

広報

# ひらない



— ホタテ拾い(ひらないの春まつり 『吠島』)にて —



# 第64回平内町小学校陸上競技大会

6月7日(金)、町営陸上競技場を会場に「第64回平内町小学校陸上競技大会」が開催されました。

晴天に恵まれたこの日、参加した管内3小学校の選手たちは、同じ学校の生徒や保護者の声援を受けながら、100m走や走り幅跳びなどそれぞれの競技で自己ベスト更新を目指しました。

## 【400mリレー決勝】

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

## 【走り幅跳び】

- ▼5年男子  
①船橋 日向(東) 3m38  
②須藤 青海(山口) 3m29  
③二瓶 志琉(山口) 3m21
- ▼5年女子  
①笹原李朋夏(小湊) 3m00  
②本堂 里織(小湊) 2m85  
③三津谷飛美(東) 2m81
- ▼6年男子  
①柴田 祥吾(小湊) 3m38  
②逢坂 翔(山口) 3m10  
③太田 尋(小湊) 2m95  
③工藤 達騎(小湊) 2m95
- ▼6年女子  
①須藤璃乃華(山口) 2m83  
②葛西 律花(東) 2m80  
③千代谷愛羽(山口) 2m70

## 【800m決勝】

- ▼4年女子  
①田村 陽菜(山口) 3分08秒89  
②福田 結菜(小湊) 3分13秒36  
③葛西杏愛瑠(小湊) 3分18秒07
- ▼5年女子  
①三津谷飛美(東) 3分01秒11  
②太田 悠月(小湊) 3分01秒96  
③松下愛怜奈(小湊) 3分07秒48
- ▼6年女子  
①須藤 凜(山口) 3分01秒50  
②三津谷風夏(小湊) 3分05秒71  
③神 綾乃(小湊) 3分06秒90

## 【ソフトボール投げ】

- ▼5年男子  
①豊嶋 優斗(山口) 48m55  
②八戸 星和(小湊) 44m23  
③大山 有為(山口) 39m93
- ▼5年女子  
①矢本 祈璃(小湊) 27m96  
②船橋あかり(東) 21m58  
③阿部 優奈(東) 18m26
- ▼6年男子  
①船橋 悠心(小湊) 47m26  
②鈴木 悠真(小湊) 41m06  
③佐々木聡太(小湊) 40m12
- ▼6年女子  
①須藤 凜(山口) 28m37  
②木村 心香(東) 26m38  
③後藤 愛里(小湊) 15m20

## 【1,000m決勝】

- ▼4年男子  
①天間 洸希(小湊) 3分48秒96  
②船橋 琉己(東) 3分55秒25  
③小形 彪嘉(小湊) 3分58秒85
- ▼5年男子  
①八戸 彪吾(東) 3分36秒29  
②本堂 悠雅(小湊) 3分54秒03  
③須藤 青海(山口) 3分54秒76
- ▼6年男子  
①船橋 麗人(小湊) 3分32秒42  
②後藤 洸希(山口) 3分37秒10  
③小形 柚陽(小湊) 3分47秒58

## 【100m決勝タイムレース】

- ▼4年男子  
①豊島 蒼空(山口) 16秒83  
②平野 大凱(小湊) 16秒85  
③佐々木龍馬(小湊) 17秒38
- ▼4年女子  
①棟方 陽菜(小湊) 17秒80  
②須藤 冬楓(山口) 17秒97  
③高田 美来(東) 18秒06
- ▼5年男子  
①二瓶 志琉(山口) 15秒79  
②船橋 日向(東) 16秒61  
③藤田夏菜仁(小湊) 16秒69
- ▼5年女子  
①伊瀬谷 蘭(小湊) 16秒75  
②細川 帆夏(小湊) 16秒81  
③新名 結愛(小湊) 17秒31
- ▼6年男子  
①辻村 元汰(小湊) 15秒83  
②阿部琥太郎(山口) 16秒07  
③工藤 和真(小湊) 16秒09
- ▼6年女子  
①亀田 結愛(東) 16秒25  
②千代谷望生(山口) 16秒83  
③深淵 沙朱(小湊) 16秒95

## 徒歩で日本縦断中の竹内さん来庁！

5月28日(火)、徒歩で日本(鹿児島～北海道)縦断中の竹内康一さんが役場を訪れました。竹内さんは小湊出身の1951年7月生まれ、現在は東京都在住で「東京平内町ふるさと会」の事務局を務めています。

そんな竹内さんの幼いころからの夢が「日本縦断－徒歩と野宿旅」。70歳を前にして体力がある今がチャンスと考え、今年3月に本土最南端の鹿児島県佐多岬から旅をスタートし、約3か月かけて生まれ故郷の平内にたどり着きました。

話を伺うと、平内の実家で休んだ後、6月2日に北海道に向けて再度歩き始め、6月末から7月始めには宗谷岬に到達して日本縦断完歩予定とのことでした。

「この歳でテント担いで、野宿しながら日本縦断する『もつけ』はいないんじゃないかな」と語る竹内さん。旅の記録は「竹ちゃんの旅日記のブログ」(インターネット検索)で確認できます。



▲重いリュックを背負っても軽快に歩く竹内さん



▲船橋町長へ表敬訪問して旅の報告を行いました

## 長年にわたる善意が形に。プルタブを集めて「車いす」を寄贈！

5月24日(金)、夜越山森林公園サポテン園前で、ひらない中央児童館(石田康男館長)より町へ、「車いす」が寄贈されました。

この車いすはプルタブを集めて交換したもので、プルタブの収集には、児童館に通う児童のほか、町内会や地域の方々などたくさんの協力があり、約5年にわたる善意が形となったものです。同児童館では、リサイクル活動の一環として平成15年からプルタブを集め始め、町勤労青少年ホーム(平成22年)とほたて広場(平成27年)に続き、今回が3台目の寄贈になります。

車いすを受け取った船橋町長は「大変ありがたいことです」と感謝のことばを述べ、それを受けて出席した児童館関係者は「今後もこの活動を続けて、平内町民皆さんの善意を形にしていきたい」と語りました。

寄贈された車いすは、洋ランまつりや各種イベントで同園を訪れるお客さまのために活用していきます。



▲児童館関係者より「車いす」を受け取る町長(中)

## ゴミの無いきれいな町を目指して毎年恒例の清掃活動を実施！

5月5日(日・祝)、ふじさわ子供会、育成会(伊瀬谷之宣会長)会員総勢約20名で、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、同会における春の恒例行事となっており、子どもたちは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などいろいろな所からビニールや空き缶などのゴミを頑張って集めました。

最後は参加者全員で「ゴミの無いきれいな町をつくろう！」と誓い合い、清掃活動を終了しました。清掃後は、おにぎりやバーベキューを楽しみながら親睦を深め、楽しく有意義な一日を過ごしました。



▲清掃活動を実施した「ふじさわ子供会、育成会」のメンバー

## 泥だらけになって稲を植えました！ - 「小湊小学校田植え体験学習」 -

5月29日(水)、小湊小学校の4～6年生140名の児童が、青空のもと、地域の農家さんから借り受けた約5アールの学校田で「田植え体験学習」を行いました。

まず東青地域県民局農業普及指導員より苗の植え方などを教わった後、代表児童数名が「田植え定規」を使って苗を植える目印をつける「線引き」作業を行いました。その後は、参加児童全員が裸足になって元気に田んぼの中へ入っていき「しゃっこい！」「足が泥で動かない！」などの歓声をあげていました。

児童は、慣れない田植え作業に悪戦苦闘して泥だらけになりながらも、楽しそうに笑顔でもち米の苗を植えていきました。

同校では、秋にこの日植えた稲を刈り、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」で田んぼに目印をつける児童

## 笑顔いっぱい。網を引いて200匹！ - 山彦幼稚園・保育園「地引き網漁体験」 -

5月29日(水)、もうらだいすき海岸で山彦幼稚園・保育園の園児14名が「地引き網漁」を体験しました。

園児と保護者など総勢40名が「よいしょ！よいしょ！」のかげ声とともに地引き網をたぐりよせると、大量のタナゴやチカ、イワシなど約200匹が網にかかりました。

園児は、ピチピチと跳ね回る魚に興奮した様子で我先に捕まえようと走ると、魚のうろこを顔に浴びながらも、触れたり持ち上げたりして歓声をあげていました。

今年度で4回目となる同イベントは、子どもたちに海の環境保全の大切さを伝えることや魚に慣れ親しんでもらうことを目的に茂浦漁業研究会(蠣崎哲也会長)が企画しているとのことです。



▲網にかかった魚を誇らしげにかかげる園児

## 春まつり会場で人権擁護の啓発活動 - ハナ先生「1日人権擁護委員活動」 -

6月5日(水)、青森地方法務局長から平内町英語指導助手(ALT)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9日(日)に開催された「ひらないの春まつり(大島・ホタテ拾い)」会場で、平内人権擁護推進部会員とともに大勢の来場者へパンフレットを配るなどの啓発活動を行いました。

同部会では、毎年6月1日が「人権擁護委員の日」であることから、多くの人が集まるまつり会場で、訪れた方に人権擁護委員の活動などを知ってほしいという思いで今回の活動を行ったとのことです。また、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です。



▲「1日人権擁護委員」として活動したハナ先生(中央奥)



みんなで楽しくDIY

できなかったことを  
できることに!

リフォーム中のリアルな現場で、  
天井貼りを体験しました。



6月1日、旧・医師住宅をリフォーム中のリアルな現場で、天井貼りのDIYワークショップを行いました。講師の指導のもと、初めての電動工具を慎重に使いながら進めていくうちに、綺麗な断面にカットする要領を得たり、上手に板を貼ったり。楽しく学びながら、自分の施工したところに愛着が湧くね!と充実したひと時でした。

この現場は、平内町地域おこし協力隊の「まちなかオフィス」です。町の方々とのコミュニケーションがしやすくなるように活動拠点を町の中に配置して、町内外へ平内町の魅力をさらに発信することを目指します。まずは、今年秋完成を目指して様々なDIYワークショップを開催していきます。ぜひ、ご参加ください!



7月の開催予定  
13日(土)・27日(土)・28日(日)  
お問合せ・お申込みはお電話で  
企画政策課 017-718-1325まで

lunch Time



農家さんと一緒に

味噌づくりを  
実験しました。

加藤こうじ店のこうじと、野内畑地区の農家片山さんから分けしてもらった大豆を使用して、ほうれん草農家 湊さんと一緒に味噌づくりを実験しました。

出来上がりのご開帳は10ヶ月~1年後なので結果はまだ先ですが、今後味噌づくりワークショップを企画したいと思っています。どうぞお楽しみに!



平内町地域おこし協力隊が  
会いに行く

素敵な人  
BATON  
vol.9

ベースキャンプ  
武田麻里さん  
【藤沢】  
(協) 渡辺協力隊員  
(麻) 武田麻里さん

自分のできる事を  
(協) 三津谷尚子さんから、仕事と子育てを両立している、女性から見ても素敵だと思いませんか?とご紹介いただきました。お店を始めたきっかけは何ですか?

(麻) ひらないまるごとグルメ館のチャレンジショップ募集をきっかけに、自分のできる事でやってみよう!と、飲食店での経験を活かし昨年8月から、店内飲食はもちろん、テイクアウトも可能なカフェ&スイーツショップを始めました。  
(協) もう少しで1年!当初と比べてどうですか?

(麻) 今はお店が認知されて来て、SNSと同じものを注文いただいたり、1つだけでもいい?と散歩がてらにご年配の方がケーキを買われたり。お客様の目が輝いているのを見ると嬉しくなります。

家族のおかげで  
(協) 仕事と子育てのバランスはいかがですか?  
(麻) 定休日は子供との時間と決めていきます。仕事の日は義母が見てくれてるので、その分仕事は妥協しません。家族をがっかりさせないためにも、自分が本当に美味しいと思うメニューを提供しています。トレンドの動向もチェックしながら、日々模索中です。  
(協) 素敵な姿勢!今から新メニューが楽しみです。お話、ありがとうございました!





# 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

## 一緒にスポーツをしませんか？～平内町体育協会クラブ活動状況～

平内町体育協会は、今年で創設74年目を迎えた歴史ある協会です。所属しているクラブは、これまで県内はもとより、東北・全国大会でも輝かしい戦績を残しています。

令和元年は、以下のとおり15クラブが活動をしており、町民(小～高校生を含む)の方で、一緒に活動したい・興味があるという方の参加を募集しています。

参加したいクラブがある方は、当体育協会事務局までぜひご連絡ください！

名称	活動場所	日時等	連絡代表者
野球クラブ	町営野球場	毎週日曜 9:00～12:00 ※冬期間の活動は不定	田中 正美
テニスクラブ	町立体育館	毎週土曜 18:30～21:00	蝦名 淳次
剣道クラブ	町武道館	毎週火・金曜 18:30～21:00	工藤 康貴
	平内西武館	毎週火、木、金、土 18:30～21:00	今 芳廣
柔道クラブ	町武道館	毎週水、土曜 18:00～21:00	太田 一世
バスケットボールクラブ	町立体育館	毎週木曜 19:00～21:00	辻村 聡
パークゴルフクラブ	夜越山パークゴルフ場	詳細は、パークゴルフ場にお問い合わせください。	辻村 義雄
ゲートボールクラブ	町ゲートボール場	詳細は、お問い合わせください。	後藤 石雄
バドミントンクラブ	町立体育館	毎週金曜 19:00～21:00	榊 篤博
	町勤労青少年ホーム	毎週火曜 19:00～21:00	
スキークラブ	夜越山スキー場	活動ブログ <a href="https://ameblo.jp/head-work1234/">https://ameblo.jp/head-work1234/</a>	吉田 隆彦
バレーボールクラブ	町立体育館	毎週水、金曜 19:00～21:00	坂井あさ子
卓球クラブ	町立体育館	毎週火、金曜 19:00～21:00	蝦名 俊秋
陸上クラブ	町陸上競技場	詳細は、お問い合わせください。	塩越 昭弘
空手クラブ	町武道館	毎週月、木曜 18:00～21:00	工藤 英仁
サッカークラブ	平内町・青森市	詳細は、お問い合わせください。	門脇 淳
グラウンドゴルフクラブ	夜越山グラウンドゴルフ場	5月～11月	船橋 松蔵
	町立体育館	12月～4月	



問 平内町体育協会事務局 担当：蝦名淳次(平内町教育委員会 生涯学習課内) TEL 755-2565(内線356)

## 町学校歴史伝承庫一般公開

平内町学校歴史伝承庫では、以下のとおり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(火)～15日(木) 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られましたら、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346)

## 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、文部科学省は平成29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、次により平成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ており、令和元年度も実施することといたしますので、町民皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

■期 間：8月13日(火)～15日(木)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、緊急時の連絡は以下に連絡をいただいでから、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

## 生涯学習カレンダー 7月

7日(日)	◆B&G海洋センタープールオープン(無料開放日)
8日(月)	◆ひらないカレッジ「食べて学ぼう平内町の給食」(町給食センター 10:30～)
13日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー10:00～)
14日(日)	◆ブルーロード・ウォーク夏泊2019
15日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
19日(金)	◆管内小・中学校 1学期終業式
20日(土)	◆第7回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会
24日(水)	◆ひらないカレッジ「子どもたちのために地域ができること」(町山村開発センター 10:00～)

## 町立図書館 紹介コーナーその234

### ◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- |            |         |
|------------|---------|
| ①美しい顔      | 北 条 裕 子 |
| ②焼跡の二十面相   | 辻 真 先   |
| ③検事の信義     | 袖 月 裕 子 |
| ④戦神        | 赤 神 諒   |
| ⑤シーソーモンスター | 伊 坂 幸太郎 |
| ⑥ハート型の雲    | 高 橋 三千綱 |
| ⑦ポルシェ太郎    | 羽 田 圭 介 |
| ⑧地面師       | 森 功     |
| ⑨グレイヘアと生きる | 近 藤 サト  |
| ⑩70歳のたしなみ  | 坂 東 眞理子 |

# 夏到来！「熱中症」は予防が大事！！

青森県でも7月から「熱中症」で救急搬送される方が多くなる傾向があります。

通常、私たちの体は体温が上がっても汗をかくことで体温の急激な上昇を防いでいますが、高温多湿な環境に長くいると、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節がうまく働かなくなり、めまいや頭痛、吐き気などの熱中症の症状が出ます。

重症になると呼び掛けに反応しないなど意識障害が起きることもあるので、次のことに注意しましょう！

## ①こまめに水分補給を！

のどの渇きを感じた時には、すでに水分不足になっています。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう！



## ②まわりの人が気にかけてよう！

熱中症にかかりやすいのは、高齢者と子どもです。周囲が協力して見守りましょう。

また、体調が悪い時は、炎天下での外出や作業などは控えましょう。

## ③室内での温度調整に気をつけよう！

- ・扇風機やエアコンで温度調整する。  
(こまめに室温・湿度の確認をする)
- ・遮光カーテン、すだれなど室温が上がりにくい環境にする。



## ④外出時は服装などに気をつけよう！

- ・通気性、吸湿性のよい服装にする。
- ・直射日光を浴びすぎないように日傘や帽子を着用する。
- ・日陰の利用、こまめに休憩する。



※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、意識がないときは速やかに「救急搬送」を行いましょ

# 「ロコモ」と「骨粗しょう症」を予防しましょう！

「ロコモ」とはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、骨・筋肉・関節軟骨・椎間板といった運動器に障害が起り、「立つ」「歩く」といった移動する機能が低下している状態をいいます。

また、みなさんご存じの「骨粗しょう症」は、骨密度が低下し骨がスカスカになることで骨折しやすくなり、活動が制限されることで、ロコモに繋がります。

年齢を重ねても、いつまでも自分の足で歩けるよう、若いうちからロコモの予防をしましょう！

## ロコモ予防運動「ロコトレ」を紹介！

### ■片足立ち(バランス能力アップ！)

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行い、床につかない程度に片脚を上げます。

※左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



### ■スクワット(下半身の筋力アップ！)

①肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらい開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。

※深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。



## 【こんな症状ありませんか？(ロコチェック)】

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事が困難である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡り切れない。

## 「特定健診」結果説明会を開催！

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。健診は受けるだけでなく、結果から今までの生活習慣を振り返り、これからどのように改善していくか考えるきっかけとなります。

説明会では、保健師と管理栄養士が健診結果の見方・健康づくりのポイントについて説明するほか、どなたでも骨密度測定ができますので、ぜひお越しください！

※★印の会場で特定健診を受診し、「特定保健指導」の対象となった方には、説明会の前にお手紙を送付していますので、ご確認ください。

※健診の結果「要精検(=精密検査が必要)」と判定された方は、**必ず医療機関で精密検査を受けましょう！**

実施会場	月 日	受付時間
狩場沢公民館	7月1日(月)	13:00 ~ 15:00
松野木公民館	7月4日(木)	
間木コミセン	7月5日(金)	
東滝コミセン★	7月8日(月)	
浅所コミセン	7月17日(水)	
勤労青少年ホーム★	7月24日(水)	
	7月25日(木)	
清水川コミセン★	7月29日(月)	
稲生漁民センター	7月30日(火)	
浦田公民館	8月1日(木)	

問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019(内線152)

## 8月に行われる検診のご案内 (※8月19日は唯一夜間に実施する検診です)

検診を申し込まれた方には、約2週間前に問診票を送付します。まだ申し込みされていない方は、お早めに健康増進課まで申し込みください。

実施会場	月 日	受付時間	検診種類	備 考
勤労青少年ホーム	8月19日(月)	17:00~18:00	①子宮がん検診 ②乳がん検診 ③骨粗しょう症検診	検診対象(令和2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
茂浦コミセン	8月28日(水)	7:00~9:00	複合検診	問診票、受診券、保険証をご持参ください

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019(内線152)

## 「メディコトリム教室」を開催！

### ★ メディコトリム教室の内容 ★

今年度も「メディコトリム教室」を開催します。同教室では、10月から3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お話を学び、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「腰の痛みが筋膜リリースでなくなった」「みんなで一緒にやることで頑張れる」などの感想がありました。

この機会にご自分の身体について興味を持って、いろいろ体験してみませんか？

お申し込み、お問い合わせをお待ちしています。

問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019(内線152)

#### 【開・閉講式】

開・閉講式の講師は、テレビやラジオなどに出演、大活躍している小野正人先生です。

#### 【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、「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する効果があります。

# 「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、決定しています。

## ■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、均等割と平等割が減額されます。  
※ただし、申告のない方は除かれます。
- 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。

## ■国保税今年度納期限(7・8期の日付けは令和2年)

期別	納期限	期別	納期限
1	7月31日(水)	5	12月2日(月)
2	9月2日(月)	6	12月25日(水)
3	9月30日(月)	7	1月31日(金)
4	10月31日(木)	8	3月2日(月)

※税率などにつきましては、7月12日(金)に発送予定の納税通知書で確認をお願いします。

問 役場 税務課 住民税係 TEL 755-2115 (内線245・246)

## 納税相談を受け付けています

生活保護を受給したり、災害(火災・風水害など)、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合、納期限までに申請することにより税金が減額・免除されることがあります。

また、納税について様々な相談を受け付けています。

### 納税相談例

- ・本来の納期限ではなく、毎月の給料日に納付したい
- ・仕事が農業や漁業なので、収穫時や水揚げのときにまとめて納付したい
- ・事情により滞納になったが、一括納付できないので、分割して少しずつでも納付していきたい

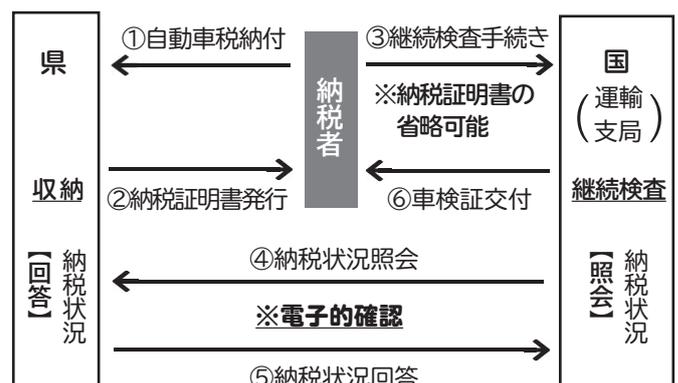
このように、町税の納付についてお悩みの方は、担当までご相談ください。

問 役場 税務課 収納係  
TEL 755-2115 (内線249・250)

## 自動車税の納付確認の電子化について

登録自動車は、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ます。詳細は、県庁HP([https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027\\_jidousha\\_denshika.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027_jidousha_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

# 「国民健康保険制度」 ご加入の皆さまへ

## 今年度から「保険証」と「高齢受給者証」が一体化されます！

国保加入者の方が現在使用している国民健康保険被保険者証の有効期限が7月31日までとなっていることから、8月1日から使用する新しい保険証(桃色)を、7月下旬に世帯主あてに郵送します。

以前国保で、現在は国保以外の保険に加入しているのに国保の保険証が届いた方は、「**国保資格喪失届**」が提出されていない可能性がありますので、担当までご連絡ください(本来、国保の加入・脱退手続きは2週間以内に行う必要があります)。

また、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(白色)**」の有効期限も保険証と同様に7月31日までとなっていますが、今年度から**保険証と高齢受給者証が一体型**になるため、**70歳から74歳の国保加入者の保険証には『兼高齢受給者証』が記載**されます。

※高齢受給者証とは？

70歳から74歳までの国保加入者に発行される自己負担割合を示す証明書。所得に応じて負担割合が変更となる場合があります。

### 【保険証と高齢受給者証が一体化したイメージ図】

国民健康保険被保険者証	有効期限
<b>兼高齢受給者証</b> ①	
記号 番号	
住所	
氏名	② 性別 ○
生年月日	
適用開始年月日	一部負担金の割合 ○割
交付年月日	
<b>発効期日</b> ③	
世帯主氏名	
保険者番号	
交付者名	
	印

※通常の国保保険証に加えて「兼高齢受給者証」(①)、「自己負担割合」(②)、「発効期日」(③)の文言が追加。

※イメージ図は実際のものとは異なる場合があります。

問 役場 健康増進課 TEL718-0019  
国民健康保険係(内線135、136)

## 平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 事務局 TEL755-2131

### 「糖尿病教室」を開催！

5月15日(水)、「糖尿病教室」を開催し、来院者や入院患者など約40名が参加しました。

講演では、糖尿病の患者さんが災害時に気を付けること、準備しておくべきことを当院の齊藤医師が説明したほか、リハビリ科の職員が避難先などでもできる簡単な運動を参加者と一緒に行いました。

また、会場では無料の血糖値測定を行い、集まった参加者が自分の健康状態をチェックしていました。



▲血糖値測定を受ける参加者

### 「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。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

■給 与：フルタイム 月給 150,500円～  
パート 時給 853円～

#### ■受験資格

59歳(採用時)以下で、体力に自信のある方

※特別な資格は必要ありません。未経験の方のご応募もお待ちしております。

※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：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、必要事項を記入のうえ提出してください。

# 住民税非課税世帯の介護保険料がさらに軽減されます

介護保険料は、平成26年4月の消費税率8%への引上げによる保険料水準の上昇などに伴う低所得者対策強化の観点から、消費税増収分を活用し、公費を投入して低所得者の保険料について「軽減」を行う仕組みを設け、平成27年4月から所得段階が第1段階の方を対象に実施しています。

この度、令和元年10月からの消費税率10%への引き上げに合わせ、**第1段階の保険料負担割合をさらに低くするほか、軽減の対象を第3段階まで広げる**こととしました。

今年度の介護保険料は、以下のとおりです。

## 【令和元年度介護保険料額一覧表】

所得段階	対象者 ※軽減対象者は、所得段階が第1～3段階の方 (住民税非課税世帯の方)	年額保険料 (基準額との負担割合)		昨年度との比較
		昨年度	今年度	
1	・生活保護を受給している方 ・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下の方	28,242円 (0.45)	23,535円 (0.375)	4,707円 の軽減
2	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額+合計所得金額が80万円を超え120万円以下の方	47,070円 (0.75)	39,225円 (0.625)	7,845円 の軽減
3	世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の課税年金収入額+合計所得金額が120万円を超える方	47,070円 (0.75)	45,501円 (0.725)	1,569円 の軽減
4	本人が住民税非課税(世帯内に課税者がいる)で、本人の前年の課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下の方	56,484円 (0.9)		
5	本人が住民税非課税(世帯内に課税者がいる)で、本人の前年の課税年金収入額+合計所得金額が80万円を超える方	62,760円 (1.0) 【介護保険料基準額】		
6	本人が住民税課税で、本人の前年の合計所得金額が120万円未満の方	75,312円 (1.2)		
7	本人が住民税課税で、本人の前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の方	81,588円 (1.3)		
8	本人が住民税課税で、本人の前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の方	94,140円 (1.5)		
9	本人が住民税課税で、本人の前年の合計所得金額が300万円以上の方	106,692円 (1.7)		

※合計所得金額は、譲渡所得に係る特別控除額を控除した額となります。

問 役場 福祉介護課 介護保険係 Tel.755-2114(内線145)

町民課  
お知らせ

## 「生ごみ処理容器」購入に補助制度をご活用ください！

町では、ごみの減量化・再資源化対策の一環として「生ごみ処理容器設置事業」を実施しており、購入価格に応じて補助金を交付しています。

生ごみ処理容器(コンポスト容器)を購入予定の方は、ぜひこの補助制度をご活用ください。

## ■対象者

- 平内町に住所を有し、かつ居住している方
- 生ごみが堆肥となったとき、適切に処理することができる方
- 町税の滞納がない方

## ■補助金

- 【購入価格が30,000円以下のもの】  
購入価格の2分の1以内(上限額3,000円)
- 【購入価格が30,000円を超えるもの】  
購入価格の3分の1以内(上限額20,000円)
- ※補助対象となる容器は1世帯1基

## ■購入先：町内外は問いません

## ■補助金申請

申請書は役場町民課生活環境係で準備しています。

購入前に印鑑をご持参のうえ申請してください。

※手続きの詳細や不明な点は、担当までお問い合わせください。



▲ 生ごみ処理容器  
(コンポスト容器)

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113(内線127)

町民課  
お知らせ「集団回収」で  
奨励金が交付されます！

町では、さらなるごみ減量やリサイクルの推進を図るため、「資源物集団回収事業」を行っています。

町内会や子ども会などで資源物集団回収を始めてみてはいかがでしょうか？

## 【資源物集団回収とは】

町内会や子供会などの地域の団体が自主的に各家庭から日時を決めて、古紙(新聞紙、雑誌、段ボールなど)、ビンや空き缶などの資源として活かせるものを一定の場所に集め、回収業者に売り渡しリサイクルを進めていく活動です。

この活動に対して、町から奨励金を交付しますので、各団体の活動にご活用ください！

## ■対象団体

町内会、子ども会、婦人会、老人クラブなどの営利を目的としない地域の団体

■回数制限：回数制限はありません

■奨励金額：回収重量1kgにつき3円

※申請手続きの詳細や不明な点は、担当までお問い合わせください。

☎ 役場 町民課 生活環境係  
Tel755-2113(内線127)

夜越山  
イベント「多肉植物フェア」を  
開催します！

7月のサボテン園では、珍しい多肉植物を展示販売する「多肉植物フェア」を開催します。

■日 時：7月13日(土)～21日(日) 8:30～16:30

■場 所：夜越山森林公園サボテン園内

## ■内 容

- ①多肉植物展示、販売
- ②相談コーナー(随時受け付け)
- ③園芸教室(多肉植物とその他の植物管理方法)  
※7月14日(日)、20日(土) 10:30～11:30  
※受講料無料

■入園料：大人500円 小人150円 幼児無料

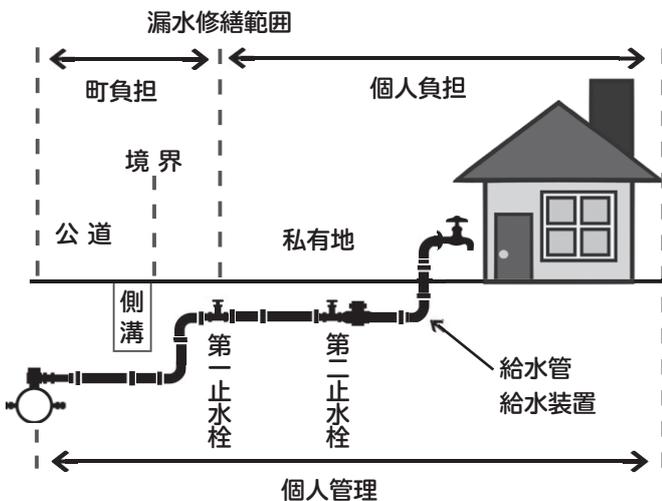


▲前回の「多肉植物フェア」より

☎ 夜越山森林公園 Tel755-2663

上水道  
お知らせ

## ご存知ですか？ 老朽による水道管からの漏水にご注意ください！



近年、水道管からの漏水が増えています。

皆さんの自宅は建築後何年が経過していますか？水道管も同じ年数が経過していますので、リフォームと同時に水道管の更新も検討してみてもいいでしょうか？

上図のように公道に埋設してある配水管の分岐(取り出し)から自宅内蛇口までの水道管と、それに直結している蛇口などを「給水装置」といい、すべて個人の財

産となっており適切に管理しなければなりません。

漏水修繕は、第一止水栓(無い場合は境界から1m以内)まで町で負担・修理いたしますが、第一止水栓から自宅内までは自己負担で修理をお願いしています。自宅内の漏水は水道メーターのパイロット(水が流れているときに回転)で確認できます。

確認方法は、毎月の水道料金をお知らせする細長い紙の裏面に記載していますので、ご自身での確認をお願いします。

### 【漏水の確認方法】

- ①蛇口を全部閉めて、パイロットが回っていないか確認。
- ②元栓を閉めて、パイロットが回っていないか確認。

※凍結防止のためよく使用しますが、きちんと閉めなければ蛇口から水が出なくても地中に漏れている場合があります。



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

福祉  
お知らせ

## ひとり親家庭などの就業と自立を支援しています

青森県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭などの就業支援講習会を開催し、ひとり親家庭などの就業や自立支援のため、次の日程で講習会などを開催しますので、ぜひご利用ください。

事業内容		開催日時など
相談事業	【一般相談】 ひとり親家庭などが抱える生活などの身の上相談に応じ、必要な指導・援助などを行います。	月～金 8:30～17:15 (※火・木は20:00) 第2・4日曜日 10:00～15:00
	【就業相談】 就業相談を受け、家庭の状況・職業適正などに応じて助言を行い、就業情報も提供します。	
	【法律相談】 養育・財産・権利・相続などの問題について、弁護士による法律相談を行います。	毎月第3火曜日 13:00～15:00 (※1人30分)
講習会	○調理師試験準備講習会(弘前会場※2019年度調理師試験の受験申し込みをされた方) ○パソコン講座(個別指導) ○調剤薬局事務(弘前会場)	募集期間 7月12日(金) 8月2日(金)
個人面接指導、起業支援セミナー		通年
【就業支援バンク・就業促進活動】 ○就業支援バンク登録事業(就業情報提供事業) ○在宅就業促進事業(ITの活用による在宅就業)		通年

問 青森県母子寡婦福祉連合会 Tel 735-4152、役場 福祉介護課 福祉係 Tel 755-2114 (内線143)

地域包括  
お知らせ

## 7月から介護予防のための「運動講座」を開始します！

平内町地域包括支援センターでは、介護予防の目的で「運動講座」、「口腔ケア講座」、「栄養講座」を開催しており、今年度も次のとおり運動講座と栄養講座を開催します。

どなたでも無料で参加できますので、参加希望の方は担当までお気軽にご連絡ください！

※口腔ケア講座の日程は、来月以降掲載予定です。



▲過去に開催した「運動講座」の様子

問 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)  
Tel 755-2114 (内線148)

### 【運動講座】

- 会場：平内町勤労青少年ホーム体育室
- 日時：日程表参照、各日13:30～15:30(受付13:00～)
- 講師：近藤 文俊氏(県健康・体力づくり協会サルーテあおもり)
- 持ち物：内ズック、タオル、飲料水

第1回	7月8日(月)	第6回	9月6日(金)	第11回	11月1日(金)
第2回	7月22日(月)	第7回	9月13日(金)	第12回	11月11日(月)
第3回	7月29日(月)	第8回	9月30日(月)	第13回	11月18日(月)
第4回	8月9日(金)	第9回	10月11日(金)	第14回	12月2日(月)
第5回	8月26日(月)	第10回	10月18日(金)	第15回	12月16日(月)

### 【栄養講座】

- 会場：平内町勤労青少年ホーム調理室
- 日時：令和元年12月13日(金)、令和2年1月24日(金)  
10:00～13:30(受付9:30～)
- 講師：役場健康増進課 井口管理栄養士
- 持ち物：エプロン、三角巾

後期高齢  
お知らせ

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ お知らせします

### 【①】「被保険者証」の更新

被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する被保険者証を7月下旬に郵送しますので、お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。

期限の切れた被保険者証は破棄するか返還してください(郵送可)。

※平成30年中の所得状況で、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。

### 【②】「各認定証」の更新

自己負担割合が1割の被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、自己負担割合が3割の被保険者で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得金額がいずれも、690万円未満の場合は、医療機関の窓口で「**限度額適用認定証**」を提示すると一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

※現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況などによって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を郵送しますので、更新の手続きは必要ありません。

※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  
Tel 718-0019(内線134)  
青森県後期高齢者医療広域連合  
Tel 721-3821

農業委員会  
お知らせ

## 「農業者年金」に加入してゆとりある老後を

サラリーマンは、厚生年金による国民年金(基礎年金)への上乗せがあります。

農業者は、豊かな老後の生活のためには、国民年金だけでは十分といえず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。

農業者の皆さんも、メリットがたくさんある農業者年金に加入して安心して豊かな老後を迎えましょう！

### 【農業者年金加入要件】

- ・ 国民年金第1号被保険者であること  
(国民年金保険料納付免除者を除く)
- ・ 年間60日以上農業に従事していること
- ・ 60歳未満であること

※詳細は、担当までお問い合わせください。

### ★ 農業者年金6つのポイント ★

- ① 農業者の方なら広く加入できます。
- ② 積立方式、確定拠出型で少子高齢時代に強い。
- ③ 保険料の額(月額2万円～6万7千円)は自由に決められます。
- ④ 終身年金。80歳前になくなられた場合は、死亡一時金があります。
- ⑤ 税制面の優遇措置があります。
- ⑥ 39歳までに加入した場合、一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助があります。

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

国民年金  
お知らせ

## 国民年金保険料の "申請免除"

国民年金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ら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。

今年度分の受付は7月1日から開始され、令和元年7月分から令和2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、平成30年度や29年度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」や「離職票」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(代表)

選挙  
お知らせ

## 貴重な投票が無効と ならないように

投票は、有権者の声を政治に届ける大切な手段です。しかし、定められた要件を満たしていないため無効となってしまう投票が、選挙のたびに数パーセントほど発生しています。投票所で投票用紙を記載する場所には、候補者の氏名などを必ず掲示していますので、掲示してあるとおりに投票用紙に記入していただくとう間違いはありません。

せっかく投票した貴重な一票を無駄にしないよう、また迅速確実な開票作業にもつながりますので、投票は落ち着いて明確にご記入ください。

### ■無効となる投票の例

- ・ 所定の投票用紙を使用しなかったもの
- ・ 2人以上の候補者の氏名を記入したもの
- ・ 候補者の氏名のほか、他事を記入したもの(候補者の職業、身分、住所、敬称の類は除く)
- ・ 候補者でない者の氏名を記入したもの
- ・ どの候補者の氏名を書いたのか確認できないもの
- ・ 単なる雑事、記号等を記入したもの
- ・ 何も記入していないもの(白紙投票)

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)



### 裁判所で「夏休み子どもイベント」

青森地方裁判所では、子どもイベント「体験してみよう！裁判員裁判」を、次のとおり開催します。

- 日時：7月24日(水)
  - ①9:30~12:00(受付9:00~)
  - ②14:00~16:30(受付13:30~)
- 対象：小学校5~6年生
- 会場：青森地方裁判所(青森市長島1-3-26)
- 内容：裁判員裁判体験など
- 定員：①・②とも各20名(申込順、保護者同伴可)
- 申込先：青森地方裁判所総務課庶務係
  - ※電話受け付けは、7月8日(月)9:00から
- 問 青森地方裁判所総務課(担当：佐藤、阿保、奥崎)
  - Tel 7 2 2 - 5 4 2 1

### 「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(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
7月18日(木) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	お茶を飲みながら 子育ての情報交換
7月25日(木) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・保健師と管理栄養士 来訪(育児相談可)

■問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)  
Tel 7 5 8 - 1 2 1 4

### 6月号記事の訂正とお詫び

本紙、令和元年6月号(第720号)2ページ「第64回平内町民卓球大会」記事において、次のとおり誤りがありました。

訂正してお詫び申し上げます。

【ホープス女子(小学校5・6年)シングルス】

誤 ③木村 心音(東 小)



正 ③木村 心香(東 小)

### 文芸 平内花椿俳句会

袋掛どこから見てもおらが山  
 虎が雨よんどころなき子沢山  
 継ぐ子なき農家や軒に燕の巢  
 伝説の悲恋の浜辺松落葉  
 やすらかな子供の寝息かたつむり  
 背伸びして手伝ふ子ども袋掛  
 袋掛あねさま達の指おどる  
 浜に着く切株一つ松落葉

高松遊 船橋久枝 須藤千和子 岡本みどり 浜田きみ 藤田友子 八析しづゑ 亀田悦

### 5月受付分

## 戸籍の窓口

#### 人口と世帯

男…5,247人(-7人)  
 女…5,740人(-2人)  
 計…10,987人(-9人)  
 世帯数…4,956世帯(-6)  
 令和元年6月1日現在  
 ( )は、前月との比較

### ご結婚おめでとう

本籍地  
 (大森昌英 秋田県  
 古川真梨亜 第2藤沢)

### お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地  
 増田衣千花(勝利) 新生町  
 八戸祐羽(雄大) 新生町  
 三上湖陽(聖也) 緑町  
 鳴海葉晴(姫乃) 間木  
 工藤穂乃花(貴久) 浜子

### お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
 蝦名兼助(92) 心一第2内童子  
 井筒禮子(79) 西澤第1口広  
 小形勲(74) 渡辺美由紀 藤沢  
 柴田ハツ(95) 作之伸 白砂  
 阿保三郎(85) 葛西瑠美子 盛田  
 木村キヨノ(90) 鶴山俊子 小豆沢  
 船橋千恵子(65) 一弘 新生町  
 佐々木隆雄(69) 路子 東滝  
 船橋ミツヨ(89) 康 第3小林  
 阿部徳逸(81) ノリ 第1口広  
 和嶋行雄(96) 貞次 下東田沢



## 見て満足！食べて満足！ “第6回ひらないの春まつり”

平内の春を味わえる恒例のイベント「第6回ひらないの春まつり(平内町観光協会(田中茂勝会長)主催)」が、夜越山森林公園内の「桜ライトアップ(4月20日(土)～5月6日(月・祝))」を皮切りに開催されました。

「白色」と「ピンク色」にライトアップされ、幻想的に演出された夜桜は、散歩やジョギング、車で訪れた方などの目を大いに楽しませていました。

また5月3日(金・祝)には、夜越山を会場にバーベキューを楽しめる「夜越山ホタテ小屋」や全長30mの「巨大流しそうめん」などの家族で楽しめるイベントを開催。

そのほかにも、町内産ベビーホタテ2個をのせたホタテの貝殻を3分間で何枚分食べられるかを競う「第5回わんこホタテ世界選手権」も開催され、小学生から大人まで41名が参加。男性部門で2連覇中の吉村聡さん(三沢市)が50枚をたいらげ、この日の最高記録で見事3連覇を達成しました。



▲1皿でも多くと懸命にベビーホタテを口に運ぶ子どもたち

そして6月9日(日)、春まつりのラストを飾る大島の「ホタテ拾い」が開催され、町内外から約900名が参加。

開始の合図とともに海に入ると、まかれた約1トンのホタテを求め、我先にと海中に手を伸ばしていました。

また、幼児限定のホタテ拾いスペースも設けられ、参加した幼児は、保護者の声援を受けながら懸命にホタテを拾っていました。その後、家族で貝焼きを楽しんでいる方にイベントの感想を聞くと「とれたてのホタテを食べたのは初めて！とてもおいしいです！」と話しました。



1人分222kcal / 塩分0.9g / カルシウム125mg

鶏ひき肉を使って、長いもや豆腐、卵をつなぎに加えてやわらかく揚げ焼きにします。にんじんや椎茸、ひじきなども入れてカルシウムもたっぷりとれます。大根おろしにポン酢しょう油でさっぱりと食べても美味しく、子ども用にはケチャップをつけても合います。

### ♪ 今月のcooking ♪ [長いもと豆腐のふわふわ焼き]

#### 《 材料(2人分) 》

- 木綿豆腐・160g
- 鶏ひき肉・40g
- 長いも・40g
- ひじき(乾)・2g
- にんじん・20g
- 生椎茸・20g
- 片栗粉・10g
- 卵・1/2個
- 塩・少々
- こしょう・少々
- 大根おろし・大さじ2
- サラダ油・適量
- ポン酢しょう油・少々

#### 《 作り方 》

- ① にんじんと生椎茸はみじん切り。豆腐を水切りして、手で崩します。長いもは皮をむいてすりおろし、ひじきは水で戻してサッとゆで、湯を切ります。
- ② ボールに崩した豆腐を入れて、具材を加えて、卵、塩、こしょう、片栗粉を合わせて混ぜます。
- ③ フライパンにサラダ油を2～3cm入れて熱し、②をスプーンで落とし、両面をきつね色になるまで揚げ焼きにします。
- ④ 大根おろしとポン酢しょう油を添えて、器に盛ったら完成です。