

広報

ひらなひ



- 「樺山海岸クリーンフェスティバル」より
テントの設営をする参加者 -



新型コロナウイルスワクチン4回目接種情報

令和4年8月24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。接種を希望する方は、必ず予約が必要です。

また、3回目接種が未接種の方の3回目接種も実施しますので、希望される方はご予約ください。

■対象者：3回目接種完了から5か月以上経過し、①～③に該当する方

- ① 60歳以上の方
- ② 18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
- ③ 医療従事者、高齢者施設等の従事者

■実施日および実施場所：

接種実施日	接種受付時間	最終予約締切	使用ワクチン	接種場所
9月23日(金・祝)	8:30～15:00	9月9日(金) 16:00	モデルナ社	町立体育館 ※送迎バス運行(予約の際に申込みが必要です)
9月24日(土)			ファイザー社	
9月25日(日)			ファイザー社	

- ・4回目接種の方は、令和4年4月25日までに3回目接種が完了している方が対象となります。
- ・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。
- ・ワクチンの供給状況により、変更になる可能性があります。

※予約状況により、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

■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。

① 60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。
② 18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 医療従事者、高齢者施設等の従事者 (申請必要)	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。
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

マイナポイント取得のための マイナンバーカード申請期限迫る！



9月30日(金)までにマイナンバーカードの交付申請をしていただいた方に限り、令和5年2月28日(火)までに手続きすると、最大2万円分のマイナポイントがもらえます。

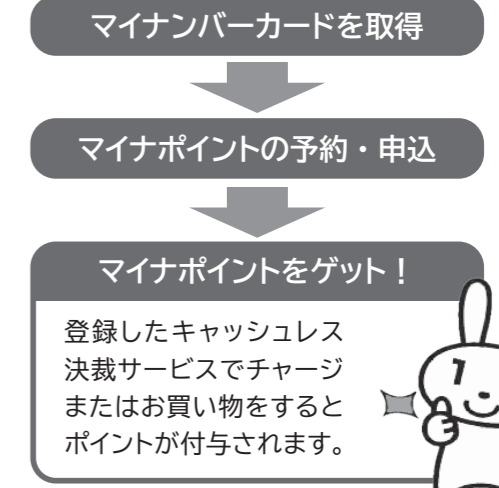
地方公共団体情報システム機構(J-LIS)より、まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ「QRコード付き交付申請書」が7月下旬から順次送付されています。

令和4年10月以降の申請はマイナポイントの対象となりません。

まだ取得されていない方は、この機会に早めの申請をお願いします。

ご不明な点がございましたら、町民課 住民係までお問い合わせください。

<マイナポイントを受け取るまでの流れ>



マイナンバーカードの
新規取得等で
最大 **5,000**円分

健康保険証としての
利用申込みで
7,500円分

公金受取口座の登録で
7,500円分



新型コロナウイルスワクチン4回目接種会場 マイナンバーカード出張申請受付を実施します！

次のとおり、新型コロナウイルスワクチン4回目接種会場において、マイナンバーカード出張申請受付(写真撮影含)を無料で実施しますので、お気軽にご利用ください。

実施日	時間	会場	対象者
9月23日(金・祝) 9月24日(土) 9月25日(日)	8:30～15:45	町立体育館	初めてマイナンバーカードを申請される方で、当日、ワクチン接種される方に限ります。

■カード申請に必要なもの

- ① 個人番号カード交付申請書 兼 電子証明書発行/更新申請書(A3用紙)または通知カードの下の部分
- ② 本人確認書類
 - ・官公署発行の顔写真付きの身分証明書などを1点(運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、身体障害者手帳など)
 - ・上記の書類がない方は、下記の書類の中から2点
(健康保険証、介護保険証、後期高齢者医療被保険者証、福祉医療費受給者証、年金手帳・証書、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、氏名と生年月日の記載がある学生証、新型コロナウイルスワクチン予防接種済証など)

☎ 役場 町民課 住民係 Tel755-2113

交通安全と特殊詐欺防止を呼びかけ

7月11日(月)、マックスバリュ平内店前にて、平内町交通安全母の会(今まゆみ会長)が、横断歩道などに関する交通安全啓発チラシと反射材および悪質商法・特殊詐欺啓発チラシの配布を行いました。

チラシや反射材を受け取った方は、「横断歩道を渡ろうとしているのに一時停止しない車をよく見る。運転する人は気をつけてほしい」「暗い時間に外出することがあるので反射材はありがたい」「怪しい電話がたまに来るので今後も気をつけたい」と話しました。



▲チラシを配って町民に呼びかける交通安全母の会の会員

日本郵便株式会社が町社会福祉協議会に車両を贈呈

このほど、2022年度日本郵便年賀寄付金配分事業の配分団体に社会福祉法人平内町社会福祉協議会(石田康男会長)が選ばれました。

7月13日(水)には、日本郵便株式会社常務執行役員の小野木喜恵子東北支社長が同協議会の運営する「社協の湯っこほのぼの」を訪れ、デイサービス利用者送迎用の車両が贈呈されました。

贈呈式の中で、小野木支社長が「利用者が社会とのつながりを持ち、いつまでも元気に過ごしてほしい」とあいさつすると、石田会長は「要望どおり、利用者の送迎用に乗り降りしやすいスライド式ドアの車両が届きました。末永く、無事故で大切に使用したい」と感謝しました。



▲レプリカキーを持つ小野木支社長(左)と石田会長(右)

交通死亡事故ゼロを祈願 「夏の交通安全祈願祭」

7月21日(木)、口広供養地蔵尊と大石平供養観音像前で、青森交通安全協会平内支部(須藤恵悦支部長)が、「夏の交通安全県民運動(7月21日~31日)」に伴う交通安全祈願を実施しました。

当日は関係者約30人が参加し、線香や供物をあげて黙とうを捧げました。

須藤支部長からは「本日時点で平内町の交通死亡事故ゼロが1,297日間続いているので、今後も継続できるよう交通安全運動を頑張っていきましょう。また、今年度から青森交通安全協会平内支部となりましたが、これまでと変わらず活動を続けていきます」との言葉がありました。



▲黙とうを捧げる参加者

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

陸奥湾を守ろう! 「むつ湾環境活動体験会in平内町」

7月22日(金)、山村開発センターおよび久慈ノ浜海岸にて「むつ湾環境活動体験会in平内町」が開催され、町内外の小中学生23人が保護者の方と一緒に参加しました。

このイベントは、将来を担う子どもたちが陸奥湾に親しみ、守っていくきっかけとするため、令和元年度より小学生を対象とした体験会を陸奥湾沿岸の市町村持ち回りで開催しているもので、今年度は平内町が開催地として環境に関する体験会を行いました。

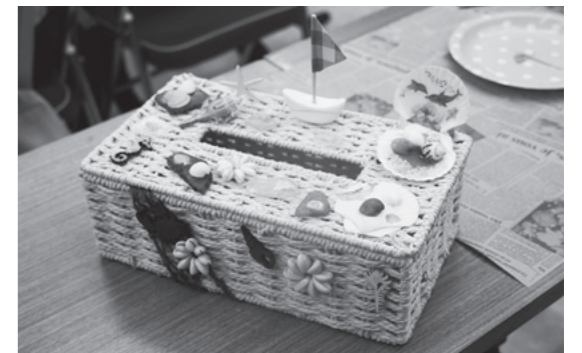
午前中はあいにくの雨のため、ごみの分別調査はできませんでしたが、久慈ノ浜海岸で捨てられている海岸ごみの現状を確認しました。その後、山村開発センターに移動し、ボランティア団体「BLUE PEACE AOMORI」の副隊長小田切勇司さんの海岸ごみに関する講話を聞き、海のプラスチックごみがいかに環境問題に影響しているかをクイズ形式で学びました。

また、午後は「Atelier muguet(アトリエミュゲ)」の神幸代さんを講師に「ホタテの貝殻を使用したワークショップ」を行い、ホタテ貝や海の生き物をかたどったパーツをデコレーションしたボックスティッシュケースを作製しました。

江戸嘉菜さん(小湊小5年)は「海岸に漂着したごみの説明やクイズをしながら環境問題についてのお話を聞いて、とても勉強になった。これからは少しでもごみを出さないように繰り返し使えるものを選んで生活したい」と話しました。



▲親子でボックスティッシュケースを作製



▲完成したボックスティッシュケース

お盆前に河川敷をきれいに

8月8日(月)、平内町土木協同組合(蝦名和人理事長)の事業者15人が、小湊川河川敷内にて草刈り作業やごみ拾いなどを行いました。

この活動は環境美化ボランティアとして毎年8月上旬に行われるものです。

組合員の皆さんは、強い日差しが照りつける中、汗だくになりながら子どもの背丈ほどに伸びた草を草刈り機で刈ったり、ごみを拾ったりして川沿いをきれいにしました。



▲丹念に草刈りを行う参加者

第10回 夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会 結果

▼1年男子

- ①石戸 谷理隆(小湊)
- ②山田 凌也(小湊)
- ③阿部 瑛太(山口)

▼2年男子

- ①八戸 皇弥(東)
- ②船橋 叶瀬(東)
- ③平野 風芽(小湊)

▼3年男子

- ①八戸 啓(東)
- ②蝦名 良葵斗(小湊)
- ③江戸 律喜(小湊)

▼4年男子

- ①船橋 秋惺(東)
- ②船橋 陸(東)
- ③鹿内 琢仁(山口)

▼5年男子

- ①倉本 瑛太(東)
- ②山崎 太智(東)
- ③濱田 樹(小湊)

▼6年男子

- ①鈴木 快人(小湊)
- ②松下 蓮侍(小湊)
- ③八戸 航世(小湊)

▼1年女子

- ①船橋 杏昊(東)
- ②川村 佳凜(山口)
- ③佐々木 咲来(小湊)

▼2年女子

- ①飯田 羚暖(小湊)
- ②八戸 咲衣(小湊)
- ③平澤 唯衣(山口)

▼3年女子

- ①森 柚音(小湊)
- ②佐々木 玲奈(山口)
- ③荒内 咲瑠(小湊)

▼4年女子

- ①八戸 風花(東)
- ②江戸 楓(東)
- ③三津谷 和(小湊)

▼5年女子

- ①福田 千紗(小湊)
- ②片山 佳奏(小湊)
- ③江戸 嘉菜(小湊)

▼6年女子

- ①倉本 芽衣(東)
- ②船橋 愛瑠(東)
- ③後藤 里歩(山口)

自然体験を通して海洋ごみ問題を考える

8月9日(火)、10日(水)に1泊2日で「樺山海岸クリーンフェスティバル」(町教育委員会主催)が開催され、町内の小学生9人が参加しました。

このイベントは、ホタテ養殖が盛んな当町に、多くの海洋ごみが流れ着いている昨今、子どもたちに海洋ごみ問題に関心を持ってもらうきっかけとしてほしいと行われたものです。

1日目は山村開発センターに集まり、開講式や海洋ごみについての講義を受けたあと、自然体験のために会場を移動しました。当初の予定では樺山海岸でのキャンプでしたが、残念ながら雨天のため、プログラムの内容を変更して浅所コミュニティセンターで行われました。

それでも子どもたちは、インストラクターにごみの分別や食品ロスを少なくするコツを聞きながら、テントの設営や食事の用意、レクリエーションを楽しんでいました。

2日目も天候に恵まれませんでした。早朝に大島でごみ拾いを行ったあと、小湊漁港で水中ドローン、町立体育館で空中ドローンを体験しました。

まとめのグループディスカッションを終えると、子どもたちからは「海の中が思ったより汚くて、ごみを捨てないように気をつけようと思った」「普段炊飯器で簡単に炊けるご飯を飯ごうで炊くのは大変だったけど、面白かったし、おいしかった」などの感想があげられました。



▲慣れない手つきで調理する子どもたち



▲水中ドローンで海の中を観察



平内町「立志塾“夏期講習会”」開講！

平内町教育委員会 学校教育課 TEL755-2565

町教育委員会では、8月8日(月)から3日間、町内3中学校3学年の生徒を対象として、「立志塾“夏期講習会”」を開講し、22人の生徒が参加しました。

「立志塾」は、学校の授業以外での学ぶ機会を与えるとともに、生徒の学力向上を目的とし、町教育委員会渡辺教育長を塾長として開講したものです。

今回の夏期講習会では、進学塾「英智学館」の講師を招き、数学・英語の2教科を基礎クラスと応用クラスに分け、生徒自身の習熟度にあったクラスを選択してもらっての学習としました。参加した生徒は、1日2教科(1教科1時間)を意欲的に学習だけでなく、他校生徒とも交流を図る様子が見られるなど、充実した3日間を過ごしました。参加した生徒からは「学校の授業とは違い、新鮮だったし、とても分かりやすかった」「苦手な問題でも、解きやすい方法を教えてくれた」などの声がありました。

町教育委員会では今後も引き続き、町内小・中学校の長期休業期間などを利用して「立志塾」を開講し、町内児童生徒の学力および学習意欲向上のお手伝いをしていきたいと考えています。



▲英語の授業の様子



▲数学の授業の様子



成人年齢引き下げ後初の「平内町はたちの成人式」挙行！

8月15日(月)、勤労青少年ホームで「平内町はたちの成人式」が開催されました。

今年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、初めての開催となりますが、町ではこれまでどおり、20歳になる方を対象に執り行い、53人の新成人が出席しました。

懐かしい顔に再会した新成人は、話に花が咲き、式典前に中学時代のクラスごとに記念写真を撮影している間も大賑わいとなりました。

式典では、船橋町長が「未来に明るい希望を持ち、失敗を恐れず目標に向かって挑戦し続けて、これからの社会を切り開いていただきたい」と式辞を述べ、新成人代表の八重樫彩音さんは「私たちの世代が平内を盛り上げていかなければならない。一人ひとりが自分の行動に責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って前に進んでいきたい」と誓いの言葉を述べました。



▲「二十歳の誓い」を述べる新成人代表の八重樫彩音さん



夜越山周遊スタンプラリー実施中！

各施設間で連携し夜越山を盛り上げようと組織している夜越山森林公園連絡会議(七尾孝洋会長)では、サポテン園やよごしやま温泉、スキー場などをめぐるスタンプラリーを開催中です。

10月末までの期間中に各施設を訪れ3つのスタンプを集めると、9月はホタテ加工品の詰め合わせセット、10月はホタテ一番お食事券が当たる抽選に応募できます。

10月9日(日)と10月10日(月・祝)にはサポテン園の無料開放などを行う「夜越山の日」イベントも開催され、スタンプを集めるチャンスとなっておりますので、皆さまお誘い合わせのうえ、夜越山へお越しください。



▲ホタテ一番の人気メニュー「ホタテの鉄板ステーキ付き寿司御膳」

夜越山森林公園 TEL755-2663

～2022～

ひらない夏まつり



▲盆踊りの輪で囲まれた客席

8月20日(土) 夏の一大イベント「ひらない夏まつり」が3年ぶりに開催されました。

昼間は、小学生以下の子どもたちが参加して「魚つかみ取り」が行われ、会場となった小湊川では、必死になって魚を追いかける子どもたちの歓声が響き渡りました。

午後からは、メイン会場の町立体育館駐車場で、オープニングセレモニーとして山彦幼稚園の園児による楽器演奏やスポーツクラブ「DanceダンスACE」によるキッズダンスが披露され、かわいらしい出演者に惜しみない拍手が贈られました。

その後、雨脚が強くなったため、会場を町立体育館の中に移し、今年初開催となるカラオケ大会で、町内のど自慢たちが会場を沸かせ、大会の締めには、アマチュア歌手の三津谷有華さんが日本一となった歌声を披露しました。

大人の部で第1位となった高校1年生の濱中心音さん(元町)は「歌うのが好きで、カラオケに行ったりします。出場してた人たちがみんな上手だったので、まさか1位が取れると思わなかった。とてもうれしいです」と話しました。

続いて、チームナンコツによるパラパラ、スコップ三味線、よさこい演舞、ねぶた囃子の演奏が行われると、思わず踊りだす人が出てくるほど熱気に包まれ、竹伸会の演奏に合わせた盆踊りが始まると、客席をぐるりと囲む輪ができ、大いに盛り上がりました。

そして、まつり会場、東田沢漁港、藤沢～山口間、清水川漁港の4か所に打ち上げられた色鮮やかな花火がまつりのラストを飾り、短い平内の夏を満喫した一日となりました。



大人の部第1位 濱中心音さん



ちびっこの部に出場した子どもたち



平内町 地域おこし協力隊からのメッセージ



2022
長月

椿油のワークショップ開催しました！

椿油しぼりとリップバームづくり体験のワークショップをまちなかオフィスで開催しました。

はじめての開催ということもあり、もうドキドキ。

そんなドキドキも、今回「青森県東青地域キャンプ&ワーケーション体験」に参加されたご家族とご友人がとっても和やかな雰囲気だったのであつという間に緊張はほどけました。

平内町の見どころのご紹介や「北限のツバキ」として国の天然記念物に指定されている平内町の花「椿」についてお話を。種子も割っていただきましたが、ひとつひとつ手間がかかることに驚かれ、搾り機を使って油が出てきたときには「わ～出てきました！！」と、とっても感激されていました。

最後はエッセンシャルオイルで香り付けをし、お手製のリップバーム完成に、みんな拍手で喜びました。

「今日は良い体験ができました！楽しかったです！」と喜んで帰っていただき、わたしも忘れられない1日となりました。

今後は定期開催できるよう準備していきます。

開催決定しましたら、お知らせしますね！

自己紹介と平内町についてご紹介
みなさん少し緊張気味ですね～



お好みのエッセンシャルオイルを入れ
椿油とミツロウを混ぜ合わせたら
あとは固めてリップバーム完成！



椿を活かしたまちづくりプロジェクト 平内町地域おこし協力隊 × 弘前大学生

9月9日(金)から11日(日)まで、弘前大学の学生さんが東田沢地区でフィールドワークを行います。

東田沢エリアを地域の方と歩き、平内町の歴史や町の魅力を知り、魅力を活かせるアイデアづくりを行い、発表する予定です。

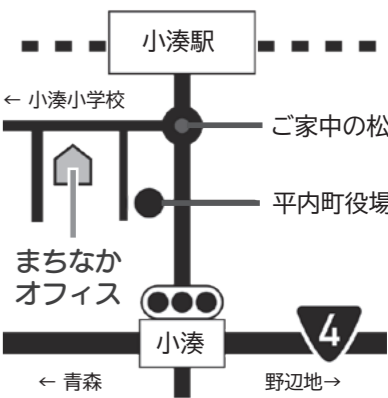
みなさまお時間ありましたら、学生たちの発表を聞いてみませんか。

◆日時：9月11日(日) 13:00～

◆場所：東田沢集落圏防雪管理センター

※コロナの感染状況により、内容の変更または中止となる場合もありますのでご了承ください。

「まちなかオフィス」は
こちらです！



☎ まちなかオフィス TEL762-7420



「知る」「見る」「ふれる」ひらない！わくわく探検隊

7月29日(金)、自然体験を通じて自分たちの町のことをもっと知ってもらい、郷土を大切に思う心を育むことを目的に「ひらない！わくわく探検隊(町教育委員会主催、青森大学・水産総合研究所等協力)」が開催され、町内の小学生14人が参加しました。

探検隊が活動を行った浅所海岸周辺は、国の特別天然記念物に指定されているハクチョウの渡来地であり、県内でも屈指の面積を誇る干潟が広がっています。この日は天気も良く、ライフジャケットを身にまとった子どもたちは、盛田川を下り、途中川底のぬかるみに足を取られながらも思い思いに散策しながら浅所海岸に辿り着き、ハクチョウのエサとなるコアモモやカニなどの水生生物を見つけては、歓喜の声を上げていました。

また、顕微鏡・虫眼鏡観察では、捕まえた生き物の大きさを測り、図鑑で名前を調べるなど、興味深そうに観察していました。

子どもたちに、どんな生き物が川や干潟のどこにいたのかグループでまとめ、発表してもらった内容からは、今回の自然体験活動で山・川・海のつながりを学び、豊かな自然を大切にしていかなければならないという気持ちが強くなったように感じました。



▲顕微鏡を使った生き物の観察



▲グループごとにまとめの作業をする子どもたち

生涯学習カレンダー 9月

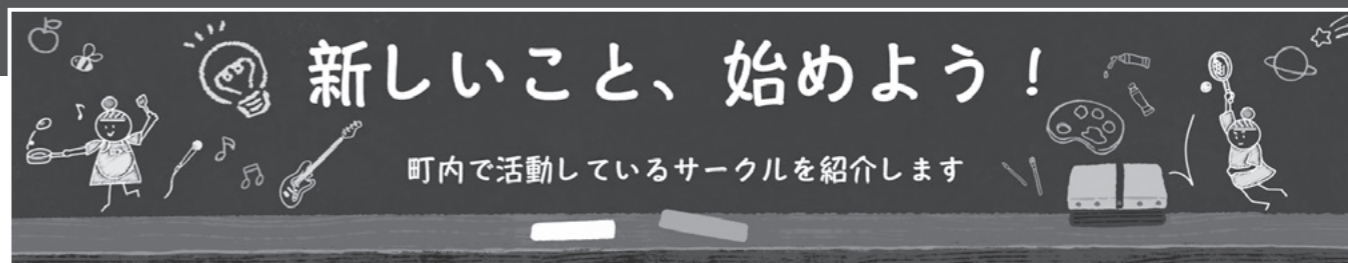
10日(土)	◆ 図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00~)
15日(木)	◆ 心配ごと相談日 (勤労青少年ホーム 10:00~12:00)
21日(水)	◆ ひらないカレッジ 「今から取り組もう！防災講座」 (山村開発センター 10:00~)
以下の行事は延期・中止となりました	
7日(水)	◆ ひらないカレッジ 「他市町村を知る～弘前仲町武家屋敷の歴史と魅力について～」 (中止)
18日(日)	◆ 第3回平内町スポーツ推進委員協議会会長杯 争奪平内綱引き大会 (10月2日(日)に延期)

町立図書館 紹介コーナーその272

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

①孤蝶の城	桜木紫乃
②桜風堂夢ものがたり	村山早紀
③宙ごはん	町田そのこ
④あきらめません!	垣谷美雨
⑤無明	今野敏
⑥漆花ひとつ	澤田瞳子
⑦鷹の系譜	堂場瞬一
⑧N/A	年森瑛
⑨オカルト編集王 月刊「ムー」編集長のあやしい仕事術	三上文晴
⑩核実験被ばく者の真実 核兵器のない世界へ	赤旗編集局

そのほかの新刊情報はこちら▶



平内町文化協会「夏泊将棋クラブ」

最近はゲームなどで一人でも楽しめる将棋ですが、人と人が対面で指す将棋は、おもしろさもひとしおです。また、将棋は学ぶことによって創造、記憶、集中といった様々な考える力が身につきます。どなたでも大歓迎、小学生・中学生のお子さんの参加もお待ちしております。

■場所：勤労青少年ホーム和室

■日時：第2・第4木曜日 18:30~21:00

■連絡先：会長 中里正博 Tel.755-3136



「平内アスリートクラブ」

小学生から陸上競技の大会に出場できるよう、町スポーツ協会陸上クラブの陸上教室から独立して立ち上げたクラブです。U16陸上競技大会青森県予選、全国中学校体育大会標準記録の突破を目指し、日々自分と勝負して練習を積み重ねています。

小学4年生から、スポーツリズムトレーニング協会認定インストラクターが指導します。「少しでも速く走れるようになりたい」という小学生・中学生の皆さん、お気軽にお問い合わせください。

■場所：町陸上競技場

■日時：週2~3回不定期 18:00~20:00

■連絡先：代表 塩越昭弘

✉ hiranai.athletics.club@gmail.com



2022 平内町民パークゴルフ大会 結果

7月3日(日)、夜越山パークゴルフ場で、平内町スポーツ協会(荒内護会長)主催の「平内町民パークゴルフ大会」が開催されました。大会の結果は次のとおりです。

▼一般男子の部

第1位 辻村 義雄 第2位 雪田 新一 第3位 川端 欣三 第4位 須藤 實 第5位 奈良 守

▼一般女子の部

第1位 小鷹 イツ 第2位 太田 洋子 第3位 木村 美雪 第4位 佐々木純子 第5位 須藤寿美子

放送大学10月入学生を募集中!

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「空いた時間を有効活用したい」など様々な目的で、幅広い年代の方が学んでいます。

詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

■出願期間：9月13日(火)まで

※インターネット出願も受け付けています。

放送大学青森学習センター Tel.0172-38-0500
放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>



よい生活習慣は気持ちがいい！9月は「健康増進普及月間」

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬

平内町は、短命県の中でも短命の町と言われていますが、脱短命町を目指すためにも、ご自身の健康を振り返ってみませんか？

運動

「身体を動かすこと」を意識し、生活に取り入れてみましょう！

有酸素運動は、基礎代謝量の向上や高血圧の緩和、脳の活性化など、様々な体に良いことがあります。

また、20分以上継続して行うことで、より高い効果が期待できます。

例えば...

- 車はあえて遠くに停めて歩く距離をのばす。
- エレベーターやエスカレーターより階段を利用する。
- 息がはずむくらいのペースで歩く。
- 家事をしているときは、おなかに力を入れる。
- 階段の昇降運動やラジオ体操を行う。 など



食事

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけ、塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

1日の食塩は、男性7.5g未満、女性6.5g未満が理想的です。

高齢者に多くみられる「低栄養」や脱水を防ぐためにも、毎食しっかり食べ、水分をこまめにとりましょう。食欲アップのためにも、「食べる楽しみ」を大切にしましょう！

禁煙

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素などの有害な化学物質がたくさん含まれています。がんなどの生活習慣病や、免疫力の低下で感染症にかかりやすくなるため、禁煙は大切です。

※「禁煙チャレンジ事業」は現在治療薬の出荷停止のため、休止しています。再開のめどが立ちましたらお知らせします。

薬

薬だけではなく、運動や食事など生活習慣の改善も治療になります。運動や食事ですっかりコントロールできれば、症状も良くなり、薬の量も減っていくでしょう。

処方された分は自己判断で中断せず、しっかり飲み続けることが大切です。

7月8日(金)小湊小学校／7月15日(金)東小学校／7月19日(火)山口小学校で開催

“こころ元気リフレッシュ教室”を開催しました

町内の小学校5年生を対象に、八戸学院大学臨床心理士の瀧澤志穂氏を講師に招き、「こころ元気リフレッシュ教室」を開催しました。“こころは元気ですか”というテーマで、“こころ”と“自分の気持ち”について学習しました。

参加した児童からは「友達が困っていたら、大丈夫？どうしたの？と声をかけてあげたい」との声がありました。

瀧澤氏からは「誰も傷つけない方法で、大人になってからも大切な一番いい方法は、誰かに相談することです」と、児童らにメッセージを送りました。



▲講師の問いに手を挙げる小湊小学校の児童

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

10月 健診結果説明会のご案内

場所	月日	受付時間
茂浦コミセン	10月4日(火)	13:00~15:00

健診の結果が「要精検(精密検査が必要)」と判断された方は、必ず精密検査を受けましょう。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019

健康
ポイント
対象事業

9月10日～16日は「自殺予防週間」

早く気づいて！こころの赤信号・こころのSOS

平内町の自殺の現状は、全国平均よりも高く、男女別では68%が男性です。こころの病気は誰もがかかる可能性があります。こころの変化に気づいたら、身近な人や専門機関に相談しましょう！

「こころの相談窓口ネットワーク」

☆土日祝、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
眠れない	平内町役場 健康増進課	718-0019	8:15~17:00 ☆
ひどく落ち込む	東地方保健所 健康増進課	739-5421	8:30~17:15 ☆
電話相談	NPO法人 あおもりいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	12:00~21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日・15日 12:00~21:00
	「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日 8:00~翌日8:00
	青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」	787-3957 / 787-3958	9:00~16:00 ☆
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなおうまろうよこころ)	9:00~16:00 ☆ 18:30~22:00 ☆
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-279-338 (フリーダイヤル つなぐ ささえる)	24時間いつでも

LINE相談

生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)
LINE ID: @yorisoi-chat
17:00~22:00
(水 / 11:00~16:00、休 / 土)



ひとりじゃないよ。@青森県

令和4年8月10日~9月6日
令和5年1月6日~2月2日
17:00~22:00(相談受付は21:30まで)
※専用アカウントで友達登録してください



精神科医師による「こころの健康相談」

実施日	時間・場所	備考
9月22日(木)	14:00~16:00 東地方保健所(青森市第二問屋町4丁目11-6)	参加無料
11月24日(木)	青森市営バス: 青森駅→東地方保健所 (K37観光通り線)	予約制(定員2名)

落ち込みが激しい、子どもの発達など、誰にも相談できずに悩んでいませんか？
ご本人・ご家族のほか、福祉関係や地域包括支援センターの職員の相談も受け付けています。

予約・問合せ先 東地方保健所 Tel.739-5421

メディコトリム教室開催

健康
ポイント
対象事業

全日程に
参加しな
くてもOK

運動や食事を改善し、生活習慣病の予防や改善、内服薬を減薬したい方など、どなたでも参加できます。

	日時	内容	場所
開講式	10月7日(金) 14:00~	医師講話	
	11月10日(木)		
運動 / 栄養講座	12月9日(金) 13:45~	栄養ミニ講話 / 運動実技	勤労青少年ホーム 体育室
	1月20日(金)		
	2月17日(金)		
閉講式	3月17日(金) 14:00~	医師講話	



講師 平内中央病院
×メディコ外来医師
小野 正人 氏

申込期限は9月20(火)まで！

問合せ・申込先
役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019

献血バスが来ます！

青森県赤十字血液センターによる献血活動を行います。体温測定、従事者のマスク着用、消毒など感染症対策を行っていますので、皆さまのご協力をお願いします。

月日	場所	受付時間
9月17日(土)	マックスバリュ 平内店前	13:15~15:00



問 役場 健康増進課
健康増進係
Tel.718-0019

「固定資産税」ってどんな税？

固定資産税は、毎年1月1日に、土地と家屋、償却資産(これらを総称して「固定資産」といいます)を所有している人が、その固定資産の価格をもとに算定された税額をその固定資産の所在する市町村に納める税金です。

この固定資産税は、町税収入(国民健康保険税を除く)の約30%を占め、町民税とともに、教育や福祉、ごみ収集、除雪などの基礎的な行政サービスを提供する町の財政を支える基幹税目として、重要な役割を果たしています。

土地・家屋の評価額は3年に一度評価替えが行われます

土地と家屋については原則として3年間評価額を据え置く制度、つまり3年毎に評価を見直す制度がとられています。

免税点制度

固定資産税には、免税点制度が設けられており、同一人が所有する土地、家屋、償却資産のそれぞれの課税標準額が次の金額に満たない場合には、固定資産税は課税されません。

土地	家屋	償却資産
30万円	20万円	150万円

住宅用地の特例措置

住宅用地では、1戸あたり200㎡以下の住宅用地である「小規模住宅用地」と、200㎡を超えた分(家屋の床面積の10倍まで)の住宅用地である「一般住宅用地」について、課税標準額の特例措置があります。

随時納税相談を行っています

生活保護を受給したり、災害(火災・風水害など)、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合、納期限までに申請することにより税金が減額・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、納付方法などについてお気軽にご相談ください。

☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告について

県では、地方税ポータルシステム(eLTAX:エルトックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告の受付を行っています。

詳しくは県ホームページ (https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/009_eltaxindex.html) をご覧ください。

☎ 東青地域県民局県税部 課税第一課 TEL734-9972

新築住宅には「軽減措置」があります！

店舗・事務所部分を除く120㎡までの居住部分に対し、新たに固定資産税が課されることとなった年度から3年度分(長期優良住宅に該当する場合は、5年度分)に限り、税額の軽減措置があります。



建物を取り壊したら必ず手続きをお願いします！

固定資産税は、毎年1月1日(賦課期日)に、家屋などを所有している方に税金が課税されます。

そのため、今年中(12月31日まで)に取り壊した家屋などの建物は、固定資産課税台帳から削除しなければなりません。家屋などの建物を取り壊しても、その届出をしない場合、来年度も課税されることがありますので、必ず手続きをお願いします。

※青森地方法務局に家屋などの滅失登記をされた方は、この届出は必要ありません。

☎ 役場 税務課 資産税係 TEL755-2115

「消費税インボイス説明会」を開催

令和5年10月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：9月26日(月) ①9:30~②14:00~
10月20日(木) ①9:30~②14:00~
11月14日(月) ①9:30~②14:00~
12月12日(月) ①9:30~②14:00~

■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。

※音声案内に従い「2」を選択してください。

■備考：開催日の2日前(土日祝日を除く)までに事前予約が必要です(各回定員30人)。説明会は①、②とも2時間程度で、②は免税事業者向けの説明となります。

☎ 青森税務署法人課税第一部門 TEL776-4241

令和2年 国勢調査

平内町就業状態基本集計の結果について

「就業状態等基本集計」の結果が公表されました！

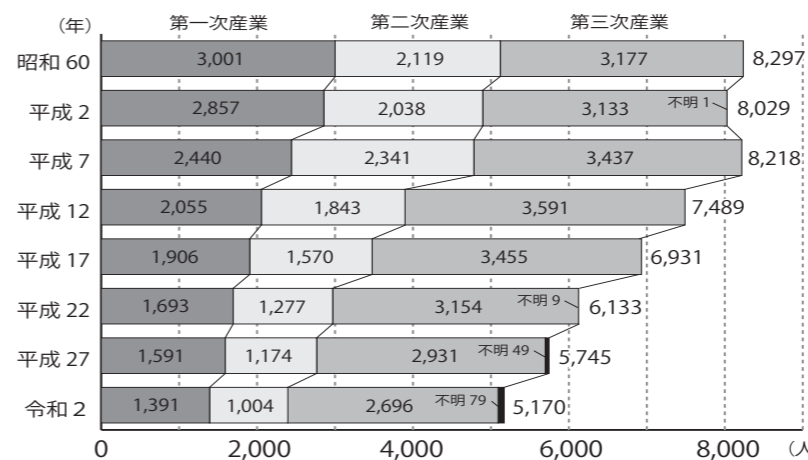
令和2年10月1日現在で実施された令和2年国勢調査「就業状態等基本集計」の結果が、総務省統計局から公表されました。

主に、「労働力人口」や「産業別就業者」などの就業状態に関する基本的事項が集計されており、本調査の結果は、町の各種行政計画などの幅広い分野での基礎資料に利用されます。結果の詳細につきましては、政府統計ポータルサイト「e-Stat」をご覧ください。(https://www.e-stat.go.jp/)

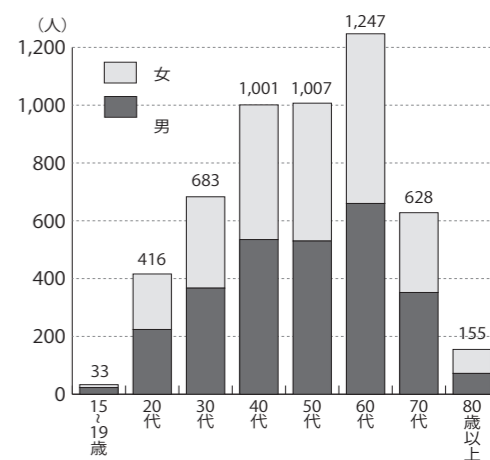
調査結果から見える平内町

令和2年国勢調査による10月1日現在の平内町の労働力人口は**5,170人**と、前回の結果から575人減少しており、平成12年からの減少ペースから、次回の調査では**5,000人を下回る**ことが推測されます。また、昭和60年と比べ、第一次産業と第二次産業の労働力人口が半数以下に減少しています。農林漁業者や製造業者が減少し続けることで、将来的に町の基幹産業が衰退していくことが危惧されます。

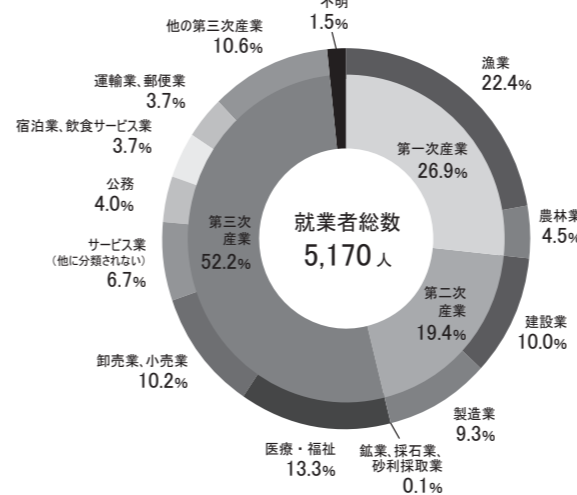
産業別人口の推移-平内町



労働力人口の年齢別割合-平内町



産業別就業者の割合-平内町



平内町の産業別就業者の割合をみると、町の基幹産業であるホタテ養殖をはじめとした『**漁業**』の割合が**最も多**なっています。

しかし、第一次産業には基本的に定年制度がなく、年齢別割合をみても**60代が一番多い**ことから、労働力人口が年々、高齢化してきたことがわかります。

また、産業別就業者の割合が二番目に多い『医療・福祉』について、平成22年では10.9%、平成27年では12.0%、令和2年では13.3%と、割合が増加傾向にあります。この結果から、高齢化に伴い医療・福祉従事者の需要が高くなっていることが推察されます。

令和2年国勢調査結果より(令和2年10月1日現在)

令和4年 就業構造基本調査を実施します！

総務省統計局では、令和4年10月1日を基準日として、「**令和4年就業構造基本調査**」を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として実施される国の重要な統計調査です。

9月中旬より統計調査員が、調査対象世帯へ伺いますので、調査票を配布された世帯の皆様におかれましては、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

☎ 役場 企画政策課 広報統計係 TEL718-1325

議会
お知らせ

「第3回平内町議会
定例会」を開催

定例会は下記日程を予定しています。
議会の傍聴される方は、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。
- ④ 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
9月9日(金) 15:00～	○開会・本会議 ○議案上程
9月10日(土)	○休会
9月11日(日)	○休会
9月12日(月) 10:00～	○本会議 ○一般質問
9月13日(火) 10:00～	○決算特別委員会
9月14日(水) 10:00～	○決算特別委員会
9月15日(木) 9:30～	○各常任委員会
9月16日(金) 10:00～	○本会議 ○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。

☎ 役場 議会事務局 TEL755-2119



すこやか
マタニティサークルを
開催します！

- 日時：9月21日(水) 10:00～11:30
- 場所：まちなかオフィス(平内町小湊字後菴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(育児体験・出産準備)
参加者の皆さんで交流
個別相談
- 対象：妊婦さん、パパ、
おじいちゃん、おばあちゃん
- 持ち物：母子健康手帳



☎ 平内町子育て世代包括支援センター
おひさまひらな(役場健康増進課内)
TEL718-0019

生活環境
お知らせ

「集団回収」に
奨励金を交付します！

町では、さらなるごみ減量やリサイクルの推進を図るため、「資源物集団回収事業」を行っています。

町内会や子ども会などで資源物集団回収を始めてみてはいかがでしょうか？

【資源物集団回収とは】

町内会や子ども会など地域の団体が自主的に各家庭から日時を決めて、古紙(新聞紙、雑誌、段ボールなど)、空きビン、空き缶などの資源として活かせるものを一定の場所に集め、回収業者に売り渡しリサイクルを進めていく活動です。

この活動に対して、町から奨励金を交付しますので、各団体の活動にご活用ください。

■対象団体：町内会、子ども会、婦人会、老人クラブなどの営利を目的としない地域の団体

■回数制限：回数制限はありません

■奨励金額：回収重量1kgにつき3円

※申請手続きの詳細や不明な点は、役場 町民課 生活環境係までお問い合わせください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

生活環境
お知らせ

「動物愛護フェスティバル
2022」を開催

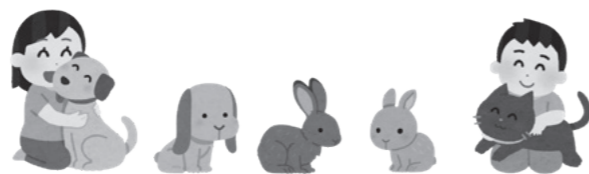
青森県動物愛護センターでは、動物愛護フェスティバル2022「ペットと共に、一歩ずつ、一緒に」を開催します。

動物が好きな方や興味がある方などのご参加をお待ちしています。

■日時：9月24日(土)・25日(日) 10:00～16:00

■会場：青森県動物愛護センター
(青森市大字宮田字玉水119-1)

- 内容：・犬のしつけ方教室
・うさぎふれあい体験
・乗馬体験
・工作コーナー
・動物のお医者さんなりきり体験 ほか



☎ 青森県動物愛護センター TEL726-6100

国民年金
お知らせ

国民年金保険料の
追納をおすすめします

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。

追納する場合の保険料額は日本年金機構ホームページでご確認いただけます。

※追納は古い月のものから納付することになります。

☎ 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)

国保
お知らせ

「ジェネリック医薬品」
を活用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。価格は新薬より安いので、経済的負担が少なくなるというメリットがあります。様々な疾病の治療に、ジェネリック医薬品が普及してきていますので、希望される方は主治医や薬剤師に相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品が存在しない場合や変更ができない場合もあります。

Q：どうして価格が安い？

A：新薬の開発には莫大な費用がかかるため、開発した企業には製造・販売を独占できる特許期間が与えられます。ジェネリック医薬品は、特許期間終了後に同じ有効成分で製造・販売されるため、開発コストがかからず、新薬より安く提供できます。

Q：安全性は大丈夫？

A：ジェネリック医薬品の有効成分は、長い間実際に使われてきた先発医薬品と同等の品質が確保されており、効き目や安全性については十分に検証されています。現在、製造販売されているジェネリック医薬品は、国の厳格な審査を受け、先発医薬品と効き目や安全性が同等であると承認されたものです。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

福祉
お知らせ

「ひらな敬老まつり」
中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、参加者および関係者の健康・安全を第一に考慮した結果、今年度もひらな敬老まつりを中止することとしました。開催を楽しみにしていた皆さまには、心苦しい限りですが、ご理解ご了承くださいませようお願いいたします。

☎ 役場 福祉介護課 TEL755-2114

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療
被保険者の皆さまへ

保険料は納期限内に納めましょう！

保険料の納付にお困りの方は役場 健康増進課へご相談ください。災害により住宅などに著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち
「お薬手帳」は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解したうえで助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

高額療養費の事前口座登録をお願いします

令和4年10月1日から、75歳以上の方などで一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合が2割となる方には、外来診療分の1か月の負担増加額を3,000円までに抑えるため、自己負担額(窓口で支払う費用)との差額を高額療養費制度の口座へ後日払い戻します(令和7年9月30日まで)。

窓口負担割合が2割となる方で、高額療養費の口座が未登録である方には、令和4年9月以降に高額療養費支給事前申請書を郵送しますので、高額療養費の事前口座登録をお願いします。

☎ 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広域連合 TEL721-3821

「平内町暮らしの便利帳」の広告を募集

町では、官民協働事業により「平内町暮らしの便利帳2023」の発行を令和4年12月に予定しています。

本冊子は、行政情報や生活に役立つ情報を掲載するとともに企業広告を掲載しており、全世帯に無料配布するほか、転入者へも配布予定です。

現在、便利帳発行に伴う広告主を募集中です。広告掲載のお申込み、お問い合わせは、株式会社サイネックス青森支店までご連絡ください。

■募集期間：9月中旬まで(掲載枠がなくなり次第終了)

問 株式会社サイネックス青森支店 Tel775-3623
役場 企画政策課 広報統計係 Tel718-1325



▲発行予定の表紙

「法の日」司法書士による無料法律相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。お気軽にお電話ください。

■実施日時：10月1日(土) 10:00~15:00

■相談内容：相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成など

■専用電話番号：017-752-0440
(当日のみの専用番号です)

※当日「イオンスーパーセンター+和田店」、「むつ来さまい館」で面談相談も実施します。

※相談料は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

問 青森県司法書士会 Tel 776-8398

平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 事務管理部 Tel755-2131

行事を楽しむ ~七夕飾りを飾りました~

入院中でも季節を感じられるようにと、今年も七夕に合わせて七夕飾りを飾りました。この笹は、町内の有志の方から提供いただいています。笹には、リハビリの一環として患者さんと作った七夕飾りや、外来患者さんの待ち時間に書いていただいた短冊などを飾りつけました。

また、お昼のメニューには星形に切ったにんじんのつた「七夕そうめん」や「七夕水まんじゅう」が並び、食事をとおして患者さんに行事を楽しんでいただきました。

病院ということもあって短冊には病気の治癒や退院・帰宅を願う短冊が多くありました。私たち病院職員も、患者さんの一日も早い回復を願っています。



一緒に働きませんか？病院スタッフを募集しています

平内中央病院では、臨床検査技師および看護師を募集しています。当院では職員のライフワークバランスを重視しており、院内の見学案内も随時行っていますので、お気軽にお問い合わせください。詳しい募集内容は、ホームページに掲載しています。



問 平内中央病院 事務管理部 総務課 Tel755-2131

アレコホール特別演奏会
5台ピアノコンサート「10hands Vol.2」

5人のピアニストと5台のピアノが奏でる、圧巻のパフォーマンス。県内中高生(東平内中3年 船橋温揮くんが参加)と10人で演奏する「ボレロ」をはじめ、更にスケールと深みの増した5台ピアノの世界をお届けします。

■演奏曲：組曲『惑星』、『ボレロ』～5台20手編～他

■日時：9月18日(日)・19日(月・祝)

開場18:00 開演18:30

※19日公演はライブ配信あり

■場所：青森県立美術館アレコホール

■料金：【来場チケット】一般3,000円/高校生以下2,000円(事前購入のみ)

【ライブ配信チケット】視聴券1,500円

■詳細：県立美術館公演ページをご覧ください。なるか、電話でご確認ください。



問 青森県立美術館 Tel 783-5243

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
9月6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
9月13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
9月21日(水) 9:45~11:15	育児講座 支援センター	管理栄養士を講師に迎え、 離乳食作りの講話
9月28日(水) 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▶



素敵な出会いを支援します！

あおり出会いサポートセンターでは、10月よりAIを活用したマッチングシステム「あおりマッチングシステム」を運用します。このシステムはスマホ・PCから条件を選択していつでもどこでも検索可能、AIによるお相手紹介機能など、真剣に結婚を望んでいる方だけが利用できるシステムです。また、県が運営しているので、個人情報の管理も安心です。

9月30日(金)までにWeb上で登録申込みをされた場合、利用登録料がお得になっておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。

入会条件や入会に必要なものなど、詳しくは「あおサポ」で検索または電話でお問い合わせください。

※町では、結婚を希望する男女の出会いの機会づくりを支援するため、青森県と「あおり出会いサポートセンター(通称あおサポ)」の共同運営に関する協定書を締結しています。

問 あおり出会いサポートセンター
Tel721-1250 ホムパジ http://adsc.jp/

9月は船員労働安全衛生月間です

スローガン

「大丈夫」慣れと油断が事故まねく
安全確認初心忘れず

船舶所有者・船員の皆さん、各船で「安全衛生デー」を設け、船内の安全衛生設備の点検を行うとともに、乗組員全員で安全衛生について話し合うなど、船員労働災害および疾病の撲滅に積極的に取り組みましょう。

問 国土交通省東北運輸局青森運輸支局 Tel739-8112

7月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,923人(-11人)
女…5,366人(-16人)
計…10,289人(-27人)
世帯数…4,833世帯(-11)
令和4年8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
工藤 皓月(誠也)第2勝田町



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
山田 友一(87)智徳東沼館
中新田 テルエ(82)春男薬師野

船橋 ハヤ(88)晶之清水川
濱田 銀治郎(54)由香子第2小林
遠嶋 一義(80)学第1平中
柴田 チヨエ(98)利雄白砂
今田 はちゑ(84)健藏寺町
畑井 みつ(94)忠雄上東田沢
齋藤 しげ(85)聡川原町
中河内 みゑ(91)淳一本松
後藤 アサ(97)登佐雄浦田



雨の中でも全力疾走！ 「夏泊ほたて海道トンネルマラソン」開催！

7月17日(日)、町と平内町漁業協同組合、夏泊半島活性化推進協議会(三津谷廣明会長)共催で「第10回夏泊ほたて海道トンネルマラソン」が開催されました。参加したのは町内の小学生118人で、陸奥湾を望む県道夏泊公園線浦田～茂浦バイパスを学年と男女別に800㍎(1、2年)、1.5㍎(3、4年)、2.2㍎(5、6年)の3コースに分かれて走りました。

小雨がぱらつく中、沿道には大勢の観客が立ち並び、傘の下から大声援を送りました。選手たちはそれに答えるように水しぶきをあげながら下り坂を駆け抜けました。

6年女子の部で優勝した倉本芽衣さん(東小)は「少し前に病気になったので、去年より体力的にきついなと思っていましたが、1年生から続けて1位をとっていたのが途切れなくて良かったです」と話しました。



▲6年女子の部
第1位 倉本芽衣さん



▲6年男子の部
第1位 鈴木快人くん

※大会結果については、5ページに掲載



1人分81kcal / カルシウム73mg

牛乳には骨の成長に不可欠なカルシウムが豊富に含まれ、体内の吸収率も高いです。成長期の子供はもちろん、骨粗しょう症が気になる方もそのまま飲むだけでなく、コーヒーなどに入れたり、ゼリーなどデザートにも活用して上手にとりましょう。

♪ 今月のcooking ♪

[ミルクかんでん]

《 材料(2人分) 》

○牛乳・120ml ○粉寒天・・・1g ○砂糖・・・小さじ4
○水・・・100ml ○みかん缶詰・10粒 ○キウイフルーツ・輪切り1枚

《 作り方 》

- ① 鍋に粉寒天、水、砂糖を入れて火にかけ、よく混ぜます。
- ② 粉寒天と砂糖が溶けたら牛乳を加えて火を止めて混ぜ合わせます。
- ③ 器に②を注ぎ、みかんを加え、冷蔵庫で冷やし固めます。キウイはいちょう切りにします。
- ④ 固まったら器と寒天のすき間に竹串を入れて器から寒天を皿にとり、キウイとみかんを飾って完成です。