

郷土を愛し、未来へ躍進「安らぎと幸せを実感できるまち」—Rokkasho Village—

2020 Feb
No.419

Proud!
Japan

広報

ろっかしよ 2

Pick up Topics!

P 2-3... 令和2年六ヶ所村成人式

P 4... 令和2年六ヶ所村消防出初式

P 5... 第37回六ヶ所村民俗芸能発表会

Information

P 14-15... 令和元年分 村・県民税／所得税

確定申告が始まります

祝 令和2年六ヶ所村成人式



【表紙】 令和2年六ヶ所村成人式

二十歳の決意を胸にした新成人たち

成人を迎えられた皆さん、おめでとうございます

令和2年 六ヶ所村 成人式



令和2年六ヶ所村成人式が1月12日、文化交流プラザ スワニーで盛大に挙行されました。今年は、平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの新成人が対象で、式典には59人が出席。会場入り口ではきらびやかな晴れ着やスーツに身を包んだ新成人たちが同級生との再会を喜び合い、記念写真を撮影する姿でにぎわいを見せていました。

式典では、新成人の中村蓮太郎さんが堂々と村民憲章を朗読。新成人のことはばでは、森胡桃さんが「感謝の気持ちと村で生まれ育った誇り、新成人としての決意を心に刻み、これからの人生を歩んでいきます」と決意を述べました。

戸田衛村長は「高い志と熱い情熱を持って、輝かしい未来へと前進し、皆さんの若い力を存分に発揮してください」と新成人たちを激励しました。

励ましのことはばでは、現在六ヶ所村役場に勤務している上野顕さんが「現在社会人の方も、これから社会に出て働く方も自分から進んで行動する勇気を持って立派な大人になれるように努力してください」とエールを贈りました。

また、新成人を代表して木村寧音さんへ戸田村長から記念品の写真立てが贈呈されました。

今年、村内の新成人は113人。成人としての自覚を持ち、この村に生まれ育った誇りを胸に、新たな一歩を踏み出しました。



中村 蓮太郎さん 森 胡桃さん 木村 寧音さん

20年前の出来事

- <日本・世界の出来事>
- ◎茨城県東海村の核燃料施設 JCO で日本初の臨界事故
- <村の出来事>
- ◎馬門川観光公園開設
- <その他>
- ◎大ヒット曲「だんご3兄弟」
- ◎流行「厚底サンダル」「ガングロ」「ヤマンバ」

アトラクション

アトラクションでは、女声合唱団のセイポスティが新成人たちに「新成人への祝歌」を届けました。またスコップとセンヌキを使った「津軽すこっぶ三味線」の体験が行われ、代表新成人たちは音楽に合わせて演奏していました。体験者には体験認定証とステッカーが配られ、成人の節目に貴重な体験をしていました。



祝★成人！

感謝の気持ちを忘れずに、夢に向かって突き進んでください。



浜飯 梨花さん
(泊地区)

親にはたくさん迷惑を掛けてきたけど、これからは親孝行していきたいです。仕事も頑張って、夢は結婚することです！



高橋 朋哉さん
(尾駁地区)

親や友達など、たくさんの人に迷惑を掛けてきたけど、無事成人式を迎えられて良かったです。これからは大人として、恥ずかしくない行動をとりたいです！



畑中 希望さん
(千歳地区)

20年間育ててくれた両親に感謝しています。恩返ししながら生きていきたいです。そして医療関係の職に就いたら、海外にも支援し、人の力になりたいです！



尾ヶ瀬 由樹さん
(平沼地区)

両親とはぶつかり合ったりしたけど、今は感謝しています。育ててくれたことに感謝し、少しずつでも恩返しをしていきたいです！

インタビュー

成人を迎えた皆さんに「今の心境」「両親への思い」「夢」を聞きました。





伝統を後世に受け継ぐ

千歳平神楽保存会「権現舞」



泊神楽会「神楽舞」



平沼子供神楽会「権現舞」



矢越若者会 神楽「平獅子」

第37回六ヶ所村民俗芸能発表会が1月11日、千歳中学校で開催されました。この発表会は民俗芸能の保存・育成・振興に努め、文化の担い手である村民の積極的な参加と子孫への継承を図る目的で開催されています。

開会式では橋本博子教育長が「先祖が残してきた民俗芸能は地域住民が演者となり、親子へ何世代にもわたり、現在まで伝承されてきました。今日は最後まで堪能してください」とあいさつしました。

その後、村内の7団体と佐井村から初めて参加した矢越若者会が、各地区に伝わる権現舞などを披露。来場者は新春の門出にふさわしい民俗芸能を満喫し、演目が終わるごとに盛大な拍手を送っていました。

【参加団体】
 平沼神楽保存会（橋本篤志代表）、泊神楽会（辻浦英朗代表）、倉内子ども神楽育成会（相内良夫代表）、平沼子供神楽会（橋本亨代表）、泊音頭流し踊り保存会（宮守厚子代表）、千歳平神楽保存会（佐藤光則代表）、矢越若者会（木下力代表）



倉内子ども神楽育成会「権現舞」



泊音頭流し踊り保存会「泊音頭」



平沼神楽保存会「下舞」

決意を新たに、地域防災力向上に務める

令和2年六ヶ所村消防出初式が1月5日、スワン二で挙行されました。式典には六ヶ所村消防団、泊婦人消防協力隊、むつ小川原石油備蓄隊、自衛消防隊、日本原燃(株)消防専門隊、六ヶ所消防署から151人が参加。伝統を受け継ぐまとい振りや堂々とした分列行進を披露しました。また、戸田衛村長が「大規模かつ多様化する災害に備え、防災力の向上に努め、いつ発生するかわからないあらゆる災害から地域を守ってほしい」と訓示を述べました。

《受賞者は次のとおり(敬称略)》
 ◇退職消防団員感謝状贈呈者(前階級・勤続年数)
 ▼田村七郎(団長・41年 1カ月) ▼秋戸祐悦(分団長・38年) ▼秋戸孝(分団長・36年1カ月) ▼阿部亨(分団長・28年5カ月) ▼田中錦一(分団長・34年9カ月)
 ◇六ヶ所村長章(所属・階級) ▼石久保勇人(第1分団・団員) ▼吉川輝房(第6分団・団員)
 ◇消防団長章(所属・階級) ▼坂本幸司(第1分団・団員) ▼佐藤光則(第2分団・団員) ▼高田翔(第4分団・団員) ▼伊藤正行(第6分団・団員) ▼高屋敷国明(第6分団・団員) ▼橋本輝(第7分団・団員) ▼水戸一也(第7分団・団員) ▼新谷平太(第7分団・団員) ▼中村陵(第7分団・団員) ▼藤谷極(第10分団・団員)

六ヶ所村消防団組織 総団員数 183人(敬称略)

- ◎団 長 久保政廣
- ◎副団長 松下志美雄・鳥谷部修・石久保育
- <本部>
- 分 団 長 館花晴彦・松橋勝・吉田裕悦・小泉陽大
橋本進・木村勝行
- 副分団長 久保透・太田慎吾・石久保順一
- 部 長 樋口竜馬・上野美加子・野田修子
- <各分団>
- 第1分団長 石久保満 第6分団長 小泉秋広
- 第2分団長 橋本剛 第7分団長 相内頼恵
- 第3分団長 伊藤牧彦 第8分団長 奥村浩
- 第4分団長 高田義彦 第9分団長 秋戸優治
- 第5分団長 中村春志 第10分団長 藤谷義秋



機械器具点検



状況報告をする久保団長



分列行進



感謝状を受け取る田村さん

六ヶ所村消防団協力事業所

- | | |
|-----------------|------------|
| 大泉建設(株) | 葛西産業(株) |
| (株)高田工業 | (株)浅工務店 |
| 高田プラント(株) | 大羽建設(株) |
| 附田建設(株) | 小泉建設(株) |
| (株)岡山建設 | (株)アキラ工業 |
| (株)シービーエス | (有)晴和工業 |
| むつ小川原生コンクリート(株) | (株)鳥谷部建設工業 |
| (株)青森クリエイト | (有)ワトーテック |
| (株)永木精機 | いやさか自動車(株) |
| 六ヶ所エンジニアリング(株) | (有)ナスコ |
| (株)鳥山土木工業 | |

国際化時代に活躍できる人材に

中学生海外体験学習結団式



クラブダンスを披露する生徒たち

中学生海外体験学習の結団式が12月21日、スワニーで行われました。

式では橋本弘子教育長が「責任ある行動を心掛け、協力して現地の皆さんと積極的にコミュニケーションを図り、日本とは違う文化・習慣にふれながらいろいろなことを学び・感じてきてください。この体験が、皆さんの人生に生かされることを期待しています」と激励しました。生徒たちによる目標の発表では、中村和奏さん（一中）は「英語力を上達させ、視野を広げて帰ってきたい」と、天間陽冬さん（千歳中）は「日本のことを知ってもらい、アメリカの事をしっかり学んできたい」と英語でスピーチ。ほかにも現地で踊るクラブダンスとよさこいを披露しました。

村内4校の中学生16人と横浜中学校の生徒5人は、1月4日から8日間の日程で、アメリカを訪問します。

海津清美氏を監査委員に選任

監査委員辞令交付式



（左から）鳥山義隆監査委員、海津氏、戸田村長

令和元年第6回議会定例会で、六ヶ所村監査委員の選任に同意された海津清美氏に、戸田衛村長から辞令が交付されました。

戸田村長は「これまでの行政経験と、過去2期の監査委員としての実績を生かし、今後も村行政の公正と能率の確保のため、職務を果たしていただきたい」とあいさつを述べました。

監査委員は、村の財務に関する事務の執行等を監査します。任期は令和元年12月24日から令和5年12月23日までの4年間となります。

令和の時代、村民と発展の道を

令和2年新年を語るつどい



新年を祝い、鏡開きをする関係者

令和2年新年を語るつどいが1月10日、スワニーで開催され、関係者約400人が出席しました。このつどいは活力に満ちた潤いのある地域社会の構築を目指して、村民と各種団体の交流や情報交換の機会として開催されています。

はじめに戸田衛村長が「平成の30年は村にとって躍進・発展の時代でした。令和の時代も、皆さんとともに発展の道を歩んでいきたいと考えています」とあいさつ。続いて、津島淳衆議院議員、江渡聡徳衆議院議員、高橋文雄議会議長が新年を祝うことばを述べました。

種市治雄商会会長の乾杯で始まった懇談では、村特産品の試食販売や泊地区出身の吉岡リサさんの歌が余興として披露されました。出席者は楽しみながら交流を深めていました。

永年功労者表彰受賞

橋本猛一議員へ表彰状が伝達



高橋議長から表彰状を受け取る橋本議員

全国町村議会議長会が創立70周年を迎え、地方自治の振興および住民福祉の向上に寄与した人へ、70周年記念表彰が贈られました。

村からは30年以上の長きにわたり町村議会議員を務め、地域社会の振興発展と住民福祉の向上に尽力したとして、橋本猛一議員が永年功労者表彰を受賞しました。12月13日に行われた伝達式では、高橋文雄議長から表彰状が手渡されました。

ぬいぐるみが図書館の仕事体験

「ぬいぐるみのおとまりかい」が開催



ぬいぐるみに子守唄を歌う参加者

お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊りさせる「ぬいぐるみのおとまりかい」（読み聞かせボランティアグループの森のくまさん主催）が12月14日・15日、図書館で開催されました。このおとまり会は、子どもの読書活動推進を目的に開かれたもので、村内の小学校低学年以下の子どもとその保護者、19組が参加しました。

はじめに森のくまさんによる絵本の読み聞かせが行われ、子どもたちはぬいぐるみと一緒にお話を聞いていました。読み聞かせ終了後は、ぬいぐるみのおやすみの時間。子どもたちは、子守唄を歌って寝かしつけていました。子どもたちが帰った後、目を覚ましたぬいぐるみたちは、館内を探検したり、本の貸し出しに挑戦したりして、一晩を図書館で過ごしました。

次の日ぬいぐるみをお迎えに来た子どもたちには、一目散にぬいぐるみの元へ。図書館で過ごしたぬいぐるみの様子の写真がプレゼントされ、子どもたちは喜んでいました。

子どもと参加した工藤舞子さんは「チラシを見たときに子どもが参加したいと強い希望があったため参加しました。子どもがずっと楽しみにしていて、今日参加してみてもよかったです」と、大誠くん（4才）はお気に入りのぬいぐるみを持って参加し「読み聞かせをして楽しかった!」と話してくれました。



1 おやすみ中のぬいぐるみたち 2 図書館のお姉さんに本を読んでもらう 3 館内を探検！ 4 図書館の仕事体験 5 ぬいぐるみのお迎え 6 図書館で過ごしたぬいぐるみの様子を色紙にしてプレゼント

個人情報や機密情報が流出する恐れがあります サイバー攻撃被害を防止しよう

『運転適正相談窓口』の活用

安全な運転に不安を感じたら、ご相談ください。

- ◎運転に支障のある病気にかかった人
- ◎運転に不安がある高齢者
- ◎運転免許証の返納についてのお悩み
の高齢者 など

上記に当てはまる人の家族からの相談も受け付けております。

運転適性相談窓口は、県内の各警察署や青森県運転免許センター、弘前・八戸・むつ自動車運転免許試験場です。不明な点があれば、下記まで連絡ください。

☒青森県警察本部 運転免許課
高齢運転者等支援係
☎017 (782) 0081

サイバー攻撃により、社会インフラのシステムが麻痺したり、企業などの個人情報・機密情報が流出するおそれがあります。

■サイバー攻撃の手口
業務などに関連した正当な電子メールを装い、市販のウイルス対策ソフトでは検知ができない不正プログラムを添付した電子メールを送信し、受信者のパソコンを不正プログラムに感染させます。

不正プログラムの例
ランサムウェア
ランサム（身代金）ウェア

は、メールの添付ファイルを開いたり、メール本文中に記載されたリンク先をクリックすることなどで感染します。感染すると、パソコン内に保存してあるデータが暗号化されて使えなくなってしまう。解除するために、金銭を要求する画面が表示されます。標的型メール攻撃を防ぐためには、以下のことに注意しましょう。



- 添付ファイルを開く前にメールの内容や送信元をよく確認する。
- メール本文のリンクを不用意にクリックしない。
- ウイルス対策ソフトを導入する。
- OS・ソフトを最新の状態にする。
- 重要なファイルは定期的にバックアップを作成する。
- 組織内のセキュリティ教養を充実させ、職員の意識を高める。

村の人身事故発生状況（令和元年12月末）

令和元年			平成30年			前年比
12月中	累計		12月中	累計		
発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生
0	0	0	13	0	16	16
				1	23	-3
					-1	-7

村の物件事故発生状況（令和元年12月末）

令和元年			平成30年			前年比
12月中	累計		12月中	累計		
50	230		50	227		+3

毎月6日は
六ヶ所村民
交通安全の日



高齢者講習の早期受講について

70歳以上の免許証更新には、事前に高齢者講習を受ける必要があります。また75歳以上は、認知機能検査を受ける必要があり、別の日に高齢者講習を受けていただきます。75歳未満には「高齢者講習通知書」、75歳以上には「認知機能検査通知書兼高齢者講習通知書」が運転免許証の有効期限満了日の約6カ月前に届きます。

■予約方法

通知書に教習所の電話番号が記載されていますので、ご自身で電話予約してください。

☒青森県警察本部 運転免許課
高齢運転者等支援係
☎017 (782) 0081



六ヶ所村奨学資金貸与制度のご案内

教育委員会では、村内に住所を有する人の子ども・兄弟で、経済的な理由により高等学校または大学などへの就学が困難な人へ奨学資金を貸与しています。（世帯の総所得によっては貸与できない場合があります。）

■申請資格

令和2年4月現在、在学中の人

■対象となる学校

学校教育法に規定する高等学校および大学など

〈対象外の学校例〉

- ・防衛大学校、海上保安大学校など、文部科学省以外の省庁所管の学校
- ・放送大学、通信教育学部などの主に自宅で学習する学校
- ・自治医科大学など学費が免除される学校
- ・病院が経営する看護師養成学校、自動車学校、職業訓練校など

■貸与限度額（月額）

種類	種類	貸与限度額
大学院	2年間	100,000円
四年制大学	4年間	70,000円
短期大学	2年間	50,000円
専修学校	専門学校など(2年～3年間)	30,000円
高等学校	普通科など(3年間)	15,000円
	高等専門学校など(5年間)	50,000円
入学一時金 (新入学時のみ、高校・大学院除く)		300,000円

*貸与限度額表に記載されていない学校についてはお問い合わせください

■申請方法

貸与を受ける本人が、次の①～⑦の書類をお持ちになり、学務課へ申請してください。

*申請者が未成年の場合は保護者の同伴が必要です

- 奨学資金貸与申請書、家庭状況書、振込依頼書
*学務課、泊・平沼・千歳平出張所に備え付けているほか、村ホームページからもダウンロードできます
- 令和元年の所得がわかる書類（源泉徴収票・確定申告の写しなど）
*世帯の中で収入のある人全員分と連帯保証人分が必要です
- 健康診断書（在学中の学校で受診した健康診断書でも可。）
- 合格通知書または在学証明書（原本）
- 申請者の戸籍全部事項証明書もしくは戸籍謄本（原本）
- 成績証明書（原本）
*中学生は通信票
- 振り込みを希望する通帳の写し（表紙と見開き1ページ目）

■受付期間

3月2日(月)～24日(火)

*期間以降の申請は受け付けていません

■貸与の決定

4月中旬に審査し、決定後に通知します。

*申請すれば必ず貸与されるわけではありません

☒学務課 奨学資金係

☎72 - 8172

申請忘れはありませんか？「進学奨励金」

村では、村の躍進・発展を担う幅広い人材の育成を目的に、教育機関に応じた奨学金を交付します。

■対象

2019年度に進学した人

■進学奨励金額など

○大学、大学院などに進学した人・・・10万円

○短期大学、専門学校、高等学校などに進学した人・・・5万円

■申込受付期限

2月28日(金)まで

申込用紙は総務課に備えてあるほか、村ホームページからもダウンロードできます。詳しくはお問い合わせください。

☒申請先 総務課 総務・行政グループ
☎72-8013



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!!!

ドイツの5つ目の季節



ドイツの5つ目の季節
と呼ばれているカーニバル。
地域によって名前も
文化も違い、西ドイツで
は「カーニバル」南ドイ
ツでは「ファシング」といいます。

私の出身地、南ドイツのバーデン・ヴュルテン
ベルク州には、特に伝統的なファシングがあります。
ファシングは11月11日11時11分に始まり
ます。ファシングにはチームがあり、どのチ
ームも1月6日に始まるファシングのイベントのた
めに仮装などの準備を始めます。(西ドイツはか
わいい仮装、南ドイツでは怖い鬼のマスクまたは
老婆の仮装します。)

クリスマスが終わった後も、ファシングのイ
ベントは行われていて、一番大切な日は2月下旬の
「ファシング火曜日」と「灰の水曜日」です。「ファ
シング火曜日」はファシングの最後の日です。翌
日の「灰の水曜日」には、葬式のようなイ
ベントを行い、仮装に使ったマスクなどを棺に入れ
ファシングを来年まで葬ります。

(ドイツ国際交流員 マーク)

earthquake (アースクエック) le tremblement de terre (ルトランブルモンドゥテール)



世界のことは
「地震」

das Erdbeben (エアドベーベン)

지진 (ジジン)

センターの仲間



フィリップ・ゼイビア
インターナショナルスクールの6年生で、六ヶ所に来て2
年目です。おにぎりが大好き
で、特に梅が最高です。給食
は尾駮小学校のみんなと食べています。カ
レーがとてもおいしいです。雪でスライ
ディングをして遊びたいので、もっと雪が降って
凍ってほしいです。

イベントのお知らせ

異文化わくわくイベント

韓国の屋台料理
～やきとり&麺～

- 日時 2月7日(金) 9:30～13:00
- 場所 スワニー 調理室
- 募集人数 12人
- 申込受付期間 2月4日(火)まで
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、試食時の飲み物、持ち帰り用タッパー

ワールドキッチン

南米チリ料理

- 日時 2月21日(金) 9:30～14:00
- 場所 スワニー 調理室
- 募集人数 12人
- 申込受付期間 2月3日(月)～14日(金)
- 参加費 1,000円
- 持ち物 エプロン、三角巾、試食時の飲み物、持ち帰り用タッパー

*時間は準備・試食・片付けを含みます。また、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



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

ふれあいいきいき
サロンで気軽に運動

皆さん、各自治会が主催している「ふれあいいきいきサロン」をご存知ですか？
泊、尾駮、尾駮浜、野附、平沼地区で1・2週間に1回、集会所などで開催されています。趣味活動や調理教室、近隣の日帰り旅行など、地域住民同士が楽しく交流できる場で、参加者の元気な毎日につながっているようです。
村では、サロンに理学療法士などの専門職を派遣し、運動も取り入れてもらう「地域リハビリテーション活動支援事業」を行っています。
これまでに3地区のサロンで簡単な体力測定を行いました。測定の結果「運動する時間、習慣がない」「いつも車で移動する」という皆さんの共通点は下半身の筋力不足でした。これは、歩行時の転倒につながる、要介護状態になりうる大きな要因です。
サロンでは気軽にできる、



*サロンは9時半頃より開催されています。合わせて参加してみてください

低栄養を予防して
元気な毎日を!

12月23日、平沼集会所で栄養教室を開催しました。参加した24人は、低栄養予防について楽しく学んでいました。
低栄養は日常の食事に少しだけ工夫を加えることで予防できます。例えば、サラダはマヨネーズや、ドレッシング

効果の高い運動を行っています。2月は左記の日程で専門職を派遣します。ぜひ参加して、筋力向上を目指しましょう！
◎平沼集会所
2月19日(水) 10時半～11時半
◎尾駮コミュニティセンター
2月26日(水) 13時～14時

ロックTVで毎日放送中!



「低栄養を予防して、元気な毎日」では低栄養について詳しく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

*放送時間はP 24 またはテレビの番組表でご確認ください



をかけるなど。ただし、肥満気味の人は摂り過ぎに気を付けましょう。

12月の
おれんじカフェ

12月11日、保健相談センターでおれんじカフェを開催しました。
同センター久保健師による『こころの健康づくり』をテーマにした講話では「もし自分の周りにも何か悩んでたり、様子がおかしいと思う人がいたら、声を掛けてあげてください」との話がありました。講話のあとは、参加者全員でケーキ作りを行いました。



【次回のおれんじカフェ】
「フェルトコースター作り」を行います。皆さんの参加、お待ちしております。
*出入りは自由です
■日にち 2月12日(水)
■場所 保健相談センター

上十三保健所事業のお知らせ（2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
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	19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】

～自死遺族のつどい～

身近な人を自死で亡くされた人は「なぜ自死したのか」「あの時、こうしていれば…」と、さまざまな感情や場面が頭の中をよぎるだけでなく、周囲からのことばや態度に傷ついたり、偏見や誤解を感じることも多いです。

このつどいは「誰かに話を聞いてほしい」「話をしたい」ときに安心して話せる、安心して聴ける場として開催しております。

- 日時 2月22日(土) 13:30～15:30
- 場所 八戸ユートリー 4階研修室
- 内容 その場にいるだけでも、話を聴くだけでも構いません。気持ちが辛く感じるときは、その場から離れても大丈夫です。
- 対象者 自死で身近な人をなくされた家族や友人、恋人など
- 申込先 青森県立精神保健福祉センターこちらの電話 ☎017 (787) 3957 (担当：中嶋)



栄養教室

クリスマス、忘年会、お正月休みなどが終わりましたね。ついつい食べ過ぎて、体重が増えてしまったという人も多いと思います。重くなった身体や疲れのたまった胃腸を整えるために、一緒に食生活を改善しましょう♪

- 日時 2月19日(水) 9:30～13:00
- テーマ 体内リセット！からだにやさしいヘルシーレシピ
- 持ち物 エプロン、三角巾、米1合、手拭きタオル
- 申込締切 2月10日(月)



運動で 減らす体重 増やす寿命
2月は「生活習慣病予防月間」

今年生活習慣病テーマは「多動」です。多動とは、身体を多く動かすことを言います。日々、多動の意識を持ち、身体をこまめに動かし、健康づくりに励みましょう。

あなたの運動不足度をチェックしよう！

- 1日で歩くのは合計60分以下
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- 一度座ると立ち上がるのがおっくうに感じてしまう
- 上るときはエレベーターやエスカレーターを必ず使う
- どこへ行くにも基本的には移動は車

あなたは何個の項目に当てはまりましたか？ 当てはまる項目が多いほど、運動不足の可能性が高くなります。運動不足になると、体力も落ちるので注意しましょう。



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

■糖尿病を予防しよう！
糖尿病とは、インスリンというホルモンがうまく作用しないことで、ブドウ糖が血液中に溢れてしまう病気です。血液中のブドウ糖が多い状態が続くと血管を傷つけ、血液の流れが悪くなって必要な酸素や栄養が全身にいき届かなくなり、細胞や臓器に障害が起こってしまいます。糖尿病は治療せずにそのままにしておくと、3大合併症の腎症・網膜症・神経障害や、突然死の危険性のある心筋梗塞などの大きな病気につながります。
まずは昨年受けた検査数値を確認し、受診勧奨判定値に該当する人は、医療機関で詳しい検査を受けましょう。

■健診項目と基準値

健診項目	適性 (基準値)	要注意 (保健指導判定値)	要医療 (受診勧奨判定値)
HbA1c (%)	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上
空腹時血糖 随時血糖 (mg/dl)	99以下	100～125	126以上
尿糖	— (陰性)	±	+以上 (陽性)

良い生活習慣を
続けましょう！
生活習慣を
改善しましょう！
医師の診断を
受けましょう！

任意予防接種費用を全額助成します

村では、ロタウイルスによる胃腸炎の予防ができるロタリックスとロタテック、おたふくかぜの任意予防接種費用を全額助成します。

- 対象者 村に住所を有し、かつ、下記表に定める対象児童
- 助成金額、回数

予防接種名	対象児童	助成回数
ロタウイルス ロタリックス	生後6週から24週未満	2回
ロタウイルス ロタテック	生後6週から32週未満	3回
おたふくかぜ	満1歳から小学校就学前	2回

- 助成方法 接種後、保健相談センターで手続きが必要となります。申請期間は、予防接種を受けた最終日から1年以内となっています。
- 必要書類 領収書、診療明細書、母子健康手帳、印鑑、通帳もしくはキャッシュカード



よい歯ではっぴい

12月5日の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します



伊藤 羽奏 ちゃん



小泉 結愛 ちゃん



上野 咲歩 ちゃん



武田 結愛 ちゃん

確定申告

が始まります！

受付期間：2月17日から3月16日まで

税務課 ☎ 72-8019

所得税の確定申告は、令和2年度分の村・県民税（住民税）や国民健康保険税の税額計算、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料などの算定資料になります。所得税の掛からない人は、村へ村・県民税の申告（住民税申告）をお願いします。

受付日程表				
	日	受付時間	受付会場	対象地区
2月	17日(月)	9:30~16:00	泊地区ふれあいセンター	泊(一般)1班・2班
	18日(火)			泊(一般)3班~10班
	19日(水)			泊(一般)11班~18班
	20日(木)			泊(漁業)11班~17班
	21日(金)	9:30~12:00		泊(漁業)1班~10班
	25日(火)	9:30~16:00	千歳平地区公民館	端・六原・笹崎・庄内・豊原・睦栄
	26日(水)			千歳平1班~9班
	27日(木)			千歳平10班~12班、千歳
28日(金)			新城平・中志・内沼	
3月	2日(月)	9:30~16:00	平沼出張所	新納屋・石油備蓄・平沼1班~4班
	3日(火)			平沼5班~8班
	4日(水)			平沼9班~11班・倉内1班~3班
	5日(木)			倉内4班~8班
	6日(金)			倉内9班・10班
	9日(月)	9:00~16:00	中央公民館	出戸・石川・二又・第三二又・ひばり平・富ノ沢
	10日(火)			尾駮・老部川
	11日(水)			野附・尾駮浜
	12日(木)			戸鎖・室ノ久保・千樽・尾駮レイクタウン
	13日(金)			
16日(月)	9:00~12:00			予備日

- ◎各会場とも最終日は、受け付けの終了時間が早くなっています。
- ◎予備日は大変混み合います。ご自分の対象日に申告を済ませるよう、ご協力をお願いします。対象日に都合の悪い人は、対象受付会場いずれかの日で申告を済ませてください。
- ◎税務課窓口で申告の受け付けは行いません。
- ◎受付期間を過ぎると、村で所得税の確定申告はできなくなります。
- ◎村は消費税の申告の受け付けは行いません。対象者は3月31日(火)までに十和田税務署で直接申告してください。
- ◎青色申告、相続税・贈与税の申告、相談内容が複雑な人も、十和田税務署での申告をお願いします。

申告をしなければ・・・

- ◆所得・課税証明書の交付
 - ◆国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の軽減措置
 - ◆国民年金保険料の免除申請
- などが、受けられないことがあります。

令和元年中に収入がなかったことを申告しなければ、国民健康保険税などは軽減措置の対象かどうかの判定ができませんので、忘れずに村・県民税の申告（住民税申告）を行ってください。

申告が必要な人

- ①農業、漁業、営業、不動産、配当、雑、一時、譲渡、山林などで収入があった人
- ②給与所得者で、以下に当てはまる人
 - ・年末調整を受けられなかった
 - ・2カ所以上の給与支払者から給与を受け取った
 - ・給与支払者から源泉徴収票が発行されなかった
 - ・給与以外の収入がある
- ③公的年金所得者で、公的年金以外の収入があった人
- ④無収入で誰の扶養にもなっていない人
- ⑤障害年金や遺族年金など非課税の年金で生活していた人
- ⑥村外の人に扶養されていた人（夫が単身赴任をしている人、学生など）

申告が不要な人

- ①税務署の相談会場やインターネットなどで確定申告をする人
- ②給与収入だけで年末調整済み、また「給与支払報告書」が勤務先から村に提出されている人
 - *医療費や寄付金、扶養などの各所得控除を受ける場合は確定申告が必要です
- ③公的年金収入だけで、その金額が65歳未満は98万円以下、65歳以上は148万円以下の人

青色申告相談会場を設けます！

- 日時 3月10日(火) 10:00~16:00
- 場所 中央公民館 玄関ホール

申告に必要なもの *帳簿や領収書などの書類は必ず整理・集計してからお持ちください

対象	必要なもの	
申告者全員	①印鑑（朱肉が必要なもの） ②マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと身元確認書類（運転免許証など） ③通帳、キャッシュカード ④プレプリントされた確定申告書またはお知らせはがき（税務署から郵送された人のみ）	
所得	給与・公的年金所得	源泉徴収票（原本）*支給明細書などは源泉徴収税額を確認できません
	営業・農業・不動産所得	収支が分かる帳簿類、経費の領収書など 《建築業の人》 給与支払者から源泉徴収票が交付された場合に限って、給与所得として計算ができます。交付されなかった場合は、営業所得（一人親方）になりますので、収支がわかる帳簿類をお持ちください 《防衛省から不動産使用料金の支払いがあった人》 支払金額がわかる通帳、契約書、通知書
	雑・一時所得	《例》 ◎生命保険など満期（解約）返戻金・・・支払通知書 ◎シルバー人材センター配分金・・・支払証明書 ◎土砂・砂利等の販売・・・契約書
	譲渡所得	《土地などの不動産を売った人》 売買契約書、売るためにかかった費用の領収書、収用等証明書、公共事業用資産の買取りなどの申出証明書、公共事業用資産の買取りなどの証明書、特例適用のための証明書
控除	社会保険料控除	国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、後期高齢者保険料などの領収書や証明書
	生命保険料控除	控除証明書
	自身保険料	
	医療費控除	《従来の医療費控除》 ①医療費控除の明細書、医療費通知書（原本） ②医療機関の領収書、保険金や高額療養費などの補てんされる金額が分かるもの 《セルフメディケーション税制》 ①セルフメディケーション税制の明細書 ②「スイッチOTC医薬品」購入費の領収書 ③「一定の取組」を行ったことを明らかにする書類
	障害者控除	障害者手帳や障害者控除対象者認定書
寄附金控除	寄附先から発行された証明書（ふるさと納税など寄附金受領証明書）	
予定納税をしている人	税務署から郵送されたお知らせはがきなど、予定納税額が分かるもの	

お知らせ
県税納税証明書交付申請時の本人確認および委任関係確認について

県では、納税証明書の交付申請の際、窓口に来た人の本人確認および代理人申請の場合の委任関係確認を行っています。

代理人が申請する場合は、左記の必要なものに加えて本人（法人の場合は代表者）からの委任状が必要です。
○家族または従業員の人も委任状が必要です。
○委任状には必ず本人（法人の場合は代表者）が署名および押印をして

納税証明書の交付申請に必要なもの

証明書の種類 必要なもの	個人事業税 法人県民税 事業税・特別税	自動車税 (滞納がない ことの証明)	自動車税 (車検用)
本人確認書類 (*)	○	○	○
本人の印鑑（法人 の場合は代表者印）	○	○	○
青森県収入証紙 (400円/1部)	○	○	
自動車検査証 (コピー可)		○	○

*例として、次に掲げる書類を提示していただきます

《1枚の提示で足りるもの》

運転免許証、旅券（パスポート）などの写真付公的書類

《2枚の提示が必要なもの》

健康保険被保険者証、年金手帳など本人確認書類に記載された識別番号などを記録します。

ください。
○委任について、本人に電話で確認することがあります。

納税証明書は納税者の大切な情報を証明しているため、窓口に来た人の本人確認および代理人申請の場合の委任関係確認を厳格に行います。ご理解とご協力をお願いします。
◎上北地域県民局県税部
納税管理課
☎0176(22)8111
(内線290)

お知らせ
自動車の名義変更・廃車手続きと車検はお早めに！

例年3月は、名義変更（移転登録）・廃車（抹消登録）・住所変更など（変更登録等）・車検（継続検査）の手続きで、運輸支局や事務所の窓口は大

変混雑します。手続きは、混雑を避け待ち時間が少ない3月13日以前に行ってください。

また、車検（継続検査）は1カ月前から受けることができます。3月下旬に集中しないよう、早めに受検してください。
ユーザー車検は、下記のインターネット検査予約サイトから検査予約を行ってください。予約操作の問い合わせは、自動車検査予約ヘルプデスクでお答えしています。
なお、軽自動車は「軽自動車検査協会」が窓口になり、手続き方法などが違いますので、ご注意ください。

お知らせ
「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどを、丁寧に聞き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

- 日時
2月29日(土)10時～16時
- 場所
信用生協八戸事務所(八戸市大字八日町36第一ビルディング4階)
- 対象の相談
①お金の問題(多重債務問題など)
②遺産相続
③不動産売買
④税金など公共料金の滞納
⑤DV・離婚問題
⑥その他暮らしに関する悩み事
- 相談料 無料。ただし事前の予約が必要です。
- 予約先
信用生協八戸事務所
☎0120(102)084

お知らせ
令和2年度の国民健康保険税が改正されました

村では、平成31年度より国保会計の計画的な赤

国民健康保険税の改正内容

(後期高齢者支援金および介護納付金の所得割、均等割および平等割の改正)

税率区分		平成31年度 (改正前)	令和2年度 (改正後)	増	
全被保険者	医療	所得割	5.50%	5.50%	—
		資産割	39.00%	39.00%	—
		均等割 (人数割)	21,000円	21,000円	—
		平等割 (世帯割)	33,500円	33,500円	—
後期高齢者 支援金	所得割	0.90%	1.50%	0.60%	
	資産割	6.00%	6.00%	—	
	均等割 (人数割)	4,800円	6,400円	1,600円	
40歳未満対象	介護納付金	所得割	0.65%	1.20%	0.55%
		資産割	7.50%	7.50%	—
		均等割 (人数割)	7,300円	7,800円	500円
合計	平等割 (世帯割)	所得割	7.05%	8.20%	1.15%
		資産割	52.50%	52.50%	—
		均等割 (人数割)	33,100円	35,200円	2,100円
		平等割 (世帯割)	41,900円	43,400円	1,500円

*国保の財政運営の主体である青森県が示す標準的な保険税などを参考に算定しています

所得割・・・所得に応じて負担
資産割・・・固定資産税に応じて負担
均等割・・・加入者数に応じて負担
平等割・・・加入世帯に応じて負担

字解消を目的に、国民健康保険税率の改正を行っています。
令和2年度も、左記の表のように税率などが改正されました。加入者の負担が増加しますが、国保会計の安定的な運営のため、ご理解とご協力を

お願いします。
■改正する理由
①国保加入者が年々減少しており、それに合わせて国保税収入も減少しているため
②高度な治療や調剤により、一人当たり医療費が毎年増加しているため

■今後の予定
県内で統一された税率などが導入されることを考慮し、段階的に国民健康保険税率の見直しを継続して行い、国保会計の赤字を解消する予定です。
7月1日に、改正され

た新しい税率などで計算された納税通知書を送付します。
☎7218019
■国税務課 国民健康保険係

お知らせ
後期高齢者医療
被保険者の皆さんへ

◎後期高齢者医療高額介護合算療養費支給申請のお知らせ
■支給対象者
後期高齢者医療制度に加入している人で、医療保険と介護保険の自己負担額（*）の両方の支払いをした人。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している人が複数いる場合は、世帯で合算します。

(表)

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得者Ⅲ	212万円
現役並み所得者Ⅱ	141万円
現役並み所得者Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得者Ⅱ	31万円
低所得者Ⅰ	19万円

《低所得Ⅱ》
世帯員全員が住民税非課税の人
《低所得Ⅰ》
世帯員全員が住民税非課税の人のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の人

*自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です

■対象期間
平成30年8月1日から令和元年7月31日まで（毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間です。）
■支給額
医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合には支給対象となりません。

■支給申請
支給を受けるには必ず申請が必要となります。支給の要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた人は健康課に申請してください。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した人や転入してきた人がいる世帯には、支給対象世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になると思われる人はお問い合わせください。
■申請に必要なもの
①支給申請書
②高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）

サービス費の支給申請について（お知らせ）
③個人番号（マイナンバー）が分かるもの（通知カードまたは個人番号カード）
④本人確認書類（顔写真付き身分証明書など）
⑤印鑑
⑥通帳など口座情報の分かるもの（コピー可）
■その他

○被保険者が亡くなっていない場合は受領申立書の提出が必要ですが（事前に提出した場合は不要）。
○被保険者以外の人が申請・受領する場合は委任状が必要です。
○被保険者以外の人が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号が分かるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類などが必要です。
○重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要で

す。
○対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。
○成年後見人が申請される場合、登記事項証明書（3カ月以内に発行されたもの）をお持ちください。

◎医療費通知について
国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できるようになりました。広域連合から送付する医療費通知には、自己負担相当分を記載していますので、確定申告時の医療費控除にも活用することが出来ます。
なお、対象期間が平成31年1月から令和元年12月の診療分となることから、通知書が届くのは2

月末頃となります。

◎薬代の負担軽減について
ジェネリック医薬品に切り替えると薬代が安くなる可能性がある人へ「お薬代負担軽減のご案内」を2月に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する人は、医師や薬剤師にご相談ください。

☎ 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
家畜を飼育している
皆さんへ

家畜を飼っているすべての人は、家畜の伝染性疾患の発生予防やまん延を防止することを目的とした「家畜伝染病予防法」により、年一回、その飼育状況を報告することが法律で義務付けられています。令和2年2月1日

現在の状況について、報告書を作成し提出してください。

■対象家畜
牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏（シャモ、チャボ、ウコッケイなどを含む）、あひる、うずら、きじ、だちよう、ほろほろ鳥、七面鳥
*愛玩用（ペット）であっても報告が必要で
■報告様式
農林水産課、十和田家畜保健衛生所
いるほか、同保健衛生所

ホームページからダウンロードできます。
■提出先・提出方法
農林水産課まで郵送、ファックスまたは直接お持ちください。
■提出期日
2月28日（金）まで
■提出先 農林水産課
畜産・水産グループ
☎ 72-8134
FAX 72-2743
☎ 十和田家畜保健衛生所
0176(23)6235

農業委員会だより

第8回農業委員会総会が12月10日（火）に開催され、下記案件が議決・承認されました。

■報告第16号 農地の転用に関する照会について
1件 2,645㎡

■報告第17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 5,954㎡

■報告第18号 農用地利用配分計画に関する報告について
4件 519,444㎡

□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
1件 56,178㎡

□議案第16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（所有権移転）
1件 14,045㎡

□議案第17号 荒廃農地調査に伴う農地・非農地の判断について
957筆 2,588,135㎡



☎ 農業委員会事務局（農林水産課内）
72-8134

第9回農業委員会総会は1月14日（火）に開催されました。今月の総会は2月12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。

広報ろっかしょ1月号に誤りがありました

下記のとおり訂正し、お詫び申し上げます。

■P.17. お知らせ「民生委員・児童委員 任児童委員が選任されました」

民生委員・児童委員
訂正前 レイクタウン 葛田成義
訂正後 レイクタウン 築田成義

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

すんわない おう 職レイクタウン
 誠訪内 鳳 (光) 千歳平
 かとう がくと 千歳平
 加藤 雅翔 (信也) 千歳平
 しもじょう り 職レイクタウン
 下條 瑠莉 (遼太) 千歳平
 あらき まさ 職レイクタウン
 荒木 映希 (将平) 千歳平

ご結婚 おめでとう

佐藤 崇 (千歳平)
 鳥山 祐子 (千歳平)
 古内 正紀 (尾駮レイクタウン)
 小川 麻美 (八戸)

おくやみ

上野 京子 84歳 (泊)
 戸田 重吉 94歳 (出戸)
 駒形 努 87歳 (中志)
 佐藤ときよ 94歳 (千歳平)
 高橋きん子 93歳 (尾駮)
 長谷川キヤ 89歳 (泊)
 古山 ちヨ 75歳 (石川)

*先月号の掲載内容に間違いがありました。訂正し、お詫び申し上げます

《おくやみ》
 訂正前 村松 努 52歳(泊)
 訂正後 松村 努 52歳(泊)

12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

ろっかしょの人口

(1月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,519 (-13)
女性	4,746 (-15)
計	10,265 (-28)
世帯数	4,881 (-13)

お知らせ
戦傷病者・戦没者遺族相談員
 戦傷病者相談員・戦没者遺族相談員は、戦傷病者・戦没者遺族の相談に応じ、必要な指導・助言を行い、福祉の増進を図るため、厚生労働大臣から業務を委託され、活動しています。
【戦傷病者相談員 (敬称略)】
 柴崎正志 (上北郡野辺地町字陣場川原67-13)
 ☎ 0175 (64) 4675
【戦没者遺族相談員】
 戦傷病者相談員・戦没者遺族相談員は、戦傷病者・戦没者遺族の相談に応じ、必要な指導・助言を行い、福祉の増進を図るため、厚生労働大臣から業務を委託され、活動しています。

和田竹千代 (上北郡東北町大字大浦字一本松179-12)
 ☎ 0176 (56) 4911
■委託期間
 令和元年10月1日から令和3年9月30日まで
■業務内容
 ・戦没者遺族に係る各種年金、給付金などの受給に関する相談に応じ、必要な指導を行うこと。
 ・戦没者遺族の生活上の問題に応じ、必要な指導を行うこと。
 ・戦没者遺族が利用できる社会福祉施設などに関する相談に応じ、必要な

お知らせ
公立ぎんなん寮クリスマスローズと雪割草フェア
■日時
 2月15日(土)～24日(月) 9時45分～17時
■場所
 公立ぎんなん寮 (直売所ハンス・大温室周辺)
■販売品
 ◎園芸商品 (クリスマスローズ他)

指導を行うこと。 など
 ◎加工商品 (ハム、ソーセージ他)
 ◎クリスマスローズ、雪割草、園芸商品がすべて表示価格より10%割引 (友の会会員は20%割引)
 ◎八重咲、一重咲、アネモネ咲や花色のバリエーションを展示販売
 ◎おしゃれなドライフラワーをハンドメイド (気軽に出来る押し花、ドライフラワーの素材を用意しました。自分好みの一

品を手作りしてみませんか?)
 ◎公立ぎんなん寮 担当: 米内山
 ☎ 0176 (56) 5121



お知らせ
特別講演会開催
住民主体で地域の課題を解決!
 住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、住民主体で地域課題を解決しようとする動きが全国各地で広がっています。
 今回は、先進地区から講師を招き、移動支援や配食サービスなど、さまざまな取り組みを紹介してもらいます。地域に必要な生活支援や困りごとを解決する手法と一緒に学びませんか?
■日時
 2月17日(月) 14時～15時半
■場所
 六ヶ所村地域家庭医療センター (コミュニケーションホール)
■参加費 無料
■講師
 岩手県花巻市高松第三

行政区 ふるさと地域協議会事務局長 熊谷哲周氏
■申込締切
 2月10日(日)
■申込先 福祉課 地域包括支援センター室
 ☎ 72-4457
募集
公営住宅・特定公共賃貸住宅入居者募集
 村では公営住宅・特定公共賃貸住宅の入居者を募集します。
 入居希望者が多数の場合合同抽選となります。なお、現在いずれかの住宅に入居している人は申し込みできません。詳しくは村ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



募集戸数など

	施設名称	戸数	規格	家賃	住所
公営住宅	中志団地 3-1号	1	木造2階建 3LDK	所得に応じて16,900円以上	倉内字唐貝地5番地463
	千歳団地 1-2号	1	木造平屋建 3LDK	所得に応じて16,800円以上	倉内字笹崎1021番地5
特定公共賃貸住宅	泊団地 7号	1	木造2階建 3LDK	定額 38,500円	泊字川原75番地947

■募集期間
 2月3日(月)～14日(金)
■抽選期日 (予定)
 2月28日(金)
■抽選会場
 役場分庁舎3階会議室

お知らせ
防災行政用無線などを
用いた全国一斉緊急
情報伝達訓練実施
 村では、地震・津波や武力攻撃などの緊急時に全国瞬時警報システム (Jアラート) から送られてくる国からの緊急情報を、さまざまな手段を用いて確実に皆さんへ伝えるために、情報伝達訓練を行います。
 *Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです
■日時
 2月19日(水) 11時頃

■情報伝達手段
 防災行政用無線の試験放送 (村内に設置してある防災行政用無線から次の放送内容が一斉に放送されます。)
■放送内容
 上リチャイム音
 +「これは、Jアラートのテストです。」×3回
 +「こちらは、ぼうさいろっかしょこつほうです。」
 +下リチャイム音
 *村以外の地域でも、全国的に一斉にさまざまな手段で情報伝達訓練が実施されます
 ◎原子力対策課
 ☎ 72-8132



2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	土	企画展「昔のくらしと道具」(3月29日まで) 〈郷土館〉
2	日	
3	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日 ※キッズルーム開放日 9:30~11:30 13:30~15:00
4	火	
5	水	※健診結果説明会 (受付) 9:00~10:00
6	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
7	金	森のくまさんおはなし会 (0~3歳むけ) 〈図書館〉 10:30~ 異文化わくわくイベント〈スワニー〉 9:30~13:00
8	土	郷土館職員によるギャラリートーク〈郷土館〉 10:00~11:00
9	日	
10	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
11	火	【建国記念日】
12	水	※キッズルーム開放日 9:30~11:30 13:30~15:00
13	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
14	金	※リトミック教室 10:00~11:00
15	土	
16	日	くじら餅づくり〈郷土館〉 9:00~12:00

日	曜	行事名
17	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
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
19	水	泊保育所5歳児図書館見学「としょかんって どんなところ?」 9:30~10:30 ※栄養教室 9:30~13:00
20	木	※7カ月児健診 (受付) 9:45~10:00 千歳平・南こども園5歳児図書館見学「としょ かんってどんなところ?」 10:00~11:00 ※4カ月児健診 (受付) 13:00~13:15
21	金	※キッズルーム開放日 9:30~11:30 13:30~15:00 ワールドキッチン〈スワニー〉 9:30~14:00
22	土	
23	日	【天皇誕生日】 くじら餅づくり〈郷土館〉 9:00~12:00
24	月	【振替休日】
25	火	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
26	水	おぶちこども園5歳児図書館見学「としょか んってどんなところ?」 10:00~11:00
27	木	
28	金	※キッズルーム開放日 9:30~11:30 13:30~15:00
29	土	

〈 〉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

◎企画展「昔のくらしと道具」開催中
期間 3月29日(日)まで
場所 郷土館 多目的ホール
入館料 無料
内容 江戸〜昭和時代の道具を多数展示。泊地区から寄贈されたアイヌの衣服の展示や、イカ釣りゲーム、脱穀などの体験コーナーもあります。
*毎週土日には昔遊び体験もできます。①ミニ凧 ②紙飛行機③竹とんぼ④けん玉を作って遊ぼう!(参加無料・予約不要)

◎郷土館職員によるギャラリートーク
日時 2月8日(土)10時~11時
場所 郷土館 収蔵庫

テーマ

「バックヤードツアー」
縄文のお宝が4千箱!郷土館に収蔵されている膨大な数の土器や石器を間近で見学してみませんか? 参加無料・予約不要です。お気軽にお越しください。

◎くじら餅づくり
日時 2月16日(日)・23日(日) 9時~12時
場所 郷土館 研修室
定員 各10組
参加費 無料
内容 16日は初心者向けでかわいいウサギの絵柄、23日は細かい細工の松の絵柄に挑戦します。
持ち物 エプロン、三角巾、ボウル(直径30cm以上)、のし棒
問 申込先 郷土館
☎ 7212306

お知らせ

開館20周年記念特別企画展「トントウのとびだす絵本の世界展」
日時 2月8日(土)~24日(月) 9時半~16時半
場所 トントウビレッジ
内容 ○とびだす絵本の世界展(不思議の国のアリス)「ピーターラビット」など人気のとびだす絵本60点の展示
○とびだす絵本作り(小学生以下・限定200個)
■入場 無料
*内容に変更がある場合があります。詳しくは、2月9日(日)の新聞折り込みチラシまたはホームページをご覧ください
問 トントウビレッジ
☎ 0175(48)2777



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	3月1日(日)~5月1日(金)	《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次試験は後日お知らせします	別途各人に連絡します
一般曹候補生1次 自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	通年	5月23日(土) 別途各人に連絡します	
予備自衛官補	《一般公募》18歳以上34歳未満の人 《技能公募》18歳以上55歳未満で各種国家免許資格などを有する人	《第1回》 1月6日(月)~4月10日(金)	4月18日(土)	

◎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))

ロクナビ

一般財団法人六ヶ所村文化振興公社の職員が取材・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! 千歳平小学校 1日体験入学



4月から千歳平小学校の1年生になる子どもたちが、1日体験入学に参加しました。「小学校ってどんなところだろう? 何をすんだらう?」と興味津々な子どもたちの様子をご覧ください。

◎尾駈小学校スキー教室 (1月30日収録)
◎ロクナビ総集編 (1月)

2019 六ヶ所村異文化交流フェア



国際教育研修センターで行われた異文化交流フェアを、リポーターの鈴木真由美さんが紹介します。また同センターで国際交流員として働く、イムジョンさん(韓国)とマークさん(ドイツ)に仕事や村での生活についてお話を伺いました。
(2019年度制作)

おゆうぎ会



ロクナビで放送した村内4つの子ども園・保育所のおゆうぎ会を「おぶち子ども園 & 千歳平子ども園」「泊保育所 & 南子ども園」の2回に分けて放送します。当日会場に行けなかった、ロクナビの放送を見逃した皆さん、ぜひこの機会に、かわいい園児たちの姿をご覧ください。(2019年度制作)

▶ 広報ろっかしょ



広報ろっかしょ最新号の掲載内容を放送します。

▶ 写真で巡るろっかしょ ~取材アルバム~



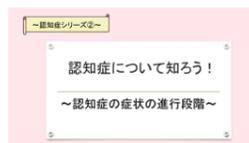
広報誌の取材で撮影した写真を基に、アルバム風に編集して放送します。広報誌には掲載できなかった写真を見ることができます。

▶ 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。

■2月1日(午前6時)~3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
6:10	健康体操	15:10	六ヶ所村健康フェスタ
6:15	広報、写真で巡るろっかしょ、気象情報のあれこれ!	15:40	応急手当の基礎知識 ~乳児小児の心肺蘇生法~
6:30	NEW 2019 六ヶ所村異文化交流フェア	15:55	低栄養を予防して、元気な毎日を!
7:00	ロクナビ	16:00	ロクナビ
7:10	美味しい健康食~減塩レシピ~	16:10	美味しい健康食~減塩レシピ~
7:40	広報、テレビ電話の操作説明、伝えたい(鳥)	16:40	応急手当の基礎知識 ~心肺蘇生法(成人)とAEDの使い方~
8:00	ロクナビ	16:55	健康体操コンテスト
8:10	応急手当の基礎知識 ~応急手当と119番通報~	17:00	ロクナビ
8:25	六人~ソプラノ歌手・山崎由佳~	17:10	NEW 2019 六ヶ所村異文化交流フェア
8:55	認知症シリーズ② 認知症について知ろう!	17:40	認知症シリーズ② 認知症について知ろう!
9:00	ロクナビ	17:45	広報、写真で巡るろっかしょ、伝えたい(花)
9:10	NEW おゆうぎ会~おぶち子ども園&千歳平子ども園~	18:00	ロクナビ
9:35	応急手当の基礎知識 ~けがをした時の手当~	18:10	NEW おゆうぎ会~おぶち子ども園&千歳平子ども園~
9:50	広報、写真で巡るろっかしょ	18:35	NEW おゆうぎ会~泊保育所&南子ども園~
10:00	ロクナビ	19:00	ロクナビ
10:10	NEW おゆうぎ会~泊保育所&南子ども園~	19:10	2019 たのしむべ! フェスティバル
10:35	美味しい健康食~低糖質レシピ~	19:40	美味しい健康食~低糖質レシピ~
10:55	健康体操コンテスト	20:00	NEW 2019 六ヶ所村異文化交流フェア
11:00	ロクナビ	20:30	六人~ソプラノ歌手・山崎由佳~
11:10	ロクジロー・メジロちゃんのふれあい親善大使 ~おぶち子ども園&南子ども園~	21:00	ロクナビ
11:40	応急手当の基礎知識 ~ノドにものが詰まった時の手当~	21:10	ロクジロー・メジロちゃんのふれあい親善大使 ~おぶち子ども園&南子ども園~
11:55	写真で巡るろっかしょ	21:40	国民年金基礎知識
12:00	ロクナビ	21:55	広報
12:10	NEW 2019 六ヶ所村異文化交流フェア	22:00	役立つ情報が満載! 教えて六ヶ所村!! *番組内容はテレビの番組表をご確認ください
12:40	広報、写真で巡るろっかしょ、伝えたい(動物)	22:55	健康体操コンテスト
12:55	健康体操	23:00	ロクナビ総集編(1月)
13:00	ロクナビ	23:50	広報、写真で巡るろっかしょ
13:10	六人~ソプラノ歌手・山崎由佳~	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
13:40	国民年金基礎知識	0:05	
13:55	地震・津波情報のあれこれ	0:06	
14:00	ロックTVからのお知らせ 青森環境放射線モニタリング		

問 (一財)六ヶ所村文化振興公社 放送業務係
☎ 72-3400

*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

●第30回十和田市伝統芸能まつり

十和田市内に伝わる、県・市指定の民俗芸能（神楽、獅子舞、駒踊、鶏舞）が一堂に集まります。今回は、岩手県北上市の国指定重要無形民俗文化財「岩崎鬼剣舞（岩崎鬼剣舞保存会）」を招待しています。

- 日時 2月9日(日) 12:00～16:00
- 場所 十和田市民文化センター 大ホール
- 十和田市 スポーツ・生涯学習課
- ☎0176 (58) 0184

●十和田湖冬物語 2020

多彩なステージイベントや冬花火で冬ならではの十和田湖を満喫できます。期間中、十和田湖冬物語への直行バスや日帰りバスツアーもあります。(申込先：十和田電鉄観光社 ☎0176 (23) 6102)

- 日時 1月24日(金)～2月24日(日)
〈平日〉15:00～21:00
〈土日祝〉11:00～21:00
- 場所 十和田湖畔休屋 特設イベント会場
- 十和田湖冬物語実行委員会
- ☎0176 (75) 1531

おいらせ町 OIRASE TOWN

●百石えんぶり

春を告げ五穀豊穡を祈願する百石えんぶりは、190年以上の伝統を持つ上北郡内に唯一残るえんぶり。手で押さえず、烏帽子を激しく振る五戸通りの流れをくむえんぶりは、この百石えんぶりのみ。

- 日時 2月15日(土)～17日(月)
- 場所 おいらせ町役場分庁舎周辺
- おいらせ町教育委員会 社会教育・体育課
- ☎0178 (20) 0405

野辺地町 NOHEJI TOWN

●国設野辺地まかど温泉スキー場

陸奥湾と下北半島の大パノラマを望むまかど温泉スキー場は、起伏に富んだコースやファミリーゲレンデ、ナイターを備え、家族や友人とのウィンタースポーツに最適です！

- 日時 3月8日(日)まで
- *ナイターのアルペンコースは2月29日(土)まで、クロカンコースは、2月28日(金)までです
- *積雪状況などにより、変更する場合がございますので、ご確認の上お越しください
- 場所 国設野辺地まかど温泉スキー場
- 馬門温泉スキー場 〈アルペンコース〉
- ☎0175 (64) 3138
- あったかハウスまかどの森 〈クロカンコース〉
- ☎0175 (64) 0778

(編集後記)
○成人を迎えられた皆さん、おめでとございます。晴れ着に身を包み、目を輝かせている姿を見て、華やかな気持ちになりました。この先、充実した人生になるよう祈っています。2月は、節分ですね。各ご家庭には、鬼が来るよつです。我が子はその鬼が怖いよう「今日鬼くる？」と聞いてきます。最近言葉遣いが悪いので鬼に退治してもらい、これを機に直していただきたいですね。(木村)
○節分といえば豆まきに恵方巻ですね。恵方とはその年の金運や幸福を司る神様がいらっしゃる方で、昔から恵方に向かって何かをすると縁起がいいと言われていたそうです。今年は西南西を向いて恵方巻を食べるといいみたいですね。そして2月にはバレンタインデーもありますね。お店には外国のチョコもたくさんあり、つい自分用に買ってしまいがちです。今年はこの国のチョコにしようかな。(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

できない相談

森絵都／著（筑摩書房）



夫の部屋は掃除しない、余計な金は支払わない、料理は食べきる、サービストークには付き合わない…。人がなんとおもうと、私はそれを我慢しない。日常の小さな抵抗を描いた小説集。『webちくま』連載を加筆し書籍化。

児童

「いただきます」を考える

生源寺眞一／著（少年写真新聞社）



生きるために欠かせない「食べ物」。食べ物を支える産業や、食料自給率、日本の農業の新しい動きなどについて解説し、農業にふれる楽しさも紹介します。

一般

プレ更年期の漢方

杏仁美友／監修（つちや書店）



のぼせ・ほてりには豆乳、ストレス・イライラにはセロリ、冷えには羊肉…。プレ更年期に気になる30症状の改善法と、おすすめの食材68種類を、簡単レシピとともに紹介する。体質チェックあり。

YA

泣いたあとは、新しい靴をはこう。

日本ペンクラブ／編（ポプラ社）



親友を裏切ってしまったけど、どうしたらいいですか？ 校則って理不尽じゃないですか？ 自分のこと、人間関係、将来…。ティーンズの悩みに、森絵都、沖方丁、俵万智ら44人の作家が本気で答えます。

*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

スポーツ保険に加入しませんか？

小さな掛け金で大きな補償！ スポーツ・文化・ボランティア活動など、幅広く適用されます。（4人以上の団体で加入してください。）

- 対象となる事故
団体活動中の事故、往復中の事故（自動車事故による賠償責任保険は適用外）
- 補償内容
傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険

- 加入受付期間
3月2日から令和3年3月30日
- 保険期間
4月1日0時から令和3年3月31日24時まで（4月1日以降に加入の場合は翌日の0時から）
- 掛金（活動内容・年齢などにより異なります。）
1人年額800円～11,000円
- 申込先 スポーツ安全協会青森県支部
☎017 (718) 1136
ホームページ (<http://www.sportsanzen.org>)

ろっか食堂



調理時間
20分

食物繊維たっぷり！ ゴボウの麻婆豆腐

今回は、お肉が入っていないとは思えないくらい、食べ応えたっぷりでシャキシャキ食感のゴボウレシピ！ **ゴボウは食物繊維が豊富で、腸を活性化し、コレステロール値の低下だけでなく、ミネラルなども豊富に含まれているため、高血圧の低下、骨粗鬆症予防、新陳代謝を促進するなどの効能があります。**ただし、乾燥すると味も落ち、繊維が硬く消化されにくいので注意が必要です。

《一人分の栄養価》

エネルギー 224kcal、たんぱく質 11.5g
脂質 11.6g、食物繊維 3.8g、塩分 1.9g

■材料【4人分】 ★=六ヶ所産

- ゴボウ … 2本 ★
- ごま油 … 適量
- 水 … 300ml
- 絹豆腐 … 2丁
- 長ねぎ … 1 / 2本
- 小口ねぎ … 1 / 2本
- 豆板醤 … 大さじ1
- 味噌 … 大さじ1と1 / 2
- オイスターソース … 大さじ1と1 / 2
- すりゴマ … 大さじ2
- 砂糖 … 小さじ1と1 / 2
- 水 … 大さじ4
- 片栗粉 … 大さじ2

■作り方

- 1 泥をきれいに落としたゴボウを、皮をむかずにみじん切りにし、フライパンにごま油をひき炒める。
- 2 火が通ったらみじん切りにした長ねぎとAを入れて炒め合わせる。
- 3 水を加え、2cm角に切った豆腐を入れる。
- 4 ひと煮立ちしたらBを回し入れ、とろみがついたら火を止める。
- 5 4を器に盛って小口ねぎを散らす。

👉ここがポイント👈

ゴボウは、皮の部分に栄養がたくさん詰まっているので、きれいに泥を落としたりしたらそのまま調理するか、皮を薄くむくのがおすすめです。アルミ箔を丸めてから軽く広げ、ゴボウを包み込むように軽くこするだけで簡単に皮をむくことができます。

食のコラム

▶▶▶ おいしいゴボウの見極め方

ゴボウの旬は秋から冬にかけてです。主な産地は北海道、青森県、千葉県、茨城県、宮崎県などで、青森県産は8月下旬から12月中旬によく出回ります。

おいしいゴボウの見極め方として①泥が付いているもの（泥が付いていた方が乾燥しづらく、鮮度が落ちにくい）②表面にひび割れやシワの寄っていないもの（表面が洗ってある場合は乾燥や鮮度が落ちやすい）③ヒゲ根がなるべく少ないもの（土壌の良い環境で育ったゴボウはひげ根が少ない）④太すぎず、太さが均一なもの（太すぎると中に空洞ができるため、10円玉ぐらいの太さのものがおすすめ）⑤持って軽くないもの（水分が抜けて、空洞になっている可能性がある）ゴボウを買う際は、この5つを参考にし新鮮でおいしいゴボウを選びましょう♪

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

ゴボウは、土付きなら長期保存が可能な野菜です。冷暗所で新聞紙に包んで立てて保存すれば1カ月は持ちます。細いほうを下にして立てかけて保存するとよいですよ。洗ったものは冷蔵庫で1週間ほど保存できますが、一度に全部使わない場合は、使う分だけ切ってから洗うようにしましょう。