

広報

ひらな

10

平成27年/2015

すすき揺らす秋風
水面に浮かぶ光と影

- ◇ 平成26年度決算報告 2～3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
- ◇ 暮らしの中の税 …… 10ページ
- ◇ 今月のお知らせ …… 11～13ページ

◆ ススキとごめ鴨島に沈む夕日 ◆

平成26年度 わが町の家計簿

決算報告

皆さんが納めた税金や国・県からの補助金は、私たちの生活をより良くするために様々な形で使われています。これらがどのくらい納められ、どのように使われているか知っていただくために平成26年度決算の状況をお知らせします。

9月に開会された第3回町議会定例会で、平成26年度の一般会計と特別会計の決算審議を行い、全会計が「認定」されました。

一般会計の歳入は、66億3,809万7,487円(対前年度比1.2%の減)、歳出は65億3,253万7,636円(対前年度比1.2%の減)となり、1億555万9,851円が残額となりました。この残額のうち、繰越明許費(注)の繰り越すべき財源1,476万3千円を差し引いた中から、地方自治法及び地方財政法の規定により5,000万円を公共施設等整備基金に積み立て、4,079万6,851円を平成27年度へ繰り越しました。

歳入については、皆さんから納めていただいた町税や使用料など町が独自で調達するお金(自主財源)が約17.9%であるのに対し、地方交付税や国・県からの負担金等や町債等のお金(依存財源)は約82.1%と全体の8割以上を占めています。

また、歳出については、特別会計の歳入不足を補うための繰出金を含む諸支出金が約22.5%、大規模な事業を行うために借入れしたお金(町債)の償還金である公債費が約10.3%となっています。



平内ホタテ活御膳は9月に12,000食を突破

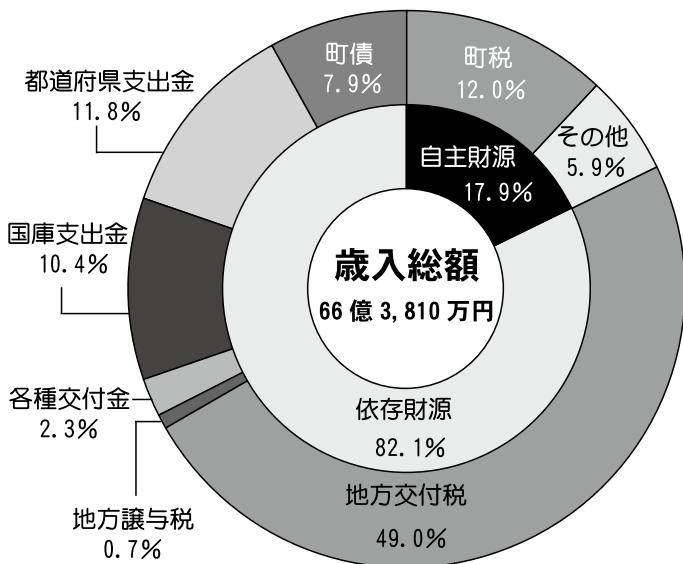


長年の念願が叶い、12月に完成した番所漁港

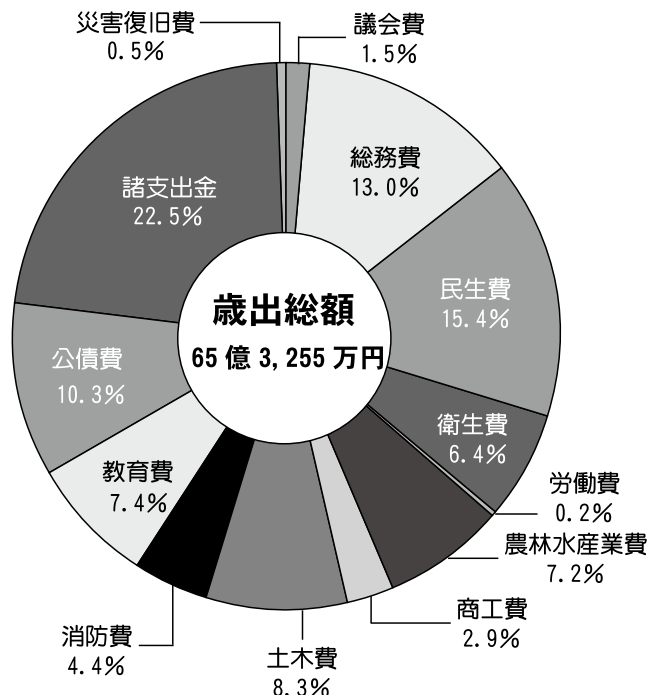
平成26年度は、町の貯金にあたる財政調整基金を取り崩すことなく収支を均衡させることができ、数年ぶりに単年度ベースでの実質収支も黒字となりました。しかしながら、これは国の施策により交付された臨時交付金や町で蓄えていた減債基金を活用した結果で、一時的な効果に過ぎないことから、今後もより一層の経費削減に努めるとともに、並行して経常的な歳入の確保策を模索しながら、財政運営に取り組んでいく必要があります。

(注)歳出予算の経費のうち、その性質上又は予算成立後の事由により当該年度内に支出を終わらない見込みがあるものについて、予算の定めるところにより翌年度に限り繰り越して使用することができるものをいう。

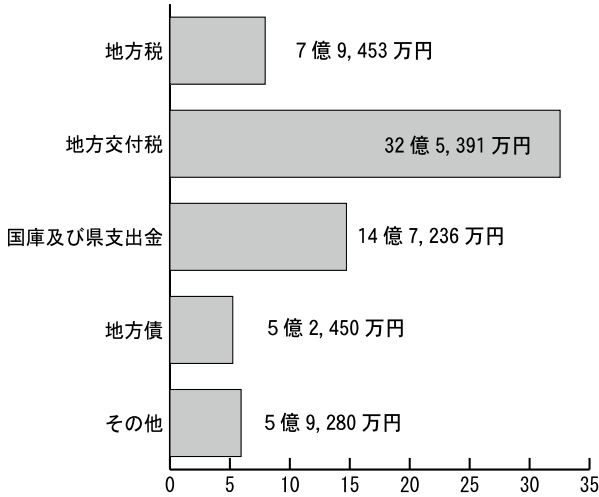
平成26年度一般会計 歳入決算(構成状況)



平成26年度一般会計 歳出決算(目的別内訳)

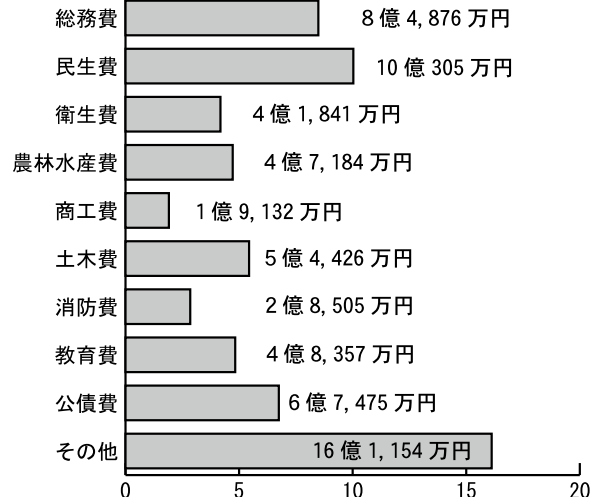


平成26年度一般会計 歳入の内訳



※平成26年度一般会計歳入の総額66億3,810万円を町民一人あたりに換算すると555,768円/年となります。

平成26年度一般会計歳出(目的別)の内訳



※平成26年度一般会計歳出の総額65億3,255万円を町民一人あたりに換算すると546,930円/年となります。

※人口11,944人(平成27年3月1日現在の住民基本台帳によります)

平成26年度特別会計決算

会計名	歳入	歳出
国民健康保険特別会計	20億2,247万円	19億7,974万円
特殊索道事業特別会計	1,814万円	1,757万円
農業集落排水事業特別会計	1億2,817万円	1億2,746万円
漁業集落環境整備事業特別会計	1億8,554万円	1億8,461万円
公共用地先行取得事業特別会計	0万円	0万円
公共下水道事業特別会計	2億9,945万円	2億9,849万円
介護保険特別会計	13億2,136万円	12億7,830万円
後期高齢者医療特別会計	2億7,981万円	2億7,911万円

平内中央病院事業会計決算			
区分	歳入	歳出	
収益的収支	13億8,727万円	14億848万円	
資本的収支	1億4,517万円	1億9,967万円	

水道事業会計決算			
区分	歳入	歳出	
収益的収支	3億7,205万円	2億5,313万円	
資本的収支	1億2,140万円	2億7,295万円	

※端数処理については、万単位で行っています。

平成26年度一般会計の主な歳出内訳

- 避難施設再生可能エネルギー等導入事業・・・1億15万円
- 生活路線バス及びスクールバス運行委託料・・・1億1,126万円
- 重度心身障害者医療費・・・2,598万円
- 介護・訓練等給付費・・・2億800万円
- 児童手当・・・1億4,200万円
- 保育所運営費・・・3億5,536万円
- 各種予防接種、検診及び健康診査等委託料・・・4,054万円
- 乳幼児・子ども医療給付費・・・3,220万円
- ゴミ処理関連業務委託料・・・6,673万円
- 外の沢埋立地廃棄物一時保管施設建設事業・・・3,763万円
- し尿処理施設管理運営費負担金・・・5,236万円
- 農業振興支援各種補助金(経営体育成、青年就農等) 1,508万円
- 漁港建設事業費・・・1億347万円
- 観光関連ソフト事業(新ご当地グルメ開発等)・・・660万円
- 除排雪委託料・・・1億7,778万円
- (仮称)藤沢団地建替事業・・・1億1,383万円
- 長期債元利償還金・・・6億7,461万円
- 特別会計繰出金・・・13億8,484万円

～平成26年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率の状況～

(「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、町全体の財政を指標化したもの)

各指標の名称	当町の比率 26年度	当町の比率 25年度 (参考)	早期健全化基準 ・経営健全化基準 (黄信号)	財政再生基準 (赤信号)	
①実質赤字比率	—	—	15%	20%	①実質赤字比率 一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの
②連結実質赤字比率	—	—	20%	30%	②連結実質赤字比率 全ての会計を合算しての実質赤字の比率を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの
③実質公債費比率	10.7%	11.5%	25%	35%	③実質公債費比率 借入金の返済額及びこれに準じた経費の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示したもの
④将来負担比率	82.2%	85.6%	350%		④将来負担比率 一般会計が将来負担すべき借入金などの実質的な負債を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示したもの
⑤資金不足比率	—	平内中央病院 1.8%	20%		⑤資金不足比率 公営企業会計ごとの資金不足をその事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示したもの。

※実質赤字額、連結実質赤字額、資金不足額がない場合は「—」で表示しています。



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

各種競技で奮闘！！ 第70回市町村対抗県民体育大会

8月8日(土)と9日(日)の2日間にわたり第70回市町村対抗県民体育大会が上北地域を会場に開催され、平内町から参加した10種目124名の選手団が熱戦を繰り広げました。

そのうち三沢市で9日に行われた剣道競技では、初戦の相手である田舎館村を全勝で圧倒すると、そのままの勢いで一気に決勝戦まで進出、三連覇がかかる大間町を相手に大将戦までもつれ込む大接戦となりました。惜しくも取得本数の差で敗れ、あと一步のところまで優勝こそ逃しましたが、見事、準優勝を果たしました。



また、8日に十和田市で行われたテニス競技においても準々決勝で鶴田町を破り、3位という好成績を収めました。

8月1日と2日に東北町にて先行開催された陸上競技では、走り幅跳びに出場した吹田由貴仁さんと砲丸投げに出場した立成真章さんが見事優勝を果たし、砲丸投げの女性部門に出場した須藤香織さんが第2位に輝いています。

総合得点の結果、平内町は町村の部第13位となりました。選手の皆さん、そしてサポートしていただいた関係者の皆さん、大変お疲れ様でした。

ラジオ体操はスポーツだ！！ 講習会を開催します

たった3分15秒！短い中に13ものエクササイズ

誰もが知っている“ラジオ体操” いえいえ、あなたの知っているラジオ体操は“知ってるつもり体操”かもしれません…

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動で筋肉や関節、骨にもいい影響を与えてくれる優れもの！正しく行えば肩こり改善！腰痛改善！血流促進！便秘改善！脂肪燃焼！免疫力アップ！そして、部分痩せなどの美容効果も絶大です！

ラジオ体操講習会

- ◆開催日 11月3日(火)文化の日
- ◆会場 平内町立体育館 10時～12時
- ◆参加料 無料
- ◆講師 NHKテレビ・ラジオ体操
指導者 岡本美佳 先生
アシスタント 五日市祐子 先生



岡本美佳 先生



五日市祐子 先生

町民ひとり1スポーツ活動！
【たった3分を習慣に！！】

申込み、問い合わせは生涯学習課までお願いします。

問 平内町教育委員会 生涯学習課
Tel 7 5 5 - 2 5 6 5 (内352)



プールでカヌー体験！？

平内町B & G海洋センターでは水の楽しさを知りカヌーを身近に感じてもらおうと8月19日(水)、カヌー体験会を開催しました。

最初にライフジャケットを用いての背浮きなどの浮遊体験を行った後、カヌーの乗り方からパドルの使い方、転覆したときの対処法などを学びました。

最初はパドル操作やバランスのとり方など慣れないカヌーに悪戦苦闘していましたが、しばらくするとカヌーを上手に操り楽しそうに艇を進めていました。終盤には、カヌーを使ったリレーなどのレクリエーションを交えながら2時間のカヌー体験を楽しみました。



慣れた頃にはプールを所狭しと楽しみました

教職員を対象に 救命講習を開催

学校で事故などが発生した際に迅速に対応できるよう、管内の小中学校の教職員などを対象とした救命講習が7月22日(水)、山村開発センターで開催され、参加した44名が平内消防署から講師として派遣された6名の隊員から心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を実際に体験しながら学びました。

初めに平内消防署の隊員から呼吸確認や心臓マッサージの説明を受けた参加者は、グループに分かれ、人形を使って実践しました。心肺蘇生法の後はAEDを実際に操作して使用手順の確認をしました。

今までAEDを操作したことのない参加者も多く初めは戸惑いながら操作を行っていましたが、児童・生徒の安全のために真剣に講習を受けていました。



「ふれあい出前講座」を利用して、平内消防署職員を講師に救命講習を開催することができます。町内会などでご要望がございましたらお気軽に相談ください。

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

逢坂優樹さん(土屋) 水球で和歌山国体へ出場!

9月7日(月)から9日(水)の3日間かけ和歌山県で開催された2015年の和歌山国体に青森東高校2年の逢坂優樹さん(土屋・青森WILLスポーツクラブ所属)が出場し、全国の強豪を相手に奮闘しました。

8月に盛岡市で開催された第42回東北総合体育大会で青森県の少年男子の選抜メンバーとして出場した逢坂さんは、予選リーグを2勝0敗の1位で通過、代表決定戦では宮城県に16対6で勝利し国体出場の切符を手に入れました。

試合は滋賀県を相手に6対17と、奮闘及ばずに1回戦敗退となりましたが、試合後、逢坂さんは「今後も練習を積み次回は上位入賞できるように頑張ります」と前向きな感想と次への決意を聞かせてくれました。

当町の水球の国体選手としては、昭和52年に青森県で開催されたあすなろ国体へ出場した後藤石雄さん(浦田・青森商業卒)以来39年ぶりとなります。

まだまだ競技人口の少ない水球競技ですが、2020年の東京オリンピックも控えており、若手選手の成長が期待されているとのことで、逢坂さんには平内町の代表として、今後のさらなる活躍が期待されます。



町立図書館

紹介コーナーその189

◆一般書◆

- | | |
|-----------------------|---------|
| ①スクラップ・アンド・ビルド(芥川賞受賞) | 羽 田 圭 介 |
| ②道徳の時間(江戸川乱歩賞受賞) | 呉 勝 浩 |
| ③潮の音、空の青、海の詩 | 熊 谷 達 也 |
| ④啼かない鳥は空に溺れる | 唯 川 恵 |
| ⑤日付変更線 上・下 | 辻 仁 成 |
| ⑥金魚姫 | 荻 原 浩 |
| ⑦ナイルパーチの女子会 | 柚 木 麻 子 |
| ⑧東京零年 | 赤 川 次 郎 |
| ⑨ベトナムの桜 | 平 岩 弓 枝 |
| ⑩砂の街路図 | 佐々木 謙 |

～おはなし会開催のお知らせ～

10月10日(土)10:00～ おはなしコーナー

○10月の休館日 11日・12日・25日

生涯学習カレンダー 10月

1日(木)	◆平内町連合小学校宿泊学習(～2日)
2日(金)	◆管内中学校東郡中学校合同音楽会
4日(日)	◆町内清掃の日 ◆平内町白鳥を守る会 浅所海岸清掃 ◆平内町体育協会創立70周年記念 町民パークゴルフ大会
8日(木)	◆心配ごと相談日 (10:00～15:00)
11日(日)	◆夏泊半島ブルーロードライド ◆平内町体育協会創立70周年記念式典 ◆秋の安全・安心まちづくり旬間(～20日)
17日(土)	◆管内中学校 文化祭(～18日) ◆秋季大清掃(～18日)
18日(日)	◆家庭の日
24日(土)	◆管内小学校 学習発表会
25日(日)	◆青森東高等学校平内校舎 文化祭
31日(土)	◆第1回ひらな秋まつり (～11月1日) ◆平内町健康展

hiranai

健康福祉だより

健康づくりは食事から ～朝しっかり、夜腹八分目～

あなたの食生活、乱れていませんか？

食べ物が豊富になり、好きな時に好きなものを食べられるようになりました。その結果、好きなものばかり食べたり、お菓子や清涼飲料水を食事代わりにしたり、食事を抜いたりする人が増えています。このように、食事のバランスが崩れると体調不良になったり、生活習慣病などにつながるので注意が必要です。

食事の基本

元気で活動的な体を作るためには、バランスの良い食事が欠かせません。しかし、外食の単品メニューやファーストフードなどの食事では、栄養が偏りがちです。食事の時は、主食、主菜、副菜が揃う『定食型』を意識するとさまざまな食品をとることができ、バランスがとりやすくなります。

主食 ご飯、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜 魚、肉、大豆製品、卵などたんぱく質を多く含み、骨・筋肉・皮膚・内臓を作るもとになります。

副菜 野菜、海藻などビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えてくれます。

※汁物：野菜、きのこ、海藻など具だくさんにして、塩分の摂り過ぎを防ぐために1日1杯としましょう。

○食べ過ぎ、飲み過ぎ

内臓脂肪が蓄積すると肥満やメタボリックシンドロームなど生活習慣病になる確率が高まります。

○偏食

栄養のバランスが偏っていると生活習慣病や心身の不調を招きやすくなります。

○少食

低栄養状態になると血管の壁がもろくなったり、病原体に対する抵抗力や体力が低下しやすくなります。



それぞれの料理が欠けても多すぎても、栄養素の過不足が生じます。次の点に気をつけましょう。

1. 主食・主菜は1食に1品ずつ、副菜は1食に2品を目安にしましょう。
2. 同じ調理法を重ねない。炒め物や揚げ物ばかりにならないように、蒸す・煮るなど組み合わせましょう。
3. 主材料を重ねない。主菜となるたんぱく質食品の魚、肉、大豆製品、卵をバランスよく食べましょう。
4. 1日のどこかで乳製品や果物もとりましょう。
乳製品：不足しがちなカルシウムが多く含まれます。
(牛乳であれば200mlを目安に)
果物：1日200gを目安に、食べ過ぎには注意。
(りんご小さめ1個、またはみかん2個まで)

食べ方のポイント

栄養バランスや量の他に、食べ方にも気をつけることが大切です。

① 1日3食きちんと食べる。

朝食を抜いて昼食にまとめて食べるなど、食事を抜くと空腹時間が長くなるので体はエネルギーを蓄えようとして、かえって太りやすくなります。また、朝食は1日を元気に過ごすための活力源です。朝食をきちんと食べることで眠っている間に低下した体温が上昇し、脳にエネルギーが供給され、活動的に過ごすことが出来ます。

朝食を食べていない方は、まずは手軽に食べやすいおにぎりや乳製品、果物から食べる習慣をつけましょう。

② ながら食い、早食いを避け、よく噛んで食べる。

ながら食いや早食いは、気づかぬうちに食べ過ぎを招く原因になります。よく噛んでゆっくり食べると少ない量でも満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことが出来ます。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。

③ 副菜の野菜や海藻から食べる。

食物繊維が豊富な副菜を先に食べると、お腹がふくれて食べ過ぎ防止になります。

④ 夕食は早めに、腹八分目を心がける。

食べてすぐ寝るとエネルギーを蓄えやすくなり、内臓脂肪としてたまってしまいます。もう少し食べられるくらいの腹八分目を心がけて、就寝3時間前には済ませるようにしましょう。



野菜をたっぷりとりましょう！

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など健康の維持に欠かせない成分が含まれます。また、食物繊維の多い野菜をよく噛みゆっくり食べることにより、満腹感が高まり食べ過ぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果などが期待できます。健康のために1日に350g以上の野菜を摂取することが理想的とされていますが、欠食したり、食生活の欧米化なども影響し、野菜が不足しています。

手軽に野菜不足を補う方法の一つとして野菜ジュースがあります。しかし、ジュースに加工する段階で食物繊維が少なくなったり、崩壊したりする栄養成分があるため万能とは言えません。野菜ジュースは忙しくてゆっくり食事の時間がとれない人、外食が中心となってしまう人など、あくまで補助として利用し、できるだけ食事で野菜を食べるようにしましょう。野菜にはいろいろな種類があり、含まれている栄養素も様々ですので、1〜2種類の野菜だけとるのではなく、緑黄色野菜と淡色野菜をいろいろ組み合わせましょう。



◇野菜をたくさん食べるための工夫◇

- 生野菜ばかりではなく、煮る、茹でるなど加熱するとかさが減り、食べやすくなる。
- 作り置きのできる野菜料理を活用する。
- 外食の時は、1品ものより定食を選ぶ。
- 付け合せの野菜を残さず食べる。
- 冷蔵庫にミニトマトやきゅうりなどそのまま食べられる野菜を常備する。 など

タバコをやめたいと思っている方へ ～禁煙チャレンジ事業がはじまります～

たばこの害はたくさんあり、喫煙者の方もその害については十分ご存知かと思えます。しかし、なかなかやめられないという方も正直なところではあります。

そこで、町では平成27年10月1日以降に禁煙にチャレンジする方へ治療費の一部助成を開始します。このチャンスに「禁煙チャレンジ事業」に参加してみませんか？

◆対象者

- ①平内町に住所を有する20歳以上の方
- ②禁煙治療の開始日が平成27年10月1日以降の方
- ③右記医療機関の医師が治療の必要性を認めた方

◆事業内容

治療終了後、3か月以内に役場に申請すると自己負担の2分の1(上限1万円、100円未満の端数は切り捨て)を助成します(申請には医療機関・薬局から禁煙治療に要した領収書などが必要となります)。

野菜たっぷりレシピ ～スパニッシュオムレツ～

野菜がたっぷり入ったオムレツです。ほうれん草やカリフラワーなど冷蔵庫に残っている野菜をたくさん使って、いろいろなバリエーションを試してみましょう。

材料名	2人分
卵	2個
じゃがいも	2/3個
ミニトマト	4個
ブロッコリー	40g
ミックスベジタブル	60g
粉チーズ	小さじ2
塩	少々
サラダ油	小さじ2



《作り方》

- ①じゃがいも…千切りにする。
ミニトマト…4等分に切る。
ブロッコリー…小房に分け、お湯で茹でる。
- ②卵を溶きほぐし、粉チーズと塩を入れて混ぜたら①の野菜とミックスベジタブルを加える。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて箸で大きく混ぜて蓋をして火を通す。途中で裏返し、裏面も焼く。
- ④少し冷めたら、切り分ける。



◆1人分
エネルギー183kcal
塩分0.7g
野菜摂取量80g

問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内152)

◆禁煙チャレンジを実施する医療機関と調剤薬局

- 医療機関
 - ・平内中央病院 TEL 7 5 5 - 2 1 3 1
 - ・ひきち内科クリニック TEL 7 5 8 - 1 1 5 5
- 薬局
 - ・平内薬局 TEL 7 5 5 - 5 4 5 4
 - ・ワカバ調剤薬局 TEL 7 5 5 - 4 2 1 1
 - ・こみなと薬局 TEL 7 5 8 - 1 0 2 2

※おおよそ5回程度の診療となります。
※保険適用となった場合の自己負担は2万円程度となります。

詳細はお問い合わせください。

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



健康展開催のご案内

10月31日(土)～11月1日(日)に開催されるひらな秋まつりと共に健康展を開催します。

なお、健康展は1日だけの開催となりますので、お間違えのないようお願いいたします。

今年も健康に関するコーナーを設けますので、ご家族またはお友達を誘って会場へお越しください。多数の参加をお待ちしております。

【日 時】平成27年10月31日(土) 10:00～15:00

【会 場】平内町武道館

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

国民健康保険からのお知らせ

退職等により職場の健康保険を脱退したら、国保へ届出が必要です！

①退職等により職場の健康保険を脱退したら、健康保険資格喪失証明書(退職した職場から発行)、印鑑を持参して14日以内に役場健康増進課国民健康保険係にて、国保への加入の届出が必要です(ただし、下記の②に該当する場合は不要)。

なお、任意継続制度を脱退したり、家族が加入している健康保険の扶養から脱退した場合も、同様に14日以内に届出をしなければなりません。

②任意継続制度に加入したり、家族の職場の健康保険に扶養家族として加入したり、再就職先の職場の健康保険に加入するなど、離職日の翌日(喪失日)から国保以外の健康保険制度に加入する場合は、国保加入は不要です。

14日以内を過ぎても国保加入の届出はできますので、速やかに届出をしてください。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内線135・136・137)

国民年金保険料 「5年の後納制度」が開始されました

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了しました。10月1日からは、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで、将来の年金額を増やすことができる「5年の後納制度」が3年間限りの特例として開始されました。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」(0570-011-050)またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

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

在宅でご家族を介護する方へ 慰労金が支払われます

町では、在宅で寝たきりなどの高齢者を介護する者の身体的、精神的、経済的負担の軽減を図ることを目的として、平成27年10月1日より家族介護慰労金支給事業を行います。

◆主な支給要件(抜粋)

- ・基準日(10月1日)において町民税が非課税であり、平内町に1年以上住民登録している介護者(介護している方)及び要介護者(介護されている方)
- ・介護者や要介護者が町税や介護保険料に滞納がないこと
- ・要介護者が基準日以前1年間に介護給付(介護サービス)を受けていないこと。
(年間7日以内のショートステイの利用や住宅改修、福祉用具を購入した方は除く)
- ・要介護者が基準日以前1年間に入院による医療給付を受けていないこと
(連続して30日以内の入院を除く)

※その他、要件がありますのでお問い合わせください。

◆支給対象者

- ・慰労金の支給対象者は主たる介護者といえます。

◆支給額

- ・介護認定を受けている方で要介護4及び5の要介護者1名につき100,000円
- ・介護認定を受けている方で要介護3の要介護者1名につき50,000円

◆申請方法

平成27年10月1日(木)から平成27年10月30日(金)までを申請期間といたします。役場福祉介護課 介護保険係の窓口で申請書などに必要事項(氏名、住所、振込先口座など)を記入及び押印の上、申請ください(申請書類は福祉介護課にあります)。

詳細はお問い合わせください。

問 役場 福祉介護課 介護保険係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内145・147)

☆ 子育て支援センター ☆ 10月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
10月6日(火) 9:45～11:15	びよび絵本サークル 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
10月23日(金) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	ブロックで遊びましょう
10月29日(木) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・お絵描きをして遊びましょう



問 平内町地域子育て支援センター
Tel 7 5 8 - 1 2 1 4

国民健康保険への加入・脱退等の届け出は14日以内にお願ひします

平内中央病院からのお知らせ

糖尿病教室を開催しました！

9月14日(月)、当院メディコ外来前で糖尿病教室を開催しました。今回は、内科医師、検査技師、管理栄養士、理学療法士が講師となり、糖尿病についての専門的な話や運動療法が行われ、10名の方が参加しました。

各講師からは、糖尿病は血液中の血糖が増え、血糖値が高くなることでさまざまな合併症を引き起こす病気で、初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、のどが渇く、体がだるい等で受診した時にはかなり重症になっていること、最初は食事療法や運動療法から始め、それでも血糖値が改善されない場合やすでに悪化している場合には薬物療法を実施すること、糖尿病の検査内容と検査の数値、糖尿病治療の食事療法の目的と1日に何をどれだけどのように食べればよいか、運動の目的と効果、などについてわかりやすく解説・指導があり、また、実際にストレッチや筋力増強の運動療法を行うなど盛りだくさんの内容で、参加された皆さんは、熱心に耳を傾けていました。

生活習慣病の一つである糖尿病は、日本の成人10人に1人が該当すると言われていています。当院では糖尿病についての正しい知識を身に付けてもらうため、今後も糖尿病教室を開催する予定です。糖尿病の方はもちろん、ご家族の方、興味のある方はお気軽にご参加下さい。



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。

問 平内中央病院
Tel 7 5 5 - 2 1 3 1

ひらない秋まつり開催！

平内町民文化祭と商工会びっくり市をリニューアルし、「ひらない秋まつり」として同時開催します！

ひらないの収穫の秋、文化の秋、産業の秋をまるごと楽しめるイベントとなっておりますので、ぜひ皆さんでお越しください。

◆開催日時

- 平成27年10月31日(土) 9:30~17:00
- 11月1日(日) 9:30~15:00

◆会場

- 平内町立体育館・
- 平内町立山村開発センター・
- 平内町立武道館(10月31日のみ)

◆催し内容

- 町民文化祭
 - ・展示部門・発表部門・催事部門
- 商工会びっくり市
 - ・物品販売・食堂・イベント
- 産直マーケット
 - ・農産物コーナー・水産物コーナー・林産物コーナー
- 平内町健康展(10月31日のみ)
 - ・展示コーナー・測定コーナー・試食、試飲コーナー



問 ひらない秋まつり実行委員会
役場 水産商工観光課内
Tel 7 5 5 - 2 1 1 8

暮らしの中の税

『私たちの生活と税金』

相互扶助としての国民健康保険税

国民健康保険制度(国保制度)は、町に住む国民健康保険加入世帯の人達が、普段から税を出し合い、病気やケガで入院したときの医療費など、お互いの生活上の困難を助け合おうという目的から生まれた相互扶助の制度です。いわば、国民健康保険税(国保税)を納めることは、健康な毎日を支えるために必要なものです。

国民健康保険加入者の医療費が増加すると、納付してもらった国保税も必然的に高くなってしまいます。国保制度を維持していくための財源は、国保税が基本です。未納者が増えてくると制度が崩れてしまいかねません。

医療費を大切に使い、国保税をきちんと納めていただくことで、安心して医療を受ける国保制度が支えられています。

長い間納めないでいると、 もしものときに大変です！

①納期限が過ぎると督促が行われます。この時点で納めないで延滞金など徴収される場合がありますので、速やかに納めましょう。



②それでも納めないでいると、通常の保険証の代わりに短期被保険者証が交付されます。

【短期被保険者証とは？】

保険証の有効期間が、3か月と短くなりますので、頻繁に保険証の更新の手続きが必要になります。



③納期限から1年を過ぎると保険証を返してもらい、代わりに資格証明書が交付されます。

【資格証明書とは？】

被保険者であることを証明するものであり、保険証のように受診券とはなりません。このため、お医者さんにかかるときは、一旦医療費を全額自己負担することになります。



④納期限から1年6ヶ月を過ぎると、国保の給付(医療費・高額医療費・出産一時金・葬祭費など)が全部、または一部差し止めになります。



⑤②～④の措置を受けてもなお納めないでいると、差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。



⑥財産などの差押えの処分を受けます。

介護保険についても制限を受けます

40歳～64歳の方は、国民健康保険税(国保税)の中に介護保険負担分が含まれていますので、国保税を滞納すると、いざ介護保険からサービスを受けようという時になって、給付に制限を受けることになります。

問 役場 税務課 収納係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線249・250)

11月2日(月)は、国民健康保険税第4期及び町県民税第3期の納期限です。忘れないで納めましょう！！

随時納税相談を行っています！

災害に遭った方や、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合は、納期限までに申請していただくことによって、税金の免除や減額などの制度もご紹介します。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などの方法もご紹介しますので、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 (内線249・250)

3R(リデュース・リユース・リサイクル)の推進

10月はリデュース・リユース・リサイクル(3R)推進月間です。国税庁では、酒類の「リターナブルびん」は繰り返し使える大切な資源であることを周知するとともに、酒類容器の3Rへの協力を酒類業者と消費者に広く呼びかけています。有用な廃棄物は循環資源と位置付けられており、その利用と処分に当たっては、リデュース(発生抑制)・リユース(再使用)・リサイクル(再生利用)の順に取り組むことが重要です。

便利なダイレクト納付を始めてみませんか

ダイレクト納付とは、事前に税務署に届出をしておけば、e-Taxで電子申告などをした後に、届出した預貯金口座からの振替により、電子納税ができる納付手段です。ダイレクト納付のメリットは、①自宅やオフィスなどから納付できる、②インターネットバンキングの契約が不要である、③期日を指定して納付できる、④税理士が納税者に代わって納付手続を行うことができる、ということです。ダイレクト納付を利用するためには、事前に一定の手続が必要となります。

農業用免税軽油の交付申請について

東青地域県民局県税部では、平成28年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受け付けします。受付は、平成27年11月16日(月)及び17日(火)の午前9時から午後4時まで、青森市新町二丁目4番30号県庁北棟1階の東青地域県民局県税部で行います。

受付期間を過ぎて申請した場合は免税証の交付も遅くなりますので、受付期間は必ずお守りください。

なお、提出書類は申請内容により異なりますので、詳細はお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部 課税第一課

TEL 7 3 4 - 9 9 7 6

2015 今月のお知らせ 10 NEWS

調査表の提出はお済みですか？

国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯を対象とし、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施いたします。

現在、インターネットでの回答がなかった世帯に、調査員が紙の調査票を配布しに伺っておりますので、調査票の記入をお願いいたします。

記入いただいた調査票は、10月7日までに調査員に直接提出いただくか、調査票と一緒にお配りした郵送提出用の封筒に入れて提出ください。

国勢調査コールセンター

TEL0570-07-2015

(IP電話の場合 TEL03-4330-2015)

◆設置期間 平成27年10月31日まで

◆受付時間 8:00～21:00

(土・日・祝日にもご利用になれます)

全国都市交通特性調査にご協力を！

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省では平内町をはじめとする全国70市60町村と協力して、人の動きに関する交通実態調査を実施します。町内から無作為に抽出したご家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。

◆調査主体

国土交通省東北地方整備局企画部広域計画課

◆問い合わせ(調査実施本部)

TEL0120-710-033(フリーダイヤル)

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

1. 定期的な保守点検
2. 年一回の清掃
3. 法定検査の受検(使用開始後及び年1回)

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので一般社団法人青森県浄化槽検査センターが行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、青森環境管理事務所への届け出などが必要です。

ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

問 役場 地域整備課 下水道管理係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 6

一般社団法人青森県浄化槽検査センター

TEL 7 2 6 - 9 5 0 0

青森環境管理事務所

TEL 7 3 6 - 9 2 9 2

除草作業などで活躍中！

平内町シルバー人材センターでは、今年度、登録された10名の会員が、自主・自立・共働・共助の基本理念のもと、7月1日から受注した作業をしています。主な作業は、除草作業(機械作業・手作業)が多い中、庭木の剪定・片付けなども行っています。また、冬期間には除草・剪定作業の他にも雪囲いや除雪といった作業も行います。ぜひ、センターをご活用ください。仕事内容や料金など詳細はお問い合わせください。

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



ハローワーク青森の平日夜間のサービス提供時間が変わります

ハローワークで実施している「平日日中にハローワークを利用できない在職求職者等の方」を対象にした平日夜間及び土曜日の職業相談・紹介の実施日が、平成27年10月1日(木)から下記のとおり変更になりますのでお知らせいたします。

◆利用対象者：

平日日中にご利用できない在職求職者等の方々

◆平日夜間：毎週火曜・水曜・木曜日の17:15～19:00

ハローワーク青森

土曜日：毎週土曜日の8:30～17:15

ハローワークヤングプラザ

※祝日・年末年始を除く

問 ハローワーク青森

TEL 7 7 6 - 1 5 6 1

街路灯をLEDに更新、点灯式

小湊商店街に設置されている街路灯の老朽化を受け、町の補助金を利用し平内町商工会が行ったLED式街路灯への更新工事が完了し、9月7日(月)、船橋茂久町長と佐々木徳正町議会議員、七尾潔商工会長が点灯式を行い完成を祝いました。



平内いきいき健康館よごしやま温泉 10月の臨時休館日は7日(水)・21日(水)
～毎月1日・16日は9時から入浴できます～

介護制度や認知症についての勉強会

東和町内会(三津谷武志会長)では、高齢化に伴う様々な問題に地域全体で取り組もうと、町内会役員・公民館役員・民生委員で構成する「東和をみんなで支える会」を設立し、勉強会を開催しています。

6月に「認知症を理解しよう」をテーマに開催された第1回目に引き続き、8月26日(水)には、役場職員を講師として「介護制度について」をテーマに、要介護認定・施設入所・介護費用・福祉用具の購入および貸与・町の介護に関する助成制度などについて学びました。

東和町内会では、今後も勉強会で学んだことを住民に情報提供していく予定で、「急がず、気楽に、楽しくをモットーに取り組みたい」とのことです。



第63回平内地区少年防犯弁論大会

8月31日(月)、平内地区防犯協会主催の第63回平内地区少年防犯弁論大会が小湊中学校体育館において開催され、町内中学校から11名の生徒が参加し日常で感じる思いを熱弁しました。

審査の結果、「本気を出して」と題し、バラバラだったクラスが、揉めながらも話し合いを繰り返し団結へと向かった経験から、「不満はいくらでもあるけど口に出しても解決しない。人任せにしないで行動することが大切」と主張した須藤凜花さんが最優秀賞を獲得しました。須藤さんは平内地区代表として、9月16日(水)に六戸町で開催された第63回青森県少年防犯弁論大会(東部大会)へ出場し、最優秀賞を獲得しています。



県内の交通安全概況

あなたも参加 わたしもやります “安全運転”

県内の交通事故概況

平成27年		年間累計		青森県交通対策協議会	
発生	313件 (-18)	2424件 (-236)	死者の状況	高齢者の死者 ~65歳以上の人~	12人 (-5)
死者	3人 (+1)	25人 (-3)	歩行中の死者		8人 (-5)
傷者	392人 (-43)	3021人 (-270)	飲酒運転による死者		2人 (±0)
			シートベルト	自動車乗車中の死者	11人 (+3)
				非着用死者	6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。

- ◆最優秀賞 西平内中3年 須藤 凜花
- ◆優秀賞 小湊中3年 蝦名 佑希
- ◆奨励賞 東平内中2年 井筒 詩乃
- ◆努力賞 東平内中1年 木立 匠
- 小湊中1年 棟方 比呂
- 西平内中1年 今 雪奈
- 小湊中3年 笹原 真那
- 西平内中2年 古山 真香
- 小湊中2年 竹内 麻雅
- 東平内中3年 江戸 萌香
- 東平内中2年 田中 紗貴

8月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男… 5,665人 (-1人)
 女… 6,159人 (-8人)
 計… 11,824人 (-9人)
 世帯数… 5,112世帯 (+3)
 平成27年9月1日現在
 () は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地

(山口 星 夜 越 山
 上 田 梨 恵 深 浦 町

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

生 江 蒼 介(和己) 新生町
 小 泉 凱 璃(郁弥) 第1平中
 横 地 悠 人(恵一) 松野木
 武 田 素 来(勇紀) 藤 沢
 逢 坂 日 和(龍徳) 山 口

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

津 嶋 末 藏(96) 塩越 第1平中
 筒 井 真 弓(59) 清 博 浜 子
 渡 辺 キミユ(90) 定 義 赤 坂 台
 飯 田 喜之丈(96) 昭 子 東 和
 浅 利 ゃ 与(102) 正 四 陸 奥 ヶ 浦
 加 藤 ミノリ(85) 斉 上 東 田 沢
 遠 嶋 満 (47) 裕 子 間 木
 千代谷 きくえ(86) 陸 奥 雄 山 口
 浜 田 せ つ(84) 敏 朗 第3 小 林
 能登谷 リ ツ(89) 憲 一 第1 平 中
 田 村 宏 (83) 博 文 中 野

社会保障・税番号制度のご案内

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)は、複数の機関に存在する特定の個人の情報を同一人であるという事実の確認を行うための基盤であり、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤(インフラ)です。

マイナンバーとは
 マイナンバー(個人番号)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のことです。
 マイナンバーは、一生使うものです。番号が漏れ、不正に使われるおそれがある場合を除き、一生変更されませんので、大切にしてください。

マイナンバー、3つのメリット

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで事務が効率化され、国民の行政ニーズにこれまで以上に対応できるようになります。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減されます。

公平・公正な社会の実現

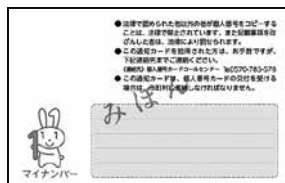
所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、不正受給の防止に役立ちます。

平成27年10月から、皆さん一人ひとりにマイナンバー(個人番号)が通知されます

平成27年10月から12月にかけて、全町民に簡易書留郵便で、各個人のマイナンバー(個人番号)を記載した「通知カード」を、世帯単位で郵送します。必ずお受け取りいただきますようお願いいたします。



(通知カード おもて)



(通知カード うら)

通知カードが届いたら

- カードを大切に保管する
 マイナンバー(個人番号)は原則として生涯同じ番号を使用します。カードは大切に保管してください。
- 各種手続きの際に利用
 社会保障、税の手続きのほか、転居や婚姻など、カードの内容が変更になるときもカードが必要です。
- 勤務先に提示する
 会社が社会保障関係の手続きをするとき、従業員や家族のマイナンバーが必要になります。
- 知らない人に教えない
 マイナンバーが悪用される危険性を減らすため、マイナンバーは慎重に取り扱ってください。

法人にも番号が付番されます

法人番号とは、マイナンバー制度の導入により、平成27年10月から法人に通知される13桁の番号です。法人番号の導入により、行政の効率化、公平性・公正性の向上、企業の事務負担軽減、新たな価値の創出が期待されます。具体的には①法人番号により企業等法人の名称・所在地が確認でき、②法人番号を軸に企業等法人の情報集約等が効率化し、③法人番号を利用した新たなサービスが将来的に期待されます。これらの詳しい内容は、国税庁ホームページをご覧ください。www.nta.go.jp

平成28年1月から個人番号カードの交付が始まります

通知カードには、「個人番号カード」の申請書が同封されています。個人番号カードの交付を希望する方は、この申請書に必要事項を記入し、写真を貼って送付用封筒で郵送すれば初回無料で個人番号カードの交付が受けられます。交付を希望する方は平成27年10月から申請が可能で、平成28年1月から順次対応します。受け取り場所は町民課窓口を予定しております。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



(番号カード おもて)



(番号カード うら)

平成28年1月から、マイナンバーは社会保障、税、災害対策の行政手続きで利用します

- 年金、雇用保険、医療保険の手続、生活保護の福祉の給付、確定申告などの税の手続など、法律で定められた事務に限って、マイナンバーが利用されます。
- 民間事業者でも、社会保障、源泉徴収事務などで法律で定められた範囲に限り、マイナンバーを取り扱います。

マイナンバーについてさらに知りたい方は

- マイナンバーホームページ
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>
- 政府広報オンライン
<http://www.gov-online.go.jp>
- マイナンバーコールセンター
 TEL 0570-20-0178

第2回大和山チャリティバザー 10月18日(日) 小湊駅横で開催!

※バザーにおける収益の一部は、社会福祉協議会などへ寄付されます

第23回青森県民駅伝競走大会

力走！ 1時間56分17秒 町の部11位

9月6日(日)、「健脚でつなげ郷土の和とところ」のスローガンのもと、第23回青森県民駅伝競走大会が開催され、県内全40市町村から参加した320人の代表選手が8区間33.8kmを競い合い、県総合運動公園陸上競技場のゴールを目指し、熱気に満ちたレースを繰り広げました。

選考会を経て選抜された当町代表の選手たちは、この日のために厳しいトレーニングを積み、チーム一丸で挑みました。

代表としての誇りを胸に、それぞれの想いを一本の襷に込め立派な走りを見せ、総合20位(町の部11位)という成績を収めました。しかし、目指した入賞からは遠く、選手たちは口々に「出直し、復活」を誓い合い次へと闘志をあらわにしました。



◆◆◆ 平内町代表選手 ◆◆◆

監督	竹達 義弘	
第1区(4.6km)	逢坂 孝徳	(大和町役場)
第2区(3.8km)	阿部 岳斗	(小湊中2年)
第3区(4.6km)	太田 祐貴	(陸自青森)
第4区(6.1km)	中新田賢治	(陸自青森)
第5区(2.5km)	高森あゆみ	(小湊中3年)
第6区(5.2km)	川越 祐司	(陸自青森)
第7区(3.2km)	長津 陽香	(青森中央短大)
第8区(3.8km)	三津谷雄大	(小湊中2年)
控選手	小形亮太郎	(青森公立大)
	阿部 貴順	(青森山田高)
	田村 耀夢	(小湊中1年)
	北澤 光大	(小湊中1年)
	藤田 日菜	(小湊中2年)
	竹達由香利	(平内町教委)

『わたしの好きなひらな』



◇投稿者

田澤 祐子さん(平内町陶芸同好会)

◇撮影場所

山村開発センター食堂

◇投稿者より◇

陶芸同好会では毎週月曜日に集まり、陶芸が好きな人たち同士で協力しながら楽しく活動をしています。7月に新しい窯が入ったこともあり、部員一同、製作に熱が入っています。

陶芸の魅力は、世界に一つしかない自分だけの作品を作り出せることです。今月の町民文化祭にも自慢の作品を多数展示していますので、ぜひ足をお運びください。

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 問 役場 企画政策課 広報統計係
するか、郵送または役場企画政策課へ直接持参ください。 TEL 7 5 5 - 2 1 1 1(内線231)

メール kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp