

広報ひらない



3

平成24年/2012

- ◇ 町民スキー大会 …… 2～3ページ
- ◇ 生涯学習情報 …… 4～5ページ
- ◇ 保健福祉だより …… 6～7ページ
- ◇ 今月のお知らせ …… 10ページ
- ◇ 防災関係情報 …… 12～13ページ

発行/平内町

編集/総務課

平内町ホームページ

<http://www.town.hiranai.aomori.jp/>



立ちほだかる坂道
苦しさに勝る達成感

耐

◆ 第50回平内町民スキー大会 ◆

第50回 平内町民スキー大会



2月4日(土)、夜越山スキー場を舞台に「第50回平内町民スキー大会」が開催されました。今年の冬は、例年にないほどの大雪に見舞われましたが、この日は晴天のスキー日和となり、競技に参加する選手にとっては、上々のコンディションでの大会となりました。

大会には、管内の小学生約300人の選手が参加し、アルペンとクロスカントリーに分かれて、それぞれ白熱した戦いを繰り広げました。

参加選手の皆さんは、この日のために懸命に練習してきた成果を発揮しようと、会場に鳴り響く友人や父母の方々の大きな声援を背に、必死にゴールを目指しました。

アルペン

- | | | | |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| ◆小学校1年男子 | ①船橋岳斗(東小) | ②田中慶裕(東小) | ③七尾陽向(山口小) |
| ◆小学校1年女子 | ①笹谷和(小湊小) | ②工藤実莉(小湊小) | ③遠嶋垂衣(浅所小) |
| ◆小学校2年男子 | ①千代谷怜音(山口小) | ②佐藤新(茂浦小) | ③七尾流星(山口小) |
| ◆小学校2年女子 | ①倉本芽衣(山口小) | ②逢坂美妃(茂浦小) | ③須藤陽菜乃(茂浦小) |
| ◆小学校3年男子 | ①村田周蔵(小湊小) | ②遠嶋隼也(浅所小) | ③佐々木千那(山口小) |
| ◆小学校3年女子 | ①工藤杏奈(小湊小) | ②木村華(小湊小) | ③山崎恵理香(山口小) |
| ◆小学校4年男子 | ①飯田亮(小湊小) | ②蠣崎悠一郎(小湊小) | ③木村雷樹(山口小) |
| ◆小学校4年女子 | ①渡辺月楠(小湊小) | ②古山真那香(山口小) | ③大水志保(山口小) |
| ◆小学校5年男子 | ①後藤海斗(山口小) | ②片山惇暉(小湊小) | ③須藤瑛駿(茂浦小) |
| ◆小学校5年女子 | ①須藤未来(茂浦小) | ②須藤凜花(茂浦小) | ③逢坂冴記(茂浦小) |
| ◆小学校6年男子 | ①佐藤大輝(山口小) | ②須藤璃久(山口小) | ③丸岡虎丸(小湊小) |
| ◆小学校6年女子 | ①村田迪子(小湊小) | ②阿部樹里亜(東小) | ②須藤志ぶき(山口小) |

◆千葉信哉杯

- 『男子』
佐藤大輝(山口小6年)
- 『女子』
村田迪子(小湊小6年)
(2年連続)



佐藤大輝
選手



村田迪子
選手

クロスカントリー

- ◆小学校1年男子[1km] ①佐々木 裕 晟(小湊小) ②船 橋 瑠 海(東 小) ③佐々木 翔 太(東 小)
- ◆小学校1年女子[1km] ①兼 松 希 望(東 小) ②遠 嶋 羅 々(浅所小) ③飯 田 夏里菜(小湊小)
- ◆小学校2年男子[1km] ①澤 田 誠 一(東 小) ②井 筒 省 吾(東 小) ③荒 川 侑太郎(東 小)
- ◆小学校2年女子[1km] ①佐 藤 優 花(東 小) ②熊 谷 未 羽(東 小) ③村 上 幸 花(東 小)
- ◆小学校3年男子[2km] ①江 戸 翔 星(東 小) ②兼 松 守(東 小) ③三津谷 優 真(浅所小)
- ◆小学校3年女子[2km] ①藤 田 静 菜(小湊小) ②船 橋 愛 歩(東 小) ③飯 田 萌(浅所小)
- ◆小学校4年男子[2km] ①佐々木 誉 之(東 小) ②三津谷 雄 大(浅所小) ③佐々木 凌(浅所小)
- ◆小学校4年女子[2km] ①藤 田 日 菜(小湊小) ②熊 谷 沙 羅(東 小) ③市 川 美 波(小湊小)
- ◆小学校5年男子[3km] ①鳴 海 翔 太(小湊小) ②井 筒 将 大(東 小) ③佐々木 健 洋(小湊小)
- ◆小学校5年女子[2km] ①江 戸 遥 風(東 小) ②佐々木 怜 美(小湊小) ③加 藤 愛 華(小湊小)
- ◆小学校6年男子[3km] ①木 村 圭一朗(小湊小) ②佐々木 壱 晟(小湊小) ③熊 谷 佳 斗(浅所小)
- ◆小学校6年女子[2km] ①長 尾 遥 香(小湊小) ②宿野部 彩 夏(浅所小) ③垂 井 遥(浅所小)

- ◆小学校リレー ①小湊小A(長尾 遥香・佐々木 壱晟・佐々木 怜美・木村 圭一朗)
- ②東 小B(江戸 遥風・井筒 将大・船橋 美映・高橋 光輝)
- ③小湊小B(工藤 亜美・佐々木 健洋・加藤 愛華・鳴海 翔太)

◆佐々木 一成 杯

『男子』

木 村 圭一朗(小湊小6年)

『女子』

長 尾 遥 香(小湊小6年)



木村 圭一朗 選手



長尾 遥香 選手





生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう

平内町伝統芸能発表会 ～心のふるさと伝統芸能～

先人たちによって平内町の各地域で形づくられ、脈々と受け継がれてきた伝統芸能、その発表会が、1月28日(土)、平内町勤労青少年ホームにおいて開催されました。

2年毎に開催され、今回で7回目を迎えた発表会には、権現舞・駒踊り・餅搗き踊り・獅子舞など各地域で伝承されている5団体から6つの芸能が発表されました。各芸能とも色鮮やかな衣装に身を包んだ華やかな踊りや、厳肅な雰囲気でありながら迫力ある舞いなど、日頃の練習の集大成としての今回の発表は、伝統芸能を継承させようとする各地域の保存会の方々の強い思いを感じさせるものでした。会場に集まった200人の観客からも盛大な拍手や応援を受けていました。



東滝権現舞



ほたて太鼓

今回、友情出演として、ひらないカレッジ受講者25名による「スコップ三味線」の演奏もあり、観客からの手拍子など、息の合った演奏となりました。また、特別出演として2団体にも発表していただきました。ほたて太鼓保存会による「ほたて太鼓」「海鳴太鼓」では、壮大な太鼓の音とかけ声を披露し、観客を魅了しました。また、金多豆蔵一座による「人形漫才」「出稼ぎ金多」等では、見事な人形芝居のなかにユーモアが溢れ、観客からの大きな笑いが絶えませんでした。

伝統芸能は、これまでそこに生きる人々の暮らしに潤いをもたらし、住民を結集するために大切な役割を果たしています。また、私たちの心のふるさととして、後生に残さなければならない貴重な文化遺産です。今後も、伝統文化に対する関心を深め、各地域の伝統芸能の保存に協力していきましょう。

本のすばらしさを伝える読み聞かせ ～山口小学校の取り組み～

山口小学校では、週に一度、朝の授業前に、ボランティアの方々による「読み聞かせ」を行っています。「読み聞かせ」とは、子どもたちに絵本を見せながら物語を読み聞かせる活動であり、山口小学校の子どもたちは、毎週読み聞かせの時間になると誰もが教室内の机やイスを移動し、楽しみに聞いています。

読み聞かせには、以下のようなねらいがあります。

- ・感受性を養うこと
- ・本に対する興味をもたせること
- ・聞く力を育て、集中力を高めること
- ・言葉や絵から想像する力を育てること

昨今、大人でさえも読書離れが進んでいるといわれますが、このように児童期から本に親しみ、本のおもしろさや本のすばらしさを伝える取組は大切な活動です。

読み聞かせに使用する絵本は、子どもたちが興味や関心もちやすいものをボランティアの方々毎回選び、読み終わった絵本は、しばらく図書室のコーナーに展示しています。読みたくなったらいつでも読めるわけです。この読み聞かせを通して、子どもたちの読書の楽しみが広がっていければと思います。



読み聞かせ

非日常の世界を旅する ～錦城流詩吟と琵琶教室～

漢詩や和歌、短歌を独特の節回して吟じる詩吟の世界。山村開発センターで活動する「錦城流詩吟と琵琶教室」の村上修さんにお話を伺いました。

村上さんは詩吟の魅力を「お腹の底から声を出すことで呼吸法が整うこと」、「日常とかけ離れた世界で遊べる」と話し、詩吟の世界では「歴史上の人物になりきったり、富士山に登ったりすることができる」と詩吟の世界の奥深さを語っていただきました。村上さんは、なにか町民の皆さんの役に立てることは無いかと考え、「この楽しい世界を皆さんに伝えることが私にできることだ」と詩吟と琵琶教室の立ちあげを決意したそうです。



この日は筑前琵琶の伴奏に合わせて「西郷隆盛」の冒頭部分を披露していただきました。村上さんの語る太くてよく響く声と、筑前琵琶のどこか物悲しい音色が相まって、勝てる見込みのない戦場に向かう西郷の悲哀に満ちた決意を追体験することができました。

《錦城流詩吟と琵琶教室》

毎週水曜日19時～

山村開発センター2階和室で活動中です。

興味のある方はお気軽に見学へお越しください。

夜越山クロスカントリー大会 参加者募集！

「第22回夜越山クロスカントリー大会」を下記により開催いたします。競技終了後には、お楽しみ抽選会を企画し、皆様のご参加をお待ちしております！

【開催日】 5月3日(祝日)

【種目】

- ▷幼児男女500m
- ▷小学生男子5km
- ▷小学1年男女1km
- ▷中学生女子3km
- ▷小学2年男女1km
- ▷高校・一般29歳以下男子5km
- ▷小学3年男女1km
- ▷高校・一般29歳以下女子3km
- ▷小学4年男女2km
- ▷一般30～49歳以下男子5km
- ▷小学5年男女2km
- ▷一般30～49歳以下女子3km
- ▷小学6年男女2km
- ▷一般50歳以上男女3km
- ▷フリーの部(年齢制限なし)2km

【参加料】

- ▷中学生以下1,000円
- ▷高校生以上1,500円
- ▷フリーの部1,000円



応募締切は4月9日です！

問 夜越山クロスカントリー大会実行委員会
Tel 755-2565 (教育委員会内)

町立図書館 紹介コーナーその146

◆一般書◆

- ①共喰い(芥川賞受賞作) 田中 慎 弥
- ②道化師の蝶(芥川賞受賞作) 円 城 塔
- ③弁護士探偵物語(このミス大賞受賞作) 法 坂 一 広
- ④ウィンター・ホリデー 坂 本 司
- ⑤週末は家族 桂 望 実
- ⑥羅針 榆 周 平
- ⑦スイングアウト・ブラザーズ 石 田 衣 良
- ⑧流燈記 三 浦 哲 郎
- ⑨ジョン・マン(大洋編・波濤編) 山 本 一 力
- ⑩幻影の星 白 石 一 文
- ⑪真田三代 上・下 火 坂 雅 志
- ⑫記者は何を見たのか3.11東日本大震災 読 売 新 聞 社

～お話し会開催のお知らせ～

3月10日(土)10:00～ お話コーナー

※出前読み聞かせも行ってあります。詳しくは図書館まで

○3月の休館日 11日・20日・25日

生涯学習カレンダー 3月

1日(木)	◆松風塾高等学校 卒業式
2日(金)	◆青森東高等学校平内校舎 卒業式
5日(月)	◆県立高校前期入学者選抜実施日
8日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00) ◆管内中学校 卒業式
9日(金)	◆県立高校前期入学者選抜合格発表日
14日(水)	◆県立高校後期入学者選抜実施日
17日(土)	◆管内小学校卒業式(浅所、東田沢)
18日(日)	◆家庭の日
19日(月)	◆県立高校後期入学者選抜合格発表日 ◆管内小学校卒業式(小湊)
22日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00) ◆管内小学校卒業式(東、茂浦、山口) ◆松風塾高等学校 後期日程入試
26日(月)	◆管内小・中学校 修了式、離任式

このカレンダーは、その月の主な行事と「生涯学習カレンダー」に記載されている事業に変更があったものを記載していますので「生涯学習カレンダー」と照合してご活用ください。

hiranai

保健だより

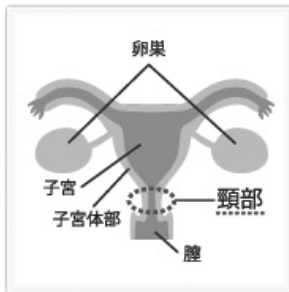
3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です

『子宮頸がん』を知っていますか？

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんです

子宮にできるがんを子宮がんといいます。子宮がんはがんができる場所によって、「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分けられます。「子宮頸がん」と「子宮体がん」は全く異なるがんで、できる場所が異なるだけではなく、原因やなりやすい年代も異なります。

「子宮体がん」は、赤ちゃんが育つ場所(体部)にできるがんで、閉経後(50歳～)の女性に多くみられ、「子宮頸がん」は子宮の入り口(頸部)にできるがんで、がんになる原因が解明されています。最近では20～30歳代の若い女性に急増しています。子宮頸がんは発病する前に発見することができるので、定期的に検診を受けることが重要です。



子宮頸がんの症状

初期の子宮頸がんはほとんど自覚症状がありません。

しかし、がんが進行すると月経でないときの出血や、性交渉の際に出血がみられることもあります。症状の例として下記のものあげられるので、少しでも気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。

- 性交時、月経時以外の出血
- 茶褐色、黒褐色のおりものが増える
- 月経の量が増えたり長引いたりする
- 下腹部、腰が痛む

検診により、進行がんを防ぐことができます

子宮頸がん検診は欧米での受診率は高く、例えばアメリカでは、18歳以上の女性の80%以上が、過去3年以内に1回以上検診を受けています(2002年)。一方、日本では過去1年以内に検診を受けた女性は、25%にとどまっております。更に、平内町では10%前後ととても低い状態となっております。

子宮がん検診は、子宮頸部細胞診によってがん細胞を見つけます。

細胞診では、子宮頸がんの表面から綿棒などでこすり取った細胞を顕微鏡で調べます。受診者のうちがんが発見されるのはわずかです。受診者の約1%に精密検査が必要となり、精密検査が必要な受診者の中でがんが発見されるのは、約10%弱と非常に高率です。これらのがんの60%以上は、粘膜の表面のごく一部だけにとどまる上皮がんなどごく早期のがんで、その大半は子宮を温存した治療が可能です。

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症とは？

骨密度が低下し、骨の量が減ってスカスカになり、骨がもろく骨折しやすい状態を「骨粗しょう症」と言います。

骨密度は20歳前後でピークに達し40歳代半ばまではほぼ一定ですが、50歳前後から低下していきます。加齢とともに、誰しも骨の量は減っていきませんが、特に骨粗しょう症は女性に多くみられる病気です。これは女性ホルモンの一つであるエストロゲンが、閉経によって減少することに関係します。

骨粗しょう症になると

骨がもろくなり、骨折を起こしやすくなります。転んだ時に、手首や肩、足の付け根などを骨折したりします。特に、足の付け根を骨折すると歩けなくなり、寝たきりの原因にもなります。

また、尻もちをついた時には、背骨や腰の骨がつぶれることもあります。

骨粗しょう症を予防するためには

☆食事について

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻などに多く含まれています。

厚生労働省の栄養調査によりますと、現在の日本人は、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルの全ての栄養素を十分とっていますが、唯一カルシウムだけは所要量に達していません。

そこで、カルシウムの摂取を意識して行うことが望まれます。最低限、毎日の食事にあと200mgのカルシウム、目安として牛乳1本分、豆腐なら半丁を加えましょう。

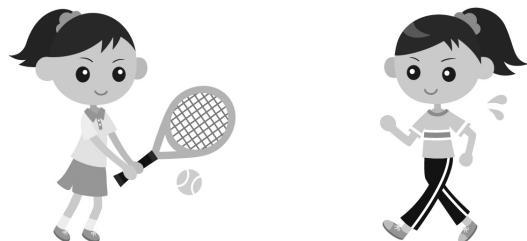
☆運動について

若いころ運動をしなかった人や、長い間病気で寝込みがちだった人は、体格がきゃしゃになり、骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。

運動は骨の血液の流れをよくし、骨を作る細胞の働きを活発にします。

さらには運動によって体の筋肉が鍛えられ、身のこなしがよくなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

骨を強くするための運動は、重量挙げのような負荷の大きい運動ほど有効ですが、普通は散歩やゲートボールなどの趣味の範囲で十分です。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。



3月は自殺対策強化月間です

3月は1年の中で最も自殺率が高い月であるため、国をあげて「自殺対策強化月間」として、さまざまなキャンペーンを行っております。

平成10年以降、日本では13年連続して、年間3万人以上の方が自ら命を絶っています。自殺の原因はさまざまですが、自ら命を絶った人の9割は、何らかの心の病を有していたとの報告があります。その代表がうつ病です。

うつ病に陥ると悲観、無価値観、希死念慮などのマイナス思考にとらわれて、複数の選択肢を冷静に考えられない状態になりやすいため、自殺に結びつきやすと考えられています。うつ病に早期に気づき、適切に対応することは、自殺を防ぐ重要な対策のひとつなのです。

家族や同僚など、周りにこんな方はいませんか？

- ・「眠れない」とよく口にするようになった
- ・食欲がなくなった
- ・体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなった
- ・表情が暗く、ぼんやりとすることが多くなった
- ・集中力がなくなり、仕事の能率が悪くなった
- ・遅刻、欠勤、早退が多くなった
- ・周囲との交流を避けるようになった
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ・新聞やテレビに関心がなくなった
- ・飲酒量が増えた 等

気になる様子が見られたら、まずは「最近、ちゃんと眠れている？」という声かけからはじめてみましょう。

～上記のような悩みをお持ちの方やご家族の方へ～

東地方保健所の協力を得て、専門医による心の健康相談を下記の日程で開催いたします。

【心の健康相談のお知らせ】

- ◆期 日：平成24年3月21日(水)
- ◆受付時間：13:00～14:00
- ◆相談時間：14:00～16:00
- ◆場 所：平内町勤労青少年ホーム
- ◆担当医師：県立つくしが丘病院 医師
- *相談料は無料となっております。
- *相談を希望される方は、保健福祉課までご連絡ください。

問 役場 保健福祉課 保健係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4 (内線140)

質の良い睡眠をとれていますか？

☆快適な睡眠のための7カ条☆

1. 快適な睡眠でいきいき健康生活
 - ・快適な睡眠で疲労回復、ストレス解消、事故防止
 - ・睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上がる
 - ・快適な睡眠をもたらす生活習慣
 - 定期的な運動習慣は熟睡をもたらす
 - 朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
2. 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
 - ・自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない
 - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
 - ・年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通
3. 快適な睡眠は自ら創り出す
 - ・夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
 - ・「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする
 - ・不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫
4. 眠る前に自分なりのリラックス法(眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる)
 - ・軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
 - ・自然に眠たくなってから寝床につく、眠ろうと意気込むとかえって逆効果
 - ・ぬるめの入浴で寝付き良く
5. 目が覚めたら日光を入れて、体内時計をスイッチオン
 - ・同じ時刻に毎日起床
 - ・早起きが早寝に通じる
 - ・休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる
6. 午後の眠気をやりすごす
 - ・短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前に20～30分
 - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
 - ・長い昼寝はかえってぼんやりの元
7. 睡眠障害は、専門家に相談
 - ・睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
 - ・寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いときは要注意
 - ・睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

☆ 子育て支援センター ☆ 3月の行事予定

【お問い合わせ先】

平内町地域子育て支援センター
TEL 7 5 8 - 1 2 1 4

日 程	活動・場所	内 容
3月2日(金) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	ひなまつり会を楽しみましょう
3月9日(金) 9:45～11:15	ぴよぴよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居の読み聞かせを行います
3月16日(金) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・折り紙遊びをしましょう

ご存知ですか？ 障害基礎年金

国民年金の加入中等に初診日がある病気やケガなどで障害の状態になったとき、障害認定日(初診日から1年6カ月を経過した日またはその期間内に症状が固定した日)において、障害等級の1級または2級に該当した場合は、障害基礎年金を受け取ることができます。

ただし、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済み期間と免除期間(若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む)を合わせた期間が3分の2以上あるか、もしくは初診日の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がなければよいことになっています。

なお、20歳前に初診日のある病気やケガによって障害の状態になった方は、障害等級の1級または2級に該当すれば20歳から(障害認定日が20歳以後の場合は、障害認定日から)受給できます。ただし、この場合本人に一定額以上の所得や他年金の受給がある場合、支給が制限されます。

問 役場 保健福祉課 年金後期医療係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4 (内線134)
青森年金事務所
Tel 7 3 4 - 7 4 9 5

ひとり暮らし高齢者宅で 雪下ろしボランティアが活躍

今冬の大雪は、交通網の麻痺や建物の損壊など、多くの被害をもたらしました。特に、除排雪等の人手のないひとり暮らしの高齢者のお宅では気の休まる暇のない冬だったのではないのでしょうか。

平内町消防団外童子分団(渡辺稜団長)では、ひとり暮らしの高齢者宅で屋根の雪下ろしボランティアを実施しました。屋根に積もった雪は1メートルを超え、道路に覆いかぶさるような非常に危険な状態で、通行人の安全も考慮し雪下ろしを決意したそうです。

屋根から下した雪は除雪機で裏の畑へ飛ばされ、道路の危険箇所も無くなって町内会からも感謝の声が聞こえてきました。



赤川堰の撤去工事が始まります

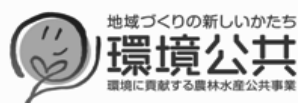
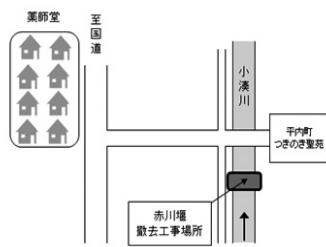
小湊字観音の小湊川に設置されている「赤川堰」は、建設されてから43年が経過し、施設の老朽化等により、動かない状態となっています。

現在の状態では、大雨や融雪による洪水で、下流域に被害が及ぶおそれがあるため、平成24年度から、県が実施主体の「赤川地区農業用河川工作物応急対策事業」により堰の撤去工事が始まります。

平成24年度に現地調査と設計、平成25年度から工事に着工し、平成26年度に完了する予定です。事業実施中は御不便をお掛けしますがご協力をお願いします。



動かなくなった
現在の赤川堰



青森県では“農林水産業を支えることは地域の環境を守ることにつながる”との観点から、農林水産業や農山漁村の基盤づくりを行う公共事業を「環境公共」と位置づけ、「地域力の再生」「農・林・水の連携」「環境の保全・再生」の3つの方向性に沿った取組を行っています。

赤川地区では、「地域力の再生」を図るため、地域住民による協議会が平成23年10月に設立され、事業内容の検討や施設の保安全管理についての話し合いを行っていくほか、「環境の保全・再生」では、景観に配慮した施設の設置等を予定しています。協議会で一緒に地域を良くしていきたい、また、活動に参加したいという方は以下までご連絡ください。

問 役場 産業振興課内
赤川地区環境公共推進協議会事務局
Tel 7 5 5 - 2 1 1 7

下水道への早期加入を！

下水道は、豊かな自然を守り、快適な環境を保つための施設です。

下水道事業の趣旨をご理解いただき、供用を開始している地区でまだ未加入の方は、ぜひとも早期に加入していただくようお願いいたします。

新たに一部が供用開始となる地区は、第二平中地区の一部、沼館地区の一部、第三小林地区の一部、口広地区の一部で下水道への接続が可能となります。

また、町では水洗トイレ改造等(新築及び店舗は除く)に要する資金の融資をあっせんしています。融資金額は汲み取りトイレの場合は60万円以内、浄化槽からの切り替えの場合は40万円以内となります。利子については町が負担します。

この制度は、町指定工事店で手続きができますので、見積の際にお気軽にご相談ください。

問 役場 地域整備課
Tel 7 5 5 - 2 1 1 6 (内線271・272・273)

暮らしの中の税

『私たちの生活と税金』

◆ 町を支える税金 ◆

近年、当町においても人口の減少や少子高齢化が進み、社会保障を一層充実させる必要に迫られています。このため行政の担うべき役割も多く、県や町の財政需要(仕事をするための費用)は、今後ますます増加していくことが見込まれます。

県や町の収入の中で、県税や町税は自主財源として特に大きな役割を占めています。また、国庫支出金とは異なりその使い道にもほとんど制約がないことから、地域の事情に応じたきめ細かい行政サービスを行う上では非常に貴重な財源となっています。このため、一定の財源が確保できないと地域住民の期待や要望に対応することが難しくなります。

町の繁栄と生活の向上は、私たちの納税によって支えられていると言っても過言ではありません。

◆ 納め忘れはありませんか？ ◆

平成23年度の全ての町税は、納期限が過ぎています。納め忘れの方は、早めに納付して下さるようお願いいたします。納期限が過ぎると督促手数料や延滞金などが課せられる場合がありますので、今一度ご確認ください。

※督促手数料

督促状1通につき100円が加算されます。

※延滞金

納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、年14.6% (納期限の翌日から1カ月を経過する日までの期間については年4.3%)の金額が加算されます。

▶ 納税相談を行っています

生活保護を受けたり、災害(火災・風水害等)、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合、納期限前7日まで(国保税は納期限まで)に申請することにより税金が免除・減額されることがあります。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などもできますので、お気軽にご相談ください。

問 役場 税務課 収納係

Tel 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線249・250)

◆ 青森税務署からのお知らせ ◆

▶ 平成23年分の申告と納付の期限をお忘れなく

平成23年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

○申告所得税、贈与税…… 3月15日(木)

○消費税及び地方消費税… 4月2日(月)

▶ 振替納税をご利用ください

ご指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされる便利な振替納税を是非ご利用ください。

【振替納税による振替日】

○申告所得税…………… 4月20日(金)

○消費税及び地方消費税… 4月25日(水)

※振替納税を利用しない場合は、ご自分で納付書を記入のうえ、金融機関(銀行等、郵便局)または税務署の窓口で納付してください。

※期限を過ぎて申告すると振替納税や延納制度が利用できなくなるほか、加算税がかかる場合があります。

※納付が遅れると延滞税がかかる場合があります。

問 青森税務署

Tel 7 7 6 - 4 2 4 1

e-Taxで 確定申告。 準備はお早めに!



◆ 東青地域県民局県税部からのお知らせ ◆

引っ越しをされる皆さんへ…

自動車の引っ越しも忘れずに

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りすることとなっております。引っ越し等で住所が変わったときは、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要となります。

すぐに変更登録ができない場合は、町役場の窓口にて備付けの専用チラシ等により地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県税・市町村税インフォメーションの「自動車税住所変更届」からも住所変更の届出をすることができます。

事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

問 東青地域県民局県税部

Tel 7 2 2 - 1 1 1 1 (内線6616・6617・6618)

県税・市町村税インフォメーション

<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>

◆ 青森県市町村滞納整理機構が設立されます ◆

青森県では、主に市町村税における収入未済額の縮減、徴収率の向上に向けて、町内市町村、県市町村総合事務組合及び県が連携して、平成24年4月『青森県市町村税滞納整理機構』を設立します。

納税の公平性の観点から、滞納整理機構に参加し、徴収強化に努めます。

＜滞納整理機構とは＞

青森県市町村税滞納整理機構は滞納整理を専門に行う機関で、青森県市町村総合事務組合の職員及び県からの派遣職員等で構成されます。

機構では参加市町村から移管された滞納者の滞納事案について、広範囲で徹底した財産調査を行い、換価できる財産を発見し、これらの財産を差し押さえ、公売することで市町村税を徴収します。

また、厳正な滞納処分によって滞納者の納税意識の高まりも期待できます。

＜差押対象となるもの＞

土地、建物、給与、売掛金、自動車、電化製品、貴金属など国税徴収法で認められたあらゆる財産

＜滞納整理機構への移管対象となる方＞

- ・督促、催告に応じない方
- ・個人住民税をはじめとした町税、法人町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税などを滞納し、納税の相談や連絡がない方
- ・滞納額が高額な方 など

お早めの町税の納付にご協力ください!

問 役場 税務課 収納係

Tel 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線249・250)

2012 3 今月のお知らせ・NEWS

hiranai

夜越山洋ランまつり開催

夜越山森林公園

春待ち遠しい時期の名物イベントとして、県内外のお客様から好評をいただいている「第25回夜越山洋ランまつり」が夜越山森林公園サポテン園内で開催されます。

様々なコーナー、催しを企画しておりますので是非ご来場ください。

日時

平成24年3月3日(土)～
3月20日(火)

午前8時30分～午後5時

入園料

大人 300円
小人 150円

(団体料金 15名様以上)

大人 250円
小人 100円



問

夜越山森林公園
TEL 75512663

夜行バスへの小湊での乗降が可能になりました

役場 総務課

弘南バスでは、東京方面への夜行ツアーバス「えんぶり号」を運行していますが、このほど、上り線下り線ともに、小湊での乗降が可能になりました。

これは平内の利用者からかねてより要望のあったもので、町立体育館前の駐車場で乗降ができるようになり、小湊からおよそ12時間の乗車で東京までの移動ができます。

夜行バスは時間がかかりますが、空港や新幹線の駅までの移動が不要な点、深夜の時間帯に移動するため時間を有効に使える点、そして比較的運賃が安い点などから特に女性や学生に人気があります。町民にとっても選択肢が増えることになり、観光や帰省など、交通の利便性が高まることが期待できます。

なお、発着時刻や運賃、空席状況、予約などはお問い合わせください。

問

弘南バス予約センター
TEL 017213710022

楽天トラベル

http://travel.rakuten.co.jp/bus/

◆きつぷ購入場所

青い森鉄道 野辺地駅
浅虫駅

身近なトラブルでお困りの方へ

青森簡易裁判所

身近なトラブルが発生した場合、それを解決するためには様々な手続きがあります。

裁判所には、裁判のほかに、裁判官や調停委員の立会いのもとに、話し合いによって、トラブルを円満に解決する「民事調停」という手続きがあります。

民事調停は、裁判のように厳格な手続きではなく、柔軟な手続きのもと、時間や費用をかけずに、トラブルを円満に解決することを目的としています。

また、民事調停には、「申立てが簡単」、「申立手数料が訴訟よりも低額」、「手続きの非公開」、「裁判官や社会生活上の豊富な知識経験を有する調停委員の関与」、「合意を記載した調停等には執行力がある」などの利点もあります。

問

青森簡易裁判所
民事受付センター
TEL 72215634

平成24年度協会けんぽ青森支部の健康保険料率について

協会けんぽ青森支部

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部では、青森県内の中小企業の従業員とその家族が加入する健康保険事業を運営して

います。

当支部の健康保険料率は、4月納付分より9.51%から10.00%に引き上げとなります(介護保険料率は1.55%)。

引き上げの背景には、医療費の増加、景気の低迷による保険料収入の減少のほか、高齢者医療の支援に要する費用の大幅な増加、引き上げを強く要望していた国庫補助率が据え置かれたことなどがあります。

経営環境や家計の状況が厳しい中ではございますが、皆様の医療を支えるため、何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

問

全国健康保険協会青森支部
TEL 72112713

バス運転者募集のお知らせ

下北交通株式会社

広報ひらな平成24年1月号でお知らせしていたとおり、下北交通(株)では、平内町在住のバス運転手を募集しています。雇用形態、賃金その他の詳細はお問い合わせください。

問

下北交通株式会社 管理部
TEL 017512313111

ほたて広場からのお知らせ

ほたて広場

ほたて広場では、重点分野雇用創出事業により従業員を2名募集します。

平成24年3月15日(木)までの募集となりますので、詳細につきましてはお問い合わせください。

問

ほたて広場
TEL 75213220



平内中央病院だより

医療費等の納め忘れは ありませんか？

当院経理係では、未納となっている医療費自己負担分の入金のお願いのため、お知らせを送付させていただいたり、電話でのご連絡をさせていただいております。この窓口未収金は、これらの取り組みによって改善がみられるものの、依然として大きな額となっております。

今後当院としては、生活が苦しくても地道に分割払いを続ける患者さんもいる中、不公平をなくすためにも、下記のような悪質な滞納者には法的措置も含めて対応を検討していきます。

- ・支払い能力を有していると認められる者
- ・再三の面接・電話・訪問による納入交渉にも関わらず支払を行わない者
- ・分納誓約書により支払約束を交わすも支払を行わない者
- ・納入相談等の面接を拒否する者
- ・内容証明郵便による最終催告に応じない者

お支払方法や一度に納付することが困難な場合には、分割納付やお宅まで徴収に伺ったりと対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

健全な病院運営のためにも、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

**医療費のお支払は…
受診日もしくは、請求があってから
3日以内にお願ひします！**

問 平内中央病院 経理係
Tel 7 5 5 - 2 1 3 1

平成24年4月1日より 小児科が休診となります

現在、当院小児科の常勤医師である水野春雄先生が、平成24年3月で退職されるため、平成24年4月より、小児科を休診することとなりました。

今後とも、関係機関等に働きかけ、小児科医の確保に努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

常勤医師を随時募集中！

平内中央病院では、常勤の医師（定年退職された方も大歓迎です！）を随時募集しておりますので、勤務を希望される方はお問い合わせください。また、知人やご友人に医師の方がおりましたら、平内中央病院で医師を募集していることなどを、お知らせして下さるようお願いいたします。

問 平内中央病院 庶務係
Tel 7 5 5 - 2 1 3 1



いきいき高齢者募集中！ エイジレス・ライフ実践者の表彰

内閣府ではエイジレス・ライフ（年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送る）を実践している高齢者、地域で社会参加活動を積極的に行っている高齢者のグループを広く紹介し、既に高齢期を迎え、又はこれから迎えようとする世代の高齢期における生活の参考としてもらうために、これら活動事例の募集を行っています。

右にあげる事例に該当する個人・グループがいっぱいありましたら、下記まで推薦いただけますようお願いいたします（自薦他薦は問いません）。

提出先：役場保健福祉課 福祉係

推薦方法：活動を行っている方の氏名又はグループ名、活動内容がわかるものを提出ください。

推薦締切：4月6日（金）

詳しくはお問い合わせください。

問 役場 保健福祉課 福祉係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4（内線143）

《エイジレス・ライフ実践者》

下記のような活動をしている原則として65歳以上の方

- ・過去に培った知識や経験を活かし、高齢期の生活で社会に還元し活躍している。
- ・自らの時間を活用し、近所づきあいや仲間うちなどでの支え合い活動に積極的に貢献している。
- ・中高年から一念発起して、物事を成しとげた。
- ・壮年期において達成した地位や体面などにとらわれることなく、高齢期を新しい価値観で生き生きと生活している。 など

《社会活動参加》

積極的な活動を通じ、社会とのかかわりを持ち、生き生きと充実した生活を送っている概ね65歳以上の方が中心となって構成しているグループ等

（活動分野）

- ・支え合い活動（若者へのカウンセリング、子育て支援、高齢者の見守りなど）
- ・趣味・教育・文化・福祉・保健・健康、スポーツ
- ・生活環境改善・地域行事、自治会
- ・生産、就業（起業を含む）・安全管理・その他

震災を教訓に。防災意識の高揚を！

東和地区での防災勉強会(平成23年7月)

昨年3月11日の東日本大震災からもうすぐ1年が経過しようとしています。幸い、平内町内の被害は最小限に留まりましたが、改めて日頃の防災意識の高揚が必要だと思われ知らせました。

この1年間、町では沿岸地区を対象にした防災勉強会の開催や、災害時の拠点となる避難所の整備等、来たる災害への備えをして参りました。

今回は、防災関連情報として、町の取り組みや避難に関する情報、家庭でもできる防災対策を紹介し、皆様の万への備えに役立てていただきたいと思います。

防災勉強会の開催

役場では、当町へ到達する最大想定津波高を、県の想定する0.8メートルから、想定外の事態を考慮し、大津波警報が発令される津波高と同様の3メートルと見込んでいます(科学的根拠に基づいた数値ではございませんのでご了承願います)。

町内の指定避難所の数か所が、この海拔3メートル以下に位置することから、昨年の7月から11月にかけて当該沿岸地区を対象に防災勉強会を開催しました。

勉強会では、避難場所や避難方法の確認、津波の際の漁船の取り扱いや県の原子力防災について等、様々な面からの情報提供に加え、説明後の質疑応答に入ると、参加者からも活発な意見が出されました。皆さんからいただいた意見は今後の参考となり、町としても有意義な勉強会となりました。

防災訓練を開催します

先の震災の教訓を風化させず、また災害への備えを新たにするため、震災の1年後にあたる平成24年3月11日(日)に、東和地区で防災訓練を開催いたします。

当日は、県内22市町村で同時に訓練が行われ、津波被害の軽減に資するとともに、防災計画の問題点を明らかにする目的もあります。

多数の被害が同時に発生する大地震の場合、防災関係機関だけでは対応に限界があります。被害を最小限に抑えるためには、地域の皆さんが互いの力を合わせる事がとても大切です。

地域の皆さんがお互いに声を掛け合い、避難訓練に積極的に参加しましょう。

問 役場 総務課 防災管財係

Tel 755-2111(内線233・234)

避難場所を確認ください

災害時の避難場所は下記のとおりとなっております。緊急時に備え、いま一度、ご確認ください。

- ・山村開発センター・勤労青少年ホーム
- ・町立体育館・青森東高等学校平内校舎
- ・小湊中学校・小湊小学校・陸上競技場
- ・野球場・浜子地区総合研修センター
- ・盛田公民分館
- ・山の手コミュニティセンター
- ・東和コミュニティセンター
- ・浅所小学校・浅所公民館
- ・間木コミュニティセンター
- ・東滝コミュニティセンター
- ・東田沢小学校・東田沢防雪管理センター
- ・白砂コミュニティセンター
- ・野内畑集会所
- ・内童子コミュニティセンター
- ・町立体育館分館(旧内童子小学校)
- ・東小学校・東平内中学校
- ・清水川コミュニティセンター
- ・薬師野農業構造改善センター
- ・旧東栄小学校・松野木公民分館
- ・外童子コミュニティセンター
- ・口広コミュニティセンター
- ・狩場沢公民分館
- ・旧狩場沢小学校助白井分校
- ・藤沢コミュニティセンター
- ・山口小学校・西平内中学校
- ・山口コミュニティセンター
- ・小豆沢公民分館
- ・中野コミュニティセンター
- ・土屋コミュニティセンター
- ・浪打コミュニティセンター
- ・茂浦小学校・茂浦コミュニティセンター
- ・浦田公民分館・稲生漁民センター

※津波が予想される地震が起こった際には、避難場所にこだわらずに近くの高台に避難してください。また、災害が起こった場合に、どの避難場所に避難するかを、家族内で決めておきましょう。

自宅の安全対策

自宅で大きな地震に遭った場合、まず危険なのが家具の転倒や家電などの重い物の落下です。

食器棚や冷蔵庫、大きな家具の固定はもちろんのこと、特に寝室には転倒、落下の恐れのあるものは置かないようにしましょう。

家具の転倒防止方法

◆家具と壁を直接固定するタイプ

L字金具

ベルト式器具、チェーン式器具、プレート式器具

※壁の棧(さん)と家具の芯材が確実に入っている位置に、長めの木ねじで取り付けてください

◆家具と壁を直接固定しないタイプ

ポール式器具(つっぱり棒)

ストッパー式器具(家具の下部に挟み、壁に傾ける)

マット式器具(ゲル状のマットを底に敷く)

※器具はホームセンターなどで販売されています。適切な器具を選んで正しく取り付けてください。

その他の安全対策

- ・食器棚のガラスには飛散防止フィルムを貼る
- ・テレビはバンドなどで台と固定する
- ・火気の周辺に物を置かないようにする
- ・部屋の出入り口や廊下階段の周辺に家具を置かない
- ・寝室や幼児・高齢者のいる部屋に家具を置かない
- ・重いものを下の方に収納し、倒れにくくする

緊急速報エリアメール

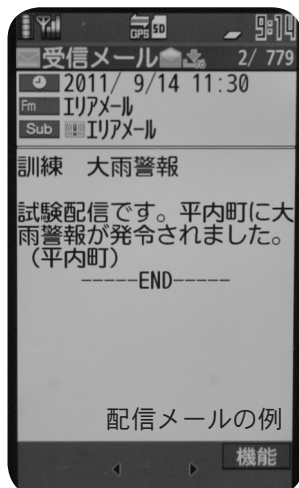
災害緊急時の情報を町民の皆さんに伝えるための、情報伝達方法のひとつとして、NTTドコモの協力を得て、平内町内にいる方へ一斉に配信できる「緊急速報エリアメール」を導入しています。

エリアメールでは、気象庁が配信する緊急地震速報や、町や国・県が配信する災害・避難情報を、回線混雑の影響を受けずに受信することができます。新たな費用負担や、事前のメールアドレス登録の必要はありません。

緊急性に応じて次のような災害情報を配信します。

- ・避難に関する情報
- ・警戒区域に関する情報
- ・指定河川洪水情報 など

※現在、このようなサービスはNTTドコモのみで提供していますが、今後の携帯電話会社から同様のサービスが提供された場合には、順次拡大していく予定です。対応機種や受信設定は携帯電話購入店やドコモショップにてお問い合わせください。



日頃の備えも大切です

昨年3月の震災では、24時間以上も停電状態が続き、テレビなどの情報を得る手段がないため被害の状況が把握できない家庭も多かったのではないのでしょうか。また燃料の不足も深刻で、ガソリンスタンドでも給油できない状態が数週間続きました。

この経験から、やはり日頃の備えが重要であると痛感したはずです。いま一度、ご自宅の備えを確認してはいかがでしょうか？

用意しておきたい防災グッズの一例

《食糧》

□水(1人1日3リットルが目安)

□乾パン、クラッカー、缶詰、レトルト食品など

□ナイフ、缶切り、鍋、水筒、カセットコンロなど

□粉ミルク、哺乳瓶(赤ちゃんのいる場合)など

《安全》

□救急医療品

□ヘルメットや防災ずきん、帽子など

□マスク、軍手、ロープなど

□ホイッスル

《日用品》

□携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池

□マッチやライター、使い捨てカイロ

□包装用ラップ、ビニール袋

□ティッシュペーパー、生理用品

□筆記用具

□衣類、下着、雨具

□タオル、毛布、寝袋

《貴重品》

□印鑑、現金(小銭)

□預金通帳、有価証券などの権利証書

□連絡カード、身分を証明するもの

※避難用に荷物をあらかじめリュックなどにまとめておきましょう。また、賞味期限や品質保証期限の確認も忘れずにしてください。

災害時の連絡方法『171』

災害時、電話回線が混雑し、固定電話、携帯電話ともに繋がりにくい状況が考えられます。災害用伝言ダイヤルは、そのような場合に提供される声の伝言板です。

連絡を取りたい方の電話番号に対して「録音」または「再生」をすることで安否確認等を行うことができます。

●自分の状況を伝えたいとき(録音)

- ①『171』へ電話をかけ、
- ②ガイダンスに従い『1』を押下、
- ③電話番号『017-750-0000』を押下、
- ④メッセージを吹き込んでください。

●相手の伝言を聞きたいとき(再生)

- ①『171』へ電話をかけ、
- ②ガイダンスに従い『2』を押下、
- ③電話番号『017-750-0000』を押下、
- ④再生が始まります。

災害伝言ダイヤルは「171」

人口と世帯

男… 6,145人(-12人)
女… 6,639人(-18人)
計… 12,784人(-30人)
世帯数…5,269世帯(-14)

平成24年1月末現在
()は、前月との比較

1月受付分

戸籍の窓口

ご結婚おめでとう

お誕生おめでとう

お悔やみ申し上げます

三津谷 亮太 本籍地 浅所
田中 詩子 上東田沢
三上 慎也 赤坂台
遠嶋 真梨子 間木
赤ちゃん名 (親) 住所地
畑山 幸太郎(公博)第2口広
植村 美怜(英才)下東田沢

飯田 琉奈 守新生町
小島 懐豊 悟新生町
飯田 勝己(孝)一東和
渡辺 フミ(81)田村忠川原町
和田 イツ(93)山本アキ第1平中
船橋 由松(79)由昭清水川
高田 唯雄(97)清水川
平野 優子(62)孝和東沼館
辻村 功(72)幸仁間木
喪主 住所地

平田 秀義(59)キミエ浜子
沖崎 ツル(97)文雄東沼館
須藤 力子ヨ(98)香智優茂浦
江戸 武志(82)博光第1口広
工藤 萬之助(81)眞一松野木
田中 リソ(88)清志薬師野
倉本 吉康(63)のぶ子第1平中
白川 榮造(89)教人大和山
遠嶋 はぎ(99)豊盛間木
木村 一二三(86)和田正子小豆沢
佐藤 武吉(88)正行第1勝田町
太田 昭悦(81)猛第2口広
柴田 キヌエ(77)遠嶋裕子川原町

文 芸

寒明を告げて翔び立つ鳥一羽
手袋をくるくる回し子の通る
逸らされし畑の隅の黄水仙
稀に会う人の距離感水仙花
かまくらを作りて頬の赤かりし
母食す七草粥に手をそえて
冬の街四角三角ふくらます
二月来る本家分家の橋見える

平内花椿会
亀田 悦
藤田 友子
佐々木 定男
浜田 さみ
八桁 しづゑ
工藤 朋子
岡本 みどり
船橋 久枝

米寿たりし事忘れし初鏡
恋日記綴りし頃や軒つらら
神木に羽たたまおり初鴉
サスペンスどらまに湯冷めおぼえけり
おとろえのどこぞ風吹く鱈の腹
遠き日の胸に燦る冬火花

平内俳句会
佐藤 むつ子
渡辺 春代
佐々木 初江
蝦名 きみゑ
能登谷 瑩子

爪と髪生きてるあかし伸びてくる
スイッチを切って熟年反抗期
人前でやたらもちわら着せ上手
雪の中すっぽり心冬眠す
舵取りの新しい風期待する
予定なくぼんやり過ごす日も大事
竜舌蘭みごと夜越で花咲かせ
さりげなく話す言葉の裏表
ヤッホーとこだま中々かえらない
ジーパンが墓洗ってる花そえて

川柳ひらない
荒田 つる
沼山 久乃
須藤 梨世
千代谷 節子
つじむらりゅうこ
神 久女
竹内 京子
海音寺 東山坊
後藤 ただし
荒谷 想伸

あなたも参加 わたしもやります "安全運転"

県内の交通事故概況

Table with 4 columns: Category (発生, 死者, 傷者), Date (1月中, 1月末累計), and Details (飲酒運転による死者, 高齢者の死者, etc.)

※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。