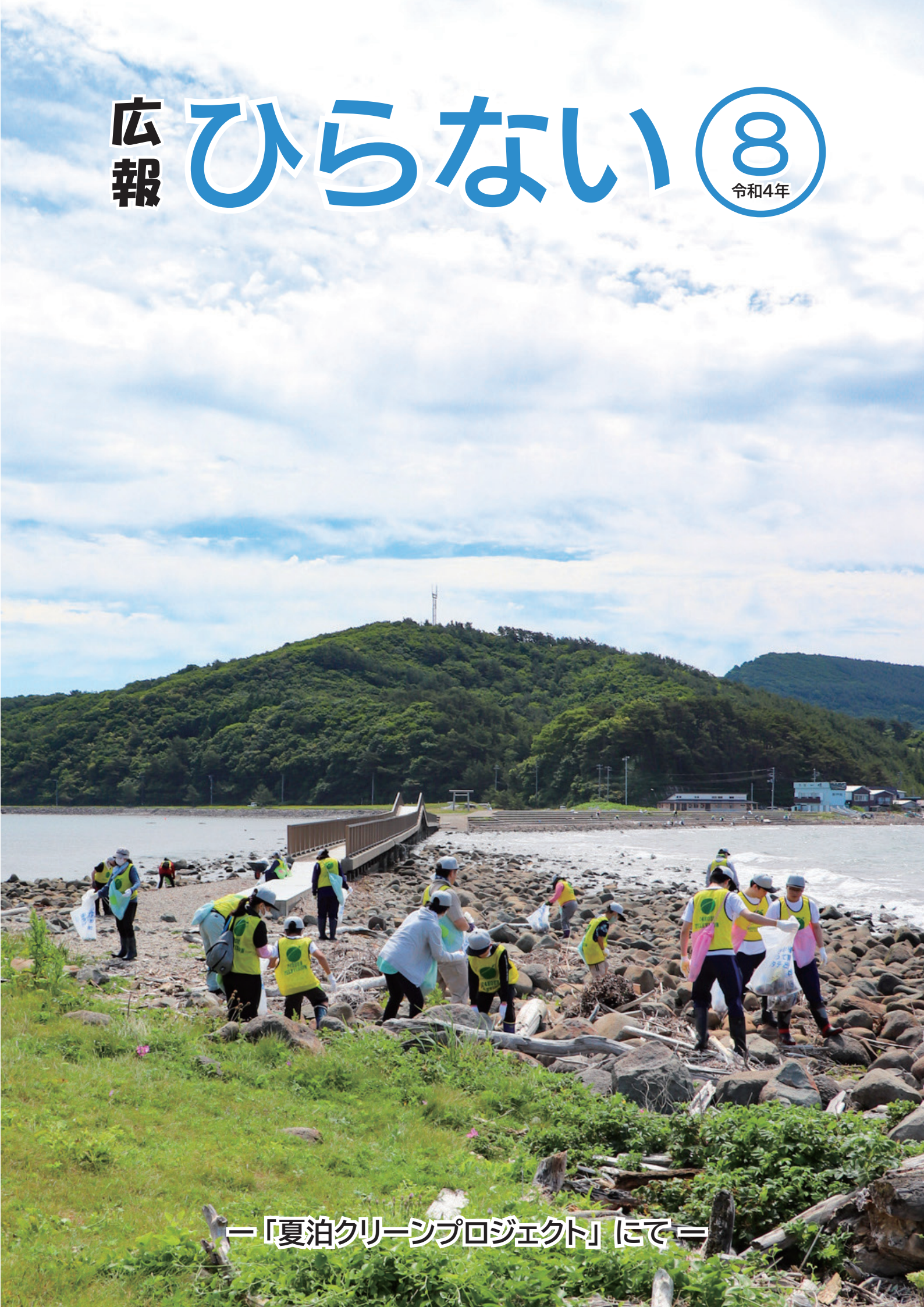


広報

# ひらないい

⑧  
令和4年



—「夏泊クリーンプロジェクト」にて—



## 新型コロナウイルスワクチン4回目接種情報

令和4年7月21日現在の情報をお知らせします！



新型コロナウイルスに感染した場合の重症化予防を目的として次のとおり4回目接種を実施します。

### ■対象者：3回目接種完了から5か月以上経過し、①②に該当する方

- ①60歳以上の方
- ②18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方

### ■実施日および実施場所：

3回目 接種時期	4回目接種			
	接種実施日	接種受付時間	使用ワクチン	接種場所
令和4年 3月中・下旬～4月	9月23日(金・祝) 9月24日(土) 9月25日(日)	8:30～14:45	未定	町立体育館 送迎バス運行

- ・接種券に同封されている案内を確認のうえ、ご予約ください。  
※接種券は3回目の接種日に応じて順次発送します。
- ・施設入所中の方や入院中の方は、入所中の施設や入院中の医療機関にご相談ください。
- ・お住まいが住所地と異なる方は、実際にお住まいの市町村へご相談ください。
- ・令和4年5月以降に3回目接種をした方の4回目接種については、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変更になる可能性があります。

### ■予約方法：【WEBの場合】こちらからアクセス



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。

【電話の場合】平内町コロナワクチンコールセンターへ

### ■持ち物：接種券一体型予診票、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、保険証など)、お薬手帳(お持ちの方)

◎接種に必要な接種券一体型予診票については、以下のとおり発行します。

①60歳以上の方 (申請不要)	3回目接種から5か月後を目途に順次発行します。
②18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方 その他重症化リスクが高いと医師が認める方 (申請必要)	6月に健康増進課からお送りした「基礎疾患確認及び接種希望申請書」を返送された方に、3回目接種から5か月後を目途に順次発行します。
3回目接種後に平内町に転入された方 (申請必要)	3回目の接種済証および本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)をお持ちのうえ健康増進課で接種券発行申請をしていただき、発行となります。

☎ 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

## 椿山海水浴場を清掃しました！

6月4日(土)、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)が、椿山海水浴場で清掃活動を行いました。同社員のほか、町商工会や地域の方々など総勢55人で、海岸沿いを1時間ほどかけてごみを拾い、およそ100kgのごみを回収しました。

参加者からは「パッと見はごみもなくきれいに見えたけど、紙類や空き缶、プラスチックなど、みんなで集めたごみの量にびっくりしました」「参加してみて、特殊な漁具や網などがあることを発見しました。今回参加できて良かったです」などの声がありました。

西館オフィス長は「日ごろお世話になっている地域の方々と一緒に地域の清掃活動ができて、とてもうれしく思いました。9月に第2弾も予定しています」と話しました。

町と社は、健康増進や子育て支援など、町民サービスのさらなる向上を目的とした包括連携協定を締結しています。



▲海岸沿いを1kmにわたりごみを拾いました

## 園児がホタルの幼虫などを放流！

6月9日(木)、小湊保育園・口広保育園(畑山弘樹園長)の園児11人が、小湊字赤川の水辺にゲンジボタルの幼虫やおたまじゃくし、幼虫のエサとなるカワニナを放流しました。

この場所は、小湊地区農地水保全の会(新潟博会長)が地域の方に水辺の自然を楽しんでもらおうと整備したものです。

「幼虫が1年～2年後、ホタルになってピカピカ光るので、お泊り保育で見に来ましょう」と、水保全の会の会員からの話を聞いた園児たちは、手渡された試験管やバケツを水際まで運んで、楽しそうに放流しました。

飯田暖乃香ちゃんは「ホタルのエサがかたつむりみたいでびっくりした」と話しました。



▲試験管を傾けて幼虫を放流する園児

## 力を合わせてよいしょ！よいしょ！園児が“地引き網体験”

6月9日(木)、もうらだいすき海岸で山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児10人が「地引き網漁」を体験しました。

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)が毎年実施しているものです。

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「よいしょ！よいしょ！」のかけ声とともに力強く引っ張り上げました。やがて引き上げた網の中に、タイやトゲクリガニ、メバルなどが勢いよく跳ね回る姿が見えると、歓声をあげながら捕まえていました。

山田綾愛ちゃんは「タイを獲ろうと触ったら、びゅんと動いたのでびっくりしました。持ってみたらすごく重かった。お刺身にして食べたいです」と話しました。



▲大漁の魚を歓声をあげながら捕まえる園児

## 「第12回 陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」開催！

6月19日(日)、内童子地区国有林「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(永井雄人実行委員長)主催で植樹祭が開催され、高校生や大学生を含め130人が参加しました。

この活動は、猛暑でホタテガイが大量にへい死したことをきっかけに、漁業者の環境問題への意識が高まり、「森を豊かにして、海を守る」をテーマに、10年以上続けられてきました。

今年は、150本のミズナラやイタヤカエデ、ブナの苗木を、トンガを使って30cmほど土を掘って、山の斜面に1本1本丁寧に植え付け、添え木をつけて固定しました。

参加した阿部桜香さん、遠嶋夏美さん、逢坂沙耶さん(いずれも青森西高2年)の3人は「何かボランティア活動をしたくて参加したのですが、山に入って木を植えるのは思ったより大変でした。でもいいことができたので、参加して良かったです」と話しました。



▲根が全部入るか深さを確認する参加者

## 24時間テレビin青森「夏泊クリーンプロジェクト」を実施しました！

6月25日(土)、松風塾高校(成田博昭校長)の生徒や教職員、保護者らと平内まちづくりサポーターズもつけ衆(兼平良司代表)が、夏泊半島大島周辺の清掃活動「夏泊クリーンプロジェクト」を実施しました。これはチャリティキャンペーンを行うテレビ番組「24時間テレビ」の環境保護プロジェクトの一環として行われたものです。

海から強い風が吹く中、子どもから高齢者までおよそ60人で、1時間かけて4tトラックいっぱいのごみを集めました。

3年生の山本大貴さんは「1年前に拾ったのに、もうこんなにあるんだと驚きました。塩分を含んだ漁具や流木は、処分するところがないので拾わないでくださいと言われてますが、そのままにしておくのが気になりました」と話しました。



▲岩と岩の間のごみも丁寧に拾っていく参加者

## 陸奥湾沿岸を歩いて1周「むつONEリレーウォーク」開催！

6月25日(土)、26日(日)の2日間、むつ湾広域連携協議会(小野寺晃彦会長)主催で、「むつONEリレーウォーク」が初めて開催されました。これは陸奥湾を囲む3つの半島をコースでつなぎ、それぞれのコースの景観、温泉、自然、食などを楽しむウォーキングイベントです。

当町ではほたて広場から藩境塚までが「夏泊半島コース」に含まれ、「ホタテ一番」での昼食や椿山神社での参拝、藩境塚の見物などを盛り込み、およそ7kmのウォーキングが行われました。

参加した方は「美味しいものを食べたり、きれいな景色を見ながら歩いたり、とても楽しいイベントです。これが定着して、県外からもお客さんをお呼びできるようにできればいいですね」と話しました。



▲景色を楽しみながらウォーキングする参加者

## 新・ご当地レストラン「ホタテ一番」で今季メニュー5,000食を達成！

7月5日(火)、ご当地レストラン「ホタテ一番」で、4月23日にメニューをリニューアルしてから、累計5千食を達成しました。

5千食目を注文したのは東京都世田谷区からお越しの増井健太郎さんと貴子さんご夫妻で、船橋町長からは感謝状が、南川直樹オーナー(東南フードコンサルティング株式会社代表取締役)からは活ホタテ10キロが贈呈されました。

旅行で県内各地を周って来たという増井さんは「青森県は何を食べても美味しい。平内はホタテが有名だということで来てみました。生のホタテも美味しいけれど、火が通ってふっくら柔らかくなったホタテも好きなので、今日はホタテ&タラの貝焼き味噌定食が食べたい」と話しました。



▲「いい旅の思い出になりました」と微笑む増井さんご夫妻

## 中学生が「平内町学校歴史伝承庫」を清掃しました！

7月5日(火)、小湊中学校(木村秀樹校長)の生徒130人と地域学校協働活動ボランティアの会員が「地域清掃活動」として、平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校)の清掃を実施しました。

蒸し暑く、遠くから雷鳴が聞こえてくる中、3年生が外構の草刈り、1・2年生が建物内の床掃除を1時間ほどかけて行くと、コロナ禍により一般公開を中止しているためか、陰鬱な雰囲気だった伝承庫が、さっぱりと生まれ変わりました。

3年生の佐々木大仁くんは「慣れない作業で疲れましたが、きれいにしたことで、まだまだ使えるようになったのがうれしい」と話しました。

清掃後、生徒たちは伝承庫内を見学し、昔の写真や記録などをながめて楽しんでいました。



▲廊下を勢いよく雑巾がけする生徒たち

## みんなで楽しく！平内町老人クラブ連合会「パークゴルフ大会」

7月6日(水)、平内町老人クラブ連合会(須藤實会長)が、東津軽郡老人スポーツ大会の中止をうけ、各町村で行う代替事業として、パークゴルフ大会を開催しました。

梅雨の晴れ間の中、老人クラブ会員54人が、A・B・Cの3コース27ホールでプレーし、熱戦を繰り広げながらも、賑やかな楽しい時間を過ごしました。

競技終了後、参加した会員からは「スポーツ大会ができなかったのは残念だが、パークゴルフも楽しかった」「また参加したい」との声がありました。

結果は以下のとおりです。

- 【男子の部】優勝 戸嶋 兼八(沼館若松会) 2位 奈良 守(緑町緑寿会)
- 【女子の部】優勝 須藤寿美子(茂浦塩釜会) 2位 中新田正代(薬師野弥生会)
- 【協会の部】優勝 江戸 光男(寺下町白菊会) 2位 細川エクヨ(沼館若松会)
- 【ホールインワン】 江戸 光男(寺下町白菊会)



▲自分以外のプレーも真剣に見つめる参加者

## マイクロバスで移動期日前投票をしました！

7月5日(火)、6日(水)の2日間、平内町選挙管理委員会(伊瀬谷優豪委員長)は、7月10日(日)が投開票日となっていた参院選で、国政選挙では県内初となるマイクロバスによる移動期日前投票所を設けました。

投票車が出向いたのは、指定された投票所と有権者の自宅が離れている白砂地区、野内畑地区、浪打地区、外童子地区、薬師野地区、助白井地区の6地区で、97人の有権者が利用しました。

投票車に訪れた有権者は「うちの近くに来てくれるのはすごく助かる。公民館だとみんなに見られて緊張するから、気楽でいい。これからも続けてほしい」と話しました。



▲移動期日前投票所となったマイクロバス

## 平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 事務管理部 Tel.755-2131

### リハビリ科スタッフが認定理学療法士に認定されました！

このたび、当院リハビリテーション科の三上和義理学療法士が、地域理学療法認定理学療法士に認定されました。

この資格は、より高い専門性を兼ね備えることを目的として、臨床実践分野において秀でている理学療法士が認定されるもので、特に、今回取得した「地域理学療法」の領域では、県内に10人程度しか取得者がいません。

当院では今後も、地域の皆さまへ質の高いリハビリテーションの提供に努めていきます。

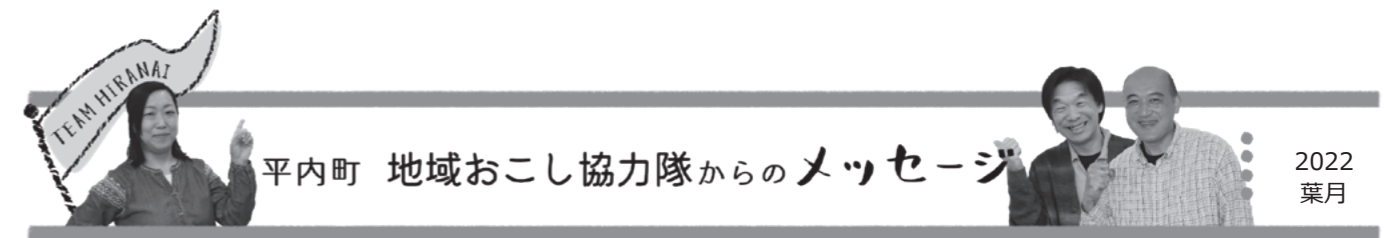


### 乳幼児連れの受診をやすく「赤ちゃんベッド」を設置しました！

乳幼児をお連れの方が手続きしやすいよう、総合受付前に赤ちゃん用ベッドを設置しました。診察券を出したり、初診で書類記入が必要な場合など、ぜひご利用ください。

なお、小児科前にもベビーベッドや子ども向けDVDなどがあります。

また、小児科では乳幼児の各種予防接種も対応しています。予防接種の場合はワクチン在庫などの確認もありますので、小児科まで電話などでご予約をお願いします。



平内町 地域おこし協力隊からのメッセージ

2022  
葉月

## 地域の方との交流会を開催しました！

わいわい賑やかな雰囲気  
とってもいいですね！



先日、まちなかオフィス内にて地域の方々との交流会を開催しました。今回は地域おこし協力隊が着任後にご挨拶させていただいた方々を中心に、平内町の現状や、今後の平内町についてお聞きするととても良い機会となりました。

みなさまをお迎えするにあたり、今回だけではありますが、なんと！調理師免許を持っている日置隊員がひらないのホタテを調理し、料理でおもてなしさせていただきました。

ホタテのカルパッチョ、ホタテのチリソースあえ、ホタテのひものマヨネーズ炒め、その他にも腕を振った料理は、どれもとても美味しさ満点！！

美味しい料理にご参加いただいたみなさまの心もほぐれ、会話がとても弾みました。

今回の交流会がとても好評でしたので、秋より定期開催を目指して準備中です。開催日が決定しましたら、お知らせしますので、乞うご期待！！

最後に地域のみなさまと  
全員集合でパチリ！  
笑顔が素敵ですね



### 平内町地域おこし協力隊よりお知らせ

平内町の紹介や、地域おこし協力隊が日々どんなことをしているか、また、イベント情報などもInstagramやFacebookで投稿しています。これまでの投稿内容：「ゴーヤでグリーンカーテンを」「清掃活動に参加してきました」「ホタテガードレール紹介」など詳細が決まりましたら、またお知らせします！



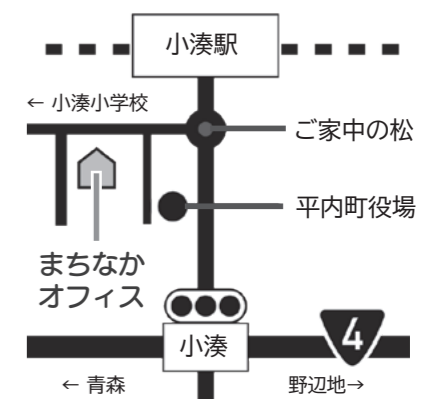
▲Instagram



▲Facebook

ぜひフォローしてくださいね！

「まちなかオフィス」は  
こちらです！



問 まちなかオフィス Tel.762-7420



## 「ひらないカレッジ2022」開講します！

ひらないカレッジは、町民の皆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、誰でも受講することができます。

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。

※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。

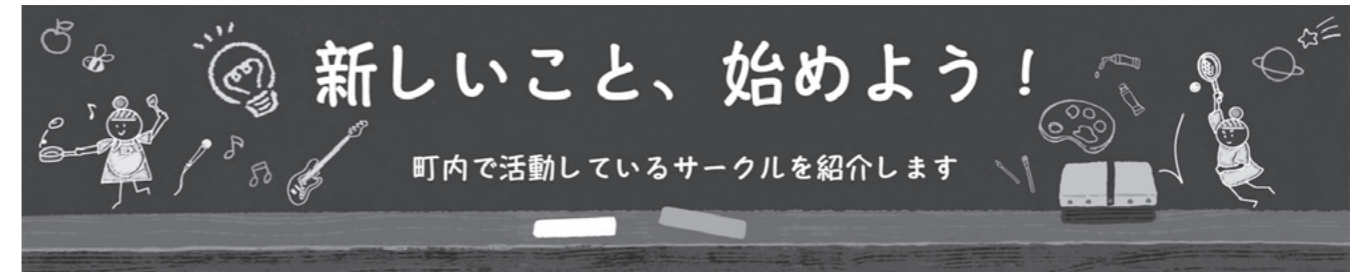
ホームページにはより詳しい内容も掲載しています。

※受講の際は、必ずマスクをご着用ください。

※「No.1」「No.3」の講座は、受付を終了しました。

No	開催日時	講座名	講師
2	8月31日(水) 14:00~15:30	津軽塗の文化と未来 ～津軽塗を科学する～	弘前工業研究所デザイン 推進室 室長 小松 勇
4	9月21日(水) 10:00~11:30	今から取り組もう！防災講座	明治安田生命青森支社 職員
5	10月5日(水) 10:00~11:30	ふるさと歴史講座 天然記念物「ツバキ自生北限地帯」100周年記念講座 ～椿と白鳥の伝説を探る～	青森大学客員教授 竹内 健悟
6	10月26日(水) 10:00~11:30	ブルーベリー栽培の楽しみ方を学ぼう	青森県産業技術センター りんご研究所 研究管理員 山道 和子
7	11月16日(水) 10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう！ 第1弾 カローリング編 氷上のスポーツ「カーリング」から ヒントを得て生まれたこのスポーツは 年齢・性別・体力に関係なく室内で 手軽に楽しむことができます。	生涯学習課職員
8	11月30日(水) 10:00~11:30	ニュースポーツを楽しもう！ 第2弾 モルック編 フィンランド生まれのスポーツで「モルック」という 木の棒を投げて、「スキttl」と呼ばれるピンを倒し、 点数を競うスポーツです。 このスポーツも年代などを問わずに楽しむことが できます。	生涯学習課職員
9	12月7日(水) 14:00~15:30	おうちでできるリンパドレナージュ	明の星短期大学教授 棟方 ナナ子
10	12月21日(水) 10:00~11:30	歌って聴いて学んで音楽を楽しむ講座	Cony music studio 小西 淳子
11	3月1日(水) 10:00~12:00	閉講式 みんなで考えてみよう！ ～講座づくりワークショップ～	生涯学習課職員

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



## 平内町スポーツ協会「空手道クラブ」

空手道の突きや蹴りの威力を磨く稽古は、おのずと全身運動になっています。さらに相手をとっての組手稽古では、判断力、反射神経が磨かれます。

当クラブは、5歳から対象とし、空手道をとおして、挨拶や礼儀作法なども身につけていきます。

■場所：平内町武道館

■日時：毎週水・土曜日 18:00~21:00

■連絡先：担当 工藤英仁 TEL 090-1495-0812



## 社交ダンスクラブ「フラワーステップ」

社交ダンスは子どもから高齢者まで、年齢を問わず始められます。ステップは世界共通なので、一度身につけてしまえば世界中のどこでも踊ることができるようになります。初心者の方には、基本のステップをワンフレームずつじっくり指導します。ご夫婦、お友達などお誘い合わせのうえ、初めの一步を踊ってみませんか。

■場所：山村開発センター

■日時：毎週水曜日 18:30~20:50

■連絡先：代表 宇野寿美子 TEL 755-4216



生涯学習カレンダー 8月	
6日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00~)
9日(火)~ 10日(水)	◆椿山海岸クリーンフェスティバル
15日(月)	◆平内町はたちの成人式 (勤労青少年ホーム)
18日(木)	◆心配ごと相談日 (勤労青少年ホーム 10:00~12:00)
20日(土)	◆ひらない夏まつり2022
21日(日)	◆B&Gプール最終日(無料開放日)
31日(水)	◆ひらないカレッジ 「津軽塗の文化と未来～津軽塗を科学する～」 (山村開発センター 14:00~15:30)

町立図書館 紹介コーナーその271

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①海蝶 鎮魂のダイブ	吉川 英梨
②子宝船 きたきた捕物帖(二)	宮部 みゆき
③マイクロスパイ・アンサンブル	伊坂 幸太郎
④博士の長靴	瀧 羽 麻子
⑤脱北航路	月村 了衛
⑥砂嵐に星屑	一穂 ミチ
⑦流転 越境捜査	笹本 稜平
⑧幸村を討て	今村 翔吾
⑨もうあかんわ日記	岸田 奈美
⑩天職は、声優。	日高 のり子

そのほかの新刊情報はこちら▶



自覚症状はほとんどありません

## 『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、徐々に血管を蝕んで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。

肥満や食塩のとり過ぎ、運動不足、喫煙、多量飲酒などは血圧を上げる要因となるので、生活習慣を見直してみましょう!

### 01 普段の血圧を知る / 朝と夜の2回測定する習慣をつけましょう!

高血圧の診断基準 (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

\*日本高血圧学会では、家庭血圧と診察時の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。



た・ま・た・ま・  
健診で  
高め  
めだっ  
ただけ

…と見過ごしていませんか?

### 02 塩分のとり過ぎに注意! / 和食は醤油やみそなどにより塩分が多くなりがちです

減塩しようと思って塩分を減らしただけでは、「何となく物足りない」と感じてしまい長続きしません。青森県では無理なく減塩するためにうま味を活用する『だし活』と、野菜を食べて体内の余分な塩分を排出する『だす活』を推進しています!

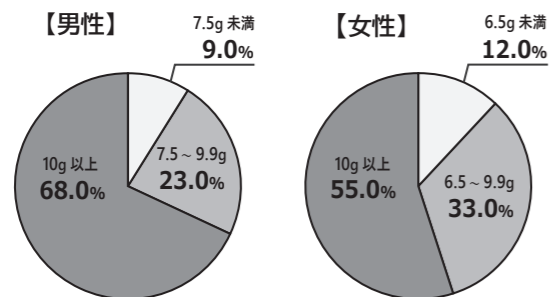


#### 1日の食塩接種目標量

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)

#### 尿中塩分の割合

摂取目標量相当の方が約10%前後と低く、約半数以上の方は10g以上と多くなっています。



R2年度平内町国保加入者(40~74歳)の健診結果より

#### だし活 だしのうま味を活用しておいしく減塩

\*寝る前に水につけて冷蔵庫へ入れるだけ!  
『水だし法』

- ・昆布だし: 水1Lに昆布10gを入れて冷蔵庫へ
  - ・煮干だし: 水1Lに煮干20gを入れて冷蔵庫へ
- ☆昆布+煮干など、だし素材を2種類組み合わせるとよりおいしいだしに!

#### だす活 野菜に含まれるカリウムが余分な塩分を排出

\*野菜は1日350gが目標です!  
→青森県民は目標まであと50gの野菜が不足

- ・ミニトマトやきゅうりなどすぐに食べられる野菜を準備しましょう!
- ・煮たり炒めたりと加熱するとかさが減り、野菜が食べやすい!

### 03 適度な運動を!

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。ウォーキングは手軽にできる運動なので自分のペースで歩くことから始め、慣れてきたら少し息がはずみ程度の『早歩き』を取り入れてみましょう。

### 04 禁煙・適量飲酒に

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させて、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。お酒は1日1合まで、週2日は休肝日をつくりましょう。

### 8月 / 集団健診、 9月 / 健診結果説明会のご案内

申込みがまだの方は、お早めに健康増進課までご連絡ください。申込み後、2週間前に問診票を送付します。

#### ★特定健診・がん検診日程表

実施会場	月	日	受付時間
茂浦コミュニティセンター	9月6日(火)	7:00~9:00	

今年最後の検診です!

#### ★子宮がん検診・乳がん検診日程表

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

上記の検診の対象(令和5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

### 8月は食品衛生月間です!

夏期は、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。飲食店だけでなく、ご家庭でも食中毒に気をつけることが大切です。

#### 食中毒を予防するための3つの対策

##### 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」

肉、魚など加熱が必要な食品は、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  
Tel 739-5421

### ☆特定健診結果説明会 ひらな健康ポイント事業対象!

実施会場	月	日	受付時間
勤労青少年ホーム(7月6日実施分)	8月9日(火)		
勤労青少年ホーム(7月7日実施分)	8月10日(水)	13:00	}
勤労青少年ホーム(7月25日実施分)	8月24日(水)	15:00	
清水川コミュニティセンター	8月30日(火)		

※特定健診を受診された方のうち、「特定保健指導」の対象となった方には、健診結果説明会の前にお手紙を送ります。  
※健診の結果「要精検(=精密検査が必要)」と判定された方は、必ず精密検査を受けましょう。

特定健診・後期高齢者健診を  
受けた方はぜひご参加ください!!

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

おひさまひらなよりお知らせ

### 『すこやか マタニティサークル』開催!

日 時	8月19日(金) 10:00~11:30
場 所	まちなかオフィス ※変更時はお知らせします
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)、 個別相談
対 象	産婦さん(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

ベビーマッサージ  
の様子▶



☎ おひさまひらな Tel 718-0019

## 町では税をどう役立てているの？

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

道路の建設や整備  
漁港の整備  
上下水道の整備

### 生活や安全を守るために

休日、夜間の急病などの対応  
災害、火災などから住民を守る

### 快適な暮らしのために

検診や予防接種などの助成  
保育料などの無償化  
乳幼児、子どもの医療費の助成  
ごみの収集  
リサイクル



### ◆ 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

☎ 役場 税務課 TEL755-2115

### 小学生が「税金の重要性」を学びました！

6月28日(火)、東小学校(工藤隆幸校長)の6年生を対象に、当町税務課職員が講師となって「租税教室」を行いました。

「租税教室」は、税金について深く関心を持ってもらうことや、納税の重要性を正しく理解することを目的としており、税金の種類や使い道をクイズやアニメで楽しく学びました。

講義後、児童たちからは「税金の大切さが理解できた」「税金の種類はたくさんあることがわかった」「レプリカの1億円は思っていたよりも重かった」などの感想がありました。



▲"1億円"の重さをレプリカで体感する児童

### 「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期に分けて納付していただきますので、期限までにお近くの金融機関・コンビニ・県税部の窓口などで納めてください。

また、口座振替を利用できますので、8月中旬までに納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、お近くの取扱金融機関または県税部にお申込みください。

☎ 東青地域県民局県税部課税第一課 TEL734-9976

### 防災無線を聞き逃したら【防災行政用無線テレガイド】

## TEL 017-758-1077

直近の放送内容を聞き直すことができます  
※通話料金が発生します

### 町民課 お知らせ

### マイナンバーカード出張申請受付団体(3名以上)募集中！

町内で活動する各種団体・事業所などからの要望に応じて、町の職員が公民館や職場などを訪問し、マイナンバーカードの申請受付(写真撮影含)を無料で実施します。

「出張申請受付」のご利用は、役場 町民課 住民係までお問合わせのうえ、お申込みください。

なお、対象者は、平内町に住居登録があり、初めてマイナンバーカードを申請される方で、申請には本人確認書類などが必要です。

新型コロナウイルスワクチン  
4回目の接種会場で、出張申請受付を実施する予定です！



☎ 役場 町民課 住民係 TEL755-2113

### 国民年金 お知らせ

### マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます！

#### ◆対象手続

- ① 国民年金第1号加入の届出(退職による厚生年金からの変更など)
- ② 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
- ③ 国民年金保険料 学生納付特例の申請

①～③の申請について、マイナポータルを利用した電子申請を開始しています。

申請には、マイナンバーカードやマイナポータルの利用登録が必要となりますが、マイナンバーの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請が可能です。



※電子申請の詳しい内容は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

☎ 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)

### 企画 お知らせ

### 地方創生の推進に向けて効果を検証しました！

6月30日(木)、平内町まち・ひと・しごと創生会議(山田光昭会長)が開催されました。会議の委員は、様々な産業・分野から推薦を受けた方や住民の代表者によって構成されています。議事では、令和3年度における地方創生施策の効果検証を行い、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。

町では各種事務事業において創意工夫をこらしながら、地方創生の推進に向け更なる取組を進めてまいります。

#### ■主な推進事業

- ・ハクチョウのまち再生事業
- ・新築住宅建設補助金および中古住宅取得補助金
- ・乳幼児・子ども医療費給付事業
- ・早期すこやか生活習慣病健診
- ・町シルバー人材センター

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325

### 農業振興 お知らせ

### 青森県農薬危害防止運動展開中！

県では8月31日(水)まで「青森県農薬危害防止運動」を実施しています。

農薬の適正使用と適切な管理のため以下のことを確認しましょう。

- ◆ 農薬は使用前に必ずラベルを確認しましょう。
- ◆ 周囲への飛散に注意しましょう。
- ◆ クロロピクリン剤を施用したら、必ず「被覆」しましょう。
- ◆ 水田で使用した農薬が河川に流れ出るのを防ぎましょう。
- ◆ 散布器具の洗浄は十分に行い、使用前後に点検しましょう。
- ◆ 使用者自らも農薬を浴びないように注意しましょう。
- ◆ 施錠して保管し、余った農薬や空き容器は適切に処分しましょう。



### 路上でのトラブルが増えています！

農道においても交差点付近では駐車しないなどの交通ルールやマナーを守り、安全な農作業を心がけましょう。

☎ 役場 農政課 農業振興係 TEL755-2117

生活環境  
お知らせ

## 古山則子氏が人権擁護委員に再委嘱されました

当町の人権擁護委員として古山 則子氏(小湊)が7月1日付けで法務大臣より再委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さま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、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。

ゼロゼロみんなの ひやくとおぼん

(人権相談)みんなの人権110番 0570-003-110

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113



▲イベントでパンフレットを配布し啓蒙活動を行う古山氏

福祉  
お知らせ

## 「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の支給について

### 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4年4月～)

◆全部支給：1人目は43,070円、2人目は10,170円、3人目以降は6,100円。

◆一部支給：1人目は10,160円～43,060円、2人目は5,090円～10,160円、3人目以降は3,050円～6,090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月中旬に現況届の提出が必要です。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。

※偽りその他不正な手段により手当の支給を受けた場合は、3年以下の懲役または30万円以下の罰金に処せられます。

☎ 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4年4月～)

1級 52,400円

2級 34,900円

※手当は、所得制限額を超えると支給されません。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

地域整備  
お知らせ

## 木造住宅耐震診断の受診を支援します！

町では、災害に強く安全性の高いまちづくりを推進することを目的として、「平内町木造住宅耐震診断支援事業」を実施します。

支援を希望する方は、対象住宅に該当するかをご確認のうえお申込みください。

■対象住宅：次に掲げる要件全てに該当する町内に建っている住宅

- ① 昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降に増改築されていない住宅
- ② 一戸建て専用住宅または併用住宅であって、地上階数が2以下のものであること(延べ床面積の1/2以上が住宅、かつ、その他の用途に供する部分の床面積が50㎡以下)
- ③ 在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅
- ④ 建築基準法(昭和25年法律第201号)に違反していないこと
- ⑤ 現に居住していること
- ⑥ 町税を滞納していないこと

■診断費用：自己負担額11,000円(延べ床面積が200㎡を超える場合は額の加算があります)

■募集件数：2件(先着順)

■募集期限：令和4年10月31日(月)  
※期限内に募集件数に満たない場合は、11月30日(水)まで延長し、2件に達した時点で募集を終了(土・日・祝日を除く)。

■申込方法：役場 地域整備課に設置している所定の申込書によりお申込みください。

■必要書類：①申込書、②案内図、③建築時期および延べ床面積が確認できるもの、④外観写真2面以上、⑤概略平面図

※詳細は、役場 地域整備課 建設係にお問い合わせください。

☎ 役場 地域整備課 建設係 TEL755-2116

生活環境  
お知らせ

## PCB廃棄物の期限内の処分をお願いします！

ポリ塩化ビフェニル(PCB)は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

PCBが使用された電気機器には、変圧器やコンデンサー、照明器具に組み込まれている安定器などがあります。これらは主に事業用の建物で使用され、安定器についてはかつて事業を営んでいた古い建物(事務所、商店、理髪店など)の照明器具から発見される例が確認されています。

また、PCBが使用された古い低圧進相コンデンサー(モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の力率を改善する目的で設置される小型コンデンサー)が配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。

PCB廃棄物は、処分期限までに処分することが義務付けられています。

今一度、PCBが使用された電気機器がないか確認し、発見された場合は、速やかに県へ届出を行うとともに、期限内に処分するようお願いします。

なお、期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

◆PCB廃棄物の処分期限

種類	処分期限
高濃度PCB廃棄物	変圧器・コンデンサーなど 令和4年3月31日 (期限が過ぎています)
	安定器など 令和5年3月31日
低濃度PCB廃棄物	令和9年3月31日

詳しくは

青森県HP PCB で検索してください。

QRコードからも検索できます。



☎ 青森県環境保全課 TEL734-9584  
東青地域県民局環境管理部 TEL734-9185



健康増進  
お知らせ

皆さまの健康づくりを応援する  
「平内町保健協力員」を紹介します！

保健協力員は、町からの委嘱により、地域の皆さまの健康づくりのために活動しています。  
特定健診・がん検診の受診勧奨、早朝検診での受付や会場案内(コンシェルジュ)、健康展など、町の健康づくり事業へ協力しています。  
生活習慣病や栄養、運動など、多種多様なテーマの研修会に参加しながら地域の健康リーダーとなり、身近な相談役として行政と地域との橋渡し役として活動しています。  
健診・検診の申込みや一人暮らしで困っている人がいるなど、何か相談したいことがありましたら、地域の保健協力員にお声がけください。

保健協力員名簿(任期：令和4年4月1日～令和6年3月31日)

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
一平中	倉本 節子	一勝田町	畑井多恵子	白 砂	柴田まつ子	茂 浦	逢坂 明美
	船橋シズ子		逢坂 スサ	上東田沢	笹原 智子		須藤 郁子
新生町	佐々木晴美	二勝田町	佐々木友子	中東田沢	加藤枝利子	浦 田	豊島 照美
	伊瀬谷れい子		山田由紀子	下東田沢	田中 てる		稲 生
二平中	阿部 悦子	東沼館	工藤 初枝	野内畑	加藤 時子	浪 打	山崎せき子
	辻村 百子		蝦名ゆり子	一内童子	佐々木直子		土 屋
赤坂台	山口 京子	西沼館	船橋 睦子	二内童子	渡邊 美枝	松野木	八戸 照美
寺 町	須藤 良子		名越 幸子	外童子	倉本アサ子		薬師野
本 町	辻村美代子	緑 町	山田 鏡子	大和山	山口眞佐子	清水川	亀田 京子
下 町	辻村 江子		福 島	木村 カツ	藤 沢		仲出川るみ子
一元町	蝦名 愛子	福 館	木村しつゑ	山 口		逢坂ゆみ江	二小林
	田中恵利子	平 川	辻村 泰子		大水 次子	三小林	船橋美智子
	三星 松代	東 和	垂井 信子		千代谷きみ子	一口広	太田 良子
二元町	高橋 哲子		飯田 サツ	本堂 順子	二口広	江戸 栄子	
川原町	佐々木ツギエ	浅 所	三津谷信子	小豆沢	木村 啓子	折 戸	荒川由美子
	須藤美代子		大水志美子		倉内百合子	狩場沢	熊谷 仁子
	福原 幸子		遠嶋いく子		倉内由紀子	陸奥ヶ浦	木立 優子
浜 子	中村 節子	間 木	宿野部とみゑ	中 野	田村とき子		
盛 田	荒内 きゑ		東 滝	細川 絹子	板 橋	須藤由美子	

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

【野辺地出張相談】働く自信をつけたいあなたを全力サポート！

あおり若者サポートステーションでは、長期に職業に就けず悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業生などを対象に、就職に向けた支援を行っています。

- 場 所：ハローワーク野辺地 2階(上北郡野辺地町字昼場12-1)
- 出張日：第2・第4木曜日(祝日除く)
- 申 込：前日までに「あおり若者サポートステーション」までご連絡ください。

☎ あおり若者サポートステーション Tel775-5301(受付時間 8:30~17:15)

国保  
お知らせ

「限度額適用認定証」の有効期限は7月31日です！

(注)  
現在発行している「限度額適用認定証」の有効期限は令和4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。**

70歳以上の方

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

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、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。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

後期高齢  
お知らせ

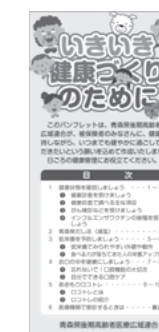
後期高齢者医療  
被保険者の皆さまへ

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に変更(解約・金融機関の店舗統廃合など)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。

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、被保険者の皆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。



交通事故などにあつたとき

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。

☎ 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel718-0019  
青森県後期高齢者医療連合 Tel721-3821

「あおり若者定着奨学金返還支援制度」がスタートしました！  
～2023年度、2024年度採用の登録募集中～

若者が、青森県内に住み登録企業で6年間働き続けたとき、県と企業とで奨学金返還を支援する制度です。  
若者・企業とも**事前登録が必要**です。

■対象者

- ・大学・短大などの卒業生(卒業見込み含む)で、採用時に35歳未満の方
- ・青森県内で正規雇用されていない方
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

■対象企業など

- ・県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)

■支援額(企業・県が1/2ずつ負担)

学校区分	支援額(企業が設定)
大学など	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大など	75万円、50万円、30万円のいずれか

※返還総額・返還残額の1/2が上限。

詳しくはWEBで！



☎ 青森県地域活力振興課 Tel734-9174

「ひらない夏まつり」を開催します！

町立体育館駐車場をメイン会場として、3年ぶりに「ひらない夏まつり」を開催します。

- 開催日：8月20日(土)
- ピアガーデン・屋台(12:00～ 体育館前)
- 魚つかみ取り(12:00～ ひだまり公園付近小湊川) ヤマメ・ニジマスをつかみ取り！
- オープニングセレモニー(13:20～ 体育館前) 小湊・口広保育園、山彦幼稚園、DanceダンスACE(キッズダンス)、小湊中学校吹奏楽部出演！
- カラオケ大会(14:30～ 体育館前) 各賞にひらない町商品券贈呈！小学生までのちびっこの部、大人の部を開催！
- よさこい演舞(18:00～ 体育館前)
- 盆踊り(18:30～ 体育館前) 竹伸会による三味線演奏もあります！ひらない町商品券などが当たる抽選会を実施！
- 花火打ち上げ(19:50～) 小湊川上流、藤沢～小豆沢間、東田沢漁港で3か所同時打ち上げ！

☎ ひらない夏まつり実行委員会事務局 (平内町商工会内) TEL755-3254

「遺言・相続」相談会を開催します！

青森県司法書士会では、令和4年8月3日に迎える司法書士制度150周年を記念して、日本司法書士会連合会ほか関連団体と共催で、全国一斉「遺言・相続」相談会を開催します。

本相談会は、令和6年に予定されている相続登記の義務化を見据え、相続登記に関する相談のほか、遺言の作成などの円滑な相続を行うための準備に関する相談に無料で応じます(個別継続相談は有料)。

- 開催日時：8月7日(日) 10:00～16:00
- 実施方法：電話相談(当日のみ通話可能) TEL0120-339279

☎ 青森県司法書士会事務局 TEL776-8398

むつ湾サイクルロゲイニング参加者募集！

下北半島・夏泊半島・津軽半島に囲まれた陸奥湾の海岸線沿いを一周する総距離270kmのロングコースで、グルメ・景色・文化・アクティビティなどを体感しながら壮大なサイクリング旅が楽しめます。

- 日時：9月3日(土) 9:30スタート～4日(日) 18:00フィニッシュ (小雨決行・荒天中止)
- 場所：むつ湾一周サイクリングコース (スタート・フィニッシュ地点/「道の駅」浅虫温泉 ゆ～さ浅虫)
- 募集人数：100人(先着順) ※2人以上4人以下のグループでの申込みとなります。不測の事態(体調不良、落車など)を考慮し、個人参加はできません。 ※小学生以下の参加は不可、高校生以下の参加は保護者同伴となります。
- 参加料：無料
- 参加賞：輪行袋、お買い物クーポン券(ゆ～さ浅虫)
- 申込：8月19日(金)までにむつ湾広域連携協議会へお申込みください。

☎ むつ湾広域連携協議会 (青森市地域スポーツ課内) TEL718-1431

法務局の「自筆証書遺言書保管制度」

「自筆証書遺言書保管制度」とは、自筆証書遺言書を法務局に預けることで、遺言書を他人に見られることがなく、遺言書の改ざんや遺言書の紛失を防ぎ、相続をめぐる紛争を防止するとともに、ご自身の財産を確実にご家族などに託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となるものです。

遺言を検討されている方は、ぜひこの制度をご利用ください。

詳しくは、法務省ホームページまたは最寄りの法務局までお問い合わせください。

- 保管申請手数料：3,900円

☎ 青森地方法務局 TEL776-6231

令和3年民法・不動産登記法 改正  
相続等により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する法律 制定  
所有者不明土地の解消に向けて、  
不動産に関するルールが大きく変わります。

詳しくは二次元コードをスキャン  
または「法務省 所有者不明」で検索！



不動産登記推進  
イメージキャラクター  
「トウキツネ」



☎ 青森地方法務局 登記部門 TEL776-9041

平内町プレミアム商品券の使用期限は8月31日(水)です！

- ▶期限を過ぎると無効になります。使い忘れがないか確認しましょう。
- ▶未使用商品券の払い戻しはできません。
- ▶商品券の再発行は行いません。紛失、破損・汚損、盗難被害のないよう商品券購入者の責任において適切に管理してください。

☎ 平内町商工会 TEL755-3254

お金や暮らしについてお悩みの方へ

消費者信用生活協同組合では「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会(無料)を開催します。

- 日時：9月10日(土) 10:00～16:00
- 会場：信用生協青森事務所 (青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)
- 相談内容：①お金の問題 ②遺産相続 ③不動産売買 ④公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題 など
- 相談料：無料(要事前予約)
- 予約・問合せ：信用生協青森事務所 TEL 0120-102-143

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
8月2日(火) 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
8月9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 園内ホールで遊びます
8月24日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ポールプール遊び

☎ 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▶



令和4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4年度同窓会総会・懇親会を中止することとしました。苦渋の決断ではございますが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

なお、令和3年度決算報告書、事業計画書などは、青森東高等学校ホームページ内の「平内校舎卒業生の方へ」に掲載しています。

☎ 平内高等学校・東高等学校平内校舎同窓会事務局 TEL090-6624-8031

民事調停手続きの模擬調停を開催！

青森地方裁判所では、「法の日」週間および調停制度発足100周年記念行事を次のとおり開催します。

- 日時：10月3日(月) 13:30～16:00頃
- 場所：青森地方・家庭裁判所
- 内容：簡易裁判所の民事調停手続きの各場面を実演して解説、調停制度についてのパネルディスカッションによる意見交換など
- 対象：一般の方25人(先着順、参加無料)
- 申込：9月12日(月) 9:00から青森地方裁判所事務局総務課庶務係へ電話でお申込みください。

☎ 青森地方裁判所事務局総務課庶務係(担当：相馬) TEL722-5421

6月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,934人(+6人)  
女…5,382人(+2人)  
計…10,316人(+8人)  
世帯数…4,844世帯(+12)  
令和4年7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
小形 天李(翔)藤	沢
笹原 愛海(昂真)中	東田沢
蠣崎 永琉(雄太)茂	浦
須藤 夏葵(隆浩)第2	平中
蝦名 天桜(千英)第1	元町



お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
船橋 まつ子(73)利信第1	小林
須藤 清道(81)三津谷真知子	板橋
田村 由秋(78)尚樹	土屋
本堂 タイ子(77)山本セツコ	山口
三津谷 ツルエ(81)仁志	浅所
小形 ハチミ(91)勝男	藤沢
倉本 ミチル(83)次男	外童子



## オッホーくんの夜越山だより 旬の情報が スマートフォンでご覧いただけます！

夜越山森林公園では、今年度よりSNSアカウントを取得し、情報発信を行っています。SNSとは、「会員制交流サイト」ともいわれるもので、スマートフォンで登録すると、夜越山のイベント情報やサポテン園の植物の様子、春にはサクラの開花状況など広報では間に合わないリアルタイムな情報を、きれいなカラー写真付きでご覧いただけるようになります。

現在、Instagram(インスタグラム)、Facebook(フェイスブック)、Twitter(ツイッター)の各アカウントを運用しておりますので、皆さまぜひ一度ご覧ください。



☎ 夜越山森林公園 TEL755-2663



1人分 48kcal / 塩分0.99

うま味のあるじゃこを入れただしがいら  
ない簡単味噌汁。じゃこは骨ごと食べら  
れる小魚でカルシウムたっぷり。手軽にご飯  
にかけてたり、豆腐ののせて冷やっこにし  
たりなど工夫して利用しましょう。

### ♪ 今月のcooking ♪ [じゃこと小松菜の味噌汁]

#### 《材料(2人分)》

- ちりめんじゃこ・10g    ○小松菜・・・50g    ○油揚げ・10g
- 水・・・・・・・・300ml    ○味噌・・・小さじ2

#### 《作り方》

- ① 小松菜は根元を切り落としてよく洗い、2cm長さに切ります。油揚げは1cm幅に切り、サッとゆでて油抜きをします。
- ② 鍋に分量の水とじゃこ、油揚げを入れて中火にかけ、煮立ったら小松菜の軸、葉の順に加えてサッと煮て、味噌を溶き入れます。
- ③ ひと煮立ちしたら、器に盛りつけて完成です。