

# Rokunohe

# 9

かえでのまちの情報誌

2025  
No.722



## 国境を越えてつながる友情、六戸とキタリーの笑顔

六戸学園生らと絆を育んだキタリー町の生徒たち。

浴衣に袖を通し、日本文化を体験しました。……関連記事 2ページ



六戸町 × 米国キタリー町 海外交流受入れ事業



6年ぶりの再開 キタリー町の生徒ら来訪

六戸町と米国キタリー町との海外派遣事業がコロナ禍を挟んで6年ぶりに再開し、7月31日～8月5日の間、米国キタリー町の中学生12人と引率者4人が六戸町を訪問。初日は、ホームステイ先となる六戸学園7～8年生のホストファミリーと対面式を行いました。

滞在中は、奥入瀬溪流の散策や十和田市現代美術館の見学、青森ねぶた祭への参加など、青森の自然や文化に触れました。8月4日には、六戸学園8年生との異文化交流が行われ、新聞紙を高く積みあげるゲームで協力し合ったり、よさこいを披露して日本文化を紹介するなどし、親交を深めました。



最終日は、和太鼓や六戸音頭の体験のほか、縁日ブースも設けられ、射的やかき氷作りなどを楽しみました。見送りの時間になると、生徒たちとホストファミリーが互いに抱き合い、笑顔と涙で感謝の言葉を交わしながら別れを惜しまました。



1



3



4



5



2



6

- ① 迫力あるねぶたを背に集合写真。熱気に包まれた夜を楽しみました。
- ② 送別会。楽しかった日々を振り返りながら思い出を語り合いました。
- ③ 六戸学園生との異文化交流。笑顔と歓声に包まれた新聞紙タワーゲーム。
- ④ 浴衣姿で六戸音頭に挑戦。六戸町の伝統と一緒に体験しました。
- ⑤ 縁日ブースの射的に夢中！日本の夏祭り文化を体感。
- ⑥ 最終日の見送りの時間。最後まで名残惜しそうに言葉交わす姿。



久保田 優奈さん (六戸学園7年)

interview

どこに行ってもすごく喜んでくれて、一緒に温泉にも行けて楽しかったです。会話が通じないときは、単語やジェスチャーで頑張りました。あっという間の5日間で、ついこの前、対面式をしたばかりなのにもう帰ってしまうのは寂しいですが、本当に有意義な時間でした。



Riley Folkers (シャプリ中7年)

初めてホストファミリーに会った日は、ワクワクしていたのに、それを伝えきれなかったのが悔しかったです。ホストファミリーが、今まで出会った中で一番優しくて温かい家族でした。いろんなことを経験させてくれてありがとう。日本にまた絶対に来たいです。



## 7/18・19 真夏の恒例イベントに大盛況 ろくのヘサマーフェスティバル2025

「ろくのヘサマーフェスティバル2025」が総合体育館駐車場の特設会場で開催され、町内外から延べ約1600人もの来場者が訪れ、大いに賑わいました。

町のお囃子団体「囃子やー」による迫力ある演奏で幕を開け、続いて多彩なステージイベントが会場を盛り上げました。豪華景品付きのビンゴ大会では、カード販売に長蛇の列ができ、あっという間に完売。番号が読み上げられるたびに大きな歓声があがりました。

家族連れや友人同士など幅広い世代が訪れ、会場は熱気と笑顔に包まれた2日間となりました。

## 8/15 感謝と決意を胸に

### 令和7年度 六戸町二十歳のつどい

町文化ホールで「令和7年度 六戸町二十歳のつどい」が開かれ、対象者112人のうち63人が参加しました。佐藤町長が「支えてくれる人に感謝を忘れず、皆さんの大切な時間を充実した人生へと費やしてほしい」と式辞を述べ、出席者を代表して沖澤美咲さんが「誰かの支えになれる社会人を目指して日々精進する」と力強い決意を述べました。

式典後は、出席者全員で記念撮影を行ったほか、恩師・友人との再会を喜ぶ姿が見られ、新たな門出を共に祝う和やかな時間となりました。



東京六戸会では関東圏在住の六戸町にゆかりのある方を募集しています。関東での交流の輪に加わりませんか？お問い合わせはこちら。



7/19 100歳おめでとうございます  
**蛭名フチさん 百歳祝金授与式**

満100歳を迎えられた蛭名フチさん(南町第二)の百歳祝金授与式がデイサービスセンターにここプラザ六戸で行われました。式にはご家族も同席し、施設の利用者や職員にも囲まれて祝福されました。

式では、佐藤町長から顕彰状と祝金が手渡され、町社会福祉協議会(田中孝雄会長)から花束と記念品が贈呈されました。蛭名さんは「みなさんにお祝いしてもらえてありがたい」と嬉しそうに話していました。

7/25 地域で支える子どもたちの夏休み  
**町更生保護女性会 粘土づくり教室**

町更生保護女性会(鈴木愛子会長)は、地域の子育て支援活動の一環として、児童にもものづくりの学びと体験を提供するため、夏休み期間中に七百児童館を利用する児童を対象に、粘土づくり教室を開催しました。

参加した児童30人が、紙粘土でカエル人形づくりに挑戦。形を整えたり、色を付けたりと思い思いの作業に取り組み、それぞれの個性が光る作品づくりを楽しみ、夏の思い出をつくっていました。



大会結果(敬称略)

|     |                |
|-----|----------------|
| 優勝  | 小山田 靖 仁(十和田市)  |
| 準優勝 | 和 久 美登里(三沢市)   |
| 3 位 | 十文字 圭 二(六戸町)   |
| 4 位 | 市 川 宏 光(おいらせ町) |
| 5 位 | 新 山 軍 次(六戸町)   |

7/27 爽快なショットが響くフェアウェイ  
**六戸町オープンゴルフ大会**

第38回六戸町オープンゴルフ大会(六戸町民ゴルフ大会実行委員会主催)が十和田国際カントリークラブで開催され、町内外から133人が参加しました。開会に先立ち、五十嵐健二会長と佐藤町長が始球式を行い、参加者は熱戦を繰り広げました。

後日、大会参加者の善意で寄せられた8万1千円のチャリティ募金は、町社会福祉協議会へ支援金として贈られました。

7/30 人権擁護委員としての功績を称える  
**田澤孝三郎さん・坂本りつさんへ感謝状**

令和7年7月1日付けで人権擁護委員を退任された田澤孝三郎さんと坂本りつさんに法務大臣感謝状が贈られ、役場応接室で贈呈式が行われました。

田澤さんは平成16年1月1日から21年6か月、坂本さんは平成22年7月1日から14年にわたり、人権擁護委員として地域の人権擁護・啓発活動に尽力されました。

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づき法務大臣から委嘱された民間有識者で、約14,000名が全国の市町村に配置され、人権相談、人権啓発といった活動を無報酬で行っています。





7/31 **楽しく学ぶ食育プログラム  
防災×食育 ろくのへこどもクッキング**

ろくのへ元気プロジェクトの一環として「防災×食育ろくのへこどもクッキング」がこども園おひさまで開かれました。園児らはおにぎりを握る、みそ汁の具材をちぎるなどの調理に加え、非常時に役立つカセットコンロで火をつける体験も実施。調理の楽しさと災害時の備えを学びました。

参加した下田咲太郎くんは、「油揚げをちぎるのが楽しかった」と笑顔をみせ、会場は園児らの「できた！」という元気な声に包まれていました。



8/7 **県代表として東日本大会へ  
ソフトボールクラブが町長表敬訪問**

六戸ソフトボールクラブスポーツ少年団の選手9人が、9月13日から栃木県那須塩原市で開催される第16回東日本小学生男女ソフトボール大会の出場に先立ち、佐藤町長を表敬訪問しました。

選手が所属するKRTソフトボールクラブは、6月に行われた県予選会で県代表の座を獲得。主将の甲地夏彩さん(六戸学園6年)は、「決勝トーナメントに勝ち進みたい」と大会への意気込みを見せました。

8/4 **高齢者世帯を支える 温かな支援の輪  
生活支援パートナーによるお墓掃除手伝い**

町生活支援パートナーによるお墓掃除の手伝いが行われました。福祉安心電話設置者を対象に希望者を募り、生活支援パートナーと希望者がお盆を前に、墓石周りの雑草を抜き、墓石を水拭きしました。

依頼をした加藤勝也さんは「一人では大変なのでとても助かる」と支援のありがたさを実感していました。



8/1 **水上アクティビティで交流深める  
戸の兄弟のまち交流事業**

九戸村の児童を六戸町に迎え交流する「戸の兄弟のまち交流事業」で、九戸村と当町の児童合わせて12人が参加しました。小川原湖でバナナボートやSUPボード、カヌーなど、さまざまな水上アクティビティを体験し笑顔や歓声があふれました。

三上葵乃さん(六戸学園6年)は、「カヌーは腕の動きが難しかった。九戸村の子たちと交流できて嬉しい」と話しました。





8/8~ 新校舎の魅力に感嘆の声  
8/10 六戸学園 校舎一般公開

4月に開校した義務教育学校六戸学園の校舎一般公開が行われ、町民や近隣市町村の住民、建設関係者など3日間で約1000人が訪れました。

来場者からは「大階段の天井構造が印象的」「玄関に入った瞬間から圧倒された」「こんな校舎で過ごす学校生活がうらやましい」などの感嘆の声が相次ぎ、新しい学び舎への期待と関心がより一層高まっていました。

8/22 県代表として東日本大会へ挑む  
六戸町野球クラブが町長表敬訪問

六戸町野球クラブスポーツ少年団の選手15人が、9月13・14日に福島県三春町で開催される東日本大会を前に、佐藤町長を訪れました。

同クラブは、7月に行われた県予選会で3位入賞を果たし、県代表の切符を手にしました。

吉田颯希さん(六戸学園6年)は、「ピンチのときこそ自分が雰囲気盛り上げたい。目指すは優勝です」と力強く語り、大会への決意を新たにしていました。



8/17~ 支援金を活用し防災体験  
8/18 ろくのへ防災キャンプ

B & G財団(東京都・前田康吉会長)は、「防災拠点の設置および災害時総合支援体制構築事業」により町への支援を決め、8月5日、町役場で支援金決定書授与式が行われました。本年度から令和9年度までの3年間で総額5,900万円の支援が決まり、避難所運営に必要な整備・機材配備、人材育成などが進められます。



この支援を活用し「ろくのへ防災キャンプ」が開かれ、町内の児童約20人が参加しました。講師に株式会社FCSの川村真吾代表取締役を迎え、停電や煙で視界が遮られる状況を想定した目隠し避難や、避難所生活を想定したダンボールベッドの組み立て・宿泊、防災食の試食などを実施。町消防署職員による救命救急訓練では、119番通報や心臓マッサージを学びました。

参加した久田ゆきみさん(六戸学園3年)は、「避難所でダンボールベッドがあると普段に近い生活ができる。作り方を覚えられてよかった」と話し、児童らは災害への備えの大切さを体感しました。

六戸町への寄附・寄贈  
ありがとうございます

いただいた寄贈品は、防犯や福祉、医療、スポーツなど幅広い分野で活用され、住みよい地域づくりに役立っています。皆さまのご厚意に心より感謝申し上げます。



8/5 上十三電気工事協同組合が防犯灯寄贈

上十三電気工事協同組合(畑中健一理事長)青年部会の沼山竜雄部会長(㈱沼山電設)と田中達也部会理事(㈱田中電業)は、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。



8/5 三沢電気工事業協同組合が防犯灯寄贈

三沢電気工事業協同組合(浪岡豊理事長)の協力組合員 河野崇氏(㈱河野電気工業)は、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。



8/6 ㈱竹内青果・あおもり南部ファーム(株)より寄附金

グループ会社である㈱竹内青果・あおもり南部ファーム(株)の竹内洋介代表取締役は、町へ寄附金の目録を贈呈しました。寄附金は町の事業推進に役立てられ、住みよい地域づくりに活用されます。



8/6 ㈱青森みちのく銀行が六戸学園へゴルフ用品寄贈

㈱青森みちのく銀行は、㈱竹内青果の2023年9月25日付SDGs私募債「未来の創造」の発行を踏まえ、六戸学園にゴルフ用チームウェア18着とゴルフボール4セットを寄贈しました。



8/8 河村義則さんより寄附金

おいらせ町在住の河村義則さん(米沢出身)は、「幼少期に六戸町の医療機関にお世話になったので、町診療所事業の充実に役立ててほしい」と、現金100万円を町に寄付しました。

宝くじ助成金で備品整備



一般財団法人自治総合センターで宝くじの社会貢献広告事業で、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、公民館やコミュニティ活動に使用する備品を購入しました。

なお、この事業は宝くじの助成金で実施しています。



【たての台団地町内会】エアコン・テント

# 第27回参議院議員通常選挙 投・開票結果

☎ 六戸町選挙管理委員会事務局 ☎0176-55-4582  
✉ senkan@town.rokunohe.aomori.jp

令和7年7月20日(日)第27回参議院議員通常選挙が執行されました。

当町の投票率は51.97%となり、3年前の47.38%と比べ、4.59%上回る結果となりました。



## ● 選挙区別有権者数および投票者数 ●

| 投票区 | 投票所            | 投票日当日<br>有権者数<br>(人) | 投票者数<br>(人) | 棄権者数<br>(人) | 投票率<br>(%) |
|-----|----------------|----------------------|-------------|-------------|------------|
|     |                | 計(男女)                | 計(男女)       |             |            |
| 1   | 六戸町役場          | 1,846                | 955         | 891         | 51.73      |
| 2   | 七百地区公民館        | 945                  | 457         | 488         | 48.36      |
| 3   | 金矢公民館          | 268                  | 125         | 143         | 46.64      |
| 4   | 岡沼地区構造改善センター   | 323                  | 159         | 164         | 49.23      |
| 5   | 折茂新田地区構造改善センター | 700                  | 317         | 383         | 45.29      |
| 6   | 鶴喰地区コミュニティセンター | 378                  | 215         | 163         | 56.88      |
| 7   | 旧長谷小学校         | 415                  | 200         | 215         | 48.19      |
| 8   | 通目木地区構造改善センター  | 1,072                | 586         | 486         | 54.66      |
| 9   | 六戸児童館          | 670                  | 352         | 318         | 52.54      |
| 10  | 小松ヶ丘地域交流館      | 2,159                | 1,195       | 964         | 55.35      |
|     | 合計             | 8,776                | 4,561       | 4,215       | 51.97      |



## ● 候補者別得票数(青森県選挙区) ●

| 届出順位 | 候補者届出政党名 | 候補者名    | 得票数   |
|------|----------|---------|-------|
| 1    | 自由民主党    | 滝 沢 もとめ | 1,827 |
| 2    | 立憲民主党    | 福 士 ますみ | 1,426 |
| 3    | 参政党      | 加 藤 つとむ | 917   |
| 4    | 日本共産党    | おぎの 優 子 | 208   |
| 5    | NHK党     | 佐々木 晃   | 90    |
|      |          | 計       | 4,468 |

(無効投票数 93票)



メイプルふれあいセンター  
道の駅ろくのへ

# 彼岸だんご



1パック(5個入り) **900円(税込)** 予約開始: **9月1日(月)**から

| 9月    |        |             |       |       |       |             |
|-------|--------|-------------|-------|-------|-------|-------------|
| 日     | 月      | 火           | 水     | 木     | 金     | 土           |
|       | 1      | 2           | 3     | 4     | 5     | 6           |
|       | 予約受付開始 | 予約受付中       | 予約受付中 | 予約受付中 | 予約受付中 | 予約受付中       |
| 7     | 8      | 9           | 10    | 11    | 12    | 13          |
| 予約受付中 | 予約受付中  | 予約受付中       | 予約受付中 | 予約受付中 | 予約受付中 | 予約受付中       |
| 14    | 15     | 16          | 17    | 18    | 19    | 20          |
| 予約受付中 | 予約受付中  | 予約締切        |       |       | 販売日   | 彼岸入り<br>販売日 |
| 21    | 22     | 23          | 24    | 25    | 26    | 27          |
| 販売日   |        | 秋分の日<br>販売日 |       | 販売日   | 彼岸明け  |             |

店頭販売分もご用意いたしておりますが、数量に限りがございますので、ぜひ早めのご予約をお願いします。

☎ 道の駅ろくのへ ☎0176-55-4134

# いざ、 国勢調査!



インターネット回答で  
かんたん便利に!

5年に一度、全員参加の統計調査  
**国勢調査2025**

調査期日 **10.1** 水

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



総務省統計局・都道府県・市区町村

- 国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。
- 9月20日から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

インターネット回答期間

9月20日(土)から10月8日(水)まで

調査票回答期間

10月1日(水)から10月8日(水)まで

☎ 六戸町企画財政課 ☎0176-55-4583

# 子どもたちの未来のために、ごみを減らしましょう!!

問 六戸町町民課 ☎0176-55-4612

六戸町では毎日1人あたり700g(令和6年度実績)のごみが捨てられています。

町内で集められたごみは十和田地域広域事務組合が処理しています。燃えるごみは焼却、資源ごみはリサイクル、燃えないごみはリサイクルできる部分とできない部分に分けて処分され、最終的に残った部分は最終処分場に埋め立て処分されています。こ

のままでは、最終処分場はあと30年前後で満杯になると考えられています。

子どもたちの暮らしの環境を保全し、持続可能な循環型社会を形成していくためには、ごみの量を減らし、リサイクルを促進することなど、住民一人ひとりの努力が求められています。

## 住民のみなさんにご協力をお願いします!

### ①生ごみの水切りをしましょう

生ごみの約7~8割は水分です。水分をよく切ることは、ごみの減量にとっても有効です。減量することで、焼却施設までの収集・運搬の環境負担や、焼却時に必要なエネルギーも削減できます。



### ②ごみを分別しましょう

焼却施設に集められた『燃えるごみ』の中には、たくさんの紙資源ごみやプラスチック包装容器などが含まれているようです。ごみの分別にご協力願います。そのひと手間で未来が変わります。



### ③小型電子機器回収ボックスを利用しましょう

町では使用済小型電子機器回収ボックスを六戸町役場正面入口、おいらせ農協六戸支店入口、(株)ゆめグリーン小松ヶ丘給油所の3か所に設置しております。回収にご協力願います。



# ごみは収集日の朝に出しましょう!

問 六戸町町民課 ☎0176-55-4612

最近、町内でクマが目撃されております。

夜間に家庭ごみを出すと、住んでいる地域にツキノワグマを引き寄せる恐れがあります。また、有害鳥獣に荒らされて、収集場所が不衛生な状態になることも考えられます。



ごみは必ず収集日の朝に出し、正しい分別・時間を守りましょう。詳しい収集日程や分別方法は、「六戸町ごみ収集アプリ」からも確認できます。ぜひQRコードからご利用ください。

インストールはこちら

iPhoneの方は  
こちら



androidの方は  
こちら

※インストールは無料ですが、通信費は  
利用者の負担となります。

# 法人関係税はインターネットで申告できます

☎ 青森県上北県税事務所 課税課 ☎0176-22-8111(内線210)

青森県では、地方税ポータルシステム(通称「eLTAX」)を利用して、インターネットによる法人関係税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税)の申告受付を行っています(※1)。

## ●利用できる手続き

法人関係税(法人県民税・法人事業税・特別法人事業税)の申告及び納税(共通納税システム)

## ●利用できる方

納税者(税理士等代理人を含む)

## ●電子申告の特徴

「PCdesk」などのeLTAX対応ソフトを使用して、自宅やオフィスなどからインターネットで申告を行うことができます。

## ●利用するには

eLTAXホームページで利用届出を行ってください。なお、初めて利用される場合は、あらかじめ「電子証明書」の取得が必要です(※2)。

ご利用方法等、詳細についてはeLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp>)をご覧ください。

※1 令和2年4月1日以後に開始する事業年度から、一定の法人が行う法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の申告は、eLTAXによる提出が義務化されています。

※2 税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

# 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

☎ 六戸町町民課 ☎0176-55-4612  
青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821

## ① 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は役場町民課へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

## ② かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

## ③ 2割負担の配慮措置制度の終了と高額療養費制度の上限額変更のお知らせ

2割負担の配慮措置制度は、令和7年9月30日をもって終了します。これに伴い、高額療養費制度における2割負担の方については、令和7年10月1日からの外来診療の自己負担限度額が、18,000円に変更となります。一部の方は、医療費の自己負担額がこれまでより高額になる場合がございますが、あらかじめご了承ください。

また、制度改正事項全般に関する問い合わせについては、下記までお願いします。

・フリーダイヤル 0120-117-571

・受付期間：令和7年7月1日から  
令和8年3月31日まで

(日・祝・年末年始を除く)

・受付時間：9：00から18：00

# 国民健康保険「限度額適用認定証」が必要な方は、申請により交付します

問 六戸町町民課 国保係 ☎0176-55-4612

入院や外来診療などで医療費が高額になった場合、「マイナ保険証」または「限度額適用(標準負担額減額)」認定証を医療機関等で提示すると、1か月あたりの自己負担額が限度額までとなり、一時的に多額の医療費を支払う必要がなくなります。※食事代や室料等などは対象外です。

## ■申請に必要なもの

1. 窓口に来られた方の本人確認書類  
(運転免許証またはマイナンバーカード、顔写真がない書類は2点確認)
2. 世帯主および認定証が必要な方のマイナンバーがわかるもの
3. 入院が91日を超える場合、食事代が減額になる可能性がありますので、91日分以上の領収書をお持ちください。

## ●注意事項

- ※柔道整復、鍼灸、あん摩マッサージの施術等は対象外。特別療養の対象者の場合は適用されません。
- ※世帯に住民税の未申告者がいる場合、上位所得区分で表示されます。
- ※認定証は申請月の初日から有効のものが交付されます。(有効期限は令和8年7月31日まで。年度ごとに申請が必要です。)
- ※限度額を超えて支払った場合は、高額療養費の申請により、払い戻しが受けられます。

## 【70歳未満の方】

ひと月あたりの限度額は次の区分に該当します。

| 区分 | 所得要件<br>(国保加入者の基礎控除後の総所得金額等を合計した額) | 自己負担限度額                     | ※多数該当<br>診察月から過去1年間で、高額療養費に該当する回数が4回目以降の場合 |
|----|------------------------------------|-----------------------------|--|
| ア  | 901万円を超える                          | 252,600円+(総医療費-842,000円)×1% | 140,100円                                   |
| イ  | 600万円超~901万円以下                     | 167,400円+(総医療費-558,000円)×1% | 93,000円                                    |
| ウ  | 210万円超~600万円以下                     | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%  | 44,400円                                    |
| エ  | 210万円以下                            | 57,600円                     | 44,400円                                    |
| オ  | 町民税非課税                             | 35,400円                     | 24,600円                                    |

## 【70歳以上の方】

| 区分           |   | 個人単位(外来のみ)                                      | 世帯単位(入院含む)                 |
|--------------|---|---|----------------------------|
| 現役並み<br>所得者Ⅲ | 町民税の課税所得が690万円以上の方                                      | 252,600円+(総医療費-842,000円)×1%<br>※多数該当の場合140,100円 |                            |
| 現役並み<br>所得者Ⅱ | 町民税の課税所得が390万円以上の方                                      | 167,400円+(総医療費-558,000円)×1%<br>※多数該当の場合93,000円  |                            |
| 現役並み<br>所得者Ⅰ | 町民税の課税所得が145万円以上の方                                      | 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%<br>※多数該当の場合44,400円   |                            |
| 一般           | 町民税の課税所得が145万円未満の方                                      | 18,000円<br>※年間上限144,000円                        | 57,600円<br>※多数該当の場合44,400円 |
| 低所得者Ⅱ        | 町民税非課税世帯で低所得者Ⅰの方以外                                      | 8,000円  | 24,600円                    |
| 低所得者Ⅰ        | 町民税非課税世帯で、世帯主および国保加入者全員の所得が全て0円の方<br>(公的年金の場合は年間80万円以下) | 8,000円  | 15,000円                    |

※多数該当…診療月から過去1年間で、高額療養費に該当する回数が4回目以降の場合

※年間上限144,400円…8月から翌年7月までの外来の自己負担合計額が上限を超えた場合、お知らせが郵送され、申請すると超えた金額が支給されます。

# 年金生活者支援給付金制度のご案内

☎ 六戸町町民課 年金係 ☎0176-55-3431(直通)  
給付金専用ダイヤル 0570-05-4092(ナビダイヤル)

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求が必要です。手続きや案内は、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

## ■対象となる方

### ● 老齢基礎年金を受給している方

次の要件をすべて満たす必要があります。

☑65歳以上である

☑町民税が非課税である

☑年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下である

### ● 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

☑前年の所得額が約479万円以下である

## ■請求手続き

### ● 新たに年金生活者支援給付金を受給される方

対象の方には、日本年金機構より9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和8年1月5日まで

に請求手続きをすると、令和7年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

### ● 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または六戸町町民課で請求手続きをしてください。

## ■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

役場等を装って、悪質なページへ誘導するメールやショートメッセージにもご注意ください。

年金生活者支援給付金

検索

不安に思ったらひとりで判断せず、まわりの人に相談しましょう！

令和7年9月分国民年金保険料の納付期限は令和7年10月31日(金)です。

# 指名競争入札 結果公表(令和7年7月24日執行)

☎ 六戸町企画財政課 ☎0176-55-4583

| No. | 番号             | 件名                     | 落札業者                  | 落札金額(税抜き) |
|-----|----------------|------------------------|-----------------------|-----------|
| 1   | 委第25号(町委第14号)  | 六戸町一般廃棄物(ごみ)処理基本計画策定業務 | (株)エイト日本技術開発<br>青森事務所 | 4,200千円   |
| 2   | 工第31号(教工第5号)   | 第三キュービクル改修工事           | (株)河野電気工業             | 37,900千円  |
| 3   | 教委第54号         | 第三キュービクル改修工事監理業務       | アール・イー・ビー開発(株)        | 770千円     |
| 4   | 委第26号(下水委第14号) | 公共下水道汚水管渠内テレビカメラ調査業務   | 県南清掃(株)               | 2,700千円   |
| 5   | 建設第19号         | 運動公園線街路灯改修工事           | (有)田中電業               | 600千円     |
| 6   | 工第28号(下水第8号)   | 農業集落排水マンホールポンプ交換工事     | 県南環境保全センター(株)         | 3,760千円   |
| 7   | 下水第9号          | マンホールポンプ通報装置交換工事       | 青森エンジニアリング(株)         | 1,080千円   |
| 8   | 下水第12号         | 公共下水道マンホールポンプ交換工事      | 県南環境保全センター(株)         | 1,950千円   |
| 9   | 工第29号(建設第16号)  | 柳沢・金矢線舗装補修7工区工事        | (株)光建設                | 9,300千円   |
| 10  | 工第30号(建設第17号)  | 官庁街線ほか舗装補修工事           | (株)漆館組                | 10,500千円  |

# ひとりで悩んでいませんか？

9月10日～16日は自殺予防週間です

☎ 六戸町福祉課 ☎0176-55-4597

日々の生活の中で、いつの間にか頑張りすぎてしまい、知らないうちに心のバランスがくずれていることがあります。

自分自身の心の状態に早く気づいて、早めに対応することが必要です。



## ■ こころの健康チェック(こころの体温計)

いつでもどこでも、気軽に、自分のこころの状態をチェックできるシステムです。

からだの体温を測るように、こころの体温も測ってみませんか。

『本人モード』『赤ちゃんママモード』『家族モード』『ストレス対処タイプテスト』『アルコールチェックモード』『認知症チェック』の6つのモードがあります。



こころの体温計

\*利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

\*チェック開始前に性別・年代などをお聞きしますが、個人情報は一切取得致しません。統計学的なデータとしてのみ使用致します。

\*自己診断するもので、医学的診断するものではありません。結果に関わらず、心配ごとが続くときにはお早めに専門機関にご相談ください。

## ■ LINE相談 2025

青森県庁で開設しています。学校や家族のこと、身近なひとには言いづらいこと、ありませんか？専門の相談員がLINEで親身に対応します。

秘密は守ります。

### ● 期間

令和7年8月18日(月)から令和8年2月28日(土)まで  
 ※年末年始：令和7年12月29日(月)から  
 令和8年1月3日(土)を除く

### ● 時間

17時30分から23時30分まで  
 (受付時間23時15分まで)

### ● 対象者

県内の中学生・高校生・学生等、おおむね40歳未満の若者

### ● 利用方法

右のQRコードを読み込み、友だち登録してください



青森県  
LINE  
相談

## ■ こころの相談窓口ネットワーク相談先一覧

青森県庁で作成し、幅広い相談内容に対応している一覧となっています。

ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。

また、周囲で悩んでいる人がいたら、ぜひ相談窓口をお知らせしてください。



こころの  
相談窓口  
ネットワーク

### ● 主な電話相談窓口

| 悩み事  | 相談窓口                                   | 電話番号                         | 受付時間                            | 通話無料 |
|--|--|------------------------------|---------------------------------|------|
| 死にたいくらい<br>つらい                                 | 青森県立精神保健福祉センター<br>『こころの電話』             | 017-787-3957<br>017-787-3958 | 9:00~16:00※                     | ×    |
|  | こころの健康相談統一ダイヤル                         | 0570-064-556                 | 9:00~16:00※<br>18:30~22:00※     | ×    |
| ひきこもり  | 青森県ひきこもり地域支援センター                       | 017-787-3953                 | 9:00~16:00※                     | ×    |
| 夜間対応<br>どんな人の<br>どんな悩み<br>でも<br>死にたいくらい<br>つらい | よりそいホットライン                             | 0120-279-338                 | 毎日24時間                          | ○    |
|  | NPO法人<br>あおもりのちの電話相談電話                 | 0172-33-7830                 | 毎日<br>12:00~21:00               | ×    |
|  | 県民のための自殺予防いのちの電話                       | 0120-063-556                 | 毎日1日・15日<br>12:00~21:00         | ○    |
|  | 一般社団法人日本いのちの電話連盟<br>ナビダイヤル『自殺予防いのちの電話』 | 0120-783-556                 | 毎月10日<br>午前8:00~翌日<br>午前8:00    | ○    |
|  | 一般社団法人日本いのちの電話連盟                       | 0120-783-556                 | 毎日<br>10:00~22:00               | ×    |
| 精神保健福祉相談(精神・神経・飲酒などの相談)                        | 上北保健所                                  | 0176-23-4261                 | 予約必要<br>毎月第3水曜日<br>13:00~14:00※ | ×    |
| どこに相談したらいいかわからない                               | 六戸町役場福祉課                               | 0176-55-4597                 | 平日<br>8:30~17:00※               | ×    |

※土日祝日、年末年始を除く

悩みや不安を抱えて困っている時には、相談できる場所があります。

電話やSNSなどご希望の窓口を選んでみませんか。どうか、ひとりで悩まないでください。



まもろうよ  
こころ  
で検索

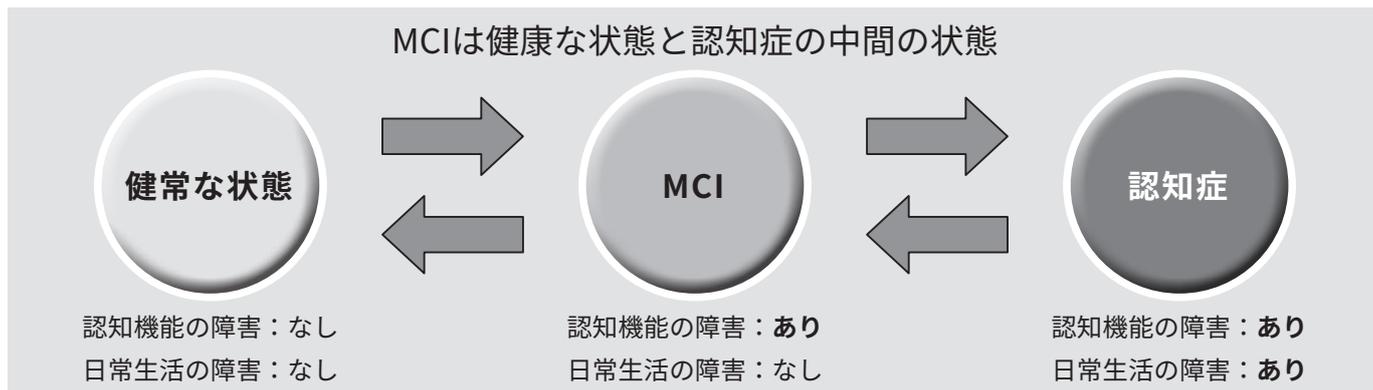
# 軽度認知障害(MCI)は 早期発見が大切!!

問 六戸町介護高齢課 ☎0176-27-6688(包括支援センター内)

65歳以上の約8人に1人が認知症、約7人に1人がMCIとされています

MCI(Mild Cognitive Impairment:軽度認知障害)とは

認知症と診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健康な状態に戻る可能性があります。



軽度認知障害(MCI)とは、物忘れや記憶力の低下が見られるものの、それ以外の認知機能の障害が少ないことから、あまり日常生活に影響がない状態だといえます。よって困っている人が少ないようです。

## 《軽度認知障害(MCI)の原因》

MCIの原因は様々で、最も多いのはアルツハイマー病によるものです。その他、脳血管障害・レビー小体病・頭部外傷・脳腫瘍・正常圧水頭症なども原因だといわれています。

原因によって症状や進行速度が異なるため、早期発見と適切な診断が重要です。

## 《MCIは治療できる》

MCIの状態であれば治療薬の投与対象となります。放置し認知症に進行してしまうと、治療を受けたくても対象外となってしまう場合があります。適切な治療を受けるためにも、早目の検査が重要となります。

## 《軽度認知障害(MCI)の症状》

- 同じ話を繰り返す
- 物忘れがおおくなる
- 外出や人付き合いが億劫になる
- 何をやるにも時間がかかる

◎このような症状がある方は、まず「もの忘れ検診」を受けることをお勧めします。

## 不安に感じたら

気になり始めたら、早目にかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

MCIの段階での早期発見と対策が進行予防や改善につながります。



## 対策は？

生活習慣病(高脂血症・脂質異常・糖尿病・心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

## ●食生活

塩分を控えお酒は適量にとどめ、バランスの良い食事を心がけましょう。



## ●適度な運動

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



## ●趣味・楽しみ

趣味などの活動に取り組むなどして生活を楽しみましょう。



## ●人との交流

地域の活動や行政が行っている教室・催しなどに参加してみましょう。



# 農地の集積・集約にご協力を！

☎ 青森県農地中間管理機構 ☎017-773-3131・六戸町農政課 ☎0176-55-4495  
 (公益社団法人あおり農業支援センター)

## 農地は、日本の財産です。農地を有効に活用するために、農地中間管理機構を利用しましょう。

町では、農地の集積・集約化に向けて、農地中間管理事業等を活用した農地の貸借を推進しており、農地中間管理事業の利用者は増加しています。

しかし、

- 農地を相続したけれど、非農家である
  - 農業後継者がいない農家である(いずれ耕作できなくなる)
- 等の理由により管理できず耕作放棄地となってしまう可能性がある農地も増加しています。

六戸町の農地を守っていくために、

- 農地中間管理事業への積極的な登録
- 今後の農地の利活用についての、集落座談会への参加
- 農業者同士による話し合いによって、地域の合意形成を図っていくことが大切です。

### 引退するので農地を貸したいと思ったら……

**1**

年をとって農業が辛くなったなあ…

そうですねえ 都会で働いている息子も戻ってくれそうもないし…

**2**

いつまで作業がつづけられるか不安じゃのう…

このままだと荒地になるし、誰か農地を借りてくれる人に任せたい方がいいかもしれませんねえ…

**3**

**市町村に相談してみよう!**

六戸町役場

そうですねえ。何か教えてくれるかもしれません。

**4**

そういうことなら

**「農地中間管理機構」**

に農地を貸してください。お借りした農地は機構が担い手に転貸します。

六戸町役場 農政課

# 高齢者のためのデジタルサポーター 育成講座のご案内



デジタルサポーター  
育成講座  
ウェブページ

問・申 合同会社浜と山と(風笑堂) ☎0178-79-4563(火～金 13:00～17:00)  
✉info@hamatoyamato.jp

スマホが怖くて使えない、スマホは電話を受けることでしか使えない、というシニアの声を、聞く機会が増えています。

スマホの基礎知識とシニアへのサポートのポイントを実践形式で学べる講座を青森県6か所で開催します。シニアの“わからない”に寄り添う力を地域の中で活かしてみませんか？

## ●対象者

シニアと接する機会が多い方  
デジタルサポーターに興味がある方  
スマホを日常的に利用している方

## ●持ちもの

ご自身のスマートフォン

### つがる市

#### 生涯学習交流センター松の館

- ①10/2(木) 18:30～20:30
- ②10/10(金) 18:30～20:30
- ③10/11(土) 9:30～12:30

### 黒石市

#### 黒石市スポーツ交流センター

- ①10/24(金) 18:30～20:30
- ②10/31(金) 18:30～20:30
- ③11/1(土) 9:30～12:30

### 青森市

#### 青森市はまなす会館

- ①11/14(金) 18:30～20:30
- ②11/21(金) 18:30～20:30
- ③11/22(土) 9:30～12:30

④2026/1/24(土) 13:50～15:30(オンライン)  
※合同フォローアップ講座

### 五戸町

#### 五戸町立公民館

- ①11/28(金) 18:30～20:30
- ②12/4(木) 18:30～20:30
- ③12/6(土) 9:30～12:30

### 三沢市

#### 三沢市公会堂

- ①12/5(金) 18:30～20:30
- ②12/12(金) 18:30～20:30
- ③12/13(土) 9:30～12:30

④2026/1/24(土) 13:50～15:30(オンライン)  
※合同フォローアップ講座

①と②の間に、動画受講があります。ご自身の都合に合わせてご視聴ください。

- 各種印刷、デザイン、イラスト制作  
名刺、チラシ、パンフレット、自費出版物、Tシャツ、のぼり旗、横断幕etc.
- オリジナルシール、POP、ステッカー制作  
自由自在に切り抜き可能です
- 写真、動画撮影・編集

..... 小ロットでも承ります .....  
お気軽にご相談ください



株式会社六戸中央印刷

〒039-2371  
青森県上北郡六戸町犬落瀬字明土67-1  
Tel 0176-55-3982/Fax 0176-55-5358  
✉rokuchuuou1032@bz01.plala.or.jp

## 【青森県主催】移住者交流会開催のお知らせ

☎ 主催 青森県若者定着還流促進課 ☎017-734-9174

移住者や移住予定者が県民(先輩移住者)との交流を深めることにより、生活面の不安や心配を解消するとともに、移住者同士が市町村や圏域を越えて繋がることのできる移住者交流会を2会場で開催します。

この機会に青森県ならではの食と文化、ワークショップ体験を通して交流を深めてみませんか。

●対象者

- ・青森県に移住後、概ね5年未満の方
- ・青森県への移住を検討中の方

| 「こけ玉ワークショップで自分だけの小さな奥入瀬溪流づくり」 |   |
|-------------------------------|---|
| 開催日時                          | : 9月23日(火祝) 午後1時から3時まで                      |
| 場所                            | : 奥入瀬モスボール工房(十和田市大字法量焼山64-195 奥入瀬モスボールパーク内) |
| 参加料                           | : ひとり700円                                   |
| 定員                            | : 20名                                       |

| 「津軽の食を学んで味わい、地域とつながる」 |                             |
|-----------------------|-----------------------------|
| 開催日時                  | : 10月26日(日) 午前10時から午後2時まで   |
| 場所                    | : 津軽あかつきの会(弘前市大字石川字家岸44-13) |
| 参加料                   | : ひとり700円                   |
| 定員                    | : 15名                       |

詳しくはこちら



## 青森・秋田10市町村 担当者 & 先輩移住者が大集合！ 「青森・秋田移住交流会 IN 赤坂」

☎ 六戸町企画財政課 ☎0176-55-4583

※青森・秋田10市町村：青森県十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村、おいらせ町、さらに十和田湖をはさんだ県境の秋田県小坂町を含めた10市町村のこと。この10市町村を「上十三・十和田湖広域定住自立圏エリア」と呼んでいます。(以下、「10市町村」という)

10市町村への移住を検討している方や青森県・秋田県に興味がある方に、相談や交流を通して地域の魅力を知っていただく「移住相談会」を開催します。10市町村の特産品を使用した食事や地域のお酒を楽しみながら、先輩移住者の体験談を聞くことができます。また、10市町村職員への相談や、参加者同士で気軽に交流できるフリータイムもあります。

移住を検討している家族や知り合いにお知らせください。

●とき

9月27日(土) 午後1時から3時まで

●ところ

トレジオンポート赤坂  
(東京都港区赤坂3-12-18 赤坂館 2F)

●参加費

無料

●定員

50人(先着順)

●申込方法

応募フォームよりお申込みください。

応募フォームはこちら ⇒ ⇒ ⇒





**横浜町**  
八幡神社例大祭

●開催日時  
9月14日(日)から18日(木)まで

●開催場所  
横浜町内

[問] 横浜町役場 産業振興課  
☎0175-78-2111



**六ヶ所村**  
しまじろうの  
ミュージックアドベンチャー

●開催日時  
9月21日(日)

●開催場所  
文化交流プラザスワニー

[問] 文化交流プラザスワニー  
☎0175-72-3400



**小坂町**  
小坂町の特産品「ぶどう」が  
収穫時期を迎えます

●開催日時  
8月下旬から10月上旬まで  
(収穫時期による)

●開催場所  
小坂町鶉地区にあるぶどう畑での直売、  
農産物直売所ハートランドマーケット

[問] ハートランドマーケット  
☎0186-29-2733



**三沢市**  
秋の馬フェス

●開催日時  
9月27日(土)  
10:00から15:00まで

●開催場所  
斗南藩記念観光村

[問] 三沢市役所  
観光物産課観光企画係  
☎0176-53-5111(内線515)



**十和田市**  
上十三・十和田湖定住自立圏  
男女共同参画事業共催  
十和田市民カレッジ第7講座

●開催日時  
10月4日(土)

●開催場所  
十和田市民文化センター 生涯学習ホール

[問] 十和田市役所 総務課  
☎0176-51-6702

**三沢市**  
三沢基地航空祭

●開催日時  
9月21日(日)

●開催場所  
三沢基地内

[問] 航空自衛隊三沢基地  
第3航空団司令部管理部広報班  
☎0176-53-4121(内線4998、4999)



**有料広告**

特別養護老人ホームメープル・デイサービスセンターメープル  
社会福祉法人 **メープル** 六戸町大字上吉田字長谷85-11  
☎0176-70-1115

**7月からユニット追加OPEN!! 入居者募集中!!**

**一緒に働く仲間も大募集!!**

**お知らせ**

**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け取りは原則ご本人です。そのため、平日の開庁時間内の受け取りが難しい方へ交付窓口を開設します。ご予約が多数となった場合は、受け付け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時から13時まで

9月13日(土)、28日(日)

**平日夜間開設日**

17時から19時まで

9月17日(水)、24日(水)

**※要電話予約 電話受付時間**

平日8時15分から17時まで

※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できませんが、別途必要書類がありますので、事前にお問い合わせください。

※休日開設日にカードの受け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します。

**●交付予約・お問い合わせ**

六戸町民課

☎0176・55・3111

内線121

動物愛護フェスティバル2025  
**楽しく学ぼう 動物のこと**

犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さんなりきり体験 他

●日時 9月20日(土)・21日(日)

10時から16時まで

●場所 青森県動物愛護センター

●場所/お問い合わせ

青森県動物愛護センター

☎017・726・6100

**令和7年度 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。

●日時 9月30日(火)

10時から11時30分まで

**●場所**

市日会場内(スノヤ薬局向かい)

●内容 物忘れ・健康相談

※ろくのへまち元気アップポイントの対象です。

●申し込み先 六戸町介護高齢課

☎0176・27・6688

その他にも・・・

☆七百カフェ(にこにこ七百)

毎月第3日曜日(13時から)

☆大曲カフェ(大曲公民館)  
毎月第2火曜日(10時から)  
でも実施しています。

**相談**

**弁護士無料法律相談会**

●内容 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、あなたのお悩みに対応します。

(要予約【相談日の2日前まで】)

●日時 9月18日(木)

13時30分から15時30分まで

※次回開催日 10月16日(木)

●場所 六戸町就業改善センター

1階相談室

●対象 六戸町民

●お問い合わせ・予約先

六戸町まちづくり推進課

☎0176・55・2411

※定員になり次第、予約受付終了。

**不動産無料相談会**

●内容 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、専門家が対応します。

(要予約【相談日の7日前まで】)

●日時 9月16日(火)  
13時30分から15時30分まで  
※次回開催日 10月14日(火)

●場所 六戸町就業改善センター  
1階相談室

●対象 六戸町民

●お問い合わせ・予約先

六戸町まちづくり推進課

☎0176・55・2411

※定員になり次第、予約受付終了。

**「解決の糸口を  
見つけに行こう!」相談会**

自治体と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つめます。

**●実施日時**

9月27日(土) 10時から16時まで

●場所 信用生協八戸事務所

八戸市一番町1-2-14

NIビル3F

**●対象の相談**

①お金の問題(多重債務問題など)、  
②遺産相続、③不動産売買、④税金等  
等公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、  
⑥その他くらしに関する悩み事

●相談料 無料(要予約)

●予約先 信用生協八戸事務所

☎0120・102・084

# 令和7年度 自衛官等採用案内



自衛官募集  
ウェブページ



◀個別に相談に応じます。QRコードから申し込み

| 種目                               | 資格   | 受付期間   | 試験期日  | 処遇  | 試験場所     |
|----------------------------------|--|--|---|---|----------|
| 航空学生                             | 海<br>18歳以上23歳未満の者<br>(高卒者(見込含))<br>又は高専3年次修了者<br>(見込含))  | 7月1日から8月29日  | <1次試験><br>9月20日及び9月27日<br><2次試験><br>10月16日から23日   | [初任給]<br>月額：224,600円<br>(高卒)<br><br>月額：239,600円<br>(大卒) | 別途連絡します。 |
|                                  | 空<br>18歳以上24歳未満の者<br>(高卒者(見込含))<br>又は高専3年次修了者<br>(見込含))  |  | <3次試験><br>海：11月21日から12月17日<br>空：11月15日から12月18日    |   |          |
| 一般曹候補生                           | 18歳以上33歳未満の者   | 7月1日から9月2日   | <1次試験><br>9月13日から21日※1<br><2次試験><br>10月11日から26日※1 |   |          |
| 自衛官候補生<br>(任期制)                  |  | 年間を通じて行って<br>おります。   | 別途連絡します。  |   |          |
| 防衛大学校<br>学生                      | 推薦<br>18歳以上21歳未満の者<br>高卒者(見込含)又は高専3年<br>次修了者(見込含)で成績優秀<br>かつ生徒会活動等に顕著な実<br>績を修め、学校長が推薦出来<br>る者             | 9月5日から9日   | 9月20日・21日   | [初任給]<br>月額：151,300円                                    |          |
|                                  | 総合<br>選抜   |  | <1次試験><br>9月20日<br><2次試験><br>10月25日・26日           |   |          |
|                                  | 一般   | 18歳以上21歳未満の方<br>(自衛官は23歳未満)<br>高卒者(見込含)又は高専3年<br>次修了者(見込含) | 7月1日から10月16日                                      |   |          |
| 防衛医科大学校<br>医学科学生                 | 18歳以上21歳未満の者<br>高卒者(見込含)又は高専3年<br>次修了者(見込含)  | 7月1日から10月8日  | <1次試験><br>10月25日<br><2次試験><br>12月17日から19日         |   |          |
| 防衛医科大学校<br>看護学科学生<br>(自衛官候補看護学生) |  | 7月1日から10月3日  | <1次試験><br>10月18日<br><2次試験><br>12月6日・7日            |   |          |
| 自衛隊奨学生                           | 大学の理学部・工学部※2の3・<br>4年次又は大学院(専門職大学<br>院を除く。)修士課程在学(正規<br>の修業年限を終わる年の4月1<br>日現在で26歳未満(大学院修士<br>課程在学者は28歳未満)) | 6月3日から10月10日   | 11月8日・9日  | [学資金貸与]<br>月額：80,000円                                   |          |
| 予備<br>自衛官補                       | 一般<br>18歳以上52歳未満の者   | 5月24日から9月11日   | 9月13日から29日※1                                      | [身分]<br>非常勤特別国家公務員<br>[教育訓練招集手当]<br>日額：8,800円           |          |
|                                  | 技能<br>18歳以上で各種国家免許資格<br>等を有する方※2   |  |   |   |          |

※1 試験日については、いずれか1日を指定されます。◎ 細部は下記までお問い合わせください。

※2 学部については、理学部、工学部に類する学部も応募資格に該当する場合があります。

処遇については、令和7年4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

☎・FAX 0176-53-1346(平日：8時45分から17時30分) E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp

## 六戸町 職員配置

8月18日付の人事異動 ( )内は、異動前の所属・職名です。  
農政課 総括主査 吉本 平(税務課 総括主査)



消防署  
だより

## 9月9日は「救急の日」

☎ 六戸消防署 ☎0176-55-2016

迷ったら電話相談

#7119

ダイヤル回線、IP電話からは 017-718-0289

こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

#8000

ダイヤル回線、IP電話からは017-722-1152

### 救急車の適正利用にご理解をお願いします！

救急車は「大切な命」を救うためのものですが、台数に限りがあります。本当に救急車を必要としている人のもとへ、すぐに駆け付けられるよう、救急車の適正利用をお願いします。

救命講習会の依頼は、  
随時受け付けております。  
お気軽にご相談ください。



☎ 六戸消防署 救急係 ☎0176-55-2016



警察署  
だより

## 「闇バイト」は絶対にやめましょう

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

### 《闇バイトとは》

「闇バイト」とは、報酬と引き換えに犯罪に加担することを指します。SNS (InstagramやX (旧Twitter)) やインターネット掲示板などで、「短時間で高収入」「簡単に稼げる」といった甘い言葉で誘い込まれ、アルバイト感覚で応募し、強盗などの実行犯として検挙される事例が発生しています。

### 《闇バイトに手を出さないために》

「裏バイト」「高額」「即日現金」「書類を受け取るだけ」などの言葉には十分注意してください。安易に高額収入を得られるアルバイトは存在しません。

### 《一度でも関わってしまうと》

応募時に送った顔写真や住所が犯罪組織に把握されるため、逃れることは困難です。犯行に加担させられた後、組織からは「使い捨て (捨て駒)」として扱われ、切り捨てられます。

### 《闇バイトに申し込んでしまったら》

もし、「闇バイト」に申し込んでしまった場合は、一人で抱え込まず、速やかに最寄りの警察署へご相談ください。

十和田警察署 ☎0176-23-3195・警察安全相談 ☎#9110

令和7年9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 1日(月)・2日(火)・5日(金)・8日(月)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・  
22日(月)・26日(金)・29日(月)・30日(火)  
一般運転者講習 5日(金)・8日(月)・12日(金)・19日(金)・22日(月)・26日(金)  
初回運転者講習 8日(月)・22日(月)  
違反運転者講習 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)

令和7年

9月

●町税・保険料 納期限

固定資産税(3期)  
国民健康保険税(3期)  
介護保険料(3期)  
後期高齢者医療保険料(3期)  
の納付月です。

納期限

令和7年  
9月30日(火)

●主な施設の休館日

図書館 1日(月)・8日(月)・15日(月)祝  
22日(月)・23日(火)祝・29日(月)  
30日(火)  
文化ホール 22日(月)

■小松ヶ丘出張所開所日(毎週火)

2日・9日・16日・30日

◆町民バス運休情報 

六戸学園の学校行事等による町民バスの急な運休情報については、「ろくのへ防災・行政ナビ」でお知らせしています。



まちのうごき

(令和7年7月末現在)

人口 10,473人  
先月比 -5 前年比 -128  
男 5,181人  
先月比 +2 前年比 -51  
女 5,292人  
先月比 -7 前年比 -77  
世帯 4,741世帯  
先月比 +7 前年比 +29



お誕生

小野寺 <sup>てんじゆ</sup>天寿 大 曲  
<sup>じゆしん</sup>寿心  
(父：芳文 母：綾)  
豊川 <sup>ちゆ</sup>千結 小松ヶ丘  
(父：達也 母：あきこ)  
鈴木 <sup>とつき</sup>遠輝 柴 山  
(父：一晃 母：茉林)



ご結婚

中嶋 大輔 上 町  
横濱 由弥 上 町



おくやみ

金 洵 ハ ヨ(94歳) 金 矢  
新井山 長太郎(89歳) 中 堤  
附 田 壽 雄(72歳) 七 百  
吉 田 ハ ル(89歳) 米 沢  
種 市 和 枝(85歳) 赤 田  
佐々木 ヨシミ(89歳) 岡 沼  
滝 沢 幸 雄(75歳) 古里団地  
田 中 宗 藏(77歳) 館 野

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | 月 |   |
| 2  | 火 | HIVに関する相談、B型及びC型肝炎検査(上北保健所)※要予約<br>心配ごと相談所(老人福祉センター)  |
| 3  | 水 |   |
| 4  | 木 |   |
| 5  | 金 | ろくのへ秋まつり(~7日)<br>9月議会定例会(~11日)                        |
| 6  | 土 |   |
| 7  | 日 |   |
| 8  | 月 |   |
| 9  | 火 | ルーシーダットン教室(文化ホール)                                     |
| 10 | 水 | 精神保健福祉相談(上北保健所)※要予約                                   |
| 11 | 木 |   |
| 12 | 金 | 敬老会   |
| 13 | 土 |   |
| 14 | 日 |   |
| 15 | 月 | ●敬老の日<br>HIVに関する相談、B型及びC型肝炎検査(上北保健所)※要予約              |
| 16 | 火 | 不動産無料相談会(六戸町就業改善センター)※要予約<br>心配ごと相談所・行政合同相談(老人福祉センター) |
| 17 | 水 | 療育相談(上北保健所)※要予約<br>5歳児健診(就業改善センター)                    |
| 18 | 木 | 発達相談(就業改善センター)※要予約<br>弁護士無料法律相談会(六戸町就業改善センター)※要予約     |
| 19 | 金 | 4か月・12か月児健診(就業改善センター)                                 |
| 20 | 土 |   |
| 21 | 日 |   |
| 22 | 月 |   |
| 23 | 火 | ●秋分の日   |
| 24 | 水 |   |
| 25 | 木 |   |
| 26 | 金 |   |
| 27 | 土 |   |
| 28 | 日 |   |
| 29 | 月 |   |
| 30 | 火 | ルーシーダットン教室(文化ホール)<br>まちカフェメイプル(市日会場内)                 |

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。

今月はカルシウム×鉄分ましまし

## ひじき煮



| 材 料       | 4 人 分 |
|-----------|-------|
| ひじき       | 15g   |
| にんじん      | 30g   |
| きざみ昆布     | 15g   |
| 干しいたけ     | 4枚    |
| ちくわ       | 2本    |
| こぶ茶       | 大さじ1強 |
| 枝豆        | 50g   |
| ☆しょうゆ     | 大さじ3弱 |
| ☆酒        | 小さじ4  |
| ☆みりん      | 小さじ4  |
| ☆しいたけの戻し汁 | 300mL |



### 作り方

- ①ひじきは水で戻して水気をきる。にんじんは千切りする。きざみ昆布はたっぷりの水でもどす。干しいたけは、300mLの水(分量外)でもどす。
- ②鍋に枝豆以外の材料と☆を全て入れて煮詰める。
- ③蓋を開けた状態でそのまま粗熱をとる。冷めたら器に盛り付け、枝豆を飾る。



### POINT! ひじき煮で、カルシウム&鉄分チャージ!

ひじきは、骨や歯を丈夫に保つカルシウム、血液作りに欠かせない鉄分がたっぷり含まれた海藻です。

特に鉄分は、貧血予防や疲れにくい体づくりに役立ちます。

ひじき煮には豆類、人参、きのこ類などを一緒に入れることで、たんぱく質・食物繊維・ビタミンもとれて栄養バランスがさらにアップ!

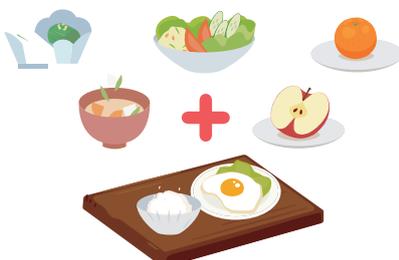


@GNOHE.GENKI  
六戸町食育公式インスタグラムはこちら

### まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう

**野菜**  
野菜の摂取量は年々減少。特に20~30代で少ないです。

**果物**  
果物の摂取も低下傾向。20~40代では半数以上が食べていません。



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

**9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。**



食生活改善普及運動



[協力] 農林水産省