

広報

ひらな

6

平成27年/2015

- ◇ 春の便り 2～3 ページ
- ◇ 生涯学習情報 4～5 ページ
- ◇ 健康福祉だより 6～9 ページ
- ◇ 暮らしの中の税 11 ページ
- ◇ 今月のお知らせ 12～13 ページ

春の“熱気”が
夜越山を駆け抜ける

◆ 第25回夜越山クロスカントリー大会 ◆

春を味わい尽くす週末のお楽しみ

ひらないの春まつり開幕

例年より1週間以上早い桜の開花に戸惑われた方も多かったのではないのでしょうか？ゴールデンウィークには葉桜になってしまいましたが、平内町には桜のほかにも春の魅力がいっぱい。

5月は体験型イベントへとリニューアルされ2回目の開催となる『ひらないの春まつり』がスタートし、週末ごとに趣向を凝らした活動が参加者を楽しませました。

大島と夜越山をトレッキング(山歩き)

5月3日(日・祝)、春まつり第1弾となる『遠足に行GO!(いごう)～トレッキング編～』が開催されました。

町内外から集まった参加者は9名、まずは大島へ。朝もやが少しずつ晴れていく中、寺島満穂さんのガイドで灯台を目指してトレッキングします。大島橋を渡り急な上り坂を抜けると一気に視界が開け、参加者からは疲れを吹き飛ばすかのように歓声があがりました。海には釣りを楽しむボートが多数あり、のどかな春の一日を感じさせてくれました。



陸奥湾を望む大島の絶景

夜越山に移動してのお茶休憩では、お菓子工房ブティ・ポヌールがこの日のために考案したスイーツを楽しみ、再び夜越山頂上をめざしてトレッキング。

約1時間をかけてトレッキングする夜越山は、昨秋の落ち葉がじゅうたんのよう敷き詰められ、新緑とのコントラストが春の息吹を一段と引き立てました。寺島さんのガイドで山道の植物などを観察し、参加者同士で会話を弾ませながら登ると、勾配も苦にならずあっという間に頂上へたどり着きました。

頂上では、地域おこし婦人の会による町産品をふんだんに使った弁当を、景色を楽しみながらいただきました。天候にも恵まれ、春の空気を味わい町の魅力を満喫できたようです。



夜越山頂上から陸奥湾を見下ろしての昼食

浜風に吹かれ海岸線をウォーキング

5月16日(土)には、『遠足に行GO!(いごう)～ウォーキング編～』が開催され、町内外からの参加者17名が椿山から大島にかけての海岸線を散策しました。

普段は車でよく通るがゆっくり歩いたことはないという参加者からは、「こんなに多くの植物が分布しているとは知らなかった」、「海がとても透き通っていて感動した。次は孫を連れて遊びにきたい」と大満足の表情で感想が聞かれました。



浜風を浴びながらさわやかにウォーキング

特定振興村指定80周年を記念し植樹

今年度、旧西平内村が三井報恩会の特定振興村指定を受けて80年の節目の年となることを受け、三井報恩会初代理事長であり日本のロータリークラブの礎を築いた米山梅吉翁の偉業を讃えその意思を後世に伝えようと青森北東ロータリークラブ(小山内扶美子会長)が5月10日(日)、山口コミュニティセンター広場に建立されている「西平内村振興記念碑」の脇に記念植樹を行いました。

植樹にはロータリークラブ関係者や山口町内会の皆さんのほか、青森商業高校インターアクトクラブの生徒らも参加しました。植樹された3本のヤマボウシは、町内会の皆さんにより大切に管理され、毎年春にそれぞれ赤・ピンク・白の花を咲かせるそうです。

山口町内会(桜庭善則会長)では、特定振興村指定80周年を記念し、また後世へ継承すべく、実行委員会を組織し6月21日(日)にミニ記念碑の除幕式のほか鬼柳恵照氏の記念講演や人形劇、津軽民謡・津軽三味線の演奏など交流会を開催する予定です。



気持ちよく春を迎えようと各地区で清掃活動

総勢250名で夏泊半島を清掃

4月18日(土)、春の行楽シーズンを前に平内町職員で毎年行っている夏泊半島の清掃活動に、当町などで福祉、障害者施設を運営する県すこやか福祉事業団の職員や利用者、青森銀行小湊支店、みちのく銀行小湊支店、町観光協会、協和電気(株)の職員らが参加し、総勢250名で観光客を迎える準備を整えました。

時折雨が吹きつける悪天候のなか、約3時間をかけて夏泊公園線沿いの約35キロを清掃し、ゴミ袋に集められたゴミは約3トンにもなりました。参加者からは「毎年拾っても、次の年には同じ場所にゴミがたまっていて悲しいが、きれいになった道路を見るとさっぱりする」という声が聞こえました。



子供会でゴミ拾いを実施

4月19日(日)に藤沢子供会、育成会(逢坂諭会長)の皆さん総勢約20名が町内および国道4号線沿いのゴミ拾いを実施しました。

この清掃作業は子供会の春の恒例行事となっており、晴天の下みんなでがんばって清掃作業に励みました。子供たちも慣れた手付きで作業を行い、いつもの通学路や住宅地周辺の道路のいろいろな所からビニールや空き缶など大小様々なゴミが出てくことに驚きを見せていました。

ゴミ拾い実施後はちょうど桜の開花と重なったこともあり、公民館でこちらも恒例のお花見会を実施し、おにぎりやバーベキューを楽しみながら今後の活動予定を確認するなど親睦を深め、楽しく有意義な一日を過ごしました。



町内清掃に併せ防災器具の使用訓練を実施

沼館町内会(石田康男会長)では、4月19日(日)に清掃活動を実施し、町内を走る国道4号線などのゴミを拾い集めました。

朝8時から集まった約70名でトラック3台分にもなる空き缶やビン類などのゴミを集め、ゴミが撤去された道路は見違えるほどきれいになりました。

この日は、町の補助金などを活用して整備した防災器具の使用訓練も実施され、各家庭から持ち寄られた米やホタテで炊き出しと試食が行われました。

町内会では、今後も清掃活動や防災訓練を継続実施し、意識の高揚に努めたいと話してくれました。





生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう

ふれあい出前講座 2015 ～職員が講師となって出向きます～

平内町生涯学習のまちづくり推進事業の一環として、「ふれあい出前講座」が今年度も始まります。町民の皆さんと町職員とのふれあいが人気のこの講座、下記メニューの中で希望があれば、町職員が講師となり各地域に伺います。

町内会、各種団体で集会や学習会などがありましたら、お気軽にお申し込みください。

なお、講座の内容で「このような講座があったらいいのになあ」というようなご要望がありましたら、平内町教育委員会 生涯学習課までご連絡ください。

◆受講者…原則5名以上

◆受講料…無料

※会場の手配や参加者への呼びかけは、受講する団体でお願いします。



昨年8月、ひらない中央児童館で行われた「消火器の取り扱い」講座

【申し込み・問い合わせ先】

平内町教育委員会 生涯学習課
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5 (内線:354)

ふれあい出前講座 メニュー

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	広報誌づくり	レイアウトなど制作方法について	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	
福 祉	9	認知症の予防と対策	認知症の予防と対策について	福祉介護課
	10	介護保険制度	介護保険制度の仕組みについて	
生 活	11	ごみ処理の現状と環境問題	ごみ対策、分別方法、不法投棄、苦情処理等について	町民課
	12	水道と暮らし	暮らしに役立つ知識(凍結、漏水、節水など)について	地域整備課
	13	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	14	農業後継者育成	後継者づくりの取り組みについて	農政課
	15	農業振興施策	農業を取りまく現状と課題	
	16	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
	17	平内町の観光	平内町の見どころについて	
救 命	18	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について	平内消防署
消 防	19	消火器の取り扱い	あわてず操作できるように、正しい使い方の説明	
教 育 文 化 ス ポー ツ	20	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
	21	町A L T と国際交流	町A L T による国際交流、日常的な英会話の教室	
	22	図書館の利用	図書館の概要、利用者へのサービスについて	生涯学習課
	23	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	
	24	スポーツのことなら何でも	各種スポーツの指導・ラジオ体操講習会・スポーツ吹矢	

「さわやかあいさつ運動」で 新学期がスタート！

小湊小・中学校JUMPチームによる「さわやかあいさつ運動」が行われ、元気で気持ちの良いあいさつが行われています。数年来取り組まれてきたこのあいさつ運動をより一層推進しようと今年3月に横断幕が新調され、真新しい黄色の横断幕は春の訪れも感じさせてくれるデザインです。

小学生は中学校へ、中学生は小学校へと出向き、一緒に横断幕を持ちながら元気に「おはようございます」と呼びかけると同じく元気な「おはようございます」や、照れたような「おはようございます」など様々な「おはようございます」がこだましていました。

この取り組みは地域の方や、先生方の協力もあり、小・中学校間の連携だけでなく地域と学校との交流が図られ、地域づくりにも貢献しています。ご近所での声掛けやあいさつ運動は防犯対策にも効果があると言われています。みなさんご家庭や職場でのあいさつを心掛け、明るい地域づくりに役立ててみませんか。



平成27年度 平内町民卓球大会

4月29日(水・祝)、町立体育館において、全日本卓球選手権大会の予選会を兼ねた町民卓球大会が開催され、管内の小・中学校から約90名の選手が参加し、熱戦を繰り広げました。

▼バンビ女子(小学校1・2年)シングルス

- ①水口 彩音(卓王会) ②佐々木亜美(卓王会)
③澤田 琉杏(卓王会)

▼カブ男子(小学校3・4年)シングルス

- ①内海 凌吾(スポ少) ②澤田 授楽(卓王会)
③内海 巧巳(卓王会)

▼カブ女子(小学校3・4年)シングルス

- ①柴崎 杏子(スポ少) ②逢坂 瀬莉(スポ少)

▼ホープス男子(小学校5・6年)シングルス

- ①市川 獅道(小湊小) ②渡辺 歩磨(小湊小)
③田中 新(東小) ③新名 海(小湊小)

▼ホープス女子(小学校5・6年)シングルス

- ①田中 結南(小湊小) ②須藤陽菜乃(山口小)
③佐藤 優花(東小) ③内海 那緒(東小)

▼中学校男子シングルス

- ①齋藤 樹(小湊中) ②船橋 弘樹(小湊中)
③福崎 泰心(小湊中) ③木村希恵瑠(小湊中)

▼中学校女子シングルス

- ①船橋なつめ(東平内) ②山口希羅梨(小湊中)
③佐藤 未来(小湊中) ③市川 美波(小湊中)

▼小学校女子団体戦

- ①東小(2勝) ②小湊小(1勝1敗)
③山口小(2敗)

▼中学校女子団体戦

- ①小湊中(1勝) ②東平内中(1敗)

町立図書館

紹介コーナーその185

◆一般書◆

- | | |
|-----------------|----------|
| ①虹猫喫茶店 | 坂井 希久子 |
| ②浪華古本屋騒動記 | 堂垣 園江 |
| ③岩窟姫 | 近藤 史恵 |
| ④未来恐慌 | 機本 伸司 |
| ⑤捕獲屋カメレオンの事件簿 | 滝田 務雄 |
| ⑥変わらないために変わり続ける | 福岡 伸一 |
| ⑦「ななつ星」極秘作戦 | 西村 京太郎 |
| ⑧ぱっちり、朝ごはん | 阿川 佐和子 他 |
| ⑨樹海 | 鈴木 光司 |
| ⑩ラスト・ソング | 佐藤 由美子 |

～おはなし会開催のお知らせ～

6月13日(土)10:00～ おはなしコーナー

○6月の休館日 14日・28日

生涯学習カレンダー 6月

5日(金)	◆第60回平内町小学校陸上競技大会
11日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
13日(土)	◆青森東高等学校平内校舎運動会
20日(土)	◆東郡中体連夏季大会(～21日)
21日(日)	◆家庭の日
24日(水)	◆山口・東小学校修学旅行(～26日)
25日(木)	◆人権・行政特設相談日 ◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
30日(火)	◆西平内中学校修学旅行(～7月3日)

このカレンダーは、その月の主な行事と「生涯学習カレンダー」に記載されている事業に変更があったものを記載していますので「生涯学習カレンダー」と照合してご活用ください。

hiranai

健康福祉だより

歯の健康について

～小さい頃から歯みがき習慣を！～

厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会では6月4日～6月10日までを「歯と口の健康週間」として歯の健康を推進しています。また、8020運動では「80歳になっても20本の歯を保とう」という運動をすすめています。食べ物を不自由なく噛んで食べるためには、自分の歯が最低20本は必要とされています。

乳歯から永久歯に生え代わってからは、ずっときれいな歯を保つために、子どもの頃から正しい歯みがき習慣を身につけましょう。

“食べること”以外の歯の大切な役割

食べ物を細かく噛み砕いて消化する役割はもちろん、「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割をもっています。

子供の歯、「乳歯」

乳歯は全部で20本。乳歯が生えそろうことで、ものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。

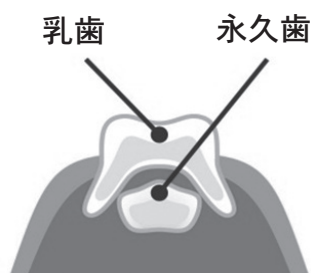
生後8か月くらいから下の乳歯から生えはじめ、2～3年かけて生えそろうます。前歯が生えはじめてきたころからガーゼや綿棒で歯をふいてあげましょう。この頃は唾液の分泌が盛んになるので食べたカスなどが唾液で洗われますが、全くむし歯にならないというわけではありません。歯みがきに慣れるためにも、乳児期から歯のケア(嫌がらなければ歯ブラシを軽く歯にあててみるなど)をしましょう。

乳歯の特徴

- ①酸に弱く、エナメル質が薄いので、むし歯になりやすく進行も早い。
- ②むし歯は、歯と歯の間の見えないところにできやすいため穴があくまで気づかないことが多い。気づいた時にはかなり進行しているケースもあります。



歯の生え代わりと時期



乳歯の下で永久歯が時間をかけて成長します。



永久歯の根が作られ始め、乳歯の根が少しずつ溶かされます。



乳歯の根が溶けてなくなると、乳歯が抜け落ち、永久歯に生えかわります。

個人差はありますが、一般的に6歳前後から6～7年かけて乳歯から永久歯へと生えかわります。乳歯は永久歯に生えかわりますが、乳歯の歯の状態が永久歯の歯の質や歯並びにも影響を及ぼすので、乳児期からむし歯予防をしていきましょう。

永久歯に生えかわった後は、毎日の歯みがきでむし歯を予防して、更に歯を失わないため定期的に「歯科検診」をしてむし歯のチェック、歯肉の状態をチェックしましょう。

怖い歯周病

歯を失う原因は、むし歯と歯周病です。歯周病は、痛みがないので気づきにくいのが特徴です。20歳代で歯肉に炎症が起こっても、ゆっくり進行するため、中高年になって出血などの自覚症状が出てはじめて気づくこともあります。歯を失わないため、定期的に歯科検診をしてむし歯のチェック、歯肉の状態をチェックしましょう。



フッ化物(フッ素)って何だろう？

フッ化物は歯の質を強くしてむし歯になりにくい丈夫な歯にするための薬です。平内町では1歳6か月児健診と3歳児健診の会場でフッ素塗布を実施しています。フッ素は、むし歯予防効果が高いので、かかりつけ歯科医に相談しながら定期的に塗布しましょう。また、フッ化物入り歯みがき剤を併用することでより効果が高まります。ただし、100%むし歯を防げるわけではないので、ふだんから食事の時間やおやつの摂り方、「食べた歯をみがく」など毎日の生活習慣がとても大切です。

問 役場 健康増進課 健康増進係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 4 (内138)

こころの健康について ～ストレスと上手に付き合うために～

私たちは適度なストレスによって、モチベーションを向上させたり、心身の機能を高めることができます。ただし、ストレスが限界を超えると、過度なストレスによって食欲の低下、頭痛、肩こり、便秘、下痢などの身体症状を伴うことがあります。職場や仕事のストレス、家庭でのストレス、健康面でのストレスなど解決が難しい問題を抱えて一人で悩んでいませんか？自分の好きなことに集中したり、誰かに話すだけでも、気持ちが楽になることもあります。ふだんからストレスをため込まないことを意識しましょう。

上手にストレスを発散させましょう

- 規則正しい生活を心がけ、疲れていると感じたら無理せず休養する。
- 家族や友人と積極的にコミュニケーションをとる。
- 熱中できる趣味やスポーツなどで、楽しいひとときを過ごす。
- 入浴やマッサージなどのんびりリラックスできる時間をもつ。
- 質の良い十分な睡眠時間を確保する。

もし周囲に、見るからに元気がない人や、明らかにいつもと違う様子の人がいたら積極的に声をかけてあげましょう。

気づき

身の周りのひとがこころの悩みや何か問題を抱えていることに気づいたら積極的に声をかけてあげましょう。

傾聴

悩みを話してくれたら、じっくりと耳を傾けましょう。

つなぐ

こころの病気やさまざまな問題を抱えていたら公的相談機関や医療機関につなぎましょう。



＜身近な相談先＞

平内町健康増進課 健康増進係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4 (138・139)
東地方保健所(青森市)
TEL 7 3 9 - 5 4 2 1
県立精神保健福祉センター
TEL 7 8 7 - 3 9 5 7
TEL 7 8 7 - 3 9 5 8

生活習慣病等検診を受診しましょう！

複合検診並びに特定健診結果説明会の7月の日程をお知らせします。検診を申込みされた方には2週間位前に問診票を送付します。必要事項を記入し検診会場へご持参ください。

★複合検診(特定健診、各種がん検診)★

実施会場	月日	受付時間
狩場沢公民館	7月2日(木)	7:00～9:00
勤労青少年ホーム	7月7日(火)	
口広コミセン	7月21日(火)	
勤労青少年ホーム	7月28日(火)	
勤労青少年ホーム ※社保被扶養者のみ	7月29日(水)	

※7月29日の特定健診は、40歳以上の社保被扶養者の方を対象にして実施いたします。
社保被扶養者の方は特定健診とがん検診の申込先が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
青森市佃2丁目19-12
TEL 741-2336

がん検診申込先 役場 健康増進課
TEL 755-2114

★特定健診結果説明会日程表★

特定健診結果説明会では、食事や運動等の日常生活の改善点について説明しますので、健診を受けた方はぜひ参加してください。

実施会場	月日	受付時間
勤労青少年ホーム	7月8日(水)	9:00～12:00
		13:00～15:00
間木コミセン	7月10日(金)	13:00～15:00
山口コミセン	7月14日(火)	
東田沢防雪管理センター	7月23日(木)	
茂浦コミセン	7月24日(金)	
松野木公民館	7月27日(月)	
清水川コミセン	7月29日(水)	

健診の結果通知書には前年度、前々年度の結果も記載されています。1年ごとの変化を確認して生活習慣を見直したり、健康維持の指標として役立てることができます。ご自身の健康管理のため、健診結果を保管しておきましょう。

★子宮がん・乳がん検診 骨粗鬆症検診★

実施会場	月日	受付時間
勤労青少年ホーム	7月13日(月)	13:00～14:00

問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4 (内138)

協会けんぽ加入者(被扶養者)の方へ 特定健診のお知らせ

国保以外の協会けんぽ加入者(被扶養者)も、年に1回は特定健診を受けて、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。

●受診対象年齢

40歳(平成28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)

●健診場所・健診日

勤労青少年ホームにて 7月29日(水)

●申込方法

事前に予約が必要です。直接、電話で青森県総合健診センターへ(Tel 7 4 1 - 2 3 3 6)

●個人負担：無料

●特定健診当日お持ちいただくもの

・健康保険証・受診券(4月中に自宅へ郵送済)

●検査項目

・身体測定(身長、体重、BMI、腹囲測定)
・理学的検査(診察)
・血圧測定・尿検査(尿糖、蛋白)・血液検査

なお、健診日には胃がん・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。料金などの詳細は健康増進課健康増進係へご確認ください。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内141)
協会けんぽ青森支部
Tel 7 2 1 - 2 7 2 3

退職(失業)により国民年金保険料の 納付が困難な方へ

特例免除制度をご利用ください

厚生年金・共済組合に加入していた方が退職(失業)されると、住所地の市町村役場で国民年金の加入手続きを行い、月額15,590円(平成27年度の保険料)を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。

特例免除制度は、失業した日(離職日の翌日)の前月から失業した年の翌々年の6月までの期間について利用することができます。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除では審査の対象となる失業者本人の所得を除外して審査を行います。

特例免除を申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを添付し、役場国民年金担当窓口へ提出してください。

保険料を未納のままにしておくと、将来の年金(老齢年金)や、障害や死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」や「遺族年金」を受け取ることができない場合がありますので、納付が困難な場合は忘れずに申請してください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内133)
青森年金事務所
Tel 7 3 4 - 7 4 9 5

日本脳炎特例接種対象者の皆さんへ

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの
20歳未満の方にお知らせです

日本脳炎の予防接種は平成17年5月より接種を控えておりましたが、予防接種法の一部改正があり、予防接種が行われていなかったお子さんに接種機会が確保されています。該当する方は母子健康手帳を確認しましょう。接種が終了していない場合は、残りの回数を20歳未満(20歳のお誕生日の前々日)まで無料で受けることができます。

予防接種の接種回数一覧表(初回1回、2回、追加、2期の4回接種となります)

これまでの接種状況	必要な接種回数と接種間隔
これまでに4回接種している方	日本脳炎予防接種は完了していますので接種は不要です。
これまでに3回接種している方	9歳以上の年齢で2期を1回接種してください。1期追加との接種間隔は5年経過がのぞましいです。
これまでに2回接種している方	1期追加を1回接種し、その後9歳以上の年齢で2期の接種を1回してください。なお1期追加と2期の接種間隔は5年経過がのぞましいです。
これまでに1回接種している方	6日以上の間隔をおいて2回接種してください。その後9歳以上の年齢で2期の接種を1回してください。なお1期追加と2期との接種間隔は5年経過がのぞましいです。
これまでに1回も接種していない方	6日以上の間隔をおいて2回、2回接種後6か月以上の間隔をおいて1回追加接種(標準的にはおおむね1年の間隔をおいて)。その後9歳以上の年齢で2期の接種を1回してください。なお1期追加と2期との接種間隔は5年経過がのぞましいです。

※接種医とご相談の上接種して下さるようお願いします。

※今年度は国の通知により平成9年4月2日生～平成10年4月1日生の方へ2期の接種についてご案内を個別通知にて行っております。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内138)

家族の中にひきこもりで 苦しんでいる方はいませんか？

町では、ひきこもりに関するご相談をお受けしていますので、お悩みの方はどうぞご相談ください。

また、県立精神保健福祉センターでも、ひきこもりに関するご相談を受けているほか、ひきこもり状態にあるご本人を対象としたグループと、そのご家族を対象とした家族教室を開催しています。

「ひきこもり ほっと・ステーション」

多くの青年が対人関係や自分の性格、仕事などに疑問を感じたり、悩んだりしています。そのようなお互いの思いや悩み、不安を話し合ったり、共に様々な体験のできる場です。

「青年期ひきこもり家族教室」

「ひきこもり」などの青年期に生じる問題を抱える家族が集まって情報を共有し、一緒に対応方法などを学び合い、家族自身の不安やストレスを軽減するための集まりです。

県立精神保健福祉センターへのご相談や、これらのグループへの参加をご希望の方は、「こころの電話」TEL 7 8 7 - 3 9 5 7・3 9 5 8まで、まずはお電話ください。

問 役場 福祉介護課 福祉係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内143)

身体障害者無料巡回診査のお知らせ

下記日程により巡回診査を実施しますので、肢体検査を希望される方は6月16日(火)までに福祉介護課福祉係へお申し込みください(診査及び診断書・意見書の費用は無料となります)。

なお、聴覚障害の診査については、大学病院の医師が減ったこと、対象者が少ないことなどから、今年度から廃止となりました。

◆実施日 7月7日(火)

◆時 間 9:30～12:00診査 (9:00～11:00受付)

◆会 場 野辺地町中央公民館

◆対象者

- ①身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ②市町村、青森県障害者センターから身体障害者手帳の再認定が必要とされた方
- ③身体障害者手帳の障害程度及び等級に変化があり、変更を必要とする方
- ④補装具の処方を必要とする方
- ⑤生活・医療・施設入所等の相談を希望する方

◆当日持参するもの

- ①身体障害者手帳(所有者のみ)
- ②印鑑
- ③レントゲン写真や紹介状等(必要に応じて)

※当日は役場よりバス(小人数の場合には役場公用車)送迎をいたします。その他詳細はお問い合わせください。

問 役場 福祉介護課 福祉係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内151)

児童手当の現況届について

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すべての人に「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、現在受給している方は、下記日程により必ず届け出るようにしてください。

また、下記期間内に現況届が提出できない方や内容に不明な点がある方は、事前にお問い合わせ先までご連絡ください。

◆日 時 平成27年6月15日(月)～6月19日(金)
午前8時30分～午後5時まで

◆場 所 平内町役場 1階
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受給者の保険証またはコピー(お子さんの保険証は必要ありません)

◇平成27年1月1日時点の住所が平内町以外の方
→ さらに次の書類が必要です

③平成27年1月1日時点の住所地で発行する平成27年度所得課税証明書

◇受給者と支給対象児童の住所が違う方
→ さらに次の書類が必要です

④支給対象児童の属する世帯全員の住民票

【公務員の方の場合】

勤務先に届出してください。

現在、平内町から児童手当を受給している方で、公務員となった場合は、平内町役場に消滅届を提出する必要があります(印鑑と保険証を持参ください)。

問 役場 福祉介護課 福祉係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内151)

☆ 子育て支援センター ☆ 6月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
6月4日(木) 9:45～11:15	かたつむりの会 支援センター	障害を持つ子の親が 子育ての情報交換をします
6月9日(火) 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 読み聞かせを行います
6月18日(木) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	手形でちょうちよを作りま しょう
6月24日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・ままごとを楽しみましょう

問 平内町地域子育て支援センター
TEL 7 5 8 - 1 2 1 4

平内中央病院からのお知らせ

リハビリテーション科を紹介します

リハビリ科では、現在、スタッフ12名(理学療法士5名、作業療法士5名、言語聴覚士2名)でリハビリ治療にあたっております。

町内では、リハビリ専門員が常勤で勤務する施設は当院のみですので、その果たすべき役割は非常に重要であると認識しております。特に、(再)転倒の予防と口腔摂食機能の向上に少しでも貢献できるよう、取り組んでいきます。

入院されている方へのリハビリ治療が主となっておりますが、外来リハビリや訪問リハビリにも対応しておりますので、お気軽にご相談ください。

今後も、スタッフ一丸となり、地域で必要とされる質の高いリハビリ医療が提供できるよう努めてまいります。

理学療法士(PT)・作業療法士(OT)とは、ケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、運動療法や作業活動により、自立した(主体的な)日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリの専門職です。

言語聴覚士(ST)とは、ことばによるコミュニケーションに問題がある方に専門的サービスを提供し、自分らしい生活を構築できるよう支援する専門職であると同時に、摂食・嚥下の問題にも専門的に対応する職種です。

訪問リハビリに対応可能となりました

訪問リハビリとは、ご自宅に理学療法士や作業療法士などのリハビリ専門員が訪問し、心身機能の維持・改善や、日常生活動作の維持・向上のためにリハビリを行うサービスです。実際に生活している環境の中で行うことで、利用される方には実践的なリハビリを提供でき、家族の方には具体的な介助方法や福祉用具などについてお伝えすることができます。訪問リハビリは介護保険の認定を受けている方が対象となります。その他、医療保険での在宅リハビリサービスもあります。まずはお気軽にご相談ください。



ご自宅に伺います！
お気軽にご相談ください！

問 地域医療福祉連携室

TEL 7 5 5 - 2 1 3 1 (内195・196)

平内中央病院の職員を募集しています

1. 職種及び採用人員

- ・薬剤師(職員) 1 名
- ・看護師(職員) 若干名
- ・理学療法士(職員) 若干名
- ・作業療法士(職員) 若干名
- ・看護補助員(嘱託職員) 若干名

2. 受験資格

- ・職員は各職種の資格を有する(免許取得見込者含む)、59歳(採用時)以下の方。
- ・嘱託職員は、介護福祉士又は介護職員初任者研修修了者・ホームヘルパー2級以上の資格を有する方。

3. 試験日及び試験場所

申込み後、受験票にてお知らせいたします。

4. 試験方法

面接による。

5. 受験手続及び申込書提出期限

受験申込書は、平内中央病院で準備していますので、必要事項を記入のうえ、提出してください(郵送可)。

- ・提出期限：随時

※受付時間は、8時15分から17時までです。

(土・日・祝日を除く)。

6. 採用期日及び勤務場所

- ・採用期日：随時
- ・勤務場所：平内中央病院

7. 給与等

- ・職員は平内中央病院職員の給与規程等による。
- ・嘱託職員は、月額135,500円以上、賞与年2回、健康保険、厚生年金、雇用保険、労働災害保険加入

平成27年6月の 眼科診療スケジュールについて

6月の金曜日の眼科診療につきましては、医師の都合により下記の診療時間となりますので、ご注意願います(火曜日は通常どおり診療いたします)。

日 付	受付時間	診療時間
6月5日(金)	医師の都合により休診となります	
6月12日(金)	8:15から14:00まで	15:00頃から
6月19日(金)	医師の都合により休診となります	
6月26日(金)		

問 平内中央病院

TEL 7 5 5 - 2 1 3 1

暮らしの中の税

『私たちの生活と税金』

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に充てるため、町民の皆様方に広くご負担していただいているものです。

税額は、皆様方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」とがあります。

平成27年度分は、平成27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。

○納めていただく税額

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)になっています。

●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

$$=(\text{前年中の所得の金額}-\text{所得控除額}) \times \text{税率}(10\%) - \text{税額控除}$$

※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

納税の方法は、特別徴収(給与天引き、年金天引き)と普通徴収とがあり、そのいずれかによって納めていただくことになります。

(1)特別徴収

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係わ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、給与所得に係わ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)。

平成27年度の納期限は、次のとおりです。

第1期	6月30日(火)
第2期	8月31日(月)
第3期	11月2日(月)
第4期	12月25日(金)

なお、分割納付の相談も随時受け付けております。

問 役場 税務課 住民税係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内245・246)

納税相談を行っています

生活保護を受けたり、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、納期限前7日まで(国保税は納期限まで)に申請することにより税金が免除・減額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、分割納付などもできますので、納付方法などについてお気軽にご相談ください。

問 役場 税務課 収納係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内249・250)

自動車税の納付はお早めに

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

今年度の自動車税の納期限は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地域県民局県税部で納めてください。

また、パソコン・携帯電話を利用して、所定のサイトから自動車税をクレジットカードで納税できます。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324円の手数料をご負担いただきます。

詳しくは、お問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部

TEL 7 3 4 - 9 9 7 4

第25回ブルーロード・ウォーク夏泊 2015 参加者大募集!

◆開催日時

◎平成27年7月12日(日)／雨天決行
【受付】午前7時30分(夜越山ヒュッテ)
【スタート】午前8時30分

◆参加対象者

◎小学生以上
※小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意が必要

◆参加費

◎大人(中学生以上) 2,500円(昨年より増額)
◎小学生 500円(※大人同伴に限る)

◆定員 ◎先着140名

◆申込み方法・申込み締切

◎往復ハガキまたはFAXにて、住所、氏名、年齢、連絡先、小湊駅からのシャトルバス利用の有無を明記してお申し込みください。
◎6月30日(火)消印有効

◆お申し込み先

〒039-3313
平内町大字沼館字沼館尻5-7
『ブルーロード・ウォーク夏泊実行委員会』宛
TEL 090-4881-3947(田中)
FAX 017-755-2097

2015 6 今月のお知らせ NEWS

出前町政懇談会 開催のお知らせ

町政運営につきまして、各地区の住民とひざを交え、忌憚のない意見交換を行うことを目的に、「出前町政懇談会」を平成24年度より開催しておりますが、今年度当懇談会の開催を希望する場合は、町内会にて意見集約のうえ、電話等により担当までお申込みくださるようお願いします(随時受付しております)。

なお、開催希望日時につきましては、町長不在の場合、調整させていただくこともございますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【留意事項】

開催日時：各町内会の開催希望日時
(※土日・祝日を除く)

開催場所：各地区の公民館・コミュニティセンター
その他：町側の出席者については、町長ほか関係職員を合わせて7人程度を予定しております。

問 役場 企画政策課 広報統計係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 1 (内231)

自分の身は自分で守ろう ～春の安全・安心まちづくり旬間～

4月21日(火)、町立体育館を会場に平内地区防犯協会(横内亮会長)主催による「春の安全・安心まちづくり旬間」大会が行われました。

大会では、船橋町長より「犯罪のない明るく、安心して生活できる町にするため、警察当局と町民が一体となり犯罪抑制に努めるよう一致団結しましょう」と挨拶があり、また近松平内交番署長からは「振り込め詐欺には十分注意してください」と参加者への注意喚起がありました。

大会の最後には、山彦幼稚園の園児21名により、「知らない人にはついて行かない、知らない人の車に乗らない」など事件・事故から身を守るための発表があり、地域一体となり安全・安心なまちづくりを宣言し終了しました。



平成27年度 第57回水道週間

- ◆期間 平成27年6月1日から6月7日まで
- ◆スローガン

『カラカラで 蛇口に飛び込む 僕の口』

懸賞募集内容

- ◆資格 小学生・中学生に限ります。但し、「標語の部」のみ制限は有りません。

◆募集作品

「作文の部」「図画の部」「習字の部」「標語の部」
※作品はいずれも未発表のものに限ります。
特選・入選作品の著作権は共催者に属します。
応募作品は返却いたしません。

- ◆応募期限 平成27年6月1日から7月10日
(当日消印有効)

- ◆発表 平成27年9月上旬の予定
詳細については、お問い合わせください。

問 日本水道新聞社
TEL 0 3 - 3 2 6 4 - 6 7 2 4

シルバー人材センターのお知らせ

高齢者の豊かな知識と経験で 真心と技術をご提供いたします

平内町社会福祉協議会では、今年度より平内町シルバー人材センターを開所し、除草作業(機械作業、手作業)・雪囲いなど様々な仕事をお引き受けいたします。

利用開始は7月1日(水)から。平日9時から16時まで受け付けておりますので、まずはご相談ください。

～利用料金の一例～

(1時間当たりの料金)

- ・雪囲い、解体など 880円
- ・駐車場整理 770円
- ・草取り、草刈りなど 770円
- ・除排雪作業 1,100円

※その他、機材を使用する作業については別途機材の使用料をいただきます。

問 平内町シルバー人材センター
(平内町社会福祉協議会内)
TEL 7 5 5 - 3 9 5 6

県内の交通安全概況

6月は、シートベルト・ チャイルドシート着用強調月間です

あなたも参加 わたしもやりやす “安全運転”

県内の交通事故概況

平成27年

青森県交通対策協議会

	4月中	年間累計		高 齢 者 の 死 者 ～ 65 歳 以 上 の 人 ～	5 人 (- 3)
発生	265件 (- 12)	1206件 (- 165)	死 者	歩 行 中 の 死 者	5 人 (- 2)
死者	2人 (- 4)	13人 (+ 2)	の 状 態	飲 酒 運 転 に よ る 死 者	1 人 (± 0)
傷者	317人 (- 30)	1513人 (- 176)	シ ー ト ベ ル ト	自 動 車 乗 車 中 の 死 者	7 人 (+ 4)
				非 着 用 死 者	3 人 (+ 1)

※ () 内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

農業者年金を受給している 皆さんへお知らせ

現況届の提出をお忘れなく！

農業者年金を受給している方は、毎年「現況届」を提出することになっております。この「現況届」は5月末頃に農業者年金基金から郵送されますので、住所、氏名、生年月日を記入のうえ、平内町農業委員会(役場2階)まで提出してください。

未提出の場合、年金の支給が停止となる場合がありますので、ご注意ください。

◆提出期限 平成27年6月30日(火)まで

◆対象者

- ①経営移譲年金・特例付加年金を受給している方
 - ・受給者本人が農地を取得するなどして農業を再開しないこと。
 - ・初めて現況届を提出される場合には、農業関係の名義を経営移譲者に名義変更していること。

- ②農業者老齢年金を受給している方

◆記入方法

現況届の内容を確認のうえ、記入してください。

なお、受給者本人の記入が困難な場合は代理人(親族等)に記入をお願いしてください。

【農業者年金に加入しましょう】

農業者年金は、農業者の老後の生活安定と農業者の担い手確保を目的とした年金制度です。加入できる方は、20歳以上60歳未満で、年間60日以上農業に従事している方です。加入や脱退は自由です。

問 平内町農業委員会事務局
TEL 7 5 5 - 2 1 1 7 (内254・255)

農地の貸付希望者の受付と 農地の借受希望者の募集について

公益社団法人あおもり農林業支援センターでは、昨年、県から農地中間管理機構の指定を受け、農地中間管理事業を実施しています。規模拡大する受け手農家と農地を機構に貸したい希望者(出し手)について、農政課にて受け付けをしていますのでぜひ応募ください。

なお、今年度から、農作業受委託を利用権設定に切り替える場合は、受託していた受け手を優先することとして、貸付ルールが変更になりました。

中間管理事業のメリット

【農地を借りる方】

- ①毎年の賃借料の払い込みは、口座から自動振替が可能になり、手間がかかりません。
- ②地主が複数いても、機構と契約するだけで済みます。
- ③機構から条件に応じてまとまった農地を借り受けることで、農作業の効率化が可能です。

【農地を貸す方】

- ①契約期間が終われば農地は確実に戻ります。
- ②機構が賃借料を支払います。ただし、別途賃借料の0.5%の手数料が掛かります。
- ③農業者年金被保険者で、政策支援加入の方は、要件を満たしていれば「特例付加年金」を受給できます。
- ④要件を満たせば、「機構集積協力金」が受けられます。

なお、経営転換する場合や農業をリタイアする方等が対象となる「機構集積協力金」についての詳細は、農政課へご相談ください。

問 役場 農政課 農業振興係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 7 (内260・253)

4月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男… 5,689人(+ 3人)

女… 6,190人(- 9人)

計… 11,879人(- 6人)

世帯数… 5,105世帯(+ 16)

平成27年5月1日現在

()は、前月との比較

戸籍の窓口への掲載は、役場に届け出された時に、本人から確認できたものだけを掲載しております。

なお、他市町村に届け出し、「広報ひらいた」に掲載されたい方は、役場町民課住民係へご連絡ください。

TEL 7 5 5 - 2 1 1 3

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

河田 咲結実(令奈)青森市

阿部 瑛太(裕幸)茂浦

佐々木 ここの(力)赤坂台

横川 莉里咲(俊之)狩場沢

鳴海 統真(薫)青森市

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

鹿股 利春(72)利仁一本松

加藤 秀樹(74)秀一清水川

和嶋 明光(60)和島貞次下東田沢

渡辺 キヌエ(82)一外童子

宿野部 一郎(91)柴田育子狩場沢

豊島 マサ(94)弘子浦田

工藤 武雄(98)繁美新生町

田中 留和(72)トシ子外童子

後藤 良司(53)恵美子土屋

伊瀬谷 勝則(57)文宣緑町

田中 常雄(90)ミキ川原町

蝦名 昭一(86)明由第2内童子

田中心 一(73)柳谷ミサ折戸

蝦名 フジエ(80)宏小豆沢

濱田 はるの(85)敏治第2小林

梅田 秀雄(82)のぶ大和山

木村 エツ(82)良道第2平中

津嶋 キヌ(99)正人川原町

平内いきいき健康館よごしやま温泉 6月の臨時休館日は3日(水)・17日(水)

～毎月1日・16日は9時から入浴できます～



第25回夜越山 クロスカントリー大会

全身で『春』を受け止め
県内屈指の難コースを攻略

暖かな陽気に包まれた5月3日(日・祝)、夜越山森林公園で第25回目となる夜越山クロスカントリー大会が開催され、約520名の選手が新緑の夜越山を駆け抜けました。

スタート直後の急な上り坂に代表される起伏の激しい難コースとして有名な本大会は、県内各地の陸上クラブやクロスカントリースキーのクラブなどから大勢の選手が集まる腕試しの場にもなっており、この他、県外からは秋田県、岩手県に加え遠くは仙台市からも参加がありました。参加者には抽選で活ホタテや加工品が贈られるなど、広く県内外へ当町の魅力をアピールする機会にもなっています。



レース展開を左右するスタートの競り合い



ゴールも笑顔であふれるフリーの部

平内町からも大勢の選手が参加し、小学3年男子の部で須藤魁選手(小湊小)、小学6年男子の部で阿部航輝選手(山口小)がそれぞれ第1位を獲得しました。

当日は晴れ間が広がり、さわやかな風が吹き抜ける絶好のコンディションで、レース後の選手たちにとっても絶好の行楽日和でありました。グレンデのスーパースライダーには順番待ちの列ができ親子連れの歓声であふれ、またヒュッテ裏の松林ではバーベキューを楽しむ団体も多く見られ、レースだけではなく春の夜越山を存分に堪能した1日となったようです。

『わたしの好きなひらな』



◇投稿者

田中 茂勝さん(町観光協会会長)

◇撮影場所

夜越山・桜並木ロータリー

◇投稿者より◇

今年、観光協会の事業で初の試みとなりました夜越山・桜並木のライトアップ。

開花状況は思わしくなく、桜を楽しめる期間は短いものでしたが、いつもは真っ暗な並木道をライトアップしたことにより幻想的な光景となり、多くの方々に立ち寄っていただきました。

これからも平内町の魅力ある風景を皆さんにお届けできるよう頑張っていきます。

写真をお待ちしております

住所、氏名、電話番号をお書きのうえ、Eメールで送信
するか、郵送または役場企画政策課へ直接持参ください。

問

役場 企画政策課 広報統計係

TEL 55-2111(内線231)

メール kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp