

広報ろっかしよ ～世界に開かれすべての人が輝く 未来創造のまちの情報紙～

2026 Aug
No.497

8

Rokkasho



Pickup Topics

P 10・・・ 国スポカウントダウン！

Information

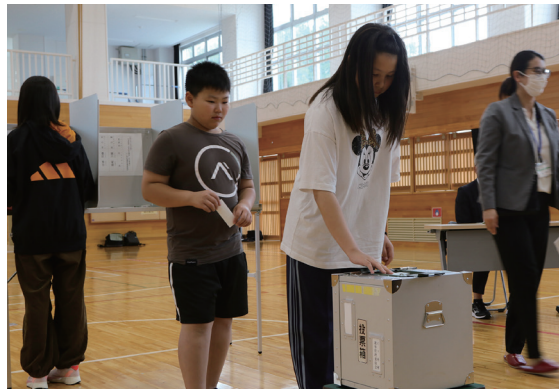
P 12・・・【高額療養費制度】の上限額が変わります

P 17・・・ 制度を活用して、空き家を適切に管理しましょう

【表紙】小学生陸上競技記録会～白熱のリレーつなぐバトン～

「18 歳になったら選挙に行きたい」

千歳平小児童が選挙の基本を学ぶ



投票を体験する児童たち

選挙出前講座が6月9日、千歳平小学校（野坂敦校長）で行われました。この講座は、村の選挙管理委員会（辻浦英朗委員長）と明るい選挙推進協議会（葛西徹也会長）が、将来の有権者である子どもたちに選挙について学んでもらおうと、小中学生を対象に行っています。

この日は6年生の児童15人が、選挙が行われる理由や選挙の大切さなどの基本を学びました。また、模擬選挙も体験。立候補者の公約を聞き、実際に使われる投票用紙と投票箱で投票を行い、選挙の流れも学びました。

児童は「選挙は難しいと思っていたけど簡単だった」「選挙にはいろいろな人が関わっていると知れた」「模擬選挙は緊張したけど、18歳になったら選挙に行きたい」と選挙への関心を高めていました。

生徒の98%が「理解が深まった」

六高で村内企業研究会開催



説明をする企業と説明を聞く生徒

「第18回村内企業研究会」が6月23日、六ヶ所高校で開催され、全校生徒91人と六ヶ所村産業協議会の会員企業や役場など21団体が参加しました。

研究会では、仕事のやりがいや地域貢献といったキャリア教育に焦点を当てた各企業の説明に、生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。また、若手社員との懇談会では、社会人になったばかりの先輩たちの本音やアドバイスを聞き、生徒は「将来就職するにあたって非常に参考になった」と話していました。

研究会終了後のアンケートでは、生徒の98%が「郷土の企業への理解や興味が深まった」と回答。「真剣にメモを取る姿に感心した」と企業側も生徒たちを高く評価していました。

ミリ単位の技！遠隔操作のプロ

第4回日仏MSM操作技術競技大会開催



遠隔で見事な操作を見せる選手たち

第4回日仏マニピュレータ操作技術競技大会が6月24日、25日に株式会社ジェイテック（鈴木 克彦代表取締役社長）技術・開発訓練センターで開催されました。

マニピュレータとは、人の操作（腕や手）と同じように動くロボットアームを遠隔操作するシステムです。原子力サイクル施設や工場、宇宙など、人が直接作業できない場所で活躍する重要な技術です。今回は、過去最多の10団体が参加。選手たちは遠隔操作でジェンガを積み上げたり、配線をつなぎ合わせたりと、繊細で巧みな技術を披露しました。競技の結果、個人戦は㈱ジェイテックの沼端 拳介選手が優勝し、団体戦はorano社が制しました。この大会は、遠隔操作技術向上を目指して開催され、社員の皆さんの日頃の操作訓練が、サイクル施設などの安全確保につながっています。

4年女子100mで村の大会記録を更新

小学生陸上競技記録会



スタートを切る児童たち（女子100m）

小学生陸上競技記録会が6月24日、大石総合陸上競技場で行われ、村内4つの小学校から4年～6年の児童184人が参加し、自身の課題や自己記録更新に挑みました。

児童たちは1000m、800m、100m、ジャバリックボール投げ、走り幅跳びの中から自身で選んだ競技に挑戦。また、4×100mリレーでも代表児童が軽快な走りを見せました。

4年女子100mでは、千歳平小学校の伊藤羽奏さんが村の大会記録（平成23年度16秒29）を更新しました。千歳平AthleteClubにも所属する伊藤さんは「最初の7歩くらいまで前かがみで走り、10歩くらいからスピードを上げて走る練習をしてきました。思いっきり走ることができ、自己ベストも出たので良かったです」と笑顔で話していました。

【この日のベスト記録】

*青字は大会記録

▼女子4×100mリレー

尾駈A 63秒41

斎藤優奈・米谷優理

吉岡志乃・佐々木徠那

▼男子4×100mリレー

尾駈A 62秒33

河辺セイ・松尾楓磨

山崎彪雅・益田泰成



▼女子100m

4年 伊藤羽奏（千歳平）16秒28

5年 相内紗来（千歳平）16秒14

6年 福岡愛珠（泊）15秒19

▼男子100m

4年 石久保瑛太（南）17秒03

5年 松尾楓磨（尾駈）15秒90

6年 益田泰成（尾駈）14秒97

▼女子800m

4年 寺下琴子（尾駈）3分10秒

5年 山田莉夢（尾駈）2分54秒

6年 佐々木徠那（尾駈）2分59秒

▼男子1000m

4年 橋本和治（南）3分59秒

5年 橋本夏斗（尾駈）3分49秒

6年 安藤湊（千歳平）3分36秒

▼女子ジャバリックボール投げ

4年 佐々木悠（尾駈）21m88

5年 小泉苺々（千歳平）19m50

6年 駒形心音（南）29m35

▼男子ジャバリックボール投げ

4年 中村悠真（尾駈）31m20

5年 岩谷青空（尾駈）40m63

6年 附田吏想（尾駈）35m97

▼女子走り幅跳び

4年 種市実優（尾駈）2m66

5年 船山茜（尾駈）3m25

6年 沼尾莉里愛（尾駈）3m09

▼男子走り幅跳び

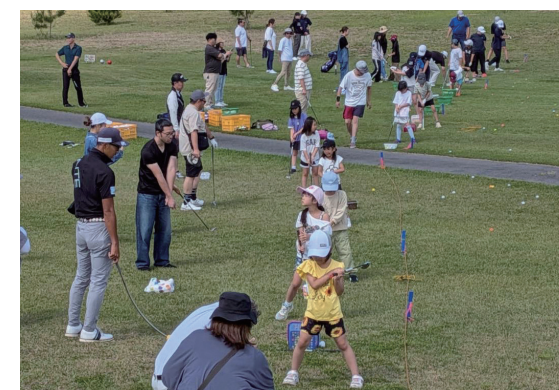
4年 河辺セイ（尾駈）3m40

5年 加藤琥歩（泊）3m74

6年 木村英斗（尾駈）3m38

青空の下でスイングデビュー

ジュニアゴルフ体験会



スイングの練習をする参加者たち

2026ジュニアゴルフ体験会（六ヶ所村ゴルフ協会主催）が6月28日、附田建設ゴルフコースで開催され、村内外から集まった小・中学生23人が参加しました。

晴天に恵まれたこの日は、招かれたプロゴルファー2人がスイングやグリップといったゴルフの基本からパッティングのコツまで丁寧に指導。参加した子どもたちがクラブを手にして体験する時間が多く設けられ、同世代の仲間と楽しみながら技術を学んでいました。また、プロがボールを打つ姿も見学。飛距離以外にもボールを自在に曲げる技術に、子どもたちだけではなく保護者も一緒になって歓声をあげていました。

子どもたちや保護者は「とても楽しい時間を過ごした」と体験会を振り返りました。

質の高い教育を目指して

及川哲夫さん教育委員へ



(左から) 奈良岡臣哉 教育長、橋本 村長、及川さん、種市誠 副村長

新たに教育委員に任命された及川 哲夫さんの辞令交付式が7月1日に村長室で行われました。

式では、橋本 隆春村長から及川さんへ辞令が手渡されました。橋本村長は「村の将来を担う子どもたちが質の高い教育を受けられるよう、健全な育成と教育環境向上へ向けたリーダーシップに期待しています」と激励しました。

及川さんの任期は、令和8年7月1日から令和12年6月30日までの4年間です。

今後、教育委員会の会議や定期的な学校訪問などを通じて現場の状況を把握しながら村の教育活動全般に携わっていきます。

見つけよう！学びのきっかけ

きらきらライフフェスティバル開催



木彫りワークショップでコンノさんから教わる来場者たち

令和8年度生涯学習イベント『きらきらライフフェスティバル』が7月5日にスワニーで開催されました。

このイベントは「生涯学習」をテーマに体験型のワークショップ中心で、今年は過去最多となる24のブースが出展しました。

会場では、木彫りアーティスト『キボリノコンノさん』によるワークショップ【誰でも簡単たまごボーロ作り】が行われました。(四角い木をやすりで削り本物のたまごボーロのように仕上げます。)他にも作品展示や『ジョナゴールドさん』によるミニライブなどが行われ、会場は大いに盛り上がりしました。子どもから大人までがさまざまなワークショップで創作体験に夢中になる姿が多く見られました。

また、各ブースでは創作や体験をするだけでなく、来場者同士の会話が弾む交流の場にもなっていました。この体験が、来場者の今後の豊かな学びや、日々の生活の彩りにつながっていくことが期待されます。



大盛況のジョナゴールドさんのミニライブ



ワークショップではさまざまな創作体験やリラクゼーション体験も！



仲良く作る世界で1つのキーホルダー



生地から選んでみて(インド刺繍リボンのリメイクバック)



お好きなデザインで！(ポーセリンアート)

法定速度が30km/h（キロメートル毎時）に

9月1日から生活道路の自動車法定速度が変わります



9月1日から、主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線などがない道路の法定速度が30km/hになります。



次のような道路の自動車の法定速度は引き続き60km/hです。

①道路標識・道路標示による中央線または車両通行帯が設けられている一般道



②道路の構造上または柵その他の工作物により、自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路



③高速自動車国道のうち、本戦車道ならびにこれに接する加速車線・減速車線以外のもの（一般道路と高速道路をつなぐ「ランプ」）

④自動車専用道路

道路標識などによる指定がある場合は、その速度に従ってください。

最高速度は40km/h

最高速度は50km/h

←中央線がない道路で40km/hの速度標識があった場合は、最高速度40km/hになります。

←中央分離帯や中央線があっても50km/hの場合、最高速度50km/hになります。

高齢者の交通事故を予防しよう



8月は夏休みやお盆で交通量が増え、暑さによる判断力や集中力の低下から、高齢者の交通事故リスクが高まります。

各種交通ルールを守り、交通事故に遭わないように、交通事故を起こさないようにしましょう。

▼歩行者としての交通安全対策

①正しい横断方法の実践

横断歩道がない場所を横断したり、道路を斜めに横断していませんか。このような行為は、交通事故のリスクとなります。必ず左右の安全を確認して横断歩道を渡りましょう。

②明るい色の服装と反射材の活用

夜間に外出するときは、明るい目立つ色の服装や反射材を活用しましょう。車の運転手から見て、反射材を着用している歩行者は着用していない歩行者に比べて2倍以上手前で発見されると言われています。

▼運転手としての交通安全対策

①速度を控える

8月であれば、暑さによる疲労で判断力や集中力が低下しやすくなります。速度を控え早めにブレーキをかけるなど余裕を持った運転をしましょう。

②横断歩道は減速する

悪天候の時は、歩行者も見えにくくなっています。横断歩道付近では「人がいるかもしれない」という気持ちで減速・徐行するなど、いつでも停止できる準備をしましょう。

村の人身事故発生状況（令和8年6月末）

	令和8年		令和7年	前年比
	6月中	累計	6月末累計	
発生	0	9	6	+3
死者	0	0	0	0
傷者	0	12	9	+3

村の物件事故発生状況（令和8年6月末）

	令和8年		令和7年	前年比
	6月中	累計	6月末累計	
	15	158	121	+37

毎月6日は六ヶ所村民交通安全の日

- ◎道路を横断するときは、左右の安全を確認
- ◎夜間の外出は目立つ服装を心掛け、反射材を着用
- ◎夕暮れ時は早めにライトを点灯
- ◎交通ルールとマナーを守り交通安全に努めましょう。



このページに関する
問い合わせ・申し込みはこちら
☎ 0175 (72) 4457

夏を元気に乗り切る「フレイル予防」

夏は熱中症や脱水症状に気を配ることが多いですが、もう一つ気を付けたいのが「夏のフレイル」です。フレイルとは、体や心のはたらきや社会とのつながりが弱くなった状態のことで、「健康」と「介護が必要な状態」の間のことをいいます。対策をしなければ介護が必要になる可能性が高くなりますが、予防や改善ができる段階でもあります。

「フレイル予防」のポイント

- ①適度な運動をする
- ②しっかり食べて栄養バランスをキープする
- ③人とのつながり・交流を大切に

暑さで外出を控えたり、食欲が落ちて栄養不足になったりすると、このフレイルが進みやすくなります。フレイル予防には「運動」「食事」「社会活動への参加」の3つをバランスよく実施することが重要です。熱中症対策とともにフレイル予防も意識して、元気に夏を乗り切りましょう。

おれんじカフェで交流しませんか

6月の千歳平おれんじカフェでは、夏本番を前に「体が水分を吸収しやすくするポイント」や「自分の体調変化に気が付き、早めに水分摂取をすることの重要性」など、水分補給について詳しく学びました。また、レジンのキーホルダーと押し花を使ったしおり作りも行いました。しおり作りではドライフラワーを思い思いに配置して、世界にひとつだけのしおりを完成させていました。また、完成したキーホルダーを「どこにつけようか？」と参加者同士で相談していました。



受講するトーヨー工業(株)の皆さん



水分補給について学ぶ参加者

おれんじカフェ 認知症の人やその家族、専門の職員、地域の皆さんが、交流や情報を交換をする場として開催されるカフェです。専門の職員が必ず参加していますので、認知症に関する相談ができます。お気軽に、ご参加ください。

名称 (場所)	かもめカフェ (泊地区イベント広場)	おぶちカフェ (郷土館)	千歳平おれんじカフェ (千歳平地区公民館)
日にち	8月5日(水)	8月5日(水)	8月18日(火)
内容	※ミニ講話「口腔清潔・定期受診について」 ※ハンガー作り	※郷土館へ行きましょう	※ミニ講話「成年後見人制度」 ※リース作り～夏バージョン～
問い合わせ先	居宅介護支援事業者在宅生活 ☎ 0175 (76) 2236	地域包括支援センター室 ☎ 0175 (72) 4457	たもぎ在宅介護支援センター ☎ 0175 (71) 3311

夜間・土日・祝日

高齢者に関する
緊急の相談は
☎ 0175 (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。

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
☎ 国際教育研修センター
☎ 0175 (73) 8575
✉ rokasho.lounge@gmail.com

まさ が っ
Masaga!

Auf Wiedersehen!
(さようなら！)

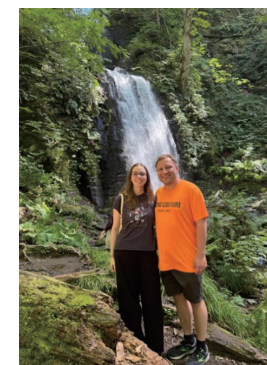
ドイツ国際交流員 ハマー・シリア

皆さん、こんにちは。ドイツ国際交流員のシリアです。このたび、8月上旬の任期満了に伴いドイツに帰国することとなりました。

この1年間、六ヶ所村で暮らしながら多くの経験を積み、たくさんのことを学び、成長することができました。特に、六ヶ所村の冬の美しさを知ることができたのは大きな思い出です（本当に美しいと思います！）。また、国際教育研修センターのさまざまなイベントを通じて、多くの皆さんと交流する機会に恵まれました。

夫と二人で遠くドイツから日本へ来ましたが、日本の魅力を存分に満喫した1年となりました。青森県をはじめ、北海道、秋田県、岩手県などを旅行し、お気に入りの場所もたくさ

ん見つけることができました。どの経験も一生忘れることのできない大切な思い出です。この1年間、皆さまからいただいたご支援と温かいお言葉に、心から感謝しております。本当にありがとうございました！



お気に入りの場所：奥入瀬渓流

外国人と話してみよう

(英語 落とし物編)



ハロー アイロスト マイ ハット
Hello, I lost my hat.
(こんにちは。帽子をなくしました。)

ホワット カラー イズ ザット?
What color is that?
(何色ですか?)



イツ ブラック アンド ストライプト
It's black and striped.
(黒で縞が入っています。)

クドゥ ユー ウエイト ア モーメント
Could you wait a moment.
ワイ ハフ ザ ハット
We have the hat.
(少々お待ちください。こちら

に届いております。)

*場面に応じた英語・ドイツ語・韓国語を紹介していきます

International quiz



*正解はページ下に掲載しています

【問題】1日あたりの石油の消費量が多い国はどこでしょうか？
①アメリカ
②日本
③中国
(1,000 バレル/日量：2023 年現在)

異文化わくわくイベント 『韓国小鼓踊り体験』

韓国の小鼓は、伝統的な楽器で主に踊りや音楽のパフォーマンスで使用されます。韓国の伝統芸能を体験してみませんか？

■日時 9月4日(金)
午前10:30～11:30
午後18:30～19:30
■場所 国際教育研修センター

■定員 午前・午後各8人
■申込期間 8月10日(月)～21日(金)
■参加費 無料
■持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
■申込先 国際教育研修センター

申し込みはこちら



〓 目指そう健康家族

保健相談センター
だより

がん検診などの受診費用を助成しています

村では、村の検診を利用せず、自身で医療機関においてがん検診などを受診した場合、費用の一部を助成しています。ただし、保険証を使って検査を受けた場合は対象外です。

■対象者（全てに該当する人）

- ①がん検診を受けた日に、村に住所がある人
- ②右表の「対象年齢など」に該当する人
- ③職場などでがん検診などの助成制度がない人

■申請に必要なもの

- ①六ヶ所村がん検診等助成金申請書兼請求書
＊右記申請先の窓口に設置してある他、村ホームページからダウンロードできます
- ②がん検診などの結果
- ③領収書
- ④検診項目が確認できる診療明細書など
- ⑤振込先口座が確認できる本人名義の預金通帳など
- ⑥印鑑

■申請期間

検診受診日から6カ月以内

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

☎0175（72）2794／FAX 0175（72）2795

■助成検査項目など

項 目	対象年齢など	助成上限額
胃がん検診	40 歳以上の男女	15,000 円
大腸がん検診		2,000 円
肺がん検診	20 歳以上の男女	3,000 円
前立腺がん検診	50 歳以上の男性	4,000 円
乳がん検診	40 歳以上の女性	13,000 円
子宮がん検診	20 歳以上の女性	10,000 円
卵巣がん検診		2,000 円
ピロリ菌検査	20 歳以上で検査歴がない人	6,000 円
特定健康診査	40 歳以上の 国民健康被保険者	13,000 円
後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療 被保険者	13,000 円
文書作成料	検診結果作成など に要した経費	3,000 円

《特定健康診査・後期高齢者健康診査》

☎申請先 健康課 ☎0175（72）8143

《その他の検診・文書作成料》

☎申請先 保健相談センター

栄養教室に参加しませんか

肥満は血圧を上げる大きな要因です。今月は健康な体を維持するための適正な食量やヘルシーでおいしい減塩レシピを紹介します。自身の体に合った適正な摂取エネルギー（カロリー）を知り、日々の食生活をコントロールするコツを学びませんか？

＊健康づくりポイント事業対象

■日 時 8月19日(水) 10：00～12：00

■場 所 保健相談センター

■対象者 18歳以上の村民

■参加費 無料

■申込締切 8月7日(金)

■持ち物 ご飯（120g 程度）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、健康ポイントカード

☎申込先 保健相談センター

食中毒を予防しよう

食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生します。食中毒の発生を防ぐために、次の4つのポイントを心がけましょう。

Point 1：基本は手洗い

調理の前はもちろん、トイレやおむつ交換の後、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。

Point 2：お肉はよく焼いて食べる

お肉には食中毒菌が付いていることがあります。お肉を調理する器具は他の食材のものと区別し、お肉は中までしっかり火を通してから食べましょう。特に高齢者や子どもなど、抵抗力が弱い人は、生や加熱不十分なお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。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しないようにしましょう。

Point 4：ふぐ、有毒植物に気を付けましょう

ふぐには毒があるため、処理するには専門的な知識と技術が必要です。釣ったふぐ、もらったふぐは、絶対に調理しないでください。

食用かどうか確実に判断できないきのこや山野草などの植物は、採らない、食べない、人にあげない、売らないようにしましょう。

脂肪燃焼ヨガ教室（初心者向け）

無理なく体を動かして心も体もリフレッシュしませんか？ 初めての人や体力に自信のない人でも安心して参加できます。お気軽にご参加ください。

■日 時 8月3日(月)、17日(月)、24日(月)
14：00～15：30

■場 所 保健相談センター

■対象者 18歳以上の村民

■参加費 無料

■持ち物 ヨガマット（持っている人）
飲み物
タオル

☎申込先 保健相談センター

申し込みは
こちら



まだ間に合います！集団健診の申し込み

集団健診の申し込みを忘れた人、まだ間に合います。下記までお申し込みください。また、「申し込みをしたか忘れた」「健診日がいつか知りたい」など、お気軽にお問い合わせください。

骨密度検診を受けましょう



健診名	日にち	場所（受付時間）
複合健診	9月4日(金) 7日(月) 8日(火) 9日(水) 10日(木)	保健相談センター 8：00～11：30
	10月31日(土) 11月1日(日) 2日(月)	泊地区ふれあいセンター 7：00～9：30
	11月5日(木) 6日(金) 7日(土)	千歳平地区体育館 8：00～11：30
婦人健診 ＋ 複合健診	【女性限定の日】 9月11日(金) 12日(土) 13日(日)	保健相談センター 8：00～11：30
骨密度検診 ＊検診バスが右記①～④を巡回します	9月26日(土)	① 泊地区ふれあいセンター 9：00～9：20
		② 保健相談センター 10：20～11：00
		③ 老人福祉センター 13：00～13：20
		④ 千歳平地区体育館 14：20～14：50

☎申込先 保健相談センター

大切な人に寄り添う 聴き上手講座

「最近あの人、元気がないな……」そんな風に、家族や友人、職場の同僚など、身近な人の変化が気になったことはありませんか？

この講座では、相手に寄り添いながら話を聴くコツや気持ちが少し軽くなるコミュニケーションのポイントを分かりやすく楽しく学びます。専門的な知識や資格は必要ありません。あなたの「声を掛ける」「話を聴く」優しさが、誰かの心の支えになることがあります。詳細は村ホームページをご覧ください。

■日 時 9月2日(水)
17：30～19：00

■場 所 保健相談センター

■定 員 先着 30 人

■参加費 無料

☎申込先 保健相談センター

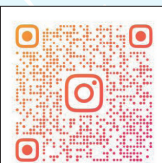
申し込みは
こちら



あおもり国スポ
ホームページは
こちらから➡



あおもり国スポ
Instagramは
こちらから➡



あおもり国スポが六ヶ所村
でも開催されます。
皆さんの熱い声援、お待ち
しています!



橋本 隆春 村長とアップリート君



2026.9.4 (金)▷8 (火)
ホッケー競技開催まで
あと 34 日! (8月1日現在)

- ◆六ヶ所村内子内農山村広場多目的広場
- ◆場所: 鷹架字内子内 337 番地
- ◆敷地面積: 406,000 m²
多目的広場面積 7,140 m²
- 国スポ会期前 I の成年男子・女子のホッケー競技の会場です。
- ◆期日 9月4日(金)~8日(火)

2026.10.11 (日)
軟式野球競技開催まで
あと 71 日! (8月1日現在)

- ◆六ヶ所村大石総合運動公園第三球場
- ◆場所: 尾駁字野附 521-1
- ◆内野面積: 3,130 m²
- 国スポ本大会の成年男子軟式野球競技の会場です。
- ◆期日 10月11日(日)*1回戦のみ行われます

ホッケー競技会場
六ヶ所村内子内農山村広場

軟式野球競技会場
六ヶ所村大石総合運動公園第三球場

村の情報をお届けします

☎…問い合わせ先 ☒…メールアドレス

*料金の記載が無いものは無料です

村ホームページは

QRコードから➡



税に関するお知らせ

国民健康保険に加入している皆さんへ

①新しい「資格確認書」をご使用

8月以降に医療機関を受診する際は、新しい『水色』の資格確認書を提示してください。

*70歳以上でマイナ保険証をお持ちの人には「資格情報のお知らせ」を送付しています

▼新資格確認書



②「限度額適用認定証」の申請について

8月以降も限度額適用認定証を使う人は申請が必要です。

◆申請が不要な人

マイナ保険証をお持ちの人（長期入院時は別途相談が必要です）

◇申請が必要な人

上記以外で引き続き認定証が必要な人

③国保の加入・脱退は14日以内に

就職や引っ越しなどで国保に加入・脱退するときは、14日以内にお手続きください。

☎税務課 ☒ 0175 (72) 8019

暮らしのお知らせ

こども家庭センター室からのお知らせ

①妊娠・出産・子育てに関する総合窓口です

母子健康手帳の交付や予防接種、育児・不妊治療のご相談などの各種手続きは、事前のご予約をお願いしております。

②児童扶養手当の「現況届」をご提出ください

現在受給中の人（全部停止中の人含む）は、8月1日~31日の間に現況届の提出が必要です。送付された書類をご確認の上、期限内に必ずご提出ください。遅れると手当を受け取れない場合があります。

③児童扶養手当（制度と手当額）

離婚や死別などでひとり親となった家庭の児童を養育している人に支給されます。（18歳到達後の年度末まで。一定の障害がある場合は20歳まで）

*令和8年4月から手当額が引き上げられました

◆支給額（月額） 48,050円 ~ 11,340円

◆第2子以降加算（月額） 11,350円 ~ 5,680円

*手当額は、所得に応じて決定されます

④特別児童扶養手当（制度と手当額）

精神または身体に障害（1級・2級）のある20歳未満の子どもを養育している人に支給されます。

*令和8年4月から手当額が引き上げられました。所得制限があります

◆1級（月額） 58,450円

◆2級（月額） 38,930円

*児童2人以上の場合、支給額×児童数となります

⑤母子・父子自立支援員による無料相談窓口

上北福祉事務所の支援員が、ひとり親家庭の就労・自立支援や貸付制度などのご相談に応じます。

◆日時 8月25日(火) 13:30 ~ 15:30

◆場所 中央公民館 2階 視聴覚室

☎こども支援課 こども家庭センター室
☒ 0175 (72) 8035

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

期間中は電話とLINE相談の受付時間を延長し、土日に対応します。相談無料・秘密厳守です。ひとりで悩まずご相談ください。なお、法務省HPからはメール相談も可能です。

◆期間 8月28日(金)~9月3日(木) 8:30 ~ 19:00
8月29日(土)~30日(日) 10:00 ~ 17:00

☎こどもの人権110番 ☒ 0120 (007) 110

☎青森地方法務局人権擁護課 ☒ 017 (776) 9024

人権擁護委員の新任のお知らせ

この度、法務大臣から中村 薫さんが、人権擁護委員として委嘱されました（任期7月1日から3年間）。家庭内の問題（相続など）、いじめ、虐待、近隣トラブルなど暮らしの中で困りごとがあれば法務局または人権擁護委員へお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

☎総務課 総務・行政グループ

☒ 0175 (72) 8013



暮らしのお知らせ

【高額療養費制度】の上限額が変わります

8月から高額療養費制度が見直され、ひと月あたりの「月額上限」の変更と、新たに「年間上限額」の新設がされました。ご自身の年齢や所得区分に合わせた新しい上限額は、下表をご確認ください。

◆70歳未満
過去1年間に上限額に達した月が3回以上ある場合は、4回目からは「4回目以降」の金額に引き下がります。

所得区分	月額上限 (3回目まで)	月額上限 (4回目以降)	【新設】 年間上限
901万円超	270,300円＋(医療費-901,000円)×1%	140,100円	168万円
600万円超～ 901万円以下	179,100円＋(医療費-597,000円)×1%	93,000円	111万円
210万円超～ 600万円以下	85,800円＋(医療費-286,000円)×1%	44,400円	53万円
210万円以下	61,500円	44,400円	53万円
住民税非課税世帯	36,900円	24,600円	29万円

◆70歳以上
病院の窓口で支払う「負担割合(1割～3割)」から、ご自身の区分をご確認ください。

窓口負担	所得区分	入院＋外来の月額上限 ＊〈〉内は4回目以降	【新設】 年間上限	外来 (個人ごと)
3割	現役並みⅢ	270,300円＋(医療費-901,000円)×1% 〈141,000円〉	168万円	－
3割	現役並みⅡ	179,100円＋(医療費-597,000円)×1% 〈93,000円〉	111万円	－
3割	現役並みⅠ	85,800円＋(医療費-286,000円)×1% 〈44,400円〉	53万円	－
2割	一般Ⅱ	61,500円 〈44,400円〉＊1	53万円	月額上限22,000円 (年間上216,000円)
1割	一般Ⅰ＊2	36,900円 〈44,400円〉	41万円	月額上限22,000円 (年間上216,000円)
1割	住民税非課税世帯Ⅱ	25,700円 〈24,600円〉	29万円	月額上限11,000円 (年間上96,000円)
1割	住民税非課税世帯Ⅰ	15,700円	18万円	月額上限8,000円

＊1 年収約200万円未満の人は、翌年(令和9年8月以降)から4回目以降の金額が34,500円に引き下がります

＊2 一般Ⅰは後期高齢者医療制度に加入している人のみの区分です

制度の詳細やご不明点は、下記までお問い合わせください。

《国民健康保険加入者》

問健康課 ㊚0175(72)8143

《後期高齢者医療保険加入者》

問青森県後期高齢者医療広域連合 ㊚017(721)3821(自動音声案内2番)

問厚生労働省コールセンター ㊚0120(617)111

後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ

①ジェネリック医薬品のご案内を8月末に発送します

ジェネリック医薬品に切り替えることで、お薬代がどれくらい安くなるかをお知らせします。希望する人は医師・薬剤師へご相談ください。

②口座の変更届出はお忘れなく
口座の解約や名義変更などがあつた場合、届け出がないと高額療養費などが振り込まれません。お早めに健康課へ届け出してください。

③交通事故(自損含む)などでケガをしたとき
事故や他人の行為でケガをし、マイナ保険証などを使って治療を受けた場合は、必ず健康課へ届け出をお願いします。

問健康課
㊚0175(72)8143
問青森県後期高齢者医療広域連合
㊚017(721)3821

民生委員が選任されました

欠員となっていた地区へ、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、関係機関へのつなぎ役となりますので、お気軽にご相談ください。

◆泊1班地区
上野 由美子
◆レイクタウン地区
佐々木 栄子

問福祉課 福祉・環境グループ
㊚0175(72)8140

地域家庭医療センター休診のお知らせ

診療体制調整のため、以下の日程は外来診療を休診します。

◆休診日 8月13日(木)
(巡回バス「すこやか号」も運休します。)
＊急患・救急の対応は行います。
診察をご希望の場合は、必ず事前にお電話でご相談のうえ受診してください

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問六ヶ所村地域家庭医療センター
㊚0175(73)7122

千歳平地区の下水道管の清掃・調査を実施します

村では、千歳平地区の下水道管の状態確認のため、下水道管の清掃と調査を実施します。作業に伴い、一時的な通行止めや下水道の臭気が発生する場合があります。近隣の皆さんには、ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆実施期間 8月～11月末(予定)



問上下水道課
㊚0175(72)2700

六ヶ所村奨学資金返還支援の申請はお済みですか？

村の奨学資金を利用し、村内に定住・就業している人に、奨学資金総額の最大2分の1を助成します。(定住または就業のおおむね3年後・6年後の2回に分けて交付されます。)

◆対象者 平成28年度以降に貸与が終了し、以下を満たす人・申請日以前3年間、村内に定住または就業している
・申請日時点35歳未満である
・公務員、公共法人の就業者ではない
・村税などの滞納がないなど
◆申請期間 毎年度4月1日～翌年2月28日まで
◆申請方法 村ホームページから必要書類をダウンロードし、下記窓口へ提出。

奨学資金返還支援事業の詳細はこちらから➡



問政策推進課 政策推進グループ
㊚0175(72)8136
㊚rks99003@rokkasho.jp
＊お問い合わせの際は、住所・氏名・生年月日・就業先とその住所をお知らせください

自然災害に便乗した悪質商法にご注意ください！

地震や豪雪など、自然災害の後には、不安な気持ちにつけ込む詐欺や悪質商法の相談が急増します。

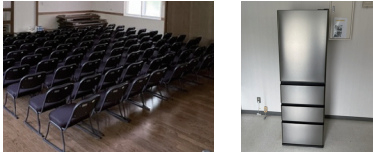
◆実際の相談例
『地震で壊れた所を保険金で修繕できる。請求手続きを代行する代わりに、下りた保険金の3割を報酬として払って欲しい』と訪問業者が来たが、この業者を信用してよいのか？
◆トラブルを防ぐポイント
①保険金の請求は、ご自身で行えば無料です。
②代行業者は、後から高額な手数料(報酬)を要求してくることがあります。

◆困ったときの相談先
訪問販売や電話勧誘販売での契約トラブルは、一人で悩まずまず消費者ホットライン188にご相談ください。

問青森県消費生活センター
㊚017(734)9206

宝くじの助成金で地域の備品を整備しました

(一財)自治総合センターが行う、宝くじの社会貢献広報事業『コミュニティ助成事業』を活用し、令和8年度は千歳自治会がイスなどのコミュニティ活動備品を整備しました。



△スタッキングチェア △冷蔵庫

問政策推進課 政策推進グループ
㊚0175(72)8136





募集

公営住宅入居者募集

- ◆公営住宅
- | | |
|---------|----|
| 第二老部川団地 | 1戸 |
| 猿子沢団地 | 1戸 |
| 室ノ久保団地 | 1戸 |
| 平沼団地 | 1戸 |
| 倉内団地 | 1戸 |
- ◆入居資格
- ・村税などの滞納がない
 - ・住宅に困窮していること
 - ・申込者および同居者が暴力団員ではないこと
 - ・月所得が158,000円以下の人

◆申込期間
8月3日(月)～17日(月)

問建設課
㊟0175 (72) 8131

千歳平地区公民館講座に参加しませんか

◎転倒・骨折予防体操教室
◆日時 **＊申込不要**
8月3日・10日・17日・24日・31日(毎週月曜)
10:00～11:00

◎成人講座受講生募集
仲間づくり、生きがいづくりに参加してみませんか。村全域からの参加お待ちしております。

○パッチワーク講座
◆日時 8月3日(月)・17日(月) 13:30～15:30
◆講師 中島 育子先生(三沢市)
◆料金 材料費(実費)
◆持ち物 裁縫セット

○ヨガ講座
◆日時 8月7日(金)・21日(金)・28日(金) 10:00～11:30
◆講師 沼山 優子先生(AFA A認定インストラクター)
◆持ち物 ヨガマット(貸し出し可)、飲み物

○生け花講座
◆日時 8月10日(月) 13:30～15:30
◆講師 栗澤 鳳洋先生(三沢市小原流上十三支部長)
◆料金 材料費(実費)
◆持ち物 生け花用ハサミ、花器(持っている人)

○古着・着物リメイク講座(全8回/1・2回)
◆日時 8月19日(水)・26日(水) 9:00～12:00
◆講師 野田 博子先生(泊)
◆持ち物 リメイクしたい布地(着物はほどいて)・裁縫セット・ミシン(持っている人)



△リメイク講座で作成した作品
＊各講座の申し込みは、公民館窓口、電話で随時受け付けています

問千歳平地区公民館
㊟0175 (74) 2074

「六景楽市ブランド」認定商品を募集します

三沢市・野辺地町・東北町・横浜町・六ヶ所村・東通村(6市町村)の農林水産加工品ブランド「六景楽市」が、第29期の認定商品を公募します。
認定商品には催事出店時の補助やパッケージデザインの相談など手厚いサポートが受けられます。ぜひご応募ください！

◆応募条件
次の2つを満たす個人、事業者
①対象6市町村に住んでいるまたは事業所がある
②対象6市町村で生産された農林水産品を主な食材・原料とする加工品を製造・販売できる人

◆応募期間 8月3日(月)～28日(金)

詳細や応募方法は六景楽市ホームページから➡



問六ヶ所村商工会
㊟0175 (72) 2331

原子力施設関連の研修受講者を募集します

原子力施設関連の業務に必要な、専門技術や資格取得のための研修を開催します。未経験の人でも大歓迎です！

◆研修内容
「原子力発電施設等研修」
「原子力関連技術研修」
◆主催
青森県

詳細や申込方法はテクノロジーセンターホームページから➡



問株式会社青森原燃テクノロジーセンター
㊟0175 (63) 4680

甲種防火管理新規講習のご案内

防火管理義務のある事業所の人や資格取得を希望する人を対象に講習会を開催します。

◆日時
10月15日(休) 9:50～16:00
10月16日(金) 9:50～16:10
＊2日間受講
◆場所 野辺地町中央公民館 2階 第3会議室
◆定員 30人(先着順)
◆受講料 5,000円
◆申込方法

「防火管理講習申込書」に受講料を添えて最寄りの消防署、または下記の窓口へお申し込みください。

◆申込期間 8月31日(月)～9月11日(金) 9:00～17:00(平日のみ)

＊定員になり次第締め切ります。定員に空きがある場合は、9月18日(金)まで受付を延長します

詳細は北部上北消防本部ホームページから➡



問消防本部予防課
㊟0175 (64) 0650

学校で働いてみませんか？(臨時講師・サポートスタッフ募集)

上北管内の小・中・義務教育学校で勤務いただける人を募集しています。教員免許をお持ちで教職から離れている人、免許がなくても学校で働きたい人をお待ちしています！

◆募集職種
①講師(常勤・非常勤)
＊要教員免許
②スクール・サポート・スタッフ
＊資格不要

◆勤務地 上北管内の小・中・義務教育学校

詳細は上北教育事務所ホームページから➡



問上北教育事務所総務課
㊟0176 (62) 2128

中学校卒業認定試験のご案内

病気などやむを得ない事情により、中学校に通えなかった人などを対象に、中学校卒業と同等以上の学力があるかを認定する国の試験です。

合格すると、高等学校の受験(入学)資格が得られます。

◆試験日 10月15日(休)
◆試験会場
青森県庁南棟3階 第一会議室
◆受験案内の配布場所
青森県教育庁生涯学習課、または文部科学省担当課
◆願書受付期日 8月21日(金)まで**＊当日消印有効**

詳細は青森県教育庁ホームページから➡



問青森県教育庁生涯学習課
㊟017 (734) 9887

放送大学入学生募集

放送大学では「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的でさまざまな年代や職業の人が学んでいます。

◆放送大学の学び方
入学試験がなく、「学びたい」という気持ちがあれば、誰でも入学できます。

受講から単位認定試験までオンラインでできるため、今の時代の学び方としても注目を集めています。

全国に学習センターやサテライトスペースがあり、面接授業(スクーリング)やサークル活動の他、さまざまな相談への対応や学習のスペースとしての利用もできます。

◆出願期限 9月9日(水)

資料を無料でお送りしますので、お気軽に下記までご請求ください。

詳細は放送大学ホームページから➡



問放送大学青森学習センター
㊟0172 (38) 0500
問八戸サテライトスペース
㊟0178 (70) 1663



放送大学



募集

働く準備から始めたい人へ！

一定期間仕事に就けず、なかなか一歩を踏み出せない人へ、専門スタッフが個別に相談をお受けし、就職に向けサポートします。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。

- ◆対象者 15歳～49歳の人または、そのご家族
- ◆日にち 毎月第1・3木曜日＊予約制です
- ◆場所 むつ市役所庁舎ジョブカフェあおもりサテライトスポットむつ

詳細はサポート
ステーション
ホームページは
から➡



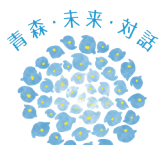
問あおもり若者サポートステーション
㊚ 017 (775) 5301 ＊平日 8:30～17:15

宮下知事と対話しよう！「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

- ◆対象 県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など
- ◆募集期間 8月17日(月)～31日(月)
- ◆実施期間 10月13日(火)～12月20日(日)
- ◆応募方法 専用応募フォームから申し込み

詳細は青森県庁
ホームページ
から➡



#あおばな
県民対話集会

青森県総務部広報広聴課
㊚ 017 (734) 9138



令和8年度自衛官等採用案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	処遇
キャリア採用幹部	大卒以上で、応募資格に定められた学部・専攻学科などを卒業後2年以上の業務経験のある人	8月3日(月)～10月9日(金)まで	〈陸上自衛隊〉 10月30日(金) 〈海上自衛隊〉 11月6日(金)または 9日(月)＊1 〈航空自衛隊〉 11月9日(月)	◆2等海・空佐：約37万円～ ◆3等海・空佐：約35万円～ ◆1等陸・海・空尉：約32万～約34万円 ◆2等陸・海・空尉：約30万～約32万円 ◆3等陸尉：約29万～約31万円 ＊学歴・職歴などにより異なります
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の人	9月1日(火)まで	<1次試験> 9月16日(水)～27日(日)＊1 <2次試験> 10月17日(土)～11月1日(日)＊1	初任給(月額) ◆高卒 239,500円 ◆大卒 254,200円
自衛隊奨学生	大学の理学部・工学部の3・4年次または大学院(専門職大学院を除く。)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	10月9日(金)まで＊締切日必着	11月7日(土)・8日(日)	◆学資金 月額：80,000円
予備自衛官	18歳以上で各種国家免許資格などがある人(詳細は下記までお問い合わせください。)	9月10日(木)まで	9月12日(土)～10月4日(日)＊1	◆身分 非常勤特別国家公務員 ◆教育訓練招集手当 日額：8,800円
	18歳以上52歳未満の人			

＊1 試験日は別途指定されます
◆詳細は、下記までお問い合わせください

問防衛省自衛隊 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(ユニバース松園店隣)
㊚ 0176(53)1346(FAX 同)
＊平日 8:45～17:30
㊚ aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

自衛官募HPは
QRコードから➡



個別相談は
QRコードから➡



制度を活用して、空き家を適切に管理しましょう

空き家などの所有者は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、適切な管理に努める責任があります。
村では、空き家の「解体」「利活用」「売買・賃貸」を支援する制度を実施しています。放置せず、ぜひこれらの制度をご活用ください。

①空き家を「解体」したい～空家等除却補助金～

- 空家等を解体し、更地にする工事費用の一部を補助します。
- ◆補助金額 対象経費の2分の1(上限150万円)
- ＊空き家の状態によって補助率、補助上限が変わります
- ◆対象経費 解体・撤去・処分費用
- ◆対象 村内の個人所有の空き家または老朽住宅＊老朽住宅判定票により判定した合計点数が15点以上の住宅
- ◆対象者 所有者、その相続人または除却の同意を得た人
- ◆要件 村内の対象業者が施工する、全てを解体して更地にする工事であること。
- ◆申請期限 令和9年3月1日(月)まで
必ず【工事着手の14日前まで】に申請してください。
(工事着手後の申請はできません)

①空家等除却補助金の
詳細はこちらから➡



②空き家を「直して使いたい」～空家等利活用補助金～

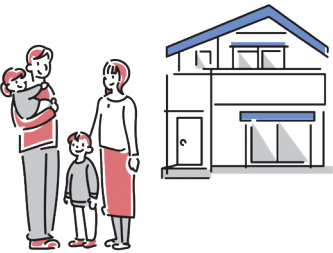
- 今後の活用が見込まれる空き家の、設計や改修工事費用などを補助します。
- ◆補助金額 対象費用の3分の2以内(上限100万円)
- ◆対象経費 設計費・工事費など
- ◆対象 村の空家等管理台帳に記載された空き家など(アパートなどは除く)
- ◆対象者 空き家の所有者または空き家を賃借・購入した人
- ◆申請期限 令和9年3月1日(月)まで
必ず【工事着手の14日前まで】に申請してください。
(工事着手後の申請はできません)

②空家等利活用補助金
の詳細はこちらから➡



③空き家・空き地を「売りたい・貸したい」～空き家バンク制度～

使っていない空き家や空き地を「売りたい・貸したい」と「買いたい・借りたい」人をマッチングする制度です。登録した物件情報は、全国の希望者へ公開(アットホーム空き家バンクに掲載)されます。登録を希望する場合はご相談ください。



③空き家バンク制度の
詳細はこちらから➡



問政策推進課 政策・推進グループ ㊚ 0175(72)8136

農業委員会だより

第6回農業委員会総会が6月11日(木)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条の規定による許可の取消について

◆報告第14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 21,078.5㎡

◆報告第15号 農地法第18条第6項の規定による通知について(合意解約)
1件 35,191㎡

◇議案第15号 農地法第5条第1項の規定による許可申請について
7件 5,192.713㎡

◇議案第16号 農用地利用集積等促進計画(案)に係る意見について(一括方式)
5件 85,140㎡

◇議案第17号 農地転用許可後の事業計画変更承認申請について

問農業委員会事務局
㊚ 0175(72)2111

第7回総会は7月9日(木)に開催されました。今月の総会は、8月19日(木)に開催の予定です。
＊総会の傍聴・会議録の縦覧ができます

各申請書の締め切りは毎月20日までとしています。農地転用に係る申請や複数の申請を行うときは、事前に農業委員会事務局へご相談ください。



イベント

郷土館からのお知らせ

◎企画展「風習がつなぐヒトとヒト～六ヶ所村の民俗と文化～」
六ヶ所村にはさまざまな伝承や風習が存在していました。企画展では、六ヶ所村で受け継がれていた信仰や文化、昔話などを紹介します。

◆期間
8月8日(土)～9月27日(日)
◆場所 郷土館 多目的ホール

◎第二回植物観察会
今回は出戸地区で、農学博士である山上睦氏を講師にお招きし、ミズバショウを中心とした湿地性の多年草やノハナショウブなどを観察します。村に自生する貴重な植物と一緒に観察しましょう。



△ノハナショウブの群生

◆日時 8月23日(日)
10:00～12:00
◆集合場所 郷土館エントランス
◆定員 15人
◆持ち物 散策できる服装、帽子、長靴、タオル、軍手、雨具、飲み物
◆申込締切 8月19日(水)まで

☎申込先 郷土館
☎0175 (72) 2306

トントウビレッジからのお知らせ

◎トントウ夏のクイズラリー&工作コーナー

◆日時 7月25日(土)～8月16日(日)9:30～16:30
◆内容 クイズラリーでぶかぶかすく! ダンボールで水族館を作ろう! 工作コーナー

◎トントウのサマーフェスタ～2026～

◆日時 8月29日(土) 9:30～15:00
◆場所 トントウビレッジ
◆内容 サマーコンサート、ビンゴ大会他
*詳細は、8月23日(日)の新聞折込チラシまたはホームページをご覧ください

◎カップケーキ教室

◆日時 9月13日(日)
①10:00～12:00
②13:30～15:30
◆場所 トントウビレッジ「多目的ルーム」
◆対象 中学生以上(各回10人)
*応募多数の場合は抽選となります
◆参加費 300円
◆持ち物 エプロン、三角巾
◆申込期限 9月1日(火)必着

申込方法や詳細はトントウビレッジホームページから➡



☎東通原子力発電所PR施設「トントウビレッジ」
☎0175 (48) 2777

戸籍の窓

お誕生おめでとう

とだつむは
戸田紬葉(慎也)千歳平
はらりあ
原麗杏(燎太)職イクタウ
かとうおと
加藤想叶(和将)野附
うめのせら
上野世来(伴徳)泊
ふわゆづき
不破優月(正嗣)戸鎖

ご結婚おめでとう

塩田 健祐(尾駁)
市瀬 綾子(埼玉県)

おくやみ

小比類巻中庸 78歳(尾駁)
中村 トキ 100歳(中志)
宮守 利子 79歳(泊)
橋本 宗一 79歳(平沼)
能登 とみ 87歳(泊)
6月届け出分。村に届け出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☎0175 (72) 8161

六ヶ所村の人口 (7月1日現在)	
人口(前月比)	
男性	5,273(－1)
女性	4,190(－4)
計	9,463(－5)
世帯数	5,130(0)

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流れやすくなり感電事故が多くなります。電気は正しく安全に使いましょう。

濡れた手で
電気機器に
触れないように
注意しましょう。



あんぜん、きつく、あんしん
東北電気保安協会



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

日	曜	行事名
1	土	企画展「のぞいてみよう!ミツバチの世界」 〈郷土館〉9:00～16:00(～8月2日まで)
2	日	企画展「のぞいてみよう!ミツバチの世界」 〈郷土館〉 ◎ギャラリートーク 9:30～12:00 ◎ニホンミツバチ飼育講座 13:30～16:00 夏のおはなし会(0歳～小学生向け) 〈スワニー〉10:00～
3	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日 脂肪燃焼ヨガ教室(初心者向け)〈保セ〉 14:00～15:30
4	火	ベビーマッサージ教室〈保セ〉 9:30～10:30 アフタービクス教室〈保セ〉10:30～11:30
5	水	
6	木	ワッ歯ッ歯!むし歯0教室〈中公〉(要予約) 3歳児健診〈中公〉(受付)12:30～12:45 1歳6か月児健診〈中公〉 (受付)12:45～13:00 体組成測定〈ろっぷ〉17:00～18:00 マッスルコンディショニング教室〈ろっぷ〉 18:15～19:30
7	金	
8	土	企画展「風習がつなぐヒトとヒト」 〈郷土館〉9:00～16:00(～9月27日まで) 健康フェスタ〈スワニー〉10:00～13:00
9	日	
10	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日
11	火	山の日
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日 脂肪燃焼ヨガ教室(初心者向け)〈保セ〉 14:00～15:30
18	火	
19	水	栄養教室〈保セ〉10:00～12:00



日	曜	行事名
		ワッ歯ッ歯!むし歯0教室〈中公〉(要予約) 7か月児健診〈中公〉(受付)9:30～9:45 1歳児健診〈中公〉(受付)9:45～10:00 5歳児健診〈中公〉(受付)12:30～12:45 2歳児健診〈中公〉(受付)12:45～13:00 5歳若返り!!筋力UP教室〈保セ〉 18:15～19:30
21	金	
22	土	
23	日	第二回植物観察会〈郷土館集合〉 10:00～12:00
24	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日 脂肪燃焼ヨガ教室(初心者向け)〈保セ〉 14:00～15:30
26	水	
27	木	乳幼児相談〈中公〉(受付)9:45～10:00 4か月児健診〈中公〉 (受付)13:00～13:15
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	スワニー・図書館・郷土館・ろっぷ 休館日

〈 〉内は開催場所。〈保セ〉は保健相談センター、〈中公〉は中央公民館内で行われる行事です。

夏季休業中の小中学校の 閉庁日について

六ヶ所村教育委員会では、小中学校教職員の健康の維持増進を図り、安心して休暇が取得できるよう、夏季休業中に学校閉庁の日を設けています。閉庁日は、小中学校に勤務者はいませんので、緊急の連絡は下記までお願いします。

◆閉庁期間
8月10日(月)～8月14日(金)
☎学務課
☎0175 (72) 8172



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。(毎月金曜日更新)

Pick Up!

第4回日仏マニピュレータ操作技術競技大会



日本とフランスの企業・研究機関10団体41人が、人の腕や手と同じように動く機械装置マニピュレータの操作技術を競い合いました。個人戦のジェンガ積み上げ対決や2人1組で物品搬出作業を行う団体戦など白熱した大会の様子をぜひご覧ください。

(6月24日・25日収録)

◎グラウンド・ゴルフ大会(6月24日収録)

六ヶ所村特産品グルメ～戸鎖そば～



六ヶ所村の豊かな自然で生まれ、今や村内外の人からも親しまれている香り高い「戸鎖そば」をクローズアップ。なぜ戸鎖地区でそばなのか、そして収穫だけでなく、そば打ちまですることになった経緯を取材。最後は戸鎖そばを使った料理も紹介します。(令和7年度制作)

がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～泊卓球スポーツ少年団～



村内で情熱を燃やし活動している子どもたちを紹介する番組。今回は「泊卓球スポーツ少年団」に密着しました。練習や大会に一生懸命挑む子どもたち。子どもたちを支える保護者や地域の皆さん。泊卓球スポーツ少年団の活動をぜひご覧ください。(令和7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。(毎月1日・16日更新)

青の煌めきあおもり国スポPR



青森県で49年ぶりに開催される国民スポーツ大会(国スポ)。県内全40市町村と県外3市町で、国スポ・障スポの104競技が行われ、六ヶ所村でもホッケーと軟式野球が行われます。

この番組では、千歳平小学校5年生の皆さんに昨年「青の煌めきダンスコンテスト」で最優秀賞に輝いたダンスを披露してもらいました。番組を見て、みんなで国スポを応援しよう！

令和8年第2回六ヶ所村議会定例会



提出案件説明(6月5日収録)と一般質問(6月8日収録)の様子を放送します。

ロクナビ総集編

先月放送した「ロクナビ」を一挙放送します。見逃した皆さん、ぜひご覧ください。

■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

*受信設備の新設・移設の作業には、1カ月以上時間がかかります。お早めにご連絡ください

◎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。

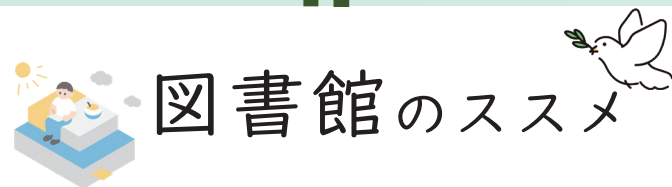
ロックTV 8月の番組表

時	番組名	時	番組名
6 00	がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～泊卓球スポーツ少年団～	15 00	ロクナビ
30	学び舎を訪ねて～思い出の教室から～(千歳中学校)	10	気になる施設で大発見！！ 六ヶ所フュージョンエネルギー研究所
7 00	ロクナビ	40	ろっかしょワクワクこども園～南こども園～
10	六ヶ所村特産品グルメ～戸鎖そば～	55	伝いたい六ヶ所の風景②
40	消防士と一緒に学ぼう～LIVE119～	16 00	令和8年第2回六ヶ所村議会定例会(提出案件説明)
50	写真で巡る～ろっかしょアルバム～	25	六ヶ所村 神社巡り(熊野神社・諏訪神社)
55	広報ろっかしょ(8月)	55	青の煌めきあおもり国スポPR
8 00	ゆ～たと知華の温泉ぶらり旅	17 00	ロクナビ
30	ろっかしょワクワクこども園～おぶちこども園～	10	2024 たのしむべ！フェスティバル～準備から開催まで～
45	パッと手軽に！ヘルシーグルメ！地産地消編	40	消防士と一緒に学ぼう～通報の仕方～
9 00	ロクナビ	50	10分で分かる！ 子宮頸がん・検診・ワクチンの基礎知識
10	青の煌めきあおもり国スポPR	18 00	令和8年第2回六ヶ所村議会定例会(一般質問)
15	かみしばい「新納屋のコスケと化けギツネ」	55	写真で巡る～ろっかしょアルバム～
20	六ヶ所村でLet's エンジョイフィッシングPart3	19 00	ロクナビ
50	消防士と一緒に学ぼう～傷病者の管理法、止血法～	10	ろっかしょ森林鉄道～六ヶ所村にもあった森林鉄道～
55	防災行政用無線 正しい電池交換の仕方	40	ろっかしょワクワクこども園～泊こども園～
10 00	令和8年第2回六ヶ所村議会定例会(提出案件説明)	55	伝いたい六ヶ所の風景①
25	中村先生が教える！脳体操と転倒・骨折予防体操(1日～15日) 稲葉先生が教える！筋力アップと転倒・骨折予防体操(16日～31日)	20 00	がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～泊卓球スポーツ少年団～
40	消防士と一緒に学ぼう～応急手当の基礎知識 心配蘇生法～	30	学び舎を訪ねて～思い出の教室から～(千歳中学校)
11 00	ロクナビ	21 00	ロクナビ
10	おゆうぎ会に密着！～泊こども園～	10	六ヶ所村特産品グルメ～戸鎖そば～
40	パッと手軽に！ヘルシーグルメ！高血圧予防編	40	広報ろっかしょ(8月)
55	広報ろっかしょ(8月)	45	写真で巡る～ろっかしょアルバム～
12 00	令和8年第2回六ヶ所村議会定例会(一般質問)	50	青の煌めきあおもり国スポPR
55	青の煌めきあおもり国スポPR	22 55	ロクナビ総集編(7月)
13 00	ロクナビ	23 40	令和8年第2回六ヶ所村議会定例会(提出案件説明・一般質問)
10	六ヶ所村特産品グルメ～うに・ごぼう～	0 00	青森県放射線モニタリング
40	ろっかしょワクワクこども園～千歳平こども園～	6	
55	消防士と一緒に学ぼう～異物除去法～		
14 00	令和6年度 六ヶ所村 高校生未来プロジェクト		
30	がんばれ！六ヶ所村スポーツキッズ～千歳平Athlete Club～		

*青字は新しい番組です

問総務課 デジタル化推進室
☎0175(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



〇六ヶ所村民図書館
☎ 0175 (72) 3405
【開館時間】
(火～金) 9:30～19:00
(土日・祝日) 9:30～17:00



一般 警察へ行こう

真保 裕一／著
講談社



刑事・檀原巖。新たな任務は県警マスコット「ピーヨ君」の着ぐるみ要員だった。元刑事の誇りは地にまみれ、新幹線道路は爆破され、市長の愛人問題は起きるし、なぜかピーヨ君の首が斬られて……。

児童 おとまりペンギン

ねじめ 正一／文 降矢 なな／絵
童心社



なずちゃんの家におとまりに来たペンギンのペンちゃんは「おうちに帰りたいの」と言って、部屋をめちゃくちゃに。なずちゃんが思わず、ペンちゃんのおしりにどーんしたら、ふたりはとびきりの友だちになって……。

一般 世界で一番楽しい キリンの生態学

齋藤 美保／監修 さいとう あずみ／イラスト
福田 豊文／写真 エクスナレッジ



今すぐキリンに会いたくなる！キリンを生態学、行動学、解剖学、さらには古生物学的観点から見つめた本。キリンの体の秘密から、なかまと進化、日常、仔育てまでを、写真・イラストとともに解説する。

YA バッファロー・ドリーマー

ヴァイオレット・ダンカン／著 小澤 なつみ／訳
金原 瑞人／選 作品社



12歳の夏休み、母親の生まれ育ったカナダの先住民居留地で、クリー族の伝統と文化、そして祖父をはじめとする北アメリカ先住民たちのたどった苦難の歴史を学んでいく少女サマー。彼女が毎晩見る、不思議な夢の意味とは……。

* 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

よい歯ではっぴい

7月の3歳児健診で、むし歯ゼロの子をご紹介します

これからもはみがきが
がんばろうね！



工藤 優瑠くん



鈴木 陽南子ちゃん



柳谷 明里ちゃん



上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

上十三・十和田湖広域定住自立圏域内で開催されるイベント情報をご紹介します！



十和田市 TOWADA TOWN

●十和田市夏まつり～第69回花火大会～

◆日時 8月14日(金) 打ち上げ 19:10～
ライブ配信 19:00～

*悪天候の場合 15日(土)または17日(月)

◆場所 十和田市中央公園緑地・陸上競技場

花火大会詳細は
こちらから➡



問十和田商工会議所

☎ 0176 (24) 1111

六戸町 ROKUNOHE TOWN

●六戸秋まつり

今年は8台の豪華絢爛な山車が中心市街地を練り歩きます。また、仮装行列や祭囃子競演会、伝統芸能行列など各種イベントでまつりを盛り上げます。六戸町の秋まつりは必見です！

◆日時 9月4日(金) お通り 17:00～
9月5日(土) 中 日 13:00～
9月6日(日) お還り 12:45～

◆場所 中心市街地など(町包括支援センター付近)

秋まつりの詳細は
こちらから➡



問六戸町観光協会(六戸町まちづくり推進課内)

☎ 0176 (55) 2411

七戸町 SHICHINOHE TOWN

●しちのへ夏まつり

◆日にち 8月15日(土)

◆場所 七戸町中央公園

◆内容 ①しちのへカラオケデュオ決定戦
②激辛カップ麺早食い大会
③Re_盆ディスコ
その他、ステージショーやチャレンジコーナー多数あり

問しちのへ夏まつり実行委員会(七戸町商工観光課内)

☎ 0176 (62) 2137

六ヶ所村 ROKKASHO VILLAGE

●宝くじ文化公演

トリプルハーモニー in 六ヶ所

大澤誉志幸、山下久美子、杏子が織りなす”トリプルハーモニー”が響くとき。個性と歌声が重なり合う特別な一夜です！

◆日時 10月17日(土)開場 15:30 / 開演 16:00

◆場所 文化交流プラザ・スワニー

◆チケット 全席指定、税込3,000円(当日3,500円)

*この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金となっています。

◆主催 六ヶ所村・(一財)六ヶ所村文化振興公社・(一財)自治総合センター

問(一財)六ヶ所村文化振興公社

☎ 0175 (72) 3400



編集後記

〇今回きらきらライフフェスティバルの取材で、ポーセリンアートのワークショップに挑戦しました。初めての体験でしたが、ショップの人が丁寧に教えてくれ、作品づくりを楽しむことができました。また、参加していた来場者の人とも自然に会話が生まれ、ものづくりを通して人とつながる温かさを感じました。この夏は、イベントやワークショップなどに足を運び、人との出会いを楽しんでみてはいかがでしょうか。(A)

〇ぐるっとNAVIを見ると各地で夏のお祭りが開催されます。個人的には十和田市の花火がライブ配信でも見られるのが楽しみです(会場は混みそうなので…)。村でも8月22日(土)に「たのしむべ！盆おどりと大花火～ろっかしょレイクサイドサマーJAM～」が開催されます。どんなお祭りなのか楽しみです。小学校から踊り続けてきた盆おどりって意外と体に染みついているもので、今でも「六ヶ所音頭」踊れる気がします。(S)

ろっか食堂

調理時間
10分

具材たっぷりで満足度◎

長イモ入りまめまめサラダ

蒸しサラダ豆やチーズの良質なたんぱく質に加え、豊富な食物繊維も取れる大満足のサラダです。食べ応えがあり、満腹感が得られるのでダイエットの味方に。長イモは、独特のネバネバ成分（水溶性食物繊維）が糖質や脂質の吸収を穏やかにし、ホクホクした食感で満足感を高めます。わさびしょうゆマヨのkokとピリッとした辛味で箸が進み、夏バテ予防にも効果的です。

《1人分の栄養価》

エネルギー 123kcal、たんぱく質 4.9g
脂質 6.9g、炭水化物 10g、塩分 0.5g
食物繊維 2.9g

■材料（4人分） ★=六ヶ所村産

蒸しサラダ豆 …… 140g
長イモ …… 150g★
セロリ …… 50g
ミニトマト …… 8個
プロセスチーズ …… 30g

【A】

マヨネーズ …… 大さじ2
わさび …… 小さじ2分の1
しょうゆ …… 小さじ1
酢 …… 小さじ1

■作り方

1. セロリ、長イモ、チーズ、ミニトマトは豆と同じくらいの大きさに切る。
2. 長イモは電子レンジ（600w）で2分半ほど加熱する。
3. 1、2、蒸しサラダ豆、Aを和える。

🍴ここがポイント🍴

火を使わず簡単に作れる、夏にオススメのレシピです。食材から水分が出るため、食べる直前に和えてください。

食のコラム

冷えに負けない！夏の「胃腸」いたわり習慣

暑さ本番の8月。冷たい麺類やアイスが恋しくなりますが、胃腸が冷えると消化機能が落ち、夏バテを加速させる原因に。今月は「お腹のケア」を意識してみませんか？

【夏の胃腸をいたわるポイント】

- ①ネバネバ食材を取る
長イモやオクラ、納豆などは胃の粘膜を保護し、消化を助けます。
- ②温かいみそ汁やスープを1日1杯
お腹の中から温めて冷えを防ぎます。
- ③よく噛んで食べる
胃腸への負担を減らし、栄養の吸収を良くします。



上手に取り入れて、残りの夏も健やかに乗り切りましょう！

今月号の
担当者

食生活改善推進員会
推進員 川向さん

減塩しょうゆ使うと、より塩分を抑えられます。長イモのシャキシャキ食感を楽しみたい場合は、レンジで加熱せずに生のまま和えてください。

