

広  
報

# ろっかしよ 8



## Information

- P 14・・・定住促進住宅の入居者を募集します
- P 21・・・『広報ろっかしよ』に関するご意見・ご感想をお聞かせください

【表紙】郷土館 出張ミュージアム  
(南小学校)

## 中村ソメさんが満 100 歳

### 百寿セレモニーが行われる



戸田村長からソメさんへ顕彰状が贈られる

中村ソメさんが6月28日、めでたく満100歳を迎えられました。ソメさんが入所しているぼんてん荘では、百寿セレモニーが行われ戸田衛村長から顕彰状が手渡されました。

ソメさんは、大正10年に三戸郡階上町に生まれ、昭和18年に結婚。泊地区に移り住みました。平成8年3月にぼんてん荘へ入所し、今では施設で1番の先輩になりました。

戸田村長は「ソメさんのご長寿は、青森県の短命県返上に大きな弾みとなります」とお祝いの言葉を贈りました。

## 13 種目で 18 個の大会新記録を樹立

### 第 14 回 県民スポレク祭が開催される



爽やかに走り抜ける選手たち

第14回青森県民スポーツ・レクリエーション祭マスターズ陸上競技大会が6月27日、大石総合運動公園陸上競技場で開催されました。大会には20代から90代の男女が参加し、記録更新を目指し汗を流しました。

この日は、60mや円盤投げなど17種目が行われ、M30（男子30歳～34歳クラス）・1500mなど13種目で18個の大会新記録が樹立されました。

また、M90（男子90歳～94歳クラス）・4×100mリレーには、5月に同競技場でM90・4×400mリレーの世界記録を樹立したメンバーが出場。今回は公認大会ではないため公認記録とならないものの、世界記録を大幅に上回るタイムでトラックを駆け抜けました。



大村 貴光さん  
(村内在勤)

▶ M35・200m 23秒29 **〈大会新〉**

▶ M35・100m 11秒79

普段から仕事終わりに大石で練習している。大会新記録を出せると思っていなかったが、練習の成果が出せて良かった。今度も参加できる大会に出て、記録更新を狙いたい。



橋本 隆博さん  
(平沼地区)

▶ M40・100m 13秒17

久々の大会で緊張し、体が固まってしまった。いつまでも競技を続けられるよう怪我に気をつけて頑張りたい。世界記録保持者が参加する大会が、村で開催されて光栄。大会スタッフや関係者には感謝している。



①M90・4×100mリレー★②W45・走り高跳び★③W80・100m★④立ち五段跳び★は大会新記録

## 行政相談委員として尽力

### 川畑和光氏に感謝状が贈られる



大場所長、川畑氏、戸田村長

村の行政相談委員である川畑和光氏に、青森行政監視行政相談センター（大場浩司所長）から感謝状が贈られました。

川畑氏は、平成29年4月から行政相談委員として尽力。村民から行政サービスに関する苦情や要望を受け付け、解決のために助言や関係機関への報告などを行っています。

6月14日に村長室で行われた贈呈式では、戸田衛村長が立ち会う中、大場浩司所長から川畑氏に感謝状が手渡されました。川畑氏は「住民が困っていることを自分が少しでも手助けできたらと思う。元村職員としての行政経験を生かし、今後も村民のために活動していきたい」と話していました。

## 放射線に関する基礎知識を学ぶ

### 親子放射線セミナーが開催される



測定器を使い、放射線を測定する児童

村主催の令和3年度親子放射線セミナーが6月26日・27日の2日間、公益財団法人環境科学技術研究所で開催されました。セミナーは、村内の小学6年生とその保護者を対象に開催され、17組の親子が参加しました。

はじめに放射線の基礎的な知識を学び、次に放射線測定器を使って実際に放射線測定を体験しました。最後には、同研究所内の全天候型人工気象実験施設（植物を対象に放射性物質の研究を行っている施設）を見学しました。

参加者は「放射線について詳しく知ることができて、とても楽しかった。また機会があれば参加したい」とセミナーに満足している様子でした。

## 村と RAB 青森放送が協定を締結

### 地域防災パートナーシップ協定 締結式



(左から) 戸田村長、山本社長、野村秀雄 野辺地町長、石橋勝大 横浜町長

村と青森放送株式会社(山本恒太社長)による地域防災パートナーシップ協定が6月28日、締結されました。締結式は野辺地町北部上北広域事務組合で、野辺地町・横浜町・六ヶ所村の3町村合同で行われました。

山本恒太社長は「災害発生時や災害の発生が予想される場合には放送を通じて情報提供を行い、災害による被害の軽減や住民の不安解消を図りたい。また、地域の防災力を強化するため、平時からご協力いただきたい」とあいさつしました。

この協定締結により、災害時には避難情報や被害・復旧状況などが、青森放送のテレビやラジオなどで放送されます。そして、平時から防災意識を高める活動や情報交換を行い、防災力強化につなげます。

## 全国大会出場を報告

### 泊卓球スポーツ少年団



(左から) 橋本博子教育長、戸田村長、上野くん、  
上野奈津美 監督、上野顕 アドバイザー

泊卓球スポーツ少年団に所属する上野時生くん(泊小2年)が7月8日、戸田衛村長に全農杯 2021 年全国卓球選手権大会(バンビの部) 出場を報告しました。

上野くんは5月に黒石市で行われた同大会青森県予選で、先に1セットを落とすも、得意の攻めの姿勢で逆転。第5位に入賞し、見事全国大会出場への切符を手に入れました。

戸田村長は「日頃の練習の成果を存分に発揮し、頑張ってください。上位入賞を期待しています」と激励。上野くんは「県予選では緊張してしまったけど、全国大会は強気で戦いたい。必殺技のドライブスマッシュを決めて、まずは1勝を目標に頑張りたい」と意気込みを述べました。

## 長きにわたり消防防災に貢献

### 橋本宗一氏に「瑞宝単光章」



戸田村長㊦、橋本宗一氏㊦、奥さまの恵美子氏㊦

消防団員として活躍された、橋本宗一氏が瑞宝単光章を受章し6月30日、村長室で戸田衛村長から勲章と勲記が伝達されました。

橋本氏は、昭和45年5月から平成18年7月までの36年間、消防団員として尽力。今回の受章は、橋本氏の長年にわたる消防団員としての活動が功績として認められたものです。

戸田村長は「橋本宗一さんは、村民の生命と財産を守るべく、長きにわたり崇高な使命を全うするとともに、郷土愛護の精神に徹し、村の消防防災に多大な貢献をされました。心から感謝を申し上げます」とあいさつしました。

## 将来の有権者が選挙の意義を学習

### 六一中で選挙出前講座が開催される

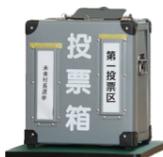


投票用紙を投票箱へ投函する生徒

明るい選挙推進協議会(葛西徹也会長)が7月9日、第一中学校(藤川俊彦校長)で選挙出前講座を開催しました。

3学年の生徒を対象に行われた講座では、はじめに選挙制度の概要を学習。その後、未来村長選挙を想定し、模擬選挙を行いました。生徒たちは、立候補者の演説を聞き、実際の選挙で使用される投票用紙や記載台、投票箱を使用して模擬投票。また、投票後には開票事務も体験しました。

葛西徹也会長は「近い将来、皆さんに与えられる選挙権がどのようなものか、出前講座を通じて選挙の大切さや仕組みを理解してもらえたらうれしい」と話していました。



## 村の縄文時代を学ぶ

### 郷土館 出張ミュージアム開催



土器を手取る児童

郷土館(鈴木浩館長)による出張ミュージアムが7月2日、南小学校(野坂佳孝校長)で開催され、児童たちが縄文時代の文化を学びました。この活動は、村の歴史に興味を持ち愛着を深められるよう、郷土館が実施しているものです。

この日は、村内で出土された歴史的な遺物や火起こしの道具など多数が展示され、児童たちは興味津々な様子で手に取っていました。また、縄文時代の服を試着したり、勾玉のプレスレットを着けたりと、楽しんでいる様子でした。

その後、社会科学習の一環として、6年生を対象に村の歴史についての特別授業が行われました。鈴木浩館長は「県を代表する大きな遺跡や、1万年を超える縄文の歴史が村にあることを知ってほしい」と話していました。



①縄文時代の服を着る児童たち②弓を構える児童③鼻曲がり土面のパネルを着ける児童④郷土館職員の説明を聞く児童たち



佐藤 駿太朗さん

昔の選挙制度や今の選挙制度について、学ぶことができた。投票用紙の書き方が、学校で行っている生徒会選挙と違う部分があって迷った。実際の選挙のときには、今回の講座で学んだことを生かし、臨みたい。自分が18歳を迎えたときには、積極的に選挙に参加し、村に貢献したい。



①受付で投票所入場券を渡し②投票用紙を受け取る生徒たち  
③記載台で投票用紙を記入する④開票事務を体験する様子



和田 瑛桜くん(3年)

社会科が好きで、昔の遺跡や歴史に興味があるので、今回の出張ミュージアムもとても楽しめました。縄文時代の服を着たら、少しザラザラしたけど着心地が良かったです。



相内 玖羅良さん(6年)

村の縄文の歴史が1万年以上もあることや、南小の近くでも動物の骨などが出土したという話を聞いて、びっくりしました。歴史について、もっと知りたいという気持ちになりました。

地域包括支援センター室だより

このページに関する  
問い合わせ・申し込みはこちら

問 福祉課地域包括支援センター室  
☎ 72 - 4457

低栄養チェック

次の2つの項目が、低栄養の可能性を  
チェックするための指標です。血液検査  
の結果などを手元に用意し、  
早速確認してみましょう。

- ①ヘモグロビン値  
\*低栄養の目安…11g/dl未滿
- ②BMI(体格指数)  
\*低栄養の目安…21.5以下  
(65歳以上の目標値…21.5~24.9)

BMIは、次の計算式でも求めることが  
できます。

体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

【例】体重55kg、身長150cmの場合  
55 ÷ (1.5 × 1.5) = 24.4 (目標値範囲内)



厚生労働省の国民健康・栄  
養調査(令和元年度)によると  
65歳以上の約2割が低栄養の  
傾向にあります。病気でない  
のに痩せてきたら、低栄養のサ  
インかもしれません。高齢期の  
瘦身は、肥満より死亡率が高  
く、要介護状態につながる危  
険性も高くなります。かかり  
つけ医に相談し、早期の発見・  
対処を心掛けましょう。

高齢者の皆さんは  
低栄養に注意!

- 口の機能低下から低栄養に
- ◎こんなことはありませんか
  - ・固い食べ物が苦手になった
  - ・食事中にむせることがある
  - ・食べこぼすことがある
  - ・会話中に相手から聞き返さ  
れることがある
- 低栄養を防ぐ食生活
  - ①食事は1日3回規則正しく
  - ②1日2回以上の食事で、主  
食・主菜・副菜をそろえる
  - ③毎食、肉か魚を食べる

毎食後、歯や  
入れ歯の手入れを

歯や入れ歯の汚れを放置す  
ると細菌が増え、歯茎に炎症  
が起こる原因になります。ま  
た、歯垢が残ると虫歯や歯周  
病になりやすいため、常に清  
潔に保つことが大切です。

プロのケアを受けましょう

歯科医院では、自分で取り  
切れない歯垢や歯石を専門の  
器具で除去できます。ぜひ、  
かかりつけ歯科医を決めて、  
定期的にケアを受けましょう。

1日に取りたい  
タンパク質量と食品例

- 豚もも肉 60g (鶏もも肉、牛赤身肉)
- 卵 1個
- サケ1切れ (ブリ、アジの干物など)
- 豆腐1/3丁 (納豆1パック)
- 牛乳 200ml (ヨーグルト 200g)

\* ( ) は置き換え可能な食品例

(動物性タンパク質は筋肉量  
の維持にも効果的です)  
④親しい人と一緒に食べる

6月の  
おれんじカフェ

6月15日に開催されたおれ  
んじカフェでは、既成のマス  
クケースをデコレーションし  
ました。

ビーズや花をボンドで付け  
る作業に苦戦しながらも、そ  
れぞれの個性が光るすてきな  
作品が完成しました。また、  
脳活性化クイズも行いまし  
た。普段から頭を使って活動  
している皆さんは、簡単に解  
いてしまいました。



【次回のおれんじカフェ】

印鑑ケース作りと、ミニ講  
話「コロナに負けない体づく  
り」を行う予定です。  
■日時 8月17日(火)13時半〜  
■場所 尾駮コミュニティ  
センター

「自画撮り被害」を防止  
子どもの性犯罪被害を無くそう



実際にあった事件の紹介  
(男子が狙われることもあります)

子どもたちが自分の裸を撮  
影し、メールやSNSなどで  
送信させられる被害が多い傾  
向にあります。小学生の被害  
も年々増加しています。  
●「自画撮り被害」に注意  
他人に見られて恥ずかしい  
写真や動画を送ってはいけま  
せん。どんな理由をつけられ  
ても、信用している相手でも  
『撮らない! 撮らせない!  
送らない!』

- 不安に感じたら1人で悩ま  
ず、大人に相談しましょう
- 問 青森少年サポートセンター  
新町センター  
☎ 0120 (58) 7867
- 問 青森少年サポートセンター  
安方センター  
☎ 017 (776) 7676
- 問 八戸少年サポートセンター  
☎ 0178 (22) 7676
- 問 弘前少年サポートセンター  
☎ 0172 (35) 7676

暴力団排除条例を遵守しよう

- 1 金品などの供与の制限  
暴力団を支援するなどの目的で、金  
品などを供与することを禁止
- 2 不動産譲渡などの契約の制限  
暴力団事務所に使用されることを知  
りながら譲渡などすることを禁止
- 3 暴力団事務所の開設・運営の禁止  
学校などの周囲 200m以内に事務  
所を開設・運営することを禁止
- 4 金品などの供与を受けることの禁止  
事業者から供与を受けることを禁止
- 5 他人名義を利用することの禁止  
暴力団員であることを隠す目的で他人  
名義を利用すること、暴力団員に自分の  
名義を使用させることを禁止

安全運転相談ダイヤルをご活用ください

高齢者などの運転の継続に関することや、運転免許証の  
返納に関する事など、ご相談ください。

■受付時間  
月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
8:30～17:15  
問 安全運転相談ダイヤル ☎ #8080



村の人身事故発生状況 (令和3年6月末)

	令和3年		令和2年	前年比
	6月中	累計	6月末累計	
発生	0	8	1	+7
死者	0	0	0	+0
傷者	0	9	1	+8

村の物件事故発生状況 (令和3年6月末)

	令和3年		令和2年	前年比
	6月中	累計	6月末累計	
	14	111	79	+32

毎月6日は  
六ヶ所村民  
交通安全の日



「目指そう健康家族」  
**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

問 保健相談センター ☎ 72 - 2794

野菜でヘルシーな食生活を  
**8月31日は「野菜の日」**

野菜は、1日350gの摂取が推奨されています。これは、加熱していない状態の野菜で、両手に山盛り一杯程度が目安となります。朝・昼・夕の3食で、まんべんなく食べましょう。

**おすすめの野菜の食べ方**

① 朝食時に食べる

手軽に食べられる作り置きのおひたしや、トマト・キュウリなど



② 調理をして食べる

生野菜の他、ゆでる・炒める・煮込むなど加熱調理した野菜



③ 主菜と組み合わせる

肉料理・魚料理・オムレツの具材や、付け合わせなど



④ いろいろな野菜を食べる

具だくさんのみそ汁やスープなどで、数種類の野菜を少しずつ



⑤ 外食でも野菜を食べる

サイドメニューなどを活用し、野菜料理を一品追加する



新型コロナウイルス  
**ワクチンについてのお知らせ**

**ワクチンの接種スケジュール**

■ 64歳以下の方のワクチン接種

7月5日から順次実施しています。

■ 16～18歳の方のワクチン接種

村外に通学などしている人も多数いるため、夏休み期間中に接種できるよう、7月末から順次実施しています。

\*接種には、本人（16歳未満の場合は保護者）の同意が必要です

\*接種は、基礎疾患のある人が優先されます

**ワクチン接種証明書の申請・交付**

海外渡航のため、ワクチン接種証明書が必要な人の申請を受け付けています。

■ 対象者

- ① 村内に住所がある人
- ② ワクチンを1回以上接種している人

■ 申請に必要な書類

- ① 申請書 ② 旅券 ③ 接種券 ④ 接種済証

\*国の方針により変更になる場合があります。詳細は保健相談センターまでお問い合わせください



六ヶ所村で世界を  
楽しく知りましょう!  
**Around the World!**

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!!!**

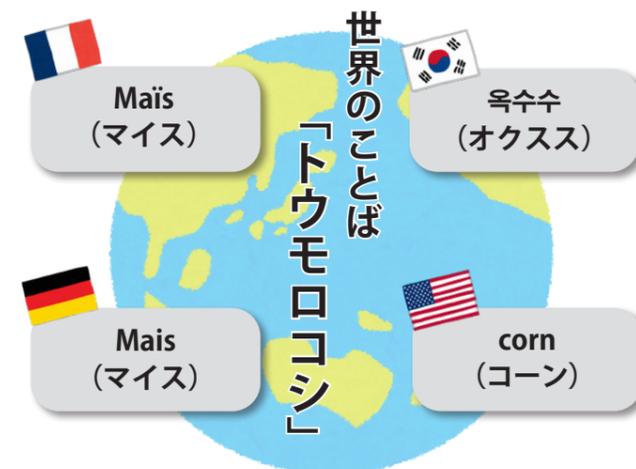
～ドイツの夏～

ドイツ国際交流員 ヴェアナー・マーク

夏がやって来ましたね！日本の夏といえば、スイカやかき氷、花火大会などが思い浮かびます。また、大にぎわいのビーチも夏の風物詩ですよ。しかし、ドイツの夏は違います。海に囲まれている日本のように、どこにでもビーチがあるわけではなく、北の方に少し海岸がある程度です。

そのため、多くの人は夏になるとフランスやイタリア、スペインなどのビーチへ旅行に出掛けます。旅行に行かない人は、プールで夏を過ごします。ドイツには、あまりエアコンが無いため、プールで涼むのが一般的です。田舎にも都会にもたくさんの屋外プールがあり、暑い日には大勢の人が集まります。

さらに、ドイツの夏には子どもたちが大好きな「Hitzefrei」という言葉があります。意味は「暑さ休み」。学校にもエアコンが無いため、暑い日の午前中に校長先生が「Hitzefrei」をアナウンスすると、午後から休校になり子どもたちはプールで遊ぶことができます。日本の子どもたちが知ったら、うらやましがるかもしれませんね！



知らねがった～  
**Shiranegatta!!!**

**「サーティワン」**

日本でこの言葉を聞くと、あの世界的に有名なアイス屋さんを想像しますよね。しかし外国人には馴染みが無く、最初は気付きません。なぜなら「サーティワン」は日本独自の呼び名だからです。発祥地であるアメリカをはじめ、韓国などでも全く違う名前です。興味があれば、ぜひ検索してみてくださいね！



上十三保健所より **家庭での食中毒予防のお知らせ**

高温多湿な季節は  
特に注意！

Point 1 手をしっかりと洗いましょう



調理前・食前・トイレやおむつ交換の後・動物に触れた後などは、消毒効果のある手洗い用洗剤で念入りに洗いましょう。

Point 2 肉は中心までよく火を通しましょう



抵抗力が弱い高齢者や子どもは特に注意が必要です。また、肉を調理する器具は、他の食材のものと区別しましょう。

Point 3 テイクアウトは早めに食べましょう



購入（帰宅）後は、すぐに食べましょう。すぐに食べないときは長時間常温に放置せず、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

Point 4 有毒山野草や有毒きのこに注意



有毒植物が山菜などに混在している場合があります。食用と判断できないときは、採らない・食べない・あげない・売らない！

**イベントのお知らせ**

異文化わくわくイベント マークとオクトーバーフェスト  
～親子でプロースト！（乾杯！）～

ドイツで開催されるオクトーバーフェストの屋台やアトラクションを体験できます。

- 日時 9月4日(土) 10:00～12:00
- 場所 国際教育研修センター
- 募集人数 親子6組（村民限定）
- 申込受付期間 8月9日(月)～27日(金)
- 参加費 大人・子ども1人につき200円

ワールドキッチン 韓国料理～サムゲタン～

- 日時 8月20日(金) 9:30～13:00
- 場所 スワニー 調理室
- 募集人数 6人（村民限定）
- 申込受付期間 8月2日(月)～13日(金)
- 参加費 1,000円
- 持ち物 エプロン、飲み物、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、イベント参加者は当日、自宅検温を行い、マスクを着用して参加してください。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

**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。

■納期限  
第1期分 8月31日(火)  
第2期分 11月30日(火)

8月初めに送付される納税通知書により、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。各納期限までに、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。  
なお、コンビニエンスストアでは金額が30万円を超える納税通知書は、そのままでは取り扱いません。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、左記までご連絡ください。

◎ 茨城県北地域県民局県税部 課税課  
☎ 0176 (22) 8111 (内線208)

**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1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。新しい保険証は7月下旬に世帯主宛に郵送していただきます。まだ届いていない人は、下記までご連絡ください。

なお、有効期限が7月31日の保険証は使用できませんので、税務課または各出張所まで返却してください。  
\* 保険証の色が「薄橙色」

から「水色」に変更となりました

◎ 限度額適用認定証などの申請について

7月31日をもって、限度額適用認定証と限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期間が終了しています。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は、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4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  
・ 国保税の納税状況により短期被保険証を交付される

れている世帯の人  
▼ 国保に新規加入するときや、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。

◎ 税務課  
☎ 72-8019

**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について

高額療養費などの給付申請時に届け出した振込口座に、変更(解約・金融機関の店舗統廃合など)があったときは、健康課へ届け出をしてください。届け出がないと振り込みができません。

◎ 交通事故などに遭ったとき  
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され、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。

◎ 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、日頃の健康管理にご活用いただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成しました。8月1日から使用する被保険者証と一緒に送付しますので、ぜひお役立てください。

◎ 健康課  
☎ 72-8143

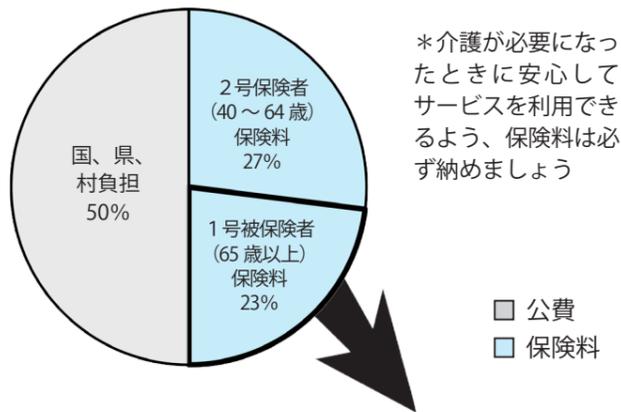
◎ 青森県後期高齢者医療広域連合  
☎ 017(721)3821

**お知らせ**

第1号被保険者(65歳以上の人)の介護保険料が改定されました

介護保険料は各市町村で3年ごとに見直され、第8期(令和3年度から5年度)の保険料は左表の通り改定されました。  
■ 介護保険制度とは  
国や県、村が負担する「公費」と65歳以上の

介護保険料の負担割合



(新) 保険料段階別基準額に対する割合

段階	対象者	基準額に対する割合	月額(円)
1	生活保護受給者、世帯全員が市町村民税非課税かつ本人の公的年金収入+合計所得金額80万円以下の人	0.30	2,310
2	世帯全員が市町村民税非課税かつ本人の公的年金収入+合計所得金額80万円を超え120万円未満の人	0.50	3,850
3	世帯全員が市町村民税非課税かつ第1段階、第2段階対象者以外の人	0.70	5,390
4	本人が市町村民税非課税で、世帯に課税者がいて、公的年金等収入+合計所得金額80万円以下の人	0.90	6,930
5	世帯に課税者がいて、第4段階対象者以外の人	1.00	7,700
6	本人が市町村民税課税 合計所得金額120万円未満の人	1.20	9,240
7	合計所得金額120万円以上210万円未満の人	1.30	10,010
8	合計所得金額210万円以上320万円未満の人	1.50	11,550
9	合計所得金額320万円以上の人	1.70	13,090

人や40歳以上の人が納める「保険料」を財源に運営しています。介護保険サービスを利用する際には、利用料の9割分を「公費」「保険料」で賄うことで、自己負担は1割で利用できます。

■ 介護保険サービスとは  
特別養護老人ホーム、介護老人保険施設などの入所サービス、ホームヘルプサービス、デイサー

介護保険料基準額の求め方

$$\frac{\text{村の介護保険給付費用} \times \text{65歳以上の人の負担分(23\%)}}{\text{65歳以上の人数}} = \text{介護保険料基準額}$$

**お知らせ**

国民年金保険料未納を防ぐために免除・納付猶予制度の申請を

将来、老齢基礎年金を受け取るためには、保険料を納めた期間と免除された期間、年金額に影響のない合算対象期間などを合わせた期間が10年以上必要です。  
■ 免除・納付猶予制度  
保険料の全額または一部の免除や納付を猶予することがあります。(申請月から過去2年1カ月の未納分も免除可)

失業や所得が少ないなどの理由で納付が困難な人は、むつ年金事務所または福祉課、各出張所で手続きをお願いします。  
◎ むつ年金事務所  
☎ 0175(22)4947  
◎ 福祉課 福祉・環境グループ  
☎ 72-8140

お知らせ  
子ども支援課家庭支援室からのお知らせ

◎児童扶養手当の現況届が始まります  
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8月に現況届を提出する必要があります。対象者には、書類を送付していますので、必要書類を添付し、期限までに提出してください。

■提出期限  
8月31日(火)まで  
\*提出が遅れると、手当の受給が遅れたり、受けられなくなりますので、ご注意ください

◎妊娠・出産・子育てに関する窓口について  
4月から妊娠・出産・子育てに関する窓口が、**子ども支援課家庭支援室(役場分庁舎2階)**に変更されました。母子健康手帳の交付申請や乳幼児の予防接種の相談・予診票の再発行、母子に関する各種償還払いの申請、不妊治療や育児・発達などに関する相談や手続きなどは、**来庁前に電話予約**をお願いします。

◎母子健康手帳の交付  
妊娠が分かったら、11週までに「母子健康手帳」の交付を受けましょう。なお、交付には30分程度の時間を要します。

■交付場所  
**子ども支援課家庭支援室(役場分庁舎2階)**

■交付日時(要予約)  
平日8時15分〜17時  
(祝日・年末年始を除く)  
\*時間について都合が悪い場合はご相談ください

てしまうことと公費で接種することができなくなります。お子さんの母子健康手帳を確認し、接種が済んでいない予防接種がある場合は、早めに接種を受けましょう。お子さんの定期予防接種に関する相談・問い合わせなどは、**母子健康手帳を準備の上、子ども支援課家庭支援室**までご連絡ください。

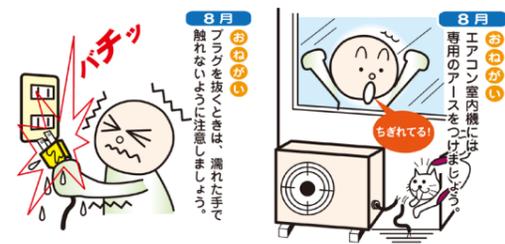
◎母子健康事業の開催場所が変更になりました  
健康づくりカレンダーに掲載している母子保健事業の開催場所が、変更となりました。変更後の開催場所は、村スケジュール(17ページ)をご確認ください。

◎お子さんの定期予防接種はお済みですか?  
定期予防接種は、対象者の接種年齢が定められており、その年齢を超えてしまうことと公費で接種することができなくなります。お子さんの母子健康手帳を確認し、接種が済んでいない予防接種がある場合は、早めに接種を受けましょう。お子さんの定期予防接種に関する相談・問い合わせなどは、**母子健康手帳を準備の上、子ども支援課家庭支援室**までご連絡ください。

詳細は、左記までお問い合わせください。  
◎子ども支援課 家庭支援室  
☎ 72-18035

お知らせ  
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のため、感電事故が多くなる傾向にあります。  
経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、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きます。電気安全に心掛けましょう。



よい歯ではっぴい

これからはみがきがんばろうね!



岡山 桜子 ちゃん



中村 俠介 くん



中村 柁偉 くん

7月の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します



お知らせ  
夏季休業中における学校閉庁のお知らせ

村教育委員会では、教職員などが心身ともにゆとりをもって子どもたちと向き合うため、夏季休業中に学校閉庁日を定めています。実施期間中は、学校開放や部活動などを行いません。ご理解、ご協力をお願いします。

■期間  
8月13日(金)〜15日(日)  
\*閉庁日における緊急時の連絡は下記までお願い

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  
☎ 72-18172  
《夜間・休日の連絡》  
◎六ヶ所村役場代表  
☎ 72-12111

お知らせ  
トイレのくみ取り依頼は事前相談を

毎年、お盆期間は、トイレのくみ取り作業依頼が集中します。そのため、し尿処理施設の機器に負担が生じ、安定的なし尿

処理が出来ない状況が発生する恐れがあります。  
トイレのくみ取り作業を依頼するときは、お住まいの地域の担当事業者に事前に相談し、作業時期が集中しないようご協力をお願いします。  
◎上下水道課  
☎ 72-12700

募集

青森県立職業能力開発  
専修学校など入校生募集  
◎応募資格  
高等学校卒業業者(令和

4年3月卒業見込みを含む)ただし、むつ校は中学校以上

- 訓練期間 2年間
- 出願期間 10月12日(火)〜11月17日(水)
- 試験日 11月26日(金)
- 募集校および学科  
◎青森高等技術専門学校 環境土木工学科、電気工学科  
◎弘前高等技術専門学校 自動車システム工学科、建築システム工学科、八戸工科学院 機械システム工学科

お知らせ

就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験について

- 試験日 10月21日(木)
- 願書受付期間 9月3日(金)まで
- ◎青森県教育庁生涯学習課  
☎ 017(734)9887

農業委員会だより

第6回農業委員会総会が6月15日(火)に開催され、下記案件が議決・承認されました。

- 報告第10号 農地の転用事実に関する照会について 2件 13,205㎡
- 報告第11号 農地法第3条の3第1項の規定による届出について 1件 765㎡
- 議案第12号 農地法第3条の規定による許可申請について 1件 2,827㎡
- 議案第13号 農地法第5条第1項の規定による許可申請について 1件 11,179㎡
- 議案第14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) 2件 38,520㎡

問 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13日(火)に開催されました。今月の総会は8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。

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

お祝した  
大下 瑠稀 (稔樹) 駿レイクタウン  
笹村 泉織 (優喜) 駿レイクタウン  
兵庫 瑠咲 (義夫) 駿レイクタウン  
佐藤日向葵 (雅哉) 庄内

ご結婚 おめでとう

鈴木 晴幸 (東通村)  
平浜 聡実 (泊)

おくやみ

館花 正美 70歳 (泊)  
浅田 浮子 62歳 (泊)  
桜井三味子 72歳 (笹崎)  
吉田ハルエ 91歳 (泊)  
木村 美幸 62歳 (野附)  
橋本 キヨ 93歳 (平沼)  
高田 龍 19歳 (平沼)  
橋本 泰子 89歳 (尾駁)  
木村 ユリ 88歳 (倉内)  
中村 勇作 96歳 (石川)

6月届け出分。村に届け出をした人で本紙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

(7月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,489 (7)
女性	4,596 (-3)
計	10,085 (4)
世帯数	4,969 (11)

**お知らせ**  
**自死遺族のつどいのご案内**  
誰かに話を聞いてほしいときや話をしたいときに、安心して話せる、安心して聴ける場として開催しています。  
■対象者  
自死で家族や友人、恋人など、身近な人を亡くした人  
■内容  
分かち合い、語り合いの場です。その場にいないだけでも、お話を聴くだけでも構いません。

日時	場所
9月18日 <sup>+</sup> 13:30~15:30	八戸ユートリー 4階 研修室
11月28日 <sup>+</sup> 13:30~15:30	青森市民ホール 1階 会議室4
令和4年1月23日 <sup>+</sup> 13:30~15:30	弘前市民会館 2階 第2小会議室
令和4年3月13日 <sup>+</sup> 13:30~15:30	八戸ユートリー 4階 研修室

■日時・場所  
■日時  
9月17日(787) 3951  
■申込先  
青森県立精神保健福祉センター  
☎ 017 (787) 3951

**お知らせ**  
**村内研究機関施設公開のお知らせ**  
村に所在する各研究機関が一同に施設公開を開催します。身近にある研究所巡りで新たな発見をしませんか。  
■日時  
8月29日<sup>+</sup>  
9時半~15時半  
(最終受付15時)  
■公開施設  
環境科学技術研究所 (ies)・六ヶ所核融合研究所 (QST)・青森県量子科学センター (QSC)

**参加費 無料**  
詳細は、各施設のホームページやチラシをご覧ください。  
■参加費 無料  
■環境科学技術研究所 ☎ 71-1200  
■六ヶ所核融合研究所 ☎ 71-6500  
■青森県量子科学センター ☎ 72-1270

**募集**  
**ヨガメンバー募集**  
簡単ストレッチで、心身のリラクセスをしませんか。お試し体験も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。  
■日時 毎週月曜日 19時~20時半  
■場所 南小学校体育館  
■持ち物 ヨガマット、バスタオル、飲み物  
■月謝 1500円  
■講師 沼山優子先生  
■高田明美(田面木ハートフィットネス)  
☎ 090 (1067) 3897

**募集**  
**定住促進住宅の入居者を募集します**  
村内の企業などに対し、定住促進住宅の入居希望者を募集します。  
■応募期間  
8月2日(月)~20日(金)  
■抽選期日  
8月31日(火) (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 レイクタウン団地  
戸数 2  
規格 木造平屋建 3LDK  
家賃 80,000円  
所在地 尾駁字家ノ前1番地105  
\*募集要項や申込書などは各出張所窓口にも備えて付けています  
詳細は村ホームページをご覧ください。  
☎ 72-8131

**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)  
詳細は(公財)青森県育英奨学会ホームページをご覧ください。  
☎ 017 (734) 9879

**お知らせ**  
**甲種防火管理新規講習を開催します**  
防火管理義務がある対象物の管理者や受講希望者は、この機会にぜひ受講してください。  
■日時 (2日間)  
9月16日(木) 9時~16時  
9月17日(金) 9時~14時40分  
■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を記入し、受講料4500円を添えて申し込みください。  
\*定員50人になり次第締め切りとなります  
■申込受付期間  
8月4日(水)~18日(水)  
詳細は、左記までお問い合わせください。  
☎ 64-10650

令和3年度自衛官など募集のご案内			
募集種目	資格	受付期間	試験期日
防衛大学校学生	推薦 18歳以上21歳未満 ◎高卒者または高専3年次修了者(見込)で学校長が推薦できる人	9月5日(日)~10日(金)	9月25日(土)・26日(日)
	総合選抜 18歳以上21歳未満 ◎高卒者または高専3年次修了者(見込)	10月27日(水)まで	1次: 9月25日(土) 2次: 10月30日(土)・31日(日)
	一般		1次: 11月6日(土)・7日(日) 2次: 12月7日(火)~11日(土)*
航空学生	海: 18歳以上23歳未満 空: 18歳以上21歳未満	9月9日(木)まで	1次: 9月20日(月) 2次: 10月16日(土)~21日(水)* 3次: 海11月19日(金)~12月15日(水)* 空11月13日(土)~12月16日(水)*
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	9月6日(月)まで	1次: 9月16日(木)~19日(日)* 2次: 10月9日(土)~24日(日)*
自衛官候補生			9月24日(金)~10月3日(日)*
予備自衛官補	一般	9月17日(金)まで	10月2日(土)~5日(火)*
	技能		

\*試験期日は、いずれか1日を指定されます ◎試験場所は、別途各人に連絡します。  
◎試験日程は変更する場合があります。細部は下記までお問い合わせください。  
☎ 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所 (〒033-0037 三沢市松園町三丁目6-16 中野プラザビル2F) ☎ 0176 (53) 1346 (FAX 同) (平日8:45~17:30) e-mail (aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp)

# 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	日	企画展「縄文からのメッセージ」〈郷土館〉 9:00～16:00 *9月26日まで開催 縄文土器づくり教室〈郷土館〉9:30～12:00
2	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぶ 休館日
3	火	
4	水	健診結果説明会〈千歳平地区公民館〉 9:00～12:00 ワッ歯ッ歯!むし歯0教室〈中央公民館〉 (受付)10:40～10:50
5	木	3歳児健診〈中央公民館〉(受付)12:30～12:45 5歳若返り!!筋力UP教室〈ろっぶ〉 18:00～19:30
6	金	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
7	土	黒曜石の矢じりづくり教室〈郷土館〉 10:00～12:00
8	日	【山の日】
9	月	【振替休日】
10	火	スワニー・図書館・郷土館・ろっぶ 休館日
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぶ 休館日
17	火	ベビーマッサージ教室〈中央公民館〉 9:30～10:30 アフターピクス教室〈中央公民館〉 10:30～11:30
18	水	
19	木	1歳児健診〈中央公民館〉(受付)9:45～10:00 1歳6カ月児健診〈中央公民館〉 (受付)12:45～13:00
20	金	複合健診〈泊地区ふれあいセンター〉 (受付)7:00～10:00 リトミック教室〈スワニー〉9:30～10:30 ワールドキッチン〈スワニー〉9:30～13:00
21	土	複合健診〈泊地区ふれあいセンター〉 (受付)7:00～10:00
22	日	
23	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぶ 休館日

日	曜	行事名
24	火	乳幼児相談〈スワニー〉(受付)9:45～10:00 2歳児歯科健診〈スワニー〉 (受付)12:30～12:45
25	水	※栄養教室 10:00～12:00 7カ月児健診〈スワニー〉(受付)9:45～10:00
26	木	4カ月児健診〈スワニー〉(受付)13:00～13:15 5歳若返り!!筋力UP教室〈ろっぶ〉 18:00～19:30
27	金	
28	土	遮光器土偶づくり教室〈郷土館〉 10:00～12:00
29	日	
30	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぶ 休館日 5歳児発達相談〈中央公民館〉 (受付)13:15～13:30 婦人健診〈スワニー〉(受付)17:00～18:00
31	火	婦人健診〈スワニー〉(受付)11:30～13:00

## 今月実施される健診

健診名	場 所	日 時
複合健診	泊地区ふれあいセンター	8月20日(金)・21日(土) (受付)7:00～10:00
婦人健診	スワニー	8月30日(月) (受付)17:00～18:00 8月31日(火)・9月1日(水) (受付)11:30～13:00

- 対象者 20歳以上の村民
- 料 金 無料
- 問 申 込 先 保健相談センター ☎ 72-2794

\*新型コロナウイルス対策のため、受付時間を指定して案内しています  
\*保健相談センターで実施予定の婦人健診はスワニーへ変更となりました



## 栄養教室

今月のテーマは「脂質異常症予防と糖質について」です。楽しく学んで健康になりましょう!

- \*健康づくりポイント事業 2021 対象事業
- 日 時 8月25日(水) 10:00～12:00
- 場 所 保健相談センター
- 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16日(月)

< > 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

お知らせ  
郷土館  
イベントのお知らせ

◎企画展「縄文からのメッセージ」  
1万年にわたる村の縄文遺跡群を紹介し、縄文の謎に迫ります。

■期間 9月26日(日)まで

■開館時間 9時～16時

■場所 郷土館 多目的ホール  
■入館料 無料

◎縄文土器づくり教室  
村内で採取した粘土を使用した本格コースと、親子一緒に楽しめる簡単コースがあります。



■日時 8月1日(日) 9時半～12時  
《焼き色付け》  
8月22日(日) 9時～11時

■場所 郷土館 研修室  
■参加費 本格コース300円  
簡単コース200円  
■定員 各日5人  
■持ち物 手拭きタオル、エプロンまたは汚れても良い服

◎黒曜石で矢じりづくり  
本物の黒曜石で矢じりを作ります。

■日時(要事前申込) 8月7日(土) 10時～12時

■参加費 300円

◎遮光器土器づくり  
■日時(要事前申込) 8月28日(土) 10時～12時



■参加費 300円  
◎第1回縄文クイズラリー大会  
全10問のクイズに挑戦

しよう。子どもから大人まで楽しめます。  
■期間(事前申込不要) 9月26日(日)まで

■開館時間 9時～16時

■参加費 無料

正解数に応じてプレゼントがあります



《全問正解》 佐バッチ  
《8～9問正解》 まがりんストラップ  
《6～7問正解》 森のエビフライ

◎公式YouTubeを開設しました  
村の魅力を発信していきます。ぜひ、ご覧ください。



■問 申 込 先 郷土館  
☎ 72-2306

お知らせ  
トントウビレッジ  
イベントのお知らせ

◎トントウ夏の工作コーナー  
釣鐘や短冊に文字やイラストを自由に描いて、世界の風鈴を作ろう。

■期間 8月11日(水)～15日(日) 9時半～16時半

■場所 トントウビレッジ

■対象 小学生以下  
■参加費 無料

◎こぎん刺し教室  
こぎん刺しでコースターを製作します。

■日時(要事前申込) 9月12日(日) 10時～12時

■場所 トントウビレッジ  
■対象 中学生以上の人

■定員 10人  
■参加費 無料  
■講師 いらつくす まな東通 氣仙米子氏

■申込締切 8月30日(月)必着

《イベント申込方法》

はがきまたはメールに  
①イベント名②郵便番号・住所③氏名・ふりがな・年齢④電話番号を記載し、申し込みください。  
(一通につき1人の申し込みとなります。)

\*申込者が定員以上の場合は抽選となります。当選者には8月31日(火)以降に、はがきで通知します

■問 申 込 先 トントウビレッジ  
〒039-4223

下北郡東通村大字小田野  
沢字見知川1-809  
☎ 0175(48)2777  
メール: culture@tontu-village.jp

**ロクナビ**

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

**Pick Up! 平沼神楽文化財指定授与式**



村の無形文化財に指定された平沼の神楽舞。授与式では、橋本博子教育長から平沼神楽保存会の橋本篤志さんへ指定書が授与されました。(7月9日収録)

- ◎環境研地域交流セミナー(7月16日収録)
- ◎南小学校収穫体験(7月19日収録)

**役立つ情報が満載! 教えて六ヶ所村!!**



各課が行う新規事業や取り組みについて紹介します。ぜひご覧ください。

- 第1弾 保健相談センター・建設課
- 第2弾 総務課・政策推進課・福祉課

(令和3年度制作)

**平沼神楽 ~伝統ある神楽を後世へ~**



平沼地区に古くから伝わる、平沼神楽。伝統ある平沼神楽に焦点を当て、取材を行いました。次世代につなげていくための活動や神明舞・下舞・権現舞をぜひご覧ください。

(令和2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などを放送します。

**▶写真で巡るろっかしょ ~取材アルバム~**



広報紙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。広報紙には掲載できなかった写真を見ることができます。

**▶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、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、自宅のテレビで番組表をご確認ください

- 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。

■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	15:00	ロクナビ
6:15	ろっぶスタッフと学ぶ~ストレッチポール運動~	15:15	六ヶ所村でエンジョイ!アウトドアライフ
6:25	六ヶ所村でエンジョイ!アウトドアライフ	15:45	応急手当の基礎知識 ~ノドにものが詰まった時の手当~
6:55	地震・津波情報のあれこれ!	16:00	ロクナビ
7:00	ロクナビ	16:15	おはなしの森~総集編~
7:15	新型コロナウイルスに関するお知らせ(集団感染を防ぐには)	17:00	ロクナビ
7:20	平沼神楽~伝統ある神楽を後世へ~	17:15	役立つ情報が満載!教えて六ヶ所村!!第2弾
7:50	認知症シリーズ① 認知症について知ろう!	17:30	健診チャンネル 行ってみました!健診編
7:55	気象情報のあれこれ!	17:40	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	17:55	写真で巡るろっかしょ
8:15	料理でLet's国際交流!	18:00	ロクナビ
8:45	応急手当の基礎知識 ~応急手当と119番通報~	18:15	料理でLet's国際交流!
9:00	ロクナビ	18:45	認知症シリーズ③ 認知症について知ろう!
9:15	新型コロナウイルスワクチン接種について	18:55	広報
9:20	転倒・骨折予防体操~自宅バージョン~	19:00	ロクナビ
9:45	健康体操	19:15	新型コロナウイルスワクチン接種について
9:50	低栄養を予防して、元気な毎日を!	19:20	泊保育所~さいごのおゆうぎかい~
9:55	伝えたい六ヶ所の風景	19:50	「まずは、健診さいってみべよ~!」
10:00	ロクナビ	19:55	広報
10:15	泊保育所~さいごのおゆうぎかい~	20:00	ロクナビ
10:45	応急手当の基礎知識 ~けがをした時の手当~	20:15	ロクジロー・メジロちゃんのふれあいしんぜん大使 ~千歳平こども園篇~
11:00	ロクナビ	20:45	国民年金基礎知識
11:15	ロクジロー・メジロちゃんのふれあいしんぜん大使 ~千歳平こども園篇~	21:00	「六ヶ所第二中、千歳中統合・結ぶ新たな絆」 ~一瞬入魂 今日という日に感謝を込めて~
11:45	応急手当の基礎知識 ~乳児小児の心肺蘇生法~	21:30	六ヶ所村次世代エネルギーパーク ~今、そして未来のエネルギーを探りに行こう~
12:00	ロクナビ	22:00	ロクナビ
12:15	「六ヶ所第二中、千歳中統合・結ぶ新たな絆」 ~一瞬入魂 今日という日に感謝を込めて~	22:15	ロクナビ(総集編7月)
12:45	役立つ情報が満載!教えて六ヶ所村!!第1弾	22:45	健診チャンネル 行ってみました!健診編
13:00	ロクナビ	22:55	伝えたい六ヶ所の風景
13:15	新型コロナウイルスワクチン接種について	23:00	六人~医師 松岡 忠彦~(平成25年度制作)
13:20	六ヶ所村次世代エネルギーパーク ~今、そして未来のエネルギーを探りに行こう~	23:30	あどばるーんの六ヶ所グルメ探検隊!(平成25年度制作)
13:50	認知症シリーズ② 認知症について知ろう!	0:00	ロックTV版 六ヶ所村民俗芸能発表会
13:55	広報	1:00	ロックTVからのお知らせ 青森環境放射線モニタリング
14:00	六人~医師 松岡 忠彦~(平成25年度制作)	2:00	ロックTVからのお知らせ 青森環境放射線モニタリング
14:30	あどばるーんの六ヶ所グルメ探検隊!(平成25年度制作)	2:06	

☎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！

## おいらせ町 OIRASE TOWN

### ●第56回十和田湖湖水まつり スカイランタンに「願いをこめて」

新型コロナウイルス感染症の収束の願いを込めて、スカイランタンを十和田湖の夜空に浮かべます。

- 日時 8月7日(土)・8日(日)  
17:00 受付開始  
20:30 ランタンリリース  
20:50 花火ショー

■場所 十和田湖畔休屋

■料金 スカイランタン1個 3,000円

\*スカイランタン1個につき、2人まで入場できます  
\*事前に「十和田湖湖水まつり」ホームページでチケットを購入ください

■十和田湖観光交流センター「ぶらっと」

☎0176 (75) 1531



### 上十三・十和田湖広域定住自立圏 観光ガイドをご覧ください

上十三・十和田湖広域定住自立圏のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひ、ご覧ください。



■上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局（十和田市商工観光課内）  
☎0176 (51) 6771

## おいらせ町 OIRASE TOWN

### ●高校生レストラン 「キッチンいちょうの森」

「結弁当」(限定100食)を販売します。高校生が作る特別なお弁当を、ぜひご賞味ください。

- 日時 8月7日(土) (無くなり次第終了)  
9:00 整理券配付 / 11:00 弁当引渡し

■場所 百石高校

■料金 800円

■百石高校 食物調理科調理クラブ

☎0178 (52) 2088

### 『広報ろっかしよ』に関する ご意見・ご感想をお聞かせください

◎下記4点について、メールでご回答ください

- 1 現在の広報紙への満足度に点数をつけると、100点満点中何点ですか
- 2 1の理由を教えてください
- 3 どのような記事が必要だと思いますか
- 4 その他、広報紙に関する意見・感想

▶▶▶メールの作成はこちら  
[koho2@rokkasho.jp](mailto:koho2@rokkasho.jp)

■総務課情報システムグループ  
☎72 - 8015



(編集後記)

○6月から募集している、広報に関するご意見・ご感想。「文字が多いと感じる」「若者や女性が目立つようなページが欲しい」などご意見をいただきました。その声をもとに7月号からトピックスの写真を増やしてみました。いかがですか？ ご意見・ご感想はまだ募集中です。村民の声が反映された広報紙と一緒に作っていきましょう。皆さんのリアルなお待ちしています。(沼尾)

○本格的に夏が到来しましたね。気温が30度を超える日が多くなり、環境省の「熱中症警戒アラート」が青森県に発令されることもあります。ジメジメした梅雨の間は「すっきりしないな。早く晴れてくれないかな」などと思っていたのですが、ここまで暑くなってしまうと「もう少し控えめにお願いします」という気持ちになります。皆さんも、どうぞお体に気を付けてお過ごしください。(高橋)

# 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 ブレイクニュース

薬丸 岳/著 (集英社)



児童虐待、冤罪事件、パパ活などを独自取材し、SNSで「ブレイクニュース」として配信する自称ジャーナリスト、野依美鈴。誹謗中傷を受けながらも続ける真の目的とは…。社会派小説。『小説すばる』掲載を加筆し単行本化。

## 児童 いたいときのおまじない

角野 栄子/作

よしむら めぐ/絵 (小学館)



ぷんぷん怒っているアコちゃんが石ころを蹴飛ばすと、シロクマさんにぶつかってしまいました。大きなこぶができて泣きそうなシロクマさん。困ったアコちゃん、とっておきのおまじないをして…。

## 一般 「サラリーマン女子」、定年後に備える。

大江 加代/著 (日経BP)



夢中で働いてきた女性たちが「定年後」に直面する時代はこれから。多くの女性にとって30年以上あるこの期間を不安なく楽しく生きるために、今やっておくべきことを図表を交えて解説する。

## YA 自分のミライのを見つけ方

児美川 孝一郎/著 (旬報社)



普通を疑おう、やりたいことの呪縛を解き放とう、働くことのイメージを豊かにしよう。これまでの常識が通用しない未来を生きる若い世代に向けて、まったく新しいキャリアデザインのヒントを示す。

\*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

## 県外にお住まいの家族・友人にお伝えください 青森県U・Iターン×交流フェア開催



青森県へのUターンや移住を検討している人に向けた、個別相談会やセミナー、トークイベントなどが東京都内で開催されます。イベントには、村もオンラインで出展し、相談を受け付けます。

首都圏在住の家族や友人などにぜひ参加をおすすめください。皆さんの参加をお待ちしています。



詳細はこちら

- 日時 8月28日(土) 10:00～18:00

■場所 UDX ギャラリー (東京都秋葉原)

■青森県企画政策部地域活力振興課 移住・交流推進グループ

☎017 (734) 9174

# ろっか食堂



調理時間  
15分

## カラフル食材で栄養摂取！ ニラ玉のトマト炒め

ニラは香りが強く、薬味として使用するイメージがあると思いますが、抗酸化作用のあるビタミンや食物繊維、カリウムなどをバランスよく含む緑黄色野菜です。また、豚肉やレバーなどのビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べることで、疲労回復や体力強化が期待できます。その他にも、ニラを細かく刻み、調味料で和えた「ニラダレ」を豆腐やそうめんなどにかけて食べるのもおすすめです。

### 《一人分の栄養価》

エネルギー 116kcal、たんぱく質 7.8g  
脂質 6.8g、食物繊維 2.4g、塩分 0.7g

### ■材料【4人分】 ☆=六ヶ所産

- ニラ … 1束 ☆
- 卵 … 4個
- トマト … 2個 ☆
- エリンギ … 2本
- 鶏がらスープの素 … 小さじ1
- 塩 … 小さじ1/3
- こしょう … 少々
- オリーブ油 … 小さじ1
- ごま油 … 小さじ1

### ■作り方

- 1 ニラは5cmの長さに切り、トマトはくし切り、エリンギは半分の長さに切り5mm幅の薄切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶き、鶏がらスープの素とこしょうを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、中火にしたら卵を入れて大きく混ぜる。卵が半熟になったら一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を熱し、中火でエリンギを炒める。エリンギに火が通ったらニラとトマトを入れ、塩を加えてさっと炒め、3の卵を戻し入れ、軽く混ぜる。

### 👉ここがポイント👈

焼いたトマトは旨味たっぷりでジューシーに仕上がります。また、卵は半熟の状態一度取り出し、最後に加えることでふんわりとした食感になります。

### 食のコラム

### ▶▶▶夏バテや熱中症予防の食事ポイント

次の5つ食材を食事に取り入れ、暑さを乗り切りましょう。また、キッチンでは火を使うため、熱中症のリスクが高まります。①適度に換気をする②首元に冷えたタオルを巻く③火を使わないように調理方法・器具を工夫するなど、熱中症予防に心掛けましょう。

①たんぱく質  
…筋肉疲労を  
予防・解消



②ビタミンB群  
…栄養の吸収率を  
上げ、暑さに耐えら  
れるエネルギーを作る



③クエン酸  
…食欲増進・  
疲労回復



④ミネラル  
…だるさ解消



⑤ビタミンC  
…疲労回復



### 今月号の 担当者



食生活改善推進員会  
推進員 川向さん

今回は一般的な調味料を使用しましたが、塩分が控えめの調味料を使用することで、より手軽に減塩することができます。使用する食材や食事のバランスの他に、調味料も少し意識して選択してみると良いですね。