

広報 ひらな い



2

平成23年/2011

- ◇ 平内町消防団出初式 … 2 ページ
- ◇ 細川亨選手野球教室 … 3 ページ
- ◇ 生涯学習情報 … 4～5 ページ
- ◇ 保健福祉だより … 6～7 ページ
- ◇ 平内中央病院だより … 13 ページ

発行／平内町

編集／総務課

平内町ホームページ

<http://www.town.hiranai.aomori.jp/>



**高まる士気
みなぎる使命感
防災への決意新たに**

要

◆ 平内町消防団出初式 ◆

細川亨選手野球教室



『目指せ！プロ野球選手』

「ファンとともに」 地域とともに

平成22年12月12日(日)、町立体育館において、当町東滝出身でプロ野球選手である細川亨選手を招いて、野球教室が開催されました。日本を代表する捕手である細川選手は、今シーズンから福岡ソフトバンクホークスでプレーすることになっており、更なる活躍が期待されています。そんな憧れの選手から指導してもらえるとあり、町内外から250名の小・中学生が参加しました。

また、細川選手が昨シーズンまで在籍した埼玉西武ライオンズの同僚であった平野将光選手と藤原良平選手が「野球の楽しさを伝えたい」と帯同し、指導にあたっていたいただきました。



細川選手から「今日は、楽しく野球を学びましょう」とあり、早速、キャッチボールと打撃の基礎の練習に入りました。3選手は「基礎が一番大事」「相手の事を考えて、捕りやすいように胸を狙って！」などとアドバイスし、子どもたちは、緊張した表情ながら真剣に聞き入り、懸命に練習に取り組みました。子どもたちは「プロ選手の動きの速さと正確さに驚いた」「とても分かりやすく、上手になった気がする」「憧れの選手の指導に感激した」などと話していました。

最後に、細川選手から「夢を持ち努力することが大切。期待しています。頑張ってください」と熱いメッセージが送られると、子どもたちは目を輝かせ、ヤル気がみなぎっているようでした。

教室終了後には、サイン会と3選手からプレゼントがもらえる抽選会が行われました。色んなグッズにサインをもらったり握手するなど、プロ選手とのふれあいに、周りを取り囲む皆さんは興奮した表情で、とても嬉しうでした。

新天地で、気持ち新たに頑張る細川選手を皆さんで応援しましょう！

平内町消防団出初式



『消したかな あなたを守る 合言葉』

消防精神でふるさとを守る 火消しの男たち

平成23年平内町消防団出初式が1月5日（水）に執り行われ、総指揮者である豊島昇団長をはじめ、管内18分団と大和山自衛消防協力隊の約400名が参加し、今年一年の防火・防災を誓いました。

式では、本町通りに整列した団員の服装と姿勢、消防車両などを観閲者である逢坂町長ほか関係者が点検し、その後、山口分団ラッパ隊の吹奏で、豊島団長を先頭に堂々とした分列行進が行われました。

続いて、参列者は東福寺での物故消防団員追悼式に臨み、そして、消防署前で「まとい組」による勇壮なまとい振りが披露され、最後に優良分団と優良団員の表彰が行われました。

逢坂町長の講評で「ボランティアの皆さんの消防精神と責任感によって、平内は守られている。更に町民の期待に応えられるよう、日頃の訓練に励んでください」との言葉に、団員たちは、気持ちも新たに、当町の財産と人命を守るという使命感を強めました。



◆平内町長表彰

※優良分団（4分団）

- ▽第一中隊 浅所分団
- ▽第二中隊 清水川分団
- ▽第三中隊 茂浦分団
- ▽第三中隊 山口分団

◆平内町消防団長表彰

※優良消防団員章（10名）

- ▽小湊分団 山本
 - ▽内童子分団 相坂
 - ▽清水川分団 塩越
 - ▽松野木分団 松真
 - ▽山口分団 倉内
 - ▽茂浦分団 須藤
 - ▽藤沢分団 逢坂
 - ▽浦田分団 後藤
 - ▽稲生分団 豊島
 - ▽中野分団 佐々木
- 辰和 貴行 論俊 史也 彦史 謙



町民ラージボール ナイター卓球リーグ戦試合結果

10月5日(火)から15日(金)にわたって、ラージボール卓球リーグ戦が全8チームが参加し行われました。選手の皆さんは仕事を終えてから町立体育館に集まり、心地よい汗を流しました。

【Aクラス】第1位：セブンテン

第2位：東中OB 第3位：のこった

【Bクラス】第1位：ひきちandまさいく

第2位：あんぽんたん 第3位：ファインチーム

【Cクラス】第1位：元気な星 第2位：若葉チーム

ひらない中央児童館 登録児童の募集！

ひらない中央児童館では、平成23年度登録児童の募集を行います。期間中は、ボランティアの先生の指導による習字や工作、親子バス遠足など様々な行事が行われています。詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

【申込締切日は3月15日(火)です！】



問 ひらない中央児童館 ☎ 7 5 5 - 2 3 5 4

秋季町民卓球大会 (県小学校卓球大会予選会)

11月23日(火)、秋季町民卓球大会と青森県小学校卓球大会の予選会が町立体育館において開催され、小学校女子5チーム、中学校女子3チームが参加して、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、熱戦を繰り広げました。

【小学校女子団体】

第1位：東小学校 第2位：浅所小学校

第3位：小湊小学校 第4位：山口小学校

第5位：茂浦小学校

【中学校女子団体】

第1位：東平内中学校 第2位：小湊中学校

第3位：西平内中学校

東小学校女子チームは、平成23年2月19日(土)に県武道館で開催される青森県大会へ代表として出場します。

優勝目指して頑張ってください！



↑小学校女子団体優勝の東小学校チームの皆さん

町立図書館

紹介コーナーその133

◆一般書◆

①青森・東津軽今昔写真帖

②私の青森駅ボクとワタシの新幹線

③お順 上・下

④つるかめ助産院

⑤やぶへび

⑥錨を上げよ 上・下

⑦K A G E R O U

諸 田 玲 子

小 川 糸

大 沢 在 昌

百 田 尚 樹

齋 藤 智 裕

◆児童書◆

①レイトン教授と幻影の森

②アニメ版ガラスのウサギ

③お正月さんありがとう

④いのちのまつりおかげさま

⑤いのちのまつりつながってる！

⑥ポッチのかんがえてること

⑦ミッケ！7 パイレーツ

柳 原 慧

高 木 敏 子

内 田 麟太郎

草 場 一 壽

草 場 一 壽

牛 窪 良 太

ウォルタ・ウィック

○2月の休館日 11日・13日・27日

生涯学習カレンダー 2 月

5日(土)	◆第49回平内町民スキー大会
8日(火)	◆西平内中学校新入生説明会
9日(水)	◆小湊・東平内中学校新入生説明会
10日(木)	◆心配ごと相談日
11日(金)	◆建国記念日
12日(土)	◆第36回ブルーモリスカップ夜越山スキー大会(～13日) ◆第12回夜越山ジュニアスキー大会(～13日)
15日(火)	◆私立高等学校入学試験日 ◆平内町文化・スポーツ賞授与式
17日(木)	◆浅所小学校新入生説明会
18日(金)	◆小湊小学校新入生説明会
20日(日)	◆家庭の日 ◆雪上パークゴルフ2011in夜越山
22日(火)	◆東小学校一日入学
24日(木)	◆心配ごと相談日

このカレンダーは、その月の主な行事と「生涯学習カレンダー」に記載されている事業に変更があったものを記載していますので「生涯学習カレンダー」と照合してご活用ください。



生涯学習情報

平内町教育委員会
☎ 755-2565

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう

ふるさと交流会開催！ 東小学校

12月16日(木)、東小学校において「ふるさと交流会」が開催されました。この交流会は『児童の輝く笑顔と溢れる歓声は地域の宝、それが地域の発展につながる』と考え、保護者や地域の方々の支援によって継続して行われてきました。

今回の交流会には、来年度から統合することになっている東栄小学校の全校児童20名も参加し、両校合同で「よさこいソーラン」を踊り、体育館が狭く感じられるほどの躍動感でした。また、東小学校で代々受け継がれてきた「じょんから踊り」も披露され、地域の方々から先生までが参加し盛大に踊りました。その他にも、昔から伝わる遊びやクラフト作りの体験、全員での餅つきなどが行われました。「よいしょ！ヨイショ！」と懸命につき、できた餅を保護者の方々がお雑煮にし、皆で美味しく食べました。

会場は笑顔と歓声があふれ、児童は、春から一緒に勉強する仲間同士・地域の方々との交流を深めたようでした。



“ひらないカレッジ” いきいきコース ニュースポーツを学ぶ

11月24日(水)、ひらないカレッジ・いきいきコースにおいてニュースポーツである『ファインボール』を学びました。

ファインボールは、おいらせ町発祥のゴルフに似たスポーツで、普及のためなら是非にと考案者である榎山忠さんが来町し、指導してくれました。ファインボールに使われる道具のネットやボール、クラブに工夫がされており、片手でもボールをすくい上げ、ネットに入れることができます。そのため、障害を持つ方でも楽しめるように考えられており、年齢、運動機能などに大きな違いがある方同士でも、ほぼ対等に競い合えるスポーツとなっています。

受講生の皆さんは、榎山さんからルールの説明があった後、早速ボールを使って実践練習を行い、わずか1時間後にはグループに別れてゲームを楽しめるまでになりました。

参加者からは「初めてでも楽しめた」「年齢に関係なく、何歳まででも楽しめそう」と話し、会場に笑顔と歓声があふれていました。



スポーツ安全保険 (障害保険+賠償責任保険+共済見舞金)

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です(5名以上の団体でご加入ください)。

問 ◆財団法人スポーツ安全協会 青森県支部
〒038-0021 青森市安田今野234-7
財団法人青森県体育協会内

☎ 782-6984

※電話受付時間は平日午前9時から午後5時まで

※詳細は下記ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

◆平内町教育委員会 教育課

☎ 755-2565

1000万人の保険「小さな掛金・大きな補償」

◆対象となる事故

- ・団体活動中の事故
- ・往復中の事故(自動車事故による賠償責任は不適用)

◆保険期間

平成23年4月1日午前0時から

平成24年3月31日午後12時まで

※平成23年4月1日以降に申込みの場合は、加入手続きを行った翌日午前0時からとなります。

◆掛金

一人年額600円から9,000円

※団体の活動内容・年齢構成などによって異なります。

平成22年度生活習慣アンケート 結果概要 ～その2～

町では特定健診受診者に対し、生活習慣の実態を調べ、生活習慣改善の動機付けとなるよう、また、保健活動を進める上での基礎資料とすることを目的に、生活習慣アンケートを実施しています。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

2回目の今回は、脂肪分等の摂り方について一部抜粋して報告します。

◆調査方法

平成22年度の特定健診受診者に対し、事前にアンケートを送付し問診時に確認・回収

◆アンケート回答者(1,156人)

	計	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
男性	473	3	22	50	92	172	118	16
女性	683	8	22	54	149	250	172	28
合計	1,156	11	44	104	241	422	290	44

調査結果の概要(無回答の割合は省略)

※下記表の上段は該当人数、下段は有効回答に対する割合

①脂肪分の多い食事をよく食べますか？(有効回答1,140人)

男女計	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
はい	229 26.2%	7 0.6%	19 1.7%	39 3.4%	81 7.1%	95 8.4%	53 4.6%	5 0.4%
いいえ	841 73.8%	4 0.4%	24 2.1%	63 5.5%	155 13.6%	325 28.5%	231 20.3%	39 3.4%

▶約7割の方が「いいえ」と答えていました。

②卵を週に3個以上食べますか？(有効回答1,145人)

男女計	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
はい	501 43.8%	6 0.5%	23 2.0%	55 4.8%	114 10.0%	170 14.9%	119 10.4%	14 1.2%
いいえ	644 56.2%	5 0.4%	21 1.8%	47 4.1%	125 10.9%	251 22.0%	165 14.4%	30 2.6%

▶20代から40代は「はい」と答えた割合が高く、50代から80代は低い傾向が見られます。

③魚を週に3回以上食べますか？(有効回答1,150人)

男女計	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
はい	960 83.5%	6 0.5%	23 2.0%	64 5.6%	187 16.3%	370 32.1%	268 23.3%	42 3.7%
いいえ	190 16.5%	5 0.4%	21 1.8%	38 3.3%	53 4.7%	51 4.4%	20 1.7%	2 0.2%

▶約8割以上が「はい」と答えており、50代以上は「いいえ」と答えた人数の3倍以上が「はい」と答えています。年齢が上がるごとに魚を週3回以上食べる割合が多くなるようです。

④大豆製品(豆腐、油揚げ、納豆、煮豆など)を 週2回以上食べますか？(有効回答1,153人)

男女計	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
はい	1,030 89.3%	10 0.9%	39 3.4%	87 7.5%	212 18.4%	384 33.3%	259 22.4%	39 3.4%
いいえ	123 10.7%	1 0.1%	5 0.4%	15 1.3%	29 2.5%	38 3.4%	30 2.6%	5 0.4%

▶年代に関係なく、約9割の方が週2回以上、大豆製品を食べているようです。

『お日様キャラバン』開催！ 自殺防止市町村演劇キャラバン



12月8日(水)、勤労青少年ホームにおいて「お日様キャラバン」が開催されました。

これは、県の自殺対策事業の一環として平成21年度から県内40市町村で行われ、弘前劇場による演劇と、地域代表者による「アフタートーク」の2部構成となっています。

はじめに披露された演劇『お日様の匂い』では、単に自殺のみをテーマとせず、様々な問題を抱えながらも生きようとする人間の想いと周囲の人間関係を、より日常的に表現し、観客に問いかけるような内容でした。

演劇後のアフタートークでは、まず役場保健福祉課より「平内町の自殺の現状」についての説明があり、民生委員や保健協力員の代表者それぞれの立場から、普段の活動から考えられる自殺予防について意見が出されました。「毎年健診を受けることも広い意味での自殺予防となるのでは？」「元気にしてる？など何気ない一言が予防につながる」「民生委員としては、個人のプライベートの深い部分まで介入し支援することが多いため、どこまで関与していいかわかる」など活発な意見交換がなされました。その中で、両者の立場からも「常日頃、隣近所同士で声を掛け合うことが自殺予防につながるのではないか」との意見にまとまりました。

また、弘前劇場の方からは「普段の生活の中で、少しおせっかいかなあと思う程度の関わりができれば、自殺のない社会を作ることができるのでは」との提言がなされました。

献血にご協力ください！ 待ち望んでいる方たちのために…

献血は最も身近なボランティアです。

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的に造ることができません。皆様から献血していただいた尊い血液は、輸血を必要とする患者さんの治療に使われます。

次の日程で、移動採血車による献血を実施しますので、輸血を待ち望んでいる患者さんのためにも、一人でも多くの皆様のご協力をお願いします。

◆日時 平成23年2月22日(火)

◆実施場所

・県産業技術センター

水産総合研究所前 9:00～10:00

・福祉センターなつどまり前 10:45～11:45

・平内町役場前 13:00～14:45

・平内中央病院前 15:30～16:30



平成22年度「心の健康度自己評価」

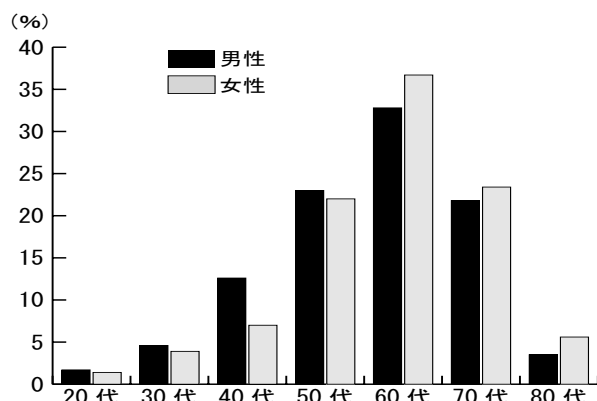
平成20年度から、特定健診を受けた方の生活習慣問診票の中に「心の健康度自己評価」を追加しております。これは、自分では気づきにくい、主にうつ等の心の疲労度をチェックできるように作られています。

平成22年度の間診票での回答結果を報告します。

◆回答者数1,154人(有効回答者数1,087人)

- ・陽性者(うつ傾向の高かった人)…460人(42.4%)
- ・陰性者(うつ傾向の低かった人)…627人(57.6%)

◆陽性者(うつ傾向の高かった人)460人を性別・年齢別に割合を見てみると、下表のような結果となりました。



◆更には質問事項中での、『最近「ひどく困ったこと」や「つらいと思ったこと」はありますか?』の項目の内訳を見てみると、下記のような回答がありました。

- ・自分の体調のこと(15人)
- ・子どものこと(4人)
- ・経済的なこと(11人)
- ・人間関係(4人)
- ・家族の病気のこと(9人)
- ・家族の死について(3人)
- ・家族内の人間関係(6人)
- ・その他(3人)

これらの結果から、たくさんの方が様々な悩みを抱えていることが分かります。自殺は、上記のような様々な原因が、重なりあって起こることが多く、自殺を図った人の直前の心の健康状態をみてみると、大多数がうつ病等の精神疾患を患っていると言われます。

身近に、何かおかしいな、いつもと雰囲気が違うなと感じる人はいませんか? そのように感じる人がいたら、是非ひと声かけて、話を聴いてあげましょう。話を聴いてあげることで助かる命があります。

問 役場 保健福祉課 保健係
☎ 7 5 5 - 2 1 1 4 (内線: 1 4 0)

hiranai 間食を見直そう! ～生活習慣病の予防～

◆ 間食は食べる時間と量に注意して… ◆

リラックスしたいときや自分へのご褒美で、甘いものを食べるのは至福のひとつですね。しかし、脂質や糖分を多く含んでいるものの摂りすぎは、糖尿病や肥満、脂質異常症などの生活習慣病につながる恐れがあります。また、ダイエット中にはおやつを食べるために食事を抜く方もいますが、食事から摂るたんぱく質やビタミン類、ミネラル類、食物繊維などの栄養素が不足すると疲れやすい、風邪を引きやすい、肌が荒れる、便秘ぎみになるなど、様々な体調不良の原因になります。間食は食べる時間と量に注意して適度に楽しみましょう!

★ポイント①【買い物の仕方工夫】

- ・小包装のもので1回に食べる分だけを購入し、家に置いておかない。
- ・食後、お腹が満たされているときに買い物に行く。
- ・特に買うものがないときは、お店に寄らない。

★ポイント②【夕方以降の間食は控える】

夕方以降の間食は、その後に消費するエネルギーが少ないので、体脂肪として蓄積されやすくなります。また、食後すぐに間食を摂ると、食後の血糖値が下がらないまま再び上昇することになり血糖のコントロールも乱れます。1日1回、午前中または昼間に食べましょう。

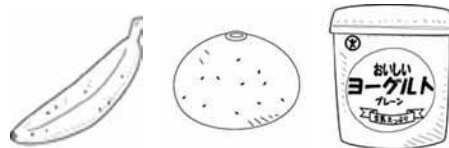
★ポイント③【食べる「量」と「選び方」を見直そう】

脂肪が多い食品ほど高エネルギーになります。洋菓子より脂肪の少ない和菓子がおすすです。また、間食を食事の一部と考えてビタミンやミネラルを補える、果物や乳製品などもおすすです。少なめの量をゆっくりと味わいましょう。もらいもののお菓子がたくさん…という方はご近所や知り合いの方々にすす分けもよいと思われます。

～低脂肪で低カロリーおすすめ間食～

和菓子類・果物・乳製品など

水ようかん、せんべい、バナナ、みかん、りんご、ヨーグルトなど



★ポイント④【飲み物は糖分の入っていない物を】

甘みの付いている清涼飲料水には砂糖が多く含まれています。お菓子にもたっぷり糖分が含まれているので、飲み物は糖分ゼロのお茶やコーヒー、水を選びましょう。

2月の健康相談では「生活習慣病の予防」について保健師がお話をしますので、是非ご利用ください。

☆ 子育て支援センター ☆ 2月の行事予定

【お問い合わせ先】
平内町地域子育て支援センター
☎ 7 5 8 - 1 2 1 4

日 程	活動・場所	内 容
2月2日(水) 9:30～11:00	びよびよ絵本サークル 東和保育園専用ルーム	絵本、紙芝居の読み聞かせを行います
2月19日(土) 9:30～11:00	親子ふれあいワーク「保育の日」 東和保育園ホール	保育園のお友達と一緒に遊びましょう
2月22日(火) 9:30～11:00	すくすくクラブ 東和保育園専用ルーム	・ひな人形を作りましょう ・身体測定を行います

平成23年度青森県交通災害共済加入受付開始！

【1日1円でご家族の安心を】

平成23年度青森県交通災害共済の加入受付を、平成23年2月1日より役場町民課において開始いたします。交通災害共済は日本全国どこで起きた交通事故でも弔慰金またはケガの程度に応じて見舞金をお支払する共済制度です。

弔慰金、見舞金の対象となる交通事故

- (1) 自動車、バイク、自転車、介護人の付いていない車イスなどの道路交通による人身事故
- (2) 歩いていて車にはねられたり、ひかれたりした事故
- (3) 自転車で走行中に転倒したり、追突されてケガをしたとき
- (4) 自転車の補助いすに子どもを乗せて走行中、子どもがスポーク等に足をはさんでケガをしたとき
- (5) 自転車運転中、誤ってガードレール等にぶつかり、ケガをしたとき

弔慰金、見舞金の対象とならない場合

- (1) 故意又は重大な過失によって交通事故を起こし、不正に見舞金等を受けようとする方
- (2) 無免許運転及び酒気帯び運転をし、又はその事情を知りながら同乗して交通事故による災害を受けた方
- (3) 地震、洪水、暴風、その他の天災が原因で生じた交通事故による災害を受けた方
- (4) 電車、航空機、船舶などの事故による災害を受けた方
- (5) 歩行者の転倒や作業中の事故等交通事故以外の災害を受けた方

共済会費

年間1人 350円

共済期間

平成23年4月1日～平成24年3月31日までの1年間(平成23年3月31日までに加入をされた方は予約加入扱いとなります)。平成23年4月1日以降に加入された方は、加入したその日から平成24年3月31日までです。

請求期間

見舞金は交通事故にあったときから1年以内に請求してください。

見舞金の受け取り方法

金融機関の口座振替で受け取れます。

共済弔慰金、見舞金金額表

災害の程度		等級	金額
死亡した場合		1	1,000,000円
実治療日数 180日以上で	入院180日以上を含む	2	150,000円
	入院90日以上 180日未満を含む	3	130,000円
	入院90日未満又は 入院がないものを含む	4	110,000円
実治療日数 90日以上 180日未満で	入院90日以上を含む	5	80,000円
	入院90日未満又は 入院がないものを含む	6	60,000円
実治療日数60日以上90日未満		7	45,000円
実治療日数30日以上60日未満		8	35,000円
実治療日数10日以上30日未満		9	25,000円
実治療日数10日未満		10	20,000円

(日数の計算は全て治療した日数によります)

特別見舞金

交通事故がもとで、2年以内に自動車損害賠償保障法施行令別表第1級から第3級の後遺障害になった場合は、前記見舞金のほか50万円をお支払いします。

見舞金の請求に必要なもの

- (1) 自動車安全運転センター発行の交通事故証明書
- (2) 医師の診断書又は整骨院の証明書
※診断書用紙は役場町民課にあります
- (3) 会員証
- (4) 死亡したときは死体検案書又は死亡診断書
- (5) 印鑑
- (6) 県内に本店があり、口座振替ができる金融機関の通帳
※口座番号、名義など確認できるもの

交通事故にあったら

必ず警察署又は最寄りの交番に届け出てください。
相手方のいない自転車等の自損事故も届けましょう。

問 役場 町民課 生活環境係
☎ 7 5 5 - 2 1 1 3 (内線 1 2 6)

「平内町史上・下巻」◇「平内町史続上・下巻」 好評発売中！

平成17年に町制施行50周年記念事業の一環で編さんされました「平内町史」を販売しております。

町史は町民の目線に立った大変読みやすいものとなっておりますので、是非、一度手にとって読んでみませんか？

なお、ご購入にあたっては代金引換となりますので、ご了承ください。

【価格一覧】

		町内在住者	町外在住者
①「平内町史上・下巻(再版)」	2冊組	4,500円	5,500円
②「平内町史続上・下巻(新版)」	2冊組	4,500円	5,500円
③「平内町史上・下巻&続上巻・下巻」 (①、②のセット)	4冊組	8,000円	10,000円

問 役場 総務課 企画政策係 ☎ 7 5 5 - 2 1 1 1

2011 2 今月のお知らせ・NEWS

h i r a n a i

赤十字活動への
ご協力をお願いします！

日本赤十字社

命を救う、力を合わせよう！

2月は青森県の「赤十字社員増強・社資増収運動」月間です。この運動は、一人でも多く「赤十字社員」に加入していただくことを目的に、県下一斉に展開されます。

日本赤十字社では、趣旨や活動に賛同し、毎年一定額の社費を拠出してくださる社員によって支えられ、この社資が赤十字社の主な活動資金となっており、国際救援活動、災害救護活動、社会福祉事業、そして救急法、国際看護法等の講習と幅広く展開しています。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

◆社員・社資とは？

一般の会社の社員とは異なり、日本赤十字社では、赤十字の事業や目的を理解したうえで、毎年一定額以上の社費をご協力いただける方を「社員」としています。

また「社資」とは、皆様からご協力いただいている活動資金のことです。

問 日赤平内町分区分事務局

役場 町民課 生活環境係

☎ 75512113

全国老人クラブ連合会
会長表彰を受賞

全国老人クラブ連合会

◆町老人クラブ連合会副会長

熊谷 シキ氏

熊谷氏は、平成6年から平内町老人クラブ連合会副会長、平成12年からは同会女性部長を務めています。長年にわたる功績が認められ、仙台市内で行われた第39回全国老人クラブ大会において、全国老人クラブ連合会会長表彰を受賞されました。

受賞報告に来庁した熊谷氏は「これからも高齢者の生きがいと健康づくりのために老人クラブ会員の方々と、様々な活動に取り組んでいきたい」と話されました。



→受賞報告に来庁された熊谷氏

「盛田川を清流に」
E.M菌散布活動を実施

小豆沢町内会

11月6日(土)、小豆沢町内会が主体となり「盛田川を清流に」と呼びかけ、同子供会と平内西武館の協力でE.M菌散布活動を行いました。障害者総合福祉センターなど多まりから提供いただいたE.M菌は、有用微生物群と呼ばれる水の汚れや悪臭を取り除き、きれいにすると言われるものです。総勢40名の参加者は、E.M菌の入ったペットボトルを片手に「魚がたくさん住める、きれいな川になるように」との願いを込めて、西平内郵便局から西平内駅に向けてE.M菌を川に流しました。



→活動を実施した皆さん(東亜橋)

「ライター」は
正しく捨てましょう！

役場 町民課

不要ライターはガス抜きしてから捨てましょう！

日本国内には年間約6億個のライターが流通しており、そのほとんどがプラスチック製の使い捨てライターです。不要になった使い捨てライターは、回収時に、発火等の事故が発生していることから、不要になった時には「ガス抜きをしてから燃えるゴミ」に捨ててくださるようご協力をお願いします。

【ライターのガス抜き】

- ①周囲に火気のないことを確認
- ②操作レバーを下げる
- ③輪ゴムや粘着力の強いテープで押し下げたままのレバーを固定する

※炎調整レバーをプラスに動かす
④この状態のまま、付近に火の気が無い、風通しのよい屋外に半日から1日置く

火遊びでの事故防止には周囲の大人の注意が必要！

- ①子どもの手の届かないところにきちんと保管し触らせない
- ②不要な場合はきちんと捨てる
- ③子どもが簡単に操作できない幼児対策を施したライターを購入する

「こみちゅう13」
ひらなにかるたを寄贈

総務課 企画政策係

小湊中学校13回生同期会「こみちゅう13(木村勝嗣会長)」から町内の子どもたちに「ふるさと歌留多」で遊んで、更に平内の歴史や文化を学んで欲しいと、寄贈がありました。

寄贈していただいた「ふるさと歌留多」は多くの子どもたちに使っていただける場に届けたと考えております。

小湊中学校13回生同期会の皆様、大変ありがとうございます。



毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、省エネルギーの意識啓発を図っています。私たち一人ひとりが、限りあるエネルギー資源を大切にするとともに、地球温暖化防止に努めましょう！

(財)東北電気保安協会

第24回夜越山 洋ランまつり開催！

平成23年3月5日(土)～3月21日(月)

春待ち遠しい時期の名物イベントとして、県内外のお客様から好評をいただいております「第24回洋ランまつり」が夜越山森林公園サポテン園内で開催されます。

【日時】

平成23年3月5日(土)～3月21日(月) 午前8時30分～午後5時

【入園料】

大人：300円、小人150円

(団体料金) 大人：250円、小人100円

※団体料金は15名様以上の団体からとなります

【催し】

- ①150種、2,000鉢の洋ラン観賞
- ②洋ラン即売会(市価の30%～20%OFF)
- ③青森蘭友会展示会(全国トップクラスの洋ラン200点以上を展示)
- ④洋ラン相談室(雪国でも簡単に育てるコツ教えちゃいます！)

【特設コーナー】

『カトレアミスコンテスト～真の女王の座はどのカトレアに!?～』

洋ランの女王と呼ばれるカトレアを集め展示しています

※人気投票による抽選で商品が当たります！



夜越山からひと足早く
春をお届けします…

問 夜越山森林公園

☎755-2663

皆様のお役に立ちます！宝くじ 藤沢町内会で除雪機購入

このほど、藤沢町内会(山谷弘一会長)では、宝くじの助成を受けて大型除雪機を購入しました。

雪が積もると道幅が狭くなる地域内の道路の除雪に励もうと、早速、山谷会長をはじめとする役員で除雪機の使用法や注意点について説明を受けました。

山谷会長は「地域の高齢化も進んできているので大変ありがたい。これから、ますます町内会内で協力し合って除雪に取り組みます」と抱負を語ってくれました。



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

宝くじは広く社会に役立てられています。皆さんの町内会でも「コミュニティ助成事業」を活用し、コミュニティ活動の促進を図り、地域を元気にしませんか？

問 役場 総務課 企画政策係
☎755-2111

ご存知ですか？国民年金

○退職(失業)による特例免除制度

厚生年金に加入していた方が退職(失業)されると、町役場で国民年金の加入手続きを行い、月額15,100円の保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、退職(失業)した年度及び翌年度に限り、利用することができます。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合には、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書を添付して、役場国民年金担当窓口へ提出してください。

なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生特例制度をご利用ください。

○学生納付特例申請の簡素化について

平成22年度において学生納付特例制度により、保険料納付を猶予されている方で、平成23年度も引き続き在学予定の方へ、3月下旬に基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要な最小限の記載事項を記入するだけで申請ができます。この場合は、在学証明書又は学生証は不要です。なお、はじめて学生納付特例の申請をする方は、従来どおり在学証明書が必要です。

問 青森年金事務所

☎734-7495

ご相談ください！ 多重債務・借金問題でお困りの方…

借金問題などでお困りの方は、下記までお気軽にご相談ください。

【県・市町村の相談窓口】

◆青森県消費生活センター ☎722-3343

◆平内町消費生活相談窓口 ☎755-2118

※消費者ホットライン(☎0570-064-370)、金融庁金融サービス利用者相談室(☎0570-016-811、03-5251-6811)でも、身近な消費生活相談窓口をご案内します。

【国の相談窓口】

◆東北財務局青森財務事務所 ☎774-6488

【法テラス】

◆法テラス青森 ☎050-3383-5552

※法テラスは、国が設立した公的な法人です。全国の法テラス事務所では、無料法律相談、弁護士、司法書士費用の立替えを行います。利用には、収入等が一定額以下であるなどの条件を満たす必要があります。

【弁護士会・司法書士会】

◆青森県弁護士会 ☎777-7285

◆青森県司法書士会 ☎0120-940-230

【日本貸金業協会】

◆貸金業相談・紛争解決センター

☎0570-051-051

※日本貸金業協会の貸金業相談・紛争解決センターでは借入や返済の相談、家計管理の助言やカウンセリングを無料で行っています。

『ストップ！クレジットカード現金化』

▶クレジットカードで商品等を購入させ、それを業者が買い取ることで消費者が現金を得る

▶キャッシュバック付商品をクレジットカードで購入させ購入商品とともに現金を渡す

といった『クレジットカードのショッピング枠の現金化』についての相談が、最近急激に増えています。

『クレジットカードのショッピング枠の現金化』は、次のようなトラブルが発生する場合がある危険な取引です！

- ①負債が増えて、支払困難に陥る
- ②クレジットカードが利用停止になる
- ③「現金が入金されない」「キャンセルできない」「返せない」「借りられない」などで困ったときは、上記相談窓口までご相談ください！

「返せない」「借りられない」などで困ったときは、上記相談窓口までご相談ください！

無料相談会を実施します！ 相続登記はお済みですか？

日本司法書士会と青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記お済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記に関する無料相談会を実施します。

是非、この機会にご利用ください。

◆相談期間

平成23年2月1日から2月28日まで(土・日・祝日除く)

◆相談場所

青森県内の各司法書士事務所(要予約)

問 青森県司法書士会

☎776-8398

松緑神道大和山 心温まる寄付金贈呈



12月28日(火)、松緑神道大和山(田澤清喜教主)の圓山宣幸氏が来庁し、当団体が全国13カ所で展開したチャリティバザーの収益金の一部を寄附していただきました。

圓山氏は「私どもは、町の基幹産業であるホタテ養殖が、大量へい死被害で危機的な状況であることに、なにか支援できないかと考えていました。このような深刻な事態には、町民が皆で助け合う気持ちが必要であると思い寄附することとしました。ホタテの町・平内の更なる発展と、活気と魅力があふれる町となるよう、この状況打開のためにお役立てください」と話しました。

手渡された逢坂町長は「このような心がこもった寄附金は、甚大な被害を受けた漁業者の皆さんの励みになります。寄附金は漁業関係者の生活支援に役立つよう、有効に使わせていただきます」と応えました。

大変ありがとうございました。

平成22年度 第2回障害者就職面接会

障害者の雇用促進を図るため、下記日程により障害者就職面接会を実施します。

つきましては、障害者を雇用したい事業所及び就職面接会への参加希望の方を募集しますので、下記までご連絡、お問い合わせください。

◆日時 平成23年2月23日(水) 13:00~15:30

◆場所 ホテル青森3階 孔雀の間

問 青森公共職業安定所 専門援助部門

☎776-1561

職場のトラブル解決を サポートします！

労働局では、無料で個別労働紛争の解決援助サービスを提供し、個別労働紛争の未然防止、迅速な解決の促進を目的として「個別労働関係紛争の解決の促進に関する法律」が施行され、この法律に基づいて、次の制度が用意されています。皆様も是非、これらの制度をご利用ください。

◆総合労働相談コーナーにおける情報提供・相談

◆青森労働局長による助言・指導

◆紛争調整委員会によるあっせん

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

問 青森労働局総務部企画室

☎734-4212

平内中央病院だより

スタッフ紹介

今月号では、外科外来の勤務の様子を平泉ふみ子主任看護師から紹介していただきました。

こんにちは！外科外来スタッフです

今月は、外科外来の勤務の様子を紹介いたします。

外科外来は現在、稲葉院長をはじめ、週1回金曜日外来診療を担当する佐藤先生と水曜日担当の北川先生、そして受付と看護師2名のスタッフで勤務にあたっています。



通院されている患者さんを病気別にみると、骨粗鬆症で治療されている方が、全体の約半数を占めています。骨粗鬆症とは、骨の構造が海綿状になり、もろく折れやすくなった状態をいい、通常は老化現象の1つです。そのままにしておくと骨が弱り、ささいな事で骨折します。何もしないのに腰や背骨が痛い

か、この頃身長が縮んだ気がするという方、もちろん症状のない方でも、是非一度、骨粗鬆症の検査を受けていただくことをお勧めします。検査方法は、レントゲン写真を撮り、骨密度を測定する方法で、予約をしなくても10分程度で出来る痛みのない検査です。

外科外来では、外傷や骨折等で緊急に処置や検査を必要とする患者さん、定期的に通院されている顔なじみの患者さん、また、高齢の方から小さなお子さままで、受診される患者さんの年齢層は幅広く、診療内容也多岐にわたりますが、どのような場合にも患者さんの安全に配慮し、診療がスムーズにいくように、一人ひとりの患者さんに適した対応を心がけております。そして診療にあたっては、いつも協力的な先生方にとっても助かっております。

毎週火曜日の午後は皮膚科外来、毎月第2と第4月曜日の午後は脳外科外来(時間指定があります)を同じ窓口で受け付けておりますのでご利用ください。午後の外来は、待合ホールに西日が入り、中庭の景色は絵に描いたようにきれいです。自然に恵まれたこの地で、患者さんが安心して診療を受けられますよう、スタッフ一同頑張っていきますので、これからもよろしくお願いいたします。

ボランティアによる心温まる 院内クリスマス・コンサート開催

12月15日(水)、当院リハビリ室において、未来創造ひらな塾(能藤尚塾長)が企画し主催した『平内中央病院クリスマス・コンサート～ふるさとには何かがある～』が開催され、大雪の中、入院患者さんや看護師のほか、一般市民の方々約50名が来場しました。

未来創造ひらな塾は、元気なまちづくりを目指して様々な活動を行っていますが、今回のコンサートは入院患者さんやご家族の方に、楽しんでもらって病気を吹き飛ばしてほしいとの思いから開催しました。さらに、12月15日から25日までの期間中は中庭と正面玄関をイルミネーションで飾り、クリスマスの雰囲気を高めてくれました。

コンサートは、まず、どんぐりコーラスの皆さんが美しい歌声で「きよしこの夜」や「ジングルベル」など7曲を披露し、観客は満面の笑顔で一緒に歌を口ずさんだり手拍子を打ったりと楽しみました。また、曲の合間にはどんぐりコーラスの指揮者である熊谷清子さんが楽しいお話やマジックを披露し、会場は笑い声と歓声に包まれました。

続いて、当院の理学療法士である宮川秀美先生が「見上げ



てごらん夜の星を」などを披露し、素晴らしい歌声に会場内の観客からため息が漏れました。

今回のボランティアによる手作りのコンサートは、とても温かい気持ちにさせてくれるものとなり好評でした。今後もこのような機会を持ち、地域の皆さまとの交流を持っていければと考えております。

ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

忘れ物・落とし物はありますか？ ご連絡ください！

当院では、忘れ物・落とし物を掲載写真以外にも相当数お預かりしております。お心あたりのある方は、受付にいらっしゃるか、電話にて下記までお問い合わせください。

なお、平成23年3月31日時点でお取引の無い物は、誠に勝手ながら処分させていただきますのでご了承願います。

お早目のお問い合わせをお願いいたします。

問 平内中央病院 庶務係

☎ 755-2131(内線109)



平内町賃借料情報 ご確認ください！

農地法の改正に伴い、標準小作料制度が廃止されました。それにより、地域における賃借料の目安となる賃借料水準の情報を提供することになりました。

そこで、平成22年1月から12月までに締結(公告)された賃貸借における賃借料水準(10a当たり)は、以下のとおりとなっております。

田(水稲)の賃借料水準

【平均額】9,400円 【最高額】15,000円
【最低額】5,900円 【データ数】69

※玄米1俵を8,500円(概算金)で換算してあります。

問 平内町農業委員会事務局
☎755-2117

平内町では「1月～3月」まで 死亡事故が集中しています！

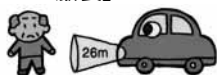
過去5年間の統計によると、当町では死亡事故が11件発生したうち、1月から3月までに7件(全体の64%)で8名が死亡しています。この7件の死亡事故のうち3件(43%)は、国道4号で「歩行者」と「車両」の交通事故となっており、高齢歩行者が「夜間や早朝時」、そして「国道を横断中」に発生しています。

このようなことから、特に高齢者は反射材を活用し、道路を横断する前に「右見て、左見て。もう一度右見て」を励行しましょう！

夜間、早朝の外出時は反射材の着用を！

夜間は、黒っぽい服装をしていると、ライトを下向きに点けた自動車が30m手前まで近づいても、運転者からはよく見えません。一方、反射材を身につけることによって、約120m先から自分の存在を自動車などに知らせることができます。

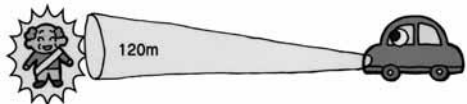
【黒っぽい服装】



【明るい色の服装】



【反射材着用】



あなたも参加 わたしもやります「安全運転」

県内の交通事故概況

平成22年

青森県交通対策協議会

	12月中	12月末累計	飲酒運転による死者		3人 (1)
死者の 状態	発生 605件 (+17)	5842件 (163)	高齢者の死者 ～65歳以上の人～		45人 (+21)
	死者 4人 (+3)	66人 (+16)	自動車乗車中の死者		22人 (1)
	傷者 740人 (+11)	7162人 (320)	非着用死者		10人 (1)
			着用していれば助かったと思われる人		4人 (±0)

※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

自動車の名義変更等は お早めにお願ひします！

【車検は1カ月前から受けられます】

例年3月は、名義変更(移転登録)・廃車(抹消登録)・住所変更等(変更登録等)の手続きで、運輸支局及び事務所の窓口は大変混雑します。特に、3月中旬頃からは待ち時間が長くなり申請者の皆さんに大変ご不便をおかけしております。名義変更や廃車等の手続きは、できるだけ3月14日以前に手続きして下さるようお願いいたします。

また、3月は車検(継続検査)も大変混雑します。車検は1カ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようお早めに受検して下さるようお願いいたします。

自動車の検査・登録手続きについては下記のテレホンサービス(情報案内)をご利用ください。ユーザー車検については、パソコン・携帯電話からインターネットで検査法人ホームページの検査予約サイトへアクセスして検査予約を行ってください。なお、予約操作についてのお問い合わせは、自動車検査予約ヘルプデスクでお答えしておりますのでご利用ください。

◆東北運輸局青森運輸支局

青森市大字浜田字豊田139-13

テレホンサービス(情報案内)

☎050-5540-2008

◆東北運輸局青森運輸支局 八戸自動車検査登録事務所

八戸市桔梗野工業団地2丁目12-12

テレホンサービス(情報案内)

☎050-5540-2009

【登録窓口受付時間】

平日 8:45～12:00、13:00～16:00

※土・日・祝日は閉庁日です

【支局ホームページURL】

<http://www.tb.mlit.go.jp/tohoku/am/am-index.htm>

【検査法人ホームページURL】

・パソコン <http://www.navi.go.jp>

・携帯電話 <http://www.navi.go.jp/m/>

【自動車検査予約ヘルプデスク】

☎0570-030-330

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

①青森県特定(産業別)最低賃金が改正されました。

(1)鉄鋼業

時間額767円(改正前754円)

(2)電子部品、デバイス、電子回路、電気機械器具、 情報通信機械器具製造業

時間額702円(改正前693円)

(3)各種商品小売業

時間額695円(改正前688円)

(4)自動車小売業

時間額733円(改正前725円)

②青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、平成22年10月29日から時間額645円に改定されています。

※詳細については、下記ホームページをご覧ください。

青森労働局ホームページ(<http://www.aomori.plb.go.jp/>)

問 青森労働局労働基準部賃金室

☎734-4114

12月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男 … 6,267人(－10人)

女 … 6,745人(－12人)

計 … 13,012人(－22人)

世帯数…5,275世帯(－2)

平成22年12月末現在

()は、前月との比較

お誕生おめでとう

赤ちゃん名

(親) 住所地

松野 鈴々 (公輝) 小豆沢

渡辺 優斗 (啓) 寺町

今直 和斗 (祐巳) 愛知県

山崎 直和 (功造) 浪打

荒川 媛可 (幸一) 折戸

結婚おめでとう

本籍地

佐藤 礼也 青森市
細川 琴海 滝

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

佐々木 トシエ (82) 平八郎 緑町

鳴海 サナ (75) 富治 第2藤沢

田中 キミノ (74) 武司 松野木

阿部 かや (86) 重雄 第2口広

船橋 正美 (84) 覚 第3小林

鳴海 キミ (85) 久男 松野木

倉本 シナ (85) 清一 小豆沢

大水 正弘 (66) シナ 山口

後藤 繁勝 (84) 勇人 浦田

蝦名 貴麿 (40) 裕子 緑町

大森 政幸 (35) 政次 狩場沢

遠島 博 (67) 健 間木

木村 清美 (76) 和幸 福島

須藤 広一 (75) 誠一 茂浦

戸籍の窓口への掲載は、役場に届け出された時に、本人から確認できたものだけを掲載しております。

なお、他市町村に届け出し、「広報ひらな」に掲載したい方は、役場町民課住民係へご連絡ください。

☎ 755-2113

暮らしの中の税
『各種申告をお忘れなく!』

住民税の申告をお忘れなく!

平成23年度課税の住民税に関する相談を2月4日(金)から受付します。毎戸配布された日程表を確認し、相談してくださいようお願いいたします。

また、住民税の住宅借入金等特別税額控除については、税源移譲による住宅ローン減税(経過措置)の他に景気対策を狙いとした減税があります。対象となる方は、平成11年から平成18年まで及び平成21年から平成25年までに入居された方です。

給与所得のみの方で、職場において住宅ローンの年末調整を終えた方以外は、平成23年3月15日までに確定申告が必要です。

※なお、平成21年度までは、役場税務課に住民税の「住宅借入金等特別税額控除申告書」の提出が必要でしたが、制度の改正により平成22年度からは、ほとんどの対象者は提出が不要となっています(退職所得や山林所得などがある方は、必要となる場合があります)。

問 役場 税務課 住民税係

☎ 755-2115(内線245・246)

納税相談を行っています!

生活保護を受けたり、災害(火災・風水害等)、その他特別の事情により税金を納めるのが困難な場合、納期限前7日まで(国保税は納期限まで)の申請により税金が免除、減額されることがあります。また、納税についての様々な相談を受けていますので、お気軽にご相談ください。

問 役場 税務課 収納係

☎ 755-2115(内線249・250)

青森税務署からのお知らせ

◆平成22年分所得税の確定申告について

平成22年分の申告期間は、2月16日(水)から3月15日(火)までです。また、申告書の作成指導と受付は、土・日を除く午前9時から午後5時までですが、2月20日と2月27日に限り日曜日も実施します。

※申告書は「所得税の確定申告の手引き」などを参考に作成し、早めに提出しましょう(郵送可)。

※申告書の作成・提出は、便利なイータックスをお勧めします。詳細につきましては、e-taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。

※e-taxで電子申告をした後に、届出をした預貯金口座から、簡単な操作で、即日又は期日を指定して納付ができるダイレクト納付も便利です。

◆自宅での作成は便利な「確定申告書等作成コーナー」で!

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」で所得税・消費税の申告書等を作成できます。

作成したデータは、印刷して書面で提出できるほか、e-tax(イータックス)を利用して送信することができます。

問 青森税務署

☎ 776-4241



平成22年度分の町税は納期限を過ぎています。
お忘れの方はお早めに!!