

広報

ひらない

3
令和2年



- 「平内の椿(庭木)で椿油をしぼってみよう！」より-
(まちなかオフィスワークショップ)



"冬の使者"との触れ合いを楽しむ！白鳥まつり開催！！

2月8日(土)、「小湊のハクチョウおよびその渡来地」として全国で唯一特別天然記念物に指定され、その拠点である浅所海岸を会場に「白鳥まつり2020(町観光協会主催)」が開催され、町内外から多くの方が来場しました。

同海岸では、毎年10月頃から多くのハクチョウが飛来・越冬しており、この日も多数のハクチョウとカモが出迎え、にぎやかな声が鳴り響いていました。

来場者は、水辺に集まったハクチョウに近づいて眺めたり、くちばしの欠けたハクチョウの「ミナトくん」を探すイベントで、見つけた「ミナトくん」の写真を撮ってスタッフから賞品のポストカードを受け取っていました。

また、先着100名の方に振る舞われたホタテ稚貝の味噌汁や、購入した焼きホタテに舌鼓を打ちながら冷えた体を温めたり、白鳥ガイド隊にハクチョウの生態や特徴を尋ねたりするなど、みな思い思いに“冬の使者”との触れ合いを楽しんでいました。



▲ホタテ稚貝の味噌汁は毎年大好評



▲遠くは沖縄からの来場者も。白鳥ガイド隊から説明を受けていました。

"餅つき・繭玉作り"を体験！

2月1日(土)、藤沢町内会(伊瀬谷登会長)では、伝統の「餅つき・繭玉作り」体験を、藤沢コミュニティセンターで行いました。

繭玉はミズキなどの枝に繭の形に丸めた餅や米の粉のだんごを多数つけたもので、農作物の順調な生育を祈願する意味があり、今はお正月の縁起物として飾るようになっています。

この日は、町内会や婦人会などのほか、緑が丘保育園の園児も参加し、園児は「よいしょよいしょ」と声をかけ合い、好きな色の餅をちぎって丸め、補助にあたった祖父母世代の町内会の皆さんから手ほどきを受けながら、木の枝に繭玉を飾り付けました。

また、餅つきも行われ、あんこときな粉をまぶしたつきたてのお餅を、みな笑顔で頬張っていました。



▲繭玉を木に飾り付ける園児

脈々と受け継がれてきた "伝統芸能"に拍手喝采！

1月26日(日)、平内町伝統芸能保存会(佐々木稔会長)主催による「第11回平内町伝統芸能発表会」が町勤労青少年ホームで開催されました。

先人たちによって町内の各地域で形づくられ、脈々と受け継がれてきたさまざまな伝統芸能を見ることができる同発表会は、平成12年度に始まってから近年は隔年で開催されています。

町伝統芸能保存会に所属する各団体では、伝えられてきた踊りや囃子を、貴重な文化遺産として次世代に継承させていくことなどを目的に、各地域の年中行事などで披露しているとのこと。

この日参加した町内8団体は、剣舞踊り・権現舞・駒踊り・餅搗き踊り・獅子舞などを、日頃の練習の集大成として発表し、その華やかな踊りや迫力ある舞は、来場した約200名の観衆を終始魅了していました。

また、ひらない夏まつりや町のイベント、敬老会などで踊りやパフォーマンスを披露している「つなぎ隊(平内町)」が友情出演したほか、特別出演の「八甲田太鼓(七戸町)」による勇壮な姿と和太鼓の力強い音が、会場を大いに沸かせました。



▲オープニングを飾った「松野木剣舞踊り」



▲子どもたちが熟演した
「内童子獅子舞」



▲力強い太鼓の音に大きな拍手！
特別出演の「八甲田太鼓」

長年の活動に表彰！「青森県ふれあい活動功労者知事表彰式」

令和元年12月23日(月)、青森県庁で令和元年度青森県ふれあい活動功労者知事表彰式が行われ、当町から「平内町家庭教育支援チーム どりーむ(本堂順子代表)」が表彰を受賞しました。

同表彰は、福祉分野におけるボランティア活動や住民参加による活動またはその支援において、その功績が顕著である個人・団体に贈られるものです。

「どりーむ」は、平内町立山口小学校において毎週火曜日に児童登校時の朝のあいさつ運動と学年ごとに選書した本の読み聞かせを行うなど、11年間にわたり活動してきました。

また、平内町の昔話やピアノ演奏を取り入れた読み聞かせ、手作りの紙人形劇の披露といった工夫を凝らした催しを実施し、児童の関心を高めています。

受賞した「どりーむ」の本堂代表は『「子どもたちのために地域ができること』をテーマに、私たち

『どりーむ』チーム12名、山口小学校での早朝あいさつ運動や東小学校での地域交流会への参加など、これからも率先して頑張りたいと思います」と述べました。



▲「どりーむ」の皆さん



平内町の大切な地域のお宝、椿山に思いを馳せて “平内町の椿(庭木)で椿油をしぼってみよう！” ワークショップを開催しました！



2月16日(日)、まちなかオフィスで「椿油しぼりワークショップ」を開催しました。椿山の椿は、国の天然記念物に指定されており使用できないため、町内のご家庭などで植えている椿の種を使用しました。

今回の講師は、助白井地区の大森由和さん。大森さんお手製の油しぼり器を使って椿油しぼりを体験しました。

回覧板、フェイスブックでの告知は、あっという間に定員となり、平内町の皆さんが椿に愛着をもっていることがうかがえました。

そして迎えた当日。まずは種の殻割り。くるみ割り器を使用して、外側の堅い殻をむいていきます。地道な作業に、皆さん黙々と取り組んでいました。

続いてむいた種をすり鉢ですり潰します。力作業ですが、ペアで交代しながらなんとか終了。すり潰した種をガーゼで包んで蒸し、いよいよしぼります。しぼり器を押さえる人、しぼる人。みんなで力を合わせると、ツーツと黄金色の椿油が出ると同時に、歓喜の声が上がりました。

みんなで力を合わせてしぼった椿油。最後は焼きたてパンにつけて香りとお味を確かめてみました。ナッツのような香りがとても美味しく、参加した皆さんも、初めて自分でしぼった椿油の味に感激していました。

平内町の町の花「椿」を、これからもみんなで大切に守っていきましょう。



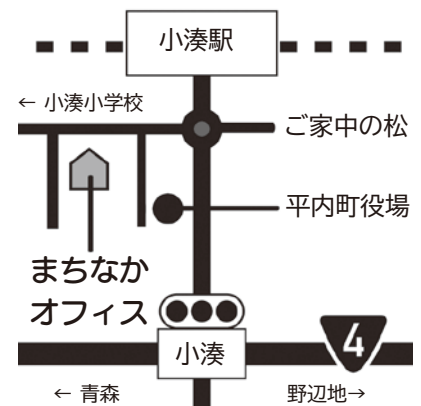
▲殻をむいた椿の種をすりつぶす参加者と講師の大森さん(右端)



▲自分たちでしぼった椿油の香りとお味を楽しみました

まちなかオフィス 3月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 OPEN	10 OPEN	11 OPEN	12 OPEN	13 OPEN	14
15	16 OPEN	17 OPEN	18 OPEN	19	20 香分の日	21
22	23 OPEN	24 OPEN	25 OPEN	26 OPEN	27 OPEN	28
29	30 OPEN	31 OPEN				



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(9:00~16:00)でも取材などで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。

① 皆さんの納める「税金」が"町"を支えています！

近年、当町においても人口減少や少子・高齢化が進み社会保障を一層充実させる必要に迫られています。このため行政の担うべき役割も多く、町や県の財政需要(仕事をするための費用)は、今後ますます増加していくことが見込まれます。

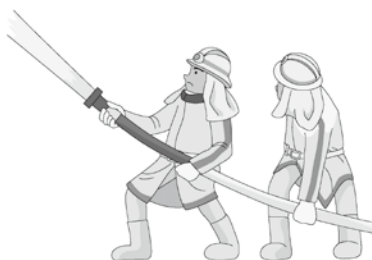
町や県の収入の中で、町税や県税は自主財源として特に大きな割合を占めています。

また、国庫支出金とは異なりその使い道にもほとんど制約がないことから、地域の事情に応じたきめ細かい行政サービスを行う上では非常に貴重な財源となっています。このため、一定の財源が確保できないと地域住民の期待や要望に対応することが難しくなります。町の繁栄と生活の向上は、皆さんの納税によって支えられているといっても過言ではありません。

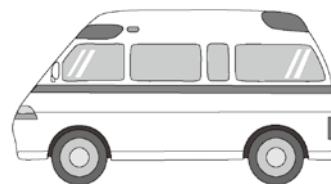
■ 医療費負担(国民健康保険)も…



■ 消火活動も…



■ 救急車の搬送も…



■ 道路工事も…



■ 警察のパトロールも…



■ ごみの収集も…



全て「税金」で成り立っています。今後ご理解とご協力をお願いします。

② 納め忘れの"税金"はありませんか？納付相談も受け付けます

平成31年(令和元年)度の町税は、すべて納期限が過ぎていますので、納め忘れがある方は、お早めに納付して下さるようお願いいたします。

納期限が過ぎると督促手数料や延滞金などが発生する場合がありますので、いま一度ご確認ください。

■ 督促手数料

督促状1通につき、100円が加算されます。

■ 延滞金

納期限の翌日から納付日までの日数に応じて、年8.9%(納期限の翌日から1か月を経過する日までの期間は年2.6%)の金額が加算されます。

役場税務課では、納税相談を受け付けています。

生活保護を受けたり、災害(火災・風水害など)、さまざまな理由で、一度に納付することが困難な場合は、分割納付などできますので、納付方法についてご相談がありましたら、お気軽に担当までご連絡ください。



問 役場 税務課 収納係
Tel 755-2115 (内線249・250)



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

"地域愛特別賞"受賞！～「地域のお宝物語」プレゼン大会～

2月1日(土)、青森県教育委員会主催による「地域のお宝」を学び地域活動を担う高校生育成事業のプレゼン大会がアピオあおもりを会場に開催されました。

大会当日は、この事業に参加している各地域12団体と一般来場者約200名が詰めかけ、それぞれの「お宝」を聞き入っていました。

「地域愛特別賞」を受賞した当町からは、平内町実行委員会の代表として高校生(県立東高校平内校舎2年生)4名が参加し、少し緊張しながらも当町自慢のホタテや天然記念物のツバキ、町の鳥であり、特別天然記念物に指定されているハクチョウなどについて、民話なども交えながら紹介しました。

また、町実行委員会では、昨年度から取り組んできた活動の集大成として「ひらないガイドマップ」も作成しました。このガイドマップは、この2年間の取り組みで自分たちが「見て」「知って」「ふれて」すき、すてきだと思ふ地域資源が盛り込まれ、地域愛にあふれた冊子となっています。

町役場や町立山村開発センターなどに設置していますので、皆さんぜひ手に取ってご覧ください。

高校生の皆さん本当にお疲れさまでした。これからも平内町のいいところを見つけて、多くの人に広めていってください。



▲(中列)発表した県立東高校平内校舎2年生の皆さん



▲「ひらないガイドマップ」をぜひご覧ください！

"第6回ハクチョウのまちフォトコンテスト"結果



▲「最優秀賞」三浦 鐵男(青森市)
タイトル:「朝日に駆ける」

【くらしとハクチョウ部門】

- 優秀賞 張山 和希(青森市)
- 入選 中畑 祥子(青森市)
- 佳作 堤 彰(青森市)
- 小形 正樹(平内町)
- 長谷 宗芳(青森市)

【フリー部門】

- 優秀賞 石川 光男(青森市)
- 入選 金田 智樹(弘前市)
- 佳作 江戸 梢(平内町)
- 木村 清栄(青森市)
- 村上千代明(平内町)

【高校生以下部門】

- 優秀賞 江戸 竣凱(平内町)
- 入選 鎌田 航世(青森市)
- 佳作 小林 麗菜(五所川原市)
- 宮北 伊織(むつ市)
- 中村 大祐(五所川原市)

【町外にいるハクチョウ限定部門】

- 優秀賞 荻野 典昭(福島県)
- 入選 高橋 貞勝(岩手県)
- 佳作 能渡 竜洋(風間浦村)
- 金枝 敬一(田舎館村)
- 小俣 希美(北海道)

"第30回夜越山クロスカントリー大会"参加者大募集!

■開催日：令和2年5月3日(日・祝)

■参加料：▶中学生以下・フリーの部 1,000円
▶高校生以上 1,500円

■申込期限：令和2年4月3日(金)

■申込方法

郵便振替	パンフレット添付の払い込み取扱票に必要な事項を記入後、参加料を添えて郵便局から申し込みください。
申込書持参	パンフレット添付の払い込み取扱票に必要な事項を記入後、参加料を添えて町立山村開発センターまで申し込みください。

■種目

- ▶幼児男女500m
- ▶小学1年男女1km
- ▶小学2年男女1km
- ▶小学3年男女1km
- ▶小学4年男女2km
- ▶小学5年男女2km
- ▶小学6年男女2km
- ▶中学生男子5km
- ▶中学生女子3km
- ▶高校・一般39歳以下男子5km
- ▶高校・一般39歳以下女子3km
- ▶一般40~59歳以下男子5km
- ▶一般40~59歳以下女子3km
- ▶一般60歳以上男子5km
- ▶一般60歳以上女子3km
- ▶フリーの部2km (年齢制限なし)

問 夜越山クロスカントリー大会実行委員会
(町教育委員会 生涯学習課) Tel 755-2565

生涯学習カレンダー 3月

5日(木)	◆ひらないカレッジ「こころの健康教室」 (町立山村開発センター 13:30~15:30)
8日(日)	◆子どもと楽しむ3色パステルアート教室 (町立山村開発センター 和室 10:00~11:00)
26日(木)	◆管内小・中学校 修了式

※このカレンダーは、3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242

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|------------|-------|
| ①トヨトミの逆襲 | 梶山三郎 |
| ②わが殿(上・下) | 島中恵 |
| ③大名倒産(上・下) | 浅田次郎 |
| ④抵抗都市 | 佐々木譲 |
| ⑤奈落 | 古市憲寿 |
| ⑥できない相談 | 森絵都 |
| ⑦甘夏とオリオン | 増山実 |
| ⑧清く貧しく美しく | 石田衣良 |
| ⑨首 | 北野武 |
| ⑩志麻さんちのごはん | タサン志麻 |

地域包括支援センターからのお知らせ

平内町地域包括支援センターでは、令和元年度も介護予防の目的で「運動講座」、「口腔ケア講座」、「栄養講座」を開催しました。

特に運動講座への参加者が多く、全15回の開催で毎回20名以上、延べ377名もの方にご参加いただいたほか、口腔ケア講座や栄養講座に関しても、例年以上の方にご参加いただきました。

これは、町民皆さんの介護予防と健康意識が高まってきた成果だと感じています。

令和2年度も介護予防教室を7月から開催予定です。詳細な日程が決まりましたら、広報ひらないでお知らせしますので、令和2年度もたくさんのご参加をお待ちしております。



▲多くの方が参加した「運動講座」

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

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」

厚生労働省では、女性自身の健康に関する知識を向上させるとともに、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心を喚起させることなどを目的に、毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。



01

健康を支える基本は日頃の「生活習慣」です！

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの「生活習慣病」は、長年にわたる偏った食事や運動不足、ストレスなどの生活習慣の積み重ねによって起きることが明らかになっています。

いつまでも美しく健康であるためにも、自らの生活習慣を見直しましょう！



▲食事はバランスのいい「定食」、運動は短い時間で消費カロリーが多い「筋トレ」がオススメです！

生活習慣見直しのポイント！

- ① バランスの良い食事をとる
- ② 適度な運動をする
- ③ 「やせすぎ」に注意して、無理なダイエットはしない
- ④ からだを冷やさない
- ⑤ 禁煙する
- ⑥ お酒は控えめにする

02

"禁煙外来"で「卒煙」を！

タバコは美容や健康の大敵です。さらには妊娠や出産、子供の成長にも悪影響を及ぼします。

町では「禁煙外来」で治療をした方に治療費の一部を助成する「禁煙チャレンジ事業」を実施していますので、ぜひご利用ください。

■対象となる方

- ① 平内町に住所を有する20歳以上の方
- ② 指定医療機関の医師が治療の必要性を認めた方

■事業内容

治療終了後3か月以内に役場に申請すると自己負担の2分の1(上限1万円、100円未満の端数は切り捨て)を助成します。

問 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 718-0019(内線141)

03

女性特有の"がん"に注意！

女性特有の疾患ともいえる「子宮頸がん」や「乳がん」は、定期的に検診を受けることで早期にがんを発見することが可能です。

【子宮頸がん】

子宮の入り口部分にできるがんで、20代・30代と若い世代に増加しつつあります。

初期は自覚症状がない場合もあるので、20歳以上の女性は2年に1回は子宮頸がん検診を受けましょう。

【乳がん】

乳房の中にある乳腺にできるがんで、女性ホルモンや遺伝、生活習慣が関わっています。生涯に乳がんを患う女性は「11人に1人」といわれています。

40歳以上の女性は、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

あなたの"こころ"は元気ですか？ -「3月は自殺対策強化月間」-

令和元年の青森県の自殺者数は224人、自殺死亡率17.7となっており全国ワースト2位からワースト15位と改善されました。また、平成30年と比較して60人減少し、減少率は21.1%で全国1位となり、これまでの取り組みの成果が表れています。しかし、全国自殺率15.8と比較すると依然高い自殺率で推移しています。

資料：令和2年1月17日厚生労働省自殺対策推進室より

	平成30年自殺者数(死亡率)	令和元年自殺者数(死亡率)※速報値	比較
全国	20,840人(16.5人)	19,959人(15.8人)	881人減少(-4.2%)
青森県	284人(22.5人)	224人(17.7人)	60人減少(-21.1%)
全国順位	ワースト2位	ワースト15位	減少率 全国1位

■上手にストレスを発散させましょう

私たちは、社会生活の中でいろいろなストレスを感じながら生活しています。適度なストレスは、こころの刺激になり活動の原動力となりますが、過度に積み重なるとうつ病などの精神疾患の原因になります。

身近な人に相談したり、ストレスと上手に付き合い、適度に発散しながらこころの健康を保ちましょう。

もしストレスを感じたら・・・

- ▶無理せず休養する
- ▶十分な睡眠時間を確保する
- ▶趣味やスポーツなどで楽しい時間を過ごす
- ▶入浴やマッサージなどのんびりリラックスする時間を持つ

■「こころのSOS」に気づいたら

周囲に「最近元気がない」「ストレスを抱えているのでは・・・」と思う人はいませんか？

あなたの身近な人の「こころのSOS」に気づいたら声をかけてあげましょう。

気づき

周りの人の変化に気づいたら、積極的に声をかけて話を聞いてあげましょう。

つなぎ

相手が話してくれたら、しっかりと聞いてあげましょう。そして医療機関や専門機関につなぎ、可能であれば同行してあげましょう。

見守り

適宜機会をみて声をかけてあげて、焦らずそっと温かく見守りましょう。

入学・入園に向けて、お子さんの"予防接種"はお済みですか？

3月1日から3月7日は「子ども予防接種週間」です。

お子さんを感染症から守るために、この機会に必要な予防接種は済ませておきましょう。保護者の方は、母子健康手帳を見て受け忘れていた予防接種がないか、今一度確認をお願いします。

■麻しん・風しん

【1期】1歳以上2歳未満のお子さんが対象です。1歳になりましたら、早めに接種しましょう。

【2期】平成25年4月2日から平成26年4月1日に生まれたお子さんが対象です(接種期間は令和2年3月31日(火)まで)。

■BCG

生後5か月から8か月までが標準的な接種期間です。お子さんが1歳になる前日までに接種しましょう。



▲忘れずに予防接種を！

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 718-0019(内線141)

「新規採用職員」を紹介！

令和2年1月に採用された当院の新規職員を紹介します。どうぞよろしくお願ひします。



▲ 名前：鈴木 春香
(青森市)
職名：正看護師



▲ 名前：西山 佳那
(青森市)
職名：理学療法士

当院職員が表彰されました！

この度、熊本で開催された「第20回日本クリニカルパス学会」で、当院リハビリテーション科の米田科長が「論文奨励賞」を受賞しました。

同賞は平成30年度の学会誌に投稿された論文の中から優秀な論文に贈られる賞です。

今回の表彰に対し、米田科長は「日々の業務の成果や課題を振り返りながら、今後も地域での役割を担えるよう努めます」と話していました。



▲表彰を受けた米田科長

「修学資金希望者」・「看護師」を募集中！

平内町医療職修学資金

将来、平内中央病院で医療職として勤務する意志のある方を対象に「平内町医療職修学資金」の貸与を行います。

■貸付対象：当院の常勤の医療職として勤務する意志を有し、大学等の養成施設に在学・就学する方で、貸付決定後に連帯保証人を立てられる方(現在大学等に在学中の方も対象となります)

■募集人員：医師1名、薬剤師1名、看護師2名

■貸付期間：任意の月から養成施設の卒業月まで(正規の修業期間に限ります)

■貸付金額

- 医師 月額30万円以内
- 薬剤師 月額15万円以内
- 看護師 月額10万円以内

■返還方法：返還の理由が発生した月の6か月を経過した日の属する月から貸与を受けた期間の2分の1に相当する期間内で、一括または月割で返還

■返還免除

- ①当院の常勤の医療職として一定期間勤務した場合
- ②災害等やむを得ない場合
- ③当院に在職中に業務に起因して死亡した場合

■申込期間：随時受付(定員を満了した時点で終了)

看護師を随時募集しています

当院では、看護師を随時募集しています。勤務を希望される方は、ぜひお問い合わせください。

知人やご友人に病院の仕事に興味をお持ちの方がおられましたら、当院で募集していることをお知らせください。ぜひお問い合わせください。



企 画
.....
お知らせ

平内町民バスの「ダイヤ改正」などについて

平内町民バスのダイヤについて、青い森鉄道への対応と各町内会からの要望などを検討のうえ、**令和2年3月14日(土)から改正**されます。ご利用の際は、新時刻表をご確認のうえ、お間違えのないようご注意ください。なお、「身体障害者手帳」「愛護(療育)手帳」「精神障害者保健福祉手帳」を降車時に提示すると、これまでどおり運賃が半額となります。

【要望事項への回答】

要望①：東田沢線のの上りについて、午前8時台か午前9時台のいずれかのバスダイヤ増便を要望する。

回 答：9時00分大島発を増便いたします。

要望②：童子・松野木線の上りについて、日曜祝日運行便を平日も運行していただきたい。

回 答：要望通り平日も運行いたします。

★ バス乗務員(運転手)募集中 ★

町民バス受託事業者である**下北交通株式会社**では、乗務員を募集しております。
募集に関する詳細は、**下北交通株式会社**へお問い合わせください。



問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325(内線232)
下北交通株式会社 Tel 0175-23-3111

空き家バンクへの物件登録についての相談は役場企画政策課まで(Tel 718-1325)

防 災
.....
お知らせ

"防災行政用無線戸別受信機"の設置について

町では現在、昨年度実施した戸別受信機の希望調査をもとに防災行政用無線設備の更新工事を実施しています。行政連絡員を通じ設置を希望された方を対象に、各ご家庭への受信機の設置を次のとおり実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

①次のいずれかの業者が、各ご家庭を直接訪問し、受信機を設置させていただきますので、訪問した際は受信機本体の設置場所を業者へお伝えください。

■業者名：成田電気工事(株)、太田電気(有)、船橋電器

※設置費用はかかりません。訪問した当日、都合が悪い場合やご不在の時は、改めて日程調整させていただきます。

②受信機設置後、設置業者が持参する借受書をよく確認のうえ、氏名等を記入、押印し設置業者へ渡してください(自署の場合、押印は省略できます)。

※ご使用中の受信機の機種によっては引き続き使用できますので、あらたに設置する必要はありません。

問 役場 総務課 防災管財係
Tel 755-2111(内線233)

選 挙
.....
お知らせ

引っ越したら"住民票"も移しましょう！

■引っ越しをされる方は注意が必要です！

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。

町外に転出した方で、住民票を移していない、または住民票を移して3か月が経過していない場合は、新しい住所地で投票できません。

進学や就職などで引っ越しをした方は、原則、現在住んでいる寮・アパートなどが住所地となります。

住民票は、選挙人名簿などの登録だけでなく、各種行政サービスにつながる大切な情報ですので、忘れずに移しましょう！

Q: 引っ越してから3か月未満で選挙があるとき、投票はどうしたらいいの？

A: 国政選挙では、平内町の選挙人名簿に登録されていれば、投票日当日に指定の(町内)投票所で投票するか、投票日前でも当町の期日前投票所で投票することができます。

※選挙期間中に当町に来ることができない場合、不在者投票を活用できます。

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

夜越山
イベント

夜越山サボテン園
3月イベント情報

当園恒例『第33回夜越山洋ランまつり』を次のとおり開催します。ぜひ、お越しください。

■期間：3月1日(日)～22日(日) 8:30～16:30

■内容

洋ラン温室には、大型ディスプレイ(高さ4m・幅8m)を中心に150種、2,000鉢の洋ランのほか、「ミニカトレアの世界」と題した特設コーナーで、ミニカトレア各種を展示。更に人気投票による抽選で商品の当たるイベントをご用意。また、通常の20～30%OFFの洋ラン即売会や青森蘭友会による展示会(15日～22日)なども開催します。



※3月8日・20日(10:30～11:30)は、山口光星氏(白峯園代表)による「かんたん洋ラン栽培講座」と題した「園芸教室(先着50名)」も開催します。

問 夜越山森林公園 Tel755-2663

国保
お知らせ

"高額療養費制度"
とは？

「高額療養費制度」とは、国民健康保険加入者が、医療機関や薬局で支払った額(※)が、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、その超えた金額が申請により支給される制度です。

毎月の上限額は加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。

支給該当の世帯には、原則として町から診療月の3か月後に世帯主へ文書でお知らせしますので、国民健康保険係の窓口で申請をしてください。

なお、町からのお知らせが届かない場合は、該当していなかったか、審査の途中である可能性がありますので、お問い合わせください。

入院などで医療費が高額になることが事前に分かっている場合には、「限度額適用認定証」または、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請のうえご利用ください。

また、70歳以上の方は「限度額適用認定証」が発行されない方がいますので、事前に担当までお問い合わせください。

(※)支払った額には、入院時の食費負担や差額ベッド代などは含まれません。

問 役場 健康増進課 Tel718-0019
国民健康保険係(内線135・136)

国民年金
お知らせ

"年金の加入手続き"のご案内

「就職・転職・離職」などで保険証や年金制度が変わると届出が必要となります。将来の年金額に反映されますので、忘れずに届出を行ってください。

①就職したとき

国民年金(第1号被保険者)から厚生年金、共済組合(第2号)に変わります。加入手続きは勤務する事業所が行います。

②仕事を辞めたとき

厚生年金、共済組合(第2号)から国民年金(第1号)に変わります。加入手続きは、本人が住所地の市町村役場窓口で行ってください。

また、扶養されている妻または夫も第3号被保険者から国民年金(第1号)に変わり、国民年金保険料の納付が必要となります。

支払いが困難な方は失業を事由とした免除申請ができる場合がありますのでご相談ください。

③国民年金保険料の納付

国民年金は退職した日の翌日から該当になります。月末に退職した場合は翌月から、月の途中で退職した場合は、その月から国民年金を納付していただきます。加入手続きから1か月ほどでご自宅に納付書が届きますのでご確認ください。

問 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

後期高齢者医療 被保険者のみなさまへ

【①保険料は納期限内に納めましょう】

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。

災害で住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情で世帯主などの収入が著しく減少した場合は、保険料の減免などが認められることがありますので、お早めにご相談ください。

【②新たに後期高齢者医療制度に加入する方へ】

後期高齢者医療保険料は、原則年金から特別徴収(天引き)されますが、新たに後期高齢者医療制度に加入することになった方の保険料は、特別徴収開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくことになります。

口座振替をご希望の場合、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していた方も、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。

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

町民課
お知らせ

"マイナンバーカード"の 申請方法って？

マイナンバーカードの交付申請は、次の3つの方法で申請できます。

①スマートフォンで申請

「通知カード」の下の部分の交付申請書に記載されている「QRコード」と顔写真データを使用してホームページから申請する。

②パソコンで申請

「通知カード」の下の部分の交付申請書に記載されている「申請書ID(半角数字23桁)」と顔写真データを使用してホームページから申請する。

③郵送で申請

「通知カード」の下の部分が交付申請書となり、証明用写真(縦4.5cm×横3.5cm)を貼って必要事項を記入したものを封筒に入れて郵送する。

以上のいずれかの方法で申請すると、約1か月程度で役場からマイナンバーカードの受け取り案内のハガキが届きます。

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

水道
お知らせ

"油漏れ"に ご注意ください！

灯油などの油漏れが発生すると、地中の水道管に油が浸透し水道水に油の臭いが移ることがあります。

油漏れした場合、**水道管や土の交換が必要になる場合があります**ので、被害防止のため、ホームタンクなどの給油は、次の点にご注意ください。

【注意事項】

- ・給油時は、灯油を地面にこぼさないように！
- ・ホームタンクが老朽化している場合は、事前に損傷がないか確認を！
- ・新設・移設の場合、水道管の近くに設置しない！
- ・積雪・落雪による破損に注意して！



問 役場 地域整備課 上水道管理係
Tel 755-2116(内線276)

町民課
募集

"1日1円保険" 加入受付中！



役場町民課では、1日1円で助け合う令和2年度青森県交通災害共済の予約加入受付を行っています。

■共済会費：年間1人 350円

■災害見舞金

3～100万円(災害の程度により変動します)

■対象となる交通事故による災害

- ・歩行中に自動車などとの接触事故によるケガ
- ・自転車で走行中に転倒、追突などでのケガ

令和2年度より、10人以上でまとめて加入される場合は団体加入することができ、対象となった団体には団体奨励金(会員1人につき50円)が交付されます。

会社だけでなく、町内会や活動団体なども対象となりますのでぜひご活用ください。

加入方法やその他の共済制度の内容などについては、担当までご連絡ください。

問 役場 町民課 生活環境係
Tel 755-2113(内線127)



「農業振興センター」研修生募集

青森市農業振興センターでは、農業知識の習得を目指している方を募集します。

■対象者

通所可能で、65歳未満の就農を考えている方・農業の基礎を学びたい方

■期 間

令和2年4月16日(木)～8月4日(火)
(原則平日の火・木曜日 9:00～15:00)

■場 所：青森市農業振興センター

■内 容：トマト・ピーマン・トルコギキョウ・ネギなどの基礎的栽培技術研修

■料 金：7,000円(教材費)

■定 員：15名

■申込期日など

令和2年4月8日(水)までに青森市農業振興センターに申し込みください。

※4月2日(木)13:30から受講説明会を実施。

問 青森市農業振興センター TEL754-3596
あおり就農サポートセンター TEL752-6455

地域活動支援センターしらゆき

「平内町地域活動支援センターしらゆき」は、障害を持つ方が地域で安心して生活していけるよう、作業やレクリエーションをとおして生活訓練などの支援をする施設です。

「何か仕事をしたい」「日中過ごす場所があれば…」と、お考えの方は、当センターへご連絡ください。

■開所日：平日(月～金)

■活動内容

ホタテ養殖用ロープのカット、ピン付け、エコクラフトの作品作り、夜越山公園の清掃
※その他施設見学、誕生会、焼き肉などのレクリエーションなどのお楽しみ会あり

また昨年12月に当センター1階に「まちなか広場サロンスワニー(平日10:00～16:00)」をオープンし、専門スタッフがさまざまな相談を受ける体制をとっています。

ひきこもり、うつ、介護、障害など気になることがある方は、お気軽にお立ち寄りください。

問 平内町地域活動支援センターしらゆき
(救護施設白鳥ホーム地域交流センターはくちょう2階)
TEL763-5962

福祉の仕事相談フェア

青森県福祉人材センターでは、福祉分野の仕事に興味がある方、就職を希望する方などを対象に、求人事業所による直接的な個別面談・相談会を行います。

■日時：3月15日(日) 13:00～15:30

■会場：ウェディングプラザアラスカ 4階 ダイヤモンド・パール (青森市新町1丁目11-22)

■内容：個別面談・相談会、履歴書書き方講座、Jobトーク など

■料金：無料

問 青森県福祉人材センター TEL777-0012

ガソリンを携行缶で購入する方へ

令和2年2月1日(土)より、ガソリンの適正な使用を徹底するため、ガソリンを携行缶で購入される方に対し、「本人確認」「使用目的の確認」を行うとともに、販売業者は「販売記録」を作成することが義務付けられました。

※詳細は、消防庁または青森地域広域事務組合消防本部のホームページをご覧ください。



問 青森地域広域事務組合 消防本部
予防課 TEL775-0853

平内地区交通安全協会からのお知らせ

令和2年4月1日(水)から、平内交番での運転免許証の更新手続きが、**毎月第2木曜日のみ**となります。

また、受付時間は8時30分から15時までとなり、更新用の写真、県証紙を事前に準備していただく必要があります。

町民の皆様におかれましては大変ご不便をおかけしますが、都合のつかない方は、青森県運転免許センターで更新手続きを行ってくださるようお願いいたします。

なお、免許証記載の氏名、住所の変更、免許証の自主返納については交番で行っています。

問 平内地区交通安全協会 TEL755-2973



「FDA青森・神戸線就航」のお知らせ

令和2年3月29日(日)から、フジドリームエアラインズ(FDA)による、青森空港と神戸空港を結ぶ路線が、1日1往復で運航されます。

神戸空港は、ポートアイランドや北野異人館街、南京町(中華街)などの観光スポットのほか、姫路や岡山へのアクセスにも便利です。

また、片道5,500円の就航記念価格(搭乗45日前までに予約、座席数限定)など、お得な運賃も設定されていますので、ゴールデンウィークや夏休みなど、神戸方面へのご旅行に、FDA青森・神戸線をぜひご利用ください!

【運航ダイヤ】

FDA833 神戸空港発11:45 青森空港着13:25
FDA834 青森空港発14:10 神戸空港着16:00

※搭乗券の購入方法など詳細は、FDAのHP(<https://www.fujidream.co.jp/>)をご覧ください。

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
3月3日(火) 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
3月10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 一緒に遊びます
3月19日(木) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・ほっこりtea time (お茶を飲みながら 育児の情報交換)

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
TEL 758-1214

県税部からのお知らせ

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所に送付することとなり、引越など住所が変わったときは、運輸支局などで住所変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録ができない場合は、担当までご連絡いただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます(事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします)。

また、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>)の中の「自動車税(種別割)住所変更届」からも、自動車税の住所変更の届出をすることができます。

問 東青地域県民局県税部 課税第三課
TEL 734-9974

文芸

平内花椿俳句会

冬満月千空康子句碑の海
生かされていまあるいのち注連飾
冬林檎挨拶上手都会の子
煮凝の澄んだ眼に向きあえり
下枝子の遅き帰りや冬満月
煮凝の母に似る味二合酒
煮凝や留守番の子のおままごと
煮凝や夫は船小屋時化続く

高松遊
船橋久枝
須藤千和子
岡本みどり
浜田きみ
藤田友子
八木しづゑ
亀田悦

1月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,193人(-8人)
女…5,664人(-9人)
計…10,857人(-17人)
世帯数…4,924世帯(-10)
令和2年2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
船橋 紗 依(光貴) 清水川

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
畑井 智榮子(78) 啓治 上東田沢
蠣崎 サヨ(93) 正雄 稲生
五十嵐 正(80) 雅子 中野
船橋 勇之進(93) 光明 第3小林

能登谷 賀貴美(72) 弘和 新生町
畑井 ヨシエ(93) 正康 上東田沢
福地 和子(77) 山屋和佳子 第1元町
船橋 千代(92) 正昭 清水川
渡辺 サチ子(69) 政光 外童子
工藤 八代吉(93) 喜代一 青森市
蝦名 妙子(52) 哲彦 間木
田中 義直(84) 恒政 狩場沢
葛西 ヨスミ(92) 伊藤秋利 中野
豊島 重男(90) 康仁 浦田
船橋 正良(91) フミヨ 第2小林



▲新味の「バターしょうゆ味」(左)と「チーズ味」(右)。昨年開発された「ほかき」(中央)も好評発売中。



地域ブランド商品「ほかき」新味2種類新発売！

2月8日(土)、浅所海岸で開催された「白鳥まつり2020(※今月号2ページ)」会場で、平内町の風土を表現する地域ブランド商品ホタテ味の本格おかき「ほかき」の新味2種類が初披露されました。

地域の農林水産商工団体や大学などで構成された「ひらなまるごとブランド戦略推進協議会」が、人から人へと渡ることによって当町をより多くの人に知ってもらおうと開発した「ほかき」のデビューから1年。平内町の新たなお土産として好評ですが、同協議会ではこの度、新たに2種類の新商品を開発・発売しました。

新ラインナップは、ホタテ風味と相性が良く、老若男女が受け入れやすい味のバランスを追求した『バターしょうゆ味』と『チーズ味』。

パッケージは、特別天然記念物に指定されているハクチョウのキャラクターが、町の魅力・雰囲気を楽しく表現し、カラフルなラインナップとすることで商品を手取る楽しさも増えました。

新味の「ほかき」の試食をした女性に感想を聞くと、「私はバターしょうゆ味がおススメで、子どもはチーズ味がお気に入りと言っています。どちらも美味しいので去年発売したものと合わせて3種類全部買おうと思います」と、笑顔で話してくれました。

また、若い男性や高齢の方など、世代を問わず新味のセットや3種類まとめて買うお客さんが多く見られました。今後は、県内お土産店などを中心に販売しますので、ぜひお買いあげください。



▲子どもから大人まで大好評の「ほかき」は全種類50gが300円、100gが500円(ともに税別)です。
※写真の「ほかき」は100gです。



1人分102kcal / カルシウム73mg

片栗粉で簡単にできるもち風デザート。牛乳が苦手な方でも美味しく食べられます。お好みで小豆や果物を添えてあんみつ風にしてもよいでしょう。

♪ 今月のcooking ♪ [ミルクわらびもち]

《 材料(2人分) 》

- 牛乳・100ml ○片栗粉・大さじ2 ○砂糖・小さじ2
- 黒みつ・適量 ○きな粉・適量

《 作り方 》

- ① 牛乳、片栗粉、砂糖は鍋に入れ、木べらでよくかき混ぜながら火にかけます。
- ② のり状になり、ひとつにまとまるまでよくねり、さらに2～3分ねります。
- ③ ②をスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やしかためます。
- ④ ③の水けを切って器に盛り、黒みつをかけ、きな粉をふったら完成です。