

広報

ひらない⑦

令和4年



ー 山彦幼稚園「幼年消防クラブ認定式」よりー

新型コロナウイルス感染症の支援策として 給付金を支給します！

平内町大学生等応援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響により、学業の継続が困難になることが見込まれる大学生などに対し、町独自の支援策として「平内町大学生等応援給付金」を支給します。

■**対 象 者**：学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、専修学校専門課程、高等専門学校4学年以上などに申請日時点において在学している学生で、保護者または学生が令和4年6月1日時点において平内町に住所を有していること。

■**給 付 額**：1人暮らしをしている学生・・・10万円
保護者と同居している学生・・・5万円

■**申請方法**：対象者は、申請書に必要事項を記入し、添付資料と合わせて郵送により下記へ提出してください。なお、感染症対策のため、申請は可能な限り郵送をお願いします。
(町ホームページ内「新型コロナウイルス感染症特設ページ」にリーフレットおよび申請書を掲載しています)

■**提 出 先**：平内町教育委員会 学校教育課 大学生等応援給付金担当宛て
〒039-3321
青森県東津軽郡平内町大字小湊字下槻12-1

■**申請期間**：7月1日(金)～9月30日(金) (9月30日消印有効)

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 TEL755-2565

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外分)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行うため支給するものです。

なお、児童扶養手当を受給しているひとり親世帯には、県から子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)が支給されるため、対象となりません。

■**対 象 者**：①令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている方で、令和4年度分の住民税均等割が非課税である方
②①のほか、対象児童(※)の養育者であって、以下のいずれかに該当する方
・令和4年度分の住民税均等割が非課税である方
・令和4年1月1日以降に新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税である方と同様の事情にあると認められる方(家計急変者)
※**対象児童**：令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児については20歳未満)、令和5年2月末までに生まれた新生児

■**支 給 額**：児童1人あたり5万円

■**支給手続**：①に該当する方は**申請不要**です。役場から個別にお知らせをお送りした後で、手当の振込先口座に支給されます(ただし手当の受給者が公務員の場合は申請が必要です。詳しくは勤務先へお問い合わせください)。

②に該当する方は**申請が必要です**。町ホームページより申請書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、郵送で提出してください。なお、役場 福祉介護課窓口でも受け付けできます。

※詳しくは町ホームページまたは役場 福祉介護課 福祉係までお問い合わせください。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114
〒039-3393
青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63

沼館町内会で 恒例の春季清掃を実施しました！

5月1日(日)、沼館町内会(石田康男会長)で、国道4号沿いや白鳥大橋、町道などの清掃活動を行い、会員約60人が参加しました。

今年は新型コロナウイルス感染症防止のため、平内町公民館沼館分館前に集合した参加者に体温測定を実施し、氏名と測定結果を記録してから開始しました。その後、約1時間の清掃活動で、缶類、ビン類、ペットボトルなど、トラック2台分にもなるごみを拾い、しっかり分別して、外の沢埋立地内の一時保管場所へ搬入しました。

清掃活動終了後、石田会長は「ごみ収集をされていて、明らかに一般家庭から捨てられたと思われる生活用品や機械の部品、廃タイヤ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りました。当町内は、夜越山森林公園や浅虫夏泊県立自然公園の入口となっているので、町内美化はもちろん、町を訪れるお客さまに気持ちよく過ごしてもらえるように、これからも活動を続けていきたい」と話しました。



▲拾ったごみはしっかり分別しました

消防士さんってカッコいい！ちびっこ消防士が火災訓練を体験

5月11日(水)、平内消防署で「幼年消防クラブ認定式」が行われ、山彦幼稚園(蛸名崇子園長)の園児11人が参加しました。

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り、「火遊びはしません」と防火宣言をしました。

認定式の後、園児たちは署内の訓練塔にスモークマシンで煙を充満させ、視界不良となった部屋から避難する訓練を行いました。また、消防士が火事で逃げ遅れた人を救助する想定で、塔と塔の間をロープで渡る「ロープブリッジ救出」や塔の上からロープで降りてくる「垂直降下」を披露すると、園児たちから歓声と拍手が湧きあがりました。

高橋旺士郎くんは「消防士さんが下に降りてくるのが格好良かったし、面白かった」と話しました。



▲認定証を受け取った高橋旺士郎くん

盛田川をきれいにするEM菌散布活動を実施しました！

5月1日(日)に小豆沢町内会(倉内一典会長)の会員20人が参加して、東亜橋からEM菌を散布しました。

これは、盛田川が魚のたくさん住める清流になることを願って、小豆沢公民館モデル事業の一環として10年ほど前から行われているものです。

また、5月8日(日)に平内西武館(今芳廣館長)の剣士および同後援会の23人も東亜橋からEM菌を散布しました。

こうした活動を続けているおかげか、夏の稽古終わりには、平内西武館の周りでホタルが飛び交うのが見えます。

なお、今回散布に参加した西武館の剣士たちは、4月に行われた全国道場少年剣道大会予選会を見事突破し、7月の全国大会に出場することが決まりました。



▲ペットボトルに入ったEM菌を散布している子どもたち

※EM菌：乳酸菌や光合成細菌、酵母など、水質浄化に活用される有用微生物群

学林植樹祭を通して自然環境の大切さを学びました！

5月14日(土)、松風塾高校(成田博昭校長)の生徒20人が、同校学校林内にヒバの苗木を植樹しました。

成田校長は、「我々が排出する二酸化炭素によって地球に負荷をかけた分を植樹という形でお返しし、自然環境の大切さを学んでほしい」と開会の言葉を述べました。

生徒らは2人1組となり、苗木を1本ずつ丁寧に植えた後、自分の名前の書かれた木札を傍らに挿しました。

3年の工藤真仁さんは「社会的に意識されているSDGs達成にむけた具体的な活動に参加できてよかった」と話し、2年の石山大蔵さんは「環境問題には今まで目を向けてこなかったが、実際に自分で行動したことにより、改めて環境問題の重要さに気が付くことができた」と笑顔で語りました。



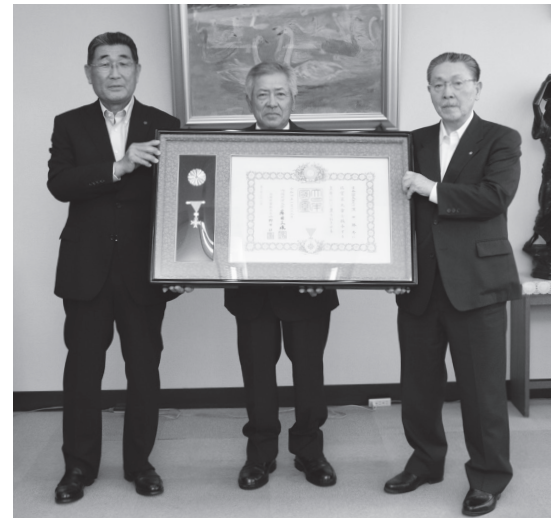
▲丁寧に植樹をする松風塾生徒

長年消防団員として活躍 “瑞宝単光章” を受章！

5月27日(金)、令和4年春の叙勲で「瑞宝単光章」を受章した濱田勝秀さん(浅所)が町役場を訪れ、船橋町長へ受章を報告しました。

春の叙勲は、国家または公共に対し功労のある55歳以上の方で、精神的または肉体的に著しく労苦の多い業務に携わり、人目に付きにくい分野にあって多年にわたり精励した方に授与されます。濱田さんは昭和47年に浅所分団に入団し、平成20年に副団長に就任、令和3年3月31日まで消防団活動に尽力されました。

濱田さんは「今回受章できたのも、消防署、消防団、家族みんなのおかげです。家から屯所が近かったのが入団のきっかけでしたが、気がつくとも50年近くも経っていました」と話しました。



▲船橋町長(右)へ受章の報告に訪れた濱田さん(中央)

椿山のツバキを夜越山に！

椿山が「ツバキ自生北限地帯」として国の天然記念物に指定されてから100周年を迎えることを契機に、町では夜越山森林公園内に「ツバキの里」を整備しようと計画しています。

昨年度、文化庁の許可を受け椿山のツバキの種を2,000粒採取し休眠させておりましたが、このほど、青森県産業技術センター林業研究所の田中功二氏監修のもと、土の中に埋めていた種を掘り起こして一粒ずつコンテナに植え替える作業を行いました。

掘り起こした種の中には発根が確認できるものもあり、今後の発芽、苗への成長が期待されます。苗の成長後にはサボテン園北側に植樹し、椿山のツバキが群生する区画を整備する予定となっており、将来的には子どもたちがツバキを使って様々な体験のできる施設として活用する計画となっています。



▲種をコンテナに一粒ずつ植え替える作業

問 夜越山森林公園 TEL755-2663

長年の功績が称えられ “瑞宝双光章” を受章！

5月31日(火)、鬼柳恵照さん(新生町)に対し、船橋町長立会いのもと、青森県教育庁文化財保護課 稲葉克徳課長より「瑞宝双光章」が伝達されました。

このたびの受章は、芸術文化の振興、文化財保護に尽力するなど地域文化の振興について、鬼柳さんの長年にわたる功績が称えられたものです。

鬼柳さんは、平内町史の編さんに携わるなど郷土史理解に尽力されるとともに、当町と歴史的つながりのある黒石市でも講義を通して郷土史について教授しています。平内町はもとより、青森県の文化の振興・発展に精力的に取り組まれており、現在も平内町文化財審議委員長や青森県文化財保護協会副会長を務めるなど、幅広く活躍されています。

勲記を受け取った鬼柳さんは「受章したことを聞いて驚きました。まさか陛下から勲章をいただけるとは。まだまだ勉強中の身です。これからもがんばりたい」と話しました。



▲稲葉課長(右)より勲記を手渡された鬼柳さん(左)

稲の成長が楽しみ！ “田植え体験学習” を実施！

6月1日(水)、小湊小学校(菊池信吾校長)の4～6年生の児童が、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町農業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。

まず県農業普及振興室の金知康副室長より苗の植え方などを教わり、次に代表児童が「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ました。その後、先生が「始め」の号令をかけると、大歓声をあげながら全員が裸足になって田んぼの中へ入っていきましました。児童たちは、初めは虫や土の感触に戸惑っている様子でしたが、徐々に植えるスピードがあがり、20分ほどで全面植えることができました。

終わりの会で、4年生の千代谷元気くんは「初めてだったので、最初はうまくできなかったけど、だんだんできるようになって面白かったです。来年はもっと上手に植えたいです」と感想を述べました。



▲目印に沿って苗を植える児童

アマチュア歌手日本一に輝きました！

6月7日(火)、第37回日本アマチュア歌謡祭(日本アマチュア歌謡連盟主催)でグランプリを受賞した三津谷有華さん(東和)が町役場を訪れ、船橋町長へ受賞の喜びを報告しました。

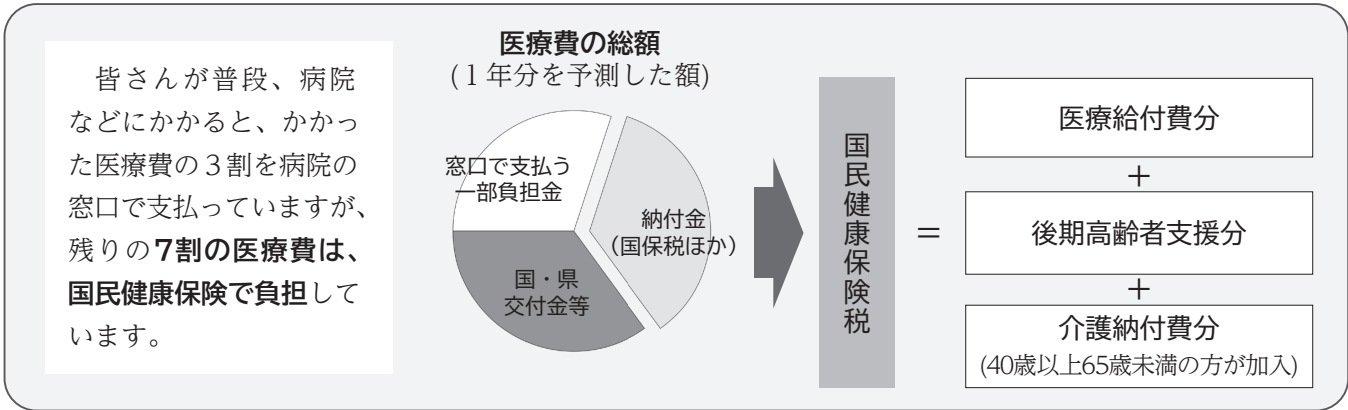
同歌謡祭は、毎年全国から5,000人を超える応募があり、数あるアマチュア歌唱コンクールの中でも規模と歌唱レベルの高さでカラオケファンから夢のステージと称されています。

普段は自宅に作ったスタジオで練習しているという三津谷さんは「ただ練習するだけでは、グランプリは取れなかったと思います。平成30年に青森はたて大使に任命されて、色々なイベントやコンサートで場数を踏まさせていただいたのが、本選でもいつも通り歌えて、良い結果に結びついたと思います」と話しました。



▲左から三津谷武志東和町内会長、三津谷有華さん、船橋町長

医療サービスを支える「国民健康保険税」 令和4年度から未就学児の均等割が軽減されます！



■国民健康保険税の総額

次の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。

- ・所得割(加入者の所得に応じて計算)
- ・資産割(加入者の資産に応じて計算)
- ・均等割(世帯の加入者数に応じて計算)
- ・平等割(世帯員の加入月数に応じて計算)

■国民健康保険税の軽減

- ① 未就学児の均等割が2分の1軽減されます。
 - ② 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。
 - ③ 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。

■国保税令和4年度納期限

期別	納期限
1	令和4年8月1日(月)
2	令和4年8月31日(水)
3	令和4年9月30日(金)
4	令和4年10月31日(月)
5	令和4年11月30日(水)
6	令和4年12月26日(月)
7	令和5年1月31日(火)
8	令和5年2月28日(火)

※税率などについては、7月13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などにより、納税が困難となった場合についても、ご相談ください。

問 役場 税務課 収納係 Tel755-2115

自動車税種別割の納付確認の電子化について

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)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。

詳しくは、県庁HP(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/027_jidousha_denshika.html)をご覧ください。

▲ ご注意ください ▲

以下に該当する方は、納税証明書の提示が必要です！

- ・軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検される方
- ・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

問 東青地域県民局県税部納税管理課
Tel734-9970、734-9971

問 平内中央病院 事務管理部
Tel755-2131

入院病棟で「無料Wi-Fi」が使えるようになりました！

患者さんに入院生活をより快適に過ごしていただけるよう、入院病棟ラウンジおよびデイルームで無料Wi-Fiが使えるようになりました。

入院患者さんのみ利用可能で、利用にあたっては利用規約への同意が必要となりますので、希望される方はスタッフへお声がけください。

※病室内および外来では利用できません。



在宅で介護されるご家族の負担軽減に「レスパイト入院」を利用しませんか？

レスパイト入院とは、治療目的の入院ではなく、家族の方を支援するための入院です。自宅療養中の患者さんに一時的に入院していただくことで、介護している家族の方が休息を取ったり、冠婚葬祭に出席することができます。介護保険の「ショートステイ」とは異なり、ショートステイでは対応が難しい患者さんを医療保険で受け入れしています。

- 対象：介護保険によるショートステイの利用が困難な方
医学的管理が必要とされている方(床ずれの処置など必要な方)
- 入院期間：数日から2週間程度
- 費用：医療保険適用
(個室使用の場合の個室料金や食事代は自己負担となります)
- 利用方法：ご利用希望日の2週間前までに、地域医療福祉連携室へお問い合わせください。



問 平内中央病院 地域医療福祉連携室 Tel755-2131

「新規採用職員」を紹介します！

令和4年6月に採用された職員を紹介します。
どうぞよろしくお願いいたします。



1日でも早く
業務に慣れていけるよう
頑張ります。

辻村 恵里香(看護師)

「臨床検査技師」「看護師」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。

院内の見学案内も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

詳しい募集内容は、ホームページに掲載しています。

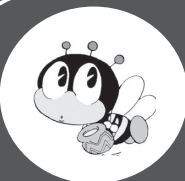


問 平内中央病院 事務管理部 総務課
Tel755-2131

防災無線を聞き逃したら【防災行政用無線テレガイド】

TEL 017-758-1077

直近の放送内容を
聞き直すことができます
※通話料金が発生します



「白鳥ガイド隊」参加者大募集！

ハクチョウの渡来地の中で、唯一特別天然記念物に指定されている「小湊のハクチョウおよびその渡来地」の魅力により多くの方に知っていただきたいという気持ちから、平成27年度に「白鳥ガイド隊」を発足しました。昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ガイドの活動は1回だけとなりました。

今年度は、天然記念物の指定から100年、特別天然記念物の指定から70年という節目になります。家族や友達を誘い、一緒にガイド活動をしていながら、たくさんの方と交流をしませんか。

■内容：町内外・観光客の方々へのガイド活動

■対象：平内町での活動が可能な方。

年齢、性別、ガイド経験などは問いません。学生可。

■活動範囲・時間・期間：

○範囲 浅所海岸周辺

○時間 土・日のどちらか 10:00～12:00、13:00～15:00、
2時間ずつの交代制

○期間 1月頃から

○その他 8月～12月に勉強会を行います。

■1次募集期間：9月30日(金)まで(期間が過ぎても随時受け付けします)

※優しい先輩ガイドさん達やマニュアルもあるので、初めてガイドを行う方でも安心してご応募ください。ガイドや勉強会の内容に興味がある方はぜひご連絡ください。



白鳥やガイドの情報はHPからもご覧いただけます！

<http://www.town.hiranai.aomori.jp/index.cfm/8,0,73,309,html>



問 平内町教育委員会 生涯学習課 Tel.755-2565



▲白鳥ガイド隊の活動の様子

生涯学習カレンダー 7月

3日(日)	◆B&G海洋センタープールオープン (無料開放日)
9日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00～)
13日(水)	◆ひらないカレッジ開講式 (開発センター 10:00～)
17日(日)	◆第10回夏泊ぼたて海道トンネルマラソン大会
18日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
21日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム10:00～12:00) ◆管内小・中学校 1学期終業式
29日(金)	◆ひらない！わくわく探検隊

町立図書館 紹介コーナーその270

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①奇跡	林 真理子
②おしゃべりな部屋	川 村 元 気、 近 藤 麻理恵
③探花—隠蔽捜査9—	今 野 敏
④最果ての決闘者	逢 坂 剛
⑤香君(上・下)	上 橋 菜穂子
⑥爆弾	呉 勝 浩
⑦羊毛フェルトの比重	高 森 美由紀
⑧ショートケーキ。	坂 木 司
⑨マスカレード・ゲーム	東 野 圭 吾
⑩小説 如月小春 前夜	伴 剛 峰

【今月の図書館休館日】

10日・18日・24日

そのほかの新刊情報はこちら▶



町指定天然記念物の看板を設置しました！

平内町指定の天然記念物である「ご家中の松」と「ケヤキ(浄尊寺)」の付近に案内看板を設置しました。どちらも樹齢が数百年を数え、町の歴史を見守ってきた貴重な古木です。看板をご覧いただき、ふるさとの文化・歴史に思いを巡らせてください。



「平内町スクールカウンセラー」に 相談してみませんか？

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565

平内町教育委員会では「平内町スクールカウンセラー」を独自に配置しており、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対応しています。現在は学校への派遣のほか、教育委員会などでの個別相談にも柔軟に応じています。

これから迎える小・中学校の夏季休業期間においては、児童生徒はもちろん、高校生や大学生、または保護者の方々など、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



▲スクールカウンセラー
石田理賀子氏

町内小・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、町内小・中学校の夏季休業中に学校閉庁日を設けており、令和4年度も実施します。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10日(水)～15日(月)

■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(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症拡大防止のため中止いたします。

ご観覧を検討し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「土屋小学校」の展示室

□コモとの関係は？

骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症

骨密度が低下し骨がスカスカになる病気で骨折しやすくなります。

▽活動が制限されると…

□コモティブシンドローム

「立つ」「歩く」といった移動する機能が低下した状態に！

□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
- 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

骨や筋肉のピークは20～30代と言われています

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで維持しましょう！

＼ バランス能力をつけよう！ ／

片足立ち

左右1分間で1セット、1日3セット

○転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う

○床につかない程度に片足を上げる



＼ 下肢能力をつけよう！ ／

スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

○足を肩幅に広げて立ち、2～3秒かけてゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元に戻る

○膝がつま先より前に出ないようにする



＼ 適切な栄養素を毎日摂りいれよう！ ／

バランスの良い食事を心がけましょう！

○たんぱく質
肉・魚・豆腐・卵など

○カルシウム
乳製品・小魚・豆腐・小松菜など

○ビタミンD
鮭・卵・まいたけ・きくらげなど

○ビタミンK
納豆・ブロッコリー・ほうれん草など

歯と口腔の健康を保ちましょう！

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。

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	役場健康増進課(1階窓口⑤)または歯科医療機関で健診票を受け取り受診
実 施 期 間	令和4年7月1日(金) ～	令和5年2月28日(火)
受 診 費 用	無	料
問い合わせ先	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

※事前予約必須！

※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。

ひらない健康ポイント事業の対象です！

8月 特定健診・各種検診のご案内

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。

● 集団検診

実 施 会 場	月 日	受 付 時 間
口広コミセン	8月5日(金)	7:00～9:00
東田沢防雪管理センター	8月16日(火)	

● 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
勤労青少年ホーム	8月8日(月)	12:30～13:30
	8月22日(月)	17:00～18:00

検診対象者(令和5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

○ 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▶



こころの健康相談

～誰にも相談できず悩んでいませんか～

- ・最近よく眠れない
- ・仕事や学校に行けない
- ・落ち込みが激しい
- ・独り言や独り笑いがあ
- ・ひきこもりが続いている
- ・子どもの発達、思春期への対応 など

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職員からの相談も受けています。

実 施 日 7月21日(木)、9月22日(木)、11月24日(木)、令和5年1月19日(木)、3月23日(木)

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)
青森市営バス(K37観光通り線)
青森駅→東保健所前下車

参加費用 無 料

予 約 予約制(定員2名)

問 合 せ 東地方保健所 Tel 739-5421

熱中警戒アラート※が出たら特に注意

熱中症を予防しよう！

高温多湿な環境にすることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症になることがあります。熱中症は、7月から8月にかけて救急搬送される方が多くなります。

昨年の発生場所：第1位 住居 第2位 道路 第3位 工事現場

※熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に、普段以上に熱中症予防の行動をとってもらうように促すための情報

軽度

めまい、たちくらみ、筋肉痛

中度

頭痛、吐き気、体のだるさ

重度

けいれん、高体温、まっすぐ歩けない

◇ 熱中症が疑われたら…

- ・涼しい場所に避難させ、足の付け根、首、わきの下などの体を冷やす
- ・水分、塩分の補給
- ・意識がないときは、救急搬送

◇ 熱中症対策

1.こまめに水分補給をしよう！

マスクを着用していると熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなります。のどの渇きを感じていなくても人と十分な距離をとって適宜マスクをはずし、こまめに水分補給をしましょう。

2.室内での温度調整に気をつけよう！

遮光カーテン、すだれなど室温が上がりにくい環境にしたり、時々換気をしながら扇風機やエアコンを活用して温度調整しましょう。

3.外出時は服装などに気をつけよう！

通気性・吸湿性のよい服装にし、日陰でこまめに休憩しましょう。また、体調が悪いときは、炎天下での外出や作業は控えましょう。

後期高齢
……
お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

「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「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」を提示すると、そ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「**限度額適用認定証**」を提示すると、そ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、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月下旬に郵送します。更新手続の必要はありません。

新たにこれらの認定証の交付を希望する方は、被保険者証、個人番号がわかるもの(通知カードまたは個人番号カード)を持参のうえ、役場 健康増進課の窓口で手続きしてください。

令和4年度の保険料は7月中に郵送される保険料決定通知書でご確認ください！

■令和4年度の保険料

均等割額 [被保険者全員が納める額]	+	所得割額 [所得に応じて納める額]	=	保険料 (限度額66万円)
44,400円(前年同額)		基礎控除後の所得(※1)×8.80%		

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

■令和4年度の保険料の軽減措置

◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。
令和4年度は次のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者等の数(※2)－1)以下の世帯	7割
43万円+(28.5万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数(※2)－1)以下の世帯	5割
43万円+(52万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数(※2)－1)以下の世帯	2割

※2 年金・給与所得者等の数(年金・給与所得者等が2人以上いる世帯に適用)

給与所得者の要件：給与など収入金額が55万円を超える方

公的年金などの支給を受ける方の要件：【65歳未満】公的年金等収入金額が60万円を超える方
【65歳以上】公的年金等収入金額が125万円を超える方

◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- 均等割額が資格取得後2年間5割軽減されます。
- 所得割額の負担はありません。
※被用者保険とは、会社員などの被雇用者が加入する健康保険です。
- ※世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

…… 納付が困難な方はご相談ください ……

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、役場 健康増進課へご相談ください。

☎ 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
……
お知らせ令和4年度の免除申請を7月から受け付けます！
(申請期間：令和4年7月～令和5年6月)

収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しくなる場合があります。

保険料の納付が困難な場合は、本人からの申請により、「免除」または「猶予」される制度があります。

令和4年度の免除申請を7月1日(金)より受け付けています。

※令和3年度分を申請された方で、令和4年度も免除を受けたい場合、3年度の承認通知書に「期間延長承認」の記載がないものは、継続で審査されませんので再度申請が必要です。

①免除(全額免除・一部免除)制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合。

令和4年度の月額保険料

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円
保険料	0円	4,150円	8,300円	12,440円

②納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定以下の場合。

■申請期間

免除申請のサイクルは7月～翌年6月となっています。

・令和3年度分(令和2年中の所得で審査)

→令和3年7月～令和4年6月

・令和4年度分(令和3年中の所得で審査)

→令和4年7月～令和5年6月

※過去期間は、申請月の2年1か月前までさかのぼって申請できます。

■必要書類

- 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの
- 本人確認書類(免許証など)
- 失業による免除申請をされる場合は、「雇用保険受給資格者証」や「離職票」

■申請場所

- 役場 健康増進課 年金後期医療係の窓口
- 青森年金事務所

☎ 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)

町民課
……
お知らせマイナポイント第2弾実施中！
マイナンバーカードの取得をお願いします！

マイナンバーカードは、対面でもオンラインでも安全・確実に本人確認を行うことができるデジタル社会の基盤となるツールであり、健康保険証としての利用や自己の薬剤情報、特定健診情報などの閲覧、公金受取口座の登録など、その利活用シーンは拡大しています。

現在、「マイナポイント第2弾」を実施中です。まだ取得されていない方は、最大2万円分のマイナポイントを受け取ることができるこの機会に、早めの申請をお願いします。

- ①マイナンバーカードの新規取得など 上限5,000ポイント付与
- ②健康保険証の利用申込みを行う 7,500ポイント付与
- ③公金受取口座の登録を行う 7,500ポイント付与

※上記の①・②・③のマイナポイント付与には、申込み・登録とは別にマイナポイントの申込みが必要です。

☎ 役場 町民課 住民係 TEL755-2113

<マイナポイントを受け取るまでの流れ>

マイナンバーカードを取得

マイナポイントの予約・申込

マイナポイントをゲット！

登録したキャッシュレス
決済サービスでチャージ
またはお買い物をする
とポイントが付与されます。



国保
お知らせ令和4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4年7月31日**までとなっています。**令和4年8月1日**から使用する**新しい保険証(桃色)**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4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け出に来る場合は、別途委任状が必要です。お問い合わせください。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

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。

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木曜日 16:00～18:00 (※1人40分)
	【心の相談】 ひとり親家庭などが抱える心の悩みに、公認心理士がカウンセリングやアドバイスをを行います。	毎月第4日曜日 12:30～14:30 (※1人1時間)
講習会など	【就業支援講習会】 ①パソコン講習会(個別指導) ②調剤薬局事務講習会 ③介護職員初任者研修 ④調理師試験準備講習会(※2022年度受験申込みをされた方)	募集期間 7月12日(火)～8月9日(火) 開催期間 8月末～1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
	○就活応援セミナー ○支援制度セミナー	就業支援講習会①～③の開講に合わせて開催
【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

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

生活環境
お知らせ

使用済小型家電の回収にご協力ください！

電池や電気で動く小型家電には、金や銅、レアメタルなどの貴重な資源が含まれています。

町では以下の回収場所でボックス回収を行っています。燃えないごみの減量化と資源の有効活用のため、回収のご協力をお願いします。

■対象品目

一般家庭から出る電池や電気で動く使用済小型家電で、回収ボックスの投入口(横30cm×縦15cm)に入るものが対象です。

(例) 電話機、携帯電話、ノートパソコン、タブレット、DVD／BDレコーダー・プレーヤー、ドライヤーなど

■出し方

電池類が入っているものは必ず取り除いてから、回収場所に設置している回収ボックスに入れてください。

※袋や箱などにはいれず、そのまま入れてください。

※携帯電話やノートパソコンなどの個人情報情報は必ず消去してください。

※家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機)は対象外です。

■回収場所

役場庁舎、開発センター、サンデー平内店、平内町漁業協同組合(本所、土屋・茂浦・浦田・東田沢・清水川各支所)



問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

企画
お知らせ“宝くじの助成金”で「クリーンボックス」と
コミセンの「備品」を整備しました

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を活用し、浜子町内会(船橋武成会長)では5月17日(火)にクリーンボックスを4台整備し、茂浦町内会(須藤潔会長)では5月20日(金)に茂浦コミュニティセンターで使用するテーブル、イスなどを整備しました。

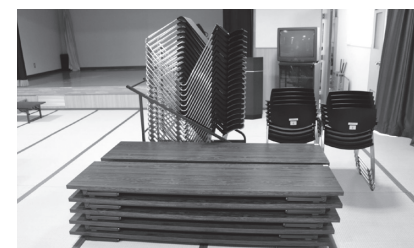
船橋会長は「待ち望んでいたクリーンボックス設置がようやく実現できた。美しく清潔な環境を保つために大切に使用していきたい」と話しました。

また、須藤会長は「会員の高齢化もあり、要望が多かったイスなどの整備をすることで、地域交流の拠点である当センターの利用環境の改善が図られた。これからも積極的にコミュニティ活動を進めていきたい」と話しました。

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325



▲浜子町内会(クリーンボックス4台整備)



▲茂浦町内会(テーブルとイス)

一度お手にとって、忘れていた方言を思い出してみませんか？
「青森県平内方言集」好評販売中です！

価格：1冊500円(税込) ※郵送希望の方は別途370円がかかります。
販売場所/問合せ先：役場 企画政策課 Tel718-1325





FDA青森・神戸線、名古屋線が夏期臨時便を運航します！

フジドリームエアラインズ(FDA)の期間増便により、**8月1日(月)～28日(日)**の期間中、青森・神戸線は1日2往復、青森・名古屋線は1日4往復で運航されることとなりました。

神戸は、異人館や南京町といった異国情緒のある定番スポットや、港町ならではのウォーターフロントのほか、神戸から西の姫路城や四国に容易にアクセスできる点もポイントです。

名古屋は、名古屋城や熱田神宮など市内の定番の見どころに加え、一度は行ってみたい伊勢神宮や江戸時代の面影を残す飛騨高山など、周辺地域にも魅力ある観光スポットがたくさんあります。

この夏は増便で便利になった青森・神戸線と青森・名古屋線をぜひご利用ください。

※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。



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：7月27日(水)10:00～11:30
- 場 所：まちなかオフィス(平内町小湊字後薮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：乳房の手当
(母乳育児のために正しいケア方法を！)
骨盤体操
(適度に身体を動かし、骨盤ケアを！)
参加者の皆さんで交流・情報交換
個別相談
- 対 象：妊娠中の方
- 持ち物：母子健康手帳、飲み物、タオル
- 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

☎ 青森海上保安部 交通課 Tel734-2422

「航空学生」、「一般曹候補生」を募集します！

自衛隊では、「航空学生」、「一般曹候補生」を次のとおり募集しています。

種 目	航空学生	一般曹候補生(第2回)
概 要	海上・航空自衛隊機のパイロットを養成	基幹要員である曹を養成
応募資格 (男・女)	高卒(見込み含む) 海上自衛隊：23歳未満 航空自衛隊：21歳未満	18歳以上33歳未満 ※32歳の方は、令和5年4月30日現在33歳に達していない者
受付期間	7月1日(金)～9月8日(木)	7月1日(金)～9月5日(月)
試験日	9月19日(月・祝)	9月16日(金)～9月18日(日)
試験会場	第2合同庁舎	9月16日(金)：第2合同庁舎 9月17日(土)・18日(日)：アスパム

☎ 自衛隊青森地方協力本部 青森募集案内所 Tel783-2995



中高年のための
「再就職支援セミナー」を開催！

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実施します。

◆青森会場(定員20名)

■日 時：7月22日(金) 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
1F会議室(1)

■参加料：無料

■申 込：電話またはメール

※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。

☎ 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

「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
7月6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13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
7月20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・管理栄養士来訪 (育児相談可)

☎ 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▶



借金についてお悩みの方へ

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などに引継ぎを行います。

一人で悩まず、ご相談ください(秘密厳守・無料)。

■受付時間：平日 8:30～12:00、13:00～16:30

☎ 東北財務局青森財務事務所 理財課
Tel774-6488

“健康づくり”の仲間を募集します！

青森県医師会健やか力推進センターでは、短命県返上を実現するため、“健康測定”を推進し、健康に対する意識を高める活動を一緒にやっていただく「健やか協力隊員」を募集します。

健康づくりに関心があり、健康測定を学びたい方、測定のお手伝いをお考えの方は、ぜひ「健やか協力隊養成研修」を受講して、隊員の登録をお願いします。

◆青森会場(定員40名)

■日時：9月9日(金) 9:00～12:00

■場所：青森県総合社会教育センター2階

■内容：健康講義・健康測定機器測定演習

■受講料：無料

■申込：氏名・年齢・住所・勤務先名・電話番号・(FAXのある方は)FAX番号を記入して、FAX、メールまたは郵送でお申込みください。

■申込締切：8月26日(金)

☎ 青森県医師会健やか力推進センター
Tel763-5590 FAX763-5591
〒030-0801
青森市新町2-8-21 青森県医師会館6階
メール suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp

5月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,928人(－10人)
女…5,380人(－3人)
計…10,308人(－13人)
世帯数…4,832世帯(－5)
令和4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
(熊谷 司 折戸
福村 圭子 野辺地町)

町民課



役場町民課では、マイナンバーカードの申請やマイナポイントのお申込みなどのお手伝いをしています

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
宇佐美 教 雄(67) めぐみ 東 沼 館
三津谷 光 子(81) 匠 東 和
福 地 ソ ヨ(89) 康 浩 福 島
大 水 正 人(96) 勝 範 青 森 市
工 藤 一 幸(73) 拓 陸奥ケ浦
濱 田 年 春(79) 和 彦 浜 子
宿野部 兼 作(89) 正 明 間 木
田 中 節 明(89) 明 薬 師 野
阿 部 昭 三(90) 愛 子 緑 町



▲1チーム25人で力を合わせて引っ張る綱引き

軽スポーツを通して友達を作ろう！ 「平内町小学校スポーツフェスティバル」を開催！

6月10日(金)、町立体育館で「第1回平内町小学校スポーツフェスティバル」が開催され、町内3小学校の4～6年生が参加しました。

このイベントは、令和5年度からの中学校統合を機に、小学生のうちから交流を持ち、スムーズに中学校生活へ移行することを目的に企画されたものです。

約200人の児童たちは、3小学校混合でA～Dの4グループに分かれ、ペットボトルボウリング、ボッチャ、1分間大なわ跳び、ドリブルリレー、綱引き、玉入れの6種目で熱戦を繰り広げました。

最初は他校の児童となかなか話することができなかった子たちも、一緒に競技をするうちにすっかり打ち解け、最後に順位が発表されたときには笑顔でお互いの健闘を称え合いました。競技の後には、町婦人会の方々と輪になって平内音頭を踊り、全員で大きな拍手をして終了しました。

優勝したDチームの代表を務めた江戸碧大くん(東小6年)は「チームで協力して優勝できてうれしかった。中学校で一緒になったら仲良くしていきたいです」と話しました。



▲1分間で跳んだ回数を競う大なわ跳び



▲100個の玉を入れる速さを競う玉入れ



1人分 99kcal / 塩分1.0g

梅のさっぱりとした味わいが、なすとよくなじんだ夏向きの1品です。

梅のすっぱさのもののクエン酸は、糖質の代謝を促進し、筋肉中にたまった疲労物質の乳酸を燃やしてエネルギーに変えるため、疲労回復効果があります。梅干しを調味料として活用するのもよいでしょう。

♪ 今月のcooking ♪

【なすとピーマンの梅味噌炒め】

《材料(2人分)》

- | | | | |
|---------------|-----------|-----|-------------|
| ○なす・・・2本 | ○ピーマン・2個 | 【A】 | みりん・大さじ1 |
| ○エリンギ・40g | ○梅干し・・・1個 | | 酒・・・大さじ1 |
| ○ごま油・・・大さじ1/2 | | | 味噌・・・大さじ1/2 |

《作り方》

- ① なすはひと口大の乱切りにして、水につけてアクを抜きます。ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、ひと口大に切ります。エリンギは長さを半分に切って手でほぐします。
- ② 梅干しは種を除いてスプーンでつぶして、【A】を加えて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすを入れて中火で1分ほど炒めます。ピーマンとエリンギ、②を加えてさらに2分ほど炒めて器に盛りつけたら完成です。