

広報

# ひらない

5  
令和2年

≪ ひらない健康ポイント事業スタート!! ≫



— 健康づくりで豪華特典チャンス! —

令和2年度

# ひらない健康ポイント事業 始まります!!



特定健診や職場健診、健診結果説明会へ参加して応募すると、  
抽選で素敵な特典を受け取ることができます！参加して健康も特典もゲットしよう♪

## ◇ 対象者 ◇

令和3年3月31日時点で40歳以上の平内町民の方

## ◇ 参加項目 ◇

①特定健診を受診（職場健診も可）

※特定健診には、令和3年3月31日時点で40歳の方が39歳で  
受けた健診、後期高齢者医療加入の方が受けた健診も含まれます。

②町が実施する集団健診結果説明会に出席

③メディコトリム教室に参加

①～③のいずれかに参加すると応募できます。

参加項目①～③全てに参加すると1人最大3回まで応募可能です。

## ◇ 実施期間 ◇

令和2年4月1日～令和3年1月31日

## ◇ 応募方法 ◇

応募用紙に必要事項を記入のうえ、アンケートにお答えいただき、  
応募窓口へ持参または健康増進課へ郵送で応募してください。

※社会保険加入の方または職場健診を受診した方は応募用紙に  
健診結果のコピーを添えて応募してください。

### 《応募窓口》

健康増進課（郵送可）、集団健診会場、  
健診結果説明会会場、メディコトリム教室会場

## ◇ 応募用紙設置場所 ◇

健康増進課窓口、町関連施設に設置してあります。  
町ホームページからダウンロードすることもできます。

特典等その他の詳細はポスターや町ホームページをご覧ください。

## 特典

1等 旅行券 10万円分

(1名様)

2等 高級掃除機

(3名様)

3等 青森県産肉

(5名様)

4等 小湊商店会商品券500円分

(200名様)



※特典は予定であり、変更になる  
場合がありますので、あらかじめ  
ご了承ください。



ひらない健康ポイント事業 応募用紙

※3ポイントにつき1回応募できます。

住所	〒					男・女
氏名						
ご所属	平内町大字					
電話番号	〒	〒	〒	〒	〒	〒

※〒は、〒(郵便番号)と〒(郵便局番号)を併記してください。

アンケートに必ずお答えください

- どの健康づくり事業に参加しましたか？(いずれかに○)  
特定健診 ○ 職場健診 ○ 集団健診 ○ メディコトリム教室 ○
- 健康ポイント事業は知りましたか？(あてはまるものをすべてに○)  
- 健康増進課 ○ - 町ホームページ ○ - 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○  
- その他 ( )
- 健康ポイント事業に参加した理由は何ですか？(あてはまるものをすべてに○)  
- 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○  
- その他 ( )
- 健康ポイント事業に参加することで、健康に対する意識にどんな変化がありましたか？  
(いずれかに○)  
- 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○  
- 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○  
- その他 ( )
- 健康ポイント事業に参加することで生活習慣にどんな変化がありましたか？  
(あてはまるものをすべてに○)  
- 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○  
- 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○ - 健康増進課 ○  
- その他 ( )
- この健康ポイント事業に関するご意見、ご感想をお聞かせください。

応募用紙 令和3年1月31日まで ※郵送の場合は日付印まで有効です。

▲応募用紙はチラシの裏についています

問 役場 健康増進課  
Tel 718-0019





# を避けて 外出しましょう!



①換気の悪い  
密閉空間



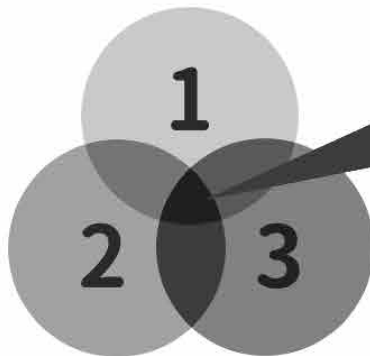
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。

出典：新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～(首相官邸ホームページ)

問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019

- ・・・新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止・延期が決定している町内のイベント・・・
- 夜越山クロスカントリー大会(中止)
- ひらないの春まつり(中止)
- 平内町小学校陸上競技大会(中止)
- ブルーロード・ウォーク夏泊(中止)
- 婚活イベント「本気の婚活！」(中止)
- 平内中央病院5月糖尿病教室(中止)
- 「平内町白鳥を守る会」浅所海岸清掃(延期)

# 今後10年間のまちづくりの指針 第六次平内町長期振興計画を策定しました

町では平成23年3月に『人と自然が創りだす地域が躍進する町』を将来像とする第五次平内町長期振興計画を策定し、計画的にまちづくりに取り組んできました。

この10年間、人口減少・少子高齢化の加速、安全・安心意識の高揚、経済活動のグローバル化、情報通信技術の革新、地球環境問題への対応など、私たちをとりまく社会情勢は大きく変化し、生活や地域社会に様々な影響をおよぼしています。

このような状況に適切に対応しながら課題や困難を克服し、当町が持つ自然、文化、人、産業といった資産を活かした明るい将来を実現するために、町民の皆さんと共有するまちづくりの指針として令和2年度から令和11年度を計画期間とする第六次平内町長期振興計画(以下、「新総合計画」と記載。)を策定しました。

新総合計画に掲げた将来像は、町民と行政の共通の目標であり、目標達成に向け町民との意識の共有が必要となりますので、今後数回に分けて計画概要について紹介します。

## 将来像

# 人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

先人から受け継いだ豊かな自然や伝統、快適な社会基盤や産業といった地域資源を最大限に活かし、誰もがいつまでも住み続けたいと願う活力と魅力あふれるまちをめざします。

### 基本理念1 健康長寿なまち

一人ひとりが健康に気を配り、あらゆる世代が活力ある生活を送れるまちづくりを進めます。

### 基本理念2 力強い産業のまち

基幹産業の発展を後押ししながら、新たな産業や雇用の創出を図ります。若者や移住者が魅力を感じる職種・働き方・ライフスタイルの実現を図ります。

### 基本理念3 風土を愛するまち

豊かな自然や伝統文化に親しみ、より快適で誇れる姿で次代へと引き継ぎます。

### 基本理念4 とともに生き、支えあうまち

町民が支えあい、知恵を出し合い、また、地域と企業、大学、行政等が連携・協働して課題解決や活性化をめざします。

# 計画の全体像

新総合計画では、まちの将来像を実現するためあらゆる分野について総合的かつ網羅的に施策を展開します。これまでの取組を活かしつつ、時代の変化に対応した施策を4つの分野で構成し、効果的な実施を図ります。

将来像

人と自然と  
産業が輝く  
魅力あふれる  
まち

## I 安全・安心、健康分野

- 1 社会福祉の充実
- 2 保健・医療・福祉の充実
- 3 快適な生活環境の整備
- 4 交通体系の充実
- 5 消防・防災体制の充実
- 6 交通安全・防犯対策の充実

## III 環境分野

- 1 自然環境の保全とエコ(ECO)対策の充実
- 2 ごみ処理対策の推進

4つの分野と基本施策

## II 産業・雇用分野

- 1 持続的な農林畜産業への転換の推進
- 2 水産業の振興
- 3 商工業の振興
- 4 観光の振興

## IV 教育・人づくり分野

- 1 教育環境の充実
- 2 生涯学習のまちづくりの充実
- 3 芸術・文化の推進
- 4 スポーツ・レクリエーションの振興
- 5 男女共同参画社会の推進
- 6 国際化への対応推進

計画実行を支える体制づくり

## V 計画実現に向けた体制

- 1 行政改革と町民参加による協働のまちづくりの推進
- 2 財政運営の健全化
- 3 高度情報システムの充実
- 4 計画的な土地利用の推進



問 役場 企画政策課 企画政策係  
Tel 7 1 8 - 1 3 2 5 (内線242)



## 令和2年度 管内小・中学校入学式挙行

4月7日(火)、管内小・中学校で入学式が執り行われました。

【令和2年度新入学児童・生徒数】

小学校名	小湊小学校	37名
	東小学校	9名
	山口小学校	11名
	計	57名
中学校名	小湊中学校	48名
	東平内中学校	16名
	西平内中学校	14名
	計	78名



▲緊張した面持ちで入場してきた小湊小学校新入学児童

このうち小湊小学校(菊池信吾校長)では、男子24名、女子13名の新1年生が、保護者や先生方などからの温かい眼差しに見守られ、少し緊張した面持ちで入場しました。

菊池校長からの「友達をたくさん作って、仲良く遊んでほしい。先生の話をよく聞いて、勉強をがんばってほしい。交通ルールを守って、事故に遭わないでほしい」との式辞の中でのお願いに、熱心に耳を傾けていました。担任の先生から1人ずつ名前を呼ばれると「はい!」と大きな声で返事をし、背筋を伸ばして起立しました。

また、小湊中学校(木村秀樹校長)では、男子28名、女子20名が入学式に臨み、木村校長から「将来の夢を実現するために、中学で出来ることの目標を立てて挑戦してほしい。固定化された人間関係だけでなく、一人ひとりの良さを見つけ、良い仲間を作ってほしい。難しいことや、大変なこともみんなで乗り越えていきましょう」との式辞がありました。

小学校中学校とも、新型コロナウイルス対策のため、出席者全員がマスクを着用し、時間を短縮しての入学式でしたが、式後の教室では終始笑顔で、翌日からの登校に胸を弾ませていました。

## 「ランドセルカバー」を寄贈していただきました!

3月23日(月)、「ランドセルカバー贈呈式」が町長室で行われ、農林中央金庫青森支店錠理一支店長より船橋町長へランドセルカバーが贈られました。

新入学児童の交通事故防止に役立ててほしいとの思いで、昭和41年から毎年贈られるこのランドセルカバーは、通学に不慣れな新入学児童にとって事故防止に大きな役割を果たしており、交通安全活動に携わる関係者から感謝されています。

また、錠支店長から「ドライバーの皆様におかれましては、黄色いランドセルカバーを付けている児童を見かけた際には、普段以上に慎重に運転していただければ幸いです。」とのメッセージもいただきました。



▲今年も新入学児童全員分を寄贈していただきました

## 平内人権擁護推進部会からのお知らせ

平内町勤労青少年ホームにて開設しておりました「人権・行政特設相談所」は、新型コロナウイルスの感染拡大を抑え、予防を徹底する観点から、1か所に集合しての相談を開催することは、現下の情勢に照らして困難であると判断し、当面の間中止することといたしました。

何卒ご理解、ご了承のほどお願い申し上げます。

☆電話での相談は下記番号で受付しております。

人権相談ダイヤル 0570-003-110

行政苦情110番 0570-090-110

## 長年の人権擁護活動に感謝状

4月3日(金)、勤労青少年ホームで、田中政仁氏(小湊)に、平成26年4月より2期6年、人権擁護委員として、地域住民の人権の擁護と人権思想の普及高揚に尽くされ、多くの功績を挙げられたことに対し、法務大臣から感謝状が贈呈されました。

3月31日に退任した田中氏の後任の人権擁護委員には、4月1日付で倉内尚子氏(小豆沢)が就任しました。



▲感謝状を贈呈された田中政仁氏

問 役場 町民課 生活環境係  
Tel 755-2113(内線128)

## 平内町明るい選挙推進協議会だより

### 選挙人名簿と登録

選挙権を持っていても、実際に投票するためには、市町村の選挙管理委員会が管理する名簿に登録されていなければなりません。この名簿のことを選挙人名簿といいます。選挙人名簿はすべての選挙に共通して使われます。これは、正しい選挙を円滑に行うための、大切な制度です。

#### ◇被登録資格

選挙人名簿に登録されるのは、その市区町村に住所を持つ、年齢満18歳以上の日本国民で、その住民票がつくられた日(他の市区町村からの転入者は転入届をした日)から引き続き3か月以上、その市区町村の住民基本台帳に登録されている人です。

#### ◇登録

選挙人名簿への登録は、毎年3月、6月、9月、12月(登録月)の1日に定期的に行われるとともに(定時登録)、選挙が行われる場合にも行われます(選挙時登録)。いったん登録されると、抹消されない限り永久に有効なため、名簿は「永久選挙人名簿」とも呼ばれます。

#### ◇登録の抹消

選挙人名簿に登録されている人が、次の事項にあてはまった時は、その人は名簿から抹消されます。

1. 死亡、または日本国籍を喪失したとき、ただちに抹消します。
2. 転出したときはすぐには抹消せず、転出したことを表示しておいて、転出日から4か月を経過したときに抹消します。
3. 登録の際に、登録されるべき者でなかったとき、ただちに抹消します。

※選挙権を停止された人の場合は、抹消されるのではなく、その旨の表示がされます。

選挙権を回復すれば、その表示は消されます。



問 平内町明るい選挙推進協議会事務局  
平内町選挙管理委員会内  
Tel 755-2111(内線181)



## 地域おこし協力隊

# 新メンバーを迎えて新年度スタート！！



石野孝（いしの たかし）です。

平内町のこと、勉強中です。いろいろ、教えてください。よろしくお願いたします。

<これまでの歩み>

1961年むつ市生まれ→小6で鯉ヶ沢町に転校→中3で十和田市に転校→高校3年間青森市で下宿生活→東京で浪人&大学生→レコード会社社員→フリーの放送作家&ライター→ITベンチャー社員→地域おこし協力隊着任

小林桜子（こばやし さくらこ）です。

神奈川出身で会社員として東京で働いていました。

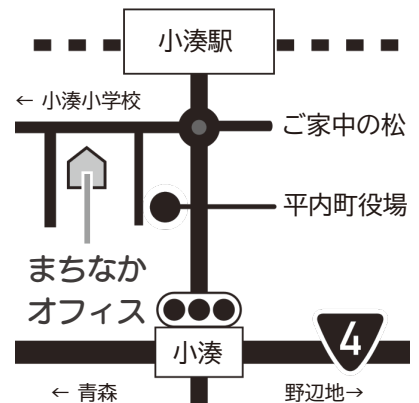
平内町に移住し驚いたことは、大空を飛ばたく白鳥を間近で見られることです。都会では体験できなかった豊かな自然を肌で感じ、日々感動しています。これから、夏に向けて野菜づくりや釣りなどを体験し、平内町の食材を使った様々なお料理にもチャレンジしたいです。

まだまだ知らないことばかりなので、地元の方々と交流し学びを深めつつ、県外へ魅力を発信していきたいです。よろしくお願いたします！



## まちなかオフィス 5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 OPEN	8 OPEN	9
10	11 OPEN	12 OPEN	13 OPEN	14 OPEN	15 OPEN	16
17	18 OPEN	19 OPEN	20 OPEN	21 OPEN	22 OPEN	23
24 31	25 OPEN	26 OPEN	27 OPEN	28 OPEN	29 OPEN	30



問 まちなかオフィス  
TEL 762-7420

※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。

平内町地域おこし協力隊





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

## 親子で楽しくお絵かき！～3色パステルアート教室開催～

3月8日(日)、山村開発センターにて、家庭教育支援の一環として、子どもと保護者がコミュニケーションをとりながら学ぶことを目的に「3色パステルアート教室」を開催しました。参加員は10組でしたが、定員の倍以上の申込があり、急遽午後の回を設けて開催しました。

3歳の子どもから小学校高学年まで幅広く参加があり、「パステル」という画材を紙の上にこすって色を混ぜたり、綿棒で絵を描き入れたりしながら自由に作品を描きました。「何色をまぜればオレンジになるんだっけ？」という保護者側の声に子どもが答える場面や、「パパ絵じょうずなんだね！」という普段の生活では気づかなかった面に子どもが気づく場面も見られ、大人も子どもも同じ目線でふれあいながら楽しんでいました。

次年度も、絵のテーマを変えて同講座を開催する予定です。



▲大人も子どもも真剣に取り組んでいました

## ひとつのプランターとひとりの心がつながりやがて一本の道となる 一緒にお花を植えて『フラワーロード事業』に参加しませんか



町では、生涯学習のまちづくりの取り組みとして、国道沿線をマリーゴールドの花でいっぱいにする「フラワーロード」を今年度も実施いたします。そこを通過するほんのわずかな時間でも、通過する方たちの心を癒す空間づくりと町のイメージアップにつなげます。

プランターの設置や花の管理にご協力いただける方には、お花をプレゼントいたします。また、プランターの貸し出しも行っていきますので、興味のある方はご連絡ください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係  
Tel 755-2565



### 生涯学習カレンダー 5月

3日(日・祝)	◆町内清掃の日
21日(木)	◆心配ごと相談日 (町勤労青少年ホーム 10:00~15:00)

※開催を予定していた以下の行事については中止となります。

- ・第30回夜越山クロスカントリー大会(5/3)
- ・ひらないの春まつり(5/3)
- ・図書館おはなし会(5/9)

### 町立図書館 紹介コーナーその244

#### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |              |        |
|--------------|--------|
| ① 神域(上・下)    | 真山 仁   |
| ② 発注いただきました! | 朝井 リョウ |
| ③ 帝都地下迷宮     | 中山 七里  |
| ④ 去年の雪       | 江國 香織  |
| ⑤ 俺はエージェント   | 大沢 在昌  |
| ⑥ 絶対聖域       | 新堂 冬樹  |
| ⑦ 茶聖         | 伊東 潤子  |
| ⑧ 八月のひかり     | 中島 信子  |
| ⑨ 災害で消えた小さな命 | う さ    |
| ⑩ 藤井弁当       | 藤井 恵   |

# 5月31日は「世界禁煙デー」です！！

「世界禁煙デー」は、1998年にWHO(世界保健機関)が制定した、禁煙を推進するための記念日です。  
毎年5月31日に世界中で様々な禁煙に関するイベントが行われています。



## 01 01 ▶ ご存知ですか？COPD

「COPD」という言葉を知っていますか？あまり聞きなれない言葉ですが、「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれるものです。

COPDは別名タバコ病といわれ、最大の原因は喫煙で、患者の90%以上は喫煙者です。長年にわたる喫煙が大きく影響するという意味で、まさに「肺の生活習慣病」と言われています。

COPDにかかると慢性的に肺の空気の通り道が細くなり、呼吸が十分にできなくなります。症状は徐々に進行し、最終的に死に至るケースもあります。

しかし、タバコを吸わない人でも4.7%の人がCOPDにかかっています。

これは、副流煙による「受動喫煙」の危険性を示しています。喫煙者が近くにいる人は、タバコを吸わなくても喫煙者と同等か、それ以上の有害物質を吸い込んでいるのです。

家族にヘビースモーカーの人がいたり、そばでタバコを吸う人がいる環境では、COPDにかかる危険性が高まります。

COPDの治療法の基本は禁煙です。できるだけ早くタバコをやめることが、病気の進行をストップし、症状を改善するために重要なことです。ぜひ、禁煙を勧めましょう。

## 02 02 ▶ 「禁煙チャレンジ」タバコをやめたいと思っている方へチャンスです！

タバコの害はたくさんあり、タバコを吸われる方もその害については十分ご存知かと思います。しかしなかなかタバコをやめられないというのも正直なところですよ。

そこで町では禁煙にチャレンジする方に治療費の一部を助成しております。このチャンスに「禁煙チャレンジ事業」に参加してみませんか？

### ■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。

※申請には医療機関・薬局から発行された禁煙治療に要した費用の領収書が必要となります。

### ■禁煙チャレンジの流れ

- ① 医療機関受診 ➡ まずはお医者さんに相談！
- ② 調剤薬局 ➡ 薬の力を借りて禁煙にチャレンジ！
- ③ 町に申請 ➡ やったね！「卒煙」おめでとう！
- ④ 助成金振込 ➡ 自分にご褒美

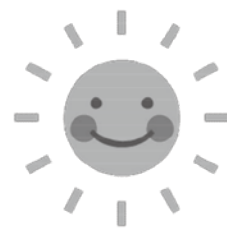
指定医療機関・薬局	電話番号
平内中央病院	755-2131
ひさち内科クリニック	758-1155
平内薬局	755-5454
ワカバ調剤薬局	755-4211
こみなと薬局	758-1022

※おおよそ5回程度の診察となります。

※保険適用となった場合の自己負担は2万円程度となります。

問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019(内線120)

妊娠・出産・育児を応援します！総合相談窓口



令和2年4月1日  
スタート!!

# おひさまひらない

～平内町子育て世代包括支援センター～



令和2年4月1日より、妊娠期から子育て期までの総合相談窓口として、子育て世代包括支援センター(おひさまひらない)を開設しました。

おひさまひらないには、平内町で暮らすすべてのママ(妊産婦)・お子さん(乳幼児)方をおひさまのように暖かく包み込み、明るく照らしたいという願いが込められています。

おひさまひらないは、助産師・保健師等が、妊娠・出産・子育てにおいてさまざまな相談を受け、ママ・お子さん方に対して切れ目のない支援を行います。

## ★おひさまひらないで出来ること★

- ・妊娠・出産の届けを提出した際には、保健師と一緒に子育てのプランを考えます。
- ・すこやかマタニティサークル：「他のママたちと交流したい」・「妊娠中のあれこれについて知りたい」ときは、他のママたちともお話しでき、助産師からのお話も聞けます。
- ・マンマケア：「おっぱいが出にくい」・「正しい授乳方法がわからない」などの不安があるときは、助産師によるケアとアドバイスを受けられます。
- ・産後ケア事業：心身ともに休養が必要なママに対して、助産院での食事や専門的なケアなどを提供します。

問 役場 健康増進課内  
Tel 718-0019

## 令和2年6月末までの特定健診、がん検診のご案内

特定健診、がん検診の申込みはお済でしょうか？申込みがまだの方は、受診日の2週間前までであれば、申込みができますので、お早めに申込みしましょう。年に一度は自分の健康状態を確認しましょう。

～特定健診、がん検診を申込みされた方へ～

2週間くらい前に問診票を送付します。必要事項を記入し受診券と一緒に、会場へご持参ください。

### ★6月末までの特定健診、がん検診日程表（自己負担金：無料）

実施会場	月日	受付時間
狩場沢公民館	5月27日(水)	7:00～9:00
東滝コミセン	6月3日(水)	
浅所コミセン	6月4日(木)	
間木コミセン	6月8日(月)	
勤労青少年ホーム	6月9日(火)	
勤労青少年ホーム	6月10日(水)	
松野木公民館	6月11日(木)	
山口コミセン	6月15日(月)	
清水川コミセン	6月24日(水)	
稲生漁民センター	6月26日(金)	
浦田公民館		8:30～9:30

### <申込方法>

- ① 電話  
役場健康増進課
- ② Web  
パソコンの方

平内町 集団健診

携帯・スマートフォンの方



※申込者が多数となった場合、日程を変更していただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

問 役場 健康増進課 健康増進係  
Tel 718-0019



## 各診療科受け付け日時などのご案内 (※令和2年4月1日から)

診療科など	診療日	午前受付	午後受付	備考
内科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～
糖尿病外来(新設)	金曜日	8:15～11:00		午前の診療のみとなります。
メディコ外来	第1・3・5 金曜日	8:15～11:40	13:00～14:40	
もの忘れ外来	第2・4月曜日		13:00～15:30	※要予約：地域医療福祉連携室(病院内)Tel755-2235
総合診療・外科	月～金曜日	8:15～11:00	13:00～15:30	午前の診療は8:30～、午後の診療は13:30～ ※午後は手術などのため、休診になることがあります。
眼科	月曜日、 第1・3・5 木曜日	8:15～14:00		診療は14:00頃～ 初診の場合は、13:00までにお越しください。 ※診療日については、例外の場合がありますので、 当院まで事前確認をお願いします。
皮膚科	火曜日	8:15～15:00		診療は13:00頃～
整形外科	第1・3月曜日	8:15～16:00		診療は14:00頃～
	木曜日	8:15～15:00		診療は13:00頃～
脳外科	第4月曜日		13:00～14:00	※紹介された患者さんの診療になります

内科、総合診療・外科の午後の診療は、病棟回診、検査などのため、長い時間お待ちいただくことがありますので、**午前中の診察をおすすめします**。青森県立中央病院や青森市民病院などから派遣していただいている医師は、勤務先での状況により、遅れることや休診となる場合もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。※救急患者については、休日・昼夜を問わずいつでも受け付けいたします。

## 「新規採用職員」を紹介します！

令和2年4月に採用された職員を紹介します。どうぞよろしく申し上げます。



工藤 淳也  
(看護師)  
新生町



棟方 美羽  
(看護師)  
青森市



三上 泰徳  
(外科医師)  
青森市



遠島 有沙  
(医療事務補助員)  
緑町



船橋 遥夏  
(看護補助員)  
新生町



小形真由美  
(看護補助員)  
藤沢

※平内中央病院では、看護師・看護補助員を随時募集しております。勤務を希望される方はぜひお問い合わせください。

総務  
お知らせ

## 平内町職員採用試験について

### ■職種および採用人数

- ①大学卒業程度 行政職：若干名
- ②大学卒業程度 行政職(身体障がい者)：若干名
- ③大学卒業程度 保健師：2名
- ④高校卒業程度 一般職(身体障がい者)：若干名
- ⑤高校卒業程度 消防職：若干名

### ■受験資格

#### ①大学卒業程度 行政職

昭和61年4月2日から平成11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)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方

#### ②大学卒業程度 行政職(身体障がい者)

①のうち、別記の障がい者受験資格要件を全て満たす方

#### ③大学卒業程度 保健師

昭和61年4月2日から平成11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3年3月31日までに保健師の資格を取得できる方

#### ④高校卒業程度 一般職(身体障がい者)

平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度の学力を有し(高校卒業見込の方を含む)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方のうち、別記の障がい者受験資格要件を全て満たす方

【※大学または短期大学を卒業された方(卒業見込の方を含む)は受験できません。】

#### ⑤高校卒業程度 消防職

平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた男性の方で、高校卒業程度の学力を有する方(高校卒業見込の方を含む)のうち、次の消防職受験資格要件を満たす方

#### 【※消防職受験資格要件】

身長160cm以上。体重50kg以上。視力裸眼で両眼とも0.3以上で赤色、青色及び黄色の色彩が識別でき、令和3年3月31日までに普通自動車運転免許を取得できる方

【※大学を卒業された方(卒業見込の方を含む)は受験できません。】

#### 【※障がい者受験資格要件】

身体障害者手帳の交付を受けている方(受験日当日において有効であることが必要です。)

#### 【※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

### ■試験日程

1次試験：【大学卒業程度】令和2年7月12日(日)

【高校卒業程度】令和2年9月20日(日)

※なお、試験場所(青森市内予定)および試験方法は申込み終了後、受験票にてお知らせします。

### ■受験手続および申込受付期間

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、下記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(大学卒業程度、高校卒業程度ともに必着)】

①大学卒業程度：令和2年5月1日(金)  
～5月26日(火)

②高校卒業程度：令和2年6月26日(金)  
～7月21日(火)

③受付時間 8:15～17:00(土、日、祝日を除く)

### ■採用期日：令和3年4月1日

### ■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

夜越山

お知らせ

「秋の花の苗」を販売します！

花を育てる活動を行っている各種団体(町内会、PTA、学校、事業所など)を対象に、「秋の花の苗」を販売します。

花の種類や受け付け期間をご確認のうえ、担当まで申し込みください。

■販売価格：1ポット50円

■受付期間：5月15日(金)～31日(日)

■引渡期間：6月1日(月)～15日(月)

花の種類	花の色
サルビア ボンファイヤー	レッド
サルビア リトルタンゴ	レッド
サルビア シズラー	レッド
バゴニア	ピンク
	レッド
マリーゴールド	イエロー
	オレンジ

問 夜越山森林公園 Tel 755-2663

税務課

お知らせ

①町税の納め忘れはありませんか？

「平成31年度町税(国民健康保険税、町・県民税、固定資産税、軽自動車税)」の納付書使用期限は、令和2年5月29日(金)までとなっていますので、期限までに、納付書に記載されている指定金融機関で納付をお願いします。

②納税相談を行っています！

生活保護を受けたり、災害(火災・風水害など)、その他の理由により税金を納めるのが困難な場合、納期限前までに申請することにより税金が減額・免除されることがあります。

また、一度に納付することが困難な場合は、分割納付など個人の事情に応じた納付方法の相談を受付していますので、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)

町民課

お知らせ

運転免許自主返納をお考えの方へ

当町では、青森県警で実施している「運転免許自主返納者支援事業」に協賛し、運転免許証を自主返納した方へ「町民バス利用券・よごしやま温泉入浴回数券引換券」を交付しております。

◆対象者

平成30年(2018年)4月以降に運転免許証を自主返納した65歳以上の方で、実施要綱にて定める本事業の申請をしたことの無い方。

◆交付内容

町民バス利用券50枚・よごしやま温泉入浴回数券24枚への引換券

※引換券は、よごしやま温泉窓口にて回数券24枚と引換えになります。

◆申請方法

①「運転経歴証明書」

②「取消通知書および本人確認ができるもの(保険証など)」

①または②のいずれかと「印鑑」をお持ちになり、役場町民課にて申請ください。

なお、運転免許証を自主返納した本人以外による申請の場合は委任状が必要となります。

問 役場 町民課 生活環境係  
Tel 755-2113(内線127)

企画

お知らせ

「工業統計調査」を実施します！！

経済産業省では、令和2年6月1日を基準日として「2020年工業統計調査」を実施します。

この調査は、“従業員4人以上のすべての製造業”を対象に、我が国の工業の実態を明らかにすることを目的として実施される重要な統計調査です。

調査票を配布された事業所・企業の皆さんにおかれましては、調査へのご理解・ご回答をお願いします。

問 役場 企画政策課 広報統計係  
Tel 718-1325(内線231)



後期高齢  
お知らせ

## 令和2年度「青森県後期高齢者医療保険料」について

### ◆保険料の計算について

均等割額(被保険者全員が納める額) 44,400円	+	所得割額(所得に応じて納める額) ※基礎控除後の所得(注)×8.30%	=	保険料額 (限度額64万円)
------------------------------	---	--	---	-------------------

(注)前年の総所得金額などから基礎控除額(33万円)を差し引いた額

### ◆所得が低い方の軽減について

同一世帯内の被保険者およびその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、下表のとおり均等割額を軽減します。

世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	7割
33万円以下	7.75割
33万円+(28万5千円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(52万円×被保険者の数)以下	2割

### ◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減について

被用者保険(全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合など)の被扶養者であった方は、後期高齢者医療制度に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。

また、所得割額の負担はありません。

※詳細は担当までお問い合わせください。

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

国保  
後期高齢  
お知らせ

## 健診の「受診券」を送付します

令和2年4月1日以前から平内町国民健康保険に加入している方のうち、令和3年3月31日までに40歳~74歳になる方を対象に、特定健康診査(特定健診)を年1回無料で受診できる『特定健康診査受診券(ピンク色)』を送付します。

健診を受診される場合は、『国民健康保険被保険者証』と届いた『受診券』をご持参ください(病院に通院している方や血圧・コレステロールなどの薬を飲んでいても受診できます)。

※年度途中に社会保険などに加入し、国保の資格喪失後に特定健診を受けた場合や年度中に2回受診した場合は、有料となりますのでご注意ください。

また、後期高齢者医療被保険者の方も、年1回無料で健康診査を受診できる『健康診査受診券(ピンク色)』を送付しますので、ぜひ受診してください。

問 役場 健康増進課 Tel 718-0019  
国民健康保険係(内線135、136)  
年金後期医療係(内線134)

国民年金  
お知らせ

## 年金額を増やす 付加保険料と任意加入

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

また、年金を受けるためには最低10年の資格期間が必要になりますが、年金額を増やす方法としては、付加保険料と60歳からの任意加入制度があります。

◆付加保険料は、定額保険料(月額16,540円)に400円をプラスして納付するもので、受給時に200円×付加保険料納付月数の金額が年金額に加算されます。

◆任意加入は、さまざまな事情により未納等で、納付済期間が40年間に満たない場合や、受給資格期間の10年に満たない場合に、60歳から65歳になるまでの間に任意加入して保険料を納めることで満額に近づけたり、資格を得るために加入していただくものです。

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(代表)

国民健康保険への加入・脱退などの届け出は14日以内にお願ひします。

# 平内町職員・人事異動

※4月1日付での町職員の異動、( )内は前職など

## 課長級

- ◆会計管理者・会計課長(地域整備課上下水道管理室長)  
飯田 剛志
- ◆地域整備課上下水道管理室長(地域整備課上下水道管理室指導監・下水道管理係長事務取扱) 三津谷 博
- ◆総務課指導監(総務課指導監・総務係長事務取扱)  
船橋 寿
- ◆健康増進課指導監(健康増進課副指導監) 小笠原淳子
- ◆水産商工観光課指導監・公園管理係長事務取扱(水産商工観光課副指導監・公園管理係長事務取扱)  
近藤 吏
- ◆学校教育課指導監・学校施設係長事務取扱(学校教育課副指導監・学校施設係長事務取扱) 千代谷文徳

## 課長補佐級

- ◆企画政策課副指導監(企画政策課課長補佐) 田中 裕樹
- ◆税務課副指導監(税務課課長補佐・住民税係長事務取扱)  
太田 貴仁
- ◆町民課副指導監(農政課副指導監・農業振興係長事務取扱)  
遠嶋千代光
- ◆町民課副指導監・生活環境係長事務取扱(町民課課長補佐・生活環境係長事務取扱)  
倉本 紀子
- ◆健康増進課副指導監(健康増進課課長補佐) 木下加奈子
- ◆農政課副指導監・農業振興係長事務取扱(町民課副指導監)  
門脇 淳
- ◆地域整備課上下水道管理室副指導監・下水道管理係長事務取扱(地域整備課上下水道管理室副指導監)  
細川 斉
- ◆平内中央病院副指導監・経理係長事務取扱(健康増進課課長補佐)  
森山 実希
- ◆町民課課長補佐・住民係長事務取扱(町民課主幹・住民係長事務取扱)  
市川祐美子
- ◆福祉介護課課長補佐(福祉介護課主幹・介護保険係長事務取扱)  
山口 香
- ◆福祉介護課課長補佐(福祉介護課課長補佐・福祉係長事務取扱)  
佐々木 健
- ◆健康増進課課長補佐・栄養指導係長事務取扱(健康増進課主幹・栄養指導係長事務取扱)  
井口 凡子
- ◆平内中央病院事務局長補佐・庶務係長事務取扱(平内中央病院主幹・庶務係長事務取扱)  
寺島 晃浩
- ◆企画政策課主幹・広報統計係長事務取扱(平内中央病院経理係長)  
石岡むつき

## 係長・主任

- ◆総務課総務係長(総務課主任) 逢坂 正也
- ◆税務課住民税係長(企画政策課広報統計係長)  
船橋 栄治
- ◆福祉介護課福祉係長(総務課主任) 江戸 健二
- ◆福祉介護課介護保険係長(福祉介護課主任) 逢坂 龍徳
- ◆総務課主任(総務課主査・青森県実務研修)  
二唐 正文
- ◆総務課主任・青森県実務研修(健康増進課主任)  
三津谷航規
- ◆総務課主任(税務課主任) 田中 友樹
- ◆税務課主任(税務課主査) 三津谷育美
- ◆町民課主任(総務課主任) 金津 将太
- ◆農政課主任(農政課主査) 中里 文彦

## 主査・主事

- ◆税務課主査(福祉介護課主査) 八戸 美穂
- ◆町民課主査(町民課主事) 柿崎 将
- ◆福祉介護課主査(福祉介護課主事) 南 美晴
- ◆福祉介護課主査(町民課主査) 工藤 香澄
- ◆水産商工観光課主査(総務課主査・青森県実務研修)  
山下裕一郎
- ◆地域整備課上下水道管理室主査(水産商工観光課主査)  
太田 正美
- ◆学校教育課主査(福祉介護課主査) 畑井 啓佑
- ◆福祉介護課主事(税務課主事) 奥崎 慧
- ◆健康増進課主事(地域整備課上下水道管理室主事)  
船橋 侑雅

## 新採用

- ◆税務課主事 杉山 昌
- ◆税務課主事 奈良岡杏介
- ◆町民課主事 小林 聖菜
- ◆地域整備課上下水道管理室主事 辻村 颯佑
- ◆生涯学習課主事 玉熊 優菜

## 平内消防署・新採用

- ◆青森地域広域事務組合へ派遣(平内消防署消防士)  
山口 幸大

## 再任用

- ◆町民課主任(任期更新) 亀田 敦
- ◆地域整備課上下水道管理室主任(任期更新) 相坂 俊悦
- ◆学校教育課主任 遠島 義正
- ◆生涯学習課主任(任期更新) 佐々木 悟

- ◆主任看護師(看護師) 田中 律子
- ◆主任看護師(看護師) 三上 陽子

## 平内中央病院事業・新採用

- ◆看護師 工藤 淳也
- ◆看護師 棟方 美羽

## 退職(3月31日付)

- ◆会計管理者・会計課長(定年退職) 遠島 義正
- ◆健康増進課保健師(普通退職) 佐々木 梢

## 平内中央病院事業・人事交流

- ◆青森県立中央病院へ派遣(主任看護師) 工藤 優子
- ◆青森県立中央病院から派遣(看護師) 船橋 志穂

## 平内中央病院事業

- ◆看護師長(副看護師長) 大水 純子
- ◆看護師長(副看護師長) 三上 操
- ◆副看護師長(主任看護師) 丸岡アツ子
- ◆副看護師長(主任看護師) 棟方 千夏
- ◆主任看護師(看護師) 宮本 直美

## 平内中央病院事業・再任用

- ◆臨床検査科長(任期更新) 坂牛 省二

## 平内中央病院事業・退職(3月31日付)

- ◆看護師長(早期退職) 荒内久美子

# NEW FACE HIRANAI TOWN

## —新規採用職員—

1: 名前 2: 配属先等 3: 出身地



1: 杉山 昌  
2: 税務課(主事)  
3: 野辺地町



1: 奈良岡 杏介  
2: 税務課(主事)  
3: 青森市



1: 小林 聖菜  
2: 町民課(主事)  
3: 緑町



1: 辻村 颯佑  
2: 地域整備課(主事)  
3: 本町



1: 玉熊 優菜  
2: 生涯学習課(主事)  
3: 青森市



1: 山口 幸大  
2: 平内消防署(消防士)  
3: 青森市





## 「一般曹候補生」「自衛官候補生」募集

自衛隊では、「一般曹候補生」「自衛官候補生」を次のとおり募集しています。

- ◆種目：①一般曹候補生、②自衛官候補生
- ◆概要：①基幹要員である曹を養成  
②2年または3年の任期制隊員
- ◆応募資格(男女)：①および②18歳以上33歳未満の方
- ◆受付期間：①令和2年5月15日(金)まで  
②令和2年6月5日(金)まで
- ◆試験日：①および②新型コロナウイルスの影響により、当面の間延期。応募者には決まり次第通知
- ◆試験会場：①および②青森駐屯地

※詳細は、担当までお問い合わせください。

問 自衛隊青森地方協力本部 青森募集案内所  
Tel 783-2995

## 45歳以上の方の転職・再就職をサポート

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン(予約制)でサポートいたします。

お気軽にご相談ください。

※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

### ■青森地区

- ◆日時：平日・第2・4土曜日 9:00~16:00
- ◆場所：青森市安方1丁目1-40  
青森県観光物産館アスパム7階

問 ネクストキャリアセンターあおもり  
Tel 723-6350

## 個人住民税の特別徴収の推進について

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取り組み全般については県税部納税管理課まで、手続きなどについては従業員の住所地の市町村へお問い合わせください。

問 東青地域県民局 県税部 納税管理課  
Tel 734-9975

## 献血バスがやってきます！

下記日程で、青森県赤十字血液センターによる献血活動を行います。

今年度は3回、町内において献血を実施する予定です。

輸血を待ち望んでいる患者さんのためにも、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

献血にご協力いただいた方には感謝の気持ちとして**15項目の血液検査の結果**を通知しております。(通知希望者のみ)

すでに献血をされたことがある方は、受付がスムーズになりますので献血カードを会場までお持ちください。

日時	会場	受付時間
5月28日(木)	平内町役場	9:00~11:30
	青森県産業技術センター 水産総合研究所前	13:00~14:00
	平内中央病院 (職員玄関前)	15:00~16:30

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

## 薬草ハーブ観察会参加者募集！

青森市農業振興センター敷地内の薬草ハーブ園を利用し、職員解説による薬草ハーブの観察会及び寄せ植えづくりを実施します。

- ◆日時：令和2年7月1日(水)
  - ①午前の部…10:00~11:30
  - ②午後の部…13:30~15:00
- ◆場所：青森市農業振興センター
- ◆定員：午前の部、午後の部それぞれ12人(抽選)
- ◆料金：無料
- ◆申込方法：往復はがきに①住所、②氏名、③電話番号、④参加希望(午前・午後)を記入し、青森市農業振興センターへ応募してください。(1人1枚)
- ◆締切：令和2年6月19日(金)消印有効
- ◆申込先住所：〒030-1261  
青森市大字四戸橋字磯部243-319
- ◆備考：当日は自家用車での現地集合となります。また、県内の新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

問 青森市農業振興センター  
Tel 754-3596

## 平内地区防犯協会からのお知らせ

セブン  
SEVEN  
防犯新常識

侵入者の目線、行動パターンを知っておくことが、安心して生活できる環境づくりにつながります。

普段からできる防犯対策について、より実践的なテクニックと新常識を連載で紹介します。

### 新常識①

Q. 侵入窃盗に気をつけなければいけない時間帯は？

A. 「空き巣」「忍込み」「居空き」などの侵入者が犯行を行う時間は様々です。

常に防犯を心がけ、侵入されないように注意しましょう。

※公益財団法人全国防犯協会連合会発行 『住居侵入犯罪最強防犯読本』より一部抜粋

問 平内地区防犯協会事務局 役場 町民課 生活環境係  
Tel 755-2113(内線128)

## 「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
5月8日(金) 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
5月15日(金) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	ママ友集まれ! 育児や地域の情報交換
5月27日(水) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・おもちゃ遊び

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

## 第13回青森県民スポーツ・レクリエーション祭のご案内

だれでも気軽に参加できるスポーツ・レクリエーションの祭典が、県内14市町村において36種目開催されます。

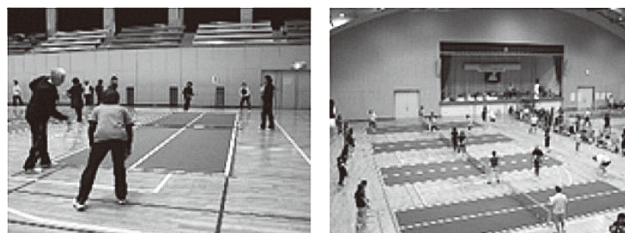
平内町では、『バウンドテニス』が開催されますので、ぜひご参加ください。

### 『バウンドテニス』

- ◆日時：令和2年7月5日(日) 9:30~受付
- ◆会場：平内町立体育館
- ◆参加料：無料
- ◆申込先：青森県バウンドテニス協会(須貝)
- ◆申込締切：令和2年6月3日(水)

なお、新型コロナウイルスの感染状況によりましては、開催の見直しをする可能性があります。

詳細は、青森県庁ホームページ(<http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/sports/13th-kenmin-sporec-fes.html>)をご覧ください。



問 青森県スポーツ・レクリエーション連盟  
(青森県教育庁スポーツ健康課内)  
Tel 734-9909

3月  
受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男…5,161人(-25人)  
女…5,630人(-20人)  
計…10,791人(-45人)  
世帯数…4,907世帯(-8)  
令和2年4月1日現在  
( )は、前月との比較

### ご結婚おめでとう

本籍地  
相坂 慧 第2内童子  
能澤 実代 青森市

### お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地  
小形 奏心(翔) 藤 沢



### お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
須藤 元明(84) 徳美板橋  
千島 登(88) 誉士第2小林  
三澤 光廣(72) 宏司川原町  
田中 初江(91) 光義薬師野  
田中 キヌエ(86) 勝雄薬師野  
竹内 ハル(94) 幸司茂浦  
須藤 柁則(91) 芳雄茂浦  
遠嶋 キミヨ(87) 正人間木  
寺沢 隆二(70) 好美第2平中



平内中央保育園



## 園児がサケの稚魚10,000匹を放流！

4月8日(水)、小湊川で平内中央保育園の年長組園児12名が、春の冷たい風にも負けず、サケの稚魚約10,000匹を元気に放流しました。

同行事は、平内町漁協(三津谷廣明組合長)のご厚意により行われているもので、子どもたちに豊かな自然を育む魚を身近に感じてもらう春の恒例行事となっています。

園児たちは「大きくなって帰ってきてね」と声をかけながら、体長約5センチの稚魚を放流し、川から海へ泳いでいく稚魚に「バイバイ」と手を振っていました。放流した稚魚は3～5年後に成長して戻ってくる予定です。



▲バケツに入ったサケの稚魚を放流する園児



1個分 240kcal / 塩分0.4g

具は玉ねぎ入りツナ味噌のにぎらないおにぎりです。レタスなどを加えると野菜もとれます。ツナ味噌は一味唐辛子を加えるとピリ辛味になり、にんじんや小松菜などを加えて炒めて副菜にしてもよいでしょう。

### ♪ 今月のcooking ♪ 【おにぎらず】

- ≪材料(2個分)≫
- ご飯・200g
  - 具
    - ツナ油漬け缶・1/2缶
    - 玉ねぎ・20g
    - ごま油・小さじ1/2
    - 【A】味噌・小さじ2/3、みりん・小さじ2/3、砂糖・少々
  - サラダ菜・・・少々
  - 焼きのり・・・1枚

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎ…みじん切り。焼きのり…1/2枚に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れて中火で炒め、ツナ缶を油ごと入れる。
- ③ 【A】を加えて、照りが出るまで炒める。
- ④ ラップをしいて、焼きのりを広げてご飯をのせて、その上にサラダ菜をしき、③の具をのせて、半分に折って、焼きのりではさむ。ご飯と具をなじませるためにしばらく置き、ラップの上からおにぎりを半分に包丁で切れば完成です！