

広報

ひらない

7

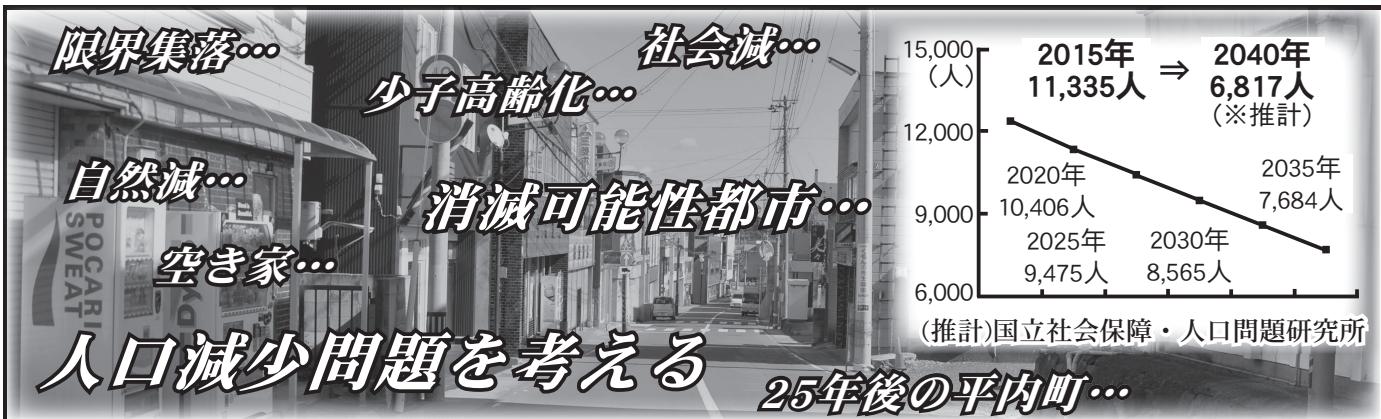
平成27年/2015



全長40メートル!!
本格的な流しそうめんに
大満足の笑顔

◆ ひらないの春まつり ~超巨大流しそうめん~ ◆

- ◇ 人口減少問題を考える ・ 2ページ
- ◇ 小学校陸上大会 3ページ
- ◇ 生涯学習情報 4~5ページ
- ◇ 健康福祉だより ... 6~8ページ
- ◇ 著らしの中の税 10ページ
- ◇ 今月のお知らせ ・ 11~13ページ



人口減少問題を考える

昨年5月、日本創成会議(増田寛也座長)により提言された『消滅可能性都市』というショッキングなキーワード。日本創成会議が発表した試算では、平内町の総人口は2010年の12,361人から2040年には6,817人となることや、20~39歳の女性人口が1,044人から447人となるとの推計が公表され、このまま人口移動が収束しなかった場合、「消滅の可能性」があるとされる896市町村のうちに平内町も含まれています。

実際、昭和30年の町制施行当時19,315人あった人口は若者の都市部への流出や出稼ぎ等を背景に減少を続け、特に昭和60年以降は5年毎に約1,000人ずつのペースで減少を続けており、平成22年には過疎地域自立促進特別措置法による過疎地域として指定されました。

広報ひらないでは、「戸籍の窓口」として人口と世帯の増減をお知らせしていますが、毎月減り続ける人口をご覧になり寂しい思いをされている方も多いのではないでしょうか？

しかしこのような現状に手をこまねいているわけにはいきません。平成26年11月にはまち・ひと・しごと創生法が成立し、翌12月には人口減少克服や人口の東京一極集中の是正、地方創生に向けた長期ビジョン、総合戦略が決定されています。当町においても、伝統や文化を大切にしながら、生まれ育った地域を将来にわたって残していくように、急激な人口減少を止め、そのスピードを緩やかにするべく、関連施策を検討してまいります。

平内町人口ビジョン及び平内町総合戦略

当町でも10年毎に長期振興計画(現行：第5次、平成22年策定)を定め、これに沿って住みよいまちづくりを進めてきたところですが、より一層人口減少対策を図る観点から、町内組織を立ち上げて、施策検討を行い、今後外部の有識者の方々などから幅広くご意見を伺いながら、地方版総合戦略の策定に取り組んでいきます。

地方版総合戦略とは、まち・ひと・しごと創生法の趣旨をかんがみ、2015~2019年の5か年の政策目標、施策を定めるもので、その策定が努力義務とされております。また策定にあたっては国、県の総合戦略を勘案することとされております。

また、人口ビジョンでは現状分析として自然増減、社会増減などの各種要因分析や、人口が減少していく場合に社会的にどういった影響が出てくると考えられるなどを考察します。その上で、町の施策が効果を発揮した場合にどのくらい人口減少を抑制できるかなど、町として目指すべき方向性を将来展望として示します。

若手職員で人口減少問題を考える

町を取り巻く課題を調査・研究するため町若手職員で組織する平内町政策推進調査研究会(蝦名正輝代表)では、今年度「人口減少・限界集落」を検討テーマとして議論を重ねています。



この研究会で取りまとめた内容は、町長へ報告されるとともに全職員へ周知・共有されることとなっており、人口減少対策として人口ビジョン、総合戦略等に反映させたいと考えています。

移住交流の促進へ向けて

人口減少により懸念される労働力の流出、産業の衰退などによる地域社会の活力の低下に対応するため、町では退職世代やU・Jターン、二地域居住などの移住交流促進の対策も講じており、都市部での移住希望者向けの説明会ヘブースを出展するなど積極的な働きかけを予定しております。

また、短期間の移住体験を希望する方の受け入れ体制として、助白井地区の集会所(旧狩場沢小学校助白井分校)を改修し「移住・交流おためしハウス(仮称)」として整備し7月中の運用開始を目指しております。



日本全体の人口が減少していく中で、当町の人口が一転して増加に転じるということは現実的には考えにくく、人口減少は避けられない見通しです。

しかしながら、将来に悲観することなく、当町の強み・弱みをしっかりと把握したうえで、より効果的な施策を展開することで活力ある地域づくりにつなげてまいりたいと考えています。

阿部選手(山口小)大会新記録!! ~第60回平内町小学校陸上競技大会~

6月5日(金)、町営陸上競技場を会場に第60回平内町小学校陸上大会が開催され、管内3小学校の選手たちがトラック、フィールドそれぞれの競技で日頃の練習の成果を発揮しました。

6年男子1,500m決勝では、山口小学校の阿部航輝さんが兄岳斗さんの持つ大会記録を約7秒更新し2年ぶりの大会新記録を達成しました。

記録は以下のとおりです。



○100m決勝タイムレース

▼4年男子

- ①木村 心(山口) 16秒53
- ②伊瀬谷 梓(小湊) 17秒30
- ③浜中 泰一(山口) 17秒40

▼4年女子

- ①竹達 さくら(小湊) 17秒08
- ②須藤 愛加(山口) 17秒13
- ③三津谷 朝陽(小湊) 17秒36

▼5年男子

- ①須藤 颯太(山口) 15秒46
- ②柴田 守唯(小湊) 15秒61
- ③本間 雄一朗(小湊) 15秒63

▼5年女子

- ①櫻田 愛佳(小湊) 16秒07
- ②稻田 友梨亜(小湊) 16秒08
- ③兼松 希望(東) 16秒11

▼6年男子

- ①阿部 航輝(山口) 14秒39
- ②伊瀬谷 樹(小湊) 14秒49
- ③佐藤 新(山口) 14秒64

▼6年女子

- ①佐々木 茜(小湊) 15秒65
- ②熊谷 未羽(東) 15秒67
- ③後藤 果恋(山口) 16秒55



○400mリレー決勝

▼4年男子

- ①山口小 ②小湊小 A ③小湊小 B
- ②小湊小 A ③小湊小 B ④東小

▼5年男子

- ①小湊小 A ②山口小 ③小湊小 B
- ②東小 ③山口小 ④小湊小 A

▼5年女子

- ①小湊小 B ②東小 ③山口小
- ④山口小 ⑤小湊小 A ⑥東小

▼6年男子

- ①山口小 ②小湊小 A ③東小
- ④東小 ⑤山口小 ⑥小湊小 A

▼6年女子

- ①小湊小 A ②東小 ③山口小
- ④山口小 ⑤小湊小 A ⑥東小

○800m決勝

▼4年女子

- ①三津谷 涼音(小湊) 3分19秒93
- ②三津谷 結(小湊) 3分27秒57
- ③須藤 怜舞(小湊) 3分28秒67

▼5年女子

- ①細川 咲乃(小湊) 3分07秒67
- ②飯田 夏里菜(小湊) 3分11秒07
- ③木浪 萌恵(山口) 3分13秒50

▼6年女子

- ①長尾 ももこ(山口) 3分11秒96
- ②村上 幸花(東) 3分18秒68
- ③伊藤 瑞姫(山口) 3分20秒67



○1500m決勝

▼4年男子

- ①木村 心(山口) 5分51秒70
- ②後藤 利輝(山口) 6分14秒01
- ③沖崎 真斗(小湊) 6分27秒26

▼5年男子

- ①佐々木 晟人(小湊) 6分08秒21
- ②木村 活樹(小湊) 6分10秒09
- ③逢坂 篤(山口) 6分18秒56

▼6年男子

- ①阿部 航輝(山口) 5分00秒23
(大会新記録)
- ②宇野 暖規(小湊) 6分01秒86
- ③小形 蓮(小湊) 6分02秒82

未来を担う子どもたちの勇姿!



○ソフトボール投げ

▼5年男子

- ①佐々木 裕晟(小湊) 45m70
- ②熊谷 結(東) 44m10
- ③松野 貴一(山口) 43m10

▼5年女子

- ①田中 紗雪(小湊) 32m15
- ②遠嶋 蘿々(小湊) 27m92
- ③濱田 麗銘(小湊) 21m92

▼6年男子

- ①福地 琢人(小湊) 58m38
- ②木村 瑠斗(山口) 54m60
- ③柳谷 魁人(小湊) 51m97

▼6年女子

- ①齋藤 杏美(小湊) 30m50
- ②後藤 果恋(山口) 26m93
- ③江戸 涼風(東) 25m90



○走り幅跳び

▼5年男子

- ①遠嶋 強希(小湊) 2m95
 - ②宇野 混規(小湊) 2m95
 - ③須藤 颯太(山口) 2m89
- (※順位は2番目に良い記録による)

▼5年女子

- ①船橋 一華(東) 3m08
- ②蝦名 李音(小湊) 2m95
- ③佐藤 咲良(小湊) 2m78

▼6年男子

- ①伊瀬谷 樹(小湊) 3m87
- ②佐藤 新(山口) 3m57
- ③長崎 光河(山口) 3m26

▼6年女子

- ①熊谷 未羽(東) 3m41
- ②佐藤 ひかる(小湊) 3m18
- ③逢坂 美妃(山口) 2m76



生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL 755-2565

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを実践しよう

町民1スポーツ活動をめざし 「スポーツ吹矢」の講習会を開催

5月19日(火)、山村開発センター大集会室において、スポーツ推進委員などを対象に「スポーツ吹矢」講習会を開催いたしました。

スポーツ吹矢は、腹式呼吸+胸式呼吸という独自の呼吸法を取り入れた、呼吸法と集中力がポイントの「礼に始まり礼に終わる」武道にも通ずるスポーツで、血管の詰まりや動脈硬化などの生活習慣病の予防に加え、美容やダイエットにも効果があると言われています。

講師には、東北ブロックの吉田憲春ブロック長(福島県)ほか県スポーツ吹矢協会関係者3名を招き、23名の参加者は呼吸法や基本動作等を学んだ後、実際にプレーを体験しました。ゲーム感覚で楽しみながらも真剣な表情で取り組む姿が見られ、充実した90分間の講習となりました。

今後は、「スポーツ吹矢」の普及のために町教育委員会主催の体験会を実施予定です。また、ふれあい出前講座でも講師派遣を受付けておりますので、興味のある方はご活用ください。



平内町成人式のご案内 ～旧友との再会・恩師からメッセージも!?～

平内町では、今年度も夏に下記の方を対象として成人式を挙行いたします。仲間とともに成人の意義を考え、楽しいひと時を過ごしませんか。

【日 時】 平成27年8月15日(土)14:00~15:30

【場 所】 平内町勤労青少年ホーム

【対 象】 平成7年4月2日～

平成8年4月1日に出生の方

【その他の】 平内町に住所のある方には、案内を個別に発送いたします。

なお、平内町出身で町に住所のない方でも参加できます。

アルゼンチンとの文化交流 国際交流フェスティバル開催

小・中学校の英語の授業において語学指導などにあたっていただいているアルゼンチン出身のALT(外国語指導助手)のダニエル・リベラトリさんのお母様で、民俗音楽を中心に国際的に活躍しているマリナ・ルッピさんを当町に招き交流フェスティバルを開催します。

マリナさんのバンドによる演奏や小湊小・中学校の吹奏楽部とのセッション、スペイン語によるトークセッションなどを予定していますので、アルゼンチンの文化に親しみ交流を深めてはいかがでしょうか?



マリナさん(左)と彼女のバンド『Marina Luppi + grupo』(下)



地球の裏側から
はるばる来日!



◆日時 平成27年8月5日(水) 14:00~16:00

◆会場 平内町勤労青少年ホーム

◆料金 無料

事前の申込は不要となっておりますので、皆さんお誘いあわせのうえご来場ください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課
TEL 755-2565(内343)

記念講演

講師 :

十和田バラ焼きゼミナール
舌校長(ぜっこうちょう)
畠中 宏之氏



一生に一度の成人式を故郷・平内で! 恩師からビデオメッセージも!?

詳細はお問い合わせください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課
TEL 755-2565(内343)

一般公開日のお知らせ ～平内町学校歴史伝承庫～

平内町学校歴史伝承庫を下記のお盆期間に公開いたします。この期間は、町職員が常駐しますので、ご覧になりたい方は、お気軽に越しください。

場 所：平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校内)

期 間：平成27年8月13日(木)

～15日(土) 9時～15時

お盆期間以外は町職員が常駐しておりませんので、直接、伝承庫にお出でにならってもご覧いただけません。ご覧になりたい場合は必ずご一報いただき、スケジュールの確認をお願いいたします。

また、学校関係の資料、写真を所有していて、平内町学校歴史伝承庫に提供していただける方がいらっしゃいましたら、教育委員会までご連絡ください。

資料の提供をお待ちしております。

問 平内町教育委員会 学校教育課
TEL 755-2565(内344)

防犯相撲大会兼 平内町民相撲大会を開催します

第20回防犯少年相撲大会兼第31回平内町民相撲大会が8月10日(月)町立体育館で開催されます。防犯相撲大会は今年で20回目を迎えます。

夏休みに日本の国技『相撲』を体験してみませんか？初心者大歓迎です。まわし締めて、はっけよい、のこった!!団体戦・個人戦・勝負戦がありますが、個人戦だけの参加も出来ます。

お昼には、応援者を含めチャンコ鍋が振る舞われます。みんなで食べるぞ!!

賞品も盛りだくさんです。参加をお待ちしています。

問 平内交番(担当 宮崎)
TEL 755-3110
体協相撲クラブ 対馬
TEL 090-5599-4239

町立図書館

紹介コーナーその186

◆一般書◆

- | | |
|------------|---------|
| ①棟方志功の原風景 | 長 部 日出雄 |
| ②過ぎ去りし王国の城 | 宮 部 みゆき |
| ③ラプラスの魔女 | 東 野 圭 吾 |
| ④夏の雷音 | 堂 場 瞬 一 |
| ⑤持たざる者 | 金 原 ひとみ |
| ⑥森は知っている | 吉 田 修 一 |
| ⑦アンタッチャブル | 馳 星 周 |
| ⑧戦場の聖歌 | 森 村 誠 一 |
| ⑨あなたが消えた夜に | 中 村 文 則 |
| ⑩天下 家康伝上・下 | 火 坂 雅 志 |
| ⑪火花 | 又 吉 直 樹 |

～おはなし会開催のお知らせ～

7月11日(土)10:00～ おはなしコーナー

○7月の休館日 12日・20日・26日

平内町B&G海洋センター 7月4日オープン！！

【開館期間】

7月4日(土)～8月23日(日)

※管内小・中学校夏休み前の平日は団体利用のみ

※オープン当日と7月20日(海の日)は無料開放

【開館時間】

午前の部：9時～12時 午後の部：13時～16時

【利用料金】

・幼児	無料
・高校生以下	50円
・一般	100円

【利用にあたって】

プールの利用時は、必ず水着、水泳帽を着用してください。

みんなが楽しく水泳できるよう、プールでは係員の指示に従いましょう。

【休館予定日】

7月8日・15日・22日・29日

8月5日・12日・13日・14日・15日・19日(定期休館日)

※水温が低い場合、臨時休館あり



問 平内町B&G海洋センター(プール)

TEL 755-3558

平内町教育委員会 生涯学習課

TEL 755-2565(内354)

生涯学習カレンダー 7月

5日(日)	◆町内清掃の日
9日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
12日(日)	◆町民パークゴルフ大会
18日(土)	◆町民ゲートボール大会
19日(日)	◆平内町地域対抗綱引き大会 ◆町民ソフトバーボール大会 ◆家庭の日
21日(火)	◆夏の交通安全県民運動(～31日)
23日(木)	◆町小学校卓球大会 ◆人権、行政特設相談日 ◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
26日(日)	◆第3回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会 ◆町民グラウンドゴルフ大会
30日(木)	◆町小学校野球大会

hiranai

健康福祉だより 热中症を予防しよう！

私達の体は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へと逃げる仕組みになっており、体温調節が自然と行われます。しかし、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節機能がうまく働くなくななり、熱中症になることがあります。右表のような症状があった場合は、熱中症を疑いましょう。

重症度	熱中症の症状
軽	めまい、失神、大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直
中	頭痛、気分の不快、吐き気、倦怠感、虚脱感 (体がぐったりする、力が入らないなど)
重	意識障害 (呼びかけに反応がない、応答が異常である) けいれん、手足の運動障害

～こんな時に熱中症は起こりやすい！～

こんな日は要注意！

- ・温度が高い日
- ・かぜが弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなつた日
- など



こんな場所は要注意！

- ・運動場などの屋外
- ・体育館
- ・お風呂場
- など

※屋外だけでなく、家の中でも室温や湿度が高いため、熱中症になる場合がありますので注意してください。

こんな人は要注意！

- ・高齢者や乳幼児
- ・二日酔いなど体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・持病のある人
- など



～熱中症を防ぐために～

①暑さをさける

帽子をかぶったり、日傘を使うなど直射日光にあたらないようにしましょう。また、涼しい日陰を利用するのも良いでしょう。

②服装を工夫する

襟元や袖口の開いた通気性・吸湿性の良い服を選びましょう。

③こまめに水分をとる

水分補給は、のどの渇きを感じてからまとめてとるのではなく、のどの渇きを感じる前にこまめにとるようにしましょう。大量に汗をかくと汗と一緒に塩分も失われるため、0.1%程度の塩分が含まれているスポーツ飲料などの水分摂取が勧められています(ただし、スポーツ飲料は、糖分が多いので飲み過ぎには注意)。

また、ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、水分補給にはならないので注意しましょう。

④エアコンや扇風機を使う

部屋の中に温度計を置いて、温度が上がったらエアコンや扇風機を使って室温が28℃を超えないようにしましょう。しかし、エアコンの温度設定が低く、外気温と室温の差が大きいと、体への負担になります。あまり冷やし過ぎないようにして、暑さにも少し慣れておきましょう。

⑤体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調が悪い時は、炎天下の外出や作業は控えましょう。

熱中症対策レシピ

～トマトのさっぱり和風サラダ～

暑くて食欲がない時でもさっぱりと美味しいいただけます。トマトやきゅうりの夏野菜が体を冷やしてくれます。高たんぱく質で消化によい豆腐を加え、食欲を刺激する香辛料の練りわさびがポイントです。ねぎやしそなどの香味野菜も合います！

材料名	2人分
トマト	1個
きゅうり	2/3本
木綿豆腐	50g
調味料(A)	
・めんつゆ	小さじ2
・酢	大さじ1/2
・オリーブ油	大さじ1/2
・練りわさび	小さじ1/2



◆1人分
エネルギー76kcal
塩分0.8g

《作り方》

- ①トマト…へたをとつて乱切り。
きゅうり…乱切りにしてボールに入れ、塩少々をふつて5分ほどおき、水でサッと洗つて水気を軽くしぶる。
豆腐…キッチンペーパーで水気をきつた後、角切りにする。
- ②ボールにAの調味料を混ぜ合わせ、①を加えて全体にあえる。

女性必見！ 骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は生活習慣などが原因となり、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状はありませんが、腰や背中に痛みが生じて医師の診察を受けてから「骨粗しょう症」という診断がつくこともあります。

ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因となる場合もある怖い病気と言えます。



なぜ骨粗しょう症になるのでしょうか？

骨粗しょう症は骨吸収(古い骨を壊す)と骨形成(新しい骨を作る)のバランスが崩れることで発症します。特に女性は閉経後、新しい骨を作ることより、古い骨を壊す方が優勢となって、骨自体が弱くなってしまいます。骨粗しょう症と骨折が起こりやすいのは閉経後の女性です。50歳以上の3人に1人は骨折の危険性が高いと言われています。女性は将来にわたり生き生きと自立した生活を送るためにも早めに骨を丈夫にする行動をおこしていく必要があります。

6つの法則で骨粗しょう症予防 ～できることから実行してみましょう～

①1日3回の食事を欠かさない

食事の回数が減ると骨作りに必要な栄養素を十分に摂ることが難しくなります。特に1回の食事量が少ない人は3食必ず食べましょう。

②無理なダイエットはしない

食事量が少なくなるとカルシウムの摂取量も少なくなります。また痩せすぎると女性ホルモンの分泌が悪くなりさらに骨量を低下させる危険があります。

③主食・主菜・副菜の3皿をそろえる

骨の代謝にはカルシウムだけでなく様々な栄養素が関係しています。1日3食主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をこころがけましょう。

④1日1回は牛乳や乳製品を摂る

乳製品は吸収率の高いカルシウムを豊富に含んでいます。牛乳が飲めない方は他の乳製品を利用しましょう。

⑤1日30分戸外でウォーキングを

運動は骨に刺激を与えます。紫外線はカルシウムの吸収を助けるビタミンDを合成します。

⑥たばこ・お酒・コーヒーの摂りすぎに注意！

ニコチンやアルコール、カフェインなどはカルシウムの吸収を阻害します。

藤沢町内会で健康教室を開催

藤沢町内会(伊瀬谷登会長)では、子供からお年寄りまでが生き生きと健康に元気で過ごせる地域づくりを目指すことを目標に、食育を中心とした健康教室を年間行事として組み入れ、年6回計画しました。

5月21日(木)には第1回目を開催し、町の保健師・管理栄養士より町の健康課題について、バランスのよい食事内容について学びました。参加者からは「野菜が足りていないことがわかった、食事はよく噛んで食べるこを意識したい」という感想が聞かれました。

今後は減塩味噌汁の試飲や親子クッキングなども計画しています。地域みんなで健康づくりを進めていきたいという熱い思いを感じました。



問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 755-2114(内138)

生活習慣病等検診を受診しましょう！

★特定健診結果説明会日程表★

特定健診結果説明会では、食事などの日常生活の改善点などについて説明しますので、健診を受けた方は参加してください。

実施会場	月日	受付時間
狩場沢公民館	8月3日(月)	13:00~15:00
勤労青少年ホーム(※1)	8月10日(月)	
口広コミセン	8月21日(金)	
勤労青少年ホーム(※2)	8月26日(水)	

※1)7月7日実施分

※2)7月28日実施分

健診の結果「精密検査が必要です」と判定された方は、忘れずに医療機関で検査を受けましょう。

★子宮がん・乳がん検診 骨粗鬆症検診★

今回の検診は、唯一夜間に実施される検診です。お申し込みが済んでいない方は、早めに連絡をお願いします。

骨密度検診は、女性で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方(平成28年3月31日現在)が対象になります。この機会にぜひ一度骨密度検診を受けてみませんか？

実施会場	月日	受付時間
勤労青少年ホーム	8月17日(月)	17:00~18:00

問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 755-2114(内138)

後期高齢者医療制度加入の皆様へ

後期高齢者医療被保険者証の一斉更新について

平成27年8月1日は、被保険者証の更新日です。新しい被保険者証は、7月下旬に役場からの郵送(または役場窓口でのお引き渡し)となり、有効期限は、平成29年7月31日までとなります(ただし、保険料の滞納等の理由により納付相談の必要な方については、有効期限及び更新時期が異なる場合があります)。

現在お使いの被保険者証は、8月1日以降に役場の健康増進課窓口に返還してください(郵送による返還もできます)。

また、被保険者証が交付されたら、記載内容をご確認いただき、誤りがありましたらお申し出ください。

平成26年中の所得状況等により、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証について

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」は平成27年7月31日が有効期限ですが、平成26年中の所得状況等により、平成27年度も引き続き認定される方には新しい認定証(有効期限は平成28年7月31日まで)が郵送されますので、更新手続は必要ありません。

平成27年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、手続きしてください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
TEL 755-2114(内線134)

国民健康保険制度加入の皆様へ

国民健康保険では、世帯の課税状況等により一ヶ月の医療費の限度額が定められており、入院・外来診療時の支払いが限度額より高額になりそうな場合、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を受付窓口に提示すると、窓口での自己負担額が限度額までとなり、負担が軽くなることがあります(限度額は世帯の課税状況等により異なります)。

8月から前年の所得状況により負担区分の見直しが行われることから、認定証が切替になります。既に認定証の交付を受けている方についても、更新申請をしてください。

申請場所

役場 健康増進課 国民健康保険係

申請手続きに必要なもの

国民健康保険被保険者証、印鑑、
高齢受給者証(70歳以上の方のみ)

※70歳以上の方で、町・県民税課税世帯に属する方には、限度額認定証は交付されませんので、申請の必要はありません。これは高齢受給者証を提示することにより、限度額の適用を受けることができるためです。

なお、高額療養費の申請には、領収書が必要になります。大切に保管してください。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
TEL 755-2114(内135・136)

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者(30歳未満)納付猶予制度」がありますので、住民登録をしている市町村役場の国民年金担当窓口で手続きをしてください。申請書は窓口に備え付けてあります。

平成27年度の免除等の受付は平成27年7月1日から開始され、平成27年7月分から平成28年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成26年4月から法律が改正されて、2年1ヶ月前の月分まで遡及して免除申請をすることができるようになりました。申請を忘れていたために未納期間を有している方は市町村役場または年金事務所へご相談ください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
TEL 755-2114(内線133)
青森年金事務所
TEL 734-7495

子育て世帯臨時特例給付金の申請を忘れずに!!

◆支給対象者

平成27年6月分の児童手当を受給される方
※特例給付を受給される方は、対象となりません。

◆対象児童

支給対象者の平成27年6月分の児童手当の対象となる児童

◆支給額 対象児童一人につき3,000円

◆基準日 平成27年5月31日

◆申請方法

支給対象と思われる方には申請書を送付しておりますので、窓口までお越しください。

平成27年9月30日(水)まで (8:15~17:00受付)

役場1階 福祉介護課福祉係(⑦番窓口)

※公務員の方の場合所属庁より、児童手当の受給状況の証明をした申請書が交付されますので、期限内に窓口にて申請を行ってください。

問 役場 福祉介護課 福祉係
TEL 755-2114(内151)

★ 子育て支援センター ★ 7月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
7月2日(木) 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
7月15日(水) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク ひだまり公園	ひだまり公園で遊びましょう ※悪天候時は支援センター
7月24日(金) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・保健師来訪 ・身体測定

問 平内町地域子育て支援センター
TEL 758-1214

平内中央病院からのお知らせ

無料送迎バスをご利用ください！

平内中央病院では、下記地域を対象に下北交通(株)バス・病院ワゴン車による無料送迎を行っております。地域により運行曜日・時間等が異なりますので、お問い合わせの上、ご利用ください。

コース名	経路(往路)	経路(復路)	運行曜日	備考
東田沢コース	東田沢漁協前 8:10～浅所～勝田町～駅通り～役場前～病院 8:40	病院前 12:00出発	月・水・木	下北交通(株)
狩場沢コース	唐丸水産前 9:00～清水川～浜子～沼館～駅通り～役場前～病院 9:30	病院前 12:10出発	火・金	
稻生コース	稻生 8:10～茂浦～土屋～中野～山口～藤沢～病院 9:10	病院前 12:00出発	火・金	
薬師野コース	薬師野 9:00～松野木～外童子～内童子～赤坂台～農協前～病院 9:34	病院前 12:10出発	月・水	
山の手コース	平川 9:00～福島～盛田～病院 9:15	病院前 11:45出発	月	病院ワゴン車
助白井コース	柴崎義昭様宅前 9:15～病院		水	
野内畠コース	山本商店前 9:15～病院		金	

※休診日(土、日、祝、年末・年始)は運休となります。

※山の手・助白井・野内畠コースは、病院ワゴン車で送迎のため、連絡がない場合は、運休となります。

問 平内中央病院
TEL 755-2131

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
- ・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

問 平内中央病院
TEL 755-2131

100歳おめでとうございます 田村さん 長寿顕彰式

5月28日(木)、田村キヨさん(中野出身)が満100歳を迎えるにあたり、入所している蓬田村の玉松ホームにて「百歳を祝う会」として長寿顕彰式が行われました。

当日は入所者によるバースデーソングなどのアトラクションが行われたほか、町からは顕彰状と記念品、洋ランの花束を贈呈しました。

温厚な性格の田村さんは他の入所者とも仲が良く、好みの歌をよく口ずさんでいました。入浴することも大好きで、入浴後はご満悦な笑顔を見てくれるそうです。

田村さん、これからも元気にお過ごしください。このたびはおめでとうございました。



暮らしの中の税 『私たちの生活と税金』

国民健康保険税について

私たちが普段、病院などにかかると、かかった医療費の3割を病院の窓口で支払っていますが、残りの7割の医療費は、国民健康保険で負担しています。国民健康保険は、国保の加入者の皆さんのが1年間にかかる総額の医療費を予測し、皆さんのが窓口で支払う一部負担金や国や県からの補助金を差し引いた医療分と、75歳以上の人人が加入する後期高齢者医療への支援金と、40歳から65歳未満の介護納付金課税分をあわせて国民健康保険税として課税されることになります。

その国民健康保険税の総額は所得割(加入者の所得に応じて計算)・資産割(加入者の資産に応じて計算)・均等割(世帯の加入者数に応じて計算)・平等割(世帯員の加入月数に応じて計算)の4つの項目に分けて算定して、それらを組み合わせて一世帯ごとの保険税として決定しています。

また、医療保険分の課税額が52万円を超えた場合は52万円、後期高齢者支援金分の課税額が17万円を超えた場合は17万円、介護保険分の課税額が16万円を超えた場合は16万円が限度額となり、全体の限度額は85万円に改正となりました。

	平成27年度		
	医療分	支援分	介護分
所得割	9.0%	3.7%	2.9%
資産割	38.3%	11.7%	10.0%
均等割	25,000円	7,900円	8,500円
平等割	27,800円	8,700円	6,000円
課税限度額	52万円	17万円	16万円
全体限度額	85万円		

【国民健康保険税の軽減】

- 所得が一定額以下の世帯については、税負担を軽くするため、均等割と平等割が次のとおり減額されます。ただし、申告のない方は除かれます。

軽減割合	世帯の総所得金額
7割軽減	所得が33万円以下の世帯
5割軽減	所得が(33万円+26万円×国保加入者数)以下の世帯
2割軽減	所得が(33万円+47万円×国保加入者数)以下の世帯

- 特定世帯、特定継続世帯に該当する場合、平等割が減額となります。

- 特定世帯…75歳に到達する者が国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、世帯の国保加入者が1人となった月より、医療分、支援分の平等割が5年間半額となります。
- 特定継続世帯…特定世帯の期間を経過した世帯について、その後の3年間は医療分、支援分の平等割が4分の3の額となります。

※国保加入者数の増減等、世帯に異動がない場合に限られます。

【国民健康保険税の納期】

平成27年度の納期限は、次のとおりとなります。

第1期	平成27年7月31日(金)
第2期	平成27年8月31日(月)
第3期	平成27年9月30日(水)
第4期	平成27年11月2日(月)
第5期	平成27年11月30日(月)
第6期	平成27年12月25日(金)
第7期	平成28年2月1日(月)
第8期	平成28年2月29日(月)

各納期限までの納付をよろしくお願ひいたします。

問 役場 税務課 住民税係

TEL 755-2115(内線245・246)

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅を新築したり、中古住宅を取得した場合等で、一定の要件に該当すると、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

詳細はお問い合わせください。

問 東青地域県民局
県税部 課税第二課
TEL 734-9973

農地の貸付希望者の受付けと 農地の借受希望者の募集について

県知事から「農地中間管理機構」の指定を受けた(公社)あおもり農林業支援センターでは、農地を借り受け、規模拡大する受け手農家に貸し付けを行っています。

農地を貸したい方、借りたい方は役場農政課で申し込みが必要です。

また、貸したい方は借り手を指定出来ませんが、これまで農作業を委託していた農地については、委託先の農業者が引き続き耕作出来るようになりました。

平成28年以降単価の下がる協力金もありますのでお早めにご相談ください。

【機構集積協力金の概要】

・ 経営転換協力金

- ◆対象者 経営転換する農業者
・リタイアする農業者・農地の相続人
- ◆要件 経営している全農地(10aを除く事が可能)を10年以上受け手に貸し付けられること。

・ 耕作者集積協力金

- ◆対象となる農地 機構が借り受けている農地に隣接する農地
・一連の農作業の継続に支障が生じない2筆以上の隣接等
- ◆要件 対象農地を10年以上受け手に貸し付けられること。

問 役場 農政課 農業振興係

TEL 755-2117(内線253・260)

2015 7 今月のお知らせ NEWS

わんこホタテ世界大会！？ ひらないまつり開催

体験型イベントとして約1か月間、週末ごとに様々な催しが企画され開催された「ひらないの春まつり」のラストを飾る「ひらないまつり」が5月31日(日)、夜越山スキー場にて開催されました。

当日は朝からの雨で関係者を悩ませましたが、まつりの開始とともに雨も上がり、ホタテの枚数当てや、青竹をつないだ本格的な流しそうめんなど趣向を凝らしたアトラクションに多くの来場者で賑わいました。

なかでも、「世界選手権」を冠した「わんこホタテ」では流暢な平内弁を話す自称アメリカ人・フランス人の出場もあり、出場者や観客も一体になり大盛り上がり。競技の結果、計64枚(128個)を食べた野辺地町の田中優史さんが初代世界チャンピオンに輝きました。遠くは秋田県からの出場もあり平内産ホタテをPRする新たな催しとして定着しそうです。



映画上映「特集・北野武／成瀬巳喜男」

青森県立美術館では、「特集・北野武／成瀬巳喜男」と題し北野・成瀬両監督の名作を全11作品上映します。

◆上映日・上映作品

- 7月4日(土)・5日(日)
「キッズ・リターン」「菊次郎の夏」
- 7月11日(土)・12日(日)
「その男、凶暴につき」「ソナチネ」
- 7月18日(土)・19日(日)
「HANA-BI」「Dolls <ドールズ>」「それぞれのシネマ」
- 7月24日(金)～26日(日)
「めし」「おかあさん」「浮雲」「乱れ雲」

◆会場：青森県立美術館シアター

◆前売料金：通し券4,000円など (各作品の券もございます)

※各作品の料金・チケット購入方法・上映時間など、詳細はお問い合わせください。

問 青森県立美術館 映画事務局
TEL 783-5243

三津谷氏、後藤氏へ感謝状

青森地区人権擁護推進部会平内支部で多年に渡り活躍されている人権擁護委員の三津谷志津子氏が仙台法務局長表彰を、また後藤雅之氏が青森地方法務局長表彰を受賞し、5月14日(木)に青森地方法務局において、青森地方法務局長より感謝状の伝達式がありました。

当日は船橋町長も同席し、「今後とも地域の中で人権思想を広め、人権侵害・問題が起こらないよう町民を見守り、人権擁護の普及に努めてください」とねぎらいの言葉がありました。

両氏におかれましては、これまでの功績に敬意を表すとともに、今後さらなるご活躍を期待いたします。



夜越山森林公園サボテン・洋ラン園 入園料改定のお知らせ

サボテン・洋ラン園では、燃料高騰などにより入園料の改定を行うこといたしました。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

平成27年7月1日より
大人 300円 ⇒ 500円
(※小人は従来通り150円に据え置き)
団体料金は50円引き(15名以上)

問 夜越山森林公園事務所
TEL 755-2663

職業訓練を支援しています

職業訓練制度説明会

- ◆場所 ポリテクセンターあおもり
(ハローワーク青森斜め向かい)
- ◆内容 求職者が無料で受けられる職業訓練の説明会
- ◆申込 直接会場へお越しください

開催予定日	開催時間	内 容
7月28日(火)		①制度説明
8月25日(火)	14:00～16:00	②訓練内容説明
9月24日(木)		

問 ハローワーク青森 訓練担当
TEL 776-1561(42#)

下水道加入のお問い合わせは 役場地域整備課へ(TEL 755-2116)

おうちで1ヶ月間節電して 地球にいいことしませんか?

『うちエコいいね! 節電チャレンジ2015夏』 参加者募集!

【応募条件】

7月・8月・9月の間、電気使用量が前年同月より削減されていること。

【応募方法】

「電気使用量のお知らせ」(検針票)の原本または写しを、応募チラシを使った封筒にいれて送付して下さい。応募は、1ヶ月分を1口として、最大3ヶ月分ご応募できます。

【プレゼント】

抽選で100名様にカーボンオフセット付クオカード1,000円分をプレゼント!

【応募〆切】

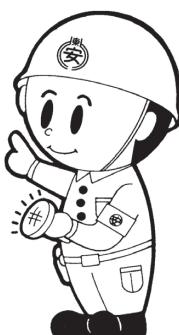
10月30日(金)まで(当日消印有効)

※詳しい応募方法は県庁HPで

『節電チャレンジ』を検索してください。

問 NPO法人青森県環境パートナーシップセンター
TEL 721-2480

電気保安協会からのお願い



生活困窮者自立相談窓口のご案内

「お金が無くてこれからの生活が心配」

「障がいがあるけど自立したい」

「いろいろ悩みごとがあるけど、

どこに相談していいかわからない」

このように様々な理由により生活にお困りの皆さん、一人で悩まずに「東地域自立相談窓口」にご相談ください。あなたと一緒に考え、あなたに寄り添いながらサポートいたします。

◆相談受付 月曜～金曜 9:00～17:00

(土日・祝日・年末年始を除く)

◆相談場所 東地域自立相談窓口

(県民福祉プラザ2階)

◆連絡先

東地域自立相談窓口

TEL 752-1888

相談専用フリーダイヤル

TEL 0800-800-7114

(FAX兼用)

E-mail: higashi@aosyakyo.or.jp

ひらない朝野球リーグ開幕

今年度より青森県朝野球連盟へ復帰した「平内支部」の朝野球がこのほど開幕しました。

今年度は、4チームの参加と少しさみしいですが、県大会出場を目指し、お互いに声を掛け合いながら試合を楽しんでおりました。



5月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,683人(-6人)

女…6,178人(-12人)

計…11,861人(-18人)

世帯数…5,111世帯(+6)

平成27年6月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地

(樺 洋 平 青 森 市
工 藤 真 子 平 川 市

(鳥谷部 祐磨
尾ヶ瀬 美樹
加藤 雅也
(豊島 華澄

第1勝田町
六ヶ所村
茂浦
稻生

佐々木 繁浩(54) 節茂浦
蝦名悟(49) 富美子 第2内童子
中里正(92) 正博 第1勝田町
船橋英子(67) 八太郎 第2小林
田中ミツヱ(75) 浩一 中東田沢
三津谷ソノ(82) 久東和
佐々木キクエ(79) 武二中野
木村タヨ(101) 久子寺町
飯田茂(83) 玲子東和
荒内光子(78) 幸彦盛田
野倉康三(81) 浩子第1勝田町
大石チヤ(88) 兼夫東沼館
太田ハナ(94) 彪外童子
田村瑞穂(87) みつよ中野
千代谷ヤス(88) 節子山口
豊島時雄(88) 克之稻生

お誕生日おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
附田 晃弥(麻季子) 第1小林
濱田 葉結(勝生) 新生町

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
柿崎義治(74) 川邊智盛田
千葉勇藏(84) 榮子東沼館

マイナンバー(個人番号)制度が始まります

国民生活を支える社会的基盤として、社会保障・税番号制度が導入されます。平成27年10月より、マイナンバーを1人ひとりにお届けします。平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続きで使用が始まりますので、大切にしてください。

マイナンバー、3つのメリット

①行政の効率化

行政機関・地方公共団体での作業の無駄が削減され、手続きがスムーズになります。

②国民の利便性の向上

申請時に必要な課税証明といった資料の添付を省略できるようになります。

③公平・公正な社会の実現

行政機関が国民の所得状況などを把握しやすくなり、不正受給を防止できます。

マイナンバー制度のお問い合わせは

マイナンバーコールセンターまで

TEL 0570-20-0178

マイナンバー(個人番号)は、法律で定められた目的以外での使用、他人への提供が禁じられています。

学生募集のお知らせ(10月入学)

放送大学では、平成27年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い分野を学べます。

出願期間は9月20日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽にお問い合わせください。放送大学ホームページでも受け付けております。

問 放送大学青森学習センター

TEL 0172-38-0500

八戸サテライトスペース

TEL 0178-70-1663

文

芸

平内花椿会

花芥子やだれも遊んでくれない日
天守閣雨に煙りて花は葉に
郭公や失くせしボール草むらに

緑陰に缶コーヒーと外務員
つきものを落とすが如し更衣

緑陰や牛いっせいにこっち向く
更衣少年少女早足に

ふるさとの川は語り部更衣
緑陰の風吹き抜ける句碑の海

北国の春はこたつでひなまつり
加齢です医者の口まねラッタッタ
バーベンへハイヤー呼んで待っている荒田つる

ボケットに入れてる愚痴が重くなる
神沼山久乃
松原ひさ恵

母さんの財布お守り多すぎる
後藤日出雄
海音寺東山坊

金にこき使われて夜の足を揉む
脇のうち言わずに置けぬ馬鹿なたち
胸のうち言わずに置けぬ馬鹿なたち
へへののもへじ
後藤日出雄
海音寺東山坊

サイフなど持たない主義で金もない
僕らしく生きて足らないことばかり
金にこき使われて夜の足を揉む
脇のうち言わずに置けぬ馬鹿なたち
胸のうち言わずに置けぬ馬鹿なたち
へへののもへじ
後藤日出雄
海音寺東山坊

川柳ひらない

県内の交通事故概況			
あなたも参加 わたしもやります“安全運転”			
青森県交通対策協議会			
平成27年	5月中	年間累計	高齢者(65歳以上)の死者
発生	276件(-26)	1482件(-191)	8人(-3)
死者	4人(±0)	17人(+2)	7人(-1)
傷者	343人(-22)	1856人(-198)	1人(±0)
シートベルト		自動車乗車中の死者	
※()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。		8人(+3)	
		非着用死者	
		4人(+1)	

土の匂い、感触。 歓声に包まれて 田植え体験

5月28日(木)、小湊小学校(沼田礼一校長)の4~6年生の児童139名が、細川富政さん(新生町)所有の約5aの水田にて田植えの体験学習を行いました。毎年恒例となつた田植えの体験学習は、町農業経営者協議会(片山幸博会長)、農業委員会(小形輝生会長)より苗の提供やは場の準備などの協力を得て、実施されました。

東青地域県民局の齋藤副室長より米作りや苗の植え方を教わった後、児童たちは裸足になり、おそるおそる水田の中へ入っていきました。慣れない泥に悪戦苦闘しながらも大きな声をあげ、泥だらけになるのも気にせずに一生懸命もち米の苗を植えていきました。



『楽しい!』、『気持ちいい!』など大きな歓声があがった小湊小学校の田植え体験



山口小学校の田植え体験ではカエルや虫などを捕まえて楽しむ場面も!?

5月29日(金)には、山口小学校(今寿彰校長)でも5学年の児童16名が田植え体験を行いました。

木村良一さん(小豆沢)の協力で行われる田植え体験は今年で2度目。16名で植えるには広すぎるかと思われましたが、児童らは初体験ながらも器用に作業を進め、約40分で水田一面にきれいに苗の列を描きました。

今回初めて田植えを経験した児童からは、「田植え作業は腰が疲れて大変だった」、「農家さんが一生懸命作っていることを学べたので、これからはご飯を味わって食べる」との声が聞こえました。この日植えられた苗は秋に収穫を迎え、児童らがおにぎりにして味わう予定です。

『わたしの好きなひらない』



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 755-2111(内線231)

メール kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp

◇投稿者

石川 裕佳さん(平内町商工会)

◇撮影場所

小湊駅前花壇

◇投稿者より◇

平内町を訪れる方々をきれいな花でおもてなししようと、商工会女性部で小湊駅前の花壇整備を行いました。

黄色とオレンジのマリーゴールド400ポッドで彩った花壇で、小湊駅の利用者へ「ようこそ」、「いらっしゃい」、「おかえり」という気持ちを伝えられたらと思います。忙しくて疲れた時にはぜひ足を止めてご覧になってください。