

あきらめずにチャレンジ! ～1コイン講座 工藤公康氏講演～



1月13日、六戸町生涯学習講演会実行委員会（田中栄子委員長）は、町文化ホールで1コイン講座を開催。元プロ野球選手で、現在は野球解説者として活躍中の工藤公康氏が、約500人の参加者を前に「チャレンジし続ける生き方～夢をあきらめない～」と題して講演しました。

工藤氏は、現役当時のエピソードを交えながら「自分の目標を定め、あきらめずにチャレンジし続けることで、大きな力を得ることができる」と挑戦し続けることの大切さを語っていました。

◀挑戦し続けることの大切さを語った工藤氏

10年以上続く奉仕活動に表彰 ～厚生労働大臣表彰～



六戸小学校（佐々木史朗校長）が10年以上、率先してボランティア活動に取り組んでいることが認められ、本年度の厚生労働大臣表彰を受けました。

表彰状は1月15日の始業式で伝達され、全校児童の前で、ボランティア委員会委員長の畠山航輝君（6年、南町一）と副委員長の庄司溜月さん（6年、館野）が佐々木校長から賞状と副賞を受け取りました。

◀委員長の畠山君（中央）と副委員長の庄司さん（右）。左は佐々木校長

新区長らに委嘱状を交付 パイプ役として意見交換 ～平成26年新区長会議～



1月16日、町は役場会議室で新区長会議を行い、50区域の行政連絡員（区長）が参加しました。会議では、初めに新区長に委嘱状が交付され、文書配布業務や各種補助金の活用、交通災害共済事業の募集などについて説明がなされ、町側から理解と協力が要請されました。その後、区長らから町内会加入案内や街路灯などについて、質問や要望が出され、町との意見交換が行われました。

区長の任期は1月1日より1年間で、これから町と行政連絡区域とのパイプ役を務めることになります。

◀代表で委嘱状を受ける苦米地正良小平・柳町区長

おじいちゃん、おばあちゃん、昔のこと教えて! ～六戸小1年生 お年寄りと交流～



1月21日、六戸小学校（佐々木史朗校長）の1年生47人が町老人福祉センターを訪ね、地域のお年寄り約30人と交流しました。

児童たちはお年寄りを囲み、食事や遊びなど昔の生活の様子についてインタビュー。現在との違いに驚きの声をあげていました。その後はけん玉やお手玉、メンコなど昔の遊びを教えてもらいながら一緒に楽しみ、お礼に児童全員で合唱と肩もみをプレゼントしました。

◀お礼にお年寄りの肩もみをする児童たち

後期高齢者医療 高額医療・高額介護合算療養費支給申請のお知らせ

岡町民課 ☎55-3111(内線125)

■支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額(注)の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

■対象期間 毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間

■支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額(表)を超えた場合に、その超えた額が支給されます。ただし、超えた額が500円以下の場合は支給対象となりません。

(表)

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方

低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方

(注) 自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

■支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要です。なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から支給申請のお知らせを送ります。お知らせが届いた方は役場町民課で申請してください。

○申請に必要なもの

- ・支給申請書 ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険被保険者証・印鑑(認印)
- ・通帳(または通帳のコピー)など口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です。

(事前に提出した場合は不要です。)

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、町へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に国民健康保険等の医療保険や介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方などがいる世帯、7月31日時点で死亡・生活保護受給などにより後期高齢者医療被保険者の資格を喪失している方がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方は担当までお問い合わせください。

健康相談・健康教室のお知らせ

岡福祉課 ☎55-3111(内線131)

寒い毎日が続きますが、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
2月19日	水	午後1時～3時	金矢公民館	健康相談・健康教室「健康体操」

みんなで予防 インフルエンザ

岡福祉課 ☎55-3111(内線131)

例年12月～4月にかけてインフルエンザ流行のシーズンを迎えます。インフルエンザは、ただの「かぜ」とは違い、症状が重く、特に幼児や高齢者など抵抗力の弱い方々がかかると重症化しやすく、死に至る場合もあります。

手洗い、外出時のマスクの着用等、インフルエンザの予防を行うとともに、かかったかなと思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

●インフルエンザの症状は？

インフルエンザウイルスの感染を受けてから、1～3日間ほどの潜伏期間を経て、発熱(38℃以上の急な発熱がある場合が多い)、関節痛や筋肉痛、全身のだるさや疲労感、悪寒、頭痛等が現れます。

また、これらの症状に続き、咳や鼻汁などの「かぜ」と同じような症状も現れますが、「かぜ」に比べ全身症状が強いのが特徴です。

インフルエンザとかぜの違い		
	インフルエンザ	かぜ
発症の経過	急激に進む	緩やかに進む
主症状	全身症状(熱、だるさ、頭痛など)	くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど
発熱	38℃以上の急な発熱	ない、もしくは37℃ほど
関節痛や筋肉痛	強い	ない
鼻やのどの炎症	全身症状のあとから起きる	先行して起きる
合併症	肺炎や気管支炎、まれに脳症など	多くはないが肺炎や気管支炎など

●インフルエンザを予防するには？

インフルエンザ予防のためにできること

手洗い・消毒
『うつらない』



咳エチケット
『他の人にうつさない』



予防接種
『重症化を防ぐ』



- インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスが体内に侵入することにより感染します。
帰宅したら、すぐに手洗いを心がけましょう。
- 流行期に外出する場合には、できるだけ人混みをさけるとともに、マスクを着用するようにしましょう。
また、日頃から、バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠を取るなど体力、抵抗力を上げることも大切です。
- 重症化防止のためには、流行前に予防接種を受けることが有効です。

●インフルエンザにかかったら？

- インフルエンザの症状が現れたら、できる限り早く医療機関を受診しましょう。
- 外出を控え、休養を十分に取らしましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。
- 周りの人にうつさないよう、「咳エチケット」を心がけましょう。

咳エチケットとは？

- 咳やくしゃみをする場合には、ティッシュペーパーで口と鼻をおおい、他の人へ顔を向けないようにしましょう。
- 鼻水やつばなどを含んだティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 咳やくしゃみを防いだ手はすぐに洗いましょう。
- 咳をしている人はマスクをするよう心がけましょう。

女性のための美からだレッスン

閩福祉課 ☎55—3111(内線131)

3月1日～8日は女性の健康週間です。

冬の運動不足を解消しながら、キレイなからだづくりをしてみませんか。

■対象 町内に住む女性

- ①特定健診保健指導にて、メタボリックあるいは高血圧・高脂血症・血糖・肥満で異常値となった方
- ②特にこれまで健康講座を受講したことがない方
- ③運動不足を解消したい方、運動習慣をつけたいと思っている方
- ④健康づくりに関心のある方 など

■内容

	月 日	時 間	内 容
1回目	3月3日(月) 定員15名	午後1時～2時30分 文化ホール視聴覚室	『身体のゆがみ解消～キレイは姿勢から～』 日頃頑張って緊張している身体をゆるめて身体の歪みを改善し、肩こり・腰痛予防にもつながる体操を学ぶ。
2回目	3月5日(水) 定員15名	午前10時～11時30分 文化ホール視聴覚室	『スタイルアップ!筋肉若返りトレーニング』 筋肉トレーニングを中心に体を引き締めるコツを学び、メリハリのあるスタイルを楽しく目指す。
3回目	3月10日(月) 定員30名	午後1時～2時30分 文化ホール多目的ホール	『正しくキレイなウォーキングのコツ』 正しい姿勢や歩き方など基礎知識を学び、実技を通し正しく・楽しくウォーキングできる方法を学ぶ。

■お申し込み

参加できる日のお申し込みも可能です。窓口または電話でお申し込みください。

平成26年度なかよし会(学童保育)入所児童募集について

閩福祉課 ☎55—3111(内線123)

1 目 的

なかよし会は、児童が学校から帰っても家庭に保護者がいない小学校1年生から3年生を対象に、専任の指導員をおいて生活指導を行い、児童の健全育成を図ります。

ただし、小学校4年生以上の児童でも町が必要と認めた場合、対象に加えることができます。

2 開設期間

平成26年4月1日から
平成27年3月31日まで

時 間

下校時から午後6時まで
土曜日、長期休暇期間中(夏・冬・春休み)は、午前8時から午後6時まで

※保護者が就業等の理由により午後6時まで迎えに行けないなど、保護者からの保育時間の延長申請により、町が必要と認めた場合、午後7時まで1時間延長します。

休 業 日

日曜・祝日、お盆休み、
年末年始休み

※児童の帰宅に関しては、保護者の迎えを必要とします。土曜日及び長期休暇期間中は、送迎が必要です。

3 定 員

六戸小学校なかよし会 110名
(六戸児童館内)
開知小学校なかよし会 50名
(七百児童館内)
大曲小学校なかよし会 60名
(大曲小学校学童保育所)

4 対象者及び優先順位

対象者及び優先順位は次のとおりです。

- ①保護者の就労、疾病等のため、家庭において適切な保育を受けられない児童
- ②母子家庭、父子家庭及びこれに準ずる家庭の児童

5 申請方法

申込書を、3月3日(月)までに役場福祉課に提出してください。

(申込書は福祉課にあります。)

6 費 用

保育料は、1人 5,500円/月です。
この保育料には、おやつ代も含まれます。
※なお、学童保育料は3カ月分滞納すると退所していただく場合があります。

六戸町「人・農地プラン」 見直しに係る座談会の開催

人・農地プラン（地域農業マスタープラン）見直しに係る座談会を開催します。

人・農地プランに参加することで、青年就農給付金、農地集積協力金（農地の出し手）、スーパーL資金の5年間無利子、農業用機械を導入する際の補助（経営体育成支援事業）といった支援があります。

すでに参加されている方、新規就農者および就農予定者、農業をやめようとお考えの方、農地の規模拡大をお考えの方はぜひご参加ください。

■日時 3月5日(水) 午前10時～

■会場 就業改善センター

■内容 ▼「人・農地プラン」に関

連する事業の説明▼今後の地域の中
心となる経営体の確認▼地域内での
合意形成検討▼農地中間管理機構の
説明 など

※人・農地プラン：農業者の高齢化
や後継者不足、耕作放棄地の増加な
どの問題を地域で話し合い、将来に
向けた取り組みをプラン化すること
で、人と農地に関する問題を解決し
ようとするものです。

現在、六戸町でプランに掲載され
ている「今後の地域の中心となる経
営体」は、農業者108人3法人を
位置付けています。

圃産業課 ☎55-4495

六戸町奨学資金 利用のお知らせ

■対象

4年制大学（国立・公立および昼間、夜間の別を問わない）に進学し、父母または後見人などが1年以上六戸町に住所を有する者

※ただし、通信教育部、大学院、短期大学、放送大学、自治医科大学、防衛大学校、および海上保安大学校を除く

■選考

学業成績、所得状況などを考慮して六戸町奨学生選考委員会が決定

■貸付額

月額5万円以内
入学一時金50万円以内

■申込方法

貸付申請書（教育課にて配布）に必要事項を記入し▶入学許可証または在学証明書▶学業成績証明書▶保証人承諾書▶同一世帯および保証人の前年の所得証明書を添付してください。

貸付申請書と保証人承諾書の様式は、教育課で配布するほか、町ホームページからもダウンロードできます。

■申込期間

2月17日(月)～3月26日(水)

圃六戸町教育委員会教育課（図書館内）
☎55-4587

鶏等を飼養している皆様へ

～定期報告書提出のお願い～

鶏等（下記の鳥類）を飼養している方は、毎年2月1日現在の飼養羽数等を県知事あてに報告（定期報告）することが、家畜伝染病予防法改正により義務付けられています。

愛玩用として数羽を飼養している場合でも、万が一、高病原性鳥インフルエンザなどが発生すれば、近隣養鶏場の卵や鶏肉の出荷が制限されるなど、養鶏産業に多大な被害を及ぼします。

このため、防鳥ネット設置や定期的な清掃・消毒等、適正な飼養管理により疾病の発生防止に努めるとともに、次のとおり定期報告書の提出をお願いします。

■対象鳥類

鶏（比内地鶏、ウコッケイ、シャモ、チャボ、^{こえよし}声良、^{きんぼ}金八などを含む）、あひる、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥、ダチョウ

■報告様式

十和田家畜保健衛生所ホームページからダウンロードできます。十和田家畜保健衛生所または市町村畜産担当課にも報告様式を用意してありますので、お問い合わせください。

■報告期日

3月31日(月)まで ※毎年報告する必要があります。

■提出先

十和田家畜保健衛生所 〒034-0093

十和田市西十二番町19-23 FAX23-3044

【ホームページ】

<http://www.applenet.jp/~towada-kaho/houkoku.html>

※持参、郵送またはファックスで提出してください。

圃十和田家畜保健衛生所 ☎23-6235

六戸町産業課

☎55-4495

町営住宅入居者募集

☎建設下水道課 ☎55-4610

町営住宅の入居者を募集します。

■受付期間

2月3日(月)～3月3日(月)まで
午前8時15分～午後5時 ※土、日、祝日を除く

■選考方法

申込書をもとに、入居者選考委員会の意見により決定

■募集する町営住宅

住宅名	所在地	間取	募集戸数	面積(m ²)	月額家賃(円)	建設年度
館野団地	犬落瀬字 下久保 174-1235	3LDK (2階建て 長屋)	6戸	79.57	31,800 ? 47,400	H24 H25

■入居者資格

- 現在同居している、または同居しようとする親族がある方
- 住宅にお困りの方
※住宅以外の建物若しくは場所に居住している、又は保安上危険若しくは衛生上有害な状態にある住宅に居住しているなど
- 町税の滞納がない方
- 入居しようとする世帯全員の収入が下記の範囲内にあること。

- ◎一般世帯…政令月収15万8千円以下
- ◎裁量階層対象者…政令月収21万4千円以下

※裁量階層対象者とは

- ・高齢者…入居者・同居者のいずれもが60歳以上
- ・障害者…身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、療育手帳のいずれかを所持する者など

- 暴力団員ではないこと。
◆上記以外で、60歳以上の方又は身体障害者手帳の交付を受けている方で1～4級の方、若しくは生活保護を受けている方は単身でも可

■申し込みに必要な書類

- 住民票謄本(同居しようとする方全員分)
- 平成25年度 町・県民税課税(所得)証明書
(収入の有無に関係なく同居しようとする学生以下の方を除いた全員分が必要です)
※平成25年1月1日時点で住所がある市町村で発行します。
- 平成25年度の市町村税納税証明書
(非課税の場合もその旨の証明書が必要です)
- 現在の就業および給与支払いを証明できるもの
(源泉徴収票の写しなど)
- その他証明書(障害者手帳等の写しなど)

青森県交通災害共済組合 加入者募集中

1日1円の掛金で日本全国どこで起きた交通事故でも、弔慰金または治療日数に応じた見舞金をお支払いする制度です。平成26年度の予約加入の受付を2月1日から行っております。加入希望の方は、町民課または町内会の団体加入でお申し込みください。

■会費 年間1人350円
■共済期間 平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

※年度途中の加入可。その場合の共済期間は、加入した日から平成27年3月31日まで

■加入資格
六戸町に住民登録のある方

見舞金の請求忘れは
ありませんか？

見舞金の請求期間は傷害を受けた日から1年以内です。
請求手続きが済んでいない場合は、お早めに手続きをお願いします。

■町民課 ☎55-3111
(内線122)

■申し込み方法

必要書類を完備の上、建設下水道課へ直接提出してください

■入居予定日 平成26年4月1日

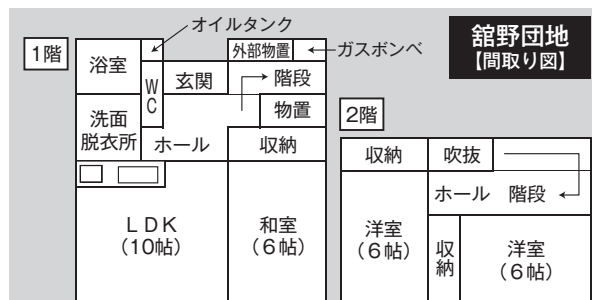
■入居決定後の手続

入居決定後、原則として10日以内に、次の手続きをしなければなりません。

- ①敷金(家賃2か月分)の納付
- ②町長が適当と認める連帯保証人(六戸町内在住1名)の連署する請書を提出すること

■町営住宅入居申込書

建設下水道課に備え付けております。
(町HPからダウンロードも出来ます。)





「東京六戸会」たより

「おめでとう」

木村庄之助さん！

124

広報ろくのへで既にご紹介がありました。この度、六中（昭和三十九年度卒）の畠山三郎氏が大相撲第三十七代立行司、木村庄之助に推挙されました。東京六戸会の会員でもある木村庄之助さんに心からの敬意とお祝いを申し上げたく、大相撲見物も兼ねて初場所中日の十九日に両国国技館に三十名の皆さんが集まりました。

相撲観戦後、近くの料理屋さんで懇親会を致しました。ちゃんこを戴きながら宴も進む程に庄之助さんの口も滑らかに、失敗談や楽しかった事、思い出話を多々披露されました。庄之助さんには、平成十九年一月の東京六戸会に忙しい合間も縫ってご出席戴いております。また、平成二十年一月場所に、六戸会の皆さんで相撲観戦をして、行司支度部屋等案内していただいた楽しい思い出があります。行司には、今は木村家と式守家の二家があり木村庄之助、式守伊之助はそれぞれの最高位とあります。

華やかな烏帽子直垂は、足利時代の武士の姿を言われ軍配の房を菊とし（胸飾り）は総紫となります。

六中の校章を染め抜いた装束は同級生でもある吉田町長や同期生の皆さんが贈られたものと聞きました。国技館でお逢いした時もまた、テレビで最初にあの姿を拝見した時も大変感動致しました。

毅然とした所作を以つて土俵上の勝負を裁く姿に勇躍に心から声援を送りたいと思います。ありがとうございました。

吉田 竹雄
（六戸中 三十年度卒）

相撲自慢 「吉田竹雄作」

アアアエー
相撲自慢を甚句に読めばヨ
アア、相撲王国青森は
名代横綱鏡里
土俵の鬼なら若乃花
手取り（技の）名人栃ノ海
続く二代目若乃花
隆の里には旭富士
記憶に残りし名力士

木村庄之助さんを囲んでのスナップ



猛牛怪力鏡岩
貴乃花やら貴ノ浪
三所八艘猫だまし
小兵ながらも舞の海
あまた自慢のある中に
紫房の軍配を
かざして土俵に凜と立つ
平常心なり行司道
Rの校章染め抜いて
烏帽子直垂鮮やかに
腰に覚悟の短刀を
古式ゆかしき出で立ちで
あがるどよめき背に受けて
気合見極め立ち合わせ
勝負を裁くは土俵上
上げる軍配勝ち名乗り
語りで「第三十七代 立行司」
木村庄之助はヨアホホイ
アア（青森の）六戸の自慢ヨア

4月から学校給食費を改正します

岡十和田・六戸学校給食センター ☎23-5375

学校給食費は平成11年以降14年間据置いてきましたが、物価の高騰が食材購入価格に影響している中、現行額で食材の選定や献立の工夫など、可能な限り努力を行ってきました。

しかしながら、物価上昇は給食費を圧迫し、また、平成26年4月から消費税が増税になることから、現行額ではこれまでと同様に質の良い国産中心の食材による安全・安心な給食の提供が難しい状況となります。

このため、給食費の見直しについて慎重に検討してまいりましたが、平成26年4月から次のとおり、改正することになりました。

保護者の皆さまにはご負担をおかけしますが、今後とも、おいしく、安全・安心な学校給食の提供に努めてまいりますので、何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

区分	1食単価 (現行額)	1食単価 (改正後)	値上額	保護者負担増 (年額)
小学校	245円	260円	15円	3,000円程度
中学校	275円	290円	15円	3,000円程度



※保護者負担の給食費は、学校給食法により食材購入費のみに充てています。

図書館 ほっと ニュース

戸町立図書館 ☎55-4561

♥寄贈ありがとうございました

小田医院の小田正博先生より、自書である「北東北の天地(あめつち)ことば 青森・秋田・岩手の気象・天体・地形方言集」を寄贈いただきました。図書館受付カウンターに展示しております。貸し出しも行っておりますので、ぜひご覧ください。



♣展示図書のお知らせ

今月の展示は『直木賞・芥川賞受賞作品』と、『実写化された本』です。どちらも気になる今話題の本ばかりです。この機会にぜひご利用ください。

- 期間：2月1日～2月28日
- 場所：一般閲覧室

◆新着図書のお知らせ

〈一般図書〉

Selection

[虹の少年たち] アンドレア・ヒラタ//著 (サンマーク出版)

貧しかった、でも、夢があった。苦しかった、でも、充実していた。インドネシアで500万人以上の人々を熱狂の渦に巻き込んだ小説がついに日本上陸！少年少女の直向に生きる姿に胸を打たれます。



- ▶質問です。▶ゆかいな仏教
- ▶謎の独立国家ソマリランド
- ▶お腹からやせる食べかた
- ▶10日間で確実に下腹を凹ます
- ▶きれいをつくる女性ホルモンの整え方
- ▶勉強するのは何のため？—僕らの「答え」のつくり方
- ▶かんたんがおいしい！▶インフェルノ：上・下
- ▶ひとり農業日誌▶八重の桜：完結編▶蚊がいる
- ▶こんなにも優しい世界の終わりかた▶疾風 Rond
- ▶まほろ駅前狂騒曲▶ペテロの葬列▶最後のイタコ
- ▶男と女、なぜ別れるのか▶家族喰い▶就勝乙女
- ▶人魚姫 ほか

★メイプル童話会

★2月15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！

高齢者の消費者被害にご注意を！①

悪質業者は言葉巧みに高齢者の不安をあおり、親切にして信用させ、年金・貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にいたることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害にあいやすいのも特徴です。

今回は、**SF商法(催眠商法)**についてお知らせします。

狭い会場に人を集め、販売員が巧みな話術で場を盛り上げながら、「ハイ、ハイ」と手を上げさせるなどして、ただ同然で日用品などを配り、冷静な判断ができない高揚した雰囲気の中で高額な商品を売りつける商法です。

＜よくある例＞

会場 商店の空き店舗、空き地、集会場等

誘い方

- 「新店舗のご挨拶」というチラシが入っており、試供品の引換時間が書いてあった。
- 近所で激安販売会の呼び込みをしていた。



ただ同然で配られるもの

- パン、乾めん、卵やインスタント食品などの食品
- ふきん、ざる、プラスチック容器などの日用品

売られる商品

- 布団類・健康器具・健康食品

高齢者の消費者被害を防ぐためには、家族や周囲の見守りが大切です。

何か気になることがあれば、地域包括支援センターへご相談ください。

問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

[5分後に意外な結末：1 赤い悪夢]
(学研教育出版)

SF、ホラー、ミステリー。くすっと笑える話、ぞっとする話、感動する話。ページにして数ページ、5分程度の時間で読めて、最後にあっと驚くドンデン返し！中高生の朝読にも最適な一冊。



- ▶5分後に意外な結末：2 青のミステリー▶都会のトム&ソーヤ(⑨・⑩・⑪上・⑪下)▶おによりつよいおよめさん▶いのちをいただく▶おかしのにきがそ！▶おかあさん、すごい！▶笑顔の花が咲く▶おふろにいらして▶ちょうちょ▶妖怪アパートの幽雅な日常：ラスベガス外伝 ほか

国民年金からのお知らせ

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ

国民年金保険料の免除申請ができる期間が拡大されます

国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。

平成26年4月からは、申請時点の2年1カ月前の月分まで申請ができるようになります。

【申請方法は】

必要な添付書類など、六戸町町民課または八戸年金事務所にお問い合わせの上、申請してください。

◆ご注意ください◆

- 2年1カ月前の月分まで免除申請をすることができますが、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、すみやかに申請してください。
- 申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

(国民年金) 障害年金受給等で法定免除を受けている方へ

国民年金保険料の通常納付ができるようになります

障害基礎年金の受給などにより法定免除をなっている方について、平成26年4月から、保険料を通常納付できる「納付申出制度」が始まります。

納付申出により、保険料の口座振替や前納による保険料の割引など、便利でお得な制度をあわせてご利用できるようになります。

【手続き方法は】

六戸町町民課または八戸年金事務所に申出書を提出してください。

詳しくは、下記にお問い合わせください。

■問い合わせ先

町民課 年金係 ☎55-3111 (内線122)

八戸年金事務所 ☎0178-43-7368

**国民年金保険料26年2月分の納付期限は
平成26年3月31日です**

遅くなりましたが、あけましておめでと
うございます。

Tom's World

トムの交流レポート

今年も出来るだけ面白い記事を書こうと思っていますのでよろしくお祈りします!

私が日本でお正月を過ごすのはこれで4回目となります。意外なことに外国のクリスマスと日本の正月には似ているところがすごく多いです。外国のクリスマスの場合は家族が集まって、美味しいものを食べて、プレゼントをあげたりもらったりします。日本の正月の場合は家族が集まって、美味しいものを食べて、子供達にお年玉あげたりなどします。しかし、日本のクリスマスは彼女や彼氏と過ごしたり、仕事の休みがなかったり、サンタさんがこない家庭が多い事に外国人はビックリすると思います。少なくとも私が去年のクリスマスの日仕事に行ったことに、自分の家族がものすごくビックリしていました!“違う文化だとわかるけど…今日はクリスマスだよ!”と言っていました(笑)それに外国の正月は家族と一緒に過ごさず、ほとんどの人が大きなパーティーに行って飲んだりすることに日本人はビックリするケースもあります。

外国のクリスマスと日本の正月は美味しい物を食べることに似ていると言いましたが、実際に食べる物は全然違います。国、宗教、家族などにもよりますが、私が育てられた環境のクリスマスはいつもチキン、ソーセージロール、マッシュポテト、ステーキ、ソーセージ、フライドポテトなどの食べ物を食べます。“ザ・ガイコク”ですね!(笑)これを日本の正月に食べる物と比べると日本の正月のほうが10倍ヘルシーですね!年越しそば、寿司、おしるこ、もち、シーフードなど、体にいいものをたくさん食べますね。外国ではクリスマスの時期は皆太る時と言いますが、逆に日本のお正月は痩せる時期じゃないでしょうか?

皆さんは多分もう知っていると思いますが、オーストラリアと日本の季節は逆で、オーストラリアのクリスマスやお正月は夏に行われます。これも日本とオーストラリアの大きな違いですよ!私は夏の年越しも、冬の年越しも両方違った魅力があって、それぞれ素敵だと思います。

六戸消防署
だより

六戸消防署
☎55-2016

平成25年 火災・救急件数

- ・火災件数は昨年より2件の増ですが、死傷者はありませんでした。
- ・救急件数は、過去5年間で、1,563件(年平均313件)です。全国的に「急病」が増加傾向です。救急車の適正利用を心がけましょう。
- ・青森県ドクターヘリの離着陸回数は、8回(昨年13回)でした。

火災	種別	件数	昨年との比較
	建物	8	(+2)
	車両	1	(±0)
	林野	0	(-1)
	その他	2	(+1)
	計	11	(+2)

救急	種別	件数	昨年との比較
	急病	219	(+7)
	けが	27	(-5)
	交通事故	33	(-15)
	転院	18	(+1)
	他	14	(-5)
計	311	(-17)	



住宅用火災警報器の設置は法律で義務づけられています。

消防署へ電話するより、消防本部に119番する方が早い!!



住宅用火災警報器の設置、お忘れではありませんか？

火災発生、逃げ遅れを防ぐためにも住宅用火災警報器を設置しましょう。



警察署
だより

十和田警察署
☎23-3195

除排雪中の事故を防止しよう!

昨年度冬期間の除排雪に伴う人的事故は、発生件数218件、事故者220人(うち死亡者15人、怪我人205人)でした。

除排雪中の事故を防止するためには

- 屋根の雪下ろしをするときは、「命綱を付ける」「滑り止めの付いた靴を履く」など転落防止に十分注意をしましょう。
- はしごの上り下りは、はしごを確実に固定し転落事故防止に十分注意をしましょう。
- 除雪作業は、家族や近所の人にも声を掛けて、できるだけ複数で行いましょう。
- 屋根から軒下へ雪を下ろす際には、雪の下敷きになる危険がありますので十分注意をしましょう。
- 除雪機の点検は、必ずエンジンを停止してから行いましょう。
- 作業の時は、携帯電話を持ちましょう。



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12月31日現在)

	12月中	六戸町	12月末累計	死者状態別	高齢者の死者(65歳以上の人)	34人(+4)
	発生	489件(-42)	27件(-5)		4,963件(-258)	夜間の死者
死者	6人(-1)	0件(±0)	48人(-11)	歩行者の死者	17人(-10)	
傷者	599人(-51)	11件(+6)	6,122人(-338)	飲酒による死者	4人(+2)	
				自動車乗車中の死者	21人(+1)	
				非着用死者	7人(+3)	

()内は対前年比です。

募集

県立青森高等技術専門学校 入校生追加募集

平成26年4月入校生の普通課程(若年者コース)追加募集をします。

訓練科名および募集定員

電気工学科 6人

環境土木工学科 17人

訓練期間 両科とも2年

(平成26年4月)

平成28年3月

応募資格

高等学校卒業業者(見込みを含む)または同等以上の学力を有する者

願書受付期間

2月13日(木)

試験日 2月20日(木)

※詳しくは、最寄りのハローワークまたは左記へお問い合わせください。

開立青森高等技術専門学校

☎017-738-5727

『みちのくふるさと貢献基金』

助成事業募集

県内における個人・団体・NPO法人・企業などが、地域の発展や地域貢献のために

地域資源を活用・創造する活動や、健康増進、医療、福祉、環境に関連する活動に対し、必要な費用を助成しています。

応募期間

4月1日(火)～6月30日(月)

応募方法

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

助成金

必要費用以内で、100万円を限度

開公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

☎017-774-1179

ホームページ

<http://www.michinoku-furusato.or.jp>

お知らせ

女性のための女性司法書士 による無料法律相談会

日常生活での困りごとや法律上の悩みを抱えた女性のために、女性司法書士が無料で相談に応じます。(予約不要)

日時

3月2日(日)
午前10時～午後4時

場所

アピオあおもり
(青森市)

相談内容

相続、成年後見

借金問題、家族間の問題など法律が関係するもの

※相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には別途費用が掛かりますので、相談員にご確認ください。

※右記日時以外でも県司法書士会総合相談センター(☎0120-940-230)へご連絡いただくと相談のご案内や相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っています。

開青森県司法書士会

☎017-776-8398

ぎんなん寮

『春の感謝セール』

日時 3月15日(土)・16日(日)
午前9時～午後3時

場所 公立ぎんなん寮
(東北町)

販売 各種鉢花、食肉加工品、ハーブ喫茶、市町村特産品など

※当日ご来店、お持ち帰りのお客様に、割引特典あり

・園芸商品20%OFF

・加工商品10%OFF

催し

・オークションセール

12時(両日)

入札結果公表

開企画財政課 ☎55-4583

平成25年12月20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)	館野団地住宅駐車場整備等工事	(株)漆館組	3,000
2	委第22号	(仮称)町民バス車庫建設工事实施設計業務委託	(株)八洲建築設計事務所	4,800
3	総物第4号	キャビネット及び事務用椅子購入	(有)システム・ディー	1,850

平成25年12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27号(建設第28号)	折茂地区農林災害施設復旧工事	(株)吉田建設工業	10,700
2	建設第29号	高坂地区農林災害農地復旧工事	野田重機建設(株)	1,050
3	建設第30号	金崎地区農林災害農地復旧工事	野田重機建設(株)	790
4	建設第31号	豊川地区農林災害農地復旧工事	落札に至らず	
5	工第28号(建設第32号)	折茂新田線道路舗装工事	(株)吉田建設工業	7,350
6	集排第25-単4号	農業集落排水マンホール蓋調整等工事	(有)大同建設	1,650

平成26年1月23日執行

No.	工事(委託)番号	件名	落札業者	落札金額(千円)
1	建設第31号	豊川地区農林災害農地復旧工事	(有)佐々木興業	1,350
2	建設第33号	町道維持補修その5工事	(有)大同建設	1,770

戸籍の窓口 (12月届出分)

♡ご結婚 (4件/全20件)

♡ (小 林 良 将 小 平 蛭 名 史 織 東 町 前 田 拓 司 五 北 林 戸 丘 立 崎 瑛 二 小 松 ケ 丘 刈 込 麻 衣 小 松 ケ 丘 中 村 天 風 高 屋 敷 佐 藤 栄 里 八 戸 市
--

✽お誕生 (6件/全12件)

✽喜多 七海 健太郎 長女 小松ケ丘
✽橋 楓 佳奈子 長男 小松ケ丘
✽田中 陽彩 玲 誕 長男 小松ケ丘
✽山田 廉太郎 祥史 二男 米 沢
✽武田 透和 直樹 長男 小松ケ丘
✽山内 結華 一哉 二女 上 吉 田

❖おくやみ (10件/全11件)

❖ 五日市 フ ミ (72歳) 林
❖ 沼 澤 ナ カ (91歳) 七 百
❖ 杉 山 俊 男 (75歳) 南 町 一
❖ 新 堂 き 糸 (96歳) 下 町
❖ 山 内 岩 美 (86歳) 上 吉 田
❖ 川 村 孝 雄 (60歳) 下 町 茂
❖ 折 館 美香子 (45歳) 折 吉 田
❖ 山 内 り ち (88歳) 上 吉 田
❖ 柏 村 市太郎 (70歳) 入 口
❖ 沖 澤 ハ ツ (85歳) 根 古 橋

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。

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学などに入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

お子さまの教育資金を「国の教育ローン」がサポート！

- ・タイムサービス（鉢花、ハム、出店業者商品）
- ・抽選会（随時）
- ・先着100名様に鉢花か骨付きフランクフルトプレゼント
- ・春彼岸用切り花20%割引販売

●公立ぎんなん寮
☎56-5121

消防団員募集

大切な人と
ふるさとを守る



☎総務課 ☎55-4582

■融資額 お子さま1人につき300万円以内

■利率 年2・35%

※母子家庭または世帯年収200万円（所得122万円）以内の方は年1・95%（平成25年11月11日現在）

●教育ローンコールセンター
☎0570-008656
(ナビダイヤル)

●日本政策金融公庫八戸支店
☎0178-22-6274

正しい操作で、安全除雪！

- 毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。
- (1)作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
 - (2)雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう。
 - (3)回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましょう。
 - (4)後進時には、転倒したり、挟まれたりしないよう、足元や後方の障害物には十分注意しましょう。
 - (5)除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車、建物などが無いことを確認しましょう。また、除雪機の周りには絶対に人を近づけないようにしましょう。
 - (6)安全装置が正しく作動しない状態では使用しないようにしましょう。また、安全装置を意図的に解除したり、故障を放置したままでは使用しないようにしましょう。

☎一般社団法人日本農業機械工業会 / 除雪機安全協議会
☎003-3433-0415 ホームページ <http://www.jfmma.or.jp>

人のうごき (H25年12月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男	5,279	+ 5	+ 52
女	5,604	- 1	+ 62
合計	10,883	+ 4	+ 114
世帯	4,099	± 0	+ 79
転入	32	-	-
転出	22	-	-
出生	5	-	-
死亡	11	-	-

◆便利 ◆確実 ◆安心

町税等のお支払は、口座振替がオススメ！

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

☎税務課 ☎55-3111 (内143)

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

十和田税務署から 平成25年分確定申告のお知らせ

税の種類	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び 復興特別所得税	3月17日(月)まで	4月22日(火)
贈与税		
消費税及び 地方消費税	3月31日(月)まで	4月24日(水)

※新たに口座振替をご利用される場合は、「預貯金
口座振替依頼書」の提出が必要です。

■申告書作成会場 十和田奥入瀬合同庁舎 1階

■開設期間 2月10日(月)～3月17日(月)
(土・日・祝日除く)

※国税庁ホームページで申告書を『作成・印刷して
提出』することもできます。

☎十和田税務署 ☎23-3151

▼1月6日

ご当地グルメによるまちおこし



町文化ホールで町民新年
祝賀会が行われ、町民約
100人が参加。基調講演
では、八戸せんべい汁研究
所事務局長の木村聡氏(写
真)が招かれ「ご当地グル
メで地域を売り込む」と題
して講演しました。

▼1月10日

交通少年団視察研修会



町内の小学5・6年生児
童で構成されている六戸町
交通少年団37人が視察研修
会を行い、県警察本部や交
通管制センターなどの施設
を見学しました。(写真は、
交通管制センターで業務の
説明を受ける児童たち)

1000万人の保険 小さな掛金・大きな補償 スポーツ安全保険に加入しませんか？

スポーツ・文化・ボランティア活動など幅広く適
用されます。 ※5人以上の団体でご加入ください。

対象となる 事故	●団体活動中の事故 ●往復中の事故 (自動車事故による賠償責任は適用外)
補償内容	・傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡) ・賠償責任保険 ・突然死葬祭費用保険
加入受付期間	平成26年3月1日～平成27年3月30日
保険期間	平成26年4月1日 午前0時～ 平成27年3月31日 午後12時
掛金	1人年額800円～11,000円(団体の活動 内容・年齢などによって異なります。)

☎スポーツ安全協会青森県支部

☎017-782-6984

(電話受付時間は平日午前9時から午後5時まで)

※詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

▼1月15日

交通死亡事故ゼロ達成を表彰



町交通安全協会六戸第三
支部(中塚義明支部長 写
真中央)が交通死亡事故ゼ
ロ2,000日を達成し、
十和田警察署(相馬完署長
写真右)で表彰を受けまし
た。(写真左は十和田地区
交通安全協会会長 田島一史
氏)

▼1月24日

六戸町商工会新春講演会



六戸町商工会(円子徳通
会長)は同会館で新春講演
会を開催し、会員ら約40人
が参加。テレビ朝日コメン
テーターとして活躍中の川
村晃司氏(写真)が「20
14年・日本政治・経済」
わが国の進むべき道とは
」と題して講演しました。



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沢 54-767



十和田市

**妹島和世 + 西沢立衛
SANAA展**

2月1日(土)～3月30日(日)
十和田市現代美術館

建築家の妹島和世さんと現代美術館設計者の西沢立衛さんがユニットを組むSANAA(さなあ)の活動を紹介します。

〒十和田市現代美術館 ☎0176-20-1127

十和田市

十和田湖冬物語 2014

2月7日(金)～3月2日(日)
十和田湖畔休屋
特設イベント会場

色鮮やかなイルミネーションで会場をライトアップ、青森・秋田両県の郷土料理や地酒が堪能できます。クライマックスは厳冬の夜空に打ち上げられる冬花火、期間中は毎日打ち上げられます。



〒十和田湖冬物語実行委員会 ☎0176-75-2425

十和田市 駒っこランド雪まつり

2月9日(日) 午前10時～午後3時
駒っこランド

親子馬力大会などの雪上ゲーム大会やお雑煮の振る舞い(先着200人)、雪像コンテストなどが行われます。

〒十和田市駒っこランド ☎0176-26-2100

三沢市 パフォーマンスライブ vol. 4

2月9日(日) 午後1時～
スカイプラザミサワ2階

バンド演奏やダンス、お笑いなど、企画・演出・出演の全てを高校生が手作りするエンターテインメントです。

◆入場料 無料

〒三沢市スカイプラザ ☎070-5629-5679

**野辺地町 のへじ～のドリンクラリー
(はしご酒ラリー)**

2月14日(金) 午後6時30分～9時30分
受付会場：中央公民館
抽選会場：和食処しばのや

- ①チケットを購入し、ラリー当日、受付会場でチケットとラリーカードを交換します。
- ②ラリーカードごとに指定された3店舗で、1杯ずつドリンクを飲みます。飲み終わったら確認印をもらい次の店へ移動します。
- ③時間内に3店を回り終えたら抽選会に参加できます。

◆前売券 3,000円 (当日3,500円)

商工会・参加店等にて販売

〒野辺地町商工会 ☎0175-64-2164

三沢市

上十三地区障がい者就労支援セミナー

2月15日(土) 午前10時～午後3時30分
三沢市公会堂3階 第8・9・10集会室

障がいを持つ方が地域で普通に働くために、障がいを理解し、支援するにあたり必要な理念や方法を講演から学びます。

◆参加料 無料

〒三沢市公会堂 ☎0176-51-4620

おいらせ町 百石えんぶり

2月15日(土)・16日(日)・17日(月)
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激しく振るのが特徴。

◆2月15日(土) 午前9時30分～ 若宮八幡宮で奉納摺り町内門付

◆2月16日(日) 午前9時～ 町内門付

◆2月17日(月) 午前10時30分～ 八戸えんぶり一斉摺り参加

〒おいらせ町社会教育・体育課 ☎0178-56-4276

六ヶ所村 異文化交流フェア

2月23日(日) 午後1時～
尾駈地区 中央公民館

外国人との触れ合いをとおして、異文化に親しんでもらおうというイベント。村内在住の外国人たちがブースやステージイベントで各国の文化を紹介します。

〒六ヶ所村 ☎0175-73-8575

× 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5回目は、

「フットケア～健康は足元から～」をお送りします。

フットケアとは聞き慣れない言葉かもしれませんが、足のお手入れのことです。よく“おしゃれは足元から”と言いますが、実は“健康は足元から”なのです。糖尿病教室では足のお手入れについて、次の3つの項目についてお話しています。

①「足病変」は糖尿病の合併症のひとつ ②足のトラブルの原因 ③糖尿病から足を守るために
それでは、それぞれの項目について説明して行きます。

1 「足病変」は糖尿病の合併症のひとつ

では、なぜ“足”が大切なのでしょう。皆さんは一日に何度自分の顔を見ますか？朝起きて顔を洗う時、女性ならお化粧や髪の手入れのとき、男性なら髭を剃る時、又、トイレに行って手を洗う時、通りすがりの鏡や窓に映った自分の顔を見ることもあるでしょう。それに比べて足はどうかと言うと、見るのはお風呂で足を洗う時ぐらいでしょうか。でも、自分の足は自分では良く見えませんね。見ている様で見ていない足。実は足の問題は気がつかない内に進んでいることが多いのです。

もう一つの問題として、足には血管や神経等の障害が起こりやすいということがあります。人の死には“心臓死”と“脳死”があります。文字通り心臓、脳が動かなければ人は生きて行くことができません。だから心臓、脳は大切に守られなければならないのです。それに比べ、手や足は少しぐらい動かなくなっても生死にかかわることはありません。だから人の体に何か問題が起こりそうな時、心臓や脳から一番離れた所、つまり足先から順に犠牲にして行くのです。足の問題をいち早く見つけることが、これから先体に重大な問題が起こる前ぶれを見つけることになるのです。

2 足のトラブルの原因

糖尿病が進行した患者さんは血管や神経に問題があること、ブドウ糖の多い菌が繁殖しやすい血液であること等により、足にトラブルを起こしやすくなっています。でもこれらのトラブルは糖尿病の患者さんだけに起こることではありません。健康な人でも加齢による変化で同じ様な問題を起こすことがあります。

3 糖尿病から足を守るために

1) 毎日足をチェックしましょう。次の項目について自分でチェックしてみましょう。

- * けがややけどをしていないか
- * 爪がのびたり巻き爪になっていないか
- * タコやウオノメ、ひび割れができていないか
- * 水虫はないか
- * 肌が変色していないか
- * 足が不自然な形になっていないか



2) 足にけがをしない様にしましょう。

第一に自分の足に合った靴を選ぶことが大事です。靴を選ぶポイントはサイズが合っている、足全体が覆われ、かかとが高すぎず安定している、柔らかく通気性の良い素材を使用しているなどがあります。靴を買う時は足がむくみがちな午後から夕方にかけてが良いでしょう。合わせて足の爪の手入れにも注意してください。

3) 足にやけどをしない様にしましょう。

冬になると毎年必ず足をやけどした患者さんが外来を受診します。こたつで寝てしまったり、湯たんぽやアンカによる低温やけどが殆どです。冬は暖房器具の使い方に注意しましょう。

昔から日本人は糖尿病に苦しめられて来ました。でも、現代では診断技術も治療法も進んでいます。怖がらずに検査を受け、問題があればすぐに病院を受診しましょう。

看護師 洗平 柳子

次回は、「糖尿病の検査について」です。

訂正とお詫び

広報ろくのへ1月号 18ページ 糖尿病シリーズ 第4回「糖尿病の予防のための食事～高血糖を防ぐコツ～」の文章中、

2 糖質の「重ね食い」に注意 の2行目に誤りがありましたので、以下の通り訂正致し、お詫び申し上げます。

誤：野菜などをみ合わせましょう。 → 正：野菜などを組み合わせましょう。

2月の行事・健康カレンダー&まちの笑顔

日	月	火	水	木	金	土
						1 ▶生涯学習フェスタ [文化ホール]
2 	3 ▶営農講座 [就業改善センター、 ～7日]	4 ▶エイズに関する相 談、B型・C型肝炎 検査 [上十三保健所]	5 ▶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]	6 	7 ▶確定申告相談 [役場別館、～3月 17日]	8 ▶八戸学院大学野 球教室 [総合体育館] ▶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)]
9	10 	11 ◆建国記念の日 ▶教育委員会各種 表彰式[文化ホール]	12 ▶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]	13	14 	15 ▶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)]
16 ▶いっこく堂スーパ ーライブ [文化ホール] ▶犬落瀬東地区健 康づくり室内スポ ーツ大会 [総合体育館]	17 ▶夢生学習塾 [文化ホール]	18 ▶エイズに関する相 談、B型・C型肝炎 検査 [上十三保健所]	19 ▶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]	20 	21 ▶4・12カ月児健 診 [就業改善センター]	22 ▶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)]
23	24	25 	26 ▶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]	27	28 ▶1歳6カ月児健診 [就業改善センター]	3 / 1 ▶メイプルジュニア クラブ教室閉講式 [文化ホール]
2	3 	4 ▶夢生学習塾 [文化ホール] ▶エイズに関する相 談、B型・C型肝炎 検査 [上十三保健所]	5 ▶心配ごと相談室 ※移動相談 [七百地区公民館]	6 	7 	8

[今月の写真：大曲小なかよし会]

主な町施設の休館日(2月)

○文化ホール

24日(月)

○体育館

3日(月) 10日(月) 17日(月)
24日(月)

○図書館

3日(月) 10日(月) 11日(火祝)
16日(月) 17日(月) 24日(月)

●編集後記●

▼日本の女性研究者が生命科学の常識を覆した、というニュースを見て興奮しています、久田です▼「STAP細胞」、これは完全に革命です。しかもその女性研究者は3年前に博士号を取得したばかりの30歳。完全に年下です▼研究結果があまりにも常識破りで、世界的に権威ある科学誌に投稿した際に「過去何百年の生物細胞学の歴史を愚弄している」と酷評され、掲載を却下されても研究をやめずに得たこの結果は、尊敬に値します▼1コイン講座で工藤公康氏が語っていたとおり、あきらめずにチャレンジし続けることが非常に大事だと実感しました。

