

広報 ひらな い

7

平成29年/2017



◆小湊小学校田植え体験学習より◆



防災への決意新たに！平内町消防団定期観閲式！！

6月4日(日)、町立体育館において、平内町消防団(新岡博団長)定期観閲式が執り行われ、観閲者である船橋町長からの観閲を受けました。

当日は、町内全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、新岡団長からの現況報告、勇壮なまとい振りや山彦幼稚園幼年消防クラブの防火宣言などを行い、地域防災に団結して取り組む決意を新たにしました。

【消防庁長官表彰】(平成29年3月8日授章)

▼永年勤続功労章

本 団 副 団 長 工 藤 光 行

【青森県知事表彰】(平成29年3月24日授章)

▼永年勤続功労章

浦 田分団 分 団 長 工 藤 直 人
山 口分団 副 分 団 長 千 代 谷 文 徳
藤 沢分団 部 長 奈 良 崎 裕 之
稲 生分団 部 長 豊 島 博

【日本消防協会長表彰】(平成29年3月7日授章)

▼功績章

本 団 副 団 長 山 下 清 實
本 団 副 団 長 山 本 敦 弘

▼勤続章

土 屋分団 副 分 団 長 山 崎 義 仁

【青森県消防協会長表彰】(平成29年3月24日授章)

▼優良分団表彰

平内町消防団

▼有功章

本 団 団 長 新 岡 博

▼功労章

土 屋分団 副 分 団 長 山 崎 義 仁

▼勤功章

浜 子分団 分 団 長 工 藤 敦 志
清水川分団 分 団 長 江 戸 幸 一
藤 沢分団 分 団 長 小 鷹 勝 明
浜 子分団 副 分 団 長 工 藤 康 広
外童子分団 副 分 団 長 太 田 清 彦
浅 所分団 部 長 三 津 谷 英 樹

▼勤続章25年

狩場沢分団 分 団 長 田 中 政 人
土 屋分団 分 団 長 谷 口 繁 美
外童子分団 副 分 団 長 太 田 清 彦
山 口分団 副 分 団 長 千 代 谷 文 徳
藤 沢分団 副 分 団 長 長 尾 一 人
外童子分団 部 長 倉 本 義 憲
藤 沢分団 部 長 奈 良 崎 裕 之
稲 生分団 部 長 豊 島 博 一
土 屋分団 団 員 逢 坂 洋

▼勤続章20年

内童子分団 部 長 蝦 名 鉄 三
口 広分団 班 長 江 戸 均

(次項へ)



浜 子分団 団 員 工 藤 寿
口 広分団 団 員 阿 部 浩
中 野分団 団 員 工 藤 功
中 野分団 団 員 山 下 誠

▼勤続章15年

清水川分団 分 団 長 江 戸 幸 一
清水川分団 副分団長 船 橋 孝 行
小 湊分団 部 長 成 田 静 哉
東田沢分団 班 長 佐々木 裕 介
清水川分団 班 長 中新田 聡
清水川分団 班 長 田 中 超
浜 子分団 団 員 工 藤 和 正
清水川分団 団 員 江 戸 慎太郎
口 広分団 団 員 江 戸 勝 幸
茂 浦分団 団 員 須 藤 卓 也
藤 沢分団 団 員 長 尾 孝 親
稲 生分団 団 員 豊 島 憲 康

▼勤続章10年

浅 所分団 団 員 川 合 功 祐
浅 所分団 団 員 三 津 谷 亮
内童子分団 団 員 佐々木 勇 輝
東 滝分団 団 員 辻 村 航
山 口分団 団 員 倉 内 亨
山 口分団 団 員 須 藤 満 央
茂 浦分団 団 員 佐 藤 多 瑞也
浦 田分団 団 員 豊 島 英 治
浦 田分団 団 員 笹 原 文 武
浦 田分団 団 員 後 藤 千 春
稲 生分団 団 員 豊 島 和 貴
稲 生分団 団 員 蛭 崎 晃 大

土 屋分団 団 員 浜 中 範 和
中 野分団 団 員 有 馬 宏 二

【青森県東青地区消防協会長表彰】

(平成29年 6 月 4 日授章)

浅 所分団 団 員 宿野部 司
東田沢分団 団 員 笹 原 圭 一
内童子分団 団 員 蝦 名 大 和
浜 子分団 団 員 工 藤 寛 仁
口 広分団 団 員 畑 山 公 博
山 口分団 団 員 伊瀬谷 信 長
茂 浦分団 団 員 川 村 雅 人
藤 沢分団 団 員 小 形 暢 志
浦 田分団 団 員 後 藤 竜 人

【平内町長表彰】(平成29年 6 月 4 日授章)

▼感謝状

前内童子分団 分 団 長 佐々木 貢 生
前土屋分団 分 団 長 谷 口 繁 美

【平内町消防団長表彰】(平成29年 6 月 4 日授章)

▼団長章

東田沢分団 団 員 福 田 徹
内童子分団 団 員 佐々木 佑一朗
浜 子分団 団 員 工 藤 貴 久
口 広分団 団 員 畑 山 公 博
山 口分団 団 員 蝦 名 雄 輔
山 口分団 団 員 逢 坂 龍 徳
茂 浦分団 団 員 佐々木 雅 志
浦 田分団 団 員 佐々木 公 治



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

満開の桜並木をウォーキング ～ひらないカレッジ・すこやかコース～

4月24日(月)と25日(火)の2日間にわたり、「ひらないカレッジ・すこやかコース」のウォーキングが行われ、2日間で合計78名が参加しました。

今回は、十和田市のボランティアガイド「TMG 48(トワダもてなしガールズ)」のガイドのもと、十和田市官公庁通り(通称「駒街道」)から市街地を抜け、稻生川(いなおいがわ)を渡り戻ってくるという約5kmの行程を歩きました。

当日は晴天に恵まれ、暖かい春の陽気に包まれながら満開の桜並木を楽しくウォーキングしました。参加者は「天気もいいし桜も満開で最高だった」「ガイドさんの話が楽しくてあっという間だった。ぜひまた見に来たい」と満足げな様子でした。



▲ガイドさんの話を聞きながら楽しくウォーキング

「もつけ衆」清掃活動！

5月9日(火)、まちづくりサポーターズ「もつけ衆」(兼平良司会長)による駅前の清掃活動が行われました。昨年6月の設立以降、町内でさまざまなボランティア活動をしているもつけ衆ですが、この日は12名の会員が町内4つの駅を順番に回り、駐輪場に放置されていた壊れた自転車の撤去やゴミ拾い、草刈りなどを行ないました。

駅前にあまりゴミは落ちていなかったことから兼平会長は、「駅の利用者や地域の方が常に気を配っているおかげかな」と話していました。



▲駐輪場の放置自転車を撤去しました

町学校歴史伝承庫一般公開

平内町学校歴史伝承庫では、次のお盆期間に一般公開を行います。期間内は、町職員が常駐していますので、お気軽にお越しください。

◆場 所：平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校内)

◆期 間：8月13日(日)～15日(火) 9:00～15:00

お盆期間以外は公開していないため、別の期間に観覧希望の際は、必ず担当までお問い合わせください。



※学校関係の資料・写真などを所有しており、平内町学校歴史伝承庫に提供していただける方がおりましたら、担当までご連絡ください。

問 平内町教育委員会 学校教育課
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5(内線347)

生涯学習カレンダー 7 月

2日(日)	◆町内清掃の日 ◆県スポレク祭(バウンドテニス)
9日(日)	◆ブルーロード・ウォーク夏泊2017
13日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
15日(土)	◆県中体連夏季大会(～17日) ◆平内町地域対抗綱引き大会
16日(日)	◆家庭の日
21日(金)	◆管内小・中学校 1 学期終業式 ◆夏の交通安全県民運動(～31日)
22日(土)	◆第72回市町村対抗県民体育大会 先行開催(～23日) (軟式野球・バスケットボール・柔道・ バドミントン・水泳)
23日(日)	◆第5回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会
25日(火)	◆町小学校卓球大会
27日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
29日(土)	◆第72回市町村対抗県民体育大会(～30日)

町立図書館

紹介コーナーその210

◆一般書◆

①劇場	又 吉 直 樹
②孤道	内 田 康 夫
③かがみの孤城	辻 村 深 月
④ライオン・ブルー	呉 勝 浩
⑤僕が殺した人と僕を殺した人	東 山 彰 良
⑥山よ奔れ	矢 野 隆
⑦あとは野となれ大和撫子	宮 内 悠 介
⑧暗手	馳 星 周
⑨BUTTER(バター)	柚 木 麻 子
⑩幸福のパズル	折 原 み と

～おはなし会開催のお知らせ～

7月8日(土)10:00～ お話しコーナー

○7月の休館日 9日・17日・23日

介護保険料のお知らせ ～65歳以上の皆さまへ～

介護保険制度は、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていこうという仕組みで、保険料は前年の所得に応じて次のように決まります。

段階	対象となる方	保険料(年額)
1	①生活保護受給者の方、②老齢福祉年金(※1)受給者で、世帯全員が町民税非課税の方、③世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額(※2)の合計が80万円以下の方	28,242円
2	世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超120万円以下の方	47,070円
3	世帯全員が町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円超の方	47,070円
4	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	56,484円
5	世帯の誰かに町民税が課税されているが本人は町民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円超の方	62,760円
6	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方	75,312円
7	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の方	81,518円
8	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の方	94,140円
9	本人が町民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上の方	106,692円

(※1)老齢福祉年金：明治44年4月1日以前に生まれた方、または大正5年4月1日以前に生まれた方で、一定の要件を満たしている方が受けている年金

(※2)合計所得金額：収入から必要経費相当額を差し引いた額

◆保険料の納め方

①特別徴収：年金が年額18万円以上の方は年金から天引きになります。

②普通徴収：役場から送付される納付書で、取り扱い金融機関にて納めます。

◆平成29年度納期限(6期の日付は平成30年)

期別	納期限	期別	納期限
1	7月31日(月)	4	10月31日(火)
2	8月31日(木)	5	11月30日(木)
3	10月2日(月)	6	1月31日(水)

※その他の詳細や不明な点は、担当までお問い合わせください。

問 役場 福祉介護課 介護保険係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内線145)




「骨粗しょう症」を予防しましょう！

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気で、自覚症状はほとんどありません。腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてから骨粗しょう症という診断がつくこともあります。ひどくなると骨折、寝たきりの原因にもなります。

また、骨粗しょう症は「ロコモ」の原因にもなります。ロコモとは、ロコモティブ症候群の略称で、骨・関節・筋肉などの運動器に障害が起こり、立つ・歩くなどの移動がしづらくなり、日常生活に支障がでてくる状態のことをいいます。

どうすれば予防できるの？

① カルシウム・ビタミンD・ビタミンKに気を配り、バランスの良い食事を心がけましょう。

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK
 <p>骨をつくるもととなる 例)・牛乳、チーズ ・豆製品 ・小松菜 など</p>	 <p>カルシウムの吸収を促す 例)・干しシイタケ ・きくらげ ・たまご など</p>	 <p>カルシウムの取り込みを補助する 例)・納豆、キムチ ・ほうれん草 など</p>

② たばこ・お酒・コーヒーの嗜好品の摂取は控えめに！

たばこ・お酒・コーヒーなどの嗜好品の摂取は控えめにしましょう。摂りすぎるとカルシウムの吸収を阻害し、尿への排泄を促します。さらに、たばこは女性ホルモンの分泌を低下させます。

③ 運動を積極的に行いましょう！

運動は骨に刺激を与えて骨を強くし、筋肉への負荷によって筋力アップにつながります。少し息がはずむくらいの運動(ウォーキング1日30分程度など)を行って持久力を高めましょう。



④ 日光浴をしましょう！

紫外線により「ビタミンD」がつくられるので、1日1回は外出しましょう。

各世代の皆さんへ！

10代	20代が骨量のピーク！カルシウムを貯金する時期です。若いうちからカルシウムを多くとり、骨を強くする生活を心がけましょう。また、無理なダイエットは禁物です！	30代	不規則な生活習慣にならないように気をつけましょう。 また、たばこは吸わないようにしましょう。
40代	40代から徐々に骨量は減少していきます。女性は閉経すると女性ホルモンの分泌が低下します。生活習慣を見直すよい機会ですので、改善に努めましょう。	60代以上	無理をせず、自分のペースで運動をしましょう。また、転倒に気をつけましょう。 家に手すりを付ける、段差をなくすなどの対策が必要かもしれません。

※町では、各地区での健診結果説明会の際に骨密度を測定しております。ご自分の骨密度を知るためにも参加してみてはいかがでしょうか？

問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 7 1 8 - 0 0 1 9(内線141)

特定健診結果説明会日程

特定健診結果説明会では、食事などの日常生活の改善点などについて説明しますので、健診を受けた方は、ぜひ参加してください。

特定検診実施会場	健診日	結果説明会日	受付時間
清水川コミセン	7月3日(月)	8月2日(水)	13:00~15:00
勤労青少年ホーム	7月5日(水)	8月4日(金)	10:00~12:00
勤労青少年ホーム	7月6日(木)	8月4日(金)	13:00~15:00
口広コミセン	7月10日(月)	8月8日(火)	
松野木公民館	7月12日(水)	8月9日(水)	
山口コミセン	7月18日(火)	8月21日(月)	
茂浦コミセン	7月24日(月)	8月23日(水)	
勤労青少年ホーム	7月26日(水)	8月29日(火)	

※健診の結果「精密検査が必要です」と判定された方は、必ず医療機関で検査を受けましょう。

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 7 1 8 - 0 0 1 9(内線139)

子宮がん・乳がん・骨密度検診日程

この検診は、唯一夕方実施される検診です。
申込みがまだの方は、お早めに連絡をお願いします。

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	8月28日(月)	17:00~18:00

※骨密度検診は、女性で(平成30年3月31日時点)40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方が対象になります。対象となる方は、この機会にぜひ一度、骨密度検診を受けてみませんか？



問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 7 1 8 - 0 0 1 9(内線152)

メディコトリム教室開催のお知らせ

今年も9月からメディコトリム教室を開催します。平成22年度から始まったメディコトリム教室も、今年で7年目を迎えました。

メディコトリム教室は、管理栄養士による栄養講座、健康運動指導士による運動講座などがあります。9月から2月までの6か月間で、健康に関すること、栄養や運動についてたくさんのことを学び、体験することができます。開講式・閉講式の講師は、平内中央病院にメディコトリム外来で診療にあたっている小野正人先生です。

小野先生は、テレビやラジオなどに出演し、様々な所で大活躍しています。

ご自分の身体について少し興味を持って、いろいろ体験してみませんか？

申込み、お問い合わせお待ちしております。

問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 7 1 8 - 0 0 1 9(内線139)



▲講師 小野正人先生

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お知らせ

皆さんが普段、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歳未満の介護納付金課税分をあわせて「国民健康保険税」として課税されることになります。

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54万円を超えた場合は54万円、後期高齢者支援金分の課税額が19万円を超えた場合は19万円、介護保険分の課税額が16万円を超えた場合は16万円が限度額となり、全体の限度額は89万円となります。

	平成29年度		
	医療分	支援分	介護分
所得割	9.0%	3.7%	2.9%
資産割	38.3%	11.7%	10.0%
均等割	25,000円	7,900円	8,500円
平等割	27,800円	8,700円	6,000円
課税限度額	54万円	19万円	16万円
全体限度額	89万円		

◆国民健康保険税の軽減

1. 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+27万円×国保加入者数)以下の世帯
2割軽減	所得が(33万円+49万円×国保加入者数)以下の世帯

2. 特定世帯(※1)、特定継続世帯(※2)に該当する場合、平等割が減額となります。

(※1)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・支援分の平等割が5年間半額となります。

(※2)特定世帯の期間を経過した世帯は、その後の3年間は医療・支援分の平等割が4分の3の額となります。

◆平成29年度納期限(7～8期の日付は平成30年)

期別	納期限	期別	納期限
1	7月31日(月)	5	11月30日(木)
2	8月31日(木)	6	12月25日(月)
3	10月2日(月)	7	1月31日(水)
4	10月31日(火)	8	2月28日(水)

問 役場 税務課 住民税係 TEL 7 5 5 - 2 1 1 5

明るい選挙推進協会(明推協)からのお知らせ

選挙権年齢が18歳に引き下げられたことから、まもなく有権者となる高校生に対し選挙の重要性を伝え、政治や選挙に対する関心を高めようと5月24日(水)、青森東高等学校平内校舎(松野洋祐校長)の全校生徒63名を対象に選挙出前講座を開催しました。

講座では、年々下降を続ける国政選挙の投票率の推移や年齢別の投票率などから投票行動による政治参加の重要性を参加者に訴えかけ、また選挙権を得ることで可能となる選挙運動の内容について○×のクイズ形式で紹介し、選挙をより身近に感じてもらえるよう働きかけました。

講座の後半には、平内町長選挙をモチーフに模擬投票を行い、実際の選挙でも用いられる記載台や投票箱を使用し投票から開票作業までを体験しました。

立候補した3名の生徒は、町の現状を人口減少・雇用創出・情報発信などの視点から分析し独自の政策を訴えており、明推協では出前講座が選挙啓発にとどまらず、若者が町の活性化について考えるきっかけにもなったのではないかと期待しています。



問 平内町明るい選挙推進協議会事務局(役場 総務課内) TEL 7 5 5 - 2 1 1 1 (内線181)

平内中央病院からのお知らせ

医療費などの納め忘れはありませんか？

当院では、未納となっている医療費自己負担分入金のお願いのため、お知らせを送付したり、電話でのご連絡をしています。これらの取り組みによって、窓口未収金は改善がみられるものの、依然として大きな額となっています。

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、次のような悪質な滞納者には法的措置も含めて対応しています。

☆ 悪質な滞納者の例 ☆

- ① 支払い能力を有していると認められる者
- ② 再三の面接・電話・訪問による納入交渉にもかかわらず支払を行わない者
- ③ 分納誓約書にて支払約束を交わしても支払いを行わない者
- ④ 納入相談等の面接を拒否する者
- ⑤ 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、分割納付やご自宅まで徴収等適宜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、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

**医療費のお支払いは、受診日もしくは、請求があってから
“3日以内” お願いします！**

本人確認にご協力ください！

当院では患者間違い防止のため、患者さん本人やご家族の方に、お名前などの確認を徹底して行っています。

患者さんのお名前と生年月日を診療・注射・検査時など、何度も確認させていただきます。入院患者さんは、腕などにつけたネームバンドで確認しています。

わずらわしく思われることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いします。



患者さん間違いを防止するため、ご理解とご協力のほどを、よろしくお願いします。

☆ 看護補助員募集中 ☆

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まわりのお世話をしたり、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

長年の功績に表彰

5月11日(木)、青森人権擁護委員協議会定時総会が青森法務局において開催され、長年にわたり活躍されました平内人権擁護推進部会の亀田武之進さん(清水川)が「法務省人権擁護局長表彰」を、能登谷京子さん(小豆沢)が「青森地方法務局長表彰」をめでたく受賞されました。

同席した船橋町長からは、「受賞おめでとうございます。今後も地域で人権思想を広め、人権侵害やDV・いじめなどの問題が起こらないよう町民を見守り、人権普及に努めてください」と労いの言葉がかけられました。

両氏のこれまでの功績に敬意を表すとともに、平内人権擁護推進部会の今後ますますの活躍が期待されます。



▲受賞した亀田武之進さん(右端)と能登谷京子さん(左から3人目)

園児が野菜の収穫体験



▲丁寧にホワイトアスパラを掘り起こす園児

5月10日(水)、山彦幼稚園の園児18名が、泉流寺(無井純一住職)境内の畑で、ドイツ料理によく使われるホワイトアスパラの収穫体験を行いました。

当日は、シルバーボランティアの参加もあり、園児はボランティアの方からホワイトアスパラの収穫方法を学んだあと、傷つけないよう慎重に土を掘り起こしました。大きいアスパラを収穫した園児は「僕の当たりだ!」と、興奮してみんなに見せていました。この収穫体験は、シルバーボランティアとの触れ合いを通して、年長者を尊敬する気持ちを育む目的もあるとのことでした。

家族経営協定を締結

青少年ホームにおいて5月17日(水)、当町では8組目(農家では4組目)となる、「家族経営協定締結式」が行なわれました。家族経営協定とは、家族経営に携わる各世帯員が、意欲とやり甲斐を持って経営に参画できる魅力的な農業・漁業の経営を目指し、経営方針や役割分担、家族みんなが働きやすい就業環境などについて、家族間の十分な話し合いに基づいて取り決めるものです。

町農政課長や東青地域県民局農業普及振興室長なども立ち会った締結式では、締結者代表の小形輝生さん(藤沢)が「今後は経営の法人化を目指して取り組んでいきます」と、意気込みを語りました。



▲協定書にサインする小形輝生さん(左)とご家族

※家族経営協定締結後に受けられる政策支援の詳細は、今月号14ページに記載

小湊小学校「田植え体験学習」



▲一列に並んで稲を植えていく児童

6月6日(火)、小湊小学校(田中聡校長)4～6学年の児童131名が、晴れ晴れとした青空のもと、細川富政さん(新生町)から借り受けた約5アールの水田で田植えの体験学習を行いました。毎年恒例となったこの体験学習は、農業委員会会長(小形輝生氏)より水田の準備、町農業経営者協議会(片山幸博会長)より苗の提供を得て実施されました。

最初に、東青地域県民局農業普及振興室の佐藤裕子主査より米作りや苗の植え方を教わった後、児童は裸足になり田んぼに入りました。最初はとまどいながらゆっくりと植える児童が多くいましたが、慣れてくると「冷たくて気持ちいい!」と歓声をあげて植える児童や、「もっと苗ください!」と友達と競って植える児童もいました。

今後は稲の成長を観察しながら、秋には自分たちの手で稲刈りを行い、収穫したもち米で「もちつき集会」を行う予定とのことです。

豊島昇さん(町消防団前団長)が 瑞宝双光章を受章!

平成29年春の叙勲(危険業務従事者叙勲)において、町消防団前団長の豊島昇さん(稲生)が、「瑞宝双光章」を受章されました。

豊島さんは、昭和46年に稲生分団に入団し、平成22年に町消防団団長に就任、平成26年からは東青地区消防協会会長を務められ、この長年のご功績に対し、今回の受章となりました。豊島さんからは、「皆さんの支えがあり、今回の受章となりました。平内町および平内町消防団に感謝いたします」と語られました。

この度の受章、誠におめでとうございます。



▲瑞宝双光章を受章された豊島昇さん(中央)



▲鉢植えて「竹山」の文字を描きました

商工会女性部が駅前の花壇を整備

小湊駅前にて6月2日(金)、町商工会女性部の皆さんが集まり、高橋竹山生誕100年を記念して整備された花壇の鉢植えを新しく植え直しました。

この日集まった10名は、小雨まじりの肌寒い天気にも負けず、作業開始から約2時間ほどで、用意した赤とピンクの2色のペゴニア420ポッドを、上から見ると「竹山」の文字になるように色鮮やかに植えました。

建設

お知らせ

「木造住宅耐震診断支援事業」を実施します

町では、災害に強く安全性の高いまちづくりを推進することを目的として、「平内町木造住宅耐震診断支援事業」を実施します。希望する方は、次に該当するかを確認のうえ申込みください。

◆対象住宅：次に掲げる要件全てに該当し、町内に建っている住宅

- ① 昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降に増改築されていない住宅
- ② 一戸建て専用住宅または併用住宅であって、地上階数が2以下のものであること(延べ床面積の1/2以上が住宅、かつ、その他の用途に供する部分の床面積が50㎡以下)
- ③ 在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅
- ④ 建築基準法(昭和25年法律第201号)に違反していないこと
- ⑤ 現に居住していること
- ⑥ 町税を滞納していないこと

◆診断費用：自己負担額8,000円(延べ床面積が200㎡を超える場合は額の加算あり)

◆募集件数：2件

◆募集期間：7月3日(月)～9月15日(金)
※期間内に申込みが2件に満たない場合は、11月30日(木)まで延長し、2件に達した時点で終了

◆申込方法：所定の申込書により募集期間内に申込みください(地域整備課に設置)

◆必要書類：①申込書、②案内図、③外観写真2面以上、④概略平面図、⑤建築時期と延べ床面積が確認できるもの

◆対象者の決定：申込者多数の場合は、抽選にて決定

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 役場 地域整備課 建設係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 6

国保

お知らせ

「限度額適用認定証」をご利用ください

国民健康保険加入者で、入院などにより医療費の自己負担額が高額になりそうときは、あらかじめ役場窓口で「限度額適用認定証」(※)の交付を受けてください。

医療機関の窓口で保険証と一緒に提示することにより、医療機関(入院・外来別)や保険薬局ごとに、ひと月の支払額が自己負担限度額までとなります。

また、70歳以上の方で、住民税課税世帯に属する方には、限度額適用認定証は交付されませんので、申請の必要はありません。これは、高齢受給者証を提示することにより、限度額の適用を受けることができるためです。

なお、8月から前年の所得状況により負担区分の見直しが行われることから、限度額適用認定証が切り替えとなり、既に認定証の交付を受けている方についても、8月1日から新たに使用する認定証の申請が必要となりますので、更新の手続きをお願いします。

国民健康保険限度額適用認定証	
交付年月日 平成 年 月 日	
記号	番号
世帯主	氏名
氏名	男・女
生年月日	昭和・平成 年 月 日
発効期日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
適用区分	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

◀「限度額適用認定証」

(※)住民税非課税世帯の70歳以上75歳未満の方で、所得区分が、低Ⅰ・低Ⅱの方や、70歳未満の非課税世帯の方については、「限度額適用・標準負担額減額認定証」となります。

◆申請場所：役場 健康増進課 国民健康保険係

◆申請手続きに必要なもの：

保険証、印鑑、「世帯主」と「認定証が必要な方」のマイナンバー、窓口に来庁される方の本人確認ができるもの(運転免許証など)

※同一世帯員ではない方が申請する場合は、別途委任状が必要です。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel 7 1 8 - 0 0 1 9 (内線135・136・137)

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

◆「後期高齢者医療被保険者証」の一斉更新

8月1日(火)は被保険者証の更新日です。新しい被保険者証は、7月下旬に役場から郵送または役場窓口でのお引渡しとなり、有効期限は平成31年7月31日までとなります(※1)。

現在お使いの被保険者証は、8月1日以降に役場の後期高齢者医療担当窓口に戻還していただくか、破棄してください。

なお、平成28年中の所得状況などにより、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

(※1)保険料の滞納や所得の更正、世帯構成の変更などの理由により有効期限や更新時期が異なる場合があります。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL 7 1 8 - 0 0 1 9 (内線134)

◆「医療限度額適用・標準負担額減額認定証」

有効期限は7月31日ですが、平成29年度も引き続き認定される方には、新しい認定証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29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うえ、手続きしてください。

◆平成29年度の保険料の決まり方(年額)

均等割額(40,514円)+ 所得割額(※2)
= 保険料(限度額57万円)


(※2)総所得金額より基礎控除(33万円)を引いた後、7.41%を乗じた額

防災

お知らせ

「避難情報」を正しく理解しましょう！

町では、気象情報のほか、河川や土砂崩れの警戒情報を踏まえ、次の避難勧告などを発令しますので、その際には速やかに行動するようお願いします。

避難の情報	危険性	住民のとりべき行動	発令時の状況
避難準備 ・ 高齢者等 避難開始		<ul style="list-style-type: none"> ・お年寄りや身体に障害のある方や妊娠している方など、移動に時間を要する方(要配慮者)は、避難を開始してください。 ・要配慮者以外の方で、家族等の連絡、非常用持出品の用意をするなど、避難準備を開始してください。 	気象警報などの発表が見込まれる場合や要配慮者など、特に避難行動に時間を要する方が避難行動を開始しなければ、人的被害の発生する可能性が高くなる状況で発令されます。
避難勧告		避難場所などへの避難を速やかに開始	気象警報や土砂災害警戒情報などが発表され、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況で発令されます。避難準備・高齢者等避難開始を上回る対応が必要です。
避難指示 (緊急)		<ul style="list-style-type: none"> ・避難中の場合は確実に避難を完了してください。 ・避難していない場合は、緊急に避難してください。 ・避難場所などに移動する時間的余裕がない場合は生命を守る最低限の行動をしてください。 	明らかに災害の起こる前兆とみられる現象の発生や切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況で発令されます。

※水害の場合には、建物の二階以上に避難すること(垂直避難)も有効です。

その他、大雨や台風の危険が近づいているときは、テレビやラジオなどの気象情報に十分注意し、インターネットで「気象庁ホームページ」や青森県の「防災ホームページ・河川砂防情報システム・洪水お知らせメール・土砂災害警戒情報システム(メール通知サービス)」などからも情報を取得できますのでご利用ください。

問 役場 総務課 防災・管財係 TEL 7 5 5 - 2 1 1 1 (内線234)

生活環境
.....
お知らせごみの減量・リサイクル
推進キャンペーン

県では、県民総参加でごみの減量・リサイクルの推進と、その取り組み気運の盛り上げを図るため、次のとおりキャンペーンを実施しております。

- ◆期 間：7月31日(月)まで
- ◆主 催：青森県、もったいない・あおもり県民運動推進会議
- ◆テーマ：3 R※(スリーアール)の実践

※3 Rとは

- 発生抑制(リデュース)食材を使いきり、食品ロスをなくす。
- 再使用(リユース)リサイクルショップなどを積極的に活用。
- 再利用(リサイクル)ごみを出すときは、きちんと分別する。

※平成29年度は9月～10月に『3つの【きる】で生ごみを減らそう！キャンペーン』と、12月～1月に『もったいない！料理は食べきる強化月間』も実施～皆さまのご協力をお願いいたします～

問 役場 町民課 生活環境係 TEL 7 5 5 - 2 1 1 3

住民
.....
お知らせ住民票の写しの
交付請求について

住民票の写しの交付に際し、不正取得やなりすまし防止のため書類審査などを厳格に行っています。

交付請求時の注意点をお知らせしますので、皆さまのご協力をお願いします。

◆住民票の写しの交付請求時注意点

- ①交付請求できる人は本人および同一世帯の方です。
世帯を分けている場合は「委任状」が必要です。
- ②交付請求書に記入の際、請求対象の方の氏名、住所、生年月日に誤りや空欄があると住民票の写しを交付できません(必要事項を事前確認願います)。
- ③請求手続をする方の本人確認をしますので、(1)または(2)の書類をご持参ください。
(1)官公署が発行した顔写真付きの証明書 1点
例) 運転免許証、マイナンバーカードなど
(2)官公署が発行した証明書 2点
例) 健康保険証、介護保険証、年金手帳など

問 役場 町民課 住民係 TEL 7 5 5 - 2 1 1 3

農 政
.....
お知らせ「家族経営協定」を
結んでみませんか？

農業を家族で経営されている方は、「家族経営協定(※1)」を締結することにより、「認定農業者(※2)」と同様、次のような政策支援などを受けることにより活用できます。

家族経営協定締結後の主な政策支援

①	農業者年金の保険料に対し、国庫補助を受けることができます(補助額は基本となる保険料20,000円のうち一定割合)。
②	経営主以外のご家族が、経営主とは別な部門で農業経営を行う場合、「農業近代化資金」などの融資を受けられます。
③	経営主以外のご家族でも、農地貸借や売買などのあっせんを受けられます。

(※1)詳細は、今月号10ページに記載

(※2)農業経営改善計画の市町村の認定を受けた農業経営者で、金融措置や税制措置などの支援を受けることが可能

問 農業委員会事務局 TEL 7 5 5 - 2 1 1 7

年金
.....
お知らせ国民年金保険料
免除等の申請について

年金保険料が納め忘れの状態でも万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」が受けられなくなる場合があります。

経済的理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(50歳未満)納付猶予制度」がありますので、役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。平成29年度分(平成29年7月分～平成30年6月分)免除の受付は7月1日からです。

また、受付から「2年1か月前の月分まで」さかのぼって免除申請は可能ですので、失業などにより保険料未納期間がある方は、役場または年金事務所へご相談ください。

なお、失業を理由として免除を申請する場合は、「雇用保険受給者資格者証」などのコピーが必要です。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
TEL 7 1 8 - 0 0 1 9(内線133)
青森年金事務所 TEL 7 3 4 - 7 4 9 5

イベント・説明会・募集関係

「点字入門と歩行援助」公開講座

ロービジョン相談支援センター(青森県立盲学校)では、2日間にわたり点字の仕組みや基礎、手引き歩行や白杖歩行の援助について、実際に体験して理解を深めるための講座を開催します。

また、あおり県民カレッジの単位認定講座にもなっておりますので、興味のある方は、ご参加ください。

◆日 時：7月29日(土)・30日(日)、13:00～16:00

◆場 所：青森県立盲学校
(青森市矢田前字浅井24-2)

◆対 象：小学生から成人の方まで
(小中学生は保護者同伴)

◆内 容：29日「点字入門」
30日「視覚障害者への歩行援助」

◆定 員：20人(申込順)

◆申込み：6月30日(金)～7月14日(金)の間に、
電話・Eメールにて受付します。氏名・
性別・年齢・住所・電話番号・受講歴
の有無をお伝えください。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 ロービジョン相談支援センター(担当：福士・伊藤)
Tel 7 2 6 - 2 2 3 9(8:30～16:30)
E-mail aomoripref-sb@asn.ed.jp

家庭裁判所で夏休み子どもイベント

青森家庭裁判所では、裁判員模擬裁判の体験を通じて裁判の仕組みを知ってもらうことなどを目的に、小学生を対象とした夏休み子どもイベント「体験してみよう！裁判員裁判(裁判所体験見学会)」を、次のとおり開催します。

◆日 時：7月26日(水)、14:00～16:30
(庁舎1階で13:30より受付)

◆対 象：小学校5～6年生

◆場 所：青森地方裁判所(青森市長島1-3-26)

◆内 容：裁判員模擬裁判など

◆定 員：25名(申込順、保護者同伴可)

◆申込先：青森地方裁判所総務課
(電話受付は、7月10日(月)9:00から)

問 青森地方裁判所総務課(担当：金岡、須藤)
Tel 7 2 2 - 5 4 2 1

少年相撲大会開催

8月10日(木)、町立体育館において「第22回防犯少年相撲大会兼第33回平内町民相撲大会」が開催されます。夏休みに日本の国技『相撲』を体験してみませんか？初心者大歓迎です。まわしを締めて、はっけよい、のこった!!

団体戦・個人戦・勝ち抜き戦がありますが、個人戦だけの参加もできます。お昼には応援者にも、ちゃんこ鍋が振る舞われ、賞品も盛りだくさんです。皆さんの参加をお待ちしています。



▲昨年の大会の様子

問 平内交番(担当 木村 治) Tel 7 5 5 - 3 1 1 0
体協相撲クラブ 対馬 Tel 0 9 0 - 5 5 9 9 - 4 2 3 9

お天気フェア「チャレンジしようだい」

青森地方気象台では主に小学生を対象に、科学に興味を持ってもらうことや、気象知識の普及・防災意識の向上を目的としたイベント、お天気フェア「チャレンジしようだい! 2017」を開催します。

◆日 時：7月22日(土)、10:00～15:00

◆場 所：青森地方気象台(青森市花園1-17-19)

◆内 容：天気観測体験
起震車による地震体験(午前中のみ) など

◆申込み：天気観測体験は、事前申込みが必要です。
開始時間(※)毎に先着10名となります。
開始時間の希望3つ・名前・年齢・連絡先
を電話またはFAXで青森地方気象台へ。

(※)開始時間：①10:15、②10:30、③10:45
④13:15、⑤13:30、⑥13:45

◆備 考：入場無料。雨天などで中止の場合あり。
公共交通機関をご利用ください。

問 青森地方気象台 Tel 7 4 1 - 7 4 1 3(9:00～17:00)
Fax 7 4 1 - 7 5 7 7



海上保安学校学生募集

海上保安庁では、平成30年4月に海上保安学校に入学する生徒を次のとおり募集します。

◆課程：船舶運航システム、航空、管制、海洋科学、情報システム

◆受験資格：

平成29年4月1日において、高等学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない者および平成30年3月までに高等学校を卒業する見込みの者

◆受付期間：

○インターネット 7月18日(火)～7月27日(木)
○郵送・持参 7月18日(火)～7月20日(木)

◆第1次試験：

○試験日 9月24日(日)
○試験種目 基礎能力試験・学科試験または作文試験

※その他の詳細は、ホームページ(<http://www.kaiho.mlit.go.jp/ope/saiyou/bosyu.html>)、または担当までお問い合わせください。

問 青森海上保安部 管理課 TEL 7 3 4 - 2 4 2 3

平成29年度入国警備官採用試験

仙台入国管理局では、出入国管理行政の第1線として活躍する入国警備官を次のとおり募集します。

◆受験資格：

①警備官

(1) 平成29年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない者および平成30年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者

(2) 人事院が上記に準ずると認める者

②警備官(社会人)

昭和52年4月2日以降に生まれた者
(上記①(1)に規定する期間を経過した者および人事院がそれに準ずると認めた者)

◆受付期間：

○インターネット
7月18日(火)9:00～7月27日(木)
○郵送・持参 7月18日(火)～7月20日(木)

◆第1次試験日：9月24日(日)

問 法務省仙台入国管理局 総務課 人事担当
(志村、三塚、梅村) TEL 0 2 2 - 2 5 6 - 6 0 7 6

子育て支援センター行事予定

日程	活動・場所	内容
7月4日(火) 9:45～11:15	び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
7月12日(水) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク ひだまり公園	ひだまり公園で遊びましょう 雨天時：支援センター
7月25日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・保健師来訪(育児相談可) ・身体測定

問 平内町地域子育て支援センター TEL 7 5 8 - 1 2 1 4

その他のお知らせ

アルバイトの労働条件を確かめよう

厚生労働省では、大学などで多くの新入生が、アルバイトを始める4月から夏休み前の7月までの期間、「アルバイトの労働条件を確かめよう！」キャンペーンを全国で実施しています。

確かめよう！
労働条件



アルバイトの労働条件を確かめよう！
キャラクター「たしかめたん」

◆ネットで検索(労働条件に関する総合サイト)

確かめよう労働条件

検索

◆電話相談(労働条件相談ホットライン)

フリーダイヤル はい！ ろうどう

TEL [0120-811-610]

受付時間 月～金：17:00～22:00

土・日：10:00～17:00

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 青森労働局 雇用環境・均等室 TEL 7 3 4 - 4 2 1 1

災害に伴う県税の減免措置等について

台風、地震などの災害により被害を受けた方には、県税の減免、徴収猶予、申告などの期限延長の制度があります。

これらの制度の適用を受けるには、いずれも申請が必要です。

制度の内容や手続きなど、詳細は担当までお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部 TEL 7 3 4 - 9 9 7 0



労働保険年度更新の手続きについて

労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新(平成28年度確定保険料と平成29年度概算保険料の申告・納付手続き)を行う時期となっております。

平成29年度申告・納付期間は7月10日(月)までとなっておりますので、まだ手続きされていない方は、お早めにお近くの郵便局または金融機関などで手続きをお願いします。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 青森労働局 総務部 労働保険徴収室
TEL 7 3 4 - 4 1 4 5

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 “安全運転”					
県内の交通事故概況					
平成29年		青森県交通対策協議会			
	5月中	年間累計	死者の 状態	高 齢 者 の 死 者 ～ 65 歳 以 上 の 人 ～	10人 (+4)
発生	266件 (-41)	1,324件 (-155)		歩 行 中 の 死 者	6人 (+4)
死者	3人 (-1)	19人 (+3)		飲 酒 運 転 に よ る 死 者	1人 (-2)
傷者	333人 (-28)	1,650人 (-99)		自 動 車 乗 車 中 の 死 者	11人 (+1)
			シートベルト	非 着 用 死 者	5人 (+2)
※()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…5,456人(-5人)
女…5,926人(-6人)
計…11,382人(-11人)
世帯数…5,026世帯(+5)
平成29年6月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

	本籍地
(須藤規成)	第1勝田町
(蝦名優紀)	上東田沢
(田中孝典)	上東田沢
(遠嶋菜々美)	間木

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
竹内健と	翔(秀鎮)	中野
加我紗幸	(隆誠)	上東田沢
倉内あおし	蒼(雄作)	小豆沢

お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
太田フミエ(95)	工藤エミ子 外童子
加藤哲朗(84)	正直本町
寺嶋功(85)	健一第2平中
畑井喜一(75)	直樹第1勝田町
三津谷キヨ(93)	福正浅所
江戸キヨエ(83)	正良第1口広
畑井三千代(89)	英美川原町
田村チヨエ(81)	博文 中野

文芸

平内花椿会

手と口を汚して蟹をしやぶる黙

ほぐれつつ白玉椿水の上

キャンピングカー夕映えの夏はじめ

三姉妹ならぶ縁側燕の子

気にかかる二階の娘さつき雨

薄暑光家路を急ぐ雨上がり

爆音の列なすバイクサングラス

更衣水に流して旅の宿

川柳ひらない

言い過ぎはいつでも嘘が二つ三つ

毎日がおまけ生命線はどのあたり

花たちよ芽出しが近いね待ってます

だんだんと他人に変わる認知症

杉玉に匂い感ずる蔵の前

ケガ押して連ば相撲に感動し

百年の計に微笑む誰ぞ知る

原爆をいっぱいつんで地球丸

挨拶は自分にかえるコダマです

町内の道知りつくしてる悪童連

高松遊絲

船橋久枝

須藤千和子

岡本みどり

浜田さみ

藤田友子

八桁しづゑ

亀田悦

荒田つる

沼山久乃

神久女

つじむらりゅうこ

櫻庭美枝

後藤日出雄

へへののもへじ

尾形せいじ

後藤ただし

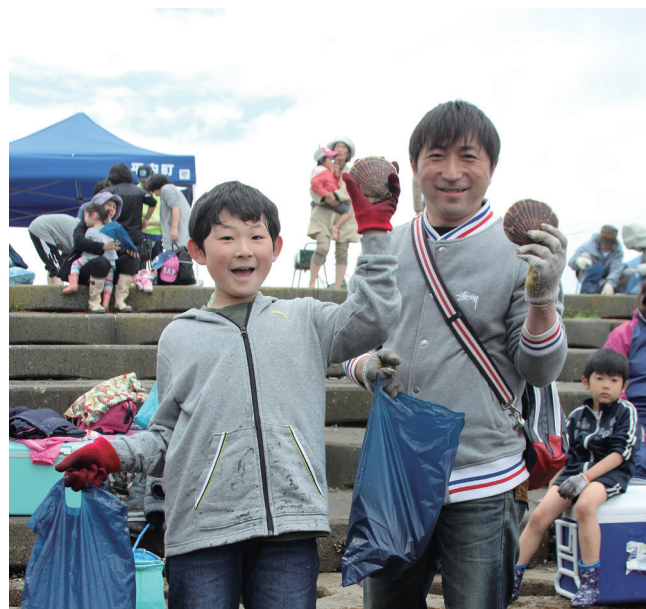
荒谷想伸

ホタテ拾いに長蛇の列！「海のまつり」開催！！



5月28日(日)、町観光協会(田中茂勝会長)主催による「第4回ひらないの春まつり」最後のイベントとなる「海のまつり」が、大島で開催されました。メインイベントの「ホタテ拾い」には、町内外から約550人が参加、受付開始前から長蛇の列ができました。

当日は干潮のため、浅瀬にまかれた約1トンのホタテの大部分は見える状態だったこともあり、午前11時のスタートの合図とともに、参加者は一斉に目当てのホタテに向かって走り出しました。拾ったホタテの中には景品がもらえるものもあり、見事「夜越山ケビンハウス宿泊券」を獲得した八戸市からの参加者は、「朝早くから来て良かった」と、ご満悦でした。ホタテは、お土産に持ち帰るほか、用意されたバーベキューコンロで貝焼きにしてその場で楽しんだり、参加者は思い思いに初夏の日を楽しみました。



▲拾ったホタテをもって笑顔でポーズ。

♪ 今月のCOOKING ♪

【豆腐の揚げ団子】

《材料(2人分)》

- 木綿豆腐・・・150g
- こんにゃく・・・40g
- 乾燥わかめ・・・4g
- 片栗粉・・・適量
- 青じそ・・・4枚
- 揚げ油・・・適量

- 【A】
- すり白ごま・・・小さじ1
 - 片栗粉・・・大さじ1
 - 塩・・・少々

《作り方》

- ①：豆腐をキッチンペーパーで包み、バットまたは皿をのせて約3分おき、軽く水切りをします。
- ②：こんにゃくは5mm角に切り、沸騰させたお湯でさっとゆでてお湯をきります。
- ③：ボールに豆腐をくずしてわかめを加えて混ぜ、わかめが水気を吸ったら、こんにゃくと【A】を加えて混ぜ合わせます。
- ④：③をひと口大に丸め、片栗粉をうすくまぶして170度に熱した油でカラリと揚げたら、青じそをしいた器に盛って完成です。



1人分163kcal

塩分0.8g/カルシウム138mg

「豆腐の揚げ団子」は、乾燥わかめが豆腐の水分を吸って、わかめのうま味と塩気が加わり、そのままでも美味しいです。

豆腐や納豆、油揚げなどの大豆製品にはカルシウムだけでなく、女性ホルモンに似た働きで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。特に更年期以降の女性は意識してとりましょう。