

広報

ひらない



—初夏の風物詩・赤夕子半成貝出荷(清水川漁港)—

平内町飲食業者等臨時支援金の支給について

平内町では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた、または、受けると見込まれる町内飲食店業者、宿泊業者、一般乗用旅客自動車運送業者(運転代行業を含む)の事業の持続、継続につなげるため、支援金を支給します。

◆支援対象者

- (1) 平内町内に所在する一般飲食店、遊興飲食店、宿泊業、タクシー業、運転代行業等の個人事業者または法人
- (2) 統計法第28条第1項に規定する統計基準である日本標準産業分類に掲げる業種を営む事業者
- (3) 中小企業基本法第2条第5項に規定する「小規模企業者」
- (4) 地方税を滞納していない事業者
- (5) 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条に掲げる暴力団または暴力団員およびそれらの利益となる活動を行う事業者でないこと
- (6) 関係法律に基づく営業許可等を受けた事業者
- (7) 個人事業者の場合は町内在住であること、また、法人の場合は事務所が町内にあること
- (8) 令和2年4月1日現在営業していること
- (9) その他、町長が認める事業者

◆該当する事業者等

該当する事業者	<ul style="list-style-type: none">・ 食堂・レストラン・ラーメン店・居酒屋・スナック・喫茶店など客の注文に応じて調理した飲食料品をその場所で飲食させる事業者・ 持ち帰り用飲食店で、客の注文に応じて調理した飲食料品をその場で提供する事業者・ 仕出し料理など、客の注文に応じ調理した飲食料品を客の求める場所へ届ける事業者および客の求める場所において調理した飲食料品を提供する事業者・ ホテル、旅館、民宿など客を宿泊させる事業者・ ハイヤー業、タクシー業、福祉タクシー業等有償で旅客の運送を行う事業者(運転代行業を含む)
該当しない事業者	<ul style="list-style-type: none">・ スーパー・コンビニエンスストア・惣菜屋など、他から仕入れた飲食料品、または、作り置き飲食料品を販売する事業者

◆支援金の額

区 分	金 額
小規模事業者のうち常時雇用する従業員が5人以下の事業者	15万円
小規模事業者のうち常時雇用する従業員が6人以上の事業者	20万円

※支援金の支給は個人事業者、法人ともに1事業者1度限りとする。

◆支援金の申請

支援金の支給を受けようとする事業者は、「平内町飲食業者等臨時支援金支給申請書」に関係書類を添えて申請してください。

◆受付期間

令和2年5月14日(木)～令和2年7月31日(金)

◆受付場所

平内町役場3階 水産商工観光課 商工観光係
土日祝日を除く 8時30分～17時まで

◆お問合せ先

役場 水産商工観光課 商工観光係
TEL 755-2118 FAX 755-2145



「1人あたり10万円」

特別定額給付金の申請受付が始まりました

町では、新型コロナウイルス感染症に伴う国の非常事態宣言を受け、国からの特別定額給付金について、5月中旬に町民全世帯への給付金申請書の送付を終え、申請受付を開始しました。

- 申請できる方：世帯主（世帯主の口座に世帯構成員分を給付）
申請を受付後、順次口座振込となります
- 申請の期限：8月18日（火）まで
- 申請の方法：送付された申請書に記入のうえ、必要書類を郵送で返送（オンライン申請の方は不要）

申請に必要な書類

- ①特別定額給付金申請書
- ②世帯主の本人確認(免許証等)の写し
- ③世帯主の銀行等の通帳の写し

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、原則窓口における申請受付は行いません。

☎ 役場 総務課 Tel755-2111

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止が決定している行事

- 平内町消防団定期観閲式 ☎ 平内消防署 Tel755-3119
- ひらない夏まつり・花火大会 ☎ ひらない夏まつり実行委員会（平内町商工会内）Tel755-3254
- ひらない敬老まつり ☎ 役場 福祉介護課 Tel755-2114(内線174)

新型コロナウイルス感染症拡大の状況をふまえ、参加者及び関係者の健康・安全を第一に考慮した結果、上記行事を中止することにいたしました。開催を楽しみにしていた皆様には、誠に心苦しい限りではございますが、ご理解ご了承賜りますようお願い申し上げます。

MONTHLY TOPIX

1か月のできごと

がんばろう平内！コロナに負けるな！！

4月21日(火)～28日(火)、平内町商工会青年部が、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、管内小学校、中学校、保育施設の消毒作業を行いました。

防護服等を着用し、小学校中学校では体育館や教室、玄関を中心に消毒を行い、幼稚園や保育園では、ホールの他、おもちゃ等の一つひとつ丁寧に作業をしました。



▲消毒作業を行う商工会青年部



平内町商工会青年部では、東日本大震災の際、被災地である岩手県岩泉町にてホタテの味噌汁やおにぎり等の炊き出しを行った経験があり、「いまこそ青年部ができることをやろう！」という思いで消毒作業を実施しました。

平内町が少しでも元気になるように平内町商工会青年部が先頭に立ち、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ活動を行っていきます。

MONTHLY TOPIX

1か月のできごと

子ども用布マスク・消毒液を寄贈していただきました！

3月25日(水)に株式会社寿サービスから子ども用布マスクを、4月9日(木)に株式会社トム・メディックから消毒液を寄贈していただきました。

どちらも児童福祉施設の新型コロナウイルス感染症対策に役立ててほしいとのことで、子ども用布マスク110枚はこみなと放課後児童クラブの子どもたちに配布し、消毒液は平内町認可保育所施設長連絡協議会会長(笹谷律東和保育園園長)に贈られ、町内の幼稚園、保育所施設に配布されました。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、マスク・消毒液の需要が増し、当町においてもマスク・消毒液の入手が困難な状況が続いていることから、児童福祉施設の職員や子どもたちに大変喜ばれております。



▲寄贈された子ども用布マスク



▲消毒液を受け取る笹谷会長(右)

平内町漁協女性部が「全国共水連会長賞」を受賞！

3月3日(火)、「第25回全国青年・女性漁業者交流大会」において、平内町漁協女性部が「全国共済水産業協同組合連合会会長賞」を受賞したため、4月20日(月)、平内町漁業協同組合本所に三国青森県IF共済推進本部長が来所し、授与式が執り行われました。

平内町漁協女性部は、平内町と青森県が取り組んでいる「漁師の健康を考える会」へ参加し、地域住民を巻き込み、「ホタテガイ養殖を子や孫の代まで続ける」ため漁業者の健康意識向上や生活習慣改善等の運動を展開しています。これらのことが「ホタテガイ養殖日本一」を支えている活動として、同大会の審査員に高く評価され、この賞を受賞することとなりました。



▲平内町漁協女性部のみなさんと三国本部長(左から2番目)

狩場沢町内会で春の清掃活動を実施！

狩場沢町内会(木立純一会長)で、毎年恒例の環境美化事業を実施しました。

狩場沢町内会は4地区で編成されているため、4月19日(日)助白井地区、26日(日)狩場沢・学校前地区、折戸地区、5月5日(火)陸奥ヶ浦地区と3日間の日程で行われました。

26日(日)は午前6時から作業を開始し、平内町・野辺地町境界までの国道4号沿い3キロ半、農免道路沿い3キロ、および町道・林道沿いと広範囲にわたり、環境美化に努めました。例年同様、朝早くから小学生も参加してくれました。

今年は燃える・燃えないゴミに分別しての回収となりましたが、手際よく終えることができました。



▲子どもたちも早朝から参加しました



▲国道沿いでゴミを拾う参加者

小さいころから歯磨き習慣を ～歯の健康～



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。家族のみなさんで歯の健康について考え直してみましよう。

■乳幼児と虫歯！平内町の現状は？

<平成29年度歯科検診結果>

	1歳6か月児		3歳児	
	1人平均虫歯の本数(本)	虫歯有病率(%)	1人平均虫歯の本数(本)	虫歯有病率(%)
青森県 (全国順位)	0.05本 (良い方から41位)	1.85% (良い方から41位)	0.90本 (良い方から47位)	24.58% (良い方から46位)
平内町 (県内順位)	0.02本 (良い方から11位)	2.04% (良い方から22位)	0.63本 (良い方から5位)	22.22% (良い方から16位)

※順位は虫歯の割合が低い順、虫歯の本数が少ない順となっています。

<平成30年度幼児の間食摂取割合>

	1歳6か月児			3歳児		
	1日3回甘いものを食べる習慣あり	間食を与える時間を決めていない	フッ素塗布の経験がある	1日3回甘いものを食べる習慣あり	間食を与える時間を決めていない	フッ素塗布の経験がある
青森県	14.8%	25.5%	15.8%	20.5%	30.4%	62.9%
平内町	25.9%	40.7%	16.7%	12.9%	29.0%	75.8%

■平内町の特徴

- ・ 3歳児の虫歯の有病率は1歳6か月児と比べ**約10倍**に増加！
- ・ 1歳6か月児は1日3回甘いものを食べる習慣がある子、間食の時間が決まっていない子が多い！

乳歯の表面は大人に比べ、薄く柔らかいので虫歯になりやすい特徴があります。また、乳歯の虫歯を放置することで永久歯も虫歯になりやすくなりますので、虫歯にならないように注意しましょう。

▼以下の内容を習慣づけましょう。

- ①自分で歯磨きをさせ、そのあとは保護者が必ず仕上げ磨きをしましょう。
- ②おやつの量・質・時間を家族で考えましょう。糖分が少ない穀類・イモ類・小魚等をおやつとして選び、飲み物は牛乳・水・お茶にしましょう。
- ③定期的に歯の検診へ行き、フッ素塗布をしてもらいましょう。



歯を失う原因で最も多いのが「歯周病」です。生活習慣病と言われるこの病気は、成人の8割がかかっています。歯周病は、不十分な歯磨きだけでなく、肥満、不規則な生活、喫煙なども原因となります。普段の生活習慣を見直し、定期的に歯科検診を受診しましょう。



平内町では、平成29年より歯周疾患検診が始まりました。今年度40・50・60・70歳になる方が対象です。7月頃に受診券が発送されますので、お手元に届きましたらぜひ受診しましょう。

第六次平内町長期振興計画の概要 vol.2

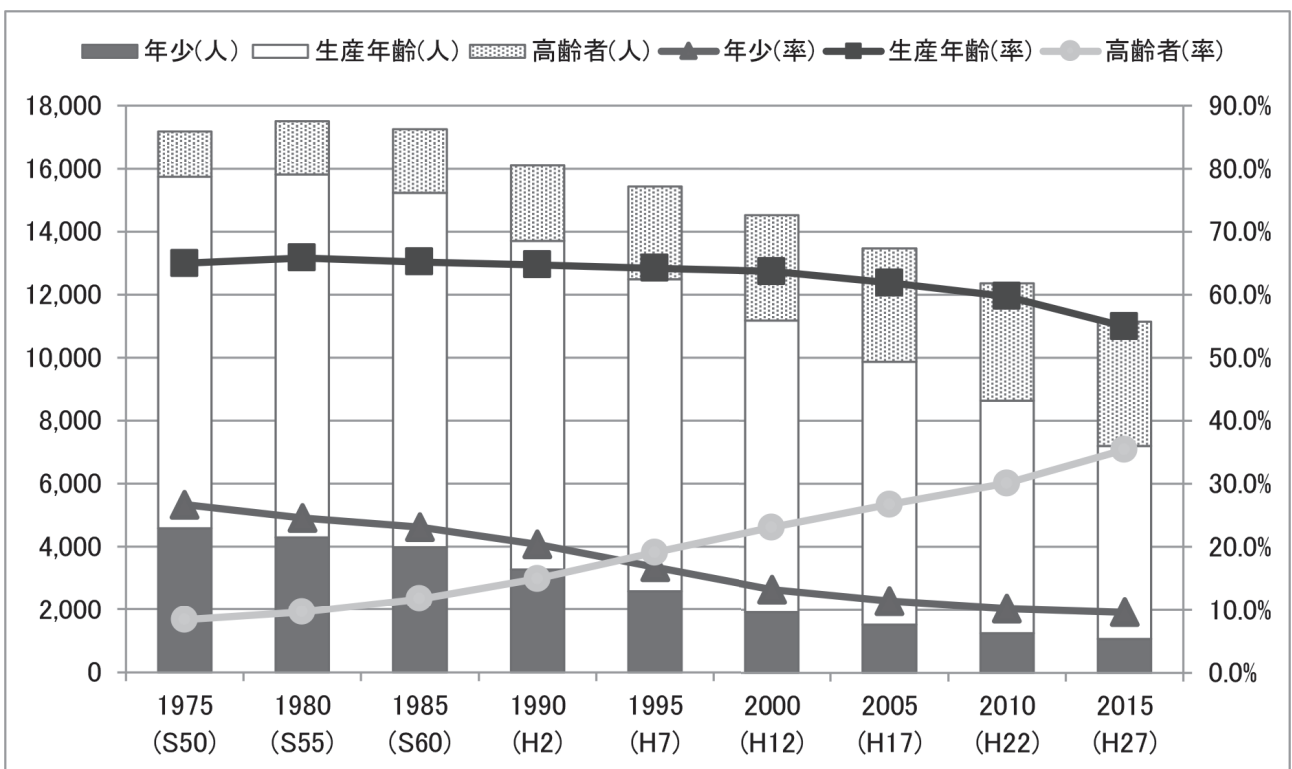


前回到引き続き、第六次平内町長期振興計画の概要について紹介します。

数値で見る平内町

町の現状を把握するため、統計値の分析を行いました。その中から、いくつかを紹介します。

1 人口減少・少子高齢化の推移



資料：国勢調査

最近40年間では1980(昭和55)年をピークに人口は減り続け、1995(平成7)年以降は減少が加速しています。

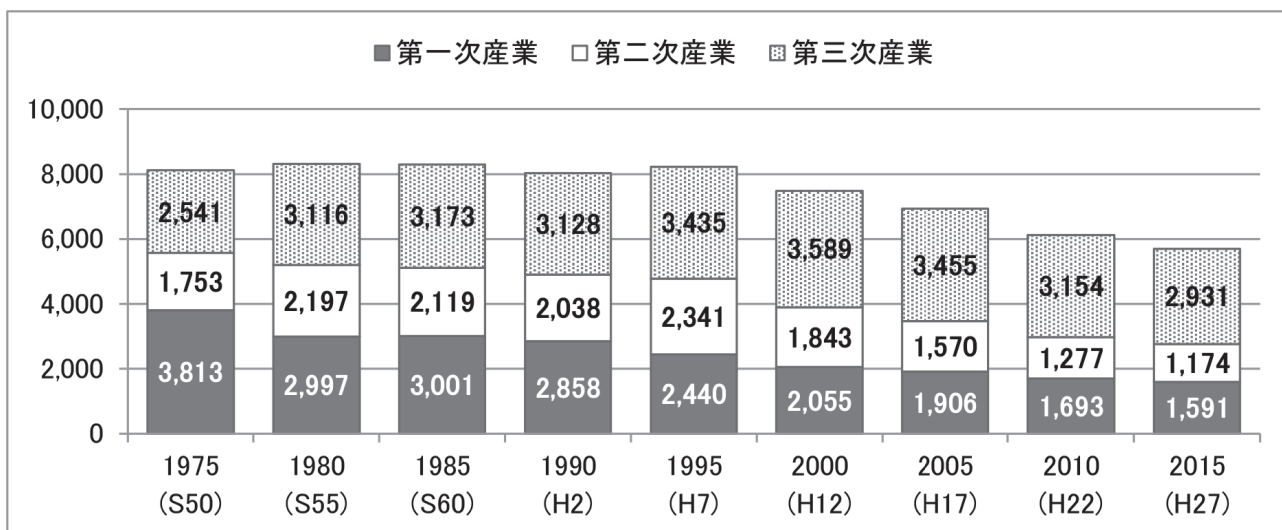
高齢者人口の割合が高まっています。1995(平成7)年には年少人口の割合を上回っており、将来的には生産年齢人口の割合をも超えると予測されています。

年少人口と生産年齢人口の急激な減少は、地域産業の担い手不足や地域経済規模の縮小、地域コミュニティの衰退につながる恐れがあります。



*年少人口（14歳以下）、生産年齢人口（15～64歳）、高齢者人口（65歳以上）

2 産業別就業人口の推移



資料：国勢調査

就業者全体としては1995(平成7)年までは8千人以上を保ってきましたが、その後は減少が続いています。左ページの生産年齢人口の棒グラフが短くなっていくのと連動しています。今後、少子化や若者の人口流出に歯止めがかからなければ、減少幅がさらに大きくなっていくと予測されます。

産業別では、第一次産業と第二次産業の就業者数が減少しています。労働力不足や産業の衰退が危惧されます。第三次産業も減少傾向にあります。全体に占める割合としては約半数で推移しています。

* 第一次産業：農業、林業、漁業

第二次産業：建設業、製造業など

第三次産業：卸売業・小売業、医療・福祉、生活関連サービス業など

町民アンケート

計画策定の基礎資料とするため、平成30年度に町民アンケートを行いました。その結果から主な意見を紹介します。(18歳以上アンケート結果から)



平内町は住みやすい
 ・自然が豊か
 ・犯罪や事故が少ない
 ・近所付き合いが良好

活気がない

・商店街がすたれている
 ・若い人たちが流出している



不便を感じる

・町内での買物
 ・商店街の駐車場
 ・通学、通院などの移動手段



労働力が不足、就労先も不足
 ・農林水産業の後継者問題
 ・就職先を確保してほしい

問 役場 企画政策課 企画政策係
 TEL 718-1325 (内線242)



椿油で、香りのいい石鹸を作ってみました！ まちなかオフィスの菜園も造園スタート！

2月16日(日)に開催した「椿油しぼりワークショップ」で採れた椿油を使って、石鹸を作ってみました。

椿油には、酸化しにくいオレイン酸が多く含まれていて、洗い上がりにお肌がふっくらとしたハリを感じられることが特徴。乾燥肌が気になる女性にとっては憧れの石鹸です。今回は、ベルガモットやマンダリン(アロマオイル)などをブレンドして、いい香りのする石鹸を目指しました。共に作業をしてくださったのは当時五戸町地域おこし協力隊隊員だった山口さん(小湊出身)。乳白色の、見た目にも優しい石鹸に仕上がりました。

状況が許すようになれば、町民の皆さんとワークショップをして製造方法を共有し、多くの方に椿油のさらなる魅力を体感していただければ、と考えています。

そして、今春から取り組んでいるのが菜園作り。

平内町の農家の方々にご指導いただきながら、雑草や石の除去、土作りから作業を始めています。

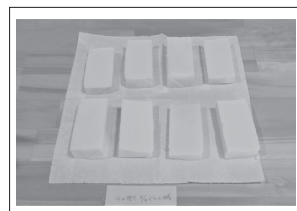
私たちにとっては農業の入り口を教えてくださいたい機会であるだけでなく、町民の皆さんの人柄や考え方に触れながら平内町を少しずつでも知ることができる貴重な時間。多忙な中、足を運んでくださる皆さんには本当に感謝です。

色とりどりの花や果実がオフィスを訪れた方たちの目を楽しませ、笑顔が生まれる菜園にしていきたいと思っています。



今回は「コールドプロセス製法」という製造方法でトライしました。

切り餅ではありません。椿油の石鹸です。自然派らしい、優しい雰囲気に仕上がりました。

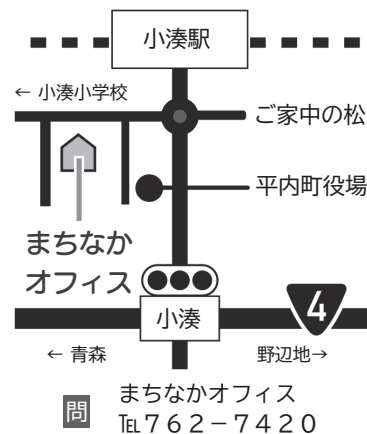


万全の紫外線対策、防寒＆防風対策で作業に臨む小林隊員。決して怪しい人ではありません(汗)

まちなかオフィス 6月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※オープン日は協力隊が活動しておりますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、できる限り外部の方との接触を控えており、皆さまとの交流も自粛しておりますことをご理解ください。



平内町地域おこし協力隊

①「個人町民税」についてのお知らせ

「個人町民税」は、町が行う身近なサービスに必要な費用の一部としてあてるため、町民の皆さまに広くご負担していただいているものです。

税額は、皆さまに均等にご負担いただく「均等割」と前年の所得金額に応じてご負担いただく「所得割」とがあり、令和2年度分は、令和2年1月1日現在、町内に住所を有する個人に課税されます。

■納めていただく金額

町民税を納めていただくときは、県民税も一緒に納めていただいておりますので、納税金額は町民税と県民税の合計額(住民税)になります。

○均等割：5,000円

○所得割：前年の所得金額に応じて定められます。

所得割の額=(前年中の所得の金額-所得控除額)
×税率(10%)－税額控除

※退職所得、山林所得、土地建物の譲渡所得などについては、個別の税額計算となりますので税務課住民税係までお問い合わせください。

■納税について

①特別徴収(給与天引き、年金天引き)

給与所得者の町・県民税(住民税)は、給与の支払者が町からの通知に基づいて6月から翌年5月までの毎月の給与から天引きして直接町に納めます。

また、65歳以上の公的年金受給者は、年金保険者が町からの通知に基づいて年金所得にかかる税額分を年金から天引きして直接町に納めます。併せて給与所得がある場合は、給与所得に係る税額分が給与からの天引きとなります。

②普通徴収

①以外の方は、町から通知される納税通知書に基づいて年4回の納期に分けて納めていただきます(まとめて納税いただくことも可能です)。

令和2年度 町・県民税 納期限			
第1期	6月30日(火)	第3期	11月2日(月)
第2期	8月31日(月)	第4期	12月25日(金)

問 役場 税務課 住民税係
Tel 755-2115 (内線245・246)

② 納税相談を行っています！

生活保護を受給したり、災害(火災・風水害等)、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、分割納付などできますので、納付方法等についてお気軽にご相談下さい。



問 役場 税務課 収納係 Tel 755-2115 (内線249・250)

③ 自動車税種別割の納付はお早めに！

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

今年度の自動車税種別割の納期限は6月30日(火)です。お早めに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関または東青地域県民局県税部で納めてください。

また、パソコン・スマートフォンを利用して、所定のサイトから自動車税をクレジットカードで納付することもできます。納付方法は、Yahoo! 公金支払いのサイト(<http://koukin.yahoo.co.jp/>)から、納税通知書に記載されている「納付番号」、「確認番号」のほか、クレジットカードの番号などを入力して行います。

なお、クレジット納税の場合は、自動車1台につき300円(税別)の手数料をご負担いただきます。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で納税にお困りの方は、徴収の猶予を受ける制度がありますので、詳しくは、東青地域県民局県税部にお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部 Tel 734-9974 (自動車税種別割)
Tel 734-9975 (徴収の猶予)

集団検診で健康と幸せの確認を！

6月と7月に行われる集団検診、および特定健診結果説明会の日程をお知らせします。検診を申し込みされた方には、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。

01 集団検診(特定健診、各種がん検診) ※がん検診は保険証に関係なく、対象年齢であれば受診可

実施会場	月日	受付時間	実施会場	月日	受付時間
東滝コミセン	6月3日(水)	7:00~9:00	稲生漁民センター	6月26日(金)	6:30~7:30
浅所コミセン	6月4日(木)		浦田公民館		8:30~9:30
間木コミセン	6月8日(月)		勤労青少年ホーム	7月8日(水)	7:00~9:00
勤労青少年ホーム	6月9日(火)			7月9日(木)	
	6月10日(水)			7月21日(火)	
松野木公民館	6月11日(木)		勤労青少年ホーム※	7月22日(水)	
山口コミセン	6月15日(月)				
狩場沢公民館★	6月16日(火)				
清水川コミセン	6月24日(水)				

★狩場沢公民館での検診は、新型コロナウイルス感染症対策のため、延期となりました。

(※)7月22日(水)の特定健診は、**40歳以上の社保被扶養者の方**を対象として実施します。社保被扶養者の方は「特定健診とがん検診の申し込み先」が次のとおり異なりますのでご注意ください。

■特定健診申込先：青森県総合健診センター Tel 741-2336

■がん検診申込先：役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

<申込方法>

- ① 電話 役場健康増進課(718-0019)
- ② Web 携帯・スマートフォンの方
(右のQRコードを読み取り申込みできます)
パソコンの方
(町のホームページから申込みできます)



平内町 集団検診

<申込期限>

集団検診希望日の2週間前まで

～お願い～

新型コロナウイルス感染症対策により、今後集団検診等も中止・延期になる可能性があります。

中止・延期になった場合は、個別に連絡いたします。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

02 特定健診結果説明会

実施会場	月日	受付時間
東滝コミセン☆	7月3日(金)	13:00~15:00
浅所コミセン	7月13日(月)	
間木コミセン	7月15日(水)	
勤労青少年ホーム(6/9健診分)☆	7月16日(木)	10:00~12:00
勤労青少年ホーム(6/10健診分)☆	7月16日(木)	13:00~15:00
松野木公民館	7月17日(金)	13:00~15:00
狩場沢公民館	7月20日(月)	
山口コミセン☆	7月22日(水)	
清水川コミセン☆	7月27日(月)	
稲生漁民センター	7月28日(火)	
浦田公民館	7月29日(水)	

☆マークの会場では、特定保健指導の対象となった方に対して事前に通知を送付いたします。

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てお返ししています。

また「食生活の改善がうまくいかない」「食事に気を付けているのに数値が良くならない」とお困りの方には、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます。

ご自身の健康管理のため、ぜひ健診結果説明会に参加しましょう。

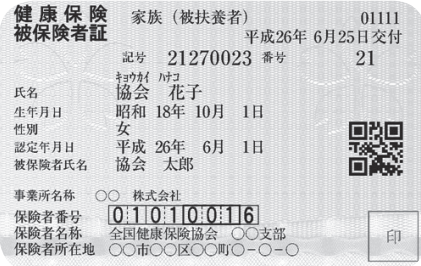


問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 718-0019(内線141)

協会けんぽ加入者(被扶養者)の方も「特定健診」を受診できます

国保以外の協会けんぽ加入者(被扶養者)も、1年に1度は特定健診を受診して、自分自身の健康状態のチェックと病気の早期発見に努めましょう！

こちらの保険証をお持ちの方に対してのお知らせです。お持ちの保険証をご確認願います。



▼受診券の見本

特定健康診査受診券 (セット券)		注意事項
年月日交付		
この受診券の送付先	受診券管理番号 被扶養者の記号及び番号 記号 被扶養者番号	1 この券の交付対象者とは、必ず、次の取書に記す自分の住所を記載し、かつ、この住所に、住所記載欄の郵便番号を併記し、正確に記入してください。お間違いが、郵送時必ず受診券が送達しない可能性があります。
フリガナ 受診者の氏名 性別 生年月日	フリガナ 姓 名 性別 生年月日	2 特定健康診査を受診する際には、この券(受診券)を必ず持ちこたせてください。受診券が破損している場合は、受診できません。
有効期限	有効期限 -その他(当日保険有効)	3 特定健康診査はこの券に記載のある有効期限内に受診してください。有効期限が満了した場合は、受診できません。
特定健康診査(セット券)	特定健康診査 -その他(当日保険有効)	4 特定健康診査を受診する際は、受診者本人に限り、受診券を必ずお持ちください。受診券を他人に譲渡して受診することはできません。
医療保険者の負担	医療保険者の負担 -その他(当日保険有効)	5 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
特定健診(詳細部分)	特定健診(詳細部分)	6 この券は、受診者の健康状態による健康増進のための受診券であり、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
その他(健康増進・健診)	その他(健康増進・健診)	7 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
保険者所在地	保険者所在地	8 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
保険者電話番号	保険者電話番号	9 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
保険者番号・名称	保険者番号・名称	10 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
知取取りの機関名	知取取りの機関名	11 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
支払代行機関番号	支払代行機関番号	12 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。
支払代行機関名	支払代行機関名	13 受診券に記載のある有効期限内に受診する場合は、受診料はかかりません。ただし、受診料を徴収する場合があります。

対象	40歳(令和3年3月31日までに40歳になる方) ~ 74歳(75歳の誕生日前日までの方)
日時	7月22日(水) 7:00~9:00
会場	町勤労青少年ホーム
申込方法	事前に予約が必要です。7月8日(水)までに、青森県総合健診センターへ申し込みください。TEL 741-2336
個人負担	無料
検査項目	<ul style="list-style-type: none"> 身体測定(身長、体重、BMI、腹囲測定) 理学的検査(医師の診察) 血圧測定・尿検査(尿糖・蛋白) 血液検査(血中脂質検査・血糖検査・肝機能検査)
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険証 受診券(4月中にご自宅へ郵送されています。問い合わせは、協会けんぽ青森支部へ)

問 協会けんぽ青森支部 TEL 721-2723

胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん(50歳以上)の各種がん検診もあわせて受診できます。集団検診でがん検診を受ける場合、料金は無料です。■がん検診申込先：役場 健康増進課 TEL 718-0019

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

- ### 1 お薬代負担軽減のご案内

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6月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。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を変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)した場合は、必ず役場健康増進課へ届出してください。
※届出がないと振込みができなくなりますので、お早めに届出をお願いします。
- ### 3 健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。
4月末に受診券を送付していますので、健康診査を受診するときには被保険者証とともにご持参ください。

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



あなたの知りたいこと教えます！～ふれあい出前講座2020～

「ふれあい出前講座」は、町民のみなさんが開催する集会や会合などに、町の職員が出向いて町の事業などについてお話しする事業です。

平内町生涯学習のまちづくり推進事業の一環として実施しており、昨年度は町内会やPTAの学習会、学校など22回延べ694人が利用しました。参加者からは「講座終了後参加者からの質問や情報提供などが多く、常日頃から認知症や高齢者の問題に関心が高いことが分かった（認知症サポーター養成講座）」「実際に見たり触ったりすることで記憶に残る講座（あなたにもできる応急手当講座受講者）」などの感想があがっています。

今年度の講座メニューは以下のとおりですので、お好きな講座を選んでお申込みください。



▲昨年度「消火器の取り扱い」の様子

分野	No	講座名	講座の内容	担当課
町政	1	行政組織と機構	行政組織と機構の設置状況などについて	総務課
	2	防災計画	平内町地域防災計画について	
	3	平内町の家計簿	予算の使いみちや財政状況について	
	4	地域づくり	地域づくり・集落活動に関する事例紹介など	企画政策課
	5	町税について	町税のしくみ、納税方法について(8月～11月のみ可)	税務課
健康	6	私の体チェック！！	その場で体脂肪、骨密度などを測定できます(8月以降)	健康増進課
	7	生活習慣病予防	糖尿病、がん、脳卒中など生活習慣病の予防について	
	8	乳幼児の健康	乳幼児の発育・発達について	
	9	こころの健康づくり	うつ予防やセルフチェックのしかたについて	
福祉	10	認知症サポーター養成講座	認知症についての知識、気持ちの理解、接し方について	福祉介護課
	11	介護保険制度	介護保険制度の仕組みについて	
生活	12	ごみ処理の現状と環境問題	ごみ対策、分別方法、不法投棄、苦情処理などについて	町民課
	13	水道と暮らし	暮らしに役立つ知識(凍結、漏水、節水、料金など)について	
	14	下水道と暮らし	生活をとおしての下水道の効果、役割と各種制度について	
産業	15	若手就農者の確保・育成	若手就農者への支援や最近の取組事例について	農政課
	16	農業振興施策	農業を取りまく現状と課題	
	17	ホタテのはなし	ホタテ貝の成長過程について	水産商工観光課
	18	平内町の観光	平内町の見どころについて	
消防	19	消火器の取り扱い	あわてずに操作できるように、正しい使い方の説明	平内消防署
救命	20	あなたにもできる応急手当	救急車が来るまでの応急手当(心肺蘇生法、止血法など)	
教育文化スポーツ	21	学校給食の魅力	栄養バランスを考えた学校給食のメニューなどについて	学校教育課
	22	町ALTと国際交流	町ALTによる国際交流、日常的な英会話の教室	
	23	図書館の利用	図書館の概要、本の探し方など利用者へのサービスについて	生涯学習課
	24	ハクチョウのまち	「小湊のハクチョウおよびその渡来地」について	
	25	スポーツ何でも講座	各種スポーツの指導・ラジオ体操講習会・スポーツ吹矢など	

■受講者…原則5名以上 ■受講料…無料

※実施希望日の2週間前までに生涯学習課へお申し込みください。

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課

TEL 755-2565 (内線350)

「白鳥ガイド隊」参加者大募集！

ハクチョウの渡来地の中で、唯一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」の魅力により多くの方に知っていただきたいという気持ちから、平成27年度に「白鳥ガイド隊」は結成されました。昨シーズンは5名で活動し、約740名の県内外各地のお客様に「おもてなし」をさせていただきました。

今年もハクチョウを見に来てくださる多くのお客様に、ハクチョウのことを知ってもらうために、一緒にガイド活動をしてくださる仲間を募集しています。

■内 容：町内外・観光客の方々へのガイド活動

■対 象：ハクチョウが好きで、平内町での活動が可能な方。年齢、性別、ガイド経験等は問いません。学生可。

■活動範囲・時間・期間

○範 囲 浅所海岸周辺

○時 間 土・日10:00～12:00、13:00～15:00の間
2時間ずつの交代制

○期 間 12月の白鳥飛来後～

○その他 7月～11月の間に4回程度、勉強会を行います。

■1次募集期間：6月30日(火)まで
(期間が過ぎても随時受け付けします)

※優しい先輩ガイドさん達やマニュアルもあるので、初めてガイドを行う方でも大丈夫です。ガイドや勉強会の内容に興味がある方はぜひご連絡ください。



▲ガイド活動の様子

問 平内町教育委員会 生涯学習課 TEL 755-2565

生涯学習カレンダー 6月

18日(木) ◆心配ごと相談日(青少年ホーム10:00～15:00)

以下の行事は中止となりました

5日(金) ◆第65回平内町小学校陸上競技大会

7日(日) ◆消防団観閲式

13日(土) ◆図書館おはなし会(お話しコーナー10:00～)



町立図書館 紹介コーナーその245

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- | | |
|-------------|-------|
| ①流人道中記(上・下) | 浅田次郎 |
| ②ひこばえ(上・下) | 重松清 |
| ③クスノキの番人 | 東野圭吾 |
| ④暴虎の牙 | 柚月裕子 |
| ⑤十字架のカルテ | 知念実希人 |
| ⑥文身 | 岩井圭也 |
| ⑦できない男 | 額賀滂 |
| ⑧いいことだけ考える | 沢部ひとみ |
| ⑨斗南藩 泣血の記 | 松田修一 |
| ⑩即決! 晩ごはん | 上田淳子 |

今月の図書館休館日は 14日・28日

大切な人のために「禁煙」はじめませんか

タバコの煙には有害な物質が含まれており、吸っている本人はもちろん、周囲の人の健康にも害を及ぼします。

平内中央病院では禁煙外来を設けて、タバコを吸う習慣から抜け出すための治療を行っています。一般的には、12週間の間に5回程度の診察があります。健康保険等が適用になる場合の患者さんの自己負担額は2万円ほどです。

また、平内町では治療費の一部を助成する「禁煙チャレンジ事業」を実施しており、治療費の自己負担分の半分(上限1万円)が助成されます。

ご自身のため、ご家族や周りの大切な人のため、禁煙外来を受診しませんか。



「新規採用職員」を紹介します！

令和2年4月に採用された職員を紹介します。
どうぞよろしくお願ひします。



長谷川幸子
(看護補助員)
一勝田町

感染防止対策を実施しています

新型コロナウイルスの院内への感染防止のため、原則として入院患者への面会をお断りしています。

また、来院の際はマスクの着用と手指消毒を行うようお願いします。

ご不便をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。



「看護師」「看護補助員」を随時募集中！

平内中央病院では、看護師、看護補助員を随時募集しております。勤務を希望される方はぜひお問い合わせください。知人やご友人に病院の仕事に興味をお持ちの方がおられましたら、平内中央病院で募集していることをお知らせさせていただきますようお願いします。

平内町明るい選挙推進協議会だより

学校などへ本物の選挙物品の貸出を行っています！

選挙管理委員会では、啓発事業の一環として、日頃から政治や選挙に対する関心を高めることを目的に、実際に選挙で使用している選挙用具を町内の学校などに貸出しています。

昨年は、西平内中学校や東平内中学校で行われた生徒会選挙の際に、投票箱や記載台を使用し、実際の選挙の雰囲気を経験してもらいました。

現在小学校・中学校に通っている児童生徒も、18歳になったら選挙権を持ち、投票に行くことができます。その際、本物の選挙用品を使った体験が役立つのではないのでしょうか。

その他物品の貸出については、選挙期間外であれば、学校に限らず町内会や各種団体へもお貸しできる場合がございますので、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

問 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 Tel 755-2111 (内線181)

議会
お知らせ

第2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おります。
議事を傍聴される方は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことをお願いいたします。

- ①マスクを着用するようお願いします。
- ②アルコール消毒液を配置しておりますので、手指消毒をお願いします。
- ③傍聴人受付票に、氏名、住所、年齢、連絡先をご記入ください。

飛沫感染・接触感染の防止のため、傍聴席は先着順で11席とします。

日時	内容
6月15日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
6月16日(火)	○休会
6月17日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
6月18日(木) 9:30～	○各常任委員会
6月19日(金) 13:30～	○本会議 ○採決・閉会

※日程については変更になる場合もあります。

☎ 役場 議会事務局 TEL755-2119

地域包括
お知らせ

「もの忘れ検診」を
受診しましょう！

町では、認知症の早期発見・診断を目的として、次のとおり「もの忘れ検診」を実施します。

- 内容：タッチパネルパソコンを使って、簡単な質問に答えます(所要時間約5分)。
- 対象者：当町に住所を有する65歳以上の特定健診受診者
- 実施日：以下の集団検診日に実施し、特定健診が終わり次第、別室にて行います。

会場	実施日	受付時間
東滝コミセン	6月3日(水)	7:00
松野木公民館	6月11日(木)	
山口コミセン	6月15日(月)	
清水川コミセン	6月24日(水)	9:00
勤労青少年ホーム	7月8日(水)	
口広コミセン	8月7日(金)	

■費用・申込み：不要

☎ 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)
TEL755-2114(内線146)

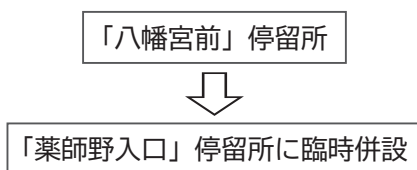
地域整備課・企画政策課
お知らせ

清水川橋通行止めのお知らせ

町では、老朽化が進行している清水川橋の架け替え工事を予定しています。

工事期間は令和2年7月1日から令和3年12月下旬までの1年6ヵ月間で、同期間中は終日全面通行止めを予定しております。

また、通行止めに伴い、町民バスの迂回運行と停留所の一時的移設を実施いたします。



皆さまにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



☎ 役場 地域整備課 建設係 TEL755-2116
企画政策課 TEL718-1325(内線232)

町民課
お知らせ

家庭ごみの出し方 ハンドブックを発行！

町では「平内町家庭ごみの出し方ハンドブック」を発行しました。

ハンドブックは、ごみの種類ごとの出し方・50音別ごみ分類事典など、ごみの出し方をわかりやすく掲載してあります。

ごみの出し方で気になることがありますたら、ぜひご活用ください。



～ごみの減量化・リサイクル化にご協力ください～

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113(内線126)

町民課
お知らせ

第十一回特別弔慰金の 支給について

■特別弔慰金とは

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に国が支給するものです。

■支給対象者

令和2年4月1日(基準日)時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、最も先順位のご遺族お一人に支給します。

(その方と同順位の方が複数いる場合は、その支給の裁定をもって全員に対してしたものとみなされます)

■支給内容 額面25万円(5年償還の記名国債)

■請求期限 令和5(2023)年3月31日

■留意事項

- ・請求から国債を交付できる準備が整うまで1年以上かかることがあります。
- ・手続きの簡素化のため「請求同意書」が廃止されました。同順位の方が複数いる場合は、お話し合いのうえ、代表して請求する方を決めていただくようお願いいたします。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113(内線127)

町民課
お知らせ

生ごみ処理容器購入の 補助制度があります

町では、ごみの減量化・再資源化対策の一環として「生ごみ処理容器設置事業」を実施しております。生ごみ処理容器(コンポスト容器)を購入予定の方は、下記により申請してください。

■補助対象者

- ・平内町に住所を有し、かつ居住している方
- ・生ごみが堆肥となったとき、適切に処理することができる方
- ・町税の未納がない方

■補助金額

- ・購入価格が30,000円以下のもの
購入価格の2分の1以内(上限額3,000円)
- ・購入価格が30,000円を超えるもの
購入価格の3分の1以内(上限額20,000円)

手続き等詳細につきましては、下記までお問い合わせ願います。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113(内線127)

町民課
お知らせ

新たな人権擁護委員 として倉内氏に委嘱

当町の人権擁護委員として後藤雅之氏(浦田)が4月1日付けで法務大臣より再委嘱され、永年、当町の人権擁護委員として貢献された田中政仁氏(小湊)の後任として、倉内尚子氏(小豆沢)が4月1日付けで法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

毎日の生活の中でお困りの時は、ご相談ください。

相談無料・秘密厳守です！



▲倉内 尚子氏

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113(内線128)
青森地方務局 みんなの人権110番
TEL0570-003-110

国民年金
お知らせ

産前産後の国民年金 保険料は申請により 免除されます！

■対象者

平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者

■免除される期間

出産予定日または出産日の1か月前から4か月間(例：6月10日出産予定日の方は、5月分から8月分までの納付が免除されます)

- ・多胎の場合は、出産予定日または出産日の3か月前から6か月間が免除となります。
- ・免除期間は、保険料を納付したこととなります。
- ・出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産・流産・早産された方を含みます)

■申請の方法

申請は出産予定日の6か月前から申請できます。(出産後の申請も可能)

健康増進課 年金後期医療係でお手続きください。

■持参するもの

- ・年金手帳またはマイナンバーが確認できるもの
- ・本人確認書類(免許証やマイナンバーカードなど)
- ・印鑑
- ・母子健康手帳など出産予定日のわかるもの(※出産後の申請の場合は不要です)

☎ 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 718-0019(内線133)
青森年金事務所 Tel 734-7495

消防署
お知らせ

平内町消防団長に 江戸照正氏が就任

4月1日(水)、平内町消防団新団長に江戸照正氏が就任しました。

江戸氏は、昭和52年に口広分団に所属してから約42年間、消防団活動に従事し、数々の消防表彰も授与されてきました。

町の地域防災に必要不可欠な町消防団の新たな司令塔として、今後益々のご活躍が期待されます。



▲江戸 照正氏

☎ 平内消防署 Tel 755-3119

総務課
お知らせ

平内町フリーWi-Fi 提供開始について

町では令和2年4月から、役場庁舎をはじめ下記の各施設において公衆無線LAN(フリーWi-Fi)の提供を開始しました。

■フリーWi-Fi設置場所

- ・役場庁舎
- ・山村開発センター
- ・勤労青少年ホーム



☎ 役場 総務課 情報管理係 Tel 755-2111

福祉介護課
お知らせ

「児童手当現況届」の 受付を開始します！

現在、中学生までのお子さんを持つ親に対し児童手当が支給されておりますが、児童手当を受給している全ての人に「現況届」の提出が義務付けられています。

この届けは、毎年6月1日における児童の養育状況や所得状況などを確認し、児童手当を6月分以降も引き続き受ける要件があるかどうか審査するためのものです。

現況届を提出しない場合、6月分以降の児童手当を受けられなくなりますので、受給している方は、次の期間内に必ず届け出をお願いします。

また、期間内に届け出ができない方や内容に不明な点がある方は、事前に担当までご連絡ください。

■期間：6月8日(月)～6月12日(金) 8:30～17:00

■場所：役場 福祉介護課 福祉係(⑦番窓口)

■持参するもの

◎全員共通

①印鑑(シャチハタは不可)

②本人確認書類

※受給者以外の方が届けに来られる場合

→ 別途委任状が必要となります。

(注)：公務員の方は職場に提出してください。現在平内町から児童手当を受給している方が公務員となった場合は、平内町に消滅届を提出する必要があります(印鑑をご持参ください)。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係
Tel 755-2114(内線142)



「みちのく・ふるさと貢献基金」 助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業ならびに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業等に対し、必要な費用を助成しています。

◆応募期間

令和2年7月1日(水)～9月30日(水)

◆応募方法

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

◆助成金

必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とする。

問 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
Tel 774-1179(星野・川村)
(<http://www.michinoku-furusato.or.jp>)

放送大学入学生募集

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。「働きながら学んで大学を卒業したい」「学びを楽しみたい」など様々な目的で、幅広い年代の方が学んでいます。

ただいま令和2年10月入学生を募集しています。

詳しい資料をお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

◆募集学生の種類

《教養学部》

科目履修生(6か月在学し、希望する科目を履修)

選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

《大学院》

修士科目生(6か月在学し、希望する科目を履修)

修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

◆出願期間

6月10日(水)～9月15日(火)

※インターネット出願も受け付けています。

問 放送大学青森学習センター
Tel 0172-38-0500
八戸サテライトスペース
Tel 0178-70-1663
放送大学ホームページ
<https://www.ouj.ac.jp>

労働保険の年度更新手続きはお早めに

労働保険の年度更新手続きを行っていただく時期となりました。申告書の提出と保険料等の納付は、6月1日(月)から7月10日(金)までとなっています。

なお、申告手続きは電子証明書を取得することによって、パソコンからも電子申請ができます。

また、口座振替制度を利用すると第1期の納期が約2か月延長されます。次年度の年度更新に向けてご検討ください(令和2年度年度更新における口座振替の届出はすでに締め切っております)。

詳細は、担当までお問い合わせください。

問 青森労働局 総務部 労働保険徴収室
Tel 734-4145

平内地区防犯協会からのお知らせ

セブン
SEVEN
防犯新常識

侵入者の目線、行動パターンを知っておくことが、安心して生活できる環境づくりにつながります。

普段からできる防犯対策について、より実践的なテクニックと新常識を連載で紹介します。

新常識②

- Q. 留守の時、布団や洗濯物は干しておいても大丈夫？取り込んだほうがいい？
- A. 日中、外に布団が干してある場合は、誰かが家にいると判断し、侵入をあきらめるケースが多いのだそうです。反対に、雨が降っている時や夜間でも洗濯物が干しっぱなしになっていると、留守だと思われて侵入される可能性も…。泥棒が入ってきて怖い思いをすることがあるかもしれないので要注意。



※公益財団法人全国防犯協会連合会発行 『住居侵入犯罪最強防犯読本』より一部抜粋

問 平内地区防犯協会事務局 役場 町民課 生活環境係
Tel 755-2113(内線128)



令和3年歌会始のお題と詠進について

令和3年歌会始のお題は「実」と定められました。お題は「実」ですが、歌に詠む場合は「実」の文字が詠み込まれていればよく、「実験」、「果実」のような熟語にしても、また、「実る」のように訓読しても差し支えありません。

◆詠進の期間：9月30日(水)まで

郵送の場合は、消印が9月30日までのものを有効とします。

※疑問がある場合には、直接、宮内庁式部職あてに郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添えて、9月20日までにお問い合わせください。

※詠進については、宮内庁ホームページ(<http://www.kunaicho.go.jp>)の詠進要領をご参照ください。

問 〒100-8111

東京都千代田区千代田1-1

宮内庁式部職儀式第二係 TEL03-3213-1111

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
6月4日(木) 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
6月11日(木) 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
6月26日(金) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・システムブロック遊び

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
TEL758-1214

陸奥湾の海と山をつなぐ 第10回 植樹祭

◆日時 6月21日(日)

10:00~11:00	植樹祭(開会式・植樹活動) 平内町茂浦 ／国有林「社会貢献の森」
11:30~12:30	海洋プラスチックごみ拾い活動 平内町海岸沿い
14:30~16:00	陸奥湾の環境を守るセミナー 平内町勤労青少年ホーム「体育室」

※どの時間帯から参加しても構いません。

◆申込方法

電話・FAX・メールにて、事務局までご連絡ください。

◆申込締切

6月14日(日)

※募集人数は100名です。定員になり次第締切。

◆セミナー講師・演題(14:30~)

野中ともよ氏(元NHKキャスター)

「いのちを育む森(への思い)」

田中 克氏(京都大学名誉教授)

「いのちのふるさと海と生きる」

◆持ち物等

タオル、飲み物、雨具、作業に適した服装(長袖・長ズボン・滑りにくい靴・手袋等)

◆集合場所(植樹祭)

「浅虫海づり公園」駐車場に午前9時に集合、大型バスで現地まで移動します。

※なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用をお願いします。

問 陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会事務局
NPO法人白神山地を守る会 TEL743-8314
(協賛 青森市 平内町)

4月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,174人(+13人)

女…5,626人(-4人)

計…10,800人(+9人)

世帯数…4,931世帯(+24)

令和2年5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
太田 堇 ^{すみれ}	(貴仁)	第2口広
工藤 颯 ^{そう}	太(兼太)	藤 沢
加藤 旭 ^{あさひ}	(光)	中東田沢
南 朝 ^{あさひ}	陽(拓也)	緑 町



お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
蛎崎 義司(62)	正人稲生
山本 ハナ(81)	新太郎 下東田沢
三上 利明(87)	勝則 第3小林
船橋 浜江(90)	祐貴 第2小林
八戸 福太郎(87)	マツエ 松野木
田中 ナミ(92)	登狩場沢

今年も桜がきれいに咲きました



来春はみなさんで夜越山へお越しください！

今年のゴールデンウィークは、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた緊急事態宣言の発令を受け、当町でも春まつりの中止や公園内での飲食を禁止するなどの措置をとったため、夜越山森林公園への来場者数は前年と比べて8割減少しました。

それでも桜が満開となった期間は、歩いている人影はまばらだったものの、通り抜けていく車窓から眺めたり、写真を撮ったりする人はずいぶん見受けられました。

これからはツツジやあじさいが見ごろを迎えます。夜越山森林公園内では、隣の人と十分な距離が保てますので、お散歩がてらにぜひお越しください。



▲園内のサボテンの花



1人分 25kcal / 塩分0.5g

野菜にすり白ごまを混ぜてから、味付けすると調味料が野菜によくからみます。すり白ごまのりが野菜によくなじんで、少し苦味のあるほうれん草も食べやすくなります。小松菜やチンゲン菜などの青菜でもよいです。

♪ 今月のcooking ♪ [ほうれん草と白菜ののりあえ]

《 材料(2人分) 》

- ほうれん草・40g ○白菜・・・80g ○にんじん・・・20g
- すり白ごま・小さじ1/2 ○めんつゆ・小さじ1 ○しょう油・小さじ1/2
- 焼きのり・1/2枚

《 作り方 》

- ①ほうれん草は熱湯でサッとゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切ります。白菜は1cm幅に切り、熱湯でサッとゆでてザルにとり冷まします。にんじんは皮をむいてせん切りにして、白菜と一緒にゆでてザルにとり冷まします。
- ②ボールに①とすり白ごまを入れ、よく混ぜ合わせます。めんつゆとしょう油を加えて混ぜ、最後に焼きのりをちぎり入れ、サックリ混ぜたら完成です。