

らくのへ

わくわく、どきどき、
今日から小学1年生！

— 町内各小学校で行われた入学式。新入生が真新しいランドセルを背負い、楽しい学校生活をスタートさせました。 —

- 2 町内小中学校入学式
- 3 まちのできごと
- 4▶5 六戸町職員配置
- 6▶10 Town News

- 19 消防署だより/警察署だより
- 20 Information
- 21 5月のカレンダー
- 22 かえで食堂 ほか

ご入学おめでとうございます

4月8日、町内3小学校・2中学校で入学式が行われました。

入学式では在校生や保護者、先生らが見守る中、新入生は緊張した面持ちで入場し、名前を呼ばれると大きな声で返事をしていました。

令和7年4月に町立義務教育学校六戸学園として統合されるため、各校で最後の入学生となる93人の小学生と94人の中学生が、期待を胸に新たな学校生活をスタートさせました。

入学式の様子をフォトスナップで紹介します。

(撮影場所) 大曲小学校・六戸中学校・七百中学校



新入生児童・生徒数(人)

六戸小学校	28
開知小学校	7
大曲小学校	58
六戸中学校	25
七百中学校	69

3月21日

あおり
南部ファーム
GAP取得



当町農業生産法人「あおり南部ファーム」(米田奈津子代表取締役社長)はナガイモを対象品目としたグローバルGAP(青果物)認証を取得し、同社の竹内洋介取締役(写真Ⓞ)と関係者らが町役場に報告に訪れました。

同社は株式会社青森銀行の支援を受けながら1月12日に認証取得。県内に本社を置き認証取得・維持している産地としては20例目、当町では3例目となりました。

4月17日

楽農キャンパス
今年も開園



貸し農園「楽農キャンパス」で令和6年度開園式が行われました。式には15人中6人のオーナーが出席し、役場職員より畑や農具の利用に関する説明のあと、オーナーは自己紹介で親睦を深めていました。

初参加の外山和樹さん(小松ケ丘)は、「家庭菜園ではできなかった根菜類に挑戦したい。オーナーのみなさんからアドバイスをいただきながら収穫までを家族で楽しみたい」と話しました。

4月7日

春の
防火パレード
実施



春の火災予防運動(4月8日~14日)に先駆け、六戸消防署員と町消防団員が防火広報パレードを実施し町民に火災予防を呼びかけました。

パレード終了後には町総合運動公園で消防訓練が行われ、署員と団員らが揚水や中継送水の手順を入念に確認し、署員と団員間の消防技術の向上と連携強化に努めました。

4月19日

館野公園周辺を
清掃



おいらせ広域シルバー人材センター(中島榮一郎理事長)は事業普及啓発月間であることから活動のPRも兼ねて館野公園周辺の清掃活動を行い、会員22人がゴミ拾いに汗を流しました。

参加者は、園内や周辺の歩道に散乱したゴミを分別しながら拾い集め、約2時間かけて軽トラック1台分のゴミを回収しました。

春の交通安全活動を実施しました

町交通安全協会(田中宗藏会長)
町交通安全母の会(杉山美穂子会長)

4月3日

ストップマーク新しく



新学期のスタートを控え、会員約20人が、町内の歩行者用信号機のない交差点や、危険な歩道などで一時停止と左右の安全確認を促すストップマークの貼り替え作業を行い、交通事故防止を図りました。

4月9日

町民の
交通安全を祈願



熊野神社で交通安全祈願祭が執り行われ、交通安全機関の関係者ら18人が出席しました。

参列者による玉串を納める神事が行われ、今年一年の町民の交通安全を祈願しました。

4月9日

安全運転呼びかけ



包括支援センター前道路で行われた街頭PRでは、佐藤陽大町長も参加し、停車した車のドライバーに「歩行者に気を付けて」などと声をかけながら交通安全啓発グッズを手渡し、安全運転を呼びかけました。

4月11日

交通安全教室を実施



町内小中学校で交通安全教室が行われました。このうち、六戸小学校の4~6年生を対象とした自転車実技指導では、安全な自転車の乗り方を教わり、交通安全に対する意識の向上を図りました。

令和6年度 六戸町職員配置

六戸町の職員紹介

4月1日付の人事異動により各課職員の配置が決まりました。

()内は、異動前の所属・職名です。

町長 佐藤 陽大

主 査 竹内 瑠菜

総括主査 吉本 平

副町長 円子 富浩

主 査 浦崎 幸也

主 査 佐々木 流星

教育長 瀧口 孝之

主 事 田中 智大

主 事 佐々木 流星

町長事務部局

◎総務課

[12名]

課長 小林 章

(企画財政課・課長)

課長補佐 下田 真悟

課長補佐 畠山 正子

課長補佐 松橋 紀幸

幹事 横手 学

幹事 附田 慶哉

幹事 吉田 聖

主査 沼尾 春奈

主査 松村 祐樹

◎企画財政課

[5名]

課長 吉田 英輔

(福祉課・課長)

課長補佐 赤石 正之

主 幹 柴田 雅子

主 査 青木 進吾

主 査 島貫 誠士

◎農政課

[8名]

課長 佐藤 一也

課長補佐 金淵 秀一

主 幹 高間 誠一

主 査 佐々木 拓也

主 査 宮古 千尋

主 査 川村 駿太

(農業委員会・主査)

(農政課・主事)

主 査 金見 望美

主 査 金見 望美

主 査 金見 望美

主 査 織笠 真弓

◎まちづくり推進課

[5名]

課長 高橋 宏典

課長補佐 田中大輔

主 査 下田直人

主 査 小比類 雅哉

(教育課・主査)

主 査 附田 久子

◎町民課

[9名]

課長 佐藤 良一

課長補佐 高橋 千秋

主 幹 久田 尚子

主 幹 渡辺 祐希

主 査 杉山 智恵

主 査 太田 真由

(町民課・主事)

主 事 坂本 彩捺

主 事 横濱 優子

主 事 成田 依久美

◎福祉課

[25名]

課長 辻 浦宗典

(国民健康保険診療所・事務長)

課長補佐 苦米地 貴博

次 長 辻 浦智賀子

主 幹 佐々木 愛

主 幹 山本 由美子

主 幹 山本 由美子

主 査 久田 浩貴

主 査 赤平 祐奈

主 査 久保田 純一

主 査 小笠原 圭太

主 事 起田 佳苗

主 事 中野 裕美

会計年度任用職員

介護認定調査員 高橋 和枝

会計年度任用職員

看護 師 齋藤 里香

会計年度任用職員

介護予防 湊 里加子

把握等調査員

◎建設下水道課

[9名]

課長 長 円子 国浩

課長補佐 高田 明宏

主 幹 田 中 利明 (総務課・主幹)

主 幹 鈴木 健司 (教育課・主幹)

総括主査 木村 竜 駆 (建設下水道課・主査)

主 査 吉田 駿之介

主 査 福沢 夏樹

主 事 村 上 祐 菜 (新採用)

会計年度任用職員

永井 佳純

◎会計課

[3名]

課長 長 館 泰之 (総務課・課長)

課長補佐 吉田 和彦

会計年度任用職員

船橋 忍

議会事務局

[3名]

事務局次長 鈴木 博文 (議会事務局・事務局次長)

事務局次長 小林 恵 (農政課・主幹)

総括主査 松橋 美幸

農業委員会事務局

[3名(併任2名)]

農政課長併任

事務局次長 佐藤 一也

農政課長補佐併任

事務局次長 金 淵 秀一

主 査 川 村 徹朗 (建設下水道課・主査)

教育委員会事務局

◎教育課

[21名]

課長 長 谷 智

【学校教育係】

課長補佐 佐々木 頼行

総括主査 吉田 真樹子

主 査 伊 澤 涼

会計年度任用職員

山田 洋子

会計年度任用職員

湊 陽向

【社会教育係】

課長補佐 田中 洋

主 幹 井川 静香 (教育課・総括主査)

会計年度任用職員

水頭 花澄

【スポーツ係】

課長補佐 佐々木 和仁

(国民健康保険診療所・事務局次長)

総括主査 森 田 俊介 (税務課・総括主査)

会計年度任用職員

中村 美咲

会計年度任用職員

赤石 香織

【学校教育指導室】

室長 上原 孝始

指導主事 横山 祥人

指導主事 浪岡 貞治

会計年度任用職員

山内 亮悦

会計年度任用職員

畑山 ゆかり

ALT(外国語指導助手)

ガブリエル・ガーニー

エイミリアス・ガラスカ

アンドリユー・ハイマンズ

国民健康保険診療所

[18名]

所長 長松 山 淳

副所長 高橋 浩司

事務次長 柴山 英夫 (教育課・課長補佐)

事務次長 岡山 泰之 (建設下水道課・主幹)

総括主査 鳥越 直子

看護師長 若槻 律子

主任看護師 廣橋 千賀子

主任看護師 大久保 多美子

看護師 下林 英里香

看護師 福田 桐子

看護師 田中 裕美

看護師 宮城 里み

看護師 堤 亜紀

主任薬剤師 高橋 優子

主任薬剤師 川村 永夫

主任検査主任技師 滝内 香里

主任検査主任技師 石川 玲

会計年度任用職員

診療放射線技師 高森 高明

選挙管理委員会

[総務課併任・5名]

事務局次長 小林 章

事務局次長 下田 真悟

書記 附田 慶哉

書記 吉田 聖

書記 沼尾 春奈

退職 [3月31日付]

普通退職

会計課課長 川原 徹

議会事務局 吉田 史明

建設下水道課 円子 和史

総括主査 馬場 孝平

福祉課主査 田中 滉大

まちづくり 推進課主事 畠山 直己

農政課主事 畠山 直己

監査委員事務局

[議会事務局併任・3名]

事務局次長 鈴木 博文

書記 小林 恵

書記 松橋 美幸

令和6年度(令和7年4月1日採用) 六戸町職員採用試験実施要項**1. 試験職種、採用予定人員**

試験職種	採用予定人員
一般行政職(大学卒業程度)	5名程度

2. 受験資格

- (1)平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、大学卒業以上および卒業見込みの者
- (2)活字印刷文による出題に対応できる者
- (3)次のいずれかに該当する者は受験できません。
 - ・日本の国籍を有しない者
 - ・禁こ以上の刑に処せられ、その執行が終わっていない者
 - ・日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成しまたはこれに加入した者

3. 試験の日時、会場

- (1)第1次試験 令和6年7月14日㊤予定 六戸町内
 - ・第1次試験は、現時点での予定であり、詳細は受験申込者に直接通知します。
 - ・第1次試験の結果は、8月下旬頃に受験者全員へ郵送します。
- (2)第2次試験 令和6年9月下旬予定 六戸町内
 - ・詳細は、第1次試験合格者に通知します。
 - ・第2次試験の結果は、11月下旬頃に受験者全員へ郵送します。

4. 試験内容

- (1)第1次試験 職務能力試験、専門試験、職務適応性検査
- (2)第2次試験 論文、面接

5. 受験手続き書類

受験申込書、履歴書(写真添付)、卒業証明書または卒業見込証明書、成績証明書、各1通
(受験申込書は、町役場総務課で直接入手または町ホームページよりダウンロードできます)

6. 受付期間

- (1)令和6年5月7日㊤から令和6年5月27日㊤の土・日曜日、祝日を除く、平日の午前8時15分から午後5時まで
- (2)郵送の場合は、令和6年5月27日必着(封筒の表に「受験申込書」と朱書き)

7. 採用予定年月日 令和7年4月1日**8. 勤務場所 六戸町役場****9. 給 与 六戸町職員の給与に関する条例による。****10. その他**

受験手続き書類等不明な点については、下記へお問い合わせください。
なお、提出された書類は返却しません。

■書類提出先、問い合わせ 〒039-2392 青森県上北郡六戸町大字犬落瀬字前谷地60
六戸町役場 総務課 人事担当 ☎0176-55-3111(内線211)

町税の納期限を守りましょう！

☎ 税務課 ☎0176-55-4494 (直通)

【令和6年度 おもな町税の納期限】

納期限 税目	5月 31日	7月 1日	7月 31日	9月 2日	9月 30日	10月 31日	12月 2日	12月 25日	令和7年 1月31日
固定資産税	1期		2期		3期		4期		
町県民税		1期		2期		3期		4期	
軽自動車税	全期								
国民健康保険税			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期

※各月の末日が土日祝日の場合は、その翌営業日が納期限となります。

5月は固定資産税および軽自動車税の納付書が発送される月です。
納期限はどちらも**5月31日**ですので、忘れずに納付しましょう。

納税は国民の三大義務の一つです。中でも町税は福祉や教育、健康づくり、子育て、環境整備、防災などの事業や公園・道路などの社会的資本の整備などに使われ、皆さんの日々の生活を支えています。

町税を滞納することは、納期限内に納税している多くの町民との公平性を欠くこととなります。

町では、公平性を保つため、納期限を過ぎても納付の確認が取れない場合には督促状や催告書を発送し、納税に誠意が見られない方に対しては、財産調査の上、財産を差押えるなどの滞納処分を行っています。

納税が困難な方は、一人で悩まず放置せず、早めに納税相談を

失業、病気、災害や盗難などやむを得ない事情により納期限内に納付が困難になった場合は、必ず税務課にご相談ください。納税計画を確実に守ってもらうことを条件に、法律の範囲内で納付期限の延長や、分割して納付することができます。何もせずに未納をそのまま放置しても問題の解決にはならず、延滞金の増加、差押えや公売などの不利益を受けることとなります。

総務省からのお知らせ

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波は航空機や船舶、警察、消防、救急用など、私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。不法電波は、こんな大切な通信を妨害して私たちの生活や、人命の安全を脅かします。

電波の混信・妨害についてのお問い合わせは 総務省東北総合通信局

相談窓口 ☎022-221-0641まで

軽自動車税の減免申請期限は5月31日まで！

税務課 ☎0176-55-4494 (直通)

身体などに障がいがあり、下表に該当する場合は軽自動車税が減免となります。これまでに減免申請された方も改めて申請が必要です。

■申請期限 5月31日(金)まで

■対象 次の(1)から(3)のいずれかに該当する場合

- (1) 身体などに障がいがある人が所有し、自らが運転する軽自動車
- (2) 身体などに障がいがある人が所有し(その人と生計を一にする人が所有する場合を含む)、生計を一にする人が障がいのある人のために運転する軽自動車
- (3) 身体などに障がいのある人が所有し、その人を常時介護する人が運転する軽自動車(障がいがある人のみの世帯に限る)

※減免となる軽自動車税は障がいがある方1人につき1台分のみです

■必要書類

- (1) 軽自動車税減免申請書(税務課窓口と町ホームページ上にあります)
- (2) 納税通知書(5月上旬に発送いたします)
- (3) 軽自動車を運転する人の運転免許証
- (4) 軽自動車の所有者のマイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- (5) 自動車検査証
- (6) 下表の各種手帳

身体障害者手帳等の交付を受けている方の減免対象範囲

手帳の種類		障がいの程度												
療育手帳		A												
精神障害者保健福祉手帳 (通院医療費受給者番号の記載があるもの)		1級												
戦傷病者手帳		税務課にお問い合わせください												
身体障害者手帳	障害の区分	運転者・等級	本人運転						生計同一者・常時介護者運転					
			1級	2級	3級	4級	5級	6級	1級	2級	3級	4級	5級	6級
	視覚障がい	○	○	○	○			○	○	○	○			
	聴覚障がい		○	○	○				○	○				
	平衡機能障がい			○		○				○				
	体幹不自由	○	○	○		○		○	○	○				
	幼児期以前の非進行性 脳病変による運動機能障がい	上肢機能	○	○					○	○				
		移動機能	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
	心臓機能障がい	○		○	○			○		○	○			
	腎臓機能障がい	○		○	○			○		○	○			
	呼吸器機能障がい	○		○	○			○		○	○			
	ぼうこうまたは直腸機能障がい	○		○	○			○		○	○			
	小腸機能障がい	○		○	○			○		○	○			
	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がい	○	○	○	○			○	○	○	○			
	肝機能障がい	○	○	○	○			○	○	○	○			
	喉頭摘出による音声機能障がい			○										
上肢不自由	○	○					○	○						
	2級：2級の1または2級の2に該当する場合													
下肢不自由	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	3級：3級の1に該当する場合													

◇その他減免対象の軽自動車(※必要書類等については税務課までお問い合わせください。)

- ・公益のために直接専用するものと認められる軽自動車
- ・構造が専ら障がいのある方の利用に供する軽自動車(車いす移動車、入浴車など)

自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方、もしくは常時介護者が、それらの手帳の交付を受けている方の通院や通学等のために自動車を使用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税(種別割・環境性能割)、軽自動車税環境性能割の減免を受けることができます。

すでに減免を受けている方は、5月に送付される「自動車税(種別割)減免予定通知書」の内容をご確認ください。申請した内容に変更があった場合には、変更手続きが必要です。

制度・申請についての詳細は、地域県民局県税部までお問い合わせください。

※減免の対象となる自動車は、軽自動車を含め、手帳の交付を受けている方1人につき1台に限られます。軽自動車税種別割の減免制度につきましては、主たる定置場所在の市町村にお問い合わせください。

☎ 上北地域県民局県税部 納税管理課 電話0176-22-8111(内線211~214)

入札結果公表

令和6年3月27日執行 指名競争入札

単位：円

No.	番 号	件 名	落札業者	落札金額(税抜き)
1	税使第1号	地方税電子申告サービス利用	入札不成立	
2	—	ろくのへ議会だより印刷製本業務	六戸中央印刷	1,974,400
3	総印第1号	広報ろくのへ印刷製本業務	六戸中央印刷	6,900,000
4	委第9号(六診委第3号)	薬局補助業務	入札不成立	
5	委第12号(教委第11号)	文化ホール機械設備保守点検業務	東陽工業(株)	1,600,000
6	委第4号(教委第2号)	総合体育館清掃管理業務	(有)ビルメン田中	6,450,000
7	委第5号(教委第3号)	総合運動公園施設管理業務	(有)北戸総合サービス	8,080,000
8	委第11号(教委第10号)	文化ホール清掃管理業務	(有)ビルメン田中	5,163,000
9	委第6号(教委第4号)	総合運動公園芝生等管理業務	(有)吉田造園企画	20,400,000
10	委第10号(建設委第1号)	館野・おおとり公園芝生等管理業務	金沢造園	9,000,000
11	建設委第2号	小松ヶ丘公園芝生等管理業務	(有)楽山庭園	1,880,000
12	工第3号(建設第1号)	町道穴埋め工事	(有)吉田造園企画	4,800,000
13	委第8号(下水委第7号)	雨天時侵入水計測業務	県南清掃(株)	9,900,000
14	委第3号(下水委第4号)	処理場及びマンホールポンプ維持管理業務	県南環境保全センター(株)	10,200,000
15	下水委第5号	小松ヶ丘地区マンホールポンプ等維持管理業務	県南環境保全センター(株)	2,500,000
16	建設委第3号	公園等浄化槽維持管理業務	(有)十和田浄化槽センター	550,000
17	委第2号(下水委第3号)	下水道事業経営戦略改定支援業務	ビズアップ公共コンサルティング(株)	3,300,000
18	委第7号(下水委第6号)	六戸学園接続管渠等詳細設計業務	(株)コサカ技研	6,500,000
19	下水委第2号	下水道事業会計運用支援業務	ビズアップ公共コンサルティング(株)	950,000

国民年金保険料をスマホアプリで納付できます！

国民年金保険料の納付方法に、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等の納付に加え、スマートフォンアプリを使用したキャッシュレス決済での納付ができるようになりました。

- ◇納付書のバーコードを決済アプリで読み取るだけで、簡単に納付することができます。
- ◇いつでもどこでも、自分の時間に合わせて納付できます。
- ◇30万円を超える額の納付書、延滞金納付書はスマホ決済できません。

■利用可能な決済アプリ

- ◎ a u P A Y ◎ L I N E P a y
- ◎ d 払い ◎ 楽天ペイ
- ◎ P a y B ※
- ◎ P a y P a y

※ P a y B での決済連携対応金融機関およびクレジットカードの詳細は、P a y B のアプリ上の情報、または、P a y B ホームページをご確認ください。

読み取り
イメージ



■納付に必要なもの

- ・領収(納付受託)済通知書(納付書)
- ・スマートフォン
- ・決済アプリ※

※初めて利用する方は対応する決済アプリをダウンロードし、利用者登録をしてください。

■スマホ決済の流れ

- ①アプリを起動する
- ②端末のカメラ機能で納付書に記載されているバーコードを読み取る
- ③決済内容を確認
- ④パスワードを入力する
- ⑤決済完了

【注意点】

- ・決済アプリの詳しい使用方法・利用条件等は、各決済事業者にご確認ください。
- ・スマホ決済後の納付書は、コンビニ・金融機関等で使用しないようご注意ください。

☎ 町民課 年金係 ☎0176-55-3431 (直通) / 八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。 <https://www.nenkin.go.jp/>

令和6年5月分の国民年金保険料の納付期限は令和6年7月1日(月)です。

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

1 交通事故等にあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず役場町民課へ届出してください。また、自損事故の場合や、業務中の事故で労災が適用されない場合にも届出が必要です。

詳細については、役場町民課または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

☎ 町民課 ☎0176-55-4612 (直通) ・青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

令和6年度手話奉仕員養成講座受講者の募集について

三沢市、六戸町、おいらせ町および六ヶ所村が合同で実施する手話奉仕員養成講座(基礎編)の受講者を募集します。

手話の経験(入門編修了等)があり、さらにステップアップを図りたい方を対象とした全25回の講座を、以下のとおり開催します。

なお、申込みが定員を超えた場合は、先着順とさせていただきますのでご了承ください。

受講の可否につきましては、後日郵送にてお知らせいたします。

■と き 令和6年6月6日(土)から 午後7時から午後8時30分まで

■と ころ 三沢市総合社会福祉センター2階 三沢市幸町3丁目11-5

■対 象 者 三沢市、六戸町、おいらせ町、六ヶ所村に在住または在職の方で16歳以上の方

■定 員 20名程度

■受 講 料 無料(但し、テキスト代が必要となる場合があります。)

■申込み方法

各市町村の担当課窓口(三沢市障がい福祉課、六戸町福祉課、おいらせ町介護福祉課、六ヶ所村福祉課)に直接お申込みください。ホームページから申込書をダウンロードし、Eメール、FAXまたは郵送で提出することもできます。

■受付期間 令和6年5月1日(土)から5月23日(土)まで

■申込先(六戸町)

Eメール hofuku@town.rokunohe.aomori.jp

FAX番号 0176-55-3031

郵 送 先 〒039-2392 六戸町大字犬落瀬字前谷地60 六戸町福祉課

※詳細はホームページでも確認できます。

☎ 六戸町福祉課 0176-53-5111 (内線133)

内閣府からのお知らせ

「重要施設周辺及び国境離島等における土地等の利用状況の調査及び利用の規制等に関する法律」に基づき、防衛関係施設等の周囲おおむね1,000mの区域内及び国境離島等の区域内の区域を「注視区域」・「特別注視区域」として指定することとされていますが、4月12日に町内の一部の区域を特別注視区域として指定し、5月15日に施行する予定です。施行日後においては、指定された区域内の土地・建物で防衛関係施設等の機能を阻害する行為が行われていないか内閣府が調査を行うほか、「特別注視区域」内において面積が200㎡以上の土地・建物を売買等する際には事前の届出が必要になります。

詳しくは内閣府のホームページをご参照いただくか、下記の内閣府のコールセンターまでお問い合わせください。

【特別注視区域】 三沢基地、三沢飛行場を中心とした周囲おおむね1,000メートルの区域

内閣府重要土地等調査法コールセンター ☎0570-001-125

(平日9:30から17:30)

HP <https://www.cao.go.jp/tochi-chosa> または「内閣府 重要土地」で検索



2024年5月から、六戸町では
「ろくのへ元気プロジェクト」を始動します。

自然に恵まれた食が豊かな六戸から「食」の力で全世代が心も体も元気にできるような町を目指して地域で一緒に楽しめる健康情報の発信やイベントを行っていきます。



ろくのへ 元気 プロジェクト

六戸の美味しい食材で
地域のこどもも大人も
元気で健康になろう!!



「こそだてカフェろくのへ」 第1回

日時 令和6年6月25日(火)

場所 小松ヶ丘地域交流館(地域子育て支援交流拠点事業ひろば型「えがお」内)

参加費 500円(大人1名様) 乳幼児は無料・参加するお子様の人数と月齢をお知らせください。
アレルギーのある方は事前にお知らせください。

お申し込み方法 Googleフォーム(右記QRコード)または電話にてお申込みください。
【申込先電話番号】 六戸町福祉課 食育担当 ☎0176-55-4597



締め切り 6月14日(金)

対象 六戸町在住の方で①～④に該当する方
①妊娠中の方(ご主人・祖父母も参加可)
②子育て中の方(未就学児のいるご家族)
③子育てに関わる健康的な食事について学びたい方
④町内子育て支援センターを利用されている方(町外在住の方も可)

定員 15組程

問い合わせ先：六戸町福祉課 食育担当 ☎0176-55-4597

内容

六戸の食材を使った赤ちゃんから大人まで楽しめる料理を作ります。
離乳食のポイントや、専門家と管理栄養士がおすすめするレシピをご紹介します。

メニュー

✳炊飯器で簡単茹で野菜とチキン出汁 ✳家族も嬉しいヘルシー野菜お粥2種
✳六戸野菜のバーニャカウダソース ✳お豆腐ミートボールのスープ
お粥は、産前産後のママのダイエットにも効果的! こどもと一緒においしいお粥を楽しみながら、離乳食をきっかけに家族で健康になりましょう!!

① 調理実習と離乳食講座 11:00～

六戸の旬の食材を使って、月齢に合わせた調理の仕方をお伝えします。
同じ食材で赤ちゃんから大人まで一緒に食事を楽しみましょう!!
調理に便利なグッズや離乳食にもおすすめな食材も紹介します。

② 子育てランチタイム 12:00～

こどもも、大人も一緒に食べられるランチをみんなで食べましょう。
調理実習で紹介するレシピと料理が楽しめます。

③ フリータイム 13:00～14:00

こども同士が遊んだり、親子での食事の時間を通して、育児の喜びや成長を皆で共有したり、気軽に相談したりしながら、リフレッシュしませんか?
お子様の機嫌やお昼寝のタイミングなどもあると思いますので、ランチタイムからの参加も可能です。

持ち物

エプロン、お手拭き用のタオル、筆記用具、飲み物 など

プログラム・メニュー監修



食育料理家
なぎさ なおこ

株式会社フードコミュニケーション
代表取締役

青森県八戸市在住。
「食で人と地域を繋ぐ空間作りのプロデューサー」として、企業や地域の魅力を引き出すレシピやメニューの企画開発やディレクション、食育講座の講師として全国各地で活動中。
TV番組などメディアにも多数出演。
料理だけではなく食事のコミュニケーションを重視した講座は、3歳から80代まで幅広い年齢層に支持され、これまで17年間で受講生はのべ3万人を超える。
『food is gift～贈り物を選ぶように、食事を選ぶように～』を提唱し、食のある健康で豊かな空間と環境づくりに愛情と情熱を注いでいる。2児の母。
2014年、料理本のアカデミー賞とも呼ばれる「グルマン世界料理本大賞」ウーマンシェフ部門で世界2位を受賞。



分子栄養療法専門家
田中 裕規

ナチュラルラボ株式会社代表取締役

分子栄養療法、ファスティングの専門家。分子栄養療法をベースに個々の体質や血液検査のデータから栄養状態を考察し、細胞から健康・美容に導く専門家。スポーツ選手、格闘家、有名人はじめ国内、海外合わせ3万人以上に指導を行ってきた。分子栄養学の視点から、「からだがよくなるこぶもの」をベースに心とからだ、美と健康を大切にしている。
2児の父で空手と筋トレが趣味で元料理人。
Tarzan(ターザン)、美ST、VoCEなどの雑誌での特集やWEBサイト『BEAUTY NEWSコーナー』などメディアでも専門家として定評がある。

産後ケア事業のお知らせ

六戸町では、令和6年度より「産後ケア事業」を実施します。産後のお母さんの育児不安や負担を軽減するために、訪問型や通所型（就業改善センターで実施）で母子のケアや授乳指導・育児相談等が受けられる事業です。

✳️ 利用できる方 六戸町に住所があり、育児不安やしこり等の乳房トラブルを抱える生後1歳頃までの赤ちゃんとお母さん。

✳️ 実施内容

	訪問型	通所型
内 容	ご自宅に助産師が訪問	就業改善センターに通所 （※年間で実施日が決まっています）
	①お母さんの健康状態についての相談 ③赤ちゃんの健康状態や発育について	②授乳・沐浴などの育児指導 ④育児相談 ⑤休養 など
利用回数	訪問型・通所型あわせて7回まで	
利用料	無料	

✳️ 通所型実施日 ※すべて金曜日

月	日	月	日	月	日
5月	17日 24日	9月	20日	R 7.1月	17日 24日
6月	21日	10月	18日 25日	R 7.2月	21日 28日
7月	19日 26日	11月	15日 22日	R 7.3月	21日
8月	16日 23日	12月	20日	※ 時間は15時頃から17時までとなります。	

✳️ 利用方法 原則、事前予約が必要です（出産後から申請可能）。

利用希望の方は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

【予約・問い合わせ先】 六戸町子育て世代包括支援センター（福祉課内） ☎0176-55-4597（直通）

マイナンバーカード交付窓口のお知らせ

マイナンバーカードの受取りは原則ご本人です。未成年の方でもご本人の来庁が必要です。そのため、平日の開庁時間内の受取りが難しい方へ下記の日程で、交付窓口を開設します。マイナンバーカードを以前から申請していて、まだ受け取りをされていない方もこの機会をご活用ください。ご予約が多数となった場合は、受付を締め切らせていただく場合もございますので、ご了承ください。

◆休日開設日 9:00から13:00まで 5月11日(土)、18日(土)

◆平日夜間 開設日 17:00から19:00まで 5月15日(水)、22日(水)

（※要電話予約 電話受付時間 8:15から17:00まで）



※ ご本人が病気・入院・施設入所などのやむを得ない理由によって、来庁が困難な場合に限り、代理人に委任することが出来ます。その際には、別途必要書類がありますので、事前に町民課までお問合せください。

※ 休日開設日にカードの受取りを希望される方は、平日にお電話にてご予約をお願いいたします。

問・交付予約 町民課 ☎0176-55-3111（内線121）

六戸町介護保険運営協議会委員を公募します

介護保険に関する事業の円滑な実施を検討するため「六戸町介護保険運営協議会委員」の一部を公募します。

- **募集内容** 下記に該当する方の中から各1～2名程度
 - ◎介護保険サービス利用者やその家族
 - ◎介護予防・日常生活支援総合事業の利用者
 - ◎介護保険第1号被保険者(65歳以上の医療保険加入者)
 - ◎介護保険第2号被保険者(40歳以上65歳未満の医療保険加入者)
- **応募要件** 六戸町に住所を有し、町が実施する介護保険事業に関心があり、平日(13時頃)に開催される会議に継続して出席できる方
- **任 期** 委嘱の日から令和9年3月31日まで
会議の開催は通常、年2回程度を予定していますが、必要に応じて開催回数が増える場合があります。
- **報 酬** 1回の出席につき2,200円
- **応募方法** 福祉課介護保険係(地域包括支援センター)へ電話にてご連絡ください。ご連絡いただいた方に必要書類を送付します。
- **応募期間** 令和6年5月24日(金)まで
- **選出方法** 申し込み多数の場合は、事務局において抽選により選定します。

☎・申し込み先 福祉課介護保険係(地域包括支援センター内) ☎0176-27-6688

六戸町地域包括支援センターからのお知らせ

*令和6年度に65歳を迎えるみなさまへ

六戸町では、町内在住の高齢者等が安心安全に暮らすために、日常の生活や健康状態を確認し、緊急時や災害時等に備えた体制を整備しております。

よって、今年度65歳を迎える方を対象に、令和6年4月～令和7年3月末までに六戸町地域包括支援センターの調査員が自宅を訪問します。訪問した際にはご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

*65歳以上のみなさまへ

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で心身ともに健康に暮らすことを目的に、65歳以上の介護保険サービス未利用者の方を訪問し、生活状況や身体状況を確認し、必要に応じて介護予防事業を勧奨しております。対象となる方については、令和6年4月～令和7年3月末までに六戸町地域包括支援センターの調査員が自宅を訪問します。訪問した際にはご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

*一人暮らしや高齢者世帯のみなさまへ

一人暮らしや高齢者世帯のみなさまの健康状態や生活状況の確認のため、地域の民生委員や六戸町地域包括支援センターの職員が不定期に自宅を訪問します。もし困りごと等がありましたら、訪問した際にご相談ください。

☎ 六戸町地域包括支援センター ☎0176-27-6688



高齢者虐待とは??

◎「高齢者虐待防止法」では、
 高 齢 者…65歳以上の者
 高齢者虐待…①養護者(高齢者の世話をしている家族等)による
 ②養介護施設従事者(介護施設に従事する者)等による
 に分けて定義されています。

◎虐待は、以下の5つの分類があります。

- ①身体的虐待…叩く、殴る、むりやり口に食事を入れる、ベッドに縛り付ける等
- ②介護・世話の放任・放置(ネグレクト)…食事を与えない、入浴させない、必要な介護や医療を受けさせない等
- ③心理的虐待…怒鳴る、悪口をいう、無視する、侮辱を込めて子どものように扱う等
- ④性的虐待…下半身を裸にして放置する、性器への接触等
- ⑤経済的虐待…必要な金銭を使わせない、本人の年金等を勝手に使用する等



上記を発見した方は、市町村に通報しなければいけません。

六戸町の高齢者虐待の対応窓口は、六戸町地域包括支援センターです。
 虐待かどうかを判断するのは地域包括支援センターです。見聞きして心配だなどと思った時には、通報したことが誰かに知られることはありませんので、六戸町地域包括支援センターへご相談ください。

■連絡先 六戸町地域包括支援センター ☎0176-27-6688



令和6年度 第2回まちカフェ「メイプル」を開催します

このカフェは、安心してすごせる地域づくりをめざし、認知症の方やその家族・友人など、どなたでも気軽に集うことができる場所です。皆さんでお茶を飲みながらおしゃべりしてみませんか。参加希望される方は電話にて申し込みお願い致します。

- 日 時 令和6年5月29日(水) 14時00分から15時30分まで
- 場 所 小松ヶ丘地域交流館
- 申し込み先 六戸町地域包括支援センター ☎0176-27-6688

〈 令和6年度 まちカフェ「メイプル」の日程表 〉

日にち	内 容	時 間	場 所
5月29日(水)	運動で認知症予防!	14時から15時30分まで	小松ヶ丘地域交流館
6月26日(水)	食事で認知症予防!	//	小松ヶ丘地域交流館
7月9日(水)	もの忘れ・健康相談	10時から11時30分まで	大曲公民館
7月30日(水)	もの忘れ・健康相談	//	市日会場内(スノヤ薬局向かい)
8月20日(水)	もの忘れ・健康相談	//	市日会場内(スノヤ薬局向かい)
9月20日(金)	もの忘れ・健康相談	//	市日会場内(スノヤ薬局向かい)
10月30日(水)	認知症認定看護師のおはなし	13時30分から15時まで	包括支援センター
11月27日(水)	運動で認知症予防!	//	包括支援センター
12月25日(水)	手先を使って脳トレーニング	//	包括支援センター
1月28日(水)	もの忘れ・健康相談	//	老人福祉センター
2月25日(水)	手先を使って脳トレーニング	//	老人福祉センター
3月19日(水)	もの忘れ・健康相談	10時から11時30分まで	折茂公民館

令和6年度甲種防火管理新規講習のお知らせ

甲種防火管理者の資格を取得するための講習です。

- 日 時 令和6年7月3日(水)・4日(木)の2日間
1日目 午前10時から午後4時まで
2日目 午前10時から午後4時10分まで
- 会 場 十和田消防庁舎2階 第2会議室
- 受講料 無料 ※ただし、テキスト代等として4,500円が必要となります。
- 受講手続き 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した受講申込書に必要事項を記入の上、消防本部予防課へテキスト代等4,500円を添えて申し込みしてください。
ホームページ <http://www.towada-kouiki.jp/syoubou/>
- 受付期間 下記のとおりとする。ただし、定員(40名)になり次第締め切ります。

受付期間	受付対象
6月3日(月)～6月7日(金)	・十和田市または六戸町の事業所に勤務している方 ・十和田市または六戸町に居住している方
6月10日(月)～6月11日(火)	・全ての方(定員に満たない場合に限る。)

☎ 十和田地域広域事務組合消防本部予防課 ☎0176-25-4113



ぐるっとNAVI

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市 駒っこランド春まつり

期間中は楽しいイベントが盛りだくさん。ゴールデンウィークもぜひ駒っこランドへお越しください!

- 日 時 5月3日(金)～6日(日)
- 場 所 十和田市馬事公苑駒っこランド)
- 内 容 キッチンカー、バルーンショー、ジュニアオーケストラなど

※詳細はこちら<http://komakkoland.jp/>



☎ 十和田市馬事公苑称徳館 ☎0176-26-2100

三沢市 寺山修司記念館フェスティバル2024春

寺山修司の命日である5月4日は、「修司忌」。この日、豊かな自然に囲まれた記念館では「修司忌」のセレモニーや三上博史スペシャルライブ(有料チケットあり)、こだわりの飲食店や雑貨店のマーケットキャラバン、みんなで参加できる木工の遊び場など、この日だけの特別なイベントが盛りだくさんです!特別企画展「ポスト・テラヤマ1983-2023 寺山修司がいなかった40年」も開催中。是非お越しください。

- 日 時 5月4日(土) 11:00～18:00
 - 場 所 寺山修司記念館内、屋外多目的スペースなど
- ☎ 寺山修司記念館 ☎0176-59-3434

横浜町 2024菜の花フェスティバルinよこはま

菜の花の開花時期には菜の花大迷路、イベント当日にはステージショーやビンゴゲーム、特産品の販売なども行います。12日(日)には、菜の花マラソン大会も行われます。ご家族やお友達など誘い合わせの上、ぜひ、ご来場ください。

- 日 時 令和6年5月11日(土)・12日(日)
- 場 所 大豆田特設会場

☎ 菜の花フェスティバル実行委員会事務局
☎0175-78-2111

三沢市 三沢病院の電話回線工事に伴う 電話・FAX不通について

三沢病院では電話回線混雑緩和のための電話回線増設工事を5月外来休診日である5月31日に行います。

工事中は、三沢病院への電話・FAXが不通となりますのでお知らせいたします。皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

- 工事日 令和6年5月31日(金) 14時～16時(予定)
- ※5月31日は外来休診日となっております。また、作業状況により工事時間が前後する場合がございます。ご了承ください。
- 場 所 三沢市立三沢病院

☎ 三沢病院管理課 ☎0176-53-2161

図書館だより

本のリクエスト&お問い合わせ⇒六戸町立図書館 ☎0176-55-4561
開館時間：午前9時30分から午後6時

◇こどもの読書週間◇

町立図書館では、5月12日まで「こども読書週間」展示をおこなっています。

”とびっきりの1冊”にであえることを
願い、みなさんのご利用お待ちしております。



展示期間： ~5月12日◎

展示場所：図書館 一般閲覧室内・児童閲覧室

※「絵本屋さん大賞」の本も展示しております。

◇メイプル童話会情報◇

今月の開催は「5月12日◎」です。

どんなお話がでてくるかな?お楽しみに!

・メイプル童話会は、毎月第2日曜日、10時30分から11時まで、児童室にて開催しています。

◇5月の休館日◇

3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)・
13日(日)・19日(日)・20日(月)・27日(日)



◇新着図書紹介◇

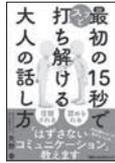
毎月の新着図書の一覧は町HPでも紹介しています。図書館資料案内→



症状改善!ツボ&リンパマッサージ
横山 由美子(監)



お店みたいなあつあつ米粉パン
鈴木 あつ子



最初の15秒でスッと打ち解ける大人の話し方
矢野 香



家族解散まで千キロメートル
浅倉 秋成



いつも背中を押してくれるあなた
賄屋 大吾



春休みに出会った探偵は
大崎 梢

一般図書

◆いのちのスクワット ◆逆行探偵 烏丸壮吾の憂鬱な使命 ◆ジェンダークライム ◆あなたの大事な人に殺人の過去があったらどうしますか ◆こどもたちが歌うなら ◆お呼びでしょうかー私は死神でございますー ◆キャント・バイ・ミー・ラブ東京バンドワゴン ◆信じ切る力 生き方で運をコントロールする50の心がけ ◆小さいことによくよするな! ◆女と男、そして殺し屋 ◆世界は経営でできている ◆うたう ◆女の国会 ◆透明なルール ◆あした死んでも後悔しないためのノート ◆ものも家事も最低限 子どもとミニマルに暮らす ◆クリームイエローの海と春キャベツのある家 ◆人生は美しいことだけ憶えていればいい ◆骨を強くして骨折・骨粗しょう症・寝たきりを防ぐ ◆「100年インタビュー」保存版時は待ってくれない



竜が呼んだ娘 (2)
間倉の竜
柏葉幸子/佐竹美保



じかんをまもれなかったクマのはなし
ジャン=リュック・フロマンタル



パンダのおさじとふりかけパンダ
柴田ケイコ



回転すしスローのまちがいさがし
株式会社あきんどスロー(監)



しょうぼうじどうしゃのあかいねじ
たるいし まこ



ふしぎ駄菓子屋 銭天堂
銭天堂-吉凶通り
廣嶋 玲子

児童図書

◆私立探検家学園 3 天頂図書館の亡霊 ◆私立探検家学園 4 地下迷宮のわすれもの ◆ゆっくりじゃだめ? ◆ちいさなきょうりゅう ◆おかねによいかい? ◆たべたいな ◆きゅうしょくたべにきました ◆生きてるってどういうこと? ◆しごとのどうぐ ◆隠し子騒動 妖怪の子、育てます 4

有料広告

× 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



六戸消防署 だより

六戸消防署
☎55-2016

遭難事故に注意を！



雪に閉ざされた草木も眠りから覚め、山々も新緑に包まれ、これから楽しみなのが山菜採りです。

山に入る際は、ベテラン、初心者を問わず、次のことに気をつけて、遭難事故を防止しましょう。

～遭難事故を防ぐ7つのポイント～

- 1 体力や体調にあわせて無理な行動はせず、二人以上で出掛けるようにしましょう。
- 2 天気予報に注意し、悪天候の場合は入山しないようにしましょう。
- 3 着替え、雨衣、食料、ライター等を持ちましょう。
- 4 必ず、家族には行き先や帰宅時間、同行者など行動予定を伝えてから出かけるようにしましょう。
- 5 万が一山で迷った場合は、無理に歩き回らず、暖を取るなどして救助隊の助けを待ちましょう。
- 6 携帯電話やスマートフォンをお持ちの方は、持ち歩くようにしましょう。
- 7 反射鏡や反射シール付き服装や、目立つ色の服装で入山するようにしましょう。

☆☆火の用心☆☆

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

君の正義が 誰かの笑顔に

(警察官大卒募集)

十和田警察署 ☎0176-23-3195・六戸駐在所 ☎0176-55-2110

大学卒業(見込)者を対象に警察官の採用試験を行います。試験日程、受験資格等は次の予定です。

- 1 公 告 日 5月1日(水)
(試験案内等配布予定日)
- 2 受 付 期 間 5月7日(火)から6月14日(金)まで
- 3 第 一 次 試 験 7月14日(土)[青森市,八戸市,弘前市,さいたま市]
- 4 第一次試験合格発表 7月23日(火)(予定)
- 5 第 二 次 試 験 9月上旬[青森市]
- 6 最 終 合 格 発 表 9月下旬
- 7 受 験 資 格 1992年(平成4年)4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方または2025年(令和7年)3月31日までに卒業見込みの方

※詳細については、試験案内等配布予定日以降に試験案内(申込書)を入手してご確認ください。

令和6年5月 十和田警察署 運転免許更新時 講習案内	優良運転者講習	7日(火)・10日(金)・13日(月)・14日(火)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・31日(金)
	一般運転者講習	10日(金)・13日(月)・17日(金)・24日(金)・27日(月)・31日(金)
	初回運転者講習	13日(月)・27日(月)
	違反運転者講習	10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

※高齢者講習受講済の方の受付時間については、10:00~16:00です。(令和6年4月15日以降)



相談会情報

ご参会いただく際は、各問合せ先にご連絡をお願いします。

働くことに悩みを抱えている若者の支援

「自分に合う仕事が見つからない」「働きたいけど自信がない」など、さまざまな悩みを抱えている方やそのご家族の方を対象に、就労や自立について相談(登録・無料)を受け付けております。継続的な各種支援(セミナー・就労体験)等も行っていきます。※定期出張相談に限らず、随時出張相談も実施しておりますので、お気軽にお問合せください。

- 対象** 15~49歳までの働くことに悩みを抱えている方およびそのご家族
- 定期出張相談** 5月28日・7月23日・9月24日・11月26日(火曜日)
- 開催場所** 六戸町就業改善センター
- 支援の流れ** ①相談受付 → ②個別相談(キャリア相談含む) → ③各種支援 → ④就職決定
- 予約・申込み先** はちのへ若者サポートステーション
八戸市十三日町4-1-1F
☎0178-51-8582 FAX0178-51-8583

令和6年
5/14



13:30
~15:30

不動産無料相談会

宅建協会三十むつ支部主催の不動産相談会を開催します。不動産の宅地建物取引(売買、賃貸借)等に関する相談、苦情等について、専門家が対応いたします。
(要予約 申込メ切 令和6年5月7日※まで)

- 場所** 六戸町就業改善センター 1階相談室
- 次回開催日** 令和6年6月18日※
- 予約・問合せ先** 六戸町まちづくり推進課
☎0176-55-2411

令和6年
5/23



13:30
~15:30

弁護士無料法律相談会

弁護士無料法律相談は、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【相談日の前日まで】)

- 場所** 六戸町就業改善センター 1階相談室
- 次回開催日** 令和6年6月20日※
- 予約・問合せ先** 六戸町まちづくり推進課
☎0176-55-2411



募集情報

お申し込みをする際は、各申込方法をご確認ください。

令和6年自衛官等採用案内				
種目	資格	受付期間	試験期日	処遇
一般幹部候補生 一般	令和7年4月1日現在22歳以上26歳未満の方 (修士課程修了者は28歳未満の方)	令和6年4月24日 ~ 令和6年6月13日	<1次試験> 令和6年6月22日 <2次試験> 令和6年7月30日~8月5日※	[初任給] 大学修了者以外 月額： 243,300円 大学修了者 月額： 258,600円 大学院修了者 月額： 262,200円
キャリア採用幹部	大卒以上の者で、応募資格に定められた学部・専攻学科等を卒業後、2年以上の業務経験のある者	令和6年3月1日 ~ 令和6年5月17日	陸:令和6年6月10日 海:令和6年6月17日 空:令和6年6月17日~19日※	2等海・空佐:約35万円~ 3等海・空佐:約32万円~ 1等陸・海・空尉:約29万~約31万円 2等陸・海・空尉:約26万~約29万円 3等陸尉:約25万~約28万円 *学歴・職歴等により異なります。
技術曹	20歳以上の者で国家免許資格取得者等	令和6年5月17日	陸:令和6年6月7日 海:令和6年6月14日 空:令和6年6月12日~14日※	海・空曹長、1等陸・海・空曹 :約24万~27万円 2等陸・海・空曹:約23万~26万円 3等陸・海・空曹:約21万~約25万円 *学歴・職歴等により異なります。
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和6年3月1日 ~ 令和6年5月7日	<1次試験> 令和6年5月17日~26日※ <2次試験> 令和6年6月15日~30日※	[初任給] 月額： 198,800円(高卒) 月額： 209,500円(大卒)
自衛官候補生(任期制)		年間を通じて行っております。	別途連絡します。	

※試験日については、別途指定されます。 ◎試験場所は別途各人に連絡します。 ◎細部は下記までお問い合わせください。
処遇については、令和6年1月現在のものです。

〒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) 自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
電話・FAX 0176-53-1346(平日:8:45から17:30) E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

5月の行事・健康 カレンダー

主な施設の休館日	
文化ホール	図書館
27日 [㊤]	3日 ^金 ・4日 ^土 ・5日 ^日 ・6日 ^月 13日 ^日 ・19日 ^日 ・20日 ^月 ・27日 ^日

小松ヶ丘出張所 開所日(毎週 ^火)
7日・14日・21日 28日

1	水
2	木
3	金 ●憲法記念日
4	土 ●みどりの日
5	日 ●こどもの日
6	月 ●振替休日
7	火 エイズに関する相談、B型及びC型肝炎検査(上十三保健所)※要予約 心配ごと相談所(六戸町老人福祉センター)
8	水
9	木
10	金
11	土 婦人科検診(文化ホール)
12	日 婦人科検診(文化ホール)
13	月
14	火 ルーシーダットン教室(総合体育館)
15	水 精神保健福祉相談(上十三保健所)※要予約
16	木
17	金 4・12か月児健診(就業改善センター)
18	土
19	日
20	月
21	火 エイズに関する相談、B型及びC型肝炎検査(上十三保健所)※要予約 心配ごと相談所・行政相談(六戸町老人福祉センター)
22	水 療育相談(上十三保健所)※要予約
23	木
24	金 1歳6か月児健診(就業改善センター)
25	土
26	日
27	月
28	火 ルーシーダットン教室(総合体育館)
29	水
30	木
31	金

カレンダーに掲載の行事等は、
内容等が変更する場合がありますのでご了承ください。

▼町内各学校で最後の新生となる児童・生徒のみなさん、ご入学おめでとうございます。令和7年4月に町内小中学校が統合し六戸学園として開校されるため、今年度は各学校で行われる全ての行事に「最後の」という枕詞がつきます▼各学校で歴史を締めくくる1年間。児童・生徒のみなさん、校舎で過ごす最後の1年間を一杯楽しんで充実した学校生活にしてくださいね。

● 編集後記 ●

戸籍の窓口

＊お誕生＊

＊沖沢 ^{あお}葵大 ^{あお}ひばりヶ丘住宅
(父 大志 母 七海)

＊小清水 ^{れいな}羚七 小松ヶ丘
(父 祐貴 母 志織)

＊五日市 ^{りお}莉音 館野
(父 友馬 母 望)

＊尾寄 ^{ひなこ}陽菜子 金矢
(父 啓人 母 桐子)

＊館 ^{いちか}一凜 小松ヶ丘
(父 大輔 母 淑子)

♡ご結婚♡

♡ (土橋 新一 小松ヶ丘
土橋 由美 小松ヶ丘)

♡ (佐々木 尚史 岡沼
長根 亜利沙 岡沼)

❖おくやみ❖

❖竹林 一二三(80歳) 中町

❖起田 由美子(55歳) 堀切

❖川村 ハル(97歳) 高館

❖山内 弘(89歳) 上吉田

❖向江 みゆき(48歳) 高館

❖松嶋 すゑ(92歳) 鶴喰

❖田中 淳一(91歳) 中町

❖新井田 定見(77歳) 七百

❖袴田 義昭(77歳) 大曲

❖松橋 ミネ(91歳) 鶴喰

❖吉田 トワ(88歳) 米沢

まちのうごき(令和6年3月末現在)

区分	人口	前月比	前年同月比
男	5,248	-26	-48
女	5,387	-23	-91
合計	10,635	-49	-139
世帯	4,703	+8	+38
転入	36	-	-
転出	76	-	-
出生	5	-	-
死亡	14	-	-

町税・保険料 納期限
固定資産税(1期)・軽自動車税(全期)
の納付月です。
納期限は5月31日^金

かえで食堂



今日は 炊飯器でふんわりにんじんケーキ

材料 (5合炊き1釜分)

- ホットケーキミックス 150g
- 人参 1本 (150g程)
- 牛乳 50ml
- 米油 (サラダ油可) 大さじ4
- 砂糖 大さじ2
- 卵 1個
- バニラエッセンス 適量
- バター 10g

人参に含まれるβカロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力を高めることに役立ちます！



作り方

- ① 炊飯器の釜にバターを塗る。
- ② 人参は皮ごとすりおろす。
- ③ 牛乳、米油、砂糖、卵、バニラエッセンスを混ぜ合わせる。その後、人参、ホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ④ 炊飯器にセットスイッチを入れる。
- ⑤ 炊飯完了し、竹串をさし、何もついてこなければ完成！



簡単だよ！
作ってみてね！

世界禁煙デー 5月31日

& 禁煙週間
5月31日～6月6日

たばこと **さよなら** しませんか？

1 たばこはあなたを傷つけます

命をおとす原因となるたばこは、認知症の原因にもなります。喫煙すると、認知症になる危険が2～3倍高まります。喫煙は認知症のほか、脳卒中、骨折などを介して要介護の状態になりやすいこともわかっています。認知症や寝たきりにならないために、禁煙しておくことが重要です。

2 たばこは周囲の人を傷つけます

受動喫煙により、肺がん、脳卒中、心疾患、乳幼児突然死症候群にかかる危険が確実に高まります。

3 健康を害する以外にも、損をします

具体的には、たばこ代や医療費がかかり**経済的に損をする**。喫煙のために**時間を奪われる**、知らないうちに周囲の人に**不快感を与える**、皮膚のくすみやしわなどが増えて**見た目でも損をする**などです。たばこは身近なストレス解消法のように思えますが、実はニコチン依存症のために**ストレスを増やしている**ことがわかっています。

さよならを
お勧めする**3つの理由!**



なかなか禁煙が続かない方へ！

禁煙が続かなくても自分を責めず、「禁煙サポート外来」がある医療機関を受診してみましょう。禁煙治療には、健康保険が使えますし、ご自身で頑張るよりもずっとラクに禁煙できるでしょう。