

広報

# ひらない

10  
令和2年



- 「夏泊ビーチクリーンプロジェクト」にて -

# 新型コロナウイルス感染症の支援策として 町独自の給付金を支給します

## ふるさと平内 大学生等応援給付金

**対象者：**学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、専修学校専門課程、高等専門学校4学年以上などに申請日時点において在学している学生で、保護者または学生が令和2年7月1日時点において平内町に住所を有していること。

**給付額：**1人暮らしをしている学生・10万円  
保護者と同居している学生・5万円

**申請方法：**申請書は町ホームページの新型コロナウイルス感染症特設ページからダウンロードするか、町教育委員会窓口(平内町立山村開発センター内)で配布しています。  
感染症対策のため、申請は可能な限り郵送でお願いします。

**申請期限：**令和2年12月28日(月)(消印有効)

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel 755-2565

## 平内町 子育て応援特別定額給付金

**給付対象者：**令和2年4月28日から令和3年4月1日までに出生し、住民基本台帳への最初の登録を当町にされた方。

**申請・受給権者：**令和2年4月27日から申請日までに引き続き当町の住民基本台帳に登録されている方で、給付対象者を養育する父または母。

**給付額：**給付対象者1人につき10万円

**申請方法：**給付対象となる方には申請書を郵送するほか、出生届の際に申請書をお渡します。

**申請期限：**令和3年4月30日(金)



問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

## MONTHLY TOPIX

1か月のできごと

### みんなで作った「かかし」を見に来てください！

8月22日(土)、小湊地区農地水保全の会(田中聡会長)が、小湊字赤川に平中1、2老人クラブ、寺下老人クラブ、平中婦人会、下町婦人会でそれぞれ趣向を凝らして制作されたかかし8体とモニュメントを立てました。

地域で何か楽しいことをしたいと始めて、今年で5回目となりますが、回を重ねるごとに参加者が増え、かかしのクオリティーも高くなっているとのこと。

稲刈りの終わる10月中旬まで展示していますので、ぜひご覧ください。



▲参加者たちの中にかかしが混じっているのがわかりますか？

## 園児が"空飛ぶかぼちゃ"を収穫！

8月26日(水)、収穫型農園「レッドファーマー(大水大喜さん経営)」で、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児が、かぼちゃのつるを農業用ビニールハウスの骨組みにはわせ、実を宙に浮かせて育てた「空飛ぶかぼちゃ」の収穫を体験しました。

同園の卒園生でもある大水さんが、食育の一環となればという思いから、園児たちを収穫の時期に招待するのも今年で4年目になります。園児たちは、脚立に乗ってやっと手の届く高さのかぼちゃを大水さんに支えられながら収穫しました。

かぼちゃの収穫後には、一番大きいと思ったピーマンを1人1個収穫して重さを量り、もっとも重いピーマンを収穫した園児を決める「MVPマン」が行われ、「MVPマン」に選ばれた園児にはピーマンとミニトマトの詰め合わせ宝石箱がプレゼントされました。

参加した園児は「かぼちゃが上にあってびっくりした」「かぼちゃを回して採るのが楽しかった」と話していました。



▲大水さん(右)に支えられて「空飛ぶかぼちゃ」を収穫する園児

## 中学生が町内10か所で職業体験学習！

9月1日(火)・2日(水)、東平内中学校(濱田一博校長)が町内10か所の事業所で「職業体験学習」を実施しました。

この学習は、働くことの意義を理解し、職業観や自分の将来について意識を深めることなどを目的に実施されています。

保育園やスーパー、ケーキ屋など様々な事業所に入り、指導をしてくれるスタッフの説明に耳を傾け、真剣に活動に励んでいました。

生徒3名を受け入れた有限会社アラコウ水産のスタッフは「教えたことを素直に聞いてくれて、ちゃんとできています。明日からでも働けますよ」と話していました。

また、体験した生徒は「学校で授業を受けているより楽しいけど、こうして毎日働くのは大変なことだと思いました」と話していました。



▲商品の重さを計って袋詰め(アラコウ水産)



▲園児の昼食を手伝う生徒(口広保育園)



▲景観のため、枯れた花を摘み取っています(夜越山森林公園)



▲シュークリームに悪戦苦闘(プティ・ポヌール)



## 「スポーツクラブACE」会員募集中！

令和2年7月より、本格的に活動を開始した「平内町総合型スポーツクラブACE」では、各種スポーツの体験教室や、キッズ(幼児年長以上)対象のテニスクラブ、ダンスクラブが通年で活動しており、各地域のキッズ達が楽しく身体を動かしています。

クラブACEでは、今後も軽スポーツフェスティバルや、新たなスポーツクラブづくりを計画していますので、一緒に活動したい方や興味がある方は、下記連絡先までお問い合わせください。



▲バドミントン教室の参加者と指導者(8月開催)



▲Danse ダンス ACE練習風景(通年開催)

問 平内町立山村開発センター(生涯学習課内)  
「平内町総合型スポーツクラブACE」クラブマネジャー 蝦名 淳次  
Tel 755-2565 FAX 755-2078



## “フォトコンテスト” “イラストコンテスト” 作品募集！

町では、町内外にPRするため、“白鳥”をテーマにしたフォトコンテストを毎年実施していますが、今年度は新たにイラストの部を新設します。過去に撮影した写真でも応募可能です。

たくさんの方の応募をお待ちしています。

■募集期間：令和2年10月15日(木)  
～令和3年1月15日(金)

■入賞通知：令和3年1月25日(月)

■表彰式：令和3年2月14日(日)

※詳しい応募要項はホームページをご覧ください。

### 生涯学習カレンダー 10月

4日(日)	◆ラジオ体操講習会(町立体育館10:00～)
6日(火)	◆ひらないカレッジ「痛みを軽減する運動法」(山村開発センター 10:00～)
10日(土)	◆白鳥渡来地海岸清掃(浅所海岸9:00～)
20日(火)	◆ひらないカレッジ「ふるさと歴史講座～高橋竹山～」(山村開発センター 10:00～)
31日(土)	◆ひらない秋まつり(～11月1日)

### 町立図書館

### 紹介コーナーその249

#### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |                  |        |
|------------------|--------|
| ①首里の馬            | 高山 羽根子 |
| ②破局              | 遠野 遥   |
| ③赤い砂を蹴る          | 石原 燃   |
| ④食王              | 楡 周平   |
| ⑤オールドタイムズ        | 本城 雅人  |
| ⑥アウア・エイジ         | 岡本 学   |
| ⑦大江戸火龍改          | 夢枕 獏   |
| ⑧コロナ黙示録          | 海堂 尊   |
| ⑨柔の道             | 山下 泰裕  |
| ⑩栄養士のれしびの冷凍つくりおき | 上地 智子  |

## 「かぜ症状外来」開設のお知らせ

新型コロナウイルス感染症による院内への感染を防ぐため、院外にプレハブを設置し、かぜ症状外来を開設することにいたしました。

これまで一般外来で診察していた「かぜ症状（発熱・咳・痰・倦怠感など）がある方」については、全てかぜ症状外来にて**完全予約制**で診察を行います。

かぜ症状外来は感染防止のため、診察と診察の合間に、毎回換気・清掃などを行うため、下記の時間に限定して診察いたします。前日までに電話でご予約のうえ、来院してください。

**【診療時間】 月～金(祝日を除く) 13:30～15:00**



### ご注意ください！

予約外の方、また予約していてもかぜ症状外来の診療時間外や予約時に指定された時間以外にお越しの方は、お帰りいただく場合があります。

また、診察状況により、予約時間に診察を始められない場合もあります。あらかじめ、ご了承ください。

## 「看護師」「看護補助員」を随時募集中！

平内中央病院では「看護師」「看護補助員」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いましたら、平内中央病院で募集していることをお知らせくださいますようお願いいたします。



## 海外から投票することもできます(在外投票制度)

国際化の進展に伴い、海外に長期間居住する日本人が増加してきたことから、国民の選挙権行使の機会を保障し、国政への参加の途を開くため在外選挙(投票)の制度が設けられています。

### ◆ 在外選挙人名簿への登録と在外選挙人証の交付

在外選挙を行うためには、あらかじめ在外選挙人名簿に登録され、「在外選挙人証」の交付を受けている必要があります。

在外選挙人名簿の登録申請方法は「**出国時に国内で申請する方法**」と「**出国後に在外公館等で申請する方法**」の2通りです。在外選挙人名簿に登録されると在外公館を通じて「**在外選挙人証**」が交付されます。

### ◆ 投票することができる選挙

衆議院議員選挙および参議院議員選挙の2つの国政選挙が投票の対象となります。

### ◆ 投票の方法

海外で投票する方法は、「**在外公館投票**」と「**郵便等による投票**」の2つがあります。

なお、選挙期間中に一時帰国している場合や帰国しているものの未だ選挙人名簿に登録されていない場合は、在外選挙人証を持参すれば国内の投票制度(期日前投票、不在者投票および投票日当日の投票)を利用して投票できる「**帰国投票**」の制度もあります。

※海外へ長期間居住される予定のある方で、在外選挙人名簿への登録を希望される方は、お早めに選挙管理委員会へご相談ください。

問 平内町明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



## 夏泊半島に、今年も「マレビト」がやってきた！！

今月は諏訪奈津子がお送りします！

8月23日(日)、町役場職員や町商工会青年部などで構成されたヒラナイプロジェクトリバスが取り組む「夏泊ビーチクリーンプロジェクト」に、メンバーの一員でもある私も参加してきました。参加者はメンバー以外にも海洋漂着ゴミに興味のある方も含め、20名ほどで夏泊半島大島付近の海沿いで清掃活動を行いました。今回は熱中症対策のためゴミ拾いは1時間程度。それでも100m程のエリアで、大人5人くらいスッポリ入りそうなフレコンバッグ3つ分のゴミが集まりました！

特に目立ったのはペットボトルでしたが、しけで流されてしまった漁具や、外国から旅をしてきたものなど様々なゴミが流れ着いています。この惨状を見て、どこまでも透明な美しい海に囲まれた平内町夏泊半島、そして、この美しい海に育まれる日本一の養殖ホタテを守り続けたいと改めて感じました。



▲青空と、鳥居と、ゴミと...



▲大漁(量)のゴミと一緒に、全員で記念撮影



▲木戸先生から製作する際のアドバイス  
真剣に聞き入る参加者達



▲船から落ちたものなのか??  
ライトと網を組合わせてみました

午後は、民宿佐々木食堂さんの2階で、水洗いした漂着ゴミの中から素材を選んで「マレビトづくり」。昨年、アート作品「マレビト」を発案・制作して頂いた青森明の星短期大学の木戸永二先生から、「マレビト」のコンセプトや作る際のアドバイスをもらいながら、それぞれ個性的な「マレビト」が生まれました。

とても楽しかった「マレビト」制作。

でも私たちの願いは、「マレビト」が作れなくなること。

材料になる海のゴミがなくなること。

マレビトと、いつかお別れすること。

そんな未来を目指して、ビーチクリーンプロジェクトを続けていきたいと思っています。



▲海をバックに見えない。。) マレビト達の記念撮影

# 相互扶助としての"国民健康保険制度"

国民健康保険制度(国保制度)は、病気やケガで入院したとき安心して医療が受けられるように税を出し合い、お互いに助け合おうといった相互扶助の制度です。

国保加入者の医療費が増加すると、国保制度の財源の基本である国保税も必然的に高くなってしまいます。さらに、未納の方が増えてくると制度そのものが崩れてしまいかねません。

そうならないためにも、一人ひとりが健康への意識を高め医療費の節約につなげることで、国保税をきちんと納めていただくことが必要です。

## 国民健康保険税を長い間納めないでいると、もしものときに大変です！

納期限が過ぎると督促が行われます。

### ① 延滞金などが徴収される場合があります！

それでも納めないでいると

### ② 通常の保険証の代わりに短期被保険者証が交付されます！

短期被保険者証とは？

保険証の有効期間が、3か月と短くなりますので、頻繁に保険証の更新の手続きが必要になります。

納期限から1年を過ぎると

### ③ 保険証を返してもらい、代わりに資格証明書が交付されます！

資格証明書とは？

被保険者であることを証明するものであり、通常の保険証とは異なります。このため、お医者さんにかかるときは、一旦医療費を全額自己負担することになります。

納期限から1年6か月を過ぎると

### ④ 国保の給付が全部、または一部差し止めになります！

②～④の措置を受けても  
なお納めないでいると

国保の給付とは？

医療費・高額医療費・出産一時金・葬祭費など

### ⑤ 差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます！

### ⑥ 財産などの差押えの処分を受けます！



## 介護保険についても制限を受けます！

40歳～64歳の方は、国保税の中に介護保険負担分が含まれていますので、国保税を滞納すると、いざ介護保険からサービスを受けようという時になって、給付に制限を受けることになります。

### 随時納税相談を行っています

生活保護を受給したり、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、分割納付などもできますので、納付方法等についてお気軽にご相談下さい。

☎ 役場 税務課 収納係 TEL 755-2115

### 不正軽油の撲滅にご協力ください

不正軽油とは、主に灯油やA重油を不正に混ぜて、軽油と称して流通しているものです。

軽油には、1リットルあたり32.1円の軽油引取税が課せられますが、不正軽油は、軽油引取税を免れようとする悪質な脱税行為です。

不正軽油の製造、販売、使用はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供、運搬した人、不正軽油を製造する場所を提供した人なども重い罰則が適用されます。

不審な業者や施設などの情報がありましたら、ぜひ東青地域県民局県税部までお知らせください。

☎ 東青地域県民局県税部 課税第一課 TEL 734-9976

# 健康づくりは"食事"から

## 「野菜から食べる」を意識しましょう

野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルの大事な供給源であり、野菜を食べることで生活習慣病予防に繋がります。食物繊維は腸の中で糖や脂肪の吸収を抑えたり、排出する働きをします。また、「野菜から食べる」を意識することで、満足感が得られ食べ過ぎを防止することができ、ご飯などの主食より先に食べることで糖分の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

## 野菜をたっぷり取るコツ

- ・朝、昼、夕食の3食に分けて、1食あたり野菜料理を1～2皿食べる。
- ・スープや味噌汁を具たくさんにする。
- ・手軽に使える野菜を常備しておく。(ミニトマト、きゅうり、レタスなど)
- ・下ごしらえをして冷蔵庫や冷凍庫で保存する。(ブロッコリーやほうれん草などの下ゆで、ねぎのみじん切りなど)
- ・市販のカット野菜や冷凍野菜を活用して、煮るだけ、炒めるだけで簡単料理。

## 食べ方にも気をつけましょう！

- ・早食い、ながら食いを避ける。
- ・よくかんで食べる。
- ・夕食は就寝3時間前までに済ませる。
- ・欠食をしない。



## 体重を測る習慣をつけよう！

20歳の時と比べて10kg以上体重が増えている人は内臓脂肪がたまっているかもしれません。

朝と晩の2回体重の増減をチェックすることで、肥満の予防・改善に役立ちます。体重は朝が軽く、寝る前はその日の生活が反映されます。平均的な朝と晩の体重増減は500g前後ですが、これよりも増えている日は食べたものなどを振り返ってみましょう。(朝は起床後のトイレの後に、夜はトイレをすませて就寝前に測ります。)

## 誰にも相談できず悩んでいませんか こころの健康相談のご案内

最近よく眠れない  
仕事や学校に行けない  
落ち込みが激しい  
ひきこもりが続いている  
思春期への対応 など



東地方保健所では、精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。ご本人・ご家族だけでなく福祉関係や地域包括支援センターの職員からの相談も受けています。

- 実施日：令和2年11月4日(水)  
令和3年1月26日(火)  
令和3年3月9日(火)
- 時間：14:00～16:00
- 場所：東地方保健所  
(青森市第二問屋町4丁目11-6)
- 参加料：無料
- 備考：予約制(定員2名)電話でご予約ください。

問 東地方保健所 TEL 739-5421

## 豊かな対話を身につけよう 「電話相談員養成講座」開催

認定NPO法人あおもりののちの電話事務局では、傾聴講座「第27回あおもりののちの電話相談員養成講座」を開催します。

- 日時：10月3日(土)  
「聴くことの大切さを知ろう」  
10月10日(土)  
「いのちの電話でボランティアを行うということ」  
10月31日(土)  
「意外と知らない発達障がいの基礎知識」  
いずれも14:00～16:00
  - 会場：弘前市社会福祉センター2階大会議室  
(弘前市宮園2丁目8-1)
  - 受講料：無料
  - その他：興味のある講座のみ受講や当日参加も可能です。ZoomによるWeb受講ができます。
- ※講座のパンフレットは役場 健康増進課に準備しています。

問 あおもりののちの電話事務局(月～金13:00～17:00)  
TEL 0172-38-4343



## "骨髄ドナー支援事業"について

令和2年4月1日より、骨髄などの提供希望者の増加および骨髄などの移植の推進を図ることを目的とし、ドナーとドナーが勤務する事業所に対して、奨励金を交付しています。

対象者	① 町内に住所を有する方で、日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄などの提供を完了した方(※)	② ①が勤務する青森県内の事業所(国、地方公共団体および独立行政法人を除く事業所)であって、ドナー休暇制度を有し、①が休暇制度を利用した場合に該当
奨励金の額	骨髄などの提供に要した日数(上限7日間、ドナー休暇を除く)×2万円	①がドナー休暇を取得した日数(上限7日間)×1万円
申請方法	①②ともに申請書を記入のうえ、提出していただきます。なお、申請書は健康増進課窓口にて受け取るほか、HPよりダウンロードもできます。	

※申請にかかる添付書類などはHPまたは役場 健康増進課 健康増進係にてご確認ください。



## 「ロタウイルスワクチン」の定期接種が始まります！

令和2年10月1日より、ロタウイルスワクチンが定期接種(法定接種)となります。

■対象者：令和2年8月1日以降に生まれた方

■接種期間・回数：ロタウイルスワクチンには2種類あり、それぞれ次のとおり接種回数が異なります。

\*ロタリックス…出生6週0日後から24週0日後までに27日以上の間隔をあけて2回

\*ロタテック…出生6週0日後から32週0日後までに27日以上の間隔をあけて3回

■接種費用：無料(10月1日までに接種した場合は全額自費となります)

■接種場所：平内町予防接種指定医療機関 ※事前に予約の上、接種してください

■持ち物：母子健康手帳、予診票(※)

※ロタウイルス感染症予防接種の予診票は、9月後半に対象の方へ郵送しています。10月1日以降に出生届にいらした方については、窓口にて配布しています。また、転入などにより、上記対象にもかかわらず、予診票がお手元にないという方は役場 健康増進課 健康増進係にお問い合わせください。

生活習慣病の早期発見・予防・改善のために

## 「特定健診」「健康診査」を受診しましょう！

「特定健診」は40歳以上74歳以下の平内町国民健康保険加入者の方が対象です。

また、後期高齢者医療被保険者の方も同様に「健康診査」を受けることができます。

今年度まだ集団健診や個別に実施医療機関(※1)で特定健診・健康診査を受診されていない方は、令和3年3月31日までに年1回無料(※2)で受診できます。

なお、国民健康保険被保険者の方については、令和2年8月末現在のデータをもとに、まだ特定健診を受診されていないと思われる方には、受診勧奨用の通知を郵送する予定ですが、行き違いにより既に受診された方にも勧奨通知などがなされる場合がございますので、その際にご容赦願います。

(※1) 町内の4医療機関をはじめ、青森市内などの96の医療機関で受診できます。

(※2) 医療機関へ事前に予約が必要です。受診の際は、受診券(今年度は桃色)と保険証をお持ちください。また、新型コロナウイルスなどの感染症予防のため、マスクの着用などを徹底してくださるようお願いいたします。



問 役場 健康増進課 TEL718-0019

町民課  
お知らせ

# 「環境ポスターコンクール」 最優秀賞発表！

町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指して「環境ポスターコンクール」を昨年に引き続き実施しました。

これは、環境秩序を守り、子どもから大人まで環境意識の向上を図るため、管内小学校4年生以上を対象に実施したもので、合計144点の作品が寄せられました。

この中から学年毎に「最優秀賞」、「優秀賞」、「入選」作品を選出し、受賞した児童には賞状と副賞が贈られます。

受賞作品などは管内バス停留所はじめ、管内施設34か所へ掲示していますので、ぜひご覧ください。

今後とも「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶に皆さまのご協力をお願いします。



【6年の部最優秀賞】  
竹内 海斗(山口小)



【5年の部最優秀賞】  
棟方 陽菜(小湊小)



【5年の部最優秀賞】  
畑井 桜子(小湊小)



【4年の部最優秀賞】  
萩原 風果(山口小)

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

町民課  
お知らせ

## 困ったら一人で 悩まず"行政相談"

10月19日(月)～25日(日)は「行政相談週間」です。皆さんが毎日の暮らしの中で、役所が行う仕事に関する苦情や意見・要望があったときに、身近な相談相手となるのは、総務大臣の委嘱を受けた行政相談委員です。

相談無料で秘密は厳守しますので、困ったときは、お気軽にご相談ください。

### 【こんなときはご相談を】

- ・苦情を直接申し出にくい。
- ・要望があるが、どこへ話をしたらよいかわからない。
- ・道路や側溝が壊れているので直してほしい。
- ・困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない。

【平内町の行政相談委員】 辻村フミ子氏

問 役場 町民課 生活環境係  
TEL755-2113  
総務省青森行政監視行政相談センター  
行政苦情110番 TEL0570-090-110

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④

- Q. 実家が現在空き家です。どんな防犯対策をすればいい？
- A. 空き家は空き巣に狙われやすいだけでなく、不法侵入者に住みつかれたり、放火などの危険もあります。定期的な草刈りなどのメンテナンスを心がけ、管理されている家であることをアピールし、事情により頻繁に見回れない場合は、センサーライト、防犯砂利などの防犯グッズを活用しましょう。また、専門の会社の空き家を巡回しているサービスなどを利用して、防犯をおこたらないようにしましょう。



※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 生活環境係内)  
TEL755-2113

## 商工観光 イベント

# 「ひらない秋まつり」 開催のお知らせ

町民文化祭と商工会びっくり市がコラボレーションする「ひらない秋まつり」を今年も開催します。また、今年「高橋竹山生誕110周年記念イベント」も合同開催します。

収穫の秋、文化の秋、産業の秋をまるごと楽しめるイベントとなっておりますので、ぜひお越しください。

■日 時：10月31日(土) 9:00~16:00  
11月1日(日) 9:00~15:30

■会 場：町立体育館、町山村開発センター、  
町武道館

- 内 容：①平内町民文化祭  
展示部門、発表部門、催事部門  
②商工会びっくり市  
物品販売、食堂、ステージイベント  
③高橋竹山生誕110周年記念イベント  
展示部門、ステージイベント  
④産直マーケット  
農林水産物コーナー  
⑤平内町健康展  
展示コーナー、測定コーナー



問 ひらない秋まつり実行委員会(役場 水産商工観光課内)  
Tel 755-2118

## 国民年金 お知らせ

# 国民年金保険料の免除 期間・納付猶予期間が ある方へ

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。

追納は古い月のものから納付することになります。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel 718-0019  
日本年金機構 青森年金事務所 Tel 734-7495  
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)

## 後期高齢 お知らせ

# 後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

## 1. 保険料が年金から天引き(特別徴収)されている方へ

天引きされる保険料額は月によって変動します。

### 【保険料の年金天引き額】

4月・6月・8月

…年金振込時に前年度2月と同額を天引き(仮徴収)

10月・12月・翌年2月

…残りの保険料額を分割して天引き(本徴収)

また、昨年度よりも保険料額が増えた方は10月から天引き額が増えます。

※天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額決定通知書でご確認ください。

## 2. お薬代の負担軽減について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を送付(10月末予定)し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品への切り替えを希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

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

## 国保 お知らせ

# 「セルフメディケーション」 をご存じですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。私たちの体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための力が元々備わっています。以下のポイントを意識することで、健やかな生活を送り、医療費の節約にもつながることがあります。

- ① 規則正しい生活を心がけましょう
- ② 市販薬(OTC医薬品)を上手に使いましょう
- ③ 「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう

※市販薬(OTC医薬品)を活用する場合は、薬剤師などの専門知識を持った人に相談し、正しく使用しましょう。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係  
Tel 718-0019

企画  
お知らせ

## “宝くじの助成金”で 「クリーンボックス」を設置しました

8月4日(火)、藤沢町内会(伊瀬谷登会長)では、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用して、クリーンボックスを設置しました。

伊瀬谷会長からは、「丈夫で綺麗なクリーンボックスで景観も明るくなった。これからも住みよい地域づくりのため住民で協力して地域活性化に取り組んでいきたい」との声がありました。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325



▲藤沢町内会に設置されたクリーンボックス

## 「広報ひらない1月号」掲載！ 2021年の抱負と町への希望を募集！

広報ひらない1月号新春特集「2021年の抱負と町への希望」にみなさんの夢や希望、目標を素敵な笑顔と一緒に載せて、新たな年のスタートにしませんか。

■**応募方法**：11月25日(水)までに下記必要事項を明記し、メール、郵送または直接、役場 企画政策課 広報統計係に提出してください。

■**必要事項**：「2020年印象に残ったこと」、「2021年の抱負」、「町への希望」、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、応募者本人の顔が見える写真を添付して提出してください。  
(直接役場に提出する場合は、写真を撮影することも可能です)

■**注意事項**：紙面の構成上、応募者全員を掲載することが出来ないこともあります。  
提出された写真やデータの返却はしません。  
提出された内容が不適切であると判断した際は、掲載を控える場合があります。

■**応募先**：【メール】kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp

【郵送・持参】〒039-3393 平内町大字小湊字小湊63 平内町役場企画政策課広報統計係

☎ 役場 企画政策課 広報統計係 Tel718-1325

8月  
受付分

### 戸籍の窓口

#### 人口と世帯

男…5,138人(-7人)  
女…5,601人(-2人)  
計…10,739人(-9人)  
世帯数…4,918世帯(+2)  
令和2年9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
笹原 緋奈乃	(亮太)	第2元町
遠嶋 莉葉	(雅)	間木
竹達 湊	(悠汰)	新生町
對馬 彩莉	(泰)	新生町



### お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
細川 義行(77) 節子	東滝
佐々木 優(72) 淳	小豆沢
田中 清美(71) 竜	第1口広
齋藤 與一(86) 聡	川原町
遠嶋 金三郎(91) 静子	間木
櫻庭 きみ子(67) 善則	山口
能登谷 貞幸(75) 礼子	西沼館
新岡 正昭(75) 里利子	第1元町
柴田 チサ(86) 直勝	白砂
奈良 英正(42) 久子	寺町
葛西 ナツ(89) 淳一	第1勝田町

## 「原子力に関する意見交換会」開催！

県では、平内町の皆さんに原子力に関する知識を深めていただくため、意見交換会を開催します。

**日時：**11月18日(水) 13:30～15:45

**場所：**平内町勤労青少年ホーム

**内容：**① 解説「放射線の基礎(原理・活用等)」  
② 説明「原子力政策・原子力事業の現状」  
③ 意見交換

**問** 青森県原子力立地対策課広報企画グループ  
Tel 734-9738

## 必ずチェック「最低賃金」！

青森県最低賃金が、次のとおり改定されました。

**時間額 793円 (令和2年10月3日から)**

青森県最低賃金は、**青森県内で働く全ての労働者に適用**されます。

また、製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

詳細は、青森労働局のホームページからもご覧になれます。

**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
10月1日(木) 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
10月12日(月) 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
10月21日(水) 9:45～11:15	手芸サークル 支援センター	簡単にできる 小物作製
10月28日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・お絵描き



予約不要・参加費無料です。お気軽にお立ち寄りください。

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

## 事業継承を全力でサポートします！

経営者の高齢化が進む中、県内中小企業の多くは後継者が決まっていません。

青森県では、会社や従業員、そして地域の未来のため、バトンをつなぐ準備をサポートします。

まずはお気軽にご相談ください。

～事業継承全般の相談なら～  
**青森県事業継承ネットワーク事務局**  
(公財)21あおり産業総合支援センター内  
TEL 732-3530 FAX 735-5777

～会社・お店の譲渡、引き受けの相談なら～  
**青森県事業引継ぎ支援センター**  
(公財)21あおり産業総合支援センター内  
TEL 723-1040 FAX 735-5777

忘れていませんか？  
「自賠責保険・自賠責共済」

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

**自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。**

一人ひとりが、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

**問** 東北運輸局 青森運輸支局 輸送・監査部門  
Tel 739-1502

「働けないから脱出する！」  
野辺地出張相談のご案内

長期間職業に就けず悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業生などを対象に、就職に向けた支援を行っています。

**対象者：**15歳～49歳までの方

**場所：**ハローワーク野辺地2階

**相談日：**第2・第4木曜日

**その他：**前日までにご連絡ください(予約制)

相談・講座無料

**問** あおり若者サポートステーション  
Tel 775-5301 (受付時間 8:30～17:15)

# 「令和2年 国勢調査」にご協力ください！

国勢調査は、令和2年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯を対象として実施する統計調査です。

また、統計法により正確な統計を作成するために、調査項目に回答する義務が定められておりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

こちらの封筒を調査員がご自宅にお届けしています ▶



センサスくん



みらいちゃん

## ※ インターネットまたは郵送でご回答ください

この場合、調査員が調査票回収のために訪問することはありません。  
※パソコン・スマートフォンで24時間回答できます。

### <国勢調査をよそおった詐欺や不審な調査にご注意ください！>

- ・国勢調査では、金銭を要求することはありません。  
また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を聞くことはありません。
- ・国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メール・ウェブサイトなどにご注意ください。  
不審に思った際には、速やかに役場 企画政策課にお知らせください。
- ・調査員は、その身分を証明する「調査員証」を携帯しています。

問 役場 企画政策課 広報統計係 Tel.718-1325



1人分105kcal

りんごジュースとレーズンの甘味で味つけいらすの簡単おやつです。さつまいもとりんごは、皮をよく洗って皮ごと食べると食物繊維がもれなくとれて栄養アップです。

## ♪ 今月のcooking ♪ [ さつまいものりんご煮 ]

### 《 材料(2人分) 》

- さつまいも・・・60g      ○りんご・・・50g
- レーズン・・・10g      ○りんごジュース・100ml

### 《 作り方 》

- ① さつまいもとりんごは皮つきのまま水でよく洗います。
- ② さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、りんごは皮つきのまま5mm厚さのいちよう切りにします。
- ③ 鍋にさつまいも、りんご、レーズン、りんごジュースを入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮えたら完成です。