

広報ろくのへ

March

# Rokunohe

# 3

かえでのまちの情報誌

2026  
No.728



森の恵みはここから

カエデの木から生まれる一滴 (関連記事…4ページ)



1/14

ホッケーの魅力子どもたちに  
**東北フリーブレイズが町内園児らと交流**

アジアリーグアイスホッケーチームの東北フリーブレイズが、さつき保育園の園児らと町総合体育館でフロアボール体験を行いました。

当日は選手ら6人が訪れ、スティックの使い方を教わったあと、ミニゲームにも挑戦。園児らは選手と一緒に元気いっぱいボールを追い、ホッケーの魅力に親しんでいました。体験を通して松村結菜<sup>ゆいな</sup>ちゃんは「シュートするのが楽しかった」と話していました。



1/19

東北代表として全国へ  
**学園生が町長を表敬訪問**

11月15日からの2日間、福島県相馬市で開催された「第9回CBS少年軟式野球学童新人大会東北ブロック大会」で、おいらせ町の学童軟式野球チーム「おいらせJBC」が全国大会出場権を獲得しました。

大会に出場した六戸学園の選手2名が町長を表敬訪問し、3月21日から愛知県で開催される全国大会に向け「優勝したい」「本塁打を打ちたい」などと力強く意気込みを語りました。

◎<sup>ほうま</sup>向山 幌馬さん、◎<sup>あお</sup>下田 青空さん(いずれも六戸学園5年)

1/15

ご支援ありがとうございます  
**明治安田生命保険相互会社 支援物資贈呈式**

明治安田生命保険相互会社の永島英器<sup>ひでき</sup>代表執行役社長ら4名が六戸町を訪れ、12月8日に発生した青森県東方沖地震への支援物資を贈呈しました。

同社は六戸町と包括連携協定を結んでおり、毎年の寄附や健康増進に関わるイベントなどに協力いただいています。

今回贈呈したのはタオル300本で、寄贈された物資は町の防災・減災事業に活用される予定です。



1/24

文化財を火災から守る  
**文化財防火デー消防訓練**

六戸消防署(金崎浩也署長)は文化財防火デーに伴う消防訓練を行い、町消防団第5分団と道の駅ろくのへの職員ら約20人が参加しました。

訓練は、道の駅ろくのへに隣接する町指定有形文化財「旧苔米地家住宅」から出火し、初期消火に失敗して延焼した想定で実施。関係機関が連携し、迅速な通報や消火活動の手順を確認し、文化財保護に対する気運を高めていました。





1/24 チーム一丸、勝利を目指して 熱き戦い  
**第3回ROKUNOHE MIX卓球大会**

町卓球協会主催の男女混合チームの団体戦、第3回ROKUNOHE MIX卓球大会が町総合体育館で開催されました。県内各地から各種目合わせて45チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

次年度も町卓球協会では、卓球大会や講習会等の開催を予定しています。

	優勝	準優勝	3位
一般団体	YDK六戸町卓球協会 (六戸町)	SIBUKI (弘前市)	多賀台クラブA (八戸市)
中学生団体	俺のマドンナ (八戸市)	チーム大館 (八戸市)	柏崎クラブA (八戸市)
小学生団体	柏崎クラブB (八戸市)	清卓ジュニア (八戸市)	柏崎クラブA (八戸市)



1/29 思いを込めた募金を届けて  
**青森県東方沖地震義援金を寄付**

ひのでこども園(長嶺寿子園長)の園児らは、園内で集めた募金20,007円を令和7年青森県東方沖地震義援金として日本赤十字社へ寄付しました。

園児ら9人が町役場応接室を訪れ、「私たちが集めたお金が、困っている人のお役にたてればうれしいです」と思いを伝えながら、六戸町分区長の佐藤町長へ募金を手渡しました。

1/28 地域の安全を支える功績をたたえ  
**警察協力功労者感謝状贈呈式**

十和田警察署(中村彰宏署長)は、十和田市のサン・ロイヤルとわだで警察協力功労者感謝状贈呈式を開催しました。

同署管内の防犯活動や交通安全活動など、警察業務に貢献した団体および個人に中村署長から感謝状が贈られ、六戸町からは次の方々が表彰されました。

受賞団体・ 受賞者一覧 (敬称略)	団体	幼保連携型認定こども園 さつき保育園
	個人	小原英雄(小松ヶ丘) 杉山美穂子(館野) 川原光男(高見) (故)田中宗蔵氏(館野) 新田明信(七百) 松浦建一(上町)



2/1 規律を整え、士気を高める  
**六戸町消防団員礼式訓練**

六戸町消防団員礼式訓練が町総合体育館で行われ、町消防団員約100人が参加しました。

団員らは4班に分かれ、六戸消防署員の指導のもと、「敬礼」「整列休め」などの基本動作を確認し、各個訓練や礼式訓練に取り組みました。訓練を通して、規律や動作の統一を図り、消防団としての士気をより一層高めていました。





100歳おめでとうございます

2/9 **千葉スゲ子さん 百歳祝金授与式**

満100歳を迎えられた千葉スゲ子さん(下町)の百歳祝金授与式が町役場応接室で行われました。

式にはご家族も同席され、佐藤町長から顕彰状と祝金が手渡されたほか、町社会福祉協議会(田中孝雄会長)から花束と記念品が贈られ、和やかな雰囲気の中で長寿を祝いました。千葉さんは「表彰されるようなことは何もしていないのにありがたい」と家族や周囲への感謝を述べていました。



希少な国産メープルシロップが町内で

2/14 **カエデの木から樹液を採取**

NPO法人ろくのへ自然塾(酒田孝代表理事)は、舘野公園でカエデの樹液採取を行い、町内の家族連れら約20人が参加しました。

参加者はカエデの木に電動ドリルで穴を開け、採取装置を取り付けていきました。

この日は穏やかな天候で、装置を付けてすぐに樹液が滴る様子に歓声があがっていました。

2/12 **地域のお宝を語り合う 金矢の良いところ自慢！お宝発見会**

町社会福祉協議会主催の「金矢の良い所自慢！地域のお宝発見会」が金矢公民館で開催され、地域の住民ら約20人が参加しました。

町職員による金矢地区の現状説明のあと、NPO法人全国コミュニティライフサポートセンターの橋本泰典氏が講話を行い、地域のつながりの大切さを紹介。その後は日常でのつながりについて話し合い、「気づいた人が除雪をする」「野菜のおすそ分けで会話が生まれる」など身近な支え合いの声を共有していました。



2/18 **「戸」のつく市町村 子育て施策を共有 第30回「戸」のサミット会議**

一戸から九戸までの「戸」のつく市町村長による「戸」のサミット首長会議が南部町で開催され、「子育て世代にやさしいまちづくり」をテーマに、各市町村での取り組みについて近況報告が行われました。

子どもの医療費や給食費支援のほか、育児の負担軽減につながる取り組みなどが報告され、子育て世代の経済的・時間的負担の軽減に向けた取り組みが情報共有されました。



# 六戸町文化・スポーツ賞表彰式

令和7年度六戸町文化・スポーツ賞表彰式が2月18日、町文化ホールで行われ、受賞者に瀧口教育長から表彰状と記念品が授与されました。

各分野での26個人・6団体の受賞者は次のとおりです。(敬称略)

## 文化奨励賞

### ▼個人の部

安藤 優莉 (六戸学園)

吉田 嘉向 (三本木高附属中)

太田 千陽 (三本木高附属中)

久保 徹平 (六戸学園)

鳥越 瑠唯 (六戸学園)

松橋幸太朗 (六戸学園)

山内 恵子 (上吉田大黒舞保存会)

高橋美津子 (上吉田大黒舞保存会)

### ▼団体の部

六戸学園 吹奏楽部

## 優秀選手賞

### ▼個人の部

高館凛々花 (六戸学園)

高館 虹花 (六戸学園)

林 海季 (六戸学園)

是川 颯玖 (六戸学園)

柴山 樹 (六戸学園)

馬場 元良 (六戸学園)

町屋 圭祐 (六戸学園)

神 碧斗 (六戸学園)

柳館 祐斗 (六戸学園)

吉田 響仁 (六戸学園)

苫米地隆太 (六戸学園)

高坂 智己 (六戸学園)

村居 紗綾 (六戸学園)

木村 壮太 (六戸学園)

吉本 佳央 (六戸学園)

杉山 嵐士 (三本木高)

阪田 蓮 (五所川原第一高)

岩間 斗哉 (八戸高)

### ▼団体の部

六戸町野球クラブスポーツ少年団

六戸学園卓球部

六戸学園ソフトボール部

六戸学園低学年女子リレーチーム

六戸学園ソフトテニス部



# こんにちは！保健協力員・母子保健推進員です

☎ 六戸町福祉課 ☎0176-55-4597

保健協力員、母子保健推進員は、町の委嘱により活動しています。

誰もが安心して暮らせる町を目指して地域の皆さんの健康づくりや子育てをサポートし、地域に根差した活動を行っています。

## ■保健協力員とは

六戸町では、令和7年度は69人の保健協力員が活動しています。地域住民の健康づくりを推進するために、町と協力しさまざまな活動に取り組んでいます。

### ●こんな活動をしています

- ① 総会・研修会へ参加
- ② 健診当日の協力
- ③ 地区の健康相談・健康教室の計画、手伝い等
- ④ イベントでの健康づくり普及活動
- ⑤ 各種健診の受診勧奨や必要に応じて地域の方に健診の説明



▶①研修会で高血圧について学びました



▲②複合健診の案内や誘導の様子

▲③メイプルタウンフェスタで立ち上がりセルフチェックを実施

## ■母子保健推進員とは

六戸町では、令和7年度は13人の母子保健推進員が活動しています。子育てについての研修会に参加し、育児や町の現状についての知識を身につけ、乳幼児健診のお手伝いや身近な相談役・見守り役となって、町の子育てを応援する活動をしています。

### ●こんな活動をしています

- ① 研修会へ参加
- ② 健診当日の協力
- ③ 地域の母子保健に関する相談や各種健診勧奨等



▲乳幼児健診では受付や検査のお手伝い、子ども達の見守りや誘導などの活動を行っています。



◀10年間母子保健推進員を勤めていただいた方へ感謝を伝えました。

## 指名競争入札 結果公表(令和8年1月29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	教物第18号	六戸学園学級増対応備品購入	(有)システム・ディー	2,650 千円

# 国民年金への加入と届け出を忘れていませんか？

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

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方で、厚生年金に加入していない方は国民年金の加入、届け出をする必要があります。届け出は加入するときだけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。

もし届け出をしなかった場合、受け取り年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする可能性がありますので、必ず届け出を行ってください。

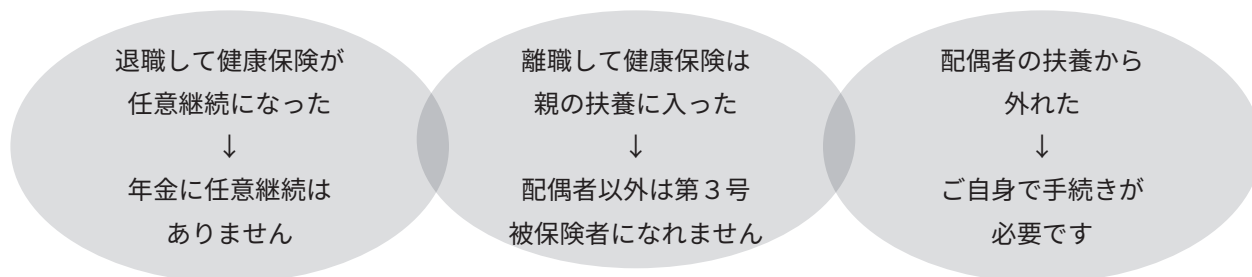
## ■年金被保険者の種類について

年金被保険者の種類	概要
第1号被保険者	20歳以上60歳未満の農業者、自営業者、学生、無職の方など。 第2号・第3号被保険者でない方。保険料は一律です。
第2号被保険者	会社員や公務員など、厚生年金保険・共済組合に加入している方。 加入手続きや保険料納付は会社等で行います。
第3号被保険者	第2号被保険者の被扶養配偶者であり、年収130万円未満の20歳以上60歳未満の方。 保険料は、拠出金で賄われるため個別の保険料納付はありません。

## 第1号被保険者になったときは手続きが必要です！

ご自身または配偶者の方が退職した時は国民年金の種別が変わるため、第1号被保険者の資格取得の届け出が必要です。

### ⚠️手続きを忘れがちなケース



いますぐ資格取得の届け出をお願いします！

## ■手続きに必要なもの

- (1) 厚生年金等の資格喪失日のわかる書類(離職票、退職証明書等)
- (2) 基礎年金番号(年金手帳、基礎年金番号通知書等)または個人番号のわかるもの(マイナンバーカード、通知カード等)
- (3) 本人確認書類

## ■届出先

役場町民課(1階1番窓口)

※社会保険等から国民健康保険に変わる方は、年金と併せて手続きします。

詳しくは日本年金機構ホームページや「ねんきんネット」をご覧ください。



日本年金機構  
ホームページ



マイナ  
ポータル

令和8年3月分の国民年金保険料の納付期限は令和8年4月30日(木)です。

# 六戸町奨学資金利用のお知らせ



町ホームページ

☎ 六戸町教育委員会 教育課 ☎0176-55-4587

## ●対象

大学、大学院、短期大学、高等専門学校（第4学年以上）、専門学校（以下「大学等」という。）に進学し、父母または後見人等が1年以上六戸町に住所を有する方。進学する大学等は国立・公立・私立および昼間、夜間の別を問いません。



## ●選考

六戸町奨学生選考委員会が学業成績や所得状況等を考慮して決定します。

## ●貸付額

月額5万円以内、入学一時金として50万円を限度に貸し付けします。

## ●申込方法

貸付申請書に必要事項を記入し、入学許可証または在学証明書・学業成績証明書（※1）・保証人承諾書・同一世帯および保証人の最新の所得証明書を添付してください。

貸付申請書と保証人承諾書の様式は、六戸町ホームページからもダウンロードできます。

※1 大学等に来年度入学する場合は、最終学歴の高等学校等より取得。大学等に在学中の場合は、直近のものを大学等より取得。

## ●申込期間

令和8年2月2日(月)から令和8年3月25日(水)まで

## ●返還方法

卒業後1年間据え置き後、12年間で返還計画を作成します。返還については無利息のため、貸付した額と同額を返還していただきます。

# 3月～5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
3月15日(日)	10時00分から 12時00分まで	青森県労働委員会 (東奥日報新町ビル4階)
4月7日(火)	13時30分から 15時30分まで	
4月19日(日)	10時00分から 12時00分まで	
5月12日(火)	13時30分から 15時30分まで	
5月17日(日)	10時00分から 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

# 小松ヶ丘出張所閉所のお知らせ




コンビニ交付についてはこちら

☎ 六戸町町民課 ☎0176-55-3431

令和8年3月17日(火)をもちまして、「小松ヶ丘出張所」は閉所いたします。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。

取得できる証明書	戸籍証明書	住民票の写し	印鑑登録証明書
利用条件	六戸町に本籍がある人	六戸町に住民登録がある人	六戸町で印鑑登録をしている人
取得できる範囲	● 謄本、抄本、附票 ● 本人および同一戸籍の人	● 本人および同一世帯の人 ※ 個人番号、住民票コードは記載できません	● 本人のみ
手数料	謄(抄)本 1通 450円 附票 1通 300円	1通 300円	
利用時間	6:30~23:00 (年末年始、機器メンテナンス日を除きます)		
利用できる店舗	全国のコンビニエンスストアやスーパー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、ユニバースイオン東北(旧マックスバリュ)など		
利用に必要なもの	● マイナンバーカードまたはマイナンバーカードを搭載したスマートフォン ● カード交付時にご自身で設定した4桁の暗証番号(利用者証明用)		

※暗証番号を忘れた場合やロックがかかった場合は、町民課窓口で暗証番号再設定の手続きが必要です。

最初に、コンビニエンスストア等に設置されているキオスク端末(マルチコピー機)の「行政サービス」ボタンを押すと、利用開始になります。

その後、「ご利用上の同意事項」に「同意する」を選択すると、各種証明書を取得することができます。



## 上北・五戸地域(合同) 暮らしの相談会

共催 東北町、おいらせ町、五戸町、野辺地町、七戸町、六戸町、野辺地町社会福祉協議会、弁護士法人 青空と大地

☎ 弁護士法人青空と大地 ☎0176-21-5162

上北・五戸地域の各自治体・社会福祉協議会でやっている相談に地元(十和田・三沢)の弁護士が巡回して、日頃の悩み事などをお聞きします。

例えば、家族関係、相続、近隣関係、土地・建物、金銭・借金問題、会社関係・労使問題、事故・刑事事件 など

### ●相談料

無料 / 1回30分程度

※お住まいの町以外の会場でも相談できます。

### ●予約

相談は電話による予約制です。☎0176-21-5162 弁護士法人青空と大地までお気軽にお問い合わせください。

相談日	会場
3月2日(月) ※ 10:00~12:00	東北町役場 本庁舎 小会議室 (人権相談員が一緒にお聞きします)
3月10日(火) ※ 10:00~12:00	五戸町 倉石コミュニティセンター1階和室
3月11日(水) ※ 10:00~12:00	おいらせ町 中央公民館 (行政相談員が一緒にお聞きします)
3月16日(月) ※ 10:00~12:00	東北町 コミュニティセンター1階和室 (人権相談員が一緒にお聞きします)
3月18日(水) ※ 10:00~12:00	七戸町 中央公民館1階集会室
3月24日(火) ※ 10:00~12:00	五戸町立公民館3階第1研修室
3月26日(木) ※ 13:30~15:30	六戸町 就業改善センター
3月27日(金) ※ 10:00~12:00	野辺地町 健康増進センター和室

# 固定資産税に係る縦覧および閲覧ができます

☎ 六戸町税務課 賦課係(固定資産税) ☎0176-55-3111(内線142)

## ■縦覧制度

令和8年度固定資産税(土地・家屋)納税者が他の土地や家屋の評価額と比較することにより、自己の土地や家屋の評価額が適正であることを確認するための制度です。そのため、制度の目的以外での使用はできません。

## ●日時

4月1日(水)から6月1日(月)

午前8時30分から午後5時まで

(土・日曜日、祝日を除く)

## ●縦覧できる方

町内の土地・家屋における固定資産税納税義務者

## ●持ちもの

本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)

代理人の場合は、委任状が必要です。また法人の場合は、代表者印を押印した申請書または委任状が必要です。

## ●手数料

無料

## ■閲覧制度

納税義務者などが、固定資産課税台帳のうち、自己の資産について記載された部分を見ることができる制度です。 ※期間の制限はありません。

## ●閲覧できる方

納税者本人、借地・借家人、代理人、固定資産の処分をする権利を有する方

## ●持ちもの

本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)、契約書等の確認書類

代理人の場合は、委任状が必要です。また法人の場合は、代表者印を押印した申請書または委任状が必要です。

## ●手数料

無料(4月1日(水)から6月1日(月)までの縦覧期間のみ。 ※縦覧期間以外は手数料として1件あたり300円がかかります。)

詳しくはお問い合わせください。



# 愛車の住所変更も忘れずに

毎年の自動車税種別割の納税通知書は、原則としてその年の4月1日現在の運輸支局に登録されている住所(車検証に記載されている住所)にお送りしています。

お引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で「車検証の住所の変更登録」を忘れずに行ってください。この変更登録をしていただくと、自動車税種別割の納税通知書も変更後の住所に送られることとなります。なお、住民票の異動手続きだけでは車検証の住所は変更されません。

やむを得ず、令和8年3月末日までに車検証の住所の変更登録ができない場合は、電話またはFAXにより、上北県税事務所までご連絡ください。FAXにより届出される場合に必要の様式は、青森県庁ホームページにある「県税・市町村税インフォメーション」内の「自動車税種別割住所変更届」よりダウンロード

することができます。

また、青森県庁ホームページにある「青森県電子申請・届出システム」内の「自動車税住所変更届」からも新しい住所の届出が可能です。

## ■お問い合わせ先

### ●自動車税種別割について

上北県税事務所 納税管理課

☎0176-22-8111(内線211~214)

FAX0176-22-8135

### ●自動車の登録手続きについて

・東北運輸局青森運輸支局

☎050-5540-2008

・東北運輸局青森運輸支局

八戸自動車検査登録事務所

☎050-5540-2009



メイプルふれあいセンター  
道の駅ろくのへ

# 彼岸だんご



店頭販売分もご用意しておりますが予約優先とさせていただきますので、  
ご予約はお早めをお願いします。

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1 予約受付中	2 予約受付中	3 予約受付中	4 予約受付中	5 予約受付中	6 予約受付中	7 予約受付中
8 予約受付中	9 予約受付中	10 予約受付中	11 予約受付中	12 予約受付中	13 予約締切	14
15	16 販売日	17 彼岸入り 販売日	18	19	20 春分の日	21
22 販売日	23 彼岸明け	24	25	26	27	28

1パック(5個入り) **1,000円(税込)**

☎ 道の駅ろくのへ ☎0176-55-4134

## 「2026 どうする？ 六戸」開催のお知らせ

**参加費 無料**

**2026 どうする？ 六戸**

何かやってみたいけど、きっかけがないな

いろん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」「もったいないなと思うこと」「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に、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  
右記の二次元コードを読み込み、  
申込フォームに必要な事項を入力  
してください。

申込はこちら



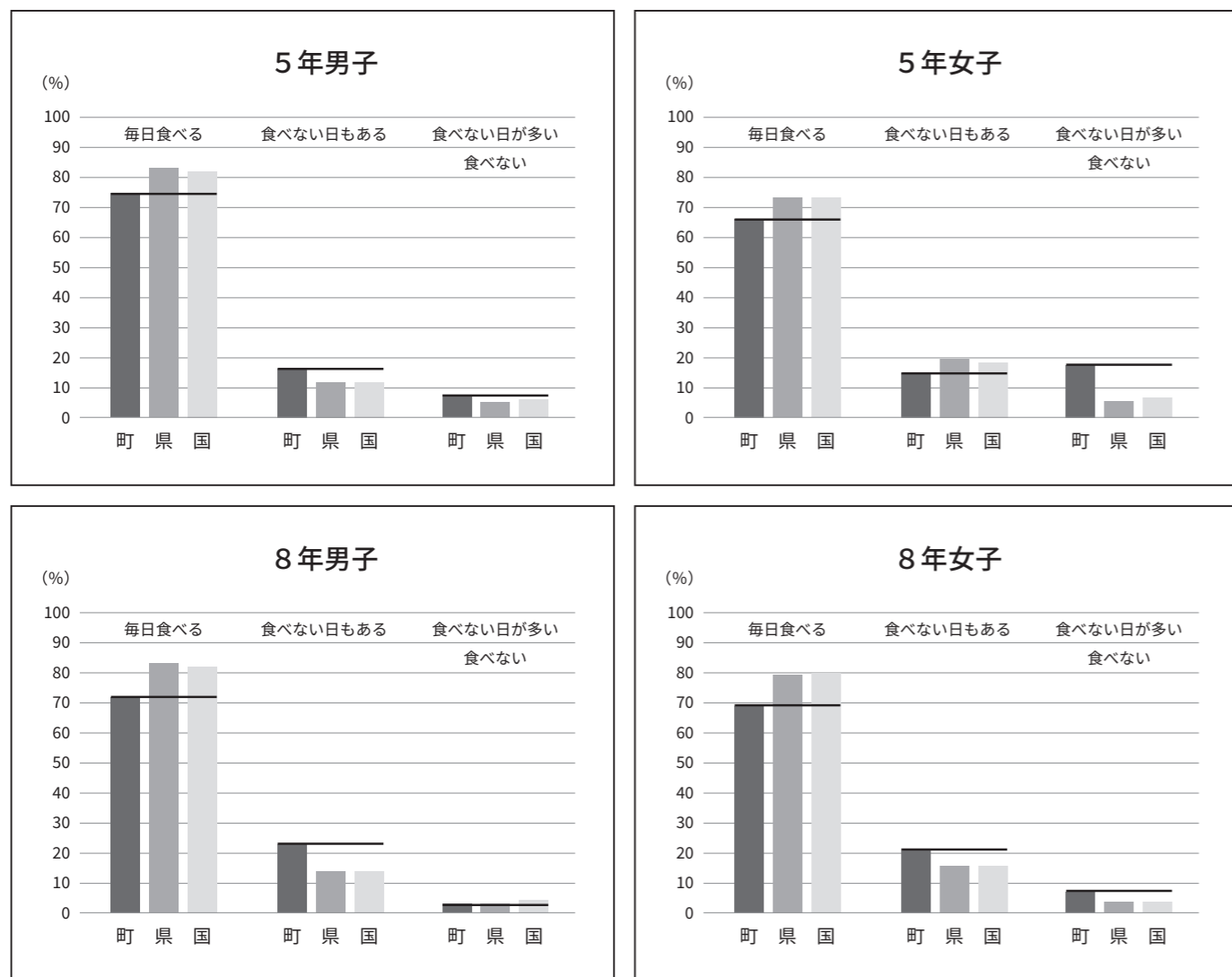
☎ 六戸ブランド研究会  
(担当：まちづくり推進課)  
☎0176-55-2411  
✉machisui@town.rokunohe.aomori.jp

# 令和7年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果

町 教育委員会教育課 学校教育指導室  
☎0176-58-7141

令和7年度1学期に5年生と8年生を対象として実施された、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の六戸町(六戸学園)の結果をお知らせします。

## ■運動習慣等の結果～朝食の摂取について



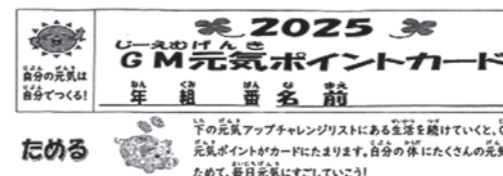
5年生男女、8年生男女全てで朝食を「毎日食べる」割合が全国や県よりも低くなっています。逆に、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」の割合が全国や県よりも高くなっています。ここ数年、同じような状況が続いており、「朝食を毎日しっかり食べる習慣の確立」が六戸町児童生徒の課題と考えられます。

朝食をしっかり食べている子は、食べていない子と比較して、学力や運動能力が高く、肥満ややせ過ぎが少ないという傾向があることから、「朝食を毎日しっかり食べること」がとても大切であることが分かります。

六戸学園では、この課題を解決するために、前期課程(1～6年生)で「GM(ジーエム)元気ポイントカード」を活用し、「GM60分チャレンジ(学校に行く60分前に起きる)」や「朝ごはんチャレンジ」などに挑戦する取り組みを行っています。「GM元気ポイントカード」は、各チャレンジを達成するごとに決まったポイントが付与され、300ポイント貯まると、ごほうびシール1枚をもらうことができます。ごほうびシールは2月の「GM大抽選会」のくじとなるため、これを励みに子どもたちが様々な「元気アップチャレンジ」に意欲的に挑戦することができます。ポイントカードや実施方法に違いはありますが、後期課程(7～9年生)でも健康な生活にチャレンジする取り組みを行っています。

六戸学園の子どもたちは、「自分の元気は自分がつくる」を合言葉に、望ましい生活習慣、食習慣、運動習慣を主体的に身に付けるためによくがんばっています。

## ■前期課程(1～6年生)使用カード



「朝食を毎日しっかり食べる」など、子どもたちが望ましい生活習慣、食習慣、運動習慣を身に付けるためには、学校の取り組みや子どもたち自身の努力はもちろんのこと、保護者の皆様の御支援と御協力が必要不可欠です。

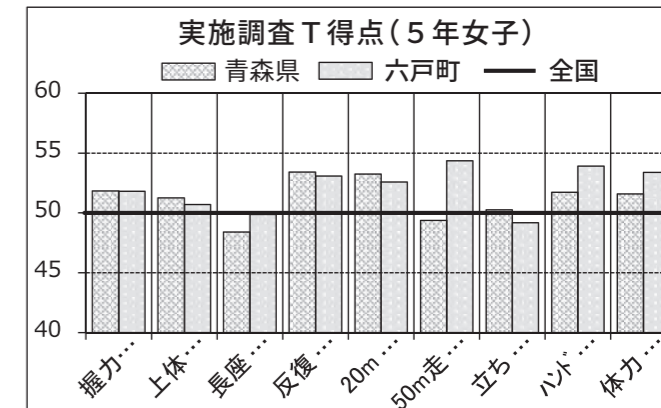
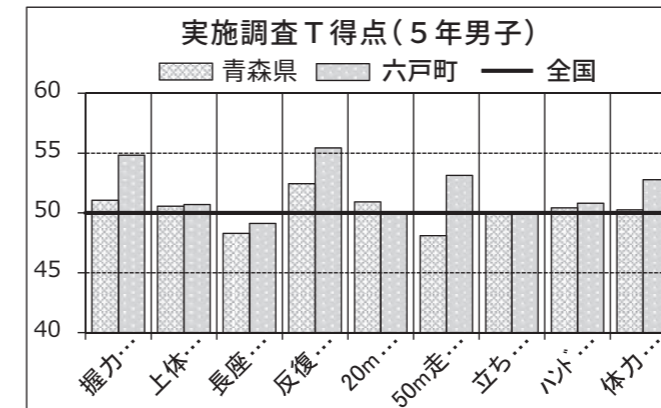
子どもたちの心身ともに健やかな成長を促すために、保護者の皆様の御支援と御協力をよろしくお願いいたします。

項目	ポイント
GMチャレンジワーク 5月10日(火)～12(木) 7月8日(火)～10日(木) 11月11日(火)～13日(木)	30
家を出る60分前におきた(60分チャレンジ)	30
朝ごはんを食べた(朝ごはんチャレンジ)	30
GM元気ポイントカードを提出日(金曜日)に出せた	20
GMチャレンジのある、6・7・11月 水曜日のせいけつ検査(はげらひらひらみずのつめ) 1ヶ月すべてOだった	100
マラソンコース1周走った	1
マラソン終了日までに学年の目標周数を完成した 1・2年生 50しゅう 3・4年生 100周 5・6年生 150周	300
マラソン大会 自己ベスト更新(10月マラソン大会)	300
夏・冬休み 1回みがて	1
おはげしカレンダー 合格シールをもらう	100
夏・冬休み よい生活(GM60分チャレンジ)できた1つ	10
GMチャレンジ 提出日に出せた	20

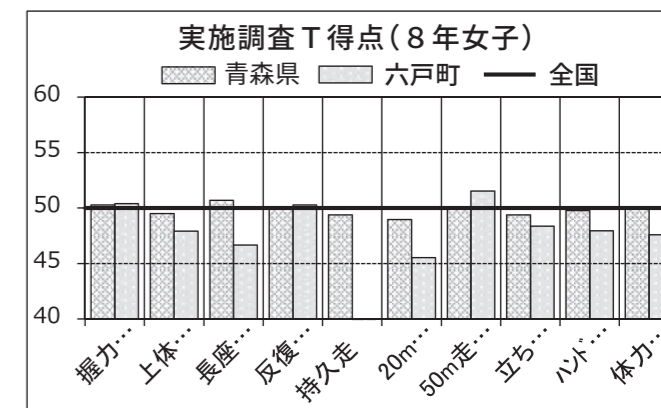
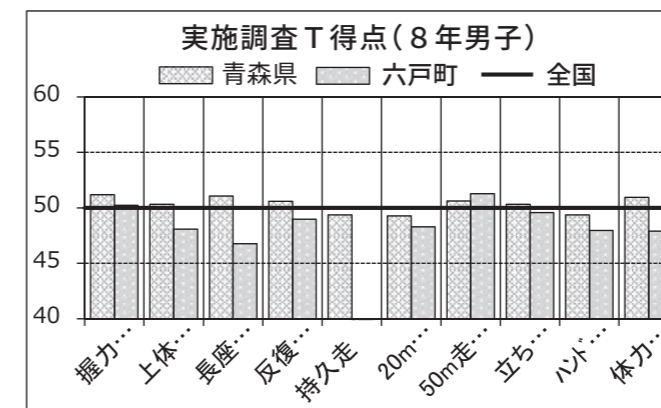
このほかに、宿習の履修しるべなどいろいろなチャレンジを通してポイントがたまり、お知らせがあったら、チャレンジしてみよう!

## ■体力の結果

- 握力・上体起こし～筋力 ○長座体前屈～柔軟性 ○反復横跳び～敏捷性
- 20mシャトルラン～持久力 立ち幅跳び～瞬発力 ○50m走～走力
- ソフトボール・ハンドボール投げ～投力 ●体力合計～7種目の合計



5年生は男女共に全国を上回っている種目が多く良好な状態です。柔軟性にやや課題があるので、体育の授業や家庭等で柔軟体操やストレッチを行う必要があります。



8年生は男女共に50m走が全国を上回っています。腹筋力、柔軟性、持久力、投力等に課題があるので、運動の機会を増やし、体力を向上させる必要があります。

☎ 六戸町町民課 国保係 0176-55-4612

## 国民健康保険についてのお知らせ

### 国民健康保険修学中の被保険者の特例(マル学)について

六戸町国民健康保険加入者(被保険者)が転出した場合は、新しい住所地(市区町村)の国民健康保険に加入する必要があります。

ただし、進学により町外へ住所を移す場合などは、特例として六戸町国民健康保険に引き続き加入することができます。

修学中の被保険者の特例(マル学)を利用する場合は、次のとおり手続きをしてください。

#### ■対象者 (以下の要件をすべて満たす方が対象)

1. 六戸町国民健康保険の被保険者である
2. 修学のために町外へ住所を移す
3. 六戸町内に居住する親などから学費や生活費等の援助を受ける

#### ■手続きに必要な書類

(2026年4月1日以降にお手続き可能)

※世帯主と同一世帯以外の方が届出をする場合は、世帯主が記入した委任状が必要です。

1. 在学証明書(原本)(2026年4月1日以降に交付された証明書)
2. 国民健康保険第116条(修学中の被保険者の特例)該当届(窓口でお渡ししています)
3. 世帯主と該当となる方のマイナンバー(個人番号)がわかるもの
4. 窓口に来る方の本人確認書類

※顔写真付きのもの1点(マイナンバーカード、運転免許証など)または顔写真がないもの2点(資格確認書、資格情報のお知らせ、年金手帳など)

#### ■注意事項

- ・マル学に該当する場合には毎年、在学証明証の交付を受け、4月1日以降に手続きが必要です。
- ・退学や卒業、社会保険等へ加入などにより該当しなくなった場合には、非該当(喪失)の手続きが必要です。
- ・申請がない場合は、六戸町国保の被保険者資格が転出した時点からありません。お早めに手続きをお願いします。(該当となる方の転出前の同一世帯

- 員であれば委任状不要)
- ・マル学該当者の国保税は、転出前に属していた世帯の世帯主に対して六戸町から課税されます。

### マイナ保険証をご利用ください

- ・健診結果や服薬歴などを、医師・薬剤師と共有できるので、より良い医療が受けられます。
  - ・医療費が高額になった時、「限度額適用認定証」等がなくても、窓口負担が限度額までとなります。
- ※上記内容を適用するためには、医療機関受付時に各項目で「同意」する必要があります。

### 医療費に関心を持ちましょう

国保税の額は、1年間に必要と予想される医療費に応じて、皆さんに負担していただくものです。医療費が増えると、国保税が上がることとなります。日頃から健康を保つよう心がけ、お医者さんへのかかり方に気を付けるなど医療費の無駄遣いをしないようにしましょう。

#### ✓かかりつけ医を持ちましょう

気になることがあったら、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。紹介状がないまま大きな病院にかかると特別料金がかかる場合があります。

#### ✓年に一度は健康診断を受けましょう

定期的に健診を受けて、病気の早期発見・治療に努めましょう。生活習慣病などは、自覚症状があらわれにくいので早期発見のためには健診が重要です。

#### ✓同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう

医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときは、そのことを医師に伝えてみましょう。

#### ✓ポリファーマシー(多剤服用)を回避しましょう

何種類もの薬を服用し、副作用などを起こすことを「ポリファーマシー」と呼びます。服用する薬が多いと、飲み忘れにより残薬が増える原因にも

なります。処方薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせに注意しましょう。

#### ✓ジェネリック医薬品・リフィル処方せんを活用しましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じような効果で、費用が先発医薬品よりも安くすみます。医療機関で利用希望の意思表示をして、積極的に活用しましょう。

また、リフィル処方せんは、医師の判断のもと1回の通院で最大3回まで繰り返し使用できます。通院負担の軽減や医療費の節約につながります。

#### ✓バイオシミラー(バイオ後続品)

先発バイオ医薬品と同等の有効性、安全性を持つ安価な薬です。主に注射剤として、がんや糖尿病などの治療に用いられます。

### 相談ダイヤル

あおもり救急電話相談(24時間365日対応) ☎「#7119」または「017-718-0289」  
青森県こども医療でんわ相談(15歳未満のお子さん)  
☎「#8000」または「017-722-1152」

【受付時間】 平日 18時から翌朝8時まで  
土曜日 13時から翌朝8時まで / 日曜・祝日 8時から翌朝8時まで

※8月13日と12月29日から1月3日の期間は、日曜祝日と同じ対応とします。

※妊婦はかかりつけ医に相談してください。

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

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

### 1 新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間を要するため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される方やこれまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方は、口座振替の手続きが必要です。

### ✓「医療費のお知らせ」を確認しましょう

医療機関などを受診した場合、後日、「国保の医療費のお知らせ」が送付されます。これは医療費の総額をお知らせし、請求内容に誤りがないかを確認していただくものです。もし、通知内容と実際の内容が異なる場合は町国保係へご連絡ください。

### ✓時間外・休日受診は医療費が割増です

休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。平日の時間内に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。

時間外や休日にお子さんの急な病気で心配になったら、こども医療でんわ相談の利用を考えましょう。

# 認知症ケアパス ご存じですか？

☎ 六戸町介護高齢課 ☎0176-27-6688

認知症は症状の進行度にあった対処方法や支援が大切です。下の表では、進行度別に、本人の症状や介護をする方の対応、町の支援体制を紹介しています。認知症の方やその家族が安心して暮らせるよう、様々な支援を行っています。

認知症の進行	正常なレベル	MCI	認知症				
	正常	軽度認知障害(MCI)	軽度		中度	高度	
			認知症	日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介助が必要	常に介助が必要
記憶面見当識	<ul style="list-style-type: none"> <li>●物の忘れの自覚がある</li> <li>●「あれ」「それ」「あの入」等という代名詞が多く出てくる</li> <li>●何かヒントがあれば思い出せる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同じことを何回も聞く</li> <li>●置き場所がわからず探しまわる</li> <li>●約束したことを忘れる</li> <li>●疲れる、音や光に敏感になる</li> <li>●不安、いらいら、あせり、抑うつ、自信喪失</li> <li>●料理がうまくできない</li> <li>●買い物で小銭が払えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●季節に応じた服が選べない</li> <li>●外出先から家に戻れない</li> <li>●食べ物をあるだけ食べてしまう</li> <li>●トイレの場所を間違えて排泄</li> <li>●徘徊</li> <li>●暴力行為</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歩行が不安定になる</li> <li>●着替えの動作ができない</li> <li>●声かけや介護を拒否する</li> <li>●尿意や便意を感じにくくなる</li> <li>●飲み込みが悪くなる</li> <li>●食事に介助が必要になる</li> <li>●親しい人や家族が認識できなくなる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●考えるスピードが遅くなる。同時に複数のことが処理できない</li> <li>●気持ちを言葉でうまく伝えられない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●過去の獲得した記憶を失い、若い頃の記憶の世界で生きる</li> <li>●親しい人や家族が認識できなくなる</li> </ul>	
介護をする方へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○なんとなくいつもと違うと感じることが出てきます</li> <li>○これまで出来ていたことが少しずつできなくなってきました</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○認知症がどのような病気なのか、またその介護について学びましょう</li> <li>○近い親戚や家族、本人の親しい方には病気のことを伝えておきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○介護サービスを利用したり、家族のつどいの場を利用しましょう</li> <li>○今後の生活についての備えをしておきましょう(介護・金銭管理・財産等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○認知症が進行した後のことを本人の視点にたって相談しておきましょう(終末期の栄養補給や延命治療、医療をどの様にするか、どこで迎えるか等)</li> </ul>			
予防	特定健診・後期高齢者健診 → 介護予防教室(おでかけ教室・遊遊クラブ・元気はつらつ教室) →						
通いの場	いきいき百歳教室 → いきいきふれあいサロン・シニアクラブ → 認知症カフェ「まちカフェメイプル」 →						
生活支援	 通所介護・通所型サービスA(総合事業) → 訪問介護・訪問型サービスA(総合事業) → 通所介護・通所リハビリテーション(介護保険サービス) → 訪問介護(介護保険サービス) →						
介護	日常生活自立支援事業 →						
医療	成年後見制度 → 訪問介護・訪問入浴・訪問看護・訪問リハビリテーション(介護保険サービス) → 福祉用具貸与・販売(介護保険サービス) → あおもり医療・介護手帳(医療・介護・福祉関係者の連携) →						
住まい	在宅 ・ 有料老人ホーム ・ サービス付き高齢者住宅 ・ 地域密着型グループホーム ・ 介護老人保健施設 ・ 特別養護老人ホーム						
家族支援	認知症家族のつどい → もの忘れ検診 → 福祉安心電話 →						
見守り支援	民生委員や見守りサポーターからの見守り → 徘徊高齢者等支援事業 → 認知症サポーターによる見守り →						

## 2026年本屋大賞ノミネート作品展示

2月6日(金)、2026年本屋大賞ノミネート作品が発表されました。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。ノミネート作品を展示しておりますので、この機会にぜひご利用ください。

### 〈ノミネート作品〉



ありが  
瀬尾 まいこ



イン・ザ・  
メガチャーチ  
朝井 リョウ



エピクロスの  
処方箋  
夏川 草介



さよなら  
ジャバウォック  
伊坂 幸太郎



熟柿  
佐藤 正午



探偵小石は  
恋しない  
森 バジル



暁星  
湊 かなえ



失われた貌  
櫻田 智也



殺し屋の  
営業術  
野宮 有



PRIZE  
村山 由佳

## 「涙活(るいかつ)」展示

「涙活(るいかつ)」とは、意識的に泣くことでストレス解消を図ることです。感動する本や心温まる本を読み、心も身体もデトックスしませんか？

当館では、涙活にぴったりの本を取り揃え、説明文とあわせて展示しています。皆様のご利用をお待ちしております。



町ホームページ

## 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

## 3月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)

20日(金)祝、23日(月)、30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。



## 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。

- 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

マルコーフーズ(株)が7月稼働予定!  
オープニングスタッフ募集中!



現在、金矢工業団地に「マルコーフーズ株式会社」の工場を新設しています。

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。

現在、7月の稼働に向けて従業員を募集しております。

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。



マルコーフーズ  
ホームページ

**分譲中**

## 金矢工業団地

**交通アクセス良好**

上北自動車道の全線開通により交通アクセスが更に良くなりました!  
上北自動車道(六戸・三沢IC)まで車で2分(1km)  
三沢空港まで車で16分(8km)

**ニーズに応じた区画提供**

区画分割可能 0.36haから最大10.75haまでの分譲が可能  
自社敷地内の緑地保有不要 団地内に共通緑地あり

**充実の支援制度**

土地、建物・機械設備や雇用への補助金のほか税制優遇あり

<b>団地概要</b>	所在地 青森県上北郡六戸町金矢 工業用地面積 65.9ha 分譲価格 13,047円/㎡(造成済) (実質分譲価格: 青森県と六戸町の補助金を活用した場合2,809円/㎡~)	上水道 800㎡/日(既設) 電力 高圧: 6kV 団地内設置済 特別高圧: 60kV 六戸変電所から引込(団地東側700m付近)
-------------	--	---

企業立地のご相談・お問合せは  
青森県 経済産業部 企業立地・創出課  
〒030-8570 青森県青森市長島1-1-1  
TEL.017-734-9380 FAX.017-734-8109  
E-mail: ritchi@pref.aomori.lg.jp

六戸町まちづくり推進課  
〒039-2392 青森県上北郡六戸町大字大落瀬字前谷地60  
TEL.0176-55-2411 FAX.0176-55-3112

## 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
一般幹部候補生	一般 令和8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月予定※ <2次試験> 令和8年5月予定※ <3次試験> (飛行要員のみ) 令和8年6月予定※	<b>[幹部任官後]</b> 大学修了者 修士課程修了以外 月額: <b>296,100円</b> 修士課程修了以外 月額: <b>304,700円</b> 院卒者試験合格者 月額: <b>314,900円</b>	別途連絡 します。
	飛行				
歯科・薬剤科 幹部候補生	専門の大卒(見込含) 令和8年4月1日現在20歳以上 30歳未満の方(薬剤科は20歳以上 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月予定※ <2次試験> 令和8年5月予定※	月額: <b>224,600円(高卒)</b> 月額: <b>239,600円(大卒)</b>	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	令和8年3月から 開始予定	別途連絡します。	<b>[初任給]</b> 月額: <b>224,600円(高卒)</b> 月額: <b>239,600円(大卒)</b>	
自衛官候補生 (任期制)		年間を通じて 行っております。			
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。)	令和8年1月22日 ~ 令和8年3月30日	令和8年4月1日 ~19日※	<b>[身分]</b> 非常勤特別国家公務員 <b>[教育訓練招集手当]</b> 日額: <b>8,800円</b>	
	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1月現在のものです。

◎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.gsd.f.mod.go.jp



↑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

**お知らせ**

**町民バス運行ダイヤについてのお知らせ**

3月27日(金)から4月6日(月)は六戸学園の春休み期間となります。

春休み期間中の町民バスは『土曜日・長期休み』の時刻での運行となりますので、ご利用の際は、時刻表にてご確認をお願いします。

※日曜日・祝日は運休日となっておりますのでご注意ください。

**お問い合わせ**

六戸町総務課  
☎0176・55・3111(代)

**歴代PTA会長等記念写真の配布について**

町内旧小・中学校に展示してありました歴代PTA会長等の記念写真について、旧図書館(教育委員会事務室)にて保管しております。

本人若しくは関係者で受け取りを希望される方は、次の日時までに、来庁ください。

**配布時間**

平日の9時から16時まで

**配布期間**

令和8年3月31日(火)まで

**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**

9時から13時まで  
3月8日(日)・28日(土)

**平日夜間開設日**

17時から19時まで  
3月4日(水)・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

で予約、また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**

六戸町町民課

☎0176・55・3111  
内線121

**世界へ踏み出す夏休み！  
「2026年海外研修」  
参加者募集**

初めての海外でも安心して出発できるよう、出発前の事前研修やオンライン説明会等のサポート体制も万全です。

**● 研修国**

イギリス・オーストラリア・ニュージーランド・カナダ・サイパン・フィリピン・韓国

**● 内容**

ホームステイ・語学研修・現地の学校体験・文化交流・地域見学など

**● 日程**

7月26日から8月13日までの間の7、17日間

**● 対象**

小学3年生～大学生

**● 定員**

各15名

**● 参加費**

30万～80万(航空券、宿泊費、食費、活動費、保険料等を含む)

**● 締切**

令和8年6月5日(金)

**● 詳細・お申込み**

研修の詳細は、当協会のホームページをご覧ください。



\*内容、日程、対象、参加費は研修

国(コース)によって異なります。  
**● お問い合わせ**  
公益財団法人

国際青少年研修協会(KSKK)  
☎03・6825・3130

✉info@ksk.or.jp

**歩こう会「おしゃべりウォーキング」参加者募集！**

健康の維持増進と仲間づくりを目的にウォーキングを行います。

六戸町民であれば、誰でも参加できます。

町内・町外あちこちの景色を楽しみながら、一緒に歩いてみませんか？

**● 日程**

4月から11月の第2・4水曜日  
\*就業改善センター前に集合

\*4月は22日(水)のみ(総会、ウォーキング)です。総会は就業改善センター2階大ホールで行います

**● 持ちもの**

万歩計、歩きやすい服装、タオル、飲み物等

**● 会費**

2,500円(傷害保険料含む)

\*歩こう会参加時に徴収します。

**● 参加申込締切**

令和8年4月3日(金)

**● お問い合わせ**

歩こう会 代表 坂本  
☎090・4634・5696

六戸町福祉課  
☎0176・55・4597

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージごとによって変化します。生涯を通じ、病気の予防や治療を行うことは、健やかな生活を送るために大切です。各年代においてかかりやすい病気や症状もあるため、婦人科検診を定期的に受診しましょう。

●婦人科検診に関するお問い合わせ  
六戸町福祉課  
☎0176・55・4597

## 相談

### 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  
3月17日(火)  
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。

六戸町ぶらっとなんでも相談会を開催します

弁護士・精神保健福祉士・保健師が日ごろの悩みごとをお聞きします。予約不要で1回30分程度の相談です。六戸町にお住まいの方以外でも相談できます。

お気軽にご参加ください。

●日時  
3月20日(金)祝

午後1時30分から3時30分まで

●相談内容

金銭・借金問題、法的トラブル、相続、家族関係・近隣関係、土地・建物、労働問題など

●場所

サテライト六戸

●相談料

無料

\*当日、六戸町食生活改善推進員による「なべっこだんご」のふるまひがあります。

●問い合わせ先

六戸町福祉課

☎0176・55・4597

## 募集

JAおいらせ女性理事候補  
予定者募集

令和8年6月の通常総代会をもって役員任期満了、改選となるJAおいらせの理事について、候補予定者となる女性を広く募集します。

●募集人数

2名（三沢地区、六戸地区 各1名）

●対象

三沢市・六戸町・おいらせ町一川目および二川目地区に居住し、次の基準を満たしている者。ただし、組合員以外の方は②、④の要件を除く。  
①未成年や破産手続き開始の決定を受け復権していない者など、役員  
の欠格事由に該当しない  
②農協事業および施設等を率先して  
利用している  
③延滞債務を有していない  
④出資金額は正組合員の平均853、  
703円以上である  
⑤就任時の前年度末（令和8年3月  
末）において72歳以下である

●任期

令和8年6月通常総代会終了時から令和11年6月通常総代会までの3  
年間

●受付期間

3月23日(月)から27日(金)まで  
9時から16時まで

●受付場所

JAおいらせ三沢本店  
六戸支店（企画総務課）

●届出方法

本支店に備えている所定の用紙に  
自署押印のうえ届出、推薦の場合は  
本人の承諾書を添付。

●選考方法

当JA女性理事候補予定者選考  
委員会にて選考し、理事会、役員推  
薦会議を経て通常総代会へ提案しま  
す。



ぐるっとNAVI  
上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

小坂町 康楽館衣装体験(冬季限定)

●開催日時 令和8年3月29日まで  
9:00～16:00  
(最終入館15:30)

●開催場所 明治の芝居小屋「康楽館」  
町明治の芝居小屋「康楽館」 ☎0186-29-3732

<https://kosaka-mco.com/pages/354/#block1750>





消防署  
だより

# 火災予防条例改正に伴う十和田消防本部からのお知らせ

☎ 十和田消防署 0176-25-4113

令和8年1月1日から林野火災注意報・林野火災警報の運用が開始されました。

## 1. 林野火災注意報・警報について

気象状況が林野火災の予防上注意を要すると認められる場合には「林野火災注意報」を発令し、発令区域においては火災予防条例に定める「火の使用の制限」について努力義務を課します。また、林野火災の予防上、危険な気象状況となった場合には「林野火災警報」を発令し、発令区域においては、火災予防条例に定める「火の使用の制限」について義務を課すこととなります。

## 2. 林野火災注意報・警報の発令時に制限される行為(火の使用の制限について)

- ①山林、原野等での火入れ
- ②煙火(花火)の使用
- ③屋外での火遊び又はたき火
- ④屋外での引火性又は爆発性物品を含む可燃性物品の付近での喫煙
- 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。)取灰又は火粉の放置
- ⑦窓、出入口等を開けて行う屋内での裸火の使用

※発令基準等、  
詳しくは  
こちらから



## 3. 罰則

林野火災警報の発令中に屋外の火の使用の制限に違反した場合、30万円以下の罰金または拘留が科される可能性があります。



警察署  
だより

# 警察官採用試験制度の見直しについて

☎ 青森県警察本部 警務課 人事・採用係 ☎0120-337-314  
十和田警察署 ☎0176-23-3195・六戸駐在所 ☎0176-55-2110



### ①受験資格年齢の引上げ

警察官A・B採用試験において、受験時の年齢上限を引き上げます。

**受験資格年齢32歳→35歳**

#### ○令和8年度の場合

(令和8年4月1日を基準として平成3年4月2日以降に生まれた者)

- ・警察官A：21歳～34歳
- ・警察官B：17歳～34歳

### ②警察官A採用試験の複数回実施

警察官A採用試験について、年2回実施します。

○例年7月に実施していた試験に加え、令和8年度の早い時期にも採用試験を実施予定

### ③SPI3の導入

#### ○警察官A採用試験

- ・第1回試験の第1次試験にSPI3(テストセンター方式)による基礎能力試験を導入
- ・第2回試験の第1次試験は従来どおり教養試験を実施
- ・第1回試験と第2回試験は併願可能

#### ○サイバー捜査官選考採用試験

- ・第1次試験にSPI3(ペーパーテスト方式)による基礎能力試験を導入

制度の見直しにより、受験機会の拡充や受験者の負担軽減が図られています。

警察官を目指す方や、関心のある方への周知にご協力をお願いします。

令和8年3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)
	23日(月)・24日(火)・27日(金)・30日(月)・31日(火)
一般運転者講習	6日(金)・9日(月)・13日(金)・23日(月)・27日(金)
初回運転者講習	9日(月)・23日(月)
違反運転者講習	6日(金)・13日(金)・27日(金)

令和8年

3月

●主な施設の休館日

図書館 2日(月)・9日(月)・16日(月)  
20日(金祝)・23日(月)・30日(月)  
文化ホール 23日(月)

■小松ヶ丘出張所開所日(毎週火)

3日・10日・17日

1	日
2	月 3月議会定例会(～5日)
3	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 心配ごと相談所(老人福祉センター)
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水 精神保健福祉相談(上北保健所)※要予約
12	木 六戸学園卒業式
13	金 4か月・12か月児健診(就業改善センター)
14	土
15	日
16	月
17	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 不動産無料相談会(就業改善センター)※要予約 心配ごと相談所・行政合同相談(老人福祉センター)
18	水 療育相談(上北保健所)※要予約
19	木
20	金 ●春分の日 ぶらっとなんでも相談会(サテライト六戸)
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水 発達相談(就業改善センター)※要予約
26	木 六戸学園修了式 暮らしの相談会(就業改善センター)※要予約
27	金
28	土
29	日
30	月
31	火



まちのうごき

(令和8年1月末現在)

人口 10,384人  
先月比 -35 前年比 -148

男 5,151人  
先月比 -18 前年比 -42

女 5,233人  
先月比 -17 前年比 -106

世帯 4,717世帯  
先月比 -8 前年比 +21



お誕生

横手 濤(みお) 坪毛 沢  
(父 竜雅 母 楓)



おくやみ

船越 トミ(94歳) 南町(一)  
澤頭 のぶ(98歳) 小平  
高橋 幸子(93歳) 上町  
久田 勝男(76歳) 高見  
豊川 錦也(64歳) 上町  
附田 勲(77歳) 折茂新田

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。なお、家族が届け出する場合は、本人の了承が必要となります。

ひとりで悩んでいませんか

3月は自殺予防強化月間です

言葉にしたら、気持ちが少し軽くなった。



匿名でも大丈夫です。話したくないことは話さなくて大丈夫です。SNSでも電話でも大丈夫です。ひとりで抱え込まないで、その思い、聞かせてください。

相談窓口はこちら まもろうぶところ  検索 厚生労働省

暮らしに役立つ情報発信中!

六戸町  
公式LINE



いざという時あなたを守るアプリです

ろくのへ  
防災・行政  
ナビ



今月は

## いかとキャベツのさっぱり和え



さっぱり食べて、  
からだを整える一品



春が近づく3月は、季節の変わり目で体調を崩しやすく、また進学や異動など生活が変わる時期でもあります。食事が偏りがちなときにも、手軽に野菜とたんぱく質をとれる一品としておすすめなのが「いかとキャベツのさっぱり和え」です。甘酢しょうがの風味で、さっぱりおいしく食べられます。



六戸町食育公式  
Instagramは  
こちら



材 料	4人分
坪抜きいか	1杯
キャベツ	1/2個
人参	1/2本
塩	0.2g
④	
甘酢しょうが	50gほど
酢	大さじ1
唐辛子	お好みで

### 作り方

- ① いかは、皮をむき、軟骨を取り除いて、ゆでて適当な大きさに切る。
- ② 人参は千切り、キャベツをざく切りにし、塩もみし、数分後、水気を絞る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ④で調味して、味をなじませ完成。



### 栄養ポイント!

#### ① 低脂肪・高たんぱくのいかで体づくり

いかは脂質が少なく、良質なたんぱく質を含みます。筋肉や体力の維持に役立ち、春に向けた体調管理にもおすすめです。



#### ② キャベツでビタミン補給

キャベツにはビタミンCや食物繊維が含まれ、免疫力の維持や腸内環境を整える働きがあります。冬から春への季節の変わり目にぴったりの食材です。

#### ③ 酢の力でさっぱり、減塩にも

酢や甘酢しょうがの風味を活かすことで、少ない塩分でもおいしく食べられる減塩メニューになります。食欲が落ちがちなきにも食べやすい味付けです。



### おすすめの食べ方

- 🌀 もう一品ほしいときの副菜に
- 🌀 作り置きして翌日もさっぱり
- 🌀 揚げ物や肉料理の付け合わせにもおすすめ



旬の野菜と身近な食材で作れる、  
簡単でからだにやさしい和えものです。  
ぜひご家庭でお試してください。

