



① 六戸町のイメージキャラクター「メイブルくん」は今年も子どもたちに大人気

② 県内外から集まったランナー643人が官庁街通りの特設コースで健脚を競った



②

地域の魅力を発信

今年も大盛況

メイプルタウン
フェスタ2013

第36回 農業展

今年が生産者自慢の農産物281点と、創意工夫を凝らしたアイディア料理など41点が出品されました。入賞者は次のとおりです。

11月2、3日の2日間、メイプルタウンフェスタ2013が六戸町総合体育館を主会場に開催されました。期間中は、さまざまな名物イベントが催されたほか、近隣の美味しいグルメやたくさんの特産物が並び、約2万7千人の人出でにぎわいました。

「メイプルタウンフェスタ」(同実行委員会主催)は地域の魅力をぎゅっと詰め込んだ、六戸町最大のイベントです。

今年も一戸から九戸までの特産物を一挙に紹介する「戸」のじまん市をはじめ、町の物産や農産物を多数展示。シャモロック1、000人鍋には長蛇の列ができ、初開催となった上十三・十和田湖広域定住自立圏市町村特産市も好評でした。また、数々のステージショーが観客を沸かせました。

恒例の参加型イベントも盛況で、全日本とろろ早食い選手権やゲッツ大玉にんにく、三輪車レースには、たくさんさんの挑戦者が参加し、会場を盛り上げていました。

また、文化ホールと就業改善センターでは、町民文化祭(六戸町文化協会主催)が開催され、町の子どもから大人までが手掛けた習字や絵画、いけ花などの文芸作品が展示されたほか、ステージでは、歌や踊りの発表が行われました。

期間中は好天に恵まれ、会場は例年を大きく上回るたくさんの人出でにぎわいました。

○水稲の部▽最優秀賞：沖沢民治▽優秀賞：川原義廣
○野菜の部
長 芋▽最優秀賞：沼田靖男
▽優秀賞：蹴揚克幸、大久保光子

▽優秀賞：蹴揚克幸、大久保光子

にんにく▽最優秀賞：木野一二三▽優秀賞：竹内秀吉
人 参▽最優秀賞：杉山結香▽優秀賞：吉田正一
ごぼう▽最優秀賞：金澤ちよ▽優秀賞：古田誠二
キャベツ▽優秀賞：山辺義隆
白 菜▽優秀賞：杉山冷子

大 根▽最優秀賞：金澤豊▽優秀賞：山辺ユキ

馬鈴薯▽優秀賞：坂本雄一

カリフラワー▽優秀賞：小倉尚志

ブロッコリー▽優秀賞：小倉尚志

○穀類の部

大 豆▽最優秀賞：川原義廣

黒 豆▽優秀賞：川原ハルエ

○葉たばこの部

▽最優秀賞：成田一二

▽優秀賞：小林隆、小泉紀子

○料理コンテストの部

▽最優秀賞：市村ツナ

▽優秀賞：山本ミエ、天摩ちる

○暮らしの工夫展

▽最優秀賞：佐藤みや子▽優秀賞：松村りる



農業展会場の様子



③ 熱気あふれるメイプルタウンフェスタ会場内

④ 「定住自立圏市町村特産市」には、上十三・十和田湖地域のうまいものが大集合

⑤ 「シャモロック1,000人鍋」には長蛇の列。1,000人分もあつと言う間に売り切れ

⑥ すっかり恒例行事の一つとなった「全日本とろろ早食い選手権大会」。とろろ飯およそ100gを制限時間内に何杯食べられるかを競う

⑦ 会場を大いに沸かせた六戸町のニューヒーロー「野菜戦隊ベジタブルン」

⑧ 町伝統芸能の一つ「鶴喰鶏舞」のステージ

メイプルタウンフェスタ 2013



⑨ 白熱の「三輪車レース」。幼児と小学生に分かれ、三輪車のスピードを競う。がんばる我が子にたくさんの声援が送られた

⑩ 「ゲッツ！大玉にんにく」は2人1組で、投げ手が放ったぬいぐるみ製のにんにくを受け手が背負いかごでキャッチするゲーム。麦わら帽子、はっぴ、長靴を身に付け、5回投げてキャッチした回数を競う

⑪ 文化ホールや就業改善センターでは町民文化祭を開催。作品展示や発表会が行われた



高齢者の交通事故防止のために ～交通安全母の会 高齢者世帯訪問～



10月31日、六戸町交通安全母の会（野崎和子会長）の会員8人が、高齢者の交通事故防止を啓発するため、川原新田と高屋敷地区の高齢者世帯を訪問し、反射材と交通事故防止に関するチラシを配布しました。

野崎会長は「高齢者の交通事故を減らすために、今後も活動を続けていきたい」と語っていました。

◀反射材を手渡し、交通事故防止を呼び掛ける会員たち

「戸」の兄弟のまちと情報交換 ～「戸」のサミット in 三戸町～



11月7日、三戸町の住谷野で「戸」のサミットが開催され、青森県南・岩手県北の「戸」のつく8市町村の首長が一堂に会しました。

サミットでは各首長がまちの近況を報告し合いながら、今後も交流を深めていくことが確認されました。

吉田豊町長は、自然災害が非常に少ないことや近年の人口増加など、町の現状について報告し、メイプルタウンフェスタ参加のお礼を述べました。

◀サミットで近況を報告する吉田町長（左）

実りを喜び 収穫を楽しむ ～楽農キャンパス収穫祭～



11月8日、町の貸し農園「六戸楽農キャンパス」の収穫祭が行われ、貸し農園のオーナーなど関係者約20人が参加し、収穫を楽しみました。

参加者らは、キャンパスで育てた無農薬栽培のサツマイモや大根、赤カブなどの収穫に汗を流し、甘みののった焼き芋に舌鼓を打ち、実りの喜びを嘯みしめました。

◀収穫に汗を流すキャンパスのオーナーたち

「シャモロック汁」東京で大好評！ ～青森人の祭典～



11月9・10日の2日間、四季の森公園（東京都中野区）で、東京青森県人会主催の「青森人の祭典」が開催され、六戸町食生活改善推進員会（石井京子会長）の会員ら10人が参加。シャモロック汁4,000食の試食会を行い、六戸町の特産品を紹介しました。

シャモロック汁には行列ができ、試食した方々から「シャモロックの出汁がきいていて、とても美味しい」と大変好評でした。

◀シャモロック汁を提供し、PRする石井会長

畠山三郎氏(高館出身) 第37代木村庄之助襲名 ～大相撲九州場所～



11月10日、大相撲九州場所が福岡国際センターで行われ、当町高館出身の立行司木村庄之助=本名 畠山三郎=が襲名後初の土俵を務めました。

既に最高位である立行司「式守伊之助」として活躍されていましたが、10月28日の番付発表で第37代「木村庄之助」の襲名が決まりました。

場所初日には、六戸中学校の同級生たちから送られた同校の校章が入った装束を着て、横綱白鵬の土俵入りの先導役を務めました。

◀九州場所で襲名後初の土俵を務める畠山氏(右)

いつもお仕事ご苦労さま! ～第一・第二日の出保育園 勤労感謝の訪問～



11月14日、第一日の出保育園(長嶺きみ園長)と第二日の出保育園(柳町俊子園長)の年長組園児たちが町役場を訪れ、鉢花や手づくりの飾りをプレゼントし、日頃の勤めに感謝を伝えました。

また、両園から「愛の1円募金」活動で集めた募金など66,226円が寄付され、町役場を通じ日本赤十字社青森県支部へと送られました。

◀吉田豊町長に「愛の1円募金」を手渡す第一日の出保育園の園児たち

昔ながらのもちつきで交流 ～大曲小学校 親子もちつき集会～



11月14日、大曲小学校(鈴木浩校長)で親子もちつき集会が行われ、交流している三沢基地内のカミングス小学校の3・4年生と保護者約40人を招待し、交流を深めました。

昔ながらのもちつきは、最近の家庭ではなじみがないとあって大曲小の児童たちも興奮を隠せない様子。日米の子どもたちは一緒になって楽しそうに杵をふるっていました。

お雑煮を食べたカミングス小4年のジェイソン君は「ピザの生地の作り方に似ていて楽しい。もちが大好き!」と満面の笑顔でした。

◀もちつきを体験するカミングス小の児童

家族で楽しく体力チェック ～ファミリー健康体力測定会～



10月25日、11月9・13・17日の4日間、町総合体育館でファミリー健康体力測定会が開催され、6～79歳までの町民27人が参加しました。

測定会では6種類の測定が行われ、参加者はお互いの測定結果を確認し、一喜一憂しながら楽しく汗を流しました。

参加者には、後日測定結果をまとめた用紙が配布され、自分の体力年齢などが分かるようになっているため、自分の体力状態を詳しく知ることができます。皆さまも体調管理の目安として「体力測定」をしてみましょう。

◀反復横跳びで瞬発力を確認する参加者たち

1 総括

(1) 人件費の状況（一般会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (24年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 23年度 の人件費率
24年度	人 10,765	千円 4,831,844	千円 176,945	千円 730,922	% 15.1	% 14.2

(2) 職員給与費の状況

(一般会計決算)

区分	職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤務手当	計 B	
24年度	人 82	千円 286,887	千円 29,027	千円 98,620	千円 414,534	千円 5,055

(注) 1 職員手当には退職手当を含まない 2 職員数は平成24年4月1日現在の人数である。

(一般会計予算)

区分	職員数 A	給与費				一人当たり 給与費 B/A
		給料	職員手当	期末・勤務手当	計 B	
25年度	人 82	千円 294,017	千円 33,822	千円 101,804	千円 429,643	千円 5,240

(注) 1 職員手当には退職手当を含まない 2 職員数は平成25年当初予算に計上した職員数である。

2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢・平均給料月額および平均給与月額の状況

① 一般行政職 (平成24年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額 (国ベース試算)
六戸町	39.5歳	299,469円	322,642円	322,684円
国	42.8歳	329,917円	—	401,789円
類似団体	43.3歳	316,727円	356,723円	343,588円

(平成25年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額 (国ベース試算)
六戸町	39.7歳	299,838円	322,768円	323,726円
国	43.1歳	332,446円	—	405,463円

② 技能労務職 (平成24年4月1日現在)

区分	公務員					民間			参考 A/B
	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額(A)	平均給与月額(国ベース試算)	対応する民間の類似職種	平均年齢	平均給与月額(B)	
六戸町	54.3歳	2人	300,800円	336,704円	324,792円	—	—	—	—
うち自動車 運転手	54.3歳	2人	300,800円	336,704円	324,792円	自家用乗用自動車運転者	54.3歳	226,400円	1.49
国	49.7歳	3,479人	285,030円	—	323,181円	—	—	—	—
類似団体	50.1歳	7人	291,558円	312,492円	305,337円	—	—	—	—

(平成25年4月1日現在)

区分	公務員					参考	
	平均年齢	職員数	平均給料月額	平均給与月額(A)	平均給与月額(国ベース試算)	区分	年取ベース(試算値)の比較
六戸町	55.3歳	2人	303,250円	321,018円	321,492円	公務員(C)	—
うち自動車 運転手	55.3歳	2人	303,250円	321,018円	321,492円	六戸町	—
国	49.9歳	3,272人	286,850円	—	325,400円	うち自動車 運転手	5,082,574円

※民間データは、賃金構造基本統計調査において公表されたデータを使用している。
 ※技能労務職の職種と民間の職種の比較にあたり、年齢、業務内容、雇用形態等の点において完全に一致しているものではない。
 ※年取ベースの「公務員(C)」および「民間(D)」のデータは、それぞれの平均給与月額を12倍したものに、公務員においては前年度に支給された期末・勤務手当、民間においては前年に支給された年間賞与の額を加えた試算値である。
 (注) 1 「平均給料月額」とは、各職種ごとの職員の基本給の平均である。
 2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などのすべての諸手当の額を合計したものであり地方公務員給与実施調査において明らかにされているものである。また、「平均給与月額(国ベース)」は、国家公務員の平均給与月額には時間外勤務手当、特殊勤務手当等の手当が含まれないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものである。

(2) 職員の初任給の状況

区分	平成24年4月1日現在				平成25年4月1日現在				
	六戸町		国		六戸町		国		
	初任給	2年後の給料	初任給	2年後の給料	初任給	2年後の給料	初任給	2年後の給料	
一般行政職	大学卒	172,200円	185,800円	172,200円	185,800円	172,200円	185,800円	172,200円	185,800円
	高校卒	140,100円	149,800円	140,100円	149,800円	140,100円	149,800円	140,100円	149,800円
技能労務職	高校卒	137,200円	146,700円	137,200円	146,700円	137,200円	146,700円	137,200円	146,700円
	中学卒	129,200円	137,200円	129,200円	137,200円	129,200円	137,200円	129,200円	137,200円

平成25年六戸町職員の給与・定員管理などの実態を公表します。
 六戸町職員の給与は、その職務と責任に応じて国や他の地方公共団体等の給与などの実態を考慮し、議会の議決を経て条例・規則で定められていますが、その概要についてお知らせします。

問総務課

☎55-3111 (内線211)

六戸町の給与・定員管理等の実態と
 人事行政の運営等の状況について
 その概要を公表します

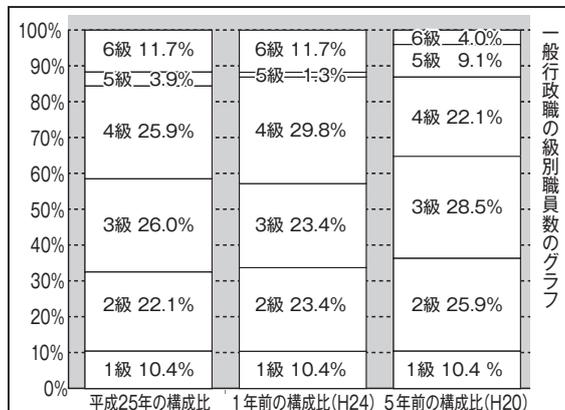
(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額状況

平成24年4月1日現在							平成25年4月1日現在						
経験年数		10年	15年	20年	25年	30年	35年以上	10年	15年	20年	25年	30年	35年以上
一般行政職	大学卒	280,600円	318,500円	363,900円	383,000円	409,200円	— 円	277,700円	316,100円	364,100円	392,900円	414,300円	422,600円
	高校卒	236,100円	260,600円	316,400円	375,100円	383,000円	417,100円	— 円	262,900円	— 円	371,600円	383,000円	416,000円
技能労務職	高校卒	— 円	— 円	— 円	— 円	296,500円	305,100円	— 円	— 円	— 円	— 円	299,900円	306,600円
	中学卒	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円	— 円

3 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況

区分	標準的な職務内容	平成25年4月1日現在		平成24年4月1日現在		5年前(平成20年)4月1日現在	
		職員数	構成比	職員数	構成比	職員数	構成比
1級	主事	8人	10.4%	8人	10.4%	8人	10.4%
2級	主査	17人	22.1%	18人	23.4%	20人	25.9%
3級	総括主査	20人	26.0%	18人	23.4%	22人	28.5%
4級	課長補佐、事務局次長、主幹	20人	25.9%	23人	29.8%	17人	22.1%
5級	課長	3人	3.9%	1人	1.3%	7人	9.1%
6級	課長、事務局長	9人	11.7%	9人	11.7%	3人	4.0%
計		77人	100.0%	77人	100.0%	77人	100.0%



(注) 1 六戸町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数である。 2 標準的な職務内容とはそれぞれの級に該当する代表的な職務である。

(2) 昇給への勤務成績の反映状況

人事評価が未実施であるため、昇給区分に差を設けなかった。ただし、疾病等により勤務実績に差がでた者については、その実績に応じて昇給区分を決定している。

4 職員の手当の状況

(1) 期末・勤勉手当

六戸町		国	
支給実績(24年度)	93,253千円	—	
一人当たり平均支給額(24年度)	1,238千円	—	
(24年度支給割合)		(24年度支給割合)	
期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
2.50月分	1.35月分	2.60月分	1.35月分
(1.45)月分	(0.65)月分	(1.45)月分	(0.65)月分
(加算措置の状況)		(加算措置の状況)	
職務上の段階、職務の級等による加算措置		職務上の段階、職務の級等による加算措置	
・役職加算 5~15%		・役職加算 5~20%	
		・管理職加算10~25%	

(注) ()内は、再任用職員に係る支給割合である。

【参考】勤勉手当への勤務実施の反映状況(一般行政職)

人事評価が未実施であるため、昇給区分に差を設けず一律の支給を行っている。

(2) 退職手当(平成25年4月1日現在)

六戸町			国		
(支給率)	自己都合	勤奨・定年	(支給率)	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	23.03月分	28.7875月分	勤続20年	23.03月分	28.7875月分
勤続25年	32.83月分	38.9550月分	勤続25年	32.83月分	38.9550月分
勤続35年	46.55月分	55.8600月分	勤続35年	46.55月分	55.8600月分
最高限度額	55.86月分	55.8600月分	最高限度額	55.86月分	55.8600月分
・調整額 在職の区分に応じて定める額の60月分			その他の加算措置		
調整月額を合計した額(月額0円~33,350円)			定年前早期退職特例措置(2~20%加算)		
その他の加算措置(退職時特別昇給 なし)					
定年前早期退職特例措置(2~20%加算)					
一人当たり平均支給額(24年度)※					
定年等 19,382千円					

※平成24年度に退職した職員の平均額

(5) その他の手当(平成24年4月1日現在)

手当名	内容及び支給単価	との異制同度	国の異なる内容と	(24年度決算)支給実績	(24年度実績)平均支給額	一人当たり支給額
扶養手当(月額)	配偶者	13,000円	同じ	—	8,087千円	197,239円
	配偶者有	1人目	6,500円	同じ		
		配偶者無	11,000円	同じ		
	2人目以降	6,500円	同じ	—		
	特定期間の加算(16歳から22歳の子)	5,000円	同じ	—		
住居手当(月額)	借間、借家居住者	27,000円以内	同じ	—	4,452千円	261,853円
通勤手当(月額)	交通機関	運賃相当額	同じ	—	2,301千円	43,406円
	交通用具	2,000円から	同じ	—		
	全額支給限度額	55,000円	同じ	—		
管理職手当(月額)	管理職(課長、事務局長)	30,000円	異なる	定額	3,240千円	360,000円

(3) 特殊勤務手当(平成25年4月1日現在)

手当の名称	主な支給対象職員	主な支給対象業務	左記職員に対する支給単価
診療従事手当	医師	診療に従事した時	院長 750,000円/月 副院長 550,000円/月 医長 480,000円/月 医 院 450,000円/月
往診・手術手当	医師 看護師	往診・手術に従事した時	往診・手術料金加算分 実収に割合を乗じた額 医師 80/100 看護師 20/100
夜間看護手当	看護師 准看護師	深夜(午後10時から午前5時までの間をいう。)において行われる看護業務に従事した時	1回 6,800円

(4) 時間外勤務手当

年度	支給実績	職員一人当たり平均支給年額
平成24年決算	3,313千円	59千円
平成23年決算	5,017千円	87千円

5 特別職の報酬等の状況

(平成25年4月1日現在)

区分	給料・報酬月額等			
給料	町長	699,000円		
	副町長	546,000円		
	教育長	491,000円		
報酬	議長	287,000円		
	副議長	233,000円		
	議員	225,000円		
期末手当		6月期	12月期	計
	町長	1.35月分	1.45月分	2.80月分
	副町長	1.35月分	1.45月分	2.80月分
	教育長	1.35月分	1.45月分	2.80月分
	議長	1.35月分	1.45月分	2.80月分
	副議長			
	議員			
退職手当	算定方式		支給時期	
	町長	699,000円(最終給料額)×45.5/100(支給率)×48月(4年)	任期満了時	
	副町長	546,000円(最終給料額)×26.5/100(支給率)×48月(4年)		
	教育長	491,000円(最終給料額)×22.5/100(支給率)×48月(4年)		

6 職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在、単位：人)

区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
	平成24年	平成25年		
一般行政部門	議会事務局	3	3	0
	総務課	12	11	△1
	企画財政課	6	6	0
	会計課	3	3	0
	税務課	9	9	0
	町民福祉課	15	—	△15
	町民課	—	6	6
	福祉課	—	12	12
	農業委員会	2	2	0
	産業課	9	9	0
	建設下水道課	8	7	△1
	小計	67	68	1
	小計	〈参考〉人口10,000人あたりの職員数76.62人(類似団体の人口10,000人当たりの職員数110.62人)		
教育部門 公営企業等会計部門	教育課	11	11	0
	図書館	2	2	0
	小計	13	13	0
	病院	29	28	△1
	建設下水道課	2	2	0
	国保事業(町民課)	2	2	0
	老人保健事業(福祉課)	0	0	0
	介護保険事業(福祉課)	5	5	0
	後期高齢者事業(町民課)	1	1	0
	小計	39	38	△1
合計	119 [153]	119 [153]	0	

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数であり、教育長は含まない。 2 []内は条例定数の合計である。

- 7 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況
- (1) 一般職員の1週間の勤務状況
- (標準的なもの) 平成25年4月1日現在
- (ア) 1週間の勤務時間 38時間45分
 - (イ) 勤務時間 午前8時15分～午後5時
 - (ウ) 休憩時間 午後12時～1時
 - (エ) 休暇の種類 (平成25年4月1日現在)
 - (ア) 年次有給休暇 20日
 - (イ) 病欠休暇 90日以内(高血圧、悪性新生物などによる疾病の場合は180日以内、結核性疾患の場合は2年以内)
 - (ウ) 特別休暇(主なもの略称)
 - 骨髄休暇(必要と認められる期間)、ボランティア休暇(5日)、結婚休暇(5日)、産前休暇(8週間)、産後休暇(8週間)、育児休暇(1日2回各30分)、服忌休暇(例：配偶者10日、父母7日)、夏季休暇(3日)、妊婦通院休暇、乳幼児健診休暇
 - (エ) 介護休暇(6ヶ月)以内
- 8 職員の分限および懲戒処分状況 (平成24年度)
- (1) 職員の分限の状況
2件(休職1件)
 - (2) 職員の懲戒処分状況
戒告0件、減給1件、停職0件、免職0件
- 9 職員のサービスの状況 (平成24年度)
- 職員の営利企業等従事許可の状況
- (ア) 自ら営利を目的とする私企業を営む場合 (農業従事等) 0件
 - (イ) 報酬を得て事業または事務に従事する場合 (各種統計調査等) 0件

- 10 職員の研修および勤務成績表の評定の状況 (平成24年度)
- (1) 職員の研修の状況 (平成24年度)
- | 区分 | 内容 | 参加者 |
|------------|------------|-----|
| 県研修所 | 主事研修、税務研修等 | 17人 |
| 電源地域振興センター | 地域活性化研修等 | 2人 |
| 市町村職員中央研修所 | 自治体ファイナンス | 1人 |
- 11 職員の福祉および利益の保護の状況
- 職員の福祉については、青森県市町村職員共済組合、六戸町職員互助会で福利厚生事業を行うほか、勤務中に災害があった場合は公務災害補償制度により補償されます。
- (1) 職員の福祉の状況
- 平成24年度 健康診断、人間ドックなどを実施
- (2) 職員互助会の状況
- 地方公務員法第42条の規定に基づき、職員の福利厚生に資するため職員互助会を設置しています。
- 〈六戸町職員互助会〉
- 研修助成事業や祝い金など実施しています。
 - ・会員数 122人
 - ・町からの補助金 0円
- (3) 公務災害補償の認定状況 (平成24年度)
- 認定件数 1件
- (4) 利益の保護の状況
- 給与、勤務時間その他の勤務条件に関する措置の要求及び不利益処分に關する不服申し立ての状況
- 平成24年度 なし

六戸町消防出初式

消防恒例の年頭行事「消防出初式」を開催します。消防団の勇壮な分列行進をご覧ください。

当日は会場周辺が一部交通規制されますので、ご注意ください。

日時 平成26年1月5日(日)

内容 観閲、分列行進、式典

場所 役場周辺官庁街通りおよび熊野神社

関総務課 ☎55-4582



町民新年祝賀会

日時 平成26年1月6日(日)

午後3時～

場所 文化ホール

会費 3,000円

申し込み 12月20日(金)まで

関総務課 ☎55-4582

六戸町商工会 ☎55-2095

製造事業所の皆様へ

統計調査に御協力ください
経済産業省では、平成25年12月31日を基準日として工業統計調査を行います。

調査の実施に当たっては、青森県知事の任命を受けた調査員が、直接事業所へお伺いしますので、調査へのご協力をお願いします。

調査票に記入していただいた内容については統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

関企画財政課 ☎55-4583

宝くじ助成を受けて

設置しました

財団法人自治総合センターで実施しているコミュニティ助成事業を活用し、南町第一町内会がエアコン等の備品の購入を行いました。

コミュニティ助成事業に関するお問い合わせは、左記までご連絡ください。

関企画財政課 ☎55-4583



光ブロードバンド回線「1000件加入」突破

平成22年に町内全域に光ファイバー網を整備し、町民皆さまの生活向上や利便性、そして地域経済の活性化を進めて約3年が経過しました。町民の皆さまのご理解とご協力のおかげで、光ブロードバンド回線サービス利用件数が平成25年11月1日現在、1000件加入を突破いたしました。これは全世帯の3割以上がご利用されていることとなります。

この光ブロードバンド回線は、信頼性と安全性に優れ、大容量のデータを送受信できるなど高速インターネットをよりスムーズに利用することができます。

また、町のイベント情報や毎日のお食事のための新しいレシピ、お取り寄せグルメなどの買い物まで自宅で手軽にできます。また、居間のテレビに光をつないで、専門チャンネルを楽しんだり、家にいながらビデオレンタルするように映画・ドラマを楽しむことが可能となります。



現在NTT東日本では、各種お得な利用料の割引をしておりますので、ぜひこの機会に光ブロードバンドをご利用ください。

お申し込みを希望する方や各種サービス内容の説明を希望する人は、お気軽にお問い合わせください。

関企画財政課 ☎55-4583

または、NTT東日本青森 八戸営業所

☎0800-800-5000 (通話料無料)

(受付時間 午前10時～午後5時まで ※土日祝日、年末年始を除く)

平成26年度入札参加資格審査申請書の追加申請受付について

1 受付期間

平成26年2月1日から
平成26年2月28日まで
(土曜日・日曜日・祝日を除く)
午前9時から午後5時まで

2 有効期間

平成26年7月1日から平成27年6月末日の1年間(審査後、資格登録された場合に限ります。)

3 提出方法

A4フラットファイルに係書類を綴じてください。(色指定なし、表紙・背表紙にタイトル「平成26年度入札参加資格申請書」、申請区分「工事」、「測量・コンサル」、「物品・役務」、社名を明記のこと)

4 提出先

六戸町企画財政課
〒039-1239-2 青森県上北郡六戸町大字犬落瀬字前谷地60
☎55-4583 FAX55-3112

5 提出書類および注意事項

「工事関係」、「測量・建設コンサルタン
ト等」、「物品の製造・売買・役務提供等」
複数希望する場合は、それぞれの申請区
分別に書類を提出してください。

6 申請区分別必要書類

「中央公契連統一様式」(中央公共工事
契約制度運用連絡協議会申合せ様式)ま
たは、それに準じて作成した独自様式
〈添付書類〉
①業者カード【建設業者】
町独自様式、六戸町ホームページから
ダウンロードしてください。
②工事経歴書
③営業所一覧表
④経営規模等評価結果通知書・総合評定
値通知書の写し(最新のもの)
⑤業態調査書(有資格技術者内訳)若しく
は有資格技術者経歴書・名簿
⑥建設業の許可書の写し
⑦納税証明書(写し可)
⑧国税(その3未納の税額がないことの
証明)
*2月は申告業務で税務署窓口が混雑します
ので、1月末日までに取得してください。
・法人事業者:その3の3(法人税、消
費税および地方消費税)
・個人事業者:その3の2(申告所得税、
消費税および地方消費税)
○県税

工事関係

「中央公契連統一様式」(中央公共工事
契約制度運用連絡協議会申合せ様式)ま
たは、それに準じて作成した独自様式
〈添付書類〉
①業者カード【建設業者】
町独自様式、六戸町ホームページから
ダウンロードしてください。
②工事経歴書
③営業所一覧表
④経営規模等評価結果通知書・総合評定
値通知書の写し(最新のもの)
⑤業態調査書(有資格技術者内訳)若しく
は有資格技術者経歴書・名簿
⑥建設業の許可書の写し
⑦納税証明書(写し可)
⑧国税(その3未納の税額がないことの
証明)
*2月は申告業務で税務署窓口が混雑します
ので、1月末日までに取得してください。
・法人事業者:その3の3(法人税、消
費税および地方消費税)
・個人事業者:その3の2(申告所得税、
消費税および地方消費税)
○県税

測量・建設コンサルタントなど

「中央公契連統一様式」(中央公共工事
契約制度運用連絡協議会申合せ様式)ま
たは、それに準じて作成した独自様式
〈添付書類〉
①業者カード【委託業者】
町独自様式、六戸町ホームページから
ダウンロードしてください。
②有資格技術者経歴書
③測量等実績調査書
④営業所一覧表
⑤商業登記簿謄本(写し可)
個人の場合、代表者の身分証明書
⑥登録証明書等(写し可)
⑦財務諸表(1年分)
個人の場合、収支計算書
⑧納税証明書(写し可)
⑨国税(その3未納の税額がないことの
証明)
*2月は申告業務で税務署窓口が混雑します
ので、1月末日までに取得してください。
・法人事業者:その3の3(法人税、消
費税および地方消費税)
・個人事業者:その3の2(申告所得税、
消費税および地方消費税)
○県税

物品の製造・売買・役務提供など

国土交通省様式、他市町村提出様式でも
可
〈添付書類〉
①業者カード【委託業者】
町独自様式、六戸町ホームページから
ダウンロードしてください。
②参加希望業種・品目
③営業経歴書
④商業登記簿謄本(写し可)
個人の場合、代表者の身分証明書
⑤登録証明書など(写し可):役務提供
の場合
⑥技術者名簿:役務提供の場合
⑦財務諸表(1年分)
個人の場合、収支計算書
⑧納税証明書(写し可)
⑨国税(その3未納の税額がないことの
証明)
*2月は申告業務で税務署窓口が混雑します
ので、1月末日までに取得してください。
・法人事業者:その3の3(法人税、消
費税および地方消費税)
・個人事業者:その3の2(申告所得税、
消費税および地方消費税)
○県税

長引く風邪だと思っていたけど...

この症状、結核かも？



※ 結核の症状は風邪によく似ています。
 気付かずにいると、病状を悪化させ、知らないうちに身近な人たちへ移してしまうこともあります。
 気になる症状があったら、早めに病院を受診しましょう。

結核の相談は以下で受けられます。

【結核相談・保健指導】 上十三保健所（土日・祭日を除いて随時対応）

TEL 0176-23-4261 FAX 0176-23-4246

【無料相談】 公益財団法人 結核予防会

TEL 03-3292-1218、03-3292-1219（毎週火曜10時～12時、13時～15時）

FAX 03-3292-1292（常時）

今年の健診はお済みですか？

閏福祉課 ☎55-3111(内線132)

生活習慣病予防、がんの早期発見のため、特定健診とがん検診受診をお勧めします。

◆1月の複合健診日程 1月19日(日) 20日(月) 21日(火) 今年度はあと3回です。

◆受診方法 事前の申し込みは不要です。直接会場へおいでください。

◆会場・受付時間 就業改善センター・午前7時15分～9時30分（午前6時30分開場）



検診項目	対象者	料金	備考
特定健康診査 (身体測定、血圧・尿・心電図・眼底検査・診察・採血)	40歳～74歳の六戸町国民健康保険加入者 40歳以上の生活保護世帯	無料	受診に必要なもの ・健康保険証 ・複合健診受診票 当日の朝は飲食しないで来て ください。
後期高齢者健康診査	75歳以上の町民 (65歳以上の一定の障害のある方を含む)	無料	
結核検診(胸部レントゲン)	18歳～39歳の町民	無料	希望される方は当日会場においでください。
肺がん検診 (胸部レントゲン)	40歳以上の町民	500円	結核検診が含まれております。
喀痰検査(細胞診)	※肺がん検診受診者かつ喫煙の多い希望者	500円	
胃がん検診(透視)	40歳以上の町民	500円	朝ごはん、水、タバコは摂らないで来て ください。
大腸がん検診 (便潜血)	40歳以上の町民	500円	※検査容器は希望者に配布しています。 福祉課まで、ご連絡ください。
前立腺がん検診 (採血)	50歳以上の男性	500円	
肝炎検診(採血)	40歳・40歳以上で検査したことが無い人	500円	B型・C型肝炎の検査

①事前に採便容器をもらう。
 ②便を容器にとる。(2日分)
 ③健診日に提出。

●遠方からくる方は町民バスをご利用ください。(健診バスは運行しません。)

◆協会けんぽ、健保連、共済組合の被扶養者の方へ

複合健診で特定健診を受診できる場合があります。「特定健診受診券」と「健康保険証」をお持ちください。
 ※社保でお勤めの方は労働安全衛生法に基づく事業主健診が優先され、がん検診のみの受診となります。

青森県警察音楽隊

安全・安心まちづくりコンサート
子どもから大人まで楽しめる警察音楽隊の演奏会を開催！音楽隊の演奏、カラーガード隊の華やかな演技を観にきてください！

日時 12月15日(土)午後1時30分～
(30分前開場)

場所 町文化ホール

入場料 無料

関六戸町教育委員会教育課

(文化ホール) ☎55-5511

六戸町子ども・子育て
支援会議委員募集

新たな子ども・子育て支援事業を総合的に推進するため標記支援会議を設置し、「子ども・子育て支援事業計画」を策定します。

この計画に町民の意見を反映させるため、委員の一部を公募します。

対象 町内に在住または勤務している方で、小学生以下の児童を養育している方

任期 委嘱の日から

平成27年3月31日まで

報酬 1回5,300円

募集人員 2人

申込期間 12月13日(金)～27日(金)

申し込み 福祉課に備え付けの申込書に記入し、持参または郵送

※郵送送付先 〒039-2392
福祉課児童福祉係あて
関福祉課 ☎55-3111
(内線123)

楽しい『孫育て教室』の
お知らせ

近年、子育てを担うパパママ世代の共働きが増加する中、祖父母も育児に参加する『孫育て』に注目が集まっています。こうした中、六戸町でも孫育て教室を開催することになりました。

「子育てが今と昔で違い、戸惑ってしまつて…」

「おもちゃや絵本はどんな視点で選んだらいいの？」など

聞いてみたかった内容となっております。おじいちゃん、おばあちゃんご家族どなたでも一緒に参加できます。ぜひ、皆様お揃いでご参加ください。

日時 平成26年1月28日(火)

午後1時～3時

場所 就業改善センター

対象

これから孫が誕生する方
小学校に入学前の孫がいる方
妊婦さんとその家族
子育てに興味のある方

内容 子育て今昔話、歯に良いおやつをつくってみよう、タッチケアなど

「簡素な給付措置」をよそおった
「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」に
ご注意ください。



平成25年10月1日に閣議決定された「簡素な給付措置」については、住民の皆様へご連絡や給付を行う段階ではありません。

具体的な給付の方法などが決まり次第、速やかに広報いたします。

このため
「簡素な給付措置」
に対して

●市町村や厚生労働省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。

●ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

●市町村や厚生労働省などが、「簡素な給付措置」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

●現時点で、市町村や厚生労働省などが住民の皆様の世界帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません。

ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省(の職員)などがかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、役場福祉課(☎55-3111内線125)か最寄りの警察署(または警察相談専用電話(#9110))に御連絡ください。



平成25年度六戸町生涯学習講演会
ワンコインで学ぼう!そして活かそう!

1コイン講座

500円
全席自由
11月18日より
受講受付開始

野球解説者
講師 **工藤 公康氏**

テーマ **チャレンジし続ける生き方
～夢をあきらめない～**

平成26年 **1月13日**
【開演】14:00～(開場13:30)
【会場】六戸町文化ホール

1コイン講座
【講師】工藤 公康氏
【日時】平成26年1月13日(月)
開演/14:00～(開場/13:30)
【会場】町文化ホール
【受講料】500円
関町文化ホール ☎55-5511

受講受付中!

■申し込み 平成26年1月10日(金)までに電話にてお申込みください。
■福祉課 ☎55-3111 (内線131)

六戸町スポーツ推進委員募集

町のスポーツ振興のため、町民に対し、スポーツの実技指導その他スポーツに関する指導、助言を行っていただくスポーツ推進委員を募集しています。

■募集人員 若干名
(定員20人以内、平成25年4月1日現在8人で活動中)

■任期 平成26年4月1日から平成28年3月31日まで(2年任期)

■主な職務 スポーツフェスティバルへの参画、町民への実技指導、各

種研修会への参加、会議の開催など

■応募資格

- ・六戸町に住所を有する方
- ・スポーツが好きで指導意欲がある方、町民のニーズを考え積極的に活動参加できる方
- ・年8回の会議(平日夜)、各種研修会およびイベントへの参加が可能な方

■応募期間 平成26年2月28日(金)まで

■報酬 町規定による

■応募方法 電話もしくは直接総合体育館にてご応募ください。選考後、応募者本人に通知します。

■応募先 六戸町スポーツ推進委員協議会
事務局(総合体育館内)
☎55-3988

除雪作業にご協力ください 関建設下水道課 ☎55-4610

冬シーズン到来 除雪作業にご協力をお願いします

町では生活道路確保のため、また皆さんがより快適な生活ができるように除雪作業を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

- ①. 路上駐車をしないでください。
除雪作業は交通量の少ない夜間や早朝に行います。路上に放置されている車両があると見通しが悪く大変危険です。また、駐車部分が除雪できなくなるばかりでなく、交通障害の原因となります。
- ②. 除雪車の30m以内に近寄らないでください。
除雪車は前方でも、10m以内に入ると死角となります。また、雪に混じっている碎石、木材、ガラスなどが飛散する場合があります。大変危険ですので、作業中の車両には近づかないでください。
道路でのそり遊びも大変危険です。保護者の方は十分注意してください。
- ③. 玄関先の雪処理にご協力をお願いします。
除雪車は道路を確保するために除雪しており、構造上どうしても道路わきに雪が寄せられる場合があります。玄関や車庫前などに寄せられた雪は大変恐れ入りますが、各ご家庭で取り除いていただきますよう、ご協力をお願いします。
- ④. 道路上に物や雪を出さないでください。
私有物件(材木、鋼材、庭木の枝など)が路上にはみだしていると除雪車が衝突または巻き込むため、事故の原因となります(特に段差解消プレートや敷鉄板などは撤去してください。雪により見えないため、事故の原因となります)。また、駐車場などに積もった雪は、道路を通行される方の障害となりますので、道路に出さないでください。



※段差解消プレート
(イメージ)



※敷鉄板
(イメージ)

平成25年度 芸術・文化賞および体育・スポーツ賞候補者募集

【芸術・文化賞】 平成25年中において、芸術・文化の分野で活躍された人を募集します。
資格は高校生以上の六戸町民

対 象	表彰の要件	表彰の基準
文化賞	文化の向上発展に特に顕著な業績を示し、六戸町の誇りに値すると認められるもの	1、全国的に著名な機関や団体が主催する全国規模以上の文化事業で、特に優れた評価を受けたもの、または同等の成績を上げたもので、当町の名誉を高揚し、もしくは町民の模範とされるものであること 2、芸術的技能が特に優れ、全国レベルで価値があると認められるもの 3、学術的に優れた研究、発明、発見または考察をしたもの 4、優れた著作を刊行したもの 5、原則として、満19歳以上の者 6、その他、特にこの賞を授与することが適当と認められるもの
文化功労賞	永年にわたり、文化の向上発展に貢献しその功績が特に顕著である、または文化活動の養成指導に寄与し、その功績が特に顕著であるもの	1、永年にわたり、文化の向上発展に貢献しその功績が特に顕著であるもの 2、文化活動の養成指導に寄与し、その功績が特に顕著であるもの 3、その他、特にこの賞を授与することが適当と認められるもの
文化奨励賞	優れた文化の創造および普及活動を続け、現に功績が優れ、将来活躍が一層期待されるもの	1、全国的もしくは県内の著名な機関や団体が主催する全県規模以上の文化事業において、特に優れた評価を受けたもの、または同等の成績を上げたもので、将来においても広く学術などの活動が続けられると認められるもの 2、芸術的技能が特に優れ、県レベルで価値があると認められるもの 3、その他特にこの賞を授与することが適当と認められるもの

【体育・スポーツ賞】 平成25年中において、体育・スポーツの分野で活躍された人を募集します。
資格は高校生以上（六戸町出身者・在住・企業勤務者）

対 象	表彰の基準
体育功労賞	1、年齢50歳以上、10年以上にわたり体育協会、各スポーツ団体の役員等を努め、当町のスポーツの普及、奨励に対して功績が特に優れたもの
スポーツ賞	1、オリンピック競技大会、世界選手権大会、アジア競技大会の代表選手および国民体育大会、全日本選手権大会、全日本大学選手権大会、全国高校総体、その他各種全国大会において3位以内の成績を収めたもの
優秀選手賞	1、東北総合体育大会、東北選手権大会、東北高校総体において3位以内の成績を収めたもの 2、県高等学校総合体育大会、高等学校春・秋季選手権大会、国民体育大会青森県予選会、県下高等学校新人戦大会、県民体育大会等で優勝したもの 3、全国大会に出場し、入賞したもの
スポーツ奨励賞	1、各種郡大会において優勝したもの 2、県南地区大会（北奥羽大会）で優勝したもの 3、各種大会もしくは準じる大会において、優勝または県大会および県民体育大会で2位・3位の成績を収めたもの
スポーツ指導者賞	1、スポーツ指導者として、県大会以上の大会で優勝した選手または団体の育成に5年以上にわたり功績のあったもの 2、1に準ずるもので特にスポーツ指導者賞を授与することが適当と認められるもの

（国体、全国大会、県大会は3位まで、郡大会、県南大会は優勝のみ。全国大会出場は入賞の場合も可）

■応募方法 平成26年1月8日㊤までに推薦書（芸術・文化賞については文化ホール、体育・スポーツ賞については総合体育館に備え付け、または町ホームページよりダウンロード）に記入し、下記に提出してください。

◆応募・問い合わせ先

【芸術・文化賞】 教育課社会教育係（文化ホール） ☎55—5511 FAX55—5514
 【体育・スポーツ賞】 教育課体育・スポーツ係（総合体育館） ☎55—3988 FAX55—3587

図書館 ほっと ニュース

六戸町立図書館 ☎ 55-4561

♣クリスマス絵本展のお知らせ

今月の展示は、毎年恒例のクリスマス絵本展です。絵本をひらけば、そこは誰もが心おどるクリスマスの世界！是非、ご覧ください。

●期間：12月1日～27日（一般閲覧室）

♠特別貸出期間のお知らせ

図書館では、年末年始の休館日（12/28～1/4）や、学生の冬休み中にたっぷりと読書を楽しんでもらうために特別貸出期間を設けています。期間中は貸出冊数の上限を1人8冊までとします。



期間：12月21日～1月15日

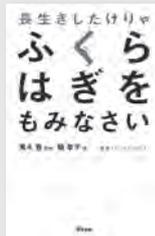
◆新着図書のお知らせ

〈一般図書〉

Selection

《長生きしたけりゃ
ふくらはぎをもみなさい》

鬼木 豊/監修・榎 孝子/著（アスコム）
血液の70%が集まる下半身の血流を上げれば病気になる！もむだけで、体が温まって免疫力がアップする最強の健康法！



- ▶「3つの体液」を流せば健康になる！▶暗黒女子
- ▶鏡の花▶腰の人体力学▶恋しくて▶海と月の迷路
- ▶つまみ細工の本▶とっぴんぱらりの風太郎
- ▶あなたの知らない北海道・東北地方の名字の秘密
- ▶あなたの知らない青森県の歴史▶だから荒野
- ▶ロスジェネの逆襲▶遺産－The Legacy▶我、六道を懼れず▶妙慶さんの怒りがおさまる 35のお話し▶最重度の障害児たちが語り始めるとき▶極悪鳥になる夢を見る▶もっと あの世に聞いた、この世の仕組み▶人生って、それに早くきづいた者勝ちなんだ！▶勉強の結果は「机に向かう前」に決まる

ほか

★メイプル童話会

★12月21日(土) 午前10時～10時30分

今月は、どんなおはなしがでてくるかな？
お楽しみに！

高齢者の脱水症に注意!

「朝からこたつにあたりっぱなし」、「寒いから電気毛布をつけっぱなし」という高齢者が多くなる季節です。

脱水症は夏の暑い時期だけのものではなく、冬場においても注意が必要です。

脱水症の初期は、風邪症状によく似ています。以下のような症状が見られた場合は、脱水症を疑い適切な対応をしましょう。

＜脱水症の症状＞

- なんとなく元気がなく、反応が鈍い。
- 微熱がでる。
- 皮膚が乾燥する。
- 唾液が少なくなり、口が渇く。



＜脱水症の予防＞

- おしっこの回数が増えるからといって、水分を制限しないようにしましょう。
何らかの病気があり医師から水分量について指示されている場合を除き、お茶や水（1日約1,500ml）をこまめに飲みましょう。
- 電気毛布を使用する場合は、温まったらスイッチを切るようにしましょう。
- 入浴前後や就寝前、起床時などにも水分を摂りましょう。
- 水分の多い食事を心がけましょう。

☎六戸町地域包括支援センター ☎ 55-4492

〈児童図書〉

Selection

《クリスマスってなあに？》

ジョン・G・ロビンソン//
文・絵（岩波書店）

冬の楽しみといえば、なんたってクリスマス！でもそもそも、クリスマスってなんの日か知ってる？
『テディ・ロビンソン』シリーズの作者が、クリスマスについてやさしく語る絵本。3色刷りの愛らしいイラストが魅力的です。



- ▶都会のトム&ソーヤ（④・⑤上・⑤下）▶どんぐりむらのどんぐりえん▶フェリックスとゼルダ その後
- ▶ハリーのクリスマス▶ぼくらはいつもいっしょだよ
- ▶ほんとのおおきさ てがたあしがた図鑑
- ▶テディ・ロビンソンとサンタクロース

ほか

× 明るいセンスと技術 ×

六戸中央印刷

六戸町犬落瀬字明土 67-1

TEL 0176-55-3982

FAX 0176-55-5358

E-mail rokuchuuou1032@bz01.plala.or.jp

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の納付方法として

◆「2年前納（口座振替）」が始まります！◆

平成26年4月末の口座振替分より、割引額より大きな2年前納がご利用いただけるようになります。

《2年前納（口座振替）のメリット》

- ・メリット1：2年間で1万4千円程度の割引となります。
- ・メリット2：2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象となります。
- ・メリット3：口座振替をご利用することにより、納め忘れを防ぐことができます。

2年前納は口座振替のみご利用が可能です。

お申込み期限は毎年2月末までです。

詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせ願います。

関八戸年金事務所 ☎0178-43-7368

年金の手続や相談を代理の方が行う際のお願い

年金の手続や相談は、原則として本人が行わなければなりません。やむを得ない理由等により代理の方が手続や相談をする際は、委任状と代理人の本人確認ができる書類（免許証等）が必要となりますので、来庁時にご持参ください。委任状には特に定めた様式はありませんので、任意の様式に下記の項目を記載して、委任者（本人）が署名押印して作成してください。

- ・本人の基礎年金番号（※）
- ・本人の年金コード（年金受給者のみ）
- ・本人の住所、氏名、生年月日
- ・代理人の住所、氏名、本人との続柄
- ・委任内容

（※）基礎年金番号とは一

公的年金制度で共通して使用する10桁の番号で、年金手帳や年金証書、保険料の納付書等で確認することができます

委 任 状	
（委任者）	
基礎年金番号：0123-456789	
年金コード：0123	
住 所：六戸町大字穴落瀬字前谷地60	
氏 名：六戸 太郎 ㊟	
生 年 月 日：昭和元年1月1日	
（代理人）	
住 所：六戸町大字穴落瀬字前谷地60	
氏 名：六戸 花子	
委任者との関係：子	
平成25年1月1日	
老齢年金の相談について、上記の者に委任します。	

◀委任状作成例

詳しくは六戸町町民課にお問い合わせください。

関町民課 55-3111（内線122）

**国民年金保険料12月分の納付期限は
平成26年1月31日です**

Tom's World

トムの交流レポート

先月私は1年半ぶりに一週間オーストラリアに帰りました。オーストラリアと日本の季節は逆ですから、今オーストラリアは夏で、とても暖かくて、天気もよかったのですごく良い一週間を過ごせました。しかしオーストラリアの気温になれたせいか日本帰ってきたら余計に寒く感じました！短い間でしたが、改めて「日本と違うなー」と思ったことはいっぱいありました。1年半も帰国せず、久しぶりに帰ってみると、なんだか少しオーストラリアを逆に自分が外人になったような立場でみているような感覚にもなりました。

一番目立ったことは他の人とのコミュニケーションいわゆるスキンシップのことでした。日本での挨拶はお互いの体は全く接触しないお辞儀だけど、外国では握手もしくは抱擁、ホッペにキスをします。外国人の立場からみると、日本の挨拶は相手と壁を作る、冷たい挨拶に感じていました。

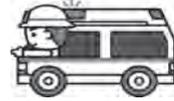
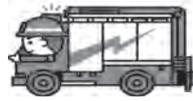
しかし、いざ久しぶりに帰ってみると、今まで当たり前にしてきたハグや抱擁がなんだかぎこちなく感じ、少し照れくさいようにも感じました。体がいつの間にか日本になじんだのでしょうか。数日過ごしているうちに感覚は戻り、ハグや抱擁にも慣れてきて、やっぱりこっちの方がお互いの距離も近くなるし、なんだかより親近感を持って、温かい、友好的な挨拶ではないかと感じました。このスキンシップは特に家族や親しい人たちに限られたことではなく、仕事や初対面の人へも同じです。それに比べ、一歩引いた日本式の挨拶ではたまに物足りなく、冷たく感じることもあります。でも日本で生活をしていく中でいつの間にかそんな日本になじみ、オーストラリアでの親近感のある挨拶に少し照れる自分がいたりして、すこし面白くも感じました。“文化の違い”と言葉にしてみると何だか1つの大きな壁のようにも感じてしまいますが、文化の違いは、実際生活をしていく中でいつの間にかたいした違いではなくなり、その土地の文化が体になじみ親しんでいくものなのだと感じました。

世界各国文化の違いが多々あるなかで、“留学をしてみたいけど不安がある”“海外へ行ってみたいけど文化が違うから”と悩んでいる人達がいるなら、私は恐れずに踏み出す一歩を後押ししてあげたいと思います。“文化の違い”とは、どちらかが悪くどちらかが良いという話ではありません。理解をするのに、新しい文化に慣れるのに時間がかかることもあると思いますが、それも一つの楽しみとしてとらえると良いのではないかと思います。

日本のお辞儀の挨拶が冷たく感じることがあると話しましたが、全てがそうではありません。今回オーストラリアへ帰った時も、ついついの癖で道をゆずってくれたドライバーにお辞儀をして不思議に思われたりもしました（笑）

**六戸消防署
だより**

六戸消防署
☎55-2016



年末年始特別火災予防運動

『12月23日～1月5日』（平成25年度）

六戸消防署では、火気の取扱いが多くなる年末年始を迎えるにあたり、12月下旬から1月上旬まで年末年始特別火災予防運動を実施します。

年末年始はあわただしい時期でもあり、火の元の点検がおろそかになりがちです。みなさんの家庭で使用しているストーブ、ガス器具、電気コタツ、たばこの消し忘れなどから火災が発生しています。

お出かけ前やおやすみ前に、もう一度火の元を点検しましょう。

住宅用火災警報器を設置しましょう!!

六戸町の住宅用火災警報器の設置状況を戸別訪問により調査した結果、必要な場所に設置されていない家庭が見受けられました。住宅用火災警報器の設置率は、全国平均80%青森県平均76%に対して六戸町は64%（平成25年6月現在）と依然低い状況にあります…。火災の早期発見・避難のため、下記を参考に住宅用火災警報器を適正な場所に設置しましょう。



あなたのお宅の
寝室は何階に
ある？

1階だけ！

2階にもある！

設置

全ての寝室

全ての寝室と
階段の上



**警察署
だより**

十和田警察署
☎23-3195

女性に対する暴力をなくそう

《ストーカー・DV相談はお早めに》

ストーカー・DVは、行為が徐々にエスカレートする傾向にあり、傷害・殺人などの凶悪犯罪に発展する恐れがあります。一人で悩まず、早めに警察に相談してください。

- ◎ストーカー行為とは
 - ◆自宅や勤務先に押し掛けられたり、待ち伏せされたりする。
 - ◆交際要求や嫌がらせの電話、メールが繰り返される。
 - ◆性的羞恥心を感じるような文章や写真を送付される。

- ◎DVとは
 - ◆殴る・蹴るなどの身体に対する暴力を受けている。
 - ◆「殺す」「命の保証はしない」などと生命や身体に対する脅迫を受けている。

このような暴力は、夫婦ゲンカの延長だと思われていますが、夫婦間であっても暴力は犯罪です。

平成25年 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会（平成25年10月31日現在）

	10月中	六戸町	10月末 累計	死者の 状態別	高齢者の死者 (65歳以上の人)	24人 (+3)
発生	416件 (-48)	28件 (+2)	4,071件 (-161)	夜	夜の死者	14人 (-10)
				歩行者の死者	10人 (-10)	
死者	8人 (+4)	0件 (±0)	35人 (-11)	飲酒	飲酒運転による死者	4人 (+2)
				シートベルト	自動車乗車中の死者	17人 (+2)
傷者	504人 (-49)	5件 (-7)	5,025 (-192)		非着用死者	5人 (+1)

()内は対前年比です。

～あなたを守ることを最優先に、
要望に沿った対応をします～

- ☆法律を適用した行為者の検挙
- ☆行為者への注意・指導
- ☆被害防止のための援助・アドバイス など

- ストーカーやDV被害に関するご相談は、お近くの警察署へ
- 身の危険を感じた時は、迷わず110番を

募集

三沢基地モニター募集

基地周辺住民を対象に、基地見学などを行い、意見・要望を収集するため、三沢基地モニターを募集します。

募集区域

上十三地区内市町村

募集年齢

20代〜50代の男女

定員

若干名(応募者多数の時は、選考による)

委嘱期間

平成26年4月〜平成27年3月

活動内容

基地内および職場見学、航空機体験搭乗、アンケート調査、モニター会議 など

申込方法

ハガキに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、左記まで郵送してください。

※12月13日(金)必着

〒033-8604

三沢市後久保125-7

航空自衛隊三沢基地渉外室

広報班 ☎53-4121

(内線3313)

自衛官募集

高等工科学校生徒

・応募資格

中卒(見込み含)

15歳以上17歳未満の男子

(平成26年4月1日基準)

・受付期間

11月1日(金)〜平成26年1月10日(金)

・試験期日

平成26年1月18日(土)

・試験場所

八戸福祉公民館(予定)

※細部についてはお問い合わせください。

航空自衛隊青森地方協力本部

三沢募集案内所

☎・FAX 53-1346

放送大学4月生募集

放送大学では平成26年度第1学期(4月入学)の学生を募集します。

放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べ、働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、

六戸町商工会 新春講演会

二〇一四年・日本政治・経済
「わが国の進むべき道とは」

講師 川村晃司氏



テレビ朝日「やじうまプラス」「ワイドスクランブル」などコメンテーターとしてお馴染みの川村晃司氏が、2014年・日本政治・経済について鋭く解説します

講師紹介
1959年青森県生まれ。早稲田大学文学部卒業。テレビ朝日入社。34年から39年までワイロ放送局長を務め、イラン・イラク戦争を機に退職。帰国後、11年中国訪問団を率導導りポート。11年の選挙権年齢改定にはバグダッドで16日間の長期取材を履行した。以後「ニュースステーション」解説デスク、ニューヨーク特派員を経て、99年〜2000年ロシア大使館長研究員、現在は「やじうまプラス」のほか、「ワイド!スクランブル」など各番組で林に外交、政治経済に詳しいコメンテーターとして活躍中。立教大学非常勤講師、早稲田大学非常勤講師を務める。著書に『戦後記者の16年』ほか多数。

六戸町商工会 新春講演会

【講師】 川村晃司氏
【日時】 平成26年1月24日(金) 15:00〜16:30
【会場】 六戸町商工会 2階会議室
【受講料】 無料
(電話で参加者名をお知らせください)
問六戸町商工会 ☎55-2095

さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

・出願期間

平成26年2月28日(金)まで

資料請求無料(ホームページでも受付可)

放送大学青森学習センター

☎0172-38-0500

八戸サテライトスペース

☎0178-70-1663

お知らせ

公立ぎんなん寮

クリスマスセール

日時 12月14日(土)〜25日(水)

午前9時45分〜午後5時

販売品

シクラメン、ポインセチア、

各種鉢花、食肉加工品 など
☆期間中、園芸商品20%割引
※正月用切り花を12月27日(金)〜29日(日)に販売します。

公立ぎんなん寮

☎56-5121

早めの冬タイヤ・チェーンの装着をお願いします!

ドライバーの皆さん、冬タイヤへの交換など雪道への備えは万全ですか?

まだ大丈夫という気持ちがあるため、家族のため、みんなのために早めの冬タイヤ・チェーン装着をお願いします。

青森河川国道事務所

八戸国道出張所

☎0178-28-1613

冬季講習受講生受付中!

自分には負けない! 絶対合格するために!

- ・一斉授業だと質問できない。
- ・苦手な所を克服したい。
- ・もう一度初めからやり直したい。
- ・自分の性格とかも考えて欲しい。



こんな生徒は個別指導塾がいいね!
個別指導塾とぎたら三沢国際学院でしょ!

少人数制授業 中1...4,800円〜/中2...5,000円/中3...6,500円〜

小中高1対1/少人数制授業
三沢国際学院
三沢市本町4丁目122-84

詳しいことは ☎
http://misawakokusai.main.jp/

☎0176-52-3421

お気軽にご相談ください

民事全般、不動産、離婚、相続、成年後見、債務整理、会社関係、刑事(上記以外の事件も取り扱っています。)

相談料 初回60分 5250円(税込)

*個人の多重債務相談は無料です。*相談は電話または来所による予約制です。

☎0176-21-5162 (受付時間 平日9時〜17時30分)

* 十和田ひまわり基金法律事務所 *

青森県十和田市西三番町1番42号 NTT十和田ビル2階
《青森県弁護士会所属》 弁護士 橋本明広
ホームページ http://www.towada-himawari.com

ふるさと寄付金

県では、ふるさと納税制度による寄付の受付をしています。

この制度は、「ふるさと青森を応援したい!」とお考えの方が寄付をした場合に、お住まいの自治体の住民税(県民税・市町村民税)から、寄付金額に応じて一定額を控除するものです。

申出書は各地域県民局県税部や県外事務所などに備え付けているほか、県庁ホームページから電子申請もできます。個人だけでなく、法人からの寄付も受け付けています。詳しくは、ホームページをご覧ください。か、県税務課にお

問い合わせください。

「ふるさと青森応援サイト」
http://www.pref.aomori.jp/life/tax/025_01furusatoindex.html

青森県総務部税務課

☎017-734-9064

甲種防火管理再講習

■対象

劇場・飲食店・店舗・ホテル・病院など不特定多数の人が出入りする建物(特定防火対象物)のうち、収容人員が300人以上の建物で防火管理者に選任されている方で、次の受講期限による。

①新たに防火管理者に選任された方で前回の講習から5年

を越えている方は1年以内
②これ以外の方は、前回の講習から5年以内

■日時 平成26年2月5日(水) 午前9時40分〜

■場所 十和田消防庁舎 11時50分

■費用 2,000円

■定員 50人(先着順)
(テキスト代 当日徴収)

■受付 平成26年1月8日(水) 22日(水)

※消防本部予防課または管内消防署へ申し込みください。

受講申込書は各消防署に備え付け、またはホームページからダウンロードできます。

十和田地域広域事務組合

消防本部予防課

☎25-4113

消費税および地方消費税

が変わります

平成26年4月1日から消費税および地方消費税の税率が8%に引き上げられます。

また、今回の引き上げに際し、消費税の円滑かつ適正な転嫁を確保するため、消費税転嫁対策特別措置法によって、次のような措置が設けられました。

①総額表示義務の特例

税込価格であると誤認されないための措置を講じていれば、税込価格による表示をしなくともよいとする特例。

【表示例】

100円(税抜き)

②転嫁拒否等に関する措置
事業者間の取引で、税率の引上げ分の転嫁を拒んだり、

チラシや店頭で転嫁を阻害する表示(例えば、「消費税は転嫁しません。」などの表示)を規制する措置。

詳しくは、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp/)をご覧ください。

十和田税務署

☎23-3151

戸籍の窓口(10月届出分)

♡ご結婚(0件/全7件)

✿お誕生(3件/全8件)

- ✿ 亀谷 湊斗 優作 二男 名取市
- ✿ 保土沢 智世 慶里 一美 二女 鶴喰
- ✿ 類家 麻矢 健士 長女 小松ヶ丘

❖おくやみ(12件/全17件)

- ❖ 佐藤 清雄(84歳) 上町
- ❖ 木野 キヨエ(82歳) 折茂新田
- ❖ 横手 正一(87歳) 坪毛沢
- ❖ 廣田 ツヨ(100歳) 折茂茂
- ❖ 竹中 武夫(84歳) 折茂茂
- ❖ 木村 雅夫(68歳) 大曲
- ❖ 今泉 正幸(66歳) 高屋敷
- ❖ 田中 登(77歳) 下町
- ❖ 尾形 志朗(81歳) 高屋敷(二)
- ❖ 清水 與次郎(84歳) 南町
- ❖ 小平 とよ(92歳) 小平・柳町
- ❖ 長谷 輝子(83歳) 鶴喰

戸籍の窓口掲載欄は、届出時に確認し、希望者のみ掲載しています。他市町村で届け出した場合でも掲載することができます。掲載を希望する場合は、町民課戸籍担当まで届け出ください。なお、家族が届け出する場合は、本人の了承が必要となります。

人のうごき(H25.10.31現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男	5,274	+7	+59
女	5,603	+16	+65
合計	10,877	+23	+124
世帯	4,101	+14	+103
転入	48	-	-
転出	15	-	-
出生	2	-	-
死亡	12	-	-

町税・保険料納期限

町・県民税 (4期)
国民健康保険税 (6期)
介護保険料 (6期)
後期高齢者医療保険 (6期)
の納付月です
納期限は
12月25日(木)

◆便利 ◆確実 ◆安心

町税等のお支払は、口座振替がおススメ!

一度手続きすれば、自動的に納税され、払い忘れ防止などに便利な制度です。詳しくは、お近くの金融機関または町税務課にご相談ください。

※町・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税

町税務課 ☎55-3111(内143)

主催：六戸町商工会青年部
後援：六戸町

第8回
Happy Valentine
カップリング
パーティー
2014

参加者募集

新しい自分に
愛に行こう

平成26年
2月8日(土)
18:30~
ホテルグランドル

18:00~19:00
男性 4,000円 / 女性 2,000円
男性 スーツ / 女性 おしりの紐の服装

第8回 カップリングパーティー

【日 時】 平成26年2月8日(土) 18:30 ~
【会 場】 ホテルグランドルつたや
三沢市松園町3-8-4
【料 金】 男性 4,000円 / 女性 2,000円
岡六戸町商工会 TEL (0176) 55-2095

いっこく堂
スーパーライブ

世界が認めた
ボイスリイユージョン!

平成26年
2月16日

いっこく堂スーパーライブ 12月13日より
発売開始!!

【日 時】 平成26年2月16日(日)
開演/14:00 ~ (開場/13:30)
【会 場】 町文化ホール
【チケット】 3,000円(税込)またはみのりスタンプ4冊
岡町文化ホール ☎55-5511
六戸みのりスタンプ会(町商工会) ☎55-2095

▼10月25日

空道全国大会出場



「空道」競技に励む(写真右から)高橋真綾さん(通目木)、齊藤翔平君(小松ヶ丘)、川村大翔君(下町)が、11月16日に行われる全国大会への出場が決まり、吉田豊町長のもとを訪れ、健闘を誓いました。

▼11月13日

ねんりんピック高齢者賞受賞



高知県で10月26~29日に開催された「ねんりんピックよさこい高知2013」で、ウォークラリー種目の高齢者賞を受賞した小笠原隆治さん(たての台団地写真右)が吉田豊町長のもとを訪れ、喜びを報告しました。

▼11月14日

交通死亡事故皆無500日間達成



交通死亡事故皆無500日(11月12日現在)に達し、町交通安全対策協議会が、県警察本部で感謝状を受けました。
(写真は、田中宗藏交通安全協会会長と野崎和子交通安全会長の会合)

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

青森県特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

青森県特定(産業別)最低賃金件名	改正内容 時間額(円)	効力発生日 (平成25年)	改正前 時間額(円)
鉄鋼業	787	12月21日	777
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	721	12月21日	712
各種商品小売業	714	12月21日	705
自動車小売業	753	12月21日	743
青森県最低賃金(参考)	665	10月24日	654

※詳しくは青森労働局ホームページをご覧ください。
(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)

問青森労働局労働基準部賃金室 ☎017-734-4114

入札結果公表

問企画財政課 ☎55-4583

平成25年10月24日執行

No.	工事(委託)番号	件名	落札業者	落札金額(千円)
1	工第25号	病院内装改修工事	(有)大同建設	4,100
2	建設第24号	町道維持補修その3工事	(有)伸栄建設	2,600
3	建設第13号	側溝等整備工事	(有)大同建設	1,950
4	—	子ども・子育て支援事業計画策定調査業務	富士商事(株)青森営業所	1,700
5	物第2号	業務用パソコン購入その2	(有)システム・ディー	2,095.8
6	委第19号	六戸町立学校施設非構造部材耐震点検等業務	(株)八洲建築設計事務所	2,100



平成25年度 『横浜なまこフェア』

平成25年12月1日⑤
～12月15日⑤

- ①道の駅よこはま菜の花プラザ
②トラベルプラザ・サンシャイン



今年度も、冬の風物詩「横浜なまこ」を皆さんに
知っていただくために、「横浜なまこフェア」を開
催することとなりました。

当日は、なまこ料理を提供致しますので、皆様お
誘い合わせの上、ご堪能ください。

岡道の駅よこはま菜の花プラザ
☎0175-78-6687
トラベルプラザ・サンシャイン
☎0175-78-2080

高等官馬車展示

平成25年12月1日⑤～平成26年3月31日⑤
七戸町観光交流センター

大正天皇が皇太子時代に七戸町を訪れた時に使われたとされる高等官馬車を展示し
ます。

岡七戸町商工観光課 ☎0176-62-2137

アーツ・トワダ・ ウィンターイルミネーション

12月4日⑥～25日⑥
午後4時30分～午後10時
官庁街通りアート広場（市現代美術館向かい）



約30万球の青色LEDの光がアート広場を幻想的な
雰囲気包みます。

◀普段とは違う様子を見せるアート作品を楽しめます。

岡十和田市観光推進課 ☎0176-51-6772

となみウィンターファンタジー （オープニングイベント）

12月7日④ 午前11時～午後7時
道の駅みさわ 斗南藩記念観光村

イルミネーションの点灯、冬花火の打ち上げ、ゴスペルライブなどのステージショ
ー、三沢冬の味覚販売、大抽選会ほか
※イルミネーションは12月7日～25日の午後4時～午後6時の間、点灯します。

岡三沢市先人記念館 ☎0176-59-3009

トキメキ街コン in おいらせ

12月7日④ 午後5時30分～
イオンモール下田2階 イオンホール

おいらせ町で素敵な出会いを。めぎせ、2人のホーリーナイト。
立食形式の婚活イベントです。20歳～40歳代の未婚者が参加できます（定員次第
受付終了）。参加費は男性5,000円、女性3,000円です。（町後援事業）

岡おいらせ町総務課 ☎0178-56-2166

クリスマスマーケット in 小坂

12月7日④、14日④、21日④、24日④
午後5時～午後8時
明治百年通り（天使館ほか周辺施設）

かつて小坂町に赴任したドイツ人鉱山技師クルト・ネットーの故国ドイツで、伝統
的に行われているイベント「クリスマスマーケット」を、小坂の冬の風物詩として大
人から子どもまで楽しめる町民手づくりのイベントとして初開催します。

- ①クリスマスマーケット（グリューワインやドイツビール等飲食物、クリスマスグ
ッズ販売など）
- ②クリスマスライトアップ（小坂鉱山事務所、天使館、康楽館、周辺樹木のライトア
ップ、歩道にクリスマスキャンドル設置）
- ③クリスマスソングライブ（開催日ごとに天使館を会場にライブ開催）
- ④クルト・ネットー特別展示（ネットーの絵の展示や解説など）

岡小坂町役場産業課観光商工班 ☎0186-29-3908

駒っこランドクリスマスウィーク

12月14日④～23日⑤⑥
十和田市馬事公苑（駒っこランド）

期間中、乗馬・馬車・称徳館利用者はハズレなしのサンタクじに挑戦できます。
また、12月15日⑤には、クリスマス会を開催。ビンゴ大会や音楽会、紙芝居上映
などが行われます。

岡十和田市馬事公苑（称徳館） ☎0176-26-2100

ニューイヤー・フレッシュコンサート

平成26年1月5日⑤ 午後3時～
三沢市公会堂 小ホール

三沢市出身の音大生と音大卒業生によるクラシックコンサートです。ぜひご鑑賞く
ださい。

岡三沢市中央公民館 ☎0176-53-8711



SG GROUP
エスジーグループ

どこよりも、
いのちを愛する東北へ。

にこにこプラザ六戸

デイサービスセンター ☎ 70-1100

グループホーム ☎ 70-1200

居宅介護支援事業所 ☎ 58-6680

★ホームページアドレス★

<http://nikonikoplaza6@blog96.fc2.com/>

〒033-0071

六戸町大字犬落瀬字権現沢 54-767

六戸病院から こんにちは

みなさん、こんにちは。六戸病院の糖尿病対策委員会です。
糖尿病シリーズ第3回目は、「今からはじめる糖尿病予防 糖尿病の危険度チェック」と、高橋優子 薬剤師より、「ここまで身近になったインスリン療法」をお送りします。



今からはじめる糖尿病予防 ～気づきにくい病気である糖尿病は予防できる病気でもあります～

あなたの今の生活習慣から糖尿病の危険度をチェックしてみませんか？いくつ、あてはまるか数えてみましょう。

- 太りぎみ、または肥満である
- 20歳の時と比べて体重が10kg以上増えている
- 食べ過ぎることが多い
- お酒をよく飲みすぎる
(日本酒2合以上 ビール大瓶2本以上 焼酎コップ2杯以上)
- おやつは週4回以上食べる
- 夕食が遅くなることが多い(午後9時以降)
- 夕食が極端に多い
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる



- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 食事のスピードが速い
- 朝食は食べない
- ごはんやパンなどの炭水化物が大好きだ
- 丼物や麺類などの単品ものを好んで食べる
- 清涼飲料水やドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- 睡眠不足である
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある



◎10個以上あてはまる人

糖尿病または、糖尿病の予備軍になる危険性が高いです。今すぐ生活習慣をあらため、規則正しい生活習慣と適度の運動を心がけましょう。糖尿病は、かかっていることに気づいていない場合があります。早期発見・早期治療のためにも、定期健診を受けるようにしましょう。気になることがある方は、病院へご相談ください。

◎4個以上10個以下 あてはまる人

糖尿病の引き金となる要因がありそうです。食生活の乱れや運動不足を感じている方は、生活習慣を見直して糖尿病の予防につとめましょう。

◎3個以下の方

糖尿病は、加齢とともにリスクが高まり、さまざまな要因が積み重なって発症します。これからも、継続して健康的な生活を心がけましょう。



ここまで身近になったインスリン療法 Q&A [薬剤師] 高橋 優子

Q1 インスリン療法は糖尿病が重症だから？

A1 重症とか軽症とは関係ありません。視力が落ちたらメガネをかけるように、今、不足しているのはインスリンです。経口薬での治療には限界があります。

Q2 インスリン療法とはどんな治療法？

A2 すい臓から出る体内ホルモンであるインスリンを体外から注射で補う治療法。人間が持つ本来の血糖値を下げる働きを取り戻す、身体にやさしい治療法です。



Q3 インスリン療法は痛くて面倒？

A3 まるでペンのような注入器で細くて小さな針。痛みはちょっとチクツとする程度で、思っているほど痛くありません。慣れれば、かかる時間は数十秒。インスリン注射は想像していたより簡単で痛みが少なかったと実感する方が多いようです。

Q4 他人に知られたくないし、生活が制限されない？

A4 注射は1日1～2回なので、自宅で打つことができます。かかる時間は数十秒のため、生活スタイルは変わりません。旅行や外出も可能です。

Q5 インスリン注射は一生続けるの？

A5 すい臓の力が回復したら止めることもあります。糖尿病と診断されても、すい臓の機能が十分残っているうちに、より早くインスリン治療を始めると、すい臓の機能は回復しやすいのです。

今回は、「糖尿病の予防のための食生活とは？ ～高血糖を防ぐコツ～」です。

お知らせ

- 平成26年1月から午後の診療時間が変わります。
平日午後2時から4時30分が平日午後2時から4時に変更
- 夕暮れ診療を毎週④・⑤実施しています。(祝日を除く)受付は 午後5時～6時30分です。

12月の行事・健康カレンダー&まちの笑顔

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3 ▶エイズに関する相談、B型・C型肝炎検査 [上十三保健所]	4 ▶英会話教室 [文化ホール] ▶人権合同相談 [老人福祉センター]	5 	6 ▶六戸町議会 12月定例会開会	7 ▶メイプルジュニア クラブ教室 [文化ホール]
8	9	10 	11 ▶心配ごと相談室 [老人福祉センター]	12	13 	14 ▶メイプルジュニア クラブ教室 [文化ホール]
15 ▶県警察音楽隊 コンサート [文化ホール]	16 	17 ▶エイズに関する相談、B型・C型肝炎検査 [上十三保健所]	18 ▶英会話教室 [文化ホール] ▶心配ごと相談室 [老人福祉センター] ▶精神保健福祉相談 [上十三保健所]	19 	20 ▶4・12か月児健診 [就業改善センター]	21 ▶メイプルフットサル 大会[総合体育館、 ~22日] ▶メイプル童話会 [町図書館]
22 	23 ◆天皇誕生日	24	25 ▶心配ごと相談室 [老人福祉センター]	26	27 	28 ▶町役場年末年始 休業(~1月5日)
29	30 	31 ▶大晦日	1/1 ◆元日	2 	3	4

[今月の写真：勤労感謝の訪問・第二日の出保育園]

主な町施設の休館日 (12月・年末年始)

- 文化ホール 24日☑
28日±~1月5日☑
- 体育館 2日☑ 9日☑
16日☑ 24日☑
28日±~1月6日☑
- 図書館 2日☑ 9日☑
15日☑ 16日☑ 23日☑
28日±~1月4日±

しみます。後のご活躍も楽しみのです。



▼旅は前乗り！久田です▼大相撲九州場所初日、第37代木村庄之助を襲名された畠山三郎さんの取材で福岡市へ行く予定が、乗るはずだった飛行機が悪天候のため三沢空港に着陸できず、羽田へ引き返してしまい全行程キャンセル。気合い十分で乗り込むつもりが、搭乗手続きすらさせてもらえず、完全に肩透かしを食らいました。前日に現地へ向かっていればと猛烈に後悔。今後は必ず前乗りをする！と心に固く誓いました▼六戸町出身の方が、立行司として横綱の取組を裁いているということは、六戸町民の誇りです。今後のご活躍も楽しみにしています。

● 編集後記 ●