

広報ひらな



3

平成22年/2010

- ◇ 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
- ◇ 平内中央病院だより・・・9ページ
- ◇ 今月のおしらせ・NEWS
.....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/>



寒空に響く声援
急坂コースも
へっちらだ!

競

◆第48回平内町民スキー大会◆



第48回 平内町民スキー大会

肌をさすほどの冷え込みとなった2月6日(土)、夜越山スキー場を舞台に平内町民スキー大会が開催されました。

前日までの猛吹雪で開催が心配されましたが、競技開始とともに天候が回復し、上々のコンディションで行うことができました。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、クロスカントリ―競技で白熱した戦いが繰り広げられました。

参加した選手は、家族や友人、先生方の大きな声援を背に、練習した成果を遺憾なく発揮し、必死にゴールを目指しました。

アルペン

◆千葉信哉杯

『男子』

三津谷貴仁(浅所小6年)

『女子』

能登谷小町(小湊小5年)



三津谷貴仁選手



能登谷小町選手

- ◆小学校1年男子
 - ①村田 周蔵(小湊小) ②佐々木千那(山口小) ③奈良 張包(茂浦小)
- ◆小学校1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2年男子
 - ①一戸 祥平(山口小) ②工藤 紘泰(小湊小) ③大水 海成(山口小)
- ◆小学校2年女子
 - ①渡辺 月楠(小湊小) ②古山真那香(山口小) ③高屋 璃瑚(小湊小)
- ◆小学校3年男子
 - ①船橋 誉嵐(東 小) ②笹谷 幹(小湊小) ③辻村 侑大(小湊小)
- ◆小学校3年女子
 - ①須藤 未来(茂浦小) ②宿野部瑠奈(浅所小) ③須藤 凜花(茂浦小)
- ◆小学校4年男子
 - ①佐藤 大輝(山口小) ②丸岡 虎丸(小湊小) ③須藤 璃久(山口小)
- ◆小学校4年女子
 - ①佐々木利緒(小湊小) ②阿部樹里亜(東 小) ③片山 瑞歩(小湊小)
- ◆小学校5年男子
 - ①千代谷泰河(山口小) ②逢坂 優樹(山口小) ③村林 蓮(小湊小)
- ◆小学校5年女子
 - ①能登谷小町(小湊小) ②木村 里帆(山口小) ③須藤玲美華(茂浦小)
- ◆小学校6年男子
 - ①三津谷貴仁(浅所小) ②村田 実(小湊小) ③倉本 泰成(東栄小)
- ◆小学校6年女子
 - ①須藤まどか(山口小) ②山崎亜沙香(山口小) ③大水 紗希(山口小)
- ◆中学校女子
 - ①小林 玲子(小湊中) ②今田 侑那(小湊中)



選手宣誓をする高橋智花選手(東栄小6年)



クロスカントリィ

◆佐々木一成杯

『男子』

佐々木亮太(浅所小6年)

『女子』

佐々木朋子(小湊小5年)



佐々木亮太選手



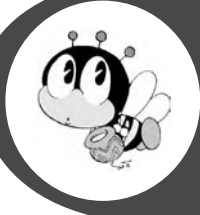
佐々木朋子選手

- ◆小学校1年男子
 - ①遠嶋 隼也(浅所小) ②兼松 守(東栄小) ③江戸 翔星(東小)
- ◆小学校1年女子
 - ①濱田 夏瑚(東小) ②飯田 萌(浅所小) ③船橋 愛歩(東小)
- ◆小学校2年男子
 - ①佐々木誉之(東小) ②太田 蒼希(東小) ③遠嶋 海斗(浅所小)
- ◆小学校2年女子
 - ①熊谷 沙羅(東小) ②藤田 日菜(小湊小) ③亀田まりあ(東小)
- ◆小学校3年男子
 - ①高橋 光輝(東栄小) ②鳴海 翔太(小湊小) ③大森 達貴(東小)
- ◆小学校3年女子
 - ①江戸 遥風(東小) ②佐々木怜美(小湊小) ③船橋 美映(東小)
- ◆小学校4年男子
 - ①佐々木老晟(小湊小) ②木村圭一朗(小湊小) ③熊谷 佳斗(浅所小)
- ◆小学校4年女子
 - ①船橋 優香(東小) ②飯田 果子(浅所小) ③長尾 遥香(小湊小)
- ◆小学校5年男子
 - ①工藤 拓真(小湊小) ②濱田 海聖(小湊小) ③田中拳太郎(小湊小)
- ◆小学校5年女子
 - 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6年男子
 - ①佐々木亮太(浅所小) ②太田 喜也(東小) ③細川 陽平(浅所小)
- ◆小学校6年女子
 - ①佐々木桃花(小湊小) ②佐藤 唯(小湊小) ③阿部 遥(東小)
- ◆中学校男子
 - ①飯田 達紀(小湊中) ②蝦名 直人(小湊中) ③小形亮太郎(小湊中)
- ◆中学校女子
 - ①長津 陽香(小湊中) ②佐々木万智子(小湊中)
- ◆小学校リレー
 - ①浅所小(吉川 詩歩・細川 陽平・小鷹のか・佐々木亮太)
 - ②小湊小A(佐藤 唯・長尾 翼・佐々木桃花・蝦名 良亮)
 - ③小湊小B(佐々木朋子・田中拳太郎・相坂 依李・田中 拓)

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



「ジュニアスキー教室」開催！ ～白銀に描くシュプール～

町体育協会のスキークラブが主催し、今年で11年目を迎えた「ジュニアスキー教室」が開催されました。この教室は、例年、冬休み期間中の1月の土・日曜日に開催されています。スキークラブでは教室を通じて、スキー技術の向上と楽しさを伝えることで、子どもたちの健全育成につなげたい。また、スキーの普及とスキー人口の底辺拡大を目指して実施しています。

今年も、未来のオリンピック選手を目指す町内の児童が大勢参加し、アルペン種目65名、クロスカントリー種目35名の総勢100名で行われました。近年まれにみる大雪で、会場の夜越山スキー場には十分な降雪がありコンディションは上々で、教室に集まった児童は、期待と不安の入り混じった表情で、指導員のアドバイスに耳を傾け、練習に汗を流しました。

教室最終日となった1月31日(日)は晴天で、わが子のスキー姿を見守る父母の方が多く見られ、上達ぶりに驚いていました。初めは、怖さで硬い表情だった児童も、練習の成果から、満面の笑顔で、白銀の夜越山に自分だけのシュプールを描いていました。

スキークラブの指導員は「町にある素晴らしいスキー場を活用して、スキーの楽しさを伝えたい。来年度以降も、この教室を継続していくので、ぜひ参加していただきたい」と意欲を語っていました。



町立図書館 紹介コーナーその122

新刊図書紹介コーナー

①ほかならぬ人へ	白石一文
②親鸞 上・下	五木寛
③新・御宿かわせみ 花世の立春	平岩弓枝
④私のこと、好きだった？	林真理子
⑤トキオ『このミス』	太朗 想史郎
⑥欧亜純白 I・II	大沢在昌
⑦まねき通り十二景	山本一力
⑧痛妻	安達元一
⑨くらべない生き方	大平光代・鎌田 實
⑩それでも、	
日本人は戦争を選んだ	加藤 陽子

○3月の休館日 14日・21日・22日・28日

生涯学習カレンダー 3月	
1日(月)	▶平内高校・松風塾高校卒業式
4日(木)	▶県立高校入学者選抜前期実施日
10日(水)	▶管内中学校卒業証書授与式
11日(木)	▶県立高校入学者選抜前期合格発表
16日(火)	▶県立高校入学者選抜後期実施日
19日(金)	▶県立高校入学者選抜後期合格発表
	▶小湊・茂浦・東・東栄・浅所小学校卒業式 ▶松風塾高校修了式
20日(土)	▶東田沢小学校卒業式
21日(日)	▶春分の日
	▶家庭の日
24日(水)	▶山口小学校卒業式
26日(金)	▶管内小・中学校修了式
	▶平内高校修了式

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。

第6回伝統芸能発表会

～地域の伝統を手から手へ～



↑ 特別出演の七戸町ニツ森神楽保存会



↑ 内童子獅子舞・太刀振り保存会

平内町の町内各地域で長い間保存・伝承されている伝統芸能の発表会が1月23日（土）、勤労青少年ホームにおいて開催されました。

2年毎に開催され、今回で6回目を迎えた発表会には、剣舞踊りや権現舞、獅子舞、駒踊り、餅搗き踊りなど各地区で継承されている7団体から9つの芸能が発表されました。各芸能とも、色鮮やかな衣装に身を包んだ華やかな踊りや、厳かな雰囲気を感じさせる舞いなど、日頃の練習の集大成としての発表は各地区の伝統を感じさせるもので、会場に集まった250人の観客から盛大な拍手や応援を受けていました。

さらには、今回ゲストとして特別出演した七戸町ニツ森神楽保存会が「権現舞」「四方番楽」の2つの演目を披露し、七戸町の伝統の舞で観客を魅了しました。権現舞では十和田の切田神楽の流れを組む勇壮な舞いを、四方番楽では子どもたちの華麗で愛らしい舞いを熱演し、観客を存分に楽しませてくれるものでした。

また、本年は故高橋竹山氏の生誕百年の記念すべき年でもあることから、平内町竹伸会による竹山流津軽三味線と民謡が披露され、三味線の迫力に感嘆の声が上がりました。

会場を訪れた観客の皆さんは、古くから伝わる地域の伝統芸能を十分に満喫しました。



↑ 藤沢獅子舞保存会

「緑町アカシア会」

身体も健康！こころも健康！

～ 地域の交流と健康促進！ ～

私たち『緑町アカシア会』は、1年を通じてグランドゴルフを楽しみながら、地域の仲間との親睦を深めています。

会員の年齢は70歳～80歳！…ですが、自分たちの身体の健康促進はもちろんのこと「こころも健康に！」を合言葉に、寂しさや孤独感などに負けない前向きな気持ち、また、寒さなど吹き飛ばすくらいの元気さで楽しんでいます。この、仲間と一緒に時間を共有し楽しむことや大きな声で笑い合うこと、色々な会話を交わすことが健康の秘訣であると考えます。

皆さんの町内でも、スポーツ・文化などを通じて、地域での交流を深めてみてはいかがでしょうか？

まずは「おはよう」の一言から！

私たちと一緒に「身体も健康！こころも健康！」を目指しましょう。



◆緑町アカシア会員を募集しております◆

- ・ 緑町町内にお住まいの60歳以上の方
 - ・ 緑町老人クラブにご加入の方
- お待ちしております！
下記までお問い合わせください。

「緑町アカシア会」

代表 阿部昭三 ☎755-2650

「子どもをほめよう、叱ろう、励まそう」



◆ 今月の健康相談は… ◆ 健康づくり ～歩くことから始めよう～

目標は1日1万歩！無理せず、継続して

身のまわりの様々なものが機械化・自動化されたことによつて、生活が豊かになり便利になりましたが、一方では身体を動かすことが減少した結果、運動不足が原因となる肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病が増加し、体力の低下が問題になっています。

そこで、歩くことは、日常生活でもっとも気軽に、無理せずにできる運動です。健康的な日々を送るために「歩くことから始める」健康づくりに努めましょう。

健康のためには1日1万歩が良いと言われている反面、実際は40歳代男性で平均1日7,934歩、40歳代女性で平均7,479歩と1万歩に少し足りない状況です。今よりも1,000歩多く歩くことで、目標である1万歩に近づくことが出来ます。

日常生活の中で歩数を意識的に増やしましょう

- ①1,000歩は時間にして10分、距離にして600～700mです。目標の1万歩に近づくために1,000歩を意識して歩きましょう。
- ②歩数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自宅から駅・バス停まで何歩、お店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ると参考になります。
- ④仲間と歩く、音楽を聞きながら歩くなど他の目的と組み合わせると、運動と気分転換が同時にできて一石二鳥です。

【あなたの健康習慣チェック】

- 歩くスピードが同年代より遅い
- 日常生活で汗をかくようなことはない
- エスカレーターやエレベーターがあれば使う
- 移動は車を使うことが多い
- 体を動かす機会が少ない仕事だ
- 電車の中でイスが空いていれば座る
- 運動をする習慣がない
- 20代と比べて体重が増えている
- 休日でも家にいることが多い
- 体が硬くなってきた

チェックが多いほど、運動不足です。意識して体を動かし健康づくりをすすめましょう。

★ ウォーキングの効果と効用 ★

- ①生活習慣病の予防と改善
- ②肥満防止と減量効果
- ③体力増強
- ④姿勢の矯正
- ⑤ストレス解消・リフレッシュ効果

3月は歩くことについて保健師からお話しします。ぜひご利用ください。

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

◆ 正しい姿勢で歩きましょう！ ◆

特に・・・

お腹をぐっと引っ込めて！
左右の肩甲骨を中心に寄せながら、胸を張る！
ひじは軽く曲げ、引くことに意識を向ける！

見えないヒモで天から吊られている気持ちで

・景色を楽しむように視線はやや上
・前方正面のやや遠く(10～15m先)

・お腹を引き締める
・胸を張り背筋を伸ばす

・ひざをまっすぐ自然に伸ばすと歩幅が無理なく広がる

・かかとからスッと着地



・ひじを軽く曲げる
・コンパクトに早く振る
・脇をしっかり締める
・両腕を同じバランスで前後に振る

・お尻を引き締める
・ヒップアップを意識する

・つま先で蹴るとさらに歩幅が伸びる

歩く前後にストレッチを！水分補給も忘れずに！

☆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
3月3日(水) 9:15～10:30	親子ふれあいワーク 東和保育園ホール	ひなまつり誕生会に参加しませんか
3月11日(木) 10:00～11:30	ぴよぴよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居の読み聞かせを行います
3月24日(水) 10:00～11:30	すくすくクラブ 支援センター	身体測定とアルバム作りをします

平成21年度「リリーふの会」

～自死遺族のつどい～ 大切な方を亡くされたあなたへ

「リリーふの会」では、あなたの体験や気持ちをありのまま話すことができます。泣いてもいい、怒ってもいい…様々な思いを吐き出せる場所です。その場にいるだけでもいいのです。聴くだけでもかまいません。辛くなったら、その場を退席してもいいのです。匿名で参加してくださっても結構です。

ときには笑顔もこぼれ、笑い声も響く、そんなあたたかい会です。亡くなった人への想いやあなたの声に私たちは耳を傾け、より安心した場所を共に築いていきたいと思っています。

- ◆日時：平成22年 3月 6日(土) 13:30～16:00
 - ◆場所：県民福祉プラザ3階多目的室3B
 - ◆内容：つどい/茶話会(13:30～15:00)
「私たちができること」を考える会(15:00～16:00)
 - ◆対象：自死でご家族、ご友人や恋人等大切な方を亡くされた方
- ※つどい/茶話会のみ参加でも構いません。
※個人情報やお話しの内容等の秘密を守ります。
- ◆お問い合わせ、お申し込み先：
青森県立精神保健福祉センター(担当：岩谷・中村)
Tel 787-3951
Fax 787-3956
- ※「リリーふの会のことで…」とお話しくだされば担当におつなぎします。

『バランス食と適度な運動』講座

これからの健康を私らしく彩る

1月14日(木)、勤労青少年ホームにおいて「食品について勉強しよう」と題して、食品に含まれている脂肪分や糖分について学習しました。参加者の皆さんは、油を減らすための調理の工夫や、缶ジュースに含まれる糖分について話を聞きました。特に日常生活の中で、てんぷらや揚げ物によりかなり多くの油分を摂り過ぎていること、缶コーヒー・缶ジュースには20g～40gの砂糖が入っていることに驚いていました。

1日の楽しみでもあるおやつやお酒も摂り過ぎるとカロリーオーバーになります。女性は、間食に注意！男性は、お酒に注意！それぞれ**休甘日**、**休肝日**を作ることの必要性を再認識できたようでした。



～話してください、あなたの気持ち 聴かせてください、その悩み～

◆平成21年度版「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表

悩みごとなど	相談窓口	電話番号	受付時間
「死にたいくらい、つらい…」	NPO法人あおもりのいのちの電話相談	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00
	社会福祉法人いのちの電話 自殺予防 いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日8:00(24時間無料)
「眠れない…」 「ひどく落ち込む…」 「これってうつ？」	青森県立精神保健福祉センター こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00 ※土日、祝日、年末年始を除く
	東地方保健所	017-741-8116	8:30～17:30 ※土日、祝日、年末年始を除く
「借金(多重債務)が…」 「登記や裁判のことで…」	青森県司法書士会	0120-940-230	9:00～16:00 ※土日、祝日、年末年始を除く
「借金(多重債務)が…」 「商品やサービスのことで…」	青森県消費生活センター 青森相談室	017-722-3343	9:00～18:00(平日) 10:00～16:00(土日、祝日) ※年末年始を除く
「法律的にはどうなるの？」	青森県弁護士会 相談案内窓口 青森市	017-777-7285	毎日 9:00～16:30
	日本司法支援センター 青森地方事務所(法テラス青森)	050-3383-5552	9:00～17:00 ※土日、祝日、年末年始を除く

特定健康診査・がん検診を受けましょう

～ 健康と 幸せ確認 検(健)診日 ～

平成20年度から、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診が始まりました。また、特定健診の結果をもとに栄養面、運動面から保健指導も行っております。下表で受ける健診を確認して、年に1回の特定健診・がん検診を受けましょう。

【特定健診】 皆さんの受ける健診を確認してみましょう!

加入保険	国民健康保険	後期高齢者医療保険	社会保険被扶養者	社会保険
年齢 平成23年3月31日現在	40歳～74歳 ※39歳以下の方	75歳以上 ※65歳～74歳で障害認定を受けている方	40歳～74歳 ※39歳以下の方	75歳未満
生年月日	S11. 4. 1～S46. 3. 31生 ※S46. 4. 1以後生	S11. 3. 31以前生 ※S11. 4. 1～S21. 3. 31生	S11. 4. 1～S46. 3. 31生 ※S46. 4. 1以後生	S11. 4. 1以後生
検査項目	○身体計測・・・身長・体重・腹囲・BMI ※75歳以上の方：腹囲なし ○医師診察・・・聴診・問診 ○血圧測定・・・2回血圧測定をします ○腎機能・・・尿蛋白・尿潜血・尿糖 ○塩分・・・尿中塩分・カリウム ○心電図・・・12誘導心電図 ○血液検査・・・①肝機能(GOT・GPT・ γ -GTP) ②脂質(中性脂肪・善玉コレステロール・悪玉コレステロール) ③糖代謝(空腹時血糖・ヘモグロビンA1c) ④貧血(赤血球・血色素・ヘマトクリット値) ○眼底検査・・・目の血管の状態を診断します。 ※尿中塩分とヘモグロビンA1cは規定の検査とは別に 町が特別に実施している検査です。 ※社保被扶養者は一部検査項目が異なります。			加入している健康保険により検査項目・健診会場・負担金等が異なります。 詳しくは、各事業所にお問い合わせください。
受診券	発行しません ※ただし、国保加入者へ申込書を個別送付します		事業所に健診の申込みをし、受診券を受け取る	
負担金	無 料			
申込み	◎申込書を各世帯へ郵送 申込書を地区の保健協力員 または保健福祉課へ (期限は申込書に記載)	◎申込書を回覧で配布 申込書を地区の保健協力員 または保健福祉課へ (期限は申込書に記載)	青森県総合健診センターへ 電話かFAXで申し込み (期限は申込書に記載) TEL 741-2336 FAX 741-2386	
健診日 健診場所	各地区の公民館及び勤労青少年ホーム ※詳細は申込書の健診日程を参照		7月26日(月) 勤労青少年ホーム	
持参するもの	健康保険証・受診カード(ピンクのカード)・問診票 など事前に送付したもの ※問診票は必ずご記入ください		健康保険証・受診券・ 事業所指定の問診票等	

【がん検診】

	特定健診と一緒に受けられます					特定健診と別日程で実施		
	胃	大腸	肺結核	前立腺がん (男性)	肝炎ウイルス	子宮	乳	骨粗鬆症
対象者	年齢は問いません					20歳以上	30歳以上	40・45・50・55 ・60・65・70歳
負担金	1,500円	500円	40歳以上 500円 39歳以下 200円	500円	500円	1,000円	視触診 700円 画像診 500円	700円
申込み	申請書を地区の保健協力員または保健福祉課へ提出(期限は申込書に記載)							
検診日 検診場所	各地区の公民館及び勤労青少年ホーム ※詳細は申込書の健診日程を参照							

平成22年度の特定健診・がん検診の申込書は、4月に郵送(国保世帯)と回覧(国保以外)にて各家庭に配布しますので、忘れず申込みをしましょう。

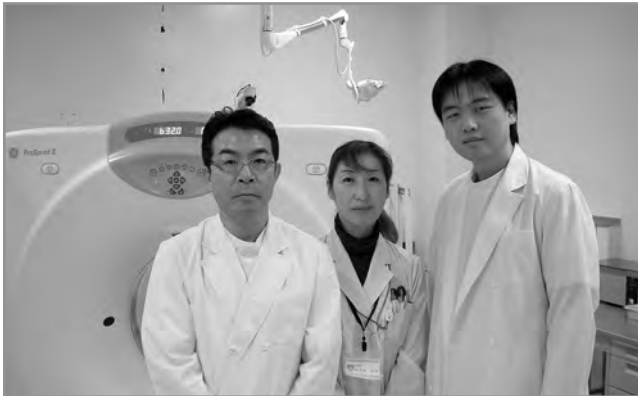
平内中央病院だより

【スタッフ紹介】

今月号では、平内中央病院医師の「サポーター」として病気の早期発見のため撮影技術向上に努め、患者さんを側面から支えている、当院診療放射線室の仕事ぶりを坂本技師から紹介していただきました。

皆さまのお役に立てるよう頑張っている 「平内中央病院診療放射線室」です！

診療放射線室 技監 木村 秀
技師 坂本 志良
佐々木 友子



当院診療放射線室の職員は、診療放射線技師2名とパート事務職員1名の3名で業務を行っています。放射線科が行う検査は代表的に

- ①肺や心臓、骨折などを診断する一般撮影
- ②胃や大腸の検査でおなじみの透視診断装置(DR)
- ③人体の輪切りの画像をコンピュータで計算して画像を得る検査(CT)
※写真的には、切った面を下から上に見上げて見ている画像が出ます
- ④骨の密度を測り、主に骨粗鬆症の診断をする骨塩定量装置

- ⑤放射線を使わず、強力な磁石を使い人体の輪切りの画像を撮影する検査(MRI)
- ⑥血管系の診断・治療を行う血管造影検査(アンギオ)
- ⑦放射性同位元素(放射線を出す物質)を注射して、体内から放出される放射線をガンマカメラと呼ばれる機械で計算し画像を作る核医学検査(RI)
※ガンによく集まる物質なので、すぐ分かります
- ⑧ガンや良性腫瘍などを、強い放射線を使って治療する放射線治療

などがありますが、当院では①～④の装置を導入しており、一般的な診断はほとんどこれらの装置で可能です。

患者さんの中には「何度も検査を受けて大丈夫だろうか？」など心配される方もいらっしゃいますが、実際の数値でご説明すると(極端な例ですが)、健康診断や病院などで最も検査の機会が多い胸部写真で一度に1,000枚前後、腹部写真で一度に200枚前後撮影しない限り、体への影響は無いと考えられています。前後というのは、体の大きさによって異なります。ですので実質的に害のない検査です。

早期発見、早期治療が病気に対する良い取り組みの一つです。定期検診や病院での検査は積極的に受けることをお勧めします。

また、女性の方で「妊娠中に検査を受けても大丈夫だろうか？」という声も聞きますが、先ほどの例にあげた回数半分のままでなら一般的には問題ありません。しかし、お腹にいる子どものことを考えると、放射線の検査はなるべく受けたくない気持ちになると思います。もし、妊娠中の検査で気になることがありましたら、私たちへお気軽にご相談ください。

当院では、検査の際になるべくお待たせしないよう十分配慮しています。まれに検査の内容や救急患者さんのために、順番が変わったりお待たせする場合がありますが、その際はご了承ください。

最後に、私たちは日々高い撮影技術や画像処理技術を持つよう励んでいる次第です。町民の皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、これからも診療放射線室をよろしくお願いたします。

平内中央病院経営サポート検討委員会 第7回会議開催！



1月25日(月)、第7回目となる「平内中央病院経営サポート検討委員会」が開催されました。

今回の会議には9名の委員と5名の事務局が出席し、約2時間にわたり活発な意見交換がなされました。今回の会議では

- 『将来を担う子どもたちのための小児科維持が問題』
 - 『医師不足は構造的な問題であり、ひとつの自治体で解決できる問題ではない。国も含めた政策の問題である』
 - 『医師確保のための町独自の奨学金制度を創設しては？』
 - 『退院後の道筋をつけてくれる人(ケースワーカー)が必要である』
 - 『入院中の親族に付き添っているが、まだ無駄があるように感じる』
 - 『医師・看護師・スタッフ全員が、明るい雰囲気でお患者さんを迎えるよう意思統一を図るべき』
 - 『良くも悪くも、全ては接遇の向上にかかっている』
 - 『医師懇談会を継続してほしい』
 - 『中央病院勤務の医師の労働環境改善のため、町の開業医に日直をお願いできるようにすれば良い』
- などの意見が出されました。

当委員会では、これまでの経過を報告書に取りまとめ、3月に町長へ報告するとともに、町ホームページに掲載することとしておりますのでご覧ください。

2010 3 今月のおしらせ・NEWS

Hirana

第23回洋まつり開催!

役場 産業振興課

夜越山から一足早く 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おります「第23回夜越山洋ランまつり」が開催されます。様々な催しを企画し、皆様のご来場をお待ちしております。

【日時】

・平成22年3月6日(土) 3月22日(月)

【催し】

- ①150種の洋ラン観賞
 - ②洋ラン即売会
 - ③青森蘭友会展示会
 - ④洋ランなんでも相談室
- …等色々企画しております。



問 夜越山森林公園

☎75512663

住宅防火対策の徹底について

平内消防署

本県では、今年に入って住宅火災により2月1日現在11名の犠牲者が発生し、中でも、1月には、青森市にて父子3名が犠牲となる非常に痛ましい住宅火災が発生したところだ。

また、11名のうち5名は、65歳以上の高齢者でありました。

住民の皆様には、冬季は暖房器具を使用する機会が多く、今後火災の発生が強く懸念されますので、火の取り扱いには十分注意してください。

【住宅防火 いのちを守る 7つのポイント】

- ①寝たばこは絶対やめる
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ④逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する
- ⑤寝具や衣類からの火災を防ぐため、防災製品を使用する
- ⑥火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を設置する
- ⑦お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる

問 平内消防署

☎75513119

国家公務員採用試験

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いたします。

◆I種試験(大学卒業程度)

・受付期間
4月1日(木)～4月3日(土)
(インターネットによる受付)
4月1日(木)～4月8日(木)
(郵送による受付)

・第1次試験日
5月2日(日)

◆II種試験(大学卒業程度)

・受付期間
4月10日(土)～4月14日(水)
(インターネットによる受付)
4月12日(月)～4月21日(水)
(郵送による受付)

・第1次試験日
6月20日(日)

◆III種試験(高校卒業程度)

・受付期間
6月22日(火)～6月29日(火)

・第1次試験日
9月5日(日)

申込用紙の請求や詳しい内容等につきましては、人事院ホームページ、または、左記までお問い合わせください。

問 人事院東北事務局 第二課

☎022122112022
人事院ホームページ
<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

国税専門官採用試験

仙台国税局

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

採用されると、税務大学校で研修を受け、仙台国税局管内(東北6県)の税務署に配属されます。

【受験資格】

- ①昭和56年4月2日から平成元年4月1日生まれの方
- ②平成元年4月2日以降生まれで次に掲げる方

(1)大学を卒業した方及び平成23年3月までに大学を卒業する見込みの方

(2)人事院が(1)に掲げる方と同等の資格があると認める方

【受験申込受付期間】

4月1日(木)～4月14日(水)

【受験申込書請求】

最寄りの税務署、仙台国税局人事第二課又は人事院東北事務局

【試験日及び試験種目】

- ・1次試験(教養/専門試験) 6月13日(日)
- ・2次試験(人物/身体検査) 7月20日(火)～7月27日(火)

問 仙台国税局 人事第二課

試験研修係
☎02212631111
ホームページ
<http://www.nta.go.jp>

自衛官募集のお知らせ

自衛隊青森地方協力本部

◆募集種目

- 一般幹部候補生
- (一般・技術・歯科・薬剤科)
- 一般曹候補生

◆応募資格

- 一般幹部候補生 22歳～26歳未満
 - 一般曹候補生 18歳～26歳未満
- ※年齢は平成23年4月1日現在

◆試験期日

- 一般幹部候補生 5月15日(土)・16日(日)
- 一般曹候補生 5月22日(土)

問 青森地方協力本部

青森募集案内所
☎73417495

3月 おなかの温め防止のため 省エネに心がけましょう。



(財)東北電気保安協会

20歳になったら国民年金

青森年金事務所

日本国内にお住まいになっている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とされ、加入者は次の3種類に分けられます。

【第1号被保険者】

自営業者、農業や漁業に従事している方などが対象となり、学生やフリーターの方も含まれます。お住まいの市町村の国民年金担当窓口へ加入手続きが必要となり、保険料は、加入者が直接納付することとなります。

【第2号被保険者】

会社などに勤め、厚生年金保険や共済組合に加入している方が対象となります。加入手続きは、お勤め先が行いますので、加入者が行う必要はありません。保険料は、加入者に代わって厚生年金保険や共済組合が国民年金に必要な費用を負担しているため、加入者が直接納付する必要はありません。

【第3号被保険者】

第2号被保険者に扶養されている配偶者(妻または夫)で年収130万円未満の方が対象となります。加入手続きは、配偶者のお勤め先が行いますので、原則、加入者が行う必要はありません。保険料は、配偶者の加入している厚生年金保険や、共済組合が国民年金に必要な費用を負担するため、第2号被保険者と同様、加入者が直接納付する必要はありません。

第1号被保険者の方は、加入者が直接保険料を納付することとなりますが、納め忘れを防ぎ、便利でお得な口座振替や、まとめて前払いする前納制度があります。コンビニエンスストアやクレジットカードによる納付も可能です。もし、経済的な理由などで保険料を納付することが困難な場合は「保険料免除制度」、30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」、学生の方には「学生納付特例制度」がありますので、ご利用ください。

問 青森年金事務所

☎73417495

乳がん・子宮がん検診
無料クーポン券について

役場 保健福祉課

先月2月号「広報ひらなひ・保健福祉だより」ページでもお知らせしておりましたが、乳がん・子宮頸がん検診時に、お使いになれる無料クーポン券についてですが、有効期限が3月31日までとなっておりますので、再度お知らせします。

町では10月23日、次の対象者に乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を送付いたしました。対象になっている方は、クーポン券を活用し、早めに検診を受けましょう。青森市内の医院で検診を受けの方は、事前に各医療機関へ電話連絡してから受診してください(送付された案内で受診機関をご確認ください)。

◆乳がん検診対象者◆

- ・年齢(生年月日)
- ・40歳(昭和43年4月2日)
- ・45歳(昭和38年4月2日)
- ・50歳(昭和33年4月2日)
- ・55歳(昭和28年4月2日)
- ・60歳(昭和23年4月2日)

◆子宮頸がん検診対象者◆

- ・年齢(生年月日)
 - ・20歳(昭和63年4月2日)
 - ・25歳(昭和58年4月2日)
 - ・30歳(昭和53年4月2日)
 - ・35歳(昭和48年4月2日)
 - ・40歳(昭和43年4月2日)
- ※年齢は、前年度(平成20年4月2日から平成21年4月1日)を基準にしています。

無料クーポン券の有効期間
平成22年3月31日(水)

がんは早期であるほど、治癒率が高くなります。まだ検診を受けたいことのない方や、検診受診の機会をのがした方は、ぜひ無料クーポン券での検診を受けましょう。

問

役場 保健福祉課 保健係
☎75512114
(内線120125)

大規模な 土地取引には 届出が必要です！

土地は、皆さんの日常生活や経済活動の共通の基盤であるとともに、将来にわたり限られた貴重な資源であることから、地域全体の住みよさや自然環境との調和を考えて、適正に利用することが大切です。このことから国土利用計画法では、乱開発や無秩序な土地利用を防ぐため、一定面積以上の大規模な土地取引をしたときは、町を経由し県にその利用目的などを届け出て審査を受けることとしています。

◆届出が必要な土地取引

○取引形態

売買、交換、営業譲渡、譲渡担保、代物弁済、現物出資、共有持分の譲渡、地上権・賃借権の設定・譲渡、予約完結権・買戻権等の譲渡

○面積の要件

都市計画区域内は 5,000㎡以上
都市計画区域外は10,000㎡以上

※個々の面積は小さくても、権利取得者(売買の場合であれば買主)が権利を取得する土地の合計面積が上記に該当すれば届出が必要になります。

※農地の場合は、事前の許可が必要です。農地の売買・転用をお考えの方は、必ず農業委員会へご相談ください。

◆届出する人や期限など

○届出者

土地の権利取得者(売買の場合であれば買主)

○届出期限

契約締結日から2週間以内

○届出に必要な書類

- ①土地売買等届出書(役場総務課 企画政策係)
- ②土地取引に関する契約書の写し
- ③土地の位置を明らかにした縮尺1/50000以上の地形
- ④土地及びその付近の状況を明らかにした縮尺1/5000以上の図面
- ⑤土地の計上を明らかにした図面

問 役場 総務課 企画政策係

☎755-2111

県道夏泊公園線浦田・茂浦バイパス 「夏泊トンネル」貫通！

町民の皆さまの長年の願いであります、県道夏泊公園線浦田・茂浦バイパスのうち、平成20年12月に着工した仮称・夏泊トンネル(全長737m)が1月15日(金)に貫通となり、式典が執り行われました。

トンネル掘削工事は、浦田地区方面から茂浦地区方面へ向け行われ、24時間体制で1日約5m～7mの距離を進み、この日の貫通を迎えました。

当日は、発注者の青森県県土整備部長を始め、逢坂町長、三津谷議長、夏泊半島活性化推進協議会、茂浦・浦田地区住民、工事関係者など約100名の方々が式典に参列しました。参列者の見守り中、重機によって最後の岩盤が削られ、外の光が差し込み貫通となると、大きな歓声と拍手があがり皆さんで貫通を祝いました。また、関係者の皆さんは貫通を祝うとともに、期待される10月のトンネル完成に向け、気持ちを引き締めているようでした。

町民の生活道路として、また、観光振興に欠かせないバイパス全線完成が待ち望まれます。



ふるさとひらないを応援します！ 蝦名文昭氏よりふるさと寄付金

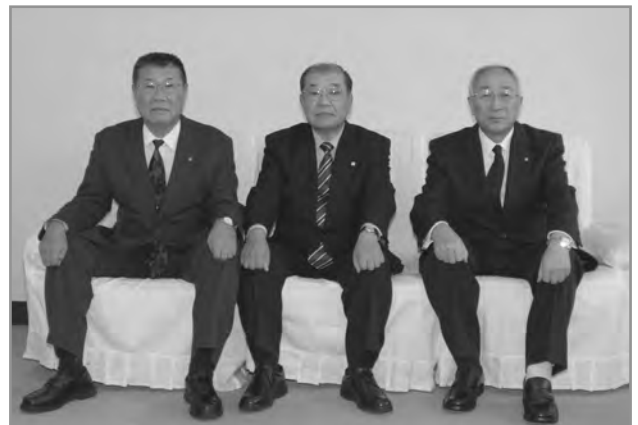
2月3日(水)、青森市在住の蝦名文昭氏(日専連青森理事)が来庁し、ふるさと納税制度による『ふるさと寄附金』を寄附していただきました。

蝦名氏は田茂木出身で、蝦名副町長の実兄であり『ホタテの町「ひらない」を多方面に亘りアピールするとともに、素晴らしい自然・食に恵まれている平内であることを町民皆さんが自信と誇りをもって頂きたい。町民一人ひとりが町の観光大使のつもりで、町のスポークスマンとして頑張ってもらいたい。母が生前お世話になった故郷である平内町に大きな期待と尚一層のご発展を祈り、寄附させていただきます』と、お話しいただきました。

蝦名氏からの寄附金は、当町の産業振興及び観光振興に関する事業へ有効に活用させていただきます。

本当に、青森県のへっちょ(へそ)“ふるさと平内”への、あたたかいご支援ありがとうございます。

問 役場 総務課 防災管財係
☎755-2111



皆さまのお役に立ちます！宝くじ 宝くじの助成を受けて各町内会に…

宝くじの収益金を原資に(財)自治総合センターで実施している「平成21年度コミュニティ助成事業」を活用し、茂浦町内会では除雪機とガソリン携行缶を購入しました。

佐々木一義町内会長は「地域の除雪作業は自分たちでできる部分は、自分たちで行いたい。安全に気をつけて、町内会員みんなで協力して除雪作業します」と話しました。

茂浦町内会では、これまで以上の地域コミュニティの形成が期待されます。



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。

→このマークが目印です



↑茂浦町内会 「コミュニティ助成事業」で購入した除雪機

◆コミュニティ助成事業に関するお問い合わせは…
役場 総務課 企画政策係
☎755-2111(内線234)

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。財源が予定どおり確保できないと、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応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、延滞金などが課せられる場合がありますので、速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カ月を経過する日までの期間については年4.3%)の金額を加算。

問 役場 税務課 住民税係
☎755-2115

青森税務署からのお知らせ

◆平成21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・・・3月15日(月)
- ・消費税、地方消費税・・・3月31日(水)

○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、確実に便利な振替納税をご利用ください。

【振替納税による振替日】

- ・申告所得税・・・4月22日(木)
- ・消費税、地方消費税・・・4月27日(火)

※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

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になっております。引っ越し等で住所が変わったときには、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、町役場の窓口へ備え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。

事務処理上、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 課税第三課
☎734-9974

来場者100万人突破記念 森と川と海「ほたて広場」あれこれ⑤



1階販売スペース



2階展示スペース

2階に上がると、ホタテ漁船の再現、陸奥湾ホタテ・青森ほたての歴史、ホタテ貝養殖施設模型などが所狭しと展示されています。

その中でも特に、養殖を行っている海の中の様子が一目で分かるように再現されたミニチュアや、全国に名が知られています三味線奏者・高橋竹山氏の特設コーナーは必見です。

ご来場の際は、ぜひご覧ください。

昨春「ほたて広場」において、来場者100万人を達成したことを記念して、ホタテに関する事柄をご紹介します。今月は「ほたて広場」1階販売スペース、2階展示スペースをご紹介します。

1階入口では、高橋竹山氏の銅像が迎え、販売スペースに入ると、活ホタテ、陸奥湾の鮮魚、水産加工品、地元農産物、ホタテ貝焼、ほたてソフトクリームなどの各コーナーを設け、来場者を楽しませております。

当町の甘くておいしい「平内のホタテ」をここ、ほたて広場から全国へ向けて発信しています。



人口と世帯

男… 6,363人(-8人)

女… 6,899人(-18人)

計… 13,262人(-26人)

世帯数…5,315世帯(-6)

平成22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

Table with 2 columns: 赤ちゃん名 (親) 住所地. Includes names like 兼平 颯楠 (隆文) 第1元町, 小村 日虹 (直道) 山口, etc.

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

Table with 2 columns: 喪主 住所地. Includes names like 工藤 和子 (68) 兼雄 浜子, 濱田 秀市 (72) 礼子 第1小林, etc.

喪主 住所地

Table with 2 columns: 喪主 住所地. Includes names like 千代谷 ツマ (83) 清勝 山口, 辻村 俊子 (59) 正男 第1元町, etc.

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」に掲載したい方は役場町民課住民係へご連絡ください。

役場町民課 住民係 75512113

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

青森県交通対策協議会

Table showing traffic accident statistics for March 2022, including total deaths, deaths by age group, and deaths by vehicle type.

※ ()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

釣の字に絆強めて鳥帰る 佐々木 定男
東の間のヒーローとなる豆スキーヤー 須藤 千和子
一本の肩に光陰冬桜 岡本 みどり
灯台は海の墓標か鳥帰る 浜田 きみ

秘密めく犬と猫との暖炉前 佐藤 むつ子
ぼたん雪重たくなりし六十路坂 渡辺 春代
語りことあるかに肩打つぼたん雪 佐々木 初江

大雪や近くて遠い隣家の灯 佐々木 うめ
睡る子のあしたへつなぐ大氷柱 蝦名 きみゑ
寒酒や大言壮語迷い言 能登谷 瑩子

笑みながら告ぐ退院や冬日和 齊藤 終也

実直をまめまめしいと人は褒め 須藤 梨世
肝心なことは忘れる長電話 荒田 つる
熟年の恋は世間を勇気づけ 千代谷 節子

しあわせの順番待ちにくたびれる つじむらりゅうこ
太陽をしっかりと掴む冬のハエ 荒谷 想伸
幸せな人よ一途な道を行く 海音寺 東山坊

平内花椿会

平内俳句会

川柳ひらなひ