

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらない 11

November 2023(令和5年) No.773



△平内町夜越山ワンダートレイル「ティラノサウルスレース」



新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年10月18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
	70歳～74歳	10月中旬	11月上旬～中旬
	60歳～69歳	10月下旬	11月中旬～12月上旬
	40歳～59歳	11月上旬～中旬	12月上旬～中旬
	12歳～39歳	11月下旬	12月中旬～下旬
R5.6.21～	12歳以上	12月上旬～中旬	1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。

問 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30～16:00)
Tel 718-1727

りんごの花ホットライン
性暴力被害専用相談電話

017-777-8349

相談受付時間 平日 9:00～17:00
上記時間以外、土・日・祝日・年末年始は、国のコールセンターにつながります。

秘密 厳守

※性暴力の被害にあわれた方や家族などの相談に応じます。
※必要な情報提供やカウンセリングなどの支援を行います。

「あおもり性暴力被害者支援センター」

県では、レイプや強制わいせつなど、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やその家族などからの相談を受け、必要な支援をコーディネートする拠点として「あおもり性暴力被害者支援センター」を設置しています。

問 青森県青少年・男女共同参画課
Tel 734-9228

インフルエンザ予防接種情報



子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業

高齢者インフルエンザ予防接種

■ 助成内容

10月1日(日)～令和6年1月31日(水)までに医療機関で接種した分を助成します。

対象者	助成回数	助成金額
生後6か月から13歳未満	2回	全 額
13歳以上の中学生	1回 ※医師の判断で行った場合は2回	

■ 申請方法

一度医療機関で接種費用を支払った後に申請する「償還払い(事後還付)」となります。

ただし、町内医療機関で接種する場合は、窓口で接種費用を支払う必要はありません。

保育園や小・中学校をとおしてお知らせを配布しますので、詳細はそちらをご覧ください。

■ 対象者

接種日現在で65歳以上の方

■ 接種費用

町内医療機関で接種した場合に限り**無料**

■ 接種期間

11月1日(水)から12月28日(木)

■ 接種方法

予診票は毎戸配布しています。

事前に記入のうえ医療機関にお持ちいただき、医師の問診後に接種となります。

なお、予診票がお手元にない場合は担当までお問い合わせください。



事前に医療機関へ電話予約してください！

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

問 平内中央病院 事務管理部
Tel 755-2131

平内中央病院 NEWS

令和5年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

平内中央病院では、インフルエンザ予防接種を事前予約制で実施しています。接種を希望する方は、一般・小児ともに**接種希望日の前日まで**にご予約ください。

■接 種 期 間：11月1日(水)～12月28日(木)

※在庫がなくなり次第終了

■予 約 方 法：窓口または電話受付

■電話受付先：一般・小児ともに
平内中央病院医事課まで

■接 種 時 間：

【一般(高校生以上)】

平日 8:30～11:00、13:00～15:30

【小児(中学生以下)】

月・火・木 13:30～15:30

問 平内中央病院 医事課 Tel 755-2131

最新情報は、平内中央病院HPでご確認ください。



医療費などの 納め忘れはありませんか？

当院では、未納となっている医療費自己負担分入金のための、お知らせの送付や電話連絡をしています。

また、かぜ症状外来を受診した場合は、受診時に支払いするのではなく、約2週間後に請求書をお送りし、窓口または振込にて医療費自己負担分をお支払いいただきます。

気づかずに未納となっている場合もありますので、お手元に未納の請求書がないか、今一度ご確認ください。

なお、お支払方法や一度に納付することが困難な場合には、分割納付やご自宅まで徴収に伺うなど、適宜対応しておりますので、ご事情がある場合はお気軽にご相談ください。

健全な病院運営のため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問 平内中央病院 経営企画課 Tel 755-2131

－わが町の家計簿－ 令和4年度 平内町歳入歳出

一般会計全体

9月に開会された第3回町議会定例会で、令和4年度の一般会計と特別会計の決算審議を行い、全会計が「認定」されました。

一般会計の歳入は、84億6,272万7,248円(対前年度比1.6%の増)、歳出は82億9,095万6,756円(対前年度比1.6%の増)となり、1億7,177万492円が残額となりました。

この残額から、繰越明許費(注1)のうち繰り越すべき財源2,009万9千円を差し引き、さらに地方自治法および地方財政法の規定により8,000万円を財政調整基金(注2)に積み立て、残り7,167万1,492円を令和5年度へ繰り越しました。

(注1)歳出予算の経費のうち、その性質上または予算成立後の事由により、当該年度内に支出を終わらない見込みがあるものについて、予算の定めるところにより、翌年度に限り繰り越して使用することができるもの

(注2)災害対策の財源やその他緊急を要する事業の財源に充てるため、積み立てたもの

01 一般会計 歳入

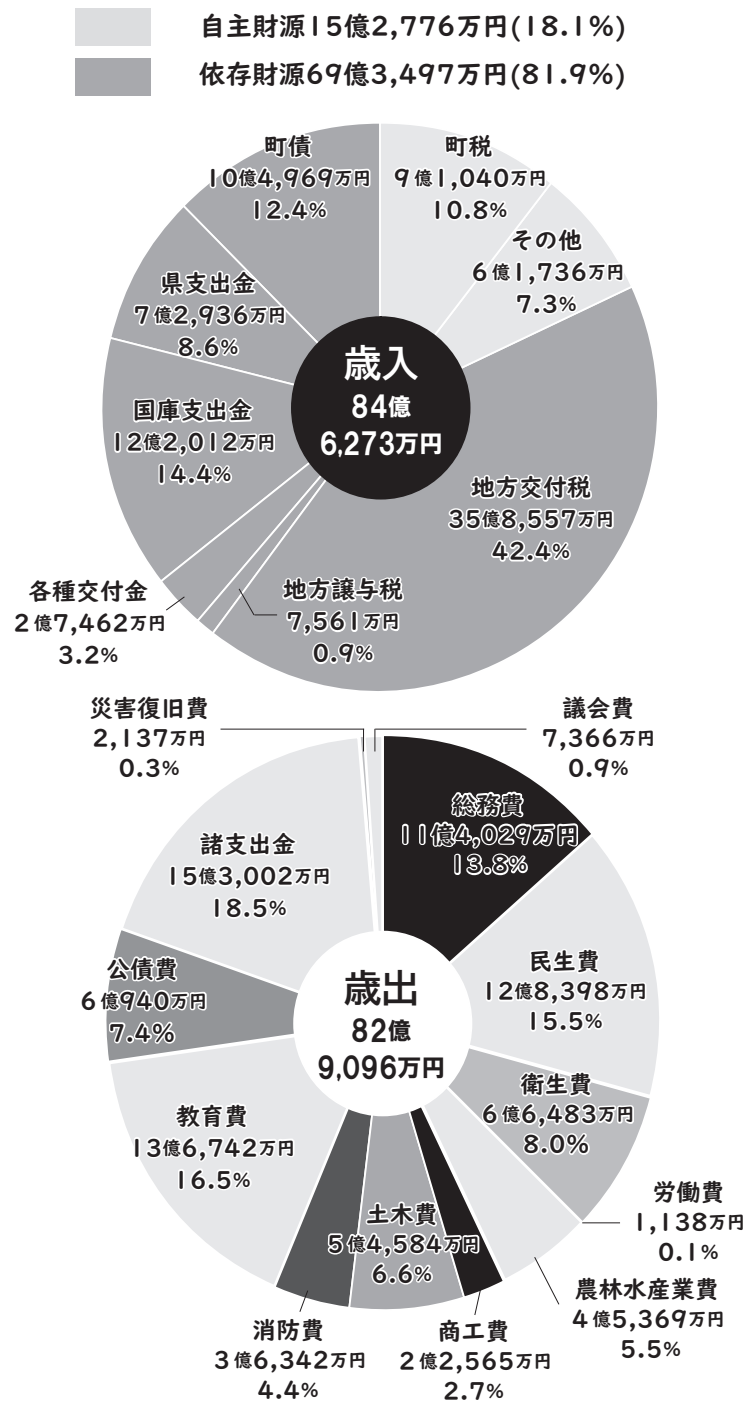
歳入については、皆さんが納めた町税や使用料など、町が独自で調達するお金(自主財源)が約18.1%であるのに対し、地方交付税や国・県からの負担金や町債などのお金(依存財源)は約81.9%と全体の8割以上を占めていることから、財政基盤は依然として脆弱であると言わざるを得ない状況です。

02 一般会計 歳出

歳出については、社会保障費や、町有施設・インフラの老朽化など、やむを得ない経費の増があるなかで、町の財政状況を鑑みながら、ソフト面では保育料等無償化や定住促進対策、予防接種の助成などの人口減少対策を継続し、住みよいまちづくりに向けた積極的な取組を行っています。一方ハード面では、水ヶ沢山無線中継局用電気設備改修事業と平内中学校整備事業により、総務費と教育費が令和3年度より増えています。

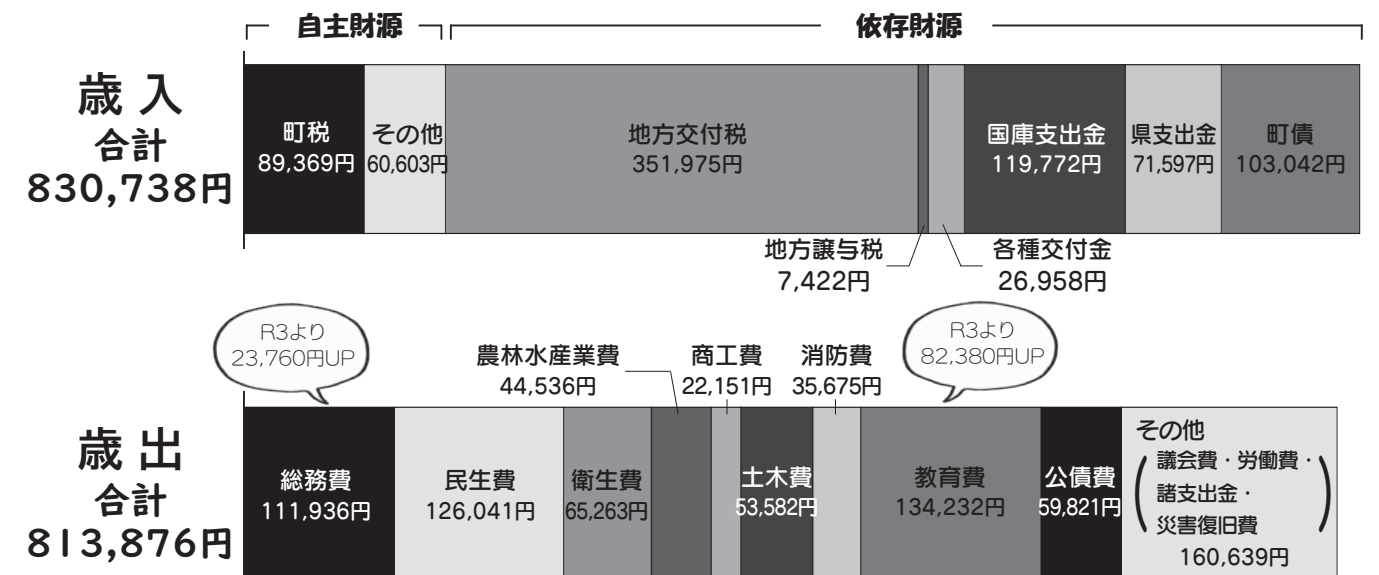
令和4年度全体としては、町の貯金にあたる公共施設等整備基金を取り崩したものの、収支を黒字化させることができました。今後もより一層の経費削減に努めるとともに、並行して経常的な自主財源の確保を模索しながら、健全な財政運営と住民サービスの維持・向上に努めていきます。

※各数値については、表示単位未満を端数処理しているため、合計と内訳が一致しない場合があります。



決算状況を報告します！

【町民1人当たりの歳入歳出の状況(注3)】



(注3)町民1人当たりの歳入歳出額については、人口10,187人(住民基本台帳の令和5年1月1日現在)で計算

【令和4年度一般会計の主な歳出内訳】

- 生活路線バスおよびスクールバス運行委託料 1億1,909万円
- 移住・定住促進対策事業 2,684万円
- 水ヶ沢山無線中継局用電気設備改修事業 5,376万円
- 共通納税システム等改修事業 3,178万円
- コロナ臨時交付金充当事業 2億8,908万円
- 町民バス高齢者等無償化事業 1,081万円
- 重度心身障害者医療費、介護・訓練等給付費 2億8,722万円
- 保育所等施設型給付費等(保育料完全無償化) 4億1,692万円
- 児童手当 9,936万円
- 各種予防接種(コロナウイルスワクチンを除く)、検診および健康診査等委託料 5,587万円
- 新型コロナウイルスワクチン接種対策事業 6,683万円
- 乳幼児・子ども医療給付費 2,632万円
- ごみ処理関連業務委託料 2億7,879万円
- 除排雪委託料 1億8,995万円
- 道路改良・橋梁維持・水害地帯環境整備事業 1億6,398万円
- 平内中学校整備事業 5億9,307万円
- 長期債元利償還金 6億940万円
- 特別会計繰出金 14億5,864万円



▲令和5年4月に開校した平内中学校



▲先生のお話を聞く園児たち(口広保育園)

03 特別会計（一般会計とは別に、特定の事業における収入と支出を経理する会計）

特別会計項目	歳入	歳出	特別会計項目	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	20億2,881万円	20億229万円	公共下水道事業特別会計	4億6,589万円	4億6,517万円
特殊索道事業特別会計	2,448万円	2,424万円	介護保険特別会計	14億8,143万円	13億7,799万円
農業集落排水事業特別会計	1億5,566万円	1億5,416万円	後期高齢者医療特別会計	3億3,560万円	3億3,362万円
漁業集落環境整備事業特別会計	1億1,658万円	1億1,506万円			

04 企業会計（独立採算を原則とし、民間企業と同様の経理方式をとる会計）

【平内中央病院事業会計】

区分	収入	支出
収益的収支	15億4,905万円	15億3,810万円
資本的収支	1億8,142万円	2億6,505万円

【水道事業会計】

区分	収入	支出
収益的収支	3億899万円	2億4,189万円
資本的収支	1億285万円	2億4,008万円

05 令和4年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率の状況

（「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、町全体の財政を指標化したもの）

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が施行されたことに伴い、平成19年度決算分から、財政指標の公表が義務付けられています。

平内町における各財政指標は公表以来、これまでと同様に判断基準を超える比率はありませんでした。

また各地方公営企業においても、昨年度に引き続き資金不足額は生じなかったところです。

今後も健全な財政運営に努めるとともに、病院事業や水道事業といった地方公営企業においては、公営企業会計として独立採算の確立に向けた一層の経営改善が必要となります。

なお、仮に各財政指標がある一定基準を上回った場合には、財政健全化計画等の策定義務が生じ、それらの計画に基づき財政の健全化を図ることとなります。

各指標の名称	内 容	4年度	3年度 (参考)	早期健全化 基準 (黄信号)	財政再生 基準 (赤信号)
①実質赤字比率	一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの	—	—	15%	20%
②連結実質赤字比率	全ての会計を合算しての実質赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの	—	—	20%	30%
③実質公債費比率	借入金の返済額およびこれに準じた経費の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示したもの	10.1%	9.6%	25%	35%
④将来負担比率	一般会計が将来負担すべき借入金などの実質的な負債を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示したもの	71.4%	69.7%	350%	
⑤資金不足比率 (全地方公営企業で 該当無し)	公営企業会計ごとの資金不足をその事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示したもの	—	—	20%	

※実質赤字額、連結実質赤字額または資金不足額が無い場合、および実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は、「—」で表示しています。

若者に林業の魅力を知ってほしい

9月8日(金)、県林政課および青い森林業アカデミー(杉山徹センター長)が、普段は山の中での作業のため、人目に触れる機会が少ない林業を実感してもらおうと、「林業の出前講座」、「青い森アカデミー見学」、「林業の仕事体験」を実施し、平内中学校(加藤日寿校長)の1年生70人が参加しました。

生徒たちは、県産業技術センター林業研究所内の青い森林業アカデミーで、森林の役割や森づくりについての講義を受け、アカデミー内の見学をしました。また、森林組合あおもり平内事業所土場で、チェーンソーを使った彫刻や丸太切り、重機での丸太搬送などを体験しました。チェーンソーを見るのも初めてという生徒が多い中、作業に四苦八苦しながらも「おもしろいね」「もっとやりたい」という声が聞こえてきました。

片山漣時さんは「林業は森を活かし、自然を大切にしている仕事だということが分かりました。チェーンソーは重くて、操作が大変だったけど、講師の方が優しく教えてくれました」と話しました。



▲チェーンソーの使い方を教わる生徒

交通死亡事故ゼロを祈願
- 秋の全国交通安全運動 -

9月21日(木)、口広供養地藏尊と大石平供養観音像前で、青森交通安全協会平内支部(須藤恵悦支部長)が、「秋の全国交通安全運動(9月21日～30日)」に伴う「交通安全祈願祭」を実施しました。

当日は大雨の中、関係者約40人が参加し、線香や供物をあげて黙とうを捧げ、当町の交通死亡事故ゼロを祈願しました。



▲(株)鹿内組と(株)エフ・シーも参加

あたたかい善意 ありがとうございました！

9月15日(金)、平内町歌と踊りの地域交流実行委員会(工藤太郎実行委員長)が、小湊小学校(木立啓司校長)の三味線クラブで使用してほしいと、三味線を2丁寄贈しました。

同会は7月16日(日)、町勤労青少年ホームで「第10回 歌と踊りの地域交流チャリティーショー」を開催し、参加者から寄せられた善意で三味線を購入しました。

町役場を訪れた実行委員会のメンバーは「町の中で三味線が盛んになってほしい。芸能文化を伝えていきたい」と語り、船橋町長は「平内は(高橋)竹山を輩出した町。それに続いて、世界を目指す子どもたちが出てくるように大事に使いたい」とお礼を述べました。



▲左から、竹内武道委員、渡辺教育長、佐々木昭雄副実行委員長、船橋町長、工藤実行委員長

社会奉仕活動も楽しみに

9月24日(日)、浜子老人クラブ浜藤会(畑井又市会長)の会員11人が、浜子町内の環境整備を行いました。

午前10時、浜子地区総合研修センターに集まり、正午までかけて町内の沿道を一周し、多くの缶やペットボトルなどのごみを拾いました。

町内がきれいになったところで、弁当を食べながら会員同士で交流を図りました。

参加者らは「ごみ拾いは大変だけど、みんなで集まれて、楽しい老人クラブ活動になった」と話しました。



▲ごみを分別する参加者

小学生が“理容師”の仕事を体験

9月25日(月)、東小学校(工藤隆幸校長)の5～6年生の児童が「理容業職業体験学習」を実施しました。

この体験学習は、青森県理容組合の後継者育成事業および理容業界のPR事業として行われたもので、現役の理容師4人が講師を務めました。

児童たちは、理容師の仕事内容や正しいシャンプーの仕方、理容全国大会についての説明を受けた後、カットレザーやバリカンを使用して、マネキンのヘアカットに挑戦しました。その他にも、パーマで使うロッドを巻く体験やヘアアイロンの使い方を体験しました。

初めて触れる物ばかりでしたが、目を輝かせながら理容師のアドバイスを受け、徐々に用具を上手に操えるようになり、勢いよくカットする児童もいました。

6年生の横川心音さんは「レザーやバリカンを使う体験では、力加減や速度によって髪の手入れ具合が変わることを学び、きれいな坊主に仕上げました。髪を切る体験を楽しめました」と感想を述べました。



▲カットレザーを使用してマネキンの髪をカットする児童

実りの秋を体感 鎌を使って稲刈り作業

10月2日(月)、小湊小学校(木立啓司校長)の4～6年生の児童が、盛田道踏切近くの学校田で、県農業普及振興室や町農業経営者協議会の農家さん、町農政課の協力のもと、「稲刈り体験学習」を実施しました。

県農業普及振興室の職員から、鎌の使い方や稲を刈り取るコツを教わった後、刈り取り作業と麻紐で束ねる作業を交代で行い、次々と黄金色に実った稲穂の束ができました。

ところが、刈り取り作業の途中で、晴れていた空に黒い雲が広がると、あっという間に雨が降り出したため、先生から作業中止のかけ声がかかりました。児童からは「えー!」と残念そうな声があがり、予定していた束ねた稲を棒に掛ける作業はできませんでした。



▲4年生は初めての稲刈り体験

夜にはきれいな月を見ようね 口広保育園で「十五夜集会」

9月29日(金)、口広保育園(畑山弘樹園長)で、「十五夜集会」が行われました。

0歳児から年長まで全園児が集まって、「月」を元気いっばいに合唱して始まり、月の満ち欠けやすすきを飾る理由、十五夜のお団子の意味などについて学んだ後、それぞれ持ち寄った野菜や果物を壇上にお供えし、「良い子になれますように」と手を合わせました。先生が「これで十五夜の準備ができましたね。あとはおうちで夜に月を見るだけです」と呼びかけると、園児たちは「はい!」と大きな声で返事をしました。

会の終わりにお供えをした果物を切って、園児たちに手渡すと、「おいしいね」と頬張りながら、「おうちできれいなお月さまが見れるといいね」と笑顔で話していました。



▲供物を捧げて、手を合わせる園児

夜越山をまるっと楽しむスペシャル日 「夜越山の日2023」

10月8日(日)と9日(月・祝)の2日間、今年度3回目となる「夜越山の日」を開催し、サボテン園の入場料や夏山リフトの乗車料、よごしやま温泉の子どもの入浴料が無料になるなど、夜越山森林公園内の施設をお得に楽しめるとあって、町内外から多くの家族連れが訪れました。

この期間中、8日には「夏泊半島ブルーロードライド2023」(船橋茂久実行委員長)が開催され、114人のサイクリング愛好家が夜越山を順次スタートし、大和山、夏泊半島などを周り、およそ80kmのコースを駆け抜けました。

1番目にゴールした大野串希さん(日本ウェルネス高等学校あおもり校)は「海沿いのコースがすごくきれいで、気持ちよく走れた。食べ物もおいしいし、また来たい」と話しました。

9日には「平内町夜越山ワンダートレイル」(平内町商工会青年部主催)が開催され、恐竜の着ぐるみを着て競走する“ティラノサウルスレース”のほか、木登り、乗馬、クラフト・ワークショップなどの体験型イベントやキッズダンスなどのステージイベントに多くの人で賑わいました。

レースには、キッズ、ベビー、シニアオス、シニアメス、ヤングオス、ヤングメスの6部門に120人がエントリー。その中でも、最も熾烈な争いとなり、会場を沸かせた“ヤングオスの部”を制した十和田市のサウルス名“キタサウルス”さんは「子どもをレースに出してあげたいと思って参加したんですが、まさか1着になれるとは思わなかった。夜越山のイベントには初めて来ましたが、子どもを遊ばせるにはすごくいいところですね」と笑顔を見せました。



▲リフトを楽しむ来場者



▲夜越山をスタートするサイクリストたち



▲ティラノサウルスレース“ヤングオスの部”決勝

問 夜越山森林公園管理事務所 TEL755-2663

身近な暮らしをつくる・まもる・つなげる

わたしたちの町内会

町内会の特徴や活動を紹介します。

山口町内会

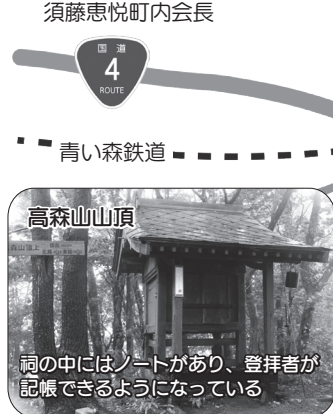
★世帯数141世帯



須藤恵悦町内会長

連携力が
抜群の
町内会です

山口村の歴史は古く、1546年頃作成された『津軽郡中名字』の中にも記述があります。奥州街道筋の村であり、高森山参詣の入口であったため、当初から人の出入りが多く、1889年(明治22)の町村制施行以来、西平内村の中心的役割を果たし、村役場、学校、巡査駐在所、郵便局、営林署担当区、その他産業団体などが設置され、年々戸数、人口が増加しました。旧西平内村内では「元村」と呼ばれていました。(出典：平内町史)



高森山山頂
祠の中にはノートがあり、登拝者が
記帳できるようになっている

天狗伝説もあるよ！

●高森山



平内町消防団山口分団
消防団式典時のラッパ隊を担当

●山口小学校

●平内西武館
●西平内郵便局

●山口コミセン
山口分団屯所

●山崎神社



山崎神社
1643年明神に創立。街道筋にあり、大正時代
浮浪者が住みついたため、1926年頃村内に移転

Topic!

西平内村と三井報恩会

昭和初期、西平内村は度重なる凶作と政争により、生活に困窮し、「日本一の愚村」と呼ばれていた。しかし、昭和10年、社会事業財団「三井報恩会」が実施したモデル農村事業の「特定振興村」に指定され、資金援助や産業、文化、経済更生、精神教育など多大な支援を受け、「日本一の良村」に変わったといわれている。



コミセン近くに立つ記念碑▲



「オバ石」
岩木山は百沢で姉山。高森山はかじか沢で
妹山にあたるため、その名がついたと言
えられている。

※おば＝次男の嫁のこと

●オバ石

●高森山林道入口

町内会の事業

伝統行事を次の世代へ伝えたい

山口町内会では、青年団のOBで組織された山口有志会をはじめ、農地保全会、自主防災班、消防山口分団、交通・防犯支部、子供会など各団体と連携し、防災訓練や地域環境の美化、子どもや高齢者の見守り活動に取り組んでいます。

令和5年度は、町の集落支援事業補助金を活用し、地域の伝統行事の継承として、「高森山お山参詣」関連事業に注力しました。

7月16日(日)には、山口コミュニティセンターで「御幣制作」が行われ、地域の子どもから高齢者まで26人が参加し、各家庭に配られる御幣を200本制作しました。千代谷環那さん(山口小3年)は「御幣を作ったのは初めてだったけど、コツをつかんだら、紙を上手に折れた。お山参詣も参加したい」と話しました。

「高森山お山参詣」は、例年8月15日に行われ、午前9時に山崎神社で道中の安全を祈願したあと、高森山へ移動します。登山口近くのおバ石に、家内安全、合格祈願、無病息災などの願いごとが書き込まれた御幣を奉納し、山頂を目指して出発します。

20年ほど前までは、そろいの半纏を着て、太鼓や笛、手平鉦で登山ばやしを演奏しながら賑やかに登っていましたが、現在は担い手不足により、録音した音源を流して実施しています。

今年は天候に恵まれず、雨風が吹きさす中での登山となったため、高齢者は安全を期してふもとで待機となりましたが、前出の千代谷環那さんを含む20人ほどが急斜面をロープにつかまりながら登りきり、山頂の祠で祈りを捧げました。



▲多世代で行われた御幣制作



▲標高386.5mの山頂を目指し出発



生涯学習情報

平内町教育委員会
Tel 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

～目指せ！ハクチョウ博士～

第11回「ハクチョウ検定」を実施

これまで延べ162人がチャレンジし、初級54人、上級46人、名人級には7人の方が合格しています。

「我こそはハクチョウ通」という好奇心旺盛な方、「故郷を多くの人に自慢したい」という平内町出身者の方など、ぜひ挑戦してみてください。

※名人級は上級を過去2回以上合格した方のみ受験可能です

■日 時：令和5年12月2日(土)
講習会 10:00～10:30
検 定 10:40～11:10
解 説 11:20～12:00

■会 場：町立山村開発センター(大集会室)

■種 別：
・初級 全20問(3択問題)17問以上正答で合格！
・上級 全20問(3択問題)17問以上正答で合格！
・名人 全50問(3択問題)45問以上正答で合格！

■検 定 料：無料

■申込期限：11月27日(月)必着

■表 彰 式：令和6年2月11日(日・祝)予定

■申 込 先：町教育委員会生涯学習課

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
Tel 755-2565

～偶然の出会いと紡がれていく歴史～

フォトコンテスト作品募集！

町では、国の特別天然記念物に指定されている「小湊のハクチョウおよびその渡来地」を町内外にPRするために「第10回ハクチョウのまちフォトコンテスト」を実施します。

令和5年度から新たな賞として、「面白タイトル賞」を設けただけでなく、高校生以下を中学生の部とキッズの部(小学生以下)に分けて募集します。

賞品も豪華になっているので、家族でこの機会にフォトコンテストに参加してみてください。

過去に撮影した写真でも応募可能です。

たくさんの方の応募をお待ちしています。

写真を撮るときは、マナーを守って撮影しましょう！

■募集期限：令和6年1月10日(水)

■入賞通知：令和6年1月29日(月)頃郵送で通知予定

■表 彰 式：令和6年2月11日(日・祝)

※詳しい応募要項は町ホームページをご覧ください。

★登録をお願いします

Instagramアカウント名：白鳥と平内町
(@hakuchou_hiranai)

※令和5年度からアカウント名とユーザー名を変更しました。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
Tel 755-2565



生涯学習カレンダー 11月

3日(金・祝)	◆ひらないジョブタウン (体育館、山村開発センター 9:40～)
11日(土)	◆図書館おはなし会 (お話しコーナー10:00～)
12日(日)	◆生涯学習講座スポーツ講演会 (青少年ホーム 14:00～)
15日(水)	◆ひらないカレッジ「ニュースポーツを 楽しもう！第1弾 スポーツ吹き矢編」 (山村開発センター 10:00～)
16日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00～12:00)
17日(金)	◆高齢者芸能大会 (青少年ホーム 10:30～)
29日(水)	◆ひらないカレッジ「ニュースポーツを 楽しもう！第2弾 モルック編」 (山村開発センター 10:00～)

町立図書館 紹介コーナーその286

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①蒼天の鳥	三 上 幸四郎
②球形の囁き	長 岡 弘 樹
③プレデター	あさの あつこ
④月夜行路	秋 吉 理香子
⑤霜月記	砂 原 浩太郎
⑥チンギス 十七 天地	北 方 謙 三
⑦百鬼大乱	真 保 裕 一
⑧八月の御所グラウンド	万城目 学
⑨もむだけストレッチ	川 嶋 朗
⑩かんたんワンプレートごはん	阪 下 千 恵

そのほかの新刊情報はこちら▶





ガラス玉アートイベント開催しました！

かつてホタテ漁で使用され、役目を終えた浮きガラス。昨年、弘前大学の学生と地域の方の交流がきっかけで出会いました。

このガラス玉をもう一度輝かせたいと考え、その思いをカタチに。9月9日(土)、椿神社にて「キラキラガラス玉アートin椿山」を昨年交流した学生たちと一緒に開催しました。

イベント前日は、漁協東田沢支所の方と漁師さんにもご協力いただき、100個以上のガラス玉をひとつひとつついでいに洗い準備を。

当日は雨天にもかかわらず、開催時間とともにたくさんの子どもたちが訪れ、「ひらないと言ええ」をテーマに、ガラスに描けるチョークを使って、思い思いに楽しそうにガラス玉に絵を描いてくれました。

今回のイベント開催で、役目を終えたガラス玉が、また新たな平内町の活用できる大切な資源として生まれ変わること、子どもたちのキラキラした笑顔を見ることができ、とてもうれしかったです。

今後も多くの方に楽しんでいただきたいので、また開催したいと思います。

東田沢の漁師さんらと一緒に記念撮影！
イベント準備大変お世話になりました



椿山酵母で商品開発しています

「椿を活かしたまちづくりプロジェクト」の一環として、「八戸高専 椿山酵母」(椿山の椿から分離された酵母)を使った商品開発を行っています。

開発協力しているのは、小湊駅前の「パン屋イチコ」さんと八戸工業専門学校マテリアル・バイオ工学コース5年の高畑碧さんと石屋優さん。



高畑 碧さん 石屋 優さん

平内町の新たな逸品として商品化できるよう、試行錯誤を繰り返しながら、共同で開発中！いち早く、みなさまに美味しい「椿山酵母」を使用したパンをお届けできるようがんばります！



ー お知らせ ー

平内町地域おこし協力隊は、10月より1名体制で活動しています。

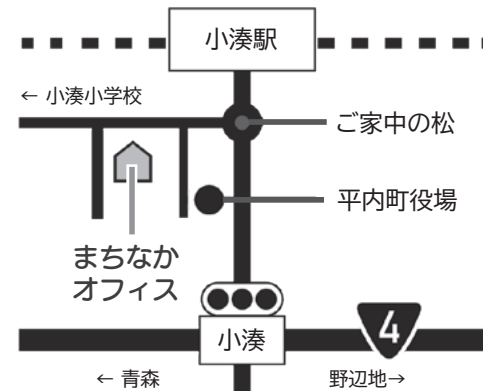
そのため、まちなかオフィスの電話がつながりにくい場合があります。

何卒ご了承ください。

今後も協力隊としてがんばっていきますので、応援よろしくお願いします。

協力隊：辻井

「まちなかオフィス」はこちらです！



まちなかオフィス Tel762-7420

離職などによる国民健康保険税の“軽減”には手続きが必要です

倒産・解雇などによる離職(特定受給資格者)や、雇い止めなどによる離職(特定理由離職者)をされた方は、窓口での手続きにより一定期間、国民健康保険税が軽減される場合があります。

■対象者

次の①・②のいずれかに該当し、求職者給付(基本手当など)を受ける方

- ① 雇用保険の特定受給資格者(倒産・解雇などによる離職)
- ② 雇用保険の特定理由離職者(雇い止めなどによる離職)

「雇用保険受給資格者証」の離職理由欄に下記のコード番号のうちいずれかが記載されている方が対象

- ①のケース：11・12・21・22・31・32
- ②のケース：23・33・34

※高年齢受給資格者および特例受給資格者の方は対象となりません。

■軽減額

国民健康保険税は、前年の所得などにより算定を行いますが、軽減は前年の給与所得を、その30/100とみなして行います。

■軽減期間

離職日の翌日から翌年度末までの期間です。

※雇用保険の求職者給付(基本手当など)を受ける期間とは異なります。

※届出が遅れた場合でも、さかのぼって軽減を受けることができます。

※国民健康保険加入中は、途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなど国民健康保険を脱退すると終了します。

※就職して社会保険などに加入した方が、当初の軽減対象期間内に、再度国保加入した場合には、残っている対象期間について、軽減の対象となります。

※手続きなどの詳細は、担当までお問い合わせください。

問 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115
役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

国民年金 …… お知らせ

国民年金保険料は全額税の控除対象です！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります(令和5年1月1日～12月31日まで納付した保険料が対象です)。

※令和5年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります。



■「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の発送

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、本年中に保険料を納めた方に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発送されます。お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

■e-Taxで利用できる電子版の交付

10月中旬までに、ねんきんネットで電子希望登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。

対象者		送付時期	
①	令和5年1月1日から令和5年10月2日までの間に国民年金保険料を納付された方	郵送	10月下旬から11月上旬にかけて順次
	①のうち、ねんきんネットにおいて事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付	10月中旬から10月下旬にかけて順次
③	令和5年10月3日から令和5年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方(①の方は除く)	郵送	令和6年2月上旬
	③のうち、ねんきんネットにおいて事前に電子送付希望の登録を行った方	電子送付	令和6年1月下旬

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)



11月14日～11月20日は全国糖尿病週間

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病とは、血糖値をコントロールする「インスリン」というホルモンの分泌量や働きが低下し、慢性的な高血糖が続く状態です。自己免疫が要因となる1型糖尿病と、遺伝や過食・肥満・運動不足・ストレスが要因となる2型糖尿病があります。

怖い…合併症！

糖尿病の初期は、自覚症状がありませんが、高血糖が続くと、全身の細い血管や神経の障害が出てきます。



〈三大合併症〉

し

神経障害→壊疽により下肢切断の危機！

め

網膜症→進行すると失明に！

じ

腎症→腎不全に進行し、最後には人工透析！

糖尿病予防のポイント

運動習慣

血液中の糖を消費し血糖値を下げたり、筋肉の増加によってインスリンの働きを高める効果があります。「歯磨きをしながら1分間片足立ち」、「テレビを見ながら座って足上げ」、「車は遠くに停めて歩く」など日常生活でちょっと体を動かすことを意識しましょう。また、BMI（体格指数）をチェックして、体重をコントロールしましょう。

食事管理

バランスの良い、規則正しい食事は、糖尿病予防の基本です。
・1日3食規則正しく食べる！
・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事！
・食事は、腹八分目でストップ！
・食べ方の工夫！
①ゆっくりと噛んで食べる
②野菜など食物繊維の多い食品から食べる
・お菓子や甘い飲み物は15時以降控える！

定期的な健診受診

毎年特定健診を受けて、空腹時血糖、HbA1cの数値を確認しましょう。



がん検診と同時に無料で受診できます

「住民健診フォローアップ健診」のご案内

12月と1月に行われる健診の日程をお知らせします。まだ健診を受診していない方は、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 受付時間：8:00～10:00		子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診 受付時間：12:30～13:30	
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)	

※胃・大腸・肺がん検診

■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、スムーズに予約できます。

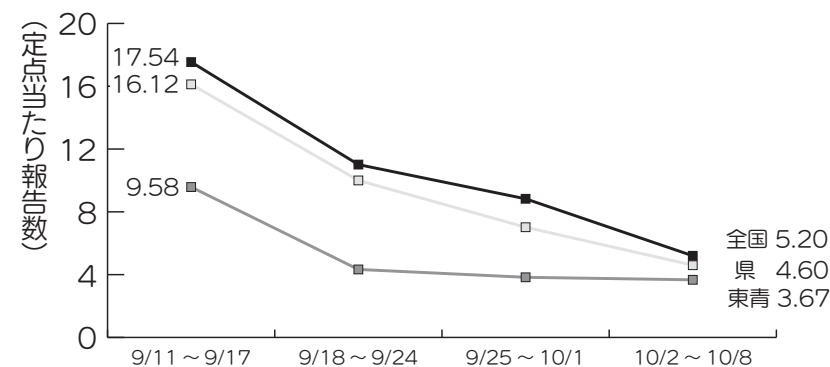
☎ 役場 健康増進課 健康増進係
TEL718-0019

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

10月16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



出典：青森県感染症情報センター、厚生労働省

※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・バスに乗り降るとき

イベント開催のお知らせ

依存症を考える

グループ支援のご案内

対象者：アルコール、ギャンブル、薬物などの依存症の問題に苦しむ本人および家族

家族グループ	本人グループ	開催時間
11月8日(水)	11月22日(水)	
－	12月20日(水)	10:30
1月10日(水)	1月24日(水)	12:00
－	2月21日(水)	

内 容：依存症に関するミニレクチャー、体験を語る話合い、回復者や医師などによる講話

場 所：青森県立精神保健福祉センター 2階 研修室

申込み：青森県立精神保健福祉センター 相談指導課

TEL 787-3951

自死遺族のつどい

対象者：自死によりご家族やご友人、恋人など身近な人を亡くされた方

日 時：11月25日(土) 13:30～15:30

場 所：青森市民ホール 1階 会議室1

申込み：青森県立精神保健福祉センター

TEL 787-3951

参加を希望される方は事前予約をお願いします

「つどいのこと」とお申し出ください

自分のここは何色？

ほっとする話の聴き方

長引くコロナ禍でここが疲れやすくなっていませんか？色を活用して自分のところが少しでも軽くなる方法を身につけてみませんか？

また、ここが疲れている人、悩みを抱える人に対しての言葉のかけ方、話の聴き方など、ここについて考えてみませんか？

どなたでも歓迎、参加無料です。ぜひご参加下さい。

日 時：11月28日(火) 10:00～12:00

場 所：町勤労青少年ホーム

内 容：東青圏域の自殺対策の紹介

平内町の自殺対策の紹介

自分のここは何色？

色彩ライフコンサルタント

講師 田村静香氏(色彩ライフコンサルタント・メンタルセルフケアアドバイザー)

ほっとする話の聴き方

講師 田中真氏(認定NPO法人あおもりいのちの電話研修委員長)

申込み：11月21日(火)までに役場 健康増進課へ電話またはファックス、メールにてお申し込みください

TEL718-0019 FAX755-2145

メール kenkouzoushin@town.hiranai.aomori.jp

(主催)青森県・青森いのちのネットワーク

(併催)平内町



国保・
後期高齢
お知らせ

柔道整復師（整骨院・接骨院）の 正しいかかり方をご確認ください

整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受けるときは、次のように保険証を使える場合と使えない場合がありますので、ご注意ください。

保険証が使える場合

（外傷性が明らかなケガの場合のみ）

打撲および捻挫、挫傷（肉離れ）、骨折・脱臼

※骨折および脱臼については、医師の同意が必要です（応急手当を除く）



■施術を受ける時の注意

- ・負傷の原因を正確にきちんと伝えましょう。
- ・「療養費支給申請書」の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)には、患者の自筆による記入が必要です。
- ・施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ・領収書を受け取り、大切に保管しましょう。

保険証が使えない場合

- ・疲労性・慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- ・保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷などで治療中のもの
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

問 役場 健康増進課 国民健康保険係／年金後期医療係 Tel718-0019

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

新たに後期高齢者医療制度に加入する方の 保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入する方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。

これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は役場 健康増進課へご相談ください。災害により住宅などに著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。

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



おひさまひらないより 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：11月21日(火) 10:00～11:30

■場 所：まちなかオフィス

■内 容：乳房の手当、骨盤体操、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：妊娠中の方、パートナーの方、祖父母などご家族

■持ち物：母子健康手帳、飲み物、タオル、バスタオル

■その他：動きやすい服装でお越しください。

● ● ● マンマケア ● ● ●

■日 時：11月21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 おひさまひらない(役場 健康増進課内)
Tel718-0019



令和5年度 平内町職員採用試験

受験資格

下表の試験区分に応じた受験資格を満たし、いずれの欠格事由にも該当しない方。

※次の欠格事由に該当する方は受験できません

- ①日本の国籍を有しない方
- ②地方公務員法第16条に規定する欠格事項に該当する方

試験日程

■1次試験：12月3日(日)

※なお、試験場所(平内町内を予定)および試験方法は申込み終了後、受験票にてお知らせします。

申込受付期間

■受付期間：10月6日(金)～11月6日(月) 必着

■受付時間：8:15～17:00(土、日、祝日を除く)

受験手続

申込書などを①～③のいずれかの方法で入手し、必要事項を記入して必要書類を添付のうえ、申込受付期間内に提出してください。

- ① 役場 総務課の窓口で直接受け取る。
- ② 郵送で請求する。
- ③ 町ホームページからダウンロードする。

採用期日・給与等

■採用期日：令和6年4月1日

■給 与 等：平内町職員の給与条例などによる。

問い合わせ

平内町役場 総務課 総務係

〒039-3393

青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63

Tel 017-755-2111

試験区分など			受験資格
大学卒業程度	保健師	2名	平成元年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学卒業程度の学力を有し(大学卒業見込の方を含む)、令和6年3月31日までに保健師の資格を取得できる方

生活環境
お知らせ

出し方に注意が必要な「燃えないごみ」について

次のものは処分方法が異なるため、燃えないごみ袋に入れて出せません。捨てる際はリサイクルボックスの専用カゴ(青色)へ入れてください。

スプレー缶・カセットボンベ 【出し方】 穴を開けずに必ず中身を使い切る	ライター・チャッカマン 【出し方】 必ず中身を使い切る	蛍光管・電球 【出し方】 購入時の空き箱や新聞紙などに包む	水銀式の体温計・温度計 【出し方】 ケースや新聞紙に包む	乾電池 ※1 【出し方】 両極をセロハンテープなどで絶縁する
---	---	---	--	--

リサイクルボックスの専用カゴ(青色)へ入れる！

(※1)ボタン電池、充電式電池は町では回収しません。回収協力店や大型電器店に持ち込みしてください。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



「脳卒中・心臓病等総合支援センター」 第3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は、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：11月14日(火) 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
②ZOOMにて配信
- 内容：①「心臓病を悪化させない食事のコツ」
講師：管理栄養士 嶋崎 真樹子
②「心臓病のお薬との付き合い方」
講師：薬剤師 相内 尚也
③個別相談会(希望者のみ)
メールやお電話でもご相談できます。
- 定員：現地開催・ZOOM 各100人
- 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脳卒中・心臓病等総合支援センター内
申込BOXへ投函
④お電話、メールにて申し込み



青森県・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
メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

「不動産取得税」の軽減制度

「不動産取得税」は、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得などで、一定の要件に該当する場合には、**申請により不動産取得税が軽減される制度**があります。

※詳細は、担当までお問い合わせください。



東青地域県民局県税部 課税第二課
TEL734-9973

借金でお悩みではありませんか？

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などに引継ぎを行います。

秘密厳守、相談無料です。
一人で悩まず、ご相談ください。

- 受付時間：月～金(祝日・年末年始除く)
8:30～12:00、13:00～16:30

■相談専用電話：TEL 7 7 4 - 6 4 8 8



東北財務局青森財務事務所 理財課
TEL722-1463

119番通報の体験ができます！

青森消防本部では、11月9日の「119番の日」にあわせて、消防車や救急車の出動を指令する消防本部指令管制室を公開します。消防車消しゴムなどのプレゼントもあります。ぜひお越しください。

- 日時：11月11日(土)、12日(日)
【午前の部】10:00～11:00 } 各部先着
【午後の部】13:30～14:30 } 20人程度

■場所：青森消防合同庁舎3階(青森市長島2-1-1)
※駐車場はありません。付近の有料駐車場をご利用ください。

119番の適正利用について

119番は火事や救急車の要請に使用する緊急の回線です。問い合わせなどには使用しないでください。
また、スマートフォン、携帯電話の誤作動による通報も増加しています。誤って通報してしまった場合は、間違いであることを伝えてください。
災害情報の問い合わせ：TEL050-5536-4558
夜間・休日救急病院紹介：TEL722-2211



青森消防本部通信指令課 TEL775-0851

看護の仕事で輝きませんか？

青森県ナースセンターは、保健師、助産師、看護師、准看護師の再就業を支援する無料職業紹介所です。
復職支援研修も各種行っていますので、お気軽にご利用、ご連絡ください。

- 受付時間：平日 9:00～12:00
13:00～16:00



青森県看護協会 ナースセンター
TEL723-4580
メール aomori@nurse-center.net

裁判員制度 まもなく名簿記載通知を発送します

11月中旬頃に、令和6年の裁判員候補者名簿に登録された18歳以上の方に対して通知を送付します。
これは、令和6年2月頃からの約1年間、裁判員に選ばれる可能性があることをお伝えするものです。

なお、この段階では、まだ裁判員に選ばれたわけではないので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。



青森地方裁判所 事務局 総務課 庶務係
TEL722-5421

「一般曹候補生」、「自衛官候補生」を募集します！

自衛隊では、「一般曹候補生」、「自衛官候補生」を次のとおり募集しています。

種 目	一般曹候補生(第3回)	自衛官候補生(第4回)
概 要	基幹要員である曹を養成	2年または3年の任期制隊員
応募資格(男・女)	18歳以上33歳未満 ※32歳の方は、採用予定月の末日に33歳に達していない方	採用月1日現在18歳以上33歳未満 ※32歳の方は、お問い合わせください
受付期間	9月6日(水)～11月30日(木)	9月6日(水)～
試験日	12月10日(日)	随時
試験会場	青森駐屯地	お問い合わせください



自衛隊青森地方協力本部 青森募集案内所 TEL783-2995

「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
11月1日(水) 9:45～11:15	びよびよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居などの読み聞かせ
11月8日(水) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	保育園見学会 気軽に保育園を見学することができます
11月22日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 保健師と管理栄養士 来訪(育児相談可)



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▶

9月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,782人(－4人)
女…5,249人(－9人)
計…10,031人(－13人)
世帯数…4,799世帯(－1)
令和5年10月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

(田村龍一 第2口広
阿部茉莉奈 青森市)

お誕生おめでとう

赤ちゃん名(親) 住所地
三津谷波瑠(哲英)東和
船橋縁心(浩介)第3小林

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
船橋繁充(72)剛第2小林
船橋つゑ(95)勉第3小林
木村寿一(67)千葉のり子平川
細川正昭(75)まつ子第1元町
鳥谷部要三(89)勉清水川
倉内百合(99)章利小豆沢
江戸ユキ(90)正光第2口広
野坂邦明(87)悦子川原町
山本富治(67)美生子新生町
川越むつ(90)一上中野
飯田辰雄(86)則義西沼館
藤野房子(85)輝則藤沢
今清一(95)清蔵小豆沢
遠嶋武智信(91)柴田悦子東滝



▲小学生の部で優勝した「柔道少年団平内分団チーム足技」



▲一般の部で優勝した「柔道少年団平内分団チーム腰技」

仲間と力を合わせて綱を引っ張る

「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」開催！

10月8日(日)、町立体育館において、平内町スポーツ推進委員協議会主催(蝦名文治会長)で「地域活性！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」が開催され、地域や職場、各種団体で構成された40チームが参加し、トーナメント選で28試合行われました。

選手達が歯を食いしばりながら綱をみしめしと引っ張り合う間、観客は大声援を送り、会場全体が熱気を帯びた試合の連続となりました。

小学生の部で優勝した「柔道少年団平内分団チーム足技」の高杉政宗くん(小湊小6年)は「初めての綱引き大会で、緊張したけれど、みんなで息を合わせて引っ張れた」とうれしそうな顔を見せ、一般の部で優勝した「柔道少年団平内分団チーム腰技」の千代谷正和さん(沼館)は「久しぶりの参加でしたが、日頃からできているチームワークがあるから勝てたと思う」と話しました。

各競技の結果は以下のとおりです。

【一般の部】

優勝 柔道少年団平内分団チーム腰技

準優勝 ちらし寿師

第3位 ゆとり

第3位 平内町スポーツ協会空手道部E

【小学生の部】

優勝 柔道少年団平内分団チーム足技

準優勝 即席麺ズ

第3位 ぽあぽあ

第3位 平内町スポーツ協会空手道部B

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係
Tel 755-2565



1人分 143kcal / 塩分1.2g

鶏ひき肉にすりおろしたにんじんを練りこんだ鶏団子とごぼうの味噌汁です。ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれ、便秘予防や腸内環境を整えてくれる働きがあります。ごぼうの香りやうま味は、皮の近くに多く含まれているので泥を落とし、包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。

♪ 今月のcooking ♪ [鶏団子とごぼうの味噌汁]

《材料(2人分)》

- 鶏ひき肉・100g
- ごぼう・50g
- 長ねぎ・30g
- 味噌・大さじ1

- | | | | |
|-----|----------|-----|------------|
| 【A】 | にんじん・30g | 【B】 | ○だし汁・300ml |
| | しょうが・少々 | | だし昆布・3g |
| | 酒・大さじ1 | | かつお節・6g |
| | 片栗粉・小さじ1 | | 水・350ml |

《作り方》

- ① 鍋に【B】の水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。かつお節を一気に鍋に入れて、再び沸騰したらかつお節をこして、だし汁を作ります。
- ② にんじんとしょうがは皮をむいてすりおろしておきます。ごぼうはさがきにして、長ねぎは小口切りにします。
- ③ ボールに鶏ひき肉と【A】を入れてよく混ぜます。
- ④ ①のだし汁にごぼうを入れて煮ます。さらに、③をスプーンでひと口大にすくって入れ、長ねぎも加えます。具材に火が通ったら、味噌を溶き入れます。ひと煮立ちしたら、火を止めて器に盛りつけて完成です。