

広
報

ろっかしよ 8



Pick up Topics!

P 2・5・・・考えませんか？ 私たちのごみ問題

Information

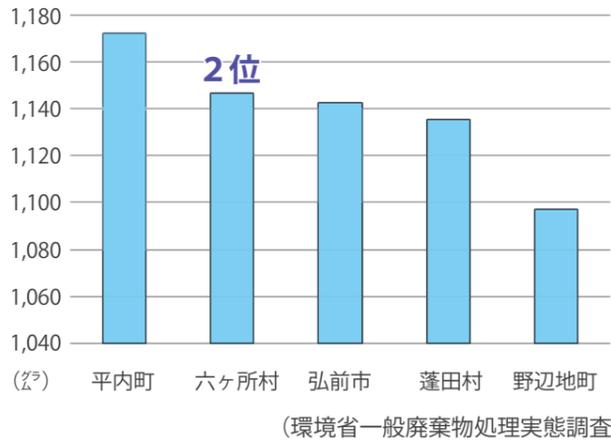
P 8・・・「マイナポイント」を活用した消費活性化策が始まります！

P 15・・・申請期限が近づいています！
～新型コロナウイルス感染症支援対策給付事業～

【表紙】 商工会清掃奉仕活動
尾駮地区のごみを拾う参加者

村内で排出されているごみの量は非常に多く、1人1日当たりの排出量は県内2位で、県内平均より圧倒的に多いのが現状です。また、ごみの出し方が悪く、正しく分別されていないことでリサイクルできるものがごみとして排出されています。正しく分別し、リサイクルに目を向けてみませんか？

平成30年度1人1日当たりのごみ排出量



県平均

1人当たり
1日 **949**グラム

村平均

1人当たり
1日 **1,147**グラム



なぜ分別が必要なの？

ごみが資源となるか、焼却・埋め立てとなるかは、捨てる時に決まります。皆さんが正しく分別することで「ごみ」は資源として有効活用され、新しい物として生まれ変わることができます。たとえば…



収集できません

次のごみは、処理施設に直接搬入するか、業者に引き取ってもらいましょう。

《直接搬入するもの》

木くず 【クリーン・ペア・はまなす】	<ul style="list-style-type: none"> ・板材 ・土台材 ・残材 	<ul style="list-style-type: none"> ・梁材 ・梱包材 ・柱材 など
不燃性廃材 【一般廃棄物最終処分場】	<ul style="list-style-type: none"> ・トタン ・耐火ボード ・モルタル など 	

《業者に引き取ってもらうもの》

- ◎家電リサイクル法の対商品（エアコン、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、テレビ、衣類乾燥機など）
- ◎ガスボンベ、バッテリー、タイヤ、ホイール、廃油、バイク、薬品類、ペンキ、パソコンなど

考えませんか？ 私たちのごみ問題

村内では、ごみの分別が正しくできていないことや、村で収集できないごみが不法投棄されていることがあり、私たちの住む村はごみで汚れています。このままでいいのでしょうか？

ごみを出す前に、一人一人が分別の仕方や出し方を考え直すことで改善できます。みんなが安心安全に暮らせるきれいな村にしませんか。



▼分別されずに捨てられている



▼収集所の外に捨てられている



▼収集日が守られていない



▼粗大ごみ収集場所に粗大ごみ以外も捨てられている



▼道路までごみが溢れている



▼家庭ごみ以外の漁具が捨てられている

ごみ収集車から出火！ 原因は・・・

今年4月25日⊕、ごみ収集車から出火する事故がありました。詳しい原因は不明ですが、出火したごみ収集車からは、毎月第2木曜日に収集されるはずのスプレー缶やガス缶が発見されました。今後、このような事故が起きないように徹底してごみを分別し、収集日を守りましょう。



▼出火したごみ収集車とその中にごみ



不法投棄は犯罪です

村では、不法投棄の未然防止や早期発見を目的として不法投棄監視事業を行っています。監視区域は村内全域で、山林や道路脇などの場所で廃棄物が発見されています。不法投棄は犯罪です。絶対にやめましょう。

不法投棄をすると…
**5年以下の懲役もしくは
1000万円以下の罰金、
またはその両方！**



監視カメラを設置しています

「誰かがやってくれる」「少しくらい大丈夫」と思っていませんか？
ごみや資源物の処理費用には、皆さんの税金が使われています。不法投棄やごみの量が減ること
で、ごみ処理費以外に税金を充てることができます。村民全員が、ごみの出し方やごみ捨て場の使
い方などを見直しましょう！

▼7月4日㊦の防犯カメラの映像



見られています
その行動！！



収集日以外の日に
ごみを出していませんか？



《みんなのマナー》

- ①自治会が設置する収集場所へ朝8時半までに出す
- ②自治会は収集場所や周りを常に清潔に保つよう清掃する
- ③住民は指定の出し方を守り収集場所の清潔保持に協力する

ご協力よろしく
お願いします！



それ、間違っていないですか？

何気なく捨てているごみ。その捨て方、正しいですか？ 今一度、確認してみましょう。

■紙類

◎紙袋に入れて紙ひもで縛る。



封筒・ティッシュ箱・トイレットペーパーの芯など

■スプレー缶類

◎中身を使い切ってからガス抜きをせずに捨てる。



令和元年10月1日から
排出方法が変わりました！



◎種類ごとに紙ひもで縛る。



新聞紙・段ボール・雑誌



段ボールの中に紙類を入れず、
種類ごとに縛りましょう！

分別・出し方に注意！

📌 分別のポイント

- ポスターを確認して正しく分別をする
→出し方の注意事項も確認しましょう。
- 福祉課 (☎ 72 - 8140) に確認する
→わからないことや不安なことは確認しましょう。



📌 出し方のポイント

- 収集日を守る
→ごみがたくさん積み上げられ道路にはみ出ると交通の妨げになる場合があります。
- 収集所の中に確実に入れる
→カラスが散らかしたり悪臭の原因になる場合があります。
- 村で収集できるものか確認する
→けがや事故につながる場合があります。



「大型粗大ごみ」と「小型粗大ごみ」

「大型粗大ごみ」と「小型粗大ごみ」は別物です。収集日を守り正しく分別しましょう。

▼大型粗大ごみ

収集日	毎月第4月曜日 (12月～2月を除く)
注意事項	各地区で指定している粗大ごみ収集場所へ出す
対象物	四方30cm以上のもの  自転車  テーブル  布団 など

▼小型粗大ごみ

収集日	毎月第2・第4金曜日
注意事項	各地区で指定している収集場所に設置してあるコンテナへ袋に入れずに直接入れる
対象物	四方30cm以下のもの  カメラ  ドライヤー  置き時計 など

自らの手で村をきれいに

商工会会員が清掃奉仕活動



レイクサイドパークのごみを拾う参加者

六ヶ所村商工会（種市治雄会長）主催の清掃奉仕活動が6月20日に実施されました。

参加した会員企業35社・101人は、レイクサイドパーク周辺や国道などのごみ拾いの他、商工会事務所周辺の草刈りを行いました。

参加した人は「地域の皆さんが普段からきれいに行っているようで、ごみが思ったより少なかったです。今後も地域貢献のために、こういった活動には参加していきたい」と話していました。

正しく使って、子どもたちの命を守ろう

チャイルドシートの設置方法を学ぶ



チャイルドシートの正しい設置方法を披露する逸見さん

野辺地警察署によるチャイルドシート取り付け講座が6月30日、おぶちこども園で実施されました。この講座は6月の「シートベルト・チャイルドシート着用強化月間」に合わせて行われ、園児の保護者や職員ら約20人が参加しました。

講座では三沢自動車学校の逸見寿彦さんと対馬拓子さんが講師を務め、参加者は実際に車にチャイルドシートを取り付ける様子を見ながら正しい設置方法を学んでいました。

野辺地警察署の米谷紘一郎交通課長は「シートベルトやチャイルドシートを付けて、自分や子どもの命を守ってほしい」とチャイルドシートの着用徹底を呼び掛けていました。

参加者は「体重をかけて締めることで、チャイルドシートが揺れないように設置できると初めて知りました。とてもためになりました」と話していました。

防災体制の充実・強化

災害時の協力に関する協定書調印式



戸田村長と野口所長

村と東北電力ネットワーク株式会社三沢電力センターによる災害時の協力に関する協定書調印式が7月9日、役場大会議室で行われました。

戸田衛村長は「いつ発生するか分からない大規模災害から村民の生命や財産を守るため、日頃の防災体制の充実・強化が求められています。この協定締結で、迅速な応急・復旧対策の充実が図られ、村民の安心にもつながり大変心強く感じています」と感謝を述べました。

同社三沢電力センターの野口健彦所長は「ライフラインである電気を早急に復旧するためにも、これまで以上に自治体との連携強化が重要であると考えています。停電が発生した場合は、早急に電気をお届けできるよう全力で努めて参ります」と述べました。

「公共施設に役立てて欲しい」

デスクライトを寄贈



(左から) 細谷晃グループリーダー、戸田村長、常深社長、須藤浩一市場開発部長

OLED 青森(株)（常深秀成社長）が6月17日、村へ有機EL照明パネル組み込みデスクライト5台を寄贈しました。

村長室で行われた寄贈式では、常深社長が「当社で製造した有機EL照明パネルを組み込んだデスクライトです。ぜひ役立ててください」と戸田衛村長へ目録を手渡しました。

戸田村長は「役場庁舎内の窓口業務にあたる場所に設置し、村民の利便性向上に活用させていただきます」と感謝を述べました。

「感染リスクの低減に役立てて欲しい」

アルコール消毒液などを寄贈



(左から) 菅原晴夫幹事、戸田村長、根路銘会長、小泉陽大社会奉仕委員長

六ヶ所ロータリークラブ（根路銘尚人会長）が6月17日、村へアルコール消毒液（20リットル×24本）などを寄贈しました。

村長室で行われた寄贈式では、根路銘会長から戸田衛村長に目録が贈られました。戸田村長は「村内小中学校や保育所・こども園に配布し、新型コロナウイルス感染防止対策として役立てさせていただきます」と感謝を述べました。

生活に寄り添い、村が誇れる産業へ

事業所開設に係る基本協定調印式



戸田村長と横町社長

村と(株)あおり花工房（横町芳隆社長）による事業所開設に係る基本協定調印式が6月17日、役場大会議室で行われました。

戸田衛村長は「雇用を含む幅広い経済的な波及効果など本村の持続的な発展に資すると判断し、今後は誘致企業としてできる限りの支援をしたい。村の大地で大きく飛躍されることを期待しています」と述べました。

横町社長は「花卉栽培の技術を伝承するとともに、花卉の生産流通を通して心から豊かさを実感できる潤いのある社会づくりに貢献していきます。地域に愛され、村にあって良かったと思われる企業になるよう誠意努力してまいります」と意気込みを語りました。

飲酒運転根絶！
「絶対しない、させない、許さない」



い期間
* 前歴およびその他の累積点数がない場合
* 欠格期間とは、運転免許を取り消された場合に、運転免許を受けることができない期間

飲酒運転には厳しい処分が！

<p>酒酔い運転</p> <p>無条件で…… 35点 欠格期間3年 免許取消し</p>	<p>酒気帯び運転</p> <p>呼気中アルコール濃度 0.25mg/ℓ以上 25点 欠格期間2年 免許取消し</p> <p>呼気中アルコール濃度 0.15mg/ℓ以上 0.25mg/ℓ未満 13点 免許停止 90日</p>
--	---

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。皆さん一人一人が「飲酒運転は絶対しない、させない」ことを徹底し、飲酒運転の根絶を図りましょう！

夏の水難を防止しましょう

楽しい夏場のレジャーでは毎年、海や川などでの事故で尊い命が失われています。次のことに注意し、水難事故を防止しましょう！

《子どもの水難防止》

- ◎天候の変化に注意し、悪天候のときには海に近づかない
- ◎危険な場所がないか確認し、危険な場所では子どもを遊ばせない
- ◎必ず大人が付き添って、子どもから目を離さない
- ◎釣りをするときやボートに乗るときなどは、ライフジャケットを着用する

《水上オートバイを運転する皆さん》

水上オートバイでの海水浴場への乗り入れや遊泳者への接近は、衝突事故の危険があるため絶対にやめましょう。また、水上オートバイを運転をするときには、救命胴衣を着用しましょう。



- アルコールなどで、正常な運転に支障が生じる恐れがある状態で自動車運転し、よってアルコールなどにより正常な運転が困難な状態に陥り、死亡させた場合…**免許取消し 15年以下の懲役**
- ▼死亡させた場合…**免許取消し 15年以下の懲役**
- ▼負傷させた場合…**免許取消し 12年以下の懲役**

<p>車両提供者</p> <p>酒酔い運転 5年以下の懲役または100万円以下の罰金</p> <p>酒気帯び運転 3年以下の懲役または50万円以下の罰金</p>	<p>酒類提供者・車両同乗者</p> <p>酒酔い運転 3年以下の懲役または50万円以下の罰金</p> <p>酒気帯び運転 2年以下の懲役または30万円以下の罰金</p>
---	--

- アルコールなどで、正常な運転が困難な状態で運転し、死亡させた場合…**免許取消し 1年以上の有期懲役(最長20年)**
- ▼負傷させた場合…**免許取消し 15年以下の懲役**

また、自動車の運転者だけでなく、飲酒運転するおそれのある人への車両提供行為、酒類提供行為、飲酒運転車両の同乗者に対しても罰則があります。

村の人身事故発生状況 (令和2年6月末)

令和2年			令和元年			前年比		
6月中			累計			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

毎月6日は六ヶ所村民交通安全の日



村の物件事故発生状況 (令和2年6月末)

令和2年			令和元年			前年比		
6月中			累計			累計		
発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
7			79			106		
								-27



「マイナポイント」を活用した消費活性化策が始まります！

マイナポイントとは？

マイナンバーカードを持っている人を対象としたキャッシュレス決済サービスで買い物などに使えるポイントです。事前にマイナポイントを予約し、申し込み、キャッシュレスでチャージまたは買い物をするとマイナポイント25% (上限5,000円) が付与されます。各種クレジットカードや交通系ICのほか、コジカカードへのチャージでもポイントを受け取ることができます。ぜひ、ご利用ください。



マイナポイントホームページ

マイナポイントをもらう準備をしよう

STEP 1 マイナンバーカードを申請しよう

- マイナンバーカードを持っていない人は取得しましょう。(持っている人はSTEP 2へ)
- ▼以下の4つの方法で申請できます
- ◎スマートフォン
- ◎パソコン
- ◎証明写真機
- ◎郵送



マイナンバー総合サイト

STEP 2 マイナポイントを予約しよう

- マイナンバーカードを取得したら、マイキーIDの設定(マイナポイントの予約)を行います。
- ▼スマートフォンで簡単設定
- ①「マイナポイントアプリ」をダウンロード
- ②アプリを起動して「マイナポイントの予約」をタップ
- ③マイナンバーカード申請時または受取時に設定した「数字4桁のパスワード」を入力
- ④マイナンバーカードをスマートフォンでかざし、カード情報を読み取る
- ⑤「発行」をタップし予約完了！



ここからダウンロードできます



STEP 3 マイナポイントを申し込もう

- マイナポイントを申し込んで取得しましょう。
- ▼スマートフォンでの操作説明
- ①マイナポイントアプリを起動
- ②「マイナポイントの申し込み」をタップして、希望するキャッシュレス決済サービスを選択
- *一度選択したキャッシュレス決済サービスは変更できませんので、ご注意ください
- ～2020年9月以降～
- ③選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物
- *2020年9月1日から2021年3月31日までのチャージ、お買い物が対象です

スマートフォンが無い場合

- マイナポイント手続きスポットで、マイナポイントの予約(STEP 2)、申し込み(STEP 3)ができます。
- ▼主なスポット
- ◎住民課
- ◎郵便局
- ◎KDDI (au ショップ)
- ◎ローソン
- ◎NTT ドコモ
- ◎セブンイレブン (ドコモショップ)
- ◎イオングループ
- ◎ソフトバンク など
- *住民課にお越しの場合、事前に連絡をお願いします

問総務省マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120 (95) 0178
《マイナポイントについて》問政策推進課 ☎72 - 8136
《マイナンバーカードについて》問住民課 ☎72 - 8161



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

まさがっ Masaga!!! ~ポンナル?!~

韓国国際交流員 ジョ・イムジョン

アンニョンハセヨ!
韓国では梅雨が明け、暑い日が続いているようです。気温が40℃まで上がる韓国には、暑気払いで滋養食を食べる「伏日」という日があります。日本でいうところの「土用の丑の日」です。伏日は毎年7月から8月に掛けて全部で3日あり、それぞれ「初伏」「中伏」「末伏」といいます。



日本では土用の丑の日にウナギを食べますよね。韓国では伏日に参鶏湯を食べる習慣があります。参鶏湯とは、中身を抜いた丸鶏に高麗人参、ナツメ、栗、もち米を入れて煮込んだ料理です。伏日になると参鶏湯のお店には長尾行列ができるのも、よくある光景です。

今年の伏日は初伏が7月16日、中伏が7月26日、末伏8月15日です。今年は皆さんも、伏日に参鶏湯を食べてみるのはいかがでしょうか?



die Wassermelone (ヴァッサーメローネ) Watermelon (ウォーターメロン)



センターの仲間
アリアン・イエーケル
17歳のとき早稲田大学に留学し、現在はインターナショナルスクールで幼稚園の先生をしています。夫と2人の子どもと一緒に三沢市に住んでいます。青森県は自然が多く平和なので、とても住みやすいです。都会より田舎の生活が好きで、田舎の景色を見ながら運転をすることも好きです。



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

【避難するときに持っていくもの】

- リュック
- 持病の薬
- お薬手帳
- 老眼鏡・杖
- 成人用オムツ
- 入れ歯ケース・洗浄剤
- ウェットティッシュ
- 保険証などのコピー
- 懐中電灯
- 家族の連絡先を書いたもの
- 防寒衣類
- ビニール袋
- 食料品・飲料水 (1~2日分)



近年、毎年のように全国各地で自然災害が多発し、甚大な被害をもたらしています。皆さんは災害時に備えていますか？ 万が一に備え、避

災害に備えよう!

地域包括支援センター室 〈平日〉

☎ 72 - 4457 (直通)

〈夜間・土日・祝日〉

☎ 72 - 2111 (代表)



地域包括支援センター室では、高齢者に関する各種相談に対応しています。お気軽にご相談ください。

高齢者に関する 相談窓口

難するとき最低限準備するものを確認してみよう。
また、日頃から避難経路や手段を家族などと相談して決めておくことで、いざというとき早めに行動することができ、自分の命を守ることがつながります。

脳活性化事業 脳の楽習教室開催



脳の楽習教室が7月3日にスワニーで開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、2カ月遅れの開催となりました。開催できなかった2カ月の間、配布された宿題に取り組んできた参加者は「無事に開講式ができて良かった」と喜んでいました。
式終了後の教室では、参加者たちが互いにこの日の課題のやり方を確認しながら、和やかに練習していました。
毎週金曜日開催!
10月2日の閉講式まで毎週金曜日、スワニーで開催しています。興味のある人は、のぞいてみてください。

6月の おれんじカフェ



6月16日に尾駮コミュニティセンターで、おれんじカフェを開催しました。今回は、毛糸を丸く巻いてボンドで固めたコットンボールを使ったリース作りを行いました。久しぶりの開催で参加者たちの会話ははずみ、楽しく製作に取り組んでいました。

【次回のおれんじカフェ】
「ちようちん作り」を行います。皆さんの参加をお待ちしています。
■日時 8月18日(火) 13時半〜
■場所 尾駮コミュニティセンター

イベントのお知らせ

異文化わくわくイベント 韓国ちようちん作り

- 日時 8月7日(金) 10:00~12:00 / 14:00~16:00
- 場所 国際教育研修センター
- 募集人数 各6人
- 申込受付期間 8月5日(水)まで
- 参加費 110円
- 持ち物 飲み物

ワールドキッチン ドイツの食事系パンケーキ作り

- 日時 8月28日(金) 9:30~12:00
- 場所 スワニー 調理室
- 募集人数 6人
- 申込受付期間 8月7日(金)~21日(金)
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、タッパー
- *完成した料理は持ち帰りとなります

*新型コロナウイルスの感染状況により、中止・延期する場合があります。また、参加者は当日自宅で検温し、マスクの着用をお願いします。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 (8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	4日・18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	26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	19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)
* 新型コロナウイルス感染症の状況により、開催できない場合があります。詳しくはお問い合わせください

栄養教室

- 日時 8月25日(火) 10:00 ~ 12:00
 - 場所 保健相談センター
 - テーマ 高血圧予防～血液サラサラ～
 - 持ち物 米1合、エプロン、三角巾、手拭きタオル
 - 申込締切 8月17日(月)
- *参加者はマスクの着用など、感染症対策にご協力ください。また、作った料理はお弁当としてお持ち帰りいただきます

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



仁和 愛来 ちゃん



橋本 和治 くん

これからはみがきがんばろうね!



田中 晴 くん

食中毒を予防しよう!

Point 1 「身を守る手洗い」



調理前やトイレ、おむつ交換の後、動物を触った後、食事の前には消毒効果のある手洗い用洗剤でしっかり手を洗いましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスへの対策としても非常に有効です。

Point 2 「肉の生食に注意」



肉を調理する器具は他の食材を調理するものと別々に分け、肉の中の色が完全に変わるまで十分に加熱しましょう。特に高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は加熱不十分な肉を食べるのは控えましょう。

Point 3 「テイクアウトは早めに食べる」



購入 (帰宅) 後はすぐに食べましょう。持ち帰る場合は常温で長時間放置せず、買い物の最後に購入し、寄り道せずに真っすぐ帰りましょう。食品表示が付いているものは、消費期限と保存方法を守りましょう。

Point 4 「有毒山野草・有毒キノコ」



食用かどうか分からない植物は「採らない」、「食べない」、「人にあげない」、「販売しない」。山野草・キノコの見分け方は非常に難しく、簡単に見分け方はありません。

Point 5 「フグの家庭調理は危険」



フグの毒は加熱や水さらしなどの調理では無毒 (弱毒) 化することはできません。最悪の場合は死に至ることもありますので、釣ったフグ、知人から譲り受けたフグは絶対に調理しないでください。



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

楽しく健康づくり

六ヶ所村健康づくりポイント事業に参加しよう!!

①健康づくりポイント事業とは

運動や栄養教室などの事業に参加して健康づくりに取り組むことで、ポイントが付与されます。貯まったポイントは特典と交換することができます。



①対象者

18歳以上の村民 (学生除く)

①ポイントの貯め方

①対象事業に参加しよう

保健相談センターや福祉課、社会教育課などが実施している健康づくり事業が対象となります。(5歳若返り!! 筋力UP教室、栄養教室など) 詳しくは村ホームページなどでご確認ください。

②健康チャレンジシートで健康づくりに取り組もう

保健師と面談しながら決めた自分に合った目標と、3カ月間取り組んだ結果を健康チャレンジシートに記入し、保健相談センターへ提出してください。

①参加特典

特典1 ▶ 15ポイントで好きな特典と交換

- ①施設利用券 (村内入浴施設・ろっぷ・ろっかぼっか利用券)
- ②健康増進商品券 (ふるさと商品券と同じ施設で利用できます)
- ③お米券
- ④かもめスタンプ共通商品券
- ⑤Aコープ商品券

特典2 ▶ 健康ポイントカード (15ポイント) を

1枚1口で応募すると抽選で当たる

- A賞 (1組) 星野リゾート青森屋宿泊券
- B賞 (3組) 体重体組成計
- C賞 (5組) 特産品詰め合わせセット
- D賞 (11組) 特産品詰め合わせミニセット



六ヶ所村禁煙外来治療費助成事業

村では、生活習慣病を予防することを目的に禁煙外来治療の費用を助成しています。

■対象者 (全てに該当する人)

- ①村内に住所のある20歳以上の人
- ②禁煙外来治療の所定の治療過程 (約12週、5回の通院) 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今までに助成を受けたことがない人

■助成額 全額助成 (本人負担額)

■申請方法

治療過程完了後、おおむね3カ月以内に、保健相談センターで申請してください。

修学及び実習等に係る予防接種等費用助成事業

村では、医療・福祉・教育に係る大学や専修学校の学生、海外留学予定者に対し、特定の疾病に関する抗体検査や予防接種に関する費用の一部を助成しています。

■助成金の額

修学や実習などのために指定される抗体検査と予防接種の合計金額の2分の1の額で、上限は50,000円となります。

■助成方法

予防接種などを受けた最終日から6カ月以内に、保健相談センターで申請手続きをしてください。

*詳しくは村ホームページをご覧ください。保健相談センターまでお問い合わせください

**申請期限が近づいています！
～新型コロナウイルス感染症支援対策給付事業～**

各給付金の申請期限は**8月19日**です。期限を過ぎると給付を受けることができませんので、お早めの申請をお願いします。
ただし、事業支援給付金（小売業、飲食業などを営む小規模企業者または個人事業主の人を対象とした給付金）の申請期限は、令和3年1月末日までです。
☎政策推進課 ☎ 72 - 8136

◎生活支援給付金

■給付対象者
①基準日において、村の住民記録台帳に記載され、かつ、5月20日まで引き続き村の住民基本台帳に記載されている人
②①以外の人でも一定の要件を満たしている場合は対象となります
*詳しくは村ホームページをご確認ください
■給付金の額
給付対象者1人につき5万円

◎特別定額給付金

■給付対象者
令和2年4月27日（基準日）において、村の住民記録台帳に記載されている人（村に住所を有している人をいいます）
■給付金の額
給付対象者1人につき10万円

◎学生等支援給付金

■給付対象者
①基準日以前において1年以上、村の住民記録台帳に記載されていたこと
②大学などまたはこれらに類する教育施設に在していることなどの要件を満たしている人
*詳しくは村ホームページをご確認ください
■給付金の額
給付対象者1人につき20万円

◎語学教室

教室名	曜日	時間	講師	初回開催日
ドイツ語	火曜日	10:00～11:00	マーク・ヴェアナー (国際交流員)	9月1日
		18:30～19:30		
フランス語	火曜日	18:30～19:30	馬場奈穂美	9月2日
英会話(初級)	水曜日	18:30～19:30	馬場奈穂美	
英会話(中級)		18:30～19:30	マーク・ヴェアナー (国際交流員)	
韓国語	木曜日	10:00～11:00	ジョ・イムジョン (国際交流員)	9月3日
		18:00～19:00		
日本語(入門)	木曜日	18:30～19:30	マーク・ヴェアナー (国際交流員)	

◎期間限定講座(10月～12月)

教室名	曜日	時間	講師	初回開催日
TOEIC 対策講座	月曜日	18:30～19:30	ジョ・イムジョン (国際交流員)	10月5日

お知らせ
無料の各種語学教室が始まります！
新型コロナウイルス感染症予防対策として、受付期間内に申し込みした人のみとします。
■申込受付期間
8月3日(月)～31日(日)

申込方法
身分証(免許証・マイナンバーカードなど)・印鑑をお持ちになり、直接お越しください。
*電話やメールでの申し込みは受け付けていません
☎国際教育研修センター
7318575

ひとり親世帯臨時特別給付金受付開始！

▽ひとり親世帯臨時特別給付金とは？

新型コロナウイルス感染症の影響により、低所得のひとり親世帯の子育て負担の増加や収入の減少に対する支援を行うため、臨時特別給付金を支給するものです。

《基本給付》児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などへの給付

- 対象者 次の①～③のいずれかに該当する人
①令和2年6月分の児童扶養手当が支給される人
②公的年金などを受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人
③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
■給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

《追加給付》新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少している人への給付

- 対象者 上記、基本給付対象の①または②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した人
■給付額 1世帯5万円

▽給付金の支給手続き

- 上記①に該当する人
《基本給付》
・申請不要です。ただし、給付金を希望しない場合は、子ども支援課に届け出ください。
・8月頃、令和2年6月分の児童扶養手当を支給している口座に振り込まれます。
《追加給付》
・申請が必要です。
・現況届時(8月)などに合わせて、収入が減少している旨の申請を簡易な方法で行っていただきます。申請内容を確認して可能な限り速やかに振り込まれます。

- 上記②・③に該当する人
《基本給付》《追加給付》
・ともに申請が必要です。申請書に振込先口座などを記入して、必要書類とともに子ども支援課の窓口へ直接、または郵送でご提出ください。
・申請内容を確認して指定口座に可能な限り速やかに振り込まれます。

■申請受付期間(必着) 8月3日(月)～令和3年2月15日(日) (土曜・日曜・祝日を除く)

☎厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター

☎ 0120 (400) 903 (受付 平日9時～18時)

*個別の申請に関しては、役場子ども支援課(☎72-8145)にお問い合わせください

農業委員会だより

第6回農業委員会総会が6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13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 21,729㎡

□議案第15号 農地法第3条の規定による許可申請について
2件 8,278㎡

農地転用には手続きが必要です

農地に家を建てる、砂利を敷いて駐車場にするなど農地以外の目的で利用する(農地転用)場合には、農地法の手続きが必要になります。目的によっては、転用できない場合や、届け出をすることで転用できる場合があります。

また、無断で転用した場合には、農地法に違反する転用となり原状回復命令を受けることや、罰則が科せられることもあります。事前に農業委員会へご相談ください。



☎ 農業委員会事務局
☎ 72 - 2111 (内線 337・338)

第7回農業委員会総会は7月14日(水)に開催されました。今月の総会は8月5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。

農業用 GNSS 基地局の設置について

村では、スマート農業推進事業として、農作業用の衛星利用測位システム(GNSS)基地局を役場庁舎に設置します。この事業は、農業従事者の減少や高齢化が進む中、農作業の省力化やコスト低減を図るため、また、今後さらに普及が進む情報通信技術(ICT)を活用した農業経営支援を目的に実施されます。なお、基地局の供用開始予定日などは次のとおりです。利用にあたっては、利用申請書などの書類を提出していただく必要があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

- 共用開始予定日
11月上旬(基地局設置工事の進捗状況により変更となる場合があります)
- 設置場所 役場本庁舎(予定)
- 受信可能エリア 村内全域(精度5cm)
*ただし、スマートフォン(Android)がインターネットに接続可能なエリアとなります。また、衛星の電波状況により精度が落ちる場合もあります
- 利用できる人 村内に住所を有し次の要件に該当する人
①認定農業者 ②認定新規就農者 ③集落営農組織
- 利用料 無料
- 提出書類 利用申請書・事業計画書など

☎ 農林水産課 ☎ 72 - 8134

お知らせ
小・中学校夏季休業
中における学校閉庁

村教育委員会では、教職員などが心身共にゆとりをもって子どもたちと向き合うための取り組みとして、夏季休業中に「学校閉庁日」を定め、実施しています。実施期間中は、学校開放は行わず、部活動なども行いません。ご理解、ご協力をお願いいたします。

8月13日(木)～15日(土)

*閉庁日における緊急時の連絡は左記までお願いします。学務課から学校長に連絡をします
☎ 教育委員会 学務課
☎ 72-8172
▽学校施設安全に関わること
総務・教育行政グループ
(内線 2522・258)
▽児童・生徒に関わること
指導グループ
(内線 2812・283)

お知らせ
国民健康保険に加入
している皆さんへ

◎保険証の一斉更新について
国保の保険証が8月1日から更新となります。新しい保険証は7月下旬に世帯主宛に郵送していますが、まだ届いていない人は、税務課までご連絡ください。有効期限が7月31日の保険証は使用できませんので、税務課または泊・平沼・千歳平出張所まで返却してください。

◎限度額適用認定証などの申請について
7月31日で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間が終了となります。8月1日以降も引き続き交付を希望する場合は、忘れずに申請してください。

▽病院などを受診するとき、必ず窓口で保険証を提示してください。

▽新しい保険証の有効期限は、令和3年7月31日です。ただし、次の人は有効期限が異なります。
・保険証の有効期間内に満75歳となる人
・保険証の有効期間内に満65歳となる退職被保険者本人とその扶養者
・保険証の有効期限内に在留期間が切れる人
・国保税の納付状況により短期被保険証を交付されている世帯の人

▽国保に新規加入すると

お知らせ
個人事業税の納付を
忘れずに!

個人事業税とは、物品販売業、請負業、不動産貸付業、医業、理容業などの事業を営む個人に、前年中の事業の所得をもとに課税される県の税金です。

8月初めに送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて(税額が1万円以下の場合)は8月に全額を納めていただきます。納期限までに、お近くの金融機関やコンビニエンスストアなどで納めてください。

き、やめるときは必ず14日以内に届け出てください。

▽会社に就職・退職した場合、国保の手続きは自分で行いましょう。

☎ 国税務課 課税グループ
☎ 72-8019

お知らせ

8月は「電気使用安全月間」
夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が体に流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがち

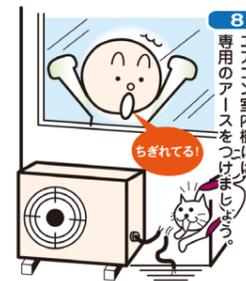
ストアなどで納めてください。
なお、金額が30万円を超える納税通知書は、そのままではコンビニエンスストアで取り扱えません。コンビニエンスストアでの納付を希望する場合は、金額を分割した納付書を発行しますので、左記までお申し出ください。

■納期限
第1期分 8月31日(月)
第2期分 11月30日(月)

☎ 上北地域県民局県税部 課税課
☎ 0176(22) 8111
(内線 208)



8月 おわがい
プラグを抜くときは、濡れた手で触れないように注意しましょう。



8月 おわがい
エアコン内蔵には専用のアースをつけましょう。

なため、感電事故が多くなる傾向にあります。
そこで、経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもと電気に関する安全運動を展開し、広く電気事故防止を呼び掛けています。電気安全に心掛けましょう。

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

かほはま 龍叶 (勝宏) 老部川
 うえの 廉藏 (昌徳) 泊
 やまだ 羽織 (誠孫) 泊
 おおた 究 (淳) 駒レイクワン
 ふなやま 尊 (洋平) 駒レイクワン
 吉田 圭介 (圭太) 駒レイクワン
 よしだ 樹希 (裕希) 老部川
 ひやみず 斗碧 (孝司) 駒レイクワン

ご結婚 おめでとう

高村 悠太 (倉内)
 小泉 綾香 (千歳平)

おくやみ

岡山 勝廣 71歳 (千歳)
 藤ヶ森良公 85歳 (出戸)
 中村 金松 85歳 (泊)
 松尾 正良 83歳 (尾駸浜)
 高田喜平治 89歳 (平沼)
 上野 兼光 86歳 (泊)
 附田保之進 87歳 (千歳)

6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

ろっかしの人口

(7月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,519 (-2)
女性	4,686 (-2)
計	10,205 (-4)
世帯数	4,921 (4)

お知らせ
後期高齢者医療
被保険者の皆さんへ

◎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
 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もらうため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証の交付時に同封しています。ぜひお役立てください。
 ◎振込口座の変更届出について
 高額療養費などの給付申請の際に届け出をした振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合など)があった場合は、健康課へ届け出してください。
 *届け出がないと振り込みができなくなります。お早めに届け出をお願いします

◎交通事故などにあつたとき

交通事故や暴力など、第三者(自分以外の人)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、必ず村へ届け出してください。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。詳細は、左記までお問い合わせください。

健康課

☎ 72-8143

青森県後期高齢者医療
 広域連合
 ☎ 017(721)3821

お知らせ

公営住宅など入居者募集

公営住宅などの入居希望者を募集します。

応募期間

8月3日(月)～14日(金)

抽選期日

8月31日(月) (予定)

抽選会場
役場分庁舎3階会議室
募集戸数など

施設名称	特公賃レイクタウン団地45号	村宮千歳平団地D-1号	公営倉内団地16号	公営第二倉内団地6-1号
戸数	1	1	1	1
規格	木造平屋建3LDK	木造平屋建2LDK	木造平屋建3LDK	木造2階建3LDK
家賃	定額 42,000円	所得に応じて15,500円以上	所得に応じて16,100円以上	所得に応じて17,500円以上
所在地	尾駸字家ノ前1番地101	倉内字笹崎232番地8	倉内字前谷地92番地569	倉内字前谷地92番地483

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。

建設課

☎ 72-8131

お知らせ
予約でスムーズ！
年金相談は予約が便利

むつ年金事務所では、自身の年金請求手続きや年金額に関する相談、家族が亡くなった際の手続きなどを、待ち時間なくスムーズに行えるように事前予約をお願いしています。

事前「基礎年金番号」

の分かる年金手帳や年金証書を準備し、ご連絡ください。なお、年金事務所へ来庁する前々日まで予約をお願いします。

日本年金機構

予約受付専用電話

☎ 0570(05)4890

受付 月曜日～金曜日

8時半～17時15分(祝日除く)

お知らせ
児童扶養手当
現況届が始まります

現在、児童扶養手当を受給している人(全部停止の人を含む)は、毎年現況届を提出する必要があります。送付されている書類に必要書類を添付し、期限までに提出してください。

なお、現況届の提出が遅れると、手当の受給が遅れたり、受けられなくなり、受給が停止する場合があります。

提出期限

8月31日(月)まで

提出書類

①現況届

②手当証書

③世帯全員の住民謄本(世帯分離している家族も含む)

④その他必要書類

提出先 子ども支援課

☎ 72-8145

お知らせ

六ヶ所地域家庭医療センター
 予防接種受付時間変更

8月より、定期予防接種の受付時間が一部変更となります。

	変更前	変更後
月曜日	15:45	変更なし
火曜日	16:00	
水曜日	10:45	変更なし
木曜日	11:00	
金曜日	13:30	15:45
土曜日	13:45	16:00

*接種には必ず、前日までの予約が必要です

お知らせ

六ヶ所地域家庭医療センター 健診室
 ☎ 73-7120

お知らせ

子どもの人権110番
 強化週間

青森県地方務局および青森県人権擁護委員連合会では、下記の強化週間で、平日の電話相談時間を延長し、土・日曜日も電話相談を行います。通常は土・日曜日および祝日を除く平日の8時30分から17時15分まで相談を受け付けています。

相談料は無料で、秘密は守ります。1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

期間

8月28日(金)～9月3日(木)

受付時間

平日 8時半～19時

土日 10時～17時

子どもの人権110番

☎ 0120(007)110

募集
青森県学生寮入寮生募集

入寮資格

保護者が青森県民で東

京都またはその近郊の大学、専修学校などに在学、または入学見込みの男子学生

場所

東京都小平市鈴木町一丁目103-1

経費

入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円(平日の夕食のみ希望制)、電気料金実費(上下水道料金無料)

申込方法

詳細はホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

試験日

10月22日(木)

受験案内配布期間および願書受付期間

9月4日(金)まで

青森県教育庁生涯学習課総務グループ

☎ 017(734)9887

お知らせ

(公財) 青森県育英奨学会(青森県教育委員会教職員課内)
 ☎ 017(734)9879

お知らせ

就学義務猶予免除者などの中学校卒業程度認定試験について

試験日

10月22日(木)

受験案内配布期間および願書受付期間

9月4日(金)まで

青森県教育庁生涯学習課総務グループ

☎ 017(734)9887

8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	土	
2	日	
3	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
4	火	
5	水	健診結果説明会〈老人福祉センター〉 9:00～12:00
6	木	※ワッ歯ッ歯!むし歯0教室 (受付) 10:40～10:50
		※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
7	金	リトミック教室〈スワニー〉10:00～11:00
		異文化わくわくイベント〈国際教育研修センター〉 10:00～12:00・14:00～16:00
8	土	ミニミニ土器づくり(成形) 〈郷土館〉9:30～12:00
9	日	
10	月	【山の日】
11	火	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
		※マッスルズコンディショニング教室 18:00～19:30
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	ミニミニ土器づくり(成形) 〈郷土館〉9:30～12:00
16	日	
17	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
18	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
19	水	
20	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
21	金	複合健診〈泊地区ふれあいセンター〉 (受付) 7:00～10:00
22	土	複合健診〈泊地区ふれあいセンター〉 (受付) 7:00～10:00
		ミニミニ土器づくり(成形) 〈郷土館〉9:30～12:00
23	日	

日	曜	行事名
24	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日 ※のび2わく2きつづくらぶ (受付) 10:00～10:10
25	火	※栄養教室 10:00～12:00
		※3Bたいそう教室 13:00～14:30
26	水	
27	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
28	金	ワールドキッチン〈スワニー〉9:30～12:00
29	土	ミニミニ土器づくり(成形) 〈郷土館〉9:30～12:00
30	日	
31	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
		婦人健診〈保健相談センター〉 (受付) 17:00～18:00

〈 〉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

親子ふれあい事業は予約制です!

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	8月7日(金) 9月11日(金)	8月18日(火) 9月15日(火)
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	

*参加予約は実施日の前日までをお願いします

健診を受けて生活習慣を見直そう!

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。1年に1度健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。まだ申し込みをしていない人は急いで申し込みましょう。なお、申し込み済みの皆さんには受付時間を指定して案内していますので、確認の上お越しください。

- 健診対象者 20歳以上の村民
 - 料金 無料
- *健診の日時などは8月のスケジュールをご覧ください

☎申込先 保健相談センター ☎72-2794

お知らせ

排水設備工事責任技術者試験について

上下水道課では、排水設備工事責任技術者試験の申し込みを受け付けています。詳細は左記までお問い合わせください。
 ■申込受付期間
 9月1日(火)～9月30日(水)
 (土・日曜日、祝日を除く)
 ■受験手数料
 8千円(振込手数料が別途必要)
 ■試験日時
 11月19日(木)14時～16時
 ■受付時間
 13時半～13時50分
 ■試験会場
 青森市・弘前市・五所川原市・八戸市より選択
 ■合格発表日
 12月11日(金)
 ☎申込先 上下水道課
 ☎72-2111
 (内線177)

募集

木育インストラクター養成講座受講者募集

木育のスペシャリストを養成する講座を開催します。
 子どもが木と触れ合い、木に学び、木と生きる取り組みである「木育」を通して、将来を担う子どもたちが感性豊かな心を育むことを目指し、地域で木育を推進するリーダーになりませんか?
 なお、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、内容が一部変更になる場合もありますのでご了承ください。ご不明な点はお問い合わせください。
 ■開催日時
 9月12日(土)
 10時～16時15分
 ■開催場所
 中央公民館 集会室
 ■募集人数
 20人程度(先着順)

	日にち	時間
成形	8月8日(土)・15日(土)・ 22日(土)・29日(土)	9:30 ～ 12:00
	9月12日(土)・19日(土)・ 26日(土)	9:00 ～ 10:00
焼き色付け		

お知らせ

◎ミニミニ土器づくり
 ■日時
 9月12日(土)・19日(土)・
 26日(土)10時半～11時半
 ■参加費 無料
 ■定員 各日5人

■参加費 無料
 ■受講対象者
 ①村内在住で木育に興味がある18歳以上の人
 ②講座受講後に木育活動の普及に協力できる人
 ■申込期限 8月21日(金)
 ☎申込先 子ども支援課
 ☎72-8145

お知らせ

◎ミニミニ土偶・土面づくり
 ■内容 村内から出土した土器を見本にして、ミニ土器を作ります。成形と焼き色付けの計2日間になります。ご都合の良い日にご参加ください。
 ■申込方法
 事前にご予約ください。
 ■日時
 9月12日(土)・19日(土)・
 26日(土)10時半～11時半
 ◎ナイトミュージアム
 親子星空観望会
 夏の三角や土星・木星を観望します。月のクレーターは天体望遠鏡で観察します。
 ■日時
 9月26日(土)19時～20時
 *詳細はチラシやホームページでお知らせします

◎寄贈品募集
 家庭に眠る昔の玩具、土器、石器、民具などを募集しています。電話一本で取りに伺いますので、お気軽にご連絡ください。
 平安寺の葛西満さんより黒電話・青森県地図・裂き織など、泊小学校よりクジラの骨の寄贈がありました。ありがとうございました。



◎公式SNSを始めました
 郷土館の公式SNSを開設しました。イベントの情報や村の魅力を発信していきます。
 ▼Instagram
 ▼Facebook
 ▼Twitter
 ☎申込先 郷土館
 ☎72-212306

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! 第二中学校運動会



二中与千中が統合されて初めての運動会は、あいにくの天気で体育館での開催となりました。それでも全力で競い合った生徒たちの姿を、ぜひご覧ください。(7月11日収録)
◎尾駈小学校運動会(7月14日収録)
◎北地区スポーツ交流会(7月下旬収録)
◎ロクナビ総集編(7月)

▶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。

▶役立つ情報が満載! 教えて六ヶ所村!! (新規事業)



各課の新規事業を紹介!
①原子力対策課、農林水産課、建設課
②上下水道課、福祉課、保健相談センター
③農林水産課

▶ロクナビ総集編一挙放送



8月11日から17日は、お盆特別番組として今年1月から6月に放送したロクナビを一挙放送します!

お盆特別番組期間(8月11日~17日)の放送番組・放送時間は、テレビの番組表でご確認ください。

8月1日(午前6時)~9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
6:10	肩こり解消! タオル de 簡単ストレッチ	16:10	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)
6:20	2019 たのしむべ! フェスティバル	16:15	応急手当の基礎知識~心肺蘇生法(成人)とAEDの使い方~
6:50	健康体操	16:30	役立つ情報が満載! 教えて六ヶ所村!! (新規事業②)
6:55	地震・津波情報のあれこれ!	16:50	広報、伝えたい六ヶ所の風景
7:00	ロクナビ	17:00	ロクナビ
7:10	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)	17:10	NEW 山本直子が教える~メジロと一緒に生後1カ月からのベビーマッサージ~
7:15	山本直子が教える~スッキリ体操&元気エクササイズ~	17:25	認知症シリーズ③ 認知症について知ろう!
7:35	認知症シリーズ① 認知症について知ろう!	17:35	NEW おはなしの森~たもぎぬまのうつくしい女~
7:40	NEW おはなしの森~たもぎぬまのうつくしい女~	17:45	広報、伝えたい六ヶ所の風景
7:50	広報、気象情報のあれこれ!	17:55	健康体操コンテスト
8:00	ロクナビ	18:00	ロクナビ
8:10	六人~ソプラノ歌手・山崎由佳~	18:10	NEW いただきキッチン
8:40	応急手当の基礎知識~応急手当と119番通報~	18:25	美味しい健康食~減塩レシピ~
8:55	低栄養を予防して、元気な毎日を!	18:55	広報
9:00	ロクナビ	19:00	ロクナビ
9:10	新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)	19:10	新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)
9:15	転倒・骨折予防体操~自宅バージョン~	19:15	2019 たのしむべ! フェスティバル
9:40	役立つ情報が満載! 教えて六ヶ所村!! (新規事業①)	19:45	役立つ情報が満載! 教えて六ヶ所村!! (新規事業③)
9:55	広報	19:50	広報、伝えたい六ヶ所の風景
10:00	ロクナビ	20:00	ロクナビ
10:10	NEW 山本直子が教える~メジロと一緒に生後1カ月からのベビーマッサージ~	20:10	2019 六ヶ所村異文化交流フェア
10:25	応急手当の基礎知識~けがをした時の手当~	20:40	国民年金基礎知識
10:40	NEW おはなしの森~たもぎぬまのうつくしい女~	20:55	広報
10:50	広報、伝えたい六ヶ所の風景	21:00	ロクナビ
11:00	ロクナビ	21:10	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)
11:10	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)	21:15	NEW 山本直子が教える~メジロと一緒に生後1カ月からのベビーマッサージ~
11:15	気になる施設で大発見!! 教えて環境研	21:30	気になる施設で大発見!! 教えて環境研
11:45	応急手当の基礎知識~乳児小児の心肺蘇生法~	22:00	ロクナビ
12:00	ロクナビ	22:10	NEW いただきキッチン
12:10	NEW いただきキッチン	22:25	気になる施設で大発見!! 六ヶ所核融合研究所
12:25	2019 六ヶ所村異文化交流フェア	22:55	伝えたい六ヶ所の風景
12:55	広報	23:00	ロクナビ
13:00	ロクナビ	23:10	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)
13:10	新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)	23:15	新型コロナウイルスに関するお知らせ(中小企業支援)
13:15	気になる施設で大発見!! 六ヶ所核融合研究所	23:20	ロクナビ(総集編7月)
13:45	認知症シリーズ② 認知症について知ろう!	23:50	健康体操コンテスト
13:50	広報、伝えたい六ヶ所の風景	23:55	広報
14:00	泊例大祭~六ヶ所高校2年生新堂翼が見た伝統~(平成25年度制作)	0:00	泊例大祭~六ヶ所高校2年生新堂翼が見た伝統~(平成25年度制作)
14:30	ろっかしよ味めぐり~小川原湖の食材~	0:30	ろっかしよ味めぐり~小川原湖の食材~
15:00	ロクナビ	1:00	ロックTVからのお知らせ
15:10	転倒・骨折予防体操~自宅バージョン~	1:05	青森環境放射線モニタリング
15:35	応急手当の基礎知識~ノドにものが詰まった時の手当~	6:00	
15:50	広報、伝えたい六ヶ所の風景		

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

おはなしの森 ~たもぎぬまのうつくしい女~

たもぎぬまのうつくしい女

おはなしの会「森のくまさん」による読み聞かせ第4段! 今回も村史から引用して作ったおはなしです。たもぎぬまにまつわる暑い夏にぴったりなちよっぴりこわ~いおはなし、ぜひ家族の皆さんでご覧ください。(令和2年度制作)

山本直子が教える ~メジロと一緒に生後1ヶ月からのベビーマッサージ~

山本直子先生が生後1ヶ月からのベビーマッサージを紹介します! ベビーマッサージとはママやパパが赤ちゃんスキンシップを取る方法の一つです。山本先生と一緒に、赤ちゃんとのコミュニケーションを取りながら、体をマッサージしてみましょう。(令和2年度制作)

■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。

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 十周年記念「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

鈴木康広が大型の野外彫刻を制作、目[mé]がまちなかギャラリー展示を行います。美術館内では、津田道子のインスタレーション、evalaの音声作品、松原慈の新作展示を行います。ぜひご来場ください。

■日時 令和3年8月29日(日)まで 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、8月3日(月)・10日(火)は開館

■場所 十和田市現代美術館

☎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



六ヶ所村《ZUPPARI 得するプレミアム食事券》の発行に向けてクラウドファンディング実施中！！

六ヶ所村商工会では、コロナ禍の影響を大きく受けている飲食店を応援するため、年末年始に利用できるプレミアム食事券を発行する予定です。それに伴い現在、クラウドファンディングによる支援者を募集中です。詳しくはホームページをご覧ください。ご支援をお願いします。

■募集期間 8月31日(日) 23時まで

■申込方法 「六ヶ所村商工会」ホームページ (<http://www.6sci.sakura.ne.jp/index.html>)

クラウドファンディング《ZUPPARI 得するプレミアム食事券》支援者募集のお知らせから案内に従って申し込みください

☎六ヶ所村商工会 ☎72 - 2331

(編集後記)
○商工会清掃奉仕活動での出来事。レイクサイドパークから見える尾駮沼に白い物体が浮かんでいました。カメラ越しに見ると、それは2羽の白鳥でした。白鳥は、冬にやって来るイメージですが、夏を迎える今もまだいて少し驚きました。尾駮沼の居心地が良いからなのかもしれませんね。多くの生き物や、私たちが暮らす村をきれいに保つためにも、一人一人がごみ問題に目を向け、一緒に改善していきたいと思います。(沼尾)
○新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みでも思うように外出や旅行ができない状況が続いていますが、村内では延期されていたイベントが徐々に再開されています。遠くへの外出が難しくても、村内のイベントに参加して夏の思い出を作ってみてはいかがでしょうか。ただし、参加するときは感染症予防だけでなく、熱中症予防の対策もしっかり行いましょう。(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 囚われの山

伊藤 潤/著 (中央公論新社)



199人の犠牲者を出した八甲田雪中行軍遭難事件。120年前の痛ましき大事件に、歴史雑誌編集者の男が疑問を抱く。全ての鍵を握るのは、白い闇に消えた1人の兵士。男は取りつかれたように八甲田へ…。長編ミステリー。

一般 絵でわかるサイバーセキュリティ

岡嶋 裕史/著 (講談社)



クラウド、無線LAN、スマホ…そのテレワーク、大丈夫？「どうやってデータを守ればいいのか？」「ハッカーはどんな攻撃をしてくるの？」といった基礎知識から最新情報まで、絵を交えながら分かりやすく解説する。

児童 五十音

北原 白秋/詩

高島 純/絵 (光村教育図書)



あめんぼ 水馬赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。うきも こえび 浮藻に小蝦もおよいでる。立ちましょ、喇叭で、夕、チ、ツ、テ、ト。トテテタッタと飛び立った…。北原白秋の詩「五十音」に高島純の絵を添えて。

YA 捨てられる食べものたち

井出 留美/著 (旬報社)



食品ロスは誰にとっても身近な問題であり、環境的にも経済的にも大きな影響を社会に与えています。食品ロスはなぜ生まれるのか、食品ロスを減らすにはどうしたらいいのかなどを、イラストとともに解説します。

*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

油彩画4点を寄贈

おいらせ町在住の秋山隆氏がご自身で作成した絵画を村に寄贈しました。秋山氏は、青森県を題材とした絵画を複数作成しており、今回寄贈いただいた絵画も村の風景などを描いています。絵画は、下記の村内公共施設に展示していますので、ぜひご覧ください。

＜絵画の展示場所＞

	絵画名	展示場所
1	「六ヶ所新雪の朝」	文化交流プラザ・スワニー
2	「晩秋の奥入瀬光彩」	〃
3	「東北の歴史」	六ヶ所村立郷土館
4	「黄葉の奥入瀬溪流」	尾駮コミュニティセンター



▼スワニーに展示されている「六ヶ所新雪の朝」

ろっか食堂



野菜が苦手なお子さんにもおすすめ♪ ホウレン草の米粉蒸しパン

ホウレン草1束には、約1日分のβカロテンが含まれているといわれています。また、鉄分の吸収を高める効果が期待されるビタミンCや、疲労回復に役立つとされるビタミンB群、カルシウムなどがバランスよく含まれています。さらに、特定原材料7品目を含まない蒸しパンなのでアレルギーの気になる人や、ノンオイルレシピに興味がある人はぜひ作ってみてください。

《一人分の栄養価》

エネルギー 64kcal、たんぱく質 1.7g
脂質 0.9g、食物繊維 0.5g、塩分 0.11g

■材料【4人分】 ☆=六ヶ所産

- 米粉 …100 g
- 砂糖 …大さじ1 / 2
- ベーキングパウダー …小さじ4
- ホウレン草 …80 g ☆
- 豆乳 …130 ml
- きな粉 …大さじ1

■作り方

- 1 ホウレン草をゆで、3cm幅に切り、水気を絞って豆乳と一緒にミキサーでかき混ぜる。
- 2 ボウルに米粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉を入れて、泡立て器で混ぜる。
- 3 1を2に入れ、素早く混ぜる。生地が硬い場合は、水を少し加える。
- 4 3をカップの7分目まで入れる。
- 5 蒸し器に入れ、蓋をしながら強火で15分程度蒸す。蒸し器の水が無くなったら適宜熱湯を足す。

👉ここがポイント👈

ゆでたホウレン草を切らずにミキサーにかけると、かき混ぜるのに時間が掛かります。3cm程度に切った後、好みの形状になるまでかき混ぜてください♪

食のコラム

▶▶▶ 手軽に野菜を食べましょう♪

ホウレン草以外でも、こんな野菜を使って蒸しパンが作れます。

●小松菜とサツマ芋の蒸しパン

小松菜はあくが少ないため、茹でる必要がありません。甘いサツマ芋を少し大きめに切り、トッピングするようなイメージで乗せて蒸すのがおすすめです。

●カボチャの蒸しパン

かぼちゃの味を生かすため、甘味料は控えめにします。刻んだクルミを乗せるのもおすすめです。

●ニンジンの蒸しパン

すりおろしたニンジンが入った蒸しパンは、見た目も鮮やかで冷めてももちふわふわです。潰したバナナを入れると砂糖無しでもおいしくいただけます。

●玉ねぎ蒸しパン

玉ねぎを粗みじん切りし、きつね色になるまで炒め生地に混ぜ、ブラックペッパーをふりアクセントを出します。

今月号の 担当者



食生活改善推進委員会
会長 村木 幸子さん

夏野菜がおいしい季節ですね。暑い太陽の日差しを受けて育ったトマトやナス、ピーマンなどは見た目も鮮やかですよ！
熱中症を予防するためにも、3食しっかり食べる習慣を身に付けましょう♪

