

# 新年のごあいさつ



六戸町長 吉田 豊

## お互いに支え合い、助け合い、協働するまちづくり

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆様方におかれましては、平成26年の輝かしい新春を健やかに迎えることと心からお慶び申し上げます。

旧年中は町民の皆様をはじめ多くの方々に、町政への深いご理解と温かいご支援、ご協力を賜りましたことに対しまして、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、全国的に台風や大雨による土砂災害など、あらためて自然界の力の偉大さ、その中に暮らすことの難しさを実感させられる年でした。また、経済情勢を見ますと、国全体では、景気は改善傾向にあるということでしたが、私どもの地域では、十分な景気の回復を実感するに至っておらず、本年は、景気回復の波が我々の地域にも十分に波及・

実感できるようになることを願っている次第であります。

さて、当町に目を向けますと、国内の総人口が減少傾向にある中、六戸町の人口は引き続き増加し続けており、県内でもまれな人口が増えているまちとして注目されております。地理的な好条件もさることながら定住促進新築住宅補助金交付制度や子ども医療費助成事業など「暮らす場所としての質の向上」を目指した取り組みの成果であると思えます。

当町の基幹産業であります農業を見ますと、昨年はおおむね平年並みの天候となり、水稻につきましては、まずまずの作柄でございました。野菜につきましては、収量・品質とも平年作でありましたが、全国的な品薄傾向から、長芋などの野菜価格が比較的高値で推

移しており、今後に期待を寄せているところでもあります。

先般、国が打ち出した、いわゆる減反政策の見直しやTPP交渉が不透明な中、今回の農業政策の変化は、当町の農業にも大きな影響を与えるものと注視いたしておりますが、いずれにいたしましても農業生産基盤の充実や意欲ある担い手の育成・確保をはじめ、農業情勢の変化を踏まえた支援施策を推進します。

迎えました本年も、当町の行財政運営において影響を与える様々な変化があると思いますが、住民生活に直結した地方自治体として、健全財政を維持し、必要な施策を進めてまいります。

リーマンショックによるいわゆるマネー資本主義への疑念や、東日本大震災の経験により、最近では、地方のもつ「人と人との絆」に基づく様々なシステムが再度注目されてきております。当町におきましても、これまで同様、人と人、町民と行政との絆やつながりを基にお互いに支え合い、助け合い、協働するまちづくりを進めながら、今後とも「恵みの大地と人と人が結び合う、やすらぎと感動の定住拠点」を目指してのまちづくりを町民の皆様と進めてまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

本年が町民皆さまにとりまして、素晴らしい年でありますよう心からご祈念申し上げます。新春のご挨拶と致します。

# 謹賀新年 2014



六戸町議会議長 苦米地 繁 雄

## 町民の皆様に見える形での改革や議員個々の意識改革など、これまで以上に開かれた議会

新年明けましておめでとうござい  
ます。

平成26年の輝かしい新春を、お健  
やかに迎えのこととお慶び申し上  
げます。

町民の皆様方には、日頃より議会  
運営に対しまして、温かいご理解と  
ご協力を賜り、心から感謝を申し上  
げます。

昨年を振り返りますと、日本各地  
での集中豪雨や突風など、自然の驚  
異を感じた一年でした。日本の経済  
は景気回復基調と言われますが、地  
方に住む私たちには、あまり感じる  
ことができません。減反制度四年後  
廃止、不透明なT P P交渉など、今  
後の当町の農業への影響が懸念され  
ます。

そのような中でも、東京での  
2020年夏季オリンピック開催決  
定、プロ野球では、東北楽天が球団  
創設九年目で日本一となり、明るい  
話題や多くの勇氣と感動を与えてく  
れました。

一方、六戸町では、館野団地の建  
設、今月末には(仮)六戸町地域包  
括支援センターが完成予定です。ま  
た、坪毛沢地区にメガソーラー第一  
発電所が完成し、昨年の12月から稼  
働しております。うれしいニュース  
として、昨年11月より、当町高館出  
身の畠山三郎氏が大相撲の第37代木  
村庄之助を襲名いたしました。今後  
益々のご活躍を期待するものです。

当町は厳しい状況のなかではあり  
ますが、議会としても、限られた財

源の中で、より良い施策や事業効果  
がみられるよう、町民の皆様のご期  
待に添えていくために、良い事はよ  
い、悪いことは悪いとはつきりした  
立場で、町政を見守りたいと思いま  
す。

さて、六戸町議会としては、議会  
改革に取り組んで2年目となりまし  
た。会議録や定例会の開催予定など  
のホームページでの公表、全会議の  
公開、一問一答方式の採用および反  
問権の付与、長期欠席者の報酬等減  
額の条例化を行ってまいりました。

今後は、地方議会運営の基本原則  
を定めた六戸町議会基本条例の今年  
中の制定に向けて、取り組んでいき  
ます。また、来月、2月14日(金)  
には、初の議会報告会を、午後六時  
から六戸町文化ホールにおいて、開  
催いたしますので、町民の皆様方の  
ご参加を心よりお待ちしております。  
町民の皆様に見える形での改革や議  
員個々の意識改革など、これまで以  
上の開かれた議会を目指していきま  
す。これからも、町民の皆様のお声  
をお聞かせいただき、議会活動を通  
して、六戸町発展に寄与したいと考  
えております。

どうか本年も、より一層のご支援  
ご協力を賜りますようお願い申し上  
げますとともに、町民の皆様のお益  
のご健勝とご多幸を心からお祈り申  
し上げまして、新年のご挨拶いた  
します。

## スポーツ通じ交流深める ～子ども会まつり～



11月30日、六戸町子ども会育成連絡協議会（田中薫会長）は、町総合体育館で子ども会まつりを開催しました。この日は、町内の子ども会7団体の小中学生約60人が参加。子どもたちは、「ドッジビー」や長なわ跳びで楽しみ、互いの親睦を深めました。

ドッジビー…ルールはドッジボールとほぼ同じ。ボールの代わりに『ディスク』と呼ばれるスポンジ製のフリスビーを使用する。

◀ドッジビーを楽しむ子どもたち

## 「こだわりの味」東京で振る舞い！ ～六戸町生活改善グループが六戸の食をPR～



12月6日、六戸町連合生活改善グループ連絡協議会（金淵貞子会長）は、笹塚十号通り商店街（東京都渋谷区）で町の郷土食や加工品の試食・販売会を行いました。

試食には、青森シャモロックのすいとんや炊き込みご飯が提供され、立ち寄った多くの客らは手作りの味に舌鼓を打ちつつ、気に入った商品を買って求めていました。

金淵会長は「こだわりの素材で作った品が受け入れられたと思う。これからもPRの場を広げて行きたい」と意欲をみせていました。

◀会場の「炉端座八戸 笹塚店」前で試食を振る舞う会員たち

## 交通安全を願う、手書きのメッセージ ～高齢者レター作戦～



12月11日、町役場で六戸町交通安全母の会（野崎和子会長）の会員12人が『高齢者レター作戦』を行いました。これは、町内の70歳以上の高齢者約500人に送付する年賀状に交通事故防止を促すメッセージを書き込むもので、毎年行われています。

佐藤光子副会長は「高齢者の交通事故が多いので、年の初めから気を付けてもらいたい」と話していました。

◀手書きでメッセージを年賀状に書き込む会員たち

## 奨励賞受賞！ ～全国中学校人権作文コンテスト青森県大会～



12月12日、七百中学校（佐々木勇一校長）で、第33回全国中学校人権作文コンテスト青森県大会（6,149人の応募）にて奨励賞を受賞した同校2年の附田琴子さん（七百）に、青森地方法務局十和田支局の桜庭英樹総務課長より賞状が伝達されました。

また、同校から今大会への多数の応募協力（応募生徒81%）に対し感謝状が贈られ、同桜庭総務課長より佐々木校長に伝達されました。

◀附田さん（左）と佐々木校長（右）

# 〈町・県民税 所得税〉確定申告

期間：2月7日<sup>金</sup>～3月17日<sup>月</sup>

町民税・県民税および所得税の申告書の記載指導と受付を行います。

世帯主にハガキで申告指導日をお知らせしますので、案内のある日時に確定申告をお願いします。

通知のない場合でも確定申告の必要がある方は、期限内に確定申告してください。

## ■申告書を提出しなければならない人

平成26年1月1日現在で六戸町に住所があり、次のいずれかに該当する人

### 【給与取得者】

- ①年末調整されなかった
- ②2ヶ所以上から給与の支払いを受けた
- ③給与所得以外の所得がある  
(農業、営業等、不動産、年金等、一時、譲渡、山林などの所得)
- ④勤務先から給与支払報告書が提出されない  
(日雇い、パート収入など)
- ⑤平成25年中に退職した

### 【年金所得者】

- ①ほかに、農業・不動産・雑などの所得がある
- ②社会保険料・扶養・医療費などの控除を受ける

### 【給与・年金以外の所得がある人】

農業・営業・不動産・一時・総合・雑・譲渡・総合・配当などの各所得がある

### 【所得がなくても申告が必要な人】

- ①国民健康保険に加入している
- ②後期高齢者医療制度に加入している
- ③子ども手当・児童扶養手当の認定を受ける
- ④その他、所得に関する証明書が必要な人  
(年金・福祉・公営住宅・教育などの申請)  
なお、税務署で確定申告する人は、役場で申告する必要はありません

※申告が必要な人で、申告をしなかった場合、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料の軽減の適用や、国民年金保険料の免除などが受けられない場合があります

### ◆町税の支払いは口座振替が便利です

払い忘れ防止などに便利な制度です。  
申告期間中は、役場の申告会場で手続きができますので、希望する方は、通帳と通帳使用印をご持参ください。

## ■申告するときに持参するもの

- ①給与所得がある人は、平成25年分の給与所得の源泉徴収票または給与支払明細書
- ②年金収入のある人は、公的年金など(国民年金、農業者年金、恩給など)の源泉徴収票
- ③譲渡所得(土地建物の売買や砂利採取など)のある人は契約書。公共用地などの場合は支払調書。農地譲渡の特例を受ける場合は許可証
- ④一時所得(生命保険の満期など)のある人は、支払明細書
- ⑤平成25年中に支払った生命保険料、地震または旧長期損害保険料などの支払明細書(控除証明書)
- ⑥国民年金保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療制度、社会保険料などの領収書
- ⑦医療費控除を受ける人は、医療費の領収書
- ⑧障害者控除を受ける人は、障害者手帳または証明書
- ⑨配偶者控除を受ける人は、配偶者の所得が分かるもの
- ⑩口座番号および印鑑(還付、納付いずれにも使用)

## ■農業所得の申告で持参するもの

- ①すべての農産物の収入金額がわかる書類  
(精算書、出荷証明書、仮渡金、共済金が記載されたもの)
- ②農業に関する経費のわかる書類  
(領収書など支払日のわかる書類)  
※収支内訳書の項目ごとにまとめてください

## ■確定申告すれば所得税が戻る人

確定申告をする必要のない給与所得者でも、次の人は既に納めた所得税の一部または全部が戻ります。

- ①医療費控除…病気やケガなどで多額の医療費を支払った場合(該当要件有り)
- ②住宅借入金等取得控除…本人が住む住宅を住宅ローンなどを利用して新築、購入、増改築をして、平成11年から平成25年中に居住した場合  
(年末調整で手続きをした人は申告不要です)

## 【申告書の提出が必要ない人】

- ①平成25年中に給与所得のみの人で、勤務先の事業所で年末調整済みで、給与支払報告書が提出されている  
(給与支払報告書が町役場に提出されているか、事業所で確認してください)
- ②平成25年中に所得がなく、配偶者または扶養親族として控除されている

関税務課 ☎55-4494

## 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

(正午から午後1時まで除く)

受付期間内必着(持参、郵送、宅配、メール便などを含む。受付期間経過後の到着分については、不受理扱いとなります。ただし、集荷受付日印が受付期間内であれば受理します)

### 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

(1) A4フラットファイルに関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)

(2) 持参または郵送

### ■持参または郵送など

※郵送などの場合、封筒の表に朱書きで「入札参加資格審査申請書在中」と記載すること。

※受付証が必要な場合、郵便番号、住所、社名を記載のうえ返信用はがきまたは返信用封筒(切手貼付済)を同封すること。

※受付後、審査段階で提出書類に不足または記載事項に不備等があった場合、資格登録されませんので注意してください。(提出書類は返送しません)

### 工事関係

## 追加申請受付について

### 4 提出先 六戸町企画財政課

〒039-1239 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

### 測量・建設コンサルタントなど

・法人事業者：法人県民税、法人事業税  
・個人事業者：個人事業税  
○町民税・固定資産税(町内業者、町内営業所などの委任者の場合)

⑧建設業退職金共済制度・中小企業退職金共済制度・特定退職金制度に加入していることを証する書面(写し可)

⑨商業登記簿謄本(写し可)

⑩委任状(支社、営業所等に委任している場合のみ)

⑪印鑑証明書(写し可)

⑫使用印鑑届

「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)

⑥登録証明書等(写し可)

⑦財務諸表(1年分)

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

・法人事業者：法人県民税、法人事業税

・個人事業者：個人事業税

### 物品の製造・売買・役務提供など

○町民税・固定資産税(町内業者、町内営業所などの委任者の場合)

⑨委任状(支社、営業所等に委任している場合のみ)

⑩印鑑証明書(写し可)

⑪使用印鑑届

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)

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)

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

・法人事業者：法人県民税、法人事業税

・個人事業者：個人事業税

○町民税・固定資産税(町内業者、町内営業所などの委任者の場合)

⑨委任状(支社、営業所等に委任している場合のみ)

⑩印鑑証明書(写し可)

⑪使用印鑑届

### 第37代木村庄之助

#### 襲名祝賀会

当町高館出身の畠山三郎氏が、大相撲立行司第37代木村庄之助を襲名されました。今後一層のご活躍を祈念するため、左記により襲名祝賀会を開催します。

■主催 木村庄之助六戸町後援会

■日時 2月2日(日) 午後3時

■場所 星野リゾート青森屋天平閣 (三沢市古間木山56)

#### ■会費

10,000円(お祝い含む)

■その他 送迎バスあり

(役場駐車場 午後2時発)  
※六戸町民以外の方もご参加いただけます。

■岡田子 壽 ☎55-4980

■新戸部彦士郎 ☎55-5000

■木村庄之助六戸町後援会連絡所

(役場総務課内)

■担当 金淵 ☎55-3111 (内線213)

### 六戸町議会報告会

初開催となる今回は、議会改革および議会活動について報告を行う予定です。

■日時 2月14日(金) 午後6時

■場所 文化ホール

※詳細については、1月中旬発行の六戸町議会だより79号をご覧ください。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

#### ■六戸町議会事務局

☎0176-55-4547

### 六戸町「人・農地プラン」について

「人・農地プラン」とは、農業における人と農地の問題を解決するためのプランです。

六戸町では平成25年3月28日に六戸町「人・農地プラン」を作成しました。現在、プランに掲載されている「今後の地域の中心となる経営体」は、同意を頂いた農業者108名3法人を位置付けしています。

平成25年度中に人・農地プランの見直しを行いますので、「今後の地域の中心となる経営体」に同意くださる農業者は平成26年1月10日(金)までに役場産業課までご連絡ください。※青年就農給付金を活用予定の方も「今後の地域の中心となる経営体」に位置づけられる必要がありますので、役場産業課までお問い合わせください。

■産業課 ☎55-4495

## 除雪作業にご協力ください

町建設下水道課 ☎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)

六戸町スポーツ少年団  
冬季研修会

■日時 1月18日(土)

午前9時30分～12時

■場所 文化ホール

■対象 スポーツ少年団員および  
保護者、指導者

※興味のある方は、一般の方でも参加できます。

■参加料 無料

■内容

第1部「食育」をしましょう！  
第2部「青森っ子の体力は？」

■申込締切 1月14日(火)まで

■六戸町スポーツ少年団事務局  
(総合体育館内) ☎55-3988

ろくのへ生涯学習フェスタ  
2014  
生涯学習に親しみ、  
学びの楽しさを体験しよう！

大人から、親子・子ども向けの体験・講座など行います。ぜひお気軽にご参加ください。

■日時 2月1日(土)

午前10時～午後2時

■場所 文化ホール

■イベント内容

- ▼体験コーナー
- ・軽スポーツ
- ・各文化団体
- ・もちつき体験

- ▼喫茶コーナー※夢生学習塾
- ▼青少年健全育成標語表彰式
- ▼KDDIケータイ安心・安全講座
- ▼作品展示コーナー
- ▼六戸町教育委員会教育課  
(文化ホール) ☎55-5511

無料法律相談

無料法律相談会は、インターネットトラブルや債務問題、悪質商法被害など、あなたのお悩みに弁護士が対応します。(要予約)

■日時 1月23日(水)

午後1時30分～

■場所 就業改善センター  
■産業界 ☎55-4495

☺ 男性向けの健康講座を開催します！ ☺

男のヘルスアップ講座  
～今からできる生活習慣病予防～

生活習慣病について、運動指導員、栄養士から実際に生活で使える予防法を伝授！また、保健師と生活習慣について一緒に考えましょう。普段あまり外に出ない男性の方も、是非これを仲間づくりの機会にしてみませんか？

■日時および内容

- ① 2月12日(火) 午前10時～12時  
『一畳あれば出来る！簡身体操』
- ② 2月14日(木) 午前10時～午後1時  
『普段の食事に少しの工夫☆実践！  
食事から生活習慣病予防』
- ③ 2月19日(火) 午前10時～12時  
『実はこんなに恐ろしい生活習慣病  
～糖尿病に着目して～』

■場所 就業改善センター

■対象 町内在住の男性で、特定保健指導対象の方、生活を見直したい方、一人暮らしの方、その他健康づくりに興味のある方

■参加料 無料(2回目のみ材料代として300円)

■申し込み 1月29日(水)までに電話にてお申し込みください。  
※2回目のみ定員15人

■お問い合わせ 保健師 成瀬  
☎55-3111(内線131)



献血のお知らせ

ご協力お待ちしております。

実施日	実施時間	受付場所
1月23日(水)	午前10時～12時	株青森フジクラ金矢
	午後1時30分～午後4時	おいらせ農協六戸支店
持ちもの	献血カードまたは本人確認書類(運転免許証、保険証など)	
お願い	・献血当日は朝食や昼食をなるべく摂るようにしましょう。 ・服薬されている方の献血の可否は、当日医師の判断になります。(飲んでいても献血できるお薬が一部あります。)	

■お問い合わせ 青森県赤十字血液センター ☎017-741-1512  
福祉課 献血担当 ☎55-3111 内線(132)

インフルエンザ予防接種はお早めに

■お問い合わせ 福祉課 ☎55-3111(内線132)

高齢者インフルエンザ予防接種の助成は1月31日までとなっております。  
お早めに接種・申請をしましょう。

■対象者 65歳以上(平成26年3月31日時点)

■助成方法 ・町内医療機関で接種する場合…病院に予約し、1月31日までに接種を受けてください。  
接種費用1,000円で接種できます。役場での手続きはありません。

・町外のかかりつけ医療機関で接種する場合…1月31日までに福祉課へ接種費用の助成の申請をしてください。1,000円を超えた額(上限2,600円)を後日通帳へ振り込みます。申請に必要な持ち物は「予防接種の金額がわかる領収書」、「印鑑」、「通帳」です。



新春おさわがせ公演

パートIII

八戸東高等学校 演劇部  
オリジナルミュージカル公演

私達は、見てくださる人たちに笑顔をお届けることを目標に活動しています。公演を見て何か新しい大切なものを発見してくれたら幸いです。また、この公演を通じて六戸町との親交をより深くしたいと思っています。

私たちの舞台を心置きなくお楽しみください。

- 期日 平成26年1月26日①
- 開演 午後1時30分(30分前開場)
- 会場 六戸町文化ホール
- 入場料 無料

完全オリジナル  
ミュージカル作品  
『つぶあん』

☆あらすじ

老舗和菓子屋の娘、安奈。ある日、交通事故に遭い、嗅覚を失う。その嗅覚を取り戻すために他の感覚たちが動き出す。

—それでも俺たちは前をみなぎや  
ないんだ。安奈のために—



■ 八戸東高等学校演劇部 蛇名  
☎0178-43-0262

■ 六戸町教育委員会教育課  
文化ホール内 ☎55-5511

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「やじろまプラス」「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・経済について深く解説します

講師紹介

1959年青森県生まれ。早稲田大学文学部卒業後、テレビ朝日入社。34年から38年までカイロ放送局長を務め、イラン・イラク戦争を最前線取材。帰国後、35年中国西安門外事件を現地リポート。91年の湾岸戦争最前線にはバグダードで165日間の長期取材を続けた。以後「ニュースステーション」解説デスク、ニュー YORK特派員を経て、99年～2000年ロシア連邦大使館参事。現在は「やじろまプラス」のほか、「ワイドスクランブル」など各番組で特に外交、政治経済に深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『戦場記者の16年』ほか多数。

日時 平成26年 1月24日(金)  
午後3時～4時30分

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① 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)

☎六戸町商工会☎55-2095

平成26年度保育園入所児童募集

☎福祉課 ☎55-3111(内線123)

◎募集人員/さつき保育園 17名 第一日の出保育園 18名 第二日の出保育園 14名

□入所資格/六戸町に在住し、小学校就学前の乳幼児で、両親が次のいずれかの事情にある場合に入所できます。

- ・家庭内外で仕事をする場合
- ・ひとり親家庭等の場合  
(仕事または求職中の場合のみ入所可能です。)
- ・出産前後の場合  
(母子健康手帳の写しの提出が必要です。)
- ・疾病、負傷、心身障害の場合  
(医師の証明書の提出が必要です。)
- ・火災等の災害に見舞われた場合
- ・求職中の場合(職業安定所で発行している求職受付票の提出が必要です。)

□入所期間/平成26年4月1日から  
小学校就学期まで

※ただし、求職中の保護者の場合は3ヶ月間、  
出産の場合は前後3ヶ月間、他市町村の  
保育園入所の場合は1年間(求職中の保護者の  
場合は3ヶ月間)となります。

□募集期間/平成26年1月6日①から  
2月6日①まで

□必要書類/▶入所申込書

- ▶世帯に係る就労証明(世帯全員分)
  - ▶就労していない場合は、上記入所資格に係る確認書類
  - ▶平成25年分源泉徴収票(写)
- ※確定申告をする場合は、確定申告後に申告書の写しを提出してください。  
※平成26年1月1日以降に六戸町に転入してきた方は、前住所地での平成25年度市町村民税の課税証明書も提出してください。

□申込場所/役場福祉課または町内各保育園

□選考方法/第一希望の保育園の申込みが定員の範囲内であれば全員入所できますが、定員を超える場合は、選考基準に従い選考を行います。なお、申込書は福祉課または町内各保育園に用意してあります。





「東京六戸会」たより  
 〈新年のごあいさつ〉「昨年の出来事と今年の抱負」

123



東京六戸会会長  
 杉山 達成

新年明けましておめでとう  
 ございます。東京六戸会なら  
 びに六戸町の皆様には健やか  
 な新年をお迎えのことと存じ  
 ます。日頃、東京六戸会会員  
 の皆様ならびに町長をはじめ  
 とする役場、町民の方々のご  
 支援とご協力に厚くお礼申し  
 上げます。

さて、昨年は、長年会長と  
 して会の運営に尽力されてき  
 ました高坂氏はじめ一部役員  
 を改選したことが、何をさし  
 おいても「じえじえ」で  
 はないでしょうか。当会は、  
 昨年で設立十五年を迎え、そ  
 れを機に若い後輩（とは言っ  
 ても四十三年卒の選歴ですが  
 …）にバトンタッチした訳で  
 ありますが、平成二十四年に  
 会員となり昨年会長となった  
 私はその歴史に比べるとまだ  
 まだ「ひよこ」であります。

しかし、重責である会長に  
 なったからには、現状維持で  
 はなく、少しでも活性化、前  
 進するような会にしたいとの  
 抱負を持っております。その  
 為には会員皆様のご協力・ご  
 支援を切にお願いいたします。

当会員数は二百七十名前後  
 で推移しており、新規加入者  
 も増えていない現状でありま  
 す。実は、私も恥ずかしい話  
 ですが、東京六戸会自体があ  
 るとは全く知りませんでした。  
 若い時は特段同郷の事を考え  
 たり、思ったりしたことは全  
 然無かったのです。ある出来  
 事が切っ掛けでインターネッ  
 トにて初めて知り、「ろくの  
 へ」と言う言葉が懐かしく、  
 子供の頃の思い出が走馬灯の  
 ように思い浮かんだ次第であ  
 ります。

歳のせいなのか実際に会員  
 の方と話す機会があると、懐  
 かしい言葉（自分では東京の  
 標準語のつもりが故郷の訛り、  
 アクセントになったりしてい  
 る等…）とか、あの場所とか  
 あの人（結構関係があつて遠

い親戚だったりして驚くこと  
 もあります…）とか話題に尽  
 きることはなく、いろいろと  
 ある現実の世界から離れて楽  
 しいひと時であると感じてい  
 るこの頃であります。

前置きが長くなりましたが、  
 私と同様にこの会のある事を  
 知らない同郷の方々がたくさ  
 んいると思います。今後は行  
 事の充実もさることながら会  
 員の増加に努めたいと考えて  
 おります。つきましては、東  
 京近辺と言うか、首都圏には  
 たくさんのお窓生がおり、会  
 員の皆様の周囲にも同郷の知  
 人がいると思います。この紙  
 面をお借りして是非お誘いを  
 お願いしたいと思います。今  
 年はそれらを目標に活動した  
 いと考えております。

一富士二鷹三なすびの夢み  
 たいに「うま」く駆けぬけて  
 良い年にしたい思いとは違つ  
 て、倍返しにならないよう役  
 員・会員の皆様と一緒にがんば  
 りたいと思っております。今後共  
 ご支援・ご協力の程を宜しく  
 お願い申し上げます。

東京六戸会会長 杉山達成

（六戸中 四十三年度卒）

## 健康相談・健康教室のお知らせ

岡福祉課 ☎55-3111(内線131)

寒い毎が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。家の中にいる時間が多くなりましたが、各地区の保健協力員さんと健康教室を計画しましたので、ぜひみなさんで集まって笑ったりおしゃべりしながら、一緒にリフレッシュしましょう。

月 日	曜日	時 間	場 所	内 容
1月8日	水	9:30～11:30	高屋敷公民館	健康相談・健康教室「干支のぬりえ」
1月9日	木	9:30～11:00	折茂新田構造改善センター	健康相談・健康体操
1月14日	火	9:30～11:00	古里公民館	健康相談・健康体操
1月15日	水	9:30～11:00	入口公民館	健康相談・健康体操
1月15日	水	13:00～15:00	高森(-)公民館	健康相談・健康教室「干支のぬりえ」
1月22日	水	9:30～11:30	柴山公民館	健康相談・健康教室「干支のぬりえ」
1月22日	水	9:30～14:00	金矢公民館	健康相談・栄養教室／認知症サポーター養成講座
1月31日	金	13:30～15:30	上吉田公民館	健康相談・健康体操
2月3日	月	9:30～11:00	高見公民館	健康相談・健康体操
2月4日	火	9:30～11:00	沖山平公民館	健康相談・健康体操
2月6日	木	9:30～11:00	赤石公民館	健康相談・健康体操
2月6日	木	9:30～11:30	古里公民館	健康相談・健康教室「干支のぬりえ」
2月10日	月	9:30～11:30	赤田公民館	健康相談・健康教室「干支のぬりえ」

# 図書館 ほっと ニュース

六戸町立図書館 ☎55-4561



2014年も、たくさん本を読んで心を豊かにしましょう!図書館では皆様と本との素敵な出会いをお手伝いします。

## ♠あおもり冬の読書週間

1月6日から1月26日までの3週間は“あおもり冬の読書週間”です。これに合わせて当館でもおすすめの本の展示を開催します。動物たちが冬眠して体力を温存するように人間も冬に読書をして心に栄養を蓄えましょう!

●期間：1月5日～1月末日（一般閲覧室）

## ♥図書と雑誌のリサイクル

図書館で蔵書にならなかった本や雑誌をさしあげます。冊数に制限はありませんので、どうぞご利用ください。

●期間：1月5日～（なくなり次第終了します。）

●場所：図書館ロビー

## ◆新着図書のお知らせ

〈一般図書〉

Selection

[箱根駅伝 青春群像]

佐藤 三武朗//著（講談社）

「襷には、大学の伝統、同じ釜の飯を食った仲間への連帯感、団結力、校友や在校生の熱い思いが染みこんでいる」(本文より)。山の神・柏原竜二選手が四度、市民ランナー・川内優輝選手が二度走った「神事」箱根駅伝の真髄を描く。



- ▶特に深刻な事情があるわけではないけれど私にはどうしても逃避が必要なのです▶禅と食▶タモリ論
- ▶高齢者イキイキ!音楽レクリエーション▶三月
- ▶ありがとう!わさびちゃん▶売る力▶蛇行する月
- ▶毎日かあさん:10▶zucco.のプラパンプローチ
- ▶あまちゃん(①・②)▶ドラゴンフライ
- ▶レイク・クローバー▶さわらびの譜▶灰色の犬
- ▶代書屋ミクラ▶火山のふもとで▶沈むフランス
- ▶ヒカルの卵▶昼田とハッコウ▶スナックちどり
- ▶りぼんにお願ひ▶別れの挨拶▶凶悪▶雀蜂
- ▶箱根駅伝勝利の方程式▶トロイメライ ほか

## ★メイプル童話会

★1月18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!

## 高齢者虐待 ～あなたの周りにいませんか～

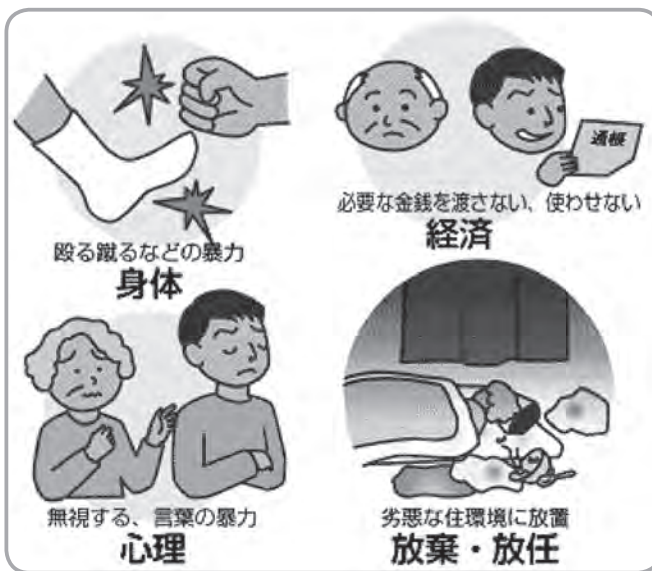
虐待は、高齢者の心身の状態に重大な影響を与え、生命を奪うこともあります。高齢者の尊厳を地域で守っていくために、早期発見・早期対応が重要です。

身体への暴力ばかりでなく、どなる、世話をしない、無視をする、本人のお金を無断で使うなども虐待となります。

「しない」「見過ごさない」  
「あきらめない」が大切です!

相談者の秘密は守られますので、何か気になることがある場合は地域包括支援センターまでご相談ください。

＜虐待の種類＞



☎六戸町地域包括支援センター（福祉課内）

☎55-4492（直通）

〈児童図書〉

Selection

[どんぶらどんぶら七福神]

みきつきみ//文

柳原良平//画（こぐま社）

どんぶらどんぶら波わけて、宝船がやってきた。乗っているのは七人の福の神さま、七福神…語呂のいい数え歌と、明るく楽しい絵で、みんなに笑顔と幸せが届きますように!。



- ▶都会のトム&ソーヤ(⑥・⑦・⑧)▶おふろにいらて
- ▶ハナミズキのみち▶ころのふしぎなぜ?どうして?
- ▶あまがえる先生 みつけてたべよう!野いちご教室
- ▶口伝少年隊 一九五四 ほか

## 国民年金からのお知らせ

### 【後納制度（国民年金保険料の納付可能期間の延長）のお知らせ】

国民年金は、20歳から60歳までの40年の間、国民年金保険料を納めていただくことで、65歳から満額の老齢基礎年金を受給できる制度です。

しかし、保険料を納められなかった場合や、届出を忘れたことで国民年金の資格期間がない場合は、年金の受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなることがあります。このような事態にならないために、過去10年までに納められなかった保険料は、後納制度を利用すると納付することができます。

後納制度は、国民年金保険料を納めることができる期間を過去2年から10年に延長したことにより、納められなくなった保険料が納められるようになったものですが、後納制度を利用できるのは平成27年9月30日までですので、後納制度を利用する方は早めのお申込みが大切です。

ただし、既に老齢基礎年金を受給している方や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格をお持ちの方は、後納制度はご利用できませんのでご注意ください。

なお、後納制度は事前にお申し込みいただき、後納保険料が納められる期間を審査します。審査の結果によっては後納制度をご利用いただけない場合がありますのでご注意ください。

後納制度に関する詳しい内容は、下記「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

なお、ねんきんネット (<http://www.nenkin.go.jp>) をご利用いただくと、ご自身の年金記録から後納制度を利用できる期間が確認できます。

お問い合わせは、『国民年金保険料専用ダイヤル』

☎0570-011-050へ

050（一部）の電話、070の電話からおかけになる場合は

☎03-6731-2015

お問い合わせの際は、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

<受付時間> 月曜日 午前8:30～午後7:00

火～金曜日 午前8:30～午後5:15

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般の固定電話以外（携帯電話等）からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「03-6731-2015」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。

**国民年金保険料26年1月分の納付期限は  
平成26年2月28日です**

## Tom's World

トムの交流レポート

皆さんは今の生活に満足していますか？今の自分に満足していますか？

12月までの私は自分と自分がおかれている環境に満足していました。普通に考えるとそれは良いことだと思うかもしれませんが、その環境に満足しすぎてしまい、自分のおかれている環境や状況を少しも改良しようとせず少し独りよがりになっているところがありました。実は先月12月に私は通訳・翻訳コースの5日間研修で滋賀県のJIAM施設に行ってきました。私と同じJETプログラム参加者の約140人が同じ研修に参加していました。私は今まで自分の生活でいっぱい他の外国人とあまり会う機会がなく、何ヶ月振りか日本在住の外国人にあうことになりました。久しぶりに自分と同じ環境にいる人達と会い、最初はすこし変な感じがして、それと同時に他の皆の日本語の上手さにとっても驚きました。一年以上、自分の日本語を他の人と比べたりすることもなかったため「自分の日本語力はまあまあだろう」と勝手に思い込んでいました。しかし実際に色んな人に会い交流をする中で、自分の語学力に、それに満足していたことに少々落ち込みました。日常会話や、ある程度の通訳・翻訳には困りませんが、単語数が足りないし、文法の間違いもまだまだ課題だらけです。私はこの研修のおかげで多くの事に気づかされ、再び日本語の勉強に目覚めるきっかけをもらうことができました。

正直このプログラムに参加する前はあまり気が進まず、滋賀県に行くことすら楽しみに思いませんでした。長いこと勉強をするという環境から離れていたせいも、少したるんでいる部分もありました。でも、実際に参加して本当によかったと、このような機会をあたえていただいて本当に感謝の気持ちでいっぱいです。日本語の習得のためにも、勉強のためにも、自分を英語からまた他の外国人からあえて引き離し、日本の文化の中で日本人の中での生活を心がけている時期もありました。しかしそうすることで自分の評価を自分で勝手に言い、少し甘くみてしまっていたのかもしれませんが。今回の参加者のほとんどの人が皆、流暢な日本語を話し、また通訳や翻訳もすらすらと行っていました。そんな光景に一時はすごく落ち込んだけれど、それと同時に“自分も負けていけない”“もっともっと頑張らなくてはならない”という気持ちになりました。小さなことから少しずつ、単語の習得や文法の見直しなどを始め、機会があれば積極的に色んな場での通訳や翻訳の仕事もできたらいいなと思います。また、時には他の外国人との交流も含め自分の語学力の低下や向上の判断も必要なんだということもわかりました。自分に甘えることなく、常時向上心を胸に、日々少しずつ成長していけたらいいなと思います。皆さんも何か今頑張っていることや目指していることなどあるならば、まっしぐらになりすぎず、時には自分のことを客観視して評価する事をおすすめします。また途中落ち込むこともあるかと思いますが、その気持ちをそのままにせず、悔しい気持ちを力に変えて次のステップにつなげていけたらきっと何か得ることができるのではないのでしょうか。

六戸消防署  
だより

六戸消防署  
☎55-2016

# 六戸消防署 高規格救急車更新!

平成9年から16年間、六戸町を走り続けた高規格救急車を昨年11月に更新しました。新高規格救急車は最新の高度救命資器材を装備しています。今後も、高規格救急車とともに救急業務の充実を図り、町民の安全で安心な生活に貢献していきます。



[写真右] 全長5.62m 全幅1.89m 全高2.55m 車両総重量 3,235kg 定員7名



住宅用火災警報器の設置はお済ですか?

すべての住宅に「住宅用火災警報器」の設置が義務化となっています。まだお済でない方は、万が一の時のため早めに設置しましょう。

☎六戸消防署 予防係 ☎55-2016



警察署  
だより

十和田警察署  
☎23-3195

# 降雪期における交通事故防止

## 《冬道安全走行の注意点》

- ①車両運行前の注意点
  - ・運行前の車両点検は夏場よりも入念に行いましょう。
  - ・交通情報板を確認して道路状況を把握しましょう。
  - ・タイヤチェーン、スコップ、けん引ロープなどを携行しましょう。
- ②積雪、凍結路面走行上の注意点
  - ・急加速、急ブレーキ、急ハンドルは危険です。
  - ・シャーベット路面であっても安全速度で走行しましょう。
  - ・車間距離は、夏場の2～3倍はとりましょう。
- ③除雪作業時の注意点
  - ・除雪作業中は、作業状況により交通規制が変更されますので、道路標識や交通情報板および現場作業車両装着のサインボードに注意しましょう。
- ④視界不良時の注意点
  - ・降雪や吹雪で視界が悪い時はライトをつけましょう。
  - ・視界が50m以下になると、インターチェンジが閉鎖されることがありますので、交通情報板やラジオの交通情報などに関心を持ちましょう。

### 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11月30日現在)

	11月中		10月末 累計	死者の 状態別	高齢者の死者 (65歳以上の人)	30人 (+6)
	発生	六戸町			夜間の死者	19人 (-10)
死者	7人 (+1)	0件 (±0)	42人 (-10)	歩行者の死者	14人 (-10)	
傷者	498人 (-95)	14件 (+9)	5,523 (-287)	飲酒による死者	4人 (+2)	
				自動車乗車中の死者	20人 (+3)	
				非着用死者	7人 (+3)	

( )内は対前年比です。

## 募集

住宅建築施工科3月期  
受講生募集

募集および施設見学会  
参加者募集

○住宅建築施工科  
3月期受講生

青森職業能力開発促進センター八戸実習場では、離職された方々の早期再就職を図ることを目的とした職業訓練「住宅建築施工科」の受講生を募集します。

■応募資格 ハローワークに求職の申込みをしている方  
■訓練内容 木造住宅の施工方法に関する技能・知識の習得（建築CAD、構造材施工、内外装施工、測量技術など）  
■訓練期間 3月10日（月）～9月5日（金）  
■定員 15名  
■受講料 無料（テキスト代等別途）

■申し込み 1月8日（水）から2月13日（木）までに公共職業安定所（ハローワーク）へ  
○施設見学会

訓練の内容をより理解していただくため、施設見学会の参加者を募集します。

日時 1月20日（月）・2月3日（月）  
午前10時～12時

場所 青森職業能力開発促進センター八戸実習場

参加料 無料

申し込み 同センター八戸実習場

青森職業能力開発促進センター八戸実習場

0178-73-5535

ホームページ http://www.3.jeed.or.jp/aomori/poly/

## お知らせ

歌謡倶楽舞メイプル  
チャリティーショー

日時 1月12日（日）  
午前11時～

場所 文化ホール  
（1時間前開場）

入場料 前売券1,000円

当日券1,500円

出演者 ふじ香、西あき彦、ほか

間歌謡倶楽舞メイプル（母子）

090-2795-1441

## 指名競争入札参加資格 審査受付

平成26年度に発注する入札などに参加を希望する場合は、次により申請してください。

【十和田地域広域事務組合】

申請区分および有効年度

①物品の製造請負、売買または役務提供など

（平成26・27年度）

②建設工事および測量・建設

コンサルタントなど

（平成26年度）

※②は中間年の受付となりますので、平成25年受付期間

に申請していれば不要です。

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～

18:00～18:30  
男性 4,000円 / 女性 2,000円

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】 ホテルグランヒルつたや  
三沢市松園町3-8-4

【料金】 男性 4,000円 / 女性 2,000円  
 園六戸町商工会 TEL (0176) 55-2095

【十和田地区環境整備事務組合】  
申請区分および有効年度

①物品および建設コンサル

タントなど（平成26年度）

※中間年の受付となりますので、平成25年受付期間に申

請していれば不要です。

②建設工事

（平成26・27年度）

受付期間 1月15日（水）～2月15日（土）  
（土日、祝日除く）

※提出要領および組合指定様

式は各組合ホームページよ

りダウンロードできます。

十和田地域広域事務組合

総務課 020-8100

十和田地区環境整備事務組合

事務局総務係 055-2178

055-2178

## お詫びと訂正

広報るくへの12月号におきまして、記載に誤りがありました。正しくは以下のとおりです。

●7ページ「職員の手当の状況（3）特殊勤務手当」の表中、「左記職員に対する支給単価」欄の「診療従事手当」の行

【誤】医院 → 【正】医員

●8ページ

「職員数の状況（1）部門別職員数の状況と主な増減理由」の表中、「対前年増減数」欄

・「一般行政部門 町民福祉課」の行 【誤】- → 【正】△15

・「一般行政部門 町民課」の行 【誤】- → 【正】6

・「一般行政部門 福祉課」の行 【誤】- → 【正】12

「職員の分限および懲戒処分」の状況

・（1）職員の分限の状況 【誤】1件（休職1件） → 【正】2件（休職1件）

・（2）職員の懲戒処分の状況 【誤】減給0件 → 【正】減給1件

●20ページ「いっこく堂スーパーライブ」の問い合わせ電話番号

【誤】055-551 → 【正】055-5511

関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことを深くお詫びし、訂正させていただきます。

お気軽に  
ご相談ください

取扱  
業務

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）

# 0176-21-5162

受付時間 平日9時～17時30分

【相談料】 初回60分 5,000円（税別）（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。

弁護士法人 青空と大地

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 弁護士 塩澤 将宏

航空自衛隊北部航空音楽隊  
第35回定期演奏会

■日時 3月8日(土)  
午後3時開演(午後2時開場)

■場所 三沢市公会堂

■入場料 無料(入場券必要)

■演奏曲目(予定)

■第一部(仮題)  
「ミュージカル&ライトクラシック」

「こうもり序曲」  
作曲：ヨハン・シュトラウス ほか

■第二部(仮題)  
「オリンピック特集」  
「東京 オリンピック・ファンファーレとマーチ」  
「北部航空音楽隊委嘱作品」  
作編曲：今泉千絵  
(世界初演) ほか

戸籍の窓口 (11月届出分)

♡ご結婚 (3件/全13件)

♡ (竹ヶ原 望 治 十 和田 市市  
石戸 絵理佳 三 沢 野市  
♡ (田中 悠 也 館 十 和田 野市  
山 下 知 美 十 和 田 市沼  
♡ (古館 和 茂 十 和 田 市沼  
佐々木 春 華 岡

✽お誕生 (5件/全10件)

✽本川 琴葉 貴佳 久子 長女 小松ヶ丘  
✽折館 真太郎 秀雅 明子 長男 折 茂  
✽野田 紬斗 亮梨 子 二男 七 百  
✽小泉 真渚 和愛 長女 小松ヶ丘  
✽村上 柚稀 達那 也菜 長男 館 野

❖おくやみ (5件/全8件)

❖ 五日市 チ ヨ (85歳) 柴 山  
❖ 佐藤 ツ ギ (95歳) たての台 団地  
❖ 川崎 久子 (74歳) 中 堤 町  
❖ 豊川 権 八 (84歳) 上 沢  
❖ 吉田 與 之 (86歳) 米

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てください。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。

■相談専門電話  
☎017-774-6488

■場所  
青森財務事務所

■受付  
月・金曜日  
(祝日・年末年始除く)  
午前8時30分〜  
午後5時15分

■応募方法 往復はがきに左記を明記の上、「〒033-8604 航空自衛隊北部航空音楽隊定期演奏会係」まで申し込みください。

■締め切り 2月14日(金)  
(当日消印有効)

■注意事項  
・会場に駐車場はありません。  
・未就学児童の入場はご遠慮ください。  
・申し込みはがきに不備がある場合は、返送できません。

■返信表面 抽選結果発送先の郵便番号・住所・氏名を記入してお送りください。  
※応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果については、返信はがきの郵送(2月下旬予定)によりお知らせします。

相続登記無料相談実施

「相続登記はお済みですか月間」として無料相談を実施します。この期間にぜひご利用ください。

■期間 2月1日(土)〜28日(金)  
(土・日・祝日は除く)

■場所 青森県内の各司法書士事務所

※相談の対応をスムーズするため、事前に予約をお願いいたします。

■費用 初回相談無料  
※2回目以降、具体的な手続きは有料です。

■青森県司法書士会  
☎017-776-8398

多重債務相談窓口

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しています。相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などの専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

人のうごき (H25.11.30現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男	5,274	+ 0	+ 58
女	5,605	+ 2	+ 72
合計	10,879	+ 2	+ 130
世帯	4,099	- 2	+ 93
転入	21	-	-
転出	18	-	-
出生	6	-	-
死亡	7	-	-

町税・保険料納期限

国民健康保険税 (7期)  
介護保険料 (7期)  
後期高齢者医療保険 (7期)  
の納付月です

納期限は  
1月31日(金)

◆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)

## 防衛功労に荣誉

▼11月14日



佐藤讓氏 右

▼12月11日



佐藤武夫氏 中央

危険業務従事者叙勲を受章し、瑞宝単光章を授与された元准陸尉の佐藤讓氏（上吉田）と元3等空尉の佐藤武夫氏（押込）が町役場を訪れ、受章の喜びを報告しました。

危険業務従事者叙勲とは、自衛官、警察官、消防吏員など危険性の高い業務に従事した55歳以上の元公務員を対象に叙勲する日本の栄典制度です。

## 不動産取得税の納付について

### ○不動産取得税とは

家屋を新築・増改築した時、土地や家屋を売買・交換・贈与などで取得した時に一度だけ課される県の税金です。

納税通知書が送付されますので、納期限までに銀行や郵便局、コンビニなどで納めてください。

### ○税額の計算方法

原則として、不動産を取得した時の固定資産課税台帳に登録されている価格に下表の税率をかけた額です。

ただし、平成8年1月1日から平成27年3月31日までに取得した宅地評価土地については、固定資産課税台帳価格の2分の1に税率をかけた額となります。

不動産取得の時期	土地	家屋	
		住宅	住宅以外
平成20年1月1日～平成27年3月31日	3%	3%	4%

### ○軽減制度について

- ①土地を取得して住宅を新築または、建売住宅とその敷地を購入した場合
- ②自己居住用中古住宅を取得した場合
- ③公共事業のために不動産を譲り渡し、それに代わる不動産を一定期間内に取得した場合
- ④東日本大震災により被災した家屋に代わる家屋などを取得した場合には軽減措置を受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください

関上北地域県民局県税部課税課

☎22-8111 (内207、208)

▼12月12日

### 消防団協力事業所第1号



消防団協力事業所に佐藤建設工業（佐藤純一社長写真左）を認定し、表示証を交付しました。今年度に制度を設けた当町で第1号となりました。（写真右は鈴木章夫消防団長）

▼12月12日

### 鍛錬の成果を発揮!



11月16日、東京都内で行われた全日本空道ジュニア選手権大会で2連覇を成し遂げた高橋真綾さん（通目木）ら3選手（広報12月号にて掲載）が町役場を訪れ、日ごろの鍛錬の成果を報告しました。

▼12月18日

### 町の福祉に役立てて



六戸町商工会建設工業部会の河野豊部会長（写真中）と斗沢定儀副部会長（写真左）が町社会福祉協議会を訪れ、メイプルタウンフェスタで販売した木工製品や包丁研ぎなどの収益の一部が寄付されました。（写真右は同協議会副会長の小笠原邦定氏）

## 入札結果公表

関企画財政課 ☎55-4583

平成25年11月26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26号(建設第26号)	舘野団地住宅駐車場整備等工事	落札に至らず	
2	建設第25号	町道維持補修その4工事	(有)吉田造園企画	2,550
3	集排第25-単3号	農業集落排水汚水ます設置第3工事	落札に至らず	
4	建設委第15号	六戸町道路付属物調査点検業務委託	新産測量(株)	2,500
5	建設委第16号	六戸町法面調査点検業務委託	(有)シンワ計測	1,700
6	委第21号	六戸都市計画基礎調査業務委託	(株)協和コンサルタンツ青森営業所	2,950



**三沢市 企画展**

『寺山修司の言葉展』

開催中～  
平成26年3月30日㊤  
三沢市寺山修司記念館

あらゆるジャンルで活躍するトップクリエイターたちが、言葉の錬金術師とも呼ばれた寺山修司の言葉にインスパイアされた作品を発表しています。

◆入場料 500円(常設展示含む)



三沢市寺山修司記念館  
☎0176-59-3434

**三沢市 企画展**

『元会津藩士新天地を  
目指し斗南へ』

開催中～平成26年3月30日㊤  
三沢市先人記念館

最初の斗南藩庁が置かれた五戸代官所やその周辺に移り住んだ藩士に焦点をあて、その生活を紹介しています。

◆入館料 高校生以上100円 小・中学生50円  
幼児以下無料  
※小・中学生は毎週㊤無料

三沢市先人記念館 ☎0176-59-3009

**十和田市 午年企画!**

「色を自由に塗ってうまのバッジや  
ダーラナホースをつくろう!」

平成26年1月12日㊤ 午前10時～午後2時  
十和田市馬事公苑(駒っこランド) 称徳館

①バッジ

◆午前10時～11時 ◆参加料 450円 ◆定員 20人

②ダーラナホース

◆午後1時～2時 ◆参加料 500円 ◆定員 10人

三沢市馬事公苑(称徳館) ☎0176-26-2100

**おいらせ町 おいらせ町成人式**

平成26年1月12日㊤ 午後1時～  
おいらせ町民交流センター

郷土の担い手として躍進する新成人を町を挙げてお祝いする。特に百石高校食物調理科による祝賀会料理のおもてなしは当町成人式の特色である。

三沢市教育委員会 ☎0178-56-4276

**おいらせ町 新春!うそ八百・ほら吹き大会**

平成26年1月19日㊤ 午後1時～4時  
おいらせ町みなく館

「一つのホラが地域の夢に」をテーマに地域の夢や将来を語り、まちづくりのヒントに。

- ◆入場料 500円
- 第一部 新春!うそ八百・ほら吹き大会
- 第二部 今千里氏による演奏&トークショー
- 第三部 わんこ豆腐早食い競争
- 抽選会

三沢市企画財政課 ☎0178-56-4273

**三沢市 まんぷく祭り**

平成26年1月26日㊤ 10時～15時  
三沢市コミュニティマーケット

2カ月に1度、日曜日に市内飲食店が集まり、毎回異なる料理テーマで開催しているグルメイベント。今回のテーマは『海鮮料理』と『子どもが喜ぶ料理』です!

三沢市産業政策課 ☎0176-53-5111 (内線280)

**十和田市 第26回 とわだ雪見ラリー**

2月5日㊤ 午後6時～8時  
十和田商工会館(集合場所)

指定された5店でビールや日本酒などを梯子酒。お楽しみ抽選会もあります。

◆前売り券 2,500円 ◆当日券 3,000円  
※ドリンクメニューにはノンアルコールもあります。

三沢市商工会議所 ☎0176-24-1111

**おいらせ町 百石えんぶり**

2月15日㊤・16日㊤・17日㊤  
午前9時～午後4時  
おいらせ町分庁舎周辺



若宮八幡宮奉納摺り

春を告げ五穀豊穡を祈願する百石えんぶりは、180年以上の伝統を持ち上北郡内に唯一残るえんぶり。烏帽子を手で押さえず激しく振るのが特徴。

- ◆2月15日㊤ 午前9時30分～ 若宮八幡宮で奉納摺り町内門付
- ◆2月16日㊤ 午前9時～ 町内門付
- ◆2月17日㊤ 午前10時30分～ 八戸えんぶり一斉摺り参加

三沢市社会教育・体育課 ☎0178-56-4276

× 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



# 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4回目は、「糖尿病の予防のための食事～高血糖を防ぐコツ～」をお送りします。



## 糖尿病の予防のための食事 ～高血糖を防ぐコツ～

血糖値のことなんて、特別な症状でもない限り気にしていない人が多いのではないのでしょうか。最近の研究で、高めの血糖値が続くだけで、体の至るところが傷ついて、健康寿命を縮めてしまうことがわかってきました。老化防止のためにも、急激に血糖値を上げない食生活を心がけましょう。

### 1 食事はまず野菜から 「ベジタブルファースト」でいこう

食事はまず野菜から。サラダや温野菜、酢の物がおすすめ。そのあとから食べる糖質の吸収スピードがゆっくりになります。

### 2 糖質の「重ね食い」に注意

ラーメン+ライス、パスタ+パンのような、糖質が主体のメニュー 2種類を一度に食べるのは控えましょう。また、丼物やラーメンなどの単品料理は、野菜などをみ合わせましょう。

### 3 食べ過ぎ、脂質の摂りすぎは注意

目指すは「腹八分目」。糖質を控えめにしても、脂身の多い肉や揚げ物などから脂質を摂り過ぎると、血糖値が下がりにくくなるので気を付けましょう。



### 4 食事は抜かない。夕食は早めに

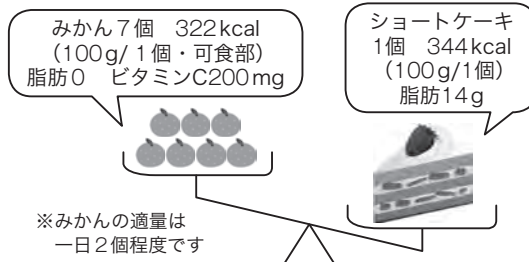
朝食を抜いたり、不規則に食べたり食べなかったりすると、たとえ1日食べる量は同じでも血糖値が急激に変動してしまいます。また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので注意しましょう。

### 5 よく噛んで、ゆっくり食べよう

満腹感が高まり過食が抑えられるとともに、噛むことで腸からのインスリン分泌を促すホルモンが出るといわれています。※インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンです。

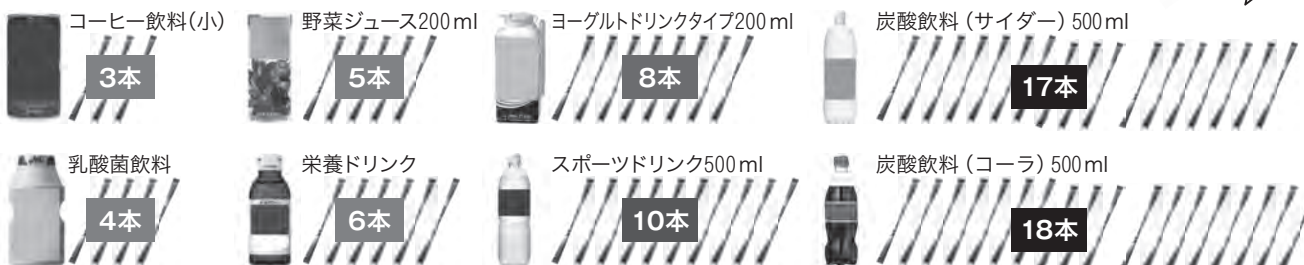
### 6 おやつは上手に楽しもう

テレビを見ながらなど、無意識におやつを食べていると、気がついたときには1食分のエネルギーを摂っていることもあります。おやつの量や内容は、自分なりにルールを決めましょう。寝る前に、甘いものを食べると朝まで血糖値が高いままになりますので、控えましょう。果物は、低カロリーで脂肪はほとんど含まれておらず、さらにビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含みますので、おやつの時間にお勧めです。



### 7 いつも飲んでいる飲み物の砂糖の量に注意

**摂り過ぎに注意!** のどが渴いたら、砂糖をゴクゴク飲んで？ ～清涼飲料水の糖質を砂糖で表示～ 1本3gのスティックシュガー



※コーヒーや炭酸飲料のサイダーやコーラには、カロリーゼロ&糖質ゼロのものもあります。

## 健康診断だけではわからない食後高血糖が危ない!

「食後高血糖」は、糖尿病だけでなく糖尿病予備群においても重要な指標のひとつとして注目されています。

健康な人の場合、食後2時間もすれば血糖値は140mg/dL未満に低下しますが、血糖値が低下せず140mg/dL以上の高い値が続く状態を「食後高血糖」といいます。このような「食後高血糖」は、重大な合併症が発症する危険性(リスク)を上昇させることがわかってきました。

また、糖尿病を発症した早期の段階には、空腹時血糖値が正常域であっても、「食後高血糖」がみられることがわかっています。当院では、空腹時血糖値が正常値範囲内でも、食後の血糖値が心配な患者さんに対して、ブドウ糖負荷試験の検査を行っています。心配な方は、病院へご相談ください。



今回は、「フットケア —健康は足元から—」です。

# 1月の行事・健康カレンダー&まちの笑顔

日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ◆元日	<b>2</b>	<b>3</b> 	<b>4</b>
<b>5</b> ▶六戸町消防出初式 [官庁街通り]	<b>6</b> ▶町民新年祝賀会 [文化ホール]	<b>7</b> ▶中学校ソフトテニス インドア大会 [総合体育館] ▶エイズに関する相 談、B型・C型肝炎 検査 [上十三保健所]	<b>8</b> ▶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]	<b>9</b> 	<b>10</b>	<b>11</b> ▶全国高校ハンドボ ール大会 青森県二 次予選会[総合体育 館、～12日] ▶雪ん子教室 [小川原湖青年の家、 ～12日]
<b>12</b> ▶歌謡倶楽舞メイ プルチャリティーシ ョー歌と踊りの祭典 [文化ホール]	<b>13</b> ◆成人の日 ▶1コイン講座 [文化ホール]	<b>14</b> 	<b>15</b> ▶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]	<b>16</b>	<b>17</b> ▶4・12カ月児健診 [就業改善センター]	<b>18</b> ▶メイプル童話会 [図書館] ▶スポーツ少年団 冬季研修会 [文化ホール]
<b>19</b> 	<b>20</b>	<b>21</b> ▶エイズに関する相 談、B型・C型肝炎 検査 [上十三保健所]	<b>22</b> ▶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]	<b>23</b> 	<b>24</b> ▶3歳児健診 [就業改善センター] ▶新春講演会 [六戸町商工会]	<b>25</b> ▶「戸」のまち親子 スキー交流会 [九戸村営くのヘス キー場]
<b>26</b> ▶新春おさわがせ 公演[文化ホール]	<b>27</b> 	<b>28</b> ▶孫育て教室 [就業改善センター]	<b>29</b> ▶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]	<b>30</b>	<b>31</b> 	<b>2 / 1</b> ▶生涯学習フェスタ [文化ホール]
<b>2</b> ▶第37代木村庄之 助襲名祝賀会 [星野リゾート青森 屋(三沢市)]	<b>3</b>	<b>4</b> ▶エイズに関する相 談、B型・C型肝炎 検査 [上十三保健所]	<b>5</b> ▶心配ごと相談室 [老人福祉センター]	<b>6</b> 	<b>7</b>	<b>8</b> ▶メイプルジュニア クラブ教室 [前山ゴルフセンタ ー(八戸市)]

[今月の写真：勤労感謝の訪問・第一日の出保育園]

## 主な町施設の休館日(1月)

### ○文化ホール

1日(水祝)～5日(日) 27日(月)

### ○体育館

1日(水祝)～4日(土)  
6日(月) 14日(火) 20日(月)  
27日(月)

### ○図書館

1日(水祝)～4日(土)  
6日(月) 13日(月祝) 19日(日)  
20日(月) 27日(月)

ます。  
上げたいと思  
心身ともに鍛  
のことを踏ま  
のことです▼  
2014年は前  
述



も絞れており、腹筋は6パ  
ック。今はポッコリお腹で1パ  
ックです▼2014年は前  
述のこと踏まえ、  
心身ともに鍛  
えたいと思  
ます。

## ●編集後記●

▼新年の抱負は「己をビルド  
アップ」、久田です▼2013  
年を振り返ると11月に福岡市  
へ行けなかったこと(12月号  
編集後記に記載)ばかりが思  
い出されます。悪天候とはい  
え本当に悔しく「なぜ前日に  
現地へ行けなかったのか」と  
取材に対する自分の認識の甘  
さを痛感しました▼先日、私  
が空手に励んでいたころの写  
真を友人から見せてもらいま  
した。当時は現在より約10kg  
も絞れており、腹筋は6パ  
ック。今はポッコリお腹で1パ  
ックです▼2014年は前  
述のこと踏まえ、  
心身ともに鍛  
えたいと思  
ます。