

広報

# ひらな



— 小湊小学校 田植え 体験学習より —



## 恒例の春季沼館町内清掃を実施しました！

5月2日(日)、沼館町内会(石田康男会長)で、春季の町内清掃を実施しました。

午前8時、会員約50名が平内町公民館沼館分館前に集合し、国道4号沿いや白鳥大橋、町道などを約1時間かけて、ビン類、ペットボトル、空き缶類などトラック2台分にもなるごみを拾いました。

また、今年のごみを拾った後の分別作業にも重点を置きました。最終的に青森市清掃工場へ搬入され処理されることから、燃えるごみ、燃えないごみをしっかり分別し、ボランティア用ごみ袋に入れて、外の沢一時保管場所へ搬入しました。

沼館町内会では、秋にも町内清掃を実施する予定です。



▲集めたごみを分別する様子

## 船橋ハタさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとうございます！

5月27日(木)、100歳を迎えられた船橋ハタさん(清水川)の長寿をお祝いして、特別養護老人ホーム清風荘で「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。

ハタさんは大正10年5月27日に平内町外童子で生まれ、清水川に嫁いでは漁業と農業に励み、子ども5人、孫11人、ひ孫9人、玄孫3人に恵まれました。

いつも穏やかな方ですが、音楽が好きで、演歌を聞いたり、民謡に合わせて踊ったり、活発な一面もあるとのこと。

長寿顕彰式は、ご家族や清風荘の職員が趣向を凝らした催しとなり、大変盛り上がりしました。

式を終えたハタさんは、「100歳になれてうれしい。長生きしたい」と話していました。



▲満100歳の船橋ハタさん(前列中央)

## 自然や文化を学ぶ「田植え体験学習」を実施！

5月28日(金)、小湊小学校(菊池信吾校長)の4～6年生126人の児童が、地域の農家さんから借り受けた約5アールの学校田で県農業普及振興室や経営者協議会の農家さん、町農政課の協力のもと、「田植え体験学習」を行いました。

まず県普及指導員の白石一志氏より苗の植え方などを教わった後、代表児童が「田植え定規」を使って苗を植えるための目印をつける作業を行い、その後、全員が裸足になって田んぼの中へ入って行きました。

昨年度中止になったこともあり、田植え作業が初めてという児童が多く、「泥が気持ちいい！」「腰が痛い」「虫怖いよー」など、様々な歓声をあげていました。終わりの会で感想を聞かれた児童は、「お米を作るのは大変な作業だと思いました。これからは大事に食べます」と話していました。

同校では、秋にこの日植えた稲を刈り、収穫したもち米で「もちつき集会」を行う予定とのことでした。

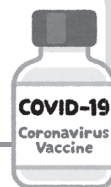


▲目印に沿って苗を植える児童



# 新型コロナウイルスワクチン集団接種情報

令和3年6月23日現在の情報をお知らせします！



■実施会場：旧青森県立青森東高等学校平内校舎

■実施時期：① 65歳以上の方

② 60～64歳の方

③ (対象となる)基礎疾患がある方

④ (対象となる)高齢者施設などに従事されている方

⑤ 65歳以上の方で、まだ接種されていない方

※②～④の方の接種日・受付時間は、  
接種券に同封する案内にて指定し  
ています。

※⑤の方は、予約が必要です。

	① 65歳以上の方	②～⑤の方	
1回目	6月27日(日)	7月10日(土)	7月11日(日)
2回目	7月18日(日)	7月31日(土)	8月1日(日)

※2回目は、すでに1回目の接種が終了している方が対象です。

⑥その他の方については、①～⑤の方の次に順次実施する予定です。

接種実施日については、決まり次第お知らせします。

※ワクチンの供給状況によっては変更になる可能性があります。

■接種券：接種に必要な「接種券」を、①・⑤の方には、4月16日に送付しました。

②～④の方には、6月18日に送付しました。

⑥その他の方については、①～⑤の方の次に順次発送する予定です。

問 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30～16:00)

Tel 718-1727



▲使用する部屋の換気・消毒は万全です！

## 新型コロナウイルスワクチン 集団接種の流れ



▲会場の旧平内校舎入口で  
手指消毒・検温をします



▲受付①で書類確認の後、受付②  
で接種する部屋を指定します



▲接種する部屋に入ると、  
職員が予診票の確認をします



▲医師による診察をします



▲ワクチン接種後は状態観察の  
ため30分待機してもらいます



▲30分経過したら、職員が  
帰りのアナウンスをします





# 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



## 東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル開催！

夜越山森林公園にて「東京2020パラリンピック聖火フェスティバル」として「採火式」を行います。

パラリンピックの聖火リレーで用いられるパラリンピック聖火は、イギリスのストーク・マンデビルと開催国内各地の複数箇所で採火される炎から生み出されます。

今回のイベントは県内各地から採火した聖火を三内丸山遺跡に集める「集火」、青森県の聖火として青森県立三沢航空科学館から東京へと送り出す「出立」の一環で、平内町からは「夜越山の火」として届けます。

つきましては、採火式の観覧希望者を募集します。興味のある方は是非お申込みください。なお募集人員は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、**50人程度**とします。

■日 時：8月15日(日) 10:00～

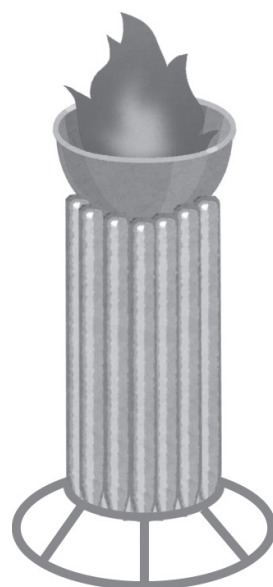
■場 所：夜越山森林公園内スキー場ヒュッテ前広場

■申込方法：平内町教育委員会生涯学習課生涯スポーツ係に電話でお申込みください。

■申込期間：7月5日(月)～7月30日(金) 平日 8:15～17:00

※申込が定数に到達し次第、締め切ります。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係 Tel 755-2565



### 生涯学習カレンダー 7月

4日(日)	◆B&G海洋センタープールオープン (無料開放日)
7日(水)	◆ひらないカレッジ「認知症サポーター養成講座 ～身近な人の支えかた～」 (開発センター 10:00～)
10日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00～)
15日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム10:00～15:00)
18日(日)	◆第9回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会
21日(水)	◆管内小・中学校 1学期終業式
22日(木)	◆B&G海洋センタープール無料開放日

### 町立図書館

### 紹介コーナーその258

#### ◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- |                |     |     |
|----------------|-----|-----|
| ①52ヘルツのクジラたち   | 町 田 | そのこ |
| ②白鳥とコウモリ       | 東 野 | 圭 吾 |
| ③非弁護人          | 月 村 | 了 衛 |
| ④にぎやかな落日       | 朝 倉 | かすみ |
| ⑤小説8050        | 林   | 真理子 |
| ⑥スモールワールズ      | 一 穂 | ミ チ |
| ⑦嘘かまことか        | 平 岩 | 弓 枝 |
| ⑧エレジーは流れない     | 三 浦 | しをん |
| ⑨雨でも晴れでも「織細さん」 | 武 田 | 友 紀 |
| ⑩自分を変える力       | 桃 田 | 賢 斗 |

今月の図書館休館日は 11日・22日・23日・25日



# 平内町スポーツ協会・スポーツ少年団 各クラブ活動状況

町民(小・中・高校生を含む)の方々と、一緒に活動したい方や興味がある方は、事務局までご連絡ください。

名 称	活動場所	日 時 等	連絡代表者
野球クラブ	町営野球場	毎週日曜 9:00～12:00 ※冬期間の活動は不定	田中 正美
テニスクラブ	町立体育館	毎週土曜 18:30～21:00	蝦名 淳次
剣道クラブ	町武道館	毎週水、土曜 18:30～21:00	蠣崎 光
	平内西武館	毎週月、水、金曜(火曜 一般) 18:30～21:00	今 芳廣
	平内剣心会	毎週水、土曜 18:30～21:00	工藤 康貴
柔道クラブ	町武道館	毎週火、金曜 18:00～21:00	太田 一世
バスケットボールクラブ	町立体育館	毎週木曜 19:00～21:00	辻村 聡
パークゴルフクラブ	夜越山パークゴルフ場	詳細は、パークゴルフ場にお問い合わせください。	辻村 義雄
ゲートボールクラブ	町ゲートボール場	詳細は、お問い合わせください。	後藤 石雄
バドミントンクラブ	町立体育館	毎週金曜 19:00～21:00	榎 篤博
	町勤労青少年ホーム	毎週火曜 19:00～21:00	
スキークラブ	夜越山スキー場	活動ブログ <a href="https://ameblo.jp/head-work1234/">https://ameblo.jp/head-work1234/</a>	吉田 隆彦
バレーボールクラブ	町立体育館	毎週水、金曜 19:00～21:00	坂井あさ子
卓球クラブ	町立体育館	毎週火、金曜 19:00～21:00	蝦名 俊秋
陸上クラブ	町陸上競技場	詳細は、お問い合わせください。	塩越 昭弘
空手道クラブ	町武道館	毎週月、木、土曜 18:00～21:00	工藤 英仁
サッカークラブ	平内町・青森市	詳細は、お問い合わせください。	門脇 淳
グラウンドゴルフクラブ	夜越山グラウンドゴルフ場	5月～11月	船橋 松蔵
	町立体育館	12月～4月	
ひらない卓球スポ少	町立体育館	毎週水、土曜 18:30～21:00	佐々木 圭
平内FC(サッカースポ少)	町陸上競技場	毎週月、木、土曜 18:00～20:00 ※4月～9月	駒井 慎也

※上記のほか、「平内町総合型スポーツクラブACE」主催の「キッズテニス」、「DanceダンスACE」、「Jr.バドミントン」も活動しています。詳しくは、平内町スポーツ協会事務局にお問い合わせください。

問 平内町スポーツ協会事務局(平内町教育委員会 生涯学習課内) Tel 755-2565



▲バレーボールクラブの練習



▲テニスクラブの練習



# 「骨粗しょう症」を予防しよう！ ～ロコモティブシンドロームについて～

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で運動器症候群のことを言います。骨・筋肉・関節軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった移動する機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が出てきます。皆さんご存知の「骨粗しょう症」は、骨密度が低下し、骨がスカスカになる病気のことを言います。骨がスカスカになることで骨折しやすくなり、活動が制限されることで、ロコモに繋がります。いつまでも自分の足で歩けるよう、ロコモの予防をしましょう。

こんな症状ありませんか？

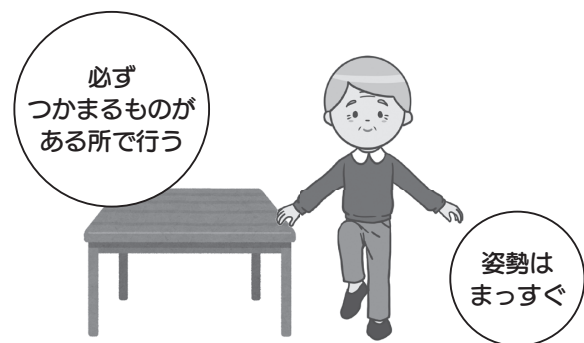
## ロコチェック！！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない。
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする。
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である。
- ☐ 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない。
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない。

## 筋肉と骨を強化でロコモは防げる！！

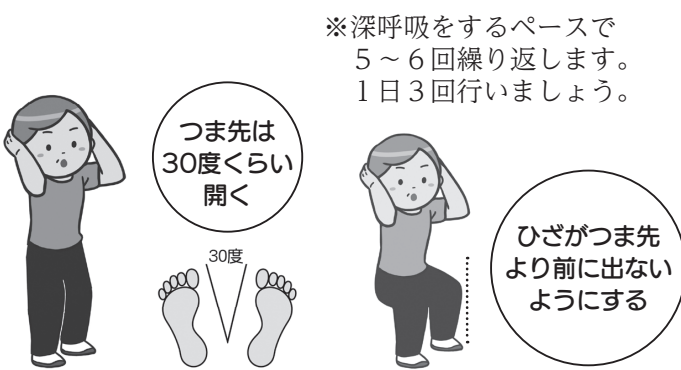
### ■片脚立ち(バランス能力アップ！)

- ①転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ②床につかない程度に片脚を上げます。  
※左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

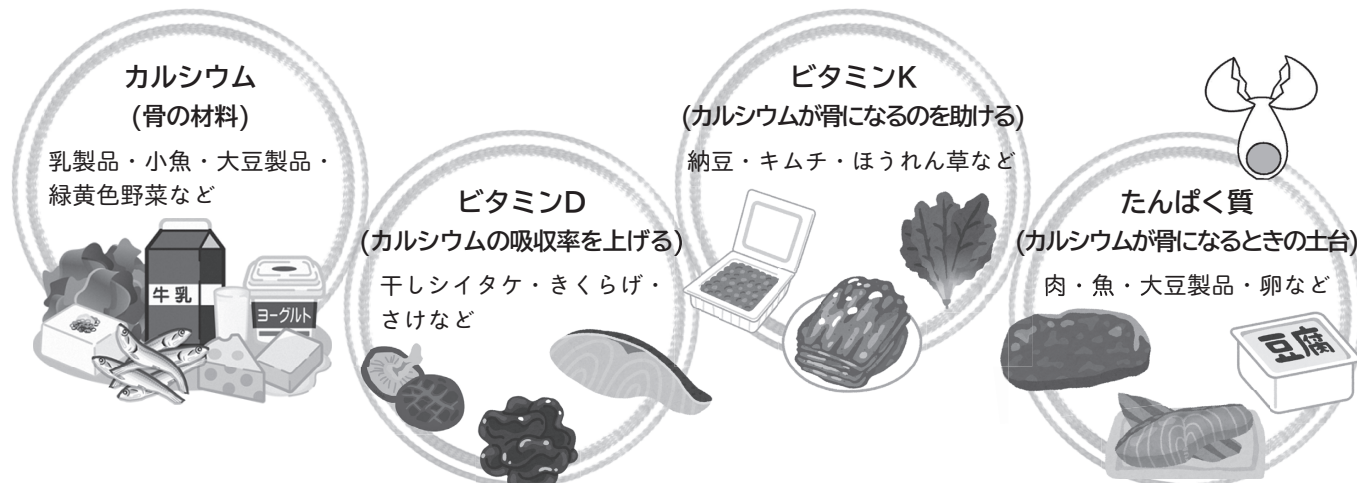


### ■スクワット(下半身の筋力アップ！)

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらい開きます。
- ②ひざがつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。



## 骨の強化のため、バランスの良い食事を心がけましょう。





## 8月に行われる 特定健診・各種検診のご案内

申込みがまだの方は、お早めに役場健康増進課まで申込みをお願いします。

申込みをされた方には、受診日の2週間くらい前に問診票を送付します。

### ◆集団検診

実施会場	月 日	受付時間
東田沢防雪管理センター	8月30日(月)	7:00~9:00

※当日は、問診票と受診券、保険証をご持参ください。



こちらのQRコードからも  
申込みできます。

### ◆子宮がん検診・乳がん検診、骨粗しょう症検診

実施会場	月 日	受付時間	骨粗しょう症検診
勤労青少年ホーム	8月2日(月)	12:30~13:30	あり
	8月23日(月)	17:00~18:00	

検診対象者(令和4年3月31日時点の年齢)

子宮がん検診: 20歳以上の偶数年齢の女性

乳がん検診: 40歳以上の偶数年齢の女性

骨粗しょう症検診: 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

唯一夜間に行われる  
検診です!

## 「特定健診結果説明会」を開催!

### 一 特定健診・後期高齢者健診を受けた方はぜひご参加ください 一

7月に行われる特定健診結果説明会の日程をお知らせします。健診は受けるだけでなく、結果から今までの生活習慣を振り返り、これからどのように改善していくか考えるきっかけとなります。

保健師・管理栄養士が、健診結果の見方・健康づくりのポイントについて説明します。

★印の会場で特定健診を受診された方のうち、「特定保健指導」の対象となった方には、健診結果説明会の前にお手紙を送りますので、確認をお願いします。

※健診の結果「要精検(=精密検査が必要)」と判定された方は、必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

### ■受付時間: 13:00~15:00

実施会場	月 日
勤労青少年ホーム(6/8実施分) ★	7月8日(木)
勤労青少年ホーム(6/9実施分) ★	7月15日(木)
松野木公民館	7月16日(金)
稲生漁民センター	7月21日(水)
浦田公民館	7月26日(月)
山口コミセン ★	7月28日(水)
清水川コミセン ★	7月29日(木)
間木コミセン	7月30日(金)

## 歯周疾患検診・後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう!

歯と口は全身の病気とつながっており、歯と口の健康を守るとは、全身の健康を守ることにもつながります。健康で長生きするためにも、セルフケアや健診により、歯と口の健康を保ちましょう。

	歯周疾患検診	後期高齢者歯科口腔健診
対 象 者	今年度40・50・60・70歳になる方	後期高齢者医療被保険者証を持っている方
実 施 方 法	送付された受診券を持って歯科医療機関にて受診	歯科医療機関または役場健康増進課(1階窓口⑤)で健診票を受け取り受診
実 施 期 間	令和3年7月1日(木) ~ 令和4年2月28日(月)	
受 診 費 用	無 料	
問 い 合 せ 先	健康増進課 健康増進係 TEL718-0019	健康増進課 後期高齢者医療係 TEL718-0019

- ◆歯科医療機関
- ・高谷歯科(Tel 755-5612)
  - ・平内歯科クリニック(Tel 755-4182)
  - ・平内ミナトヤ歯科医院(Tel 755-5353)

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



## 新型コロナウイルスワクチン 集団接種が始まりました！

5月16日(日)から新型コロナウイルスワクチンの集団接種が行われています。平内中央病院の医師、看護師および薬剤師も集団接種が円滑に行われるよう、従事しています。

町民の皆さまが一日も早く、安心した生活に戻れるよう、これからも平内中央病院では質の高い医療を提供するため、努めてまいります。



▲ワクチンを充填する看護師と薬剤師

## 感染症対策も万全な救急車が配置されました！

急に具合が悪くなり、高度な治療が必要になった患者さんや、転院する患者さんの移送のため活躍していた当院の救急車ですが、導入から20年を超え、装備もかなり古くなっていました。

このたび、国の地方創生臨時交付金を活用して新たに救急車を購入し、5月に納車されました。

感染症対策も施されており、今まで以上に迅速で安全な患者さんの移送が可能となりました。



▲新たに配置された救急車

## 発熱・咳・痰・倦怠感などの症状のある方は 「かぜ症状外来」を予約してください！

平内中央病院では、新型コロナウイルス感染症の院内への感染を防ぐため、かぜ症状外来を開設しています。

「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！

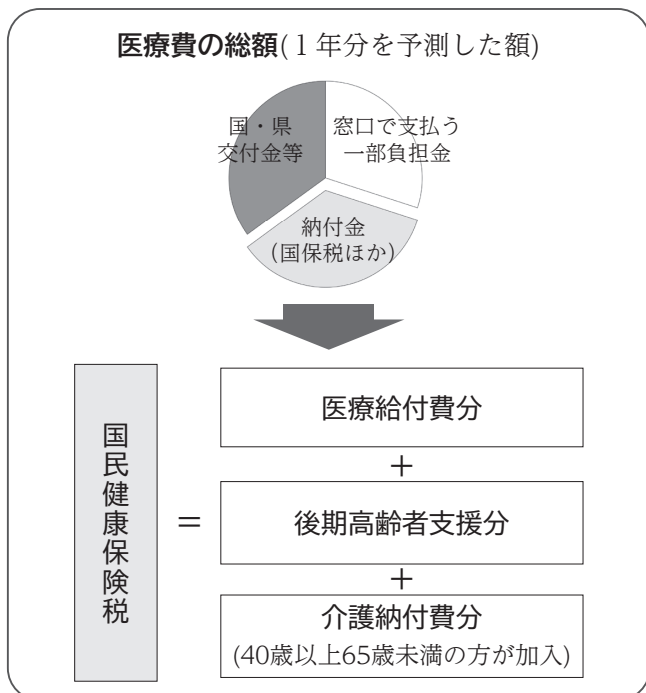
予約外の方、また予約していてもかぜ症状外来の診療時間外や予約時に指定された時間以外にお越しの方は、お帰りいただく場合があります。

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。

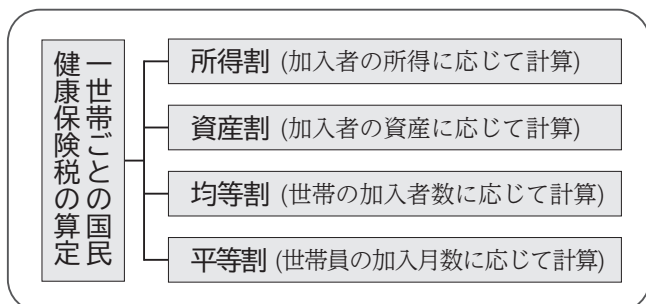


# 医療サービスを支える「国民健康保険税」

皆さんが普段、病院などにかかる、かかった医療費の3割を病院の窓口で支払っていますが、残りの7割の医療費は、国民健康保険で負担しています。



その国民健康保険税の総額は所得割・資産割・均等割・平等割の4つの項目に分けて算定し、それらを合算して、一世帯ごとの保険税として決定しています。



## ■国民健康保険税の軽減

① 所得が一定額以下の世帯については、税負担を軽くするため、均等割と平等割が減額されます。

※未申告の方は軽減を受けられません。

② 特定世帯(※1)、特定継続世帯(※2)に該当する場合、平等割が減額となります。

(※1)75歳に到達する方が、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、世帯の国保加入者が1人となった月から、医療・支援分の平等割が5年間半額となります。

(※2)特定世帯の期間を経過した世帯は、その後の3年間は医療・支援分の平等割が4分の3の額となります。

(注意)国保加入者数の増減など、世帯に異動があると対象外になる場合があります。

## ■国保税今年度納期限(7・8期の日付けは令和4年)

期別	納期限	期別	納期限
1	8月2日(月)	5	11月30日(火)
2	8月31日(火)	6	12月27日(月)
3	9月30日(木)	7	1月31日(月)
4	11月1日(月)	8	2月28日(月)

※税率等につきましては、7月14日(水)に発送予定の納税通知書で確認をお願いします。

問 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

## 納税相談を受け付けています

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、納付方法についてお気軽にご相談ください。

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等により、納税が困難となった場合につきましても、ご相談ください。

問 役場 税務課 TEL755-2115

## 自動車税種別割に係る納税証明書の提示の省略について

登録自動車については、国の継続検査(車検)窓口での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。

詳細は、県庁HP([https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027\\_jidousha\\_denshika.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027_jidousha_denshika.html))をご覧ください。

※軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検される方および自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検される方は納税証明書の提示が必要です。

問 東青地域県民局県税部納税管理課  
TEL734-9970

# 管内3中学校 令和5年度からの統合を決定！

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel 755-2565



町教育委員会では、令和元年度に町内の幼児から中学生の保護者を対象に実施したアンケート調査をもとに、管内3中学校の統合について各地区での意見交換会を予定しておりましたが、コロナ禍で開催できなくなったことから、昨年12月に高校生以上の町民9,652人を対象に再度アンケートを実施(回収率34.9%)したところ、「3校中学校を統合すべき」との回答が77%ありました。

これを踏まえた上で、今後の平内町を担っていく児童生徒などの未来を考え、令和3年5月21日に行われた

町議会全員協議会に、現在の小湊、東平内、西平内の管内3中学校を1校に統合する方針を示しました。

その結果、出席議員からの承認をいただき、令和5年4月から統合中学校を発足させることを決定しました。

統合中学校の校舎については、令和2年度末で閉校した旧青森東高校平内校舎を活用することとし、今後は校舎の大規模改修工事に着手するとともに、令和5年度からの開校に向けて準備を進めていきます。

## 管内小・中学校で 「学校閉庁日」を実施します

教職員の多忙化が社会問題化している中、文部科学省は平成29年12月に、教員の働き方改革を進めるための緊急対策を公表しました。

この中で、夏休みなどの長期休業期間中にも、教員は研修や部活動指導があり、休暇を取得できないとの指摘があり、教員が有給休暇を取得できるようにするため、夏休みなどに学校閉庁日を一定期間設け、休暇が取りやすい環境を整えることなどが盛り込まれました。

これを受け、平内町教育委員会では、平成30年度から管内小・中学校の夏季休業中に学校閉庁日を設けており、令和3年度も実施いたします。町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■期 間：8月11日(水)～13日(金)の3日間

### ■その他

学校閉庁日は、学校に教職員が不在となりますので、緊急時の連絡は平内町教育委員会学校教育課に連絡をいただいてから、校長などの関係者へ連絡することになります。

## 町学校歴史伝承庫一般公開 中止のお知らせ

平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校内)の一般公開をお盆期間(令和3年8月13日～15日)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたします。

ご観覧を検討くださっていた皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願いいたします。  
※学校関係の資料・写真などを所有しており、平内町学校歴史伝承庫に提供していただける方がいましたら、平内町教育委員会学校教育課までご連絡ください。



▲学校歴史伝承庫「浅所小学校」の展示室

## お気軽に「平内町スクールカウンセラー」にご相談ください

広報ひらな5月号で紹介したとおり、児童生徒などが抱えている、気づきづらい、相談しづらい問題に対しても、関係機関と連携を図り、相談者に寄り添いながら、学校への派遣のほか、教育委員会での個別相談など、柔軟に相談に応じています。

これから迎える夏季休業期間においては、小中学校の児童生徒はもちろん、高校生や大学生、またはその保護者などにおかれましても、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。





農政課  
お知らせ

## 青森県農薬危害防止運動展開中！

5月1日から8月31日は、「青森県農薬危害防止運動」実施期間です。

今一度、農薬の適正使用と適切な管理のため以下のことを確認しましょう。

- ◆ 農薬は使用前に必ずラベルを確認しましょう。
- ◆ 周囲への飛散に注意しましょう。
- ◆ クロルピクリン剤を施用したら、必ず「被覆」しましょう。
- ◆ 水田で使用した農薬が河川に流れ出るのを防ぎましょう。
- ◆ 散布器具の洗浄は十分に行い、使用前後に点検しましょう。
- ◆ 使用者自らも農薬を浴びないように注意しましょう。
- ◆ 施錠して保管し、余った農薬や空き容器は適切に処分しましょう。

農薬の中毒症状には、おう吐や腹痛、かぶれなど様々あります。

体に異常を感じたら、使用した農薬の容器を持って、直ちに医師の診断を受けてください。



問 役場 農政課 農業振興係 Tel 755-2117

町民課  
お知らせ

## "不法投棄"は犯罪です！

廃棄物処理法では「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない」とし、**不法投棄は重大な犯罪**と位置付けられています。

当町でも、農道や山林の道路脇、他人の土地へ廃棄するなど、悪質な不法投棄が後を絶たない状況です。マナーを欠いた身勝手な行動は絶対にやめましょう。

また、土地の所有者は所有地に不法投棄された場合、原則、所有者自らごみを処分しなければなりませんので、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、トラブルの原因となりますので直接注意はせず、時間や車のナンバーなどを控え、役場町民課または警察へご連絡くださいますようお願いいたします。

違反した者には  
5年以下の懲役！  
または ※  
1千万円以下の罰金！  
または  
これを併科！

※法人は3億円以下の罰金




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


町民課  
お知らせ

## 資源ごみに「プラスチック製容器包装」を出すときは が付いているか確認してください！

町では、平成30年4月から「プラスチック製容器包装」の回収をはじめ、資源ごみの再利用化に努めています。

皆さまのご協力のもと回収量も年々増加していますが、中には回収対象外のものを出しているのが見受けられます。識別マーク  のあるものを確認し、分別収集棟(リサイクルボックス)の青いネットに出しましょう。

### プラスチック製容器包装を出すポイント

- 1  マークがあるか確認する
- 2 中身を使い切り、落とせる汚れを取り除く
- 3 汚れが取れないものは出さない(燃えるごみへ)

以下のものは  
「プラスチック製容器包装」ではありません！  
「燃えるごみ」として出してください！

CD、CDケース、バケツ、クリーニングの袋、ハンガー、プラスチックのおもちゃ、ストロー、タッパー(保存容器)



問 役場 町民課 生活環境係 Tel 755-2113

福祉  
お知らせ

## ひとり親家庭などの就業と自立を支援します！

青森県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭などの就業や自立支援のため、次の日程で講習会などを開催しますので、ぜひご利用ください。

事業内容		開催日時など
相談事業	【一般相談】 ひとり親家庭などが抱える生活・教育・養育その他の身の上相談に応じ、必要な指導・援助および連絡調整を行います。	月～金 8:30～17:15 (※火・木は20:00まで)
	【就業相談】 就業相談を受け、個々の家庭の状況・職業適性・就業経験などに応じて助言を行います。希望者には就業支援バンクに登録のうえ、就業情報などを提供します。	第2・4日曜日 10:00～15:00
	【法律相談】 養育・財産・権利・相続などの問題について、弁護士による法律相談を行います。	毎月第3火曜日 13:00～15:00 (※1人30分)
講習会など	【就業支援講習会】 ○パソコン講習会(個別指導) ○調剤薬局事務講習会 ○介護職員初任者研修 ○調理師試験準備講習会(※2021年度受験申し込みをされた方)	募集期間 7月16日(金) ～8月13日(金) 開催期間 8月末～12月
	【就業支援セミナー(個別指導)】 ○個人面接指導(キャリアカウンセリング) ○起業支援セミナー	通年
【就業支援バンク・就業促進活動】 ○就業支援バンク登録事業(就業情報提供事業) ○在宅就業促進事業(ITの活用による在宅就業)		通年

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL 755-2114

国保  
お知らせ

## 令和3年8月1日から使用する 国民健康保険被保険者証(保険証)を送付します！

国保加入者の方が現在使用している保険証(70歳から74歳の方は保険証兼高齢受給者証)の有効期限は、**令和3年7月31日**までとなっています。**令和3年8月1日**から使用する**新しい保険証(水色)**を、7月下旬に世帯主あてに郵送します。

### ■新しい保険証(兼高齢受給者証)が届いたら、まずは確認をしてください。

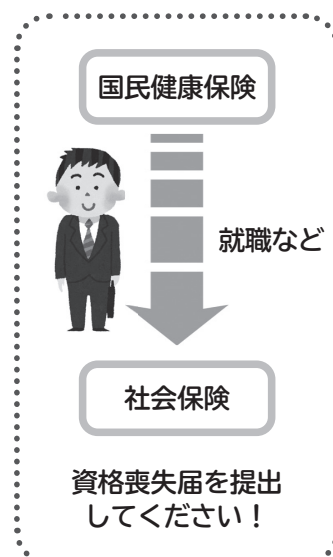
国保の保険証(兼高齢受給者証)が届いたら、氏名などの記載事項に誤りがないか、人数分の保険証があるかなどを確認してください。

### ■有効期限が過ぎた保険証(兼高齢受給者証)はどうすればいいですか？

令和3年8月1日以降は古い保険証(兼高齢受給者証)は使用できなくなりますので、はさみを入れるなどして確実に破棄して下さるようお願いいたします。

### ■以前は国保で、現在は国保以外の保険に加入しているのに、国民健康保険証が届いた場合はどうすればいいですか？

この場合、**国保資格喪失届**が行われていないことが考えられます。国保から社会保険などに保険証が切り替わった場合は、国保資格喪失届を行う必要がありますので、新保険者から発行された保険証(社会保険等)、運転免許証などの本人確認書類、世帯主と国保を喪失される方のマイナンバーがわかるものを持参のうえ、役場健康増進課国民健康保険係へ届出してください。なお、同一世帯以外の方が届出に来る場合は、別途委任状が必要ですので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



## 後期高齢 お知らせ

## 後期高齢者医療 被保険者の皆さまへ

8月から使用する新しい「被保険者証」を  
7月下旬に郵送します

被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に郵送します。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。期限の切れた被保険者証は破棄するか役場健康増進課年金後期医療係に返還してください(郵送可)。

※令和2年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。

※新しい被保険者証の有効期限内であっても、所得や世帯構成の変更、国による自己負担割合の見直し(令和4年10月以降を予定)などにより、自己負担割合に変更が生じた場合には、改めて更新されます。

### 「限度額適用・標準負担額減額認定証」および 「限度額適用認定証」の更新について

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況などによって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送するので、更新手続の必要はありません。

### 保険料の減免などについて

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合は、申請によって保険料の減免などが認められることがありますので、ご相談ください。

☎ 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

## 国民年金保険料の 申請免除について

国民年金保険料が未納の状態、万が一障害や死亡といった不慮の事態が発生しても、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除・納付猶予制度」がありますので、役場健康増進課年金後期医療係で手続きをしてください。

今年度分の受付は7月1日から開始され、令和3年7月分から令和4年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、受付から2年1か月前の月分までさかのぼって申請をすることができますので、保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間がある方は、役場健康増進課年金後期医療係または年金事務所へご相談ください。

なお、失業を理由として免除を申請する場合は、「雇用保険受給資格者証」や「離職票」などが必要です。

☎ 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)

## 防災 お知らせ

## 防災行政用無線の 新サービスを紹介！

町では、防災行政用無線設備のデジタル化対応のため、令和元年度から令和2年度にかけて設備の更新事業を行いました。

新しい防災行政用無線設備では、これまでの屋外スピーカーや戸別受信機からの音声放送に加え、直近の放送内容を電話で確認できる「防災行政用無線テレガイド」サービスの提供や、耳の不自由な方を対象に貸出ししている専用の受信機を用いて、文字により放送内容をお知らせすることが可能となりました。

防災行政用無線テレガイドや文字による放送内容のお知らせは、令和3年5月より運用を開始しておりますのでご活用ください。

### 【防災行政用無線テレガイド】

TEL758-1077

※一部のIP電話ではご利用いただけません。

※ご利用の際、通話料金が発生します。

☎ 役場 総務課 防災管財係 TEL755-2111

企画  
お知らせ

## "平内町プレミアム商品券" (第2弾)販売決定！

地域経済  
応援！

家計支援！

新型コロナウイルス感染症の影響による地域経済低迷からの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3年7月25日(日)午前9時30分～午後4時

(会場：平内町勤労青少年ホーム)

※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。



▲令和2年11月特設販売会時の様子

#### ■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「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

健康増進  
お知らせ

## 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  
ひきこもりが続いている  
落ち込みが激しい 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：7月14日(水)、9月15日(水)、11月17日(水)

■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

## 選挙の際に「投票所入場券」を発行しています

当町で選挙が執行される際には、選挙人名簿に登録された選挙人本人であることの確認をスムーズにし、棄権防止の側面からも投票所入場券を発行しています。投票所入場券に記載されている投票所を確認し、投票所へお越しください。

通常、選挙の告示(国政選挙の場合は公示)後2～3日で配達されますが、入場券が届かなかったり、紛失した場合、または当日持ってくるのを忘れた場合でも選挙人名簿に登録されていれば、その所属の投票所で投票できますので、投票所の係員にお申し出ください。

また、期日前投票をご利用の方は、入場券の裏面にあります宣誓書にご記入のうえ、「期日前投票所」へ来場いただくと投票がスムーズに行えます。

投票所の混雑緩和にもつながりますので、ご理解とご協力をお願いします。

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



▲ほたて大好き  
めいすいくん



## 中高年のための 「再就職支援セミナー」を開催します

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを**参加料無料、定員20名**で実施します。電話またはメールでお申込みください。

### ◆青森会場

■日時：7月27日(火) 13:30～15:30

その後、希望者個別相談 16:00～17:00

■場所：リンクモア平安閣市民ホール 会議室(1)

※当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

問 ネクストキャリアセンターあおもり

Tel 723-6350

eメール chuukounen@ims-hirosaki.com

## 「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
7月7日(水) 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
7月15日(木) 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 園内ホールで遊びます
7月21日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・保健師と管理栄養士 来訪(育児相談可)

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)

Tel 758-1214

## FDA青森・名古屋線が 就航10周年を迎えます！

フジドリームエアラインズ(FDA)による青森・名古屋線は、多くの皆さまのご利用をいただき、本年7月2日に就航10周年を迎えることとなりました。

青森・名古屋線は、夏は4往復、冬は3往復で運航しており、青森から名古屋を85分で結びます。

名古屋空港からは名古屋市中心部・名古屋駅までの連絡バスが運行されており、名古屋城や熱田神宮など名古屋市内の見どころに加え、伊勢神宮など周辺地域へのアクセスにも便利です。

10周年を迎えた青森・名古屋線を引き続きご利用くださるようよろしくお願いいたします。

※運航ダイヤや運賃の詳細などについては、FDAホームページ(<https://www.fujidream.co.jp/>)をご覧ください。

問 青森県企画政策部交通政策課航空グループ

Tel 734-9153

## 「斎場つきのき聖苑」の 空調設備改修工事を実施します

平内町斎場つきのき聖苑では令和3年11月末まで空調設備改修工事を実施する予定です。

工事期間中、斎場を休館にする場合がありますので、休館日の日程が決まり次第、町HPでお知らせします。

町民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel 755-2113

5月受付分

## 戸籍の窓口

### 人口と世帯

男…5,033人(－9人)

女…5,497人(－12人)

計…10,530人(－21人)

世帯数…4,880世帯(－9)

令和3年6月1日現在

( )は、前月との比較

### ご結婚おめでとう

	本籍地
( 須 藤 優 介	板 橋
( 立 花 真珠美	青 森 市
( 齋 藤 史 剛	青 森 市
( 山 田 悠	西 沼 館
( 菊 池 雄 大	第1元町
( 佐々木 友 見	青 森 市

### お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
似 鳥 織 埜	( 涼 )	新 生 町
我 妻 慧太郎	(謙一郎)	清 水 川

### お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
石 岡 賢 三(87)	琢 也 第2 藤沢
山 本 ハチヨ(86)	まり子 下東田沢
田 中 聡 (60)	穰 川 原 町
七 尾 拓 哉(34)	潔 小 豆 沢
佐々木 節 (89)	工藤 久美子 折 戸
蝦 名 み よ(92)	秀 昭 第1口広
工 藤 なつゑ(91)	直 正 浜 子
佐々木 洋 子(70)	寿 昭 土 屋
仁 和 敬 子(80)	誠 川 原 町
菊 田 洋 一(62)	一 美 第1小林
田 中 誠 (55)	航 平 西 沼 館
金 津 ル ミ(81)	武 士 狩 場 沢
佐々木 正義(81)	法 和 間 木
佐々木 由 勝(85)	義 光 東 滝



▲認定証書を授与された後、防火宣言をした園児たち

## ぼくたち 今日から ちびっこ消防隊 「幼年消防クラブ認定式」を開催！

5月12日(水)、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児10名が、4月より運用を開始した平内消防署で、「幼年消防クラブ認定式」に臨みました。

青森消防本部では、正しい火の取り扱い方と火事の恐ろしさを学ぶことを目的に幼年消防クラブを結成しています。

園児たちは、木村秀人平内消防署長から、一人ひとり認定証を受け取った後、代表の川村佳凜ちゃんに続いて「マッチ1本火事の元、火遊び止めよう、エイエイオー！」と防火宣言をしました。

木村署長は、「「ちびっこ消防士」として、私たちとともに平内町の安全を守っていきましょう。そして、子どもたちの活動を通じて、防災の意識を高めていただきたいと思います」と挨拶をしました。

認定式の後には、幼年消防クラブ伝統のお遊戯が披露されたほか、「一日平内消防署長」として署長席に座ったり、水難事故発生の際に出勤する水難車に乗ったりと、消防士の体験も行われました。

参加した米田悠斗くんは、「まといが重かったけど、上手く踊れました。消防士さんが格好良かった。大きくなったら消防士になりたいです」と話しました。



▲伝統のお遊戯「ちびっこ江戸町火消し」



▲一日消防署長体験



1人分 207kcal / 塩分0.8g

豚ひき肉と野菜のみそ風味炒め。  
ピーマンやさやいんげん、鶏ひき肉  
などでもOK。なすは水にさらすと  
アクが抜け、変色が防げます。十  
分に水けをふきとってから調理し  
ましょう。

### ♪ 今月のcooking ♪

### [なすと豚ひき肉の味噌あえ]

#### 《 材料(2人分) 》

- なす・2個
- スナップえんどう・8本
- 豚ひき肉・100g
- ごま油・大さじ1

- [A] {
- 酒・大さじ1
  - 味噌・小さじ2
  - おろししょうが・小さじ1
  - 砂糖・小さじ1

#### 《 作り方 》

- ① なすはへたをとり、2cmの乱切りにして水につけてアクを抜きます。
- ② スナップえんどうは筋を取り除き、塩少々(分量外)を加えた熱湯で1分ほどゆで、粗熱をとり斜め半分に切ります。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、なすと混ぜ合わせたAを加えてさらに炒めます。
- ④ ③にスナップえんどうを加え、サッと炒めて、器に盛りつけたら完成です。