

— 今月のトピックス —

広報 ひらな い



3

平成23年/2011

- ◇ 町民スキー大会・・・2～3ページ
- ◇ 4月開始“新サービス”について
・・・・・・・・・・・・4～5ページ
- ◇ 生涯学習情報・・・6～7ページ
- ◇ 保健福祉だより・・・8～9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/>



栄冠を目指して
力の限り前へ！

闘

◆ 第49回平内町民スキー大会 ◆



熱い声援を背に…



熱戦を繰り広げる！



選手宣誓をした船橋虎之介選手



クロスカントリイ

◆佐々木一成杯

『男子』

濱田海聖(小湊小6年)

『女子』

佐々木朋子(小湊小6年)



濱田海聖 選手



佐々木朋子 選手

◆小学校1年男子「1km」

①加藤 陸(小湊小)

②荒川 侑太郎(東小) ③井筒省 吾(東小)

◆小学校1年女子「1km」

①佐藤 優花(東栄小)

②熊谷 未羽(東小) ③佐々木 茜(浅所小)

◆小学校2年男子「1km」

①遠嶋 隼也(浅所小)

②江戸 翔星(東小) ③田中 洋灯(東小)

◆小学校2年女子「1km」

①飯田 萌(浅所小)

②船橋 愛歩(東小) ③須藤 莉々(小湊小)

◆小学校3年男子「2km」

①佐々木 誉之(東小)

②前田 大和(東小) ③鳥谷部 春輝(東小)

◆小学校3年女子「2km」

①藤田 日菜(小湊小)

②熊谷 沙羅(東小) ③亀田 まりあ(東小)

◆小学校4年男子「2km」

①鳴海 翔太(小湊小)

②井筒 将大(東小) ③高橋 光輝(東栄小)

◆小学校4年女子「2km」

①江戸 遥風(東小)

②遠嶋 麻奈(浅所小) ③小鷹 ゆうか(浅所小)

◆小学校5年男子「3km」

①木村 圭一朗(小湊小)

②熊谷 佳斗(浅所小) ③三津谷 静真(浅所小)

◆小学校5年女子「2km」

①長尾 遥香(小湊小)

②宿野部 彩夏(浅所小) ③工藤 亜美(小湊小)

◆小学校6年男子「3km」

①濱田 海聖(小湊小)

②田中 拓(小湊小) ③田中 拳太郎(小湊小)

◆小学校6年女子「2km」

①佐々木 朋子(小湊小)

②相坂 依李(小湊小) ③吉川 詩歩(浅所小)

◆小学校リレー

①小湊小A(佐々木朋子・船橋虎之介・相坂依李・田中拳太郎)

②小湊小B(工藤亜美・木村圭一朗・長尾遥香・濱田海聖)

③東小A(田中ひろこ・工藤俊介・中新田玲奈・亀田温希)



2月5日(土)、夜越山スキー場を舞台に「第49回平内町民スキー大会」が開催されました。今年の冬は、例年にないほどの大雪に見舞われましたが、この日は晴天のスキー日和となり、競技に参加する選手にとつては、上々のコンディションでの大会となりました。

大会には、管内の小・中学生及び一般の約300人の選手が参加し、アルペンとクロスカントリーに分かれて、それぞれ白熱した戦いを繰り広げました。

開会式では、小湊小学校の船橋虎之介選手が「今日こうして大会へ参加できることへの感謝の気持ちを忘れずに、最後まで諦めることなく全力を尽くして戦い抜きます」と力強く選手宣誓し、競技が開始されました。参加選手の皆さんは、この日のために懸命に練習してきた成果を発揮しようと、会場に鳴り響く友人や父母の方々の大きな声援を背に、必死にゴールを目指しました。

アルペン

工藤 紘也 選手

村田 迪子 選手

◆千葉信哉杯

『男子』

工藤 紘也(小湊小6年)

村田 迪子(小湊小5年)



◆小学校1年男子

①佐藤 新茂浦小 ②木村 瑠斗(山口小) ③千代谷 怜音(山口小)

◆小学校1年女子

①倉本 芽衣(山口小) ②須藤 陽菜乃(茂浦小) ③逢坂 美妃(茂浦小)

◆小学校2年男子

①村田 周蔵(小湊小) ②佐々木 千那(山口小) ③田村 耀夢(山口小)

◆小学校2年女子

①工藤 杏奈(小湊小) ②澤田 歩羽(小湊小) ③山崎 恵理香(山口小)

◆小学校3年男子

①一戸 祥平(山口小) ②工藤 紘秦(小湊小) ③木村 雷樹(山口小)

◆小学校3年女子

①古山 真那香(山口小) ②渡辺 月楠(小湊小) ③大水 志保(山口小)

◆小学校4年男子

①倉本 怜(小湊小) ②片山 惇暉(小湊小) ③須藤 瑛駿(茂浦小)

◆小学校4年女子

①須藤 未来(茂浦小) ②須藤 凜花(茂浦小) ③逢坂 冴記(茂浦小)

◆小学校5年男子

①佐藤 大輝(山口小) ②須藤 璃久(山口小) ③丸岡 虎丸(小湊小)

◆小学校5年女子

①村田 迪子(小湊小) ②須藤 志ぶき(山口小) ③阿部 樹里亜(東小)

◆小学校6年男子

①工藤 紘也(小湊小) ②千代谷 泰河(山口小) ③逢坂 優樹(山口小)

◆小学校6年女子

①能登谷 小町(小湊小) ②大水 万穂子(山口小) ③木村里帆(山口小)

重 要 な !**お 知 ら せ**

夜間又は休日における 住民票等の交付サービス開始!

平成23年4月1日から、お仕事のご都合などで役場業務時間内(平日午前8時15分から午後5時まで)に住民票等の交付申請手続きができない方のために、申請者本人が電話予約することにより、申請者本人の次に係る各種証明書について、夜間又は休日に交付するサービスを開始いたします。ただし、年末年始の閉庁時の受領はできません。

【交付できる証明書】

住民票・印鑑登録証明書(町民課関係)

所得証明書・課税証明書・所得課税証明書(税務課関係)

【電話予約の方法】

平日の午前8時15分から午後5時までの間に町民課又は税務課へ電話し、申請者本人に関する次の事項についてお知らせください。

- ◆氏名・生年月日・世帯主氏名・住所・電話番号
- ◆必要な証明書の種類及び通数
- ◆受取予定時間
- ◆受領時に持参する本人確認書類の種類
- ◆その他各種証明書の交付に際し必要とする事項

電話予約日当日の午後8時までに受領できない場合は、原則書類を交付できません。ただし、予約日当日の夜間に受け取れない場合は、予約日から連続する土・日・祝日の最終日を受領期限とし、受領日を1日だけ指定することができます。なお、指定した受領日を過ぎると各種証明書は交付できません。

【受取時持参するもの】

本人であることを確認できる顔写真付きの本人確認書類(有効期限内のもの)

※運転免許証、パスポート、顔写真付きの住民基本台帳カードのいずれかに限ります。

【手数料】

各種証明書とも1通300円

※ただし、世帯全員の住民票については3人より多い場合は1人増えるごとに50円ずつ料金が加算されます。
(例)4人世帯の世帯全員の住民票…1通350円

**【手続き】**

受取りに来庁した際に申請書へ必要事項を記入し、持参した本人確認書類(コピーさせていただきます)とともに提出してください。申請内容を確認後、手数料と引き換えに各種証明書を交付いたします。

【交付場所】

役場庁舎1階 町民課住民係窓口

【交付時間】

平日：閉庁後から午後8時まで

休日(土・日・祝日)：午前8時15分から午後8時まで

※年末年始の閉庁時は除きます。

【注意事項】

個人情報の保護や他人の各種証明書を悪用した偽装トラブルを防ぐため、顔写真付きの上記書類で本人確認をさせていただき、その際コピーを取らせていただきます。本人確認書類を持参できない場合は、各種証明書の交付ができませんのでご了承願います。また、つり銭を用意できませんので、手数料はつり銭の無いようにご用意ください。

問 【住民票・印鑑登録証明書】

役場 町民課 住民係

☎755-2113(内線124・125)

【所得証明書・課税証明書・所得課税証明書】

役場 税務課 住民税係

☎755-2115(内線245・246)

各種選挙の日程について…

【第17回統一地方選挙】

全国多数の地方公共団体の議会議員及び長の任期が、平成23年3月1日から5月31日までの間に満了となることから、これらの選挙を統一地方選挙として執行するための法律が施行されました。

これにより、当町に関連する第17回統一地方選挙の投票日(選挙期日)等が下記のとおりとなりました。

◆選挙名：青森県議会議員一般選挙

◆選挙区：東津軽郡選挙区

◆告示日：平成23年4月1日(金)

◆投票日：平成23年4月10日(日)

◆期日前投票の期間：平成23年4月2日(土)から
平成23年4月9日(土)まで

◆開票日：平成23年4月10日(日)

【青森県知事選挙】

青森県選挙管理委員会において、平成23年6月28日任期満了による青森県知事選挙の投票日(選挙期日)等が下記のとおりとなりました。

◆告示日：平成23年5月19日(木)

◆投票日：平成23年6月5日(日)

◆期日前投票の期間：平成23年5月20日(金)から
平成23年6月4日(土)まで

◆開票日：平成23年6月5日(日)

※第17回統一選挙から、第10投票所が平内町立東栄小学校から公民館松野木分館に変更となります。

問 平内町選挙管理委員会事務局

☎755-2111(内線225)

重 要 な ! お 知 ら せ

乳幼児医療費 給付事業制度のお知らせ

平成23年4月診療分から 中学卒業までを対象に 医療費助成を開始する予定です

当町では、現在、乳幼児(0歳児から小学校就学まで)を対象に「乳幼児医療費給付事業」により医療費を給付しておりますが、平成23年4月から対象年齢を中学卒業までとし、また、対象者所得制限の撤廃、4歳以上の自己負担の廃止など、事業を拡大して「乳幼児・子ども医療費給付事業」として開始する予定です。

★給付対象額

入院及び通院(医科、歯科、調剤等)に要した保険適用分の医療費の自己負担分となります。ただし、保険者から高額療養費、附加給付金を受けた場合は、重複して給付を受けることとなりますので、後日その分を町に戻し入れていただくことになります。

※給付対象外となる分は、薬の容器代、文書料、検診、予防接種などの保険適用外の医療費。また、入院時の食事療養費、これらは支払いが必要となります。

★給付対象者

平内町に住所があり、国民健康保険や社会保険などの各種医療保険に加入しており、出生の日から中学卒業までの方で、かつ、その他の制度(以下の制度等)により、医療費給付を受けていない方。

- ・ひとり親家庭等医療費の助成を受けている方
- ・生活保護を受けている方
- ・重度心身障害者医療費の助成を受けている方(非課税世帯者)
- ・里親制度を受けている方

★申請方法

給付を受けるには、受給者証の交付申請が必要となりますので、必要書類を添えて申請してください。ただし、現在「資格証」を有していて有効期限が4月1日以降の方は、申請の必要はありません。

【申請に必要な書類】

- ①健康保険証(お子さんの名前が記載されているもの)
- ②保護者名義の預金通帳(郵便局は除く)
- ③印鑑
- ④転入されてきた方は所得課税証明書

**平成23年4月診療分からの開始予定ですので
早めの申請をお願いします。**

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

改 正 内 容			平成23年3月31日まで	平成23年4月1日から(予定)
対 象 年 齢			0歳児～小学校就学前まで	0歳児～中学校卒業まで
給 付 額	通 院	一部負担金	0歳児～3歳児：なし 4歳児～小学校就学前：1月1,500円	な し
	入 院	一部負担金	0歳児～3歳児：なし 4歳児～小学校就学前：1日500円 ※入院時食事医療費は全額自己負担	な し ※入院時食事医療費は全額自己負担
所 得 制 限			定 額	な し
給 付 方 法			償還払い ※国保乳児のみ現物給付	現物支給

平内町町内連合会 設立35周年記念式典

平内町町内連合会(今田健蔵会長)が、今年で設立35周年を迎え、2月3日(木)に町立山村開発センターにおいて記念式典及び祝賀会が開催されました。

式典では長年にわたりご尽力いただいた方々へ会長より感謝状と記念品が贈られ「35周年というひと区切りを迎えたわけではありますが、皆様とともに未来に向かって力強く歩み続け、更に一層の努力により発展していかねばなりません」と挨拶がありました。

また、逢坂町長及び三津谷町議会議長より「地域住民の目となり、耳となり親身に相談に応じてくれる皆様がいるからこそ、町民の生の声が町政に届くものであります」と祝辞がありました。



山彦幼稚園 園児を募集します！

平成23年度に入園する児童を募集しています！

- ①募集人員 30名
②応募資格 満3歳児～5歳児
③募集時期 随時
④その他 17:30までの延長保育も行っています

※幼稚園に就園する満3歳児～5歳児の保護者は、保護者世帯の町民税課税額に応じて、保育料の減免が受けられます。

※第2子以降の就園について

▷兄・姉が幼稚園児である

▷兄・姉が保育所児または認定こども園に在園している幼児である

▷兄・姉が小学校1年生～3年生である

などのいずれかに該当する場合、優遇措置(就園奨励補助金の増額)を受けられる場合があります。

詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

問 山彦幼稚園
☎755-4949

3月31日にて終了！ 初代高橋竹山生誕100年特別展

昨年6月より平内町歴史民俗資料館において開催してありました「初代高橋竹山生誕100年特別展」が3月31日をもって終了となります。

名誉町民であり、津軽三味線を芸術の域まで高めた初代高橋竹山を称える意味でも、一度ご来場になり竹山の音・心に触れてみてはいかがでしょうか？

- ◆期間 3月31日(木)まで ◆時間 9:00～16:00
◆場所 平内町歴史民俗資料館

夜越山クロスカントリー大会 参加者募集！

「第21回夜越山クロスカントリー大会」を下記により開催いたします。競技終了後には、お楽しみ抽選会を企画し、皆様のご参加をお待ちしております！

【開催日】 5月3日(祝日)

【種 目】

- ▷幼児男女500m ▷中学生男子5km
▷小学1年男女1km ▷中学生女子3km
▷小学2年男女1km ▷高校・一般29歳以下男子5km
▷小学3年男女1km ▷高校・一般29歳以下女子3km
▷小学4年男女2km ▷一般30～49歳以下男子5km
▷小学5年男女2km ▷一般30～49歳以下女子3km
▷小学6年男女2km ▷一般50歳以上男女3km
▷フリーの部(年齢制限なし)2km

【参加料】

- ▷中学生以下1,000円 ▷高校生以上1,500円
▷フリーの部1,000円



応募締切は4月11日です！

問 夜越山クロスカントリー大会実行委員会
☎755-2565(教育委員会内)

町立図書館

紹介コーナーその134

◆一般書◆

- ①一刀斎夢録 上・下 浅田次郎
②どんぐり姉妹 よしもとばなな
③純平、考え直せ 奥田英朗
④奇縁まんだら 続の二 瀬戸内寂聴
⑤完全なる首長竜 このミス大賞 乾緑郎
⑥閉ざされて 篠田真由美
⑦だいじょうぶ3組 乙武洋匡
⑧老いの才覚 曾野綾子
⑨99のなみだ 第二夜
⑩無縁社会 N H K 取材班

◆児童書◆

- ①やせっぽっちの死刑執行人 上・下 グレン・シャン
②秘密のスイーツ はやしまりこ
③ちびまるこちゃんの落語①～④ 土門トキオ

○3月の休館日 13日・21日・27日

生涯学習カレンダー 3月

1日(火)	◆松風塾高等学校卒業証書授与式
2日(水)	◆青森東高等学校平内校舎卒業証書授与式
5日(土)	◆夜越山洋ランまつり(～21日)
9日(水)	◆管内中学校卒業式
10日(木)	◆心配ごと相談日 ◆県立高等学校前期入学者選抜合格発表日
15日(火)	◆県立高等学校後期入学者選抜実施日
18日(金)	◆東田沢小学校卒業式
19日(土)	◆管内小学校卒業式(小湊・浅所・茂浦)
20日(日)	◆家庭の日
23日(水)	◆管内小学校卒業式(東・山口) ◆青森東高等学校平内校舎入学予定者説明会
24日(木)	◆心配ごと相談日
25日(金)	◆管内小・中学校修了式、離任式 ◆青森東高等学校平内校舎修了式、離任式

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

ひらないカレッジ～いきいきコース～ 閉講式と食育講座

1月26日(水)、ひらないカレッジの1年間の活動の締めくくりとなる閉講式が行われました。

閉講式では、亀田教育長から受講生の代表者に修了証が授与され「ひらないカレッジだけではなく、教育委員会では様々な学習機会を設けているので、脳や身体の活性化のためにもどんどん参加して欲しい。これからは受講生の皆さんが、自ら講座を企画・立案できることを目標にしていきたい」との挨拶がありました。

そして、来年度の講座開設に向けての意見交換会が開かれ、受講生の皆さんは1年間の活動を振り返っての感想や改善点などを出し合いました。

その後、会場を平内町学校給食センターに移し、最後の講座である「食育講座」が開催されました。

この講座は青森県で実施している「地域に根ざした食育活動促進事業」を活用したもので、講師に食育サポーターである兼田修身氏を招き「高齢期の食事」と題して講義してもらいました。兼田氏は「日本人の平均寿命が延びているが、自立し、介護や人に依存しないサクセス



フルエイジング(健康な加齢)が大切。あれも食べよう、これもやろうというポジティブな思考が老化防止に役立つ。「少肉多菜・少酒多茶・少塩多酢・少糖多果・少食多嚼」を心がけて」とのアドバイスがありました。

講義終了後に、栄養のバランスを考え、新鮮で安全な食材にこだわった学校給食を試食した受講生の皆さんは“食の大切さ”を改めて感じたようでした。

今年の大雪に…大活躍！ 「助け合いの気持ち」で奉仕作業

平内町社会福祉協議会(後藤秀次郎会長)では、毎年、高齢者の一人暮らし世帯などの除雪奉仕作業を行なっています。昨年の暮れから降り続き、例年に見られないほどの大雪に、人手が足りなく困り果てているところ「私たちも協力したい！」と青森東高等学校平内校舎の生徒と町役場職員も参加し、要請のあったお宅に10人前後で出向き作業を行ないました。

奉仕作業に参加した方は、屋根まで届きそうな雪にすっぽりと覆われた家を前に、驚きの表情が見られましたが、それでも、スコップとスノーダンプを手に黙々と



除雪・排雪作業に取り組み、汗を流しました。

作業が終わると、要請したお宅の方は「本当に助かりました。生活できなくなるのではと思っていましたが、これで安心です。感謝、感謝です」と話しました。部活動の一環として参加した生徒からは「喜んでくれる顔を見ると嬉しくなる」「率先してボランティア活動に参加したい」「こういう時こそ助け合いの気持ちでしょ」と充実した笑顔で話してくれました。

社会福祉協議会では、このようなボランティアの方の協力を得て、年間約50世帯の除雪を行なっています。

肌を刺すような冷たい風と降り続く雪に、嫌な顔ひとつせず活動していただいたボランティアの皆さん、お疲れさまでした！

3月1日から3月8日 女性の健康週間です！

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」として、全国で国民運動として展開することとしています。

【平成17年 がんり患(新たにがんと診断された)が多い部位】

全 国	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
男 性	胃	肺	前立腺	結腸	肝臓
女 性	乳房	胃	結腸	肺	子宮
男女計	胃	肺	結腸	乳房	肝臓

【平成21年 がんによる死亡数が多い部位】

		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
全 国	男 性	肺	胃	肝臓	結腸	すい臓
	女 性	肺	胃	結腸	すい臓	乳房
	男女計	肺	胃	肝臓	結腸	すい臓
平内町		肺・気管 気管支	胃	食道	乳房・すい臓 結腸・胆のう	

がんの統計2010と平内町の統計より

上記に示されているように、女性にとっても関係の深いがん(乳房や子宮)にかかることや、それによる死亡が多くなっています。

これらの病気を早期に発見し、治療へつなげるために実施している検診(乳がん検診及び子宮がん検診)の受診率は、当町においては、10%前後ととても低くなっております。これでは、健康で明るく充実した日々を、自立して過ごすことはとても難しいと考えます。

家庭にあっても、職場にあっても、地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンは女性であるといっても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気であることが、社会全体の元気の源といえます。

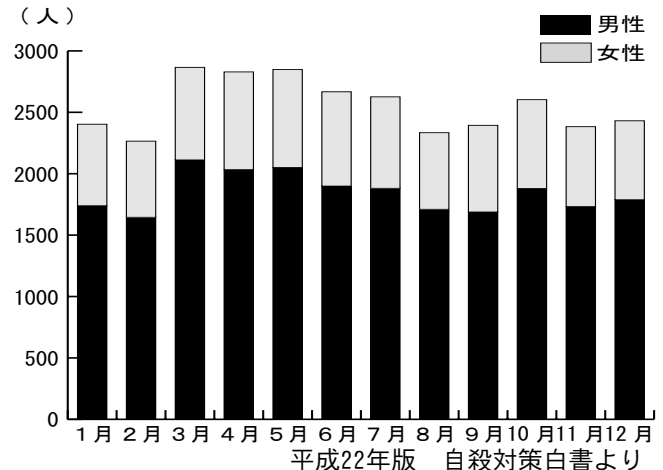
そのためにも、女性の皆さんはがん検診及び特定健診を受診して、いつまでも健康でいられるように努めましょう。



3月は自殺対策強化月間です！

3月は1年の中でも自殺率が高い月であるため、国をあげて「自殺対策強化月間」として、広報啓発活動などさまざまなキャンペーンを行い、自殺予防に対する理解を呼びかけています。

【平成21年における死亡月別の自殺者(全国)】



平成21年中には、全国で30,649名(男性:22,158名、女性:8,491)の方が自殺し、そのうち3月が最も多く2,866名(男性:2,112名、女性:754名)となっています。

3月は社会的・環境的に大きな変化がある時期であるため、自殺が多いのではないかと考えられています。決算や職場内での部署の異動、子どもの進学・卒業・就職、更には急激な寒暖差が体にとって非常に大きなストレスになると考えられています。

たくさんのストレスがある中で、自殺に対する考えが強くなってくると、自分だけで思考の転換をすることはとても難しいです。万が一「死にたい」という気持ちが頭に浮かんできたら、まずは誰かに相談しましょう。相談することによって、現状では想像もつかない「新しいヒント」が必ずみつかるとは必ずです。

また、周りも自殺を考える人の「サイン」を感じることが大切です。自殺を考える人は1日中憂うつそうな顔をしていたり、かなり疲れている印象だったり、身だしなみもだらしくなったり、逆に極度に明るくなることがあったりと「いつもとは違う状態」になっているはず。こうしたサインが見られたら「あなたを大事に思っている」と意思表示を行うことです。そして、じっくり話を聞いて一緒に悩みの解決に寄り添い、ゆっくり休ませて病院に付き添うなど、しっかりと支えていくことが大切です。

☆ 子育て支援センター ☆ 3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
☎ 758-1214

日 程	活動・場所	内 容
3月3日(木) 9:30~11:00	親子ふれあいワーク 東和保育園ホール	保育園のひなまつり会に参加しませんか？
3月9日(水) 9:30~11:00	ぴよぴよ絵本サークル 東和保育園専用ルーム	絵本・紙芝居などの読み聞かせを行います
3月18日(金) 9:30~11:00	すくすくクラブ 東和保育園専用ルーム	・身体測定 ・お友達と一緒に遊びましょう

hiranai 特定健診・特定保健指導 保健だより ■■■■■ 受診しましょう！

特定健康診査は、病気(=生活習慣病)になる前の段階で異常を発見し生活習慣の改善等により、病気の予防をすることを目的としています。特定保健指導は、生活習慣病になる前の段階であるメタボリックシンドロームの状態にある人や、メタボリックシンドローム予備軍となった方に、生活習慣等を改善するためのお手伝いをします。

【特定健康診査】

以前の基本健康診査のことで、メタボリックシンドロームを発見するための検査です。平成20年度から名称と多少の検査内容が変更されています。

基本的な検査項目として①問診や身体測定、体重測定②脂質を調べる③代謝系を調べる④肝機能を調べる⑤尿、腎機能を調べるなどです。

【メタボリックシンドローム】

内臓脂肪に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上に該当した状態のことをいいます。

★詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

問 役場 保健福祉課 保健係

☎ 7 5 5 - 2 1 1 4 (内線 1 3 9・1 4 0)

生活習慣病はこうにして進行します！

食べ過ぎ・運動不足・喫煙・飲み過ぎ・ストレス
過剰などの悪い生活習慣

何もしないと…

生活習慣病のリスクが出てくる
危険因子が現れ始め、生活習慣病の一步手前
肥満・血圧高値・脂質異常・高血糖

更にそのままに
していると…

生活習慣病のリスクが重なる
肥満症・高血圧症・脂質異常症・糖尿病

ずーっと
何もしないと…

動脈硬化が急速に進む！
血液を運ぶ動脈が、硬くもろくなり詰まったりする…

心臓病

脳卒中

動脈硬化疾患

平成22年度生活習慣アンケート 結果概要 ～その3～

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。

3回目の今回は、塩分の摂り方や運動習慣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味付けは濃いほうですか？(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
濃い	247 21.5%	3 0.3%	18 1.6%	26 2.3%	52 4.5%	87 7.5%	55 4.8%	6 0.5%
ふつう	691 60.1%	8 0.7%	23 2.0%	66 5.7%	150 13.0%	251 21.9%	163 14.2%	30 2.6%
うす味	212 18.4%	0	3 0.3%	10 0.9%	39 3.4%	84 7.2%	70 6.1%	6 0.5%

▶「ふつう」と答えた方が全体の6割で一番多く、20歳～60歳代は「濃い」と答えた方が多く見られます。

②漬け物を1日2回以上食べますか？(有効回答1,152人)

男女計	計	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
はい	470 40.8%	2 0.2%	3 0.3%	18 1.6%	73 6.3%	180 15.5%	168 14.6%	26 2.3%
いいえ	682 59.2%	9 0.8%	41 3.6%	84 7.3%	168 14.6%	242 20.9%	120 10.4%	18 1.6%

▶70歳～80歳代の方は「はい」と答えた方が多くなっています。

③めん類の汁をほとんど全部飲みますか？(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	470 40.9%	3 0.3%	22 1.9%	49 4.3%	92 8.0%	172 14.9%	117 10.2%	15 1.3%
いいえ	680 59.1%	8 0.7%	22 1.9%	52 4.5%	149 13.0%	250 21.7%	171 14.9%	28 2.4%

▶「はい」が約4割、「いいえ」が約6割の結果となりました。年代による大きな差はないようです。

④運動不足だと思いますか？(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	750 65.8%	9 0.8%	30 2.6%	79 6.9%	183 16.1%	286 25.1%	147 12.9%	16 1.4%
いいえ	390 34.2%	2 0.2%	14 1.2%	21 1.8%	54 4.7%	131 11.5%	140 12.3%	28 2.5%

▶6割以上の方は運動不足を自覚しているようです。80歳代の方だけは「いいえ」の割合が高くなっています。

1月号から3回にわたり報告してきましたアンケート結果を見返すと、20歳～50歳代の方はお腹いっぱい食べる割合が高い、甘いものをよく食べる割合は男性より女性が高いが、缶コーヒー類は男性の方が毎日飲む割合が高いなど、いくつか特徴的な結果が見られました。

このアンケート結果を参照し、いま一度ご自分の生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。

暮らしの中の税 『私たちの生活と税金』

◆ 町を支える税金 ◆

近年、当町においても人口の減少や少子高齢化が進み、社会保障を一層充実させる必要に迫られています。このため行政の担うべき役割も多く、県や町の財政需要(仕事をするための費用)は、今後ますます増加していくことが見込まれます。

県や町の収入の中で、県税や町税は自主財源として特に大きな役割を占めています。また、国庫支出金とは異なりその使い道にもほとんど制約がないことから、地域の事情に応じたきめ細かい行政サービスを行う上では非常に貴重な財源となっています。このため、一定の財源が確保できないと地域住民の期待や要望に対応することが難しくなります。

町の繁栄と生活の向上は、私たちの納税によって支えられていると言っても過言ではありません。

◆ 納め忘れはありませんか？ ◆

平成22年度の全ての町税は、納期限が過ぎています。納め忘れの方は、早めに納付して下さるようお願いいたします。納期限が過ぎると督促手数料や延滞金などが課せられる場合がありますので、今一度ご確認ください。

※督促手数料

督促状1通につき100円が加算されます。

※延滞金

納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、年14.6%(納期限の翌日から1カ月を経過する日までの期間については年4.3%)の金額が加算されます。

▶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)、その他の理由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)に申請することにより税金が免除・減額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、分割納付などでもできますので、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年度分の申告と納付の期限をお忘れなく

平成22年度分の申告と納付の期限は次のとおりです。

○申告所得税、贈与税…… 3月15日(火)

○消費税及び地方消費税… 3月31日(木)

▶振替納税をご利用ください

ご指定の金融機関の預貯金口座から自動的に引き落とされる便利な振替納税を是非ご利用ください。

【振替納税による振替日】

○申告所得税…………… 4月22日(金)

○消費税及び地方消費税… 4月27日(水)

※振替納税を利用しない場合は、ご自分で納付書を記入のうえ、金融機関(銀行等、郵便局)または税務署の窓口で納付してください。

※期限を過ぎて申告すると振替納税や延納制度が利用できなくなるほか、加算税がかかる場合があります。

※納付が遅れると延滞税がかかる場合があります。

問 青森税務署

☎ 776-4241

◆ 東青地域県民局県税部からのお知らせ ◆

引っ越しをされる皆さんへ…

自動車の引っ越しも忘れずに

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りすることとなっております。引っ越し等で住所が変わったときは、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要となります。

すぐに変更登録ができない場合は、町役場の窓口にて備付けの専用チラシ等により地域県民局県税部にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県税・市町村税インフォメーションの「自動車税住所変更届」からも住所変更の届出をすることができます。

事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

問 東青地域県民局県税部

☎ 722-1111 (内線6616・6617)

県税・市町村税インフォメーション

<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>

平成23年度合併処理浄化槽 設置整備補助金について

生活雑排水による公共用水域の水質汚濁防止のため、下水道整備が7年以上見込まれない地域の住宅及び併用住宅で、合併処理浄化槽を設置する方に次のとおり補助金を交付いたします。

ただし、工事着工前に申請を受けることが必要です。

※補助対象地域：公共下水道事業認可区域

農・漁業集落排水区域以外の区域

人 槽 区 分	補 助 金 額	設 置 数
5人槽	186,000円	1基
7人槽	219,000円	4基
10人槽	276,000円	

問 役場 地域整備課 下水道管理係

☎ 755-2116 (内線272・273)

夜越山洋ランまつり開催！ ひと足早く春をお届けします

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いる「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。

様々なコーナー、催しを企画しておりますので是非ご来場ください！

【日 時】

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) ※団体料金は15名様以上の団体から

大人：250円、小人100円

問 夜越山森林公園

☎ 755-2663

2011 3 今月のお知らせ・NEWS

h i r a n a i

平内いきいき健康館
臨時休館します

役場 産業振興課

平成23年4月1から
6月30日まで

臨時休館します！

平成6年8月にオープンし、皆様にご利用いただいております平内いきいき健康館（よこしやま温泉）では、給湯配管等の老朽化による大規模改修と、温室効果ガス抑制を目的としたエコキュート式システムの一部導入を行うため、平成23年4月1日から6月30日まで臨時休館とさせていただきます。

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



「介護スタッフ
就職ガイダンス」開催！

青森県商工労働部

県商工労働部労政能力開発課では、青森県地域共同就職支援センターと連携して、左記により就職説明会を開催しますの、是非ご来場ください。

◆日時

平成23年3月11日（金）

午後1時30分～3時30分

◆会場

アピオあおもり 大研修室2

青森市中央3-17-1

◆対象者

介護施設での就業を希望する45歳以上の中高年齢求職者

※介護施設での就業経験が無い方向けの内容です。

◆定員・締切

申込み先着順 40名

平成23年3月9日（水）締切

◆参加費
無料

※3月18日には弘前市でも同内容の説明会を開催します。詳細につきましては、左記までお問い合わせください。

問 県商工労働部 労政能力開発課

地域雇用対策グループ

〒030-85570

青森市長島一丁目1番1号

☎734-19398

国家公務員採用試験について

人事院東北事務局

人事院では、次のとおり国家公務員採用試験を実施します。

◆Ⅰ種試験（大学卒業程度）

・受付期間（インターネット又は郵送）
4月1日（金）～4月8日（金）

・第1次試験
5月1日（日）

◆Ⅱ種試験（大学卒業程度）

・受付期間（インターネット又は郵送）
4月11日（月）～4月20日（水）

・第1次試験
6月19日（日）

◆Ⅲ種試験（高校卒業程度）

・受付期間（郵送）
6月21日（火）～6月28日（火）

・第1次試験
9月4日（日）

※郵送の場合は、受付最終日の通信日付印有効とします。

※申込用紙の請求や受験資格等の詳細は、左記までお問い合わせいただくか、人事院ホームページをご覧ください。

問 人事院東北事務局

第二課 試験係

☎022-2221-2022

人事院ホームページ

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

『平内町の活性化のために…』
青森中央学院大生が町長と意見交換

1月25日（火）、青森中央学院大学の学生が勤労青少年ホームを訪れ、逢坂町長と「町の活性化策」について意見を交換しました。

学生たちは、同大学の佐藤淳専任講師のゼミに参加し、昨年夏泊半島やほたて広場などの当町の観光スポットとなり得る場所を視察して回り、今の平内を見つめて、活性化につながる策を考えてまとめ、1年生・2年生の学年ごとに発表しました。

2年生を代表して発表した竹内博之さんは「自然や観光資源は豊かだが、それを活かせてい



ない。観光客に向けた商品、ホタテ以外の名産の開発が必要では」と話し「観光客に来てもらうには、特色のある企画と手っ取り早くPRすることが必要不可欠。田舎のいいところを売りに、婚活を兼ねた漁業・農業体験ツアーなどはどうか」と具体的な案も出されました。

その後、学生10名が町長を囲んで、個々に感じたことや意見、アイデアなどを自由に出し合いました。中でも「すごく綺麗な景色が望めるのに海岸線のごみが目立ち、残念だ。地域全員で清掃することで交流も図れるし、より良いコミュニティも形成される。悪い点をどうやって良い方に持っていけるかが重要では」「何よりも町民、皆さんの意識改革が必要。それがなければ絶対、町も変われない」との意見に、逢坂町長も大きくうなずき「若い目線、さらに町外の皆さんからの意見は大変参考になった。これらの提言を踏まえて、いろいろ模索し、当町の活性化につなげていきたい。様々な方策を考えてくださった皆さんに感謝します」と話しました。

平内中央病院だより

スタッフ紹介

今月は、小児科外来の勤務の様子を佐藤光枝看護師が紹介してくれました。

こんにちは！小児科外来スタッフです

今回は、小児科外来の勤務の様子を紹介いたします。

間もなく卒業シーズンを迎え、保育園や幼稚園通いをしている年長さんのお子たちとランドセルの話



をするような時期になりました。そして、6年生は中学校へ、中学3年生は高校へ進む時期が近づいています。

ここ小児科に数年いると、1年間での子どもたちの成長の早さを身近に感じながら勤務しています。

さて、当小児科は水野先生のもと受付1名、看護師2名の勤務体制になっていますが、毎月最終木曜日は、弘前大学病院小児科心臓グループの北川先生が診療しています。平日の午後は、町の保健事業である「予防注射」や「健診」が年間45回ほどあり、勤労青少年ホームに向いています。そのため、一般診療を一時ストップしている場合がありますので、午後診察希望の方は予め電話にてご確認願います。

なお、お子さんの容体が思わしくない場合は、午前の早めの診療をお願いいたします。

さて、当小児科を疾患別に見てみると一般的な風邪や胃腸炎が主ですが、時には水痘症(水疱瘡)や流行性耳下腺炎(おたふく風邪)、ノロウイルスやロタウイルスによる腸炎、インフルエンザ等の感染症のある疾患も流行したりします。

これらの症状としては発熱に加え、下痢や嘔吐が見受けられ、脱水症になりがちなことから水分補給が必要となります。以上のことから、特に乳幼児の脱水を防ぐための経口補水について説明いたします。

脱水症かなと思われる場合、子どもが欲しがる量を飲ませないように注意することが必要です。一度に量を多く飲ませると下痢や嘔吐が強くなることが多く、この状態になると同じことの繰り返しとなります。

まず、一口飲ませてみて大丈夫ならば室温程度の水分(病院から処方されたソリタ顆粒が市販されている経口保水液OS-1、スポーツ飲料等)を、一度に飲ませる量を少なめにして、根気強く何回にも分けて飲ませ続けます。そうすることで、ほとんどの子どもは快方に向かいますが、強度の脱水症の場合は病院での点滴治療となり、場合によっては入院を余儀なくされるときもあります。

なお、当小児科には経験豊富な水野先生が診療にあたっておりますので、お子様のことで何か悩み事などがありましたら、お気軽にご相談ください。きっと良いアドバイスが聞けるはずです。

私たちスタッフも、子どもたちをはじめ、ご家族の方に来るだけ声を掛け、明るい雰囲気をつくるよう努めておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

平成23年4月1日より 健康診断料が変わります！

従来は、当院独自の計算方法を採用しておりましたが、平成23年4月1日以降は診療報酬を参考とした計算方法となるため健康診断料が変更となります。

変 更 前		
基本セット	問診・身長測定・体重測定・血圧測定・ 胸囲測定・視力検査・聴力検査・BMI	2,700円
	貧血検査・肝機能検査・血中脂質検査・ 血糖測定・尿検査・心電図検査	2,920円
	胸部X線検査	650円
	消費税	313円
	文書作成料(税込)	2,100円
	合 計	8,683円
追加項目	ツベルクリン反応	510円
	検便(便中ヘモグロビン)	560円
	検便(ぎょう虫)	940円
	検便(病原性腸内細菌・O-157)	2,800円
	梅毒	2,420円
	胃部X線(バリウム)	4,800円
	胃カメラ(経口・経鼻)	5,500円
	HBS抗原	950円
	HBS抗体	320円
	HCV(C型肝炎検査)	1,200円
	血液型判定	930円



変 更 後		
基本セット	問診・身長測定・体重測定・血圧測定・ 胸囲測定・視力検査・聴力検査・BMI	2,700円
	貧血検査・肝機能検査・血中脂質検査・ 血糖測定・尿検査・心電図検査	6,440円
	胸部X線検査	2,100円
	消費税	562円
	文書作成料(税込)	2,100円
	合 計	13,902円
追加項目	ツベルクリン反応	990円
	検便(便中ヘモグロビン)	1,110円
	検便(ぎょう虫)	940円
	検便(病原性腸内細菌・O-157)	3,640円
	梅毒	2,310円
	胃部X線(バリウム)	11,570円
	胃カメラ(経口・経鼻)	12,810円
	HBS抗原	2,740円
	HBS抗体	2,160円
	HCV(C型肝炎検査)	3,040円
	血液型判定	2,260円

※変更後の料金は、診療報酬を参考にしていきますので、診療報酬の改定と共に変更される場合があります。

※追加項目については、組合せによってその料金が異なる場合があります。

問 平内中央病院 医事係

☎ 755-2131

国民年金保険料 遅れずにきちんと納めましょう！

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合がありますので、もしものときに後悔することのないよう、保険料はきちんと期限内に納めましょう！

※納期は翌月末で、2年経過すると時効により納められなくなります。

国民年金保険料の納付が困難なときは…

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、必ず町役場の国民年金担当窓口で手続きを行ってください。

◆納付が困難なときは…【保険料免除制度】

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難なときに利用できる制度で、申請が承認されると保険料納付の全額又は一部(4分の3、2分の1、4分の1)が免除されます。保険料免除は、本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下であれば承認されます。

◆30歳未満の方は…【若年者納付猶予制度】

本人が30歳未満であるときに限って利用できる制度で、申請が承認されると保険料の全額についての納付が猶予されます。納付猶予は本人と配偶者の前年所得が一定額以下であれば、世帯主の前年所得に係わらず承認されます。

◆学生の方は…【学生納付特例制度】

本人が学生であるときに限って利用できる制度で、申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。学生納付特例は、本人の前年の所得が一定額以下であれば、配偶者や世帯主の前年の所得に係わらず承認されます。

保険料免除などの承認された期間(多段階免除承認機関において一部納付がない期間は除かれます)は、老後に年金を受け取るための資格期間に含まれるだけでなく、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る資格期間にも含まれます。

また、失業された方は、離職票や雇用保険受給資格者証等を添付すれば、前年の所得に関係なく免除される特例もありますので、必ずご相談ください。

問・役場 保健福祉課 年金・後期高齢者医療係
☎755-2114(内線133)

・青森年金事務所
☎734-7495

自転車用幼児座席のリコール ご確認ください！

自転車用幼児座席に幼児を乗せて走行中に、足乗せ部の支柱が折損して、幼児の足が車輪に巻き込まれ重傷を負うなどの事故が発生しています。

ブリヂストンサイクル株式会社は、平成22年9月から金属製の自転車用幼児座席12モデルについて、リコール(樹脂製製品への無償交換)を実施していますが、リコール後も重傷4件を含む10件の負傷事故が発生しており、回収率も14.5%にとどまっています。

いま一度、下記製品をご使用になられていないか、ご確認ください。

【リコール対象製品】

▶製品名

自転車用後席幼児用座席(リヤチャイルドシート)

▶商品名

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| ①NEWロイヤルチャイルドシート | (RCSNRX. A) |
| ②ロイヤルチャイルドシートSTD | (RCS-SRT) |
| ③NEWデラックスチャイルドシート | (RCS-MH. A) |
| ④ロイヤルチャイルドシート | (RCS-NAS) |
| ⑤ロイヤルチャイルドシート | (RCS-SDX) |
| ⑥NEWロイヤルチャイルドシート | (RCS-NRX) |
| ⑦デラックスチャイルドシート | (RCS-MHBC) |
| ⑧デラックスチャイルドシート | (RCS-MHB) |
| ⑨リヤ子供乗せ | (RCS-MSG) |
| ⑩リヤ子供乗せ | (KNR-69SG) |
| ⑪子ざぶとん専用チャイルドシート | (RCS-K) |
| ⑫リヤチャイルドシート(ヤマハ発動機Q5K-Y5K-051) | |

上記リコール対象製品をお持ちの方で、まだ事業者の行う無償交換を受けていない方は、下記問い合わせ先に速やかにご連絡ください。

問 ブリヂストンサイクル株式会社

☎0120-22-0355(フリーダイヤル)

【受付時間】9時～19時(土・日・祝日除く)

【ホームページ】<http://www.bscycle.co.jp>

点検・整備も忘れずに！

自転車の使用中に転倒し、重傷を負うなどの事故が多発しております！

乗車前にはタイヤの空気圧、ブレーキの状態などの点検を行い、安全に充分留意して乗車しましょう！



「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 ☎755-2111

人口と世帯

男 … 6,264人(－3人)

女 … 6,751人(+6人)

計 … 13,015人(+3人)

世帯数…5,272世帯(－3)

平成23年1月末現在

()は、前月との比較

1月受付分

戸籍の窓口

赤ちゃん名 (親) 住所地

お誕生おめでとう

飯田 凛子(千代志)第1勝田町	辻村 優希(誉)間木	遠嶋 芽衣(博希)間木	大 水 海翔(秀幸)岩手県	八 戸 航世(裕紀)松野木	船 橋 海翔(宗徳)清水川	山 脇 莉央(剛)野辺地町	松 本 隼侍(恭明)弘前市	柴 田 智仁(義弘)東 滝
-----------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

本籍地

ご結婚おめでとう

佐々木 マツヲ(83)一紀中 野	古 山 民治(79)京 第2平中	吉 田 純一(78)康彦第1口広	喪主 住所地	塩 越 文哉 第3小林	久保田 昌代 野辺地町
------------------	------------------	------------------	--------	-------------	-------------

お悔やみ申し上げます

飯田 友昭(60)洋子間 木	長 井 ヤヨエ(83)弘 口広開拓	二ツ森 キミ(84)加藤 第1小林	工 藤 みつ(86)秀昭第1内童子	山 本 シゲ(83)朗 下東田沢	小 形 直樹(55)斗子第2藤沢	辻 村 サツ(95)正一東 滝	大 森 ミツ(83)進 狩場沢	船 橋 俊雄(90)正一折 戸	遠 嶋 トメ(86)善東第1平中	蛭 名 キエ(84)孝一折 戸
----------------	-------------------	-------------------	-------------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------

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23年		青森県交通対策協議会	
	1月中	1月末累計	
発生	593件(+28)	死者の状況	飲酒運転による死者 0人(±0)
死者	1人(－3)	死者の状況	高齢者の死者 1人(－2)
傷者	740人(+41)	死者の状況	～65歳以上の～
		シートベルト	自動車乗車中の死者 0人(－2)
			非着用死者 0人(±0)
			着用していれば助かったと思われる人 0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。

文 芸

神木にようよう届く寒鴉
元日の夕暮れ空に茜雲
木から木へ雀太りて冬うらら
初日の出こみ上げるもの合掌に
白鳥の胸の純白波に消え
七草や働く子等の無事願い
歳旦の幣のちぎれも慶事なり
里山の汚れ隠して雪が降る
にぎわしく仲間集いし初句会
生命線濡らしていたり冬の雨

平内花椿会

工藤 朋子
藤田 友子
亀田 悦
八 桁 しづゑ
浜 田 きみ
福 田 博子
岡 本 みどり
須 藤 千和子
佐々木 定男
船 橋 久枝

達筆の賀状今だに友のあり
寒酒や仮面のうらの物語
七草粥心をつなぐ長電話
足湯して友と語らう女正月
身うごきの取ようもなき七草粥
兔とびはしやいで見せる孫七草粥

平内俳句会

佐藤 むつ子
渡辺 春代
佐々木 初江
佐々木 うめ
蝦名 きみゑ
能登谷 瑩子

金の要る話が先の十二月
まかせろと親父のかわりするらしい
自信家をそっと試すも唐がらし
力抜きまあるく広く志す
少しだけスピードアップして生きる
菊見事見知らぬ人と花談義
じっと待つ蜘蛛に感動してる朝
定年のまだ風呂・飯と粗大ゴミ
夜の電車遊びづかれと差し向い
暑すぎた採れない農業こわれたか
千柿のカーテン揺れる過疎の村

川柳ひらない

荒田 つる
沼山 久乃
須藤 梨世
千代谷 節子
つじむらりゅうこ
神 久女
田中 昭治
竹内 京子
海音寺 東山坊
後藤 ただし
荒谷 想伸