

広報 ひらかない



7
平成30年/2018

◆ 消防団定期観閲式より ◆

地域防災の要！平内町消防団定期観閲式挙行！

6月3日(日)、夜越山森林公園第2駐車場で、平内町消防団(新岡博団長)定期観閲式が執り行われ、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、山口分団ラッパ隊吹奏による分列行進、古式ゆかしい伝統を受け継ぐ勇壮なまとい振り、山彦幼稚園幼年消防クラブの防火宣言などが行われ、地域防災に団結して取り組む決意を新たにしました。

この日観衆から一番大きな拍手が起こったのは「玉落とし競技」で、これは地上約10mのポール頂上付近に糸で釣られた約24cmの球体を実際に放水して落とす時間を競うもので、ポンプ操作などの基本を再確認することを目的に行われます。

この日参加した自動車ポンプの部6分団、小型ポンプの部12分団は、どの分団も日頃の訓練の成果を十二分に発揮し、正確な放水技術を披露してくれました。



【消防庁長官表彰】(平成30年3月7日授章)

▼永年勤続功労章

本 団 分 団 長 後 藤 修 治

【青森県知事表彰】(平成30年3月26日授章)

▼永年勤続功労章

内童子分団 分 団 長 蝦 名 秀 人
 浜 子 分 団 部 長 工 藤 匠
 松野木分団 部 長 田 中 優
 外童子分団 班 長 倉 本 和 治

【日本消防協会長表彰】(平成30年3月7日授章)

▼精績章

本 団 分 団 長 工 藤 寛
 本 団 分 団 長 後 藤 修 治

▼勤続章

本 団 分 団 長 阿 保 正 人
 本 団 分 団 長 工 藤 勝 友
 浅 所 分 団 分 団 長 飯 田 国 弘
 浅 所 分 団 副 分 団 長 宿 野 部 輝 美
 浜 子 分 団 分 団 長 工 藤 敦 志

【青森県消防協会長表彰】(平成30年3月26日授章)

▼優良分団表彰 浜 子 分 団

▼有功章

本 団 副 団 長 江 戸 照 正

▼功労章

本 団 分 団 長 阿 保 正 人
 本 団 分 団 長 工 藤 勝 友

(次ページへ続く)

浅所分団 分団長 飯田 国弘
 浅所分団 副分団長 宿野部 輝美
 浜子分団 分団長 工藤 敦志

▼勤功章

小湊分団 分団長 辻村 和徳
 浦田分団 副分団長 後藤 司
 土屋分団 副分団長 田村 雪弘
 松野木分団 部長 田中 優也
 浦田分団 部長 豊嶋 一也

▼勤続章25年

内童子分団 分団長 蝦名 秀人
 浦田分団 分団長 工藤 直人
 浜子分団 部長 工藤 匠
 松野木分団 部長 田中 優治
 外童子分団 班長 倉本 和治

▼勤続章20年

狩場沢分団 副分団長 船橋 克美
 茂浦分団 副分団長 須藤 誠一
 藤沢分団 班長 小鷹 篤寛
 中野分団 班長 田村 章司
 外童子分団 団員 小田桐 真
 山口分団 団員 須藤 恵一郎
 茂浦分団 団員 逢坂 隼
 藤沢分団 団員 伊瀬谷 和弘
 稻生分団 団員 蛸崎 拓馬

▼勤続章15年

小湊分団 部長 船橋 泰造
 内童子分団 部長 蝦名 孝樹
 小湊分団 班長 竹達 純
 東田沢分団 班長 畑井 一生
 山口分団 班長 佐々木 淳
 茂浦分団 班長 蛸崎 哲也
 浅所分団 団員 三津谷 良太
 浅所分団 団員 三津谷 仁志
 清水川分団 団員 船橋 億則
 清水川分団 団員 塩越 寿彦
 口広分団 団員 江戸 明仁
 松野木分団 団員 工藤 健生
 外童子分団 団員 太田 康彦
 山口分団 団員 木村 清秀
 山口分団 団員 山内 悟司
 茂浦分団 団員 逢坂 崇
 茂浦分団 団員 後藤 崇

▼勤続章10年

東田沢分団 団員 柴田 貴幸
 東田沢分団 団員 笹原 三靖
 東田沢分団 団員 植村 英才
 東田沢分団 団員 岩谷 恭平
 東田沢分団 団員 田中 孝典

内童子分団 団員 蝦名 大和
 内童子分団 団員 竹達 裕介
 東滝分団 団員 遠嶋 博希
 東滝分団 団員 飯田 一八
 清水川分団 団員 船橋 英樹
 口広分団 団員 八戸 翼光
 口広分団 団員 江戸 正光
 茂浦分団 団員 川村 雅人
 茂浦分団 団員 須藤 竜次
 浦田分団 団員 後藤 亨

【青森県東青地区消防協会長表彰】

(平成30年6月3日授章)

小湊分団 団員 澤田 健一
 東田沢分団 団員 柴田 賢
 浜子分団 団員 山田 和彦
 清水川分団 団員 船橋 英樹
 口広分団 団員 井筒 雄基
 山口分団 団員 今 明彦
 茂浦分団 団員 佐々木 雅志
 藤沢分団 団員 小形 翔平
 浦田分団 団員 後藤 修平

【平内町長表彰】(平成30年6月3日授章)

▼感謝状

前本団 副団長 山下 清實
 前本団 分団長 佐々木 寛
 前東田沢分団 分団長 笹原 真次
 前東滝分団 分団長 宿野部 兼一
 前山口分団 分団長 千代谷 利仁
 前浦田分団 分団長 工藤 直人

【平内町消防団長表彰】(平成30年6月3日授章)

▼団長章

小湊分団 団員 片山 陵太
 東田沢分団 団員 笹原 圭一
 東田沢分団 団員 梅木 正人
 清水川分団 団員 船橋 大輔
 口広分団 団員 井筒 雄基
 松野木分団 団員 八戸 隆
 山口分団 団員 千代谷 仁司
 茂浦分団 団員 佐々木 卓哉
 藤沢分団 団員 武田 勇紀
 浦田分団 団員 豊島 廉

【玉落とし競技】

▼自動車ポンプの部

優勝 松野木分団

(平内町議会議長表彰)

二位 清水川分団
 三位 東田沢分団

▼小型ポンプの部

優勝 藤沢分団

(平内町議会議長表彰)

二位 外童子分団
 三位 浅所分団

管内小学生熱戦！ 第63回平内町小学校陸上競技大会



6月5日(火)、町営陸上競技場を会場に今年で63回目を迎えた「平内町小学校陸上競技大会」が開催されました。

一度は雨で延期となった今大会でしたが、この日は晴天に恵まれ、参加した管内3小学校の選手たちは、それぞれの競技で日頃の練習の成果を発揮しました。

【400mリレー決勝】

- ▼4年男子
①山口 ②小湊A ③東
- ▼4年女子
①小湊A ②小湊B ③東
- ▼5年男子
①小湊A ②小湊B ③山口
- ▼5年女子
①小湊A ②東 ③小湊B
- ▼6年男子
①小湊A ②東 ③小湊B
- ▼6年女子
①小湊A ②東 ③小湊B

【走り幅跳び】

- ▼5年男子
①福田 健斗(小湊) 3m26
②逢坂 翔(山口) 3m23
③辻村 嘉也(小湊) 3m05
- ▼5年女子
①蝦名 桜來(東) 2m98
②亀田 結愛(東) 2m86
③飯田 七葉(小湊) 2m84
- ▼6年男子
①田村桐希乃(小湊) 3m69
②船橋 龍介(東) 3m51
③内海 巧巳(東) 3m37
- ▼6年女子
①飯田 葵(小湊) 3m26
②柴崎 杏子(東) 2m96
③倉内 姫花(山口) 2m62

【800m決勝】

- ▼4年女子
①能登谷彩葉(小湊) 3分09秒00
②松下愛怜奈(小湊) 3分10秒49
③佐々木亜美(山口) 3分16秒75
- ▼5年女子
①須藤 凜(山口) 2分57秒46
②亀田 結愛(東) 2分58秒59
③三津谷風夏(小湊) 3分07秒26
- ▼6年女子
①太田 來夢(小湊) 2分56秒36
②佐藤 光子(東) 3分01秒09
③福田 袈乃(小湊) 3分04秒59

【ソフトボール投げ】

- ▼5年男子
①船橋 麗人(小湊) 52m80
②船橋 悠心(小湊) 36m26
③辻村 蒼空(小湊) 33m86
- ▼5年女子
①深淵 沙朱(小湊) 29m12
②須藤 凜(山口) 23m61
③木村 心香(東) 22m30
- ▼6年男子
①佐々木祐太(小湊) 52m87
②江戸 權丈(東) 51m80
③船橋 橙矢(東) 36m90
- ▼6年女子
①熊谷 奏(東) 31m05
②田中唯衣伽(小湊) 23m40
③新岡 愛莉(小湊) 21m68

【1,000m決勝】

- ▼4年男子
①豊嶋 優斗(山口) 3分47秒51
②八戸 彪吾(東) 3分48秒36
③須藤 青海(山口) 3分53秒79
- ▼5年男子
①辻村 元汰(小湊) 3分33秒15
②後藤 洸希(山口) 3分43秒59
③沖崎 壘斗(小湊) 3分45秒10
- ▼6年男子
①須藤 魁(小湊) 3分20秒60
②澤田 誠路(東) 3分39秒31
③三津谷珀斗(小湊) 3分45秒79

【100m決勝タイムレース】

- ▼4年男子
①二瓶 志琉(山口) 16秒21
②八戸 頼永(小湊) 17秒10
③藤田夏菜仁(小湊) 17秒13
- ▼4年女子
①新名 結愛(小湊) 17秒00
②細川 帆夏(小湊) 17秒40
③伊瀬谷 蘭(小湊) 17秒53
- ▼5年男子
①辻村 元汰(小湊) 15秒82
②阿部琥太郎(山口) 15秒91
③沖崎 壘斗(小湊) 16秒59
- ▼5年女子
①飯田 真央(小湊) 16秒68
②深淵 沙朱(小湊) 16秒97
③木村 心香(東) 17秒35
- ▼6年男子
①佐々木聖仁(小湊) 15秒44
②井筒 竣介(東) 15秒61
③工藤 麗矢(小湊) 15秒79
- ▼6年女子
①飯田 穂夏(小湊) 15秒53
②森 樹音(小湊) 16秒45
③笹原 夕渚(小湊) 17秒18

荒内護氏(盛田)が “瑞宝双光章”を受章しました！

5月14日(月)、平成30年春の叙勲で「瑞宝双光章」を受章した荒内護氏(盛田)が、妻兎子さんと白鳥ホームの川邊施設長と共に役場を訪れ、船橋町長、山田副町長へ受章の喜びを報告しました。

5月7日(月)に県庁で瑞宝双光章の伝達を受けた荒内さんは、5月10日(木)に皇居宮殿「春秋の間」において天皇陛下の拝謁を受けられたとのこと。同章は、公共的な業務に長年にわたり従事し功労を積み重ねた方が対象となり、荒内さんは昭和52年から現在まで41年余りの長きにわたり、救護施設白鳥ホームにおいて施設管理および利用者の生活支援に献身的に尽力した功績が認められ、今回の受章となりました。



▲「瑞宝双光章」を受賞した荒内護氏(右から2人目)

「ふじさわ子供会」が 清掃活動を実施！

5月20日(日)、ふじさわ子供会、育成会(伊瀬谷之宣会長)会員総勢約20名にて、藤沢と第2藤沢町内、国道4号沿いの清掃活動を実施しました。

この清掃活動は子供会の春の恒例行事となっており、晴天のもと、子どもたちも慣れた手付きで作業を行い、いつもの通学路や住宅地周辺の道路のいろいろな所からビニールや空き缶など、大小さまざまなゴミが出てくることに驚きをみせていました。

最後は「ポイ捨てしない!」「みんなで町内をきれいに!」ことを誓い合い、清掃活動を終了しました。



▲清掃活動を実施した「ふじさわ子供会、育成会」のメンバー

ハナ先生が「1日人権擁護委員」 として活動！

「人権擁護委員の日」である6月1日(金)、青森地方方法務局長から平内町英語指導助手(A L T)のハナ・マリー・アダムス先生に「1日人権擁護委員」としての辞令が交付されました。

辞令交付を受けたハナ先生は、6月3日(日)に開催された「消防団観閲式」会場にて、平内人権擁護推進部会員とともに人権啓発活動に参加しました。

同部会では、今年度も相談所を開設し、女性・子ども・高齢者などをめぐる人権の問題やインターネット上の人権侵害など、皆さんからの相談に応じているとのこと。



▲「1日人権擁護委員」として活動したハナ先生(中央奥)

小湊小児童が「田植え体験」！

6月4日(月)、小湊小学校の4～6年生130名の児童が、晴れわたった青空のもと、地域の農家さんのご協力で借り受けた約5aの学校田にて「田植え体験学習」を行いました。

児童は最初に、東青地域県民局農業普及指導員より米作りや苗の植え方を教わった後、裸足になり、泥に足を取られながら田んぼの中へ入っていきました。

今年は、田植え定規を使い、苗を真っすぐ植えるための目印をつける『線引き』作業も行われ、児童は慣れない作業に悪戦苦闘しながらも、「楽しい!」「気持ちいい!」と大きな声をあげ、泥だらけになりながら一生懸命もち米の苗を植えていきました。秋には稲刈りを行い、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。



▲田植え定規を転がして、苗を植えやすいよう型枠をつける児童

園児が「地引き網漁体験」！

6月5日(火)、もうらだいすき海岸にて山彦幼稚園園児14名が「地引き網漁」を体験しました。

今年度で3回目となる同イベントは、子どもたちに魚に慣れ親しんでもらうことを目的として茂浦漁業研究会が企画しているとのこと。

ライフジャケットを着た園児は、同研究会員や保護者とともに、「よいしょ、よいしょ」のかけ声で網をたぐりよせると、かかっていたタイやカレイなどの魚にみな興奮した様子で触れたり持ち上げたりしていました。



▲引き上げた網にかかった魚に興味して触れる園児たち

松風塾高校生徒が保育園で「出前実験教室」！

5月26日(土)、青空保育園にて今年度で3回目となる松風塾高校科学コミュニケーション部による「出前実験教室」が行われ、園児13名が参加しました。

同教室は、子どもたちが理科への興味を持つきっかけになることや、高校生との交流を通して、コミュニケーション能力の向上を図ることを目的としているとのこと。

この日は4種類の実験が行われ、子どもたちからは、実験の度に「おお～!」という歓声と拍手が起りました。

同部の生徒からは、「子どもたちと触れ合うのは、自分たちも楽しいし、力になる」という感想が聞かれました。



▲ダンボールを利用した「空気砲」の実験をする園児(右)

平成27年・全国市区町村別平均寿命公表結果！

平内町男性(77.6歳) 全国ワースト3位
女性(85.4歳) 同 12位

※全国平均 男性 80.8歳、女性 87歳
※県平均 男性 78.7歳、女性 86歳

厚生労働省は平成30年4月17日(火)に「平成27年市区町村別生命表」を公表しました。

その中で平内町は、1,888市区町村中「男性ワースト3位・女性ワースト12位」と、非常にショックな結果となりました。

男性では、県内で一番平均寿命が高かった三沢市・新郷村の79.3歳と最下位の当町では「1.7年」、女性のもっとも平均寿命が高い、つがる市と当町では「1.2年」と差があります(全国平均を上回った市町村は男性女性とも県内ではありませんでした)。

当町は、10代から60代までの死亡が多いのが現状で、その理由としては、健(検)診受診率が低いこと、重症化してから医療機関を受診することが多いことなどが考えられます。

平均寿命の向上のためには、やはり原点に戻って、町民の皆さんに、具合の悪い時は病院で「早期受診」

し、特に症状がなくても、「定期的に健(検)診を受診」する習慣をもってもらうことが重要と思われます。

特に子どものころからの生活習慣が大変大事ですので、良い生活習慣が身に付くよう保護者の皆さんのご協力をよろしくお願いします。



▲定期的に家族みんなで健(検)診を受けましょう！

「第12回漁師の健康を考える会」を開催しました

5月14日(月)、平内町漁協小湊支所にて「第12回漁師の健康を考える会」を開催しました。

今年で5年目となる同会は、回を重ねるにつれ高まる「今まで学習したことを自分たちだけがわかってもダメ、地域の人にも知ってもらいたい」という構成員の熱い思いから、今年度は東滝・間木地区を対象に勉強会を開催することとなりました。

今回は、これから開催する勉強会を企画する目的で話し合いを行い、東和・浅所地区の漁協婦人部から3名の役員の方が参加し、積極的に意見を出してくださいました。

勉強会に取り入れてほしい内容については、『だし活で塩分を減らすこと』、『缶ジュースや菓子パンの糖分のこと』、『血圧や病気のこと』など、様々なアイデアが出されました。

また、地区の人が集まりやすい時期、参加しやすい時間、役割分担、周知方法などについても要望が出され、今後も構成員の意見や要望を反映させ、実りある勉強会にしていきたいと思っております。

当町の平均寿命向上のためには、「働き盛りの地区の男性にも参加してほしい」との意見があり、今後、行政協力員を中心に漁業組合や消防団に働きかけ、勉強会への参加を促し、「健康意識・健(検)診受診率・平均寿命」の向上を目指していきます。



▲今回も活発な意見交換が行われました

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 718-0019(内線138)

「骨粗しょう症」を予防しましょう！

「骨粗しょう症」とは、生活習慣や加齢などが原因で骨がスカスカの状態になることから骨折しやすくなる病気で、骨折によって寝たきりになり、介護が必要になる可能性もあります。

骨がもろくなる原因として、加齢のほかにカルシウムやビタミン不足などの食事関係、たばこや運動不足などの生活習慣関係などがあります。

骨を強くするための6か条！

1条：1日1回は乳製品を食べる！ ※乳製品(牛乳やヨーグルトなど)はカルシウムが豊富です！

2条：たばこは吸わない！ ※カルシウムが吸収されにくくなります。

3条：食事は、主食・主菜・副菜をバランスよく、朝・昼・晩3食とる！

4条：無理なダイエットをしない！

※カルシウムの摂取量が少なくなり、女性ホルモンが低下して結果的に骨量が減ってしまいます。

5条：外に出て30分のウォーキングを！

※日光を浴びると、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが作られ、歩くことで骨量がアップします。

6条：ときどきは骨密度の測定を！

※町では集団検診の結果説明会や健康展で骨密度の測定を実施(無料)していますので、ご利用ください。

「熱中症」を予防しましょう！

気象庁は、今年7月の気温が平年より高めとなる見込みと発表しました。

「熱中症」は、暑い環境下で起こる様々な症状(※)のことで、毎年約5万人が熱中症で搬送され、約500人が死亡しています。熱中症は、**高齢の方や小さいお子さんがなりやすい**ので、特に注意が必要です。

熱中症の患者が救急搬送された場所で一番多いのが住居で約4割の人が搬送されています。次に、状況に応じての熱中症対策を示しますので、しっかり対策をとりましょう！

①屋内にいる人

- ・風通しをよくし、エアコンや扇風機を上手に活用する！
- ・温度計や湿度計をこまめにチェックしましょう！

②外出する人

- ・日差しの強い11:00~15:00は避ける！
- ・日傘や帽子を使用する！
- ・通気性・吸湿性のよい涼しい服装にする！

③屋外作業している人

- ・こまめに休憩を！(1時間ごとに5~10分の小休止)
- ・休憩は日陰を利用する！
- ・こまめに水分・塩分の補給を！

もし、熱中症の疑いがある場合は、「**涼しい場所に避難させる**」、「**服を脱がせて体を冷やす**」、「**水分・塩分の補給**」などの処置をし、意識がないときは「**救急搬送**」を速やかに行いましょう。

(※)熱中症の症状：①軽度「めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない」

②中度「頭痛・吐き気・体のだるさ」

③重度「けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない・意識がない」

特定健診結果説明会の日程

7月と8月上旬に行われる「特定健診結果説明会」の日程をお知らせしますので、受診された方はぜひご参加ください。

また当日は、どなたでも骨密度測定が受診できますので、ご利用ください。

※勤労青少年ホームで特定健診を受診された方で「特定保健指導」の対象となった方には、結果説明会の前にお手紙を送付しますので、確認をお願いします。

※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 718-0019(内線141)

実施会場	月 日	受付時間
狩場沢公民館	7月2日(月)	13:00~15:00
松野木公民館	7月3日(火)	
浅所コミセン	7月12日(木)	
間木コミセン	7月20日(金)	
東滝コミセン	7月23日(月)	
稲生漁民センター	7月26日(木)	
浦田公民館	7月27日(金)	
東田沢防雪管理センター	7月31日(火)	
山口コミセン	8月3日(金)	
勤労青少年ホーム	8月7日(火)	
	8月9日(木)	

8月に行われる検診のご案内

8月に行われる検診のご案内をいたします。検診の申込みがまだの方は、お早めに健康増進課まで申込みをお願いします。検診を申込みされた方には、2週間くらい前に問診票を送付します。

検診種類	実施会場	月 日	受付時間	備 考
①子宮がん検診 ②乳がん検診 ③骨粗しょう症 検診	勤労青少年ホーム	8月10日(金)	17:00~18:00	検診対象(平成31年3月31日時点年齢) ① 20歳以上の偶数年齢の女性 ② 40歳以上の偶数年齢の女性 ③ 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
複合検診	茂浦コミセン	8月30日(木)	7:00~9:00	問診票、受診券、保険証を持参ください

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019(内線141)

「メディコトリム教室」を開催します！

今年も「メディコトリム教室」を開催します。

同教室では、9月から2月までの約半年間で、健康に関することや栄養・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。

昨年度は約30名の参加があり、参加者からは「体重が5Kg減った」「食事に対する意識が変わった」などの感想も聞かれたほか、参加者のうち、約5割の方が体重減少、約7割の方の体脂肪が減少するなどの結果がみられました。

この機会に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。

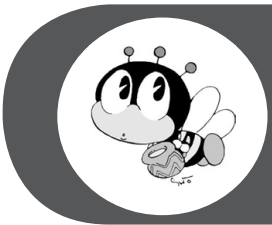
★メディコトリム教室の内容★

【開校式】開講式の講師は、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、大活躍している先生です。

【栄養講座】町管理栄養士による栄養講座では、生活習慣病予防の食事について学ぶことができます。

【運動講座】健康運動指導士による運動講座では、メディアにも取り上げられている「筋膜リリース」を行います。筋膜リリースとは、ラクロスボールを使用し、筋膜(筋肉を覆う膜)を引きはがし元の正しい状態に戻すことで、筋肉の柔軟性が増し、関節の可動域が拡大します。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019(内線141)



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

中学生が「平内町と戦争」について学びました ～地域歴史学習～

5月9日(水)、西平内中学校にて「地域歴史学習」の授業として、戦争当時を知る郷土史家の鬼柳恵照氏を講師に迎え、「私と戦争」という題目で講義学習が行われました。

中学生も攻撃戦に行き亡くなったこと、また、戦時中は食糧難で、平内町で小学生であった鬼柳先生の学校の宿題が「山菜採り」であったことなど、独自の面白い話しぶりでの講演に聞き入っていました。

生徒からは「鬼柳先生の話が面白かった」「教科書にはない“平内町がどうだったのか”がよくわかった」「戦争はしてはいけないと強く思った」などの意見が聞かれ、それぞれが学習し考えるよい機会となりました。



▲(右奥)戦時中の体験を語る鬼柳講師

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(月)～15日(水) 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 755-2565(内線347)

生涯学習カレンダー 7月

1日(日)	◆町内清掃の日 ◆B&G海洋センタープールオープン(無料開放日)
2日(月)	◆ひらないカレッジ講座「伝えておきたいガンのこと」
8日(日)	◆第28回ブルーロード・ウォーク夏泊2018
12日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
15日(日)	◆平内町地域対抗綱引き大会
16日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
20日(金)	◆管内小・中学校 1学期終業式
22日(日)	◆第6回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会
25日(水)	◆ひらないカレッジ講座「健康は足揉みにあり！」
26日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
31日(火)	◆ひらない! わくわく探検隊

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|----------------------|-------|
| ①カットバック | 今野敏 |
| ②さざなみのよる | 木皿泉 |
| ③あの夏、二人のルカ | 誉田哲也 |
| ④ヘイ・ジュード | 小路幸也 |
| ⑤葵の残葉 | 奥山景布子 |
| ⑥あやかし草紙 | 宮部みゆき |
| ⑦つながりの蔵 | 榎月美智子 |
| ⑧青春のジョーカー | 奥田亜希子 |
| ⑨魂の秘境から | 石牟礼道子 |
| ⑩AI vs 教科書が読めない子どもたち | 新井紀子 |

～おはなし会開催のお知らせ～
7月14日(土)10:00～ お話しコーナー

○7月の休館日 8日・16日・22日

SCHOOLインフォメーション

管内小・中学校で「学校閉庁日」を実施します

教職員の多忙化が社会問題化している中、文部科学省は昨年12月に、教員の働き方改革を進めるための緊急対策を公表しました。

この中で、夏休みなどの長期休業期間中にも、教員は研修や部活動指導があり、休暇を取得できないとの指摘があり、教員が有給休暇を取得できるようにするため、夏休みなどに学校閉庁日を一定期間設け、休暇が取りやすい環境を整えることなどが盛り込まれました。

これを受け、平内町教育委員会では、次のとおり、平成30年度から管内小・中学校の夏季休業中に「学校閉庁日」を設けることとしましたので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆期間：8月13日(月)～15日(水)の3日間

◆その他：学校閉庁日は、学校に教職員が不在となりますので、緊急時の連絡は担当に連絡をいただいてから、校長などへ連絡することになります。

問 平内町教育委員会 学校教育課
Tel 755-2565

「認知症サポーター養成講座」について ～ 地域包括支援センター ～

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。現在、高齢者の約4人に1人が認知症の人またはその予備群で、高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加するといわれています。

平内町では認知症になっても安心して暮らせる地域づくり、認知症高齢者等にやさしい地域づくりを目指して「認知症サポーター養成講座」を開催していますので、ご興味のある方は担当までご連絡ください。

★認知症サポーターとは？

「認知症サポーター養成講座」を受講した人を「認知症サポーター」と呼び、認知症を支援する目印として「オレンジリング」が渡されます。

認知症サポーターは、認知症に対する正しい知識をもち、良き理解者として地域の認知症の人や家族が穏やかに生活できるように見守り、できる範囲で支援していきます。



★認知症サポーター養成講座について

◆受講対象者：

おおむね5名以上のグループに実施します。
個人、団体、企業などでも受講は可能です。

◆講座の内容：

認知症の基礎知識、具体的な対応、家族の気持ちへの理解など

◆講座の時間：約90分

◆申込み：開催希望日の1か月以上前まで

◆受講料：無料

問 役場 福祉介護課 地域包括支援センター Tel 755-2114(内線174)

商工観光
募集

「椿山海水浴場の
アルバイト」を募集
します

椿山海水浴場監視員と救護員を次のとおり募集
します。

- ◆雇用形態：アルバイト
- ◆職種および募集人数：
 - ①海水浴場監視員 1人～2人
 - ②海水浴場救護員 1人～2人
- ◆給 与：時給738円(1日5,904円)
※交通費の支給なし
- ◆応募資格：○年齢18歳以上(高校生を除く)
○泳ぐことのできる方
○勤務地まで単独で通勤可能な方
※未経験者大歓迎

◆勤務地：椿山海水浴場

◆勤務期間および時間：
平成30年7月21日(土)～平成30年8月21日(火)
8:15～17:00(内休憩時間60分)

◆募集期間：7月2日(月)～7月18日(水)※土日祝除く

◆応募方法：市販の履歴書に必要事項を記入して、
役場水産商工観光課に提出(郵送可)
※申込者が多数の場合は、書類選考後に結果を通
知いたします。

問 役場 水産商工観光課 Tel 755-2118

農業委員会
募集

「農業委員」と「農地
利用最適化推進委員」
を募集します

平成31年3月31日をもって、現農業委員および
農地利用最適化推進委員の任期が満了となること
から、農業委員会等に関する法律に基づき、次期
委員を次のとおり募集します。

- ◆募集人員：○農業委員 10名
○農地利用最適化推進委員 9名
- ◆任 期：平成31年4月～平成34年3月(3年間)
- ◆募集期間：7月11日(水)～8月10日(金)
- ◆その他：資格要件や応募方法などの詳細は、町
ホームページや募集回覧をご確認ください。

問 役場 農政課(平内町農業委員会事務局)
Tel 755-2117(内線254・255)

夜越山
イベント

「多肉植物フェア」を
開催！

7月の夜越山サボテン園のイベントを、次のと
おり開催しますので、ぜひお越しください。

- ◆日 時：7月14日(土)～22日(日) 8:30～16:30
 - ◆場 所：夜越山森林公園サボテン園内
 - ◆内 容：①多肉植物の展示、販売
②相談コーナー(随時受付)
③多肉植物とその他植物管理法
- ※③は7月15日(日)、21日(土) 10:30～11:30
- ◆入園料：大人500円 小人150円 幼児無料

問 夜越山森林公園 Tel 755-2663

夜越山
お知らせ

「ドッグラン」が
リニューアルオープン！

この度、夜越山スキー場内にて飼い犬と一緒に楽し
める「ドッグラン」をリニューアルオープンしました。

- ◆場 所：夜越山スキー場(駐車場となりの広場)
- ◆営業日：10月末日までの土・日・祝日(予定)
- ◆営業時間：9:00～16:30
- ◆料 金：入場料200円(初回登録時に別途300円)
※夜越山スキー場ヒュッテのチケット売り場まで
お越しください。初回登録の際、狂犬病予防注
射と混合ワクチンを1年以内に接種したことを
証明できるものをお持ちください。

問 夜越山スキー場ヒュッテ Tel 755-2756

企 画
お知らせ

「婚活支援」について
お知らせします！

7月14日(土)に開催される「婚活イベント」の申
込締切日は7月6日(金)となっていますので、恋
愛、結婚相手を探したい方は、ぜひ申込みください。

また、婚活イベントへの参加費用の一部を助成
する「平内町婚活支援補助金」も実施しています。
※詳細は、町ホームページまたは担当までお問い
合わせください。

問 役場 企画政策課 Tel 718-1325

国保
お知らせ

「国民健康保険被保険者証(保険証)」と「高齢受給者証」の送付について

国保加入者の方が現在使用している「保険証」および70歳から74歳の国保加入者の方が使用している「高齢受給者証」の有効期限は、平成30年7月31日まで(期限が過ぎたらはさみを入れるなどをして破棄願います)となっていますので、平成30年8月1日から使用する新しい**保険証を世帯主あてに、高齢受給者証は対象の方に、7月下旬に郵送**します。

◆新しい保険証の色は「水色」

現在使用している保険証の「薄橙色(うすだいいいろ)」から新しい保険証は「水色」となります。
※高齢受給者証はこれまでと同じ「白色」です。

◆新しい保険証、高齢受給者証が届いたらまずは確認をお願いします！

氏名などの記載事項に誤りがないか、人数分の保険証があるかなどを確認してください。

◆以前は国保で、現在は国保以外の保険に加入しているのに国民健康保険証が届いた場合は？

国保資格喪失の届出が行われていないことが考えられます。

国保から社会保険などに保険証が切り替わった

場合は、国保資格喪失の届出を行う必要がありますので、印鑑および新保険者から発行された保険証(社会保険など)、運転免許証などの本人確認書類、世帯主と国保を喪失される方のマイナンバーがわかるものを持参のうえ、役場健康増進課国民健康保険係で手続きしてください。

なお、同一世帯以外の方が届出に来る場合は、**別途委任状**が必要です。

※今年度から保険証と高齢受給者証を一体型にする予定でしたが、来年度以降へ変更となりました。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
Tel 718-0019 (内線135・136)

年金
お知らせ

国民年金保険料免除等の申請について

国民年金の保険料が未納のまま、万が一障害や死亡といった不慮の事態が発生しても、**障害基礎年金や遺族基礎年金が受けとれない**場合があります。

経済的な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**」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30年度分の受付は7月1日から開始され、平成30年7月分から平成31年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、受付から2年1か月前の月分までさかのぼって申請をすることができますので、保険料を納付することが経済的に困難になったものの、28年・29年の申請を忘れていたために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 718-0019 (内線133)
青森年金事務所 Tel 734-7495

上水道
お知らせ

水道水節約について

この時期、晴天が続き気温の上昇とともに水道水の使用頻度が多くなることに伴い、安定的に水道水を供給するために取水制限や節水のご協力と呼びかけたりします。日頃からできる節水方法の例を次に示しますので、ご協力ください。

賢い節水方法	
お風呂	・シャワーはこまめに止める ・浴槽は少なめにお湯を張る
トイレ	・大と小のレバーをきちんと使い分ける
炊事	・洗い桶などにつけておき、すすぎ時間を短縮
洗濯	・お風呂の残り湯を使用する ・回数を減らすため、まとめて洗濯する

問 役場 地域整備課 上下水道管理室 上水道管理係
Tel 755-2116 (内線275・277)

「国民健康保険税」についてお知らせします！

皆さんが普段、病院などにかかる時、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、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歳以上の方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58万円を超えた場合は58万円、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93万円となります。

	平成30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	58万円	19万円	16万円
全体限度額	93万円		

◆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+27.5万円×国保加入者数)以下の世帯
2割軽減	所得が(33万円+50万円×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。

(注意)国保加入者数の増減など、世帯に異動があると対象外になる場合があります。

◆平成30年度納期限(7・8期の日付は平成31年)

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

問 税務課 住民税係 Tel 755-2115(内線246)

～ 後期高齢医療被保険者の皆さまへお知らせします ～

住民税非課税世帯の方に交付されている「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30年7月31日が有効期限となっています。

平成29年中の所得状況などにより、平成30年度も引き続き非課税世帯と認定された方には、新しい認定証(有効期限は平成31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。

また、新たに平成30年度の住民税が非課税となった世帯の方は、認定証の交付申請手続きが必要となりますので、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参のうえ、役場健康増進課年金後期医療係で手続きしてください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 718-0019(内線134)

平内中央病院からのお知らせ

リハビリ科職員が「新しい資格」の認定者となりました

この度、当院リハビリ科理学療法士の岸直也と山本仁美が「3学会合同呼吸療法認定士」に、科長の米田良平が「認定理学療法士(地域理学療法領域)」に認定されました。

「3学会合同呼吸療法認定士」は呼吸療法に関する専門的な知識・技術を習得したものに与えられる資格で、「認定理学療法士(地域理学療法領域)」は、地域理学療法領域の中でも選りすぐりの実力者として認められたものに与えられる資格で、青森県内では、米田科長が初めての認定者となりました。

米田科長は、「リハビリ科では医療の質向上と地域のニーズに幅広く対応できる人材育成のため、これからも資格取得に積極的に取り組んでまいります」と、決意を語ってくれました。



▲山本、米田科長、岸(左から)

「レスパイト入院」について

レスパイトとは、『一時休止』『休息』『息抜き』という意味で、当院では、在宅で介護されているご家族の皆さんの負担を少しでも軽減できればと考え、空きベッドを利用した「レスパイト入院」のご相談を受付けています。

◆対象：介護保険によるショートステイの利用が困難な方、医学的管理が必要とされている方(床ずれの処置などが必要な方)

◆入院期間：数日から2週間程度

※医療保険が適用されます。

※利用方法などは、担当までお問い合わせください。

※ベッドに空きがない場合は、ご希望に添えない場合があります。



▲お気軽にご相談ください

問 平内中央病院 地域医療福祉連携室
Tel 755-2131

眼科診療日変更のお知らせ

7月より、眼科診療日が次のとおり変更となります。急な変更、休診の場合もありますので、病院の掲示板やホームページなどでご確認ください。

平成30年7月以降眼科診療予定表	
曜日	開始時間
毎週月曜日	14:00~
第1、第3、第5木曜日	

問 平内中央病院 事務管理部 Tel 755-2131

「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。

主な仕事内容は、体が不自由な患者さんの食事や入浴など、身のまわりのお世話や、医療器具の洗浄などの作業をします。

患者さんの病院内での生活環境を支え、診療の環境を整える、患者さんに身近な存在です。

パート勤務も可能ですので、雇用条件などの詳細は、担当までお問い合わせください。

問 平内中央病院 事務管理部 Tel 755-2131



イベント・説明会・募集関係

その他のお知らせ

少年相撲大会開催

夏休みに「第23回防犯少年相撲大会兼第34回平内町民相撲大会」が開催されます。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。

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るほか、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。

◆開催日：8月10日(金)

◆場所：平内町立体育館



▲昨年の大会の様子

問 平内交番(担当 木村 治) Tel755-3110
相撲愛好会 対馬 Tel090-5599-4239

「お天気フェア2018」

青森地方气象台では、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2018」を開催します。

◆日時：7月22日(日) 10:00~15:00

◆場所：青森地方气象台(青森市花園1-17-19)

◆内容：○お天気クイズ

①10:30 ②11:30 ③13:00 ④14:00

○施設見学

①11:00 ②12:00 ③13:30 ④14:30

※他に工作、地震体験(午前中のみ)など

◆備考：入場無料、申込み不要、雨天などで中止あり。公共交通機関をご利用ください。

問 青森地方气象台 Tel741-7413(9:00~17:00)
Fax741-7577

自動車税の納付確認の電子化について

登録自動車については、国の継続検査窓口での自動車税の納税証明書の提示を省略できるようになっております。

詳細は、県庁HP (http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/jidosya_denshika.html)をご覧ください。

※軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検される方および自動車税を納付後、すぐに継続検査を受検される方は納税証明書の提示が必要です。

問 東青地域県民局県税部 納税管理課
TEL 734-9970

子育て支援センター行事予定

日程	活動・場所	内容
7月10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18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 ※雨天時支援センター
7月27日(金) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・保健師・管理栄養士 来訪(育児相談可能) ・身体測定

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
Tel758-1214

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 わたしもうります “安全運転”

平成30年			青森県交通対策協議会	
	5月中	年間累計	死者	死者
発生	242件 (-24)	1,133件 (-191)	高齢者の死者 ~65歳以上の人~	12人 (+2)
			歩行中の死者	6人 (±0)
死者	2人 (-1)	18人 (-1)	飲酒運転による死者	4人 (+3)
			シートベルト 自動車乗車中の死者	7人 (-4)
傷者	298人 (-35)	1,386人 (-264)	非着用死者	4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。



「在外選挙人名簿」の「出国時登録申請」について — 平内町明推協だより —

「在外選挙制度」とは国外に居住する日本人が、在外選挙人名簿に登録されることにより、国政選挙(衆議院議員総選挙・参議院議員通常選挙)および国民投票の投票を国外でも行えるようにする制度です。

従来、在外選挙人名簿登録の申請は、在外公館の窓口で行う必要がありましたが、2018年6月1日より最終住所地の市区町村の選挙人名簿に登録されている方が、直接国外に転出する場合は、国外転出時に、当該市区町村の選挙管理委員会で「出国時登録申請」を行うことができるようになりました(在外公館での申請もできますが、3か月の居住要件が必要です)。

【出国時登録申請について】

◆申請できる方：

国内の最終住所地の市区町村で選挙人名簿に登録されている方(申請者ご本人か、申請者から委任を受けた方も申請できます)。

※申請の際に必要なものなど、そのほかの詳細は、総務省HP (<http://www.soumu.go.jp/senkyo/netsenkyo.html>)をご覧ください。

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)

5月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男 … 5,356 人(−4人)
女 … 5,840 人(−4人)
計 … 11,196 人(−8人)
世帯数…4,990 世帯(−6)
平成30年6月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

(三浦拓馬	本籍地 おいらせ町
)	澁谷幸子	鶴田町

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
竹内陽那	(伸明)	第2勝田町
遠嶋律翔	(雅)	間木
福村美緒	(貢)	第2口広
平野蒼翔	(孝和)	第1勝田町
鈴木涼真	(真彦)	浜子
田中麟	(慶悦)	松野木

お悔やみ申し上げます

	喪主	住所地
船橋和範	(73)	京子第2小林
三津谷和子	(74)	松雄浅所
蝦名昭弘	(71)	昭穂第1口広
中新田経男	(86)	尾内薬師野 玲子
熊谷豊	(79)	千秋狩場沢
泉孝昭	(87)	孝司川原町
須藤フデ	(94)	桂允藤沢

文芸

平内花椿会

天使魚ラインに届く計報かな

水中に夕星泣けりマリア月

心太甘味処の昭和かな

水槽も時に戦場熱帯魚

母の腕前大鍋の心太

賑やかな学校通り心太

ベランダの特等席に茄子の苗

マネキンの胸の硬さや更衣

声変わりした子この頃何か塗り

親ばなれアツケラカンと振り向かず

幸不幸みんな受け入れ春のどか

丸い背に心のあせり隠してる

泥橋を叩かず渡る無鉄砲

曖昧なことは嫌いな唐辛子

シグナルが青・青・青とけしかける

ゴム風船まだまだ余白あるんだね

偉い人うそを平気で通す業

雪形を眺め父の手エンジンへ

高松遊絲

船橋久枝

須藤千和子

岡本みどり

浜田きみ

藤田友子

八桁しづゑ

亀田悦

川柳ひらない

松原ひさ恵

沼山久乃

神久女

つじむらりゅうこ

櫻庭美枝

三浦敬光

白取ひでお

尾形せいじ

後藤ただし
荒谷想伸



「ホタテ拾い」に長蛇の列！ “第5回ひらな海の春まつり” ～海～

5月27日(日)、夏泊半島大島にて、町観光協会(田中茂勝会長)主催による「ひらな海の春まつり」の最後を締めくくると「ホタテ拾い」イベントが開催され、好天に恵まれたこの日は開始1時間前から約200人が長蛇の列をつくるほど盛況で、町内外から約700人が参加しました。

参加者は、開始前から目を凝らして海中にまかれた約1トンのホタテを探し、スタートの合図とともに一斉に水しぶきをあげ、ずぶぬれになりながら海中に手を伸ばしてホタテを拾っていました。

ホタテの中には景品が当たる「お宝ホタテ」も混ざっており、八戸市からご家族で参加し見事A賞(夜越山ケビンハウス宿泊券)のホタテを獲得した方に話を伺うと、「初めて参加しましたが、結構採れました。今度は宿泊券を使いに来ます」との声を聞かせてくれました。

終了後は、採ったホタテをお土産に持ち帰るほか、無料で貸し出されたバーベキューコンロで貝焼きを楽しむ家族連れも多くみられ、初夏の一日を満喫していました。



▲見事「A賞」のホタテを獲得した参加者



1人分 360kcal / 塩分 1.0g
カルシウム185mg

チーズは手軽にカルシウムがとれる乳製品で、酢飯にもよく合います。
ハムや青じそを刻んで混ぜたりするなど、アレンジしてもよいでしょう。
子どもも喜ぶ彩りちらしです。

♪ 今月のcooking ♪ [チーズ入り彩りちらし]

- 《 材料(2人分) 》
- きゅうり・1/2本 ○プロセスチーズ・40g
 - ゆで卵・・・1/2個 ○パプリカ(赤)・・・20g
 - ごはん・・・300g
- 【A】
- 酢・・・小さじ2
 - レモン汁・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ2
 - 塩、こしょう・少々

- 《 作り方 》
- ①：ボールに酢、レモン汁、砂糖、塩、こしょうを混ぜ、合わせ酢を作っておきます。
 - ②：チーズは1cm角に切り、きゅうりは小口切り、パプリカは種を取ってみじん切り、ゆで卵は殻をむいて乱切りにします。
 - ③：ボールに温かいごはんを入れ、パプリカと【A】(合わせ酢)を加えてよく混ぜた後、冷まします。
 - ④：③にきゅうりとチーズを加えてさっと混ぜ、ゆで卵を散らして器に盛ったら完成です！