

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

# 広報 ひらない 7

July 2026(令和8年) No.805



地引網で大物ゲット！



△山彦幼稚園の園児と小学生が力を合わせて「地引き網漁」体験



▲ 整列する平内町消防団員

## 防災への使命感を胸に『消防団定期観閲式』を挙行！

6月7日(日)、町立体育館において「令和8年平内町消防団定期観閲式」が挙行されました。

式典は、物故消防団員に対する黙とうが捧げられた後、分列行進やまとい振りが披露され、統率の取れた動きが会場を引き締めました。

その後、消防活動において顕著な功績のあった方々に対する表彰式が執り行われ、右頁の方々が受章されました(敬称略)。

また、幼年消防クラブ員によるチビッコ消防操法では、息の合った演技が披露されました。締めくくりには「絶対に火遊びはしません」と元気なかけ声で防火宣言が響き渡り、会場からは大きな拍手が送られました。

現在、平内町消防団は本団および18の分団により構成されており、消防ポンプ車等19台を配備。245人の団員が、日頃より消火栓や消防機器の点検・整備、消火訓練などに励み、有事に備えて活動しています。



▲ 消防団定期観閲式の様子

## 平内町消防団 消防功労表彰者一覧

### 【消防庁長官表彰】

#### ▼永年勤続功労章

本 団 本団付分団長 工藤 康広

### 【青森県知事表彰】

#### ▼永年勤続功労章

東滝分団 副分団長 辻村 幸仁  
 清水川分団 副分団長 田中 超  
 浜子分団 副分団長 工藤 寿一  
 東田沢分団 副分団長 佐々木 裕介  
 茂浦分団 副分団長 須藤 昭一  
 稲生分団 部 長 豊島 憲康  
 口広分団 班 長 江戸 勝幸  
 稲生分団 班 長 豊島 忍  
 浜子分団 班 長 工藤 和正

### 【日本消防協会長表彰】

#### ▼功績章

本 団 副 団 長 田中 祐之  
 本 団 副 団 長 工藤 政道

#### ▼精績章

本 団 副 団 長 井筒 栄一  
 本 団 本団付分団長 飯田 国弘

#### ▼勤続章

中野分団 分 団 長 千代谷 茂政  
 中野分団 副分団長 須藤 昌毅  
 土屋分団 副分団長 浜中 了  
 狩場沢分団 部 長 柴崎 健二  
 中野分団 団 員 工藤 繁雄

### 【青森県消防協会長表彰】

#### ▼優良消防団

平内町消防団 山 口 分 団

#### ▼功労章

東滝分団 分 団 長 細川 幸仁  
 中野分団 分 団 長 千代谷 茂政  
 中野分団 副分団長 須藤 昌毅  
 土屋分団 副分団長 浜中 了  
 狩場沢分団 部 長 柴崎 健二  
 清水川分団 団 員 塩越 剛  
 小湊分団 団 員 辻村 和徳  
 中野分団 団 員 工藤 繁雄

#### ▼勤功章

小湊分団 分 団 長 成田 静哉  
 土屋分団 分 団 長 山崎 睦生  
 稲生分団 団 員 蛸崎 正人  
 山口分団 団 員 山内 悟  
 口広分団 団 員 太田 雄造

### ▼勤続章20年

土屋分団 分 団 長 山崎 睦生  
 松野木分団 副分団長 八戸 裕紀  
 東田沢分団 部 長 山口 卓也  
 浦田分団 部 長 後藤 裕行  
 清水川分団 部 長 船橋 一也  
 内童子分団 班 長 相坂 一史  
 藤沢分団 班 長 逢坂 諭  
 土屋分団 班 長 浜中 秋義  
 土屋分団 班 長 田村 憲士  
 藤沢分団 団 員 伊瀬谷 徹

### ▼勤続章10年

外童子分団 団 員 倉本 溪博  
 藤沢分団 団 員 小形 克博  
 藤沢分団 団 員 小鷹 篤志  
 浜子分団 団 員 工藤 健二  
 口広分団 団 員 三津谷 宜央  
 口広分団 団 員 阿保 忍  
 東田沢分団 団 員 干野 晋一  
 山口分団 団 員 水木 礼和

### 【青森県東青地区消防協会長表彰】

#### ▼東青地区消防協会長章

土屋分団 班 長 逢坂 勉  
 小湊分団 団 員 古川 諒大  
 東田沢分団 団 員 柴田 雅利  
 山口分団 団 員 水木 礼和  
 茂浦分団 団 員 須藤 郁弥

### 【平内町長表彰】

#### ▼感謝状

前東滝分団 分 団 長 細川 幸仁  
 前清水川分団 分 団 長 船橋 孝行  
 前山口分団 分 団 長 佐々木 淳  
 前茂浦分団 分 団 長 須藤 昭俊

### 【平内町消防団長表彰】

#### ▼団長章

小湊分団 団 員 熊谷 寛斗  
 浅所分団 団 員 遠嶋 龍太郎  
 東田沢分団 団 員 片山 徹也  
 茂浦分団 団 員 須藤 優介  
 藤沢分団 団 員 小形 克博

## 東田沢分団が消防操法県大会へ！

5月31日(日)、「令和8年青森県消防操法大会ポンプ車操法平内町予選会」が開催され、東田沢分団が見事1位となりました。東田沢分団は、8月28日(金)に弘前市で開催される「第35回青森県消防操法大会」へ出場します。

予選会結果	1位 東田沢分団	2位 清水川分団	3位 小湊分団
-------	-------------	-------------	------------

## 高橋哲子さんが第71代民謡王座に輝く

5月21日、第71回青森県民謡王座決定戦で第71代民謡王座に輝いた高橋哲子さんが町役場を訪れ、船橋町長へ大会結果を報告しました。同大会は3月7日(土)、青森市のリンクステーションホール青森で開催され、高橋さんは「津軽あいや節」を披露し、見事王座を獲得しました。

表敬訪問では、大会当日の様子や受賞の喜びを語り、高橋さんは「昨年は準王座でしたが、今年は最後という覚悟で、祖父・高橋竹山にゆかりのある『津軽あいや節』にこだわり、思い切って挑みました。王座に輝くことができ、本当に嬉しいです」と大会を振り返りました。

船橋町長は「平内町から栄えある結果を残されたことを、大変嬉しく思います」と祝福しました。



▲高橋哲子さん(左から3人目)と船橋町長(左から4人目)、竹伸会の皆さん

## 熊谷シキさん「長寿顕彰式」 満100歳おめでとございます！

5月14日(木)、満100歳を迎えた熊谷シキさん(狩場沢)の長寿顕彰式が、入所している特別養護老人ホームかいふうで行われ、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。

シキさんは大正15年5月13日、むつ市(旧脇野沢村地区)で生まれました。結婚後は子ども1人、孫2人、ひ孫2人に恵まれ、温かな家庭を築いてきました。また、青森市柳町にあるそば屋「カネシメ蕎麦処柿崎」で研修を受けた後、酸ヶ湯温泉のそば屋で雲谷そばの発案に携わるなど、長年にわたり店を切り盛りしてきました。

顕彰状と記念品を受け取ると、シキさんはにこやかに船橋町長と握手を交わしました。写真撮影の際には手を振るなど、会場は終始和やかな雰囲気に入れ、温かい拍手と祝福の言葉が送られました。



▲写真撮影の際に手を振る熊谷シキさん

## 海の仕事と恵みを学ぶ

### 地域の子どもたちが力を合わせて“地引き網体験”

5月25日(月)、もうらだいすき海岸で山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児と地域の子どもたちや保護者ら約30人が「地引き網漁」を体験しました。この体験は、子どもたちに海の仕事への理解を深めてもらうとともに、海の恵みに感謝する心を育むことを目的に茂浦漁業協同組合研究会(須藤昭一会長)が実施しているものです。

子どもたちは、海岸の清掃を行った後、約40m沖に仕掛けられた地引網を「よいしょ！よいしょ！」のかけ声とともに保護者や漁協の人たちと力を合わせて引き寄せました。引き上げた網には、タイやキスなどがかかっており、子どもたちからは歓声が上がっていました。

笹原絆奈乃ちゃん(山彦幼)は「網を引っ張るのが重かったけど楽しかった。お魚はお刺身にして食べたいです」と話しました。



▲大きなかけ声で網を引っ張る子どもたち

## 世代を超えて楽しく交流会

### 東和保育園でビジョントレーニング！

5月13日(水)、東和保育園(笹谷律園長)で、ビジョントレーニングを兼ねた交流会が開催され、園児と東和地区の地域住民約20人が参加しました。

園児たちは毎月ビジョントレーニングに取り組んでおり、今回は地域との交流を目的に、初めて交流会形式で実施されました。このトレーニングは、目で見えた情報を正しく捉え、脳で判断しながら体を動かす力を養うもので、集中力や運動能力の向上などが期待されています。交流会では、小倉雅子さんを講師に迎え、カードや竹とんぼなどを使って楽しく交流しました。

参加した園児からは「竹とんぼが楽しかった。またやりたい」との声が聞かれ、地域住民と一緒に笑顔でふれあいながら活動を楽しみました。

また、地域住民からは「保育園の中で交流するのは初めてで貴重な経験だった」「子どもたちとふれあって若返った気持ちになった」などの感想が寄せられました。



▲カードを使って楽しく交流



▲竹とんぼ遊びの様子



## 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 7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。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		7月3日(金)	糖尿病の飲み薬
		7月10日(金)	糖尿病の注射薬
		7月17日(金)	低血糖について
		7月24日(金)	眼の合併症
		7月31日(金)	腎症



### 病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、**医師、看護師、臨床検査技師、看護補助員**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▲



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

### 7月4日からプール営業スタート!

## 平内町B&G海洋センターよりお知らせ

令和8年度のプール営業は、7月4日(土)のプール開きから始まります。今年も当センターを運動の場や遊び場としてぜひご活用ください。

今年も、昨年好評であった「SUPの日<sup>サップ</sup>」を設け、よりよい体験ができるよう準備しています(追加料金なし)。安全に、楽しく利用できるようスタッフ一同取り組んでいますので、みなさんのご来館をお待ちしています。

オープン初日の7月4日(土)、海の日7月20日(月・祝)、  
最終日の8月23日(日)は無料開放日!

利用料	備考
幼児以下 無料	保護者の付き添いが必要です
高校生以下 50円	午前・午後の両方を利用する場合は、それぞれに利用料金がかかります
一般 100円	



▲「SUP」の様子

※SUP(サップ)とは、大きなボードの上でパドルを使って進む水上アクティビティです。

「SUPの日」  
7月22日(水)、8月12日(水)8月29日(土)

問 平内町B&G海洋センター Tel.755-3558  
平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係  
Tel.755-2565



## よごしやま温泉からのお知らせ 〈入浴料金・営業時間・休館日の改定〉

この度、青森県内の公衆浴場の入浴料金改定や燃料費などの高騰により経営環境が厳しさを増していることから、当館では7月1日(水)より、入浴料金および営業形態を次のとおり改定します。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### ◆入浴料金

区分	改定前	改定後
12歳以上 (大人)	480円	⇒ 530円
6歳以上12歳未満 (中人)	170円	⇒ 200円
6歳未満 (小人)	80円	⇒ 100円

※回数券(12回分)は、それぞれ大人5,300円、中人2,000円、小人1,000円の改定となります。

### ◆営業時間

改定前	改定後
10:00~21:00	⇒ 10:00~20:00

### ◆休館日

改定前	改定後
毎月 第2、第4水曜日	⇒ 毎週水曜日

※水曜日が祝日の場合は営業し、翌日が休館日となります。

問 平内いきいき健康館(よごしやま温泉)  
Tel.755-5963

## あなたの知りたいこと教えます「ふれあい出前講座」



▲「スポーツなんでも講座(モルック)」の様子

「ふれあい出前講座」は、町民の皆さんが開催する集いや会合などに、町の職員が出向いて町の取り組みなどについてお話しする事業です。平内町における生涯学習の一環として実施しており、令和7年度は地域団体や学校などで計13回、延べ265人が利用しました。

参加者からは「わかりやすい説明であり、みんなが笑顔で元気に楽しくプレーできました(スポーツなんでも講座)」 「参加者全員が体験できました。実際に消火器の安全ピンを抜き、放射した経験は必ず役に立つはず(消火器の取り扱い)」などの感想があがっています。町ホームページなどをご覧のうえ、お好きな講座を選んで町教育委員会 生涯学習課生涯学習係までお申し込みください。

- 受講者：原則5人以上 町HP▶
- 受講料：無料
- 申込み：実施希望日の2週間前まで



問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 Tel.755-2565

分野	講座メニュー	
町 政	行政組織と機構	
	防災マップの活用	
	平内町の家計簿	
	地域づくり 町税について	
健 康	私の体チェック!! 糖尿病についての理解を深めよう! こころの健康づくり	
	福祉	認知症サポーター養成講座 介護保険制度
生 活	ごみ処理の現状と環境問題 マイナンバー制度について 水道と暮らし 下水道と暮らし	
	産 業	若手就農者の確保・育成 農業振興施策 ホタテのはなし 平内町の観光
		消 防
救 命		
教 育 文 化 ス ポー ツ	学校給食の魅力 ハクチョウのまち スポーツなんでも講座	

## 町立図書館 紹介コーナー その318

### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| ① 猫君 りんねの輪             | 島 中 恵   |
| ② 悪魔の追放                | 神 永 学   |
| ③ コズミック・ガール<br>宙わたる教室  | 伊 与 原 新 |
| ④ 少女Aが消えたとき            | 伊 兼 源太郎 |
| ⑤ ネタバレあり<br>~双紋島の殺人~   | 下 村 敦 史 |
| ⑥ 犯罪前夜                 | 吉 川 英 梨 |
| ⑦ ノスタルジア               | 島 本 理 生 |
| ⑧ 燻る骨の香り               | 千 早 茜   |
| ⑨ 白と黒のソナタ              | 宇佐美 まこと |
| ⑩ 伝説の家政婦<br>沸騰ワード10レシピ | タサン 志 麻 |

## 生涯学習カレンダー 7月

4日(土)	◆B&G海洋センタープールオープン(無料開放日)
11日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00~)
16日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
20日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
21日(火)	◆小湊小 夏休みはじまりのつどい ◆山口小・東小・平内中学校 1学期終業式
29日(水)	◆ひらないカレッジ 「3B体操で楽しく心も身体も健康になろう」 (青少年ホーム 10:00~12:00)
31日(金)	◆ひらない! わくわく探検隊

【今月の図書館休館日】12日・20日・26日

そのほかの新刊情報はこちら▶





◆熱中症を予防するためには？

- ① こまめに水分補給をしよう！  
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ② 室内での温度調整に気をつけよう！  
遮光カーテンなど室温が上がりにくい環境にしたり、換気をしながら扇風機やエアコンを活用して温度調整をしましょう。
- ③ 外出時は服装などに気をつけよう！  
通気性・吸湿性のよい服装にし、日陰でこまめに休憩しましょう。体調が悪い時は、炎天下での外出や作業は控えましょう。

◆熱中症警戒アラートが出た日は特に注意！

不要不急の外出や運動は避け、いつも以上にこまめに水分補給をするなど熱中症予防を心がけましょう！

熱中症による救急搬送は住居での発生が最多です。外出時だけでなく、室内でもしっかりと対策を行いましょう。

重症度	熱中症の症状
軽度	めまい、たちくらみ、筋肉痛
中度	頭痛、吐き気、体のだるさ
重度	けいれん、高体温、まっすぐ歩けない

骨粗しょう症を予防してロコモティブシンドローム対策

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、歩く・立つなどの動きが難しくなる状態です。

骨粗しょう症は生活習慣や加齢などが原因で、骨がスカスカの状態となり骨折しやすくなる病気のことで、原因は、カルシウム不足・ビタミンD不足・たばこ・運動不足・加齢・女性ホルモン低下などが挙げられます。

**骨粗しょう症に気づくサイン**

- 背中・腰の痛みが続く
- 背中や腰が丸くなってきた
- 身長が以前よりも2cm以上低くなった
- 高いところにあるものが取りづらい・届きにくい

初期症状は自覚症状がほとんどないことが多いので、普段から予防に取り組むことが重要です。

**骨を強くするための6か条**

- ① カルシウムをとりましょう！
- ② 食事は主食・主菜・副菜をバランスよく3食とりましょう！
- ③ たばこは吸わない
- ④ 無理なダイエットをしない！
- ⑤ 外に出て30分のウォーキングをしましょう！
- ⑥ かかとあげも有効！

健康で長生きするために、歯と口腔の検診を受けましょう！

歯と口は全身の病気とつながっています。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながります。

健康ポイント  
対象事業！

歯周疾患検診	後期高齢者歯科口腔健診
対象者 今年度20・30・40・50・60・70歳になる方 ⇒令和8年度から追加	「後期高齢者医療資格確認書」を持っている方
実施方法 送付された受診券を持って歯科医療機関にて受診	役場 健康増進課(1階窓口⑤)または歯科医療機関で健診票を受け取り受診
実施期間 令和8年7月1日(水) ~ 令和9年2月27日(土)	
受診費用 無料	
問合せ先 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019	役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel 718-0019



平内歯科クリニック  
Tel 755-4182  
医療法人 C of I  
平内ミナトヤ歯科医院  
Tel 755-5353

※ 事前に予約してください。  
※ 当日は健(検)診のみ行います。同日の治療はできません。

7・8月上旬 集団検診・特定健診結果説明会のご案内

無料で受診できます！年に一度の検診で、自分の健康状態を確認しましょう。

集団検診を申込みされる方

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。申込者が多数となった場合、日程を変更いただくことがあります。

■特定健診・各種がん検診

実施会場	月 日	受付時間
間木コミセン	7月7日(火)	
勤労青少年ホーム	7月14日(火)	
清水川コミセン	7月15日(水)	7:00
勤労青少年ホーム	7月17日(金)	9:00
山口コミセン	7月21日(火)	
口広コミセン	8月4日(火)	
	8月5日(水)	

■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6日(木)	12:00 ~ 13:30

※ 8月6日(木)の乳がん検診は、定員に達したため受付を終了しました。

○申込方法

- 1.電話：役場 健康増進課  
Tel 718-0019
- 2.Web：携帯・スマートフォンの方▶



■特定健診結果説明会

実施会場	対象者	月 日	開催時間
浅所コミセン	-	7月10日(金)	
東滝コミセン	-	7月29日(水)	
勤労青少年ホーム	6月22日に受診された方	▶ 7月23日(木)	14:00 ~ 16:00
	6月23日に受診された方	▶ 7月27日(月)	

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、食生活の改善がうまくいかない方や、思うような結果が出ない方は、管理栄養士からアドバイスを受けることができます。



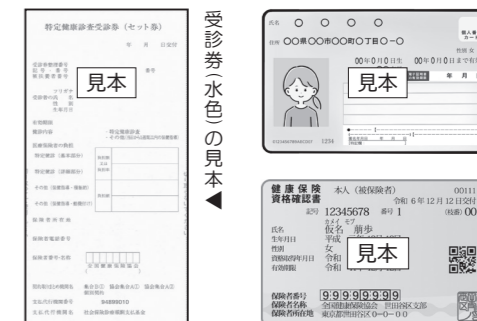
☎ 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019

協会けんぽ加入者(被扶養者)の方

受診対象年齢	40歳~74歳※ ※ 令和9年3月31日までに40歳になる方~75歳の誕生日前日までの方
実施会場	勤労青少年ホーム
日時(受付時間)	7月22日(水) 7:00~9:00
個人負担	無料

健診日当日の持ち物

- ①受診券(4月中にご自宅へ郵送)
- ②マイナ保険証、資格確認書など



マイナ保険証の  
見本  
資格確認書の  
見本

検査項目 問診/診察など/身体計測/尿検査/血圧測定/血液検査

※ 健診日に胃がん・大腸がん・肺がんの各種がん検診もあわせて受診できます。がん検診の料金は無料です。特定健診と一緒に受診しましょう。

○申込方法

- 1.特定健診の申込み：青森県総合健診センター  
Tel 741-2336
- 2.がん検診の申込み：役場健康増進課  
Tel 718-0019



# 医療サービスを支える「国民健康保険税」

国民健康保険(国保)は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるよう、加入者が国保税を出し合って医療費にあてる相互扶助の制度です。病院などを受診する際は、医療費の一部のみ(3割または2割)を窓口で支払い、残りは国保が負担しています。また、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費なども、納められた国保税と国・県・町の公費でまかなわれています。国保税は、国保制度の安定的運営のために非常に重要な財源です。

## 国民健康保険税の課税額 ▶次の4つの合計額で構成されています

### 1. 医療給付費分

病気やけがの医療費などにあてるため医療保険分として徴収するもの

### 2. 後期高齢者支援金分

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度への支援金として負担するもの

### 3. 介護納付金分

40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の介護保険料相当分

※65歳以上の方は国保税とは別に介護保険料として納付

NEW

### 4. 子ども・子育て支援金分

子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体で支えるための拠出金(令和8年度から追加)

※支援金徴収額は、所得や世帯構成に応じて異なります。7月15日発送予定の納税通知書にてご確認ください。

**NEW**

### 子ども・子育て支援金とは？

若者人口が急激に減少する局面に対応するため、国では令和5年12月に「こども未来戦略加速化プラン」を策定し、子ども・子育て支援の拡充を決めました。その財源の一部として、社会全体で支援金を拠出する「子ども・子育て支援金制度」が創設され、令和8年度から公的医療保険料とあわせて徴収されます。

支援金の対象は、国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険(健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など)の加入者および事業主です。制度の詳細は、子ども家庭庁ホームページまたはコールセンターにてご確認ください。



子ども・子育て支援金制度



こども未来戦略加速化プラン

コールセンター 0120-303-272(平日9時~18時)

## 国民健康保険税の軽減

軽減区分	対象	軽減内容
○ 低所得世帯軽減	所得が一定額以下の世帯	均等割・平等割を軽減 <sup>※1</sup>
○ 未就学児軽減	未就学児	均等割を2分の1軽減
○ 産前産後軽減	出産した方	所得割・均等割を軽減
○ 子ども・子育て支援金軽減	高校生年代までの子ども	子ども・子育て支援金の均等割を全額軽減
○ 特定世帯 <sup>※2</sup> ・特定継続世帯 <sup>※3</sup> 軽減	特定世帯・特定継続世帯	平等割を軽減

※1 前年分の収入・所得に関する申告が済んでいない場合は軽減を受けられません。

※2 特定世帯：世帯員が国保から後期高齢者医療制度に移行し、国保加入者が1人となった世帯

※3 特定継続世帯：特定世帯として5年経過し、さらに3年間で到達するまでの世帯

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

## 納税相談 随時受付中！



生活保護を受給している方や、火災・風水害などの災害により被災された方、または病気や失業などのやむを得ない事情により税金の納付が困難な方は、納期限までに申請することで、税金の減額や免除を受けられる場合があります。

また、経済的な理由などにより一度に納付することが難しい場合には、分割での納付も可能ですので、お困りの際は、役場税務課までご相談ください。

☎ 役場 税務課 収納係 Tel755-2115

## 自動車税の納税証明書の提示を省略できます

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)での自動車税の納税証明書の提示を省略できます。

ただし、自動車税を納付後、すぐに継続検査を受検される方は、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

また、青森県が課税している登録自動車の納税確認を行えるシステムもありますのでご利用ください。

詳細はこちら ▶



☎ 青森県中央県税事務所 納税管理課  
Tel734-9970、734-9971



## 町学校歴史伝承庫一般公開のお知らせ



☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel755-2565

「平内町学校歴史伝承庫」を一般公開します。館内には、閉校となった学校ごとの展示ブースを設けており、当時の学校行事などの懐かしい写真や卒業アルバム、文集など、それぞれのブースに輝かしい軌跡と思い出があふれています。ぜひご覧ください。

■場所：平内町大字内童子字観音31-2 (旧内童子小学校内)

■期間：8月12日(水)~14日(金) 9:00~15:00

※ 観覧するには予約が必要です。事前に町教育委員会学校教育課までご連絡ください。

※ 閉校となった学校関係の資料や写真などをお持ちで、平内町学校歴史伝承庫への寄贈にご協力いただける方は、町教育委員会学校教育課までご連絡ください。



▲伝承庫 旧茂浦小学校展示ブース

## 管内小・中学校「学校閉庁日」のお知らせ

平内町教育委員会では、子どもたちが十分に休養をとり、部活動以外の多様な過ごし方ができるようにするとともに、教職員の休暇取得を促進し、健康の保持増進と働きやすい職場環境づくりを進めるため、夏季休業中に学校閉庁日を設けています。町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■期間：8月10日(月)~14日(金)

※ 学校閉庁日は教職員が学校に不在となるため、緊急時の連絡は町教育委員会学校教育課までお願いします。その後、校長などの関係者へ連絡することになります。



後期高齢  
お知らせ

## 資格確認書の有効期限は7月31日(金)までです！ 後期高齢者医療被保険者の皆さまへお知らせ

### ■令和8年度の保険料について

後期高齢者医療制度の保険料は、皆さまに納めていただく大切な財源です。

令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が創設されたことにより、保険料は、これまでの医療分に子ども・子育て支援金分(以下、「子ども分」)を加えて算定します。保険料は、被保険者一人ひとりについて、等しく負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計額となります。

令和8年度の保険料の額は、7月中にお送りする**保険料額決定通知書**でご確認ください。

後期高齢者医療制度の保険料について				▶次の2つの合計額で構成されています	
		均等割 被保険者全員が納める額	所得割 加入者の所得に応じて計算	保険料 ( )内は限度額	
1人あたりの 保険料	1. 医療分	50,500 円 +	基礎控除後の所得*1×9.0 %	=	医療分保険料 (限度額85万円)
	2. 子ども分	1,300 円 +	基礎控除後の所得*1×0.2 %	=	子ども分保険料 (限度額2.1万円)

※1 基礎控除額後の所得とは、前年の総所得金額から基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を差し引いた額です。

### 令和8年度保険料の軽減措置について

#### ◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

世帯の合計所得額	区分	軽減割合	軽減後の均等割額/年額
43万円+10万円×[年金・給与所得者などの数*2-1] 以下	医療分	7.2割	14,140 円
	子ども分	7割	390 円
43万円+10万円×[年金・給与所得者などの数*2-1]+[31万円×被保険者の数] 以下	医療分	5割	25,250 円
	子ども分		650 円
43万円+10万円×[年金・給与所得者などの数*2-1]+[57万円×被保険者の数] 以下	医療分	2割	40,400 円
	子ども分		1,040 円

※2 年金・給与所得者などの数とは、次のいずれかの条件を満たす者の合計数のことで、2人以上いる世帯に適用します。

- ・給与収入額が55万円を超える方
- ・公的年金収入が、65歳未満の場合は60万円を超える方、65歳以上の場合は125万円を超える方

#### ◆被用者保険\*3の被扶養者であった方の軽減

- 後期高齢者医療制度への加入後、2年間は均等割額が5割軽減されます。
- 所得割額の負担はありません。
- 世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(医療分7.2割、子ども分7割)が受けられます。

※3 全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

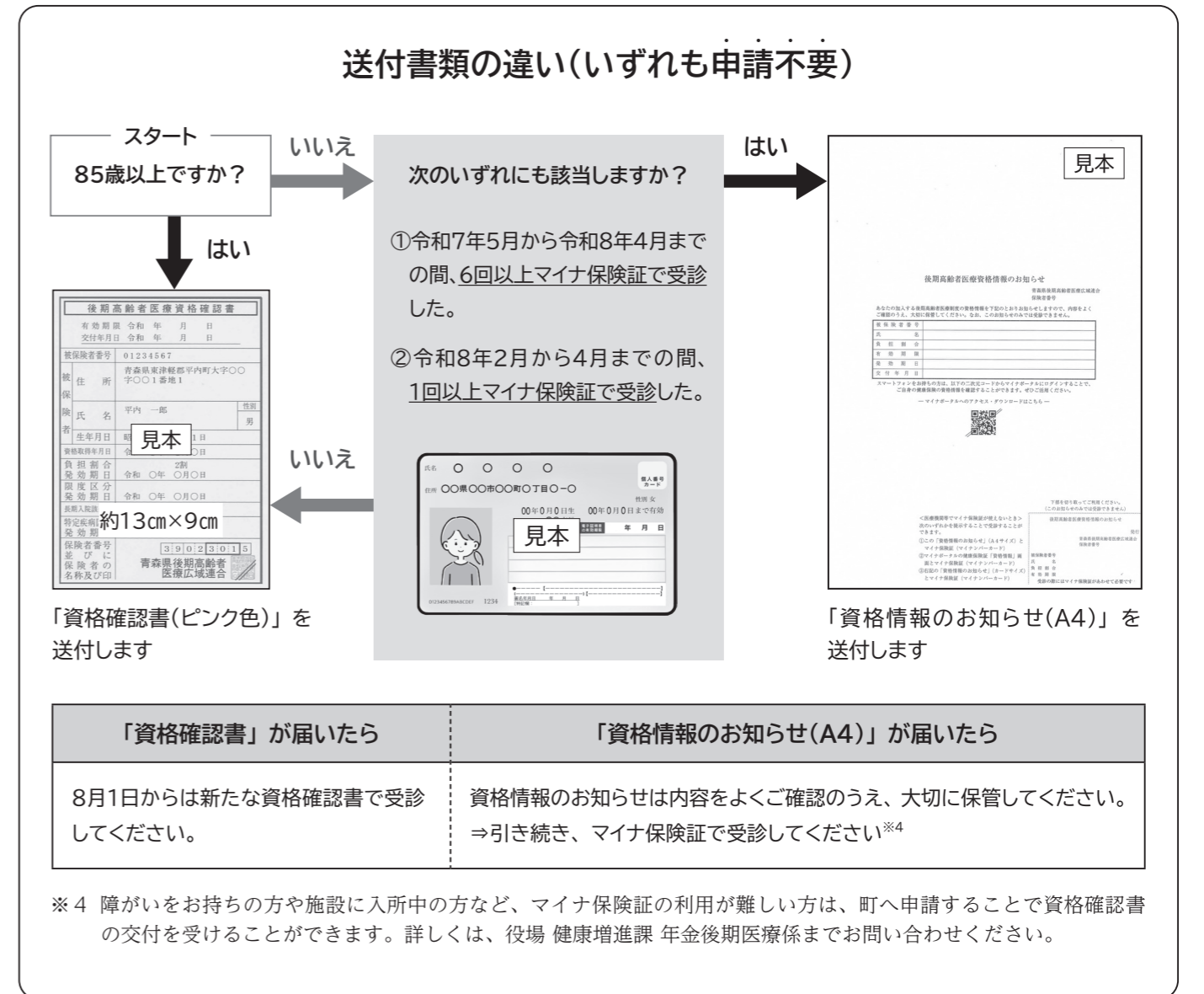
### 保険料の減免について

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免などが認められる場合がありますので、役場 健康増進課年金後期医療係へお早めにご相談ください。

### 令和8年8月以降の医療機関等のかかり方について

現在お持ちの資格確認書の有効期限は、**令和8年7月31日(金)**までです。

8月以降は、対象となる方へ新しい「資格確認書(ピンク色)」または「資格情報のお知らせ」を、7月下旬に役場健康増進課から送付します。





## 国民健康保険に加入されている皆さんへ 「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」の送付について

現在お手元にある資格確認書または資格情報のお知らせ(70歳以上の方分)の有効期限は、**令和8年7月31日(金)**までです。8月1日(土)から使用する書類を7月下旬にお送りします。なお、70歳未満で、すでに資格情報のお知らせをお持ちの方には、新たな送付はありません。

### ◆ マイナ保険証の有無による送付書類の違い(いずれも申請不要)

マイナ保険証をお持ちですか?

いいえ

はい

「資格確認書」を送付します

「資格情報のお知らせ(A4)」を送付します

書類名	送付	有効期限
資格確認書	○	記載の有効期限まで (原則令和9年7月31日) <sup>※1</sup>
資格情報のお知らせ(70歳以上の方)	○	有効期限なし <sup>※2</sup> ⇒現在お持ちのものを引き続きご使用ください
資格情報のお知らせ(70歳未満の方)	×	

※1 令和8年8月以降に後期高齢者医療制度に該当する方や70歳を迎える方などは、有効期限が変わります。その場合は、有効期限を迎える前に、後期高齢者医療制度または国民健康保険から新しい書類を送付します。

※2 世帯変更などにより資格情報に変更が生じる場合を除き、70歳に到達するまで、「資格情報のお知らせ」は送付されません。

### ◆有効期限が過ぎた書類はどうすればいいですか?

令和8年8月1日以降は古い「資格確認書」および「資格情報のお知らせ(70歳以上の方分)」は使用できなくなりますので、はさみを入れるなどして確実に破棄して下さるようお願いいたします。

### ◆医療機関などはどのように受診すればよいですか?

医療機関などを受診する際は、マイナンバーカードによる「マイナ保険証」または「資格確認書」のいずれかで受付をしてください(マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」をご使用ください)。なお、町ホームページにも詳細を掲載していますので、そちらもご確認ください。  
[詳細はこちら ▶](#)

### ◆マイナ保険証を持っていても資格確認書は交付されますか?

マイナ保険証をお持ちの方には、原則として資格確認書は交付されません。ただし、障がいをお持ちの方や施設に入所中の方など、マイナ保険証の利用が難しい方は、町へ申請することで資格確認書の交付を受けることができます。詳しくは、役場健康増進課 国民健康保険係までお問い合わせください。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel.718-0019



## 令和8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8年8月からの制度改正点 ※太枠内が改正点

令和7年(1~12月)の老齢基礎年金(満額)の支給額が**826,464円**となり、80.9万円を超えることを踏まえ、令和8年8月から、**基準となる所得金額が引き上がります。**また、**第3段階①の食費および第3段階②の居住費・食費の負担限度額が変更**となります。

### ▼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 <sup>※2</sup>	居住費				食費 <sup>※5</sup>
			ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室 <sup>※3</sup>	多床室 <sup>※4</sup>	
第1段階	生活保護受給者	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
	老齢福祉年金受給者						
第2段階	本人の年金収入額+ その他の合計所得金額が <b>82.65万円以下</b>	単身 650万円以下 夫婦 1,650万円以下	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 <b>82.65万円超 120万円以下</b>	単身 550万円以下 夫婦 1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	<b>680円 (1,030円)</b>
第3段階②	本人の年金収入額+ その他の合計所得金額が <b>120万円超</b>	単身 500万円以下 夫婦 1,500万円以下	<b>1,470円</b>	<b>1,470円</b>	<b>1,470円 (980円)</b>	<b>530円 (430円)</b>	<b>1,420円 (1,360円)</b>

- ※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、介護老人保健施設及び介護医療院が室料を徴収しない場合の金額です。
- ※5 ( )内の金額は、短期入所で利用した場合の金額です。

### ■ 令和8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ます、**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 Tel.755-2114



年金  
お知らせ

申請期間は令和8年7月～令和9年6月まで  
令和8年度 国民年金保険料免除申請を受け付けます

収入の減少や失業などにより、国民年金保険料を納めることが難しい場合は、ご本人の申請により「免除」や「猶予」の制度を利用できます。

承認期間は毎年7月から翌年6月までの1年間で、申請は過去2年分(申請月の2年1か月前)までさかのぼることができます。

また、申請時に「翌年度以降も継続審査を希望」した方で、全額免除または納付猶予として承認された場合は、翌年度も自動的に審査が行われるため、新たに申請する必要はありません。

■免除(全額免除・一部免除)制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に承認されます。

【令和8年度】承認期間中に納付する保険料	全額免除	0円
	4分の3免除	4,480円
	半額免除	8,960円
	4分の1免除	13,440円

- ※ 免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなるのでご注意ください。
- ※ 令和8年7月～令和9年6月の保険料は、令和7年中の所得で審査を行います。

■納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定以下の場合に承認されます。

■手続きに必要なもの

- ・本人確認書類(免許証やマイナンバーカードなど)
- ・失業などが理由の場合は「雇用保険被保険者離職票」など、離職を証明する書類

■受付窓口

- ・役場 健康増進課 年金後期医療係
- ・青森年金事務所(青森市中央1丁目22-8)



マイナポータルからも電子申請ができます▶



電子申請の概要は日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民年金 電子申請 検索

[https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi\\_kokunen.html](https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html)



☎ 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)

企画  
お知らせ

平内町デマンド交通を  
休止します

令和6年1月から実証運行している「平内町デマンド交通」は、令和8年9月30日をもって休止します。休止の理由は、利用が限定的であることや、費用対効果が得られず、町の財政負担が大きいことなどによるものです。

なお、今後は町民の皆さまの利便性向上と公共交通不便地域への対応に向け、新たな移動手段の導入や運行仕様の検討を進めます。ご利用いただいている皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

☎ 役場 企画政策課 TEL718-1325

一人て悩んでいませんか？  
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) スマホからも相談無料・通話料無料  
0800-800-7114



中高年のための  
「再就職支援セミナー」開催

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施します。

■日時：7月28日(火) 13:30～15:30  
※ その後希望者のみ個別相談 ～17:00

■場所：青森市柳川1丁目2-14  
リンクモア平安閣市民ホール 会議室1

■参加費用：無料(定員先着20人)  
■予約方法：電話またはメールで予約

※ 当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

☎ 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8年度 こころの健康相談

実施会場	月 日	受付時間
	7月16日(木)	
青森県東津軽保健所 (青森市第二間屋町4丁目11-6)	9月17日(木)	13:30
	11月19日(木)	15:30
	1月21日(木)	
	3月18日(木)	

- 相談料：無料
- 定員：各日2人
- 申込方法：電話にて青森県東津軽保健所へご連絡ください。

○本人だけではなくご家族からの相談も受けています。

☎ 青森県東津軽保健所 TEL739-5421

お気軽にお問い合わせください  
国立県営宮城障害者職業能力開発校からのお知らせ

国立県営宮城障害者職業能力開発校では、令和8年度受講生を募集しています。また、障がいのある方などを対象に、下記の日程でオープンキャンパスを実施します。

令和8年度 受講生募集

科名	パソコン基礎科	職域開発科	オフィス実務科
募集定員	5人	10人	10人
訓練期間	令和8年10月6日～令和9年3月10日		令和8年11月5日～令和9年3月10日
募集期間	7月1日(水)～7月31日(金)		7月31日(金)～9月16日(水)
選考日	9月2日(水)	8月26日(水)	10月7日(水)
選考場所	宮城障害者職業能力開発校 (宮城県仙台市青葉区台原5-15-1)		
募集対象	重度視覚障がい者で、身体障害者手帳所持者	精神障害者保健福祉手帳所持者	身体障害者手帳所持者

オープンキャンパスを実施します！

■日時：7月18日(土)  
①午前の部…9:00～11:40  
②午後の部…13:00～15:40

■場所：国立県営宮城障害者職業能力開発校  
(宮城県仙台市青葉区台原5-15-1)

■対象：身体障がい、知的障がい、精神障がい、難病をお持ちの方と、そのご家族、関係機関の方

■内容：概要説明、施設および寮の見学、訓練体験、個別相談

■申込方法：以下の内容を電話・FAX・メールでお知らせのうえ、お申し込みください。

[希望の科および時間帯、氏名、連絡先、お住まいの市町村、参加人数、来校手段、配慮事項(手話通訳、筆記通訳、移動介助など)]

☎ 国立県営宮城障害者職業能力開発校  
TEL022-233-3124 FAX022-233-3125  
Eメール syokn@pref.miyagi.lg.jp


ホームページは ▶  
こちら





### 「労働相談会」のお知らせ

解雇、賃金引き下げ、長時間労働、パワハラなど、個々の労働者と事業主との間で生じた労働問題について、青森県労働委員会の委員が秘密厳守で相談に応じます。相談は、予約優先で随時受け付けていますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

- 対象者：県内の労働者および事業主
  - 対応者：青森県労働委員会委員
  - 料金：無料
- 詳細はこちら ▶ 

開催日時	開催場所
7月 7日(火) 13:30~15:30	
7月12日(日) 10:00~12:00	青森県労働委員会
8月 4日(火) 13:30~15:30	(東奥日報新町ビル 4階)
9月 1日(火) 13:30~15:30	
9月13日(日) 10:00~12:00	

☎ 青森県労働委員会事務局 Tel734-9832

### 令和8年度 自死遺族のつどい

実施会場	月 日	受付時間
弘前市民会館 2階 中会議室	7月25日(土)	
八戸ユートリー 4階 研修室	9月13日(日)	
青森市民ホール 1階 会議室1	11月29日(日)	13:30 ~ 15:30
弘前市民会館 2階 中会議室	1月24日(日)	
八戸ユートリー 4階 研修室	3月6日(土)	

- 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
- 相談料：無料
- 申込方法：電話にて青森県立精神保健福祉センターへご連絡ください。

※ 完全予約制です。「つどいのことで」とお申し込みください。

☎ 青森県立精神保健福祉センター Tel787-3951

### 令和8年度 青森県統計グラフコンクール 作品を募集します

青森県では、毎年「青森県統計グラフコンクール」を実施しています。興味のある事柄のデータを集め、グラフや絵などを組み合わせて、作品にしてみませんか。夏休みの自由研究や、日頃気になるテーマを考える機会としても最適です！

- 応募資格：県内在住の小学生以上の方
- 締切日：8月31日(月)
- 提出先：〒030-8570 青森市長島1丁目1-1 青森県総合政策部 統計分析課 管理・普及グループ

令和8年度 青森県

## 統計グラフコンクール

### 作品募集中！

規約や詳細については県HPから！




夏休みの自由研究に最適！

☎ 青森県庁統計分析課 管理・普及グループ Tel734-9164

### 「涼み処」のご案内

熱中症予防のため、一時的に暑さをしのぐための場所「涼み処」として9月30日(水)まで以下の施設を開放しています。これから暑い日が続く予想されますので、お気軽にご利用ください。


施設名	開放時間
平内町役場庁舎	平日 8:15~17:00
勤労青少年ホーム	
町立図書館	各施設の開館時間帯のみ利用可能
山村開発センター	
町内の郵便局	


☎ 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

### 「青の煌めきあおもり推し土産総選挙」 あなたの“推し土産”に投票を！

青森県では、本県での国スポ本大会・障スポ大会の開催にあわせ、本県土産品の認知度向上を目的として、あおもり推し土産総選挙を開催します。投票された方には、抽選で本県特産品などをプレゼントします。ぜひ投票して、自分の推し土産品を応援しましょう！

- 投票期間：7月1日(水)~7月31日(金)
- 投票方法：特設サイトの投票フォームより投票

あおもり推し土産総選挙 

特設サイト(県HP) 「青の煌めきあおもり推し土産総選挙」▶ 

■結果発表：9月1日の表彰式後、青森県ホームページなどで順次公表

☎ 青森県経済産業部 地域企業支援課 マーケティング支援グループ Tel734-9375

サマージャンボプレミアム12億円 (1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

ネットでも買える！

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)


サマージャンボミニ3種類同時発売

6月30日発売！

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

発売期間 6/30@~7/31@  
抽せん日 8/12@

プレミアム：1枚 500円  
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

宝くじ公式サイト 

公益財団法人青森県市町村振興協会

### 5月受付分 戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,478人(-13人)  
女…4,902人(-10人)  
計…9,380人(-23人)  
世帯数…4,668世帯(-13)

令和8年6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

亀田 風華(温希)千葉県

### ご結婚おめでとう

本籍地

(濱田 悠 浅 所  
櫻井 絵 里 静岡 県)

### お悔み申し上げます

喪主 住所地


田中 ヨシ子(88) 芳悦薬師野  
細川 あさ(89) 拓治東 滝  
後藤 清道(97) 誠一 浦 田

船橋 元 義(93) 郁夫 清水 川  
大森 一 男(68) 沢尻 弘子 助白 井  
須藤 敏 克(84) 敏浩 茂 浦  
木村 勝 嗣(81) 成田 佳代子 新生 町  
濱田 久美子(76) 聡 浅 所  
植村 幸 子(84) 日吉 下東田 沢  
船橋 けい子(76) 智 清水 川  
飯田 稔(90) 中澤 ルリ子 浅 所  
荒内 スミエ(90) 和 仁 小豆 沢  
蠣崎 文 子(77) 剛 茂 浦  
佐々木 博 幸(75) 健 新生 町  
福田 秋 則(77) 登代子 緑 町

### 子育て情報

■「おひさまひらなひ」サークル予定 ※要予約

日程	活動・場所	内容
7月24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)	乳房の手当 妊婦向け骨盤体操
7月24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

☎ 平内町子ども家庭センター「おひさまひらなひ」 (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
7月3日(金) 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
7月9日(木) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	育児や地域についての 情報交換
7月16日(木) 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)
7月25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▶ 



▲泥だらけになりながら田植えに励む児童

## 泥だらけになりながら笑顔で協力 “小湊小学校 田植え体験学習”

6月9日(火)、小湊小学校(福田俊司校長)の4・5年生児童72人が、約5アールの学校田にて「田植え体験学習」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、町農政課の協力により実施されたものです。

はじめに、県農業普及振興室の職員から、お米ができるまでの流れや苗の植え方について説明を受けた後、代表児童が「田植え定規」を使って目印をつける作業を行いました。

当日はあいにくの小雨となりましたが、児童たちは裸足になって歓声を上げながらにぎやかに田植を体験しました。泥だらけになるのも気にせずもち米の苗を植え、苗がなくなった友達へ苗を運ぶなど、協力しながら作業を進めていました。

終わりの会では、4年生の稲田朔也さんが「最初はぐちゃぐちゃで嫌だと思ったけど、慣れていくうちに上手にできるようになってよかったです。いっぱい苗を植えたので、今年の餅つき大会に生かせたらいいと思いました」と感想を話しました。

今後は、児童たちが稲の成長を観察しながら、秋には稲刈りを行い、収穫したもち米を使って「もちつき集会」を行う予定です。



▲田植え定規で目印をつける様子



▲田植えの様子



1人分 182kcal  
塩分 1.1g

低脂質で高タンパクなはんぺんを使った、ふわふわ食感のおやきです。青じそを加えて爽やかに仕上げたり、カレー粉を加えてスパイシーにアレンジしたりするのもおすすめです。

## 今月のcooking 枝豆のはんぺんおやき

### ■ 材料(2人分)

- はんぺん・・・・・・・・・・1枚
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・50g
- むき枝豆・・・・・・・・・・15g
- コーン(缶)・・・・・・・・・・15g
- とろけるチーズ・・・・・・・・1枚
- A [ 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1/2
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ1/2
- かつお節(小袋)・・・・・・1/2パック
- レタス・・・・・・・・・・1枚
- ミニトマト・・・・・・・・・・4個

### ■ 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで水けをよく拭き取る。枝豆はお湯で5分ほど好みの固さにゆで、さやから取り出す。チーズは細かく切る。
- ② ビニール袋にはんぺんと豆腐を入れ、袋の外側から均一になるまでよくもむ。枝豆、コーン、チーズ、Aを加えてさらに混ぜ、食べやすい大きさに成形する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 器にレタス、ミニトマト、③を盛りつけ、かつお節を上に乗らして完成。