

広報

ひらない

12
令和4年

平内町民文化祭



- ひらない秋まつり

平内町民文化祭「平内老人クラブ演芸部」-



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11月24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ています。対象者には、順次ご案内を送付しますので、詳細はそちらでご確認ください。

- 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3か月以上経過していること。
- 実 施 時 期**：10月中旬から接種間隔などに応じて順次実施しています。
ご案内が送付される時期によって実施日が異なりますので、必ずご確認ください。
- 実施方法および実施場所**：

個別接種	平内中央病院、ひきち内科クリニック、たざわクリニック、まさいく整形外科
集団接種	平内中央病院

- 予 約 方 法**：WEBまたは電話でのご予約となります。
接種を希望する場合は、必ず予約が必要です。ご案内に記載された予約受付期間内で予約を受付します。ご案内が送付される時期によって予約受付期間が異なりますので、必ずご確認ください。
- 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。
※送付されていない方および5回目の方には、順次発送します。

問 平内町コロナワクチンコールセンター(平日8:30~16:00)
Tel 718-1727

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、ごみ減量化にご協力ください。

また、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。

<収集運搬などの休業期間>

		燃えるごみ・ 燃えないごみ	資源ごみ	外の沢埋立地	
12月	28日(水)	通常どおり収集および営業			
	29日(木)	通常どおり収集			
	30日(金)				
	31日(土)	休業			休業
1月	1日(日)				
	2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。		
	3日(火)				
	4日(水)	通常どおり収集および営業			

※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。



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

MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

14
海の豊かさを
守ろう

平内の自然を守り続ける活動を継続していきたい

10月1日(土)、第一生命保険株式会社青森支社平内営業オフィス(西館香織オフィス長)が、椿山海水浴場で清掃活動を行いました。同社員のほか、地域の方々など総勢50人で海岸沿いのごみを拾い、およそ80kgのごみを回収しました。

西館オフィス長は「日ごろお世話になっている地域の方々と一緒に地域の清掃活動ができて、とてもうれしく思いました。平内の海はとてもきれいです。自然を守り続ける活動を継続していきたいと思います」と話しました。

また、この日は青空保育園の園児が見学にきたこともあり、参加者からは「子どもたちがごみを捨てないように学べる機会を作れて、良い経験になりました」との声がありました。

町と同社は、健康増進や子育て支援など、町民サービスのさらなる向上を目的とした包括連携協定を締結しています。



▲海岸沿いをごみ拾いする参加者

「認知症カフェ」に“じゅんちゃん一座”登場！

10月4日(火)、青少年ホーム体育室で、十和田市立中央病院メンタルヘルス科診療部長の竹内淳子先生率いる“じゅんちゃん一座”を迎えて、「認知症カフェ」を開催しました。

認知症カフェとは、認知症の人とその家族、地域住民の誰もが参加し集うことができる場であり、認知症に対する正しい知識の普及啓発や情報交換を目的として実施しているものです。その記念すべき第1回目として、アルツハイマー型認知症の症状や接し方などを、一座の皆さんがおもしろおかしく寸劇を交えて講演を行いました。

参加者からは「先生の話が素人にも大変わかりやすかった」「①怒らないように②プライドを傷つけない③指摘しない④議論をしないの4つが大切だと思った」といった感想が述べられました。



▲じゅんちゃん一座による寸劇の一場面

「秋の安全・安心まちづくり推進大会」で決意を新たに

10月11日(火)、町立体育館で、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「秋の安全・安心まちづくり推進大会」が青森警察署長はじめ関係者約40人が参加して開催されました。

開会にあたり、船橋町長が「この大会を契機として、防犯関係者の皆さまと町民が一丸となり、効果的な犯罪抑止活動が展開されるよう期待する」と挨拶すると、これを受けて平内地区防犯指導隊(佐々木悟総隊長)より防犯対策に取り組む決意宣言が行われました。

また、同日、以下のとおり表彰が行われました。

【令和3年度東北管区警察局長・東北防犯協会連絡協議会長連名表彰】

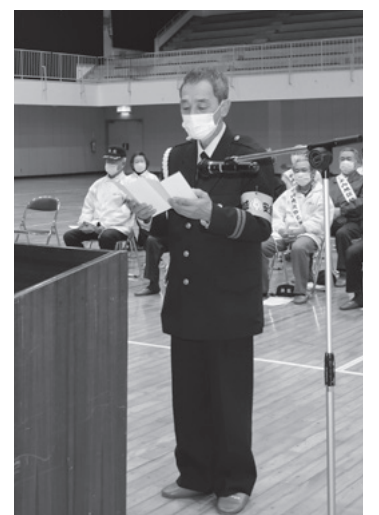
防犯功労団体 平内地区防犯協会小湊支部女性部 代表 能登谷 あや子

【令和4年度東北管区警察局長・東北防犯協会連絡協議会長連名表彰】

防犯功労者 平内地区防犯協会監事 森 昭 ※森昭氏は当日欠席

【令和3年度青森県警察本部長・青森県防犯協会連合会長連名表彰】

防犯功労者 平内地区防犯協会副会長 佐々木 悟



▲決意宣言をする佐々木隊長

明治安田生命保険相互会社より寄附金贈呈
“私の地元応援募金”を寄付していただきました！

10月11日(火)、明治安田生命保険相互会社青森支社の海老原勉市場統括部長が役場を訪れ、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、福祉施設等を対象に、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、会社拠出の寄付金を上乗せして実施しているものです。

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』を昨年7月に締結しており、同募金による寄附は昨年に続き2回目となります。

海老原部長は「今後も平内町と連携させていただき、地域の皆さまが元気になれる機会を増やしていき、そのためにこの応援募金を活用して頂きたい」と述べ、それを受けて船橋町長は「御社の取り組みに感謝します。今後も地域の健康増進関連の催事に活用します。更に連携協定事項を充実させ各種取り組みを協議していきたい」と述べました。



▲海老原部長(左)と船橋町長(右)

平内町漁協が町にホタテ成貝作りへの支援求める

10月17日(月)、平内町漁業協同組合(三津谷廣明代表理事組合長)が、同漁協所属の養殖者にホタテの成貝作りを促すための支援を船橋町長に要望しました。

陸奥湾内で安定的にホタテの養殖業を続けていくためには、年間1億4千万枚の親貝が必要と試算されており、同漁協はこのうちの2分の1である7千万枚の親貝となる成貝作りを目指しています。しかし、近年の海水温の上昇などにより、成貝を出荷できる2～3年ほどの間にへい死するリスクもあることから、半成貝で出荷する養殖者が増えているのが現状であり、このことが今年のラーバ(稚貝となる浮遊幼生)不漁の元凶になったと考えられています。

そのため、同漁協では、令和5年から3年間、ホタテ成貝を対象に漁協所属の養殖者へ助成金を出し、成貝作りを促す取り組みを検討しています。初年度の助成は、同漁協で財源を確保し、養殖者へ5～12月の成貝水揚げ数量で割って算出して、翌年に助成金を支払う予定としていますが、2年目以降は、町からも一部助成をしてほしい旨、要望がありました。

三津谷組合長は「平内町漁協では、養殖者1人2トン以上の成貝作りを決定した。陸奥湾全体で考えなければならない問題だが、まずは平内町漁協から取り組みを始める」と語りました。船橋町長は「ホタテ養殖は町の基幹産業であるため、要請があれば協力する。へい死するリスクがあるのは分かるが、親貝がなければ、産業が成り立たなくなるのも誰でも分かること。養殖者の皆さんには将来を見据えて取り組んでほしい」と話しました。



▲要望書を手渡した三津谷組合長(右)と船橋町長(左)

「ふるさと自慢わがまちCM大賞」平内町が“映像賞”を受賞！

このたび、県内市町村がふるさとへの思いや魅力を30秒の映像作品で競う「第21回ふるさと自慢わがまちCM大賞」(ABA青森朝日放送主催)で、町が出品した「食べ慣れた味だけど」が“映像賞”を受賞しました。

審査発表会の模様は、12月30日(金)13:00からABA青森朝日放送で放送予定です。ぜひご覧ください。



作品の中のワンシーン▶

小学生が昔ながらの「足踏み式脱穀機」に挑戦！

10月26日(水)、小湊小学校(菊池信吾校長)の5年生が、盛田道路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。

東青地域県民局の金知康副室長から、脱穀についての説明を受けた後、自分たちの手で田植えや稲刈りをして、乾燥させた稲穂を一束ずつ手にし、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ベ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体験しました。

鈴木羽海さんは「初めての脱穀だったので不安だったけど、やってみると、パラパラと粒になるのが楽しかった。やっぱり機械は便利だなと思いました」と、収穫の喜びと昔ながらの農作業の大変さについて語りました。



▲足踏み式脱穀機に慎重に稲穂を入れる児童

山口町内でハロウィーンイベント開催

10月29日(土)、山口子供会(大水孝良会長)と平内地区防犯協会山口支部(小嶋洋朗支部長)が「仮装ハロウィーン町内散歩」を開催しました。

このイベントは、子どもたちが町内会の方々と触れ合う機会を設けることで、防犯意識を高めるとともに、高齢者との会話を大事にする心を育んでほしいと企画されたものです。

ディズニーのキャラクターや魔女など、思い思いの仮装をした子どもたちは各家庭を訪問してお菓子をもらい、楽しいハロウィーン気分を味わいました。



▲町内を回ってお菓子をもらう子どもたち



夜越山スキー場12月24日オープン！

夜越山森林公園内の夜越山スキー場では、今シーズンの営業を12月24日(土)より開始いたします。オープンとなる24日にはリフトの無料開放を行いますので、皆さんぜひお越しください！！

＜冬休み期間中の営業予定日 9:00～16:30＞

月	火	水	木	金	土	日
					12/24	25
26	27	28	29	30	31	1/1
×	○	×	○	○	×	×
2	3	4	5	6	7	8
○	○	×	○	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15
○	×	×	○	○	○	○
16						
×						

＜令和5年1月17日(火)より＞

- 日中の営業：土・日・祝日のみ 9:00～16:30
- ナイター営業：火・木曜日 17:00～20:45



☎ 夜越山森林公園 Tel 755-2663



「ひらないまちラジオ体操講習会」開催！

10月2日(日)、町立体育館で、「ひらないまちラジオ体操講習会」が開催され、子どもからご高齢の方まで58人が参加しました。

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しています。

講師のNPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の平井孝子先生の軽快で分かりやすい説明と、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの今井菜津美先生によるデモンストレーションのもと、楽しいトークを交えながら、終始和やかな雰囲気での講習が行われました。

参加者は、13種類の運動から構成されるラジオ体操の正しい動きの一つひとつを丁寧に指導してもらい、最後まで笑顔で生き活きと動き、実りのある講習会だったことが伺えました。

3分15秒の「正しいラジオ体操」を毎日の習慣とすることで、あらゆる健康効果が期待できますので、ぜひ「正しいラジオ体操」を学ぶため、今回の講習会にご参加ください。



初めての“ボッチャ”に挑戦

10月5日(水)、町勤労青少年ホームで、元町の老人クラブ元松会(船越和彦会長)の会員10人が、東京パラ五輪で実施された「ボッチャ」を体験しました。

ボッチャは、赤と青の球を交互に6球ずつ投げ、白の目標球「ジャックボール」にどれだけ近づけるかを競うスポーツです。

町総合型スポーツクラブの職員が競技のルールを解説すると、参加者たちはさっそく5人ずつチームに分かれて対戦しました。

最初はなかなかコツがつかめず苦戦していましたが、徐々に慣れてくると、ジャックボールにぴたりとつける好ショットを決めて歓声が上がるなど、白熱した戦いを展開しました。

参加者たちは「すごく楽しかった。老人クラブ対抗で試合をやりたい」とそれぞれ笑顔で話していました。



生涯学習カレンダー 12月

3日(土)	◆ハクチョウ検定 (山村開発センター 10:00~)
7日(水)	◆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 14:00~)
10日(土)	◆ひらない! わくわく探検隊 (浅所海岸 9:00~) ◆図書館おはなし会 (おはなしコーナー10:00~)
15日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00~12:00)
17日(土)	◆カメラ講座 (山村開発センター・浅所海岸 10:00~)
21日(水)	◆ひらないカレッジ 「歌って聴いて学んで音楽を楽しむ講座」 (山村開発センター 10:00~)

町立図書館 紹介コーナーその275

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- ① 汝、星のごとく 皿 良 ゆ う
- ② あの子とQ 万城目 学
- ③ 財布は踊る 原 田 ひ 香
- ④ ジャパン・ディグニティ 高 森 美由紀
- ⑤ 氷柱の声 くどう れいん
- ⑥ 祈りのカルテ 再会のセラピー 知 念 実希人
- ⑦ ワンダーランドに卒業はない 中 島 京 子
- ⑧ 浅草ルンタッタ 劇 団 ひとり
- ⑨ ウクライナにいたら戦争が始まった 松 岡 圭 祐
- ⑩ 都会を出て田舎で0円生活ははじめました 田村余一・田村ゆに

そのほかの新刊情報はこちら▶



2022 ～天然記念物指定100周年～ 「小湊のハクチョウおよびその渡来地」&「ツバキ 自生北限地帯」

▶青森大学でPR活動を行いました

10月1日(土)、青森大学の大学祭において、平内町のハクチョウとツバキのPR活動を行い、大学祭に訪れた方や学生など約70人の方にお越しいただきました。

ハクチョウとツバキの展示パネルのほか、平内町地域おこし協力隊の隊員が作成した“ツバキの実を使ったリース”や“ヘアゴム”などの作品も展示し、多くの方に興味を持っていただきました。

【平内町白鳥を守る会活動報告】

▶「浅所海岸の干潟を考えるセミナー」を開催

10月3日(月)、町立山村開発センターにおいて、平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)主催で「浅所海岸の干潟を考えるセミナー」を開催しました。

八戸工業大学の田中義幸教授を講師として招き、改めて浅所海岸の環境を学び、浅所海岸に関わりのある方々との意見交換を行いました。

▶「天然記念物『ツバキ自生北限地帯』100周年記念講座」を開催

10月5日(水)、町立山村開発センターで、ひらないカレッジ「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～」と題してオープンカレッジを開催し、多くの方が受講しました。

講師の竹内健悟先生(青森大学客員教授)は、ツバキとハクチョウを比較しながら、平内の伝説を分かりやすく説明し、受講者は奥深い伝説を楽しく学んでいました。

【平内町白鳥を守る会活動報告】

▶海岸を清掃してハクチョウをお出迎え

10月8日(土)、平内町白鳥を守る会が浅所海岸において海岸清掃を行いました。

今回は、“就労サポートセンターはくちょう”の方々に参加していただき、ハクチョウが飛来する前に海岸をきれいにすることができました。

来年度も4月と10月に海岸清掃を行う予定ですので、興味がある方は、手伝いをお願いします。



ひらない秋まつりでクラフト体験を開催！

10月29日(土)、30日(日)、町立体育館で、クラフト体験担当の地域おこし協力隊の辻井輝子(てる)が、協力隊のミッションでもある「椿を活かしたプロジェクト」のひとつとして、椿の殻を使用したフォトフレームやヘアゴムのクラフト体験を開催しました。

町のシンボルでもある「椿」が咲いたのち、どのようにして殻となるのか知っていただけるよう、体験をとおして殻になるまでのお話や、殻を使ったリース、以前開催した椿油しぼり体験の展示も併せて行いました。

今回開催したことで、たくさんの町民の方から「椿の殻でこんなに素敵なものができるんだね」「今度リース作りがあったら是非参加したい」「平内町にこんなにいい資源があるんだと改めて気づかされました」とお声をいただき、うれしい限りです。

今後もクラフト体験をとおして、町の方や子どもたちにも「椿」を身近に感じていただく機会を増やしていきます！



お友達と一緒に
フレーム作りとヘアゴム作り
楽しんでもらえてうれしいです



ひらないカフェ開催のお知らせ

先日まちなかオフィスでグランマの会(JA女性部)のみなさまと一緒に地域の方々をご招待し、平内町の郷土料理をテーマにひらない[※]カフェを開催しました。

「ホタテのとも和え」「みずの漬物」「がっぱ餅」「身欠にしんの子和え」の4品のレシピを学びながら、ご参加の方々と一緒に試食を楽しみ、郷土料理について考えました。

どの料理も平内町に根付いた郷土料理、早速ご自宅で作った参加者も多くいらしたようです。

私たちの大切な郷土料理を伝承していきたいですね。

好評につき、次回も平内町の郷土料理をテーマに開催します。

本格的な郷土料理を試食しながら、郷土料理の未来について一緒に学んでみませんか。興味のある方は、是非ご参加ください。

■日時：令和5年1月21日(土)10:00～12:00

■場所：まちなかオフィス

■参加費：無料

■募集人数：12名(先着順)

■申込締切日：令和5年1月13日(金)17:00まで

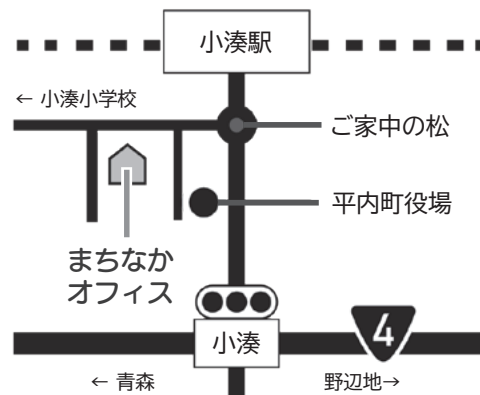
まちなかオフィスにお電話にてお申込みください。

※地域の方との交流の場として地域おこし協力隊が企画するイベントのこと。



▲前回のグランマの会の様子

「まちなかオフィス」はこちらです！



☎ まちなかオフィス TEL762-7420



令和4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4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。

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5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りますほか、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5年1月31日(火)

<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、糶摺り機など(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
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
自動車整備業 ガリンスガド	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

☎ 役場 税務課 資産税係 TEL755-2115

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します。

☎ 役場 税務課 資産税係 TEL755-2115

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。

☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

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。

☎ 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

インターネット公売の実施について

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、K S I 官公庁オークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。

詳しくは、県ホームページ内「県税・市町村税インフォメーション」(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>)内の「インターネット公売」バナーをご覧ください。

☎ 東青地域県民局県税部 納税管理課 TEL734-9975



つきたてのお餅は
町民の皆さんに

八戸館鼻岸壁朝市の
公認アイドル“pacchi”

庄巻の
“三津谷有華”歌謡ショー

バラバラteamなんこつ
withモダンKIRARI

山回小児童による“ほたて太鼓”

子どもたちががんばりました♪

卒業中学校別に校歌斉唱

平内町民文化祭

平内町民文化祭

平内町民文化祭

3枚の写真、
どの中学校の
卒業生が
わかりますか？

みんなが主役！

第8回 ひらない 秋まつり

10月29日(土)、30日(日)の2日間、秋の恒例行事「ひらない秋まつり」が開催され、大勢の来場者で賑わいました。

町立体育館では、「第45回平内町民文化祭」の作品展示や「第50回平内町商工会びつくり市」での豪華景品が当たる大抽選会、ホタテ詰め放題などが行われました。会場内に見事な書や絵画、切り絵、盆栽などが並ぶ中、ステージではほたて太鼓や、アイドルのライブ、ダンスや歌謡ショーなどが行われ、来場者を盛り上げました。

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、1年間の修練の成果を披露しました。また、今年度をもって町内3中学校が閉校することによって、「校歌を歌う会」が催され、それぞれの中学校の卒業生がステージに上がり、懐かしの校歌を熱唱しました。

町武道館で開催された「平内町健康展」では、血管年齢や血液さらさらチェック、血圧測定、食生活改善コーナーなど健康に関するさまざまなブースが設けられました。



歌う！

平内町民文化祭

“どんぐりコーラス”

奏でる！

平内町民文化

“平内町琴好会”

弾く！

“竹伸会”

舞う！

“平内町老人クラブ演芸部”



平内町商工会女性部では揚げたてドーナツなどを販売

町民の皆さんが力作を多数展示

「健康展」の会場

平内町交通安全母の会が反射材などを配布

まつりのフィナーレは大好評のもちまき

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。

アルコール1日の適量

※()内はアルコール度数



ビール
(5%)
ロング缶1本
500ml

ウイスキー
(43%)
ダブル1杯
60ml

焼酎
(25%)
100ml

休肝日 週に2日で
お酒
上手な/ どの
付き合い方



お酒は飲み始めると少量でとどめることが
難しく、ついつい飲みすぎてしまいがちです。
普段からお酒と上手に付き合いましょう。

チューハイ
(7%)
350ml

日本酒
(15%)
1合
180ml

ワイン
(12%)
グラス2杯
200ml



おつまみは塩分・脂肪分に気を付けて、肝臓の働きを助ける「野菜」や「タンパク質」を！

肝炎に関する 正しい知識を！

肝臓は人間の体の中で最大の臓器。消化管から入り込んだ栄養を利用しやすい形に変えたり、毒物を分解したり、体内の物質のバランスを維持したりするなど、生命を支えるために重要な多くの働きを担っています。この肝臓の細胞が壊れてしまった状態が肝炎です。

肝炎には、ウイルス性(A型、B型、C型、D型、E型など)、薬物性、アルコール性、自己免疫性などがあり、このうちウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することによって起こります。

肝炎ウイルスは、常識的な注意事項を守っていれば、日常生活で感染することはまずありません。肝炎ウイルスの感染予防や、患者・感染者の方がいわれない差別を受けることのないよう、肝炎に関する正しい知識を深めましょう。

談笑し 楽しく飲むのが基本です

- つくろうよ 週に2日は 休肝日
- 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
- アルコール 薬と一緒に 危険です
- 強い酒 薄めて飲むのが おすすめです
- 飲まないで 妊娠中と 授乳期は

- ひと
- 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
 - 飲酒後の運動・入浴 要注意
 - やめようよ きりなく長い 飲み続け
 - 肝臓など 定期検査を 忘れずに
- 公益社団法人 アルコール健康医学協会

1.2.3月 フォローアップ 健診のご案内

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！

■電話予約先
青森県総合健診センター
TEL 741-2336
平日13:00~17:00
「平内町フォローアップ健診の申込み」と伝えてください
■予約締切 希望日の1か月前まで

○ 特定健診 / 肝炎ウイルス検査 / がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺)

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

受付時間
8:00~10:00
場 所
青森総合健診センター



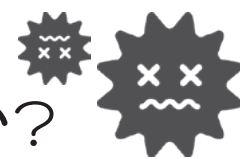
○ 子宮がん / 乳がん / 骨粗しょう症検診

1月	16日(月)/20日(金)/23日(月)/ 26日(木)/30日(月)
2月	3日(金)/13日(月)/20日(月)/ 27日(月)

受付時間
12:30~13:30
場 所
青森総合健診センター



無料で受けられるのは12月28日(水)まで インフルエンザの予防接種はお済みですか？



インフルエンザ予防接種費用の助成を行っていますので、この機会にぜひ接種されることをお勧めします。

対 象 者	医 療 機 関 名	電 話 番 号	持 ち 物
満65歳以上の方	たざわクリニック	758-1222	予診票 9月28日付で毎戸配布しています。お手元がない方は役場健康増進課までお問い合わせください。
	ひきち内科クリニック	758-1155	
	まさいく整形外科	758-1900	
	平内中央病院	755-2131 ※電話予約が必要です	

*子どものインフルエンザ予防接種についても助成を行っています。詳細は、9月28日付で保育園や小・中学校をとおして配布しているお知らせか、町HPをご覧ください。 問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

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！

12月14日(水) 10:00~11:30
場 所 >> まちなかオフィス
※変更時はお知らせします

内 容	助産師によるミニ講話 (ベビーマッサージ/ママのリフレッシュ法)
対 象	産婦(2か月~)/パパ/ おじいちゃん/おばあちゃん
持 ち 物	母子健康手帳、バスタオル、 普段使用しているオイルやクリーム

問 おひさまひらない TEL718-0019

短時間通所リハビリ(デイケア)のご案内

当院では、生活機能の改善を目的として、リハビリに特化した短時間通所リハビリ(デイケア)を行っています。

デイサービスとは異なり、食事、入浴、送迎サービスはなく、理学療法士や作業療法士が利用者さんの身体状態や生活状況に応じた自主トレーニングのプログラムを一緒に作成し、専門的な計画に沿ったリハビリを80分程度実施します。

要支援・要介護認定を受けている方が対象となります。
ご利用希望の方は、担当のケアマネージャーにご相談ください。

【短時間デイケアは次のような方におすすめです】

- 要介護認定を受けた方で、ご家族による送迎やご自分で通所が可能な方
- リハビリのみを集中して行いたい方
- 長時間のデイケアやデイサービスの利用を好まない方やその必要性が低い方

※詳細は平内中央病院リハビリテーション科にお問い合わせください。



一緒に働きませんか？病院スタッフを募集しています

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。
院内の見学案内も随時行っていますので、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

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る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

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4年4月1日 ～ 令和6年3月31日

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

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4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3年8月1日から令和4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(申請者と受領者が異なる場合)※認印可
- ・通帳など口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなられ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、被保険者の皆さん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4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5年2月末～3月上旬になります。

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

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 アルコール消毒液による、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5日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
12月6日(火)	○休会
12月7日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
12月8日(木) 9:30～	○各常任委員会
12月9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 Tel755-2119

生活環境
お知らせ“不幸な猫”を
増やさないために

猫の飼育については、放し飼いによるご近所トラブルやケガ、繁殖を防止するため屋内での飼育が推奨されています。

放し飼いの猫や野良猫が望まない繁殖をして、管理できなくなる可能性がありますので、無責任な飼育や餌やりはやめましょう。

繁殖した場合に飼いきれないからといって捨てることは法律で罰せられます。

不幸な猫を増やさないためにも、去勢を実施するなど適切な管理を行いましょう。

- 敷地に侵入する猫でお困りの方へ -

町ホームページに忌避方法を掲載しています。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

除雪
お願い除雪作業に
ご協力をお願いします！

今年度も雪の季節がやってきました。

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の皆さん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、皆さん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。

◆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。

◆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こし、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、除雪車へは絶対に近づかないでください。

※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
Tel755-2116

【県道関係】東青地域県民局 地域整備部 道路施設課
Tel728-0247

【国道関係】青森地区国道維持管理室
Tel734-4530

町民課
お知らせマイナポイントがもらえる
マイナンバーカードの
申請期限迫る!!

令和4年12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限り、令和5年2月末までに**最大2万円分**のマイナポイントの申込みができます。

マイナポイントの申込みには、マイナンバーカードが必要となりますので、お早めの申請をお願いします。

役場 町民課では、無料で写真撮影から申請までサポートしておりますので、必要書類をお持ちになり、お気軽にご利用ください。

※手続きなどの詳細は、
役場 町民課 住民係まで
お問い合わせください。



問 役場 町民課 住民係 Tel755-2113

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、便利でお得な口座振替をご利用ください。

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のでお得です。ぜひご利用ください。

◆令和4年度月々の保険料：16,590円（令和5年度月々の保険料：16,520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】		98,730円 【810円】	195,550円 【3,530円】	382,780円 【14,540円】
口座振替 【割引額】	16,540円 【50円】	98,410円 【1,130円】	194,910円 【4,170円】	381,530円 【15,790円】

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
	10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、納付書または基礎年金番号がわかる書類、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)

消防
お知らせ高齢者世帯などへ
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された「住宅用火災警報器」を管内の高齢者世帯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。

■対象：65歳以上の高齢者世帯で未設置の方

■受付期間：12月5日(月)～12月16日(金)
※数に限りがあるため、なくなり次第終了

■受付時間：平日8:30～17:00

■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
Tel775-0853

2年分で
15,790円も
お得！



「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

水道
お知らせ

水抜栓の間違った操作で、水道料金が高額になります！ 水抜栓は、キッチリと操作しましょう！

冬期間(12月～3月)は、水道メーターの検針が積雪によりできないため、水道料金は推定使用量(9月～12月の平均)で納付し、5月分の料金で精算します。
そのため、水抜栓の誤操作や水抜栓を半開きで使用して地下に漏水している場合、水道メーターは回り続け、翌春5月の水道料金が高額となります！

水抜栓は、水道管の凍結を防止するための器具です



凍結しやすい場所は

- ① 北向きのところにあるもの。
- ② 風当たりの強いところにあるもの。
- ③ むき出しになっているもの。

以上の3つが凍結しやすい水道です。このような環境下にある水道は特に注意してください。

凍結して水が出ない、破裂やヒビ割れしたときにはすぐに、平内町指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。工事の際は、メーターの指針を確認しますので、雪囲いなどですぐに掘り出せるようにご協力願います。

凍結して水が出ないときは

蛇口を開けて凍った部分にタオルか布をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をまんべんなくゆっくりかけてください。熱湯を急にかけたりすると、ヒビ割れや破裂をおこすことがありますのでご注意ください。

水道にも冬じたくをお願いします

- ① むき出しになっている水道管や蛇口に、布切れや毛布あるいは専用の保温材を巻き、濡れないように上からビニールテープをすき間なく巻いてください。
- ② 水道メーターボックス内には、布切れなどの保温材が濡れないようにビニール袋などに入れて、水道メーターを保護するように詰めてください。
- ③ 水抜栓や不凍水栓をご使用のご家庭では、就寝前やお留守にするときは、忘れずに水抜きするよう心がけてください。

以上の3つを行うだけで、凍結や破裂といった事故を防げます。

また、気象情報に注意して、凍結には十分気をつけてください。

問 役場 地域整備課 上水道管理係 Tel755-2116

「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(水)まで、年始は1月4日(水)より業務を再開します。
※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(水)まで、年始は1月4日(水)より診療を再開します。
※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(金)～1月3日(火)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・町勤労青少年ホーム・町立図書館 12月29日(木)～1月3日(火)まで休館
- ◆ひらないまるとグルメ館 12月28日(水)～1月5日(木)まで休館
- ◆ほたて広場 12月31日(土)～1月4日(水)まで休館
- ◆よごしやま温泉 休まず営業
※12月31日(土)と1月1日(日)は17時閉館

ひとり親家庭・寡婦を支援する“家庭生活支援員”を募集します

青森県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭・寡婦を支援する家庭生活支援員を募集しています。
申込みなどの詳細については、担当までお問い合わせください。

支援の種類	生活援助	子育て支援
支援の内容	家事、介護その他の日常生活に対するサービス	保育サービスおよびこれに付帯するサービス
家庭生活支援員の要件	旧訪問介護員(ホームヘルパー)3級以上の資格を有する者、介護福祉士、社会福祉士または介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修を修了した者など	保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭、看護師、准看護師、ファミリーサポートセンター事業の登録者、または厚生労働省が定める「子育て支援員研修事業実施要綱」第5(3)アの基本研修および同要綱第5(3)イの専門研修「地域保育コース」を修了した者など
派遣手当	・派遣手当：1時間1,860円 ・交通費：上限1,100円 (支援員宅～利用者宅への往復)	・1時間900円(子どもの人数により加算)

問 青森県母子寡婦福祉連合会 Tel735-4152

「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(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
12月12日(月) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	気軽に見学できる 保育園見学会
12月20日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 クリスマス飾り制作

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▶



「予備自衛官補」を募集します！

自衛隊では、「予備自衛官補(一般・技能)」を次のとおり募集しています。

■募集種目：予備自衛官補(①一般・②技能)

■概要：予備自衛官を養成(非常勤の国家公務員)

■応募資格：①一般：18歳以上で34歳未満の男女
②技能：18歳以上で保有する技能に
応じ53歳～55歳未満の男女

■受付期間：1月上旬～4月上旬

■試験日：4月中旬

■試験会場：青森駐屯地

問 自衛隊青森地方協力本部 青森募集案内所
Tel783-2995

戸籍の窓口

10月
受付分

人口と世帯
男…4,905人(－9人)
女…5,342人(－16人)
計…10,247人(－25人)
世帯数…4,827世帯(－3)
令和4年11月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地
(佐々木 亮太 東 滝
小 野 香 純 黒 石 市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
細 川 千 聖(有斗)新 生 町
辻 村 い 愛 (大公)新 生 町
笹 原 誌 乃(亮太)第2元町
須 藤 琥 珀(瑛駿)茂 浦



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
小 形 静 江(92)正 信 藤 沢
辻 村 勝 治(88)崇 平 川
田 中 俊 一(75)禮 子 緑 町

鳴 海 鉄 男(74)豊 東 沼 館
田 中 サ コ(85)正 治 第2小
須 藤 武 則(98)学 茂 浦
田 村 市三郎(91)孝 司 土 屋
大 森 ミ ツ(79)勝 美 助 白 井
辻 村 花 慧(90)和 孝 本 町
船 橋 義 勝(73)勝 彦 第2小
太 田 敏 (68)睦 清 水 川
工 藤 ヤ エ(94)亘 上東田沢
逢 坂 昭 三(94)良 子 土 屋
後 藤 正 樹(89)石 雄 浦 田
須 藤 博 (73)笹原 茂 浦
蛸 崎 真奈美(61)憲 治 茂 浦
蝦 名 キ ヌ(92)つる子 第2勝田町
後 藤 秀 雄(89)種市 秀彦 浦 田



▲警察官の指紋採取を体験

1日だけのおしごと体験 「ひらないジョブタウン」

もらった
お給料で

11月3日(木・祝)、町内小学生を対象とした社会体験イベント「ひらないジョブタウン」が町立体育館、町立山村開発センター、青い森鉄道小湊駅を会場にして開催され、87人の小学生が参加しました。

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種類の体験メニューのうち2つの仕事を行い、「給料」として得た仮想通貨「オッホー」をどのように使うか自分で考え、昼食やお菓子を買ったり、ゲームをして楽しみました。

警察官のブースでは、実際に現場で使っている道具で空き缶から指紋を採取したり、足跡を採取する鑑識体験を行っていました。

アナウンサーの体験をした蠣崎海翔くん(山口小4年)は「今日録音した声が、本物のラジオで流れると聞いてびっくりした。アナウンサーの仕事はおもしろいと思ったし、ラジオで自分の声を聞くのが楽しみ」と話しました。

お買い物・ものづくり体験 「キッズマーケット」



▲仕事をして「お給料」をもらいました



▲仮想通貨「オッホー」を使ってお買い物体験



1人分69kcal / 塩分0g

にんにくと唐辛子の風味をきかせたイタリア風のきのこ炒め。

酢は無塩なので塩分ゼロおかずでとってもヘルシー。

粉チーズやカッテージチーズをかけてもおいしいです。

♪ 今月のcooking ♪ 【きのこのペペロンチーノ風炒め】

《材料(2人分)》

- えのきたけ・・・100g ○しめじ・・・50g ○ミニトマト・・・3個
- オリーブ油・・・小さじ2 ○にんにくの薄切り・・・1/2かけ分
- 赤唐辛子・・・1/2本 ○酢・・・小さじ2

《作り方》

- ① えのきとしめじは石づきを除いて、ほぐします。ミニトマトは半分に切ります。赤唐辛子は小口切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったら赤唐辛子ときのこを加えて弱めの中火で炒めます。
- ③ きのがしんなりとなったらトマトと酢を加えて、さらに1～2分炒めて、器に盛りつけたら完成です。