

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

# 広報 ひらな い 10

October 2023(令和5年) No.772



▲みんなですすめよう交通安全青森県キャラバン隊「交通安全教室」



## 新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年9月20日現在の情報をお知らせします！



令和5年 **秋** 開始 接種

オミクロン株(XBB.1.5)に対応した令和5年秋開始接種を実施します(接種費用は無料)。

過去3年間、新型コロナウイルス感染症は年末年始に流行しています。令和5年秋以降、**高齢者をはじめ、重症化リスクの高い方にはXBB対応ワクチンの接種をおすすめします。**

■対 象 者：初回接種を終了した生後6か月以上のすべての方(前回接種から3か月以上経過で接種可)

※初回接種 (・12歳以上の方、5～11歳の方は1・2回目の接種  
・6か月～4歳の方は1～3回目の接種)

■接種券発送時期および接種実施時期：

接種に必要な接種券および案内は、前回の接種時期および年齢に応じて順次お送りします。

| 前回接種時期   | 年齢(R5.9.20時点) | 接種券発送時期     | 接種実施時期      |
|----------|---------------|-------------|-------------|
| ～R5.6.20 | 75歳以上         | 9月上旬～中旬     | 10月上旬～中旬    |
|          | 65歳～74歳       | 9月下旬～10月上旬  | 10月下旬～11月上旬 |
|          | 50歳～64歳       | 10月中旬       | 11月上旬～中旬    |
|          | 12歳～49歳       | 10月下旬～11月上旬 | 11月下旬～12月上旬 |
| R5.6.21～ | 12歳以上         | 11月上旬～中旬    | 12月上旬～中旬    |

・ワクチンの供給状況により、接種実施時期が変更になる可能性があります。

・生後6か月～11歳の方の接種実施時期については、決まり次第対象の方へ案内をお送りします。

■接種券等：今回の接種に必要な接種券一体型予診票は、対象の方へ黄緑色の用紙でお送りします。

前回未使用の接種券がお手元にある場合でも、そちらは**使用できません**のでご注意ください。  
また、他市町村から転入された場合、発行申請の手続きが必要です。本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)および接種済証をお持ちのうえ、健康増進課窓口へお越しください。

■実施場所：町内医療機関(平内中央病院、たざわクリニック、ひきち内科クリニック、まさいく整形外科)

■予約方法：WEBまたは平内町コロナワクチンコールセンターへ電話。

接種を希望する場合は、**必ず予約が必要**です。

※詳細については、対象の方へお送りする案内をご確認ください。

☎ 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30～16:00)  
Tel718-1727

## MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

### 「練習を続けて連覇を」全国大会で大活躍！町長に報告

8月22日(火)、7月に開催された文部科学大臣杯「第65回小学生・中学生全国空手道選手権」で、町スポーツ協会空手道クラブの工藤祐月さん(小湊小)が小学6年女子形個人戦で優勝、後藤凜乃さん(同)が同種目で第3位の好成績を収めたことを船橋町長に報告するため、町役場を訪れました。

報告を受けた船橋町長は「日々努力する精神力がすばらしい。世界を目指してがんばってほしい」と激励しました。

工藤さんは「対戦相手はみんな強かったけれど、優勝できて良かった。来年は3連覇を目指します」と話し、後藤さんは「毎日努力を欠かさず、苦手な部分を直して、来年の大会こそ優勝したい」と抱負を述べました。

結果報告の後には、工藤さんが「岩鶴」を、後藤さんが「観空大」を披露し、見事な演武に出席者一同から大きな拍手が送られました。



▲左から、後藤さん、船橋町長、工藤さん

### 中学生がそれぞれの思いを主張！ - 第70回平内地区少年防犯弁論大会 -

8月25日(金)、平内中学校で、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「第70回平内地区少年防犯弁論大会」が開催され、「挑戦する楽しさ」と題して発表した濱田美羽さん(3年)が最優秀賞に輝きました。

弁論大会には、1年生2人、2年生1人、3年生2人が出場し、各5分の制限時間の中、日常で感じた自らの主張や思いを聴衆へ向けて堂々と発表しました。

濱田さんは、吹奏楽部での自身の経験を語り、今まで経験のない楽器の担当となり、どれだけ沢山練習しても上手く吹けず、自信を失い、「自分には不可能だ」と苦しんでいたときに、卒業する先輩から貰った手紙で自分が成長していたことに気づき、努力をすれば必ず報われるから、何事にも恐れずに挑戦するべきと主張しました。  
なお、濱田さんは10月2日(月)に八戸市で開かれる県東部大会に地区代表として出場します。



▲最優秀賞を受賞した濱田さん

### 交通安全意識の高揚を目指して

8月31日(木)、小湊小学校(木立啓司校長)において、町交通安全母の会(今まゆみ会長)主催で「第13回みんなですすめよう交通安全青森県キャラバン隊メッセージ伝達式」が実施されました。

同式典には交通団体関係者から約20人が参加し、キャラバン隊大坂隊長(県交通安全母の会連合会長)から平内町長へ「交通安全意識の高揚および効果的な交通安全対策の推進にご尽力願いたい」と、県知事からのメッセージ伝達がありました。

また、今会長からは「高齢者の犠牲となる交通事故が後を絶たない状況ではありますが、このような事故の犠牲者減少を目指し、より一層交通安全活動の推進を図っていきます」との挨拶がありました。

このほか交通安全教室が行われ、5～6年生の児童85人が、暗幕テントによる反射材の効果、シートベルトコンビンサーによる急ブレーキの衝撃などを実際に体験しました。

太田丈太郎くん(6年)は「反射材の大事さに気がついた」と話し、片山佳奏さん(同)は「たった5kmでも、とても勢いがあってびっくりした。きちんとシートベルトは着けようと思った」と感想を述べました。



▲時速5kmの急ブレーキの衝撃を体験する児童

### 「平内町プレミアム商品券」の 使用期限は10月31日(火)です！

- ▶期限を過ぎると無効になります。使い忘れがないか確認しましょう。
- ▶未使用の商品券の払い戻しはできません。
- ▶商品券の再発行は行いません。紛失・破損・汚損、盗難被害のないよう適切に管理してください。

☎ 平内町商工会 Tel755-3254 役場 企画政策課 Tel718-1325

## ホタテづくしで楽しむ日

## 「ほたての祭典2023」大盛況！

9月17日(日)、平内町漁協(三津谷廣明組合長)主催の「ほたての祭典」が4年ぶりに開催され、大勢の家族連れらが訪れました。特設会場となった夜越山森林公園には、ほたて汁が先着500人に無料で振る舞われるコーナーのほか、ホタテの串焼きやバター焼き、フライなど、多様なホタテ料理のコーナーが並び、ほたて釣りやほたて貝詰め込みなどの体験コーナーは長蛇の列ができる人気ぶりでした。

また、ステージ上では、二代青森ほたて大使 三津谷有華さんと演歌歌手 彩 青さんの歌謡ショーや竹伸会による津軽三味線の演奏、「ほたて貝ほやし競争」、「ほたて貝タワー競争」などが行われ、観客席からは拍手や声援が飛び交い、盛り上がりを見せました。

ホタテ貝の耳に開けた穴に、養殖用ロープに通したピンを差し込んでホタテを固定する「ほたて耳吊り競争」の男性の部で優勝した山内真樹さん(秋田県大館市)は「耳吊りというのを見たのもやったのも初めて。ほたての祭典は毎年楽しみにしている。今回は福島の友だちと来た。生でも焼いてもおいしい平内のホタテをみんなに持って帰りたい」と笑顔で話しました。



▲ほたて釣りを楽しむ来場者



▲男性の部は出場者全員が初めての耳吊り



## 平内中学校校舎を一般公開しました

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel755-2565

8月8日(火)から2日間、令和5年4月に町内3中学校が統合し、新しく開校した「平内町立平内中学校」の校舎一般公開を行いました。

期間中、地域住民や子ども連れの若者世代など、多くの方が訪れ、大規模改修後の校舎内をじっくりと見学していました。

見学者からは「教室だけでなく、廊下や体育館にまでエアコンがあり、子どもたちにとって快適な環境だ」「トイレが綺麗だった」「エレベーターがあり感動した」などの声が聞かれました。



問 平内中央病院 事務管理部  
Tel755-2131

## 高校生が一日看護体験をしました

7月27日(木)、「高校生一日看護体験」として高校生6人が参加しました。

当院では毎年、看護への理解と関心を深めてもらえるよう、高校生を受け入れています。

今回は、白衣に着替えた高校生が、病棟でバイタル測定や車いすの移送などを実施したほか、リハビリ看護として患者さんと金魚ねぶたを作りながらコミュニケーションするなど、現場でしか味わえない体験をしました。

高校生からは「患者さんと直接ふれあう体験ができて、やりがいを感じたし楽しかった」「実際の医療現場を見て体験して、看護師の仕事がより魅力的に感じられた」などの感想が聞かれました。

皆さんが来てくれたことで院内も明るい雰囲気になりました。この体験で得られた気持ちを忘れずに、将来の目標へ向かって頑張ってください！



## 病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、臨床検査技師および看護師、看護補助員を募集しています。

見学も可能ですので、ご興味のある方は是非お問い合わせください。当院では、ワークライフバランスを重視しています。お知り合いやご友人で病院の仕事に興味をお持ちの方に、ぜひ平内中央病院で募集していることをお知らせください。



☎ 平内中央病院 事務管理部 総務課 Tel755-2131



## キャンプ体験を通じて防災・減災を学ぶ

9月9日(土)～10日(日)、夜越山オートキャンプ場にて1泊2日のキャンプ体験を通じて防災・減災に関する様々なプログラムを体験するイベント「ACTION! BOUSAIキャンプフェス2023(日本赤十字社青森県支部主催)」が開催されました。

このイベントでは、心肺蘇生などの一次救命処置をはじめ、お天気クイズや初期消火、救助・救出などの体験や、非常食の炊き出し、災害時にも役立つアウトドアグッズの紹介など、近頃人気のキャンプと防災・減災をうまく組み合わせたアクティビティが行われ、参加者の防災意識を高める2日間となりました。

青森市から参加した家族は、「炎天下でのキャンプが続いたので、熱中症予防や毒虫の対応などを学びに来た」と話し、また「夜越山のキャンプ場は海も望めロケーションが最高」と夜越山の魅力も聞かせてくれました。



☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



## 「知る」「見る」「ふれる」 ひらない！わくわく探検隊

8月3日(木)、自然体験を通じて自分たちの町のことをもっと知ってもらい、郷土を大切に思う心を育むことを目的に「ひらない！わくわく探検隊(町教育委員会主催、青森大学・水産総合研究所等協力)」が開催され、町内と青森市の小学生7人が参加しました。

ハクチョウの渡来地として国の特別天然記念物に指定されている浅所海岸周辺を会場に、特定非営利活動法人はちろうプロジェクトの鎌田洋平氏指導のもと、水に関連することを遊びながら楽しく学びました。ライフジャケットを身にまとった子どもたちは、盛田川を下り、途中川底のぬかるみに足を取られながらも思い思いに散策しながら、県内屈指の面積を誇る干潟が広がる浅所海岸に辿り着き、魚やカニなどの水生生物を見つけては、歓喜の声を上げていました。

参加した子どもたちは、今回の自然体験活動を通じて、山・川・海のつながりを学び、豊かな自然を大切にしていかなければならないという気持ちをますます強くしたようです。



▲盛田川を探索する子どもたち



▲鎌田氏による水の学習

## ラジオ体操講習会開催！

たった3分15秒の中に13ものエクササイズ！

ラジオ体操は、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動により、筋肉や関節、骨にもいい影響を与えてくれる優れたものです。

正しく行えば肩こり改善、腰痛改善、血流促進、便秘改善、脂肪燃焼、免疫力アップなどの様々な健康効果も期待出来ます。

この機会にぜひ「正しいラジオ体操」を学びませんか？

■日 時：10月8日(日) 10:00～11:30

■場 所：町立体育館

■講 師：NHKテレビ・ラジオ体操実技講師

岡本 美佳 先生

NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント

吉江 晴菜 先生

■その他：参加無料。事前予約をお願いします。

■申込先：町教育委員会生涯学習課生涯スポーツ係

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係  
Tel.755-2565

## 川合俊一氏講演会開催決定！

一流選手が生まれる条件～運気を上げる考え方～

元バレーボール男子日本代表キャプテン。日本体育大学時代から全日本代表入り、ロサンゼルス、ソウル五輪に2大会連続出場の川合俊一氏が来町！

現在は、タレントとしてコメンテーターなどで活躍する一方、公益財団法人日本バレーボール協会会長、日本ビーチバレーボール連盟名誉会長などを務め、バレーボール・ビーチバレーボールの普及にも尽力中。

一流選手が生まれる条件を学び、今後に活かすためにスポーツの仲間やご家族みんなで話を聞いてみませんか？お待ちしております。

■日 時：11月12日(日) 14:00開演

■場 所：町勤労青少年ホーム 体育室

■料 金：500円

■申 込：10月2日(月)申込受付開始  
町教育委員会生涯学習課生涯スポーツ係  
までお問い合わせください。

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係  
Tel.755-2565

## “市町村対抗青森県民体育大会” 優勝チームが報告会

8月9日(水)、7月に行われた「第76回市町村対抗青森県民体育大会」に出場した「ゲートボール」と「剣道」のメンバーが町教育委員会を訪れ、渡辺教育長に優勝を報告しました。

ゲートボールの豊島市太郎さんは「今回は練習の成果が出たと思う。大変なプレッシャーだったし、失敗もあったけど、キャプテンのおかげで優勝できた」と話し、剣道の工藤康貴さんは「全員が集まったのは数回しかなかったが、基本を大事に、毎週必ず稽古をしてきた。30代中心の若いチームなので、稽古を続ければ、来年も優勝できると思う」と話しました。



▲渡辺教育長(前列中央右)に優勝報告したゲートボールと剣道の選手団と荒内護町スポーツ協会会長(前列中央左)

## 「青森県民駅伝競走大会」で力走！町の部“第7位”入賞

9月3日(日)、「健脚でつなげ郷土の和と心」のスローガンのもと、「第31回青森県民駅伝競走大会」が4年ぶりに公道をコースにして開催されました。アスパム前を出発し、ゴールのカクヒロアスレチックスタジアムまで、9区間(26.1km)を40市町村360人のランナーが健脚を競い合いました。

当日は30℃近い気温の中、沿道から多くの声援を受けながら力走。平内町のタスキを最後までつなぎました。

コロナ禍で2年間開催されなかったこともあり、選手選考は難航しましたが、令和4年の出場選手を軸に、6月から猛暑の中練習に励んできた甲斐もあり、4年ぶりに町の部で入賞という結果となりました。

【大会結果】 1時間32分08秒(総合第16位、町の部第7位)

【平内町代表選手】

監督 塩越昭弘 コーチ 長尾 翼、佐々木亮太

第1区 中新田賢治(陸上自衛隊青森) 第2区 二瓶 晴斗(山口小6年) 第3区 福田 千紗(小湊小6年)

第4区 池田 丈礼(東北労働金庫) 第5区 千葉 映仁(浦町中2年) 第6区 能登谷彩葉(平内中3年)

第7区 阿部 航輝(陸上自衛隊青森) 第8区 倉本 紗羅(青森北高3年) 第9区 八戸 彪吾(平内中3年)

控え 長尾翼(平内町役場)、佐々木亮太(平内町役場)、逢坂孝徳(大和町役場)、辻村玲和(会社員)、飯田哲子

(弘前脳卒中リハビリテーションセンター)、二瓶志琉(平内中3年)、船橋秋慊(東小5年)、八戸凰花(東小5年)



▲2区の二瓶選手から3区の福田選手への中継

## 生涯学習カレンダー 10月

|        |                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 4日(水)  | ◆ ひらないカレッジ「SDG'sって何だろう？」(山村開発センター 10:00～)                                       |
| 7日(土)  | ◆ 白鳥渡来地海岸清掃(浅所海岸 9:00～)                                                         |
| 8日(日)  | ◆ ひらないまちラジオ体操講習会(町立体育館 10:00～)<br>◆ 第4回平内町スポーツ推進委員協議会会長杯争奪平内綱引き大会(町立体育館 13:00～) |
| 11日(水) | ◆ ひらないカレッジ「男女共同参画講演～身近な介護問題について～」(山村開発センター 10:00～)                              |
| 14日(土) | ◆ 図書館おはなし会(図書館 お話しコーナー 10:00～)                                                  |
| 19日(木) | ◆ 心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00～12:00)                                                   |
| 28日(土) | ◆ ひらない秋まつり(～29日)                                                                |

## 町立図書館 紹介コーナーその285

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

|                 |            |
|-----------------|------------|
| ①アンリアル          | 長 浦 京      |
| ②カモナマイハウス       | 重 松 清      |
| ③梅雨物語           | 貴 志 祐 介    |
| ④いつまで           | 畠 中 恵      |
| ⑤私たちの世代は        | 瀬 尾 まいこ    |
| ⑥可燃物            | 米 澤 穂 信    |
| ⑦パシヨン           | 川 越 宗 一    |
| ⑧乱菊             | 辻 堂 魁      |
| ⑨元気の素           | 五木寛之、堀江 重郎 |
| ⑩向かい風に進む力を借りなさい | 武 田 鉄 矢    |

そのほかの新刊情報はこちら▶



## 平内町白鳥を守る会「白鳥観察誌」Vol.3

会長 三津谷武志 著

町から平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)にハクチョウの観察を委託され、令和5年度で5年目を迎えます。連日猛暑日が続いており、今シーズンの平内町への「初飛来日」がいつになるのか全く想像がつかない状況です。さて、3回目となる今回は、平内町全飛来数の70%弱を占める「浅所地区」9地点の紹介です。

## ▶浅所地区観察地点

浅所海岸から盛田川上流までの9か所、各地点に観察場所を設定し、毎回同じ観察をします。

(地図1) 浅所地区観察地点：9地点

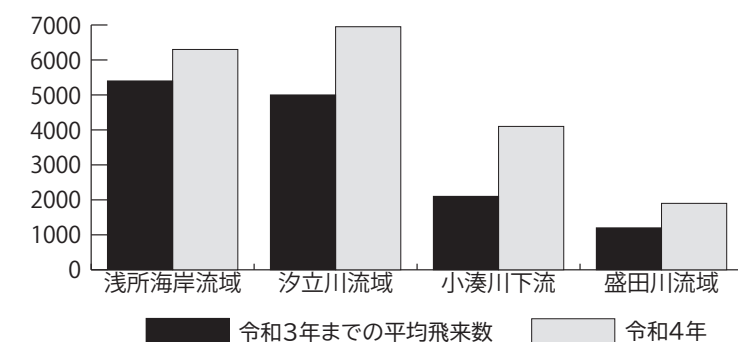


①、②浅所海岸流域 ③、④、⑤汐立川流域 ⑥小湊川下流 ⑦、⑧、⑨盛田川流域

(表1)は浅所地区を地点別に週3回行って観察調査を集計した飛来数の結果です。

令和4年は令和元年から令和3年の平均飛来数と比較するとどの地区も飛来数が多くなっています。浅所海岸と汐立川、盛田川は上流、中流、下流の合計をまとめた結果です。

(表1) 浅所地区別飛来数(10/20～4月末・週3回集計値)



## ▶浅所地区の白鳥

- ・10月から12月中旬頃までは中継地としての役割をする南下期。
- ・12月下旬～2月中旬は浅所海岸で越冬。
- ・2月から4月にかけてに南下したハクチョウが、集中的に北上を開始、平内で休憩しシベリアへ帰行。平内町で1日の飛来数が多いのは、シベリアへ帰る北上期の時期が最大となり、北上期の時期は毎年違い、気候によって変動があります。

## ▶一口メモ

Vol.2で、令和6年に「日本白鳥の会」総会・研修会が平内町で開催される旨を紹介しましたが、2月10日(土)～11日(日・祝)に行うことが決定しました。また、11日は町教育委員会主催の「ハクチョウのまちシンポジウム」とコラボし、日本白鳥の会会員が各地で日頃研究している内容などを紹介する発表会も予定しています。

大変貴重で面白い話を生で聞ける機会となります。後日、町教育委員会から具体的な内容が発表されますので、ぜひご参加ください。

## 群れからはぐれた？

連日の猛暑日が続く8月下旬、浅所海岸松島近辺に成長1羽を確認しました。近くの住民の情報では約1か月以上前から時々見かけ、飛べないようだと話しています。今後の動向が気になります。

“国民健康保険制度”は  
お互いに助け合う制度です

国民健康保険制度(国保制度)は、病気やケガで入院したとき安心して医療が受けられるように税を出し合い、お互いに助け合おうといった相互扶助の制度です。

国保加入者の医療費が増加すると、国保制度の財源の基本である国保税も必然的に高くなってしまいます。さらに、未納の方が増えてくると制度が崩れてしまいかねません。

そうならないためにも、一人ひとりが健康への意識を高め医療費の節約につなげることと、国保税をきちんと納めていただく必要があります。

## 国民健康保険税を長い間納めないでいると、もしものときに大変です！

納期限が過ぎると督促が行われます



それでも納めないでいると、通常の保険証の代わりに「短期被保険者証」が交付されます



納期限から1年を過ぎると保険証を返してもらい、代わりに「資格証明書」が交付されます



納期限から1年6か月を過ぎると、国保の給付が全部、または一部差し止めになります



最終的には、財産などの差押えの処分を受けます

この時点で納めないと延滞金などが徴収される場合がありますので、速やかに納めましょう。

## 短期被保険者証とは？

保険証の有効期間が、3か月と短くなりますので、頻繁に保険証の更新の手続きが必要になります。

## 資格証明書とは？

保険証とは違い、被保険者であることを証明するだけのものであるため、医療費は一旦、全額自己負担することになります。

## 国保の給付とは？

医療費・高額医療費・出産一時金・葬祭費などがあります。



## 介護保険についても制限を受けます！

40歳～64歳の人は、国保税の中に介護保険負担分が含まれていますので、国保税を滞納すると、いざ介護保険からサービスを受けようというときに、給付に制限を受けることになります。

## 随時納税相談を行っています！

生活保護を受給したり、災害(火災・風水害など)、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合、納期限までに申請することにより税金が減額・免除されることがあります。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などでもできますので、納付方法などについてお気軽にご相談ください。

問 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

## 「消費税インボイス説明会」を開催

令和5年10月1日から消費税インボイス制度が実施されました。青森税務署では、皆さまにインボイス制度への理解を深めていただけるよう説明会を開催します。

■日時：10月17日(火) ①10:00～②13:30～  
11月17日(金) ①10:00～②13:30～  
12月25日(月) ①10:00～②13:30～

■場所：青森市長島1丁目3-5  
青森第二合同庁舎 1階共用会議室

■備考：開催日の2日前までに事前予約が必要です(各回定員30人)。  
時間は①②とも90分程度、説明終了後に個別相談を受付します。

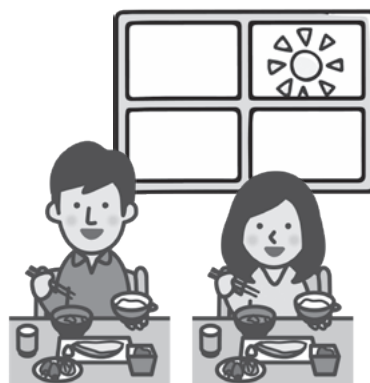
問 青森税務署法人課税第一部門 TEL776-4294

問 平内町白鳥を守る会事務局(平内町教育委員会 生涯学習課内) TEL755-2565

朝しっかり、夜は腹八分目

## 1日の始まりは朝ごはんから

私たちの体は、毎日の食事からできており、朝食は子どもにとっても大人にとっても1日の活力源です。しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、朝食を食べない人が若い世代を中心に多くなっています。朝食を抜くと、集中力が低下し、勉強や仕事がかどらなくなったり、血糖値の急変動につながり、昼食を食べた時に血糖値が上昇しやすくなってしまいます。朝から勉強や仕事に集中できるように毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。



### 家で朝食を食べる時間がない人

仕事場や移動中に食べられるおにぎりやサンドイッチなどを準備しておきましょう。

### 朝調理する時間がない人

すぐに食べられるものを準備したり、おかずを前日に多めに作っておきましょう。

### 朝食欲がない人

前日の夕食に食べ過ぎたり、寝る直前まで食べたりしていませんか？夕食の食べ方を見直しましょう！

## 家にあると便利な食材

### 主菜の材料となるもの

そのまま食べられて、調理が簡単にできるもの。豆腐、納豆、ツナ缶、卵、ウィンナーやハム、魚肉ソーセージ、ちくわなど。



### 副菜の材料となるもの

生で食べられるもの、皮むきの必要がないもの、火の通りが早いもの。キャベツ、きゅうり、トマト、レタス、もやし、きのこ、カット野菜や冷凍野菜など。



### 牛乳・乳製品・果物

そのまま食べるのはもちろん、料理に活用できる牛乳、チーズ、ヨーグルト、りんご、バナナなど。



思春期における心身の成長発達や、生命の尊さを理解しよう！

## 平内中学校で「思春期教室」を開催しました

7月4日(火)、平内中学校(加藤日寿校長)において、思春期教室を開催しました。

思春期教室では、青森大学社会学部教授 船木昭夫先生より、「ここからだが健康になるために～リラックス・挑戦・相談～」というテーマで、ストレスとは何か、「悪いストレス」を「良いストレス」へ変える必要性などについて、お話していただきました。

またグループワークを実施し、様々なストレス対処法と、ストレスと向き合うときには、自分自身で解決しようとせず、誰かに相談するということを学びました。



## "健康展"開催のご案内

「ひらない秋まつり」の開催にあわせ、「健康展」を開催します。健康に関するコーナーを設けますのでぜひ会場へお越しください。  
○日 時：10月28日(土)/29日(日) 10:00～15:00  
○会 場：町武道館



手のひらから  
野菜摂取量を測定  
「ベジチェック」登場！

無料です！

集団検診を受診し忘れたという方必見！

## 「住民健診フォローアップ健診」のご案内

集団検診の日程が合わず受診できなかった方や、まだ健診を受けていない方を対象に11月～3月までの下記日程で健診を行います。まだ健診を受診していない方は、がん検診と同時に無料で受診できますので、ぜひお申し込みください。



■健診場所：青森県総合健診センター

| 特定健診・がん検診※・肝炎ウイルス検査<br>受付時間：8:00～10:00 |                             | 子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診<br>受付時間：12:30～13:30 |
|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 11月                                    | 21日(火)、22日(水)、24日(金)        | 14日(火)、20(月)、27日(月)、30日(木)            |
| 12月                                    | 1日(金)、4日(月)、6日(水)、7日(木)     | 5日(火)、13日(水)                          |
| 1月                                     | 11日(木)、12日(金)、23日(火)、24日(水) | 5日(金)、15日(月)、19日(金)、25日(木)、31日(水)     |
| 2月                                     | 2日(金)、19日(月)、20日(火)         | 1日(木)、5日(月)、9日(金)、21日(水)              |
| 3月                                     | 1日(金)                       |                                       |

《特定健診・各種検診の内容》

※対象年齢は、令和6年3月31日時点での年齢(年度内年齢)です

| 種 類               | 内 容                                            | 対 象 者                                               |
|-------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 特定健診              | 問診・身体測定、血圧測定・血液検査・尿検査<br>心電図・眼底検査・医師の診察など      | ・国民健康保険加入者<br>・後期高齢者医療制度加入者<br>・生活保護受給者<br>・39歳以下の方 |
| ※<br>がん<br>検<br>診 | 肺がん検診 胸部レントゲン検査                                | 18歳以上の方                                             |
|                   | 胃がん検診 バリウムによる胃部エックス線検査<br>(安全確保のため体重130kg未満の方) | 40歳以上の方                                             |
|                   | 大腸がん検診 便潜血検査(2日法)                              | 30歳以上の方                                             |
| 肝炎ウイルス検査          | 血液検査                                           | 40歳以上で過去に受けたことがない方                                  |
| 子宮がん検診            | 頸部細胞診検査                                        | 20歳以上の偶数年齢の女性                                       |
| 乳がん検診             | マンモグラフィのみ(視触診はありません)<br>授乳中・断乳1年未満の方は受診できません。  | 40歳以上の偶数年齢の女性                                       |
| 骨粗しょう症検診          | エックス線による骨密度検診                                  | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性                            |

■予約方法：青森県総合健診センターへ電話でお申し込みください。

TEL741-2336 (平日13:00～17:00)

■予約期間：希望する健診日の1か月前まで

「平内町フォローアップ  
健診の申し込み」と  
伝えると、スムーズに  
予約できます。



問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

企画  
お知らせ平内役場前バス待合所  
を改修中です

これまで使用してきた平内役場前バス停の待合所が老朽化しているため、現在、改修工事を行っています。これに伴い、屋根やベンチがない状態が10月末まで続きます。バス利用者にはご不便をおかけしますがご理解くださるようお願いいたします。

## バス待合所はきれいに使いましょう

町民バスの待合所は、町または町内会が設置し、地域の方々の見回りや清掃ボランティアによって維持管理されています。

しかしながら、ごみを捨てたり、ベンチや床を汚したりするなどのマナー違反が原因で待合所を気持ちよく使えないという声が届いています。バス待合所はみんなの居場所です。マナーを守って、きれいに使いましょう。



問 役場 企画政策課課 企画政策係 Tel718-1325

生活環境  
お知らせ困ったら一人で悩まず  
“行政相談”

10月16日(月)～22日(日)は「行政相談週間」です。皆さんが毎日の暮らしの中で、役所が行う仕事に関する苦情や意見・要望があったときに、身近な相談相手となるのは、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員です。相談無料で秘密は厳守しますので、困ったときはお気軽にご相談ください。

## 【こんなときはご相談を】

- ・苦情を直接申し出にくい。
- ・要望があるが、どこへ話をしたらよいかわからない。
- ・道路や側溝が壊れているので直してほしい。
- ・困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない。

平内町の行政相談委員  
加藤 隆弘 氏



問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113  
総務省行政相談センター  
きくみ青森 Tel0570-090110

統計  
お知らせ「2023年漁業センサス」  
を実施します！

## 調べます！日本の水産業

農林水産省では、令和5年11月1日を基準日として「2023年漁業センサス」を全国一斉に実施します。

この調査は、5年ごとに実施しており、我が国の水産業の実態を明らかにする“水産業の国勢調査”ともいべき大切な調査です。

統計調査員が、漁業者や水産関係者の方々のところへ調査票記入のお願いに伺った際には、調査票への回答にご協力をお願いします。なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

また、調査により集められた調査票の記入内容は、統計を作成・分析する目的以外に使用することは絶対にありません。

問 役場 企画政策課課 広報統計係 Tel718-1325

おひさまひらなより  
サークル開催のお知らせ

## ● ● ● すこやかマタニティサークル ● ● ●

■日 時：10月17日(火) 10:00～11:30

■場 所：まちなかオフィス

■内 容：産後ダンス(赤ちゃんと一緒にエクササイズ)、離乳食について、助産師への個別相談、参加者の皆さんで交流・情報交換

■対 象：産後のママ、パパ、おじいちゃん、おばあちゃん  
※生後3か月～程度の首が据わっている赤ちゃんが対象です。

■持ち物：母子健康手帳、抱っこひも、タオル、飲み物

■その他：動きやすい服装でお越しください。

## ● ● ● マンマケア ● ● ●

マンマケアでは、助産師さんに直接相談できます

■日 時：10月17日(火) 13:00～15:30

■場 所：町勤労青少年ホーム(和室)

■内 容：産後の体のケア、おっぱいケア、授乳量測定

■対 象：産後1年以内のママ

■持ち物：母子健康手帳、フェイスタオル2枚、バスタオル2枚

※予約が必要です。下記までご連絡ください。

問 おひさまひらな(役場 健康増進課内)  
Tel718-0019

生活環境  
お知らせ町民の生活や人権を守るため  
「行政相談員」、「人権擁護委員」が活動

## 人権・行政啓発活動を行いました

8月19日(土)開催のひらな夏まつりにて、当町の人権擁護委員および行政相談員が、来場者へ向けて人権・行政啓発活動として、来場者に声をかけ、チラシや啓発物品の配布を行いました。

受け取った方からは「もし何かあったら相談したい」などの声が聞かれました。

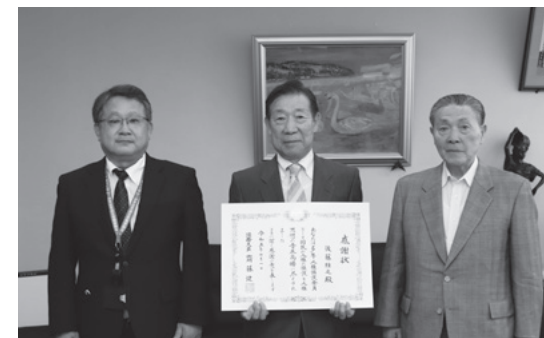


▲啓発物品を配布する人権擁護委員と行政相談員

長年の功績により  
「法務大臣感謝状」が贈呈されました

7月31日(月)、当町の人権擁護委員として貢献され、令和5年6月末をもって退任された後藤雅之氏(浦田)へ、町役場において青森地方法務局人権擁護課 平泉強課長より「法務大臣感謝状」が伝達されました。

この感謝状は、平成23年から12年間の長きにわたり、地域住民の人権擁護と人権思想の普及高揚に尽くされ、多くの功績を挙げた後藤氏に対し、法務大臣より謝意を表し贈られたものです。



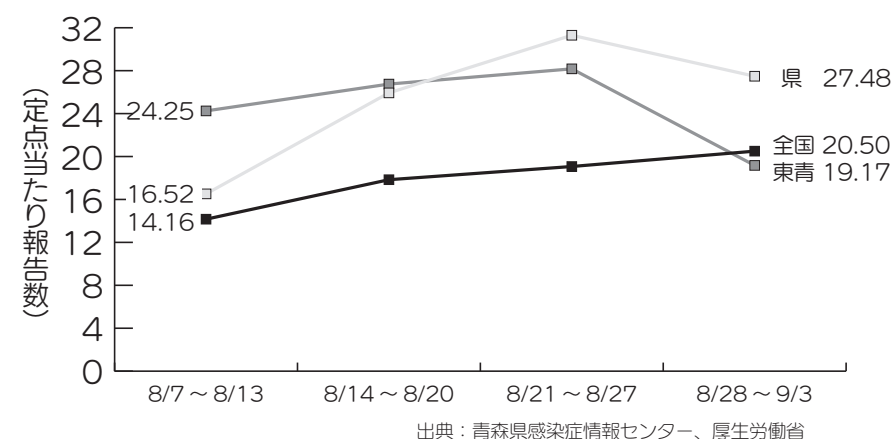
▲左から平泉課長、後藤氏、船橋町長

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

健康増進  
お知らせ感染対策は、個人・事業者の判断が基本となります！  
新型コロナウイルス感染状況について

9月11日時点での最新の感染状況についてお知らせします。引き続き「基本的な感染対策」に取り組みましょう。

## 新型コロナウイルス感染症定点当たり報告数の推移



※東青とは、東地方保健所管内と青森市保健所管内を合わせたものです。

## 基本的な感染対策



- ・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問するとき
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車するとき

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

国民年金  
……  
お知らせ

## 年金生活者支援給付金を請求し忘れていませんか？

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

## ■対象となる方

| 老齢基礎年金の受給者                                                                                                           | 障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 以下の要件を <b>すべて</b> 満たしている必要があります。<br>・65歳以上である<br>・世帯員全員の町民税が非課税となっている<br>・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が <b>878,900円以下</b> である | 以下の要件を満たしている必要があります。<br>・前年の所得額が <b>4,721,000円以下</b> である<br>(※扶養親族の人数に応じて変動) |

## ■請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方  
対象となる方には、日本年金機構より**9月初旬頃**から、請求可能である旨のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。
- ②年金を受給しはじめる方  
年金の請求手続きと併せて手続きをしてください。

## ■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金の請求でお困りになったときはお電話ください。  
「給付金専用ダイヤル」0570-05-4092(ナビダイヤル)

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel718-0019  
日本年金機構 青森年金事務所 Tel734-7495(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)

後期高齢  
……  
お知らせ保険料が年金から天引き  
(特別徴収)されている方へ

年金から徴収される保険料額は次のとおりです。

## 【保険料の年金天引き額】

## ①4月・6月・8月

年金振込時に令和5年2月と同額を天引きで徴収済(仮徴収)

## ②10月・12月・令和6年2月

令和5年7月に決定した保険料の年額から  
①の仮徴収した額を差し引いた残額を分割して、  
天引きで徴収(本徴収)

※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書などでご確認ください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel718-0019  
青森県後期高齢者医療広域連合 Tel721-3821

地域包括支援  
……  
お知らせ介護予防教室開催の  
お知らせ

介護予防教室の一環として、「口腔ケア講座」、「栄養講座」を開催します。

## &lt;口腔ケア講座&gt;

■日時：10月5日(木) 10:00～12:00

■講師：青森県歯科衛生士会 濱田咲美氏

■場所：町勤労青少年ホーム 視聴覚室

## &lt;栄養講座&gt;

■日時：11月2日(木) 10:00～12:00

■講師：役場 健康増進課 管理栄養士

■場所：町勤労青少年ホーム 調理室、視聴覚室

※参加を希望する方は、下記までご連絡ください。

問 平内町地域包括支援センター(福祉介護課内)  
Tel755-2114

国 保  
……  
お知らせお薬代の節約に  
つなげませんか

## 「ジェネリック医薬品」を活用しましょう

## ■ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。

価格は新薬より安いので、経済的負担が少なくなるというメリットがあります。様々な疾病の治療に、ジェネリック医薬品が普及してきていますので、希望される方はかかりつけ医や薬剤師にご相談ください。  
※ジェネリック医薬品が存在しない場合や変更が出来ない場合もあります。

## ■なぜ、今ジェネリック医薬品なの？

近年、高齢化や生活習慣病の増加に伴い医療費が増加しています。

ジェネリック医薬品を利用することで、薬代にかかる窓口負担を軽くすることに繋がります。

## 「リフィル処方箋」を知っていますか？

令和4年4月からリフィル処方箋制度が始まりました。リフィル処方箋とは、繰り返し使用できる処方箋で、症状が安定している患者に対して、医師が一定期間処方が可能と判断した場合に、最大3回まで医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取ることができる制度です。通院にかかる時間や医療費の負担が抑えられる等のメリットがあります。

詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

福 祉  
……  
お知らせ令和5年度青森県平内町電力・ガス・食料品等  
価格高騰緊急支援給付金に関するお知らせ

広報ひらない8月号でもお知らせしましたが、エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響が続く中で、物価高騰の負担感が大きい低所得世帯の負担の軽減を図るため、住民税非課税世帯等に対して**1世帯当たり3万円**の給付金を支給します。

対象となる世帯には、7月20日付けで「給付金支給要件確認書」を送付しました。確認書が届いた方は、必要事項を記載し、同封の返信用封筒で**10月31日(火)までに返送してください**。返送がない場合は本給付金の受給ができません。

生活環境  
……  
お知らせ10月は「スマートムーブ  
通勤月間」です！

県では、地球温暖化対策として、「自動車からの二酸化炭素(CO2)排出削減」を課題としています。

そこで、マイカー通勤に着目し、ノーマイカー通勤(電車や徒歩、自転車への転換)やマイカー通勤時のエコドライブ実践にチャレンジして、自動車からのCO2排出量削減に取り組んでいただくため、10月を「スマートムーブ通勤月間」に設定しています。

マイカー以外の通勤手段がない場合は、エコドライブ通勤に取り組みましょう。

5つ以上実践しよう！  
エコドライブ10のすすめ

- ① 自分の燃費を把握しよう
- ② ふんわりアクセル「eスタート」
- ③ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ④ 減速時は早めにアクセルを離そう
- ⑤ エアコンの使用は適切に
- ⑥ ムダなアイドリングはやめよう
- ⑦ 渋滞を避け余裕をもって出発しよう
- ⑧ タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨ 不要な荷物はおろそう
- ⑩ 走行の妨げとなる駐車はやめよう

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

消 防  
.....  
お知らせ平内消防署による  
“秋の火災予防運動プロジェクト” 始動！

平内消防署では、10月16日(月)～22日(日)まで行われる、秋の火災予防運動週間に、幼稚園、小学校、中学校と連携し、平内町の地域住民へ火災予防を呼びかける運動を実施します。

## &lt;平内中学校との取り組み&gt;

沖崎俊介さん(平内中1年)に町役場の放送室で、地域住民へ火災予防を呼び掛ける広報文の音声収録に挑戦していただきました。昨年までは、成人の音声でアナウンスしていましたが、より多くの町民に関心を持ってもらおうと、中学生の音声によるアナウンスを採用しました。平内消防署では初めての取り組みです。

挑戦してくれた沖崎さんは、初めての音声収録に、「とても緊張したが、練習どおりに上手にできた。自分の呼び掛けで、1人でも多くの方が、火災予防に気を付けてくれるといいな」と話しました。

今回収録した音声は、火災予防運動週間の朝と夕方に防災行政用無線にて放送予定です。



▲録音に挑戦する沖崎さん

## &lt;山彦幼稚園との取り組み&gt;

幼年消防クラブ員の子どもたちに、火災予防運動週間に、消防車両で巡回中に流す広報文の音声収録に協力していただきました。

この取り組みは「消防車から君の声が聞こえる」をキャッチフレーズに春にも行われましたが、好評につき、2回目となります。子どもたちは、「戸締まり用心、火の用心」と、かわいい元気いっぱいの声で音声収録を楽しんでいました。

火災予防運動週間中は消防車から流れる小さな消防士たちのメッセージをぜひ聞いてください。

※小学校と中学校の放送委員会との取り組みは広報ひらな11月号で紹介します。



▲拍子木を鳴らしながら「火の用心」と呼びかける園児たち

問 平内消防署 予防係(担当：沖崎) Tel755-3119

生活環境  
.....  
お知らせ

## 犬、猫の適切な飼育をお願いします

飼い主の方には、社会に対する責任がありますので他人へ迷惑をかけないようにマナーを守り、適切な管理をお願いします。

## 猫は屋内での飼育が推奨されています

猫は屋外へ放すとケガや病気によって命を落としたり、他人の敷地に入ってフンをする等の迷惑をかけたりする可能性があります。野良猫の餌やりも同様に迷惑をかける可能性があるのですやめましょう。

## 犬の散歩中のフンを放置しないようにしましょう

フンの放置はニオイや見た目で他人に不快感を与えてしまいますので袋などを持ち歩き、必ず回収して持ち帰るようにしましょう。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



## みんなで作った「かかし」を見に来てください

小湊地区農地水保全の会(新潟博会長)で、小湊字赤川に愛宕会(1平中老人クラブ)、老栄会(2平中老人クラブ)、平中婦人会、下町婦人会で制作した“かかし”8体とモニュメントを立てました。

地域で何か楽しいことをしたいと始めて、今年で7回目となりますが、回を重ねるごとに、かかしのクオリティーが高くなっています。令和6年度にかかし制作に参加したい方は、事務局までご連絡ください。

なお、かかしは稲刈りの終わる10月中旬まで展示しています。ぜひご覧ください。

平中婦人会制作の  
「平内音頭で豊作祈願」

問 小湊地区農地水保全の会事務局(辻村) Tel080-6011-3859

令和5年度  
同窓会総会・懇親会のお知らせ

コロナ禍により4年ぶり、平内校舎が閉校して初の「青森県立平内高等学校・青森東高等学校平内校舎(平内分校)同窓会総会・懇親会」を開催します。

みんなで「青春時代」にタイムスリップしましょう！  
恩師、同窓生お誘い合わせのうえ、奮ってご参加ください。

■日時：11月11日(土) 18:00～

■会場：割烹さん平

■会費：3,000円(当日ご持参ください)

■申込：11月3日(金)締切。事務局までお申し込みください。

■その他：総会当日に発熱などがある場合は、無理をせず、欠席する旨ご連絡ください。

問 同窓会事務局(担当：逢坂)  
Tel090-6624-8031

45歳以上の就職活動中の方対象  
中高年・シニアのための合同企業説明会

中高年・シニアの雇用に積極的な企業(15社程度)の担当者が、会社概要・求人内容・仕事の内容を説明します。カウンセリングのブースもあり、様々な相談ができます。

## ◆青森会場

■日時：10月25日(水) 13:00～16:00  
(受付12:30～15:00)

■会場：アウガ5階AV多機能ホール

※ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」も開催。

※当説明会は、雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

問 ネクストキャリアセンターあおもり  
Tel723-6350  
メ-ル chuukounen@ims-hirosaki.com

## 脳卒中・心臓病等総合支援センターが「第2回 青森県県民公開講座」を開催

弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センターで「青森県県民公開講座」を開催します。参加・相談ともに無料です。ぜひご参加ください。

■日時：10月26日(木) 15:00～16:00

■場所：①弘前大学医学部コミュニケーションセンター

②弘前大学医学部附属病院「脳卒中・心臓病等総合支援センター」内で  
実況中継

③ZOOMにて配信

■定員：現地開催・ZOOM 各100人

■内容：①「脳卒中を予防するお食事」

講師：管理栄養士 嶋崎 真樹子

②「脳卒中とお薬の付き合い方」

講師：薬剤師 大久保 翔

③個別相談会(希望者のみ)メールや電話でも相談可

■申込：①HPの「県民公開講座参加申し込み」から

②2次元バーコード内登録フォームから

③お電話、メールにて申し込み

問 弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター  
Tel0172-39-5459 メ-ル noushincenter@hirosaki-u.ac.jp





青森県中小企業者等LPガス・特別  
高圧電気価格高騰対策支援金を給付

県では、エネルギー価格高騰の影響により、厳しい経営環境が続いている県内中小企業者の負担軽減を図るため、国の「電気・ガス価格激変緩和対策事業」の支援対象外となっている「L Pガス」や「特別高圧電気」を使用する県内中小企業者に対し、その使用量に応じて支援金を給付します。

■給付金額：  
令和5年1～9月分の使用量に支援単価を乗じた額

| 支援単価    | 1～8月分                 | 9月分                    |
|---------|-----------------------|------------------------|
| 業務用LPガス | 62円/㎡                 | 31円/㎡                  |
| 特別高圧電気  | 2.5円/kWh<br>(上限月50万円) | 1.25円/kWh<br>(上限月25万円) |

■申請受付期間：10月2日(月)～11月30日(木)  
※郵送の場合は当日消印有効

■申請先：主たる事業所の所在地を所管する商工会、  
商工会議所または青森県商工会連合会

■専用電話相談窓口：  
Tel0120－66－0217(通話料無料)  
(開設は12月25日(月)までの平日 9:00～17:00)

※詳細は県HP(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/shoko/chiikisangyo/>)を  
ご参照ください。



裁判員模擬裁判を開催します！

裁判所では、10月1日の「法の日」から7日までを「法の日週間」とし、法の尊重、基本的人権の擁護、社会秩序の確立の精神を高めるための広報活動を全国各地で行っています。

青森地方裁判所では、「法の日」週間記念行事を次のとおり開催します。

■日時：10月12日(木) 13:30～16:00頃  
(受付13:10～)

■場所：青森地方裁判所(青森市長島1丁目3-26)

■内容：裁判員模擬裁判

■対象：一般の方30人(先着順、参加無料)

■申込：青森地方裁判所事務局総務課庶務係へ電話  
でお申し込みください。  
(申込受付時間：平日9:00～16:30)

☎ 青森地方裁判所事務局総務課庶務係  
Tel722－5421

「未来への約束を、  
公正証書が守ります。」

10月1日から7日までは「公正週間」です。  
公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場において、国の公務である公正事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

- 公証人の主な業務
- ・公正証書で契約書を作って、大切な財産を守ります。
  - ・公正証書で遺言書を作って、大切な人に遺産を譲ります。
  - ・公正証書で養育費の給付契約書を作って、子どもの将来を守ります。
  - ・任意後見契約書を作って、老後の安心を確保します。
  - ・会社などを設立するための定款を認証します。
  - ・私署証書に確定日付印を押捺して、文書の存在を証明します。

※手数料は法定されていますので、安心してご利用いただけます。

※公正事務に関する相談は無料です。お気軽にご相談ください。

☎ 青森公証人合同役場 公証人 中 川 一 人  
(青森市長島1丁目3番17号 阿保歯科ビル4階)  
Tel776－8273

「介護・医療・福祉就職デイ」を開催

ハローワーク青森では、11月11日の「介護の日」に合わせて、介護・医療・福祉の仕事に関する就職面談会を開催します。

■開催日：10月25日(水)、10月27日(金)、  
10月30日(月)、11月8日(水)、  
11月10日(金)

■開催時間：いずれの日も14:00～16:00

■会場：ハローワーク青森 2階会議室

※参加事業所の求人一覧については、ハローワーク青森にて配布するほか、青森労働局HP(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)に掲載します。

※詳細は、ハローワーク青森職業紹介第二部門にお問い合わせください。

☎ ハローワーク青森 職業紹介第二部門  
Tel776－1561(42＃)

2023年開催決定！

平内町民文化祭  
作品展示、舞台発表、催事

会場  
町立体育館  
町立山村開発センター

産直マーケット  
農林水産物コーナー

会場  
町立体育館前駐車場

収穫の秋、文化の秋、産業の秋を  
まるごと楽しめるイベント

ひらない秋まつり

日時

10月28日(土) 9:00～16:00  
10月29日(日) 9:00～15:00

※詳細については今後配布される  
チラシ・ポスターなどでご確認ください。

☎ ひらない秋まつり実行委員会(役場 水産商工観光課内) Tel755－2118

商工会びっくり市  
物品販売、食堂、抽選会

会場  
町立体育館  
町立山村開発センター

平内町健康展

展示コーナー、測定コーナー  
会場 町武道館

「子育て支援センター」行事予定

| 日 程                     | 活動・場所                | 内 容                |
|-------------------------|----------------------|--------------------|
| 10月3日(火)<br>9:45～11:15  | ぴよぴよ絵本サークル<br>支援センター | 絵本や紙芝居などの<br>読み聞かせ |
| 10月10日(火)<br>9:45～11:15 | 親子ふれあいワーク<br>支援センター  | 保育園児学会             |
| 10月18日(水)<br>9:45～11:15 | すくすくクラブ<br>支援センター    | 身体測定<br>おもちゃ遊び     |
| 10月25日(水)<br>9:45～11:15 | 手芸サークル<br>支援センター     | 簡単にできる小物製作         |

☎ 平内町地域子育て支援センター  
(東和保育園内)  
Tel758－1214 インスタQRコード▶



不正軽油の撲滅にご協力ください

不正軽油とは、主に灯油やA重油を不正に混ぜて、  
軽油と称して流通しているものです。

軽油には、1リットルあたり32.1円の軽油引取税  
が課せられますが、不正軽油は、軽油引取税を免れ  
ようとする悪質な脱税行為です。

不正軽油の製造、販売、使用はもちろん、不正軽  
油に使用されることを知りながら材料を提供、運搬  
した人、不正軽油を製造する場所を提供した人など  
も重い罰則が適用されます。

不審な業者や施設などの情報がありましたら、ぜひ  
東青地域県民局県税部までお知らせください。

☎ 東青地域県民局県税部 課税第一課  
Tel734－9976

8月  
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,786人(－6人)  
女…5,258人(－7人)  
計…10,044人(－13人)  
世帯数…4,800世帯(＋5)  
令和5年9月1日現在  
( )は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地  
(三津谷 滉 太 東 和  
川 口 萌々華 青 森 市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地  
三津谷 そら か 翔(貴仁)浅 所  
馬 澤 杏 か 嘉(康毅)西 沼 館  
小 形 そ 爽 空(大三郎)新 生 町



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
竹 内 利 雄(88)直 人 茂 浦  
竹 内 光 美(80)直 人 茂 浦  
須 藤 初 子(83)昭 雄 板 橋  
植 村 定 信(90)日 吉 下東田沢  
和 島 み さ(73)聡 下東田沢  
大 水 健 二(90)千 春 折 戸  
蛎 崎 勇貴夫(81)環 第1勝田町  
田 村 未 来(52)光 顯 浪 打  
工 藤 由 光(92)由 正 松 野 木  
逢 坂 ミ 丕(89)洋 一 青 森 市  
柴 田 ミ ネ(89)秀 彦 白 砂



【6年の部最優秀賞】  
笹原 望愛(小湊小)

## 「平内町環境ポスターコンクール」 最優秀賞発表！

町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指して「平内町環境ポスターコンクール」を実施しました。

このコンクールは、環境秩序を守り、子どもから大人まで環境意識の向上を図るため、町内の小学生(4～6学年)を対象に実施したもので、合計145点の作品が寄せられました。

この中から学年毎に「最優秀賞」、「優秀賞」、「入選」作品を選出し、受賞した児童には賞状と副賞が贈られました。

受賞作品などは町内バス停留所はじめ、町内施設33か所へ掲示していますので、ぜひご覧ください。

今後とも「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶に皆さまのご協力をお願いします。



【5年の部最優秀賞】金津ゆうり(東小)



【4年の部最優秀賞】伊瀬谷八千代(小湊小)

### 【優秀賞】

6年の部：森山あかり(小湊小)、阿部 桃花(山口小)  
5年の部：中村 杏(小湊小)、八戸 風花(東小)  
4年の部：横川奈々花(東小)、涌井 滯(山口小)

### 【入選】

6年の部：須藤 彩友(小湊小)、本荘 有香(小湊小)、小山内夢香(小湊小)  
5年の部：船橋 結愛(小湊小)、江戸 楓(東小)、須藤 光龍(山口小)  
4年の部：船橋 凜華(小湊小)、木戸あいり(東小)、佐々木玲奈(山口小)

問 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113



1人分 244kcal / 塩分1.1g

牛乳とチーズを使って簡単に作れる鮭のクリーム煮です。鮭に小麦粉をまぶして焼くことで、うま味を閉じ込め、牛乳にとろみがつきやすくなります。また、鮭には、ビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。

## ♪ 今月のcooking ♪ [ 鮭とブロッコリーの チーズクリーム煮 ]

### 《 材料(2人分) 》

○生鮭・・・2切れ    ○しめじ・・・40g    【A】 { 牛乳・・・150ml  
○塩、こしょう・各少々    ○ブロッコリー・・・60g    { コンソメ・小さじ1  
○小麦粉・・・大さじ1    ○オリーブ油・小さじ2    ○とろけるチーズ・・・1枚  
○玉ねぎ・・・60g    ○パセリ(みじん切り)・少々

### 《 作り方 》

- ① 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分けます。ブロッコリーは小房に分けてサッとゆでます。
- ② 鮭はキッチンペーパーで水分を拭き取り、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶします。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎとしめじを入れて、こしょうを加え、サッと炒めます。玉ねぎが半透明になったら、鮭を入れて両面焼きます。
- ④ ③に【A】を加えて混ぜ、弱火で少し煮てとろみがついたら、チーズとブロッコリーを加えて木べらで大きくかき混ぜながら、チーズを溶かします。チーズが溶けたら器に盛りつけ、上にパセリを散らせば完成です。