

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 2025 (令和7年) No.797



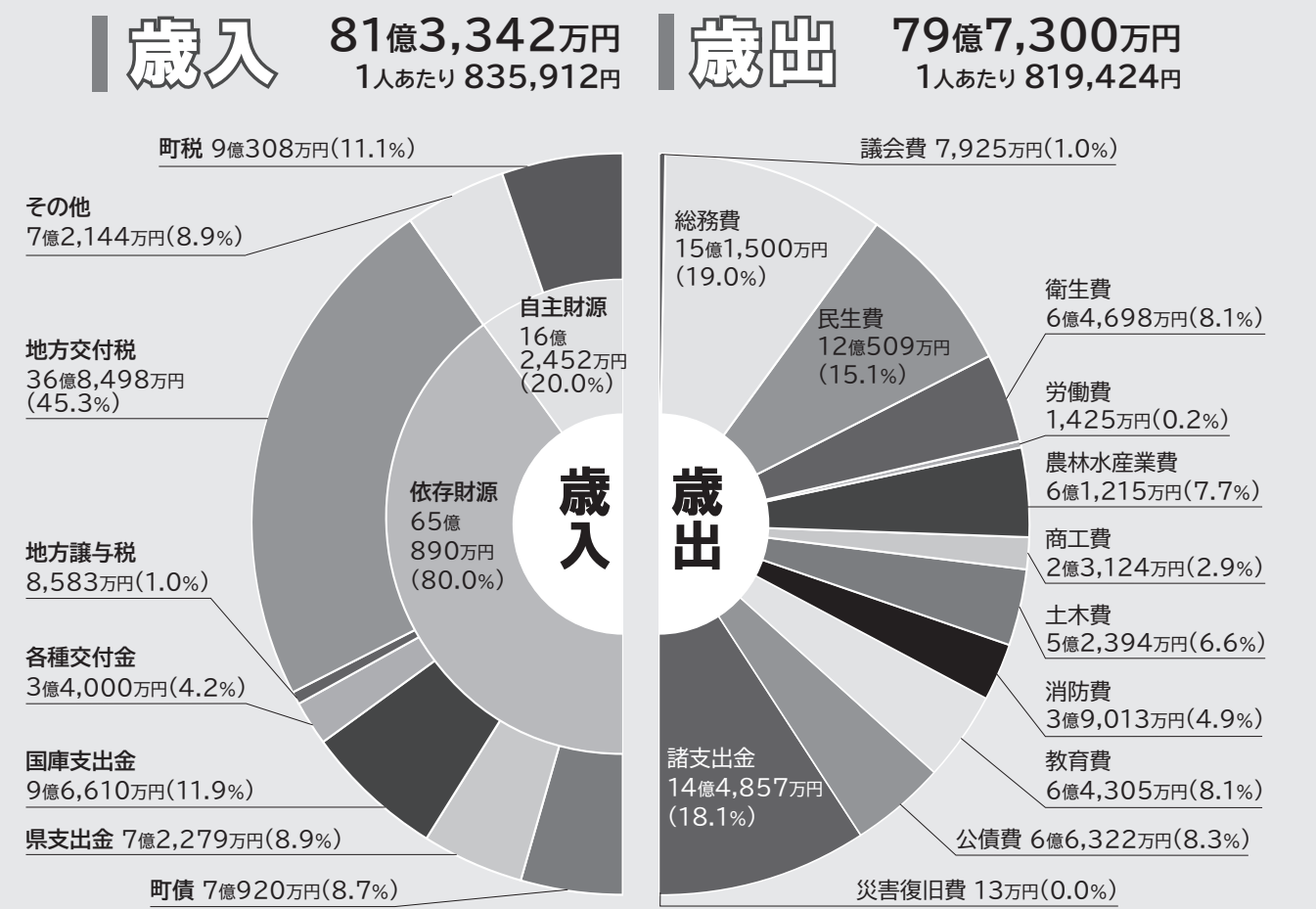
▲刈った稲を運ぶ児童

01 一般会計

9月に開会された第3回町議会定例会で、令和6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、**81億3,342万1,627円**（対前年度比**5.4%の増**）、歳出は**79億7,300万4,219円**（対前年度比**6.6%の増**）となり、**1億6,041万7,408円**が残額となりました。この残額から、繰越明許費(注1)の

(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

うち繰り越すべき財源1,781万5千円を差し引き、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**6,260万2,408円**を令和7年度へ繰り越しました。令和6年度全体としては、町の貯金にあたる財政調整基金を取り崩したものの、**単年度ベースでの実質収支は黒字**となりました。



02 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	18億5,787万円	18億2,488万円	介護保険特別会計	15億6,144万円	14億3,191万円
特殊索道事業特別会計	2,847万円	2,781万円	後期高齢者医療特別会計	3億9,220万円	3億8,883万円

03 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）

企業会計項目	区分	収入	支出	「収益的収支」 事業を運営するための経常的な収入・支出を示します。主に、料金収入や補助金、職員給与、維持管理費などが該当します。 「資本的収支」 施設整備などの資産形成や更新に関する収入・支出を示します。主に、建設改良費や企業債の借入・償還などが該当します。
平内中央病院事業会計	収益的収支	14億6,648万円	15億3,865万円	
	資本的収支	5億4,098万円	6億925万円	
水道事業会計	収益的収支	2億9,466万円	2億5,475万円	
	資本的収支	8,882万円	2億1,775万円	
下水道事業会計	収益的収支	4億5,652万円	4億8,221万円	
	資本的収支	2億7,452万円	3億5,038万円	

04 令和6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」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。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	6年度	5年度	早期健全化基準(黄信号)	財政再生基準(赤信号)
実質赤字比率 ※1	－	－	15%	20%
連結実質赤字比率 ※2	－	－	20%	30%
実質公債費比率 ※3	10.9%	10.6%	25%	35%
将来負担比率 ※4	69.4%	69.5%	350%	

特別会計ごとの資金不足比率の状況 ※5	6年度	5年度	経営健全化基準 早期健全化基準相当
国民健康保険平内中央病院事業会計	－	－	20%
水道事業会計	－	－	
下水道事業会計(令和6年度新設)	－		
公共下水道事業特別会計	下水道事業会計となりました	－	
農業集落排水事業特別会計		－	
漁業集落環境整備事業特別会計		2.6%	
特殊索道事業特別会計	－	－	

※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

※2 連結実質赤字比率
全ての会計の赤字や黒字を合算(連結)し、赤字の場合にその程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの

※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

※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

※5 資金不足比率
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

※ 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。

MONTHLY TOPICS 1か月のできごと

－ 秋の全国交通安全運動 －

交通安全を祈願し事故防止を呼びかけ

9月22日(月)、大石平供養観音像前と口広供養地蔵尊前で、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。

当日は関係者のほか町内外の建設業者の協力もあり、約40人が参加しました。参加者は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。祈願祭は、町民一人ひとりが交通安全を意識し、安心して暮らせる地域づくりにつなげることを目的としています。

祈願祭の後は、国道4号沿いにて横断旗やのぼり旗を掲げ、通行する車に向けて交通安全の啓発を行いました。

道行く車は活動の様子を見て、普段以上にゆっくりと慎重に走行している様子でした。



▲街頭監視活動を行う様子



▲交通安全祈願祭の参加者

蝦名キワさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとうございます！

8月28日(木)、満100歳を迎えた蝦名キワさん(第1元町)の長寿顕彰式が自宅で行われ、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

キワさんは大正14年8月28日に平中で生まれ、ご両親の農作業を手伝いながら洋裁に励んできました。これまでに子ども1人、孫1人、ひ孫4人、玄孫1人に恵まれました。

お花や野菜づくりが好きで、現在はデイサービスに通い、みんなで食事を楽しむことが生きがいの1つとなっています。

顕彰状と記念品を受け取ったキワさんは、笑顔で喜びを見せ、町長とにぎやかにご歓談されていました。



▲100歳を迎えた蝦名キワさん

恒例の沼館町内敬老会を開催

9月14日(日)、沼館町内会(石田康男会長)で恒例の敬老会が開かれました。

正午からの会に向けて、地元婦人会のメンバーが中心となり豚汁を準備。具材の切り出しや調理を手際よく進め、公民館には時間とともに食欲をそそる香りが広がりました。中には、キュウリのお新香を用意してくれた方もおり、温かいもてなしで会場を彩りました。当日は町内の60歳以上の高齢者約30人が出席し、会食を楽しみました。

また、家庭用品が当たるビンゴゲームや、歌手顔負けのど自慢カラオケ大会で大いに盛り上がり、笑顔の絶えない一日となりました。



▲沼館町内敬老会の様子

小湊小4・5年生が実りの秋を実感 黄金色の田んぼで稲刈り体験

9月30日(火)、小湊小学校(副田俊司校長)の4・5年生が、盛田道踏切近くの学校田で「稲刈り体験学習」を行いました。この体験は、県農業普及振興室や町農業経営者協議会の農家、町農政課の協力のもと実施されたものです。

児童たちは、県職員から鎌の使い方や刈り取りのコツを教わったあと、黄金色に実った稲を刈り取り、麻ひもで束ねる作業に挑戦しました。最初は戸惑う様子も見られましたが、次第に慣れて笑顔で稲を刈る姿が見られました。



▲稲刈り体験をする児童

終わりの会では、4年生の大森志優さんが「今日の稲刈り体験では、想像よりも稲が少し硬くて驚きました。来年もたくさん刈りたいです」と感想を述べ、5年生の古川乃々花さんも「たくさん稲を刈ることができて、けがもなく安全にできたので良かったです」と話しました。

児童たちは、実りの秋を体いっばいに感じていたようです。

「第33回青森県民駅伝競走大会」町の部第3位で過去最高の成績！

「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに、市町村対抗「第33回青森県民駅伝競走大会」が9月7日(日)、県観光物産館アスパム前をスタート地点に開催されました。9区間(26.1km)を40チーム・360人のランナーが「橙色の襷」をつなぎ、カクヒログループアスレチックスタジアムのゴールを目指しました。

平内町チームは、小・中学生を中心に6月から猛暑の中で練習を重ねてきました。当日は曇り時々小雨で走りやすい気温となり、選手たちは沿道からの声援を受けながら力走し、最後まで襷をつなぎきりました。



▲平内町代表選手の皆さん

結果は、総合タイム1時間30分3秒で昨年より2分59秒短縮し、総合第12位、町の部第3位と、町の部では過去最高の成績を収めました。町民の皆様より暖かいご声援いただきありがとうございました。

【平内町代表選手】

監督	塩越 昭弘	コーチ	長尾 翼、逢坂 孝徳				
第1区	成田 純斗 (青森市立佃中3年)	第2区	船橋 愛暉 (東小5年)	第3区	船橋 杏昊 (東小4年)	第4区	池田 丈礼 (東北労働金庫)
第5区	福田 千紗 (平内中2年)	第6区	須藤 豪 (陸上自衛隊)	第7区	中新田賢治 (陸上自衛隊)	第8区	奥瀬 奏那 (青森市立佃中3年)
第9区	太田 琉生 (平内中2年)	控 え	佐々木陸翔(山口小6年)、田村 心桜(平内中1年)、佐々木亮太(平内町役場)				

平内町 地域おこし協力隊からのメッセージ

2025
霜 月

平内町地域おこし協力隊の
新入隊員をご紹介します！

令和7年10月から平内町の地域おこし協力隊として活動することになりました。スポーツを軸とした活動を行う地域おこし協力隊として、学校部活動の地域移行や地域全体のスポーツ振興を担っていくこととなりますが、過去にやっていたスポーツの経験を生かして、私ができることを一生懸命に取り組んでいきたいと思います。

雪国での生活は初めてとなり、大変だとは思いますが、人生で貴重な経験ですので楽しみながら生活していければと思っています。

事務作業はまちなかオフィスで行っておりますが、スポーツの指導などで外に出る機会が多いと思いますので、町内で見かけたら気軽に声をかけて町のことを教えていただけると嬉しいです。よろしくお願いいたします。



平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel.755-2131



令和7年度
インフルエンザ および 新型コロナウイルス 予防接種のお知らせ

インフルエンザおよび新型コロナウイルスの予防接種の予約を10月1日(水)より開始しています。事前予約制となりますので、接種を希望する方は一般・小児とも、**接種希望日の前日まで**にご予約ください。

■接種期間：11月4日(火)～12月26日(金)

※在庫がなくなり次第終了

■予約方法：電話受付または窓口受付

■申込方法：接種希望日の前日までに平内中央病院
医事課へ電話または窓口でお申し込み
ください。(Tel.755-2131)

種 類	小 児	一 般 ※高校生以上
インフルエンザ	月・火・木 13:30～15:30	月～金 8:15～11:00 13:00～15:30
新型 コロナウイルス	日時指定 ※詳細はお問合せ ください。	



糖尿病教室 11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。11月は、右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	11月	7日(金)	糖尿病の自己管理
	11月	14日(金)	民間療法について
	11月	21日(金)	糖尿病とアルコール
	11月	28日(金)	最新の糖尿病治療



第13回 ハクチョウ検定

本検定は、これまで延べ194人がチャレンジし、初級58人、上級61人、名人級には13人の方が合格しています。過去の問題も町ホームページに公開していますので、ぜひご家族で勉強し「ハクチョウ博士」を目指してみてください。

※ 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：12月6日(土)

■内容：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：① 初級 全20問(3択問題)17問以上正答で合格
② 上級 全20問(3択問題)17問以上正答で合格
③ 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28日(金)必着

■表彰式：令和8年2月7日(土)予定

■申込先：町教育委員会 生涯学習課

※ 申込書は町ホームページからダウンロードできます。

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
Tel.755-2565

第12回 ハクチョウのまちフォトコンテスト

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、毎年フォトコンテストを実施しています。

過去に撮影した写真でも応募可能です。ご家族でこの機会にフォトコンテストに参加してみませんか？

詳しい応募要項については、町ホームページをご覧ください。たくさんの方の応募をお待ちしています。

■応募期限：令和8年1月7日(水)

■入賞通知：令和8年1月19日(月)予定

■表彰式：令和8年2月7日(土)予定

※ 写真を撮るときは、マナーを守って撮影しましょう。

※ SNSの部のみトリミング以外の写真加工も可能とします。

Instagramのフォローをお願いします！

アカウント名

白鳥と平内町(@hakuchou_hiranai)▶



※ 過去の入賞作品も掲載しています。

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
Tel.755-2565

正しい姿勢で健康づくり ラジオ体操講習会を開催

9月20日(土)、町立体育館で「ラジオ体操講習会」が行われ、町民81人が参加しました。今回で13回目の開催です。

講師には、NPO法人全国ラジオ体操連盟指導員の桜田敬子先生と横川道乃先生を迎え、1時間30分にわたりラジオ体操第1を中心に、解説を交えた丁寧な指導が行われました。

ストレッチの際には「今日頑張った人は明日筋肉痛になりますよ。それは皆さんが頑張った証拠です。体をいたわってください」とのアドバイスに、参加者から納得の声が上がりました。また「年齢を重ねると重力に負けがちです。正しい姿勢を意識してください」と呼びかけられると、参加者は背筋を「ピン」と伸ばして応えていました。

ラジオ体操は3分15秒の短い時間に13種類のエクササイズが盛り込まれています。ラジオやテレビを見ながら気軽に取り組みますので、健康寿命を延ばすためにもぜひ日常に取り入れてみましょう。



▲ラジオ体操のポーズをとる参加者

『文化賞及び体育・スポーツ賞』候補者の推薦について

平内町教育委員会では、文化および体育・スポーツの振興およびその活動に顕著な功績をあげた平内町民(町外に所在する学校に在学するものを含む)ならびに、平内町に在住する個人もしくは団体の方々を表彰しています。

候補者にお心当たりの方方は、ぜひご連絡ください。

■表彰の範囲

令和6年12月1日から令和7年11月30日までの期間に行われた県内または県外の各種大会、展覧会・発表会において顕著な功績をあげた個人および団体。
※表彰基準の詳細は、町HPまたは教育委員会生涯学習課までお問い合わせください。

■推薦方法・期限

教育委員会に備え付けの様式または、町HPより様式をダウンロードし、必要事項をご記入のうえ**令和7年12月3日(水)まで**にご推薦ください。

■問合せ・提出先

平内町教育委員会 生涯学習課 Tel.755-2565

町立図書館 紹介コーナー その310

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|---------------|---------|
| ① 激しく煌めく短い命 | 綿 矢 り さ |
| ② 酒亭DARKNESS | 恩 田 陸 |
| ③ ひきこもり家族 | 染 井 為 人 |
| ④ みんなで決めた真実 | 似 鳥 鶏 |
| ⑤ ブレイクダウン | 砂 川 文 次 |
| ⑥ 天下の値段 | 門 井 慶 喜 |
| ⑦ パンクハザードによろこ | 中 山 七 里 |
| ⑧ 今日未明 | 辻 堂 ゆ め |
| ⑨ 師匠はつらいよ2 | 杉 本 昌 隆 |
| ⑩ 青森ほろ酔い旅 | 山 内 史 子 |

そのほかの新刊情報はこちら▶



生涯学習カレンダー 11月

1日(土)	◆ひらないジョブタウン (町立体育館、山村開発センター 9:40～)
5日(水)	◆ひらないカレッジ 「みんなでモルックを楽しもう！」 (山村開発センター 10:00～11:30)
8日(土)	◆図書館おはなし会(おはなしコーナー 10:00～)
19日(水)	◆ひらないカレッジ 「楽しく歌って心も身体もリフレッシュ！」 (山村開発センター 10:00～11:30)
21日(金)	◆高齢者芸能大会(青少年ホーム)

【今月の図書館休館日】3日・9日・23日・24日

青の煌めきあおもり障スポリハーサル大会 申込受付開始！

令和8年5月30日(土)～31日(日)に開催される「青の煌めきあおもり国スポ・障スポリハーサル大会」の申込受付が始まりました。

■申込期限：12月12日(金)

■申込方法：HPから様式をダウンロードし、お申し込みください。

HPはこちら▶



■申込先(個人競技)：利用先施設、特別支援学校、役場 福祉介護課 福祉係

※個人競技は「宮崎障スポ」の青森県選手選考を、団体競技は「第25回全国障がい者スポーツ大会 北海道・東北ブロック予選会」を兼ねており、青森県代表チームが出場します。

☎ 青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局 Tel.734-9185
役場 福祉介護課 福祉係 Tel.755-2114

11月9日～15日は全国糖尿病習慣

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病の③大合併症『し・め・じ』

糖尿病は、血糖値を調整する「インスリン」というホルモンの働きが弱くなったり、分泌が少なくなったりして、血糖値が高い状態が続く病気です。原因には、自己免疫によって発症する「1型糖尿病」と、遺伝や食べすぎ、運動不足、ストレスなどの生活習慣が関係する「2型糖尿病」があります。

- ① 神経障害 ⇒壊疽により下肢切断の危機！
- ② 網膜症 ⇒進行すると失明に！
- ③ 腎臓症 ⇒腎不全に進行し、最後には人工透析！

糖尿病を予防しましょう！

1. 運動習慣

体を動かすことは、血液中の糖を消費して血糖値を下げるだけでなく、筋肉を増やし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」「テレビを見ながら足上げ」「車を遠くに停めて歩く」など、日常の中で少し体を動かす工夫をしてみましょう。また、BMI（体格指数）を確認して、自分に合った体重を保つことも大切です。

BMIの計算方法	BMIの目標値	
$\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$	18～49歳	18.5～24.9
	50～64歳	20.0～24.9
	65歳以上	21.5～24.9

2. 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！（朝食欠食や遅い時間の夕食は控えましょう）
- 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！

3. 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。



集団検診を受診できなかった方必見！

無料「住民健診フォローアップ健診」のご案内

検診場所
青森県総合健診センター

令和7年12月から令和8年3月までに
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、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。

■電話予約先
青森県総合健診センター

TEL 741-2336
平日13:00～17:00
「平内町フォローアップ健診の申込み」
と伝えてください

■予約締切
希望日の1か月前まで

○ 複合検診のみ ※胃粗しょう症検診も実施

12月	2日(火)/4日(木)/5日(金)	受付時間 8:00～9:30
1月	15日(木)/16日(金)	
2月	9日(月)/10日(火)/13日(金)	
3月	2日(月)	

○ 複合検診＋婦人科検診 ※複合検診のみ、婦人科検診のみも可

12月	1日(月)/10日(水)	複合検診 受付時間 8:00～9:30
1月	8日(木)/9日(金)/14日(水)/ 19日(月)/26日(月)	
2月	6日(金)/12日(木)/16日(月)/ 27日(金)	婦人科検診 受付時間 12:30～13:30

新型コロナウイルス感染症予防接種情報

- 対象者：① 接種日現在で65歳以上の方
② 60歳から64歳までの方で、心臓などの機能に障害のある方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある方

■接種費用：町内医療機関で接種した場合は7,800円

※ 対象者で生活保護世帯の方は無料となります。「医療受給証（休日・夜間受診票）」をご持参ください。

■接種期間：11月1日(土)～12月27日(土)

■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持参し、医師の間診後に接種となります。なお、予診票がお手元には役場 健康増進課までお問い合わせください。

お 願 い
医療機関によって、予約が必要な場合があります。
事前に医療機関へお問い合わせください。

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

■助成内容：10月1日(水)～令和8年1月31日(土)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※1	

※1 医師が必要と判断した場合は2回とします。

■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(11月1日から接種可能)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。詳細については、保育園や小・中学校を通じてお知らせを配布しています。

高齢者インフルエンザ予防接種

- 対象者：① 接種日現在で65歳以上の方
② 60歳から64歳までの方で、心臓などの機能に障害のある方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある方

■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(土)～12月27日(土)

■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持参し、医師の間診後に接種となります。なお、予診票がお手元には役場 健康増進課までお問い合わせください。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

間木地区で健康アップ教室を開催しました！



▲体力測定の様子

「漁師の健康を考える会」の構成員を中心に、町内会や地区組織へ呼びかけ、9月10日、間木コミュニティセンターで健康アップ教室が開催されました。

当日は約30人が参加し、平内中央病院リハビリテーション科の職員による体力測定や骨密度測定が行われました。結果は一人ひとりグラフで示され、自分の体の状態を知る良い機会となりました。

また、転倒予防や骨粗しょう症について、町保健師による講話があり、健康のためには食事と運動が大切であることを学びました。



「国民健康保険」は相互扶助の制度です

国民健康保険(国保)は、病気やけがに備えて加入者がお金(保険税)を出し合い、医療費などにあてる社会保障制度です。
皆さんが納める保険税は、国からの補助金などとともに、国保を支える大切な財源です。安心して医療を受けられるよう、納期内に納めましょう。

保険税を納めないでいるとどうなるの？

- 

納期限を過ぎると、督促が行われます。
滞納を続けると延滞金を徴収される場合があります。
- 

年度内に納めないと、「納付勧奨通知書」が送付されます。納付が難しい特別な事情がある場合は、必ず税務課にご相談ください。
- 

納期限から1年を過ぎると、診療料・薬代・入院費用などの療養の給付が受けられなくなり、医療機関の窓口で医療費を全額(10割)自己負担することになります。
※国保担当窓口に申請することで、保険給付分は「特別療養費」として支給されます。
- 

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。
- 

それでも納めないでいると、差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。
- 

滞納が解消されない場合、財産などの差押えの処分を受けます。

保険税の納税通知書は世帯主に送付します

国保に加入している人が世帯に1人でもいる場合、**納税通知書は世帯主に送られます**。加入者の所得などに応じて計算した税額を、世帯分まとめて納付してください。通知書には加入者が記載されていますので、ご家庭でご確認ください。

国保の加入・脱退には届出が必要です

就職や退職などで職場の健康保険(社会保険)に加入したり脱退する場合、国保の切り替えは自動的に行われません。必ず国保担当窓口へ届出をしてください。
届出が遅れると、無保険となる期間をさかのぼって保険税負担が発生したり、国保の保険税と社会保険料を二重に支払うことになります。

医療費の節約にご協力をお願いします

国保加入者の医療費が増えると、その費用を補うために保険税も高くしなければなりません。医療費を節約するために、日ごろから健康づくりを意識するとともに、お医者さんのかかり方や薬の使い方を見直してみましょう。

- 生活習慣を改善し、毎年健康診断を受けるなど、自分の健康に関心を持ちましょう
- 安心して相談できる「かかりつけ医」を持ち、大病院を受診するときは紹介状をもらいましょう
- 同じ病気で複数の医療機関にかかる「重複受診」はやめましょう
- ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう
- 軽度な体調不良のときは市販薬(OTC医薬品)を活用しましょう

 役場 税務課 収納係 Tel755-2115
役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

税金を身近に感じよう！「租税教室」を開催しました

9月29日(月)、小湊小学校(副田俊司校長)の6年生を対象に、町税務課職員を講師として「**租税教室**」が開かれました。
この教室は、次代を担う児童が税の意義や役割を正しく理解し、その使い道に関心を持って社会の在り方を考えるきっかけとすることを目的に実施しているものです。
授業では、クイズやアニメを通して、税金がどのようなことに使われているのか、もし税金がなくなったらどうなるのかを学びました。
児童からは「税金は生活の中で大切な存在だと分かった」、「自分が知らない税金がたくさんあった」、「アニメが分かりやすく面白かった」などの感想が聞かれました。



▲1億円のレプリカを持つ児童



役場 information / 各課からの情報コーナー

国民年金 …… お知らせ

いいみらい 11月30日は「年金の日」です

生活設計考えるきっかけに 「ねんきんネット」を活用しよう

厚生労働省では、国民一人ひとりが「ねんきんネット」などを利用して年金記録を確認し、高齢期の生活設計を考えるきっかけの日として、11月30日(いいみらい)を「**年金の日**」としています。
この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみましょう。
「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能を利用できます。

- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 受給に関する各種通知書の確認
- 持ち主不明の年金記録の検索 など

ねんきんネットはこちら ▶



福祉 …… お知らせ

「平内町こども家庭センター」が開設されました！

妊産婦や子ども、そのご家庭を支援するための総合相談窓口として、「**平内町こども家庭センター**」が新たに設けられました。これまで妊娠期から子育て期にわたり、総合的な支援を行う機関として親しまれてきた「子育て世代包括支援センター(おひさまひらない)」と、福祉介護課で行っている子育て支援窓口が一体となり、より幅広い相談に応じる体制を整えました。
秘密は守られますので、困ったときや悩んだときは一人で抱え込まず、どうぞお気軽にご相談ください。保健師や社会福祉士が丁寧に対応します。
なお、こども家庭センターとなっても、「おひさまひらない」という愛称は変わりません。

【窓口】
平内町こども家庭センター(おひさまひらない)
Tel755-2114 ※ 役場 福祉介護課・健康増進課
平日 8:15~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

例えばこんなとき…

- | | |
|--|---|
| 【妊娠】 <ul style="list-style-type: none">・初めての妊娠・出産で不安・思いがけない妊娠・出産までにどんな準備をすればいい？ | 【産後】 <ul style="list-style-type: none">・ミルクは足りている？・離乳食はこれでいいの？・夜泣きでへとへと… |
| 【育児】 <ul style="list-style-type: none">・発達について気になる・しつけや育て方で困っている | 【各種サービス】 <ul style="list-style-type: none">・子育てサービスや手当のことを知りたい |
| 【わたし自身のこと】 <ul style="list-style-type: none">・学校や家庭のこと、悩みを誰かに聞いてほしい | 【地域のみなさんから】 <ul style="list-style-type: none">・虐待やヤングケアラーが心配な家庭がある |

 平内町こども家庭センター(おひさまひらない)
Tel755-2114(役場 福祉介護課内)



国保 お知らせ

「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(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を含み、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。
価格が新薬より安いので、経済的負担を軽くできるというメリットがあります。

現在では、さまざまな病気の治療にジェネリック医薬品が広く使われています。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ない場合や、変更できない場合もあります。

■安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品の有効成分は、長年にわたり実際に使用されてきた新薬と同等の品質が確保されています。
効き目や安全性については十分に検証されており、国の厳しい審査を受けて、新薬と同等であると承認されたものです。

■どうして価格が安いのか？

新薬の開発には多くの時間と費用がかかるため、開発した企業には一定期間、製造・販売を独占できる特許が与えられます。
ジェネリック医薬品は、その特許期間が終了したあとに、同じ有効成分で製造・販売されるため、開発コストが抑えられ、新薬より安く提供できます。

■なぜ、今ジェネリック医薬品なの？

近年は高齢化や生活習慣病の増加により、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ができます。

■「リフィル処方箋」をご存じですか？

リフィル処方箋とは、繰り返し使用できる処方箋のことです。症状が安定している患者に対し、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を抑えられるなど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。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

畜産 お知らせ

鳥インフルエンザの発生を防ぎましょう

鳥インフルエンザウイルスは、渡り鳥によって海外から持ち込まれると考えられています。野鳥の渡りが始まる秋から、北へ帰る春にかけては発生の警戒が必要な時期です。次のことに注意しましょう。

■家きん※1を飼っている場合

- 渡り鳥や野鳥、ねずみなどの野生動物との接触を避けるため、野外での放し飼いはやめましょう。飼育小屋は防鳥ネット(2cm角以下)で囲い、定期的に点検・修繕を行いましょう。
- 飼育小屋を定期的に消毒し、清潔な状態を保ちましょう。
- 世話をするときは専用の履物・衣服を使用し、作業後は履物や衣類、手指をしっかりと消毒しましょう。車両は農場の出入り口で入念に消毒を行いましょう。
- 家きんに異常が見られた場合は、すぐにつがる広域家畜保健衛生所へ連絡してください。

※1 家きん：鶏、あひる、うずら、きじ、だちょう、七面鳥、ほろほろ鳥、エミュー

■死亡した野鳥※2を見つけた場合

- 多数の野鳥がまとまって死亡している場合は、役場農政課畜産林務係または東青農林水産事務所林業振興課にご相談ください。
 - 上記以外の場合は、死亡した野鳥をビニール袋に入れ、一般ごみとして処分してください。
- ※2 野鳥は、鳥インフルエンザウイルス以外にも細菌や寄生虫を持っていることがあるため、素手では触らず、手袋などを使用して処理しましょう。

☎ 役場 農政課 畜産林務係 TEL755-2117
青森県西北農林水産事務所 つがる広域家畜保健衛生所 TEL0173-42-2276
青森県東青農林水産事務所 林業振興課 TEL734-9962

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された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された方は、天引きが開始されるまでに時間がかかるため、**加入当初は納付書で納める**ことになります。

また、口座振替を希望する場合は、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。災害により住宅等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。

☎ 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

消防 お知らせ

消防本部 指令管制室を大公開！

消防車や救急車の出動を指令する「**消防本部指令管制室**」を特別公開します。当日は、119番通報の体験もできます！

- 日時：11月8日(土)、9日(日)
午前の部：10時00分～11時00分
午後の部：13時30分～14時30分
※ 各部とも先着20人程度
- 場所：青森消防合同庁舎3階(青森市長島2-1-1)
- 備考：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。
- 問合せ：青森地域広域事務組合消防本部 通信指令課 TEL775-0851

119番の適正利用をお願いします

119番は、火災や救急車の要請など緊急時に使用する専用回線です。問い合わせなどの目的では使用しないようお願いします。
また、スマートフォンや携帯電話の誤作動による通報も増えています。誤って通報してしまった場合は、すぐに「間違い通報である」とお伝えください。

災害情報の問合せ 夜間・休日の救急病院紹介
TEL 050-5536-4558 TEL 722-2211

福祉 お知らせ

身体障害者相談員・知的障害者相談員のお知らせ

「身体障害者相談員」「知的障害者相談員」は、障がいのある方やそのご家族などからの相談に応じ、必要な助言や指導を行うとともに、行政機関などとのパイプ役として活動しています。
福祉に関して分からないことがありましたら、お近くの相談員へお気軽にご相談ください。

区分	主な活動	氏名	電話番号	業務委託期間
身体障害者相談員	身体に障がいのある方の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導や助言を行います。	太田 満則	755-5480	令和7年4月1日 ～ 令和9年3月31日
		畑山 けい子	755-3070 (090-8923-6063)	
		宿野部 洋一	090-8782-5725	
知的障害者相談員	知的障がいのある方の家庭における養育や生活などに関する相談に応じ、必要な指導、助言を行います。	田中 洋子	090-5838-6656	令和6年4月1日 ～ 令和8年3月31日

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114



国保
お知らせ

飲んでいるお薬の情報をお届けします！

平内町では、国民健康保険被保険者の皆様の安心・安全な医療を支援するため、今年度「服薬情報通知事業」を実施します。

この事業では、処方されているお薬が多い方、成分が類似するお薬が複数処方されている方に対し、服用されている「服薬情報のお知らせ」を10月末から11月にかけてお送りします。服用されているお薬が多い場合や、処方されているお薬の相性によっては身体に不調を招くことがあります。

お知らせが届いた方は、お薬の重複や飲み合わせのリスクを減らし、安心・安全にお薬をお使いいただくため、一度お送りしたお知らせを持参し、かかりつけ薬剤師にご相談ください。



委託業者の(株)ベルシステム24から、状況確認のお電話をする場合がありますので、ご了承ください。
【TEL0120-601-642】

※ 右の見本以外の通知が送付される場合もあります。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

国保
後期高齢
お知らせ

「国民健康保険・後期高齢者医療制度」被保険者の皆様へ 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方について

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、次のように健康保険が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。

■健康保険が使える場合

健康保険が使えるときは外傷性が明らかなケガ(打撲や捻挫、挫傷(肉離れ)、骨折・脱臼の応急手当)の場合だけです。

※ 骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

■健康保険が使えない場合

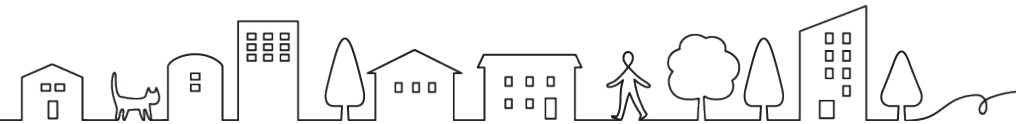
- 疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷などで治療中のもの
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

■施術を受けるときの注意

- 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となります。
- 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。

健康保険が使えるのは“けがの治療”だけ！
肩こりや疲労には使えません。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係／年金後期医療係
TEL718-0019



家庭で不要となったパソコンを宅配便で無料回収します

町では、「小型家電リサイクル法」の認定業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンや小型家電を宅配便で無料回収し、リサイクルを進めています。



- パソコンを含む1箱分の回収料金・リサイクル料金が無料
- 古い、故障しているなど「どんなパソコン」でも回収可能
- パソコンと一緒に、プリンタなどの周辺機器も一緒に回収可能

詳細・お申込みは
こちらから！



問 リネットジャパンリサイクル(株)
TEL0570-085-800(10:00~17:00)

RABラジオはAMからFMへ

青森放送をはじめ、全国の多くの民放AMラジオ局は、令和10年秋までにFM局への転換を予定しています。

これは、災害時に命を守る情報をより確実に届けることや、ビルが立ち並ぶ地域で聴きづらい「都市型難聴」の解消などを目的とした「放送ネットワーク強靱化」の取り組みです。

RABラジオでは、令和8年1月からAMラジオ放送の運用を順次休止し、FM放送およびインターネットラジオ「radiko」を通じて、県内全域へ番組をお届けします。

なお、生放送番組『らじ丸にっち!』内で告知を行う予定です。

問 RABラジオ問い合わせ専用ダイヤル TEL752-8402

45歳以上の方の 転職・再就職をサポートします

ネクストキャリアセンターあおもりでは、仕事の探し方や応募書類の作成、面接対策などの就職活動のノウハウを知りたい方を対象に、カウンセラーが個別でサポートします(予約制)。当職業相談は、雇用保険受給資格者の求職活動としても認められますのでお気軽にご相談ください。

■日時：平日、第2・4土曜日 9:00~16:00

■場所：ネクストキャリアセンターあおもり
(青森市安方1丁目1-40 青森県観光物産館アスパム7階)

問 ネクストキャリアセンターあおもり
TEL723-6350
メール chuukounen@ims-hirosaki.com

令和7年度 「民謡・民舞青森県連合大会」のお知らせ

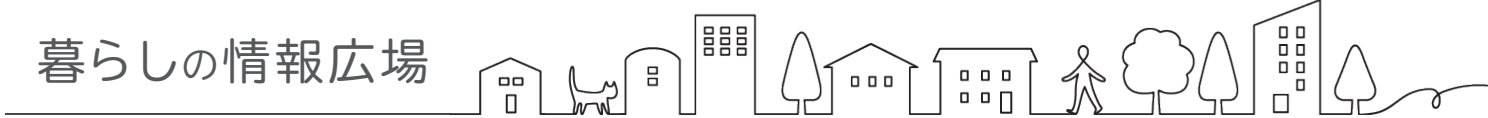
公益財団法人日本民謡協会による、青森県内の唄と踊りが一堂に会する「民謡・民舞青森県連合大会」が開催されます。入場は無料ですので、ぜひお越しください。

■日時：11月30日(日) 10:30~(開場10:00)

■場所：町勤労青少年ホーム



問 日本民謡協会 青森平内支部 TEL755-3408



暮らしの情報広場

宮下知事と対話しよう！ 「#あおばな」実施団体募集中

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

■対 象：県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

■募集期間：11月14日(金)～11月28日(金)まで

■実施期間：令和8年1月21日(水)～3月22日(日)

■応募方法：専用応募フォームより受付

問 青森県総務部広報広聴課 Tel734-9138
「青森県庁ホームページ」
県民対話集会「#あおばな」公募ページ ▶



あおもり性暴力被害者 支援センターのご案内

県では、性犯罪・性暴力の被害にあわれた方を支援するため、被害にあわれたご本人や、そのご家族などからの相談を受け、要望に応じた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。

被害にあわれた方の意思を尊重しながら、関係機関が連携・協力して支援を行い、被害にあわれた方の心とからだの負担を軽くし、健康の早期回復を図ることを目的としています。

■専用相談電話：「りんごの花ホットライン」
777-8349 または #8891

※ 専門の研修を受けた相談員が対応します。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

■相談受付時間：平日 9:00～17:00

※ 土・日曜日、祝日、年末年始は国のコールセンターにつながります。

問 青森県 県民活躍推進課 Tel734-9228

事業承継準備OK?

早めの相談がGood!

親族内での承継

従業員への承継

第三者への承継

さまざまな事業承継に対応します

例えば、こんなお悩みありませんか？

例1 親族に後継者があらず、会社やお店の廃業または継承を考えたいる方

例2 後継者のいない会社を引継ぎたい方

例3 具体的にどのように承継すればいいかわからない方

まずはお気軽にご相談ください！

相談無料 秘密厳守

青森県事業承継・引継ぎ支援センター

017-723-1040

お問い合わせ先

「継がせたい人」も「継ぎたい人」も「全力でサポート」します

譲渡者 株式会社エール

譲受者 株式会社田村商事

令和7年7月事業譲渡

青森県最低賃金改定のお知らせ

時間額 1,029円 (令和7年11月21日～)

11月21日(金)から青森県最低賃金が上記のとおり改定されます。産業や職種に関わらず青森県内で働くすべての労働者に適用されます。

パートタイムの方、アルバイトの方も対象です。

<除外賃金>
精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金、賞与・期末手当、時間外労働・休日労働に対して支払われる賃金および深夜労働に対する割増部分の賃金

▼業務改善助成金に関するお問い合わせ
業務改善助成金コールセンター Tel0120-366-440

▼最低賃金引き上げに向けた支援策、その他の相談
青森働き方改革推進支援センター Tel0800-800-1830

使用者も労働者も必ずチェック
最低賃金に関する特設サイト ▶

問 青森労働局労働基準部賃金室 Tel734-4114

高齢者のためのデジタルサポーター 育成講座のご案内

スマートフォンの操作が苦手なシニアの方をサポートするための基礎知識や、円滑なコミュニケーション方法を学ぶ「デジタルサポーター育成講座」を開催します。

地域での支え合いの活動や仕事での活用などにも役立てる講座ですのでぜひご参加ください。

開催場所	月 日	時 間
青森市はまなす会館 青森市問屋町1-10-10	11月14日(金)	18:30～20:30
	11月21日(金)	
	11月22日(土)	9:30～12:30
オンライン合同 フォローアップ講座	令和8年 1月24日(土)	13:30～15:30

■費 用：無料

■対 象 者：シニアと接する機会が多い方、デジタルサポーターに興味のある方

■持 ち 物：ご自身のスマートフォン

■定 員：各回10人程度

■申込方法：下記申込フォーム、または合同会社浜と山と(風笑堂)へ電話でお申し込みください。

詳細・申込みフォーム ▶

問 合同会社浜と山と(風笑堂)Tel0178-79-4563
メール info@hamatoyamato.jp

お気軽にご相談ください 借金に関する無料相談窓口

相談員が借金の状況などを聞き、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。秘密厳守ですので、一人で悩まずご相談ください。

■受付時間：平日 8:30～12:00、13:00～16:30
(土日祝日・年末年始を除く)

問 東北財務局青森財務事務所 理財課
相談専用窓口 Tel774-6488

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
11月13日(木) 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)	乳房の手当 妊婦向け骨盤体操
11月13日(木) 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 ▶

管内の駐在所を平内交番に統合します！

管内の駐在所では、事件や事故の発生状況、施設の老朽化などを踏まえ、山口駐在所および清水川駐在所を令和8年3月31日をもって閉鎖し、平内交番に統合することとなりました。

今後は、両駐在所の管内にお住まいの皆さまが不安や不便を感じることはないよう、平内交番において巡回連絡やパトロールを強化していきますので、ご理解とご協力をお願いします。

問 青森警察署 地域課 Tel723-0110
平内交番 Tel755-3110 山口駐在所 Tel755-2427
清水川駐在所 Tel756-2052

■「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
11月11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
11月18日(火) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	保育園児学会 お気軽にご参加ください
11月22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)
11月25日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 保健師・管理栄養士来訪 (育児相談可)

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 ▶

9月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,573人(－11人)
女…5,021人(－11人)
計…9,594人(－22人)
世帯数…4,722世帯(－4)
令和7年10月1日現在
()は、前月との比較

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
工藤 颯生(聖奈)浅所
大森 志廣(剛志)間木

お悔み申し上げます

喪主 住所地
菊田 英勝(76)美奈子 緑町
田村 キヨミ(95)昭雄 第2元町
高橋 トシ(91)工藤真二 新生町
山田 アイ子(93)光昭 第2内童子
寺島 美代子(76)真也 第2平中
須藤 権幸(94)美智雄 中野

櫻庭 善光(76)賢一 山口
逢坂 徳道(77)守土 屋
宿野部 芳夫(78)葛西真紀 西沼 館
仲出川 リサ(91)穀小豆 沢
船橋 稔(81)準 清水 川
工藤 尚(90)亮 第1勝田町
尾内 伸三(76)玲子 薬師 野
渡辺 キエ(96)勝美 第2平中
辻村 栄一(93)浩和 間木
木戸 武志(80)弘子 折戸
八戸 富美郎(90)美恵子 緑町
津嶋 テル(94)壽 第2平中

18 HIRANAI

2025年11月 19



小学生の部で優勝した「柔道少年団平内分団チーム力道軍団」



一般の部で優勝した「くまさんズ」

力を合わせて勝利をつかめ！平内綱引き大会開催！

10月11日(土)、町立体育館において、平内町スポーツ推進委員協議会(蝦名文治会長)主催の「第6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」が開催されました。

本大会は、1試合1本勝負の総当たり戦で行われ、当日は小学生の部7チーム、一般の部7チームが出場しました。観客席からは大きな声援が飛び交い、会場は熱気に包まれました。

小学生の部では「柔道少年団平内分団チーム力道軍団」

が全勝で優勝し、山田凌也さん(浜子)は「最後は粘り勝ちだったけど、諦めずに頑張って優勝できてよかったです」と笑顔で話しました。

また、一般の部でも「くまさんズ」が全勝で優勝し、蝦名大悟さん(清水川)は「去年も違うメンバーで優勝したので、今年も優勝を目指して練習してきました。体重制限ぎりぎりでのうなるか不安もありましたが、考えて考えて、なんとか優勝できて本当にうれしいです」と喜びを語りました。

順位	小学生の部	一般の部
優勝	柔道少年団平内分団チーム力道軍団	くまさんズ
準優勝	平内町スポーツ協会空手道クラブC	不滅のホタテ
3位	平内町スポーツ協会空手道クラブD	平内町スポーツ協会空手道クラブA



1人分 39kcal
塩分1.2g

豆苗はえんどう豆の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜で、えぐみが少なく、野菜の苦手な子どもにもおすすめです。火が通りやすいので、サッと火を通して食感を残すのがポイントです。

今月のcooking 豆苗と玉ねぎの味噌汁

■ 材料(2人分)

だし昆布・・・・・・・・・・3g
かつお節・・・・・・・・・・6g
水・・・・・・・・・・350ml
豆 苗・・・・・・・・・・30g
玉 ねぎ・・・・・・・・・・60g
し め じ・・・・・・・・・・20g
味 噌・・・・・・・・・・大さじ1

■ 作り方

- ①鍋に水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に取り出します。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、だし汁300mlを作ります。
- ②豆苗は根元を落として3等分に切ります。玉ねぎは半分に切り、薄切りにします。しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。
- ③だし汁に玉ねぎ、しめじを入れて煮ます。具材に火が通ったら、味噌を溶き入れて豆苗を加えてサッと火を通します。器に盛りつけたら完成です。