

広報

# ひらな

7

平成25年/2013



練習したバトンタッチ  
すべてをアンカーへ託す

- ◇消防団定期観閲式・・・2～3ページ
- ◇生涯学習情報・・・4～5ページ
- ◇保健福祉だより・・・7～9ページ
- ◇今月のお知らせ・・・11～13ページ

◆第58回 平内町小学校陸上競技大会◆

# 平内町消防団定期観閲式



6月2日(日)、夜越山森林公園内駐車場において、平内町消防団(豊島昇団長)定期観閲式が船橋町長を観閲者に迎え執り行われました。

観閲式には、全18分団と関係者に加え、山彦幼稚園幼年消防クラブを含めた約400名が参加し、人員・姿勢・服装・機械器具の検閲や、山口消防団ラッパ隊演奏による分列行進、玉落とし競技、マトイ振りなどが行われました。

### 【消防庁長官表彰】

#### ▼永年勤続功労章

本 団 副団長 江戸 照 正

### 【青森県知事表彰】

#### ▼功労章

本 団 団 長 豊 島 昇

#### ▼永年勤続功労章

本 団 分団長 阿 保 正 人美  
浅 所分団 班 長 宿野部 輝 美

### 【日本消防協会長表彰】

#### ▼功績章

本 団 副団長 江戸 照 正

#### ▼精績章

本 団 分団長 山 本 敦 弘一  
土 屋分団 分団長 逢 坂 誠

#### ▼勤続章

小 湊分団 分団長 船 橋 一 哉  
浅 所分団 分団長 三 津 善 雄  
浜 子分団 分団長 工 藤 一 善  
浦 田分団 分団長 後 藤 福 勝  
松野木分団 副分団長 工 藤 藤 精  
松野木分団 部 長 工 藤 藤 一  
東田沢分団 団 員 山 本 精  
狩場沢分団 団 員 荒 川 幸  
狩場沢分団 団 員 田 中 政 一

### 【青森県消防協会長表彰】

#### ▼優良消防団

平内町消防団

#### ▼功労章

小 湊分団 分 団 長 船 橋 一 哉  
松野木分団 副分団長 工 藤 勝 繁  
松野木分団 部 長 工 藤 修

#### ▼勤功章

山 口分団 分団長 佐々木 悟  
内童子分団 分団長 相 坂 一 成  
中 野分団 部 長 佐々木 次 生  
浅 所分団 班 長 宿野部 輝 美  
小 湊分団 団 員 辻 村 美 斉  
外童子分団 団 員 倉 本 義 憲

#### ▼勤続章25年

本 団 分団長 阿 保 正 人美  
浅 所分団 班 長 宿野部 輝

#### ▼勤続章20年

内童子分団 分団長 相 坂 一 成  
山 口分団 分団長 佐々木 悟 人  
内童子分団 部 長 蝦 名 秀 次  
中 野分団 部 長 佐々木 次 生  
土 屋分団 班 長 田 村 弘 匠  
浜 子分団 団 員 工 藤 中 優  
松野木分団 団 員 田 倉 本 和  
外童子分団 団 員 倉 佐 木 浩 治  
外童子分団 団 員 佐々木 浦 剛  
浦 田分団 団 員 三 後 司  
浦 田分団 団 員 豊 島 一 司 也

(次項へ)

▼勤続章15年

茂	浦分団	部	長	須	藤	誠	一
狩	場沢分団	班	長	船	橋	克	美
東	田沢分団	班	長	畑	井	和	悟
東	田沢分団	班	長	田	中		彦
東	田沢分団	班	員	加	藤		修
東	田沢分団	班	員	畑	井		読
浜	子分団	班	員	工	藤		通
浜	子分団	班	員	工	藤		幸
茂	浦分団	班	員	須	坂		人
茂	浦分団	班	員	逢	藤		隼
浦	田分団	班	員	後	坂		則
稻	生分団	班	員	豊	藤		一
稻	生分団	班	員	嶋	島		人
中	野分団	班	員	村	崎		司

▼勤続章10年

浅	所分団	員	三	谷	仁	志
東	滝分団	員	遠	嶋	正	幸
清	水川分団	員	塩	越	寿	彦
口	広分団	員	井	筒		恵
松	野木分団	員	工	藤	健	生
山	口分団	員	山	内	清	悟
山	口分団	員	木	村		秀
茂	浦分団	員	逢	坂		司
茂	浦分団	員	後	藤		崇



【青森県東青地区消防協会会長表彰】

小	湊分団	員	能	登	谷	純
浅	所分団	員	三	津	谷	亮
東	田沢分団	員	山	口	田	也
東	田沢分団	員	柴	辻	村	幸
東	滝分団	員	工	濱	藤	航
浜	子分団	員	濱	八	田	司
清	水川分団	員	阿	今	戸	強
口	広分団	員	須	須	部	翼
狩	場沢分団	員	佐	後	藤	春
山	口分団	員	後	濱	中	久
山	口分団	員			藤	央
茂	浦分団	員			藤	也
浦	田分団	員			中	亨
土	屋分団	員			中	義

【平内町長表彰】

▼感謝状

前	小湊分団	分	長	船	橋	一	也
前	内童子分団	分	長	相	坂	一	成
前	浜子分団	分	長	工	藤	誠	茂
前	土屋分団	分	長	逢	坂	正	一
前	中野分団	分	長	須	藤		勝

【平内町消防団長表彰】

▼団長章

小	湊分団	員	辻	村	大
浅	所分団	員	川	相	拓
東	田沢分団	員	管	原	靖
東	田沢分団	員	植	村	才
内	童子分団	員	渡	辺	介
東	滝分団	員	遠	嶋	希
浜	子分団	員	工	藤	郎
清	水川分団	員	船	橋	樹
口	広分団	員	八	戸	翼
狩	場沢分団	員	田	中	一
山	口分団	員	今	藤	久
茂	浦分団	員	須	中	次
浦	田分団	員	後	馬	春
土	屋分団	員	濱		和
中	野分団	員	有		二

▼玉落とし競技

- ・自動車ポンプの部
  - 優勝 清水川分団
  - 二位 山口分団
  - 三位 口広分団
- ・小型動力ポンプの部
  - 優勝 藤沢分団
  - 二位 浅所分団
  - 三位 東滝分団

【平内町議会議長表彰】

- ▼玉落とし競技
- ・自動車ポンプの部
    - 優勝 清水川分団
  - ・小型動力ポンプの部
    - 優勝 藤沢分団





# 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ボランティアを実践しよう

## 平内町文化協会加盟団体による「ミニ展示会」開催中!

平内町文化協会(竹内正美会長)では、勤労青少年ホームおよび山村開発センターロビーにて「ミニ展示会」を開催しております。文化協会に加盟している一鉢会、陶芸同好会、切り絵同好会などの団体が、順次、日ごりの活動の成果を展示します。

年に一度の町民文化祭(今年度は10月26日、27日開催)でしか見られない数々のすばらしい作品を定期的に見ることができます。

勤労青少年ホーム、山村開発センターをご利用の際、またフラッと立ち寄った際など、ぜひミニ展示会にもお越しください。



5月に展示があった一鉢会(田中誠会長)

## 名誉町民 畑井新喜司博士の パネルを展示しています

平内町歴史民俗資料館では、平内町名誉町民第一号である「畑井新喜司」氏の生い立ちや経歴、すばらしい受賞歴を載せたパネルを展示しております。

畑井氏は、日本を代表する生物学者であり、シロネズミの研究で有名な学者です。畑井氏の数々の書籍、畑井氏と同じく平内町出身である蝦名賢造氏により1995年に発行されています「畑井新喜司の生涯」という書籍も展示しておりますので、ぜひお越しになってご覧ください。



館内に展示中のパネル

## 平内町歴史民俗資料館 ～ご利用案内～

- ◆入館料 一般100円、大学生と高校生80円、中学生と小学生50円
- ◆開館時間 午前9時から午後4時まで
- ◆休館日 第2、4日曜日、祝祭日および第2、4月曜日を除く月曜日

問 平内町教育委員会 生涯学習課  
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5

## 平内町民スポーツ交流大会 参加者募集!!

～広がる輪～ 君も!私も!いきいき! ★HIRANA!★  
7月13日(土)・14日(日)

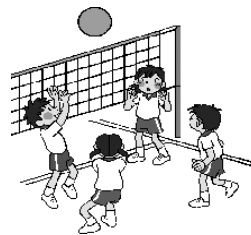
### 【7月13日(土)開催競技】

- ・ゲートボール(町営ゲートボール場)
- ・グラウンドゴルフ(夜越山グラウンドゴルフ場)
- ・ソフトバレーボール(町立体育館)
- ・男女混合綱引・Jr綱引(町立体育館)

### 【7月14日(日)開催競技】

- ・パークゴルフ(夜越山パークゴルフ場)
- ※7月3日(水)まで受け付けております。

詳細はお問い合わせください。



問 平内町教育委員会  
生涯学習課  
生涯スポーツ係  
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5



昨年Jr.綱引競技の様子

### 「夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会」 開催と交通規制のお知らせ

平内町と夏泊半島活性化推進協議会、平内町漁業協同組合では、子供たちの体力づくり、健康づくりや健全育成並びに地場産業振興とホタテ消費拡大を目的として、町内の小学生を対象として夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会を開催します。

当日は、会場となるバイパスで交通規制が行われます。旧道を迂回路としてご利用いただきますので、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

**【日 時】** 平成25年7月28日(日) 10:10～11:45  
**【場 所】** 茂浦・浦田バイパス(トンネル含む)  
**【交通規制】** 9:00～13:00予定

問 平内町教育委員会 生涯学習課  
Tel 7 5 5 - 2 5 6 5

### 平内町勤労青少年ホーム 改修工事のお知らせ

勤労青少年ホームの空調設備改修工事に伴い、館内一部施設が使用できなくなります。

ご不便をおかけしますが、他施設をご活用いただくなど、ご理解とご協力をお願いします。

**【使用できない期間と施設】**  
 9月29日(日)～10月15日(火) 1階 体育室  
 10月2日(水)～10月6日(日) 1階 和室、調理室  
 2階 集会室、音楽室

問 平内町勤労青少年ホーム  
Tel 7 5 5 - 3 9 4 5

### 平内町成人式のご案内

平内町では、今年度も夏に下記の方を対象として成人式を挙行いたします。仲間とともに成人の意義を考え、楽しいひと時を過ごしませんか？

**【日 時】** 平成25年8月15日(木)14:00～15:30

**【場 所】** 平内町勤労青少年ホーム

**【対 象】** 平成5年4月2日～

平成6年4月1日に出生の方

**【その他】** 平内町に住所のある方には、案内を個別に発送いたします。

なお、平内町出身で町に住所のない方でも参加できます。

詳細はお問い合わせください。



問 平内町教育委員会 生涯学習課  
Tel 7 5 5 - 2 5 6 5

### 町立図書館 紹介コーナーその162

◆一般書◆

- |              |         |
|--------------|---------|
| ①僕の島は戦場だった   | 佐野 真 一  |
| ②友罪          | 薬丸 岳    |
| ③余命1年のスタリオン  | 石田 衣 良  |
| ④東京ダンジョン     | 福田 和 代  |
| ⑤脊梁山脈        | 乙川 優三郎  |
| ⑥切り裂きジャックの告白 | 中山 七 里  |
| ⑦よだかの片思い     | 島 本 理 生 |
| ⑧世界中で迷子になって  | 角 田 光 代 |
| ⑨月光蝶         | 月 原 渉   |
| ⑩晴れ          | 瀬戸内 寂 聴 |

～おはなし会開催のお知らせ～  
7月13日(土)10:00～ おはなしコーナー

○7月の休館日 14日・15日・28日

### 生涯学習カレンダー 7月

6日(土)	◆B & G海洋センター プールオープン
7日(日)	◆町内清掃の日
11日(木)	◆平内町戦没者追悼式 ◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
13日(土)	◆平内町民スポーツ交流大会(～14日) ◆県中体連夏季大会(～15日)
14日(日)	◆ブルーロード・ウォーク夏泊2013
19日(金)	◆管内小・中学校 1学期終業式
21日(日)	◆夏の交通安全県民運動(～31日) ◆家庭の日
23日(火)	◆町小学校卓球大会
25日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
28日(日)	◆第1回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会

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。

# ゴール目指して 走れ！走れ！！

## 第58回平内町小学校陸上競技大会 ～競技結果～

### ○100m決勝タイムレース

- ▼4年男子  
①阿部 航輝(山口) 16秒37  
②木村 瑠斗(山口) 17秒47  
③福地 琢人(小湊) 17秒53
- ▼4年女子  
①佐々木 茜(小湊) 17秒96  
②熊谷 未羽(東) 18秒45  
③山口 結愛(小湊) 18秒57
- ▼5年男子  
①工藤 星夜(小湊) 16秒10  
②田中 洋灯(東) 16秒36  
③田村 耀夢(山口) 17秒00
- ▼5年女子  
①太田 李夢(小湊) 16秒97  
②船橋 愛歩(東) 17秒00  
③飯田 萌(小湊) 17秒13
- ▼6年男子  
①嶋崎 悠一郎(小湊) 15秒14  
②大水 海成(山口) 15秒89  
③手塚 理王(小湊) 16秒01
- ▼6年女子  
①村上 菜奈子(小湊) 16秒27  
②三津谷 虹南(小湊) 16秒76  
③熊谷 沙羅(東) 17秒04

### ○400mリレー決勝

- ▼4年男子  
①山口小②小湊小③東小
- ▼4年女子  
①東小②山口小③小湊小
- ▼5年男子  
①東小②小湊小③山口小
- ▼5年女子  
①小湊小②東小③山口小
- ▼6年男子  
①小湊小②山口小③小湊小
- ▼6年女子  
①小湊小②東小③小湊小

### ○800m決勝

- ▼4年女子  
①佐藤 優花(東) 3分20秒21  
②長尾 ももこ(山口) 3分20秒93  
③田村 心虹(山口) 3分22秒52
- ▼5年女子  
①今 雪奈(山口) 3分11秒78  
②工藤 杏奈(小湊) 3分12秒58  
③加藤 瑠夏(小湊) 3分13秒28
- ▼6年女子  
①古山 真那香(山口) 3分02秒53  
②竹内 麻雅(小湊) 3分03秒32  
③蝦名 美香(小湊) 3分04秒12

### ○1500m決勝

- ▼4年男子  
①阿部 航輝(山口) 5分23秒72  
②宇野 暖規(小湊) 6分26秒37  
③工藤 遥翔(東) 6分28秒97
- ▼5年男子  
①田村 耀夢(山口) 5分49秒80  
②北澤 光大(小湊) 5分55秒79  
③遠嶋 隼也(小湊) 6分05秒56
- ▼6年男子  
①阿部 岳斗(山口) 5分07秒15  
②佐々木 誉之(東) 5分49秒58  
③三津谷 雄大(小湊) 5分56秒85

### ○ソフトボール投げ

- ▼5年男子  
①倉内 良馬(山口) 42m92  
②江戸 翔星(東) 42m44  
③船橋 誠也(東) 41m10
- ▼5年女子  
①藤田 静菜(小湊) 27m62  
②工藤 瑞穂(小湊) 23m85  
③中野 瑠香(東) 23m53
- ▼6年男子  
①小形 健翔(小湊) 44m40  
②木村 雷樹(山口) 44m19  
③遠嶋 海斗(小湊) 42m60
- ▼6年女子  
①古山 真那香(山口) 27m80  
②松野 伊万里(山口) 25m15  
③渡辺 月楠(小湊) 22m87

### ○走り幅跳び

- ▼5年男子  
①兼松 守(東) 3m02  
②三津谷 優真(小湊) 2m89  
③蝦名 孝太(小湊) 2m82
- ▼5年女子  
①豊島 小羽(山口) 2m81  
②濱田 夏瑚(東) 2m79  
③八重樫 彩音(小湊) 2m60
- ▼6年男子  
①佐々木 誉之(東) 3m88  
②福地 遥基(小湊) 3m65  
③飯田 亮(小湊) 3m59
- ▼6年女子  
①藤田 日菜(小湊) 3m22  
②船橋 ももか(小湊) 3m20  
③倉本 寧々(東) 3m04



hiranai

保健だより

## 熱中症を予防しよう！

熱中症とは、読んで字のとおり「熱に中る(あたる)」という意味をもっており、暑い環境で生じる障害の総称をいいます。

熱中症は、熱波により主に高齢者におこるもの、幼児が高温環境でおこるもの、暑熱環境でおこるもの、スポーツ活動中におこるものなどがあります。熱中症はひとつの症状ではなく、以下の症状を総称して「熱中症」と呼んでいます。

### ◆熱失神

直射日光下の屋外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こして失神したりします。顔面蒼白となって脈は速く弱くなります。

### ◆熱けいれん

大量に汗をかいたときに水しか補給しなかったため、血液中の塩分濃度が低下し、足、腕、腹の筋肉に痛みをともなったけいれんが起こります。けいれんに伴い吐き気や、脱力感などが生じる症状です。

### ◆熱射病

体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなります。吐き気や頭痛、言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。そのままでは死に至る場合があるため、体温を下げるための応急処置を行い、救急車を呼び病院で治療を行う必要があります。

### ～熱中症の危険信号とは？～

- ・高い体温、めまい、吐き気
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・全く汗をかかない、さわると熱い
- ・意識障害(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

### ～熱中症の予防～

#### ①体調を整えましょう

睡眠不足や風邪気味など体調不良の時は、炎天下の外出や運動は控えましょう。

#### ②服装に注意しましょう

通気性・吸湿性のよい涼しい服装をして、外出時には日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。

#### ③こまめに水分を補給しましょう

のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分も失われます。0.1%程度の塩水又は塩分の含まれているスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。特に、運動するときは定期的に水分補給が大切です。

#### ④クーラーなども使いましょう

乳児や高齢者はクーラーのない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になることがあります。年齢を意識して予防を心がけましょう。

#### ⑤医療機関へ

自力で水分補給ができない時には、緊急で医療機関に搬送することが必要です。救急車を要請したとしても、救急隊の到着までに、冷却を開始することが重要です。

## 骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症とは、骨の中の「柱」や「壁」が細くまたは薄くなって弱くなり、骨折しやすくなっている状態をいいます。骨量の最高を100%として、骨量が70%未満の人が骨粗しょう症とされています。骨粗しょう症ではなくても、加齢とともに骨量は減少していきますので、70歳になると約半分の人が70%未満の骨量になってしまいます。しかし、骨粗しょう症はお年寄りだけの病気というわけではなく、閉経を迎えた女性に多くみられる病気でもあります。

また、男性も女性に比べると骨粗しょう症にかかる人が少ないだけで、骨粗しょう症患者が少ないというわけではありません。男性に骨粗しょう症患者が少ないのは、女性よりも男性の方が骨の作りがしっかりしているので、歳をとって、だんだんと骨が薄くもろくなっていった場合でも、骨の太さが十分にあるので安全圏にとどまる事ができるのです。骨粗しょう症の患者が少ないというよりも、骨粗しょう症にかかっても症状が出にくいのですね。

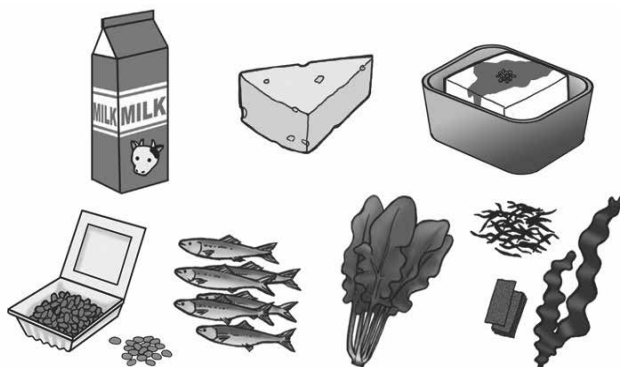
### ○骨粗しょう症を予防するには

#### 運動について

- ・1日30分、外でウォーキングをしましょう。適度な運動は、骨に刺激を与えてカルシウムの沈着を促進させます。紫外線は体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します。日焼けをさけて歩きましょう！！

#### 食事について

- ・いろいろな種類の食品をバランスよくしっかり食べましょう。
- ・カルシウムの摂取を意識しましょう。1日に必要なカルシウムの量は600ミリグラムですが骨粗しょう症を防ぐには更に100～200ミリグラム多くとる必要があると言われています。いろいろな食品からカルシウムをしっかりとりましょう。
- ・乳製品…カルシウム吸収率が最も高い食品です。
- ・緑黄食野菜…1日120gを目安にしましょう。
- ・大豆製品…骨粗しょう症を予防するイソフラボンが含まれています。
- ・小魚、海藻、乾物…少しの量でカルシウムがとれるのでいろいろな料理に加えましょう。



問 役場 保健福祉課 保健係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 4 (内138)

### 特定健診結果説明会のお知らせ

特定健診結果説明会の8月の日程をお知らせします。健診結果の見方や、改善のためのアドバイス等を行います。健診を受けた方はぜひご参加ください。

#### ★特定健診結果説明会日程表★

実施会場(健診日)	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム(7/3)	8月1日(木)	13:00~15:00
狩場沢公民館(7/4)	8月2日(金)	
茂浦コミセン(7/18)	8月9日(金)	
東田沢防雪管理センター(7/19)	8月16日(金)	
松野木公民館(7/22)	8月19日(月)	
清水川コミセン(7/23)	8月20日(火)	
勤労青少年ホーム(7/29)	8月27日(火)	

#### ★子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診★

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	8月9日(金)	16:30~17:30
勤労青少年ホーム	9月2日(月)	12:30~13:30

※8月9日(金)は骨粗しょう症検診も実施します。

問 役場 保健福祉課 保健係  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内138)

### 平成25年度青森県手話通訳者養成講座 〈入門課程〉のご案内

手話通訳者を養成し聴覚障害者の社会参加に役立てるため、厚生労働省の手話通訳者養成講座カリキュラムに基づき開催します。

#### ◎日程および会場

平成25年8月10日(土)~平成26年2月8日(土)  
10時~12時頃 於青森県聴覚障害者情報センター

#### ◎受講対象者

- ・青森県内に住む高校生以上の方(高校生は保護者の署名、捺印が必要)
- ・手話に関心があり、手話の学習経験がない方等

#### ◎申し込み期日

平成25年7月8日(月)必着

#### ◎定員

28名

#### ◎受講料 無料(テキスト代1,200円は自己負担)

全講座の7割以上の出席者に対し、修了証を送付いたします。

詳細はお問い合わせください。

問 青森県聴覚障害者情報センター  
担当:長尾、木村、戸嶋  
〒030-0944 青森市筒井字八ッ橋76-9  
TEL 7 2 8 - 2 9 2 0  
FAX 7 2 8 - 2 9 2 1

### 発達障がい児者の特性と具体的な支援について ~特性や具体的な支援方法についての研修会~

発達障がいの人たちが地域で安心して生活をしていくためには、「発達障がいを正しく理解する」ことがとても大切です。そこで今回は発達障がいの方々の特性や関わり方のヒントとなるような具体的な支援方法について研修会を開催します。

日 時:平成25年7月30日(火)13:30~15:30

場 所:外ヶ浜町役場 3階大会議室

対象者:保育士、幼稚園教諭、保健師、ご家族、教育各関係機関関係者

受講料:無料

問 青森県発達障害支援センター「ステップ」  
TEL 7 7 7 - 8 2 0 1

### 100歳おめでとうございます 大森たよさん(助白井) 長寿顕彰式

5月21日(火)、大森たよさんの満100歳を祝い助白井の自宅で長寿顕彰式が行われ、船橋町長より顕彰状と記念品が手渡されました。

この日は、大森さんのご家族のほか、近所から大勢の方が集まり、地区を挙げて大森さんの長寿をお祝いしました。

大森さん、これからも元気で長生きしてください。



### ☆ 子育て支援センター ☆ 7月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
7月6日(土) 9:00~	運動会 町立体育館	東和保育園運動会 (幼児競技に参加できます)
7月9日(火) 9:45~11:15	びよび絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居などの 読み聞かせを行います
7月17日(水) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク ひだまり公園	みんなで遊びましょう (現地集合・解散) ※雨天時は支援センター
7月25日(木) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・保健師来訪
7月30日(火) 9:45~11:15	手芸サークル 支援センター	フェルトでマスクを作ります

問 平内町地域子育て支援センター  
TEL 7 5 8 - 1 2 1 4

児童扶養手当の現況届を忘れずに届け出ください  
受付期間 8月5日(月)~8月9日(金) 午前9時~午後5時



## 後期高齢者医療制度加入の皆様へ

### 「後期高齢者医療被保険者証の一斉更新」について

平成25年8月1日は、被保険者証の更新日です。新しい被保険者証は、7月下旬に「役場からの郵送」(または役場窓口でのお引き渡し)となり、有効期限は、平成27年7月31日までとなります(ただし、保険料の滞納等の理由により納付相談の必要な方については、有効期限および更新時期が異なる場合があります)。

現在お使いの被保険者証は、平成25年8月1日以降に役場の保健福祉課窓口に戻還してください(郵送による返還もできます)。

- 被保険者証が交付されましたら、記載内容をご確認のうえ、誤りがありましたらお申し出ください。
- 平成24年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変更になる場合があります。

### 「平成25年度の保険料」について

#### ○保険料の決まり方(年額)

【被保険者全員が納める額】

均等割額  
(40,514円)

+

【所得に応じて納める額】

所得割額  
(基礎控除後の所得×所得割率(7.41%))

=

青森県の保険料  
(限度額55万円)

※基礎控除後の所得とは、総所得金額等から33万円を差し引いた額となります。

問 役場 保健福祉課 年金後期医療係  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内134)

### 「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は、平成25年7月31日が有効期限ですが、平成24年中の所得状況等により、平成25年度も引き続き認定される方には、新しい認定証(有効期限は平成26年7月31日まで)が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

平成25年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、手続きしてください。



## 平内中央病院からのお知らせ

### メディコトリム研修会を開催!

平成25年5月17日(金)、当院会議室にて職員を対象にメディコトリム研修会が行われました。

メディコトリムとは当院のメディコトリム外来を担当している県立中央病院の小野正人先生が提唱する「メディカル(医療)」と「トリム(整える)」を合わせた造語で、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常等)の改善を医療と二人三脚で実施していこうという取り組みです。

ご覧の方の中にも、平内町で実施しているメディコトリム事業に参加された方や、今年の4月からスタートした当院のメディコトリム外来へお越しの方がいらっしゃるかもしれません。



そんな話題のメディコトリムの研修会という事もあり、医師や看護師を含む多くの医療スタッフの参加が見られました。講師は前述の小野正人先生が務め、これまでに取り組んだメディコトリム事業の概要や結果を主として講演されました。

研修後の質疑応答では、現在行われている治療やリハビリテーションについて、メディコトリムの視点にたった場合にどのような見解があるのかといった、医療の立場ならではの質問が寄せられるなど、高い関心が見られる研修会となりました。

### メディコ外来診察日…毎週月曜日

診察時間…10時～12時(受付:11時40分まで)

13時～15時(受付:14時40分まで)

ご相談等ある方も是非お気軽にどうぞ!

### 小児科医を随時募集中!

平内中央病院では、小児科の医師(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

# 暮らしの中の税

## 『私たちの生活と税金』

### 国民健康保険税について

私たちが普段、病院などにかかる、かかった医療費の3割を病院の窓口で支払っていますが、残りの7割の医療費は、国民健康保険で負担しています。国民健康保険は、国保の加入者の皆さんが1年間にかかる総額の医療費を予測し、皆さんが窓口で支払う一部負担金や国や県からの補助金を差し引いた医療分と75歳以上の人が加入する後期高齢者医療への支援金と40歳から65歳未満の介護給付金課税分を合わせて国民健康保険税として課税されることとなります。

その国民健康保険税の総額は所得割(加入者の所得に応じて計算)・資産割(加入者の資産に応じて計算)・均等割(世帯の加入者数に応じて計算)・平等割(世帯員の加入月数に応じて計算)の4つの項目に分けて算定して、それらを組み合わせて一世帯ごとの保険税として決定しています。

また、医療保険分の課税額が51万円を超えた場合は、51万円、後期高齢者医療支援金の課税額が14万円を超えた場合は、14万円、介護保険分の課税額が12万円を超えた場合は、12万円が限度額となり、全体の限度額は、77万円となっており、税率とともに、平成24年度と同じとなっております。

	平成25年度		
	医療分	支援分	介護分
所得割	7.5%	2.3%	1.6%
資産割	38.3%	11.7%	10.0%
均等割	24,600円	7,500円	8,100円
平等割	27,400円	8,300円	5,600円
課税限度額	51万円	14万円	12万円
全体限度額	77万円		

#### 【国民健康保険税の軽減】

- 所得が一定額以下の世帯については、税負担を軽くするため、均等割と平等割が次のとおり減額されます。ただし、申告のない方は除かれます。

軽減割合	世帯の総所得金額
7割軽減	所得が33万円以下の世帯
5割軽減	所得が(33万円+24万5千円×世帯主以外の被保険者数)以下の世帯
2割軽減	所得が(33万円+35万円×被保険者数)以下の世帯

- 特定世帯、特定継続世帯に該当する場合、平等割が減額となります。

・特定世帯…75歳に到達する者が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、世帯の国保加入者が1人となった月より、医療分、支援分の平等割が5年間半額となります。

・特定継続世帯…特定世帯の期間を経過した世帯について、その後の3年間は医療分、支援分の平等割が4分の3の額となります。

※国保加入者数の増減等、世帯に異動がない場合に限りられます。

#### 【国民健康保険税の納期】

平成24年度より、国保税の納期が6期から8期へ変更となりました。

平成25年度の納期限は、次のとおりとなります。

第1期	平成25年7月31日(水)
第2期	平成25年9月2日(月)
第3期	平成25年9月30日(月)
第4期	平成25年10月31日(木)
第5期	平成25年12月2日(月)
第6期	平成25年12月25日(水)
第7期	平成26年1月31日(金)
第8期	平成26年2月28日(金)

各納期限までの納付方をよろしくお願いたします。

問 役場 税務課 住民税係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線245・246)

### 税務署からのお知らせ

#### 平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます。

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税の申告の必要がない方を含みます)について、平成26年1月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページに掲載されていますので、ご覧ください。詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせください。

### 農業委員会だより

#### 農地の無断転用をなくそう！

農地の売買・贈与(生前贈与など)・賃借・転用(農地以外にすること)等を行う場合は必ず農業委員会に申請しなければなりません。このようなことがありましたら事前に農業委員会にご相談ください。

農業委員会の申請には3種類の申請があります。

#### ○農地法第3条申請

農地を農地のままに耕作目的で売買・賃借・贈与等をする場合に必要な申請です。

なお、耕作している農地の面積と申請する農地の面積を併せて50a以上なければ許可されません。

#### ○農地法第4条申請・農地法第5条申請

農地を住宅、車庫、工場、倉庫、資材置場、駐車場、山林等の農地以外に用途変更をするときに必要な申請です。この申請は農業委員会を経て県知事の許可が必要となります。

(第4条申請は所有者が農地以外にする目的で用途変更をする場合、第5条申請は第三者の方が農地以外にする目的で、農地の所有者から賃借したり、売買をして用途変更をする場合)

農地の無断転用は農地法により厳しく罰則が規定されており、農地を埋め立てするときや農地以外にするときは事前に農業委員会にご相談ください。

問 平内町農業委員会事務局

TEL 7 5 5 - 2 1 1 7 (内254)

# 2013 7 今月のお知らせ NEWS

## 家庭用生ごみ処理容器購入 補助制度のお知らせ

町では、ごみの減量化・再資源化対策の一環として、今年度も家庭用生ごみ処理容器購入補助事業を実施しております。処理機の購入をご検討の方は当制度を活用されるようお知らせします。

### ◆対象者

平内町に住所を有し、かつ居住している方で、生ごみが堆肥となったとき、適切に処理することができる方に限ります。

### ◆補助額

- ①購入価格が30,000円以下のもの  
購入価格の2分の1以内の額で、3,000円を上限額とします。
  - ②購入価格が30,000円を超えるもの  
購入価格の3分の1以内の額で、20,000円を上限額とします。
- また、補助対象となる容器は1世帯1基とします。  
詳細はお問い合わせください。

問 役場 町民課 生活環境係  
Tel 7 5 5 - 2 1 1 3(内126)

## エコドライブ実技講習会の受講者を 募集しています！

エコドライブとは、やさしい発進を心がけたり、無駄なアイドリングを止めるなど燃料の節約に努め、地球温暖化に大きな影響を与える二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出量を減らす環境に配慮した自動車の運転のことを言います。

県では、自動車から排出される二酸化炭素を削減するため、より多くの県民・事業者の方にエコドライブの学習機会を提供することを目的として、エコドライブ実技講習会を下記のとおり開催することとしましたので、エコドライブに関心がある方、ガソリン代を節約したい方のご応募をお待ちしています。

### 青森会場

#### ◆日時および会場

平成25年9月28日(土)13:00～16:00  
県運転免許センター

#### ◆募集人数

15名

#### ◆受講費用

無料

#### ◆申込期限

9月18日(水)

#### ◆応募方法

募集チラシ(県庁HPよりダウンロードしてください)裏面の受講申込書に必要事項を記入の上、次の提出先まで提出してください。

#### ◆提出先(問い合わせ先)

青森県環境生活部環境政策課  
低炭素社会推進グループ

Tel 7 3 4 - 9 2 4 3

## バスの車内事故防止についてのお願い 東北運輸局青森陸輸支局・(公社)青森県バス協会

走行中に席を離れると、転倒など思わぬ怪我をする場合があります。お降りの際は、バスが停留所について扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、つり革や握り棒にしっかりおつかまりください。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 秋の収穫に思いを馳せ 小湊小で「田植え体験学習」を実施

5月31日(金)、小湊小学校(荒内清蔵校長)の4年生から6年生までの148名の児童を対象に、細川富政さんの所有田約5アールを借り受け、町農業経営者協議会(小形輝生会長)の協力のもと、田植えの体験学習を行いました。

晴天にも恵まれ、心地よい風が吹く絶好の田植え日和の中、児童たちは泥に足を取られながらも、一本一本丁寧に苗を植え、「お米作りをしている、農家さんは大変だね」「稲刈りや、もちつき集会が楽しみ」との声もあがり、秋の実りを楽しみにしていました。

今後は、稲の生育を観察しながら、秋の収穫を待つて「稲刈り・もちつき集会」を行う予定です。



## 放送大学10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成25年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は8月31日まで。

資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

放送大学青森学習センター(Tel.0172-38-0500)

八戸サテライトスペース(Tel.0178-70-1663)

放送大学ホームページでも受け付けております。

平内いきいき健康館 よごしやま温泉 7月の臨時休館日は31日(水)

～毎月1日・16日は9時から入浴できます～

## 下水道のある快適な暮らしを目指して！ 下水道への早期加入を！！

### 下水道の役割・加入のお願い

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。

私たちの日常生活の中で、たくさんの汚水が川や海に流れ出ています。家庭や事業所から排水した水が汚れたままでは、自然環境に悪い影響を与えます。下水道が使えるようになると、台所や風呂場からの排水やトイレの汚水は、下水道管を通して終末処理場に集められ、きれいに処理されてから、川や海へと放流されます。

下水道事業の趣旨をご理解いただき、下水道が使用できるようになった区域では、早く下水道に接続し次の世代へ美しい自然を残しましょう。

ぜひとも早期の加入にご協力お願いいたします。

### 排水設備等について

排水設備工事(町で設置した公共マスから住居内までの設備)については、個人負担により行っていただくこととなりますが、その工事は町に登録している「指定工事店」でなければできません。工事内容等については、町が指導と監督を行っています。

### 利子補給制度について

宅内排水設備工事には、多額の経費が必要になります。この資金を一時に負担することが困難な場合で、一定の条件を満たしている場合には、町が指定した金融機関からの融資斡旋(限度額60万円)をし、その融資に対する利子は町で負担します。この手続きについても、指定工事店が代行します。

### 下水道使用料について

ご家庭の排水設備が完了し、汚水を下水道に流すようになりますと、下水道使用料をいただくことになります。この使用料は、下水処理場の下水処理費や下水道管の維持修繕費等に要する費用に充てられます。

下水道使用料は毎月必ずかかる基本使用料と、排出量によりかかる従量使用料の2種類で、上水道の使用数量に応じて算出される金額となります。

#### 【基本使用料】

1ヶ月当り10㎡まで1,210円(消費税別)

#### 【従量使用料】

1ヶ月当り10㎡を超える1㎡につき155円～300円(消費税別)

### 下水道を正しくつかいましょう

下水道は何でも処理できるわけではありません。処理できないものが流されることでポンプなどが故障し、多額の経費がかかってしまいます。下記の点に注意して、下水道を正しく使いましょう。

- ① 台所では、野菜クズ、砂、ゴミ、割り箸、てんぷら油等は流さないでください。
- ② 水洗トイレではトイレットペーパー以外の紙、紙おむつ等は流さないでください。特にティッシュペーパーは水に溶けないので流さないでください。
- ③ 揮発性の高いガソリン、シンナーやアルコール類は流さないでください。
- ④ 洗剤は石けんや無りん洗剤を使用してください。  
※ポンプのつまりなど、故障原因の主なもの  
→ タオル、歯ブラシ、カミソリ、紙おむつ

問 役場 地域整備課 下水道管理係  
Tel 7 5 5 - 2 1 1 6

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

平成25年		死者の状況		シートベルト	
5月中	5月末累計	高齢者の死者 ～65歳以上の～	歩行者の死者	自動車乗車中の死者	非着用死者
発生	403件 (+8)	2068件 (-127)	8人 (+2)	6人 (-6)	7人 (+6)
死者	2人 (+1)	14人 (±0)	2人 (+1)	7人 (+6)	3人 (+3)
傷者	497人 (+14)	2527人 (-195)			

※ ( ) 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。

5月受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男 … 5,939人 (-9人)  
女 … 6,446人 (±0人)  
計 … 12,385人 (-9人)  
世帯数 … 5,194世帯 (+2)  
平成25年5月末現在  
( ) は、前月との比較

### ご結婚おめでとう

本籍地

( 豊島 廉 浦 田  
遠嶋 来 夢 間 木

### お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

伊瀬谷 八千代(徹) 藤 沢  
濱田 梁輔(泰志) 浅 所  
相馬 莉々奈(捷匡) 浅 所  
船橋 錦貴(貴光) 青森市  
蝦名 良葵斗(大和) 第2内童子  
今 晃宙(祐己) 大阪府  
高橋 結愛(俊嗣) 山口

### お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

小鷹 八マ(107) 善勝藤 沢  
遠嶋 サキ(90) 義光間 木  
蠣崎 ミキ工(82) 尚志稲 生  
田中 吉雄(94) 義治折 戸  
浜中 岩治(83) 了浪 打  
佐々木 ミセ(92) 章浦 田  
山脇 一樹(23) 直樹藤 沢  
林 與一(85) 裕己第1平中  
新岡 シ工(94) 八雄第2平中  
須藤 とく(93) 吉衛茂 浦

## あおもリアビリンピック2013 障害者技能競技大会のお知らせ

障害者が日ごろ培った職業技能を互いに競い合うことにより、その職業技能の向上を図るとともに、企業や社会一般の方々が障害者に対する理解と認識を深め、その雇用の促進を図ることを目的として『あおもリアビリンピック2013』が開催されます。

### ◆開催日および会場

平成25年10月6日(日) 9:30~15:30

#### 【主会場】

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構  
青森職業訓練支援センター  
(青森市中央3丁目20-2)

#### 【喫茶サービス会場】

ホテル青森

※観戦ご希望の方は直接会場へお越しください。

### ◆実施種目および参加定員

- ①日本語ワープロ 10名
- ②日本語ワープロB(知的障害) 10名
- ③パソコンデータ入力(知的障害) 5名
- ④表計算 10名
- ⑤DTP 10名
- ⑥ビルクリーニング 5名
- ⑦喫茶サービス(知的障害) 10名

※各種目において定員を超えた場合は、出場または表彰回数のない方を優先します。

### ◆参加資格

お問い合わせください。

### ◆申し込み受付期間

平成25年7月1日(月)~9月2日(月)

### ◆参加経費

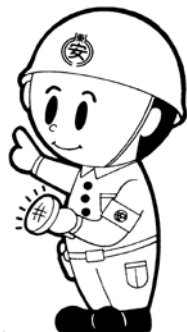
- ・参加費は無料です。
- ・競技参加者には会場までの交通費を主催者が負担します。
- ・競技参加者と介助者には昼食を提供します。

詳細はお問い合わせいただくか、ホームページ  
(<http://www.jeed.or.jp/activity/abilympics/openplan.html>)  
または、「あおもリアビリンピック」で検索ください。

### 問 あおもリアビリンピック2013実行委員会事務局

(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構  
青森高齢・障害者雇用支援センター  
TEL 721-2125  
FAX 721-2127

## 電気保安協会からのお願い



## 文 芸

万緑や耳の大きな佛さま	船橋久枝	梅雨来る割り切ると言う蘇生術	能登谷瑩子	息子などあきらめギアを変えてみる	荒谷想伸
逞しき漁師の鉢巻夕薄暑	佐々木定男	身のほとり佛の道説く散る桜	蝦名きみゑ	思わずハグ孫の合格萬々歳	後藤ただし
薄暑光行き交う人と声かわし	浜田きみ	夕薄暑切手貼り足し投函す	佐々木うめ	春冷えの地温求めて根が巡る	後藤日出雄
万緑や選球眼の確かな子	須藤千和子	たぐり寄す思い出の中路のとう	佐々木初江	育毛剤もはやおそいがためしたい	神久女
剃刀の刃顔へと薄暑かな	岡本みどり	束の間の母の安らぎ鯉のぼり	渡辺春代	シヨッピングが満足できて軽やかに	千代谷節子
万緑に抱かれ進むローカル線	八桁しづゑ	さくら散る伝えたき事句に託し	佐藤むつ子	格言が裏目に出る日だってある	須藤梨世
濃紫陽花陰にをんなの涙かな	亀田悦			歩けあるけ中毒症になりました	沼山久乃
手を丸めのぞいてみれば六月に	藤田友子			折り込みがまた外出をそそのかす	荒田つる
馥薄暑潮の香りの深呼吸	高松遊絲				

### 平内花椿会

### 平内俳句会

### 川柳ひらない

# 第58回平内町小学校陸上競技大会



6月7日(金)、町営陸上競技場において第58回平内町小学校陸上競技大会が開催されました。当日は風も強く、一部競技には悪条件の大会となりましたが、選手たちは青空のもと、目ごりの練習の成果を思う存分発揮しました。(※競技結果は6ページ)



## 『わたしの好きなひらない』



◇投稿者  
田中政美さん (狩場沢)  
◇撮影場所  
自宅裏の庭園

### ◇投稿者より◇

12年前に自宅を新築してから少しずつ手入れをしてきた庭のツツジが満開になりました。毎年、この時期には友人を招待し花見をして楽しんでいます。植木は毎年増え続け、全体で300本ほどになりました。すべてを雪囲いするのは大変ですが、春を楽しむのに頑張っています。毎年5月中旬から6月上旬までが見頃になりますので、みなさんぜひ見にいらしてください。

### 写真をお待ちしております

住所、氏名、電話番号をお書きのうえ、Eメールで送信するか、郵送または役場総務課へ直接持参ください。

問 役場 総務課 企画政策係  
Tel 7 5 5 - 2 1 1 1 (内線230)  
メール kikakuseisaku@town.hiranai.aomori.jp