

鮮やかな赤でクリスマス気分 『冬の花展』開催!

夜越山森林公園サポテン園で11月21日(土)から12月25日(金)にかけ、今年で3回目となる冬の花展が開催され、町内外から訪れる来場者を楽しませました。

洋ラン観賞温室には、シクラメンやポインセチアなど冬を代表する花が多数展示され、その鮮やかな赤色が園内の雰囲気を明るくさせていました。



シクラメンとポインセチアのディスプレイ

期間中はクリスマスシーズンということもあり、サンタクロースの人形やクリスマスリースの飾りつけで雰囲気を演出、花の赤色と葉の緑色も相まってクリスマス気分を盛りあげました。

また、洋ラン大型ディスプレイも一新し、南国のムードが漂う洋ラン温室に甘い洋ランの香りと、ぬくもりを感じられる展示となりました。

園内には記念撮影と鑑賞用にベンチも用意され、休憩しながらゆっくりと鑑賞を楽しむ家族連れの様が見られました。

サポテン園ではアロエが鮮やかなオレンジ色の花を咲かせ、常夏の園舎に彩りを添えています。

担当者によると、アロエは大きく育たないと花を咲かせないため、家庭ではなかなか見ることのできない花だそうです。花は1月中旬頃まで楽しめるとのことですよ。



力強く咲くクリスマスベゴニア

で、南国気分を味わいに皆さんぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

夜越山サポテン公園では、1月に迎春幸せの花展、2月は受験生必見の「落ちない花」クリスマスローズ展、3月には恒例の洋ランまつりを開催する予定で、毎月変わる企画展で皆さんのお越しをお待ちしています。



とげの中で鮮やかに咲くアロエの花

『わたしの好きなひらな』



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 7 5 5 - 2 1 1 1 (内線231)

メール kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp

◇投稿者

佐藤 さつ子さん(藤沢)

◇撮影場所

藤沢人形坂

◇投稿者より◇

藤沢地区の国道沿いにある休耕畑に数年前からコスモスが植えられています。今年はこれまで一番きれいに咲いてくれました。

写真を撮影した10月は、秋から冬へと移り変わり気温も下がって寂しい季節ですが、白・ピンク・赤紫と畑一面に咲いたコスモスが通勤や散歩の際に心を癒してくれました。

来年もきれいに咲いてくれることを祈っています。

広報

ひらな

1

平成28年/2016

穏やかに迎える
ふるさとの夜明け

- ◇ 年頭のご挨拶 …… 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 …… 11～15ページ

◆ 朝日に浮かぶハクチョウのシルエット(浅所海岸) ◆



平内町長
船橋
茂久

行政

年頭にあたって

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、明るい希望に満ちた新年を迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。

昨年の平内町長選挙においては、各方面から温かい御理解と力強い御支援を賜り、無投票当選の栄に浴し、引き続き2期目の町政運営のかじ取りを担わせていただくこととなりました。新年を迎え、地域産業の更なる発展と町民の生活向上のため、4年前、町長就任時の「ふるさと平内の再生のために頑張る」との「初心」を忘れることなく、誠心誠意努力、精進して町政を運営して参りたいと決意を新たにしております。

昨年を振り返ってみますと、「口永良部島の噴火」「台風18号による関東・東北豪雨」「台風が続けて発生する」など、近年まれにみる異常気象であり、今後、さらなる大規模な自然災害の発生が懸念されております。幸い当町は大きな災害もなく比較的穏やかな年であったと感じておりますが、被災した地域・方々には改めて心よりお見舞い申し上げます。

町政については、厳しい財政状況ではありますが、当初の事業計画も順調に推移しております。継続事業であります(仮称)藤沢団地建設工事においては、20棟40世帯分を建設する計画であり、現在は8棟16世帯分が完成し入居いただいております。更に間木・東滝地区の融雪溝についても現在継続して整備中であり、来年度は一部で供用開始できることとなっております。

町経済を支えてきた漁業、とくにホタテ養殖については、夏場の高水温期間が短くホタテが長い期間成長できる環境にあったことに加え、貝毒の検査方法が変更された

ことにより出荷自主規制期間が大幅に短縮され、さらに販売単価が高めに推移したという好条件が重なったため、今年の水揚げ額はホタテで約79億円、ナマコを含めると約88億円と、過去の記録を大幅に更新することが予想されております。

しかしながら気象変動により、ホタテの養殖を巡る環境もめまぐるしく変化いたします。これらに対応するためにも引き続き生産者、漁協、町議会と一体となって取り組んで参りたいと考えております。

一方、水稻については、田植え後の雨不足が心配されましたが、その後どうにか持ちこたえ、最終的に青森県全体の作況指数は105の「やや良」と5年連続の豊作となり、当町も平年作以上の収穫を確保することができました。航空防除による適切な薬剤散布が功を奏し、基幹品種である「まっしぐら」の1等米比率が昨年度と比較し8ポイント高い95.4%の結果となりました。今後も、関係機関と一体となって、良質米の生産に取り組んで参りたいと考えております。また、転作による大豆については、乾燥選別施設を整備したことで良質な大豆の生産が可能となり、今後に期待を寄せているところです。

町政運営の根幹である財政を取り巻く環境は、引き続き厳しい状況にあり、人口減少・少子高齢化、旧青森少年院跡地の取得といった課題が山積しております。この町で生まれ育った子どもたちが、いつまでも元気な笑顔でいられるようにこれからも新しい軌跡を結び育んで行けるよう、健康と福祉、生涯学習の充実を図り、また地場産業をさらに育てながら、町民の皆様と協働で歩んで参りますので、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

本年が町民の皆様、そして平内町にとりまして素晴らしい年でありますよう心から御祈念申し上げます、新年の御挨拶といたします。



平内町議会議長
佐々木徳正

議 会

新春を迎えて

新年明けましておめでとうございます。平成28年の年頭にあたり、町議会を代表いたしまして謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

町民の皆様には、希望に満ちた新年を、御家族お揃いで健やかに迎えのことに、議員一同心よりお喜び申し上げます。また、町議会に対しまして日頃より深い御理解と御協力を賜り衷心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、パリ同時多発テロなど世界各地で悪質なテロが発生しました。国内に目を転じて、火山の噴火や9月に発生した台風18号と前線の影響で関東から東北にかけて大雨をもたらした多くの被害を出しました。近年続いている異常気象は昨年も例外ではありませんでした。被害にあわれた方々には心からお見舞いを申し上げます。

さて、当町の各事業は、(仮称)藤沢団地建設事業において、現在までに8棟16世帯分が完成し入居が終わり、年度末までに更に1棟2世帯分が完成予定となっております。また、下水道事業では、今年度赤坂台団地の整備が終了し、現在は浅所地区と清水川地区の整備を行っております。道路につきましては、小湊・外童子線の拡幅改良、間木・東滝地区の融雪溝の整備、橋の老朽化対策など、生活環境の改善やインフラ整備を継続して実施しております。

町の基幹産業である水稻については、田植え後のヤマセの影響を受けること

なく順調に推移し、青森県全体の作況指数は105の「やや良」で、5年連続の豊作となりました。また、航空防除による適切な薬剤散布により、カメムシやイモチ病の被害を最小限に抑えることができました。

一方のホタテ養殖においては、成貝・新貝とも成長がよく、へい死もほとんど起こらなかったことから、平成22年以前の水準に戻り、貝毒の検査方法の変更により出荷自主規制期間が大幅に短縮されたことや北海道の減産により、単価も高水準で推移し、水揚高がホタテで約79億円、ナマコを含めると約88億円となり、過去の記録を大幅に上回り過去最高になることが予想されております。

町議会としては、基幹産業を守り育て、経営安定に努めるために、関係団体・生産者の取り組みに対し、町と一体となり支援していきたいと考えております。

当町においては、旧青森少年院跡地取得や役場・消防庁舎の建て替えなど、今後とも町政を取り巻く環境は厳しいものがありますが、町民が安心して暮らせる町づくりのためにも、町民の皆様の御意見が町政に反映されるよう自己研鑽に努め、町民の福祉向上のために議員一同邁進して参る所存でありますので、相変わらざる御指導と御鞭撻をお願い申し上げます。

新しい年を迎え、平内町の限りない発展と町民の御健勝と御多幸を議員一同心から御祈念申し上げ、新年の御挨拶といたします。



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

青森県で初の開催！ 製品安全セミナー

11月14日(土)、平内町立山村開発センターにおいて、平内町連合婦人会と平内町教育委員会「ひらないカレッジ」との共催で製品安全セミナーが開催されました。

製品安全セミナーは消費者・企業・行政が協働し、製品の安全性に対する正しい知識や身近な製品の危険性への意識を高めることが目的となっています。今年度は全国14か所での開催が予定され、青森県では平成19年度の事業開始以降初めての開催となりました。

約120名の参加者が集まった今回のセミナーでは、「家庭内での事故を防ぐ」「製品の安全な使い方」「製品安全への企業の取り組み」の各視点から、実際の事故の再現映像を交えるなど製品安全の意義や製品を安全に正しく使うための意識高揚を図りました。

参加した受講生からは「消費者である私たちが、製品に対して正しい知識を持って、正しい使い方をする

ことで、安全・安心・豊かな生活になるということがわかった」「製品を購入したら、面倒がらず所有者登録をし、時々点検します」などという声が聞かれました。



総合型地域スポーツクラブ 平内ふれあいスポーツクラブの活動

平内ふれあいスポーツクラブ(田村晴男代表)は、健康増進のため子どもから青少年、高齢者まで年齢にかかわらず、スポーツに親しみ、明るく活気ある地域づくりをめざすことを基本理念に、総合型地域スポーツクラブとして平成25年3月に設立され、多様な種目の教室などの開催を通し「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に楽しくスポーツに参加できるまちづくりを目指して活動を続けています。

11月26日(木)には、山口公民館(本堂一作館長)と共催で「山口、なもわも健康づくりへ全員集合」と題した健康教室を開催し、約20名の参加者が介護予防のストレッチや民謡体操などを体験し汗を流しました。

この日は終始笑い声が溢れる和やかな健康教室となり、手踊りを取り入れた民謡体操では、八桁博人氏を講師に「りんご節」をマスターし、「どっこいしょ」のかけ声とともに輪になって踊りました。



会話をしながら楽しく踊る

また、11月28日(土)には町立体育館で「2015平内町民スポーツ交流会」を開催し、約40名の参加者が長縄跳び、サッカー、ラケットテニス、スポーツ吹き矢など誰でもできる様々な運動で、元気に体を動かしました。初めて体験する人も多かったスポーツ吹き矢では、コツをつかんで的の真ん中に当たると皆から大きな歓声が上がりました。

参加した子どもからは「いろんなスポーツを体育館でできて楽しかった」「ラケットテニスや吹き矢は初めてやったけど、もっとやりたい」、大人からも「子どもたちの笑顔がよかった。健康づくりにもなるので、定期的に開催してほしい」との声が聞かれました。



呼吸法が大事なスポーツ吹き矢

平内ふれあいスポーツクラブでは今後も、ソフトバレーボール大会やノルディック・ウォーキング教室、ヨガ教室など様々なイベントを開催する予定です。個人やご家族での入会を随時受け付けておりますので、事務局までお申し込みください。

問 平内ふれあいスポーツクラブ
事務局 今 芳廣

TEL 0 9 0 - 4 3 1 2 - 8 1 7 4

平内町の文化財を知ろう！ ～小湊のハクチョウおよびその渡来地～

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大切に、後世に残しましょう。

今回は国指定の特別天然記念物であるハクチョウについて紹介します。



「小湊のハクチョウおよびその渡来地」

大正11年3月8日天然記念物指定

昭和27年3月29日特別天然記念物指定

日本で唯一白鳥において特別天然記念物の指定を受けており、毎年10月下旬からオオハクチョウなどが渡来し、翌年の4月まで越冬します。

「世界的にも珍しいハクチョウの群集地帯で学術的にも極めて有益。また、交通や周囲の環境が他の飛来地よりはるかによい。」との理由で指定されました。

浅所から浜子にかけて広がる「浅所海岸」はハクチョウの採食、休憩、ねぐらとして天然の生活域であり、貴重な自然環境でもあります。また、ハクチョウは古

くから「雷電宮の使い姫」あるいは「おぼしなさま」（地域の守り神）として信仰をもって保護されてきました。そうした信仰に基づく数々の風俗習慣の残るところとしても知られており、特別天然記念物に指定された理由の一つでもあります。

※天然記念物と特別天然記念物の違い

天然記念物

…文化財保護法に基づき制定される動物・植物などの自然物に関する記念物

特別天然記念物

…天然記念物の中でも、世界的または国家的に価値が特に高いもの

ハクチョウまつり2016開催

◆日程 1月23日(土)、24日(日) 9:00～16:00

◆場所 旧浅所小学校、浅所海岸周辺

- ・第9回平内町伝統芸能発表会(23日 13:00～)
 - ・ハクチョウのまちシンポジウム(24日 9:00～)
 - ・ハクチョウのまちフォトコンテスト展示会(両日)
- 他、様々なイベントを企画しています。

また、両日とも浅所海岸にてボランティアガイドによるハクチョウ渡来地のガイドを行いますのでご利用ください。

時間：①10:00～10:30 ②10:30～11:00

③11:00～11:30 ④13:00～13:30

⑤13:30～14:00 ⑥14:00～14:30

皆さんぜひお越しください！



昨年度行われたワークショップ

町立図書館

紹介コーナーその192

◆一般書◆

- | | |
|-----------------|--------|
| ①下町口ケット2 ガウディ計画 | 池井戸 潤 |
| ②わが心のジェニファー | 浅田 次郎 |
| ③寮生 | 今野 敏 |
| ④人魚の眠る家 | 東野 圭吾 |
| ⑤メビウスの守護者 | 川瀬 七緒 |
| ⑥白日の鴉 | 福澤 徹三 |
| ⑦ウォーク・イン・クローゼット | 綿矢 りさ |
| ⑧世にも奇妙な君物語 | 朝井 リョウ |
| ⑨ギブ・ミー・ア・チャンス | 荻原 浩 |
| ⑩デス・エンジェル | 久間 十義 |

○1月の休館日 1～3日・10日・11日・24日

生涯学習カレンダー 1月

5日(火)	◆平内町消防団出初式
14日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
15日(金)	◆管内小・中学校 3学期始業式
17日(日)	◆家庭の日
23日(土)	◆ハクチョウまつり(～24日)
28日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)

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

始めよう！健康づくりのための運動習慣

いつでも気軽に始められるウォーキング！

これまで運動習慣のなかった人でもすぐに始められるおすすめの運動がウォーキングです。ウォーキングは、体への負担も少なく年齢を問わず安心して行える運動です。運動中に「ちょっときついな・・・」と感じたらすぐにペースダウンでき、運動レベルを自分で調整しやすい点もウォーキングの魅力です。

①足腰を強化する

ウォーキングは全身の2/3を占める下半身を積極的に動かすため足腰の筋力強化につながります。

②心肺機能を強化する

酸素を取り入れながら運動ができるので、心臓や肺を強化し血管を柔らかく保つことにもなります。

③脂肪を燃焼させる

有酸素運動により脂肪を燃焼させる効果もあるので生活習慣病予防対策として推奨されています。

④ストレス解消

ストレスや不安、緊張などに関係する自律神経系や脳細胞を刺激し、ストレス解消や脳の老化防止といった効果が期待できます。

有酸素運動で体を元気にしよう！

有酸素運動は、ウォーキングのほかサイクリング、水泳、軽登山(トレッキング)など呼吸が苦しくならない程度に酸素を取り入れながらゆっくりと時間をかけて行う運動です。

有酸素運動のメリット

- 心肺機能・全身持久力の向上
- 動脈硬化や高血圧を改善
- 血糖値の改善
- 脂肪燃焼効果が高い



メタボリックシンドローム予防に最適！

有酸素運動で使われるエネルギー源は脂肪なので、メタボリックシンドロームの原因である内臓脂肪を効果的に燃焼させることができます。また継続することによって全身の持久力や筋肉の酸素利用率が上がり脂肪がより燃えやすい体になっていきます。



軽めの運動を長い時間かけて行う運動習慣を！

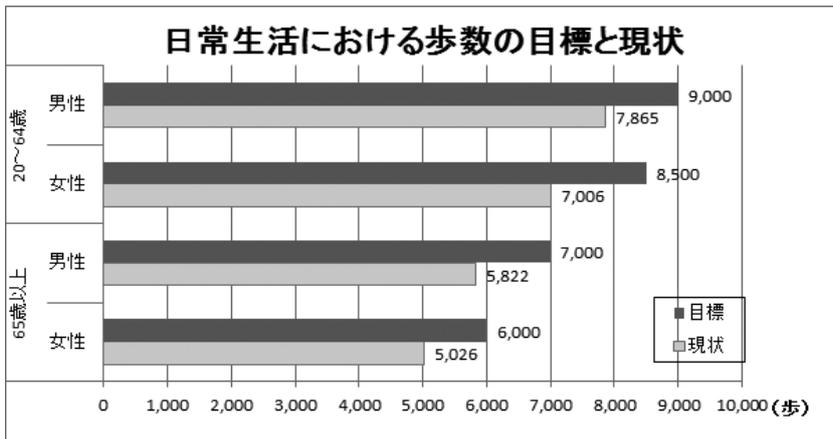
「運動＝激しいトレーニング」というイメージがあり、有酸素運動に対してもの足りなさを感じる方もいらっしゃると思います。しかし、無理をして激しい運動をするよりも軽い運動の方が脂肪を燃やし、心肺機能を高める効果があります。さらにけがや事故のリスクも少なくなります。そして長く続けることで活動量も増え、何よりも体を動かすことの爽快感を実感できます。

きついと感じたらそれはオーバーワークですので、無理せず行いましょう。

強度	評価	1分当たりの脈拍数の目安			
		60歳代	50歳代	40歳代	30歳代
きつい～かなりきつい	×	135	145	150	165
ややきつい	◎	125	135	140	145
楽である	◎	120	125	130	135

1日あと1,000歩多く歩こう

運動習慣は筋肉を鍛えるだけでなく、心肺機能もアップし、基礎代謝が増加します。体脂肪をためこみにくくし、肥満解消につながります。今より1,000歩多く歩くことを心がけましょう。



子宮頸がん予防ワクチンについて 相談窓口を設置しました

子宮頸がん予防ワクチン接種後に症状が生じた方に対する相談窓口を設置しました。

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症の予防接種後に体調が悪くなった方からの相談をお受けします。

青森県の相談窓口は・・・

- 診察してくれる医療機関を紹介してほしい、どこに相談すればよいかわからないという方
→健康福祉部保健衛生課 TEL 7 3 4 - 9 2 8 4
 - 学校生活に関することを支援してほしいという方
→教育庁スポーツ健康課 TEL 7 3 4 - 9 9 0 8
- ※共に受付時間は月～金曜日 8:30～17:15
(祝日、年末年始を除く)

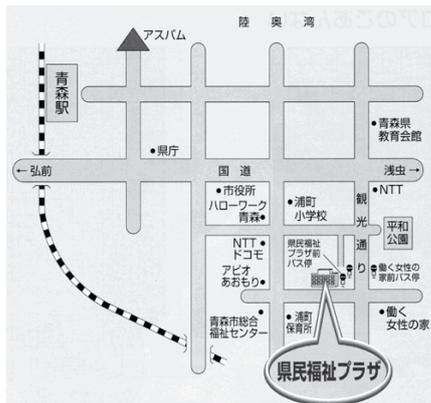
子宮頸がん予防ワクチンについて詳しく知りたい方は、厚生労働省ホームページ(『厚生省 HPV』で検索)または青森県ホームページ(『青森県 予防接種』で検索)をご覧ください。

青森県精神保健福祉センター 自死遺族のつどいのご案内

大切な人を自死で失うことは、とてもつらいことです。つらい気持ちを誰にも話せなかったり、大切な思いを誰とも分かち合えなかったり、自分自身を責め続けているのではないでしょうか。「つどい」は、大切な人を亡くされた同じ思いを抱えている方が集まり、自分の体験や思いを心おきなく、ありのままに話せる安心できる場です。

- ◆日時 平成28年1月16日(土) 13:30～15:30
- ◆会場 県民福祉プラザ3階 多目的室3B
- ◆参加の対象者
自死でご家族、ご友人や恋人など、大切な人を亡くされた方
- ◆お問合わせ・申込先
青森県立精神保健福祉センター
こころの電話(担当:松坂・乳井)
TEL 7 8 7 - 3 9 5 7・3 9 5 8
つどいに参加される方は、電話で申し込みください。「つどいのことで」とお話しくださいれば担当におつなぎします。

※その場にいるだけでも、聴くだけでもかまいません。つらくなったら、その場を退席することも可能です。「つどい」では個人情報やお話の内容等、秘密を守ります。



平内町健康展を開催しました

10月31日(土)、平内町武道館において健康展が開催され200人を超える来場者でにぎわいました。

減塩味噌汁の試飲やアイデア料理の展示、がんについての展示、通所者が制作した作品やリサイクル品の販売、肺機能を高めるためのスポーツ吹き矢体験コーナーのほか、在宅介護支援センターコーナーでは、運動や物忘れチェックを行いました。その他、血管年齢、血圧、骨密度、血液さらさらチェック、筋肉・体脂肪等測定コーナーがあり、測定結果に満足し、また予想外の結果に驚いて生活習慣改善方法について保健師に熱心に質問している参加者の姿が印象的でした。



野菜たっぷりレシピ ～小松菜のなめたけあえ～

健康展で試食提供した野菜となめたけをあえるだけの手軽に作れる1品です。とろりとしたなめたけが野菜によく絡み、他の調味料をつけ足す必要はありません。最後に焼きのりを加えることによって、焼きのりの風味も加わります。試食された方からは、簡単に作れて、おいしいと好評でした。野菜不足を解消するためにも毎食1～2品の副菜をとりましょう!

材料名	2人分
小松菜	120g
にんじん	30g
なめたけ (ピン詰め)	30g
焼きのり	1/2枚



- ◆1人分
エネルギー22kcal
塩分0.7g
野菜摂取量75g

《作り方》

- ①小松菜…3cmの長さに切る。
にんじん…皮をむいて、せん切り。
- ②小松菜とにんじんを一緒に沸騰したお湯に入れて、サッとゆでる。
- ③ボールに水気を切った②を入れ、なめたけを加えて混ぜ、最後に焼きのりをちぎりサックリあえる。

国民健康保険からのお知らせ

医療費が高額になりそうなときは、 限度額適用認定証をご利用ください

医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分が、「高額療養費」として払い戻しされます。しかし、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払は大きな負担となります。

国民健康保険加入者で、入院等により高額な医療費がかかりそうなときは、予め役場の窓口で※限度額認定証の交付を受けてください。医療機関の窓口で保険証と一緒に提示することにより、医療機関(入院・外来別)、保険薬局ごとにひと月の支払額が自己負担限度額までとなります。

また、70歳以上の方で、住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。

※住民税非課税世帯の70歳以上75歳未満の方で、所得区分が、低Ⅰ、低Ⅱの方及び70歳未満の非課税世帯の方については、「限度額適用・標準負担額減額認定証」となります。

【申請場所】

平内町役場健康増進課 国民健康保険係

【申請に必要なもの】

保険証、印鑑、申請書(窓口で用意)

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)

国民年金保険料は 口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6ヵ月前納・1年度前納・2年度前納もあり、大変お得です。

【お申込み期限】

・6ヵ月前納(4月～9月分)・・・毎年2月末まで
・6ヵ月前納(10月～翌年3月分)・・・毎年8月末まで
・1年度前納(4月～翌年3月分)・・・毎年2月末まで
・2年度前納(4月～翌々年3月分)・・・毎年2月末まで

※期限に間に合わない場合は、翌年の3月までは翌月末振替(割引なし)となりますのでご注意ください。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関や役場健康増進課、または年金事務所へお申し出ください。

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

小湊中学校で思春期教室を開催

11月2日(月)小湊中学校(田村義文校長)において、あおり女性ヘルスケア研究所長の蓮尾豊氏を講師に「大切にしてほしい自分の心と体」をテーマとした思春期教室を開催しました。

講演では、思春期の心と体の変化、妊娠の成立と避妊、性感染症など多くのことを学びました。特に、性に関して様々な情報が入ってくる環境にあるため、どれが正しい情報なのかを判断すること、身体的には大人になっても心の面ではまだ揺れ動いている時期であり、更に男女で性に関する思いに差が大きいこと、また、性について正しい知識をもち、お互いに相手を尊重し合い自分の行動に責任を持って中学生らしい交際をすることについて話してくださいました。生徒からは、「性のこと、いのちの大切さが理解できた」「相手の気持ちを考えて行動したい」「いのちが誕生することはすばらしい」など多くの感想が出されました。



☆ 子育て支援センター ☆ 1月の行事予定

日 程	活動・場所	内 容
1月6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
1月19日(火) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	保育園のお友達と一緒に遊びましょう
1月26日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・鬼のお面を作ります

問 平内町地域子育て支援センター
TEL 7 5 8 - 1 2 1 4

保育のお仕事相談フェア 保育士の資格を生かしてみませんか？

保育所などとの個別面談や相談コーナーあり！
保育の就職に役立つ豊富なセミナーあり！
参加無料！

保育に興味のある方はぜひご来場ください。

- ◆日時 平成28年1月26日(火) 10:00～18:00
- ◆場所 サンロード青森 1階サンホール
- ◆内容 保育士の就職に特化したセミナー付き無料お仕事相談

問 青森県保育士・保育所支援センター
TEL 7 1 8 - 2 2 2 5

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

訪問リハビリテーションの紹介

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ことを訪問リハビリテーションと言います。実際に生活している環境の中で行うことにより、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。現在10数名の方に利用いただいておりますが、受入れに余裕がございます。まずは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)

院内クリスマスコンサート開催

12月9日(水)、毎年恒例となった未来創造ひらな塾(船橋正彦塾長)主催の院内クリスマスコンサートが当院1階ホールで開催され、どんぐりコーラスによるクリスマスソングの合唱や松風塾高等学校OBによるマンダリンアンサンブル、村上城修氏による琵琶演奏・津軽山唄が、集まった入院患者ら約50名を魅了しました。

この日のために飾られたイルミネーションをバックに、合唱やマンダリンの音色に合わせて手拍子をしたり、一緒に歌を口ずさんだりと、楽しいひと時を過ごしました。コンサート終了後には、来場者にリンゴが配られ、思いがけないクリスマスプレゼントに皆さん笑顔がこぼれました。

ご協力いただいたボランティアの皆さん、ありがとうございました。



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。
- ・看護師、看護補助員は3交代勤務が可能な方。

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条例による。
- ・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

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

暮らしの中の税

『私たちの生活と税金』

平成28年度申告相談について

平成28年度の住民税及び国保税は、平成27年1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得に課税するため、平成28年2月8日(月)から2月29日(月)にかけて申告相談を実施いたします。

詳しい日程等は、『申告相談日程表』を毎戸配布いたしますので、ご参照のうえ是非申告相談してくださいますようお願いいたします。

また、日程表の期間中に都合のつかない方は、予め役場税務課へお問い合わせのうえ、申告相談ください。

事業所得、農業所得等の申告相談の方は、総収入金額から必要経費を差し引いて所得金額を計算する収支計算方式になります。収入金額や必要経費にかかる請求書、領収書などの書類と日々の取引の記録等(帳簿)を整備してスムーズに収支計算ができるよう準備の上で申告相談においでくださるようお願いいたします。

問 役場 税務課 住民税係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 5(内線245・246)

個人住民税における 住宅借入金等特別税額控除について

所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税において控除しきれなかった金額がある場合は、翌年度の個人住民税において住宅ローン控除が適用されません。

◆対象者

平成12年～18年まで及び平成21年～27年までに居住した方

◆控除を受けるためには

所得税の確定申告が必要です。期限(平成28年3月15日)までに必ず申告してください。

ただし、居住2年目以降の場合、給与所得のみの方で職場において年末調整をされているときは、確定申告が不要です。

問 役場 税務課 住民税係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 5(内線245・246)

税務署よりお知らせ

給与所得者の確定申告

給与所得がある大部分の方は、年末調整により所得税及び復興特別所得税が精算されるため、確定申告は不要です。

ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならない場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税及び復興特別所得税が還付される場合があります。

平成27年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、平成28年2月16日(火)から同年3月15日(火)までです。還付申告については、平成28年2月15日(月)以前でも行えます。

税に関する情報は、
国税庁ホームページをご覧ください。
www.nta.go.jp

消費税及び地方消費税(個人事業者)の 確定申告と納税は正しくお早めに

平成27年分の個人事業者の方の消費税及び地方消費税の確定申告は、平成28年3月31日(木)が申告・納付の期限です。

申告が必要となるのは、次の方々です。①平成25年分の課税売上高が1千万円を超える事業者②平成25年分の課税売上高が1千万円以下で、平成26年12月末までに「消費税課税事業者選択届出書」を提出している事業者③平成26年1月1日から平成26年6月30日までの期間(特定期間)の課税売上高が1千万円を超える事業者(①、②の場合を除く)

なお、特定期間における1千万円の判定は、課税売上高に代えて、給与等支払額の合計額によることもできます。

国税庁ホームページ 「タックスアンサー」の利用案内

国税庁ホームページ「タックスアンサー」では、よくある税のご質問に対する一般的な回答を税金の種類ごとに調べることができます。また、キーワードによる検索もできます。確定申告書作成の参考として是非ご利用ください。

なお、国税に関する一般的な相談は、電話相談センターで受け付けておりますので、こちらもご利用ください。

タックスアンサーは、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>) からご利用ください。検索サイトで、「タックスアンサー」と検索してもご覧いただけます。

税務大学校「租税史料室」からのお知らせ

国税庁税務大学校和光校舎の租税史料室は、税に関する貴重な歴史的資料(史料)を収集、保存及び展示している施設で、史料を広く一般の方々に公開(見学無料)しています。どなたでも気軽に税の歴史に触れていただくことができますので是非ご利用ください。

また、平成28年9月29日までの特別展示は、「土地をめぐる税の歴史～測量・地図とのかかわりあい～」と題して、税(地租など)をめくり作成された地図や当時の測量方法などを紹介しています。

租税史料室に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください(www.nta.go.jp)。

東青地域県民局県税部よりお知らせ

納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明書類は、青森県庁ホームページのサイトからダウンロードできます。

http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/010_01nouzei.html

同サイトでは、記入方法・本人確認書類などの案内もありますので、ご覧ください。

なお、証明書の発行には(自動車税、継続検査用以外)1件あたり県証紙400円の証明手数料がかかります。

問 東青地域県民局県税部 納税管理課
TEL 7 3 4 - 9 9 7 0・9 9 7 1

2016 1 今月のお知らせ NEWS

平成27年度平内町褒賞授与式

去る11月26日(木)に平内町褒賞授与式が山村開発センターにおいて執り行われました。

この褒賞は、町の政治、経済、社会、その他各般にわたって顕著な功績をあげられた方々を永く顕彰するために行われる町の権威ある表彰で、昨年度までに241名、7団体が受賞されております。

式では、船橋町長から褒状が手渡され、代理で受け取った五男の英悦氏より「諸先輩方の懇切な指導と鞭撻の賜と深く感謝しております」と謝辞がありました。

○民生功労者 故 大森 由藏氏

長年にわたり平内町民生委員・児童委員として活躍し、社会奉仕の精神を発揮し、低所得者等の自立更生や子どもの健全な環境づくりに取り組むなど、旺盛な責任感を持って町民の福祉向上に尽力されました。



中高生を対象に模擬薬局セミナー

本物そっくりの模擬薬局で薬剤師の仕事体験したり、認知症モデルマウスの脳を顕微鏡で観察します。生命科学に対して関心を深め、高齢化社会・認知症について考えます。内容を改訂しておりますので、前回受講者も歓迎です。

- ◆日時 2月20日(土) 10:00~16:00
※中学生対象(10名)
2月21日(日) 10:00~16:00
※高校生対象(10名)
- ◆場所 青森大学薬学部5号館(模擬薬局、研究室)
- ◆料金 無料
- ◆その他 定員になり次第締切となります。詳細はお問い合わせください。

問 青森大学 薬学部
大上研究室
TEL 080-1524-5953

平内方言集を復刊・販売します

去る3月31日に平内町制施行60周年を迎えたことを記念し、昭和55年発刊の「青森県平内方言集(山村秀雄編著)」を再発行して復刊・販売いたします。

価格は500円で、役場企画政策課窓口にてご購入いただけます。ご購入にあたっては代金引換となりますので、よろしくお願いします。



再発行した方言集の表紙と裏表紙

問 役場 企画政策課 企画政策係
TEL 755-2111(内線242)

平成28・29年度「国有林モニター」の募集

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さんの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

- ◆募集人員 48名程度
- ◆募集期間 平成28年1月29日(金)まで
- ◆任期 2年間(平成28年4月~平成30年3月)
- ◆内容 アンケートへの回答、現地見学会・国有林モニター会議への出席など

詳細はお問い合わせください。

問 東北森林管理局
企画調整課 林政推進課
TEL 018-836-2228
HP <http://rinya.maff.go.jp/tohoku/>

県内の交通事故概況

毎月1日は「県民交通安全の日」
15日は「高齢者交通安全の日」

あなたも参加 わたしもやります “安全運転”

平成27年				県内の交通事故概況		青森県交通対策協議会			
	11月中	年間累計	死者 状態	高齢者の死者 ~65歳以上の人~	16人 (-17)				
発生	332件 (-19)	3418件 (-304)		歩 行 中 の 死 者		12人 (+8)			
死者	3人 (-3)	36人 (-11)			飲 酒 運 転 に よ る 死 者		3人 (±0)		
傷者	408人 (-25)	4225人 (-383)				自 動 車 乗 車 中 の 死 者		17人 (+3)	
				シートベルト	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。

水抜栓の間違った操作で、水道料金が高額になります！

水抜栓は、キッチリと操作しましょう！

水抜栓を閉める時は、ハンドルを最後までキッチリと操作してください(水抜栓を半開きで使用した場合は、蛇口から水が出なくても地下に漏水しているため、水道メーターは回り続け、高額請求につながります！)。

※冬期間(12月～3月)は、水道メーターの検針が積雪によりできないため、水道料金は推定使用量(9月～12月の平均)で納付していただき、5月分の料金で精算することになります。そのため、水抜栓の誤操作や漏水により、翌春5月の水道料金が高額となります！

◇水道にも冬じたくをお願いします。◇

- ①むき出しになっている水道管や蛇口に、布切れや毛布あるいは専用の保温材を巻き、濡れないように上からビニールテープをすき間なく巻いてください。
- ②水道メーターボックス内には、布切れなどの保温材を濡れないようにビニール袋に入れたり、発泡スチロールを入れるなどし、水道メーターを保護するよう詰めてください。
- ③水抜栓や不凍水栓をご使用のご家庭では、気温が低い日に就寝前や留守にするときは、忘れずに水抜きするよう心がけてください。

以上の3つを行うだけで、蛇口の凍結や水道メーター破裂といった事故を防げます。

また、気象情報に注意して、凍結には十分気をつけてください。

移住相談会を開催し情報発信

町への移住促進を図り人口減少に少しでも歯止めをかけようと、総務省が設置する「移住・交流情報ガーデン(東京都)」を活用し12月6日(日)、「育成ホタテ日本一の町で暮らしませんか?～平内町移住相談会～」を開催しました。

町単独での相談会の開催は初めてでしたが、当日は4組5名の方が当町での暮らしについての話を聞くため訪れました。



水抜栓は、水道管の凍結を防止するための器具です。



◇凍結しやすい場所は◇

- ①北向きのところにあるもの。
 - ②風当たりの強いところにあるもの。
 - ③むき出し(蛇口、給水管等)になっているもの
- 以上の3つが凍結しやすい場所です。このような環境下にある水道は特に注意してください。

凍結して水が出ない、破裂やヒビ割れした時にはすぐに、平内町指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。

工事の際は、メーターの指針を確認しますので、お手数ですが雪囲いをしておくなどして、すぐに水道メーターボックスを掘り出せるようご協力願います。

◇凍結して水が出ないときは◇

蛇口を開け凍結した部分にタオルか布をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をまんべんなくゆっくりかけてください。熱湯を急にかけたりすると、ヒビ割れや破裂を起こすことがありますのでご注意ください。

問 役場 地域整備課 上水道管理係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 6 (内線275・277)

移住を検討されている方からは、仕事や子育て環境、住居に積雪など、様々な相談がありますが、移住に関する相談は随時行っておりますので、お気軽にご相談ください。

また、県内外で暮らすご家族やお知り合いの方で移住に関心のある方がおりましたら情報提供していただきますよう、お願いいたします。

問 役場 企画政策課 企画政策係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 6 (内線242)

多重債務相談窓口のご案内

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士などの専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

- ◆電話 7 7 4 - 6 4 8 8
- ◆場所 青森市新町2-4-25
青森合同庁舎3階 青森財務事務所
- ◆受付 月曜～金曜(年末年始を除く)
8:30～12:00、13:00～16:30

除雪作業にご協力を！

今年も雪の季節がやってきました。

町では、安全な道路を確保するため「平内町除排雪計画」にのっとり除雪作業を行っています。除雪作業をスムーズに行うためには、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



◆路上駐車をしな

車が路上に止めてあると除雪車が入れず、作業が遅れたり除雪ができないことがあります。路上駐車は絶対にしないようにお願いします。

◆道路に雪を出さない

除雪をした後の道路に、雪を出している人をよく見かけます。このような行為は交通障害を起し、除雪した効果がなくなってしまいます。皆さんの良識あるご協力をお願いします。

◆障害物には目印を(ブロック塀、垣根等)

除雪は主に深夜から早朝にかけて行います。障害物が雪の中に隠れていると機械で壊してしまったり、道路を広く除雪することができなくなります。障害物には目印をつけてくださるなどのご協力をお願いします。

◆除雪車には近づかない

除雪作業中は大変危険ですので、絶対近づかないでください。

◆屋根の雪は自分で処理を

道路に屋根の雪が落ちて、車が通れないという苦情がよくあります。屋根の雪は、所有者、管理者が責任を持って処理してください。

◆深夜の作業にご協力を

除雪は、朝の通勤通学路を確保することを第1の目的として行っています。そのため、どうしても真夜中の作業が多くなります。騒音や振動でご迷惑をおかけしますが、皆さんのご理解をお願いします。

◆除雪に関するお問い合わせは

- 【町道】役場 地域整備課 建設係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 6
- 【県道】東青地域県民局地域整備部 道路施設課
TEL 7 2 8 - 0 2 4 7
- 【国道】青森国道維持出張所 管理係
TEL 7 6 6 - 3 2 1 1

第37回町民剣道大会

11月29日(日)、第37回町民剣道大会(体育協会主催)が平内町勤労青少年ホームを会場に開催されました。

小湊中の小山内大輝君(2年)による力強い選手宣誓と平内剣心会の選手7名による公開演武の後、幼児から一般まで50名余りの剣士が熱戦を繰り広げました。

【幼児の部】

優良賞 千代谷北斗(西武館)、船橋 希生(剣心会)

【小学校2年生以下男子の部】

- ①船橋 麗人(剣心会) ②逢坂 翔(西武館)
- ③大山 有為(西武館) ③千代谷大地(西武館)

【小学校2年生以下女子の部】

- ①千代谷望生(西武館) ②千代谷愛羽(西武館)
- ③兼田 凜花(西武館)

【小学校3・4年生男子の部】

- ①田村飛永夢(西武館) ②大山 泰芽(西武館)
- ③千代谷武蔵(西武館)

【小学校3・4年生女子の部】

- ①逢坂 沙耶(西武館)

【小学校5・6年生男子の部】

- ①船橋 健心(剣心会) ②塩越 空羅(剣心会)

【小学校5・6年生女子の部】

- ①工藤 望愛(剣心会) ②伊瀬谷実咲(剣心会)
- ③蝦名 麻美(剣心会)

【中学校男子の部】

- ①小山内大輝(小湊) ②古川 諒大(小湊)
- ③今田 壤(小湊) ③三ツ谷和記(小湊)

【中学校女子の部】

- ①大水 志保(西平内) ②今 雪奈(西平内)
- ③本堂 未来(西平内)

【高校生男子の部】

- ①岩下 直斗(松風塾) ②渋谷 純(松風塾)
- ③永見 健(松風塾)

【高校生女子の部】

- ①木村 里帆(青森東) ②今田 千晴(青森南)

【一般の部】

- ①工藤 共路(藤沢) ②船橋 千尋(清水川)
- ③成田 静哉(稲生) ③七尾 浩平(小湊)

◆第23回東西対抗戦(小学生対象)

優勝 東軍(剣心会)

準優勝 西軍(西武館)

【最優秀選手賞】 蝦名 麻美(東軍)

【優秀選手賞】 塩越 空羅(東軍)

今 俊貴、川崎 倅(西軍)

【敢闘賞】

東軍 伊瀬谷実咲、船橋 希生、千代谷北斗
西軍 千代谷愛羽、大水彪之介、大山 有為、木浪 萌恵、兼田 涼士、兼田 凜花、須藤 蓮人

平内町議会議員一般選挙のお知らせ

任期満了に伴う平内町議会議員一般選挙の日程を、3月13日(日)投票日(告示日3月8日)と決定しました。

◆投票できる方

満20歳以上(平成8年3月14日以前の出生者)の日本国民で、平成27年12月7日以前に住民票作成の日(転入者については、転入届出の日)から引き続き3箇月以上当町の住民基本台帳に登録されている等の条件を満たし、選挙人名簿に登録されている方

◆立候補予定者の説明会

日時 平成28年2月9日(火) 13:30
場所 平内町勤労青少年ホーム「体育室」

◆立候補の届出

日時 平成28年3月8日(火) 8:30~17:00まで
場所 平内町役場3階「会議室」
※届出には、届出書類・印鑑・戸籍謄本等が必要です。届出書類は、選挙管理委員会で用意しております。

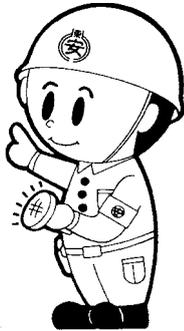
◆期日前投票(仕事や旅行等の理由で、投票日当日に投票所に行けないと見込まれる方)

期間 平成28年3月9日(水)~3月12日(土)
時間 8:30~20:00まで
場所 平内町役場「車庫会議室」

詳細はお問い合わせください。

問 平内町選挙管理委員会事務局
TEL 755-2111

電気保安協会からのお願い



青森県特定(産業別)最低賃金改定のお知らせ

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

青森県特定(産業別)最低賃金が、平成27年12月21日から改定されました。

金額は次のとおりです。

○鉄鋼業

時間額 816円(改正前800円)

○電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業

時間額 750円(改正前735円)

○各種商品小売業

時間額 743円(改正前727円)

○自動車小売業

時間額 782円(改正前766円)

なお、青森県で働くすべての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、平成27年10月18日から、時間額695円に改正されています。

詳しくは青森労働局ホームページからもご覧になれます(<http://aomori-roudoukyoku.site.mhlw.go.jp/>)。

問 青森労働局
労働基準部賃金室
TEL 734-4114

1月18日は「118番」の日です ~海のもしもは118番~

海上における事件事故の緊急通報用電話番号は、局番なしの「118番」です。

次のような場合は「118番」通報をお願いします。

- 海難人身事故に遭遇、または目撃した。
- 見慣れない船、不審な船を発見した。
- 密輸・密航事犯等の情報を得た。
- 油の排出等を見た。

いたずら電話などは本来の緊急通報対応の妨げとなりますので、おやめください。

問 青森海上保安部管理課
TEL 734-2423

11月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,631人(-10人)
女…6,131人(-10人)
計…11,762人(-20人)
世帯数…5,087世帯(-8)
平成27年12月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地
(亀田弘徳 第2勝田町
福原貴子 田舎館村

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地

相坂 志ずく(一史)山 口
本堂 朱莉(俊志)下 町
豊島 にしき(廉)浦 田

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

佐々木 麻(89)定一 第1内童子
遠嶋 政雄(87)道雄 間木
船橋 正成(85)文子 第3小林
加藤 勘一(77)イト野内 畑

竹達 直衛(81)ミサ 第2平中
田中 フチノ(81)俊文 陸奥ケ浦
小鷹 勝美(75)勝廣 緑町
今田 キヌエ(79)幸成 緑町
福田 フメ(90)光廣 第1平中
船橋 ヨシ(83)良一 第1小林
田村 キミヨ(82)孝司 土屋
大森 君江(92)文雄 助白井
加藤 アキエ(68)郁男 第2元町
笹原 吉太郎(92)秀男 第2平中
木村 なみ(94)與悦 下町
工藤 シサ(91)新岡 均 松野木
本堂 春一(91)敏本 町

個人番号カードの申請方法について

平成27年10月より、マイナンバーの通知カードがお手元に届いていることと思いますが、個人番号カード

は、希望する方が申請により交付を受けることができます。交付申請の手続きはいつでも行え、初回は無料です。

問 マイナンバー総合フリーダイヤル
TEL 0120-95-0178

交付は無料！個人番号カードの申請方法

ステップ1



平成27年10月以降、住民票の住所に、マイナンバーの通知カードが、簡易書留で届きます。

ステップ3



平成28年1月以降、個人番号カードの交付準備が整うと、はがきで交付通知書が送られてきますので、運転免許証などの本人確認書類、通知カードをあわせてお持ちになり、市町村窓口へお越しください。

ステップ2



同封されている個人番号カード交付申請書に、顔写真を貼り付け、返信用封筒に入れて、ポストに投函。

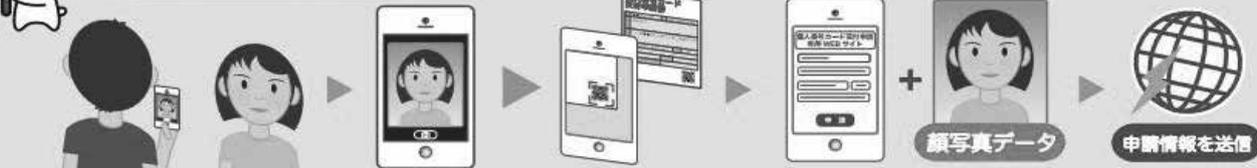
ステップ4



本人確認の上、暗証番号を設定していただき、個人番号カードが交付されます。



スマートフォン等を利用したWEB申請もできるよ！



1 スマートフォン等のカメラで顔写真を撮影。
2 交付申請書のQRコードから申請用WEBサイトにアクセス。必要事項を入力の上、顔写真のデータを添付し送信すれば、申請が完了します。あとは、ステップ3と同じ。

文芸

平内花椿会

子の喧嘩どこへ軍配上げるやら	荒谷想伸
塩分計無いけどまともな話する	後藤ただし
カタログを集めて夢を模索する	海音寺 東山坊
ことだまを記号にかえて世は軽い	へへののもへじ
国連の弱さの陰に難民死	後藤 日出雄
唯祈るしかないテレビの救助劇	松原 ひさ恵
介護した礼を言われる通夜の席	つじむらりゅうこ
老いてなお気持ち豊かにすごしたい	神 久女
エレベーター故障足腰試される	沼山 久乃
裏金が利いて見事な立ち直り	荒田 つる

音出ない夜長の時計二つ三つ	船橋 久枝
一軒の老舗の灯り冬木立	佐々木 定男
鮫鯨を吊るしてさばく昔びと	浜田 きみ
鮫鯨のすべてを知った妻の顔	岡本 みどり
食してる鮫鯨の顔美女の顔	須藤 千和子
冬木立やさしく影を曳きにけり	八木 しづゑ
下校児の丘の上ゆく冬木立	藤田 友子
冬薔薇色を尽くして七日過ぐ	亀田 悦
片足のままに消えたり時雨虹	高松 遊絲

平内いきいき健康館よごしやま温泉 1月の臨時休館日は6(水)・20日(水)
～毎月1日・16日は9時から入浴できます～