

広報

ひらない

②
令和3年

＝オオハクテヨウの「ミナトくん」 浅所海岸にて＝

新型コロナウイルス感染対策

～一人ひとりができること～

…… 感染対策の基本 ……

手洗い



咳エチケット



公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ
鼻をかんだ時

手洗いの5つのタイミング



食事の前後

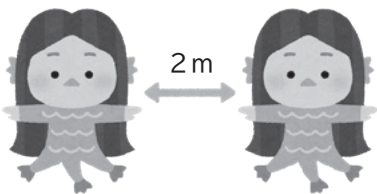


病気の人の
ケアをした時



外にあるものを
触ったとき

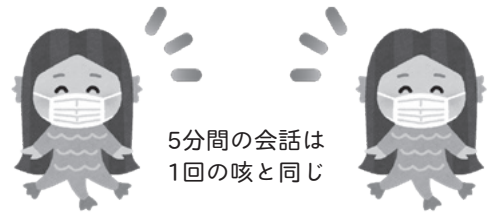
…… 3つの密（密閉・密集・密接）の回避 ……



他の人と十分な距離をとる！



窓やドアを開け
こまめに換気を！



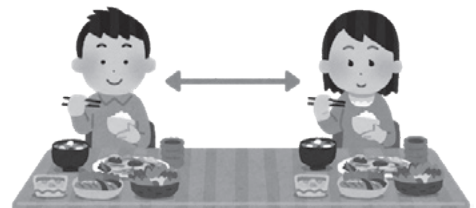
5分間の会話は
1回の咳と同じ
会話をするときはマスクを
つけましょう！



電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう！



屋外でも密集するような
運動は避けましょう！



飲食店でも距離を取りましょう！

※注意力の低下や気の緩みなどにより感染リスクが高まる「5つの場面」にも注意しましょう。

居場所の切り替わり

狭い空間での共同生活

マスクなしでの会話

飲酒等を伴う懇親会など

大人数や長時間におよぶ飲食



新しいコロナウイルスの病気を広げないための 家のごみの捨て方

～ 家のごみを出すときに気をつける5つのこと ～

1 ごみ袋はしっかり
しばりましょう!



2 ごみ袋の空気を
抜きましょう!

ごみを集める車の中で袋が
やぶれることがあります。



3 生ごみは水を
ぬきましょう!



4 家のごみを
減らしましょう!

たとえば、食べ物のごみ（ロス）を
少なくしましょう。

「食ロスポータルサイト」

(日本語) ▶



5 住んでいる町のルールのとおり
ごみを分けて捨てましょう!

いつもと違うルールに
なっていることがあります。
また、ごみを道などに
捨ててはいけません。



キャップと
ラベルは
とりましょう



新しい コロナウイルスの 病気の人 や 病気かもしれない人の マスクや ティッシュの 捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせて、
いっぱいにならないように
しましょう!



②ごみ袋の空気を抜いて、
しっかりしばって捨てましょう!

ごみが袋の外側についたときや、
袋がやぶれたときは、
ごみ袋を二重にしましょう。



③ごみを捨てたあとは、
せっけんで手を洗きましょう!



みなさまの家族やごみをあつかう仕事をする人を守るために、協力をお願いします。

出典：環境省ホームページ

… 発熱などの症状がある場合の受診方法 (令和2年12月1日から) ……………

◎かかりつけ医がいる方：かかりつけ医に電話相談 (かかりつけ医が対応不可の場合は他の医療機関を案内します)

◎かかりつけ医がない方：県コールセンター TEL 0120-123-801 (フリーダイヤル、平日休日問わず24時間対応)

◎新型コロナウイルス感染症患者と接触したなど、心当たりがある方：

受診・相談センター(東地方保健所) TEL 739-5421 (平日休日問わず24時間対応)

「むつわんかるた」を使って環境問題について考えました！

12月16日(水)、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)で、NPO法人青森県環境パートナーシップセンターによる「環境出前プログラム」が開催されました。

このプログラムでは、「エコ先生」こと青森県地球温暖化防止活動推進員の千田雅美氏が「むつわんかるた」を紙芝居に見立てて環境問題についてのお話しをした後、「むつわんかるた大会」を行いました。参加した14人の園児は、エコ先生が札が読み終わると同時に「はい！」と飛び出して、次々と絵札を取っていました。

プログラムの終わりに感想を求められた園児は、「ホタテが死んでしまうとお父さんが困るので、温暖化を止めるようにがんばります」「ゴミをなくしたいので、ごはんを残さず食べます」など、この日学んだこととこれからの自分の目標について話していました。



▲白熱したかるた大会

※むつわんかるたとは、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に、連携中核都市圏事業(青森市、平内町、外ヶ浜町、今別町、蓬田村)の一環として作成されたものです。

白井サトさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとございます！

12月21日(月)、100歳を迎えられた白井サトさん(緑町)の長寿をお祝いして、自宅で「長寿顕彰式」が行われ、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

サトさんは大正9年12月21日に平内町で生まれ、北海道に嫁いでから3人の子供に恵まれ、旅館で仲居として働きながら子育てに励みました。そして90歳の時に、生まれ故郷に帰りたいということで息子さんと一緒に平内町に引っ越してきました。

以前に体調を崩した時もありましたが、ご家族や福祉関係者の支えがあって、今ではしっかり会話ができるまで回復しています。普段は人と会話したり、晴れている日に車椅子で外を散歩するのが楽しみとのこと。サトさんとご家族は「こうして自宅で100歳を迎えられることが出来たのも皆さんのおかげです。本当にありがとうございます」と繰り返し話していました。



▲満100歳の白井サトさん(前列右)

あたたかい善意 ありがとうございます！

11月26日(木)、平内町交通安全母の会(今まゆみ会長)より、管内小学校の1年生から3年生に反射材を寄贈していただきました。

今会長は、「下校時間と重なる夕方や、夜間の交通事故から身を守ることができるため、反射材を積極的に身に付けてほしい」と話しました。

また、「母の会では『交通安全は家庭から』の理念のもと、子どもたちや高齢者に住みよい町となるように活動を続けていきたい」と抱負を話していました。



▲今会長(左)と渡辺学校教育課長(右)

※当時学校教育課長、現在は教育長

新年にあたり地域の防災を祈願

1月5日(火)、船橋町長、船橋町議会議長、木村消防署長、江戸消防団長が雷電宮で地域の防災を祈願しました。また、続いて東福寺では物故消防団員の追悼が行われました。

以下の方々が消防・防災活動に顕著な功績が認められ表彰されました。

【消防庁長官表彰】

(令和2年3月4日授章)

▼永年勤続功労章

本 団 分団長 阿保 正人

【青森県知事表彰】

(令和2年3月25日授章)

▼功労章

本 団 副団長 江戸 照正

▼永年勤続功労章

小湊分団 分団長 辻村 和徳

東滝分団 分団長 細川 幸仁

中野分団 分団長 千代谷茂政

土屋分団 副団長 浜中 大平

中野分団 副団長 須藤 昌毅

中野分団 団 員 工藤 繁雄

【日本消防協会長表彰】

(令和2年3月3日授章)

▼功績章

本 団 副団長 田中 一徳

▼勤続章

本 団 分団長 井筒 栄一

口広分団 分団長 田村 和義

土屋分団 部 長 田村光由樹

【青森県消防協会長表彰】

(令和2年3月25日授章)

▼優良分団表彰 清水川分団

▼有功章

本 団 副団長 濱田 勝秀

▼功労章

本 団 分団長 井筒 栄一

口広分団 分団長 田村 和義

▼勤功章

内童子分団 分団長 蝦名 孝樹

土屋分団 班 長 浜中 了

中野分団 副団長 須藤 昌毅

中野分団 団 員 工藤 繁雄

▼勤続章25年

小湊分団 分団長 辻村 和徳

東田沢分団 分団長 田中 正人

東滝分団 分団長 細川 幸仁

土屋分団 副団長 浜中 大平

清水川分団 部 長 船橋 輝仁

藤沢分団 部 長 伊瀬谷之宣

東田沢分団 班 長 柴田 高文

清水川分団 班 長 塩越 剛

▼勤続章20年

浜子分団 班 長 濱田 善幸

狩場沢分団 班 長 熊谷 司

浜子分団 班 長 工藤 寿一

中野分団 団 員 三津谷辰彦

▼勤続章15年

内童子分団 副団長 山田 竜太

内童子分団 部 長 渡辺 大介

内童子分団 班 長 山田 和弘

中野分団 班 長 須藤暢裕紀

小湊分団 団 員 山本 讓

清水川分団 団 員 濱田 強

清水川分団 団 員 竹達 讓二

松野木分団 団 員 八戸 裕紀

浦田分団 団 員 泉 賢志

中野分団 団 員 佐々木辰夫

▼勤続章10年

浅所分団 団 員 三津谷祐嗣

東田沢分団 団 員 小山内一仁

東田沢分団 団 員 柴田 賢

東田沢分団 団 員 加藤 光

東滝分団 団 員 細川 拓哉

東滝分団 団 員 辻村 大紀

浜子分団 団 員 畑井 峻

山口分団 団 員 伊瀬谷信長

茂浦分団 団 員 須藤 貴人

茂浦分団 団 員 門間 慎

藤沢分団 団 員 武田 勇紀

藤沢分団 団 員 小形 暢志

浦田分団 団 員 後藤 豊

土屋分団 団 員 浜中 勝利



【青森県東青地区消防協会長表彰】

(令和2年6月7日授章)

小湊分団 団 員 高杉 幸太

東田沢分団 団 員 加藤 光

内童子分団 団 員 佐々木佑一朗

口広分団 団 員 三津谷宜央

山口分団 団 員 千代谷仁司

藤沢分団 団 員 小形 克博

浦田分団 団 員 豊島 健史

【平内町長表彰】

(令和2年6月7日授章)

▼感謝状

本 団 団 長 新岡 博

本 団 副団長 工藤 寛

本 団 分団長 工藤 勝友

藤沢分団 分団長 小鷹 勝明

【平内町消防団長表彰】

(令和2年6月7日授章)

小湊分団 団 員 榊田 好美

東田沢分団 団 員 工藤 樹

東田沢分団 団 員 柴田 善幸

内童子分団 団 員 相坂 慧

浜子分団 団 員 工藤 健二

口広分団 団 員 三津谷宜央

松野木分団 団 員 中村 一輝

外童子分団 団 員 太田純一朗

山口分団 団 員 櫻庭 将真

藤沢分団 団 員 小形 翔

浦田分団 団 員 豊島 健史

土屋分団 団 員 田村 憲士

【平内町優良団員表彰】

(令和3年1月5日授章)

小湊分団 団 員 阿部 一雅

内童子分団 団 員 竹達 裕介

浜子分団 団 員 工藤 貴久

口広分団 団 員 三津谷宜央

松野木分団 団 員 工藤 幸大

外童子分団 団 員 太田 隆幸

山口分団 団 員 水木 礼和

藤沢分団 団 員 小形 克博

浦田分団 団 員 後藤 修平



浅所海岸にいるのは「ハクチョウ」だけじゃなかった！

12月19日(土)、「ひらない！わくわく探検隊・冬編」がハクチョウの渡来地である浅所海岸で開催され、小学生6人が参加しました。

前半は、日本野鳥の会青森県支部長 関下 斉氏を講師に迎え、野鳥の種類や観察の基礎を学びました。子どもたちは、浅所海岸に数種類の野鳥がいること、野鳥の特徴などを聞いた後、さっそく双眼鏡を使っての観察をしました。関下先生が「あそこにいるよ」と見つけるヒントを出すたびに、「いた！」「見つからない」といった歓声が上がりました。

後半は、フォト組とイラスト組に分かれ、作品制作のコツを聞きながら、実際に写真を撮ったり、イラストを描いたりしました。

参加した子どもたちは「野鳥について知らないことがたくさんあった」「プロのカメラマンの中里さんに写真の上手な撮り方を教えてもらえて良かった」などと話していました。



▲双眼鏡で野鳥を観察する子どもたち

小さな掛金・大きな補償!! スポーツ安全保険に加入しよう!!

スポーツ安全保険とはスポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動などを行う社会教育活動(4名以上の団体)を対象とした保険です。

■対象となる事故

団体活動中、団体活動への往復中の事故。
(自動車事故による賠償責任保険は適用外です)

■補償内容

傷害保険(通院・入院・後遺障害・死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険。

■加入受付期間

令和3年3月1日(月)～令和4年3月30日(水)

■保険期間

令和3年4月1日午前0時から令和4年3月31日午後12時まで。

(令和3年4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から令和4年3月31日午後12時まで)

■掛金

1人年額800円～11,000円

(団体の活動内容、年齢などによって異なります)

☎ スポーツ安全協会青森県支部 TEL 718-1136

生涯学習カレンダー 2月

16日(火)	◆平内町文化賞及び体育・スポーツ賞授与式(山村開発センター 14:00～)
27日(土)	◆白鳥まつり2021(浅所海岸 10:00～) ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止することもあります。
以下の行事は中止となりました	
6日(土)	◆第59回町民スキー大会

町立図書館

紹介コーナーその253

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①冬の狩人	大 沢 在 昌
②美麗島プリズム紀行	乃 南 ア サ
③えにし屋春秋	あさの あつこ
④とわの庭	小 川 糸
⑤命の砦	五十嵐 貴 久
⑥湖の女たち	吉 田 修 一
⑦寂聴 残された日々	瀬戸内 寂 聴
⑧妻が口をきいてくれません	野 原 広 子
⑨吉永小百合 私の生きかた	築 山 卓 観
⑩志麻さん式定番家族ごはん	タサン 志 麻

4月から小児科外来を再開します！

平内中央病院では、令和3年4月から小児科外来の診療を再開します。経験豊富な小児科専門医師を新たに迎え、地域を支える小児科としてさまざまな症状全般に対応いたします。

お子さまの体調の変化について気になることは、モヤモヤしたままにせず、どんなことでもお気軽にご相談ください。

診療時間などの詳細につきましては、改めてお知らせいたします。

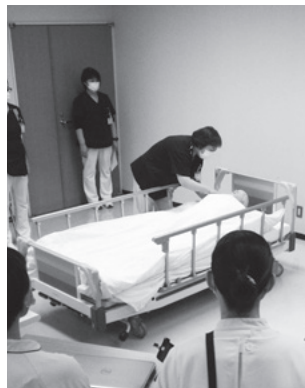


心肺蘇生法についての研修を実施しました

平内中央病院では、看護職員の資質や意識の向上のため、院内研修を定期的に行っています。今回は緊急時の心肺蘇生法について研修を行いました。

患者さんの状態確認や応援要請、心肺蘇生法の動作や医療機器の使用方法などをスライドで確認したのち、人形を使用して繰り返し演習を行いました。参加した看護師は積極的に蘇生法の動作や手順の確認をしていました。

これからも繰り返し研修を行い、看護スキルを高め、より良い看護の提供を行ってまいります。



公職選挙法が一部改正されました

公職選挙法の一部を改正する法律が令和2年12月12日に施行されました。法律の主な改正概要は次の3点で、今後執行される町の選挙から適用されます。

1 条例により町村選挙における運動費用の公費負担が可能となりました。

- (1) 選挙運動用自動車
- (2) 選挙運動用ポスター
- (3) 選挙運動用ビラ

これらの費用について、条例を制定することにより公費で負担することができるようになりました。

2 町村の議会議員選挙についても立候補にあたり、供託金が必要となりました。

供託金は15万円です。全国の町村議会議員選挙で統一されています。

(町村長選挙は、従来より供託金50万円です)

3 町村議会議員選挙についても選挙運動用ビラの頒布が可能となりました。

頒布できるビラは、2種類を通じて1,600枚までです。

(町長選挙は、従来より2種類を通じて5,000枚頒布可能)

※ **1** の公費負担については、法改正の趣旨と当町の現状を鑑み、条例制定へ向け選挙管理委員会にて審議中です。

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



干し柿を作ってみました！！

毎回、山でとれたものを季節ごとに持ってきてくださる町民の方から、今回は、「干し柿を作ってみては？」とたくさんの柿をいただき、初めての干し柿づくりに挑戦してみました。

固い柿の皮をむき、ひもで連結させ、消毒のために湯通しし、まちなかオフィスのベランダに干しました。

1週間位して外皮が固くなったら、親指と人差し指を使って押すようにして軽くもみ、5日～1週間後に柿の中心まで揉み切り、好みに応じて好きな固さになったら完成です。



▲いただいたたくさんの柿



▲固い柿の皮をむいている様子



▲皮むき、湯通ししたら、ひもで結んで吊るします



▲だいぶいい感じになってきました



▲完成です

固い柿の皮むきや、寒い風の中で、冷たい柿をもむ作業は、なかなか大変でしたが、とても甘くて柔らかく、おいしい干し柿が完成しました。

冬のはじめに散歩をすると、軒先に干し柿がちらほら。各家庭に色々な干し方があり、かわいらしい冬の風物詩に心温まりました。

イルミネーションを点灯しました！

石野、小林の協力隊員2人は、今年初めて平内町での冬を迎えました。

クリスマス前には、さっそく雪を使ってまちなかオフィスの前にイルミネーションを点灯しました。

雪をかき集めてドーム型にしたり、ツリーの形にして小さな穴を掘り、穴の中に灯りをとめています。前を通りかかった方々にも楽しんで見てほしいです。

まだまだ厳しい冬が続きますが、多くの方にこの灯りを見てほっこりしてもらえればと思います。



▲ドーム型にした雪の上に灯りをとまず準備をしています



▲ライトアップした様子



Instagramやツイッターに、黑板アート、漫画や写真を掲示して平内町や協力隊の情報を発信しています。

雪国での暮らしについての情報発信も行っており、イルミネーションの動画や写真を掲載したところ、「きれい」という感想や多くの「いいね！」をいただきました。

Instagram



Twitter



申告期限は令和3年3月15日です！ 「住民税」の申告をお忘れなく！

令和2年中の収入に関する納税相談(申告)を2月8日(月)から受け付けします。

毎戸配布された『申告相談日程表』をご参照のうえ会場にお越しください。

※新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、ご来場の際にはマスクの着用をお願いいたします。また、会場での検温により発熱や体調不良などが確認された場合には、後日改めて申告相談していただくこととなりますのでご了承ください。

問 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

青森税務署の確定申告会場は「入場整理券」が必要です！

会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です。

入場整理券は会場当日配付しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。

オンライン事前発行の詳細な方法は国税庁HP(<https://www.nta.go.jp/>)をご確認ください。

なお、入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

当日の配付状況は、国税庁HPから確認できます(令和3年2月16日掲載開始予定)。



国税庁LINE
公式アカウント

オンライン事前発行はQRコードから国税庁を「友だち追加」
※LINEのホーム画面で「国税庁」または「@kokuzei」と検索しても友だちに追加できます。

問 青森税務署 TEL776-4241

お気軽にご相談ください！ 「納税相談」随時受付中！

生活保護を受給したり、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のが困難な場合、納期限までの申請により税金が減額、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、お気軽にご相談ください。

問 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

番号制度の県税手続について

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なりすましなどを防ぐための本人確認(番号確認と身元確認が必要です)

<本人確認書類の例>

ア マイナンバーカード(個人番号カード)は、番号確認と身元確認の両方ができます。

イ 番号確認を通知カードで行う場合は、運転免許証やパスポートなど身元確認の書類が必要です。

※詳細は県庁HP(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 TEL734-9970

小学生が「税金」の仕組みと役割を学びました！

12月1日(火)に小湊小学校、同月18日(金)に山口小学校で、町税務課職員が講師となって「租税教室」を開催しました。

これは、次代を担う児童に対し、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を目的に行われ、講義を受けた小学6年生約60名は、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。

講義後は「社会を支える税金の大切さが良くわかった」「税金がなくなったらこの世が大変になることがわかった」「大人になったらしっかり払いたい」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。



▲レプリカで「1億円」の重さ10kgを体感する児童

"脂質異常"を防いで動脈硬化を予防しましょう！

脂質異常症とは、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が基準値よりも高い(低い)病気です。異常があっても自覚症状がほとんどない場合が多いですが、放置すると血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を起こしやすくなります。

あなたは大丈夫？ 血液検査の見かた



項目	体内の働き	脂質異常症診断基準 (空腹時採血)
LDLコレステロール (悪玉)	肝臓から全身にコレステロールを運ぶ。増えすぎると動脈硬化の危険大！	140mg/dl以上
HDLコレステロール (善玉)	余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す。	40mg/dl未満
中性脂肪	体を動かすエネルギー源。増えすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまう。	150mg/dl以上

生活習慣を改善しよう！

朝食抜き、夜食、夜更かし、運動不足などの不規則な生活は動脈硬化の原因となる活性酸素を増やします。また、タバコは血圧を上げて血管を傷つけ、脂質異常症のリスクを高めることになるので、禁煙をしましょう。

■食事：肥満気味の方は肥満解消を！

- ・ 欠食せず、1日3食、腹八分目、よくかんで食べましょう。
- ・ 肉の脂身を控え、魚や大豆製品も積極的にとりましょう。
- ・ 野菜は多種類、毎食とりましょう。
- ・ お菓子、清涼飲料水など、糖質の多いもの、お酒を控えましょう。

■運動：今よりも体を動かそう！

- ・ いつもより大まかで早歩き
- ・ 階段を使う
- ・ 歩いて買い物
- ・ テレビを見ながら、家事の合間に筋トレ、ストレッチスポーツ以外にも、日常的な動きを活発化して、活動量を増やしましょう。



子どもの健診結果から、家族みんなで生活習慣を見直しましょう！

町では、子どもたちに早期に健康に関心を持ってもらうこと、保護者の方に子どもの生活習慣改善に取り組んでもらうことを目的に、小学校5年生と6年生、中学校2年生に対して**早期すこやか生活習慣病健診**を実施しています。今年度は希望のあった186名(約9割)の児童および生徒が健診を受けました。

結果を見ると、血中脂質が正常範囲ではない子どもの割合が小学生で28.1%、中学生で19.6%と昨年度とほぼ同等の結果でした。朝食欠食をする子どもは小学生で14.0%、中学生で15.4%となり、小学生では6年生に多く、中学生は少し減少しました。

特に注意が必要なのは家族の方の喫煙です。中学生の同居している家族の中でタバコを吸っている人の割合は61.5%で、昨年度より少し低い結果となりましたが、まだまだ「受動喫煙」の機会が高いことがわかります。喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患と受動喫煙との関連が指摘されています。アレルギー疾患がある子どもは全体の42.2%で、そのうち65.5%が家族に喫煙者がいます。これを機会に、児童・生徒を含め、家族みんなでよい生活習慣に変えてみましょう。

〈肥満児の割合〉

学年	性別	平内町	青森県	全国
5年生	男子	29.3%	13.2%	10.6%
	女子	17.4%	12.2%	8.5%
6年生	男子	8.6%	13.1%	11.1%
	女子	8.3%	10.0%	8.8%
中学2年生	男子	33.3%	13.0%	9.6%
	女子	22.2%	9.7%	7.9%

肥満児の割合は、特に小学校5年生男子、中学校2年生男子と女子が20%を超え、とても多い状況でした。

無料で"歯科検診"を受けられるのは2月27日までです！

歯周病疾患検診

- 対象者：町民で、令和2年度40・50・60・70歳になる方
- 実施方法：送付された受診券を持って、実施歯科医療機関に予約して受診
- 問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

後期高齢者歯科口腔健診

- 対象者：後期高齢者医療被保険者証を持っている方
- 実施方法：実施歯科医療機関で健診票を記入して受診
- 問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel 718-0019

- 実施期間：令和2年7月1日(水) ~ 令和3年2月27日(土)
- 受診費用：無料

実施歯科医療機関	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

※事前に予約してから受診してください。
※当日は歯周病疾患検診・後期高齢者歯科口腔健診のみ行います。同日の治療は行いません。

"風しんクーポン券"の有効期限は3月31日です！

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方へ、風しんの抗体検査と予防接種が無料で受けられる「風しんクーポン券」を送付しています。

その有効期限が令和3年3月31日(水)までと残りわずかとなりましたが、ご利用になりましたか？

この機会に検査をして、「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役場 健康増進課 健康増進係までご連絡ください。

クーポン券の有効期限	・昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生→令和3年3月末まで ・昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生→令和3年3月末まで有効期限を延長
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
抗体検査・予防接種が受けられる医療機関	・町内3医療機関（たざわクリニック、ひきち内科クリニック、平内中央病院） ・全国の指定医療機関（クーポン券に同封の一覧のほか、町HPにも掲載）

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

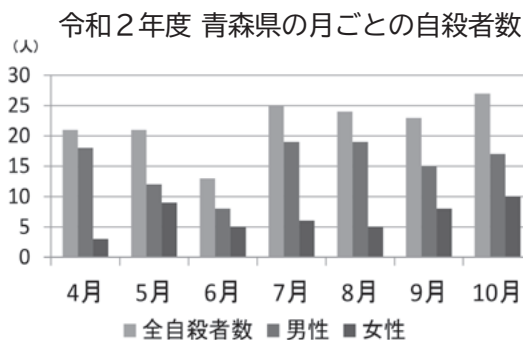
生きづらさを感じている方々への支援について

～ここに寄りそうために～

近年の自殺者数は減少傾向にありましたが、令和2年7月以降、全国的に増加傾向にあり特に女性の増加率が高くなっています。

自殺は、複合化した問題が最も深刻化したときにおこるとされています。失業、生活苦などの経済問題・健康問題・家族関係の問題ほか、職場の変化などの様々な要因が複雑に関係しています。もしあなたが先の見えない不安や生きづらさを感じるなど様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

まもろうよ ころ(厚生労働省特設サイト)
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



地域における自殺の基礎資料(R2年)
暫定値：11月30日更新

後期高齢
お知らせ

令和元年8月1日から令和2年7月31日分の "高額介護合算療養費"の支給申請をしてください！

■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費と介護サービス費の自己負担額の1年分の合算額が限度額を超えた方。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。

対象期間である「令和元年8月1日から令和2年7月31日まで」の間

$$\boxed{\text{医療費の自己負担額}} + \boxed{\text{介護サービス費の自己負担額}} > \boxed{\text{自己負担限度額}}$$

下表の限度額を超えた額が支給されます

※限度額を超えた額が500円以下の場合は支給対象外。

※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。

所得区分		自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上の方	212万円
現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満の方	141万円
現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満の方	67万円
一般	住民税課税世帯の方 (※1～3にも※5～6にも当てはまらない方)	56万円
低所得Ⅱ	世帯員全員が住民税非課税の方	31万円
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(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)	19万円

■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、届いた方は役場健康増進課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いる世帯の場合、申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

■申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請のお知らせ
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)
- ・本人確認書類(官公庁発行・発給の顔写真付き身分証明書)
- ・印鑑(認印)
- ・通帳(または通帳のコピー)など口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書の提出が必要です(事前に提出した場合は不要)。

※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要です。詳しくは担当までお問い合わせください。

※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、平内町へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

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(2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。

地域包括
お知らせ

"認知症ケアパス"を ご活用ください！

「認知症ケアパス」は、認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できる社会を目指し、まずはもの忘れや認知症の早期相談・早期受診ができるよう、窓口を一覧化したものです。また、詳しい情報を掲載したガイドブックもありますので、必要な方は地域包括支援センターにご相談ください。



なお、下敷きは町HPからPDF版をご覧になれるほか、地域包括支援センター窓口で配布もしておりますので、ぜひご活用ください。

☎ 役場 福祉介護課 地域包括支援センター
Tel 755-2114

福祉
お知らせ

ひとり親世帯臨時 特別給付金の申請は 2月15日までです！

新型コロナウイルス感染症の影響で子育てに対する負担の増加や収入の減少など、特に大きな困難が心身に生じている子育てと仕事で一人で担う低所得のひとり親世帯を支援するため、令和2年8月から「ひとり親世帯臨時特別給付金」の申請を受け付けています。

申請期限は、2月15日(月)までとなっておりますので、対象となる方で申請がまだ済んでいない方は期限までに申請してください。

※申請方法などについては、町HPまたは役場福祉介護課福祉係までお問い合わせください。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係
Tel 755-2114

国保
お知らせ

"無保険"の人は 今すぐ"国民健康保険"の加入手続きを！

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民健康保険の切り替え(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、遡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ました。どうすればいいですか？

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。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel 718-0019

国民年金
お知らせ

保険料を40年間納めていない方は "国民年金の任意加入制度"をご利用ください！

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。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

詳しくは、役場健康増進課または青森年金事務所へお問い合わせください。

☎ 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)

教育委員会
お知らせ

新教育長に
渡辺伸一氏が就任

町では、令和2年第4回平内町議会定例会において、議会の同意を得て、相坂一則氏の後任として渡辺伸一氏を教育長に任命しました。

任期は令和2年12月12日から令和4年10月7日までです。

- 新教育長よりひとこと -

これからの学校の在り方、児童生徒の学力向上、安全安心な教育環境整備と短命町返上のための生涯スポーツ・学習の推進に努めて参ります。



- 氏名 渡辺 伸一(わたなべ しんいち)
- 生年月日 昭和40年2月9日
- 略歴
 - ・平内町役場総務課防災監理監
 - ・平内町役場企画政策課長
 - ・平内町教育委員会学校教育課長

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel 755-2565

町民課
お知らせ

"不法投棄"は犯罪
です！

車からのごみのポイ捨てや、他人の土地へごみを廃棄するなど、悪質な不法投棄が後を絶ちません。

「たかがポイ捨て」と安易にごみを捨てると、法律違反となり罰せられることもありますので絶対にやめましょう。

不法投棄された場合は、原則、その土地の所有者や管理者が自らごみを処分することになりますので、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、時間や車のナンバーなどを控え、すぐに役場町民課または平内交番へ連絡してください。



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

夜越山
イベント

「合格の花と愛の花展」
を開催します！

夜越山森林公園では、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。

■期間：2月1日(月)～14日(日) 8:30～16:30

■内容：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、バレンタインデーにちなんで、愛の花言葉を持つ花を一堂に展示します。



▲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

町民課
お知らせ

マナーを守って
ペットとお散歩を！

犬の行動を制御できる人がリードを持ちましょう

普段はおとなしい犬でも、リードを放してしまうと逃げたり、人に咬みつくことがあります。犬の力は強く、転倒・大怪我に繋がりますので、リードを着けずに散歩したり、放し飼いをするのは絶対にやめましょう。また、逸走を防ぐため、定期的に首輪が緩んでいないか確認しましょう。

散歩に出かける前に排泄を家で済ませましょう

屋外でふんをした場合は、必ず持ち帰りましょう。排泄物の放置は不衛生で、誰にとっても不快なものです。

暑すぎる・寒すぎる時間帯の散歩は避けましょう

哺乳類のほとんどは、人間のように全身から汗をかいて体温を下げることはできません。夏では熱中症になりやすく、命にかかわることも少なくありません。また、冬ではチワワなど寒さに弱い犬種や子犬、老犬は急激な気温の変化により血圧が変化しやすく、注意が必要です。防寒具や準備運動などの配慮も必要です。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel 755-2113

平内町の 移住・定住政策

町では、移住・定住の促進に向けて、様々な政策に取り組んでいます。

コロナ禍においてテレワークやリモート化が進み、地方分散が注目されている今、離れて暮らす家族に平内町への移住を勧めてみませんか。

住宅取得支援を利用して理想の我が家で暮らそう！ ※令和2年度の施策です。

		新築住宅建設補助金	中古住宅取得補助金	家賃補助金
概要		建設費の一部を補助	住宅取得費の一部を補助	家賃の一部を補助
補助額	移住者	建設費の6%以内で 限度額は100万円	取得費の20%以内で 限度額は50万円	月額最大3万円×12か月
	その他	建設費の3%以内で 限度額は50万円	取得費の10%以内で 限度額は25万円	月額最大2万円×12か月

支給条件には、税などに滞納がないこと、町内に所有する住宅がないこと、町内会への加入などがあります。

また、空家等バンク制度により、空家などの取引についてもサポートを行っております。



就業支援もあります！

■あおもり移住支援事業

東京圏から移住し、青森県が行うマッチングサイトに掲載された求人就業した方または起業支援金の交付決定を受けた方に移住支援金を支給します。支給額は、最大100万円です。

■農業次世代人材投資資金事業(就農支援)

【補助金の額】

- ①準備型：就農予定時に49歳以下の者で県が認める研修機関で研修を受ける就農希望者に対し、最長2年間、年間最大150万円を交付します。
- ②経営開始型：49歳以下の者で、認定新規就農者となったものに対し、経営が安定するまでの間、最長5年間交付します。
(1～3年目：150万円/年)
(4～5年目：120万円/年)



■漁業後継者育成研修「賓陽塾」 ※県の事業

これから漁師になりたい人、漁師の後継者になりたい人のための養成塾です。沿岸漁業実習(ホタテガイ養殖、刺網など)、ロープワーク、水産業に関する講義などが無料で受講できます。

子育て支援で共働き夫婦も安心！

■乳幼児・子供医療費助成事業

平内町に住所を有する出生から中学校卒業までの乳幼児および子どもが、医療機関を受診した際にかかる医療費のうち、本人負担金の全額または一部を助成します。

■保育料無料化事業

平内町に住民登録があり、町内外の幼稚園、保育園(所)、認定こども園に通う児童の保育料を無償化しています。また、1号および2号認定の子どもの副食費についても無償化しています。



■放課後子ども教室・放課後児童クラブ

町内4か所に設置。小学生に安全・安心な放課後の居場所を確保しています。

移住・定住のご相談は
役場 企画政策課に
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



食材セットを無料配布します！

赤い羽根「新型コロナ感染下の福祉活動応援全国キャンペーン」の一環として、お子さまがいる家庭を支援するため、「**食材の詰め合わせセット**」を**限定100セット無料配布**します。

■電話予約時間：18:00～20:00(予約者のみ配布)

■配布日時：2月20日(土)12:00～15:00

■配布対象：高校生以下のお子さまがいる世帯

■配布場所：夜越山森林公園 売店前 駐車場内

※定員に達し次第終了します。

※駐車場内にて係員からの手渡しでの受け取りとなります。

※感染予防のためマスク着用のうえご来場ください。

☎ 十和田子ども食堂実行委員会 TEL 0176-27-1815

自動車の名義変更・廃車手続き および車検はお早めに！

例年3月は、名義変更(移転登録)・廃車(抹消登録)・住所変更等(変更登録等)・車検(継続検査)の手続きで、運輸支局および事務所の窓口は大変混雑します。名義変更や廃車などの手続きは、混雑を避け待ち時間が少ない3月12日以前に手続きしてくださいようお願いします。

また、**車検(継続検査)は1か月前から受けることができます**ので、3月下旬に集中しないようお早めに受検してくださいようお願いします。

■受付時間：平日 8:45～12:00、13:00～16:00

☎ 東北運輸局青森運輸支局 TEL050-5540-2008

石綿関連疾病にかかった方を救済します！

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康被害救済制度から各種給付を受けることができます。

もし、皆さんのご家族のなかで、仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫などの呼吸器系疾病にかかった方、もしくは亡くなられた方がいましたら、青森労働局労災補償課または青森労働基準監督署へご相談ください。

☎ 青森労働局労災補償課 TEL734-4115
青森労働基準監督署 TEL734-4444

放送大学4月入学生を募集中！

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「働きながら学んで大学を卒業したい」「学びを楽しみたい」など様々な目的で、幅広い年代の方が学んでいます。

詳しい資料をお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

■出願期間：3月16日(火)まで

☎ 放送大学青森学習センター TEL0172-38-0500
放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>

道路インフラの実態を見える化します！『青森の道路メンテナンス概要』を公表

青森県道路メンテナンス会議^{*1}では、県民・道路利用者の皆様に道路インフラの現状及び老朽化対策についてご理解を頂くため、「青森の道路メンテナンス概要」として点検の実施状況や結果などをとりまとめましたのでお知らせします。

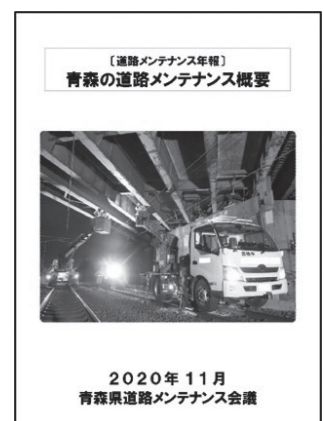
*1 青森県道路メンテナンス会議は、道路インフラの予防保全・老朽化対策の体制強化を図るため、県内の道路管理者が連携し、2014年度に設立しました。

■とりまとめ内容(県内の国道・県道・市町村道・高速道路)

- ◆2019年度(単年度)における点検結果
- ◆2019年度末時点における判定区分の割合
- ◆2019年度点検実施施設における判定区分の遷移状況

■とりまとめポイント

- ◆点検実施率は、橋梁19%(1,311橋)、トンネル13%(7箇所)
 - ◆橋梁の判定区分の割合は、Ⅲ：10%(133橋)、Ⅳ：0%(0箇所)
- ※判定区分Ⅲ・Ⅳ：次回点検までに措置を講ずべき施設



詳しくは

青森 道路メンテ



☎ 青森県道路メンテナンス会議事務局 TEL734-4575



青森県特定(産業別)最低賃金改定

令和2年12月21日、「青森県特定(産業別)最低賃金」は次のとおり改定されました。

【鉄鋼業】

◆時間額 903円(改定前900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 833円(改定前829円)

【各種商品小売業】

◆時間額 825円(改定前821円)

【自動車小売業】

◆時間額 864円(改定前861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2年10月3日から、時間額793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

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27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

児童館の「登録児童」を募集！

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、親子バス遠足、キャンプ、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。



▲鬼滅の刃風の"刀"を制作しました

問 ひらない中央児童館 Tel 755-2354

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
2月2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
2月10日(水) 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
2月22日(月) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・ひな祭り飾り制作

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…5,081人(-11人)
女…5,558人(-5人)
計…10,639人(-16人)
世帯数…4,883世帯(-12)
令和3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
山 口 二 葉(星)夜越山
向 井 琉 (栞)第2勝田町
千代谷 柳 央(仁司)山 口



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
千代谷 利 春(85)利 仁山 口
阿 部 悦 子(77)貴 行第1口広
太 田 憲 市(90)昭 憲第3小林
古 跡 寿 昭(85)文 子緑 町
吉 田 彦 幸(83)隆 彦狩 場 沢
村 上 恵 子(53)和 徳大 和 山
中新田 節 (82)美樹雄 薬 師 野

郵便局員と 安心安全な町づくり



「包括的連携協定」を締結しました！

12月22日(火)、町と日本郵便株式会社は、「平内町と平内町内郵便局及び青森西郵便局との包括的連携協定」を締結しました。

町と日本郵便株式会社は、平成29年10月に「災害発生時の対応と平常時における高齢者見守り活動の相互協力及び道路損傷等発見時の対応に関する協定」を締結しましたが、今回の協定により、地域経済活性化に関すること、未来を担う子どもの育成に関すること、女性の活躍推進に関すること、その他、地方創生に関することなどを新たに加え、さらなる相互連携のもとで、地域活性化および住民サービスの向上に取り組むことができるようになります。

今後、町内郵便局(小湊、清水川、東田沢、西平内)および青森西郵便局と連携・協力して、町民一人ひとりが生き生きと活躍でき、より安心・安全に暮らせる町づくりの取り組みを推進していきます。



▲前列左から松尾青森西郵便局長、船橋町長、岩谷小湊郵便局長、後列左から、高森西平内郵便局長、工藤東田沢郵便局長、今田清水川郵便局長、山田副町長、浅野東北支社経営管理部地方創生担当専門役



1人分208kcal

マーマレードのオレンジ風味で甘さ控えめです。残ったら冷凍して、食べる時は自然解凍でOK。ココアをまぶしてもおいしいです。



♪ 今月のcooking ♪ [さつまいもの茶巾しぼり]

《 材料(2人分) 》

- さつまいも・200g ○オレンジマーマレード・20g ○砂糖・20g
- バター・5g

《 作り方 》

- ① さつまいもは皮をむいて、1cm位の厚さに切り、水にさらしてアクを抜きます。
- ② 鍋に水けをきった①を入れ、ひたひたの水を加えて煮ます。いもが煮えたらフォークなどでつぶします(水分が残っていたら少し火にかけて水分をとばします)。
- ③ ②に砂糖とバターを加えて木べらで練ります。
- ④ ③にマーマレードを加えて全体によく混ぜ、ラップにスプーン大1杯分を包んで茶巾型にします。
- ⑤ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やします。ラップをとり、器に盛りつけて完成です。