、芝刈り機や草刈り機を使用し、グラウンド周りの草刈り作業に取り組みました。

中野正寛教頭は「日常的にグラウンドの整備作業などは人手が足りない状況でした。今回草刈りをしてもらい、見通しが良くなり子どもたちの安全面が確保されました。また、運動会では保護者席として利用できるのでも助かりました」と感謝の言葉を述べました。

この活動は、社会との関わりの中で知識や人間力を高め『頼れる総務』を目指すことを目的に、今年度から新たに始まった取り組みです。



職員にお礼する 1 年生



川村真耶さん
（入社 2 年目）

芝刈り機が重く、進むスピードが速くて大変でした。作業後は、草が無くなりきれいになって良かったです。今まで奉仕活動に参加したことがありませんでしたが今回の活動を通して自分のためにもなると感じました。

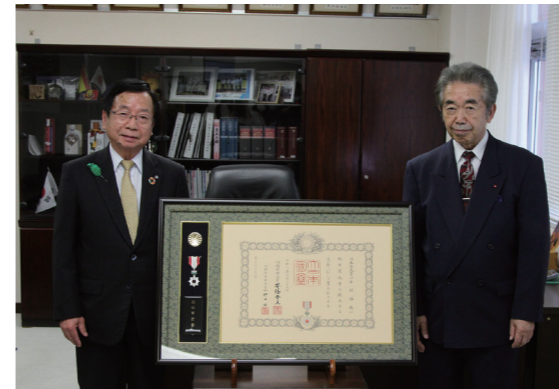


寺嶋憲太郎さん
（入社 3 年目）

草刈り機はうまく使うことができましたが、斜面の草刈りが大変でした。小学生からお礼を言われやりがいを感じました。今後また、草刈り作業があれば今回のことを生かし、他の活動にも一生懸命参加したいです。

長く地域に根ざした活動を称え

中村勝教氏に「旭日単光章」



報告を受けた戸田村長と受章した中村氏

笹崎自治会長として活躍された中村勝教氏が 5 月 22 日、村長室を訪れ旭日単光章の受章を戸田衛村長へ報告しました。

中村氏は平成 4 年から平成 30 年まで笹崎自治会長を務め、平成 21 年に六ヶ所村功労表彰、平成 29 年に総務大臣表彰を受賞しています。今回の受章は、中村氏のこれまでの功績が認められたものです。

中村氏は「この度、4 月 29 日付けで旭日単光章を受章しました。このような章を受章でき、非常にうれしいです」と報告。報告を受けた戸田村長は「27 年間笹崎自治会長として笹崎地区の発展に貢献されました。その功績は、村民にとって大きな喜びであり、誇りであります」と受章を祝いました。

村にサクラの名所を

鹿六会が北部浄化センターで植樹祭



植樹する代表者

鹿六会（藤部昭男会長）による第 27 回植樹祭が 5 月 27 日、北部浄化センターで行われました。

藤部会長は「来年には、ようやく 600 本を超えることができると思っています。多くの皆さんの協力で事業が展開できることをありがたく感じています」と感謝を述べました。戸田衛村長は「生活に花を添えてくれるサクラの植樹は、大変重要なことだと思っています。地域の憩いの場として活躍することを祈っています」と祝辞を述べました。

その後、代表者は「よいしょよいしょよいしょ」の掛け声に合わせて、成長を願いながら、サクラの木を植樹しました。

この活動は、1994 年から毎年行われており、これまで植樹してきたサクラの木は今回の 15 本を合わせて 591 本。大石総合運動公園や市柳総合公園などへ植樹を行っています。

赤色と青色がタイアップ

村と警察が合同パトロール



パトカーを見送る藤田署長と但馬副会長

村内の防犯パトロールに従事している青色回転灯防犯車とパトカーが合同パトロールを 6 月 4 日に実施しました。

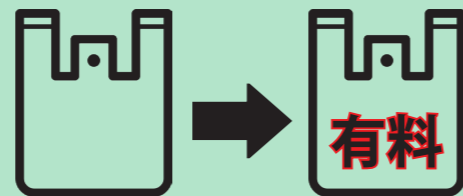
役場庁舎多目的広場で行われた出動式では、野辺地警察署の藤田陽一署長が「特別定額給付金の支給に伴い、特殊詐欺や休業しているお店を狙った窃盗被害があり、治安の悪化が懸念される。県内でも不審電話が発生しているため、赤色回転灯のパトカーと青色回転灯防犯車がタイアップして合同で対応していきたい」とあいさつを述べました。

式終了後、藤田署長と六ヶ所村防犯協会但馬康市副会長に見送られ出発した 5 台の車両は、村内各地をパトロールしながら犯罪被害の防止を呼び掛けました。

エコバックを持ち歩こう！

7月1日から

レジ袋が有料になりました！



7月から1枚1円以上
レジ袋が有料に

7月1日から全国すべての小売業（スーパーやコンビニ、衣料品店など）で、プラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋が有料化となりました。有料化の対象となるのは、購入した商品を持ち運ぶために用いる、持ち手のついたプラスチック製の買物袋です。

〈レジ袋有料化に関する問合せ先〉

- ▶消費者向け ☎ 0570 - 080180
- ▶事業者向け ☎ 0570 - 000930

プラスチックごみを減らそう
環境問題

プラスチックは、非常に便利な素材で、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの課題もあります。世界全体では年間800万トン以上のプラスチックごみが海に流れていると推計されています。また2050年には、プラスチックが海にいる魚の量を上回るとも予測されています。



皆さんも、レジ袋有料化をきっかけに自身のライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できるところからプラスチックを賢く使う工夫を試みましょう。

特別定額給付金・各種給付金の申請はお済みですか？

現在村では、国の補助による特別定額給付金10万円の他、村独自の各種給付金の申請を受け付けています。申請期限を過ぎると給付を受けることができませんので、早めに申請を行ってください。なお、申請書は各世帯主宛てに送付していますが、万が一届いていない場合はお問い合わせください。

☎ 政策推進課 新型コロナウイルス感染症支援対策室 ☎ 72 - 2150

特別定額給付金・生活支援給付金・
学生等支援給付金の申請期限
8月19日(水)まで(消印有効)

給付金詐欺にご注意ください！！

⚠ 国や村などが以下を行うことは絶対にありません！

- ✗ 現金自動預払機（ATM）の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振り込みを求めること
- ✗ メールを贈り、URL をクリックして申請手続きを求めること

⚠ 絶対に教えない！渡さない！

- 暗証番号 ● 口座番号
- 通帳 ● キャッシュカード
- マイナンバー



熱中症は、気温や湿度が高いとき、急に暑くなったとき、風が弱いときなど、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調節機能が正常に働かなくなることで引き起こされます。

また、マスクを着用しているときにも注意が必要です。着用中は呼吸がこもって体温が上がりやすく、熱中症の危険性も高くなります。

症状

⚠ 次のような症状がある場合、熱中症にかかっている危険性があります。サインを見逃さず、すぐに応急処置を行いましょう。

- めまい
- 立ちくらみ
- 汗が止まらない
- 頭痛
- 吐き気
- 倦怠感
- けいれん
- 体温が高い
- 呼び掛けへの返答がおかしい
- 汗をかかなくなる



応急処置

⚠ 救急車を待っている間に応急処置をすることで、症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状で、甘く判断してはいけません。

①涼しい場所へ避難



クーラーが効いている室内や風通しのよい日陰に移動し安静にしましょう。

②服を脱がせて、とにかく冷やす



氷のうなどで首すじ、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

③水分・塩分の補給



スポーツドリンクや経口補水液が最適です。おう吐症状があったり意識がない場合は、むりやり飲ませないでください。

④医療機関へ搬送

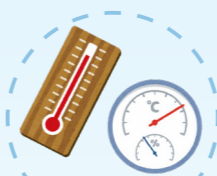
意識がない場合、水分を自分で摂取できない場合、①から③を行っても症状が回復しない場合は救急車を呼んでください。

予防しよう

⚠ 熱中症は正しい予防方法を知り、気を付けることで防ぐことができます。体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは危険です。無理をせずに、体を慣らしましょう。



こまめに水分・適度に塩分補給



気温と湿度を気にしよう



傘や帽子などで暑さ対策



涼しい場所でこまめに休憩



体を締めつけない涼しい服装を

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意

- マスクを着用しての運動などは避けましょう
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクをはずす



こんな人は特に注意しよう

- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者
- 幼児
- 暑さに慣れていない人

7月21日から31日まで
夏の交通安全県民運動



7月21日から31日まで、夏の交通安全県民運動が実施されます。この運動は、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを習慣付けるとともに、自身による道路交通環境の改善に向けた取り組みを推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

▲運動の重点▼
1 子どもをはじめとする歩行者の安全確保
 横断歩道の通行など歩行者自身の安全を守るために交通ルールを守りましょう。
 また、反射材用品などを活用し、自身の安全を確保しましょう。
2 高齢運転者などの安全運転の励行
 横断歩道では歩行者が優先という意識を忘れず、歩行者や他の運転者への思いやりを持って運転しましょう。
 また、家族の中に高齢運転者がいる場合は、高齢者の加齢に伴う身体機能の変化が及

ぼす影響について話し合い、運転に不安のある高齢者が運転免許証の自主返納しやすい環境をつくりましょう。
3 自転車の安全利用の推進
 自転車は「車」の仲間です。「自転車安全利用五則」を守り、安全な利用を心掛けましょう。
 また、幼児・児童が自転車に乗車する時は、ヘルメットを着用させましょう。
4 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 自分と同乗者の「命を守る」という意識を持ち、全ての座席でシートベルトを着用するよう心掛けましょう。

- 自転車安全利用五則**
- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
 - ② 車道は左側を通行
 - ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 - ④ 安全ルールを守る
 - ⑤ 子どもはヘルメットを着用

あなたの豊かな趣味と仲間づくりに！

令和2年度
中央公民館成人講座
受講生募集！！

- 場 所 中央公民館
- 対 象 者 20歳以上の村内在住者・在勤者
- 申込方法 電話にてお申し込みください
- 申 込 先 中央公民館 ☎72-8173

中央公民館講座の受講生を、下記のとおり募集します。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、講座の内容を精査し縮小した形での開催となります。いずれも定員に達し次第、申込受付終了となりますが、空きがあればおおむね1週間前までは受付可能ですので問い合わせください。

講座名 (講師)	定員 (人)	実施日時	◎内容、○準備するもの、●材料費 (実費)
健康ストレッチ (山本直子先生) *健康づくりポイント事業対象	15	7月9・16・30日、 8月6日、9月17・24日、 10月1・8・15・22・29日 木曜日 18:30~20:00	◎ StayHome で鈍った体をほぐすような軽い運動をします。 ○動きやすい格好、ヨガマット、タオル
プリフラアレンジ (神幸代先生)	8	7月21日、8月25日、9月29日、 10月20日 火曜日 10:00~12:00	◎プリサーブドフラワーなど毎回違う内容の作品作りをします。 ● ~3,000円程度
スクラップブック (淡路明美先生)	8	7月14日、9月8日、10月13日、 11月10日 火曜日 10:00~12:00	◎写真を飾ることに特化したクラフトです。 ○写真、はさみ、テープのり、スティックのり、筆記用具など ● ~1,500円程度
ポーセラーツ (久保美幸先生)	8	7月17日、8月28日、9月11日、 10月9日 金曜日 10:00~12:00	◎既成のお皿に好きな絵柄を貼り、焼き付けることで自分好みの食器を作ります。 ○はさみ、ティッシュ、眼鏡 ● 1,800円~
カルトナーージュ (相澤貴子先生)	8	7月8日、8月5日、9月2日、 10月7日 水曜日 10:00~12:00	◎厚紙に紙や布を貼り、箱などを作成します。 ○筆記用具、眼鏡 ● 1,500円程度~
ペーパークイリング (佐伯知美先生)	8	7月27日、8月24日、9月28日、 10月19日 月曜日 10:00~12:00	◎細かい紙を巻いてモチーフを作り、それを組み合わせることで作品を作ります。 ○ウエットティッシュ、眼鏡 ● 850円

- 【実施する対策】**
- 1 定期的に換気をし、少人数による受講とします
 - 2 公民館入口にアルコール手指消毒液を設置します
 - 3 使用する物品類を消毒します
- 【受講者へのお願い】**
- 1 マスクの着用をお願いします
 - 2 アルコールでの手指消毒をお願いします
 - 3 発熱などの症状があり、体調がすぐれない場合は参加の自粛をお願いします
- 【注意事項】**
講座の申し込み後、キャンセルする場合や休む場合は連絡をお願いします。講座によっては、材料費をいただく場合があります。

盗難被害に遭わないために

一般住宅、神社、農作業小屋などを対象とした侵入窃盗事件や車上狙い事件が発生しています。被害に遭わないために次のことに注意しましょう。

- ◎短時間の外出でも鍵を掛ける
- ◎家にいるときも鍵を掛ける
- ◎自転車や自動車の鍵も忘れずに掛ける
- ◎自動車に貴重品を置かない

被害にあった場合は110番または、野辺地警察署 (☎64-2121) までご連絡ください。



5 飲酒・暴走運転の根絶
 飲酒運転は「車両などの提供者」「酒類の提供者・車両の同乗者」にも、運転者と同様の厳しい罰則があります。飲酒運転の危険性や結果の重大さ「飲酒運転は犯罪」であることを十分認識し、飲酒した場合は絶対にハンドルを握らないのはもちろんのこと、深酒した翌朝や酔いが覚めていないと感じたときは、車の運転は絶対に止めましょう。

村の人身事故発生状況 (令和2年5月末)

令和2年			令和元年			前年比					
5月中	累計		5月中	累計							
発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
0	0	0	1	0	1	6	0	6	-5	+0	-5

村の物件事故発生状況 (令和2年5月末)

令和2年		令和元年		前年比
5月中	累計	5月中	累計	
9	72	9	90	-18

毎月6日は六ヶ所村民交通安全の日





このページに関する
問い合わせ・申し込みはこちら

問 国際教育研修センター ☎ 73 - 8575

まさがつ Masaga!!! ~なぜ、スプーンをそこに?~

国際教育研修センター 馬場

梅雨も明けて、いよいよ暑い夏がやってきますね。新型コロナウイルス感染症に負けず、熱中症にも注意して夏を乗り切りましょう!

さて、フランスの夏といえば、バカンス! バカンスといえばシャンパン! というわけで、今回はシャンパンのお話です。

フランス人のパーティーに招待されると時々シャンパンを飲むのですが、そのとき不思議な光景を目にします。栓を抜いたシャンパンの口にスプーンを挿すのです。最初に見たときは子どものいたずらだと思い、そのスプーンを抜き取ったのですが、大人がまたシャンパンの口にスプーンを挿したのです。疑問に思い、友人に聞いてみたところ「なぜスプーンを挿すか理由は無いけど、みんなやっているからそうする」と曖昧な答えが返ってきました。別の友人は「シャンパンの泡が抜けないようにしている」と答えてくれましたが、スプーンと瓶の間から確実に空気が抜けているので、絶対に不可能だと思うのですが…。もはや永遠の謎です。理由を知っている人がいたら教えてください。



センターの仲間



■ マリーカ・オフラエルティ
イギリスのブライトン市出身で、2018年から六ヶ所インターナショナルスクールの先生として働いています。村のきれいな景色や、治安が良く静かなところが好きです。また、村を拠点に東北地方のさまざまな場所を旅しました。東北地方を知る良いきっかけとなりました。

お知らせ

ワールドキッチン・各種語学教室について

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を延期しています。再開の目途が立ちましたら、あらためてご案内します。

* 国際教育研修センター公式 Facebook では、イベント情報などを載せています。英語での情報も載せていますので、ぜひご覧ください



Facebook



このページに関する
問い合わせ・申し込みはこちら

問 福祉課地域包括支援センター室 ☎ 72 - 4457

会場	日時
ろっかぽっか	毎月第3木曜日 10:10~
泊町内会事務所	毎月第4火曜日 10:00~

【足つぽ健康教室】
時間を短縮して行います。

会場	曜日・時間
千歳平地区公民館	毎週月曜日 10:15~10:45
ろっかぽっか	毎週火曜日 10:10~10:40 10:50~11:20
泊町内会事務所	毎週水曜日 10:00~10:30
老人福祉センター	毎週木曜日 10:00~10:30 10:40~11:10

新型コロナウイルス感染症防止のために開催を延期していた各教室が、6月から始まりました。
【転倒・骨折予防体操教室】
長時間の密集を避けるため、30分に短縮して行います。

介護予防の各教室 6月から開催

転倒・骨折予防体操 ~自宅バージョン~ ロックTVで放送中!



自宅で体を動かそう!!

ろっかぽ運動教室の「アクアフィット教室」が6月から始まりました。初回の教室はみんなで輪になって歩くなど、のびのびと楽しめる内容で、皆さん笑顔で取り組んでいました。中には「水着なら家で着てきた」とやる気が満ち溢れた参加者もいました。



【ろっかぽ運動教室】
通常通りの時間で、開催しています。

村内巡回バス はっぴい号 運行中!

5月より村内を運行しているはっぴい号の利用状況について報告します。
毎週月曜日と金曜日を午前と午後に分け各地区を走行しているはっぴい号ですが、利用者数は各地区でバラつきがあり、現在は南地区(特に中志・倉内・平沼)の住民の皆さんが多く利用されているようです。利用者の多くは、尾駈地区への買い物などが目的で、バスは大変便利だと満足しているとのことでした。



救急キットの配布申し込み受付中



■ 救急キットとは?
かかりつけ医療機関、既往症、服用薬などの必要な情報を記入した救急情報シートなどを保管するもの。
■ 救急キットがあると
救急時に駆けつけた救護者や救急隊員が必要な医療情報を迅速に医療機関につなげることが出来ます。
■ 配布対象者
村内に住所を有し、現に居住していて、次の①から④に該当する人
① 65歳以上の独り暮らし世帯
② 65歳以上の人のみで構成される世帯
③ 身体障害者手帳、愛護手帳または精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所有する人が属する世帯
④ その他村長が特に必要と認める人
* 配布の申し込みは地域包括支援センター室まで

イベントのお知らせ

異文化わくわくイベント 韓国のポジャギ包み&韓国かりんとう"メジャッコワ"

- 日時 7月17日(土) 10:00~12:00
- 場所 国際教育研修センター
- 募集人数 6人
- 申込受付期間 7月10日(土)まで
- 参加費 300円
- 持ち物 飲み物



* 申込受付期間以降のキャンセルは、参加費をいただきます

上十三保健所事業のお知らせ（7月）		☎ 予約 ☎ 0176 (23) 4261	
種類	対象	実施日	受付時間
HIV（エイズ）相談	希望者	7日・21日	13:30～14:30
B型・C型肝炎検査	県内市町村に住所を有し、過去に検査を受けたことがない希望者		13:00～13:30
療育相談	発達が心配な乳幼児	22日	初回 10:30～11:00 継続 9:30～10:30
精神保健福祉相談	精神・神経・飲酒などの相談	15日	13:00～14:00
女性健康相談	思春期から更年期に至る女性	随時	随時

* HIV（エイズ）相談は、予約が必要です（受付時間 平日8:30～17:15 ☎ 0176 (23) 8450）
* 療育相談・精神保健福祉相談は、実施検討中のため、事前にお問い合わせください

お子さんの定期予防接種はお済ですか？

定期予防接種には、接種年齢が定められています。対象者がその年齢を超えてしまうと、公費で予防接種を受けられなくなります。もう一度、受けていない予防接種がないか、母子健康手帳で確認し、受けていない予防接種がある場合は、早めに接種しましょう。予防接種歴について確認が必要な場合は、母子健康手帳を準備の上、保健相談センターにご連絡ください。

マタニティ教室に参加しませんか？

妊婦さん同士、楽しく話しながら妊娠中の過ごし方などを学びませんか？

- 日時 7月15日（水） 10:00～12:00
- 場所 保健相談センター
- 内容 赤ちゃんの体について、沐浴体験 赤ちゃんのお世話体験、離乳食実習
- 持ち物 母子健康手帳、エプロン・手拭きタオル
- 申込締切 7月10日（金）
- ☎ 申込先 保健相談センター

よい歯ではっぴい

5月7日の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します



寺下 琴子 ちゃん



織笠 剣成 くん



滝口 土道 くん



中村 悠真 くん

肝炎を予防しよう 7月28日は「世界肝炎デー」「日本肝炎デー」

日本では、年間約4から5万人が肝臓病で亡くなっています。そしてその約80%を占めるのがウイルス性肝炎です。肝炎は、肝臓に炎症が起き、肝細胞が壊れて働きが悪くなる病気です。慢性化すると肝硬変や肝臓がんにつながり、深刻な状況を招きます。しかし肝臓は自覚症状が出にくく、病気の発見が遅れがちのため「沈黙の臓器」とも呼ばれています。村の集団健診では、20歳以上の検査歴のない人を対象に無料で肝炎検査（血液検査）を受けることができます。ぜひお申し込みください。

複合健診の日程

- 日にち 7月4日（土）・6日（月）・7日（火）
 - 受付時間 7:00～10:00
 - 場所 老人福祉センター
 - 対象者 20歳以上の村民
 - 料金 無料
- *個別に時間の設定があります
*赤字の月日はレディースデーです



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 ☎ 72 - 2794

風しんの追加的対策事業（第5期定期接種） 風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんの追加的対策とは、これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、抗体検査・予防接種を実施します。

- 令和2年度対象者 昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの男性。6月中旬にクーポン券を発送しています。
- 実施期間 令和4年3月31日まで
- 費用 無料
- 実施場所 千歳平診療所 六ヶ所村地域家庭医療センター 泊診療所

*上記以外の医療機関は、厚生労働省ホームページをご覧ください

- 受診に必要なもの
- ①クーポン券
- ②本人確認書類（運転免許証など、氏名・生年月日・住所がわかるもの）

●抗体検査は複合健診で受けることができます●

希望者は、必ず事前に保健相談センターへ電話予約をお願いします。

【複合健診の日程】

会場	日にち	受付時間
老人福祉センター	7月4日（土）・6日（月）	7:00 ） 10:00
泊ふれあいセンター	8月21日（金）・22日（土）、 令和3年1月15日（金）	
千歳平地区体育館	9月8日（火）・9日（水）	
保健相談センター	10月10日（土）～12日（月）、 令和3年1月22日（金）	

令和元年度対象者（昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性）には、令和元年9月にクーポン券を発送しています。有効期限が「2020年3月」と記載されていますが、2021年3月31日まで有効期限を延長します。お持ちのクーポン券は修正せずにそのまま使用できます。

交付手続きは事前予約をお願いします 妊娠11週までに母子健康手帳をもらいましょう

妊娠初期は、とても大切な時期です。妊娠が分かたら早めに産婦人科で診察を受け、母子健康手帳をもらいましょう。

- 必要なもの 病院からもらった①妊婦連絡票 ②妊娠届出書
 - 交付場所 保健相談センター
 - 交付日時 月曜日～金曜日 8:15～17:00
- *予約が必要です。上記の時間に都合が悪い場合は、予約時にご相談ください

- 内容
 - ①交付されるもの
 - ・母子健康手帳
 - ・妊婦委託健康診査受診票
 - ・妊婦歯科健診受診票
 - ②保健師・看護師が妊娠中に受けられるサービスを紹介します。
 - ③妊娠中の様子を伺い、心や体の相談に応じます。
- *交付には30分程度の時間が掛かりますので、余裕を持ってお越しください

お知らせ
不動産取得税について

不動産取得税とは、家を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

税額は、原則として不動産を取得した時点の固定資産課税台帳価格に、
▼住宅・土地は3%
▼住宅以外の家屋は4%の税率をかけた額となります。

地域県民局県税部から送付される「不動産取得税納税通知書」で納期限までに、銀行・郵便局またはコンビニなどで納めてください。なお、一定の要件を満たす住宅や住宅用地を取得した場合などは、不動産取得税が軽減される制度があります。詳しくは、左記までお問い合わせください。

☎ 上北地域県民局県税部

課税課
☎ 0176 (22) 8111
(内線 207・208)

お知らせ
8月1日は国民健康保険証の更新日です

国民健康保険に加入している皆さん、令和2年度の保険証更新日は8月1日です。新しい保険証は7月下旬に世帯主宛に郵送する予定です。届き次第、必ず開封して内容をご確認ください。

また、利便性の向上を図るため、令和元年度から保険証と高齢受給者証が一体化されました。そのため、例年交付していた白い紙の高齢受給者証は交付されませんのでご注意ください(70歳以上の人の保険証には2割または3割の表示があります)。

なお、令和元年度に申請された限度額適用認定

証および限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日までとなっております。有効期限を過ぎると使用できなくなり、8月以降も引き続き使用する場合は、忘れずに申請をお願いします。

☎ 72-8019

お知らせ
住宅などの解体工事による廃材の処分について

住宅などを解体する場合は、解体する建物の床面積などによって手続き方法が次のように異なります。

①床面積が80㎡以上ある場合
建設リサイクル法により上北地域県民局に届け出が必要になります。解体前に下記まで必ずご相談ください。

☎ 0176 (23) 4398

②床面積が80㎡以下で業者へ解体を依頼する場合
発生した廃材は産業廃棄物となりますので業者が適正に処分するよう依頼してください。

③床面積が80㎡以下で業者へ依頼せず個人で解体する場合
一般廃棄物最終処分場とクリーンペアはまなすに廃材を処分することができます。解体前に最終処分場の職員が現場確認を行いますので、廃材処分を検討している人は最終処分場まで必ずご相談ください。

☎ 7512086



お知らせ
「なかよしルーム」からのお知らせ

病後児保育室「なかよしルーム」は、7月から休日と祝日の翌日に限り、当日の利用受付が可能となります。その他の日は、これまで通り利用希望日の前日16時までに予約をお願いします。

■当日の利用方法
電話で申し込み後、必要書類を提出
■当日の利用受付時間(休日と祝日の翌日限定)
8時15分～12時半

☎ 7218145



お知らせ

ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新申請が始まります

7月1日から、ひとり親家庭等医療費受給資格証の更新申請が始まります。現在の資格証の有効期限は7月31日までとなっておりますので提出期限までに更新手続きをお願いします。

■提出するもの
①ひとり親家庭等医療費受給資格証交付(更新)申請書

②ひとり親家庭等医療費受給資格証の写し

③申請者および対象児童の健康保険証の写し
*令和2年1月1日時点で村に住所がなかった人は前住所からの所得課税証明書の提出が必要です

■提出先
子ども支援課(郵送可)
■提出期限 7月27日
*新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、郵送での提出にご協力ください

☎ 7218145

お知らせ

**安心・豊かな老後を！
農業者年金に加入
しませんか？**

農業者年金に加入し、豊かな老後生活に備えましょう。

■加入要件
20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者で年間60日以上農業に従事している人(農家の手伝いをしているなど)



■老後の生活費
(夫婦二人の場合)

老後の家計費は
月額約 23～24 万円

国民年金の支給額は
月額約 13 万円

不足額は
月額約 10 万円

農業委員会だより

第5回農業委員会総会が5月12日(火)に開催され、下記案件が議決・承認されました。

- 報告第10号 農地の転用事実に関する照会について
3件 22,956㎡
- 報告第11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 71,224㎡
- 報告第12号 農地法第5条第1項第7号の規定による届出について
1件 1,099㎡

□議案第14号 農地法第5条第1項の規定による許可申請について
1件 323㎡



☎ 72-2111 (内線 337・338)

第6回農業委員会総会は6月10日(水)に開催されました。今月の総会は7月14日(火)に開催予定です。また、各申請書の締め切りは毎月20日までです。

- メリット
▽積立方式で少子高齢時代に強い
- ▽終身年金で80歳前に亡くなられた場合は死亡一時金あり
- ▽保険料は全額社会保険料免除の対象
- ▽保険料の国庫補助あり

農業者年金の受給額試算 (月額2万円加入した場合)

加入要件	納付期間	保険料納付総額	年金額(年額)	
			男性	女性
20歳	40年	960万円	77万円	65万円
30歳	30年	720万円	51万円	43万円
40歳	20年	480万円	30万円	25万円
50歳	10年	240万円	13万円	11万円

*保険料は月額2万円から6万7千円まで自由に設定できます
*年金額の試算も窓口で行っています

☎ 7212111
(内線 337・338)

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

たかし ときあ 高橋 宙亜 (辰佳) 尾駁
 たなか あいと 田中 碧人 (浩二) 駿レイクワン

おくやみ

千葉 勝志 88歳(第4雲雀平)
 松尾 ツエ 67歳(野附)
 池田 文子 62歳(庄内)
 水戸 勝見 69歳(泊)
 戸田 幸一 75歳(戸鎖)
 能登 一二 91歳(泊)
 斎藤 行雄 90歳(千歳平)
 松本 きせ 93歳(泊)
 相内 清 67歳(千歳平)
 堰端市太郎 83歳(千歳平)
 古泊 實 87歳(泊)
 和田 國弘 72歳(泊)
 能登 トシ 86歳(泊)
 坂上 政勝 81歳(泊)

5月届け出分。村に届け出をした人で本誌への掲載を希望した人のみ載せています。

☎ 住民課 ☎ 72-8161

ろっかじょの人口

(6月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,521 (-6)
女性	4,688 (-1)
計	10,209 (-7)
世帯数	4,917 (-4)



☎ 017 (787) 3951
 青森県精神保健福祉センター内青森県ひきこもり地域支援センター

■参加費 無料(活動内容により自己負担あり)
 *万一の事故に備えて加入していただく保険の費用は自己負担です

◎健康課 ☎ 72-8143
 ◎青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017 (721) 3821

カード)をお持ちになり、健康課で手続きをお願いします。
 ◎保険料の減免など
 災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主などの収入が著しく減少した場合は、保険料の減免などが認められることがありますので、ご相談ください。

また、中学校3年生は、入試対策として夏期講習や冬期講習、全県テストも実施しています。学力アップ、高校受験対策など入塾を検討中の人はお

村では、将来を担う人材育成に向け、児童生徒の学習意欲の向上や苦手の克服、学力の向上を図ることを目的に、村営学習塾を実施しています。
 村営学習塾「VILLAGEアカデミー」入塾者募集

☎ 75-2123 (有)赤沼商販
 ◎教育委員会 学務課指導グループ ☎ 72-8172

対象児童	実施時間
村内小学校5・6年生	16時～18時
村内中学校1～3年生	19時～21時

*各地区の実施場所、曜日、教科、中学校3年生の時間は、お問い合わせください(中学校3年生は地区によって時間が異なります)

対人関係や自分の性格、仕事などの悩みを持つおおむね15歳から40歳

近年、ひきこもりをはじめとした青年期の心の問題が取り上げられています。「ひきこもりほっとステーション」では、思いや悩み、不安を話し合い、さまざまな体験ができる場を提供します。参加を希望する人は下記までご連絡ください。

■内容 スポーツ、レクリエーション、話し合い
 ■参加費 無料(活動内容により自己負担あり)
 *万一の事故に備えて加入していただく保険の費用は自己負担です

■開催日時 毎月第1・第3水曜日 13時15分～15時30分
 *新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。開催の可否については事前にお問い合わせください
 ■場所 青森県精神保健福祉センター

お知らせ
 後期高齢者医療
 被保険者の皆さんへ

◎保険料について
 ①令和2・3年度保険料について
 保険料算定のもととなる保険料率は、2年ごとに見直しが行われます。医療費の増加や現役世代人口の減少が見込まれる

ことに伴い、令和2・3年度の保険料率は図1の通りとなります。
 ②令和2年度保険料の軽減措置について
 ◆所得が低い人の軽減
 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、均等割額の軽減が受けられます。なお、令和2年度は表1の通りです。

図1

	均等割額 [被保険者全員が納める額]	所得割額 [所得に応じて納める額]
平成30・令和元年度	40,514円	7.41%
令和2・3年度	44,400円	8.3%

【保険料の計算式】

均等割額	+	所得割額	=	年間保険料 (・賦課限度額は64万円) (・100円未満は切り捨て)
------	---	------	---	--

基礎控除後の所得 (*1) × 8.3%

*1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額などから基礎控除額(33万円)を差し引いた額

◆被用者保険の被扶養者であった人の軽減
 後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。所得割額の負担はありません。
 *被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです
 *元被扶養者であつて

表1

令和元年度	
世帯所得額の合計	軽減割合
33万円以下	8.5割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	8割
33万円+(28万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(51万円×被保険者の数)以下	2割

も、世帯の所得が低い人は、より高い均等割の軽減(7・75割軽減、7割軽減)が受けられます
 ◎限度額適用・標準負担額減額認定証「限度額適用認定証」の更新
 被保険者で住民税非課税世帯の人は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医

令和2年度	
世帯所得額の合計	軽減割合
33万円以下	7.75割
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	7割
33万円+(28.5万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(52万円×被保険者の数)以下	2割

療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。
 また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる人は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。
 現在これらの認定証を交付されている人で、所得状況などによって引き続き認定される人には、8月から使用する新しい認定証を郵送します。更新の必要はありません。
 新たにこれら認定証の交付を希望する人は、被保険者証と印鑑、個人番号が分かるもの(通知カードまたは個人番号

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

*新型コロナウイルス感染症の影響により、スケジュールが変更になる場合があります

日	曜	行事名
1	水	
2	木	※ワッ歯ッ歯! むしば0教室 (受付) 10:30~10:45
		※3歳児健診 (受付) 12:30~12:45
		※5歳若返り!! 筋力UP教室 18:00~19:30
3	金	
4	土	複合健診<老人福祉センター> (受付) 7:00~10:00
5	日	
6	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
		複合健診<老人福祉センター> (受付) 7:00~10:00
7	火	複合健診(レディースデー)<老人福祉センター> (受付) 7:00~10:00
8	水	
9	木	※1歳児健診 (受付) 9:45~10:00
		※1歳6カ月児健診 (受付) 12:45~13:00
		※5歳若返り!! 筋力UP教室 18:00~19:30
10	金	※リトミック教室 10:00~11:00
11	土	
12	日	
13	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
14	火	※マッスルズコンディショニング教室 18:00~19:30
15	水	※マタニティ教室 10:00~12:00

日	曜	行事名
16	木	※7カ月児健診 (受付) 9:45~10:00
		※4カ月児健診 (受付) 13:00~13:15
		※5歳若返り!! 筋力UP教室 18:00~19:30
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
21	火	※ベビーマッサージ教室 9:30~10:00
		※アフターピクス教室 10:00~10:30
22	水	※親子ピクス教室 11:00~11:30
23	木	【海の日】
24	金	【スポーツの日】
25	土	
26	日	
27	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
		※5歳児発達相談 (受付) 13:15~13:30
		※2歳児歯科健診 (受付) 12:30~12:45
28	火	※栄養教室 10:00~12:00
		※3Bたいそう教室 13:00~14:30
		※マッスルズコンディショニング教室 18:00~19:30
29	水	
30	木	※5歳若返り!! 筋力UP教室 18:00~19:30
31	金	

予約制になります! 親子ふれあい事業再開

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記事業は予約制で実施します。参加を希望する人は申し込みをお願いします。

事業名	リトミック教室 (先着20組)	ベビーマッサージ教室 (先着15組) アフターピクス教室 (先着15組) 親子ピクス教室 (先着7組)
実施日	7月10日(金)	7月21日(火)
予約締切日	7月6日(月)まで	7月17日(金)まで
場所	スワニー	保健相談センター
持ち物	飲み物・バスタオル	

*参加する場合は、マスクを着用するなど新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

☎ 申込先 保健相談センター ☎ 72-2794

〈 〉内は開催場所
※マークは保健相談センター内で行われる事業です

洪水情報が緊急速報メールで配信されます

国が管理する高瀬川(小川原湖)が氾濫する危険性が高まったとき、その周辺にいる人へ「緊急速報メール」が自動配信されます。

メールを着信したら、雨の降り方や今の水位を「川の防災情報」で確認しましょう。

◆詳細は「川の防災情報(国土交通省ホームページ)」で検索!



☎ 国土交通省 高瀬川河川事務所 ☎ 0178 (28) 7135

お知らせ

郷土館 イベントのお知らせ

◎ものづくり体験学習

■日時
毎週土曜日・日曜日
9時~16時

■内容(制作時間)
①勾玉づくり
石を削ってつくります(30分~1時間)
②手形足形づくり
成長の記念になります(30分)
③土偶づくり
自然乾燥粘土で簡単につくれます(30分)
④土笛づくり
実際に音が出ます(30分)

■参加費 無料

*新型コロナウイルス感染症対策のため、少人数・家族単位での受け付けとなります。また、館内の換気、消毒などの対策をとして実施します。体験を希望する人は、事前に電話でご予約ください



▽参加者には認定証を贈呈!



▽クイズラリーに挑戦中!

◎クイズラリー開催中!
郷土館常設展示室内でクイズラリーを開催しています。展示品に関するクイズ全15問を解きながら、村の歴史や自然を楽しく学びませんか? 全問正解を目指して頑張りましょう。参加者には認定証を贈呈します。
*展示室は通常通り見学できます。ご来館の際は、マスクの着用や手指消毒にご協力お願いします。また、ホームページに館状況やイベント情報を掲載していますのでご確認ください

☎ 申込先 郷土館 ☎ 72-2306

募集

保健相談センター 栄養教室参加者募集

今回のテーマは「高血圧予防〜適切なエネルギー〜」です。

■日時
7月28日(火) 10時~12時

■場所
保健相談センター

■持ち物
エプロン、三角巾、米1合、手拭きタオル

■申込締切 7月20日(月)

*参加する人は、マスクの着用など新型コロナウイルス感染症の感染対策を行い、お越しくください。また、作った料理はお弁当として持ち帰り、ご家庭で食べていただきます

☎ 申込先 保健相談センター ☎ 72-2794

令和2年度自衛官募集のご案内

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日	試験場所
防衛大学校学生(一般)		10月22日(木)まで	1次: 11月7日(土)・8日(日) 2次: 12月8日(火)~12日(土)*	別途各人に連絡します
防衛医科大学校医学科学生	18歳以上21歳未満の人 ◎高校卒業または高専3年次修了者(見込み含)	10月7日(水)まで	1次: 10月24日(土)・25日(日) 2次: 12月9日(水)~11日(金)*	
防衛医科大学校看護学科学生		10月1日(木)まで	1次: 10月17日(土) 2次: 11月28日(土)・29日(日)	
航空学生	【海】18歳以上23歳未満の人 【空】18歳以上21歳未満の人	9月10日(木)まで	1次: 9月22日(火) 2次: 10月17日(土)~22日(木)* 3次: 【海】11月20日(土)~12月16日(水)* 【空】11月14日(土)~12月17日(日)*	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	9月10日(木)まで	1次: 9月18日(金)~20日(日)* 2次: 10月9日(金)~14日(水)*	
予備自衛官補	【一般】18歳以上34歳未満の人 【技能】18歳以上で国家免許資格などを有する人	9月11日(金)まで	10月3日(土)~6日(火)*	

*試験期日は、いずれか1日を指定されます
◎細部は下記までお問い合わせください。

☎ 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) ☎ 0176 (53) 1346 (FAX 同) (平日8:45~17:30) e-mail (aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp)

ロクナビ

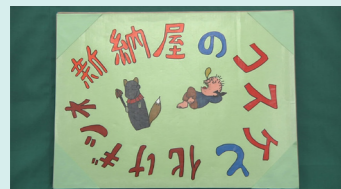
ロックTVスタッフが取材・編集した村の話題などをお届けします。(毎週金曜夕方更新)

Pick Up! 泊小学校運動会



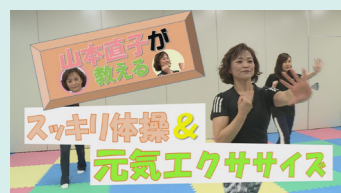
新型コロナウイルス感染症の影響で延期されていた運動会がようやく開催されました。今年は赤組、白組どちらが優勝するのでしょうか？(6月6日収録)
◎有機EL照明パネル組み込みデスクライト寄贈式(6月17日収録)
◎アルコール消毒液寄贈式(6月17日収録)
◎ロクナビ総集編(6月)

**おはなしの森
～新納屋のコスケと化けギツネ～**



おはなしの会「森のくまさん」による読み聞かせを放送します！今回のおはなしは村史から引用して作った「新納屋のコスケと化けギツネ」。この物語は5月放送の「さんきちのみちあない」に登場した新納屋のコスケオヤジのおはなしです。(令和2年度制作)

**山本直子が教える
～スッキリ体操&元気エクササイズ～**



山本直子先生が自宅でできるエクササイズを紹介します！最近体がなまっているなと感じる人は、一緒に体を動かしてみたいか？テレビを見ながら無理のない程度で挑戦してみましょう！(令和2年度制作)

▶広報ろっかしよ



広報ろっかしよ最新号の掲載内容などを放送します。

▶写真で巡るろっかしよ～取材アルバム～



広報誌の取材で撮影した写真を基に、アルバム風に編集して放送します。広報誌には掲載できなかった写真を見ることができます。

**▶役立つ情報が満載！教えて六ヶ所村！！
～新規事業～**



農林水産課の新規事業などを職員が紹介します。

▶令和2年第2回六ヶ所村議会定例会



6月5日から12日まで開かれた、令和2年第2回六ヶ所村議会定例会の様子を放送します。

■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
◎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。連絡先は新聞などのBS番組表をご覧ください。

7月1日(午前6時)～8月1日(午前6時)

時	番組名	時	番組名
6	00 ロクナビ	16	00 ロクナビ
	10 肩こり解消！タオルde簡単ストレッチ		10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(集団感染を防ぐには)
	15 気になる施設で大発見！！おしえて環境研		15 応急手当の基礎知識～心肺蘇生法(成人)とAEDの使い方～
	45 健康体操		30 NEW 役立つ情報が満載！教えて六ヶ所村！！(新規事業)
	50 広報、地震・津波情報のあれこれ！		35 NEW 山本直子が教える～スッキリ体操&元気エクササイズ～
7	00 ロクナビ		55 伝えたい六ヶ所の風景
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(集団感染を防ぐには)	17	00 NEW 令和2年第2回六ヶ所村議会定例会～提案理由～
	15 気になる施設で大発見！！六ヶ所核融合研究所		45 認知症シリーズ③ 認知症について知ろう！
	45 認知症シリーズ① 認知症について知ろう！		55 広報
	50 広報、気象情報のあれこれ！	18	00 NEW 令和2年第2回六ヶ所村議会定例会～一般質問～
8	00 ロクナビ		55 肩こり解消！タオルde簡単ストレッチ
	10 2019六ヶ所村異文化交流フェア	19	00 ロクナビ
	40 応急手当の基礎知識～応急手当と119番通報～		10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)
	55 NEW おはなしの森～新納屋コスケと化けギツネ～		15 NEW おはなしの森～新納屋コスケと化けギツネ～
9	00 ロクナビ		20 六人～ソプラノ歌手・山崎由佳～
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)		50 広報、伝えたい六ヶ所の風景
	15 転倒・骨折予防体操～自宅バージョン～	20	00 ロクナビ
	40 NEW 役立つ情報が満載！教えて六ヶ所村！！(新規事業)		10 美味しい健康食～減塩レシピ～
	45 広報、写真で巡るろっかしよ		40 国民年金基礎知識
	55 低栄養を予防して、元気な毎日を！		55 広報
10	00 NEW 令和2年第2回六ヶ所村議会定例会～提案理由～	21	00 NEW 令和2年第2回六ヶ所村議会定例会 ～提案理由&一般質問～
	45 応急手当の基礎知識～けがをした時の手当～		
11	00 ロクナビ	22	40 ロクナビ
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(集団感染を防ぐには)		50 広報、写真で巡るろっかしよ
	15 六ヶ所村健康フェスタ	23	00 ロクナビ
	45 応急手当の基礎知識～乳児小児の心肺蘇生法～		10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(集団感染を防ぐには)
12	00 NEW 令和2年第2回六ヶ所村議会定例会～一般質問～		15 新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)
	55 広報		20 ロクナビ総集編(6月)
13	00 ロクナビ		40 健康体操コンテスト
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)		45 広報、写真で巡るろっかしよ、伝えたい六ヶ所の風景
	15 NEW 山本直子が教える～スッキリ体操&元気エクササイズ～	0	00 ろっかしよ味めぐり～春の山菜～(平成24年度制作)
	35 認知症シリーズ② 認知症について知ろう！		30 雑草魂～六ヶ所高校野球部の夏～(平成24年度制作)
	40 NEW おはなしの森～新納屋コスケと化けギツネ～	1	00 ロックTVからのお知らせ
	45 広報、写真で巡るろっかしよ、伝えたい六ヶ所の風景	6	青森環境放射線モニタリング
14	00 ろっかしよ味めぐり～春の山菜～(平成24年度制作)		
	30 雑草魂～六ヶ所高校野球部の夏～(平成24年度制作)		
15	00 ロクナビ		
	10 転倒・骨折予防体操～自宅バージョン～		
	35 応急手当の基礎知識～ドにものが詰まった時の手当～		
	50 広報、写真で巡るろっかしよ		

総務課 情報システムグループ
☎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

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報



「ぐるっとNAVI 上十三・十和田湖広域定住自立圏情報」は、中心市である十和田市と三沢市をぐるっと囲む圏域町村を、ぐるっと見て歩いてほしいという思いで名付けられています。圏域住民の交流促進や圏域の活性を図ることもできます。

【移10生活】

<http://towada-iju.com/kamitousan/>

検索

上十三・十和田湖広域定住自立圏の10市町村の移住・定住情報を発信するウェブサイト『移10生活』をご存知ですか？このサイトでは、それぞれのまちの特徴や移住・定住を支援する取り組みを紹介しています。ふるさとを離れ遠くで暮らしている友人・親族の皆さんに、ぜひご紹介してください！

十和田市 TOWADA CITY

●テイクアウトやデリバリーの情報をウェブサイトに掲載しています

店舗やメニューなど詳しい内容は、ウェブサイト「テイクアウト in とわだ」(<https://towada-takeout.com/>)をご覧ください。

☎ (一社) 十和田奥入瀬観光機構
☎ 0176 (24) 3006



上十三・十和田湖広域定住自立圏 婚活支援のコースターを作成しました

上十三・十和田湖広域定住自立圏では、結婚を希望する独身男女の出会いと結婚を支援するため、婚活広報物「コースター」を作成しました。コースターは圏域内の飲食店など約230カ所に配布しています。

☎ 上十三・十和田湖広域定住自立圏移住・結婚支援ワーキンググループ・事務局 (十和田市 政策財政課内)
☎ 0176 (51) 6712



文化交流プラザ・スワニー自主公演中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の公演を中止とします。公演を楽しみにしていた皆さんには、大変御迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

- 7月5日(日) 3軒茶屋婦人会「アユタヤの墮天使」
- 7月11日(土) 稲垣潤一コンサート2020
- 8月30日(日) 松本利夫ワンマンSHOW「MATSU ぼっち07」— MEDAL RUSH —
- 9月25日(金) ガラス越しの音楽会2020 43th 純名里沙&笹木重治アコースティックライブ
- 10月3日(土) 島津亜矢35周年記念コンサート 歌怪獣襲来ツアー2020
- 10月10日(土) ザ・ベース・ギャング
- 10月17日(土) 小菅優ピアノリサイタル
- 11月28日(土) 柳家花縁 林家たい平 二人会

☎ 文化交流プラザ・スワニー ☎ 72 - 3400

(編集後記)

○だんだんとイベントが再開され、外出する機会が増えてきましたね。マスクの着用もあり、最近暑いと感じることが多くなってきましたが、これからさらに気温が高くなるため熱中症の注意が必要です。特に子どもや高齢者などは気を付けましょう。まだ体が暑さに慣れていない今こそ、こまめな水分補給や暑さ対策をして、元気に過ごしましょう！(沼尾)

○先月号で表紙の題材に困っていることを書いたのですが、裏表紙などで協力いただいた(公財)環境科学技術研究所の戸一晃さんに情報を提供していただき、さっそく撮影へ行ってきました。場所は何度か行ったことのある、泊海岸にある岩のトンネルだったのですが、こんな風に見えるとは知りませんでした。今月の表紙、皆さんには見えますか？あの有名なアニメのあのキャラクターに……。(佐藤)

図書館のススメ

テレビ電話でも新刊情報をお知らせしています

○六ヶ所村民図書館 ☎ 72-3405

【開館時間】(火～金) 9:30～19:00

(土日・祝日) 9:30～17:00

一般

ほたる茶屋

藤原 緋沙子/著 (KODOKAWA)



日本橋で「千成屋」の看板を掲げ、御府内のよろず相談を引き受ける女将・お吟。窮地に立つ人の切なる想いに、彼女は応えることができるのか…。人情味溢れる時代小説。『小説野性時代』掲載に書き下ろしを加えて単行本化。

一般

一冊でわかるイタリア史

北原 敦/監修 (河出書房新社)



ローマ帝国の盛衰、ルネサンス、イエズス会、第一次世界大戦とファシズム、ファシスト党の独裁と終わり…。イタリアの歴史を、イラストや地図を交えてわかりやすく解説する。コラム「そのころ、日本では？」も掲載。

児童

くろりすくんとしまりすくん

いとう ひろし/作・絵 (講談社)



しまりすくんは、地面の下に家をつくり、冬の間は寝て過ごします。くろりすくんは、木の上に家をつくり、1年中起きています。そんな2ひきが、森の中で出会って…。2ひきのりすの1年間の物語。

YA

赤毛証明

光丘 真理/著 (くもん出版)



かつて神隠しに遭った少年、拓人。年上の少女、弓月小夜子が現れ、以前、拓人の母と共に3人で暮らしていたというが、拓人はどうしても思い出せない。怪異が起り始める町で、すべての謎の鍵は拓人の失われた記憶の中に…。

*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

入学資格は「学びたい」という気持ち！ 放送大学入学生募集

放送大学はテレビやインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人が学んでいます。

放送大学では2020年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付しますので、お気軽にお問い合わせください。

■出願期間

9月15日(火)まで (インターネット出願も受け付けています)

☎資料請求先

▼放送大学青森学習センター ☎ 0172 (38) 0500

▼八戸サテライトスペース ☎ 0178 (70) 1663

放送大学ホームページ (<https://www.ouj.ac.jp>)



ろっか食堂



調理時間
20分

バターのコクで減塩！ 長いものバターソテー

最近、減塩・適塩という言葉をよく見かけますね。給食でも適塩を目指し日々調理しています。減塩することで、高血圧などの生活習慣病を防ぐことができますよ。また、長いもや豚肉に含まれているビタミンB1は糖質をエネルギーへと変えてくれる効果があります。じめじめしてなんだか疲れがたまりやすい今の季節にぴったりのレシピです。

《一人分の栄養価》

エネルギー 104kcal、タンパク質 6g
脂質 4.8g、塩分 0.4g、食物繊維 1.2g

■材料【4人分】 ☆=六ヶ所産

- 長いも …180g ☆
- 豚ひき肉 …100g
- 人参 …50g
- 絹さや …30g
- 干し椎茸 …3g
- 有塩バター …2g
- めんつゆ …大さじ1
- 酒 …小さじ1と1/2
- にんにく …少々
- しょうが …少々

■作り方

- 1 人参は千切り、長いもはいちょう切り、分量外の水で椎茸は戻しておく。長いもと絹さやはそれぞれ電子レンジで加熱し、柔らかくなるまで火を通す。
- 2 豚ひき肉と酒、にんにく、しょうがを炒め、椎茸と人参を入れる。人参に火が通ったら、長いも、絹さや、めんつゆ、バターを入れ、軽く火を通して完成。

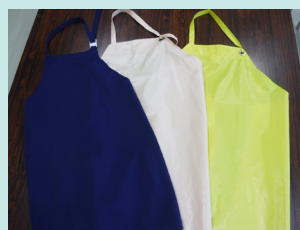
👉ここがポイント👈

長いもと絹さやにあらかじめ火を通しておきますが、ここで火を通しすぎるとフライパンの中で長いもや絹さやの形が崩れてしまうため注意が必要です。

食のコラム

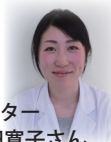
▶▶▶ 給食センターのヒミツ～エプロン編～

給食センターでは野菜を洗ったり、肉の下処理をしたり、釜で加熱調理したりと、調理員さんはその日のメニューによってさまざまな調理作業を行います。衛生管理上、それぞれの作業ごとにエプロンを変えることになっているため、現在使用しているエプロンは10種類！それぞれ、色や素材が異なるものを使用し、衛生に気を付けて作業しています。



↑左から、魚上処理用・魚下処理用・卵下処理用エプロン

今月号の 担当者



学校給食センター
栄養教諭 中田寛子さん

新型コロナウイルス感染症による自粛期間中、作ったことのない料理にチャレンジしよう一念発起。バターチキンカレーに挑戦するも、バターを買い忘れる始末…。物忘れの多いことが悩みです…。

*ろっか食堂では、学校給食センターと食生活改善推進員が村の食材を使用した学校給食や健康食を紹介します