

広
報

ひらない



□ 3月1日より「夜越山洋ランまつり」開催 □
（高さ2メートルを超えるカトレア「レリアス—パーピエンス」）



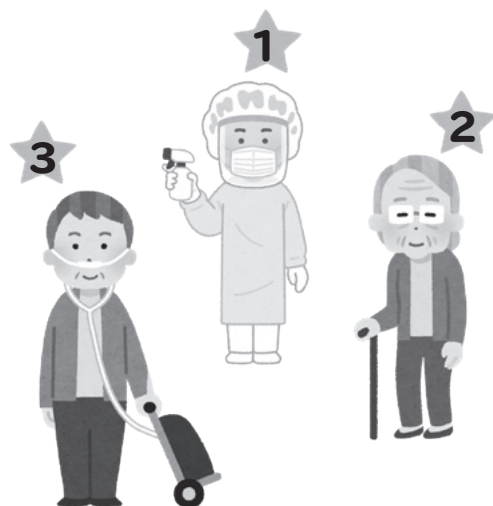
新型コロナウイルスワクチンの接種について

… 開始時期などが決定しましたら、回覧やホームページなどでお知らせします …

新型コロナウイルスワクチン接種は、当面、確保できるワクチンの量に限りがあることから**順次接種**していく見込みです。

◆いつ？ だれが受けられますか？

優先順位	受けられる人	接種時期
1	医療従事者	2月中旬以降
2	65歳以上の方	4月以降
3	基礎疾患のある方	決定し次第公表
4	高齢者施設などの従事者	
5	60～64歳の方	
6	上記以外の方	



※優先順位や接種時期は令和3年2月16日現在のもので、変更する可能性があります。

◆ワクチンの種類について

現在ファイザー社製のワクチンが承認されており、さらに他2種類のワクチンの承認が見込まれています。

各ワクチンは2回接種で1回目と2回目は同じワクチンを接種することが必要です。

◆どこで接種できますか？

町では集団接種を前提に検討しております。

決定し次第お知らせします。

◆接種を受けるために必要なものは何ですか？

①町役場から送付される「**接種券**」

(65歳以上の方へは3月下旬、それ以外の方へは4月以降に送る予定です)

②本人確認書類 (運転免許証、保険証など1つ)

③必ず「**予約**」が必要になります。**予約をしないと接種できません。**



◆接種費用はいくらかかりますか？

接種費用は「**無料**」です。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 718-0019

…………… **新型コロナウイルス感染防止にご協力ください** ……………



外出控え

密集回避

密接回避

密閉回避

換気

咳エチケット

手洗い

ついに完成！消防庁舎開署式を開催します！

— 同日、新庁舎内を町民の皆さまにお披露目します —

<開署式>

■日時：3月28日(日) 11:00～

■施設概要：

新消防庁舎は、町の中心部周辺に位置する旧青森少年院跡地に建設されました。国道4号バイパスの交差点に近く、東西南北へのアクセス良好な場所にあり、各方面への円滑な出勤が可能となっています。

また、非常災害による停電時においても、支障なく消防機能を長時間維持できる自家発電設備の強化を図ったことに加え、バリアフリー構造でユニバーサルデザインを基本とし、町民の皆さまが気軽に見学や救命講習などで来庁できるよう配慮した施設です。

<新消防庁舎一般公開>

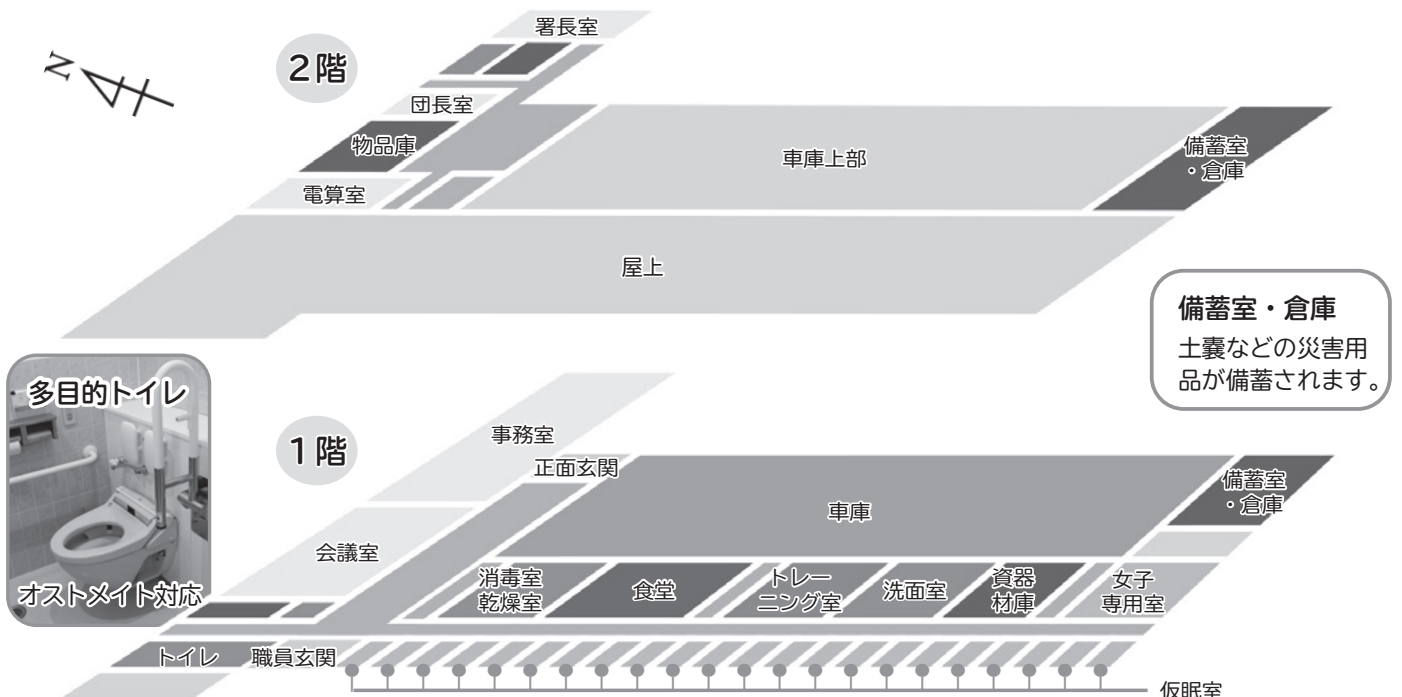
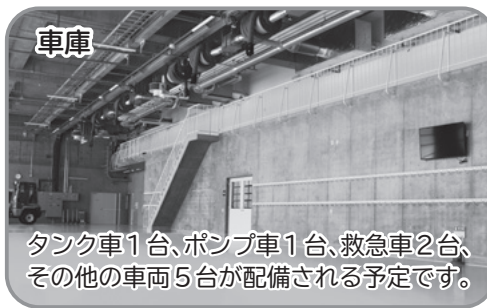
■日時：3月28日(日) 13:00～15:00

■内容：新消防庁舎の内部を見学できます。

※来場者は職員の指示に従ってください。

※新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、マスク着用をお願いします。

※会場の混雑具合により、入場を制限することがありますので、ご了承ください。



地域で子育て！新生児に祝い金

1月9日(土)、間木町内会(遠嶋武憲会長)による「新生児祝い金贈呈式」が間木コミュニティセンターで行われました。

同町内会では毎年この時期に、前年に誕生した新生児の健やかな成長を願って祝い金を贈呈していて、今年で連続9回目となります。今回は、令和2年7月に生まれた遠嶋莉葉ちゃん(雅さん・愛さんご夫妻)に祝い金が贈られました。

祝い金を受け取った遠嶋さんご夫妻は、「このような状況の中で、贈呈式を行っていただきありがとうございます。祝い金は子どものために使わせてもらいます」と感謝の言葉を述べました。



▲遠嶋雅さん・愛さんご夫妻と莉葉ちゃん

長年の功績により農林水産大臣表彰・青森県知事表彰を受賞！

統計調査員として長年従事した功績が称えられ、「農林水産大臣表彰」を受賞した遠嶋武憲氏(間木)と、「知事表彰」を受賞した石田和子氏(東沼館)が、1月19日(火)に役場を訪れ、船橋町長に受賞の報告をしました。

近年では高齢化や新たな調査方法の導入などにより、調査員の確保が難しくなっているなか、両氏は統計調査の重要性を理解し、長年にわたり調査員として尽力されました。

受賞された遠嶋氏は、「まさかこんなに素晴らしい賞をもらえるなんて考えてもいなかったが、地域の方々や家族の協力なしには続けられなかった」と喜びの意を語り、石田氏は「ボランティア活動の一環として協力してきたが、役に立ててよかった」と笑顔で語りました。



▲左から遠嶋氏、石田氏、船橋町長

「直売所ふんちゃ」が攻めの農林水産業賞奨励賞を受賞！

「直売所ふんちゃ」を中心に活動する藤沢活性化協議会(伊瀬谷登会長)が、令和2年度「青森県攻めの農林水産業賞」農山漁村づくり部門において、地域共生社会に貢献した活動が評価され、奨励賞を受賞しました。

1月22日(金)、伊瀬谷会長と森田泰男事務局長が役場を訪れ、船橋町長に受賞を報告しました。

藤沢地区国道4号沿いの「直売所ふんちゃ」では、生花以外100円均一で地元の新鮮な農産物を販売し、売上は毎年右肩上がりとなっています。今では他地域からのリピーターが多く、にぎわいを見せるなど、誰もが気軽に利用できる交流の場としても地域の活力に貢献しています。

伊瀬谷会長は「今後も漬物や乾燥品といった野菜加工品の開発にチャレンジし、ハタケシメジの栽培による町の特産品づくりにも力を入れ、みんなで積極的にアイデアを出し合いながら地域活動を盛り上げていきます」と抱負を述べました。



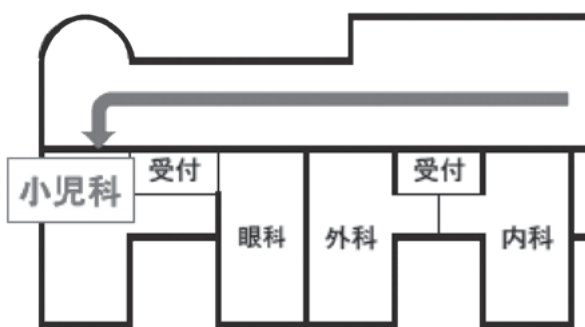
▲左から森田事務局長、伊瀬谷会長、船橋町長



▲「直売所ふんちゃ」

令和3年4月1日(木)より 専門医による「小児科外来」を再開します！

- 診療日：毎週月曜日から金曜日(土・日・祝日は休診、夜間の診療は行いません)
- 受付時間：8:15~11:00、13:00~15:30
※午前の診療は8:30から、午後の診療は13:30から開始となります。
- 診察場所：外来の一番奥が小児科の診察室です。

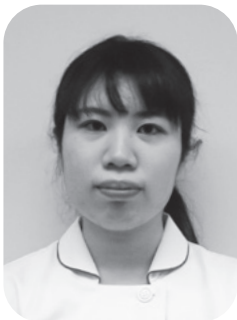


至 玄関・総合受付

- 医師名：池田 保彦(いけだ やすひこ)
※池田医師のあいさつや略歴などは4月号にて紹介します。
- お願い：感染症対策のため、当面の間、待合室にオモチャや絵本などを設置しません。
ご理解とご協力をお願いします。

「新規採用職員」を紹介！

令和3年1月に採用された当院の新規職員を紹介します。
どうぞよろしくお願いいたします。



▲ 名前：川村 純子
(五所川原市)
職名：管理栄養士



▲ 名前：川合 香
(第2元町)
職名：看護補助員

クリスマス前にサンタが来ました！

クリスマスには少し早めの12月11日(金)、平内中央病院に入院している患者さんに笑顔を届けたいと、サンタクロースが各病室を訪れ、患者さんたちにプレゼントを手渡していきました。

突然病室を訪れたサンタクロースに、患者さんたちは最初驚いていましたが、笑顔でプレゼントを受け取っていました。



看護師・看護補助員を随時募集しています！
詳細は平内中央病院総務課までお問い合わせください！



"第31回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！

■開催日：令和3年5月3日(月・祝)

■参加料：▶中学生以下 1,000円
▶高校生以上 1,500円

■申込期限：令和3年4月2日(金)

■申込方法

郵便振替	リーフレット添付の払い込み取扱票に必要な事項を記入後、参加料を添えて郵便局からお申し込みください。
申込書持参	リーフレット添付の払い込み取扱票に必要な事項を記入後、参加料を添えて町立山村開発センターでお申し込みください。

■種目

- ▶幼児男女500m
- ▶小学生男子5km
- ▶小学1年男女1km
- ▶中学生女子3km
- ▶小学2年男女1km
- ▶高校・一般39歳以下男子5km
- ▶小学3年男女1km
- ▶高校・一般39歳以下女子3km
- ▶小学4年男女2km
- ▶一般40～59歳以下男子5km
- ▶小学5年男女2km
- ▶一般40～59歳以下女子3km
- ▶小学6年男女2km
- ▶一般60歳以上男子5km
- ▶一般60歳以上女子3km

※本年は青森県在住者のみ参加を受け付けます。

問 夜越山クロスカントリー大会実行委員会
(平内町教育委員会内) TEL 755-2565

図書館に青森県作家マンガコーナーができます！

マンガの持つ「楽しさ」「分かりやすさ」「共感力」に着目し、マンガを通じて楽しみながら学ぶことを目的に、管内小中学校が春休みに入る3月26日(金)、図書館入り口の企画展示コーナーに、新たに青森県作家のマンガコーナーを設けて貸出を開始します。

また、子どもたちが本を読むきっかけづくりとして、大人気マンガ「鬼滅の刃」の小説作品も用意しました。

児童書や絵本の新作もたくさんありますので、春休みはぜひ図書館へお越しください！

今回展示するマンガ本

- ・ましろのおと／羅川真里茂(八戸市出身)
- ・舞妓さんちのまかないさん／小山愛子(十和田市出身)
- ・シャーマンキング／武井宏之(蓬田村出身)
- ・ふらいんぐういっち／石塚千尋(弘前市出身)
- ・jumping／筒井旭(黒石市出身)
- ・津軽先輩のめじゃ飯！／仁山溪太郎(青森市在住)
- ・じいさんばあさん若返る／新挑戦(平川市出身)
- ・恋と呼ぶには気持ち悪い／もぐす(弘大卒業県内在住)

生涯学習カレンダー 3月

3日(水)	◆ひらないカレッジ「心の健康教室」 (町立山村開発センター 13:30～)
26日(金)	◆管内小・中学校 修了式



図書館から借りた本の返し忘れはありませんか？
春は移動の季節です。ご確認をお願いします。

町立図書館 紹介コーナーその254

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|---------------|--------|
| ①オルタネート | 加藤シゲアキ |
| ②観月 | 麻生 幾 |
| ③雪に撃つ | 佐々木 譲 |
| ④しのぶ恋 | 諸田 玲子 |
| ⑤2020年の恋人たち | 島本 理生 |
| ⑥天を測る | 今野 敏 |
| ⑦騙る | 黒川 博行 |
| ⑧推し、燃ゆ | 宇佐見 りん |
| ⑨1日7秒手を伸ばしなさい | 高橋 孝光 |
| ⑩IKKOのやみつきレシビ | IKKO |



移住して、はじめての冬

今月は、小林桜子がレポートを担当します。

今年、私は平内町で初めての冬を迎えました。雪国での生活は初体験です。関東では、雪が降ったとしても水っぽい雪がうっすら積もるくらいで、かまくらを作ろうと思ってもいつも雪が足りない…。しかし、ここ平内町は、一面、雪、雪、雪。年末から年明けにかけて雪が降り続き、まちなかオフィスでも小さなかまくらを作ることができました！

氷点下が連日続くというのも初体験。パウダースノーと言われるさらさらの雪の上をサクサクと歩くと、寒さも忘れてついはいしゃぎたくなってしまいます。



▲小さなかまくらが完成！



▲雪かき初体験です！



▲今にも落ちそうなつらら

近所を散策すると、犬や猫、鳥など様々な動物の足跡や太陽の光が反射してきらきら光る雪景色、木々に積もった雪がさらさらと舞い散る瞬間、様々な形の雪の結晶、冬空を飛ばたく白鳥などはじめてみる光景ばかり。平内の冬景色を写真に撮りながら、日々楽しんでいきます。しかしながら、平内町の冬の天気は、晴れていたかと思いきやその数分後は突然吹雪くなどコロコロ変わります。また、数メートル先が真っ白で見えなくなる体験をした時には、地吹雪の怖さや自然の脅威を感じました。

雪でつるつるの地面や2メートル近くあるつらら、屋根から落ちる雪、自分の身長以上に高く積まれた雪の壁など、毎日いろいろな驚きや発見があります。

まちなかオフィスで初めての雪かきを体験したときには、スノーダンプいっぱいの雪がこんなにも重たいのだということを知りました。また、家を空けるときは凍結を防止するために水抜きをする必要があるなど、生活の仕方を一つひとつ学びながら、平内町の冬に少しずつ慣れていきたいと思えます。

そして、青森の冬といえば『りんご』。ベランダに積もった雪の中に、青森のりんごを保管して食べてみたところ、東京で食べたりんごとはまったく違うパキッとした食感。まるでシャーベットを食べているような食感で、あまりのおいしさにびっくり！雪の冷蔵庫を初体験しました。

平内町をよく知らない人に向けて、こうした雪国の冬の魅力や情報を発信していきたいです。



▲雪の上に動物の足跡発見！



▲漁港につもる雪



▲雪をかぶった木々

Instagram



Twitter



問 まちなかオフィス TEL 762-7420



for women's health ※注

「女性の健康週間」

3月1日～3月8日

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～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

※注：女性の健康週間シンボルマーク

健康を支える基本は「生活習慣」です！

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって一生を通じて大きく変化します。

生活習慣の乱れは、高血圧症や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病の発症だけでなく、ホルモンバランスにも影響を与えます。

毎日の小さな積み重ねがいつまでも美しく健康でいるためのポイントです。

… 禁煙チャレンジ事業をご利用ください！ …

「禁煙外来」で治療をした方に治療費の一部を助成しています。

■対象となる方

- ① 平内町に住所を有する20歳以上の方
- ② 指定医療機関の医師が治療の必要性を認めた方

※詳細は、役場 健康増進課 健康増進係までお問い合わせください。町HPにも掲載しています。



生活習慣を見直してみましょう！

- 食事はバランス良く
「朝食を抜かない」「野菜料理をプラスする」など、食事は1日3食バランス良く食べましょう。
- 適度な運動をする
運動は、生活習慣病の予防やストレスの発散など様々な効果があります。
- 「やせ」に要注意
無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温につながります。
- からだを冷やさない
冷えると身体の免疫力が落ち、月経不順などの原因にもなります。身体を温める食べ物(しょうがなど)をとる、シャワーだけでなく湯船につかるなど、身体を冷やさないよう心がけましょう。
- お酒は控えめに
特に、妊娠中・授乳中の女性の飲酒は禁物です！赤ちゃんの健康に悪影響を及ぼします。
- 禁煙しましょう
タバコは美容や健康の大敵です。さらには妊娠や出産、子供の成長にも悪影響を及ぼします。

女性特有の「がん」の定期検診を受けましょう！

女性特有の疾患ともいえる「子宮頸がん」や「乳がん」は、定期的に検診を受けることで早期にがんを発見することが可能です。

子宮頸がん	子宮頸がんは子宮の入り口部分にできるがんで、20代・30代と若い世代に増加しつつあります。初期は自覚症状がない場合もあるので、20歳以上の女性は2年に1回の子宮頸がん検診を受けましょう。
乳がん	乳房の中にある乳腺にできる腫瘍で、女性ホルモンや遺伝、生活習慣が関わっています。生涯に乳がんを患う女性は「11人に1人」ともいわれています。40歳以上の女性は、2年に1回の乳がん検診を受けましょう。



問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL 718-0019

「心の健康度評価」について報告します

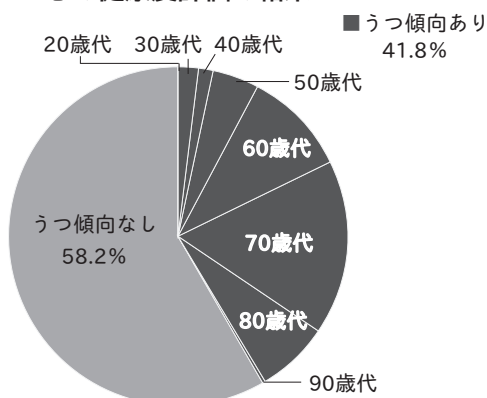


◀いのち支えるロゴマーク

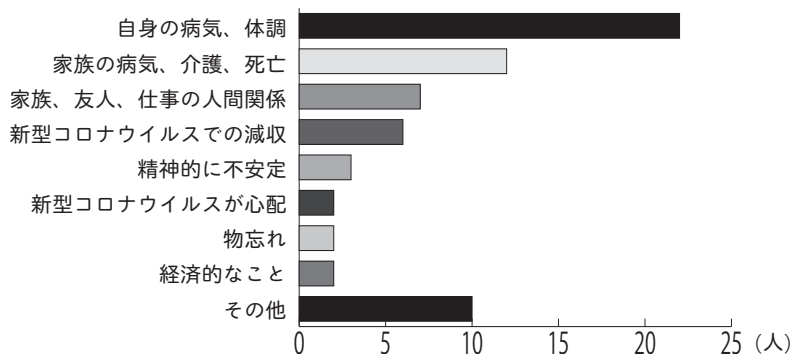
町では特定健診を受けた方を対象に「心の健康度評価」を行っています。この評価表は、自分では気づきにくい心の疲労度をチェックするものです。

令和2年度は、健診受診者1,164人のうち487人(41.8%)の方がうつ傾向があると判定されました。

<心の健康度評価の結果>



<最近ひどく困ったことの内訳>



うつ傾向があると判定された487人のうち、「死について何度も考える」128人(26.3%)、「自殺について考える」28人(5.7%)、「最近ひどく困ったことやつらいことがあった」129人(26.5%)でした。令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大による減収、仕事がない、感染が心配という方が8人いました。

■3月は「自殺対策強化月間」です

不安や悩みごとはひとりで抱え込まず、身近な人に相談しましょう。人に話すことで不安な気持ちが軽くなったり、方向性が見えてくることがあります。

相談を受けた方は、相手の話をじっくり聞いてあげましょう。身近に理解してくれる人がいることは相談者にとって、とても心強いことです。

“最近いつもと様子が違うな、元気がないな”と思われる方がいたら、ひとこと声をかけてあげましょう。

あなたの一声で助かる命があります。



大切に！あなたの「いのち」
つたえよう！あなたの「気持ち」

入学・入園に向けて、「予防接種」はお済みですか？

3月1日から3月7日は「子ども予防接種週間」です。

お子さんを感染症から守るために、この機会に必要な予防接種を済ませておきましょう。保護者の方は母子健康手帳を見て、受け忘れていた予防接種がないか、いま一度確認をお願いします。

■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歳になりましたら、早めに接種しましょう。

【2期】平成26年4月2日から平成27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3年3月31日(水)まで)。

■BCG

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 TEL 718-0019

わたしたちの生活は 納税によって支えられています！

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、地域の事情に応じたきめ細かい行政サービスを行う上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るといっても過言ではありません。



**令和2年中の収入に関する納税相談(申告)は3月15日(月)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

町税の納め忘れがないか ご確認ください！

令和2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、早めに納付してください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、いま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8.8% (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2.5%)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。

お気軽にご相談ください！ 「納税相談」随時受付中！

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のが困難な場合、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

引っ越しをする方は、自動車の引っ越しも忘れずに！

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 窓口に備え付けの専用チラシなどにより、担当まで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、県税・市町村税インフォメーション(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/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



国民年金
お知らせ

"学生納付特例制度"
のご案内

< 学生納付特例期間の老齢基礎年金 >



	納付	学生納付特例	未納
受給資格期間	○ カウントされる	○ カウントされる	× カウントされない
年金額	○ 反映される	× 反映されない	× 反映されない



国民年金は、学生でも20歳になれば加入しなければなりません。

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金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。

対象となる方は、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す。

申請には在学証明書(原本)または学生証(コピー裏表)の添付が必要です。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなり、次の年度も在学予定である場合、翌年4月始めに日本年金機構より再申請のお知らせが届きます。

なお、学生納付特例期間は年金受給資格に反映されますが、老齢年金の年金額には計算されないため、追納による保険料の納付をお勧めします。

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)

学校教育
お知らせ

「平内町奨学生」を
募集します！

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。この度、令和3年度の「奨学生」を次のとおり募集します。

1: 貸付対象

①令和3年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する者、または在学中の者。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者を除きます。

②日本学生支援機構などの奨学金を受けていない者。

2: 募集人員 10名以内

3: 奨学金の貸付額および貸与期間

①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。

②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3年4月1日(木)～30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(「平内町奨学金」で検索)でご確認いただくか、担当までお問い合わせください。

問 平内町教育委員会 学校教育課 学務係
Tel 755-2565



引っ越したら"住民票"を移しましょう！

引っ越しをされる方は注意が必要です！

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。

町外に転出した方で、住民票を移していない、または住民票を移して3か月が経過していない場合は、新しい住所地で投票できません。

進学や就職などで引っ越しをした方は、原則、現在住んでいる寮・アパートなどが住所地となります。住民票は、選挙人名簿などの登録だけではなく、各種行政サービスにつながる大切な情報です。忘れずに移しましょう！

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 Tel 755-2111

Q. 引っ越して3か月経たずに選挙があるとき、投票はどうしたらいいの？

A. 国政選挙では、平内町の選挙人名簿に登録されていれば、投票日当日に、指定の(町内)投票所で投票するか、投票日前でも当町の期日前投票所で投票することができます。

選挙期間中に当町に来ることができない場合、不在者投票を活用できます。



明るい選挙のイメージキャラクター▶
選挙のめいすいくん

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、次のことをお願いいたします。

- 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4日(木) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
3月5日(金) 10:00～	○本会議 ○一般質問
3月6日(土)	○休会
3月7日(日)	○休会
3月8日(月) 10:00～	○予算特別委員会
3月9日(火) 10:00～	○予算特別委員会
3月10日(水) 9:30～	○各常任委員会
3月11日(木) 13:30～	○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。

問 役場 議会事務局 TEL 755-2119

夜越山
イベント

"夜越山洋ランまつり"
を開催します！

当園恒例『第34回夜越山洋ランまつり』を次のとおり開催します。ぜひ、お越しください。

■期間：3月1日(月)～21日(日) 8:30～16:30

■内容

洋ラン温室には、大型ディスプレイ(高さ4m・幅8m)を中心に150種、2,000鉢の洋ランのほか、「ミニ系コショウランの世界」と題した特設コーナーには、小型のコショウラン各種を展示。さらに人気投票による抽選で商品の当たるイベントをご用意。また、通常の20～30%OFFの洋ラン即売会や専門家による洋ランなんでも相談室、青森蘭友会による展示会(14日～21日)なども開催します。



▲昨年の夜越山洋ランまつりの大型ディスプレイ

問 夜越山森林公園 TEL 755-2663

地域包括
お知らせ

介護予防教室に参加して
健康意識を高めよう！

平内町地域包括支援センターでは、介護予防の目的で運動講座、口腔ケア講座、栄養講座を実施しています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、やむを得ず中止となった回もありましたが、感染対策や日程変更を行い、参加者の皆さまのご協力もいただきながら、開催することができました。

運動講座では、講師の青森県健康・体力づくり協会理事長近藤文俊先生より「平内町の教室はお休み期間もあったのに、筋力低下せず動くことができている」とお褒めの言葉をいただきました。町民の方々の健康意識が高まっている成果だと感じています。

令和3年度は例年より開催時期を少し早め、6月頃より開催を予定しています。日程につきましては、後日広報にてお知らせいたします。令和3年度もたくさんのご参加をお待ちしております。



▲多くの方が参加した「運動講座」



▲歯科衛生士 濱田咲美先生による「口腔ケア講座」

問 役場 福祉介護課 地域包括支援センター TEL 755-2114

国保
お知らせ

"高額療養費制度"とは？

「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、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。

入院などで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歳以上の方は「限度額適用認定証」が発行されない方がいますので、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

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療 被保険者のみなさまへ

保険料は納期限内に納めましょう！

保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証(短期被保険者証)が交付されることがあります。

災害で住宅などに著しく損害を受けた場合や、特別な事情で世帯主の収入が著しく減少した場合は、保険料の減免などが認められることがありますので、お早めにご相談ください。

新たに後期高齢者医療制度に加入する方へ

保険料は、原則年金から特別徴収(天引き)されますが、新たに後期高齢者医療制度に加入することになった方の保険料は、特別徴収開始まで時間がかかるため、納付書または口座振替で納付していただくことになります。

口座振替をご希望の場合、これまで国民健康保険税を口座振替で納付していた方も、改めて手続きが必要になりますので、ご注意ください。

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

町民課
お知らせ

"マイナンバーカード"の QRコード付き交付申請書が再送付されています！

マイナンバーカードをまだお持ちでない方へ、地方公共団体情報システム機構よりQRコード付き交付申請書が再送付されています。

この機会にぜひマイナンバーカードを作りましょう。

令和3年3月末までにマイナンバーカードの交付申請をしていただいた方に限り、令和3年9月末までにマイナポイントの予約申し込み、キャッシュレス決済サービスを利用することで、上限5,000円分のマイナポイントがもらえます。

また、令和3年3月から、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」の仕組みが、準備の整った医療機関などから順次始まります。マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前に登録が必要です(現在の健康保険証がなくならないものではありません。引続きお使いいただけます)。

問 役場 町民課 住民係 TEL755-2113



【マイナンバーカードの申請方法】

スマホ スマートフォン

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって!

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書がない場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。プリントアウトしてお使いください

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

マイナンバーカード 郵便

出典：総務省ホームページ



町民課
お知らせ

戦没者などのご遺族の皆さまへ 第十一回特別弔慰金のご案内

「特別弔慰金」とは、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などのご遺族に国が支給するものです。

■支給対象者

令和2年4月1日(基準日)時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者などの妻や父母等)がいない場合に、最も先順位のご遺族お一人に支給します。

(その方と同順位の方が複数いる場合は、その支給の裁定をもって全員に対してしたものとみなされます)

■支給内容 額面25万円(5年償還の記名国債)

■請求期限 令和5年3月31日

■留意事項

・請求期限を過ぎると請求ができなくなりますのでご注意ください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

学校教育
お知らせ

中学校統合に関するアンケート調査へのお礼とお詫び

この度は、中学校統合に関するアンケート調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

ただいま集計作業を進めておりますが、ご回答いただいた方の中から、封筒などに通し番号を付していたことから、「個人が特定されるのではないか」とのご指摘をいただきました。

この通し番号は事務手続き上の確認番号で、個人を特定する番号ではございません。

ご協力いただいた皆さま方に疑念を抱かせ不快な思いをさせてしまう結果となりましたことを、紙面をお借りしてお詫び申し上げます。

なお、アンケート調査の集計結果につきましては、広報ひらな4月号に掲載予定となっております。

今後とも、町民の皆さまの教育行政へのご理解とご協力をお願いいたします。

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565

1月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…5,072人(-9人)
女…5,554人(-4人)
計…10,626人(-13人)
世帯数…4,880世帯(-3)
令和3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
(辻村俊光 東滝
竹達美里 第1内童子)

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
畑井陽葵(智宏)上東田沢
蝦名珠果(大和)浜子
蝦名葵帆(大和)浜子
三津谷輝(優輝)間木
細川千隼(有斗)新生町



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
濱中 信一(72) 範和浪打
後藤 キミエ(92) 佐々木第1勝田町
逢坂 勇吉(70) 勉土屋

寺嶋 和子(76) 實浅所
馬澤 光枝(95) 均川原町
船橋 善徳(78) ツエ第1口広
船橋 良一(67) 稔良第1小林
田中 詩春(70) 恵美子上東田沢
船橋 徳美(89) 田中明子 清水川
濱田 フサ(76) 秀博第3小林
芦田 光夫(73) 由香里上中野
飯田 タツ子(79) 征司西沼館
葛西 武範(71) 武幸清水川
新岡 謙一(72) 博夜越山
平田 政幸(74) 祐治浜子
武田 勝夫(82) 六郎藤沢
三津谷 春一(94) 善右門東和
逢坂 貞子(94) 山崎律子 土屋



4月8日(木)までにお申し込みください！ 野菜などの育て方を教えます！

「青森市農業振興センター農業研修生」

■対象者

通所可能で、65歳未満の就農を考えている方、野菜や花きの栽培、農業の基礎を学びたい方

■期 間：4月15日(木)～8月3日(火)

(原則平日の火・木曜日 9:00～15:00)

■場 所：青森市農業振興センター

■内 容：座学講習および実技研修

■料 金：7,000円(教材費)

■定 員：15名(申込多数の場合選考)

■申込期日など

4月8日(木)必着で青森市農業振興センターにお申し込みください。

※4月2日(金)13:30から受講説明会を実施し、参加した方に応募用紙を配布します。



「栽培講座参加者」

■対象者

すべての講座に参加できる方

■期 間：4月15日(木)～5月11日(火)、6月24日(木)

(原則平日の火・木曜日 13:00～15:00)

■場 所：北部地区農村環境改善センター

(青森市大字奥内字宮田41-3)

■内 容：野菜の基本や土づくり、野菜などの栽培方法、ハーブ園などの園地見学

■料 金：無料

■定 員：15名(申込多数の場合抽選)

■申込期日など

4月8日(木)までに、往復はがきに①住所、②氏名、③電話番号を記入し、青森市農業振興センターに応募してください(1人1枚)。

問 青森市農業振興センター Tel 754-3596
〒030-1261 青森市大字四戸橋字磯部243-319

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
3月2日(火) 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
3月10日(水) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	足形を取って絵を描きます
3月19日(金) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	・身体測定 ・おもちゃあそび

問 平内町地域子育て支援センター(東和保育園内)
Tel 758-1214

司法書士による無料電話相談会

相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成など、日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、相談に応じます。

■実施日時：3月27日(土)10:00～15:00

■専用電話番号：017-752-0440

(当日のみの専用臨時番号です)

※電話相談の際の通話料はご負担いただきます。

※相談料は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

問 青森県司法書士会 Tel 776-8398



1人分93kcal / 塩分0.5g

りんごには食塩を体外に排泄させ、血圧の上昇を防いでくれるカリウムが豊富に含まれています。1日1個程度を目安に、料理にも活用してみましょう。

♪ 今月のcooking ♪ 【小松菜とりんごのくるみあえ】

《 材料(2人分) 》

○小松菜・100g ○りんご・1/4個 ○くるみ・20g
○しょう油・小さじ1 ○砂糖・小さじ1/2

《 作り方 》

- ① 小松菜はゆでて水にとり、水けを絞って3cmの長さに切ります。
- ② りんごは皮をよく洗い、皮つきのまま5mmの厚さのいちよう切りにします。
- ③ くるみはすり鉢ですり、しょう油と砂糖を加えてさらによくすりませます。
- ④ ③に、小松菜とりんごを加えてあえたら完成です。

第7回ハクチョウのまち

— 高校生以下部門 —



【最優秀賞】
「幻相」三浦 鐵男 (青森市)

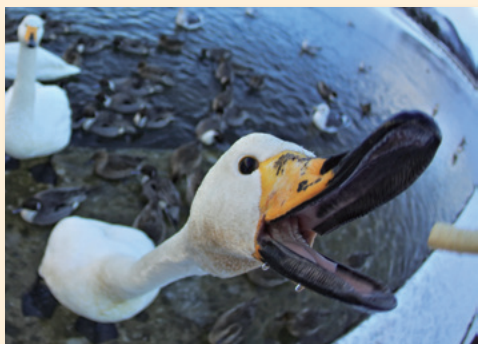


【優秀賞】
「おやすみ」江戸 嘉菜 (平内町)

「フォトコンテスト」「イラストコンテスト」結果発表！

写真の部

— みんなの癒しになるハクチョウ部門 —



【優秀賞】
「あーん♡」櫻田 公平 (青森市)

— フリー部門 —



【優秀賞】
「光を纏って」後藤 梨紗 (平内町)

その他の入賞者

— みんなの癒しになるハクチョウ部門 —

佳作 「毛嵐」 鹿内 秀雄 (青森市)

— フリー部門 —

入選 「くちびる3つ」 船木 倫子 (青森市)

入選 「フルパワーで駆ける」 石川 光男 (青森市)

入選 「守り神の渡来」 村上 千代明 (平内町)

佳作 「耐え、忍ぶ。」 野戸谷 大佑 (青森市)

— 町外にいるハクチョウ部門 —

入選 「虹と一緒に」 長谷 宗芳 (青森市)

入選 「夕日に舞う」 金枝 敬一 (弘前市)

入選 「ウォームアップ」 鹿野 芳之 (宮城県仙台市)

佳作 「Speed Line」 能渡 竜洋 (風間浦村)

佳作 「頭隠して尻隠さず」 大場 直喜 (宮城県大崎市)

— 浅所海岸に飛来するオオハクチョウ部門 —

入選 「今年も来てあげたわよ」 石岡 むつき (平内町)

入選 「はじめまして。」 松浦 そのこ (青森市)

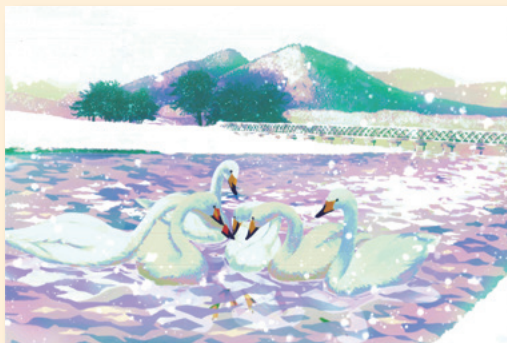
入選 「『飛び立つ時』」 今 恵美子 (平内町)

佳作 「愛のあかし」 松浦 輝琉 (青森市)

佳作 「みな父ちゃん待って〜」 江戸 楓 (平内町)

イラストの部

— 浅所海岸に飛来するオオハクチョウ部門 —



【優秀賞】
「早朝会議」甲斐 梓 (青森市)

— 町外にいるハクチョウ部門 —



【優秀賞】
「冬の戦い」荻野 典昭 (福島県福島市)

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