

広報

ひらなない

10

平成26年/2014



指先まで神経を集中

たくみ
匠の技に触れ

またひとつ大きく成長

◆ 中学生職場体験学習より ◆

- ◆ ひらなない敬老まつり … 2ページ
- ◆ 青森県民駅伝競走大会 … 3ページ
- ◆ 生涯学習情報 … 4～5ページ
- ◆ 保健福祉だより … 6～8ページ
- ◆ 今月のお知らせ … 11～13ページ

『和』をテーマに長寿を祝う



ひらない敬老まつり2014

敬老の日を2日後に控えた9月13日(土)、町立体育館を会場に、ひらない敬老まつり実行委員会(今田健蔵実行委員長)主催の「ひらない敬老まつり2014」が開催され、町内から集まったお年寄りやボランティアなど総勢約500名が交流を深めました。

深山神社の佐々木宮司による神事後、今田実行委員長の「青森県は短命県と言われるが、長寿日本一になるためにはユーモアと笑顔、そして平内を愛することが大事。みんなでこれからも長生きしましょう」という挨拶で幕が開いた敬老まつりは、参加者の笑顔に包まれ思い出に残る一日となりました。



『お達者ダンス』で健康に

多彩なプログラムで拍手と笑いにあふれる

ステージでは、華麗な日本舞踊や幼児によるまとい振りが披露され、青森に伝わる昔話「さんごぎつね」の朗読に昔を懐かしんだり、会場のサポートなどでも活躍したひらないレクダンスクラブによる「お達者ダンス」では、参加者も一緒になって手足を動かし、健康のための手軽な運動を楽しみました。

午後には、スコップ三味線の演奏やよさこいソーランの演舞、さらに老人クラブの芸能発表が行われ、手踊りや歌唱など若者に負けじと名人芸を披露する参加者らのパワーに、逆に見ているこちらが元気をもらう形となりました。



老人クラブ芸能部が勢揃いの「八木節」

皆さんの気持ちのこもったお弁当

この日、参加者に振る舞われたお弁当、ホタテ汁や手作りのお菓子は、町内会長や民生委員の元へ町民の皆さんから寄せられた食材で作られました。

この毎年恒例となっている「口福(こうふく)弁当」は、参加者の方の評判も高く、「うす味でとてもおいしい」、「毎年楽しみにしている」といった感想が聞かれています。

お米や野菜を提供いただいた皆さん、調理や配膳に関わったスタッフの皆さん、そして手作りの敬老まつりにご協力いただいたすべての皆さん、本当にありがとうございました。



お待ちかねの昼食タイム

第22回青森県民駅伝競走大会

選手・スタッフ、チーム一丸となって奮闘！

悔しさ残る苦しいレース 来年の躍進へ糧を託す

9月7日(日)、「健脚でつなげ郷土の和と心」のスローガンのもと、第22回青森県民駅伝競争大会が開催され、県内全40市町村から320人の代表選手が8区間33.8kmを競い合い、県総合運動公園陸上競技場のゴールを目指熱気に満ちたレースを繰り広げました。

選考会を経て選抜された当町代表の選手は、この日のために厳しい練習を積み、チーム一丸で挑みました。レースでは“郷土愛と誇り”を糧に込めて立派な走りを見せ、結果、総合22位(町の部11位)という成績を収めました。

しかし入賞を逃した悔しさからか、選手たちは「来年は更に上を目指したい」と先を見据え、闘志をあらわにしました。



◆◆◆ 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)	阿部 岳斗	(小湊中1年)
第3区(4.6km)	川越 祐司	(陸自青森)
第4区(6.1km)	太田 祐貴	(陸自青森)
第5区(2.5km)	蝦名 美香	(小湊中1年)
第6区(5.2km)	中新田賢治	(陸自青森)
第7区(3.2km)	長尾 遥香	(小湊中3年)
第8区(3.8km)	鳴海 翔太	(小湊中2年)
控選手	塩越 昭弘	(平内消防署)
	三津谷雄大	(小湊中1年)
	成田 優吾	(小湊中1年)
	佐々木優衣	(小湊中2年)
	細川 晴菜	(小湊中2年)

竹達義弘監督に聞く

今年のレースは例年にも増して厳しい戦いとなりました。選手たちはベストを尽くした走りを見せてくれましたが、今年はそれ以上に他市町村の選手が素晴らしかったということです。

しかし、今回の大会で来年以降への課題が見えてきたことは収穫です。

今後は、まず個々のスキルアップを図り、チーム全体の地力の底上げを狙ってまいります。





生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL 755-2565

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

各競技大健闘！！ 第69回市町村対抗県民体育大会

8月16日(土)と17日(日)の2日間にかけて、第69回市町村対抗県民体育大会が下北地域を舞台に開催され、平内町から参加した10種目123名の選手団が日ごろの練習の成果を競いました。

そのうち東通村で行われたママさんバレーボール競技(9人制)では、準決勝まで勝ち進みましたが、対峙した今別町とフルセットにもつれ込む激戦の末惜しくも敗退。連覇達成とはなりませんでしたが、見事三位入賞を果たしました。



このほか、陸上競技では砲丸投げに出場した立成真章さん(小湊中学校教諭)が三位入賞を果たしました。

総合得点の結果、平内町は町村の部第17位と健闘しました。

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。

ダン先生の国際交流講座 ひらないカレッジ～いきいきコース～

8月20日(水)、町立山村開発センターにおいて、今年度5回目の開催となるひらないカレッジ「国際交流講座」が開催され、当町英語指導助手ダン先生に『世界に目を向けてみませんか』と題してお話していただきました。

生まれた国アルゼンチン、育った国カナダ、そして日本の日常生活の違いや、日本の生徒や先生が遅くまで学校に居ることや、季節限定の商品があること、初めて会う人を紹介する時の様子など日本に来て驚いたことについてお話していただきました。

お話の途中には、カナダとアルゼンチンの歌を、ギターの弾き語りで歌っていただきました。その歌声は歌詞がわからなくても、まるでその国の景色や情景が浮かんでくるようでした。

ダン先生は、町内の小・中学校で英語を教えていますが、それ以上に子どもたちとたくさん交流しながら、「世界的な視野で物事を見ることが大切だということ

消防士が消火器の取り扱いを指導 ～ふれあい出前講座～

ひらない中央児童館では、8月21日(木)～22日(金)に夏休み中の小学生を対象に、キャンピングテントの張り方や廃油を利用したエコ石けん作りなど日常では経験できない多くの体験学習が企画された1泊2日の「夏休み児童館キャンプ」が行われました。

その活動の中で、町職員が講師となり各地域に出向く「ふれあい出前講座」を利用した消火器の使い方の講習会が開催され、平内消防署の署員による指導と水消火器による放水訓練が行われました。

また、ポンプ車に装備された消火ホースやハシゴについても説明がされ、子どもたちは憧れの眼差しで署員の説明に耳を傾けていました。実際に火事現場で使用する重さ20kgの酸素ポンペを背負いマスクをかけてみたりするなど、夏休みの終わりに貴重な体験ができたようです。



を伝えたい」、また、「平内町は魚介類が新鮮で、みな親切で優しく、安全で住みやすく、すばらしい町」と来日して3年とは思えないほど流暢な日本語で話してくださいました。

ダン先生の人柄に触れて、受講生は「これからはダン先生に気軽に声をかけてみようと思う」、「楽しい時間を過ごせた」と話していました。



爽やかに、熱のこもった主張！ 第62回平内地区少年防犯弁論大会

9月1日(月)、平内地区防犯協会主催の第62回平内地区少年防犯弁論大会が西平内中学校体育館において開催され、町内中学校から10名の生徒が参加し日常で感じる思いを熱弁しました。

審査の結果、夏休みのサマースクールでの体験から「声に出さないと自分の考えが相手に伝わらない。失敗を恐れないで挑戦して」と主張した須藤未来さんが最優秀賞を獲得しました。



- | | | |
|-------|---------|--------|
| ◆最優秀賞 | 西平内中 2年 | 須藤 未来 |
| ◆優秀賞 | 西平内中 2年 | 須藤 凜花 |
| ◆奨励賞 | 小湊中 3年 | 木村 圭一朗 |
| ◆努力賞 | 小湊中 1年 | 今田 環 |
| | 東平内中 1年 | 佐藤 天音 |
| | 西平内中 1年 | 大木 志保 |
| | 小湊中 2年 | 小林 聖菜 |
| | 小湊中 3年 | 佐々木 利緒 |
| | 東平内中 3年 | 江戸 颯汰 |
| | 西平内中 3年 | 須藤 芹菜 |

地道な活動を続け50周年 平内町連合婦人会

平内町連合婦人会(向井麗子会長)がこのほど、創立から50周年を迎え、9月1日(月)、勤労青少年ホームにおいて創立50周年記念式典・祝賀会を執り行いました。

式典では、永きに渡り連合婦人会の活動に尽力された方々に向井会長から感謝状が手渡されたほか、前平内町教育長亀田徳光氏の記念講演や、祝賀会では祝舞・各支部の方々のアトラクションが披露されるなど、半世紀の活動をねぎらうとともに、今後ますますの繁栄を誓うにふさわしい華やかな一日となりました。

連合婦人会は、昭和39年に創立され、地域活性化や女性の地位向上を目指し活動を続けてきました。平成4年、婦人会に内设する形で平内町赤十字奉仕団が結成されて以降はボランティア活動にも積極的に注力し、小学校への雑巾寄贈や東日本大震災への支援、皇居奉仕など活躍の場を広げています。

連合婦人会の皆さん、この度はおめでとうございます。いつも町を支えてくださりありがとうございます。



町立図書館

紹介コーナーその177

◆一般書◆

- | | |
|-----------------------|--------|
| ①春の庭(芥川賞受賞) | 柴崎 友香 |
| ②遺譜 上・下 | 内田 康夫 |
| ③闇に香る嘘(江戸川乱歩賞受賞) | 下村 淳史 |
| ④荒神 | 宮部 みゆき |
| ⑤神の子 上・下 | 薬丸 岳 |
| ⑥すえすえ | 畠 中 恵 |
| ⑦つばき | 山本 一力 |
| ⑧天に星地に花 | 帚木 蓬生 |
| ⑨魔法使いと刑事たちの夏 | 東川 篤哉 |
| ⑩三陸鉄道情熱復活物語笑顔をつなぐ、ずっと | 品川 雅彦 |

～おはなし会開催のお知らせ～
10月11日(土)10:00～ おはなしコーナー

○10月の休館日 12日・13日・26日

生涯学習カレンダー 10月

5日(日)	◆町内清掃の日
9日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
11日(土)	◆秋の安全・安心まちづくり旬間(～20日)
18日(土)	◆管内中学校 文化祭(～19日) ◆秋季大清掃(～19日)
19日(日)	◆青森東高等学校平内校舎 文化祭 ◆家庭の日
25日(土)	◆東小学校・山口小学校 学習発表会 ◆町民文化祭(～26日)
26日(日)	◆小湊小学校 学習発表会

＜家庭の日とは＞

青森県及び青少年育成青森県民会議では、毎月第3日曜日を「家庭の日」とし、家族の温かい触れ合いを通じてぬくもりのある家庭づくりを目指しています。

家庭の日には、

- ・家族みんなで話し合しましょう。
- ・家族みんなで楽しみ合しましょう。
- ・家族みんなで協力合しましょう。

hiranai

保健福祉だより

健康づくりは食事から

～毎月19日は「食育の日」～

栄養バランスのとれた食事をしよう

バランスのよい食生活の基本として、主食＋主菜＋副菜のお皿をそろえた「定食スタイル」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。また、丼物やめん類などの単品料理の場合は、栄養が糖質や脂質に偏る傾向があるので、野菜料理を1品加えましょう。



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杯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。

- ① 1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、目安は卵の大きさと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もとです。

健康展開催のご案内

10月25日(土)～26日(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。

なお、健康展は25日のみの開催となりますので、お間違えないようお願いいたします。今年も健康に関するさまざまなコーナーを設けますので、ご家族またはお友達を誘って会場へお越しください。多数の参加をお待ちしております。

【日 時】 平成26年10月25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)

元気はつらつ教室受講者大募集

最近体を動かしていますか？なかなかきっかけがないとできませんよね。

さらには、せっかく始めても、一人では継続することがなかなか難しいですよ。

町では、そんなあなたを対象に、運動教室を開催しております。

あなたの健康状態や体力レベルにあわせて、効果的な運動を指導するとともに、運動不足の解消や生活習慣病の予防、メタボ対策、元気で明るい老後を迎えるために、ぜひお役立てください。見学もできます。

【日 時】 毎週木曜日 13時から15時まで

【場 所】 生きがい工房平内(清風荘となり)

【受講料】 無料です。ただし、パークゴルフ等の際は数百円程度かかることがあります。

【申 込】 保健福祉課保健係にお申込み・お問い合わせください。

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

里親制度にご理解とご協力を

親の病気、家出、離婚、虐待、その他いろいろな事情により、家庭で生活できない子どもがいます。里親とは、このような子どもたちを、ご自分の家庭に迎え入れて養育する方のことをいいます。“家庭”という観点から子どもたちの暮らしを支える『里親』の役割が期待されています。

里親の申請をされますと、養育里親研修を受講していただくとともに、児童相談所において生活状況等の調査を行い、青森県社会福祉審議会の審査を経て、県知事が里親として認定します。子どもの養育をお願いしている間は、生活費や教育費などの委託費が支給されます。

詳細は下記までお問い合わせください。里親制度や申請の手続きについて詳しくご説明いたします。

問 青森県中央児童相談所
子ども相談課
〒038-0003
青森市石江字江渡5-1
TEL 7 8 1 - 9 7 4 4

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。価格は新薬より安いので、経済的負担が少なくなるというメリットがあります。様々な疾病の治療に、ジェネリック医薬品が普及してきていますので、希望される方は主治医や薬剤師に相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品が存在しない場合や変更が来ない場合もあります。

どうして価格が安いのか？

新薬の開発には莫大な費用がかかるため、開発した企業には製造・販売を独占できる特許期間が与えられます。ジェネリック医薬品は、特許期間終了後に同じ有効成分で製造・販売されるため、開発コストがかからず、新薬より安く提供できます。

安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品の有効成分は、長い間実際に使われてきた先発医薬品と同等の品質が確保されており、効き目や安全性については十分に検証されています。現在、製造販売されているジェネリック医薬品は、国の厳格な審査を受け、先発医薬品と効き目や安全性が同等であると承認されたものです。

なぜ、今ジェネリック医薬品なの？

近年、高齢化や生活習慣病の増加に伴い医療費が増加しています。

医療費は皆さんの窓口負担や国保税などでまかなわれています。ジェネリック医薬品を利用することで薬代にかかる窓口負担や国保税などからの負担も軽くすることに繋がります。

問 役場 保健福祉課 国民健康保険係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内135・136)

☆ 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3日(金) 9:45～11:15	ひよびよ絵本サークル 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
10月10日(金) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	輪投げを作って遊びましょう
10月24日(金) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・ねんど遊びをしましょう
10月28日(火) 9:45～11:15	手芸サークル 支援センター	毛糸で小物を作ります ※かぎ針と毛糸を持参ください

問 平内町地域子育て支援センター
TEL 7 5 8 - 1 2 1 4

ご存知ですか？ 国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。また、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間等が原則で25年以上必要です。

国民年金では、20歳～60歳に達するまでが強制加入となっていますが、60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間(25年)を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため満額を受給できない場合で、厚生年金・共済組合に加入していないときは、60歳以降(申出された月以降)でも任意加入することができます。ただし、さかのぼって加入することはできません。

任意加入することができるのは以下の方々です。

- ①満額受給できない方で年金額を増やしたい方は65歳までの間
- ②受給資格期間を満たしていない方は70歳までの間
- ③外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人

任意加入被保険者については、受給資格期間が40年(480月)に達した時点で、自動的に任意加入被保険者の資格を喪失することになります。これにより、仮に480月を超えて保険料が納付された場合でも、その超過分の保険料は本人に還付されます。

問 役場 保健福祉課 年金後期医療係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4 (内133)
青森年金事務所
Tel 7 3 4 - 7 4 9 5

介護予防教室のご案内

町では、高齢者がいきいきと暮らせるよう、健康自立度に関する調査票(基本チェックリスト)を対象者に郵送しました。調査結果から、日常生活のアドバイスをお送りし、介護予防教室をご案内しています。

65歳以上(介護保険の要介護・要支援認定者を除く)で、介護予防教室の案内が届いた方や、興味のある方はぜひ参加してみませんか？

教室の内容は以下のとおりです。

運動講座① (健康運動指導士)	10月10日(金) 13:00～15:30
口腔ケア講座 (歯科衛生士)	10月22日(水) 13:00～15:30
運動講座② (健康運動指導士)	11月7日(金) 13:00～15:30
栄養講座 (管理栄養士)	12月9日(火) 9:30～13:00
運動講座③ (健康運動指導士)	12月19日(金) 13:00～15:30

- ◆会場 勤労青少年ホーム
- ◆申込期限 各開催日の1週間前まで。
詳細はお問い合わせください。

問 役場 保健福祉課内
地域包括支援センター
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4 (内146・148・150)

～めぐって体験 湯っこで満喫～ あおり温泉体験まつり好評開催中！！

東青地域県民局が主催する、体験交流型イベント「あおり温泉体験まつり」が9月21日(日)から東青地域5市町村を会場に始まりました。

東青地域の「温泉」と「人」・「食」・「自然」・「文化」などの様々な地域資源を組み合わせたプログラムを体験することで、地域に遊びに来た人も、地域に住んでいる人も、知っているようで知らなかった地域の魅力を発見でき、地域が大好きになるイベントです。

平内町では、下記の2プログラムが申込受付中ですので、ぜひお誘いあわせのうえご参加ください。

問 あおり温泉体験まつり参加受付窓口
Tel 7 7 7 - 4 1 9 1

その他、詳細は青森県庁HP「あおり温泉体験まつり」で検索ください。



平内エリア No.17 カンタン! ヨガ体験!!

実施日 10月18日(土) 会場 よこしやま温泉運動室
定員 20名(最少催行人数5名) 参加料金 1,500円(よこしやま温泉入浴込)
時間 10:30～11:30 服装 動きやすい服装
集合時間/場所 10:10/よこしやま温泉運動室 持ち物 ヨガマットor大きめのバスタオル、汗拭きタオル
申込締切日 10月10日(金)



簡単なヨガのポーズで、肩こり、腰痛、むくみなどの体の不調解消を目指します。年齢を問わず誰にでもカンタンにできる内容です。家庭でも実践して不調解消しましょう。

ヨガは心と体のサプリメントです。
ぜひ参加してくださいね。

講師
NPO法人日本ヨガ連盟
ヘルスケアワーカー
満部 結子
☎080-5228-4080

平内エリア No.18 津軽すこっぷ三味線の響に酔いしれて

実施日 10月19日(日) 会場 よこしやま温泉大広間
定員 100名(最少催行人数30名) 参加料金 2,000円(弁当・よこしやま温泉入浴込)
時間 11:30～13:00
集合時間/場所 11:00/よこしやま温泉大広間
申込締切日 10月10日(金)



スコップ三味線の演奏体験をします。スコップを三味線に、栓抜きをバチに見立てて音楽に合わせて演奏すれば、あなたも今日からスコップ三味線奏者に!

講師
津軽すこっぷ三味線師範
吉崎 博昭
鐵の響サフロ
☎017-752-0227

平内中央病院からのお知らせ

地域医療福祉連携室より

平内中央病院のリハビリ室をご紹介します。現在のリハビリ室は、理学療法士3名、作業療法士4名、言語聴覚士1名の計8名体制で、これまでより充実したリハビリを提供し、患者さんの家庭復帰や社会復帰の支援を行なっております。

言語聴覚士をご存知ですか？

言語聴覚士(S T)は脳梗塞や脳出血などによって生じたことばの障害(失語症や構音障害など)・きこえの障害(聴覚障害など)・食べる機能の障害の方々に対し機能回復のお手伝いをしています。



相手の言っていることが分かりづらい・ことばが出づらい・思うように話せない・文字が書きづらいなどの症状の方には言語訓練、食事の際にむせる・飲み込みにくいなどの症状の方には摂食嚥下(えんげ)訓練を行っております。

コミュニケーションや食事の面からより豊かな生活が送れるよう、対象者とご家族を支援しています。

今後もスタッフ一丸となり、地域に求められる各種療法を提供してまいります。

お気軽に地域医療福祉連携室にご相談ください。

眼科の受付時間が変更になります

10月より、眼科(火・金曜日)の受付時間が下記のとおり14時に変更となりますので、お間違えのないようご注意ください。

診療日	受付時間(変更前)	受付時間(変更後)
火・金曜日	8:15~15:00	8:15~14:00

平内中央病院の職員を募集しています

1. 職種及び採用人員

- ・理学療法士(職員) 若干名
- ・作業療法士(職員) 若干名
- ・言語聴覚士(職員) 若干名
- ・看護師(職員) 若干名
- ・看護補助員(嘱託職員) 若干名

2. 受験資格

- ・職員は各職種の資格を有する(免許取得見込を含む)、59歳(採用時)以下の方。
- ・嘱託職員は、介護福祉士又は介護職員初任者研修修了者・ホームヘルパー2級以上の資格を有する方。

3. 試験日及び試験場所

申込み後、受験票にてお知らせいたします。

4. 試験方法

面接による

5. 受験手続及び申込書提出期限

受験申込書は、平内中央病院で準備していますので、必要事項を記入のうえ、提出してください(郵送可)。

・提出期限：随時

※受付時間は、8時15分から17時までです。

(土・日・祝日を除く)。

6. 採用期日及び勤務場所

- ・採用期日：随時
- ・勤務場所：平内中央病院

7. 給与等

- ・職員は平内町職員の給与条例等による。
- ・嘱託職員は、月額135,500円以上、賞与年2回、健康保険、厚生年金、雇用保険、労働災害保険加入

問 平内中央病院 庶務係
TEL 7 5 5 - 2 1 3 1

第37回町民文化祭のお知らせ

◆日 程 平成26年10月25日(土)~26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 TEL 7 5 5 - 3 0 8 6



昨年の様子(どんぶりコーラス)

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、納付してもらった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となります。

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(金)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)

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 ※平成27年4月1日の年齢

中卒(見込み含む)17歳未満の男子

◆受付期間

・推薦：平成26年11月1日(土)～12月5日(金)

・一般：平成26年11月1日(土)

～平成27年1月9日(金)

◆試験日および試験会場

・推薦：平成27年1月10日(土)～12日(月)

高等工科学校(横須賀市)

・一般：平成27年1月24日(土) 青森駐屯地(1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

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26年		年間累計		死者の状況		死者
発生	8月中 331件 (-98)	年間累計 2660件 (-592)	死者の状況	高齢者の死者 ～65歳以上の～		17人 (+1)
死者	2人 (-1)	28人 (+2)		歩行中の死者		13人 (+5)
傷者	435人 (-118)	3291人 (-702)	シートベルト	飲酒運転による死者		2人 (-2)
				自動車乗車中の死者		8人 (-4)
				非着用死者		5人 (+1)

※()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。

2014 10 今月のお知らせ NEWS

第42回商工会びっくり市のお知らせ

お買い得商品にびっくり!?

平内町商工会では、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ん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。

また、各種イベントも計画しております。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26年11月1日(土)～2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
 - ・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
 - ・その他
- (事情により変更もあります)



多彩なステージイベントも盛りだくさん

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

みんな集まれ! 県民環境林でチェーンソーアートと間伐体験

平成25年4月から県が管理・経営している「県民環境林」でチェーンソーを使った彫刻(チェーンソーアート)や間伐など、普段できない体験が盛りだくさんのイベントを開催します。コースターや鍋敷きに使える丸太輪切りのプレゼントもあります。

- ◆日時 10月26日(日) 9:00～16:00
(雨天決行:メニュー変更あり)
- ◆場所 県民環境林(東田沢地内山林)
- ◆募集人数 20名(申込順)
- ◆募集期間 10月20日(月)まで
- ◆申込方法 電話かFAXにて参加希望者の住所、氏名、年齢、電話番号をお知らせください。
- ◆参加費 無料(損害保険加入)
- ◆その他 昼食、飲み物、雨具などは各自でご準備ください。
野外活動に適した服装をお願いします。

問 東青県民局 林業振興課
担当 小田桐
TEL 7 3 4 - 9 9 6 2
FAX 7 3 4 - 8 3 0 5

松くい虫被害の予防について

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという小さな線虫がマツの木に侵入することによって、マツが枯れてしまう伝染病のことです。

平成25年6月と9月に、深浦町のクロマツからマツノザイセンチュウが確認され、本県で自生するマツでは3例目および4例目となる松くい虫被害が立て続けに確認されました。

もし松くい虫被害が県内にまん延すると、農林水産業をはじめとする産業・経済のほか、本県が誇る自然景観や観光資源などに大きな影響を与えます。

松くい虫被害を防ぐには、葉が黄色に変色したマツや枯れたマツを早い段階で取り除くことが大切です。

自宅の庭木や街路樹など、身の回りで枯れているマツや枯れかかっているマツを見かけたときは、役場農政課または東青県民局地域農林水産部林業振興課、森林組合までお知らせください。

大切なマツを松くい虫被害から守り、次の世代へ引き継いでいくためご協力をお願いします。

問 役場 農政課
TEL 7 5 5 - 2 1 1 7
東青県民局 林業振興課
TEL 7 3 4 - 9 9 6 3
森林組合あおもり平内事業所
TEL 7 5 7 - 2 2 3 1

【価格一覧】

「平内町史上・下巻」
「平内町史続上・下巻」
好評発売中!

		町内在住者	町外在住者
① 「平内町史上・下巻(再版)」	2冊組	4,500円	5,500円
② 「平内町史続上・下巻(新版)」	2冊組	4,500円	5,500円
③ 「平内町史上・下巻&続上巻・下巻」	(①、②のセット) 4冊組	8,000円	10,000円

問 役場 総務課 企画・防災対策室 TEL 7 5 5 - 2 1 1 1

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。各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居住内までの設備)については、個人負担により行っていただくことになりますが、その工事は町に登録している「指定工事店」でなければなりません。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幹旋(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。

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

1. 定期的な保守点検
2. 年一回の清掃
3. 法定検査の受検(使用開始後及び年1回)

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センターが行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、青森環境管理事務所への届け出等が必要です。

不明な点がありましたらお問い合わせください。

問 役場 地域整備課 下水道管理係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 6
一般社団法人青森県浄化槽検査センター
Tel 7 2 6 - 9 5 0 0
青森環境管理事務所
Tel 7 3 6 - 9 2 9 2

下水道使用料について

ご家庭の排水設備工事が完了し、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月当り10㎡まで1,210円(消費税別)

【従量使用料】

1月当り10㎡を超える1㎡につき155円～300円
(消費税別)

下水道の正しい使い方について

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等が故障し、多額の経費がかかっています。下記の点に注意して、下水道を正しく使用しましょう。

- 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トーパー以外の紙、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。
※ポンプ詰まりの主な故障原因とのなるもの
→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

第7回ふるさとあおもり景観賞 応募受付中！！

あなたの自慢のふるさとの風景をお送りください。

◆募集対象

- ①まちなみ部門
- ②土木施設部門
- ③公共建築物部門
- ④民間建築物部門
- ⑤屋外広告物部門
- ⑥地域づくり活動部門

◆募集期間

平成27年1月31日(土)まで

詳細は、役場地域整備課に置いてある「第7回ふるさとあおもり景観賞募集チラシ」をご覧ください。インターネットで「ふるさとあおもり景観賞」で検索してください。

最優秀賞の応募者には、
クオカード5千円分を贈呈します。

問 青森県 県土整備部 都市計画課
TEL 7 3 4 - 9 6 8 1

「介護就職デイ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26年11月10日(月) 13:00～16:30

◆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(木)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 7 7 6 - 1 5 6 1 (42#)

土木協同組合草刈り奉仕作業

平内町土木協同組合(太田範行会長)では、小湊川川敷の草刈奉仕作業を毎年行っておりますが、今年は夏祭り前の作業が豪雨により延期され、8月29日(金)に行われました。

当日は、協同組合員と平内町で工事を行っている鹿内組からの作業員20名により作業していただきました。作業に係わった皆さん、ありがとうございました。



60名が参加し盛大な同窓会

8月23日(土)、平成26年度県立平内高等学校・県立青森東高等学校平内校舎同窓会が開催され、卒業生や教職員ら約60名の参加者が昔話に花を咲かせました。

参加者はお互いに近況報告をし合いながら、新卒業者を激励し、そしてまた来年元気に会おうと約束して同窓会は大盛況のうちに閉会となりました。



電気保安協会からのお願い

ご家庭に配線されているコンセントは、おおよそ15アンペアまでとなっております。

エアコンや大型電気ストーブ、電子レンジなどには専用コンセントから使用することをおすすめします。また、アースは必ず取り付けて使用しましょう。



8月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男… 5,778人(-20人)
女… 6,285人(-18人)
計… 12,063人(-38人)
世帯数…5,131世帯(-8)
平成26年9月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地

(三上大武樹 青森市
渡邊由子 第2勝田町

(武田敬志 東沼館
前田可奈子 八戸市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
秋村 玲梨音(啓介) 松野木
工藤 愛菜(美佳) 新生町
工藤 聖心(美佳) 新生町
田中 莉希(智也) 清水川



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

工藤 昇(82) 隆 第1元町
畑井 祐喜(81) ナツヨ 中東田沢
亀田 武義(82) 敦 第2小林
佐々木 ハナ(94) 誠 第1内童子
千代谷 亀松(94) 丈夫 山口
田中 みわ(97) 一也 薬師野
工藤 詳二郎(73) ウメ子 川原町
竹内 康子(93) 鎌田新 夜越山
川瀬 康裕(49) 宏汰 青森市
飯田 トミエ(86) 猛則 第1勝田町
鳥谷部 正直(89) 政春 第3小林
蝦名 金一郎(87) 兼美 第2内童子
八戸 義明(75) 勝明 松野木

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22日(水)

～毎月1日・16日は9時から入浴できます～

新たな世界の発見、新たな職業観の芽生え

中学生職場体験学習

消防署では救命講習から放水訓練まで
密度の濃い体験ができました

9月2日(火)から4日(木)にかけ、町内3中学校の生徒らが町内各地の事業所を訪れ職場体験を行いました。これは、中学生が事業所などの職場で働くことを通じて、職業や仕事の実際について体験したり、働く人々と接したりすることを目的としており、20年近く前から行われています。

保育園や老人ホーム、洋菓子店や建築会社など様々な業種から体験先を選択した中学生らは、慣れない仕事に戸惑いながらも職員さんの指導に耳を傾け、真剣な表情で仕事にあたっていました。

自らが卒業した保育園で職場体験をした男子生徒は、「子どもと触れ合えて楽しめたいと思い志望した。泣かれると大変だったが、最後は懐いてくれてうれしかった」と笑顔で話してくれました。



みんなそろっていただきます！



商品を手真剣な眼差し

地域の協力あってこそ

今回、中学生を受け入れ、職場体験の場を提供して下さった事業所は町内だけで約30か所。皆さん仕事の合間を縫って指導にあたっていただいております。

中学校の担当者に聞くと、事業所の皆さんはみな協力的で、受け入れ先の開拓で苦労することはほとんどないそうです。

また、各事業所で中学生の働きぶりを伺うと、「みんな素直でまじめ」と概ね好評でしたが、「掃除の仕方もわからない子もいる。家で手伝いをしていないのだろう」と辛口のコメントも聞かれました。

中学生にとっては職業を体験する場であり、地域とのつながりを持つ貴重な機会でもあります。協力いただいた事業所の皆さん、ありがとうございました。

『わたしの好きなひらな』



◇投稿者
斎藤 倫太郎さん(大和山)
◇撮影場所
大島

◇投稿者より◇

8月16日(土)、第6回大和山全国青年研修会のプログラムにおいて、全国各地より集まった青年ら28名で、夏泊大島の海岸清掃ボランティアを実施しました。

当日は、時おり雨がバラつくあいにくの空模様でしたが、平内町の名所を綺麗にすることに喜びとやりがいを感じました。

参加した青年からは、来年もまた清掃活動をしたいとの声が多くありました。

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