

広報

# ひらな



— 第31回夜越山クロスカントリー大会より —

## 小形ヨシエさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとうございます！

4月12日(月)、100歳を迎えられた小形ヨシエさん(藤沢)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。

ヨシエさんは大正10年4月12日に平内町田茂木で生まれ、藤沢に嫁いでは農業を営み、子ども3人、孫4人、ひ孫7人に恵まれました。

90歳までよく山菜取りに行っていたほど山が大好きだそうです。現在は、ひ孫と一緒に歌ったり踊ったりと、耳は遠くなったものの、よく笑い、ユーモアもあり、自分で歌を作ったりすることもあるとのこと。

ご家族は「母は、今まで色々な困難を乗り越えてきたからこそ“今が幸せ”とよく話してくれる。くよくよせず“ありがとう”といつも感謝の心を忘れない人です」と話していました。



▲満100歳の小形ヨシエさん(前列右)

## 建設業協会が道路美化活動を実施！

4月16日(金)、(一社)青森県建設業協会東青支部(鹿内雄二支部長)と東青建設協会(鹿内雄二会長)によって、県道夏泊公園線と清水川滝沢野内線にて、道路内のゴミの収集や道路標識などの清掃を実施しました。

この活動は、毎年4月に、同支部、同会が道路の美化のために実施しています。

今年は約40名が参加し、空き缶やビンなどのゴミを集めたり、道路標識の清掃を行い、行楽シーズンに向けた美化活動に協力していました。



▲ゴミを拾う参加者

## 新生町町内会で 春の一斉大掃除を実施！

4月25日(日)、新生町町内会(工藤繁美会長)で、新型コロナウイルス感染症の影響で中止されていた、春の町内一斉大掃除を2年ぶりに実施しました。

会員58名が参加し、午前7時から後苑緑地の側溝の泥上げ、歩道の雑草除去作業、国道4号および通称「ダンプ道路」と呼ばれる町道第1小湊田茂木線の道路沿いのゴミ拾いを約1時間かけて行い、軽トラック一杯分にもなる空き缶やペットボトルなどを集めました。

新生町町内は、小湊小学校・中学校と陸上競技場に隣接しています。町内会では「学校行事や競技場でのイベントなどに訪れる人々に、心地よく利用してもらうため、今後も後苑地区緑地の清掃・美化活動を継続していきたい」と話していました。



▲側溝の泥上げの様子



# 小さいころから歯磨き習慣を ～歯の健康～

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。家族のみなさんで歯の健康について考え直してみましよう。

## ■乳幼児と虫歯！平内町の現状は？



<平成30年度歯科健診結果>

|           | 1歳6か月児     |            | 3歳児        |             |
|-----------|------------|------------|------------|-------------|
|           | 1人平均虫歯の本数  | 虫歯有病率      | 1人平均虫歯の本数  | 虫歯有病率       |
| 青森県(全国順位) | 0.05本(47位) | 1.92%(47位) | 0.85本(47位) | 23.07%(47位) |
| 平内町(県内順位) | 0.04本(19位) | 1.85%(21位) | 0.55本(6位)  | 22.58%(13位) |

※順位は虫歯の割合が低い順、虫歯の本数が少ない順。



<令和元年度幼児の間食摂取割合>

|     | 1歳6か月児           |              |             | 3歳児              |              |             |
|-----|------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|-------------|
|     | 1日3回甘いものを食べる習慣あり | 間食の時間を決めていない | フッ素塗布の経験がある | 1日3回甘いものを食べる習慣あり | 間食の時間を決めていない | フッ素塗布の経験がある |
| 青森県 | 11.7%            | 73.9%        | 17.6%       | 18.2%            | 67.7%        | 65.5%       |
| 平内町 | 18.2%            | 71.2%        | 10.6%       | 12.8%            | 63.8%        | 89.4%       |

## ■平内町の特徴

- ・ 3歳児の虫歯の有病率は1歳6か月児と比べ約12倍！
- ・ 1歳6か月児は1日3回甘いものを食べる習慣がある子が多い！



### 習慣づけしましょう！

- ①自分で歯みがきをさせ、そのあとは保護者が必ず仕上げみがきをしましょう。
- ②おやつの量・質・時間を家族で考えましょう。  
➡糖分が少ない穀類・イモ類・小魚などをおやつとして選び、飲み物は牛乳・水・お茶にしましょう。
- ③定期的に歯の健診へ行き、フッ素塗布をしてもらいましょう。

## ■大人も虫歯・歯周病予防！～「あいうべ体操」で唾液を増やそう～

唾液には、口の中をきれいにする自浄作用があります。しかし、加齢とともに分泌量は低下するため、虫歯や歯周病になりやすく、歯を失う原因にもなります。唾液を増やし、虫歯や歯周病を予防することが大切です。



①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に開く



③「うー」と口を大きく前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

ゆっくり発音するのがポイント！  
1日30回を目標に、今日から実践してみましよう♪

☆不十分な歯磨き、肥満、不規則な生活、喫煙なども虫歯や歯周病の原因です。

生活習慣の見直しや定期的な歯科健診を心がけましよう！

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

## 緊急のお願い！新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください！

青森県では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が日々増加するとともに、感染経路不明の案件も増え、非常に厳しい状況となっています。

三村知事からの「県民へのメッセージ」、青森県感染症対策コーディネーターの大西基喜先生からの「最近の感染拡大事例の説明」など、配信されている動画をご視聴になり、感染拡大防止にご協力くださいますようお願いいたします。

(<https://www.pref.aomori.lg.jp/koho/covid19kakudaiboushi.html>)



## 「新規採用職員」を紹介します！

令和3年4月および5月に採用された職員を紹介します。どうぞよろしくお願ひします。



阿部 理子  
(看護師)



豊島由香子  
(看護師)



飯山 マリ  
(看護補助員)

## 相談受付中！「レスパイト入院」のご案内

レスパイトとは、『一時休止』『休息』『息抜き』という意味です。

平内中央病院では、在宅で介護されている患者さんのご家族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け付けています。

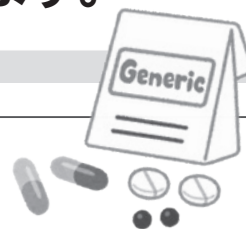
- 対象：介護保険によるショートステイの利用が困難な方  
医学的管理が必要とされている方(床ずれの処置など必要な方)
- 入院期間：数日から2週間程度
- 費用：医療保険適用
- 利用方法：当院の地域医療福祉連携室にお問い合わせください  
※ベッドに空きがない場合は、ご希望に添えない場合があります。



問 平内中央病院地域医療福祉連携室 Tel 755-2131



平内中央病院は建物の中だけでなく、  
駐車場や中庭など、敷地内全面禁煙です！  
皆さまのご協力をお願いします。



## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### 1 お薬代負担軽減のご案内

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

### 2 振込口座の変更届出について

高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座を変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)した場合は、必ず役場健康増進課へ届出してください。

※届出がないと振込みができなくなりますので、お早めをお願いします。

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広域連合 Tel 721-3821

# 「第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画」を策定しました

～介護保険料改定 月額基準額は5,900円（前期比+670円）～

## 基本理念

住み慣れた地域で支え合い、自分らしく安心して暮らし続けられる地域社会の実現

平成12年から始まった介護保険制度ですが、介護保険法では、円滑な事業の実施を図るため3年を1期とした事業計画の見直しを行うことになっており、平内町においても令和5年度までの「第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画」を策定しました。高齢化に伴い介護サービス見込量が増加しており、介護保険料月額基準額は、第7期に比べ670円アップの改定となりました。

◆**計画期間**：令和3年度～令和5年度

◆**基本方針**：①個人の尊厳を保って生活できることを重視します。

②高齢者ができる限り自分の力で生活できるようサポートする観点から自立支援を行います。

③サービスの総合性と公平性が維持されるよう努めます。

④在宅サービスを重視し、住み慣れた地域で日常生活を過ごすためのサービスを基本とします。

⑤高齢者保健・高齢者福祉・介護予防対策を推進し、保健・医療及び福祉サービスを提供していきます。さらに高齢者が精神的・肉体的にも健康で、いきいきとした生活を送ることができるよう、生きがいつくりのための事業展開を推進します。

⑥地域包括ケアシステムを再構築して、介護や支援を必要とする高齢者を地域全体が支える体制を整備するよう努めます。

◆**保険料**：介護保険料(基準額)：年額70,800円(月額5,900円)

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、3年間(3年度～5年度)の介護サービスの見込量などに基づき、所得段階別(9段階)に設定しています。

| 所得段階 | 対象者  | 負担割合         | 介護保険料    | 前期比      |
|------|--|--------------|----------|----------|
| 1    | 生活保護を受給している方、または住民税非課税世帯で、課税年金収入額などが80万円以下の方 | 0.3          | 21,240円  | +2,412円  |
| 2    | 住民税非課税世帯で課税年金収入などが80万円を超え120万円以下の方。          | 0.5          | 35,400円  | +4,020円  |
| 3    | 住民税非課税世帯で課税年金収入などが120万円を超える方。                | 0.7          | 49,560円  | +5,628円  |
| 4    | 住民税課税世帯であるが、本人は住民税非課税者で課税年金収入などが80万円以下の方。    | 0.9          | 63,720円  | +7,236円  |
| 5    | 住民税課税世帯であるが、本人は住民税非課税者で課税年金収入などが80万円を超える方。   | 1.0<br>(基準額) | 70,800円  | +8,040円  |
| 6    | 本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の方                   | 1.2          | 84,960円  | +9,648円  |
| 7    | 本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方            | 1.3          | 92,040円  | +10,452円 |
| 8    | 本人が住民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方            | 1.5          | 106,200円 | +12,060円 |
| 9    | 本人が住民税課税で、合計所得金額が320万円以上の方                   | 1.7          | 120,360円 | +13,668円 |

※ 第1～3段階の方の保険料は、公費投入により軽減されています。

※ 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。



## 平内町地域おこし協力隊のフォロワーが 1000人を突破しました！！

人気や認知度のバロメーターとなるSNSのフォロワー数、観光地としてよく知られる市町村はすでに多くのフォロワーを獲得し、それを活用してさらに観光客を呼び込んでいます。多くのフォロワーを獲得することで、町の名前が知られるようになり、町の魅力が伝わり、そこからいろいろなことが始まります。

平内町地域おこし協力隊も、平内町のフォロワーを増やし、町を知ってもらうため、昨年からはInstagramやツイッターで、平内町の風景や情報を写真と黒板アートで発信することを続けてきました。その活動の成果として、ゴールデンウィーク中にInstagramのフォロワー数1000人超えを達成しました。メインの企画は、平内町の風景を写した「風景写真」、黒板アートでは、平内町の四季折々の情報をつづった「まちなか日記」、毎日の記念日と豆知識をお伝えする「今日は何の日?」、まちなかオフィスの菜園や移住生活をお伝えする「菜園日記」などがあります。

今回は、さらに多くの方にフォローしていただくために、青い森鉄道の平内町と青森市の各駅にポスターを貼ってきました。

ポスターには、QRコードが記載してあり、それを読み込んで、簡単にInstagramやツイッターのアカウントをフォローしていただけるデザインになっています。

青い森鉄道は、通勤や通学、観光などで、町外の方も多く利用されています。様々なチャンネルを通じて、さらに多くの方に平内町の情報を発信していければと思っています。



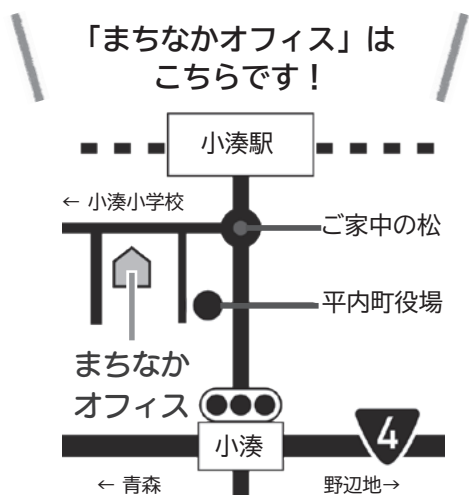
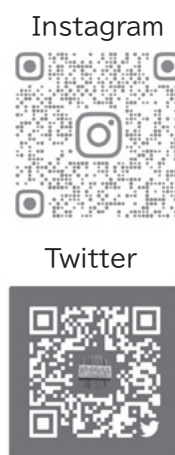
▲西平内駅に掲示したポスター



▲浅虫温泉駅に掲示したポスター



▲掲示したポスター  
皆さんもぜひフォローしてください！



# 「個人町民税」は 身近な住民サービスに必要な費用として 活用されています！

「個人町民税」は、町が行う身近な住民サービスに必要な費用の一部としてあてるため、町民の皆さまに広くご負担していただいているものです。

税額は、皆さまに均等にご負担いただく「均等割」と前年の所得金額に応じてご負担いただく「所得割」があり、令和3年度分は、令和3年1月1日現在、町内に住所を有する個人に課税されます。

$$\text{個人住民税} = \text{均等割 } 5,000\text{円} + \text{所得割 (前年の所得金額に応じて定められる)}$$

所得割の額 = (前年中の所得の金額 - 所得控除額) × 税率(10%) - 税額控除

## ■納めていただく金額

町民税を納めるときは、県民税も一緒に納めるため、納税金額は町民税と県民税の合計額(住民税)になります。

※退職所得、山林所得、土地・建物の譲渡所得などについては、個別の税額計算となりますので税務課住民税係までお問い合わせください。

## ■納税について

### ① 特別徴収(給与天引き、年金天引き)

給与所得者の町・県民税(住民税)は、給与の支払者が町からの通知に基づいて6月から翌年5月までの毎月の給与から天引きして直接町に納めます。

また、65歳以上の公的年金受給者は、年金保険者が町からの通知に基づいて年金所得にかかる税額分を年金から天引きして直接町に納めます。併せて給与所得がある場合は、給与所得にかかる税額分が給与からの天引きとなります。

### ② 普通徴収

①以外の方は、町から通知される納税通知書に基づいて年4回の納期に分けて納めます(まとめて納めることも可能です)。

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel 755-2115

| 令和3年度 町・県民税 納期限 |          |     |           |
|-----------------|----------|-----|-----------|
| 第1期             | 6月30日(水) | 第3期 | 11月1日(月)  |
| 第2期             | 8月31日(火) | 第4期 | 12月27日(月) |

## 「納税相談」 随時受付中！



生活保護を受給したり、災害(火災・風水害など)、その他特別の事情により税金を納めるのが困難な場合、納期限までの申請により税金が減額、免除されることがあります。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などもできますので、お気軽にご相談ください。

☎ 役場 税務課 収納係 Tel 755-2115

## 自動車税種別割の納付はお早めに！

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

今年度の自動車税種別割の納期限は6月30日(水)です。お早めに、お近くの金融機関やコンビニエンスストアまたは東青地域県民局県税部で納めてください。

また、パソコン・スマートフォンを利用して、所定のサイトから自動車税をクレジットカードで納付することも可能です。

納付方法は、「Yahoo! 公金支払い」のサイト(<https://koukin.yahoo.co.jp/>)から、納税通知書に記載されている「納付番号」、「確認番号」のほか、クレジットカードの番号などを入力して行います。

なお、クレジットカードで納付する場合は、自動車1台につき330円(税込)の手数料がかかります。

詳しくは、東青地域県民局県税部にお問い合わせください。

☎ 東青地域県民局県税部 Tel 734-9974 (自動車税種別割)

# 健康と 幸せ確認 検診日

6月と7月に行われる集団検診および特定健診結果説明会の日程をお知らせします。検診を申し込みされた方には、2週間前に問診票を送付します。必要事項を記入し、受診券と一緒に会場へご持参ください。

## 集団検診(特定健診、各種がん検診) ※がん検診は保険証に関係なく、対象年齢であれば受診可

| 実施会場      | 月日       | 受付時間                    |
|-----------|----------|-------------------------|
| 勤労青少年ホーム  | 6月8日(火)  | 7:00~9:00               |
|           | 6月9日(水)  |                         |
| 松野木公民館    | 6月14日(月) | 7:00~8:00<br>9:00~10:00 |
| 稻生漁民センター  | 6月17日(木) |                         |
| 浦田公民館     |          |                         |
| 山口コミセン    | 6月18日(金) | 7:00~9:00               |
| 清水川コミセン   | 6月21日(月) |                         |
| 間木コミセン    | 6月25日(金) |                         |
| 東滝コミセン    | 6月28日(月) |                         |
| 浅所コミセン    | 7月2日(金)  |                         |
| 勤労青少年ホーム  | 7月8日(木)  |                         |
|           | 7月12日(月) |                         |
| 口広コミセン    | 7月14日(水) |                         |
| 勤労青少年ホーム  | 7月20日(火) |                         |
| 勤労青少年ホーム※ | 7月21日(水) |                         |

### <申込方法>

- ① 電話 役場健康増進課(Tel 718-0019)
- ② Web

#### ◆ パソコンの方

平内町 集団健診

#### ◆ 携帯・スマートフォンの方



(※) 7月21日(水)の特定健診は、**40歳以上の社保被扶養者の方**を対象にして実施します。社保被扶養者の方は「特定健診とがん検診の申込先」が異なりますのでご注意ください。

■特定健診申込先：青森県総合健診センター  
Tel 741-2336

■がん検診申込先：役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019

## 特定健診結果説明会

### ■受付時間：13:00~15:00

| 実施会場              | 月日       |
|-------------------|----------|
| 狩場沢公民館            | 6月23日(水) |
| 勤労青少年ホーム(6/8健診分)☆ | 7月8日(木)  |
| 勤労青少年ホーム(6/9健診分)☆ | 7月15日(木) |
| 松野木公民館            | 7月16日(金) |
| 稻生漁民センター          | 7月21日(水) |
| 浦田公民館             | 7月26日(月) |
| 山口コミセン☆           | 7月28日(水) |
| 清水川コミセン☆          | 7月29日(木) |
| 間木コミセン            | 7月30日(金) |

健診結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を説明してお返ししています。

また「食生活の改善がうまくいかない」「食事に気を付けているのに数値が良くならない」とお困りの方には、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます。

ご自身の生活習慣改善のため、ぜひ健診結果説明会に参加しましょう。

☆マークの会場では、特定保健指導の対象となった方に対して事前に通知を発送いたします。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

## 歯周病検診

町では、平成29年より歯周病検診を実施しています。

令和3年度 40・50・60・70歳 になる方が対象です。

7月頃に受診券を送付します。お手元に届いたら、ぜひ受診してください！





# 協会けんぽ加入者(被扶養者)の方も「特定健診」を受診できます！

国保以外の協会けんぽ加入者(被扶養者)も、1年に1度は特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう！



こちらの保険証をお持ちの方に対してのお知らせです。お持ちの保険証をご確認ください。

## ▼受診券の見本

|      |  |
|------|--|
| 対象   | 40歳(令和4年3月31日までに40歳になる方)～74歳(75歳の誕生日前日までの方)  |
| 日時   | 7月21日(水) (受付時間) 7:00～9:00  |
| 会場   | 勤労青少年ホーム   |
| 申込方法 | 事前に予約が必要です。7月7日(水)までに、青森県総合健診センターへ申し込みください。TEL 741-2336  |
| 個人負担 | 無料   |
| 検査項目 | <ul style="list-style-type: none"> <li>身体測定(身長、体重、BMI、腹囲測定)</li> <li>理学的検査(医師の診察)</li> <li>血圧測定・尿検査(尿糖・蛋白)</li> <li>血液検査(血中脂質検査・血糖検査・肝機能検査)</li> </ul> |
| 必要書類 | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康保険証</li> <li>受診券(4月中にご自宅へ郵送されています。問い合わせは、協会けんぽ青森支部へ)</li> </ul>   |

胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん(50歳以上)の各種がん検診もあわせて受診できます。集団検診でがん検診を受ける場合、料金は無料です。特定健診と一緒に受診しましょう！

■がん検診申込先：役場 健康増進課 TEL 718-0019

☎ 協会けんぽ青森支部 TEL 721-2723

## 豊かな対話を身につけよう！ 傾聴講座を開催！

認定NPO法人あおもりのちの電話では、電話相談員養成講座を開催します。受講料は無料、興味のある講座のみの受講や、当日参加も可能。ZoomによるWeb受講もできます。

| 月日       | テーマ   | 会場              |
|----------|---|-----------------|
| 6月5日(土)  | あなたもわたしも大丈夫！<br>～あたたかな人間関係づくりについて～          | アスパム<br>6階 岩木   |
| 6月12日(土) | 精神疾患の理解1<br>～当事者が語る心の病との向き合い方～              | アウガ<br>5階 会議室   |
| 6月26日(土) | 豊かな感性を身につけよう<br>～人との出会い、ふれあい、語り合い～          | アスパム<br>8階 しらかみ |
| 7月3日(土)  | やさしく学べる心の病の基礎知識<br>～精神疾患の理解2～               | アスパム<br>6階 岩木   |
| 7月10日(土) | 意外と知らない発達障がい基礎知識<br>～発達障がいってなんだろう？～         | アスパム<br>9階 南部   |
| 7月17日(土) | いのちの電話でボランティアを行うっていうこと<br>～あおもりのちの電話の理論と実践～ | アスパム<br>9階 津軽   |

■実施時間：毎回14:00～16:00

■申込：申込書(講座パンフレット)は役場健康増進課にあります。QRコードを読み取り、必要事項を記入してメールで送信するか、申込書を利用してFAXまたは郵送してください。



☎ あおもりのちの電話事務局  
(月～金13:00～17:00)  
TEL 0172-38-4343  
FAX 0172-38-5355  
EX-ル aomori@inochi-a.net  
〒036-8691 弘前郵便局 私書箱29号

※1回目・2回目の講座は5月に終了しました。



## 「白鳥ガイド隊」参加者大募集！

ハクチョウの渡来地の中で、唯一国の特別天然記念物に指定されている「小湊のハクチョウおよびその渡来地」の魅力をより多くの方に知っていただきたいという気持ちから、平成27年度に「白鳥ガイド隊」を発足しましたが、昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ガイドの活動を中止しました。

近年一緒にガイド活動をしてくれる仲間が減少しています。家族や友達を誘い、一緒にガイド活動をしながら、たくさんの方と交流をしませんか。

■内 容：町内外・観光客の方々へのガイド活動

■対 象：平内町での活動が可能なお方。

年齢、性別、ガイド経験などは問いません。学生可。

■活動範囲・時間・期間

○範 囲 浅所海岸周辺

○時 間 土・日のどちらか 10:00～12:00、13:00～15:00、  
2時間ずつの交代制

○期 間 12月の白鳥飛来後～

○その他 7月～11月に勉強会を行います。



▲白鳥ガイド隊の活動の様子

■1次募集期間：7月30日(金)まで(期間が過ぎても随時受け付けします)

※優しい先輩ガイドさん達やマニュアルもあるので、初めてガイドを行う方でも大丈夫です。

ガイドや勉強会の内容に興味がある方はぜひご連絡ください。

白鳥やガイドの情報はHPからもご覧いただけます！

<http://www.town.hiranai.aomori.jp/index.cfm/8,0,73,309,html>



☎ 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 6月

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| 12日(土)         | ◆図書館おはなし会<br>(お話しコーナー10:00～)    |
| 17日(木)         | ◆心配ごと相談日<br>(青少年ホーム10:00～15:00) |
| 以下の行事は中止となりました |                                 |
| 4日(金)          | ◆第66回平内町小学校陸上競技大会               |
| 6日(日)          | ◆平内町消防団観閲式                      |

### 町立図書館 紹介コーナーその257

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- |             |          |
|-------------|----------|
| ①魂手形        | 宮 部 みゆき  |
| ②再建の神様      | 江 上 剛    |
| ③Go To マリコ  | 林 真理子    |
| ④ムーンライト・イン  | 中 島 京子   |
| ⑤ドキュメント     | 湊 かなえ    |
| ⑥紅蓮の雪       | 遠 田 潤子   |
| ⑦クララとお日さま   | カズオ・イシグロ |
| ⑧ひとりをたのしむ   | 伊集院 静    |
| ⑨食べることと出すこと | 頭 木 弘 樹  |
| ⑩約束の地(上・下)  | バラク・オバマ  |

# あなたの知りたいこと教えます！～ふれあい出前講座2021～

「ふれあい出前講座」は、町民の皆さんが開催する集会や会合などに、町の職員が出向いて町の事業などについてお話しする事業です。

平内町生涯学習のまちづくり推進事業の一環として実施しており、昨年度は町内会やPTAの学習会、学校などで10回開催し、延べ210人が利用しました。参加者からは「町で行っている事業や成年後見制度の説明を聞くことができ、今後必要な場面で活用していきたい（認知症サポーター養成講座）」「平内町のゆるキャラ「ウロボン」が来てくれて、子どもたちも関心を持って話を聞くことができました（平内町の観光）」「会場の反応が良く、聞くだけではなく体験しながら認知症について理解し、対応を学ぶことができた（認知症サポーター養成講座）」などの感想ががっています。

今年度の講座メニューは以下のとおりです。お好きな講座を選んでお申し込みください。

また、開催時は換気やマスク着用などの新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。



▲「ゴミ処理の現状と環境問題」の様子

| 分野       | No | 講座名          | 講座の内容                        | 担当課     |
|----------|----|--------------|------------------------------|---------|
| 町政       | 1  | 行政組織と機構      | 行政組織と機構の設置状況などについて           | 総務課     |
|          | 2  | 防災計画         | 平内町地域防災計画について                |         |
|          | 3  | 平内町の家計簿      | 予算の使いみちや財政状況について             |         |
|          | 4  | 地域づくり        | 地域づくり・集落活動に関する事例紹介など         | 企画政策課   |
|          | 5  | 町税について       | 町税のしくみ、納税方法について(8月～11月のみ可)   | 税務課     |
| 健康       | 6  | 私の体チェック！！    | その場で体脂肪、骨密度などを測定できます(8月以降)   | 健康増進課   |
|          | 7  | 生活習慣病予防      | 糖尿病、がん、脳卒中など生活習慣病の予防について     |         |
|          | 8  | 乳幼児の健康       | 乳幼児の発育・発達について                |         |
|          | 9  | こころの健康づくり    | うつ予防やセルフチェックのしかたについて         |         |
| 福祉       | 10 | 認知症サポーター養成講座 | 認知症についての知識、気持ちの理解、接し方について    | 福祉介護課   |
|          | 11 | 介護保険制度       | 介護保険制度の仕組みについて               |         |
| 生活       | 12 | ごみ処理の現状と環境問題 | ごみ対策、分別方法、不法投棄、苦情処理などについて    | 町民課     |
|          | 13 | マイナンバー制度について | 制度の概要、マイナンバーカードの作り方・安全性など    |         |
|          | 14 | 水道と暮らし       | 暮らしに役立つ知識(凍結、漏水、節水、料金など)について | 地域整備課   |
|          | 15 | 下水道と暮らし      | 生活をとおしての下水道の効果、役割と各種制度について   |         |
| 産業       | 16 | 若手就農者の確保・育成  | 若手就農者への支援や最近の取組事例について        | 農政課     |
|          | 17 | 農業振興施策       | 農業を取りまく現状と課題                 | 水産商工観光課 |
|          | 18 | ホタテのはなし      | ホタテ貝の成長過程について                |         |
|          | 18 | 平内町の観光       | 平内町の見どころについて                 |         |
| 消防       | 20 | 消火器の取り扱い     | あわてずに操作できるように、正しい使い方の説明      | 平内消防署   |
| 救命       | 21 | あなたにもできる応急手当 | 救急車が来るまでの応急手当(感染症対策のため受付休止中) |         |
| 教育文化スポーツ | 22 | 学校給食の魅力      | 栄養バランスを考えた学校給食のメニューなどについて    | 学校教育課   |
|          | 23 | 町ALTと国際交流    | 町ALTによる国際交流、日常的な英会話の教室       | 生涯学習課   |
|          | 24 | 図書館の利用       | 図書館の概要、本の探し方など利用者へのサービスについて  |         |
|          | 25 | ハクチョウのまち     | 「小湊のハクチョウおよびその渡来地」について       |         |
|          | 26 | スポーツなんでも講座   | 各種スポーツの指導・ラジオ体操講習会・スポーツ吹矢など  |         |

■受講者：原則5人以上 ■受講料：無料

※実施希望日の2週間前までに生涯学習課へお申し込みください。

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課

Tel 755-2565

議 会  
お 知 ら せ

## 第2回平内町議会 定例会のお知らせ

定例会は、次の日程を予定しております。  
議会を傍聴される方は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことをお願いします。  
①マスクを着用するようお願いいたします。  
②アルコール消毒液を配置していますので、手指消毒をお願いします。  
③傍聴人受付票に、氏名、住所、年齢、連絡先をご記入ください。  
飛沫感染・接触感染の防止のため、傍聴席は先着順で11席とします。

| 日 時             | 内 容              |
|-----------------|------------------|
| 6月 7日(月) 10:00～ | ○開会・本会議<br>○議案上程 |
| 6月 8日(火)        | ○休会              |
| 6月 9日(水) 10:00～ | ○本会議<br>○一般質問    |
| 6月10日(木) 9:30～  | ○各常任委員会          |
| 6月11日(金) 13:30～ | ○本会議<br>○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

国民年金  
お 知 ら せ

## 産前産後の国民年金 保険料は申請により 免除されます！

- 対象者  
出産した国民年金第1号被保険者
  - 免除される期間 (平成31年4月以降の保険料が対象)  
出産予定日または出産日の1か月前から4か月間  
(例：6月20日出産予定日の方は、5月分から8月分までの納付が免除されます)  
・多胎の場合は、出産予定日または出産日の3か月前から6か月間が免除となります。  
・免除期間は、保険料を納付したことになります。  
・出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産・流産・早産された方を含みます)。
  - 申請の方法  
申請は出産予定日の6か月前から申請できます。  
(出産後の申請も可能)  
役場 健康増進課 年金後期医療係でお手続きください。
  - 持参するもの  
・年金手帳またはマイナンバーが確認できるもの  
・本人確認書類(免許証やマイナンバーカードなど)  
・母子健康手帳など出産予定日のわかるもの  
(※出産後の申請の場合は不要です)
- 問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel.718-0019  
日本年金機構 青森年金事務所 Tel.734-7495  
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)

企 画  
お 知 ら せ

## “宝くじの助成金”で「クリーンボックス」を整備しました

寺町町内会(蝦名勲会長)と土屋町内会(逢坂洋一会長)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、クリーンボックスを整備しました。

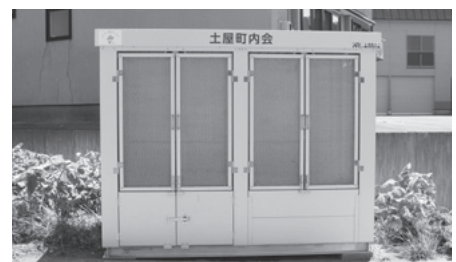
5月11日(火)に設置完了した寺町町内会の蝦名会長からは、「清潔感のあるボックスで景観も明るくなった。これからも住みよい地域づくりに取り組んでいきたい」との声がありました。

また、5月12日(水)に設置完了した土屋町内会の逢坂会長からは、「何度も応募してようやく事業採択が叶った。美しく清潔な環境を保つために大切に使用していきたい」との声がありました。

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel.718-1325



▲寺町町内会(5台整備)



▲土屋町内会(8台整備)

## 6月7日(月)～6月11日(金)の5日間 「児童手当現況届」の受付をします！

現在、中学校卒業までの児童を養育している方に対し児童手当が支給されておりますが、児童手当を受給している全ての人に「現況届」の提出が義務付けられています。

この届けは、毎年6月1日における児童の養育状況や所得状況などを確認し、児童手当を6月分以降も引き続き受ける要件があるかどうか審査するためのものです。

現況届を提出しない場合、**6月分以降の児童手当を受けられなくなります**ので、受給している方は、次の期間内に必ず届出をお願いします。

また、期間内に届出ができない方や内容に不明な点がある方は、事前に担当までご連絡ください。

**(注)：**公務員の方は職場に提出してください。現在平内町から児童手当を受給している方が公務員となった場合は、平内町に消滅届を提出する必要があります(印鑑・保険証をご持参ください)。

■期間：6月7日(月)～6月11日(金) 8:30～17:00

■届出先：役場1階 福祉介護課 福祉係(⑦番窓口)に持参、もしくは郵送してください。

■提出書類など

◎全員共通

①児童手当現況届

②本人確認書類

※受給者以外の方が届けに来られる場合は、別途委任状が必要となります。

◎加入している健康保険が各種共済組合の方

※私立学校共済組合を除く

③受給者の保険証またはコピー

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL 755-2114

## 長年の行政相談に 総務大臣感謝状を伝達

4月22日(木)、長年当町の行政相談委員として貢献し、退任された辻村フミ子氏(小湊)へ、大場浩司青森行政監視行政相談センター所長より総務大臣感謝状の伝達が行われました。

辻村前委員には、12年間にわたり相談業務にご尽力いただきました。



▲左から大場青森行政監視行政相談センター所長、辻村氏、船橋町長

## 新たな人権擁護委員と行政相談員をご紹介します！

当町の人権擁護委員として貢献された逢坂茂氏(口広)の後任として、畑井義徳氏(小湊)が法務大臣から4月1日付けで委嘱されました。また、行政相談委員として貢献された辻村フミ子氏(小湊)の後任として、加藤隆弘氏(小湊)が総務大臣から4月1日付けで委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

行政相談は、毎日の暮らしの中で行政が行う仕事について苦情や意見、要望などの相談窓口となります。

相談のある方は人権・行政特設相談所をご利用いただき、相談所が開設していない場合は、「行政苦情110番」にご連絡ください。



▲新人権擁護委員  
畑井 義徳氏



▲新行政相談員  
加藤 隆弘氏

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL 755-2113  
(人権相談)青森地方務局 みんなの人権110番  
TEL0570-003-110  
(行政相談)総務省 行政苦情110番  
TEL0570-090-110



## 長年の功績が認められ 「青森県ふれあい活動功労者知事表彰」 受賞！

「おはなし いっぱ(井筒久美子代表)」が令和2年度「青森県ふれあい活動功労者知事表彰」を受賞しました。

同表彰は、福祉分野におけるボランティア活動や住民参加による活動またはその支援において、その功績が顕著である個人・団体に贈られるものです。

「おはなし いっぱ」は、毎月第2土曜日に平内町立図書館でおはなし会を開催し、読み聞かせを行っているほか、福祉施設や学校、児童館などで出張おはなし会を行うなど、17年間にわたり、地域における子どもの読書活動を支え、当町の児童福祉の発展にご尽力いただきました。



▲受賞した「おはなし いっぱ」のメンバー

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

## 令和4年歌会始のお題と詠進について

令和4年歌会始のお題は「窓」と定められました。お題は「窓」ですが、歌に詠む場合は「窓」の文字が詠み込まれていればよく、「窓辺」、「車窓」、「同窓」のような熟語にしても差し支えありません。

■詠進の期間：9月30日(木)まで

郵送の場合は、消印が9月30日までのものを有効とします。

※疑問がある場合には、直接、宮内庁式部職あてに郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添えて、9月20日までにお問い合わせください。

※詠進については、宮内庁ホームページ(<https://www.kunaicho.go.jp>)の詠進要領をご参照ください。

問 宮内庁式部職儀式第二係  
Tel03-3213-1111  
〒100-8111  
東京都千代田区千代田1-1

## 「健やか協力隊員養成研修」を開催！

青森県医師会健やか力推進センターでは、健康づくりに関心があり健康測定を学びたい方、測定のお手伝いをお考えの方を対象に「健やか協力隊員養成研修」を開催します。ぜひご参加ください。

■日時：7月15日(木) 9:00～12:00

■場所：リンクステーションホール青森

■内容：健康講話・健康度測定演習

■定員：50人 ■受講料：無料

■申込：申込書は、役場健康増進課にあります。また、健やか力推進センターHP(<http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)からダウンロードも可能です。

7月1日(木)までに、氏名・年齢・住所・勤務先名・電話番号・FAX番号を、FAXまたはEメール、郵送でお申込みください。

問 青森県医師会健やか力推進センター  
Tel763-5590 FAX763-5591  
Eメール [aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp](mailto:aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp)  
〒030-0801  
青森市新町2-8-21 青森県医師会館6F

## 「薬草ハーブ観察会」参加者募集！

青森市農業振興センター敷地内の薬草ハーブ園を利用し、職員解説による薬草ハーブの観察会を実施します。

■日時：7月2日(金)

①午前の部…9:30～11:00

②午後の部…13:30～15:30

■場所：青森市農業振興センター

■定員：午前の部、午後の部それぞれ20人(抽選)

■料金：無料

■申込方法：

往復はがきに①住所、②氏名、③電話番号、④参加希望(午前・午後)、⑤送迎バス利用希望の有無を記入し、青森市農業振興センターへ応募してください。(1人1枚)

■締切：6月15日(火)消印有効

■備考：青森市役所本庁舎発着の送迎バスあり(市役所本庁舎発着送迎バスは午前、午後各12名で定員となります)  
※本庁舎駐車場はご利用になれません。

問 青森市農業振興センター  
Tel754-3596  
〒030-1261  
青森市大字四戸橋字磯部243-319

## 労働保険の年度更新手続きは お早めをお願いします！

労働保険の年度更新手続きを行っていただく時期となりました。

申告書の提出と保険料などの納付は、**6月1日(火)から7月12日(月)まで**となっています。

- ① 申告手続きは窓口および郵送によるほか、インターネットからの電子申請が便利で人との接触もなく安全です。
- ② 納付手続きは口座振替の利用が便利で、納付の「忘れ」、「遅れ」の心配がありません。

詳しくは、厚生労働省HP(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)、青森労働局HP(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomoriroudoukyoku/home.html>)をご覧ください。青森労働基準監督署または青森労働局総務部徴収室にお問い合わせください。

問 青森労働局 総務部 労働保険徴収室  
Tel 734-4145

## ドラマリーディング公演 「あらしのよるに」を開催します！

食う者／食われる者という関係を超えたオオカミとヤギの友情を描く大人気絵本シリーズの朗読公演を開催します。音楽や照明を交えた臨場感あふれる舞台です。構成・演出：長谷川孝治。

■日時：6月19日(土)、6月20日(日) 各日14:00～  
(途中休憩あり)

■場所：青森県立美術館シアター  
(青森市安田字近野185)

■申込：6月18日(金)まで  
(予約サイトまたは電話で受付)

■料金：一般800円、高校生以下300円  
(別途手数料がかかります)

※詳細は県立美術館HP([www.aomori-museum.jp](http://www.aomori-museum.jp))をご覧ください。県立美術館にお問い合わせください。

問 青森県立美術館舞台芸術企画課  
Tel 783-5243

## 令和3年度中に衆議院議員総選挙が執行されます！

総選挙とは、衆議院議員の全員を選ぶために行われる選挙のことです。小選挙区選挙と比例代表選挙が同じ投票日に行われます。

総選挙は、衆議院議員の任期満了(任期4年。現議員の任期は令和3年10月21日)によるものと、衆議院の解散によって(解散した翌日から40日以内)に行われるものの2つに分けられます。よって、いずれの場合も令和3年度中に執行されることになります。

衆議院議員の定数 465人

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 小選挙区選出議員<br>289人<br>平内町は青森県第1区(定数1) | 比例代表選出議員<br>176人<br>平内町は比例東北ブロック(定数13) |
|-------------------------------------|--|

また、総選挙に併せ、最高裁判所裁判官国民審査が行われます。国民審査は、既に任命されている最高裁判所の裁判官が、その職責にふさわしい者かどうかを国民が審査する解職の制度であり、国民主権の観点から重要な意義を持つものです。

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>小選挙区</b><br>投票用紙の色 あさぎ色<br>(水色)<br>候補者の氏名を書いて投票 | <b>比例代表</b><br>投票用紙の色 ピンク色<br>政党の名前を書いて投票 | <b>国民投票</b><br>投票用紙の色 うぐいす色<br>(黄緑色)<br>辞めさせたい裁判官に「×」を記載し、<br>なければ何も記載せずに投票 |
|--|---|---|

用紙を間違えて記入した場合、その投票が無効になってしまいます。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記入してください。

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



## 「さつき・山野草展」のご案内

平内一鉢会が「さつき・山野草展」を開催します。

- 日時：6月11日(金)午後～12日(土)夕方
- 場所：勤労青少年ホーム

盆栽・山野草に興味のある方！  
平内一鉢会では会員を募集しています！



☎ 平内一鉢会 佐藤 秀光  
Tel 755-3086

## 45歳以上の方の 転職・再就職をサポートします！

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン(予約制)でサポートいたします。

お気軽にご相談ください。

※当職業相談は雇用保険受給資格者の就職活動として認められます。

### ■青森地区

- ◆日時：平日・第2・4土曜日 9:00～16:00
- ◆場所：青森市安方1丁目1-40  
青森県観光物産館アスパム7階

☎ ネクストキャリアセンターあおもり  
Tel 723-6350

## 「予備自衛官補」募集

自衛隊では、「予備自衛官補(一般・技能)」を次のとおり募集しています。

- 種 目：予備自衛官補(①一般・②技能)
- 概 要：予備自衛官を養成(非常勤の国家公務員)
- 応募資格(男女)：
  - ①18歳以上34歳未満の方
  - ②18歳以上で国家免許資格などを有する方(資格により、年齢上限53歳～55歳未満)
- 受付期間：7月1日(木)～9月17日(金)
- 試験日：10月2日(土)
- 試験会場：青森駐屯地

※詳細は、担当までお問い合わせください。

☎ 自衛隊青森地方協力本部 青森募集案内所  
Tel 783-2995

## 借金についてお悩みの方へ

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などに引継ぎを行います。  
一人で悩まず、ご相談ください(秘密厳守・無料)。

■受付時間：平日 8:30～12:00、13:00～16:30

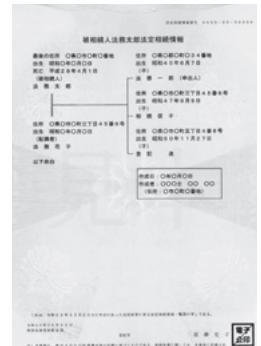
☎ 東北財務局青森財務事務所理財課  
Tel 774-6488

## 「法定相続情報証明制度」 相続手続きが簡単・便利・無料です！

「法定相続情報証明制度」は戸籍謄本などの書類を基に、法務局が「法定相続情報一覧図の写し」を無料で交付するものです。一度作成すれば相続登記はもちろん、預貯金の払戻し、相続税の申告および年金手続きなどの相続手続きに戸籍謄本などを持参する必要がなくなり、とても便利です。

必要な書類など、詳しくは、法務局のホームページをご覧ください。か、青森地方法務局にお問い合わせください。

なお、法定相続情報証明制度など、法務局での手続きのご案内は予約制となっていますので、事前にお電話をお願いします。



▲法定相続情報一覧図の写し

☎ 青森地方法務局登記部門 Tel 776-9041

## 「みちのく・ふるさと貢献基金」 助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業ならびに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業などに対し、必要な費用を助成しています。

### ■応募期間

7月1日(木)～9月30日(木)

### ■応募方法

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

### ■助成金

必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とします。

☎ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局  
Tel 774-1179(星野・川村)  
(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)



# 新型コロナウイルスワクチン集団接種情報

令和3年5月20日現在の情報をお知らせします！



■実施会場：旧青森県立青森東高等学校平内校舎

■実施時期：65歳以上の方：

|     |          |          |          |          |          |
|-----|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1回目 | 5月16日(日) | 5月23日(日) | 5月29日(土) | 5月30日(日) | 6月27日(日) |
| 2回目 | 6月6日(日)  | 6月13日(日) | 6月19日(土) | 6月20日(日) | 7月18日(日) |

※2回目は、すでに1回目の接種が終了している方が対象です。

**65歳未満で基礎疾患がある方・高齢者施設などにお勤めの方・60～64歳の方：7月以降**  
(詳細な接種実施日については、決まり次第お知らせします)

※ワクチンの供給状況によっては変更になる可能性があります。

■接種券：接種に必要な「接種券」を、65歳以上の方へ4月16日に送付しました。

65歳未満の方へは5月以降順次送付する予定です。

(※注意) 1回目の予約をすると、自動的に2回目が予約されます。

問 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30~16:00)

TEL 718-1727

## 「子育て支援センター」行事予定

| 日程                     | 活動・場所                | 内容                                  |
|------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 6月3日(木)<br>9:45~11:15  | びよびよ絵本サークル<br>支援センター | 絵本や紙芝居などの<br>読み聞かせ                  |
| 6月10日(木)<br>9:45~11:15 | 親子ふれあいワーク<br>支援センター  | ママ友集まれ!<br>育児や地域の情報交換<br>園内ホールで遊びます |
| 6月17日(木)<br>9:45~11:15 | すくすくクラブ<br>支援センター    | ・身体測定<br>・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

## 自家用車を他県ナンバーのまま 使用していませんか？

他県から引っ越してきて、他県ナンバーをそのまま使い続けていませんか？

車検証の住所や使用の本拠の位置に変更があった時は、道路運送車両法により変更登録の手続きが必要です。

車検証を現在の住所に変更し、正しいナンバーに番号変更しましょう。

問 東北運輸局青森運輸支局

TEL 050-5540-2008

4月  
受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男…5,042人(-4人)  
女…5,509人(-17人)  
計…10,551人(-21人)  
世帯数…4,889世帯(+7)  
令和3年5月1日現在  
( )は、前月との比較

## お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

門脇 凧叶(良平)小豆沢  
工藤 暖佳(通)浜子



▲乳児健診時の様子

## お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

木村 清治(89)一人小豆沢  
山田 美奈子(52)学第1元町  
須藤 ユキ子(79)清美中野  
千代谷 秀雄(71)英光山口  
蝦名 齋(89)京子東沼館  
福地 義成(75)博嘉第1元町  
太田 キミエ(88)光秀外童子  
千代谷 ゆきゑ(94)英光山口  
三津谷 和子(84)信人浅所  
倉本 フジエ(91)文雄外童子

2年ぶりに開催!



▲大声援を受けてスタートした幼児の部には34人が参加

## 「夜越山クロスカントリー大会」 & 「ひらないの春まつり」

5月3日(月・祝)、夜越山森林公園を会場に「第31回夜越山クロスカントリー大会」が開催され、男女・年齢別の22部門に幼児から一般まで352人のランナーが参加しました。

新型コロナウイルス禍で2年ぶりの開催となった今大会は、県内からのエントリーのみ受け付け、開・閉会式は行わず、表彰は競技終了後随時、渡辺教育長が入賞者一人ひとりに賞状を渡す形式がとられました。

この日はあいにく曇りがちで肌寒い天候でしたが、ランナーたちはアップダウンの激しい山道を沿道の応援を背に駆け抜けました。

小学1年男子の部で1位となった八戸皇弥くん(東小学校)は、「普段やっているサッカーの練習より苦しかったけど、とても楽しかったです。来年もがんばります」と話していました。

また、同日に「第7回ひらないの春まつり」も2年ぶりに開催され、恒例の「ホタテ詰め放題」や、50メートルの斜面を駆け上って旗を取り合う「夜越山マウンテンフラッグ」が初めて行われ、会場を大いに盛り上げました。



▲ホタテ詰め放題



▲夜越山マウンテンフラッグ



1人分 132kcal / 塩分0.7g

朝ごはんにおすすめ。卵の半熟をほうれん草とからめて食べるとさらにおいしい。ほうれん草のかわりに、せん切りキャベツとベーコンなどを炒めて巣ごもり卵にしてもよいです。トーストにのせて食べてもOK。

### ♪ 今月のcooking ♪ 【ほうれん草の巣ごもり卵】

#### 《 材料(2人分) 》

- 卵・2個
- ほうれん草・120g
- もやし・40g
- ミニトマト・4個
- オリーブ油・小さじ2
- 水・大きじ2
- 塩・こしょう・各少々
- ケチャップ・お好みで

#### 《 作り方 》

- ① ほうれん草は3cm長さに切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ほうれん草、もやしを入れて炒めます。塩・こしょうを振ります。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、円形にまとめ、中央にくぼみを作って卵を割り入れ、水を加えてふたをします。
- ④ 卵が好みのかたさになったら火を止めて、器に盛りつけて、ミニトマトを飾って完成です。