

広報

ひらない

10

平成28年/2016



- ◇イングリッシュキャンプ・2ページ
- ◇中学生職場体験活動・・・3ページ
- ◇生涯学習情報・・・4～5ページ
- ◇健康福祉だより・・・6～10ページ
- ◇暮らしの中の税・・・12ページ
- ◇今月のお知らせ・・・15～17ページ

◆ 中学生職場体験活動より ◆

『多門's ひらないイングリッシュキャンプ』開催！

多門に続け！国際人！！



平内町教育委員会では、町内の中学2年生を対象に、「英語と経済学」を武器に世界と戦った平内町出身の偉人『佐々木多門氏』を由来としたイベント『多門's ひらないイングリッシュキャンプ』を初めて開催し、参加した中学2年生16人は、8月8日(月)と9日(火)の2日間、ゲームやクッキングなど、いろいろなアクティビティ(活動)を通して生きた英語や外国の文化に触れました。

講師は8月に平内町の外国語指導助手(ALT)に任命されたクレア先生を含めた県内外のALT 6人。進行役も外国人ということで、アクティビティの説明もすべて英語で行われました。



ALTが英語でクイズを出題
「私はどこの国から来たでしょう？」

参加者は5つのグループに分かれ、ALTが各グループに1人ずつつき、休憩時間や生徒同士で相談するとき以外はすべて英語というルールのもとで、このキャンプを過ごしました。

英語でクッキングでは、各ALT出身国の郷土料理作りに挑戦したり、『カップソング(歌に合わせてながらカップを使ったパフォーマンス)』や『ムービーシーンアクティング(映画のワンシーンにトライ)』のアクティビティでも、グループで協力しあって練習の成果を披露しました。



リズムに合わせてカップを動かすカップソング♪

参加した生徒たちからは、「自分の話した英語が少しでも伝わったことがうれしかった」「他校の人とも交流でき、英語も勉強になってよかった」などの感想があり、充実した異文化交流の2日間を過ごしました。

中学生が職場体験活動を行いました！

小湊中学校と東平内中学校は9月1日(木)と2日(金)の2日間、西平内中学校は9月7日(水)～9日(金)の3日間で、町内の約30か所の事業所で職場体験活動を行いました。

この活動は、働くことの厳しさや喜びを知り、勤労観や職業観について考えることなどを目的に長年実施されています。

保育園やガソリンスタンド、飲食店など様々な事業所を自ら選択した生徒たちは、慣れない接客業などに戸惑いながらも、指導をしてくれる事業所職員の説明に耳を傾け、真剣な眼差しで仕事に向かっていました。



うどん屋「しろ」で、うどん切り作業



横内石油商会で、仕上げ拭き



回広保育園で、お屋の自由活動

この中で、1年生34人が参加した小湊中学校の担当佐々木紀人教諭からは「この職場体験活動を一過性のもので終わらせず、今後のキャリアに結びつけて欲しい」との話がありました。

参加した中学生は、この職場体験を通じて「あいさつ」や「掃除」といった社会のルールを学んだほかに、仕事の「楽しさ」や「苦勞」なども感じたと思います。

忙しい合間をぬって協力いただいた事業所の皆さん、ありがとうございました。

園児食育講座 ～ジャガイモ穫りました～

山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児18名が、9月1日(木)に泉流寺(無井純一住職)の畑で食育講座を行いました。

泉流寺の畑では、60歳以上のボランティアが応援隊として協力し、世代間交流と子どもたちの食育を目的に年間を通じてさまざまな野菜作り体験をさせているそうで、この日は春に自分たちで植えたジャガイモを収穫するとあって、園児たちは大はしゃぎ。

前日の雨でぬかるんだ畑に一列に並んだ園児たちは、ゆっくりと土に手を入れ、植えてから草むしりや害虫駆除など世話をした成長したジャガイモを、大事そうに笑顔で持ち上げていました。

収穫したジャガイモは、ハッシュドポテトにして食べ、収穫の喜びをみんなで分かち合いました。



応援隊の方による「ジャガイモ講座」



自分で穫ったジャガイモの味は格別！



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ボランティアを实践しよう

第24回 県民駅伝競走大会！町の部8位入賞！！

「健脚でつなげ郷土の和と心」をスローガンに、第24回県民駅伝競走大会が9月3日(土)、青森市内8区間33.8キロを競い合い、40市町村代表のランナーたちが健脚を競いました。

この日は、熱中症で他チームのランナー2名が、病院に運ばれるアクシデントにみまわれるほど気温が上昇した中で、当町の選手は3年振りの町の部入賞を目標に、序盤から積極果敢な走りを見せました。

その中であって、第2区の阿部岳斗さん(小湊中)と第7区の戸澤愛織さん(八戸学院光星高)が、町の部1位区間賞に輝く素晴らしい走りを見せ、最終第8区の阿部航輝さん(小湊中)が、先の走者の想いがこもった「たすき」を町の部区間2位の好タイムでゴールに届け、1時間58分4秒の力走の結果、見事目標だった町の部8位入賞(総合の部18位)を果たしました。



12人ごぼう抜き！第2区区間賞の阿部岳斗さん(小湊中)



初出場の加藤瑠夏さん(小湊中)から17回出場のベテラン逢坂孝徳さん(大和町役場)へのたすきリレー

◆◆◆ 平内町代表選手 ◆◆◆

監督	竹達 義弘		
第1区(4.6km)	小形亮太郎	16分39秒	(青森公立大)
第2区(3.8km)	阿部 岳斗	12分38秒	(小湊中3年)
第3区(4.6km)	須藤 豪	17分10秒	(陸自青森)
第4区(6.1km)	中新田賢治	19分46秒	(陸自青森)
第5区(2.5km)	加藤 瑠夏	10分24秒	(小湊中2年)
第6区(5.2km)	逢坂 孝徳	17分53秒	(大和町役場)
第7区(3.2km)	戸澤 愛織	11分01秒	(八戸学院光星高)
第8区(3.8km)	阿部 航輝	12分33秒	(小湊中1年)



ふるさとの豊かな自然を満喫！

8月19日(金)、教育委員会の主催により、自然体験活動「ひらない！わくわく探検隊」が開催され、管内の小学3年生から6年生までの7名が参加しました。



会場となった浅所海岸周辺は、白鳥の飛来地として国の特別天然記念物に指定され、県内でも最大級の面積の豊かな干潟が広がっています。

子どもたちは、河川の上流から海の干潟まで約1kmを2時間かけて散策し、多様な生物・植物に「見る」「知る」「ふれる」の3つを体験しました。

特に干潟のアマモという植物の群落は、カレイなどの稚魚のすみかになっていること、白鳥も好んで食べていることなどを講師の方から教えてもらい、驚きの表情で説明に聞き入っていました。

また、自然体験を新聞にまとめた感想発表では、楽しかった体験談のほか「川や海をきれいにしようと思いました」と話し、自然環境についても関心が高まったようでした。

町立図書館

紹介コーナーその201

◆一般書◆

- | | |
|---------------|---------|
| ①去就・隠蔽捜査 6 | 今 野 敏 |
| ②猿の見る夢 | 桐 野 夏 生 |
| ③おおあたり | 畠 中 恵 |
| ④ドッグファイト | 楡 周 平 |
| ⑤強父論 | 阿 川 佐和子 |
| ⑥ラヴィアンローズ | 村 山 由 佳 |
| ⑦アンマーとぼくら | 有 川 浩 |
| ⑧津軽双花 | 葉 室 麟 |
| ⑨東京會館とわたし 上・下 | 辻 村 深 月 |
| ⑩危険なビーナス | 東 野 圭 吾 |

～おはなし会開催のお知らせ～

10月8日(土)10:00～ お話しコーナー

○10月の休館日 9日・10日・23日

平内町人材バンクからの お知らせ

平内町教育委員会では「生涯学習人材バンク派遣事業」を行っており、現在は34名・7団体が登録しています。

この度、平内まちづくりサポーターズ「もつけ衆」(兼平良司代表)が新たに団体として、人材バンクに登録されました。

この「もつけ衆」は今年設立したばかりの新しい団体で、約40名の会員が平内町を盛り上げるべく積極的にボランティア活動を行っています。



県スポーツ少年団フェスティバルでの活動風景

平内町生涯学習人材バンクは町内会、各種団体等で集会や学習会など5人以上であればどなたでも利用できますので、お気軽にご相談ください。多くの方のご利用を心より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355)

生涯学習カレンダー 10月

9日(日)	◆夏泊半島ブルーロードライド
11日(火)	◆秋の安心・安全まちづくり旬間(～20日)
13日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
15日(土)	◆管内中学校 文化祭(～16日)
16日(日)	◆家庭の日
22日(土)	◆管内小学校 学習発表会 ◆秋季大清掃(～23日)
23日(日)	◆青森東高校平内校舎 文化祭
27日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
29日(土)	◆第2回ひらない秋まつり(～30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

健康づくりは食事から！～朝しっかり、夜腹八分目～

○一日は朝食からスタートしよう！

朝食は子どもにとっても大人にとっても1日の活力源です。しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、朝食を食べない人が若い世代を中心に多くなっています。食べない理由として「忙しく時間がない」「朝は食欲がない」などいろいろですが、快適な生活を送るためには、朝・昼・夕の食事の時間を中心に生活リズムを整えることが大事です。

〈朝食の役割〉

①体温の上昇

朝食を食べると、胃や腸などの消化管が動き出し、熱を発生させます。これらの熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

②エネルギー源や栄養素の補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや栄養素が少なくなっています。また、朝食を食べないで、1日2食で栄養をバランスよく摂ることは難しくなります。

③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくると、大腸も刺激を受けて動き出し、排便のリズムが作られます。

おいしく朝食を食べるための食習慣チェック！

☐	夕食は寝る2時間前までには済ませている
☐	夕食後に間食を食べすぎしていない
☐	朝食を食べるとき、食欲がある
☐	朝食を食べる時間がある
☐	朝食を誰かと一緒に食べている

※当てはまる項目が多いほど良いです

○食事は「定食型」を意識しよう！

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。



その他：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、食べ過ぎには注意しましょう(りんご小さめ1個まで。または、みかん2個まで)。

○野菜をたくさん食べよう！

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持に欠かせない成分が含まれ、健康のために1日350g以上の野菜を摂取することが望ましいと言われています。

野菜料理を1日5～6皿食べるように心がけましょう。また、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、加工する段階で食物繊維が減少したり、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ので、野菜ジュースばかりに頼らず、できるだけ食事で野菜を食べるようにしましょう。

野菜ジュースを活用する場合は、果物がミックスされたものは避け、食塩不使用のものを選ぶようにしましょう。

早期すこやか生活習慣病健診より

平内町は平均寿命が全国(男79.6歳・女86.4歳)や県平均(男77.3歳・女85.4歳)より低く、また県内でも脳血管疾患による死亡が高いのが現状です。町の平均寿命は1,898市区町村の中で、男77.3歳(下から37位)女84.9歳(下から30位)と低いのが現状です。平均寿命の延伸には、若い時からの健康づくりが大切です。

そこで、子どもたちに早期に健康へ関心を持っていただくこと、保護者の方に子どもの生活習慣の改善に取り組んでいただくことを目的にH25年度から小学校5・6年生に「早期すこやか生活習慣病健診」を実施しております。

今年度は希望のあった149名(約9割)の児童が健診を受けました。



	学 年	男 女	平 内 町	青 森 県	全 国
肥満児の割合	5 年生	男子	15.6%	10.5%	9.8%
		女子	6.5%	7.9%	7.4%
	6 年生	男子	20.0%	16.6%	9.9%
		女子	11.6%	12.1%	7.9%

※特に小学5・6年の男子に肥満の割合が多い状況でした。

項 目	学 年	男 女	平 内 町	比 較	
血 圧 (正常判定の割合)	5 年生	男子	93.7%	96.2%	東京都と比較
		女子	83.9%	93.9%	
	6 年生	男子	88.9%	比較データなし	
		女子	79.1%		
脂 質 (正常判定の割合)	5 年生	男子	75.0%	71.6%	東京都と比較
		女子	74.2%	76.7%	
	6 年生	男子	81.2%	比較データなし	
		女子	81.0%		

血圧が正常でない児童は肥満度と体脂肪率が高いという結果でした。血圧正常の男子は昨年に比較し増えています。脂質についても昨年度より正常者が増えていることから保護者の方が気をつけている様子がうかがえます。

お家でたばこを吸っている人の割合が65.5%となっており、子どもたちが「受動喫煙」の機会が高いことがわかります。

短時間睡眠が肥満につながることもわかっていますので、就寝時刻に気をつけて十分な睡眠をとるように心がけましょう。

「心の健康度評価」を実施しています

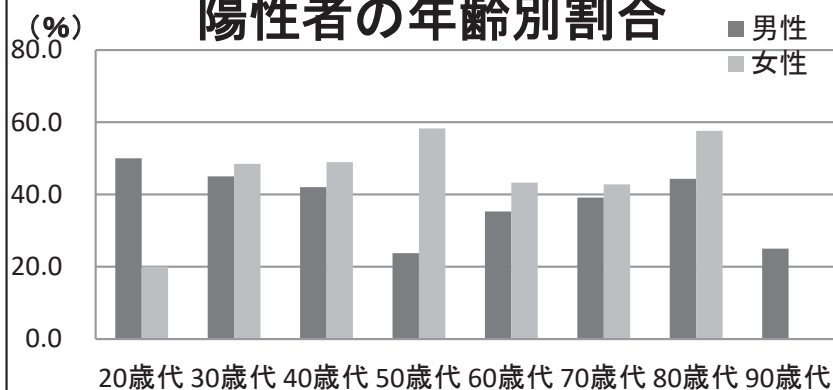
町では特定健診を受けた方を対象に「心の健康度評価」を行っております。

この評価表は、自分では気づきにくい心の疲労度をチェックする内容になっています。

問診票記入者1,243名のうち、529名(42.6%)の方が陽性(うつ傾向の高い方)と判定されました。

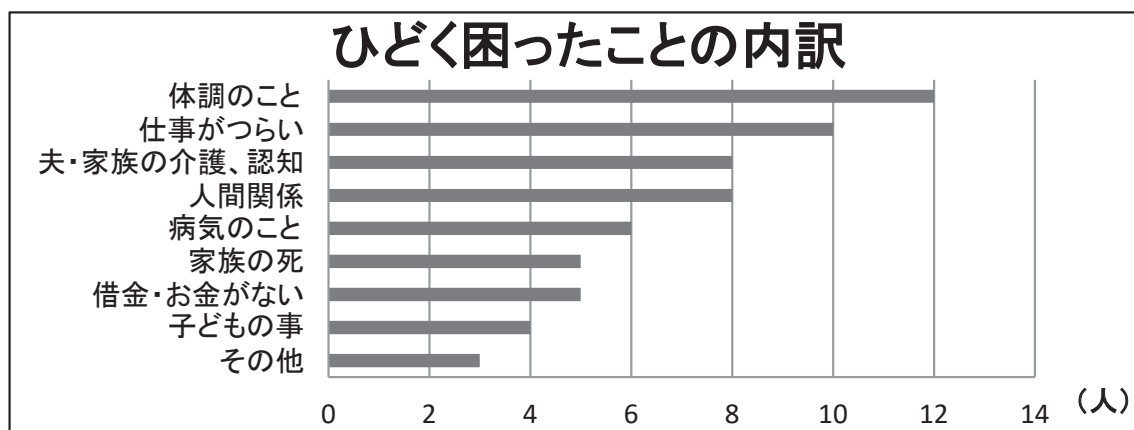
陽性者 42.6% 陰性者 57.4%

陽性者の年齢別割合



陽性と判定された人のうち、「死について何度も考えた」158人(29.9%)「自殺について考えた」32名(6.0%)「最近ひどく困ったことやつらいことがあった」135名(25.5%)でした。

ひどく困ったことの内訳



大切に！あなたの「いのち」 つたえよう！あなたの「気もち」

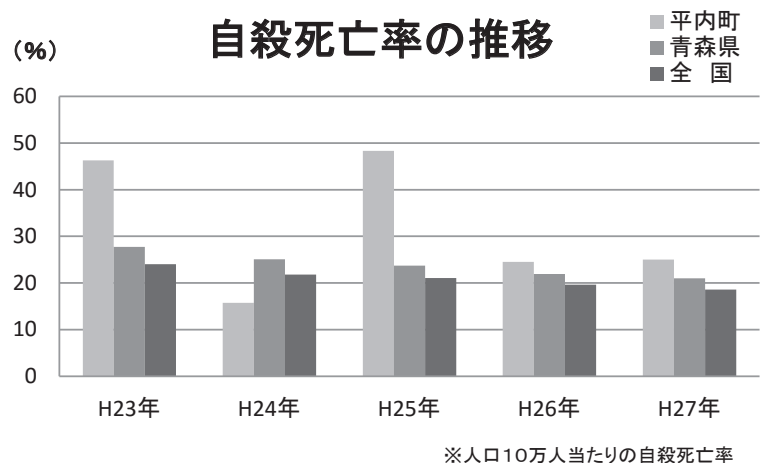
心の健康度評価から4割の方がうつ傾向にあることがわかります。不安や悩みごとは、自分だけで抱え込まず、身近な人に相談してみましょう。

人に話すことで不安な気持ちが軽くなったり、方向性が見えてくることがあります。

相談された人は、相手の話をじっくり聞いてあげましょう。近くに理解してくれる人がいることは相談者にとってとても心強いことです。

身近に“最近いつもと様子が違うな”と思われる方がいたら、一言声をかけてあげましょう。

自殺死亡率の推移



過去5年間の自殺死亡率の推移をみると徐々に減少していますが、平内町は全国、青森県に比べ高い死亡率で推移しています。

**あなたの一声で
助かる命があります。**

こころの健康講座のお知らせ

ストレスや悩みごとを抱えながら日常生活を送っている方が多くなっています。

強いストレスを長時間受け続けると「眠れない」、「何度も目が覚める」等の不眠のほか、耳鳴り、肩こりなど身体症状が現れてくることがあります。

健康講座では、精神科専門医師が本人や家族の方にわかりやすく講話していただきます。ご自身の状態だけでなく家族や知人を精神面で支えている方など是非ご参加ください。

日 時：平成28年11月2日(水)

10:00～15:00

会 場：勤労青少年ホーム 音楽室

講 師：芙蓉会病院 精神科診療部長
村上 拓也 氏

テーマ：こころの健康とうつ状態について(仮)

参加費：無料

※準備の都合上、参加される方は下記まで申込みをお願いいたします。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 7 5 5 - 2 1 1 4(内線139)

健康展開催のご案内

10月29日(土)～30日(日)に開催される「ひらない秋まつり」と共に、「健康展」を開催します。

健康に関するコーナーを設けますので、この機会に気軽に参加してはいかがでしょうか？

ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、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28年10月29日(土)～30日(日)

10:00～15:00

会 場：平内町武道館



昨年(2016年)の健康展の様子

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

国民年金保険料納付について

国民年金を受給するためには原則60歳までに25年の保険料納付が必要になります。

保険料の納付が困難な方、学生の方は申請により免除・納付猶予の承認を受けることで受給資格に加えることができます。

免除の種類には、全額免除、4分の3免除、半額免除、4分の1免除、学生納付特例、納付猶予があり、いずれも受給資格としてみなされますが、**一部免除の方は2年以内に免除以外の部分を納めていただかなければ年金額に反映されません。**

例えば、4分の3免除の方は残り4分の1の額、半額免除の方は残りの半額を納めることで年金額を増やすことができます。

例：半額免除の場合	
免除分以外の半額を 2年以内に納付	する(年金額に反映)
	しない(年金額に反映しない)

免除期間の納付について、詳しくは青森年金事務所または役場の国民年金窓口へご相談ください。

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

☆ 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4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12日(水) 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21日(金) 9:30～12:30	育児講座(調理実習) 青少年ホーム(調理室)	管理栄養士を講師に迎えて 調理実習を行います。
10月28日(金) 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

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している家族の身体的、精神的、経済的負担の軽減を図ることを目的として、**家族介護慰労金支給事業**を行います。

◆支給要件

- ①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)および要介護者(介護されている方)
- ②介護者および要介護者が町税や介護保険料に滞納がないこと
- ③要介護者が基準日以前1年間に介護サービスを利用していないこと

※ただし、**下記のサービスについては利用していても対象**とします。

- ・年間7日以内のショートステイ、医療型ショートステイ
 - ・住宅改修
 - ・福祉用具購入、福祉用具貸与
 - ・通所リハビリテーション(デイケア)
 - ・訪問入浴
 - ・居宅療養管理指導
- ④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)

- ⑤要介護者が既に要介護認定を受け、1年以上要介護3～5に該当するもの

◆支給対象者

要介護3、4または5の認定を受けた要介護者を在宅で常時介護している方

◆支給額

- ①要介護4および5の要介護者1人につき
年間100,000円
- ②要介護3の要介護者1人につき**年間50,000円**

◆申請方法

平成28年10月3日(月)から31日(月)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)を記入および押印のうえ、申請ください(申請書類は福祉介護課にあります)。

◆申請時に持参するもの

- ①申請される介護者の認印、通帳
 - ②要介護者と介護者のマイナンバー(個人番号)
 - ③要介護者と介護者の本人確認書類(運転免許証等)
 - ④要介護者の介護保険被保険者証(オレンジ色)
- ※詳細は、下記まで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)

「柔道整復師の施術」についてお知らせします!

国民健康保険・後期高齢者医療被保険者の方は、整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受けるとき、次のように保険証を使える場合と使えない場合がありますので、ご注意ください。

○保険証を使えるとき

医師や柔道整復師に、外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫等(いわゆる肉ばなれを含む)と診断または判断され、施術を受けたとき

※内科的要因によるときは使えません。また、骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

○保険証を使えないとき

- ・単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善の見られない長期の施術
- ・保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等治療中のもの
- ・労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷

○施術を受ける時の注意

- ・負傷の原因を正確にきちんと伝えましょう。
- ・かかった分の療養費については、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら保険者へ請求を行い支給を受ける「償還払い」が原則ですが、柔道整復については例外的な取扱いとして、患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められているため、施術を受ける際には療養費支給申請書の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)には、患者の自筆による記入が必要となります。
- ・施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- ・領収書を受け取り、大切に保管しましょう。

問 役場 健康増進課 Tel 7 5 5 - 2 1 1 4

国民健康保険係(内線135)

年金後期医療係(内線134)

国民健康保険への加入・脱退等の届け出は14日以内にお願いします

平内中央病院からのお知らせ

「在宅訪問診療」ご存知ですか？

病気や障害があっても、住みなれた自宅ですごしたいという患者さんも多くいらっしゃると思います。

在宅訪問診療は、医師が患者さんのお家を定期的に訪問することで、ご自宅に居ながら医療が受けられる仕組みです。

平内中央病院では、病状の把握やお薬の調整などのため、月に1、2回の割合で在宅訪問診療を行っています。



◎対象となる患者さんの例

- ・ 病院への通院が困難な方
- ・ 自宅での療養を希望される方
- ・ ご自宅で寝たきりのお年寄りの方
- ・ 退院後、自宅での医療ケアが必要な方

診療を受けたいけど病院への移動がむずかしい、病気を抱えるご家族をなるべく自宅で療養させたいなど、お悩みがありましたらご相談ください。

問 平内中央病院地域医療福祉連携室
TEL 7 5 5 - 2 1 3 1

当院の技師が表彰を受けました

平内中央病院の臨床検査科長、坂牛省二が、臨床一般検査研究会より、「伊藤機一賞」を受賞しました。

「伊藤機一賞」は年に一度、日本全国の臨床検査技師の中から、臨床検査の発展や後進の指導育成に尽力された検査技師に贈られる、大変名誉ある賞です。

坂牛科長は当院で31年にわたり勤務し、検査をとおり、患者さんの一日も早い回復に貢献しております。

「これからも患者さんのために、ますます業務に精進してまいります。」と話しておりました。

☆看護補助員を募集しています☆

看護補助員は、看護師が行う医療行為以外の業務をサポートする仕事です。

たとえば、患者さんの食事や入浴など身のまわりのお世話をしたり、器具の洗浄などの作業をします。患者さんとふれる機会も多く、働き甲斐がある仕事です。

当病院の看護スタッフの一員として、一緒に働いてみませんか？

雇用条件などの詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

1：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。

2：試験方法 面接による。

3：受験手続

- ・ 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。

また、医師・薬剤師・臨床検査技師・看護師およびリハビリ技師も随時募集しております。

ご家族、ご友人に技師や看護師の資格がお持ちの方がいらっしゃいましたら、当病院で募集していることをお知らせ願います。



問 平内中央病院事務管理部
TEL 7 5 5 - 2 1 3 1



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

相互扶助としての役割

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等、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、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、納付してもらう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と**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・葬祭費等)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歳の人は、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。

そうならないためにも、滞納しないよう気を付けましょう。

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

10月31日(月)は、国民健康保険税第4期および町県民税第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、税金の免除や減額等の制度もあります。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などの方法もありますので、お早目にご相談ください。

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

今月号のTOPIX

平内町町内連合会設立40周年記念式典

平内町町内連合会(佐藤秀光会長)が、今年で設立40周年を迎え、9月2日(金)に町立山村開発センターにおいて記念式典および祝賀会が開催されました。

式典では、長年にわたりご尽力いただいた方々へ感謝状と記念品が贈られた後、「40周年というひと区切りを迎えたわけではありますが、皆さまとともに未来に向かって力強く歩み続け、更に一層の努力により持続発展していかなければなりません」と、佐藤会長より挨拶がありました。

また、船橋町長、倉内町議会議長から「皆さま方のご協力なくして町の行政運営は考えられないほど重要な立場にありますので、今後とも何とぞよろしくお願いします」などの祝辞がありました。



英語弁論大会&防犯弁論大会 ～想いを言葉に込めて～

8月25日(木)、東平内中学校を会場に平成28年度第55回東津軽郡英語弁論大会が開かれ、当町からは暗唱の部と創作の部あわせて6名が出場し、審査の結果、暗唱の部で「The Fall of Freddie the Leaf (葉っぱのフレディー)」を豊かな表現力と正確な発音で暗唱した市川美波さん(小湊中3年)が第1位に輝きました。

市川さんは、1学期から始めた練習を夏休み中も励んできたとのことで、「練習で気を付けたことは、発音に注意して5分の指定時間内に終えることでした」と話しており、大会に向けての努力が実を結んだ結果となりました。



向かって左側8第1位の市川美波さん(小湊中)

また8月29日(月)には、平内地区防犯協会(横内亮会長)主催の第64回平内地区少年防犯弁論大会が西平内中学校体育館で開催され、町内3中学校から参加した10名の生徒が、日常で感じる思いを熱弁しました。

審査の結果、町で放浪していた犬を「ムサシ」と名付け、新たな家族として迎え入れたことから感じた、命の大切さと預かる責任の重さを主張した古山真那香さん(西平内中3年)が最優秀賞を獲得しました。



最優秀賞の古山真那香さん
(西平内中)

◆◆◆ 防犯弁論大会結果 ◆◆◆

- ◆最優秀賞 西平内中3年 古山 真那香
- ◆優秀賞 西平内中2年 今 雪奈
- ◆奨励賞 東平内中3年 井筒 詩乃
- ◆努力賞 小湊中1年 須藤 希佳
- 西平内中1年 田村 心虹
- 東平内中1年 江戸 涼風
- 小湊中2年 安田 愛渚
- 東平内中2年 亀田 実咲
- 小湊中3年 三津谷 虹南
- 小湊中3年 竹内 麻雅

「夏の交通安全運動」を実施 ～平内地区交通安全協会～

現在、平内地区交通安全協会は管内に10の支部が組織されており、各支部では7月21日(木)から31日(日)まで平成28年「夏の交通安全県民運動」を実施しました。

期間初日は、道路沿線に交通安全桃太郎旗を集中掲示し、さらには交通標語入りの横断幕などを持って歩道に立ち、通行車両にインパクトを与え、7月25日(月)と29日(金)には、街頭監視場所の中野地区・山口地区に、関係支部に加え女性部・シルバーパトロール隊らが集結し走行中のドライバーに安全運転を喚起しました。



中野地区での街頭監視活動

また、交通指導隊では交通指導広報車による広報巡回に努め、飲酒運転の根絶やシートベルトの着用、スピードを控え安全運転の励行を呼び掛けました。

平内町では事故発生件数は減少傾向にあるものの、一つ間違えば死亡事故に繋がる車両対車両による正面衝突事故が発生しており、気を許せない状況下にあります。

町民の皆さま方には、交通事故防止活動に対するご協力とご支援をお願いします。

問 平内地区交通安全協会(平内幹部交番内)
TEL 7 5 5 - 2 9 7 3

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”

県内の交通事故概況

平成28年		年間累計		青森県交通対策協議会	
発生	8月中	発生	年間累計	高 齢 者 の 死 者 ～ 65 歳 以 上 の 人 ～	12人 (±0)
345件 (+32)	2,377件 (-47)	死 者 の 状 態	死 者 の 状 態	歩 行 中 の 死 者	7人 (-1)
3人 (±0)	27人 (+2)	死 者 の 状 態	死 者 の 状 態	飲 酒 運 転 に よ る 死 者	5人 (+3)
458人 (+66)	2,873人 (-148)	死 者 の 状 態	死 者 の 状 態	自 動 車 乗 車 中 の 死 者	16人 (+5)
		死 者 の 状 態	死 者 の 状 態	非 着 用 死 者	7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。

第71回市町村対抗県民体育大会

7月30日(土)と31日(日)の2日間にわたり第71回市町村対抗県民体育大会が西北地域を会場に開催され、平内町から参加した11種目109名の選手団が熱戦を繰り広げました。

中泊町で2日間かけて開催された陸上競技では、男子5,000m走の中新田賢治さんと女子砲丸投げの須藤香織さんが見事優勝を果たしました。

他にも陸上競技では100m走に出場した逢坂龍徳さんが2位、走り幅跳びに出場した濱田卓也さんと砲丸投げに出場した須藤昭幸さんが共に3位に入賞しました。

また、31日に深浦町で行われた剣道競技が3位入賞を果たし、総合得点の結果、平内町は町村の部第13位となりました。

平内町民バスのダイヤ等に係る ご要望を受付いたします

平内町民バスは通勤・通学者や交通弱者のための移動手段として運行させているものですが、より一層、利便性を向上させるため、皆さまからのご要望等を参考に来年度のダイヤ改正を検討しますので、ご提案をお寄せください。

なお、ご提案に際しましては「なぜダイヤ改正等が必要なのか、現状と理由を具体的に説明」願います。

また、限られた財源と車両台数等の関係から、寄せられました全ての要望に応えられない場合もございますので、皆さまのご理解とご了承をお願いいたします。

◆受付方法

電話・FAX(様式は問いません)・E-mail等

◆受付期限

平成28年10月31日(月)まで

◆問い合わせ先

役場 企画政策課 企画政策係

TEL 7 5 5 - 2 1 1 1(内242)

FAX 7 5 5 - 2 1 4 5

E-mail kikakuseisaku@town.hiranai.aomori.jp



2016

10

今月のお知らせ・NEWS

目指せ！生ごみ減量・食品ロス削減！

生ごみや、まだ食べられるものを捨ててしまう、いわゆる「食品ロス」を減らすためのポイントは“**3つの「きる」**”にあります。



①：食材は使い「きる」

買い物前に冷蔵庫の中身などをチェックし、買い物メモを作ってから出かけると、 unnecessary 買い物を控えることができます。

また、野菜などを切る時、できるだけ捨てる部分を少なくする一工夫が大切です。

②：料理は食べ「きる」

作りすぎてしまわないように料理は適量作る心がけましょう。

また、作った料理はできるだけ残さず食べるようにし、残ったものは少しアレンジして違う料理にすると食べることができます。

③：ごみは水気を「きる」

生ごみの重さのうち約8割は水分となっており、きちんと水気をしぼってごみに出せば、ごみの重量を減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できることになります。

水切りネットや水気をしぼるための器具を活用しましょう。

ライフスタイルを見直し、できることから取り組みましょう！

農業委員会からのお知らせ

農業委員会法の改正に伴い、新たに農地利用最適化推進委員が新設されることとなり、この度、新委員が決まりましたのでお知らせします。

また、農地などに関する質問がありましたら、お気軽に下記までご相談ください。

【農地利用最適化推進委員】

○伊 瀬 茂 信(沼 館) ○八 戸 卓 美(松野木)
○蝦 名 康 一(田茂木) ○木 村 章(小豆沢)
○工 藤 正 義(浜 子) ○後 藤 正 治(浦 田)

問 平内町農業委員会事務局
Tel 7 5 5 - 2 1 1 7

10月1日は「法の日」です

裁判所・法務省・検察庁および弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年各種の行事を実施しています。

◆◆◆「法の日」とは？◆◆◆

法の役割や重要性について考えていただくきっかけになるようにと、昭和35年、政府によって「国をあげて法の尊重・基本的人権の擁護・社会秩序の確立の精神を高めるための日」として定められました。

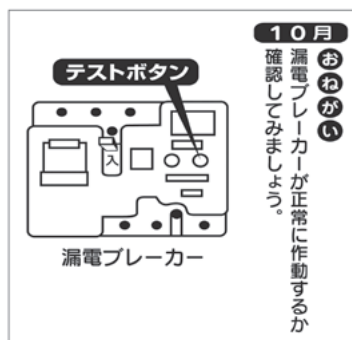
青森地方・家庭裁判所では、10月5日(水)の午後「法の日」週間記念行事を開催します。

当日は、簡易裁判所の民事調停手続きの各場面を実演しながら解説する予定です。

詳細が決まり次第、下記ウェブサイトにてご案内しますので、ぜひご参加ください。

問 青森地方・家庭裁判所ウェブサイト
<http://cous.go.jp/aomori/>

電気保安協会からのお願い



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5(水)・19(水)

～毎月1日・16日は9時から入浴できます～

「介護・福祉就職デイン青森」 ～就職面接会のお知らせ～

ハローワーク青森では、11月11日の「介護の日」にあわせて**福祉の仕事に関する就職面接会**を開催いたします。

詳細や面接会参加希望につきましては、下記までお問い合わせください。

◆開催日時：平成28年11月11日(金)
13:00～16:30

◆会場：ホテル青森 3階「孔雀の間」

※参加される事業所などに関する資料につきましては、10月下旬からハローワーク青森にて配布予定です。

問 ハローワーク青森 職業紹介第二部門
TEL 7 7 6 - 1 5 6 1

「青い森鉄道まつり2016」 開催のお知らせ

普段は入ることができない車両基地で、レールスクーター、軌陸車の乗車や制服試着などの体験ができるほか、電車やロータリー車の展示、ステージイベント、沿線のソウルフード大集合など多彩な内容で開催します。

また、青森駅から会場までのアクセス列車の運行があります。

お誘いあわせのうえ、是非お越しください。

※詳細は、お問い合わせください。

もう一度介護の職場で 働いてみませんか！

～離職介護人材再就職準備資金のご案内～

介護職へ復帰する方へ**準備金(最大20万円)**をお貸しします。貸付決定日から1年以内に青森県内で介護業務に再就職し、「**2年間**」働いた場合、返還が「**全額免除**」されます。

○対象者

- ・介護施設で介護職員として1年以上職務経験があるなど、一定の要件を満たす方

○貸付金の使いみち例

- ・子どもを預けるための費用、研修会受講料や参考図書の購入費など

詳細は青森県社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

問 青森県社会福祉協議会 生活支援課
TEL 7 2 3 - 1 4 6 9 <http://aosyakyo.or.jp/>

◆開催日時：平成28年10月16日(日)
9:30～15:30

◆会場：青い森鉄道 運輸・設備管理所
(青森市中央大橋そば)



名称：モーリー



問 青い森鉄道株式会社
TEL 7 5 2 - 0 3 3 0 <http://aomiorailway.com>

台風10号等災害義援金受付のお知らせ

平成28年8月30日に関東・東北地方の太平洋を大型の台風10号が北上し、東北・北海道を縦断しました。

特に北海道・岩手県では大きな被害が出ており、この災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、下記の施設において義援金の受付を行うこととしましたので、皆さまの温かい義援金をよろしくお願いいたします。

なお、この義援金は日本赤十字社を通じ、被災地の復興へと役立てられます。

※領収書が必要な方は、事前に申し出ください。

受付施設	平内町役場 町民課
	平内町立山村開発センター
	平内町立勤労青少年ホーム
	平内町立図書館
	平内中央病院

ご支援お待ちしております。

問 役場 町民課 生活環境係
TEL 7 5 5 - 2 1 1 3



町民文化祭と商工会びっくり市がコラボレーションする「ひらない秋まつり」が今年も開催されます。

収穫の秋、文化の秋をまるごと平内町で楽しめるイベントとなっておりますので、ぜひ皆さままでお越しください。

◆日時 10月29日(土) 9:00～16:00・10月30日(日) 9:00～15:30

◆会場 平内町立体育館 / 平内町武道館/ 平内町立山村開発センター

◆イベント内容

○【平内町民文化祭】(町立体育館・山村開発センター)

・ 展示部門、発表部門、催事部門

○【商工会びっくり市】(町立体育館)

・ 物品販売、食堂、イベント

○【産直マーケット】(町立体育館・山村開発センター)

・ 物品販売、食堂、イベント

○【平内町健康展】(武道館)

・ 展示コーナー、測定コーナー、試食・試飲コーナー



お問い合わせ先

ひらない秋まつり実行委員会 (役場 水産商工観光課内) TEL 755-2118

8月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,533人(± 0人)

女…6,025人(ー 3人)

計…11,558人(ー 3人)

世帯数…5,061世帯(± 0)

平成28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
(七	尾	浩	平	第1元町
(東	佑	香		五所川原市
(寺	島	晃	浩	第2平中
(成	田	敦	子	青森市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
白濱 結梨	(真幸)	第1元町
伊瀬谷 泰我	(秀登)	緑町
遠嶋 仁菜	(将輝)	間木

お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
八 桁 しづゑ(74)	幸喜第1小林
佐々木 務 (76)	一 二 東 滝
太 田 ミヨセ(90)	雅 治 第2口広
藤 田 孝 逸(83)	孝 間 木
倉 内 昭 一(78)	正 昭 小 豆 沢
船 橋 ハナヨ(84)	徳 美 清 水 川
須 藤 栄之進(86)	藤 則 茂 浦
工 藤 みつよ(94)	広 志 西 沼 館
濱 田 ハナエ(75)	勝 義 浅 所
鳥谷部 登 (81)	盛 雄 第1小林
久 末 栄 二(90)	達 男 青 森 市

下水道加入のお問い合わせは 役場地域整備課へ(Tel755-2116)



小湊小学校野球部(小湊クラブスポーツ少年団)が8月5日(金)～8日(月)に、滋賀県で開催された第38回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会に出場しました。

出発前の8月2日(火)、役場を表敬訪問した選手たちは、松本幸平監督(小湊小教諭)から1人ずつ紹介をされた後、船橋町長から「皆さんは強い！全国大会でも勝利を期待しています」との激励を受けました。

1回戦、兵庫県代表尼崎市浜ウインドキッズとの試合は、1点を争う白熱した闘いに。緊迫した攻防の結果、小湊小学校は惜しくも4対5で敗れました。

キャプテンの宇野滉規さん(小湊小6年)からは、「全国の舞台で緊張し、いつものプレーが出来なくて悔しかったです。でも、次の大会もあるので、また頑張ります」との言葉がありました。

今後の野球大会では、全国の舞台に立った経験を生かした選手たちの更なる活躍が期待されます。



キャプテンの宇野滉規さん



『応援ありがとうございました！』

『わたしの好きなひらな』



◇投稿者
辻村庄吉さん(下町)
◇撮影場所
外童子地内

◇投稿者より◇

眼下に平内一円、また陸奥湾を中心に下北・津軽半島、さらに遠くに北海道が見られる絶景の場所です。

44年の山仕事を終えた褒美か、引ノ越を始めとした平内の山々が、雲海の中から顔(頂上)を出してくれました。