

広報

# ひらな

12  
令和2年



- シルバー人材センター  
「シルバーの目」ボランティア作業にて -





町民文化祭と商工会びっくり市のコラボレーション  
**第6回"ひらない秋まつり"開催**

"平内町健康展"  
 "初代高橋竹山生誕110周年  
 記念イベント"  
 "青森東高校平内校舎文化祭"  
 同時開催!

10月31日(土)、11月1日(日)の2日間、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。



▲総司会は上明戸華恵アナ

平内町商工会 **第48回びっくり市**

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、お笑いライブなどが行われ、会場を盛り上げました。



▲びっくり市の会場



▲白熱のホタテ詰め放題



▲"あどばるーん"お笑いライブ



▲ご当地アイドル"真理奈"のライブ



▲青森東高校平内校舎ステージ発表では前田校長先生も一緒に演奏



▲体育館駐車場にも出店がズラリ

芸術文化の祭典 **第43回平内町民文化祭**

町民文化祭では、町立体育館内に見事な書や絵画、切り絵、盆栽などが展示され、町立山村開発センターでは、大正琴の演奏(琴好会)や日本舞踊(若鈴会)、キッズダンス(DanseダンスACE)、詩吟朗詠(錦城会)などの舞台発表がありました。



▲子どもたちの絵画や書も多数展示



▲舞台発表には船橋町長も登場



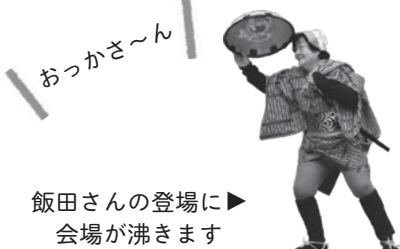
▲日頃の修練の成果を見せます



▲子どもたちが縄跳びダンスを披露



▲どの作品も力作です



飯田さんの登場に▶会場が沸きます



## 初代高橋竹山生誕110周年記念イベント

今年は初代高橋竹山生誕110周年の年。その記念イベントの一環として「ひらない秋まつり」期間中の町立体育館内に展示ブースが設置されました。

テーマは「初代竹山さんが出会った人々の紹介」。

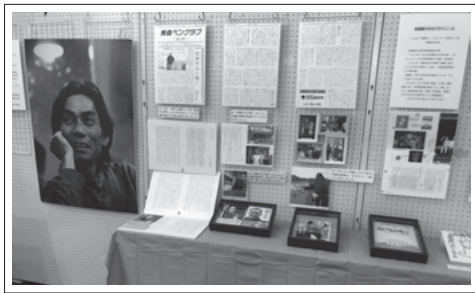
「津軽民謡の父」と呼ばれ、長年にわたって初代竹山がその伴奏を務めた民謡歌手の成田雲竹さん。初代竹山のプロデューサーであり、マネージャーであり、初代竹山の三味線を世界に広めることに尽力した佐藤貞樹さんと奥様の佐藤陽子さん。そして初代竹山の三味線独奏のレコードを企画&発売して、「津軽三味線ブーム」のきっかけを作ったキングレコードの斉藤幸二さん。初代竹山の人生と音楽に欠かせない存在だった4人のプロフィール、そして初代竹山との関係がわかりやすく解説されていました。



▲展示ブース入口

新聞の記事として残されていた資料を、来場者が読みやすいように改めて大きな文字で印字しなおしてパネルにする作業を行い、全てのレイアウトを考えたのは、平内町の有志の方です。

地域おこし協力隊のメンバーは、初代竹山に関する本や資料を読んで、その歩みと当時の状況、いかに初代竹山が凄かったかを勉強中。それを今の時代に合わせて伝えていく方法を検討しながら活動をスタートしています。今回の展示に込められた町の有志の方の意思を形にできればと思っています。



▲パネルも本のケースも全てお手製



▲高橋竹山会と竹伸会の合同演奏



▲「竹山ブーム」のきっかけになったLP



▲来場者にプレゼントされた葉

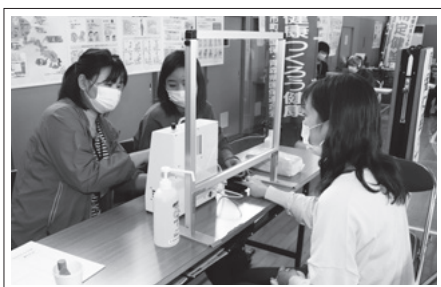


問 まちなかオフィス TEL762-7420

## 平内町役場健康増進課 平内町健康展

町武道館で開催された平内町健康展では、脳の健康チェックや血管年齢、血液さらさらチェック、血圧測定、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ました。

また今年は、新たにスラックライン体験や感染症予防、メディコトリム教室の展示を行いました。



▲血管年齢の測定



▲モニターに血液の流れる様子が見えます



▲初お目見えのスラックライン



## 「ひらないバル」初開催！

10月3日(土)、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になった各種イベントの代替企画として「ひらないバル」が開催され、約640人の町民が訪れました。

このイベントには、町内の飲食店や平内町漁協、ほたて流通振興協会などが参加し、会場となったひだまり公園には、ビアガーデンや出店が並びました。

また、公園沿いの小湊川では、町が用意したイワナのつかみ取りが行われ、冷たい水の中でも子どもたちは大興奮で楽しんでいました。夜には小湊町内にサプライズで花火が上がり、音を聞きつけた町民が外に出て歓声を上げる姿が見えました。



▲ひだまり公園に出店が軒を並べた

## 「秋の安全安心まちづくり推進大会」で決意宣言！

10月9日(金)、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「秋の安全・安心まちづくり推進大会」が青森警察署長はじめ関係者約80人が参加し、町立体育館で開催されました。

開会にあたり、船橋町長が「犯罪のないまちづくりのために警察当局と防犯関係者が一体となり地域防犯の活動に期待する」と挨拶すると、これを受けて平内地区防犯指導隊(佐々木悟総隊長)より防犯対策に取り組む決意宣言が行われました。

また、推進大会に先立って、以下の表彰式が執り行われました。

### 【青森県警察本部長、青森県防犯協会連合会長連名表彰】

平内地区防犯協会 小湊支部長 辻村義雄

### 【青森県防犯協会連合会主催少年防犯作文コンクール】

銀賞 小湊中学校3年 後藤百香

### 【青森県防犯協会連合会主催防犯ポスターの部】

銀賞 小湊中学校3年 山田莉子、銅賞 小湊中学校3年 柴田かれん

### 【青森県防犯協会連合会主催防犯標語中学生の部】

銀賞 西平内中学校2年 船橋歩美



▲決意宣言をする佐々木総隊長



▲銀賞の作文を発表する後藤百香さん

## 平内町老人クラブ連合会「パークゴルフ大会」開催！

10月9日(金)、平内町老人クラブ連合会体育部(辻村義雄部長)主催のパークゴルフ大会が夜越山パークゴルフ場で開催されました。

爽やかな秋晴れの中、総勢52人の会員がA・B・Cの3コース27ホールでプレーし、熱戦を繰り広げました。

今年は各自距離をとり、密にならないように注意しながら行われましたが、例年にも増して「珍プレー・好プレー」が続出し、笑顔に拍手喝采と楽しい時間を過ごしました。競技終了後には「来年も絶対参加する。来年こそ優勝するぞ」といった声が多く聞こえてきました。結果は以下のとおりです。

【男子の部】 優勝 川端欣三(寺下町 白菊会)

【女子の部】 優勝 本堂正子(沼館 若松会)

【ホールインワン】 辻村義雄(寺下町 白菊会)、熊谷武四郎(福館 播龍会)、中新田正代(薬師野 弥生会)



▲慎重にボールを打ち込む参加者

## 平内漁業協同組合茂浦支所組合員が海難救助で表彰！

10月20日(火)、平内漁業協同組合茂浦支所で茂浦支所組合員の蛸崎憲治氏、佐々木諭氏、須藤敏浩氏、佐々木卓哉氏、及川徳一氏、須藤正弘氏の6人が青森海上保安部長より表彰されました。

この表彰は、9月6日(日)茂浦漁港沖合でマリレジャー中に転覆したゴムボートと、その曳航ロープが絡まり航行不能となった水上バイクに乗っていた男女4人(うち1人は児童)の救助要請を受け、即刻現場に急行し、無事に救助した功績を称えられたものです。

表彰された蛸崎氏は「その日は沖休みで、いつもなら出かけているが、たまたま近所の仲間内で集まる予定があったので、通報を受けてすぐに人が集まって救助に向かえた。子どもの具合が相当悪そうだったが、漁港に着いた時には救急車が手配されていた。後日、元気になったと聞いてほっとした。今回は本当に運良く上手くいったんだと思う」と話しました。



▲被表彰者6人と山下雄一郎部長(前列右)、須藤十一郎副組合長理事(前列右から3人目)

## ボランティアで草刈りと剪定を実施！

10月21日(水)、平内町シルバー人材センターの登録会員たちが「青森県シルバーの日(毎年10月第3水曜日)」に合わせ、地域社会の活性化および社会参加による生きがいの充実を図ることを目的として、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。

参加した12人は、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、植木の剪定作業を行っていました。

参加した会員は「普段の仕事で剪定の依頼は少ないけど、自主的に講習などを受けて腕を磨いているので、必要があれば依頼してほしい」と話しました。



▲慣れた手つきで草刈り作業を行う登録会員



## 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

### 生涯学習カレンダー 12月

10日(木)	◆ひらないカレッジ「なつかしの歌」 (山村開発センター 13:30~)
19日(土)	◆ひらない! わくわく探検隊(冬)
以下の行事は中止となりました	
5日(土)	◆ハクチョウ検定 (山村開発センター 10:00~)
12日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 視聴覚室 10:00~)

### 町立図書館

### 紹介コーナーその251

#### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |                |       |
|----------------|-------|
| ①風よあらしよ        | 村山由佳  |
| ②三度目の恋         | 川上弘美  |
| ③半沢直樹アルルカンと道化師 | 池井戸潤  |
| ④私は女になりたい      | 窪美澄   |
| ⑤この気持ちもいつか忘れる  | 住野よる  |
| ⑥日没            | 桐野夏生  |
| ⑦自転しながら公転する    | 山本文緒  |
| ⑧ワトソンカ         | 大山誠一郎 |
| ⑨何のため、人は生きるか   | 鈴木健二  |
| ⑩お弁当サンド        | 若山曜子  |

# "休肝日" 週2日で 健康管理

年末年始はいろいろとイベントが多く、つつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがちな時期です。お酒との付き合い方を見直しましょう！

## 適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳中は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

(出典：公益財団法人アルコール健康医学協会)

## 常に大量の酒を飲み続けると…

体内に入ったアルコールの9割以上は、肝臓に運ばれ解毒・分解されます。飲酒の頻度や量が多いと、肝臓に負担をかけ、肝臓病だけでなく、胃腸や循環器など全身にも害を及ぼします。また、アルコール依存症などにつながることもあります。



## アルコールの適量



ビール  
(5%)

中びん1本  
500ml



日本酒  
(15%)

1合  
180ml



ワイン  
(12%)

グラス2杯  
200ml



ウィスキー  
(43%)

ダブル1杯  
60ml



焼酎  
(25%)

100ml



チューハイ  
(7%)

350ml

※女性はこれより少ない量にしましょう。

※おつまみは塩分・脂肪分に気をつけて、肝臓の働きを助ける「野菜」や「タンパク質」を摂りましょう。

肝臓は人間の体の中で最大の臓器。消化管から入り込んだ栄養を利用しやすい形に変えたり、毒物を分解したり、体内の物質のバランスを維持したりなど、生命を支えるために重要な多くの働きを担っています。この肝臓の細胞が壊れてしまった状態が、肝炎です。

肝炎には、原因により、ウイルス性(A型、B型、C型、D型、E型など)、薬物性、アルコール性、自己免疫性などの種類があり、このうちウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することによって起こります。

肝炎は感染症の1つですが、常識的な注意事項を守っていれば、日常生活で感染することはまずあり得ません。そうした肝炎に関する正しい知識を知っていただき、肝炎ウイルスの感染予防や、患者・感染者の方がいわれない差別を受けることのないよう皆様のご理解をお願いいたします。



# "インフルエンザ予防接種"はお済みですか？

現在、満65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。

無料で受けられるのは**12月28日(月)**までです。

この機会にぜひ接種してください。

■**持ち物**：予診票(ご自宅で記入してください)

※9月30日付で毎戸配布しています。お手元がない方は役場 健康増進課までお問い合わせください。

■**その他**：子どものインフルエンザ予防接種についても助成を行っています。詳細は10月上旬に送付した「お知らせ」か町HPをご覧ください。

## <指定医療機関>

医療機関名	電話番号
たざわクリニック	758-1222
ひきち内科クリニック	758-1155
平内中央病院	755-2131
まさいく整形外科	758-1900

※事前に医療機関へ予約の電話をしてください。

## 皆さまの健康づくりを応援する 「平内町保健協力員」を紹介します！

保健協力員は、町からの委嘱により、地域の皆さまの健康づくりのために、特定健診・がん検診の受診勧奨、早朝検診での受付や会場案内(コンシェルジュ)、健康展など、町の健康づくり事業へ協力しています。

研修会に参加しながら地域の健康リーダーとなり、また身近な相談役として行政と地域との橋渡し役として活動しています。

何かご相談したいことがありましたら、皆さまの地域の保健協力員にお声がけください。



▲保健協力員委嘱状交付式並びに総会・研修会 (R元年6月)

保健協力員名簿(任期：令和2年4月1日～令和4年3月31日)

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
一平中	倉本 節子	一勝田町	畑井夢恵子	白 砂	柴田まつ子	茂 浦	逢坂 明美
	船橋シズ子	二勝田町	逢坂 スサ	上東田沢	笹原 智子		須藤 郁子
新生町	佐々木晴美		東沼館	佐々木友子	中東田沢	加藤枝利子	浦 田
	伊瀬谷れい子	山田由紀子		下東田沢	田中 てる	稲 生	木村とみ子
二平中	阿部 悦子	西沼館	工藤 初枝	野内畑	加藤 時子	浪 打	山崎せき子
	辻村 百子		蝦名ゆり子	一内童子	佐々木直子	土 屋	逢坂 昭子
赤坂台	山口 京子	緑 町	船橋 睦子	二内童子	渡邊 美枝	松野木	中村 直美
寺 町	須藤 良子		名越 幸子	外童子	倉本アサ子	薬師野	蝦名 洋子
本 町	辻村美代子	福 島	山田 鏡子	大和山	山口眞佐子	清水川	亀田 京子
下 町	辻村 江子		福 館	木村 カツ	藤 沢	仲出川るみ子	一小林
	一元町	蝦名 愛子	平 川	木村しつゑ		逢坂ゆみ江	二小林
小田切悦子		東 和	辻村 泰子	山 口	大水 次子	三小林	船橋美智子
三星 松代			垂井 信子		千代谷きみ子	一口広	太田 良子
二元町	高橋 哲子	飯田 サツ	小豆沢		本堂 順子	二口広	江戸 栄子
川原町	佐々木ツギエ	浅 所		濱田久美子	木村 啓子	折 戸	荒川由美子
	須藤美代子			大水志美子	倉内百合子	狩場沢	熊谷 仁子
	福原 幸子	間 木	遠嶋いく子	倉内由紀子	陸奥ヶ浦	木立 優子	
浜 子	中村 節子		宿野部とみゑ	中 野	田村 文代		
盛 田	荒内 きゑ	東 滝	細川 絹子	板 橋	須藤由美子		

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

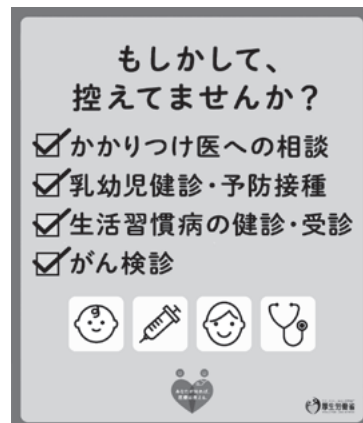
## 「上手な医療のかかり方」について

新型コロナウイルス感染の懸念から、医療機関への受診を控える傾向が強まっています。コロナ禍でも医療機関で必要な診療を受け、健康や持病の管理をしていくことが新型コロナウイルス対策にとっても重要です。

自己判断で受診を控えると慢性疾患の症状悪化や免疫力低下によりウイルスに対抗できない状態になることがあります。

健康や持病に関し心配がある場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

※厚生労働省では「上手な医療のかかり方.jp」にて広報活動を行っています。「**新型コロナウイルス対策を踏まえた適切な医療機関(上手な医療のかかり方)の受診について**(<https://kakarikata.mhlw.go.jp/corona/index.html>)」をご覧ください。



## 患者さんのご家族を支援します！「レスパイト入院」のご案内

レスパイトとは、『一時休止』『休息』『息抜き』という意味です。

平内中央病院では、在宅で介護されている患者さんのご家族の負担を少しでも軽減できればと考え、空きベッドを利用したレスパイト入院のご相談を受け付けています。

■対象：介護保険によるショートステイの利用が困難な方  
医学的管理が必要とされている方(床ずれの処置など必要な方)

■入院期間：数日から2週間程度

■費用：医療保険適用

■利用方法：当院の地域医療福祉連携室にお問い合わせください

※ベッドに空きがない場合は、ご希望に添えない場合があります。



問 平内中央病院地域医療福祉連携室 Tel 755-2131

## 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。

### 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。

### 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！

### 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。

### 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



# 令和2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、令和2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。

※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。



## ◆ 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、ご協力くださいますようお願いいたします。

問 役場 税務課 資産税係 Tel 755-2115

## 償却資産は申告が必要です！

償却資産とは法人・個人が事業のために所有している土地・家屋以外の資産です。償却資産は、土地・家屋と異なり登記制度がないため、所有者による毎年の申告が法律によって義務づけられています。

令和3年1月1日時点で町内に償却資産を所有している人は法人・個人にかかわらず確定申告とは別に償却資産の申告書を提出してください。

### <業種者別の課税対象償却資産の例示>

業種	資産の名称
共通	パソコン、コピー機、ルームエアコン、舗装路面、看板、応接セットなど
農業	ビニールハウス、管理機、乾燥機、糞摺り機など(小型特殊自動車を除く)
漁業	漁船、漁労設備、定置網漁具、レーダー、魚群探知機、船外機など
建設業	足場、ポータブル発電機、ブルドーザー、パワーショベル、測量機器など
料理飲食店	厨房設備、冷凍冷蔵庫、テーブル、椅子、カラオケ機器、レジスターなど

資産をお持ちの方で正当な理由がなく申告されない場合は、平内町町税条例第26条第1項の規定により10万円以下の過料を科せられる場合があるほか、地方税法第368条の規定により固定資産税の不足税額に加えて延滞金を徴収されることがありますので期限内に申告してください。

■**申告書類**：前年度に申告した方や新規に事業を開始した方などへ、12月中に申告書類を送付します。お手元に届かない場合は、下記にお問い合わせください。

■**申告期限**：令和3年2月1日(月)

問 役場 税務課 資産税係 Tel 755-2115

## 新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う経済活動の自粛などにより、収入が減少し国民健康保険税の納付が困難となった場合、減免の対象となる場合がありますのでご相談ください。

※減免申請された方でも、審査の結果、減免とならない場合があります。

問 役場 税務課 住民税係 Tel 755-2115

## 令和2年分確定申告のお知らせ

感染症対策として、申告書作成会場への入場には入場整理券が必要となります。

整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

また、公的年金を受給している方を主な対象として、令和3年2月16日前でも申告相談をお受けします。

詳細は下記にお問い合わせください。

問 青森税務署 個人一部門 Tel 776-4241

## 「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

12月25日(金)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

定例会は下記日程を予定しています。  
議会を傍聴される方は、新型コロナウイルス感染症  
拡大防止のため、次のことをお願いいたします。

- ① マスクを着用するようお願いします。
- ② アルコール消毒液を配置していますので、手指消毒をお願いします。
- ③ 傍聴人受付票に、氏名、住所、年齢、連絡先をご記入ください。
- ④ 飛沫感染・接触感染の防止のため、傍聴席は先着順で11席とします。

日時	内容
12月7日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
12月8日(火)	○休会
12月9日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
12月10日(木) 9:30～	○各常任委員会
12月11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、役場 議会事務局までお問い合わせください。

☎ 役場 議会事務局 Tel.755-2119

夜越山  
イベント

「冬の花展」を  
開催します

「冬の花展」では、クリスマスの雰囲気ですべてを代表するお花を展示します。また、大型ディスプレイも模様替えし、南国の森をイメージした通路を抜けると、まるで秘境に咲く洋ランの群生地が目の前に広がります。花の少ない時期の展示だからこそ必見です。ぜひお越しください。

- 期間：12月5日(土)～27日(日) 8:30～16:30
- 会場：夜越山森林公園サボテン園内
- 内容：約100種類の花の展示、園内販売店での花の販売



▲過去の「冬の花展」

☎ 夜越山森林公園 Tel.755-2663



政治家の寄附は禁止！  
有権者が求めることも禁止されています！

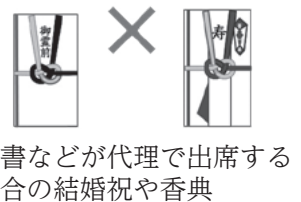
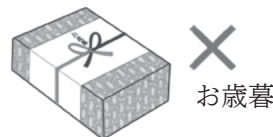
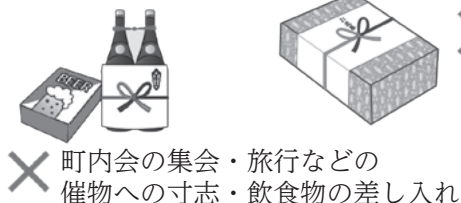
この時期は、お歳暮やお年賀など何かと贈り物をする機会が多いですが、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。



政治家と有権者のクリーンな関係を保ち  
お金のかからない選挙を実現するために  
寄附禁止のルールを守りましょう。

政治家の寄附禁止の対象例

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。



☎ 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



## 家庭ごみの出し方アドバイスと 雑紙リサイクルについてのお知らせ

### もえないごみ

#### ■割れたビン・ガラス、カミソリ、カッターの刃など

- ① しっかり分別(もえないごみ)する。
  - ② 厚紙や重ねた新聞紙などで包む。
  - ③ 入っているものがわかるように包みに書く。
- ①～③の手順を踏んで、出してください。  
→収集作業員のけがを防ぐためです！



### 資源ごみ

#### ■プラスチック製容器包装

他の種類のごみを混入しないできちんと分別してください。

#### ■ペットボトル

キャップとラベルをはがして、水を切って出してください。(キャップとラベルは「プラスチック製容器包装」でリサイクルできます)

#### ■段ボール

紙ひもでしばって出してください。

→リサイクルボックス内の悪臭や散乱を防ぐためです！



### 雑紙リサイクルについて

雑紙専用回収袋を広報ひらない9月号と併せて配布しました。

直近半年間の雑紙の収集量は月平均2,848kgでしたが、9月分の収集量は2,550kgで、残念ながら月平均を下回る結果となりました。

3R(リユース・リデュース・リサイクル)の  
推進にご協力ください！

問 役場 町民課 生活環境係 TEL 755-2113

## 今年も雪の季節がやってきました！ 除雪作業にご協力をお願いします！！

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。

#### ◆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。**

#### ◆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一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。

#### ◆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。

#### ◆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。

#### ◆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。

#### ◆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。



※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 庶務係  
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

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、生活など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	令和2年4月1日 ） 令和4年3月31日

問 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

### 知っていますか？里親のこと ～里親制度にご理解とご協力を～

親の病気、家出、離婚、その他いろいろな事情により、家庭で生活できない子どもがいます。里親とは、このような子どもたちを、ご自分の家庭に迎え入れて養育する方をいいます。里親制度は、児童福祉法に基づいて、里親となることを希望する方に子どもの養育をお願いする制度です。



#### ■里親になるためには？

- ① まず、児童相談所に相談してください。
- ② 児童相談所に申請書類を提出します。
- ③ 養育里親・養子縁組里親研修を受講します。
- ④ 児童相談所で家庭訪問を行います。
- ⑤ 青森県社会福祉審議会でも里親の適否について審査されます。
- ⑥ 青森県の里親名簿に登録されます。

#### ■子どもの委託を受けると？

児童相談所から委託を受け、里親として子どもを養育する間は、原則として里親手当、子どもの生活費や教育費などが公費で支払われます。

なお、子どもに必要な教育を受けさせる、健康管理をする、子どもや家族の秘密を守るなど、里親が守らなくてはならない国の規則があります。

※詳しくは、担当までお問い合わせください。

問 青森県中央児童相談所 こども相談課 TEL781-9744

### ひとり親家庭・寡婦を支援する家庭生活支援員を募集しています！

青森県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭・寡婦を支援する家庭生活支援員を募集しています。

支援の種類	生活援助	子育て支援
概要	家事、介護その他の日常生活に対するサービス	保育サービスおよびこれに付帯するサービス
要件	旧訪問介護員(ホームヘルパー)3級以上の資格を有する者、介護福祉士、社会福祉士または介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修を修了した者など	保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭、看護師、准看護師、ファミリーサポートセンター事業の登録者、または厚生労働省が定める「子育て支援員研修事業実施要綱」の基本研修および同要綱の専門研修「地域保育コース」を修了した者など
派遣手当	・派遣手当 1時間1,860円 ・交通費 上限1,100円(支援員宅～利用者宅への往復)	1時間900円(子どもの人数により加算)

※申し込みなどの詳細については、下記までお問い合わせください。

問 青森県母子寡婦福祉連合会 TEL735-4152



後期高齢  
お知らせ

## 「高額療養費(外来年間合算)」について

### ■支給対象者

基準日時点(令和2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

### ■対象期間

令和元年8月1日から令和2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月中旬(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を送付しますので、お知らせが届いた方は役場 健康増進課に申請してください。

### ■申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・高額療養費(外来年間合算)の支給申請について(お知らせ)
- ・保険証(被保険者証)
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの
- ・本人確認書類(顔写真付き身分証明書など)
- ・印鑑(認印)
- ・通帳など口座情報のわかるもの

※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、代理人が受領する場合は委任状が必要です。

※対象期間中、青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険への加入歴と自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

### 医療費通知は確定申告に活用できます！

国の税制改正により、平成30年1月1日から医療費通知を確定申告に活用できるようになりました。青森県後期高齢者医療広域連合からお送りする医療費通知には自己負担相当分を記載していますので、確定申告時の医療費控除にもご活用いただけます。

なお、対象となる期間が令和2年1月診療分から令和2年12月診療分となることから、通知書がお手元に届くのは令和3年2月末頃となりますので、ご理解をお願いします。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019  
青森県後期高齢者医療広域連合 TEL721-3821

国民年金  
お知らせ

## 国民年金の独自給付「付加年金制度」のご案内

毎月の国民年金保険料(16,540円)に付加保険料(月額400円)をプラスして納付すると、**老齢基礎年金に付加年金が上乗せ**されます。

### ■納めることができる方

- ・国民年金第1号被保険者(学生や20歳~60歳の自営業者など)
- ・任意加入被保険者(65歳以上を除く)

#### 付加保険料を10年納付した場合

付加保険料の納付額=400円×12月×10年=48,000円



毎年の老齢基礎年金に24,000円(年額)が上乗せされる(付加年金の年金額は「200円×付加保険料納付月数」)

付加保険料を納めた分は2年間で元がとれます！

### ■留意事項

- 付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。
- 付加保険料の納期限は、翌月末(納期限)と定められています。
- 付加保険料の納付を希望しなくなった場合は付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。
- 国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。
- お申込先は役場 健康増進課です。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019  
日本年金機構 青森年金事務所 TEL734-7495  
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)

企 画  
.....  
お知らせ

## "平内町プレミアム商品券"を販売します！

30%も  
お得！

新型コロナウイルス感染症の影響による消費低下、地域経済低迷からの早期回復を促進するため、町と平内町商工会が連携して「平内町プレミアム商品券」を販売します。

### 特設販売会開催！

令和2年11月29日(日)午前9時30分～午後4時  
(会場：平内町立山村開発センター)

※マスク着用の上、検温・手指消毒にご協力ください。  
※売れ残った場合は、翌日以降に平内町商工会で販売します。



▲平内町プレミアム商品券のサンプル

#### ■商品券

1セット(販売額5,000円)で6,500円分のお買い物ができます。

1人4セットまで購入できます。

#### ■購入方法

購入申込書に必要事項を記入の上、販売所へお持ちください。

※代金はお釣りのないようご準備ください。

#### ■購入対象者

販売所へ来た方、誰でも購入できます。

ただし、代理での購入はできません。

#### ■使用できる店舗

店頭に「取扱店舗」の表示(のぼり、ポスターなど)があるお店で使用できます。詳細は、商品券購入時にお渡しするチラシをご確認ください。

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325  
平内町商工会 Tel 755-3254

## 「年末年始の役場関係業務」について

### 【 役場業務 】

年末は12月28日(月)まで、年始は1月4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

### 【 その他の施設 】

- ◆夜越山サボテン園 12月31日(木)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・町青少年ホーム・町立図書館  
12月29日(火)～1月3日(日)まで休館
- ◆ひらないまるごとグルメ館  
12月28日(月)～1月4日(月)まで休業
- ◆ほたて広場 12月31日(木)～1月3日(日)まで休館
- ◆よごしやま温泉 休まず営業  
※12月31日(木)と1月1日(金)は17時閉館

### 【 平内中央病院 】

年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から診療を再開します。

※急患は随時受け付け

※かぜ症状のある方は、事前に病院にご連絡ください。

### 【 ごみの収集運搬 】

- ◆燃えるごみ・燃えないごみ  
12月31日(木)～1月3日(日)まで休業
- ◆資源ごみ  
12月29日(火)～1月3日(日)まで休業
- ◆外ノ沢埋立地  
12月29日(火)～1月3日(日)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。



「無料出張相談窓口」のご案内



法テラス青森と協働の無料相談窓口です。法律相談も含めて生活課題をお抱えの方は、この機会にぜひご相談ください。

- 日 時：令和3年1月19日(火) 13:30~16:00 (※要事前予約。5名程度)
- 会 場：平内町勤労青少年ホーム
- 問 東地域総合相談窓口 相談専用フリーダイヤル(青森県社協) Tel0800-800-7114

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あおも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あおもり産業総合支援センター内)  
 TEL 723-1040 FAX 735-5777

平内町消防団出初式中止のお知らせ

令和3年1月5日(火)に予定していた平内町消防団出初式は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ、中止することにいたしました。

問 平内消防署 Tel755-3119

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
12月8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
12月15日(火) 9:45~11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	クリスマス飾り制作
12月22日(火) 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)  
Tel758-1214

借金に関する窓口相談

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などに引継ぎを行います。

1人で悩まず、ご相談ください。

- 受付時間：月～金(祝日・年末年始除く)  
8:30~12:00、13:00~16:30
- その他：相談無料、秘密厳守

問 東北財務局青森財務事務所 理財課  
Tel774-6488

10月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,108人(-14人)  
 女…5,572人(-13人)  
 計…10,680人(-27人)  
 世帯数…4,906世帯(-7)  
 令和2年11月1日現在  
 ( )は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地  
 ( 蝦名 祐哉 本町  
 三上 夏佳 青森市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地  
 吉川 翠空(正剛)第2勝田町  
 後藤 結衣(光)第1元町  
 三浦 燈真(拓馬)第2小林

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
 山崎 清作(86)義仁浪打  
 相坂 一則(69)秀一郎緑町  
 阿部 キクエ(92)船橋第2口広  
絹代  
 須藤 元治(83)秀治板橋  
 辻村 秀光(70)昭夫本町  
 田中 ヨシ(64)和芳東和  
 佐藤 ヒサイ(86)尚武茂浦

遊びながら環境問題を学ぶ



「むつわんかるた」をお披露目！

10月23日(金)、東和保育園(笹谷園長)で「むつわんかるた」がお披露目されました。

「むつわんかるた」は平内町や青森市などの東青地域5市町村の連携事業として、陸奥湾をはじめとする美しい自然環境を将来にわたり守っていくために、子どもたちが楽しみながら環境問題について学ぶ機会を提供することを目的として作成されたものです。

お披露目では、青森市地球温暖化防止活動推進員の貝森毅彦氏が県内の自然や環境問題のお話をした後、27人の園児たちが5チームに分かれてかるた遊びをしました。環境問題や市町村のPRについて書かれた札が次々と読まれると、すばやく反応した園児が「はい！」と掛け声と共に元気に絵札を取っていました。

かるた遊びを終えた園児は「かるたがたくさんとれてうれしかったです。これからもかるたをしてお勉強します」と話しました。



▲日本の伝統色で作成されたむつわんかるた



▲札の裏面を連結させると陸奥湾の生物マップやすごろくになります



1人分408kcal / 塩分1.5g

忙しい朝でも前日の夜に食パンを卵液に浸しておけば、焼くだけでしっとりおいしいフレンチトーストができます。野菜サラダや果物などを添えて簡単朝食のできあがり。

♪ 今月のcooking ♪ [チーズ風味のフレンチトースト]

《材料(2人分)》

- 食パン(6枚切り)・2枚 ○卵・2個 ○牛乳・140ml
- 砂糖・大さじ1 ○粉チーズ・大さじ2 ○バター・大さじ2

《作り方》

- ① 食パンは対角線上に切って三角形にします。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳、砂糖、粉チーズを入れて、よくかき混ぜます。
- ③ ②の液に食パンを約5分浸します。
- ④ フライパンを熱し、バターを溶かします。食パンを入れ、ふたをして約2分間、弱火で焼きます。
- ⑤ 片面が色づいたらひっくり返し、ふたをはずして裏面をこんがり焼いたら完成です。