

広報

ひらない

令和5年

みんな！年賀状ありがとう！

平内町PRキャラクター
「守護員」ウロボン



町税などの納付方法が増えます！

令和5年度から、今までの納付方法に加え、町税などをコンビニや東北6県内の郵便局、ご自宅で作成できるスマホ決済アプリで納めることができるようになります。

対象税目などは、町税(町県民税、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険税)、介護保険料、後期高齢者医療保険料です。

手数料はかかりませんので、ぜひご利用ください。
※その他詳細は4月号でお知らせします。



☎ 役場 税務課 収納係 Tel755-2115

MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

12月10日は「人権デー」

「人権デー」を翌日に控えた12月9日(金)、マックスバリュ平内店前にて、平内人権擁護推進部会(後藤雅之会長)が、人権啓発活動として、相談先などが記載されたチラシとポケットティッシュの配布を行いました。

受け取った方からは、「もし何かあったらチラシを参考に相談したい」「インターネット上での誹謗中傷などのニュースを最近よく目にするので被害に遭わないよう気を付けたい」などの声がありました。

みんなの人権110番 Tel0570-003-110



▲チラシを配布する人権擁護委員

町民が利用しやすい庁舎の建設を

令和4年9月から3回にわたり開催してきた“新庁舎建設に係る意見交換会(木村良一代表)”において、このたび、平内町役場庁舎建設に関する意見などがまとめられ、12月15日(木)、木村代表から船橋町長へ要望書が手渡されました。

この意見交換会は、「平内町役場庁舎建設基本計画」をもとに、関係団体や有識者で構成されたものです。

提出にあたり、木村代表からは「新庁舎建設にあたっては、町民の声を大切にして、建設を推進していただきたい」との挨拶があり、船橋町長は「町民からの意見要望を新庁舎建設に反映できるよう、できるだけ努力していきたい」と回答しました。

提出された要望書には、行政窓口のワンストップサービスの提供や、町民に分かりやすく、利用しやすい庁舎にしてほしいなど、様々な意見が盛り込まれており、今後、要望書の内容を踏まえ、令和5年2月に実施予定の新庁舎建設の公募型プロポーザルの実施要項、建設設計に反映していきます。

※要望書は、町HPに掲載しています。



▲木村代表(左)と船橋町長

☎ 役場 総務課 財政係 Tel755-2111

MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

株式会社ナガワと災害協定を締結しました

12月22日(木)、ユニットハウスの製造・販売などを行う株式会社ナガワの山本敏朗東北ブロック長ら4人が町役場を訪問し、船橋町長と懇談しました。

同社とは、同月7日に「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を結んでおり、町内で大規模な災害が発生した場合、応援職員などの活動拠点として用いるための仮設事務所や仮設トイレ、ストーブなどのレンタル機材の提供を優先的に受けることができます。

山本東北ブロック長は、「東日本大震災などの災害時に仮設庁舎や仮設住宅の提供をした実績があり、東北各地に営業所を持っているため、県外の拠点からも調達が可能です」と話しました。

同社は、災害時に自治体の業務を支援するため、これまでに全国67自治体と協定を締結しており、県内では青森市に続き2番目の締結となります。



▲山本東北ブロック長(左)と船橋町長

ありがとうございます！“ウロボン”を応援する年賀状が届きました

このたび、“平内町PRキャラクター「守護貝」ウロボン”に県内外の方からおよそ60枚の年賀状が届きました。

これは、日本郵便株式会社東北支社(小野木喜恵子支社長)が企画した、手紙振興および地域の活性化を図るために東北地方のご当地キャラクターに年賀状を送る「ご当地キャラに応援の年賀状を書こう！」事業によって送られたものです。

年賀状には、「ウロボン、コロナやインフルエンザに気をつけてね」といったウロボンの健康を気遣うメッセージや、「平内を元気にしてね」「ホタテがたくさんとれますように」などの応援メッセージが添えられていました。

12月19日(月)、山彦幼稚園の高橋旺士朗くんは「ウロボンがんばってね。来年はホタテの赤ちゃんたくさんとれるといいね」と言って小湊郵便局で投函し、返事が届くのを楽しみにしていました。

なお、年賀状を送ってくださった方には、1月13日にウロボンから返事が発送されました。



▲年賀状を投函する山彦幼稚園の田村桜奈ちゃん

甦る思い出 東平内中学校で「学校公開」

1月5日(木)～8日(日)の4日間、東平内中学校(田村琢哉校長)で、閉校事業の一環として「学校公開」を開催し、卒業生や地域の方など、254人が来場しました。

この期間、歴代の卒業アルバムや文集、写真などのほか、修学旅行や文化祭の様子が収められたビデオテープが自由に視聴できるように展示され、訪れた卒業生が懐かしい映像を見ながら、泣いたり笑ったりしていました。また、午前午後の決められた時間に、校内を一周し、体育館や教室、家庭科室、理科室、音楽室、美術室などを観覧することもできました。

平成22年度に卒業した塩越遼太さんと船橋一矢さんは、「校内を歩いて、部活での校内ランを思い出した。走るコースをショートカットしようとして骨折したことや先生に厳しく指導されたことは、今となってはいい思い出」と笑顔で語り、閉校することについては「東中がなくなるなんて考えたことがなかった。寂しいけど、子どもが少ないので仕方がないのかな」と話しました。



▲展示された写真や文集をながめる来場者

新年にあたり地域の防災を祈願

1月5日(木)、山本消防副団長、田中消防副団長、木村消防署長が東福寺で物故消防団員の追悼を行い、続いて雷電宮で地域の防災を祈願しました。

以下の方々が消防・防災活動に顕著な功績が認められ表彰されました。

【消防庁長官表彰】

▼永年勤続功労章

本 団 分団長 工藤 政道

【青森県知事表彰】

▼永年勤続功労章

口広分団 副分団長 江戸 均
口広分団 部 長 阿部 浩二
藤沢分団 部 長 小鷹 篤寛
藤沢分団 班 長 伊瀬谷和弘
浜子分団 団 員 工藤 寿
稲生分団 団 員 蠣崎 拓馬

【日本消防協会長表彰】

▼精績章

本 団 副団長 阿保 正人

▼勤続章

狩場沢分団 分団長 田中 政人
外童子分団 分団長 太田 清彦
山口分団 分団長 千代谷文徳
藤沢分団 分団長 長尾 一人
外童子分団 副分団長 倉本 義憲
稲生分団 副分団長 豊島 博

【青森県消防協会長表彰】

▼優良消防団

平内消防団

▼功労章

狩場沢分団 分団長 田中 政人
外童子分団 分団長 太田 清彦
山口分団 分団長 千代谷文徳
藤沢分団 分団長 長尾 一人
外童子分団 副分団長 倉本 義憲
稲生分団 副分団長 豊島 博

▼勤功章

清水川分団 分団長 船橋 孝行
茂浦分団 分団長 須藤 誠一
土屋分団 分団長 浜中 大平
外童子分団 班 長 佐々木 剛

▼勤続章25年

口広分団 副分団長 江戸 均
口広分団 部 長 阿部 浩二
浜子分団 団 員 工藤 寿

▼勤続章20年

本 団 分団長 江戸 幸一
清水川分団 分団長 船橋 孝行
小湊分団 副分団長 成田 静哉
東田沢分団 部 長 佐々木裕介
稲生分団 部 長 豊島 憲康
口広分団 班 長 江戸 勝幸
浜子分団 団 員 工藤 和正
清水川分団 団 員 江戸慎太郎
茂浦分団 団 員 須藤 卓也
藤沢分団 団 員 長尾 孝親

▼勤続章15年

東滝分団 部 長 辻村 航
内童子分団 班 長 佐々木勇輝
山口分団 班 長 倉内 亨
浅所分団 班 長 川合 功祐
浅所分団 団 員 三津谷 亮
茂浦分団 団 員 佐藤多瑞也
浦田分団 団 員 豊嶋 英治
浦田分団 団 員 笹原 文武
浦田分団 団 員 後藤 千春
稲生分団 団 員 豊島 和貴
稲生分団 団 員 蠣崎 晃大

▼勤続章10年

清水川分団 団 員 鳥谷部信人
山口分団 団 員 千代谷仁司
茂浦分団 団 員 佐々木雅志
中野分団 団 員 千代谷文寿

【青森県東青地区消防協会長表彰】

小湊分団 団 員 高杉 幸太
浅所分団 団 員 三津谷信彦
東田沢分団 団 員 笹原 良太
浜子分団 団 員 工藤 貴彦
清水川分団 団 員 船橋 辰巳
口広分団 団 員 三津谷宣央
松野木分団 団 員 工藤 廉大
外童子分団 団 員 太田 隆幸
藤沢分団 団 員 逢坂 諭
浦田分団 団 員 豊島 健史
土屋分団 団 員 浜中 範和

【平内町長表彰】

▼感謝状

本 団 副団長 後藤 修治
山口分団 分団長 千代谷文徳
茂浦分団 分団長 須藤 誠一
浦田分団 分団長 後藤 司

【平内町消防団長表彰】

小湊分団 団 員 榊田 好美
東田沢分団 団 員 工藤 樹
清水川分団 団 員 浜田 一義
口広分団 団 員 三津谷宣央
松野木分団 団 員 中村 一輝
外童子分団 団 員 太田純一郎
茂浦分団 団 員 須藤 郁弥
藤沢分団 団 員 小鷹 篤志
土屋分団 団 員 田村 憲士

【平内町優良団員表彰】

小湊分団 団 員 榊田 好美
清水川分団 団 員 鳥谷部信人
口広分団 団 員 井筒 誠葉
松野木分団 団 員 工藤 成峰
茂浦分団 団 員 佐々木卓哉



生涯学習情報

平内町教育委員会
Tel.755-2565

町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう

町の鳥“ハクチョウ”について学ぼう！

12月3日(土)、「第10回ハクチョウ検定」が開催されました。

今年度は、町立山村開発センターにおいて、町内の小学生6人、大人10人が受験したほか、神奈川県内の会場で、東京平内町ふるさと会の方5人も受験し、合わせて21人が挑戦しました。

小学生も大人も、一発合格するために検定が始まる直前まで猛勉強し、挑んでいました。受験した後は、町職員の解説を聞きながら間違った問題の復習をしました。

来年度も同じ時期にハクチョウ検定を開催する予定です。まだハクチョウ検定を受験したことがない方は、ぜひ挑戦してみてください！



▲初めて県外で行われたハクチョウ検定

小さな掛金・大きな補償「スポーツ安全保険」に加入しよう！

スポーツ安全保険とは、スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動などを行う社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。

■対象となる事故

団体活動中、団体活動への往復中の事故。
(自動車事故による賠償責任保険は適用外です)

■補償内容

傷害保険(通院・入院・後遺障害・死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険。

■加入受付期間

令和5年3月1日(水)～令和6年3月30日(土)

※令和5年度から原則WEB(<https://www.sportsanzen.org/>)での加入のみになります。

■保険期間

令和5年4月1日午前0時から令和6年3月31日午後12時まで。

(令和5年4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から令和6年3月31日午後12時まで)

■掛金

1人年額800円～11,000円
(団体の活動内容、年齢などによって異なります)

問 公益財団法人スポーツ安全協会
固定電話からの照会 Tel.0570-087-109
携帯電話などからの照会 Tel.03-5510-0033
青森県スポーツ安全保険専用電話 Tel.718-1136

生涯学習カレンダー 2月	
11日(土・祝)	◆第61回町民スキー大会 (夜越山スキー場 9:00～)
12日(日)	◆ハクチョウのまちシンポジウム (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 10:00～15:00)
21日(火)	◆平内町文化賞及び体育・スポーツ賞授与式 (山村開発センター 14:00～)

そのほかの新刊情報はこちら▶



町立図書館

紹介コーナーその277

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①老害の人

②仕掛島

③教誨

④月の立つ林で

⑤イコ トラベリング1948

⑥一緒に生きる 親子の風景

⑦ゴッホの犬と耳とひまわり

⑧菜と嘘の季節

⑨世はすべて美しい織物

⑩貸本屋おせん

内 館 牧 子

東 川 篤 哉

柚 月 裕 子

青 山 美智子

角 野 栄 子

東 直 子

長 野 まゆみ

米 澤 穂 信

成 田 名璃子

高 瀬 乃 一

「住民税」の申告をお忘れなく！ — 申告期限 3月15日(水) —

令和5年度課税の住民税に関する「申告相談」を2月7日(火)から受け付けします。毎戸配布された「申告相談日程表」を参照のうえ、相談にお越しください。

※新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、ご来場の際にはマスクの着用をお願いします。

また、会場での検温により発熱や体調不良などが確認された場合には、体調回復後、改めて申告相談していただきます。

問 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

「納税相談」を随時行っています

問 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

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ことが困難な場合、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。

税金クイズに挑戦！「租税教室」を開催しました

12月5日(月)、小湊小学校(菊池信吾校長)の6年生を対象に、当町税務課職員が講師となって「租税教室」を開催しました。

税金は消費税をはじめとして非常に身近なものであるに関わらず、生活の中で税がどのように活かされているのかあまり実感が無いものです。

「租税教室」では、税金クイズやDVDをとおして税金がどんなことに使われているのか、税金がなくなってしまおうとどうなるのかについて説明しました。

児童たちからは「自分の身の回りは税金によって支えられていたことがわかった」「しっかりと納税することが大事だと思った」などの感想がありました。



▲積極的に税金クイズに参加する児童たち

マイナンバー制度に係る県税手続について

社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号制度が導入され、社会保障・税・災害対策の3分野でマイナンバー(個人番号)が利用されています。

県税手続においては、次の2点にご協力をお願いします。

- ① 個人番号および法人番号の記載欄のある税務関係書類(申告書など)への番号の記載
- ② 個人番号を記載した申告書などを提出する際の本人確認(番号確認+身元確認)

詳しくは県庁HP(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_23mynumber.html)をご覧ください。

<本人確認書類の例>

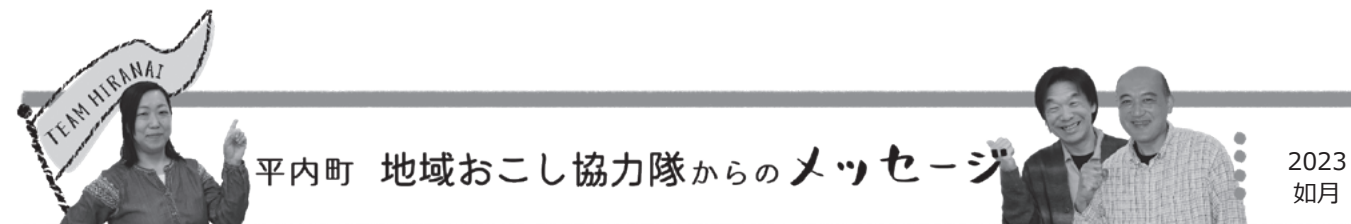
ア. マイナンバーカード(個人番号カード)【番号確認+身元確認】

イ. 通知カード【番号確認】(※)
+運転免許証、パスポートなど【身元確認】

(※)通知カードの記載事項が住民票の記載事項と一致している場合のみ
一致していない場合、住民票の写しなど(個人番号が記載されたもの)



問 東青地域県民局県税部
TEL734-9970



2023
如月

X'masパネル作りのワークショップを開催！

12月10日(土)、まちなかオフィスで、クラフト体験担当の協力隊員辻井輝子(てる)が、樅の殻を使用した「X'masパネル作り」のワークショップを開催しました。

樅の殻と、「ワークショップに活用してね」と地域の方が分けてくれた赤い実がとってもかわいいツルウメモドキ、クリスマスリース作りに欠かせない杉の葉を使用して作りました。

参加した子どもたちは、自分好みの樅の殻を選び、パネルに貼り付けやすいようにやすりをかけ、ひとつひとつ丁寧にパネル作りをしていました。

でき上がったX'masパネル、それぞれ個性があってかわいいですね！

今後もたくさんのワークショップを開催していきたいと思います。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！

みんなとっても上手にできました！
どのパネルもかわいい☆



『樅の殻を活かしたリース作り』

一樅の殻やナチュラルな素材で、
クリスマスに限らずお部屋のインテリアとしてー

2月16日(木)

①10:00~11:30
②13:30~15:00

※大きさ15cm程度



『ミニスワッグ作りとアロマワックスバー作り』

一お部屋のちょっとしたインテリアに。
ワックスバーのアロマは3種類から選べますー

2月18日(土)

①10:00~11:30
②13:30~15:00

※ミニスワッグ高さ12cm程度
アロマワックスバーたて9cm×よこ5cm程度



ワークショップ開催のお知らせ

「樅を活かしたまちづくりプロジェクト」の一環として、今年も協力隊の拠点でもあるまちなかオフィスで、樅の殻や町の植物を使用したワークショップを開催します。

ご興味のある方は、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。
※使用材料は写真と異なることがあります。ご了承ください。

■場所：まちなかオフィス

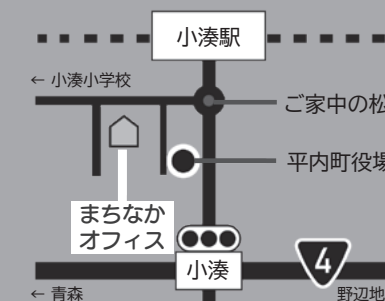
■参加費：500円(材料費込み)

■募集人数：各回4名(先着順)

■申込締切日：2月14日(火) 16:00まで

まちなかオフィスまでお電話にてお申込みください(担当：つじい)。

「まちなかオフィス」は
こちらです！



問 まちなかオフィス TEL762-7420

脂質異常を防いで、 動脈硬化を予防しよう！



脂質異常症とは、血液中に含まれる悪玉コレステロールや中性脂肪が基準値よりも高い、または善玉コレステロールが基準値よりも低くなる病気です。自覚症状がなく放置されがちですが、血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を引き起こしやすくなります。

Q. 動脈硬化とは？

A. 血管の壁が厚くなって硬くなる状態のことです。

血液中の脂質が増えていくと血管の壁の中に蓄積し、しなやかに動かなくなった血管は血液を流すポンプ機能が弱まって全身の血液の流れが悪くなり、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。

あなたは大丈夫？ 血液検査の見方

脂質異常症
診断基準値

LDL (悪玉)コレステロール 140 mg/dl 以上

肝臓から全身にコレステロールを運ぶ。増えすぎると血管壁に蓄積して動脈硬化の危険大！

HDL (善玉)コレステロール 40 mg/dl 未満

余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す。不足すると血管壁にたまるコレステロールの回収が間に合わず、動脈硬化の危険大！

中性脂肪 空腹時 150 mg/dl 以上
非空腹時 175 mg/dl 以上

体を動かすエネルギー源。増えすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまう。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版

脂質異常を防ぐために 生活習慣の改善を！

脂質異常症の原因は遺伝的な素因の他に、過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣やそれに伴う肥満があげられます。また、たばこは血圧を上げて血管を傷つけます。

● 食 事

肥満気味の方は肥満解消を！

- ・欠食せず、1日3食、腹八分目、よくかんで食べましょう
- ・肉の脂身を控え、魚や大豆製品も積極的に！
- ・野菜は多種類、毎食とりましょう
- ・お菓子、甘い清涼飲料水など、糖質の多いもの、お酒を控えましょう

● 運 動

運動はとり過ぎたエネルギーを消費し、全身の血行をよくします。

- ・いつもより大まかで早歩き
 - ・階段を使う
 - ・歩いて買い物
 - ・テレビを見ながら、家事の合間に筋トレ、ストレッチ
- ▷日常的な動きを活発化して、活動量を増やしましょう！

無料で"歯科検診"を受けられるのは2月28日(火)まで！

まずは
電話予約！

歯周病疾患検診

令和4年度中に40・50・60・70歳になる方

■ 実施方法

1. 実施歯科医療機関に予約
2. 送付された受診券を持って受診

後期高齢者歯科口腔健診

後期高齢者医療被保険者証を所有する方

■ 実施方法

1. 実施歯科医療機関に予約
2. 実施歯科医療機関で健診票を記入して受診

実施歯科医療機関

高谷歯科	755-5612
平内歯科 クリニック	755-4182
平内ミナトヤ 歯科医院	755-5353

Check!

当日は歯科検診のみ行います。
同日の治療は行いません。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel 718-0019

問 役場 健康増進課 年金後期医療係
Tel 718-0019



"子どもインフルエンザ"

予防接種費用助成の申請は
お済みですか？

町内医療機関で接種

申請の必要はありません

町外医療機関で接種

以下のとおり申請が必要です

申請期限 2月28日(火)

対象期間 令和4年10月1日(土)～
令和5年1月31日(火)

助成額 接種費用の全額

申請方法

健康増進課に申請書類を提出

- ☐ 申請書
- ☐ 領収書
- ☐ 申請者(保護者)の本人確認書類
- ☐ 振込先のわかる通帳 ※キャッシュカード可
- ☐ 印鑑

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

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！

日 時 2月21日(火)10:00～11:30

場 所 まちなかオフィス

内 容 産後ダンス
▷赤ちゃんと一緒にエクササイズ♪
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
▷首が座っている赤ちゃんが対象

持ち物 母子健康手帳、抱っこひも、
タオル、飲み物
▷動きやすい服装でお越しください



◀ 10月の産後
ダンスの様子

問

おひさまひらない
Tel 718-0019

食育実習 ： 食事や栄養について考えよう

令和4年11月18日(金)、山口小学校(中屋久美子校長)の5年生を対象に東地方保健所の「親子で育む健やか力向上事業」として食育実習を実施しました。

食育実習の前半は、甘い飲み物の飲み方について考え、ジュースの中に含まれている砂糖の量を水に溶かして試飲しました。児童からは、「こんなに砂糖が入っているの？」と驚く声や、「炭酸飲料だとシュワシュワして甘さを感じにくい」などの声があがりました。

後半は、食育SATシステム^{サット}※を使い、バランスの良い食事について考えました。コンビニ食・洋食・和食(魚料理)・和食(肉料理)を選ぶ際のバランスの良い組み合わせをグループごとで話し合い、発表後に食育SATシステムで判定を行いました。

参加した児童は、実習をとおして甘い飲み物のとり方や主食+主菜+副菜の食事のバランスの大切さなど学びました。



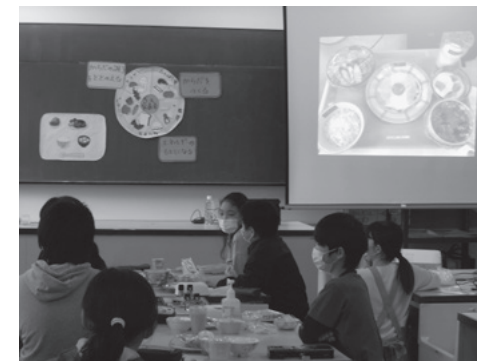
※食育SATシステム^{サット}…フードモデルを選んでセンサーに乗せることで、栄養価計算とその食事のバランスがチェックできる体験型の栄養教育システム

Check!

青森県立保健大学の学生が考案した栄養たっぷり
簡単レシピ「ベビーホタテの中華サラダ」の試食
も好評でした！



▲ 甘い飲み物がおいしく飲めるのはなぜ？



▲ 食事のバランスを考えて選びました

後期高齢者 お知らせ

令和3年8月1日から令和4年7月31日分の “高額介護合算療養費”の支給申請をしてください！

■支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分の合算額が限度額を超えた方。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

対象期間である「令和3年8月1日から令和4年7月31日まで」の間

医療費の自己負担額 + 介護サービス費の自己負担額 > 自己負担限度額

下表の限度額を超えた額が支給されます

所得区分		自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上の方	212万円
現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満の方	141万円
現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満の方	67万円
一般	住民税課税世帯の方 （「現役並み所得」にも「低所得」にも当てはまらない方）	56万円
低所得Ⅱ	世帯員全員が住民税非課税の方	31万円
低所得Ⅰ	世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方（公的年金の場合は収入が年額80万円以下）	19万円

■支給申請

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。届いた方は申請してください。

※対象期間の途中に後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方などがある世帯の場合、申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方は役場 健康増進課 年金後期医療係または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

■申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請のお知らせ
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)
- ・本人確認書類(官公庁発行・発給の顔写真付き身分証明書)
- ・印鑑(認印)
※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- ・通帳(または通帳のコピー)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の提出が必要です(事前に提出した場合は不要)。
※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。
※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要です。詳しくは役場 健康増進課 年金後期医療係までお問い合わせください。
※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、平内町へ受領を委任する委任状が必要です。
※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険の加入歴と自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。
※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

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

職員の論文が表彰されました

当院リハビリテーション科の工藤真大理学療法士が、自治体病院・診療所の職員が行った優秀な研究などを表彰する「青森県自治体病院・診療所協議会職員顕彰」を受賞しました。今回の表彰は、日々の業務の中から生まれた課題に対して行った研究が他の病院職員の参考になると高く評価されたものです。



行事を楽しむ “メリークリスマス！”

入院中でも季節を感じられるようにと、今年も院内をクリスマスツリーやイルミネーションで彩りました。入院患者さんへはささやかなクリスマスプレゼントと、お昼のメニューにはクリスマスらしい洋食をメインとした「トマトリゾット」や「グラタン」などが並び、食事とおして患者さんに行事を楽しんでいただきました。



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、看護師および看護補助員を募集しています。見学も可能ですので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください。当院では、ワークライフバランスを重視しています。お知り合いの方やご友人で病院の仕事に興味をお持ちの方がいましたら、ぜひ平内中央病院で募集していることをお知らせください。



問 平内中央病院 事務管理部 総務課 Tel755-2131

国保 お知らせ

“無保険”の人は 今すぐ“国民健康保険”の加入手続きを！

日本は、すべての人が生涯にわたり公的な医療保険に加入して、必要なときに医療を受けることができる「国民皆保険制度」の国です。

ただし、退職や就職などによる国民健康保険の切り替え(加入や脱退)は、自動的に行われなため、ご自身で届出をする必要があります。

無保険期間が判明した場合は、さかのぼって国民健康保険に加入することになりますので、Q&Aをご参照のうえ、無保険の方は速やかに加入手続きをお願いします。

■国民健康保険に加入する際の必要書類

- ・社会保険資格喪失証明書(退職日が確認できる書類)
- ・本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ・マイナンバーがわかるもの(通知カードなど)

※別世帯の方が届出される場合は、別途委任状が必要となります。

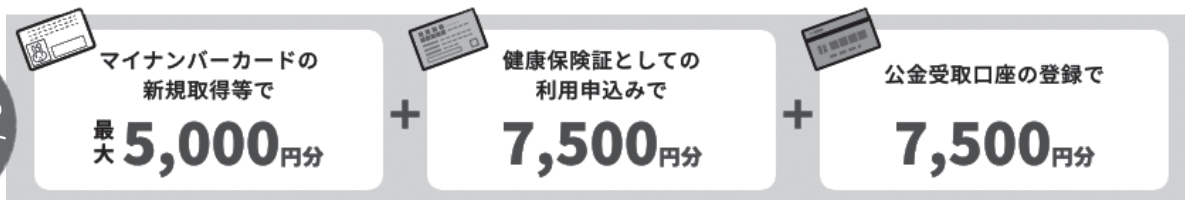
Q：退職して社会保険の資格を喪失しました。どうすればいいですか？

A：退職後すぐに再就職して切れ目なく社会保険に加入する場合を除き、必ず次の3つの中から選択して公的医療保険に加入しなければなりません。

- ①国民健康保険に加入する
- ②社会保険の任意継続をする
- ③家族の社会保険の被扶養者となる

※②、③の届出については各健康保険組合などに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

マイナバー
……
お知らせ最大 **20,000円分** のマイナポイントがもらえる
マイナンバーカード申請期限は2月末まで！

※申請期限間際は、窓口の混雑が予想されますので、お早めに申請くださるようお願いします。

問 役場 町民課 住民係 Tel755-2113

学校教育
……
お知らせ無利息で月額3万円・4万円・5万円から選べます
“平内町奨学生”を募集！

町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由により修学が困難な方に対して奨学金を貸し付けする「平内町奨学金貸付事業」を行っています。令和5年度の「奨学生」を次のとおり募集します。

1. 貸付対象

- 令和5年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する方、または在学中の方。ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大に入学する方を除きます。
- 日本学生支援機構などの奨学金を受けていない方。

2. 募集人員 おおむね10人以内

3. 奨学金の貸付額および貸与期間

- 奨学金の額は、月額3万円・4万円・5万円のいずれかとなります。
- 貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間となります。

4. 返還方法

奨学金の返還は無利息で、卒業年月の1年後から貸与期間の2倍の月数で返還となります。

5. 申請期間および申請先

申請期間は、令和5年4月3日(月)～28日(金)まで。申請先は、平内町教育委員会 学校教育課 学務係(町立山村開発センター内)です。

※その他の詳細は、町HPでご確認いただくか、町教育委員会 学校教育課 学務係までお問い合わせください。

平内町奨学金

問 平内町教育委員会 学校教育課 学務係
Tel755-2565福祉
……
お知らせ

屋根の雪下ろし費用の一部を助成します

町では、高齢者世帯、障がいのある方の世帯、ひとり親世帯などで①、②の要件に該当する世帯を対象として、屋根の雪下ろしを業者に依頼して行った場合の費用の一部を助成します。

■対象者

- ①町内に住所がある方
- ②同一住所の全員が町民税非課税で、下記のいずれかに該当する方のみで構成される世帯
 - ・令和5年3月31日時点で65歳以上の方
 - ・身体障害者手帳1級、2級、視覚・内部障害3級、愛護手帳A、精神保健福祉手帳1級の交付を受けている方
 - ・ひとり親の方(高校生以下の児童を養育している方)

■助成金額

- ・雪下ろしなどに要した費用の2分の1
- ・令和4年度内の助成額上限は3万円(上限に達するまでは複数回申請が可能)

■提出書類

- ・助成金申請書
- ・雪下ろし費用の領収書
- ・雪下ろし費用を実施したことがわかるもの(作業前後の写真など)
- ・その他、町で必要と認めるもの

※申請書は窓口で配布しているほか、町HPからもダウンロードできます。また、郵送することも可能ですので、役場 福祉介護課 福祉係までご連絡ください。

■ご留意いただく点

- ・アパートおよび借家は対象外となります。
- ・空き家(冬期間のみ不在となる場合も含む)の場合や、入院・施設入所により長期不在の場合などは対象外となります。
- ・業者のあっせんは行っていません。

※不明な点がございましたら役場 福祉介護課 福祉係へお問い合わせください。

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

国民年金
……
お知らせ

20歳以上の学生の方が申請できます

20歳以上の方は、原則として毎月、国民年金保険料を納めることが義務となっています。

一定の所得基準以下の学生の方は、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万が一の事故などにより障がいを負ったときの障害基礎年金を受け取ることができます。

■対象者：

学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(都道府県知事の認可を受け修業年限1年以上である過程)に在学する学生などで、ご本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下である方。

所得の目安：128万円 + {扶養親族等の数 × 38万円}

■必要書類：

- ① 在学証明書(原本)または在学期間がわかる学生証のコピー
- ② 手続きされる方の本人確認書類(免許証、マイナンバーカードなど)

申請手続きは、役場 健康増進課 年金後期医療係や青森年金事務所で随時受け付けています。

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから24時間いつでもオンライン申請することができますので、ぜひご利用ください！



※申請時点から2年1か月前までさかのぼって申請することができます。

※学生納付特例として承認された期間は、将来受け取る年金の受給額には計算されません。10年以内であれば追納により納付することができますので、ご相談ください。

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)

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平内町
LINE公式
友だち募集！
アカウント

クリックしてね

AI チャットボット搭載

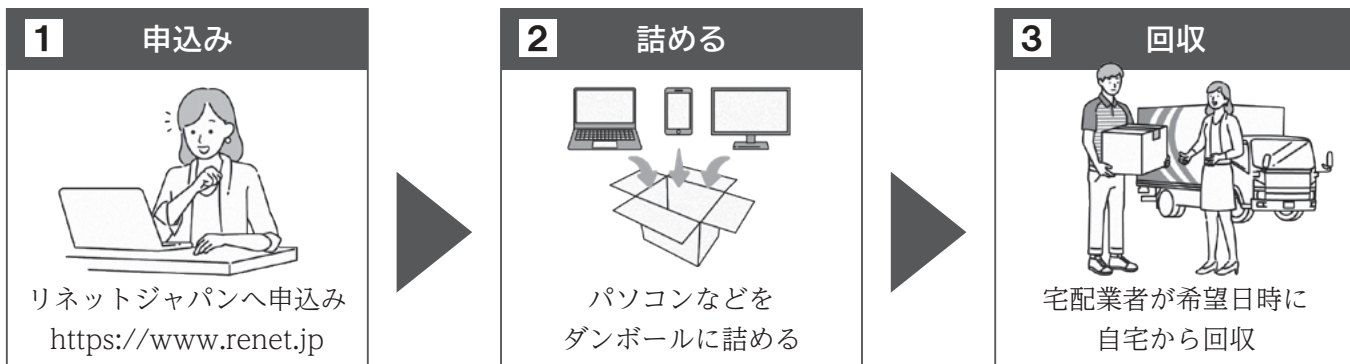
平内での暮らしに関わるご質問にお答えします。
観光情報の取得や移住相談にもご活用ください。＜LINE友だち登録用
QRコード

案内役「ツバキ」ちゃん

生活環境
お知らせ

ご家庭で不要になったパソコンの処分にお困りの方は、 宅配便を活用した回収サービスが利用できます！

町では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンを無料回収できるサービスを始めました。
利用方法は以下のとおりです。パソコンを処分する際はぜひご利用ください。



- データはご自身で消去してください(無料消去ソフトの提供などのサービスもあります)。
 - 他の小型家電、プリンタなどの周辺機器も一緒に回収可能です。
 - パソコンを含むダンボール1箱分(3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内)の回収料金が無料になります。
 - インターネットが使用できない方は、下記のお問い合わせ専用窓口へご相談ください。
- ※詳しくは、リネットジャパンリサイクル(株)のHP(<https://www.renet.jp>)を確認、もしくは、お問い合わせ専用窓口Tel 0570-085-800にお問い合わせください(10:00～17:00)。

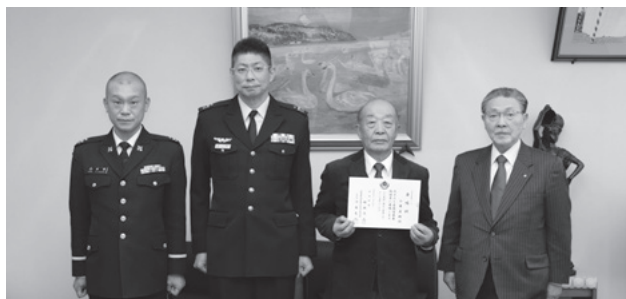
問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

生活環境
お知らせ

自衛官募集相談員へ 委嘱状を交付

12月14日(水)、役場庁舎にて、自衛官募集相談員の再任となる小鷹直樹氏(藤沢)へ、船橋町長と自衛隊青森地方協力本部長の連名による委嘱状交付を行いました。

自衛官募集相談員とは、安定した入隊者の確保と募集基盤の育成を図るため、入隊希望者の紹介、本人や家族、企業などに対する説明、勧誘、入隊予定者に対する激励や問題解決の援助・支援などを行っていただく方のことで、任期は2年となります。



▲委嘱状を交付された小鷹氏(右から2人目)

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

生活環境
お知らせ

“1日1円保険” 令和5年度分の加入 予約受付が始まります！

2月1日(水)から青森県交通災害共済(1日1円保険)の加入予約期間となります。

役場 町民課 生活環境係の窓口にて手続きが簡単になりますので、役場へご用の際には一緒に交通災害共済への加入もご検討ください！

また、役場 税務課が実施する申告相談の会場においても受付を実施します。加入手続きのみのご利用もできますので、こちらもぜひご利用ください！

※見舞金の対象となる事故や等級、金額については町HPまたは毎戸配布したチラシをご確認ください。

■加入予約期間：令和5年2月1日～3月31日

■会費：年間1人あたり350円

■共済期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日



イメージキャラクター ONEくん

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



郵便局からのお知らせ

少人数で運営する郵便局において、昼休みの時間などに一時的に社員が1人で窓口対応行わなければならないなど、職場環境改善や防犯の観点から、次のとおり、昼時間帯の窓口業務を休止します。

【昼時間帯の窓口業務の休止】

3月1日(水)より

休止時間 12:00～13:00

■清水川郵便局(Tel756-2350)

■西平内郵便局(Tel755-2411)

※小湊郵便局と東田沢郵便局は、従来どおり営業

地域の皆さまにはご不便をおかけすることとなりますが、何とぞご理解くださいますようお願いいたします。

問 小湊郵便局 Tel755-3060

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
2月8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
2月14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
2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 ひな祭り飾り製作

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▶



児童館の「登録児童」を募集！

ひらない中央児童館では「新年度登録児童」を募集しています。

児童館では、希望者にボランティアの先生による習字、珠算、将棋教室などの指導を行っているほか、親子バス遠足、キャンプ、児童館まつり、クリスマス会などの楽しい行事も開催しています。登録申込書は児童館に設置しています。皆様のご登録をお待ちしています。



▲ダンス体験教室の様子

問 ひらない中央児童館 Tel755-2354

暮らしに関する「無料相談会」

消費者信用生活協同組合では「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会(無料)を開催します。

■日時：3月4日(土) 10:00～16:00

■会場：信用生協青森事務所
(青森市安方1-3-5 小田島ビル3階)

■相談内容：
①お金の問題 ②遺産相続 ③不動産売買
④公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題 など

■相談料：無料(要事前予約)

■予約・問合せ：信用生協青森事務所
Tel 0120-102-143

12月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,869人(－20人)
女…5,318人(－8人)
計…10,187人(－28人)
世帯数…4,803世帯(－7)
令和5年1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
工藤 杏虹(聖奈)新生町

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地

倉本 勇藏(97)文 博外 童子
濱田 アサ(94) 茂 西 沼 館
柴田 三雄(95) 洋 一 白 砂
竹内 正義(73) 美知子 新生 町
高杉 礼子(88) 健 一 第1勝田町
浜田 敏朗(71) 錠 二 第3小林
吉川 しげ(86) 秀 雄 東 田 沢
遠嶋 サワ(88) 柴田 悦子 東 滝
藤田 ユキエ(94) 明 春 間 木
三津谷 ハツエ(90) 初 美 浅 所

飯田 勝廣(80) 和 子 緑 町
細川 安信(79) ハル 東 滝
三津谷 ツルエ(84) 正 人 西 沼 館
和嶋 穎(96) 聡 下東田沢
佐藤 チグ(91) 智江子 第2平中
金崎 登(61) 美保子 折 戸
後藤 哲子(88) 睦 雄 浦 田
蝦名 きみゑ(95) 和 夫 第2勝田町
川村 富久子(65) 昭 彦 第2平中
細川 勝行(76) あき子 川 原 町
辻村 喜美子(66) 啓 二 新生 町

『夜越山の日』賞



tsmhalさん

オッホーくんの夜越山だより

“夜越山の日フォトコンテスト”
入選作品発表！

このたび、夜越山森林公園連絡会議(七尾孝洋会長)で、SNS(会員制交流サイト)上で夜越山森林公園の魅力をPRする写真を対象としたフォトコンテストを開催し、皆さんから多数の応募をいただきました。

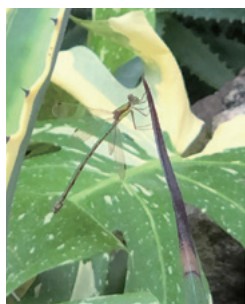
厳正なる審査の結果、入選作品が決定いたしました。

応募いただいた写真は、Instagram(インスタグラム)で「#夜越山の日フォトコンテスト」を検索するとご覧になれるほか、夜越山森林公園のポスターなど広告に使用させていただきます。



ご応募いただきました皆さん、ありがとうございました！
入選された皆さん、おめでとうございます！

『サボテン園』賞



aihako3さん

『夜越山スキー場』賞



yasukoyanagiyaさん

『よごしやま温泉』賞



walk.with.moominさん

『夜越山森林公園』賞



yoshiaki.308さん

問 夜越山森林公園管理事務所 Tel.755-2663

♪ 今月のcooking ♪

【白菜とりんごのサラダ】

《材料(2人分)》

- 白菜・・・150g
- りんご・・・1/4個
- プロセスチーズ・・・30g

- 【A】
- オリーブ油・・・大さじ1
 - 酢・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1/4
 - 塩・・・小さじ1/4
 - こしょう・・・少々

《作り方》

- ① 白菜は縦に2～3等分してから5mm幅のせん切りにし、塩少々(分量外)でもみ、5分ほど置いてしんなりさせ、水で軽く洗って水けを絞ります。
- ② りんごは皮ごとよく洗い、縦半分に切ってからうすいいちょう切りにして塩水にさらし、水けをキッチンペーパーでふきます。チーズは7mm角に切ります。
- ③ ボールに【A】の調味料を混ぜ合わせて、①と②を加えて味がなじむように混ぜ、器に盛りつけたら完成です。



1人分136kcal / 塩分1.2g

鍋料理などで余った白菜は手軽にサラダにするのもおすすめ。白菜は余分な塩分を体外に排泄するカリウムや免疫力アップのビタミンCが含まれており、水分が多くカロリーが低めです。

りんごのシャキシャキとした食感とチーズのコクでおいしくいただけます。