

広
報

ろっかしよ 1



卯

2023

Pick up Topics!

P 2-3... 新年のごあいさつを申し上げます

Information

P 13... 令和4年度「運送事業者等燃油価格高騰対策事業費助成金」のご案内

P 23... 六ヶ所村議会議員一般選挙立候補予定者説明会

【表紙】朝目を浴びて〜ニホンノウサギ〜
(提供：一戸一晃さん)

新年のごあいさつを申し上げます

明けましておめでとうございませう。

村民の皆さまには、輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心からお慶び申し上げますとともに、日頃より、村政発展のため多大なるご理解とご協力を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

昨年は、村民の皆さまから力強いご支援・ご支持を賜り、3期目の村政を担わせていただくことになりました。心から感謝を申し上げます。

皆さまからの大きな信頼と期待にお応えするため「躍進・発展の道を村民と共に歩む」を基本理念に据え、誠心誠意全力を注いでまいります。

さて、昨年は、長引くコロナ禍において「村民の皆さまの命と健康を守ることを第一」に対応してきましたが、ウィズコロナを踏まえた村政運営を進めるため、皆さまが楽しみにしてきたイベントを3年ぶりに開催するとともに、尾駈レイクサイドパークを会場とした「花火大会」を、新たに実施することができました。

また、かねてより県産材を活用し建設を進めてきた「千

歳平小学校」は、4月1日に開校し、同月7日には11人の新入生を迎えることができました。

第一次産業関連では、円安や国際情勢の不安定化による肥料や生産資材の高騰を受け、農業経営者の負担軽減のための助成金を支給いたしました。乳価は上昇したものの、子牛価格の下落の他、不漁によるイカやサケの漁獲量減少により経営の悪化が懸念されることから、今後の価格などの推移に注視してまいります。

そして本年は、公約に基づき2期8年間で実施してきた施策を継続しつつ「パークゴルフ場」の建設に向けた検討、地震に備えた「富ノ沢浄配水場」や国民体育大会開催に向けた「大石総合運動公園」の改修工事、さらには利便性・効率性向上を目指す「デジタル化」への取り組みを加速させてまいります。

また、新庁舎については、現庁舎の西側に位置する「尾駈地区」を建設候補地（案）として、住民説明会を開催し、皆さまのご意見を直接、お聞きしてまいりますと考えてお

ります。

一方、本村で進められている国家プロジェクト「むつ小川原開発」においては、国際的な科学技術とエネルギー研究開発の拠点が形成されつつありますが、各分野における研究開発施設の誘致や本村に蓄積されてきた科学分野の知識や技術を人材育成に活用し、さらなる企業立地が促進されるよう、科学技術都市の形成を図ってまいります。

村民の皆さまが大きな期待を寄せてきた再処理工場のしゅん工は、残念ながら再び「延期」となりましたが、一日も早く期待にこたえていただくとともに、昨今の燃料の輸入価格高騰を契機に、原子力発電所の再稼働が加速されることに期待します。

六ヶ所核融合研究所では、ITERの早期建設と原型炉実現の後押しとなるブランケット試験体の安全性実証試験が開始されました。今後の着実な研究の進展を祈念するものであります。

本職自身、3期目のスタートにあたり、新たに掲げた公約を実現するため、職員一丸となって取り組んでおります

新年明けましておめでとうございませう。

皆さまには、希望に満ちた新春をお健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃から議会運営に対し深いご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

令和2年から続いている新型コロナウイルス感染症については、ウィズコロナとともに、感染症対策にも変化が見られ、昨年6月頃から日常生活も平常を取り戻してまいりました。

議会も、7月から本格的活動を再開してまいりました。9月には議員調査研修で宮崎・鹿児島先進地研修を実施しました。

10月は、総務企画常任委員会で防衛省などに対し、むつ小川原エネルギー対策特別委員会では関係機関に対し、それぞれ要望活動を実施しました。

また、同月には全国原子力発電所立地議会サミットも4年ぶりに開催されました。

議会と行政は車の両輪であると常に私は心に言い続けてきました。今の議会は、それができているのだろうかと思ひます。

議会に提案された議案が、これからの六ヶ所村に本当に必要な事業なのか、村政の基本方針や行政運営が公平、公正で効率的になっているか、厳しくチェックを行い、行政に提言することが議会の役割なのだと認識しております。より一層行政サービスの向上を後押しして、皆さまのご期待に応えられるよう全力で取り組んでいかなければと思ひます。

新たな年を迎え、村議会として村民の皆さまそれぞれの要望やご意見を行政に反映させていくこと、魅力ある六ヶ所村の「まちづくり」に全力を尽くしてまいります。

どうか皆さまには、引き続きご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が皆さまにとって、幸多き年でありませうと、皆さま

のご健勝で多幸を心からお祈り申し上げます。

が、昨年は、皆さまにお約束した「脱炭素社会の実現に貢献」することを目的に、「ゼロカーボンシティ」を表明しました。2023年の干支は卯年で、ウサギのように跳び上がる飛躍の年といわれておりますので、村のさらなる「躍進・発展の道」を皆さまと共に歩んでまいりたいと考えております。

結びに、村民の皆さまには、これまで同様、村政への一層のご理解とご協力を賜りますようお願いを申し上げますとともに、この一年が幸多き良き年となりませうとお祈り申し上げます。年頭のあいさつといたします。

本年もよろしくお願ひ致します



『行政と真剣に向き合う議会』

六ヶ所村議会議長 高橋文雄

Chair Person Fumio Takahashi



『年頭にあたって』

六ヶ所村長 戸田衛

Mayor Mamoru Toda

エネルギーについて知ろう！

一中生が京都小中と交流を図る



議論の様子

エネルギーを考える未来塾（伊藤夏子塾長）主催の次世代交流事業が11月29日から12月1日に開催されました。

交流事業では、第一中学校（藤川俊彦校長）の1年生10人が京都教育大学附属京都小中学校を訪問。京都小中の7年生と8年生合計20人とエネルギーに関して議論しました。

今回の交流は、7月に京都小中の生徒が来村し、村のエネルギー施設を見学したことがきっかけ。生徒たちは互いに、これまでのエネルギー活動について発表し、六ヶ所村や京都市の良いところ、世界から見て来るエネルギー事情などを考察しました。



▼京都小中の文化祭（紫友祭）を見学

急ブレーキ急ハンドルは厳禁

外国人向け冬の交通安全教室を開催



メモを取りながら受講する

外国人向け冬の交通安全教室が12月1日、国際教育研修センターで開催されました。フランス人やスペイン人など村内在住外国人6人が参加し、雪道運転のコツを学びました。

講師は野辺地警察署交通安全課の橋本美咲さん。ホワイトアウトの映像を用い、雪道でのブレーキやハンドル操作、交通標識を確認しました。また、外国人の体験から、信号のない交差点での優先順位や見通しの悪い道路での運転について解説しました。橋本さんは「冬道の運転では急ブレーキ、急ハンドルは厳禁。走行速度は自分の力量に合わせて、車間距離は通常時の2倍確保しましょう」と呼び掛けました。

参加者は「ホワイトアウトやブラックアイスバーンが怖い。六ヶ所村で迎える初めての冬なので、気を付けて運転したい」と話していました。

心身ともに健康な子どもを育てる

学校保健・連合PTA 研究大会開催



表彰式の様子

第52回六ヶ所村学校保健研究大会並びに六ヶ所村連合PTA 研究大会が12月4日、スワニーで開催されました。この研究大会は、心身ともに健康な子どもを育てることを目的に、学校・家庭・家族などの関係者が学校保健や家庭教育の充実を図るために開催されています。

研究大会では、歯・口の健康児童・生徒および保護者やPTA活動功労者へ賞状などが贈られました。続いて、泊中学校PTAによる「PTA活動の実践事例」が発表されました。

その後、NPO法人RYOMA 塾代表理事 津村 証広氏が「子どもたちをぐんぐん伸ばす言葉かけメソッド」と題し講演。参加者たちは、子どもたちのメンタルを成長させるルーティンをペアワーキングなども交えて学んでいました。

泊地区の空き瓶を回収

泊中が社福協へ空き瓶回収益金を寄附



橋本会長（中央）と泊中学校生徒会執行部の皆さん

泊中学校（田畑信校長）は11月17日、社会福祉法人六ヶ所村社会福祉協議会（橋本喜代治会長）へ8月に行った空き瓶回収の収益金6,745円を寄附しました。

空き瓶回収は、8月19日にボランティアで行われ、生徒会執行部を中心に全校生徒の8割以上が参加。泊地区の全エリアを回り、一升瓶やビール瓶などの空き瓶約300本を回収しました。生徒会長の瀬川一樺さんは「夏休み中に自ら行動して空き瓶を集め、地域に貢献できて良かった。来年度は今年度以上に多くの生徒に参加してもらいたい」と話していました。

この活動は、今回の寄附を含めて10回目。これまでの寄附金額は合計25万6,017円となりました。

JUMP チームの活動を応援

村産業協議会が図書カードを寄贈



金濱第3委員長と金澤会長

六ヶ所村産業協議会（千田昇会長・会員109社）は11月17日、JUMPチームの活動に役立ててほしいと同協議会主催のチャリティゴルフ大会の収益金の一部として図書カード（6万円分）を寄贈しました。

役場会議室で行われた贈呈式では、同協議会の金濱智哉第3委員長が「少年非行防止活動に役立ててください」と、尾駁交番連絡協議会の金澤光秀会長へ目録を手渡しました。

小・中学生、高校生が主体となっているJUMPチームは、社会でのルールを守ろうとする意識を育むために、少年たちが互いに非行防止を呼び掛け、その活動から仲間や地域の皆さんと非行防止の輪を広げることを目的に結成されています。万引き防止の啓発やいじめ撲滅運動、あいさつ運動などさまざまな活動を行い、少年非行防止を呼び掛けています。

六ヶ所村商工会青年部が初開催

親子で楽しめるミニ四駆体験会



小泉部長（中央）と体験会に参加した皆さん

六ヶ所村商工会青年部（小泉尚人部長）主催のミニ四駆親子体験会が11月27日、中央公民館で初めて開催されました。このイベントは、同部の「親子で楽しめるイベントを開催したい」「子どもたちに遊ぶ場を提供したい」という思いから企画されたものです。

体験会では、参加した19組の親子が協力して、一生懸命ミニ四駆を組み立てていました。子どもたちは、ミニ四駆を完成させると、うれしそうにコースを走らせ「モーターを変えるとさらに速くなった!」と喜んでいました。

また、最後には限定のミニ四駆やパーツセットが当たる抽選会が行われ、会場はにぎわいを見せていました。

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



「パ、パ、パ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と、3回繰り返し返して発音しましょう。

食事前の筋力アップ、誤嚥・むせの予防

チェックが1つでもあつたら、衰えの始まりかもしれません。

- ✓自己チェックしてみよう
- 食事でよく食べこぼすようになった
- 硬い物がかみにくくなった
- むせることが増えた
- 滑舌が悪くなった

あなたのお口は大丈夫？
口腔体操で元気に！

みんなでルールを守ろう 違法駐車はしない！させない！！



県内では降雪期を迎え、積雪により交通事故や渋滞の発生が懸念されます。

違法駐車は事故や渋滞の原因となるだけでなく、救急車などの緊急自動車の通行を妨げたり、除排雪作業の妨害となるなど、県民生活に大きな影響を及ぼします。
ドライバー自身がルールを守ることはもちろん、事業者の皆さんが駐車場を確保するなど「違法駐車をしない、させない環境作り」をすることで、違法駐車をなくしましょう。

活用してみませんか？ 運転適性相談窓口



- 運転適性相談窓口とは
- ◎運転に支障がある病気などにかかった人やその家族
- ◎運転に不安のある人やその家族
- ◎運転免許証の返納に悩んでいる高齢者やその家族
- などからの相談を受け付けています。
- 運転適性相談窓口設置場所
- ◎青森県運転免許センター
- ◎八戸、弘前、むつ自動車運転免許試験場
- ◎県内各警察署

安全運転相談ダイヤル シャープハレバレ #8080

「安全運転相談ダイヤル」は県内各地から相談できる全国統一の電話番号です。病気や身体に障害がある人の運転免許の取得に関する事、高齢者などの運転継続に関する事、運転免許証の返納に関する事などを相談できます。

- 受付時間
- 月曜日から金曜日まで
(祝日、年末年始を除く)
8：30～17：15



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

ご存じですか？ 放置違反金制度

■放置違反金制度とは
放置駐車違反をした運転者が警察署に出頭してこない場合など、運転者の責任追及ができないときは、公安委員会が放置車両の使用を命ずることができるといいう制度です。
■車両の使用者とは
運行を支配し、管理する人
をいい、通常は自動車検査証の使用者欄に記載された人
をいいます。

■車検拒否について
放置違反金が納付されないときは、督促状によって督促を行います。督促を受けた人は、納付が確認されるまで車検を受けることができません。
■強制徴収について
督促を受けた人が、指定期限を経過しても放置違反金を納付しないときは、期限までに納めた人との公平を保つため、自宅や勤務先への電話訪問催促を行い自主納付を促すとともに、財産(現金、預金、自動車など)の差し押さえによる強制徴収を実施します。

村の人身事故発生状況 (令和4年11月末)

	令和4年		令和3年		前年比
	11月中	累計	11月末累計		
発生	0	17	11		+6
死者	0	1	0		+1
傷者	0	29	12		+17

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4年11月末)

	令和4年		令和3年		前年比
	11月中	累計	11月末累計		
	14	221	188		+33

感染症予防のために 免疫力を高めよう

空気が乾燥する冬は、新型コロナウイルス以外にも、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい時期です。重症化リスクが高い高齢者は、特に注意が必要な季節です。感染症を防ぐために、十分な睡眠・ほどよい運動・栄養バランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

栄養をしっかりと吸収するには、ゆっくりとかなで食べることが大切です。そうすることで唾液の分泌が促進され、消化吸収が良くなります。また、唾液には、ウイルスの侵入や増殖を抑える効果があります。感染症対策になります。

その他にも、歯の調子が良くないと十分にかむことができず、消化吸収が悪くなります。歯の治療や歯磨きなどで、お口の健康にも気を配りましょう。

11月9日の 泊おれんじカフェ

今回は、職業体験で役場を訪れた第二中学校の生徒と参加者が一緒に、フレイル予防についてのミニ講座を聞き、松ぼっくりツリーの製作をしました。



【次回のおれんじカフェ】

- ①泊おれんじカフェ
- 日時 1月11日(水)13時半～
- 場所 泊地区イベント広場
- ②尾駁おれんじカフェ
- 日時 1月17日(火)13時半～
- 場所 尾駁コミュニティセンター

免疫力を高めるためには何を食べればいい？

主菜 → 肉、魚、卵、大豆を使った料理

副菜 → 野菜、きのこ、海藻を使った料理

主食 → ごはん、パン、麺類など

乳製品 → 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

果物 → 1日にミカンなら2個、リンゴなら1個

その他 → ごま、ナッツ類など

【高齢者の1日当たりの食事内容の目安】

主食1品
主菜1品
副菜2品
1日3食 + 乳製品、果物など
(1食当たり)

夜間・土日・祝日

高齢者に関する
緊急の相談は
☎ 72 - 2111 (代表)
までお電話ください

役場(地域包括支援センター室)閉庁時間はこちらへお電話ください。

「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

からだの健康はお口の健康から

歯の検診（健診）を受けましょう



むし歯や歯周病は、歯を失う原因となるだけでなく、脳梗塞や心疾患、糖尿病などさまざまな病気を引き起こす原因にもなります。

村では、**歯周疾患検診・後期高齢者歯科健康診査**を無料で実施しています。この機会にお口の健康を見直しませんか。

【歯周疾患検診】

■対象者

令和4年度に、40・45・50・55・60・65・70歳になる人（現在、治療中の人、検診を受ける機会がある人、総入れ歯の人は対象外）

【後期高齢者歯科健康診査】

■対象者

令和4年度に、75歳以上になる人（入れ歯の人、治療中の人も対象）

受診には「歯周疾患検診票」または「後期高齢者歯科口腔健診票」が必要です。再発行・申し込み方法などの詳細は、保健相談センターまでお問い合わせください。

一生に1度は受けましょう

肝炎ウイルス検査



肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎ウイルスに感染していても自覚症状がないことがあります。感染した状態を放置すると、肝硬変や肝臓がんにつながる恐れがありますが、適切な治療を受けることで、病気の進行を防止できます。まだ検査を受けたことがない人は、検査を受けましょう。

■対象者

- ① 20歳以上で肝炎ウイルス検査を受けたことがない人
- ② 肝炎の治療をしていない人

■検査項目

採血検査（B型肝炎、C型肝炎）

■検査方法

- ① 肝炎ウイルス検診を受診
 （地域家庭医療センターで受診できます。）
- ② 複合健診で受診
 （1月14日⁺保健相談センターで実施します。）
- ③ 個別健診を受診
 （国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者、生保受給受給者のみ）

複合健診と健康フェスタのご案内

皆さん、健診の申し込みはお済みですか？今年度、最後の複合健診が実施されます。年に1度は健診を受け、自身の健康状態を確認しましょう。

また、健診終了後には健康フェスタも開催します。どちらかのみ参加も可能です。

- 日にち 1月14日⁺
- 場所 保健相談センター



◎複合健診（8：00～10：00）

対象者は20歳以上の村民です。風しんの抗体検査も実施します。（対象者には4月に案内を送付しています）

◎健康フェスタ（10：00～12：30）

健康ポスター展示&抽選会、調理実習（申込締切：1月6日⁺）、ヨーヨー・スーパーボールすくいなどをを行います。詳細は広報12月号同封のチラシをご覧ください。

新型コロナワクチンの接種期間は、令和5年3月までです。接種に関する問い合わせ・申し込みは、**六ヶ所村新型コロナコールセンター（☎ 73 - 0356）**までご連絡ください。

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!!!

世界のお正月

ドイツ国際交流員 ヴェアナー・マーク

明けましておめでとうございます。今年は、私にとって5回目の日本で過ごすお正月でした。日本のお正月は、毎年同じように過ごすことが多いと思いますが、帰国できない在住外国人は「今年は何しようかな～」と考えなければなりません。自分の国の伝統も守りたいですが、日本のお正月も体験したいですね。

お正月の伝統は国や文化によって異なり、欧米ではクリスマスの方が家族イベントなので、お正月は友人などと過ごします。ドイツでも大晦日は家族とは過ごさず、パーティーへ出掛ける人が多いです。

ドイツでは年末年始に、友だちや家族同士でお守りみたいなものを渡し合います。このお守りは、日本のお守りと全く違い、小さな豚の形のマジパンで「Glücksschweinchen」（幸福の豚ちゃん）と言います。マジパン（アーモンド粉と砂糖を混ぜたペースト）で作ったものなので食べられますが、1年の幸福を願うお守りなので食べずに保存することが多いです。



知らねがった～
Shiranegatta!!!

「ペダル」

ペダルといえば、自転車やバイクなどの足を乗せる部分のことを言いますよね。一方、韓国では、「配達、出前」のことを叫^{ペダル}と^{ペダル}と言います。ところが困ったことに、足を乗せる部分のペダルも韓国語では叫^{ペダル}と言います。厳密には違う発音らしいですが、外国人には同じように聞こえます。ややこしいですね。



イベントのお知らせ

ワールドキッチン

中国料理
 ～焼き小籠包～

- 日時 1月27日⁺ 9：30～13：00
- 場所 スワニー 調理室
- 募集人数 12人（高校生以上、村民限定）
- 申込受付期間 1月10日⁺～20日⁺
- 参加費 800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

異文化わくわくイベント

マークの
 ニットカフェ

- 日時 2月3日⁺
 9：30～12：00 / 13：30～16：00
- 場所 国際教育研修センター
- 募集人数 各6人（村民限定）
- 申込受付期間 1月13日⁺～27日⁺
- 参加費 無料
- 持ち物 制作中の編み物、ない人は手ぶらでOK

*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⁺で検温を行い、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
給与支払報告書の提出をお願いします

法人・個人問わず、令和4年中に給料・賃金などの「給与」を支払った雇用主は、全ての人の給与について、支払額の多少に関わらず給与支払報告書を作成して、村に提出してください。

対象

令和5年1月1日現在、雇用者で村に住民登録のある人および令和4年中の退職者の分

■提出期限（郵送可）
1月31日（火）（必着）

*個人事業主は、マイナンバーカードまたは通知カードと写真付き身分証明書の写しなども提出してください

■提出部数
①給与支払報告書（総括表）：1枚

②給与支払報告書（個人別明細書）：1人につき

1枚
*書類は税務課で配布しています

■注意

正社員・事業専従者・パート・アルバイトや、給与からの特別徴収が個人納付かは問いません。また、所得税の源泉徴収額がない従業員や、年末調整をしない従業員も提出が必要です。

*令和4年分の確定申告の受付は、新型コロナウイルス感染症対策を実施し、2月13日（月）から3月15日（水）まで行います。なお、平沼出張所では十分な待合スペースが確保できないため、車でお待ちいただく場合がありますのでご理解とご協力をお願いいたします。詳細は、広報ろっかしよ2月号に掲載します

☎ 72-18019
税務課

お知らせ
従業員の個人住民税は特別徴収が原則です

県と市町村は、地方税法の要件に該当する事業主に、個人住民税の特別徴収義務者の指定に向けた取り組みを行っています。特別徴収を行う事業主と従業員の皆さんは、ご理解とご協力をお願いします。

また、まだ実施していない事業主の皆さんは特別徴収への切り替えをお願いします。

■個人住民税とは
個人の県民税（県税）と市町村民税（市町村税）を併せた地方税のこと。

市町村が賦課・徴収をし「地域社会の会費」として県と市町村の行政サービスを支える貴重な財源となっています。

■個人住民税の「特別徴収」とは
所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税の税額を天引きし、納入する制度のことです。

*特別徴収の手続きなどについては、従業員のお住まいの市町村へお問い合わせください

《特別徴収の手続きなどについて》

税務課

☎ 72-18019

《取り組み全般について》
☎ 0176 (22) 8111
(内線 211-214)

お知らせ

青森税務署
令和4年分確定申告
閉庁日対応の実施

青森税務署では、閉庁日対応を実施します。
☎ 対応日
2月19日（日）・26日（日）

■対応業務
①確定申告用紙の配布
②申告相談
③確定申告書の收受および納付相談

詳細は、左記までお問い合わせください。

☎ 017 (776) 4241
青森税務署

お知らせ
十和田税務署
令和4年分確定申告

税目	申告期限 納税期限	口座振替日
所得税および復興特別所得税	3月15日（水）	4月24日（月）
贈与税		
消費税および地方消費税	3月31日（金）	4月27日（木）

《申告書作成会場》

■期間

2月1日（水）～3月15日（水）
（土日、祝日を除く）

■時間

9時～17時
（相談受付は16時まで）

■場所

十和田奥入瀬合同庁舎
1階共用会議室

*3月以降は大変混雑します。お早めにお越しください

☎ 0176 (23) 3153
十和田税務署個人課税
第一部門

お知らせ

十和田税務署
インボイス制度説明会・登録申請相談会を開催

十和田税務署では、事業者を対象に消費税のインボイス制度説明会・登録申請相談会を開催します。

参加は、事前予約制となりますので、参加を希

望する場合はお早めに申し込みください。

*新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を中止する場合があります

■日にち（要事前予約）

1月	10日（火）・24日（火）
2月	8日（水）・22日（水）
3月	1日（水）・7日（火）・15日（水）・22日（水）・29日（水）

■時間

午前：10時半～12時
午後：13時半～15時

■場所

十和田税務署（十和田奥入瀬合同庁舎）

☎ 0176 (23) 3997
法人課税第一部門



お知らせ

「相続登記はお済みですか月間」無料相談

青森県司法書士会は、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記および法定相続情報証明制度に関する無料相談会を実施しています。

■相談期間
2月1日（水）～28日（火）
（土日、祝日を除く）

■場所

青森県内の各司法書士事務所（事前に予約をお願いします。）

■費用
初回相談無料（2回目以降や具体的な手続は有料です。）

☎ 017 (776) 8398
青森県司法書士会

スマホがおすすめ！ 自宅でe-Tax！ 確定申告書等作成コーナーから



■「自宅からのe-Tax」5つのメリット

税務署への持参 税務署 確定申告 不要	印刷・郵送代 不要	添付書類 不要 (一部の書類は除く)	確定申告期間の利用可能時間 24時間いつでも	還付金 早期還付 (3週間程度で還付)
------------------------------	--------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------

■確定申告書等作成コーナーの入力方法は動画でチェック！

スマホ申告 | 医療費控除 | マイナンバーカード方式 | こちらからアクセス

確定申告 動画 検索

自宅からe-Taxを始めよう！

☎ 0176 (23) 3153
十和田税務署個人課税第一部門

お知らせ
肺がん、中皮腫など
石綿関連疾病に
かかった皆さんへ
補償・救済のご案内

石綿（アスベスト）を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された人には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付金を受けることができます。

もし、皆さんの家族の中で、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫などの呼吸器系疾病にか

かった人、もしくは亡くなられた人がおられましたら、左記またはお近くの労働基準監督署へご相談ください。

☎ 青森労働局労災補償課 017(734)4115

お知らせ
令和4年度家族介護
慰労金支給のご案内

村では、村内に住む要介護高齢者を介護している人に対し、家族介護慰労金を支給します。

対象者

次の条件を全て満たしている人を介護している人（要介護高齢者の配偶者（内縁関係にある人を含む）、子、孫または兄弟姉妹で村内に住所がある人）

- ①令和4年1月1日から令和4年12月31日までの1年間、継続して要介護度が要介護1から要介護5に該当する人

- ②①の期間、入院期間が3カ月以内の人、高齢者住宅などの入居がない人、介護保険の施設入所サービスを利用しなかった人、短期入所の利用期間が7日以内の人

支給額

- （基準日：令和4年12月31日）
- 要介護1 1万円
 - 要介護2 2万円
 - 要介護3 3万円
 - 要介護4 4万円
 - 要介護5 5万円

申請方法

対象見込みの人には申請書を送付しますので、通帳の写しをお持ちの上、福祉課または各出張所で手続きをしてください。

申請期限

1月27日（金）

詳細は左記までお問い合わせください。

☎ 福祉課 福祉・環境グループ 72-8140

お知らせ
電力・ガス・食料品
等価格高騰緊急支援
給付金のご案内

村では、電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに対する現金給付を行っています。

住民税非課税世帯には、12月下旬から支給要件確認書を順次送付しています。受給を希望する場合は、期限までに返送してください。なお、返送が無い場合は、受給を辞退したものとみなしますのでご注意ください。

また、予期せず家計が急変し、直近の収入減少により住民税非課税相当とみなされる「家計急変世帯」に対する給付金は、申請手続きが必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

- 対象
 - ①住民税非課税世帯
 - 令和4年度住民税均等割を課税されている人が1人もいない、かつ全員が課税者から扶養されていない世帯
 - ②家計急変世帯
 - ①に該当する世帯以外で、予期せず令和4年1月から12月までの家計が急変し、同一の世帯に属する人全員が令和4年度分の住民税が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯

- 給付額
 - 1世帯当たり5万円
- 支給方法（手続き内容）
- ①支給要件確認書を返送してください。
- ②申請書を提出してください。

- 返送・申請期限
- 1月31日（消印有効）

☎ 福祉課 介護・障がいグループ 72-8141



お知らせ
令和4年度「運送事業者等燃油価格高騰対策事業費助成金」のご案内

村では、燃油価格高騰の影響を受けている村内運送事業者（個人事業主含む）に対し、事業の継続を支援するため、助成金を支給します。

次の要件に該当し、助成金の支給を希望する場合は、下記までお問い合わせください。

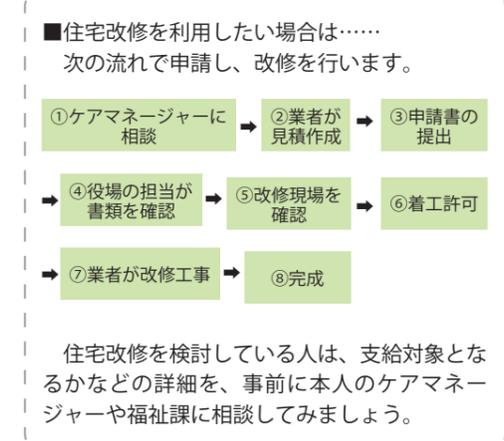
- 支給要件
 - ①村内に本社または営業所があり、タクシーや一般貨物自動車（軽貨物自動車）を所有していること
 - ②助成金の受給後も事業活動を継続すること
 - ③確定申告または村民税・県民税の申告をしていること
 - ④村民税などに滞納がないこと

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、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

介護保険 NEWS
Vol. 5
介護保険サービスの紹介
— 住宅改修 —

介護保険サービスのひとつである住宅改修をご紹介します。

- 支給対象者
要支援1・2、または要介護1から5の人で六ヶ所村の被保険者
- 対象住宅
対象者の住民票上の住所地で、実際に現在も居住している住宅
- 対象となる改修の種類
（要介護者・要支援者の生活をより安全にするための工事）
- ①手すりの取り付け ②段差の解消
- ③滑りの防止および移動の円滑化などのための、床または通路面の材料の変更
- ④引き戸などへの扉の取り替え ⑤洋式便器などへの便器の取り替え
- ⑥その他上記①～⑥までの住宅改修に付帯して必要となる住宅改修
- *上記に該当していても、対象とならない場合もあります
- 施設や病院に入居・入院している場合
- 改修後に申請した場合
- 改修が完了する前に、対象者が亡くなった場合 など



お知らせ
後期高齢者医療
被保険者の皆さんへ

◎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

必要で

- 支給金額
- ▼タクシー1台当たり2万円
- ▼軽貨物自動車1台当たり2万円
- ▼一般貨物自動車1台当たり5万円
- 申込締切
- 2月28日（火）
- ☎ 福祉課 企画グループ 72-8180

◎かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう
いつも診察してもらおう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらったり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれるので安心です。
また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、薬歴（薬の服用記録）の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。複数の「お薬手帳」を持っている人は、1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

☎ 健康課 72-8143
☎ 青森県後期高齢者医療広域連合 017(721)3821

農業委員会だより

第11回農業委員会総会が11月8日(火)に開催され、下記案件が議決・承認されました。

■報告第23号 農地の転用事実に関する照会について
4件 1,952㎡

■報告第24号 農地法第3条の3第1項の規定による届出について
3件 38,118㎡

■報告第25号 農地法第18条第6項の規定による届出について(合意解約)
6件 75,326㎡

■報告第26号 荒廃農地調査に伴う農地・非農地の判断について
450筆 1,358,913㎡

□議案第33号 農地法第3条の規定による許可申請について
3件 25,083㎡

□議案第34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)
4件 49,798㎡

☎農業委員会事務局
☎72-2111 (内線337・338)

第12回農業委員会総会は12月13日(火)に開催されました。今月の総会は1月11日(水)に開催予定です。また、各申請書の締め切りは毎月20日です。

お知らせ
民生委員・児童委員、主任児童委員が選任されました

民生委員・児童委員、主任児童委員の全国一斉改選が行われ、村でも新たに委員が選出されました。地域の皆さんの身近な相談役となり、関係機関へとのつなぎ役となりますので、お気軽にご相談ください。

■任期(3年間)
令和4年12月1日から令和7年11月30日まで

民生委員・児童委員	
泊1班	濱中和子・田中智恵子
泊2・3班	上野弘子
泊4・5・6班	館忠克
泊7・8・9・10班	野田和子
泊11・15班	桜井政美
泊12・13班	野中牧子
泊14・17・18班	三浦幸子
泊16班	相内正明
出戸・石川	新館忍
新町・老部川	村岡孝浩
尾駱浜	吉田みを子
尾駱浜・野附	橋本八重子
尾駱	木村敏子・沼辺しげ子
レイクタウン	築田成義
レイクタウン(北地区含)	小泉益夫
二又・富ノ沢	秋戸操
室ノ久保・千樽	戸田光雄
戸鎖	高田真記子
新城平・新納屋	小泉光幸
平沼・備蓄	橋本孝子
平沼	橋本恵美子・佐々木三千代
倉内	木村常泰・佐藤くにえ
中志・内沼	宮古洋子
笹崎・六原・端	上澤則彦
千歳	高田喜世子
庄内・豊原・睦栄	黒田徹
千歳平	小泉昭作・上長根浅吉
主任児童委員	
小泉真知子(南地区)・長内静代(北地区)	

☎福祉課 福祉・環境グループ ☎72-8141

お知らせ

子ども支援課家庭支援室からお知らせ

◎冬休み中に予防接種を済ませましょう
定期予防接種は、対象者の接種年齢が定められており、その年齢を超えると公費で接種する事ができなくなります。
今一度、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、冬休みを利用して早めに接種しましょう。

◎お子さんの定期予防接種に関する問い合わせ・相談などは、**母子健康手帳を準備の上、下記までお問い合わせください。**

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分程度の時間がかかります。
■交付日時(要予約)
月曜日～金曜日
8時15分～17時
(祝日・年末年始を除く)
*時間はご相談ください
■交付場所
子ども支援課家庭支援室(役場分庁舎2階)
☎72-8035



募集

令和5年度
訓練生を募集します

■募集期間
1月4日(水)～2月2日(木)

訓練科目	対象者	定員	試験方法
デジタルデザイン科	知的障害のない人	15人	職業適性検査 面接
OA事務科		15人	
作業実務科	知的障害のある人	10人	適性検査 面接(保護者同伴)

■試験日
2月9日(木)

■試験会場
青森県立障害者就業訓練校

■訓練期間
1年間(4月～3月)

■募集内容

■入学願書提出先
最寄りのハローワーク(入学願書は各地区のハローワークにあります)
☎青森県立障害者職業訓練校
☎0172(36)6882

令和4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	処遇 (令和3年1月現在)
一般幹部候補生(一般・飛行) 歯科・薬剤幹部候補生	令和6年4月1日現在、22歳以上26歳未満の人(修士課程修了者は28歳未満の人)	令和5年3月予定	《1次試験》 筆記試験 令和5年4月予定* 筆記式操縦適性検査(飛行要員のみ) 令和5年4月予定* (2次試験は後日お知らせします。)	《初任給》 大学修了者 月額243,500円 大学院修了者 月額247,500円
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	令和5年3月予定	《1次試験》 令和5年5月予定* 《2次試験》 令和5年6月予定*	《初任給》 高卒月額179,200円 大卒月額198,100円
自衛官候補生(任期制)		通年	別途各人に連絡します。	

*試験期日は、後日指定されます
◎試験場所は別途各人に連絡します。詳細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)

戸籍の窓

お誕生 おめでとう

なかがわらさな 中川原咲花 (貴之) 駿レイクタウン
 とりやべつき 鳥谷部月祈 (翔) 千歳平
 くどう 工藤 優瑠 (将輝) 駿レイクタウン
 すずきひなこ 鈴木陽南子 (晴幸) 泊

ご結婚 おめでとう

平浜 翔太 (泊)
 久本 恵菜 (むつ市)
 高橋 堪大 (尾駮レイクタウン)
 西山 瑞稀 (東通村)
 田野 初則 (千歳平)
 高橋 春美 (尾駮)

山田 賢治 (泊)
 目代 智美 (泊)

おくやみ

田中 安治 74歳 (泊)
 松本 とし 74歳 (泊)
 坂井かつ彥 95歳 (泊)
 附田 義美 79歳 (二又)
 久保武太郎 100歳 (戸鎖)
 石久保源右工門 83歳 (倉内)

11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

(12月1日現在)

人口 (前月比)	
男性	5,425 (-12)
女性	4,504 (-2)
計	9,929 (-14)
世帯数	5,016 (-3)



☎ 0175 (56) 5121

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、中止となる場合があります

園芸商品	ハンズ
クリスマス、雪割草、洋ラン、山野草	福祉施設商品、ドライフラワー他

販売品

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23日(木)～3月5日(日)
 10時～14時

■場所

公立ぎんなん寮直売所
 ハンズおよび大温室周辺

■催事

▼クリスマスローズ、雪割草、園芸商品が全て表示価格より10%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

お知らせ
 家畜を飼育している皆さんへ



家畜を飼っている全ての人は、家畜の伝染性疫病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1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5年2月1日現在の状況について、報告書を作成し、提出するようお願いいたします。

■対象家畜

牛、水牛、鹿、馬、綿羊、ヤギ、豚、イノシシ、鶏(チャボ、ウコッケイ、キジ、七面鳥などを含む)、アヒル

*愛玩用(ペット)であっても報告が必要です

■報告様式

農林水産課または十和田家畜保健衛生所で配布している他、同保健衛生

所ホームページからダウンロードできます。

■提出方法

農林水産課まで郵送、FAXまたは直接お持ちください。

■提出期限

3月17日(金)

■提出先 農林水産課

☎ 72-8134

FAX 72-2743

☎ 十和田家畜保健衛生所

☎ 0176 (23) 6235

お知らせ

野良猫に餌を与えず適正な管理を



野良猫が家の敷地内にすみ着いて困っているという相談が村へ多数寄せられています。しかし「動物の愛護及び管理に関する法律」により、猫は愛護動物に指定されているため、村で処分や捕獲などはできません。また、野良猫がかわい

そうだからという理由で餌などを与えた場合は、

餌の主とみなされるので、餌を与えることはやめましょう。

飼い猫は、家の中で飼うようにし、飼い主の知らないところでの繁殖を防ぐためにも去勢手術を行いましょう。

☎ 福祉課 福祉・環境グループ

☎ 72-8140

お知らせ

新むつ小川原ウインドファーム事業に係る環境影響評価書の縦覧

コスモエコパワー株式会社
 新むつ小川原ウインドファーム事業(風力発電所設置事業)

■事業名称

新むつ小川原ウインドファーム事業(風力発電所設置事業)

■事業規模

発電出力設備3万3千kW
 (風力発電機8基)

■対象事業実施区域

六ヶ所村尾駮

■縦覧期間・時間

1月11日(水)～2月10日(金)
 (土曜日・日曜日を除く)

■縦覧場所

政策推進課

■縦覧場

政策推進課



お知らせ

B型肝炎訴訟
 無料電話相談会

B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について無料電話相談を開催します。

■B型肝炎訴訟とは

幼少時の集団予防接種により、B型肝炎に感染したと認められる患者に対し、病態に応じて50万円から3600万円の給付金などが支払われる制度のこと

■日時

1月21日(土)10時～18時

■対象

B型肝炎患者またはその家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

■相談用電話番号

☎ 022 (266) 9686

☎ 022 (266) 9687

☎ 0120 (76) 0152

☎ B型肝炎被害対策東北弁護団

販売品

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23日(木)～3月5日(日)
 10時～14時

■場所

公立ぎんなん寮直売所
 ハンズおよび大温室周辺

■催事

▼クリスマスローズ、雪割草、園芸商品が全て表示価格より10%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

■新年特別番組 1月1日(午前6時)～1月8日(午前6時)

時	番組名	時	番組名
6	00 ロクナビ	17	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～提案理由～
	15 NEW 新春村長対談～戸田衛村長に聞く～		25 NEW 心ゆたかに歩みゆく ～千歳平小学校一年の軌跡～
	30 NEW 心ゆたかに歩みゆく ～千歳平小学校一年の軌跡～		55 みんなで予防インフルエンザ
7	00 ロクナビ	18	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～一般質問～
	15 備えよう、原子力災害(屋内退避編)		35 NEW 新春村長対談～戸田衛村長に聞く～
	30 んなれなの六ヶ所村でレッツエンジョイ!フィッシング!		50 広報、写真で巡るろっかしょ
8	00 ロクナビ総集編(2022年7月・8月)	19	00 ロクナビ総集編(2022年9月・10月)
9			55 ロクナビ総集編(2022年11月・12月)
	05 NEW 新春村長対談～戸田衛村長に聞く～	20	
	30 さとちゃんの六ヶ所村のうまいものめつけ!	21	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会 ～提案理由&一般質問～
	55 広報、写真で巡るろっかしょ		55 新型コロナウイルスに関するお知らせ
10	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～提案理由～	22	00 ロクナビ
	25 NEW 心ゆたかに歩みゆく ～千歳平小学校一年の軌跡～		15 ロクナビ(総集編12月)
	55 広報		55 広報
11	00 ロクナビ総集編(2022年9月・10月)	23	00 NEW 新春村長対談～戸田衛村長に聞く～
	55 みんなで予防インフルエンザ		15 尾駁レイクサイドパーク花火大会
12	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～一般質問～		55 伝えたい六ヶ所の風景
	35 ロクナビ	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
	50 備えよう、原子力災害(さくっと概要版)	6	
	55 ロクナビ総集編(2022年11月・12月)		
13			
14	00 NEW 新春村長対談～戸田衛村長に聞く～		
	15 庄内入植 開拓のチカラ		
	45 広報、写真で巡るろっかしょ、伝えたい六ヶ所の風景		
15	00 ロクナビ総集編(2022年7月・8月)		
16			
	05 ロクナビ		
	20 横断歩道は歩行者優先!		
	25 防災行政用無線 正しい電池交換の仕方		
	30 備えよう、原子力災害(避難編)		
	50 写真で巡るろっかしょ、伝えたい六ヶ所の風景		

**あけましておめでとうございます
本年もロックTVをよろしくお祈いします**

1日から8日の『新年特別番組』では「新春村長対談～戸田衛村長に聞く～」 「ロクナビ総集編」などを放送します。

ロックTV 1月の番組表

■1月8日(午前6時)～2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
	15 肩こり解消!タオルde簡単ストレッチ		15 んなれなの六ヶ所村でレッツエンジョイ!フィッシング!
	20 NEW 心ゆたかに歩みゆく ～千歳平小学校一年の軌跡～		45 さあサ踊ろうよ六ヶ所音頭
	50 広報、写真で巡るろっかしょ	16	00 ロクナビ
7	00 ロクナビ		15 応急手当の基礎知識～応急手当と119番通報～
	15 横断歩道は歩行者優先!		30 備えよう、原子力災害(避難編)
	20 んなれなの六ヶ所村でレッツエンジョイ!フィッシング!		50 広報、写真で巡るろっかしょ
	50 防災行政用無線 正しい電池交換の仕方	17	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～提案理由～
	55 伝えたい六ヶ所の風景		25 さとちゃんの六ヶ所村のうまいものめつけ!
8	00 ロクナビ		55 備えよう、原子力災害(さくっと概要版)
	15 応急手当の基礎知識～乳児小児の心肺蘇生法～	18	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～一般質問～
	30 備えよう、原子力災害(屋内退避編)		35 応急手当の基礎知識 ～ノドにものが詰まった時の手当～
	45 国民年金基礎知識		50 今日からできる認知症予防～運動について～
9	00 ロクナビ	19	00 ロクナビ
	15 さとちゃんの六ヶ所村のうまいものめつけ!		15 ハロー!!六ヶ所村 ～六ヶ所村で暮らす外国人に密着～
	45 みんなで予防インフルエンザ		45 防災行政用無線 正しい電池交換の仕方
	50 今日からできる認知症予防～食事について～		50 みんなで予防インフルエンザ
10	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～提案理由～		55 広報
	25 転倒・骨折予防体操～自宅バージョン～	20	00 ロクナビ
	50 広報、写真で巡るろっかしょ		15 NEW 心ゆたかに歩みゆく ～千歳平小学校一年の軌跡～
11	00 ロクナビ		45 役立つ情報が満載!教えて六ヶ所村!!③
	15 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!～Part 3	21	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会 ～提案理由&一般質問～
	45 役立つ情報が満載!教えて六ヶ所村!!①		55 新型コロナウイルスに関するお知らせ
12	00 NEW 令和4年第5回六ヶ所村議会定例会～一般質問～	22	00 ロクナビ
	35 ロクナビ		15 ロクナビ(総集編12月)
	50 役立つ情報が満載!教えて六ヶ所村!!②		55 広報
13	00 ロクナビ	23	00 六人～ソプラノ歌手・山崎由佳～(平成31年度制作)
	15 NEW 心ゆたかに歩みゆく ～千歳平小学校一年の軌跡～		30 2019 異文化交流フェア(平成31年度制作)
	45 応急手当の基礎知識～けがをした時の手当～	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
14	00 六人～ソプラノ歌手・山崎由佳～(平成31年度制作)	6	
	30 2019 異文化交流フェア(平成31年度制作)		

☎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！

三沢市 MISAWA CITY

●冬の小川原湖を楽しもう！ アイスウォーク&アイスカヤック体験

厚い氷に覆われた小川原湖でアイスウォーク&アイスカヤックを体験してみませんか。ドライスーツを着て氷の上を歩いたり、氷の隙間をカヤックで進んだり、寒い冬だからこそ楽しめる、イチ押しのアクティビティです。（前日までに要予約）

- 期間 1月中旬頃～3月中旬頃
- 場所 小川原湖
- 料金 アイスウォーク（1時間）3,000円
アイスカヤック（1時間）3,000円
アイスウォーク&アイスカヤック（2時間）5,000円

☎小川原湖カヤックラボ
☎080（6591）6586



十和田市 TOWADA CITY

●奥入瀬スノーパーク

奥入瀬渓流温泉スキー場に誰でも気軽に雪遊びが楽しめる「奥入瀬スノーパーク」がオープンします。そのコース内でのスノーチューブやスノーエスカレーターエリアでのスノースクートなど、子どもと一緒に思い切り雪遊びを楽しんでみませんか。

- 期間 1月初旬～3月中旬（積雪状況により変更あり）
10：00～15：00
- 場所 奥入瀬渓流温泉スキー場
- 料金 1日遊び放題 2,000円
（第1リフト1往復料金を含む）

☎奥入瀬渓流温泉スキー場
☎0176（74）2008

4月23日 執行 六ヶ所村議会議員一般選挙立候補予定者説明会

☎六ヶ所村選挙管理委員会
☎72 - 8185

六ヶ所村議会議員一般選挙に立候補を予定している人を対象に、説明会を開催します。立候補を予定している人や関係者は必ずご出席ください。

日時	2月24日(金) 14：00	場所	中央公民館 会議室
----	----------------	----	-----------

選挙の日程

- 告示日 4月18日(火)
- 選挙期日 4月23日(日)
（4月29日 任期満了）

（編集後記）

○明けましておめでとうございませう。取材に協力してくださいました。新年早々、消防出初式・民俗芸能発表会・はたちを祝う会など取材予定がびっしりの広報担当です。今年も広報ろっかしよをよろしく願います。年賀状を出さなくなると何年か経つのですが、ふと今年って何年？ 来年は？と考えると、何年か経つのは、年賀状を出して何年なのかわかっていた気がしました。思わぬ弊害ですね。（佐藤）



図書館のススメ

○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 グッドナイト

折原 一／著（光文社）



アパート「メゾン・ソレイユ」に入居しているのは、眠りに問題を抱える人ばかり。ぐっすり眠れるなら、死んでも構わない！ “かたりの名手”の企みを堪能できる連作短編集。『ジャーロ』掲載に書下ろしを加え単行本化。

一般 全国温泉大全

松田 忠徳／著（東京書籍）



これまでに4,000以上の温泉に漬かった温泉教授が送る、湯巡りバイブル。入浴作法や外湯巡り、泉質や効能など「温泉場」を楽しむ極意を伝える。全国の温泉施設を700軒以上掲載。（データ：2022年9月現在）

児童 ひるご・は・ん！

武田 美穂／作（ほるぷ出版）



今日のメニューはナポリタン。スパゲッティをおなべにパラリ。ぐつぐつぐつ、ああ、いいかんじ！ ひるごはんができるまでを、おいしそうなイラストとリズムカルな文章で描く。読み聞かせにぴったりのたべもの絵本。

YA 宇宙飛行士

鈴木 喜生／著（朝日新聞出版）



宇宙船やISSの仕組み、ロケットの打ち上げ手順、宇宙飛行士になるための試験などを豊富な写真や図版とともに解説。マニアも知らない詳しい情報やメディアをにぎわせる宇宙ニュースも掲載。動画を視聴できるQRコード付き。

*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

図書館イベント お楽しみ！迎春「本の福袋」

3冊の本と福引券が入った福袋、合計50個から好きな福袋を選びましょう。何が当たるかはお楽しみ！ 2023年の運試しにいかがですか？！

- 日時 1月7日(土)・8日(日)
(10：00から図書館ロビーにて整理券を配付します。)
- 対象 図書館利用者（図書利用カードが必要です。）
*カードの発行には運転免許証など住所が確認できるものが必要です

- 種類（全5種類）
- ①0歳～3歳向け ②3歳～6歳向け
- ③小学低学年向け ④小学校高学年向け
- ⑤YA・大人向け（各種5個ずつ用意）

☎六ヶ所村民図書館
☎72 - 3405



ろっか食堂



調理時間
30分

具たくさん！ 長いもすいとん

ゴボウに含まれる栄養やあく（ポリフェノール類）には、腸内環境を整えたり、がん・老化を防止したりする効果が期待できます。また、皮には香りやうま味が含まれているため、泥や汚れはタワシなどでこすり、皮は包丁やアルミホイルで表面をこそげ落とすようにします。水にさらしすぎるとうま味も出てしまうため、さっとさらす程度にしましょう。

《1人分の栄養価》
 エネルギー 245kcal、タンパク質 8.8g
 脂質 4.5g、塩分 1.3g、食物繊維 3.5g

■材料【4人分】 ☆=六ヶ所産

- 長いも …200g ☆
- ゴボウ …2本 ☆
- ニンジン …1 / 2本 ☆
- 長ネギ …1 / 2本
- ダイコン …10cm
- 鶏肉 …100g
- しめじ …1袋
- 片栗粉 …90g
- 水 …1200ml
- ごま油 …大さじ2
- A { 減塩しょうゆ …大さじ3
- みりん …大さじ2
- 酒 …大さじ2
- 砂糖 …小さじ1

■作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 ゴボウは、アルミホイルをくしゃくしゃにしたもので皮を擦り、洗い流す。その後、斜め切りにし、水をためたボウルにさらす。一度水を捨て、ざるにあげる。
- 3 ダイコンは皮をむいていちょう切り、ニンジンは皮をむいて半月切りにする。しめじは根本を切り落とし、ほぐしておく。
- 4 長いもは皮をむき、すりおろす。片栗粉を入れて混ぜ、ひとまとめになるまで練る。棒状（直径約3cm）に伸ばしたら、厚さ約8mm幅に切る。
- 5 鍋にごま油を熱し、1を炒める。弱火から中火にし、2・3の食材、水、Aの調味料を入れたら蓋をして約10分煮込む。
- 6 野菜類がやわらかくなったら4を入れ、仕上げに小口切りにした長ネギを加え、火を止める。

👉 **ここがポイント** 👈
 すいとんをこねるときは、手早く、耳たぶほどの硬さになるまでよくこねます。長いもの水分量に合わせて片栗粉の量を加減してください。

食のコラム

▶▶▶ 年末年始によく食べるもののエネルギー量を知ろう

年末年始は楽しい行事が続く、普段より食べる量やお酒を飲む機会が増える時期です。不規則な食事が続かないよう、普段の食事時間や回数と大きく変えないよう意識してみましょう。

- 《料理別のエネルギー紹介》
- ・雑煮（1人分） 147kcal
 - ・切りもち（1個） 115kcal
 - ・ごはん（1杯 150g） 250kcal
 - ・栗きんとん（1個） 100kcal
 - ・伊達巻（2切れ） 80kcal
 - ・黒豆（50g） 120kcal

正月は煮物やおせち料理などエネルギーだけでなく、塩分や糖分の摂取量が多くなりやすいため、食べすぎには注意が必要です！

今月号の 担当者



食生活改善推進員会
 推進員 安部さん
 すいとんは昔、ごはんが足りないときに、主食として夕食に食べられることが多かったといわれています。冷蔵庫に残っている食材だけで温かい料理ができるので、寒い今の時期におすすめです。

*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