

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 2

February 2026(令和8年) No.800



△出初式での「まとい振り」の様子

長年の功績を称え「平内町褒賞」を授与

11月25日(火)、「第61回平内町褒賞授与式」が町立山村開発センターで執り行われ、消防功労者として故 山本敦弘氏(下東田沢)および後藤修治氏(浦田)が受賞しました。

この褒賞は、町の政治、経済、社会、その他各般にわたって顕著な功績をあげられた方々を永く顕彰するために行われる町の権威ある表彰で、昨年度までに256名、7団体が受賞されています。

授与式では、船橋町長から褒状が手渡され、受賞者より「諸先輩方の懇切な指導と鞭撻の賜物と深く感謝しております」と謝辞がありました。

【消防功労者】故 山本 敦弘 氏 後藤 修治 氏

長年にわたり消防団員として活躍し、この間平内町消防団本団副団長等の要職を歴任し卓越した手腕と旺盛な責任感を持って消防精神の涵養と防災活動に多大な貢献をされ、更には、団員の指導育成に努め消防団の発展に尽力されました。



▲褒賞を授与された故 山本敦弘氏代理の木村文菜氏(左)と後藤修治氏(右)

旧西平内村特定振興村指定90周年記念交流会を開催

11月29日(土)、山口コミュニティセンターで山口町内会(須藤恵悦会長)が、「旧西平内村三井報恩会特定振興村指定90周年記念交流会」を開催しました。

当日は、町の集落支援事業を活用して整備した、西平内村振興記念碑案内板の除幕式や三井報恩会初代理事長・米山梅吉氏が残した書「山晴春色繫」扁額贈呈式、記念講演が行われ、関係者や地域住民が旧西平内村の過去の歴史を振り返りました。

新たに設置された案内板は、旧西平内村が昭和10年に特定振興村として指定され、三井報恩会より財政援助を受けながら、村民が一丸となって困難を乗り越えてきた歴史を、現代の人にも分かりやすく伝えるために整備されたものです。

記念講演では、「紫波町と平内町の交流」と題し、紫波町彦部地区「三井報恩会と特定振興村彦部村を考える会」会長の長澤聖治氏が特定振興村を通じた地域振興の意義について語りました。山口町内会の須藤恵悦会長は、「多くの方の協力があって、このような形で記念事業を開催することができたことに感謝している」と話しました。



▲記念碑案内板除幕の様子

沼館町内会で餅づくり 105歳の長寿を祝う

12月17日(水)、沼館町内会(石田康男会長)で恒例の餅づくりが行われ、町内会の女性約15人が参加しました。

当日は、朝8時から公民館に集まり、前日から準備していたもち米約15kgの洗米などを行いました。和気あいあいと作業が進められ、できあがった餅は参加者で分け合い、交流を深めました。

また、今回は105歳となる田村とめさん(緑町)の長寿を祝おうと紅白の重ね餅を作り、花束とともに届けました。

受け取ったとめさんは「ありがとうございます」としっかりと口調で感謝の言葉を述べていました。



▲紅白の重ね餅と花束を受け取る田村とめさん(左)餅づくりに励む町内会の皆さん(右)

山口小学校で人権教室を開催

12月2日(火)、平内人権擁護推進部会(相坂俊悦会長)による人権教室「君は一人じゃない。SOSの出し方、知っていますか」が山口小学校で開催され、児童や保護者など関係者約100人が参加しました。当日は、人権擁護委員が「不安や悩みでつらい気持ちになったとき、どうすればよいでしょうか」と児童に問いかけ、DVDを視聴しながらSOSの出し方について学びました。児童からは、「一人で悩みを抱えず、誰かに相談することが大切」「一人目がうまくいかなかったとしても、信頼できる大人をあきらめずに3人目まで見つけて相談したい」など、前向きな意見が多く出されました。

人権擁護委員からは、「あなたの周りには、相談できる信頼できる大人がたくさんいます。不安や悩みがあるときは、自分でSOSを出して必ず助けを求めてください。助けを求めることで、きっと解決への道が見えてきます」と呼びかけました。



▲人権擁護委員の話に耳を傾ける児童たち

困ったときの相談先

子どもの人権110番 0120-007-110
 みんなの人権110番 0570-003-110
 LINE人権相談 @linejinkensoudan

手踊りや唄で会場が一体に 「平内町高齢者芸能大会」の開催

11月21日(金)、平内町老人クラブ連合会(須藤實会長)主催による「第33回平内町高齢者芸能大会」が、町勤労青少年ホームを会場に開催されました。

同芸能大会は、町内の各老人クラブによる手踊りや民謡、カラオケ、ダンスなど、さまざまなジャンルの芸能が披露され、毎回大勢の観客を楽しませています。

当日は、町内の各老人クラブから出演者が集い、唄や踊りを披露したほか、来賓による唄の披露もあり、約250人の観客から大きな声援と盛大な拍手が送られました。

芸能大会の最後には、全員で「どだればち」を踊り、会場が一体となって大いに盛り上がりました。



▲「どだればち」を踊り、一体となって盛り上がる会場

細川シゲさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとうございます！

12月17日(水)に満100歳を迎えた細川シゲさん(東滝)の長寿顕彰式が自宅で行われ、ご家族が見守る中、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

シゲさんは大正14年12月17日に新潟県で生まれ、結婚後は土木作業や漁師、畑仕事などに励みながら、4人の子ども、2人の孫、1人のひ孫に恵まれました。現在も身の回りのことはご自身で行い、辞書を引きながら手紙を書いたり、脳トレやクロスワードを楽しんだりしているそうです。

顕彰状と記念品を受け取ったシゲさんは、笑顔で喜ばれ、町長との歓談では終始和やかな雰囲気にも包まれていました。



▲100歳を迎えた細川シゲさん

ウロボンへの年賀状が届きました！

このたび、平内町PRキャラクター「守護貝」ウロボンに、県内外から8通の年賀状が届きました。

12月17日(水)には、山彦幼稚園の園児がウロボンへの年賀状を投函するために小湊郵便局を訪れました。園児たちは年賀状の投函のほか、日頃郵便物を配達している郵便局員へ感謝の言葉を伝え、心を込めて書いた年賀状をポストに投函していました。届いた年賀状には、「イベントでの活躍を楽しみにしています」「たくさんの勇気をいただきました」など、温かい応援メッセージが添えられていました。



▲ウロボンのイラスト付き年賀状

東和保育園にサンタがやってきた！

12月5日(金)、東和保育園(笹谷園長)でお楽しみ会が行われ、ひらないDreamライオンズクラブ(須藤慶治会長)の協力により、鈴の音とともにサンタがホールに登場しました。突然のサンタの登場に、園児たちは目を輝かせながら歓声を上げて喜び、サンタと一緒にゲームを楽しむなど、会場は終始和やかな雰囲気に包まれました。

また、ひらないDreamライオンズクラブから東和保育園へ絵本が寄贈され、園児たちは嬉しそうな表情を見せていました。この取組みは今回が初めてですが、今後は町内のほかの保育園や幼稚園でも実施し、継続事業として取り組む予定です。



▲サンタから園児へ絵本が手渡されました

鍛錬の成果を競う“平内町民剣道大会”開催！

11月16日(日)、町勤労青少年ホームにおいて平内町スポーツ協会(荒内護会長)主催の「第46回平内町民剣道大会」が開催され、小学生から高校生の24人の剣士が日頃の稽古の成果を競いました。

選手は激しい攻防の熱戦を繰り広げ、会場は大きな拍手が響きました。大会結果は以下のとおりです。



▲緊張感が漂う中、竹刀を構えて向き合う選手

▼紅白戦における入賞者

最優秀選手 濱田 菜結(紅組) 優秀選手 田中 陽彩(白組)
敢闘賞 紅組：畑山 心之介、新名 真奈、佐々木 日向
白組：小嶋 愛織、千代谷 環那、須藤 光龍

▼大会結果一覧(上位のみ)

部門	優勝	準優勝	3位	
小学校	2年生以下の部	畑山 想介(西武館)	千代谷 菜奈(西武館)	—
	3・4年生の部	小嶋 愛織(西武館)	竹達 光希(剣心会)	畑山 心之介(西武館)
	5・6年生の部	須藤 圭絆(西武館)	平澤 唯衣(西武館)	荒内 咲瑠(剣心会)
中学校男子の部	濱田 樹(平内中)	荒内 詠翔(平内中)	太田 脩史(平内中)	
高校男子の部	山ノ内 卿仁(青商)	今野 天馬(松風塾)	澤田 裕心(青商)	
紅白戦	紅組	白組	—	

県民の心の健康づくり普及啓発事業

自死のない平内町をめざして「わたしやあなたができること」

10月20日(月)、あおもりいのちのネットワークおよび青森県主催による「自死のない平内町をめざして わたしやあなたができること」を町勤労青少年ホームで開催しました。今年で5回目となる本事業は、県民全体のこころの健康や自殺対策に関する理解を深めることを目的に実施しています。青森いのちの電話研修委員長で弘前大学大学院保健学研究科准教授の田中真氏による「こころの変化への気づき方、声のかけ方」と題した講演のほか、NPO法人つがる夢庭志仙会会長で、つがる市精神障がい者家族会「木馬(こま)の会」会長の荒谷政志氏による、息子を自死で亡くされた体験をもとにした講演が行われました。



▲いのちを支える対話について紹介する田中真氏

参加者からは「自殺志願者は死の直前まで助けを求めていることが分かった」、「できそうなことを1つから始めたい」といった感想が聞かれ、身近な人の変化に気づき、支え合うことの大切さを考える機会となりました。

令和8年度も異なるテーマで開催予定ですので、ぜひご参加ください。



平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel.755-2131



糖尿病教室 2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。2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	2月	6日(金)	糖尿病の注射薬
	2月	13日(金)	低血糖について
	2月	20日(金)	眼の合併症
	2月	27日(金)	腎症



病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、臨床検査技師(正職員)、医療事務補助員(会計年度任用職員フルタイム)を募集しています。病院見学も随時受付しておりますので、平内町で働きたい方、当院の仕事に興味をお持ちの方はお気軽に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。



問 平内中央病院 総務課 Tel.755-2131

受付期間は2月2日(月)～3月16日(月) 収入・所得に関する申告をお忘れなく！

令和7年中に生じた収入・所得の申告相談(所得税・住民税)を、**2月2日(月)から3月16日(月)まで**受け付けます(土日祝日を除く)。

1月に毎戸配布した「申告のお知らせ」をご参照のうえ、期間内に申告してください。

平内町で受付できる方

令和8年1月1日現在で平内町に住民登録のある方が対象です。1月2日以降に転入してきた方は、前住地の市区町村にお問い合わせください。

期間内は確定申告(所得税)も受付可能です

所得の種類や金額、控除の有無などによって、大きく3つに分けられます。

- ① **所得税の申告が必要な方**
- ② **所得税の申告は不要だが、住民税の申告が必要な方**
- ③ **所得税、住民税どちらも申告が不要な方**

受付期間内は、相談者が持参した資料を確認し、その方にあった申告方法を選んで受付を行います。なお、3月17日(火)以降は所得税の申告は受付できませんので、ご注意ください。

申告が必要な方の一般例

主な収入	申告が必要な場合
給与	<ul style="list-style-type: none"> ・勤務先が複数、あるいは中途退職・転職したなどの理由で、年末調整していない給与収入がある方 ・医療費控除、住宅ローン控除、ふるさと納税寄付金控除などを追加したい方 ・給与以外にも収入(営業等、農業など)がある方
公的年金	<ul style="list-style-type: none"> ・年金(遺族・傷害年金を除く)収入が400万円を超える方 ・医療費控除や生命保険料控除を追加したい方 ・年金以外にも収入(営業等、農業など)がある方
営業等、農業、不動産など	<ul style="list-style-type: none"> ・自営業の収支が黒字か赤字にかかわらず申告が必要。ただし、税理士などを通じて税務署へ確定申告書を提出する場合は、役場への手続きは不要です。
無収入	<ul style="list-style-type: none"> ・令和7年中の収入がない方 ※申告が必要ですが、税務課への電話で受付可能です。 ※遺族・障害年金、失業給付(雇用保険)、傷病手当などの非課税給付は収入に含めません。
共通事項	<ul style="list-style-type: none"> ・土地建物、株式の譲渡による収入がある方 ・扶養認定、就学援助、各種手当申請などのために所得(課税)証明書を取得する予定の方

令和8年度の町税納付のご準備を！

所得税(国税)は、1年間に生じた所得に対する税金を、翌年3月15日(3月15日が土日祝日の場合は、それ以降の最初の平日)までに納付します。一方、住民税などの地方税は、申告された所得をもとに税額を計算し、翌年度に課税される仕組みです。住民税は6月、国民健康保険税は7月に税額が決定し、定められた期別ごとに納付します。

給与所得者(社会保険加入者)は、住民税や社会保険料が毎月の給与から天引きされるため、納付時の負担感は比較的緩やかですが、自営業者の場合は、ある程度まとまった税額を納付する必要があるため、あらかじめ納税資金を準備しておくことが重要です。

自営業者の皆さまは、確定申告後の残資金を令和8年度町税の納税準備金として確保するよう心がけましょう。

また、地区によっては納税貯蓄組合が月掛けで積み立てを行っていますので、組合加入も選択肢の一つです。

☎ 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

マイナンバー制度に係る県税手続について

県税の申告などの手続では、マイナンバーの記載や本人確認が必要です。

次の2点についてご協力をお願いします。

① **申告書等へのマイナンバーの記載**
マイナンバー(個人番号)の記載欄がある申告書などの税務関係書類には、必ず番号を記載してください。

② **窓口提出時の本人確認**
県税事務所の窓口で、マイナンバーを記載した申告書などを提出する際は、マイナンバーカードの提示が必要です。また、郵送で提出する場合は、マイナンバーカード(表面および裏面)のコピーを同封してください。
なお、マイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーが確認できる書類(個人番号が記載された住民票など)と身元確認ができる書類(運転免許証など)の両方が必要です。

詳細は県HPをご覧ください ▶

☎ 青森中央県税事務所 TEL734-9970



令和7年分の確定申告が始まります

-青森税務署からのお知らせ-

e-Taxなら確定申告は自宅で完結！

スマートフォンまたはパソコンとマイナンバーカードを利用し、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」から、24時間e-Taxで申告することができますのでぜひご利用ください。

※申告書の作成にあたってはマイナポータル連携をご利用ください。医療費やふるさと納税などの各種控除証明書のデータを自動入力することができ、申告書をスムーズに作成できます。

国税庁確定申告書等作成コーナー ▶



申告・納付期限	
所得税および復興特別所得税・贈与税	3月16日(月)まで
消費税および地方消費税(個人事業者)	3月31日(火)まで

申告相談は、事前予約のうえご来場ください

申告書作成会場では、ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを使用して申告書を作成し、e-Taxで送信(提出)します。

■ **受付期間**：2月16日(月)～3月16日(月)

※土日祝日を除く。ただし、3月1日(日)は開設します。

■ **開設時間**：9:00～17:00 ※受付は16:00まで

■ **場所**：青森税務署(青森第二合同庁舎)1階共用会議室(青森市長島一丁目3番5号)

■必要なもの

- ① スマートフォン
- ② マイナンバーカードおよびパスワード2種類
- ③ 源泉徴収票など、申告書作成に必要な書類

■ **申告書作成会場への入場には入場整理券が必要**です。ので、「国税庁LINE公式アカウント」からオンライン事前予約の手続きをお願いします。「入場整理券」は当日券も配付しますが、混雑状況によっては16:00前でも配付を終了することがあります。

※LINEによる事前予約には、LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントの友だち追加が必要です。

国税庁LINEの友だち追加はこちら ▶



ご注意ください

- 2月13日(金)以前は、令和7年分の確定申告の相談は行いません。
- 2月13日(金)までは、令和6年分以前の申告相談のみ事前予約制で行っています。
- ご自宅などで作成した還付申告書については、e-Taxなどによる提出が可能です。

e-Tax利用前に、マイナンバーカードの有効期限とパスワードを確認してください！

※自宅での申告や申告相談でも必要です

- パスワードは「数字4桁」および「英数字6～16文字」の2種類を使用します。
- パスワードが分からない場合や署名用電子証明書の有効期限が切れている場合は、e-Taxなどを利用できませんので、役場町民課 住民係で手続きをしてください。



自宅からできる 国税のキャッシュレス納付

■振替納税(所得税・個人の消費税)

事前に届出をした預貯金口座から、税務署が指定する振替日に自動で口座引落しを行う方法
振替日前に預貯金残高を確認しておくだけで済むため、最も便利な納付方法です

■令和7年分 確定申告分の振替日

- ・申告所得税および復興特別所得税 4月23日(木)
- ・消費税および地方消費税 4月30日(木)

■ダイレクト納付(e-Taxによる口座振替)

e-Taxを利用し、事前に届出をした預貯金口座から、即時または指定日に口座引落しを行う方法

振替納税の手続き ▶



その他のキャッシュレス納付の詳細はこちら ▶



☎ 青森税務署 TEL776-4241(音声案内「2」)

見えないところで進むリスク

自覚症状が少ない脂質異常症に注意！

脂質異常症とは、血液中の脂質(中性脂肪やコレステロール)が必要以上に増えている状態です。自覚症状はほとんどありませんが、体内では血管の動脈硬化がゆっくりと進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞などを突然引き起こすおそれがあります。



脂質異常症と動脈硬化

血管の壁に血液中のコレステロールが付着すると、血管の壁が厚く硬くなり、こぶ(プラーク)ができます。血管の内側が狭くなることで血液の流れが悪くなり、詰まりやすくなった状態を動脈硬化と言います。



あなたは大丈夫？ 血液検査の見かた

LDL(悪玉)コレステロール	140 mg/dl 以上
肝臓から全身にコレステロールを運ぶ。増えすぎると血管壁に蓄積して動脈硬化の危険大！	
HDL(善玉)コレステロール	40 mg/dl 未満
余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す。不足すると血管壁にたまるコレステロールの回収が間にあわず、動脈硬化の危険大！	
中性脂肪	空腹時 150 mg/dl 以上 非空腹時 175 mg/dl 以上
体を動かすエネルギー源。増えすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまう。	

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版

☆ 生活習慣改善のポイント

予防のためには食事と運動が大切です。たばこは血圧を上げ、血管を傷つける原因となるため、禁煙を心がけましょう。

食事 エネルギーや動物性脂肪のとり過ぎに注意！

- 肉の脂には、LDLコレステロールを増やす動物性脂肪(飽和脂肪酸)が多く含まれています。牛肉や豚肉の脂身、鶏肉の皮、ベーコンやソーセージなどの加工肉、バターやラード、生クリームは控えめにしましょう。
- 中性脂肪が高くなる原因として、エネルギー量のとり過ぎ、特に甘い物やお酒、揚げ物などの脂っこい料理、糖質のとり過ぎがあげられます。砂糖が入った清涼飲料水の飲み過ぎにも注意しましょう。
- 青魚、海藻、きのこ類、野菜は積極的にとりましょう。
- 寝る直前の飲食は脂肪の蓄積につながるため、夕食は寝る3時間前までにすませましょう。

運動

- いつもより大まかで早歩き
- 帰宅時は少し遠回りして歩く
- 歩いて買い物に行く
- 階段を使う

運動はエネルギーを消費し、全身の血行をよくします



町内医療機関で接種した場合は申請不要！

子どもインフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

町外医療機関でインフルエンザ予防接種をされた方は、以下のとおり申請してください。

- 対象者：生後6か月～中学3年生まで
- 申請期限：2月27日(金)まで
- 対象期間：令和7年10月1日～令和8年1月31日までの接種
- 助成額：接種費用の全額
- 申請方法：役場 健康増進課に申請書類を提出

申請書類一覧

- 申請書
- 領収書
- 申請者の本人確認書類
- 印鑑
- 振込先のわかる通帳またはキャッシュカード

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

平内中学校で思春期教室を開催

性の多様性を学ぶ

12月11日(木)、思春期における心身の成長や生命の尊さへの理解を深めることを目的に、平内中学校の全校生徒を対象とした思春期教室を開催しました。

今回は「1人1人の性のあり方を尊重するために」と題し、LGBTQ+について学びました。性のあり方は人それぞれ異なり、どれも間違いではないこと、すべての人が尊重されるべきであることについて、当事者の方を講師に迎え、貴重なお話を聞きました。

生徒たちが将来関わる人に対し、偏見や差別なく、相手を尊重して接することができるようになることを願っています。



▲性の多様性について学ぶ生徒たち

調理実習を通して「食の大切さ」を親子で学ぶ

「親子クッキング教室」を開催しました

12月24日(水)、町勤労青少年ホームにおいて、町内の小学校1年～6年の児童と保護者を対象に、平内町食生活改善推進員会(伊瀬谷栄子会長)主催の親子クッキング教室が開催されました。本教室は、料理をする楽しさや食べる喜びを親子で感じることをテーマに実施されたもので、町の管理栄養士による朝食を食べることの大切さと、バランスのよい食事の組み合わせ方についての講話が行われました。その後、食生活改善推進員が児童に包丁の使い方や野菜のゆで方などを教えながら、ビビンバ風井やキャベツとツナのいそべあえと一緒に作り、試食しました。

参加した児童からは「朝食を食べることが大事だと分かった。きちんと食べたい」「楽しく料理ができたので、また来年もやりたい」などの感想がありました。また、伊瀬谷会長は「小さい頃からの食育はとても大切であり、これからも継続していきたい」と話していました。



▲包丁の使い方などを教わる児童

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

3月に行われる健診の日程をお知らせします。

○ 複合検診(特定健診・がん検診・肝炎ウイルス検査)

3月 2日(月) 受付時間 8:00～9:30

■検診場所・電話予約先 青森県総合健診センター

TEL741-2336 (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

40歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療保険制度ご利用の方へ

左記健診以外にも、3月31日(火)まで個別健診を実施しています。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。

持ち物：受診券(水色)、マイナ保険証または資格確認書

※ 受診券を紛失された方は再発行できます。役場 健康増進課までお問い合わせ下さい。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019



町の鳥「ハクチョウ」の問題に挑戦！

12月6日(土)、町立山村開発センターにて「第13回ハクチョウ検定」が開催され、初級3人、上級5人、名人級4人がハクチョウ博士を目指し、検定に挑戦しました。

受験者は、事前勉強を頑張っていたこともあり、今回は10人が合格しました。

来年度も同時期にハクチョウ検定を開催する予定ですので、まだ受験したことがない方はぜひ挑戦してみてください。



▲ハクチョウ検定の様子

幼児から大人まで楽しめる「健康ニュースポーツフェスティバル」開催

11月23日(日)、平内町総合型スポーツクラブACE(木村良一会長)主催の「健康ニュースポーツフェスティバル」が町立体育館で開催され、4回目となる今回は、幼児から大人まで31人が参加しました。

会場では、今回初めて実施したディスクフレクトをはじめとする7種目を順に体験し、楽しみながら体を動かしていました。本イベントは、さまざまなスポーツに触れることで、運動への興味・関心を高めることを目的に実施したものです。

参加者は、初めて体験する競技にも積極的に取り組み、成功すると歓声上がるなど、終始活気のある様子が見られました。

また、イベントの途中にはDanceダンスACEによるダンス披露もあり、会場は大いに盛り上がりました。今後も、さまざまな軽スポーツを取り入れたイベントを開催する予定ですので、皆さまの参加をお待ちしています。



▲ニュースポーツを楽しんだ参加者の皆さん

町立図書館 紹介コーナー その313

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|---------------|--------|
| ① 成瀬は都を駆け抜ける | 宮島 未奈 |
| ② その針がさすのは | 羽田 圭介 |
| ③ とどけチャイコフスキー | 中山 七里 |
| ④ 雷電 | 梶 ようこ |
| ⑤ 暁星 | 湊 かなえ |
| ⑥ 世界はきみが思うより | 寺地 はるな |
| ⑦ アフター・ユー | 一穂 ミチ |
| ⑧ I アイ | 道尾 秀介 |
| ⑨ しっぽのカルテ | 村山 由佳 |
| ⑩ 偉大なるチキン野郎 | リュウ ジ |
- 伝説の鶏レシピ108

生涯学習カレンダー 2月

7日(土)	◆白鳥まつり(浅所海岸 10:00~15:00)
8日(日)	◆スノーフェスティバル (夜越山スキー場 9:50~14:00)
14日(土)	◆ハクチョウのまちシンポジウム (青少年ホーム 9:30~12:00)
19日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
	◆平内町文化賞及び体育・スポーツ賞授与式 (青少年ホーム 14:00~16:00)



【今月の図書館休館日】 8日・11日・22日・23日

そのほかの新刊情報はこちら▶

GPSを取り付けたハクチョウが飛来しました！

昨年2月にカメラ付きGPSを取り付けた4羽のハクチョウのうち、現在3羽(ハク、ユズ、カナタ)が青森県内に飛来していることを確認しています。

また、カメラの画像データからは、カナタの周囲に日本ではなかなか見ることのできないハクチョウの雛が3羽確認されるなど、カメラ付きGPSならではの成果も得られました。GPSを取り付けたハクチョウの位置情報やカメラの画像は、スワンププロジェクトのホームページ「ハクチョウの背に乗って」から、どなたでもご覧いただけます。ぜひ、浅所海岸などでGPS情報と照らし合わせながら、GPS(緑色の首輪)を取り付けたハクチョウを探してみてください。



▲GPSのカメラに映るハクチョウの雛



◀スワンププロジェクトのホームページ
「ハクチョウの背に乗って」



『令和8年度 平内町奨学生』を募集します



問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565

町教育委員会では、優秀な人材育成を願って奨学金を貸し付けする「平内町奨学金貸付事業」を行っており、令和8年度の奨学生を次のとおり募集します。

平内町奨学金貸付事業

■貸付対象

- ① 町内に1年以上住所を有する方。
- ② 令和8年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する方、または在学中の方。ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大などに入学する方を除きます。
- ③ 日本学生支援機構などの奨学金を受けていない方。

■募集人員：おおむね10人以内

■貸付額：月額3万円・4万円・5万円のいずれか

■貸与期間：在学する学校の正規の就学期間中

■返還方法：奨学金の返還は無利息で、卒業年月の1年後から貸与期間の2倍の月数で返還

■申請期間：4月1日(水)~4月24日(金)まで

■申請先：平内町教育委員会 学校教育課(町立山村開発センター内)

※ その他の詳細は、町ホームページを確認するか、町教育委員会 学校教育課までお問い合わせください。





後期高齢
お知らせ

高額介護合算療養費と医療費通知書のお知らせ

1. 「高額介護合算療養費の支給申請のお知らせ」の送付について

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和6年8月1日～令和7年7月31日)の合算額が限度額を超えた場合、超えた金額が支給されます(500円以下の場合対象外)。世帯内に加入者が複数いる場合は、世帯で合算して支給額を計算します。

支給要件に該当すると見込まれる世帯には、2月下旬頃に

青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。お知らせが届いた方は、内容をご確認のうえ申請してください。

なお、対象期間中に加入した方や転入した方がいる世帯では、対象であってもお知らせが届かない場合がありますので、該当すると思われる方はお問い合わせください。

所得区分	自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上の方	212万円
現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上690万円未満の方	141万円
現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上380万円未満の方	67万円
一般Ⅰ / 一般Ⅱ 住民税課税世帯の方(「現役並み所得」にも「低所得」にも当てはまらない方)	56万円
低所得Ⅱ 世帯員全員が住民税非課税の方	31万円
低所得Ⅰ 世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額806,700円以下)	19万円

※ 自己負担額は、支払った額から高額療養費および高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

▼ 申請に必要なもの

- 支給申請書
- 支給申請のお知らせ
- マイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書
- 介護保険被保険者証
- 個人番号確認書類(マイナンバーカードまたは通知カード)
- 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、障がい者手帳など)
- 印鑑(認印) ※申請者と受領者が異なる場合は両者分
- 通帳(または写し)など口座情報が分かるもの

※被保険者が亡くなっている場合は、受領申請書が必要です(事前提出済みの方は不要)。

※被保険者以外の方が申請または受領する場合は、委任状が必要です。なお、申請者が被保険者以外の場合は、委任状に加え、被保険者の個人番号が分かるもの(コピー可)および申請者の本人確認書類が必要です。

※重度心身障がい者医療費助成を受けている場合は、市町村への受領委任状が必要です。

※他の医療保険・他市町村介護保険の加入歴がある場合は、自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請する場合は、登記事項証明書(3か月以内)をお持ちください。

※マイナ保険証を利用している場合、個人番号確認書類および本人確認書類は不要です。

2. 医療費通知書の送付・コールセンターの設置について

医療費通知書は、受診した医療内容を確認するためのお知らせです。今年度から、医療費控除の申告に活用できるよう、年2回送付します。

2月中に確定申告する方は、11か月分の医療費通知書と領収書(12月診療分)をご活用ください。マイナンバーカードをお持ちの方は、例年2月9日からマイナポータルで1年分の情報を取得できます。

☎ 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

送付時期	送付時期	記載された診療月
1回目	2月中旬	1月～11月診療分
2回目	3月中旬	12月診療分

■ 医療費通知書コールセンター 0120-905-244
受付期間：2月2日～3月19日(土日祝日を除く)
受付時間：9:00～17:00

国民年金
お知らせ

20歳以上60歳未満の方必見 会社を退職された場合の年金手続き

1. 国民年金 第1号被保険者になる場合

厚生年金や共済組合に加入していた方(第2号被保険者)や、その扶養に入っていた方(第3号被保険者)は、国民年金第1号被保険者への切り替えが必要です。

■ 手続き先

役場 健康増進課年金後期医療係、年金事務所、マイナポータル(電子申請)

■ 必要なもの

- ・基礎年金番号またはマイナンバーが分かるもの
- ・退職日が分かる書類(離職票、資格喪失証明書など)
- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

■ 保険料：月額17,510円(令和7年度)

2. 国民年金 第3号被保険者になる場合

厚生年金や共済組合に加入している配偶者の扶養に入ります。
※配偶者以外(親など)の扶養に入るとは、第1号被保険者となります。

※扶養には認定基準があります。

■ 手続き先：配偶者の勤務先

■ 保険料：個別の負担はありません

3. 厚生年金の適用事業所に再就職する場合

退職日の翌日から新たに就職する方は、国民年金の手続きは不要です。

高齢年金を受給するための受給資格期間

保険料を納付した期間
+ 保険料を免除された期間 = 10年以上

未加入期間が生じないように注意しましょう!

☎ 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)

国保
お知らせ

無保険の人は今すぐ国民健康保険の加入手続きを

日本はすべての人が生涯にわたり公的な医療保険に加入して、必要な時に医療を受けることができる「国民皆保険制度」の国です。

ただし、退職や就職などによる国保の切り替え(加入や脱退)は、自動的に行われなため、ご自身で届出をする必要があります。無保険期間が判明した場合は、遡って国保に加入することになりますので、できるだけ速やかに届出をお願いします。

■ 国保に加入する場合の必要書類

○ 社会保険資格喪失証明書(社会保険の資格を失った日付が確認できる書類)

○ 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)

※ 別世帯の方が届出される場合は、別途委任状が必要です。

▼ Q&A

Q 退職に伴い、社会保険の資格を喪失しました。どうすればいいですか?

A 退職後すぐに再就職して切れ目なく社会保険に加入する場合を除き、必ず次の3つの中から選択して公的医療保険に加入しなければなりません。

- ① 国保に加入する
- ② 社会保険の任意継続をする
- ③ 家族の社会保険の被扶養者となる

※ ②、③の届出については各健康保険組合などにお問い合わせください。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019



福祉
お知らせ

物価高対応子育て 応援手当のお知らせ

物価高騰の影響が長期化する中、特にその影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、「令和7年度平内町物価高対応子育て応援手当支給事業」として、子育て応援手当を支給します。

■対象者：令和7年9月30日時点で平内町に住所があり、児童手当の対象となる児童を養育している父母など。所得制限を設けず、全子育て世帯が対象。
※令和7年10月1日から令和8年3月31日までに生まれた新生児も対象に含みます。

■給付額：対象児童1人につき2万円(1回限りの支給)

■支給方法

1.平内町から令和7年9月分の児童手当を受給している方
申請：不要

○対象者には、1月中に通知を発送し申請不要で、2月中に児童手当受給口座に振り込まれます。

○令和7年10月1日以降に出生した子の分を受給するには別途申請が必要なため、お問い合わせください。

2. 所属庁から児童手当を受給している公務員の方

申請：申請が必要です。まずは所属庁に手続きについてご確認ください。

申請期間：2月2日(月)～3月31日(火)まで

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

農業委員会
お知らせ

農地の利用状況調査と 登記手続きのお願い

毎年、農業委員会では農地の利用状況調査を行っています。この調査で、長期間耕作されず森林化するなど、今後農地としての利用が難しいと判断された場合は「非農地」と判断し、所有者へ非農地通知書を送付しています。通知書が届いた場合は、遅滞なく法務局で登記地目の変更手続きを行ってください。詳しくは法務局へご確認ください。

また、所有者名義が亡くなられた方のままとされている農地が多く見受けられます。農地を相続した場合は、相続を知った日から3年以内に登記する義務があります。併せて、農地の所在地を所管する農業委員会への届出も必要となりますので、忘れずに手続きをお願いします。

☎ 農業委員会事務局(役場 農政課内) TEL755-2117

生活環境
お知らせ

交通事故によるケガの備えに 1日1円保険にご加入を！

青森県交通災害共済(1日1円保険)の令和8年度分の予約受付が2月1日(日)から始まります。交通災害共済とは、日本全国どこで起きた交通災害でも弔慰金または、けがの程度に応じた見舞金が支払われる制度です。

自転車やバイク、自動車などの交通事故によるケガに備えるため、加入することをぜひご確認ください。

■受付場所：役場 町民課 生活環境係または出張納税相談会場

■予約期間：2月1日(日)～3月31日(火)

■共済期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日

■対象：青森県民どなたでも加入可

■会費：年間1人350円

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

生活環境
お知らせ

プラスチック製 容器包装について

各町内に設置しているリサイクルボックスについて、リサイクルできないごみの混入があり、収集作業の妨げとなっています。品目ごとの正しい分別へのご協力をお願いします。



プラスチック製容器包装とは
プラマークが付いているプラスチック製の容器や包装のことです。

プラスチック製 容器包装	燃えるごみ ※資源ごみとして出せません
<ul style="list-style-type: none"> ペットボトルのキャップ 包装用フィルム たまごパック お菓子の袋 発泡スチロール 食品トレイ類 など 	<ul style="list-style-type: none"> バケツ 洗面器 歯ブラシ おもちゃ・ハンガー など <p>◇材質はプラスチックですが、商品の容器や包装ではないため「燃えるごみ」として出してください。</p>

※ プラスチックであっても、プラマークのないもの、商品の容器や包装ではないプラスチック製品は資源ごみとして出せません。また、中身が残っているものや汚れがひどい場合は「燃えるごみ」で出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113



宮下知事と対話しよう！ 「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の声を聴く、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。皆さまからのご応募お待ちしております。

■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：2月13日(金)～2月27日(金)

■実施期間：4月20日(月)～6月30日(火)

■応募方法：専用応募フォームより申込み

☎ 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 ▶



産業別最低賃金改定のお知らせ

令和7年12月21日(金)から改訂された青森県特定(産業別)最低賃金については次のとおりです。

- (1)鉄鋼業：時間額 1,109円
- (2)電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業：時間額 1,045円

■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 ▶



☎ 青森労働局労働基準部賃金室 TEL734-4114

ご存じですか？知財調停

知財調停とは、ビジネスの過程で生じた知的財産権に関する紛争(特許権、著作権、商標権、不正競争防止法に定める不正競争)について、当事者双方の話し合いにより解決を図る手続きです。

裁判官、知的財産権事件の経験豊富な弁護士・弁理士などから構成される調停委員会とともに紛争解決を目指します。

東京地方裁判所、大阪地方裁判所で運用していますが、ウェブ会議を利用して手続きに参加できますので、ぜひ気軽にご相談ください。

☎ 青森地方裁判所総務課庶務係 TEL722-5421

解決の糸口を見つけに行こう！

消費者信用生活協同組合では、町と連携して生活再建相談事業の一環として、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、事前予約が必要ですので、信用生協青森事務所までご連絡ください。

■日時：2月28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 その他くらしに関する悩み事

■相談料：無料(事前予約制)

☎ 信用生協青森事務所 TEL0120-102-143

野菜づくり基礎講座 参加者募集

農業振興センターでは、野菜栽培の基礎知識から各種野菜の栽培方法までを、職員が学座で解説します。

開催日	講座内容
3月9日(月)	野菜づくりの基本、土づくりの基礎、面積と肥料計算
3月10日(火)	トマト、パレシヨ、キュウリ、エダマメ
3月11日(水)	ナス、ピーマン、サツマイモ、オクラ、ダイコン

■昼の部：13:30～15:30 ■夜の部：18:30～20:30

■対象者：昼・夜の部のいずれかにおいて、全3日間参加可能な方

■募集人数：昼・夜の部 各48人

※ 申込多数の場合は抽選

■料金：無料

■申込方法：往復ハガキまたはメールで①住所、②氏名、③電話番号、④参加希望(昼の部・夜の部)を第2希望まで記入のうえ、農業振興センター「野菜づくり基礎講座」係へご応募ください(1人につき1通まで)

■申込締切：2月16日(月)必着

☎ 青森市農業振興センター TEL754-3596
メール nogyo-center@city.aomori.aomori.jp



青森県司法書士会からのお知らせ

【2月は「相続登記はお済みですか月間」です】

— 令和9年3月31日までに手続きを —

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」としています。

令和6年4月1日から相続登記が義務化され、この日以前に亡くなった方の相続にも適用されます。これまで手続きが進んでいなかった相続についても、令和9年3月31日までに相続登記を行う必要があります。

相続登記は後回しにするほど、手続きに時間や費用がかかることがありますので、この機会にお近くの司法書士へご相談ください。

【女性のための女性司法書士による無料法律相談会】

— 秘密厳守ですので、安心してご相談ください —

相続や成年後見、借金問題、家族間のトラブルなど、法律に関する悩みを抱える女性を対象に、女性司法書士が無料で相談に応じます。法律家への相談に不安を感じている方も、ぜひこの機会をご利用ください。

■日時：2月28日(土) 10:00~15:00

■相談料：無料

※ 具体的な手続きが必要となる場合は、別途費用がかかることがあります。

※ 通話料はご負担ください。

<電話相談> 相談専用電話 752-0440(予約不要)

<面談相談> 予約受付電話 776-8398

○定員：先着3名(予約制、定員に達し次第受付終了)

○予約受付期間：2月16日(月)9:00~2月20日17:00

☎ 青森県司法書士会 TEL776-8398

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
2月27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)	ベビーママビクス 離乳食について
2月27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

☎ 平内町こども家庭センター「おひさまひらない」
(役場 健康増進課内) TEL718-0019

町HPQRコード ▶



児童館の「登録児童」を募集!

ひらない中央児童館では「新年度登録児童」を募集しています。児童館では、希望者に習字、珠算教室などの指導を行っているほか、親子バス遠足、夕涼み会、児童館まつりなどの楽しい行事もたくさん開催しています。登録申込書は児童館に設置していますので、皆様のご登録をお待ちしています。



▲親子グラウンドゴルフ大会の集合写真

☎ ひらない中央児童館 TEL755-2354

支える気持ちを行動に変えてみませんか
被害者支援活動員 第15期生募集

あおり被害者支援センターは、犯罪・交通事故により被害を受けた方やそのご家族、ご遺族に各種支援を行う民間の被害者支援ボランティア団体です。

被害者支援活動員を募集していますので、あなたもぜひ活動に参加してみませんか。

詳しくは事務局へお問い合わせください。

☎ あおり被害者支援センター
TEL718-2085

申し込みはこちら▶



■「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
2月3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
2月13日(金) 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
2月19日(木) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ヘッドリンパマッサージ 体験会
2月21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)

☎ 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 ▶



「三ない運動」を徹底しましょう!

有権者の皆さんに改めてご理解いただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。皆さん一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

※ 政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合は、罰則が適用されない場合があります。



政治家の寄附禁止の対象例



落成式・開店祝などの祝花、葬儀の供花、病氣見舞など



お歳暮・お年賀など



卒業祝、入学祝、結婚祝(※)、香典(※)など



町内会の集会・旅行・お祭りなどの催物への寸志・飲食物の差入

出典：広報紙「総務省」(2025年12月号)より

☎ 平内町明るい選挙推進協議会事務局
平内町選挙管理委員会内 TEL755-2111

12月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,544人(-17人)
女…4,962人(-23人)
計…9,506人(-40人)
世帯数…4,688世帯(-20)
令和8年1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
船橋 悠 湊(良太)東 沼 館

お悔み申し上げます

喪主 住所地
田村 啓 子(86) 大澤 中 野
荒内 ウ メ(82) 靖 彦 新生 町
川村 要(76) さい子 茂 浦
細川 ツ ヨ(78) 博 人 東 滝
加藤 芳 美(90) 慎 子 中東田 沢
亀田 光 美(64) 将 光 清水 川
工藤 正 壽(76) 睦 子 浜 子
辻村 のり子(79) 聡 川 原 町

加藤 雄 孝(79) 浅 子 中東田 沢
小形 リ エ(96) 勝 久 小豆 沢
千代谷 一 道(73) 勝 行 山 口
田村 静 子(69) 寺嶋 下 町
船橋 稔(73) 真 二 第1 小林
佐藤 秀 光(80) 源 志 第2 平中
蛸崎 ひ さ(90) 正 稲 生
千代谷 つ わ(91) 本堂 山 口
山田 勇 一(76) 由紀子 東 沼 館
田中 キ ミ(95) 和 彦 上東田 沢
辻村 純 三(86) 聡 子 本 町
蝦名 清 子(83) 鉄 三 第2 勝田 町
濱田 綾 子(64) 卓 東 沼 館
田村 み や(97) 正 義 中 野



地域の安心・安全を誓う「平内町消防団出初式」挙行

1月6日(火)、町勤労青少年ホームで「令和8年平内町消防団出初式」が行われ、総指揮者である田中一徳団長をはじめ、観閲者である船橋町長、町内18分団の団員と大和山自衛消防協力隊員、消防署員、来賓など約150人が参列しました。式典では、山口分団ラッパ隊の吹奏に合わせた「分列行進」や火消しの伝統と勇壮な姿を披露する「まとい振り」など、息の合った動きが披露されました。

また、長年にわたり地域防災に尽力してきた分団および団員に対し、表彰が行われ、田中団長からの謝辞では「出初式を契機に、諸情勢に合致した消防活動を継続するとともに、訓練・教育の強化を図り、地域住民の安心・安全の確保に努めています」と述べました。

【平内町長表彰】

▼優良消防団章

第1中隊 内童子分団

【平内町消防団長表彰】

▼優良消防団員章

小湊分団	班長	佐々木	凌
東田沢分団	団員	柴田	雅利
東田沢分団	団員	片山	徹也
東滝分団	団員	細川	拓哉
清水川分団	団員	船橋	千尋



1人分
80kcal

かぼちゃの甘味とレーズンのほのかな酸味で甘さは控えめなきんづばです。また、レーズンの代わりにアーモンドを加えると、洋風のきんづばとして楽しめます。

今月のcooking

かぼちゃのきんづば

■ 材料(2人分・6個)

かぼちゃ	100g
砂糖	小さじ2
レーズン	6g
サラダ油	少量
白玉粉	3g
砂糖	小さじ1/2
水	25ml
小麦粉	小さじ4

■ 作り方

- ① レーズンは粗く刻む。かぼちゃは種とワタを取り除き、ひと口大に切る。
- ② かぼちゃを鍋でやわらかくなるまでゆで、水けをきって熱いうちにつぶす。砂糖とレーズンを加えて混ぜ、あら熱が取れるまで冷ます。あら熱が取れたらラップの上のせ、四角形に形を整えながら包む。ラップを外して6等分に切る。
- ③ ボールにAを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の一面に③の生地をつけ、つけた面を下にして焼く。焼けたら次の面に③の生地をつけて焼く。これを繰り返し、6面すべて焼けたら完成。