広報 ひらない ④

令和4年

- 西平内中学校卒業式にて -

令和4年5月から
高齢者などの町民バス無償化が始まります！

町では、令和４年度からの新規事業として、高齢者などの生活行動範囲の拡大と社会参加の促進を図るため、高齢者、障害者、運転免許証返納者の方々に、平内町民バスに無料で乗車できる**「平内町民バス福祉乗車証」**を交付します。

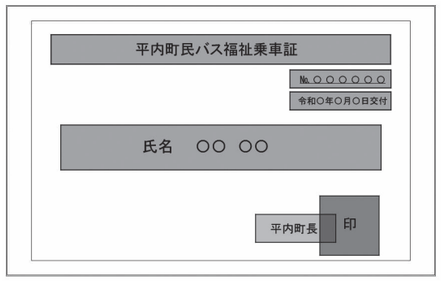
■交付対象者：次のいずれかに該当する方
- 70歳以上の方
  ※年度末までに70歳を迎える方を含む
- 障害者手帳をお持ちの方
- 65歳以上で運転免許証を返納した方

■乗車証について：

現在上記対象者に該当する方には、申請がなくても４月下旬頃に町から乗車証を郵送します。
- 乗車証の有効期限はありません。
- 乗車証の交付手数料は無料です(汚損、紛失などの理由により再発行する場合も無料です)。

■乗車証の利用方法について：
- 乗車証を利用できる路線は、**平内町民バス運行区域内に限ります。**
- 降車時にバス運転手に乗車証を提示することにより、無料となります。

■乗車証の利用開始時期：５月１日(日)



▲乗車証見本
(実物はキャッシュカードサイズ)

※詳しくは役場 福祉介護課 福祉係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

新型コロナウイルスワクチン追加（3回目）接種情報

令和4年3月24日現在の情報をお知らせします！

■実施方法：集団接種を中心に実施**(予約制)**

■実施会場：旧青森県立青森東高等学校平内校舎

■実 施 日：４月３日(日)、４月10日(日)・・・モデルナ社ワクチン使用
４月16日(土)、４月23日(土)・・・ファイザー社ワクチン使用
※主に65歳未満の方が対象となります。

予約状況により、ご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。

■接 種 券：接種に必要な「接種券付き予診票」、「予防接種済証(追加接種用)」は、令和３年９月までに２回目接種をした方にはすでにお送りしました。
令和３年10月以降に２回目接種をした方には、接種月から６か月を目安に順次発送します。
※今回送付した「予防接種済証」右上記載の接種可能日にかかわらず、２回目接種日から６か月経過していれば接種可能です。
※他市町村で２回目接種後転入された方は、接種券発行の手続きが必要となりますので、初回接種の接種済証および本人確認書類(運転免許証など)をお持ちのうえ、役場 健康増進課へお越しください。

■予約方法：WEBの場合：こちらからアクセス ➡ (平内町ワクチン予約)

電話の場合：平内町コロナワクチンコールセンターへ
※ご予約の際、接種券番号を使用しますので、お送りしている予診票などをお手元にご用意ください。

問 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30～16:00)
TEL718－1727

ホタテ漁師３人が“青年漁業士”に認定されました！

１月19日(水)、県庁知事応接室において、地域漁業の中核を担う漁業者である**「青森県青年漁業士」**の認定式が行われました。

令和３年度に認定されたのは、平内町漁協小湊支所所属のホタテ漁師 柴田賢(さとし)さん(白砂地区)、太田悠介(ゆうすけ)さん(浜子地区)、遠嶋道拓(みちひら)さん(東滝地区)の３人で、現在、ホタテガイ養殖の生産・経営改善や大型貝づくりの推進などを目指し活躍しています。

三村申吾知事から一人ひとり認定証を手渡された３人は「ホタテは生活の糧」と話し、今後のさらなるホタテ養殖業の発展に意気込みを見せました。

▲認定証を受け取った柴田さん(前列左)、遠嶋さん(前列右)、太田さん(後列中央)

日本の伝統文化を学ぶ“雛祭り会”を開催！

３月３日(木)、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)で、雛祭りの行事食をとおして日本の伝統文化を学ぶことをテーマに「雛祭り会」が開催されました。

参加した15人の園児は、先生方から正座でのお辞儀やお箸のマナーなどの手ほどきを受け、「仕出し ま兵」の協力で提供されたお膳料理を堪能しました。お膳にはちらし寿司のほか、ホタテのお吸い物や茶碗蒸し、雛あられ、桜もちがのったデザートの盛り合わせなどが色とりどりに並んでいました。

いち早く完食した川村啓心くんは「ちらし寿司がおいしかった。もっと食べたい」と話し、中村旭くんは「大好きなエビが入っててうれしい。ホタテのおつゆがおいしかった」と満面の笑顔を見せてくれました。

▲きれいに正座して食事をする園児

あたたかい善意　ありがとうございました！

12月27日(月)、みちのく銀行労働組合(佐々木彰布執行委員長)より、10万円分の図書カードを寄贈していただきました。

これは同組合で“子どもたちが寄贈した本をたくさん読んで感性を磨き、地元の発展に貢献できる人材になって欲しい”という趣旨で行っており、令和３年度は当町を含む県内４自治体へ寄贈したとのことです。

佐々木執行委員長は「地域に支えられる地方銀行の組合として、少しでも地域貢献をしたいという想いから20年以上継続している活動です。電子書籍も普及している時代になっていますが、実物の本を図書館や学校の図書室で選び、手に取ることでしか味わえない感覚も大切にしたいと思っています」と話しました。

寄贈いただいた図書カードは町内３小学校に配布し有効に活用させていただきました。

▲佐々木執行委員長(左)と船橋町長(右)

令和4年度 平内町の予算をお知らせします！

一般会計全体

一般会計の当初予算総額　73億3,000万円
前年度当初予算比10.2%(6億8,000万円)増

一般会計

福祉や教育、公共事業など町の行政運営に係る基本的な経費を計上した会計

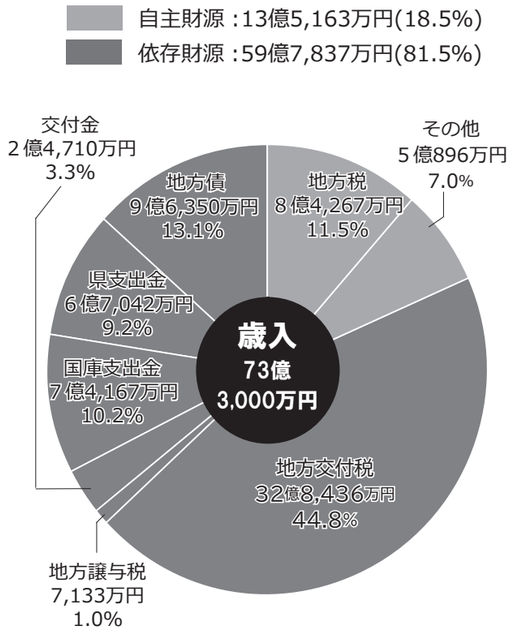
歳入

町が自主的に収納または徴収できる「自主財源」が13億5,163万円(歳入の約18.5%)、国や県の意思・同意によって定められた額が交付される「依存財源」は59億7,837万円(歳入の約81.5%)となっています。

自主財源の約６割を占める町税については、徐々に持ち直しつつあるものの、人口減少の影響もあり、今後も大幅な増加は期待できないことから、引き続き厳しい状況となっています。当町の主産業である１次産業は気候条件などに影響されやすく好不調があるため、自主財源については中長期的な視点で慎重に財源を見通していく必要があります。自主財源の確保は各自治体の行政活動の自主性や安定性に大きく関わってくるため、今後もより一層その確保に努めることが重要です。

依存財源については、令和４年度は平内中学校整備事業の財源となる地方債と地方消費税交付金が増収入となる予定であるものの、引き続き厳しい状況にあるといえます。

今後の社会情勢や国・県の動向を注視しつつ、「ふるさと納税の活用」といった積極的な財源の獲得にも努めていきます。



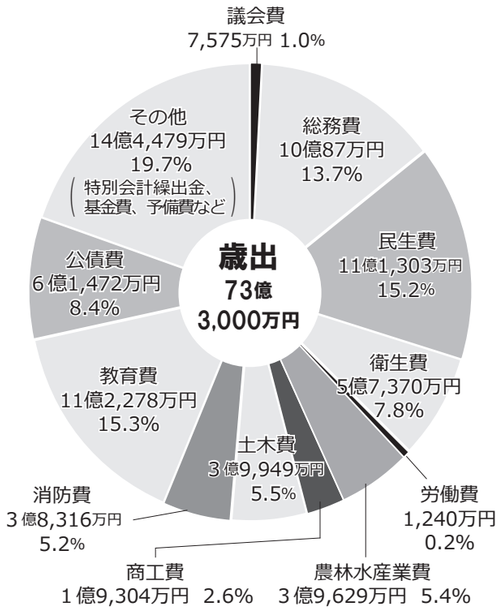
歳出

老朽化問題に対応するため公共施設等総合管理計画を基に、道路橋梁の維持補修、漁港・港湾の改良など、各種インフラ整備に係る事業に対して予算を重点配分しています。また、今年度は令和５年度開校に向けた平内中学校校舎の整備に伴い歳出額全体で大幅な増となっています。

ソフト事業では、今年度も保育料完全無償化、乳幼児・子ども医療費無償化、新築住宅建設補助、管内賃貸物件家賃補助、学校教育充実事業、地域おこし協力隊および空き家バンク関連事業などの人口減少・定住促進対策、各種検診の無償化や健康づくり活動、禁煙外来受診費用助成などの健康増進対策、また新たに町民バス高齢者等無償化事業の福祉対策を重点施策と位置づけ事業を行うこととしています。

通常経費については行財政改革による事務・事業の見直しを行いながら、除排雪経費やゴミ処理経費など、生活基盤に係る予算を優先的に確保し、より住みよいまちづくりに努めたところです。

歳出については、今後も緊急性・重要性の高い施策の重点化、優先化を図りつつ、経常的な経費についても創意工夫によるコスト削減に努めていきます。



※各数値については、表示単位未満を端数処理しているため、合計と内訳が一致しない場合があります。

【令和4年度の主な事業内容】

- 生活路線バス及びスクールバス運行委託料 …… 1億1,909万円
- 移住・定住促進事業費 …… 2,477万円
- 水ヶ沢山無線中継局用電気設備改修事業 …… 5,392万円
- 共通納税システム等改修事業 …… 2,789万円
- コロナ臨時交付金充当事業 …… 8,000万円
- 町民バス高齢者等無償化事業 …… 1,009万円
- 重度心身障害者医療費、介護・訓練等給付費 …… 2億8,229万円
- 保育所等施設型給付費(保育料完全無償化) …… 4億7,522万円
- 児童手当 …… 1億680万円
- 各種予防接種、検診及び健康診査等委託料 …… 8,609万円
- 新型コロナウイルスワクチン接種対策事業 …… 1,865万円
- 乳幼児・子ども医療給付費 …… 3,146万円
- ごみ処理関連業務委託料 …… 2億4,273万円

▲平内中学校として整備される旧青森東高校平内校舎

- し尿処理施設管理運営費負担金 …… 3,680万円
- 漁港建設・港湾整備事業費 …… 1億3,206万円
- 除排雪委託料 …… 7,000万円
- 道路改良・橋梁維持・水害地帯環境整備事業 …… 1億3,858万円
- 青森地域広域事務組合負担金(消防) 3億4,055万円
- 学校教育充実事業 …… 1,236万円
- 平内中学校整備事業 …… 5億8,581万円
- 長期債元利償還金 …… 6億1,472万円
- 特別会計繰出金 …… 14億3,997万円

特別会計

一般会計と別に設けられる独立した経理管理が行われている会計

特別会計項目	歳入・歳出予算額
国民健康保険特別会計	19億5,027万円
特殊索道事業特別会計	2,434万円
農業集落排水事業特別会計	1億5,764万円
漁業集落環境整備事業特別会計	1億1,364万円
公共下水道事業特別会計	4億7,891万円
介護保険特別会計	14億2,254万円
後期高齢者医療特別会計	3億2,977万円

企業会計

独立採算を原則として民間企業と同様の経理方式をとる会計

国民健康保険平内中央病院事業

区分	収　入	支　出
収益的収支	14億2,515万円	15億1,151万円
資本的収支	2億6,273万円	2億6,273万円

水道事業

区分	収　入	支　出
収益的収支	3億875万円	2億5,171万円
資本的収支	1億346万円	2億5,521万円

用語解説

自主財源… 町が自主的に収入できる財源
依存財源… 国や県から交付される収入
地方税… 皆さんに納めていただく「町民税」や「固定資産税」などの税金
地方交付税… 町の財政状況に応じて国税の一部から交付されるお金
国庫支出金… 特定の事業の経費に充てるため、国から支出されるお金
県支出金… 特定の事業の経費に充てるため、県から支出されるお金
地方債… 財務省や金融機関などからの借入金
総務費… 庁舎の管理、戸籍、徴税、選挙など役場を運営するための全般的な経費
民生費… 子どもや高齢者、障害者への福祉に要する経費
衛生費… 健康診断や予防接種、ごみの収集処理などに要する経費
土木費… 道路や河川、まちづくりに要する経費
消防費… 消防や救急、防災などに要する経費
教育費… 小・中学校の教育施設や文化の向上などに要する経費
公債費… 借入金の返済に要する経費

問 役場 総務課 財政係 TEL755－2111

暮らしの中の
税

「軽自動車税（種別割）」は納税通知書で5月2日（月）までに納めてください！

（地域の納税貯蓄組合に加入されている方は、納税貯蓄組合で納付されます）

軽自動車税(種別割)は、**毎年4月1日現在**で、原動機付自転車、小型特殊自動車、軽自動車などを所有している方へ、車種区分に応じて次の**「表1・2」**のとおりに課税されます。

○表1

車種区分		初年度検査年月が平成27年3月以前		初年度検査年月日が平成27年4月以後			
		重課対象車（※1）	重課対象車以外	軽課対象車（※2）			軽課対象車以外
				75%軽課	50%軽課	25%軽課	
軽四輪乗用	自家用	12,900円	7,200円	2,700円	—	—	10,800円
	営業用	8,200円	5,500円	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
軽四輪貨物	自家用	6,000円	4,000円	1,300円	—	—	5,000円
	営業用	4,500円	3,000円	1,000円	—	—	3,800円
軽三輪		4,600円	3,100円	1,000円	※3 2,000円	※3 3,000円	3,900円

（※1）初年度検査年月から13年を経過した車両(初年度検査年月が平成21年３月以前の車両)
（※2）初年度検査年月が令和３年度中の車両で、一定の環境性能を有する車両
（※3）軽三輪の50％軽課、25％軽課は「乗用・営業用」に限り適用

○表2

車種区分		税 額
原動機付自転車	50cc以下(ミニカーを除く)	2,000円
	50cc超～90cc以下	2,000円
	90cc超～125cc以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他	5,900円
軽二輪(125cc超～250cc以下)		3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		6,000円
雪上車		3,600円

■軽自動車などの申告と廃車の手続き場所

種　別	手続き場所
原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車	役場 税務課 TEL７５５－２１１５
軽二輪車(125cc超250cc以下)	青森運輸支局 TEL050－5540－2008
二輪の小型自動車(250cc超)	
軽自動車	軽自動車検査協会青森事務所 TEL050－3816－1831

問 役場 税務課 住民税係 TEL755－2115

令和4年度の各町税の納期限

【軽自動車税】

期別	納期限	口座振替日
1	５月２日(月)	４月25日(月)

【国民健康保険税】(※７・８期は令和５年)

期別	納期限	口座振替日
1	８月１日(月)	７月25日(月)
2	８月31日(水)	８月25日(木)
3	９月30日(金)	９月26日(月)
4	10月31日(月)	10月25日(火)
5	11月30日(水)	11月25日(金)
6	12月26日(月)	12月26日(月)
7	１月31日(火)	１月25日(水)
8	２月28日(火)	２月27日(月)

【固定資産税】

期別	納期限	口座振替日
1	５月31日(火)	５月25日(水)
2	８月１日(月)	７月25日(月)
3	９月30日(金)	９月26日(月)
4	11月30日(水)	11月25日(金)

【町・県民税】

期別	納期限	口座振替日
1	６月30日(木)	６月27日(月)
2	８月31日(水)	８月25日(木)
3	10月31日(月)	10月25日(火)
4	12月26日(月)	12月26日(月)

※納期限を過ぎると督促手数料・延滞金などが課せられる場合があります！ 速やかに納めましょう。

問 役場 税務課 収納係 TEL755－2115

各町税の納付は口座振替（自動払込）をご利用ください！

納付すべき町税を、指定された預貯金口座から自動的に引き落として納付する方法で、次の金融機関に預貯金口座をお持ちの場合に利用できます。

ご利用を希望される方は、その金融機関の窓口に通帳と預貯金用印鑑をご持参のうえお申込みください。

■指定金融機関　青森銀行本店および支店

■収納代理店

- みちのく銀行小湊支店
- 青い森信用金庫八重田支店
- 青森農業協同組合平内支店
- 平内町漁業協同組合各支所
- 青森県信用組合浪打支店
- ゆうちょ銀行

問 役場 税務課 収納係 TEL755－2115

自動車税（種別割・環境性能割）の減免制度のお知らせ

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

詳細は、東青地域県民局県税部課税第三課までお問い合わせいただくか、県税・市町村税インフォメーション(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html)をご覧ください。

問 東青地域県民局 県税部 課税第三課 TEL734－9974

選挙にはいろいろな種類があります

選挙には、国政選挙や地方自治体の選挙など、いろいろな種類があります。

それぞれ定数や任期が定められており、任期満了による選挙は原則として任期が終わる日の前30日以内に行うと定められており、令和４年度は７月25日までに参議院議員通常選挙が執行される予定です。

また、平内町で今後行われる選挙は次のとおりで、令和５年度に多くの選挙が執行される予定となっています。

▲ほたて大好き めいすいくん

種　類		定数	任期	任期満了日
衆議院議員選挙	小選挙区	289	４年（解散あり）	令和７年10月31日
	比例代表	176		
参議院議員選挙（※）	選挙区	147	６年（３年ごとに半数を改選）	令和４年７月25日
	比例代表	98		令和７年７月28日
青森県知事選挙		1	４年	令和５年６月28日
青森県議会議員選挙		48	４年	令和５年４月29日
平内町長選挙		1	４年	令和５年11月14日
平内町議会議員選挙		12	４年	令和６年３月30日

※参議院議員の定数について、令和４年７月26日以降は248人(選挙区148人、比例代表100人）となります。

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 TEL755－2111

生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL755−2565

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを実践しよう

令和3年度 “文化賞及び体育・スポーツ賞”を授賞！

「平内町教育委員会文化賞及び体育・スポーツ賞」は、学術・芸術など文化の向上と発展に貢献した方、体育・スポーツの振興と活動に顕著な功績を上げた方に贈られるもので、令和３年度は29人が受賞されました。

【文化功労賞】
塩越　正博（盆栽）
田村　幸子（陶芸）

【児童・生徒文化奨励賞】
船橋　温揮（音楽）

【体育・スポーツ奨励賞】
竹達さくら（高校生・柔道）
蝦名　李音（高校生・柔道）
小枝日茉梨（高校生・ヨット）
船橋　健心（高校生・剣道）

【児童・生徒体育・スポーツ奨励賞】
工藤　達騎（中学生・アルペンスキー）
沖崎　塁斗（中学生・柔道）
福田　大和（中学生・柔道）
工藤　麗矢（中学生・空手道）
船橋　龍介（中学生・空手道）
岡部　心愛（中学生・空手道）
本堂　里織（中学生・空手道）
船橋　麗人（中学生・野球）
須藤　青海（中学生・野球）
蠣崎　琉玖（小学生・アルペンスキー）
後藤　里歩（小学生・アルペンスキー）
蠣崎　兜夷（小学生・アルペンスキー）
棟方　陽菜（小学生・柔道）
太田丈太朗（小学生・柔道）
船橋　慶士（小学生・空手道）
船橋　愛瑠（小学生・空手道）
葛西　光希（小学生・空手道）
工藤　釉月（小学生・空手道）
後藤　凛乃（小学生・空手道）
須藤　耀元（小学生・空手道）
葛西恵美里（小学生・空手道）

【教育委員会特別賞】
船橋　則彦
（地域・体育スポーツの普及・振興）

銀世界の夜越山を楽しむ“スノーハイク体験教室”開催！

２月20日(日)、夜越山スキー場で平内町総合型スポーツクラブACE(木村良一会長)主催の**「スノーハイク体験教室」**が開催されました。

スノーハイクとは、短めのスキー板にシール(板の滑り面に貼りつける特殊な繊維)を貼り付け、雪上を自由に歩いたり、登ったり、滑ったりできるウインタースポーツです。

参加者は２時間ほどかけて、静かな森の中をフワフワとした新雪を踏みしめながら、冬の木々がつくる景色を楽しみました。

参加した植村友哉くん(小湊小２年)は「スノーハイクは、雪の上をまっすぐ登っても落ちないところがすごいと思いました。滑るのは難しかったけど、たくさん歩いていい運動になったし、楽しかった」と話しました。

▲森の中を歩く参加者

町立図書館 紹介コーナーその267

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

①赤と青とエスキース	青　山　美智子
②みさと町立図書館分館	髙　森　美由紀
③おわかれはモーツァルト	中　山　七　里
④小福ときどき災難	群　　ようこ
⑤ブラックボックス(第166回芥川賞)	砂　川　文　次
⑥ミチクサ先生(上)	伊集院　　静
⑦今を生きるあなたへ	瀬戸内　寂　聴
⑧人生70点主義 自分をゆるす生き方	梅　沢　富美男
⑨オートミール米化ダイエットレシピ	これぞう
⑩私が見た未来　完全版	たつき　　諒

生涯学習カレンダー 4月

7日(木)	◆管内小・中学校　始業式・入学式
8日(金)	◆人権・行政相談 （青少年ホーム 10:00～）
9日(土)	◆図書館おはなし会 （図書館　お話しコーナー　10:00～）
14日(木)	◆心配ごと相談日 （青少年ホーム 10:00～）

【今月の図書館休館日】
10日・24日・29日

そのほかの新刊情報はこちら▶

問 平内中央病院　事務管理部
TEL755−2131

平内中央病院 NEWS

各診療科受付日時などのご案内（※令和4年4月1日から）

診療科など	診療日	午前受付	午後受付	備　考
内　科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～
糖尿病外来	金曜日	8:15～11:00		午前の診療のみとなります。
メディコ外来	第1・3・5金曜日	8:15～11:40	13:00～14:40	
もの忘れ外来	第2・4月曜日		13:00～15:30	※要予約：地域医療福祉連携室(病院内)TEL755-2235
総合診療・外科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～ ※午後は手術などのため、休診になることがあります。
小児科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～ ※午後の診療は、予防接種・乳幼児健診・慢性期患児への対応が中心となります。 詳細は病院ホームページをご覧ください。
眼　科	月曜日、第1・3・5木曜日	8:15～14:00		診療は14:00頃～ 初診の場合は、13:00までにお越しください。 ※診療日については、変更する場合がありますので、当院まで事前に確認をお願いします。
皮膚科	火曜日	8:15～15:00		診療は13:00頃～
整形外科	第1・3月曜日	8:15～16:00		診療は14:00頃～
	木曜日	8:15～15:00		診療は13:00頃～
脳外科	第4月曜日		13:00～14:00	紹介された患者さんの診療になります。

内科、総合診療・外科の午後の診療は、病棟回診、検査などのため、長い時間お待ちいただくことがありますので、**午前中の診察をおすすめします**。青森県立中央病院や青森市民病院などから派遣されている医師は、勤務先での状況により、遅れることや休診となる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。※救急患者については、休日・昼夜を問わずいつでも受け付けします。

※禁煙補助薬の供給不足のため、当面の間「禁煙外来」を休診します。

“新規採用職員”を紹介します！

令和４年２月に採用された職員を紹介します。

どうぞよろしくお願いします。

松井　皇樹
（看護師）

「看護師」を随時募集中！

平内中央病院では**「看護師」**を随時募集しています。

パートタイムや夜勤専従での勤務を希望される方も平内中央病院事務管理部 総務課までお気軽にご相談ください。

※パートタイムでの勤務は「会計年度任用職員」としての採用となります。

（基本給、期末手当、時間外手当、通勤手当などの各種手当支給）

問 平内中央病院　事務管理部　総務課
TEL755−2131

「脱！メタボ」減らそう内臓脂肪！

▼メタボの判定基準

■ 腹囲　男性　85cm以上
　　女性　90cm以上

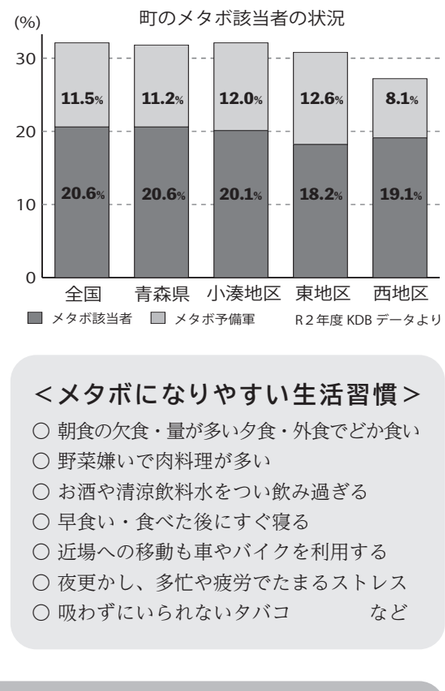
＋

2項目以上

☑ 高血圧
最高血圧　130mmHg以上
最低血圧　85mmHg以上

☑ 高血糖
空腹時血糖　110mg/dL以上
HbA1c　6.0%以上

☑ 脂質異常
中性脂肪　150mg/dL以上
HDLコレステロール40mg/dL未満



＜メタボになりやすい生活習慣＞
○ 朝食の欠食・量が多い夕食・外食でどか食い
○ 野菜嫌いで肉料理が多い
○ お酒や清涼飲料水をつい飲み過ぎる
○ 早食い・食べた後にすぐ寝る
○ 近場への移動も車やバイクを利用する
○ 夜更かし、多忙や疲労でたまるストレス
○ 吸わずにいられないタバコ　　など

今日から実践！メタボ予防

メタボの予防や改善のためには、食事の制限だけでは筋肉が減ってしまうこともあり、要注意です。筋肉が減ると基礎代謝量はさらに減り、消費されるエネルギーも少なくなってしまいます。そのため、食生活の改善だけでなく、身体活動量や運動量を増やすことも大切です。

1日のスケジュールをたてる
▶コロナの流行により自宅で過ごす時間が長くなり、生活リズムが崩れがちになっていませんか？
1日のスケジュールを立て、家族皆で生活リズムを崩さないようにしましょう！

1口ごとに箸を置き、30回を目標によくかむ
▶よくかむことで早食いを防ぎ、食べ過ぎを防止します。また、よくかむ事でセロトニン(幸せホルモン)が分泌され、満足感が得られやすくなります。

食べ物や飲み物は目につくところに置かない
▶目につかないところに置いて、『つい食べる・つい飲む…』を減らすように周りの環境を変えてみましょう！

近場への移動は、徒歩や自転車にする
▶車にすぐ頼らず、生活の中で自然と体を動かすようにしましょう！体を動かすことによってストレス発散にもなります。

標語のテーマは『健康で過ごすために食事で大切なこと』

「食育実習」で小湊小学校５年生が「健康で過ごすために食事で大切なこと」をテーマにした標語づくりを行い、以下の３点が優秀作品として選ばれました。

『朝・昼・夜　野菜もしっかり　バランス大切！』 ―― 張　嘉潤さん

『野菜食べ　元気いっぱい　健康に』 ―― 竹達　こころさん

『食事には、栄養バランス気をつけて、みんなでいっしょに「いただきます。」』 ― 鳥谷部　那琉さん

早期発見が重要！

令和４年度集団検診のお知らせ

各地区の公民館などで実施する集団検診の受診を希望される方は、毎戸配布された申込用紙にご記入のうえ、役場 健康増進課または地区の保健協力員に提出してください。電話やWebでの申込みも受け付けています。

特定健診・がん検診

実施会場	月　日	受付時間
狩場沢公民館	５月30日(月)	７:00～９:00
松野木公民館	５月31日(火)	
勤労青少年ホーム	６月13日(月)	
	６月14日(火)	
稲生漁民センター	６月16日(木)	７:00～８:00
浦田公民館		９:00～10:00
間木コミセン	６月17日(金)	７:00～９:00
東滝コミセン	６月20日(月)	
浅所コミセン	６月22日(水)	
山口コミセン	６月27日(月)	
勤労青少年ホーム	７月６日(水)	
	７月７日(木)	
	７月25日(月)	
勤労青少年ホーム※	７月26日(火)	
清水川コミセン	７月28日(木)	
口広コミセン	８月５日(金)	
東田沢防雪管理センター	８月16日(火)	
茂浦コミセン	９月６日(火)	

子宮がん・乳がん検診、骨粗しょう症検診

実施会場	月　日	受付時間	骨粗しょう症検診
勤労青少年ホーム	８月８日(月)	12:30～13:30	○
	８月22日(月)	17:00～18:00	○
	９月９日(金)	12:30～13:30	

※７月26日(火)の特定健診は40歳以上の社保被扶養者のみとなります。
※がん検診は保険証に関係なく、対象年齢であれば受診できます。

○ 対象の方は無料で受けられます！

高血圧や糖尿病など早期には自覚症状がなく、症状が現れた時には進行している病気もあります。病気は発見が早ければ早いほど治る確率が上がります。ご自身の健康のために、検診を受けましょう！

＊各検診の対象年齢は、申込用紙の裏面をご確認ください。

問 役場　健康増進課　健康増進係　℡718－0019

おひさまひらないお知らせ

すこやかマタニティサークルを開催します！

■日　時：４月25日(月)10:00～11:30
■場　所：まちなかオフィス(平内町小湊字後蒄2-10)
　※オフィス前４台駐車可。
　周辺の駐車場もご利用ください。
■内　容：助産師によるミニ講話
　(ベビーマッサージ・ママのリフレッシュ法)
　参加者の皆さんで交流・情報交換、個別相談
■対　象：産婦(２か月～)、パパ、
　おじいちゃん、おばあちゃん
■持ち物：母子健康手帳、バスタオル、普段使用しているオイルやクリーム

問 平内町子育て世代包括支援センター
おひさまひらない(役場健康増進課内)
℡718－0019

令和４年度

乳幼児健診などの通知を発送します！

健診名	対　象
乳児健康診査	3～5か月児、6～8か月児
股関節脱臼検診	2～4か月児の乳児
1歳6か月児健康診査	1歳6か月～1歳9か月児
3歳児健康診査	3歳2か月～3歳5か月児
5歳児健康相談	4～5歳児

対象者に個別に通知します。詳細は役場 健康増進課 健康増進係にお問い合わせください。

問 役場　健康増進課　健康増進係
℡718－0019

企画 お知らせ

“新築住宅”、“中古住宅”、“賃貸住宅” 各種補助金をご活用ください！

制度名		新築住宅建設補助金	中古住宅取得補助金	家賃補助金
概　要		建設費の一部を補助	住宅取得費の一部を補助	家賃の一部を補助
補助額	移住者	建設費の６％以内で限度額は100万円	取得費の20％以内で限度額は50万円	月額最大３万円×12か月
	その他	建設費の３％以内で限度額は50万円	取得費の10％以内で限度額は25万円	月額最大２万円×12か月

※支給条件には、税などに滞納がないこと、町内に所有する住宅がないこと、町内会への加入などがあります。
※各補助金の申請期間は、**令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)** ※平日のみ

問 役場　企画政策課　企画政策係　℡718－1325

企画 お知らせ

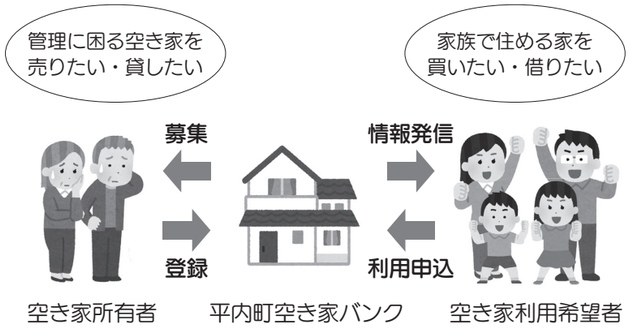
“空き家バンク”への物件登録募集中！

町では、空き家・空き地の有効活用を通じて移住・定住を促進し、地域の活性化を図るため、「空き家バンク制度」を実施しています。

空き家バンク制度とは、空き家などの売買・賃貸を希望する所有者などから申込みを受けた物件情報を、町のホームページなどを利用して、利用希望者へ紹介する制度です。

空き家バンクへの物件登録は随時募集しています。登録を希望される方は、担当までお気軽にお問い合わせください。

詳細は　平内町空き家バンク



問 役場　企画政策課　企画政策係　℡718－1325

水道 お知らせ

道路や宅内の漏水について確認をお願いします

晴れているのに車道・歩道や水気のないところが濡れている、水が湧いているなどの場合は、水道管から漏水している可能性があります。

また、空き家から水がでている、水の吹き出す音がするなど発見された場合は、上水道管理係までご連絡をお願いします。

特に冬期間が終わり水道メーターの検針が始まると、気づかなかった宅内漏水が見つかることもあります。漏水の早期発見のためにも日頃より水道メーターの確認をお願いします。

宅内漏水の場合は平内町指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください。

▲道路漏水のイメージ

▲水道メーター
漏水するとパイロット(丸い部分)が常に動きます

問 役場　地域整備課　上水道管理係　℡755－2116

農業委員会 お知らせ

農業労働賃金、農地賃借料の目安としてご使用ください

平内町農業労働賃金標準額

「令和4年度農業労働賃金標準額」が次のとおり決定したのでお知らせします。地域の条件などにより、労働賃金も様々です。あくまでも、相手方との**交渉時の目安**としてお使いください。

1．労働賃金表

	作業名	単位	標準額
水田・畑作業	農作業一般	１日	6,600円

2．機械作業請負料金表

作業名			単位	標準額
水田作業	水田耕起		10㌃	6,300円
	荒代掻き		〃	6,200円
	代掻き(2回)		〃	7,000円
	田植え	苗なし	〃	7,600円
		苗もち	〃	43,800円
	刈り取り脱穀	コンバイン	〃	17,800円
		バインダー(糸つき)	〃	8,000円
		ハーベスタ	〃	7,200円
	乾燥	生乾燥	１俵	1,100円
		補助乾燥(17%超～20%以下)	〃	800円
		補助乾燥(17%以下)	〃	600円
畑耕起			10㌃	6,300円

令和3年分農地賃借料情報

農地の賃貸借の目安となるように、令和３年１月から令和３年12月に締結された10アールあたりの賃借料についてお知らせします。

なお、次の資料は参考として提供するもので、実際の賃借料は、対象農地の状況などに合わせて**当事者間で設定**してください。

品目	平均額	最高額	最低額
水稲	8,906円	10,000円	5,702円
そば	4,175円	5,000円	3,700円
牧草	5,000円	5,000円	5,000円

問 農業委員会事務局(役場 農政課内)　℡755－2117

夜越山 お知らせ

“春の花の苗”を販売します！

花を育てる活動を行っている各種団体(町内会、ＰＴＡ、学校、事業所など)を対象に、**「花苗」**を販売します。花の種類や受付期間をご確認のうえ、夜越山森林公園までお申込みください。

■**販売価格**：１ポット50円
■**受付期間**：４月１日(金)～15日(金)
■**引渡期間**：４月18日(月)～30日(土)

花の種類	花の色	苗の個数
パンジー	ディープブルー	300個
	ピンクシェード	200個
	オレンジ	300個
	ローズ	200個
クリサンセマム	ホワイト	900個
	イエロー	200個
キンセンカ	オレンジ	400個
アリッサム	ホワイト	300個
	ピンク	200個

※花の生育状態によって数量が変更となる場合や、申込み数量を調整することがあります。

問 夜越山森林公園　℡755－2663

後期高齢 お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

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など)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、お早めの届出をお願いします。

パンフレット「いきいき健康づくりのために」

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さまの日頃の健康管理にご活用いただくため、パンフレット**「いきいき健康づくりのために」**を作成し、被保険者証の送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　℡718－0019
青森県後期高齢者医療広域連合　℡721－3821

「秋の花の苗」の販売は、広報ひらない5月号でお知らせします！

企画 お知らせ

“平内町プレミアム商品券”（第３弾）販売決定！

今回も30%お得！

新型コロナウイルス感染症の影響による消費低下、地域経済低迷からの回復を促進するため、今年も**「平内町プレミアム商品券」**を販売します。

特設販売会開催！

令和4年4月24日(日) 9:30～16:00

（会場：平内町立山村開発センター）

※マスク着用のうえ、検温・手指消毒にご協力ください。
※売れ残った場合は、翌日以降に平内町商工会で販売します。

▲令和３年７月特設販売会時の様子

■商品券
１セット(販売額5,000円)で6,500円分のお買い物ができます。
１人４セットまで購入できます。

■購入方法
購入申込書に必要事項を記入のうえ、販売所へお持ちください。
※代金はお釣りのないようご準備ください。

■購入対象者
販売所へ来た方、誰でも購入できます。
ただし、代理での購入はできません。

■使用できる店舗
店頭に「取扱店舗」の表示(のぼり、ポスターなど)があるお店で使用できます。

■使用期限　令和４年８月31日(水)まで

問 平内町商工会 TEL755－3254
役場 企画政策課 企画政策係 TEL718－1325

企画 お知らせ

平内町史などを販売しています！

町では、平内町の歴史や伝説、ゆかりの人物などが掲載されている**「平内町史」**を販売しています。
町民の目線に立った大変読みやすいものとなっていますので、是非一度手にとって読んでみませんか？

価格一覧	町内在住者	町外在住者
平内町史上・下巻	4,500円	5,500円
平内町史続上・下巻	4,500円	5,500円
平内町史上・下巻 平内町史続上・下巻 セット	8,000円	10,000円

また、**「青森県平内方言集」**や**「ふるさと歌留多ひらない物語」**も好評発売中です。忘れていた方言を思い出してみませんか？

・青森県平内方言集　500円/冊
・ふるさと歌留多ひらない物語　1,000円/部

問 役場 企画政策課 TEL718－1325

例えばこんな話が載っています！

アネコ坂

板橋から茂浦へ続く峠の山道は「アネコ坂」と呼ばれている。日暮れから深夜にかけて「アネコ」が現れて、道行く人を化かし、道のない山奥へ連れて行ったり、食べ物を奪ったりしていた。困った村人は猟師に頼みアネコを撃ちとろうとしたがなかなか成功しなかった。
ある夜、アネコがちょうちんをもって現れたので、猟師がちょうちんの明かりを目がけて撃ったところ見事命中したが、そこには人の姿はなく、老いたキツネが横たわっていたという。

※話を一部要約しています

▲「アネコ坂」イメージ

国民年金 お知らせ

令和4年4月から年金手帳が基礎年金番号通知書に変わります！

令和4年3月まで

20歳到達などで初めて年金制度へ加入する方や再交付の申請をした方には、年金手帳を交付していました。

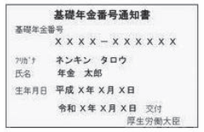
▲S35年10月～S49年10月(茶色など)

▲S49年11月～H8年12月(オレンジ色)

▲H9年1月～R4年3月(青色)

令和4年4月から

令和４年４月以降に初めて年金制度へ加入する方に対し、**基礎年金番号通知書**を交付します。


基礎年金番号通知書
基礎年金番号
ＸＸＸＸ－ＸＸＸＸＸＸ
フリガナ　ネンキン　タロウ
氏名　年金　太郎
生年月日　平成 Ｘ年 Ｘ月 Ｘ日
令和 Ｘ年 Ｘ月 Ｘ日　交付
厚生労働大臣

▲基礎年金番号通知書の見本

既に年金手帳を交付されている方には、基礎年金番号通知書の交付は行いません。引き続き年金手帳を大切に保管してください。
また、お手元にある年金手帳は、４月１日以降も「基礎年金番号を明らかにすることができる書類」として、引き続きご利用いただけます。

再交付の場合

年金手帳の再交付を希望する方には、令和４年４月１日以降は基礎年金番号通知書の交付となります。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718－0019
日本年金機構 青森年金事務所 TEL734－7495
（音声案内2番を押して、再度2番を押してください）

町民課 お知らせ

マイナンバーカードを取得してお得なマイナポイントを手に入れよう！

国では、マイナンバーカードを活用した消費活性化策として**「マイナポイント第2弾」**を実施しています。

■対象者：令和4年9月末までにマイナンバーカードの交付申請をされた方
■ポイントの付与期限：令和5年2月末まで
■付与ポイント：最大2万円分のマイナポイント

最大２万円分のマイナポイントの付与を受けるためには、マイナンバーカードを取得した後に、マイナポイントの予約、申込みをして、次の①～③を行っていただくことになります。

① ご自身で選んだキャッシュレス決済サービス(電子マネーなど)で２万円分のチャージまたはお買い物をする(最大5,000ポイント付与)
② 健康保険証利用申込みを行う(7,500ポイント付与)
③ 公金受取口座の登録を行う(7,500ポイント付与)
※②および③のポイント付与については、令和４年６月以降の予定となっています。

役場町民課窓口では、マイナンバーカードの申請からマイナポイントの申込みなどのお手伝いをしていますので、お気軽にご利用ください。

マイナポイントの予約・申込みに必要なもの

マイナンバーカード ＋ マイナンバーカードにご自身で設定した数字4桁のパスワード ＋ 決済サービスID/セキュリティコード

問 役場 町民課 住民係 TEL755－2113

国保 お知らせ

新たに社会保険などに加入されたときは“国保資格喪失”の届出をお願いします！

国民健康保険に加入している方で、就職や扶養などで会社等の社会保険に加入された場合は、**ご自身による国民健康保険の資格喪失の届出が必要**です。**自動的に切り替わることはありません**ので、ご注意ください。
まだ届出をされていない方は、必要書類を持参し、役場 健康増進課 国民健康保険係へ届出をしてください。

■必要書類
・新たに加入した社会保険証または資格取得証明書
・現在お持ちの国民健康保険被保険者証
・本人確認書類(マイナンバーカードなど)
・マイナンバーがわかるもの
※別世帯の方が届出される場合は、別途委任状が必要となります。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718－0019

「消費税インボイス説明会」を開催！

令和５年10月１日から消費税の仕入税額控除の方式として「適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」が始まります。皆さまにインボイス制度への理解を深めていただいたうえで、それぞれの事業に応じた対応や準備を進めていただけるよう説明会を開催します。

■**日時：**４月22日(金) 14:00～15:00
５月16日(月) 10:00～11:00
６月17日(金) 14:00～15:00

■**場所：**青森税務署　１階共用会議室
(青森市長島１-３-５)

■**申込方法：**青森税務署法人課税第一部門までお電話でお申込みください(各日定員30人)。

問 青森税務署法人課税第一部門 TEL776－4241

「裁判所見学ツアー」参加者募集！

裁判所では、５月３日の憲法記念日を中心に、同月１日から７日までの１週間を憲法週間としています。

青森地方・家庭裁判所では、憲法週間行事として**「裁判所見学ツアー」**を次のとおり開催します。

申込受付は先着順で、参加無料です。興味のある方は、ぜひご参加ください。

■**日時：**５月12日(木)
【午前の部】10:30～12:00 (受付 10:15～)
【午後の部】13:30～15:00 (受付 13:15～)

■**場所：**青森地方・家庭裁判所(青森市長島１-３-26)

■**内容：**法廷、調停室などの庁舎見学､DVD上映など

■**対象：**一般の方 24人(午前、午後各12人)

■**申込方法：**青森地方裁判所事務局総務課庶務係までお電話でお申込みください。

【申込受付開始】４月18日(月) 9:00～
(申込受付時間：平日９:00～16:30)

問 青森地方裁判所事務局総務課庶務係
TEL722－5421

令和4年度 協会けんぽ青森支部の保険料率が変更となります

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部は、主に県内の中小企業にお勤めの従業員とそのご家族が加入する健康保険です。

令和４年度における青森支部の健康保険料率および全国共通の介護保険料率は、以下のとおりとなります。

【健康保険料率】１０.０３% (現行９.９６%)

【介護保険料率】　１.６４% (現行１.８０%)

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい経済情勢が続く中での健康保険料率引き上げとなりますが、加入者および事業主の皆さまにはご理解くださいますようお願いします。

問 全国健康保険協会青森支部 TEL721－2713
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aomori/

平内地区交通安全協会は“青森交通安全協会”と統合します

平内地区交通安全協会は運転免許事務取扱窓口廃止に伴い、令和４年４月１日(金)より青森交通安全協会と統合し、**「青森交通安全協会 平内支部」**と名称が変わります。

これにより事務所は青森警察署内に置かれることになりますが、平内町から悲惨な交通事故をなくし、事故のない町づくりを推進するため、交通安全活動については従来どおり実施し、交通安全広報や啓発、交通安全教育、優良運転者、功労者(団体)表彰などに寄与してまいります。

また、平内町民が納入した会費は平内支部の活動資金として還元される仕組みとなっておりますので、運転免許センターで免許交付を受ける際には、青森交通安全協会窓口において協会会員として継続加入してくださいますようお願いします。

■**会費：**年間600円
(運転免許更新の際に免許証の有効年数分を一括して納入)

18歳から裁判員に！

令和４年４月１日からの成年年齢引き下げにともない、今年から18歳､19歳の方も裁判員候補者名簿に記載される可能性があります。実際に裁判員に選ばれる可能性があるのは令和５年以降となります。

裁判員を経験した約96%の方が、よい経験であったと感じています。裁判員候補者に選ばれた方は、ぜひ積極的な参加をお願いします！

裁判員制度
広報キャラクター
「さいニャン」

問 青森地方裁判所事務局総務課庶務係 TEL722－5421

「介護労働講習(実務者研修を含む)」受講者を募集します！

■**開催期日：**６月１日(水)～11月９日(水)(105日間)
10:00～16:30

■**開催場所：**青森市はまなす会館
(青森市問屋町１-10-10)
※駐車場無料

■**募集人数：**40人

■**対　　象：**雇用保険受給者(ハローワークからの受講指示を受けられる方)

■**受 講 料：**無料(テキスト代、保険料は自己負担)

■**申込締切：**５月18日(水)
※定員に満たない場合、延長することがあります。

問 (公財)介護労働安定センター青森支部 TEL777－4331
http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/aomori/

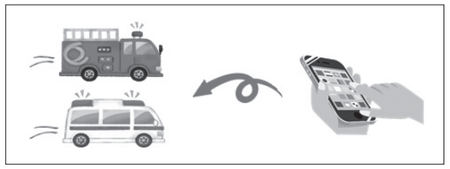
「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
４月12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
４月20日(水) 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 園内ホールで遊びます
４月25日(月) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・おもちゃ遊び

問 平内町地域子育て支援センター
(東和保育園内)
TEL758－1214
インスタQRコード ▶ TOUWA.H801

インターネットを利用して119番通報 Net119緊急通報システム4月開始！

Net１１９緊急通報システムは、携帯電話･スマートフォンなどからインターネットを利用して１１９番通報できるサービスです。



聴覚や言語機能の障害などによって音声での会話が困難な方が、火災・救急・救助要請を必要とする緊急時に消防へ音声によらない通報(画面操作・ボタン操作・チャット通話)をすることができます。

ご利用にあたっては、事前に登録が必要です。

詳しくは青森消防本部HP(https://www.city.aomori.aomori.jp/kouiki/syoubou/top.html)をご確認ください。

問 青森消防本部通信指令課
TEL775－0851 FAX 775-1444

借金に関する相談窓口のご案内

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・相談無料です！

■**受付時間：**月～金曜日(祝日・年末年始除く)
8:30～12:00、13:00～16:30

■**相談専用電話：**７７４－６４８８

問 東北財務局青森財務事務所理財課 TEL722－1463

2月受付分 戸籍の窓口

人口と世帯
男 … 4,977 人 (－ 2 人)
女 … 5,404 人 (－ 14 人)
計 … 10,381 人 (－ 16 人)
世帯数…4,835 世帯 (＋ 3)
令和４年３月１日現在
(　) は、前月との比較

ご結婚おめでとう

	本籍地
船　橋　弘　樹	西　沼　館
新　谷　友　梨	野辺地町

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
蝦　名　一聖(いっせい)	(駿也)	間　木
三　上　波月(なつき)	(聖也)	緑　町
船　橋　羚那(りお な)	(翔)	清水川
船　橋　和空(わく)	(侑雅)	第１元町

お悔やみ申し上げます

	喪主	住所地
柴　田　ミ　サ(83)	靖	浜　子
逢　坂　けい子(89)	稔	寺　町
阿　部　政　行(81)	貴 行	第１口広
能登谷　キ　ミ(83)	弘	新生町
蝦　名　兼次郎(89)	胖 子	第2勝田町
白　井　サ　ト(101)	賢 一	緑　町
山　谷　喜エ門(87)	和 子	第２平中
荒　川　み　き(87)	幸 一	折　戸
船　橋　愛　子(85)	輝 信	清水川
寺　嶋　　實　(85)	明 彦	浅　所

仲間、家族、地域の皆さん 本当にありがとうございました！

－ 令和3年度町内中学校卒業式 －

▲一人ひとり笑顔で卒業証書を受け取った

▲感謝の気持ちを込めて保護者に花束を渡す卒業生

３月12日(土)、町内３中学校で卒業式が執り行われました。昨年に引き続き、新型コロナウイルス禍で各校とも保護者や来賓の出席に制限をかけるなど簡素化して行われましたが、空はすっきりと晴れわたり、清々しい門出となりました。

西平内中学校では、「歩もう我等の輝く前途」と西平内中学校賛歌を高らかに歌い上げて始まり、８人の卒業生たちが在校生と保護者が見守る中、笑顔で卒業証書を受け取りました。

学校長式辞では、高村浩樹校長から卒業生へ向けて「誰かのために力を発揮できる人であれ。強い大人になってください」とはなむけの言葉が贈られました。

また、生徒たちの呼びかけ「門出の詩」では、学校行事や部活での思い出を振り返り、在校生から卒業生一人ひとりに心を込めたメッセージが伝えられました。これに対して卒業生からは、在校生や家族、地域の方々へ感謝の言葉とともに、苦楽をともにしたクラスメイトを称え、将来も疎遠になることなく、絆をつむいでいくことを約束する言葉が述べられました。

式の後には、在校生手作りのプレゼントを渡されながら見送られ、思い出の詰まった学び舎を旅立ちました。

【令和3年度卒業児童・生徒数】

小湊中学校	37名	小湊小学校	46名
東平内中学校	10名	東小学校	10名
西平内中学校	８名	山口小学校	15名

1人分 289kcal / 塩分 1.4g

じゃがいもをピザ生地にして、好きな具をトッピングして簡単にできるピザです。

ホットプレートで子どもと一緒に作っても楽しいです。にんじんや、ブロッコリー、ミニトマトなど苦手な野菜でもピザにすると食べられるかも♪

♪ 今月のcooking ♪ ［ポテトピザ］

《 材料(2人分) 》

- ○じゃがいも・2個
- ○片栗粉・・大さじ2
- ○塩・こしょう・各少々
- ○玉ねぎ・・・40g
- ○とろけるチーズ・2枚
- ○ピーマン・・・1個
- ○コーン・・・50g
- ○オリーブ油・小さじ1
- ○ツナ缶・・・・1缶 マヨネーズ・大さじ1
- ○トマトケチャップ・大さじ2

《 作り方 》

① じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてゆでます。ゆであがったら汁を捨て、鍋にふたをして、火の上でゆすって水分を飛ばし、粉ふきいもにします。熱いうちにマッシャーでつぶして片栗粉、塩、こしょうを加えてよくこねます。ラップをしいて、じゃがいも生地をのせて手で丸く形を整えておきます。

② 玉ねぎはうす切りにして、水にさらしておきます。ピーマンは種を取り、うす切りにします。ツナは汁けをきってマヨネーズを加えて混ぜておきます。

③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の丸く形を整えたじゃがいも生地を入れて弱火で焼きます。

④ ひっくり返してケチャップをぬり、ピーマンと水けを絞った玉ねぎを生地の上に散らして、ツナマヨをその上にのせてコーンとチーズを散らします。ふたをしてチーズが溶けるまで２～３分弱火で蒸し焼きにして、器に盛りつけたら完成です。

広報ひらない 令和4年4月号／第754号／令和4年4月1日発行　印刷／青森コロニー印刷
編集／平内町役場 企画政策課／〒039－3393 青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63 TEL017－718－1325(内線231)
■ホームページ https://www.town.hiranai.aomori.jp/ ■メール kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp