



広報 ひらない

12
令和元年

◆ ひらないジヨブタウン(アイドルのお仕事体験)より ◆

船橋町政"3期目"始動

任期満了に伴い10月15日(火)に告示された平内町長選挙は、船橋茂久町長の無投票当選が決まりました。

船橋町長は、23日(水)に当選証書付与式に臨み、伊瀬谷選挙管理委員長より当選証書を受け取り、25日(金)には役場議場で町職員へ訓示を行いました。

訓示では「人口減少など町を取り巻く課題は山積している。特効薬はないが、正確な情報の収集と共有、他課との連携や上下の意思疎通、職場でのコミュニケーションをしっかりと、的確に対応するようお願いしたい」と述べました。

船橋町長の任期は、令和元年11月15日から令和5年11月14日までの4年間となります。



▲多くの職員から拍手で出迎えられて登庁する船橋町長

「ふるさと平内の再生」 — 3期目に向けて —

このたびの町長選挙におきまして、再び町民皆様のご信託を賜り、引き続き町長として3期目の町政運営を担わせていただく事になりました。

町民皆様のご期待に応えるべく今後の4年間の行政運営につきましても、全身全霊をかけて、誠心誠意、全力で取り組んで参ります。

町長に初当選以来、「ふるさと平内の再生」のため、さまざまな政策を実施して参りましたが、町の人口も大きく減少し、少子化、高齢化に歯止めがかからない、待たなしの危機的な状況と認識しております。

3期目にあたりましては、いままで実施してきた政策検証は無論のこと、少しでも人口減少の抑制、町民の暮らし向上、幸福実現のために、新たな政策の展開を実施して参ります。

8年前の町長就任にあたっての初心を忘れることなく、町民一人ひとりに寄り添い、町議会、町職員と一体となり、今後とも町民が心から納得できる行政を丁寧に進めて参ります。

町民皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げご挨拶といたします。

平内町長 船橋 茂久

「年末年始の役場関係業務」について

【 役場業務 】

年末は12月27日(金)まで、年始は1月6日(月)から業務を再開します。

※婚姻、出生、死亡などの届け出は随時受け付け

【 ごみの収集運搬 】

◆燃えるごみ・燃えないごみ

12月31日(火)～1月3日(金)まで休業

◆資源ごみ

12月29日(日)～1月3日(金)まで休業

◆外ノ沢埋立地

12月29日(日)～1月3日(金)まで休業

※休業期間中は、集積場所にごみを出さないよう、ご協力願います。

【 平内中央病院 】

年末は12月27日(金)まで、年始は1月6日(月)から診療を再開します。※急患は随時受け付け

【 その他の施設 】

◆夜越山サボテン園 12月31日(火)のみ午後休園

◆夜越山ケビンハウス 年末年始休まず営業

◆町立体育館・町武道館

12月29日(日)～1月3日(金)まで休館

◆ひらないまるごとグルメ館内チャレンジショップ

12月28日(土)～1月5日(日)まで休業

◆ほたて広場 12月31日(火)～1月2日(木)まで休館

◆よごしやま温泉 休まず営業

※12月31日(火)と1月1日(水)は17時閉館

産業・文化・芸術をひとまとめ！"秋まつり"開催！



10月26日(土)、27日(日)の両日、秋の恒例行事「ひらない秋まつり」が町立体育館などで開催され、大勢の来場者で賑わいました。

秋まつりでは、冬物衣料や家電、食品などのお買い得商品が所狭しと並ぶ「平内町商工会びっくり市」と、町内各文化クラブなどによる「平内町民文化祭」を同時開催。

びっくり市では、買物が楽しめるほか、豪華景品が当たる大抽選会やホタテ詰め放題、歌謡ショーなども行われ、会場を盛り上げました。

町民文化祭では、体育館内の展示ブースに陳列された見事な絵画や盆栽、切り絵などの芸術作品に多くの人が見入っていました。

一方、町立山村開発センター内の舞台発表では、どんぐりコーラスによる合唱や若鈴会による日本舞踊、竹伸会による三味線演奏などが行われ、演目が終わるたびに、観客から大きな拍手と歓声が送られました。

また町武道館では、体脂肪や血管年齢、骨密度の測定コーナー、食生活改善コーナーなど健康に関

するさまざまなブースが設けられた「平内町健康展」も同日開催され、健康志向の高まりもあってか、昨年を大幅に上回る約400名が来場しました。

各種検査後は、保健師が検査結果を見ながら今後の健康についてアドバイスをする事後指導も行われ、真剣に耳を傾けている方が多く見られました。

来場者は、買い物や芸術文化、健康チェックなど、思い思いに秋の休日を満喫しました。



▲抽選が当たって喜ぶ子ども



▲舞台発表では子どもの可愛い演技に大きな拍手



▲保健師の事後指導を受ける来場者

働いて貰った"給料"でお買い物！

11月3日(日・祝)、町立体育館と町立山村開発センターを会場に「ひらないジョブタウン」が開催されました。

同イベントは職業体験や消費体験をとおして、町内小学生児童の職業観と勤労観の形成を図ることなどを目的に、さまざまな職業の専門家や講師に招いて、町教育委員会が昨年に続き実施したものです。

参加した児童90名は、警察官や消防士、医師、アイドルといった13種の職業から2つを選んで体験しました。

警察官のブースでは、講師の青森県警本部鑑識課職員が、暗くした部屋に特殊なライトを当てて明るい時には見えなかった足跡を見つける方法や、空き缶に残った指紋の採取方法などを指導。児童は、専用の粘着シートで足跡をフィルムに転写したり、特殊な粉末を使って、空き缶から丁寧に指紋を採取していました。

職業体験終了後は、同時開催のキッズマーケットで、自分が働いて貰った給料でお菓子やおにぎりを買ったり、吹き矢体験や英会話教室などを楽しみ、児童は働くことの仕組みと大切さを学びました。



▲空き缶から指紋を採取する児童



▲職業体験後「給料」が手渡されました



▲買物などで「給料」をつかう「消費体験」も好評でした

ボランティアで草刈りと剪定を実施！

10月16日(水)、平内町シルバー人材センターでは、町勤労青少年ホーム敷地内で、草刈りなどのボランティア活動を行いました。

このボランティア活動は、「青森県シルバーの日(毎年10月第3水曜日)」に合わせ、地域の方へシルバー事業の社会的意義と活動内容の周知や、高齢者の同事業への参加普及促進などを目的に毎年実施しています。

参加した9名は、午前9時から午後3時までの間、敷地内で長く伸びた草を機械で刈り取ったり、植木の剪定作業を慣れた手つきで行っていました。



▲慣れた手つきで草刈りなどの作業を行っていました

青森銀行が"チャリティ基金"を寄附！

10月28日(月)、青森銀行(成田晋頭取)の森常務執行役員などが町社会福祉協議会(石田康男会長)を訪れ、寄附金を手渡しました。

このお金は、令和元年12月1日をもって同銀行小湊支店が開設100周年を迎えるにあたって、夏泊ゴルフリンクスで開催した「チャリティコンペ」で集められたものとのことです。

森常務から「町民の皆さまのためにお役立てください」との言葉を受けた石田会長は「町民へ還元する形で使わせていただきます」と謝辞を述べました。



▲石田会長(左)に寄附金を手渡す森常務執行役員(中央)



あったか人とあったかふるまい鍋で

まちなかオフィスのプレオープン内覧会

みんなのチカラでオープンできました!!



10月27日(日)、平内町地域おこし協力隊の「まちなかオフィス」プレオープン内覧会を行いました。...



この「まちなかオフィス」はひとつの完成を迎えましたがこれから隊員の増員や町内外のニーズにもなって、徐々にアップデートしていきます。...



出勤日・外出などにより不定期オープンとなります。お越しの際は、平内町地域おこし協力隊フェイスブックのメッセージか、お電話にてお問い合わせください。

住所 | 平内町小湊字後薮 2-10 Tel./Fax. | 017-762-7420

※オープン日スケジュールは、平内町地域おこし協力隊 Facebook にて随時アップいたします。

今年の初飛来目撃で感動☆

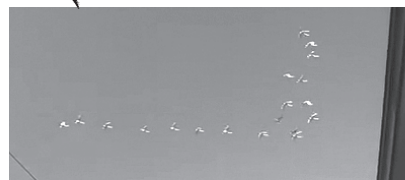
青空に羽ばたく美しい白鳥



10月中旬、どこからか「クオー」という声。空を探してみると、そこには隊列で飛ぶ白鳥たちが!!

今年も白鳥を観察しに、田んぼや海岸へお出かけしましょう~♪

青空に映える白鳥たち



帰省してすぐに地域の活動も (協) 佐々木裕介さんから、頼れる兄貴! とご紹介いただきました。...

帰省してすぐに地域の活動も



ラジアルシヨップ・ハタイ 畑井 猛さん (緑町) (協) 渡辺協力隊員 (畑) 畑井猛さん



(畑) やはり1度は県外に。そしてどうせ行くならと東京だと思って、4年間住んでいました。...

楽しくチャレンジ! (協) 他に、商店会の会長もされているんですね。 (畑) 商店会では、商店街の賑わいを取り戻すためのイベントとして、盆・正月には売り出しを。...

日ごろから"肝臓"をいたわりましょう！

1年の中でも12月と1月は、いろいろと行事が重なり、つきあいでお酒を飲む機会がととも増える時期です。普段はあまり飲まないのに、つきあいを断りきれずに、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ると、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ので、この機会にぜひ、お酒との付き合い方を見直しましょう！

① お酒の適量を知りましょう！

お酒の1日の適量は、純アルコールで20g。女性の場合は、さらに1/2～2/3程度が適量となります。

肝臓が日本酒1合程度のアルコールを分解するには、約3時間かかるといわれています。

次に一般的なお酒の適量について記載しますので、参考にしてください。

種類	アルコールの適量
ビール	中ビン1本(500ml)
清酒	1合(180ml)
チューハイ	缶1本(350ml)
ワイン	1/3本(200ml)
ウイスキー	シングル2杯(60ml)
焼酎お湯割り	0.6合(100ml)

② 健康を守るための12の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質(少量の飲酒で顔が赤くなる人)も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の服用中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

※厚生労働省

「生活習慣予防のための健康情報サイト」より

"こころの健康講座"を開催

9月24日(火)、町では、勤労青少年ホームを会場に「こころの健康講座」を開催し、51名が受講しました。

田中真氏(弘前大学大学院保健学研究科助教)を講師に迎え「いつもと様子が違ったら、声をかけてあげよう～ゲートキーパーの基礎知識と技術～」というテーマで行われました。

「青森いのちの電話」研修委員長を務める田中講師は、悩んでいる人に「気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る」というゲートキーパー(門番)の役割と対話のポイントを解説。

「悩んでいる方がいたら相手の話をしっかり聞く傾聴が第一歩。解決を急ぎすぎず、心の葛藤に共感することが大切です。ゲートキーパーは誰でもなり得るの

で、身近な人のこころのSOSに気づいたら声をかけてあげましょう」と講演しました。

参加した方からは「理解しやすい言葉で納得できた」「対話や質問のポイントが分かった」「心にとめて寄り添える自身でありたい」などの感想がありました。



▲初めての人もわかりやすい言葉で解説する田中講師

医療の力で体を整える！"メディコトリム教室"実施中！

専門家による、運動や食事指導などを行っています！

町では、10月から「メディコトリム教室」を実施しています。

開講式では、平内中央病院の小野正人医師を講師に迎え「ホントの終活に必要な知識」と題して、いつか必ず訪れる終末期への心構えなどについて講演していただきました。

また運動講座では、健康運動指導士を講師に迎え、筋膜リリースを行うことで体の歪みを直し、運動効果の上がる体づくりを行っているほか、自宅でできるストレッチや筋トレ指導を実施しています。

本教室に興味のある方や普段なかなか運動できない方は、随時申し込みを受け付けていますので、この機会にぜひ参加してみませんか？

ご連絡お待ちしております！

"健康づくり"、まずは町職員から取り組んでいます！

役場職員と消防職員を対象に、メディコトリム測定を実施しており、今年度は、6月から12月までに月1回、体組成測定や血圧測定、保健師から生活習慣に関するアドバイスをしています。

これは、昨年12月に「平内町健康なまちづくり宣言」を行ったことから、まずは町の職員から健康づくりに取り組んでいこうと実施しているものです。

参加した職員に「私の健康づくり宣言」と題した今年1年の健康づくりに関する目標を書いてもらったところ「腹八分目にする」「間食をやめる」「たくさん運動をする」などの目標がありました。

目標を設定すると「ここまでがんばろう！」という気持ちをもてますので、皆さんも目標を設定して取り組んでみましょう！



▲運動講座で片足立ちを行う参加者



▲体組成測定を行う町職員

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 718-0019(内線152)

ぜひお子さんと一緒に！"親子クッキング教室"開催！

親子で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で、学びと作る喜びを味わえます。ぜひ、ご参加ください！

■日 時：12月24日(火) 10:00～13:00

■場 所：町勤労青少年ホーム「調理室」

■対象者：町内小学校1年～6年生の子どもと
保護者(子どもだけでも参加可)

■料 理：パングラタン、牛乳ココアプリン など

■参加料：無料

■持ち物：エプロン

■締 切：12月19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委員会

■申込先：役場 健康増進課(担当：井口)
TEL 718-0019(内線120)または
FAX 755-2145
(住所・氏名・電話番号を記入)



子どもだけでも
参加できるよ！

当院で"避難訓練"を実施！

10月28日(月)、当院で昼間の火災を想定した「避難訓練」を実施しました。

訓練では、患者さんの安全な避難誘導の手順や普段使用する機会のない避難用具の使用方法を確認しました。

安全な避難のためには、日頃の準備の大切さと火災予防に努めることが大事だという職員の方の防災意識の高まりを感じました。



▲非常時避難用の垂直降下式救助袋(避難シューター)を体験する職員

"忘れ物"を保管しています！

来院者のお忘れ物と思われる、鍵や時計、スカーフや衣類をお預かりしております。

当院では、保管期間が3か月を経過したものについて、順次廃棄しております(衛生管理上、食品などは1日で廃棄)。

お心当たりのある方は、事務管理部総務課までお問い合わせください。

また、冬期間は手袋や帽子などの忘れ物が増える時期です。来院の際は、お忘れ物の無きよう、お気を付けください。



"禁煙"をはじめませんか？

タバコの煙には有害な物質が含まれており、吸っている本人はもちろん、周囲の人の健康にも害を及ぼします。

当院では「禁煙外来」を設けて、タバコを吸う習慣から抜け出すための治療を行っています。

診察回数は通常、12週間の間に5回程度で、健康保険などが適用になる場合の自己負担額は2万円ほどです。

町では、治療費の一部を助成する「禁煙チャレンジ事業」を行っており、治療費の自己負担分の半分(上限1万円)が助成されます。

ご自身のため、ご家族や周りの大切な人のため、この機会に禁煙外来を受診しませんか？



※詳細は、担当までお問い合わせください。

「看護補助員」を募集！

看護補助員は、医療行為以外の業務を行い、医療チームのサポートをする仕事です。

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、検査への誘導などの作業をします。

■給 与：フルタイム 月給 150,500円～
パート 時給 853円～

■受験資格

59歳(採用時)以下で、体力に自信のある方
※医療関係のお仕事が無経験の方や資格をお持ちでない方でも、大丈夫です。
※経験者または介護福祉士などの資格をお持ちの方は優遇いたします。

■試験方法：書類選考および面接による

■受験手続：受験申込書類は、当院に直接お問い合わせいただくか、当院HPからダウンロードし、必要事項を記入のうえ提出してください。

※詳細は、担当までお問い合わせください。



浅所海岸の清掃を実施しました！

10月12日(土)、平内町白鳥を守る会(田中聡会長)と就労サポートセンターの方々総勢30名が、特別天然記念物であるハクチョウを迎えるための準備として、浅所海岸の環境美化に努めました。

当日は、雨が降る悪天候の中でしたが、これから訪れるハクチョウをきれいな海岸で迎えたいという思いで実施しました。

また清掃活動後は、同海岸にある白鳥塚に拝礼し、平内町を訪れたハクチョウが安全にひと冬を過ごせるよう祈願しました。

白鳥を守る会では、本格的に飛来するハクチョウの定点観察活動などさまざまな活動を行っておりますので、興味関心のある方は、ぜひご協力をお願いします。



▲みんなで協力してゴミを拾いました

問 平内町白鳥を守る会事務局(平内町教育委員会生涯学習課内) TEL 755-2565(内線354)

町内外の小学生が卓球で熱戦！ - 「平内町スポーツ少年団卓球大会」開催 -

9月29日(日)、町立体育館で「第17回平内町スポーツ少年団卓球大会」が開催され、町内外から参加した小学生131名が熱戦を繰り広げました。

【バンビの部(1・2年)※男女】

- ①柴田 羽玖(東北卓心会)
- ②佐竹 心菜(浪館小)
- ③三國 龍生(横浜町スポ少)
- ③館口 侑生(深浦卓球クラブ)

【カブ男子の部(3・4年)】

- ①市川 輝龍(ひらないスポ少)
- ②柴田 蒼空(東北卓心会)
- ③相坂 良(佃卓球クラブ)
- ③工藤宇留斗(ひらないスポ少)

【ホープス男子の部(5・6年)】

- ①浜田 楓太(東北卓心会)
- ②浜田 颯太(東北卓心会)
- ③蛭名 慧(天間西スポ少)
- ③天間 真心(天間西スポ少)

【カブ女子の部(3・4年)】

- ①須藤 冬楓(ひらないスポ少)
- ②浜田 莉子(東北卓心会)
- ③原口 愛矢(浪館小)
- ③倉内 心咲(浪館小)

【ホープス女子の部(5・6年)】

- ①宮嶋 凜(浪館小)
- ②神 和花(浪館小)
- ③齋藤 実柚(浪館小)
- ③館口 凜(深浦卓球クラブ)

生涯学習カレンダー 12月

4日(水)	◆ひらないカレッジ「なつかしの歌」 (山村開発センター 10:00~)
7日(土)	◆ハクチョウ検定(山村開発センター 10:00~)
15日(日)	◆図書館クリスマスおはなし会 (図書館 視聴覚室 10:00~)
21日(土)	◆ひらない！わくわく探検隊(冬)
26日(木)	◆図書館子ども映画会 (図書館 視聴覚室 9:30~、13:30~)

町立図書館 紹介コーナーその239

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|------------------|--------|
| ①ヒールをぬいでラーメンを | 栗山 圭介 |
| ②万波を翔る | 木内 昇 |
| ③某 | 川上 弘美 |
| ④おわりもん | 高須 光聖 |
| ⑤落日 | 湊 かなえ |
| ⑥カッコウの微笑み | 福田 和代 |
| ⑦廃墟の白墨 | 遠田 潤子 |
| ⑧ノアールをまとう女 | 神護 かずみ |
| ⑨迷いながら生きていく | 五木 寛之 |
| ⑩YUUのラクうま・ベストレシビ | YUU |

総務
募集

平内町職員採用試験について

平内町職員を次のとおり募集します。

① 職種及び採用人数：上級保健師 2名

② 受験資格

昭和60年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、大学卒業程度の学力を有し(大学卒業見込の方を含む)、令和2年3月31日までに保健師の資格を取得できる方

※活字印刷文による出題に対応できる方

※次のいずれかに該当する者は受験できません。

(1)日本の国籍を有しない者

(2)地方公務員法第16条に規定する欠格事項に該当する者

③ 試験日程

1次試験：令和2年1月26日(日)

※なお、試験場所(平内町内)及び試験方法は申込み終了後、受験票にてお知らせします。

④ 受験手続及び申込受付期間

申込書等は、役場総務課に準備してありますので、必要事項を記入して必要書類を添付のうえ、以下の受付期間内に提出してください。

郵送でも申込書等を請求することができます。詳しくは、平内町役場総務課総務係までお問い合わせください。また、平内町ホームページからも申込書等をダウンロードすることができます。

【申込受付期間(必着)】

○受付期間

令和元年11月18日(月)～12月16日(月)

○受付時間

8:15～17:00(土、日、祝日を除く)

⑤ 採用期日：令和2年4月1日

⑥ 給与等：平内町職員の給与条例等による。

※詳細は、担当課までお問い合わせください。

問 役場 総務課 総務係 TEL755-2111

選挙

お知らせ

皆さんの1票が町の未来につながります！

「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、令和2年3月15日(日)投票日(告示日3月10日)と決定しました。

■投票できる方

①満18歳以上(平成14年3月16日以前の出生者)の方

②令和元年12月9日以前に住民票が作成され、引き続き3か月以上住民基本台帳に登録されている方

③日本国籍を有し、欠格事項に該当しない方

■立候補予定者の説明会

令和2年2月4日(火) 13時30分から

(平内町勤労青少年ホーム「体育室」)

■立候補の届出

令和2年3月10日(火) 8時30分から17時まで

(平内町役場3階「会議室」)

※届出には、届出書類・印鑑・戸籍謄本・住民票などが必要です。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

令和2年3月11日(水)から3月14日(土)

8時30分から20時まで(平内町役場「車庫会議室」)

■不在者投票(病院や施設に入院している方、他の市町村で投票する方)

病院や施設に入院している方や出張や出稼ぎなどで他の市町村に滞在予定または滞在中の方で、投票当日投票所へ行けない見込みの方は、その理由を申し出て不在者投票事由に該当する場合は不在者投票ができます。投票用紙などの請求は、告示日前でもできますので、お早めに請求してください。

■郵便等投票(重度の身体障害の方が自宅です投票)

重度の身体障害などで、郵便等投票証明書の交付を受けている方は令和2年3月11日(水)までに、郵便等投票証明書を提示して投票用紙等を請求すれば自宅で投票できます。

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)

福祉
お知らせ

"平内町プレミアム付商品券"を購入する「引換券」の申請期限は12月27日(金)までです！

広報ひらな1令和元年10月号でお知らせしました「平内町プレミアム付商品券」を購入する際に必要な「商品券購入引換券」の申請期限が近づいています。

購入対象者と思われる方には、8月下旬に町から申請書を送付しています。

商品券の購入を希望される方でまだ申請をしていない方は、期限までに役場福祉介護課へ申請してください。

■申請が必要な購入対象者

平成31年1月1日時点の平内町民のうち、平成31年度の住民税が非課税の方(ただし、住民税課税者の扶養親族および生活保護の被保護者などを除く)

■申請期限：令和元年12月27日(金)

※詳細は、担当までお問い合わせください。



▲「平内町プレミアム付商品券」※サンプル

※「商品券購入引換券」の申請期限は12月27日(金)までですが、「平内町プレミアム付商品券(使用期限は令和2年3月1日(日))」は役場福祉介護課で令和2年2月28日(金)まで販売しています。

問 役場 福祉介護課 福祉係
Tel 755-2114 (内線172)

除雪
お願い

今年も雪の季節が到来しました 除雪作業へ皆様のご協力をお願いします！！

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」に基づき除雪作業を行っています。

作業をスムーズに行うため、次の項目について町民皆様のご理解とご協力をお願いします。

①除雪車には近づかない

除雪作業中は大変危険ですので、**除雪車へは絶対近づかないでください。**

②路上駐車をしない

除雪車が入れず、作業の遅れや除雪ができないことがありますので、絶対にしないようにお願いします。

③深夜から早朝にかけての作業にご協力を

除雪は、朝の通勤通学路の確保を第1の目的として行うため、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、皆様のご理解をお願いします。

④障害物には目印を(ブロック塀、垣根など)

障害物が雪で隠れると機械で壊してしまったり、道路を広く除雪できなくなりますので、障害物には目印をつけるようご協力をお願いします。

⑤道路に雪を出さない

除雪後の道路に、雪を出す行為は交通障害を起し、除雪した効果がなくなりますので、ご注意ください。

⑥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・管理者の責任で処理願います。



※除雪のお問い合わせは、各道路担当へお願いします。

【町道関係】役場 地域整備課 建設係
Tel 755-2116

【県道関係】東青地域県民局 地域整備部 道路施設課
Tel 728-0247

【国道関係】青森国道維持出張所 管理係
Tel 766-3211

税金

お知らせ

2019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)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、**2019年中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。**

取り壊しても、**役場税務課へ届出がされない場合、来年度も課税される場合があります**ので、取り壊したら**必ず手続きをお願いします。**

建物を壊したら…



役場税務課へ届出を！



◆ 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確認をしますので、ご協力のほどをお願いします。

※法務局に家屋の滅失登記をされた方は、この届け出は必要ありません。

問 役場 税務課 資産税係
Tel 755-2115 (内線247・248)

福祉

お知らせ

福祉関係でお困りの際は「身体障害者相談員・知的障害者相談員」へ

「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31年4月1日) 令和3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30年4月1日) 令和2年3月31日

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel 755-2114 (内線142)

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

議 会
.....
お知らせ

「第4回平内町議会 定例会」を開催

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9日(月) 10:00~	○開会・本会議 ○議案上程
12月10日(火)	○休会
12月11日(水) 10:00~	○本会議 ○一般質問
12月12日(木) 9:30~	○各常任委員会
12月13日(金) 13:30~	○本会議 ○採決・閉会

※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。

☎ 役場 議会事務局 TEL755-2119

夜越山
.....
イベント

夜越山サボテン園 12月イベント情報

夜越山森林公園サボテン園では、12月のイベントとして、『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』を開催します！

①『冬の花展』

■期間：12月1日(日)~25日(水) 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15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)



▲昨年の「冬の花展」より

☎ 夜越山森林公園 TEL755-2663

企 画
.....
お知らせ

平内町への "移住・就業"で最大 100万円を支給！

平内町では、移住定住の促進および中小企業などの人手不足解消を目的に、県と共同で行う「あomorい移住支援事業」において移住支援金を支給します。

■支給対象者(①~③のいずれにも該当する方)

①移住直前に連続して5年以上東京23区内に在住または通勤していた方。

②平成31年4月1日以降に転入し、5年以上当町に定住する方。

③県就職情報サイト(Aomori Job)に移住支援金対象として掲載された求人に新規就業した方。または青森県の起業支援金の交付決定を受けた方。

■支給額

・世帯での移住の場合：100万円

・単身での移住の場合：60万円

※制度の詳細は、担当へお問い合わせください。

※就職情報サイトへの企業情報・求人情報の登録も随時受け付けています。登録情報は首都圏に在住するUIJターン希望者への就職相談にも利用されますので首都圏への自社PRにもつながります。

☎ 役場 企画政策課 TEL718-1325(内線242)
県庁 労政・能力開発課 TEL734-9398

国民年金
.....
お知らせ

年金は「口座振替」が 便利でお得です！

国民年金保険料の納付方法に口座振替を選択すると、保険料が自動的に引き落とされるので納付する手間が省けるうえ、納め忘れもなく便利です。

また、口座振替は種類によっては割引きもありお得ですので、ぜひご利用ください。

詳細は、担当までお問い合わせいただくか、日本年金機構のホームページをご参照ください(「国民年金口座振替」で検索)。

実際の手続きは、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、年金事務所へ申し出ください。

※口座振替は、本人から辞退の申し出があるまで引き落とされます。

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

後期高齢
お知らせ

「高額療養費(外来年間合算)」のお知らせ

■支給対象者

後期高齢者医療制度被保険者で、基準日時点(令和元年7月31日)で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割の方(住民税非課税世帯を除く)

■対象期間

平成30年8月1日から令和元年7月31日

■支給額

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を除いた額が、**144,000円を超えた分を支給**します。

■支給申請

- ・以前に高額療養費の支給を受けたことのある方は、登録口座に支給しますので申請は不要です。
- ・高額療養費を支給されたことのない方には12月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合より申請のお知らせが送付されます。

※対象期間中に、後期高齢者医療制度に加入した方や転入した方の場合、支給対象でも申請のお知らせが送付されない場合があります。支給対象に該当すると思われる方はご連絡ください。

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です(事前に提出した場合は不要)。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 718-0019(内線134)

国保
お願い

医療機関への適正受診にご協力ください!

私たち一人ひとりが意識して行動することで、増え続ける医療費を抑えることができます。

① 特定健康診査を受けましょう!

病気を未然に防ぐため、また、生活習慣病(糖尿病や脂質異常症、高血圧等)などを早期発見し、早期治療するためにも1年に1回は健康診査を受けて、重症化予防に努めましょう。

② かかりつけ医を持ちましょう!

紹介状がないまま大きな病院を受診すると原則的に特別料金がかかります。

日頃から、病気の治療や医療の相談にのってもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。

③ 重複受診は避けましょう!

同じ病気で複数の病院を受診すると医療費が高額になるばかりか、重複する検査や薬の使用などで、かえって体に悪影響を及ぼす可能性がありますので気を付けましょう!

④ 時間外診療は控え、診療時間内に受診しましょう!

休日や夜間の受診は追加料金がかかります。

また日中と異なり、検査なども十分にできないことがあります。やむを得ない場合を除き、時間外受診は控えましょう。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
Tel 718-0019(内線135・136)

地域包括
お知らせ

もしものときのために 家族で「人生会議」を!

人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか?

「人生会議」とは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと話し合うことを言います。

誰でも、いつでも、病気やけがをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

在宅医療を進めていくうえでも、最期のときをどう迎えるかについては、あらかじめ患者さん本人と家族の間で共通の意識を持つておくことが大切です。



体の状態が違ってくれば、希望が変わることもありますので、家族やかかりつけ医をはじめとした在宅医療のスタッフと繰り返し話し合ひましょう。

町では、医療・介護・福祉関係者が連携を図りながら支援していきますので、困りごとやお悩みごとがありましたら、ご相談ください。

問 役場 福祉介護課 地域包括支援センター
Tel 755-2114(内線131・148)

「まちなか広場サロンスワニー」

平内町役場の近くにある「地域活動支援センターしらゆき」の1階に、誰もが気軽に利用できるサロンとして「まちなか広場サロンスワニー」がオープンしました。

スワニーでは、常勤職員をおき、社会福祉士や精神保健福祉士などの専門スタッフが相談を受け、行政や専門機関へ連携できる体制をとっています。

また、いれたてのコーヒーが飲めるほか、料理教室などのイベントやギャラリーとしての活用を企画しています。



平日10時から16時まで利用できますので、近くにお越しの際は立ち寄りください。

問 まちなか広場サロンスワニー Tel 763-5962

「インターネット公売」について

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、インターネットオークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。

詳細は、県ホームページ内「県税・市町村税インフォメーション(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>)」をご覧ください。

問 東青地域県民局 県税部 納税管理課
Tel 734-9975

「国有林モニター」を募集します

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さまの声を役立てていくため、次のとおり「令和2・3年度国有林モニター」を募集します。

■募集人数：48名程度

■募集期間(当日必着)

令和元年12月2日(月)～令和2年1月31日(金)

■任 期：令和2年4月1日から2年間

■内 容：アンケートへの回答や現地見学会・国有林モニター会議への出席など

■応募資格・方法：詳細は、東北森林管理局HPをご覧くださいか、担当までお問い合わせください。

問 東北森林管理局 企画調整課 林政推進係
Tel 018-836-2228 FAX 018-836-2031

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
12月4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
12月10日(火) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	ミニクリスマスツリー制作
12月20日(金) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・お茶を飲みながら子育ての情報交換

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
Tel 758-1214

10月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,213人(-8人)
女…5,693人(-18人)
計…10,906人(-26人)
世帯数…4,937世帯(-7)
令和元年11月1日現在
()は、前月との比較

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
後藤 碧斗(亨) 浦田
田邊 一丞(真太郎) 第2平中



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
工藤 サヨ(88) 健三朗 浜子

山本 清志(83) 清明 下東田沢
後藤 ハチエ(95) 平作 茂浦
辻村 年雄(85) 勝幸 第2勝田町
黒田 照儀(87) きみ 第1平中
三津谷 修治(68) 茂希 東沼館
辻村 トミ子(70) 豊治 新生町
細川 慶子(78) 暁東 滝
蝦名 マユミ(76) 富美子 第2内童子
野宮 久雄(62) 晴美 青森市
亀田 ハルノ(90) 美智男 第2小林
田村 篤美(80) 章司 中野
佐々木 昭一(67) 祐子 第1勝田町
細川 ハナ(93) 大水公男 東滝



夏泊半島を自転車で駆け抜ける！

10月13日(日)、夜越山森林公園から夏泊半島の海岸線約80kmのコースをサイクリングで楽しむイベント「夏泊半島ブルーロードライド2019」(船橋茂久実行委員長)が開催され、県内外からサイクリング愛好家約70名が参加しました。

イベントは、前日までの台風19号の影響で開催が危ぶまれましたが、台風が遠ざかると、一転してさわやかな青空が広がる絶好のサイクリング日和となりました。

レース形式をとっていないことから、参加者は各エイドステーション(休憩所)で配られた飲料水やアップルパイなどを食べて体を休めたり、白鳥ドリームパークや大島で海をバックに記念撮影を行うなど、思い思いのペースで陸奥湾の潮風を感じながらゴールを目指しました。

秋田県から友人と一緒に参加した方に感想を聞くと「秋田も男鹿半島の海側を走るイベントがありますが、秋田は岸壁の上を走る感じなので、ここは海が近く、より海を感じられてとても気持ち良かったです。昼食のホタテもとても美味しかったです」と、笑顔で話してくれました。



▲夏泊半島の海沿いを景色を楽しみながら駆け抜けました



▲ホタテの貝焼きや手羽先など、ご当地グルメも大好評！

♪ 今月のcooking ♪ [さつまいもサラダサンド]

《 材料(2人分) 》

○さつまいも・100g ○にんじん・30g ○パセリのみじん切り・少々
○オリーブ油・小さじ2 ○バター・10g ○レタス・20g ○卵・1個
○食パン(8枚切り)・4枚 **[A]** { マヨネーズ・小さじ2 塩、こしょう・各少々

《 作り方 》

- ① さつまいもは皮をむいて乱切りにして、ゆでたものをつぶします。にんじんはみじん切りにして、フライパンにオリーブ油を熱して炒めます。卵は固ゆで卵にして、粗くみじん切りにします。
- ② ボールにさつまいも、にんじん、卵、パセリを入れて混ぜ合わせ、**[A]**を加えて混ぜます。
- ③ 食パンにバターをぬり、レタスをしいて②をはさんでサンドイッチにしたら完成です。



1人分438kcal / 塩分1.7g

さつまいもをポテトサラダ風にアレンジしました。にんじん、卵、レタスも入っているので具たくさんサンドイッチです。

さつまいもの甘さがあるのでマヨネーズは控えめに。スライスチーズをはさんでもよいでしょう。