

広
報

ろっかしよ 9



Information

- P 12・・・10月1日から年金生活者支援給付金制度
がはじまります
- P 16・・・防災無線「故障かな？」と思ったら、
対処方法をお試ください！
- P 18・・・2019年10月1日消費税の軽減税率制度
がスタートします

【表紙】六旬祭～たのしむべ！夏2019～
昭和の遊びコーナーで竹馬に挑戦する来場者

「学び」をみつける！

きらきらライフフェスティバル



パッチワークに挑戦する参加者

生涯学習イベント「きらきらライフフェスティバル」が7月21日、文化交流プラザスワニーで開催されました。この日は村内外から約250人が「学び」のきっかけを見つけようとフェスティバルに参加しました。

フェスティバルが始まると、ステージでは社会教育団体サークル女声合唱団セイボスティが歌を披露。会場には伸びやかな歌声が響き渡り、参加者たちはその歌声に耳を傾けていました。そして今年は昨年よりも多い15のワークショップのほか、ねんどクリエイターおちゃっぴさんのワークショップもステージで行われました。

参加者はさまざまなワークショップを体験し、学ぶ楽しさを見つけていました。

旬を味わい、楽しむ

六旬祭～たのしむべ！夏2019～



特産品を買い求める来場者

六旬祭～たのしむべ！夏2019～が7月21日、六旬館で開催されました。

今年は昭和の懐かしい車が集う「クラシックカーミーティング」や「いわて銀河鉄道ミニSL乗車体験」など大人から子どもまで楽しめるイベントが盛りだくさん。昭和の遊びコーナーでは、大人から遊び方を教わりながら竹馬やめんこなどで遊ぶ子どもたち。懐かしいおもちゃに大人も一緒に楽しんでいました。

他にも特産品販売の出店やふるさと新鮮市場では小川原湖牛コロッケやめっぼううどん、戸鎖そばなど村の特産品を味わったり、旬の食材を買い求める来場者でにぎわっていました。



おちゃっぴさんのワークショップでねんどでユニコーンを作った田嶋さん親子（三沢市）。「ユニコーンの耳と髪の部分が少し難しかったけど、作るのは楽しかったです。上手にできたので自分の部屋に飾りたいです」と完成品したユニコーンを見せてくれました。



▽今年も大人気！おちゃっぴさんのワークショップ



▽参加者に歌う楽しさを伝えるセイボスティ



▽おちゃっぴさんに教わりながらねんどでユニコーンを作る参加者



▽紙をくるくる巻いて作るペーパーリング（スクール実 minori）



久保直己くん、吉弘さん（三沢市）家族で買い物かごで遊びに来たという久保さん親子。吉弘さんは「今日は六趣スペシャルの申し込みもあるし、一通り見たらろっかぽっかでゆっくりして帰ります」と、直己くんは「遊んだことのない昔のおもちゃで遊べて楽しかったです。車が好きなので将来はクラシックカーみたいなカッコいい車に乗りたいです」と話してくれました。



▽汽笛を鳴らして走るミニSL



▽この日展示されたクラシックカーの中で1番古い車「クラウン」



▽昭和の遊びコーナーでけん玉とフラフープで遊ぶ子ども



▽チームミュージアムが軽快なダンスを披露

消防防災のリーダーとして

消防団長辞令交付式



田村七郎元団長㊦と久保団長㊦が握手を交わす

六ヶ所村消防団長辞令交付式が7月26日、村長室で行われ、戸田衛村長から久保政廣さんへ辞令が交付されました。

戸田衛村長は「消防防災のリーダーとして消防力の向上に一層の研鑽をご期待申し上げます」とあいさつを述べました。

久保さんは「責任の重さを感じています。団員から団員が不足しているとの声があるので、まずはその問題を解決していきたい」と意気込みを語りました。

久保さんの任期は8月1日から令和5年7月31日までの4年間。出初式や観閲式などの消防活動に尽力していきます。

初期消火で住民の命・財産を守る

消防本部から感謝状が贈られる



感謝状を受け取った樋口さん㊦

4月23日に泊地区で発生した林野火災で消火活動を行った樋口秀行さん（泊地区）へ7月26日、北部上北広域事務組合消防本部から感謝状が贈られました。

ガソリンスタンドに勤務する樋口さんは、配達業務を終えて勤務先へ戻る途中、林野火災を発見。付近の住民に火事だと知らせ、民家に設置してある住宅用ガスボンベ取り外した後、タンクローリーに積載してある消火器で初期消火後、水道水で消火作業を行いました。

樋口さんは「消防車がくるまで夢中になって消火した。大火災にならず良かった」と話していました。

石久保国光消防長は「勇気ある行動により火災拡大が防げ、付近住民の皆さんと多くの財産を守ることができたと思います」と謝辞を述べました。



福祉の増進に

マッサージチェア寄贈式



(左から) 戸田村長、立石六ヶ所郵便局長

全国郵便局長会上北北部会が8月8日、マッサージチェア1台を村に寄贈しました。

村長室で行われた寄贈式では、六ヶ所郵便局の立石誠次郎局長が「施設利用者の福祉の増進に役立ててほしい」と目録を手渡しました。

戸田村長は「マッサージチェアは老人福祉センターのロビーに設置し、施設利用者の福祉の増進に役立てさせていただきます」と感謝の述べました。

同部会は地域貢献活動の一環として、管内の5町村を対象に、毎年物品の寄贈などを行っています。

戦没者をしのび平和を誓う

六ヶ所村戦没者追悼式



戦没者をしのんで焼香する参加者

六ヶ所村戦没者追悼式が8月8日、大石総合運動公園内戦没者慰霊碑前で行われ、六ヶ所村戦没者遺族会（目代健三会長）や関係者など約40人が戦没者の冥福と平和を祈りました。

追悼式では、村内の僧侶による読経が行われ、会員や関係者が焼香をして戦没者をしのびました。目代会長は「今後も悲惨な戦争の教訓を語り継ぎ、平和で安心して暮らせる社会であることを願っています」とあいさつ。戸田村長は「こんにちの平和と繁栄は戦没者の皆さまの重い犠牲の上に築きあげられたことを決して忘れてはいけません。戦争の悲惨さと平和の尊さを風化させることなく未来へ語り継ぎ、健康で豊かな未来を築いていくことが私たちの使命です」と追悼の言葉を述べました。

〈写真撮影：小泉透也さん（千歳中3年）〉

水質検査・取材・会議を体験

千歳中学校職場体験学習



取材で写真を撮影する小泉さん

千歳中学校3年生による職場体験が8月7日、8日の2日間行われ、小泉透也さんが役場の仕事を体験しました。

上下水道課では、水道水を採取してさまざまな数値を調査する水質検査などを行いました。また総務課では、総務・行政グループでは交通安全と庁舎管理に関する会議に出席したほか、情報システムグループで広報紙の仕事を経験。「六ヶ所村戦没者追悼式」の取材で写真を撮影しました。

体験を終えた小泉さんは「上下水道課の水質管理の仕事はとても大変だなと思いました。広報紙の取材ではカメラで撮影して楽しかったです。役場の仕事を知る事ができ、貴重な体験ができました。学んだことを今後の進路に活かしたいです」と話していました。

みんなの力で、美しい海岸に

六ヶ所村太平洋沿岸クリーンアップ作戦



海岸のごみを拾う参加者

「第15回六ヶ所村太平洋沿岸クリーンアップ作戦」が7月27日に実施されました。

この日は天候に恵まれ、六ヶ所村産業協議会や六ヶ所村建設業協会、六ヶ所村海水漁業協同組合、家庭ごみ収集運搬委託業者、各町内会や自治会から584人が参加。尾駮港から老部川河口と老部川河口から出戸川河口までの区間、約2.8kmのごみ拾いを行いました。

この活動で約3.5tのゴミが回収され、海岸線は見違えるほどきれいになりました。ご参加いただきました皆さんに深くお礼を申し上げますとともに、今後とも村の環境美化にご協力くださいますようお願いいたします。

災害時の手順を確認

石油コンビナートで消防防災訓練



漏洩油処理訓練をする参加者

むつ小川原地区石油コンビナート等特別防災区域消防防災訓練が、7月31日にむつ小川原国家石油備蓄基地で実施されました。

今回で36回を迎えた訓練では、青森県東方沖を震源とする地震により六ヶ所村で震度6弱を観測。その影響で同基地内の屋外貯蔵タンクに被害が発生したことを想定して行われ、村や六ヶ所村消防団、上十三消防指令センター、北部上北広域事務組合消防本部など11の各機関が参加しました。参加者たちは現地本部業務や漏洩油処理、タンク火災消火など、9項目の訓練を行い、災害時の手順などを確認しました。

閉会式では、現地本部長を務めた橋本晋副村長が「大変素晴らしく、実践的かつ効果的な訓練でした」と講評を述べました。

ヴェアナー・マークさん着任

新しいドイツ国際交流員に辞令が交付



辞令を受け取ったマークさん

新しいドイツ国際交流員の辞令交付式が8月8日、村長室で行われ、戸田村長からヴェアナー・マークさんへ辞令が交付されました。

戸田村長は「これまで学んできたことを大いに発揮して、村の国際交流をはじめ、将来を担う子どもたちの異文化理解力向上にお力添えをお願いします」と歓迎しました。この夏に大学院を卒業し、国際交流員が初めての仕事となるマークさんは「ドイツ語の他に日本語・英語・中国語・スペイン語が話すことができます。語学を生かし、国際交流に貢献したいです」と笑顔で抱負を述べていました。

振り込め詐欺抑止対策電話装置の貸し出しについて
 振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害をなくそう！



警告メッセージ機能
 着信前に「この電話は振り込め詐欺などの犯罪防止のため、会話内容が自動録音されます」とアナウンスが流れます。

自動通話録音機能
 高音質で全ての会話を録音します。「5」を長押しで再生します。

非通知通話着信拒否機能
 非通知からの着信を取り次がないようにすることができます。

大変だ～！ボタン機能
 受話器を置いた状態でボタンを2秒長押しすると、あらかじめ登録した電話番号に発信し「緊急事態発生」という音声を流します。

着信許可・拒否機能
 知人などの電話番号を登録しておく、登録された人に対し警告メッセージを流れないようにできます。また電話を取りたくない電話番号を登録して着信拒否することもできます。

警察本部生活安全企画課では、振り込め詐欺などの特殊詐欺の被害や不審電話に悩む家庭へ「振り込め詐欺抑止対策電話装置」を貸し出しています。

■貸出対象世帯
 ① 満65歳以上だけで構成される世帯
 ② 貸し出しが必要と認められる世帯
 ＊対象世帯に居住する人、もしくはその親族が申請できます

■貸出期間
 電話設置日からおおむね6カ月間
 ＊使用期間満了後に使用効果アンケート調査を行います

■申請について
 ◎申請用紙は、警察署・交番・駐在所に備え付けてあります。また青森県警察のホームページからダウンロードすることもできます。

◎申請用紙に必要事項を記載

村の人身事故発生状況 (令和元年7月末)

令和元年			平成30年			前年比					
7月中		累計	累計								
発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
1	0	1	7	0	7	9	0	12	-2	+0	-5

村の物件事故発生状況 (令和元年7月末)

令和元年			平成30年			前年比
7月中		累計	累計			
16		122			132	-10



☎ 017 (723) 4211
 警察本部生活安全企画課

■設置時期
 申請用紙受理後、順次、管轄警察署の警察官が設置に伺います。

の上、最寄りの警察署の生活安全係まで申し込みください。



地域の宝をつなげよう
ふれあいいいききサロン

●いいききサロンってどんなところ？

地域の誰もが気兼ねすることなく参加できる「集いの場」です。サロンでの過ごし方は人それぞれ自由です。おしゃべり、ぞうきん縫いなど…。ときどきイベントも行っています。

●サロンの目的は何ですか？

外出のきっかけを作り、特に高齢者の閉じこもり防止など介護予防を目的としています。参加者は老若男女さまざま。おしゃべりしながら大笑いして、楽しい時間を過ごしています。

●参加してみたい！どこでやっていますか？

現在(令和元年8月)、泊・野附・尾駱浜・尾駱・平沼の町内会で実施しています。まだお住まいの地区で開設されていない場合は、地域包括支援センター室までご相談ください。開設にあたりさまざまな補助金制度があり、準備から開設運営までどんなことでも相談に乗り、サポートします。

●問い合わせ・申込先

☎ 福祉課 地域包括支援センター室
 ☎ 72 - 4457

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(予定)	
防衛大学校	推薦	9月5日～9日	9月28日、29日	防衛大学校	
	総合選抜			陸自仙台駐屯地	
	一般		18歳以上21歳未満 ＊高卒(見込含)	11月9日、10日	県立保健大学(青森市) 小中野公民館(八戸市)
防衛医科大学校医学科	18歳以上21歳未満 ＊高卒(見込含)	9月5日～30日	10月26日、27日	第2合同庁舎(青森市)	
防衛医科大学校看護学科					10月19日
航空学生	航空	9月6日まで	9月16日	三沢市総合社会福祉センター	
	海上				18歳以上23歳未満 ＊高卒(見込含)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	9月6日まで	9月22日	陸自八戸駐屯地	
自衛官候補生(任期制)			女		9月19日
			男		9月25日、26日

◎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))



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

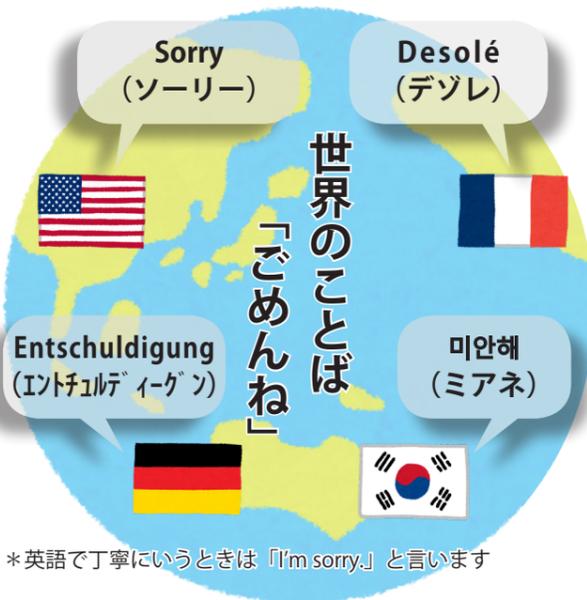
まさかっ Masaga!!! ~湿気大国日本!~

日本では、どの家庭にも除湿機があるかエアコンの除湿機能を使ったりしますよね。日本と比べて湿度が少ない欧米で除湿機(除湿機能)は、あまり使う機会のない家電です。初めて日本で暮らす外国人は、湿度の高さに驚き「なぜ洗濯物がすぐに乾かないのか…」と頭を抱えることも少なくありません。

外国人の湿気にまつわる失敗談といえば、暑い夏休みの間、クローゼットや下駄箱を閉めたまま旅行などに掛けて、一カ月後に帰国すると服や靴にカビが…なんてことがよくあります。また、食べ物を冷蔵庫に入れないとすぐに傷んでしまう、ということにも慣れていないようです。他にも食品に入っている乾燥剤に気付かず、食品と一緒に乾燥剤もミキサーかけてしまった人もいます。欧米では食品が「湿る」ことがあまりなく、食品に乾燥剤は基本入っていません。

エアコンも「冷房機能」だけの国が多く、日本のように「除湿機能」と使い分けたりできないようです。日本人にとっては当たり前の湿気対策は、長く日本にいる外国人にしてみると「完璧な対策の日本」で驚くみたいです。

(国際教育研修センター 最上)



*英語で丁寧なときは「I'm sorry.」と言います

センターの仲間



ルナール・ベルトラン
仕事の関係で4月に家族で六ヶ所村に来ました。ここに来る前はパリに住んでいました。村の皆さんは私たちを温かく歓迎してくれたので、新しい生活に早く慣れることができました。日本語がまだ話せないのでイベントに参加し、いろいろな人と交流して日本文化などを知りたいです。

高齢者虐待の防止について

住み慣れた地域で、安心して暮らせる社会は、誰もが望んでいます。しかし、現実には家族などによる高齢者虐待が問題となっています。特に高齢者を介護する家族の負担は想像以上に大きく、介護疲れによるストレスや孤独感から虐待が始まってしまいうケースも少なくありません。

平成18年4月に高齢者虐待防止法(高齢者に対する虐待の防止、高齢者の擁護者に対する支援などに関する法律)が施行されてから、高齢者虐待を発見した場合は、村への通報が義務付けられています。虐待は決して人ごとではありません。無関心にならず、高齢者や介護する家族を孤立させないことが大切です。見守り、気づき、助け合うなどできることから始めましょう。

高齢者虐待防止法では、「高齢者」とは65歳以上と定義され、次の行為を高齢者虐待と

定めています。

【身体的虐待】
殴る・蹴るなど、身体に外傷が生じる、または生じるおそれのある暴力を加えること

【心理的虐待】
高齢者を叱りつける、無視するなど、著しい心理的外傷を与える言動を行うこと

【経済的虐待】
高齢者の年金を勝手に使ってしまうなど財産を不当に扱うこと

【性的虐待】
高齢者にわいせつな行為をすること

【介護・世話の放棄・放任】
劣悪な環境のまま放置する、高齢者を衰弱させるような減食など養護を著しく怠ること

高齢者の虐待を発見、または気になるサインを見かけたら、地域包括支援センターまでご相談ください。皆さんの連絡・通報によって高齢者本人だけでなく、介護者に対しても必要な支援を図る事ができ、虐待の未然防止・早期支援につながります。

7月のおれんじカフェ

7月10日に保健相談センターでおれんじカフェを開催しました。

地域家庭医療センター松岡医師による講話では、認知症という病気や受診の流れについての説明。また、実際に受診した人の事例が紹介されました。参加者は自分自身や家族のことについて、たくさん質問をしていました。

国際交流員、ジョ・イムジョンさんによる韓国提灯作りでは、参加者とスタッフが協力しながら作業を行いました。LEDランプを入れた提灯を見た参加者は「とてもきれい」「お盆に使用したい」と大満足していました。



9月のおれんじカフェ

【内容】
①保健相談センター栄養士による「フレイル予防について」のミニ講話
②クレイフラワー作り(樹脂粘土で作ったお花)

■日時 9月11日(水)13時半
■場所 保健相談センター

【9月のおれんじカフェ 講座】受講者募集

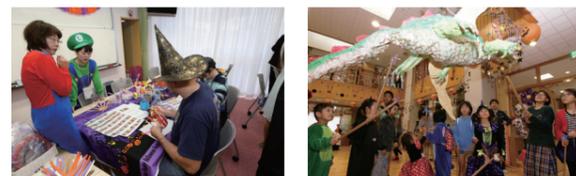
地域で暮らす高齢者を一緒に支えてくれるボランティアを養成することを目的に、ボランティア養成講座を開催します。「ボランティアって何?」「きつかけづくりが欲しい」など、講座を受講して一緒にボランティアを始めませんか?

■期日 9月28日(土)
■時間 10時から
■場所 スワニー
■定員 約20人
■受講費 無料
■締切日 9月20日(金)

イベントのお知らせ

2019 六ヶ所村異文化交流フェア

昨年に引き続き、今年も楽しいイベントが待っています。仮装での参加も大歓迎! 豪華景品も用意しています。皆さんのご来場、お待ちしております。



- 場 所 国際教育研修センター
- 日 時 10月5日(土) 10:00~15:00
- テーマ ハロウィン
- 内 容 各国のブース
ジャックオーランタン作り
ミニミニお菓子教室
ステージショー
スタンプラリーで豪華景品 など

上十三保健所事業のお知らせ (9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	10日・17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	25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	18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】

第60回青森県精神保健福祉大会

青森県と青森県精神保健福祉協会では、精神保健福祉についての理解を深めるとともに、精神障害者が共に地域で暮らせる社会づくりを目指し「青森県精神保健福祉大会」を開催します。

- 日時
10月3日(木) 12:30～15:40
- 場所
八戸市総合福祉会館
「はちふくプラザ ねじょう」
- 入場料
無料 (原則、事前申し込みが必要です。)
- 大会テーマ
「みんなでめざそう こころの健康」
～依存症にどう取り組むか～
- 申込先
青森県精神保健福祉協会事務局
(青森県立精神保健福祉センター内)
☎017 (787) 3951
- 内容
 - 1 式典・精神保健福祉事業功労者の表彰
 - 2 講演「依存症のリハビリで大切なこと」
≪講師≫北星学園大学社会福祉学部 教授 田辺 等氏
≪座長≫一般財団法人愛成会弘前愛成会病院 院長 田崎博一氏
 - 3 シンポジウム「依存症にどう取り組むか」
≪座長≫青森県立精神保健福祉センター 所長 田中 治氏
≪シンポジスト≫
青森県断酒会連合会 会長 竹林忠志氏
青南病院外来看護グループ 臨床心理士 小川拓人氏
青森ダルク 施設長 笹崎正吾氏

よい歯ではっぴい

7月11日の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します。

1日3回 歯をみがこう!



熊谷 哲兵 くん



片山 咲菜 ちゃん

これからはみがきが がんばろうね!



9月1日～30日 健康増進普及月間です

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



1日～30日 「健康増進普及月間」
今より10分多く、からだを動かしてみませんか? 毎日からだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛みなどになるリスクを下げることができます。
村では、さまざまな健康づくり事業を実施しています。ぜひご参加ください。

- 各種事業 (今月の開催日)
- ◎3Bたいそう教室 (3日)
- ◎からだバリエクササイズ教室 (30日)
- ◎マッスルズコンディショニング教室 (17日・24日)
- ◎5歳若返り!! 筋力UP教室 (5日・12日・19日・26日)

■持ち物 タオル、飲み物
*「からだバリエクササイズ教室」「マッスルズコンディショニング教室」では、ヨガマットを使用します



10日～16日 「自殺予防週間」
仕事や家庭など周囲で悩んでいる人がいる時、私たちに何ができるのか?
自殺を考えている人は、周囲に「助けてほしい」とサインを発しています。そのサインに気づき、声をかけ、話を聴き、専門機関につなぐことができれば、自殺を予防する一歩となります。私たちができることは何なのか、学んでみませんか?

- 開催日・内容
- ▼9月1日(日)
- ・悩みを抱えたときの心理状態
- ・自殺者の心理状態
- ▼9月14日(土)
- ・傾聴のスキルを身に付けよう
- 時間 10時～12時
- (受付 9時半から)
- 場所 保健相談センター
- 参加料 無料
- 申込先 保健相談センターへ電話で申し込みください(当日参加も可能)

健診を受けて元気な 健康家族 目指そう 健診受診率 青森県一!

生活習慣病を予防するためには、自身の健康状態を知ることが大切です。健診を受けることで身体の変化や異常を発見することができます。1年に1度健診を受け、健康状態を確認しましょう。

☎申込先 保健相談センター

【9月に実施される健診】 対象者: 20歳以上の村民

種類	会場名 (受付時間)	健診日
複合健診	泊ふれあいセンター (8:15～9:15)	6日(金)、7日(土)
	千歳平体育館 (8:15～9:15)	12日(木)、13日(金)
婦人健診	保健相談センター (16:00～18:00)	24日(火)
	保健相談センター (11:30～12:45)	25日(水)、26日(木)



24日～30日 「結核予防週間」
知っていますか? 「結核」は現代の病気です。たんの絡む咳、微熱、身体のだるさが2週間以上続いている...それは結核かもしれません。結核は、早期発見することで重症化を防ぎ、周りの人への感染拡大を防ぎます。症状に心当たりがある場合は、早め 生活習慣を見直そう! に受診をしましょう。



10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。**受け取りには請求書の提出が必要**です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

- 対象者
- 【老齢基礎年金を受給している人】
以下の要件をすべて満たしている必要があります。
- ① 65歳以上である
 - ② 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
 - ③ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- 【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人】
以下の要件を満たしている必要があります。
- ① 前年の所得額が約462万円以下である

- 請求手続き
- ① 平成31年4月1日以前から年金を受給している人
対象者には、日本年金機構から請求手続きの案内が**9月上旬から順次届きます**。同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。
 - ② 平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた人
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

***日本年金機構や厚生労働省が、口座番号を聞いたリ、手数料などの金銭を求めるとはなりません。不審な電話や案内にはご注意ください！**

■給付金専用ダイヤル
☎ 0570 (05) 4092 (ナビダイヤル)

募集
木育キャラバン
ボランティア募集

子ども支援課では、子育て支援のひとつとして木育事業に取り組んでいます。

今年度は「第1回もくもく！木育キャラバンinろっかしょ」東京おもちゃ美術館がやって来る！と称して、素晴らしい木のおもちゃとの出会いの場を提供するイベントを開催します。

そこで、子ども支援課と一緒におもちゃの遊びとそのお手伝いをするスタッフを募集します。子育てに携わっている人、木育に興味のある人、その他地域の皆さんや学生（高校生以上）など、皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

なお、当日は事前にチーフ・ディレクターよりおもちゃの遊び方をレ

クチャーしますので、ご安心ください。

■木育キャラバンとは
国内外のおもちゃ作家による300点以上の木製玩具で遊び、森林や木のことに知って知るコンテンツを盛り込んでいる移動型おもちゃ美術館のことです。

- 日時
【1日目】
11月9日 9時～17時半
(キャラバンは10時～17時)
【2日目】
11月10日 8時半～17時半
(キャラバンは9時～16時)
- 場所 スワニー
- 主な役割
・子どもたちの見守り
・ワークショップブースの補助
・来場者数カウント
・アンケートの配布と回収

- 撤去作業 など
- 定員 20人×2日間
- 締切 9月30日

お知らせ

後期高齢者医療
被保険者の皆さんへ

◎振込口座の変更届出
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（解約など）した場合は、必ず健康課へ届け出してください。届け出がない場合、振り込みができなくなります。

◎交通事故などにあつたとき
交通事故や暴力など、第三者の行為によって負傷し、被保険者証を使って治療を受けたときは、健康課へ届け出をしてください。また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届け出が必要です。

◎保険料を納期限内に納めましょう
保険料を滞納すると、

通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）に切り替わることがあります。

・納付書払いの人は、便利で納め忘れない口座振替をご利用ください。口座振替への変更は、健康課または金融機関で随時受け付けています。
・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、健康課へご相談ください。

◎薬の飲み合わせにご注意をください
青森県後期高齢者医療広域連合では、複数の医療機関から飲み合わせは避けるべきとされている薬を処方されている人に、そのお知らせを送付しています。飲み合わせが悪いと、薬の効果が十

分に得られなかったり、薬が効きすぎて重い副作用を引き起こすことがあります。お知らせが届いた人は、お薬手帳をお持ちになり、かかりつけ医またはかかりつけ薬局にご相談ください。

◎パンフレット「いきいき健康づくりのために」を活用ください
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していただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証に同封しましたので、ぜひお役立てください。

■健康課 後期高齢係
(内線143)
■青森県後期高齢医療広域連合
☎ 017 (721) 3821



お知らせ
幼児教育・保育の
無償化について

村では、平成31年4月より国に先駆け、村内に住所がある0歳児から5歳児の支給認定保護者の保育料無償化を実施してきました。10月からは、国における幼児教育・保育の無償化が開始されます。

それに伴い村内に住所があり、保育の必要性がある1号認定の人などは、事前に無償化の手続きを行うことで預かり利用料などが無償となる場合があります。なお、事前に手続きが行われない場合は、無償化の対象となりませんのでご注意ください。

- 【国無償化の対象および事業】
- 対象者
① 3歳児から5歳児まで（小学校就学前）の子ども（ただし、幼稚園以外には保育の必要性がある子どもが対象）
 - ② 0歳児から2歳児までの住民税非課税世帯の子どもで、保育の必要性がある子ども

- 対象となる施設・サービス
① 幼稚園（上限月額2万5700円）、保育所、認定こども園、地域型保育の利用料を無償化

- ② 幼稚園・こども園（1号認定の預かり保育）上限月額1万1300円（保育の必要性がある子どもと認定された場合）
- ③ 認可外保育施設など、一時預かり事業、病後児保育事業、ファミリーサポートセンター事業（3歳～5歳児は上限月額3万7千円、0歳～2歳児は上限月額4万2千円）

■申請方法
村内こども園に入園している人は施設から申請書を配布しますので、該当する場合は提出をお願いします。村外の施設を利用している、無償化の対象者は子ども支援課まで連絡ください。
■子ども支援課
(内線274)



お知らせ
人権擁護委員および
行政相談委員による
相談所開設

村では人権擁護委員による相談所を開設します。日常生活や身の回りの人権問題で悩みごとなどがありましたら、お気軽にご利用ください。

■日時 9月17日(火) 10時～12時

■場所 平沼出張所

毎日の生活の中で困りごとは、下記またはお近の人権擁護委員にご相談ください。また、行政に対する悩みごと、困りごととは行政相談員にご相談ください。どちらも、相談料は無料で秘密は厳守します。

◎全国共通人権相談ダイヤル

☎0570(003)110

◎青森地方法務局十和田支局

☎0176(23)2571

■内容

専門スタッフや弁護士、保健師、社協相談員が、借金返済、相続、離婚、DV、介護問題、ひきこもり、依存症などの相談に対応

■消費者信用生活協同組合(八戸事務所)

☎0120(102)084

お知らせ

一人で悩まず、まずは相談 消費者ホットライン「118」

消費者ホットライン188は、近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口を案内することで、消費生活相談の最初の一手をお手伝いするものです。

「悪質商法などによる被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか？ そんなときは一人で悩まず

お知らせ
9月～11月
定例労働相談会

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

■日時・場所

開催日	時間	場所
9月3日(火)	13:30～15:30	青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)
9月8日(日)	10:30～12:30	ユートリー(八戸市)4階
10月1日(火)	13:30～15:30	青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)
10月20日(日)	10:30～12:30	ユートリー(八戸市)4階
10月27日(日)	10:30～12:30	青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)
11月5日(火)	13:30～15:30	青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)
11月17日(日)	10:30～12:30	ユートリー(八戸市)4階

に、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「118」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

大切なのは、
すぐに相談することです！



お知らせ

あなたの生活の不安や心配を聞かせてください！法律と自立の無料出張相談窓口

法テラス青森と協働の無料出張相談窓口を開設します。

▽お金が無くてこれから生活が心配
▽いろいろな悩みごとがあるけど、どこに相談していいかわからない
▽就職したいけど、どうすればいいかわからない

■対象者

県内の労働者、事業主

■費用 無料

■利用方法

随時受付(事前予約も受け付けています)

■青森県労働委員会事務局

☎017(734)9832

◎労働相談ダイヤル

☎0120(610)782

お知らせ

「全国一斉！法務局休日相談所」の開設

青森地方法務局では、法務局が所掌する登記、人権などに関する特設の無料相談所を開設します。相談は予約優先で秘密厳守、一人につき30分以内です。

■日時

10月6日(日)10時～15時

■場所

青森地方法務局(第二合同庁舎1階共用会議室)

■相談内容

土地建物の登記、相続境界、遺言、近隣とのトラブル、お年寄りや子どもへの虐待、いじめなど

■相談担当者

公証人、弁護士、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、法務局職員

また当日は、講演も開催しますので、ぜひお越しください。

内容	「遺言」について	「相続登記」について
講師	青森公証人合同役場 公証人	青森県司法書士会 所属司法書士
時間	10:00～10:50	11:00～11:50
場所	青森地方法務局(第二合同庁舎7階会議室)	
定員	40人(予約優先)	

お知らせ

甲種防火管理新規講習の開催について

■日時

11月20日(水)9時～16時・21日(木)9時～14時40分(2日間)

■場所

野辺地中央公民館(野辺地町字野辺地1-15)

■申込方法

最寄りの消防署で申込書に所定事項を記入のうえ、受講料4500円を添えて申し込みください。

■受付期間

10月10日(木)～25日(金) (受付時間:8時半～17時)

*定員になり次第締切りますので、お早めにお申し込みください

■消防本部予防課

☎0175(64)0650
組合ホームページ(<http://hokubukamikitia.org/>)

募集

村営住宅入居者募集

村営住宅の入居希望者を募集します。希望者が多数の場合は、抽選となります。なお、現在村営住宅などに入居している人は申し込みできません。

■募集期間

9月2日(月)～17日(火) 抽選期日(予定)

9月30日(日)

■抽選場所

役場分庁舎3階会議室

■募集戸数など

施設名称	村営千歳平A-1号
戸数	1
規格	木造平屋建2LDK
家賃	所得に応じて15,500円以上
所在地	倉内字笹崎232番地8

詳しくは村ホームページをご覧ください。左記までお問い合わせください。

■申込先 建設課

(内線319)

農業委員会だより

第3回農業委員会総会が7月10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 農地の転用に関する照会について

1件 9,484㎡

■報告第5号 農地法第5条第1項第6号の規定による届出について

1件 364㎡

■報告第6号 農用地利用配分計画に関する報告について

1件 4,974㎡

□議案第6号 農地法第3条の規定による許可申請について

2件 1,418㎡

〈農地パトロールについて〉

農業委員会では農地が適正に利用されているかなどの確認調査のため、村内の農地パトロールを実施します。村民の皆さんのご協力をお願いします。

問 農業委員会事務局
(農林水産課内) (内線 324)

第4回農業委員会総会は8月8日(水)に開催されました。今月の総会は9月10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。

■申込方法
申込書に必要事項を記載し、下記申込先にお持ち(郵送)ください。
①申込書(当公社に直接請求ください)。
■受付期間
9月10日(火)～25日(水)
(土日・祝日を除く9時～16時)
*郵送の場合、締切日消印有効
■選考方法
①一般教養試験
②課題に対する小論文(400字原稿用紙2枚程度)

③面接
■試験日 10月中旬
■試験場所
申込者に後日書面で連絡します。
■結果通知
試験後書面で通知
■採用年月日
令和2年1月1日
■申込先
問 申込先
(一社) 六ヶ所村農業
総合公社(〒039-3212 六ヶ所村大字尾駈字野附475 六ヶ所村役場第二分庁舎二階)
☎ 72-3410

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るなど)



不足額は
月額約10万円

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

■こんなにかかる老後生活

■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控除
▽保険料の国庫補助あり
■農業者年金の受給額試算(月額2万円で加入した場合)

加入要件	納付期間	保険料納付総額	年金額(月額)	
			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

問 農業委員会事務局(農林水産課内)
(内線 324)

防災無線「故障かな？」と思ったら、対処方法をお試しください！

症状に応じて、対処方法をお試しください。対処方法を試しても改善しない場合や、その他の異常がありましたら、情報システムグループまでご連絡ください。

症状	原因と考えられるもの	対処方法
放送後に「電池を交換してください」と音声流れる。	内蔵乾電池の消耗	新しい乾電池と交換してください。交換の際は、必ず電源を切った状態で行ってください。
「電源」ランプが赤⇄緑に点滅する。		
新しい電池へ交換しても「電池を交換してください」と音声流れる。または「電源」ランプが赤⇄緑に点滅したまま。	電源を切らずに電池を交換した	電源を入れ直す *【電源の入れ直し方】手順参照

【電源の入れ直し方】
スイッチは本体の右側面にあります。
①スイッチを下へさげる(電源「切」)
②スイッチを上へさげる(電源「入」)



③電源ランプが「緑」になれば正常です。



問 総務課 情報システムグループ(内線 155)

お知らせ
(一社) 六ヶ所村農業
総合公社から公売のお知らせ

(一社) 六ヶ所村農業
総合公社所有の農業用機械などを入札により、売払います。購入希望者は、次のとおり現地説明会などを開催しますので、ご参加ください。
■日時 9月24日(火)
【現地説明会】10時～
【入札会】11時半～
■場所
二又放牧場 倉庫
■公売の品名
①トラクター(ローダ付)(FM製95PS) 1台
②モーターコンデシヨナー(クーン製) 1台
③ジャイロテッター(クーン製) 1台
④ジャイロレーキ(クーン製) 1台
⑤ミニバイク(ヤマハ製) 1台
⑥草刈機(日立製) 2台

⑦フォークリフト(TCM製1.5t) 1台
*詳細は現物をご確認ください

■入札対象者
村内に住所を有する農業者および農業法人
■その他
①売払いは、各々最高価格入札者になります。
②名義変更手続きに係る費用・運搬費用については、購入者負担とします。
③文字は購入者負担で消去してください。
問 (一社) 六ヶ所村農業
総合公社
☎ 72-5410

お知らせ
(一社) 六ヶ所村農業
総合公社職員の募集

(一社) 六ヶ所村農業
総合公社は、次のとおり職員の募集を行います。
■職種
事務経理職員、農地・

放牧場管理運営職員
■採用人数 2人程度
■応募資格
①学校教育法による高等学校以上卒業の人で、満40歳未満の人
②普通自動車運転免許保有者または取得予定者
③農地・放牧場管理職は農業・畜産業関係に従事した経験者またはその知識を有する人
■勤務予定地
(一社) 六ヶ所村農業
総合公社(役場第二分庁舎内)

■勤務条件
【基本給・手当等】
当公社規程に基づく。
(六ヶ所村役場職員の給与等を準用します。)
【勤務時間】
8時15分～17時(週休二日制)
【有給休暇】
年次休暇、特別休暇
【福利厚生】
健康保険、厚生年金、雇用保険などに加入

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

すぎやま いおり (生信) 倉内
 杉山 伊織 (裕樹) 泊
 はまい りゅうしん (晃央) 磯レイクタウン
 みかみ おとと (隆雄) 磯レイクタウン
 なかや さき (恋夢) 平沼
 仲谷 咲輝 (恋夢) 平沼
 伊藤 愛珠 (恋夢) 平沼

ご結婚 おめでとう

但馬 鉄矢 (庄内)
 白戸 麻好 (庄内)
 村畑 茂 (泊)
 立花 千優 (盛岡市)

おくやみ

本間 妙子 36歳 (泊)
 久保タツ子 83歳 (戸鎖)
 相内よし系 84歳 (千歳平)
 福田 クニ 86歳 (泊)
 樋口 繁男 88歳 (泊)
 久保 尚志 74歳 (戸鎖)
 星川 和夫 77歳 (庄内)
 小泉 つま 80歳 (出戸)
 水戸忠三郎 87歳 (泊)
 秋戸 弘子 86歳 (二又)

7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 (内線 103)

ろっかしの人口 (8月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,554 (12)
女性	4,762 (-7)
計	10,316 (5)
世帯数	4,905 (24)

お知らせ
 六ヶ所村立千歳中学校閉校事業のお知らせ
 六ヶ所村立千歳中学校は、2020年3月31日をもって閉校することになりました。68年の歴史を譲るとともに、これからの新しい歩みを確かめ合つべく、次のとおり閉校記念事業を執り行います。

【閉校記念式典】
 日時 11月1日(金) 14時～

場所 千歳中学校 体育館
 【思い出を語る会】
 日時 11月1日(金) 17時～

場所 千歳平地区体育館
 会費 5千円
 千歳中学校
 教頭・立崎賢一
 ☎ 74-2166



2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ。

ポイント1 税率上げは社会保障制度を次世代に引き継ぎ、みんなが安心できる社会にするために必要です。

みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を、次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の引上げが必要です。

ポイント2 引上げ分は、すべての世代を対象とする社会保障のために使われます。

引上げ分は、消費税・地方消費税ともに、子ども・子育て、医療・介護、年金など、子育て世代・現役世代を含む全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。

ポイント3 家計と景気、両方の視点から対策を実施します。

飲食料品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約、週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます(軽減税率制度)。このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。

知っていますか、地方消費税
 一般に「消費税」と言うのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民の皆様への身近な行政に生かされています。



お知らせ
 2019年10月1日 消費税の軽減税率制度がスタートします

事業者の皆さん、仕入税額控除の方式が変わります。消費税・地方消費税の税率10%への引上げと同時に、飲食料品(酒類・外食を除く)と新聞(定期購読契約・週2回以上発行)に係る税率を8%とする「軽減税率制度」が実施されます。

新しい仕入税額控除の方式に対応するためには、帳簿・請求書・レシートなどの記載を複数税率に対応させる必要があります。中小企業・小規模事業者の皆さんには、レジや受発注・請求書管理システムの導入・改修についての補助金を設けるなどの支援を行っています。ぜひご活用ください。詳しくは下記までお問い合わせください。

インターネットで検索してください。
 ◎制度について
 消費税軽減税率電話相談センター
 ☎ 0120(205)553
 「軽減税率国税庁」で検索
 ◎補助金について
 軽減税率対策補助金事務局
 ☎ 0120(398)111
 「軽減税率対策補助金」で検索
 *電話での受付時間は平日9時から17時まで

お知らせ
 法人関係税の申告はインターネットで可能です

県では、地方税ポータルシステム(通称「eLTAx」)を利用して、インターネットによる法人関係税(法人県民税・法人事業税・地方法人特別税)の申告受付を行っています。なお、令和2年4月1日以後に開始す

る事業年度から一定の法人が行う法人県民税・法人事業税の申告はeLTAxによる提出が義務化されます。

利用できる手続き
 法人関係税(法人県民税・法人事業税・地方法人特別税)の申告
 *地方法人特別税は10月1日以後に開始する事業年度から廃止され、新たに特別法人事業税が創設されます

利用できる人
 納税者(税理士など代理人を含む)

電子申告の特徴
 「PCdesk」などのeLTAx対応ソフトを使用して、自宅やオフィスなどからインターネットで申告を行うことができます。

利用するには
 eLTAxホームページで利用届出を行ってください。なお、初めて利用される場合は、あらか

じめ「電子証明書」の取得が必要です(税理士などが代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です)。

☎ 0176(22)8111 (内線210)
 eLTAxホームページ (http://www.eltax.jp/)

お知らせ
 一般家庭などに対する原子力立地給付金の増額について

村では、国の「電源立地地域対策交付金制度」に基づいて、原子力発電施設に対する理解促進を目的として、電気購入契約を結んでいる一般家庭および企業に対し、毎年原子力立地給付金を交付しています。国の制度改正により年々交付額が減少してきたことから、交付額を増額すること

しました。対象となる電気契約および交付金額は次のとおりです。

■交付の要件
 10月1日(基準日)に電気事業者と電灯契約を結んでいる一般家庭など

■交付金額(年額)
 電灯契約1口あたり2万4672円(昨年度交付額1万3488円)

■交付の方法
 電気料金を口座引き落としで支払っている人には、当該口座へ振り込みで支払われます。現金払いで電気料金を支払っている人には、郵便証書が送付され、最寄りの郵便局で換金していただきます。

■交付の時期
 10月下旬～11月上旬(注)工場や社屋などで電力契約を結んでいる企業などに対しては、昨年度と同額の1kwあたり3372円で契約kw数に応じて交付されます。

9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	日	※ゲートキーパー研修 10:00～12:00
2	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
3	火	※3Bたいそう教室 18:00～19:30
4	水	
5	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
6	金	複合健診〈泊ふれあいセンター〉 (受付) 8:15～9:15
		※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
7	土	複合健診〈泊ふれあいセンター〉 (受付) 8:15～9:15
8	日	※マタニティ教室 10:00～13:00
9	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
10	火	
11	水	※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
12	木	複合健診〈千歳平体育館〉 (受付) 8:15～9:15
		※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
13	金	※5歳若返り!筋力UP教室 18:00～19:30
		複合健診〈千歳平体育館〉 (受付) 8:15～9:15
14	土	※リトミック教室 10:00～11:00
		※ゲートキーパー研修 10:00～12:00
15	日	ナイトミュージアム〈郷土館〉18:30～20:30
16	月	【敬老の日】
17	火	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
		※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

日	曜	行事名
18	水	
19	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
		森のくまさんおはなし会 (3～6歳むけ) 〈図書館〉14:30～
		※5歳若返り!筋力UP教室 18:00～19:30
20	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～
21	土	津軽塗プレートづくり〈郷土館〉 9:00～12:00
22	日	
23	月	【秋分の日】
24	火	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
		※乳幼児相談 (受付) 9:45～10:00
		※2歳児歯科健診 (受付) 12:30～12:45
		婦人健診〈保健相談センター〉 (受付) 16:00～18:00
		※マッスルズコンディショニング教室 18:00～19:30
25	水	婦人健診〈保健相談センター〉 (受付) 11:30～12:45
26	木	婦人健診〈保健相談センター〉 (受付) 11:30～12:45
27	金	※5歳若返り!筋力UP教室 18:00～19:30
		※キッズルーム開放日 9:30～11:30 13:30～15:00
28	土	津軽塗プレートづくり〈郷土館〉 9:00～12:00
29	日	くじら餅づくり〈郷土館〉 9:00～12:00
30	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
		※からだパーエクササイズ教室 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



お知らせ

郷土館 イベントのお知らせ

しい小菊の絵柄のくじら餅に挑戦します。
■持ち物 エプロン、三角巾、ポウル(直径30cm以上)、布巾、のし棒

◎ナイトミュージアム

■日時 9月14日(土) 18時半～20時半
■場所 郷土館
■定員 親子10組
■参加費 無料

厚紙の筒とレンズを使って望遠鏡を手作りし、月のクレーターを観察します。
■持ち物 持っている人は双眼鏡や望遠鏡

◎くじら餅づくり

■日時 9月15日(日)・29日(日) 9時～12時
■場所 郷土館 研修室
■定員 各10組
■参加費 無料

15日は親子向けでパンダの絵柄のくじら餅を、29日は大人向けで少し難

◎津軽塗プレートづくり

■日時 9月21日(土)・28日(土) 9時～12時
■場所 郷土館 研修室
■定員 10人
■参加費 無料

絵の具を塗り重ねて津軽塗風のプレートを作ります。絵を描いたり、コルクを貼ってコースターにもできます。21日は下絵と塗り、28日は研ぎ出しを行います。
*1日だけの参加も可
■申込先 郷土館 ☎7212306



お知らせ

トントウビレッジ イベントのお知らせ

◎トントウシネマ
■日にち 9月22日(日)
■場所 トントウビレッジ
「多目的シアター」「多目的ルーム」

■内容
①10時「ボスベイビー」上映
②13時半「モンスター・ホテルクルーズ船の恋は危険がいっぱい!」上映
*各々上映後にポップコーン・ドーナツ・ドリンクをサービス
■入場 無料
*内容に変更がある場合があります。詳しくは、9月16日の新聞折込チラシまたはホームページをご覧ください



お知らせ

海洋地球研究所「みらい」およびむつ研究所施設一般公開

むつ市制施行60周年を記念して、海洋地球研究所「みらい」およびむつ研究所施設を一般公開します。

■日時 9月22日(日)10時～16時 (受付は15時半まで)

■場所 国立研究開発法人海洋研究開発機構 むつ研究所 (むつ市大字関根字北関根690番地)

■内容
①海洋地球研究所「みらい」船内見学
②むつ研究所の研究所紹介および研究施設の公開

③海のプラスチック、どのように調べる?
④Team KUROSHIO | Shell Ocean Discovery XPRIZEへの挑戦の軌跡
⑤「フークシヨップ沖縄県やがじ島の秘密」
⑥海洋観測機器実機展示と楽しいゲーム
⑦ハガキにかこう海洋の夢コンテスト県内入賞作品展示
⑧その他イベント多数
■その他
①当日は当研究所に隣接する「むつ科学技術館」へ無料で入館できます。
②むつ市内から、無料送迎バスを運行します(詳しくは、ホームページをご覧ください)。
■入場料 無料
■海洋研究開発機構 むつ研究所 管理・研究支援課
☎0175(25)3811
ホームページ (http://www.jamstec.go.jp/mutsu/j/)

VOL. 5

ろっか食堂



調理時間
15分

乾物のうま味で簡単調理！
切干大根の中華スープ

切干大根は煮物の定番ですが、実はスープや和え物にも合います。給食ではみそ汁やサラダに使用するほか、今回のように中華スープにして提供しています。切干大根は大根を干すことで、カルシウムが約2倍、食物繊維はなんと約5倍に！ここに村で採れたほうれん草を加えれば、見ても食べてもおいしいスープの完成！

《一人分の栄養価》

エネルギー 64.3kcal、タンパク質 2.7g
脂質 2.7g、塩分 1.4g、食物繊維 2.0g

■材料【4人分】 ☆=六ヶ所産

- 切干大根 …16g
- 玉ねぎ …80g
- ほうれん草 …80g ☆
- 豆腐 …60g
- ベーコン …20g
- 人参 …10g
- 中華スープの素 …10g
- 水 …500cc

■作り方

- 1 切干大根は水（分量外）で戻し、食べやすい長さに切る。玉ねぎは薄めにスライス、ほうれん草は2cmの長さに、豆腐はさいの目切り、ベーコンと人参は短冊切りに切っておく。
- 2 ベーコンを軽く炒め、そこに水、人参、玉ねぎを入れ、火が通ったら、豆腐と切干大根、ほうれん草を入れる。
- 3 全体に火が通ったら中華スープの素で味付けをする。

👉ここがポイント👈

ほうれん草を火にかけすぎると色が悪くなるので、さっと加熱する程度にするのがおすすめ！

食のコラム

▶▶▶ 夏休みの給食センターは？

「給食がない夏休みは、みんな休みなんですよ？」と児童から聞かれたことがあります。いえいえ、みんなそれぞれやる事が盛りだくさんののです。調理員は、普段できない細かい部分の掃除や、食器類を普段よりも丁寧に1枚ずつ手洗いしています。運転手は、車の整備や清掃に大忙しです。一方、私は栄養教諭としての研修会が目白押しで、先日は「世界の料理」をテーマに調理実習を行いました。給食の献立に登場させようかと検討中です。お楽しみに～♪



カルボナーダ、コルカノン、チューなど

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

今回のメニューでお気付きの人もいらっしゃると思いますが、給食の汁物は具だくさんです。「具から栄養を取ること」「水分を減らすこと」が目的です。特に水分を減らすことで塩分が少なくて済むので、減塩につながります。

*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