

広報

# ひらなひ

3

令和5年



- 平内中央保育園「豆まき会」にて -



令和5年度  
開始!

## 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、ご自宅で操作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。

対象となるのは、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 Tel.755-2115

## MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

### かわいいパッケージが目印 “MOURAのお米”

茂浦にある多機能型障害者就労継続支援施設「就労サポートセンターさつき」では、農福連携事業の一環として、長らく荒廃農地となっていた茂浦地区の水田を12年ほど前から開墾し、稲作を行っています。

令和4年も20人の利用者が参加し、約9haの田んぼから、たくさんの米を収穫しました。また、同年は、「平内のすげえもんコラボ」と題して当町在住のアーティスト 今 恵美子さん(小豆沢)にパッケージデザインを依頼し、可愛い商品としました。

利用者の大澤翔太さんは「田んぼの仕事は大変だけど、みんなの力を合わせてお米を作ることができました」と話し、三山瑛治さんは「給食で食べていますが、食べると元気がでるお米です。みんなに食べてほしいです」と話しました。

今さんデザインのパッケージ ▶



▲米作りに携わった利用者

### 1月10日は「110番の日」

1月10日(火)、マックスバリュ平内店前などで、青森警察署平内交番(三上裕教所長)の署員と町交通安全関係団体が「110番の日」に合わせ、啓発活動として110番の仕組みや特殊詐欺被害防止、安全運転についてのチラシを配布しました。

受け取った方からは、「今日が110番の日ということを知って初めて知った」「冬なので特に安全運転には気を付けたい」などの声がありました。

110番通報は、緊急の事件事故に対応するためのものです。緊急ではない各種問い合わせや相談は、警察安全相談室や警察署・交番へお問い合わせください。



▲マックスバリュ平内店前での配布の様子

☎ 警察安全相談室 Tel.735-9110または#9110  
平内交番 Tel.755-3110

### 大きなホタテになってね! 園児が「耳づり体験」

2月1日(水)、小湊保育園(畑山弘樹園長)年長組の園児6人が、浦田地区のホタテ漁師泉賢志さんの浜小屋で、ホタテの稚貝の耳に穴を開けて、養殖用ロープに通したピンにホタテを固定する「耳づり」作業を体験しました。

泉さんから手ほどきを受けて作業を始めた園児たちは、テーブルに山盛りになった稚貝の穴に次々ピンを差し込み、1時間ほどでロープを5本完成させました。また、順番にホタテの穴開け機で穴を開ける作業も体験しました。

作業を終え、泉さんからホットプレートで焼いた稚貝が振舞われると、「すごくおいしいね!」「ママにも食べさせてあげたい」など、賑やかにおしゃべりをしながら頬張っていました。

伊瀬谷太陽くんは「耳づりは難しくなかった。みんなでつないだり、機械で穴を開けるのがおもしろかった。ホタテがすごくおいしかった」と感想を述べました。



▲みんなで協力してつなぎました

### 頼もしい除雪ボランティア “青い森林業アカデミー” の皆さんに感謝

2月2日(木)、青い森林業アカデミー(杉山徹センター長)の研修生7人やアカデミースタッフ3人、事務局の皆さんが参加して、除雪ボランティアを行いました。

除雪ボランティアは、平内町社会福祉協議会(石田康男会長)が中心となり、町の福祉向上のため、毎年実施しているものです。

まずは、依頼のあった世帯の生活道路の確保や落雪による遮光箇所の改善を行い、次に、ひらな中央児童館の建物周辺や、物置の屋根近くまで積もった雪をきれいに除雪し、子どもたちが安心して児童館を利用できるようにしました。

青い森林業アカデミーの研修生の皆さんは、パワフルな動きでテキパキと作業し、驚くほどの短時間で除雪作業が完了しました。



▲パワフルに除雪作業を行う研修生たち

※「青い森林業アカデミー」とは、県産業技術センター林業研究所の研修棟において、地域林業の中核的担い手となる現場技術者を育成するため、青森県が実施している長期研修。

### 元気いっぱいに鬼退治 保育園で「豆まき会」

2月3日(金)、平内中央保育園で、「豆まき会」が開かれました。

園児たちは、絵本で節分と豆まきの意味を学んだ後、「わがまま鬼」「おこりんぼ鬼」「泣き虫鬼」「よくばり鬼」など、壁に貼られたそれぞれの鬼の絵を狙ってボールを投げ、自分の心の中の鬼を退治しました。

最後に「おにのパンツ」の曲に合わせてお遊戯をしているところに、突然「うおー」と大声を出して鬼が登場すると、果敢に鬼に立ち向かって豆を投げる子や泣き叫んで逃げる子など、会場は興奮の渦に巻き込まれました。

能登谷琉興くんは「豆まきをして『お昼寝しない鬼』を退治した。うちでもう一回豆まきします」と張り切っていました。



▲鬼の登場に大興奮の園児たち



## 日ごろの練習成果を発揮！ 「平内町民スキー大会」結果

2月11日(土)、夜越山スキー場で、「第61回平内町民スキー大会」が4年ぶりに開催されました。

大会では、アルペン競技とクロスカントリー競技が実施され、町内3小学校と緑が丘保育園、青空保育園の児童・園児78人が出場し、熱戦を展開しました。



【千葉 信哉 杯】畑井一心選手(山口小6年) 【千葉 信哉 杯】後藤里歩選手(山口小6年) 【佐々木一成 杯】倉本瑛太選手(東小5年) 【佐々木一成 杯】八戸風花選手(東小4年)



ピュッテの前で行われた開会式



選手宣誓をした山崎太智選手



アルペン競技



クロスカントリー競技



元オリンピック選手佐々木一成氏からカップを受け取る八戸風花選手

### アルペン 結果

- ▼1年男子
  - ①畑井 悠希(小湊)
- ▼2年男子
  - ①倉本 和哉(小湊)
  - ②本堂 陽樹(山口)
  - ③鈴木 陽太(小湊)
- ▼3年男子
  - ①蠣崎 兜夷(山口)
  - ②遠嶋 啓嗣(小湊)
  - ③須藤 耀元(小湊)
- ▼4年男子
  - ①川村 恭平(山口)
  - ②鹿内 琢仁(山口)
  - ③松野 暁己(山口)
- ▼5年男子
  - ①佐々木慶太郎(小湊)
  - ②伊瀬谷風我(小湊)
  - ③小形 浩輝(山口)
- ▼6年男子
  - ①畑井 一心(山口)
  - ②本堂 凜月(山口)
  - ③今 海龍(山口)
- ▼1年女子
  - ①川村 佳凜(山口)
  - ②遠嶋 凜愛(小湊)
- ▼2年女子
  - ①笹原 心愛(小湊)
  - ②鹿内 潤(山口)
- ▼3年女子
  - ①渡辺 瑛奈(小湊)
  - ②佐々木玲奈(山口)
- ▼4年女子
  - ①山谷玲衣空(小湊)
  - ②三津谷 和(小湊)
- ▼5年女子
  - ①福田 千紗(小湊)
  - ②須藤 彩友(小湊)
  - ③川村寧々佳(山口)
- ▼6年女子
  - ①後藤 里歩(山口)
  - ②佐々木愛月(山口)

### クロスカントリー 結果

- ▼1年男子
  - ①附田 晃弥(東)
- ▼2年男子
  - ①八戸 皇弥(東)
  - ②尾崎 康生(小湊)
  - ③船橋 叶瀬(東)
- ▼3年男子
  - ①八戸 啓(東)
  - ②阿部 想牙(東)
- ▼4年男子
  - ①澤田 誠教(東)
  - ②福村 悠斗(東)
  - ③船橋 秋惺(東)
- ▼5年男子
  - ①倉本 瑛太(東)
  - ②船橋 夢生(東)
  - ③山崎 太智(東)
- ▼1年女子
  - ①逢坂 日和(小湊)
  - ②横川莉里咲(東)
  - ③船橋 遥(東)
- ▼3年女子
  - ①木村 百伽(東)
  - ②横川奈々花(東)
- ▼4年女子
  - ①八戸 風花(東)
  - ②塩越 万桜(東)
- ▼5年女子
  - ①横川 心音(東)
  - ②江戸あかり(東)



大会前のクロカンの練習



平内町 地域おこし協力隊からのメッセージ

2023 弥生

## ひらないカフェを開催しました！

1月21日(土)、まちなかオフィスで昨年の10月・11月に引き続きグランマの会(JA女性部)の皆さまと一緒に、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。

- ▶第1回「身欠きニシンの子とえ」「ホタテのとも和え」「みずの漬物」「がっばら餅」
- ▶第2回「ホタテの炊き込みご飯」「じゃっぼ汁」「イカの塩辛」「塩もち」
- ▶第3回「人参の子とえ」「イカずし」「けの汁」「あんころ餅」

計3回で、12品の料理のポイントを学び、試食をしました。どの料理もとても美味しく、参加された方の中には、自宅で初めて作ってみました！と楽しそうにお話ししてくださる方も。

郷土料理をテーマにした『ひらないカフェ』は今回で最終回となりましたが、「郷土料理とは、住んでいる土地の季節の食べものを、まちの人と一緒に味わい、語り合いながら、楽しむ料理である」ことを学びました。

現在は集まる機会が少なくなっていますが、人の繋がりを大切に、郷土料理を次の世代にもつなげていきたいですね。

3回にわたり平内町の郷土料理を作ってくださったグランマの会の皆さま、また、参加した地域の方も積極的なご意見をくださり、ご協力ありがとうございました。

みんなで記念撮影！  
グランマの会の美味しい郷土料理  
ごちそうさまでした



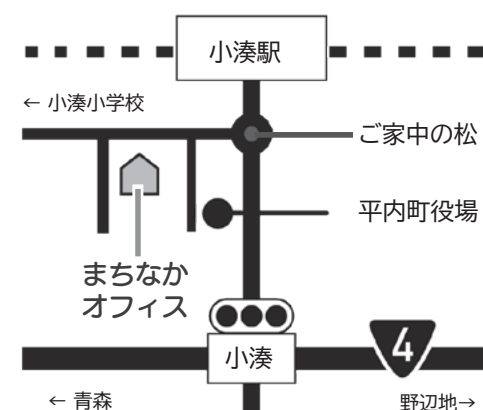
### 協力隊の“てる”が開催する ワークショップ

「椿を活かしたまちづくりプロジェクト」の一環として、町のシンボルである椿のほかに、町の植物を使用しながら気軽に参加できるワークショップを新年度もまちなかオフィスで開催する予定です！一緒に楽しみながら作っていきましょう。

広報ひらない4月号や協力隊のSNSなどで次回のワークショップのお知らせをしますのでお楽しみに！  
ご興味のある方は、ぜひ一度ご参加ください。お待ちしております！



「まちなかオフィス」はこちらです！



まちなかオフィス TEL762-7420





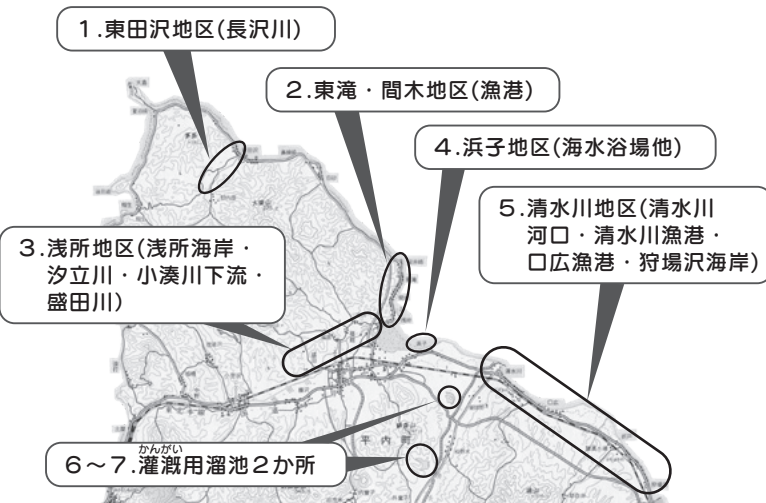
## “平内町白鳥を守る会”の活動を紹介します！

### 白鳥観察誌

白鳥を守る会で令和元(2019)年から平内町に飛来するハクチョウの定点観察を開始し、現在4年目を迎えました。データが蓄積されてきたので、町民の皆さんにご紹介します。

#### ▶ 観察が存在するのは7地区、定点観察を45地点で実施

1. 東田沢地区：7地点
2. 東滝・間木地区：6地点
3. 浅所地区：9地点
4. 浜子地区：6地点
5. 清水川地区：15地点
- 6～7. 溜池：2地点



#### ▶ 飛来数調査時間など

ハクチョウは、雪がない時期(10月～12月上旬、3月)は朝食のため早朝水田に飛び立ち、積雪時期は海岸や河川で過ごします。

それらを考慮し、飛来数調査時間は、一番正確であろう夜明け(日の出)前としています。

観察は毎年固定された日に週3回、10月20日から4月まで84回行います。成長・幼鳥(灰色)別の個体数のほか、ケガや死亡なども観察。死亡の場合は、鳥インフルエンザの疑いもあるので町教育委員会に連絡します。

#### ▶ 飛来数

令和元年から令和4年の飛来数比較や考察など、広報ひらなひらな6月号で詳しく報告する予定です。地区によって特徴がありますので、ご期待ください。

#### ▶ 一口メモ

環境省は毎年1月に日本で越冬するハクチョウの全国一斉調査を実施しています。平成4年の調査ではコハクチョウ46,624羽、オオハクチョウ27,169羽と、コハクチョウが63%を占めていますが、なぜか平内町に飛来するのはオオハクチョウがほとんどです。ハクチョウ類全体では10年前との比較で約30%増加しています。

#### 「小湊のハクチョウおよびその渡来地」とは

##### 【天然記念物】

大正11(1922)年3月8日、「青森県東津軽郡小湊町所在の天然記念物東津軽はくちょう渡来地」の名称で指定され、令和4(2022)年に100周年を迎えました。



##### 【特別天然記念物】

昭和27(1952)年3月29日、「小湊のハクチョウおよびその渡来地」の名称で指定、ハクチョウとしては、国内でただ1か所の指定です。浅所海岸には県内外から多くの観光客が訪れます。

#### 「平内町白鳥を守る会」とは

会長 三津谷 武志

平内町白鳥を守る会は、平成17(2005)年5月17日に浅所小学校白鳥観察班への協力と援助、自然環境の保全対策と実践、白鳥保護啓蒙活動などのために設立されました。

平成23(2011)年8月8日、鳥インフルエンザ発生による給餌自粛、浅所小学校の閉校など、厳しい環境により、活動継続が困難とし休会を決議。活動を休止しました。

平成25(2013)年、町教育委員会が「ハクチョウのまち再生事業実行委員会」を発足し、平成27(2015)年4月5日、これまでの経緯から「平内町白鳥を守る会」の必要性が高まり、活動を再開。今日に至っています。

#### 会員を募集しています！

私たちは平内町に飛来するハクチョウをととても大切に思っています。そんな私たち「平内町白鳥を守る会」で楽しく活動してみませんか。

知らない世界が沢山あり、ハクチョウを詳しく知るチャンスです。

皆さんの参加をお待ちしています。

問 平内町白鳥を守る会事務局  
(平内町教育委員会 生涯学習課内)  
Tel.755-2565

## “夜越山クロスカントリー大会”参加者大募集！

皆さまのご参加をお待ちしております！

「第33回夜越山クロスカントリー大会」を次のとおり開催します。

■開催日：5月3日(水・祝)

■参加料：▶中学生以下・フリーの部 1,000円  
▶高校生以上 2,000円

■申込期限：4月3日(月)

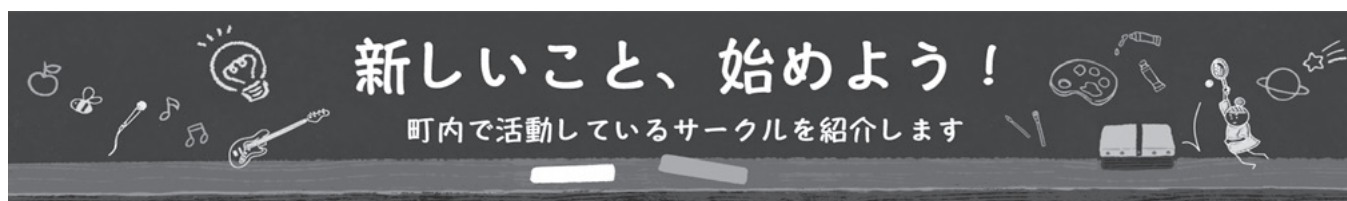
#### ■申込方法

郵便振替	リーフレット添付の払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて郵便局からお申込みください。
申込書持参	リーフレット添付の払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて山村開発センターにてお申込みください。

#### ■種目

- ▶ 幼児男女500m
- ▶ 小学1年男女1km
- ▶ 小学2年男女1km
- ▶ 小学3年男女1km
- ▶ 小学4年男女2km
- ▶ 小学5年男女2km
- ▶ 小学6年男女2km
- ▶ 中学生男子5km
- ▶ 中学生女子3km
- ▶ 高校・一般39歳以下男子5km
- ▶ 高校・一般39歳以下女子3km
- ▶ 一般40～59歳以下男子5km
- ▶ 一般40～59歳以下女子3km
- ▶ 一般60歳以上男子5km
- ▶ 一般60歳以上女子3km
- ▶ フリーの部2km(年齢制限なし)

問 夜越山クロスカントリー大会実行委員会  
(平内町教育委員会 生涯学習課内)  
Tel.755-2565



## 平内町スポーツ協会「グラウンドゴルフクラブ」

グラウンドゴルフは、ゴルフのように専用のクラブでボールを打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競うスポーツです。

当クラブでは、普段は声をかけ合って楽しく練習し、各種大会にも積極的に出場しています。ルールが簡単で、年齢や性別を問わず、誰でも手軽に楽しむことができます。興味のある方は、ぜひご参加ください。

■日 時：月、水、金曜日、10:00～12:00

■場 所：4月～11月：夜越山森林公園内、12月～3月：町立体育館

■連絡先：会 長 向井麗子 Tel.755-2713  
事務局 船橋松蔵 Tel.755-5729



▲冬期の体育館での練習

## 生涯学習カレンダー 3月

1日(水)	◆ひらなひらな「閉講式 みんなで考えてみよう！～講座づくりワークショップ～」(山村開発センター 10:00～)
12日(日)	◆第1回夜越山万丈筆SORIレース2023(夜越山スキー場 13:00～)
16日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00～15:00)
24日(金)	◆管内小・中学校 修了式

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278

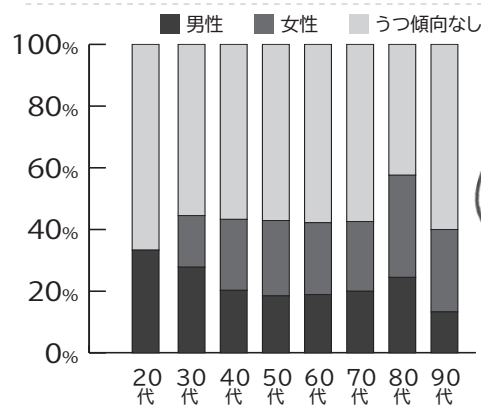
- ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆
- ①光のどこにいてね 一穂ミチ
  - ②ワンダーランド急行 荻原浩
  - ③風の値段 堂場瞬一
  - ④うさぎ玉ほろほろ 西條奈加
  - ⑤おもひいたします あさのあつこ
  - ⑥影と踊る日 神護かずみ
  - ⑦友よ 赤神諒
  - ⑧じょっぱれアオモリの星 佐々木鏡石
  - ⑨シュークリームとひじき 牧はる子
  - ⑩志麻さんのベストおかず タサン志麻



「息抜きで  
さらばストレス  
心のケア」

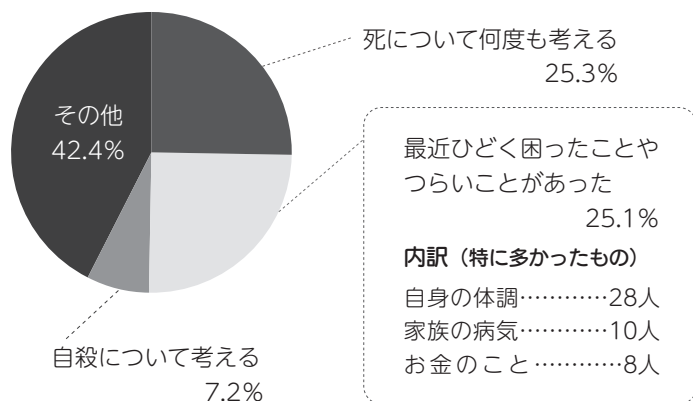
気分が沈む、イライラするなど、いつもと違う不調は起きていませんか？それらはストレスサインといい、心と身体からのSOSです。上手に息抜きや気分転換をして心の病気を予防しましょう。

うつ傾向にある方の年齢別割合



R4年度集団検診  
受診者1,241人のうち、  
553人(44.6%)の方が  
うつ傾向があると判定  
されました

うつ傾向がある方の悩みなど(553人)



**3月「自殺対策強化月間」**

身近な方で「最近元気がない」「心配事があるのかな」と感じる方はいませんか？「何かいつもと違うな」というところのSOSに気づいたらぜひ声をかけてあげてください。どうやって声をかけたらいいかわからないという時は、まず「おはよう」など挨拶をすることから始めてみましょう。

こころの健康相談

- 日時：3月23日(木) 14:00~16:00
- 会場：東地方保健所（青森市第二問屋町4丁目11-6）
- 相談料：無料 予約制(定員2人)
- 予約先：東地方保健所 TEL 739-5421

精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。

出産・子育て  
応援給付金  
についての  
お知らせ

妊娠期から子育て期のすべての方が、安心して出産・子育てができるように、保健師による面談での支援と、経済的支援として出産・子育てを応援する給付金を支給します。

■対象：令和5年2月1日以降に以下の届出をされる方

給付金の種類	給付額	申請方法
出産応援給付金	妊婦 1人につき 5万円	妊娠届出時に妊婦さんと保健師が面談を行い、申請についての説明および申請を受け付けします。
子育て応援給付金	新生児 1人につき 5万円	出生届出時に保健師が申請の説明を行い、申請書をお渡します。家庭訪問時に産婦さんと面談を行い、必要書類を確認し申請を受け付けします。申請を後日行う際には、返信用封筒で申請書を郵送してください。

- 支給時期：申請日の翌月末に口座に振り込みます。
  - 遡及適用について：申請時点で平内町に住民票がある以下の方も対象です。
    - ・子どもの誕生日が令和4年4月1日~令和5年1月31日までの方
    - ・令和5年1月31日時点で妊娠中(妊娠届出提出済)の方
- ※遡及適用の方には、役場 健康増進課より申請の案内を郵送しています。

入学・入園に向けて予防接種はお済みですか？

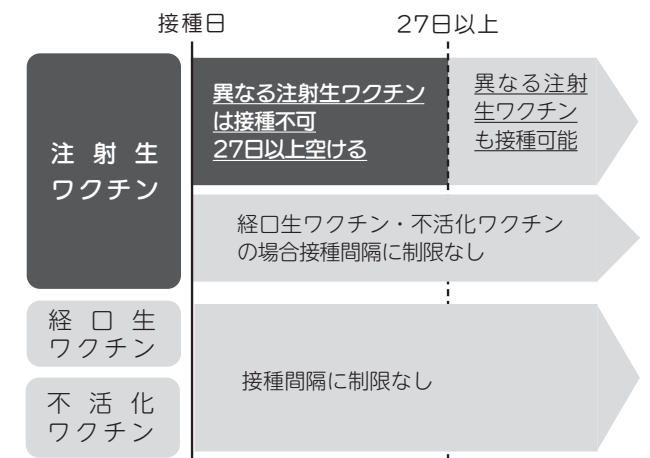
対象年齢を過ぎると  
自己負担に！

お子さんを感染から守るために、必要な予防接種は済ませておきましょう。母子健康手帳を確認して受け忘れていた予防接種がないか今一度確認をお願いします。役場 健康増進課でも現在の接種状況を確認できます。

- 麻しん・風しん
    - 【1期】1歳以上2歳未満のお子さんが対象です。1歳になったら早めに接種しましょう。
    - 【2期】平成28年4月2日から平成29年4月1日に生まれたお子さんが対象です。
- ※接種期間は令和5年3月31日(金)まで

- BCG(結核)
    - 生後5か月から8か月までが標準的な接種期間です。お子さんが1歳になる前日までに接種しましょう。
- 問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

- 同じ種類のワクチンを接種する時の接種間隔  
ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。
- 異なる種類のワクチンを接種する時の接種間隔



3月1日~8日は「女性の健康週間」です

女性に多い病気を知り、  
予防と早期発見を！

厚生労働省では、女性自身の健康に関する知識を向上させるとともに、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心を喚起させることなどを目的に、毎年3月1日~8日までを「女性の健康週間」と定めています。

月経困難症

- ・子宮内で月経血を押し出そうとするホルモンの関係で生じる痛み
- ・日常生活に支障をきたすほどの痛みを伴う
- ・子宮筋腫や子宮内膜症などが原因になっていることもある

- ・痛みは我慢せず、鎮痛剤を使用する
- ・異変を感じたらまずは婦人科へ！低用量ピルの使用で軽減することも
- ・適度に運動し、血流量を増やす
- ・無理なダイエットに注意！

子宮頸がん

- ・HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染によるもので性行為によって感染する
- ・初期症状はなく、進行すると不正出血などの症状も出現する
- ・40代の女性が発症のピークだが、20~30代も増加傾向である

- ・症状が気になる場合は婦人科へ
- ・子宮頸がんワクチンの接種で発症予防！(小学6年生~高校1年生の女子)
- ・20歳から2年に1回、子宮頸がん検診を受診

乳がん

- ・40代後半が発症のピーク
- ・肥満傾向の方、初潮が早く閉経が遅い方、初めての妊娠や出産が遅い方などがかかりやすい

- ・しこりなどが気になった場合は婦人科受診へ
- ・乳房を触ってセルフチェックをする
- ・40歳から2年に1回、乳がん検診を受診

○子宮頸がんワクチンや各種がん検診については、役場 健康増進課まで！

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019





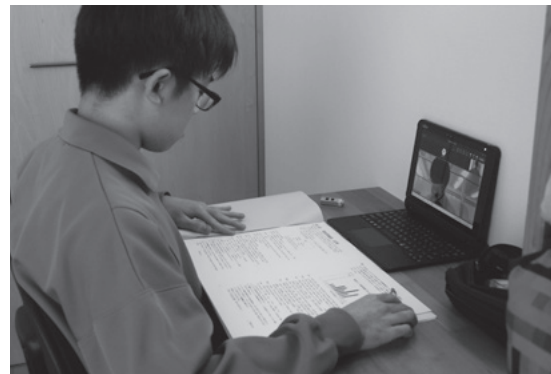
町教育委員会では、1月10日(火)から3日間、町内3中学校の生徒を対象として、進学塾「英智学館」の講師を招き、「立志塾“中3対象高校入試対策直前講座”」を開講しました。

「立志塾」は、学校の授業以外での学ぶ機会を与えるとともに、生徒の学力向上を目的とし、町教育委員会渡辺教育長を塾長として開講したものです。

今回の入試対策直前講座では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、急遽オンライン開催となりました。

参加を希望した7人の生徒は、英語・数学の講座から、自身の習熟度にあったクラスを選択し、1日2教科(1教科1時間)を3日間受講しました。オンライン開催であっても意欲的に学習し、充実した3日間となったようです。

町教育委員会では今後も引き続き、町内小・中学校の長期休業期間などを利用して「立志塾」を開講し、町内児童生徒の学力および学習意欲向上のお手伝いをしていきたいと考えています。



▲自宅でオンラインで受講する生徒

協賛 明内町 選挙推進協議会

## 「三ない運動」をご存じですか？

政治家(候補者、立候補予定者、現に公職にある者)と有権者とのつながりはとても大切です。しかし、有権者の皆さんに改めてご理解いただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)です。政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。皆さん一人ひとりが寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

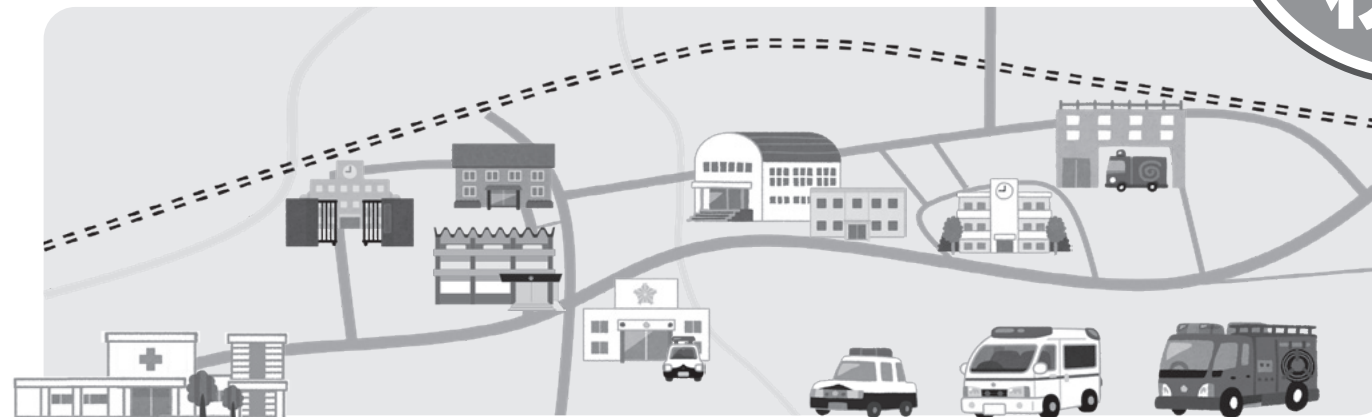
 贈らない！	 求めない！	 受け取らない！
<b>結婚祝※</b> 	<b>地域の運動会・スポーツ大会への飲食物などの差入</b> 	<b>お祭りへの寄附・差入</b> 
<b>町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差入</b> 	<b>みんなで徹底しよう 三ない運動</b> 贈らない！ 求めない！ 受け取らない！ これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。	<b>落成式・開店祝などの花輪</b> 
<b>病気見舞</b> 	<b>お歳暮・お年賀</b> 	<b>香典※</b> 
<b>入学祝・卒業祝い</b> 	<b>町内会の集会・旅行などの催物への寸志・飲食物の差し入れ</b> 	

※政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合があります。

出典：広報紙「総務省」(2022年12月号)より

問 平内町明るい選挙推進協議会事務局  
平内町選挙管理委員会内 TEL755-2111

## 町の繁栄と生活の向上を支える税金



近年、当町においても人口の減少や少子・高齢化が進み、社会保障を一層充実させる必要に迫られています。

このため行政の担うべき役割も多く、県や町の財政需要(仕事をするための費用)は、今後ますます増加していくことが見込まれます。

県や町の収入の中で、県税や町税は自主財源として特に大きな割合を占めています。

また、国庫支出金とは異なり、その使い道にもほとんど制約がないことから、地域の実情に応じたきめ細かい行政サービスを行ううえでは非常に貴重な財源となっています。このため、一定の財源が確保できないと地域住民の期待や要望に対応することが難しくなります。

町の繁栄と生活の向上は、私たちの納税によって支えられています。

**令和4年中の収入に関する納税相談(申告)は3月15日(水)までとなっています。ご注意ください。**

問 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

### 町税の納め忘れはありませんか？

令和4年度のすべての町税は、納期限が過ぎていきます。納め忘れのある方は、早めに納付して下さるようお願いいたします。納期限が過ぎると督促手数料や延滞金などが課せられる場合がありますので、今一度ご確認ください。

■延滞金：  
納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、年8.7%(納期限の翌日から1か月を経過する日までの期間については年2.4%)の金額が加算されます。

■督促手数料：  
督促状1通につき100円が加算されます。

### 「納税相談」を随時行っています！

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。

問 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

### 引っ越しをされる皆さんへ 自動車の引っ越し手続きも忘れずに！

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所に送付しています。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局などで住所の変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録ができない場合は、役場 税務課 窓口にて備え付けの専用チラシなどにより、東青地域県民局 県税部にご連絡いただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県庁HP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>)の中の「自動車税種別割住所変更届」からも、自動車税種別割の住所変更の届出をすることができます。



※事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

問 東青地域県民局県税部 課税第三課 TEL734-9974



骨折による再入院を防ごう！

～ 二次性骨折予防のチームを立ち上げました ～

令和3年度、当院に入院した方の疾病で一番多いのは「骨折」です。中でも、転んで手をついたり、尻もちをついただけで、健康な人では折れないような部位の骨折(脆弱性骨折)をする方も多く、完治して退院しても、また同じように骨折し、再度入院してしまうケースも多くあります。

患者さんが骨折を繰り返さないよう防ぎ取り組みを「二次性骨折予防」といいます。平内中央病院では、骨折しないように治療計画を進めることで、地域住民の皆さんが不安を抱えることなく健康に暮らせるよう、多職種のメンバーが関わって支援していきます。



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。

院内の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

高額な医療費を支払ったときは  
“高額療養費制度”で払い戻しが受けられます

「高額療養費制度」とは、国民健康保険加入者が、医療機関や薬局で支払った額(※)が、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、その超えた金額が申請により支給される制度です。

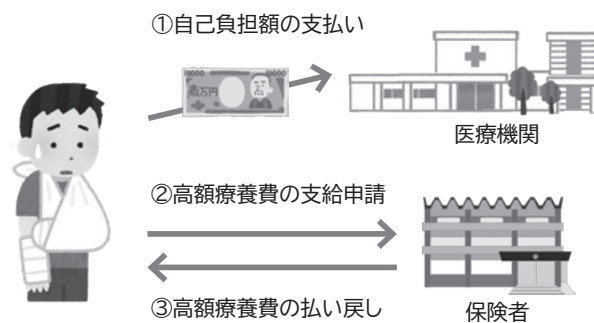
毎月の上限額は加入者の年齢や所得水準によって分けられます。

支給該当の世帯には、原則として町から診療月の3か月後に世帯主へ文書でお知らせしますので、役場健康増進課 国民健康保険係の窓口で申請をしてください。なお、町からのお知らせが届かない場合は、該当していなかったか、審査の途中である可能性がありますので、お問い合わせください。

入院などにより医療費が高額になることが事前に分かっている場合には、「限度額適用認定証」または、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請のうえご利用ください。

また、70歳以上の方で「限度額適用認定証」が発行されない方もいますので、事前に担当までお問い合わせください。

(※)支払った額には、入院時の食費負担や差額ベッド代などは含まれません。



問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

国民年金  
お知らせ

国民年金保険料は納付  
期限までに納めましょう

保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。納付期限までに納付をお願いします。

■保険料の納付期限は「翌月末」

例：3月分は4月末まで

※納付期限を超過した場合でも、納付期限から2年間は納付書で保険料を納めることができます。

保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢厚生年金」や、不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」・「遺族基礎年金」が受け取れない場合があります。

なお、経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除、猶予される制度がありますので、ご相談ください。

毎月納付する手間を省き、割引のある口座振替を利用いただく場合は、別に申込みが必要となりますので、下記お問い合わせ先または金融機関へお問い合わせください。

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)

後期高齢  
お知らせ

後期高齢者医療  
被保険者の皆さまへ

保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は役場 健康増進課へご相談ください。災害により住宅等に著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い被保険者証が交付されることがあります。

新たに後期高齢者医療制度に加入された方の  
保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めていただくことになります。

口座振替を希望される場合は手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要です。

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

生活環境  
お知らせ

プラスチック製容器包装について

各町内に設置しているリサイクルボックス内に、リサイクルできないごみが混入されているため、収集する際の支障になっています。各品目ごとに正しく分別して出すようお願いします。

特に、「プラスチック製容器包装」ではないものを青いネットに入れていた方が見受けられますので、ご注意ください。



プラマークが付いているものが対象です。

プラスチック製容器包装	資源ごみとしては出せません(燃えるごみ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>ペットボトルのキャップ</li> <li>包装用フィルム</li> <li>たまごパック</li> <li>お菓子の袋</li> <li>発泡スチロール</li> <li>食品トレイ類 など</li> </ul>	<p>※プラスチックであっても、プラマークのないもの、商品の容器や包装ではないプラスチック製品は資源ごみとして出せません。また、中身が残っている場合や汚れがひどい場合は「燃えるごみ」で出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バケツ</li> <li>洗面器</li> <li>歯ブラシ</li> <li>おもちゃ・ハンガー など</li> </ul>

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



マイナ  
……  
お知らせ

マイナポータルから転出届などが提出できます  
「引越しワンストップサービス」開始

令和5年2月6日(月)から、転出届などについてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。このサービスを利用する方は、転出する際、平内町役場への来庁が原則不要となります。

対象となる方は、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方です。ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員の引越しでも利用可能です。

なお、マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。



問 役場 町民課 住民係 Tel755-2113

上水道  
……  
お知らせ

油漏れに  
ご注意ください

灯油などの油漏れが発生すると、地中の水道管に油が浸透し、水道水に油の臭いが移ることがあります。その場合、水道管や土の交換が必要になる場合があります。

被害防止のため、ホームタンクなどの給油について次の点にご注意ください。

- ・給油の際は、地面にこぼさないようにしてください。
- ・老朽化している場合は、損傷がないか確認してください。
- ・新設・移設の場合、水道管の近くに設置しないでください。
- ・積雪・落雪による破損にご注意ください。

定期的にホームタンクや周囲の点検をして被害を未然に防ぎましょう。

問 役場 地域整備課 上水道管理係 Tel755-2116

生活環境  
……  
お知らせ

戦没者などの  
ご遺族の皆さまへ

第十一次特別弔慰金の請求期限が間近です！

特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日(金)までとなります。

請求期限を過ぎると権利が消滅し、特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください！  
※詳しくは、役場 町民課 生活環境係までお問い合わせください。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

企画  
……  
お知らせ

平内町民バス情報

平内町民バスの運行時刻について

青い森鉄道線のダイヤ改正に合わせ、毎年春に平内町民バスの運行時刻の見直しを行ってありますが、今年は町民バスのダイヤ改正は行わず、現行ダイヤにて運行します。

今後も利便性の向上、安全運行に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

平内町の公共交通利用状況をお知らせします

町では、令和3年4月に策定された「平内町地域公共交通計画」に基づきながら、交通事業者や地域住民の方々と協力して様々な取り組みを行っており、平内町民バスをはじめとする公共交通を持続可能なものとするためには、少しでも多くの方にご利用いただくことが重要であると考えています。

この計画には、公共交通利用客数などの定期的公表が掲げられており、普段皆さんが利用されている公共交通に関心を持つきっかけづくりとするため、町内を走る公共交通の令和4年12月末現在の利用状況をお知らせします。今後も皆さんの積極的なご利用をお願いします。

- 青い森鉄道線小湊駅乗降客数 515人/日(令和3年度実績 491人/日)
- 町民バス利用客数 56,554人(令和3年度実績 67,078人)
- タクシー利用客数 13,717人(令和3年度実績 17,313人)  
※タクシー事業3社の合計数値で表示しています

問 役場 企画政策課 Tel718-1325

畜産林務  
……  
お知らせ

ご注意ください！

野生動物の目撃が相次いでいます！

近年、里山の自然環境が変化し、町内においても毎年春から秋にかけて野生動物の目撃情報が寄せられています。以下、令和4年度中に寄せられた目撃情報です。

【ツキノワグマ目撃情報】

月日	地区	目撃場所	頭数
5/12	松野木	下松野木バス停から北東へ150m	1頭
5/16	外童子	宝橋から南へ1km	1頭
5/18	狩場沢	ラーメンショップ平内店から北へ500m	子熊2頭
6/3	内童子	童子橋から北へ250m	1頭
6/9	土屋	大石平バス停から西へ100m	1頭
6/9	狩場沢	陸奥の浦踏切から南西へ900m	1頭
7/6	松野木	森林組合あおもり平内事業所入口付近	1頭
8月以降		5件・5頭目撃あり	

【ニホンザル目撃情報】

月日	地区	目撃場所	頭数
7/25	山口	山崎神社から南へ50m	親子3頭
7/26	沼館	平内森林事務所付近	1頭
7/27	藤沢	藤沢コミセンから南へ200m	3頭
7/28	藤沢	同上	6頭
8月以降		23件・51頭目撃あり	

【ニホンジカ目撃情報】

月日	地区	目撃場所	頭数
5/13	野内畑	野内畑集会所から西へ600m	1頭
5/24	小豆沢	熊野宮神社から北へ1km	5頭
6/8	山口	山口コミセンから南へ1.5km	1頭
7/15	藤沢	藤沢バス停付近	2頭
10/27	小湊	小湊駅から北東へ400m	1頭

- ・クマに出会ってしまった場合は、落ち着いて、静かにゆっくりと後退しましょう。大声で叫ぶ、走って逃げるなどの行為はクマを刺激する恐れがあります。
- ・においの強い物は動物を引き寄せる場合があります。野山にごみを捨てたり、家のまわりに生ごみなどを放置しないようにしましょう。

※令和2年度～4年度までのツキノワグマ・ニホンザル・ニホンジカの詳しい目撃位置情報を町HPに掲載しています。



▲町HP掲載ページQRコード

問 役場 農政課 畜産林務係 Tel755-2117



ラジオの公開収録もあります  
「第36回夜越山洋ランまつり」開催！

- 開催期間：3月1日(水)～3月21日(火・祝)
  - 開催場所：夜越山森林公園
  - 開園時間：9:00～16:00
  - 入園料：【個人】大人：500円 小人：150円  
【団体】大人：450円 小人：100円 ※平常料金と同額
  - 催し物：
    - ①洋ランの観賞(150種、2,000鉢)
    - ②洋ラン即売会(市価の30%～20%OFF)
    - ③青森蘭友会展示会(全国トップクラスを誇る自慢の洋蘭を200点以上展示！)
    - ④洋ランなんでも相談室(雪国でも簡単に育てるコツ教えちゃいます！)
    - ⑤特設コーナー(『シンビの神秘』魅惑のシンビジウム)
- ※3月12日(日)にRABラジオ「ラジオへおいでよ」公開収録があります。



▲昨年の青森蘭友会展示会 青森県知事賞受賞作品

問 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



**議会**  
お知らせ  
**第1回 平内町議会定例会**

定例会は下記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。
- 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
3月3日(金) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
3月4日(土)	○休会
3月5日(日)	○休会
3月6日(月) 10:00～	○本会議 ○一般質問
3月7日(火) 10:00～	○予算特別委員会
3月8日(水) 10:00～	○予算特別委員会
3月9日(木) 9:30～	○各常任委員会
3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



1人分218kcal / 塩分1.0g

油揚げと納豆でタンパク質が手軽にとれます。タンパク質は筋肉や血液を作る大事な栄養素です。特に朝食のタンパク質は、筋肉の合成にスイッチを入れる大事な役割があります。朝食にタンパク質を意識してバランスよく食べましょう。

♪ 今月のcooking ♪ **[油揚げの納豆ピザ]**

《材料(2人分)》

- 油揚げ・・・2枚      ○納豆・・・1パック
- 万能ねぎ・・・少々      ○とろけるチーズ・2枚
- マヨネーズ・大さじ1      ○刻みのり・・・適量

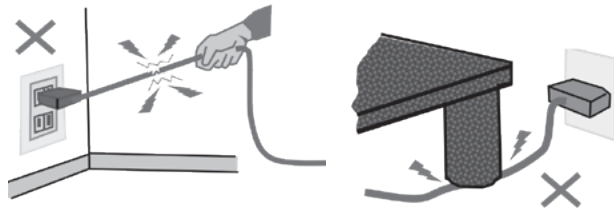
《作り方》

- ① 油揚げは半分に切ります。納豆は付属のタレを加えて混ぜておきます。ねぎは小口切りにします。
- ② フライパンに油揚げを入れて、弱火で焼きます。
- ③ 焼き色がついたらひっくり返してマヨネーズをぬり、納豆、ねぎ、チーズをのせて、ふたをしてチーズがとけるまで2～3分弱火で蒸し焼きにします。器に盛りつけて、のりを散らしたら完成です。

**消防**  
お知らせ  
**電気火災に注意!**

私たちの暮らしに欠かせない電気も、使い方を誤ると火災につながってしまいます。電気火災を未然に防ぐために、以下のことに気をつけましょう。

◆半断線  
(コードの下敷き、折れ、ひっぱり注意!)  
コード内部で断線し発熱、出火する恐れがあります。コードが家具の下敷きになっていたり、無理に張られた状態にないか確認しましょう。また、プラグを抜くときはコードを引っ張らず、プラグ本体を持って抜きましょう。



◆コードを束ねて使用で過熱  
コードを束ねたまま使用していると、コードの放熱が妨げられ出火する恐れがあります。束ねて使用するはやめましょう。

◆トラッキング  
(コンセント周りのほこりや湿気に注意!)  
プラグにほこりや水分が付着することで通電し発熱、出火する恐れがあります。乾いた布などで掃除しましょう。また、プラグに水などがかからないようにしましょう。

☎ 青森地域広域事務組合消防本部予防課 TEL775-0853

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」開催!**

- 日 時: 3月14日(火)10:00～11:30
- 場 所: まちなかオフィス
- 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  
助産師への個別相談
- 対 象: 妊娠中の方
- 持ち物: 母子健康手帳、バスタオル(乳房の手当用)、タオル(骨盤体操用)、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

**「子育て支援センター」行事予定**

日程	活動・場所	内容
3月1日(水) 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
3月7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 園内ホールで遊びます
3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 おもちゃ遊び

☎ 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▶



**「(仮称)みちのく風力発電事業」に関する住民説明会を開催します**

株式会社ユーラスエナジーホールディングスが計画している「(仮称)みちのく風力発電事業」について、以下のとおり住民説明会を開催します。

- 事業者の名称: 株式会社ユーラスエナジーホールディングス
- 代表者の氏名: 代表取締役社長 稲角 秀幸
- 対象事業の名称: (仮称)みちのく風力発電事業
- 対象事業の種類: 風力発電所設置事業
- 関係地域の範囲: 青森市、平内町、野辺地町、東北町、七戸町、十和田市
- 場所: 町立山村開発センター大集会室
- 日時: 3月25日(土) 10:00～12:00
- ☎ 株式会社ユーラスエナジーホールディングス国内事業第一部 TEL03-5404-5479 (平日 10:00～12:00、13:00～17:00) 〒105-0001 東京都港区虎ノ門4-3-13ヒューリック神谷町ビル7階

**令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます!**

不動産登記推進イメージキャラクター「トウキツネ」



詳しくは二次元コードをスキャン  
または「法務省 所有者不明」で検索!



☎ 法務省民事局民事第二課 TEL03-3580-4111

1月受付分

**戸籍の窓口**

人口と世帯  
男...4,865人(-4人)  
女...5,301人(-17人)  
計...10,166人(-21人)  
世帯数...4,799世帯(-4)  
令和5年2月1日現在  
( )は、前月との比較

**ご結婚おめでとう**

本籍地  
(船橋 健実 第2 藤沢  
櫻庭 美咲 山口

**お悔やみ申し上げます**

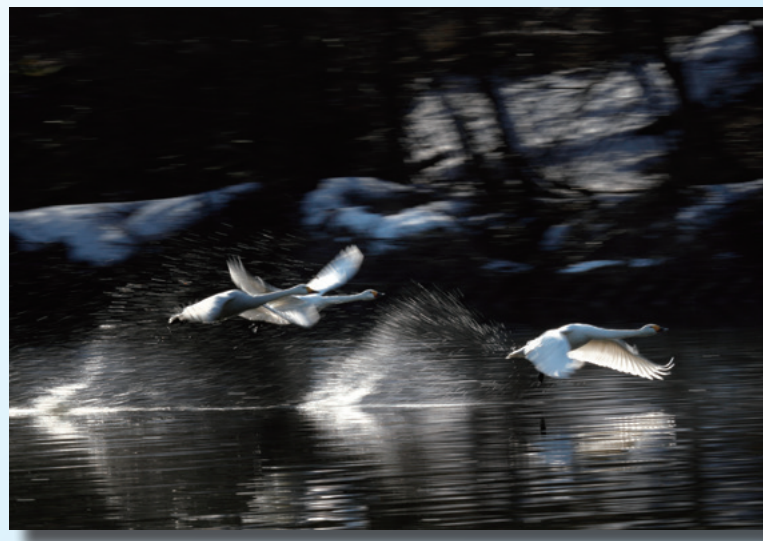
喪主 住所地  
寺島 サチエ(86) 英之第1平中  
近藤 聖代(79) 吏第2平中  
木村 カヨ(93) 郁男福館  
山谷 ハツエ(93) 金望藤沢  
佐々木 カツエ(92) 博小豆沢  
木村 良子(75) 専治第1勝田町  
加藤 真希子(43) 道德東沼館  
逢坂 辰雄(94) 竹内由紀子 土屋  
船橋 富子(75) 達也第2小林  
相坂 ヒサ(98) 藤助第2内童子

須藤 可奈枝(43) 昭一茂 浦  
田村 吉勝(85) 律子土屋  
植村 禮子(84) 正彦第1勝田町  
豊島 みつよ(75) 大作浦田  
寺嶋 みつゑ(93) 武義東滝  
三津谷 福正(75) 徳弘浅所  
植村 ツユ子(82) 光正下東田沢  
飯田 敏逸(79) 敏晴浅所  
田村 タミ(99) 義夫土屋  
湊谷 ミノル(95) 卓也川原町  
福崎 尚志(71) 洋子福島  
江戸 弥輔(83) 均第1口広



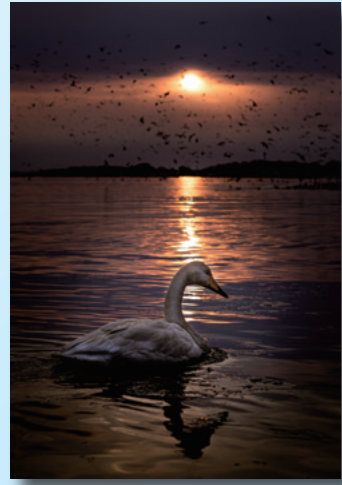
# 「第9回 ハクチョウのまちフォトコンテスト」結果発表！

入賞作品は、3月3日(金)～3月31日(金)まで町立山村開発センターロビーに展示しています。



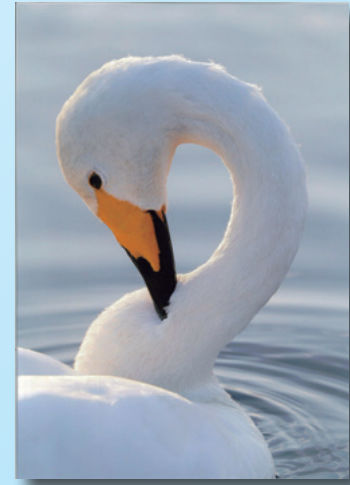
**【最優秀賞】**  
「水切りダッシュ」三浦 鐵男(青森市)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門  
SNSの部



**【優秀賞】**  
「[冬の朝、白鳥と]」  
Photo\_j\_m(三沢市)

平内町又は町外(撮影地問わず)のハクチョウ部門  
高校生以下の部



**【優秀賞】**  
「純白」山下 慧(青森市)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門  
フリーの部

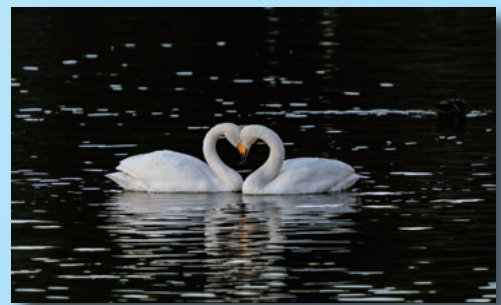


**【優秀賞】**  
「晩秋のランデブー」石川 光男(青森市)



**【審査員特別賞・はばたきま賞】**  
「お母さん、こう？」葛西 将大(青森市)

町外にいるハクチョウ部門  
フリーの部



**【優秀賞】**  
「静かな沼の片隅で。」川口 拓也(茨城県)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門  
フリーの部

- 入選「争奪戦」 佐々木美幸(平内町)
- 入選「ホワイトリング」 工藤 敏博(青森市)
- 佳作「永遠の愛」 辻村 健二(青森市)
- 佳作「また会う日まで」 前田 俊彦(青森市)

SNSの部

- 入選「『ファンタズム』」 Naoki Okada(五所川原市)
- 入選「まだ眠い」 Takayuki Aimono(野辺地町)
- 佳作「スワンシュー 食べたくなっちゃった」 swanawas(青森市)
- 佳作「『トロイメライ』」 AKARI(平内町)

町外にいるハクチョウ部門  
フリーの部

- 入選「気嵐と、吐息と」 鹿野 芳之(宮城県)
- 入選「白鳥の運動会」 金枝 敬一(弘前市)
- 佳作「River Fog(川霧)」 宇野 尚司(弘前市)
- 佳作「よーいどん」 吉田 義春(兵庫県)

平内町又は町外(撮影地問わず)の  
ハクチョウ部門  
高校生以下の部

- 入選「おくちみえた」 森山 いお(平内町)
- 入選「フラミンゴみたい」 森山 あかり(平内町)
- 佳作「みずあそび」 森山 うた(平内町)
- 佳作「きょうりゅうだ！」 森山 央一朗(平内町)

※年々町外の方からの応募が増えています。来年は、町民の方からの多数のご応募をお待ちしています。