

広報

ひらな

8
令和2年

—「陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」にて—

第六次平内町長期振興計画の概要 vol.4

～「人と自然と産業が輝く魅力あふれるまち」をめざして～



町の将来像を実現するための4つの分野の方向性について、先月号に引き続き紹介します。

産業・雇用分野

1. 持続的な農林畜産業への転換の推進

厳しい自然条件下で就農している当町の農林畜産業では、持続可能な構造へと転換することをめざし、農林畜産業を体験できる場の提供や農林畜産業従事者の確保、6次産業化の推進、森林整備や高品質牛生産の推進に取り組みます。



施策

- ① 農林畜産業を体験できる場の提供の推進
- ② 大豆、そばの生産・加工・販売までの6次産業化の推進
- ③ 農林畜産業従事者確保およびスマート農業の推進
- ④ 森林整備の推進
- ⑤ 高品質牛生産の推進

2. 水産業の振興

水産業の振興では、漁業者が減少傾向にあるなかで「養殖ホタテガイ水揚げ日本一のまち」を持続可能なものとするため、後継者対策強化、生産基盤の充実、地産地消の促進、管理型漁業の推進に取り組みます。

施策

- ① 漁業後継者対策強化
- ② 漁業生産基盤の充実
- ③ 地産地消の促進
- ④ 管理型漁業の推進



3. 商工業の振興

商工業は、地域活性化にとって重要な位置づけにありますが、中小企業の経営は厳しさを増しています。地域の特徴を生かした「県内ナンバーワン」をめざし、消費者サービスの充実、商店街の環境整備、起業者の育成と企業誘致などに取り組みます。

施策

- ① 消費者サービスの充実
- ② 商店街の環境整備
- ③ 起業者の育成と企業誘致

4. 観光の振興

観光の振興では、ニーズに対応した持続可能な観光メニューの創出をめざし、夏泊半島リゾート計画として「椿山・大島エリア」、「夜越山森林公園エリア」、「ほたて広場エリア」の整備、情報発信の強化、利便性の向上などに取り組みます。

施策

- ① 椿山・大島エリアの整備
- ② 夜越山森林公園エリアの整備
- ③ ほたて広場エリアの整備
- ④ 夏泊半島リゾート情報発信の強化
- ⑤ 夏泊半島リゾート利便性の向上



1. 教育環境の充実

教育を取り巻く環境が目まぐるしく変化する中で教育施設や教育内容の充実に努めるとともに、家庭や地域社会と連携しながら基本的な学力の定着や豊かな心と体の育成などを着実に進められるよう取り組みます。

施策

- ① 教育環境の整備
- ② 教育施設の充実
- ③ 教育内容の充実
- ④ 家庭や地域社会との連携



2. 生涯学習のまちづくりの充実

町民の多様化・高度化する生涯学習へのニーズを的確に把握し、充実した生活と心の豊かさを実感できる“まちづくり”を推進するため、多角的な学習機会を提供します。また、公民分館やコミュニティセンターの利用促進に取り組みます。

施策

- ① 生涯学習のまちづくり活動の強化
- ② 生涯学習プログラムの構築

3. 芸術・文化の推進

町民が芸術・文化に興味関心を持てるような機会を創出し、保存・継承事業の取組や文化財の活用法を検討するとともに、地域の産業、観光、教育など、幅広い分野での連携など総合的に取り組みます。

施策

- ① 芸術・文化へのふれあいの促進
- ② 芸術・文化活動への支援
- ③ 歴史的文化遺産の保存・活用

4. スポーツ・レクリエーションの振興

スポーツ・レクリエーションの振興では、各種施設の老朽化解消と設備強化・充実に取り組むとともに、町民の誰もがスポーツやレクリエーションに親しめるよう、活動の場の提供や施設開放の促進に取り組みます。

施策

- ① スポーツ環境の整備
- ② 町民「ひとり1スポーツプラン」の推進



5. 男女共同参画社会の推進

女性の人権尊重や能力発揮、社会参加を促進するために、あらゆる分野において男女平等を推進する教育や学習の充実などの施策に取り組み、真の男女共同参画社会の実現をめざします。

施策

- ① まちづくり活動への女性の参加の促進
- ② 男女の不平等感の是正、解消

6. 国際化への対応推進

入管法の改正を受けて外国人労働者の増加などが予測されるため、公共施設などにおいて多言語化した案内標識や表記に取り組むほか、外国人と町民の相互理解・共生の進展を図ります。

施策

- ① 多言語対応と利便性向上
- ② 国際性豊かな社会形成
- ③ 英語教育の充実



第六次平内町長期振興計画は平内町ホームページに公開しているほか、山村開発センターや勤労青少年ホームなどで閲覧することができます。

8月から始まります！大切なご家族の安全のためにご活用ください！

事前登録した方に「みまもりシール」を配布します！

高齢者が自宅に帰れなくなり保護された時、自分の名前や住所などが伝えられず身元を確認できないことがあります。

「みまもりシール」には、緊急連絡先などの情報をあらかじめ登録した番号が記入されており、衣服や持ち物に貼り付けることで身元を確認することができます。



▼みまもりシール



《事前登録の流れ》



《行方不明時の流れ》



問 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内) TEL755-2114

あたたかい善意 ありがとうございます！



▲千代谷社長(左)と船橋町長(右)

6月25日(木)、株式会社寿サービス(千代谷寿幸代表取締役社長)より、病院や教育機関で有効活用してくださいとマスクカバーとフェイスガードを寄贈していただきました。

7月15日(水)、第一生命保険株式会社青森支社平内営業オフィス(西館香織オフィス長)より、保育園や児童クラブのコロナ対策に役立ててほしいと手指消毒液を寄贈していただきました。



▲第一生命保険(株)平内営業オフィスのみなさん

ひらないまるごとグルメ館 「ホタテ一番」再オープン！

6月18日(木)、ほたて広場に隣接している"食"がテーマの施設ひらないまるごとグルメ館「ホタテ一番」が、メニューを一新して再オープンしました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、座席数を50席から20席に減らしての再開となりましたが、11時の開店と同時に満席となり、その後も続々と来店する人の姿が見えました。

東北町からお越しのご夫婦は「昨日テレビで見て、さっそく来てみた。前のメニューの時にも来たことがあるけど、平内のホタテはおいしいよね」とのこと。また、青森市からお越しのご夫婦は「ホタテがプリプリでおいしい。調理法がさまざま、お得な気分になります」と、来店したみなさんに好評でした。

この日は青森市や八戸市、三沢市など、町外からの来店が多く、閉店する午後5時まで終日賑わっていました。

ご当地グルメプロデューサーのヒロ中田氏は「想定していた以上にクオリティの高いホタテ料理が出来たと思います」と新メニューに自信をのぞかせていました。



▲東北町からご来店のご夫婦



▲再オープンしたひらないまるごとグルメ館

第10回 陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭開催！

6月21日(日)、茂浦地区国有林「社会貢献の森」にて、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会およびNPO法人白神山地を守る会(永井雄人代表)主催で植樹祭が開催されました。

この活動は、10年前の猛暑でホタテ貝が大量にへい死した際、漁業者から問題提起されたのをきっかけに始まり、「森を豊かにして、海を守る」をテーマに、10年間続けてきたそうです。

参加者45名は、スタート地点から10分ほど山林に入ったところで、イタヤカエデやミズナラの苗木と鍬を受け取り、山の斜面に1本1本丁寧に植え付けました。植樹後は、海岸に移動し、ごみ拾いをしました。

参加した女性は「初めて参加したが、とても良いことをした気分。また来たい」と話していました。



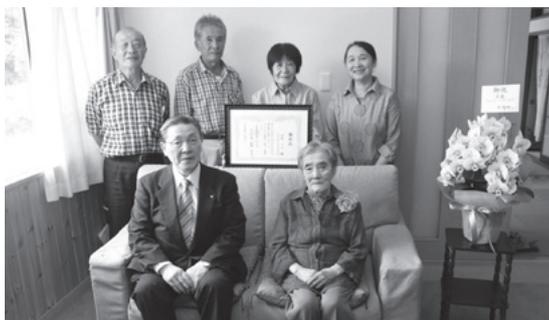
▲海岸沿いでごみ拾いをする参加者

田村トメさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとうございます！

6月22日(月)、100歳を迎えられた田村トメさん(緑町)の長寿をお祝いして、自宅で「長寿顕彰式」が行われ、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

トメさんは、大正9年6月19日に平内町で生まれました。戦後に紡績工場に勤務した後、平内町に戻り結婚。子ども6人、孫13人、ひ孫9人に恵まれたとのこと。

旅行や歌、踊りが大好きだというトメさんは、100歳とは思えないほどお元気で「こんなきれいなお花をもらって、お祝いしていただきうれしい」とにこやかに話されました。



▲満100歳の田村トメさん(前列右)



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

ひらないカレッジ2020 開講しました！

ひらないカレッジは、町民のみなさんが趣味や生きがいをもって充実した生活を送るための、学びの場と交流の場となるよう、年間を通して講座を設定して開講しています。町民であれば、子どもから大人まで誰でも無料で受講できます（No.2のみ材料費がかかります）。

今年度は、感染症予防対策を講じたうえで、以下のメニューを実施します。お好きな講座を選んで受講できますので、気になるものがあればぜひお申込みください。

No	開催日時	講座名	講師
1	7月15日(水) 10:00~12:00	開講式	生涯学習課職員
2	8月3日(月) 10:00~11:30	和の伝統 折形を学ぶ! ~和紙で折る法要包み~ ※材料費500円	和の伝統文化体験教室 森山 孝子
3	8月21日(金) 13:30~15:00	夏だ!ねぶただ! ~ねぶた師から学ぶねぶた~	ねぶた師 竹浪 比呂央
4	9月11日(金) 10:00~12:00	考えよう避難所運営 3.11湊公民館避難所の記録	八戸市湊公民館元館長 五戸 保夫
5	9月24日(木) 10:00~11:30	認知症の方の気持ちの理解と接し方	平内町地域包括支援センター職員
6	10月6日(火) 10:00~11:30	ひざ・肩・腰 痛みを軽減する運動法	平内中央病院リハビリテーション科理学療法士
7	10月20日(火) 10:00~11:30	ふるさと歴史講座 ~津軽三味線奏者高橋竹山~	郷土史家 鬼柳 恵照
8	11月13日(金) 10:00~12:00	みんなで考える公民館事業!	弘前大学大学院助教授 土井 良浩
9	11月18日(水) 14:00~15:30	身体の不調を取り除く! ~リンパドレナージュ~	明の星短期大学准教授 棟方 ナナ子
10	12月10日(木) 13:30~15:00	口ずさんでHappy! なつかしの歌	Cony music studio 小西 淳子
11	3月3日(水) 13:30~15:00	閉講式 こころの健康講座	健康増進課保健師

- 会場はNo.3のみ青少年ホーム、その他は山村開発センターとなります。
- 申込書は教育委員会(山村開発センター内)に設置しているほか、ホームページに掲載しています。ホームページにはより詳しい内容を掲載しています。
- 受講の際は、必ずマスクをご着用ください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係(山村開発センター内) Tel 755-2565



生涯学習カレンダー 8月

3日(月)	◆ひらないカレッジ「和紙で折る法要包み」 (開発センター10:00~11:30)
20日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム10:00~15:00)
21日(金)	◆ひらないカレッジ「ねぶた師から学ぶねぶた」 (青少年ホーム13:30~15:00)
23日(日)	◆B&Gプール最終日(無料開放日)
以下の行事は中止・延期となりました	
8日(土)	◆図書館おはなし会(中止)
13日(木)	◆平内町学校歴史伝承庫一般公開(中止)
15日(土)	◆平内町成人式(1月10日に延期) ◆ひらない夏まつり2020(中止)
22日(土)	◆椿山クラフトキャンプ2020(中止)

町立図書館

紹介コーナーその247

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|---------------|---------|
| ①立花三将伝 | 赤 神 諒 |
| ②カケラ | 湊 かなえ |
| ③結婚させる家 | 桂 望 実 |
| ④じんかん | 今 村 翔 吾 |
| ⑤妖の掟 | 誉 田 哲 也 |
| ⑥新任警視 | 古 野 まほろ |
| ⑦侵略者 | 福 田 和 代 |
| ⑧病気になる食の極意 | 徳 田 安 春 |
| ⑨女帝 小池百合子 | 石 井 妙 子 |
| ⑩Mizukiの今どき和食 | Mizuki |

「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のため、お知らせを送付するほか、電話で連絡しています。

この窓口未収金は、これらの取り組みによって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、以下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。

■悪質と判断される滞納者の例

- 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いを行わない者
- ③ 分納誓約書により支払い約束を交わしても支払いを行わない者
- ④ 納入相談など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

お支払い方法や一度に納付することが困難な場合には、分割納付やご自宅への徴収など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、皆様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、請求から「**3日以内**」にお願いします！

"忘れ物"にお心当たりはありませんか？

来院者のお忘れ物と思われる、鍵や時計、帽子などをお預かりしています。

当院では、保管期間が3か月を経過したものについて、順次廃棄しています(衛生管理上、食品などは1日で廃棄)。

お心当たりのある方は、事務管理部総務課までお問い合わせください。



おひさまひらない関連事業 すこやかマタニティサークル開催！

平内町
子育て世代
包括支援
センター

6月22日(月)、5月に引き続き、すこやかマタニティサークルをYouTube配信しました。「出産準備・家族DEミーティング」という内容を助産師さんが、出産前後の母の心身の変化等を踏まえ、実際に用意すべき物と心構えについてお話ししました。

家族DEミーティングでは、パパは家事を「手伝う」のではなく、「一緒にやる」こと、ママはお願いしたいことをきちんと言葉にすることが大事とのことでした。

次回のご案内 8月21日(金)

時間：9:00～12:00 場所：まちなかオフィス
テーマ：「お産の進み方・骨盤体操・食事について」



問 おひさまひらない(役場健康増進課内)
Tel 718-0019

夏本番!!「熱中症」に注意!!

熱中症とは、暑い環境下で起こる様々な症状のことです。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。熱中症を起こしやすい条件としては、気温が高い・湿度が高い・風が弱いなどの環境による要因や激しい運動や労働などの行動による要因、二日酔いや寝不足、糖尿病といった持病などのからだによる要因があります。高齢の方や小さいお子さんは、熱中症になりやすいので、特に注意が必要です。

今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、マスクを着用している方が多いですが、夏場のマスクは熱中症のリスクを高めることが考えられます。マスクをしていることで体内に熱がこもりやすくなること、のどの渇きを感じにくくなり、無自覚で脱水を引き起こすことも考えられています。

◆熱中症の症状



◆熱中症対策

- ・温度や湿度をチェックし、涼しい服装で。
- ・時々換気をしながら、エアコンや扇風機を上手に活用。
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。
- ・外出時は、日傘や帽子を使用し、休憩は日陰で。
- ・日差しの強い11～15時の外出は避ける。
- ・屋外作業では、こまめに休憩(1時間ごとに5～10分の小休止)。
- ・マスクを着用する時は、負荷のかかる作業や運動を避け、人と十分な距離(2m以上)をとり、適宜マスクをはずして休憩を。

◆対処法

- ・涼しい場所に避難させる。
- ・服を脱がせて体を冷やす。(足の付け根、首、わきの下)
- ・水分・塩分の補給。
- ・意識がないときは、救急搬送



「高血圧」を予防しましょう!

血圧が高い状態が続くと、常に血管に負担がかかり、徐々に血管をむしばんでいき、動脈硬化が進行します。そして、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる危険な病気を引き起こす可能性があります。

1日の食塩の目標量
男性7.5g未満、女性6.5g未満
(日本人の食事摂取基準2020年版より)
 2020年から変更になりました!

…… 高血圧予防のために ……

① 普段の自分の血圧を知る

高血圧になっても自覚症状はほとんどありません。普段から血圧測定をすることによって、高血圧の早期発見につながります。

高血圧の診断基準(単位:mmHg)		
	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

*日本高血圧学会は、家庭血圧と診察時の血圧(診察室血圧)が異なる場合は、家庭血圧を優先することを提唱しています。

③ 適度な運動をする

ウォーキングは手軽にできる運動です。自分のペースで歩いてみましょう。運動する時間がない人は、「駐車場は、あえて入口から離れた所に止める」など普段の生活の中でこまめに体を動かしましょう。

② 塩分のとり過ぎに注意!

和食はしょうゆやみそなどを使った料理が多く、塩分が多くなりがちです。平成30年の日本人の食塩摂取量は、成人男性11.0g、成人女性9.3gと男女ともに目標量より約3g多くなっています。少しずつうす味に慣れましょう!

<減塩のコツ>

- ・煮物や汁物は、だしをしっかりきかせる。
- ・塩分を控えて、酢や柑橘類、香辛料、香味野菜などを加える。
- ・めん類の汁は残す。(ラーメンは塩分約5~6g)

④ 禁煙・適量飲酒にする。

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血圧を上昇させます。職場や外出先での受動喫煙にも注意しましょう。また、お酒は1日1合まで、週2日は休肝日をつくりましょう。

特定健診・健診結果説明会は
ひらない健康ポイント事業の対象です

「特定健診」結果説明会

8月と9月に行われる「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します。

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度は結果説明会での骨密度測定は行わないことといたしましたので、ご理解ください。

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム(7/8実施分) ★	8月18日(火)	13:00 }
勤労青少年ホーム(7/9実施分) ★	8月20日(木)	
勤労青少年ホーム(7/21実施分) ★	8月28日(金)	
東田沢防雪管理センター ★	9月4日(金)	15:00
口広コミセン	9月9日(水)	
茂浦コミセン	9月28日(月)	

※★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！・・・

今年最後の検診のお知らせ

9月に行われる「子宮がん・乳がん検診」をお知らせします。

検診を希望される方は、検診日の2週間前までに申し込みをお願いします。申し込みをされた方には、2週間くらい前に問診票を送付しますので、必要事項を記入し、会場へお越しく下さい。

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	9月15日(火)	12:30~13:30

■対象者(令和3年3月31日時点の年齢)
子宮がん検診:20歳以上の偶数年齢の女性
乳がん検診:40歳以上の偶数年齢の女性

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

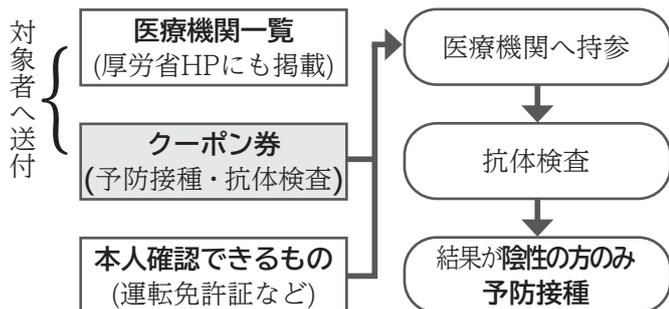
風しん抗体検査・予防接種

現在、全国的に風しんの患者数が増加していることから、令和4年3月31日までに限り、風しん抗体価の低い40代から50代の男性へ「風しん抗体検査・予防接種」の費用を全額助成します。

■対象者:昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

※令和2年度は昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの方へ送付します。それ以外の対象者は昨年度送付されたクーポン券が使用できます(有効期限が1年延長されました)。

※紛失された方は健康増進課 窓口にお問い合わせください。



☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

8月は食品衛生月間です!

夏期は、例年、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌による食中毒が多く発生します。飲食店だけではなく、ご家庭でも食中毒に気をつけることが大切です。

細菌による食中毒を防ぐポイントは、次の3つです。

<食中毒を予防するための具体的な対策>

- ① 菌をつけない(清潔)
材料を洗浄し、手指や調理器具等を洗浄・消毒しましょう。
- ② 菌をふやさない(迅速)
食品の温度管理に気をつけて保存し、調理後はできるだけ早くに食べましょう。
- ③ 菌をやっつける(加熱)
食品は、中心部まで十分加熱してから食べましょう。



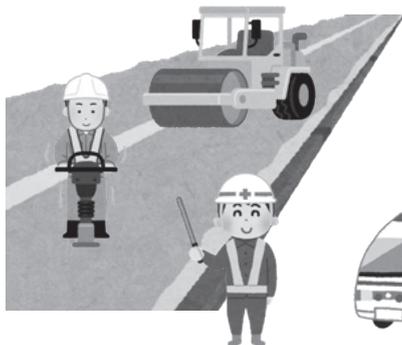
☎ 東青地域県民局 地域健康福祉部
保健総室(東地方保健所) 生活衛生課
TEL739-5421

「税金」は身近なところで使われています

町や県が活動するためのお金は、地方税のように、そこに住んでいる人が町や県に納めた税と、地方交付税などのように、国から交付されるお金の2つでまかなわれています。町や県では、まちづくりや安全で快適な暮らしのためなど、身近で生活に欠かせないものに大切な税金が使われています。

【まちづくりのために】

道路の建設や漁港、上下水道の整備をしています。



【生活や安全を守るために】

休日、夜間の急病などに対応しています。災害、火災などから住民を守ります。



【快適な暮らしのために】

自然環境の保護に努めています。ゴミの収集、リサイクルに取り組んでいます。



◆ 税金の種類

国 税		所得税、相続税、贈与税、消費税、酒税、たばこ税、印紙税、登録免許税 など
地 方 税	県 税	県民税、自動車税、地方消費税、不動産取得税、県たばこ税、ゴルフ場利用税 など
	町 税	町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、町たばこ税 など

問 役場 税務課 Tel755-2115

消費税および地方消費税 (個人事業者)の中間申告と納付

令和元年分の消費税および地方消費税の確定申告書を既に提出した個人事業者の方で、確定した消費税額(地方消費税額は含みません)が48万円を超える方は、消費税および地方消費税の中間申告と納税が必要です。

ただし、新型コロナウイルス感染症の影響により中間申告書を提出期限までに提出することが困難な場合には、提出期限の延長を申請することができます。

また、税額を一時に納付することが困難な場合には、納税の猶予制度を適用できる場合がありますので、税務署へご相談ください。

詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

問 青森税務署
Tel776-4241(自動音声でご案内します)

「個人事業税」の納付について

「個人事業税」は、一定の事業を行う個人の方に対し、前年の所得をもとに課税される県の税金です。地域県民局県税部から送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて納付することになりますので、期限内に金融機関・コンビニ・各県税部の窓口などで納めてください。

また、口座振替とすることもできますので、納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、取扱金融機関または各県税部にお申し込みください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響で納税にお困りの方は、徴収の猶予を受ける制度がありますので、詳しくは、各地域県民局県税部にお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部
Tel734-9976(個人事業税)
Tel734-9975(徴収の猶予)



オフィスの菜園をきっかけに広がる、町民の輪！



今月は諏訪奈津子がお送りします。

まちなかオフィスの野菜達も、すくすく育ってきた6月のある日。菜園を吹き抜ける平内ブリーズ(風)で、みるみる間に野菜達がしょんぼりしてきて困っていたところに救世主、佐々木照美さんが現れました！！

通りがかりに菜園の様子を見て、防風ネットと木材を持って来て、手際よく風除けを作って下さいました。

なんと、佐々木さん。通勤途中に気になっていた、リンゴが実る、可愛らしいお家のご主人だったのです！

毎朝、毎晩通る度に、「花が咲いたなあ」「袋を被せたんだ」などなど、リンゴの成長過程を通じて、季節の変化を楽しませて頂いておりました。そのリンゴの家のご主人と知り合うことができるなんて！まさに奇跡のリンゴ!! 更に聞くと、山でカシスも育てているとのこと。これは観たい!! ということで、早速お願いして畑を見学させて頂きました。



▲カシスの木



▲畑への道中



▲野菜や果樹についての説明をする佐々木さん



▲初めて見るカシスに興奮する協力隊！

平内町内童子。狭い林道を抜けた先に、きれいに整えられた畑が現れました。山に囲まれたその景色はヨーロッパの田舎を彷彿させるような美しさ。また一つ、平内町の素敵スポットを見つけてしまいました。

早速お目当てのカシスを一粒味見させていただくと、甘酸っぱくてジューシーな香り。無農薬栽培だからできるお楽しみです。少し時期が早かったとはいえ、鈴なりの実と協力隊一同大興奮。ジャムやケーキ、様々なスイーツのイメージがどんどん沸いて、早くもまちなかオフィスでのワークショップや商品開発に、夢が広がってしまいました。

その他にも、じゃがいも、かぼちゃ、トマト、きゅうり、ズッキーニなどのほか、個性的な品種の野菜も元気に育っていて、野菜も果物も、そして手塩にかけて育てる人も、生き活きと輝いていました。

まちなかオフィスも小さな小さな街中の菜園ですが、無農薬で栽培しています。佐々木さんの菜園のように、生き活き育て欲しいなあ。

福祉
お知らせ

「ひとり親世帯臨時特別給付金」「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の支給について

ひとり親世帯臨時特別給付金

■対象者

子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯については、子育てに対する負担の増加や収入の減少などにより特に大きな困難が心身などに生じていることを踏まえ、こうした世帯を支援するため、**臨時特別給付金を支給**します。

◆**基本給付**：児童扶養手当を受給しているひとり親世帯などの方への給付

①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方

→ **基本給付は申請不要、追加給付は申請必要**

②公的年金給付などを受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方

→ **基本給付・追加給付とも申請必要**

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

→ **基本給付は申請必要、追加給付は対象外**

◆**追加給付**：基本給付対象者①・②のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方への給付

■支給額

◆**基本給付**：1世帯50,000円、
第2子以降ひとりにつき30,000円

◆**追加給付**：1世帯50,000円

※申請は役場で受付を行い、給付金は県から支給。

※詳しくは、担当までお問い合わせください。

問 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

児童扶養手当

■対象者

次のいずれかに該当する18歳に達する年度末までの児童(特別児童扶養手当の対象となる程度の障害がある場合は20歳未満の児童)を監護している母、または監護しかつ生計を同じくする父、および父または母に代わって対象となる児童を養育している養育者(児童と同居し、生計を同じくしていること)に支給されます。

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が政令で定める障害状態である児童
- ④父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤父または母から1年以上遺棄されている児童
- ⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑦父または母が1年以上拘禁されている児童
- ⑧母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ⑨その他(棄児・孤児など) など

■支給月額(令和2年4月～)

◆**全部支給**：1人目は43,160円、2人目は10,190円、
3人目以降は6,110円。

◆**一部支給**：1人目は10,180円～43,150円、2人目は
5,100円～10,180円、3人目以降は3,060
円～6,100円。

※手当は、所得制限額を超えると支給されません。

■**今年度支給月**：5・7・9・11・1・3月

※2か月分ずつ奇数月(年6回)に支給

■注意事項

児童扶養手当を受給している方(全部停止者を含む)は、**毎年8月中に現況届を提出**しなければなりません。**手続きを行わなかった場合は、手当の支給が停止**されますのでご注意ください。

問 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

特別児童扶養手当

■対象者

精神や身体に障害のある20歳未満の児童を監護・養育している父母または養育者に支給されます。

なお、対象となる児童が児童福祉施設などに入所(通所を除く)している場合は支給されません。

①身体障害者手帳の1級～3級または4級の一部、もしくはこれと同程度の障害を有する方(障害の種類によっては、上記の等級の身体障害者手帳を交付されていても支給されないことがあります。)

②愛護手帳「A」または「B」のうち重度の方、もしくは同程度の障害を有する方

③精神障害により日常生活に著しい制限を受ける方

■支給月額(令和2年4月～)

児童1人につき1級は52,500円、2級は34,970円

※手当は、所得制限額を超えると支給されません。

問 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

国保
お知らせ

「限度額適用認定証」の申請について

現在発行している「限度額適用認定証(注)」の有効期限は令和2年7月31日です。

8月からは前年の所得状況により負担区分が見直されるため、既に同認定証の交付を受けている方も、**8月1日から使用される場合は、申請が必要です。**

また、70歳以上の方については、現役並み所得者(課税所得690万円未満)と住民税非課税世帯の方のみ交付されます。

それ以外の現役並み所得者(課税所得690万円以上)と一般の区分にあたる70歳以上の方については、医療機関へ高齢受給者証(保険証と一体化)を提示することで、負担割合に応じた自己負担限度額までの窓口負担となりますので、限度額適用認定証は不要です。

■申請場所：役場 健康増進課 国民健康保険係

■申請に必要なもの

保険証、印鑑、本人確認ができるもの(運転免許証など)、マイナンバーがわかるもの。

※同一世帯員以外の方が申請する場合は、別途委任状が必要です。

(注)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、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。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
Tel 718-0019

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

1) 振込口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)があったときは、必ず役場 健康増進課へ届出してください。
※届出がないと振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

2) 交通事故などにあったとき

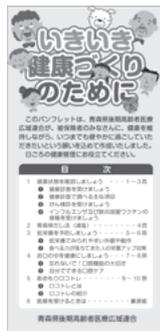
交通事故や暴力など、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず役場 健康増進課へ届出してください。

また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

3) パンフレット「いきいき健康づくりのために」の活用について

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者のみなさんの日頃の健康管理に活用していただくため、パンフレット「いきいき健康づくりのために」を作成し、被保険者証の交付時に同封しています。

ぜひお役立てください。



問 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 718-0019
青森県後期高齢者医療連合
Tel 721-3821

農業委員会
お知らせ

「農業者年金」で 老後の生活の安定を

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で豊かな老後を迎えましょう!

【農業者年金加入要件】

- ・60歳未満であること
 - ・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
- ※詳細は、担当までお問い合わせください。

★ 農業者年金の3つのメリット ★

- ① 女性に優しい(農地を所有していない奥様も単独で加入できる)。
- ② 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。
- ③ 税制面の優遇措置がある(支払った保険料は全額社会保険料控除の対象となる)。

問 平内町農業委員会(役場 農政課内)
Tel 755-2117

国民健康保険への加入・脱退などの届け出は14日以内にお願ひします。



国民年金
お知らせ

国民年金保険料の
納付が困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月以降の収入が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。

■対象期間

学生の方…令和2年2月分～3月分、
令和2年4月分～令和3年3月分
学生以外の方…令和2年2月分～6月分、
令和2年7月分～令和3年6月分

■申請に必要なもの

- ・マイナンバーまたは基礎年金番号が確認できるもの
- ・本人確認書類（免許証など）
- ・印鑑
- ・学生証のコピーまたは在学証明書の原本(学生のみ)

※申請される方は健康増進課年金後期医療係または青森年金事務所でお手続きください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 718-0019
青森年金事務所 Tel 734-7495(代表)

町民課
お知らせ

ハチの巣で
お困りの方へ

町では、スズメバチなどによる危害を防止するため、防護服の貸出や業者に駆除を依頼したときに要した費用の補助(限度額有り)を行っています。

■駆除費補助金

◆条件

- ①営巣場所が平内町内であり、その土地または建物を管理、所有または賃貸する個人であること。
- ②申請者の町税の滞納が無いこと。
- ③駆除業者に依頼すること。

◆補助金額

巣の駆除に要した経費の2分の1に相当する額
※壁等の解体および復旧費用は対象外

◆添付書類

- ①駆除に要した費用の領収書
- ②駆除前および駆除後の巣の写真

■防護服貸出

ご自身で駆除される場合は、防護服の貸出(無償)を行っています。

※その他、注意点がありますので詳細については事前に担当までお問い合わせください。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel 755-2113

学校教育
お知らせ

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2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12日(水)～14日(金)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

選挙管理
委員会
お知らせ

選挙管理委員会委員・
補充員が改選されました

任期満了に伴い、町議会第2回定例会において次の方々が新たな選挙管理委員会委員および補充員として選出されました。

また、平内町選挙管理委員会ではこれを受け、委員会を招集し委員長選挙を行い、委員長に伊瀬谷優豪氏が再任されました(任期4年)。

- | | |
|----------|--------|
| 委員長 | 伊瀬谷優豪氏 |
| 委員長職務代理者 | 田中 明子氏 |
| 委員 | 對馬 博氏 |
| 委員 | 蝦名 鉄美氏 |
| 補充員 | 後藤 雅之氏 |
| 補充員 | 荒内 護氏 |
| 補充員 | 小形 茂氏 |
| 補充員 | 工藤 一幸氏 |



▲伊瀬谷優豪氏

(注)補充員とは、選挙管理委員に欠員が生じたときに委員になる立場の人です。

※委員・補充員いずれも任期は令和2年7月9日から令和6年7月8日まで。

問 平内町明るい選挙推進協議会事務局
平内町選挙管理委員会内 Tel 755-2111

商工
お知らせ

「特定計量器(はかり)定期検査」を受けましょう！

業務上の取引や証明に使用する計量器(はかり)は、2年に1回定期検査を受けて使用するよう義務付けられており、今年度は、次の日程で検査が実施されますので、対象となる計量器をお持ちの方は、任意の会場で必ず検査を受けましょう。

※特定の理由で検査会場に計量器を持参できない場合は、「所在場所定期検査申請書」の提出が必要です。

①【日時・検査会場】

月日	時間	検査会場
9月14日 (月)	13:00~14:00	平内町漁協清水川支所
	14:30~15:00	内童子コミセン
9月15日 (火)	10:00~10:30	平内町漁協本所車庫
	11:00~11:30	平内町漁協東田沢支所 荷さばき所
	13:30~14:00	平内町漁協茂浦支所
9月16日 (水)	10:30~11:30	山口コミセン
	13:00~15:00	平内町立体育館

②【定期検査の対象となる計量器(はかり)】

(1)取引に使用しているもの

- ▶各種商店(食料品、行商、薬局)
- ▶農林水産物(米、ほたてなど)売買用はかり
- ▶運送会社、宅配業者の取引用はかり

(2)証明に使用しているもの

- ▶学校、幼稚園、保育所、病院、診療所、官公庁などで使用しているはかり
- ▶農協、漁協などで受入検量に使用しているはかり

③【所在場所定期検査の対象となる計量器(はかり)】

計量器のある場所へ計量検定士が出向いて実施する検査

- ▶運搬が困難なもの
- ▶破損または精度が落ちるおそれがあるもの
- ▶土地、建物、大型工作物に取り付けられ、取り外しが困難なもの など

④【検査手数料(1個あたり)】

ひょう量(最大計測値)	機械式	電気式
100kg以下	500円	1,400円
250kg以下	900円	1,800円
500kg以下	1,500円	2,200円

- 検査には、手数料がかかります。検査当日現金または県収入証紙でお支払いください。
- 「分銅」または「おもり」を使用するものは、1個につき10円が加算されます。
- 電気式はかりの場合、精度で金額が変わります。

問 役場 水産商工観光課 商工観光係
(担当：村本) Tel 755-2118

企画
お知らせ

“宝くじの助成金”で東和コミセンの備品を整備しました

7月2日(木)、東和町内会(三津谷武志会長)では、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用して、東和コミュニティセンターで使用するイス、テーブルやパソコンなどを整備しました。

三津谷会長からは、「念願の事業採択で地域の活動拠点がとても快適になった。コミュニティ活動の推進に役立てていきたい」との声がありました。



▲整備されたパソコンとプリンター、コピー機

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325

企画
お知らせ

地方創生の推進に向けて意見交換

5月19日(火)、「平内町まち・ひと・しごと創生会議(山田昭昭会長)」が開催されました。会議では、令和元年度における地方創生施策の効果検証を行い、各委員から事業内容に関する質問や達成度、効果などに対する意見が出され、平内町総合戦略に掲げる目標の達成に向けた取組が概ね有効であったとの評価を得ました。

今年度からは新たに策定した『第2期平内町総合戦略』に基づき、更なる取組を進めてまいります。

■主な推進事業

- ・平内町移住促進事業
- ・新築住宅建設補助金及び中古住宅取得補助金
- ・乳幼児・子ども医療費給付事業
- ・特定健康診査受診率アップ事業
- ・地域包括ケアシステムの充実
- ・町シルバー人材センター

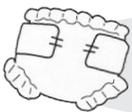
問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325

町民課
お知らせ

家庭ごみの出し方アドバイスと 外の沢埋立地からのお知らせ



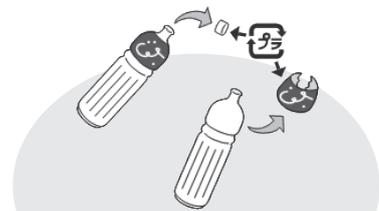
「ホタテの貝殻」をごみとして捨てる時は、**水切りをして「燃えるごみ」**として出してください。



「紙おむつ」は汚物をトイレなどで流してから**「燃えるごみ」**として出してください。



「アルミ缶やビン、ペットボトル」など飲食物品が入っていたものは、中をからにしてから水ですすぎ、つぶして、各地区の「リサイクルボックス」内の品目ごとのカゴに出してください。



ペットボトルのキャップとラベルははがして**「プラスチック製容器包装」**で出してください。

※ごみの出し方でわからないことがありましたら、「平内町家庭ごみの出し方ハンドブック」を、ぜひご活用ください。

【外の沢埋立地についてお問い合わせがあるごみの例】

持ち込み可 ○	持ち込み不可 ×
<ul style="list-style-type: none"> 燃えないごみ 粗大ごみ 資源ごみ 使用済小型家電 衣類リサイクル品 	<ul style="list-style-type: none"> 家電リサイクル対象品 エアコン、テレビ、冷蔵庫など 爆発性、引火性のあるもの ガソリン、灯油、シンナーなど 有害性のあるもの 農薬、バッテリーなど 大型のもの ドラム缶、ホームタンク、除雪機など その他 産業廃棄物（建築廃材、農業資材、漁業資材など）充電式電池、ボタン電池、タイヤ、石、エンジン式の刈払機など

外の沢埋立地内にある一時保管施設へ直接持ち込めるものは、燃えないごみ、粗大ごみ、資源ごみ、使用済小型家電、衣類リサイクル品が対象です。燃えるごみ、分別していないごみ、産業廃棄物は持ち込むことができませんので、ごみの種類をご確認のうえ、お持ち込みくださいますようお願いいたします。

※持ち込みできないごみについては、販売店やメーカーなどにご相談ください。

問 役場 町民課 生活環境係
Tel 755-2113

地域整備
お知らせ

土砂災害防止のため現地調査を行います

土砂災害防止法は、土砂災害から県民の生命および身体を保護するため、土砂災害のおそれのある土地の区域を明らかにし、当該区域における警戒避難体制の整備、住宅等の新規立地の抑制、既存住宅の移転促進などのソフト対策の推進を目的として平成13年4月1日に施行されました。

平内町においては、土砂災害防止法に基づく現地調査を行い、平成19年度に土砂災害警戒区域等の区域指定が完了し、警戒避難体制の整備を進めているところですが、法律でおおむね5年ごとに地形の改変など、社会情勢の変化を反映させるための基礎調査を行うこととされているため、今回現地調査を実施しますのでご協力をお願いします。

対象となる土砂災害は「急傾斜地の崩壊」、「土石流」、「地滑り」の3つの現象で、これらの危険箇所は県内で約4,000か所、当町では131か所指定されています。

この調査のため、調査員があなたの土地に立ち入り、斜面等の状態を確認することがあります。調査の主旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

なお、調査員は、東青地域県民局長が発行する身分証明書を携帯していますので、不審な場合は身分証明書の提示を求めてください。

県のホームページでもお知らせしています。

◆土砂災害警戒区域などの指定箇所
<http://www.sabomap.jp/aomori/>

◆土砂災害防止法の概要
http://www.pref.aomori.lg.jp/kotsu/build/sabo_keikaikuiki.html

問 東青地域県民局地域整備部 河川砂防施設課
Tel 728-0260
役場 地域整備課 Tel 755-2116



中高年のための「再就職支援セミナー」開催

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、中高年(45歳以上)に特化した内容のセミナーを参加料無料、定員20名で実施いたします。

◆青森会場

■日時：8月31日(月) 13:30~15:30
その後、希望者個別相談 16:00~17:00

■場所：県民福祉プラザ4階多目的室4B

※当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

※適切な新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施します。

問 ネクストキャリアセンターあおもり
Tel 723-6350

8月は「電気使用安全月間」です



プラグを抜く時、入れる時は濡れた手で触れないよう注意しましょう。



「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
8月4日(火) 9:45~11:15	ぴよぴよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居などの読み聞かせ
8月18日(火) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	ママ友集まれ! 育児や地域の情報交換
8月28日(金) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・ボールプール遊び

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
Tel 758-1214

「無料出張相談窓口」のご案内



法テラス青森と協働の無料相談窓口です。法律相談も含めて生活課題をお抱えの方は、この機会にぜひご相談ください。

■日 時：9月8日(火) 13:30~16:00
(※要事前予約。5名程度)

■会 場：平内町勤労青少年ホーム

問 東地域総合相談窓口 相談専用フリーダイヤル(青森県社協)
Tel 0800-800-7114

令和2年度 青森県立平内高等学校・青森東高等学校平内校舎 同窓会総会・懇親会 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度同窓会総会・懇親会を中止することといたしました。

閉校前最後の同窓会総会・懇親会ということもあり、苦渋の決断ではございますが、何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

なお、令和元年度決算報告書、事業計画書などは、平内校舎ホームページに掲載しております。

問 平内高等学校・東高等学校平内校舎同窓会事務局
Tel 755-2333

6月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,156人(-9人)
女…5,615人(+1人)
計…10,771人(-8人)
世帯数…4,922世帯(±0)
令和2年7月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地
(濱中悠聖 浅所
小野香純 黒石市

(工藤誠也 浜子
相馬瑞紀 青森市
(蝦名孝晃 第1内童子
鈴木絢乃 弘前市
(平田和也 浜子
木村朱実 平川市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
田中 榎(名保美) 間木
三津谷 風 日(航規) 新生町
筒井 音(友樹) 浜子

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
笹原 福信(88) セツ子 上東田沢
畑山 秋穂(66) 栄樹 第1口広
船橋 久雄(76) 國雄 第2内童子
阿部 ゆり子(71) 昭敏 緑町
後藤 亮悦(88) 牧夫 茂浦
小形 昭一(69) 伸子 第1平中
笹原 長年(92) 隆光 下東田沢
阿部 市範(71) 一輝 第2口広
佐々木 千代江(77) 英世 第1内童子
船橋 はつゑ(93) 政博 第2小林

力を合わせて 「よいしょ！よいしょ！」 園児が“地引網体験”

6月17日(水)、もうらだいすき海岸で山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児12名が「地引き網漁」を体験しました。

今年で5回目となる同イベントは、子どもたちが海での仕事を理解し、海からの恵みに感謝することを目的に茂浦漁業研究会(須藤昭一会長)が企画しているとのこと。

園児たちは、海岸の清掃をした後、沖合約50メートルから仕掛けられた網を、保護者なども加わった総勢40名で「よいしょ！よいしょ！」のかけ声とともに懸命に引き続けました。約10分後、引き揚げた網の中には、タイやヒラメ、ソイ、メバルなど約50匹の魚がかかりました。



▲保護者と一緒に網を引っ張る園児



▲テレビ局の取材に大きなヒラメを見せる園児

園児たちは、勢いよく跳ね回る魚を、歓声をあげながら捕まえたり持ち上げたりして「網を引っ張るのが楽しかった」「ママに煮つけにしてもらおう」などうれしそうに話してくれました。

この日は、テレビ局や新聞社なども多数見えました。園児たちは報道陣のインタビューにも物怖じすることなく元気に答えていました。

♪ 今月のcooking ♪ [キムチチゲ風味噌汁]

《材料(2人分)》

- | | | |
|------------|-----------|--|
| ○キムチ・・・40g | ○木綿豆腐・40g | ○だし汁・300ml |
| ○チンゲン菜・40g | ○味噌・小さじ2 | 【A】
だし昆布・3g
かつお節・6g
水・・・350ml |
| ○ねぎ・・・30g | ○ごま油・少々 | |
| ○大豆もやし・40g | | |

《作り方》

- 鍋にAの水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。かつお節を一気に鍋に入れて、再び沸騰したらかつお節をこして、だし汁を作ります。
- キムチとチンゲン菜は3cm長さに切ります。ねぎは斜めうす切り、豆腐はひと口大に切ります。
- ①のだし汁にチンゲン菜、ねぎ、もやしを入れて煮ます。野菜が柔らかくなったらキムチと豆腐を加えて、味噌を溶き入れます。
- ひと煮立ちしたら、火を止めてごま油を加えて器に盛りつけて完成です。



1人分53kcal / 塩分1.2g

キムチは発酵食品で腸内環境を整えてくれます。

日にちがたって酸味がきつくなったキムチは肉と炒めたり、手軽に味噌汁に入れて加熱調理すると酸味が和らぎ、おいしく食べられます。キムチの塩分もあるので、味噌は控えめにしましょう。