



平川市食産業振興センター（食ラボひらかわ）は、ジュースやジャム、乾燥野菜など様々な加工食品を作ることができる施設です。食ラボひらかわにある様々な機械を使って食品加工を体験してみませんか？

体験実習

第3回目

「桃のコンポート」を作ってみよう

津軽の桃を使って、コンポート（シロップ漬け）作りを体験しましょう。コンポートは日持ちするので、旬の果物を長い期間楽しむことができます。

●日時 8月20日(木) 13:30～16:00

●対象者 食品加工や地産地消に興味のある市民の方

※定員に達していない場合は、市外の方の参加も可能です。

●定員（先着順） 20人 ●参加費 無料 ●持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

●場所 食産業振興センター（食ラボひらかわ）

●申込期間 8月3日(月)～14日(金)

〔問合せ・申込み〕 農林課 農政係 ☎55-5898（本庁舎3階18番窓口）

第4回目

「桃のジャム」を作ってみよう

コンポートをジャムへ加工する方法を学んでみましょう。パンやヨーグルトと一緒に食べたり、お菓子作りに活用するなど、手作りジャムを楽しむことができます。

●日時 9月3日(木) 13:30～16:00

※平川市食産業振興センター（食ラボひらかわ）は、令和9年3月31日をもって閉館となります。



子どもの塩分の取り過ぎにはご注意ください！

市では令和4年度より、子どもの食塩摂取量の現状を把握するため、3歳児健診において尿中塩分検査を実施しています。厚生労働省が策定している日本人の食事摂取基準（2025年版）によると、3～5歳児の食塩相当量の目標量は3.5g未満です。検査を行った当市の3歳児の約5割が目標量以上の食塩を摂取しているという結果となりました。

また、令和7年度より保護者の尿中塩分検査も行っていますが、保護者の約9割が目標量以上の食塩を摂取している結果となりました。

アンケートの結果では、大人と同じ味付けのおかずを食べている3歳児が約7割いました。保護者が濃い味付けを好む場合、子どもも濃い味に慣れていくことになります。子どもの将来の健康と大人の生活習慣病予防のために、家族みんなで薄味を心がけていきましょう。

〔3歳児の推定食塩摂取量の平均値〕令和5年度は未実施

3～5歳目標量 (g/日)※	令和4年度	令和6年度	令和7年度
3.5g未満	4.5g	4.8g	4.3g

※ 日本人の食事摂取基準（2025年版）

〔問合せ〕 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819
（本庁舎2階10番窓口）

国スポ HIRAKAWA NEWS vol.12

青の煌めきあおもり国スポ公開競技エアロビックが開催されます。

エアロビックではエアロダンス種目とフライト種目が行われます。エアロダンス種目にはチームとシングルがあり、新体操競技のように技術点と芸術点により採点され、フライト種目はリーダーに合わせて集団で動き、その出来栄で採点されます。

公開競技

エアロビック

日程：8月22日(土)、23日(日)

会場：ひらかわドリームアリーナ

※観戦は無料です！



エアロビックの見どころ！！

エアロビックではジャンプ系の技や体操競技のような開脚など、アクロバティックなパフォーマンスが見えます！

また、出場選手の皆さんは曲のテーマに合わせた華やかな衣装で、音楽に合わせて表現力豊かに演技をし観客を魅了します。

※大会の詳細は、市ホームページ
をご確認ください。



〔問合せ〕 国民スポーツ大会準備室 ☎26-7428
（ひらかわドリームアリーナ内）

訓練実施のお知らせ

青森県防災航空隊との連携訓練が行われます。訓練にはヘリコプターも参加するため大きな音がありますが、安全には十分配慮しておりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

日時 8月7日(金) 9:30～12:00 ※延期の場合8月10日(月)

場所 岩館地内(平川河川広場)

〔問合せ〕 弘前地区消防事務組合 東消防署 ☎27-1151



不法滞在防止のためのご理解とご協力を！

不法残留者の数は、令和8年1月1日現在で68,488人になります。

不法残留者に不法入国者を加えた不法滞在者は、経済的困窮や不法就労の隠ぺい目的から犯罪に手を染めるケースが多い傾向にあります。

宿泊施設や外国人を雇う可能性のある事業者の方は、次のことを確認し、内容に不審点がある場合は、直ちに警察に通報してください。

- ・旅券や在留カードの実物確認
- ・在留資格と在留期限
- ・旅券と在留カードの顔写真
- ・旅券の査証と在留カードの矛盾

〔問合せ〕 黒石警察署 ☎52-2311



国民年金通信 ～あなたも年金を増やしませんか？～



老後の年金受給額を増やすには、以下のような方法があります。納めた保険料は全額社会保険料控除の対象にもなりますのでぜひご確認ください。

付加保険料を納付する

定額保険料に月額400円の付加保険料を納めることで、受給する年金額を増やせます。2年以上受給すると支払った保険料以上の年金を受け取ることができます。

例 10年間(120月)付加保険料を納付した場合

200円×120月＝24,000円(年額)が基本額に加算される。

※申込んだ月からの加入となります。

※国民年金基金に加入中の方は申し込みできません。

免除等の期間の保険料を追納する

免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある方は、10年前までさかのぼって保険料を納める(追納する)ことができます。ため、老齢基礎年金額を増やすことができます。

※追納するためには申込みが必要です。

※原則古い期間の保険料から納めることとなります。

※免除等を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

60歳以降に任意加入をする

年金の未納、未加入、免除等の期間がある60歳以上の方は、任意加入することで老齢基礎年金額を増やすことができます。※次のすべての条件を満たす方が任意加入することができます。

○日本国内に住む60歳以上65歳未満で厚生年金保険に加入中ではない方

○老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方

○20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方

〔問合せ〕 市民課 市民係 ☎55-5309(本庁舎2階4番窓口) / 弘前年金事務所 ☎27-1339