

広報

ひらな

12  
平成30年/2018



◆ ひらなイジヨブタウンより ◆



▲冬物衣料などを買い求める客でにぎわう「平内町商工会びっくり市」

## 秋の恒例行事！第4回ひらない秋まつり開催！！

秋の恒例行事「ひらない秋まつり」が、10月27日(土)・28日(日)の2日間開催され、大勢の来場者で賑わいました。

町立体育館内で開催された町民の冬支度の場として人気の「平内町商工会びっくり市」には、冬物衣料や家電、食品などのお買い得商品が所狭しと並び、訪れた多くのお客さんが目当ての商品を買い求めていました。

また「平内町民文化祭」では、体育館内に町内各文化クラブなどの力作が並ぶ展示部門と、町山村開発センターでの舞台発表部門、囲碁・将棋大会などの催事部門が来場者を楽しませました。

展示部門では、陳列された見事な絵画や盆栽、陶芸などの作品に目を奪われる人や、児童・生徒の作品の前に記念写真をとる親子の姿も見られました。

一方、開発センター内の舞台発表では、どんぐりコーラスによる合唱や若鈴会による日本舞踊などが行われ、出演者の演目が終了するたびに、観客からは大きな拍手と歓声を送られました。

町武道館で開催された「平内町健康展」では、体脂肪や血管年齢測定コーナー、食生活改善コーナーなど様々なブースが設けられ、健康志向の高まりもあってか昨年を上回る約300名が来場。

血管年齢や体脂肪などの検査結果後に行われた事後指導では、保健師からのアドバイスに真剣に耳を傾けている姿が多く見られ、今後の自分の健康を考えるきっかけとなったようでした。

来場者は、買い物や健康チェック、芸術文化などで秋の休日を満喫しました。



▲息のあった歌声を披露するどんぐりコーラス



▲健康に関する様々なブースが設けられた「平内町健康展」

## 「夏泊半島ブルーロードライド2018」開催！！

10月14日(日)、夏泊半島の海岸線をサイクリング(80km)とジョギング(20km)で楽しむイベント「夏泊半島ブルーロードライド2018」(船橋茂久実行委員長)が開催され、県内外からあわせて約130名が参加しました。

同イベントではレース形式をとっていないことから、参加者は陸奥湾のさわやかな風を体に受けながら、各エイドステーション(休憩所)で配られたアップルパイやゼリーなどの軽い食事を楽しんだり、海をバックに家族で記念撮影を行うなど自分のペースでゴールを目指し、全員無事に完走しました。

八戸市から会社の同僚と一緒に参加した方に感想を聞くと、「去年も参加して2回目です。景色はきれいですし、ホタテバター焼きなど食べ物もおいしくてすごく楽しかったです。来年もまた来ます」と話してくれました。



▲夏泊半島の景色を楽しみながらサイクリング



▲参加者は、スポーツとご当地グルメを楽しみました

## 「地球のステージ」開催！！

10月26日(金)、町は「地球のステージ」を町勤労青少年ホームで開催し、管内3中学校の生徒など約300名が参加しました。

同イベントは、「紛争、災害、貧困の地の子どもたちに音楽と映像で近づこう」というコンサートで、企画・出演した桑山紀彦氏は、自身がこれまで訪れた紛争・災害地域などで出会った人の輝きや明るく生きるたくましさなどを、オリジナルの音楽と大画面の映像をまじえながら、会場の人々に語りかけました。

参加者は、災害や紛争にも負けず、笑顔を絶やさない子どもたちの姿に感銘を受けたようでした。

終了後のアンケートからは、「命の大切さや人権の大切さがわかった」「故郷に誇りを持ち平内町を守っていきたい」など、前向きな意見が多数寄せられました。



▲50以上の様々な国を訪れた経験を語る桑山氏

## 災害時の行政協力委員の役割りを学ぶ！ - 平内町町内連合会 会員研修会 -

9月19日(水)、平内町町内連合会(佐藤秀光会長)が、町勤労青少年ホームで「平内町の防災について」をテーマに「会員研修会」を開催しました。同研修会は自然災害が多発する昨今の状況を鑑み、町地域防災計画における行政協力委員としての役割りについて学ぶことなどを目的に開催したとのこと。

町役場総務課防災管財係の職員を講師に迎え、災害状況によっては町職員から災害情報の収集依頼があることや、避難勧告の伝達、防災備蓄品などについて学んだ会員は、各地域における防災対策について考える良いきっかけとなった様子でした。



▲講師の話を真剣に聞く会員の皆さん

## 町民が安心して暮らせる町を目指す！ - 秋の安全・安心まちづくり推進大会 -

10月11日(木)、町立体育館で平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「秋の安全・安心まちづくり推進大会」が行われました。

大会では、上田修青森警察署長から参加者へ向けて「今年は平内町でも商店や住宅を対象とした侵入窃盗事件が発生しましたので、今後も気をつけてください」との注意喚起がありました。

これを受けて、佐々木悟平内地区防犯指導総隊長から「町民が安全かつ安心して暮らすことができるよう、先頭に立って防犯活動に取り組みます」との決起宣言が行なわれました。



▲防犯活動へ取り組む決意を新たにしました

## 時をこえた交流がますます深化！ - 山口町内会「岩手県紫波町訪問」 -

9月25日(火)、山口町内会(櫻庭善則会長)では、昭和10年に行われた(一財)三井報恩会の特定振興村支援事業が縁で、4年前から相互交流を続けている岩手県紫波町彦部地区を訪問しました。

昨年は、彦部地区の方がコスモスの種子を贈呈するために当町を来訪。種子を受け取った山口町内会は、町内の要所や農地に花を咲かせるため、植栽管理する女性団体「コスモス会」を結成。コスモスは交流を象徴するかのようには咲き誇ったとのこと。

その状況報告と先進地見学を目的に彦部地区を訪問した山口町内会は、産直施設や物産館などを見学したほか、地元団体との交流会でさらなる絆を深めたとのこと。



▲山口町内会と紫波町彦部地区の皆さん

## 長年の人権活動に表彰！ - 人権擁護委員に対する法務大臣表彰 -

法務省で10月22日(月)に法務大臣から表彰された平内町人権推進擁護部会会長である亀田武之進氏(清水川)が、10月25日(木)に役場を訪れ、船橋町長に受賞の報告を行いました。

これは、長年にわたり地域住民の人権擁護と人権思想の普及に貢献された功績が認められたものです。

亀田氏は、「長年の人権相談や啓発活動もそうですが、人権擁護組織体の事務活動が認められたのかなと思います」と感想を聞かせてくれました。



▲法務大臣表彰を受賞した亀田武之進氏(中央)

## 長生きできてみんなに感謝です！ - 木立みゑさん 祝100歳「長寿顕彰式」 -

10月26日(金)、町は翌日に100歳を迎えられる木立みゑさん(陸奥ヶ浦)の「長寿顕彰式」を実施しました。

みゑさんは、大正7年10月27日に五所川原市に生まれ、旦那さんが黒石青年団の一員として平内の開拓に加わったのが縁で、ともに当町に移住して酪農をはじめたとのこと。

みゑさんのご自宅で行われた式では、息子の純一さん、優子さんご夫妻が見守る中、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

健康で、とくに病院にも通っていないというみゑさんに長生きの秘訣を聞くと、「お肉も魚も野菜も何でもよく食べること。それと、海も山もある地域のよい環境。何より家族が大事にしてくれるからです」と聞かせてくれました。

100歳になるとは思えないほど健康なみゑさん。これからも、元気にお過ごしください。



▲顕彰状を手に持ち笑顔の木立みゑさん(中央左)

## 全国の被災地への有効活用を願う！ - 日本赤十字資金寄附目録贈呈 -

10月25日(木)、株式会社北斗住機の田中浄社長が役場を訪れ、日赤平内町分区長である船橋茂久町長へ寄附目録を手渡しました。

田中社長からは、「当社は平内の地で長年営業してきましたので、平内町をとおして日赤さんに貢献したいと思い寄附しました。全国で激甚災害が多発する中で、災害救護に生かしてほしいです」と述べました。

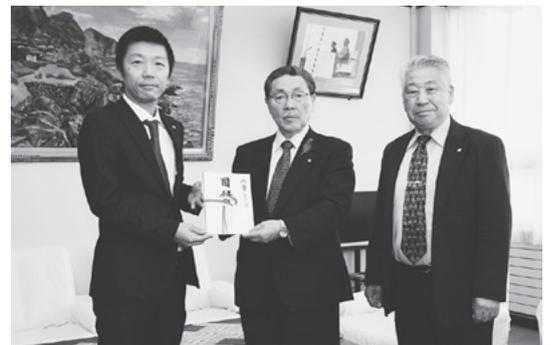
また同社は、9月12日(水)に行われた「青森県赤十字大会」で、赤十字活動資金の寄附やボランティア活動などの功労者に贈られる有功章の一つである「金色有功章(社資功労)」を受賞しました。

※その他の当町受賞者は次のとおりです。

【社資(赤十字活動資金)功労】 ○金色有功章 伊瀬谷 順一 ○銀色有功章 株式会社 東青設備工業

【業務功労】 ○銀色有功章(役職名誉職) 船橋 茂久

【青少年赤十字】 ○金色有功章(青少年赤十字加盟校) 社会福祉法人徳寿福祉会 幼保連携型認定こども園 東和保育園



▲寄附目録を船橋分区長(町長)へ手渡す田中社長(左)



縁といえは、自分は地元内童子に生まれ中卒で社会人になり、青年団に入りました。そして、単位から連合へ。そこで

(協) 哲子さんから内童子の子ども会や青年団、公民館のこと。そして何より優しい方だとして紹介いただきました(笑)。(蝦) 哲子さんには「どうじ・たもぎ親睦の集い」で民謡を唄ってもらいました。内童子の小学校へ赴任され、子ども会の活動の時から縁です。

縁といえは、自分は地元内童子に生まれ中卒で社会人になり、青年団に入りました。そして、単位から連合へ。そこで

(協) 息の長い取り組みです。(蝦) そして、内童子獅子舞保存会では、文化を守る活動もしています。継承するための記録を町と協力して残しました。

(協) 文化の周りにも有志あり。私も先輩や仲間との縁を大切に、活動し続けたいと思います。お話、ありがとうございます！



内童子分館長  
蝦名自教さん  
(協) 渡辺協力隊員  
(蝦) 蝦名自教さん



今も続く大切な縁  
(協) 哲子さんから内童子の子ども会や青年団、公民館のこと。そして何より優しい方だとして紹介いただきました(笑)。(蝦) 哲子さんには「どうじ・たもぎ親睦の集い」で民謡を唄ってもらいました。内童子の小学校へ赴任され、子ども会の活動の時から縁です。

広がった仲間との縁が、今でも続いています。(協) 振り返ると、かけがえのない縁ですね。続けてきたこと  
(蝦) 子ども会に関わってからは今年で50年になります。今は小学校が閉校し子どもの数も減りましたが、子どもたちが楽しめるねぶたや夜店祭りなどを継続しています。

# 平成30年中に 取り壊した建物はありませんか？

固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)に、土地、家屋、償却資産(これらを総称して「固定資産」といいます)を所有している人が、その固定資産の価格をもとに算定された税額を町に納める税金です。

そのため、今月中(12月31日まで)に取り壊した建物は、固定資産課税台帳から削除しなければなりません。

たとえ取り壊しても、**役場税務課へ届け出がされない場合、来年度も課税される場合があります**ので、取り壊したら**必ず手続きをお願いします**。

## ◆ 届け出時の確認事項 ◆

- 所有者の住所と氏名
  - 建物の所在地
  - 建物の内容(用途、構造、面積、取り壊し年月日など)
- ※届け出に基づいて現地確認をしますので、ご協力のほどをお願いします。

※法務局に家屋の滅失登記をされた方は、この届け出は必要ありません。

※詳細は、担当までご連絡ください。

建物を壊したら…



役場税務課へ  
届け出を！



問 役場 税務課 資産税係  
TEL 755-2115 (内線247・248)

## 「年末年始の役場関係業務」について

### 【 役場業務 】

年末は12月28日(金)まで、年始は1月4日(金)から業務を再開します。

※婚姻、出生、死亡などの届け出は随時受け付けています。

### 【 ごみの収集運搬 】

#### ◆燃えるごみ・燃えないごみ

12月31日(月)～1月3日(木)まで休業

#### ◆資源ごみ

12月29日(土)～1月3日(木)まで休業

#### ◆外ノ沢埋立地

12月29日(土)～1月3日(木)まで休業

※休業期間中は、集積場所にごみを出さないよう、ご協力を願います。

### 【 平内中央病院 】

年末は12月28日(金)まで、年始は1月4日(金)から診療を再開します。

※急患は随時受け付けします。

### 【 その他の施設 】

◆夜越山サボテン園 12月31日(月)のみ午後休園

◆夜越山ケビンハウス 年末年始休まず営業

◆町立体育館・町立武道館・町立図書館  
12月29日(土)～1月3日(木)まで休館

◆ひらないまるごとグルメ館  
12月29日(土)～1月4日(金)まで休館

◆ほたて広場 12月31日(月)～1月2日(水)まで休館

◆よごしやま温泉 休まず営業  
※12月31日(月)と1月1日(火)は17時閉館

# 平内中央病院からのお知らせ

## 短時間通所リハビリのご案内

当院では、要支援・要介護認定を受けている方のリハビリ継続と介護予防の受け皿として、リハビリに特化した短時間通所リハビリ(デイケア)を行っています。

通常のデイケアやデイサービスとは異なり、食事、入浴、送迎サービスはありませんが、身体状況に応じて理学療法士や作業療法士による専門的な計画に沿ったリハビリを80分程度実施します。

要支援・要介護認定を受けている方が対象となりますので、まずは担当のケアマネージャーにご相談ください。

### ◆当院短時間デイケアは次のような方におすすめ！

- 要介護認定を受けた方で、比較的生活自立度の高い方
- ご家族による送迎やご自分で通所が可能な方
- 介護予防の観点から、定期的にリハビリを実施したい方
- 長時間のデイケア、デイサービスの利用を好まない、またはその必要性が低い方
- リハビリのみを集中して行いたい方



問 平内中央病院 リハビリテーション科  
Tel 755-2131

## 予防接種をおすすめします！

インフルエンザの予防接種は高齢者の発症予防に一定の効果が認められ、重症化防止に有効であることが確認されています。

当院ではインフルエンザワクチンの予防接種を受けることができます。

料金は通常1回3,600円のところ、平内町在住の方で助成の対象となる65歳以上の方は、1回目は無料(12月28日(金)まで、土日祝日、夜間を除く)となりますので、早めの接種をおすすめします。

問 平内中央病院 医事課 Tel 755-2131

## 「医療職員」を募集！

平内中央病院の職員を次のとおり募集いたします。

### ◆職種および採用人数：

- ①薬剤師 1名
- ②理学療法士または作業療法士 どちらか1名

### ◆受験資格：

各職種の資格を有する59歳(採用時)以下の方

### ◆試験日と試験会場：

申し込み後、受験票にてお知らせします。

### ◆試験方法：書類選考および面接による

### ◆受験手続き：

受験申込書類は、当院に直接お問い合わせいただくか、当院HPからダウンロードしてください。必要事項を記入のうえ、提出してください。

### ◆勤務先：平内中央病院

### ◆給与等：平内中央病院職員の給与規程による

※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

## 「看護補助員」を募集！

看護補助員は、医療行為以外の業務を行い、医療チームのサポートをする仕事です。

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、検査への誘導などの作業をします。

※フルタイム、パートタイムどちらの勤務も可能。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

### ◆受験資格：

59歳(採用時)以下で、体力に自信のある方

※医療関係のお仕事が無経験の方や資格をお持ちでない方でも、大丈夫です。

※経験者または介護福祉士などの資格をお持ちの方は優遇いたします。

### ◆試験方法：書類選考および面接による

### ◆受験手続き：

受験申込書類は、当院に直接お問い合わせいただくか、当院HPからダウンロードしてください。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 755-2131

# 休肝日 週2日で健康管理！～お酒と上手に付きあいましょう～

年末に近づくにつれ、クリスマスや忘年会など普段より飲酒の機会が多くなります。お酒は「百薬の長」とよく聞かれますが、これは、適量を守って楽しむことができるかどうかが分かれ道となります。

しかし、実際にお酒を少量でとどめるのは難しく、深酒や多量の飲酒は習慣化しやすくなる傾向があります。肝臓が悲鳴を上げてからでは遅いので、普段から気をつけましょう！

## Q1. お酒の適量ってどれくらい？

お酒の1日の適量は、純アルコールで20g。女性の場合は、さらに1/2～2/3程度が適量となります。

肝臓が日本酒1合程度のアルコールを分解するには、約3時間かかるといわれています。

次に一般的なお酒の適量について記載しますので、参考にしてください。

種類(アルコール度数)	アルコールの適量
ビール(5%)	中ビン1本(500ml)
清酒(15%)	1合(180ml)
ワイン(12%)	1/3本(200ml)
ウイスキー(35%)	シングル2杯(60ml)
焼酎お湯割り(25%)	0.6合(100ml)

## Q2. 肝臓の役割りって何？

肝臓は、栄養分などを取り込んで体に必要な成分に換える「代謝」の働きがある重要な臓器です。

また、不要な物質の解毒や排泄の働きもあります。アルコールを大量に飲み過ぎると、肝臓病や脂肪肝につながり、さらに長期間続けると、肝硬変やアルコール性肝炎になる場合があります。

週2日の休肝日をつくり、肝臓をいたわりましょう！



問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019(内線139)

## インフルエンザの予防対策は万全ですか？

インフルエンザの流行が始まる12月になりました。インフルエンザウイルスに負けないための対策は万全ですか？いくつか有効な方法を示しますので、ぜひ参考にしてください！

### ① 栄養と休養を十分に取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

### ② 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### ③ 適度な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空气中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

### ④ 外出後の手洗いとうがいを習慣にする

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

### ⑤ マスクを着用する

ハイリスク群(インフルエンザウイルスの感染後に重症化したり、合併症を引き起こす可能性の高い人たち)など、どうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。り患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

### ★ 何といてもやっぱり予防接種が一番！ ★

一番の予防方法はインフルエンザの予防接種を受けることです。町が実施している65歳以上が対象のインフルエンザの助成期間は12月28日(金)までとなっています。

町内の4医療機関に限り、自己負担なしで接種できますので、まだの方は、早めに受けましょう！

## 「乳児ふれあい体験学習」

9月6日(木)から10月3日(水)にかけて、管内3中学校と松風塾高校で「乳児ふれあい体験学習」を実施しました。

30分間の体験の中で生徒たちは、協力していただいたお母さんから育児の大変さや赤ちゃんの名前の由来などを聞いたり、赤ちゃんを抱っこしてあやすなど、短い時間の中で思い思いにふれあっていました。

また、お母さんから話を聞く中で、親は愛情を持って自分たちを一生懸命に育ててくれていることを再確認できたと思います。

協力していただいた赤ちゃんとお母さん、各学校のみなさん、ありがとうございました。



▲赤ちゃんと思い思いにふれあいました(西平内中)

## 「こころの健康講座」

9月25日(火)、町勤労青少年ホームで、八戸学院大学非常勤講師の瀧澤志穂先生を講師に迎え、「こころの健康講座」を開催しました。

講座のテーマは「こころは元気ですか?」であり、こころの健康やストレスとの上手なつきあい方、気持ちに寄り添うコミュニケーションについて講話していただきました。参加者からは「傾聴した際にどのタイミングで専門家につなげるのか知りたい」「町の自殺者数はどれくらいか知りたい」などの質問が出され、関心の高さがうかがえました。

運動や友人との交流、趣味など自分なりのストレス解消法を取り入れ、「こころの健康」と「体の健康」を維持しましょう。



▲ストレスとの上手なつきあい方などを学びました

## 「親子クッキング教室」参加者募集

- ◆日 時:12月25日(火) 10:00~13:00
- ◆場 所:町勤労青少年ホーム「調理室」
- ◆対象者:小学校1年~6年生の子どもと保護者  
(子どもだけでも参加可)
- ◆料 理:焼き春巻き、フルーツミルクゼリー など
- ◆参加料:無料
- ◆持ち物:エプロン
- ◆締 切:12月19日(水)  
※先着20名まで(大人と子ども合わせて)
- ◆主 催:平内町食生活改善推進員会
- ◆申込先:役場 健康増進課(担当:井口)  
TEL 7 1 8 - 0 0 1 9 (内線140)または  
FAX 7 5 5 - 2 1 4 5  
(住所・氏名・電話番号を記入)

## 「精密検査が必要」と言われたら…

今年度、特定健診やがん検診を受診された方の中で、「要精密検査」という結果だった方は、もう検査は受けましたか?

結果を聞いて、「何か病気が見つかったらどうしよう」「症状がないから受診しない」となどと思って、精密検査の受診をためらっていませんか?

「要精密検査」の結果が出たからといって、何かしらの病気であるとは限りません。今の状態のまましていると、知らぬ間に症状が進行し、突然体調が悪くなる可能性があります。

かかりつけ医や専門の医療機関に相談して、早めに詳細な検査を受けましょう。





## 公民館活動モデル事業！小豆沢地区で「健康のつどい」開催

町では、公民館活動活性化のため、他公民館のモデルとなる活動を行う公民館に補助金を交付しています。

同モデル事業の一環として9月19日(水)、小豆沢公民館で行われた「健康のつどい」には、子どもからお年寄りまで幅広い年代の町民45名が参加。開催にあたり松野公民館長から「短命県No.1ではあるが、県内では長寿No.1の町・地区になれるよう、こうやってみんなで集まって、楽しんで健康になりましょう」とのあいさつがありました。

内容は、スポーツ吹矢に輪投げ、ラジオ体操に嶽きみ早食い競争、小豆沢産じゃがいも試食会など盛りだくさん！参加者はいろいろな企画を楽しみました。

また、小豆沢地区ではNHKの「元気あっぶる体操」にも応募しており、この日に併せて収録も行われました。一緒に踊った赤いジャージでおなじみNHK宮川アナに同地区の感想を尋ねると、「県内色々な地域に行っているが、こんなにも世代間交流が盛んな地域は初めて見ました。どこを向いてもみんな笑っていて、今までで一番笑いが絶えない素敵な地域ですね」と話してくれました。

参加者に何が一番健康に効くかインタビューすると、子どもたちからは「あっぶる体操」との声が多く聞かれる中、「こうやってみんなで集まって笑うこと」と話してくれた高齢者の方の笑顔が印象的でした。

この日の様子はすでに地上波で放送済ですが、NHKホームページで視聴することができますので、他地区の方も、ぜひ参考にしてください。



▲子どもからお年寄りまで、地区の方が大勢参加しました



▲地元小豆沢産のじゃがいもをみんなで試食しました

## 赤い羽根募金にALTから寄附

10月7日(日)に開催した「ひらないジョブタウン(今月号裏表紙に記事掲載)」で、当町ALTのハナさんとフランキーさんは、英会話教室を開いてハロウィンにちなんだ英単語で子どもたちとゲームや歌を楽しみました。

後日、その売り上げを「困っている人のために役立ててください」と、赤い羽根募金に寄附してくださいました。募金を受け取った平内町社会福祉協議会の石田康男会長は、「大事に使わせていただきます」と謝辞を述べました。



▲石田会長へ寄附を手渡すフランキーさん(左)とハナさん(中央)

## 体力と運動能力をチェック！

10月4日(木)、町は「体力・運動能力調査」を町立体育館で実施しました。

同調査は、昭和39年より文部科学省が国民の体力・運動能力の現状把握のために実施しており、今回は31名の方が参加しました。

血圧測定を行った後、ラジオ体操で体をほぐしてから、参加者全員が握力測定・長座体前屈・上体起こしの3種目を、さらに65歳未満の方は立ち幅跳び・反復横跳び・20mシャトルランの3種目、65歳以上の方は開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行の3種目をそれぞれ実施しました。

各種目に挑んだ参加者は、一喜一憂しながら現在

の自分の体力と運動能力を再確認していました。

今回の体力測定で、体力不足を感じた方は少しでもいいので日々の生活に運動を取り入れましょう！



▲握力測定を行う参加者

## 町内外の小学生が卓球で熱戦！ - 平内町スポーツ少年団卓球大会 -

9月30日(日)、町立体育館で「第16回平内町スポーツ少年団卓球大会」が開催され、町内外から参加した小学生116名が熱戦を繰り広げました。

結果は、次のとおりです。

### 【バンビの部(1・2年)※男女】

- ①天間 芽唯(天間西スポ少)
- ②高田 麻緒(天間西スポ少)
- ③柴田 羽玖(東北卓心会)
- ③松山あずな(天間西スポ少)

### 【カブ男子の部(3・4年)】

- ①市川 輝龍(ひらないスポ少)
- ②沼村 陸冬(東北卓心会)
- ③天間琉希亜(天間西スポ少)
- ③蛭名 慧(天間西スポ少)

### 【カブ女子の部(3・4年)】

- ①附田莉梨佳(天間東スポ少)
- ②水口 彩音(小湊小)
- ③浜田 莉子(東北卓心会)
- ③新名 結愛(ひらないスポ少)

### 【ホープス男子の部(5・6年)】

- ①浜田 颯太(東北卓心会)
- ②浜田 楓太(東北卓心会)
- ③天間 真心(天間西スポ少)
- ③相坂 崇太(佃卓球クラブ)

### 【ホープス女子の部(5・6年)】

- ①林 史葉(浪館小)
- ②伊藤 胡春(浪館小)
- ③佐竹 愛菜(浪館小)
- ③附田 友寧(天間東スポ少)

**町立図書館 紹介コーナーその227**

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

①鬼嵐	仙川 環
②烏居の密室	島田 荘司
③愛なき世界	三浦 しをん
④銀橋	中山 可穂
⑤猫のおつげは樹の下で	青山 美智子
⑥悪童(ワルガキ)	山田 洋次
⑦漂砂の塔	大沢 在昌
⑧沖縄と歌姫	マキノ 正幸
⑨牧水の恋	俵 万智
⑩僕は金になる	桂 望実

生涯学習カレンダー 12月	
5日(水)	◆ひらないカレッジ「初めての俳句」 (10:00～ 開発センター)
8日(土)	◆ハクチョウ検定(10:00～ 開発センター) ◆2018細川亨を囲む会
9日(日)	◆2018細川亨野球教室
16日(日)	◆図書館おはなし会(10:00～ 図書館)
21日(金)	◆管内小・中学校 2学期終業式
22日(土)	◆ひらない! わくわく探検隊(冬)
25日(火)	◆冬休み子ども映画会 (図書館 ①9:30～、②13:30～)

空き家バンクへの物件登録についての相談は役場企画政策課まで(Tel 718-1325)

除雪  
……  
お願い

雪の季節到来！今年も除雪作業へご協力願います！！

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、次の項目について町民皆様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、**除雪車へは絶対近づかないでください。**

◆路上駐車をしない

路上駐車により除雪車が入れず、作業が遅れたり除雪ができないことがありますので、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)

障害物が雪の中に隠れていると機械で壊してしまったり、道路を広く除雪することができなくなりますので、障害物には目印をつけるよう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ので、ご注意ください。

◆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・管理者の責任で処理願います。



※除雪のお問い合わせは、各道路担当へお願いします。

【町道関係】役場 地域整備課 建設係

Tel 755-2116

【県道関係】東青地域県民局 地域整備部 道路施設課

Tel 728-0247

【国道関係】青森国道維持出張所 管理係

Tel 766-3211

企画  
……  
お知らせ

新年のはじめに  
「ふるさと歌留多」はいかがですか！



平成17年に町政施行50周年を記念して作った「ふるさと歌留多ひらない物語」を販売しています。

この「かるた」は、町出身の著名人や特産品、名所を題材に読み札を考え、当時の町内児童が取り札の絵を描いて作成しました。

学校や保育園などに配布されましたので、当時遊んだことがある方も多いのではないのでしょうか？

役場企画政策課にて1セット「1,000円(税込)」で販売しております。

絶版品で在庫わずかとなっております。この機会にお求めいただき、新年のはじめは家族で「かるた大会」などいかがでしょうか？



問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325 (内線230)

生活環境  
お知らせ

## 「環境ポスターコンクール」を実施！ ～不法投棄とポイ捨て根絶を目指して～

今年度から町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指し、環境秩序を守り子どもから大人まで環境意識の向上を図るため、管内小学校児童4年生以上を対象とした「環境ポスターコンクール」を実施し、96点の作品が出品されました。

これらの作品の中から、「最優秀賞」、「優秀賞」、「入選」作品を選出し、受賞した児童には賞状と副賞が贈られました。

なお、受賞作品などは管内バス停留所をはじめ、管内施設約20か所へ掲示しています。

「不法投棄」と「ポイ捨て」根絶に皆さんのご協力をお願いします。

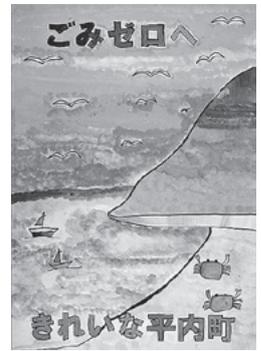
### 【受賞者(最優秀賞と優秀賞)】

- ①最優秀賞 須藤 璃乃華(山口小5年)
- ②優秀賞 木村 心香(東小5年)
- ③優秀賞 工藤 想来(山口小6年)
- ④優秀賞 蠣崎 斐万(山口小5年)

①



②



③



④



生活環境  
お願い

## 「資源ごみ」を出す際は 必ずご確認ください！

今年度、当町の分別資源再商品化委託先である日本容器包装リサイクル協会で行われた「プラスチック製容器包装」の品質調査で、当町は「Dランク(一番低いランク)」の評価を受けました。

その理由は、「禁忌品※」である木ネジ3本とドリルの刃1本が混入していたためです。

「禁忌品」が、たった1つ混入していてもD評価となるため、今後行う調査で再度混入した場合、資源ごみの引取りを拒否される可能性があります。

資源ごみを出すときは「禁忌品」が混入していないか、必ずご確認ください。

※禁忌品…医療系廃棄物(感染性のある注射針、注射器など)や危険品(発火の危険性のあるガスタイター、乾電池、破片などでケガをする危険性のあるガラス、カミソリ、クギなど)のこと。

問 役場 町民課 生活環境係  
Tel 755-2113(内線123)

議会  
お知らせ

## 第4回平内町議会定例会

定例会は、次の日程を予定しておりますので、お気軽にお越しください。

日時	内容
12月10日(月) 10:00~	○開会・本会議 ○議案上程
12月11日(火)	○休会
12月12日(水) 10:00~	○本会議 ○一般質問
12月13日(木)	○各常任委員会
12月14日(金) 13:30~	○本会議 ○採決・閉会

※日程については変更になる場合もあります。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 役場 議会事務局 Tel 755-2119

地域包括  
お知らせ

「軽度認知障害」と「認知症」の違いとは？

～認知症について学ぼうシリーズ1～

高齢者の4人に1人は軽度認知症あるいは認知症であるといわれています。

また、認知症になりかけている状態を「軽度認知障害」といいます。

認知症の中でも約5～7割はアルツハイマー型認知症が占めるとされ、このアルツハイマー型認知症にも「軽度認知障害」といわれる段階があります。

【軽度認知症の場合の対応】

Q：もの忘れの自覚があるけど、日常生活に支障がない人はどうすればいいの？

A：かかりつけ医に相談することで早めに対応できます！

【認知症の場合の対応】

Q：日常生活に支障があるにもかかわらず、もの忘れの自覚がない人はどうすればいいの？

A：これまでの生活を続けるために、今すぐ受診が必要です！

【認知症かどうか確認してみましょう】

- ①置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている。
- ②以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- ③つじつまの合わない作り話をするようになった。
- ④今までできていた家事や計算、運転などのミスが多くなった。
- ⑤財布が見当たらないときに、盗まれたと人を疑うようになった。
- ⑥おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。



※以上を参考に「認知症かもしれない」というサインに気づいたら、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

問 役場 福祉介護課 地域包括支援センター Tel 755-2114 (内線146)

福祉  
お知らせ

福祉の相談は「身体障害者相談員・知的障害者相談員」へ

「身体障害者相談員・知的障害者相談員」は、障がいのある方、またはその家族などからの相談に応じ、必要な助言・指導を行うとともに行政機関などのパイプ役として活動しています。

福祉関係でわからないことがありましたら、お近くの身体障害者相談員・知的障害者相談員にお気軽にご相談ください。

区分	主な活動	氏名	Tel番号	業務委託期間
身体障害者 相談員	身体に障がいのある方の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導や助言を行います	太田 満則	755-5480	平成29年4月1日 ） 平成31年3月31日
		畑山けい子	756-2119 (090-8923-6063)	
		宿野部洋一	090-8782-5725	
知的障害者 相談員	知的障がいのある方の家庭における養育、生活等に関する相談に応じ、必要な指導、助言を行います	田中 洋子	755-5420	平成30年4月1日 ） 平成32年3月31日

問 役場 福祉介護課 福祉係 755-2114 (内線144)

## 夜越山 イベント

## 夜越山サボテン園 12月イベント情報

夜越山森林公園サボテン園では、12月のイベントとして、『冬の花展』と「冬場の植物お手入れ管理方法」と題した『園芸教室』を開催します！

### ①『冬の花展』

- ◆期間：12月1日(土)～25日(火) 8:30～16:30
- ◆内容：この時期咲いている約100種類の花の展示のほか園内販売店での花の販売

### ②『園芸教室』

- ◆日時：12月16日(日) 10:30～11:30
- ◆講師：白峰園 代表 山口光星 氏
- ◆定員：先着50名(事前申し込み不要)



▲10月に開催した「多肉植物フェア」より

問 夜越山森林公園 TEL755-2663

## 国民年金 お知らせ

## 年金の支払いは「口座振替」が便利でお得！

国民年金保険料の納付方法に口座振替を選択すると、保険料が自動的に引き落とされるので納付する手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利です。

また、口座振替は種類によっては割り引きもあってお得ですので、ぜひご利用ください。

口座振替の種類や申し込み期限、割り引き額などの詳細は、担当までお問い合わせいただくか、日本年金機構のホームページをご参照ください(「国民年金 口座振替」で検索)。

実際の手続きは、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、または年金事務所へ申し出ください。

※口座振替は、本人から辞退の申し出があるまで引き落とされます。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係  
TEL718-0019(内線133)  
青森年金事務所 TEL734-7495

## 後期高齢 お知らせ

## 「高額療養費(外来年間合算)」のお知らせ

### ◆支給対象者

後期高齢者医療制度被保険者で、基準日時点(7月31日)で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の方(住民税非課税世帯を除く)

### ◆対象期間

平成29年8月1日から平成30年7月31日

### ◆支給額

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を除いた額が144,000円を超えた分を支給します。

### ◆支給申請

- ・以前に高額療養費の支給を受けたことのある方は、登録口座に支給しますので申請不要です。
- ・高額療養費を支給されたことのない方には12月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合より申請のお知らせが送付されます。

※対象期間中に、後期高齢者医療制度に加入した方や転入した方の場合、支給対象でも申請のお知らせが送付されない場合があります。支給対象に該当すると思われる方はご連絡ください。

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です(事前に提出した場合は不要)。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係  
TEL718-0019(内線134)

## 国保 お知らせ

## 確定申告前に「高額療養費」の申請を！

平成30年中に支払った医療費が高額になり「高額療養費」に該当するような場合は、確定申告で青色申告会などへ医療費の領収書を提出する前に、役場で高額療養費の申請をお願いします(領収書は確認後返還します)。

高額療養費制度とは、国民健康保険加入者が同一月内に同一医療機関等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。

※詳細は、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  
TEL718-0019(内線135・136・137)



## 「保育士就職相談会」開催

ハローワーク青森では、保育の仕事に関する就職相談会を次のとおり開催いたします。

- ◆日時：12月7日(金) 14:00～15:30
  - ◆会場：ハローワーク青森 2階会議室
  - ◆その他：参加事業所と求人一覧はハローワーク青森で配布しています。
- ※詳細は、担当までお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#)

## 「自動車税・自動車取得税」減免制度

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方や、その方と生計を一にする方もしくは常時介護者が、これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税・自動車取得税の減免を受けることができます。

詳細は、担当までお問い合わせいただくか、県税・市町村税インフォメーション(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)をご覧ください。

問 東青地域県民局県税部 課税第3課  
Tel 734-9974

## 「あおり性暴力被害者支援センター」

青森県は、レイプや強制わいせつなど、性暴力・性犯罪の被害にあわれた方を支援するため、被害を受けた本人やその家族などからの相談を受け、必要な支援をコーディネートする拠点として「あおり性暴力被害者支援センター」を設置しています。

- ◆性暴力被害専用電話「りんごの花ホットライン」
- ・Tel 777-8349(やさしく)
- ・専門の研修を受けた相談員が対応します。
- ・相談受付時間：月・水 10:00～21:00  
火・木・金 10:00～17:00  
(年末年始・祝祭日を除く)

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 青森県 青少年・男女共同参画課  
Tel 734-9228

## 参加してみませんか？国税庁の公売

公売とは、国税局や税務署が差し押さえた財産を滞納国税にあてるため、広く不特定多数の買受希望者を募集して売却することです。

公売は、原則どなたでも参加でき、パソコンやスマートフォンなどから入札できる「インターネット公売」も実施しています。

詳細は、「公売情報ホームページ([www.koubai.nta.go.jp](http://www.koubai.nta.go.jp))」をご覧ください。

問 青森税務署 Tel 776-4241

## 必ずチェック「最低賃金」!

青森県最低賃金が、次のとおり改正されました。

### ◆時間額762円(平成30年10月4日から)

青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。

また、製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

詳細は、青森労働局のホームページ(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)からご覧ください。

問 青森労働局 労働基準部賃金室  
TEL 734-4114 FAX 734-5821

## 「エイズ」の相談・検査は保健所へ

エイズはHIVウイルスに感染し、発症した状態で、潜伏期間は短くて6か月から長いと15年以上にもなります。

発症すると免疫機能が低下し、さまざまな病気にかかりやすくなりますが、**感染後の早期発見・治療でエイズ発症を抑える**ことができます。

エイズに関しての相談・検査は、保健所で「匿名・無料」で行っています(要電話予約)。

また、希望する方は、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に無料で受けられます。

感染が心配な方は早めに検査を受けましょう!

※詳細は、担当まで電話、または青森県庁ホームページ(「青森県STOP AIDS 相談・検査」で検索)をご覧ください。

問 東地方保健所 Tel 739-5425



## 平内町明推協だより

年末年始は贈り物やお祝い事をする機会が多くなる時期ですが、政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。

また、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも禁止されています。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



冠婚葬祭時の贈答も寄附になるので注意しよう！

問 平内町明るい選挙推進協議会事務局  
(役場 総務課内) Tel 755-2111(内線181)

## 子育て支援センター行事予定

日程	活動・場所	内容
12月5日(水) 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
12月11日(火) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	クリスマスツリー製作
12月20日(木) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・おもちゃ遊び

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)  
Tel 758-1214

## 「不安」や「心配」をご相談ください

「仕事がなかなか決まらない、長続きしない…」  
「息子が働かないで家にいる。将来どうしよう…」  
など、様々な理由により生活にお困りの皆さん、ひとりで悩まず「東地域自立相談窓口」にご相談ください。

相談員がどのような支援が必要か一緒に考え、自立に向けて寄り添いながらサポートいたします。

◆場 所：東地域自立相談窓口  
(青森市中央3丁目20番30号 県民福祉プラザ2F 青森県社会福祉協議会内)

問 東地域自立相談窓口 Tel 752-1888  
総合相談窓口フリーダイヤル(青森県社協)  
Tel 0800-800-7114

## 県内の交通事故概況

### 毎月1日は「県民交通安全の日」

あなたも参加 わたしもやります “安全運転”

平成30年 青森県交通対策協議会

	10月中	年間累計	死者の状態	
			シートベルト	非着用死者
発生	302件(+6)	2,397件(-246)	高齢者の死者 (65歳以上の人)	22人(+4)
死者	3人(+1)	37人(+2)	歩行中の死者	13人(+2)
傷者	362人(-11)	2,938人(-321)	飲酒運転による死者	11人(+9)
			自動車乗車中の死者	16人(-2)
				7人(±0)

※( )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。

10月受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男…5,318人(-14人)  
女…5,810人(±0人)  
計…11,128人(-14人)  
世帯数…4,981世帯(+2)  
平成30年11月1日現在  
( )は、前月との比較

## ご結婚おめでとう

本籍地

(新 藤 輝 和 第2 藤 沢  
高 橋 誠 子 青 森 市)

## お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

蛭 沢 南 心(一夫)第1 平中  
古 跡 陸(慎司)東 和  
川 越 大 護(祐司)上 中野

## お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

田 中 キミヨ(89) 健 藏 上東田沢  
竹 達 美 佐(92) 憲 一 第1 平中  
山 谷 利 幸(90) 木村 西 沼 館  
節子  
田 中 健 一(76) 竜 一 薬 師 野  
渡 辺 茂 則(60) いつ子 白 砂  
宿野部 ヨシノ(92) 辻村 浅 所  
芳徳  
後 藤 さ つ(98) 光 秋 浦 田  
佐々木 文 明(71) 由紀子 中 野



## 働くことの大切さを学ぶ！「ひらなないジョブタウン」開催！

10月7日(日)、町は町立体育館と町山村開発センターを会場に「ひらなないジョブタウン」を開催しました。

同イベントは、職業体験や消費体験をとおして、小学生児童の職業観と勤労観の形成をはかることなどを目的に、宝くじの助成を受けて町が初めて実施したものです。

参加した親子74組は、警察官や医師、建築士など13種の職業から2つを選んで体験しました。

お医者さん体験で、青森市民病院の川嶋啓明外科部長から内視鏡手術の練習指導を受けた児童は、モニター画面を見ながら患部をはさむ器具である鉗子かんしをつかって、小さな棒やボールを指定された場所に悪戦苦闘しながら動かしていました。

職業体験終了後に、同時開催のキッズマーケットで利用できる券を給料として受け取った児童は、自分が働いてもらった給料でパンやスイーツを買ったり、風船アートや英会話教室などを楽しみ、働くことの仕組みや大切さを学びました。



▲働いて「給料」をもらう体験をした児童



▲給料をつかって英会話教室などを楽しみました



1人分 111kcal / 塩分 1.0g

りんごの香りとシャキシャキ感が楽しめる野菜サラダです。

りんごには腸内の善玉菌を増やしてくれる食物繊維や血圧低下作用があるカリウムが豊富に含まれています。果物として食べるだけでなく、サラダなどにも活用してみましょう。

### ♪ 今月のcooking ♪ [ りんごとれんこん、水菜の梅マヨサラダ ]

#### 《 材料(2人分) 》

○りんご・1/2個 ○レモン果汁・大さじ1 ○れんこん・60g ○水菜・60g  
○梅干し・・・小1個 ○マヨネーズ・・・大さじ1 ○いり白ごま・・・大さじ1/2

#### 《 作り方 》

- ① りんごは芯を除いて皮つきのまま、うすいいちょう切りにしてレモン汁を混ぜておきます。
- ② れんこんは皮をむいてうす切りにし、酢少量を入れたお湯でゆでてお湯をきります。水菜は3cm長さに切って水につけ、パリッとさせて水気をきります。
- ③ 梅干しは包丁で細かくたたき刻み、ボールに入れてマヨネーズと合わせて混ぜます。
- ④ ③に①と②、白ごまを加えてあえたら完成です。