

感謝! Thank you!
「健康の成長を喜び、健康のことに感謝し、新たな目標を」

ふるさと郷土を愛し、あした未来へ躍進「安らぎと幸せを実感できるまち」 Rakkasho Village

2020 Apr No.421



るっかしよ 4

Pick up Topics!

P 2-3... 村内各学校で卒業式挙行

Information

P 6-8... 令和2年度 六ヶ所村当初予算

P 12-13... 「保健相談センターだより」

各種健康診査のお知らせ
健康づくりポイント事業 2020



【表紙】令和元年度第68回卒業証書授与式
千歳中学校最後の卒業生たち

千歳中学校 68年間ありがとう！
令和元年度 第68回 卒業証書授与式

今年度で閉校する千歳中学校（長末道夫校長）では13日、最後の卒業生14人に卒業証書が手渡されました。

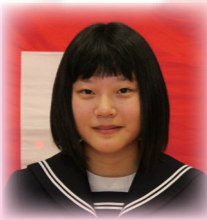
式辞で長末校長は「皆さんは千歳中学校の長い歴史の中で最後の卒業生です。『感謝〜笑顔で飾る千歳』を生徒会スローガンに、運動会、中体連、千中祭、閉校記念式典、受験など、年間を通じて活動する皆さんの姿は、後輩の良き手本となりました。大変立派で頼もしかったです。卒業後も出会いを大切に、人生を豊かにしていきましょう」と卒業生を激励しました。

卒業記念合唱では佐藤凜さんが「私たちはまだ子どもで、これからも迷惑を掛けるかもしれませんが、しかし、一歩一歩確実に成長していくので、温かく見守っててください」と感謝を述べ、卒業生全員で「未来へ」を歌い上げました。



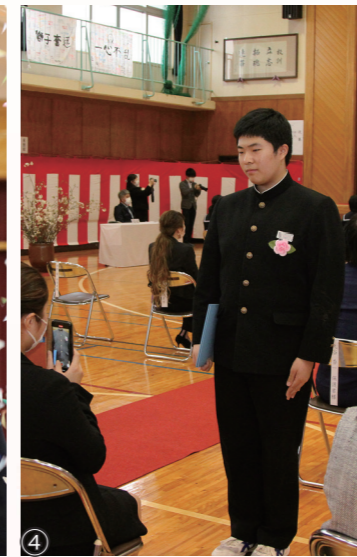
小泉英仁さん

1・2年生と一緒に卒業式はできなかったけど、式を迎えられて良かったです。高校では勉強を頑張って、学力向上を目指します。1・2年生の皆さん、二中学生になっても千中生の良さを生かして頑張ってください。



前田姫華さん

受験の勉強やテストが大変でしたが、千中最後の卒業生として、卒業を迎えられたことがうれしいです。両親には今までありがとうございますという気持ちです。高校では部活と勉強の両立を目指し頑張りたいです。



【令和元年度卒業生数】

泊小学校	22人
尾駈小学校	40人
南小学校	10人
千歳平小学校	16人
泊中学校	18人
第一中学校	26人
第二中学校	12人
千歳中学校	14人
六ヶ所高校	59人

村内各学校で卒業式挙

3月、村内の小中高で卒業証書授与式が挙行され、217人の卒業生が恩師や友人との別れを惜しみ、想いを馳せて学びやを巣立ちました。



①②卒業証書を受け取る卒業生③記念撮影④感謝を込めて保護者に一礼⑤花吹雪の中を笑顔で退場する卒業生（千歳中学校）⑥卒業式に臨む卒業生たち⑦卒業証書を受け取る卒業生⑧答辞（六ヶ所高校）⑨卒業証書を受け取る卒業生⑩卒業証書を保護者に見せる卒業生⑪担任の先生と別れの握手（泊小学校）



希望に満ちた未来へ
令和元年度 第143回 卒業証書授与式

泊小学校（渡辺浩美校長）では24日、卒業生22人一人一人に卒業証書が手渡されました。

渡辺校長は式辞で「卒業証書は、6年間の努力の証です。最高学年として課題を乗り越え、成長し、自信を持って活動する姿は在校生の手本となりました。春から皆さんは中学生です。夢の実現につながる3年間、その入口に立つことになり。誇りと自信を持って、夢や目標に向かって一歩一歩進んでください」と述べました。

門出のことばでは卒業生たちが「多くの方々の教えを深く胸に刻み、私たちは今、新たな希望に向かって旅立ちます」と先生や地域の皆さん、両親に感謝と別れを告げ「旅立ちの日に」を合唱しました。最後は担任の先生と硬く握手を交わし、新たな希望を胸に、学び舎を旅立ちました。



高塚耕汰くん

卒業式を迎え、少し寂しい気持ちです。小学校で頑張ったことは運動会で白組団長をやったことです。みんなをまとめ、勝つことができました。中学校ではサッカーと勉強を頑張りたいです。



上野聖加さん

6年間の思い出は修学旅行の自主研修です。計画を立てて買い物を楽しむことができました。中学校では部活と勉強を頑張りたいです。大好きな両親に感謝の気持ちでいっぱいです。中学校でもよろしくお願ひします。

それぞれの道に向かって・・・
令和元年度 卒業証書授与式

六ヶ所高校（福嶋信校長）では1日、59人の卒業生が学び舎に別れを告げ、それぞれの道に向かって一歩を踏み出しました。

式典で福嶋校長は「本校で培った流汗悟道の精神の下、自らの道を切り開き、経験を積み、視野を広げて社会の中に可能性を見出し、生きてください。卒業生の皆さんの今後は、前途洋々となることを願っています」と式辞を述べました。

送辞では在校生代表の神大樹さんが「私たちが在校生は、皆さんに誇りに思ってもらえるよう、日々精進していきます」と、答辞では卒業生代表の佐藤克樹さんが「在校生の皆さん、毎日大切にして、目標に向かって頑張ってください。私たちが卒業生は、六ヶ所高校で身に付けた知識や精神を生かし、全員が立派な社会人になること誓います」と述べました。



中村海心さん

あっという間の3年間でした。体育祭では応援団長を務め、応援・総合優勝ができて良かったです。これから社会人として親へ恩返しをし、会社などにも貢献していきたいです。



赤石陽菜さん

耐久レースで、仲間と一緒に走り、前回のタイムを越えられたことが1番思い出です。卒業後は高校生活で学んだことを生かして自信につなげていき、親にも育ててくれた恩を返せるように頑張りたいです。

サッカー J3 ヴァンラーレ八戸

村企業が初のユニフォームパートナーへ



(左から) 細越代表取締役、戸田村長、菅原康平取締役事業統括本部長
*新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更になる場合があります

サッカー J3 ヴァンラーレ八戸の細越健太郎代表取締役らが2月26日、村長室を訪れ戸田村長と懇談をしました。

細越代表取締役は、土壌洗浄施設六ヶ所ソイルセンターが村内の企業で初のユニフォーム背中パートナーとなったことを報告。「六ヶ所ソイルセンター」と名入れたユニフォームを戸田村長へ手渡しました。戸田村長は「企業にも働き掛けを行い、応援をお願いしたい」と話していました。

《ホームゲーム日程》

試合開始：13時～、会場：プライフーズスタジアム

開催日	対戦相手	開催日	対戦相手
4月5日(日)	SC相模原	6月28日(日)	藤枝MYFC
5月2日(土)	AC長野パルセイロ	7月12日(日)	いわてグルージャ盛岡
5月17日(日)	カマタマーレ讃岐	7月19日(日)	ガイナレ鳥取
6月7日(日)	アスクラロ沼津	8月16日(日)	Y.S.C.C.横浜
6月14日(日)	カターレ富山	8月30日(日)	鹿児島ユナイテッドFC

水泳競技役員として大会運営に尽力

中体連から村水泳協会へ感謝状



(左から) 小野寺理事、長根会長、橋本博子教育長、高橋和樹理事長

上北地方中学校体育連盟創立70周年記念式典が2月7日に十和田市で開催され、六ヶ所村水泳協会(長根克也会長、会員30人)へ同連盟から感謝状が贈呈されました。村水泳協会では発足した2007年から中体連夏季・秋季大会の水泳競技役員を務め、大会の運営や審判協力を行ってきました。

村水泳協会は3月5日、教育長室を訪れ、感謝状が贈られたことを橋本博子教育長に報告。長根会長は「協会が発足してから12年。皆さん仕事を持ちながら上北地方の中学生のために競技役員を務めてきました。感謝状をいただき、とてもありがたい気持ちです。今後はこれまで以上に競技運営に力を入れ、選手たちが記録を伸ばし、上北地方からオリンピック選手が誕生するようサポートしていきたいです」と喜びと抱負を語りました。

冬の森を探索

自然体験型学習



相馬代表(左)に木の芽について教えてもらう参加者(右)

冬の自然体験型学習が2月24日に行われ、南小学校の児童と保護者が参加しました。この学習は自然保護の意識向上を目的に行われています。

はじめに小川原湖自然楽校の相馬孝代表から、冬の森で見ることができる木の芽や動物の足跡を教してもらいました。そして慣れないスノーシューを履いた参加者は、相馬代表の案内で雪が積もった倉内地区の森を探索。教わった冬の森で見られる木の芽や動物の足跡を探しては、興味深そうに観察していました。



①初めてスノーシューを履く参加者
②フキノトウを発見
③樹液をなめてみる参加者

4月1日から運賃が変更になります

六ヶ所村と七戸十和田駅間 乗合タクシー

<変更後運賃>

大人1人(中学生以上) / 片道 3,500円(税込)

*小学生は半額、6歳未満の乳幼児は無料

<利用案内>

①乗合タクシーは事前予約制です。利用日の前日17時までに電話で予約してください。

◎予約センター(受付時間9:00～17:00)

☎0175(77)3086

②予約時に①名前②電話番号③請求書送付の宛先(*)④利用日⑤利用人数⑥乗車時刻・場所(運行表)をお知らせください。

*宛先はキャンセル料が発生した場合、請求書を送付するために事前に伺っています。請求書送付以外で住所を使用することはありません

③運賃は乗車時に運行タクシー会社へお支払いください。

④予約のキャンセルは予約センターへ、利用日前日の17時までにご連絡ください。

*他の人と乗り合いです。新幹線が遅れても出発時間は原則変更しません

圃政策推進課 企画グループ

☎72-8136

<運行表>

七戸十和田駅行き ◀◀◀ 六ヶ所村発

発着場所	1便	2便	3便	4便
六ヶ所村役場	7:10 発	9:10 発	13:10 発	18:15 発
リープ前	7:15 発	9:15 発	13:15 発	18:20 発
国際核融合センター前	7:25 発	9:25 発	13:25 発	18:30 発
平沼出張所前	7:45 発	9:45 発	13:45 発	18:50 発
Aコープ六ヶ所店前	7:50 発	9:50 発	13:50 発	18:55 発
七戸十和田駅(北口)	8:35 着	10:35 着	14:35 着	19:40 着
	↓	↓	↓	↓
東京行き新幹線七戸十和田駅	8:52 発 はやぶさ14号	10:54 発 はやぶさ18号	14:53 発 はやぶさ32号	19:59 発 はやぶさ48号

六ヶ所村行き ◀◀◀ 七戸十和田駅発

発着場所	1便	2便	3便	4便
東京行き新幹線七戸十和田駅	9:34 発 はやぶさ1号	10:37 発 はやぶさ3号	14:27 発 はやぶさ19号	20:25 発 はやぶさ33号
	↓	↓	↓	↓
七戸十和田駅(北口)	9:45 発	10:55 発	14:40 発	20:35 発
Aコープ六ヶ所店前	10:30 着	11:40 着	15:25 着	21:20 着
平沼出張所前	10:35 着	11:45 着	15:30 着	21:25 着
国際核融合センター前	10:55 着	12:05 着	15:50 着	21:45 着
リープ前	11:05 着	12:15 着	16:00 着	21:55 着
六ヶ所村役場	11:10 着	12:20 着	16:05 着	22:00 着

村内の園児たちが図書館を見学

としょかんってどんなところ?



実際に本を借りてみる園児

春に小学校へ入学する村内のこども園・保育所の年長組を対象とした図書館見学「としょかんってどんなところ?」が2月19日(泊保育所16人)、20日(千歳平こども園8人・南こども園8人)、26日(おぶちこども園33人)の3日間で行われました。

園児たちは図書館職員から本の借り方や返し方を教わりながら、館内を案内してもらいました。その後、図書館職員による読み聞かせを鑑賞し、それぞれ思い思いの本を選び読書を楽しみました。見学を終えた園児は「1年生になったらカードを作りたい」と笑顔で話していました。

この図書館見学は子どもたちに図書館をより身近に利用してもらうために、平成21年度から開催。今年で10年目になります。

「安らぎと幸せを実感できるまち」の実現へ向けて 令和2年度 六ヶ所村当初予算

村の令和2年度当初予算額は、184億9,008万7千円（前年度比1.1%増）で、そのうち一般会計当初予算額は142億8,000万円（前年度比3.9%増）です。各会計別の当初予算額は以下のとおりです。

各会計別当初予算額

一般会計（前年度比3.9%増）

142億8,000万円

福祉、医療、教育、道路整備などの基礎的な行政サービスを行っていくための会計です。行政の主な事業はこの予算によって賄われています。

特別会計（前年度比2.4%増）

24億5,500万円

特定の事業を特定の収入で賄う会計で、収支を明確にするために、一般会計から独立したものとなっています。

公営企業会計（前年度比18%減）

17億5,508万7千円

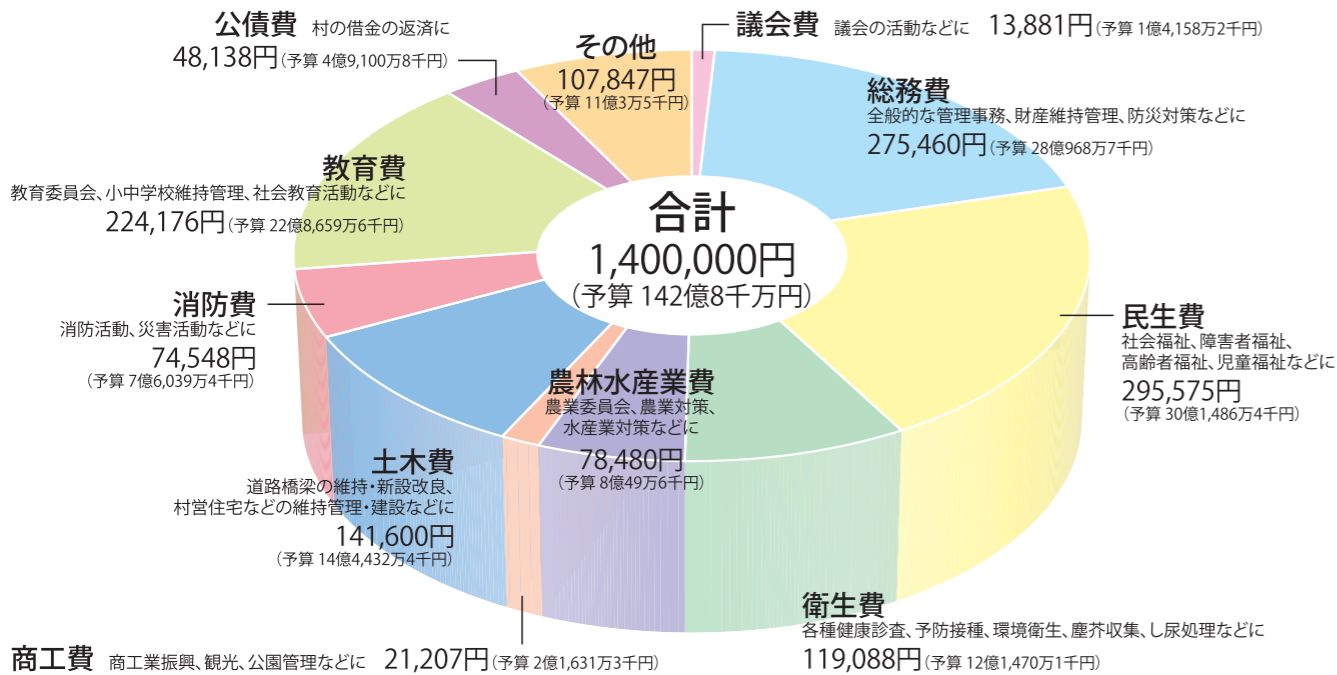
民間企業と同様に、事業による収益によって運営している会計です。村には4つの公営企業会計があります。

単位：千円

会計名	令和2年度当初予算額	令和元年度当初予算額	比較	
一般会計	14,280,000	13,750,000	530,000	
特別会計	国民健康保険特別会計（事業勘定）	1,067,000	1,065,000	2,000
	後期高齢者医療特別会計	95,000	83,000	12,000
	国民健康保険特別会計（千歳平施設勘定）	108,000	115,000	△7,000
	介護保険特別会計（保険事業勘定）	1,185,000	1,134,000	51,000
公営企業会計	水道事業会計	396,092	601,026	△204,934
	農業集落排水事業会計	145,127	141,151	3,976
	下水道事業会計	1,177,820	1,352,928	△175,108
	工業用水道事業会計	36,048	44,776	△8,728

村民一人あたりの予算額（一般会計）

令和2年度一般会計の歳出当初予算額を村民一人当たりで算定すると1,400,000円、一世帯当たりでは2,941,298円となります。村民一人当たりの予算の使われ方を歳出の目的別にみると、下図のとおりとなります。



人口：10,200人／世帯数：4,855戸（令和2年3月1日現在）

一般会計歳入・歳出予算の内訳

歳入

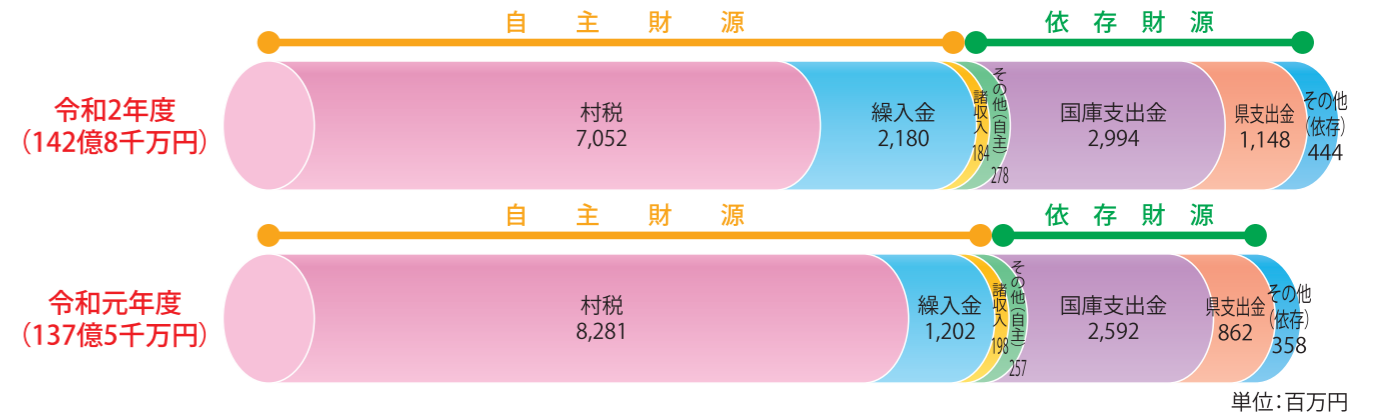
歳入は、村税など村が自主的に収入できる「自主財源」と国や県の裁量により交付額が決められる国・県支出金などの「依存財源」に分けられます。下のグラフは令和2年度歳入予算の各財源の割合を示したものです。

～用語解説～

村税：村民税、固定資産税、軽自動車税など
 繰入金：各種基金からの繰入金や特別会計から一般会計への繰入金など
 諸収入：預金利子や村が貸与した貸付金の返済金など
 その他（自主）：公共施設の使用料、繰越金や分担金、負担金など
 国庫支出金：特定の事業を行うための国からの負担金・補助金など
 県支出金：特定の事業を行うための県からの負担金・補助金など
 村債：特定の事業を行うための借入金
 その他（依存）：地方交付税、地方譲与税、各種交付金など

単位：百万円

歳入		2年度	元年度	年度比較
自主財源	村税	7,052	8,281	△1,229
	繰入金	2,180	1,202	978
	諸収入	184	198	△14
	その他（自主）	278	257	21
依存財源	国庫支出金	2,994	2,592	402
	県支出金	1,148	862	286
	村債	0	0	0
	その他（依存）	444	358	86
歳入合計		14,280	13,750	530



歳出

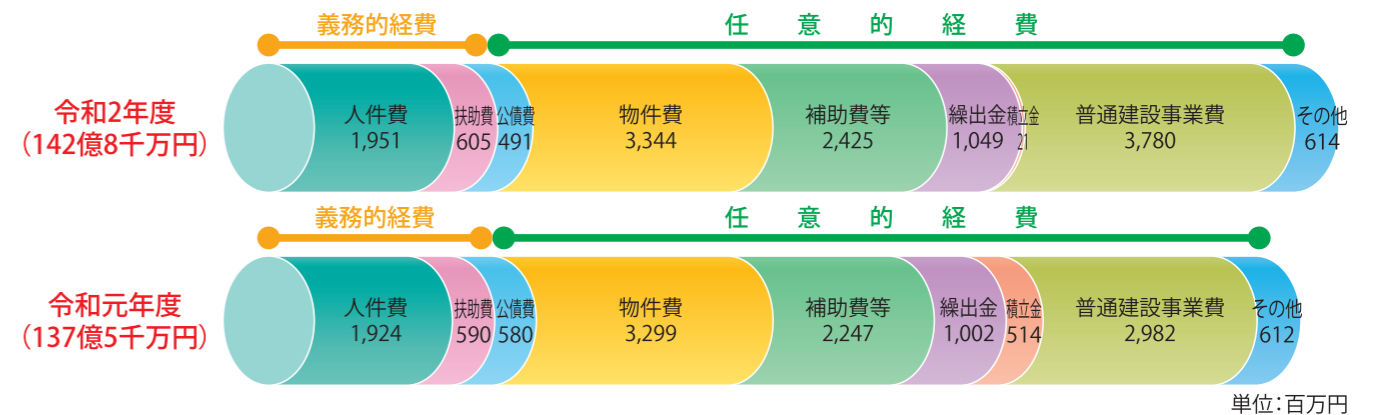
歳出は、支出が義務付けられ、任意に削減ができない「義務的経費」と村が任意に支出でき、また村の意思によって削減できる「任意的経費」に分けられます。下のグラフは令和2年度歳出予算の各経費の割合を示したものです。

～用語解説～

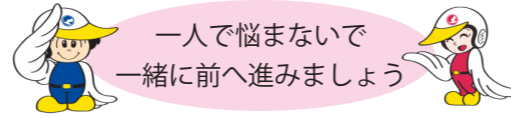
人件費：職員の給与や村議会議員の報酬など
 扶助費：児童手当や医療給付費など
 公債費：事業を行うために借入れたお金の償還金
 物件費：消耗品、備品購入費や業務委託料など
 補助費等：各種団体等への補助金など
 繰出金：一般会計から特別会計等への繰出金
 積立金：各種基金への積立金
 普通建設事業費：道路整備費や公共施設建設費など
 その他：維持補修費、投資、出資、貸付金など

単位：百万円

歳出		2年度	元年度	年度比較
義務的経費	人件費	1,951	1,924	27
	扶助費	605	590	15
	公債費	491	580	△89
任意的経費	物件費	3,344	3,299	45
	補助費等	2,425	2,247	178
	繰出金	1,049	1,002	47
	積立金	21	514	△493
	普通建設事業費	3,780	2,982	798
	その他	614	612	2
歳出合計		14,280	13,750	530



あなたの心に寄り添う相談電話
「性犯罪被害 110 番」があります



性犯罪被害とは、暴行や脅迫を加えられるなどして、意に反した性的行為をされることです。性犯罪の被害者は「恥ずかしい」「自分にも落ち度があった」などと思ひ込み、一人で苦しんでしまう傾向があります。被害者は悪くありません。悪いのは卑劣な犯人です。

青森県警察本部では、性犯罪の被害者やその家族・友人などを対象とした、性犯罪被害専用の相談電話を設置しています。

■被害に遭ったら…
一人で抱え込まず、まずは勇気を出して相談してください。相談者の希望に沿った対応をします。プライバシーは絶対厳守します。

■被害届を出す
捜査の担当は、被害に遭った場所を管轄する警察署となります。相談窓口から管轄警察署または最寄りの警察署へ連絡しますので、各警察署と調整して、裁判に必要な書類

「被害に遭ったこと」を「覚えておこう」と
被害を受けると、心身にさまざまな変化が起こります。◎心で起こること・・・ぼう然とする、何も感じない、投げやりになるなど。

「性犯罪被害 110 番」 ☎ 0120 (89) 7834
全国共通相談電話 ☎ # 8103

曜日	時間	受付者
月～金	8:30～17:15	希望する性別の警察官が対応
	上記以外	当直の警察官が対応
土日祝祭日	24 時間	当直の警察官が対応

*当直時間帯は、女性警察官が不在の場合もあります

作成などの協力をお願いします。また、被害者の精神的・経済的負担を軽減するための各種支援がありますので、お気軽にお尋ねください。

みんなの力で
暴力団を追放しよう

暴力団追放三不運動プラス 1

- ・暴力団を「恐れない」
- ・暴力団に「金を出さない」
- ・暴力団を「利用しない」
- ・プラス 1 「暴力団と交際しない」

匿名ダイヤルを知っていますか？

暴力団が関与する犯罪などの通報を匿名で受け付けています。

☎ 0120 (924) 839

*月曜日から金曜日、9:30 から 18:15 まで受け付けています

暴力団に関する相談窓口

近くの交番や警察署、暴力団追放県民センターへご相談ください。

◎暴力団追放県民センター

☎ 017 (723) 8930



◎体で起こること・・・吐き気、肩こり、不眠、頭やお腹が痛い、息苦しくなるなど。
◎人との関係で起こること・・・人間不信に陥り、人を避けるようになる。疎外感を感じやすくなり、内向的になる。

毎月6日は
六ヶ所村民
交通安全の日



村の人身事故発生状況 (令和2年2月末)

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

村の物件事故発生状況 (令和2年2月末)

令和2年			令和元年			前年比
2月中	累計		累計			
23	40		47			-7

重点施策別の主な事業

令和2年度の予算編成にあたっては「第4次六ヶ所村総合振興計画」に掲げる7項目の重点施策のもと、効率的で無駄のない行政運営を行うことを基本としています。(単位：千円)



1 「経済の力」を高めるために
個性豊かで多様な産業を育てる

人工魚礁整備事業	98,637
漁業振興対策助成事業	85,140
酪農振興センター給水施設設置事業	85,041
農道整備事業	65,285
イベント業務委託事業	55,491

2 「人財の力」を高めるために
未来を支える人と文化を育てる

(仮称) 泊こども園整備事業	1,146,276
千歳平小学校整備事業	371,891
第二中学校防音機能復旧事業	171,633
泊小・中学校併置化事業	158,273
六ヶ所高校通学バス運行委託事業	132,531

5 「自然環境の力」を高めるために
大切な自然をまもり・育て・伝える

家庭ごみ収集運搬等業務委託事業	72,092
し尿運搬業務委託事業	21,560
ごみ収集所設置事業	12,555
森林環境整備事業	7,957
PCB 廃棄物処分事業	6,800

3 「安心の力」を高めるために
共に健康でいきいきした暮らしを創る

障害者自立支援費給付事業	294,716
地域密着型サービス等提供施設整備費補助事業	135,130
医療情報システム更新事業	107,421
各種健康診査委託事業	52,218
入浴施設利用者補助事業	49,512

6 「生活環境の力」を高めるために
便利で快適な暮らしの場を創る

除雪対策事業	367,149
千歳平3号線外1整備事業	203,101
防雪柵整備事業	128,867
原子力立地給付金給付事業	102,056
(仮称) 新城平地区小公園等整備事業	75,163

4 「安全の力」を高めるために
あらゆる災害に対応して安全を守る

尾駮沼護岸整備事業	109,241
出戸川環境維持事業	57,015
消防団屯所整備事業	52,435
防火水槽設置事業	46,162
消防ポンプ自動車購入事業	30,745

7 「協働の力」を高めるために
官民協働で持続可能な経営を支える

指定管理業務委託事業	902,527
システム更新・保守委託事業	91,622
(仮称) 室ノ久保集会所整備事業	88,428
新庁舎建設基本構想等策定事業	18,000
庁内ネットワーク機器更新事業	15,708



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



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

まさがつ Masaga!!! フランスパン

皆さん、フランスパンは好きですか？ 私はお気に入りのパン屋さんがあるほど大好きです。今回はそんなフランスパンにまつわるお話です。

フランスでは、パンの形によって名称が変わります。一般的なフランスパンは『バゲット』、太くて短いものは『バタール』、バゲットより細く短いものは『フィセル』と呼ばれます。

フランスでは、これらのパンを裏返してテーブルの上に置くと、すぐに注意されます。「縁起が悪い！」「不幸がやってくるよ」などなど。日本では『ご飯に箸を立てること』がよくないこととされていますが、それと同じような感じでしょうか。友人に理由を聞いたところ、裏返してあるパンは死をイメージさせるそうです。昔、死刑を待つ罪人に、死刑執行の前日にパンを裏返しで手渡し「明日がその日だ」と伝えるサインにしていたからとか、死刑執行人のために取り置きしていたパンを裏返して保管していたから、などさまざまな説があります。

いずれにしてもフランス人の前では、パンを裏返して置かないように気を付けましょう！
(国際教育研修センター 馬場)



*「ウイルス」は日本語なので外国人には伝わりません

センターの仲間

■ マテイ・モイジェス
チェコ出身で六ヶ所インターナショナルスクールに通っています。英語が話せなかったけど、学校で勉強して、少し話せるようになりました。日本語も尾駁小の友達と一緒に遊びながら勉強しています。小学校の給食が大好きです。特にカレーが今まで食べた日本食で一番おいしかったです。

令和2年度 語学教室のご案内

国際教育研修センターでは、各種語学教室を開催しています。参加費は無料。初心者でも丁寧に分かりやすく教えます！

受講には事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

【開催場所】
国際教育研修センター内

教室	曜日・時間	講師
ドイツ語	火 9:30 ~ 11:00	ヴェアナー・マーク (国際交流員)
	18:30 ~ 19:30	
フランス語	火 18:30 ~ 19:30	馬場奈穂美
英語 (初級) (中級)	水 17:30 ~ 18:20	ALT サムウェル ~ with BABA ~
	18:30 ~ 19:30	ALT サムウェル
韓国語	木 10:00 ~ 11:00	ジョ・イムジョン (国際交流員)
	18:00 ~ 19:00	

認知症を学び
地域で支えよう



あなたも認知症サポーターになりませんか



オレンジリング

■ 認知症サポーターとは
認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。村では1084人(令和2年2月末現在)の認知症サポーターが活躍し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを支えています。

■ 認知症サポーターになるには
「認知症サポーター養成講座」を受講することで、サポーターになることができます。受講後に配布される「オレンジリング」が認知症サポーターの証です。

【認知症サポーター養成講座】
養成講座では、認知症の正しい知識を学ぶことができます。講師は、認知症サポーター養成講座を行うための研修を受けた「キャラバンメイト」が担当します。

講座は、町内会や婦人会などの地域、銀行や郵便局などのさまざまな職場、他にも学校などで開催しています。講座の受講・開催は、地域包括支援センター室までお問い合わせください。

■ 講座の内容
○ 認知症とはどういうものなのか
○ 認知症の症状・診断・治療
○ 認知症の人と接するときの心構え
○ 認知症の人を介護している家族の気持ちを理解する
などを基礎教材や寸劇、DVDを使って学びます。

■ 受講時間 90分程度

■ 受講対象者
村内に在住・在勤の人であれば、誰でも受講することができます。

**2月12日
おれんじカフェ**

今回は羊毛フェルトボールを使ったフローチ作りと、バレンタイン時期ということでチョコフォンデュパーティー



【認知症サポーター養成講座を開催しました！】
2月7日、ゆうき青森農業協同組合六ヶ所支所で、職員30人を対象に講座を開催しました。

講座では、講師のキャラバンメイトが寸劇を交えて、認知症の基礎知識や認知症の人との接し方を説明。参加者には大好評でした。終了後には、参加者全員にオレンジリングの配布と、事業所に認知症サポーターがいることを示すステッカーを配布しました。

を行いました。
フローチ作りは、フェルトボールを自分好みに組み合わせ花の形にし、グルーガンでくっつけるという作業。グルーガンでくっつける作業は少し苦戦する場面もありましたが、参加者は「とってもかわいい」と喜んでいました。

その後のパーティーではチョコレートフォンデュを初めて食べるという参加者も。用意したバナナやイチゴもあつという間になくなり「おいしい物を食べて幸せ」昔はチョコレートなんて食べられなかった」などと話し、盛り上がりました。

【令和2年度おれんじカフェ】
■ 開催場所 尾駁コミュニティセンター
■ 開催日程 毎月第3火曜日
詳細は毎月配布されるチラシをご覧ください。皆さんの参加、お待ちしております。



上十三保健所事業のお知らせ（4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
女性健康相談	思春期から更年期に至る女性	随時	随時
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

* 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】

聴覚に異常がないか確認する大切な検査です 新生児聴覚検査費の助成

4月1日以降に生まれた子どもを対象に、新生児聴覚検査に掛かる費用を全額助成します。

- 対象者
新生児聴覚検査実施日に村に住所がある保護者
 - 助成回数 1回まで
 - 助成額 全額助成
 - 助成申請手続
検査実施日より6カ月以内に、保健相談センターで申請手続きが必要です。
 - 申請に必要なもの
 - ①新生児聴覚検査をした医療機関などが発行した検査費用に係る領収書（写し可）
 - ②母子健康手帳（新生児聴覚検査記録などの写し可）
 - ③振込口座の確認ができる通帳など（写し可）
 - ④印鑑
- *子どもの健診料金は含みません

禁煙外来は、おおむね5回の通院が必要です 六ヶ所村禁煙外来治療費の助成

- 対象者（以下の項目全てにあてはまる人）
 - ①村に住所がある20歳以上の人
 - ②県の指定医療機関に登録されている医療機関で治療過程を完了した人
 - ③禁煙外来治療を完了したことについて医師の証明を受けた人
 - ④今までに禁煙外来治療の助成を受けたことがない人
- 助成額 全額助成（本人負担額）
- 助成申請手続
治療完了後、おおむね3カ月以内に、保健相談センターで申請手続きが必要です。
- 申請に必要なもの
 - ①禁煙外来治療に要した費用が確認できる領収書
 - ②禁煙外来治療が完了したことが証明できるもの
 - ③振込口座が確認できる通帳など
 - ④印鑑

よい歯ではっぴい

2月6日の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します



*保健相談センターからのお知らせは、14ページにも掲載しています



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

目指そう健診受診率青森県一！ 令和2年度各種健康診査のお知らせ

村内の死因の上位は「がん」「生活習慣病」です。これらの病気は自分で気付くことが難しく、気付いた時には病気が進行している場合があります。健康状態確認のために、年に1度は健診を受診しましょう！

- 申込方法 各種健康診査の案内は、順次発送しています。同封されている申込用ハガキで、申し込みをしましょう。
- 申込締切 4月17日

《六ヶ所村健康づくりカレンダー2020》

健康に関する身近な情報が満載です。日々健康を意識するようにしましょう。
*配達されていない場合はご連絡ください。
転入した人は、保健相談センターや住民課、各出張所で受け取ることができます



ロタウイルスによる胃腸炎を予防 ロタウイルスワクチンのお知らせ

10月1日から予防接種法に基づき「ロタウイルスワクチン」は定期予防接種になります。

- 対象者 令和2年8月1日以降に出生し、接種当日に村に住所がある乳児
- *令和2年7月31日以前に生まれた乳児は、定期接種の対象にはなりません、六ヶ所村任意予防接種費用助成事業の対象となります
- ワクチンの種類など

種類	接種回数	接種期間
ロタリックス（1価）	2回	生後6週～24週
ロタテック（5価）	3回	生後6週～32週

*初回接種は、生後6週から14週6日までに接種する必要があります

- 接種方法
ロタウイルス感染症予防接種予診票を送付します。予診票を医療機関にお持ちになり、接種してください。
*受ける医療機関により、事前に予約が必要な場合があります

栄養教室・運動教室

今年度の栄養教室のテーマは「高血圧」です。高血圧は自覚症状がなく進行し、脳卒中や心疾患などの病気を引き起こします。食事で高血圧予防に取り組んでみませんか？今年度からは、栄養教室終了後に運動教室を併催します。

- 開催日 4月28日
- 場所 保健相談センター
- 《栄養教室》
 - 時間 9:30～13:00
 - テーマ おいしく減塩！高血圧予防
 - 持ち物 エプロン、三角巾、米1合、タオル
 - 申込締切 4月20日
- 《運動教室》
 - 時間 13:00～14:30
 - 内容 3Bたいそう（ボールなどを使った体操）
 - 持ち物 飲み物
 - 申込締切 4月24日

*いずれの教室も健康づくりポイント事業2020対象事業

六ヶ所村健康づくりポイント事業2020

村民の皆さんが自分の健康に関心を持ち、楽しんで健康づくりに取り組めるよう「六ヶ所村健康づくりポイント事業」を実施します。ポイントが貯まると抽選で豪華景品が当たります♪

- 対象者 18歳以上の村民（高校生を除く）
- 参加方法 対象事業に参加してポイントカードを手に入れましょう

- 《4月の対象事業》
 - ◎5歳若返り!!筋力UP教室
 - ◎マッスルズコンディショニング教室
 - ◎3Bたいそう教室
 - ◎栄養教室
- *上記は保健相談センターの対象事業です。ほかに福祉課（足つぼ教室・おれんじカフェなど）や社会教育課（軽スポーツレクリエーション大会・歩け歩け運動）での健康づくり事業も対象となります。詳しい対象事業は広報3月号と一緒に配布したチラシをご覧ください

お知らせ
がん検診費用を助成
します！

村の健診を利用せず、自身で医療機関においてがん検診を受診した場合、費用の一部を助成しています。

■助成申請手続
検査日から6カ月以内に保健相談センター窓口へ申請書を提出してください。保険証を使用してください。

検査した場合は該当しません。
■申請時に必要なもの

- ① 検診受診時の領収書と診療明細書
 - ② 検診結果
 - ③ 振込先口座が確認できる本人名義の預金通帳など
 - ④ 印鑑
- 詳しくは左記までお問い合わせください。
◎保健相談センター
☎ 72-2794

■対象者（全て該当する人のみ）

- ①がん検診受診時、村に住所を有する人
- ②職場などでがん検診の助成制度がない人
- ③下表の項目ごとの対象年齢に該当する人

項目	対象年齢 (令和3年3月31日現在)	助成上限額
胃がん検診	40歳以上の男女	15,000円
大腸がん検診		2,000円
肺がん検診	20歳以上の男女	3,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	4,000円
乳がん検診	40歳以上の女性	13,000円
子宮がん検診		10,000円
卵巣がん検診	20歳以上の女性	2,000円
ピロリ菌検査	20歳以上で検査歴のない男女	6,000円

* 検診結果作成などの費用も、文書作成料として上限3,000円が助成されます

お知らせ
県税口座振替制度

県では、県税の口座振替の申し込みを受け付けています。県税の納税は、便利で安全・確実な口座振替をご利用ください。

口座振替を利用できる県税	申込期限	振替日
自動車税 6月納期分（定期賦課分）	4月30日	納期限の日
個人事業税 8月・11月納期分（定期賦課分）	～8月中旬（8月納期分から振替開始） ～11月中旬（11月納期分から振替開始）	
法人県民税・事業税 中間申告分、確定申告分	申告期限の日	申告期限の翌月25日
軽油引取税 特別徴収義務者の申告分 (徴収猶予分を除く)	* 申告期限までに申告書が提出されなかった場合は口座振替になりません	

■申込方法

納税者本人の通帳と預貯金届出印をお持ちの上、最寄りの取扱金融機関または各地域県民局県税部の窓口へお申し込みください。

◎上北地域県民局県税部
☎ 0176 (22) 8111
(内線290)

お知らせ

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額1万6540円です。保険料は日本年金機構から送付される納付書で、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用した納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、ご相談ください。

◎むつ年金事務所
☎ 0175 (22) 2278
◎福祉課
☎ 72-8140

お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

◎振込口座の変更届け出について
高額療養費などの給付申請の際に届け出した振込口座を変更（解約・金融機関の店舗統廃合など）した場合は、必ず健康課に届け出を行ってください。届け出がない場合、振り込みができなくなり、早めに出金をお願いします。

◎パンフレット「いきいき健康づくりのために」の活用について

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんの日頃の健康管理に活用いただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者にの交付時に同封しています。ぜひお役立てください。

◎健康課
☎ 72-8143

お知らせ

土壌くん蒸剤クロルピクリンは適正な使用を！

長いもやごぼうなどを栽培する際、植付け前の土壌消毒に使用されている土壌くん蒸剤「クロルピクリン」は、容易にガス化し、強い刺激臭があるため、農林水産省令でガスの揮散防止措置の努力義務が定められています。県内でも、クロルピクリン剤使用時に被覆を怠ったため、近隣住民に

健康被害が発生したという事案が起きているため、農家の皆さん！自身と近隣住民の健康のため、次の注意事項を必ず守りましょう。

- 注意事項
- ① 使用時は、土壌くん蒸剤防護マスクなどを身に付けましょう。
- ② ガスが近隣の住宅などに流れ込まないように、風向きなどに注意しましょう。
- ③ 事前に周辺住民へ、使用日時と使用者などの連絡先を幅広く周知しましょう。
- ④ 被覆しないと有効成分のガスが抜け、防除効果が落ちます。施用後は、必ず厚さ0.03mm以上のシートや難透性資材で被覆しましょう。

◎上北地域県民局 地域農林水産部 農業普及振興室
☎ 0176 (23) 4281



農業委員会だより

第2回農業委員会総会が2月12日(水)に開催され、下記案件が議決・承認されました。

■報告第4号 農地法第3条の3第1項の規定による届出について
4件 139,134㎡

□議案第4号 農地法第5条第1項の規定による許可申請について
4件 29,776㎡

□議案第5号 農業経営基盤強化促進法に基づく農用地利用集積計画の承認について(利用権設定)
13件 193,102㎡

農業者年金を活用して将来へ備えませんか

《農業者年金とは》
次の3つの加入要件さえそろってれば誰でも加入できる年金制度です。

《加入要件》

- ① 国民年金第1号被保険者
 - ② 年間60日以上農業に従事(農家の手伝いをしているなど)
 - ③ 20歳以上60歳未満
- 《保険料》
月額2万円から6万7千円の間で(千円単位)自由に選べ、いつでも変更することができます。支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。

◎農業委員会事務局(農林水産課内)
☎ 72-8134

第3回農業委員会総会は3月10日(水)に開催されました。今月の総会は4月14日(水)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。

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

山口 楽 (拓) 職レイクタウン
高見 昭仁 (準) 職レイクタウン
橋本 壮司 (英治) 平沼
水谷 希杏 (大希) 職レイクタウン

ご結婚 おめでとう

相内 駿 (千歳平)
高松 怜美 (倉内)
相内 啓一 (倉内)
高松 歩美 (平沼)
鈴木 光 (尾駮レイクタウン)
沼山美優貴 (室ノ久保)
高田 健 (平沼)
日向 昭子 (田子町)
吉田亜樹成 (泊)
工藤 宇央 (泊)

おくやみ

齋藤 孝 69歳 (庄内)
橋本 とし 87歳 (倉内)
根岸 義彦 77歳 (福島県)
安藤 クニ 90歳 (倉内)
清水トシコ 96歳 (泊)
高橋 ヨネ 77歳 (泊)
福田サチ子 87歳 (千歳平)
三角 松美 75歳 (泊)
相内二三雄 71歳 (倉内)
相内 タマ 91歳 (尾駮)
辻浦 よし 89歳 (泊)
丹波 チエ 92歳 (泊)
斉藤 幸男 70歳 (庄内)
吉田 金市 88歳 (千歳平)
中村 悦男 66歳 (泊)
浜田 俊夫 85歳 (泊) *

2月届け出分 (*は1月届け出分)。
村に届け出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

ろっかしよの人口
(3月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,483 (-20)
女性	4,717 (-21)
計	10,200 (-41)
世帯数	4,855 (-9)

お知らせ
児童手当
公務員を退職・異動
する人へ

公務員の方が退職などにより被用者・非被用者となる場合は、申請先が住所地の市区町村となります。その場合は、異動日(退職日)の翌日から起算して15日以内に住所地の市区町村への申請が必要となります。

■認定請求に必要なもの
①健康保険証被保険者証の写し
②通帳またはキャッシュ

カードの写し
③印鑑(認印)
*認定請求書には請求者、配偶者(児童と別居している場合には対象児)の個人番号の記載が必要ですので通知カードなどをお持ちください
*申請が遅れた場合、遅れた月分の手当が受けられなくなりしますのでご注意ください
☎子ども支援課
72-8145

お知らせ
東京圏から転入・就職した人へ最大100万円を支給します

東京圏(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県)から村に転入し、県内の中小企業などに就業した人、または起業した人を対象に「移住支援金」を支給します。

■対象者(①②いずれも該当する人)
①東京23区の在住者または通勤者(通算5年以上)
・住民票を移す直前の10年間のうち、通算5年以上

上(かつ、住民票を移す直前、連続して1年以上)、東京23区に在住または東京圏のうちの条件不利地域以外の地域に在住し、東京23区への通勤をしていたこと。
②移住支援事業を実施する都道府県が、マッチングサイトに移住支援金の対象として掲載する求人対象として掲載する求人対象として掲載する求人対象に新規就業した人または青森県の事業による起業支援金の交付決定を受けた人
■支援金額
・2人以上の世帯での転入の場合:100万円

☎政策推進課
72-8136



http://www.rokkasho.jp/index.cfm/10,10270,31,124.html

お知らせ
春の火災予防運動

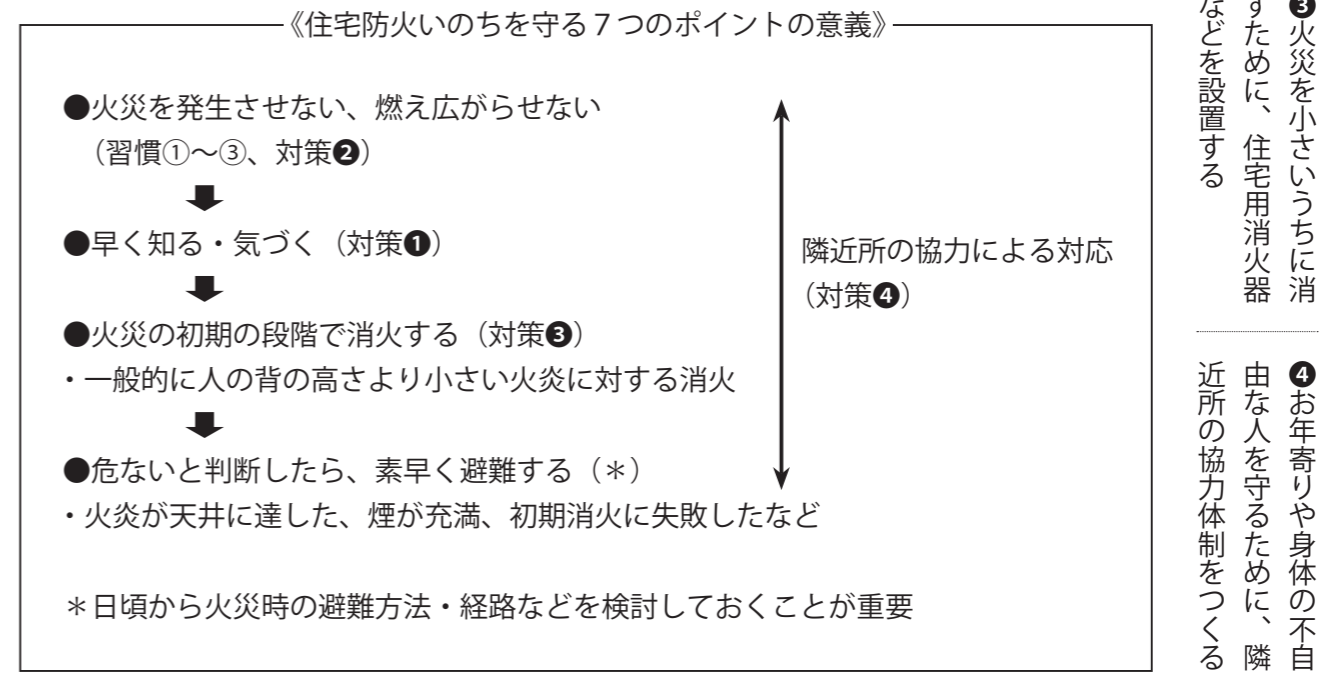
■実施期間
4月13日(月)~19日(日)

■統一標語
「ひとつずつ いいね!」
で確認 火の用心!

■住宅防火いのちを守る7つのポイント

【3つの習慣】
①寝たばこは、絶対やめる
②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

【4つの対策】
①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
②寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する



お知らせ
山火事予防運動

■実施期間
4月29日(水)~5月6日(水) (8日間)

■統一標語
「守りたい 森と未来を 炎から」

■重点事項
①たき火、火入れをしないこと
②たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに投げ捨てないこと
③児童などによる火遊びはさせないこと



お知らせ
「違反対象物の公表制度」について

北部上北広域事務組合消防本部では、4月1日から重大な消防法令違反の建物をホームページに公表します。

■公表の対象となる建物
飲食店、店舗、ホテル、病院、社会福祉施設など不特定多数の人が利用する建物

■公表の対象となる違反
「屋内消火栓設備」「スプリンクラー設備」「自動火災報知設備」が設置されていない建物

■公表する内容
①建物の名称
②建物の所在地
③違反の内容
■公表の時期
立入検査を実施後、違反を通知してから14日が経過しても違反が認められる場合
詳しくは、組合ホームページをご覧ください
か、左記までお問い合わせください。

☎消防本部 予防課
0175(64)0650
○ホームページ (http://hokubukamikita.org)

4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	
2	木	
3	金	※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
4	土	
5	日	
6	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
7	火	※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
8	水	
9	木	森のくまさんおはなし会 (3～6歳むけ) 〈図書館〉10:00～
		※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 (健康測定日) 17:00～19:30
10	金	※リトミック教室 10:00～11:00
11	土	
12	日	ふるさと歴史散歩 〈郷土館集合〉 8:30～12:30
13	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
14	火	※ベビーマッサージ教室 9:30～10:00
		※アフターピクス教室 10:00～11:00
		※親子ピクス教室 11:00～11:30
		※マッスルズコンディショニング教室 18:00～19:30
15	水	
16	木	※1歳児健診 (受付) 9:45～10:00
		※1歳児健診にてブックスタート 10:30～
		※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
17	金	※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
		森のくまさんおはなし会 (0～3歳むけ) 〈図書館〉10:30～

日	曜	行事名
18	土	
19	日	
20	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
21	火	
22	水	
23	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
24	金	※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
25	土	木のおもちゃ作り教室 (～25日) 〈郷土館〉 9:00～12:00 / 13:00～16:00
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
28	火	※栄養教室 9:30～13:00
		※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	【昭和の日】
30	木	※5歳若返り!! 筋力UP教室 18:00～19:30

〈 〉内は開催場所
※マークは保健相談センター内で行なわれる事業です

路線バスのご利用案内

下北交通(株)では、六ヶ所村からむつ方面(泊線)や野辺地方面(六ヶ所線)へ行くバスを運行しています。通勤や通学でご利用する皆さんには、通常の運賃よりお得な回数券や定期券でのご利用も可能です。時刻や運賃などの詳細は、ホームページでご確認ください。



下北交通(株)
ホームページ

お知らせ

戦没者などのご遺族の皆さんへ

第十一回特別弔慰金が支給されます

■特別弔慰金の趣旨
特別弔慰金は、先の大戦で公務などのため国に殉じたもの軍人、軍属および準軍属の皆さんに思いをいたし、その遺族に対して、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などのご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給するものです。

第十一回特別弔慰金は償還額を年5万円支給するとともに、5年ごとに国債を交付しています。

■支給対象者
戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日(基準日)に恩給法による公務扶助料・特別扶助料、戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金・遺族給与金の受給

権を有する遺族がいない場合に、次の順番による先順位の遺族1人に対して特別弔慰金を受ける権利の裁定がなされます(その人と同順位の人がある場合は、その裁定をもって全員に対してしたもののみなされます)。

①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
②戦没者などの子
③戦没者などの1父母2孫3祖父母4兄弟姉妹(戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります)
④右記①～③以外の戦没者などの三親等内の親族(戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限りません)

■支給内容
額面25万円

5年償還の記名国債
■請求期間
令和2年4月1日～令和5年3月31日
*請求期間を過ぎると第十一回特別弔慰金を受けることが出来なくなりまので、ご注意ください
■請求窓口 福祉課
請求手続きなど詳しくは、左記まで問い合わせてください。
福祉課
☎7218140

お知らせ

郷土館 イベントのお知らせ

◎ふるさと歴史散歩「菅江真澄の足跡と泊湊を巡る旅」
■日時 (雨天決行)
4月12日(日)
8時半～12時半
■集合場所
郷土館に集合してバスで移動します。
■参加費 無料
■定員 20人

■内容
江戸時代の旅行家・菅江真澄が宿泊した家、泊湊(泊漁業協同組合荷捌場)、海蝕がつくるリアス式海岸を巡ります。春が旬のフノリ採り体験も行います(フノリ採りは天候によって中止の場合もあります)。
■講師
泊漁業協同組合 参事 種市四志美氏
■持ち物
長靴、タオル、軍手、ビニール袋、雨具、飲み物など



菅江真澄の肖像画 (秋田県立博物館蔵)

■日時
4月25日(土)・26日(日)
【午前の部】9時～12時
【午後の部】13時～16時
■場所 郷土館

■参加費 無料
■定員 各部3組
■内容
木を切って、削って、車のおもちゃやバードコールを作ります。
■持ち物
作業用エプロン



バードコール



車のおもちゃ

*新型コロナウイルスの感染状況によってはイベントを中止・延期する場合がございます。詳細はホームページでご確認ください

■申し込み 郷土館
☎7212306

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! 第一中学校卒業証書授与式



3月13日に執り行われた第一中学校卒業証書授与式。生徒一人一人が卒業証書をしっかりと受け取り、3年間の思い出を胸に母校を巣立ちます。感動の卒業式をご覧ください。

- ◎泊保育所修了式(3月17日収録)
- ◎ロクナビ総集編(3月)

**気になる施設で大発見!!
六ヶ所核融合研究所**



未来のエネルギーを研究している六ヶ所核融合研究所。リポーターの奈良岡香織さんが施設内で行われている実験や研究、働くスタッフを紹介します。世界最大電流のビームを出すことに成功した時の映像も!?

(2019年度制作)

**気になる施設で大発見!!
おしえて環境研**



村民なら1度は聞いたことはある「環境科学技術研究所」。聞いたことはあっても、中では何が行われているか知っている人は少ないのではないでしょうか?今回は、施設内でどんな実験や研究が行われているのかを詳しく紹介します。

(2019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～



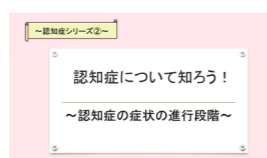
広報誌の取材で撮影した写真を基に、アルバム風に編集して放送します。広報誌には掲載できなかった写真を見ることができます。

▶健康体操コンテスト



六ヶ所村健康フェスタで行われた健康体操コンテスト。参加チームと一緒に健康づくりに取り組みましょう!(令和元年7月7日収録)

▶認知症シリーズ② 認知症について知ろう!



友人や家族、自分自身に降りかかってくるかもしれない認知症について、シリーズでお伝えします。

■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。

■4月1日(午前6時)～5月1日(午前6時)

時	番組名	時	番組名
6	00 ロクナビ	15	00 ロクナビ
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ		10 新型コロナウイルスに関するお知らせ
	15 健康体操		15 気になる施設で大発見!!おしえて環境研
	20 広報、地震・津波情報のあれこれ!		45 応急手当の基礎知識 ～ノドにものが詰まった時の手当～
	30 NEW 気になる施設で大発見!!六ヶ所核融合研究所		
7	00 ロクナビ	16	00 ロクナビ
	10 2019六ヶ所村異文化交流フェア		10 NEW 気になる施設で大発見!!六ヶ所核融合研究所
	40 認知症シリーズ② 認知症について知ろう!		40 応急手当の基礎知識 ～心肺蘇生法(成人)とAEDの使い方～
	45 広報、写真で巡るろっかしよ、伝えたい(鳥)		
8	00 ロクナビ	17	00 NEW 令和2年第1回六ヶ所村議会定例会～提案理由～
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ		45 新型コロナウイルスに関するお知らせ
	15 応急手当の基礎知識～応急手当と119番通報～		50 広報、伝えたい(花)
	30 気になる施設で大発見!!おしえて環境研		
9	00 ロクナビ	18	00 NEW 令和2年第1回六ヶ所村議会定例会～一般質問～
	10 六人～ソプラノ歌手・山崎由佳～		45 ロクナビ
	40 応急手当の基礎知識～けがをした時の手当～		55 新型コロナウイルスに関するお知らせ
	55 広報		
10	00 NEW 令和2年第1回六ヶ所村議会定例会～提案理由～	19	00 六人～ソプラノ歌手・山崎由佳～
	45 低栄養を予防して、元気な毎日を!		30 2019六ヶ所村異文化交流フェア
	50 広報、写真で巡るろっかしよ	20	00 ロクナビ
11	00 ロクナビ		10 NEW 気になる施設で大発見!!六ヶ所核融合研究所
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ		40 美味しい健康食～低糖質レシピ～
	15 NEW 気になる施設で大発見!!六ヶ所核融合研究所	21	00 NEW 令和2年第1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～乳児小児の心肺蘇生法～	22	
12	00 NEW 令和2年第1回六ヶ所村議会定例会～一般質問～	30	六ヶ所村健康フェスタ
	45 写真で巡るろっかしよ、伝えたい(動物)	23	00 ロクナビ
	55 健康体操コンテスト		10 ロクナビ総集編(3月)
13	00 ロクナビ		50 新型コロナウイルスに関するお知らせ
	10 新型コロナウイルスに関するお知らせ		55 広報
	15 美味しい健康食～減塩レシピ～	0	00 ロックTVからのお知らせ 青森環境放射線モニタリング
	45 国民年金基礎知識	6	
14	00 ロクナビ		
	10 2019たのしむべ!フェスティバル		
	40 認知症シリーズ② 認知症について知ろう!		
	45 広報、写真で巡るろっかしよ、気象情報のあれこれ!		

☎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

● Arts Towada 10周年記念「インター＋プレイ」展第1期 ー遊ぶ、演じる、こだまする アートがつなぐ人と街ー

ベンチにもなる大型の野外彫刻を制作の展示や、近年芸術祭や大規模個展で注目を集めている目は、まちなかの建物に真っ白なギャラリー空間を唐突に出現させます。ぜひご来場ください。

■日時 4月18日(土)～8月30日(日) 9:00～17:00
*入場は閉館の30分前まで
*月曜日(祝日の場合はその翌日)休館
ただし、4月20日(月)～5月10日(日)は開館

■場所 十和田市現代美術館
〒101-8511 十和田市現代美術館
☎0176 (20) 1127

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



必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も 青森県最低賃金改定

◇青森県最低賃金が改定されました。金額などは次のとおりです。

時間額 790円 (令和元年10月4日から)

◇青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

◇製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

◇業務改善助成金などの活用や賃金引上げについては、青森働き方改革推進支援センターにご相談ください。

☎0800 (800) 1830

☒青森労働局労働基準部賃金室

☎017 (734) 4114

◎青森労働局ホームページ

(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

(編集後記)
○1796人の卒業生を送り出し閉校となる千歳中学校。私は1623人目の卒業生なので、閉校となるのは寂しいです。中学校生活は思い出せば、休み時間はバレー、授業中は先生いじり、3年の時には映画製作など、数々の思い出がよみがえりました。閉校となりますが、中学校生活での思い出は消えることはありません。思い出を胸に新たな一歩を踏み出し頑張っていきたいと思います。(木村)
○卒業を迎えられた皆さん、おめでとうございませぬ。新生活も始まり、慣れない環境に戸惑うこともありますが、精一杯頑張ってください。そして取材では、母校でもある千歳中学校最後の卒業式に伺いました。卒業生は14人。私が卒業したときの半分以下の人数でした。在校生のいない少し寂しい卒業式でしたが、最後は満面の笑顔で退場していた姿がとても印象的でした。(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

○六ヶ所市民図書館 ☎72-3405
【開館時間】(火～金) 9:30～19:00
(土日・祝日) 9:30～17:00

一般 三年長屋

梶よう子／著 (KADOKAWA)



河童が祀られた通称「三年長屋」に住むものは、なぜか3年ほどで出世したり、良縁に恵まれたり…。長屋の差配と店子たちが織りなす奇蹟の物語。学芸通信社の配信により各紙にて掲載したものを加筆し単行本化。

児童 ノブーナガ

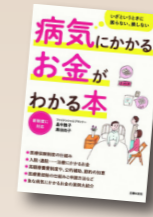
丸山誠司／作 (絵本館)



ガイコクからやってきた、ルーカス、ブルーノ、アントーニオが出会ったのは、オヤ・ニョブニヤガ!? のぶながはコテコテの尾張弁で3人に日本語を教えますが…。日本語になった外来語の単語も登場する絵本。

一般 病気になるお金がわかる本

畠中雅子／著 黒田尚子／著 (主婦の友社)



「病気になるお金」を数値化。公的医療保険の制度、補助や控除の受け方、三大疾病の医療費の実例、貯蓄や医療保険といった自分に合った備え方、日ごろから知っておきたいことを徹底解説。ファイナンシャルプランナーからのアドバイスも掲載。

YA てのひらに未来

工藤純子／作 酒井以／絵 (くもん出版)



未来なんてあたりまえに来るって思ってたけどー。今だから考えたい平和のこと。中学生の琴葉と町工場働く少年・天馬。ふたりはそれぞれの家族の物語を知り…。若いふたりの成長を描いた物語。

*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

令和元年 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
一般幹部候補生 (一般・飛行) 歯科・薬剤幹部候補生	《一般》 令和3年4月1日現在22歳以上26歳(修士課程修了者は28歳)未満の人 《歯科》 20歳以上30歳未満の人 《薬剤科》 20歳以上28歳未満の人	5月1日(金)まで	《1次試験》 筆記試験: 5月9日(土) 筆記式操縦適性検査: 5月10日(日)(飛行要因のみ) *2次試験は後日通知	別途各人に連絡します
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	5月15日(金)まで	5月23日(土)	
自衛官候補生		通年	別途各人に連絡します	
技術海上幹部 技術航空幹部	大卒以上で応募資格に定められた学部・専攻学科卒業後、2年以上の業務経験がある人	4月17日(金) 5月22日(金)	6月22日(月)	
技術海曹 技術空曹	20歳以上で国家免許資格取得者		6月19日(金)	

◎細部については、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))

ろっか食堂



お弁当のおかずやおつまみに♪ 長いものスタミナ炒め

今回は長いもの皮まで食べるレシピを紹介します。長いものは水分が多く、アクが少ないため、皮をむかずに食べることができます。また長いもの皮にはネバネバの成分が多く含まれていて、たんぱく質の消化・吸収を助ける働きをします！ 今回のレシピでは長いものを直接触れず、ポリ袋に入れて叩くだけなので手もかゆくなりません。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください♪

《一人分の栄養価》

エネルギー 200kcal、たんぱく質 10.6g
脂質 11.8g、食物繊維 0.8g、塩分 1.7g

■材料【4人分】 ☆=六ヶ所産

- 長いも …200 g ☆
- 豚こま切れ肉 …200 g
- 長ねぎ …1本
- めんつゆ（2倍濃縮）…大さじ3
- おろしにんにく…小さじ1/2
- こしょう …少々
- ごま油 …小さじ2

■作り方

- 1 長ねぎは5mm幅の斜め切り、豚こま切れ肉は3cmに切る。
- 2 長いものはきれいに洗い、皮をむかずにひげ根だけとる。
- 3 2を袋に入れ、叩いて一口大に潰し、ごま油をひいたフライパンで加熱し、蓋をする。
- 4 長いものが柔らかくなったら、長ねぎ、豚こま切れ肉を入れ、肉に火が通るまで炒める。
- 5 火が通ったら、めんつゆ、にんにく、こしょうを入れてさっと炒め合わせ、味付けをする。

👉ここがポイント👈

長いものは生でも食べられますが、大きすぎると火が通りにくいのでしっかり蓋をしたり、焼き時間を調整したりしてみてください。

食のコラム

▶▶▶ おいしく長いものを食べましょう♪

今回はおいしい長いもの選び方と保存方法を紹介します。

【選び方】①皮が薄くてハリがあり、傷や斑点がなくきれいなもの ②手で持ったときに重量感があるもの ③表面の凹凸が少ないもの ④まっすぐ伸びているもの ⑤切り口が変色していないもの

【保存方法】

①1本丸々の状態の長いものは、おがくずと共に箱に入れたまま、むきだしの場合は新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所や野菜室で保存しておくと1カ月以上保存できます。②カットされたものや使いかけの場合は、切り口が空気に触れていると乾燥や酸化が進んでしまうので、ラップでぴったり包んで輪ゴムで留め、野菜室で保存します。1週間から10日程度は持ちます。

今月号の 担当者



食生活改善推進委員会
副会長 安部 由起子さん

長いもの収穫は年に2回が一般的で、秋堀り（11月初旬頃収穫）の長いものはみずみずしく、新じゃがのように皮が薄いので、ひげ根を火で軽く炙ると皮ごと美味しくいただけます。春堀り（3月～4月頃収穫）の長芋は旨味成分が雪の下でじっくり凝縮されるため、熟成されたおいしさがあります。