広報 ひらない

12

平成29年/2017

第45回 平内町商工会 びっくり市

▲町立体育館内は、冬物衣料や家電など、たくさんの商品と来場者で賑わっていました

第3回 ひらない 秋まつり

秋の恒例行事として、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」**、**「平内町健康展」**を同時開催する**『第３回ひらない秋まつり』**が、10月28日(土)、29日(日)の２日間、町立体育館と町立山村開発センター、町武道館を会場に開催され、大勢の来場者で賑わいました。

町立体育館内で開催された町民の冬支度の場としてお馴染みの「びっくり市」は、冬物衣料・家電・食品などのお買い得商品が所狭しと並び、訪れた多くのお客さんが買い求めていました。

▲キューティーブロンズさんのお笑いライブショーでは、お手伝いをしてくれた子にサインボールが贈られました

◀ 特設コーナーの「森林組合あおもりクラフト教室」では、子どもから大人まで、木材や松ぼっくりなどを自由に組み合わせてオリジナルのインテリアを作っていました

第40回記念 平内町民文化祭

▲小湊小・中学校生徒による息の合ったブラスバンド演奏に観客から大きな拍手が起こりました

平内町健康展

▲血管年齢などの検査結果について、町保健師から説明を受ける来場者

「町民文化祭」では、体育館内に町内各文化クラブなどの様々な力作が並ぶ展示部門と、開発センターでの舞台発表部門、囲碁・将棋大会などの催事部門が来場者を出迎えました。

来場者は、展示部門に陳列された絵画や盆栽、陶芸などの作品に足を止めて目を奪われたり、舞台発表部門では、小湊小・中学校生徒による合同ブラスバンド演奏、どんぐりコーラスによる合唱や老人クラブによる演芸など、出演者の演目が終了するたびに、観客からは大きな拍手と歓声が送られました。

また、武道館では「平内町健康展」が開催され、体組成や血管年齢測定コーナー、食生活改善コーナーなど様々なブースが設けられ、健康志向の高まりもあり、大勢の方が来場しました。

来場者は各ブースを回っては、血管年齢や体脂肪、血液のサラサラ度などの検査結果に一喜一憂をしたり、町保健師による検査結果の事後指導では、保健師からのアドバイスに真剣に耳を傾けている姿が見られ、今後の自分の健康を考えるきっかけとなったようです。

▲まつりのフィナーレは、恒例のもちまき。たくさんのご来場ありがとうございました

生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL７５５－２５６５

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

老若男女大集合！「ラジオ体操講習会」開催！！

10月22日(日)、町立体育館にて**「ラジオ体操講習会」**が開催されました。

町では「町民１スポーツ活動」を掲げており、その中でも、子どもから大人まで慣れ親しんでいるラジオ体操に焦点を当て、活動を行ってきました。

当日は台風の影響で、朝から雨模様であったにもかかわらず、老若男女合わせて130名が参加しました。

「ＮＨＫ朝の体操」で講師を務める桜田さんと、アシスタントの原川さんから、ラジオ体操に含まれている動きについての説明や正しい体の動かし方などを丁寧に指導を受けると、参加者はその場で早速実践していました。

参加者からは「ここまで丁寧にラジオ体操をやったことがなかったので勉強になった」「思っていたよりも疲れたが、いい運動になった」などの感想が聞かれました。

ラジオ体操は、毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があると言われています。いつでも・どこでも・だれでもできるラジオ体操を、皆さんもぜひ、毎日の習慣に取り入れてみてください。

▲正しいやり方で体操すると、効果アップ！

海岸清掃でハクチョウをお出迎え！

10月７日(土)、平内町白鳥を守る会(田中聡会長)主催による海岸清掃活動が実施されました。

この活動は、同会が「飛来するハクチョウを迎えるために渡来地周辺をきれいにしましょう」と町内回覧で呼びかけ、同会会員のほか、白鳥ガイド隊、就労サポートセンターはくちょうの利用者や職員など総勢19名が参加しました。

この日は、浅所海岸のほか周辺道路から駐車場にかけ、空き缶や海岸に打ち寄せられた漂着物などを１時間かけて回収しました。

また同日には、シベリアから先陣を切って浅所海岸に飛来した３羽のハクチョウが観測され、町内回覧をみて参加した男性は、ほかの参加者と談笑しながら「このような活動が町全体に広がってほしい」「これでハクチョウと観光客を迎える準備ができたね」など、会話を弾ませていました。

▲皆さんのご協力で、海岸をきれいにできました

「小湊さんぽ」開催！

10月18日(水)、津軽海峡マグロ女子会(通称「マグ女」)が企画する全34プログラムのうち「チョイ食べ飲み」がテーマの“青い森鉄道で会いに行く**「小湊さんぽ」**”が開催されました。

参加者は、小湊駅で白鳥をモチーフにした被りもの『トリジン』を被ったガイドに出迎えられた後、時折ガイドの話に耳を傾けながら町中でのさんぽを楽しみ、喫茶ポニー、町田精肉店、辻村酒店、飯田鮮魚店で気に入った商品を買い求めたり、町歴史民俗資料館では当町の歴史に触れました。参加者からは「食べ物がおいしかった」「平内町のことが知れた」などの声が聞かれ、終始満足気な表情でした。

この「小湊さんぽ」は10月27日(金)にも行われ、２日間で８名の方が参加しました。

▲歴史民俗資料館で、町の歴史に触れた参加者

「町民スキー大会」参加者募集

◆開催日：平成30年２月３日(土)

◆場　所：夜越山スキー場

◆小学生の部：
- アルペン(10:30競技開始)　１年～６年(男女)
- クロスカントリー(９:40競技開始)
  １年～３年(男女１㎞)、４年～６年(男女２㎞)
  男女混合リレー１㎞×４名

◆中学生の部：
- アルペン　１年～３年(男女)
- クロスカントリー
  男子３㎞、女子２㎞
  ミックスリレー１㎞×４名(男女混合)

◆一般の部：
- アルペン　男子の部、女子の部
- クロスカントリー　男女とも２㎞

◆アトラクション：
- スノーハイク教室(誰でも参加可能で、用具はこちらで準備しています)

※スノーハイク…雪山をハイキングするために開発された短めのスキー用具

◆参加申込締切日：平成30年１月12日(金)

問 平内町教育委員会　生涯学習課
TEL７５５－２５６５(内線354)

町立図書館 紹介コーナーその215

◆一般書◆

①アナログ	ビート　たけし
②ホワイトラビット	伊　坂　幸太郎
③ルビンの壺が割れた	宿　野　かほる
④銀河鉄道の父	門　井　慶　喜
⑤花になるらん	玉　岡　かおる
⑥砂上	桜　木　紫　乃
⑦西郷の首	伊　東　　潤
⑧琥珀の夢　上・下	伊集院　　静
⑨厄祓いの極意	江　原　啓　之
⑩生きていくあなたへ	日野原　重　明

～おはなし会開催のお知らせ～
12月17日(日)10:00～　「視聴覚室」

○12月の休館日 10日・23～24日・29～31日

生涯学習カレンダー　12月

６日(水)	◆人権・行政相談日
７日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
10日(日)	◆ハクチョウ検定
11日(月)	◆冬の交通安全県民運動(～20日)
17日(日)	◆家庭の日
21日(木)	◆心配ごと相談日(10:00～15:00)
22日(金)	◆管内小・中学校２学期終業式
23日(土)	◆ひらない！わくわく探検隊(冬)

夜越山スキー場　12月23日(土)オープン予定！

肝臓をいたわりましょう！ ～休肝日　週２日で　健康管理～

１年の中で12月と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も増える時期です。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が、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。

Ｑ１．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。

種類(アルコール度数)	アルコールの適量
ビール(５％)	中ビン１本(500ml)
清酒(15％)	１合(180ml)
ワイン(12％)	１/３本(200ml)
ウイスキー(35％)	シングル２杯(60ml)
焼酎お湯割り(25％)	0.6合(100ml)

Ｑ２．なぜ休肝日が必要なの？

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ので、この機会にぜひ休肝日を作りましょう！

問　役場　健康増進課　健康増進係
TEL７１８－００１９(内線139)

インフルエンザの予防対策は万全ですか？

とうとうインフルエンザの流行が始まる12月になりました。インフルエンザウイルスに負けないための対策は万全ですか？いくつか有効な方法を示しますので、ぜひ参考にしてください！

① 栄養と休養を十分にとる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

② 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

③ 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

④ 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

⑤ マスクを着用する

ハイリスク群(感染後に重症化したり、合併症を引き起こす可能性の高い方)など、どうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。

また、咳やくしゃみにより、他人に感染するのを防ぐ効果があります。

★ やっぱり予防接種が一番 ★

一番の予防方法はインフルエンザの予防接種を受けることです。町が実施している65歳以上の方のインフルエンザの助成期間は12月28日(木)までとなってます。

町内の４医療機関に限り、自己負担なしで接種できますので、まだの方は、早めに受けましょう！

「乳児ふれあい体験学習」を実施

9月6日(水)から10月5日(木)にかけて、管内３中学校と松風塾高校で**「乳児ふれあい体験学習」**を実施しました。開始から19年目となった今年度は、14組の赤ちゃんとお母さんにご協力いただき実施しました。最近は、ご両親での参加もあり、父親の育児についてもお話を聞く機会となっています。

生徒は、グループに分かれ赤ちゃんと遊んであやしたり、ミルクをあげるなどして楽しそうにしていましたが、中には赤ちゃんが人見知りの時期のため、抱っこしたとたん泣いてしまい、お母さんの力を借りながらおもちゃを見せたり、何とか笑顔になってほしいと頑張っている生徒もいました。

生徒からは、「こんなに小さいのに生きている」「お母さんの所に行くとすぐ泣きやむので、お母さんはすごい」といった素直な感想や、「自分もこうやって育ててもらったと思うと感謝の気持ちでいっぱいになった」との声もあり、親への感謝の思いを実感したようです。

また、協力いただいたお母さんからは生徒に「子育ては大変だけど、子どもが笑ったり日々の成長をみるのはとても楽しい」などのメッセージを送ってくださいました。

▲ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました

「精密検査が必要」と言われたら…

もう検査は受けましたか？　今年、特定健診やいろいろながん検診を受診された方の中で「精密検査が必要です」という結果をもらった方、たくさんいると思います。

「どうしよう？私は、病気なのだろうか？」「検査に行って、大きな病気が見つかったら、今の仕事を続けていくことはできない？？」など、不安な気持ちが募って検査になかなか行くことができないのではないでしょうか？

ですが「精密検査が必要です」と言われた方が、必ず何かの病気であるとは限りません。

それよりも、今の状態を続けることで、突然具合が悪くなることや倒れる可能性もあり、そちらのほうが、より大変です。ぜひ、早めにかかりつけ医や専門の医療機関に相談して詳しい検査を受け、不安な気持ちを拭い去りましょう。

「親子クッキング教室」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：12月26日(火)　10:00～13:00

◆場　所：町勤労青少年ホーム「調理室」

◆対象者：小学校１年～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：12月21日(木)
※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員会

◆申込先：役場　健康増進課(担当：井口)
TEL ７１８－００１９(内線140)または
FAX ７５５－２１４５
(住所・氏名・電話番号を記入)

♪こんな料理を作ります♪

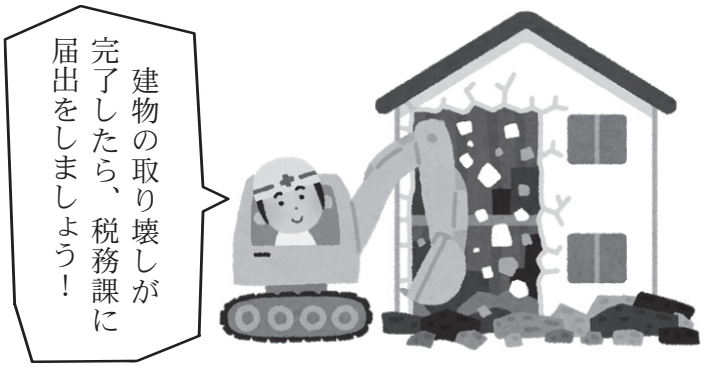
○ 具だくさん太巻き
○ ミルクわらびもち　その他

ご参加お待ちしております！

平成29年中に取り壊した建物はありませんか？

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。

そのため、**今月中(12月31日まで)に取り壊した建物は、固定資産課税台帳から削除**しなければなりません。



取り壊したにもかかわらず、速やかに**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。**

◆ 届出時の確認事項 ◆

- ○ 所有者の住所と氏名
- ○ 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)

※届出に基づいて現地を確認させていただきますので、ご協力ください。

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。

詳細は、担当までご連絡ください。

問 役場　税務課　資産税係
TEL７５５－２１１５(内線247・248)

12月25日(月)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！

マイナンバー通信！

行政手続きなどの際に必要な「マイナンバー」について、マイナちゃんが基本的な質問にお答えします！

※マイナンバー(個人番号)は、日本に住んでいる人全員に与えられる一人ひとりが違った12桁の数字です。番号は一生使うことになるので大切にしてください。

問 マイナンバー総合フリーダイヤル
TEL０１２０－９５－０１７８
役場　町民課　住民係　TEL７５５－２１１３

Q①：どうしてマイナンバーは必要なの？

「①行政の効率化(手続きをムダなく正確に)」、「②国民の利便性の向上(面倒な行政手続きがカンタンに)」、「③公平・公正な社会の実現(給付金などの不正受給の防止)」という目的でマイナンバーは制度化されたんだ。
将来の世代に社会保障を引き継ぐために必要と言われてるよ。

Q②：どんな時にマイナンバーは必要なの？

社会保障・税・災害対策の３分野に限り使うよ。国の機関や役場などで、年金・雇用保険・医療保険の手続きや、生活保護・児童手当てやそのほかの福祉の給付、また年末調整や確定申告などの税の手続きをする際、申請書類などにマイナンバーの記入が必要になるよ。

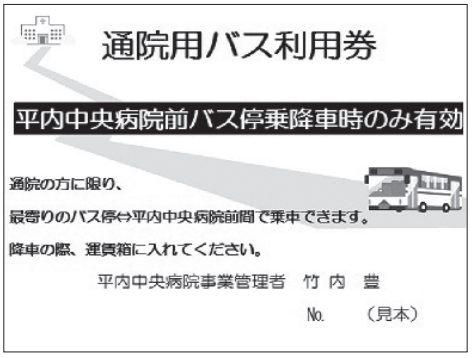
平内中央病院からのお知らせ

「通院用バス利用券について」

平成30年３月末で廃止される無料患者送迎バスに代わり、平成30年４月からは、外来診療のため来院いただいた方には、会計時窓口にて、町民バスで利用できる**「通院用バス利用券」**を当日の帰りと次回来院時の乗車分２枚をお渡しします。

「通院用バス利用券」は平成30年２月から配布いたしますので、平成30年４月からは、町民バスをご利用ください。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。



▲バス利用券の見本
※実際の利用券とはデザインが異なる場合があります。

問　平内中央病院　TEL７５５－２１３１

「看護補助員」を募集 ！

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。

主な仕事内容は、体が不自由な患者さんの食事や入浴など、身のまわりのお世話や、医療器具の洗浄などの作業をします。

患者さんの病院内での生活環境を支え、診療の環境を整える、患者さんに身近な存在です。

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？パート勤務も可能です。雇用条件などの詳細は、担当までお問い合わせください。

1：受験資格

・59歳(採用時)以下の、体力に自信のある方

・准看護師の資格のある方、介護福祉士また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が望ましい

※医療関係業務が未経験の方でも受験可

2：試験方法　書類選考および面接

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。

※医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師およびリハビリスタッフも随時募集しております。

問　平内中央病院　事務管理部　TEL７５５－２１３１

国民年金情報！

「口座振替」が便利でお得です

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。口座振替は、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。

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、役場、または年金事務所へ申込みください。

問　役場　健康増進課　年金後期医療係
TEL７１８－００１９(内線133)
日本年金機構　青森年金事務所
TEL７３４－７４９５

口座振替種類	割引額	申込期限
翌月末振替	なし	随時受付
当月末振替(早割)	月50円割引	
６ヵ月前納（４月～９月分）	1,120円割引	毎年２月末まで
６ヵ月前納（10月～翌年３月分）	1,120円割引	毎年８月末まで
１年度前納（４月～翌年３月分）	4,150円割引	毎年２月末まで
２年度前納（４月～翌々年３月分）	15,640円割引	

※割引額は平成29年度額で算定

「秋の洋ラン展示会」開催

10月８日(日)～15日(日)にかけ、県内洋ラン愛好団体による**「秋の洋ラン展示会」**が、夜越山森林公園サボテン・洋ラン園にて開催され、期間中約570名が訪れました。

青森蘭友会・弘前城愛蘭会・十和田オーキッドクラブの３団体の協力のもと展示された約110鉢の種々様々な洋ランに、訪れた人は、花の大きさや咲き具合い、色づきの違いを確かめたり、花をバックに記念写真を撮るなど、思い思いに楽しんでいました。

▲中には30年以上かけて育てられた洋ランも！

「秋の安全・安心まちづくり推進大会」を実施

▲犯罪のない安全・安心なまちづくりに取り組むことを参加者全員が誓いました

10月10日(火)、町立体育館にて、平内地区防犯協会(横内亮会長)主催による**「秋の安全・安心まちづくり推進大会」**が行われました。大会では、船橋町長をはじめとした来賓のあいさつや、渡邊平内交番所長から参加者へ「特殊詐欺(振り込め詐欺や架空請求詐欺など)に気をつけてください」と注意喚起がありました。

これを受けて、佐々木悟平内地区防犯指導総隊長から「町民が安全で安心できるよう各種活動に積極的に取り組みます」との決起宣言が行なわれ、最後には、山彦幼稚園の園児による誓いの言葉とダンスアトラクションがあり、犯罪のない安全・安心なまちづくりを宣言し終了しました。

「ひらない朝野球リーグ」閉幕

６月より熱戦を繰り広げていました**「ひらない朝野球リーグ」**が全日程を終了し、11月２日(木)、町立山村開発センターにて閉会式を行いました。

式では、個人賞の表彰などが行なわれ、来季の各チームの健闘を互いに誓い合いました。

対戦結果および各個人賞は次のとおりです。

◆対戦結果

優　勝	**平内町球友会**
準優勝	平内町役場
第３位	Ｋフェニックス

◆各個人賞

最優秀選手賞	**佐々木尚之(球)**
優秀選手賞	工藤　誠也(役)
敢　闘　賞	飯田　龍治(K)

▲(前列中央)最優秀選手賞の佐々木尚之さん

▲「まさいくandひきち」は２年連続Ａクラス１位！

「町民ナイターラージボール卓球大会」結果発表

10月６日(金)～24日(火)にかけ、通常の卓球よりも大きいボールを使用することで、初心者から高齢者まで楽しむことができる**「町民ナイターラージボール卓球大会」**が町立体育館にて開催され、社会人卓球愛好者56名、12チームが参加して総当たりのリーグ戦を行いました。

結果は、次のとおりです。

◆Ａクラス
① まさいくandひきち　② ジョニー　③ のこった
④ 元気の星

◆Ｂクラス
① 牙狼　② パフラ会　③ 香箱蟹　④ 青い森工業

◆Ｃクラス
① 長年のケン　② ニット　③ ドンちゃん　④ 454

「シルバー人材センター」がボランティア活動を実施

平内町シルバー人材センターでは、今年の青森県「シルバーの日」である10月18日(水)に、ボランティア９名で午前９時から午後３時まで、町勤労青少年ホーム敷地内にて草刈りおよび剪定作業を行いました。

この活動は、地域住民の方々にシルバー事業の社会的意義と活動内容を周知することのほか、高年齢者のシルバー事業への参加を働きかけることなどを目的として行っているとのことです。

▲草刈りのほか、剪定作業も行いました

▲「１億円」を体感するイベントでは、本物と同じ重さ(10kg)のレプリカを１人ずつ持っては、その重さに驚いていました。

小湊小学校で「租税教室」

11月６日(月)、小湊小学校にて６年生を対象とした**「租税教室」**が開催されました。これは、次代を担う児童に対し、租税の意義や役割を正しく理解し、納税者として社会や国の在り方を主体的に考えるという自覚を育てることが目的とのことで、講師は役場税務課職員が務めました。

講義を受けた児童からは、「税金が無いと、ゴミが回収されない」「警察も消防車も呼べないことがわかった」などの感想があり、税金の大切さに理解を深めました。

租税教室は、12月に山口小学校と東平内中学校でも開催するとのことです。

年末年始、役場関係業務のお知らせ

【 役場業務 】

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

ただし、12月29日(金)から１月３日(水)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 役場　TEL７５５－２１１１

【 平内中央病院 】

年末は12月28日(木)まで、年始は１月４日(木)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　TEL７５５－２１３１

【 ごみの収集運搬 】

◆燃えるごみ・燃えないごみ
12月31日(日)～１月３日(水)まで休業

◆資源ごみ
12月29日(金)～１月３日(水)まで休業

◆外ノ沢埋立地
12月29日(金)～１月３日(水)まで休業

※休業期間中は、集積場所にごみを出さないよう、ご協力をお願いします。

問 町民課　生活環境係　TEL７５５－２１１３

【 その他の施設 】

◆夜越山サボテン園
12月31日(日)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(金)～１月３日(水)まで休館

◆ほたて広場
12月31日(日)～１月２日(火)まで休館

◆よごしやま温泉
休まず営業
(12月31日(日)と１月１日(月)は17時閉館)

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。

議会 お知らせ

第４回平内町議会定例会

定例会は、次の日程を予定しております。お気軽にお越しください。

日　時	内　容
12月11日(月)　10:00～	○開会・**本会議** ○議案上程
12月12日(火)	○休会
12月13日(水)　10:00～	**○本会議** ○一般質問
12月14日(木)	○各常任委員会
12月15日(金)　13:30～	**○本会議** ○採決・閉会

※本会議は「役場３階議場」にて行われます。日程については変更になる場合もあります。
※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 役場　議会事務局　TEL７５５－２１１９

国保 お知らせ

交通事故やケンカで保険証を使う際は、第三者行為の届出を！

平内町国民健康保険加入者の方が、交通事故やケンカなど第三者(自分以外)からの傷害を受けた際や自損事故を起こした際に、本来、治療費は加害者が支払うものですが、一時的に国保で立て替え払いをしているため、後ほど加害者など(加害者の保険会社含む)に請求することとなります。

そのため、国保の保険証を使用して医療機関などを受診する際には、役場健康増進課(国保係窓口)へ届出が必要となります。
※届出に必要なものはお問い合わせください。

◆示談をする前にご注意ください！

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、その内容が優先されるため、町が医療機関に支払った医療費を加害者に請求できなくなることがあります。その場合は、「**被害者へ請求することになります**」のでご注意ください。示談をする場合は、必ず事前に国保の窓口へご連絡ください。

問 役場　健康増進課　国民健康保険係
TEL７１８－００１９(内線135・136)

福祉 お知らせ

「身体障害者相談員・知的障害者相談員」について

「身体障害者相談員・知的障害者相談員」は、障がいのある方、またはその家族などからの相談に応じ、必要な助言・指導を行うとともに行政機関などのパイプ役として活動しています。

福祉関係でわからないことがありましたら、お近くの身体障害者相談員・知的障害者相談員にお気軽にご相談ください。

区 分	主な活動	氏 名	TEL番号	業務委託期間
身体障害者相談員	身体に障がいのある方の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導や助言を行います	太田　満則	755-5480	平成29年４月１日～平成31年３月31日
		畑山けい子	756-2119 (090-8923-6063)	
		宿野部洋一	090-8782-5725	
知的障害者相談員	知的障がいのある方の家庭における養育、生活等に関する相談に応じ、必要な指導、助言を行います	田中　洋子	755-5420	平成28年４月１日～平成30年３月31日

問 役場　福祉介護課　福祉係　７５５－２１１４(内線144)

後期高齢 お知らせ

歯科検診を受けてみませんか？

後期高齢者被保険者の方は、口腔機能の確認のため歯科検診を受けてみませんか？

口腔機能は「かみ砕く、飲み込む」、「言葉を発する(発音)」、「表情をあらわす」など様々な役割があり、元気で楽しい生活の要です。

しかし、高齢期には口腔機能が低下しやすくなり、「年だから仕方ない」と放って置くと病気を招くことにも繋がります。その前に、口の噛む力や衛生状態を検診でチェックしてみませんか？

◆対　象：後期高齢者医療被保険者

◆期　限：平成30年２月28日(水)まで

◆内　容：かむ力・嚥下機能(飲み込む力)・入れ歯の状態チェックなど

◆費　用：無料(当日の検診費用のみです。後日の治療は実費となります)

◆申込み：役場健康増進課に申込みください。

※申込み後の町内歯科医院への予約は、各自でお願いいたします。

問 役場　健康増進課　年金後期医療係
TEL７１８－００１９(内線134)

地域包括 お知らせ

介護予防教室のご案内

12月と１月の介護予防教室の日程をお知らせします。詳細や申込みは、担当までお問い合わせください。

①健康運動指導士による運動講座

◆日　時：平成29年12月４日(月)、25日(月)
平成30年１月12日(金)、19日(金)
13:30～15:30(各日共通・受付13:00～)

◆場　所：町勤労青少年ホーム(体育室)

②口腔ケア講座

◆日　時：平成29年12月15日(金)
10:30～12:00(受付９:30～)

◆場　所：町勤労青少年ホーム(音楽室)

③栄養講座

◆日　時：平成30年１月31日(水)
10:00～12:30(受付９:30～)

◆場　所：町勤労青少年ホーム(調理室)

問 役場　福祉介護課　地域包括支援センター
TEL７５５－２１１４

平内いきいき健康館よごしやま温泉12月の臨時休館日は13(水)・27(水)～毎月1日・16日は9時から入浴できます～

イベント・説明会・募集関係

夜越山サボテン園イベント情報

夜越山森林公園サボテン園では、12月のイベントとして、クリスマスの雰囲気で冬を代表とする花の展示のほか、模様替えした大型ディスプレイも楽しめる**『冬の花展』**と**「冬場の植物お手入れ管理方法」**と題した**『園芸教室』**を次のとおり開催します！

どちらも入園料のみ(大人500円、小人150円、幼児無料)で楽しめますので、ぜひお越しください。

①『冬の花展』

◆期　間：12月１日(金)～25日(月) ８：30～16：30

◆内　容：この時期咲いている約100種類の花の展示のほか園内販売店での花の販売

②『園芸教室』

◆日　時：12月17日(日)　10：30～11：30

◆講　師：白峰園　代表　山口光星　氏

◆定　員：先着50名(事前申込み不要)

※筆記用具をご持参ください

問　夜越山森林公園　TEL７５５－２６６３

「予備自衛官補」募集

自衛隊では、**「予備自衛官補」**を次のとおり募集します。

予備自衛官補とは、一般社会人や学生の方を予備自衛官補として採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用する制度です。

◆種　目：予備自衛官補(一般・技能)

◆概　要：予備自衛官を養成(非常勤の国家公務員)

◆応募資格(男女)※平成30年７月１日現在の年齢

①一般：18歳以上34歳未満の者

②技能：国家免許資格等を有する者で55歳未満の者

◆受付期間：

平成30年１月９日(火)～平成30年４月６日(金)

◆試験日：

平成30年４月14日(土)～18日(水)のいずれか１日

◆試験会場：青森駐屯地

問　自衛隊青森地方協力本部　青森募集案内所
TEL７８３－２９９５

その他のお知らせ

「里親制度」にご理解とご協力を

親の病気、家出、離婚、その他いろいろな事情により、家庭で生活できない子どもがいます。里親とは、このような子どもたちを、ご自分の家庭に迎え入れて養育する方のことをいいます。

里親制度は、児童福祉法に基づいて里親となることを希望する方に、子どもの養育をお願いする制度です。

◆里親になるためには？

①まず、児童相談所に相談してください。

②児童相談所に申請書類を提出します。

③養育里親研修や養子縁組里親研修を受講します。

④児童相談所で家庭訪問を行います。

⑤青森県社会福祉審議会で審査し、県知事が県の里親名簿に登録します。

◆子どもの委託を受けると？

児童相談所から委託を受け、里親として子どもを養育する間は、原則として里親手当、子どもの生活費や教育費などが公費で支払われます。

なお、子どもに必要な教育を受けさせる、健康管理をする、子どもや家族の秘密を守るなど、里親が守らなくてはいけない国の規則があります。

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問　青森県中央児童相談所　こども相談課
TEL７８１－９７４４

「自動車税の納付確認の電子化」について

平成29年12月現在、登録自動車については、国の継続検査窓口での自動車税の納税証明書の提示を省略できるようになっております。

詳細は、県庁ＨＰ(http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/jidosya_denshika.html)をご覧ください。

ただし、次に該当する方は、納税証明書の提示が必要ですのでご注意ください

①軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検される方

②自動車税を納付後、すぐに継続検査を受検される方

問　東青地域県民局県税部　納税管理課
TEL７３４－９９７０、９９７１

子育て支援センター行事予定

日 程	活動・場所	内 容
12月５日(火) ９：45～11：15	ぴよぴよ絵本サークル 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(金) ９：45～11：15	親子ふれあいワーク 支援センター	クリスマスツリー製作
12月21日(木) ９：45～11：15	すくすくクラブ 支援センター	・クリスマス会をします ・身体測定

問 平内町地域子育て支援センター　TEL７５８－１２１４

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”

県内の交通事故概況

平成29年　　青森県交通対策協議会

	10月中	年間累計
発生	２９６件 (－32)	2,643件 (－358)
死者	２人 (－５)	３５人 (－５)
傷者	３７３人 (－20)	3,259人 (－373)

死者の状態		
高齢者の死者 ～65歳以上の人～		18人 (－2)
歩行中の死者		11人 (－2)
飲酒運転による死者		２人 (－3)
シートベルト	自動車乗車中の死者	18人 (－3)
	非着用死者	７人 (－4)

※(　)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48回衆議院議員総選挙の投票結果について　― *平内町明推協だより* ―

衆議院の解散にともなう第48回衆議院議員総選挙および第24回最高裁判所裁判官国民審査が10月22日(日)に執行されました。

当日有権者数は１万人を割り9,970人と平成26年12月の前回よりも409人減少しましたが、投票率(小選挙区)は57.27%と前回の47.53%から9.74ポイントも増加しています。

また、全国的に期日前投票での投票者数の増加が目立ち、当町でも1,505人と、全投票者の実に約26%、４人に１人が期日前投票を利用したことになります。期日前投票の制度と利便性が浸透してきた結果ではないでしょうか。

平内町明推協では、今後も投票環境の向上に向け、様々な施策に取り組んでまいります。

	当日有権者数(人)	投票者数(人)				投票率(%)
		当日	期日前	不在者	計	
男	4,724	2,025	708	34	2,767	58.57
女	5,246	2,116	797	30	2,943	56.10
計	9,970	4,141	1,505	64	5,710	57.27

問 平内町明るい選挙推進協議会事務局　(役場　総務課内) TEL７５５－２１１１(内線181)

10月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男 … 5,418人(－７人)
女 … 5,892人(－13人)
計 … 11,310人(－20人)
世帯数…5,011世帯(－1)
平成29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
船橋　翔	清水川
髙﨑歩美	青森市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
八戸秋介(しゅうすけ)	(哲也)	新生町

お悔やみ申し上げます

喪主		住所地
逢坂勝義	(81) 富義	茂浦
亀田フサ	(91) 欽也	第１小林
濱中幸光	(69) 和子	浪打
須藤恵美子	(46) 利弘	山口
荒内竹雄	(87) 和仁	小豆沢
畑井吉彦	(60) 幸浩	中東田沢
竹達ミサ	(80) 敬二	第２平中
遠嶋みさの	(99) 正幸	間木
柴田繁雄	(82) 久雄	白砂
今正	(88) 雅彦	土屋

広報ひらない No.702 December 2017

『第４回夏泊半島・ブルーロードライド』開催！！

10月８日(日)、夏泊半島の海岸線をサイクリングやジョギング、ウォークで楽しむイベント**「第４回夏泊半島・ブルーロードライド２０１７」**(船橋茂久実行委員長)が開催され、県内外から170名が参加しました。

足を止めて夏泊半島の景色も楽しんで欲しいと、エイドステーション(休憩所)では、給水だけではなくバナナやアップルパイなども配られました。参加者は、軽い食事やカメラで風景を撮影したり、仲間同士で記念撮影を行うなど、各々自分のペースでゴールを目指し、サイクリング80㎞、ジョギング20㎞、ノルディック・ウォーク15㎞のコースを全員が無事にゴールしました。

岩手県から家族で参加した方に話を伺うと、「職場の同僚から誘われて参加しました。景色もきれいで、食べ物もおいしいです。また参加したいですね」との声を聞かせてくれました。

好天に恵まれ絶好のスポーツ日和となったこの日、参加者は、スポーツとご当地グルメを同時に楽しむ大満足の秋の一日を過ごしました。

▲夏泊半島の景色を楽しみながらサイクリング

▲ゴール後はホタテの貝焼きなど、ご当地グルメを堪能

♪今月のCOOKING♪ 【にんじんとかいわれ大根のさきイカあえ】

1人分 24kcal / 塩分0.3ｇ

リボン状のにんじんに、さきイカのうま味がしみこんで美味しいです。冷蔵庫での保存は、３日以内に食べきるようにしましょう。きゅうりのせん切りや、もやしなどを加えても味がなじんで美味しいです。空腹状態での飲酒は、アルコールが胃の粘膜を荒らすうえ、アルコールを吸収する速度が速くなり、酔いやすくなります。

お酒はおつまみを食べながら「ちびちび」飲みましょう。

《 材料(２人分) 》

〇さきイカ・10ｇ 〇にんじん・40ｇ 〇かいわれ大根・20ｇ 〇酢・小さじ１

《 作り方 》

①：さきイカを適当にほぐし、にんじんはピーラーで皮をむき、うすくリボン状に削る。かいわれ大根の根元をおとし、半分に切る。

②：ポリ袋に「①」を入れて酢を加えて軽くもみ、袋の空気を抜きながら口を閉じて10分ほどおき、味をなじませて器に盛り付けたら完成！

広報ひらない　平成29年12月号／第７０２号／平成29年12月１日発行　　印刷／青森コロニー印刷
編集／平内町役場　企画政策課／〒039－3393　青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63　TEL017－718－1325(内線231)
◆ホームページ　http://www.town.hiranai.aomori.jp/　◆メール　kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp