

広報ろくのへ September

Rokunohe

9

かえでのまちの情報誌

2026

No.734



久しぶりの仲間と、ハレの日に
はたち
二十歳の門出をふるさと“六戸”で

関連記事…3ページ

いよいよ六戸町で開催！

青の煌めきあおもり国スポ

六戸町で始まる、 国スポの熱戦。

青の煌めきあおもり国スポ
2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会

六戸町では、国スポ開催に向けたさまざまな取り組みを行っています！

5.16^土

六戸学園大運動会で
炬火リレーを実施



六戸学園1～9年生の代表9人が、炬火トーチで火をつなぎ、炬火受皿へ点火。その後、児童らによる「青の煌めきダンス」を披露し、国スポ開催を盛り上げました。

8.2^日

国スポ六戸町開催記念イベント
(親善試合と野球教室を実施)



オール青森と(株)あべはんグループ(岩手県)が親善試合を行い、14対6でオール青森が勝利。迫力あるプレーで会場を沸かせました。野球教室では、六戸学園野球部員らがオール青森の選手から直接指導を受けました。

いよいよ
本大会！

10/11^日・12^{月・祝}・13^火

あおもり国スポ 軟式野球競技(成年男子)が六戸町で開催！

📍 会場：六戸町総合運動公園野球場(メイプルスタジアム)

当日は観戦だけじゃない！会場で一日楽しめます！

観戦無料！
みんなで応援
しましょう！



飲食ブースが
多数出店！

「六戸産ハーブ豚汁」と
「串もち」の振る舞いや、
地元グルメを楽しめます。



マルシェも充実！

ハンドメイド作品の販売や
マッサージなど、
多彩なお店が
並びます。
10/11日のみ開催



国スポ軟式野球競技

全国から強豪チームが集結！
熱い戦いを間近で応援しましょう！



10/11日開催！ ベースボール5体験会

ボール一つで行う新しい野球を体験できます！

大会の詳細は
こちら！



六戸町
ホームページ



六戸町
Instagram



六戸町
公式LINE

最新情報は町ホームページ・
SNSで随時お知らせします。

六戸町 国スポ



広報ろくのへ 2026-9

二十歳のつどい

令和8年度

祝 六戸町二十歳のつどい



8月15日、町文化ホールで「二十歳のつどい」が開催され、今年度二十歳を迎える対象者107人のうち59人（男性27人、女性32人）が参加しました。

式典では佐藤町長が式辞を述べたあと、出席者を代表して柴山^{えな}瑛名さんが謝辞で強い決意を表しました。

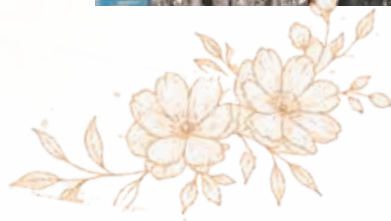
式典後は、久しぶりに再会した友人と近況を語り合ったり記念撮影をしたりするなど、会場には笑顔と懐かしい思い出話があふれていました。謝辞を述べた柴山さんは「児童や生徒に栄養を届けられるような管理栄養士になるために勉強を頑張りたい」と将来への意気込みを語ってくれました。

二十歳として思い出に残る一日になるとともに、これまで支えてくれた家族や地域の方々への感謝を胸に、新たな一歩を踏み出す一日ともなりました。



東京六戸会では関東圏在住の六戸町にゆかりのある方を募集しています。

関東での交流の輪に加わりませんか？お問い合わせはこちら。





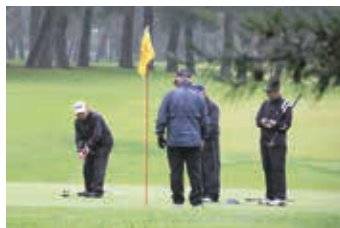
7/16

米軍・自衛隊員が交通安全見守り活動

六戸学園で児童生徒とあいさつ交わす

航空自衛隊三沢基地と米軍三沢基地の隊員らによる交通安全見守り活動が、六戸学園で行われました。

隊員らは、登校する児童生徒に「おはようございます」と笑顔で声をかけ、あいさつやハイタッチを交わしながら登校を見守りました。この活動は、交通安全意識の向上と地域との交流を目的に実施されたもので、児童生徒も隊員らとの交流を楽しみながら、元気に一日をスタートさせました。



7/26

爽快なショットが響くフェアウェイ

六戸町オープンゴルフ大会

第39回六戸町オープンゴルフ大会（六戸町民ゴルフ大会実行委員会主催）が十和田国際カントリークラブで開催され、町内外から約140人が参加しました。

参加者は日頃の練習の成果を発揮しながらプレーを楽しみました。

後日、大会参加者の善意で寄せられたチャリティー募金60,562円が、地域福祉に役立ててもらおうと、町社会福祉協議会へ支援金として贈られました。

7/22

冷凍とろろの生産拠点が完成

マルコーフーズ青森工場 竣工式

六戸町の金矢工業団地に、冷凍とろろの製造を主力とするマルコーフーズ（埼玉県深谷市）の青森工場が完成し、現地で竣工式が行われました。

同工場は、冷凍とろろの需要増加に対応するため整備されたもので、製造ラインへの機械の積極導入により、本社工場の約4倍の生産能力を見込んでいます。

今後は、冷凍とろろを中心とした製品の生産拠点として、町の地域経済への貢献が期待されます。



7/29

スポーツを通じて仲間づくり

~30

スポ少 サマーフェスティバル

六戸町スポーツ少年団を対象としたサマーフェスティバルが町総合体育館で行われ、各競技のスポーツ少年団に所属する児童24人が参加しました。

1日目は、ピククルボール体験とプールで水辺の安全教室を実施。2日目は、町グラウンドゴルフ協会の協力で室内用のボールを使ったグラウンドゴルフに挑戦し、児童らは共同生活を通じて競技の垣根を越えた交流を深めていました。





8/4

つながる二つのまち

戸の兄弟のまち交流事業

九戸村の児童を六戸町に迎え交流する「戸の兄弟のまち交流事業」で、九戸村と当町の児童あわせて約30人が参加しました。開会式のあと小川原湖(東北町)へ移動し、参加者は元気よく湖で泳いだり、しじみ取りを楽しんだりと夏を満喫しました。

参加者の高村^{きむら}姫羅莉さん(六戸学園6年)は「しじみ取りができて楽しかった」と話し、参加者同士の思い出に残る一日となりました。



8/18

世代を超えて、健康づくり

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会

六戸学園グラウンドで行われた「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」(㈱かんぼ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟主催)がNHKラジオで全国に生放送されました。当日は、朝早くにもかかわらず、子どもから大人まで約400人が参加し、ラジオから流れる音楽に合わせて、元気いっぱい体を動かしました。

参加者からは「大人数でのラジオ体操は初めてで楽しかった」との声があり、気持ちの良い一日のスタートを切りました。

8/8

懐かしの学校グッズを再利用

ご当地カプセルトイ第2.5弾発売中！

六戸町ブランド研究会(吉田敏宏委員長)が企画した、ご当地カプセルトイ第2.5弾が道の駅ろくのへで発売されました。

今回は、閉校した大曲小、六戸小、開知小の名札や六戸高校の学生服のボタンを再利用したキーホルダーなどが登場。思い出の品を新たな形で残し、地域への愛着につなげる商品となっています。1回200円で、在庫限りの販売です。



8/21

火災発生に備え、連携と対応力を高める

林野火災訓練

町総合運動公園で林野火災を想定した訓練が行われ、町消防団、防災航空隊、十和田消防本部が参加しました。

訓練では、防災ヘリコプターによる消火活動を想定し、通信機器を活用して団員同士で連携しながら長距離中継送水を実施。関係機関相互の連携や指揮系統を確認し、林野火災発生時の対応力と防災技術の向上を図りました。





六戸のみなさん、はじめまして！

メイプルくん

町

町

六戸町

メイプルくん

六戸町

メイプルくん

ハメル マシュー チャールズ
Hamel Matthew Charles (25歳)

アメリカ マサチューセッツ州 ウィンダム出身

8月から外国語指導助手のハメルマシュー チャールズさんが新しく赴任されました。

六戸町の皆さん、こんにちは。私の名前はハメルマシューチャールズです。六戸学園の新しいALTです。25歳、アメリカのマサチューセッツ州出身で、メイン州にあるウィンダムという町から来ました。

ウィンダム高校を卒業して、空軍州兵に入り、空軍州兵でドイツとケニアに行きました。大学では電気工学を勉強し、千葉県の神田外語大学に1学期間留学しました。趣味はハイキングをしたり、スキーをしたり、ゲームをしたりすることです。

六戸町に着いた時、のどかな町だと感じました。また、皆さんがとても優しく親切な印象をもちました。六戸町で楽しみな事はお祭りと食べ物です。

日本の文化と日本語に興味があり、ALTになりたいと思いました。ALTとして、文化と言語を共有したいと思っています。今後は生徒たちの英語を手伝って力をつけてあげたいです。また、六戸町とメイン州のキタリー町との海外派遣で、もっとつながりを深める手助けをしたいです。

英語の授業で大切にさせたいことは参加する姿勢や楽しさです。子どもたちのために英語を楽しくて充実させたいです。英語は学校の授業だけではなく、世界と文化を模索する方法だと気づかせたいです。町で私を見かけたら、ぜひ気軽に声をかけてください。皆さんとお話しできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いします。



ろくのへ 防災フェスティバル 2026

自分で守る 自分の命は

見て・体験して・学べる!
みんなで防災力を高めよう!

9/21(月)
10:00 - 16:00
会場
六戸町総合体育館
及び屋外エリア

消防車展示 地震体験 バトカー・白バイ 防災セミナー 防災企業・団体ブース

主 催

六戸防災フェスティバル実行委員会

後 援

六戸町、六戸町教育委員会、六戸町観光協会、六戸町商工会、六戸町社会福祉協議会、六戸町B & G 海洋センター指導会、株式会社東奥日報社、デーリー東北新聞社、青森放送株式会社、株式会社青森テレビ、青森朝日放送株式会社

お問い合わせ

rokunohe.bousaifestival@gmail.com



詳しくはこちら

六戸町まちづくり町民活動支援事業補助金活用事業

ろくのへ

メイプルタウン フェスタ 2026

11月7日土・8日日

午前10時～午後4時 午前9時～午後4時





場所 六戸町総合体育館駐車場ほか

内容 ●野菜即売会 ●戸のじまん市 ●各種露店 ●無形文化財演舞
●三輪車レース ●爆走！大玉にんにくレースなど

詳しい情報は
こちらから



「一戸から九戸」までの特産品が一堂に集まる「戸のじまん市」に加え、十和田市、三沢市、おいらせ町、七戸町、東北町、野辺地町、六戸町、六ヶ所村、横浜町、秋田県小坂町で構成する定住自立圏市町村のうまいもの大集合します。また、今年は初めて「六戸産ハーブ豚汁 1000 人鍋」を開催します。

☎ メイプルタウンフェスタ実行委員会（事務局：六戸町まちづくり推進課内 ☎0176-55-2411）

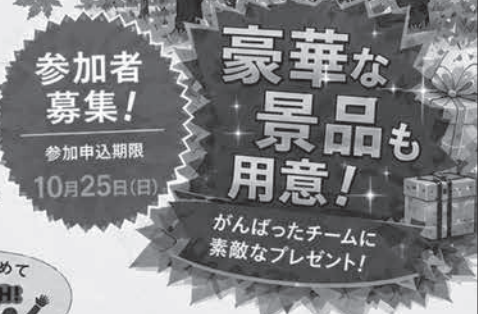
歩いて！走って！
スポーツしながら観光しよう！

六戸メイプル フォトログ 2026

秋の六戸を巡ろう！

六戸の魅力を
再発見！

「地図」をもとに、時間内にチェックポイントの得点を集めるスポーツです。
チームごとに作戦を立てて、六戸町の魅力あふれるスポットを巡ろう！



開催日 11月7日土 雨天決行・荒天中止	スケジュール 受付開始 9:00 競技開始 10:00 競技終了 13:00 閉会式 13:30 解散 14:00	集合場所 六戸町立義務教育学校 六戸学園アリーナ2 青森県上北郡六戸町大字犬落瀬字 坪毛沢 25-163	参加者募集！ 参加申込期限 10月25日(日)
---	--	---	--

地図をもらおう！



作戦を立てる！



チェックポイントを巡って
写真を撮る！



得点を集めて
FINISH!



参加費 (1名あたり) ★ 大人 (高校生以上) 2,000円 ★ 小・中学生 500円 ★ 未就学児 無料	競技時間 3 時間 (10:00～13:00)	チーム人数 2～5人のエントリーです。 代表者 (18歳以上) が メンバーの情報も合わせて お申込みください。	表彰・カテゴリ ・ファミリー 小学生以下の子どもと その保護者を含むチーム ・一般 大人 (中学生以上) のチーム	お申し込みはこちらから！ 右の二次元コードから お申し込みください。 ※インターネットでの申し込みが 難しい場合は、下記お問い合わせ 先までご連絡ください。
---	---	---	---	---

主催 六戸ブランド研究会

お問い合わせ 六戸ブランド研究会事務局 (六戸町観光協会内)
TEL: 0176-55-2411 (平日 8:15～17:00)



コンバインや田植え機などをお持ちの方へ

☎ 税務課 ☎0176-55-4494

農耕トラクタや刈取脱穀作業車(コンバイン)、田植え機などの農耕作業用自動車や、フォークリフトなどの小型特殊自動車は、軽自動車税の課税対象です。

表に記載の車両をお持ちの方は、公道の走行の有無に関わらず、税務課で申告をしてナンバープレートの交付を受ける必要があります。現在使用していない車両を保管しているだけでも申告が必要です。

また、車両を処分したときや譲渡したときは、廃車や名義変更の手続きを忘れずに行ってください。

小型特殊自動車の購入申告やその他手続き等につきましては、税務課窓口で行うことができます。

なお、正当な理由なく申告や報告をしなかった場合は、10万円以下の過料が科されることがあります。

詳しくは、町ホームページをご確認ください。

町ホームページ



課税対象となる小型特殊自動車

	農耕作業用自動車	そ の 他
長 さ	制限なし	4.7m以下
幅	制限なし	1.7m以下
高 さ	制限なし	2.8m以下
総排気量	制限なし	制限なし
最高速度	時速35キロメートル未満	時速15キロメートル以下
種 類	農耕トラクタ、農業用薬剤散布車、 刈取脱穀作業車(コンバイン)、田植え機 など	ショベルローダ、タイヤローラ、ロードローラ、 ロードスウィーパー、ロータリー除雪自動車、 フォークリフト、フォークローダ、林内作業車、 原野作業車、ホイール・キャリア、草刈作業車 など
税額	2,000円	5,900円

※上記の基準のいずれかを満たさない車両は小型特殊自動車には該当しません。事業用資産である場合は、固定資産税(償却資産)の課税対象となる場合があります。

指名競争入札 結果公表(令和8年7月24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27号(介委第21号)	六戸町高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画策定業務	Next-i(株) 盛岡支店	3,200 千円
2	委第25号(建設委第22号)	六戸町橋梁定期点検及び長寿命化修繕計画業務	エイト技術(株)	21,400 千円
3	委第26号(建設委第23号)	跨道橋(法定外道路)定期点検業務	エイト技術(株)	3,300 千円
4	下水第9号	公共下水道マンホールポンプ交換工事	県南環境保全センター(株)	1,960 千円
5	下水第10号	農業集落排水マンホールポンプ交換工事	県南環境保全センター(株)	1,470 千円
6	工第12号(建設第12号)	町道維持補修1工区工事	(有)伸栄建設	2,980 千円
7	工第13号(建設第13号)	町道維持補修2工区工事	落札に至らず	
8	工第14号(建設第14号)	町道維持補修3工区工事	(有)吉田造園企画	3,100 千円
9	工第15号(建設第15号)	町道維持補修4工区工事	(株)大同建設	3,480 千円
10	下水第12号	公共下水道マンホール蓋高さ調整等工事	リアン(株)	2,450 千円

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金

検索

問 町民課 年金係 ☎0176-55-4612(直通)／給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

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

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

■ 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ☑ 65歳以上である
- ☑ 世帯員全員の町民税が非課税となっている
- ☑ 年金収入額とその他所得額の合計額が、昭和31年4月2日以後に生まれの方は909,000円以下、昭和31年4月1日以前に生まれの方は906,700円以下である

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ☑ 前年の所得額が約479万円以下である

請求手続き

■ 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。 同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。

■ 年金を受給しはじめる方

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

不審な電話や案内にご注意ください

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

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

ひとりで判断せず、まわりの人に相談しましょう！

令和8年9月分の国民年金保険料の納付期限は令和8年11月2日(月)です。

クマの目撃情報は「くまログあおもり」で確認！

問 農政課 ☎0176-55-4495

青森県では、県内で寄せられたクマの目撃情報(場所や時間等)を地図上で確認できる「くまログあおもり」を公開しています。山林や農地へ出かける前はもちろん、散歩や通勤、通学の際にも、周辺の出没状況を確認することでクマとの遭遇防止に役立ちます。

六戸町に寄せられたクマの目撃情報は、担当課で「くまログあおもり」に投稿し、その後、防災無線や町公式LINEで町民の皆様に周知しています。

クマは冬眠する11月頃まで活発に活動しています。外出時はクマスプレー等を携帯し、早朝や夕方の行動には十分注意しましょう。



くまログあおもり
トップページ



青森県庁関連
ホームページ



農業委員会委員・農地利用最適化推進委員が委嘱されました

問 六戸町農業委員会 ☎0176-55-4509

農業委員会委員

●定数 15名 ●任期 令和8年7月20日～令和11年7月19日

農業委員会は「農業委員会等に関する法律」に基づき、農業者の公的代表として町に設置されている行政委員会です。

応募期間中に自薦または推薦で届け出のあった者で、選考委員会において候補者と決定し、町議会の同意を経て、町長より任命された者で構成されています。(敬称略)



農業委員会農地利用最適化推進委員

●定数 10名 ●任期 令和8年7月20日～令和11年7月19日

農地利用最適化推進委員とは、平成28年4月1日の農業委員会法改正により新設されたもので、担い手への農地中間管理事業等による農地利用の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消に向けた担当区域の農地パトロールが役割であり、農業委員と密接に連携しながら地域農業の発展に努めます。

応募期間中に自薦または推薦で届け出のあった者で、選考委員会において候補者と決定し、農業委員会の総会に諮り決定し、農業委員会より委嘱された者で構成されています。(敬称略)



「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

—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。

☎ 六戸町農業委員会 ☎0176-55-4509

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

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

1 保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は、役場町民課へご相談ください。また、災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免が認められることがありますので、お早めにご相談ください。

2 医療費通知書について

医療費通知書は、ご自身で受けた医療の状況を知っていただくためのお知らせで、受診した月に応じて2回に分けて送付します。

	送付時期	記載内容
1回目	2月中旬	1～11月診療分
2回目	3月中旬	12月診療分

2回目に送付する医療費通知書が到着する前に確定申告をされる方は、次の書類により確定申告をお願いします。

- ① 1回目に送付した医療費通知書
- ② 12月に受診した医療機関(病院、薬局等)から発行される領収書

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日頃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、2月上旬から設置するコールセンターへお問い合わせください。お問い合わせの際は、被保険者番号がわかるもの(資格情報のお知らせ等)をご用意ください。コールセンターの電話番号は、医療費通知書の封筒および青森県後期高齢者医療広域連合ホームページでお知らせします。



メイプルふれあいセンター
道の駅ろくのへ

彼岸だんご



1パック(5個入り) **1,000円(税込)** 問 道の駅ろくのへ ☎0176-55-4134

9月						
日	月	火	水	木	金	土
13	14	15	16	17	18	19 彼岸入り 販売日
20 販売日	21 販売日	22 販売日	23 秋分の日 販売日	24	25 販売日	26 彼岸明け 販売日

予約販売は行っておりません。無くなり次第終了となりますので、お早めにお買い求めください。

法人関係税はインターネットで申告できます

問 青森県上北県税事務所 課税課 ☎0176-22-8111(内線210)

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

●利用できる手続き

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

●利用できる方

納税者(税理士等代理人を含む)

●電子申告の特徴

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

●利用するには

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

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

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

※2 税理士等が代理申告する場合は、納税者の電子証明書は不要です。

ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4千万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)



各1枚 300円

9月16日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/16(水)~10/16(金)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

公益財団法人青森県市町村振興協会

人も、会社も、もっと **元気に!**

中退共済制度

CHU小企業 TAI退職金 KYO共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートタイマーの加入もOK



詳しくはホームページへ
中退共 検索



(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234

公開講座

健常

エム・シー・アイ

MCI

(軽度認知障害)

認知症

日時 2026年10月15日(木)
13:30~14:20(開場:13:00)

会場 六戸町地域包括支援センター
青森県上北郡六戸町大字犬落瀬字後田19-1

講演

【座長】 沼田医院 院長 沼田 知明 先生

「認知症診療新時代：MCI(軽度認知障害)からの早期対応」(13:30~14:20)

医療法人幸仁会 高松病院 院長 高松 幸生 先生

申込優先

*どなたでも参加できます！(参加費無料) *先着順 定員50名

申込・問い合わせ先：六戸町地域包括支援センター ☎0176-27-6688

本公開講座の内容(話される内容や投影される文字、写真、図、イラストなど)の無断での複製、転載、改変その他の二次利用はお控えください。

共催： Eisai エーザイ株式会社 / Biogen バイオジェン・ジャパン株式会社 後援：六戸町

調査実施日

令和8年10月20日

「社会生活基本調査」は5年に一度の大切な調査です
皆様の生活時間の使い方や自由時間の活動状況を
把握しより良い社会をつくるための基礎データと
して活用します

調査へのご回答を
よろしくお願いします

回答方法は「インターネット回答」と
「調査票(紙)での回答」があります

スマホやパソコンからも安心して回答できます

社会生活基本調査に関する
詳しい情報はこちら

社会生活基本調査 検索



社会生活基本調査をよそった詐欺や不審な調査にご注意ください
調査員は都道府県知事が発行した「調査員証」を必ず携帯しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

社会生活基本調査の結果は、「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



総務省統計局・都道府県

社会生活
基本調査 50TH

9月10日から16日は自殺予防週間です



ココロの体温計

☎ 福祉課 ☎0176-55-4597

悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。電話やSNSなど相談方法もさまざまありますので、ひとりで抱え込まずに誰かに相談してみませんか。

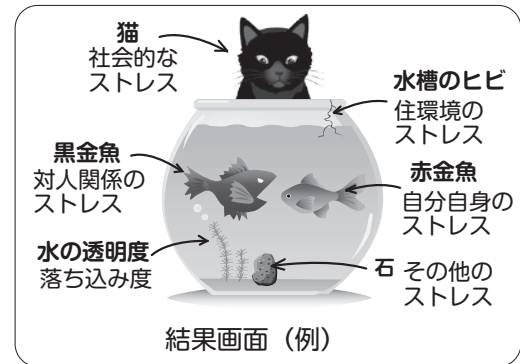
厚生労働省ウェブサイト
「まもろうよ ココロ」



〈ココロの体温計で健康チェックしてみませんか〉
いつでもどこでも、気軽に、自分のココロの状態をチェックできるシステムです。

からだの体温を測るように、ココロの体温も測ってみませんか。

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



※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

※自己診断するもので、医学的診断するものではありません。

結果に関わらず、心配ごとが続く時にはお早めに専門機関にご相談ください。

自死遺族のつどいのご案内

☎ 青森県立精神保健福祉センター ☎017-787-3951 〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

このつどいは、身近な方を自死で亡くされた方が、安心して胸の内を語り合える場として開催しています。

その場にいるだけでも、お話を聴くだけでも構いません。秘密厳守で、話した内容や個人情報などのプライバシーは守られます。

●対象

自死でご家族やご友人、恋人など、身近な人を亡くされた方

●参加費

無料

●スケジュール

令和8年9月13日(日) 13時30分～15時30分	八戸ユートリー 4階 研修室
令和8年11月29日(日) 13時30分～15時30分	青森市民ホール 1階 会議室 1
令和9年1月24日(日) 13時30分～15時30分	弘前市民会館 2階 中会議室
令和9年3月6日(土) 13時30分～15時30分	八戸ユートリー 4階 研修室

※自死遺族のつどいは完全予約制です。参加される方は電話でお申し込みください。

東野圭吾 追悼展示

作家の東野圭吾さんが、7月23日に亡くなりました。当館では追悼展示を行っています。多くの名作を生み出した東野さんの作品を、この機会にご覧ください。



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、ご覧ください。



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

9時30分～19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

9月の休館日

7日(月) 14日(月) 21日(月)祝
22日(火)祝 23日(水)祝
28日(月)
※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。



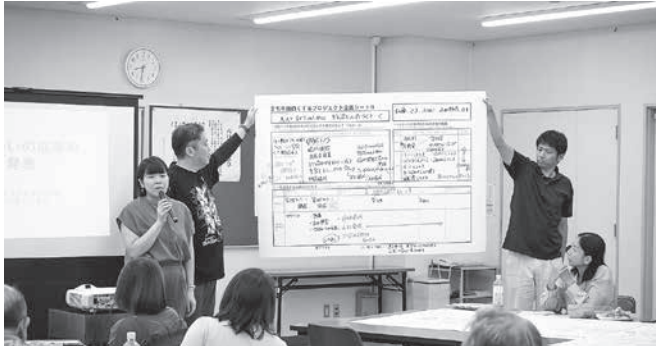
- 各種印刷、デザイン、イラスト制作
名刺、チラシ、パンフレット、自費出版物、Tシャツ、のぼり旗、横断幕etc.
- オリジナルシール、POP、ステッカー制作
自由自在に切り抜き可能です
- 写真、動画撮影・編集

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
✉info@rokunohe-print.com



7/14 アイディアをカタチに 「第3回どうする？六戸」

六戸ブランド研究会主催の「第3回どうする？六戸」が町役場で行われ、2年後の目標や実現までのプロセス、収支などについて意見を交わしました。



7/23 世代を超えて作品づくり 六戸地区更生保護女性会 ねんど教室

六戸地区更生保護女性会が七百児童館でねんど教室を開催。百歳体操の参加者らも加わり、児童と一緒に個性豊かなふくろう作りを楽しみました。



7/26 楽しく学ぶ防災と食育 防災×食育ろくのへこどもクッキング

こどもクッキングが町内こども園で行われ、年長園児が参加。カセットコンロの点火や缶詰開け、おにぎり、お弁当づくりに挑戦し、楽しみながら食べる力を育みました。

7/16 家畜の健康と生産を支える 牛の感染症予防のワクチン接種

町畜産振興協議会は、牛の感染症予防のため、毎月、希望する農家を対象に予防接種を実施し家畜の健康管理と安定した生産を支えています。



7/26 自分の身や土地は自分で守る 鳥獣被害対策研修会を開催

町民と猟友会六戸支部を対象に、町内初となる鳥獣被害対策研修会が開催され、クマやイノシシの生態や被害を防ぐための備えについて学びました。



8/6 長年の地域高齢者の就業に貢献 シルバー人材センター 町長表敬訪問

(公社)おいらせ広域シルバー人材センターの吉田紀美男理事長は(公社)全国シルバー人材センター事業協会から表彰されたことを町長に報告しました。



防犯灯の寄贈 ありがとうございます



8/5 上十三電気工事協同組合

上十三電気工事協同組合青年部会沼山竜雄部長(有)沼山電設)と田中達也部会理事(有)田中電業)は、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。



8/5 三沢電気工事業協同組合

三沢電気工事業協同組合河野崇氏(株)河野電気工業)は、LED防犯灯2基を町に寄贈しました。



8/10

高齢者世帯を支える地域貢献

生活支援パートナーによるお掃除ボランティア

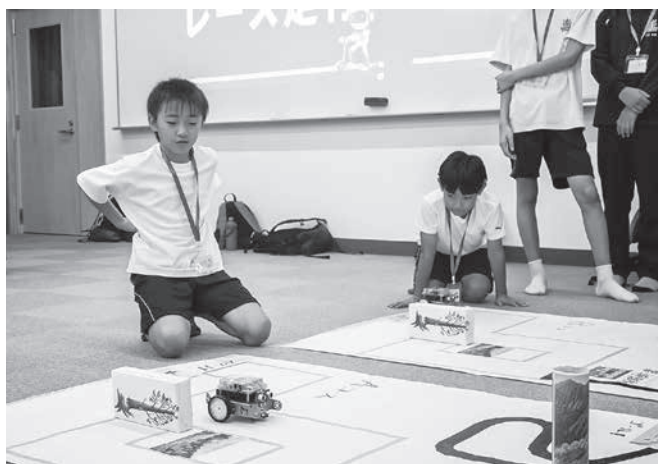
お掃除ボランティアが行われ、中学生と生活支援パートナーが高齢者宅の窓を清掃。依頼者からは「気持ちよくお盆を迎えられる」と喜びの声がありました。

8/20

最新テクノロジーを学ぶ

六戸学園ICTサークル発表会

六戸学園ICTサークルが、ロボットのプログラミングによる障害物回避や、AIを活用したゲーム制作など、今年度の活動の成果を町長に報告しました。



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

有料広告



消防署
だより

9月9日は「救急の日」

救急車の適正利用にご理解をお願いします！

迷ったら電話相談
#7119
しゃーぶ なな いち いち きゅう
ダイヤル回線、IP電話からは 017-718-0289

こども医療でんわ相談
発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら
#8000
ダイヤル回線、公衆電話からは 017-722-1152

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

救命講習会の依頼は、
随時受け付けています。
お気軽にご相談ください。



問 六戸消防署 救急係
☎55-2016



警察署
だより

生活道路の法定速度引き下げについて

問 十和田警察署 交通課 ☎0176-23-3195

- 令和8年9月1日から、地域住民の日常生活に利用されるような、中央線などがない道路の法定速度が、60km/hから30km/hに引き下げとなります。
- 以下のような道路における法定速度は、引き続き60km/hです。
 - ・中央線や車両通行帯のある道路
 - ・中央分離帯などにより往復が分離されている道路
 - ・高速道路の料金所やランプ部分
 - ・自動車専用道路

道路標識等により速度が指定されていない場合は、中央線の有無などにより判断し、法定速度を守った安全運転を心掛けてください。

■免許証更新時の講習に変更があります!!

令和8年9月1日～

種 類	優良運転者講習	一般運転者講習	初回更新者講習	違反運転者講習
講習曜日	毎週火・金	毎週火・金		
講習時間	① 9 : 15～9 : 45 ② 10 : 15～10 : 45 ③ 13 : 45～14 : 15 (30分)	11 : 00～12 : 00 (1時間)		

※ 土・日・休日(12月29日～1月3日を含む)は講習および窓口業務は行っておりません。



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。	別途お知らせします。
航空学生		18歳以上24歳未満の方（高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含））	7月1日～8月28日	<1次試験> 9月19日および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います。	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）または高専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）または高専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3・4年次または大学院（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					 個別相談QR ←三沢募集案内所 instagram 個別に相談に応じます。 QRコードからお申し込み	

上十三・十和田湖広域定住自立圏情報

十和田市

十和田市秋まつり

●開催日時

9月4日(金)～6日(日)

●開催場所

十和田市三本木大通り
官庁街通り
園十和田商工会議所

☎0176-24-1111

東北町

Meet up !

-東北ラブストーリー、衝撃の出会い-

●開催日時

9月26日(土)

13:45～16:20

(受付開始13:15～)

●開催場所

きざん三沢(三沢市三沢堀口17-128)

園(株)エフエム青森八戸オフィス(委託業者)

☎0178-24-2150

三沢市

三沢マーケットキャラバン

●開催日時

9月27日(日)

12:00～19:00

●開催場所

三沢市中央商店街
(青森みちのく銀行三沢中央支店付近)

園三沢MarketCaravan事務局

✉marketcaravan.misawa@gmail.com

19 広報ろくのへ No.734

お知らせ

マイナンバーカード

夜間・休日窓口のお知らせ

平日の開庁時間内の来庁が難しい方へ夜間・休日窓口を開設します。
ご予約が多数となった場合は、受け付けを締め切らせていただく場合もございます。

●対応業務

マイナンバーカード受け取り、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

9月26日(土) 9時～13時

●平日夜間開設日

9月17日(木)・24日(木) 17時～19時
※事前の予約が必要です。希望日の前開庁日の16時までにお電話か六戸町公式LINEよりご予約ください。

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。

問予町民課

0176・55・3431

参加者大募集！交通まちづくりワークショップin六戸町

町民バスを使っている方や、町で事業を営んでいる方、町外に通学している学生さんや送迎している保護者の方など、みなさんの参加をお待ちしています。

●日時

9月26日(土) 13時30分～15時30分
(受付 13時～)

●場所

六戸町文化ホール2階 視聴覚室

●テーマ

当日はグループごとに、交通について困っていることなどについて、意見交換をしましょう。

●参加費

無料

●申し込み期限

9月15日(火) 17時

Webフォームをご入力いただくか、電話、ファックスで参加者のお名前、電話番号、メールアドレス（FAX番号）、参加人数をお伝えください。

問企企画財政課

0176・55・4583
FAX 0176・55・3112



Webフォーム

就学時健康診断のお知らせ

令和9年4月に六戸学園へ入学予定

定のお子さんを対象に、就学時健康診断を実施します。

●対象者

令和9年4月に六戸学園へ入学予定のお子さん

●日時

11月25日(水)

●受付時間(予定)

12時30分～13時

●場所

六戸町立義務教育学校六戸学園

※詳細は、11月上旬に対象者へ個別に通知します。

問教育課

0176・55・4587

土砂災害警戒区域等の
現地調査について

青森県では、土砂災害防止法に基づく現地調査を行い、土砂災害警戒区域等を指定しています。六戸町では前回指定が平成31年に完了し、県と町が協力して警戒避難体制の整備を進めています。

今年度、詳細な地形データに基づき、新たな区域指定に向けた現地調査を行う予定です。調査員が個人の土地に立ち入り、斜面等の状態を確認することがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

(調査期間：8月～12月予定)

※調査員は、青森県職員のほか、調査業務受注者（株式会社 ニッソ

ク）です。いずれも身分証明書を携帯していますので、不審な場合は身分証明書の提示を求めてください

問上北県土整備事務所河川砂防施設課

0176・23・4350

賑わいのある町を目指し、町内で創業する方を応援します
～六戸町創業支援事業～

創業による雇用の創出や地域の活性化を図るため、創業費用の一部を補助しています。六戸町での新たなチャレンジを支援します！

●補助対象職種

食料品製造、衣料品販売、飲食料品販売、宿泊業、飲食業、持ち帰り宅配飲食サービス、洗濯業、理美容業、浴場業

●補助の金額

①事業所（店舗）開設に係る経費の1/2（上限額100万円）

※パソコン、車両など汎用性が高い設備は対象外

②広報費の1/2（上限額30万円）

①、②合わせて最大130万円

補助の条件など詳細は、町ホームページをご覧ください。ただ、まちづくり推進課にお問い合わせください。

問まちづくり推進課

0176・55・2411



町ホームページ

災害時の外国人支援講座

いざという時どう動く？自分だけの避難計画「マイタイムライン」
～現場の体験から学ぶ～
やさしい外国人支援

災害が発生したとき、あなたは「いつ・どこへ・どうやって」避難しますか？家族や自分の命を守るための行動計画「マイタイムライン」の作り方を学びます。

また、災害時に地域で暮らす外国人が困ることや、私たちが今日からできる「やさしい日本語」を使ったサポートについても、分かりやすく解説します。

●日時

9月21日(月) 14時～15時30分

●場所

六戸町総合体育館（ろくのへ防災フェスティバル2026会場内）

●対象

どなたでも（申込不要・直接会場へ）

●費用

無料

座席のご用意もありますが、途中からのご参加・退席も自由です。
固まらづくり推進課

☎0176・55・2411

交流型日本語教室の

開催に向けたご意見募集

あなたの職場や地域、ご近所に外国人の方はいませんか？ まちづく

り推進課では、外国人の皆さんが地域で安心して暮らし、日本語を学べる場をつくるため、交流型日本語教室の試行開催に向けて検討を進めています。

日頃の接点の中で感じていることやご意見をお聞かせください。

●対象

町内に在住・在勤で、身近に外国人がいる方、地域支援に関心のある方、外国人住民

●回答方法

二次元コード（Googleフォーム）からご回答ください
（匿名で回答できます）

●回答期限

9月30日(水)まで

固まらづくり推進課

☎0176・55・2411



イベント

大人と子どものための 特設カフェ☆ろくとーく

地域全体で子育て応援！飲食・ワークショップ・ボディケア・子育て相談など15組が出店。お子さまの遊びスペースや絵本の読み聞かせ、おいらせハープボーク串の振る舞いもあります。

●日時

9月26日(土) 10時～15時

●場所

サテライト六戸（食堂内、駐車場）
【要予約】

●ベビーマッサージ講座

10時40分～13時／14時20分～
各回30分、定員4組
参加費500円

●学習塾 Jucool

FUMIYO先生のお話会
「ゆつくり育っちゃダメですか？」
— 学校・家庭・行政・
社会だからできること —
10時～11時30分 定員5名程度
参加費2,000円

固まらづくり推進課
☎080・1842・5655

相談

あなたの「困ったな」、 教えてください

9月と10月は「行政相談月間」です。町民の皆様が、毎日の暮らしのなかで、役所の仕事に関する苦情や意見・要望などがあつた時に、身近な相談相手になるのは、行政相談委員（総務大臣が委嘱）です。
役所の仕事について、
▽苦情を直接申し出にくい
▽どこに話したらよいかわからない
▽制度や仕組みがわからない
など、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。

六戸町の行政相談委員は、田中茂樹さんです。

●「定例行政相談所」を開設しています

毎月第3火曜日 9時～12時
会場 六戸町老人福祉センター
固町民課

☎0176・55・4612

総務省行政相談センター

きくみ青森

☎0570・090110

〒030-0801 青森市新町

2-4-25 青森合同庁舎4階

はちのへ若者サポートステーション 無料出張相談開催

はちのへ若者サポートステーションでは、15歳～49歳までの働きたくても働けない方を対象に、就職や自立について支援しています。ひとりひとり丁寧な話を伺いながら、相談員がサポートしていきます。（事前予約必須）

●日時

9月10日(木) 14時～16時

●会場

六戸町就業改善センター
（1階事務室）

●対象

15歳～49歳の方、その保護者や家族の方

固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

9月  ●町税・保険料 納期限 国民健康保険税(3期) 介護保険料(3期) 後期高齢者医療保険料(3期) ■町民バス運休・変更情報 秋まつりに伴い運行内容が変わります。 詳細は広報ろくのへ8月号7ページをご覧ください。 納期限 9月30日(水)				
日	月	火	水	木
		1	2	3
		♥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)老人福祉センター ☎老人福祉センター入浴日		
6	7	8	9	10
		♥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 ●ルーシーダットン教室 場)総合体育館 ☎老人福祉センター入浴日	★鶴喰サロン 場)鶴喰コミュニティ センター	★金矢サロン 場)館野公園
13	14	15	16	17
★上吉田サロン 場)上吉田公民館		○不動産無料相談会 場)就業改善センター ○行政相談 場)老人福祉センター ☎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 ♥発達相談 場)就業改善センター ※要予約	
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24
		☎老人福祉センター入浴日		
27	28	29	30	1
	文化ホール休館日 ★小松ヶ丘サロン 場)小松ヶ丘中央公園	♥複合健診 場)文化ホール ●ルーシーダットン教室 場)総合体育館 ☎老人福祉センター入浴日	♥複合健診 場)文化ホール ♥療育相談 場)上北保健所※要予約	●いきいきグラウンド・ゴルフ大会 場)館野公園

 まちのうごき (令和8年7月末現在)	
人口 10,310人 先月比 -4 前年比 -163	男 5,118人 先月比 -5 前年比 -63
世帯 4,732世帯 先月比 +3 前年比 -9	女 5,192人 先月比 +1 前年比 -100
金	土
4	5
●9月議会定例会 (～10日) ☎老人福祉センター入浴日 六戸秋まつり (～6日)	
11	12
★七百サロン 場)七百地区公民館 ☎老人福祉センター入浴日	●おはなし会 場)就業改善センター
18	19
♥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	
25	26
♥5歳児月児健診 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	●ろくとうく 場)サテライト六戸 ●交通まちづくりワーク ショップ 場)文化ホール
2	3
☎老人福祉センター入浴日	

お誕生		戸籍の窓口
高橋 夏祈 (父 拓也 母 早希)	大 曲 木下 玲杏 (父 慎太郎 母 杏香)	たての台団地
おくやみ		
坂 岡 由 光(74歳)	岡 山 ミ ヤ(101歳)	
川原新田	沖 山	
田 中 き わ(83歳)	小 泉 チ ヤ(96歳)	
南町(二)	小 平	
大 西 竹 博(74歳)	田 中 誠 三(67歳)	
南町(二)	下 町	
保土沢 正次郎(92歳)	高 館	
届け出時に確認し、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
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
◆健康&仲間づくり 入浴日と同日開催。参加は無料です。 ☎ 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 ※体操でタオルを使いますので、ご持参ください。 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

今月は

にんすけの肉なが

～六戸のおいしいをギュッと一皿に!～

7月にRAB青森放送「1550ニュースリーダー With」の「シーズンin the 産」で紹介された、六戸町食生活改善推進員会おすすめのレシピです!

六戸町特産の大玉にんにく・長いも・にんじん・おいらせハーブポークを使用した、六戸のおいしさがたっぷり詰まった「肉じゃが」ならぬ「肉なが」。

大玉にんにくは、じっくり煮ることでホクホク・とろとろに。長いもは、じゃがいもとはひと味違う食感が楽しめます。干しいたけの戻し汁も使うことで、うま味たっぷりに仕上がります。



材料 (作りやすい分量)

- 大玉にんにく…………… 1玉
- 長いも(じゃがいもでもOK) … 200g
- おいらせハーブポーク………… 300g
- ※豚肉・牛肉・鶏肉など、好みの肉でもOK
- にんじん…………… 1本
- 玉ねぎ…………… 1個
- 干しいたけ…………… 3枚
- こめ油……………大さじ1
- 干しいたけの戻し汁…………300ml
- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ4
- みりん……………大さじ3
- きび糖……………大さじ2
- 絹さやなど……………適量

作り方

準備: にんにくは皮ごと電子レンジ(500W)で約2分加熱し、皮をむく。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、肉・戻した干しいたけ・長いもは一口大に切る。

- ①鍋にこめ油を熱し、にんじん、玉ねぎ、長いもを炒める。
- ②干しいたけの戻し汁300ml、酒、みりん、きび糖を加える。
- ③落し蓋をし、煮立ったら中火にして約10分煮る。
- ④野菜に火が通ったらしょうゆを加え、肉を入れる。肉に火が通ったら、さらに、5分程煮る。
- ⑤器に盛り、茹でた絹さやなどを飾って完成。

栄養価(一人分): エネルギー 213kcal / たんぱく質 9.7g
脂質 8.8g / 食物繊維 3.4g / 食塩相当量 1.4g



POINT! 栄養ポイント!

●大玉にんにく×豚肉で元気をサポート

豚肉には、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富に含まれています。にんにくの香り成分に由来するアリシンは、ビタミンB1と組み合わせて摂ることで、その働きを助けます。

●野菜も一緒に食べられる!

長いも、にんじん、たまねぎ、しいたけなど、いろいろな食材を一皿で楽しめるのも「肉なが」の魅力です。

●干しいたけの戻し汁も捨てずに活用!

戻し汁にはしいたけのうま味がたっぷり。だしとして使うことで、素材のおいしさを活かした煮物に仕上がります。

食改さんからひとこと

六戸町の特産品を「いつもの家庭料理」でおいしく味わってほしい、そんな思いから生まれたレシピです。

じゃがいもを長いもに替え、大玉にんにくを、まるごと加えた六戸町ならではの「肉なが」。ご家庭でもぜひ、味わってみてください。



六戸町食育公式
Instagramは
こちら

