

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 8

August 2025(令和7年) No.794



▲陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭

地域に尽くした功績をたたえて 納税貯蓄組合長を表彰

6月27日(金)、町立山村開発センターにて「令和7年度永年勤続納税貯蓄組合長表彰式」が執り行われました。
永年にわたり納税貯蓄組合長として組合員の指導や納税成績の向上に尽力し、町財政に大きく貢献された方々が退任されることを受け、その功績に対し、船橋町長より感謝状が授与されました。
また、今もなお活躍されている方々には、平内町納税貯蓄組合連合会の八戸久雄会長より表彰状が授与されました。

▼永年勤続感謝状受賞者(町長表彰)

小林 第3組	亀田 武之進	(16年勤続)
薬師 野組	故田 中 清 志	(13年勤続)

▼永年勤続表彰状受賞者(町納税貯蓄組合連合会会長表彰)

東 和 第5組	飯 田 喜代美	(45年勤続)
狩 場 沢組	熊 谷 優	(35年勤続)
福 館 組	木 村 誠 一	(30年勤続)
東 滝 第5組	細 川 巧	(30年勤続)
大 和 山組	館 山 昭 男	(25年勤続)
東 滝 第4組	細 川 孝 充	(20年勤続)
松 野 木組	工 藤 眞 一	(20年勤続)
口 広 第2組	八 戸 久 雄	(20年勤続)
盛 田 組	荒 内 利 光	(15年勤続)
東 和 第1組	三津谷 誉右エ門	(10年勤続)
外 童 子組	倉 本 文 博	(10年勤続)
東 和 第3組	垂 井 信 子	(5年勤続)
東 滝 第1組	佐々木 徳 正	(5年勤続)
白 砂 組	柴 田 進	(5年勤続)

▼功績者表彰状受賞者(県納税貯蓄組合連合会会長表彰)

大 和 山組	館 山 昭 男
--------	---------



▲故田中清志氏のご功績に対し、代理の田中千春氏が表彰を受けました



▲八戸会長より表彰を受けた三津谷誉右エ門氏

「金融犯罪被害防止」をテーマに出前講座を開催



▲寸劇の様子

6月18日(水)、青少年ホーム視聴覚室にて、東北財務局青森財務事務所の講師を招き、金融犯罪被害の防止をテーマに「おらんどカフェ」で出前講座を開催しました。

特殊詐欺被害の対策を目的に、わかりやすい講義と、参加者のご協力のもと「寸劇」を交えながらの講座となりました。

今回の寸劇は、「キャッシュカード詐欺盗」と「警察官をかたる詐欺」の2つを実施し、いずれも青森県内で被害があった事例とのことです。

受講された方々からは「とても勉強になった」「被害に遭わないよう気をつけたい」といった感想が寄せられ、有意義な講座となりました。

おらんどカフェとは、「おらんど（自分たちの）」という津軽弁と、認知症のイメージカラー「オレンジ」を掛け合わせた名前で、町民が考案した名称です。認知症の方やご家族、地域の皆さんが気軽に集まり、会話や脳トレ、相談などを楽しめる場として不定期に開催しています。ご家族の方には相談支援も行っていますので、興味のある方は平内町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎ 平内町地域包括支援センター(役場福祉介護課内) TEL755-2114

駅前に彩りを添えて 第1元町町内会が花壇の花植えを実施

6月8日(日)、第1元町町内会(蝦名守会長)では、環境美化事業の一環として、小湊駅前の花壇に花植え作業を行いました。当日は好天に恵まれ、町内会会員17名のほか、就労サポートセンターの職員2名と利用者6名も加わり、にぎやかな雰囲気の中で作業が進められました。作業は雑草の除去から始まり、クワで土を耕した後、色とりどりの花々が手際よく植えられました。蝦名会長は、「平内町の環境美化に協力し、地域に寄り添う活動の一環として始めましたが、皆さまのおかげで節目となる10年目を迎えることができました。平内町の玄関ともいえる駅前広場なので、電車利用の方々に安らぎを感じていただけたら幸いです」と話していました。



▲色とりどりの花を植える参加者

陸奥湾のホタテを守るために 陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭

6月15日(日)、内童子地区国有林「社会貢献の森」にて、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会(永井雄人実行委員長)主催で植樹祭が開催され、高校生や大学生を含め約130人が参加しました。この活動は、猛暑でホタテガイが大量にへい死したことをきっかけに、陸奥湾に注ぐ川の上流に広葉樹を植樹することで、栄養分が豊富で冷涼な水が海に届くようにしようという取り組みです。

この日は日差しが強く、参加者は汗を拭いながら、山の斜面にスコップやクワで穴を掘った後、100本の苗木を1本1本丁寧に植え付けました。参加した亀田翔さん(第3小林)は「初めての体験で穴を掘るのが大変だったけど、途中からはすごく楽しかったのでまたやりたいと思いました。植えた木が早く育ってほしいです」と話しました。



▲苗を丁寧に植える参加者

管内小学生が漁業体験学習に参加

6月19日(木)に東小学校の児童6名と山口小学校の児童13名が、23日(月)には小湊小学校の児童39名が、土屋漁港で水産漁業体験学習に参加しました。

この学習は、平内町漁業協同組合土屋支所・土屋漁業研究会(逢坂清人会長)の協力のもと、漁業の担い手不足といった課題に対応し、児童に水産業への関心を深めてもらうことや町の豊かな水産資源の魅力を伝えることを目的に行われています。児童たちは救命胴衣を着けて漁船に乗り込み、沖合の漁場へ。引き揚げ作業を見学し、甲板のかごに入った魚やカニにふれながら、歓声をあげて楽しむ姿が見られました。漁業体験の後は土屋コミュニティセンターで、漁師の方々が用意したホタテのバター焼きを味わい、「こんなに美味しいホタテを育ててくれてありがとうございます」と感謝の言葉を伝えました。

この体験学習は、来年度以降も継続される予定で、将来の漁業を支える人材育成にもつながることが期待されています。



▲漁船に乗り込み沖合へ向かう山口小児童

松風塾高校生が取り組む環境保護プロジェクト！

6月28日(土)、松風塾高校(澤田高久校長)の生徒や教職員、保護者ら52人が、夏泊半島大島周辺の清掃活動「夏泊クリーンプロジェクト」を実施しました。これはチャリティキャンペーンを行うテレビ番組「24時間テレビ」の環境保護プロジェクトの一環として行われたものです。

参加者は約1時間かけてペットボトルやプラスチックごみ、缶など、海岸線のごみを集めました。

3年の村上愛奈さんは「海が汚いと思うので、この活動を通して、外国の方にきれいな海を見てもらい、気持ちよく帰ってもらえるよう、ごみを拾って環境を大切にしたいと思いました」と話しました。

また、7月5日(土)、同校では学校林内で「下草刈り作業」を行いました。この活動は、山の保全を目的として2021年にヒバの苗木を植樹して以来、毎年継続して実施しています。

当日は、雑草が生い茂ってヒバが隠れてしまっている場所も多く、生徒たちは鎌を使って丁寧に草を刈り取り、木に日光が届くように整備しました。3年生の峰村悠希さんは、「木が大きく育つためには、このような地道な作業が必要なんだなと感じました」と話していました。



▲漂着ごみをゴミ袋に仕分けする生徒



▲苗木の周りの雑草を鎌で刈る生徒

ひらない

夏まつり

- 2025 -

祭

タイムスケジュール

12:00～ オープニングセレモニー

15:00～ 「横山ひでき」マジックショー

15:40～ 「黒石八郎」ショー

16:30～ 「高橋竹春」三味線独奏、
「竹伸会」三味線生演奏

17:20～ 「隆櫻會」ねぶた囃子演奏

18:00～ 「杉本健太郎」歌唱ショー

19:10～ 「西尾夕紀」歌唱ショー

20:30～ 花火打ち上げ ※雨天決行、豪雨中止

※出演者やスケジュールは都合により変更となる場合があります。

日 時

8月23日 土

12:00～21:00

場 所

町立体育館前駐車場

ビアガーデン・屋台

12:00開始

町内飲食店、キッチンカー、子供向け露店など

▼体育館内 13:00～16:00

子ども向け遊具、ストライクボード
バスケットフリースローチャレンジ

▼山村開発センター

救護所、授乳、おむつ替え室を設置

問

ひらない夏まつり実行委員会事務局(平内町商工会内) Tel755-3254



「東京平内町ふるさと会」の会員を募集しています！

東京平内町ふるさと会は、平内町にゆかりのある首都圏在住者を会員とした団体であり、毎年2月に定時総会を開催するほか、希望者に町が発行する広報紙をお送りしています。

町の思い出を懐かしんだり、遠方から故郷の平内町を応援する仲間を募集していますので、首都圏にお住まいのお子さん、親戚、友人がおりましたらぜひお声がけください。

津軽弁で語り合い、旧交を温めましょう。皆さまからのご連絡お待ちしております。

問 東京平内町ふるさと会 事務局 竹内康一 Tel080-4812-1295

平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel755-2131



糖尿病教室 8月のテーマ

当院では、毎週金曜日の9時から30分程度の時間で、糖尿病専門の医師から直接糖尿病について学べる「糖尿病教室」を開催しています。8月は、下記のテーマで開催します。

患者さんはもちろん、一般の方も参加できますので、ぜひお越しください。

開催場所	月	日	内 容
平内中央病院 1階会議室	8月1日(金)		糖尿病の原因
	8月8日(金)		1型糖尿病と2型糖尿病
	8月15日(金)		食事療法
	8月22日(金)		運動療法
	8月29日(金)		糖尿病の飲み物



皮膚科からのお知らせ

夏にプールがはじまると悩みの種になるのが「水いぼ(伝染性軟属腫)」です。子供の体中に水いぼが広がるとだんだん心配になってきますよね。当院では6月から、冷凍療法(液体窒素)によるイボ治療が可能となりました。皮膚科は毎週火曜日の午後2時から診療を行っていますので、お困りの方はご相談ください。



病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、臨床検査技師、看護師を募集しています。病院見学も随時受付していますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



本番に向け気運高まる「国スポリハ大会」

5月27日(火)から30日(金)までの4日間、夏泊ゴルフリンクスにおいて来年開催される「青の煌めきあおもり国スポ」のリハーサルを兼ねた「第59回東北アマチュアゴルフ選手権競技」が開催されました。

同会場は、国民スポーツ大会の正式競技であるゴルフ競技(成年男子)の会場であり、東北6県から114名の選手が出場し、連日好天の中、熱戦が繰り広げられました。本町では、国スポ正式競技のゴルフに加え、公開競技である綱引競技が町立体育館で開催されます。

いよいよ来年に開催が迫った「青の煌めきあおもり国スポ」。あすなろ国体以来、49年ぶりとなる青森県での開催を、町民みんなで盛り上げていきましょう！



▲緊張感漂うスタートホール



▲入賞された選手のみなさん

青の煌めきあおもり国スポ 2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って 第80回国民スポーツ大会



綱引競技

■日程：2026年8月22日(土)～8月23日(日)
■場所：町立体育館



ゴルフ競技(成年男子)

■日程：2026年9月9日(水)～9月11日(金)
■場所：夏泊ゴルフリンクス

迫る本番！
いよいよ来年開催

一緒にラジオ体操を楽しみませんか？

2025平内町「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会

ラジオ体操は、たった3分15秒の中に13ものエクササイズが含まれており、全身の筋肉や関節を動かすことができます。自律神経が整い、心と体のリフレッシュはもちろん、様々な健康効果が期待されます。正しい姿勢・正しい呼吸、無理のない範囲で行えば、血流促進、基礎代謝の向上や体幹強化にもつながり、フレイル予防にも期待出来ます。

どなたでも簡単にできる運動ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

※運動できる服装と内履きをお持ちください。



- 開催日：9月20日(土)
■講習時間：10:00～11:30(9:30受付開始)
■場所：町立体育館
■参加料：無料
■講師：NPO法人全国ラジオ体操連盟 指導委員
実技講師 桜田 敬子 先生
アシスタント 横川 道乃 先生
■申込先：電話にて、平内町教育委員会 生涯学習課
生涯スポーツ係までご連絡ください。

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係
Tel 755-2565

子どもだけではなく、大人の方の参加も増えています

平内町総合型スポーツクラブACE 会員募集中！

平内町総合型スポーツクラブACE(木村良一会長)では、どなたでも気軽に参加できるスポーツ活動を提供しています。

実施している教室には「初級者向けミニバスケットボール教室」、「ボッチャ&モルック教室」、「健康ニュースポーツフェスティバル」、「野球教室」などがあり、子どもだけでなく、シェイプアップや健康づくりを目的とした大人の方の参加も年々増えています。

その他にも、「キッズテニスクラブACE」、「ACEジュニアバドミントンクラブ」、「DanceダンスACE」の3クラブも、年間を通じて活動しており、令和7年度からは各クラブの活動日が増え、毎週参加できるようになりました。まずは見学に来てみませんか。ご連絡お待ちしております。

申込み：平内町総合型スポーツクラブACE(平内町教育委員会 生涯学習課内)
問合せ先：TEL：755-2565 FAX：755-2078

キッズテニスクラブACE



■活動日：毎週火曜日
■時間：18:30～20:30
■場所：町立体育館
■月謝：3,000円
■年会費：5,000円

ACEジュニアバドミントンクラブ



■活動日：毎週水曜日
■時間：18:30～20:30
■場所：町立体育館
■月謝：3,000円
■年会費：5,000円

DanceダンスACE



■活動日：毎週金曜日
■時間：18:30～20:00
■場所：町立山村開発センター
大集会室
■月謝：2,000円
■年会費：5,000円

※年会費は、参加時期により割引が適用されます。

町立図書館 紹介コーナー その307

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|------------------|---------|
| ① 青い壺 | 有 吉 佐和子 |
| ② 武闘刑事 | 中 山 七 里 |
| ③ 93歳、あとは楽しげに生きる | 樋 口 恵 子 |
| ④ ニンジャ | 今 野 敏 一 |
| ⑤ 真実の幻影 | 堂 場 瞬 一 |
| ⑥ 乱歩と千畝 | 青 柳 碧 人 |
| ⑦ わたしの声が消えたあと | 蜂須賀 敬 明 |
| ⑧ ありが | 瀬 尾 まいこ |
| ⑨ あなたの四月を知らないから | 青 山 エ リ |
| ⑩ 嘘つきたちへ | 小 倉 千 明 |

生涯学習カレンダー 8月

9日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00～)
15日(金)	◆平内町はたちの成人式
21日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00～12:00)
24日(日)	◆B&G海洋センタープール最終日(無料開放日)
25日(月)	◆山口小・東小・平内中学校 2学期始業式 ◆小湊小 夏休みおわりのつどい

【今月の図書館休館日】10日・11日・24日

そのほかの新刊情報はこちら▶



毎日の習慣がカギ！ 血圧との上手な付き合い方

血圧が高い状態が続くと、常に血管に負担がかかり、少しずつ血管が傷んで動脈硬化が進行していきます。その結果、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気を引き起こすことがあります。肥満や塩分のとり過ぎ、運動不足、喫煙、多量の飲酒といった生活習慣は、血圧を上げる大きな要因となるため、生活習慣を見直してみましょう！



普段の血圧を知ろう

朝と夜の2回測定する習慣をつけましょう！

高血圧になっても自覚症状がほとんどありません。「健診で血圧がたまたま高めだっただけ」と見過ごしていませんか？

※ 日本高血圧学会では、家庭血圧と診察時の血圧（診察室血圧）が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。

●高血圧の診断基準（mmHg）

	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭血圧	135 以上	85 以上
診察室血圧	140 以上	90 以上

塩分の取りすぎに注意！

1日の食塩の目標量

男性 **7.5g** 未満

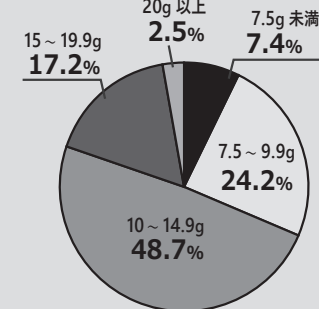
女性 **6.5g** 未満

（日本人の食事摂取基準2020年版より）

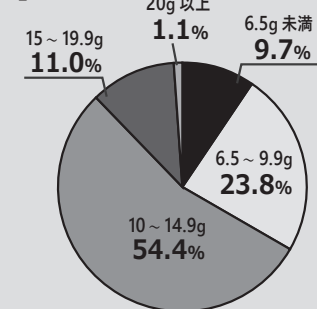
尿中塩分の割合

摂取目標量相当の方の割合が低く、約7割の方は10g以上となっています。

【男性】



【女性】



令和5年度平内町国保加入者（40～74歳）の健診結果より

減塩のポイント

- 食卓に調味料を置かない。
- しょう油やソースは小皿にとって少しずつつける。
- 納豆やインスタントスープなどに添付されている調味料は使い切らない。
- めん類の汁は飲み干さない。
- 汁物は1日1杯にする。

- 漬物、塩辛、佃煮、練り製品など塩分が多い食品を控える。
- 香辛料や辛味、酸味を利用する（こしょう、わさび、辛子、レモン、酢）。
- 昆布やかつお節などの「だし」をきかせてうま味で食べる。

適度な運動をしよう！

- 階段を意識して利用し、近所への買い物や外出は徒歩にする。
- 掃除や洗濯などの家事をこまめにやる。
- ながら運動をする（皿洗いをしながらつま先立ち、テレビを見ながら脚上げ、歯を磨きながらスクワットなど）。

禁煙と節酒

- たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させて血圧を上昇させます。きっぱりと禁煙しましょう。
- アルコールは1日ビール中びん1本（500ml）が適量範囲（女性と高齢者はこの半分）、週2日は休肝日を設けましょう。

8・9月 集団検診・特定健診結果説明会のご案内

無料

申込みをされた方には、2週間前に問診票を送付します。必要事項を記入し受診券と一緒に会場へご持参ください。

■特定健診・各種がん検診

実施会場	月 日	受付時間
清水川コミセン	8月5日（火）	
口広コミセン	8月6日（水）	
東田沢防雪管理センター	8月21日（木）	7:00～9:00
茂浦コミセン	9月8日（月）	
稲生漁民センター	9月11日（木）	7:00～8:00
浦田公民館		9:00～10:00

※ 申込者が多数の場合、日程を変更いただくことがあります。

■子宮がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	8月18日（月）	17:00～18:00
	9月29日（月）	12:00～13:30

※ 7月29日（火）の乳がん検診は定員に達したため、申込みできません。

※ 9月29日（月）は骨粗しょう症検診を実施していません。

○申込方法

■電話：役場 健康増進課 Tel718-0019

■Web：パソコンの方 [平内町 集団検診](#)

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
東 滝 コ ミ セ ン	8月1日（金）	14:00～16:00
間 木 コ ミ セ ン	8月4日（月）	
		7月7日健診分 10:00～12:00
勤労青少年ホーム	8月8日（金）	7月8日健診分 14:00～16:00
山 口 コ ミ セ ン	8月19日（火）	14:00～16:00
勤労青少年ホーム	9月1日（月）	7月30日健診分 14:00～16:00
清水川コミセン	9月5日（金）	
口 広 コ ミ セ ン	9月9日（火）	14:00～16:00
東 田 沢 防 雪 管 理 セ ン タ ー	9月25日（木）	

健診結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を説明します。

また、食生活の改善などについて、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます！

ご自身の生活習慣改善のためにも、ぜひ参加しましょう！

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel718-0019



家庭でも油断禁物！ 8月は食品衛生月間です

夏期は、例年、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌による食中毒が多く発生します。飲食店だけでなく、ご家庭でも食中毒に気をつけることが大切です。食中毒を防ぐために、次のような対策を心がけましょう。



食中毒を予防するための具体的な対策

「清潔」



菌をつけない

材料を洗浄し、手指や調理器具等を洗浄・消毒しましょう。

「迅速」



菌をふやさない

食品の温度管理に気をつけて保存し、調理後はできるだけ早くに食べましょう。

「加熱」



菌をやっつける

肉や魚など、加熱が必要な食品は、中心部まで十分加熱してから食べましょう。



令和7年度 定額減税補足給付金に関するお知らせ

定額減税補足給付金(不足額給付)とは？

令和6年度に実施した給付金(当初給付)において、給付額が不足していた方などを対象に、以下のとおり**補足給付金(不足額給付)**を支給します。

平内町では、令和6年7月から11月にかけて、定額減税をしきれないと見込まれる方に対し、「補足給付金(当初給付)」を支給しました。

当初給付では、令和5年分の課税情報をもとにした推計所得

不足額給付の支給対象者

【Ⅰ】所得税の実績に基づき、給付額に不足が生じた方

推計所得(令和5年分課税情報)と実際の所得(令和6年分所得税額など)に差があることにより、当初給付額が本来の給付額を下回っていた方が対象です。

※ 住民税については、令和5年12月31日時点の現況に基づいて算定しているため、原則として、税額や減税対象人数が後から変わることはありません。

により給付額を算定していたため、令和6年分の所得税や定額減税の実績額が確定した後に、あらためて「本来給付すべき額」の算定を行い、その結果、当初給付額が不足していた方などを対象に、差額分を支給するものです。

不足額給付の対象者には、町から案内を送付しますので、案内にしたがって手続きをお願いします。

【Ⅱ】定額減税・低所得世帯向け給付のいずれの対象にも該当しなかった方

以下の3つの要件すべてに該当する方が対象です。

ア. 本人の所得税および住民税所得割の定額減税前の税額が0円

イ. 税制度上「扶養親族」に該当しない(例：所得48万円超、事業専従者など)

ウ. 以下のような「低所得世帯向け給付」の対象世帯員ではないこと
・令和5年度以降の住民税非課税世帯への給付
・住民税均等割のみ課税世帯への給付 など

例 推計所得(令和5年)所得よりも確定後の所得(令和6年)所得が減少した場合

世帯主・配偶者・子ども
1人の3人世帯の場合

	推 計	確 定
所得税額	60,000円	45,000円
定額減税可能額 ※所得税分のみ 定額減税可能額＝(本人＋同一生計配偶者＋扶養親族)×3万円	90,000円	90,000円
減税しきれない額	30,000円(A)	45,000円 ⇒1万円単位切上げ 50,000円(B)

⇒差額(B)－(A)の**2万円**を不足額給付として給付

例 令和6年中に扶養家族が1人増えた場合

令和6年中に扶養家族が1人増えた場合

	推 計	確 定
所得税額	60,000円	60,000円
定額減税可能額 ※所得税分のみ 定額減税可能額＝(本人＋同一生計配偶者＋扶養親族)×3万円	90,000円	120,000円
減税しきれない額	30,000円(A)	60,000円(B)

※差額に端数がある場合は1万円単位切上げ

⇒差額(B)－(A)の**3万円**を不足額給付として給付

給付金の支給手続き

届いた案内の種類によって手続きが異なります。返送が必要な案内が届いた場合は、**10月31日(金)**までに手続きをお願いします。

案 内	返送の要否	添 付 書 類
支給のお知らせ	×	×
	※受給を辞退する場合や振込口座を変更する場合は要連絡	
支給確認書	○	・本人確認書類
申請書	※オンライン申請も可	・振込口座確認書類

問 役場 税務課 住民税係 Tel755－2115



役場 information / 各課からの情報コーナー

国民年金 お知らせ

日本年金機構より「ねんきんネット」ご利用のご案内

スマートフォンなどからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです

「ねんきんネット」でできる機能

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 国民年金保険料口座振替の申出 など

「マイナポータル」×「ねんきんネット」の連携でできる機能

- 「ねんきん定期便」のペーパーレス化
- 確定申告に使える各種書類(源泉徴収票・控除申請書など)の電子送付登録



ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号
0570－058－555

※050から始まる電話番号をご利用の方は、「03-6700-1144」へおかけください。

ねんきんネットの登録はコチラ！▶



「マイナポータル」からスマホで国民年金手続きの“電子申請”ができます！

利用方法などについてはコチラ！▶



窓口に行かずに、24時間いつでもご自身のスマホからオンラインで手続きが可能ですのでぜひご活用ください。

手 続 き	内 容
国民年金（第1号被保険者）加入の届出	お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続
国民年金保険料免除・納付猶予の申請	経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続き
国民年金保険料学生納付特例の申請	学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続き
国民年金付加保険料納付および辞退の申出	将来の老齢基礎年金の額を増やす場合に、付加保険料を納付するための手続き
国民年金付加保険料該当(非該当)の届出	農業者年金に加入した場合に、付加保険料を納付するための手続き
国民年金保険料の産前産後免除の届出	出産予定または出産した場合等に、産前産後期間が免除となる手続き

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel718－0019

広報ひらないのとじ穴をなくします

これまで広報ひらないには2か所のとじ穴を開けていましたが、**来月号からはとじ穴をなくすことになりました。**とじ穴があることで、写真の上に穴がかり、人の顔や体に重なるなど、レイアウトに制限が出ることもありましたが、穴をなくすことで、表紙や見開きの特集ページなど、より自由なレイアウトができるようになります。

保存の際にご不便をおかけすることもあるかと思いますが、今後も手元に置いておきたいくなる広報紙を目指して取り組んでいきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

問 役場 企画政策課 広報統計係 Tel718－1325

一人で悩んでいませんか？
自立に向けた相談窓口のご案内
あなたの生活の
困りごとや心配
「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに一緒に進んでみませんか？
どなたでもご相談ください。

東地域総合相談窓口 (対象地域：平内町・今別町・蓬田村・外ヶ浜町)
青森市中央3丁目20番30号 県民福祉プラザ2階 青森県社会福祉協議会内 FAX 017-764-6908 **017-752-1888**

フリーダイヤル (青森県社会福祉協議会) スマホからでも相談無料・通話料無料 **0800-800-7114**



人権
お知らせ

ひとりで悩まず、ご相談ください
「こどもの人権相談」強化週間のお知らせ

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、「こどもの人権相談」強化週間中、平日の“電話相談”や“LINEじんけん相談”の時間を延長するとともに、土・日曜日も電話相談を受け付けています。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

強化週間	受付時間
8月27日(水)～8月29日(金)	8:30～19:00
8月30日(土)～8月31日(日)	10:00～17:00
9月1日(月)～9月2日(火)	8:30～19:00

※ 通常は、土日祝日を除く平日8:30～17:15まで

法務省ではインターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」も開設しています。詳しくは法務省ホームページをご覧ください。

「こどもの人権相談」とは？

友達からのいじめ、家の人にいやなことをされる、部活動での暴言や暴力など、先生や親には話にくい悩みを相談できます。

どうしたらいいかわからないときは、迷わず電話してください。相談料は無料で秘密は守ります。「まわりで困っている人がいる」という相談もできます。

子どもの110番 TEL 0120-007-110



◀LINE人権相談の友達登録はこちら
「友達追加」機能のQRコードから読み取り

問 青森地方法務局 人権擁護課 TEL776-9024

生活環境
お知らせ

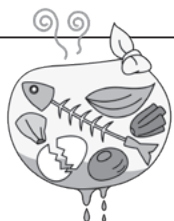
捨てる前に、もうひと工夫！生ごみの減らし方
生ごみ処理容器購入費補助金をご活用ください

家庭から出る「燃えるごみ」の重さの約4割は「生ごみ」で、その約80%が水分といわれています。水分が多い生ごみは、運ぶときに重だけでなく、腐敗しやすく悪臭や汚れの原因となります。家庭で生ごみ処理容器を活用することで、燃えるごみの排出量を大幅に減らすことができます。

生ごみ処理容器の購入に補助が出ます！

当町ではごみ減量化のため、「生ごみ処理容器購入費補助金」を実施しています。購入金額の半額(上限3万円)を補助していますので、ぜひご活用ください。

生ごみを捨てる際は、
水気を切って出しましょう！



▼対象となる生ごみ処理容器の種類

	電気乾燥式	コンポスト式
メリット	○ごみ出しが減る ○生ごみのおいや、液だれを抑えられる ○生ごみの処理が早い ○台所に置いて手軽に使える	○ごみ出しが減る ○一度に多くの生ごみを処理できる ○本体価格が安い ○処理物を堆肥として使える
デメリット	●本体価格が高い ●電気代がかかる	●処理に時間と手間がかかる ●庭や畑が必要となる

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

戸籍
お知らせ

戸籍に記載する予定の
『フリガナの通知ハガキ』を送付します！

8月中旬
送付開始!!

通知ハガキが届いたら、氏名のフリガナを確認してください

令和7年〇月〇日

戸籍に記載される振り仮名の通知書
青森県平内町長

戸籍法の改正により、戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。この通知に記載された振り仮名を必ずご確認ください。記載されている振り仮名が誤っている場合には、令和8年5月25日までに、裏面の方法で、必ず正しい振り仮名の届出をしてください。
届出をしなくても、令和8年5月26日以降に、この通知に記載された振り仮名がそのまま戸籍に記載されます。なお、相違ない場合は届出不要です。

※令和7年5月26日現在のデータにより作成しています。

本籍	青森県東津軽郡平内町大字小湊小湊63番地
----	----------------------

【氏名の振り仮名】

氏	平内
氏の振り仮名	ヒラナイ
氏の振り仮名の届出が可能な方	平内 一郎 様のみ

【名の振り仮名】

① 名	一郎	振り仮名	イチロウ
② 名	花子	振り仮名	ハナコ
③ 名	次郎	振り仮名	ジロウ
④ 名	****	振り仮名	****

◆名の振り仮名の届出が可能な方
①～④の方が個別に届出可能です。
(未成年者については、親権者からの届出も可能です。)

※右のコードは目の不自由な方の音声コードです。読み取りには専用のアプリが必要です。(「Uni-Voiceアプリ/Uni-Voice Blindアプリ」)

※本文中の振り仮名は「フリガナ」と表記しています。

はい 氏名のフリガナは正しいですか？ いいえ

正しい場合は届出不要です

○令和8年5月26日以降、順次通知どおり戸籍に記載されます



誤っている場合は届出をしてください

○フリガナの届出に手数料はかかりません
○届出をしなくても罰則はありません

※金融機関等に登録された口座名義のフリガナと届出内容が異なる場合、給付金の受取りや口座振替に支障が生じるおそれがあります。状況に応じて、名義変更の手続きが必要となる場合があります。

【届出の方法】 書面のほか、マイナポータルからも届出が可能です。



◀マイナポータルの操作方法是
こちらをご覧ください



◀届出様式などの詳細は、町ホームページ
をご確認ください

※「手数料」や「罰則」をかたる詐欺にご注意を！

問 役場 町民課 住民係 TEL755-2113



福祉 お知らせ

令和7年8月からの改正および更新手続きのご案内 介護保険負担限度額認定に関するお知らせ

■ 令和7年8月からの制度改正点

令和6年(1～12月)の老齢基礎年金(満額)の支給額が**809,000円**となり、80万円を超えることを踏まえ、令和7年8月から、**基準となる所得金額**が引き上がります。(太枠内が改正点です。)

▼利用者負担額一覧表

利用者 負担段階	所得の状況	預貯金などの 資産の状況※2	居住費				食費※4
			ユニット 型個室	ユニット 型個室の 多床室	従来型 個室※3	多床室	
第1段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者	単身 1,000万円以下 夫婦 2,000万円以下	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
第2段階	※1 世帯 全員 が 非 課 税	本人の年金収入額＋ その他の合計所得金額が 80.9万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 (600円)
第3段階 ①		本人の年金収入額＋ その他の合計所得金額が 80.9万円超 120万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 (1,000円)
第3段階 ②		本人の年金収入額＋ その他の合計所得金額が 120万円超	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 (1,300円)

- ※1 別世帯に配偶者がいる場合は、別世帯の配偶者も非課税である必要があります。
※2 65歳未満の方の預貯金などの資産要件は単身1,000万円、夫婦2,000万円以下です。
※3 () 内の金額は、介護老人福祉施設と短期入所で利用した場合の金額です。
※4 () 内の金額は、短期入所で利用した場合の金額です。

■ 令和7年度の更新手続きについて

負担限度額認定の有効期間は申請日の属する月の初日から次の7月31日までとなっており、**8月1日以降も対象施設に入所する方や短期入所する方は、有効期間が切れる前に更新手続きが必要です。**

6月時点で認定を受けている方には更新の案内を6月下旬に送付しています。そちらの書類にご記入のうえ、役場 福祉介護課 介護保険係の窓口まで申請してください。書類の記入が不安な場合や預貯金額欄を空欄で提出される場合は、書類と預貯金の金額がわかるものもお持ちのうえ、役場 福祉介護課 介護保険係の窓口までご来庁ください(郵送での申請も可能です)。

更新申請の結果、負担限度額認定を受けた場合は、必ず認定証を利用施設へご提示ください。

※ 対象施設に入所していない方やショートステイを利用する予定がない方の更新は不要です。

申請様式などは町HP
にも掲載しています ▶



☎ 役場 福祉介護課 介護保険係 TEL755-2114

国保 お知らせ

8月以降も使用の場合は申請が必要です 国民健康保険限度額適用認定証の更新について

現在お持ちの「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は、**7月31日(木)**です。

8月からは、前年の所得状況により負担区分が見直されるため、既に限度額適用認定証の交付を受けている方についても、**8月1日(金)以降引き続き使用される方は、役場 健康増進課 国民健康保険係への申請が必要です。ただし、マイナ保険証を利用する場合は、申請は不要です※1。**

※1 直近12か月の入院日数が90日を超える方のうち、住民税非課税世帯の70歳以上75歳未満の方で、所得区分が低所得Ⅱの方および70歳未満の非課税世帯の方は、入院時の食事療養費などの減額をさらに受ける場合、別途申請が必要です。

■申請に必要なもの

本人確認ができるもの
→ 運転免許証やマイナンバーカード など

※ 同一世帯員以外の方が申請する場合は、別途委任状が必要です。

▼70歳以上の方の限度額適用認定証など交付の該当

所得区分		限度額適用認定証等の交付	申請の有無
現役並み所得者	課税所得 690万円以上	— ※2	—
	課税所得 380万円以上	○	○
	課税所得 145万円以上	○	○
一般		— ※2	—
低所得Ⅱ		○	○
低所得Ⅰ		○	○

※2 限度額適用認定証などの交付の該当にならない方は、医療機関へマイナ保険証または資格確認書を提示することで、負担割合に応じた自己負担限度額までの窓口負担となりますので、限度額適用認定証は不要です。

■申請場所

役場 健康増進課 国民健康保険係(④番窓口)

詳細は町HPを
ご確認ください。▶



☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 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

1. 「お薬代負担軽減のご案内」 の送付について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ、「お薬代負担軽減のご案内」を8月末に送付し、どのくらい安くなるかをお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

2. 振込口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)があったときは、必ず役場健康増進課へ届出してください。

※ 届出がないと、振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

3. 交通事故などにあつたとき

交通事故や暴力等、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、マイナ保険証や資格確認書を使って治療を受けたときは、**必ず役場健康増進課 年金後期医療係へ届出してください。**また、自損事故の場合も届出が必要です。

※詳細については、役場健康増進課または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。



☎ 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



福祉 お知らせ

「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の支給について

児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給要件に該当する方で、まだ申請していない方は役場 福祉介護課へご相談ください。

児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない子どもがいる家庭(ひとり親家庭)に対して支給される手当です。家庭の生活の安定と自立の促進を図り、子どもの福祉の向上を目的としています。
なお、対象となる児童が児童福祉施設等に入所(通所を除く)している場合は支給されません。

▼対象者

【対象となる児童の要件】

次のいずれかにあてはまる、18歳に達する日以後、最初の3月31日までの児童。

※ 障がいの程度が特別児童扶養手当の対象となる場合は、20歳未満までの児童が対象です。

1. 父母が婚姻を解消している
2. 父または母が死亡している
3. 父または母が政令で定める障がいの状態にある
4. 父または母の生死が明らかでない
5. 父または母から1年以上遺棄されている
6. 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている
7. 父または母が1年以上拘禁されている
8. 母親が婚姻によらないで懐胎した児童
9. その他(棄児・孤児)など

【対象となる保護者の要件】

次のいずれかに該当する方が対象となります。

1. 児童を監護している母
2. 児童を監護し、かつ生計を同じくしている父
3. 父または母に代わり児童と同居し、監護および生計を維持している養育者

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当とは、精神や身体に障がいのある20歳未満の児童を監護・養育している父母又は養育者に支給される手当です。

なお、対象となる児童が児童福祉施設等に入所(通所を除く)している場合は支給されません。

▼対象者

【対象となる児童の要件】

次のいずれかに該当する20歳未満の児童

1. 身体障害者手帳の1級～3級または4級の一部、もしくはこれと同程度の障がいの有する方
- ※ 障がいの種類によっては、上記の等級の身体障害者手帳を交付されていても支給されないことがあります。
2. 精神障がいにより日常生活に著しい制限を受ける方
3. 愛護手帳「A」または「B」のうち重度の方、もしくは同程度の障がい有する方

支給月額(令和7年4月～)

■全部支給：1人目は**46,690円**
2人目以降は**11,030円**

■一部支給：1人目は**11,010円～46,680円**
2人目以降は**5,520円～11,020円**

※ 手当は、所得制限額を超えると支給されません。

■今年度支給月：5・7・9・11・1・3月

※ 2か月分ずつ奇数月(年6回)に支給

■注意事項

児童扶養手当を受給している方(全部停止者を含む)は、毎年8月中旬に現況届の提出が必要です。手続きを行わなかった場合は、手当の支給が停止されますのでご注意ください。

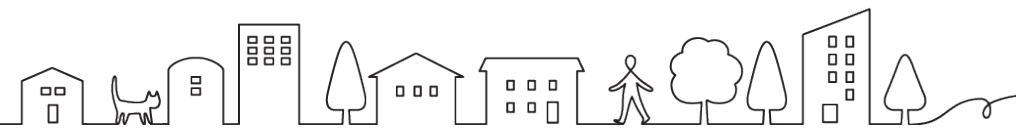
※ 偽り、その他不正な手段により手当の支給を受けた場合は、3年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金に処せられます。

支給月額(令和7年4月～)

1級 **56,800円** 2級 **37,830円**
※ 手当は、所得制限額を超えると支給されません。

その他、制度の内容については直接担当までご相談ください。

問 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114



平内町地域合同セミナー・経営相談会のお知らせ

経営改善や売上拡大、販路開拓、新商品の開発、事業承継などに取り組みたい方、また、会社やお店の将来についてお悩みをお持ちの方は、ぜひご参加ください。

■開催日：9月10日(水)

■場所：山村開発センター

■参加料：無料

■申込方法：申込書にご記入のうえ、平内町商工会または町水産商工観光課の窓口・FAXのいずれかでお申し込みください。

※ 申込書は、平内町商工会または町水産商工観光課の窓口にて配布しています。

問 平内町商工会 TEL755-3254 FAX755-3221
役場 水産商工観光課 商工観光係
TEL755-2118 FAX755-2145

第1部 セミナー(14:00～15:00)【定員20人】

①(公財)21あおり産業総合支援センターの事業案内

▶支援事業、補助金、無料相談窓口など

②青森県事業継承・引継ぎ支援センター

▶事業継承の現状・課題、事業継承の取り組みと事例

③青森県よろず支援拠点

▶各セミナー・相談会開催、経営支援及び相談対応の事例

④青森県信用保証協会の事業案内

⑤日本政策金融公庫の事業案内

第2部 個別相談会(15:05～16:00)

経営全般・事業承継など専門家へ相談

※ 事前予約制・先着順(必要に応じて別日で対応)

あおり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ ～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

大学などを卒業した若者(就職時35歳未満)が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業とで支援する制度です。なお、本制度を利用するには就職予定者・企業ともに事前登録が必要です。

▼対象企業等(サポート企業)

県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業など

▼支援対象者

- ・大学・短大などの卒業生で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ・青森県内で正規雇用されていない方

※ 県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

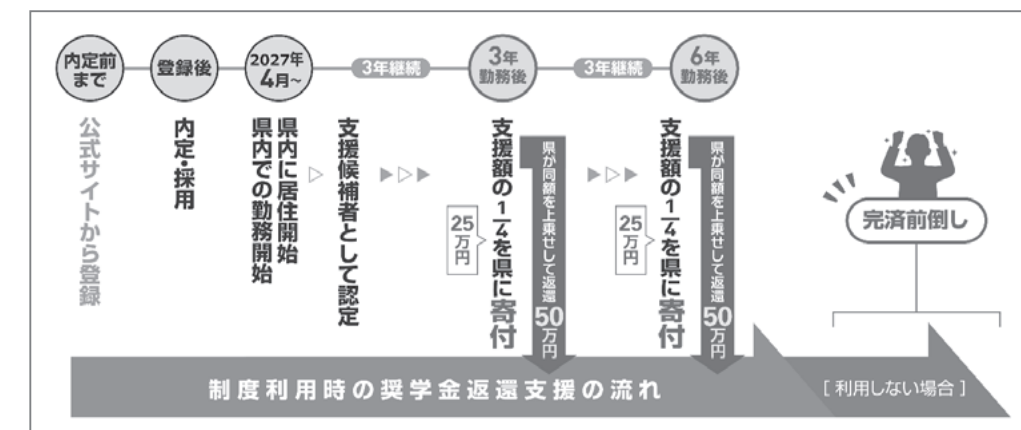
▼支援額

学校区分	1人あたり支援上限額 (企業が設定)
大学など	150万円、100万円、 60万円のいずれか
短大など	75万円、50万円、 30万円のいずれか

※ 支援額は県と企業などが2分の1ずつ負担

※ 認定時の返還残額の2分の1が上限

▼登録から支援までの流れ(2027年4月採用の例)



詳細は「あおり奨学金サポートサイト」をご覧ください



問 青森県若者定着還流促進課
TEL734-9174



海上保安庁からのお知らせ 海の事故防止のために

海の事故防止について

プレジャーボートでは、発航前検査の徹底と整備業者による定期点検を行いましょ。漁船では、適切な見張りや気象・海象の把握、海中転落や巻き込まれの防止が重要です。

また、海で活動する際は、以下の点を徹底することで、海難事故の防止や万一の際の迅速な救助につながります。

- ・ライフジャケットの常時着用
- ・連絡手段の確保(携帯電話のGPS機能はONに)
- ・118番やNET118の活用

灯台の一般公開について

- ・龍飛埼灯台 8月2日(土) 10:00～15:00
- ・平館灯台 8月24日(日) 10:00～15:00

灯台内部をご覧いただけますが、平館灯台は外装工事のために足場とシートで覆われています。

※ 中止の場合は青森海上保安部ホームページで周知します。

夏季安全推進活動について

夏休みを中心とした夏季にマリレジャーが活発化するなか、特に開設海水浴場以外における遊泳事故防止および児童の遊泳事故防止のための海難防止啓発活動を行っています。

監視員やライフセーバーがいる時間帯の開設された海水浴場で安全に海水浴を楽しみましょう。

また、フロート遊具や浮き輪を使っていると、思いがけず沖に流されることがあるため、特に小さなお子様から目を離さないよう注意しましょう。

海上保安庁への緊急通報 118番

問 青森海上保安部交通課 Tel734-2422
「海上保安庁ホームページ」
ウォーターセーフティガイド(海の安全情報) ▶



青森県営農大校 入校生を募集します！

青森県営農大校では、以下のとおり令和8年度入校生を募集しています。

募集項目	推 薦	一般募集	2次募集
願書受付	10月8日(水) ～10月22日(水)	11月12日(水) ～11月26日(水)	令和8年1月5日(月) ～1月14日(水)
試験日	11月7日(金)	12月5日(金)	令和8年1月23日(金)
試験科目	作文・面接	国語※、数学Ⅰ、 作文、面接	国語※、数学Ⅰ、 作文、面接
試験会場	青森県営農大校		
合格発表	11月18日(火)	12月19日(金)	令和8年2月6日(金)

※ 現代の国語及び言語文化
(古典を除く)

詳細はHPを
ご覧ください



問 青森県営農大校
教務研修課
Tel0176-62-3111

個人事業税の納付について

個人事業税は、一定の事業を行う個人の方に対し、前年の所得をもとに課税される県の税金です。県税事務所から送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて納付することになりますので、期限内に金融機関・コンビニ・県税事務所の窓口などで納めてください。

また、口座振替もできますので、8月中旬までに納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、取扱金融機関または県税事務所にお申込みください。

問 青森県中央県税事務所 課税第一課 Tel734-9976

8月は「電気使用安全月間」

夏は肌の露出が多くなり、汗もかくことから、電気が流れやすくなります。

また、暑さにより注意力が散漫になりがちのため、感電事故が多くなる傾向にあります。

経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもとに電気に関する安全運動を展開し、広く電気事故防止を呼びかけています。

電気安全に心がけましょう。



放送大学10月入学生募集のお知らせ

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「空いた時間を有効活用したい」など様々な目的で、幅広い年代や職業の方が学んでいます。受講から単位認定試験までオンラインのできるため、今の時代の学び方としても注目を集めています。

詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

■出願期間：9月11日(木)まで
インターネットからも出願が可能です ▶



問 放送大学青森学習センター Tel0172-38-0500
放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>

子育て情報

■「おひさまひらない」サークル予定 ※要予約

日 程	活動・場所	内 容
8月29日(金) 10:00～11:30	すこやか マタニティサークル 勤労青少年ホーム(音楽室)	ベビーマッサージ 手足型取り
8月29日(金) 13:00～15:30	マンマケア 勤労青少年ホーム(和室)	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定

問 おひさまひらない
(役場 健康増進課内) Tel718-0019



町HPQRコード ▶

■「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
8月5日(火) 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
8月19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
8月26日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ボールプール遊び
8月30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 ▶

6月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,587人(－9人)
女…5,036人(－5人)
計…9,623人(－14人)
世帯数…4,726世帯(±0)
令和7年7月1日現在
()は、前月との比較

お悔み申し上げます

喪主 住所地

逢坂京子(81) 幸彦土屋
木村清勝(81) 達也第1元町
本堂一男(89) 一彦山口
豊島保(85) 昭栄稲生
太田範行(76) 一世外童子

福 田 博(75) 真理子 第2元町
飯 田 テ ル(96) 千葉勉 浅 所
野 坂 慶 子(92) 匡 児新生町
福 崎 弘 子(72) 博 久第2勝田町
七 尾 静 子(78) 智 緑 町
落 合 光 弘(80) 喜示子大和山

「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



▲スポーツフェスティバルの様子

第4回平内町小学校 スポーツ フェスティバル

6月12日（木）、町立体育館で「第4回平内町小学校スポーツフェスティバル」が開催され、町内3小学校の4、6年生、約160人が参加しました。児童たちは3校混合でA、Dの4グループに分かれ、モルック、大縄跳び、大玉送り、綱引きの4種目で競い、好プレーが出るたびに手を取り合って喜んだり、仲間に声援を送ったりと、学校の枠を越えて協力し合う姿が見られ、白熱した試合が繰り広げられました。競技の後には、町連合婦人会の皆さんと一緒に平内音頭を踊り、会場全体が一体感に包まれました。

チームを引っばった
心強い4人のリーダー！



優勝したCチームの代表を務めた嶋崎兜夷くん（山口小6年）は、「まさか優勝できるとは思っていませんでしたが、優勝できてとてもうれしかったです」と笑顔で話していました。

今月のcooking にんじんサラダのサンドイッチ

■ 材料(2人分)

食パン(8枚切り)・・・4枚
にんじん・・・80g
玉ねぎ・・・40g
卵・・・1個
レタス・・・40g

■ 作り方

- ①にんじんはせん切りにしてサッとゆでて水けをきります。玉ねぎはみじん切りに、ツナは缶の汁けをきっておきます。卵は固ゆで卵にして、5mm幅の輪切りにし、レタスは、食べやすい大きさにちぎっておきます。
- ②ボールにAを入れて、にんじん、玉ねぎを加えて混ぜ合わせます。
- ③ラップをしいて、その上に食パンを1枚おき、パンの上にゆで卵、②、レタスの順にのせます。さらに食パンを1枚を重ね、ラップでしっかりと包み、少しおいてから半分に切り、器に盛りつけたら完成です。

A { ツナ 缶・・・1/2缶
マヨネーズ・・・大さじ1/2
酢・・・大さじ1
粒マスタード・・・大さじ1
こしょう・・・少々

さっぱりとした酸味のにんじん
サラダとゆで卵をたっぷり挟んだ
サンドイッチです。

ビタミンやミネラルが豊富な
野菜とタンパク質源の卵やツナ
などを組み合わせるとバランス
がよくなります。

1人分 325kcal
塩分1.6g