

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報

ひらな

4

April 2024 (令和6年) No.778





# 令和6年度 平内町の予算

一般会計の当初予算総額 77億円 前年度当初予算比約10%(7億円)増

## 歳入

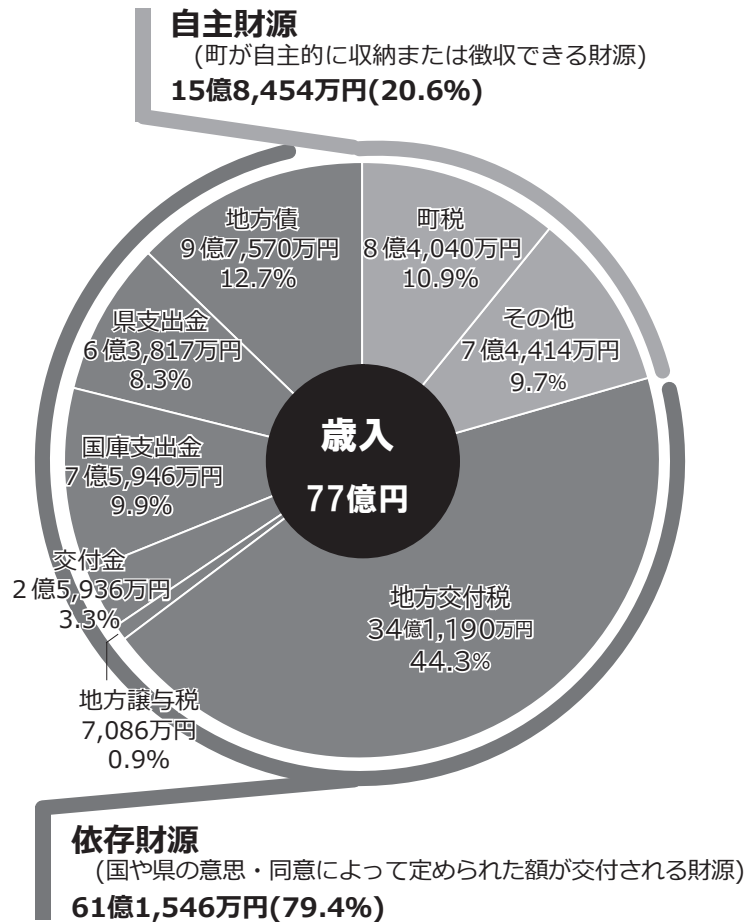
歳入においては、自主財源の約5割を占める町税が高水温によるホタテのへい死などが大きく影響し個人町民税を中心に減少しているため、今後の推移を注視していかなければなりません。当町の主産業である1次産業は気候条件などに影響されやすく好不調があるため、自主財源については中長期的な視点で慎重に財源を見通していく必要があります。

自主財源の確保は各自治体の行政活動の自主性や安定性に大きく関わってくるため、今後もより一層その確保に努めることが重要です。

依存財源については、今年度は地方消費税交付金をはじめ、国の補正予算による物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の国庫支出金、防災無線設備更新事業(屋外拡声子局)による地方債が増額となっています。

町では、今後も社会情勢や国・県の動向を注視しつつ、「ふるさと納税の活用」といった積極的な財源の獲得にも努めていきます。

※各数値については、表示単位未満を端数処理しているため、合計と内訳が一致しない場合があります。



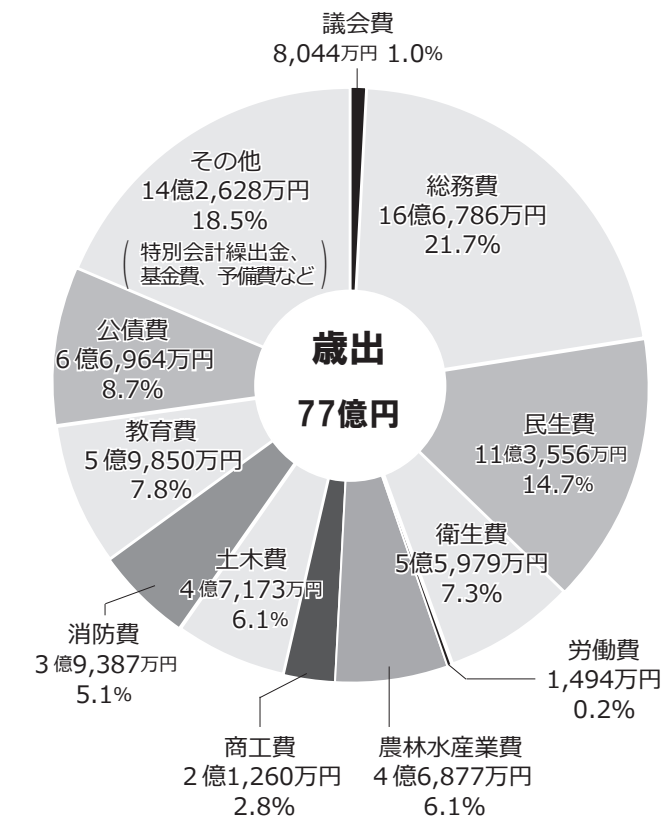
## 歳出

歳出においては、老朽化問題に対応するため公共施設等総合管理計画を基に、道路橋梁の維持補修、漁港・港湾の改良など、各種インフラ整備に係る事業に対して予算を重点配分しており、今年度は新たに防災無線設備更新事業(屋外拡声子局)を予算化しています。

ソフト事業では、今年度も保育料完全無償化、乳幼児・子ども医療費無償化、学校教育充実事業、小中学校給食費無償化などの子育て支援を継続し、新たに修学旅行や卒業アルバム代助成を行います。また、移住・定住促進新築住宅建設補助・家賃補助、地域おこし協力隊および空き家バンク関連事業などの人口減少・定住促進対策と各種検診の無料化や健康づくり活動、禁煙外来受診費用助成などの健康増進対策、町民バス高齢者等無償化事業の福祉対策を重点施策と位置づけ事業を行うこととしています。

通常経費については、行財政改革による事務・事業の見直しを行い、物価高騰などによるコストアップの厳しい状況ながらも、除排雪経費やゴミ処理経費など、生活基盤に係る予算を優先的に確保し、より住みよいまちづくりに努めたところです。

今後も緊急性・重要性の高い施策の重点化、優先化を図りつつ、経常的な経費についても創意工夫によるコスト削減に努めていきます。



## 「人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち」へ 令和6年度 主な事業内容

### ●計画実現に向けた体制

- 平内町役場庁舎整備事業(道路・水道管布設) 1億4,455万円

### ●安全・安心、健康分野

- 生活路線バス及びスクールバス運行委託料 1億8,319万円
- 防災行政用無線設備更新事業(屋外拡声子局) 4億4,480万円
- 稲生地区避難所整備事業 5,672万円
- 移住・定住促進事業費 1,437万円
- 町民バス高齢者等無償化事業 1,320万円
- 重度心身障害者医療費、介護・訓練等給付費 2億8,002万円
- 各種予防接種、検診及び健康診査等委託料 1億232万円
- 乳幼児・子ども医療給付費 3,582万円
- し尿処理施設管理運営費負担金 4,584万円
- 除排雪委託料 7,000万円
- 道路改良・橋梁維持・水害地帯環境整備事業 2億601万円
- 青森地域広域事務組合負担金(消防) 3億5,617万円



### ●産業・雇用分野

- 漁港建設・港湾整備事業費 1億6,775万円

### ●環境分野

- ごみ処理関連業務委託料 2億3,635万円

### ●教育・人づくり分野

- 保育所等施設型給付費(保育料完全無償化) 4億8,217万円
- 児童手当 1億1,588万円
- 学校教育充実事業 1,488万円
- 給食材料費(小中学校給食費無償化) 3,881万円
- 修学旅行及び卒業アルバム代助成金 1,046万円

### ●特別会計

一般会計と別に設けられる独立した経理管理が行われている会計

特別会計項目	歳入・歳出予算額
国民健康保険特別会計	19億1,056万円
特殊索道事業特別会計	2,522万円
介護保険特別会計	14億5,289万円
後期高齢者医療特別会計	3億7,305万円

### ●企業会計

独立採算を原則として民間企業と同様の経理方式をとる会計

#### [国民健康保険平内中央病院事業]

区分	収入	支出
収益的収支	14億8,287万円	15億5,697万円
資本的収支	6億6,921万円	6億6,921万円

#### [水道事業]

区分	収入	支出
収益的収支	3億528万円	2億7,574万円
資本的収支	1億976万円	2億4,587万円

#### [下水道事業]

区分	収入	支出
収益的収支	4億2,810万円	4億6,903万円
資本的収支	3億1,098万円	3億1,098万円

### ●語句の説明

- 自主財源… 町が自主的に収入できる財源
- 依存財源… 国や県から交付される収入
- 地方税(町税)… 皆さんに納めていただく「町民税」や「固定資産税」などの税金
- 地方交付税… 町の財政状況に応じて国税の一部から交付されるお金
- 国庫支出金… 特定の事業の経費に充てるため、国から支出されるお金
- 県支出金… 特定の事業の経費に充てるため、県から支出されるお金
- 地方債… 財務省や金融機関などからの借入金
- 総務費… 庁舎の管理、戸籍、徴税、選挙など役場を運営するための全般的な経費
- 民生費… 子どもや高齢者、障がい者への福祉に要する経費
- 衛生費… 健康診断や予防接種、ごみの収集処理などに要する経費
- 土木費… 道路や河川、まちづくりに要する経費
- 消防費… 消防や救急、防災などに要する経費
- 教育費… 小・中学校の教育施設や文化の向上などに要する経費
- 公債費… 借入金の返済に要する経費

☎ 役場 総務課 財政係 Tel.755-2111



## 長寿をお祝いして「長寿顕彰式」が行われました

### 祝100歳 八戸ハルさん

2月11日(日・祝)、満100歳を迎える八戸ハルさん(二口広)の長寿をお祝いしてご家族が町内で開催した祝う会の会場を船橋町長が訪れ、顕彰状と記念品を手渡し祝福しました。

ハルさんは大正13年2月16日に青森市駒込で生まれ、平内に嫁いで子5人、孫11人、ひ孫13人に恵まれました。

結婚後は農業を営んでいましたが、50代の頃にホタテ養殖を始め、働きづめだったとのこと。

趣味は野菜作りで、健康の秘訣は「ラーメンや肉をあまり食べず、野菜中心の食生活をする」と語りました。



▲100歳を祝う会でのハルさん

### 祝100歳 濱田さよさん

3月7日(木)、満100歳を迎えた濱田さよさん(浜子)が入所している介護老人福祉施設を船橋町長が訪れ、ご家族やたくさんの職員が見守る中、顕彰状と記念品を手渡し、長寿をお祝いしました。

さよさんは大正13年3月1日に青森市三本木で生まれ、結婚後は漁業を営み、子2人、孫3人、ひ孫6人に恵まれました。

仕事生きがいで、沖に出なくなってからもカゴの修理などをして、75歳頃までとにかく忙しく働きました。

健康の秘訣は特にありませんが、体調が良いときにはよく食べるとのこと。



▲みんなに見つめられて照れるさよさん

## ホタテに興味津々 園児が「耳づり体験」

2月21日(水)、小湊保育園(畑山弘樹園長)年長組の園児11人が、浦田地区のホタテ漁師泉賢志さん、麻美さん夫妻の浜小屋で、ホタテの稚貝の耳に穴を開けて、養殖用ロープに通したピンにホタテを固定する「耳づり」作業を体験しました。

麻美さんから手ほどきを受けて作業を始めた園児たちは、テーブルに山盛りになった稚貝の穴に黙々とピンを差し込み、ロープを1本繋ぎ終わるごとにお互い「がんばったね」と声をかけ合いました。また、賢志さんに手順を聞きながら、ホタテの穴開け機で穴を開ける作業も順番に体験しました。

作業を終え、麻美さんが稚貝を開いて貝の中を見せると、園児たちは「すごい!ホタテの中ってこうなっているんだ」と感嘆の声を上げ、齋藤緋秀くんは「初めて生きてるホタテを見た。いろいろついておもしろい」と話しました。

賢志さんは「ホタテ産業が盛んな平内でも、耳づりの作業を見たことすらない人がたくさんいる。子どもたちにホタテがどうやって育つのかを見てほしいという思いで、何年も続けてきた。今年は稚貝が少なくて実施するのが難しいかもしれないと思ったけど、体験させてあげられて良かった」と話しました。



▲黙々と作業を続ける園児たち



▲順番に穴開けにも挑戦

## 園児が「ひなまつり」を通して日本の伝統文化を学びました

3月1日(金)、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)で、日本の伝統文化を学ぶことをテーマに「ひなまつり会」が開催されました。

全員で「うれしいひなまつり」を元気に合唱した後、園児たちに「形代」という人の形をかたどった紙が配られました。先生が「自分たちの治したいところ、悪いところを形代に移しましょう」と呼びかけると、それぞれ頭や足などをなでて「早く走れるようになりたい」「病気になるないように」など、なぜそこをなでたのか一人ひとり発表しました。

田村桜奈ちゃんと小形紬愛ちゃんがお雛様に舞を奉納した後、先生に正座でのお辞儀やお箸のマナーなどのお話を聞き、「仕出し 兵」の協力で提供された色とりどりのお膳料理を堪能しました。

桜奈ちゃんは「はまぐりのお吸い物がおいしかった。(形代には)わがままさんを持って行ってもらいました」とはにかみながら話しました。



▲お雛様に舞を奉納した桜奈ちゃん(左)と紬愛ちゃん(右)

## あたたかい善意 ありがとうございます!

3月5日(火)、役場町長室にて、「ひらないDreamライオンズクラブ」渡辺悟会長より船橋町長へ、寄附金寄贈の目録が贈呈されました。

同クラブは、令和4年に『平内町民に夢を与えられる奉仕活動の実施』を目的として結成し、活動しています。この寄附金は、2月に夜越山スキー場で開催されたホタテ産業支援を掲げたチャリティイベント「2024ドリフェス」で、バザーや飲食販売などで得られた収益金の一部とのこと。渡辺会長は「高水温被害などで困っているホタテ産業の支援になれば」と語り、船橋町長は「大変ありがたい。大事に使わせてもらいます」と感謝の意を述べました。



▲渡辺会長(左)と船橋町長(右)

## 町議会議員一般選挙 無投票12人当選

任期満了にともなう平内町議会議員一般選挙が3月12日(火)告示され、定数12に対し立候補を届け出たのは現職7人、元職2人、新人3人だけで、全員の無投票当選が決まりました。

任期は令和6年3月31日から令和10年3月30日までの4年間です。

届出があった候補者は以下のとおりです。

届出順	候補者氏名	党派	新現元別
1	亀田 弘徳	無所属	現
2	田中 茂勝	無所属	現
3	木村 良一	無所属	現
4	太田 満則	無所属	現
5	船橋 健人	無所属	現
6	田中 光弘	日本共産党	現

届出順	候補者氏名	党派	新現元別
7	荒内 護	無所属	新
8	畑井 勝廣	無所属	元
9	内海 伸	自由民主党	新
10	田中 大	無所属	元
11	倉内 清一	無所属	現
12	船橋 侑雅	無所属	新

問 平内町選挙管理委員会 TEL755-2111





各診療科受付日時などのご案内 (令和6年4月1日現在)

診療科など	診療日	午前受付	午後受付	備考
内科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～
糖尿病外来	金曜日	8:15～11:00		午前の診療のみとなります。
メディコ外来	第1・3・5金曜日	8:15～11:40	13:00～14:40	
もの忘れ外来	第2・4月曜日		【診療時間】 13:00～15:00	受診の際は、ご家族の同伴をお願いします。 ※要予約：外科外来 Tel755-2131(平日8:30～17:00)
総合診療・外科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～ ※午後は手術などのため、休診になることがあります。
小児科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～ ※午後の診療は、予防接種・乳幼児健診・慢性期患児への対応が中心となります。
眼科	水曜日	8:15～14:00		診療は14:00頃～ 初診の場合は、13:00までにお越しください。
皮膚科	火曜日	8:15～15:00		診療は13:00頃～
整形外科	第1・3・4月曜日	8:15～15:00		診療は14:00頃～
	木曜日	8:15～15:00		診療は13:00頃～
脳外科	第3月曜日		13:00～14:00	紹介された患者さんの診療になります。

内科、総合診療・外科の午後の診療は、病棟回診、検査などのため、長い時間お待ちいただくことがありますので、**午前中の診察をおすすめします**。また、青森県立中央病院や青森市民病院などから派遣されている医師は、勤務先での状況により、遅れることや休診となる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。  
※救急患者については、休日・昼夜を問わずいつでも受け付けます。  
※禁煙補助薬の供給不足のため、当面の間「禁煙外来」を休診します。

休診や診察日時の変更などは、当院ホームページにてお知らせしています▶



「骨密度測定装置」が  
新しくなりました！

当院の骨密度測定装置は前腕の骨密度のみを測定する小型のものでしたが、新機は骨折リスクの高い腰椎や大腿骨などを測定できるもので、連続測定機能等により、患者さんの負担も少なく検査できるようになりました。

また、検査精度も大幅に向上し、自覚症状がほとんどない骨粗しょう症の早期診断や、治療効果判定も可能となります。手術後の通院や転院時も、他の医療機関とも今まで以上にスムーズに連携できます。



辻井協力隊員2023年度の活動報告です！

平内町地域おこし協力隊員として2年が経ちました。「椿を活かしたプロジェクト」の一員として活動した1年間の活動報告です。

(WS: ワークショップ)

**4月 5月**

- 椿の種割と油しぼりWS
- ミニスワッグとアロマワックスパーWS

**6月**

- 東北絆まつり2023にて「北限椿エール(ツバキエール\*)」PR販売  
※椿酵母のクラフトビール

**7月**

- まちなかオフィスピザ窯づくり
- 青森親子移住ワーケーションWS(2回)  
(町紹介/椿のフレーム/油しぼり/ピザづくり)

**8月**

- 八戸高専インターンシップ(商品開発)
- 北限椿エール試飲会@ひらな夏まつり

**9月**

- 弘前大学「キラキラガラス玉アート@椿山/@夜越山(アートイベント)」
- ひらなカレッジ「椿のフレームづくりWS」講師

**10月 11月**

- ひらな秋まつり「椿のリースづくりWS」
- ひらなジョブタウン 椿山酵母蒸しパン試験販売/「椿のフレームづくりWS」
- うまい森青いもり@アスパム/アオモリンク赤坂にて「北限椿エール(ホタテエール)」PR販売

**12月 1月 2月**

- 「椿のXmasリースづくりWS」出張講師
- 椿山酵母蒸しパングルテンフリー商品販売サポート
- 異業種交流会
- 青森大学連携「ツバキの油しぼり体験学習」開催

「キラキラガラス玉アートin椿山」弘前大学の学生たちと。お友達やご家族と一緒に描けるアートイベント。今後も継続します！

アオモリンク赤坂(東京都)にてご来店の方に「ホタテエール」と平内町のPR。熱心にお話を聞いていただきました

その他、まちなかオフィスにて毎月マタニティーサークルのサポートも行っています。協力隊としての活動期間は3年です。この2年で出会った方々の支えがあって、頑張れています。ころより感謝いたします。小さな小さな歩みではありますが、残り1年間も頑張っていきたいと思っておりますので、応援よろしくお祈りいたします！

北限ツバキを  
楽しみ隊！  
VOL.1

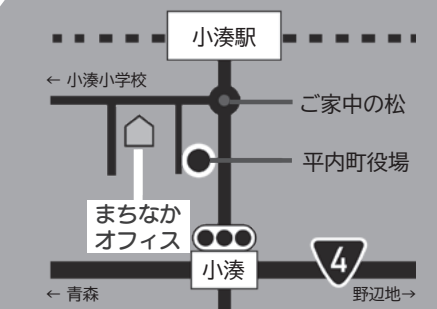
夏泊半島の椿神社に飾る「ツバキのガーランド」を一緒に作りませんか？

ガーランドとは・・・花や葉、旗(フラッグ)など紐やワイヤーでつないだひも状の装飾品です

ツバキのガーランドはフェルトとグルーガンで簡単に作れますよ！作ったガーランドは、後日椿神社境内に装飾として飾ります！  
日時：4月20日(土)  
時間：①10:30～12:00 ②13:30～15:00  
募集人数：各回10人  
参加費：無料  
応募方法：まちなかオフィスまでお電話ください 担当：辻井 定員となり次第終了

「北限ツバキを楽しみ隊！」は町の花である「ツバキ」を一緒に楽しんでいくための会です。開催イベントは広報ひらなにてお知らせいたします。

「まちなかオフィス」はこちらです！



問 まちなかオフィス Tel762-7420

平内中央病院では、「看護補助員」を募集しています。詳しくは、平内中央病院総務課までお問い合わせください。





## 「脱！メタボ」～減らそう内臓脂肪～

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、お腹のまわりに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上の生活習慣病のリスクが重なっている状態をいいます。

### メタボの判定基準



#### 腹囲

男性85cm以上  
女性90cm以上

さらに  
+  
①②③の  
うち2つ  
以上該当

- ① **高血圧** 最高血圧130mmHg以上  
最低血圧85mmHg以上
- ② **高血糖** 空腹時血糖110mg/dL以上  
HbA1c 6.0%以上
- ③ **脂質異常** 中性脂肪150mg/dL以上  
HDLコレステロール40mg/dL未満



### 今日から実践！メタボ予防

近年、食生活の欧米化や便利な暮らしの影響から運動不足になり、大人だけでなく子どもの肥満も増えています。家族みんなで生活リズムや食習慣、運動習慣を見直し、健康的な生活習慣を心がけましょう！

#### 朝食を食べる習慣をつける

朝食を欠食すると体内時計のズレがリセットされずに生活リズムが乱れたり、筋肉量が低下して肥満につながりやすくなる。

#### 睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短くなると過食傾向になったり、血糖値を下げるインスリンの働きが低下する。

#### お腹を出さないように意識する

お腹を前に出さないように上へ持ち上げるようなイメージで意識する事で自然と姿勢も良くなり、筋肉が使われやすくなる。

#### 体重を測定する習慣をつける

毎日体重を測定し、手帳やカレンダーなどに記録をつけて体重の変化を確認する。

## 「食生活改善推進員養成講座」に参加してみませんか？

町では、食生活改善推進員を増員するため「養成講座」を開催します。

食生活改善推進員会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域における食生活を中心とした活動(ボランティア)を行っています。養成講座を受講し、医師の講話や運動、栄養教室などの町事業に参加し、健康づくりについて学ぶことで、食生活改善推進員になることができます。

料理が好きな方、食に関心がある方、年齢、性別は問いません。どなたでも大歓迎！ご応募お待ちしております！

- 対象者：健康づくりに関心がある方
- 内容：医師の講話や運動、栄養教室(調理実習など)
- 期間：6月から令和7年3月まで(おおむね月1回開催)
- 場所：町勤労青少年ホーム
- 受講料：無料
- 締切：5月17日(金)まで
- 問合せ・申込先：役場 健康増進課(担当：井口) TEL718-0019



電話やWebでも受付中！

## 令和6年度 集団健診のお知らせ

4月19日(金)までに毎戸配布された申込用紙にご記入のうえ、役場 健康増進課または地区の保健協力員へ提出してください。

### 特定健診・がん検診

実施会場	月日	受付時間	実施会場	月日	受付時間
狩場沢公民館	5月22日(水)	7:00~9:00	東滝コミセン	7月5日(金)	7:00~9:00
松野木公民館	5月24日(金)		間木コミセン	7月9日(火)	
稲生漁民センター	5月30日(木)	7:00~8:00	口広コミセン	7月22日(月)	7:00~9:00
浦田公民館		9:00~10:00	清水川コミセン	7月23日(火)	
浅所コミセン	6月3日(月)	7:00~9:00	山口コミセン	7月26日(金)	7:00~9:00
勤労青少年ホーム	6月20日(木)		7:00~9:00	勤労青少年ホーム	
	6月21日(金)	7:00~9:00	勤労青少年ホーム(※)	7月31日(水)	
	7月3日(水)	7:00~9:00	東田沢防雪管理センター	8月7日(水)	
	7月4日(木)		茂浦コミセン	9月2日(月)	

※7月31日の特定健診は40歳以上の社保被扶養者のみとなります。なお、がん検診は保険証に関係なく、対象年齢であれば受診することができます。

### 子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

実施会場	月日	受付時間	骨粗しょう症検診
勤労青少年ホーム	8月6日(火)	12:00~13:30	実施
	8月26日(月)	17:00~18:00	
	9月24日(火)	12:00~13:30	

問 役場 健康増進課 健康増進係  
TEL718-0019

## 令和6年度 乳幼児健診のお知らせ

対象者には個別に通知します。詳細は役場 健康増進課 健康増進係までお問い合わせください。

### 乳児健康診査(対象：3~5か月児および6~8か月児)

実施会場	月日	内容
勤労青少年ホーム	4/25、5/23、6/27、8/29、9/19、10/24、11/21、12/19、2/20、3/13	身体測定、医師による診察、育児相談、離乳食相談

### 股関節脱臼検診(対象：2か月児~4か月児)

実施会場	月日	内容
まさいく整形外科	4/17、6/19、8/7、10/16、12/4、2/5	医師による診察、育児相談

### 1歳6か月児健康診査(対象：1歳6か月児~1歳9か月児)

実施会場	月日	内容
勤労青少年ホーム	6/27、9/19、12/19、3/13	身体測定、医師による診察、栄養相談、育児相談、歯科検診、フッ素塗布

### 3歳児健康診査(対象：3歳2か月児~3歳5か月児)

実施会場	月日	内容
勤労青少年ホーム	5/23、8/29、11/21、2/20	身体測定、医師による診察、栄養相談、育児相談、歯科検診、フッ素塗布、耳の検査、目の検査、尿検査

### 5歳児健康相談(対象：4歳~5歳児)

実施会場	月日	内容
勤労青少年ホーム	5/20、8/27、11/25、2/27	身体測定、集団での遊び、小学校入学へ向けてのお知らせや歯に関するお話

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

対象の方は無料で受けられます

高血圧や糖尿病など早期には自覚症状がなく、症状が現れた時には進行している病気もあります。病気は、発見が早ければ早いほど治る確率が上がります。ご自身の健康のために、対象の方は、健診を受けましょう！

※各検診の対象年齢は、毎戸配布された申込用紙の裏面でご確認ください。

## 「軽自動車税(種別割)」は 4月30日(火)までに納めましょう

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で、軽自動車、原動機付自転車、小型特殊自動車などを所有している方へ、車種区分に応じて次の「表1・2」のとおり課税されます。

○表1

車種区分		初度検査年月が平成27年3月以前		初度検査年月が平成27年4月以後			
		重課対象車(※1)	重課対象車以外	軽課対象車(※2)			軽課対象車以外
				75%軽課	50%軽課	25%軽課	
軽四輪乗用	自家用	12,900円	7,200円	2,700円	—	—	10,800円
	営業用	8,200円	5,500円	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
軽四輪貨物	自家用	6,000円	4,000円	1,300円	—	—	5,000円
	営業用	4,500円	3,000円	1,000円	—	—	3,800円
軽三輪		4,600円	3,100円	1,000円	2,000円	3,000円	3,900円

(※1)初度検査年月から13年を経過した車両(初度検査年月が平成23年3月以前の車両)

(※2)初度検査年月が令和5年度中の車両で、一定の環境性能を有する車両

○表2

車種区分		税額
原動機付自転車	50cc以下(ミニカーを除く)	2,000円
	50cc超~90cc以下	2,000円
	90cc超~125cc以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
	電動キックボード等	2,000円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他	5,900円
軽二輪(125cc超~250cc以下)		3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		6,000円
雪上車		3,600円

■納付：町から送付される納税通知書により、4月30日(火)までに納めてください(地域の納税貯蓄組合に加入されている方は、納税貯蓄組合で納付されます)。

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

### 各町税の納付は口座振替(自動払込)をご利用ください!

納付すべき町税を、指定された預貯金口座から自動的に引き落としして納付する方法で、次の金融機関に預貯金口座をお持ちの場合に利用できます。

ご利用を希望される方は、その金融機関の窓口に通帳と預貯金用印鑑をご持参のうえお申込みください。

■指定金融機関 青森銀行本店および支店

■収納代理店

- ・みちのく銀行小湊支店
- ・青い森信用金庫八重田支店
- ・青森農業協同組合平内支店
- ・平内町漁業協同組合各支所
- ・青森県信用組合浪打支店
- ・ゆうちょ銀行

☎ 役場 税務課 収納係 Tel755-2115

### 自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度のお知らせ

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方もしくは常時介護者が、これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障がいの程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当するときには、申請により自動車税(種別割・環境性能割)の減免を受けることができます。

詳しくは、東青地域県民局 県税部 課税第三課までお問い合わせいただくか、県税・市町村税インフォメーション(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>)をご覧ください。

☎ 東青地域県民局 県税部 課税第三課  
Tel734-9974

### 令和6年度の各町税の納期限

#### 【軽自動車税】

期別	納期限	口座振替日
1	4月30日(火)	4月25日(木)

#### 【国民健康保険税】(※7・8期は令和7年)

期別	納期限	口座振替日
1	7月31日(水)	7月25日(木)
2	9月2日(月)	8月26日(月)
3	9月30日(月)	9月25日(水)
4	10月31日(木)	10月25日(金)
5	12月2日(月)	11月25日(月)
6	12月25日(水)	12月25日(水)
7	1月31日(金)	1月27日(月)
8	2月28日(金)	2月25日(火)

※納期限を過ぎると督促手数料・延滞金などが課せられる場合があります! 速やかに納めましょう。

☎ 役場 税務課 収納係 Tel755-2115

#### 【固定資産税】

期別	納期限	口座振替日
1	5月31日(金)	5月27日(月)
2	7月31日(水)	7月25日(木)
3	9月30日(月)	9月25日(水)
4	12月2日(月)	11月25日(月)

#### 【町・県民税】

期別	納期限	口座振替日
1	7月1日(月)	6月25日(火)
2	9月2日(月)	8月26日(月)
3	10月31日(木)	10月25日(金)
4	12月25日(水)	12月25日(水)

### 令和6年度分受付開始!

## “住まい”のための補助金をご活用ください

#### 平内町移住・定住促進新築住宅建設補助金(申請：建設後6か月以内)

- 対象者：新築住宅に住居登録した方
- 対象住宅：新たに建設した専用住宅または併用住宅、床面積が50平方メートル以上
- 補助額：付帯工事費を除く建設費の3%で最大50万円(※移住者の場合、建設費の6%で最大100万円)

#### 平内町移住・定住中古住宅取得補助金(申請：取得後6か月以内)

- 対象者：中古住宅に住居登録した方
- 対象住宅：新たに取得した専用住宅または併用住宅、床面積が50平方メートル以上  
※営利を目的とする住宅、相続または贈与された住宅、住宅親族(3親等以内)の所有する住宅などを除く
- 補助額：取得費(土地の取得も含む)の10%で最大25万円(※移住者の場合、取得費の20%で最大50万円)

#### 平内町移住・定住促進家賃補助金(申請：入居後3か月以内)

- 対象者：新たに民間賃貸住宅に入居し、住居登録した方
- 対象住宅：町内の民間賃貸住宅(アパート、借家など)  
※公的賃貸住宅、事業主から貸与された住宅、親族(2親等以内)の所有する住宅などを除く
- 補助額：家賃2万円を超えた部分で月最大2万円(※移住者の場合、月最大3万円)

※支給条件には、2年以上定住する意思がある、税などに滞納がないこと、町内に所有する住宅がないこと、町内会への加入などがあります。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325





## 令和5年度“文化賞及び体育・スポーツ賞”を授与しました



「平内町教育委員会文化賞及び体育・スポーツ賞」は、学術・芸術など文化の向上と発展に貢献した方、体育・スポーツの振興と活動に顕著な功績を挙げた方に贈られるもので、令和5年度は68人が受賞されました。

児童・生徒文化奨励賞と児童・生徒体育・スポーツ奨励賞のダブル受賞となった棟方陽菜さん(平内中2年)は「小さい頃から続けているので忙しいことには慣れてはいますが、大変なときもあります。練習するときは時間に区切りをつけて集中して取り組むように心がけています。これから新しいことにもチャレンジしていきたい」と語りました。

### 【文化功労賞】

- 船橋テルエ (盆栽)
- 佐藤 久子 (大正琴)

### 【文化賞】

- 今 楓花 (演劇)
- 船橋 温揮 (ピアノ)

### 【児童・生徒文化奨励賞】

- 鹿内 潤 (ピアノ)
- 棟方 陽菜 (ピアノ)
- 船橋 和花 (ピアノ)

### 【体育・スポーツ賞】

- 佐々木千春 (卓球)
- 竹達さくら (柔道)
- 深淵 龍吾 (柔道)
- 岡部 心愛 (空手道)

### 【体育・スポーツ奨励賞】

- 倉本 紗羅 (陸上)
- 平野 大貴 (剣道)
- 久慈 晃太 (剣道)
- 西田 泰河 (剣道)
- 工藤 共路 (剣道)
- 船橋 千尋 (剣道)
- 工藤 麗矢 (空手道)
- 後藤 石雄 (ゲートボール)
- 豊島市太郎 (ゲートボール)
- 豊嶋 義廣 (ゲートボール)
- 工藤 昌子 (ゲートボール)
- 後藤 克之 (ゲートボール)
- 須藤 誠一 (ゲートボール)
- 辻村 彰司 (グラウンドゴルフ)
- 船橋 英樹 (バウンドテニス)
- 佐々木和子 (カーリング)

### 【児童・生徒体育・スポーツ奨励賞】

- 千代谷空心 (野球)
- 千代谷瑛心 (野球)
- 八戸 颯士 (野球)
- 船橋 雄星 (野球)
- 須藤 青海 (野球)
- 市川 輝龍 (卓球)
- 工藤宇留斗 (卓球)
- 小嶋 悠湖 (剣道)
- 千代谷 遼 (剣道)
- 生江 祐吾 (剣道)
- 工藤 麒市 (剣道)
- 今 俊貴 (剣道)
- 大山 有為 (剣道)
- 本堂 翔真 (剣道)
- 後藤 里歩 (スキー)
- 後藤 洸希 (スキー)
- 千代谷萩華 (柔道)
- 鳥谷部琉依 (柔道)
- 高杉 政宗 (柔道)
- 太田丈太郎 (柔道)
- 片山 佳奏 (柔道)
- 荒内 葵夢 (柔道)
- 鳥谷部那琉 (柔道)
- 棟方 陽菜 (柔道)
- 三津谷飛美 (柔道)
- 太田 悠月 (柔道)
- 飯田 悠月 (空手道)
- 田中爽士朗 (空手道)
- 飯田暖乃香 (空手道)
- 辻村 壱 (空手道)
- 遠嶋 凜愛 (空手道)
- 須藤 耀元 (空手道)
- 葛西恵美里 (空手道)
- 工藤 祐月 (空手道)
- 後藤 凜乃 (空手道)
- 葛西 光希 (空手道)
- 田中星紫流 (空手道)
- 本堂 里織 (空手道)
- 船橋 颯斗 (水球)
- 豊嶋 旬 (水球)
- 豊嶋 優斗 (水球)

### 農業委員会 お知らせ

## 平内町農業労働賃金標準額を定めました

「令和6年度農業労働賃金標準額」が次のとおり決定したのでお知らせします。地域の条件などにより、労働賃金も様々です。あくまでも、相手方との交渉時の目安としてお使いください。

### 1. 労働賃金表

	作業名	単位	標準額
水田・畑作業	農作業一般	1日	7,200円

### 2. 機械作業請負料金表

	作業名	単位	標準額	
水田作業	水田耕起	10㌥	6,800円	
	荒代掻き	〃	6,700円	
	代掻き(2回)	〃	7,600円	
	田植え	苗なし	〃	8,300円
		苗もち	〃	44,500円
	刈り取り 脱穀	コンバイン	〃	19,500円
		バインダー(糸つき)	〃	8,700円
		ハーベスタ	〃	7,900円
	乾燥	生乾燥	1俵	1,200円
		補助乾燥(17%超~20%以下)	〃	900円
補助乾燥(17%以下)		〃	700円	
	畑耕起	10㌥	6,800円	

☎ 農業委員会事務局(役場 農政課内) TEL755-2117

### マイナンバー お知らせ

## マイナンバーカード出張申請サポートを利用しませんか？

役場町民課では、外出の困難な方を対象として、自宅や老健施設、病院などへ訪問し、マイナンバーカードの申請サポートを実施しています。

### ■実施日時：

平日水曜日 ①13:30 ②14:30 ③15:30

### ■申込方法：

訪問希望日の2日前の17:00までに、役場町民課住民係(017-755-2113)へ電話で申し込みください。※各訪問時間の枠につき原則1人、完全予約制となります。

### ■対象者：

マイナンバーカードを初めて申請される方のうち、75歳以上の高齢者、病気、障がい、引きこもりなどの理由により外出が困難な方。

### ■申込条件：

- ・平内町に住民登録があること。
- ・申請から2か月以内に転出・転居・氏名変更などの予定がないこと。
- ・マイナンバーカードは本人限定受取郵便で発送するため、自宅または郵便局で本人が本人確認書類を提示して受け取れること。
- ・郵便の転送手続きを行っていないこと。

☎ 役場 町民課 住民係 TEL755-2113

## 生涯学習カレンダー 4月

5日(金)	◆人権・行政相談 (青少年ホーム 10:00~)
8日(月)	◆管内小・中学校 始業式・入学式
13日(土)	◆図書館おはなし会 (おはなしコーナー10:00~)
18日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00~12:00)
20日(土)	◆白鳥渡来地海岸清掃 (浅所海岸 8:30~)
22日(月) ~25日(木)	◆粗大ごみ収集運搬

## 町立図書館 紹介コーナーその291

### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- ①風に立つ 柚 月 裕 子
- ②二人キリ 村 山 由 佳
- ③シャーロック・ホームズの凱旋 森 見 登美彦
- ④彷徨う者たち 中 山 七 里
- ⑤一夜 隠蔽捜査10 今 野 敏
- ⑥ファラオの密室 白 川 尚 史
- ⑦暗殺 赤 川 次 郎
- ⑧きらん風月 永 井 紗 耶 子
- ⑨ジェンダー・クライム 天 童 荒 太
- ⑩今日もお疲れさま! 超回復めし 加 藤 超 也

そのほかの新刊情報はこちら





福祉  
お知らせ

## 障害基礎年金等を受給しているひとり親の方へ 児童扶養手当と障害基礎年金等の併給について

令和3年3月分の手当以降から、障害基礎年金等<sup>\*1</sup>を受給している児童扶養手当受給者は、児童扶養手当の月額が障害年金の子の加算部分の月額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できます。

なお、障害基礎年金等以外の公的年金等を受給している方<sup>\*2</sup>は、公的年金等の範囲に変更はないので、公的年金等の額が児童扶養手当額を下回る場合は、その差額分を児童扶養手当として受給できます。

申請していない方で該当する場合は、役場 福祉介護課 福祉係に申請してください。

詳しくは役場 福祉介護課 福祉係までお問い合わせください。

(※1)国民年金法に基づく障害基礎年金、労働者災害補償保険法による障害補償年金など。

(※2)遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などの障害年金以外の公的年金等や障害厚生年金(3級)のみを受給している方。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

国保  
お知らせ

## “国保資格喪失”の届出をお忘れなく！

国民健康保険に加入している方で、就職や扶養などで会社等の社会保険に加入された場合は、ご自身による国民健康保険の資格喪失の届出が必要です。

自動的に切り替わることはありませんので、ご注意ください。

まだ届出をされていない方は、必要書類を持参し、役場 健康増進課 国民健康保険係へ届出をしてください。

■必要書類

- ・新たに加入した社会保険証または資格取得証明書
- ・現在お持ちの国民健康保険被保険者証
- ・本人確認書類(マイナンバーカードなど)
- ・マイナンバーがわかるもの

※別世帯の方が届出される場合は、別途委任状が必要となります。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

後期高齢  
お知らせ

## 振込口座の変更届出について

高額療養費など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など)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、お早めの届出をお願いします。

☎ 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

国民年金  
お知らせ

## 国民年金への切り替えはお済みですか？

20歳以上60歳未満の方が会社を退職された場合は、厚生年金から国民年金への切り替え手続きが必要です。

手続きは、役場 健康増進課 年金後期医療係窓口で行ってください。

＼マイナポータルからの電子申請も可能です！／



ねんきん太郎▶

■手続きに必要なもの

- ・基礎年金番号がわかるものまたはマイナンバーがわかるもの
- ・退職日がわかる書類(離職票・社会保険資格喪失証明書・任意継続の保険証)
- ・本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)
- ※保険料を口座振替にする場合は、通帳と金融機関届出印をご持参ください。

■国民年金保険料の納付

国民年金は退職した日の次の日から該当になります。月末に退職した場合は翌月から、月の途中で退職した場合はその月から国民年金保険料を納付していただきます。加入手続きから1か月ほどでご自宅に納付書が届きますのでご確認ください。

支払いが困難な方は、失業を事由とした免除申請ができる場合がありますのでご相談ください。

☎ 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

## “空き家バンク”への物件登録募集中！

町では、空き家・空き地の有効活用を通じて移住・定住を促進し、地域の活性化を図るため、「空き家バンク制度」を実施しています。

空き家バンク制度とは、空き家などの売買・賃貸を希望する所有者などから申込みを受けた物件情報を町HPなどを利用して、利用希望者へ紹介する制度です。

「空き家を誰かに売りたい・貸したい」と考えている空き家所有の皆さん、町内でお住まいをお探しの皆さん、「空き家バンク制度」を利用してみませんか？

登録を希望される方は、役場 企画政策課 企画政策係までお問い合わせください。

※詳しくは、町HPをご覧ください▶



☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325

商工  
お知らせ

## 着工前に申請してください 住宅のリフォームを支援します！

地域経済の活性化および町民の住環境向上を図るため、住宅の修繕ならびに増改築の工事をされる方に対し、その経費の一部を助成する「平内町地域活性化住宅リフォーム支援事業」を実施します。

■助成対象者

- ① 平内町に居住し、住民登録している方
- ② 町税の滞納がない方
- ③ 過去に当補助金制度を利用したことがない方

■助成対象住宅

上記①～③の条件を満たし、自己が所有(住宅の名義が本人)し、町に存する住宅  
※店舗、車庫、倉庫などは除く

■助成対象工事(すべて未着工の物件であること)

住宅の修繕、増改築、屋根・外壁の塗り替えなど  
※令和7年2月末日までに工事代金の支払いが終了すること

■補助額

上記に要する費用が20万円(消費税相当額を除く)を超える工事で、その工事費の10分の1に相当する額で最大20万円まで

■施工業者

平内町に本社を有する法人または平内町に住所を有する個人事業者

※詳しくは役場 水産商工観光課までお問い合わせください。

生活環境  
お知らせ

## スズメバチ駆除費補助金の内容を一部変更しました！

町では、スズメバチなどによる危害を防止するため、防護服の貸出や業者に駆除を依頼したときに要した費用の補助を行っています。

令和6年4月から補助内容が一部変更となり、駆除に要した額の2分の1に相当する補助金額の上限が最大15,000円へ引き上げられ、年度内の申請回数制限がなくなりました。

■申請に必要な物：

- ① 申請書
- ② 領収書や支払った金額が分かるもの
- ③ 駆除前後の写真(蜂の巣を確認できること)
- ④ 印鑑(認め印可)
- ⑤ 振込先が確認できるもの(通帳など)

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

■申込受付期間

4月1日(月)～5月10日(金) (土・日・祝日を除く)  
※予算上限に達し次第、受付終了となります。

■申込みに必要な書類

- ① 見積書(内訳明細が記入されたもの)
- ② リフォームを実施する前の現況写真ならびに物件の全景写真
- ③ 平内町地域活性化住宅リフォーム支援事業補助金交付申請書
- ④ リフォーム計画書
- ⑤ 町税滞納確認のための納付状況確認同意書
- ⑥ 申請者の住民票

※③・④・⑤は水産商工観光課にて配布、⑥は町民課で取得できます。

■その他

- ① すでに着工済の住宅の申請はお受けできません。
- ② 申請後の着工時期については、交付決定通知書到着後とします。

☎ 役場 水産商工観光課 Tel755-2118



## 漢字1文字に思いを込めて 平内中で「立志の集い」を開催

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel755-2565



2月21日(水)、平内中学校(加藤日寿校長)で、初の「立志の集い」が行われました。この集いは、日本で古くから行われてきた成人を示す儀式「元服」にちなみ、これからの自分の生き方を考え、その決意や将来の夢を発表する場を通して主体的な自己の確立を図ることを目的に実施されました。

保護者が見守る中、2年生69人が将来の目標などを「進」「努」「成」といった漢字1文字に込めて発表し、夢の実現に向けた志を新たにしました。

田中星紫流さんは「習」という字を掲げ、「自分に必要なことや目標のために学び続ける人になる」と誓い、「将来、医者になるのが目標。そのために勉強はもちろん、いろんな方からたくさんのお話を聞き、学んでいきたいと思う」と語りました。



▲「習」という字を掲げる田中さん

## それぞれの志望校合格を目標にラストスパート！ 「中3対象高校入試対策レギュラー講座」開講！

町教育委員会では、学校の授業以外で学ぶ機会を与えるとともに児童生徒の学力および学習意欲向上のため、これまでも学校の長期休業期間に、町公営塾「立志塾」を受講料無償で開講してきました。

今回は新たに、平内中学校3年生のうち希望生徒を対象とし、令和5年11月から令和6年2月末までの約4か月間、放課後に「中3対象高校入試対策レギュラー講座」を開講し、41人の受験生が参加しました。講座は進学塾「英智学館」より講師を招き、数学と英語を週1回1コマ60分で、生徒たち自身が習熟度にあったクラスを選択して受講しました。時には講師が教えた解き方のテクニックに「おお～すごい！」と感心する場面が見られるなど、それぞれが意欲的に取り組んでいました。

町教育委員会では今後も引き続き「立志塾」を開講し、管内児童生徒の学力および学習意欲向上のお手伝いをしていきたいと考えております。



▲数学の授業の様子

## お気軽にお越しください「看護のお仕事移動相談」を始めます！

青森県ナースセンターでは、月に一度、無料職業紹介事業として、看護職の相談員が「ハローワーク青森」にて看護職の皆さまのお仕事探しをサポートしています。

■開催日：4月15日(月)、5月20日(月)、6月17日(月)、7月29日(月)、8月19日(月)、9月9日(月)

■受付時間：9:00～11:30 (7/29は13:00～16:00)

※青森県ナースセンターでは、来所・電話・メールにて、随時相談を受け付けています(平日9:00～16:00)。どうぞご利用ください。

☎ 青森県看護協会 青森県ナースセンター  
Tel 723-4580 FAX735-3836  
メール aomori@nurse-center.net



## 春の花苗を販売します！



花を育てる活動を行っている各種団体(町内会、PTA、学校、事業所など)を対象に、「花苗」を販売します。

購入を希望する団体は、花の種類や受付期間をご確認のうえ、水産商工観光課 公園管理係までお申し込みください。

販売価格 1ポット50円

受付期間 4月1日(月)～4月12日(金)

引渡期間 4月19日(金)～4月30日(火)

※花の生育状態によって数量が変更となる場合があります。また、花苗は数に限りがあり、申込数量を調整することがあります。

秋の花苗の販売については、5月号でお知らせします！

花の種類	花の色	苗の個数
パンジー	ピンク	400個
	ブルー	400個
	オレンジ	300個
クリサンセマム	イエロー	200個
	ホワイト	400個
キンセンカ	オレンジ	200個
	イエロー	100個
アリッサム	ホワイト	40個
	ピンク	20個

☎ 平内町夜越山森林公園 Tel755-2663  
FAX755-5105

## 子育て情報

### ■「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
4月10日(水) 9:45～11:15	ぴよぴよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居などの読み聞かせ
4月13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)
4月17日(水) 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
4月23日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・おもちゃ遊び

☎ 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▶



### ■「おひさまひらなない」サークル予定

日程	活動・場所	内容
4月24日(水) 10:00～11:30	すこやか マタニティサークル まちなかオフィス	(産婦対象) ベビーマッサージ 赤ちゃんの手足型どり
4月24日(水) 13:00～15:30	マンマケア (要予約) 勤労青少年ホーム	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定

☎ おひさまひらなない  
(役場 健康増進課内)  
Tel718-0019

HP QRコード▶



2月受付分

## 戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,730人(－10人)  
女…5,187人(±0人)  
計…9,917人(－10人)  
世帯数…4,756世帯(+3)  
令和6年3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  
七尾京 椛(浩平) 新生町  
亀田麗 は羽(温希) 千葉市



## お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
須藤 護 (84) つせ茂 浦  
船橋 千代美(91) 武志第1小林

水間 洋司(75) 美智子 大和山  
船橋 佐市郎(92) 一哉 西沼 館  
船橋 力男(84) 力美 第1小林  
傳法谷 博美(78) 睦子 新生町  
世永 みどり(72) 洋貴 なつどり  
菅原 学(65) (不在) 新生町  
太田 兼三郎(91) 隆之進 外童子  
笹原 ミツエ(97) 光春 外童子  
田中正義(87) 巖松 野木  
太田 智子(85) 秀雄 外童子  
大森 しみ(89) 繁信 助白井





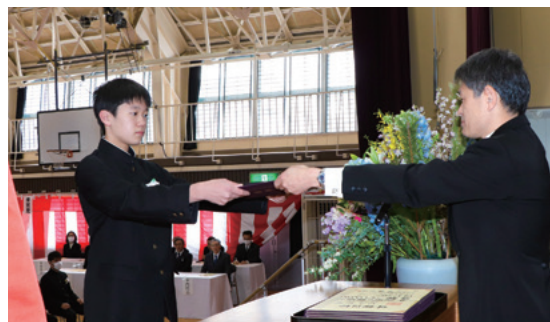
## 平内中初の卒業生 巣立つ

3月9日(土)、平内中学校(加藤日寿校長)で、卒業証書授与式が執り行われました。

町内3中学校を統合し令和5年4月に開校した同校で、初の卒業生となる72人が、在校生や保護者、来賓が見守る中、一人ひとり卒業証書を受け取りました。

加藤校長は式辞で、「平内中最初の最上級生として、新たな伝統の礎を築いたすばらしい3年生だった」と称え、「皆さんがよりよい成長を遂げ、たったひとつの願いごと『希望』を叶えると信じています」とはなむけの言葉を贈りました。

また、統合前の3中学校からそれぞれ濱田美羽さん(旧小湊中)、豊嶋優斗さん(旧西平内中)、船橋旺希さん(旧東平内中)の3人が卒業生を代表して中学校生活の思い出を振り返り、支えてくれた後輩たちに感謝の言葉を伝えるとともに「平内中の第1回目の卒業生という誇りを胸に、新しい進学先で活躍することを誓います」と答辞を述べました。



▲卒業生第一号となった江戸竣凱さん



▲答辞を述べる(左から)船橋さん、濱田さん、豊嶋さん



1人分 353kcal/ 塩分1.3g

炊いたご飯に味つけをした具材を入れて作る混ぜご飯で、お祝いの時にもおすすめです。

たけのこやぜんまい、わらびなどの山菜は低カロリーで食物繊維も豊富に含み、便秘や大腸がん予防効果もあります。

### ♪ 今月のcooking ♪ 【たけのことぜんまいの混ぜご飯】

#### 《材料(2人分)》

○ご飯・・・300g	○わらび(水煮)・・・25g	【A】	卵・・・1/2個 塩・・・少々
○鶏もも肉・・・50g	○にんじん・・・50g		
○ごぼう・・・30g	○サラダ油・小さじ1/2	だし汁・・・100ml しょうゆ・大さじ1/2 みりん・・・大さじ1/2 塩・・・小さじ1/6	
○たけのこ(水煮)・40g	○きざみのり・・・適量		
○ぜんまい(水煮)・30g			

#### 《作り方》

- ① 鶏肉は1.5cm角に切り、ごぼうはさがきにします。たけのこは食べやすい大きさに切り、ぜんまいとわらびは1.5cm幅に切ります。にんじんは5mm幅の輪切りにして好みの型で抜きます。
- ② 鍋に【A】を入れて鶏肉とごぼうを入れてアクをとりながら中火で4分煮ます。さらに、たけのこ、にんじん、ぜんまい、わらびを入れて煮汁が少なくなるまで煮たら、火を止めて冷ましておきます。
- ③ ボールに卵を溶きほぐし、塩を加え混ぜます。フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて薄く焼き、あら熱がとれたら細く切ります。
- ④ ②の鍋からにんじんを取り出し、汁けをきった残りの具材をボールに入れて、ご飯と混ぜ合わせます。器に盛りつけ、にんじん、卵、のりをのせたら完成です。