

広報ひらな



3

平成21年/2009

- ◇ 第47回平内町民スキー大会
..... 2～3ページ
- ◇ 生涯学習情報 4～5ページ
- ◇ 保健福祉だより 6～8ページ
- ◇ 今月のNEWS 9ページ
- ◇ 今月のお知らせ 10～13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/>



必死の声援なんのその
楽しいスキー大好き!

進



第47回 平内町民スキー大会

2月7日(土)、夜越山スキー場を舞台に第47回平内町民スキー大会が開催されました。

今年は晴天が続き、雪不足のため開催が危ぶまれましたが、関係者・スタッフの懸命な準備作業により、無事に開催することができました。当日も快晴で、練習してきた成果を発揮するのにと上々のコンディションとなり、管内の小・中学校から集まった340名の選手により、アルペンとノルディックの各競技で白熱した戦いが繰り広げられました。

選手の皆さんは、家族や友人、先生方の大きな声援を受けながら必死にゴールを目指し頑張っていました。大会の結果は次のとおりです。

〔アルペン〕

▼千葉信哉杯

『男子』 遠嶋 昂太(浅所小6)

『女子』 花田 姫乃(浅所小6)

▼小学校1年男子

①工藤 紘泰(小湊小)

②大水 海成(山口小)

③須藤 飛雅(茂浦小)

▼小学校1年女子

①渡辺 月楠(小湊小)

②片山 惇暉(小湊小)

③辻村 侑太(小湊小)

▼小学校2年男子

①船橋 誉嵐(東小)

②須藤 未来(茂浦小)

③宿野部瑠奈(浅所小)

▼小学校2年女子

①塩越なな子(東小)

②大木 大志(山口小)

③須藤 璃久(山口小)

▼小学校3年男子

①丸岡 虎丸(小湊小)

②村林 蓮(小湊小)

③逢坂 優樹(山口小)

▼小学校3年女子

①村田 迪子(小湊小)

②須藤 桃乃(小湊小)

③今 絢香(山口小)

▼小学校4年男子

①工藤 紘也(小湊小)

②須藤 玲美華(茂浦小)

③村田 実(小湊小)

▼小学校4年女子

①能登谷小町(小湊小)

②鳴海 怜奈(小湊小)

③棟方 弥子(小湊小)

▼小学校5年男子

①三津谷貴仁(浅所小)

②後藤 恭祐(山口小)

③豊嶋 成敏(山口小)

▼小学校5年女子

①対馬 亜美(小湊小)

②遠嶋 昂太(浅所小)

③須藤 さやか(山口小)

▼小学校6年男子

①遠嶋 昂太(浅所小)

②工藤 菜々(小湊小)

③船橋 侑雅(東平内)

▼小学校6年女子

①花田 姫乃(浅所小)

②本堂 陽大(西平内)

③船橋 侑雅(東平内)

▼中学校男子

①有賀 百穂(東平内)

②本堂 陽大(西平内)

③船橋 侑雅(東平内)



↑友人の声援を背に懸命に登る！



↑果敢にポールをせめるぞ！



↑選手宣誓をした船橋証智君(東小)



↑夜越山の急斜面！スピードが・・・



↑もう少し・・・ラストスパート！

〔クロスカントリー〕

▼佐々木一成杯

『男子』 飯田 達紀(浅所小6)
『女子』 佐々木万智子(小湊小6)

▼小学校リレー

①小湊小学校(佐々木万智子・蝦名樹希也・畑井菜奈・小形亮太郎)
②浅所小学校(吉川詩歩・佐々木亮太・飯田聖奈・飯田達紀)
③東小学校A(田中ゆうこ・船橋祥太郎・中新田理恵・井筒祐輔)
中学校リレー

▼小学校1年男子

①小湊中学校A(飯田愛菜・蝦名直人・長津陽香・猪股洗瑠)
②小湊中学校B(佐々木美樹・長津明誉・細川有梨沙・飯田哲八)

▼小学校1年女子

①遠嶋 海斗(浅所小) ②鳥谷部春輝(東小) ③太田 蒼希(東小)

▼小学校2年男子

①熊谷 沙羅(東小) ②船橋 愛香(東小) ③倉本 寧々(東栄小)

▼小学校2年女子

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3年男子

①江戸 遥風(東小) ②工藤 玲奈(東小) ③佐々木怜美(小湊小)

▼小学校3年女子

①佐々木志晟(小湊小) ②木村圭一朗(小湊小) ③三津谷静真(浅所小)

▼小学校4年男子

①船橋 優香(東小) ②宿野部彩夏(浅所小) ③工藤 亜美(小湊小)

▼小学校4年女子

①江戸 雄星(東小) ②工藤 俊介(東小) ③濱田 海聖(小湊小)

▼小学校5年男子

①佐々木朋子(小湊小) ②吉川 詩歩(浅所小) ③田中ひろこ(東小)

▼小学校5年女子

①佐々木亮太(浅所小) ②太田 喜也(東小) ③蝦名 駿也(浅所小)

▼小学校6年男子

①佐々木桃花(小湊小) ②阿部 遥(東小) ③佐藤 唯(小湊小)

▼小学校6年女子

①飯田 達紀(浅所小) ②船橋祥太郎(東小) ③細川 信智(浅所小)

▼中学校男子

①佐々木万智子(小湊小) ②田中ゆうこ(東小) ③中新田理恵(東小)

▼中学校女子

①蝦名 直人(小湊) ②長津 明誉(小湊) ③猪股 洗瑠(小湊)
①飯田 愛菜(小湊) ②長津 陽香(小湊) ③佐々木美樹(小湊)

家庭教育講座 “今、親に求められているもの” 青龍寺、織田住職 講演



1月15日、平内町立山村開発センターに於いて、平内町家庭教育推進協議会・平内町生涯学習まちづくり推進会議・平内町教育委員会の共催により“家庭教育講座”が開催されました。この日は大雪注意報が出されるほどの悪天候の中、会場には井筒仁美会長(生涯学習まちづくり推進会議)をはじめとする70名の町民の方々が詰め掛けました。

講座は「今、親に求められているもの」をテーマに、子どもたちを安全で健やかに育む地域づくりを目指し、それぞれの家庭や地域における役割を考える機会とするために、平内町家庭教育支援基盤形成事業の一環として開催されました。

講師には、日本一の青銅座像である大日如来像(昭和大仏)を造立した、全仏山青龍寺住職、織田隆玄氏が招かれました。

始めに、佐々木慶紀教育長が講師の紹介を兼ねたあいさつを行った後、早速織田住職の講演へと移りました。

織田氏はまず、昭和大仏を造った経緯にふれ、「大仏は、多くの戦争の犠牲者を弔うためにどうしても必要だった」と当時、檀家を持たない青龍寺での資金集めのために東奔西走した苦勞話などを語り、今日あるのは沢山の人々に助けられたお陰であるとお礼の言葉を述べました。

また、「全ての存在する現象は、他のものとの関係なくして存在しない。時々、1人で成長したような事を言う若者に出会うことがあるが、その若者にも親がいるでしょう。」との話に集まった町民はうなづいていました。最後に、「人生は

それぞれ欲望が沢山あるけど、それに惑わされる事なく、苦難を乗り越えて行って欲しい。それが出来るのは“正しい信念”をもつこと。」と結び講演を終えました。

参加者からは「今日の話を持って孫達にも話したい。」「こういった素晴らしいお話を、中学生や高校生にも聞かせたいと思った。」「倫理やモラル、よき親となるための教育の大切さなど、色々勉強になりました。」などといった声も聞かれ、意義深い講座となったようでした。



「ひらないカレッジ」～いきがいコース～ 受講生募集！ 体に優しい料理・お菓子 教室

- ◆日 時： 平成21年3月10日(火) 18:00～
3月11日(水)を予備日とします。
- ◆場 所： 平内町立山村開発センター「調理室」
- ◆定 員： 20名
- ◆参加費： 材料費1,000円
- ◆申し込み先： はがきかFAXでお申し込みください。

〒039-3321 平内町小湊字下槻12-1

平内町教育委員会 Tel 755-2565 Fax 755-2078



生涯学習情報

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを実践しよう

平内町教育委員会
☎755-2565

小豆沢公民分館にて敬老慰安会 —小豆沢婦人会—

1月25日(日)午前10時から小豆沢公民館に於いて、敬老慰安会が行われました。

これは、地元小豆沢婦人会(畑井 房 会長)がお年寄りを元気付けようと地域ぐるみで毎年実施しているものです。

始めに畑井会長が「最近テレビや新聞では毎日のように殺人事件や暗い出来事が報じられていますが、今日はそれらを忘れて1日ゆっくり楽しんでください。」と挨拶し、招待者を代表して老人クラブ若浪会の仲出川一雄会長が「毎年楽しみにしています。婦人会の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。」とお礼の言葉を述べました。

ステージでは歌や踊り、コントなど15の様々な催し物が披露され、会場からは大きな拍手と歓声があがっていました。

今年は、役者の成り手が少なく、1人で4回ほど出演するなど厳しい状態ですが、来年からは婦人会以外にも積極的に出演を呼び掛けるなどして、地域一丸となって継続していきたいと関係者の方は話していました。

また、お昼にはこの時期欠かせない「手作りの鱈汁」が皆さんに振舞われ、真心のこもったもてなしに、お年寄り達は満面の笑みを浮かべて舌鼓を打つなど、楽しい一時を過ごしました。



レクダンスを楽しみましょう！ 男性も大歓迎

ひらないレクダンスクラブ(代表 千葉千鶴)では、只今、新しい仲間を募集中です。

日頃運動不足を感じている方や、こころ、身体にいい事を始めたいと思っている方の参加を、お待ちしております。

現在、毎週金曜日、午後1時～3時まで平内町立山村開発センター、又は武道館において練習しております。

民謡調や演歌、マンボ、ジルバなど軽快な音楽にのってステップを踏み、手と心をつないで楽しく踊りましょう。

是非一度、足を運び見学にいらしてください。



問 レクダンスクラブ
代表 千葉千鶴(755-2813)
事務局 佐々木 洋子(755-5705)

おしらせ

町立図書館 紹介コーナーその110

新刊図書紹介コーナー

①謎手本忠臣蔵	加藤 廣	
②スノーホワイト	谷村 志穂	
③天国と地獄	赤川 次郎	
④希望ヶ丘の人々	重松 清	
⑤ほうき星 上・下	山本 一力	
⑥猫を抱いて象と泳ぐ	小川 洋子	
⑦どこから行っても遠い町	川上 弘美	
⑧仮想儀礼 上・下	篠田 節子	
⑨吉田茂 麻生太郎の原点	塩澤 実信	
⑩あおもり歴史モノ語り	関根 達人	

○3月の休館日 8日・20日・22日

生涯学習カレンダー 3 月	
1日(日)	▶平内高校・松風塾高校卒業式 ▶ひらない中央児童館終了式
5日(木)	▶小湊・西平内・東平内中学校卒業式
6日(金)	▶県立高校入学者選抜前期合格発表
15日(日)	▶家庭の日
16日(月)	▶県立高校入学者選抜後期実施日
19日(木)	▶東・東栄・東田沢・浅所小学校卒業式 ▶松風塾高校修了式
	▶県立高校入学者選抜後期合格発表
20日(金)	▶春分の日 ▶小湊小学校卒業式
	▶松風塾高校C日程入学試験
21日(土)	▶山口・茂浦小学校卒業式
24日(火)	▶平内高校入学予定者説明会
25日(水)	▶管内小・中学校修了式 ▶平内高校修了式・離任式

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。

hiranai ■今月の健康相談は…■
 保健だより
健康づくり ～歩くことから始めよう～

◆**身体活動を活発にして内臓脂肪を減らしましょう!**◆

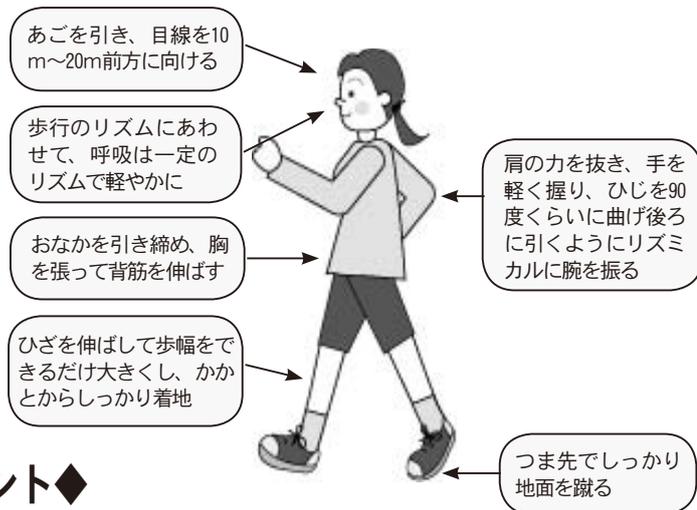
動脈硬化を進行させ、放っておくと脳卒中や心臓病など命に関わる疾患へとつながるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)。その根本にして最大の原因は内臓脂肪の蓄積です。

なぜ内臓脂肪がたまってしまうのか?主な原因は「運動不足」と「食べすぎ」にあります。食事から摂取するエネルギーより、基礎代謝(※)や運動などの身体活動で消費するエネルギーが少ないと、あまったエネルギーが内臓脂肪や皮下脂肪となって蓄積されてしまいます。内臓脂肪を減らすには、まず運動を中心に身体活動を増やすことが大切です。内臓脂肪は皮下脂肪と比べてたまりやすい一方、生活習慣の改善により減りやすいという特徴があります。身体活動を活発にして消費エネルギーを増やせば、内臓脂肪は確実に減らすことができます。

※基礎代謝とは、寝ているときなど何もしない状態でも生命維持のために消費するエネルギーのことで、年齢とともに減少していく傾向にあります。

◆**1日1万歩を目標に歩数を増やしていこう!**◆

身体活動を増やすには、日常生活の中で歩数を増やすことが最も簡単で有効な方法です。1日1万歩毎日歩くようにすると、生活習慣病の予防に効果的であることがわかっています。しかし、実際に40歳代の男性は1日平均7,934歩、40歳代の女性は平均7,479歩しか歩いていません。



◆**日常生活で歩数を増やすポイント**◆

- ①10分歩くと約1,000歩。歩数を時間で覚えよう!
- ②時間は連続しなくても大丈夫です。こまめに歩いて歩数を増やしましょう!
- ③駅までは何歩、バス停までは何歩、役場までは何歩など、歩数を生活の行動パターンとして体で覚えましょう!
- ④休日はショッピングに出かける、史跡をめぐるなど歩行に目的をつけましょう!

3月の健康相談では、「ウォーキング」について保健師がお話しますので、是非ご利用ください。

問 役場 保健福祉課 ☎ 7 5 5 - 2 1 1 4

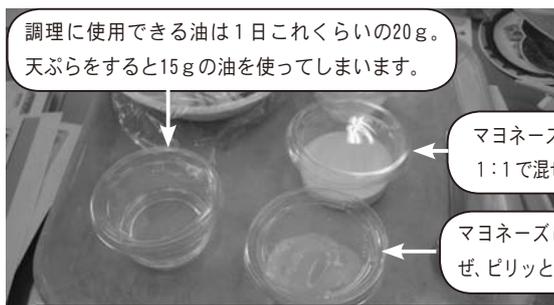
**☆子育て支援センター
3月の行事予定**

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

日 程	活動・場所	内 容	備 考
3月2日(月) 10:00~11:30	親子ふれあいワーク 支援センター	親子クッキング	エプロン・三角巾を持 参してください
3月10日(火) 10:00~11:30	びよびよ絵本サークル 支援センター	絵本などの読み聞かせを行います	
3月25日(水) 10:00~11:30	すくすくクラブ 支援センター	身体測定の後には簡単ヨガでリフレッシュ	



食品カードの中から「私が食べているおやつはこれ！」といくつか選びましたが、カロリーオーバー！！では、1日200キロカロリー以下のおやつとは・・・



調理に使用できる油は1日これくらいの20g。天ぷらをするると15gの油を使ってしまいます。

マヨネーズとヨーグルトを1:1で混ぜ、さっぱり味に。

マヨネーズに練りがらしを混ぜ、ピリッとからみをきかせて。

マヨネーズは意外に高カロリー(大さじ半で50キロカロリー)。摂り過ぎないための工夫を紹介！野菜につけて試食

メタボリックシンドローム 支援プログラム

～栄養～ シリーズ⑤

1月22日(木)メタボリックシンドローム支援プログラム5回目として栄養教室を開催しました。

前回の「バランスのとれた食事」に引き続き、今回は「食品について勉強しよう～太りにくい食習慣のポイント～」をテーマに講話・実習・グループワークを行いました。脱メタボ・内臓脂肪を減らすためには、食品に含まれる油やお菓子・ジュースに含まれる糖分への注意が不可欠です。

そこで今回は、肉類の脂肪分の減らし方、油を使わない調理方法、ジュースや缶コーヒーに含まれる砂糖など食習慣のポイントを学習しました。後半のグループワークでは、参加者同士、普段の食事について話し、「揚げ物は週に何回やってる?」「脂肪がつきにくい油を使っている」など、他のメンバーの話を聞きながら刺激を受けているようでした。この教室も回を重ねるごとの参加者の意見交換も多くなってにぎやかに教室やグループワークを進めています。

後期高齢者医療制度(長寿医療制度)のお知らせ

所得の低い方の保険料負担をさらに軽減するなど、決定しましたのでお知らせします。

I 平成21年度の保険料の軽減について

① 均等割の7割軽減を受ける世帯のうち、後期高齢者医療制度の被保険者全員が年金収入が80万円以下(その他各種所得がない)の世帯については、均等割額を9割軽減します。

※7割軽減対象者…世帯主とその世帯に属する被保険者の総所得金額等の合計が、基礎控除額33万円を超えない方。

② 所得割を負担する方のうち、総所得金額等から基礎控除額33万円を差し引いた額(旧ただし書き所得)が58万円以下の方については、所得割額を一律5割軽減します。

③ 制度加入直前に被用者保険(※)の被扶養者であった方については、均等割額を9割軽減します。

※被用者保険とは全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合など。

II 平成21年1月1日からの見直しについて

① 75歳到達月の自己負担限度額の特例について

75歳誕生日(後期高齢者医療加入月)は、「誕生日以後の後期高齢者医療制度」と「誕生日前の医療保険」の自己負担限度額がそれぞれ半分に軽減されます。

【対象者】

ア. 75歳の誕生日を迎え、後期高齢者医療制度に加入する方
イ. アの方が被用者保険の被保険者だった場合、その被扶養者
ウ. アの方が国民健康保険組合の組合員だった場合、その世帯に属する被保険者

※毎月1日生まれの方は、誕生月に加入する後期高齢者医療制度のみであるため対象外となります。

※65～74歳で障害認定により後期高齢者医療制度に加入する方は、対象外となります。

② 現役並み所得判定基準の見直しについて

医療機関等での窓口負担が「3割」となっている方のうち、次のどちらかに該当する方は、保健福祉課へ申請することにより、「1割」に軽減されます。(イが見直し内容)

ア. 同一世帯の後期高齢者医療被保険者全員の収入の合計が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満の方)

イ. 同一世帯に後期高齢者医療被保険者が1人(収入額が383万円以上)の場合、その世帯の70～74歳全ての方との収入の合計が520万円未満の方

III 保険料の支払い方法について

平成20年度の保険料を納入通知書(キップ)で納めている普通徴収の方は、平成21年度より口座振込でのお支払いが可能になりました。希望される方は役場保健福祉課までお問い合わせ下さい。

☎ 役場 保健福祉課 ☎ 755-2114

特定健診・特定保健指導を受けましょう

～年に1回の健診でいきいきライフ～

新しい健診制度である特定健康診査は病気になる以前の段階で異常を発見し、生活習慣の改善で予防することを目的としています。生活習慣病の前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予備群となった人に生活習慣改善のための支援(特定保健指導)を行っていきます。

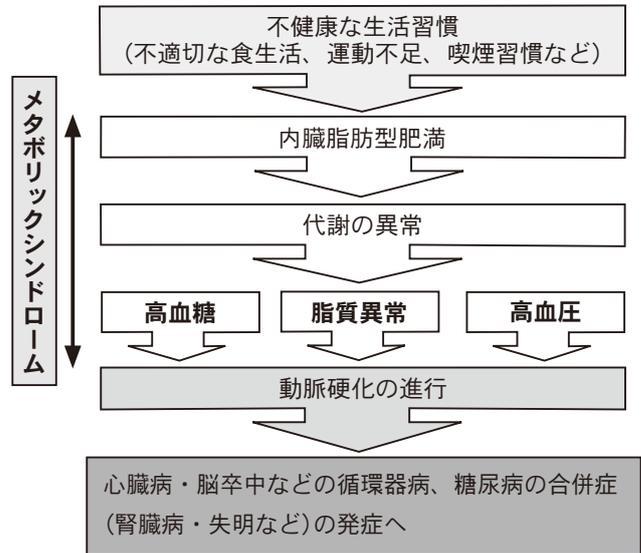
※メタボリックシンドロームは、内臓脂肪に加え、高血糖・脂質異常症・高血圧のうち2つ以上に該当した状態の事です。

なぜメタボリックシンドロームは怖いのか？

生活習慣病のなかでも、死亡や寝たきり、重い後遺症につながるやすいのは、心臓病や脳卒中などの循環器病と失明や腎臓病などを招く糖尿病の合併症です。

これらは動脈硬化が主な原因であり、動脈硬化を急速に進行させる代表的な要因が、メタボリックシンドロームです。

生活習慣病はこのように進行します！



健診結果をもとにメタボリックシンドロームのリスクに応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」にわけ、今後生活習慣病を予防するためのアドバイスを行います。

『動機づけ支援』・・・メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方

～メタボの芽が小さいうちに、迅速に対応～
少しずつでも行動にうつせるよう、生活習慣をどう改善するかを相談し、個人それぞれに合った目標を立てます。

『積極的支援』・・・メタボリックシンドロームのリスクが重なっている方

～長期戦で臨むメタボ改善法で健康になる～
自分が実践できる目標をたて、その目標が達成できるよう3～6ヶ月継続して支援を行います。

「ちょっと太ったかな?」「最近、検査結果が高くなってきた・・・」でも、体調が悪くないからと放っておくのは危険です。体の中で生活習慣病は静かに進行しています。健診結果から危険信号をキャッチして早めに生活習慣病をくい止めましょう。

◆特定健診では、次のような検査をします。

	対象者	検査項目	検査内容	負担金
特定健診	平内町の国保加入者 で40～74歳までの方	身体計測	身長・体重・胸囲・BMI	無料
		医師の診察	聴診・問診	
		血圧測定	2回血圧測定	
		腎機能	尿蛋白・尿潜血・尿糖	
		塩分	尿中塩分・カリウム	
		心電図		
		血液検査	肝機能・脂質・尿酸・糖代謝・貧血	
眼底検査	目の血管の状態を診断			

※生活習慣病の早期発見のため多くの方に受診していただき早期に生活習慣の改善につなげるため、平成21年度より特定健診の負担金はいただきません。

※規定の検査とは別に、町が特別に実施している検査もあります。

◆当町では特定健診と合わせて、各種がん検診も行っています。がん予防には、早期発見が最も大切です。年に1回のがん検診を受けて早期治療につなげましょう。

※特定健診は、国保加入者が対象ですが、がん検診は加入保険にかかわらず受診できます。

※平成21年度の特定健診・がん検診の申し込みは、3月上旬に回覧にて各家庭に配布しますので、忘れずに申し込みをしましょう。

特定健診・特定保健指導を活用してメタボリックシンドロームの予防・改善をしましょう！

学校施設の耐震診断結果の公表について

町では、昭和56年以前に建築され、現在の耐震基準を満たしていないと考えられる町立小・中学校の耐震化を図るため、優先度の高い順に平成19年度から耐震診断を実施しています。

このたび、平成21年1月末日までに実施した2校の結果について、公表いたします。

1. 耐震診断の対象とする建物

昭和56年以前に建築され、非木造の2階以上又は、非木造の延べ床面積200㎡を超える建物。

2. 耐震診断結果

学校名	区分	構造 ※1	階数	建築年月	延べ面積 【㎡】	構造耐震指標 (Is値)※2	補強
小湊小学校	普通教室棟(南棟)	R C	2	S 49. 03	1, 393	0. 57	要
	中央棟	R C	3	S 50. 03	601	0. 82	不要
	普通教室棟(北棟)	R C	3	S 50. 03	1, 884	0. 53	要
	屋内運動場	S	1	S 51. 07	669	0. 17	要
小湊中学校	技術棟	R C	1	S 53. 12	285	1. 15	不要
	教室棟	R C	3	S 53. 12	2, 933	0. 61	要
	管理・教室棟	R C	3	S 54. 10	1, 189	0. 56	要
	屋内運動場	S	1	S 55. 08	977	0. 35	要

※1 R Cは鉄筋コンクリート造、Sは鉄骨造

※2 Is値について

①建物の強度、②建物形状、③経年劣化の要因から決まる建物の耐震性を示す指標で、この指標に応じた安全性の目安は次表のとおりです。

構造耐震指標	0.3未満	0.3以上0.6未満	0.6以上
構造耐力上主要な部分の地震に対する安全性	地震の震動及び衝撃に対して倒壊し、又は崩壊する危険性が高い	地震の震動及び衝撃に対して倒壊し、又は崩壊する危険性がある	地震の震動及び衝撃に対して倒壊し、又は崩壊する危険性が低い

※建築物の耐震改修の促進に関する法律に基づく告示(平成18年国土交通省告示第184号)による。

なお、法律上の耐震改修の扱いについては、耐震改修促進法で定められており、Is値0.6以上であれば統計的に被害が少ないという結果が出ています。

しかしながら、学校の場合は公共施設としての重要性から、文部科学省がIs値0.7以上の建物を補強の必要が無いものとしています。

3. 現在の耐震基準を満たしていないおそれのある残りの学校は、東田沢小学校(4棟)が、考えられますが、現在統合計画があることから、統合の方向性を見極めながら耐震診断を検討したいと考えております。

なお、統合を行わない旨を決定した場合は、速やかに耐震診断を実施します。

4. 耐震基準を満たしていない学校の耐震補強について

小湊小学校については、平成21年度に耐震補強のための設計を行い、翌22年度に耐震補強工事に着手、竣工を目指しております。

また、小湊中学校についても、小湊小学校に引き続き補強工事を進める計画となっております。

問 平内町教育委員会 教育課

☎ 7 5 5 - 2 5 6 5 (内線 3 5 4)

2009
3
今月の
NEWS

h
i
r
a
n
a
i

2009 3 今月のおしらせ

Information

洋ランまつり 開催!

平内町産業振興課

第22回夜越山 洋ランまつりが開催されます。約150種の洋ランが観賞できるほか、沢山のイベントを企画しておりますので、是非ご来場ください。

○期間

平成21年3月7日(土)～

3月22日(日)

○時間

午前8時30分～午後5時まで

問 夜越山森林公園

☎75512663



二十歳になったら国民年金

青森社会保険事務所

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、すべて国民年金に加入することになっています。自営業者、農業や漁業に従事している方などは「第一号被保険者」として加入し、保険料を納付しなくてはなりません。この中には、学生やフリーターの方も含まれますので、厚生年金や共済組合に加入していない場合は、お住まいの市町村の国民年金担当窓口で加入の届出を行ってください。

保険料の納付には、納め忘れを防ぎ、便利でお得な口座振替や前納制度がありますし、もし、経済的な理由などで納付することが困難な方は「保険料免除制度」、30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」がありますのでご利用ください。厚生年金や共済組合に加入している方は「第二号被保険者」、第二号被保険者に扶養されている妻または夫は「第三号被保険者」として加入しますが、保険料を直接納付する必要はありません。

問 青森社会保険事務所

☎73417495

自動車の名義変更等の
手続きはお早めに

東北運輸局青森運輸支局

例年3月は、移転登録(名義変更)・抹消登録(廃車)・変更手続(住所変更)等の手続きで、運輸支局の窓口が大変混雑します。特に3月中旬頃からは、待ち時間が長くなり、申請者の方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月上旬までに手続きしていただくようお願いいたします。

また、同様に継続検査(車検も大変混雑します。車検は1ヶ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いただくようお願いいたします。

なお、自動車の登録手続きについては、テレフォンサービス(情報案内)、検査の諸手続き及びユーザー車検の予約については電話予約等をご利用ください。ご協力お願いいたします。

問 東北運輸局 青森運輸支局

テレフォンサービス

☎0501554012008

ユーザー車検予約

☎0501554012108

「振り込め詐欺」に
ご注意ください!

総務省

定額給付金の給付を装った「振り込め詐欺」「個人情報詐取」にご注意ください!

「定額給付金」に関して

●市町村や総務省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

●ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。

●市町村や総務省などが、「定額給付金」給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません。

●現時点で、市町村や総務省などが住民の皆様のご世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報照会することは絶対にありません。

「定額給付金」については、住民の皆様へのご連絡や給付を行う段階ではありません。

具体的な給付の方法などが決まり次第、速やかにお知らせいたします。

ご自宅や職場などに市町村や

総務省(の職員などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、お住まいの市町村や最寄りの警察署(または警察相談電話(9110)に)ご連絡ください。

ハローワークプラザあもり
廃止のお知らせ

青森労働局

「ハローワークプラザあもり」平成21年3月27日(金)をもって業務を終了します!

青森県観光物産館(アスパム)4階に設置しています「ハローワークプラザあもり」は廃止となり、職業相談・職業紹介などに関する業務は「ハローワーク青森」に引き継がれます。現施設での業務は、平成21年3月27日(金)までとなりますので、平成21年3月30日(月)以降は、「ハローワーク青森」をご利用願います。

問 ハローワーク青森

☎03010822

青森市中央2丁目10-10

☎77611561

県内の交通事故概況

平成21年		平成20年	
1月中	1月水累計	1月中	1月水累計
発生	525件 (-10)	525件 (-10)	525件 (-10)
死者	6人 (+2)	6人 (+2)	6人 (+2)
傷者	851人 (-15)	851人 (-15)	851人 (-15)

※()内は同前年比です。また、速報値のため誤差も発生することがあります。

自衛官募集のお知らせ
自衛隊青森地方協力本部

- 種目 予備自衛官補(一般・技能)
 - 概要 予備自衛官を養成 (非常勤の国家公務員)
 - 応募資格 18歳以上34歳未満の者(男女) ※22年7月1日現在の年齢
 - 受付期間 4月上旬まで
 - 試験期日 平成21年4月中旬
- 問 自衛隊青森地方協力本部
青森募集案内所
☎73417495

スポーツ安全保険について
(財)スポーツ安全協会

『スポーツ・文化・ボランティア活動に最適なスポーツ安全保険』

スポーツ安全保険とはアマチュアのスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育団体の団体活動を対象とした保険です。小さな掛金で入院、通院、死亡、後遺障害などの傷害保険をはじめ、賠償責任保険や共済見舞金など大きな補償が得られます。

- 対象となる事故
 - ・グループ活動中の事故
 - ・往復中の事故
 - 保険期間 4月1日～3月31日
 - ※年度途中で加入された場合は、加入手続きを行った翌日から3月31日までとなります。
 - 掛金
 - ・1人年額600円
 - ・9,000円
 - ※団体の活動内容、年齢構成などにより異なります。
 - 5名以上の団体でご加入ください。
- 問 (財)スポーツ安全協会青森県支部
〒038-0002
青森市安田近野234-7
☎78216984

安心して使える身分証明書
「住基カード」
みなさんも作ってみませんか？

- ▶住基カードとは？
住民登録している市区町村で希望者に発行するICカードです。運転免許証とほぼ同じ大きさで、写真付きと付かないカードの2種類があり、どちらか選択できます。
- ▶どんなことに利用できるの？
写真入りのものは金融機関や役場などでの本人確認のための身分証明として利用できます。そのほか転入転出の手続きが簡素化されたり、税金に関する申告等を自宅で行うことができます。(別途「電子証明書」の手続きが必要)
- ▶いくらかかるの？
1枚につき500円
- ▶有効期限はあるの？
10年間有効ですが、他市区町村へ転出した場合は、平内町で発行した住基カードは返却していただき、転出先の市区町村で再度申請する必要があります。
- ▶交付手続きは？
運転免許証など顔写真のついた公的機関発行の身分証明書をお持ちの方は、その証明書と印鑑を持参するだけで即日交付できます。
それ以外の方は、即日交付はできませんので、役場にて申請手続きをしていただき、申請した後に届く照会書と一緒に保険証と本人名義の通帳を持参のうえ再度窓口へお越しいただくことになります。

問 役場 町民課 住民係
☎755-2113

平成20年度赤い羽根募金
ご協力ありがとうございました

平成20年10月1日から12月31日までの3ヶ月間、全国一斉に平成20年度赤い羽根共同募金運動が行われました。平内町共同募金委員会(会長 逢坂雄一)では、街頭募金活動を10月1日、マックスバリュ平内店のご理解と平内高等学校ボランティアのご協力により、マックスバリュ平内店の店頭にて実施し、町民の方々より沢山の善意をいただくことができました。

あわせて期間中、町内会・各事業所・職場での募金活動のご協力もいただき、今年度の赤い羽根共同募金運動を無事に終了することができました。

この赤い羽根共同募金は、「たすけあい」の精神のもと、地域の福祉事業を進める貴重な財源として配分されております。

今年度のご協力、誠にありがとうございました。



～びん・PETボトルのふたを取り除いて捨ててください～

びんやPETボトルをリサイクルに出すとき、ふたをつけたままだったり、中を洗わないで捨てたりしていませんか？ふたがついたままだと、再商品化の際、品質の低下につながります。また、取り除く作業が必要となり、余計な費用と手間をかけることになります。

ご面倒とは思いますが、皆様のご協力をお願いします。

- ①ふたは取り除いてください。
- ↓
- ②中身は空にして、洗ってください。
- ↓
- ③つぶしてリサイクルに出すようにしてください。



←このマークが目印です
PETボトルの識別表示マーク

- ◆PETボトルとしてリサイクルできる中身商品の品目
- ・飲料【清涼飲料水・果汁飲料・酒類・乳飲料等・しょうゆ・しょうゆ加工品】
 - ・特定調味料【みりん風調味料・食酢・調味酢・ドレッシングタイプ調味料(ノンオイルのものに限る)】



上記のものは容器に左記のマークがついたものがありますが、PETボトルとしてリサイクルに出していただいても構いません。

食用油を使用したドレッシング、マヨネーズなどの容器は「燃えるごみ」です。お間違えの無いようお願いいたします。

問 役場町民課 生活環境係

☎755-2113

下水道のある快適な暮らしをめざして ～早期加入にご協力を～

1 水洗トイレになると

- ①汲み取りトイレのような悪臭がなくなり掃除も楽になります。
- ②伝染病を媒介するハエや蚊の発生がなくなり衛生的になります。
- ③幼児やお年寄りも安心して使用できます。
- ④浄化槽を使用している家庭では、浄化槽が無くなるため、消毒などの維持管理が不要になるほか宅地が有効に使えるようになります。

2 使用料金

下水道に加入していただくと、下水管に流した水道水等の量に応じて使用料金を納めていただくこととなります。皆さんが納めた料金は、処理場の運転、下水管路の清掃や補修など下水道施設の維持管理費に充てられます。

請求金額は、上水道使用料金と下水道使用料金の合計金額となります。

基本使用量	1月あたり10立方まで	1,210円 (消費税別)
従量使用量	1月あたり10立方を超え 1立方につき	155～300円 (消費税別)

3 排水設備工事

排水設備を下水道(公共ます)までつなぐ工事のことを排水設備工事といいます。町では皆さんに排水設備や水洗トイレの工事を安心して行っていただくよう、排水設備工事業者を指定して、工事に必要な諸手続きや工事の内容等について指導監督しています。

排水設備工事は町に登録している「指定工事店」でなければ工事ができないことになっております。

4 利子補給制度

宅内排水設備工事には、多額の経費が必要になります。町では、この資金を一時に負担することが困難で一定の条件を満たしている場合に指定した金融機関からの融資を斡旋しています。この手続きについては「指定工事店」が代行します。

融資額	汲み取りトイレの改造	60万円以内を限度
	浄化槽の廃止	40万円以内を限度
償還期限	汲み取りトイレの改造	60ヶ月以内
	浄化槽の廃止	40ヶ月以内
利息	町が全額負担	

問 役場地域整備課 下水道管理係

☎755-2116

平成21年度 平内町奨学生募集要項

将来を担う学生を応援します

当町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由により就学が困難な方に対して奨学金を貸付し、将来を担う平内町の人づくりに役立ち、町の発展につながる事を期待して平内町奨学金貸付事業を行っています。つきましては、下記の要領で平内町奨学生を募集いたします。

▶貸付対象

- ①平成21年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する者、または在学中の者。ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大に入学する者、その他の奨学資金からの貸付を受けている方を除く。
- ②平内町に住所を有する者の子であること。
〔1年以上平内町に住所を有する者〕

▶奨学金の貸付額及び貸与期間

- ①奨学金の額は、月額30,000円以内とする。
 - ②貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間とする。
- ※奨学生の休学、退学、その他奨学生として不適当と認められる事由により、貸付の休止、中止、即時返還をしてもらうこともあります。

▶募集人員

募集人員は、10名以内とする。

▶返還方法

奨学金の返還は、卒業の月の1年後から受給期間の2倍の月数で返還する。

▶貸付申請手続

申請には次の書類の提出が必要です。

- ①貸付申請書〔様式は教育課にあります〕
- ②在学証明書
- ③保証人承諾書〔様式は教育課にあります〕
- ④申請人の同一世帯全員及び保証人等の平成20年度所得証明書〔役場税務課に申請〕
- ⑤履歴事項調査〔様式は教育課にあります〕

▶募集期間

平成21年4月1日～4月30日

▶申込先

平内町教育委員会
教育課学校教育係(山村開発センター内)

問 平内町教育委員会 教育課 学校教育係
〒039-3321 平内町大字小湊字下槻12-1
Tel755-2565 Fax755-2078

暮らしの中の税

◆私たちの生活と税金

町の財政を支える税金

近年当町においても人口の減少、高齢化が進み社会保障を充実させる必要があるなど、行政に期待するところが多くなっていますが、そのために県や町の財政需要(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。そのための財源確保は重要な意味をもっています。

県や町の収入のなかで、県税や町税は自主財源のうちでも大きな割合を占めており、しかも、国庫支出金とは異なりその使い道にも制約がなく、地域の事情に応じたきめ細かい行政サービスの費用にあてられるため、県や町にとって非常に貴重な財源となっています。財源が予定通り確保できないと、それだけ県や町が計画した事務・事業が停滞するなど行政サービスが低下することになり、地域住民の期待や要望にこたえられなくなります。この意味では、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いえるでしょう。

○納め忘れはありませんか？

すべての町税は納期限が過ぎていきますので、納め忘れの方は早めに納付して下さいをお願いします。納期限が過ぎると督促手数料、延滞金などが科せられる場合がありますので、すみやかに納めましょう。

※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ヶ月を経過する日までの期間については年4.5%）の金額が加算されます。

問 役場 税務課

☎755-2115

◆青森税務署よりお知らせ

○平成20年分の申告と納付の期限をお忘れなく

- ・申告所得税、贈与税期限……3月16日(月)
- ・消費税及び地方消費税……3月31日(火)

○振替納税をご利用ください

ご指定の金融機関の預金口座から自動的に引き落とされる確実で便利な振替納税をぜひご利用ください。

- ・申告所得税振替日……4月22日(水)
- ・消費税及び地方消費税振替日…4月27日(月)

※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

人口と世帯

男… 6,444人(± 0人)

女… 7,020人(- 3人)

計… 13,464人(- 3人)

世帯数…5,279世帯(- 5)

平成21年1月末現在

()は、前月との比較

1月受付分

戸籍の窓口

文 芸

冬日向母の手のしわなでており
夕暮れの空はわずかに春の色
此処其処に風の息あり恵比寿舞
怒つても矛先見え雪崩くる
頂上へ悪戦苦闘の初スキー
轍あとそのまま残る凍てなりし
荒磯に立つ大鳥居二月尽
立春や赤い風船握りしめ
山茶花の咲く崖下の大公望
山茶花の白キラキラと礼拝殿

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

初詣先を争いはしやく子等
のぼり坂越える夢あり寒の月
朗々と読み手の声や歌留多会
立冬や棚に植木の定まりて
歳旦や奏でる樂の空に舞う
みそ汁の貝のつぶやき冬の雲
握力に深き翳りや雪しぐれ
夢とばす紙のひこうき初雀
朱の浮標見つめるだけの三ヶ日
錆色の月を揺さぶる地吹雪よ

平内俳句会

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

川柳ひらない

数珠を手にコックリ法話子守唄
ひとことに男まさりも揺れている
愛嬌はないが心の温い人
新発見茶碗洗いが上手い彼
つらかった過去も今では宝物
偽装に明け謝罪に暮れた年でした
東京の流行り若者闊歩する
騙されてやって静かな妻の顔
失敗を残らず消せるゴムを買う
相手の目しつかりと見る正直さ
歯車の合わない人と手をつなぐ
無事故での表彰はみな過疎の村
荒田 つる
沼山 久乃
須藤 梨世
千代谷 節子
つじむらりゆうこ
竹内 京子
田中 昭治
海音寺 東坊
荒谷 想伸
本堂 はじめ
後藤 ただし
今田 俊亭

赤ちゃん名

(親) 住所地

お誕生おめでとう

八戸 頼永 (裕紀) 松野木
八桁 瑚波 (大海) 第1小林
須藤 蒼彩 (亘) 弘前市
櫻庭 慶陽 (優) 青森市
辻村 悠湊 (庄二) 下町
赤坂 寧音 (義之) 第1平中
柴田 小由季 (由彦) 第1元町
阿部 優奈 (幸春) 折戸

本籍地

結婚おめでとう

蛸崎 正人 稲生
相馬 恵里香 弘前市
小形 翔 藤沢
船橋 由美 第3小林
沖崎 慎也 第1勝田町
月館 絵美 青森市
蝦名 龍治 第2内童子
山田 麻由 第2内童子
船橋 健 第3小林
工藤 悠 青森市

喪主 住所地

お悔やみ申し上げます

吉村 平内 (80) 哲子 川原町
宿野部 繁藏 (89) 繁昭 夜越山
圓山 ミツ子 (86) 源作 東沼館
竹内 ハチエ (85) 辰男 川原町
蝦名 ハツ (97) たい 寺町
濱田 マツエ (69) 一治 第1小林
奈良 はな (91) 豊規 寺町
倉本 はるの (93) 聖戦 本町
金津 フジノ (86) 藤雄 狩場沢
田中 三治郎 (81) 初男 下田沢

喪主 住所地

柳谷 新市 (79) きみ折戸
柴崎 仁三郎 (92) 義昭 助白井
後藤 力雄 (86) 由春 浦田
山崎 美枝子 (61) 若齋 第1口広
須藤 ハナ (90) 重幸 茂浦
瓜田 アエ (84) 善美 第1元町
田中 ヨシエ (81) 良直 狩場沢
渡邊 善太郎 (96) 博 外童子
千代谷 ツエ (86) 誠司 山口
小形 ちよ (91) 芳明 藤沢
長尾 與太 (84) 襲孳 藤沢