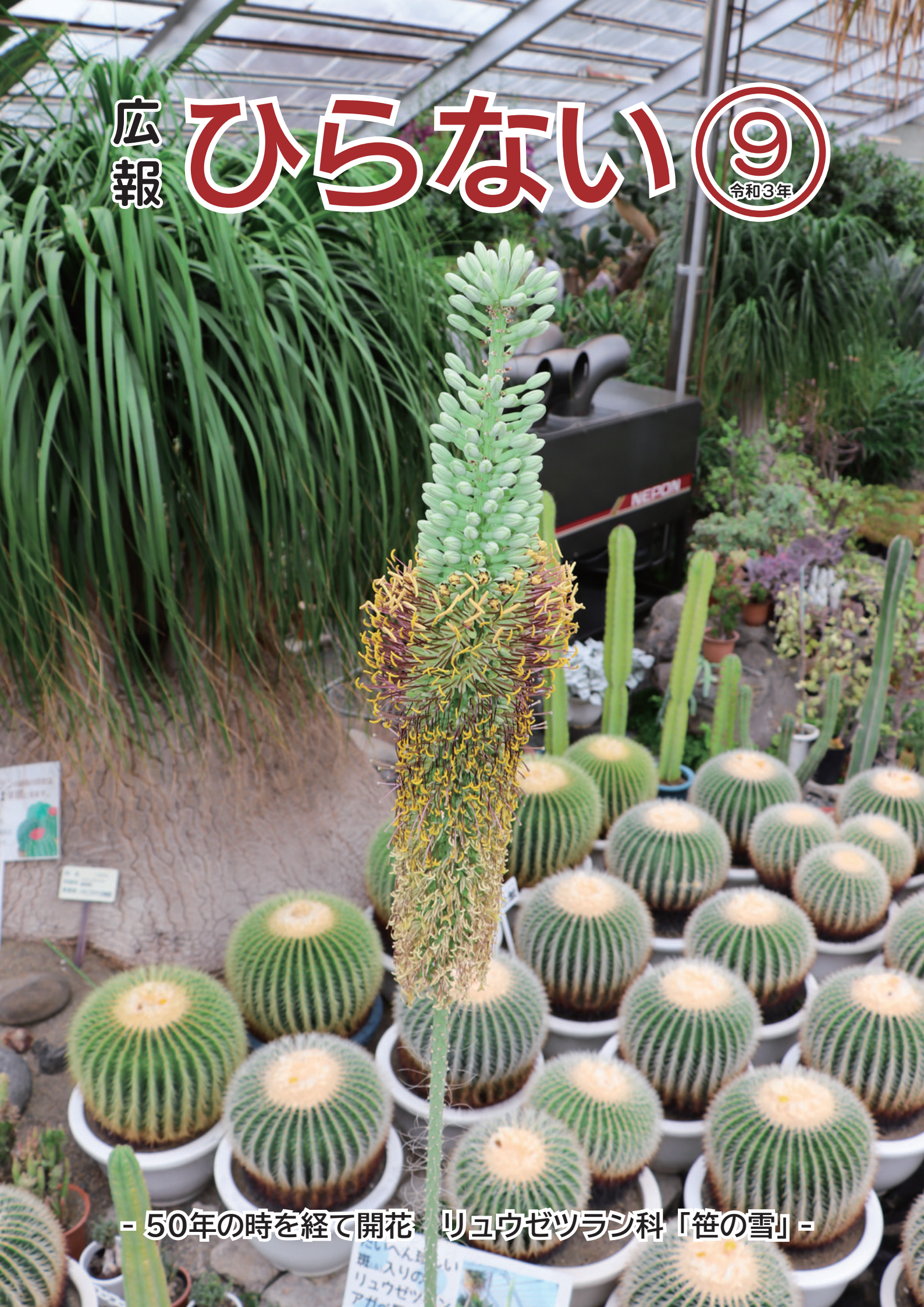


広報

ひらない

令和3年



- 50年の時を経て開花 リュウゼツラン科「笹の雪」 -

国内での開花は希少！斑入りリュウゼツラン「笹の雪」

6月30日(水)、夜越山森林公園のサボテン園で、リュウゼツラン科の「笹の雪」が開花しました。

「笹の雪」は、リュウゼツラン科アガベ属の一種で、葉は深い緑色をしており、黄色の斑が入っているのが特徴です。成長が遅く開花までに時間がかかるため、センチュリープランツと呼ばれ、数十年に一度、花茎を伸ばして花を咲かせます。また、花が咲くとその株自体は枯死してしまいます。

今回開花した株も、昭和47年の開園当時から栽培されていたもので、サボテン園職員の木村功一さんは「脇に生えた子株が残すことができますが、この子株の花を見るためには、わたしは120歳まで生きていないといけません。一生のうちに一度見れるかどうか分からないので、見ると幸せになると、原産地の中南米ではいわれています」と冗談を交えながら説明し、来場者を楽しませていました。また、別の職員は「園内には、他にも笹の雪の株はあるものの、何年後に咲くかは未定。楽しみに待ってほしい」と話しました。



▲「笹の雪」を写真に収める来場者

長年の防火・防災活動に感謝状を贈呈！

7月20日(火)、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)で、青森地域防災協会より感謝状が贈呈されました。

これは、昭和60年に「山彦幼年消防クラブ」が結成されて以来、36年の長きにわたり、火災予防の普及啓蒙活動を行ってきた功績が認められたものです。

青森消防本部予防課の津嶋幸司主査から感謝状を受け取ると、園児たちは全員で「防火宣言誓いの言葉」を唱和し、地域の防火・防災を誓いました。

山彦幼年消防クラブの隊長である阿部瑛太くんは「すごくうれしい気持ちで感謝状をもらいました。これからも火事がないようにがんばります」と話しました。



▲代表で感謝状を受け取った阿部瑛太くん

子どもたちに 野球の楽しさを教えたい！

7月25日(日)、平内町営野球場と平内町立小湊小学校グラウンドで、三和あすなろBBC主催による小学校3年生以下の野球大会「エンジョイjunior交流戦」が行われました。

この交流戦は、平内町で県内各地のチームが集まり野球の交流戦を行うことで、平内町の活性化を図り、小学校低学年および初心者に野球の楽しさを教え、野球をとおして親子の絆を深めることを目的として開催されました。県内各地から10チーム約180人のちびっこ野球少年、少女が集まり、保護者や地域の方々の声援が飛び交う中、大熱戦を繰り広げました。



▲試合はティーボールのルールで行われました
バッターは千代谷空くん(山口小)

生命保険会社2社と「連携協定」を締結しました！

7月19日(月)、平内町と第一生命保険株式会社は、健康増進や子育て支援、高齢者支援など、町民サービスの更なる向上を目的とした「包括連携協定」を締結しました。

締結式で、船橋町長は「官民一体となって活力ある個性豊かな地域社会の形成と発展、持続可能な地域づくりに取り組んで参りたい」と述べ、同社の加藤秀俊青森支社長は「子育て支援や女性の活躍、高齢者見守りなども含めた町の地域振興に私共が少しでもお役に立てれば」と述べました。

また、同日、平内町と明治安田生命保険相互会社は、健康づくりや生活習慣病予防などへの取り組みの推進を目的とした「健康増進に関する連携協定」を締結しました。

締結式で、船橋町長は「企業市民として、子どもの健全な育成事業や地域社会の貢献など、地域に根ざした健康増進への取り組みを行っていることに敬意を表します」と述べ、同社の梅野勝義青森支社長は「今後、平内町の皆さんとともに、健康増進に関することやボランティア活動など含め連携させていただきたい」と述べました。



▲協定書に署名する加藤青森支社長(左)と船橋町長(右)



▲協定書に署名する梅野青森支社長(左)と船橋町長(右)

第9回 夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会 結果

▼1年男子

- ①八戸 皇弥(東)
- ②平野 風芽(小湊)
- ③船橋 叶瀬(東)

▼2年男子

- ①蝦名良葵斗(小湊)
- ②蠣崎 兜夷(山口)
- ③渡辺 真翔(小湊)

▼3年男子

- ①船橋 秋慳(東)
- ②船橋 陸(東)
- ③鹿内 琢仁(山口)

▼4年男子

- ①二瓶 晴斗(山口)
- ②八戸 颯士(小湊)
- ③濱田 樹(小湊)

▼5年男子

- ①小嶋 悠湖(山口)
- ②鈴木 快人(小湊)
- ③八戸 航世(小湊)

▼6年男子

- ①船橋 琉己(東)
- ②倉本 瑠希(小湊)
- ③天間 洸希(小湊)



▲6年男子の部
第1位 船橋琉己くん

▼1年女子

- ①八戸 咲衣(小湊)
- ②千代谷明香莉(山口)
- ③柴田 茜希(小湊)

▼2年女子

- ①渡辺 瑛奈(小湊)
- ②佐々木玲奈(山口)
- ③森 柚音(小湊)

▼3年女子

- ①八戸 鳳花(東)
- ②江戸 楓(東)
- ③三津谷 和(小湊)

▼4年女子

- ①福田 千紗(小湊)
- ②鈴木 羽海(小湊)
- ③片山 佳奏(小湊)

▼5年女子

- ①倉本 芽衣(東)
- ②船橋 愛瑠(東)
- ③後藤 里歩(山口)

▼6年女子

- ①小形 華愛(小湊)
- ②田村 陽菜(山口)
- ③辻村日向子(小湊)



▲6年女子の部
第1位 小形華愛さん

平内町プレミアム商品券の使用期限は9月30日(木)です！

- ▶期限を過ぎると無効になります。使い忘れないか確認しましょう。
- ▶未使用商品券の払い戻しはできません。
- ▶商品券の再発行は行いません。紛失・破損・汚損、盗難被害のないよう商品券購入者の責任において適切に管理してください。

問 平内町商工会 TEL 755-3254

9月は「健康増進普及月間」です！ よい生活習慣は、気持ちがいい！

青森県は平均寿命が短く、短命県といわれています。

平成27年青森県市町村別生命表によると、平内町の平均寿命は、**男性77.6歳で県内ワースト1位、女性が85.4歳で県内ワースト5位**となっており、短命県の中でもさらに短命の町といわれています。脱短命町をめざすためにも、ご自身の健康を振り返ってみましょう。

運動

有酸素運動は、基礎代謝量の向上、高血圧の緩和、脳の活性化など、様々な体に良いことがあります。有酸素運動は、20分以上継続して行うことでより高い効果が期待できます。

「**身体を動かすこと**」を意識し、生活に取り入れてみましょう。

例えば…

- ・車はあえて遠くに停めて歩く距離をのぼす。
- ・エレベーターやエスカレーターより、階段を利用する。
- ・息がはずむくらいのペースで歩く。
- ・家事をしているときは、おなかに力を入れる。
- ・階段の昇降運動やラジオ体操を行う。など



**1に運動、
2に食事、
しっかり禁煙、
最後に薬**

禁煙

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素などの有害な化学物質がたくさん含まれています。がんなどの生活習慣病や、免疫力の低下で感染症にかかりやすくなるため、禁煙は大切です。

平内町では「**禁煙チャレンジ事業**」で禁煙したい方を応援しています。

詳しくは、役場 健康増進課までお問い合わせください。

食事

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心がけ、塩分の摂りすぎに気をつけましょう。1日の食塩は、男性7.5g未満、女性6.5g未満が理想的です。

高齢者に多くみられる「低栄養」や脱水を防ぐためにも、毎食しっかり食べ、水分をこまめにとりましょう。食欲アップのためにも、「食べる楽しみ」を大切にしましょう！



薬

薬だけでなく、運動や食事など生活習慣の改善も治療になります。運動や食事ですっかりコントロールできれば、症状も良くなり、薬の量も減っていくでしょう。

処方された分は自己判断で中断せず、しっかり飲み続けることが大切です。

「がん検診無料クーポン券」を送付しました！

今年度の「がん検診無料クーポン券(有効期限:令和4年2月28日)」を基準日(令和3年4月20日)に平内町に住民票がある表の年齢の方(集団検診未受診者)へ送付しました。

基準日以降に平内町に転入された方も、役場 健康増進課で手続きすることで、クーポン券を受け取ることができます。

ぜひこの機会にがん検診を受けましょう。

対象年齢 (R3.4.1時点)	子宮頸がん (女性)	乳がん (女性)	大腸がん (男女)
20・25・30・35歳	○		
40歳	○	○	○
45・50・55・60歳		○	○

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 718-0019

参加して応募すると
素敵な特典が
当たるかも!?

「特定健診」、「がん検診」、「結果説明会」は ひらない健康ポイント事業の対象です！

9月に行われる「特定健診」、「がん検診」、「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。

特定健診日程表

実施会場	月日	受付時間
茂浦コミュニティセンター	9月2日(木)	7:00～9:00

子宮・乳がん検診日程表

実施会場	月日	受付時間
勤労青少年ホーム	9月14日(火)	12:30～13:30

結果説明会日程表

実施会場	月日	受付時間
東田沢防雪管理センター★	9月28日(火)	13:00～15:00
茂浦コミュニティセンター	9月30日(木)	

特定健診・後期高齢者健診を受けた方は、結果説明会にぜひご参加ください！

★印の会場で特定健診を受診し、「特定保健指導」の対象となった方には、説明会の前にお手紙を送付していますので、ご確認ください。

※健診の結果「要精検(=精密検査が必要)」と判定された方は、必ず精密検査を受けましょう。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 718-0019

早く気づいて！こころのSOS

9月10日～9月16日は自殺予防週間です！

日常生活の中で強いストレスや長時間のストレスを受け続けると、体に様々な影響があらわれます。

気になる症状があったとしても「まさか自分が…」と放置していませんか？誰かに相談して話を聞いてもらうだけでこころが楽になることがあります。まずは身近な人に相談してみましょう。

身近に相談相手がみつからないときは、様々な相談機関がありますのでご利用ください。

「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表

※土日、祝日、年末年始を除く

悩 み ご と	相 談 窓 口	電 話 番 号	受 付 時 間
眠れない ひどく落ち込む	平内町役場 健康増進課	718-0019	8:15～17:00※
	東地方保健所 健康増進課	739-5421	8:30～17:15※
死にたいくらい つらい	NPO法人 あおもりいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	毎日 12:00～21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月 1 日(1月のみ15日) 12:00～21:00
	「自殺予防 いのちの電話」 一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0120-738-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
	青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」	787-3957・787-3958	9:00～16:00※
	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556 (おこなうまもろうよこころ)	
SNS相談 (LINE)	生きづらびっと (NPO法人ライフリンク) LINE ID検索 @yorisoi-chat 月火木金日 17:00～22:00 水 11:00～16:00	ひとりじゃないよ@青森県 令和3年8月16日～9月4日 令和4年1月7日～1月26日 期間中の18:00～21:00 ※専用アカウントで友達登録してください	

「固定資産税」ってどんな税？

固定資産税は、毎年1月1日に、土地と家屋、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その固定資産の所在する市町村に納める税金です。

この固定資産税は、町税収入(国民健康保険税を除く)の約30%を占め、町民税と共に、教育や福祉、ごみ収集、除雪などの基礎的な行政サービスを提供する町の財政を支える基幹税目として、重要な役割を果たしています。



土地・家屋の評価額は 3年に一度評価替えが行われます

土地と家屋については原則として3年間評価額を据え置く制度、つまり3年毎に評価を見直す制度がとられています。

免税点制度

固定資産税には、免税点制度が設けられており、同一人が所有する土地、家屋、償却資産のそれぞれの課税標準額が次の金額に満たない場合には、固定資産税は課税されません。

土地	家屋	償却資産
30万円	20万円	150万円

新築住宅には「軽減措置」があります！

店舗・事務所部分を除く120㎡までの居住部分に対し、新たに固定資産税が課されることとなった年度から3年度分(長期優良住宅に該当する場合は、5年度分)に限り、**税額の軽減措置**があります。

住宅用地の特例措置

住宅用地では、1戸あたり200㎡以下の住宅用地である「小規模住宅用地」と、200㎡を超えた分(家屋の床面積の10倍まで)の住宅用地である「一般住宅用地」について、課税標準額の特例措置があります。

取り壊し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」といいます)に、前述した内容のとおり、家屋などを所有している方に税金が課税されます。

そのため、今年中(12月31日まで)に**取り壊した家屋などの建物は、固定資産税台帳から削除**しなければなりません。

家屋などの建物を取り壊しても、その**届出をしない場合、来年度も課税**されることがありますので、必ず手続きをお願いします。

※青森地方法務局に家屋などの滅失登記をされた方は、この届出は必要ありません。

問 役場 税務課 資産税係 Tel 755-2115

町税条例が一部改正されました

① 町民税関係【住宅ローン控除】

令和4年末まで入居された方の控除期間を10年から13年に延長します。また、この延長された部分に限り、控除される面積要件を50㎡以上から40㎡以上に緩和します(合計所得金額1,000万円以下の方に限る)。

※負担調整措置：土地の評価額が急激に上昇した場合でも、税額の上昇は緩やかなものになるように課税標準額を少しずつ上げていく措置

② 固定資産税

令和3年度に限り、負担調整措置[※]などにより税額が増加する土地については、令和2年度の税額に据え置きます。

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税の電子申告について

県では、地方税ポータルシステム(e L T A X : エルタックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税の電子申告の受付を行っています。

詳しくは県ホームページ (https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/009_eltaxindex.html) をご覧ください。

問 東青地域県民局県税部 課税第一課
Tel 734-9972

当院の職員が表彰されました！

6月に開催された第45回青森県理学療法士学会で、当院リハビリテーション科の八嶋理学療法士が、「令和2年度青森県理学療法士学術活動奨励賞」を受賞しました。

この賞は、過去5年間の学術活動(学会発表、論文投稿など)で、最も優れた会員に授与されます。八嶋理学療法士は、5年間で発表した学会発表(全国2題、県1題)、論文投稿(全国1題、県2題)の実績が高く評価され、今回の受賞となりました。



患者さんの回復を願って、院内に七夕飾り

7月の七夕に合わせて、院内に飾りつけをしました。町内の有志の方からご提供いただいた笹を玄関やラウンジなどに立てて、吹流しや網飾り、患者さんが書いた短冊などを飾りつけました。

病院という場所柄もあって、病気の治癒や退院・帰宅を願う短冊が多く見られました。

私たち病院職員も患者さんの一日も早い回復を願っています。



オンライン資格確認システムの運用を開始しました！

当院では、7月26日(月)からオンライン資格確認システムの運用を開始しました。

保険証に紐付いたマイナンバーカードをご提示いただくと、病院は専用のカードリーダーを使用して本人確認を行うとともに、患者さんの最新の保険資格情報を取得することができます。

最新の保険情報を取得することで、従来、保険証の切り替えなどの際に患者さんをお願いしていた保険者への確認の負担が軽減されることになります。

ぜひ、この機会にマイナンバーカードの取得と保険証への紐付けを行い、オンライン資格確認システムをご活用ください。

※マイナンバーカードを取得されていない場合でも、従来どおり保険証をご提示いただければ、受診することが可能です。



▲専用のカードリーダー

「傘」を忘れていませんか？

病院正面玄関の傘立てには、長い間放置されている傘が多くあります。来院者の利用の妨げとなりますので、9月末を目途に一齐に撤去します。

撤去後は廃棄処分する予定ですので、お心当たりの方は平内中央病院総務課までご連絡をお願いします。

面会制限について

当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、面会制限を継続しています。

また、来院の際は、マスクの着用と検温、手指消毒をお願いします。

なお、面会などで来院される際は、正面玄関をご利用ください。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。





「知る」「見る」「ふれる」ひらない！わくわく探検隊

7月26日(月)、自然体験を通じて自分たちの町のことをもっと知ってもらい、郷土への愛着を育むことを目的に「ひらない！わくわく探検隊(町教育委員会主催、青森大学・研究機関等協力)」が開催され、管内の小学生19人が参加しました。

探検隊が活動を行った浅所海岸周辺は、特別天然記念物に指定されている白鳥の渡来地であり、県内でも屈指の面積を誇る干潟が広がっています。この日は天気も良く、ライフジャケットを身にまとった小学生は、盛田川を下り、途中川底のぬかるみに足を取られながらも干潟に向かって思い思いに散策しながら、シジミなどの水生生物を見つけては、歓喜の声を上げていました。

また、顕微鏡・虫眼鏡観察では、捕まえた生き物の大きさを測り、生き物の名前を調べるなど、楽しそうに観察していました。

小学生に、どんな生き物が川や干潟のどこにいたのかグループでまとめ、発表してもらった内容からは、今回の自然体験活動で山・川・海のつながりを学び、豊かな自然を大切にしていかなければならないという気持ちが強くなったようでした。



▲生き物観察



▲汐立川での記念撮影

2021平内町民パークゴルフ大会結果

7月4日(日)、夜越山パークゴルフ場において、平内町スポーツ協会主催の「平内町民パークゴルフ大会」が開催されました。

◆一般男子の部	◆一般女子の部	◆ラッキー賞	◆ブービー賞
1位 辻村 義雄	1位 佐々木純子	川越 貞吉	荒内 護
2位 須藤 実	2位 小鷹 イツ	木村 宮子	奥山 幸子
3位 江戸 光男	3位 本堂 正子	◆トビ賞	
		戸嶋 兼八	
		平野陸津雄	



生涯学習カレンダー 9月

11日(土)	◆ 図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00~)
16日(木)	◆ 心配ごと相談日 (青少年ホーム10:00~15:00)
17日(金)	◆ ひらないカレッジ 「無理なく楽しく健康維持！太極拳風運動」 (山村開発センター 10:00~)
19日(日)	◆ 地域活性！第2回平内町スポーツ推進委員協議会 会長杯争奪平内綱引き大会(町立体育館)
29日(水)	◆ ひらないカレッジ 「歌って聴いて音楽を楽しむ講座」 (山村開発センター 10:00~)
以下の行事は中止となりました	
5日(日)	◆ 第29回青森県民駅伝競走大会(中止)

町立図書館 紹介コーナーその260

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

①黒牢城	米 澤 穂 信
②琥珀の夏	辻 村 深 月
③海神の子	川 越 宗 一
④大連合	堂 場 瞬 一
⑤星落ちて、なお	澤 田 瞳 子
⑥美女の魔界退治	林 真 理 子
⑦宗棍	今 野 敏
⑧ぼくのお父さん	矢 部 太 郎
⑨50歳になりまして	光 浦 靖 子
⑩10年かかって地味ごはん。	和 田 明 日 香



▲全校生徒によるハナ先生のお別れのセレモニー(西平内中学校)

ハナ・マリー・アダムズ先生(以下、ハナ先生)は、平成29年7月から外国語指導助手(A L T)として平内町に着任しました。以来4年間、当町の児童生徒および保育園児にも広く英語に触れる機会の提供にご尽力され、さらには子どもたちのみならず平内町民のために外国語指導・異文化理解や国際交流の橋渡しとなり、ご活躍されました。

この度、7月21日をもって任期満了となり、翌22日に母国アメリカへ帰国されましたが、帰国前には、4年間過ごした平内町への感謝のメッセージを次のとおりお寄せいただきましたのでご紹介します。

外国語指導助手ハナ先生からの 平内町民への感謝のメッセージ

平内町で過ごした4年間では、町民の皆さんがとても親切でいつも笑顔で接してくれ、安心して楽しく英語を教えることができました。母国アメリカよりも自分の本当の居場所になった気持ちがしました。

アメリカに戻っても、平内町のことは絶対に忘れません。アメリカでもいっぱいします！平内町の皆さん、「へばね」！！ 将来、平内町にまた戻ってきて、皆さんとお会いできることを心から願っています。

2年に一度の「平内町子ども議会」を開催しました！

8月2日(月)、「平内町子ども議会」が町議会議場で開催されました。同議会は、小中学校の社会科学習の一環として、町政や町議会の仕組みなどについて学ぶことを目的に開催されています。

町内小中学校の代表者14名は、1日限りの「子ども議員」に就任。議場には実際の議会と同様、船橋町長や町管理職職員、議会関係者などが勢ぞろいし、現職の町議会議員も後方で見守りました。

一般質問が始まると、議長から名前を呼ばれた子ども議員は緊張しながらも堂々と登壇し「短命町返上、スポーツの町へ」「各地域への公園設置を」「小学校3校の交流の場を増やすためには」「タブレットPCの自宅活用について」「ほたて広場の活用について」「町の人口減少を防ぐために」「ポイ捨ての多い場所にゴミ箱の設置を」など、日ごろ考えていたアイデアや疑問を投げかけました。

質問に対し、船橋町長が町の現状や今後の取り組みを答弁すると、町長の言葉に熱心に耳を傾けていました。

船橋町議会議長からは「礼儀正しく立派な態度であり、質問内容は我々町議員も考えさせられるようなものであった。」と講評をいただきました。



▲議長を務めた福士悠羽くん(小湊中)



▲真剣に町長の答弁を聞く子ども議員



Chikuzan Galleryが出来ました！

昨年より、まちなかオフィスの2階を改装して準備をしてきた高橋竹山さん(以下、敬称略)の展示スペース、「Chikuzan Gallery」が完成しました。

パネル、黒板アート、粘土作品が主な展示内容となっています。

偉大な音楽家、高橋竹山は、小湊出身。平内町で語り継いでいかなければならない大切な人です。



▲入口案内板



▲展示パネル



▲高橋竹山ゆかりの地も紹介

そして、竹山の音楽がこれからも愛され続けていくためには、時代に合わせて様々なことを最適化していく必要があるのではないかと考えました。

例えば、竹山の演奏が聴き続けられるためには、「レコードからCDへ」「CDからサブスクリプション[※]へ」という「音楽の聴き方の変化」に対応しなければなりません。

情報についても同様で、「過去に記述された情報をヴァージョンアップしていく作業」を誰かが行わなければなりません。そこで、協力隊が新たな視点で高橋竹山の功績を発信できる場を作れるのではないかと考えました。

より多くの方が、竹山について書かれたものや音を聴き、竹山の何が自分に響いたのかを考える機会が増えれば、「竹山の音楽が文化として定着する」ことに繋がっていきます。

今回の展示が、そのきっかけになればと思っています。

※サブスクリプション：定額料金を支払うことで製品やサービスを一定期間利用できる形式のこと。

まちなかオフィス 9月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 OPEN 9:00-17:00	2 OPEN 9:00-17:00	3 OPEN 9:00-17:00	4
5	6 OPEN 9:00-17:00	7 OPEN 10:00-18:00	8	9 OPEN 9:00-17:00	10 OPEN 9:00-17:00	11
12	13	14	15 OPEN 9:00-17:00	16 OPEN 9:00-17:00	17 OPEN 9:00-17:00	18
19	20	21 OPEN 10:00-18:00	22 OPEN 9:00-17:00	23	24	25
26	27 OPEN 9:00-17:00	28 OPEN 10:00-18:00	29 OPEN 9:00-17:00	30 OPEN 9:00-17:00		

※取材などで外出していることもありますので、ご了承ください。

まちなかオフィスはこちらです



問 まちなかオフィス Tel 762-7420

議 会
.....
お知らせ

「第3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
9月10日(金) 13:30～	○開会・本会議 ○議案上程
9月11日(土)	○休会
9月12日(日)	○休会
9月13日(月) 10:00～	○本会議 ○一般質問
9月14日(火) 10:00～	○決算特別委員会
9月15日(水) 10:00～	○決算特別委員会
9月16日(木) 9:30～	○各常任委員会
9月17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、担当までお問い合わせください。

問 役場 議会事務局 Tel 755-2119

生活環境
.....
お知らせ

9月は空き缶等 散乱防止月間です！

9月は「青森県空き缶等散乱防止条例」で定められている空き缶等散乱防止月間です。

ポイ捨てされたごみや屋外に放置されたごみは、雨や風によって河川に入り、海に流れ出し、海岸に流れ着くごみとなっています。また、海岸に大量に漂着したごみは、堤防などの海岸保全施設の機能だけでなく、漁業活動や観光面を含めた生活環境、自然環境の保全に重大な影響を及ぼしています。

海岸ごみを減らすために、みんなの力でできることから取り組み、ポイ捨てから町と海を守りましょう。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel 755-2113

企画政策
.....
お知らせ

地方創生の推進に 向けて意見交換

7月15日(木)、平内町まち・ひと・しごと創生会議(山田光昭会長)が開催されました。会議の委員は、様々な産業・分野から推薦を受けた方や住民の代表者によって構成されています。議事では、令和2年度における地方創生施策の効果検証を行い、各委員から平内町総合戦略に位置付けられた取組に関する質問や達成度、効果等に対する意見が出され、総合戦略に掲げる目標の達成に向けた取組が概ね有効であったとの評価を得ました。

町では委員からの意見などを踏まえ、各種事務事業において創意工夫をこらしながら、地方創生の推進に向け更なる取組を進めてまいります。

■主な推進事業

- ・ハクチョウのまち再生事業
- ・新築住宅建設補助金及び中古住宅取得補助金
- ・乳幼児・子ども医療費給付事業
- ・早期すこやか生活習慣病健診
- ・町シルバー人材センター

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel 718-1325

健康増進
.....
お知らせ

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。

皆さまのご協力をよろしくお願いします。

なお、献血バス内では、体温測定、従事者のマスク着用、消毒など皆さまに安心して献血にご協力いただけるよう感染症対策を行っています。

■日 時：9月18日(土) 13:15～15:00

■会 場：マックスバリュ平内店



問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

地域包括
.....
お知らせ

"元気はつらつ教室"にご参加ください！

町では、特別養護老人ホーム清風荘の理学療法士の方を講師に、週1回程度(時期により、月1～2回)、ストレッチや筋力トレーニングなどの運動を主とした「元気はつらつ教室」を実施しています。そのうち年4回はレクリエーションや、町の管理栄養士による栄養講座も行っています。

教室は、参加者同士顔見知りになり、和気あいあいとした雰囲気です。感染予防の対策をとりながら、開催しておりますので、お気軽にご参加ください。

■対象：65歳以上で介護予防のために運動が必要な方、健診を受診し、メタボ判定や医師から運動を勧められた40歳以上の方、運動して元気になりたい方

■開催日：毎週水曜日13:00～15:00(年4回は午前中の開催)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のために休止している期間もあります。

■場所：生きがい工房平内(清風荘隣)または勤労青少年ホーム
※送迎が必要な方は「役場前～生きがい工房」の送迎に対応できますので、お気軽にご相談ください。

■申込方法：事前に福祉介護課までお申し込みください。



▲体幹強化の運動

問 平内町地域包括支援センター
(役場 福祉介護課内)
Tel 755-2114

後期高齢
.....
お知らせ

かかりつけ医・ かかりつけ薬局を持ち お薬手帳は1冊に！

具合が悪くなったときにいつも診てもらう身近な「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてくれたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、薬歴(薬の服用記録)の管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、1冊にまとめることで管理がよりしやすくなります。

保険料は納期限内に納めましょう！

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。

- ・納付書で納めている方には、納め忘れがなく、納めに向く手間も省ける口座振替をお勧めします。口座振替への変更は、役場 健康増進課または金融機関で随時受付しています。
- ・災害により住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情により世帯主等の収入が著しく減少した場合は、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。

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連合 Tel 721-3821

国保
.....
お知らせ

「ジェネリック医薬品」 を活用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。価格は新薬より安いので、経済的負担が少なくなるというメリットがあります。様々な疾病の治療に、ジェネリック医薬品が普及してきていますので、**希望される方は主治医や薬剤師に相談してみましよう。**

※ジェネリック医薬品が存在しない場合や変更が出来ない場合もあります。

Q：どうして価格が安いのか？

A：新薬の開発には莫大な費用がかかるため、開発した企業には製造・販売を独占できる特許期間が与えられます。ジェネリック医薬品は、特許期間終了後に同じ有効成分で製造・販売されるため、開発コストがかからず、新薬より安く提供できます。

Q：安全性は大丈夫？

A：ジェネリック医薬品の有効成分は、長い間実際に使われてきた先発医薬品と同等の品質が確保されており、効き目や安全性については十分に検証されています。現在、製造販売されているジェネリック医薬品は、国の厳格な審査を受け、先発医薬品と効き目や安全性が同等であると承認されたものです。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel 718-0019

上水道 お願い

水道水節約のお願い

これからの時期、雨が少なくなり、晴天が続き、気温の上昇とともに水道水の使用頻度が多くなります。それに伴い安定的に水道水を供給するため節水のご協力をお願いします。

水道水の使用頻度が多くなると、その分、水道料金が高くなりますので、浴槽は少なめにお湯を張る、洗顔、歯磨き時はこまめに止めるなど、できる範囲での節水をお願いします。

※近所で常に濡れている道、畑などありませんか？

水道管の破裂によるものかもしれません。節水につながりますので、気が付きましたらご連絡ください。ご協力をお願いします。



問 役場 地域整備課 上水道管理係 TEL 755-2116

下水道 お願い

「下水道」の役割と早期加入のお願い

下水道は、豊かな自然を守り、快適な環境を保つための施設です。趣旨をご理解いただき、次の世代へ美しい自然を残すよう早期加入にご協力願います。

■排水設備工事と工事店

排水設備工事(町で設置した公共マスから居住内までの設備)は、**個人負担**です。また、工事は町に登録している「**指定工事店**」でなければできません。

■利子補給制度

排水設備工事の資金を一度に負担することが困難な場合、町が指定した金融機関からの**融資斡旋**をし、その**融資に対する利子は町で負担**します。

■下水道使用料

【基本使用料】：1月当たり10㎡まで1,210円(税別)

【従量使用料】：1月当たり10㎡を超える1㎡につき155円～300円(税別)

問 役場 地域整備課 下水道管理係 TEL 755-2116

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、免除など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)

健康増進 お知らせ

"メディコトリム教室"を開催します！ 健康ポイントの対象事業です！ぜひご参加ください！

10月から「メディコトリム教室」が始まります。食事と運動によって改善を望む方であれば、どなたでも参加できます。また、すべての日程に参加できない方でも受講可能です。

	日程	内容	受付	開始
開講式	10月15日(金)	栄養ミニ講話 運動実技 医師講話	13:00～	13:30～
運動講座 栄養講座	11月12日(金)	栄養ミニ講話 運動実技	9:00～	9:45～
閉講式	3月18日(金)	栄養ミニ講話 運動実技 医師講話	13:00～	13:30～

■会 場：勤労青少年ホーム

■申込期限：9月30日(木)まで



開・閉講式講師

小野 正人氏

(平内中央病院
メディコ外来医師)

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ワクチン集団接種情報

令和3年8月19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：

接種対象者	1回目接種日	2回目接種日
12歳～59歳の方 (60歳以上で、まだ接種していない方も、いずれかの日に予約していれば接種できます。)	8月7日(土)	8月28日(土)
	8月8日(日)	8月29日(日)
	8月21日(土)	9月11日(土)
	8月22日(日)	9月12日(日)

※16歳～59歳の方には、接種日・受付時間を指定してお知らせしています。

12歳～15歳の方は、**予約が必要**です。

※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。

※16歳未満の方は保護者の同意と接種会場への同伴が必要となります。

※ワクチンの供給状況によって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7月16日に送付しました。

★★★ 平内町では、9月12日(日)をもって、集団接種は終了となります ★★★

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

9月は船員労働安全衛生月間です。

**“気をつけよう いつもと違う小さな異変
皆で目指そう 安全運航”**

問 国土交通省 東北運輸局 青森運輸支局 TEL 739-8112



立候補するための供託って何？

選挙に立候補するには、一定額の現金か国債証書を法務局に預けることになっています。これを「供託」といいます。供託は、当選を争う意思のない人が売名などの理由で無責任に立候補することを防ぐための制度です。

選挙の結果、その候補者や政党などの得票数が規定の数に達しなかった場合や、候補者が立候補を辞退した場合には、供託されたお金や国債証書は全額(衆議院、参議院の比例代表選挙では全額または一定の額)没収され、国や都道府県、市区町村に納められます。

令和2年に公職選挙法の一部が改正され、町村議会議員の選挙においても、立候補の際に15万円の供託金が必要となりました。

選挙の種類	供託金	供託物が没収される得票数、またはその没収額
衆議院小選挙区	300万円	有効投票数×1/10未満
都道府県知事	300万円	有効投票数×1/10未満
町村議会	15万円	有効投票数/その選挙区の議員定数×1/10未満
町村長	50万円	有効投票数×1/10未満



▲ほたて大好き
めいすいくん

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



知っていますか？「建退共制度」

「建退共制度」は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。

■加入できる事業主：建設業を営む方

■対象となる労働者：建設業の現場で働く方

■掛金：日額310円
(令和3年10月から日額320円)

※そのほかの詳細は、ホームページ「建退共」に掲載されていますので、ぜひご覧ください。

問 建退共青森県支部 TEL 732-6152

法務局の「自筆証書遺言書保管制度」

「自筆証書遺言書保管制度」とは、自筆証書遺言書を法務局に預けることで、遺言書を他人に見られることがなく、遺言書の改ざんや遺言書の紛失を防ぎ、相続をめぐる紛争を防止するとともに、ご自身の財産を確実にご家族などに託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となるものです。

遺言を検討されている方は、ぜひこの制度をご利用ください。

詳しくは、法務省ホームページまたは最寄りの法務局までお問い合わせください。

■保管申請手数料：3,900円

問 青森地方法務局 TEL 776-9030

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
9月2日(木) 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
9月9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
9月14日(火) 9:45~11:15	育児講座 支援センター	管理栄養士を講師に迎え、 離乳食作りの講話
9月21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)
TEL 758-1214

「法の日」司法書士による無料電話相談会

10月1日は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。お気軽にお電話ください。

■実施日時：10月2日(土)10:00~15:00

■相談内容：相続・登記・成年後見・多重債務・
裁判所提出書類作成など

■専用電話番号：017-752-0440
(当日のみの専用番号です)

※相談料は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

問 青森県司法書士会 TEL 776-8398

7月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,012人(−10人)
女…5,474人(−9人)
計…10,486人(−19人)
世帯数…4,865世帯(−5)
令和3年8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
石戸谷 羽 癒(あきほ)	東 沼 館	
蝦 名 李 香(正輝)	第2 平中	
蠣 崎 麗 夢(雄太)	茂 浦	



お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
千代谷 昭 六(79)	昭 仁 山 口
岡 部 キ ヌ(95)	喜 弘 第1勝田町
荒 谷 與一郎(72)	山本 緑 町 チエ子
和 島 貞 次(74)	範 文 下東田沢
柴 田 ミヨシ(90)	洋 一 白 砂
須 藤 リ ヨ(99)	万亀子 山 口
須 藤 重 雄(87)	サイ子 茂 浦
塩 越 松 子(71)	寿 彦 清 水 川



晴れ渡った空の下、夏泊ほたてラインを疾走！

7月18日(日)、町と平内町漁業協同組合、夏泊半島活性化推進協議会(三津谷廣明会長)共催で「第9回夏泊ほたて海道トンネルマラソン」が開催され、管内の小学生が学年と男女別に800m(1、2年)、1.5km(3、4年)、2.2km(5、6年)の種目に分かれ、陸奥湾を望む県道夏泊公園線浦田～茂浦バイパスを走り抜けました。

この日は日差しが強く、真夏日にせまる暑さでしたが、沿道に並ぶ観客からの大声援を受けて、参加した122人全員が完走しました。

6年男子の部で優勝した船橋 琉己くん(東小)は「トンネルの中は、スピードがゆっくりになるせいか長く感じるので、坂を走るより大変でした。2年ぶりに参加しましたが、初めて1位になってうれしいです」と話しました。



※大会結果については、3ページに掲載



1人分87kcal / 塩分1.2g

長いものに豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出する作用があり、むくみの解消や高血圧の予防に効果があります。また、ぬめり成分のムチンはタンパク質の消化吸収を助けます。火を通した長いものはほっくりとした食感で味噌汁の具にもおすすめです。

♪ 今月のcooking ♪

[長いもの味噌汁]

《 材料(2人分) 》

○長いも・80g

○木綿豆腐・100g

○だし汁・300ml

○しめじ・30g

○万能ねぎ・少々

○味噌・大さじ1

○だし昆布・3g

【A】 { かつお節・6g

水・350ml

《 作り方 》

- ① 鍋に【A】の水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。かつお節を一気に鍋に入れて、再び沸騰したらかつお節をこして、だし汁を作ります。
- ② 長いものは皮をむいて1cm幅のいちょう切り、豆腐は水けをきって1cm角に切ります。しめじは小房に分けて、ねぎは小口切りにします。
- ③ ①のだし汁に長いも、豆腐、しめじを入れて煮ます。味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら、器に盛りつけてねぎを上に乗らしたら完成です。