

広報

# ひらな

10

平成25年/2013



仲間を信じて走る

たすき つな  
棒とともに繋ぐ想い

- ◇ひらな敬老まつり・・・2ページ
- ◇生涯学習情報・・・3～5ページ
- ◇保健福祉だより・・・6～8ページ
- ◇今月のお知らせ・・・10～13ページ

◆ 第21回青森県民駅伝大会 ◆

## 長寿と健康を願ひ



9月14日(土)、町立体育館で、町民の有志によるひらない敬老まつり実行委員会が主催するようになって10回目を迎える「ひらない敬老まつり2013」が開催され、町内から集まった総勢約400名のお年寄りが交流を深めました。

まず長寿祈願の神事が執り行われ、参加者に菊酒が配られると長寿祝賀の乾杯で開会となりました。

その後、ステージでは山彦幼稚園・保育園園児のダンスやスコープ三味線、町保健師による健康体操講座や老人クラブによる芸能発表など様々な催し物で、会場は大変な盛り上がりでした。

### 若い者には負けません！

会場では、「まだまだ現役！」という元気なお年寄りの活躍が目立ちました。

老人クラブの芸能発表では、力強く華麗な手踊りが披露され、年齢を感じさせないステージに「若い者には負けられない」というパワーを感じられました。

開会のあいさつでの今田健蔵実行委員長の「長寿の秘訣は平内町を愛し、楽しく笑って過ごすこと」との言葉のとおり、会場には参加者の楽しそうな姿と笑顔があふれ、逆にこちらが元気をもらった一日となりました。

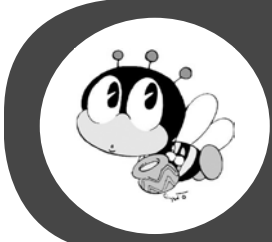


### 来年も楽しみにしています

地区の友人らと誘い合わせて来場した清水川の船橋イエ子さんと船橋チエ子さんは、昨年に引き続き二度目の参加。昨年、初めて参加したところとても楽しかったため今年もこの日を心待ちにしていたそうです。

お二人は「手踊りや、友達と会っておしゃべりするのが楽しみ」、「お昼のお弁当とホタテ汁がとてもおいしい」と話し、来年以降もぜひ参加したいと笑顔を見せてくれました。





# 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

## 地域間で競い、さらなる地域の和を！

8月25日(日)、町民の親睦融和と体力の維持増進をはかり、明るく豊かなコミュニティ活動の場を形成することを目的とした「平内町地域対抗綱引き大会」が公民館分館長らで組織する平内町綱引き大会実行委員会の主催により、町立体育館で開催され、各町内会または各公民館分館単位で構成された一般の部7チームと子どもの部5チームがそれぞれ一丸となって汗を流しました。



パワーだけでは勝てないのも綱引きの奥深さ

一般の部では、様々な年齢層が集まったチームを編成したり、子どもの部でも幼児が歯を食いしばり元気いっぱいがんばったり、楽しもう勝とうとするチームの団結力がどの試合にも見られました。また、自分の地域の選手を大きな声をあげて応援する地域の方々の団結も見られ、地域の親睦がさらに深められたのではないのでしょうか。

### 【一般の部】

- 優勝 シャラップ(清水川)
- 準優勝 チーム ドウジ・タモギ
- 第3位 浦田

### 【子どもの部】

- 優勝 フレンド(清水川)
- 準優勝 新生キッズ
- 第3位 第二分館



子どもの部優勝のフレンド(清水川)

## 懐かしいあの日にタイムスリップ ～ひらないカレッジいきいきコース～

8月28日(水)、ひらないカレッジ第5回目の学習として、「故きを温ねて新しきを知る(温故知新)」をテーマに、平内町で閉校となった小・中学校にあった児童生徒の作品や賞状、様々な写真などを整理して展示してある平内町学校歴史伝承庫を視察しました。

参加者は、当時お世話になった先生の写真を見て指導されたことや、当時みんなでつくった作品を見て大変だった作業のことなど、当時通っていた学校のことを思い思いに懐かしみ、参加者それぞれが時間を忘れて昔にタイムスリップしていました。また、自分の母校でなくとも閉校となった学校の資料がたくさんあることに感銘を受けていました。



展示資料のなかには、東田沢小学校に保管されていた「東田沢国民学校/学校日誌」があり、終戦の日となった昭和20年8月15日の記録が載っています。手に取ることができますので、ぜひご覧ください。



※8月14日～17日までのお盆期間に一般公開した際の来場者は延べ約160人にのぼりました。お盆期間ということもあり、その8割近くの方々は、県外在住の当町出身者の方々でした。

## 民俗資料館の高橋竹山展が リニューアルオープンします！！

今夏の青森ねぶたに、「風雪流れ旅」をテーマにした竹山ねぶたが登場しました。ねぶた師の千葉作龍氏の製作によるもので、当町からも100人以上の有志が参加してねぶたを盛り上げましたが、この度、その竹山ねぶたの竹山の顔と三味線の部分を、平内町民俗資料館に展示することになりました。

また、棟方志功から直接竹山に贈られたという価値のある1月から12月までの版画カレンダーを展示しておりますが、これをパネルに拡大して3カ月ごとに入れ替えて展示することとしております。

竹山ねぶたの迫力と、偉大な版画家棟方志功と竹山との交流に思いを巡らせていただきたいと思っておりますので、皆さんの多数のご来館をお願いいたします。

※オープンの際には、回覧または防災無線にて再び皆様にお知らせいたします。



青森ねぶたに出陣した『高橋竹山 風雪流れ旅』

## 「平内町の偉人に学ぶ」 講演会の参加者募集中！

明治から昭和にかけ経済学者として大活躍された佐々木多門氏に関する講演会を下記の日程で開催します。皆さん、ふるってご参加ください。

### 「平内町の偉人に学ぶ」

主催：平内町教育委員会  
 日時：平成25年11月10日(日) 13:30～17:00  
 場所：青森市男女共同参画プラザ アウガ5F  
 内容：基調講演「世界と戦った風雪の英語人  
 佐々木 多門」  
 講師 佐々木 紀人 氏  
 特別講演 講師 楠美 憲章 氏  
 (日産自動車元副社長：平内町出身)

小湊出身の佐々木多門氏は、経済学者としてはもちろんのこと、日本銀行調査局員として、また総理大臣高橋是清の私設顧問として世界を駆けめぐり、世界の経済界に日本を紹介した方であり、大正から昭和初期には、世界の経済界の方々が必読するというイギリス名門新聞社「The Times」で、日本人初の東京通信員として活躍された方です。

問 平内町教育委員会 生涯学習課  
 TEL 7 5 5 - 2 5 6 5 (内354)

## 2種目で優勝！！ 第68回市町村対抗県民体育大会

8月17日(土)と18日(日)の2日間にかけて、第68回市町村対抗県民体育大会が中南地域を舞台に開催され、平内町から参加した12種目144名の選手団が日ごろの練習の成果を競いました。

8月4日(日)に弘前市B&G海洋センターで先行開催されたゲートボール競技は、強い日差しで気温が上がりが厳しい条件の中、天然芝コートで白熱した試合が行われました。

19チームが参加した町村の部へ出場した平内町は、予選リーグをトップ通過、決勝トーナメントでも苦しい展開を冷静な試合運びで制し、6年ぶり2度目の優勝を果たしました。選手たちは田名部杯を囲み満面の笑顔で会場を後にしました。



また、弘前市で行われたママさんバレーボール競技(9人制)では並み居る強豪チームを相手に苦しみながらもフルセットを制して勝ち進み、決勝では疲労をもとめせずに板柳町にストレート勝ち。見事に初優勝を飾りました。『東洋の魔女』を彷彿させる試合で、記念撮影もキラキラと目が輝き、まるで少女のような笑顔でした。



このほか、好成績が期待された軟式野球競技は決勝戦で六ヶ所村の高田投手を打ち崩す事ができず、4対0と完封負けしたものの、準優勝の成績を残しました。総合得点の結果、平内町は町村の部第11位と健闘いたしました。

選手の皆さん、そしてサポートに徹された関係者の皆さん、大変お疲れ様でした。

## 想いを言葉に込めて主張 防犯弁論大会&英語弁論大会

8月27日(火)、東平内中学校において第61回平内地区少年防犯弁論大会が開かれました。

「言葉と心で」と題し、イライラする自分の感情を友人にぶつけてしまった自身の経験から、「感情的になった時ほど心を落ち着かせるようにするべき」と主張した西平内中の今さんが最優秀賞を獲得しました。今さんは平内地区代表として、9月10日(火)に青森市で行われた青森県少年防犯弁論大会へ出場し、奨励賞を獲得しました。

- ◆最優秀賞 西平内中 3年 今 美穂菜
- ◆優秀賞 小湊中 3年 村 上 領
- ◆奨励賞 小湊中 2年 蝦 名 貴典
- ◆努力賞 小湊中 1年 佐々木 健洋
- 西平内中 1年 須藤 凜花
- 東平内中 1年 阿部 悠斗
- 小湊中 2年 佐々木 利緒
- 東平内中 2年 江戸 優成
- 西平内中 2年 大水 大志
- 東平内中 3年 柴 崎 ちかの



また、8月29日(木)には西平内中学校を会場に平成25年度第52回東津軽郡英語弁論大会が開かれ、当町からは暗唱の部と創作の部あわせて6名が出場しました。

審査の結果、暗唱の部で「The Giving Tree (アメリカの絵本)」を暗唱した木村里帆さん(西平内中3年)が第一位に輝き、創作の部に出場した大水万穂子さん(同3年)とあわせて高い評価を受けて西平内中学校が団体優勝を果たしました。

大会を参観した当町ALT(外国語指導助手)のダン先生によると、「西平内中の生徒の弁論は、抑揚がつけられていて、表現力・演技力があってよかった」とのことです。西平内中学校では、1学期の終わり頃からはほぼ毎日のように練習に励んできたとのことで、大会に向けての努力が実を結んだ結果となりました。

暗唱の部で第一位を獲得した木村さんは、東津軽郡代表として、9月24日(火)に八戸市で行われた第65回青森県中学校英語弁論大会に出場しました。

今回の弁論大会で入賞された皆さん、おめでとうございました。



### 町立図書館

### 紹介コーナーその165

#### ◆一般書◆

- ①襲名犯(江戸川乱歩賞受賞作) 竹 吉 優 輔
- ②正妻 林 真理子
- ③北の街物語 内 田 康 夫
- ④死神の浮力 伊 坂 幸太郎
- ⑤共震 相 場 英 雄
- ⑥アクティブメジャーズ 今 野 敏
- ⑦総理の夫 原 田 マ ハ
- ⑧無垢の領域 桜 木 紫 乃
- ⑨日本再興 櫻 井 よしこ
- ⑩食べるならどっち 渡 辺 雄 二

～おはなし会開催のお知らせ～

10月12日(土)10:00～ おはなしコーナー

○10月の休館日 13日・14日・27日

### 生涯学習カレンダー 10月

6日(日)	◆町内清掃の日
10日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
11日(金)	◆秋の安全・安心まちづくり旬間(～20日)
19日(土)	◆管内中学校 文化祭 (小湊中学校、東平内中学校は～20日) ◆秋季大清掃(～20日)
20日(日)	◆青森東高等学校平内校舎 文化祭 ◆家庭の日
24日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
26日(土)	◆東小学校・山口小学校 学習発表会 ◆町民文化祭(～27日)
27日(日)	◆小湊小学校 学習発表会

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。

hiranai  
保健福祉だより

## 健康づくりは食事から！

朝しっかり、夜腹八分目  
～毎月19日は「食育の日」～

### まずバランスを意識しましょう

バランスのよい食生活の基本として、3つのお皿を組み合わせる基本型を覚えておくと、家でも外食でも、一目で過不足がわかります。



- 主食** 主として、ご飯・パン・めん類など、体や脳を動かすエネルギーである炭水化物。
- 主菜** 魚・肉・大豆製品・卵など、骨・筋肉・皮膚・内臓を作るたんぱく質の多いお皿。
- 副菜** 野菜や海藻など、体の機能を調節するビタミン・ミネラル・食物繊維を含むお皿。

※汁物は、野菜・海藻・きのこで具沢山に、塩分の摂り過ぎを控えるために1日1回を目安にしましょう。

◆それぞれの料理のどれが欠けても、あるいは多すぎても、栄養素の過不足が生じます。これを防ぐために次の3つの約束を守りましょう。

- ①1食に主食・主菜は1品ずつ、副菜は2品を目安にしましょう。
- ②同じ調理法を重ねない(蒸す、焼く、煮るなど組み合わせましょう)。
- ③主材料を重ねない(主菜となるたんぱく質食品の肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく食べましょう)。

◆食事でとり入れにくい乳製品と果物を1日のどこかに入れましょう。

- ・牛乳なら200mlを目安に。
- ・果物は200gを目安に(りんご小さめ1個まで。またはみかん2個まで)。

### 不足しがちな野菜をたっぷり！

野菜には、からだに不可欠なビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、食物繊維には、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを低下させる働きがあります。生のほか、ゆでたり、蒸したり、焼いたりしてたくさん摂取するように心がけましょう。1日小鉢で5皿以上(350g以上)摂りましょう。

#### 緑黄色野菜(1日120g以上)

- ・緑黄色野菜とは、中を割っても色の濃い野菜。にんじん、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリーなど。
  - ・加熱後の状態で、目安は卵の大きさを2個位。
- ※緑黄色野菜は加熱して食べるものが多いので、生野菜サラダでは、緑黄色野菜は不足になりがちです。お浸しや煮物、温野菜サラダ、グラタン、カレーなどにすると食べやすい。

#### 淡色野菜(1日230g以上)

- ・目安は生の状態で両手の手のひら山盛り1杯。キャベツ、ごぼう、なす、きゅうり、玉ねぎ、大根など。
- ・調理は加熱してもOK。
- ・ジュースより料理として食べましょう。

### 食べ方にも気をつけましょう。

メタボリックシンドロームの根本原因である内臓脂肪を減らすために、栄養バランスや量の他に、食べ方にも気をつけ、「まだ少し食べられる」という位で箸を置くことが大切です。

#### ①早食い、ながら食いを避ける。

早食いやながら食いは、気づかないうちに食べ過ぎを招く原因になります。

#### ②よくかんで食べる。

よくかむと、あまり量を食べなくても満腹感が得られます。ひと口30回かむのを目標にしましょう。

#### ③副菜から先に食べる。

食物繊維が豊富な副菜を先に食べると、お腹がふくれて食べ過ぎ防止になります。

#### ④夕食は就寝3時間前までに済ませる。

食べてすぐ寝ると、エネルギーを蓄えやすくなり、内臓脂肪としてたまってしまいます。

#### ⑤欠食をしない。

朝食抜きで昼食にまとめて食べるなど、食事を抜くと、体が飢えに備えようとしてエネルギーを蓄えやすくなり、内臓脂肪をため込むとです。

## 思春期教室を開催しました

去る7月11日(木)、西平内中学校において思春期教室が開催され、「カウンセリングルームこころの泉」主宰で、またカウンセラーを兼務しておられる藤森貴美氏を講師に、「こころのトリセツ」と題して、講演が行われました。

心の取り扱いについて説明しますという言葉添えて、感情にはプラスとマイナスがあり、自然とわきあがるもので、特にマイナスの感情を持つてはいけないものと考えてはいけないことや、感情を表現することの意義や表現する時のルールについて、感情と行動を分けて考えることが必要であり、感情が湧き上がったでも不適切な行動は我慢しなければならないこと等、わかりやすくお話しされていました。

最後には、相手に不快を与えないような言葉で自分の感情を表現する方法について説明し、参加した中学生達からは、「わかりやすく楽しみながらできた」「感情について知ることができた」等たくさんの感想が発表されていました。

また、7月16日(火)、東平内中学校において、青い森病院院長の平野敬之氏を講師に、「伸び盛りのこころの話～元気について考えよう～」と題して、講演が行われました。

講師より参加者に対して「好きなものは何?」「自分のことが好き?」等、様々な質問が繰り返され、「人間の元気の元は人間からもらうもの」「自分のことが嫌いだと、毎日がつまらなくなり、嫌いな人が増えてしまう」等、元気のことにいろいろとお話しされていました。

特に元気にはすぐに使える分と蓄えている分の2種類あり、使いすぎるとなくなってしまうこと、補充することがとても大切なこと等、説明されていました。元気を補充するためには、自分の好きなものを一生懸命することがとても重要とのことでした。

参加した中学生たちからは、「自分を好きになることで元気になることがわかった」「元気は循環することがわかった」という声が聞かれていました。

## 健康展開催のご案内

10月26日～27日に開催される平内町民文化祭で今年も健康展を開催致します。

今年も食生活改善コーナーや血液さらさらチェック、筋肉・体脂肪測定など健康に関するさまざまなコーナーを設けますので、ご家族やお友達を誘って会場へお越しください。皆さまの参加をお待ちしております。

なお、健康展は1日だけの開催となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

**日 時**：平成25年10月26日(土)

10:00～15:00

**会 場**：平内町武道館

**問** 役場 保健福祉課 保健係  
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内139)

## 障害のある方の相談役です

当町では、障害のある方の相談役となつていただくため、身体障害者相談員3名・知的障害者相談員1名の方に相談業務に携わって頂いております。地域の身近な相談役として寄り添い相談を受けています。福祉サービスの制度や活用などについて不明なことがありましたら、どんな些細なことでもご相談ください。

また、相談内容によっては役場保健福祉課など関係機関と連携しながら、皆さんの相談に対応していきます。

	氏 名	電 話 番 号
身体障害者 相談員	畑山けい子 (口 広)	090-8923-6063
	太田 満則 (新生町)	017-755-5480
	宿野部洋一 (沼 館)	090-8782-5725
知的障害者 相談員	船橋 静子 (白鳥ホーム)	017-755-3274

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

## 無業の期間の長引く若者をサポートしています

**ひとりだけ、家族だけ、  
では解決できないこともあります。  
一緒に不安をなくしていきましょう。**

『あおもり若者サポートステーション』では学校を卒業・中退、あるいは仕事を辞めた後、長期間無業の状態にある若者を対象に、職業的な自立を支援しています。

予約制にてカウンセラーや臨床心理士が対応しています。出張相談もしています(相談無料、個人情報厳守)。

ご本人または家族・保護者の方、お電話をお待ちしています。

### あおもり若者サポートステーション

**対 象** : 15～39歳の方とその家族の方など  
**場 所** : 青森市安方1-1-40  
青森県観光物産館アスパム3階  
ジョブカフェあおもり内  
**利用時間** : 8:30～17:15  
**休 館 日** : 日祝日、年末年始、アスパム休館日  
**電話番号** : 017-775-5301

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

## 「平内町子ども・子育て会議」 委員を募集します

幼児期の学校教育・保育、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進するための、子ども・子育て支援新制度が、平成27年4月にスタートする予定です。

新制度では、幼児期の学校教育・保育、地域の子ども・子育て支援事業の必要な量や供給体制の確保等を定める「子ども・子育て支援事業計画」の策定が義務付けられています。町では、この計画策定にあたり、子どもの保護者や子ども・子育て支援に関する事業に従事する方等の意見を反映させるため、「平内町子ども・子育て会議」を設置します。

つきましては「平内町子ども・子育て会議」委員となる子どもの保護者を募集します。

### ◆応募資格

- ・町内に住所を有する未就学児童の保護者。
- ・平日の日中または夜間の会議に出席できる方。
- ・ただし、当町の他の附属機関の委員、国・地方公共団体の常勤職員、議員、政党の役員・職員その他政治団体の関係者のいずれにも該当しない方。

### ◆募集委員数

3人

### ◆任期

2年(委嘱の日から2年間)

### ◆会議の開催

年2回程度

### ◆報酬

会議出席ごとに町条例に基づき支給します。

### ◆選考及び結果の通知

応募書類による選考の後、選考結果を応募者全員に通知します。

### ◆応募方法

10月11日(金)までに、応募用紙(役場保健福祉課、平内町の各保育園・幼稚園に置いてあります)に、必要事項を記入の上、郵送、または直接役場保健福祉課福祉係へお持ちください。

※応募書類は返却しません。

問 役場 保健福祉課 福祉係  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内142)

## ご存知ですか？障害基礎年金

国民年金の加入中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か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ることができます(身体障害者手帳の等級とは異なります)。

ただし、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以上または、初診日の属する月の前々月までの1年間に未納がないことが必要となります。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133)  
青森年金事務所  
TEL 7 3 4 - 7 4 9 5

## ☆ 子育て支援センター ☆ 10月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
10月2日(水) 10:00~	びよびよ絵本サークル 町立図書館	絵本や紙芝居などの 読み聞かせを行います
10月11日(金) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	簡単クッキングをします ※エプロンを持参ください
10月22日(火) 9:45~11:15	手芸サークル 支援センター	編み物をします
10月29日(火) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・セルフハンドマッサージ

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

# 平内中央病院からのお知らせ

## メディコ外来の診療日が変わります

メディコ外来については毎週月曜日に行っていましたが、10月より毎週金曜日(診療時間は変更なし)となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

- メディコ外来診療日  
**毎週金曜日**  
(県病医療管理監 小野正人医師)
- 診療時間  
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!

## 常勤医を随時募集中!

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



# 暮らしの中の税

## 『私たちの生活と税金』

### 相互扶助としての国民健康保険税

国民健康保険制度(国保制度)は、町に住む国民健康保険加入世帯の人達が、普段から税を出し合い、病気やケガで入院したときの医療費等、お互いの生活上の困難を助け合おうという目的から生まれた相互扶助の制度です。いわば、国民健康保険税(国保税)を納めることは、健康な毎日を支えるために必要なものです。

国民健康保険加入者の医療費が増加すると、納付してもらう国保税も必然的に高くなってしまいます。国保制度を維持していくための財源は、国保税が基本です。未納者が増えてくると制度が崩れてしまいかねません。

医療費を大切に使い、国保税をきちんと納めていただくことで、安心して医療を受ける国保制度が支えられています。

### 長い間納めないでいると、もしものときに大変です！

①納期限が過ぎると督促が行われます。この時点で納めないで延滞金など徴収される場合がありますので、速やかに納めましょう。



②それでも納めないでいると、通常の保険証の代わりに短期被保険者証が交付されます。

#### 【短期被保険者証とは？】

保険証の有効期間が、3か月と短くなりますので、頻繁に保険証の更新の手続きが必要になります。



③納期限から1年を過ぎると保険証を返してもらい、代わりに資格証明書が交付されます。

#### 【資格証明書とは？】

被保険者であることを証明するものであり、保険証のように受診券とはなりません。このため、お医者さんにかかるときは、一旦医療費を全額自己負担することになります。



④納期限から1年6ヶ月を過ぎると、国保の給付(医療費・高額医療費・出産一時金・葬祭費等)が全部、または一部差し止めになります。



⑤②～④の措置を受けてもなお納めないでいると、差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。



⑥財産などの差押えの処分を受けます。

### 介護保険についても制限を受けます

40歳～64歳の方は、国民健康保険税(国保税)の中に介護保険負担分が含まれていますので、国保税を滞納すると、いざ介護保険からサービスを受けようという時になって、給付に制限を受けることになります。

問 役場 税務課 収納係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線249・250)

10月31日(木)は、国民健康保険税第4期及び町県民税第3期の納期限です。忘れないで納めましょう！！

### 随時納税相談を行っています！

災害に遭った方や、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合は、納期限の7日前まで(国民健康保険税は、納期限まで)に申請していただくことによって、税金の免除や減額等の制度もございます。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などの方法もございますので、お早目にご相談下さい。

問 役場 税務課 収納係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線249・250)

### 農業用免税軽油の交付申請について

東青地域県民局県税部では、平成26年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受け付けています。受付は、平成25年11月14日(木)及び15日(金)の午前9時から午後4時まで、青森市新町二丁目4番30号県庁北棟3階の東青地域県民局県税部で行います。

受付期間を過ぎて申請した場合は免税証の交付も遅くなりますので、受付期間は必ずお守りください。

なお、提出書類は申請内容により異なりますので、詳細はお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部 課税第一課

TEL 7 3 4 - 9 9 7 6

### 農業委員会だより

#### 農地の無断転用をなくしましょう。

農地を資材置場用地や建物建設用地等の農地以外の目的で利用する場合には、農地法第4条または農地法第5条の農地転用許可が必要となります。例えば、土木工事等で採取された土を盛り土することや臨時的資材置場・駐車場等、一時的に他の目的に使用する場合でも一時転用で県知事からの許可が必要となることもあります。許可を受けずに無断で転用した場合や農地転用の事業計画どおりに転用していない場合は、農地法に違反することになり、工事の中止、業者の指名停止、原状回復などや法令上懲戒等の罰則適用もありますのでご注意ください。

農地のことでのお問い合わせ等がありましたら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 10 今月のお知らせ NEWS

## 第36回町民文化祭のお知らせ

- ◆日 程 平成25年10月26日(土)～27日(日)
- ◆開催場所 展示部門：町立体育館  
発表、催事部門：山村開発センター  
健康展：武道館
- ◆主 催 平内町民文化祭実行委員会  
(主管：平内町文化協会)
- ◆後 援 平内町 平内町議会  
平内町教育委員会 平内町公民館

問 辻村副会長 TEL 7 5 5 - 3 2 4 1  
佐藤事務局長 TEL 7 5 5 - 3 0 8 6

## 漁業センサスにご協力ください

### 調べます！日本の水産業

漁業センサスは、5年ごとに我が国の水産業の実態を明らかにする“水産業の国勢調査”ともいうべき大切な調査です。

農林水産省が都道府県・市町村を通じて実施する調査で、漁業者や水産関係者の方々のところへ、統計調査員が調査票の記入のお願いに伺います。

調査へのご協力をお願いします。

### 個人の情報は守られます。

調査により集められた調査票の記入内容は、厳重に秘密が守られ、統計を作成・分析する目的以外に使用することは絶対にありません。



問 役場 総務課 企画・防災対策室  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 1 (内231)

## 第41回商工会びっくり市のお知らせ

今年も地域産業活性化の一環として、日頃よりご愛顧いただいている町内外の皆さまへ心からのお返しとして、秋の恒例行事である「商工会びっくり市」を開催します。

現在、企画委員会で開催内容や様々なイベントを計画しております。決定次第10月下旬の新聞折り込みにおいてチラシを配布しますのでご期待ください。

今年も各種イベントを計画しております。多数のご来場を関係者一同心よりお待ちしております。

- 開催期日 平成25年11月2日(土)～3日(日)
- 開催場所 町立体育館・体育館前広場
- イベント(予定)
  - ・大抽選会
  - ・オークション
  - ・平内町レクダンスクラブ
  - ・横笛演奏 ヒロマサ
  - ・よさこい 華彩
  - ・小湊小中合同吹奏楽演奏
  - ・三味線演奏 竹伸会
  - ・バンド演奏レットピンズ
 (事情により変更もあります)

問 びっくり市企画委員会  
(平内町商工会内)  
TEL 7 5 5 - 3 2 5 4

## 狩場沢地区で救急救命講習を実施

9月7日(土)、狩場沢公民館において、平内消防署署員を講師に迎え、消防団狩場沢分団員や地域住民ら約40名を対象に救急救命講習を実施しました。

講習は心肺蘇生法のうち心臓マッサージ(胸骨圧迫)とAEDの使用方法等について講義があったあと、全員がマネキンを相手に実技訓練しました。

狩場沢分団長の田中祐之さんは息子の健太さん(東平内中1年)と親子で参加し、「地域住民の生命を守る上で、救急救命は欠かせないもの。消防に携わる者として地域のみなさんに救命技術を指導・普及していく上でも、今日はいいい機会でした」と話し、健太さんは「たった2分間心臓マッサージを続けるだけでも腕がきつかった。今日の救命講習を終えて、救急車が来るまでの救命リレーのスタートが本当に大切だと感じました」と話していました。



平内いきいき健康館 よごしやま温泉 10月の臨時休館日は23日(水)  
～毎月1日・16日は9時から入浴できます～

### 土砂災害防止のため現地調査を行います

土砂災害防止法は、土砂災害から県民の生命及び身体を保護するため、土砂災害のおそれのある土地の区域を明らかにし、当該区域における警戒避難体制の整備、住宅等の新規立地の抑制、既存住宅の移転促進等のソフト対策の推進を目的として平成13年4月1日に施行されました。

平内町においては、土砂災害防止法に基づく現地調査を行い、平成19年度に土砂災害警戒区域等の区域指定が完了し、警戒避難体制の整備を進めているところですが、法律でおおむね5年ごとに地形の改変等、社会情勢の変化を反映させるための基礎調査を行うこととされているため、今回現地調査を実施しますのでご協力をお願いします。

対象となる土砂災害は「急傾斜地の崩壊」、「土石流」、「地滑り」の3つの現象で、これらの危険箇所は県内で約4,000箇所、当町では131箇所指定されています。

この調査のため、調査員があなたの土地に立ち入り、斜面等の状態を確認することがあります。調査の主旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。  
なお、調査員は、東青地域県民局長が発行する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。

土砂災害警戒区域等の指定箇所は県のホームページ(<http://www.sabomap.jp/aomori/>)また、土砂災害防止法の概要は([http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/sabo\\_keikaikuiki.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/sabo_keikaikuiki.html))でお知らせしています。

**問** 東青地域県民局地域整備部  
河川砂防施設課  
TEL 7 2 8 - 0 2 6 0  
役場 地域整備課  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 6

### 夕暮れ・夜間の事故を防ぎましょう

青森県・青森県交通対策協議会では、反射材の普及・定着に向けた社会的ムーブメント創出を目指した運動「青森県反射材大作戦」を展開しています。

夕暮れ・夜間の交通事故を防ぐためには、ドライバーが早めに歩行者等に気付くことが大切です。反射材を身に付けて、「人がいる」ことをアピールし、夕暮れ・夜間の交通事故から身を守りましょう！

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		青森県交通対策協議会	
	8月中	8月末累計	
発生	429件 (-14)	3252件 (-137)	死者の 状態
	3人 (-4)	26人 (-6)	高齢者の死者 ～65歳以上の人～
	553人 (-2)	3993人 (-215)	歩行者の死者
死者			飲酒運転による死者
			シートベルト 自動車乗車中の死者
傷者			非着用死者

※( )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。

### 唄と踊りの地域交流 チャリティショーで寄付金

8月5日(月)、地域交流実行委員会の工藤太一郎委員長らが役場を訪れ、町のために役立ててほしいと船橋町長に寄付金を手渡しました。

この寄付金は、7月28日(日)に勤労青少年ホームで行われた「第3回唄と踊りの地域交流」と題されたチャリティショーで集められたもので、町のために大切に使用させていただきます。この度は本当にありがとうございます。



### マスコットで万引き防止を呼びかけ

夏休みに入り間もない7月23日(火)、青森地区少年警察ボランティア連絡会平内支部主催により万引き防止を呼びかけるマスコットづくりが行われました。

当日は、JUMPチーム(町内中学生)とリトルJUMPチーム(町内小学生)、町防犯協会小湊支部女性部、青森警察署員、連絡会平内支部員など総勢40名が参加し、少年非行防止活動、特に万引き防止活動として、ホタテ貝を再利用した「みんなでつくろう万引き防止ホタテ貝『マンボウマスコット』」を作成しました。参加者は不慣れな作業ながらも、連絡会平内支部の田中さんの指導のもと、真剣に協力し合って作成に当たりました。

完成したマスコットは、マックスバリュ平内店などで買い物客らに配布し、「万引きは犯罪である。してはいけない」という意識を持ってもらうため、万引き防止への協力依頼、非行防止を呼びかけました。



## 100歳おめでとうございます 木村タヨさん(寺町) 長寿顕彰式

9月13日(金)、木村タヨさんの満100歳を祝い寺町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。

木村さんは、大正2年9月13日に辻村鶴松さんフミさんの5人兄弟の次女として寺町に生まれ、20歳で木村金四郎さんと結婚し6人の子どもと3人の孫に恵まれました。現在は娘さんと2人のお孫さんと暮らしています。

50代で胆石の手術をした以外、大きな病気も無く在宅で生活をされている木村さんは、食べ物の好き嫌いも無く、特にお肉が好きだそうです。また、週に一度利用するデイサービスが何よりの楽しみだそうです。「みんなと話したり、歌を歌ったり、笑って楽しく過ごす」と喜んで若くいられる」とうれしそうに話してくださいました。

木村さん、この度はおめでとうございました。これからも元気で長生きしてください。



## 職業訓練を支援しています

公共職業安定所では、県、国の関係機関と連携しながら、求職者の再就職支援事業として職業訓練によるスキルアップを通じての早期再就職ができるように、職業能力開発事業を積極的に推進しております。

下記の日程で職業訓練制度説明会を開催しますので、積極的にご参加ください。

### 職業訓練制度説明会

- ◆場所 青森職業能力開発促進センター  
(ハローワーク青森向かい)
- ◆内容 求職者が無料で受けられる職業訓練の説明会
- ◆申込 直接会場へお越しください

開催予定日	開催時間	内容
10月22日(火)	14:00~16:00	①制度説明 ②訓練内容説明
11月26日(火)		
12月24日(火)		

問 ハローワーク青森 訓練担当  
TEL 7 7 6 - 1 5 6 1 (42#)

## 自衛官募集のお知らせ

- ◆種 目  
陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦・一般)
- ◆概 要  
専門技術者を養成(高等学校の卒業資格取得可)
- ◆応募資格  
中卒(見込み含む)17歳未満(平成26年4月1日現在)
- ◆受付期間  
・推薦：平成25年11月1日(金)~12月6日(金)  
・一般：平成25年11月1日(金)~  
平成26年1月10日(金)
- ◆試験日など  
・推薦：平成26年1月11日(土)~13日(月)  
場所：陸上自衛隊高等工科学校  
・一般：平成26年1月18日(土)  
場所：青森駐屯地(一次)

問 自衛隊青森地方協力本部  
青森募集案内所  
TEL 7 8 3 - 2 9 9 5

## 全国レベルに挑戦！！ 市川選手(小湊小)全国大会出場

7月26日から28日にかけて、全農杯平成25年度全日本卓球選手権大会が神戸市で行われ、ひらな卓球スポーツ少年団の市川獅道選手(小湊小3年)が全国の舞台へ挑戦しました。

5月に行われた県予選を勝ち抜いた市川選手は、全国大会での決勝トーナメント進出を目標に練習を重ねてきました。

出場したカブ男子の部第1ステージ(予選リーグ)では全国の強豪を相手に1勝1敗の第2位と健闘しましたが、残念ながら決勝トーナメントへの進出はできませんでした。



小学1年から卓球を始めた市川選手は、昨年に引き続き2年連続の全国大会出場となりました。予選敗退で悔しい思いをしたようで、早くも来年を見据え、試合慣れるために県内の各種大会に出場するなど、3回目の全国大会出場、そして躍進に向けて日々の練習に励んでいるとのこと。

### 逢坂君、須藤さん水球で全国3位！ 船橋町長に喜びの報告

8月26日から30日まで大阪府・門真スポーツセンターで行われた第36回夏季ジュニアオリンピックカップ水球競技大会に、「willスポーツクラブ水球チーム」に所属する平内町の小学生2人が東北・北海道代表として出場しました。奮闘の結果第3位という結果を残した須藤千星さん(小湊小6年)と逢坂大樹君(山口小6年)がこのほど役場を訪れ、船橋町長へ喜びの報告をしました。

全国の厚い壁に阻まれ予選リーグを突破できずにいた同チーム。3月に行われた春季大会で初めて予選リーグを勝ち抜き、堂々の全国4位に輝いたのは広報4月号でお伝えしておりますが、今回はその結果を上回る3位となり、報告に訪れた2人の顔からは達成感に満ちた笑みがこぼれていました。

「willスポーツクラブ水球チーム」は新青森県総合運動公園(マエダアリーナ室内プール)で活動している総合型地域スポーツクラブで、平成22年より春・夏8期連続で全国大会に出場しています。2人も週に5回青森市に通い練習に汗を流しています。

須藤さんに次の目標を聞くと「春の全国大会で優勝したい」と笑顔で答えてくれ、逢坂君も「まずはスタメンで試合に出られるようになって活躍したい」と力強い決意を聞かせてくれました。



### 「介護就職Day in青森」 開催のお知らせ

ハローワーク青森では、11月11日の「介護の日」とタイアップし、「福祉の仕事」に係る就職面接会を開催します。

◆日時

平成25年11月8日(金)午後1時～午後4時30分

◆会場

ホテル青森3階「孔雀の間」

※参加事業所及び求人一覧表は、10月23日以降ハローワークにて配布予定です。  
詳細は問い合わせください。

問 ハローワーク青森  
職業紹介第二部門  
TEL 776-1561(42#)

### 電気保安協会からのお願い

最近では、ほとんどのお宅に漏電ブレーカーが取り付けられております。これは、屋内配線や洗濯機などの電気機器が万一漏電した時に、電気を自動的にとめて感電や電気火災などの災害を防止する大切な役目を果たします。毎月1回はテストボタンで漏電ブレーカーが実際に動作するかどうか確かめてください。



8月受付分

### 戸籍の窓口

#### 人口と世帯

男… 5,911人( - 16人)  
女… 6,406人( - 14人)  
計… 12,317人( - 30人)  
世帯数… 5,175世帯( - 8)  
平成25年8月末現在  
( )は、前月との比較

### ご結婚おめでとう

本籍地

(逢坂 譲 茂 浦  
鶴間 香菜子 おいらせ町)

### お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
蝦名 椋	すけ 輔(雄輔)	小豆 沢
遠嶋 虎	た 汰(正幸)	間 木
須藤 奏	かなた 奏(健)	第1元町
江戸 律	き 喜(健二)	第2勝田町

### お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

三津谷 ツルヨ	(85)	惇 浪 打
工藤 榮光	(84)	一 成 浜 子
松浦 嘉一	(85)	ミ ヨ 上 中 野
須藤 鐵男	(81)	和 昭 第一平中

細川 ゆきゑ	(86)	博 第一平中
藤田 謙一	(84)	稔 間 木
須藤 節男	(76)	宏 文 寺 町
田中 すゑ	(84)	幸 男 狩 場 沢
戸田 俊男	(74)	星 樹 折 戸
能登谷 ツヤ	(77)	純 第2勝田町
山崎 花枝	(86)	博 樹 第1口広
田中 トミエ	(90)	顯 二 折 戸
福崎 徳一	(81)	セ ツ 第1勝田町
宿野部 俊三	(80)	布川 青森市 健康
相坂 一二三	(85)	エ ツ 第2内童子
豊島 豊光	(66)	保 稲 生
片山 幸藏	(89)	幸 博 野 内 畑

# 第21回青森県民駅伝競走大会



9月1日(日)、時折雨の降る青森市を舞台に第21回青森県民駅伝競走大会が行われました。選考会を経て選ばれた当町代表の選手団は、本番に向けて日々の練習に励み、昨年との記録を上回るべくレースに挑みました。レースでは、走者だけでなく控え選手やスタッフも一丸となり襷を繋ぎ、8区間33.8kmを1時間56分17秒でゴールしました。

結果は17位(町の部8位)という結果になりましたが、中学生は初参加の選手が多い中でもその活躍が目立ち、来年への期待が膨らみます。当日は沿道やテレビで観戦された方も多かったのではないのでしょうか。選手たちの活躍が明るいニュースとなり、町民へ元気を与えてくれました。あいにくの天気の中でのレースになりましたが、選手・スタッフの皆さん、本当にお疲れさまでした。



## ◆◆◆ 平内町代表選手 ◆◆◆

監督	竹達 義弘	
第1区(4.6km)	逢坂 孝徳	(大和町役場)
第2区(3.8km)	田中 拓	(小湊中3年)
第3区(4.6km)	佐々木 努	(國學院大學)
第4区(6.1km)	中新田賢治	(陸自青森)
第5区(2.5km)	佐々木朋子	(小湊中3年)
第6区(5.2km)	小形亮太郎	(青森北高校)
第7区(3.2km)	佐々木万智子	(青森北高校)
第8区(3.8km)	鳴海 翔太	(小湊中1年)
控選手	太田 祐貴	(陸自青森)
	長尾 翼	(青森北高校)
	柴田 貴也	(小湊中1年)
	長尾 遥香	(小湊中2年)
	細川 晴菜	(小湊中1年)

## 『わたしの好きなひらな』



### ◆投稿者

逢坂幹市さん(土屋)

### ◆撮影場所

川原町「さん平」

### ◆投稿者より◆

8月23日(金)に川原町「さん平」で開催された平成25年度平内高校・青森東高校平内校舎同窓会に参加してきました。

今年度は昭和57年度卒業生である「幻の0回生」が中心となった同窓会になりました。青春時代を過ごした平内町に再び集まった参加者の皆さんは、久しぶりに会った同級生との会話でとても盛り上がり、共に学んだあの頃にタイムスリップしたかのようでした。

### 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