

広報

ひらな

9

September 2024 (令和6年) No.783

平内町はたちの成人式





2024年ひらなない

夏まつり

夏まつり・花火の協賛金について

夏まつりや花火は、多くの企業・団体などからいただいた協賛金などにより運営されています。多くの方にご協力いただきありがとうございます。

まつりの終盤には、1500発の花火が打ち上げられ、平内の夏の夜を彩りました。

8月17日(土)、町立体育館前で「ひらなない夏まつり」が開催され、町内外から約3000人が来場しました。オープニングでは、山彦幼稚園や口広保育園、小湊保育園の園児たちがまとい振りや楽器の演奏を披露。その後、「馬花道」や「AOMORI花嵐桜組」による気迫溢れるよさこい演舞によって、会場が熱気に包まれました。続いて、「平内音頭」が流れると、子どもから高齢者まで大きな輪になり盆踊りを楽しみました。また、ステージでは、カラオケ大会のほか、高橋竹春さんの三味線独奏や杉本健太郎さん、西尾夕紀さんの歌謡ショーが催され、出演者と観客が一体となって盛り上がりました。

バルーンアートで広がる笑顔！ 平内中央保育園で“夕涼み会”を開催

7月27日(土)、平内中央保育園(田中明子園長)で毎年恒例の「夕涼み会」が行われました。

開会と同時に園児によるよさこい踊りが披露され、その後AOMORIバルーン集団ねじりんごの澤尻淳子代表がバルーンアートで会場を盛り上げました。澤尻さんは世界公認バルーンアーティストの資格を持ち、今年の6月に開催された全国コンテスト「ツイスターズ2024」で3位の好成績を収められた方です。

ミュージックに合わせて、アニメキャラクターなどのバルーンアートが作られると、園児だけでなく、先生や親御さんも「すごい！」と歓声を上げて驚いていました。

澤尻さんはパフォーマンスを終え、「アットホームな雰囲気がとても最高でした。子どもたちの元気いっばいな笑顔を見て、逆にパワーをもらえました。ありがとうございます」と嬉しそうに話しました。



▲よさこい踊りを披露する園児たち



▲バルーンアートで会場を盛り上げる澤尻さん

交通死亡事故ゼロを祈願 「交通安全祈願祭・街頭監視活動」



▲横断幕やのぼり旗を掲げる参加者

7月22日(月)、大石平供養観音像前と口広供養地藏尊前で、青森交通安全協会平内支部(須藤恵悦支部長)が、「夏の交通安全県民運動(7月21日～31日)」に伴う交通安全祈願祭および街頭監視活動を実施しました。

当日は関係者40人が参加し、線香や供物をあげて黙とうを捧げた後、国道4号沿いにて横断幕やのぼり旗を掲げ、通行する車の運転手に向けて交通安全の啓発を行いました。

参加した田中和芳事務局長は「交通事故の件数は減っているが、高齢者の事故は増加傾向にあります。特に横断時は注意が必要です。夜間は反射材を付けて身を守ってほしい」と話しました。

戦没者をしのび恒久平和を願う - 平内町戦没者追悼式 -

7月9日(火)、先の大戦において一命を国に捧げられた平内町戦没者の御霊を追悼するとともに、平和を祈念する「平内町戦没者追悼式」が町勤労青少年ホームにおいて執り行われ、遺族、来賓および関係者合わせて36人が参列しました。

おごそかな雰囲気の中、黙とうを捧げたのち、平内町遺族連合会会長はじめ、来賓として参列した船橋町長らが追悼の言葉を述べ、恒久平和への誓いを新たにしました。その後献花を行い、戦没者の冥福を祈りました。



▲献花を行う参列者

高齢者の通いの場「はだちの会」ゲーム機を活用したフレイル予防活動



▲スポーツゲームを楽しむ参加者

「フレイル」とは

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態

7月21日(日)、沼館地区の高齢者通いの場「はだちの会」が家庭用ゲーム機を使ったフレイル予防活動を沼館公民館で行いました。

本活動は、青森県の「ゲーム機を活用したつくる・つながる・つどいの場活性化事業」に同会が採択されたことにより実施されるもので、当日は沼館地区から11人の方々に参加し、ゲーム機の簡単な操作説明を受けた後、スポーツゲームを行いました。

普段触れることがない家庭用ゲーム機に最初は戸惑っていた参加者も、すぐに操作に慣れ、笑い声を響かせながらスポーツゲームで身体を動かしました。多くの方から「おもしろかった」との声が聞かれ、無理なく運動ができるゲーム機を使ったフレイル予防活動を楽しんでいました。

「おらんどカフェ」で対話型交通安全教室が開催されました

7月23日(火)、町地域包括支援センターが、町勤労青少年ホームにおいて、「おらんどカフェ」を開催しました。

特別講演には、平内町交通安全母の会の今まゆみ会長が講師となり、参加者同士が話し合いながら交通安全について学ぶことができる対話型交通安全教室を実施しました。

今会長は、シニアの方が交通事故にあわないために、自分の運動能力を考えた判断・行動が必要であることや道路上での様々な危険を事前に察知することが大切であると話し、参加者同士でグループディスカッションしながら、楽しく交通安全の重要性について学びました。



▲講義を行う今会長

教室の開催のご案内

町内の団体などで対話型交通安全教室の開催を希望する場合は、役場 町民課 生活環境係までご連絡ください。

☎ 平内町交通安全母の会事務局(役場 町民課 生活環境係内) TEL755-2113

「歌と踊りの地域交流実行委員会」社会福祉のために収益金を寄付



▲工藤実行委員長(左)と石田会長(右)

7月26日(金)、歌と踊りの地域交流実行委員会(工藤太郎実行委員長)が、平内町社会福祉協議会(石田康男会長)へ寄付金を贈呈しました。

この寄付金は、7月21日(日)、町勤労青少年ホームで開催された「第11回 歌と踊りの地域交流チャリティーショー」の収益金の一部であり、高齢化が進む中、少しでも社会福祉の手助けをしたいという実行委員会の想いから寄付を行ったもので、寄付金を受け取った石田会長は「この善意を社会福祉の向上に最大限活用したい」とお礼を述べました。

なお、本チャリティーショーは、県内12市町村の歌と踊りの愛好者などが交流を深めるために実施しており、収益金の寄付は第1回開催から続けて行っています。



忘れていませんか？ 調整給付金の申請期限は10月31日(木)まで！

調整給付金の確認・申請について

定額減税しきれないと見込まれる方に、7月4日付けで調整給付金確認書を送付しています。給付金の支給申請期限は10月31日(木)ですので、手続き忘れのないようご注意ください。

給付金の支給手続き

対象の方には町から
「確認書」
をお届けします。

次のいずれかの方法で申請手続きをしてください。
1. 確認書と必要書類を返送(郵送の場合)
2. オンラインによる申請手続き

給付金を口座振込
※ 町が確認書を受理した
日から3~4週間程度

「調整給付金」とは？

所得税・個人住民税所得割の「定額減税」が行われていますが、定額減税しきれないと見込まれる方については、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した額を支給するものです。

支給対象者

定額減税の対象で定額減税額が令和6年分推計所得税(令和5年分所得税額)または令和6年度分町県民税所得割額を上回る(減税しきれない)方です。ただし、納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を越える方は対象外となります。

⚠️「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意！

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署や警察相談専用電話(#9110)か役場 税務課にご連絡ください。

また、都道府県・市区町村や国の機関を名乗るお心当たりのないメールが送られてきた場合、メールに記載されたURLにアクセスしたり、個人情報を入力したりせず、速やかに削除してください。

☎ 役場 税務課 TEL755-2115
メ-ル tyouseikyufu@town.hiranai.aomori.jp



納税相談を受け付けています！

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、納付方法についてお気軽にご相談ください。



☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告について

県では、地方税ポータルシステム(eLTAX:エルタックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告の受付を行っています。

詳しくは、青森県ホームページをご確認ください。

「青森県ホームページ」
法人県民税・法人事業税・特別法人
事業税の電子申告について



☎ 東青地域県民局県税部課税第一課 TEL734-9972



再開そして新たなる門出「平内町はたちの成人式」挙行

8月15日(木)、「令和6年度平内町はたちの成人式」が町勤労青少年ホームで開催され、対象者のうち58名(男性39名、女性19名)が出席し、二十歳となった喜びを久し振りに再会した旧友たちと笑顔で分かち合いました。

式典では、船橋町長が「皆さんの力により、平内町をさらに誇りある町へと築いていただけるものと大いに期待しております」と式辞を述べ、それを受けて出席者代表の佐々木駿さんは、「平内町をふるさととする者同士、困ったときには助け合い、支えあいながら一大人として責任をもって生きていきます」と二十歳の誓いを述べました。



▲二十歳の誓いを述べる出席者代表の佐々木駿さん



町立図書館

紹介コーナーその296

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|-------------|-------|
| ①ドクター・デスの再臨 | 中山七里 |
| ②明日、晴れますように | 川上弘美 |
| ③首木の民 | 誉田哲也 |
| ④にわか名探偵 | 大山誠一郎 |
| ⑤オパールの炎 | 桐野夏生 |
| ⑥笑う森 | 萩原浩 |
| ⑦古本食堂 新装開店 | 原田ひ香 |
| ⑧谷から来た女 | 桜木紫乃 |
| ⑨奪還 | 城内康伸 |
| ⑩まいにち お漬けもの | こてらみ |

生涯学習カレンダー 9月

4日(水)	◆ひらないカレッジ 「特殊詐欺・悪質商法の事例と対処法について」 (山村開発センター 10:00~11:30)
14日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館お話しコーナー 10:00~)
18日(水)	◆ひらないカレッジ 「忘れ去られた大富豪 ヤマイチ竹内家の軌跡」 (山村開発センター 10:00~11:30)
19日(木)	◆心配ごと相談日 (勤労青少年ホーム 10:00~12:00)

【今月の図書館休館日】 8日・16日・22日・23日 そのほかの新刊情報はこちら▶



2024 平内町民パークゴルフ大会結果

6月30日(日)、「～広がる輪～君も！私も！いきいきHIRANAI」をテーマに、夜越山パークゴルフ場において「2024 平内町民パークゴルフ大会」が開催され、男性17名、女性11名の方がプレーし、おおいに盛り上がりました。なお、上位入賞者については、以下のとおりです。

▼上位入賞者一覧

順位	一般男子の部	一般女子の部
優勝	平野 陸津雄	須藤 壽美子
2位	須藤 實	能登谷 登美子
3位	川越 貞吉	大石 金子
4位	太田 年和	中新田 正代
5位	雪田 新一	小田切 悦子



▲大会を楽しむ参加者



一般公開を前に中学生が 町学校歴史伝承庫を清掃奉仕！

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



7月17日(水)、平内中学校(加藤日寿校長)が、お盆期間中に一般公開を行う「平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校)」の清掃活動に協力してくれました。

全校奉仕活動として、全校生徒206人が参加し、各ブースの棚拭きや展示品の水拭き、廊下の雑巾がけなどをして館内を綺麗にしました。清掃終了後、生徒たちは館内の見学も行い、今年度から新設した旧小湊、東平内、西平内の3中学校の展示室内を懐かしそうに見学していました。

3年生の棟方陽菜さんは「閉校したたくさんの歴史が詰まったこの場所を清掃することで、昔の学校の雰囲気を残していきたい」と話し、同じく3年生の石田翠さんは「自分の通っていた学校が閉校し、最初は悲しかったけど、今日はあの時の思い出を懐かしむことができよかった」と話しました。

また、町教育委員会は、8月13日(火)から16日(金)、「平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校)」を一般公開しました。地元へ帰省された方などが観覧に訪れ、卒業アルバムなどを見ながら、当時の思い出に浸っていました。

なお、一般公開期間以外で当館の見学を希望する場合は、事前予約制で受け付けをしていますので、平内町教育委員会 学校教育課までご連絡ください。



▲廊下の雑巾がけを行う平中生



▲閉校となった旧東平内中学校の校章を綺麗にする平中生

よい生活習慣は気持ちがいい！9月は「健康増進普及月間」

令和5年5月に厚生労働省が公表した「令和2年市区町村別生命表」によると、平内町の平均寿命は、男性78.6歳(平成27年から+1.0歳)、女性86.2歳(平成27年から+0.6歳)に延伸し、男性は全国ワースト3位から10位、女性は全国ワースト12位から25位と改善がみられました。脱短命町をめざすため、今一度ご自身の健康を振り返ってみませんか？

◆ ころとからだの4つのピース



今よりプラス10分身体を動かしてみよう！

日頃から身体を動かすことで、生活習慣病やロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることが期待されています。

- 1日の歩数の目標値(10分歩くと約1,000歩)
- 65歳未満 : 8,000歩
- 65歳以上 : 6,000歩



バランスの良い食事を心がけよう！塩分の取りすぎには注意を！

1日の塩分摂取量の理想は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高齢者に多くみられる「低栄養」や脱水を防ぐためにも、毎食しっかり食べ、水分をこまめにとりましょう。



たばこの煙には、有害な化学物質がたくさん含まれています！

がんなどの生活習慣病や、免疫力の低下で感染症にかかりやすくなるため、禁煙は大切です。

- ※ 町の「禁煙チャレンジ事業」は、現在休止中です。再開の目途が立ちましたらお知らせします。



薬だけでなく、運動や食事など生活習慣の改善も治療のひとつ！

運動や食事でコントロールできれば症状も良くなり、薬の量も減っていくでしょう。

処方された分は自己判断で中断せず、しっかり飲み続けることが大切です。

「自殺予防週間(9月10日～16日)」～早く気づいて！こころの赤信号・こころのSOS～

日常生活の中で、複雑な人間関係による慢性的なストレスは、誰しもが直面することです。また、生活環境の変化により、急激なストレスを受ける場合があり、こころのバランスを崩すきっかけとなります。こころの変化に気づいたら、身近な人や専門機関に相談してみましょう。

▼「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表

☆土日祝、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
眠れない ひどく落ち込む	平内町役場 健康増進課	718-0019	8:15～17:00 ☆
	東地方保健所 健康増進課	739-5421	8:30～17:15 ☆
死にたいくらい つらい	NPO法人 あおもりいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	12:00～21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日・15日 12:00～21:00
	「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
	青森県立精神保健福祉センター 「こころの電話」	787-3957 787-3958	9:00～16:00 ☆
どんな人の、 どんな悩みでも	こころの健康相談統一ダイヤル よりそいホットライン	0570-064-556 (おこなうまろうよこころ) 0120-279-338 (つなぐ ささえる)	9:00～16:00 ☆ 18:30～22:00 ☆ 24時間いつでも

LINE相談

生きづらびっと(NPO法人ライフリンク)

LINE ID: @yorisoi-chat
月・水・金 11:00～22:30(受付22:00まで)
火・木・日 17:00～22:30(受付22:00まで)
土 11:00～16:30(受付16:00まで)



ひとりじゃないよ。@青森県

令和6年8月19日(月)～令和7年2月28日(金)
時間:17:30～23:30
(年末年始 12月29日～1月3日を除く)
※ 専用アカウントで友達登録してください



ペアレント・プログラムinひらな

子育てで悩んでいることはありませんか？

「ペアプロ」は、お子さんの個性に合った関わり方を学ぶ保護者のための参加型プログラムです。参加費は無料です！保護者同士でお話しながら、子育てについて一緒に考えてみませんか？

- 日程: 10月5日(土)、10月19日(土)、11月2日(土)、11月16日(土)、11月30日(土)、12月14日(土)、1月18日(土)

※ 各回の内容は町ホームページをご確認ください。

- 時間: 各回10:00～11:00

- 場所: 町勤労青少年ホーム視聴覚室(1月18日のみ学習室)

- 対象者: 平内町近隣にお住まいの2歳～小学校低学年のお子さんをもつ保護者

- 定員: 8名程度

- 講師: ① 青森県立保健大学社会福祉学科 田中尚樹先生
② 東和保育園(平内町地域子育て支援センター) 鳥谷部めぐみ先生

- 申込方法: 9月13日(金)までに町ホームページ内の「申込みフォーム」よりお申込みください。



▲申込みフォーム

- 問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019
青森県発達障がい者支援センター「ステップ」Tel.777-8201

集団検診・特定健診結果説明会

9月・10月開催分のご案内

■子宮がん検診・乳がん検診

実施会場	月	日	受付時間
勤労青少年ホーム	9月	24日(火)	12:00～13:30

○ 申込方法

- 電話: 役場 健康増進課 Tel.718-0019

- Web: パソコンの方

- 携帯・スマートフォンの方 ▶



■ 特定健診結果説明会

実施会場	月	日	開催時間
勤労青少年ホーム(7月30日健診分)	9月	3日(火)	
東田沢防雪管理センター	9月	11日(水)	14:00～16:00
茂浦コミセン	10月	3日(木)	

- 問 役場 健康増進課 Tel.718-0019

心の健康づくり普及啓発事業

いきいきとしたこころ あたたかな居場所づくり

こころの健康づくり・自殺対策に関する理解促進を図るために、講話や体操を行います。

当日は、みなさんと楽しく身体を動かすことで、「こころ」も「からだ」もリフレッシュしましょう。

- 日時: 10月10日(木) 10:00～12:00

- 場所: 町勤労青少年ホーム

- 講話内容: ○ 圏域の自殺対策の紹介

- 平内町の自殺対策の紹介

- みんながだれかのサポーターに

- ～ゲートキーパー育成講座～

- 講師 藤林正雄氏(あおもりいのちの電話理事長)

- 笑いヨガでハッピーになろう

- 講師 下山美栄子氏(青森笑いヨガハッピー会)

- 対象者: どなたでも歓迎(無料)

- 申込締切: 10月3日(木)

- 申込方法: 役場 健康増進課に電話またはメールによりお申込みください。



▲メール作成用QRコード

- 問 役場 健康増進課 Tel.718-0019
メール kenkouzoushin@town.hiranai.aomori.jp

メディコトリム教室

健康ポイント対象事業！参加して素敵な特典を獲得しよう！

10月からメディコトリム教室を以下のとおり実施します。健康のために何かしたいと思っている方など、講話や運動に参加して、健康な生活への第一歩を踏み出しましょう！
たくさんのご参加お待ちしております。

■開催日時・内容

内容	場所	開催日	時間
開講式		10月2日(水)	14:00～
		11月12日(火)	
運動 / 栄養講座	勤労青少年ホーム 体育室	12月17日(火)	13:45～
		1月28日(火)	
閉講式		2月18日(火)	
		3月7日(金)	14:00～

※ 全日程参加できなくても問題ありません。

※ 時間・内容などが変更となる場合がございます。

- 申込締切: 9月20日(金)

- 申込方法: 役場 健康増進課に電話でお申込みください。

- 問 役場 健康増進課 Tel.718-0019

平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel 755-2131

病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、臨床検査技師、看護師、看護補助員を募集しています。地元の方はもちろん、UターンやIターン就職も歓迎しています(町の移住施策などへもお繋ぎします)。

平内町で働きたい方、当院の仕事に興味をお持ちの方はぜひ一度お問い合わせください。



▲詳細は平内中央病院HPをご覧ください。



かぜ症状外来の受付時間に変更となります

感染状況に鑑み、7月22日(月)よりかぜ症状外来の時間を以下のとおり変更しました。
一般の方でかぜ症状(発熱、咳、倦怠感など)のある患者さんについては、全てかぜ症状外来にて完全予約制で診察を行いますので、お電話にて予約をお願いいたします。

当日受付時間 8:15～14:00 **診療時間** 13:00～14:00

※ 受付時間内であっても対応できない場合もございますので、ご了承ください。
※ 救急患者は随時受け入れます。



秋の洋ラン展示会を開催！

夜越山森林公園サポテン園では、県内の洋ラン愛好団体による「秋の洋ラン展示会」を開催します。愛好家が丹精込めて育てた300種以上が展示され、交配により花の色や形、大きさまで多種多様な洋ランを楽しむことができます。
普段は見られない貴重なランもご覧いただけますので、皆さんぜひご来場ください。

- 開催期間：9月15日(日)～23日(月・祝)
- ※ 9月15日は13:00より展示開始
- 開催場所：夜越山森林公園
東津軽郡平内町大字浜子字堀替36-1
- 開園時間：9:00～16:00
- 入場料：個人 大人500円、小人150円
団体 大人450円、小人100円
- 参加団体：青森蘭友会、弘前城愛蘭会、十和田らん愛好会



▲第37回夜越山洋ランまつりの様子

問 夜越山森林公園管理事務所 Tel 755-2663

議会 お知らせ

第3回平内町議会 定例会のお知らせ

定例会は、次の日程を予定しています。
本会議・決算特別委員会・常任委員会ともに、入場する際に傍聴人受付票に氏名、住所、年齢、連絡先を記入することで、どなたでも傍聴できます。お気軽にお越しください。

日時	内容
9月5日(木) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
9月6日(金) 10:00～	○本会議 ○一般質問
9月7日(土)	○休会
9月8日(日)	○休会
9月9日(月) 10:00～	○本会議 ○一般質問
9月10日(火) 10:00～	○決算特別委員会
9月11日(水) 10:00～	○決算特別委員会
9月12日(木) 9:30～	○各常任委員会
9月13日(金) 10:00～	○本会議 ○採択・閉会

※ 日程は変更になる場合もあります。
※ 詳細は、役場 議会事務局までお問い合わせください。

問 役場 議会事務局 Tel 755-2119

消防 お知らせ

「秋の火災予防運動」 音声収録者を募集！

平内消防署では、令和6年10月に実施を予定している秋の火災予防運動週間中の防災行政用無線で町内に放送する広報文の音声収録に協力してくれる元気なお子さんを募集します。

「人の役に立つことがしてみたい」、「自分の声に自信がある」など本活動に興味がある方は、平内消防署予防係までご連絡ください。

- 募集対象：町内の学校に通う小学4年生から中学3年生までの児童・生徒
- 募集期間：9月30日(月)まで
- 参加者の決定：10月上旬を予定しておりますが、応募が複数の場合は抽選になりますのでご了承ください。

問 平内消防署 予防係(担当：沖崎) Tel 755-3119

後期高齢 お知らせ

後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

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。

お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel 718-0019
青森県後期高齢者医療広域連合 Tel 721-3821

企画 お知らせ

地方創生の推進に 向けて意見交換

7月23日(火)、平内町まち・ひと・しごと創生会議(山田光昭会長)が開催されました。

会議の委員は、様々な産業・分野から推薦を受けた方や住民の代表者によって構成されています。

議事では、令和5年度における地方創生施策の効果検証を行い、総合戦略に掲げる目標の達成に向けた取組がおおむね有効であったとの評価を得ました。

町では各種事務事業において創意工夫をこらしながら、地方創生の推進に向け更なる取組を進めていきます。

■主な推進事業

- ・ハクチョウのまち再生事業
- ・新築住宅建設補助金および中古住宅取得補助金
- ・乳幼児・子ども医療費給付事業
- ・早期すこやか生活習慣病健診
- ・町シルバー人材センター

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325

国保
お知らせ

「医療費適正化」にご協力ください！ 健康管理が医療費の節約につながります

「セルフメディケーション」をご存じですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」です。

私たちの身体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための力が元々備わっています。次のポイントを意識することで、健やかな生活を送り、医療費の節約にもつなげることができます。

- ① 規則正しい生活を心がけましょう
- ② 市販薬(OTC医薬品)を上手に使いましょう
- ③ 「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう

※ 市販薬(OTC医薬品)を活用する場合は、薬剤師などの専門知識を持った人に相談し、正しく使用しましょう。

「お薬手帳」には良いことがたくさん！

お薬手帳があれば、どこに行っても過去に使った薬や、現在使用している薬について伝えることができ、また自分でいつでも確認することができます。

お薬手帳を持つ場合は、次のポイントに気をつけ、うまく活用しましょう。

- ① 1冊にまとめましょう
- ② 医療機関などを受診するときは必ず持参しましょう
- ③ 常に持ち歩いたり、同じ場所に保管しましょう
- ④ 健康食品、サプリメント、市販薬の内容も書いておきましょう
- ⑤ 言いたいこと、伝えたいこと、ちょっとしたことも書いておきましょう

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

生活環境
お知らせ

低濃度PCB廃棄物の 調査および期限内の処分をお願いします！

ポリ塩化ビフェニル(PCB)は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されてきた化学物質です。しかし、人体に有害であることが分かり、既に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

低濃度PCBとは、濃度が0.5mg/kg超5,000mg/kg以下のPCBで汚染された絶縁油などを指します。低濃度PCBを含んだ電気機器には、製造後30年以上(一部例外あり)経過した変圧器や電力用コンデンサーなどの高圧受電機器の他に、X線発生装置、X線検査装置、電気溶接機、昇降機制御盤などに組み込まれている低圧コンデンサーがあります。

また、低濃度PCBが使用された古い低圧進相コンデンサー(モーターで稼働する設備や業務用冷凍・冷蔵庫などの電気機器の力率を改善する目的で設置される小型のコンデンサー)が配電盤や壁などに残されたままとなっている例も多数確認されています。

PCB廃棄物は、期限までに処分することが法律で義務付けられています。今一度、低濃度PCBが使用された電気機器がないか事業所内を確認し、発見された場合は、速やかに県への届出を行うとともに、期限内に処分するようお願いいたします。

▼PCB廃棄物の処分期限

種類	処分期限
高濃度PCB廃棄物 変圧器・コンデンサーなど※1	令和4年3月31日 (期限が過ぎています)
安定器・小型電気機器など※1	令和5年3月31日 (期限が過ぎています)
低濃度PCB廃棄物※2※3	令和9年3月31日

※1 万が一、これらの機器を発見した場合は、速やかに県にご連絡ください。

※2 通電中の電気機器などに近づくと、感電のおそれがあり大変危険です。必ず専門の業者に依頼して確認してください。

※3 使用中のコンデンサーなどの絶縁油封じ切り機器をPCB濃度の測定のために穴を開けた場合、当該機器は使用不可能となります。

【注意】期限までに処分しなかった場合、法律により処罰されることがあります。

詳しくは [青森県HP PCB](#)



☎ 青森県 環境エネルギー部 環境保全課 Tel734-9584
東青地域県民局環境管理部 Tel763-5292(直通)

地域包括
お知らせ

令和6年度 介護予防教室開催のお知らせ

平内町地域包括支援センターでは、住み慣れた地域でより積極的に生活ができるように介護予防の普及、啓発を行っています。

昨年度に続き、今年度も口腔ケア講座、栄養講座を開催しますので、ご参加をお待ちしております。

なお、参加を希望される方は役場 福祉介護課 地域包括支援センターまでご連絡ください。

☎ 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)
Tel755-2114

	口腔ケア講座	栄養講座
日程	10月4日(金)	11月13日(水)
講師	青森県歯科衛生士会 濱田咲美氏	町役場 健康増進課 管理栄養士
時間	10:00~12:00	10:00~13:00
場所	町勤労青少年ホーム 視聴覚室	町勤労青少年ホーム 調理室、視聴覚室

健康増進
お知らせ

皆さんの健康づくりを応援する 「平内町保健協力員」を紹介します！

平内町保健協力員は、町からの委嘱により、地域の皆さんの健康づくりのために活動しています。

特定健診・がん検診の受診勧奨、早朝検診の手伝い、健康展などの町の健康づくり事業にご協力いただいております。地域の健康リーダーとなって行政と地域との橋渡し役としても活動しております。

何かご相談がありましたら、地域の保健協力員にお声がけください。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019



▲早朝検診を手伝う保健協力員

▼保健協力員名簿(令和6年4月1日現在)

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	
一平中	寺島 美智枝	一勝田町	長谷川 幸子	白砂	柴田 まつ子	茂浦	逢坂 明美	
	船橋 シズ子	二勝田町	逢坂 裕子	上東田沢	笹原 智子		須藤 郁子	
新生町	佐々木 晴美			佐々木 友子	中東田沢	加藤 枝利子	浦田	豊島 照美
		伊瀬谷 れい子	東沼館	山田 由紀子	下東田沢	田中 てる	稲生	木村 とみ子
二平中	阿部 悦子		工藤 初枝	野内畑	加藤 時子	浪打	山崎 せき子	
	辻村 百子	西沼館	蝦名 ゆり子	一内童子	佐々木 直子	土屋	逢坂 昭子	
赤坂台	山口 京子		船橋 睦子	二内童子	渡邊 美枝	松野木	八戸 照美	
寺町	須藤 良子	緑町	名越 幸子	外童子	倉本 アサ子	薬師野	蝦名 洋子	
本町	辻村 美代子		山田 鏡子	大和山	山口 眞佐子	清水川	亀田 京子	
下町	辻村 江子	福島	木村 カツ	藤沢	仲出川 るみ子	一小林	亀田 令子	
	蝦名 愛子	福館	木村 しつゑ			逢坂 ゆみ江	二小林	船橋 美雪
一元町	田中 恵利子	平川	辻村 泰子	山口	大水 次子	三小林	船橋 美智子	
	三星 松代	東和	垂井 信子			千代谷 きみ子	一口広	太田 良子
二元町	高橋 哲子		飯田 サツ		本堂 順子	二口広	江戸 栄子	
川原町	佐々木 ツギエ	浅所	宿野部 守恵子	小豆沢	木村 啓子	折戸	荒川 由美子	
	須藤 美代子		大水 志美子			倉内 百合子	狩場沢	熊谷 仁子
	福原 幸子	間木	遠嶋 いく子			倉内 由紀子	陸奥ヶ浦	工藤 寿美江
浜子	中村 節子		宿野部 とみゑ	中野	田村 とき子			
盛田	田中 まゆみ	東滝	細川 さおり	板橋	須藤 由美子			

企画
お知らせ

“空き家バンク”への
物件登録募集中！

町では、空き家・空き地の有効活用を通じて移住・定住を促進し、地域の活性化を図るため、「空き家バンク制度」を実施しています。

空き家バンク制度とは、空き家などの売買・賃貸を希望する所有者などから申込みを受けた物件情報を町ホームページなどを利用して、利用希望者へ紹介する制度です。

「空き家を誰かに売りたい・貸したい」と考えている空き家所有の皆さん、町内でお住まいをお探しの皆さん、「空き家バンク制度」を利用してみませんか？

登録を希望される物件所有者は、役場 企画政策課 企画政策係までお問い合わせください。

※ 空き家の老朽化が著しく、改修しても居住できない場合や、未相続、抵当権の設定状況などによって登録できない場合があります。

※ 物件の売買や賃貸借に関する交渉や契約などについては、当事者と町が登録する宅地建物取引業者間で行っていただきます。



▲詳細はこちら

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel.718-1325

マイナンバー
お知らせ

ご自宅でマイナンバーカードの
申請・受け取りができます

役場 町民課では、外出の困難な方を対象として、自宅や老健施設、病院などへ訪問し、マイナンバーカードの申請受付・サポートを実施しています。

■利用日時：役場開庁日の10:00～15:00

■申込方法：役場 町民課 住民係へ事前にご連絡ください。

※ 完全予約制です。日時は要相談となります。

※ 電話でマイナンバーを聞いたり、予約していないお宅に訪問することはありません。詐欺や不審な電話にはご注意ください。

■対象者：マイナンバーカードを初めて申請される方のうち、病気や障がいをお持ちの方、75歳以上の方、その他外出が困難と認められる方など

- 申込条件：① 平内町に住民登録があること。
② 申請から2か月以内に転出・転居・氏名変更などの予定がないこと。
③ 訪問時に必要書類がそろっていること。
④ 郵便の転送手続きを行っていないこと。

■受取方法：本人限定受取郵便または簡易書留

☎ 役場 町民課 住民係 Tel.755-2113

下水道
お知らせ

美しい環境を残すために
下水道へ早期加入をお願いします！

■下水道区域内未接続の皆さまへ

私たちが生活する中で水は欠かすことのできないものです。

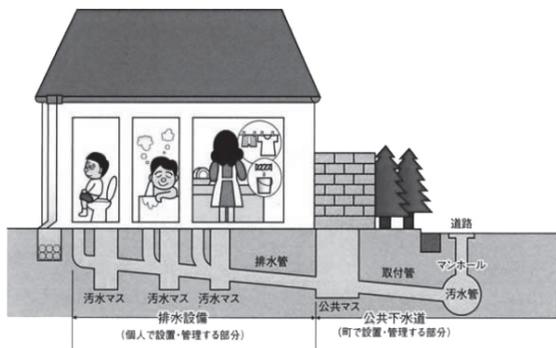
下水道は、家庭や工場、店などで使用した水(汚水)を集めて処理し、海や川が生活排水で汚れてしまうのを防ぐなど私たちの水を守る大切な役割をしています。

私たちが使った水やし尿は下水道管を流れ、下水処理場に集められます。そして微生物などはたつきにより浄化し、きれいな水にして川から海へと放流されます。

トイレの水洗化や台所・風呂・洗濯などの排水のたれ流しによる生活環境の悪化を改善するため、下水道へのご加入をお願いします。

- ① 下水道に接続するには、町の指定工事業者でなければ工事することができません。
- ② トイレの水洗化や単独浄化槽からの切り替え工事には、改造資金(無利息)の融資あっせんも行っていきますのでご利用ください。

家庭内の排水設備のしくみ



【注意】 雨水は、公共下水道(污水管)に流せません。道路に埋設されている下水管は、汚水専用の下水管ですので、雨水は流せません。

※ 指定工事業者、融資あっせんなどについては、地域整備課 下水道管理係までお問い合わせください。

☎ 役場 地域整備課 下水道管理係 Tel.755-2116

B型肝炎訴訟
無料電話相談のご案内

B型肝炎被害対策東北弁護団が、B型肝炎訴訟について、集団予防接種などの注射器連続使用によるB型肝炎感染者の被害救済のための電話相談窓口を常設しています。弁護団事務局の担当者や弁護士が対応し、相談料は無料ですので、お気軽にご相談ください。

■対象：昭和16年7月2日～昭和63年1月27日に出生し、B型肝炎に感染している方で、その原因が集団予防接種かもしれないと思われる方、またはそのご遺族

■受付時間：平日10:00～14:00

※ 上記以外の時間帯は留守番電話になりますが、お名前と電話番号を録音していただければ折り返し電話します。なお、B型肝炎被害対策東北弁護団ホームページからも資料請求ができます。

☎ B型肝炎被害対策東北弁護団事務局
Tel.0120-76-0152
「B型肝炎被害対策東北弁護団ホームページ」
<https://bkantohoku.com/>

青森県学生寮の入寮生を募集
～ 東京都小平市(男子寮)・月額3万円 ～

青森県学生寮は、経済的に厳しい状況にあっても学習の機会を失わず、希望に沿った進路を目指すためのセーフティネットとしての男子寮であり、その管理・運営は県の奨学金事業を実施する公益財団法人青森県有英奨学会が行っています。

■入寮資格：保護者が青森県民で、東京都およびその近郊の大学、専修学校などに在学または入学見込みの男子学生

■場所：東京都小平市鈴木町1丁目103-1 (鉄筋コンクリート3階建て、定員100人)

■部屋・設備：個室(部屋の広さ約9㎡、ベット、机、エアコンなど備え付け)

■経費：入寮費月額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円(平日の夕食のみ、希望制)、電気料金実費(上・下水道料金は無料)

■申込方法など：詳細は県有英奨学会にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ (公財)青森県有英奨学会
(青森県教育委員会教職員課内) Tel.734-9879
「青森県学生寮ホームページ」
<https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo/>

「令和6年度 あomorいの農山漁村
フォトコンテスト」の作品を募集

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。たくさんのご応募お待ちしております。

■応募テーマ：農村漁村の風景部門「わたしの自慢」
人々の暮らし部門「喜びのとき」

■申込期限：10月31日(木)まで

■応募方法：応募票(ホームページからダウンロード)に必要事項を記入のうえ、作品に添付し、郵送またはメールでご応募ください。

■応募先：一農山漁村一水循環保全学会事務局
青森県土地改良事業団体連合会 総務企画部

① 郵送の場合
〒030-0802 青森市本町2丁目6-19

② 電子メールの場合
kikaku-photo@aodoren.or.jp

☎ 一農山漁村一水循環保全学会事務局
青森県土地改良事業団体連合会 総務企画部
Tel.723-2401
「一農山漁村一水循環保全学会ホームページ」
<https://www.aodoren.or.jp/mizujunkanhozhen-gakkai/>



「脳卒中・心臓病等総合支援センター」
第1回 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、県民公開講座を開催します。

青森県民であればどなたでも参加でき、参加料も無料ですので、ぜひご参加ください。

■日時：10月20日(日) 14:00～16:00

■場所：土手町コミュニティパーク1階
多目的ホールA・B
弘前市土手町31番地

■内容：① 「脳卒中・心臓病等総合支援センターについて」
講師：弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座 教授 富田 泰史

② 「高血圧の予防と治療の重要性」
講師：弘前保健所 医師 村上 光太郎

③ 「高血圧のお薬について」
講師：さいとう調剤薬局 管理薬剤師 齋藤 武

■定員：80人(申込み不要)

※ 血圧測定器が当たる抽選会や減塩食品サンプル、試供品ブースもごぞいます。

☎ 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 Tel.0172-39-5459
メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

お金や暮らしに関する無料相談会

消費者信用生活協同組合では、お金や暮らしに関する悩みなどについての無料相談会を開催します。専門スタッフや弁護士が丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。相談を希望する方は、信用生協青森事務所までご連絡ください。

■日時：10月5日(土) 10:00~16:00

■場所：信用生協 青森事務所
青森市安方1-3-5 小田島ビル3階

- 対象の相談：① お金の問題(多重債務問題など)
② 遺産相続
③ 不動産売買
④ 税金など公共料金の滞納
⑤ DV・離婚問題
⑥ その他暮らしに関する悩み事

■相談料：無料(事前予約制)

問 信用生協青森事務所 Tel0120-102-143

小学生向けイベント
「みられるデー2024」の開催

地方独立行政法人青森県産業技術センターでは、小学生向けに研究所の仕事や地場産業との関わりについて理解を深めてもらうため、工業総合研究所の一般公開「みられるデー」を開催します。

■日時：10月5日(土) 10:00~16:00

■場所：地方独立行政法人青森県産業技術センター
工業総合研究所
青森市野木山口221-10

■対象：どなたでも参加可能

■参加料：無料



▲詳細はこちら

問 地方独立行政法人青森県産業技術センター工業総合研究所
Tel728-0900 メール kou.souken@aomori-itc.or.jp
「地方独立行政法人青森県産業技術センターホームページ」
https://www.aomori-itc.or.jp/

働く準備から始めたいあなたを
全力でサポート！

あおり若者サポートステーションでは、一定期間仕事に就けず悩んでいる方、進路未決定での学校卒業生や中退者などを対象に、ハローワーク野辺地において毎月出張相談を行っています。

相談や講座の費用はすべて無料ですので、お気軽にお越しください。

■対象者：15歳~49歳までの方

■場所：ハローワーク野辺地2階
上北郡野辺地町字屋場12-1

■相談日：9月5日(木)、12日(木)、26日(木)

※ 別日を希望の場合はお問合せください。

■申込方法：前日までに「あおり若者サポートステーション」までご連絡ください。

問 あおり若者サポートステーション
Tel775-5301(受付時間 8:30~17:15)

法の日司法書士無料法律相談会

10月1日(火)は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、以下のとおり司法書士による面談での無料相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

■相談内容：相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成など

■日時：10月5日(土) 10:00~15:00

■場所：しあわせプラザ 大会議室
青森市本町4丁目1-3

※ 相談は無料ですが、具体的な手続きが必要となる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

問 青森県司法書士会
Tel776-8398 FAX774-7156

ハローワーク青森、ハローワークヤングプラザのサービスが変更となります

10月1日(火)より、ハローワーク青森、ハローワークヤングプラザにて開庁時間を延長し、オンラインや窓口での職業相談を実施します。

■開庁時間を延長して職業相談を実施している日時

延長している曜日	利用できる施設	利用時間
平日の夜間 (毎週火・木曜日)	ハローワーク青森	17:15~18:30
土曜日	ハローワークヤングプラザ	8:30~17:15 (昼時間を除く)

※ 雇用保険、職業訓練、各種助成金、求人受理など職業紹介以外の相談や手続きは行っていません。

問 ハローワーク青森 紹介第一部門 Tel776-1561(41#)
ハローワークヤングプラザ Tel774-0220

■オンラインでの職業相談(事前予約制)

青森労働局ホームページ内の予約サイトからお申込みください。



※ 利用希望日の前々営業日の17時15分までに予約が完了した方が利用できます。

※ 10月1日(火)の一週間程度前に「ハローワーク青森からのお知らせ」に予約サイトを掲載予定です。

■窓口での職業相談(事前予約制)

利用希望日の前営業日の17時15分までに、ハローワーク青森 紹介第一部門(平日夜間の相談予約)またはハローワークヤングプラザ(土曜日の相談予約)まで直接お申込みください。

子育て情報

■「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
9月4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
9月10日(火) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	ママ友集まれ! 育児や地域の情報交換
9月18日(水) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 おもちゃ遊び
9月27日(金) 9:45~12:30	育児講座(調理実習) 勤労青少年ホーム	管理栄養士を講師に迎えて 離乳食作り
9月28日(土) 9:45~11:00	かたつむりの会 支援センター	子どもの発達や子育ての 情報交換(要事前連絡)

問 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 ▶



■「おひさまひらなない」サークル予定

日程	活動・場所	内容
9月18日(水) 10:00~11:30	すこやか マタニティサークル まちなかオフィス	育児技術体験 妊婦体験(パパ向け) 出産準備について
9月18日(水) 13:00~15:30	マンマケア (要予約) 勤労青少年ホーム	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定

問 おひさまひらなない
(役場 健康増進課内) Tel718-0019

HPQRコード ▶



7月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,688人(-7人)
女…5,126人(-8人)
計…9,814人(-15人)
世帯数…4,753世帯(-4)
令和6年8月1日現在
()は、前月との比較

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
八幡道夫(69) 信之第1平中
辻村春彦(55) 喜代一間 木
辻村壽子(84) 家靖福館
逢坂頼子(92) 八戸さとみ 松野木
古跡文子(91) 山田由紀子 緑町
濱田昭雄(76) 幸子第1元町
須藤三江子(76) 巧茂浦

「戸籍に関する届出」については、町ホームページをご確認いただくか、役場 町民課までお問合せください。

問 役場 町民課 住民係 Tel755-2113



▲詳細はこちら

献血のおねがい



16歳からできる、身近な人助け

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel718-0019

◆献血バスがやってきます！

青森県赤十字血液センターによる献血を行いますので、皆さまのご協力をお願いします。

なお、体温測定、従事者のマスク着用、消毒など皆さまに安心して献血にご協力いただけるよう感染症対策を行っています。

日時	会場	受付時間
9月7日(土)	マックスバリュ平内店前	13:00~15:30

トンネルを駆け抜ける！ 「夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会」開催！



7月13日(土)、町と平内町漁業協同組合、夏泊半島活性化推進協議会(三津谷廣明会長)共催で「第12回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会」が開催されました。参加したのは町内の小学生119人で、陸奥湾を望む県道夏泊公園線浦田～茂浦バイパスを学年と男女別に800m(1、2年)、1.5km(3、4年)、2.2km(5、6年)の3コースに分かれて走りました。

この日は好天に恵まれ、沿道には多くの保護者が見守る中、選手は暑さに負けず、多くの声援に応えるよう元気にトンネルや下り坂を駆け抜けて行きました。

6年男子の部で優勝した船橋秋惺さん(東小)は「普段やっているサッカーが良い練習になった。途中暑さもあってかなり辛かったけど、1位をとれてよかったです」と話しました。

第12回 夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会 結果

▼1年男子

- ①山口 春(小湊)
- ②深澤凜太郎(小湊)
- ③畑山 想介(山口)

▼2年男子

- ①渡辺 永多(小湊)
- ②田中爽士朗(小湊)
- ③花田 健(小湊)

▼3年男子

- ①小泉 凱璃(小湊)
- ②辻村 壱(小湊)
- ③蝦名 陽向(山口)

▼4年男子

- ①船橋 愛暉(東)
- ②船橋 叶瀬(東)
- ③八戸 皇弥(東)

▼5年男子

- ①江戸 律喜(小湊)
- ②八戸 啓(東)
- ③蝦名 椋輔(山口)

▼6年男子

- ①船橋 秋惺(東)
- ②福村 悠斗(東)
- ③田村 駿斗(山口)

▼1年女子

- ①田中 凜音(小湊)
- ②船橋 未愛(東)
- ③森 和音(小湊)

▼2年女子

- ①飯田暖乃香(小湊)
- ②佐々木 葉(小湊)
- ③船橋 天愛(東)

▼3年女子

- ①船橋 杏昊(東)
- ②佐々木咲来(小湊)
- ③逢坂 日和(小湊)

▼4年女子

- ①飯田 羚暖(小湊)
- ②千代谷明香莉(山口)
- ③千代谷環那(山口)

▼5年女子

- ①横川奈々花(東)
- ②森 柚音(小湊)
- ③佐々木玲奈(山口)

▼6年女子

- ①八戸 鳳花(東)
- ②江戸 楓(東)
- ③塩越 万桜(東)



1人分120kcal / 塩分0.9g

切り干し大根のシャキシャキ食感が楽しめる中華風サラダです。切り干し大根は、食物繊維やカルシウムなどを豊富に含み、長期保存が可能で、常備しておく野菜が手に入りやすい災害時にも役立ちます。

♪ 今月のcooking ♪ [切り干し大根の中華風サラダ]

《 材料(2人分) 》

- 切り干し大根(乾燥)・・・15g
- ミックスビーンズ(水煮)・・・50g
- にんじん・・・・・・・・・・30g
- ごま・・・・・・・・・・少々

- [A] {
- しょうゆ・・・小さじ2
 - 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 - ごま油・・・小さじ2

《 作り方 》

- ① 切干し大根は水でサッと洗い、たっぷりの水に10分ほどつけて戻し、水けをしぼって3cmの長さに切ります。ミックスビーンズは、水けをきっておき、にんじんはせん切りにします。
- ② ボールに【A】を入れて混ぜ合わせます。
- ③ さらに、①を加えてあえたら器に盛りつけ、ごまを上にはらき、完成です。