

広報ろくのへ

July

Rokunohe

7

かえでのまちの情報誌

2026

No.732



一緒に過ごす時間の中で
心の距離もぐっと近く

関連記事... 4 ページ



上吉田南部駒舞保存会 吉田嘉孝会長

なくしたくない
音と舞——。

現在の保存会は大人と子どもを合わせて約30人。しかし、施設訪問や行事で集まれる人数は20人ほど、日ごろの練習は片手で収まる人数の日も少なくありません。

それでも練習は必ず月に2回。「人数が少なくても、とにかく続けることが大事」と話す保存会の吉田嘉孝会長。六戸秋まつりやメイプルタウンフェスタ、お盆供養のほか、高齢者施設への訪問も続けています。地域の人たちとの交流を大切にしながら、駒舞の音や舞を見て喜ぶ人たちの姿が、活動を続ける原動力になっています。



受け継がれる 伝統芸能

上吉田に伝わる六戸町指定無形文化財。
地域の誇りとして残していくために——。

六戸町上吉田に伝わる町指定無形文化財「上吉田南部駒舞」。昭和55年2月18日に町指定を受け、六戸秋まつりやお盆供養などで披露されながら、地域の人々に親しまれてきた伝統芸能です。

しかし今、その伝統を受け継ぐ人は少しずつ減っています。それでも保存会は活動を続けています。

人から人へ——。

受け継がれてきた音と舞、そして地域への思いを未来へつなぐために。

上吉田南部駒舞は、他にはない特徴があります。鮮やかな陣羽織をまとった衣装。そして舞を支える笛は一人だけ。複数人で演奏するのではなく、一人の笛が舞全体を導きます。

吉田会長は、小学生から駒舞を続ける中で、こうした特徴に触れ、「この駒舞をつくった人たちは、本当にこだわりを持って受け継いできたんだと思う」と話します。

現在は古くなった馬の修復も進行中。張り替え作業では、馬の内部から当時の担当者の名前が見つかりました。一頭一頭にプライドを持ち、舞を受け継いできた先人達の思いが今も残されています。保存会はその思いも受け継いでいます。

楽譜や映像資料があっても、舞や笛の抑揚は、それだけでは伝えきれません。人から人へ受け継ぐことで残していけるのが、無形文化財の魅力であり難しさです。吉田会長は、「前の世代が残してくれたから今の自分たちがある。ここで途絶えさせる

一緒に活動してくれる 仲間を募集しています

かつては、「上吉田の子どもならみんなやる」と言われた上吉田南部駒舞。現在は、地域に限らず、興味のある方の参加を大歓迎！舞を覚えるだけでなく、世代を超えた交流や新しい仲間との出会いもこの活動の魅力です。

地域に受け継がれてきた舞を、共に未来へつないでいきませんか？

図 六戸町教育課(文化ホール)
☎0176-55-5511

伝統芸能を残すことは、地域の歴史を守ること。そして、世代を超えたつながりを残すこともあります。

わけに
はいかない」と
話します。

幼稚園の頃から15年

以上活動を続ける木村友亮さん

も、「祭りで踊ったときに喜んでももらえるのが嬉しい。子どもたちからもかっこいいと思ってもらえるように舞い、若い世代の仲間も増やしていきたい」と話します。

木村友亮さん
(21歳・大学生)





5/24 町民発の企画の実現に向けて 「第2回 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「第2回 どうする？六戸」が町文化ホール視聴覚室で開催され、町民ら約30人が参加しました。

今回は参加者一人ひとりが町で取り組みたい企画を発表し、投票により選ばれた「〇〇でおしゃべり交流会」や「みんなで創るプラットフォームカフェTown 6」など4つのプロジェクトについて、グループごとに企画の目的や実現に向けて必要なこと、課題などを話し合いました。



5/26 ～29 保育の現場で命の大切さを学ぶ 六戸学園9年生がふれあい体験

六戸学園9年生が、こども園おひさまと、ひのでこども園で、乳幼児とのふれあい体験学習を行いました。体験に先立ち、妊婦ジャケットの着用や赤ちゃん人形を使っておむつ交換などを実習。翌日にこども園を訪れ、食事やトイレ、お着替えを手伝い、乳幼児とふれあいました。

久保徹平^{てっぺい}さんは「食事の補助が難しかった。最初は緊張していたけれど、仲良くなれて嬉しかった」と話し、子育ての大変さや命の大切さを学びました。

5/26 ヴァンラーレ八戸 六戸応援大使 稲積大介選手 田植えに挑戦

サッカーJ2・ヴァンラーレ八戸の六戸応援大使を務める稲積^{いなづみ}大介選手が、ホームタウンの農業支援活動の一環として宝精米所(佐藤栄一代表)を訪れ、田植えに挑戦しました。実際に田植え機を操作し、「まっしぐら」の苗を丁寧に植え付けました。

稲積選手は「米作りのプロセスを知ることができ、とてもいい経験になった。結果で恩返ししたい」と話し、農業への理解を深めていました。



5/28 地域の力で国スポを支援 企業協賛品をありがとうございます

青の煌めきあおもり国スポの六戸町開催をPRするため、(株)佐藤建設工業(工藤信也代表取締役)より、イージーバックパネル1台とのぼり旗15本をいただきました。5月28日には町役場で協賛品の引き渡しと感謝状の授与式が行われ、佐藤町長から感謝状が手渡されました。

イージーバックパネルは写真撮影等でのPRに活用し、のぼり旗は町総合運動公園周辺に設置されます。





5/29

田んぼで学ぶ食の大切さ

六戸学園5年生 田植え体験

六戸学園の5年生は、おいらせ農業協同組合六戸支店の職員や青年部の指導のもと、田植え体験を行いました。児童らは、苗の持ち方や植え方を教わりながら、泥に足をとられながらも、まっすぐ植えられるよう丁寧に作業していきました。

佐藤^{しょうご}匠吾さんは「農家さんのおかげで美味しいお米が食べられていることが分かった」と話し、米づくりの大変さを実感していました。



6/7

上北郡内の選手が競い合う

第49回上北郡総合スポーツ大会

上北郡内7町村(六戸町、野辺地町、七戸町、横浜町、東北町、おいらせ町、六ヶ所村)が参加するスポーツの祭典、「第49回上北郡総合スポーツ大会」が、5月23日から6月7日までの全5日間、当町を主会場に開催されました。

当町からは、卓球競技・女子が優勝、バレーボール男子、ソフトボール、ママさんバレーボール、ソフトテニスが準優勝を果たすなど健闘しました。

町村別・総合順位(上位5チーム)

第1位 東北町 第2位 六ヶ所村 第3位 七戸町
第4位 おいらせ町 第5位 六戸町

6/4

県内の愛好家らが熱戦

六戸町長杯グラウンド・ゴルフ大会

町グラウンド・ゴルフ協会主催の第16回六戸町長杯グラウンド・ゴルフ交歓大会が町総合運動公園で開催されました。県内各地から391人の愛好家が参加し、園内に設けられた2コース各32ホールをグループごとに回り、個人の合計打数で競い合いました。

参加した鹿野喜代巳^{きよみ}さん(小松ヶ丘)は、「緊張したけれど、パートナーに恵まれ自分らしいプレーができた」と話していました。



6/12

ご当地ソフト第二弾発売

今熊神社の桜を使用した「さくらポンサンデー」

道の駅ろくのへで、六戸町産の桜を使用した新商品「さくらポンサンデー」の試食会が行われました。

この商品は、「今熊の里桜と湧水プロジェクト」の協力により提供された山桜「関山(かんざん)」の花びらを塩漬けし、梅酢につけて乾燥・粉末化したものをソフトクリームにトッピングしています。試食した来場者は、桜の風味と鮮やかな見た目を楽しみながら味わっていました。

「さくらポンサンデー」は、「道の駅ろくのへ」で数量限定販売中です。



＼ 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	採用予定人数
一般行政職 (短大卒業程度)	1名程度
一般行政職 (高校卒業程度)	1名程度
一般行政職 (社会人経験)	1名程度
消防職	1名程度

受付期間

令和8年7月3日(金)～
令和8年7月24日(金)

試験日程

- ▽一次試験
令和8年9月20日(日)
- ▽二次試験
令和8年10月下旬予定

採用予定日

令和9年4月1日

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

☎ 総務課 人事担当 ☎0176-55-3111(内線211)

道路工事のお知らせ

問 建設下水道課 ☎0176-55-4610

下記のとおり道路工事を行います。皆さまには施工期間中、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●工事名

七百・大曲線柳沢交差点改良工事

●場所

六戸町柳沢地区交差点(交通事故多発地点)

●工期

令和8年5月12日～令和9年1月29日
(土日・祝日は休日)

●施工時間

午前8時～午後5時

●施工内容

道路の段差解消のための舗装工事

- ①施工箇所を下記概要図のA～Dのとおり4区分けし、歩道アスファルトを撤去し側溝、道路標識などを撤去・再設置します。
 - ②車道アスファルトを撤去し、段差解消のために新たなアスファルトを車道と歩道に敷設します。
 - ③横断歩道や停止線などの区画線をひきます。
- ※本工事箇所には、青森県公安委員会が信号機を設置します。

※全ての作業に重機および大型車両を使用します。

※①～③の工程ごとに、交通誘導の方法が変わります。(両側通行止めはいたしません。)

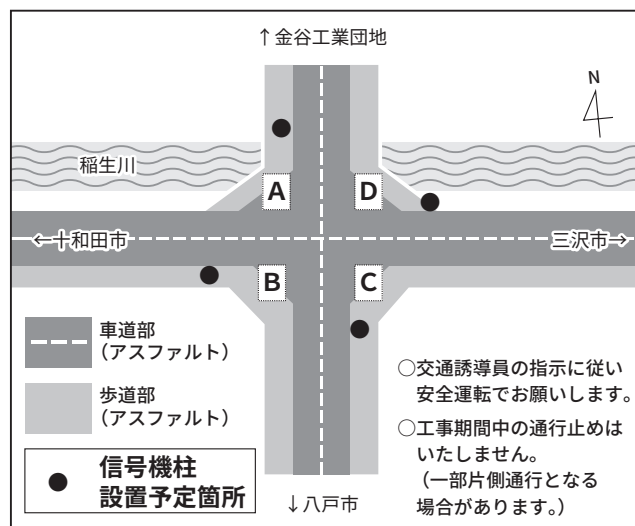
現場の誘導員の指示に従い安全運転を心掛けるようご協力をお願いします。

●発注者

六戸町建設下水道課 ☎0176-55-4610

●施工業者

野田重機建設株式会社 ☎0176-55-5198



空き家に関する補助金について



リフォーム
事業



除去事業

問 建設下水道課 ☎0176-55-4610

町では、昨年度に引き続き空き家の「取壊し」や「リフォーム」に対して、一定の条件のもとで補助金を交付します。

①老朽危険空き家除却事業費補助金

- ・補助対象：老朽化や損傷の程度が激しい空き家
- ・補助金額：取壊し費用の3分の2若しくは国土交通大臣が定める除却工事費の10分の8の額に3分の2を乗じた額のいずれか少ない額(限度額80万円)

②空き家リフォーム事業費補助金

- ・補助対象：空き家バンクに登録された空き家を移住者に売買・賃貸するためや購入して1年未満にリフォーム行う空き家

- ・補助金額：リフォーム費用の2分の1(限度額100万円)

※移住者に売買・賃貸する場合は、10年以上継続が要件です。

①および②の交付申請については、令和8年度の予算の範囲内において先着順で受付となります。

上記のほかにも要件がありますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。建設下水道課までお問い合わせください。



Follow Me!

**六戸町公式
インスタグラム更新中!**

町内のできごとや魅力など、写真でお届け!



いいところみつけ!
六戸町

#いいところみつけ六戸町 をつけて
あなたが見つけた六戸町を
ぜひ投稿してくださいね!

@rokunohe_official

☎ 総務課 ☎0176-55-4582

指名競争入札 結果公表(令和8年5月26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	農政委第2号	令和8年度 森林経営管理制度意向調査業務	(株)興和	1,420 千円
2	農政委第3号	令和8年度 森林経営管理権集積計画基礎調査業務	(株)興和	2,490 千円
3	介工第2号	老人福祉センター非常用照明装置修繕工事	(株)河野電気工業	1,500 千円
4	教物第2号	六戸学園AED購入	(有)サクラメディック	2,000 千円
5	委第20号(教委第23号)	文化ホール舞台照明設備保守点検業務	丸茂電機(株)札幌営業所	1,400 千円
6	建設委第14号	舘野公園樹木樹勢診断業務	下道建設(株)	2,000 千円
7	委第18号(建設委第15号)	川原新田地区道路測量設計業務	(有)アサヒ計画	2,750 千円
8	委第19号(建設委第16号)	入口地区道路測量設計業務	(株)アイテック	2,950 千円
9	建設第2号	交通安全施設設置工事	(有)吉田造園企画	2,700 千円
10	工第7号(建設第6号)	小松ヶ丘15号線舗装補修工事	(有)伸栄建設	3,200 千円
11	工第8号(建設第7号)	金矢・内山線舗装補修工事	(有)佐々木興業	3,180 千円
12	工第9号(建設第8号)	折茂・古里線舗装補修工事	(有)吉田造園企画	3,200 千円
13	工第10号(建設第9号)	赤石線舗装補修工事	(株)大同建設	3,200 千円

町有財産売却一般競争入札結果について

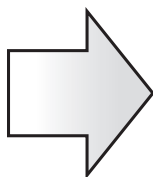
令和8年5月27日に執行した町有財産売却一般競争入札結果は次のとおりです。

物件番号	所 在 地	地 目	地積(㎡)	落札者	落札額(円)
R8-1	六戸町大字犬落瀬字中川原114番1,114番2	雑種地	6,257	個人	1,560,000

8月から国民健康保険の資格確認書が変わります！

☎ 町民課 ☎0176-55-4612

資格確認書の有効期限
令和7年8月1日～令和8年7月31日
薄橙色



新しい資格確認書の有効期限
令和8年8月1日～令和9年7月31日
水色

マイナ保険証をお使いの方

→ 「資格情報のお知らせ」を全員に交付

マイナ保険証ではない方

→ 「資格確認書」を全員に交付

※システム連携のタイミング等により、マイナ保険証をお使いの方にも「資格確認書」が届く場合があります。

●新しい資格確認書等は7月下旬に世帯主あてに郵送されます。

●8月になっても資格確認書が届かない場合は、町民課までご連絡ください。

※マイナ保険証をお使いの方はマイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください。

「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請について

入院や高額な通院などの医療費の窓口負担を一定額に抑えるための認定証になります。有効期限は申請した月の初日から令和9年7月31日までです。月が替わると、さかのぼっての交付はできませんので、必要な方は忘れずに町民課で手続きをおこなってください。

●申請に必要なもの

(申請手続きは令和8年7月1日から受け付けします。)

- ・申請対象者の資格確認書または資格情報のお知らせ
- ・世帯主および申請対象者のマイナンバーカード、または通知カード(写し可)

- ・手続きにきた方の身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ・過去1年間に認定証を使用、もしくはマイナ保険証を提示し、90日を超えて入院された方は、医療機関に支払った領収書等の証明書をお持ちよりください。(住民税非課税の該当者の場合、申請することで食事代が減額されます。)

(注)本人または同一世帯員以外の方が手続きする場合は、委任状が必要です。

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が始まります

☎ 町民課 ☎0176-55-4612・税務課 ☎0176-55-4494

この制度は、全ての世代や企業のみならずから医療保険制度を通じて支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を『社会全体で支える』制度です。

●主な支援内容

- ・児童手当の拡充
- ・妊婦のための支援給付
- ・育児時短就業給付
- ・こども誰でも通園制度 など

●開始時期

令和8年4月分から

●対象となる方

- ・国民健康保険加入者
- ・被用者保険加入者
- ・後期高齢者医療制度加入者

※一部対象とならない場合があります。
※詳細は右記からご確認ください。



こども家庭庁ホームページ
子ども・子育て支援金制度
について



こども家庭庁公式note
最近話題の子ども・子育て
支援金制度について

令和8年度以降の国民健康保険税が変更となります

☎ 税務課 ☎0176-55-4494

■新設について

令和8年度から子ども・子育て支援金制度分が新設となります。

所得割税率	0.26%
均等割額	1,105円
18歳以上均等割額	67円
平等割額	742円
課税限度額	30,000円

■課税限度額の引き上げについて

医療分にかかる課税限度額を以下のとおり引き上げます。後期高齢者支援金分および介護保険分に変更はありません。

区分	変更前	変更後
医療分	66万円	67万円
後期高齢者支援金分	26万円	変更なし
介護保険分	17万円	変更なし

■軽減判定所得基準の引き上げについて

世帯主や世帯員の前年中の所得の合計（軽減判定所得）が軽減基準額以下の場合、保険税の均等割額・平等割額が軽減されますが、令和8年度より、5割軽減および2割軽減の軽減基準額を引き上げます。

軽減基準額	変更前	変更後
7割軽減基準額	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	変更なし
5割軽減基準額	43万円+30.5万円×(被保険者及び特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+ 31万円 ×(被保険者及び特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)
2割軽減基準額	43万円+56万円×(被保険者及び特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	43万円+ 57万円 ×(被保険者及び特定同一世帯所属者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)

- ・軽減判定は自動的に行いますので申請は不要です。ただし、未申告等により所得が不明となっている方が世帯内にいる場合、軽減対象外となります。
- ・給与所得者等とは、一定の給与所得者（給与収入額が55万円超の方）及び公的年金等所得者（65歳未満で公的年金等収入額が60万円超または65歳以上で公的年金等収入額が125万円超の方）をいいます。
- ・国保被保険者のうち給与所得者等が2人以上の場合、10万円×(給与所得者等の数-1)を加算します。

自動車税のグリーン化特例について

☎ 上北県税事務所 納税管理課 ☎0176-22-8111(内線211~214)
十和田市西十二番町20-12 青森県十和田合同庁舎1階

自動車税は、自動車環境対策の観点から、排出ガス性能および燃費性能の優れた環境負荷の小さい自動車については、その排出ガス性能および燃費性能に応じて税率を軽減（軽課）し、初回新規登録から一定の年数を経過した環境負荷の大きい自動車につい

ては税率を重く（重課）する『自動車税のグリーン化特例』が実施されています。詳しくは、上北県税事務所までお問い合わせいただくか、県ホームページをご覧ください。

「ふるさと納税」および「企業版ふるさと納税」

六戸町を選んでくれた全国の皆さま、温かいご支援ありがとうございます

ふるさと納税

・「自ら考えて行う地域づくり」に取り組むための基金積立	85件 / 4,318,700 円
・保育所の運営に関する事業	144件 / 5,444,500 円
・町の農業生産力の向上、技術改善及び農業経営の合理化など 町の農業振興を目指す事業	261件 / 10,302,100 円
・図書の充実を図り、読書に親しむ環境整備	37件 / 1,362,700 円
・六戸学園(町立義務教育学校)の運営に関する事業(R6年12月~)	49件 / 2,205,000 円
・六戸町におまかせ	346件 / 13,453,900 円
合計	922件 / 37,086,900 円

〈活用事業〉

- ・ふれあいの郷づくり事業
 - ・まちづくり町民活動支援事業
 - ・スマート農業推進事業
- などを含む11事業に活用しました。



「今熊の里桜と湧水プロジェクト」
支援事業補助金を活用した



企業版ふるさと納税

・元気産業のまちづくり	3件 / 300,000 円
・子どもいきいきまちづくり	2件 / 200,000 円
合計	5件 / 500,000 円

〈活用事業〉

- ・私立保育所運営事業
 - ・ろくのへブランド推進事業
- などに活用しました。



六戸さくらフォトログ2025
沢山の参加者で町が賑わいました！



〈ふるさと納税〉

寄附者様・寄附
企業様をご紹介します



〈企業版ふるさと納税〉

ふるさと納税の返礼品を提供して下さる
地元の事業者様を募集しています。



☎ まちづくり推進課 ☎0176-55-2411

- 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

国民年金保険料の追納制度をご存知ですか？



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

問 町民課 年金係 ☎0176-55-4612・八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

保険料の免除・納付猶予や学生納付特例制度を利用した方は、この期間の保険料を後から納付（追納）することで、老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることができます。

■納付の要件

以下の要件を全て満たしていること

- ・対象期間が過去10年以内のものである
- ・3／4、半額、1／4 免除を受けていた場合、免除部分以外を納付している
- ・老齢基礎年金の受給権者ではない

■保険料の納付

○保険料の額

承認を受けた当時の保険料の額。

※保険料の免除等を受けた期間の翌年度から起算して3年度以上経過した保険料には、経過年数に応じた加算額が上乘せされます。

○納付方法

納付書による納付（口座振替、クレジット払いはできません）

■申請方法

追納の申請は、役場町民課またはお近くの年金事務所で行ってください。（郵送可）

①の国民年金保険料追納申込書は、日本年金機構のホームページか役場町民課で取得することができます。また、ねんきんネットの画面上から基礎年金番号等が自動記載された追納申込書を作成することも可能です。

申請方法	必要なもの	備考
直接提出	①国民年金保険料追納申込書 ②本人確認書類（免許証、個人番号カードなど） ③個人番号の分かるもの	③は個人番号で申請する場合のみ。
郵送申請	①国民年金保険料追納申込書 ②本人確認書類（免許証、個人番号カードなど）の写し ③個人番号の分かるものの写	

一免除の継続審査で却下となった方へ一

継続審査の却下通知を受けた方は、3／4、半額、1／4 免除に該当する場合がありますので、改めて免除申請することをおすすめします。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

令和8年7月分の国民年金保険料の納付期限は令和8年8月31日(月)です。

一人で悩んでいませんか？

自立に向けた相談窓口のご案内

あなたの生活の

困りごとや心配

「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに一緒に進んでみませんか？どなたでもご相談ください。

仕事がなかなか決まらない
仕事が長続きしない
家計が毎月赤字
どうしよう…
(家計が心配)

高齢だけど働いて収入を得たい
社会参加して
なにかの役に立ちたい

うちの息子がずっと働かないで家にいる。
将来どうしよう…

上北地域自立相談窓口 (対象地域: 野辺地町・七戸町・六戸町・横浜町・東北町・六ヶ所村)
上北郡七戸町字七戸198-2
FAX 0176-27-5631

フリーダイヤル (青森県社会福祉協議会)
☎0176-27-5630

スマホからでも
相談無料・通話料無料
0800-800-7114

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

問 町民課 ☎0176-55-4612・青森県後期高齢者医療広域連合 ☎017-721-3821(音声ガイダンス1番)
〒030-0801 青森市新町二丁目4番1号 青森県共同ビル1階

■令和8年度保険料について

令和8年度から、『子ども・子育て支援金制度』が始まり、保険料は、これまでの医療分に子ども分を加え、所得に応じて負担する「所得割額」と被保険者が等しく負担する「均等割額」の合計となります。

医療分	均等割額 [被保険者全員が納める額] 50,500円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(※1)×9.0%	=	保険料 (賦課限度額850,000円)
子ども分	均等割額 [被保険者全員が納める額] 1,300円	+	所得割額 [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(※1)×0.2%	=	保険料 (賦課限度額21,000円)

保険料の額は、7月中に送付する保険料額決定通知書でご確認ください。

※1 基礎控除後の所得＝前年の総所得金額－基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)

■令和8年度の軽減措置について

◆所得が低い方…同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

医療分	世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額
	43万円+10万円×(年金・給与所得者の(※2)－1)以下の場合	7.2割	14,140円／年額
	43万円+(31万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	5割	25,250円／年額
	43万円+(57万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	2割	40,400円／年額
子ども分	世帯の所得額の合計	軽減割合	軽減後の均等割額
	43万円+10万円×(年金・給与所得者の数(※2)－1)以下の場合	7割	390円／年額
	43万円+(31万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	5割	650円／年額
	43万円+(57万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等の数(※2)－1)以下	2割	1,040円／年額

※2 年金・給与所得者の数…次のいずれかの条件を満たす者の合計数のことで、2人以上いる世帯に適用
・給与収入額が55万円を超えるもの ・公的年金収入が、65歳未満の場合は60万円を超える者、65歳以上の場合は125万円を超える者

◆被用者保険の被扶養者であった方

- ・均等割額が5割軽減されます。(資格取得後2年間) ・所得割額の負担はありません。
- ◎被用者保険とは、会社員等の被雇用者が加入する健康保険です。
- ◎世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(医療分7.2割、子ども分7割)が受けられます。

■保険料の減免等について

災害や失業などにより納付が困難な場合は、申請により減免等が認められることがありますので、ご相談ください。

■令和8年8月以降の医療機関等のかかり方について

現在お持ちの資格確認書の有効期限は、令和8年7月31日までです。新たな資格確認書(ピンク色)または資格情報のお知らせを役場町民課から7月下旬に送付します。

受診区分	84歳以下	85歳以上
次のいずれにも該当する方 ①令和7年5月から令和8年4月までの間、6回以上マイナ保険証で受診 ②令和8年2月から4月までの間、1回以上マイナ保険証で受診	資格情報のお知らせ (引き続き、マイナ保険証で受診してください。必要に応じて申請により資格確認書の交付も可能です。)	資格確認書
上記以外	資格確認書	

- 資格確認書が届いた方……8月1日からは新たな資格確認書で受診してください。
 - 資格情報のお知らせが届いた方……資格情報のお知らせは内容をよくご確認のうえ、大切に保管してください。
- なお、マイナ保険証での受診が難しくなった場合は、資格確認書を交付しますので、役場町民課に申請してください。

体力測定してみませんか？

申込 六戸町教育委員会(総合体育館) ☎0176-55-3988

20歳～79歳を対象とした体力測定会を開催します。
今のご自分の体力について、知ってみませんか？

●主 催

六戸町教育委員会 六戸町スポーツ推進委員協議会

●日 時

令和8年8月11日(火)・(祝)

9:00 受付

9:30 測定開始

●場 所

総合体育館

●参加費

無料

●服 装

運動のできる服装

●持ち物

内履き、汗拭きタオル、水分補給用の飲料



●種 目

20歳～64歳	65歳～79歳
※健康状態のチェック ※日常生活・運動に関するアンケート	※健康状態のチェック ※日常生活・運動に関するアンケート
①握力	①握力
②上体起こし	②上体起こし
③長座体前屈	③長座体前屈
④反復横跳び	④開眼片足立ち
⑤急歩または20mシャトルラン	⑤10m障害物歩行
⑥立ち幅跳び	⑥6分間歩行

●申込み

7月31日(金)までに六戸町教育委員会(総合体育館)へお申込みください。

●その他

「健康状態のチェック」で、①既往症、②現在服用中の薬名を記入する欄がありますので、事前に把握しておいてください。



あおもり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ

～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

申込 青森県 若者定着還流促進課 ☎017-734-9174

大学等を卒業した若者(就職時35歳未満)が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業等とで支援する制度です。※就職予定者・企業ともに事前登録が必要です。

●対象企業等(サポート企業)

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業等

●支援対象者

- ・大学・短大等の卒業者で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)
 - ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
 - ・青森県内で正規雇用されていない方
- ※県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

●支援額(企業・県が1/2ずつ負担)

学校区分	1人当たり支援上限額(企業が設定)
大学等	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大等	75万円、50万円、30万円のいずれか

※認定時の返還残額の1/2が上限

詳しくは公式サイトで

「あおもり奨学金サポートサイト」

<https://www.aomori-life.jp/syogakukin>



学校給食を通じた食育の取り組みについて

☎ 十和田地域広域事務組合 学校給食センター ☎0176-23-5375

学校給食センターでは、六戸町の義務教育学校や十和田市の小中学校など24校に給食を提供しているほか、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を習得し、健全な食生活を実践できるよう食育の大切さを伝える取り組みをおこなっています。

●食育の必要性

朝食欠食、食の偏り、肥満、痩身などの食を取り巻く環境や健康への影響が懸念されています。

●主な取り組み

「食に関する学校訪問」



栄養教諭等が朝食、栄養バランス、生活習慣などの大切さを指導します。

「あおもり給食の実施」



地域の食材で作る「あおもり給食」により、地域や産業への関心と、ふるさとへの感謝の気持ちを育みます。

「給食センター見学」



施設見学により、給食ができる工程や衛生管理の重要性を学びます。

児童扶養手当制度、特別児童扶養手当制度について

☎ 福祉課 ☎0176-55-3111(内線132)

■児童扶養手当制度について

離婚などの理由により、ひとり親として児童(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)を監護している父、母、または父母に代わって児童を養育している人に対し支給される手当です。所得に応じて全部支給または一部支給、もしくは全部停止になります。

●令和8年度支給額(月額)

	基本額	第2子以降 加算額
全部支給	48,050円	11,350円
一部支給 (所得制限による)	48,040円～ 11,340円	11,340円～ 5,680円

～現況届の提出について～

毎年8月中旬に児童扶養手当現況届を提出する必要があります。

未提出の場合、手当を受給することができなくなりますので、ご注意ください。

■特別児童扶養手当制度について

精神または身体に重度、もしくは中度の障害のある、20歳未満の児童を監護している父、母または父母に代わって児童を養育している人に対し支給される手当です。所得に応じて全部支給または一部支給、もしくは全部停止になります。

■令和8年度支給額(月額)

	基本額
1級 (身体障害者手帳1級・2級、愛護手帳A程度)	58,450円
2級(身体障害者手帳3級程度)	38,930円

～所得状況届の提出について～

毎年8月中旬から9月中旬にかけて特別児童扶養手当所得状況届を提出する必要があります。

未提出の場合、手当を受給することができなくなりますので、ご注意ください。

全国読書感想文コンクール課題図書展示

今年の全国読書感想文コンクールの課題図書となっている本を展示しています。物語や絵本、ノンフィクション作品など、子どもたちに読んでほしい本を集めました。夏休みでの読書感想文の本選びにご活用ください。

ホラー特集展示

夏の定番のホラー作品を展示しています。暑い夏に、怖いお話を読んで涼を感じてみてはいかがでしょうか。おすすめの本を取り揃えてお待ちしております。

新着図書の更新について



町ホームページ

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。

休館日は返却のみ、
図書館返却ポストにて受け付けします。



6 日(月) 13 日(月) 20 日(月)祝 27 日(月)

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〜午後7時

※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

7月の休館日



上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

おいらせ町

おいらせ森の感謝祭2026

～自然・食・音楽・芸術を満喫しよう！～

●開催日時

7月11日(土) 10時～16時

7月12日(日) 10時～15時

●開催場所

おいらせ町下田公園周辺

圏一般社団法人おいらせ町観光物産協会
事務局(白鳥の家内)

☎0178-56-5256

野辺地町

日本遺産3港めぐりスタンプラリー

●開催日時

7月8日(水)～11月30日(月)

9時～16時

●開催場所

野辺地町中央公民館・鯉ヶ沢町日本海抛

点館・深浦町歴史民俗資料館

圏野辺地町教育委員会(歴史民俗資料館)

☎・FAX 0175-64-9494



七戸町

ニツ森貝塚ふれあいまつり

●開催日時

7月12日(日)

10:00～15:00

●開催場所

ニツ森貝塚館

圏ニツ森貝塚ふれあいまつり実行委員会
(事務局:七戸町教育委員会生涯学習課)

☎0176-62-9702



公式Instagram

七戸町

上北地区特別支援連携協議会主催「情報交流会」

●開催日時

7月29日(水) 13:30～15:30

●開催場所

七戸町総合アリーナ 研修室(オンラインでの参加もできます)

圏青森県立七戸養護学校 地域支援部 ☎0176-62-2331



申込はQRコード
または電話から

十和田市

スイーツ婚活「LOVE SO SWEETS 2026」

～上十三・十和田湖エリアのスイーツを楽しもう！～

●開催日時

8月1日(土)

午後1時30分～4時30分(受付:午後1時～)

●開催場所

きざん三沢(三沢市三沢堀口17-128)

圏十和田市役所シティプロモーション課 ☎0176-51-6712



詳しい内容や申込
方法はこちらから



消防署
だより

あぶない!!水難事故に注意!!



これからの季節は、海やプールに出かける機会が多くなり、水による事故が増加します。事故は屋外に限らず、お風呂など家の中にも危険はひそんでいます。

水の怖さを知り、十分注意しながら楽しみましょう。

水による事故を防ぐために-----

- 子どもだけで、川や沼に近づかないように!!
- 危険な場所で遊んでいる子どもを見かけたら
注意!
- 子どもや高齢者を一人で入浴させない!!
高齢者が風呂で意識消失することもあります!!
- 飲食後や体調不良の時は無理厳禁!!



●もしものときは……

呼吸がない時は、すぐに心肺蘇生法をして救急車を呼びましょう。

●心肺蘇生法

- ・胸骨圧迫を30回 ⇒ 人工呼吸を2回
- ・胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせを絶え間なく続けます。
- ※人工呼吸ができない場合は胸骨圧迫のみ実施してください。



救急車の適正利用
を心がけましょう!



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。 関 六戸消防署 救急係 ☎55-2016



警察署
だより

警察官 B (高卒・短大卒程度)の募集について

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

以下のとおり、令和8年度の警察官B(高卒・短大卒程度)の募集を行う予定です。

詳しくは、公告日(試験案内等配布開始日)以降に試験案内(申込書)を入手してご確認ください。

■警察官 B (高卒・短大卒程度)

公 告 日 (試験案内等配布開始日)	7月6日(月)
受 付 期 間	7月6日(月)～8月17日(月)
受 験 資 格	平成3年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方 (大学を卒業した方または令和9年3月31日までに大学卒業見込みの方を除く。)
第 一 次 試 験	9月27日(日)[青森市、弘前市、八戸市、むつ市、さいたま市]
合 格 発 表	10月2日(金)(予定)
第 二 次 試 験	11月中旬[青森市]
合 格 発 表	12月上旬

令和8年7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 3日(金)・6日(月)・7日(火)・10日(金)・13日(月)・14日(火)・17日(金)・21日(火)・24日(金)
27日(月)・28日(火)・31日(金)
一般運転者講習 3日(金)・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 3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

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
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	8月3日～10月9日	陸上自衛隊 10月30日 海上自衛隊 11月6日または11月9日※ 航空自衛隊 11月9日	2等海・空佐：約37万円～ 3等海・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等陸尉：約29万～約31万円 *学歴・職歴等により異なります。	別途お知らせいたします。
航空学生		18歳以上24歳未満の方（高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含））	7月1日～8月28日	<1次試験> 9月19日及び9月26日※ <2次試験> 10月15日～22日※ <3次試験> 海:11月20日～12月16日※ 空:11月14日～12月17日※	[初任給] 月額：239,500円（高卒） 月額：254,200円（大卒）	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	7月1日～9月1日	<1次試験> 9月16日～27日※ <2次試験> 10月17日～11月1日※		
2等陸・海・空士（任期制）			年間を通じて行っております。	別途連絡します。		
防衛大学校学生	一般	18歳以上21歳未満の方（自衛官は23歳未満） 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）	7月1日～10月15日	<1次試験> 10月31日 <2次試験> 11月27日～12月2日※	[初任給] 月額：161,000円	
防衛医科大学校医学科学生		18歳以上21歳未満の方 高卒者（見込含）又は高専3年次修了者（見込含）	7月1日～10月8日	<1次試験> 10月24日 <2次試験> 12月16日～18日※		
防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）			7月1日～10月2日	<1次試験> 10月17日 <2次試験> 12月5日・6日※		
自衛隊奨学生	技術	大学の理学部・工学部※3の3・4年次又は大学院（専門職大学院を除く。）修士課程在学（正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満（大学院修士課程在学者は28歳未満））	6月2日～10月9日	11月7日・8日	[学資金] 月額：80,000円	
予備自衛官補	技能	18歳以上で各種国家免許資格等を有する方（国家免許資格等の細部についてはお問い合わせください。）	5月23日～9月10日	9月12日～10月4日※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 月額：8,800円	
	一般	18歳以上52歳未満の方				
※ 試験日については、試験期間のうち1日指定されます。 ◎ 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8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 8：45～17：30） E-mail:aomori.pco.misawa@rct.gsdf.mod.go.jp						

有料広告

聞こえにくさで
お困りではありませんか？

★最近テレビの音が大きい ★聞き返しが増えた

聞こえ・補聴器相談

まずはご相談ください。

八戸グランドホテル目の前 | 八日町バス停徒歩3分



ひいらぎ耳鼻咽喉科

☎ 0178-70-5510

お知らせ

マイナンバーカード交付・電子証明書更新窓口のお知らせ

マイナンバーカードの休日・平日の開庁時間の受け取りや更新が難しい方は休日・夜間窓口をご利用ください。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。

●対応業務

マイナンバーカードの受け取り
マイナンバーカードの交付申請
(更新含む)

電子証明書の更新

暗証番号の変更、再設定

マイナ保険証の利用登録

●休日開設日

7月18日(土) 9時～13時

●平日夜間開設日

7月9日(木)・23日(木) 17時～19時

※事前の予約が必要です。希望日の前開庁日までにご予約ください。

●電話受付時間

平日 8時15分～17時

※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は、代理人に委任することがあります。その際は別途必要書類がありますので、事前に町民課にお問い合わせください。

●予約・お問い合わせ

町民課 0176・55・3431

「青の煌めきあおり推し土産総選挙」開幕

県では、本県での国スポ本大会・障スポ大会の開催に伴い、本県土産品の認知度向上を図るため、あおり推し土産総選挙を開催します。投票で自分の推し土産品を応援しましょう！

投票された方には、抽選で本県特産品等をプレゼント！

●投票期間

7月1日(水)～7月31日(金)

●投票方法

特設サイトの投票フォームより投票

●ホームページ

「あおり推し土産総選挙」で検索または下記2次元コード(県ホームページ)からアクセス



●結果発表

9月1日の表彰式後、ホームページ等で順次公表

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

遺言書の作成を考えている方へ

「自筆証書遺言書保管制度」を存じでしょうか。皆様が作成した自筆証書遺言書を法務局に預けることができます。遺言書の作成を考えている方は、是非この制度をご利用ください。

ください。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局へお問い合わせください。

◎法務省ホームページ

「自筆証書遺言書保管制度について」はこちら▼



青森地方法務局供託課

017・776・6231

青森地方法務局八戸支局

0178・24・3351

青森地方法務局十和田支局

0176・23・2571

不動産を相続した方へ

これまで任意だった相続登記が、令和6年4月1日から法律上義務化されました。該当する方は、早めの相続登記申請をお願いします。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局(予約制の手続案内を実施中)や登記の専門家である司法書士にご相談ください。

◎法務省ホームページ

「不動産を相続した方へ」相続登記・遺産分割を進めましょう」はこちら▼

青森地方法務局登記部門



017・776・6231

青森地方法務局八戸支局

0178・24・3346 (音声案内2番)

不動産の所有者の方へ

青森地方法務局十和田支局
0176・23・2424

令和8年4月1日から、これまで任意だった住所、氏名及び会社・法人の名称の変更登記が法律上義務化されました。該当する方は早めの変更登記をお願いします。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局(予約制の手続案内を実施中)や登記の専門家である司法書士にご相談ください。

◎法務省ホームページ

「住所等変更登記の義務化特設ページ」はこちら▼

青森地方法務局登記部門



017・776・6231

(音声案内2番)

青森地方法務局八戸支局

0178・24・3346

青森地方法務局十和田支局

0176・23・2424

中小企業退職金共済(中退共)制度のご案内

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛

金助成や、税法上の優遇も受けられ
手数料もかかりません。家族従業員
やパートタイマーも加入できます。
※一部対象外あり。詳しくは、ホー
ムページをご覧ください。

[https://chutaikyo.taisyokukin.
go.jp/](https://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/)

●お問い合わせ

中退共本部
☎03・6907・1234

新幹線走行試験
ご協力をお願い

JR東日本では、新幹線試験電車
を使用している走行試験を実施しま
すので、ご理解とご協力を賜ります
ようお願い申し上げます。

●仙台・新青森間（複数回）

・7月11日夜（午後11時ごろ）12
午前5時ごろ）
・7月20日夜（午後11時ごろ）21
午前5時ごろ）
・7月25日夜（午後11時ごろ）26日
午前5時ごろ）

※都合により日程を変更することが
あります。

●連絡先

東日本旅客鉄道株式会社
盛岡支社 経営戦略ユニット
☎019・625・4079

募 集

子どもたちの未来を創る
「学校」で働いてみませんか？
～臨時講師・非常勤講師など
を募集しています～

現在、上北地区の小・中・義務教
育学校で勤務いただける臨時講師、
非常勤講師、スクール・サポート・
スタッフなどを募集しています。

教員免許をお持ちの方で、現在教
職から離れている方や新しく教育現
場に挑戦したい方、教員免許は持っ
ていないが学校で働きたい方をお待
ちしています。

●募集内容

・職種…上北管内小・中・義務教育
学校の講師（常勤・非常勤）、ス
クール・サポート・スタッフ（資
格不要）

・勤務地…上北管内の小・中・義務
教育学校

詳細はこちら▼



●お問い合わせ

上北教育事務所 総務課
☎0176・62・2128
✉EKAMIKITA@pref.aomori.lg.jp

講 習

排水設備工事責任技術者試験
について

●試験日時

10月21日（水） 14時～16時
●試験会場

青森市、弘前市、八戸市、五所川
原市の4会場より選択

●受験手数料

8,000円（振込手数料除く）

※受験手数料は非課税

●申込受付

7月1日（水）～7月31日（金）
（土日・祝日を除く）

●申込場所

県内各市町村の排水設備工事担当課
◆受験資格等、詳しくは、「青森県
下水道協会ホームページ」
（<http://www.aomori-pswa.jp/>）
をご覧ください

●お問い合わせ

建設下水道課
☎0176・55・2755

教員免許状保有者研修会（上北地区）

ITNext

学校っておもしろい！

学校の魅力再発見セミナー
開催のお知らせ

教員免許をお持ちの方で、現在教
職から離れている方や、新しく教育
現場に挑戦したい方をお待ちしてい
ます。現職教員からの学校現場のお
話・担当者との個別相談の時間もあ
ります！（※参加費無料）

●日時

第2回 8月1日（出）
10時～12時30分

第3回 11月14日（出）
10時～12時30分

●場所

七戸町総合アリーナ研修室
039-250-01

上北郡七戸町字荒熊内67-170

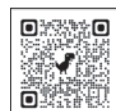
●対象

教員免許状をお持ちで、現在教職
に就いていない方
これから免許状を取得しようと思
っている方

将来、教員になることを考えてい
る高校生や大学で教職課程に在籍し
ている方など

●お問い合わせ

上北教育事務所
☎0176・62・2128



イベント

「大人と子どものための平日
特設カフェ☆ろくとーく☆」
開催のご案内

妊婦さんや子育て中の方、在宅ワ
ークの方からシニア世代まで、誰も
がゆったりとおしゃべりを楽しめる
平日の特設カフェを開きます。美味
しい食べ物、心地良いボディーケア、
体験ワークショップ（裂織体験）な
ど、様々な仲間たちがみなさまをお
迎えます。美味しいものを味わい
ながら、心温まる時間を一緒に過
しませんか？（参加無料・予約不要）

●日時

7月13(日) 10時～15時

●場所

サテライト六戸（食堂スペース）

●お問い合わせ

「フルーチェの森と仲間たち」

代表 佐藤

☎080・1842・5655

おはなし会に遊びにきませんか？
開催のご案内

親子で一緒におはなし会を楽しんでみませんか？子どもたちに本の楽しさを知ってもらえるように、定期的に開催しています。絵本・紙芝居の読み聞かせや手あそびなど、参加費無料・予約不要ですので、ぜひお気軽にお越しください。

●日程

7月5日(日)／8月9日(日)

10時30分～11時30分

●場所

就業改善センター2階和室

●お問い合わせ

おはなし会「グーチョコキパー」

下田

✉gouchokip6@gmail.com

陸上自衛隊八戸駐屯地

納涼盆踊り大会

●日時

令和8年7月25日(出)

16時45分～20時30分（一般開放）

●場所

陸上自衛隊八戸駐屯地

所在地：八戸市大字市川町字桔梗

野官地

●内容

・盆踊り部隊対抗

・盆踊り自由参加

・八戸陣太鼓演奏

・野外売店

・p a c c h i 出演予定

●その他

・当日は、総合案内所でイベント内容・会場配置図を配布します。

・入場無料・駐車場完備

・中止のお知らせは、ホームページおよび正門前看板にてお知らせします。

・詳細はこちら▼



●お問い合わせ

八戸駐屯地司令業務室広報班

☎0178・28・3111

(内線2013、内線2067)

参加者 大募集!!

2026.8.18(火) | 午前6:00 START

六戸町立義務教育学校六戸学園
NHK AM 全国生放送 午前6:30～

参加無料

参加者全員に
記念品プレゼント！
※数に限りがあります。

当日の開催中止のご案内

悪天候・災害等の影響で中止となる場合があります。中止時は当日午前4時30分頃、ラジオ体操公式X(旧Twitter)でお知らせします。中止の場合、振替実施はありません。

公式Xは
こちらから→



●お問い合わせ先 六戸町総合体育館 ☎0176-55-3988
受付時間：午前9:00～午後5:00 ※土・日・祝日を除く

ラジオ体操
イメージ
キャラクター

かんぼ生命
企業
キャラクター



ラジオ体操坊や(通称:ラタ坊) かんぼくん ゆめちゃん

つながろう!ラジオ体操のワ

2028年
ラジオ体操
100周年

2026年度 夏期巡回

ラジオ体操・ みんなの体操会

詳しくはこちらから

体操 巡回 検索

- 主催：株式会社かんぼ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟
- 共催：六戸町、六戸町教育委員会
- 後援：六戸町スポーツ推進委員協議会
- 協力：日本郵便株式会社
- 主管：株式会社かんぼ生命保険青森支店、NHK青森放送局、青森県ラジオ体操連盟

※当日はNHKのラジオ体操指導者も参加します。
※安全確保のため、定員に達した場合は入場を制限する場合があります。
※会場内では、開催関係者やメディア等が記録・取材撮影を行い、イベントレポートやメディアに公開される場合があります。
※ご自身の体調を最優先に、無理のない範囲でご参加ください。
※熱中症対策のため飲料をお持ちください。

7月

●町税・保険料 納期限

固定資産税(2期)
国民健康保険税(1期)
介護保険料(1期)
後期高齢者医療保険料(1期)

納期限 7月31日(金)

■町民バス運休情報

六戸学園夏休み期間中(7月22日(水)～8月23日(日))の町民バスは、「土曜日・長期休み」の時刻での運行となります。なお、お盆期間中も「土曜日・長期休み」の時刻で運行します。
※日曜日・祝日は運休日です。

日	月	火	水	木
			1	2
《心配ごと相談所終了のお知らせ》 「心配ごと相談所」は、他機関の専門的な相談事業の充実等により、令和8年3月末をもって終了しました。日々の暮らしの中で感じる不安や悩み、健康や福祉に関する困りごとについては、「福祉総合相談窓口」をご利用ください。 ☎ 社会福祉協議会 55-2943				
5	6	7	8	9
❖おはなし会(絵本と紙芝居の親子時間) 場)就業改善センター		♥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 ○不動産無料相談会 場)就業改善センター ○人権相談 場)六戸町老人福祉センター ★七百サロン 場)旧開知小隣の公園 ☎老人福祉センター入浴日	★上町サロン 場)上町公民館	★金矢サロン 場)金矢公民館
12	13	14	15	16
★上吉田サロン 場)上吉田公民館	★みなみサロン 場)南町(二)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 ♥複合健診 場)文化ホール ●ルーシーダットン教室 場)六戸町総合体育館 ★押込サロン 場)押込公民館 ☎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 ♥複合健診 場)文化ホール ★鶴喰サロン 場)鶴喰コミュニティセンター	♥複合健診 場)文化ホール
19	20 海の日	21	22	23
		○行政相談 場)六戸町老人福祉センター ☎老人福祉センター入浴日	♥療育相談 場)上北保健所※要予約 ■六戸学園 夏休み (～8/23)	
26	27	28	29	30
★上吉田サロン 場)海伝寺 六戸町オープンゴルフ大会	文化ホール休館日	●ルーシーダットン教室 場)六戸町総合体育館 ☎老人福祉センター入浴日		○弁護士無料法律相談会 場)就業改善センター

まちのうごき
(令和8年5月末現在)

人口 10,298人
先月比 -7 前年比 -198

男 5,111人
先月比 -3 前年比 -75

世帯 4,721世帯
先月比 +1 前年比 -22

女 5,187人
先月比 -4 前年比 -123

金	土
3	4
☎老人福祉センター入浴日	
10	11
☎老人福祉センター入浴日	
17	18
♥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	
ろくのヘサマーフェスティバル 場)総合体育館駐車場	
24	25
♥3歳児健診 場)就業改善センター ★大曲サロン 場)大曲公民館 ☎老人福祉センター入浴日	
31	
☎老人福祉センター入浴日	

お誕生

戸籍の窓口

小山田 愛^{まなと}柳留^{りゅう} 林

(父 健留 母 愛華)

おくやみ

吉田 敏男(88歳)
上吉田 坂本 博子(84歳)
下田 スエ(91歳)
七 百 七 百
小比類巻 豊春(70歳)
沖 沢 和子(88歳)
根古 橋 沖 山
洗 平 キエ(87歳)
吉田 承彦(57歳)
上吉田 上 町
成田 由太郎(84歳)
畠 山 與四男(96歳)
柳 町 南町(二)

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。

○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。
○人権相談
差別や近隣トラブル、家庭内でのめめごと等に関する相談
☎ 町民課 55-4612
○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
☎ 町民課 55-4612
○不動産無料相談会
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)
☎ まちづくり推進課 55-2411
○弁護士無料法律相談会
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)
☎ まちづくり推進課 55-2411

○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。
🕒 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 集会室
①ラジオ体操 (火)金 10：00～
②元気はつらつ教室 (金) 10：00～10：30
③健康マージャン (火)金 上記①②終わり次第～15：00
☎ 社会福祉協議会 55-2943



POINT! 栄養ポイント!

大玉にんにくは、加熱することで甘みが増し、にんにく特有の辛みがやわらぐため食べやすくなります。加熱することで、血行促進や疲労回復に優れた効果を発揮します。

また、豚肉やチーズのうま味、大葉のさわやかな香りが加わることで、満足感のある一品に。ごはんのおかずにはもちろん、おつまみや夏バテ予防の一品としてもおすすめです。



たべすぎ 注意!!

空腹時に生のにんにくを食べるのは胃の粘膜への刺激が強すぎるため、加熱したものを少しずつ食べるのがおすすめです。

今月は

にんすけの とろ〜り肉巻き



六戸町特産の「大玉にんにく」を使った、簡単で食べ応えのある一品です。加熱することで辛みや香りがやわらぎ、とろっと甘くホクホクした食感が楽しめます。

作り方

①大玉にんにくの皮をむかずに、蒸し器なら強火で20分ほど電子レンジなら、丸ごとラップで包み(600W)で3分ほど加熱します。

②肉に塩コショウをふり、大葉、チーズ、皮をむいたにんにくの順に重ねて巻きます。

③巻き終わりを下にしてフライパンで全体に焼き色がついたら食べやすい大きさにカットし、器に盛り付け完成です。

材料(作りやすい分量)

大玉にんにく	1玉
スライスチーズ	3枚
豚薄切り肉 (ベーコンもOK)	6枚
大葉	6枚
塩コショウ	少々



六戸町食育公式
Instagramは
こちら

食改さんから ひとこと

六戸町自慢の大玉にんにくも、ぜひ丸ごと味わってみませんか？
加熱するとまるでおいものようにホクホク・とろとろ♪にんにくが苦手な方にもおすすめのレシピです。地元の特産品をおいしく食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

食生活改善推進員養成講座 受講者募集

食生活改善推進員（食改）として、地域の食と健康づくり活動と一緒に仲間を募集しています。

食や健康について楽しく学びながら、地域で活躍してみませんか？

食生活改善推進員としてボランティア活動に参加できる方は、ぜひご応募ください。

詳しくは、町ホームページ、LINE、Instagram、回覧をご覧ください。

【お問い合わせ】六戸町福祉課 ☎0176-55-4597(直通)

