

# 広報ひらな



# 5

平成22年/2010

- ◇ 春のイベント . . . . . 2～3ページ
- ◇ 生涯学習情報 . . . . . 4ページ
- ◇ 我が町の一次産業 . . . . . 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

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/>



希望と夢に胸ふくらませ  
ピカピカの新生活スタート

# 希

◆管内小学校入学式(東栄小学校)◆

# 第42回 椿とサボテンまつり

## 【夜越山森林公園会場】

- ▶ 5月3日(月・祝日)
  - ・第20回夜越山クロスカントリー大会…9:00～  
(夜越山クロスカントリー大会実行委員会主催)  
ゲストランナー五輪金メダリスト 萩原健司さん
- ▶ 5月4日(火・祝日)
  - ・乗馬体験…10:00～
  - ・ほたて釣り、記念抽選券配布…10:00～  
(先着700名様抽選券進呈)
  - ・よさこい…11:10～11:30  
(華彩)
  - ・ほたて太鼓…11:35～12:00  
(茂浦ほたて太鼓道場)
  - ・元気なシルバーの一芸…12:15～12:55
  - ・HIROMASAライブ…13:00～13:30  
(横笛奏者)
  - ・フラダンス…13:35～14:10  
(パパフラ・オ・ホオナニ・イ・カ・ラニ青森)
  - ・高橋竹山生誕100年 三味線演奏他…14:15～14:55  
(竹仲会)
  - ・記念抽選会…15:00～15:15

## 【椿山会場】

- ▶ 5月3日(月・祝日)
  - ・ほたて拾い…11:00～

◎お問い合わせ…椿とサボテンまつり実行委員会(役場産業振興課内)  
Tel 017-755-2118

味満開に 顔もほころぶ



光あふれる 春到来

# ほたて広場5周年記念 「春の味覚まつり」

## 【イベント内容】

- ▶ 5月3日(月・祝日)～5日(水・祝日)
  - ・半成貝詰め放題
  - ・活ほたて格安販売
  - ・蒸しほたて試食販売
  - ・貝焼き販売

## 【ステージイベント内容】

- ▶ 5月2日(日)
  - ・仮面ライダーWショー  
(1回目…11:00～、2回目…14:00～)
  - ・おがちキャンペーンガール小町娘写真撮影会…10:00～15:00
- ▶ 5月3日(月・祝日)
  - ・おがちキャンペーンガール小町娘写真撮影会…9:30～12:00
  - ・ほたて大使 吉岡リサショー…11:00～
  - ・高橋竹山生誕100年 竹仲会ミニコンサート…12:00～
- ▶ 5月4日(火・祝日)
  - ・ほたて大使 吉岡リサショー…11:00～
  - ・平内町よさこいソーラン…13:30～

※イベント商品等はなくなり次第終了いたします。また、イベント内容等については、天候等の諸事情により変更することがございますので、予めご了承ください。

○お問い合わせ…ほたて広場  
Tel 017-752-3220

## 『当町の一次産業の姿』 ご紹介します

当町は、ご存知のとおり海・山・川に囲まれた自然豊かな町で、基幹産業となるのはやはり水稻を中心とした農業、養殖ホタテの漁業などの一次産業となっています。町民の皆さんに現状をお知らせし、今後の一次産業のあるべき姿と一緒に模索していただきたいと思います。

先月号では、農業と林業についてご紹介しましたが、今月号は畜産業と漁業についてご紹介します。



畜産業

町の畜産農家は現在、肉用牛が11戸で117頭、乳用牛が3戸で241頭を飼養しています。

肉用牛については、子牛生産の繁殖農家が主体であり、町営の牧場利用による夏山冬里方式により、夏場の農作業の負担を軽減するとともに、発情同期化などにより省力的な人工授精を行い、コスト低減を図りながら優良牛生産に努めているところです。

県基幹種雄牛である「第1花園」の素牛(生後12ヶ月未満の子牛)が全国的に注目を浴び、その子牛を中心に和牛の価格が高値の時期がありましたが、現在は経済の停滞を受け、市場価格も低迷傾向にあります。

しかし、そのような中でも、優良種雄牛の交配により、生産された子牛はやや高値での取引がされており、今後も市場動向に即して、優良種雄牛の人工授精による子牛生産を目指すことが求められています。

また、優良子牛生産に欠かせないものとして、優良素牛(母牛)の確保も重要です。目の行き届いた管理はもちろん、適時適切な更新も必要であるため、優良素牛導入に係る農家負担を軽減するため、基金を活用した特別導入事業を継続、実施していきます。

一方、乳用牛については農家戸数3戸ですが、計画的な規模拡大や後継者対策に積極的に取り組むなど、県内においても畜産振興のモデル的役割を果たすと同時に、飼養管理技術もトップレベルに達しており、徹底した品質管理によって安定した生産を確保しています。

しかしながら、近年、乳製品の需要が低迷していることから、生産調整を余儀なくされており、今後の動向に即した計画的な生産を維持するとともに、遊休農地の活用や転作飼料作物の生産など、自給粗飼料(生草・サイレージ・乾草など)の増産により一層のコスト軽減に努めながら、経営の向上を図っていく必要があります。

### ★平内町畜産業生産額の推移

(青森県民・市町村民経済計算)

平成元年 308,000千円→ 平成18年 180,000千円



漁業

町の漁業は、昭和39年のホタテ種苗生産の成功によって「獲る漁業」から「つくり育てる漁業」へと力が入れられ、現在では養殖ホタテ発祥の地として発展し、町を支える産業となっています。

日本一を誇るホタテ養殖を軸にした水産業は、平成17年に約74億円を超え過去最高水揚高となりました。平成21年は、ホタテの価格低迷により水揚高は約62億円となり、そのうち88%がホタテの出荷で青森県全体の約半分を占め、残り12%がナマコ、ウニ、カレイ、ヒラメなどの生鮮魚類となっています。

しかし、当町のホタテは「半成貝を主体とした加工向け生産が中国産と競合する」「活貝販売において、三陸地方や北海道の大型貝に押されている」といった事情から、これからは品質向上とともに競争力を向上させるなど『良質・大型貝づくり』を推進していくことが最も重要となっています。

今後のホタテ漁業安定の為に、半成貝から成貝主体の生産へ転換を図り、適切な漁場管理や過密養殖の防止が必要です。このため、平成21年4月からの「ホタテガイ適正養殖可能数量制度(TASC)」の導入は、品質の向上に加え生産効率を高め、養殖漁家・加工業者への経営安定がもたらされるものと期待されています。

また、県内で正月料理として親しまれている冬の味覚であるナマコ(マナマコ)ですが、中国では日本産のものが特に珍重され、塩蔵ナマコ、乾燥ナマコとして輸出されています。そして、中国の近年の経済発展に伴い需要が拡大して価格が高騰したことから、県内のナマコ漁獲量も急増しました。このため、資源の減少が心配され、人口種苗生産、天然採苗、増殖、漁獲基盤造成など生産体制を考えていく時期にきているようです。

### ★当町の過去3年間の水揚高 (上段:トン、下段:千円)

	平成19年	平成20年	平成21年
ホタテ貝	43,460	35,152	46,927
	4,959,168	4,283,073	5,572,123
ナマコ	378	509	371
	810,577	753,853	655,909
水産物合計	43,919	35,756	47,383
	5,825,999	5,101,043	6,282,074

そのほかにも「ほたての祭典」を開催したり、漁業体験のできる「漁船で行GO!」などの事業を行い、漁業の活性化を図っています。現在、ほたての祭典は町内外から約2万人以上の来場者が訪れ、平内産ホタテの普及推進と知名度アップにつながる一大イベントとなっています。また、平成17年4月にオープンした『ほたて広場』も、養殖ホタテの情報発信拠点として大きな役割を果たしています。



# 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』 いきがいコース

### 「簡単おやつ作り教室」開催！

3月23日(火)と26日(金)、青森市の原田ゆり子さんを講師に迎え、簡単おやつ作り教室が開催されました。

23日(火)の教室では、イタリア料理であるピザのアレンジに挑戦しました。基本のピザ生地から作り、5種類のピザを独自にアレンジするというものでした。中でも特に好評だったのは、生地をフライパンで焼いたものに味噌をぬり、チーズ、きゅうり、大葉、みょうがなどはさんだ和風ピザでした。受講生は、自分たちで作ったピザを食べながら「味噌とチーズがとてもよく合う。驚いた」「この組み合わせのピザは初めて食べたが、すごくおいしい」と話し、その味に満足そうな表情が見られました。

そして、26日には“難しくて作れない”“買うもの”というイメージの『練り切り』などの和菓子作りに挑戦しました。受講前は一樣に不安そうな表情でしたが、原田さんから「手に入りやすい材料で、さらに電子レンジなどを使い簡単に、おいしく作れます」との話に、真剣な眼差しで聞き入り、たくさんのメモを取っていました。完成した和菓子を試食し、受講生からは「おいしい。こんな簡単にできるなんて驚いた」「家でもチャレンジしたい」と聞かれ、「こ



うしたらもっとおいしいかも、簡単かも」と色々なアイデアがとび出し、和やかな雰囲気での楽しい教室は終了となりました。皆さんは、家族にも食べさせたいと、完成した和菓子を大切に持ち帰路を急ぎました。

原田さんは「料理はアイデアと工夫が大切。簡単に美味しくできなかったら、料理は楽しくない」と話しました。

## 町立図書館

## 紹介コーナーその124

### 新刊図書紹介コーナー

- |               |          |
|---------------|----------|
| ①深重の橋 上・下     | 澤田 心じ子   |
| ②すっぴん魂大全      |          |
| 白饅頭、紅饅頭       | 室井 滋     |
| ③ロスト・シンボル 上・下 | ダン・ブラウン  |
| ④ナニカアル        | 桐野 夏生    |
| ⑤北帰行          | 佐々木 譲    |
| ⑥セシルのもくろみ     | 唯川 恵     |
| ⑦天空の陣風        | 宮本 昌孝    |
| ⑧最後の卒業生       | 本田 有明    |
| ⑨なさよならドビュッシー  | 中山 七里    |
| ⑩妻を看取る日       | 垣添 忠生    |
| ⑪幸せ上手         | 渡辺 淳一    |
| ⑫日本人の知らない日本語2 | 蛇蔵&海野 凧子 |

○5月の休館日 3日・4日・5日・9日・23日

## 生涯学習カレンダー 5月

1日(土)	▶中体連春季野球大会(～2日)
2日(日)	▶町内清掃の日
3日(月)	▶憲法記念日 ▶第20回夜越山クロスカントリー大会 ▶第42回椿とサボテンまつり(～4日)
9日(日)	▶町民春季卓球大会
13日(木)	▶心配ごと相談日
15日(土)	▶夜越山つつじまつり(～16日) ▶東平内・西平内中学校運動会
16日(日)	▶家庭の日 ▶ノー行事デー ▶小湊中学校運動会
22日(土)	▶小湊・東・山口・東田沢小学校運動会
23日(日)	▶浅所・茂浦・東栄小学校運動会
27日(木)	▶心配ごと相談日
31日(月)	▶狂犬病予防接種(東和、浅所、間木、東滝、白砂、東田沢、野内畑、大島)

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。

「子どもをほめよう、叱ろう、励まそう」

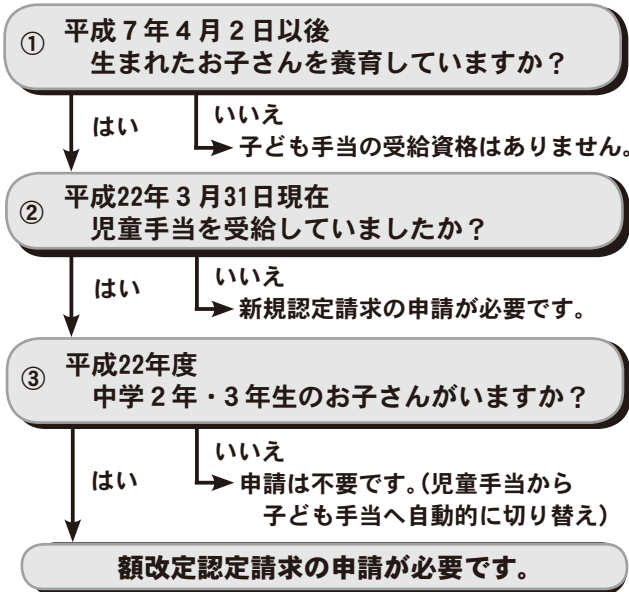
## 子ども手当に関するお知らせ

本年4月から子ども手当制度が始まりました。  
子ども手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな育ちを社会全体で応援するため、児童手当に代わり、中学校修了までの子ども1人につき月額1万3千円を養育している方に支給する制度です。

**最初の支払いは、本年6月となっております、6月に手当の支給を受けるためには、5月14日までに申請をしていただく必要があります。**

なお、この期間を過ぎても、4月1日時点で受給資格のある方が平成22年9月30日までに申請していただきますと4月分までさかのぼって支給されます。

### 【該当者判定フローチャート】



#### ◆手続きに必要な物

##### 【新規認定請求が必要な方】

- ・請求者名義の通帳  
(父と母のうち子の生計を維持する程度の高い方)
- ・厚生年金、共済組合加入者は請求者の保険証、または年金加入証明書
- ・印鑑

##### 【額改定認定請求が必要な方】

- ・印鑑

◆申請場所 平内町役場保健福祉課

◆申請時間 8:15~17:00

問 役場 保健福祉課 福祉係  
755-2114(内線143)

## 転倒予防教室を開催します！

平内町地域包括支援センターでは、地域の在宅介護支援センターの協力を得て、地区の健康相談と共に、介護予防の目的で体操やゲームを取り入れた「転倒予防教室」を行っています。

参加者の皆さんは、椅子に座って行う体操で体をほぐしたり、普段、地域でもなかなか顔を合わせることでできない方々と会話を楽しみながら取り組んでいますので、是非お気軽にご参加ください。

実施会場	実施予定日	時間
狩場沢公民館	5月6日、7月1日、 9月1日、11月1日	9:00~11:00
清水川公民館	5月6日、7月1日、 9月1日、11月1日	13:30~15:30
薬師野公民館	5月13日、7月8日、 9月2日、11月4日	9:00~11:00
松野木公民館	5月13日、7月8日、 9月2日、11月4日	13:30~15:30
口広公民館	5月17日、7月16日、 9月16日、11月16日	13:30~15:30

※上記日程は、現時点での予定となっています。

※上記以外の地区で、転倒予防教室開催を希望される地区がございましたら、平内町地域包括支援センターにご連絡ください。

問 役場 保健福祉課内  
地域包括支援センター  
755-2114(内線146)

## 愛の献血にご協力を！

下記の日程で、移動採血車による献血を実施します。

献血はもっとも身近なボランティアです。

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的に造ることができません。皆様から献血していただいた尊い血液は、輸血を必要とする患者さんの治療に使われます。

輸血を待ち望んでいる患者さんのためにも、一人でも多くの皆様のご協力をお願いします。

実施日	実施場所	時間
5月19日(水)	平内町役場前	9:00~10:45
	平内町漁協本所前	11:30~12:30
	青森農協平内支店前	13:45~14:45
	平内中央病院前	15:30~16:30

## ☆子育て支援センター☆ 5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
5月7日(金) 9:30~11:00	親子ふれあいワーク 支援センター	こどもの日を祝う会 お友達と一緒に祝いましょう
5月19日(水) 9:30~11:00	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定を行います ・手形をとって成長の記録にしましょう
5月29日(土) 10:00~	ぴよぴよ絵本サークル 東和保育園ホール	人形劇サークル「赤ずきん」による公演 です(無料)

hiranai  
保健だより

## ◆ 今月の健康相談は… ◆ 毎年5月31日は「世界禁煙デー」

### 『百害あって一利なし』 ～禁煙を始めてみませんか?～

5月31日は「世界禁煙デー」です。これは世界保健機関(WHO)が制定した、禁煙を推進するための記念日です。喫煙が健康に及ぼす影響については、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病の原因と関連があること、そして、妊娠中の健康への悪影響(流産、早産、低体重児等の発生率が高くなる)が指摘されています。また、たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまらず、他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって周りの人にも悪影響を及ぼすことが指摘されています。

しかし、これらのことを理解していても、なかなか禁煙を実行できない、または禁煙を始めてみたものの、挫折してしまう人が多いのが現状です。それは、たばこに含まれるニコチンへの身体的依存(ニコチン依存)と心理的依存(喫煙習慣)の2つの依存によるもので、禁煙するためにはこれらを克服しなければなりません。ニコチンが、体内から抜け出すまでの期間は大変つらい事と思いますが、本数を減らしたり、ニコチンの軽いたばこにしたりせず、きっぱりやめるように努めましょう。



### たばこに含まれる三大有害物質

- ◇ニコチン
  - ・ニコチン依存を引き起こし、中枢神経系に作用する。
  - ・肺から吸収され、全身に広がり血管収縮作用をもたらす。
  - ・代謝物は発がん性が認められる。
- ◇タール
  - ・ヤニのようなべったりしたもの。
  - ・数十種類の発がん物質が含まれる。
- ◇一酸化炭素
  - ・ヘモグロビンと結合し、血液の酸素運搬機能を阻害する。

たばこの煙には約200種類の有害物質が含まれています!

### 禁煙成功へのポイント

- ◆禁煙の準備をしよう!
    - ・禁煙開始日を決める。  
(仕事が忙しくなく、ストレスの少ない期間を選ぶ)
    - ・たばこやライター、灰皿を処分する。
    - ・家族や周囲の人に禁煙を宣言し、協力を求める。
  - ◆たばこを吸いたくなったら…
    - ・冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む。
    - ・深呼吸する。
    - ・歯を磨く。
    - ・身体を動かし、気分転換する。
    - ・場所を移動してみる。  
(食事の後にじっと座っているとたばこが欲しくなったりしますので、席を立つようにしましょう)
- 気楽な気持ちで、禁煙している時間を延ばしていき、先のことは考えず、どこまで記録を伸ばせるか、楽しむ気持ちで、禁煙している時間を積み重ねてみましょう。
- 5月の健康相談では「たばこ」について保健師がお話します。是非ご利用ください。

問 役場 保健福祉課 保健係  
☎755-2114(内線138)

## 『バランス食と適度な運動』講座

### ～メタボリックシンドローム支援プログラム～



21年度の健診の結果、何らかの生活習慣の改善が必要な方を対象に「バランス食と適度な運動の講座」を実施してきましたが、平成22年3月11日、この講座の締めくくりとして閉講式が行われました。昨年9月の開講式から9回にわたって行われ、今回の閉講式で終了となりましたが、受講生の皆さんはこれまでの6カ月間、食習慣の見直しや運動の必要性について、講演や実習を通じて多くのことを学習してきました。

閉講式では、皆さんに学習してきたことを振り返っていただき、参加者26名を代表して2名の方に講座に参加しての感想を発表していただきました。発表の中では、足腰を強くするために毎日実践している『三箱運動』を紹介していただき「健康に興味を持つようになった。食品のカロリーを意識するようになった。健康のために、実践していることを継続していきたい」と話していただきました。そして最後に、それぞれ目標を立てて取り組んできた6カ月間の頑張りを称え合い、全プログラムを終了しました。

今回の講座に参加した皆さんには、健康で楽しい毎日を送るために、学習したことを継続して実践し、努力していただけることを期待しています。

# 平内中央病院だより

## 【スタッフ紹介】

今月号では、今年4月から平内中央病院看護部で総看護師長を務める山田総看護師長から、今後の抱負を寄稿していただきましたので、ご紹介します。

### よろしくお願いいたします。 平内中央病院看護部です！

八戸からこの地に移り住み、34年が経ちました。看護師になり日赤病院1年、青森協立病院1年の経験で、新人同様、平内中央病院での勤務となりました。諸先輩、同僚、部下の皆さんに支えられ、あっという間でした。職業生活の終わりが見えて来たこの時、今ここで総看護師長という大役に遭遇するとは思ってもよらず、戸惑いを感じています。長年築いてきた病院のためにも、微力ながら自分に出来ることを精一杯頑張りたいと思います。



看護部 総看護師長  
山田幸江

平内町唯一の入院施設を有する病院としての立場、役割を認識し、住民が安心して療養を送れます様、病院の理念を心に刻み、後輩を引率していかねばなりません。人を相手にする職業ほど難しく、プレッシャーやストレスも多く大変ですが、それだけやりがいのある仕事だと思います。“ああしたい”“こうなればいい”など、たくさんの夢と希望はありますが、何事も病院という客船の舵取りはDr.(先生)です。私たち看護師、コメディカルスタッフは一生懸命オールを漕ぐ一員でしかありません。先頭の舵取りがいなくては船は進めないのです。Dr.がうまく舵取りをしてくれますように、また、船に乗って下さるお客様もいなければ、船は進めません。平内町住民の皆様のためにも、船が沈んでしまわないよう皆でオールを漕げていけたらと思います。

住み慣れた地で、長年、仕事が出来たことの幸せを感じ、患者の皆様が満足できるように、看護部一丸となり、コミュニケーションをとることを大切に、傾聴姿勢に心がけたいと思います。また、地域の福祉・医療施設等との連携を密にし、安心して生活できる町づくりに貢献できるよう努力していきたいと思ひます。

## 経営サポート検討委員会 第8回会議開催！

3月18日(木)、第8回目の「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。

最終回となる今回の会議では、7名の委員と5名の事務局が出席し、約1時間半にわたり活発な意見交換がなされ、最終報告書が取りまとめられました。

この報告書は、町ホームページにアップされておりますので、皆様もご覧ください。

▶町ホームページ

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

## 平成22年5月1日から 土曜日完全外来休診となります！

平内中央病院は、これまで毎月第1・3・5土曜日の午前中に外来の受付をしておりましたが、平成22年5月1日から土曜日の外来が完全休診となります。これは、常勤医4名体制という厳しい労働環境の中、勤務条件を改善し、少しでも医師の負担の軽減を図るものです。

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。

なお、救急の患者さんは従来どおり救急外来で対応いたしますので、ご利用ください。



稲葉院長からも  
お願いします！

問 平内中央病院

755-2131

## 地上デジタル放送受信 支援のご案内

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送がまだ受信できない方に対して、簡易なチューナー(1台)の無償給付などの支援を行います。

今までのテレビ放送(地上アナログ放送)は、平成23年7月24日で終了します。それまでに、皆様のテレビを「地上デジタル放送」対応に換えていただく必要があります。

## ～地上デジタル放送受信のための支援～

支援を受けられる世帯は、次のいずれかに該当し、NHKの放送受信料が全額免除となっている世帯です。

- ①生活保護などの公的扶助を受けている世帯
- ②障害者がいる世帯で、かつ世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯
- ③社会福祉事業施設に入所されていて、自らテレビを持ち込んでいる世帯

※既に地上デジタル放送が視聴できる環境にある世帯については、本支援の対象外です。

この支援により、現在ご利用中のアナログテレビで地上アナログ放送終了後も引き続きテレビ放送が視聴できるようになります！

平成22年度分の申し込み受付期間は  
平成22年7月2日までとなります！



## 無料クーポン券を活用しよう！

がん検診受診率アップのため、下記の対象者に乳がん・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。勤労青少年ホームで受診される方は検診申込書に記入し、役場保健福祉課へ提出してください。

また、青森市内の医院で受診される方は、各医療機関へ電話での予約をお願いします(送付されました案内で、検診日程や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44年4月2日～昭和45年4月1日
45歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
50歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
55歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
60歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日

### ◆子宮頸がん検診対象者

年 齢	生年月日
20歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日

※上記年齢は、前年度(平成21年4月2日から平成22年4月1日まで)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12月31日

がんは早期発見であるほど、治癒率が高くなっています。まだ検診を受けたことのない方や機会を逃した方は、是非無料クーポン券で検診を受けましょう！

問 役場 保健福祉課 保健係  
755-2114

## 「心の健康度自己評価」の報告

平成20年度から、特定健診やがん検診を受けた方の生活習慣問診票の中に「心の健康度自己評価」を追加しました。これは、自分では気付きにくい、主にうつ等の心の疲労度をチェックできるように作られています。

今月号では、平成21年度「心の健康度自己評価」の結果をご報告します。

健診受診者1,045人中、有効回答者数(アンケート項目全てに記入した人数)は924人でした。

全体でみると924人中、陽性者(うつ傾向が高かった人)が約41.2%、陰性者(うつ傾向が低かった人)が約58.8%で、約4割の方が心が疲れているのではないかという結果となりました。

できるだけストレスはため込まず、上手に解消しましょう。

皆さんも、下記の質問事項をチェックし、自分の「心の健康状態」を確認してみてください。

- A-1** 毎日の生活が充実していますか？  
→「いいえ」が陽性
- A-2** 今まで楽しんでやれたことが、今も楽しんでできていますか？  
→「いいえ」が陽性
- A-3** 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか？  
→「はい」が陽性
- A-4** 自分は役に立つ人間だと考えることができますか？  
→「いいえ」が陽性
- A-5** わけもなく疲れたような感じがしますか？  
→「はい」が陽性
- B-1** 死について何度も考えることがありますか？  
→「はい」が陽性
- B-2** 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか？  
→「はい」が陽性

A項目で2つ以上、B項目で1つ以上「陽性」になると、うつ傾向が高いということになります。

ご自分でチェックしてみていかがでしたか？うつ傾向が高かった方は心が疲れているサインです。無理をせず、休養や気分転換を図りましょう！

## ～ 支 援 の 内 容 ～

- 簡易なチューナー(1台)を無償で給付します(テレビは給付しません)。  
簡易なチューナー(1台)は、基本的にお住まいまで訪問して設置、操作説明を行います。
- アンテナ工事などが必要な場合はその支援を行います。  
簡易なチューナー(1台)の設置のみで地上デジタル放送が視聴できない場合は、屋外アンテナなどの無償改修を行います。また、共同受信施設またはケーブルテレビで視聴されている場合の改修経費なども負担します。
- 支援は現物給付です。ご自身で購入したチューナー、アンテナなどの精算はできません。
- 地上デジタル放送対応のために共同受信施設の改修経費、ケーブルテレビの改修経費などが必要になる場合には、その必要最低限の初期費用を負担します(月々の料金は負担しません)。なお、この場合、領収書または請求書(原本)や見積書などの工事関係書類が必要となります。
- 地上デジタル放送が始まっていない地域の世帯については、地上デジタル放送開始後に支援を行うこととなります。

## 地上デジタル放送受信のための支援 申込などに関する問い合わせ先

【総務省 地デジチューナー支援実施センター】

<http://www.chidejishien.jp>

ナビダイヤル：0570-033840

## NHKの放送受信 契約や免除に関する問い合わせ先

【NHK視聴者コールセンター】

<http://www.nhk.or.jp/jushinryo/>

ナビダイヤル：0570-000588

## 悪質商法にご注意ください！

この支援による簡易なチューナーの給付、アンテナの工事等で費用を請求することはありません！

テレビ調査員や工業者を名乗り不正請求を行ったり、郵便による振り込め詐欺(架空請求)を行ったりする例が起きています。地上デジタル放送に関する誤った情報や不十分な情報に基づいて関連商品・サービス売りつける悪質商法にご注意ください！

## 工藤フサさん、逢坂スサさん 赤十字奉仕団員功労表彰受賞

日本赤十字社から地域において多年にわたり顕著な奉仕活動を認められ、当町の工藤フサさん(浜子)と逢坂スサさん(小湊)の2名が平成21年度日本赤十字奉仕団員功労表彰を受賞されました。

お二人は、平内町赤十字奉仕団員として、福祉施設への慰問、また地域清掃活動など数々のボランティア活動に積極的に参加されてきました。

3月24日(水)、町長室において表彰状の伝達式があり、逢坂町長から手渡されるとお二人から「ありがとうございます。これからも、地域のために積極的なボランティア活動に努めます」と感謝の言葉が述べられました。



## 農林中央金庫 新入学児童にプレゼント

3月19日(金)、農林中央金庫青森支店の傳勝司支店長が来庁し「新入学児童の交通事故防止に役立ててください」と、平成22年度の新入学予定児童80名分のランドセルカバーを町に寄贈しました。

ランドセルカバーを受け取った逢坂町長は「黄色なのでドライバーにも見やすく、交通事故防止に大変役立っています」とお礼を述べました。

同支店から毎年贈られるカバーは、通学に慣れない新入学児童にとって事故防止に大きな効果を果たしており、交通安全に関わる関係者からも感謝されております。



## 春の交通安全運動決起大会 運動期間 4月6日～4月15日



～交通事故ゼロへの挑戦～

4月6日(火)から実施された「春の交通安全運動」の初日、町立体育館前において決起大会が行われました。大会では小枝交通安全協会会長が「交通安全対策を推進し、関係者一丸となり交通事故防止に努めましょう」と挨拶し、逢坂町長を始めとする来賓の方々が激励の言葉を述べました。それに対し、当町の小学校児童を代表して山口小学校の田村日虹さん、田村心虹さんが元気いっぱい交通安全宣言を行いました。また、交通安全協会青年部の本堂俊志さんが4,000名以上の署名を集めた交通安全宣言文を厳かな表情で読み上げ、署名者を代表して事業主会、安全協会の両会長が逢坂町長と工藤青森警察署長に提出しました。

この日はあいにくの天候により、配布することが出来ませんでした。「ドライバーの皆さんに交通安全に対する注意喚起になれば」と児童館母親クラブと逢坂けい子さんから、手作りのマスコットと造花が手渡されました。

大会に参加した皆さんは、決意も新たに「交通事故ゼロへの挑戦」を確認し、集会を閉じました。

### 『交通安全宣言』

- 一 私は、仕事を愛します。  
だから交通事故を起こしたり、交通違反は、絶対しません。
- 二 私は、家族や家庭を愛します。  
だから家庭を破壊するような暴走、飲酒運転は、絶対しません。
- 三 私は、子どもや高齢者を愛します。  
だから交通弱者の保護活動に努め、無謀な運転は、絶対しません。
- 四 私は、自分を愛します。  
だから交通ルールを遵守し、道路利用者に迷惑をかけることは、絶対しません。
- 五 私は、郷土を愛します。  
だから平内町の不名誉になることは、絶対しません。



2010  
5

# 今月のおしらせ・NEWS

## H i r a n a i

### 外童子町内会 地域のつながりを強める

平成20年12月に外童子コミュニティセンターが完成したことを契機に、施設を利用して町内でのコミュニケーションを図ろうとの気運が高まり、地域住民の健康増進と親睦を深める事を目的に、昨年7月よりグラウンドゴルフを取り入れました。

当初はルールも分からず、教育委員会の指導を受けながらコミセン周辺で開催しました。そのことが大変な反響を呼び、その後、小学生から高齢者まで幅広い世代の皆さんが参加し、大きな笑い声と歓声が町内中に響き渡る程でした。

寒く、深い雪に覆われて家にこもりがちになる冬場には、運動不足を解消するため室内でも行いたいとの声があり、毎月2回程度、日曜日にコミセンを開放して楽しんでいます。

当町内会では、住民が一堂に会して、日常の出来事を話したりコミュニケーションを図ることで、大切な地域のつながりが更に強まると考え、今後も様々な行事を企画し行っていきたいと思います。



### 『平内剣心会』 少年剣道教育奨励賞を受賞！

全日本剣道連盟が認定する平成21年度少年剣道教育奨励賞を当町の平内剣心会が受賞しました。

平内剣心会は、少年剣士たちの健全育成を目指して昭和49年から35年以上にわたり活動を続け、技術と礼法の基本を徹底して実践してきたことが評価されての受賞となりました。

道場を巣立った少年剣士の中には、インターハイや国体出場を果たすなど輝かしい成績を収めた選手も多数おります。今後も、当道場では剣道を通じて社会に貢献できる心の強い少年の育成を目指し活動していきます。

また、現在、一緒に汗を流す会員を募集しております。体験入門・見学等はいつでも自由に行っておりますので、町立武道館へ足を運んでみてください。

○稽古日時 毎週月曜日と木曜日(18:30~21:00)

○稽古場所 平内町立武道館



問・井筒健一 756-2420

### 青森県遊技業協同組合青森支部 AEDを寄贈

3月26日(金)、青森県遊技業協同組合青森支部の秋元採圭支部長が来庁し、社会貢献活動の一環として当町に「AED(自動体外式除細動器)」2台及び収納ボックスを寄贈しました。

秋元支部長は「使用することがない事を願いますが、万が一の場合にお役にしてください」と、蝦名副町長に手渡しました。

町では、早速、年間を通じて多くの観光客が訪れるサポテン公園内の事務室と、役場庁舎1階ホールに設置しました。昨年は県遊技業協同組合から寄贈されており、夜越山オートキャンプ場センターハウスに設置しております。寄贈していただいたAEDが様々な施設に設置され、町民の皆さんが安心して暮らせる、そして、観光客がより楽しめる環境となってきています。



# 暮らしの中の 税

## ◆平成22年度 町税等の納期限はご存じですか？

平成22年度の町税の納期限は次のとおりです。  
忘れずに納めましょう！

### 【平成22年度町税等納期限一覧表】

税 目	期 別	納 期 限
固定資産税	1	平成22年5月31日
	2	" 8月31日
	3	" 11月30日
町・県民税	1	平成22年6月30日
	2	" 9月30日
	3	" 12月27日
国民健康保険税	1	平成22年8月2日
	2	" 8月31日
	3	" 9月30日
	4	" 11月1日
	5	" 11月30日
	6	平成23年1月31日

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、速やかに納めましょう。

問 役場 税務課 住民税係  
755-2115 (内線245・246)

## ◆青森税務署からのお知らせ

### 【平成22年度 国家公務員採用Ⅲ種(税務) 試験について(高校卒業程度)】

仙台国税局では、バイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

- 受験資格  
平成元年4月2日から平成5年4月1日生まれの方
- 受験申込受付期間  
平成22年6月22日(火)から6月29日(火)まで
- 受験申込書の請求  
最寄りの税務署又は下記までご連絡ください。  
※受験申込書の配布は、5月10日(月)から行います。
- 受験申込書の提出先  
人事院東北事務局  
〒980-0014 仙台市青葉区本町3-2-23  
詳細につきましては、下記までお問い合わせください。
- 問 ・青森税務署 776-4241  
・人事院東北事務局 022-221-2022  
・仙台国税局人事第2課 022-263-1111

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22年		青森県交通対策協議会		
	3月中	3月末累計		
発生	434件 (-15)	1492件 (+29)	死者の状況	
	死者	4人 (+2)		11人 (-1)
傷者	533人 (-25)	1839人 (-8)		
			シートベルト	
			飲酒運転による死者	0人 (±0)
			高齢者の死者 ～65歳以上の人～	9人 (+1)
			自動車乗車中の死者	4人 (+1)
			非着用死者	2人 (+2)
			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。

## ブルーロード市町村長サミット開催！

ブルーロードを構成する市町村(青森市・平内町・外ヶ浜町・今別町・蓬田村)の首長が一堂に会し、地域の魅力のPRや、地域住民による芸能発表を行います。

▶日時 平成22年5月23日(日) 14:00～

▶場所 「フェスティバルシティアウガ」5階

青森市男女共同参画プラザA V多機能ホール

※詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

問 青森地域広域観光振興事業実行委員会  
735-5016

## 平内町農業委員会「新委員のご紹介」

新委員が下記のとおりとなりました。

農地等に関するご質問等がありましたら、お近くの委員にお気軽にご相談ください。

◇会長 千代谷 誠 司(山 口)

◇会長職務代理 小 形 輝 生(藤 沢)

◇委員

- ・佐々木 一人(内 童子) ・塩 越 えつ子(清 水 川)
- ・倉 本 義 憲(外 童子) ・相 坂 嘉 一(田 茂 木)
- ・井 筒 強(口 広) ・新 岡 博(寺 町)
- ・鹿 股 利 春(一 本 松) ・相 坂 陸 秀(農協推薦)
- ・後 藤 正 樹(農協推薦) ・工 藤 功(議会推薦)
- ・辻 村 斉(議会推薦)

問 平内町農業委員会事務局  
755-2117

## 「動物ふれあいウィーク」開催！

青森県動物愛護センターにおいて『動物ふれあいウィーク2010』を下記のとおり開催します。楽しいイベント盛りだくさんで皆様のお越しをお待ちしています。

▶日時 平成22年5月3日(月・祝)～5日(水・祝)

午前10時～午後4時

▶場所 青森県動物愛護センター

※イベントの詳細につきましては、ホームページまたは電話にてお問い合わせください。

問 青森県動物愛護センター  
039-3505 青森市宮田字玉水119-1  
726-6100  
<http://www.aomori-animal.jp>

## 電話帳を配達・回収致します

NTT東日本発行の青森県版電話帳(平成22年5月発行)を各ご家庭・事業所へお届けしております。

その際、現在お使いの電話帳は、新しい電話帳とお取替えいたしますので、配達員へお渡しください。

また、NTTでは、地球環境保護として回収した古電話帳から新しい電話帳を作る「電話帳循環型リサイクル」を行っていますので、ご協力をお願いいたします。

なお、ご不在時等で配達員に古い電話帳を渡せなかった場合、後日改めて回収に伺いますので、下記「タウンページセンタ」までご連絡ください。お届けする電話帳の変更や配達冊数の変更につきましても、同所までご連絡ください。

問 タウンページセンタ  
0120-506-309

**5月31日(月)は固定資産税・第1期の納期限です  
忘れずに納めましょう！**

# 平内町職員・人事異動

## ◆4月1日付での町職員の異動、( )内は前職

- ◇保健福祉課長(保健福祉課指導監) 三上 勝則
- ◇会計管理者・会計課長  
(会計課指導監・経理係長事務取扱) 畑井 伸一
- ◇税務課指導監(教育課指導監) 浜田 英世
- ◇町民課指導監(町民課副指導監) 工藤 馨
- ◇産業振興課指導監(産業振興課副指導監) 亀田 敦
- ◇地域整備課指導監(地域整備課副指導監) 佐々木 隆志
- ◇教育課指導監・施設管理係長事務取扱  
(教育課指導監) 蝦名 淳次
- ◇会計課指導監・経理係長事務取扱  
(保健福祉課副指導監) 田中 正美
- ◇議会議務局指導監・庶務係長事務取扱  
(議会議務局副指導監・庶務係長事務取扱) 寺嶋 健一
- ◇平内中央病院指導監・経理係長事務取扱  
(平内中央病院副指導監・経理係長事務取扱) 渡辺 伸一
- ◇平内中央病院総看護師長  
(平内中央病院看護師長) 山田 幸江
- ◇総務課副指導監・防災管財係長事務取扱  
(総務課副指導監) 藤田 一浩
- ◇保健福祉課副指導監(地域整備課副指導監) 遠島 義正
- ◇産業振興課副指導監(税務課副指導監) 江戸 吉範
- ◇産業振興課副指導監(産業振興課長補佐) 田中 博範
- ◇産業振興課副指導監(産業振興課長補佐) 本堂 勇夫
- ◇教育課副指導監・社会教育係長事務取扱  
(教育課長補佐・社会教育係長事務取扱) 逢坂 重良
- ◇町民課長補佐  
(町民課長補佐・住民係長事務取扱) 三浦 跡子
- ◇産業振興課長補佐・観光商工係長事務取扱  
(産業振興課主幹・観光商工係長事務取扱) 船橋 英樹
- ◇平内中央病院看護師長  
(平内中央病院主任看護師) 柴田 育子
- ◇平内中央病院看護師長  
(平内中央病院主任看護師) 工藤 みどり
- ◇総務課主幹・財政係長事務取扱  
(総務課財政係長) 小形 正樹
- ◇総務課主幹・企画政策係長事務取扱  
(総務課企画政策係長) 門脇 淳
- ◇選管主幹・選管庶務係長事務取扱  
(選管庶務係長) 船橋 寿
- ◇税務課主幹・収納係長事務取扱  
(税務課収納係長) 遠嶋 千代光
- ◇保健福祉課主幹・福祉係長事務取扱  
(保健福祉課主幹) 佐々木 朱美
- ◇保健福祉課主幹・保健係長事務取扱  
(保健福祉課保健係長) 逢坂 睦子
- ◇保健福祉課主幹(保健福祉課介護保険係長) 松山 秀子
- ◇保健福祉課主幹・国民健康保険係長事務取扱  
(保健福祉課国保年金係長) 三津谷 博
- ◇保健福祉課主幹・年金後期医療係長事務取扱  
(保健福祉課後期高齢者医療係長) 船橋 浩教
- ◇産業振興課主幹・農業振興係長事務取扱  
(地域整備課上水道管理係長) 船橋 勇

- ◇産業振興課主幹(総務課防災管財係長) 垂井 智也
- ◇地域整備課主幹(産業振興課主幹) 大水 要
- ◇地域整備課主幹・上水道管理係長事務取扱  
(平内中央病院庶務係長) 千代谷 文徳
- ◇教育課主幹・学校教育係長事務取扱  
(教育課学校教育係長) 須藤 鉄博
- ◇町民課住民係長(総務課主任) 森山 実希
- ◇保健福祉課介護保険係長(保健福祉課主任) 金津 良紀
- ◇平内中央病院庶務係長  
(保健福祉課福祉係長) 塩越 信子
- ◇総務課付(県後期高齢者医療広域連合へ派遣)  
(産業振興課農業振興係長) 柴田 正一
- ◇総務課付(県庁へ実務研修派遣)  
(保健福祉課主任) 遠嶋 純一
- ◇保健福祉課主任(総務課主任) 倉本 紀子
- ◇平内中央病院主任看護師  
(平内中央病院看護師) 荒内久 美子
- ◇総務課主査(総務課主査県庁実務研修生) 蝦名 正輝
- ◇保健福祉課主査(教育課主査) 佐々木 健
- ◇保健福祉課主事(町民課主事) 辻村 歩未

## ◆新採用

- ◇総務課主事 佐々木 香澄
- ◇税務課主事 三津谷 航規
- ◇保健福祉課主事 山崎 法子
- ◇産業振興課主事 田中 穰
- ◇教育課主事 江戸 梢
- ◇平内中央病院看護師 松山 純子
- ◇平内中央病院看護師 今 千鳥
- ◇平内中央病院看護師 和田 婦記子
- ◇平内中央病院看護師 小笠原 彩子
- ◇北部上北広域事務組合(平内消防署消防士) 田中 勇斗
- ◇北部上北広域事務組合(平内消防署消防士) 細川 有斗

## ◆退職

- ◇会計管理者 工藤 英俊
- ◇保健福祉課長 亀田 修平
- ◇町民課指導監 工藤 清美
- ◇産業振興課指導監 奈須下 優
- ◇税務課副指導監 寺島 正義
- ◇保健福祉課副指導監 大水 美代子
- ◇産業振興課副指導監 工藤 広志
- ◇平内消防署副署長 須藤 和廣
- ◇教育課長補佐 畑井 英美
- ◇平内中央病院看護師長 佐々木 永子
- ◇平内中央病院看護師 千代谷キミエ
- ◇保健福祉課主任看護師 山本 敏子
- ◇平内中央病院総看護師長 塩越 勝代
- ◇平内中央病院看護師 千代谷 敦子
- ◇平内消防署総括主幹 金津 隆男
- ◇平内中央病院理学療法士 新谷 修一
- ◇平内中央病院看護師 太田 亜希子

### 人口と世帯

男 … 6,331人 (- 36人)

女 … 6,846人 (- 37人)

計 … 13,177人 (- 73人)

世帯数…5,285世帯 (- 19)

平成22年3月末現在

( )は、前月との比較

### 3月受付分

## 戸籍の窓口

### ご結婚おめでとう

萩原愛結	八戸愛結	太田朱美	佐々木佑一朗	小泉優子	塩越亮太	最上朋香	工藤昭仁	柴田晶子	古川洋介	笹原祥子	野藤幸太	飯田恵子	山田宗平
青森市	間木市	外童木子	第1内童子	青森市	第3小浜町	外ヶ浜町	浜子	藤沢	蓬田	中東田	青森市	東滝	第2内童子

本籍地

山谷由衣	山脇太一	蝦名真尋	後藤宝	豊嶋旬	蝦名寧々	赤ちゃん名	(親)	住所	阿部祥子	竹達隆浩	長津千文	小形正幸	青森市	平川	藤沢	川市
------	------	------	-----	-----	------	-------	-----	----	------	------	------	------	-----	----	----	----

### お誕生おめでとう

### お悔やみ申し上げます

荒内輝夫	飯田繁	畑井スエ	福士さだ江	三津谷トメ	三津谷要治郎	畑井リヨ	木村ユキエ	倉本勝登美	竹内辰男	植村由太郎	濱田信夫	濱田キヨ	喪主	住所	細川はつ彥	辻村ミツエ	鳥谷喜代春	飯田ヨシ子
(71)	(73)	(93)	(86)	(91)	(80)	(88)	(81)	(81)	(64)	(79)	(82)	浅所	第2平中	文雄	(90)	(76)	(63)	(82)
豊盛	東滝	伊佐春	勝榮寺	喜代美	西沼館	野内畑	美恵子	文雄	宏明	一代	下田	所	健義	川原	章	信人	利信	和

喪主 住所

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)  
755-2113

## 文 芸

おかつばにへアピン一本風光る  
消火栓塗りがえられて春一番  
風光る監視カメラを横ざり  
欄干に八十八夜の猫がいる  
啓蟄や机とかばん揃いおり  
帰白鳥コホーと一声飛び立てり  
空仰ぐ八十八夜の登り坂  
抱きしめる孫の笑顔や梅の花  
津軽野に八十八夜の息づかい  
花の字も死の字も一字風光る

平内花椿会  
佐々木 定男  
須藤 千和子  
岡本 みどり  
浜田 きみ  
八桁 しづゑ  
福田 博子  
藤田 友子  
工藤 朋子  
亀田 悦  
船橋 久枝

春昼やかけ違いしやぼたん穴  
一杯の寒酒に酔う雪女郎  
軒水柱うれしき時も涙して  
挨拶に始まる躰け桃の花  
からむ糸ほどけぬ少女おにやらい  
子のえがく魚はピンクひなまつり

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

裏表ない人柄でしたわれる  
産休を終えて戦う顔となる  
新聞を老いは丸ごと糧にする  
健康に投資してこそ福が来る  
人生を混合色で生きている  
今年こそそんな思いがもう崩れ  
他愛ない事で夫婦が今日も揉め  
波乱万丈だった人生今値打ち  
眼光に肚の黒さをチラリ見せ  
あの時代金の卵と駆けめぐり  
借金をまだ覚えてた兄の嫁  
忍耐と我を閉じ込める介護心

川柳ひらなひ  
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  
本堂 はじめ