

広  
報

# ひらなひ





# 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

## 「ハクチョウのまちシンポジウム」を開催します！

日時・場所 2月8日(土) 午前10時～12時30分 平内町立山村開発センター 1階 大集会室

2月8日(土)に「ハクチョウのまちシンポジウム」を開催します。  
今回のシンポジウムでは、東京大学名誉教授である樋口氏をお招きし、特別天然記念物に指定されている「小湊のハクチョウおよびその渡来地」のハクチョウ類に焦点をあてながら「鳥の渡りと環境保全」をメインテーマに、ハクチョウのまちを地域とともに守り伝えていくためにはどうするべきか、何をすべきかを考えていきます。

ほかにも、今年度の「ハクチョウのまちフォトコンテスト」入選作品の展示も行いますので、ぜひ足をお運びください！

### 第1部【基調講演】

■10:10～11:10

「鳥の渡りと環境保全  
ーハクチョウ類に焦点をあてながらー」

講師：樋口 広芳 氏(東京大学名誉教授)



### 第2部【トークセッション】

■11:20～12:00

「ハクチョウのまちを  
地域とともに守り伝えるには」

【パネリスト】

樋口 広芳 氏(東京大学名誉教授)

藤 公晴 氏(青森大学教授)

小形 正樹 氏(平内町白鳥を守る会理事)

### 第3部【表彰式】

■12:10～12:30

「ハクチョウのまちフォトコンテスト」入賞者  
「ハクチョウ検定」合格者



▲昨年度(第5回)フォトコンテスト  
「最優秀賞」金田 智樹(弘前市)

【問合せ】平内町教育委員会 TEL755-2565 Fax755-2078

## 生涯学習カレンダー 2月

|        |  |
|--------|--|
| 8日(土)  | ◆ハクチョウのまちシンポジウム<br>(町立山村開発センター 10:00~12:30)<br>◆白鳥まつり2020<br>(浅所海岸・ハクチョウ渡来地 10:00~15:00) |
| 13日(木) | ◆平内町文化賞及び体育・スポーツ賞授与式   |
| 15日(土) | ◆水引と和紙でつくる祝袋づくり<br>ワークショップ<br>(町立山村開発センター 10:00~12:00)                                   |

※このカレンダーは、2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。「生涯学習カレンダー」と照合してご活用ください。

## 町立図書館

## 紹介コーナーその241

### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |              |       |
|--------------|-------|
| ①桃源          | 黒川博行  |
| ②新宿鮫 暗約領域    | 大沢在昌  |
| ③せき越えぬ       | 西條奈加  |
| ④グッドバイ       | 朝井まかて |
| ⑤タスキメシー箱根ー   | 額賀滯   |
| ⑥星と龍         | 葉室麟   |
| ⑦探し物はすぐそこに   | 奥平亜美衣 |
| ⑧荒城に白百合ありて   | 須賀しのぶ |
| ⑨はい、さようなら    | 瀬戸内寂聴 |
| ⑩あなただけの、咲き方で | 八千草薫  |

## 浅所海岸・ハクチョウ渡来地で「白鳥まつり2020」を開催!



平内町観光協会では、2月8日(土)に浅所海岸・ハクチョウ渡来地で「白鳥まつり2020」を開催します。休憩所を設け、白鳥を見学に来たお客さまにあたたかい食べ物の振る舞いや販売を行いますので、皆さまのご来場をお待ちしています!

日時: 2月8日(土) 10:00~15:00

会場: 浅所海岸・ハクチョウ渡来地

### 内容

- ①ホタテ稚貝の味噌汁振る舞い(限定100食)
- ②ホタテのガンガン焼き(1枚100円)
- ③棒パンづくり(1回100円)
- ④白鳥ガイド隊による浅所海岸白鳥ガイド  
(※随時行います)



▲ホタテのガンガン焼き



▲青いジャンパーが目印の白鳥ガイド隊

問 平内町観光協会事務局(役場 水産商工観光課内) Tel 755-2118



## 町おこし愛にあふれた大学生の町おこしプラン発表！ "まちなかオフィス交流会"開催！

令和元年12月14日(土)、まちなかオフィスで青森大学の学生が考えた町おこしプランの発表と交流会を行いました。

昨年の4月から地域貢献演習のフィールドワークを通して度々平内町に訪れていた学生たち。

その際交流した町内外の方々も、発表を聞きに参加してくれ、総勢25名で交流しました。

学生が夏泊半島のフィールドワークを通して見えてきたものや、まちなかオフィスDIYワークショップに参加したからこそオフィスの活用について出てきたアイデア、そして交通の課題などを踏まえ、「観光のこと」・「まちなかオフィスのこと」・「交通のこと」の3つをテーマに発表してくれました。

交流会では、提供いただいた野菜やりんご、平内と言えはのホタテも使って、「ホタテの唐揚げや刺身」、「煮りんごのアイスのセクランブル添え」など、さまざまな料理をみんなで囲み、わきあいあいと交流しながら町の課題や魅力について語り合いました。

「平内の人と学生が交流でき、発表内容もよかった」と嬉しい感想とともに平内の人たちにも違った意見があるので、そこを共有していけたらもっとよい平内がでてくるのではないかと思います。

ほかにも、発表テーマについて「全員の意見交換があればよいのでは？」など、内容をよりよくするための意見もいただき課題も見えてきましたので、今後もこのような有意義な機会のお手伝いをしたいな！と思います。



▲学生による発表の1コマ



▲昼食&交流会



▲参加者で記念写真

ひらない町  
地域おこし  
協力隊

TEAM HIRANAI

# まちなかのオフィス



（多目的  
スペース）



（キッチン  
スペース）



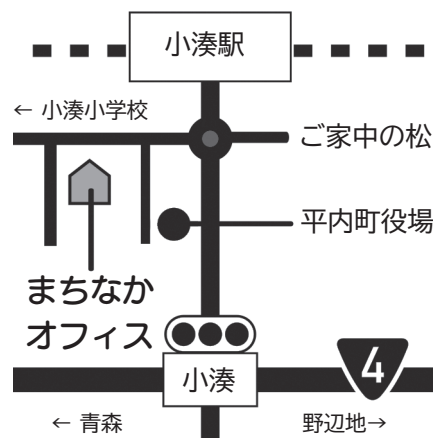
（工作  
スペース）

を備えた、

平内町地域おこし協力隊のオフィスです。

## まちなかのオフィス 2月のスケジュール

| 日                                       | 月                              | 火                              | 水                              | 木                              | 金                              | 土        |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|
| 26                                      | 27                             | 28                             | 29                             | 30                             | 31                             | 1<br>友引  |
| 2<br>先負                                 | 3<br>仏滅<br>OPEN<br>9:00-16:00  | 4<br>大安<br>OPEN<br>9:00-16:00  | 5<br>赤口<br>OPEN<br>9:00-16:00  | 6<br>先勝<br>OPEN<br>9:00-16:00  | 7<br>友引<br>OPEN<br>9:00-16:00  | 8<br>先負  |
| 9<br>仏滅                                 | 10<br>大安<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 11<br>建国記念の日<br>赤口             | 12<br>先勝<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 13<br>友引<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 14<br>先負<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 15<br>仏滅 |
| 16<br>大安<br>槽油しぼり<br>体験会<br>10:00-12:00 | 17<br>赤口<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 18<br>先勝<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 19<br>友引<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 20<br>先負                       | 21<br>仏滅                       | 22<br>大安 |
| 23<br>天皇誕生日<br>赤口                       | 24<br>振替休日<br>友引               | 25<br>先負<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 26<br>仏滅<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 27<br>大安                       | 28<br>赤口<br>OPEN<br>9:00-16:00 | 29<br>先勝 |



問 まちなかオフィス  
Tel 762-7420

平内町地域おこし協力隊

※オープン日でも取材などの外出や予定の変更もありますので、お越しの際は電話またはFacebookのメッセージで事前にお問い合わせください。

## 町内会みんなで新生児をお祝い！

間木町内会(遠嶋武憲会長)では1月11日(土)、間木コミュニティセンターで「新生児祝い金贈呈式」を行いました。

同町内会では毎年この時期に、前年に誕生した新生児の健やかな成長を願って祝い金を贈呈しているとのことで、2019年に生まれた蝦名碧衣さん(駿也さん・遥さんご夫妻)、辻村爽さん(祐一さん・希さんご夫妻)、鳴海葉晴さん(諒馬さん・姫乃さんご夫妻)に祝い金が贈られました。

祝い金を受け取った辻村祐一さんに話を伺うと「ありがたいです。いただいた祝い金は、子どものおむつなどに使わせてもらいます」との声がありました。



▲(左)蝦名駿也さん・遥さんご夫妻と碧衣さん  
(右)辻村祐一さん・希さんご夫妻と爽さん  
※鳴海葉晴さんご家族は欠席

## 平内人権擁護推進部会が精力的に活動！

令和元年11月24日(日)、平内人権擁護推進部会(後藤雅之会長)では、茂浦コミュニティセンターを会場に「ボッチャ」の体験教室を開催し、65歳以上の約25名が参加しました。

これは、地域の交流の場づくりに取り組むことなどを目的に「いきいきサロンもうら」の会員を対象に実施したもので、最初に「子どもの人権110番」や「女性の人権ホットライン」など同部会の人権相談や活動を紹介した後、2020年東京パラリンピック競技でもある「ボッチャ」の体験を楽しみました。

「ボッチャ」とは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに向かって、赤と青、それぞれ6個のボールを、投げたり転がしたりして、どれだけジャックボールに近づけられるかを競う競技です。

参加者は「うまく白いボールに近づけるのが難しい」「ボールがちょっと重い」「パタンクに似ている」などの感想を言いながら、みな笑顔で楽しんでいました。

また、同部会では翌週の11月27日(水)に山口小学校で「人権教室」を開催しました。参加した同校児童は、「人権って何だろう」のDVDを鑑賞したり、仲間外れはよくないなど人権の大切さについて学びました。



▲「ボッチャ」を楽しむ参加者



▲人の嫌がることをしないなど人権について学びました

## "税金"の仕組みと役割を学びました

令和元年12月6日(金)、町税務課職員が講師となり、中学3年生を対象とした「租税教室」が東平内中学校で開催されました。

これは、次代を担う生徒に対し、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、生徒は講師から税金の種類や使い道、国の財政などについて学びました。

講義を受けた生徒からは「自分の身の回りに税金でつくられたものがどれだけあるか知ることができて良かった」「将来払うことになるかもしれない税金について今のうちによく調べてみようと思いました」などの感想があり、税金の仕組みと役割について理解を深めました。



▲講師の説明を聞いて税金の仕組みなどを学ぶ生徒



## ① 税の申告相談は2月4日(火)より受け付けを開始します！

令和2年度課税の住民税に関する申告相談を2月4日(火)から受け付けします。

1月に毎戸配布された『申告相談日程表』をご参照のうえ相談くださるようお願いいたします。

また、住民税の住宅借入金等特別税額控除については、税源移譲による住宅ローン減税(経過措置)のほかに景気対策を狙いとした減税があります。対象となる方は、平成22年から令和元年までに入居された方です。

給与所得のみの方で勤務先において住宅ローンの年末調整を終えた方以外は、3月16日(月)までに確定申告が必要ですので、お忘れのないようお願いいたします。



町内の申告会場に  
来られない場合は、  
役場税務課でも申告の  
相談ができます。  
不明な点は担当まで  
ご連絡ください！

問 役場 税務課 住民税係  
Tel 755-2115 (内線245・246)

## ② 税務課では「納税相談」を随時受け付けています

役場税務課では、納税について次のようなさまざまな相談を随時受け付けています。

### 納税相談例

- ・本来の納期限ではなく、毎月の給料日に納付したい。
- ・農業、漁業を営んでいるが、収穫または水揚げの時にまとめて納付したい。
- ・事情により滞納になってしまったが、一括納付できないので、少しずつ納めていきたい。

このように、個人の事情に応じた納付方法などの相談に応じます。

また、生活保護を受けたり、災害(火災・風水害など)、その他特別の事情により税金を納めることが困難な場合、納期限までの申請により税金が免除、減額されることがありますので、町税のおおみについてはお気軽に担当までご相談ください。

問 役場 税務課 収納係  
Tel 755-2115 (内線249・250)

## ③ 税務署で申告書作成会場を開設

青森税務署では、所得税や消費税、贈与税などの申告書作成会場を次のとおり開設します。

■期 間：2月17日(月)～3月16日(月)まで

(※2月24日(月・休)・3月1日(日)を除く平日のみ)

■会 場：青森第二合同庁舎(青森税務署)1階

※駐車場が大変混み合いますので、来場の際は公共交通機関などをご利用ください。

※開設時間は9:00～17:00まで(受付は16:00まで)

※会場開設期間前は、申告書作成会場を設置しておりませんので、会場開設期間中にお越しください。

※申告書作成会場の混雑状況により、早めに相談受付を終了する場合があります。

問 青森税務署 Tel 776-4241

## ④ 県税からのお知らせ

社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号制度が導入され、社会保障・税・災害対策の3分野でマイナンバー(個人番号)の利用が開始されています。

県税の手続きでは、次の2点にご協力願います。

- ① 個人番号と法人番号の記載欄のある税務関係書類(申告書など)への番号の記載
- ② 個人番号を記載した申告書などを提出する際のみならず、本人確認(番号確認と身元確認)

※詳細は県庁HP([http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/003\\_23mynumber.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/003_23mynumber.html))をご覧ください。

問 東青地域県民局県税部 Tel 734-9970

# "脂質異常症"を予防しましょう！

脂質異常症とは、血液に含まれる中性脂肪やコレステロールなどの脂質が基準値よりも高い(低い)病気です。血液中の脂質にはLDL(悪玉)コレステロール、HDL(善玉)コレステロール、中性脂肪などがあります。自覚症状はありませんが、知らないうちに血管が傷み、「動脈硬化」につながっていきます。

## ① ご自身の血液検査と比べてみましょう！

### ●LDL(悪玉)コレステロール

肝臓で合成されたコレステロールを全身の細胞に運びます。動脈硬化を進めます。

### ●HDL(善玉)コレステロール

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあります。

### ●中性脂肪

からだを動かすためのエネルギー源。増えすぎるとLDLを増やし、HDLを減らす働きがあります。

| 脂質異常症診断基準(空腹時採血)       |                |
|------------------------|----------------|
| 項目                     | 検査値            |
| LDL<br>コレステロール<br>(悪玉) | 140mg/dl<br>以上 |
| HDL<br>コレステロール<br>(善玉) | 40mg/dl<br>未満  |
| 中性脂肪                   | 150mg/dl<br>以上 |

「生活習慣の改善」が必要ですよ！  
1つでも該当すると

## ② 改善と予防のために生活習慣の見直しを

脂質異常症を放っておくと動脈硬化が進行し、腎不全や脳卒中、心臓病など深刻な病気を引き起こします。改善と予防のために生活習慣を見直しましょう。

### ■食事 ～質の良い食事でLDLは減少します～

- ・植物性タンパク質と食物繊維を多くとりましょう。
- ・肉は脂身の少ない部位を使いましょう。
- ・野菜を積極的にとりましょう。
- ・アルコール、清涼飲料水、間食を控えましょう。
- ・よくかんでゆっくり食べましょう。



### ■運動 ～運動はHDLを増やします～

- ・有酸素運動をしましょう。(ウォーキング・サイクリング・水泳など)
- ・積極的に掃除や洗濯などの家事をして体をこまめに動かしましょう！



## 使用されましたか?"風しんクーポン券"の有効期限は3月末です

風しんは、風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、風しんへの免疫がない集団において、1人の風しん患者から5～7人にうつす強い感染力をもっています。

症状は不顕性感染(感染症状を示さない)から、重篤な合併症併発まで幅広く、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがあります。

また、脳炎や血小板減少性紫斑病を合併するなど、入院加療を要することもあるため、決して軽視はできない疾患です。

町では令和元年8月に、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方へ、風しん抗体検査と予防接種の費用を助成するクーポン券を送付しました。

クーポンの有効期限は令和2年3月31日(火)までと、残りわずかですが、お使いになりましたか？

現在、全国で風しん患者が増加していますので、まだ医療機関で使用されていない方は、この機会に検査をしていただき、「抗体なし」と判断された場合は予防接種を受けましょう。なお、クーポン券を紛失したなどのお問い合わせは担当までご連絡ください。

### ■抗体検査・予防接種の費用：無料

(※抗体検査の結果が陰性の方のみ予防接種)

### ■検査・接種医療機関(町内は次の3医療機関)

- 平内中央病院
- ひきち内科クリニック
- たざわクリニック

☎ 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019(内線152)



# 体の健康は"お口"から！ - 「歯」と「口腔」の検(健)診を受けましょう -

## 【「オーラルフレイル」をご存知ですか？】

身体の衰えの一つに、「口腔機能の虚弱＝オーラルフレイル」があります。

口腔機能が低下すると、飲み込む力が弱まり栄養を十分に摂取できなくなったり、免疫力が低下し感染症にかかるなど、身体全体の健康にかかわってきます。これは、早めに気づき対応することや日頃の予防が大切です。

町では、「歯」と「口腔」の検(健)診を令和2年2月29日(土)まで行っていますので、まだ受けていない方は、この機会に受診しましょう！

### ① 「歯周病疾患検診」

■対象者：町民で、令和元年度40・50・60・70歳になる方

(※対象者には令和元年7月に受診券を送付済み)

■実施方法：町内歯科医院に予約して受診  
(詳細は、受診券に記載しています)

問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019(内線141)

### ② 「後期高齢者歯科口腔健診」

#### ■対象者

75歳以上で後期高齢者医療被保険者の資格を取得された方(65歳から74歳で一定の障害があり、後期高齢者医療被保険者の資格を取得された方)

#### ■実施方法

「健診票」が必要です。役場健康増進課(年金後期医療係)に申し込みください。その後、町内歯科医院へ予約して受診ください。

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

| 実施医療機関     | 電話番号     |
|------------|----------|
| 高谷歯科       | 755-5612 |
| 平内歯科クリニック  | 755-4182 |
| 平内ミナトヤ歯科医院 | 755-5353 |

※当日は検(健)診のみ行います。治療が必要な場合には日を改めて来院していただくことになります。

## 管内中学生を対象にした"思春期教室"が終了しました

思春期における心身の成長発達や、生命の尊さを理解することを目的に、町では毎年「思春期教室」を開催しており、令和元年度は、12月13日(金)に東平内中学校での開催を最後に終了しました。

西平内中学校の講演では、がんの由来や自分ががんになったときどのようなことを感じ、周りの人ががんになったときどのような関わりが必要なのか、がんの予防について学びました。講話の中である家族の物語を視聴した場面では、涙する生徒もいました。

また小湊中学校の講演では、思春期の心身の変化や男女間の気持ちの違い、性感染症や若年妊娠、性被害、いのちは時間であることを学びました。大学生による絵本の読み聞かせや学生自身のお話もあり、生徒達は一生懸命耳を傾けていました。

最後の東平内中学校の講演では、ストレスは誰にでもあり、適度なストレスは精神的成長につながることで、長引いたり強すぎたりすると心身の不調につながることで、自分なりの方法でストレスとうまく付

き合い、信頼できる大人に話すことが重要だと学びました。その中でも「心と体はつながっているのだから健康でいることが大事」という言葉が印象的でした。

ぜひ、今回の学びをこれからの友達や両親との関わりに活かして欲しいと思います。

| 実施日       | 中学校    | 講師                                     | テーマ                                |
|-----------|--------|--|------------------------------------|
| 7月10日(水)  | 西平内中学校 | 青森県立中央病院医療連携部 がん相談支援センター 看護専門官 成田 富美子氏 | いのちを<br>考える事業<br>～もっと知ろう<br>がんのこと～ |
| 12月5日(木)  | 小湊中学校  | 青森中央学院大学 看護学部 助教 ほか 千夏氏                | 思春期の<br>こころとからだを<br>見つめる           |
| 12月13日(金) | 東平内中学校 | 八戸学院大学 臨床心理士 瀧澤 志穂氏                    | 自分を大切に                             |

## 4月採用の「会計年度任用職員」を募集します！

当院では、令和2年4月1日採用の「会計年度任用職員(年度単位で任用される非常勤職員)」を募集します。募集する職種や条件などは以下のとおりです。

### ■職種・資格

| 職種                   | 必要な資格                       | 備考        |
|----------------------|-----------------------------|-----------|
| ① 看護師                | 看護師免許                       | 外来または病棟勤務 |
| ② 看護補助員              | 特になし<br>※介護福祉士やヘルパー等の有資格者優遇 | 病棟勤務      |
| ③ 医療事務補助員<br>医師事務補助員 | 特になし                        |           |
| ④ 一般事務補助員            | 特になし                        |           |



■給料等：平内町病院事業会計年度任用職員の給与等に関する条例(令和2年4月1日施行)による  
※基本給、期末手当、時間外手当、通勤手当などの各種手当支給。

(例)フルタイム会計年度任用職員の基本給

|         |           |
|---------|-----------|
| 看護師     | 165,300円～ |
| 看護補助員   | 151,400円～ |
| 医療事務補助員 | 151,700円～ |
| 一般事務補助員 | 146,100円～ |

### ■勤務時間

フルタイム 週38時間45分(1日7時間45分)  
パートタイム 週38時間45分未満(応相談)

■試験方法：書類選考および面接

### ■受験手続

受験申込書類を平内中央病院に直接お問い合わせいただくか、病院HPからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、平内中央病院へ提出してください。

■申込締切：令和2年2月17日(月)必着

## "車いす"をいただきました！

令和元年11月29日、「小さな親切」運動青森県本部(成田晋本部長(青森銀行取締役頭取))様より車いすを寄贈していただきました。

「できる親切はみんなでしょうそれが社会の習慣となるように」をスローガンに、「小さな親切」運動は個人や企業から募った寄付で車いすを寄贈したり地域の環境美化活動を全国で行っているとのこと。

青森銀行小湊支店開設100周年を記念して寄贈していただいた車いすは、今後、当院の患者さんの移動に役立たせていただきます。

この度は、誠にありがとうございました。



▲寄贈していただいた車いす

学校教育  
募集

# 「平内町奨学生」を募集します！

当町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由により修学が困難な方に対して奨学金を貸し付けする「平内町奨学金貸付事業」を行っています。この度、令和2年度の「奨学生」を次のとおり募集します。

## 1：貸付対象

- ①令和2年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する者、または在学中の者。ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大に入学する者を除きます。
- ②日本学生支援機構等の奨学金を受けていない者。

## 2：募集人員 10名以内

## 3：奨学金の貸付額および貸与期間

- ①奨学金の額は、月額3万円・4万円・5万円のいずれかとなります。
- ②貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間となります。

## 4：返還方法

奨学金の返還は**無利息**で、卒業年月の1年後から受給期間の2倍の月数で返還となります。

## 5：申請期間および申請先

申請期間は、**令和2年4月1日(水)～27日(月)まで**。申請先は、平内町教育委員会学校教育課学務係(町立山村開発センター内)です。

※その他の詳細は、町HP(「平内町 奨学金」で検索)でご確認いただくか、担当までお問い合わせください。

**問** 平内町教育委員会 学校教育課 学務係  
Tel 755-2565(内線342)

議会  
お知らせ

## 第1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ので、皆さんお気軽にお越しください。

| 日時              | 内容               |
|-----------------|------------------|
| 2月20日(木) 10:00～ | ○開会・本会議<br>○議案上程 |
| 2月21日(金) 10:00～ | ○本会議<br>○一般質問    |
| 2月22日(土)        | ○休会              |
| 2月23日(日)        | ○休会              |
| 2月24日(月)※振替休日   | ○休会              |
| 2月25日(火) 10:00～ | ○予算特別委員会         |
| 2月26日(水) 9:30～  | ○予算特別委員会         |
| 2月27日(木) 9:30～  | ○各常任委員会          |
| 2月28日(金) 13:30～ | ○本会議<br>○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。

**問** 役場 議会事務局 Tel 755-2119

夜越山  
イベント

## 夜越山サボテン園 2月イベント情報

当園では、受験生の合格と愛の成就を願って『合格の花と愛の花展』を開催します。

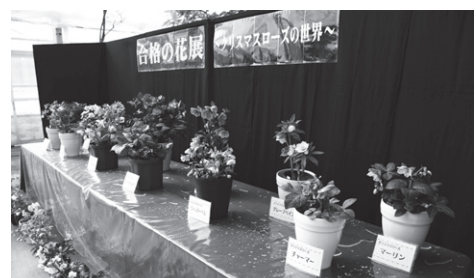
この機会にぜひ、お越しください。

**■期間**：2月1日(土)～16日(日) 8:30～16:30

### ■内容

受験生のお守り、合格の花と呼ばれるクリスマスローズを各種展示するほか、バレンタインにちなんで、愛の花言葉を持つ花を一堂に展示します。

※2月16日(10:30～11:30)は、山口光星氏(白峯園代表)による「春に向けての植物管理栽培方法」と題した「園芸教室(先着50名)」も開催します。



▲昨年度「合格の花と愛の花展」より

**問** 夜越山森林公園 Tel 755-2663

福祉  
お知らせ

"プレミアム付き商品券"  
購入・使用期限が  
迫っています！

広報ひらないな令和元年10月号でお知らせして  
いた「平内町プレミアム付商品券事業」ですが、  
商品券の販売・使用期限が迫っています。

「商品券購入引換券」や「購入済みの商品券」を  
お持ちの方は期限までの購入・使用にご留意ください。

■商品券販売期限：2月28日(金)まで

■商品券使用期限：3月1日(日)まで



▲「平内町プレミアム付商品券」※サンプル

問 役場 福祉介護課 福祉係  
Tel 755-2114 (内線172)

町民課  
お願い

"不法投棄"の撲滅に  
ご協力を！

廃棄物処理法では「何人も、みだりに廃棄物を捨  
ててはならない」とし、違反した者には5年以下の  
懲役または1,000万円(法人にあっては3億円)以下の  
罰金に処し、またはこれを併科すると規定されてお  
り、**不法投棄は重大な犯罪**と位置付けられています。

当町でも、車からのポイ捨てや他人の土地へ廃棄  
するなど、悪質な不法投棄が後を絶ちません。

『たかがポイ捨て』と安易に捨てると法律違反で罰  
せられることもありますので絶対にやめましょう。

また、土地の所有者は所有地に不法投棄された場  
合、原則、所有者自らごみを処分しなければなりません  
ので、囲いを設置するなど自己管理することが  
必要です。

なお、不法投棄をしている人を見つけたときは、  
トラブルの原因となりますので直接注意はせず、時  
間や車のナンバーなどを控え、役場町民課または警  
察へご連絡くださいますようお願いいたします。

問 役場 町民課 生活環境係  
Tel 755-2113 (内線123)  
平内交番 Tel 755-3110

町民課  
お知らせ

"マイナンバーカード"  
をつくりませんか？

マイナンバーカードは、あなたの顔写真・住所・氏名・生年  
月日・性別が記載され、本人確認の際の“公的な身分証明書”  
としてご利用になれます。

また、令和3年度から『健康保険証』としての機能を併せ持  
つようになる予定です。マイナンバーカードを申請する場合は、  
交付申請書が必要です(郵送された「通知カード」の下の部分  
が交付申請書となります)。

【申請書がある場合の申請方法】

お持ちの交付申請書の内容に相違なければ、通知カードを切  
り離して郵送またはオンラインで申請願います。

【申請書がない(紛失など)場合の申請方法】

- ・マイナンバー公式サイトから手書き用の交付申請書と封筒  
をダウンロードして郵送で申請願います。
- ・役場の窓口で交付申請書を再発行してもらい、郵送または  
オンラインで申請願います。

※本人確認書類をご持参ください。

【マイナンバーカード】



《表面》



《裏面》

問 マイナンバー総合フリーダイヤル  
Tel 0120-95-0178  
役場 町民課 住民係 Tel 755-2113

後期高齢  
お知らせ

## "高額介護合算療養費 支給申請"のお知らせ

### ■支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療保険と介護保険の自己負担額(※注)の両方の支払いをした方が支給の対象となります。

世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

### ■対象期間

平成30年8月1日から令和元年7月31日まで

### ■支給額

医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額(※表参照)を超えた場合に、その超えた額が支給されます(超えた額が500円以下の場合は支給対象外)。

### ■支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要です。対象と思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」が送付されますので、届いた方は担当窓口で申請してください。

※対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方などがある世帯の場合、申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になるとと思われる方はお問い合わせください。

| 自己負担限度額表 | 所得区分    | 自己負担限度額 |
|----------|---------|---------|
|          | 現役並み所得Ⅲ | 212万円   |
|          | 現役並み所得Ⅱ | 141万円   |
|          | 現役並み所得Ⅰ | 67万円    |
|          | 一般      | 56万円    |
|          | 低所得Ⅱ    | 31万円    |
|          | 低所得Ⅰ    | 19万円    |

低所得Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方

低所得Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方

(※注)自己負担額は支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係  
Tel 718-0019(内線134)  
青森県後期高齢者医療広域連合  
Tel 721-3821

国保  
お知らせ

## "無保険"の人は 急ぎ加入手続きを！

日本は、すべての人が生涯にわたり公的な医療保険に加入して、必要な時に医療を受けることができる『国民皆保険制度』の国です。

ただし、退職や就職などによる国保の切り替え(加入や脱退)は、自動的に行われなため、ご自身で届出をする必要があります。

無保険期間が判明した場合は、遑って国保に加入することになりますので、次のQ&Aをご参照のうえ、無保険の方は速やかに加入手続きをお願いします。

Q：退職して社会保険の資格を喪失したんですが…

A：退職後すぐに再就職して切れ目なく社会保険に加入する場合を除き、必ず次の3つの中から選択して公的医療保険に加入しなければなりません。

- ①国保に加入する
- ②社会保険の任意継続をする
- ③家族の社会保険の被扶養者となる

※②、③の届出については各健康保険組合などにお問い合わせください

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

国民年金  
お知らせ

## "学生納付特例制度"の ご案内

国民年金は、学生でも20歳になれば加入しなければなりません。学生は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校に在学する学生で、ご本人の前年所得がおおむね118万円以下であることが条件です。

申請には在学証明書(原本)または学生証(コピー裏表、有効期限の記載のあるもの)を添付してください。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までであり、次の年度も在学予定である場合、翌年3月中に年金機構より申請のハガキ案内があります。

なお、納付猶予は在学中の障害や年金受給資格に反映されますが、老齢基礎年金の年金額には計算されないため、10年以内の追納による保険料の納付をおすすめします。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係  
Tel 718-0019(内線133)  
青森年金事務所 Tel 734-7495

地域包括  
お知らせ

認知症の早期対応をお手伝いします！

**"平内町認知症初期集中支援チーム"にご相談ください！**

**【認知症初期集中支援チームとは】**

認知症サポート医や保健師、社会福祉士、認知症地域支援推進員などによる、認知症に関する専門チームです。認知症の方、またはその疑いがある方やその家族の自宅を訪問し、必要に応じて医療機関の受診や介護保険サービスなどの利用につなげるための支援を行います。

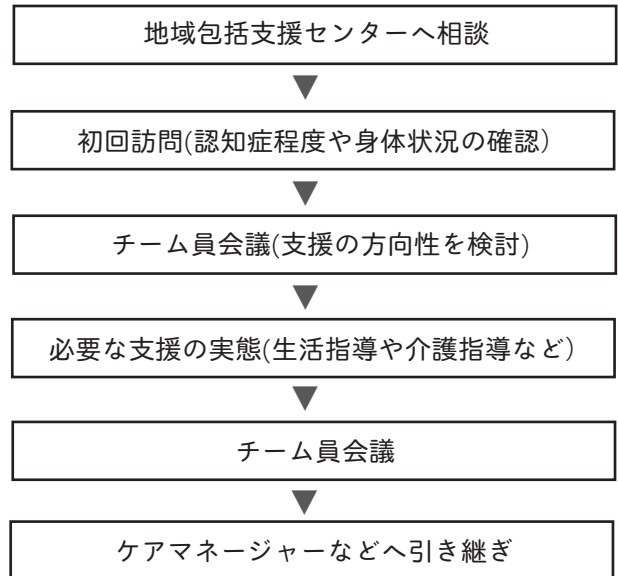
**■対象となる方**

40歳以上で、自宅で生活している次の①・②のいずれかに該当する方

- ①認知症の医療サービスや介護サービスを受けていない方または中断している方
- ②認知症による症状が強く、どのように対応したらよいか困っている方

※詳細は、担当までお問い合わせください。

**■ 支援の流れ**



問 役場 福祉介護課 地域包括支援センター Tel 755-2114 (内線146・148)

水道  
お知らせ

**"水抜栓" の操作ミス  
が高額請求の原因に**

水道料金は、水道メーターが回った分で決まりますが、水抜栓の操作を誤った場合はメーターが常に回っている状態ですので、水抜栓はキッチリと操作しましょう！



水抜栓の操作や冬季水道料金の詳細は、令和2年広報ひらな1月号または平内町HPをご参照ください。

問 役場 地域整備課 上水道管理係  
Tel 755-2116 (内線275・277)

選挙  
お知らせ

**"代理投票制度"の  
お知らせ**

投票は、選挙人が自分で投票用紙に候補者の氏名等を記載して、投票箱に入れる方法が原則ですが、身体の故障または文盲(字の読み書きのできない)の方あるいは目の不自由な方は、例外として代理投票や点字投票をすることができます。

これらの方法による投票は、選挙人が投票所で申請してから行いますので、投票所の係員にお申し出ください。代理投票や点字投票は、期日前投票においても行うことができます。

代理投票は、2人の投票補助者が決められ、そのうち1人が選挙人に代わって候補者の氏名等を代筆し、もう1人がこれに立ち会うことにより行われます。※誰に投票をしたかなど投票の秘密は固く守られます。

代理投票は、選挙人本人が投票所に直接出向いて投票することが原則で、代理人が選挙人に代わって行使するというものではありません。

代理投票制度は、選挙人の意思を確実に投票に反映させ、無効票になるリスクを抑える効果があるほか、開票作業の効率化にもつながりますので、ぜひお気軽にお申し出ください。

問 平内町明るい選挙推進協議会事務局(役場 総務課内)  
Tel 755-2111 (内線181)



## 児童館の「登録児童」募集中

ひらない中央児童館では「新年度登録児童」を募集しています。

児童館では、希望者にボランティアの先生による習字、珠算、将棋教室などの指導を行っているほか、キャンプや児童館まつり、クリスマス会などの楽しい行事も開催しています。

登録申込書は児童館に設置していますので、皆様のご登録をお待ちしています。



問 ひらない中央児童館 Tel 755-2354

## 暮らしに関する「無料相談会」

消費者信用生活協同組合では「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会(無料)を開催します。

■日時：2月29日(土) 10:00~16:00

■会場：消費者信用生活協同組合 青森事務所  
(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)

### ■相談内容

- ①お金の問題 ②遺産相続 ③不動産売買
- ④公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題 など

■相談料：無料(要事前予約)

■予約・問合せ：消費者信用生活協同組合  
青森事務所 Tel 0120-102-143

## 青森県特定(産業別)最低賃金改定

「青森県特定(産業別)最低賃金」は、令和元年12月21日に改定されており、金額は次のとおりです。

### 【鉄鋼業】

○時間額 900円(改定前877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 829円(改定前806円)

### 【各種商品小売業】

○時間額 821円(改定前798円)

### 【自動車小売業】

○時間額 861円(改定前838円)

なお、青森県で働くすべての労働者および使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和元年10月4日から、**時間額790円に改定**されています。  
※詳細は、青森労働局HPでご確認ください。

問 青森労働局 労働基準部賃金室 Tel 734-4114

## 「子育て支援センター」行事予定

| 日程                     | 活動・場所                | 内容                 |
|------------------------|----------------------|--------------------|
| 2月6日(木)<br>9:45~11:15  | びよびよ絵本サークル<br>支援センター | 絵本や紙芝居などの読み聞かせ     |
| 2月13日(木)<br>9:45~11:15 | 親子ふれあいワーク<br>支援センター  | おもちゃで遊びます          |
| 2月21日(金)<br>9:45~11:15 | すくすくクラブ<br>支援センター    | ・身体測定<br>・お絵描きをします |

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)  
Tel 758-1214

12月受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男…5,201人(-12人)  
女…5,673人(-12人)  
計…10,874人(-24人)  
世帯数…4,934世帯(-8)  
令和2年1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  
小林 凜太郎(玲子)東 和



### お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
豊島 文弘(86)榮子浦 田

佐々木 秀樹(59)雄寛第1元町  
佐々木 キヌヨ(84)喜之助第1元町  
相坂 リセ(94)敏昭赤坂台  
倉本 要之助(86)潤一外童子  
柴崎 さわ(89)育狩場沢  
本堂 隆一(76)タイ子山口  
後藤 富(88)憲悦浦田  
相坂 タケ(84)一成第2内童子  
佐々木 たき(94)良弘新生町

# 「平内町消防団出初式」挙行



1月5日(日)、新年の最初に町内消防団員が一堂に会し、町の防火・防災を誓う出初式が行われました。

この日は、総指揮者である新岡博消防団長をはじめ、管内18分団と大和山自衛消防協力隊約250名が参加。最初に観閲者である船橋町長による人員・服装・機械器具点検を受けた消防団員は、寒風吹きすさぶ中、心身をさらに引きしめ、山口分団ラッパ隊の吹奏に合わせて、本町通りを整然と分列行進しました。

続いて、東福寺での物故消防団員追悼式に臨んだほか、町勤労青少年ホームでは、火消しの伝統と勇壮な姿を披露する「まとい振り」や優良分団と優良消防団員の表彰式も行われ、長年に渡る活動の功績などが讃えられました。



## 【平内町長表彰】※優良分団章(3分団)

- ▶第1中隊 東 滝 分 団
- ▶第2中隊 狩場沢 分 団
- ▶第3中隊 中 野 分 団

## 【平内町消防団長表彰】※優良消防団員章(10名)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ▶小 湊分団 榊 田 好 美 | ▶外童子分団 太 田 純一郎 |
| ▶東田沢分団 梅 木 正 人 | ▶山 口分団 櫻 庭 将 真 |
| ▶内童子分団 佐々木 佑一朗 | ▶茂 浦分団 佐々木 卓 哉 |
| ▶浜 子分団 工 藤 健 二 | ▶浦 田分団 豊 島 廉   |
| ▶清水川分団 浜 田 一 義 | ▶土 屋分団 浜 中 勝 利 |



1人分217kcal / 塩分0.9g

ささ身を卵液に、2度くぐらせて焼くことでふっくらしっとり黄金色に焼きあがります。粉チーズとカレー粉で味がついているので、減塩にもなります。

ささ身は、高タンパク質で脂質が少なく消化吸収がよいので、胃腸が弱い人のタンパク質補給に優れています。

## ♪ 今月のcooking ♪ 【鶏ささ身のチーズカレー風味焼き】

### 《 材料(2人分) 》

- 卵・1個 ○粉チーズ・小さじ2 ○カレー粉・小さじ1/2
- 鶏ささ身・200g ○塩・少々 ○オリーブ油・大さじ1
- サラダ菜・20g ○ミニトマト・4個

### 《 作り方 》

- ① ボールに卵を割りほぐし、粉チーズとカレー粉を加えて混ぜ合わせます。鶏ささ身の筋をとり除いて斜め半分に切り、塩を少々まぶします。
- ② フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、鶏ささ身を①にくぐらせて並べ入れます。1分焼いて裏返し、ふたをして1～2分蒸し焼きにします。
- ③ もう一度、鶏ささ身を①にくぐらせ、②と同様に焼きます。
- ④ 器にサラダ菜をしき、③を盛り付けてミニトマトを添えたら完成です。