

広報ろくのへ February

Rokunohe

2

かえでのまちの情報誌

2026
No.727



子どもたちの「食べたい」が叶ったランチ

ひとくちごとに笑みがこぼれる時間。

……関連記事 5ページ



ごはんをきっかけに 顔を合わせる場所

子どもからお年寄りまで、誰でもふらっと立ち寄れる場所をつくりたい。

そんな思いから始まった「みんなの食堂～ワイもぐ～」。

ごはんを囲む時間が、声を交わすきっかけになっています。



「共食」から始まる、
居場所づくりを



六戸町社会福祉協議会
天間 陸斗 さん
てん ま りくと

六戸町社会福祉協議会（田中孝雄会長）（以下「社協」）が中心となり、月窓寺や南町第二公民館を会場に開催している「ワイもぐ」。

コロナ禍をきっかけに、地域で当たり前だった「みんなで食べる」「顔を合わせて話す」機会が減っていく中、誰でも来られることをコンセプトに令和6年に活動をスタートしました。

これまで提供してきたのは、カレーライスや六戸めし。調理は町食生活改善推進員会のみなさんに協力していただいています。参加者のアンケートをもとに献立を話し合うなど、参加者の声を大切にしながら活動を続けてきました。

食事のほか、eスポーツや昔あそびなども取り入れ、自然と会話が生まれる時間になっています。

「気軽に集まれる場所があったらな」。そんな会話から始まった取り組みですが、「こないだ場所があったんだ」「知らない地域を知るきっかけになった」という声も聞かれるようになりました。

「社協は居場所づくりの火種役。地域のみなさんで、楽しみながら居場所を育てていってもらえたら」。そう話す社協の天間さん。

「うちの地域でもやってみよう」という声があれば、ぜひ支援していきたい」と地域主体の広がりにも期待を寄せています。

地域に寄り添う、
お寺のカタチ



月窓寺 住職
松木 昂龍 さん
まつ き こうりゅう

開催会場の一つである月窓寺では、檀家さんからののお供え物を、食料支援として提供しています。

住職の松木さんは、「声がかかったときは、ぜひと二つ返事でした。お寺は敷居の高い場所ではなく、誰が来てもいい場所であってほしい」と話します。

「ワイもぐ」では、檀家さん以外の参加も多く、昼食のほか、座禅やお焼香など、お寺ならではの体験を楽しむ姿が見られました。

「お寺に行ったことが思い出し残り、安心して来られる地域のよりどころになれたら嬉しい」と話していました。

参加者の声

親子で過ごしたワイもぐの時間

町外から小松ヶ丘に移住してきて、なかなか南側にくる機会がありませんでしたが、高齢の方も気軽に声をかけてくださり、とても馴染みやすい雰囲気でした。

無料で提供していただいた「六戸めし」もおいしく、子どもは家での食事よりたくさん食べていて、完食したことはびっくりです(笑)



ゆき
⑥木村 結希さん(小松ヶ丘)

令和7年秋の叙勲」受章

各分野で長年にわたって貢献された人をたたえる「令和7年秋の叙勲」において、六戸町から斧澤雅雄さんが瑞宝単光章を受章され、12月8日に町役場で佐藤町長に報告しました。



瑞宝単光章

おのざわ まさお
斧澤 雅雄さん(晴ヶ丘地区)

昭和50年に航空自衛隊に入隊し、34年間にわたり主に航空機エンジンの整備に従事されました。

受章について、「聞いたときは驚いたが率直に嬉しい」と話す斧澤さん。

昨年晴ヶ丘地区の区長として務めており、「この受章を励みに、今後は町内の発展と安全のために力を尽くしたい」と決意を新たにしていました。

新年を祝い、さらなる発展を目指す

六戸町功労者表彰式並びに町民新年祝賀会



令和8年功労者表彰式並びに町民新年祝賀会が町文化ホールで行われ、町民ら約100人が出席しました。

式典では、町政振興に貢献された5名の方の表彰が行われ、続く新年祝賀会では、町内の海傳寺および月窓寺の住職 松木昂龍氏を講師に迎え、「他人の幸せ、自分の幸せ」をテーマに講演が行われました。

その後は、参加者同士で語らいを楽しみながら、新年を祝うひとときを共有しました。

受章者一覧

功労表彰

功労章 松浦 建一 さん

22年にわたり、町防犯協会役員として防犯活動の推進に貢献されました。

功労章 田澤 孝三郎 さん

21年6月にわたり、人権擁護委員として地域の人権行政の推進に貢献されました。

功労章 斗澤 善勝 さん

34年にわたり、町スポーツ推進委員として体育・スポーツ振興に貢献されました。

功労章 本多 千鶴子 さん

25年6月にわたり、町防犯指導隊員として防犯活動の推進に貢献されました。

善行表彰

善行章 苫米地 力 さん

農業用機械を開発し、農家の生産性を向上させ、地域の農業振興に寄与し、町の名誉を高揚されました。

100歳おめでとうございます
1/16 **木村のぶさん 百歳祝金授与式**

満100歳を迎えられた木村のぶさん(南町二)の百歳祝金授与式が町役場応接室で行われました。

式には木村さんのご家族が代理で出席され、佐藤町長から顕彰状と祝金が手渡されました。また、町社会福祉協議会(田中孝雄会長)からは花束と記念品が贈呈され、長寿を祝いました。町長は、長年にわたり地域を支えてこられた功績に敬意を表し、今後の健康とご多幸を願いました。

12/17 **監査委員辞令交付**



六戸町監査委員の欠員補充に伴い、高坂茂氏(堀切地区)が新たに任命されました。

任期は令和7年12月9日から令和9年4月30日までです。

地域でつないだ安全
12/11 **交通死亡事故ゼロ記録 1万3千日達成**

町交通安全協会柳町支部が交通死亡事故ゼロ記録1万3千日を達成し、保土澤定志支部長と町交通安全協会の豊川清副会長が佐藤町長を訪れ、達成を報告しました。

保土澤支部長は「通勤時間帯の交通量が多い危険な場所なので事故が起きないのが不思議。これからも交通安全に気を付けて、事故が起きないようにしていただきたい」と話していました。



やべーすけが給食に登場
12/18 **やべーすけランランランチ**

町健康づくり推進キャラクター「にんじゃヒーロー やべーすけ」の野菜を使った特別ランチが、さつき保育園で提供されました。

この取り組みは、園児らの「やべーすけが全部そったご飯が食べたいな」という一言をきっかけに実現。園児らが事前に「道の駅ろくのへ」で野菜を購入し、当日は「ながすけネバネバサラダ」や「しゃもすけ汁」など、やべーすけの野菜をふんだんに使った献立が並び、子どもたちは喜んで味わっていました。

世界に挑む少年野球
12/15 **台湾野球大会出場を表敬訪問**

12月25日に台湾・台北市で開催される台湾野球連盟主催の全国少年野球大会に、CBS日本東北チームとして六戸野球クラブの選手3人が選抜され、大会を前に選手らが町長を表敬訪問しました。

選手らは、「ピッチャーとして台湾打線を抑えたい」「守備と攻撃の両方で活躍したい」などと意気込みを語っていました。

大会では、世界を相手に圧倒的な力を見せながら勝ち進み、準優勝という成績を収めました。



左から杉山颯佑、野月篤希、附田龍乃輔(いずれも六戸学園6年)



12/20 子どもたちの笑顔が輝く
クリスマスをつどい

町子ども会育成連絡協議会(杉山茂夫会長)主催の「クリスマスをつどい」が町文化ホールで開催され、約120人の園児・児童らが参加しました。

会場では、絵馬作りやシールライトのデコレーション体験のほか、子ども会リーダーと一緒に体を動かしながら楽しむミニゲームが行われました。最後はお楽しみ抽選会が行われ、プレゼントを手にした子どもたちは大喜びの様子でした。

12/20 民生委員の節目を迎えて
民生委員・児童委員へ感謝状と委嘱状交付

民生委員・児童委員の任期満了に伴い、厚生労働大臣および県知事からの感謝状が届き、町長から対象者へ交付されました。

あわせて、新たに委嘱された民生委員に対し、町長から委嘱状が交付されました。

任期は令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間です。



1/4 1年の防火・防災 決意新たに
六戸町消防出初式

六戸町消防出初式が町官庁街通りで行われ、消防関係者ら約120人と車両12台が参加しました。

式では、佐藤町長が団員の服装や装備、機械器具点検の様子を観閲したあと、団員らは威風堂々の分列行進を披露し、住民の生命と財産を守る心意気をアピールしました。

その後、町文化ホールで式典が行われ、町長のあいさつや団長による訓示が行われたあと、万歳三唱で士気を高めました。



分団名	分団長氏名	担当地区
第1分団	山端 進一	高屋敷、高館、上町、南町(一)・(二)、中町押込町、下町、館野、林、高見、柴山
第2分団	木村 正章	上吉田、入口、中堤、長谷
第3分団	吉田 卓哉	折茂新田、川原新田
第4分団	田中 薫	小平、柳町、鶴喰
第5分団	小倉 富雄	折茂
第6分団	沼沢 勇一	古里、堀切、七百、高森(一)・(二)、根古橋桜ヶ丘住宅、通目木、坪毛沢、づめき団地大曲、たての台団地
第7分団	名久井 開	沖山平、沖山、大原、岡沼
第8分団	吉田 誠一	下吉田(一)・(二)、赤田、米沢、赤石
第9分団	杉山 諭	晴ヶ丘、金矢、小松ヶ丘



1/14 新区長へ委嘱状を交付
令和8年第1回区長会議

町文化ホールで令和8年第1回区長会議が行われ、町内50区域の行政連絡員(区長)が出席されました。
区長を代表して、小平・柳町地区の小林茂さんに佐藤町長より委嘱状が交付されたあと、区長業務や各種補助金の活用等の説明が行われました。
区長の任期は、令和8年12月31日までの1年間です。



1/8 災害時にできることを考える
避難所運営をキャンプで体験

町B&G海洋センター指導者会主催の「避難所体験キャンプ」が町文化ホールと町総合体育館で行われ、六戸学園の3～6年生約20人が参加しました。
児童らは、文化ホール内での避難所開設を想定しながら、居住スペースやペットエリア、本部の配置などを話し合い、スペースづくりを体験。あわせて、防災について学ぶ協力型ボードゲームや炊き出しも行われ、災害時の備えについて理解を深めていました。

1/6 身体を動かす楽しさを学ぶ
六戸キッズ☆アスリートアカデミー

町教育委員会主催の「六戸キッズ☆アスリートアカデミー」が町総合体育館で開かれ、町内年長園児と保護者ら約70人が参加しました。
コーディネーショントレーナーの川戸元貴氏を講師に招き、大人との鬼ごっこをはじめ、ハイハイ歩きやお尻を床につけて進む動きなど、子どもの基礎的運動能力を高めるトレーニングを体験しました。



役場で申告する方



町ホームページ

町・県民税および所得税の申告相談の受付日程について

☎ 六戸町税務課 ☎0176-55-3111(代)

町・県民税及び所得税の申告時期となりました。

申告相談の案内ハガキを1月末に町内の全世帯(世帯主宛)へお送りしておりますので、内容をご確認の上、申告が必要な方は下記日程にご来場ください。

申告相談の詳細については、「広報ろくのへ1月号」または「六戸町ホームページ」をご覧ください。

月 日	地区名
2月16日(月)	上吉田、中堤、長谷
2月17日(火)	小平・柳町、下吉田(一)(二)、鶴喰
2月18日(水)	折茂、入口、赤田
2月19日(木)	折茂新田、川原新田、米沢、赤石
2月20日(金)	南町(一)(二)
2月24日(火)	上町、中町
2月25日(水)	押込町、下町
2月26日(木)	高屋敷、高館
2月27日(金)	小松ヶ丘

月 日	地区名
3月1日(日)	休日申告相談日 ※【午前の部】のみ
3月2日(月)	小松ヶ丘
3月3日(火)	小松ヶ丘、たての台団地
3月4日(水)	岡沼、金矢
3月5日(木)	堀切、ひばりヶ丘住宅、ふるさと団地
3月6日(金)	館野、館野団地、見越ヶ丘連絡会
3月9日(月)	高森(一)(二)、根古橋、晴ヶ丘、沖山 沖山平、大原
3月10日(火)	桜ヶ丘住宅、通目木、坪毛沢 づめき団地
3月11日(水)	七百
3月12日(木)	林、高見、柴山、古里 古里ニュータウン
3月13日(金)	大曲
3月16日(月)	予備日

●受付時間

【午前の部】 9時から11時まで
(8時15分から受付)

【午後の部】 13時から15時まで

●申告会場

六戸町役場 別館1階会議室

※待合室用のプレハブは設置いたしませんので
ご留意ください。

有料広告

- 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

十和田税務署で申告する方

スマホでも
できちゃう♪

マイナンバーカードで自宅からe-Tax

☎ 十和田税務署 個人課税第一部門 ☎0176-23-3153(直通)

e-Taxに
必要なもの

- ☑マイナンバーカード
- ☑マイナンバーカード読み取り対応のスマホ(またはICカードリーダー)
- ☑マイナンバーカードのパスワード2つ

①利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)

②署名用電子証明書のパスワード(英数6~16文字)

※パスワードを忘れた場合やロックされた場合の対処法については、
地方公共団体情報システム機構のホームページをご確認ください。



←地方公共団体情報システム
機構ホームページ

令和7年分確定申告のお知らせ

税目	申告期限・納期限	口座振替日
所得税及び復興特別所得税	令和8年3月16日(月)	令和8年4月23日(木)
贈与税		
消費税及び地方消費税	令和8年3月31日(火)	令和8年4月30日(木)



←国税庁公式LINEアカウント
の友だち追加はこちらから

申告書作成会場

開設場所 十和田奥入瀬合同庁舎1階共用会議室

開設期間 令和8年2月16日(月)から3月16日(月)まで《土、日、祝日等を除く。》

開設時間 午前9時から午後5時まで

※申告書作成会場では、スマホ・マイナンバーカード(発行時に設定した暗証番号等を含む。)を使用しご自身で申告書を作成していただいております。

※申告書作成会場の混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です。

※入場整理券は、LINEによる来場予約を是非ご利用ください(来場予約の可能な期間が設けられています。)。
会場で当日券の配付も行いますが、数に限りがありますので、後日の来場をお願いすることがあります。

個人住民税の特別徴収について

☎ 取り組み全般について 青森県上北県税事務所 納税管理課 ☎0176-22-8111(内線211~214)

従業員の個人住民税は「特別徴収」が原則です！

個人住民税とは、個人の県民税(県税)と市町村民税(市町村税)を併せた地方税のことで、市町村が賦課・徴収をしており、「地域社会の会費」として県と市町村の行政サービスを支える貴重な財源となっています。

個人住民税の「特別徴収」とは、所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員に代わり、毎月支払う給与から個人住民税の税額を天引きし、納入する制度です。

県と市町村は、地方税法の要件に該当する事業主の皆様について、個人住民税の特別徴収義務者の指定に向けた取り組みを行っています。

特別徴収を行う事業主の皆様及び従業員の皆様におかれましては、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。まだ実施されていない事業主の皆様は特別徴収への切替えをお願いします。

特別徴収の手続き等については、従業員の住所地の市町村へお問い合わせください。

物価高対応子育て応援手当を支給します



町ホームページ

☎ 六戸町福祉課 ☎0176-55-4493

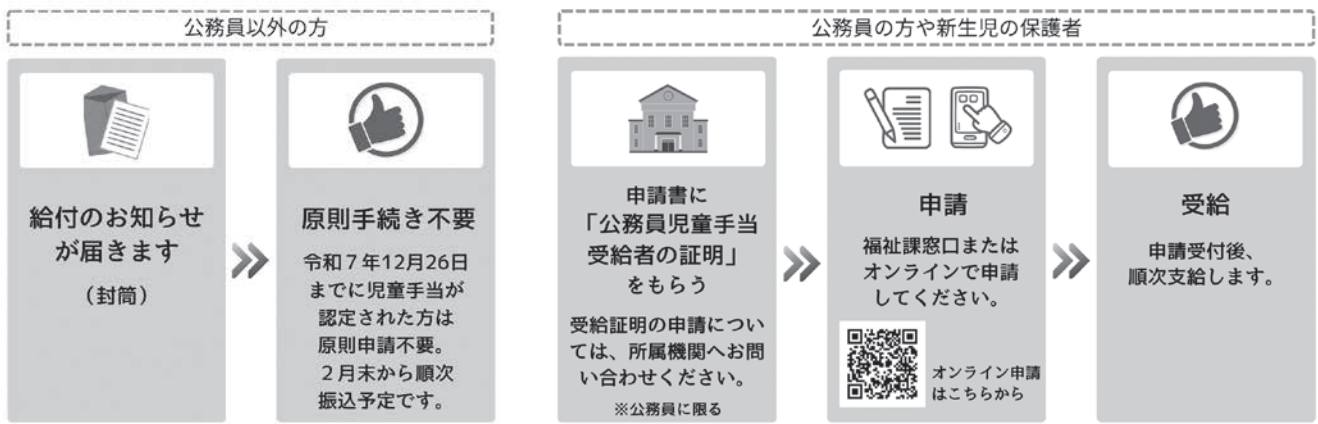
強い経済を実現する総合経済対策において、0歳から高校3年生までの子どもを療養する父母等に子ども1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給することと閣議決定されました。

これを受けて、六戸町でも支給対象者の皆様に本手当の支給を開始します。

●対象児童

令和7年9月分の児童手当の支給対象児童および令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童。(児童手当ではありませんのでご注意ください。)

▼ 手続きの流れ ▼



生活困窮者に対して灯油購入費を助成します



町ホームページ

☎ 六戸町福祉課 ☎0176-55-4493

昨今の原油価格などの高騰を受け、低所得世帯の生活に大きな影響を与えないよう、灯油購入に対し助成を行います。

●対象世帯

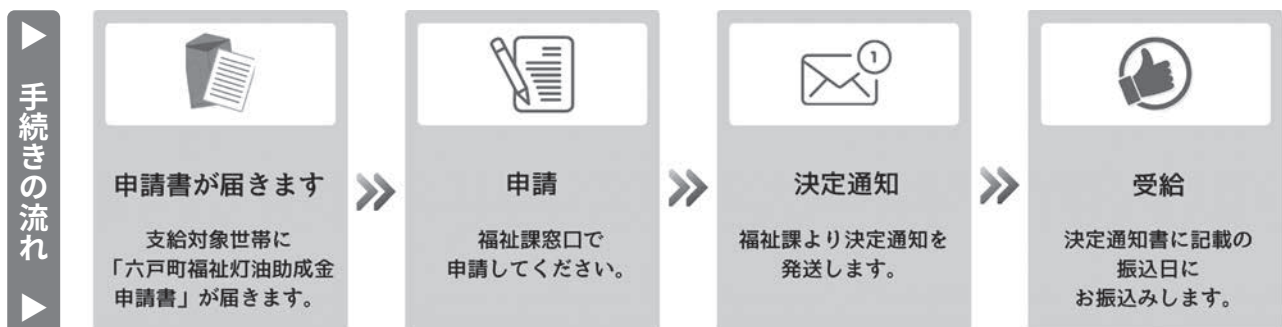
- 令和7年度分町民税所得割が課税されていない世帯員で構成されている世帯であって、令和7年12月1日時点で六戸町の住民基本台帳に記録されている世帯。

ただし、租税条約による適用の届け出によって町民税が課税されていない世帯や、課税者によって扶養されている世帯員がいる場合は対象外です。

- 生活保護法(昭和25年法律第144号)による被保護世帯

●助成額

1世帯 7,000円





小松ヶ丘出張所閉所のお知らせ



町ホームページ

☎ 六戸町町民課 ☎0176-55-3431

長年にわたりご利用いただいております「小松ヶ丘出張所」は、令和8年3月17日(火)をもちまして閉所いたします。

閉所後の証明書発行につきましては役場本庁舎をご利用ください。

なお、マイナンバーカードをお持ちの方は、お近くのコンビニエンスストアで住民票、印鑑証明書、戸籍に関する証明書(本籍が六戸町にある場合に限る)を取得することができます。

最終開所日時 令和8年3月17日(火曜日) 9時から13時まで

**マイナンバーカードをお持ちであれば、お近くのコンビニ等で
土日や夜間に住民票の写しや印鑑証明書などが取得できます！**

●利用可能時間

毎日 6時30分から23時まで

※機器メンテナンス日を除く。各店舗の営業日、営業時間内のみとなります。

●利用できるコンビニ

全国のコンビニエンスストアなどマルチコピー機を設置している店舗
セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ
イオンリテール、イオン東北(旧マックスバリュ東北)、ユニバース など

●必要なもの

- ・マイナンバーカードまたはマイナンバーカードを登載したスマートフォン
- ・マイナンバーカード取得時に設定した4ケタの暗証番号(利用者証明用)

※暗証番号を忘れたり、3回間違えてロックがかかってしまった場合は、町民課窓口で暗証番号の再設定の手続きが必要です。

●取得できる証明書と手数料

証明書の種類	手数料	取得できる範囲	注意事項
住民票の写し	300円	本人および同一世帯の方	六戸町に住民登録があること。
印鑑登録証明書	300円	本人のみ	六戸町で印鑑登録をしていること。
戸籍謄(抄)本※	450円	本人および同一戸籍の方	六戸町に本籍があること。
戸籍の附票※	300円		

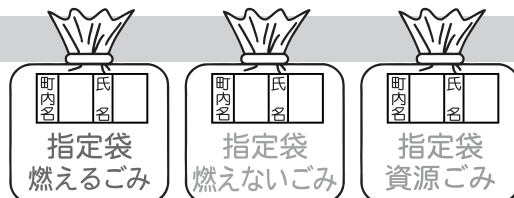


コンビニ交付サービスおよびマイナンバーカードに関する詳細は、町ホームページまたは町民課までお問合せください。

指定ごみ袋配布のお知らせ

☎ 六戸町町民課 ☎0176-55-4612

物価高騰対策として、令和8年度に指定ごみ袋配布事業を行います。本事業では、1世帯毎に指定ごみ袋(大)を5袋配布します。配布方法や日程など、詳細については改めてお知らせします。



「六戸くらし応援券」配布のお知らせ



町ホームページ

問 六戸町まちづくり推進課 ☎0176-55-2411

今般の物価高騰の影響による町民の皆様の生活における負担を少しでも軽減すること、地域経済の活性化を図ることを目的に、町では国の重点支援地方交付金を活用し、町内で利用できる商品券「六戸くらし応援券」を1人につき11,500円分をお配りいたします。



1000円券×5枚



500円×13枚

- 対象者
令和8年1月1日現在六戸町に住所登録がある方
- 配送時期
令和8年2月上旬頃から5月上旬頃までに順次発送します。
- 使用期限
令和8年8月31日(月)
- 使用できる店舗等
この企画に賛同する町内店舗（詳細は応援券に同封します。）
- 配送方法
ゆうパックにて世帯全員分を同封し送付します。

「2026 どうする？ 六戸」開催のお知らせ

問 六戸ブランド研究会(担当：まちづくり推進課) ☎0176-55-2411
✉machisui@town.rokunohe.aomori.jp

参加費 無料

2026 どうする？ 六戸

何かやってみたいけど、きっかけがない
いろいろな人とつながりたい
仕事、働き方、空き店舗？
子育てや学校、子どもの遊び場のこと話してみたい

六戸のこれからをちょっと話してみませんか？

「どうする？六戸」は、六戸町で暮らしていて日頃感じている「ちょっとした不便」「もったいないと思うこと」「本当はこうだったらいいのに」そんな気持ちを持ちよる場です。何かを決めたり、立派な提案をする場ではありません。まずは話してみることで、共有することから始めましょう。

日時 3/21(土) 13:30～16:00

進行 六戸ブランド研究会 委員長 吉田 敏宏氏 サポート 弘前大学准教授 土井 良浩氏

- 対象
六戸町をもっとよくしたいと思っている方（年齢問わず）
- 場所
六戸町文化ホール2階 視聴覚室
- 定員
30名(事前予約制)
- 申込
下記の二次元コードを読み込み、申込フォームに必要事項を入力してください。



国民年金保険料の納付について



マイナ
ポータル



日本年金機構
ホームページ

☎ 六戸町町民課 年金係 ☎0176-55-3431(直通)・八戸年金事務所 ☎0178-44-1742

令和7年度の国民年金第1号被保険者の保険料は、月額17,510円です。

口座振替やクレジットカード納付を利用することで、納め忘れを防ぐことができます。また、保険料を前払い(前納)することで、保険料が割引されます。

●振替方法

●2年前納、2年前納(4月開始)

2年分(4月～翌々年3月分)の保険料を4月末日にまとめて振替します。

●1年前納

1年分(4月～翌年3月分)の保険料を4月末日にまとめて振替します。

●6か月前納

6か月分(上期：4月～9月分、下期：10月～翌年3月分)の保険料を上期は4月末日に、下期は10月末日にまとめて振替します。

●早割

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。なお、現金納付の場合は、当月末までに納付しても割引はありません。

●手続きに必要なもの

●クレジットカード納付

- (1)国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書
- (2)基礎年金番号のわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書等)
- (3)クレジットカード
- (4)国民年金保険料クレジットカード納付に関する同意書(カード名義人が異なるとき)
- (5)本人確認書類(免許証、マイナンバーカードなど)

●口座振替

- (1)国民年金保険料口座振替申出書
- (2)基礎年金番号のわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書等)
- (3)通帳またはキャッシュカード
- (4)金融機関の届出印
- (5)本人確認書類(免許証、マイナンバーカードなど)

●申請先

- ◎役場町民課またはお近くの年金事務所に申請してください。
- ◎郵送による申請も可能です。
- ◎マイナポータルから「ねんきんネット」にログインしてオンライン申請をする際は、押印は不要です。

令和8年2月分の国民年金保険料の納付期限は令和8年3月31日(火)です。

献血のお知らせ

ご協力お待ちしております。



☎ 青森県赤十字血液センター ☎017-741-1512
六戸町福祉課 ☎0176-55-3111(内線136)

実施日	実施時間	受付場所
令和8年2月25日(水)	10:00から11:30まで	おいらせ農協六戸支店
	13:00から16:00まで	六戸町役場
持ちもの	献血カードまたは本人確認書類(運転免許証、保険証等)、お薬手帳、 ろくのへ元気アップポイントカード(お持ちの方) ※献血は100ポイントです。	
お願い	・献血当日は朝食や昼食をなるべく摂るようにしましょう。 ・服薬されていてもお薬の種類によっては献血受付可能ですので、当日血液センター職員までご相談ください。 ・血液は人工的に造ることができず、長期保存できないため、皆さまのご協力が不可欠です。	

※献血の受け入れにあたり、業務に従事する職員の体温測定を行うなど健康管理の徹底、献血予約の推進、献血会場の来所者に体温測定や手指消毒を依頼するなど、感染対策を行っております。

被保険者のみなさまへ

☎ 六戸町福祉課 ☎0176-55-4612

被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要です。詳しくは担当までお問い合わせください。

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

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険の加入歴と、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合は、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

※マイナ保険証がある場合は、個人番号確認書類および本人確認書類は不要です。

2 医療費通知書の送付・コールセンターの設置について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくためにお送りするお知らせです。

例年、年1回医療費通知書を送付していましたが、今年度より医療費通知書を活用して医療費控除の申告をされる方々の利便性向上のため、年2回送付します。

2月中に確定申告される方は、11ヶ月分の医療費通知書と医療機関発行の領収書(12月診療分)をご活用願います。

	送付時期	記載された診療月
1回目	2月中旬	1月～11月診療分
2回目	3月中旬	12月診療分

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、確定申告に活用するための1年分の医療費通知情報を、例年、2月9日からマイナポータルで取得可能です。

医療費通知書に関してご不明な点がございましたらコールセンターへご連絡ください。お電話の際は、被保険者番号がわかるもの(資格確認書等)をご用意ください。

■ 後期高齢者医療費通知書コールセンター

0120-905-244

● 受付期間

令和8年2月2日から令和8年3月19日まで(土日祝を除く)

● 受付時間

9:00から17:00まで

指名競争入札 結果公表(令和7年12月23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	教賃貸借第1号	六戸学園教職員用ノートパソコンリース	(有)システム・ディー	124千円
2	企賃貸借第3号	電算機器リース(R7-1)	(有)システム・ディー	65千円
3	委第34号(企委第16号)	旧六戸小学校廃棄物処理業務	県南清掃(株)	4,000千円
4	委第35号(企委第17号)	旧六戸中学校廃棄物処理業務	県南清掃(株)	5,500千円
5	委第36号(企委第18号)	旧七百中学校等廃棄物処理業務	県南清掃(株)	4,600千円
6	委第37号(企委第19号)	ふれあい昭陽館廃棄物処理業務	県南清掃(株)	5,700千円

後期高齢者医療

1 「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」の送付について

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和6年8月1日から令和7年7月31日まで)の合算額が限度額(※表参照)を超えた場合、その超えた金額が支給されます(500円以下の場合の対象外)。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は申請してください。

対象期間中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも「支給申請のお知らせ」が送付されない場合がありますので、対象になるとと思われる方はお問い合わせください。

所得区分	後期高齢者医療+介護保険
現役並み所得Ⅲ※1	212万円
現役並み所得Ⅱ※2	141万円
現役並み所得Ⅰ※3	67万円
一般Ⅰ 一般Ⅱ	56万円
低所得Ⅱ ※4	31万円
低所得Ⅰ ※5	19万円

※1：課税所得690万円以上の方

※2：課税所得380万円以上690万円未満の方

※3：課税所得145万円以上380万円未満の方

※4：世帯員全員が住民税非課税の方

※5：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額80.67万円以下)

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

●申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請のお知らせ
- ・マイナ保険証又は後期高齢者医療資格確認書
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号確認書類(マイナンバーカードまたは通知カード)
- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、住基カード、障がい者手帳など身元のわかるもの)
- ・印鑑(認印)※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- ・通帳(または通帳のコピー)等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です。

(事前に提出した場合は不要です。)

※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、

7月稼働予定・従業員募集中

マルコーフーズ(株)が町内に工場新設！

問 六戸町まちづくり推進課 ☎0176-55-2411

現在、金矢工業団地に「マルコーフーズ株式会社」の工場を新設しております。

マルコーフーズ株式会社は、埼玉県深谷市に本社を置く、冷凍とろろ芋の製造・販売で国内トップクラスのシェアを誇る専門メーカーです。

コンビニや大手外食チェーン、スーパーなど幅広

い販路を持っています。

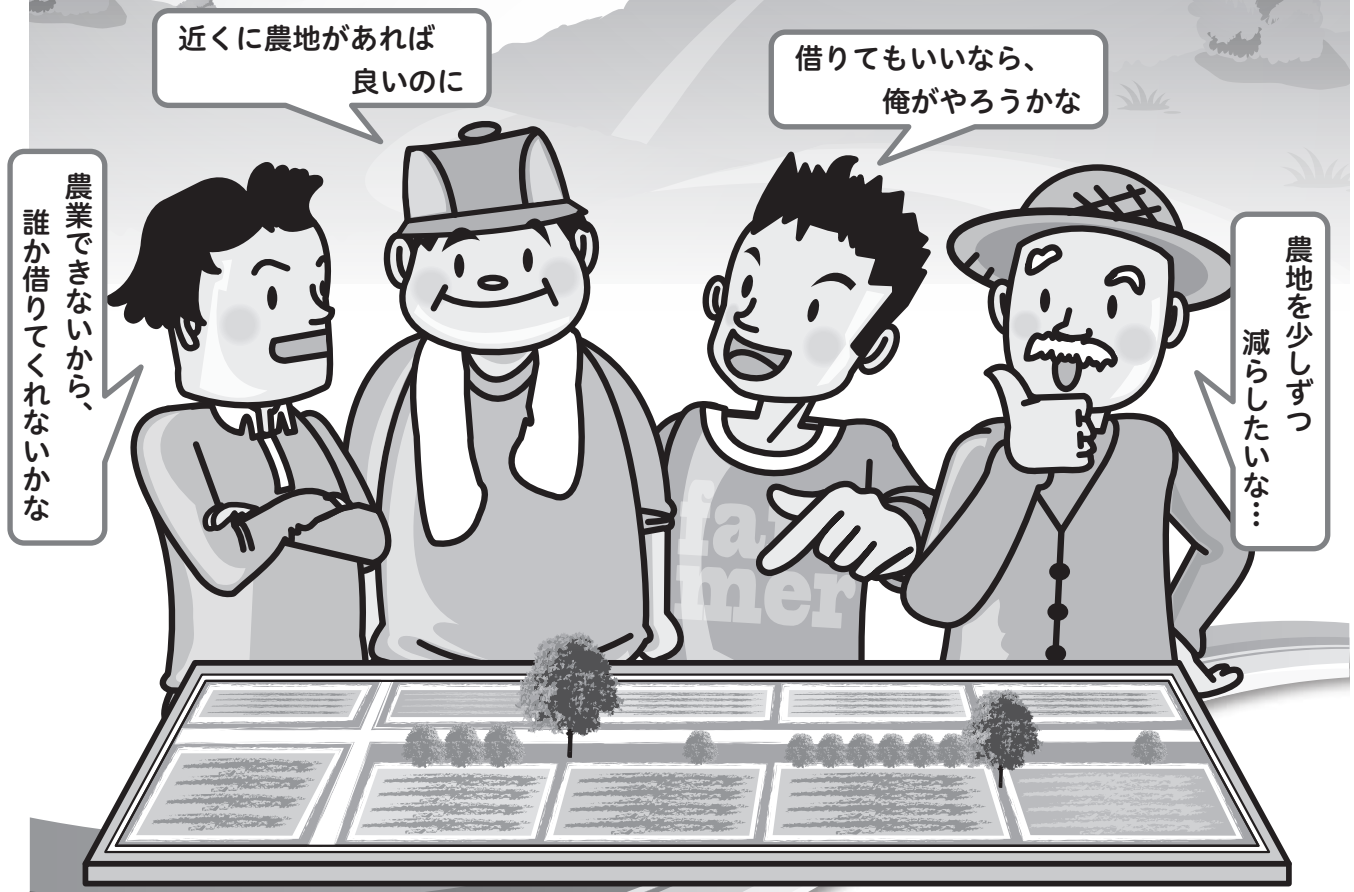
また、7月の稼働に向けて従業員の募集もしております。

求人内容の詳細はハローワークかマルコーフーズホームページでご確認ください。

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
 (公益社団法人あおも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(いずれ耕作出来なくなる)。
- 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。

～ 『地域計画の集落座談会』へ参加し、
 今後の農地について話し合しましょう！ ～

農業委員会だより - 第33号 -

☎ 六戸町農業委員会 ☎0176-55-4509

12/10～12 令和7年度六戸町農業委員会 県外視察研修

六戸町農業委員会県外視察研修に委員13名、事務局2名、計15名で参加しました。研修初日は、宮城県大崎市にある宮城県古川農業試験場にて農業試験場や乾田直播の栽培技術・研究、高温に強い品種の改良など昨今の農業情勢に合わせた研究を紹介していただきました。

2日目は、宮城県名取市のクボタアグリサービス(株)仙台事務所にて「クボタのスマート農業について」、「野菜作経営に役立つスマート農業」と題して現状のスマート農業技術について学び、当町でも担い手確保の一助のためスマート農業を推進する必要があると確信しました。その後、宮城県東松島市の農事組合おおしお北部で「荒廃農地の再生に向けた取り組み」と題した研修では、荒廃農地再生の苦労話や地域一体となった取り組みについて説明を受けました。

3日目は、岩手県胆沢郡金ヶ崎町にある岩手県立農業大学校にて農業大学校の概要と卒業生の就職先、学校で取得できる資格の種類、なかでも国内では珍しい家畜体内受精卵移植師(牛)の資格を取得することなど説明を受けました。敷地面積300haある圃場の見学も行い、水田や果樹園・牛舎等もかなり広く学生にとってとても良い環境であることを体感しました。

今回の研修で学んだ多くの事を今後も農業委員として地域農業発展に活かせるよう活動して参ります。

農業委員 田中 勝彦



岩手県立農業大学校で
研修を受ける農業委員

「農業者年金」でしっかり積み立て！ がっちりサポート安心で豊かな老後を！

- ◎あなたの老後生活への備えは十分ですか。 ◎年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- ◎老後の備えは「国民年金」プラス『**農業者年金**』が基本です。

●農業者年金の特徴

- ① 国民年金の被保険者で、年間60日以上農業に従事されている方は誰でも加入できます。
- ② 保険料は月額2万円から6万7千円まで自分で選べ、いつでも見直しできます。
- ③ 支払った保険料は全額が社会保険料の控除対象になり、所得税・住民税の節税になります。
また、将来受け取る年金には公的年金等控除が適用されます。
- ④ 積立方式で少子高齢化が進んでも制度の安全性は損なわれません。
- ⑤ 80歳保証付きの終身保険です。
- ⑥ 認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助もあります。

「全国農業新聞」を購読しませんか

一農家の思いを伝え農業・農村の「未来」をともに考えます 毎週金曜日発行 月額900円(消費税込)

全国農業新聞は、地域農業者の代表機関である農業委員会のネットワークが発行する週刊の農業総合専門紙です。

- ① わかりやすい農政解説！
- ② 農業経営に役立つ情報を満載！
- ③ 地域づくりのヒントや事例がいっぱい！
- ④ くらしや生活に役立つ話題がいっぱい！

詳しくは農業委員会またはお近くの農業委員・農地利用最適化推進委員までお問い合わせください。

第174回 芥川賞・直木賞 展示

令和8年1月14日(水)に芥川賞・直木賞が発表され、図書館では候補作品と受賞作品の展示をしております。この機会にぜひご利用ください。

〈展示図書〉

*候補作品の「貝殻航路」、「へび」は単行本として出版後に展示する予定です。

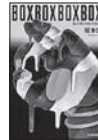
●芥川賞



【受賞】
時の家
鳥山 まこと



【受賞】
叫び
鳥山 丑雄



【候補作】
BOXBOXBOX
BOX
坂本 湾

●直木賞



【受賞】
カフェーの帰り道
嶋津 輝



【候補作】
白鷺立つ
住田 祐



【候補作】
神都の証人
大門 剛明



【候補作】
家族
葉真中 顕



【候補作】
女王様の電話番
渡辺 優

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



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。

2月の休館日

2日(月)、9日(月)、11日(水祝)、16日(月)、23日(月祝)

※休館日は返却のみ、図書返却ポストにて受け付けします。



第18回 MOE絵本屋さん大賞 展示

「MOE絵本屋さん大賞」は、白泉社の雑誌「月刊MOE」を主催とし、全国の絵本専門店や書店から選定された絵本のランキングです。受賞作品を展示しておりますので、こちらもぜひご利用ください。



1位
おせち
内田 有美



2位
大ピンチずかん
鈴木 のりたけ



3位
どろぼう
ジャンボリ
阿部 結



4位
またないの
ヨシタケ シンスケ



5位
たれてる
鈴木 のりたけ



6位
おばけずし
菊田 澄子



7位
モモ(絵本版)
ミヒヤエル・エンデ



8位
ぼくはいえ
鈴木 のりたけ



9位
すいかのたね
押本 達希



10位
パンどろぼうと
スイーツおうじ
柴田 ケイコ



消防署
だより

令和7年 六戸町災害等出動件数

☎ 六戸消防署 ☎0176-55-2016

災害種別		出動件数	災害種別の内容
火 災 9件(±0)	建 物	2件(-2)	建物火災により出動したもの。
	車両・林野	5件(+5)	車両や山林・原野などの火災により出動したもの。
	そ の 他	2件(-3)	上記以外により火災出動したもの。
救 急 406件(-32)	急 病	282件(-14)	急病人発生により出動したもの。
	交 通 事 故	40件(-9)	交通事故に伴う怪我人発生により出動したもの。
	一 般 負 傷	54件(-9)	怪我人発生により出動したもの。(交通事故を除く)
	そ の 他	30件(±0)	労働災害など、上記以外により救急出動したもの。
救 助 4件(-4)	交 通 事 故	2件(-5)	交通事故に伴い救出が必要とされ出動したもの。
	そ の 他	2件(+1)	機械事故や水難事故など、上記以外により救助出動したもの。
そ の 他 25件(-8)	救急支援	131件(+21)	救急事案発生に伴い、消防隊の支援が必要とされ出動したもの。
	ヘリ支援	12件(-5)	防災ヘリやドクターヘリの離発着場警備のため出動したもの。
	そ の 他	13件(-3)	危険物漏洩や自然災害などに対する応急処置のため出動したもの。



※()内は対前年比です。

住宅用火災警報器をまだ設置されていないご家庭は、早急に**設置**しましょう。
設置済みのご家庭は、電池が切れていないかなどの**点検**をしましょう！



みなさんのご家庭で使用しているストーブ、ガス器具、電気コタツ、たばこの消し忘れ等から火災が発生しています。おやすみ前、お出かけ前に今一度火の元を確認しましょう。



警察署
だより

自転車にも青切符が適用されます！！

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

■自転車の交通違反に対する交通反則通告制度の導入について

自転車の交通違反に交通反則通告制度(いわゆる青切符)が導入されます。免許の有無にかかわらず、16歳以上のすべての自転車運転者が対象となります。

■ Q. どんな違反があるの？

A. 交通違反の中でも、

- ながらスマホ **反則金 12,000円**
- 遮断踏切立入り **反則金 7,000円**
- ブレーキ不良等 **反則金 5,000円**

については、警告なしに検挙(青切符処理)されます。



このほか

- 信号無視 **反則金 6,000円**
- 車道の右側通行 **反則金 6,000円**
- 一時不停止 **反則金 5,000円**
- イヤホンの使用 **反則金 5,000円**
- 二人乗り **反則金 3,000円**
- 並進 **反則金 3,000円**

などは、指導警告対象ですが、

- ・違反の結果、実際に交通への危険を生じさせたり、事故の危険が高まっているときは検挙(青切符処理)となります。
- ・飲酒運転やあおり運転など、重大な違反や事故を起こした時は刑事手続きとなります。

青森県警察公式SNS
ながらスマホ以外の違反も掲載中！
確認してみよう！



青森県警察HP
自転車安全対策公開中！
確認してみよう！



令和8年2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 2日(月)・3日(火)・6日(金)・9日(月)・10日(火)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・20日(金)・24日(火)・27日(金)
- 一般運転者講習 6日(金)・9日(月)・13日(金)・20日(金)・27日(金)
- 初回運転者講習 9日(月)
- 違反運転者講習 6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)

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。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ても、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時から13時まで
2月28日(出)

● 平日夜間開設日

17時から19時まで
2月18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、町公式LINEでのご予約、また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

六戸町町民課
☎0176・55・3111
内線121

青森県交通災害共済組合
加入者募集中

青森県交通災害共済は、全国どこで起きた交通事故でも災害の程度に応じた見舞金をお支払いする制度です。令和8年度の予約加入を受け付けておりますので、加入希望の方は六戸町町民課または町内会の団体加入でお申し込みください。

● 年会費

1人350円

● 共済期間

令和8年4月1日から
令和9年3月31日まで

※年度途中での加入もできます。その場合は加入時点から令和9年3月31日まで

● 加入資格

六戸町に住民登録のある方

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

● お問い合わせ

六戸町町民課 交通災害共済係
☎0176・55・4612

赤十字活動にご支援をお願いします

あなたの支援は、

大切な誰かを救う力になる。災害や事故、病気など、思いがけない困難に直面した人びとに寄り添い、日本赤十字社青森県支部は、いのちと健康を支える活動を続けています。災害時の救援、防災・減災や救急法の講習、ボランティア活動、青少年の育成そのすべては、皆さまの思いやりによって成り立っています。

あなたの支援が、見えない誰かの「ありがとう」につながり、その一歩が、大切ないのちを守る確かな力になるのです。

こうした活動は、毎年2月から町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問をさせていただき、寄せられた会費や寄付金によって支えられています。

本年も引き続き、町民の皆さまのあたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

● お問い合わせ

日本赤十字社青森県支部
六戸町分区 六戸町福祉課
☎0176・55・4597

メイプルウォーター
採取準備していませんか？

● 活動内容

六戸町産メイプルシロップ製作のためのメイプルウォーター採取準備ボランティアおよび体験

● 日時

令和8年2月14日(出) 9時から11時30分まで(集合：8時45分)

※悪天候の際は、中止となる場合があります。

● 場所

舘野公園

● 集合場所

六戸学園向かい 舘野公園駐車場

● 作業内容

- ① 作業エリア表示
- ② 樹木への穴開け
- ③ スパイル打ち込み
- ④ 樹液採取器具取付など

● その他

免責事項：体験場所や移動中の事故などにつきましては一切の責任を負いません。

● お問い合わせ

NPO法人ろくのへ自然塾
事務局 吉田敏宏
☎090・2169・9286
FAX 0176・50・1755

**公立小川原湖青年の家
食費・シーツ洗濯料改定します**

公立小川原湖青年の家では、令和8年4月1日から食費とシーツ洗濯料が変わります。

夕食	昼食	朝食	食費
500円	400円	400円	旧料金
600円	500円	500円	新料金

以降 3泊ごと	1泊～ 3泊	シーツ 洗濯料
264円	264円	旧料金
300円	300円	新料金

●お問い合わせ

公立小川原湖青年の家
東北町大字大浦字道ノ下104・6
☎0176・56・2393

相 談

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・相続など、あなたのお悩みに弁護士が対応します。

(要予約【相談日の2日前まで】)

●日時

2月19日(木)
13時30分から15時30分まで

●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(4名)に達した場合は、予約を締め切ります。

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、専門家が対応します。

(要予約【相談日の7日前まで】)

●日時

2月17日(火)
13時30分から15時30分まで

※次回開催日 3月17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(4名)に達した場合は、予約を締め切ります。

募 集

**第50回記念ちびっこ探検学校
ヨロン島 参加者募集**

沖縄に近い南の島「ヨロン島」で、全国から参加する仲間との共同生活や、様々な野外活動を通して国際感覚を養う良い機会です。

●期間

令和8年3月27日(金)から
4月2日(木)まで 6泊7日

●場所

鹿児島県大島郡与論町

●説明会

対面式・オンライン

*詳細はHPでご確認ください。



ホームページ

●定員

日本人小学生130名、外国人小学生50名(小学2年生～6年生…令和8年2月末)

●申込締切

令和8年3月5日(木)

(お申込順にて受付いたします)

●出発地別参加費(一例)

青森空港 198,000円
仙台空港 192,000円

●資料請求・お申込み

お問い合わせ

公益財団法人
国際青少年研修協会

東京都豊島区東池袋1-18-1
Iareza Tower 20階
☎03・6825・3130
FAX 03・6369・3696
✉info@isk.or.jp

**日本のアメリカで働きませんか
在日米軍従業員募集中**

独立行政法人駐留軍等労働者労務管理機構【エルモ】では、在日米軍基地で勤務する従業員の募集を行っています。

興味のある方は、エルモホームページをご覧ください。お問い合わせください。

※エルモのSNS(X・エックス)や、希望の求人情報が掲載されるとお知らせメールが届く「求人情報提供メールサービス」もご利用ください。



▲求人情報



▲X (エックス)

●お問い合わせ

エルモ三沢支部管理課管理係
担当施設：三沢飛行場

八戸貯油施設
車力通信所

☎0176・53・4165



くろっとNAVI
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

東北町 公立ぎんなん寮
春の訪れ クリスマスローズと雪割草フェア

- 開催日時
2月21日(出)～3月1日(日) 10:00～14:00
- 開催場所
公立ぎんなん寮直売所ハンズおよび大温室周辺
〒上北地方教育・福祉事務組合公立ぎんなん寮 ☎0176-56-5121

令和8年自衛官等採用案内

種目	資格	受付期間	試験期日	処遇
第1回 一般幹部 候補生	一般 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 28歳未満の方)	令和8年3月から 開始予定	<1次試験> 令和8年4月中旬予定※ <2次試験> 令和8年5月中旬予定※ <3次試験>(飛行要員のみ) 令和8年6月中旬予定※	[初任給] 3等陸・海・空尉 月額：273,600円 幹部任官後の月額：296,100円
	飛行			[初任給] 2等陸・海・空尉 月額：290,400円 幹部任官後の月額：314,900円
歯科・薬剤科 幹部候補生	<歯科> 令和9年4月1日現在 20歳以上30歳未満 <薬剤科> 令和9年4月1日現在 20歳以上28歳未満 ※細部はお問合せく ださい。	令和8年3月から 開始予定	<1次試験> 令和8年4月中旬予定※ <2次試験> 令和8年5月中旬予定※	[初任給] 2等陸・海・空尉 月額：290,400円 幹部任官後の月額：321,800円
第1回 一般曹候補生 自衛官候補生 (任期制)	採用予定月の1日現 在、18歳以上33歳未 満の方	令和8年3月から 開始予定 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：198,800円(高卒) 月額：209,500円(大卒)
第1回 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 お問い合わせしてく ださい。)	令和8年1月22日(木)～ 令和8年3月30日(月) (締切日必着)	令和8年4月中旬予定※	[身分] 非常勤特別国家公務員 [教育訓練招集手当] 日額：8,800円
	一般 18歳以上52歳未 満の方			

※ 試験日については、別途指定されます。

◎処遇については、令和7年4月1日現在のものです。

◎細部は下記までお問い合わせください。

〒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.gsdf.mod.go.jp



↑イベント情報は
こちらから。
三沢募集案内所
instagram

個別相談QR



★個別に相談に
応じます。
QRコードから
お申し込み

令和8年

●保険料 納期限

介護保険料(8期)

納期限

令和8年
3月2日(月)

の納付月です。

2月

●主な施設の休館日

図書館 2日(月)・9日(月)・11日(水)(祝)

16日(月)・23日(月)(祝)

文化ホール 24日(火)

■小松ヶ丘出張所開所日(毎週(火))

3日・10日・17日・24日



まちのうごき

(令和7年12月末現在)

人口 10,419人
先月比 -20 前年比 -132

男 5,169人
先月比 -9 前年比 -34

女 5,250人
先月比 -11 前年比 -98

世帯 4,725世帯
先月比 -13 前年比 +18



お誕生

水嶋 杏紗(あずさ) 大曲
(父:剛志 母:彩希)

金沢 羽純(はすみ) 舘野
(父:翔太 母:恵里香)

阿部 伊太琉(いたる) 大曲
(父:怜唯 母:友惟)

戸間替 天煌(らいと) 小松ヶ丘
(父:元輝 母:伶那)

新戸部 雄志(ゆうし) 南町(二)
(父:猛雄 母:美由貴)



ご結婚

松村 大樹 舘野
増田 千恵 弘前市

新田 大貴 たての台団地
右辺 莉央 三沢市

近藤 和之 大曲
工藤 美香子 大曲



おくやみ

田中 一男(75歳) 下町

吉本 トシ(93歳) 折茂新田

下田 ミサ(94歳) 七百

沖沢 俊男(82歳) 堀切

十文字 敏夫(85歳) 上町

吉田 ヒデ(96歳) 米沢

Calendar table for February 2026 with dates 1-28 and various events like 'HIVに関する相談', '建国記念日', '天皇誕生日', '療育相談', etc.

*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。

編集後記

「みんなの食堂～ワイもぐ～」を特集しました。取材という名目で、ちゃっかりご飯もごちそうになり、みなさんと囲む食卓に心まで満腹になりました。月窓寺さんでは警策も体験。先に体験された方々の清々しいお顔にすっかり騙されました。あれは想像以上に効きます。(竹内)



今月は

五目大豆

からだを温め、
腸を整える一品「五目大豆」

雪が多く寒さの厳しい2月は、外出や運動の機会が減り、からだを動かす量が少なくなりがちです。そんな季節におすすめなのが、だしとうま味を活かした、からだにやさしい常備菜「五目大豆」。根菜と大豆をたっぷり使い、寒い時期の健康づくりを支えます。

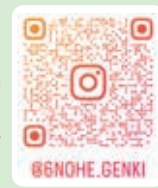
材 料	4人分
大豆(ゆで)	2カップ(約300g)
こんにゃく	120g
にんじん	120g
ごぼう	120g
干しいたけ	4g(中4枚)
早煮昆布	20g
①	だし汁 400mL、 きび砂糖 大さじ3、 しょうゆ 大さじ4

作り方

- ① こんにゃく、にんじん、ごぼう、戻した干しいたけ、昆布は1.5cm角に切り、こんにゃくは下茹でする。
- ② 鍋に①の調味料、大豆、水気を切った①の材料を入れ、弱火で煮汁が半分ほどになるまで煮る。



六戸町食育公式
Instagramは
こちら



POINT!

●食物繊維たっぷりで腸内環境をサポート

大豆・ごぼう・こんにゃく・昆布・干し椎茸は、いずれも食物繊維が豊富。腸の働きを整え、**運動不足になりがちな冬の便秘改善**に役立ちます。

栄養ポイント!

●植物性たんぱく質で元気な体づくり

大豆は「畑の肉」と呼ばれる良質なたんぱく源。筋肉や免疫力の維持に役立ち、**寒さに負けない体づくり**を応援します。

●だし活でおいしく減塩

干し椎茸と昆布のうま味を効かせることで、**しょうゆは控えめでも満足感のある味わい**に。減塩を無理なく続けたい方にぴったりです。

●冬にうれしいミネラル補給

昆布や干し椎茸にはカルシウムやカリウムなどのミネラルが含まれ、**冷えやすい季節の体調管理**にもおすすめです。

こんなときに
おすすめ!



- ▶雪で外に出にくい日の常備菜に
- ▶作り置きして毎日の副菜に
- ▶噛みごたえがあり、よく噛む習慣づくりにも◎

だしの力で素材の味を引き出した「五目大豆」。

寒い冬こそ、からだを内側から整える一皿として、ぜひご家庭で取り入れてみてください。

