

広報

ひらない

12
令和3年

平内町民文化祭



- ひらない秋まつり
平内町民文化祭「日本舞踊若鈴会」の舞台発表にて -

町民文化祭と商工会びっくり市のコラボレーション

第7回“ひらない秋まつり”開催



▲東青オリジナルアイスクリーム
平内町「ららら酒粕ミルク」の
特別販売ブースも登場！

10月30日(土)、31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。

平内町商工会 第49回びっくり市

びっくり市では、お得に買物が楽しめるほか、豪華景品が当たる大抽選会やほたて太鼓、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。



会場にさまざまな出店が並び



山口小児童による“ほたて太鼓”



つぎたての餅が振舞われた



“激情ブルース”
お笑いライブ



“GMU” ステージショー



毎年盛り上がるホタテ詰め放題



“大和山マンドリン演奏”

芸術文化の祭典 第44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(DanceダンスACE)などの舞台発表がありました。



▲“竹伸会” 舞台発表



“平内町琴好会”



“DanceダンスACE”によるダンス



子どもから大人までたくさんの作品が出品された



2階で繰り広げられる
静かな熱戦

恒例の秋季沼館町内清掃を実施！

10月3日(日)、沼館町内会(石田康男会長)で、秋季の町内清掃を実施しました。

午前8時、会員約60人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、県道、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3台分にもなるごみを拾いました。その後、公民館前で集められたごみを燃えるごみ、燃えないごみにしっかり分別しました。

参加した会員は「農業機械の部品や廃タイヤなどがごみステーションの脇や道端に捨てられていて、大変困っています。当町内会は、夜越山サボテン園や浅虫夏泊県立自然公園の入口となっているので、町内美化と町を訪れる県内外のお客さまに気持ちよくお越しいただくため、これからも春と秋に清掃活動を継続していきたいと思います」と話しました。



▲ごみを分別する参加者

秋晴れの中の熱戦！ “パークゴルフ大会” 開催！

10月7日(木)、平内町老人クラブ連合会(奥山茂会長)が、夜越山パークゴルフ場でパークゴルフ大会を開催しました。

晴れ渡った秋空の下、参加者54人が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。

今回は恒例のレクリエーションに合わせ、会員増強事業を兼ねて行われたため、会員以外の方も多数参加して交流を深めました。競技終了後には「楽しかった」「来年も参加したい」「来年は優勝したい」といった声が多く聞こえ、老人クラブ活動の啓発につながったようでした。

結果は以下のとおりです。

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| 【男子の部】 優勝 雪田 新一(沼館 若松会) | 2位 佐々木 進(川原町 若葉会) |
| 【女子の部】 優勝 大石 金子(沼館 若松会) | 2位 須藤寿美子(茂浦 塩釜会) |
| 【協会の部】 優勝 本堂 正子(沼館 若松会) | 2位 本堂耕三郎(沼館 若松会) |
| 【ホールインワン】 辻村 江子(寺下町 白菊会) | |



▲皆さんに見守られて緊張の第1打

青森放送株式会社と “地域防災パートナーシップ協定” を締結！

10月19日(火)、町役場で平内町と青森放送株式会社による「地域防災パートナーシップ協定」締結式が行われ、出席した船橋町長と山本恒太社長がパートナーシップ協定書に署名し、協定を締結しました。

この協定は、平内町内において災害が発生した場合や予想される場合に、当町の放送要請に基づき、青森放送がテレビ、ラジオ、インターネットなどで災害情報を発信することで、災害による被害の軽減や町民の不安解消を図るほか、平時から相互に協力することによって地域の防災力を強化することを目的としています。



▲協定書に署名する船橋町長(左)と山本社長(右)

ボランティアで草刈りと剪定を実施！

10月20日(水)、平内町シルバー人材センターの登録会員11人が「青森県シルバーの日(毎年10月第3水曜日)」に合わせ、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。

この活動は、地域住民の方に広くシルバー人材センターを知ってもらうために毎年実施しています。

参加した会員は、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い、「まだまだシルバー人材センターを知らない方も多くいると思うので、この機会に知ってもらいたい」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

生命の尊さを学ぶ “乳児ふれあい体験学習”

7月6日(火)と9日(金)に小湊中学校、9月1日(水)に東平内中学校、10月1日(金)に松風塾高校、10月21日(木)に西平内中学校で「乳児ふれあい体験学習」を実施しました。

この事業は、体験した生徒の皆さんが、素敵なお母さんとお父さんになってくれることを願って平成11年度から実施しており、今年度で23年目となります。

小湊中学校では、実際に赤ちゃんとお母さんに来ていただき、生徒たちは赤ちゃんを抱っこしてあやしたり、おむつ交換を見学したりして、親と子の絆や親の偉大さを学びました。

他の3校では、県の新型コロナウイルス感染症緊急対策パッケージが実施されたため、実際に赤ちゃんとおふれ合うことはできませんでしたが、妊婦体験や沐浴人形を使用して抱っこの練習をし、生命の尊さや育児の大切さを学びました。

参加した生徒は、今回の学習を通し、親が愛情を持って一生懸命に育ててくれたことを再確認したようでした。



▲赤ちゃんを抱っこする小湊中の生徒

小湊小学校の5年生が足踏み式の脱穀に挑戦！

10月27日(水)、小湊小学校(菊池信吾校長)の5年生が、盛田道踏切付近の学校田で東青地域県民局や町農業経営者協議会の農家、町農政課の協力のもと、「脱穀体験学習」を行いました。この稲は、5月に田植え、10月に稲刈りの作業をしたものです。

東青地域県民局の普及指導員から、脱穀についての説明があり、その後、100年ほど前に使われていた足踏み式脱穀機を使用するグループと動力脱穀機のハーバスターを使用するグループに分かれ、途中で交代しながら脱穀作業を実践しました。足踏み式脱穀機を使用したグループの中には、手に持った稲束を回転する円筒に引っ張られ、思わず叫んでしまう児童もいました。

参加した辻村楓子さんは「手作業で脱穀するのは楽しかったけど大変でした。機械の方はすぐできるので、昔の人たちは大変だったんだなと思いました」と話しました。



▲足踏み式脱穀機で脱穀する児童



新たな隊員が加わりました！

『まちなかオフィス』に勤務していますので、気軽に生の関西弁を聞きに来て下さいね！



じょうばひでき

初めまして。兵庫県宝塚市から来ました、上馬秀樹です。

数年前まで黒石市や弘前市で活動していましたが、家庭の事情で青森県を離れておりました。

一度青森県を離れて、「あ～青森良かったよな～」と。美味しい食べ物、のんびりとした風土、そして津軽弁などが恋しくなり、何度か青森県に遊びに来ていて、その時に立ち寄った平内町で、地域おこし協力隊の方や役場の方と知り合い、交流を深め、この度平内町にお世話になることになりました。

青森県も日本各地の地方と同じで多くの問題を抱えています。問題の解決は難しいかもしれませんが、平内町の方々と共に一つでも多くの何かを作り出したいと思います。

椿の実を採取してきました！

地域おこし協力隊と町企画政策課では、椿を活用したモノづくり体験メニューの試作を重ねています。

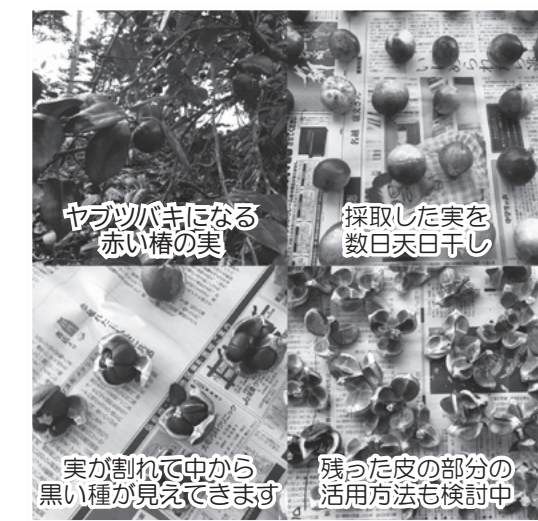
そこで、今年も夜越山森林公園から許可をもらい、夜越山にある椿から赤い実を採取してきました。

ヤブツバキにつく赤い実は、直径5センチほどの大きさで、採取してから数日乾燥させると自然と実が割れて、黒い種が出てきます。実の皮の部分と種の部分を分けて、さらに乾燥させ、種の部分は油を搾って椿油に加工することができます。

この椿油はオレイン酸が豊富で酸化しづらく、髪や肌によくなじみ、体にも優しいとされています。

これまでもこの椿油を使ってせっけんやリップバームを試作してきました。

綺麗に剥けた皮の部分は乾燥すると自然な色合いになり、花のような形になります。この皮を利用したリースづくりをひらな中央児童館などで実施します。



今年の6月には、椿の花の草木染めでトートバックなども試作しました。



地域の皆さんにも町の花である「ツバキの花」に愛着を持ってもらえるよう、椿を素材にしたワークショップメニューを色々と考案中です。

椿のあらゆる素材を使ったモノづくりに関するアイデアを地域の皆さんからも募集していますので、アイデアが浮かんだ方はぜひ、まちなかオフィスまたは企画政策課までご連絡ください！

問 まちなかオフィス TEL 762-7420
役場 企画政策課 TEL 718-1325

休肝日を週2日 作りませんか？

お酒は少量にとどめることが難しく、ついつい飲みすぎてしまいがちです。肝臓が悲鳴を上げてからでは遅いので、普段からお酒と上手に付き合しましょう。

お酒を飲むときに心がけたいこと

- ✓ **つまみをとりながら ゆっくり飲む**
短時間に一気に飲むと肝臓への負担が重くなります。
- ✓ **長時間 飲み続けない**
だらだらと飲み続けず、時間を区切って飲みましょう。
- ✓ **薬と一緒に飲まない**
薬の効き目が強くなりすぎる場合があります。
- ✓ **強いお酒は 割って飲む**
アルコール度数の高いお酒は、喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などでうすめて飲みましょう。
- ✓ **飲酒後の運動・入浴は要注意**
酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性があります。

お酒の1日の適量▶

成人男性の肝臓が、3時間で分解できる量です。女性や高齢者はこの半量にしましょう。



ビール(5%) 中びん1本 500ml 	焼酎(25%) 100ml 	ワイン(12%) グラス2杯 200ml
日本酒(15%) 1合 180ml 	チューハイ(7%) 350ml 	ウイスキー(43%) ダブル1杯 60ml

※()内はアルコール度数

平内町フォローアップ健診のご案内

1月と2月に行われる健診の日程をお知らせいたします。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、ぜひお申し込みください。

<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し込みください。TEL 7 4 1 - 2 3 3 6 (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

1月	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)
-----------	----------------------------------------------------------------------------

<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

1月	6日(木)、12日(水)、17日(月)、19日(水)、24日(月)
2月	9日(水)、17日(木)、28日(月)

子どものインフルエンザ予防接種の助成について

町では、季節性インフルエンザにかかったお子さんを看護する保護者の皆さまの負担軽減のため、予防接種にかかる費用を助成します。

■対象：10月1日(金)～令和4年1月31日(月)までに接種した費用を助成します。

対象者	助成回数	助成金額
生後6か月から13歳未満	2回	全額
13歳以上の中学生	1回 ※医師の判断で行った場合は2回	

■申請方法：一度医療機関の窓口で接種費用を支払った後、申請書類を提出のこと。

申請方法などの詳細は、9月下旬に保育園や小・中学校を通してお知らせを配布しています。

また、町HPに掲載しています。

■申請期限：令和4年2月28日(月)

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

今よりちょっと元気になるお話 ～ここに寄りそうために～

コロナ禍の折、外出を控えて不安を抱えながら過ごしている方もいらっしゃるかと思います。ここに元気がないとき、ご近所など地域の「誰かの声かけ」がとても大切です。そこで、「今よりちょっと元気になるお話～ここに寄りそうために～」を開催します。

■日 時：12月14日(火) 13:30～15:30

■場 所：平内町勤労青少年ホーム 体育室

■内 容：①相談先の紹介

②紙芝居「ぼんぼこ山の聞き耳ずきん」

③寸劇「なんだかいつもと様子が違う？～声をかけてみよう～」

④ストレスを減らし、笑顔を増やすコツ（座ってできる運動）

⑤意見交換

■講 師：青森いのちのネットワーク

■対 象：こころの健康に関心のある方ならどなたでも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

■参加料：無料

■申込期限：12月6日(月)

■問合せ・申込方法：役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019



12月1日は“世界エイズデー”

保健所ではエイズの相談・検査ができます！

エイズはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。専用電話による予約のほか、令和3年度からインターネットによる検査予約を受け付けています。また、ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。

詳細は電話または青森県庁HP「相談・検査(青森県STOP AIDS)」をご覧ください。

問 東地方保健所

エイズ相談専用電話 Tel 739-5425

インターネット予約 https://s-kantan.jp/pref-aomori-u/offer/offerDetail_initDisplay.action?tempSeq=4575

令和3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3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、この届出は必要ありません。

届出時の連絡事項

- 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4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。

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75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、第72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月中旬に申告書類を送付します。お手元に届かない場合は、担当にお問い合わせください。

■**申告期限**：令和4年1月31日(月)

<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、糞攪り機など(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
自動車整備業 ガリンスタンド	コンプレッサー、洗車機、溶接機、地下タンク、ガソリン計量器、照明設備など
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

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

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、納付方法等についてお気軽にご相談ください。

問 役場 税務課 収納係 Tel 755-2115



10月19日(火)、第一生命保険株式会社青森支社平内営業オフィスより、小・中学校の「生理の貧困」対策に役立ててほしいと生理用品5,544個を寄贈していただきました。

これは町と第一生命保険株式会社が、令和3年7月に「包括連携協定」を締結したご縁があり、行われる運びとなったものです。

西館オフィス長は「コロナ禍で感染対策なども大変な中ですが、平内町の子どもたちに笑顔で明るく生活してほしいと思っています。生理の貧困に対しては、今回だけでなく、今後も継続して支援していきたいと考えています」と話しました。

これを受けて、渡辺教育長は「生理の貧困について対策を考えていたところで、今回の寄贈は大変ありがたいです。すぐに配備させていただきます」と話しました。

平内町教育委員会では、新型コロナウイルスの影響などによる経済的理由で生理用品を購入できない「生理の貧困」が社会問題となっていることへの対応として、10月から町内の小中学校全6校の女子トイレに生理用品を配備し、児童生徒が無償で使用できるようにしています。



▲西館オフィス長(左から2人目)ほか平内営業オフィスの皆さんと渡辺教育長(中央)



生涯学習情報

平内町教育委員会
Tel 755-2565

町民ひとり | 学習・スポーツ・ボランティアを实践しよう

生涯学習カレンダー 12月

4日(土)	◆ハクチョウ検定 (山村開発センター 10:00~)
8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~)
16日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00~)
18日(土)	◆ひらない! わくわく探検隊 (浅所海岸 9:00~)
19日(日)	◆図書館おはなし会 (お話しコーナー10:00~)

町立図書館

紹介コーナーその263

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- | | |
|------------|-------|
| ①透明な螺旋 | 東野圭吾 |
| ②嗔う淑女二人 | 中山七里 |
| ③老虎残夢 | 桃野雑派 |
| ④オーラの発表会 | 綿矢りさ |
| ⑤月曜日の抹茶カフェ | 青山美智子 |
| ⑥万事オーライ | 植松三十里 |
| ⑦ブルースRed | 桜木柴乃 |
| ⑧アイスクライシス | 笹本稜平 |
| ⑨言葉の人生 | 片岡義男 |
| ⑩スープジャー弁当 | 松尾みゆき |

当院にご用のある方は正面玄関から出入りしてください！

平内中央病院では、新型コロナウイルス感染症の感染を防止するため、入館経路の規制を継続しています。

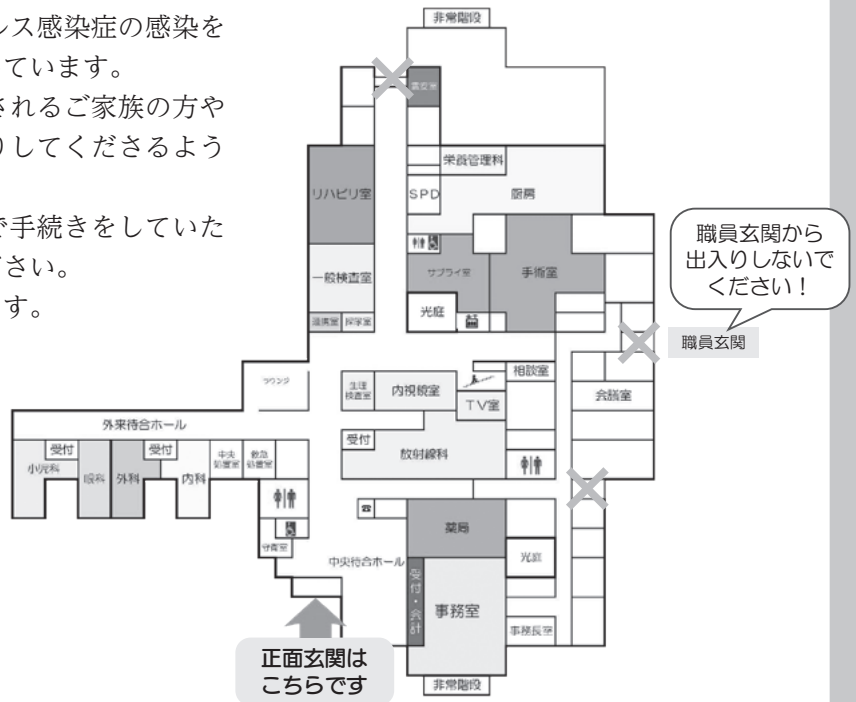
入院患者さんの荷物の受渡して来院されるご家族の方や業者の方など、全て正面玄関から出入りして下さるようお願いしています。

また、来院の際は必ず1階総合受付で手続きをしていただいた後、病院職員の指示に従ってください。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



▲1階総合受付



新しい資格を活かして地域に貢献します！

当院リハビリテーション科の工藤真大理学療法士が、心臓リハビリテーション指導士の資格を取得しました。

心臓リハビリテーション指導士は、安全かつ効果的に患者さんの循環器疾患の治療や再発予防を行うのに役立つ資格で、取得者は青森県内では数少ない存在です。

仕事の合間に勉強に取り組み、県外での実習を経て資格試験に合格したという工藤療法士は「今回の資格取得を活かして、予防なども含め、地域での役割を果たしていきたい」と抱負を述べました。



院内で「反射材」を配布します！

平内町交通安全母の会(今まゆみ会長)より、青森県消費生活センターマスコットキャラクター「テルミちゃん」の「反射材」を寄贈していただきました。

数に限りはありますが、病院受付窓口にて皆さまに配布しています。

これからの季節、日が短くなり、暗い中を歩く機会も増えます。交通安全と防犯意識向上のため、当院も協力してまいります。



国保
お知らせ

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 TEL718-0019

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3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2年8月1日から令和3年7月31日まで

■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円を超える場合、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、登録口座に支給する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

※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、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！

青森県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さまに医療費に対する認識と理解を深めていただくことを目的に、年1回、1年分の医療費を記載した「医療費通知書」を送付しています。

対象となる期間は令和3年1月受診分から12月受診分ですが、受診した医療機関からの診療情報は、審査支払機関にて審査終了後に当広域連合へ情報提供されることから、「医療費通知書」がお手元に届くのは令和4年2月末頃になります。

なお、「医療費通知書」は、確定申告の際の医療費控除にも使用できますが、上記理由により確定申告の開始時期までにお届けできないため、お急ぎの方は領収書でご対応くださいますようお願いいたします。

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

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	令和3年4月1日 ） 令和5年3月31日
		畑山けい子	755-3070 (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

国民年金
お知らせ

国民年金保険料は口座振替が便利でお得です！

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用いただけます。

口座振替は、保険料が自動的に引き落とされるので納めに行く手間が省けるうえ、納め忘れを防ぐことができます。

また、口座振替による前納は年金保険料が割引され、現金納付での前納より割引額が大きいためお得です。ぜひご利用ください。

◆令和3年度月々の保険料：16,610円（令和4年度月々の保険料：16,590円）

納付方法	1か月分 (当月末振替)	6か月分	1年分	2年分
納付書での前払 【割引額】		98,850円 【810円】	195,780円 【3,540円】	383,810円 【14,590円】
口座振替 【割引額】	16,560円 【50円】	98,530円 【1,130円】	195,140円 【4,180円】	382,550円 【15,850円】

2年分で
15,850円も
お得！

前納種類	前納期間	提出期限	口座振替日
6か月	4月～9月	2月末	4月末
	4月～翌年3月	8月末	10月末
1年	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年	4月～翌々年3月	2月末	4月末



※口座振替は、本人から辞退の申し出があるまで引き落とされます。

※口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関や役場、または年金事務所へお申し出ください。

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)

“宝くじの助成金”で防災備品を整備しました！

内童子町内会の内童子地区自主防災組織(田中淳一会長)では、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業(地域防災組織育成助成事業)を活用して防災備品(防災倉庫、救助活動用のリヤカーや各種工具類、トランシーバー、照明器具、避難所用のマットなど)を整備しました。

内童子地区自主防災組織は、住民の自主的な防災活動を行うことにより、災害による被害の防止および軽減を図ることを目的として、平成29年12月に結成されました。

田中会長は「近年、全国各地で頻繁に起こる自然災害などに対し、“自分たちの地域は自分で守る”という観点から防災備品を備え、日ごろの訓練等に活用するなど、地域住民の安全を図っていきたい」と話しました。



▲新たに設置された防災倉庫の中に防災備品が収められた

問 役場 総務課 防災管財係 TEL755-2111



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！

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付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。



結婚祝※



地域の運動会・
スポーツ大会への
飲食物などの
差入



お祭りへの
寄附・差入



町内会の集会・
旅行などの催物へ
の寸志・飲食物の
差入



みんなで徹底しよう
三ない運動

贈ら
ない！

求め
ない！

受け取ら
ない！

これらのものも、政治家の
寄附禁止の対象となります。

落成式・
開店祝などの
花輪



お歳暮・
お年賀



入学祝・卒業祝い



町内会の集会・
旅行などの催物へ
の寸志・飲食物の
差し入れ



香典※



※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合があります。

出典：総務省ホームページ

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 TEL755-2111

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6日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
12月7日(火)	○休会
12月8日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
12月9日(木) 9:30～	○各常任委員会
12月10日(金) 10:00～	○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。

問 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、南国の森をイメージした通路を抜けると季節が入れ替わり、まるで秘境に咲く洋ランの群生地が目の前に広がっているような大型ディスプレイも見どころです。花の少ない時期の展示だからこそ必見です。

■期間：12月5日(日)～26日(日) 9:00～16:00

■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



▲昨年の「冬の花展」

問 夜越山森林公園 Tel 755-2663

町民課
お知らせ

マイナポイントの
取得締め切り迫る!!

令和3年4月末までにマイナンバーカードの交付申請を行った方については、令和3年12月末までにマイナポイントの申し込みおよびキャッシュレス決済サービスをご利用(チャージまたはお買い物)いただくことで、最大5,000円分のマイナポイント(支払金額の25%)を取得することができます。お早めにご利用ください。

詳しくは担当までお問い合わせください。



町民課住民係で
マイナポイントの
申し込みの支援を
12月28日(火)
午後5時まで実施します！

問 役場 町民課 住民係 Tel 755-2113

おひさま
ひらな
お知らせ

すこやか
マタニティサークルを
開催します！

■日時：12月17日(金)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
(出産の心構え・出産準備とイメージ)
参加者の皆さんで交流・情報交換
個別相談

■対象：妊娠中のママ
パパ
おじいちゃん
おばあちゃん

■持ち物：母子健康手帳



問 平内町子育て世代包括支援センター
おひさまひらな(役場健康増進課内)
Tel 718-0019

除雪
お願い

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。

◆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。

◆除雪車には近づかない

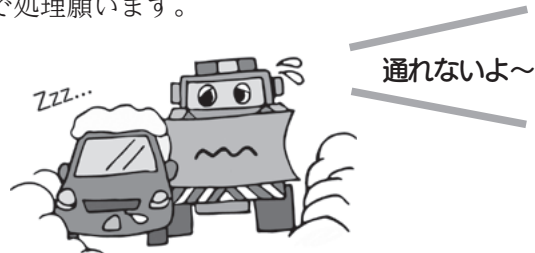
除雪作業中は大変危険ですので、除雪車へは絶対近づかないでください。

◆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。

◆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。



※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
TEL 728-0200

【国道関係】 青森河川国道事務所
TEL 734-4521

健康増進
お知らせ

職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイト “こころの耳”をご存知ですか？

「こころの耳」は、働く方と周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。

国内ではうつ病・うつ状態となる人の割合が増加しています。経済協力開発機構によると2013年は7.9%でしたが、2020年に17.3%と2.2倍に増加しています。また、新型コロナウイルス感染症により生活は大きく変化しました。働き方の変化が大きなストレスとなり心身の不調を訴える人が増えています。心身の不調がある方は、情報サイトや相談先にアクセスしてみてください。

働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



※「こころの耳電話相談室」「こころの耳SNS相談」「こころの耳メール相談」もあります。詳しくはサイトをご覧ください。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係
TEL 718-0019

あたたかい善意 ありがとうございました！

9月22日(水)、第一生命保険株式会社平内営業オフィスが、マックスバリュ平内店前で青森県消費生活センターマスコットキャラクター「テルミちゃん」の反射材キーホルダーおよび悪質商法・詐欺啓発チラシの配布を行いました。この活動は町と第一生命保険株式会社との「包括連携協定」の一環として行われました。反射材キーホルダーは町交通安全母の会より提供を受けたものです。

キーホルダーやチラシを受け取った方は「実際に詐欺の電話が来たことがあったので今後も気を付けたい」「反射材キーホルダーだと身に着けたり、電話機の近くにぶらさげたりして活用できるのでありがたい」と話しました。



▲マックスバリュ平内店前での配布

生活環境
お知らせ

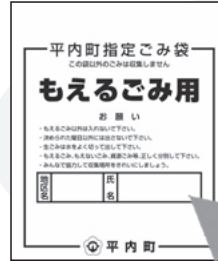
年末年始のごみの収集運搬などについて

例年、年末年始になると家庭から出るごみの量は多くなる傾向があります。



生ごみは水気を切り、
資源ごみは正しく分別して
くださるようお願いします。

水気をよく切る！



指定ごみ袋に地区名・氏名を
記入していない方が見受けら
れますので、記入をお願いし
ます。

ここへのご記入を忘れずに！

<収集運搬などの休業期間>

		燃えるごみ	資源ごみ	外の沢埋立地
12月	28日(火)	通常どおり収集および営業		
	29日(水)	通常どおり収集	休業	休業
	30日(木)	通常どおり収集		
	31日(金)	休業		
1月	1日(土)	休業		
	2日(日)	※休業期間中は衛生上の観点から 集積場所にごみを出さないでください。		
	3日(月)	※休業期間中は衛生上の観点から 集積場所にごみを出さないでください。		
	4日(火)	通常どおり収集および営業		



ごみの出し方がわからない
場合は、「平内町家庭ごみ
の出し方ハンドブック」を
ご覧ください。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

「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(火)まで、年始は1月4日(火)から業務を再開します。
※婚姻、出生、死亡などの届出は随時受け付けします。

【 平内中央病院 】

年末は12月28日(火)まで、年始は1月4日(火)から診療を再開します。
※急患は随時受け付けします。
※かぜ症状のある方は、事前に病院にご連絡ください。

【 その他の施設 】

◆夜越山サボテン園

12月30日(木)～1月3日(月)まで休園

◆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(水)～1月3日(月)まで休館

◆ひらないまるごとグルメ館

12月28日(火)～1月5日(水)まで休館

◆ほたて広場 12月31日(金)～1月3日(月)まで休館

◆よごしやま温泉 休まず営業

※12月31日(金)と1月1日(土)は17時閉館



米価下落に関する 特別相談窓口を設置しました！

令和3年産米の概算金引下げに関する生産者からの経営相談に対応するため、東青地域県民局地域農林水産部内に「米価下落に関する特別相談窓口」を設置しています。当面の資金繰りや来年の作付計画などについて、具体的にアドバイスいたしますのでご相談ください。

■常設相談窓口：

東青地域県民局地域農林水産部
(青森フコク生命ビル6階)
※9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

■相談内容：

資金繰り、セーフティネットの紹介、主食用米からの作付け転換など

問 東青地域県民局地域農林水産部農業普及振興室
Tel 734-9990

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
12月2日(木) 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7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 クリスマス飾り制作
12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

インスタQRコード ▶



高齢者世帯などへ 住宅用火災警報器を無償配布します！

青森地域広域事務組合消防本部では、住宅用火災警報器の設置普及事業として、青森県消防設備保守協会から寄贈していただいた「住宅用火災警報器」を管内の高齢者世帯を中心に無償で配布します。

希望される方は、青森地域広域事務組合消防本部予防課へご連絡ください。

■受付期間：12月6日(月)~12月28日(火)

※数に限りがあるため、なくなり次第終了

■受付時間：8:30~17:00(土・日・祝日を除く)

■配布方法：電話での受付時にお伝えします

問 青森地域広域事務組合消防本部予防課
Tel 775-0853

“あおりアースレンジャー”を募集！

県では、地域の方々に対して地球温暖化の知識の普及やエコ活動の紹介・助言をする「青森県地球温暖化防止活動推進員(アースレンジャー)」を募集します。地域に密着した活動に取り組みたい方、エコ・省エネに興味のある方からのご応募をお待ちしています。

■任期：令和4年4月1日(金)~令和6年3月31日(日)

■募集期間：12月1日(水)~令和4年1月31日(月)

■推進員の要件：地球温暖化の現状・対策に関する知識の普及と地球温暖化対策の推進を図るための活動に熱意と識見を有し、積極的に取り組むことができる方であることなど

問 青森県環境生活部環境政策課
Tel 734-9243

QRコード ▶



10月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,002人(-1人)
女…5,452人(-5人)
計…10,454人(-6人)
世帯数…4,862世帯(+2)
令和3年11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
小川 灯 ^{とう} 真 ^ま (美樹子)	寺	町
内田 遥 ^{はる} 陽 ^ひ (明理)	北海道	
白濱 莉 ^り 歩 ^ほ (真幸)	第1元町	
白濱 果 ^か 穂 ^ほ (真幸)	第1元町	
蛭名 奏 ^{そう} 太 ^た (航平)	新生町	
工藤 楽 ^た 緒 ^お (聖奈)	新生町	



お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
遠嶋 喜名一(86) 喜栄雄 間	木
小形 壽子(72) 光丸 藤	沢
豊嶋 チヨ(91) よし子 稲	生
竹達 仁三郎(94) 大森 稔 第1勝田	田
笹原 セチ(80) 寛人 下東田	沢
木立 みゑ(102) 純一 陸奥ケ浦	
遠嶋 紘作(76) 津子 間	木
蛭名 成典(82) キヌエ 第1元町	
植村 勇之進(93) 弘美 下東田	沢
濱田 クニエ(94) 隆司 山口	
田中 助美(71) 和彦 上東田	沢



▲スイーツ屋さんのパフェ作りを体験

小学生がお仕事体験「ひらないジョブタウン」開催！

11月6日(土)、町内小学生を対象とした職業体験イベント「ひらないジョブタウン」が町立体育館と町立山村開発センターで開催されました。

このイベントは、職業体験や消費体験をとおして、働くことの楽しさや社会の仕組みなどを学びながら、勤労観や職業観の形成を図ることを目的に開催されています。

参加した小学生は、裂織り職人や津軽伝統組子師、警察官、消防士、医師など14種類の職業から2つを選んで体験しました。

医師のブースでは、果物のゼリーを人間の身体に見立て、超音波画像診断装置を使用して内部を観察する体験をしました。

体験後には、「給料」として支払われた仮想通貨で、昼食やお菓子を買ったり、ゲームをして楽しみ、労働の達成感を味わっていました。

参加した小学生は「消防士の仕事は腕がつかれて大変だった」「スイーツ屋さんはきれいに盛り付けるのが難しいけど、自分で飾ったパフェは美味しかった」などと話していました。



▲医師の超音波検査を体験



▲職業体験後「給料」をもらいました



1人分219kcal / 塩分1.5g

♪ 今月のcooking ♪ [厚揚げとかぼちゃのオイスターソース炒め]

《 材料(2人分) 》

- | | | | |
|--------------|--------------|-------|-----------------|
| ○厚揚げ・・・100g | ○かぼちゃ・・・150g | 【A】 { | オイスターソース・・・小さじ2 |
| ○チンゲン菜・・・80g | ○生椎茸・・・2枚 | | しょう油・・・小さじ2 |
| ○ごま油・・・大さじ1 | | | 酒・・・小さじ2 |

《 作り方 》

- ① 厚揚げは食べやすく切り、チンゲン菜は葉と茎に分け、葉は3cmに、茎はひと口大に切ります。椎茸は軸を除き、うす切りにします。
- ② かぼちゃは5mm幅のひと口大に切り、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱します。
- ③ フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜の茎と椎茸を炒めます。しんなりしてきたらかぼちゃとチンゲン菜の葉、厚揚げを加えて、サッと炒め、【A】の調味料を加えて味をからませ、器に盛りつけたら完成です。

かぼちゃに豊富に含まれているビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは相乗効果で、高い抗酸化作用があり、免疫力向上にも役立ちます。皮にも栄養が含まれているのでよく洗って皮ごと使いましょう。厚揚げのかわりに豚肉のうす切りでもOK。オイスターソースで味付けし、ご飯がすすむ1品です。