



人とまち 「きずな」 でつなぐ 元気な平生

平成31 (2019) 年

広報

# ひばり 成人式

2 月号

No.1282



主な内容

4 嘱託職員・臨時職員登録者 募集

7 平生町地域おこし協力隊員 募集

9 まちの話題

14 - 15 情報伝言板



# 平成三十一年 祝 成人式

1月13日、町武道館で成人式が行われ、本年度20歳を迎える新成人1000人が参加しました。

式典では、新成人を代表して村川千紘さんと瀧本佳那さんが「二十歳の誓い」を発表。

式典終了後に設けられた時間では、先輩からのメッセージ動画「ひらおで働く人々」の上映や、「ふるさと平生の魅力PR抽選会」として、町内13事業者から成人を祝して多くのお祝いの品が贈られました。

新成人は、家族や友人、地域の方々への感謝と、大人としての自覚と責任そして希望を胸に、新たな一歩を踏み出しました。



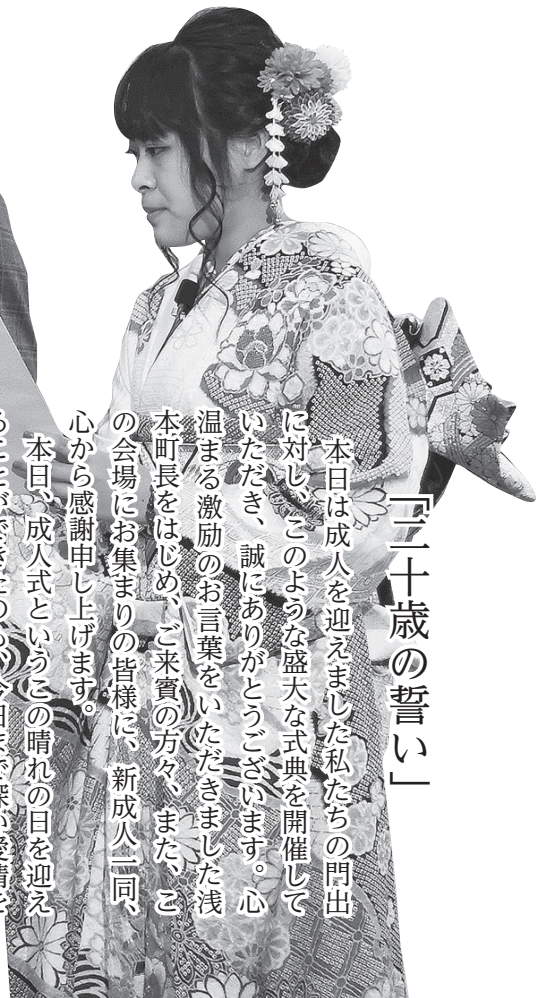
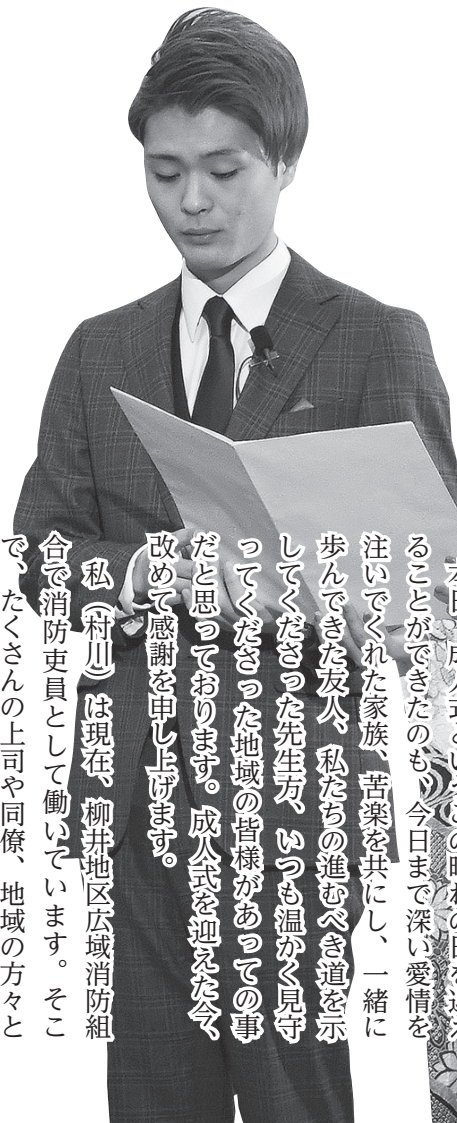
## 「二十歳の誓い」

本日は成人を迎えました私たちの門出に対し、このような盛大な式典を開催していただき、誠にありがとうございます。心温まる激励のお言葉をいただきました浅本町長をはじめ、ご来賓の方々、また、この会場にお集まりの皆様に、新成人一同、心から感謝申し上げます。

本日は成人式というこの晴れの日を迎えることができたのも、今日まで深い愛情を注いでくれた家族、苦楽を共にし、一緒に歩んできた友人、私たちの進むべき道を示してくださった先生方、いつも温かく見守ってくださった地域の皆様があつての事だと思っております。成人式を迎えた今、改めて感謝を申し上げます。

**私(村川)**は現在、柳井地区広域消防組合で消防吏員として働いています。そこで、たくさんの上司や同僚、地域の方々との出会い、充実した生活を送っています。今の自分があるのは、私を支え、応援してくださった方々のおかげであると、実感しています。以前の私は、支えてくださる方々のことは、あまり見えていませんでした。地元で就職して、地域の中で働くうちに、自分一人の力だけで生きているのではないということに、気付くことができました。

近年、全国では大規模な自然災害が多発しています。高齢化が進む日本では、一人で避難することが困難な方々がたくさんいらっしゃると思います。いつ発生するかわからない自然災害の際に、日頃からの地域住民の繋がりが、被害の軽減には必要不可欠と







なります。これからの平生町を担う若者として、地域住民との繋がりを強固とし、この生まれ育った平生町へ貢献できるような自覚と責任をもって、新たな一歩を踏み出して参ります。

私（瀨本）は現在、小学校教諭になるため、山口県内の大学に通っています。そこでは、同じ志を持った友人や、豊富な知識と経験で厳しくご指導くださる教授の方々、様々な場面で出会う子どもたちと共に、日々の生活に刺激を受けながら、充実した学生生活を送っております。このような生活の中で「仲間の存在の大きさ」を実感しています。一人では、解決できない課題も、仲間と一緒に乗り越えられる。そんな心強い仲間の存在に、とても感謝しています。数年後には教壇に立ち、これからの日本を支えていく大切な人材を育成していくこととなります。その大きな責任を果たすため、子どもたちのことを第一に考えられる教員になるべく、日々努力して参ります。

私たちは、本日成人式を迎え、新たなスタート地点に立つことができました。これからは守られていた立場から、大切な人や社会を守る立場へと変わっていきます。その中で、様々な困難が待ち構えているとは思いますが、私たちはこの平生の地で生まれ育ったことを誇りに、成人としての決意を心に刻み、歩んでいくことを誓います。

平成三十一年一月十三日

新成人代表

村川千紘  
瀨本佳那

## 嘱託職員・臨時職員登録者 募集

町では、平成31年度の嘱託職員および臨時職員登録者を次のとおり募集します。(男女不問、報酬・賃金は予定額)

### ●申込方法

履歴書(市販のもの可)および資格証のコピー(資格が必要な職種への応募のみ)を、住所・氏名・希望職種を明記した封筒に入れて提出(郵送可)してください。

### ●申込場所

町役場総務課、佐賀出張所

### ●申込期限

2月21日(木) [必着]

〒840 町役場総務課 総務班 ☎56-7111

### 嘱託職員 (募集人員)

集落支援員 (4人 ※各地域1人)  
(平生まち・むら、大野、曾根、佐賀)

#### 【応募資格】

普通自動車運転免許所持者および自家用車所有

#### 【勤務内容】

地域内集落の巡回や状況把握、地域の課題解決や活性化に向けた活動、地域行事や各種団体等の活動支援、地域内外への情報発信、コミュニティ協議会の支援

#### 【勤務日/時間】

指定する日(週3~5日) / 8:30~17:15

#### 【休日・休暇】

☎・☎・祝日、年末年始、有給休暇(業務内容により休日を勤務日に振り替えることがあります。)

#### 【各種保険】

公務災害保険(社会保険、雇用保険は勤務状況により加入します。)

#### 【報酬】

日額で月1回支給(6,900円/日)

#### 【勤務地】

各地域交流センター

地域交流センター職員 (3人 ※各地域1人)  
(平生まち・むら、豎ヶ浜、大野)

#### 【勤務内容】

地域交流センターの管理・運営、コミュニティ協議会の事務補助、その他地域の活性化に向けた活動の実践

#### 【勤務日/時間】

指定する日(週2~3日) / 8:30~17:15

#### 【休日・休暇】

☎・☎・祝日、年末年始、有給休暇(業務内容により休日を勤務日に振り替えることがあります。)

#### 【各種保険】

公務災害保険(社会保険、雇用保険は勤務状況により加入します。)

#### 【報酬】

日額で月1回支給(6,900円/日)

#### 【勤務地】

各地域交流センター

### 臨時職員登録者 (任用予定人員)

職員などに不足が生じた場合や、臨時に補助員が必要になった場合に任用し、勤務していただきます。

#### ◇共通事項

【福利厚生】業務内容により、労災保険等に加入します。また、勤務形態により、社会保険および雇用保険に加入する場合や、有給休暇を付与する場合があります。

#### 事務補助員 (若干名)

#### 【応募資格】

高等学校以上を卒業(見込含)

#### 【勤務内容】

町役場本庁などにおける事務の補助

#### 【勤務日/時間】

☎~☎ / 8:30~17:15

#### 【賃金】

時間給で月1回支給(810円/時間)

#### 給食調理員 (若干名)

#### 【勤務内容】

小・中学校における給食調理

#### 【勤務日/時間】

☎~☎(週5日、給食がある日) / 8:00~16:00の内7時間 ※長期休業中(春・夏・冬)は勤務なし

#### 【賃金】

時間給で月1回支給(870円/時間)

#### 児童クラブ支援員 (若干名)

#### 【応募資格】

教諭免許(幼稚園、小・中・高等学校)所持者、または保育士資格所持者

#### 【勤務内容】

平生・佐賀児童クラブにおける児童の指導(遊び、読書など)

#### 【勤務日/時間】

小学校の授業日/授業終了後~18:00

☎・長期休業中(春・夏・冬)・学校の休業日 / 8:15~18:00の内7時間45分

#### 【賃金】

月額で月1回支給(89,000円/月)



## 「便利屋さん」登録者 募集

町では、低コストで効率的な業務を推進するため、公共施設の軽微な維持管理・作業などに対応していただける「便利屋さん」を募集します。

現在登録されている人は、改めて申し込む必要はありません。

### ●応募資格者（対象者）

町内在住者で、次のいずれかの業務ができる人（男女不問）

### ●業務の区分

大工、左官、塗装、溶接、板金、草刈、剪定、運搬、運転、調査、清掃、筆耕など



### ●勤務時間・日数

おおむね8:30~17:15の間で町が指定する時間・日数（業務内容によって異なります。）

### ●勤務場所

町内（運転・運搬業務にあつては目的地までの往復）

### ●報酬

1日9,700円以内で業務ごとに別に定める金額（毎月末締め、翌月10日支払い）

### ●申込方法

申込場所に備え付けまたは町ホームページからダウンロードした申込書（履歴書兼）に必要な事項を記入の上、提出してください。

### ●申込場所

町役場総務課、佐賀出張所

### ●申込期限

2月21日（日）

〒840-0201 町役場総務課 総務班 ☎56-7111

## 【事業所で加入しませんか】 ハートピア共済

「ハートピア共済」は、県内の中小企業で働いている従業員のための共済制度です。

月々わずかな掛金で、交通事故、労働災害、不慮の事故や病気などによる死亡・障がい・入院（1日目から）などの給付金、住宅災害の見舞金、結婚や出産の祝金などの福利厚生も充実しています。

### ●対象事業所

県内の労働組合が結成されていない中小企業など（従業員300人以下）で加入資格（契約発行日前日に健康な人）を有する従業員を持つ事業所

### ●掛金（1カ月1人分）

450~2,000円

### ●メリット

- ① 事業所が従業員のために掛金を負担した場合、税法上の損金または必要経費として算入できます。
- ② 全国宿泊施設利用料や人間ドック・脳ドック受診料、国家資格試験などの受験料の助成もあります。

〒840-0201 町勤労福祉共済会（町役場産業課内）

☎56-7117

## お子さんの就学を支援します ～平生町育英基金のご案内～

平成31年度に平生町育英基金の貸付を希望する人を、次のとおり募集します。

### ●貸付対象者

平生町に1年以上居住している人で次のすべてに該当する人

▷ 高等学校、大学（短期大学を含む）に在学している人  
および進学予定の人

▷ 経済的な理由により修学が困難と認められる人（家族の所得および構成が基準）

▷ 向学心に富み有能な資質を有している人

▷ （独）日本学生支援機構、（公財）山口県ひとづくり財団奨学センターなどの貸付を受けない人

### ●貸付金額

【高校】月額12,000円 【大学】月額40,000円

### ●申込期間 3月1日（日）～29日（日）

### ●提出書類

申込書・推せん書（町教育委員会に備え付けの様式）、所得証明書、住民票謄本、作文（高校申込者のみ）

### ●償還方法 無利子・10年以内（うち6カ月据置後）

### ●その他

現在、在学中の生徒・学生も対象になります。

〒840-0201 町教育委員会 学校教育課 ☎56-6083

## 国民年金保険料は口座振替納付が便利です！

国民年金保険料の納付は、お支払いの手間や時間が省ける口座振替が便利です。また、当月分の保険料を当月末に引き落とす早割制度や、2年分、1年分、6カ月分を口座振替でまとめて前納する制度を利用すると、保険料が割引されます。

### ●必要な手続き

納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所までお申し込みください。

### ●前納（口座振替）の申込期限

2年前納、1年前納  
6カ月前納（4月～9月分）

➔ 2月末まで

6カ月前納（10月～翌年3月分）

➔ 8月末まで

徳山年金事務所 ☎0834-31-2152

町役場健康保険課 保険年金班 ☎56-7115

### 参考 平成30年度の振替方法別割引額

振替方法等	1回あたりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額
2年前納	377,350円	15,650円	—
1年前納	191,970円	4,110円	8,220円
6カ月前納	96,930円	1,110円	4,440円
当月末振替（早割）	16,290円	50円	1,200円
翌月末振替・現金での納付	16,340円	なし	なし

※表内の国民年金保険料額・割引額は、平成30年度の保険料額を元にした目安額ですので、実際に引き落としされる金額とは異なります。

※実際に口座から引き落としされる金額は、「国民年金保険料口座振替額通知書」にてご確認ください。

## 「平成31年度きらめき活動助成事業」対象活動・団体募集

きらめき活動助成事業とは、県民一人ひとりが元気で活力ある社会を実現するため、県内の県民活動団体が実施する公益的な活動を支援する事業です。

助成対象となる活動・団体を次のとおり募集します。

### 助成対象となる活動・団体

【活動】地域や社会をより良くするため、県民のみなさんが自主的・主体的に取り組む公益的な活動

【団体】組織的かつ継続的に上記の活動を行うことを主たる目的とする団体

### 助成事業のプログラム

#### I 自立支援プログラム

活動の発展と団体の自立を目指す活動への支援

【助成額】10万円以内 【助成率】対象経費の2/3以内

#### 1 自立サポート助成金

地域づくり、子育て支援、防災、環境、医療・福祉、男女共同参画、文化等幅広い分野で地域住民が主体となって行う活動

#### II 地域課題解決支援プログラム

地域課題の解決につながる活動への支援

【助成額】50万円以内 【助成率】対象経費の2/3以内

#### 2 中山間地域づくり助成金

地域住民と連携し、中山間地域の活性化に貢献する活動

#### 3 にぎわい交流づくり助成金

地域の多彩な魅力や特性を生かし、交流人口の増加やまちづくりに貢献する活動

#### 4 子ども・子育てサポート助成金

地域の子育て支援や多世代交流、子どもの安全・健康・医療に係る活動

#### 5 男女共同参画助成金

男女共同参画活動の啓発、仕事と家庭の調和などに関する活動

#### 6 暮らしの安心・安全助成金

防災、医療や福祉、消費生活や食の安心安全、快適な生活環境づくり等の活動

#### 7 文化による地域づくり助成金

文化芸術活動や郷土文化の伝承等を通じて地域づくりを進める活動

#### III 財団オリジナルプログラム

財団オリジナルの特別な支援

【助成額】50万円以内 【助成率】対象経費の10/10以内

#### 8 ふるさとの自然環境保全助成金

野生動物の保護や自然環境の保全・再生を進める活動

#### 9 団体協働活動助成金

様々な県民活動団体の協働によるコラボレーション活動

### 申請方法

【申請期限】3月31日☎ 当日消印有効

【申請・問合せ先】

（公財）山口きらめき財団 ☎083-929-3600

### 相談窓口

町役場地域振興課 まちづくり推進班 ☎56-7120

地域おこし協力隊員

水田 量太の活動日記

## 『農業研修 in 佐世保』 編



地域おこし協力隊員に着任してから1年が経過しました。着任のあいさつで、薪が必要なので木の切り出しから薪の割り方まで教えてほしいと書かせていただきましたが、皆様のご協力により、木を切らず、薪を割らずに、すぐ使える薪を沢山入手することができ、暖かい日々を過ごせております。

さて、先日長崎県佐世保市へ農業研修に行きました。研修の主な内容は、土づくりにおける炭の効果と竹炭作り作業でした。研修で使用した炭焼き器は直径1.5m、おわん型のステンレス製で、その中で木や竹を燃やす構造です。ここに木や竹を

上からどんどん投入し、燃やしていきます。最後に水をしっかりかけて消火し、2時間で、炭が約200kgできました。作業中、煙はあまり出ることなく、簡単に炭を作ることができました。

炭には、無数の小さな穴があり、内部表面積が大きく、畑にすき込むことで土壌の通気性・保水性・保肥力を向上させることができます。さらに、炭は、土壌微生物の住居になり、微生物が長雨や急激な温度変化などの影響を受けにくくなります。微生物が安定して活動することができれば、野菜は病気に強くなり、すくすく元気に育つと研修先の農家さんは教えてくれました。実際に、農家さんの畑を見回してみると、野菜は生き活きとしており、無農薬でも虫に食べられることなく、元気に育っていました。また炭作りが難しい場合は、市販の炭でも同程度の効果がありますので、興味のある人は試してみてください。

## 平生町地域おこし協力隊員を募集

圃町役場地域振興課 ☎ 56-7120

平生町の新たなまちづくりを理解し、地域住民とともに地域の課題を考え、地域活動しながら地域力の維持・強化に取り組んでくださる「地域おこし協力隊員」を募集します。

## ●募集人員 1人

## ●主な活動内容

- ・オリーブの特産品化に向けた業務
- ・地域コミュニティ活動の応援や地域おこし支援活動、地域のPRや情報発信

## ●主な募集要件

- ・平成31年4月1日現在において20歳以上、おおむね45歳未満の人（男女不問）
- ・三大都市圏などに住民票を有し、委嘱後に平生町佐賀地区に生活拠点を移し住民票を異動できる人。または、他の市町村で地域おこし協力隊員として2年以上の経験があり、かつ解嘱から1年以内で委嘱後に平生町佐賀地区に生活拠点を移し住民票を異動できる人
- ・普通自動車免許を取得している人
- ・一般的なパソコン操作のできる人

## ●報酬 月額：167,000円

## ●待遇

- ・住居は町が費用負担し用意（引越費用、光熱水費は自己負担）
- ・社会保険、雇用保険、厚生年金に加入
- ・その他業務に必要なものを予算の範囲内で支給

## ●任用期間

任用の日から1年間。ただし、年度ごとに勤務実績を踏まえて更新（最長3年間）。

## ●応募方法

次の書類を提出（郵送可）してください。

- ・応募用紙
- ・履歴書（市販のもの可、要写真添付）
- ・自己PR文（様式自由、800字程度）

## ●申込受付 随時

※詳しくは町ホームページをご覧ください。  
（応募用紙ダウンロード可）





人権  
コラム  
No.98

つながりぬくもり

# 尾畠春夫さんに思う

平生町人権教育  
推進協議会  
(事務局：町教育委員会)

平成三十年八月十五日  
午前6時半頃、行方不明  
の幼子が三日ぶりに元気  
な姿で見つかりました。

幼子が行方不明になっ  
てから150人態勢で捜  
索しましたが、二日後も  
発見されていないことを  
知った尾畠春夫さん(当  
時78歳)は、いてもたっ  
てもいられなくなり、軽  
ワゴン車で大分県日出町  
から駆けつけました。

尾畠さんは過去の経験  
をもとに捜索開始から30  
分後に祖父の家から  
560メートルの山中の  
沢で見つけました。幼子  
の名前を呼びながら探し  
ていると、「おじちゃんこ  
こ」との声が聞こえたと  
き、頭が真っ白になった  
と振り返っていました。そ  
して、テレビで幼子を抱  
き上げながら、「小さい命  
が助かって良かった」と  
のことばに、私の胸にジ  
ンとくるものがありました。  
た。

尾畠さんの言動から、命  
について思いを巡らして

いると、「命あつての物種」  
のことわざを思いだしま  
した。これは、命さえあ  
ればどんな幸運にも恵ま  
れるチャンスがあるので  
命を大切にしないといふ  
教えです。幼子は、自分  
の命を自分で守るのは困  
難なだけに、その命を助  
けたことが、感慨無量で  
あつたのでしょうか。

人は長年、この大切な命  
を長らえる努力をし、寿命  
を昭和二十二年当時よりお  
よそ30歳も延ばしたのは驚  
異なことです。私たちに  
はこの与えられた命の時間  
をどのように生き、どのよ  
うな果実を実らせるかが問  
われています。

尾畠さんは、小学生の  
頃母親を亡くし、中学校  
卒業後は鮮魚店で働きま  
した。20代後半に別府市  
に自分の鮮魚店を開店し  
ました。長年苦勞して働  
いてきた経験から、「生き  
てこられたのは周囲の温  
かい助けがあったから」と  
の思いが強まり「これま  
で受けた恩を社会に返し  
たい」と、第二の人生を  
ボランティア活動に捧げ  
ようと決意し、その実現  
のために、65歳の誕生日  
に店を閉めました。

尾畠さんは、活動する  
基となる体力を保つため  
毎日8キロほど走ってい  
ます。

活動は、由布岳の登山  
道の整備も長年続けてい  
ます。そして、東日本大  
震災、熊本地震、九州北  
部豪雨など、困っている  
現場があれば自発的に駆  
けつけています。しかも、  
現場に迷惑をかけてはい  
けないと、軽ワゴン車に  
食料や水などを積み込ん  
での参加です。被災者が、  
「せめてシャワーでも」と  
の誘いも断るほどの徹底  
ぶりには脱帽です。

この尾畠さんのボラン  
ティア精神は、見事とい  
うほかありません。

私たちは、尾畠さんに  
習って、自分の大切な命  
の時間を、何のために、ど  
う使うかを、考えるきつ  
かけとしたいものです。

## 一人ひとりが主役のまち“平生” 協働のまちづくり 84

閭町役場地域振興課 まちづくり推進班 ☎56-7120

各地区の交流センター等で年始の行事が開催されまし  
た。町の郷土かるたを使ったかるた大会や書初め会、小  
学生を対象とした初釜教室、また正月飾りや書初めを持  
ち寄ってどんど焼が行われ、多くの人で賑わいました。

1/5

曾根  
地区

書初め教室



1/5

大野  
地区

かるた大会



1/12

宇佐木  
地区

とん汁ふるまい／どんど焼き



1/12

佐賀  
地区

初釜教室



1/14

お・お  
堅ヶ浜  
地区

どんど焼き



窓口延長  
サービス

町民福祉課の窓口は 毎月第2・第4金曜日 18:30 まで (年末年始、祝日を除く)

【交付できるもの】住民票の写し、戸籍謄抄本、印鑑登録証、印鑑証明書



## 叙位叙勲

### 正六位瑞宝双光章

【受章者】故 山根 定治 さん

昨年9月に逝去された山根さんに、生前の功績から正六位瑞宝双光章が授与されました。

昭和33年に教諭として奉職してから38年の長きにわたり、教頭、校長などを歴任し、学校運営および教育行政に携わり、教育全般の振興発展に多大な功績を残されました。



## 平成31年消防出初式

1月4日、消防団員および消防関係団体が一堂に会し、「平成31年平生町消防出初式」が開催されました。



観閲行進(町道桜町線)、式典(町体育館)、一斉放水(大内川排水機場)が行われ、関係団体の団結および士気の向上を図りました。式典における消防団員表彰は次のとおりです。(敬称略)

### 山口県消防協会表彰および平生町長表彰

#### ◆退職消防団員感謝状

- 伊田 親男 (前団長)
- 河藤 昭司 (前副団長)
- 高末 佳憲 (前第3分団 副分団長)
- 大下 和良 (前第4分団 副分団長)
- 新見 正佳 (前第3分団 部長)
- 岩崎 憲一 (前第5分団 部長)

### 山口県消防協会表彰

#### ◆功績章

- 羽山 敦紀 (本部 本部長)
- 重歳 幸成 (第2分団 副分団長)

#### ◆永年勤続消防団員表彰

##### 【30年勤続表彰】

- 横山 仁 (団長)
- 徳永 光彦 (第4分団 分団長)
- 【20年勤続表彰】
- 松村 正一 (第3分団 副分団長)
- 金井 貴幸 (本部 班長)
- 辻 武彦 (第4分団 班長)
- 國崎 美津夫 (第4分団 班長)
- 稲場 正男 (第6分団 班長)

武田 晃 (第7分団 団員)

##### 【10年勤続表彰】

- 吉岡 文博 (本部 班長)
- 河藤 泰明 (第1分団 団員)
- 南木 賢寿 (第7分団 団員)
- 守田 洋就 (第9分団 団員)

##### 平生町長表彰

#### ◆永年勤続消防団員表彰

##### 【25年勤続表彰】

- 大下 真雄 (第6分団 副分団長)
- 石杉 正明 (第7分団 部長)
- 鈴木 隆 (第1分団 班長)
- 外村 忠義 (第5分団 班長)
- 吉原 正重 (第6分団 班長)
- 松山 元則 (第5分団 団員)
- 山崎 茂 (第7分団 団員)

##### 【15年勤続表彰】

- 小田 晋作 (第8分団 部長)
- 小田 英和 (第8分団 班長)
- 横山 誠治 (第8分団 班長)
- 吉永 陽一 (第5分団 団員)
- 脇村 佳樹 (第6分団 団員)
- 西郷 健太郎 (第7分団 団員)

## まちの話題

### 元旦の獅子舞披露

1月1日、大野神舞保存会が大野八幡宮(大野南)と野島神社(平生町)で獅子舞を披露しました。

演舞後は、参拝者の頭をがぶりと噛んで、無病息災を祈願しました。



### 平生小で出前授業「能楽」

1月17日、平生小で出前授業が開催されました。

平生観謡同好会が演じる「屋島」を観賞した児童は、「扇子の役割について」などを質問していました。



### 横山団長・池岡副団長就任

昨年12月18日、平生町消防団の横山団長、池岡副団長がそれぞれ就任されました。

新たな体制は次のとおりです。(敬称略)

#### 消防団長



横山 仁

#### 消防副団長



池岡 一行

### 伊田さん ご勇退

長年にわたり団長を務められた伊田さんがご勇退されました。



伊田 親男  
(前団長)



平生町の旬な情報満載!!

ひらおファンクラブ フェイスブックページ  
<https://www.facebook.com/hiraofanclub>



よろしくネ!



岡町保健センター ☎56-7141

# こんにちは保健師です No.692

## バランスのよい食事で適正体重を維持しましょう

私たちは1日3回の食事や間食でエネルギーを補給し、生きていくための栄養を摂取しています。ただし、食べたいものを好きなだけ食べてしまうと、体と心に様々な問題を引き起こすことがあります。心身ともに健康に過ごすためには「栄養バランスのとれた食事」を意識して、「自分の適正体重を維持」する必要があります。

### ◇バランスのよい食事とは

「主食」「主菜」「副菜」の整った食事は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をまんべんなく摂取できます。

●**主食**…主にエネルギーの供給源で、ごはん、パン、麺などの穀類を主材料とする料理です。炭水化物が多く含まれており、エネルギーの半分は主食からとります。

●**主菜**…主にたんぱく質の供給源で、肉、魚、卵、大豆製品が使われているメインのおかずです。

●**副菜**…主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、

**BMI：体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数です。**  
18.5未満⇒「やせ」 18.5～25未満⇒「正常域」 25以上⇒「肥満」

$$\text{BMI} \square = \text{体重} \square \text{ kg} \div \text{身長} \square \text{ m} \div \text{身長} \square \text{ m}$$

もっとも健康的な BMI は「22」とされています。

$$\text{適正体重} \square \text{ kg} = \text{身長} \square \text{ m} \times \text{身長} \square \text{ m} \times 22$$

自分の適正体重を知り、定期的に体重測定をして、適正体重を維持しましょう！

### ◇適正体重はどれくらい？

きのこなどが主材料のおかずです。  
●**もう1品**：牛乳、乳製品、果物などの「もう1品」を必要に応じて加えることで、不足しがちな栄養や水分を補い、献立に彩りや楽しさを添える効果があります。

BMI 25以上の「肥満」は高血圧や糖尿病などの、18.5未満の「やせ」は骨粗しょう症、低出生体重児出産などのリスクとの関連が指摘されています。また、高齢者の低栄養状態（BMI 20以下）は、体力、筋力、免疫力の低下につながり、寝たきりや感染症にかかりやすくなります。適正体重の維持、肥満や低栄養の予防・改善のために、バランスのよい食事をとりまじょう。

## おすすめメニュー 平生町食生活改善推進協議会

### かんたん洋風おから

牛乳はカルシウムや栄養素を手軽に摂取することができただけではなく、生活習慣病を予防する効果もあります。料理にコクとうまみが出て、味付けを控えても物足りなさを感じないので、減塩することができ、高血圧予防になります。また、食後の血糖値の上昇を穏やかにし、糖尿病の予防や認知症の予防にもつながるといわれています。

#### 材料 8人分

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| ベーコン……40g | 人参……………40g | 塩……小さじ1/2弱 |
| 玉ねぎ……120g | おから……160g  | こしょう……少々   |
| しめじ……120g | 牛乳……400ml  | 黒こしょう……適宜  |

#### 作り方

1. ベーコン、玉ねぎ、しめじ、人参は粗みじん切りにする。
2. フライパンを熱し、[1]の材料を加えてよく炒め、おからを入れる。ざっと炒めたら牛乳を加え、塩、こしょうをし、ひと煮立ちさせて混ぜながら煮る。
3. 水分がなくなったら、器に盛り付ける。
4. お好みで黒こしょうをふる。

## 柳井医療センター公開講座

- 日時** 3月2日(日) 14:00～16:00  
(受付、健康チェック整理券配布など：12:30～)
  - 場所** 町勤労青少年ホーム
  - 内容** 慢性便秘症のはなし(講師：柳井医療センター院長 住元 了) / 頭痛について(講師：同センター脳神経内科医長 福場浩正) / あなたに知って欲しい認知症(講師：同センター認知症認定看護師 畑谷 よい) / 腰痛とその対策(講師：同センター理学療法士長 渡利 太)
  - 参加料** 無料
- 岡柳井医療センター ☎27-0211

☆毎月19日は「食育の日」です。家族や仲間といっしょに食事を楽しみましょう☆



## きらら会

指導者の長谷川先生が12年前京都から、ご主人の故郷平生にUターン。自宅で近所の方4人で、大正琴の伴奏で歌ってもらったのが、サークルの始まりです。

きらら会の会員は、童謡・唱歌・軍歌の好きな昔の良き時代を知る年長者。子どもの頃、母親と一緒に歌った歌を、歌いたい人達です。



【活動日時】毎月第4回 13:00~15:00

【代表者】西本 保

【指導者】長谷川 倉子

【活動場所・問合せ先】

平生まち・むら地域交流センター ☎56-5320

入会者の希望は、「発表会はしたくない!」。控えめな人が多い会です。

毎月違う季節の歌を12曲、時間内に何回か歌います。大正琴の伴奏は低いので、歌いやすく楽しむことができます。また、簡単な手話で、耳の不自由な方とコミュニケーションが取れるよう、練習をする時間もあります。

## 花水木

『花水木』は、山田博子先生ご指導のもと、12人のメンバーで、平成16年(2004年)に発足した料理教室のグループです。

四季折々の季節の料理を作り味わい、先生宅の紅葉した柿の葉や、メンバーの畑や道のそばにある小さな植物を添えて、ちょっとした風流な家庭料理が仕上がるのが楽しみです。

ときには、県内や県外に出て



【活動日時】毎月第3回 9:00~15:00

(1月、8月を除く)

【指導者】山田 博子

【活動場所・問合せ先】

大野地域交流センター ☎56-2504

の食事会も催されます。これも気分転換のひとつとして期待されています。

一番は、古きよき時代の井戸端会議のように、ぺちゃくちゃ雑談(もちろん手を動かしながらですが)をし、笑い、終わりにおいしいお食事をいただけることです。

月1回の教室で、楽しく過ごせる時間を共有できることが幸せのひとつだと思っております。

No.277

生涯学習推進だより

グループ・サークル紹介

33



平生町生涯学習推進  
マスコット「マナビット」

## 図書館 だより



**New** 一般書

還暦着物日記

群 ようこ 著

つくもがみ笑います

畠中 恵 著

いい女、ふだんブツ散らかしており

阿川 佐和子 著

ゴールデン街コーリング

馳 星周 著

この地上において  
私たちを満足させるもの

乙川 優三郎 著

**New** 児童書

ハニーのためにできること

楠 章子 作

そらのうえのそうでんせん

鎌田 歩 作

少女は森からやってきた

小手鞠 るい 著

やぎこ先生いちねんせい

ななもり さちこ 文

あるひありのアントニオくん

高島 純 絵

## 暮らしの中に図書館を!!

平生図書館 ☎56-2310 【開館時間】9:00~17:15

【休館日】2月…18日(月)、25日(月)、28日(木) (月末整理日)

3月…4日(月)、11日(月)

【ホームページ(予約・検索可)】<http://www.library.town.hirao.lg.jp>

話題の窓

テレビ探偵

小路 幸也 著 (角川書店)

1969年、コミックバンド「ザ・トレインズ」のボーヤとなって芸能界入りした19歳の葛西靖之(チャコ)。

ある日、生放送中の舞台上で殺人未遂(?)

事件が発生し…。

昭和青春ミステリ。





## わが家の アイドル

このコーナーでは、広報発行月に満1歳を迎えられる人を対象にご紹介しています。

次号の掲載を希望される人は 2月15日金までに地域振興課または保健センターまでご連絡ください。

電子メールでも受け付けています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください。

<http://www.town.hirao.lg.jp/bosyu/idol.html>



## 正しい知識で安心な消費生活

岡柳井地区広域消費生活センター ☎22-2125

### 新成人のみなさん 契約するときは冷静に！

#### 相談

成人になると、親の同意がなくても自由に契約ができるようになるため、消費者トラブルに巻き込まれることが多くなると聞く。新成人は契約に関して、どのようなことに気をつけたらいいだろうか。

#### アドバイス

いったん契約すると簡単に解約することはできません。うまい話を持ちかけられたり契約を急がされたりしても、その場で契約せず、冷静になることが大切です。契約書等をしっかり読み、内容がよく理解できない場合は契約しないようにしましょう。

#### ワンポイント

新成人は社会経験が少ないことから狙い撃ちする業者もあり、副業の儲け話や、エステなどの美容に関するものなど、安易に契約したためにトラブルになる事があります。20歳になると契約に対して責任を負う立場であることを自覚し、契約内容が不明な場合は勇気を出してきっぱり断るようにしましょう。

また、お金がないと断ってもクレジット契約や借金を勧めて契約を迫る業者は、特に信用しないようにしましょう。

不安に感じた場合は、柳井地区広域消費生活センターまで相談してください。

## 子育て支援情報満載！ すくすくひらおっ子ブログ SAY HELLO!



小さいお子様の関係する行事  
予定がいつでも見られるよ！

町役場などからのお知らせ  
もあります！



すくすくひらおっ子ブログ SAY HELLO!  
<http://sayhellohirao.lekumo.biz/>



## 柳井警察署だより

### 冬の交通事故防止

積雪・凍結道路での運転は、少しの油断が大きな交通事故を引き起こすことがあります。次の安全運転ポイントを再確認し、交通事故を防止しましょう。

#### 道路

路や交通の状況を確認しましょう

→あらかじめラジオを聞いたり、日本道路交通情報センターに電話をかけるなどして、道路や交通の状況を確認しましょう。

#### タイヤ

チェーンや冬用タイヤを着けましょう

→雪道は滑りやすいので、タイヤチェーンなどの滑り止めやスタッドレスタイヤを装着しましょう。

#### 急

発進、急ブレーキ、急ハンドルは厳禁

→「急」のつく操作をすることがないよう慎重な運転に努め、車間距離を十分とりましょう。

#### で

きるだけ車の通った跡を走りましょう

→雪にハンドルを取られることなく、運転することができます。

カーブや坂道、山・建物などの日陰、トンネルの出入口付近、橋の上は滑りやすいので注意が必要です。

普段よりも早めの行動で、安全運転に心がけましょう！



岡柳井警察署 ☎23-0110



## 休日や平日夜間の医療案内

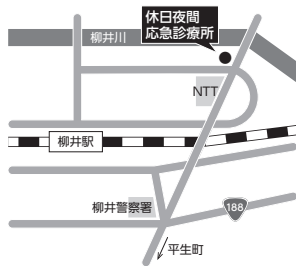
### 柳井地域休日夜間応急診療所

[柳井市中央1丁目5番3号]

☎22-9001 (診療時間内のみ)

※ 応急の診療のため、専門的な診療や検査を受けられない場合があります。

※ 受付は診療終了時間の30分前までです。



区分	診療日	診療時間
休日	日曜日・祝日、盆 (8月15日)	9:00~12:00
昼間	年末年始 (12月30日~1月3日)	13:00~17:00
平日	月~金曜日	19:00~22:00
夜間	※休日・土曜日の診療はありません	

### こころの救急電話相談 (山口県精神科救急情報センター)

☎0836-58-4455 [24時間対応]

内容：精神科受診など早急な対応に関するご相談を、ご家族やご本人からお受けします。(精神病、うつ病などこころの病気による混乱した言動、ひきこもり、自殺願望など)

### 小児救急電話相談

☎#8000 [毎日19:00~翌8:00]

または☎083-921-2755

内容：15歳未満の子どもの急患や疾病に関すること

### 人権行政相談 ※相談無料・秘密厳守

次回

3月11日(月)

相談日 毎月第2月曜日 (休日の場合は翌日)

時間 10:00~ (平生まち・むら地域交流センター)

(場所) 13:00~ (佐賀地域交流センター)

相談員 人権擁護委員、行政相談委員

相談内容 人権に関わる悩みや困りごと、行政全般についての苦情、相談ならびに意見や要望などについて

## 軽自動車などの廃車や名義変更は 3月29日(金)までに!

軽自動車税は4月1日現在の所有者に課税されます。軽自動車などを売ったり、譲ったり、廃棄したときは必ず名義変更や廃車の手続きを行ってください。4月2日以降に手続きをされても、平成31年度における納税義務者および税額は変更されません。

廃車や名義変更の手続きは、販売店または次の窓口で行ってください。

▶ 原付 (~125cc)・小型特殊自動車

…町役場税務課 ☎56-7114

▶ 軽二輪 (126~250cc)

…山口県軽自動車協会 ☎083-922-8877

▶ 小型二輪 (251cc ~)

…山口運輸支局 ☎050-5540-2073

▶ 軽四輪乗用・貨物

…軽自動車検査協会山口事務所コールセンター

☎050-3816-3085

☎町役場税務課 ☎56-7114

## 柳井健康福祉センター相談日

[柳井市古開作/☎22-3631]

● 骨髄バンク登録検査《要予約 (前日まで)》

3月13日(日) 9:00~10:00

● B・C型肝炎抗体検査《要予約 (前日まで)》

3月13日(日) 10:00~10:30

● 風しん抗体検査《要予約 (前日まで)》

3月13日(日) 10:30~11:00、17:00~19:00

● 発達クリニック《要予約 (1週間前まで)》

3月14日(日) 13:00~16:00

● HIV抗体検査《要予約 (前日まで)》

※当日検査結果がわかります

3月13日(日) 14:00~16:00、17:00~19:00

● 思春期・ストレス相談《要予約 (前日まで)》

3月22日(金) 10:00~15:00

● 心の健康相談《要予約 (1週間前まで)》

3月19日(日) 13:00~14:00

### 月間火災・救急発生状況

12月	火災			救急
	建物	山林	その他	
管内	0	0	1	314
町内	0	0	0	51

資料：柳井地区広域消防組合

### 月間交通事故発生状況

12月	発生件数		死者(人)	傷者(人)
	人身	物損		
管内	10	187	0	11
町内	2	29	0	2

資料：柳井警察署

まちの人口	世帯数	5,512	世帯 (- 8)
12月31日現在	人口	11,919	人 (- 7)
住民基本台帳記載人口	うち男	5,604	人 (- 3)
( )：前月対比	女	6,315	人 (- 4)

## 2月の納税

納期限 2月28日

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期

☆ 完納で育てよう明るい平生町 ☆

◎ 便利な口座振替も利用できます ◎

☎ 税務課 (町税) ☎56-7114

☎ 健康保険課 (保険料) ☎56-7115

## 総合労働相談コーナーのご案内 (無料)

山口労働局では、労働局内および各労働基準監督署内に「総合労働相談コーナー」を設置し、事業主からの解雇・雇止め・配置転換・賃金の引き下げ等の労働条件のほか、募集・採用、いじめ・嫌がらせ (パワーハラスメントを含む) など、労働問題に関するあらゆる分野の相談を受け付けています。

☎ 圃下松総合労働相談コーナー (下松労働基準監督署内)

☎ 0833-41-1780

Information  
じょうほうでんごんばん  
**情報伝言板**

お知らせ

未内定の新卒者・既卒者の皆様へ

ハローワークは、就職活動を継続されている今春卒業の新卒者・既卒者の皆様の、最後まで支援し続けます。

就職活動の進め方について知りたいこと、不安なこと、求人情報など、お気軽にお問い合わせください。

☎ ハローワーク柳井学卒担当  
(22) 2661

相続登記は  
お済みですか？

不動産（土地・建物）の登記名義人（所有者）がお亡くなりになったときは、不動産の所在地を管轄する法務局に相続登記（名義変更）の申請が必要です。相続登記をしないと、「相続」が「争続」になってしまうことがあります。

相続登記をすることは、自分の権利を大切にするとともに、次世代の子どものためにも

なります。

※登記相談は予約制です。詳しくは、お問い合わせまたは法務局ホームページでご確認ください。

☎ 圃山口地方法務局柳井出張所  
(22) 1198

〇 <http://houmukyokumoj.go.jp>

柳井地域広域水道企業団  
建設工事等入札参加資格審査  
格審査申請の受付

柳井地域広域水道企業団では、平成31・32年度に発注する建設工事等の入札参加資格審査の申請を受け付けます。

●申請者の資格 建設業者、測量業者、土木関係・建築関係建設・補償関係コンサルタント、地質調査業者、物品（薬品）の製造・販売業、業務委託等を営んでいる者

●申請要領および申請書様式 柳井地域広域水道企業団ホームページからダウンロードできます。

●受付期間 2月13日（月）～3月13日（月）

〇 圃柳井地域広域水道企業団  
☎ (28) 5333  
〇 <http://www51.tiki.ne.jp/~yanai-kousui/>

3月1日（金）～7日（木）は春季全国火災予防運動

全国統一防火標語

忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認

火の用心7つのポイント

- 1 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- 2 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- 3 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- 4 風の強いときは、たき火をしない。
- 5 子どもには、マッチやライターで遊ばせない。
- 6 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- 7 ストープには、燃えやすいものを近づけない。



防火フェスタ2019

～地域のみなさんと消防のつどい～



- 日時 3月2日（日） 9:30～12:00
- 場所 ゆめタウン柳井駐車場（柳井市）
- 内容

【アトラクション】

消防ミニタオル無料配布（9:15～ 先着100人）／柳井地区広域消防音楽隊の演奏／柳井消防署の訓練展示／幼年消防クラブの防火演技／防災グッズ等大抽選会（9:40～ 先着200人に抽選券配布）／防火もちまき

【展示・訓練コーナー】

住宅用火災警報器の展示／消火器取扱い訓練／はしご車体験搭乗／消防装備品の展示・記念撮影／わたがし配布（先着200人）※雨天の場合、内容を変更します。

圃柳井地区広域消防組合 予防課 ☎23-7774

火災予防優秀作品展

●期間／場所

2月15日（金）～22日（金）／大島文化センター（周防大島町）  
2月23日（日）～3月3日（日）／ゆめタウン柳井店舗内  
※平成30年に募集した火災予防作品のうち金賞作品30点を展示します。

----- < 以下は広告欄です > -----





## あなたの手元に防災情報を

台風情報や天気予報など気象状況の把握に有用なコンテンツを集めて掲載しています。屋外活動時などで気象情報をご確認する際に活用ください。

下関地方気象台

検索



## 広島広域都市圏 イベント情報



### ふるさとの魅力発見バスツアー 参加者募集

#### 「江の川健康ウォークとイチゴ狩り日帰りツアー」

●日時 3月16日(日) 7:00~17:00

●集合・解散場所 広島駅新幹線口

●募集人数

40人(最少催行人員15人、申込多数の場合は抽選)

●参加費 7,000円/人(交通費、昼食代込)

●内容

江の川健康ウォーク(3km)、昼食(豊平そば・豊平どんぐり村)、龍頭温泉入浴、イチゴ狩り(40分食べ放題・どんぐり農園)、ショッピング(道の駅・舞ロードIC)

※ウォーキング時、動きやすい服装・履きなれた靴・飲み物・タオル・雨具をご準備ください。小雨決行。

※江の川健康ウォーク雨天中止の場合は、「安芸高田市歴史民俗博物館」の観光となります。

●申込方法 往復はがき(1枚に5人まで)に、参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号と「ふるさとの魅力発見ツアー参加希望(安芸高田市・北広島町)」と記入して送付してください。広域都市圏ホームページからもお申し込みができます。

●申込締切 2月25日(日)(消印有効)

●旅行実施 広交観光株式会社

※参加者の個人情報については、旅行業者との手続きなど必要な範囲内で利用させていただきます。

団 広島市広域都市圏推進課内・広島広域都市圏協議会

〒730-8586(住所記載不要) ☎082-504-2017

[URL] <http://www.city.hiroshima.lg.jp/www/kouiki/>

## 試験・募集

### 県立山口高等学校 通信制課程生徒募集

●募集学科・定員

【普通科】360人

【衛生看護科】40人(連携施設在学者等に限り)

【科目履修生】特に制限なし

●願書受付日時 3月22日(金)、25日(日)、27日(火)、28日(水)、29日(木)、4月2日(日) 各日午後1時~2時

●検査内容 面接、作文

●検査日 出願手続きのために来校した日

※詳しくはお問い合わせください。

団 県立山口高等学校(通信制)

☎083(922)8519

## 講座・講習

### 2019年度岩国短期大学 生涯学習公開講座(前期)

●講座内容/定員

①初歩から学ぶパソコン講座(ウインドウズ10編)/15人

②楽しい声楽(歌曲からオペラ

アリアまで)/15人

③楽しく学べるシンプル保育英語講座/20人

※申込多数の場合は抽選

●開講期間 5月13日(日)~7月22日(日)

●受講資格 原則20歳以上の人

●会場 岩国短期大学(岩国市)

●受講料 1講座7000円

(1講座あたり10回開講)

●申込期間 3月5日(火)~19日

●消印有効(持参の場合、印を除外)

※詳しくはお問い合わせください。

団 岩国短期大学総務課

☎0827(31)8141

## 相談

### 税理士記念日 無料税金相談

●日時 2月23日(日) 午前10時~

午後4時

●場所 ベスト催事場(アルク

光店横)

●相談内容 贈与税、相続税、

土地建物等の譲渡所得税、その他税金について

団 中国税理士会光支部(松本)

☎0833(71)4022

< 以下は広告欄です >

# まちのカレンダー

## 2 月

- 16☎ 古文書輪読会 [9:45 / 平生図書館]  
体育館開放日 [午前中]
- 17☎ 防災チャレンジ [8:30 / 大野☒]  
第6回ふれあいフリーマーケット  
[10:00 / 平生まち・むら☒]
- 18☎
- 19☎ 育児学級 [10:00 / 保健センター]
- 20☎ ころの健康相談・いこいの場  
[13:30 / 保健センター]
- 21☎ 離乳食学級 [10:00 / 保健センター]
- 22☎
- 23☎ 佐賀保育園 生活発表会 [9:00]  
パパママスクール [13:00 / 保健センター]  
陶芸教室 [14:00 / 堅ヶ浜☒]  
体育館開放日 [午前中]
- 24☎
- 25☎
- 26☎ 認知症カフェあいあむ  
[13:30 / ふれあいまちづくりセンターあいあむ]
- 27☎ ティーサロン「梅見の会」 [13:00 / 曾根☒]
- 28☎

## 3 月

- 1☎
  - 2☎ 平生町スポーツ少年団交流大会  
[9:00 / 町武道館・町体育館]
  - 3☎ 佐賀地域交流センターまつり [10:00 / 佐賀☒]
  - 4☎
  - 5☎ 育児学級 [10:00 / 保健センター]
  - 6☎
  - 7☎ 3歳児健康診査 [13:00 / 保健センター]
  - 8☎
  - 9☎ 平生中学校卒業式 [9:30]  
陶芸教室 [14:00 / 堅ヶ浜☒]  
体育館開放日 [午前中]
  - 10☎ 少年剣道大会 [9:00 / 町武道館・町体育館]
  - 11☎ 人権行政相談  
[10:00 / 平生まち・むら☒、13:00 / 佐賀☒]
  - 12☎ あすなる会（介護者家族の会）  
[12:30 / ふれあいまちづくりセンターあいあむ]
  - 13☎
  - 14☎
  - 15☎ もの忘れ相談  
[13:30 / ふれあいまちづくりセンターあいあむ]
- ※予定表ですので、日時・場所の変更がある場合があります。

### 🏆 平生町民憲章

- わたくしたち 平生町民は、ふるさとの美しい自然と歴史をうけつぎ、明るく住みよいまちづくりを目指して、次のことに努めます。
- わたくしたち 平生町民は
- 1 自然を大切にし 環境をととのえ 美しいまちをつくります
  - 1 スポーツに親しみ きまりを守り 健やかなまちをつくります
  - 1 思いやりと 感謝の心もち 温かいまちをつくります
  - 1 勤労をとうとび 活力にみちた 豊かなまちをつくります
  - 1 文化を創造し 若い力を育て 伸びゆくまちをつくります

「広報ひらお」は、環境に配慮した再生紙を使用しています。

### 美 しいまちをつくります

標語・ポスター

標語最優秀作品

花と緑と夢あふれ  
笑顔輝く平生町

平生中学校3年 村田 瑞樹

ポスター最優秀作品



平生小学校1年 大本 心奈

