

広報

# ひらなない

12

平成27年/2015



**健康には「笑い」も大事  
これが本当の全身運動！**

- ◇ 「選ばれるまち」づくり 2ページ
- ◇ ひらなない秋まつり …… 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 …… 10～13ページ

◆ ラジオ体操講習会より ◆



# 『平内町まち・ひと・しごと創生総合戦略』 『平内町人口ビジョン』を策定しました。

## 「平内町まち・ひと・しごと創生総合戦略」及び 「平内町人口ビジョン」の策定・公表について

日本全体を取り巻く急激な人口減少、少子高齢化という大きな課題を克服するため、平成26年11月にまち・ひと・しごと創生法が成立し、国において「まち・ひと・しごと創生総合戦略」が策定され、これを受けて地方自治体においても地方版総合戦略を策定することが努力義務として規定されました。

当町では、「人口減少と地域経済縮小の克服」や「まち・ひと・しごとの創生と好循環の確立」をめざし、目標や施策に関する基本的方向、施策を総合的かつ計画的に実施するために必要な事項を定めた「平内町まち・ひと・しごと創生総合戦略」及び「平内町人口ビジョン」を策定しました。

「平内町まち・ひと・しごと創生総合戦略」は、これまでの取組も含めて地方創生に資する施策の検討を行うとともに、平内町議会、産官学金労言(産業、行政、教育、金融、労働、言論)及び町民の皆さんから幅広くいただいたご意見・ご提言を踏まえて、平成31年度までの5年間を計画期間として重点的に取り組んでいく施策・事業を策定したものです。

また、「平内町人口ビジョン」は当町における人口の現状分析や将来推計、町民アンケートによる意向調査等を行い、めざすべき方向を将来展望として示すものです。

## ひらない町まち・ひと・しごと創成会議

総合戦略の策定に当たっては、広く住民や関係者の意見が反映されることが重要であるため、当町では産官学金労言の関係機関から推薦された委員16名で構成する「平内町まち・ひと・しごと創生会議(会長：山田光昭副町長)」を設置し、9月25日に第1回創生会議、10月21日に第2回創生会議を開催しました。

会議では、総合戦略の方向性や具体案について審議・検討が行われ、出席した委員からは、各分野の専門的見地から当町の実情に応じた様々な意見が出されました。

なお、10月23日には議会全員協議会を開催し、町議会からも同様に意見が出されました。



開会にあたり挨拶する船橋町長

## 町人口ビジョンにおける現状分析・将来展望

- 国立社会保障・人口問題研究所によると、当町の総人口は2010年の12,361人から2060年には3,990人まで減少すると推計されます。
- 人口減少が地域経済の縮小を呼び、さらに所得低下、労働力の流出等により人口減少を加速させるといった負の循環に陥るリスクが高いと見込まれます。
- 人口の将来展望としては、今後実施していく施策の効果により自然減や社会減が改善された場合、2060年で人口約6,000人を確保できると見込まれます。

## 町総合戦略の目的・基本目標

- 加速度的に進むと見込まれる人口減少の流れに歯止めをかけ、その歩みを緩やかなものとするため、4つの政策分野ごとに施策を推進、まち・ひと・しごとの好循環を確立します。

### I 活力ある産業と魅力あるしごとづくり

⇒基幹産業の強化、雇用促進

### II 「訪れたい」「住んでみたい」「住み続けたい」まちづくり

⇒観光振興、移住交流推進、定住促進

### III 子どもを産み育てやすいまちづくり

⇒子育て支援、結婚支援

### IV だれもが健康で心豊かなひとづくり

⇒保健・医療・福祉の充実、ボランティア・生きがいつくりの推進

総合戦略・人口ビジョンは町ホームページのほか、役場などでご覧いただけます。ご提言などございましたら、担当までお寄せください。

問 役場 企画政策課

TEL 7 5 5 - 2 1 1 1 (内230)

# 商業と文化の融合で新たなイベントが誕生



## 第1回ひらない秋まつり

当たり前付きの餅を拾おうと大勢で賑わった餅まき

毎年秋にそれぞれ開催されてきた平内町商工会びっくり市と平内町民文化祭を、合同で開催し相乗効果を図ろうと実行委員会を組織し、10月31日(土)と11月1日(日)の2日間、町立体育館と町山村開発センター、町武道館を会場に第1回ひらない秋まつりが開催され、大勢で賑わいました。

合同で開催することにより会場のスペース不足が心配されましたが、互いに工夫しコンパクトなレイアウトにまとめ、一体感のあるイベントとなりました。まつりの雰囲気盛り上げようと初めての試みも行われ、2日間にわたって餅つきのアトラクション、2日目にはまつりを締めくくる餅まきで、商店会の食事券が当たる餅を拾おうと会場は一気に熱気を帯びました。



体育館に所狭しと並ぶ展示と販売のスペース

### 第43回商工会びっくり市



体育館前にならぶ産直販売のテント

町民の冬支度の場として定着している商工会びっくり市では、お馴染みの冬物衣料・家電製品の出展に加え体育館前に大きく野菜の産直販売や露店が軒を連ね、まつりに華を添えました。

この日は気温も低く時折小雨が降る悪天候でしたが、来場者はお買い得な商品を次々に手に取り吟味を重ねながら、来る冬への備えをしていました。

また会場には森林組合によるクラフトコーナーが設けられ、子どもが枝や枯れ葉を使ってクリスマスツリーや恐竜のオブジェなど思い思いの作品を作っていました。

期間中の来場者は例年を上回り、町民文化祭との合同開催による相乗効果を確認することができました。

### 第38回平内町民文化祭

各クラブの作品が並ぶ展示部門、ステージを彩る舞台発表部門など多彩な文化・芸術が披露された町民文化祭では、展示ブースに作者が立ち作品の解説をしてくれるなど「作者の顔が見える」展示で来場者を楽しませました。

山村開発センターで行われた舞台発表では約150席設けられた観客席がほぼ埋まり、竹伸会演奏の「津軽甚句(どだればぢ)」にあわせ観客が躍り出す場面も見られ会場が一体となりました。

武道館では「平内町健康展」も開催され、血管年齢や血液のさらさら具合を測定するコーナーなど健康にまつわる様々なコーナーが設けられ、来場者が自らの健康度をチェックしていました。



会場が一体となった竹伸会のステージ





# 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

## 段ボールオープンでピザ焼き体験 世代間交流を図る

10月25日(日)藤沢コミュニティセンターにおいて、藤沢町内会(伊瀬谷登会長)と同地区子ども会(逢坂諭会長)共催による子どもの体験活動と世代間交流を目的とした「レッツ エンジョイ! 自然大好きっず」が開催されました。このイベントは、県で行う集落再生事業の一環として企画されたもので、梵珠自然の家から岩崎一研修課長を講師として招き出前授業として実現しました。

段ボールを加工してオープンを作り、ピザを焼く一連の工程を体験できるとあって、幼児から中学生までの13名とその家族等が挑戦しました。オープン作りの



感想を尋ねると「銀紙(アルミホイル)が薄くてやぶけてしまっ大変だった」「ずれないように穴をあけるのが難しかった」など様々な苦労話が聞かれましたが、完成したオープンの出来栄えに達成感をにじませ満足げな表情でした。さっそく炭火を入れ待つこと約5分で香ばしい香りが広がり、待ちきれない子どもたちの歓声があがりました。出来上がったアツアツのピザをほおばると参加者全員が笑顔になり、休日の楽しいひとときを過ごしました。藤沢地区は県内外での交流事業も含め積極的に地域づくりを進めており、事業をサポートする土井良浩准教授(弘前大学大学院)も「体験自体も貴重だが、親や地域の人たちが汗を流して準備してくれたことが、子どもたちの心の財産となり、藤沢地区に対する誇りや愛着につながるのでは」と述べられ手ごたえを感じていました。

## 参加者大募集!! 第54回町民スキー大会

開催日：平成28年2月6日(土)  
場所：夜越山スキー場

### ★小学校の部

- ・大回転(10:30競技開始) 1年～6年(男女)
- ・距離(9:40競技開始)  
1年～3年(男女1km)、4年～6年(男女2km)  
ミックスリレー1km×4名(男女混合)

### ★中学生の部

- ・大回転 1年～3年(男女)
- ・距離 男子3km、女子2km  
ミックスリレー1km×4名(男女混合)

### ★一般の部

- ・大回転 男子の部・女子の部
- ・距離 男女とも2km

参加申込締切日：平成28年1月15日(金)  
皆さんのご参加、お待ちしております!

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

## 夜越山スキー場 12月23日オープン予定!



今シーズンの営業は、土曜日・日曜日・祝日のみの営業となります。

なお、小・中学校の冬休み期間は、月曜日を除き営業いたします(月曜日が祝日の場合は営業します)。

ナイター営業日は、火曜日・木曜日です。

問 夜越山スキー場  
TEL 7 5 5 - 2 7 5 6

## 自分の体力年齢は！？ 体力・運動能力調査を実施しました

10月1日(木)に町立体育館において、体力運動能力調査が実施されました。

この調査は、文部科学省が国民の体力・運動能力の現状を把握するため、昭和39年から毎年行っているもので、平内町スポーツ推進委員の協力のもと行われました。

この日行われた種目は全部で6種類。握力、長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こしは各世代共通で、更に65歳未満は反復横跳びと20mシャトルラン、また65歳以上は片足立ちと6分間歩行をそれぞれ行いました。



参加した各年代の皆さんは、自分自身の体力年齢を把握するため真剣に取り組みました。普段体を動かしているおかげか実年齢よりも若い体力年齢になったと喜ぶ人もいれば、思っていたよりも記録が伸びず悔しげな表情を浮かべる人もいました。

これを機に自身の体力年齢を把握し、個々の身体状況に見合った運動を日常生活に取り入れていただければと思います。

## 平内町の文化財を知ろう！！

平内町には国や県、町がそれぞれ指定した様々な文化財があります。

名前は聞いたことがあるけれど、どこにあるの？など知っているようで、意外と知らない指定の文化財。

この貴重な文化財を子どもから大人まで、みんなで知って保持し、後世に残していきましょう。次号より皆さんにご紹介していきます。

### 平内町の文化財一覧

#### 【国指定】

- 小湊のハクチョウおよびその渡来地  
⇒特別天然記念物(昭和27年3月指定)
- ツバキ自生北限地帯  
⇒天然記念物(大正11年10月指定)

#### 【県指定】

- 藩境塚  
⇒県史跡(昭和44年12月指定)

#### 【町指定】

- ケヤキ(浄尊寺)
- 観音のオンコ(小湊)
- ご家中の松(小湊) ⇒町天然記念物
- タタラの五本松(白砂) (平成8年3月指定)
- オンコ(東滝)

- 松野木剣舞踊り
- 藤沢獅子舞 ⇒町民俗無形文化財
- 内童子獅子舞保存会 (平成8年3月指定)

問 平内町教育委員会 生涯学習課  
TEL 7 5 5 - 2 5 6 5(内355)

## 町立図書館

## 紹介コーナーその191

### ◆一般書◆

- |                |       |
|----------------|-------|
| ①霧(ウラル)        | 桜木紫乃  |
| ②ふなふな船橋        | 吉本ばなな |
| ③怒鳴り癖          | 藤田宜永  |
| ④犬の掟           | 佐々木譲  |
| ⑤抗争 巨大銀行が溶融した日 | 江上剛   |
| ⑥我が家のヒミツ       | 奥田英朗  |
| ⑦killers 上・下   | 堂場瞬一  |
| ⑧消滅            | 恩田陸   |
| ⑨室町耽美抄 花鏡      | 海道龍一郎 |
| ⑩老後の資金がありません   | 垣谷美雨  |

～おはなし会開催のお知らせ～

12月20日(日)10:00～ おはなしコーナー

○12月の休館日 13日・23日・27日・29～31日

## 生涯学習カレンダー 12月

4日(金)	◆人権、行政相談日
5日(土)	◆第3回ハクチョウ検定
10日(木)	◆心配ごと相談日 (10:00～15:00)
11日(金)	◆冬の交通安全県民運動 (～20日)
20日(日)	◆家庭の日
22日(火)	◆管内小・中学校2学期終業式
24日(木)	◆心配ごと相談日 (10:00～15:00)

### ～ハクチョウ検定のお知らせ～

- ◆日時 平成27年12月5日(土) 9:30受付開始
- ◆場所 山村開発センター 大集会室
- ◆締切 11月30日(月)

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 7 5 5 - 2 5 6 5(内355)



hiranai  
健康福祉だより



## 休肝日 週2日で 健康管理 ～日ごろから肝臓をいたわりましょう～

1年の中で12月・1月は、いろいろと行事が重なり、人とのつきあいでお酒を飲む機会がとて増える時期です。普段はあまり飲まないのに、つきあいを断ることができずに、連日飲み会が続く方もいるかもしれません。肝臓が悲鳴を上げてからでは、遅すぎます。

肝臓の働きが鈍くなり、薬を飲まなければならなくなったり、アルコール依存症になる可能性もあります。

これを機会にぜひ、休肝日を作りましょう。

### Q. アルコールの適量は？

ビール：中ビン1本

清酒：1合

ワイン：1／3本

ウイスキー：ダブル1杯程度

焼酎：0.6合



### Q. なぜ休肝日が必要なのか？

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週2日程度の休肝日を作ることが必要です。

### Q. お酒には何か効用があるの？

適量のお酒は楽しい気持ちをさらに増加させる効果や、緊張感を和らげたり良好な人間関係を促す効果をもち、ストレスを解消させます。

家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

## 個別健診は受診されましたか？

町では、以下の方々を対象に5月から従来の「集団健診」に加えて、医療機関でも受けられる「個別健診」を実施しています。今年度の個別健診の実施期間は、平成28年3月31日までとなっておりますので、まだ受診されていない方は、ご自身や家族のために期間内に受診されますようお願いいたします。

### 1. 対象者

平内町に住所を有する以下の方が対象となります。

- ①平内町国民健康保険に加入している40歳から74歳の方
- ②青森県後期高齢者医療制度加入の方
- ③40歳以上の生活保護を受給されている方

※①、②の対象者の方には「特定健康診査受診券」が4月下旬に送付されています。

③の対象者の方には「特定健康診査受診券」は送付されておりません。受診を希望する方は、役場健康増進課健康増進係までご連絡ください。

後日、「平内町健康診査記録票」を郵送にてお送りいたします。

※上記年齢は、平成28年3月31日現在での年齢となります。

### 2. 健診費用 無料

### 3. 受診方法

- ・受診を希望する登録医療機関へ電話などで予約してください。
- ・「特定健康診査受診券」と本人確認のできる「保険証」を持参のうえ、予約した医療機関で受診してください。
- ・生活保護を受給されている方は、「平内町健康診査記録票」と本人確認のできる「休日医療受給証(休日・夜間用)」を持参のうえ、予約した医療機関で受診してください。

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 (内線140)

## 乳児とふれあい生命の尊さ、 親子の絆、育児の大切さを学ぶ

乳児とふれあうことにより生命の尊さ、親子の絆、育児の大切さを理解し将来どんな父親、母親になりたいかを考える機会とすることを目指し9月10日から10月8日まで小湊中学校、西平内中学校、東平内中学校、松風塾高校において、乳児ふれあい体験学習を開催しました。

事前学習では、3か月～8か月の赤ちゃんの発達や妊婦シュミレーターを使った妊婦体験、沐浴人形を使って赤ちゃんの抱き方の練習等をして当日のふれあい体験に臨み、当日はグループに分かれ実際に赤ちゃんを抱っこしたり、ミルクをあげたり、おむつを交換したりと様々なことを経験させていただきました。赤ちゃんを抱っこした時のやわらかさ、指をぎゅっと握るしぐさ、赤ちゃんのかわいらしい笑顔に緊張もほぐれ、短い時間でしたが多くの学びを得たのではないかと思います。また、お母さんに質問したり話を聞きながら、育児の大変さや赤ちゃんが日々成長することの楽しさを感じ、将来の母親、父親像を少しイメージできたのではないのでしょうか。

ふれあい体験学習にあたり、ご協力くださいました保護者と赤ちゃんに深く感謝いたします。お子様の健やかなご成長をお祈りいたします。

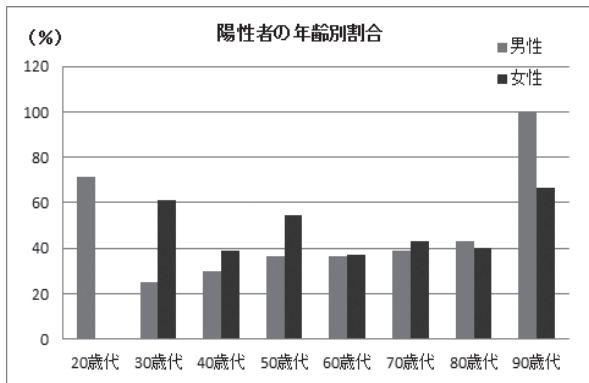


## 「心の健康度評価」の報告

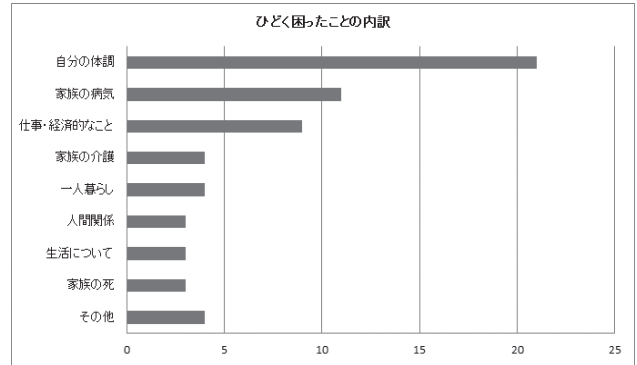
平内町では特定健診を受けた方を対象に「心の健康度評価」を行っております。この評価票は8項目のアンケートと1項目の自由記載欄で構成され、自分では気づきにくいうつ状態等の心の疲労度をチェックできるように作られています。この結果で陽性と判定された方には、健診結果説明会の時に精神科医師による公的相談窓口の利用をお勧めしています。

今年度の心の健康度評価の結果を報告します。回答者996人のうち陽性者(うつ傾向の高かった方)は401人でした。

**陽性者 40.3% 陰性者 59.7%**



陽性者の内訳を見ると若年者、高齢者が多く、また30～50歳代の女性の占める割合が多くなっています。「死について何度も考えた」112人(陽性者の27.9%)「自殺について考えた」23人(陽性者の5.7%)「最近ひどく困ったことやつらいこと」について「あり」と回答した人105人(陽性者の26.1%)でした。記載内容の内訳では、「自分の体調」、「家族の病気」、「仕事・経済的なこと」をあげる人が多かったです。



心の健康度評価から4割の方が不安なことや悩みを抱えていることがわかります。不安なことは、身近な人に話すことで気持ちが軽くなったり、理解してくれる人がいるということがとても心強いことです。身近に気になる方がいたら一言声をかけてあげましょう。話を聞いてあげることで助かる命があります。

## あなたの「こころ」元気ですか？

**大切にしてください！あなたの「いのち」  
つたえよう！あなたの「気持ち」**

みなさんは、こころが元気でなくなったときどうしていますか？そんなときは、あなたの気持ちを家族や友たち、身近なひとに伝えてみましょう。また、下記の機関で随時相談を受け付けていますのでご利用ください。

「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表(青森県健康福祉部障害福祉課)

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
「眠れない…」 「ひどく落ち込む…」	青森県立精神保健福祉センター ころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00~16:00※
	ころの健康相談統一ダイヤル	0570-64-556	9:00~16:00※
	平内町役場 健康増進課	017-755-2114	8:15~17:00※
	東地方保健所	017-739-5421	8:30~17:15※
「学校のことで」 「不登校について」 「家庭での教育のことで」	県教育庁教育政策課「教育行政相談」	017-734-9868	8:30~17:00※
	県教育庁学校教育課 生徒指導相談電話 「あたたかテレホン」	017-722-743 017-777-5222	8:30~17:00※
	青森県総合学校教育センター「一般教育相談」 「ころの教育相談センター」	017-728-5575	電話 8:30~17:00※ 面接 9:00~17:00※
「いじめで困って…」	県教育庁学校教育課「いじめ相談電話24」	017-734-9188	24時間(年中無休)
「いじめが…」 「虐待が…」 「学校や家庭のことで…」	こどもの人権110番 青森地方法務局	0120-007-110	8:30~17:15※
	青森県警察本部「ヤングテレホンコーナー」	0120-58-7867	8:30~17:00※
	~18さいまでの子どもがかかるでんわ~チャイルドライン	0120-99-7777	16:00~21:00(月~土)
「死にたいくらい、 つらい…」	NPO法人 あおもりいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	12:00~21:00(毎日)
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	12:00~21:00(毎月1日)
	「自殺予防 いのちの電話」 社会福祉法人 いのちの電話	0120-738-556	8:00~翌日8:00 (毎月10日)

※土日、祝日、年末年始を除く

## 国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、若年者納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば遡って古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乘せされます。

(注)一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

追納をご希望の方は、役場 年金担当窓口またはお近くの年金事務所までご相談ください。

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

## 国民健康保険からのお知らせ

### 海外渡航中に病院へかかったら

国民健康保険に加入している方が渡航中に、急な病気やけがで海外の医療機関で治療を受けたとき、いったん窓口で医療費の全額を支払います。帰国後、申請して認められると、かかった医療費のうち、保険診療の範囲内で保険給付分を支給します。

#### ○申請に必要なもの

保険証、海外療養費診療内容明細書と領収明細書(外国語で作成している場合は日本語の翻訳が必要)、医療機関発行の領収書、世帯主の印鑑、パスポート、世帯主名義の預金通帳

#### ○注意点

- ・治療目的の渡航による医療費は対象になりません。
- ・海外療養費は、日本国内の保険医療機関等で受診した場合の費用を基準として計算し、実際に海外でかかった費用を日本円に換算した金額と比較して、低い方の金額を支給します。
- ・費用を支払った日の翌日から2年で時効となり、申請ができなくなります。

#### ○不正請求対策について(不正請求に対しては、警察と相談・連携して厳正な対応をとります)

昨今の海外療養費の不正請求事案が複数明らかになっている事情から厚生労働省、警察庁の指導の元、審査の強化を行うこととなっています。渡航の確認、急な病気やけがかどうか、翻訳文の確認、医療機関の確認、受診の確認、健康保険適用の医療行為かの確認等、国内医療機関受診の療養費と異なり多くの審査期間がかかります。このため、支給/不支給の決定までに通常審査よりも長い期間がかかることをご了承ください。

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)

## ワクチン接種により副作用が生じた方へ

### 「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づく接種に係る医薬品副作用被害救済制度について

平成25年3月31日まで、町の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合がありますので、お心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口(フリーダイヤル0120-149-931)ご利用になれない場合は(03-3506-9411(有料))に至急お問い合わせください。

## 親子クッキング教室を開催 ～参加者募集～

バランスのとれた食事を作ってみんなで食べてみませんか? 「食事の大切さ」についてのお話と調理実習をします。

日 時:平成27年12月25日(金)10:00～13:00

場 所:勤労青少年ホーム「調理室」

対象者:小学校1年生～6年生の子どもと保護者(子どもだけでも参加可)

参加料:無料

持ち物:エプロンと三角巾

締 切:平成27年12月21日(月)

先着20名まで(大人と子ども合わせて)

主 催:平内町食生活改善推進委員会

申込先:役場 健康増進課 (担当:井口)

TEL 7 5 5 - 2 1 1 4(内152)または

FAX 7 5 5 - 2 1 4 5(住所・氏名・電話番号を記入)

♪こんな料理を作ります♪

- おにぎらず
- 鶏肉のトマトクリーム煮
- ごぼうのごま風味サラダ



## ☆ 子育て支援センター ☆ 12月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
12月2日(水) 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
12月15日(火) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	足形でトナカイを制作します
12月22日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・保育園のクリスマス会に参加しませんか?



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

## 第1、第3月曜日も 整形外科の診療を行います！

整形外科診療については毎週木曜日の午後に、青森市民病院医師が行っていましたが、この度、青森県立中央病院からも整形外科医師派遣応援を受けられることとなりました。これにより、11月から木曜日に加え第1、第3月曜日の午後も診療を行います。

診療日	受付時間	診療時間
第1、第3月曜日 (県庁整形外科医師)	8:15~16:00	14:00頃~
毎週木曜日 (青森市民病院医師)	8:15~15:00	13:00頃~

## 院内クリスマス・コンサート

当院では、「未来創造ひらなない塾(船橋正彦塾長)」主催の院内クリスマス・コンサートを、下記のとおり開催します。

患者さんだけでなく、ご家族の方や地域の皆さん、どなたでも鑑賞出来ますので、ぜひお越しください！

- 日時：平成27年12月9日(水) 16:00~
- 場所：平内中央病院
- 内容：「どんぐりコーラス」による童謡等  
(内容は変更する場合があります)
- その他：参加無料、どなたでも鑑賞できます。

## 常勤医を随時募集中！

平内中央病院では、常勤の医師(定年退職された方も大歓迎です!)を随時募集しておりますので、勤務を希望される方はお問い合わせください。また、知人やご友人に医師の方がおりましたら、平内中央病院で医師を募集していることなどを、お知らせして下さるようお願いいたします。

問 平内中央病院  
Tel 7 5 5 - 2 1 3 1

## 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
- ・言語聴覚士(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

## 畑井綾子さん(西沼館) 瑞宝双光章を受章

秋の叙勲で瑞宝双光章を受章した畑井綾子さん(西沼館)が11月9日(月)、役場を訪れ船橋町長へ受章の喜びを報告しました。

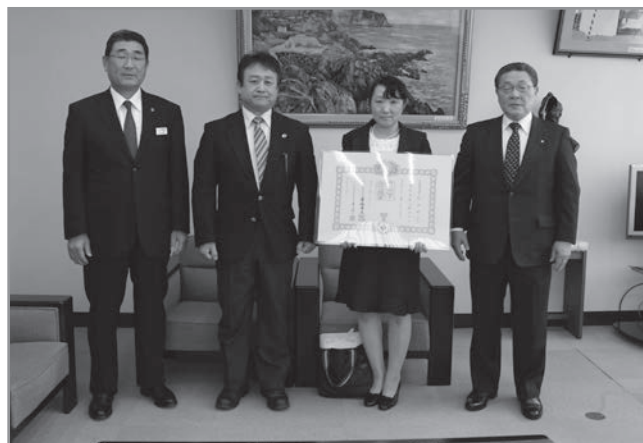
畑井さんは昭和53年に救護施設白鳥ホームに寮母として採用となり、以降38年間にわたり介護支援業務に尽力し、その功績が認められ今回の受賞となりました。

11月4日(水)に県庁で瑞宝双光章の伝達を受けた畑井さんは、6日(金)には夫の保さんと共に皇居宮殿、豊明殿において天皇陛下の拝謁を受けられました。

白鳥ホームの川邊智施設長と役場を訪れた畑井さんは「皆さんのおかげでこのような名誉な章を受章することができました」と船橋町長と山田副町長へ深々と頭を下げ報告しました。

叙勲は国や社会へ功績を上げた方が、国家から勲章

を授かる栄典(表彰制度)の一つで、今回、畑井さんが受章した瑞宝章は公共的業務に長年従事された方が対象となり、毎年、春と秋に授与されます。



## 暮らしの中の税 『私たちの生活と税金』

### 取り壊した建物はありますか？

固定資産税は、毎年1月1日(「賦課期日」といいます)に、土地、家屋、償却資産(これらを総称して「固定資産」といいます)を所有している人がその固定資産の価格をもとに算定された税額を町に納める税金です。

今月中(12月31日まで)に取り壊した建物は、固定資産税台帳から削除しなければなりません。取り壊したにもかかわらず、取り壊しの届出をしないと、来年度も課税されることがありますので、必ず手続きをお願いします。

なお、法務局に家屋の滅失登記をされた方は、この届出は必要ありません。

### ◆届出時に、連絡いただく事項◆

- ・納税者の住所、氏名
- ・建物の所在地
- ・建物の内容(用途、構造、面積、取り壊し年月日など)

なお、届出に基づいて現地を確認させていただきまますので、ご協力ください。

### 納税相談を行っています。

生活保護を受けたり、災害、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)の申請により税金を減額、免除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、納付方法についてもお気軽にご相談ください。

詳細はお問い合わせください。

問 役場 税務課 収納係  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 5 (内線249、250)

**12月25日(金)は、国民健康保険税第6期、  
町・県民税第4期の納期限です。  
忘れずに納めましょう！！**

### 個人住民税の特別徴収の推進について

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方税法の規定により、個人住民税の特別徴収を行うことが義務付けられています。

東青地域5市町村と東青地域県民局県税部では、平成27年度から原則として全ての事業主の方に特別徴収を実施していただくこととしましたので、ご理解とご協力をお願いいたします。

#### ～ 個人住民税の特別徴収制度とは ～

事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、納入していただく制度です。

問 東青地域県民局県税部  
納税管理課  
TEL 7 3 4 - 9 9 7 5

## 2015 12 今月のお知らせ NEWS

### 夜越山の自然が出会いをサポート

町では、人口減少対策と婚活支援の一環として若者へ出会いの場を提供しサポートしようと、NPO法人コミュニサーあおもりの協力を得て10月25日(日)、夜越山森林公園で「美味しい婚活」を開催しました。

平内町内の男性と、広く県内の女性を対象としたこのイベントには、男性12名と女性6名の参加があり、パークゴルフや当町産ホタテのバーベキューなどを楽しみながら親密度を深めていました。

イベント終盤のカップリングタイムでは、2組のカップルが誕生し互いの連絡先を交換しました。2組のカップルにはお祝いとして平内ホタテ活御膳の食事券が贈られ、初デートのアシストとなりました。またこの他、イベント後のアフターフォローを利用し1組がカップル成立を果たすなど盛況に終わりました。

町では、この活動が定住促進や少子化対策、地域活性化につながると考えており、来年度以降も同様のイベントを企画し、「本気の婚活」を支援していきます。



チームプレーでぐっと距離が縮まったパークゴルフ

### 青森地域広域事務組合職員採用案内

平成28年4月1日採用予定の青森地域広域事務組合職員の採用試験を以下のとおり実施します。

#### ◆職種及び採用人数

技師 2名(企業等職務経験者)

#### ◆受験資格

受験案内に定める要件を満たし、昭和49年4月2日から昭和57年4月1日までに生まれた方

#### ◆試験日等

試験日 平成28年1月24日(日)

試験会場 青森地域広域事務組合 消防合同庁舎

受付期間 12月16日(水)～平成28年1月5日(火)

※受験申込・受験案内は、青森地域広域事務組合事務局総務課で配布しているほか、組合ホームページにも掲載します。

詳細はお問い合わせください。

問 青森地域広域事務組合事務局 総務課  
TEL 7 3 5 - 5 0 1 6



## 放送大学4月生募集のお知らせ

放送大学では平成28年度第1学期(4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通して学ぶ通信制の大学です。

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。

- 15歳以上の方なら、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。
- 18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、入学試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して、124単位を修得し卒業すると、学士(教養)の学位を取得できます。
- 一つの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」を実施しています。

**出願期間は3月20日まで。**

資料を無料で差し上げていますので、お気軽に

〒036-8561

放送大学青森学習センター(Tel0172-38-0500)

〒039-1102

八戸サテライトスペース(Tel0178-70-1663)

までご請求ください。

放送大学ホームページ(<http://www.ouj.ac.jp>)でも受け付けております。

## 下水道のある快適な暮らしを目指して！ 下水道への早期加入を！

### 下水道の役割・加入のお願い

下水道は、豊かな自然を守り、快適な環境を保つための施設です。私たちの日常生活の中で、たくさんの汚水が川や海に流れ出ています。各家庭や事業所から排水した水が汚れたままでは、自然環境に悪い影響を与えます。下水道が使えるようになると、台所や風呂場からの排水やトイレの汚水は、下水道管を通して終末処理場に集められ、きれいに処理されてから、川や海へと放流されます。

下水道事業の趣旨をご理解いただき、下水道が使用できるようになった区域では、早く下水道に接続し次の世代へ美しい自然を残しましょう。ぜひとも早期の加入にご協力お願いいたします。

### 排水設備等について

排水設備工事(町で設置した公共マスから居住内までの設備)については、個人負担により行っていただくこととなりますが、その工事は町に登録している「指定工事店」でなければできません。工事内容等については、町が指導と監督を行っています。

### 利子補給制度について

宅内排水設備工事には、多額の経費が必要になります。この資金を一時に負担することが困難で、一定の条件を満たしている場合には、町が指定した金融機関からの融資幹旋(限度額60万円)をし、その融資に対する利子は町で負担します。この手続きについても、指定工事店が代行します。

## 沼館町内会で恒例の町内清掃

沼館町内会(石田康男会長)で10月11日(日)、恒例となった秋の町内清掃を実施しました。

沼館地区は夜越山森林公園や夏泊半島の入り口となっており、町内会では環境美化と、町を訪れる県内外のお客さんに気持ちよく通過してほしいとこの活動を継続しています。この日は朝8時に公民館前に集合した約40名で、国道4号沿いや白鳥大橋、町道などを約1時間かけトラック2台分にもなる空き缶やビン類などのゴミを集めました。

清掃に参加された皆さん、お疲れ様でした。



ご家庭の排水設備工事が完了し、汚水を下水道に流すようになりますと、下水道使用料をいただくこととなります。

この使用料は、下水処理場の下水処理費や下水道管の維持修繕費等に要する費用に充てられます。

下水道使用料は毎月必ずかかる基本使用料と排出量によりかかる従量使用料の2種類で、上水道の使用数量に応じて算出される金額となります。

#### 【基本使用料】

1月当り10m<sup>3</sup>まで1,210円(消費税別)

#### 【従量使用料】

1月当り10m<sup>3</sup>を超える1m<sup>3</sup>につき155円~300円  
(消費税別)

### 下水道の正しい使い方について

下水道は何でも処理できるわけではありません。処理できないものが流されることでポンプ等が故障し、多額の経費がかかっています。下記の点に注意して、下水道を正しく使用しましょう。

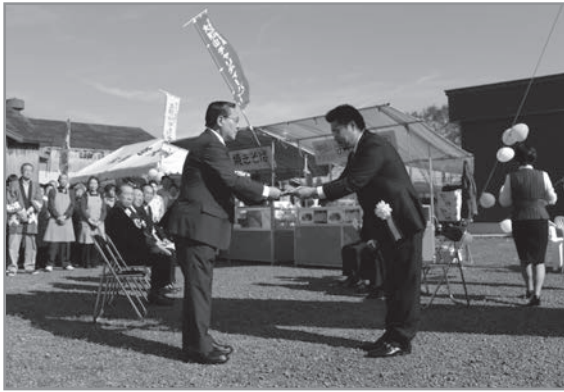
- ①台所では、野菜くず、砂、ゴミ、割り箸、てんぷら油等は流さないでください。
- ②水洗トイレではトイレトーパー以外の紙、紙おむつ等は流さないでください。特にティッシュペーパーは、水に溶けないので流さないでください。
- ③揮発性の高いガソリン、シンナーやアルコール類は流さないでください。
- ④洗剤は石けんや無りん洗剤を使用してください。  
※ポンプ詰まりの主な故障原因とのなるもの  
→タオル、歯ブラシ、カミソリ、紙おむつ

問 役場 地域整備課 下水道管理係  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 6

## チャリティーバザーの収益で寄附金

10月18日(日)、小湊駅前「わの市広場(旧八重樫製材所跡地)」で松緑神道大和山(田澤清喜教主)主催の第2回大和山チャリティーバザーが開催され、昨年のチャリティーバザー収益金の一部が寄附金として船橋町長に手渡されました。

いただいた寄附金は、広く社会福祉事業に役立てられます。



## 林業の仕事をしていなかったが ありませんか？

林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。

以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共へ加入していたかわからない方についてもお調べいたします。

また、罹災された共済契約者および被共済者の皆さんに対し、各種手続き(共済手帳の紛失、退職金の請求など)の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄りの支部または本部へお問い合わせ、ご相談くださいますようお願いいたします。

**問** 独立行政法人勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2887

HP <http://www.rintaikyotaisyokukin.go.jp/>

## よごしやま温泉12月開催イベント

- ☺ 12月5日 ヨガ・健康体操
- ☺ 12月13日 スコップ三味線演奏会
- ☺ 12月20日 舞踊ショー
- ☺ 12月23日 クリスマスピアノコンサート
- ☺ 12月1・16日 舞踊教室
- ☺ 12月7・14・21日 塩もち作り販売

※詳細は館内チラシにてお知らせします。

※『ヨガ・健康体操』は毎月第1土曜日に定期開催

※『塩もち作り販売』は沖休み(1日、16日)に定期開催

※『舞踊教室』は毎週月曜日に定期開催

### 12月の休館日は2日(水)・17日(木)

なお、31日(木)、1月1日(金)は

小浴場15時終了、全館17時閉館となっております

～サービスを開始しました～

### ☺特典付きポイントカード配布

※現金入浴される大人のお客様が対象です

### ☺リンズインシャンプー、ボディウォッシュ無料サービス

※大浴場に個数限定で設置いたします。

**問** 平内いきいき健康館よごしやま温泉

TEL 755-5963

## 県内の交通安全概況

### ～冬の交通安全県民運動～

12月11日(金)～20(日)までの10日間

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		死者の 状態	高齢者の死者 ～65歳以上の人～	13人 (-15)
発生	363件 (-2)	3086件 (-285)	歩 行 中 の 死 者		歩行中の死者	9人 (-8)
死者	4人 (-5)	33人 (-8)			飲酒運転による死者	3人 (±0)
傷者	421人 (-38)	3817人 (-358)	シ ー ト ベ ル ト		自動車乗車中の死者	17人 (+5)
				非着用死者	10人 (+3)	

※( )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。

10月  
受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男… 5,641人(-2人)

女… 6,141人(-5人)

計… 11,782人(-7人)

世帯数…5,095世帯(-6)

平成27年11月1日現在

( )は、前月との比較

### ご結婚おめでとう

本籍地

( 竹内 伸明 川原町  
藤田 絵理子 間木

### お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

山田 凌也(和彦)浜 子  
逢坂 海優(清人)土 屋  
古跡 さ紗羅(慎司)東 和  
今 楓花(涼平)東 京 都  
大下 璃久(友太郎)中 東 田 沢  
木村 瑠李(和央)第 2 平 中  
木村 承太郎(和央)第 2 平 中  
小林 綾斗(澄人)緑 町  
飯田 結月(知陽)茨 城 県  
高橋 昂(賢一)八 戸 市

### お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

須藤 子ヨエ(72)ゲイツ 新生町  
阿部 哲子(78)淳子 山 口  
辻村 宣(67)陸 男 第2元町  
小形 直人(84)清 彦 藤 沢  
三津谷 直美(61)今 由美子 なつどまり  
濱田 弘幸(41)み つ 第3小林  
豊島 きみゑ(89)英 一 稲 生  
工藤 修身(72)政 子 東 沼 館  
八木 榊シテエ(97)一 隆 第1小林  
阿保 小太郎(80)正 人 第1口広  
工藤 喜代八(93)茂 浜 子  
木村 勝幸(65)邦 枝 第1元町  
伊瀬谷 敏雄(91)敏 行 藤 沢  
佐々木 ゆきゑ(93)学 小 豆 沢  
佐々木 正志(81)ヤツエ 上 東 田 沢



# 年末年始、業務のお知らせ

## 【役場業務】

年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から業務を再開いたします。

ただし、12月29日から1月3日までの休み期間中の婚姻、出生、死亡等の届出については随時受け付けいたします。

問 平内町役場  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 1

## 【その他の施設】

- ◆夜越山サポテン園  
12月31日(木)のみ午後休園
- ◆夜越山ケビンハウス  
年末年始は休まず営業
- ◆町立体育館・町立武道館・町立図書館  
12月29日(火)～1月3日(日)まで休館
- ◆ほたて広場  
12月31日(木)～1月2日(土)まで休館
- ◆よごしやま温泉  
休まず営業  
(12月31日(木)と1月1日(金)は17時までの営業)

## 【平内中央病院】

年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から診療を再開いたします。

ただし、急患は随時受け付けいたします。

問 平内中央病院  
TEL 7 5 5 - 2 1 3 1

## 【ごみの収集運搬】

- ◆燃えるごみ・燃えないごみ  
12月31日(木)～1月3日(日)まで休業
- ◆資源ごみ  
12月30日(水)～1月5日(火)まで休業
- ◆外ノ沢埋立地  
12月29日(火)～1月3日(日)まで休業

※休業期間中は集積場所にごみを出さないように、皆様のご協力をお願いします。

問 役場 町民課 生活環境係  
TEL 7 5 5 - 2 1 1 3

## 町民ナイターラージボール卓球大会

10月6日(火)～23日(金)にかけ、社会人卓球愛好者らが、通常の卓球よりも大きいボールを使用し初心者から高齢者まで楽しむことができるラージボールナイター卓球大会のリーグ戦を戦いました。

12チームが参加した総当たりのリーグ戦では、勝敗が3チーム並んだグループが2組と接戦が繰り広げられ、楽しみの中にも真剣さが見られる大会となりました。結果は以下のとおりです。

### Aクラス

- ①マグロ ②のこった  
③まさいくandひきち ④ファイブ

### Bクラス

- ①元気がない星 ②ジョニー  
③青い森工業 ④パフラ会

### Cクラス

- ①おらいのイタコ ②CR花の健一  
③牙狼剣 ④白えび



## 人権擁護委員の活動

人権擁護委員に東小学校(小笠原千景校長)から要請があり、11月4日(水)、いじめをテーマとした人権教室が開催されました。教室ではDVDを鑑賞し、「する人」「される人」「見ている人」それぞれの気持ちを考え、いじめを知りながらも見ないふりをすることが、結果的にはいじめの間接的加担者であるということを学ぶことができました。

また、6日(金)には民生委員定例会でDVに関する講習会、17日(火)には山口小学校において人権教室を開催しました。



人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、人権相談を受けたり人権の考えを広める活動をしている民間ボランティアで、現在、平内町では5名の方が活躍しています。

定期的に人権相談日を設け、青少年ホームにおいて相談を受け付けております。今年度は12月4日(金)、2月3日(水)、3月3日(木)の開催となりますので、人権や行政などへの相談がありましたらご利用ください。





# 1人1スポーツを！ラジオ体操講習会

町では、生涯学習のまちづくりを推進しており、「町民一人一学習、一スポーツ、一ボランティア」を掲げそのうちのひとつとして、平成25年度から誰もが場所を選ばず気軽に行えるラジオ体操の普及推進に取り組み、健康で明るいまちづくりを目指しています。

昨年8月に開催され全国に放送された夏期巡回ラジオ体操に引き続き、NHKテレビ・ラジオ体操の岡本美佳さんと五日市祐子さんを講師に招き、11月3日(火・祝)に町立体育館にてラジオ体操講習会を開催しました。

当日は幼児から高齢者まで約185人の来場があり、ラジオ体操の正しい動きを楽しみながら学びました。



幼児から高齢者まで無理なくできます



指導いただいた五日市さん(左)と岡本さん(右)

ラジオ体操は、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たもので、正しく行えば肩こりや腰痛の改善、血行促進、脂肪燃焼などが期待できる総合的な運動です。

今回、講師を務めた岡本さんからは「自分の体調と上手に付き合いながら、自身のペースで継続していくことが大切」とお話しいただきました。

平内町教育委員会では、町内会や職場などへラジオ体操の講師派遣も行っています。たった3分15秒の短い中に13ものエクササイズが凝縮されているラジオ体操を生活の一部に取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 『わたしの好きなひらな』



乳井さん(左から2番目)には平内ホタテ料理推進協議会と町から感謝状と活ホタテ3kg、ホタテ加工品詰め合わせが贈られました。

### ◇投稿者

乳井 清剛さん(青森市)

### ◇撮影場所

シーグランス(夏泊ゴルフリンクス内)

### ◇投稿者より◇

友人とゴルフを楽しみに来たところ、平内ホタテ活御膳15,000食目ということで感謝状をいただき、びっくりしています。

平内のホタテは刺身でも焼いてもおいしくて、プレーするたびに食べています。春からもう10回は食べました。

夏泊ゴルフリンクスは広くグリーンの芝もきれいで気持ちがいい。風が強い日もありバットも難しいのですが、それが魅力です。

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 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