

—— 今月のトピックス ——

広報 ひらな い

- ◇ 今月のTopics . . . 2～3ページ
- ◇ 生涯学習情報 . . . 4～5ページ
- ◇ 保健福祉だより . . 6～9ページ
- ◇ 今月のお知らせ・NEWS
. 10～12ページ
- ◇ 平内中央病院だより . . 13ページ



8

平成21年/2009

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/>



**「めっちゃ気持ちいい」
夏本番！あふれる元気**

夏

■ B&Gプール 口広保育園 ■

今月のTopics

青森ほたてキャラバン隊・出前講座 山口小学校

6月25日(木)、「豊かな青森県産食材の再認識」と「食品に対する感謝の心」などから、食育推進につなげる事を目的に、青森ほたてに関する講座が開催されました。講師には、青森県ほたて流通振興協会より常任理事の三津谷武志氏と、漁師の方を代表して後藤亮悦氏(茂浦町内)が招かれ、山口小学校の3年生と5年生がホタテについて学びました。

まず、漁師歴43年の後藤氏から講義があり、養殖技術が無く収入の安定しない当時は、漁業から離れ家族を残して出稼ぎに行く人が多かった事や、昭和50年代にホタテの大量へい死で苦労したなどの貴重な体験談、また現在の養殖・加工技



主催：青森県漁業協同組合連合会
むつ湾漁業振興会
青森県ほたて流通振興協会

術に至るまでの歴史が話され、子どもたちは感慨深げな表情で聞き入っていました。後藤氏は、「漁師の方々は、皆ライバルと思いつつ切磋琢磨している。そのおかげで、おいしいホタテを皆さんに提供できる。食事するときは、生産者の苦労を少しでも感じて食べて欲しい」と話されました。

つづいて、三津谷氏から、ホタテの生態、養殖方法、またホタテ養殖技術が確立してからの漁師の生活や平内町がどう変わったかなどについてお話があり、たくさんのパネルや資料を使つての説明に、子どもたちは興味津々で話に引き込まれ、驚きの声があがっていました。三津谷氏は、「身近なホタテについて、知っているようで実は知らない。今回の講座を通じて、ふるさと平内と食に対して関心を持ってもらえれば」と話されました。

子どもたちは、お二人の貴重な話をメモを取りながら熱心に聞き入り、青森県産食材のおいしさの半分は青森の恵まれた自然環境、半分は生産者の苦労と努力ということを学習できたようでした。

人命救助・消防活動に協力 北部上北広域事務組合より感謝状

当町沼館で6月2日に発生した住宅火災で、60歳代男性を救出し、消火活動にも協力した5名の方に北部上北広域事務組合より感謝状と記念品が贈られました。

7月7日(火)、役場にて感謝状の伝達式があり、前川広光さん、三津谷勝さん、辻村武信さん、竹達祐介さんが出席し寺下和広消防長から受け取りました。(今田智天さんは欠席)

火災発生時、5名の方は119番通報して初期消火にあたり、住宅内に家人が残っているのが判ると、煙が充満しているにも関わらず突入して逃げ遅れた男性を救出しました。適切な状況判断と勇気なる行動が、火災の被害を最小限にとどめました。

前川さんは「とにかく無我夢中だった。感謝状を頂くとまどっているが、男性の命が助かったのが何よりだ」と話していました。



↑ 前列左から竹達祐介さん、辻村武信さん、前川広光さん、三津谷勝さん

浦田ホタテの日 記念交流ゲートボール大会

ゲートボールを通じて、
ホタテのPR、交流を深める・・・

6月13日(土)、浦田ゲートボールクラブ(豊島市太郎会長)により『浦田ホタテの日 記念交流ゲートボール大会』が開催されました。数日、天気の良い日が続いたため開催が心配されましたが、関係者による懸命のグラウンド整備と会場準備により盛大に行うことができました。

今年で8回目を迎えたこの大会はゲートボールを通じて参加チームと交流をはかり、平内産ホタテの新鮮さとおいしさを全国に向けてPRしようと始められたもので、回数を重ねる毎に参加希望のチームが増え、今年は浦田チームに加え、県内から12チームと秋田県から2チームの合計15チーム、(約100名)の選手が参加しました。この大会は主催者側の都合で参加は15チームとしていますが、毎年、参加希望の問い合わせが殺到するほど人気の大会なのだそうです。

開会式終了後、3コートに分かれて熱戦が繰り広げられ、大きな声での指示や歓声が響き渡りました。



また、試合が行われているコート脇では新鮮なホタテの貝焼きが振舞われ、選手からは「こんなおいしいホタテが好きだけ食べられるって贅沢だな」「本当にうまい」「大好きなゲートボールをしながら、高価なホタテを食べる。もう何にもいらないな」というような声が聞かれました。

大会終了後には、逢坂町長と蝦名副町長が同席のもと、浦田公民館において懇親会が行われ、浦田ゲートボールクラブが準備した料理やお酒を囲みながら、参加者の皆さんはさらに親睦を深めました。会場では「来年も絶対参加したい。ゲートボールも練習して優勝を目指す！それよりホタテかな…」「こんな楽しい大会を開催してもらい、浦田の皆さんに感謝しています」などと笑顔でいっぱいでした。

豊島会長は「今年も無事に大会を行うことができほっとしている。大いに平内産のホタテをPRできたと思う。これからも参加者の皆さんに喜んでもらえるような大会を継続し、交流の輪を広げていきたい」と抱負を語りました。

参加者の皆さんは、ゲートボールを通じて交流を深め、楽しい1日を過ごしたようでした。

北限のツバキ自生地、町に寄附 ガスエナジー

7月1日(水)、石油・ガス販売会社のガスエナジー(辻昌徳社長)東北支社の葛西隆夫支社長が役場を訪れて、「平内町の花でもあるツバキの自生地を、町の観光振興と活性化のためにお役立てください」と、蝦名副町長に目録を手渡しました。

寄附していただいた土地は、当町東田沢の椿神社周辺の16.3haでツバキの自生地となっており、県立自然公園内のため開発行為が規制され遊休地となっており、活用方法を検討しての当町へ寄附となりました。

目録を受け取った蝦名副町長は「新幹線新青森駅開業により、たくさんの観光客を呼び込みたい。その中で、北限のツバキ自生地は当町の大きなPRポイントであるので活用方法を検討し、集客、当町の観光振興につなげたい。ありがたいいただきます」とお礼を述べました。



↑ 蝦名副町長に目録を手渡す葛西支社長



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

名工の技にふれる らんじょう 笛師・蘭情さんを講師に笛作り

6月6日(土)、平内町公民館主催の「笛師 蘭情氏による手作り笛講座」が山村開発センターにおいて開催されました。

この講座は、一流演奏家の横笛製作を手がけ、全国的に名高い笛師である蘭情氏(千葉県在住・62歳)を講師に迎え開催されたもので、当町出身の横笛奏者であるHIROMASAさんが橋渡し役となり実現し、当日は、町内外50名の参加者がオリジナルの笛作りに挑戦しました。

参加者の皆さんは、やすりやカッターを手に、少しでも綺麗な音色を奏せようと、事前に準備された笛の穴をじっくり削ったりと、微妙な調節加減に悪戦苦闘しているようでした。参加者からは「全国的に有名な蘭情さんが青森に来ることすら信じられなかった。なのに、こんな近くで笛作りの手さばきを拝見することが出来て本当に満足」「オリジナルの笛で今年のねぶたまつりに参加したい」などの声が聞かれました。

蘭情さんは「今回の講座を通して、笛に興味をもっている方々がたくさんいるということが分かり、それがなにより嬉しい。また機会があれば是非開催したい」と話していました。

製作作業が終了した後、皆さんのオリジナル笛の、それぞれの音色を会場いっぱいに奏でていました。



おしらせ

町立図書館

紹介コーナーその115

新刊図書紹介コーナー

- | | |
|-----------------|----------|
| ① 1Q84 | 村上 春樹 |
| ② 骸骨ビル of 庭 上・下 | 宮本 輝 |
| ③ 運命の人 三 | 山崎 豊子 |
| ④ みちのく忠臣蔵 | 梶 よう子 |
| ⑤ 贖罪 | 湊 かなえ |
| ⑥ 愛に生きる言葉 | 太宰 治 |
| ⑦ IN | 桐野 夏生 |
| ⑧ 青森発香水専門店全国展開 | 佐藤 泰 |
| ⑨ 雪冤 | 大門 剛明 |
| ⑩ 日本人の知らない日本語 | 蛇蔵&海野 凧子 |

〇8月の休館日 9日・23日

生涯学習カレンダー 8月

1日(土)	▶夏の地域安全運動(～10日)
2日(日)	▶町内清掃の日
8日(土)	▶県民体育大会(～9日)
15日(土)	▶平内町成人式 ▶ひらな夏まつり(～16日)
16日(日)	▶家庭の日
19日(水)	▶松風塾高校二学期始業式
24日(月)	▶管内小・中学校二学期始業式 ▶平内高校二学期始業式
25日(火)	▶青森県戦没者追悼式
26日(水)	▶県中学校学習状況調査
30日(日)	▶B & G プール最終日

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。

狩場沢地区・パソコン教室

6月3日(水)、狩場沢公民館において、ふれあい出前講座「パソコン教室」が開催されました。

講座には狩場沢地区から10名の参加があり、役場職員の5名が講師として出向き、参加者のそれぞれのレベルに合わせた教室となりました。

初めてパソコンにふれる人は、キーボードに向かって悪戦苦闘し、慣れている人は表計算や、細かく複雑な設定の仕方などを講師から教わっていました。教室は2時間と短いものでしたが、参加者からは「有意義な時間を過ごした」「難しいからと拒絶しないで、これからもっとパソコンにふれてみたい」などの声が聞かれました。

皆さまも、町内会など各団体において、教室や講座等を開催したい場合は、平内町教育委員会までご相談ください。



茂浦地区「だいすき海岸」 清掃活動&救命法講習

7月1日(水)、沖休みであるこの日を利用して、到来する海水浴シーズンに備え、茂浦地区の茂浦だいすき海岸運営協議会、そして町内会とPTAの皆さんにより、海岸の清掃が行われました。当日は、早朝から地区の皆さんが総出で参加し、海岸のゴミ拾いや町内清掃に汗を流しました。

清掃作業終了後には、平内消防署から3名の講師を迎え、ふれあい出前講座として救命法の講習会を行いました。参加した方々は、海難事故を想定しての講座に、真剣な表情で救命法の習得に取り組んでいました。

参加者は「もしもの場合の救命法はすごく勉強になった」「海水浴に訪れる皆さんも、事故のないよう準備運動などして楽しんでほしい」と話していました。



ひらない夏まつり 2009 —HIRANAI SUMMER FESTIVAL—



2009. 8
15^土/16^日

パレード、のど自慢、盆踊り
参加者大募集!

お問い合わせ先
ひらない夏まつり実行委員会事務局
平内町商工会 ☎ 7 5 5 - 3 2 5 4

○8月15日(土)

▶17:30~ オープニングパレード(役場前~体育館前広場)
小湊小学校・中学校合同プラスバンド、仮装行列
ぬいぐるみ行列、クラシックカー

▶18:45~ ねぶた合同運行(役場前~勝田町~体育館前広場)
川原町、松緑神道大和山、元町 計3台

▶19:30~ よさこいソーラン演舞
華彩(平内町)、馬花道(十和田市)、つがる衆(青森市)

○8月16日(日)

▶9:00~ ねぶた自由運行(町内)

▶17:00~ 町民のど自慢大会(山村開発センター前広場)

▶18:00~ 藤はじめ演歌ショー(山村開発センター前広場)

▶19:00~ 盆踊り(山村開発センター前広場)

唄・演奏: 竹伸会 盆踊り参加者への抽選会開催

お祭り広場

▶ビアガーデン/15・16日(16:00~)
山村開発センター前広場

※商工会にて前売り券(生ビール3杯・1,000円)販売中!

▶ちびっこ広場(バッテリーカー)/16日(10:00~)
町立体育館前

「子どもをほめよう、叱ろう、励まそう」

hiranai
保健だより

■ 今月の健康相談は… ■

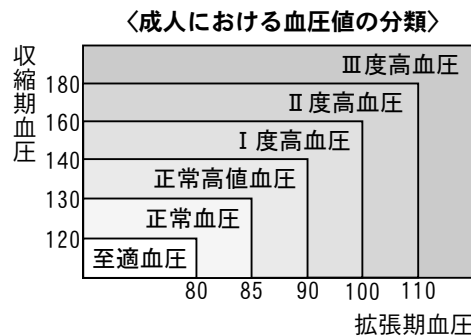
■ 高血圧は毎日の生活習慣で予防！

～塩分ひかえ目の食事と適度な運動を～

【自分の血圧がどのレベルか確認】

血圧は常に変化しますが、自分の血圧がどれくらいかを確認してみましょう。

収縮期血圧(上の血圧)が130mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)が85mmHg以上を超えたら高血圧と診断され、生活習慣の改善が必要です。運動した直後や緊張した状態で測り「たまたま高かった」というのは高血圧ではありません。



【高血圧は脳卒中や心筋梗塞の要因】

高血圧を放置しておくと血管壁に強い圧力がかかり、血管を傷つける大きな原因となります。血管が傷つくと、血管は破れやすく、つまりやすくなります。高血圧は、糖尿病や脂質異常症(高脂血症)とともに、血管を傷め、動脈硬化を促進する大きな要因です。

- 脳卒中：脳出血、脳梗塞
- 心臓病：狭心症、心筋梗塞、心肥大
- 腎臓病：腎不全→尿毒症、人工透析

血管に傷ができてやすくなる

- ・血管の弾力性(しなやかさ)がなくなる
- ・血管が破れやすくなる
- ・血管が流れにくく、つまりやすくなる
(傷の修復作業により、血管壁が厚くなり内腔が狭くなる)

動脈硬化がすすむ！

脳や心臓、腎臓などに障害がおこる

【塩分と血圧の関係】

人間の体には、塩分濃度を一定(0.8%)に保とうとする働きがあります。塩分を摂り過ぎると、濃度を一定にするために、水分を増やして対応します。辛いものを食べると、のどが渇くのはそのためです。

塩分を摂り過ぎて血液が増えると、心臓は血液を強く送り出さなければならず(血圧上昇)、腎臓は多量の水分を排出するためオーバーワークになります。血圧が上がれば血管は傷み、さらに腎臓の毛細血管が傷んでくると、老廃物を濾すことができず、腎機能の低下を招きます。

血圧の高い人は、1日あたりの塩分を10g以下にしましょう！



【高血圧を防ぐための食事や日常生活の注意点】

- ①塩分の摂り過ぎに注意！・・・薄味に心がけ、塩分摂取は10g未満を目標に。
- ②肥満を防ぎ、適正体重を維持！・・・肥満は高血圧の進行を助長するので注意が必要です。
- ③ストレスと上手につきあう！・・・ストレスは高血圧の原因になります。適度な睡眠と休養を！
- ④喫煙・飲酒は控える！・・・喫煙は血管を収縮させて血流量が低下します。
- ⑤寒暖の急激な変化に注意！・・・風呂場の温度差や、外気の寒暖差は血圧に影響します。

8月の健康相談では、「高血圧の予防」について保健師からお話ししますので、多数のご参加をお待ちしています。

健康相談実施日時につきましては、次頁に掲載しております

問 役場 保健福祉課 ☎ 7 5 5 - 2 1 1 4

西平内中学校にて「思春期教室」

6月9日(火)、西平内中学校において思春期教室が開催され、呉竹幼稚園の園長をされている細井勝子氏を講師として招き「思春期の心とからだ」と題しての講演がありました。

細井氏から、二次性徴について、性に関する意識の男女間の違いについての説明があり、「自分のからだや、異性に関心を持つことは自然なこと。思春期は長い人生の中では、ほんの短い期間であるが、心もからだも大きく成長し、将来にも影響する大事な時期である」と細井氏の熱のこもった話に、生徒たちは聞き入っていました。

その後、赤ちゃんの人形を抱く体験や、親から送られたメッセージ(手紙)を読んで、命や家族の大切さに触れた生徒たちからは「手紙を読んだり、赤ちゃん人形を抱いたりして、改めて親への感謝の気持ちがわいてきた」「自分たちは今、まさに思春期であり、短い期間ではあるが、とても大切な時期であることがわかったので、大切にしたい」などの感想が聞かれました。



8月の健康相談の日程

月 日	会 場	実 施 時 間
8月3日(月)	清水川コミセン	9:30~11:00
8月3日(月)	狩場沢公民館	9:30~11:00
8月10日(月)	山口コミセン	9:30~11:00
8月17日(月)	東田沢集会所	9:30~11:00
8月17日(月)	口広コミセン	13:00~15:00
8月18日(火)	よごしやま温泉	13:00~15:00

特定健診結果説明会

月 日	会 場	実 施 時 間
8月12日(水)	松野木公民館	17:00~19:00
8月18日(火)	東田沢防雪管理センター	13:00~15:00
8月21日(金)	勤労青少年ホーム	13:00~15:00
8月25日(火)	勤労青少年ホーム ※社保被扶養者	13:00~15:00

- 特定健診の結果を説明しながらお返ししますので、健診結果を受け取りにおいでください。
- 結果説明会の時には、インボディという筋肉バランスなどを測定できる器械も準備しておりますので、是非、測定してみませんか？

熱中症を予防しよう！

熱中症とは…

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称をいい、漢字を読んで字のごとく「熱に中る(あたる)」という意味をもっています。

熱中症は、熱波により主に高齢者に起こるもの、幼児が高温環境で起こるもの、暑熱環境で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。

専門的には、体の中でたくさんの熱をつくる条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応による失調状態で、重篤になると臓器の機能不全をもらたし、死に至る可能性のある病態とされています。

また、熱中症はひとつの症状ではなく以下の症状を総称して「熱中症」と呼んでいます。

◆ 熱 失 神 ◆

直射日光下の屋外や高温多湿の室内などで、長時間活動していた場合に、末梢血管の拡張によって血圧が下がり、めまいを起こして失神したりします。顔面蒼白となって脈は速く、弱くなります。

◆ 熱 け い れ ん ◆

大量に汗をかいたときに水しか補給しなかったため、血液中の塩分濃度が低下して、足、腕、腹の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。けいれんに伴って吐き気や、脱力感などが生じます。

◆ 熱 射 病 ◆

体温調節のための中枢機能そのものが麻痺してしまうため、体温が40℃以上に上昇し、発汗もみられなくなります。吐き気や頭痛、言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。そのままでは死に至る場合があるため、体温を下げるための応急処置を行い、救急車を呼び病院で治療を行う必要があります。

熱中症の予防

①体調を整えましょう

睡眠不足や風邪気味など体調不良のときは、炎天下の外出や運動は控えましょう。

②服装に注意しましょう

通気性・吸湿性のよい涼しい服装をして、外出時には日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。

③こまめに水分を補給しましょう

のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分も失われますので、0.1%程度の塩水やスポーツドリンクを飲むことをお勧めします。特に、運動するときは定期的に水分補給が大切です。

④クーラーなども使いましょう

乳児や高齢者は、クーラーのない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも熱中症になることがあります。

お詫びと訂正

6月上旬に毎戸配布いたしました、保健・医療・福祉を一覧にした下敷きの情報に一部誤りがありました。

訂正してお詫びいたします。

《高谷歯科クリニックの診療時間》

土曜日 誤：9:00~12:00



正：9:00~11:30

受診時、お間違えにならないようご注意ください。

食中毒を予防しよう！

夏は、食中毒が多発する季節です。特に腸炎ビブリオによる食中毒は6月頃から発生し、7～8月にかけて猛威をふるいます。腸炎ビブリオは海水に生息し、水揚げされた魚介類に付着しています。長時間室内に放置したりすると、他の細菌の倍以上のスピードで増殖します。しかし低温（冷蔵庫内）や真水（水道水）に弱いので、家に持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫に入れたり、魚介類は水道水で良く洗うようにしましょう。少しの注意で食中毒は予防できます。

《食中毒予防の三原則》 今すぐ実行を！

1. 菌をつけない（清潔・手洗い）
2. 菌を増やさない（冷蔵冷凍品はすぐに冷凍・冷蔵庫へ）
3. 菌をやっつける（大抵の菌は加熱により死滅します）

「脳脊髄液減少症」相談窓口について

近年、交通事故やスポーツ外傷等による頭部や全身への強い衝撃によって脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、頭痛、頸部痛、めまい、倦怠、不眠、記憶障害等の様々な症状を呈する「脳脊髄液減少症」とよばれる疾患が起こるのではないかとされています。

現在、この疾患につきましては、国において、専門家による医学的な解明を進めている段階にあり、未だ定まった知見や治療法が確立していないため、診療を行うことができる医療機関に関する情報を得られずに苦労されている方々がいらっしゃいます。

県では、このような状況を踏まえ、いわゆる「脳脊髄液減少症」による様々な症状に対して診療を行うことができる医療機関の情報を集めるとともに、次のとおり、県に相談窓口を設け、最寄りの医療機関をお知らせする等の対応を行います。

《相談窓口》

・青森県 保健衛生課 ☎734-9284

※受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時30分までです。

※ブラッドパッチ療法について

「X線透視下での硬膜外自家血注入による髄液漏閉鎖術」といい、髄液の漏れを塞ごうとする治療法です。いわゆる「脳脊髄液減少症」に有効な治療法の1つとされていますが、診断方法が確立されておらず、保険が適用されない治療となっています。

愛の献血にご協力を！

下記の日程で移動献血車による献血を行います。
皆さまのご協力をお願いします。

- 日 時 8月22日（土）
10時～12時・13時～16時
- 場 所 マックスバリュ 平内店前

長寿医療制度（後期高齢者医療制度） 加入者の皆さまへ

《高額医療・高額介護合算療養費制度》

医療と介護の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減する制度が始まりました。

○世帯内の長寿医療制度の加入者の方全員が、一年間に支払った医療保険と介護保険の自己負担を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。

例えば・・・

◆これまでは一年間で、医療保険で25万円、介護保険で25万円を支払い、年間の負担が50万であったものがこれからは年間50万円を支払った後、支給の申請をすると、基準額：31万円（世帯員全員が市町村民税非課税の場合）を超えた金額（19万円）を返すことになり、年間の負担が31万円にとどまります。

【平成21年度の支給要件・支給額】

○この制度は、通常は、毎年8月からその翌年の7月末までの医療保険と介護保険の自己負担をもとに支給額を計算しますが、平成20年4月から開始されたため、平成21年度は、次のように支給額を計算します。

（1）世帯内の長寿医療制度の加入者の方全員が、平成20年4月から平成21年7月末までに支払った医療保険・介護保険の自己負担が次の基準額を超える場合に、その超えた額を支給します。

（2）平成20年8月から平成21年7月末までの自己負担が次のカッコ内の額を超える場合には、その超えた額と（1）により計算した支給額とを比べ、大きい額を支給します。

- ① 被保険者証の負担割合が「3割」となっている方
→（1）の額89万円（2）の額67万円
- ② ①・③・④以外の方
→（1）の額75万円（2）の額56万円
- ③ 世帯員全員が市町村民税非課税の方
→（1）の額41万円（2）の額31万円
- ④ ③のうち、世帯員全員の所得が一定基準以下※の方
→（1）の額25万円（2）の額19万円
※年金収入80万円以下等

（注）「上記の金額＋500円」が基準額となり、自己負担がその額を超える場合に、「自己負担－上記の金額」を支給することとなります。

【支給の対象となる方へのお知らせ及び 申請手続きについての留意点】

○支給の対象となる被保険者の方には、12月頃にお知らせします。お知らせが届いた場合は、下記の窓口申請してください。

○ただし、次に該当する方には、申請の対象となる旨のお知らせができない場合があります。上記の支給要件を参考にして支給の対象になるかどうかご確認いただき、具体的な手続きやご不明な点については、下記の窓口までご相談ください。

- ◆平成20年4月から平成21年7月末までの間に、
- ・市町村を越える転居をした方
 - ・他の医療保険制度から長寿医療制度に移られた方

問 役場 保健福祉課

☎755-2114

各種受給者の現況届を忘れずに！

現在、下記の手当等を受給されている方は「現況届」が必要となります。この届は8月1日以降における受給者の所得及び児童の養育状況などを確認することで、各手当等を8月分以降も引き続き受ける要件があるかどうか審査するためのものです。

現況届をしないと8月分以降は受給できなくなりますので、現在受給している方は、下記日程により必ず届け出るようにしてください。

【ひとり親家庭等医療費受給者】

【児童扶養手当受給者】

- 日 時 平成21年8月4日(火)～7日(金)
午前9時～午後5時
※上記期間中に手続き出来ない場合は、
ご連絡下さるようお願いします。
- 場 所 勤労青少年ホーム 2階 音楽室
- 持参するもの 下記のとおりです

◆ひとり親家庭等医療費受給者

- ①印鑑
- ②受給資格証(白い受給資格証、全部停止者は不要)
- ③健康保険被保険者証及び被扶養者証(受給者と給付対象者全員分の保険証)
- ④平成21年1月2日以降に平内町に転入した方は前住所地市町村役場が発行する「平成21年度所得課税証明書」
※ただし、児童手当現況届(6月実施済)の際に既に提出している場合は不要
- ⑤児童の保護者が養育できない時又は児童と同居していない時はその他申立書等が必要です

◆児童扶養手当受給者

- ①印鑑
- ②手当証書(青い手当証書、全部停止者は不要)
- ③同居者全員の住民票(本籍と筆頭者が記載されているもの)
- ④平成21年1月2日以降に平内町に転入した方は前住所地市町村役場が発行する「平成21年度所得課税証明書」
※ただし、児童手当現況届(6月実施済)の際に既に提出している場合は不要
- ⑤児童の保護者が養育できない時又は児童と同居していない時はその他申立書等が必要です

【特別児童扶養手当受給者】

【障害児福祉手当受給者】

- 日 時 平成21年8月10日(月)～14日(金)
午前9時～午後5時
※上記期間中に手続き出来ない場合は、
ご連絡下さるようお願いします。
- 場 所 平内町役場 1階 保健福祉課福祉係
- 持参するもの 下記のとおりです

◆特別児童扶養手当受給者

- ①印鑑
- ②手当証書(ピンクの手当証書)
- ③身体障害者手帳又は愛護手帳
- ④平成21年1月2日以降に平内町に転入した方は前住所地市町村役場が発行する「平成21年度所得課税証明書」
※ただし、児童手当現況届(6月実施済)の際に既に提出している場合は不要
- ⑤児童の保護者が養育できない時又は児童と同居していない時はその他申立書等が必要です

◆障害児福祉手当受給者

- ①印鑑



問 役場 保健福祉課
☎ 7 5 5 - 2 1 1 4

☆子育て支援センター 8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
8月6日(木) 9:30～11:00	親子ふれあいワーク 支援センター	水遊びや砂遊びを楽し みましよう	タオルと着替えを持参 してください
8月19日(水) 10:00～11:30	ぴよぴよ絵本サークル ひだまり公園	戸外で絵本などの読み 聞かせをします	現地集合です 雨天時：支援センター
8月26日(水) 9:30～11:00	すくすくクラブ 支援センター	身体測定の後には、手形 をとって成長の記録にし ましよう	

2009 8 今月のお知らせ・NEWS

h i r a n a i

平内町職員募集受付中！

役場 総務課

1. 職種及び採用人員

初級一般職 2名

初級消防職 2名

2. 受験資格

①初級一般職

平成元年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業程度の学力を有する方（高等学校卒業見込の方含む）

②初級消防職

昭和63年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業程度の学力を有する方（高等学校卒業見込の方含む）のうち、次の身体的要件を満たす人

身長160cm以上。体重50kg以上。視力裸眼で両眼とも0.3以上で色覚正常の人。普通自動車運転できる人。または平成22年3月末までに普通自動車運転免許を取得見込の人

3. 試験日程

平成21年9月20日（日）

午前9時から

なお、試験場所及び試験方法は申込み終了後、受験票にてお知らせします。

4. 受験手続及び申込書提出期限

受験申込書は、平内町役場総務課で準備していますので、必要事項をご記入の上、左記日程までに総務課へ提出してください。

平成21年8月4日（火）必着

受付時間は、午前8時15分から午後5時までです。（土・日を除く）

5. 採用期日

平成22年4月1日

6. 給与等

平内町職員の給与条例等による

役場 総務課 総務係
☎75512111

戦没者遺児による 慰霊友好親善事業

（財）日本遺族会

（財）日本遺族会では「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から委託・補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

日程、実施地域等の詳細につきましては、左記までお願いします。

問

（財）日本遺族会事業課事業係
☎031326115521

水道メーターの交換

役場 地域整備課

計量法の規定に基づき、8年間の検定期間が満了となる水道メーターの交換を行います。

水道事業から委託された業者が、該当となるお宅に伺い交換作業を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

※費用はかかりません。約15分ほど断水となります。

○実施日 8月6日～10月16日



※水道メーターふたの裏側に記載されている数字が検定期間の満了を示します

※今回、該当するメーターは平成21年4月から平成22年3月までが交換の対象となります。

問

役場 地域整備課
☎75512116

青森県立平内高等学校同窓会

平内高校同窓会事務局

平成21年度、県立平内高等学校同窓会総会を開催いたします。

平内高校同窓会を盛り上げるため、平内に住んでいる卒業生はもちろんのこと、県内外の卒業生にも声をかけて頂き、恩師、旧友との再会を楽しみましょう。多数のご参加をお待ちしております。

なお、創立30周年記念式典が10月10日（土）、平内高校にて行われます。

○日時 8月29日（土）午後6時～

○場所 割烹さん平（小湊）

○会費

19・20年度卒業生 1000円

一般男性会員 3000円

一般女性会員 2000円

問

平内高等学校同窓会事務局
TEL 75512333
FAX 75514040

※平内高校ホームページ

<http://www.tosei-te.asn>

ed.jp/~hiranai/

暮らしの中の税

役場 税務課

◆口座振替をご利用ください

皆さまの町税を、皆さまの指定預貯金口座から自動的に差し引いて納税する方法です。

なお、申し込みの手続きは、次の金融機関に預貯金口座をお持ちの方はその金融機関、または役場税務課に預貯金用印鑑をご持参のうえ、お申し込みください。

○指定金融機関

青森銀行本店・支店

○収納代理店

みちのく銀行小湊支店、あおり信用金庫小湊支店、青森県信用組合小湊支店、青森農業協同組合平内支店、平内町漁業協同組合本所・支所、ゆうちょ銀行

8月31日（月）は固定資産税第2期及び国保税第2期の納期限です。忘れずに納めましょう！

問 役場 税務課

☎75512115

平内町食育推進計画 重点指導事項の紹介

役場 産業振興課

今後策定された平内町食育推進計画から、町における重点指導事項6項目を抜粋し、順次ご紹介いたします。今回は、

親子とも朝食の『欠食ゼロ』を目標とします

についてです。

【基本方向】

欠食をする人の割合を減らし、規則正しい食習慣の定着に努めます。

【主な推進事項】

- ①朝ごはんを食べて、生活のリズムを整えましょう
- ②1日に3食、好き嫌いせずきちんと食事をとりましょう
- ③夜食や間食はとりすぎないようにしましょう
- ④食べた後は、歯みがきをしましょう
- ⑤夜更かしをせず睡眠を十分とりましょう
- ⑥日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につけ、親が不在の時でも朝ごはんを食べられるようにしましょう

※当町でも朝食を欠食する方が見られていますので、1日の活力源となる朝食をしっかり食べよう心がけましょう。

毎月第3日曜日は

『あおもりごはんの日』です

毎月19日は

『食育の日』です

みんなで食育を実践しよう！

救命講習会を開催します！

平内消防署

皆さまの身のまわりで起こる急な病気や突然のケガで、呼吸が止まった！

脈拍が触れない！

出血が止まらない！

こんなとき、あなたが行う応急手当が、その人の生命を救うために大きく役立ちます。

平内消防署では9月の救急の日（9月9日）にちなんで、救命講習会を開催します。

○日時

平成21年9月13日（日）

午前の部9時～／午後の部13時～

○場所 山村開発センター

○対象 中学生以上

○内容

Aコース 普通救命講習

心肺蘇生法（人工呼吸＋胸骨圧迫）を中心とした止血法、AEDの使用法等を学び、講習時間は3時間です。

講習終了後に普通救命講習修了証が交付されます。

Bコース 救命講習

心肺蘇生法（人工呼吸＋胸骨圧迫）、AEDの取り扱いを1時間程度体験します。こちらは修了証の交付はありません。

○募集締切 8月31日（月）

○その他

受講料は無料です。実技中心ですので、動きやすい服装で参加してください。

問 平内消防署 救急係

☎ 75513119

『国民年金』 「こんなとき」こんな届出

青森社会保険事務所

国民年金は日本国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。

必要なときに必要な届出を忘れると、必要な通知が届かない場合や、将来受け取る年金額が少なくなったり、受けられなくなる場合があります。主な例を紹介いたしますので、次のような場合は忘れずに届け出をしましょう。

◆20歳になったとき

厚生年金・共済組合加入者以外

は、国民年金への加入手続き

※届出先↓第1号被保険者は市町村役場、第3号被保険者は配偶者の勤務先

◆会社を退職したとき

国民年金への加入手続き

※届出先↓市町村役場

◆結婚や退職等により配偶者の扶養者になったとき

第1号または第2号被保険者から第3号被保険者への種別変更手続き

※届出先↓配偶者の勤務先

◆配偶者の扶養から外れたとき

第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更手続き

※届出先↓市町村役場

◆住所変更したとき

国民年金被保険者としての住所変更手続き

※届出先↓第1号被保険者は市町村役場、第3号被保険者は配偶者の勤務先

◆国民年金保険料を納めるのが困難なとき

①失業、収入が少ない等を理由とする方は保険料免除の手続き

②30歳未満の方は若年者納付猶予制度の手続き

③学生の方は学生納付特例制度の手続き

※届出先↓①②③ともに市町村役場または社会保険事務所

問 青森社会保険事務所

☎ 73417495

ネンブタにまつわる資料収集 ご協力をお願いします！

平内町文化財審議委員会

平内町文化財審議委員会（鬼柳恵照委員長は、当町の「ネンブタ」の歩みを作成することになり、その資料収集のご協力を町民の皆さまにお願いすることとなりました。ネンブタにまつわる写真等資料をお持ちの方は、是非ご協力をお願いいたします。

特に、各地区の公民館等に多くの資料が残されている場合がありますので、ご連絡は、左記までお願いいたします。

※提供頂きました資料は、後日お返しいたします。

問 平内町文化財審議委員

辻村幸雄

☎ 75513241

○勤労青少年ホーム

担当 畑井・対馬

☎ 75513945

30代・40代女性限定 「再就職のためのチャレンジ講座」 東青地域実践型チャレンジ実行委員会

30代・40代の女性限定の「再就職のためのチャレンジ講座」を開催いたします。受講希望の方は左記までお問い合わせ、お申し込みください。

○日時

10月21日～12月17日 全9回

○対象

原則、全ての講座を受講できる30代・40代の女性

○内容

能力開発講座、パソコン講習、再就職情報など

○定員

20名（申込多数の場合は抽選）

○申込み・問合せ

9月5日～9月20日の期間に、左記までご連絡ください。

問 東青地域実践型

チャレンジ実行委員会

県男女共同参画センター内

☎ 73211085

8月は「電気使用安全月間」 （財）東北電気保安協会

おねがい

コンセントを抜く時は、濡れた手で触れないよう注意しましょう。



お馬さんがやってきたよ 平内中央保育園で乗馬体験

平内中央保育園で、昨年に引き続き、今年も十和田乗馬倶楽部による乗馬体験が行われました。

この乗馬体験は、馬とふれあい世話をしてみるなどにより、健全育成や非行防止につなげることを目的に行われたものです。

3頭の馬を目の前に、何日も前から楽しみにしていた子どもたちは大喜びでした。

まず、乗馬倶楽部のメンバーが乗り方や接し方を教えた後、乗馬体験が始まり、最初は怖がっていた子どもたちも慣れてきて、馬の高い背から「すごい」「楽しい」などとおおはしゃぎで、その後は、ニンジンを食べさせたりと馬とふれあい、とても楽しい時間を過ごしたようでした。

体験終了後には、乗馬倶楽部のメンバーと馬に「バイバイ」「ありがとう」と、感謝の気持ちを込め、さみしそうな表情で見送りました。



第7回県下夏泊半島俳句大会

6月6日(土)、平内町文化協会主催により、第7回県下夏泊半島俳句大会が勤労青少年ホームにおいて開催されました。当日は、あいにくの雨となりましたが、県内各地より153名の俳句愛好者の参加がありました。

参加者の皆さんは、今大会の兼題・席題について心をこめて、それぞれの思いを句に込めていました。

なお、下記の総合成績第3位までの方の句は、大島パーク「歌の散歩道」に句碑を建立します。

- | | |
|-------------|--------------|
| ①木村秋湖(青森市) | ②太田鉄杉(板柳) |
| ③山谷文子(青森市) | ④萬年和子(むつ市) |
| ⑤手塚ひろむ(青森市) | ⑥佐々木寿子(十和田市) |
| ⑦浜田しげる(青森市) | ⑧佐々木とみ子(青森市) |
| ⑨船橋久枝(平内町) | ⑩蝦名きみえ(平内町) |

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21年

青森県交通対策協議会

	6月中	6月末累計	死者の 状態 シートベルト	飲 酒 運 転 に よ る 死 者	
	発生			高 齢 者 の 死 者 ～ 65 歳 以 上 の 人 ～	
発生	479件 (+22)	2824件 (211)			0人 ()4
死者	5人 ()1	22人 ()7		自動車乗車中の死者	7人 ()4
傷者	599人 (+47)	3556人 (235)		非 着 用 死 者	1人 ()5
				着用していれば助かったと思われる人	1人 ()2

※ () 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。

戦没者等のご遺族の皆様へ 特別弔慰金が支給されます

公務扶助料や遺族年金等を受けていた方が、平成17年4月1日から平成21年3月31日の間に亡くなるなどし、平成21年4月1日において公務扶助料や遺族年金等の受給権者がいない場合、第九回特別弔慰金として額面24万円、6年償還の記名国債が支給されます。

○対象となるご遺族は次の順番による先順位のご遺族お一人です。

1. 平成21年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等
援護法による弔慰金の受給権を取得した方

2. 戦没者等の子

3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

戦没者等と生計関係を有していた方のうち平成21年4月1日において婚姻していたとしても氏が変わっていない方又は同日において遺族以外の方と養子縁組をしていない方に限ります。

4. 上記3以外の戦没者等の

①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者と生計関係を有していない方や、戦没者等と生計関係を有していたが上記3に該当しない方。

5. 上記1から4以外の戦没者等の三親等内の親族

※戦没者の死亡まで引き続く1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

○請求期限は平成24年4月2日までです

請求期間を過ぎると時効により権利が消滅し、特別弔慰金を受ける事ができなくなりますので請求漏れのないよう十分ご注意ください。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 役場 町民課生活環境係

☎755-2113

国有林に関するお願い

行楽シーズンを迎え、国有林を訪れる方も多くなってきました。国有林内で安全に楽しい一時を過ごしていただくために、以下についてご留意・ご協力願います。

①動植物の保護にご協力ください

②樹木を損傷したり、林産物を窃取した場合は、法により罰せられます

③保安林内では、樹木の損傷、下草の採取等が禁止されています

④歩道、広場等の区域外への立ち入りはお控えください。

⑤立入制限の表示がある区域には、絶対に立ち入らないでください

⑥休息などで、立ち止まる場合には、落下する枝がないか、落石の危険がないかなど、安全な場所であることを十分にご確認ください

⑦登山は、自己責任が原則です。天候や登山情報を確認し、十分な装備で、登山計画を家庭、登山地域の都道府県警察本部地域課、又は警察署等に提出の上、入山してください

⑧悪天候のときは、入林をお控えください

⑨ゴミの持ち帰りにご協力ください

⑩タバコなどの火の始末にご協力ください

平内中央病院だより

○新副院長、木戸章医師のご紹介

7月1日より津島前副院長に代わり、内科で勤務していただいております、木戸章内科医より一言いただきましたので、ご紹介します。

長年にわたり、ご尽力いただいた津島先生の後任として、この度、平内中央病院に勤務になりました。

昭和54年に、弘前大学第一内科へ入局後、主に青森県内のいくつかの病院に勤務し、平成3年より今年6月まで、青森市民病院第三内科に勤務しておりました。

出身が、同じ東津軽郡の蟹田(現外ヶ浜町)であり、平内中央病院に勤務できることは、何かの縁と考えております。

これからは、微力ながらも地域医療に貢献できるよう、精一杯がんばる所存ですので、少しでもお役に立てれば幸いです。

よろしくお願い申し上げます。



【木戸 章 内科医】

平内中央病院改革プランについて

今月号では、平内中央病院改革プランにおける平成25年度までの収益的収支(※1)の収支計画についてお知らせします。なお、資本的収支(※2)につきましては来月号でお知らせします。

※1: 収益的収支とは、入院収益や外来収益など病院の通常の事業活動に伴って発生する収入と、人件費、材料費、経費など病院の通常の事業活動に伴って発生する支出

※2: 資本的収支とは、建設改良や医療機器の整備などの支出とそれに係る企業債償還金などの財源収入であり、その効果が次期以降に及び、将来の収益に対応するもの

平内中央病院では常勤の医師・看護師を募集しておりますので、勤務を希望される方はご連絡をください。
また、知人やご友人に医師や看護師の方がおりましたら「平内中央病院で募集してたよ」と情報提供してください。
よろしくお願いいたします。

問 平内中央病院
☎ 7 5 5 - 2 1 3 1

改革プランでは、平成22年度からの黒字化を目指しております。
計画にあるとおり、黒字化を実現するためには、医療収益のうちの料金収入の増が必要不可欠となります。

そのための方策として、外来では「高度医療機器（CT器機更新）による診療報酬の増」「外来特定疾患療養管理加算による診療報酬の増」「感染症HBS検査精度向上による診療報酬の増」などにより料金収入の増を図るとともに、入院では「薬剤管理指導料による診療報酬の増」「血液検査実施による診療報酬の増」「地域連携パスの積極的活用による診療報酬の増」「高度医療機器（CT器機更新）による診療報酬の増」に取り組むこととしております。

また、計画の中には明示されておりませんが、平成20年度末時点で「15,882,842円の未収金」が存在します。未収金とは、外来での診療や退院時に「持ち合わせがない」といった理由で、患者さんが治療費の自己負担分を支払わないことで発生するものであり、ここ数年の間に金額が膨らみ深刻化し、自治体病院の経営を圧迫しつつあり、平内中央病院も例外ではございません。地域医療を守るためには、皆様に治療費の自己負担分をお支払いいただくとともに、未収金を回収することが不可欠となります。未収金回収に際しましては督促状の送付や、電話での催告を行うこととしておりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。なお、平内中央病院では分割納付の相談にも応じておりますので、その際は「経理係」までご相談ください。

○収支計画(収益的収支) ※紙面の都合により一部割愛しております (単位: 百万円、%)

年 度		18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
区 分		(実績)	(実績)	(見込)					
収 入	1. 医療収益	1,086	1,057	1,074	1,108	1,112	1,114	1,110	1,110
	(1) 料金収入	916	888	880	919	923	925	921	921
	(2) その他	170	169	194	189	189	189	189	189
	うち他会計負担金	145	145	170	170	170	170	170	170
	2. 医療外収益	135	91	164	140	137	135	132	129
	(1) 他会計負担金・補助金	124	79	153	130	127	125	122	119
	(2) 国・県補助金	0	0	1	0	0	0	0	0
	(3) その他	11	12	11	10	10	10	10	10
	経 常 収 益 (A)	1,221	1,148	1,238	1,248	1,249	1,249	1,242	1,239
	1. 医療費用	1,237	1,202	1,204	1,148	1,139	1,127	1,124	1,114
支 出	(1) 職員給与と費	643	640	639	620	615	604	602	592
	(2) 材料費	158	145	143	144	145	145	145	145
	(3) 経費	296	297	302	272	268	268	268	268
	(4) 減価償却費	135	118	113	111	110	109	108	108
	(5) その他	5	2	7	1	1	1	1	1
	2. 医療外費用	118	115	111	109	104	100	95	90
	(1) 支払利息	99	96	93	90	85	81	76	71
	(2) その他	19	19	18	19	19	19	19	19
	経 常 費 用 (B)	1,355	1,317	1,315	1,257	1,243	1,227	1,219	1,204
	経常損益(A)-(B) (C)	△134	△169	△77	△9	6	22	23	35
病 床 利 用 率		89.9	86.5	86.3	88.2	88.2	88.2	88.2	88.2



おめでとう！平内町長寿顕彰式 濱田ツエさん・山田ツナさんが満100歳に



濱田ツエさん(赤坂台)

4月2日で濱田ツエさん(赤坂台)が満100歳を迎え、長寿顕彰式が清風荘において行われました。当町で15人目となる顕彰状と記念品が逢坂町長より手渡されました。

ツエさんは明治42年、第2平中町内の生まれで、若い頃はのり行商をしていたそうです。また、ツエさんのお姉さん(第2平中 山谷チャヤさん)も2年前に100歳を迎えています。姉妹2人、いつまでも健康で長生きしてくださいね。



山田ツナさん(西沼館)

6月27日で山田ツナさん(西沼館)が満100歳を迎え、自宅において長寿顕彰式が行われました。当町で16人目となる顕彰状と記念品が逢坂町長より手渡されると、ツナさんはとても感激した様子で受け取りました。

ツナさんは、明治42年の生まれで、7男3女の子に恵まれ、現在は5人の家族とともに生活しています。表情や表現豊かなツナさん、いつまでもお元気でいてください。



申請お済みですか？【定額給付金】

申請書提出期限は9月24日

随時、定額給付金の申請を受付しております。
なるべくお早めの申請をお願いします。

問 役場 総務課 企画政策係
☎755-2111



山田真子	兼松陽	長尾康一	長尾健一	山内大悟	赤ちゃん名 (親) 住所地
(芳樹)東沼館	(力)大和山	(一人)藤沢	(一人)藤沢	(悟)新生町	

お誕生おめでとう

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、「広報ひらない」に掲載したい方は役場町民課住民係へご連絡ください。

人口と世帯

男 … 6,390人(－9人)
女 … 6,979人(－11人)
計 … 13,369人(－20人)
世帯数…5,322世帯(±0)
平成21年6月末現在
()は、前月との比較

6月受付分

戸籍の窓口

宿野部	逢坂	蝦名	荒内	船橋	須藤	大水	工藤	逢坂	三津谷	中村	田村	笹原	村上	八木	喪主 住所地
サダ(97)栄治	ミノリ(83)信行	實(71)悟	光治(76)雅晃	清美(81)清孝	ゆみ多(72)忠太郎	ヨシエ(88)孝良	祐大(24)耕一	善一(91)健一	八重(97)春一	満安(81)みさ	クニ(79)徳文	宗吉(68)ノリ	玲山(90)レイ子	おかね(94)公和	
所	口	第2内幸子	田	第2小林	浦	口	新生町	土屋	和	子	野	沢	寺	第1小林	

お悔やみ申し上げます

塩越舞美	笹原和也	鈴木綾香	村田涼	本籍地
第三小林	中田沢	青森市	新生町	

ご結婚おめでとう