

TOPICS 01

高血圧ゼロのまちを目指して～健康ひらかわプロジェクト～

市では今年度から、日本高血圧学会の支援により、東北初となる「高血圧ゼロのまちモデルタウン事業～目指せ！高血圧ゼロのまち健康ひらかわプロジェクト～」に取り組み、課題解決に向け、3つのゼロを目指します。

3つのゼロとは？

- ①自分の血圧を知らない人ゼロ
(自分の血圧を知る)
- ②Ⅲ度高血圧(180/110mmHg以上)の人ゼロ
(自分の血圧をコントロールできる)
- ③高血圧と塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ(高血圧について学ぶ)

管理栄養士による減塩講座を開催します

高血圧の予防や重症化を防ぐためには、減塩が有効とされています。また、血圧の薬を飲んでいても、塩分摂取量が多いことで血圧の薬が効かなくなる方もいます。そのため、血圧の薬を飲んでいる方も、減塩は必要です。

血圧の薬を飲んでいる方だけでなく、薬を飲んでいない方や減塩が体に良いことはわかっているけど続かないという方、なぜ減塩が必要なの？と思っている方！この機会に減塩についてのお話を聞いてみませんか？当日は減塩商品の紹介もありますので、ぜひご参加ください。

[問合せ・申込] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

平川市の現状は？

脳卒中（特に脳出血）で亡くなる方や介護が必要となる方が多い現状にあります。特に男性の脳出血の死亡率が全国平均の約1.5倍と高く、その最大の要因が高血圧です。

そのため脳卒中を予防するための血圧の管理がとても重要です。



日時／2月21日(火) 13:30～15:00

場所／本庁舎1階

ひらかわふれいす「アヴェッサ」

講師／市管理栄養士

定員／先着20名

申込期限／2月16日(木)まで

※参加される方は、今年度の健診結果をご持参ください。



カリウムを摂ってナトリウム(食塩)を減らそう！

カリウムの仕事は？

カリウムは、ナトリウム(食塩)とともに体液の浸透圧を保ち、体が正常に働くために必要なミネラルです。カリウムやナトリウムは腎臓を通り、最終的に尿として排出されます。この時、体に十分なカリウムがあると、腎臓でのナトリウムの再吸収が抑えられ、ナトリウムは尿として排出されやすくなります。ナトリウムが体にたくさんある状態では、高血圧になるリスクが増えますが、カリウムを十分摂取していれば、高血圧の予防や改善に効果が期待できます。



カリウムが含まれる食べ物とは？

カリウムは、生野菜や生果物に多く含まれているので、生で食べられるものはそのまま食べるのがお勧めです。

切ってから洗うと切り口からカリウムが流れやすくなるので、切る前に洗いましょう。

こんな人はカリウムの摂り過ぎに注意！

腎機能が低下している人の場合は、ナトリウムやカリウムの排出が上手くできないことがあります。

食べる際は医師の指示に従いましょう。

減塩を心がけましょう

カリウムはナトリウムの排出を促してくれますが、ナトリウム(食塩)の過剰摂取は高血圧症などの病気の発症リスクを高めます。日ごろから減塩を心がけながら、カリウムも適切な量を守って摂りましょう。

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎55-5819

TOPICS 02

農作業標準賃金・農地の賃借料について

農家の
皆さまへ

令和5年の農作業標準賃金・料金、農地の賃借料情報は次のとおりです。営農計画の参考としてお役立てください。

農作業標準賃金・料金

1. 臨時雇用労賃 ※1日（8時間）当たり

作業区分		賃金	備考
水稻	全般	6,900円	賄い抜き
果樹	一般作業	6,900円	〃
	せん定	9,200～ 11,500円	〃
その他一般作業		6,900円	〃
オペレーター (トラクター・田植機・コンバイン・SS)		1,200円	1時間 当たり

2. 請負料金（オペレーター付き）

作業区分		単位	料金	備考	
機 械 作 業	耕起	水田	10a当たり	5,200円	
		畑	〃	4,700円	
	代かき	荒かきのみ	〃	3,100円	
		代かきのみ	〃	5,000円	
		荒代かき	〃	6,200円	
	田植え	田植機	〃	6,200円	隅：田主植え 苗：田主持ち
	稲刈り	バインダー (糸付き)	〃	6,800円	隅：田主刈り
		コンバイン (運搬なし)	〃	16,500円	隅：田主刈り
	脱穀	ハーベスター	〃	6,800円	
	稲わら 収集	ロールバラー (糸付き)	〃	4,700円	
	畦塗り	畦塗機	1m当たり	37～40円	
	りんご畑	スプレーヤー	1,000㎡ 当たり	5,200円	薬剤費別

※金額は消費税を含みます。

農地賃借料（10a当たり）

1. 水田の部

※米価の変動などに対応でき、現状に即した賃借料情報の提供をするため『物納』を基準として設定しました。

地域名	参考単価	現金換算額	改良区費の関係	
平賀地域 尾上地域	圃場 整備済	玄米 1俵	9,300円	平均的な賃借人の負担 ↳ 賃借料+水利費
碓ヶ関地域の田、 平賀地域の山間地 の田	玄米 0.8俵	7,400円	賃借料のみ ※改良区費なし	

※現金換算額：令和4年産米（まっしぐら）における概算金『JA1等米（9,300円）』に設定しました。

2. 畑の部（市内全域）

※令和3年1月～令和4年11月における賃借料の平均額です。

区分	平均額
普通畑	10,900円
りんご	11,600円

賃借料の物納について、次の通り換算しました。

- 米60kg当たり
令和3年産／玄米：8,000円
白米：11,000円
令和4年産／玄米：9,300円
白米：12,300円
- りんご20kg当たり
令和元年～令和3年産の平均
／4,000円



〔問合せ〕 農業委員会 事務局 ☎55-5396



～食ラボひらかわ×ボンジュールB! コラボ企画～

令和4年度最後の食ラボ体験講座では、弘前市の洋菓子店「ボンジュールB!」と共同でアップルパイづくりの体験実習を開催します。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催を中止する場合があります。

体験実習

第16回目
アップルパイを作ってみましょう!

食ラボのオープンなどを使って、誰でも簡単に作れる、タルトのような本格アップルパイ「Tarte aux pommes（タルト オポム）」を作ってみましょう。

今回は、「ボンジュールB!」のオーナーである関浩司氏を講師にお迎えして開催します。パティシエのもとでアップルパイづくりを楽しく学んでみませんか。

- 日時／2月21日(火) 13:00～16:00
- 対象者／食品加工や地産地消に興味のある市民の方
※定員に達しない場合は、市外の方の参加も可能です。
- 定員（先着順）／16人
- 参加費／無料
- 場所／食産業振興センター（食ラボひらかわ）
- 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 申込期間／1月23日(月)～2月8日(水)

【申込み・問合せ】 農林課 農政係 ☎55-5898

TOPICS 03

令和5年度 放課後児童クラブ入会申込について

放課後児童クラブとは？

保護者が就労などで昼間家庭にいない児童のため、保護者に代わり適切な遊びや生活の場を提供します。

- **対象児童** / 保護者が就労などで昼間家庭にいない小学生（ただし、祖父母などが監護できる場合を除く）
※対象となる新1年生には個別に、新2～6年生には各小学校を通して別途案内します。

● **開設時間**

月曜日～金曜日 / 授業終了後～18:00
土曜日・長期休業期間・学校休業日 / 9:00～18:00
※各クラブで開設時間が異なります。

- **休会日** / 日曜日、祝日、年末年始、その他クラブが必要と認めた日
※悪天候などによる臨時休校、風邪などによる学級・学校閉鎖の場合は基本的に休会となります。

● **開設場所**

対象児童	名称	開設場所	定員	連絡先
柏木小学校	高城クラブ	高城こども園内	19人	高城こども園 ☎44-3121
柏木小学校・小和森小学校	キッズガーデン ひらかわっこクラブ	キッズガーデンひまわり敷地内	40人	平川中央こども園 ☎44-2624
小和森小学校	なかよしBANBANクラブ (1・2年生)	平賀保育園敷地内	40人	平賀保育園 ☎44-3078
	ちゃれんじBANBANクラブ (3年生～)		40人	
松崎小学校	第1あおぞらクラブ(1・2年生)	館山松崎交流センター内	40人	松崎保育園 ☎44-3168
	第2あおぞらクラブ(3年生～)		40人	
大坊小学校	だいぼうっこクラブ	大坊こども園内	19人	大坊こども園 ☎44-3120
竹館小学校	たけっこクラブ	からたけこども園敷地内	30人	からたけこども園 ☎44-8222
平賀東小学校	あすかクラブ	飛鳥会館内	35人	町居こども園 ☎44-3174
	わくわくクラブ1(1・2年生)	こども園あらや敷地内	40人	こども園あらや ☎44-3170
	わくわくクラブ2(3年生～)		20人	
	さわやかクラブ	広船地区構造改善センター内	19人	平賀あすなる保育園 ☎44-8181
猿賀小学校	はすねジュニアクラブ(1・2年生)	はすね子ども園敷地内	40人	はすね子ども園 ☎57-3430
	はすねキッズクラブ(3年生～)		30人	
金田小学校	リトルクラブ(1年生)	日の出こども園敷地内	40人	日の出こども園 ☎57-3431
	スマイルクラブ(2年生)		40人	
	ハッピークラブ(3年生～)		20人	
碓ヶ関小学校	関っこクラブ	碓ヶ関コミュニティ児童館内	25人	碓ヶ関中央こども園 ☎45-2001

[申込み・問合せ] 子育て健康課 子ども支援係 ☎55-5832

- **費用** / 保険料・教材費・おやつ代などを実費徴収します。
※各クラブにより金額が異なりますので、詳しくは利用を希望されるクラブにお問い合わせください。

- **申込期間** 1月16日(月)～2月2日(木)
8:15～17:00 (土日祝日を除く)

- **申込場所** ▶ 子育て健康課子ども支援係(本庁舎2階9番窓口)
▶ 尾上・碓ヶ関総合支所庶務係
▶ 各クラブ

● **提出書類**

放課後児童クラブ入会申込書(表面)、家族の状況確認調書(裏面)※用紙は上記申込場所にあります。

- **注意事項** / 申込状況によっては低学年を優先することがありますので、あらかじめご了承ください。
※各種費用を滞納された場合、利用承諾を取り消すことがありますのでご注意ください。

本庁舎で
無料公衆無線LANサービスが
使えるようになりました

1F ひらかわぷれいす「アヴェッサ」付近
2F エントランス付近
4F ひらかわらうんじ付近

詳しくは市ホームページ
をご覧ください。

