広報ひらない

10

令和３年

-平中婦人会制作のかかし「天照大御神様と大国主命」-

MONTHLY TOPIX

1か月のできごと

「夜越山の日」まだまだ開催します！

８月８日(日)、夜越山森林公園内の施設をお得に楽しめる**「夜越山の日」**を初めて開催し、町内外から多くの家族連れが訪れ、夏の夜越山を満喫していました。

施設スタッフがアロハシャツを着て出迎え、サボテン園の入場料、夏山リフトの乗車料、いきいき健康館の子どもの入浴料は無料としました。また、サボテン園ではシークレットプレゼントとして、船橋町長から夜越山産の多肉植物が１組目に来場したご家族に贈られました。

「夜越山の日」は、今年度中にあと２回開催します。

この機会に、ぜひ夜越山森林公園へご家族そろってお出かけください。

料金割引・無料

■開 催 日：10月10日(日)、12月５日(日)
■対象施設：サボテン園・洋ラン園入園料無料
よごしやま温泉小学生以下無料
パークゴルフ場用具貸出10月10日無料
スキー場リフト10月10日無料
ケビンハウス 12月５日宿泊料30%OFF

▲船橋町長から来場者に多肉植物をプレゼント

スタンプラリー開催中！

夜越山森林公園内の３施設分のスタンプを集めると、毎月１回抽選で素敵な賞品がもらえます。
■開催期間：８月１日(日)から12月29日(水)
■対象施設：①サボテン園・洋ラン園
②スキー場／ケビンハウス／パークゴルフ場／オートキャンプ場
※上記の②は、ひとつの施設として扱い、スタンプはセンターハウスに置いてあります。
③よごしやま温泉
■抽 選 日：第１回 ８月31日、第２回 ９月30日、第３回 10月31日、第４回 11月30日、第５回 12月29日

温泉ヨガ開催中！

よごしやま温泉の入浴料で、どなたでもヨガに参加できます。
■開催日：毎月第１土曜日 15:30~16:45
■会　場：よごしやま温泉運動室
■講　師：YOGA結　菅原結子 氏

結子先生より一言

ストレッチと初心者向けの立ちポーズを中心にやっています。ヨガにはリラックス効果があり、参加した日はよく眠れると話す方もいます。毎回10～15人の参加者がいますが、現在はほとんどが青森市や野辺地町からお越しの方です。平内町の皆さんの参加をお待ちしております！

▲ヨガで代表的な「英雄のポーズ」をとる参加者

問 平内町夜越山森林公園℡７５５－２６６３
(http://www.town.hiranai.aomori.jp/)

小学5年生が“こころの健康”について学びました！

６月15日(火)に東小学校、７月15日(木)に小湊小学校、７月20日(火)に山口小学校で５年生を対象に、八戸学院大学臨床心理士の瀧澤志穂先生を講師に迎え、「こころ元気リフレッシュ教室」を開催しました。

“こころは元気ですか”というテーマで、「こころってどこにあるの？」、「こころはどんな働きをしているの？」など、“こころ”と“自分の気持ち”について学習しました。

ふだん気持ちが落ち込んだり、悲しい気持ちになったときにどういう方法をとっているかを振り返るために、いろいろな気分を変える方法から３つ選んだところ「楽しくなることをする」、「ねる」、「キレる」、「誰かに相談する」を選んだ児童が多くを占めました。

授業を受けた児童は、「気持ちを言うのは恥ずかしいと思っていたけど言葉で伝えることが大切ということがわかった」、「いやなことはがまんすればいいと思っていたけど、これから友達や家族に相談する」、「誰かが困っていたら、大丈夫？どうしたの？と声をかけてあげたい」と感想を述べました。

瀧澤先生からは、「こころがつらくなったときの対処方法として、誰も傷つけない方法で大人になってからも大切な一番いい方法は、誰かに相談することです。ひとりで悩まずつらい気持ちを伝えてください」というメッセージが送られました。

▲積極的に参加する東小学校の児童

▲講師の瀧澤志穂先生

ボランティアで環境整備を実施！

８月５日(木)、平内町土木協同組合(太田範行理事長)の９業者20名が、毎年恒例となっているお盆前の環境ボランティアとして、小湊川河川敷の草刈り作業とごみ拾いなどを実施しました。

この日は強い日差しが照りつける真夏日で、参加した組合員の皆さんは、汗だくになりながら割り当てられた区画を草刈り機で丹念に刈ったり、ごみ拾いをしていました。

▲草を刈る平内町土木協同組合員

世の中の安泰を願って“かかし”を制作しました！

８月20日(金)、小湊地区農地水保全の会(新岡博会長代理)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。

参加した平中婦人会の皆さんは「今年は、天地万物を主宰し、国土安泰を願う天照大御神様と、国を造り、因幡の白兎などの物語で医療にも長けていたことで知られる大国主命を制作しました。一日でも早く、新型コロナウイルス感染症のまん延が治まってくれるよう願っています」と話しました。

かかしは、稲刈りの終わる10月中旬まで展示しています。

▲制作したかかしを立てる参加者

“ラジオ体操優良団体等表彰府県等表彰”を受賞しました！

平内レクダンスクラブ(佐々木洋子代表)が、株式会社かんぽ生命保険、NHKおよびNPO法人全国ラジオ体操連盟より、**「2021年度ラジオ体操優良団体等表彰府県等表彰」**を受賞し、８月20日(金)、山村開発センターにて、表彰状を受け取りました。

同クラブは、クラブ活動前のラジオ体操実施や、「ひらないまちラジオ体操講習会」に積極的に参加するなど、ラジオ体操の普及と地域社会の健康増進に寄与に貢献したことが認められ、今回の受賞となりました。

表彰状を受け取った佐々木代表は、「ラジオ体操はコロナ禍で家の中にいても気軽にできるものです。わたしも継続して行っていきたいですし、皆さんにもぜひ取り組んでいただきたいです」と話しました。

▲株式会社かんぽ生命保険青森支店の畠山支店長(右)から表彰状を受け取る佐々木代表(左)

園児が“空飛ぶかぼちゃ”を収穫！

８月27日(金)、山口地区の大水大喜さんが経営する収穫型農園「レッドファーマー」で、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児11人が、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。

このイベントは、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、園児たちを毎年収穫の時期に招待しているものです。園児たちは、緑色の“クリボウ”や橙色の“アケヒメ”など、色も形も様々な種類の中から、自分の気に入ったかぼちゃを選び、大水さんに支えられながら、高く手を伸ばして収穫しました。

▲大水さんに支えられてロロンを収穫する米田悠斗くん

大水さんは「コロナ禍の中で、子どもたちがわいわいと楽しんでくれるとうれしい。今年は猛暑の後の低温、長雨と天候がいまいちだったけど、何とか味が良いものが出来て良かった」と話しました。

また、ラグビーボールのような形をした“ロロン”を収穫した米田悠斗くんは「くるっと回してかぼちゃを取るのが面白かった。もう１個ほしいけど、重くて持てないかな」と話しました。

“ホタテ一番”メニューリニューアルから 5,000食を達成！

８月30日(月)、ご当地レストラン**「ホタテ一番」**で、今季の営業開始日６月18日にメニューをリニューアルしてから、累計５千食を達成しました。

５千食目を注文したのは弘前市からお越しの飯田典子さんで、船橋町長からは感謝状が、運営会社の東南フードコンサルティングの南川直樹代表取締役からは活ホタテ５キロが贈呈されました。

「ホタテの鉄板ステーキ付き寿司御膳」を注文した飯田さんは、「何回か通って看板を見てますが、来たのは初めて。とてもおいしくて、いろんな味を楽しめました」と話しました。

▲左から南川代表取締役、飯田さん、船橋町長

“地域の活性化”への有効活用を願って！

明治安田生命保険相互会社より寄附金が贈呈されました

９月３日(金)、明治安田生命保険相互会社の梅野勝義青森支社長が役場を訪れ、船橋町長へ「私の地元応援募金」に基づく寄附目録を手渡しました。

同募金は、同社がコロナ禍の影響により全国各地域で支援を必要とする自治体や医療機関、福祉施設などを対象に、全国の各支社・営業所等が地元の寄附先を選定し、全従業員が居住地や出身地などのゆかりのある地域の団体などへ任意に募金する従業員募金に加え、会社拠出の寄附金を上乗せして実施しているものです。

梅野支社長は、「コロナ禍の収束が見通せない状況でありますが、地域の活性化、元気を取り戻すためにお役立ていただきたい」と述べ、それを受けて船橋町長は「大変ありがとうございます。大事に使わせていただきます」と、感謝の言葉を述べました。

▲梅野支社長(左)と船橋町長(右)

当町と同社は、健康づくりや生活習慣病予防など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」を本年７月に締結しており、今後も連携して地域課題に取り組んでいく予定です。

中学生が自らの思いを堂々と主張！

第68回平内地区少年防犯弁論大会 初のビデオ審査で開催！

９月９日(木)、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による、「第68回平内地区少年防犯弁論大会」のビデオ視聴による審査が役場庁舎内で行われました。

本大会は、例年町内の中学校にて持ち回りで開催されており、今年度は東平内中学校において開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染の拡大防止のため、各中学校で選出された生徒の発表を録画し、教育長ほか４名の審査員がビデオを視聴し審査する形式をとりました。

審査の結果、「読まない時代」と題して発表した本荘光咲さん(小湊中3年)が最優秀賞を受賞しました。

本荘さんは、吹奏楽のコンクールで失敗してしまったとき、空気をあえて「読まない」仲間のまっすぐな言葉に救われたことから、自身も誰かが不幸な思いをしていたら迷わずに手を差し伸べられる人になりたい。いじめは、周りの人が空気を読むことで加速し、被害者は孤立してしまい追いつめられることから、空気を読むことが必ずしも正義ではないと主張しました。

大会結果は以下のとおりです。

＜最優秀賞＞

本荘　光咲(小湊中３年)　「読まない時代」

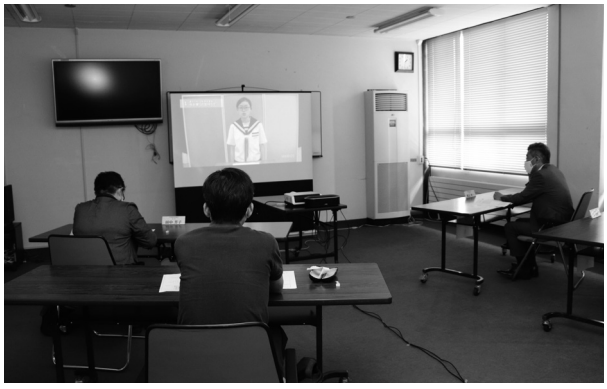
＜優秀賞＞

倉内　姫花(西平内中３年)「広がる人の輪　減る犯罪」

＜奨励賞＞

須藤　玲人(小湊中３年)　「まっすぐな気持ちで」

▲最優秀賞 本荘光咲さんの映像


▲ビデオ審査会場の様子

中学1年生が「販売体験学習 HNGs」

７月９日(金)に平内パーキング、８月３日(火)にほたて広場で、地域学校協働活動として**「販売体験学習ＨＮＧｓ」**が開催され、東平内中学校の１年生と地域のボランティアが参加しました。

この行事は、持続可能な社会の実現に向けて学習活動を通じ、地域社会とつながり、地域の良さや課題を知り、地域に貢献しようとする姿勢を育てることを目的に行われたものです。

生徒たちは、総合的な学習の時間に、平内町の将来に関わる課題を学び、町のみんなの手助けになろうと、その解決に向かって実行するため「Hiranai　Goals(＝平内町の目標)」というスローガンを掲げました。

今回の体験活動は「町の税収」「町の人口」という、生徒たちが見出した二つの課題の解決に向け、第一歩とする取り組みです。

販売会場には、生徒自ら撮影した町の風景を使ったしおりや事前に取材をして町の魅力をまとめたパンフレット、名産のホタテを活用した商品などが並べられ、地域の方の協力を得ながら、町内外から訪れたお客さんに元気よく平内をアピールしました。

町では地域学校協働本部を立ち上げ、このような学校と地域が協力して子どもたちを育てる「地域学校協働活動」を推進しています。「地域の子に健やかに育ってほしい」という気持ちがある方ならどなたでも参加できますので、興味のある方は平内町教育委員会にて、ボランティアの登録をお願いします。

▲１日目　お茶やカリポリ貝ひもを販売

▲２日目　ホタテの貝焼きを販売

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
TEL７５５－２５６５

生涯学習カレンダー 10月

2日(土)	◆白鳥渡来地海岸清掃(浅所海岸 9:00～)
7日(木)	◆新体力テスト実施会(町立体育館 18:30～)
9日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館　お話しコーナー 10:00～) ◆水中ドローンで知る「私たちの海」in青森 (土屋漁港 9:00～)
13日(水)	◆ひらないカレッジ「ガラケーでもOK! はじめてのスマホ教室～基本編～」 (山村開発センター 10:00～)
21日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00～15:00)
26日(火)	◆ひらないカレッジ 「おうちでできるリンパドレナージュ」 (山村開発センター 10:00～)
30日(土)	◆ひらない秋まつり(～31日)

町立図書館 紹介コーナーその261

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①彼岸花が咲く島	李　琴峰
②貝に続く場所にて	石沢麻依
③兵諫	浅田次郎
④明日は結婚式	小路幸也
⑤朔が満ちる	窪　美澄
⑥もういちど	畠中　恵
⑦婿どの相逢席	西條奈加
⑧白光	朝井まかて
⑨母	青木さやか
⑩ワタナベマキの梅料理	ワタナベ　マキ

今月の図書館休館日は 10日・24日

「DanceダンスACE」にご声援お願いします！

平内町総合型スポーツクラブＡＣＥで、昨年から活動している「DanceダンスＡＣＥ(エース)」の13人のキッズたちが、昨年に続き、ひらない秋まつりの日に開催される町民文化祭でのダンス披露に向けて、楽しく練習に励んでいます。

普段から走り回って賑やかなキッズたちですが、ダンス披露が決まったことを伝えると一堂に歓声が上がり、3人の指導者と一緒に嬉しそうな笑顔を見せて、「がんばろうね」「楽しみだね」とそれぞれ声を掛けていました。

キッズたちのダンス披露で、町民の皆さんに少しでも元気と笑顔をお届けできるように、一生懸命練習してまいりますので、当日は温かいご声援をお願いします。

※DanceダンスＡＣＥでは、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用や手指消毒をしながら練習に取り組んでいます。

▲Dance ダンス ＡＣＥの練習

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」
℡７５５－２５６５　FAX ７５５－２０７８

迅速で確実な開票作業のために

町選挙管理委員会では、選挙の際に皆さんが投じた１票が、確実に選挙結果に反映されるよう、また選挙結果をできるだけ早く皆さんにお知らせできるように投票用紙を数えるための**「投票用紙計数機」**を活用して開票を行っています。

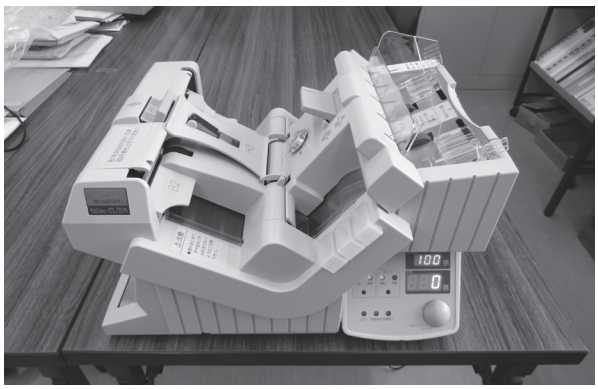
選挙当日、投票所が閉鎖されると、投票箱は投票管理者と投票立会人の２人の手によって開票所となる平内町勤労青少年ホームに運ばれます。

各投票所から集められた投票箱は、開票立会人の施錠確認を経て開披(箱を開けること)され、中身の投票用紙が候補者ごとに仕分けられていきます。候補者ごとの投票用紙は、他の候補者の票が混入されていないか、職員の手により複数回確認されたうえで計数機にかけられます。

この計数機は、１分間に約1,500票もの投票用紙を数えることができ、候補者ごとの投票用紙を(選挙の種類にもよりますが)100票ずつの束に分けていきます。このとき、できあがった100票の束を別の計数機でもう一度数えなおすことで数え間違いを回避しています。

候補者ごとの束は開票立会人と開票管理者の確認を経て各候補者の得票となり、無効票を含めた得票の合計と、各投票所で投票した人数が確実に一致することをもって開票作業が終了となります。

通常、町や県の選挙で約１時間、複数の選挙を同時に行う国政選挙では約２時間半で選挙結果を公表しておりますが、今後とも作業手順の見直しを継続し、迅速で確実な開票に努めてまいります。



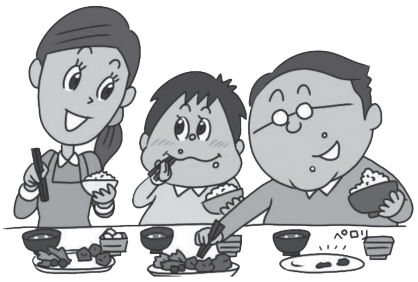
▲投票用紙計数機

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　℡７５５－２１１１

健康づくりは“食事”から

～朝はしっかり、夜は腹八分目～

1日の始まりは朝ごはんから



私たちの体は、毎日の食事からできており、朝食は子どもにとっても大人にとっても１日の活力源です。

しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、朝食を食べない人が若い世代を中心に多くなっています。食べない理由として「忙しく時間がない」「朝は食欲がない」などいろいろですが、快適な生活を送るためには、朝・昼・夕の食事の時間を中心に生活リズムを整えることが大事です。

朝から勉強や仕事に集中できるように朝食をしっかりと食べて毎日元気に過ごしましょう！

家にあると便利な食品

今まで朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、何か食べることから始めて、少しずつステップアップして、主食＋主菜＋副菜をそろえた朝食を目指しましょう！

主菜の材料となるもの	そのままでも食べられて、調理が簡単にできるもの (豆腐、納豆、ツナ缶、卵、ウィンナーやハム、魚肉ソーセージ、ちくわなど)
副菜の材料となるもの	生で食べられるもの、皮むきの必要がないもの、火の通りが早いもの (キャベツ、きゅうり、トマト、レタス、もやし、きのこ、カット野菜や冷凍野菜など)
牛乳・乳製品・果物	そのまま食べるのはもちろん、料理に活用できるもの (牛乳、チーズ、ヨーグルト、りんご、バナナなど)

野菜は毎日350ｇ以上食べましょう！

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など健康の維持に欠かせない成分が含まれ、健康のために１日に350ｇ以上の野菜を摂取することが望ましいといわれています。

しかし､日本人は野菜の摂取量が不足しています。野菜を食べるときは、同じ野菜ばかりではなく、緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせて食べるようにしましょう。

緑黄色野菜(1日120ｇ以上)

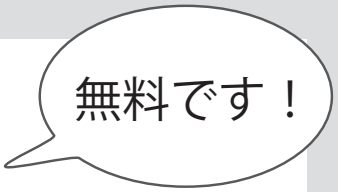
・緑黄色野菜とは、中まで色の濃い野菜のことで、にんじん、ほうれん草、ピーマン、ブロッコリーなど
・不足しがちなので意識して食べましょう！

淡色野菜(1日230ｇ以上)

・淡色野菜は、キャベツ、ごぼう、なす、きゅうり、玉ねぎ、大根など
・生野菜だけでなく、加熱野菜を上手に組み合わせて食べましょう！

野菜を食べるコツ

・忙しい朝に備えて夕食のおかずを少し多めに作り、朝食にまわす。
・手軽に使える冷凍野菜やカット野菜、乾燥野菜などをストックしておく。
・お弁当などの付け合わせの野菜も残さず食べる。
・外食では野菜が不足しがちなので、おひたしなどの野菜料理を追加する。
・煮たり炒めたりして、“かさ”を減らし、食べやすくする。



集団健診を受診し忘れたという方必見！
「住民健診フォローアップ健診」のご案内

集団健診の日程が合わず受診できなかった方や、まだ健診を受けていない方を対象に11月～３月まで下記日程で健診を行います。まだ健診を受診していない方は、**がん検診と同時に無料で受診できます**ので、ぜひお申込みください。

＜予約について＞

■予約方法：青森県総合健診センターへ電話でお申込みください。
℡７４１－２３３６ (平日13:00～17:00)
「平内町フォローアップ健診の申込み」と伝えていただくと、スムーズに予約できます。

■予約締切：希望する健診日の１か月前まで

＜特定健診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)・肝炎ウイルス検査＞

■受付時間：8:00～10:00

■健診場所：青森県総合健診センター

11月	12月	1月	3月
25日(木)、30日(火)	２日(木)、３日(金)、６日(月)、７日(火)、９日(木)、14日(火)、16日(木)	５日(水)、７日(金)、11日(火)、13日(木)、14日(金)、18日(火)、20日(木)、21日(金)、25日(火)、27日(木)、28日(金)	１日(火)、３日(木)、４日(金)

＜子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診＞

■受付時間：12:30～13:30

■健診場所：青森県総合健診センター

12月	1月	2月	3月
１日(水)、８日(水)、13日(月)、15日(水)、17日(金)	６日(木)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、24日(月)	９日(水)、17日(木)、28日(月)	２日(水)、７日(月)、９日(水)

＜特定健診・各種検診の内容＞

種　類	内　容	対象者
特定健診	問診・身体測定、血圧測定・血液検査・尿検査 心電図・眼底検査・医師の診察など	・40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・生活保護受給者 ・39歳以下の方
肺がん検診	胸部レントゲン検査	18歳以上の方
胃がん検診	バリウムによる胃部エックス線検査 (安全確保のため体重130kg未満の方)	40歳以上の方
大腸がん検診	便潜血検査(２日法)	30歳以上の方
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検査	血液検査	40歳以上で過去に受けたことがない方
子宮がん検診	頸部細胞診検査(必要により体部細胞診検査)	20歳以上の偶数年齢の女性
乳がん検診	マンモグラフィのみ(視触診はありません) 授乳中・断乳１年未満の方は受診できません。	40歳以上の偶数年齢の女性
骨粗しょう症検診	エックス線による骨密度検診	40･45･50･55･60･65･70歳の女性

※対象年齢は、令和４年３月31日時点での年齢(年度内年齢)となります。

暮らしの中の
税

“国民健康保険制度”はお互いに助け合う制度です！

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と、国保税をきちんと納めていただくことが必要です。

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、納付方法などについてお気軽にご相談下さい。

問 役場 税務課 収納係　℡７５５－２１１５

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！

納期限から１年を過ぎると

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。

③ 短期被保険者証を返してもらい、代わりに資格証明書が交付されます！

納期限から１年６か月を過ぎると

資格証明書とは？
被保険者であることを証明するだけのものであるため、通常の保険証とは異なり、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。

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歳の人は、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ときになって、給付に制限を受けることになります。

11月1日(月)は、国民健康保険税第4期と町・県民税第3期の納期限です。忘れずに納めましょう！

小児科外来再開から半年が経ちました

当院の小児科外来を今年の４月に再開してから６か月が過ぎ、受診される患者さんは着実に増えています。

小児科外来には、診察室前の待合にクッションが効いたスペースがあり、診察を待つ間、遊んでいただけるようになっています。ベビーベッドもあるのでオムツ交換も楽にできます。診察室には、季節ごとに入れ替えてかわいい絵を飾り、小さなお子さまが不安にならないように明るい雰囲気づくりを心がけています。

また、新型コロナウイルスに限らず、感染症の危険を予防するため、お子さまが手を触れるところや診察室の壁は毎日消毒していますので、安心してご来院ください。

▲徹底した消毒を行っている小児科外来待合スペース

■小児科の診療スケジュール

	月	火	水	木	金
8:15～11:00	一 般 外 来				
13:00～15:30	慢性外来	予防注射	慢性外来	乳児健診	慢性外来

※午後の診療は、予防注射・乳幼児健診・慢性期患児への対応が中心となりますが、一般外来の受付もしています。その場合、長い時間お待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。
※感染症対策のため、オモチャや絵本などの備品を備え付けておりません。
ご理解とご協力をお願いします。

新しい血圧計を設置しました！

公益社団法人青森法人会(林均会長)から、創立70周年を記念した地域貢献事業として、当院外来待合室に新しい全自動血圧計を寄贈していただきました。

以前までは１台しかなく、患者さんが血圧計の前で列を作ることもありましたが、スムーズに血圧を測定していただけるようになりました。

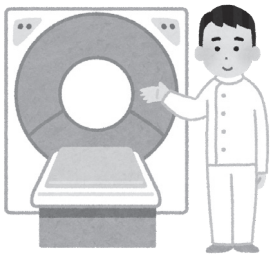
このようなご厚意に応えられるよう、患者さんの健康管理に役立て、今後とも適切な医療の提供に努めてまいります。

▲新たに設置された全自動血圧計

「医師」と「診療放射線技師」を募集中！

平内中央病院では**「医師」**と**「診療放射線技師」**を募集しています。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します。



国民年金 お知らせ

年金生活者支援給付金の受け取りには請求書の提出が必要です！

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

■対象となる方

老齢基礎年金の受給者	障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者
以下の要件を**すべて**満たしている必要があります。 ・65歳以上である ・世帯員全員の市町村民税が非課税となっている ・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が**879,900円(10月からは881,200円）以下**である （※毎年度、老齢基礎年金の額と勘案して改定）	以下の要件を**すべて**満たしている必要があります。 ・前年の所得額が**4,621,000円(10月からは4,721,000円）以下**である （※扶養親族の人数に応じて変動）

■請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から８月下旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。

令和４年１月４日までに請求手続きが完了すると、令和３年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて手続きしてください。

■日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金の請求でお困りになったときはお電話ください。

「給付金専用ダイヤル」　０５７０－０５－４０９２（ナビダイヤル）

※ご不明な点がありましたら、役場 健康増進課 年金後期医療係までお問い合わせください。

問　役場 健康増進課 年金後期医療係　℡７１８－００１９

日本年金機構　青森年金事務所　℡７３４－７４９５(音声案内２番を押して、再度２番を押してください)

おひさまひらない関連事業
すこやかマタニティサークルを開催します！

平内町子育て世代包括支援センター

■**日　時：**10月26日(火)10:00～11:30
■**場　所：**平内町勤労青少年ホーム
■**内　容：**助産師によるミニ講話(妊娠中の身体の整え方・孫育児について)
　参加者の皆さんで交流・情報交換
　個別相談
■**対　象：**妊娠中～産後のママ・パパ・おじいちゃん・おばあちゃん
■**持ち物：**母子健康手帳

問 おひさまひらない(役場健康増進課内)
TEL７１８－００１９

▲マタニティサークルの講話の様子

国保お知らせ

活用すれば医療費の節約につながります！

「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。次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げることができます。

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。

「お薬手帳」には良いことがたくさん！

お薬手帳があれば、どこに行っても過去に使ったくすりや、現在使用しているくすりについて伝えることができ、また自分でいつでも確認することができます。

お薬手帳を持つ場合は、次のポイントに気をつけ、うまく活用しましょう。

①１冊にまとめましょう
②医療機関等を受診するときは必ず持参しましょう
③常に持ち歩いたり、同じ場所に保管しましょう
④健康食品、サプリメント、市販薬の内容も書いておきましょう
⑤言いたいこと、伝えたいこと、ちょっとしたことも書いておきましょう

問 役場 健康増進課 国民健康保険係
TEL７１８－００１９

後期高齢お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

保険料が年金から天引き(特別徴収)されている方へ

年金から徴収される保険料額は次のとおりです。

【保険料の年金天引き額】

①４月・６月・８月
　年金振込時に令和３年２月と同額を天引きで徴収済(仮徴収)

②10月・12月・令和４年２月
　令和３年７月に決定した保険料の年額から①の仮徴収した額を差し引いた残額を分割して、天引きで徴収(本徴収)

※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。

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ことによりお薬代が一定以上安くなると見込まれる方へ**「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。

※医師の判断でジェネリック医薬品への切り替えができない場合があります。

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

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。

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30日(土)　9:00～16:00
　　10月31日(日)　9:00～15:30
■**会場：**町立体育館、町立山村開発センター
■**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**産直マーケット**
　農林水産物コーナー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の状況により中止となる可能性があります。

問　ひらない秋まつり実行委員会(役場 水産商工観光課内)
　TEL７５５－２１１８

町民課 お知らせ

困ったら一人で悩まず”行政相談”

10月18日(月)～24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】　加藤　隆弘 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　TEL0570－090110

平内町健康展開催中止のお知らせ

「ひらない秋まつり」の期間中(10月30日～31日)に開催を予定しておりました**「平内町健康展**(会場：平内町武道館)**」**は、今年度の開催を中止いたします。

開催を楽しみにしていた皆さまには、心苦しい限りですが、ご理解ご了承くださいますようお願いいたします。

問　役場　健康増進課　TEL７１８－００１９

健康増進 お知らせ

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４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３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。なお、行き違いにより既に受診された方に勧奨通知などがなされた場合は何卒ご容赦ください。

(※１) 町内の４医療機関をはじめ、青森市内などの94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(今年度は黄色)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！

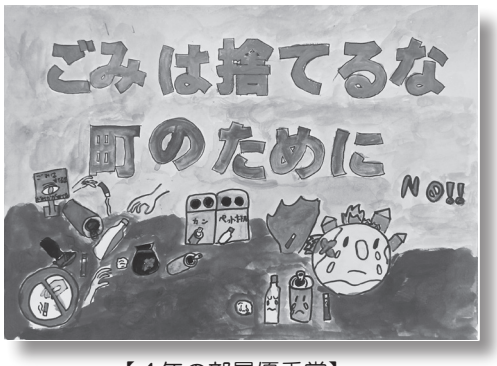
町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指して**「平内町環境ポスターコンクール」**を昨年に引き続き実施しました。

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、町内の小学生(４～６学年)を対象に実施したもので、合計118点の作品が寄せられました。

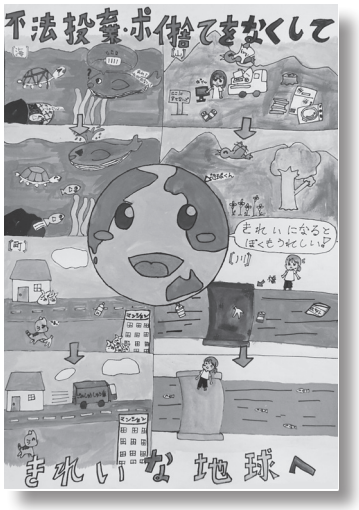
この中から学年毎に「最優秀賞」、「優秀賞」、「入選」作品を選出し、受賞した児童には賞状と副賞が贈られます。

受賞作品などは町内バス停留所はじめ、町内施設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。



【４年の部最優秀賞】
能登谷　愛咲(小湊小)



【５年の部最優秀賞】
飯田　凛子(小湊小)

【６年の部最優秀賞】
澤田　裕心(小湊小)

問 役場　町民課　生活環境係　℡７５５－２１１３

町民課
お知らせ

外の沢埋立地内一時保管施設に持ち込む前に確認してください！

外の沢埋立地内にある一時保管施設へ直接持ち込めるものは、**燃えないごみ、粗大ごみ、資源ごみ、使用済小型家電、衣類リサイクル品**が対象です。燃えるごみ、分別していないごみ、産業廃棄物は持ち込むことができませんので、ごみの種類の確認をお願いします。

また、ごみの出し方がわからない場合は、令和２年５月に各家庭に配布した「平内町家庭ごみの出し方ハンドブック」をご覧ください。

※持ち込みできないごみについては、販売店やメーカーなどにご相談ください。

【外の沢埋立地についてお問い合わせがあるごみの例】

持ち込み可	持ち込み不可
・**燃えないごみ** ・**粗大ごみ** ・**資源ごみ** ・**使用済小型家電** ・**衣類リサイクル品**	・**家電リサイクル対象品** エアコン、テレビ、冷蔵庫など ・**爆発性、引火性のあるもの** ガソリン、灯油、シンナーなど ・**有害性のあるもの** 農薬、バッテリーなど ・**大型のもの** ドラム缶、ホームタンク、除雪機など ・**その他** 産業廃棄物（建築廃材、農業資材、漁業資材など）、充電式電池、ボタン電池、タイヤ、石、エンジン式の刈払機など

問 役場　町民課　生活環境係　℡７５５－２１１３

農業用免税軽油の交付申請を受付中！

東青地域県民局県税部では、令和４年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受付しています。

■受付場所：東青地域県民局県税部課税第一課

■受付時間：８:30～17:15

■免税証の交付日：

①令和３年11月12日(金)までに申請された場合
→免税証の交付日は令和４年３月１日(火)

②令和３年11月15日(月)以降に申請された場合
→免税証の交付日は令和４年３月15日(火)以降

※提出書類は申請内容により異なります。

※ご不明な点や詳細につきましては、東青地域県民局県税部課税第一課までお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部　課税第一課
(青森市新町２丁目４番30号　県庁舎北棟１階)
TEL７３４－９９７６

台風第９号から変わった温帯低気圧に伴う大雨の被害者に対する県税の減免等について

このたびの台風第９号から変わった温帯低気圧に伴う大雨により、多大の被害を受けられた方々に心からお見舞い申し上げます。

被害を受けられた方々は、再建に努力されていることと思いますが、被害を受けられた方々が今後納付すべき県税(個人事業税、不動産取得税および自動車税(種別割))については、被害の状況に応じ減免するなどの措置をとることとしております。

※詳しくは、東青地域県民局県税部にご相談ください。

問 東青地域県民局県税部　TEL７３４－９９７０

「介護・医療・福祉就職デイ」開催！

ハローワーク青森では、11月11日の「介護の日」にあわせて、介護・医療・福祉の仕事に関する就職相談会を開催します。

■開催日：10月25日(月)、10月29日(金)、
11月１日(月)、11月５日(金)、11月12日(金)

■開催時間：いずれの日も14:00～16:00

■会場：ハローワーク青森 ２階会議室

※参加事業所・求人一覧については、10月中旬ごろから、ハローワーク青森にて配布予定です。

※詳細は、ハローワーク青森就業紹介第二部門にお問い合わせください。

問 ハローワーク青森 職業紹介第二部門
TEL７７６－１５６１(音声案内４２＃)

「シニア向け合同企業説明会」開催！

シニアの雇用に積極的な企業の担当者が会社概要、仕事の内容を説明します。

また、ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、様々な相談ができます。

参加費は無料で、お申込みや履歴書も不要です。ぜひご参加ください。

■参加対象者：45歳以上の就職活動中の方

■参加企業：15社程度

■青森会場：アウガ ５階 AV多機能ホール
10月22日(金) 13:00～16:00
(受付12:30～15:30)

■八戸会場：ユートリー １階 多目的大ホールB
10月26日(火) 13:00～16:00
(受付12:30～15:30)

※ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」も開催します。

※当説明会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
TEL７２３－６３５０
Eメール　chuukounen@ims-hirosaki.com

職業訓練のご案内

国では、安定した仕事や新たな分野へ就職をしていただくために、技術の習得や資格取得のための「職業訓練」を実施しています。

■受講料：無料

※テキスト代などは本人負担ですが、少額となっています。

■訓練の種類：

パソコン操作、ホームページデザイン、医療事務、簿記会計、介護、製造技術系(住宅リフォーム・電気設備工事・ＣＡＤ)など

※各訓練は、募集期間が限定されているので、受講をご検討の方は、お早めに訓練の募集期間や訓練内容についてご相談ください。

※失業給付を受給できない方は、一定の要件を満たすと、訓練受講中に「職業訓練受講給付金(月10万円)と通所手当」を受給しながら受講できる「求職者支援制度」を活用できる場合があります。

問 ハローワーク青森(青森公共職業安定所)
TEL７７６－１５６１(音声案内４２＃)

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 ８２２円(令和３年10月６日から)

青森県最低賃金は、**青森県内で働くすべての労働者に適用**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HP(https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html)からもご覧になれます。

問 青森労働局　労働基準部賃金室
TEL７３４－４１１４

「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(金) 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
10月５日(火) 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
10月19日(火) 9:45～11:15	手芸サークル 支援センター	簡単にできる小物製作
10月26日(火) 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

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
TEL７５８－１２１４

青い森林業アカデミー研修生を募集！

青森県では、令和３年４月にスタートした「青い森林業アカデミー」について、第２期目となる令和４年度研修生を募集しています。

■**対象者：**県内で林業への就業を希望する18歳以上43歳以下の方

■**募集人数：**10名(高校推薦７名、一般３名)

■**研修期間：**令和４年４月から１年間

■**受講料：**118,800円／年

■**研修拠点：**県産業技術センター林業研究所内(平内町)

■**取得できる資格：**チェーンソー操作や車両系建設機械運転など　計６種類

■**研修終了後の就職先：**
①地域の森林を管理する森林組合
②植栽や下刈、伐採などの林業を営む会社等

■**給付金制度：**安心して研修に専念できるよう、年間最大142万円を給付する制度があります。

※詳細は県HP(https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/agri/academy.html)または担当までお問い合せください。

問 青い森林業アカデミー
TEL７６３－４０２２

8月受付分 戸籍の窓口

人口と世帯
男 … 5,007人(－5人)
女 … 5,461人(－13人)
計 … 10,468人(－18人)
世帯数…4,861世帯(－4)
令和３年９月１日現在
(　)は、前月との比較

ご結婚おめでとう

	本籍地
竹内友則	土屋
澤田芽吹	弘前市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
能登谷 成准(せい)	(雄樹)	第１元町
時田 澪(れい)	(大蔵)	下東田沢
蝦名 海(うみ)	(祐哉)	第２平中
生江 玲(れい)	(和己)	新生町

お悔やみ申し上げます

	喪主	住所地
蛎崎繁雄(86)	克美	稲生
松橋キソ(91)	キミヨ	第２平中
工藤俊吾(79)	昌子	新生町
荒内勳(73)	篤	川原町
石森規雄(84)	育男	第１元町
佐藤ミヱ(99)	重一寺	町
佐々木兼弘(83)	ナミヱ	第1内童子
松野きよゑ(95)	幸弘	小豆沢
福崎マツノ(82)	浩二	盛田
太田裕雄(26)	一美	川原町
田中寛(73)	明子	清水川
田村みつよ(93)	成田ちづ子	中野
佐々木サツ(89)	本堂浩美	第１元町
葛西眞(68)	順子	浅所
船橋ミキ(96)	ふさ子	第１小林
飯田豊美(90)	恵子	第2勝田町
能登谷瑩子(90)	寿人	第２元町

「夜越山の火」に東京パラリンピック成功の願いを込めて

８月15日(日)、夜越山森林公園内スキー場ヒュッテで、**「東京2020パラリンピック聖火フェスティバル　採火式」**が開催されました。

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。

船橋町長は、式典の挨拶で「この“夜越山の火”に願いを込めて、パラリンピックの成功および、日本選手をはじめとした、世界中のアスリートの活躍を期待します。スポーツでの活動は、人と人とのつながりや礼儀を重んずる心など、社会教育の側面としての重要な意味を持っており、“活気と魅力のあふれる平内町”への更なる醸成に繋がるものと確信しています」と述べました。

そして、クロスカントリースキー競技で冬季オリンピック４大会に出場した佐々木一成氏が、炬火台からスキーストックでできた点火棒で採火し、ランタンに火をともしました。

その後、小湊小・中学校吹奏楽部による平和への祈りが込められた記念演奏が行われ、式典に華を添えました。

この日夜越山で採火された火は「夜越山の火」として県内７市町の火の１つとして三内丸山遺跡に届けられ、その７つの火が集まり「青森県の火」として、翌日三沢市から東京へ届けられました。

なお、採火式で使用されたランタンやスキーストック、のぼりなどは、山村開発センターのロビーに展示されています。

▲当町出身のオリンピアン 佐々木一成氏による採火

▲小湊小・中学校による合同演奏

１人分148kcal / 塩分1.4g

♪ 今月のcooking ♪ ［ ピーマンと鶏ささ身のみそチンジャオロースー ］

《材料(２人分)》

○ピーマン・100g
○にんじん・・50g
○エリンギ・・40g
○ごま油・小さじ２

【A】
- 鶏ささ身・・100g
- 塩・・・・・少々
- 片栗粉・小さじ1/2

【A】
- 酒・・・・大さじ１
- 味噌・・・小さじ２
- 砂糖・・・小さじ１
- しょう油・小さじ1/2

《作り方》

① ピーマンはへたと種を除き、縦に細切りにします。鶏ささ身は筋を除いて細切りにし、塩と片栗粉をもみ込みます。エリンギは縦半分に切って細切り、にんじんも細切りにします。

② フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ささ身をほぐしながら炒めます。肉の色が変わったら、ピーマン、にんじん、エリンギを加えて炒めます。

③ 少ししんなりとなったら、混ぜ合わせたＡを加えてサッと炒め、器に盛りつけたら完成です。

あっさりと食べられる鶏ささ身で定番中華をみそ味にアレンジ。

シャキシャキのピーマンにエリンギ、にんじんを加えて食べごたえアップ。豆板醤や赤唐辛子の小口切りを加えるとピリ辛風になります。

広報ひらない　令和３年10月号／第７４８号／令和３年10月１日発行　　印刷／青森コロニー印刷
編集／平内町役場　企画政策課／〒039－3393　青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63　TEL017－718－1325(内線231)
■ホームページ　http://www.town.hiranai.aomori.jp/　　■メール　kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp