

広報ひらな



平成16年

8月号

—— 今月のトピックス ——

- ◇ふれあい広場が完成・2～3ページ
- ◇今月のスポットライト・・・6ページ
- ◇保健福祉だより・・・8～9ページ
- ◇児童手当制度が改正・・・10ページ
- ◇お知らせコーナー・・・12～13ページ
- ◇戸籍の窓口・・・・・・・・15ページ
- ◇山彦幼稚園が活動発表・・・16ページ

発行／平内町

編集／企画調整課

平内町ホームページ

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

▼パークゴルフ場オープン記念大会より



夜越山に新たな憩いの施設

「ふれあい広場」がオープン!!

全 体 案内図



◆広場についてのお問い合わせは

平内町 観光課 ☎755-2964
センターハウス ☎755-5812



▲パークゴルフ場の1番ホール前には案内図が…



▲子供たちが安心して遊べる「じゃぶじゃぶ池」



▲これが3打目のパーパット。頼む、入って!!

落成式で町長は「家族や友人たちと一日中過ごせる滞在型観光スポットが完成した。これでまた、夜越山をPRしていきたい」と挨拶し、ティーブカットなどが行われました。そして、引き続き午後1時30分からは、広場のメインとなるパークゴルフ場で、オープン記念大会が開催され、落成式に出席した関係者がそのまま出場しました。

7月1日(木)、夜越山に新たな家族向けの一大施設、総面積4万4400㎡の「夜越山ふれあい広場」が完成しました。
午後1時から、広場の落成を記念し、関係者約60名が会場に出席し、落成式が行われました。



この日は、夏の到来を感じさせる日差しと暑さで、参加者はタオルで汗をふきながら出来立てのコースを回り、「なかなか思うように打てない。難しいんだけど、これは面白い」と真剣になつてパークゴルフという新しいスポーツを楽しみました。

中には、コース脇にある池にボールを落とし、横に設置してある網でボールをすくつて「これはルール上、何打分になるの?」と聞きながら、この日は、夏の到来を感じさせる日差しと暑さで、参加者はタオルで汗をふきながら出来立てのコースを回り、「なかなか思うように打てない。難しいんだけど、これは面白い」と真剣になつてパークゴルフという新しいスポーツを楽しみました。

ボールを打ち直した人もありました。
大会終了後、記念大会の表彰式が行われ、上位入賞者から特別賞まで、様々な賞が渡されました。
当パークゴルフ場で、最初の大会の優勝者となつたのは、来賓として参加していた青森県パークゴルフ協会連合会副会長の柏木豊さん(八戸市)。
柏木さんは「平内町のような素晴らしい場所にパークゴルフ場が出来たことは非常に嬉しい。パークゴルフの原点は、自然に優しく、子供からお年寄りまでがプレイできて、安全で楽しいスポーツなんです。今日の優勝はたまたまで、それよりも、平内にパークゴルフが普及していった欲しい」と話してくれました。

また階上町のパークゴルフ歴5年の斎藤昭子さんは「ストレスがたまらない素敵なコース。コース内に木が並んでいたり、石が邪魔したりと面白い」と話してくれました。



▲ナイスショット!! (オープン記念大会より)



▲コース脇には、パターの練習場も…



ふれあい 広場

■パークゴルフ

クラブ1本だけで楽しめる手軽なゴルフ
全18ホール・パー66
プレイ料金 大人500円 子供200円
用具レンタル料金 200円

■ディスクゴルフ

フリスビーを使って、チェーンで作られたゴールを狙うというスポーツ
プレイ料金 大人・子供とも100円
用具は無料で貸し出します。

■芝生広場

ピクニックやレクリエーションを自由に楽しめる広場。
水遊びができる「じゃぶじゃぶ池」など、無料で楽しめます。

サイエンスフェア2004 in HACHINOHE 青少年のための科学の祭典 2004八戸大会 ーみんなが持ってる「？」のココー

科学が好きな人 みんな集まれ!!
科学に興味のある人

会場では、多数の不思議な科学実験や楽しい工作教室に加えて、ステージイベントにはテレビでお馴染みの大槻義彦氏(早稲田大学理工学部教授)が登場するほか、科学マジックショーなどが行われます。

家族や友人たちと楽しみながら、不思議な科学の世界を体験してみませんか?

○日時 8月7日(土) 10:00~16:00

8日(日) 9:00~16:00

○場所 八戸市視聴覚センター 児童科学館
(八戸市類家4-3-1)

○対象 子供から大人まで誰でも参加できます

○料金 無料

☆お問い合わせ先

青森県商工労働部 新産業創造課

☎734-9419

自衛官募集

○種目 航空学生・一般曹候補学生・曹候補士・
2等陸・海・空士(2士)

○概要 航空学生→→→パイロットを養成
一般曹候補学生→2年で3曹に昇任
曹候補士→→→3年以降、3曹に昇任
2士→→→2~3年契約の任期制隊員

○応募資格(男女とも平成17年4月1日現在の年齢)
航空学生→→→高卒(見込含む)で21歳未満
一般曹候補学生→18歳以上24歳未満
曹候補士・2士→18歳以上27歳未満

○受付期間

8月2日~9月8日(2士の男子は年中受付)

○試験期日

航空学生→→→→→9月23日(1次)

一般曹候補学生→→→→→9月18日(1次)

曹候補士→→→→→9月18日(1次)

2等陸・海・空士(男子)→9月28日~29日

2等陸・海・空士(女子)→9月26日

☆お問い合わせ先

自衛隊青森地方連絡部 青森募集案内所

☎783-2995

生涯学習のめざすもの

Vol. 85

みんなの力で まちづくり

205人の

力をあわせて

大和山清掃奉仕

大和山本部では、6月12日午前9時から午後3時30分まで、清掃奉仕活動を行いました。大和山へき地保育所園児や松風塾高校生も参加者し、総勢205名での活動となりました。

参加者は、JR小湊駅周辺、

JR小湊駅から勤労青少年ホームまでの道路、勤労青少年ホーム周辺、町営野球場周辺、



▲小湊駅周辺の草刈作業の様子

愛宕から山館までの道路の5地域で草刈りと清掃奉仕を行いました。

参加者は一生懸命に活動し、力をあわせて町内をきれいにしました。活動後の町内は、雑草などが一掃され、とてもさわやかな感じがしました。

居心地のいい場所に

ひらないうち子ども教室

大人の力を合わせて子どもたちが気軽に、安心して活動できる場所を整備していこうという動きが全国的に広がってきています。

当町でも、ひらないうち子ども教室実行委員会(吉田隆彦委員長)を組織し、3ヶ所地域子ども教室を開いています。

その一つ町立図書館(愛称「ぶつくるんセンター」)では、6月26日、「図書館を花いっぱいにしよう」の活動が行われました。プランター30鉢に100の花苗を植えて、図書



▲花いっぱいにな～れ!! 願いを込めて…



▲フェルト玉作りの様子(体験活動も行っています…)

館の入り口に飾りました。参加した子どもたちは「花の階段ができたみたい」と大喜び。自分たちの居場所をきれいにした自信に満ちあふれていました。

今後とも図書館ではいろいろな体験活動をしながらか、地域の人との交流を図っていくそうです。

平内町成人式

平内町では、今年も夏型の成人式を実施いたします。成人の意義とともに考え、楽しいひとときを過ごしませんか。

- 期 日 平成16年8月15日(日)
- 場 所 平内町勤労青少年ホーム
- 対 象 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日に出生の方(成人式案内は個別に通知します)

◎お問い合わせ先
教育委員会 社会教育課 ☎7555-2111(内342)

まなびの広場

◆B&G海洋センター
好評開館中

午前10時～午後4時

《8月の休館日》

4、13、14、15、16、24、25、31日

☆お問い合わせ先
教育委員会 社会教育課
☎7555-2111(345)

◆ひらないうち
講座案内

《いきいきコース》

文学への旅

大町桂月縁の地を訪ねる

○とき 8月25日(水)

○時間 午前9時～午後4時

町立図書館

紹介コーナーその55

新刊図書紹介コーナー

- | | |
|--------------------|-------|
| ①輪違屋系車(上・下) | 浅田次郎 |
| ②パンドラ・アイランド | 大沢昌 |
| ③博士の愛した数式 | 小川洋子 |
| ④総司 炎の如く | 秋山香乃 |
| ⑤古代からの伝言・壬申の乱篇 | 八木莊司 |
| ⑥月のない夜 | 鳴海章 |
| ⑦アヒルと鴨のコインロッカー | 伊坂幸太郎 |
| ⑧壊れた脳 生存する知 | 山田規畝子 |
| ⑨一本の鎖 ー地球の運命を握る者たち | 広瀬隆夫 |
| ⑩「北斗の里」青森紀行 | 笹本一夫 |

夏休みは図書館に行こう!!

- 夏休み映画会 8月10日(火)・19日(木)
①10:00～ ②13:00～
- おはなし会 8月7日(土) 10:00～

それゆけ！ みんなの公民館 グラウンドゴルフで 世代間交流

緑町町内会・公民館分館

6月6日(日)、緑町町内会

(山本猛雄会長)・公民館分館(阿部光彦分館長)が主催して、グラウンドゴルフ大会が行われ、子どもからお年寄りまで約50人が集まり、心地よい汗を流しました。昼食もみんなで食べ、楽しい世代間の交流が図られました。

秋には、子供会と老人クラブが主催するそうです。

小湊第二公民館分館

6月13日(日)、小湊第二公

民館分館(泉孝昭分館長)で



▲カップを狙って、イチ・コのサヘン!!

は、世代間交流と健康づくりを目的にグラウンドゴルフ大会を行いました。小学生から70歳まで、総勢84人が参加し、小湊川河川敷に設置されたコースでは、ボールを打つたびに「すごい」「いいぞ」の声があがっていました。

生涯学習カレンダー 8月

1日(日)	○町内清掃の日
13日(金)	○よごしやま温泉臨時営業(10:00~17:00)
15日(日)	○平内町成人式(勤労青少年ホーム) ○ひらない夏まつり(~16日)
16日(月)	○ひらない夏まつり
21日(土)	○市町村対抗県民体育大会(黒石市ほか)
22日(日)	○市町村対抗県民体育大会(黒石市ほか)
24日(火)	○管内小・中学校二学期始業式
31日(火)	○平内町連合小学校合同宿泊研修(~9/1・青年の家)

このページのカレンダーは、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。

生涯学習ボランティアコーナー 82

ボランティア活動に支えられて

デイサービスセンター ひまわり報告

大和山と松風塾高校生のみなさんに、『ひまわり』でボランティア活動を行っていただきました。

このボランティア活動もすっかり恒例となり、「ひまわり」を利用していただいているお年寄りたちは「今年もきたなつ」と大変喜んでいました。

今年は2日間にわたり、大きな木を切っていたり、施設の周りの草刈りや施設内外の窓ふきをしていただいたりしました。デイサービスセンターに加え、今年は「グループホーム・陽だまりの家」



▲施設内の草刈りをするボランティア

まわり」も新たに加わり、大変な作業になりましたが、施設全体を、すみずみまできれいにさせていただきました。大和山のみなさん、本当にありがとうございました。



▲大きな窓も、すみずみまでキレイに…

ボランティアさんを募集!!

「ひまわり」では、行事やレクリエーションなどお年寄りと一緒に活動していただけるボランティアを募集しております。興味のある方はお気軽にご連絡ください。

☆お問い合わせ先

ボランティア担当 千代谷
758-1030

元気なまちフェスタ2004

テーマ「築こう! 活気と魅力にあふれるまち平内」

◎日時 9月12日(日) 10:00~15:00

◎場所 平内町勤労青少年ホーム

■午前 10:00~12:00 生涯学習のまちづくりシンポジウムほか
■午後 13:00~15:00 講演 講師 落合 恵子 氏(作家)
演題 「こころの居場所」



今月のスポットライト

このコーナーでは、みなさんが全町民にPRしたいことや教えてあげたいことなどを紹介するコーナーです。「みなさんにこんな情報を教えたい!」とか「このような活動をしています。興味があったら参加してみませんか?」というようなお知らせを通じて、町民のみなさんが主役となるコーナーです。

第15回目となった今回は、地域に増える剣士のためにと故千代谷定五郎前館長が昭和56年に創設し、その後も子供たちの健全育成にける情熱から昭和62年に現在の道場を建設、今日に至ってもなお、その意志を継いだ地域住民が、親子一体となって支えている剣道場「平内西武館」を紹介します。

平内西武館

「道場のきまり」として

○礼儀を正しくする

○うそをつかない

○なまけない

○よそに迷惑をかけない

○何事にも頑張る

の5つを掲げ、練習の最後には必ず全員で唱和する。

剣道の一般的な目的である「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」に基



づき、心身を鍛え、将来は社会に役立つ立派な人間となつて欲しい…と指導している西武館で剣道を通じた社会教育を聞いてきました。

☆インタビュー

広報担当者 以下(一)

☆平内西武館 館長

今 芳廣さん 以下(今)

(一)剣道を通して子供たちにどんなことを教

えて行きたいと思つていますか?

(今)そうですね…この西武館は子供たちの練習と同じくらい、父兄や地域の人たちの協力が一生懸命なんです。

だから剣道の稽古や試合ももちろんですが、合宿だったり、清掃奉仕などの父兄と一緒に活動すること、いろいろな経験をさせてあげたい



▲「努力は不可能を可能にする」と取り組む

と思つています。日頃から後押ししてくれている地域への還元というか…

(一)なるほど、試合の勝ち負けだけではないということですね…?

(今)ええ、七転八起の精神でというか、失敗を経験して成長があるのだと。それでもた努力することによって、たくましく成長して欲しいと思つています。

(一)最後に館長さんの将来的な夢を教えてください。

(今)ここで剣道を習った子供たちが先頭を切つて健全な町を作つて欲しいですね。

あと、子供たちが県レベルでの大会に一生懸命頑張った結果、優勝できたのなら、これまで惜しむことなく協力を

してくれた地域の方に感謝の気持ちを込めた優勝パレードなんかしてみたいですね。

最後に平内西武館から会員募集の連絡です。

毎週火・木・土曜日、午後6時00分～9時00分まで、西武館にて練習を行つており、小・中学生の練習だけではなく、先生はもちろん、高校生・大学生も交流を通じて稽古の指導をしてくれます

見学だけでも結構ですので遊びに来てみてください。

○連絡・お問い合わせ先

平内西武館 館長 今 芳廣
☎755-3490

お知らせ団体

大募集!

「広報ひらな」では、私たちも広報に載りたいとか、私たちの活動を是非みなさんに紹介してほしい…などという団体(個人でも構いません)を募集しています。

受け付けは随時行つていますので、希望をされる方はこちらまでご連絡ください。

◇連絡先 役場企画調整課

広報ひらな担当
☎755-2111(232)

「再就職準備セミナー」 再び働きたい人に

再就職を希望し、再就職に向けて準備をしている人を対象に、「目指せ！プラス思考再就職」－成功する再就職－と題し、東京家政大学助教授の福沢恵子氏の講演を開催します。

○日 時 9月13日(月)
13時30分～15時30分

○場 所 アピオあおもり
2階 大研修室2

○定 員 50人

○受講料 無料

※希望により託児をします。

(1歳～未就学児)

☆お問い合わせ・お申し込み先

9月10日(金)までに

(財)21世紀職業財団青森事務所

☎776-2028

心と体について 悩む年頃…

平成16年度 思春期教室



7月13日(火)、町立東平内中学校で、全校生徒と生徒の保護者を対象に、思春期教室が行われました。

この教室は、思春期の子供および子供を持つ親に対して、思春期の特徴や、心と体の発達に関する適正な知識の普及を図るもので、13日～15日の3日間、町内の各中学校でそれぞれ行われました。

この日は、始めに東平内中学校の保健委員により、事前に全校生徒を対象に実施された「心や体に関するアンケート調査」の結果が発表され、現在、自分たちはどんな事について悩んでいるのか…など、男女別に集計したものを、パソコンを使って説明しました。

続いて、青森労災病院産婦人科医の片桐清一先生による「思春期悩みごと相談」と題した講演がありました。

先生は配付した資料に沿って、最近の中学生や高校生の性に関する現状や、家庭での性教育の大切さなどを分かりやすく説明し、生徒や保護者は、その実情に戸惑いながらも、真剣に耳を傾けていました。

男女共同参画について

考えてみましょう…

第3話

町の男女共同参画について考えるグループ「虹の会」からのコーナー。3回目の活動報告となった今回は、先日、青森市で行われた男女共同参画フェスティバルに参加した会員の感想を、そのまま伝えします。

男女共同参画

フェスティバルに参加して

～男と女平等社会のまあるい灯～

虹の会 小形和子

6月12日(土)、青森市のアピオあおもりで行われたこのフェスティバルは、始めに県環境生活部長の開会挨拶のあと、弘前を中心に活動をしているという「メドウ、ラークスリフレイン」というゴスペルグループのライブがありました。

「エーデルワイス」など6曲が披露され、わりと知られた歌でしたので体ごと舞台に集中してしまいました。

次に「全ての人がビューティフル」

～みんな輝いて生きるために～と題して、大阪を中心に活動している、タレントの遙洋子さんの講演が行われ、その内容は、自分の生い立ちを通して、今の世間一般の話でした。

母親や兄嫁たちの姿を見て不思議に思うことがある。自由な自分から見れば大変な思い、大変な努力の中で生活をしているのに「早く結婚して子供を産め」と言われる。

それって不思議じゃないか。親も社

会もそれが女の幸せだと、それが「勝ち組」だと決めていることが…。

そういう意味でいえば、頑張つてキヤリアは積んでもイコール社会通念の幸せとは比例していないことになる。

それでいて「子供は欲しい」というと世間が許さない。じゃあ「どうしろていうの」と言いたくなる。

現在、全てに頑張りすぎる女性を、なかなか受け入れにくい社会がある。人は、自分より少しでも「下」と思える人を受け入れやすい。その方が安心できるからである。「人つてそんなのかな」と思ってしまう。

と、だいたいこの様な内容を、ユーモアをたっぷり交えたトークで、あっという間に時間が過ぎました。

午後は、参加した各団体が出している24力所のワークシヨップを、スタンブラリーを楽しみながら回って歩きまわした。わが「虹の会」の須藤千和子代表も、「メディアアウォッチング」というブースで頑張っておりまして。

今後、平内町も何らかの形でフェスティバルに参加できればと思いました。疲れたけど楽しい一日でした。

—あなたの健康 みんなの笑顔—

保健福祉だより

お問い合わせ先 保健福祉課

夏ばてを予防しよう!!

「夏ばて」という言葉はみなさんもよく聞くとおもうますが、「夏ばて」は正式な病名ではなく、いくつかの症状を総称して「夏ばて」と呼んでいるのです。

「夏ばて」の症状には次のようなものがあります。

☆夏ばての症状☆

- | | |
|-------------|-------------|
| ①思考力の低下 | ④全身の疲れがとれない |
| ②朝起きるのがつらい | ⑤食欲がない |
| ③冷たいものばかり飲む | ⑥下痢や便秘 |

これらの症状のうち一つでもあてはまるものがあれば夏ばての可能性がります。今一度自分の体調を見つめなおしてみましょう。

では、夏ばての原因は何なのでしょう？

その原因には次のようなことが考えられます。

- ①夏の暑さによる発汗で脱水、ミネラル不足になること
- ②さっぱりしたそうめん、そばなどを食べる機会が増え、栄養のバランスが偏ること
- ③暑さで夜なかなか眠れずに睡眠不足に陥り、疲労が蓄積されること
- ④冷房のきいた部屋にいて外との温度差が大きくなり、体調が崩れやすくなること

などが原因として考えられます。

それでは夏ばてを予防・解消するためにはどのようなしたらよいのでしょうか？

その大きな対策として次の3原則がとても大切です。

◆適切な食事をとる

暑いからといって、食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。食欲がない時は酸味や香辛料をうまく使って食べやすいように工夫しましょう。

また体のエネルギー源となる良質なたんぱく質（肉、魚など）や食べ物の消化や吸収を促進させる働きのあるビタミンB群をとることがポイントです。

夏ばてに効果的な食材としては、ねぎ・しょうが・レタス・キャベツ・もやしなどの淡色野菜や豚肉・うなぎ・大豆製品などがよいでしょう。

◆適度な運動をする

仕事後の軽い運動や寝る前のストレッチ体操などを行いましょう。食欲がない方、全身の疲れがとれない方は体の負担にならない程度に体を動かしましょう。そうすれば夜はぐっすり眠れるようになります。

◆十分な休養をとる

夏ばての方に一番重要なのが睡眠時間です。

1日7～8時間ぐらいの睡眠時間を確保するようにしましょう。

これら3原則を実行して夏ばてを予防・解消し、元気に秋をむかえましょう。

また、『夏かぜ』は「夏ばて」と症状が似ているため気づきにくいことがあります。「夏ばて」予防の3原則を行ってみて、それでも症状が改善しない場合は、病院に行って診てもらおうようにしましょう。

肥満を予防・**解消しよう**

肥満とは体の中に必要以上の脂肪を蓄えてしまっている状態をいいます。

そのため内臓などに負担がかかり、高血圧、動脈硬化、脂肪肝、胆石などの病気を引き起こしてしまうこともあります。

そうならないためには自分の適性体重を知り、少しでも自分の適正体重に近づけるように生活改善していくことが必要不可欠です。

また、肥満かどうかは体重だけではなく、筋肉が少なく、脂肪が多ければ「かくれ肥満」ということも考えられます。外見がやせているからといって安心はできません。

さらに、高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病をもつ人の場合、減量しただけでこれらの病気の症状が改善されることが知られています。つまり、肥満の解消はその他の病気の改善にもつながってくるのです。

8月の健康相談では、生活習慣病の原因ともいわれる肥満の予防について保健師よりお話ししますのでご利用ください。

禁煙に挑戦しよう ～たばこはやめられる～ シリーズ②

このところ、たばこに対する考え方が大きく変わってきました。たばこにはさまざまな有害物質が含まれており、ニコチンによる依存性も指摘されています。

また、喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも害を及ぼすことが明らかになっています。

喫煙を規制する法もでき(2003年5月に健康増進法施行)、公共機関や交通機関ではより確実に分煙・禁

煙をすすめることが定められています。

そこで、先月7月号から「禁煙に挑戦しよう」をシリーズで掲載し、前回は「なぜたばこをやめられないのか」「ニコチン依存」について掲載しましたが、たばこを吸うという方、ニコチン依存度チェックをやってみてください。今回は、これから禁煙をしようと決心した方へのアドバイスについて取り上げます。

★禁煙は、まずは72時間(3日)を目指してがんばろう

「たばこをやめよう」と決心したらやめる前の準備として次のことを実行しましょう。

- ①たばこは水で濡らして捨てる
- ②ライターを捨て、灰皿は目につかない場所にしまう
- ③冷蔵庫に詰めたい氷水(冬は熱いお茶)を用意する

- ④いつもたばこを吸っていた場所や目立つ所に(枕元・洗面台・食卓・テレビの上など)「禁煙」の貼り紙をする
- ⑤ニコチンパッチなどニコチン代替用品を用意する

★ニコチン代替用品があります

禁煙してニコチンの補給がいきなり途絶えると、体は「ニコチン切れ」の状態になり、さまざまな離脱症状を起こします。

(たばこを吸いたいと思う気持ち、イライラ、落ちつきがない、怒りなど)

ここを乗り越えるのに効果的なのが「ニコチンパッチ」や「ニコチンガム」などの代替用品です。これらを使用すると、禁煙の成功率が高くなります。



ニコチンパッチ



ニコチンガム

	ニコチンパッチ	ニコチンガム
概要	たばこに代わってニコチンを体内にゆっくり補充するもの。 ニコチンの離脱症状が和らぎ「たばこを吸いたい」という気持ちを抑えます。	ニコチンを補充するためのガム。 ニコチンパッチに比べてニコチン量が少ないので、ニコチン依存の低い人か、ニコチンパッチと併用する場合に効果的です。ニコチンガムは薬局で販売されています。
使用方法	毎朝、起床時に1枚、皮膚に貼ります。効果は24時間続きます。貼る場所は背中、腹、腕、足など、どこでもいいが、かぶれにくい、はがれにくい場所に貼るようにします。	まず、5～10回程度軽く噛んで柔らかくし、頬と歯ぐきの間に1分間くらいはさみます。 これを30分間くらい繰り返して捨てます。頬の粘膜からニコチンが吸収されます。
注意	医師の処方が必要ですので、かかりつけ医に相談してみましょう。	噛み過ぎると、ニコチンが唾液に混じりすぎて、唾液を飲み込んだ際にのどが荒れたり、胃炎を起こす危険があります。

「たばこ切れ」を乗り切るポイント

- 目が覚めるほどの冷水か、熱いお茶を少しずつ飲む
- 深呼吸をする
- 体を動かす
- 歯をみがく
- 軽い痛みで刺激する

「禁煙」に使える小道具

- ガム
- おしゃぶり昆布など
- スルメなどの乾物
- お香など

喫煙という長年の習慣を変えるためには、それなりの時間が必要です。もし、途中で挫折してもがっかりせず、また禁煙を始めましょう。次のチャレンジではもっとよい結果がでるはずですよ。

また、1人で「禁煙しよう」とがんばることは、なかなか大変だと思われる方もいらっしゃるかと思います。次回9月号の「禁煙に挑戦しよう シリーズ③」では、禁煙をサポートしている(禁煙外来)医療機関についてご紹介したいと思います。

基本健康診査を受けた後には…

今年度上半期の事業の中で基本健康診査、肺・胃・大腸・前立腺がん検診が終了しました。

異常がなかった方は安心して気をゆるめることなく今後も規則正しい生活をしていきましょう。

「要医療」と言われた方は病院にいつて精密検査を受けましたか？

まだの人は早めに検査するようにしましょう。

「要指導」と言われた方は、保健師や管理栄養士から受けたアドバイスの中で何か一つでもよいので実践してみましょう。

また「要指導」で同封されたアンケートをまだ返送していない方は、ぜひ保健福祉課まで返送してください。

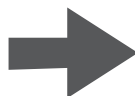
健康は、毎日の生活習慣によつて築かれていくものです。よりよい生活習慣を身につけるためにも健診を利用していきましょう。

平成16年度から児童手当制度が拡大されます!!

支給対象年齢の引き上げ

※現在
小学校入学前(6歳到達後最初の年度末)

改正



◎今年度から
小学校第3学年修了前
(9歳到達後最初の年度末)

改正に伴う新規請求等は、法施行日より平成16年9月30日まで受付たものに限り、特例的に4月分(または支給要件に該当した日の属する月の翌月分)にさかのぼって支給されます。

注) 10月以降の認定請求等については、請求月の翌月分から支給となります(4月分から請求した日の属する月分までは支給対象外となります)。なお、児童手当は児童を養育(監護)する受給資格者の住所地で請求することとなります。

★手続き内容についてご確認ください

◇平成16年度小学校入学児童の保護者の皆様
(平成9年4月2日生まれ～平成10年4月1日生まれ)

平成16年3月31日まで、平内町で当該児童に係る児童手当を受給していた保護者の方は毎年6月に行う現況届をしていれば、特段手続きの必要はありません。

※それ以外の方は認定請求が必要となります。

◇平成16年度小学校2・3年生の保護者の皆様
(平成7年4月2日生まれ～平成9年4月1日生まれ)

現在児童手当を受給していない保護者の方は新たに新規認定請求が必要となります。

また、現在すでに就学前児童についての児童手当を受給されている保護者の方は毎年6月に行う現況届の他に額改定請求が必要となります。

★所得が一定以上の場合、児童手当が支給されない場合があります

認定内容	必要書類
新規認定請求	①印鑑 ②児童手当受給者の「平成15年度所得証明」と(平成15年1月1日現在、平内町に住所を有しなかった場合のみ必要) 「平成16年度所得証明」(平成16年1月1日現在、平内町に住所を有しなかった場合のみ必要) ③年金加入証明 ※用紙は保健福祉課にあります(受給者が国民年金以外の公的年金に加入している場合のみ必要) ④受給者本人の通帳(郵便局以外の通帳で指定金融機関のもの) ⑤別居監護申立書および支給対象児童の属する世帯の住民票(平内町以外に住所を有する児童を養育している場合のみ必要)
額改定請求	①印鑑 ②別居監護申立書および支給対象児童の属する世帯の住民票(平内町以外に住所を有する児童を養育している場合のみ必要)

☆お問い合わせ先

役場 保健福祉課 福祉係 ☎755-2111(内線128)

あなたの身近にあります
在宅介護支援センター

ーご相談くださいー

介護に関することなら
何でもOK!!

在宅介護支援センター
ひまわり
☎755-6020
担当: 八戸 八恵子

平内町在宅介護支援センター
(清風荘内)
☎755-5531
担当: 新藤 節子

在宅介護支援センター
西の家
☎755-6180
担当: 今直 子

基幹型
在宅介護支援センター
平内町役場 保健福祉課内
☎755-2111(内線129)
担当: 亀田 敦・松山 秀子

訪問理美容サービスについて ～生活にハリとうるおいを～

最近足腰が弱くなり、自分で床屋さん・パーマ屋さんに行くのが大変になった…

そんな方のために「訪問理美容サービス」があります。

- 内容 理容師・美容師がご自宅にお伺いしカットを行います
- 対象 老衰や病気などの理由により、自分で理美容店へ行けない方
- 回数 年4回まで
- 料金 散髪料は実費で、出張料は無料

生きがい活動支援通所事業について

要介護認定で「自立」と判定された方が利用できるデイサービスです。

お年寄りの方の社会的孤立感の解消や、心身の機能の維持向上を図るために行っています。

- 内容 閉じこもりがちな高齢者の方を対象に、デイサービスセンター生きがい工房平内内で入浴サービスや日常動作訓練などを行います
- 対象 介護保険の要介護認定で「自立」と判定された方
- 料金 1回1,000円 ※事前に申請が必要

利用を希望される方、
まずはご相談ください

- 社会福祉法人 徳寿福祉会
在宅介護支援センターひまわり ☎755-6020
- 社会福祉法人 宏仁会(清風荘内)
平内町在宅介護支援センター ☎755-5531
- 社会福祉法人 宏仁会
在宅介護支援センター西の家 ☎755-6180

◆相談窓口一覧(どちらでも結構です)

- 社会福祉法人
平内町社会福祉協議会 ☎755-3956
- 役場 保健福祉課
福祉係 ☎755-2111(内線125)

訪問理美容サービス 提供事業者の募集

町内に住所を有する理容院・美容院で、訪問サービスを提供できる事業者の登録をお待ちしております。登録してくださる理容院・美容院は役場保健福祉課福祉係☎755-2111(内線125)までご連絡ください。

愛の献血にご協力を

下記のとおり移動献血車による献血を実施します。献血を待ち望んでいる患者さんのために、一人でも多くの方々のご協力をお願いいたします。

8月23日(月)

- | | |
|--------------|-------------|
| 大和山本部前 | 10:00～11:30 |
| 県林業試験場前 | 13:00～14:00 |
| 福祉センターなつどまり前 | 14:30～15:30 |

夏季火災予防運動

その油断 火から炎へ 災いへ

北部上北広域事務組合消防本部からのお知らせです。お盆・お祭りを迎え、火気を取り扱う機会が非常に多くなりますので、お盆・お祭り期間中、夏季火災予防運動を実施します。

火気の取り扱いには、十分ご注意願います。

平内消防署 ☎755-3119

－火災を予防する5つのポイント－

- ①火を使用するときは、その場を離れない
- ②子供には、マッチやライター等で遊ばせない
- ③外出するときは、ローソクの火は必ず消しましょう
- ④花火は、水バケツを用意し、子供だけで遊ばせない
- ⑤家の周りに、燃えやすいものを置かない



税務課より

暮らしの中の税

国民健康保険税

納めないでいると…

■保険税を納めない人に対しては、未納期間に応じて厳しい措置がとられます！

国民健康保険（国保）の保険税は、医療費や出産育児一時金などの給付の費用にあてられ、国保の大切な財源となります。

国保加入者の皆さんは、医療費の一部を負担するだけで保険税を納める義務もありません。もし、保険税を納めない人がいると国保の運営が困難になり、医療費をまかなえなくなってしまうのです。保険税

は必ず納めましょう。

保険税を納めないでいると、その未納期間に応じた厳しい措置がとられますので、十分注意してください。

また、介護保険の保険料を国保の保険税と合わせて納めることから、もし保険税を滞納していると、介護保険の給付についても制限をされることになります。



■保険税納付の義務は

世帯主にあります

国保では一人ひとりが被保険者ですが、加入は世帯ごとになりますので、世帯の中に一人でも国保加入者がいれば保険税を納めるのは世帯主の義務になります。

もし、世帯主がサラリーマンなどで国保加入者でない場合でも、納付書は世帯主宛てにお送りします。（この様な世帯を擬制世帯と呼びます）



■納税相談を行っています

分割納付などもできますので、滞納のままにせず納付方法についてお気軽にご相談ください。

また、災害やその他特別な事情により保険税の支払いが困難なときは、申請により保険税の減額や免除が認められることもあります。お早めにご相談ください。

★お問い合わせ先

役場 税務課 納税係

☎ 755-2111

内線 244・249

町選挙管理

委員会より

7月10日（土）、第2回平内町議会定例会で選挙された新委員による組織会が開催され、次のとおり決まりました。

任期は平成16年7月9日から平成20年7月8日までとな

ります。

委員長 沖崎 正吉 氏
委員長職務代理者 七尾 潔 氏

委員 豊島 勝 氏
委員 田中 明子 氏

青森県より

8月は

北方領土返還運動

全国強調月間です

国後島、択捉島、歯舞群島および色丹島の北方領土は、私たちの祖先が切り拓いた我が国固有の領土です。

その領土が、旧ソビエト連邦に不法に占領され半世紀以上が経過していますが、現在もロシア連邦による不法な占拠が続いています。

8月の強調月間にあたり、北方領土返還の早期実現のため、県民の総意を結集し、粘り強い返還運動を展開していきますましよう。

★お問い合わせ先

青森県総務学事課

☎ 734-9093

寄付採納のお知らせ

中村流若鈴会より「町のために役立ててください」とチャリティー益金が寄付されました。

町では貴重な財源として、町政の発展のために有効に活用させていただきます。

心からお礼申し上げます。

平成16年度

青森県立平内高校

同窓会のご案内

会員の皆様は、年に一度の総会ですので、同期の方々に声を掛け合い、たくさんの方の参加のもと総会を成功させましょう。

今年も転勤なさった先生方も、たくさん参加される予定です。

○日時 8月28日（土）

午後6時00分～ 総会

午後6時30分～ 懇親会

○会場 割烹さん平（小湊）

○会費

14・15年度卒業生 1000円

一般女性会員 2000円

一般男性会員 3000円

★お問い合わせ先

平内高校同窓会事務局

☎ 755-2333

国民年金

「ご存じですか？」

国民年金

国民年金は老後を支えるために欠かすことのできない老齢給付、病気やケガで障害が残ったときの障害給付や、一家の働き手を亡くしたときの遺族給付で、あなたとあなたの家族をサポートする社会保障制度の一つです。

また、国民年金には次のようなメリットがあります。

- 国民年金の老齢基礎年金は終身保障されます。
- 年金額の3分の1を国が負担しています。
- 国民年金には保険料が免除される制度があります。
- 国民年金保険料は、全額社会保険料控除の対象となり税金が軽減されます。
- 老齢基礎年金は、公的年金等控除の対象となりますので税金が軽減されます。
- （障害・遺族基礎年金は非課税です）

ゆとりある老後を過ごすことができるよう保険料はしっかりと納めましょう。

国民年金は

任意加入もできます

国民年金に加入している期間に国民年金保険料を納め忘れた期間、免除を受けていた期間等があると、受け取る老齢基礎年金が減額され、場合によっては老齢基礎年金を受け取れないことがあります。

そこで、次に該当する方は、本人の希望によって国民年金に任意加入し、年金額を増やすことができます。

- 日本国内に居住している60歳から65歳までの方
- 日本国籍を保持している海外在住の20歳～65歳までの方
- 厚生年金・共済組合等から老齢給付を受けている60歳未満の方

なお、65歳までに老齢基礎年金を受けるために、必要な期間を満たしていない昭和30年4月1日以前生まれの方は、特例的に70歳まで任意加入することが出来ます。

ただし、任意加入期間の毎月の保険料は、翌月の末日まで納めないで被保険者資格を失うことがありますので十分注意してください。

老後のゆとりに

国民年金基金を

お勧めします

国民年金基金は、自営業などの方々からゆとりある老後を過ごすことができるよう老齢基礎年金に上積みする公的な年金制度で、国民年金にも一つの安心がプラスされます。

- 掛金（月額6万8000円が上限）の全額が社会保険料控除の対象となります。
- 将来受け取る年金は、公的年金等控除が適用されます。
- 短期間の加入でも掛金に応じた年金が受けられ、掛金は掛け捨てにはなりません。

詳しいことのお問い合わせやパンフレットの送付を希望される方は、

- 青森県国民年金基金
- ◇フリーダイヤル
0120-65-4192
- ◇携帯電話からは
017-777-1700
までご連絡ください。

東地方農林水産事務所

クマの被害に

遭わないために…

ツキノワグマは、本県に生息する最大の陸上動物で、本来はおとなしく、山の中で主に木の実や山菜などを食べ、人間を避けるように暮らしています。

しかし、人と突然出会ったり、親子連れの場合には、驚いたり、子グマを守るため攻撃してくることがあります。

こうした被害を防止するためには、何よりもクマに出会わないことです。そのために、次のことに注意しましょう。

①山に入る前には、新聞やテレビなどでクマの出没情報に気を付け、危険な場所には近づかないようにしましょう。

②山に入るときは、なるべく1人で入らないようにしましょう。また、鈴を着けたり、笛を鳴らしたり、手を叩いたりして、クマにこちらの存在を知らせるようにしましょう。

③早朝や夕方、霧の深い日にはクマが活動しているので山に入らないようにしましょう。

④山菜は、クマにとって重要な食料です。すぐそばでクマも夢中になって食べていることがあるので、十分に注意しましょう。

⑤水流の激しい沢や風雨の強い日は、人もクマも物音が聞こえず、バツリ会う可能性が高くなるので十分に注意しましょう。また、風が山から吹いてくる場合も、人の匂いがクマに伝わりにくいので注意が必要です。

⑥残飯やジュースの飲み残しは、クマにとって美味しいごちそうです。クマの出没する地域では、生ゴミを野外に放置せず、きちんと処理するようにしましょう。

（財）東北電気保安協会

8月は

電気使用安全月間

例年、7月から9月までの3ヶ月間は、暑さによる疲労で注意力が散漫になりがちなところへ肌の露出が多くなり、さらに発汗により、電気が流れやすくなるなどの悪条件が重なりますので、感電事故が多くなります。

経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、電気安全運動が全国一斉に行われます。

浦田小学校児童が 海岸清掃を実施



▲海岸に流れ着く、莫大なゴミの量

6月30日(水)、町立浦田小学校(小笠原正典校長)の全校児童12名と保護者との海岸清掃が行われました。

町では、陸奥湾水域の漁場環境の維持保全を図ることを目的に、県の補助を受けて漁場環境美化推進事業を行っており、各沿岸域の小学校および漁業者による海岸清掃が積極的に展開されています。

この日は、時折雨が降るあいにくの天気でしたが、子供たちは海辺に広がる大量のゴミに驚きながら、一生懸命ゴミを拾い集めました。

その時のことを、児童代表が感想文にしてくれました。

『海岸清掃をして』

浦田小6年 豊嶋悠輔

6月30日、この日は僕たちが毎年やっている海岸清掃の日です。清掃場所の海岸へ行ったら、思ったよりたくさんゴミがありました。本当にゴミだらけでした。

僕が親子海岸清掃の始めの挨拶をしてから、早速ゴミを拾いました。食べ物が入っている袋、飲みかけのペットボトル、ライター、カン、ビン、サンダル、おもちゃの箱などがたくさん落ちていました。

海から流れ着いたゴミや、浦田にきた人が棄てたと思われるゴミもありました。

そこをきれいにしようと、僕たちとお父さんたちとで一生懸命拾ったのに、海岸は少しもきれいになりません。

僕の理想としている海は、ゴミのない、ホタテが住めて魚もたくさんいる海です。

でも、こんなにゴミがあると理想とはほど遠いです。

ホタテ養殖をしている父や浦田のお父さんたちのために、そして僕たちの未来のために、これからも海岸清掃を続けようと思っています。

第2回県下 夏泊半島俳句大会

6月20日(日)、東田沢防雪センターを会場に第2回夏泊半島俳句大会が行われました。

この日は小雨交じりの天気で、夏泊半島も霧に包まれたような状態でしたが、県内から128名が参加し、表現力豊かな句で競いました。

昼食時間になると、東田沢婦人会が自慢のホタテ料理を振る舞い、参加者の満足げな表情が印象的でした。

今大会の上位入賞者は以下の通りで、この入賞句は大島パーク歌の散歩道に句碑が建立されます。

◆兼題総合
①平沢白鳥(平内町)②坂下和子(階上町)③小林蒼龍子(青森市)



▲表彰される平沢白鳥氏

◆席題総合「蟹」「新緑」

①藤林仁次郎(青森市)②平沢白鳥(平内町)③大場良子(青森市)

平内高校生徒が 新相撲全国大会へ



▲ガンバレ!!佐々木さん、長崎さん

7月14日(水)、平内高校2年生の佐々木沙耶花さん(写真右)と長崎舞さん(同左)が役場を訪れ、県大会を勝ち抜き、全国大会出場権を獲得したことを町長に報告しました。

9月に大阪で行われる全国大会に向けて、昨年全国3位だった内童子出身の佐々木さんは「今年は2位以上を目指して頑張ります」と抱負を述べれば、長崎さんは「まずは1勝を目指します」と今の気持ちを語ってくれました。

平内剣心会が 全国大会出場報告

7月14日(水)、平内剣心会が町長室を訪れ、7月28日から日本武道館で行われる全国大会出場を報告しました。

これは、去る6月に行われた第28回青森県少年剣道錬成大会に、当町から平内剣心会と平内西武館が出場し、両クラブとも中学生の部で、全国大会行きの切符を手に入れたものです。

この日、挨拶に来た中学生たちは「入賞目指して頑張っています」と力強い言葉で健闘を誓いました。

○大会結果(中学生団体)

優勝 平内剣心会
ベスト8 平内西武館



▲東京の暑さに負けずに、頑張れ!!

人口と世帯数

男 … 7,061人(－5人)
 女 … 7,543人(－8人)
 計 … 14,604人(－13人)
 世帯数…5,240世帯(－1)
 平成16年6月末現在
 ()は、前月との比較

6月受付分

戸籍の窓口

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

佐々木 裕 晟 (英世) 第1内童子
 千葉 瑠 壹 (芳呼) 宮城県
 蝦名 天 妃 (幸夫) 新生町
 佐々木 駿 (健) 新生町

ご結婚おめでとう

千代谷 純 市 東沼館
 清水 裕 子 八戸市
 柴田 雄 大 青森市
 吉田 育 美 第1口広

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

☎755-2111(内線123)

お悔やみ 申し上げます

(住所地)

山崎 春吉(72) 俊春 浪打
 工藤 正七(82) 稔 松野木
 蝦名 藤松(95) 正徳 第1内亭
 細川 ハナ(93) 拓治 東滝
 荒内 フミヨ(72) 三盛 田
 畑井 堅吉(77) 義徳 下町
 後藤 ハル(87) 實 浦田
 石岡 正高(79) 光 第1平中
 田村 きさ(54) 由秋 土屋
 野坂 ハル(95) 光 男 赤坂台

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16年

青森県交通対策協議会

発生	6月中	年累計	死者の状況	飲酒運転による死者	
				高年齢者(65歳以上)の死者	自動車乗車中の死者
678件(-98)	4,158件(-223)	50人(+5)	シートベルト着用	24人(+5)	23人(0)
8人(-4)	50人(+5)	15人(+2)	着用していれば助かったと思われる人	9人(+2)	9人(+2)
836人(-113)	5,215人(-310)				

※()内は前年比。累計は1月から。速報値のため後日変更することがあります。

毎月1日は県民交通安全の日

文 芸

青春は心に秘めて夏燕
 採血の腕の軽るさや白牡丹
 雪溪を片手おがみに山男
 白牡丹はじめは草の色であり
 登校の子らジグザグと遠郭公
 新緑や行き交う人の遠会釈
 夏月の光に香る湯花かな
 騎馬戦の帽子取る子や薄暑光
 菜の花の色鮮やかにむつの海
 夏兆すわた雲すじ雲夕陽雲
 穴を出る蟻出陣とばかりかな

平内花椿会

須藤 千和子
 能登谷 洋子
 佐々木 定男
 秋山 実希
 岡本 みどり
 浜田 きみ
 竹内 龍一
 福田 博子
 藤田 友子
 八桁 しづゑ
 船橋 久枝

父の日の父の一日覗かれる
 ひとときの方向おんち竹の中
 蟹頭ほろ酔い気分横歩き
 新緑や風とおしゃべりさらさらと
 密月の娘はどのあたり新茶着く
 一人よし二人又よし蟹の酒
 春霞囀がひとり歩きして
 二の腕の少しさみしや衣替
 喜寿の酒蟹の甲羅で分ちけり

平内俳句会

佐藤 むつ子
 渡辺 春代
 佐々木 初江
 青木 禮子
 佐々木 うめ
 能登谷 瑩子
 蝦名 きみゑ
 瓜田 愛
 平沢 白鳥

瓜二つ今日また兄と間違われ
 世直しの人と信じてこの一票
 ふきの葉のコップでうまい岩清水
 ほろ酔いの父むきになる紙相撲
 一命を預けるメスを信じ切る
 キノコ狩り買うより高く捜索費
 ショップピング手頃な値段たしかめて
 心地よい緑の風が背をなでる
 諦めてしまえばうまい煙草の輪
 上海も満州もある一代記
 ふと見ればいつか見た顔天下り
 希望との追いかけつこは日々たのし
 知らぬ間に方言となる旅の酒

川柳ひらなひ

須藤 梨世
 神田 久女
 荒田 つる
 沼山 久乃
 つじむらりゆうこ
 竹内 京子
 千代谷 節子
 後藤 ただし
 海音寺 東山坊
 荒谷 想伸
 本堂 はじめ
 後藤 日出雄
 今田 俊亭

8月31日(火)は固定資産税・国民健康保険税の第2期の納期限です!!



大きな声で発表できたよ

山彦幼稚園 こども赤十字活動発表

7月9日(金)、山村開発センターで、山彦幼稚園の園児28人による青森県こども赤十字活動推進園公開発表会が行われました。

山彦幼稚園は、平成14年4

月に、こども赤十字活動推進園として委嘱され、「思いやり」といいたわりをこたませよ

う」を活動テーマに、これまで主に奉仕活動などに積極的に取り組んできており、今年が委嘱3年目にあたり、その集大成を発表することとなりました。

園児たちは、こども赤十字の精神にのっとり、世界中の国々の飢餓に苦しむ人たちに

対し、「僕たちは、このお友達に何ができるかを考えました」と表現し、家族へのお手伝いなどで、もらった1円玉を貯めたものを寄付したり、ゴミ拾いをして環境美化活動に取り組んでいるなどの内容を、大きな声で元気に発表し、会場を沸かせていました。

これから、お父さんやお母さんのお手伝いなどを頑張れ!!

今年も「ひらない夏まつり」に行こう!!

◆8月15日(日)

- オープニングパレード(右運行経路図参照) 15:00~16:00
小湊中ブラスバンド・婦人会流し踊り・よさこい同好会「華彩」
- よさこいソーラン披露(役場前駐車場) 16:00~16:30
よさこい同好会「華彩」
- ねぶた合同運行(右運行経路図参照) 18:30~21:00

◆8月16日(月)

- ねぶた自由運行(町内) 8:00~13:00
- チビッコ広場(小湊川ひだまり公園) 12:00~15:00
輪投げ・けん玉・お手玉・ゴム飛びなど
- 魚つかみ取り(小湊川ひだまり公園前) 13:30~14:00
(13:00~13:20、参加整理券を先着200名に配布)
- 芸能の集い(勤労青少年ホーム体育室) 15:00~17:00
津軽民謡(「竹伸会」特別出演 高橋竹童)
カラオケ競演会(参加者募集 8月10日締切)
よさこいソーラン披露(よさこい同好会「華彩」)
- ドリンク・スタンプ・ラリー(協力店) 16:30~18:30
参加料 2,500円(参加者募集 8月10日締切)
スタート:ひだまり公園 ゴール:青少年ホーム
- 盆踊り大会(勤労青少年ホーム前) 19:30~21:00
抽選会あり(豪華景品を用意しています)



☆お問い合わせ先(カラオケ・ラリー参加申込先)
平内町商工会内 ひらない夏まつり実行委員会
☎755-3254



8月13日(お盆 お墓参りの日) よごしやま温泉臨時営業



8月13日(金)は、お盆の墓参りの日ですが、通常の閉館時間を短縮して営業いたします。
営業時間のお間違いないようにお願いします。

午前10時~午後5時

お盆休みで帰省した家族と一緒に『よごしやま温泉』をご利用ください。