

広報

ひらな

1

平成29年/2017

謹賀新年



平内町長
船橋
茂久



新年おめでとうございます。

希望に満ちた輝かしい平成29年の新春を迎え、町民皆様の御健勝と御繁栄を心よりお祝い申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、「熊本地震」、「鳥取中部地震」、「台風の発生が連続する」など、自然災害が猛威を振るう自然の厳しさを認識させられる年でありました。甚大な被害にあわれた地域・方々には改めて心よりお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興を願うものであります。当町においても農地、農業用施設、林道、公共土木施設に被害がありましたが、復旧に向けて取り組んでまいりたいと考えております。

町政については、厳しい財政状況ではありますが、今年度の事業計画も順調に推移しております。また、継続事業であります(仮称)藤沢団地建設工事においては、20棟40世帯の建設計画のうち、現在は12棟24世帯分が完成し入居中であります。更に間木・東滝地区の融雪溝整備につきましても、今年度一部で共用開始を予定しております。

町経済を支えてきた漁業、特にホタテ養殖については一昨年に引き続き豊漁となりました。夏場の高水温によるへい死もなく成長もよかったことと、北海道のホタテが減産となったために販売単価が跳ね上がり、過去最高を記録した一昨年をさらに上回り、6支所すべてで最高の水揚げを記録し町全体で約130億円となることが見込まれています。

しかしながら、秋の実態調査結果から、稚貝、新貝ともに成長が鈍化し、へい死が増えていることから今年は生産量が減ることが予想さ

れています。これらに対応するためにも引き続き漁業者、漁協、町議会と一体となって取り組んでまいりたいと考えております。

一方、水稻については、田植え最盛期が5月中旬で平年並みでありましたが、田植え直後の低温などにより生育がやや遅れ、分ケツも少なめで心配されましたが、その後の好天により回復し、登熟から刈り取りまで順調に推移しました。結果として基幹品種「まっしぐら」の1等米比率は93%を確保し、収穫も「やや良」となり、この6年間安定した収量となっています。また、連続で襲来した台風も、農家の収穫に対しては大きな影響がなく幸いです。

米の価格については、農協による米の買い入れ価格が1俵につき1万円を超える価格となり、どうにか平年の落ち着きを取り戻したようであります。今後とも農協はじめ関係機関と連携して、高品質米の生産に取り組んでまいりたいと考えております。

町政運営の根幹である財政を取り巻く環境は、引き続き厳しい状況にあり、人口減少・少子高齢化、旧青森少年院跡地の取得といった課題が山積しております。この町で生まれ育った子どもたちが、いつまでも元気な笑顔でいられるように、健康と福祉、生涯学習の充実を図り、また地場産業をさらに育てながら、町民の皆様と協働で歩んでまいりますので、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

本年が町民の皆様、そして平内町にとりまして素晴らしい年でありますよう心から御祈念申し上げ、新年の御挨拶といたします。



平内町議会議員
倉内 清一



新年おめでとうございます。

平成29年の年頭にあたり、町議会を代表しまして謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

町民の皆様には、希望に満ちた新年を、御家族お揃いで健やかに迎えのことに、議員一同心より喜び申し上げます。また、町議会に対しまして日頃より深い御理解と御協力を賜り衷心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、観測史上例のない東北の太平洋側からの上陸や北海道への上陸が続いた台風や、4月の熊本地震、10月の鳥取県中部地震、11月には福島県沖を震源とする地震で津波を観測するなど近年続いている異常気象、自然災害は昨年も例外ではありませんでした。当町においても一部被害が発生しましたが、甚大な被害にあわれた方々には、心からお見舞いを申し上げるものであります。

さて、今年度の当町の各事業は、(仮称)藤沢団地建設事業においては、現在、計画中の20棟40世帯のうち12棟24世帯分が完成し入居中であります。また、下水道事業では、藤沢および浅所地区、清水川地区の整備を行ってまいりました。道路につきましては、小湊・外童子線の拡幅改良、間木・東滝地区の融雪溝の整備、橋の老朽化対策などを、漁港については、茂浦・白砂・狩場沢の各漁港の整備を行っております。今後も住みよい町を目指し、引き続き生活環境の改善やインフラ整備を実施していく予定となっております。

町の基幹産業である水稻については、田植え直後の低温などにより生育がやや遅れたも

の、その後の好天により回復し刈り取りまで順調に推移しました。その結果、基幹品種「まっしぐら」の一等米比率は93%、収穫も「やや良」となり、ここ数年安定した収量を確保しております。

一方のホタテ養殖においては、北海道産のホタテが大幅に減産となり、陸奥湾産のホタテの需要が高まりました。また、ホタテの成長に関しては夏場の高水温時にも、目立ったへい死もなかったため、水揚げ金額は当初の計画の約2倍、ホタテで約120億円、ナマコを含めると約130億円となり、過去の記録を大幅に更新し過去最高となることが予想されております。しかし、近年の異常気象により、何時大量へい死を起こしてもおかしくない状況にあり、健苗育成、漁場環境の保全が求められています。

町議会としては、基幹産業を守り育て、経営安定に努めるために、関係団体・生産者の取り組みに対し、町と一体となり支援していきたいと考えております。

今後とも町政を取り巻く環境は厳しいものがありますが、町民が安心して暮らせる町づくりのためにも、町民の皆様^{さん}の御意見が町政に反映されるよう自己研鑽に努め、町民の福祉向上のために議員一同邁進してまいりますので、相変わらざる御指導と御鞭撻をお願い申し上げます。

新しい年を迎え、平内町の限りない発展と町民の皆様の御健勝と御多幸を議員一同心から御祈念申し上げ、新年の御挨拶といたします。



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

『和の心を学ぶ』～放課後子ども教室で茶道体験～

山口小学校放課後子ども教室にて11月7日(月)、青森市から茶道裏千家の先生を2名お招きして「茶道体験」が行われ、児童24名が参加しました。

児童は最初に、先生が行う茶菓子を受け取る所作とお茶の点て方を見て学んだ後、先生から「お茶を点てる時は茶筌^{ちやせん}を上下に動かすといいよ」とのアドバイスを受けながら、自分で点てたお茶を茶菓子と一緒にいただきました。



また、この日は授業終わりのクレア先生(ALT)も駆けつけ、児童と交流しながら一緒にお茶を点てました。

参加した児童からは、「抹茶はもっと苦いと思っていただけ飲んでみたらおいしかった」「自分でお茶を点てるのが難しかったけど楽しかった」などの感想が聞かれました。

放課後子ども教室では、児童の健全育成のために様々な体験活動を行っております。今回の茶道体験を通じて児童が和の心を学ぶことで、豊かな心が育まれていくことが期待されます。

寒い中での熱戦！ 町内対抗パークゴルフ大会！

11月6日(日)、夜越山パークゴルフ場にて平内町体育協会主催による「第2回町内対抗パークゴルフ大会」が開催されました。

当日は気温が低く肌寒い1日となりましたが、4人一組で構成された町内対抗の団体戦に出場した10チームを含む、総勢70名以上の参加者が集まり、熱戦を繰り広げました。

この大会は、当町体育協会が昨年度創立70周年を迎えたことを契機にスポーツでの町づくりを目指そうと開催されたものです。

参加者の小田切悦子さん(元町)は「寒かったけど、他の町内の人とプレイできて楽しかった。次は入賞できるように頑張る」と、かじかんだ手を擦りながら話してくれました。

参加者の皆様、お疲れ様でした。



大会結果

【団体戦(町内対抗)】

- 第1位 沼館
- 第2位 緑町
- 第3位 一勝田町

【個人戦】

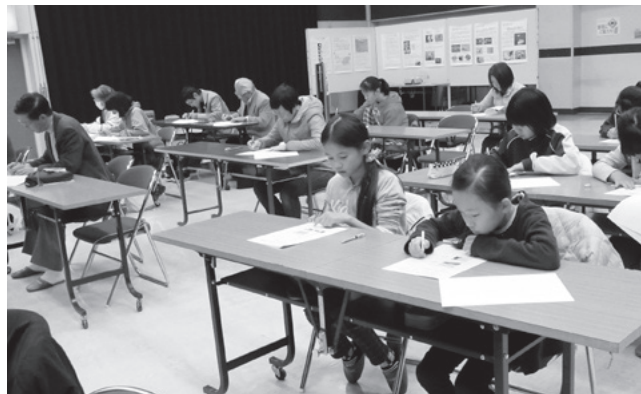
- 第1位(男性の部) 川越 貞吉(沼館)
- 第1位(女性の部) 高桑久美子(緑町)

「新築・家賃補助事業」実施中！ 詳細は役場企画政策課へ(Tel755-2111)

新ハクチョウ博士 “今年は14名”誕生！！

11月27日(日)、山村開発センターにおいて「第4回ハクチョウ検定」が開催されました。

今年は初級・上級合わせて19名が受験し、ご当地検定ブームということもあって、平内町だけではなく、むつ市や青森市からも参加していました。スライドやDVDを使った検定前の事前講習会に、熱心に耳を傾け、その後の検定に臨みました。



検定終了後には、白鳥お姉さんによる解答の解説も行われ、さらにハクチョウに関する知識を深めることができました。合格者は次のとおりです。

◆初級合格者(7名)

飯田 穂夏 小形琉貴奈 太田 正美 田中 愛子
船橋ゆりあ 本荘 菜里 本荘 光咲

◆上級合格者(7名)

飯田 敬生 小形 郁子 小形百合子 田中 結子
中村智枝子 福田 健一 村上千代明

合格者の皆様、おめでとうございます！

町立図書館 紹介コーナーその204

◆一般書◆

- | | |
|---------------------|-----------|
| ①恋のゴンドラ | 東 野 圭 吾 |
| ②罪の声 | 塩 田 武 士 |
| ③天子蒙塵(1) | 浅 田 次 郎 |
| ④ききりんご紀行 | 谷 村 志 穂 |
| ⑤慈雨 | 柚 月 裕 子 |
| ⑥ハリー・ポッターと呪いの子(1・2) | J.K.ローリング |
| ⑦蜜蜂と遠雷 | 恩 田 陸 |
| ⑧継続捜査ゼミ | 今 野 敏 |
| ⑨法医昆虫学捜査官 潮騒のアニメ | 川 瀬 七 緒 |
| ⑩シャルロットの憂鬱 | 近 藤 史 恵 |

○1月の休館日 1日～3日・8日・9日・22日

生涯学習カレンダー 1月

5日(木)	◆平内町消防団出初式
12日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
15日(日)	◆家庭の日
16日(月)	◆管内小・中学校3学期始業式
26日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
29日(日)	◆ハクチョウのまちの未来を描くシンポジウム ハクチョウ検定合格証書授与式 フォトコンテスト表彰式 白鳥ガイド隊出発式ほか

平成29年度平内町奨学生を募集します ～学校教育課～

当町では、優秀な人材育成を願い、経済的理由により修学が困難な方に対して奨学金を貸付し、町の将来を担う人づくりに役立ち、発展につながることを期待して「平内町奨学金貸付事業」を行っていますので、次のとおり平内町奨学生を募集いたします。

1：貸付対象

①平成29年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する者、または在学中の者。ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大に入学する者を除きます。

②平内町に住所を有する者の子であること。

※1年以上平内町に住所を有する者

2：募集人員 10名以内

3：奨学金の貸付額及び貸与期間

①奨学金の額は、月額3万円・4万円・5万円のいずれかとなります。

②貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間となります。

4：申請期間および申込先

平成29年4月3日(月)～5月2日(火)までを申請期間といたします。申込先は、平内町教育委員会学校教育課学務係(山村開発センター内)です。

※提出書類ほか詳細につきましては、担当までお問い合わせください。

問 平内町教育委員会 学校教育課 学務係
Tel 7 5 5 - 2 5 6 5 (内線345)

hiranai
健康福祉だより

冬場が増える“脳卒中”に気をつけよう！

「もしかして・・・」
と、異変を感じたら、すぐ「119番」
で救急車を呼びましょう！！



寒いこの時期に増える病気が脳卒中です。原因や前ぶれなどを
知り、脳卒中を予防しましょう。もしかして脳卒中かもし
れないと思ったときは、すぐに救急車を呼びましょう。

Q. いつ、どんなときに起こりやすいの？

◆早朝から午前中にかけて

急激な寒さや、暖かい室内から寒いトイレや外へ出た
ときの寒暖差で血圧が急激に上がるため

◆急に立ったり座ったとき、飲酒後に入浴したときなど 血液が急激にめぐりような場合が危険です！

《脳卒中を予防するための10か条》※公益社団法人日本脳卒中予防協会参照

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ①手始めに高血圧から治しましょう | ②糖尿病放っておいたら悔い残る |
| ③不整脈見つかれば次第すぐ受診 | ④予防にはタバコを止める意志を持って |
| ⑤アルコール控えめは薬、過ぎれば毒 | ⑥高すぎるコレステロールも見逃すな |
| ⑦お食事の塩分・脂肪控えめに | ⑧体力に合った運動続けよう |
| ⑨万病の引き金になる太りすぎ | ⑩脳卒中起きたらすぐに病院へ |

《すぐできる冬場の対策》

- ・寒暖の差に注意！暖かい室内から出るときは暖かい服装で！
- ・入浴は暖かい時間帯に！脱衣所も暖かくしましょう。
- ・風呂から出るときは、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- ・入浴前後には、コップ1杯の水を飲みましょう。
- ・飲酒後や体調が悪いときは入浴しないようにしましょう。
- ・トイレも暖めておきましょう。



脳梗塞(脳卒中のひとつ)の前触れである『一過性脳虚血発作』のチェック方法！

◆Face(顔)=顔の麻痺のチェック

満面の笑みを作るように「いー！」と声に出しながら、口角をしっかりと上げます。片方の口角があがっていなければ、疑いがあります。

◆Arm(腕)=腕の麻痺やしびれのチェック

腕をまっすぐ伸ばし、手のひらを上にして、両腕を肩の高さまで上げます。そのまま目をつぶり数十秒間、両腕を上げた体勢を保てるかを確認してください。もし片腕が下がりはじめたら、疑いがあります。

◆Speech(言葉)=言葉の異常をチェック

言葉に詰まる、内容がおかしくなっている、ろれつが回っていないなどの状態は要注意！

◆Time(時間)=すぐに救急車を呼ぶ

脳梗塞の治療は時間との勝負です。上記に当てはまったなら、迷わず即座に行動をしてください。

こころの健康講座開催

勤労青少年ホームにおいて11月2日(水)、芙蓉会病院診療部長・村上拓也先生をお招きして「こころの健康講座」を開催し、「ストレスをためないための工夫は？うつ病になったらどうするの？」などの内容について講話をしていただきました。



うつ症状の始まりの多くが不眠であるため、眠りの質を確保すること、また不安は常に有害ではなく、一定の不安感は作業効率を上げることなど、先生の経験をもとに説明していただきました。

参加者からは、「不安と上手に付き合っていきたい」「楽しみをもって生活したい」との感想が聞かれました。

☆ 子育て支援センター ☆ 1月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
1月6日(金) 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
1月17日(火) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	保育園のお友達と一緒に 遊びましょう
1月25日(水) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・鬼のお面を作ります



問 平内町地域子育て支援センター
Tel 7 5 8 - 1 2 1 4

平成29年度

保育所などの新規・継続入所 受付のお知らせ

◆利用できる教育・保育の場

幼稚園

(対象：3～5歳)

小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う学校

認定こども園

(対象：0～5歳)

幼稚園と保育所の機能や特長をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設

保育所

(対象：0～5歳)

就労などのため、家庭で保育のできない保護者に代わって保育する施設

入園式



◆受付期間および場所

- ・平成29年1月23日(月)～27日(金)
- ・役場 福祉介護課 福祉係(⑦窓口)
(※継続の方は入所中の施設でも可)



入所手続きなどにつきましては、町ホームページもご覧ください。
また、必要な書類などについては、施設の種類によって異なりますので、
入所希望先の施設または、担当までお問い合わせください。

問 役場 福祉介護課 福祉係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内線142)

自死遺族のつどいのご案内

大切な人を自死で失うことは、とてもつらいことです。つらい気持ちを誰にも話せなかったり、大切な思い出を誰とも分かち合えなかったり、自分自身を責め続けていないでしょうか。

「つどい」は、大切な人を亡くされた同じ思いを抱えている方が集まり、自分の体験や思いを心おきなく、ありのままに話せる安心できる場です。

◆日時：平成29年1月14日(土) 13:30～15:30

◆会場：青森市民ホール1階 会議室1

◆参加の対象者：自死でご家族、ご友人や恋人など、大切な人を亡くされた方

※つどいに参加される場合は、お電話でお申し込みください。「つどいのことで」とお話しされれば、担当におつなぎします。

◆お問合わせ・申込先

青森県立精神保健福祉センター
こころの電話（担当：松坂・乳井）
TEL 7 8 7 - 3 9 5 7・3 9 5 8

国民年金保険料は「口座振替」がお得です！

国民年金保険料の納付は、口座振替が利用でき、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省け、納め忘れもなくとても便利です。

また、**口座振替**には当月分保険料を当月末に振替納付することにより、**月々50円割引される早割制度**や、**現金納付よりも割引額が多い6ヵ月前納・1年度前納・2年度前納**もあり、大変お得です。

前 納 種 別	申込期限
6ヵ月前納(4月～9月分)	毎年2月末まで
6ヵ月前納(10月～翌年3月分)	毎年8月末まで
1年度前納(4月～翌年3月分)	毎年2月末まで
2年度前納(4月～翌々年3月分)	毎年2月末まで

※申込期限に間に合わない場合は、**翌年3月まで翌月末振替(割引なし)**となりますのでご注意ください。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関や役場健康増進課、または年金事務所へお申し出ください。

問 役場 健康増進課 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

献血へご協力ください！

平内町に下記表の日程で献血バスが来ます。

400mL献血の方が、200mL献血よりも患者さんへの副作用および感染症の発生の可能性を低くできるため、当日は**400mL献血のみ**へのご協力をお願いします(※体重50kg以上の方が対象です)。

◎採血針や献血バッグ等はお一人ずつ使い捨てにしているので、**献血することによって病気に感染するということはありません！**

◎献血にかかる時間は、受付から採血後の休憩まで**“約40分”**です。

◎献血にご協力いただいた方には、サービスとして血液検査の結果をお届けします。

実施日	実施場所	時間
1月18日 (水)	平内町役場	9:00～11:30
	平内中央病院 (職員玄関前)	13:00～14:00
	平内高校	15:00～16:30

☆献血に当たってのお願い☆

- ・当日は朝食や昼食を摂ってください。
- ・服薬中の方は**お薬の名前がわかるもの**をご持参ください。
- ・「**献血カード**」をお持ちの方はご持参ください。

高額療養費の申請には“領収書の原本”が必要です！

一国民健康保険からのお知らせ一

支払った医療費が高額になり高額療養費に該当しそうな場合は、**確定申告などで領収書を提出する前に、役場健康増進課にて高額療養費の申請**をお願いします。

高額療養費制度とは、国民健康保険加入者が同一月内に医療機関などに支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、その超えた金額が申請により後から支給される制度です。

申請に必要なものなど、ご不明な点は担当までお問い合わせください。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内線136、137)

平内中央病院からのお知らせ

中学生が当院で職場体験

11月16日(水)・17日(木)の2日間、小湊中学校2学年の生徒2名が当院で職場体験学習を行い、病棟での看護業務を中心に、院内各部署で様々な業務体験をしました。

この体験をととして、看護業務の大変さや働くことの大切さなど、学校の勉強だけでは知りえない多くのことを学んだようです。



リハビリ業務を体験する生徒



汚染検査ライトで、目に見えない汚染をチェック

看護部で手洗講習実施

当院では折々に職員を対象とした研修会を開催して知識・技術の研鑽を積んでいます。

11月には病棟での手洗いの重要性についての講習会を行い、感染防止に対する意識を高めました。冬はインフルエンザやノロウイルスが流行しやすい季節ですので、これからも感染防止に努めてまいります。

当院の看護部長が厚生労働大臣表彰を授章

当病院の看護部長、田村美賀子が、「国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

当院で34年にわたり勤務し、地域住民の健康保持・増進など国民健康保険の円滑な運営への貢献が称えられ、この度の受賞となりました。

田村看護部長は「これからも看護業務をととして、地域医療に貢献してまいります」と話しておりました。



看護補助員を募集！！

看護補助員は、看護師が行う医療行為以外の業務をサポートする仕事です。

たとえば、患者さんの食事や入浴など身のお世話をしたり、器具の洗浄などの作業をします。患者さんとふれる機会も多く、働き甲斐がある仕事です。

当病院の看護スタッフの一員として、一緒に働いてみませんか？

雇用条件などの詳細につきましては、担当までお問い合わせください。

1：受験資格

- ・職員は各職種の資格を有する(免許取得見込者含む)、59歳(採用時)以下の者
- ・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者

2：試験方法 面接による

3：受験手続

- ・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

問 平内中央病院事務管理部
TEL 7 5 5 - 2 1 3 1

暮らしの中の税 ～『私たちの生活と税金』～

平成28年分申告相談のため、各地区に伺います！！

平成29年度住民税および国保税は、平成28年1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得に課税するため、平成29年2月6日(月)から2月21日(火)にかけて、町内のコミュニティセンターなどへ役場税務課職員が出向き、申告相談を実施いたします。

詳しい日程などは、『申告相談日程表』を後日毎戸配布いたしますので、ご参照のうえ是非申告相談くださいますようお願いいたします。

日程表の期間中に都合がつかない方は、あらかじめ役場税務課へお問い合わせのうえ、申告相談をお願いいたします。

事業所得、農業所得などの申告相談の方は、総収入金額から必要経費を差し引いて所得金額を計算する収支計算方式になります。

また、収入金額や必要経費にかかる請求書・領収書などの書類および日々の取引の記録(帳簿)などを整理し、スムーズに収支計算ができるよう準備した上で、申告相談においでくださるようお願いいたします。



問 役場 税務課 住民税係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線245・246)

個人住民税における 住宅借入金等特別税額控除について

所得税の住宅ローン控除を受けており、所得税において控除しきれなかった金額がある方は、翌年度の個人住民税において住宅ローン控除が適用される場合があります。

◆控除を受けるためには

所得税の確定申告が必要ですので、期限(平成29年3月15日)までに必ず申告してください。

※ただし、居住2年目以降の場合、給与所得のみの方で職場において年末調整をされているときは、確定申告が不要です。

問 役場 税務課 住民税係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線245・246)

東青地域県民局県税部よりお知らせ

納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明書類は、下記青森県庁ホームページのサイトからダウンロードできます。

http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010_01nouzei.html

同サイトでは、記入方法・本人確認書類などの案内もありますので、ご覧ください。

なお、証明書の発行には(自動車税、継続検査用以外)1件あたり県証紙400円の証明手数料がかかります。

問 東青地域県民局県税部 納税管理課
TEL 7 3 4 - 9 9 7 0・9 9 7 1

申告相談会のご案内 ～青森税務署からのお知らせ～

青森税務署では、平成28年に借入金により自宅を購入された方を対象とした「住宅借入金等特別控除説明会」を次のとおり開催いたします。

1：開催日時(各説明会開始30分前から受付開始)

開催日		説明会時間
1月18日(水)	1回目	13:30～14:30
	2回目	15:30～16:30
1月19日(木)	1回目	13:30～14:30
	2回目	15:30～16:30
1月20日(金)	1回目	13:30～14:30
	2回目	15:30～16:30

2：開催場所 青森税務署(青森第2合同庁舎) 1階共用会議室

3：定員 30名(各回全て)

※説明会に持参する書類などの詳細につきましてはお問い合わせください。

問 青森税務署 青森市長島1丁目3番5号
TEL 7 7 6 - 4 2 4 1(自動音声でご案内します)

今月号のTOPIX

『ホタテ活御膳』を 町が“応援宣言”！！

当町では平成28年10月30日(日)、中小企業地域資源活用促進法に基づく「ふるさと名物応援宣言」を実施し、町立体育館にて船橋町長から平内ホタテ料理推進協議会の三上豊会長へ宣言書が手渡されました。

この「宣言」は「平内ホタテ活御膳～平内町は育成ホタテ水揚げ日本一～」と題し、当町のふるさと名物を当町はじめ、商工団体・民間企業・町民皆様の力で、全国に発信していくことを目的としています。

また、「宣言」を行うことにより、関連した地域資源活用事業について国の認定を受けた中小企業などが行う場合、国の補助金や人材育成、中小企業庁のポータルサイトによる情報発信といった優先措置を受けることができます。



▲船橋町長(右)から「宣言書」を受け取った三上会長



▲きれいに割りばしを割る園児に、まわりから拍手が

“だし”で味わう和食の日 ～和食文化の保護と継承について学ぶ～

11月16日(水)、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)が「だしで味わう和食の日」と題したイベントを、仕出し「ま兵」にて開催し、園児と保護者など約50名が参加しました。

同幼稚園では、「11月24日(いい日本食)」が『和食の日』として制定されていることに伴い、園児が「うま味」を郷土の味覚だしで味わうことで、郷土の風土を学ぶことに繋げていきたいとの趣旨で開催したとのこと。

また、同時に和食マナー教室も行い、園児は教わったばかりの作法で割りばしを上手に2つに割り、正しい箸の使い方を思い出しながら、鰯と昆布などで「だし」をとった料理を、食べていました。

小学校で“租税教室”を開催！

次代を担う児童が、租税の意義や役割を正しく理解し、納税者として社会や国の在り方を主体的に考えるという自覚を育てることを目的として、役場税務課職員が講師となり、11月30日(水)に山口小学校、12月16日(金)に小湊小学校で、6年生を対象にした「租税教室」を開催しました。

授業冒頭の税金に対する児童のイメージでは、「無い方がいい」といったものもありましたが、授業が進むにつれ、税金が無くなると様々なサービスが受けられなくなることがわかり、税金は「自分たちが健康で文化的な生活を送るために欠かせない『会費』であること」を学びました。

児童からは「税金が無いと町にゴミがあふれたり、救急車も呼べないことが分かった」といった感想があり、税金の意義や大切さに対して理解を深めました。



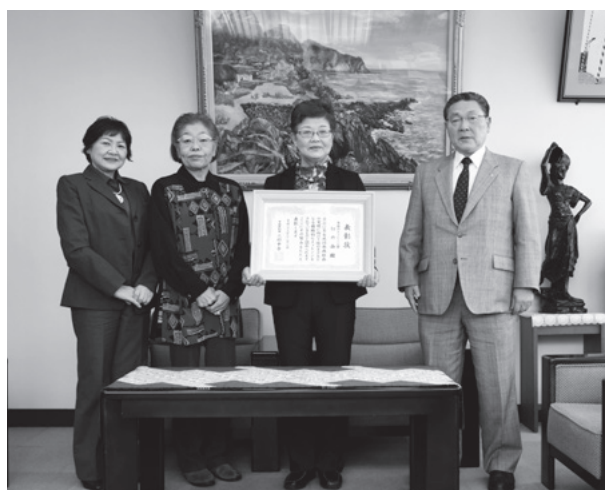
▲「税金が無くなった世界」を描いたアニメを鑑賞後、税金について改めて考える山口小学校の児童

「虹の会」が青森県いきいき男女 共同参画社会づくり表彰受賞！！

町民の立場で「平内町男女共同参画プラン」を推進する虹の会(須藤千和子代表)が「平成28年度青森県いきいき男女共同参画社会づくり表彰・女性のチャレンジ賞」を受賞しました。

11月24日(木)、須藤代表はじめ、虹の会の会員が表彰状を手役に訪れ、船橋町長へ受賞の報告をしました。

虹の会は、会員のエンパワーメント(※)のために男女共同参画に関する学習を継続しながら、学んだことを男性の料理教室や津軽弁の朗読劇など身近でユニークな手法で町民に伝えてきました。また、町外へも出向いて朗読劇を披露するなど、平内町のみならず他市町村の男女共同参画推進にも大きく貢献していることが評価され、この度の受賞となりました。



※「エンパワーメント」…自身の力で課題を解決して
いくことができる社会的技術や能力を獲得すること



石田和子さん(東沼館) 青森県褒賞を受賞！！

11月24日(木)、ホテル青森を会場に平成28年度青森県褒賞式が執り行われ、翌日褒賞を受賞した石田和子さん(東沼館)が役場を訪れ、船橋町長に受賞の喜びを伝えました。

40年以上の長きにわたり母親クラブ活動に専念し、現在も青森県地域活動連絡協議会(青森県母親クラブ)の副会長を務めるなど、地域児童の健全育成の推進・福祉向上に貢献されている功績が認められ、この度の受賞となりました。

石田さんは、「これからも子どもたちのために、陰ながら支援活動が続けていきたい」と語ってくださいました。この度の受賞、誠におめでとうございます。

西平内中学校で 『地域の歴史教室』開催！

西平内中学校で11月25日(金)、旧西平内村にまつわる歴史を学ぶ「地域の歴史教室」が、同中学校元校長で町内の歴史に造詣が深い郷土史家、鬼柳恵照氏を講師に招き開催され、全校生徒と地域住民、教職員ら約100人が参加しました。

授業は、1935年から41年にかけて旧西平内村で行われたモデル農村事業「特定振興村」について進み、凶作と激しい政争が重なり「日本一の悪村」と呼ばれた地域が、生活改善の取り組みや集会所「村民の家」の設置などを経て「良村」へ生まれ変わった歴史を解説しました。

また、山口コミュニティーセンター敷地内に残る「西平内村振興記念碑」は、村民が当時事業に尽力した社会事業財団「三井報恩会」の理事長、故米山梅吉氏への感謝を込めて建立したものと紹介しました。

参加した生徒からは、「地域の伝統と歴史を改めて知ることができた」との声がありました。



▲時折冗談を交えながら、地域の歴史について分かりやすく講演する鬼柳先生

第38回町民剣道大会開催！

11月27日(日)、第38回町民剣道大会(平内町体育協会主催)が平内町勤労青少年ホームを会場に開催され、小学生から一般まで60名余りの剣士が熱戦を繰り広げました。

主な結果は次のとおりです。

【小学校2年生以下男子の部】

- ①大山 有為(西武館) ②今 俊貴(西武館)
③船橋 雄星(剣心会) ③船橋 希生(剣心会)

【小学校2年生以下女子の部】

- ①兼田 凜花(西武館)

【小学校3・4年生男子の部】

- ①船橋 麗人(剣心会) ②千代谷大地(西武館)
③兼田 涼士(西武館) ③須藤 蓮人(西武館)

【小学校3・4年生女子の部】

- ①千代谷望生(西武館) ②船橋 汐那(剣心会)
③千代谷愛羽(西武館) ③葛西 律花(剣心会)

【小学校5・6年生男子の部】

- ①船橋 健心(剣心会) ②田村飛永夢(西武館)
③大山 泰芽(西武館) ③大水彪之介(西武館)

【小学校5・6年生女子の部】

- ①工藤 望愛(剣心会) ②蝦名 麻美(剣心会)

【中学校男子の部】

- ①伊瀬谷祐樹(西平内) ②須藤 翔希(西平内)
③工藤 聡道(小 湊) ③千代谷航磨(西平内)

【中学校女子の部】

- ①今 雪奈(西平内) ②本堂 未来(西平内)
③蛸崎 璃音(西平内)

【高校生男子の部】

- ①西田 泰河(青森北) ②工藤 拓真(青森北)
③渋谷 純(松風塾) ③岩下 直斗(松風塾)

【高校生女子の部】

- ①平野 未悠(青森北) ②板垣奈々果(松風塾)
③斉藤 光輪(松風塾) ③清水 華(松風塾)

【一般の部】

- ①工藤 共路(藤 沢) ②七尾 浩平(小 湊)
③船橋 千尋(清水川) ③本堂 龍一(山 口)



◆第1回紅白戦(小学生対象)

優 勝 紅組 準優勝 白組

【敢 闘 賞】

- 紅組：千代谷北斗、今 俊貴、大山 有為
船橋 麗人、千代谷望生、船橋 健心
○白組：兼田 凜花、千代谷愛羽、工藤 望愛
田村飛永夢

平内町老人クラブ連合会が 県知事表彰受章！！

交通安全に功労のあった団体・個人などを表彰する「平成28年交通安全青森県民大会」が11月9日(水)、リンクステーションホール青森(青森市文化会館)で開催されました。

この大会は、表彰および意見発表をとおして交通安全意識の向上を図るねらいで毎年青森県が開催しているもので、今大会は当町から町老人クラブ連合会(今田健蔵会長)をはじめとする3団体、2事業所、9個人が受賞しました。詳細は次のとおりです。



▼青森県知事表彰

(功労団体)：平内町老人クラブ連合会

▼東北管区警察局長・東北交通安全協会会長連名表彰

(優良運転者)：田中 和子

▼(一財)青森県交通安全協会会長・青森県警察本部長

連名表彰

(交通安全功労者)：濱中 健榮・石垣 道雄
今田 健蔵・倉本 文博

(交通安全功労団体)：(株)北斗住機・(有)アラコウ水産

▼交通栄誉章「緑十字銅章」(一財)全日本交通安全協会会長表彰

(交通安全功労者)：遠嶋 長博

▼青森県安全運転管理事業主会長・青森県警察本部長連名表彰

(優良事業所)：越友産業株式会社 田茂木工場

(有)イチヤマジユ塩越商店

(優良安全運転管理者)：八桁 由治(株)ハケタ水産)

(永年安全運転管理者)：畑山 弘樹(口広保育園)
亀田タツ子(株)東青設備工業)

2017

1

今月のお知らせ・NEWS

水道にも“冬支度”をお願いいたします！！

水道の凍結・破裂防止のため
下記の3つを行いましょ！

- ①むき出しになっている水道管や蛇口に、布切れや毛布あるいは専用の保温材を巻き、濡れないように上からビニールテープをすき間なく巻きます。
- ②水道メーターボックス内には、布切れなどの保温材を濡れないようにビニール袋に入れたり、発泡スチロールを入れるなどし、水道メーターを保護するように詰めます。
- ③水抜き栓や不凍水栓をご使用のご家庭では、気温が低い日に就寝前や留守にするときは、忘れずに水抜きするよう心がけてください。

凍結して水が出ないときは？

蛇口を開け凍った部分にタオルか布をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をまんべんなくゆっくりかけてください(※熱湯を急かけると、破裂やヒビ割れをおこすことがありますのでご注意ください)。

上記を行っても水が出ない、または破裂やヒビ割れがあったときにはすぐに「平内町指定給水装置工事業者」に修理を依頼してください。工事の際は、メーターの指針を確認しますので、雪囲いなどですぐに掘り出せるようにご協力願います。

“水抜き栓の操作”を間違えると
水道料金が高額になります！

冬期間(12月～3月)は、水道メーターの検針が積雪によりできないため、水道料金は推定使用量(9月～12月の平均)で納付していただき、5月分の料金で精算することになります。そのため、水抜き栓の誤操作や漏水により、翌春5月の水道料金が「高額」となるケースが例年見られます。

◆水抜き栓について◆



▲「水抜き栓」は、水道管の凍結を防止するための器具です

◆水抜き栓を閉める時は、ハンドルを最後までキッチリと操作してください。

◆水抜き栓を半開きで使用した場合は、蛇口から水が出なくても地下に漏水するため、水道メーターが回り続け高額請求につながります！

問 役場 地域整備課 上水道管理係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 6 (内線275・277)

『平内町指定管理者』募集のお知らせ

町では、指定管理者制度による施設(右記表参照)の管理運営を受託できる団体(青森県内に事務所を有する法人その他の団体に限る)を次のとおり募集いたします。

◆公募要領の配布期間

平成29年1月6日(金)まで

(※土・日・祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時の間)

◆現地説明会

平成29年1月10日(火)

◆指定管理者申請書受付期間

平成29年1月16日(月)～平成29年1月20日(金)まで

◆指定管理期間(全施設5年間)

平成29年4月1日～平成34年3月31日

No.	指定管理施設	委託団体数
1	ほたて広場	1 団体
2	夜越山関係施設(一括委託) ・平内町特殊索道(リフト) ・スーパースライダー ・夜越山オートキャンプ場 ・夜越山ケビンハウス ・夜越山パークゴルフ場 ・夜越山ローラースキー場	1 団体
3	平内いきいき健康館 (よごしやま温泉)	1 団体

問 役場 水産商工観光課 商工観光係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 8、Fax 7 5 5 - 2 1 4 5

下水道加入のお問い合わせは 役場地域整備課へ(Tel755-2116)

除雪作業にご協力を！

今年も雪の季節がやってきました。

町では、安全な道路を確保するため「平内町除排雪計画」に基づき除雪作業を行っています。作業をスムーズに行うために、次の項目について町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



◆除雪車には近づかない

除雪作業中は大変危険ですので、絶対近づかないでください。

◆路上駐車をしない

車が路上に止めてあると除雪車が入らず、作業が遅れたり除雪ができないことがあります。路上駐車は絶対にしないようにお願いします。

◆深夜から早朝にかけての作業にご協力を

除雪は、朝の通勤通学路の確保を第1の目的として行っています。そのため、どうしても真夜中の作業が多くなります。騒音や振動でご迷惑をおかけしますが、皆さんのご理解をお願いします。

◆障害物には目印を(ブロック塀、垣根など)

除雪は主に深夜から早朝にかけて行います。障害物が雪の中に隠れていると機械で壊れてしまったり、道路を広く除雪することができなくなります。障害物には目印をつけてくださるなどのご協力をお願いします。

◆道路に雪を出さない

除雪をした後の道路に、雪を出している人をよく見かけます。このような行為は交通障害を起こし、除雪した効果がなくなってしまいます。皆さんの良識あるご協力をお願いします。

◆屋根の雪は自分で処理を

道路に屋根の雪が落ちて、車が通れないという苦情がよくあります。屋根の雪は、所有者・管理者が責任を持って処理してください。

除雪に関しては、それぞれの担当までお問い合わせください。

【町道関係】役場 地域整備課 建設係

Tel 7 5 5 - 2 1 1 6

【県道関係】東青地域県民局地域整備部 道路施設課

Tel 7 2 8 - 0 2 4 7

【国道関係】青森国道維持出張所 管理係

Tel 7 6 6 - 3 2 1 1

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。

★義務事項★

- ①定期的な保守点検
- ②年一回の清掃
- ③法定検査の受検(使用開始後および年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」への届け出などが必要です。

不明な点は、担当まで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

“青森県特定(産業別)最低賃金” 改正のお知らせ

青森県特定(産業別)最低賃金が、平成28年12月21日から改正されました。金額は次のとおりです。

◆鉄鋼業

時間額 8 3 5 円(改正前 8 1 6 円)

◆電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額 7 6 5 円(改正前 7 5 0 円)

◆各種商品小売業

時間額 7 5 8 円(改正前 7 4 3 円)

◆自動車小売業

時間額 7 9 8 円(改正前 7 8 2 円)

なお、青森県で働くすべての労働者および使用者に適用される「青森県最低賃金」は、平成28年10月20日から、時間額 7 1 6 円に改正されています。

詳しくは青森労働局ホームページ(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)からもお覧になれます。

問 青森労働局労働基準部賃金室

Tel 7 3 4 - 4 1 1 4

平成28年度冬期労働災害 防止運動を実施中です

青森労働局では、冬期間の労働災害の防止を目的とした「平成28年度冬期労働災害防止運動」を実施しています。労働災害を防止するために次のことに気を付けましょう。

◆注意事項

- ①防寒対策と合わせて冬道に適応した靴底の靴を着用しましょう。
- ②積雪・凍結路面は、小さな歩幅で足の裏全体から着地するように歩きましょう。
- ③屋根などの高所で作業する場合は、事前に作業場所を確認し、安全帯の使用など墜落防止対策を講じましょう。
- ④控えめな速度、長めな車間距離など、路面状況に合わせた安全運転を心がけましょう。
- ⑤やむを得ない場合を除き、急ハンドル、急ブレーキはやめましょう。

問 青森労働局労働基準部 健康安全課
Tel 7 3 4 - 4 1 1 3

1月18日は「118番」の日 ～海のもしもは118番～

海上における事件事故の緊急通報用電話番号は、局番なしの「118番」です。

次のような場合は「118番」通報をお願いします。

- 海難人身事故に遭遇、または目撃した。
- 見慣れない船、不審な船を発見した。
- 密輸・密航事犯などの情報を得た。
- 油の排出などを発見した。

※いたずら電話などは本来の緊急通報対応の妨げとなりますので、おやめください。

問 青森海上保安部管理課
Tel 7 3 4 - 2 4 2 3

電気保安協会からのお願い



『シルバー人材センター』では 作業依頼を募集しています！

平内町シルバー人材センターでは様々な作業依頼をお受けしており、冬期間は除雪作業も行っております。依頼希望は担当までご連絡ください。

◆作業料金の目安(作業員1人当たり)

分類	区分	単価(1時間)
除排雪作業	除排雪	1,100円
駐車場管理	駐車場整理	880円
除草作業	草取り	880円
	草刈り	880円
	除草剤散布	880円
植木関係	剪定・雪囲い・解体	880円
屋外作業(その他)	煙突掃除	1,100円
	上記以外	880円
屋内作業	網戸の張り替えなど	880円

※除雪作業は危険の伴わない範囲での作業となり、屋根の雪下ろし作業などは行っておりません。

※作業内容によっては、上記表の料金の他、『機械の使用料』がかかります。詳細は、担当までお気軽にお問い合わせください。



問 平内町社会福祉協議会
Tel 7 5 5 - 3 9 5 6 (担当：井筒、佐々木)

県内の交通事故概況

毎月1日は「県民交通安全の日」
15日は「高齢者交通安全の日」

あなたも参加 わたしもやります “安全運動”

県内の交通事故概況			
平成28年	青森県交通対策協議会		
11月中	年間累計	高 齢 者 の 死 者 ～ 65 歳 以 上 の 人 ～	25人 (+9)
発生	336件 (+4)	3,337件 (-82)	死 者
死者	7人 (+4)	47人 (+10)	歩 行 中 の 死 者
傷者	400人 (-8)	4,032人 (-193)	飲 酒 運 転 に よ る 死 者
			5人 (+2)
			シ ー ト ベ ル ト
			自 動 車 乗 車 中 の 死 者
			25人 (+7)
			非 着 用 死 者
			14人 (+3)

※()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。

林業退職金共済制度 (林退共)からのお知らせ！

林業の仕事をしていたことがありませんか？林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

また、ご自身が林退共へ加入していたかわからない方についてもお調べいたします。

また、罹災された共済契約者および被共済者の皆様に対し、各種手続き(共済手帳の紛失、退職金の請求など)の必要が生じた場合はできうる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄りの支部または本部へお問い合わせ、ご相談くださいますようお願いいたします。

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構

林業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2887

HP <http://www.rintaikyotaisyokukin.go.jp/>

「あおもり中高年就職支援 センター」からのお知らせ

「あおもり中高年就職支援センター」では、**45歳以上の中高年齢者を対象に再就職活動を支援**しております。1月は下記の内容でセミナーを開催いたしますので、ぜひご参加ください。

◆テーマ：「書類選考を通過する応募書類作成」

◆日時：平成29年1月13日(金)、13:30～15:30
(その後希望者個別相談 16:00～17:00)

◆会場：青森県総合社会教育センター 第9研修室

◆定員：20名

◆受付：月曜日～金曜日 9:00～16:00
(土・日・祝日、年末年始を除く)

問 あおもり中高年支援センター

青森市長島2丁目10-4 ヤマウビル8階 805号

TEL 723-6350

文 芸

平内花椿会

歳ひとつ軽く重ねて初句会	他愛無き夢など語り去年今年	手際よし庭師夫婦の冬構	「神様っていつばい居るね」七福神	一行の近況報告初便り	歌声の響く館や十二月	新年の玄関先の雪寄せて	立冬や故郷の人皆無口	「さみしいか」類のあたりの雪螢	川柳ひらない	知事さんもオイと呼ばれるクラス会	婚活も弾まぬ草食系ふえて	おたがい生き方上手学び合う	へそくりで間に合いそうな旅に出る	極楽のようだ祭りの笛太鼓	散歩道小さな秋をくちずさむ	勲章の重さ決めるは何処の国	懸命という昭和にあった常備薬	気がつけば通るわが道まだ遠い	紹介に華族もでるし帝大も
高松遊絲	亀田悦	藤田友子	八桁しづゑ	須藤千和子	岡本みどり	浜田きみ	佐々木定男	船橋久枝		荒田つる	沼山久乃	神久女	つじむらりゅうこ	松原ひさ恵	後藤日出雄	へへののもへじ	尾形せいじ	後藤ただし	荒谷想伸

11月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,513人(－6人)

女…5,988人(－17人)

計…11,501人(－23人)

世帯数…5,039世帯(－10)

平成28年12月1日現在

()は、前月との比較

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
川崎 み お(潤) 新生町
高橋 ^{ひかり}煌(千鶴) 八戸市

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
阿部 一 男(60) ミツ 第2口広
太田 ミ ワ(89) 一二三 第1口広
山谷 アサ子(84) 利幸 西沼館

船橋 利治(75) 智彦 清水川
佐藤 トメ(79) 秋弘 志浅 所
川合 サツエ(82) 幸一 清水川
船橋 フメ(87) 彰博 稲生
豊島 茂(87) 房男 中東田沢
笹原 フミ(96) 愛子(85) 重紀 土屋
逢坂 修(46) 哲朗 本町
加藤 菊次郎(80) 勉盛 田
畠山 力男(85) 和昭 浅所
平戸 武治(75) 淑子 第2勝田町
細川 美千雄(70) いっ 東滝
工藤 千ヨ(97) 重美 緑町

平内いきいき健康館よごしやま温泉 1月の臨時休館日は4(水)・18(水)
～毎月1日・16日は9時から入浴できます～ ※1(日)は17時閉館

平内中央病院でクリスマスイベントを開催！

平内中央病院内にて12月7日(水)、未来創造ひらな塾(船橋正彦塾長)と平内中央病院の共催による「平内中央病院クリスマスイベント」が行われました。



病院内の部屋が、飾りつけでお寿司屋さんの様に！

イベントは昼と夕方の2部制で、昼は、娯楽の少ない入院患者の皆さんに喜んでほしいと病院が企画した「お寿司屋台」が初出展され、病棟2階のデイルームにて、患者さんご家族、病院医師なども交えた食事会が行われました。



おいしいお寿司に舌鼓！

参加した患者さんは、板前さんが目の前で握ったお寿司などを笑顔で口に運び、いつもとは違う、お寿司と大勢での食事を楽しみ、おかわりをする方もいるほど盛況でした。

夕方からは、毎年恒例となった「クリスマスコンサート」が1階受付ホールで開催され、どんぐりコーラスによるクリスマスソングの合唱や村上城修氏による詩吟朗詠と琵琶演奏、船橋竹豊志氏・相坂竹知氏による三味線演奏が聴衆約60名を魅了しました。



三味線演奏では、患者さんからも大きな合いの手が！

患者さんは、この日のために飾られたイルミネーションをバックに流れる合唱や演奏の音色に耳を澄ませたり、演者と一緒に合いの手を入れたり、普段の病院内とは違うにぎわいのひと時を楽しみました。

終了後には、参加した患者さんにリンゴが配られる思いがけないプレゼントに多くの笑顔がこぼれる中、ひと足早いクリスマスイベントの幕が閉じました。

♪ 今月のCOOKING ♪ 【ミルク入り茶碗蒸し】

フルフルとなめらかな口当たり。フライパンで簡単に作れます。
牛乳のコクとうま味が加わって、胃に優しい味付けの茶碗蒸しです！

《作り方》

- ①ボールに卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加えて、めんつゆも混ぜる。
- ②器に、花麩、三つ葉(2cm長さに切る)、レモンの皮を入れて①を等分に注ぎ1個ずつラップをする。
- ③深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら②を入れてふたをし、強火で2～3分卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、トロ火で7～8分蒸す。

《材料(2人分)》

- 卵・・・・・・・・・・1個
- 牛乳・・・・・・・・・・200ml
- めんつゆ・・・・大さじ1
- 花麩・・・・・・・・・・4枚
- 三つ葉・・・・・・・・・・4本
- レモンの皮・・・・少々



(1人分117kcal・塩分0.9g)