

広報

# ひらな

10  
令和4年



- 文部科学大臣杯「第64回小学生・中学生全国空手道選手権」  
小学5年生女子形個人戦で優勝 -

## “ひらないDreamライオンズクラブ” より車椅子が寄贈されました！

6月26日(日)、山村開発センターにて、「ひらないDreamライオンズクラブ」工藤成峰会長より船橋町長へ物品寄贈の目録が贈呈されました。

同クラブは、今年3月に『平内町民に夢を与える』ことを目的として結成し、同日同会場にて認証状伝達式が行われました。

今回、同クラブの地域貢献の一環として町に寄贈された「車椅子3台」は、平内中央病院の外来患者や町役場の来庁者用として施設内に設置しました。

受け取った船橋町長は「今後、施設を利用する皆さんのため有効に活用させていただきます」と感謝を述べました。



▲工藤会長(左)と船橋町長(右)

## 第一元町町内会の手入りで“小湊駅前花壇” 美しさ蘇る

8月5日(金)、第一元町町内会(蝦名守会長)の役員6人が、小湊駅前の花壇の手入れを行いました。

今年の夏も猛暑続きで、同町内会が6月に植えたマリーゴールドなどの色鮮やかな花々は、あっという間に雑草に覆われてしまい、一面花壇の跡形すらなくなってしまいました。

あまりにも伸びすぎた雑草は、花より背丈が高くなってしまったため、時折、隠れていた小さな花が雑草と一緒に除かれてしまい、「あっ、しまった」と慌てる場面もありました。

日中の強い日差しを避けて、夕方に作業を開始したものの、気温はさほど下がらず、悪戦苦闘しながら草取り作業に汗を流した甲斐があり、花壇はきれいに復活しました。



▲雑草を取り除く参加者

## 今年度で閉校の小湊中学校で「学校見学会」開催

8月16日(火)、令和5年3月末で閉校する小湊中学校(木村秀樹校長)で「学校見学会」が開催され、卒業生や関係者、その家族が町内外からおよそ100人訪れました。

このイベントは「閉校になったら絶対に入れないので、思い出の校舎を今のうちに見学していただき、語らう場を設けたい」と、同中PTA(小島明子会長)が企画したものです。

校舎内は一部が開放され、自由に見学できるほか、3階会議室では、学校に保管してあった昭和24年からのスナップ写真や卒業アルバムが展示されました。

平成2年に卒業したという女性は「他の学年のアルバムを見れたのもおもしろい。とても懐かしかった」と話しました。



▲卒業アルバムをじっくり眺める来場者

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

## 町スポーツ協会“空手道クラブ”が全国大会で大活躍！

8月22日(月)、7月に開催された文部科学大臣杯「第64回小学生・中学生全国空手道選手権」で優秀な成績を収めた町スポーツ協会空手道クラブの選手たちが、船橋町長に結果を報告するため、町役場を訪れました。

報告を受けた船橋町長は「日々努力され、成績を残せたことを思うと、わたしも大変うれしい。おめでとうございます」とお祝いの言葉を述べました。

また、小学5年生女子形個人戦で優勝した工藤袖月さんは「優勝できてうれしいです。来年も連覇したいので、続けてがんばります」と話しました。

結果報告の後には、工藤さんが優勝した「岩鶴」を披露し、見事な演武に出席者一同から大きな拍手が送られました。

【小学5年生女子形個人戦】 優勝 工藤袖月(小湊小)、準優勝 後藤凜乃(小湊小)

【小学3年生女子形個人戦】 第3位 葛西恵美里(小湊小)

【小学校高学年女子形団体戦】 第3位 青森県平内支部 工藤袖月、後藤凜乃、船橋愛瑠(東小6年)



▲前列左から、船橋さん、工藤さん、葛西さん  
後列左から、渡辺教育長、船橋町長、山田副町長

## 平内町から世界に通じるブランドを送り出しています

8月29日(月)、株式会社ブルーモリスの工藤廣社長と同社の契約ライダーであるミハイル・ノワクジーク選手(北京オリンピック スノーボード ポーランド代表)、同社スノーボードブランド「amicss」担当の千葉淳チーフの3人が船橋町長を表敬訪問しました。

工藤社長からは、同社が来年創業100周年、小湊工場稼働50周年を迎える報告とともに、同社のスキー、スノーボードが世界に向けて販路が広がっている、これからも世界で戦える商品を作っていきたいとの抱負が語られました。

また、ミハイル選手は「2年前からすごく成績が上がってきた。毎年アップデートを重ねていて、とても信頼できるボードで使用できて幸せです」と話しました。

なお、同社の「スノーハイクセット」と「八甲田CLASSICスキー板セット」は令和3年度から町のふるさと納税の返礼品として採用されており、県外の方から大変好評を得ています。



▲左から、工藤社長、ミハイル選手、船橋町長、千葉チーフ

## 園児が収穫体験“空飛ぶかぼちゃ”

8月30日(火)、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、かぼちゃのつるをビニールハウスの骨組みにはわせ、空中で育てた「空飛ぶかぼちゃ」の収穫体験をしました。

園児たちは、緑色やオレンジ、ラグビーボール型やひょうたん型など、様々な色や形をした9種類のかぼちゃの中から好きなものを選び、一緒に来たお父さんに肩車をしてもらったり、脚立から手を伸ばしたりして、丁寧に収穫しました。

大水さんは「今年は雨風で50個ほど落ちてしまい、実つきが良くなかったけれど、子どもたちに楽しんでもらえて良かった」と話しました。

また、佐々木理愛ちゃんは「ママにかぼちゃをグラタンにしてもらいます」と夕飯を楽しみにしていました。



▲お父さんに肩車をもらって収穫する園児

## 第69回平内地区少年防犯弁論大会 木村心香さん(東平内中3年)「短所と生きる」が最優秀賞を受賞!

9月6日(火)、勤労青少年ホームで、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「第69回平内地区少年防犯弁論大会」が、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各中学校で発表を録画し、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で行われ、町内3中学校から10人が参加しました。

審査の結果、「短所と生きる」と題して発表した木村心香さん(東平内中3年)が最優秀賞を受賞しました。

木村さんは、かつては自分の短所ばかりに目がいき嫌で仕方なかったが、ある先生との出会いがきっかけで考え方が変わり、短所を隠そうとせず前向きに学校生活を送れるようになった経験から、自分自身に満足できず好きになれない人は、周り自分を比べる所を良くない所に向けて勝手に点数をつけているのではないかと。短所は言い換えれば個性、成長への近道であり完璧な人間はいない、と主張しました。

大会結果は以下のとおりです。

- 【最優秀賞】木村 心香(東平内中3年)「短所と生きる」  
【優秀賞】千代谷愛羽(西平内中3年)「忘れてはいけないもの」  
【奨励賞】後藤 柚伽(小湊中3年)「自分を信じる」



▲最優秀賞 木村心香さんの映像



▲ビデオ審査会場の様子

## 青森ロータリークラブが 聖地「西平内村振興記念碑」来訪

9月8日(木)、山口コミュニティセンターに社会奉仕団体「青森ロータリークラブ」の会員が訪れ、移動例会として「三井報恩会と旧西平内の歴史を語り継ぐ会(桜庭善則会長)」と交流を図りました。

山口コミュニティセンター敷地内には、貧困に苦しんでいた旧西平内村の救済に当たった、当時の三井報恩会理事長米山梅吉氏に感謝の念を示すため、昭和初期に住民たちが建立し、米山氏が文字を書いたという「西平内村振興記念碑」が建っています。

米山氏は、日本に初めてロータリークラブを創立した人物という縁があり、現在ではこの記念碑が全国のロータリークラブにとって「聖地」となっています。

移動例会の中で、山口町内会の須藤恵悦会長は、昭和初期の度重なる凶作と政争により、生活に困窮し、「日本一の悪村」と呼ばれていた西平内村が、社会事業財団「三井報恩会」が実施したモデル農村事業の「特定振興村」に指定され、資金援助や産業、文化、経済更生、精神教育など多大な支援を受け、「日本一の良村」に変わっていった物語を講演しました。

また、この歴史を語り継いでいくため、案内板の設置や元は西平内村にあり、現在は米山梅吉記念館(静岡県)にあるという米山氏が書いた扁額「山晴春色繁」のレプリカの製作を検討していることを話しました。



▲講演する須藤会長



▲西平内村振興記念碑

## 高校生が一日看護体験をしました

公益社団法人青森県看護協会(桎谷京子会長)主催の「高校生一日看護体験」として、当院を体験病院として選んでくれた高校生2人が、実際に白衣を着て、看護師の仕事の流れや看護師になるために必要なことを学びました。

看護体験として、病棟看護師と一緒に患者さんへの接し方を学んだり、実際に患者さんの手浴をして喜んでもらったりと、現場でしか味わえない体験をしました。

体験後、高校生からは「実際の現場の雰囲気を感じたが、思っていたよりも楽しかった」「体験してみて、より一層看護師になりたい気持ちが強くなりました」との感想があげられました。

高校生が来てくれたことで院内も明るい雰囲気になりました。皆さんが未来の看護師になることを応援しています!



## ご注意ください! 11月より眼科の診察日が変わります

令和4年11月より、第1・3・5木曜日の眼科の診察がなくなり、毎週月曜日のみの診察となります。

### ■変更後

| 診察日   | 受付時間       | 診察時間   | 備考         |
|-------|------------|--------|------------|
| 毎週月曜日 | 8:15~14:00 | 14:00~ | 県病医師が診察します |

※初診の場合は13:00までにお越しください。



## 夜越山で楽しみながら健康ウォーキング!!

スポーツの秋。球技やランニングなど激しい運動もいいものですが、何から始めればいいのかお悩みの方は、手軽に始められるウォーキングはいかがでしょう?

自然に囲まれた夜越山の景色を楽しみながら無理なく気持ちよく健康に。ほどよく汗をかけた後はよごしやま温泉でリフレッシュするのがおすすめです!

※歩きすぎは体に負担がかかり逆効果になりかねません。ご自身の体力と相談し無理のないウォーキングをお楽しみください。

問 夜越山森林公園 Tel 755-2663





## 国の天然記念物「ツバキ自生北限地帯」の調査委員会立ち上げ

東田沢地区に広がる「ツバキ自生北限地帯」は、大正11年10月12日に国の天然記念物に指定され、今年で100年を迎えます。

これを機に文化庁からの補助を受け、自生ツバキが将来永続的に繁栄できる環境を整備するための緊急調査を実施します。

調査に先立って、町内外の有識者、学識経験者、地元町会長などの関係者を委員とする緊急調査委員会を立ち上げ、8月2日(火)、第1回目の委員会を開催しました。

委員会では活発な議論が交わされ、各委員からは調査方法などについて貴重な意見が出されました。

緊急調査ではツバキの植生に関する調査と平行して、文化財としての地理的、歴史的な背景について文献調査を行い、天然記念物としての重要性を再確認していきます。

今後は、調査の成果を基にして、ツバキ自生北限地帯の保護の指針となる保存管理計画を策定する予定です。



▲第1回 緊急調査委員会の様子

### 「ツバキ自生北限地帯」とは

ヤブツバキは日本の南部から中部にかけて分布していますが、東北地方に行くに従って少なくなり、夏泊半島の北端に位置した椿山をもって分布の北限とされ、大正11年に「著しい植物分布の限界地」との基準で国の天然記念物に指定されました。

なお、北限地帯としての指定は、秋田県男鹿市の能登山とともに2県にわたるものとして行われています。

椿山の群落は、大小1万本余のヤブツバキからなり、開花期は4月中旬～5月中旬で紅色の花が開きます。この花が咲いている様子は「全山紅色となり燃える如し」と賞賛されています。

■ 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(日)  | ◆ ひらなまちラジオ体操講習会<br>(町立体育館 10:00～)<br>◆ 第3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<br>(町立体育館 13:00～) |
| 5日(水)  | ◆ ひらなカリッジ「ふるさと歴史講座天然記念物「ツバキ自生北限地帯」100周年記念講座～椿と白鳥の伝説を探る～」<br>(山村開発センター 10:00～)          |
| 8日(土)  | ◆ 白鳥渡来地海岸清掃<br>(浅所海岸 8:00～)<br>◆ 図書館おはなし会<br>(図書館 お話しコーナー 10:00～)                      |
| 20日(木) | ◆ 心配ごと相談日<br>(青少年ホーム 10:00～12:00)                                                      |
| 26日(水) | ◆ ひらなカリッジ「ブルーベリー栽培の楽しみ方を学ぼう」<br>(山村開発センター 10:00～)                                      |
| 29日(土) | ◆ ひらな秋まつり(～30日)                                                                        |

## 町立図書館 紹介コーナーその273

### ◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- ①夜に星を放つ(第167回直木賞) 窪 美 澄
- ②おいしいごはんが食べられますように  
(第167回芥川賞) 高 瀬 隼 子
- ③修羅奔(は)る夜 伊 東 潤
- ④禁猟区 石 田 衣 良
- ⑤マイ・プレゼント 青 山 美智子
- ⑥みとりし 高 森 美由紀
- ⑦爆発物処理班の遭遇したスピ 佐 藤 究
- ⑧十津川警部捜査行 東海特急殺しのダイヤ 西 村 京太郎
- ⑨楽園ジュシー 坂 木 司
- ⑩こいごころ(しゃばけシリーズ21) 畠 中 恵

そのほかの新刊情報はこちら▶



## “ラジオ体操優良団体等表彰府県等表彰”を受賞しました！

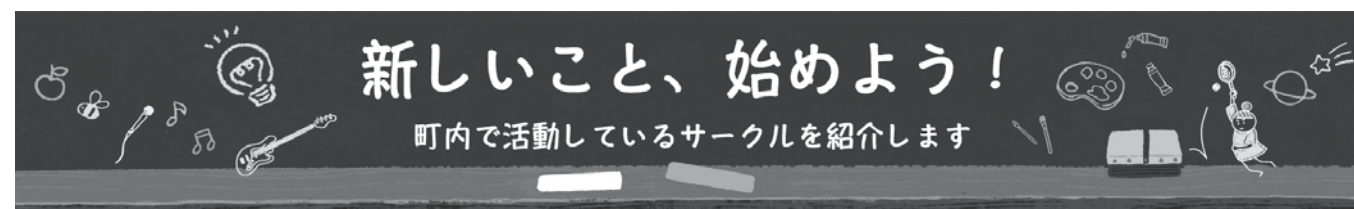
このほど町は、株式会社かんぽ生命保険、NHKおよびNPO法人全国ラジオ体操連盟より、「2022年度ラジオ体操優良団体等表彰府県等表彰」を受賞し、9月8日(木)、渡辺教育長が表彰状を受け取りました。

町では、「町民ひとり1スポーツ活動」の実践を掲げ、「いつでも・どこでも・だれでも」できるラジオ体操を推進するため、各種スポーツ行事での準備体操に取り入れたり、定期的に「ひらなまちラジオ体操講習会」を開催するなど、ラジオ体操の普及と地域社会の健康増進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渡辺教育長は、「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、町民や各職域の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(左)から表彰状を受け取った渡辺教育長(右)



## 平内町文化協会「平内町陶芸同好会」

陶芸は、自分の指先を使って、粘土がだんだん形になっていく過程を楽しむことができ、本焼き後、窯から出したときの作品が自分の想像していたものとマッチしたとき、最高の達成感が味わえます。当同好会では、平内町民文化祭の展示に向けて、各人のペースを尊重しながら、和気あいあいと活動しています。

また、年に一度は五所川原市に赴き、中鉢徹先生指導のもと、津軽金山焼にも挑戦しています。

興味のある方、ぜひ見学・体験にお越しください。

■場所：山村開発センター 食堂

■日時：毎週火曜日 13:00～16:00

■連絡先：会長 田村幸子 TEL755-3514



▲素焼きした作品に釉薬をかける作業

## 本のリサイクルフェア実施中！

町立図書館では、除籍した本を有効活用していただくため、町民の皆さまに無償でお譲りしています。

本は毎月入れ替えを行っています。興味のある方は月ごとに来館のうえ、ご利用ください。

なお、一定期間引き取りがなかった本は、廃棄処分となります。

### ■引渡方法：

図書館の玄関に陳列している本をカウンターにお持ちください。廃棄シールを貼らせていただきます。雑誌は5冊までですが、書籍は冊数に上限はありません。

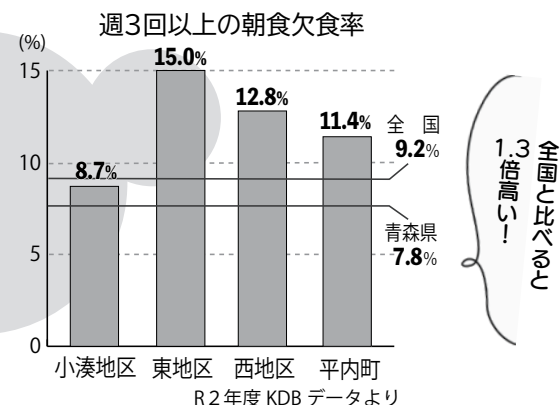
※古いものが多いため、シミ・破れなどありますが、ご了承ください。



## 健康づくりは「食事」から！

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。人間の体は、眠っている間に脳のエネルギーであるブドウ糖などを使い切ってしまう、朝起きたときにはぼーとした状態になっています。朝食を食べることにより、体温が上昇し、血流がよくなります。

また、胃や腸などが働き、排便を促します。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。



## なるべく「主食」+「主菜」+「副菜」がそろったものを食べましょう

今まで朝食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！

### 主食

ご飯・パン・めん類など、体や脳を動かすエネルギーである炭水化物



### 主菜

魚・肉・大豆製品・卵など、骨・筋肉・皮膚・内臓を作るたんぱく質



### 副菜

野菜や海藻など、体の機能を調節するビタミン・ミネラル・食物繊維



おひさまひらないよりお知らせ

## 『すこやかマタニティサークル』開催！

|       |                                                      |
|-------|------------------------------------------------------|
| 日 時   | 10月25日(火) 10:00~11:30                                |
| 場 所   | まちなかオフィス<br>※変更時はお知らせします                             |
| 内 容   | ○産後ダンス<br>○離乳食について<br>○参加者の皆さんで交流・情報交換<br>○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<br>※首が座っている赤ちゃんが対象です          |
| 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                                      |



赤ちゃんと一緒に  
エクササイズ！

◀6月開催時  
産後ダンスの様子

問 おひさまひらない  
Tel718-0019



## "健康展"開催のご案内

「ひらない秋まつり」の開催にあわせ、「健康展」を開催します。健康に関するコーナーを設けますのでぜひ会場へお越しください。

日 時：10月29日(土)/30日(日)  
10:00~15:00

会 場：町武道館

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



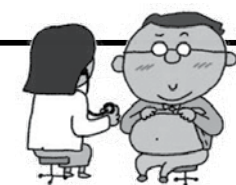
▲健康展の様子

無料です！

集団検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

集団検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月までの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。

TEL741-2336（平日13:00~17:00）

○ 予約期間：希望する健診日の1か月前まで

「平内町フォローアップ健診の申込み」と伝え、スムーズに予約できます。

## 《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

| 12月         | 1月            | 2月            | 3月    |
|-------------|---------------|---------------|-------|
| 6日(火)/9日(金) | 10日(火)/11日(水) | 7日(火)/8日(水)   | 2日(木) |
|             | 12日(木)/17日(火) | 9日(木)/14日(火)  |       |
|             | 18日(水)/19日(木) | 16日(木)/17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

| 11月           | 12月          | 1月            | 2月            |
|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 8日(火)/14(月)   | 5日(月)/12日(月) | 16日(月)/20日(金) | 3日(金)/13日(月)  |
| 16日(水)/21日(月) |              | 23日(月)/26日(木) | 20日(月)/27日(月) |
|               |              | 30日(月)        |               |

## 《特定健診・各種検診の内容》

※対象年齢は、令和5年3月31日時点での年齢(年度内年齢)です

| 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<br>心電図・眼底検査・医師の診察など     | ・国民健康保険加入者<br>・後期高齢者医療制度加入者<br>・生活保護受給者<br>・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<br>(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)<br>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                            |

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

## “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。

### 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

この時点で納めないで延滞金などが徴収される場合がありますので、速やかに納めましょう。



それでも納めないでいると、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

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。



納期限から1年を過ぎると保険証を返してもらい、代わりに資格証明書が交付されます

資格証明書とは？

保険証とは違い、被保険者であることを証明するだけのものであるため、医療費は一旦、全額自己負担することになります。



納期限から1年6か月を過ぎると、国保の給付が全部、または一部差し止めになります

国保の給付とは？

医療費・高額医療費・出産一時金・葬祭費などがあります。



最終的には、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。



### 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ください。

問 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

### 国保 お知らせ

## 医療費の節約につなげませんか

### 「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薬や、現在使用している薬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医療機関など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

### 「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。

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4年2月と同額を天引きで徴収済(仮徴収)

#### ②10月・12月・令和5年2月

令和4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10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。



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

### 「介護・医療・福祉就職デイ」を開催します！

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

■開催日：10月24日(月)、10月28日(金)、10月31日(月)、11月4日(金)、11月11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

※参加事業所の求人一覧については、ハローワーク青森にて配布するほか、青森労働局HPに掲載します。

※詳細は、ハローワーク青森職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(42#)

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 <b>すべて</b> 満たしている必要があります。<br>・65歳以上である<br>・世帯員全員の町民税が非課税となっている<br>・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が <b>881,200円以下</b> である | 以下の要件を満たしている必要があります。<br>・前年の所得額が <b>4,721,000円以下</b> である<br>(※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受け取れる方

受け取りの対象となる方には、日本年金機構より**9月初旬頃**から、請求可能である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5年1月4日までに請求手続きが完了すると、**令和4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をしてください。

### ■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、口座番号を聞いたり、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)

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)

## 第26回参議院議員通常選挙の投票結果をお知らせします

参議院の任期満了に伴う第26回参議院議員通常選挙が7月10日(日)に執行されました。

当日有権者は9,187人と令和元年7月の前回参院選よりも498人減少しましたが、投票率(選挙区)は、52.92%と前回の46.22%から6.7ポイント増加しています。

全国的に期日前投票での投票者数の増加が目立ち、当町でも、1,777人(移動期日前投票所含む)と

全投票者の約36%、約3人に1人が期日前投票を利用したことになります。

また、マイクロバスを利用した移動期日前投票所では、6地区合計で97人の有権者が利用しました。

平内町明推協では、今後も投票環境の向上に向け、様々な施策に取り組んでいきます。

|   | 当日有権者数(人) | 投票者数(人) |       |     |    |       | 投票率(%) |
|---|-----------|---------|-------|-----|----|-------|--------|
|   |           | 当日      | 期日前   | 不在者 | 在外 | 計     |        |
| 男 | 4,376     | 1,488   | 821   | 37  | 0  | 2,346 | 53.61  |
| 女 | 4,811     | 1,524   | 956   | 35  | 1  | 2,516 | 52.30  |
| 計 | 9,187     | 3,012   | 1,777 | 72  | 1  | 4,862 | 52.92  |



▲ほたて大好き  
めいすいくん

問 平内町明推協選挙推進協議会事務局 平内町選挙管理委員会内 Tel.755-2111

生活環境  
……  
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。

このコンクールは、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159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。



【6年の部最優秀賞】  
後藤 里歩(山口小)



【4年の部最優秀賞】  
田中 葉流(小湊小)



【5年の部最優秀賞】  
兼田 桃花(山口小)



【4年の部最優秀賞】  
福村 悠斗(東小)



【4年の部最優秀賞】  
船橋 秋慍(東小)

【優秀賞】 6年の部：萩原 風果(山口小)、辻村 楓子(小湊小)  
5年の部：川村寧々佳(山口小)、横川 心音(東小)  
※4年の部は最優秀賞が3人のため選出なし

【入選】 6年の部：小形 美羽(山口小)、岩渕 心咲(東小)、荒内 葵夢(小湊小)、船橋 和花(東小)  
5年の部：生江 瑠奈(小湊小)、古川敬太郎(小湊小)、太田 脩史(小湊小)  
4年の部：太田 琉夢(小湊小)、三津谷 和(小湊小)、船橋 結愛(小湊小)

問 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

企画  
お知らせプレミアム分でお得にお買い物♪  
“平内町プレミアム商品券” 今年2回目の販売決定！

新型コロナウイルス感染症の影響による地域経済低迷および物価高騰対策として、町と平内町商工会が連携して「平内町プレミアム商品券」を販売します。

## 特設販売会開催！

令和4年10月23日(日) 9:30～16:00  
(会場：山村開発センター)

※基本的なコロナ対策にご協力ください。  
※売れ残った場合は、翌日以降に平内町商工会で販売します。



▲令和4年4月特設販売会時の様子

## ■商品券

1セット(販売額5,000円)で6,500円分のお買い物  
ができます。  
1人4セットまで購入できます。

## ■購入方法

購入申込書に必要事項を記入のうえ、販売所へお持  
ちください。  
※代金はお釣りのないようご準備ください。

## ■購入対象者

販売所へ来た方、誰でも購入できます。  
ただし、代理での購入はできません。

## ■使用できる店舗

店頭に「取扱店舗」の表示(のぼり、ポスターなど)  
があるお店で使用できます。

## ■使用期限 令和5年1月31日(火)まで

問 平内町商工会 Tel755-3254  
役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325

生活環境  
お知らせ困ったら一人で  
悩まず”行政相談”

10月17日(月)～23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かわら  
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かわら  
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  
総務省行政相談センター  
さくみ青森 Tel0570-090110

生活環境  
お知らせ生ごみ処理容器購入の  
補助制度があります

町では、ごみの減量化・再資源化対策の一環とし  
て「生ごみ処理容器設置事業」を実施しています。  
生ごみ処理容器(コンポスト容器)を購入予定の方は、  
ぜひご利用ください。

## ■補助対象者

- ・平内町に住所を有し、かつ居住している一般家庭  
の方
- ・生ごみが堆肥となったとき、適切に処理すること  
ができる方
- ・町税の未納がない方

## ■補助金額

- ・購入金額が30,000円以下のもの  
→購入金額の2分の1以内(上限額3,000円)
- ・購入金額が30,000円を超えるもの  
→購入金額の3分の1以内(上限額20,000円)



家庭でも生ごみを利用して  
SDGsに取り組もう！

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

商工観光  
イベント今年も開催します！  
「ひらない秋まつり」

町民文化祭と商工会びっくり市などがコラボレ  
ーションする「ひらない秋まつり」を開催します。  
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29日(土) 9:00～16:00  
10月30日(日) 9:00～15:00

■会場：町立体育館、町立山村開発センター、  
町武道館

## ■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

## ④平内町健康展

展示コーナー、測定コーナー

※詳細については今後配布されるチラシ・ポスター  
などでご確認ください。

※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

生活環境  
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。

農業委員会  
お知らせ農地の転用には  
許可が必要です

農地(主に田や畑、採草地)を住宅や資材置場、駐  
車場など、農地以外に利用することを農地転用とい  
います。

農地転用を行うには、原則として農地法に基づく  
転用許可が必要です。許可を受けずに無断で転用し  
た場合には、農地法違反となり、工事の中止や原状  
回復命令、さらに3年以下の懲役または300万円以下  
の罰金が科せられる場合があります。

ご自分の土地であっても、利用形態を変える際は  
農業委員会へご相談ください。

問 平内町農業委員会(役場 農政課内) Tel755-2117

畜産林務  
お知らせ死亡野生イノシシの  
豚熱検査に関するお願い

国内の野生イノシシの豚熱感染は、岐阜県で初め  
て確認されて以来拡大が続き、現在では隣県の岩手  
県および秋田県にまで達しています。

県では野生イノシシの豚熱の浸潤状況を確認する  
ため、捕獲イノシシのほか死亡イノシシについても  
豚熱検査を推進しています。

死亡した野生イノシシを発見した場合は、県で豚  
熱の検査を行う場合がありますので、役場 農政課  
までご連絡ください。

問 役場 農政課 Tel755-2117

## 【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                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・燃えないごみ</li> <li>・粗大ごみ</li> <li>・資源ごみ</li> <li>・使用済小型家電</li> <li>・衣類リサイクル品</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家電リサイクル対象品<br/>エアコン、テレビ、冷蔵庫など</li> <li>・爆発性、引火性のあるもの<br/>ガソリン、灯油、シンナーなど</li> <li>・有害性のあるもの<br/>農薬、バッテリーなど</li> <li>・大型のもの<br/>ドラム缶、ホームタンク、除雪機など</li> <li>・その他<br/>産業廃棄物(建築廃材、農業資材、漁業資<br/>材など)、充電式電池、ボタン電池、タイヤ、<br/>石、エンジン式の刈払機など</li> </ul> |

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



## 青森県への移住を応援します！ 青森県UIターン・交流フェア開催！

青森県へ移住したい方や青森県と関わりたい方、興味がある方へのサポートを行う「青森県UIターン・交流フェア」を今年度も開催します。

専門家によるセミナー、先輩移住者のトークイベント、個別相談会など、たくさんのプログラムをご用意し、皆さまの不安や悩みの解消に少しでも貢献できるよう全力でサポートします。

平内町も出展しますので、東京都近郊にお住まいのご家族、ご友人など興味がある方に是非お知らせください。

- 開催日時：10月30日(日) 10:00～17:00
- 会場：東京交通会館 12階ダイヤモンドホール (東京都千代田区有楽町2丁目10-1)
- 料金：入場無料(事前申込不要)

詳細はこちらをご確認ください ▶



問 青森県地域活力振興課 移住・交流推進グループ  
Tel734-9174  
役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325

## 青い森林業アカデミー研修生を募集！

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3期目となる令和5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人(高校推薦7人、一般3人)

■研修期間：令和5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など

■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わせください。

問 青い森林業アカデミー Tel763-4022

## 10月1日から7日までは「公正週間」 「未来への約束を、 公正証書が守ります。」

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場において、国の公務である公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

### ■公証人の主な業務

- ・公正証書で契約書を作って、大切な財産を守ります。
- ・公正証書で遺言書を作って、大切な人に遺産を譲ります。
- ・公正証書で養育費の給付契約書を作って、子どもの将来を守ります。
- ・任意後見契約書を作って、老後の安心を確保します。
- ・会社などを設立するための定款を認証します。
- ・私署証書に確定日付印を押捺して、文書の存在を証明します。

※手数料は法定されていますので、安心してご利用いただけます。

※公証事務に関する相談は無料です。お気軽にご相談ください。

問 青森公証人合同役場  
(青森市長島1丁目3番17号 阿保歯科ビル4階)  
Tel776-8273  
公証人 中 川 一 人

## 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5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：8:30～17:00

■免税証の交付日：

- ①令和4年11月11日(金)までに申請された場合  
→免税証の交付日は令和5年3月1日(水)
- ②令和4年11月14日(月)以降に申請された場合  
→免税証の交付日は令和5年3月15日(水)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

## 新型コロナウイルス オミクロン株対応ワクチン接種情報

令和4年9月21日現在の情報をお知らせします！



新型コロナウイルスの従来株とオミクロン株(BA.1型)に対応する2価ワクチン(オミクロン株対応ワクチン)の接種を次のとおり実施します。

■対 象 者：初回(1・2回目)接種を完了した12歳以上の方  
※直近の接種完了から5か月以上経過していること。

### ■実施時期および実施場所：

10月半ば以降から接種間隔などに応じて順次実施します。実施日については、対象者に送付する案内にてお知らせします。実施場所については、町内医療機関を予定しています。

■接種券など：3回目(または4回目)の接種券がお手元にある方は、その接種券を使用していただきます。3回目(または4回目)の接種券がまだ送付されていない方には、順次発送します。

■予 約 方 法：予約方法や予約期間については、対象者に送付する案内にてお知らせします。

問 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30～16:00)  
Tel718-1727

## 「子育て支援センター」行事予定

| 日 程                     | 活動・場所                | 内 容                                 |
|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| 10月3日(月)<br>9:45～11:15  | ぴよぴよ絵本サークル<br>支援センター | 絵本や紙芝居などの<br>読み聞かせ                  |
| 10月18日(火)<br>9:45～11:15 | 親子ふれあいワーク<br>支援センター  | ママ友集まれ！<br>育児や地域の情報交換<br>園内ホールで遊びます |
| 10月24日(月)<br>9:45～11:15 | 手芸サークル<br>支援センター     | 簡単にできる小物製作                          |
| 10月31日(月)<br>9:45～11:15 | すくすくクラブ<br>支援センター    | 身体測定<br>ブロック遊び                      |

問 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▶



## 青森県「最低賃金」が変わります！

青森県最低賃金が、次のとおり改定されました。

時間額 853円(令和4年10月5日から)

青森県最低賃金は、産業や職種にかかわらず、  
青森県内で働くすべての労働者に適用されます。  
パートタイムの方、アルバイトの方も対象です。

### 使用者も労働者も必ずチェック最低賃金！

最低賃金に関する特設サイト  
<https://www.saiteichingin.info/>  
※支援事業も掲載しています。



問 青森労働局 労働基準部賃金室 Tel734-4114

8月  
受付分

## 戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,914人(－9人)  
女…5,365人(－1人)  
計…10,279人(－10人)  
世帯数…4,825世帯(－8)  
令和4年9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 |
|-------------|-------|-----|
| 遠嶋 かおる(健太)  | 間 木   |     |
| 飯田 つき(保志)   | 第2平中  |     |
| 佐々木 惺 風(尚之) | 第1口広  |     |
| 逢坂 夏 帆(清人)  | 土 屋   |     |
| 對馬 莉 彩(泰)   | 新 生 町 |     |



### お悔やみ申し上げます

|             | 喪主        | 住所地 |
|-------------|-----------|-----|
| 奈須下 繁(77)   | 一 志 山 口   |     |
| 須藤 ミチエ(95)  | 茂 美 茂 浦   |     |
| 一 戸 勝(73)   | 紘 新 生 町   |     |
| 大 水 義 政(87) | 義 春 平 川   |     |
| 新 岡 八 雄(69) | 雄 輔 第2平中  |     |
| 船 橋 ち や(88) | 充 博 第2小林  |     |
| 辻 村 幸 雄(80) | 聡 川 原 町   |     |
| 畑 井 カツエ(90) | 吉 勝 上東田沢  |     |
| 佐々木 徳 春(93) | 松 悦 東 滝   |     |
| 木 村 和 子(73) | 忠 男 新 生 町 |     |

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## “持続可能な社会を目指して” ～青森テレビと協定締結～

9月7日(水)、町役場にて平内町と株式会社青森テレビによる「SDGs推進に関する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小山内悟代表取締役社長が協定書に署名し、協定を締結しました。

「SDGs」とは、貧困や飢餓をなくすることなど2030年までに目指す国際的な17の目標で、本協定では、地方創生の実現に向けて相互連携・協力するほか、平内町で起こった災害情報を共有し発信することなどが盛り込まれています。

締結式の中で小山内社長は、「持続可能な社会づくりに、平内町の皆さんとともに我々が少しでも役立つことができればという想いで、今回この協定を提案させていただいた」と挨拶。

船橋町長は、「町には様々な課題があるが、協定を締結することで動機付けというか背中を押してくれる。勇気をもって課題に取り組んでいきたい」と述べました。



▲協定書に署名する船橋町長(右)と小山内代表取締役社長(左)



持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)とは、2030年までの持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。2015年9月の国連サミットで採択されました。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。



1人分96kcal / 塩分0.9g

納豆のうま味が長いもと豆苗になじんでおいしいです。納豆には骨の形成に役立つビタミンKが豊富に含まれ、納豆菌が作るナットウキナーゼには血液サラサラ効果があります。納豆はよくかき混ぜてから味付けするとネバネバが多く出て、吸収率が高くなります。

### ♪ 今月のcooking ♪ [ 豆苗と長いもの納豆あえ ]

#### 《 材料(2人分) 》

○豆苗・・・80g ○長いも・100g ○納豆・1パック(50g)  
○しょう油・小さじ2

#### 《 作り方 》

- ① 豆苗は根元を切り落とし、半分に切ってサッとゆでて水にとり、水けをきっておきます。
- ② 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、口を閉じ、めん棒などでたたいて砕きます。
- ③ ボールに豆苗と長いもと納豆を入れて混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛りつけて、しょう油をかけて完成です。