

広報

ひらな

11

令和元年



9月14日(土)、夜越山森林公園サボテン園で、40~60年に1度しか開花しないと
いわれる「三十三間堂」が開花しました。



買ってよし、遊んでよし！ホタテイベント目白押し！

9月15日(日)、平内町漁業協同組合(三津谷廣明組合長)が主催する当町の最大イベント「ほたての祭典2019」が夜越山森林公園特設会場で開催されました。

ほたて汁無料券が配布される入口前やほたて釣り、ほたて詰め放題などの恒例人気イベントには、開始時刻前から、数百人が列をつくる盛況ぶりでした。

特設ステージでは、司会のけんずろうさんと野坂真理さんの息の合ったかけあいの中、バレエショーや津軽三味線、歌謡ショーが観客を盛り上げました。

また、観客参加型イベントとして、恒例の「ほたてほやき競争」のほかに、「ほたて耳吊競争」やホタテの貝殻を制限時間内にどれだけ高く積めるかを競う「ほたて貝タワー競争」などの新イベントも観客を楽しませました。

そして最後のお楽しみ、活ホタテなどが当たる大抽選会では、抽選番号が呼ばれるたびに喜びの声とため息が交錯していました。

天候に恵まれたこの日は、約17,000名が県内外より来場し、ホタテ三昧の秋の休日を満喫しました。



▲「ほたて釣り」を楽しむ子ども



▲新イベントの「ほたて貝タワー競争」



▲町PRキャラ「ウロボン」も大人気

商店街活性化を目指して！歩行者天国「MiRAi商店街」開催！

9月28日(土)、小湊商店会(畑井猛会長)主催(平内町商工会青年部、HPR(※詳細は5ページ参照)共催)による「ひらないMiRAi商店街」が小湊商店街で開催されました。

昨年に続き2回目の開催となった同イベントは、年々規模が縮小している小湊商店街の活性化を目的として開催。町の中心部の道路約200mが歩行者天国となり、小湊商店街に店を構える店舗のほか、県内外から集まったクラフト作家や飲食店が約30店舗立ち並び、約1,000名が訪れました。

来場者は、クラフト作家による手作りアイテムが並ぶマーケットエリアでショッピングを楽しんだり、自分で小物を作るワークショップで自分だけのオリジナルアイテムを手にして喜んでいました。

またステージエリアでは、ストリートダンスやレゲエバンド演奏など多彩な催しが会場を盛り上げ、観客の目と耳を楽しませたほか、漂着ゴミで制作したアート作品「マレビト」の展示と解体式も行われ、多くの来場者が足を止めて眺めていました。

来場者からは「ふだんは人通りが少ないけど、今日はたくさん人がいてわくわくして楽しいです」などの感想が聞かれ、1日だけの特別な商店街の空間を、みな思い思いに楽しみました。



▲歩行者天国という非日常空間を多くの人が楽しみました



▲観客を盛り上げた「平内CLOUD」のストリートダンス



▲「ワークショップ」ではアイテム制作を楽しむ子どもが多く見られました

"綱引き"を通して地域交流！「地域対抗綱引き大会」開催！

9月22日(日)、今年で7回目を迎えた「地域対抗綱引き大会」が町立体育館を会場に開催され、町内から一般の部10チーム、子どもの部10チームが参加し、応援を含め約200名が集まりました。

この大会では、参加賞として全チームに「小湊飲食店会商品券」が贈られることから、試合後の打ち上げを通じた地域交流と商店街の活性化にも繋がっています。

試合は、事前練習会に参加したチームが成果を発揮して上位にくい込むなど、熱戦がくり広げられました。

結果は以下のとおりです。

【子どもの部】

- 優勝 第二分館 J r.B
- 準優勝 西武館今道場
- 第3位 第二分館 J r.A

【一般の部】

- 優勝 平内剣心会
- 準優勝 第二分館と仲間たちA
- 第3位 平内分団ホイド



▲応援を背に綱を引く子どもの部優勝「第二分館 J r.B」

令和初の「敬老まつり」が開催！

9月14日(土)、「新しい時代～令和～」をテーマに「ひらなひ敬老まつり2019」が町立体育館を会場に開催され、町内から招待されたお年寄り312名と関係者を含め約380名が参加しました。

まつりは、長寿祈願の神事から始まり、今年で100歳になられた逢坂トクさん(小湊)が高齢者を代表し、船橋町長を始めとする来賓の方々と、参加者の健康を祈念する鏡開きを行いました。

その後も、山彦幼稚園児によるダンスや老人クラブによる芸能発表などの催しが続き、参加したお年寄りの皆さんは、笑顔あふれる楽しい1日を過ごしました。



▲菊の花入りのお酒で乾杯する参加者

"交通死亡事故ゼロ"への挑戦！

9月24日(火)、平内地区交通安全協会(須藤恵悦会長)では、秋の全国交通安全運動(9月21～30日)に伴う「秋の全国交通安全運動町民総決起大会」を町立体育館を会場に開催しました。

大会には、関係者を含め約280名の参加があり、須藤会長からは「交通死亡事故犠牲者ゼロに向けて、この大会を契機に一人ひとりがそれぞれの立場で交通事故防止活動を推進していきましょう」との挨拶がありました。

大会後半には、青森県警察音楽隊とカラーガード隊による見事な演奏と演技に参加者からは大きな拍手が送られました。



▲カラーガード隊の見事な演技に拍手喝采！

農作業の体験で"食"の大切さを学ぶ！

9月27日(金)、小湊小学校の4～6年生の児童が、青空のもと、春に田植えを行った学校田で「稲刈り体験」を行いました。

県農業普及振興室、経営者協議会の農家さん、町農政課の協力のもと、児童は稲を刈り取って束にまとめ、できあがった束を棒掛けする作業を力を合わせて進めました。

米づくりの大変さをこの体験学習から学び、食べ物を大切にする気持ちを持ち続けてほしいと思います。

今後は、稲の脱穀を行い、収穫したもち米で11月に「もちつき集会」を行う予定とのことです。



▲みんなで協力して稲を刈りました

"いじめ"と"自分"をテーマに講演

10月2日(水)、平内人権推進部会(後藤雅之会長)では、青森東高等学校平内校舎を会場に、公認心理士の竹内由加子氏を講師に迎えた「人権擁護講演会」を開催しました。「いじめ」と「自分」をテーマとした講演に参加した同校2、3年生は、人は自分の主観的な世界で生きていることや、物語を題材に、その登場人物の気持ちや感情をグループワークにより学びました。

また同部会では、「人権教室」を11月24日(日)に茂浦コミュニティセンター、11月27日(水)に山口小学校で開催予定とのことです。



▲実体験を踏まえながら生徒に話す竹内講師(右上)



小湊商店街で楽しみながら

楽しいみらいを
みんなで作るために

商店街や海のみらいを見つめてみよう!

皆さんは9月28日(土)の「ひらないMiRAi商店街」に、お出かけになりましたか?協力隊はこの日に向けて、様々な取り組みを行いました。商店街へのヒアリングはもちろん、①昨年好評だったichico×湊農園コラボパン。②シャッターの中に眠っている陶器を販売する「蔵出し市」。③商店街付近の物件や、空き家バンク制度についてご紹介する「みらい不動産」。④HPRとこれまでも一緒に取り組んできた「夏泊ビーチクリーンプロジェクト」の漂着ゴミのアート

作品「マレビト」展示です。そして、HPRの発案で、みらいへの希望とともに大切なメッセージを発信してくれた「マレビト」とのお別れ会も実施。アーティストの木戸永二さんを中心に、来場者と協力して作品を解体・分別しました。「マレビト」は、山へ、街へ、商店街へ、旅を共にした仲間。単純に漂着ゴミとは思えない「いたわって大事にしたいもの」になっていました。作品は解体しましたが、私たちはこれからも、夏泊半島の海岸がキレイになるための活動を続けていきます。

家庭ゴミはことなる
漂着ゴミの分別体験!



アーティストの木戸永二さん



※HPRとは、HIRANAI PROJECT REbirthの略で、町を元気にしたいという想いで集まった、有志の団体です。

平内町の神様にごあいさつ

神社めぐりで
魅力を発掘!



9月10日(火)は、①平内に住んでいてもわからなかったことを皆で学ぶため。②学んだことを後世に伝えるため。平内郷土研究会が行った、「平内町・東エリアの神社を巡るバス研修見聞会」に参加しました。同会の先輩がガイドをする形で行い、参加メンバーは平内に住んでいても知らなかった!と、新鮮で楽しげな様子◎

今回参加したツアーで得たことを、マップやモデルコースづくりに活かしていきたいと思います。どうぞ、お楽しみに☆

地元の歴史を知って楽しい!



(佐) 天気が良いと本当に美しい景観のために望むこと

(佐) 以前は青森の夜店通りの洋服屋で働いていました。大島に来てから20年くらいになります。(協) 街から海、環境がガラリと変わりましたね。来てみていかがですか?

(佐) 子どもと言えば、息子曰く「リーガー」になって、お父さんに家を建ててあげるそうです。頑張りからか、ただいま骨折中です。(協) 夢のある、活動的なお子さんも素敵!お話をありがとうございました!

(佐) 本当に新鮮で美味しいですもんね!そして子ども達に、ゴミのないそのままのキレイな海を見せたいですね。

(佐) 以前は青森の夜店通りの洋服屋で働いていました。大島に来てから20年くらいになります。(協) 街から海、環境がガラリと変わりましたね。来てみていかがですか?

青森の洋服屋から
轉身、大島へ

景色が良いんです。ただ、それで目立つのが海岸のゴミ。町内会や青年部など、いろいろな団体が毎年ごみ拾いをしてくれて、感謝しています。捨てる人は多くなく、ほとんど流れてきたゴミ。食堂でも、お客さんから平内のホタテが一番美味しいと聞くと、みんなやホタテのためにも、ちよつとでも良くなつてほしい。

平内町地域おこし協力隊が
会に行くと



民宿 佐々木食堂
佐々木 祐介さん
【東田沢】
(協) 渡辺協力隊員
(佐) 佐々木祐介さん



－わが町の家計簿－ 平成30年度 平内町歳入歳出

一般会計全体

9月に開会された第3回町議会定例会で、平成30年度の一般会計と特別会計の決算審議が行われ、全会計が「認定」されました。

一般会計の歳入は、66億7,185万7,709円(対前年度比7.5%の減)、歳出は65億1,416万2,772円(対前年度比6.7%の減)となり、1億5,769万4,937円が残額となりました。

この残額から、繰越明許費(注1)のうち繰り越すべき財源3,176万7千円を差し引き、さらに地方自治法および地方財政法の規定により6,500万円を財政調整基金(注2)に積み立て、残り6,092万7,937円を令和元年度へ繰り越しました。

(注1)歳出予算の経費のうち、その性質上または予算成立後の事由により、当該年度内に支出を終わらない見込みがあるものについて、予算の定めるところにより、翌年度に限り繰り越して使用することができるもの

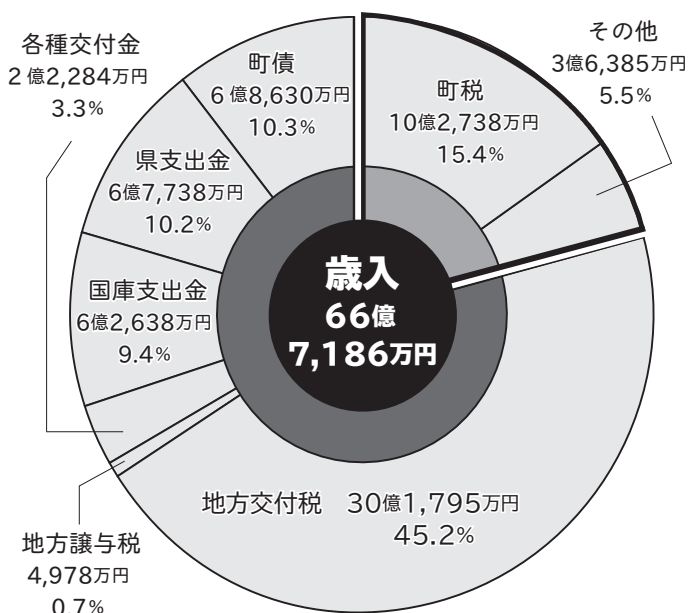
(注2)災害対策の財源やその他緊急を要する事業の財源に充てるため、積み立てたもの

01 一般会計 → 歳入

歳入については、昨年度ほどではありませんが、ホタテ養殖業の好調を受けて、町税総額が10億円超となりました。一方で地方財政の調整機能を果たす地方交付税は税収の伸びに反比例する形で減収となり、必ずしも町の財政に余裕ができたわけではありません。

しかしながら、税収等の自主財源の割合が昨年引き続き2割を超え、財政構造の良化が図られたとの見方ができることから、安定的な財政運営のため、引き続き自主財源の確保に努める必要があります。

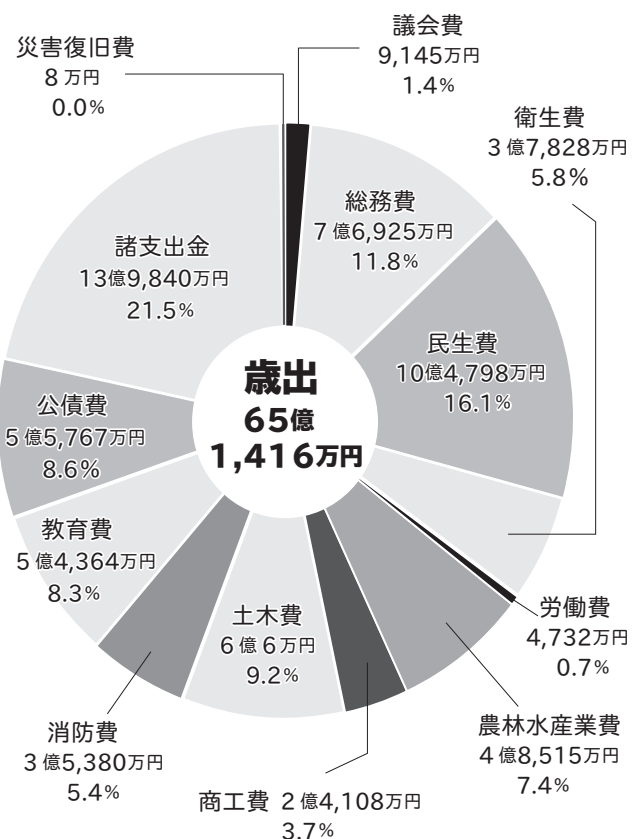
- 自主財源13億9,123万円(20.9%)
- 依存財源52億8,063万円(79.1%)



02 一般会計 → 歳出

歳出については、社会保障費など、やむを得ない経費の増があるものの、町の財政状況を鑑みながら、ソフト面では保育料等無償化や定住促進対策、学校教育充実事業などの人口減少対策を継続し、住みよいまちづくりに向けた積極的な取組を行っています。

その一方で、ハード面では町有施設やインフラなどの老朽化などに伴う、修繕費・更新費用が多くなってきています。



決算状況を報告します！

【町民1人当たりの歳入歳出の状況(注3)】

歳入

【自主財源】

○町税	92,624円
○その他	32,803円

【依存財源】

○地方交付税	272,083円
○地方譲与税	4,488円
○各種交付金	20,090円
○国庫支出金	56,471円
○県支出金	61,069円
○町債	61,873円



歳出

○総務費	69,352円
○民生費	94,481円
○衛生費	34,104円
○農林水産業費	43,739円
○商工費	21,734円
○土木費	54,098円
○消防費	31,897円
○教育費	49,012円
○公債費	50,277円
○その他(議会費・労働費 諸支出金・災害復旧費)	138,591円

歳入合計 601,501円

歳出合計 587,285円

(注3)町民1人当たりの歳入歳出額については、人口11,092人(住民基本台帳の平成31年1月1日現在)で計算

【平成30年度一般会計の主な歳出内訳】

■ 生活路線バス及びスクールバス運行委託料	1億1,343万円
■ 定住促進対策事業	2,301万円
■ 重度心身障害者医療費	1,974万円
■ 介護・訓練等給付費	2億4,171万円
■ 保育所等施設型給付費(保育料完全無償化)	4億6,036万円
■ 児童手当	1億1,932万円
■ 各種予防接種、検診及び健康診査等委託料	5,134万円
■ 乳幼児・子ども医療給付費	3,224万円
■ ゴミ処理関連業務委託料	9,532万円
■ し尿処理施設管理運営費負担金	3,134万円
■ 勤労青少年ホーム施設改修事業	3,375万円
■ 漁港建設・港湾整備事業費	1億7,889万円
■ 除排雪委託料	1億519万円
■ 道路橋梁費(道路新設改良、橋梁維持、融雪溝設置等)	1億5,396万円
■ (仮称)藤沢団地建替事業	2億2,922万円
■ 学校教育充実事業	1,523万円
■ B & G海洋センター大規模改修事業	3,984万円
■ 長期債元利償還金	5億5,741万円
■ 特別会計繰出金	13億3,708万円



▲保育所等施設型給付費(保育料完全無償化)



▲B & G海洋センター大規模改修事業

03 特別会計 → 歳入・歳出

特別会計項目	歳入	歳出	特別会計項目	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	22億2,154万円	21億3,247万円	農業集落排水事業特別会計	1億4,790万円	1億4,717万円
平内中央病院事業会計 収益的収支	14億2,140万円	13億7,308万円	漁業集落環境整備事業特別会計	1億6,918万円	1億6,876万円
平内中央病院事業会計 資本的収支	2億5,901万円	3億3,061万円	公共下水道事業特別会計	3億7,313万円	3億7,258万円
水道事業会計収益的収支	3億1,883万円	2億4,653万円	介護保険特別会計	12億8,704万円	12億5,349万円
水道事業会計資本的収支	8,041万円	2億5,291万円	後期高齢者医療特別会計	3億1,617万円	3億1,559万円
特殊索道事業特別会計	2,870万円	2,549万円			

04 平成30年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率の状況

(「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、町全体の財政を指標化したもの)

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が施行されたことに伴い、平成19年度決算分から、財政指標の公表が義務付けられています。

平内町における各財政指標は公表以来、これまでと同様に判断基準を超える比率はありませんでした。

また各地方公営企業においても、昨年度に引き続き資金不足額は生じなかったところです。

今後も健全な財政運営に努めるとともに、病院事業や水道事業といった地方公営企業においては、公営企業会計として独立採算の確立に向けた一層の経営改善が必要となります。

なお、仮に各財政指標がある一定基準を上回った場合には、財政健全化計画等の策定義務が生じ、それらの計画に基づき財政の健全化を図ることとなります。

各指標の名称	30年度	29年度 (参考)	早期健全化 基準 (黄信号)	財政再生 基準 (赤信号)
①実質赤字比率	-	-	15%	20%
②連結実質赤字比率	-	-	20%	30%
③実質公債費比率	10.5%	10.3%	25%	35%
④将来負担比率	70.1%	73.6%	350%	
⑤資金不足比率 (全地方公営企業で 該当無し)	-	-	20%	

※実質赤字額、連結実質赤字額または資金不足額が無い場合、および実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は、「-」で表示しています。

①実質赤字比率

一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの

②連結実質赤字比率

全ての会計を合算しての実質赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの

③実質公債費比率

借入金の返済額およびこれに準じた経費の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示したもの

④将来負担比率

一般会計が将来負担すべき借入金などの実質的な負債を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示したもの

⑤資金不足比率

公営企業会計ごとの資金不足をその事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示したもの

国民健康保険税の"軽減"とは？

倒産・解雇などによる離職(特定受給資格者)や、雇い止めなどによる離職(特定理由離職者)をされた方は、窓口での手続きにより一定期間、国民健康保険税が軽減される場合があります。

■対象者

次の①・②のケースで、求職者給付(基本手当など)を受ける方の中で、「雇用保険受給資格者証」の離職理由欄に次のコード番号のうちいずれかが記載されている方。

- ① 雇用保険の特定受給資格者
(倒産・解雇などによる離職)
- ② 雇用保険の特定理由離職者
(雇い止めなどによる離職)

【雇用保険受給資格者証コード番号】

①のケース:11・12・21・22・31・32

②のケース:23・33・34

※(高年齢)受給資格者および特例受給資格者の方は対象となりません。

■軽減額

国民健康保険税は、前年の所得などにより算定を行いますが、軽減は前年の給与所得を、その30/100とみなして行います。

■軽減期間

離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の求職者給付(基本手当など)を受ける期間とは異なります。

※届出が遅れた場合でも、さかのぼって軽減を受けることができます。

※国民健康保険加入中の場合は、途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなど国民健康保険を脱退した時点で終了します。

※就職して社会保険などに加入した方が、当初の軽減対象期間内に、再度国保加入した場合には、残っている対象期間について、軽減の対象となります。

■手続きなど

軽減を受けるためには届出が必要です。手続きなど詳細は、担当までお問い合わせください。

問 役場 税務課 住民税係
Tel 755-2115(内線246)
役場 健康増進課 国民健康保険係
Tel 718-0019(内線135・136)

国民年金情報！

納付した全額が税の控除対象です！

国民年金保険料は、所得税と地方税の社会保険料控除として、その年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除対象は、2019年中に納付した保険料の全額(過去の保険料や追納した保険料も含む)です。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の保険料を支払っている場合、その分も合わせて申告することができます。

なお、申告の際には、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

2019年1月1日から9月30日の期間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機

構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

再発行には時間がかかりますので、紛失しないように気をつけ、確定申告書提出の際にはこの証明書を添付してください。

※10月1日から12月31日の期間に、今年はいじめて国民年金保険料を納付した方には、翌年の2月上旬に送付されます。

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)

12月2日(月)は、国民健康保険税第5期と固定資産税第4期の納期限です。忘れずに納めましょう！



4年連続区間賞の快挙も！県民駅伝「町の部5位入賞」！！

9月1日(日)、「第27回青森県民駅伝競走大会」が開催され、青森市内全9区間26.1kmを、40市町村代表ランナーたちが健脚を競い合いました。

今大会は、青森市宮田地区に新設された新青森県営陸上競技場のこけら落としとして開催され、昨年度までの全コースを一新したほか、小学男女の区間(第2区・3区)が新たに設けられました。

当町は、1区の逢坂孝徳さんが32位での滑り出し、2区三津谷飛美さんもしっかりと襷たすきを繋ぎ、3区八戸彪吾さんと4区のベテラン中新田賢治さんがそれぞれ2つずつ順位を上げ、5区の須藤魁さんは初出場ながら堂々とした走りで5人抜き、さらに6区の戸澤愛織さんは6人抜きで4年連続の区間賞を獲得する圧巻の走りを見せてくれました。

その後も当町の追い上げは止まらず、7区の阿部航輝さんが2つ、8区の太田來夢さんと9区の加藤空さんも1つずつ順位を上げ、選手たちは町の代表

として日頃の練習の成果を存分に発揮し、総合13位、町の部では5位と、すばらしい成績を収めました。

平内町代表選手

監督	竹達 義弘
第1区(3.8km)	逢坂 孝徳(宮城県大和町役場)
第2区(1.1km)	三津谷飛美(東小学校5年)
第3区(1.5km)	八戸 彪吾(東小学校5年)
第4区(4.6km)	中新田賢治(陸上自衛隊青森)
第5区(3.4km)	須藤 魁(小湊中1年)
第6区(3.1km)	戸澤 愛織(石巻専修大学1年) ※4年連続区間賞
第7区(3.8km)	阿部 航輝(八戸学院光星高1年)
第8区(2.3km)	太田 來夢(小湊中1年)
第9区(2.5km)	加藤 空(小湊中3年)



3分15秒のエクササイズ！ "ラジオ体操講習会"を開催します！

ラジオ体操は、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動により、筋肉や関節、骨にもいい影響を与えてくれる優れたものです。正しく行えば肩こり改善、腰痛改善、血流促進、便秘改善、脂肪燃焼、免疫力アップなどの様々な健康効果も期待出来ます。

町では、「健康タウン構想の推進」として、次のとおり「ラジオ体操講習会」を開催します。

■日 時：11月10日(日) 10:00~12:00

■会 場：町立体育館

■講 師：NHKテレビ・ラジオ体操
鈴木 大輔 先生(指導者)
五日市祐子 先生(アシスタント)

■料 金：無料

■問合せ・申込み先：

平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係
Tel 755-2565(内線355)

あなたもハクチョウ博士に！ 「ハクチョウ検定」を開催します！

これまで延べ111名がチャレンジし、初級36名、上級28名、そして昨年新たに登場した名人級では1名の方が見事合格されました。検定前に学習タイムがあるので、初めての方も気軽に参加できます。

皆さまのチャレンジをお待ちしています！

- 日 時：令和元年12月7日(土) 10:00～12:00
- 会 場：町立山村開発センター(大集会室)
- 種 別：初級・上級・名人
- 検定料：無料

■申込期限：令和元年12月2日(月)必着

■表 彰：令和2年2月8日(土)

■問合せ・申込先：平内町教育委員会 生涯学習課
TEL 755-2565 Fax 755-2078



『文化賞及び体育・スポーツ賞』の 候補者を募集しています！

平内町教育委員会では、文化および体育・スポーツの振興およびその活動に顕著な功績をあげた平内町民(町外に所在する学校に在学するものを含む)ならびに、平内町に在住する個人もしくは団体の方々を表彰しています。

候補者にお心当たりなどございましたら連絡をお待ちしております。

■表彰の範囲

平成30年12月1日から令和元年11月30日までの期間に行われた県内または県外の各種大会、展覧会・発表会において顕著な功績をあげた個人および団体。
※表彰基準の詳細は、町HPまたは教育委員会生涯学習課までお問い合わせください。

■推薦方法・期限

教育委員会に備え付けの様式または、町HPより様式をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ令和元年12月4日(水)までにご推薦ください。

■問合せ・提出先

平内町教育委員会 生涯学習課 TEL 755-2565



生涯学習カレンダー 11月

3日(日)	◆ひらないジョブタウン(町立体育館 9:30～)
5日(火)	◆ひらないカレッジ「リンパドレナージュ講座」(山村開発センター 14:00～)
9日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー10:00～)
10日(日)	◆ラジオ体操講習会
15日(金)	◆第27回平内町高齢者芸能大会
22日(金)	◆ひらないカレッジ「体験！レクダンス」(山村開発センター 13:00～)

町立図書館 紹介コーナーその238

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|----------------|-----------|
| ①罪の轍 | 奥田 英 朗 |
| ②我らが少女A | 高 村 薫 |
| ③朝顔の日 | 高 橋 弘 希 |
| ④戦国十二刻 始まりのとき | 木 下 昌 輝 |
| ⑤レシピ泥棒 | 新 宮 広 明 |
| ⑥さよならの儀式 | 宮 部 みゆき |
| ⑦M 愛すべき人がいて | 小 松 成 美 |
| ⑧マイ・ストーリー | ミシェル・オバマ |
| ⑨「死ぬんじゃねーぞ!!!」 | 中 川 翔 子 |
| ⑩家事ぐせ | お さ よ さ ん |

甘く見ないで"糖尿病"！

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、「血糖値が高い状態が慢性的に続く状態」をいいます。

血糖値やHbA1c値が高くても、初期では自覚症状はありませんが、悪化するとおそろしい合併症を招き大変危険です。

01

糖尿病の「3大合併症 し・め・じ」に注意！

■『し』：神経障害

末梢神経という体のすみずみまで張り巡らされた神経の繊維がおかされ、手足のしびれや痛み、冷えがあり、ひどくなると壊疽^{えそ}を起こすこともあります。

■『め』：網膜症

視力低下など眼に異常が生じ、進行すると失明する場合がありますので、糖尿病と診断された方は眼底検査を必ず受けましょう。

■『じ』：腎症

腎臓の尿を作る細い血管が破壊され腎機能が低下し、進行すると腎不全になり、最後は人工透析を受けることになります。

02

糖尿病の予防法：食事の管理とこまめな運動が大切です！

① 朝食・昼食・夕食の食事配分は均等に！

食事抜きはまとめ食いにつながりやすく、次の食事までの間が長くなり、血糖値が上がりやすくなるため、1日3食規則正しくとり、ラーメンとご飯ものなど炭水化物の重ね食べは糖質のとりすぎになるので控えましょう。

② 野菜から食べよう！

食物繊維は食べ物の消化・吸収を遅らせ、食後の血糖値の上昇を緩やかにします。毎食、野菜・海藻・きのこ類の副菜から先に食べ始めましょう。

いも類、かぼちゃ、とうもろこしなどは糖質が多いので食べすぎには注意しましょう！

③ お菓子は控えめに、甘い飲み物はやめる！

清涼飲料水は血糖値を急激に上げるので、水分補給は水かお茶にするように心がけましょう。またお酒の飲みすぎに注意しましょう。

④ こまめに体を動かそう！

エレベーターではなく階段を利用する、椅子に座って足上げをするなど、日常の中でちょっと工夫して、長期間続けられるようなものを見つけて取り組んでみましょう！



▲階段を利用して足の筋力をアップ！

"禁煙"にチャレンジを！

町では、「禁煙外来」で治療をした方に治療費の一部を助成する「禁煙チャレンジ事業」を実施しています。

- 対象者：① 平内町に住所がある20歳以上の方
② 町内指定医療機関の医師が治療の必要性を認めた方

■事業内容：治療終了後3か月以内に役場に申請すると、自己負担の2分の1(上限1万円、100円未満の端数は切り捨て)が助成されます。

※申請には、禁煙治療に要した領収書などが必要です。
※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 健康増進係
Tel 718-0019(内線141)

間木・東滝地区で"健康アップ教室"を開催しました！

「元気で長生きぴんぴんきらり・健康アップ教室」を、8月24日(土)に間木地区で、9月14日(土)に東滝地区で開催しました。

「健康寿命をのばす運動～元気で仕事ができる間木・東滝地区を目指して～」をテーマに、理学療法士の岸直也氏(平内中央病院)を講師に迎えた本教室には、間木地区では55人、東滝地区では52人と多くの方が参加しました。

教室では、健康寿命と筋力低下の予防や、肩や腰、ひざの痛みがある人が、その痛みを軽減するための運動を学びました。

話を聞くだけではなく症状に合わせてみてもらったことが好評で、「随分よくなった、またみてもらいたい」などの感想が聞かれました。

岸先生からは、健康寿命を延ばすためには「しっかり食べること・動くこと・人と関わることの3つが大切。そして体の痛みがある人は、良い姿勢を保つことと同じ姿勢を続けないこと」などについて指導してくださいました。

また、当町管理栄養士の講話や、減塩食の試食も行われました。

参加者からは「味が薄くて驚いた、この味に慣れていきたい」「塩が少なくても野菜の味がしっかり出ていた」などの感想が聞かれました。

町では、今後も本教室を継続して開催することで、地域の健康リーダーを増やし、個人から家庭、家庭から地域への広がりから、地域全体の健康度がさらにアップすることを期待しています。



▲減塩食を試食する参加者(間木地区)



▲腰にいい運動を平内中央病院職員より学ぶ参加者(東滝地区)

季節性インフルエンザの予防接種費用を助成します！

町では、満65歳以上の方を対象に「インフルエンザ予防接種費用の助成」を行います。

指定医療機関で助成期間中に接種した場合、「無料」となりますので、対象となる方は、ご活用ください。

また、満60歳以上65歳未満の方であっても、心臓、腎臓または呼吸器などの機能に障がいがある方や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障がいがある方は助成の対象となります。

■指定医療機関(町内4か所)

- 平内中央病院 ○ひさち内科クリニック
- たざわクリニック ○まさいく整形外科

■助成期間:令和元年11月1日(金)～12月27日(金)

※詳細は、町HPにも掲載しています。予診票は各指定医療機関と役場健康増進課にあります。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 718-0019(内線152)

"がん検診無料クーポン券"

町では、「がん検診無料クーポン券(有効期限令和2年2月29日)」を、今年度町の集団検診を未受診で、平成30年4月2日から平成31年4月1日の期間に右表の年齢に到達する方へ送付しています。

なお、クーポン券は平成31年4月19日時点で平内町に住民票がある方に送付しています。

4月20日以降町に転入し、対象年齢に当てはまる方は、役場健康増進課で申請することでクーポン券を受け取れますので、ぜひご利用ください。

【がん検診無料クーポン券対象年齢・種別表】

対象年齢 (H31.4.1時点)	子宮頸がん (女性)	乳がん (女性)	大腸がん (男女)
20・25・30・35歳	○		
40歳	○	○	○
45・50・55・60歳		○	○

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 718-0019(内線140)

学校教育
お知らせ

生きた英語と外国の文化を学ぶ！ "Tamonイングリッシュキャンプ"を開催！

町では、9月28日(土)と29日(日)の2日間、町内の中学2年生を対象に、今年で4回目となる「平内町Tamonイングリッシュキャンプ」を開催しました。

この企画は、ALT(英語指導助手)や他校の生徒と英語で楽しく交流し、当町出身の国際人である佐々木多門氏のような国際社会に羽ばたける人材を育成することを目的として実施しています。

今回参加した18名は、学校が異なる1グループ4～5名にわかれ、当町のハナ先生とフランキー先生も含めたALT5名の指導を受けました。ネイティブな英語の発音や早さに最初は戸惑いながらも、自分たちが学校の授業で培った知識を駆使して積極的に英語の会話や活動にチャレンジしていました。

活動内容はバラエティに富んでおり、平内町の魅力を英語でまとめたポスターを作成しての発表、グループ対抗の英語クイズ大会、夜越山森林公園では体を動かしながら英語を活用したゲームを行うなど、メリハリのあるプログラムに参加者は楽しそうに取り組んでいました。

生徒たちは、これらの活動内容を通して生きた英語に触れ合いながら、充実した2日間を過ごしました。

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



▲町の魅力を英語でまとめたポスターを発表する生徒(左)



▲キャンプの修了証明書を担当のALT から受け取りました

町民課
お知らせ

「環境ポスターコンクール」を実施しました！

町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指して「環境ポスターコンクール」を昨年に引き続き実施しました。

これは、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4年生以上を対象に実施したもので、合計162点の作品が寄せられました。

この中から学年毎に「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。

受賞作品などは管内バス停留所はじめ、管内施設約40か所へ掲示していますので、ぜひご覧ください。

今後とも「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶に皆さまのご協力をお願いします。



【4年の部最優秀賞】
棟方 陽菜(小湊小)



【5年の部最優秀賞】
太田 俐子(小湊小)



【6年の部最優秀賞】
阿保 南波(東小)

問 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113(内線127)

国保
後期高齢
お知らせ

"柔道整復師"のかかり方 整骨院・接骨院を正しく利用しましょう！

「国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者」の方は、整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受ける際、次のように保険証を**使える場合**と**使えない場合**がありますので、ご注意ください。

保険が使える場合

- ねんざ・打撲・肉離れの施術
- 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
- 医師の同意がある骨折・脱臼の施術 など

■施術を受ける時の注意

- ・ケガの原因を正確にきちんと伝えましょう。
- ・「療養費支給申請書」の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)には、患者の自筆が必要です。
- ・施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ・領収書を必ず受け取り、大切に保管しましょう。

保険が使えない場合(※全額自己負担)

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- 保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷などで治療中のもの
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷 など

問 役場 健康増進課 Tel 718-0019
国民健康保険係(内線135・136)
年金後期医療係(内線134)

地域包括
お知らせ

"急変時の備え"を しておきましょう

在宅で療養生活を続けていると、不安な要素の1つに**緊急時の対応**があります。医療者が常時近くにいる病院と異なり、在宅医療では何かあったときにどうしたらいいかわからず、慌てがちです。

急変した場合など、どこに連絡したらいいのか、症状と対応についてかかりつけ医や訪問看護師と事前に相談し、緊急時の連絡先を確認しておきましょう。

また、夜間や休日などにかかりつけ医や訪問看護師と連絡がとれないまま、緊急入院する場合もあるかもしれません。そのような場合は、後日でもかまわないので、いつ、どのような症状で入院することになったか、かかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーに報告しましょう。

町では医療・介護・福祉関係者が連携を図りながら支援していきますので、困りごとやお悩みごとがありましたら、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131・148)

農政
お知らせ

"農業用ため池"の 届け出は役場でも 受け付けています

先月号の広報ひらないでもお知らせしましたが、今年7月1日に「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」が施行され、農業用ため池に関する情報を届け出ることなどが定められました。

この届け出を、今後町でも受け付けることとしましたので、令和元年12月27日(金)までに届け出くださるようお願いいたします。

Q: 届け出すべき人は?

A: ため池の所有者または管理者です。

Q: 届け出が必要なため池は?

A: 現在使用していない農業用ため池も含め、**全ての農業用ため池**です。

Q: 届け出先は?

A: 平内町役場農政課農業振興係または東青地域県民局地域農林水産部です。

問 役場 農政課 農業振興係 Tel 755-2117
東青地域県民局 地域農林水産部 水利防災課
Tel 734-9994

夜越山
イベント

サボテン園内で
「園芸教室」を開催！

夜越山森林公園サボテン園では、11月の園芸教室イベントを、次のとおり開催します。
今回は「晩秋の種類別に見る植物管理方法」と題した園芸教室です。
皆さんぜひお越しください。

- 日 時：11月17日(日) 10:30～11:30
- 場 所：夜越山森林公園サボテン園内
- 講 師：白峯園 代表 山口光星 氏
- 参加費：大人500円 小人150円 幼児無料
※入園料のみの値段。受講料無料。
※筆記用具をご持参ください。
- 定 員：先着50名(事前申し込み不要)



▲9月に開催した「秋の洋ラン展示会」より

問 夜越山森林公園 TEL755-2663



1人分70kcal / 塩分0.9g

いろいろなきのこを組み合わせると食感と風味を楽しめます。

オクラのねばりとかつお節を、よくからめて食べるとうま味がましてよりおいしいです。

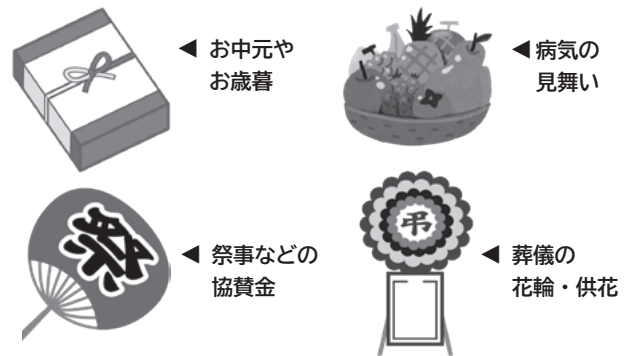
選挙
お知らせ

"政治家の寄附"は
禁止されています！

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(これから選挙に出ようとする人を含む)**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附や贈り物を求めることも禁止されています。

【政治家の寄附禁止の対象例】



【三ない運動】
寄附を { 政治家は贈らない！
有権者は求めない！
政治家から受け取らない！

政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、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。

問 平内町明るい選挙推進協議会事務局(役場 総務課内)
TEL755-2111(内線181)

♪ 今月のcooking ♪ 【 たっぷりきのこのオクラがけ 】

《 材料(2人分) 》

- しめじ・40g ○舞茸・40g ○えのきたけ・40g ○にんじん・30g
- ごま油・大さじ1/2 ○オクラ・2本 ○かつお節・少々
- 【A】{ しょう油、みりん・各小さじ2

《 作り方 》

- ① しめじと舞茸は、手で小房に分けます。えのきたけは石づきをとって、3等分に切り、にんじんはせん切りにします。
オクラは塩を少々ふり、板ずりして水で洗い流してさっとゆでて、小口切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒めます。きのこを加えてしんなりしたら、【A】を加えてひと煮立ちした後で火を止めます。
- ③ 器に盛り付け、上にオクラをかけてかつお節をふったら完成です。

中学生が当院で"職場体験"

9月4日(水)、5日(木)の2日間、小湊中学校2学年の生徒5名が、当院で「職場体験」をしました。参加した生徒は、病院関係の職業を目指しているとのことで、職員の説明を熱心に聞いていました。

今回の体験学習を機に、将来、平内町の医療に関わる人材となることを期待いたします。



▲血中の酸素濃度を測定する生徒

"車いす"をいただきました

この度、町内在住の方から車いすを寄贈していただきました。今後、病院で大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



平内中央病院では、福祉用具の寄附を募っております。

皆さまのご家庭で不要となっている介護用品などがありましたら、ぜひ当院にお譲りください。

ご連絡、お待ちしております。

◀ 寄贈していただいた車いす

「新規採用職員」を紹介！

令和元年9月に採用された当院の新規職員を紹介します。どうぞよろしくお願ひします。



◀ 名 前：千代谷由美子
(沼 館)
職 名：正看護師



◀ 名 前：成田 佳世
(青森市)
職 名：正看護師



◀ 名 前：古川 玲子
(青森市)
職 名：看護補助員

「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。

■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
※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：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。

※詳細は、担当までお問い合わせください。



母子・父子・寡婦福祉資金の貸付け

県では、母子家庭などのお子さんが、修学・修業などの際に必要な資金の貸付予約の申し込みを次のとおり受け付けます。

■**対象者**：来春、お子さんが進学(各種学校含む)する母子・父子・寡婦家庭の方(小・中学校の就学支度資金は所得税非課税の場合のみ)

※現在修学中の方の申し込みは、随時受け付け

■**申込期間**：令和元年11月1日～令和2年3月31日
※土・日、祝日、年末年始を除く

貸付の限度額や償還方法、償還期間などの詳細は、担当までお問い合わせください。

問 東青地域県民局地域健康福祉部福祉総室
(東地方福祉事務所) Tel 734-9950

「親子体操普及員養成講座」

健やか力推進センターでは、子育て世代や子どもの健康づくりを推進することを目的に「親子体操普及員養成講座」を次のとおり開講します。

■**日時**：11月30日(土) 9:20～16:30
12月1日(日) 9:30～15:00

■**会場**：アピオ青森(イベントホールほか)

■**対象**：親子体操普及に意欲のある方

■**講師**：佐藤 弘道氏(元NHK体操のお兄さん)

■**受講料**：5,000円(資料代込み)

■**申込期日**：11月11日(月)

問 青森県医師会 健やか力推進センター
Tel 763-5590

「健康づくり担当者養成研修」

県では従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に取り組む県内事業所を「青森県健康経営事業所」として認定しています。認定事業所は「入札参加資格申請時の加点」などのメリットがあります。認定の必須要件である「健康づくり担当者養成研修」を実施しますので、ぜひ受講ください。

■**日時**：12月18日(水) 9:25～16:30

■**会場**：リンクステーションホール青森

■**参加料**：3,000円(昼食の健康弁当代込み)

■**申込期日**：12月4日(水)

問 青森県医師会 健やか力推進センター
Tel 763-5590

「愛・Eyeライブラリー」

青森県立盲学校では、目の見え方で困っている方々を支援し、視覚障害教育への理解を深めていただくための展示・体験・相談会を開催いたします。

一般の方々の学習にも役立てて欲しいと考えていますので、お気軽にお立ち寄りください。

■**日時**：11月10日(日) 10:00～15:30

■**会場**：サンロード青森 1階サンホール

■**内容**

①教育・就学・生活相談

②展示(学校紹介、学習教材、点字図書など)

③体験(点字、見え方、盲導犬歩行など)

④点字ブロック理解啓発活動

問 青森県立盲学校
Tel 726-2239(担当:米田、尾崎)

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
11月1日(金) 9:45～11:15	かたつむりの会 支援センター	障がいを持つ子の 親が情報交換
11月7日(木) 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
11月19日(火) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	おもちゃ遊び
11月27日(水) 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 758-1214

必ずチェック「最低賃金」!

青森県最低賃金が、次のとおり改定されました。

時間額790円(令和元年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からご覧になれます。

問 青森労働局 労働基準部賃金室
Tel 734-4114 Fax 734-5821



「あおり性暴力被害者支援センター」

県では、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・祝日を除く)

問 青森県 青少年・男女共同参画課 Tel 734-9228

「建退共制度」のお知らせ

「建退共制度」は、中小企業退職金共済法にもとづいて、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

- 加入できる事業主：建設業を営む人
- 対象となる労働者：建設業の現場で働く人
- 掛金：日額310円

※そのほかの詳細は、ホームページ「建退共」に掲載されていますので、ぜひご覧ください。

問 独立行政法人 勤労者退職金共済機構 建設業退職金共済事業本部 事業推進課 Tel 03-6731-2867

「不動産取得税」の軽減制度

「不動産取得税」は、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得などで、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

※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課 課税第二課
Tel 734-9973

文芸 平内花椿俳句会

上下線交換駅や秋夕焼
行く秋のどちら向いても半透明
流行の服を着こなす案山子かな
灯台は島の天辺山葡萄
母の面影一面の蕎麦の花
上戸下戸まあるくなって芋煮会
目が合ってカモシカ逃げる秋の庭
母のメモ全部かな文字こぼれ萩

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

9月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,221人(-3人)
女…5,711人(-11人)
計…10,932人(-14人)
世帯数…4,944世帯(+7)
令和元年10月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地

(工藤寛仁 浜子
十枝内 蘭 七戸町)

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

菅原 琉 叶(隆盛) 新生町
亀田 二 瑚(友乃) 第1平中
佐々木 仁 暉(真由子) 浜子



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

木村 賢次郎(97) ミチエ 西沼館
柴田 サヨ(93) 敬三 白砂
飯田 正(87) 正彦 浅所
伊東 トミエ(83) 畑井幸子 緑町
須藤 チエ(82) 和昭 第1平中
鈴木 義成(63) 竜成 西沼館
古跡 順亮(79) 君代 第1小林
木村 良道(90) 博道 第2平中
本堂 運太郎(72) 薫 山口
佐々木 立美(66) 優悟 第1勝田町
佐々木 功(69) 裕中 野
福田 つさ(73) 秋彦 下東田沢
奈良崎 忠(88) 智正 中野

地域おこし協力隊の "まちなかオフィス"が 完成しました！



▲小湊小学校近くにある旧・医師住宅をリノベーションしました

10月28日(月)、今年秋オープンを目指して活動してきた平内町地域おこし協力隊の「まちなかオフィス」がオープンしました。

これは、旧・医師住宅(小湊字後范2-10)をリノベーションしたもので、拠点を町の中に配置することで、地域おこし協力隊員が町の方々とコミュニケーションが取りやすくなることや、町内外へ平内町の魅力を効果的に発信することなどを目的としています。

作業は、6月1日(土)に天井貼りの「DIYワークショップ」を開催し、その後もフローリング貼りや漆喰塗り作業など、複数回にわたり実施しました。

ワークショップ後にはランチ交流会も行い、「こういう機会がもっとあるといいね」「自分たちで作ったから愛着がわく。できあがりを楽しみ！」と笑顔でわくわくしている様子が印象的でした。

今後はまちなかオフィス内で、地元の素材を活用したものづくりワークショップや料理教室などの企画も考えていますので、ぜひご期待ください。

そして、まちなかオフィスで皆さんも一緒に平内町が楽しくなることを考えませんか？皆さんのお越しをお待ちしています！

※地域おこし協力隊は、地域に出向いた活動などで留守のときもありますので、お越しいただく前にまちなかオフィスへお電話でご確認ください。

問 役場 企画政策課 TEL718-1325
まちなかオフィス TEL762-7420



▲ずれないように注意して「フローリング貼り」の作業を行う参加者



▲参加者から「ずっとやってみたかった」との声があった「漆喰塗り」作業



▲ワークショップ後のランチ交流会では、活発な意見交換も行われました



▲参加者の皆さんの協力で完成したオフィス内。お近くに来た際にはお気軽にお立ちください！