

広報ろくのへ

May

Rokunohe

5

かえでのまちの情報誌

2026
No.730

記憶を宿した旧六戸中学校の木
六戸学園で新たな役割へ

関連記事…5ページ



令和8年4月7日

六戸学園入学式



4月7日、六戸学園で令和8年度入学式が行われ、今年度は81名の児童が入学しました。

新入生は、保護者や在校生、教職員に見守られながら、担任の先生に続いて入場しました。

式では、二ツ森牧彦校長が校訓「みる しる とぶ」に触れながら「お友だちと仲良くし、一生懸命勉強して、元氣よく遊んでください。そして一緒に新しい六戸学園を作っていくましよう」と式辞を述べました。生徒会長の久保徹平さん（9年）は「学園が大きくなってびっくりしているかもしれないが、優しいお兄さん、お姉さんがたくさんいるので、いつでも声をかけてください。勉強も行事も頑張る学校生活にしましょう」と歓迎の言葉を送りました。

その後、6年生代表5人が、学園生活の過ごし方やルールを寸劇で紹介し、新入生を温かく迎え入れました。

令和8年度
六戸学園新入生
男子 55人
女子 26人



3/16 全国の舞台へ挑戦
岩間優馬さん 町長を表敬訪問

小学生野球チームの十和田スリー☆スターズ(十和田市)に所属する岩間優馬さん(六戸学園5年)が、7月に高知県で開催される龍馬旗争奪西日本小学生野球大会への出場報告に、佐藤町長を表敬訪問しました。

同クラブは、昨年11月に行われた青森県ジュニア学童野球選手権2025でベスト4入りし、当大会への出場権を獲得。岩間さんは、「感謝の気持ちをもって楽しい大会にしたい」と意気込みを語りました。

3/26 みんなで考える地域の支え合い
地域支え合い講座を開催

町社会福祉協議会(田中孝雄会長)は、住民同士のつながりを育み、困ったときに助け合える関係づくりを目的に、地域支え合い講座を開催しました。

民生委員や地域福祉に関心のある町民ら30人が参加し、町社協とおいらせ町社協による講話のあと、上吉田地区で民生委員を10年務める洗平幸子氏が、これまでの活動の工夫や今後の取り組みについて紹介。参加者は支え合いの大切さを学んでいました。



3/21 みんなで考えるまちの未来
「どうする?六戸」を開催

六戸ブランド研究会(吉田敏宏委員長)主催の「どうする?六戸」が町文化ホール視聴覚室で行われ、町民ら約30人が参加しました。

参加者はグループに分かれ、六戸町の魅力や課題について話し合い、町の地図に付箋を貼りながら意見を整理しました。交通アクセスの良さや災害の少なさなどが魅力として挙げられた一方で、商業施設や子どもの遊び場の少なさなどが課題として挙げられました。

次回は具体的な実践計画を検討していく予定で、5月24日に開催されます。

3/28 自然に包まれてナイスショット!
第1回六戸郵便局長杯パークゴルフ大会

六戸パークゴルフ協会(苫米地繁雄会長)主催の第1回六戸郵便局長杯パークゴルフ大会が、町パークゴルフ場で開催されました。

町内外から約80人が参加し、4コース36ホールのスロークプレーで腕を競いました。参加者はわきあいあいとプレーし、豊かな景観を楽しみながらパークゴルフを通して交流を深めていました。





4/1 地域を守る新たな体制へ
町消防団新団長に吉岡幸雄氏が就任

平成30年4月から8年間にわたり、町消防団長を務めてきた坂本進氏(金矢地区)が退任され、これまで副団長を務めていた吉岡幸雄氏(折茂新田地区)が新たに町消防団長に就任されました。

吉岡氏は、「重責ではありますが、団員や関係機関と協力しながら、町民の安全を守るため、防災活動に努めていきたい」と力強く抱負を述べていました。



4/3 優れた農業経営を評価
金淵健一氏・金淵亘氏 農業経営士に認定

令和7年度青森県農業経営士認定授与式において、金淵健一氏(金矢地区)と金淵亘氏(同地区)が農業経営士認定書を授与されました。

農業経営士は、長年にわたり優れた農業経営を行うとともに、地域農業のリーダーとして活躍してきた方が認定されるもので、両氏は佐藤町長を表敬訪問し、認定を報告しました。

今後のさらなる活躍が期待されます。

4/3 足元から守る通学路の安全
交通安全母の会 ストップマーク貼り替え作業

町交通安全協会母の会(吉田みちる会長)は、六戸学園の児童生徒の新学期スタートに向け、町内の通学路のストップマーク貼り替え作業を行いました。

ストップマークは、一時停止と左右の安全確認を促すもので、通学時の事故防止に役立てられています。

同会は、町内4つの認定こども園へも寄贈し、施設周辺の横断歩道における安全確保への協力を呼びかけていました。



4/6 今年1年の無事故を願って
交通安全祈願・街頭PR活動

熊野神社で交通安全祈願祭が執り行われ、交通安全関係機関の代表者らが参列しました。参列者は玉串を捧げ、今年1年の安全を祈願しました。

その後、町交通安全協会(豊川清副会長)は、旧柳沢駅前交差点で、ドライバーに安全運転を呼びかける街頭PRを実施しました。会員らは、交通安全啓発グッズを手渡ししながら、安全運転と交通ルールの遵守を呼びかけていました。





4/12

備えと呼びかけで守るまち

春の火災予防運動に伴うパレードと消防訓練

春の火災予防運動（4月13日～19日）に先駆け、六戸消防署と町消防団が防火広報パレードを実施しました。消防車両で町内を巡回し、火災予防を広く呼びかけました。

パレード後は、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等を確認し、消防技術の向上と連携強化に努め、実践的な訓練を通じて、有事の際の対応力の向上を図りました。

4/18

やさしい光に照らされる春の参道

今熊保食神社で夜桜ライトアップ

折茂地区にある今熊保食神社で、桜の開花に合わせたライトアップが行われました。これは、「今熊の里桜と湧水プロジェクト（六戸町まちづくり町民活動支援事業補助金活用）」によるもので、満開の桜約10本とイルミネーションが参道を照らし、幻想的な雰囲気になりました。訪れた参拝客は、夜桜と光が織りなす美しい景色を楽しんでいました。

ライトアップは5月6日まで毎日午後6時半から午後9時まで実施されています。



4/19

迫力の伐採を間近で見学

旧校舎の木を未来へプロジェクト

旧六戸中学校で、「Yama's BASE」と「合同会社Yew Village」が主催する「旧校舎の木を未来へプロジェクト」の伐採・製材見学会が行われ、卒業生や町民ら約50人が参加しました。

会場では、樹齢約60年のスギやカラマツの大木3本がチェーンソーで伐採され、枝払いの後、約4寸の丸太へと切り分けられる様子を間近で見学。また、この日はヒノキを移動式製材機で加工する様子も披露され、木の香りや手触りを感じながら、おがくずのつかみ取りも行われました。

「合同会社Yew Village」の皆上伸代表(写真Ⓞ)は、「自分も卒業生として、思い出の木をただ廃棄するのではなく、新たな形でその役割を未来へつないでいければ」と話していました。

参加した小池珀鳳さん(六戸学園7年)は、「伐採の瞬間は迫力があつた。六戸学園のグラウンドには休む場所がないので、ベンチがあつたら嬉しい」と話していました。

伐採した木は半年ほど乾燥させた後、ベンチ等に加工されて六戸学園へ寄贈される予定です。

令和7年度青少年健全育成推進標語受賞作品一覧

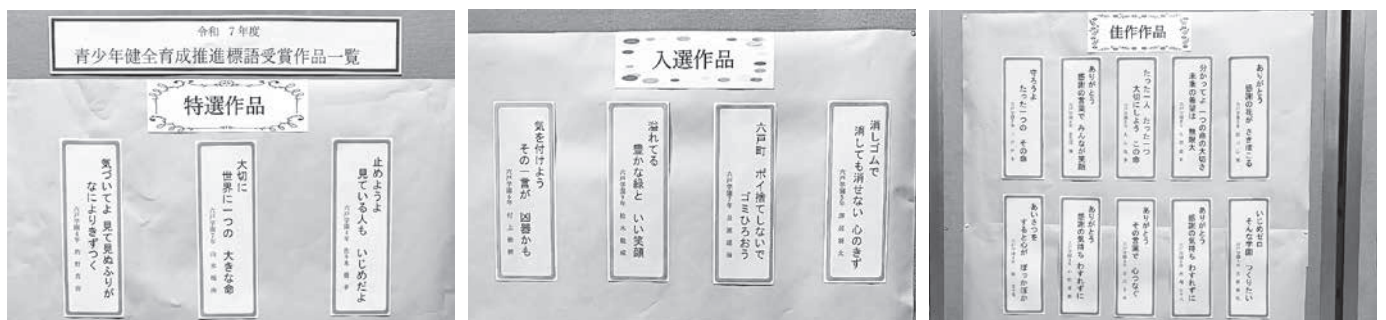
問 教育委員会教育課 ☎0176-55-5511

令和7年度青少年健全育成推進標語の受賞作品が決まりました。

応募総数482点のうち、特選作品3作品、入選作品4作品、佳作作品10作品、特別賞3作品の合計20作品の受賞が決まりました。受賞者はいずれも、六戸町立義務教育学校六戸学園の児童生徒です。

賞名	年	氏名	作品
特選	7	山本 瑠南	大切に 世界に一つの 大きな命
特選	4	的野 真弥	気づいてよ 見て見ぬふりが なによりきずつく
特選	4	佐々木 優孝	止めようよ 見ている人も いじめだよ
入選	9	まつき 龍成	溢れる 豊かな緑と いい笑顔
入選	7	ながせ はるま	六戸町 ポイ捨てしないで ゴミひろおう
入選	6	むらかみ ゆずき	気を付けよう その一言が 凶器かも
入選	5	さわい あらた	消しゴムで 消しても消せない 心のきず
佳作	8	おおやま みずき	たった一人に たった一つ 大切にしよう この命
佳作	8	きゅうでん りょうへい	分かってよ 一つの命の大切さ 未来の希望は無限大
佳作	7	さん かなた	守ろうよ たった一つの その命
佳作	6	ながくほ みやび	ありがとう 感謝の言葉で みんなが笑顔
佳作	5	せきぐち みゆ	ありがとう 感謝の花が さきほこる
佳作	5	にしほり ひびと	ありがとう 感謝の気持ち わすれずに
佳作	4	つみ ななか	あいさつを すると心が ぼっかぼか
佳作	4	なかの めい	ありがとう 感謝の気持ち わすれずに
佳作	4	たにかわ るみ	ありがとう その言葉で 心をつなぐ
佳作	4	よしだ ひなた	いじめゼロ そんな学園 作りたい
特別賞	7	すぎやま いろは	そのメール だいじょうぶかと 再確認
特別賞	5	あだち いろは	顔上げて スマホと命 どちらを守る
特別賞	4	たなか れおん	みぎひだり いのちを守る 交通安全

六戸町文化ホールにて 受賞作品を掲載しています。



旧学校等解体工事期間中のご協力をお願いします

☎ 教育委員会教育課 ☎0176-55-4587

旧学校等の解体工事が始まります。工事期間中、安全の確保に十分な対策を行ってまいりますので、町民の皆さまには、ご理解とご協力をお願いいたします。



● **工事名**

旧六戸小学校解体工事

● **工期**

令和8年5月中旬～

令和9年3月中旬頃まで



● **工事名**

旧六戸中学校解体工事

● **工期**

令和8年5月中旬～

令和9年3月中旬頃まで



● **工事名**

七百地区公民館解体工事

● **工期**

令和8年5月中旬～

令和8年12月中旬頃まで

※入札結果等により、工期に変動が生じる可能性がありますので、予めご了承ください。

指名競争入札 結果公表(令和8年3月25日執行)

☎ 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7号(六診委第3号)	薬局補助業務	興和ビルメンテナンス(株)	2,736千円
2	委第8号(六診委第32号)	診療所清掃・警備業務	(株)十和田ビルサービス	18,630千円
3	委第9号(六診委第33号)	診療所窓口業務	(有)ビルメン田中	14,880千円
4	委第12号(教委第4号)	六戸学園スクールバス10号車運行業務	(有)つばめ交通	19,530千円
5	委第13号(教委第5号)	六戸学園及び図書館清掃業務	太平ビルサービス(株) 八戸支店	3,960千円
6	教委第6号	六戸学園汚水槽維持管理業務	県南環境保全センター(株)	214千円
7	総印第1号	広報ろくのへ印刷製本業務	(株)六戸中央印刷	7,060.8千円
8	議印第1号	ろくのへ議会だより印刷製本業務	(株)六戸中央印刷	2,356千円
9	工第1号(介工第1号)	六戸町老人福祉センター集会室エアコン設置工事	(株)河野電気工業	6,000千円
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	7,000千円
11	委第11号(建設委第2号)	小松ヶ丘公園芝生等管理業務	釜淵造園建設(株)	2,250千円
12	工第2号(建設第1号)	町道穴埋め工事	(有)佐々木興業	5,270千円

＼ 六戸町役場で働こう！ /

六戸町職員採用試験

(令和9年4月1日採用)



募集内容

職 種	採用予定人	受付期間	試験日程	採用予定年月日
一般行政職 (大学卒業程度)	2名程度	5月7日(木) ～25日(月)	一次試験 7月12日(日) 二次試験 8月上旬予定	令和9年 4月1日
一般行政職 (短大卒業程度)	若干名	7月3日(金) ～24日(金) (予定)	詳細は広報ろくのへ7月号と町ホームページに掲載予定	
一般行政職 (高校卒業程度)				
一般行政職 (社会人枠)				
消防 (高校卒業程度)	1名			

詳細は六戸町ホームページをご覧ください。

六戸町 職員採用試験

検索



六戸町
ホームページ

令和8年度六戸町二十歳のつどいのお知らせ

☎ 教育委員会教育課(六戸町文化ホール内) ☎0176-55-5511 ✉ shakyo@town.rokunohe.aomori.jp

六戸町では、今年度20歳を迎える皆さんを対象とした「二十歳のつどい(旧称:成人式)」を開催します。

●日時

令和8年8月15日(土)
午後2時

●場所

六戸町文化ホール



●対象者

平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれの今年度20歳到達者で、原則次のいずれかに当てはまる方

- ①町内在住者
- ②町内小学校または中学校卒業者

※該当者で転出入等により案内文書が届かないことがあります。該当すると思う方または心当たりのある方はお問い合わせください。

実行委員募集

式典の企画・運営を行い、終了後に「二十歳を祝う会(懇親会)」を行う実行委員を募集します。
たくさんのご応募をお待ちしております。

■応募条件

報酬や謝礼はありませんが、年齢や経歴は一切問いません。

- ・自分たちの式典を作りたい方
- ・先輩、後輩、同級生の新たな門出を祝いたい方
- ・イベントの企画・運営に携わりたい方
- ・就職活動等でアピールしたい方

■実行委員会の開催

8月上旬まで定期的に会議や式典に向けた準備をします。

■応募方法

6月6日(土)までに教育課(社会教育係)へメールまたは電話でお申し込みください。

あなたの悩みに、 誰かとつながる安心を。

5月は、「孤独・孤立対策強化月間」です

誰かに頼りたくても頼れない。孤独・孤立の悩みは誰にでもあるものです。そんなとき、誰かにつながり会話することで、気持ちが軽くなることがあります。



孤独・孤立対策
官民連携プラットフォーム

5月は、「孤独・孤立対策強化月間」です

<https://www.notalone-cao.go.jp/main-monthly/>



孤独・孤立対策強化月間

検索

あなたはひとりじゃない

チャットボットで
制度・窓口を探す

<https://www.notalone-cas.go.jp/>



あなたはひとりじゃない

検索

犬の登録と狂犬病予防接種についてお知らせ



問 町民課 ☎0176-55-4612

●犬の登録について

犬を飼うためには飼い犬1頭につき生涯1回の登録が必要となります。

まだ登録が済んでいない場合は、下記の集団予防注射または後日町民課にて登録をしてください。

●飼い犬が死亡した時、引っ越ししてきたときなど

飼い犬が死亡したときは、登録鑑札と今までの注射済票を持って町民課に「死亡届」を提出してください。

また、登録事項に変更があった場合(転入、飼い犬の譲渡など)は町民課までお越しください。

●マナーを守ろう

○放し飼いは絶対にしない

放し飼いをした場合は、法律により罰則が科される場合があります。散歩中も必ずリードで繋ぎましょう。

○排便などの処理は飼い主が責任をもって行う

犬の散歩に出かけるときは必ず袋とシャベルを携帯し、ふんの後始末を必ずしましょう。

犬の登録や予防接種を受けることは飼い主として最低限のマナーです。必ず受けましょう。

令和8年度 六戸町狂犬病予防注射日程表

月日	時間	場所
5月18日(月)	8:40 ~ 8:50	入口公民館
	8:55 ~ 9:00	中堤公民館入口
	9:10 ~ 9:15	米沢 吉田義政様宅前
	9:20 ~ 9:25	赤石義周様宅 南側
	9:30 ~ 9:45	長谷公民館
	9:50 ~ 10:00	赤田公民館
	10:10 ~ 10:20	高館 佐々木商店前
	10:25 ~ 10:35	高館 江渡正幸様宅前
	10:45 ~ 10:55	高屋敷公民館前
5月19日(火)	8:40 ~ 8:50	金矢公民館
	9:00 ~ 9:10	岡沼地区構造改善センター
	9:20 ~ 9:30	沖山公民館
	9:40 ~ 9:45	沖山平公民館
	9:55 ~ 10:05	古里公民館
	10:10 ~ 10:20	堀切公民館
	10:25 ~ 10:35	七百地区公民館(※)
5月20日(水)	8:40 ~ 8:50	川原新田地区構造改善センター
	9:00 ~ 9:10	折茂新田地区構造改善センター
	9:20 ~ 9:30	折茂公民館
	9:40 ~ 9:45	折茂 大江栄様宅前
	10:00 ~ 10:10	小平・柳町公民館
	10:20 ~ 10:30	鶴喰地区コミュニティセンター

月日	時間	場所
5月21日(木)	8:40 ~ 9:10	小松ヶ丘地域交流館
	9:15 ~ 9:20	ファミリーマート小松ヶ丘店前
	9:25 ~ 9:35	大曲試験場前
	9:45 ~ 9:50	高森公民館
	9:55 ~ 10:05	高森第一公民館
	10:10 ~ 10:15	根古橋公民館
	10:25 ~ 10:40	たての台公民館
	10:45 ~ 10:55	通目木墓地駐車場
	11:00 ~ 11:05	坪毛沢公民館
5月22日(金)	8:40 ~ 8:45	林公民館
	8:50 ~ 8:55	高見公民館
	9:00 ~ 9:10	柴山公民館
	9:15 ~ 9:30	館野公園入口
	9:40 ~ 9:50	六戸温泉前
	9:55 ~ 10:05	六戸児童館前
	10:10 ~ 10:20	上吉田公民館
	9:00 ~ 11:00	六戸町役場 北側駐車場
5月23日(土)	5月18日から5月22日までに注射を受けられなかった方	

狂犬病予防注射料：3,600円

(注射料3,050円、注射済票交付手数料550円)

新規登録料：3,000円

◆年1回の狂犬病予防注射の接種は狂犬病予防法に定められており、飼い主の義務となっておりますので、上記の日程で接種を受けられない場合は、動物病院でお受けください。

(※)「七百地区公民館」は旧開知小学校跡地正門付近での実施となります(今年度変更しました)。

軽自動車税の減免申請期限は6月1日まで！

☎ 税務課 ☎0176-55-4494

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

6月1日(月)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方が所有し、自らが運転する軽自動車
- (2) 身体などに障がいがある方が所有し(生計を一にする方が所有する場合を含む)、生計を一にする方が専ら障がいのある方の通学、通院、通所または生業のために運転する軽自動車
- (3) 身体などに障がいのある方(障がいがある方のみで構成される世帯に限る)が所有し、その方を常時介護する方が専ら障がいのある方の通学、通

院、通所または生業のために運転する軽自動車
※減免となる軽自動車税は障がいがある方1名につき1台分のみです。

●必要書類

※(3)～(6)は写し可

- (1) 軽自動車税減免申請書(税務課窓口や町ホームページ上にあります)
- (2) 納税通知書(5月上旬に発送します)
- (3) 軽自動車を運転する人の運転免許証またはマイナ免許証
(マイナ免許証の場合はマイナ免許証アプリで読み取った免許情報の画面を印刷したものをご用意ください)
- (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

《表 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	運転者・等級	本人運転						生計同一者・常時介護者運転					
	障害の区分	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			○		○				○			
	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											
	体幹不自由	○	○	○		○		○	○	○			
	乳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	○	○	○	○			○	○	○	○			
肝臓機能障がい	○	○	○	○			○	○	○	○			

●その他減免対象の軽自動車

- ・ 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)

※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

妊娠期の

子育て支援教室 のご案内

要予約!



妊娠期から出産・育児期まで切れ目ない支援の提供のため、
子育て支援教室を開催します。お気軽にご参加ください。

2026年 2027年
8/19 水 • 2/2 火

- 場 所：就業改善センター
- 定 員：先着6組
(※予約締切は開催日の1週間前まで)
- 持ち物：母子健康手帳、飲み物
- 時 間：10時～12時30分

講師：助産師
佐々木悦世

沐浴体験
妊婦のための
オイルマッサージ

パートナーと参加の場合は、
妊婦ジャケットによる妊婦
体験ができます

講師：管理栄養士
岩木亜由美

ママになるあなたへ
未来を育てる
ごはん講座

妊娠期の栄養についてのお話
無料のミニお弁当付き

産後の

子育て支援教室 のご案内

要予約!

2026年
7/2 木

ベビーマッサージ
ベビータン

☆1か月健診を終えた
乳幼児が対象。
☆スキンシップの方法を
教えてもらいます。

2026年
11/17 火

産後のママのための
骨盤体操
エクササイズ

☆産後の骨盤のゆがみを
解消する自宅でもでき
る方法を教えてもらい
ます。

- 場 所：就業改善センター
- 定 員：先着6組
(※予約締切は開催日の1週間前まで)
- 持ち物：母子健康手帳、バスタオル
ヨガマット(持参できる方)、飲み物
- 講 師：助産師 佐々木悦世
- 時 間：10時～11時30分

お問い合わせ先 福祉課 0176-55-4492

自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度

☎ 上北県税事務所 納税管理課 ☎0176-22-8111(内線211~214)

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、県税事務所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も、主たる定置場所在の市町村にお問い合わせください。

5月～7月「労働委員会委員による労働相談会」

☎ 青森県労働委員会事務局 ☎017-734-9832・FAX017-734-8311

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

●開催日時および場所

開催日	時間	場所
5月12日(火)	13時30分～ 15時30分まで	青森県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
5月17日(日)	10時00分～ 12時00分まで	
6月2日(火)	13時30分～ 15時30分まで	
6月21日(日)	10時00分～ 12時00分まで	
7月7日(火)	13時30分～ 15時30分まで	
7月12日(日)	10時00分～ 12時00分まで	

●対象者

県内の労働者・事業主

●対応者

青森県労働委員会委員

青森県労働委員会とは

青森県の行政機関の一つ。労働問題について専門的知識を持つ、公益委員(弁護士等)、労働者委員(労働組合役員等)、使用者委員(会社経営者等)で構成されており、中立・公正な立場で労働問題を解決する。

●その他

- ・費用無料、秘密厳守
- ・随時受付(予約優先)



青森県
ホームページ

国民年金保険料を スマホアプリで納付できます！



日本年金機構
ホームページ



ねんきんネット



マイナポータル

☎ 町民課 年金係 ☎0176-55-3431・八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

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

- ・ auPAY ・ 楽天ペイ ・ d払い ・ AEONペイ
- ・ PayB※ 1 ・ PayPay※ 2

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

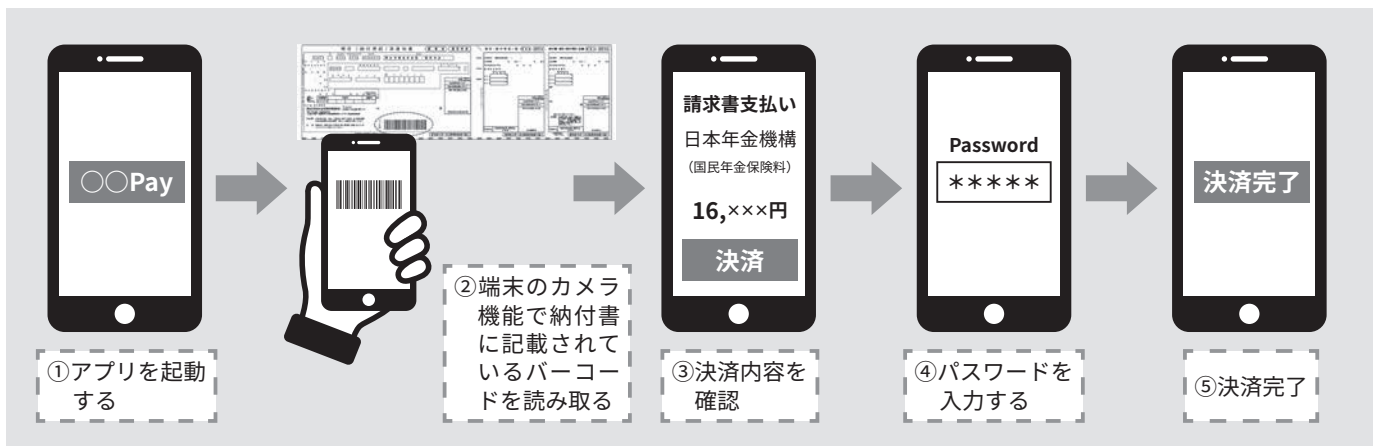
※ 2 PayPayマネーライトでは納付できませんので、ご注意ください。

■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



【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。

令和8年5月分の国民年金保険料の納付期限は令和8年6月30日(火)です。

ゆめおいがくしゅうじゅく

夢生学習塾参加者募集のお知らせ

☎・申込み 教育委員会教育課(六戸町文化ホール内) ☎0176-55-5511・FAX0176-55-5514

生涯にわたり学ぶ意欲の啓発と自己の向上をめざし、充実した生きがいのある生活を送ることを目的とした学習会です。

◆特徴1

参加者の希望や意見で内容が決まります。
(過去の例・ふるさと講座・音楽と健康・陶芸教室・映画鑑賞・手作り石けん教室・南部の歴史訪問・ヨガ教室・健康体操)

◆特徴2

決定したテーマから好きな内容を選び参加できます。

◆特徴3

共通の話題から人と人とのつながりができます。

●開催期間

令和8年5月～令和9年3月(月1回程度)

●対象者

町内在住の成人

●参加料

無料(必要経費等は参加者負担)

■参加申込締切

令和8年5月21日(木)

第1回夢生学習塾(ご案内)

●日時 令和8年5月29日(金) 10時から12時まで

●会場 六戸町文化ホール 視聴覚室

●内容 開講式・学習内容についての話し合い



受講生募集

目と耳の両方に不自由がある方を支援するための講座

☎ 青森県盲ろう者支援会 ☎・FAX0172-34-1850(神 邦泰) ✉ k-jin1053@cronos.ocn.ne.jp

●日時

令和8年6月11日(木)～11月11日(水)

全12回 48時間

10時～15時

●会場

八戸市一番町1丁目9-22 ユートリー(VISITはちのへ)

●内容

盲ろう者向け通訳・介助員養成

盲ろう者とのコミュニケーション方法や、外出時などのサポートの仕方などを学び、盲ろう者の社会参加をお手伝いする人材を育成します。

●対象

一般県民

手話・点字・介助技術など未経験の方も受講できます。

●定員

8人(年齢・障がいの有無は不問、情報保障有り)

●料金

無料(テキスト代のみ自己負担 1,760円)

●募集期間

5月1日(金)～5月22日(金)

●申込方法

チラシ裏面もしくはホームページ画面の申込書にてお申し込みください。チラシは、市町村等の窓口並びにホームページをご覧ください。



青森県盲ろう者支援会
ホームページ

「東北は、もっと身近でもっと楽しい。」

東北移住&つながりフェア2026開催！

☎ 企画財政課 ☎0176-55-4583

六戸町へUターンや移住を考えているご家族や知り合いはいらっしゃいませんか？

東京・有楽町の東京交通会館を会場に、東北6県の自治体や団体が出展する移住相談会に、六戸町も「上十三・十和田湖広域定住自立圏※」として出展します。

本相談会では、移住に関する疑問や心配事などを個別に対面相談できます。地方暮らしや移住に興味のある方に、ぜひお知らせください。

※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、秋田県小坂町の10市町村で構成

●日時

5月17日(日) 11時～16時30分

●ところ

東京交通会館12階全面
(東京都千代田区有楽町2-10-1)

【入場無料・事前申込み不要】

●主催

公益社団法人ふるさと回帰・移住交流推進機構

☎03-6273-4415 / FAX03-6273-4025

ホームページ <https://www.furusatokaiki.net/>



★イベントの内容など詳しくはこちらで更新されます。



★昨年度のアーカイブがInstagramでご覧いただけます。

今さ知る。未来の力になる。

全国すべての事業所・企業が対象です。

経済センサス

活動調査

経済の国勢調査

令和8年
6月1日

4月～5月にかけて
調査票をお届けします。

📺 回答はインターネットが
おすすめです。

※この調査は統計法に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務があります。ご回答いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に使用しません。

<https://www.e-census2026.go.jp/>

経済センサス2026

検索

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 経済センサス-活動調査の結果は、「持続可能な開発目標(SDGs)」達成に向けた日本の取組の現状を確認するためにも活用されます。

📍 総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。

山火事にご注意を！～山火事を 起こすも防ぐも 私たち～(令和8年全国統一標語)

問 農政課 ☎0176-55-3111(内線154)

4月1日から6月10日までは「山火事防止運動強調期間」です。

春の野山は空気が乾燥しているうえ、地面には落ち葉などが堆積しており、山火事が発生しやすい環境になっています。

県内では、4月から5月にかけて山火事が多く発

生しており、その原因の多くは、たき火の不始末やタバコの投げ捨てなど人為的なものとなっています。

山火事の多くが、ちょっとした火の取り扱いの不注意により発生していることから、下記のことを守ってください。

- 強風時及び乾燥時には、たき火、野焼きをしないこと
- 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしないこと
- たき火など火を扱う前には水を準備し、火を扱っているときはその場を離れず、使用後は完全に消化すること
- たき火や野焼きをするときは周囲にも知らせ、一人で行わないこと
- タバコの吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てないこと
- 火遊びはしないこと

山火事は、私たち一人ひとりが気をつければ防ぐことができる災害です。
山火事防止のために、皆様のご協力をお願いします。



上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市
TOWADAみらいフェスタ
～地域おこし協力隊活動報告会～

●開催日
5月24日(日) 13時30分～16時

●開催場所
イオンスーパーセンター十和田店
問十和田市役所シティプロモーション課
☎0176-51-6712



横浜町
2026菜の花フェスティバル
inよこはま

●開催日
5月16日(土)・17日(日)

●開催場所
横浜町大豆田特設会場
問菜の花フェスティバル実行委員会
事務局(横浜町役場産業振興課内)
☎0175-78-2111・FAX0175-78-2118



六戸町公式 SNS・アプリ 登録・フォローよろしくお願いします！

公式LINE



@rokunohe

ごみ収集アプリ



iPhone



Android

防災・行政ナビ



iPhone



Android

養育Instagram



@6nohe.genki

暮らしに役立つ情報を配信中！毎日のちょっと便利をお手伝いします



町の情報がすぐ分かる♪

「こどもの読書週間」



当館では、「こどもの読書週間」にちなんだ展示を行っています。

5月12日(火)までになりますので、この機会にぜひご利用ください。

「2026年本屋大賞」展示

本屋大賞とは、過去1年の間、全国の書店員が読んで「面白かった」「お客様にも薦めたい」「自分の店で売りたい」と思った本を選び、投票にて決定するものです。

2026年本屋大賞が決定し、これにちなんだ展示を行っています。ぜひご利用ください。

「みつけよう 新しい自分」展示

図書館入口に展示をしています。皆様のお越しをお待ちしています。



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・2866

●開館時間

午前9時30分から午後7時まで

※平日12時30分から13時30分は学校図書室となるため一般の利用はできません。(学校の夏季・冬季休業を除く)



町ホームページ

新着図書の更新について

ホームページで毎月、新着図書を更新していますので、ぜひご覧ください。



町ホームページ

5月の休館日

3日(日)、4日(月)、5日(火)

6日(水)、11日(月)、18日(月)

25日(月)

※休館日は返却のみ、図書返却ポストにて受け付けします。

- 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



山火事防止・遭難事故防止

林野火災注意報・警報の運用を開始しています！

様々な情報を十和田消防本部のHPから確認できます。右のQRコードからアクセスしてみてください。



■林野火災注意報とは・・・

林野火災の予防上注意を要する気象状況となった場合に発令し、「**火の使用制限**」について努力義務が課されます。

■林野火災警報とは・・・

林野火災の予防上危険な気象状況となった場合に発令し、「**火の使用制限**」について義務が課されることとなります。

～林野火災注意報等発令時における「**火の使用制限**」について～
林野火災注意報等発令区域においては、次の行為が制限されます。

- 1 山林や原野などでの火入れ
- 2 花火や煙火の使用
- 3 屋外での火遊びやたき火
- 4 引火性・爆発性物品を含む可燃物の付近での喫煙
- 5 十和田地域広域事務組合管理者が指定した区域内での喫煙
- 6 残火(たばこの吸殻を含む)の放置や火粉の放置
- 7 窓や出入口を開けた状態での屋外での裸火の使用

林野火災注意報は、警報発令の前段階に位置付けられ、罰則の伴わない努力義務を課すものとなっています。

一方で、林野火災警報は、「火の使用の制限」に違反した者に対して30万円以下の罰金または拘留が科せられる可能性があります。

■遭難に注意

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掛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。



『守りたい県民がいる 守るべき故郷がある』(警察官採用スローガン)

警察官A【大学卒業(見込み)者】の募集について

☎ 青森県警察本部警務課人事採用戦略室 ☎0120-337-314・十和田警察署 ☎0176-23-3195

令和8年度警察官A【大学卒業(見込み)者】の採用試験を実施します。地域の安全・安心を守る警察官として活躍を志す方のご応募をお待ちしております。詳しくは、公告日(試験案内等配布予定日)以降に配布する試験案内(申込書)または県警ホームページをご確認ください。なお、警察官B(高校卒業程度)の採用試験については、後日改めてお知らせいたします。



■警察官A【大学卒業(見込み)者】

受験資格	平成3年4月2日以降に生まれた者で、大学を卒業した者または令和9年3月31日までに大学卒業見込みの者
受付期間	4月27日(月)から6月8日(月)まで
第一次試験	7月12日(日) [青森市、弘前市、八戸市、さいたま市]
合格発表	7月17(金) ※予定
第二次試験	9月上旬 [青森市] ※予定
合格発表	9月下旬 ※予定

令和8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 1日(金)・8日(金)・11日(月)・12日(火)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・22日(金)・25日(月)・26日(火)・29日(金)
一般運転者講習 1日(金)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・22日(金)・25日(月)・29日(金)
初回運転者講習 11日(月)・25日(月)
違反運転者講習 1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)

お知らせ

第2回 どうする？六戸

2回目となる「どうする？六戸」では、参加者で知恵を出し合って「まちを面白くする」取り組みを形にします。アイデアを持ち寄り、仲間を集め企画書をつくります。はじめての方でも気楽に参加できます。対話を通じてつながり、次の一歩を見つけてみましょう。



● **開催日**
5月24日(日) 13時30分～16時

● **場所**
文化ホール2階視聴覚室

**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。平日の開庁時間内の受け取りが難しい方へ、左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る、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ありますので、ご了承ください。

● **休日開設日**

5月31日(日) 9時～13時

● **平日夜間開設日**

5月14日(木)・28日(木) 17時～19時

● **※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あります。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、平日に電話にて予約をお願いします。

● **交付予約・お問い合わせ**

町民課

☎0176・55・3111

内線122

令和8年度ギャンブル等依存症啓発セミナー

毎年5月14日から5月20日はギャンブル等依存症問題啓発週間です。当事者、家族、援助職、一般の方までごなたでもご参加ください。

▼ギャンブル等依存症問題啓発週間特別セミナー（参加無料・申込不要）

● **日時**

5月24日(日) 13時～15時

（受付12時30分～）

● **場所**

アピオあおもり

（青森市中央3-17-1）

● **講演**

・医師講演（青森県ギャンブル等依存症専門医療機関 藤代健生病院）
・当事者体験談（公益社団法人ギヤ

ンブル依存症問題を考える会 当事者支援部）

・家族体験談（NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会）

・今年のトピック（全国ギャンブル依存症家族の会 青森）

セミナー終了後は当事者会と家族会をそれぞれ別室に分かれて開催します。

● **主催**

全国ギャンブル依存症家族の会 青森 青森県健康医療福祉部障がい福祉課

● **お問い合わせ**

全国ギャンブル依存症家族の会 青森 遠藤

☎050・1784・0013

✉gdfam.aomori@gmail.com

講座

公共職業訓練「パソコン基礎科（シニア）」受講生募集

離職したシニアの早期就職を図るため、タイピング・Word・Excelの基礎を身につけ、実務に応用できる知識と技能を習得する「パソコン基礎科」の受講生を募集します。

Excelを中心とした日商PC検定データ活用3級の取得を目指します。

● **日時**

6月11日～8月10日（2か月）

● **場所**

パソコンじゅく十和田教室

（十和田市西11番町50-29）

● **お問い合わせ**

三沢公共職業安定所

（ハローワーク三沢）

三沢市桜町3-1-22

☎・FAX 0176・53・4178

**令和8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**

7月2日(木)・3日(金)の2日間

1日目 午前10時～午後4時

2日目 午前10時～午後4時10分

※今年度の講習は、7月実施の1回のみとなりますので、ご留意ください。

● **会場**

十和田消防庁舎3階 講堂

● **受講料**

無料

※ただし、テキスト代として4,100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4,100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・受付対象**

◎ 6月1日(月)～6月5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8日(月)～6月9日(火)

・全ての方(定員に満たない場合に限り)

※ただし、定員(80名)になり次第締め切ります。

● お問い合わせ

十和田地域広域事務組合消防本部
予防課

☎ 0176・25・4113

転職・再就職・スキルアップを
応援！職業訓練を受けませんか

厚生労働大臣認定の求職者支援訓練を開講します。

訓練期間中から修了後にわたって、ハローワークと訓練施設が積極的に就職支援を行います。

● 訓練科名

パソコン実践科(託児・短時間)

● 訓練施設

PCランド三沢校

● 訓練期間・時間

6月11日(木)～11月10日(火)
9時～14時50分

● 締切

5月19日(火)

● 定員

15人

● 受講料

無料(テキスト代等は自己負担)

● お問い合わせ

ハローワーク三沢

☎ 0176・53・4178

※募集コースは、高齢・障害・求職者雇用支援機構青森支部のホームページでも確認できます。



相談

はちのへ若者サポートステーション
無料出張相談開催

● 「就活するため自分に自信を持ちたい」、「働くための力とスキルを身につけたい」、「コミュニケーションの苦手を克服したい」等、働くことに踏み出すためのあなたの一歩をサポートします。

● 日時

5月14日(木) 14時～16時

● 会場

六戸町就業改善センター

● 内容

15歳～49歳の方々の就労を支援します。

● お問い合わせ

はちのへ若者サポートステーション
(八戸市十三町4-1-1F)

☎ 0178・51・8582

※事前電話予約

令和8年度自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	処遇	試験場所
第2回 一般幹部 候補生	令和9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26歳以上28歳未満の方	8年4月22日 ～6月5日 (締切日必着)	<1次試験> 8年6月13日・14日 <2次試験> 8年7月25日～7月31日※	[初任給：曹長] 大学修了者以外 月額：273,600円 大学修了者 月額：287,600円 大学院修了者 月額：290,400円	別途連絡します。
第2回 幹部候補曹	令和9年4月1日現在、20歳以上33歳未満の方	8年4月22日 ～6月5日	<1次試験> 8年6月13日 <2次試験> 8年7月25日～7月31日※	[初任給：士長] 短大卒 月額：235,300円 大卒 月額：252,600円	
第1回 キャリア 採用幹部	令和8年4月1日現在、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方	8年3月1日 ～5月15日	陸：8年6月8日 海：8年6月12日または6月15日 空：8年6月15日	2等海・空佐：37万円～ 3等陸・海・空佐：約35万円～ 1等陸・海・空尉：約32万～約34万円 2等陸・海・空尉：約30万～約32万円 3等陸・海尉：約29万～約31万円	
第1回 陸海空技術曹	令和8年4月1日現在、20歳以上の者で国家免許資格取得者等		陸：8年6月8日～6月9日 海：8年6月12日または6月15日 空：8年6月15日	海・空曹長、1等陸・海・空曹：約29万～31万円 2等陸・海・空曹：約28万～30万円 3等陸・海・空曹：約26万～29万円 *学歴・職歴等により異なります。	
第1回 一般曹候補生	採用月の1日現在、18歳以上33歳未満の方	8年3月1日 ～5月7日	<1次試験> 8年5月16日～24日※ <2次試験> 8年6月13日～28日※	[初任給] 月額：224,600円(高卒) 月額：239,600円(大卒)	
2等 陸・海・空士 (任期制自衛官)		年間を通じて 行っております。	別途連絡します。	[初任給] 月額：224,600円(高卒) 月額：242,600円(大卒)	

※試験日については、別途指定されます。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7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・FAX0176-53-1346(平日 8:45から17:30まで) E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdg.mod.go.jp



まちのうごき (令和8年3月末現在)

人口 10,326人

先月比 -40 前年比 -172

男 5,122人

先月比 -24 前年比 -54

世帯 4,725世帯

先月比 +10 前年比 +13

女 5,204人

先月比 -16 前年比 -118



お誕生

豊川 ^{ももあ}百彩
(父 文弥 母 由香)

柴山

折館 ^{ゆずは}柚颯
(父 佑大 母 美咲)

柴山



おくやみ

田中 博治 (77歳)

杉山 ミチ (91歳)

づめき団地

下町

起田 稔 (67歳)

金沢 敏美 (87歳)

堀切

金矢

大光 勝義 (78歳)

七百

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。

〇 今月の無料相談

各相談日はカレンダーに掲載しています。

〇 **人権相談** 差別や近隣トラブル、家庭内でのめごと等に関する相談
問)町民課 55-4612

〇 **行政相談** 行政機関などの業務に対する苦情、意見などの相談
問)町民課 55-4612

〇 **不動産無料相談** 不動産の宅地建物取引等に関する相談
※要予約(相談日7日前まで)
問)まちづくり推進課 55-2411

〇 **弁護士無料相談** インターネットトラブルや債務問題等に関する相談
※要予約(相談日の2日前まで)
問)まちづくり推進課 55-2411

〇 社会福祉協議会からのお知らせ

各開催日はカレンダーに掲載しています。

★ **ふれあいいきいきサロン**
高齢者等の交流と介護予防を目的に地域住民が集う場です。

☺ **老人福祉センター入浴日**
60歳以上の方は無料で利用できます。
時)10:00~15:00 ※入浴道具はご持参ください

◆ **健康&仲間づくり**
入浴日と同日開催。参加は無料です。
場)老人福祉センター 機能訓練室
①ラジオ体操 (火)金 10:00~
②健康マーじゃん 10:00~15:00
③元気はつらつ教室 工事期間中はお休みします。
問)社会福祉協議会 55-2943

5月7日~6月上旬までの間、老人福祉センター大広間のエアコン設置工事のため、火曜日・金曜日の事業が一部変更となります。
町民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

金	土
1	2
☺老人福祉センター入浴日	
8	9
☺老人福祉センター入浴日	
15	16
●4・12か月児健診 場)就業改善センター ☺老人福祉センター入浴日	●六戸学園運動会
22	23
●1歳6か月児健診 場)就業改善センター ★大曲サロン 場)館野公園 ※雨天時:大曲公民館 ☺老人福祉センター入浴日	
29	30
☺老人福祉センター入浴日	

5月



●町税・保険料 納期限

固定資産税(1期)
軽自動車税(全期)

納期限 **6月1日**

◆町民バス運休情報



5月16日(土)
※六戸学園運動会のためスクールバスの運行となります。

日	月	火	水	木
3	4	5	6	7
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	
			★小平・柳町サロン 場)小平・柳町公民館	
10	11	12	13	14
★上吉田サロン 場)上吉田公民館	★みなみサロン 場)南町(-)公民館	●HIVに関する相談、 B型及びC型肝炎検査 場)上北保健所※要予約 ○人権相談 場)町老人福祉センター ●ルーシーダットン教室 場)町総合体育館 ☼老人福祉センター入浴日		★金矢サロン 場)金矢公民館
17	18	19	20	21
		●エイズに関する相談、 B型及びC型肝炎検査 場)上北保健所※要予約 ○不動産無料相談会 場)就業改善センター ☼老人福祉センター入浴日	●精神保健福祉相談 場)上北保健所※要予約 ★上町サロン 場)上町公民館	○弁護士無料法律相談 場)就業改善センター
24/31	25	26	27	28
	★小松ヶ丘サロン 場)小川原湖青年の家 文化ホール休館日	○行政相談 場)町老人福祉センター ●ルーシーダットン教室 場)町総合体育館 ☼老人福祉センター入浴日	●療育相談 場)上北保健所※要予約 ★鶴喰サロン 場)鶴喰コミュニティセンター	

今月は

キャロすけ なべっこだんご



六戸を味わう、やさしい甘さ

六戸町の特産品といえば、みずみずしく甘い「にんじん」。そのおいしさを手軽に楽しめるのが、郷土料理をアレンジした「キャロすけなべっこだんご」です。白玉粉と豆腐で簡単に作れて、おやつにもぴったりの一品です。

材 料 (作りやすい分量)	
白玉粉	100g
絹豆腐	100g
人参	100g 水分量により調整必要
あんこ	お好みで



作り方 簡単!

- ①下準備：人参をすりおろす。
- ②白玉粉と豆腐を混ぜてこね、ある程度まとまったら人参を混ぜてこねる。
- ③食べやすい大きさに丸め、沸騰したお湯でゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ④水気を切り、あんこの中に入れて数分煮て完成。

今回は六戸町特産の
人参を使用しました!!



POINT! 栄養ポイント!

① にんじんで元気な体づくり

βカロテンが豊富で、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を守り、免疫力アップに役立ちます。



② 豆腐入りでやさしく栄養補給

たんぱく質やカルシウムがとれ、やわらかく仕上がるため、子どもから高齢の方まで食べやすいのが特徴です。

③ 郷土料理をもっと身近に

手に入りやすい材料で簡単に作れるので、**家庭で気軽に郷土の味を楽しめる**一品です。



六戸町食育公式
Instagramは
こちら

おすすめ
ポイント

- 混ぜて丸めてゆでるだけの簡単調理
- にんじんのやさしい甘みで野菜が苦手でも食べやすい

六戸町の恵みを活かした、
からだにも心にもやさしい
おやつです。ぜひご家庭で
お試しください。

世界禁煙デー 5月31日

5月31日から6月6日は禁煙週間です。



たばことさよならしませんか?
さよならをおすすめする3つの理由

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。

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。