

広報

ひらな



— 第32回夜越山クロスカントリー大会より —

井筒そがさん「長寿顕彰式」 満100歳おめでとございます！

4月13日(水)、100歳を迎えられた井筒そがさん(一口広)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。

そがさんは大正11年4月13日に平内町外童子で生まれ、口広に嫁いでは漁業や豆腐屋で生計を立てながら、子ども4人を育て、孫9人、ひ孫13人にも恵まれました。

漁業を引退した後は加工場に勤め、97歳まで趣味に農作業をしていたとのこと。



▲満100歳の井筒そがさん(前列左)

夜越山森林公園で春のイベントを開催！

5月3日(火・祝)、夜越山森林公園を会場に「第32回夜越山クロスカントリー大会」が開催されました。

今大会も昨年に引き続き、県内在住者限定、開・閉会式は行わないなど、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じたうえ、男女・年齢別の22部門に幼児から一般まで496人のランナーが健脚を競い合いました。

この日は風が強く、時折雨が降り出す肌寒い天候でしたが、ランナーたちはアップダウンの激しい山道を沿道の応援を背に駆け抜けました。

また、同日に「第8回ひらないの春まつり」も開催され、恒例の「ホタテ詰め放題」、「夜越山マウンテンフラッグ」のほか、「棒パンづくり」が初めて行われました。参加者は、棒に巻いた生地を炭火でじっくり焼き、外はカリカリで香ばしく、中はふんわりの焼きたてパンを美味しく頬張っていました。

◆第32回夜越山クロスカントリー大会入賞者(平内町民抜粋)

【幼児男子】

- 第2位 亀田 翔(二藤沢)
- 第3位 花田 健(東和保)
- 第3位 田中爽士朗(小湊保)
- 第6位 渡辺 永多(平内中央保)

【幼児女子】

- 第1位 遠嶋 仁菜(平内中央保)
- 第2位 飯田暖乃香(小湊保)
- 第3位 佐々木理愛(山彦幼)

【小1男子】

- 第4位 石戸谷理隆(小湊小)

【小1女子】

- 第3位 石戸谷梨羽(小湊小)
- 第4位 逢坂 日和(小湊小)
- 第6位 川村 佳凜(山口小)

【小2男子】

- 第1位 八戸 皇弥(東小)
- 第5位 花田 渉(小湊小)

【小4男子】

- 第6位 船橋 秋慳(東小)

【小5男子】

- 第4位 二瓶 晴斗(山口小)

【60才以上女子】

- 第6位 須藤 郁子(茂浦)



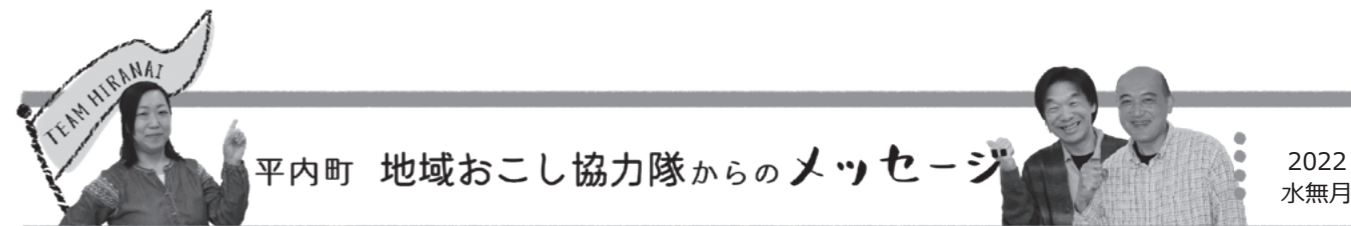
▲山道を駆け上る幼児の部のランナー



▲大盛況となった棒パンづくり



▲目いっぱいホタテを詰め込む参加者



2022
水無月

新たな隊員が加わりました！！

はじめまして。
4月より平内町地域おこし協力隊のメンバーになりました
辻井輝子です



好きなことは、旅と写真を撮ること。
旅をしながらその土地のキレイな風景を撮ったり、美味しい食べ物を食べるのが楽しみのひとつです。

今回平内町の地域おこし協力隊に応募したのは、わたしが大好きなホタテをはじめ、青い海、植物、キャンプ場など大好きなものが平内町にすべてそろっているからです。

わたしの協力隊としてのミッションは「椿を活かしたまちづくりプロジェクト」。

椿を使ったワークショップやイベント開催をしていきます。
またInstagramやFacebookで平内町の魅力的な情報やイベントなど発信していますので、ぜひご覧ください！

住んでいる私たちの町がより住みよい町になること、また平内町に住みたいと思ってもらえるようなまちづくりに尽力していきたいと思っています！

前職は整体師で、スポーツトレーナーの経験もあり、それ以前は調理師もしていました。

地域おこし協力隊として、西日本の地域で活動していたこともあります。

平内町では「椿を活かしたまちづくりプロジェクト」のミッションのもと、椿の活用を考えつつ、小湊にある「まちなかオフィス」の運営にも携わります。

活動の拠点はまちなかオフィスになりますが、町内で見かけたら気軽に声をかけて町のことを教えていただくと嬉しいです。まちなかオフィスにも気軽にお立ち寄りください。

肩こりや腰痛でお悩みの方やトレーニングのことなど、相談にも乗りますよ！

5月から平内町地域おこし協力隊として神奈川県から来ました
ひろきだいすけ
日置大輔です



平内町地域おこし協力隊よりお知らせ

今回の協力隊のプロジェクトのひとつでもある「椿」を使ったワークショップやイベントなど、まちなかオフィスでの開催を予定しています。また平内町の皆さまと私たち、町の皆さま同士も楽しめるようなイベントも企画中です。

詳細が決まりましたら、またお知らせします！



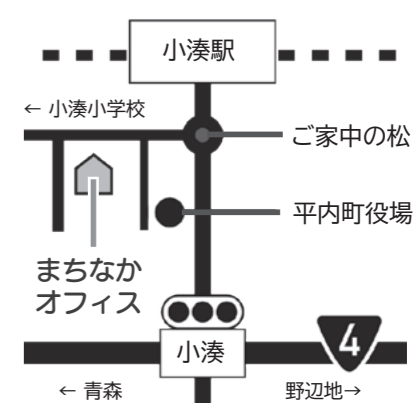
▲Instagram



▲Facebook

平内町の紹介やイベント情報を投稿しています。ぜひフォローしてください！

「まちなかオフィス」はこちらです！



☎ まちなかオフィス Tel.762-7420



「平内町はたちの成人式」 ご案内

成年年齢引き下げ後(令和4年度以降)の成人式対象年齢について、平内町ではこれまでどおり20歳の方を対象に実施することとし、名称を「はたちの成人式」として記念式典を開催します。

詳細や新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合は、ホームページ上でお知らせしますので、随時ご確認ください。

■日時：8月15日(月) 13:00受付開始

■会場：平内町勤労青少年ホーム

■対象者：平成14年4月2日～平成15年4月1日に出生した方のうち

- ・平内町の中学校を卒業した方
- ・小学校または中学校在学時に平内町に住んでいた方
- ・保護者または本人の住所が現在平内町にある方

■参加申込：6月1日時点で平内町に住所のある方には、6月中に案内をお送りします。町外に住所がある方には、案内を発送できませんが、上記対象者で希望する方は成人式に参加することができます。現住所へ案内をお送りしますので、担当までご連絡ください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係
Tel.755-2565

ハクチョウが越冬した後の 海岸をきれいにしました！

4月16日(土)、浅所海岸において、平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)による海岸清掃が行われ、ボランティアとして就労サポートセンターはくちょうの方々が参加しました。

「小湊のハクチョウおよびその渡来地」は大正11年3月に天然記念物に指定され、今年の3月で100年という節目になりました。その後、昭和27年3月に特別天然記念物に指定されてからは70周年を迎えました。

同会は白鳥が飛来するシーズン中の観察や生態調査のほか、保護活動の一環として、浅所海岸周辺の清掃活動を4月と10月の年2回行っています。今回はコロナ禍ということもあり、町民や学生ボランティアへの呼びかけを行わず、会員と就労サポートセンターはくちょうのみで感染対策を実施しながら行いました。

秋の海岸清掃時には、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を確認しながら、町民や学生ボランティアの皆さんにもお声掛けできればと思います。



町立図書館 紹介コーナーその269

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|--------------|---------|
| ①ミチクサ先生(下) | 伊集院 静 |
| ②ないものねだるな | 阿川 佐和子 |
| ③もう別れてもいいですか | 垣谷 美雨 |
| ④母の待つ里 | 浅田 次郎 |
| ⑤マザー・マダー | 矢樹 純 |
| ⑥春のこわいもの | 川上 未映子 |
| ⑦彼女が知らない隣人たち | あさの あつこ |
| ⑧朱色の化身 | 塩田 武士 |
| ⑨ロング・アフタヌーン | 葉真中 顕 |
| ⑩認知症世界の歩き方 | 寛 裕介 |

生涯学習カレンダー 6月

5日(日)	◆平内町消防団定期観閲式 (夜越山第2駐車場9:00～)
10日(金)	◆第1回平内町スポーツフェスティバル (町立体育館)
11日(土)	◆図書館おはなし会 (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～)

【今月の図書館休館日】

12日・26日

そのほかの新刊情報はこちら▶



あなたの知りたいこと教えます！

～ふれあい出前講座2022～

「ふれあい出前講座」は、町民の皆さんが開催する集会や会合などに、町の職員が出向いて町の事業などについてお話しする事業です。

平内町生涯学習のまちづくり推進事業の一環として実施しており、昨年度も地域団体や学校などで8回開催し、延べ172人が利用しました。

今年度の講座メニューは以下のとおりですので、お好きな講座を選んでお申込みください。

また、開催時は換気やマスク着用などのコロナ対策にご協力をお願いします。

■受講者：原則5人以上

■受講料：無料

※実施希望日の2週間前までに生涯学習課へお申し込みください。

令和3年度の受講者の声がたくさん届いています！

これから先、超高齢社会を生きる私たちが自立して暮らしていくために、もろもろの環境を整備し変えていく必要があることに気づいた学習会となった(介護保険制度の仕組み)

「ピノキオ」という言葉で消火器の操作手順を確認して実際に消火器を使用し、子どもたちも手順のとおり上手に使うことができた(消火器の取り扱い)

会場の反応が良く、聞くだけではなく体験しながら認知症について理解し、対応を学ぶことができた(認知症サポーター養成講座)



▲「介護保険制度のしくみ」の様子



▲「認知症サポーター養成講座」の様子

分野	No	講座名	講座の内容	担当課
町政	1	行政組織と機構	行政組織と機構の設置状況などについて	総務課
	2	防災マップの活用 NEW	自然災害への対策および津波・洪水・土砂災害により想定される被害規模について	
	3	平内町の家計簿	予算の使いみちや財政状況について	
	4	地域づくり	地域づくり・集落活動に関する事例紹介など	企画政策課
	5	町税について	町税のしくみ、納税方法について(8月～11月のみ可)	税務課
健康	6	私の体チェック!!	その場で体脂肪、骨密度などを測定できます(8月以降)	健康増進課
	7	生活習慣病予防	糖尿病、がん、脳卒中など生活習慣病の予防について	
	8	こころの健康づくり	うつ予防やセルフチェックのしかたについて	
福祉	9	認知症サポーター養成講座	認知症についての知識、気持ちの理解、接し方について	福祉介護課
	10	介護保険制度	介護保険制度の仕組みについて	
生活	11	ごみ処理の現状と環境問題	ごみ対策、分別方法、不法投棄、苦情処理などについて	町民課
	12	マイナンバー制度について	制度の概要、マイナンバーカードの作り方・安全性など	
	13	水道と暮らし	暮らしに役立つ知識(凍結、漏水、節水、料金など)について	地域整備課
	14	下水道と暮らし	生活をとおしての下水道の効果、役割と各種制度について	
産業	15	若手就農者の確保・育成	若手就農者への支援や最近の取組事例について	農政課
	16	農業振興施策	農業を取りまく現状と課題	
	17	ホタテのはなし	ホタテ貝の成長過程について	水産商工観光課
消防	18	平内町の観光	平内町の見どころについて	平内消防署
救命	19	消火器の取り扱い	あわてずに操作できるように、正しい使い方の説明	
教育文化スポーツ	20	あなたにもできる応急手当	救急車が来るまでの応急手当(感染症対策のため受付休止中)	学校教育課
	21	学校給食の魅力	栄養バランスを考えた学校給食のメニューなどについて	
	22	ハクチョウのまち	「小湊のハクチョウおよびその渡来地」について	
	23	スポーツなんでも講座	各種スポーツの指導・ラジオ体操講習会・スポーツ吹矢など	生涯学習課

問 平内町教育委員会 生涯学習課 Tel.755-2565

院内にカーブミラーを設置しました！

病院内での歩行者同士の接触事故を防止するため、院内3か所(連携室前廊下、放射線科前、階段)に室内用カーブミラーを設置しました。曲がり角の死角となる反対方向からの歩行者が確認できることで、患者さんが安全に移動できるようになりました。



「新規採用職員」を紹介します！

令和4年5月に採用された職員を紹介します。どうぞよろしくお願ひします。



早く活躍できるよう
努力して
常に笑顔
心がけます！

熊谷 優毅(看護師)

「臨床検査技師」「看護師」を募集！

平内中央病院では、臨床検査技師および看護師を募集しています。

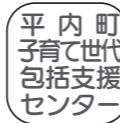
当院では、ワークライフバランスに配慮した環境づくりに力を入れており、ブランクのある方や経験の少ない方も安心して働けるよう、研修会やフォロー体制を整えています。

詳しい募集内容は、ホームページに掲載しています。

平内中央病院 事務管理部 総務課 Tel755-2131



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！



- 日時：6月24日(金)10:00~11:30
- 場所：まちなかオフィス(平内町小湊字後菴2-10)
※オフィス前4台駐車可。周辺の駐車場もご利用ください。
- 内容：産後ダンス(赤ちゃんと一緒にエクササイズしましょう)
離乳食について
参加者の皆さんで交流・情報交換、助産師への個別相談
- 対象：産後のママ・パパ・おじいちゃん・おばあちゃん
※生後3か月程度からの首が座っているお子さんが対象です。
- 持ち物：母子健康手帳・抱っこひも・タオル・飲み物
- その他：動きやすい服装でお越しください。

おひさまひらない(役場 健康増進課内)
Tel718-0019

身近な住民サービスに必要な費用となる 「個人町民税」の納付をお願いします！

「個人町民税」は、町が行う身近な住民サービスに必要な費用の一部にあてるため、町民の皆さまに広くご負担していただいているものです。

税額は、皆さまに均等にご負担いただく「均等割」と前年の所得金額に応じてご負担いただく「所得割」があり、1月1日現在、当町に住所を有する個人に課税されます。

また、町民税を納めるときは、県民税も一緒に納めるため、納税金額は町民税と県民税の合計額(住民税)になります。

$$\text{個人住民税} = \text{均等割 } 5,000\text{円} + \text{所得割 (前年の所得金額に応じて定められる)}$$

所得割の額 = (前年中の所得の金額 - 所得控除額) × 税率(10%) - 税額控除

※退職所得、山林所得、土地・建物の譲渡所得などについては、個別の税額計算となりますので税務課 住民税係までお問い合わせください。

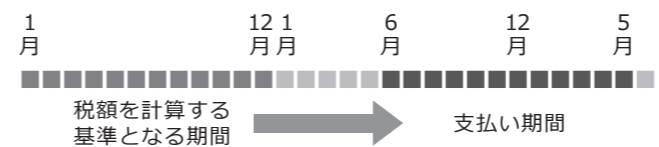
■納税について

① 特別徴収(給与天引き、年金天引き)

給与所得者の町・県民税(住民税)は、給与の支払者が町からの通知に基づいて6月から翌年5月までの毎月の給与から天引きして直接町に納めます。

また、65歳以上の公的年金受給者は、年金保険者が町からの通知に基づいて年金所得にかかる税額分を年金から天引きして直接町に納めます。

併せて給与所得がある場合は、給与所得にかかる税額分が給与からの天引きとなります。



② 普通徴収

①以外の方は、町から通知される納税通知書に基づいて年4回の納期に分けて納めます(まとめて納めることも可能です)。

令和4年度 町・県民税 納期限			
第1期	6月30日(木)	第3期	10月31日(月)
第2期	8月31日(水)	第4期	12月26日(月)

役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

「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。

役場 税務課 収納係 Tel755-2115

自動車税種別割の納付はお早めに！

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

今年度の自動車税種別割の納期限は6月30日(木)です。お早めに、お近くの金融機関やコンビニエンスストアまたは地域県民局県税部で納めてください。

また、お手元のスマートフォンなどを利用して、クレジットカードやインターネットバンキングまたは電子マネーによる納付も可能です。

詳しくは、県ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_19nouzeihouhou.html)をご確認ください。

東青地域県民局県税部 課税第三課 Tel734-9974

歯の健康

小さいころからの
歯磨き習慣を!

毎年6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。家族の皆さんで歯の健康について考え直してみましょう。

予防は歯磨き!

乳歯の虫歯を放置することで永久歯も虫歯になりやすくなります。
子どもの歯磨きは自分磨きと仕上げ磨きがセット。歯垢を残さないようにしっかり仕上げ磨きをしましょう!



幼児と虫歯! 平内町の現状は?

平内町は、青森県内の中で虫歯の有病率が低い方ですが、1歳6か月児健診から3歳児健診で、虫歯の有病率が急激に増加しています。

	1歳6か月児		3歳児	
	1人平均虫歯本数	虫歯有病率	1人平均虫歯本数	虫歯有病率
青森県 (全国順位)	0.04本 (42位)	1.19% (34位)	0.70本 (47位)	20.36% (47位)
平内町 (県内順位)	0.00本 (1位)	0.00% (1位)	0.64本 (13位)	21.28% (19位)

令和元年度平内町歯科健診結果

※順位は虫歯の有病率が低い順、虫歯の本数が少ない順となっています。

Point!

仕上げ磨きは、声かけしながら短時間でいい、終わったら褒めてあげましょう。

上の前歯のすきまと奥歯に虫歯が多いので注意が必要です!

時々、歯医者でフッ素を塗ったり、フッ素入りの歯磨き粉を使うのも有効です。

※町では1歳6か月児・3歳児健診でフッ素塗布を行っています。

+α家族みんなで歯のチェックも忘れずに!

3～6か月に1回歯の定期検診に行くことで虫歯と歯周病の早期発見につながります。

町では、令和4年度に40・50・60・70歳になる方を対象に歯周疾患検診を実施します。

7月頃に受診券を発送しますので、お手元に届いたらぜひこの機会に受診しましょう!

6月・7月 特定健診、がん検診のご案内

集団検診を申込みされる方

申込みをされた方には、2週間前に問診票を送付します。必要事項を記入し受診券と一緒に会場へご持参ください。

○申込方法

1.電話：役場 健康増進課

TEL 718-0019

2.Web：携帯・スマートフォンの方▶



実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	6月13日(月)	7:00～9:00
	6月14日(火)	
稲生漁民センター	6月16日(木)	7:00～8:00
浦田公民館	6月16日(木)	9:00～10:00
間木コミセン	6月17日(金)	7:00～9:00
東滝コミセン	6月20日(月)	
浅所コミセン	6月22日(水)	
山口コミセン	6月27日(月)	
7月6日(水)		
勤労青少年ホーム	7月7日(木)	7:00～9:00
	7月25日(月)	
清水川コミセン	7月28日(木)	

協会けんぽ加入者(被扶養者)の方



◀この保険証をお持ちの方へお知らせです。
お持ちの保険証をご確認ください。

受診対象年齢 40歳～74歳*
※令和5年3月31日までに40歳になる方～75歳の誕生日前日までの方

実施会場	勤労青少年ホーム
日 時 (受付時間)	7月26日(火) 7:00～9:00
個人負担	無料
健診日持ち物	健康保険証・受診券
検査項目	身体測定/診察/尿検査/ 血圧測定/血液検査

○申込方法

1.特定健診の申込み：青森県総合健診センター
TEL 741-2336

2.がん検診の申込み：役場健康増進課
TEL 718-0019

特定健診結果説明会のご案内

▶結果と向き合うことが大切です!

健診結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を説明してお返ししています。また、「食生活の改善がうまくいかない」「食事を気を付けているのに結果が良くならない」とお困りの方は、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます。ご自身の生活習慣改善のためにも、ぜひ健診結果説明会へ参加しましょう。

実施会場	月 日	受付時間	実施会場	月 日	受付時間
狩場沢公民館	6月24日(金)	13:00～15:00	稲生漁民センター	7月15日(金)	
松野木公民館	6月27日(月)		浦田公民館	7月19日(火)	
勤労青少年ホーム☆ (6月13日健診分)		10:00～12:00	間木コミセン	7月20日(水)	13:00～15:00
	7月14日(木)		東滝コミセン☆	7月21日(木)	
勤労青少年ホーム☆ (6月14日健診分)		13:00～15:00	浅所コミセン	7月22日(金)	
			山口コミセン☆	7月29日(金)	

☆マークの会場では、特定保健指導の対象となった方に対して事前に通知を発送します。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

第29回 あおもりのちの電話相談員養成講座

豊かな対話を身につけよう! 無料傾聴講座を開催!

月 日	テ ー マ
6月4日(土)	今日からできる傾聴術 ～傾聴の基礎知識と技術～
6月11日(土)	意外と知らない発達障がいの基礎知識 ～発達障がいを抱える生きづらさについて～
6月18日(土)	精神疾患の理解1 ～当事者が語る心の病との向き合い方から～
6月25日(土)	精神疾患の理解2 ～やさしく学べる心の病の基礎知識～
7月2日(土)	あなたもわたしも大丈夫! ～あたたかな人間関係づくりについて～
7月9日(土)	豊かな感性を身につけよう ～人との出会い、ふれあい、語り合い～
7月23日(土)	いのちの電話でボランティアを行うっていうこと ～あおもりのちの電話の理論と実践～

■会 場：弘前市社会福祉センター
弘前市大字宮園二丁目8-1
TEL 0172-33-1161

■実施時間：14:00～16:00

■受講料：無料

■その他：興味のある講座のみ受講や当日参加も可能です。

ZoomによるWeb受講ができますので、ご希望の方はお知らせください。

※講座のパンフレットは役場 健康増進課にあります。

※1回目の講座は5月に終了しました。

■問合せ・申込先：

あおもりのちの電話事務局 (月～金13:00～17:00)
TEL0172-38-4343 Eメール aomori@inochi-a.net

議会
お知らせ
**第2回平内町議会
定例会のお知らせ**

定例会は、次の日程を予定しています。
議事を傍聴される方は、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いたします。
- 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。

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
6月6日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
6月7日(火)	○休会
6月8日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
6月9日(木) 9:30～	○各常任委員会
6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、担当までお問い合わせください。

☎ 役場 議会事務局 Tel755-2119

農業委員会
お知らせ
**新たな農業委員および
農地利用最適化推進
委員を紹介します**

農業委員会委員の任期満了に伴う改選が行われ、新農業委員および農地利用最適化推進委員が以下のとおりとなりました。

農地などに関するご質問などがありましたら、お近くにお住まいの農業委員、農地利用最適化推進委員へお気軽にご相談ください。

■農業委員

職名	氏名
会長	小形輝生(藤沢)
会長職務代理者	倉本義憲(外童子)
委員	工藤正義(浜子)
	片山幸博(野内畑)
	蝦名康一(田茂木)
	千代谷誠司(山口)
	倉内清一(小豆沢)
	辻村庄吉(下町)
	木村章(小豆沢)
	塩越えつ子(清水川)

■農地利用最適化推進委員

職名	氏名
委員	相坂一成(田茂木)
	後藤正治(浦田)
	伊瀬谷順一(本町)
	亀田義孝(清水川)
	八戸卓美(松野木)

☎ 平内町農業委員会(役場 農政課内) Tel755-2117



「ドッグラン」が大にぎわい!

夜越山スキー場では、ドッグランの今シーズンの営業を開始しました。

ドッグランとは、柵で囲まれたスペースの中で、飼い主の管理のもとワンちゃんのリード(引き綱)を外して自由に運動させることができる場所や施設のことです。

夜越山スキー場では平成29年8月の開設以来、スキー場に広がる広大なスペースや、スロープ・トンネルなどワンちゃん用の遊具が好評で、多くのワンちゃん連れの来場者で賑わっています。

- 営業日：土・日・祝日
- 営業時間：9:00～16:30
- 利用料金：登録(初回) 300円 入場料(1回) 200円



☎ 夜越山森林公園 Tel755-2663

上水道
お知らせ

**ご存知ですか？
老朽による水道管からの漏水にご注意ください!**

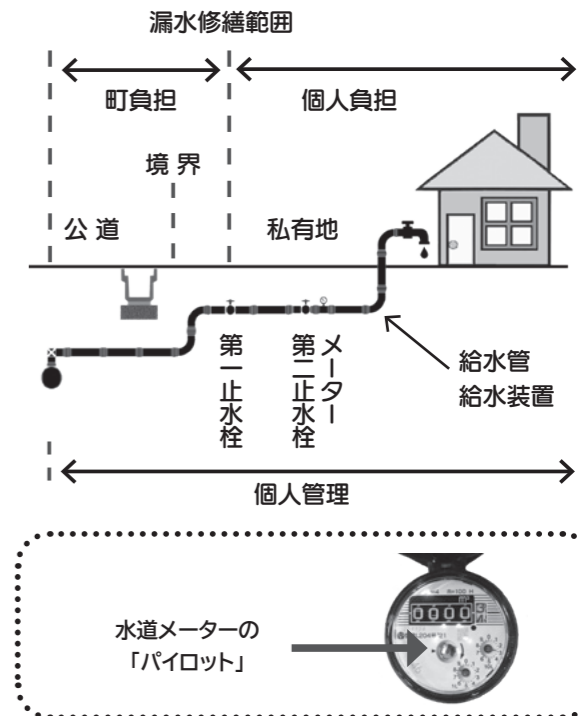
図のように公道に埋設してある配水管の分岐(取り出し)から自宅内蛇口までの水道管と、それに直結している蛇口などを給水装置といいます。これらはすべて個人の財産となっているので、適切に管理しなければなりません。

漏水修繕については、第一止水栓(無い場合は境界から1m以内)まで町で負担し修理します。第一止水栓から自宅内までは自己負担で修理をお願いしています。

自宅内の漏水はメーターで確認できます。確認方法は毎月の水道料金のお知らせ(細長の紙)の裏面に記載されていますので、以下の方法によりご自身での確認をお願いします。

- ①蛇口を全部閉め、パイロットが回っていないか確認。
 - ②元栓を閉め、パイロットが回っていないか確認。
- ※特に凍結防止のためよく使用しますが、きちんと閉めなければ蛇口から水が出なくても地中に漏れている場合があります。

近年、水道管からの漏水が増えています。あなたの自宅は建築後何年経過していますか?水道管も同じ年数経過していますので、リフォームと同時に水道管の更新も検討してみてくださいはいかがでしょうか。



☎ 役場 地域整備課 上水道管理係 Tel755-2116

防犯協会
お知らせ
**小学校に防犯カメラを
設置しました!**

平内地区防犯協会(田中芳子会長)は、小学校付近で発生した声掛け事案などの対策として、町の補助金を受けて町内小学校へ防犯カメラを設置しました。

防犯カメラは、様々な犯罪に対する抑止力として効果的であり、県内他市町村でも設置が進められています。

設置後、学校関係者や地域住民からは「以前より安心感が増した」「児童や地域住民に対する犯罪を未然に防ぐことができると思う」などの声が寄せられました。

なお、設置した防犯カメラは「青森県防犯カメラの設置及び運用に関するガイドライン」に沿った「平内地区防犯協会防犯カメラ設置及び運用要領」を定め、個人のプライバシー保護に配慮して運用しています。



▲設置された防犯カメラ

☎ 平内地区防犯協会(役場 町民課内) Tel755-2113

生活環境
お知らせ
**紙パックのリサイクル
取り扱いにご注意!**

紙パックを資源ごみとしてリサイクルボックスに出す際は、中をすすいで、切り開き、乾かして出してください。

ジュースやアイスコーヒーなど
プラスチックの注ぎ口の付いている紙パック

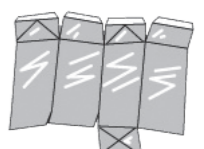
注ぎ口がついたままの紙パックは、リサイクルに支障が出るため、プラスチック部分を切り取ってください。注ぎ口は「プラスチック製容器包装」となります。



※紙パックから注ぎ口を切り取らずにそのまま出す際は、「燃えるごみ」で出してください。

お酒など
内側がアルミコーティングされた紙パック

資源ごみでは回収できません。
「燃えるごみ」で出してください。



☎ 役場 町民課 生活環境係
Tel755-2113

地域包括
お知らせ

令和4年度 介護予防教室を開催します！

平内町地域包括支援センターでは住み慣れた地域でより積極的に生活ができるよう、介護予防の目的で「運動講座」、「口腔ケア講座」、「栄養講座」を実施しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、やむを得ず中止となった回もありますが、感染対策を行い、参加者の皆さまのご協力をいただきながら開催することができました。

今年度は運動講座を6月から開催します。参加される方は平内町地域包括支援センターまでご連絡ください。たくさんのご参加お待ちしております。

※口腔ケア講座、栄養講座の日程については後ほどお知らせします。

新型コロナウイルス感染症予防へのご協力をお願いします。
また、入退室時マスクの着用をお願いします。
当日、ご自宅で検温し37.5℃以上の方や体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

【運動講座】

- 会場：平内町勤労青少年ホーム体育室
- 時間：各日13:30～15:00(受付13:00～)
- 講師：近藤 文俊氏
(青森県健康・体力づくり協会サルーテあおもり)
- 持ち物：内ズック、タオル、飲料水、ヨガマット(ある方)

運動講座日程表			
第1回	6月20日(月)	第9回	9月26日(月)
第2回	7月1日(金)	第10回	10月3日(月)
第3回	7月11日(月)	第11回	10月14日(金)
第4回	7月29日(金)	第12回	10月24日(月)
第5回	8月5日(金)	第13回	11月4日(金)
第6回	8月26日(金)	第14回	11月14日(月)
第7回	9月5日(月)	第15回	11月28日(月)
第8回	9月12日(月)		

◆令和3年度の介護予防教室

運動講座では、脳トレで頭の体操をした後に、講師の近藤文俊先生よりワンポイントアドバイスをいただきながら、介護予防に効果的な運動を実践しました。

参加者からは、「コロナ禍で集まる機会が少なかったこともあり、「久しぶりに運動できてよかった」「先生の話が分かりやすい」との声が聞こえてきました。また、先生からは「平内町は皆継続して通われており頑張っている」とお褒めの言葉をいただき、町民の方々の健康意識が高まっていることがうかがえました。



問 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内) TEL755-2114

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

「お薬代負担軽減のご案内」の送付について

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6月下旬に送付し、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の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

振込口座の変更届出について

高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合など)があったときは、必ず役場 健康増進課へ届出してください。
※届出がないと、振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

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

「児童手当現況届」が原則不要になります！

現在、中学校卒業までの児童を養育している方に対し、児童手当が支給されています。

これまでは児童手当を受給している全ての方に、毎年「現況届」を提出していただき、児童の養育状況や所得状況など、受給要件を満たしているか確認していましたが、制度改正により令和4年度から現況届の提出が不要になりました。

ただし、以下の要件に該当する場合は現況届の提出が必要です。

- (1) 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と異なる市町村で受給している方
- (2) 支給要件児童の戸籍がない方
- (3) 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- (4) その他、町から提出の案内があった方

※(1)～(4)に該当する受給者が現況届を提出しない場合、6月分以降の児童手当を受給できなくなりますので、現在受給している方は、期間内に必ず届出してください。

※下記期間内に届出が出来ない方や内容にご不明な点がある方は、事前に役場 福祉介護課までご連絡ください。

■届出期間：6月6日(月)～6月10日(金)
8:30～17:00

■届出先：平内町役場 1階 福祉介護課 福祉係(⑦番窓口)に持参もしくは郵送

※現況届の提出が必要な方のみ

(注) 公務員の方は職場に提出してください。現在平内町から児童手当を受給している方が公務員となった場合は、平内町に消滅届を提出する必要があります(保険証をご持参ください)。

問 役場 福祉介護課 福祉係
TEL755-2114
TEL039-3393
青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63

国民年金
お知らせ

国民年金第1号被保険者で出産された方へ

国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産された方は、産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。

	3か月前	2か月前	1か月前	1か月後	2か月後	
単胎の方			出 産			4か月間免除
多胎の方			出 産			6か月間免除

■免除される期間(平成31年4月以降の保険料が対象)

- ・ 出産予定日または、出産日が属する月の前月から4か月間の保険料が免除されます。
- ・ 多胎の場合は、出産予定日または出産日の属する月の3か月前から6か月間保険料が免除されます。
- ・ 出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます(死産・流産・早産された方を含む)。
- ・ 産前産後免除期間は、保険料を納付したものと同等に取り扱われます。
- ・ 産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付されます。

■申請の方法

申請は出産予定日の6か月前から申請できます(出産後の申請も可能)。
役場 健康増進課 年金後期医療係で手続きしてください。

■持参するもの

- ・ 年金手帳またはマイナンバーが確認できるもの
- ・ 本人確認書類(免許証やマイナンバーカードなど)
- ・ 母子健康手帳など出産予定日のわかるもの(出産後の申請の場合は不要)

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)

“植樹”に参加して陸奥湾を守ろう！

陸奥湾の環境保全のため、広葉樹の森づくり「第12回陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」を開催します。



- 日時：6月19日(日) 10:00～
 - 植樹場所：平内町内童子ノ国有林「社会貢献の森」
 - 集合場所：町立体育館前駐車場へ9:20までに集合
 - 募集人数：200人(先着順)
 - 申込方法：電話・FAX・メールにて、実行委員会に氏名・住所・電話番号をご連絡ください。
 - 申込締切：6月12日(日)
- ※マスク着用のうえ、植樹できる服装でご参加ください。
- ☎ 陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会
Tel743-8314 FAX772-9824
Eメール hotate@shirakami.gr.jp

守ろうよ！電波は大切なライフライン

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。
不法電波は、人命に関わる重要無線通信を妨害して、わたしたちの生活を脅かします。
電波の混信・妨害については、総務省東北総合通信局相談窓口までお問い合わせください。

☎ 総務省東北総合通信局相談窓口 Tel022-221-0641

「みちのく・ふるさと貢献基金」助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業ならびに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業などに対し、必要な費用を助成しています。

- 応募期間：7月1日(金)～9月30日(金)
- 応募方法：ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。
- 助成金：必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とします。

☎ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
Tel774-1179
HP <http://www.michinoku-furusato.or.jp>

建設業協会が道路美化活動を実施！

4月15日(金)、(一社)青森県建設業協会東青支部(鹿内雄二支部長)と東青建設協会(鹿内雄二会長)によって、県道夏泊公園線と清水川滝沢野内線の清掃を実施しました。
この活動は、毎年4月に、同支部、同会が道路の美化のために実施しています。
当日はあいにくの雨でしたが、約40人が参加し、空き缶やビンなどのごみを集めたり、道路標識の清掃を行いました。



▲夏泊公園線でごみを拾う参加者

☎ 役場 地域整備課 庶務係 Tel755-2116

「薬草ハーブ観察会」参加者募集！

青森市農業振興センター敷地内の薬草ハーブ園を利用し、職員解説による薬草ハーブの観察会を実施します。

- 日時：6月29日(水) 【午前の部】9:30～11:00 【午後の部】13:30～15:30
- 場所：青森市農業振興センター
- 定員：午前の部、午後の部それぞれ20人(抽選)
- 料金：無料

■申込方法：往復はがきに①住所、②氏名、③電話番号、④参加希望(午前・午後)、⑤送迎バス利用希望の有無を記入し、青森市農業振興センターへ応募してください(1人1枚)。

■締切：6月15日(水)消印有効

■備考：青森市役所本庁舎発着の送迎バスあり(市役所本庁舎発着送迎バスは午前、午後各12人で定員となります) ※本庁舎駐車場はご利用になれません。

☎ 青森市農業振興センター
Tel754-3596
〒030-1261
青森市大字四戸橋字磯部243-319

JICA海外協力隊2022春募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、JICA海外協力隊(青年海外協力隊・海外協力隊・シニア海外協力隊)を募集します。

- 募集期間：5月20日(金)～6月30日(木)
- 応募資格：日本国籍を持つ、昭和27年7月2日から平成15年1月2日生まれの方
- 募集分野：9分野、約190職種
- 派遣期間：原則2年間
- 応募方法：ウェブ応募

※詳しくはJICA東北ホームページまたはお電話でお問い合わせください。

☎ JICA東北
Tel022-223-4772
HP <https://www.jica.go.jp/tohoku>

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
6月2日(木) 9:45～11:15	びびよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居などの読み聞かせ
6月8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 園内ホールで遊びます
6月14日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 手形製作

☎ 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
Tel758-1214



インスタQRコード▶

4月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,938人(-8人)
女…5,383人(-3人)
計…10,321人(-11人)
世帯数…4,837世帯(+11)
令和4年5月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地	
(工藤成峰)	松野木
(工藤菜々)	青森市
(遠嶋健太)	東和
(松浦実輝)	青森市
(笹原良太)	下東田
(山田可南子)	沢口

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地	
船橋とわ(90)孝悦第3小林	

45歳以上の方の 転職・再就職をサポートします！

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン(予約制)でサポートします。お気軽にご相談ください。 ※当職業相談は雇用保険受給資格者の就職活動として認められます。

◆青森地区

- 日時：平日・第2・4土曜日 9:00～16:00
- 場所：青森市安方1丁目1-40 青森県観光物産館アスパム7階
- 予約方法：電話またはメールで予約
- ☎ ネクストキャリアセンターあおもり
Tel723-6350
メール chuukounen@ims-hirosaki.com

ご存じですか？“健康宣言”

「健康宣言」とは、健康でいきいきと働くことができる職場を目指し、事業主が従業員の健康づくりに積極的に取り組む意思表示をするものです。
「健康宣言」を行い、登録されることで、事業所健康診断の提供や一部の金融機関からの金利優遇などの措置を受けることができます。
あなたの職場でも「健康宣言」をしてみませんか。
平内町役場では平成30年12月に「平内町健康なまちづくり宣言」をし、平均寿命県内1位を目指しています。

☎ 協会けんぽ青森支部 Tel721-2713



「ひらなまるごとグルメ館」 味には自信があります！新メニュー登場！

4月23日(土)より、ほたて広場に隣接している“食”がテーマの施設ひらなまるごとグルメ館「ホタテ一番」で新メニューが提供され、10品のうち5品が入れ替わりました。

今シーズンのメニューは“和”と“中”に絞り、子どもから大人まで平内産のおいしいホタテを楽しめる構成になるよう開発されました。

ご家族ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。



“青天の霹靂”使用の寿司8点盛り
ホタテの鉄板ステーキ付き寿司御膳
1,600円



青森県初？ホタテが丸ごと一個入った
肉&貝の共演！鉄板ハンバーグ御膳
1,200円



マグロ・海老・タコ・とびっこ入り
炙りホタテの彩り海鮮ちらし重
1,400円

その他のメニュー

- ◆ 新・ご当地グルメ「平内ホタテ活御膳」(1,800円)
- ◆ 12種おかずの籠盛り幕の内弁当(1,300円)
- ◆ 海老&ホタテの海鮮チャーハン(1,200円) **New!**
- ◆ ホタテ&タラの貝焼き味噌定食(1,000円)
- ◆ クセになる味！麻婆ホタテ定食(1,000円)
- ◆ 海老出汁のホタテザンギ海鮮カレー(1,000円) **New!**
- ◆ 陸奥湾ホタテ殻付き塩ラーメン(890円) **New!**

※価格はすべて税込み表示

おもしろいハンバーグになっています
楽しんで食べて
笑顔になってほしいです



▲南川直樹オーナー
(東南フードコンサルティング株式会社代表取締役)



1人分 283kcal / 塩分1.0g

いつもの肉じゃがの調味料を減らして牛乳を加えることで、牛乳のコクとうまみでおいしく減塩できて、カルシウムもアップします。しょう油と砂糖のかわりにめんつゆを使ってもよいでしょう。

♪ 今月のcooking ♪

【ミルク肉じゃが】

《材料(2人分)》

- | | | | |
|---------------|-------------|-----|-------------|
| ○豚もも肉・・・80g | ○じゃがいも・・・2個 | 【A】 | しょう油・・・小さじ2 |
| ○にんじん・・・80g | ○玉ねぎ・・・80g | | 砂糖・・・小さじ1 |
| ○ブロッコリー・・・60g | ○ごま油・・・小さじ1 | | 牛乳・・・200ml |

《作り方》

- ① じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし型に切ります。ブロッコリーは小房に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ中火で3分炒めます。豚肉を加えて、肉に火が通ったら【A】を加えて弱火でふたをしたまま煮込みます。
- ③ 汁けがなくなる少し前にブロッコリーを加えて、サッと火を通して器に盛りつけたら完成です。