

広報

ひらない 5

May 2023(令和5年) No.767

ひらない健康ポイント事業・平内町介護予防ポイント事業 (P.2～3)

令和5年度 平内町職員採用試験 (p.13)

平内町職員人事異動 (p.14～15)



▲平内中学校開校式より「校旗授与」

健康づくりで
豪華特典チャンス！

令和5年度 ひらない健康ポイント事業

特定健診やがん検診、検診結果説明会などへ参加して応募すると、
抽選で素敵な特典を受け取ることができます！参加して健康も特典もゲットしよう♪

■対象者

令和6年3月31日時点で**20歳以上**の平内町民

■対象事業

①～④のいずれかに参加すると応募できます。

対象事業①～④全てに参加すると1人最大4回まで応募可能です。

①特定健診などを受診（職場検診も可）

※特定健診などには、後期高齢者医療加入の方が受けた検診や
職場検診、20歳以上の方が任意で受けた検診なども含みます。

②がん検診

※令和5年度より新たにがん検診が対象事業に加わります。

③町が実施する集団検診結果説明会に出席

④メディコトリム教室に参加

■応募期間

令和5年4月1日～令和6年1月31日

■応募方法

応募用紙に必要事項を記入のうえ、アンケートにお答えいただき、応募窓口へ持参または健康増進課へ
郵送で応募してください。

※社会保険加入の方または職場検診などを受診した方は応募用紙に検診結果のコピーを添えて応募して
ください。

《応募窓口》健康増進課(郵送可)、集団検診会場、検診結果説明会会場、メディコトリム教室会場

■応募用紙設置場所

健康増進課窓口、町関連施設に設置してあります。

町ホームページからダウンロードすることもできます。

※特典など、その他の詳細はポスターや町ホームページをご覧ください。

特 典

**1等 商品券または旅行券
10万円分
(1名様)**

**2等 スチームオープンレンジ
(3名様)**

**3等 グルメカタログギフト
(5名様)**

**奨励賞 小湊商店会・平内町飲食店会
商品券 500円分
(200名様)**

☎ 役場 健康増進課 TEL718-0019

令和4年度健康ポイント事業 1等特典の贈呈式を行いました！

3月13日(月)、町役場において、令和4年度健康ポイント
事業で1等に当選された山崎まゆみさんへ、船橋町長より
1等特典の目録を贈呈しました。

山崎さんは「毎年欠かさず健診を受けている。健康ポイン
トに応募して、まさか1等に当選するとは思っていなかった
ので驚いている。健診を受けることのほかに、食事に気をつけ、
体を動かし、ストレスをためないことも大事だと思っている。
健診を受けていない方はぜひ受診してほしい」と話しました。
※2等以下の当選者への特典の発送は完了しています。



▲1等に当選した山崎さん(左)と船橋町長(右)

ぜひご参加を！
令和5年度から
スタート！

令和5年度 平内町介護予防ポイント事業

令和5年度から、「平内町介護予防ポイント事業」が開始となります。

もの忘れ検診や介護予防教室などへ参加して応募すると、抽選で特典をプレゼントします。

■対象者

令和6年3月31日時点で**40歳以上**の平内町民

■対象事業

①もの忘れ検診

②介護予防教室

③認知症サポーター養成講座およびステップアップ講座

④その他の町が指定する介護予防のための事業

■応募期間

令和5年4月1日～令和6年1月31日

■応募方法

対象事業への参加後に、応募用紙に必要事項をご記入のうえ、
アンケートにお答えいただき、応募窓口へ提出してください。

《応募窓口》福祉介護課(郵送可)、対象事業を実施する会場

■応募用紙設置場所

福祉介護課窓口、対象事業の会場、町関連施設に設置しています。

町ホームページからダウンロードすることもできます。

特 典

**1等 小湊商店会・平内町飲食店会
商品券 1万円分
(5名様)**

**2等 カタログギフト
(50名様)**

**3等 小湊商店会・平内町飲食店会
商品券 500円分
(200名様)**

※健康増進課にて実施する
健康ポイント事業に応募
予定の方も、応募可能。

☎ 役場 福祉介護課 介護保険係 TEL755-2114



新中学生を対象に「立志塾」開講！

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 TEL755-2565



町教育委員会では、3月28日(火)から3日間、町内小学6年生
(新中学1年生)および中学1年生、2年生(平内中学校の1期生と
なる生徒)を対象として、平内中学校にて「立志塾“春期講習会”」
を開講し、66人が参加しました。

開講にあたり、塾長の渡辺教育長より「基礎を振り返ってもら
うとともに、新学期の授業に戸惑うことがないよう、分からないをその
ままにしないこと。がんばってください」とあいさつがありました。

講義は、学習塾「英智学館」の講師により、受講生が自身の習熟度
にあったクラスを選択して1日2教科行われました。

参加した生徒からは「とても分かりやすく、受講してよかった。
また受講したい」、「これからもぜひ定期的に受講したい」、「平内中
開校前に、他校生徒とも交流でき、楽しかった」などの声が数多く
聞かれ、充実した講習会だったことがうかがえました。

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。



▲真剣に問題を解く新中学1年生



2、3年生で声を合わせて新しい校歌を披露

平内中学校で新時代が始まる

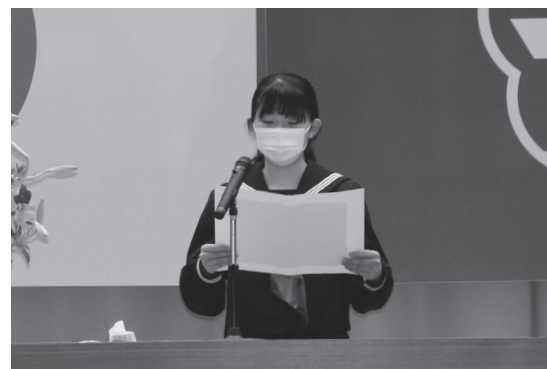
4月7日(金)、町内3中学校が統合した平内中学校(加藤日寿校長)で開校式・入学式が行われ、新入生70人を含む全校生徒210人や新入生の保護者、町関係者など合わせて約400人が出席しました。

式典では、渡辺教育長が開校宣言をし、3年生の豊嶋優斗さんと船橋旺希さんが真新しい校旗を受け取りました。

船橋町長は「それぞれの中学校で学んできたことに誇りを持ち、心を合わせ、平内中学校の新しい歴史と伝統を築いていくことを期待しています」と式辞を述べ、加藤校長は「自主、創造、敬愛の校訓のもと、新しい仲間とともに安心して自分の力を発揮できる平内中をつくってください。生徒諸君、新時代を始めましょう」と呼びかけました。

また、新入生代表の工藤まりんさんが「新生平内中学校の生徒としての自覚と誇りを持ち、自立した中学生になります」と誓いのことばを述べると、生徒代表として3年生の濱田美羽さんが「皆さん、3中学校の歴史に負けない新しい伝統をつくり、素晴らしい学校にしていきたいと思います」と力強く語りかけました。

最後に新たな校歌を歌い上げ、新時代に向けての第一歩を踏み出しました。



▲新入生代表の工藤まりんさん



▲生徒代表の濱田美羽さん

期待を胸に 町内3小学校で入学式

4月7日(金)、町内の小学校で入学式が行われました。

このうち小湊小学校(木立啓司校長)では、新1年生を保護者や教職員が手拍子で迎え、43人の新入生が少し緊張した面持ちで入場しました。

式辞で木立校長が「友だちをたくさん作って、先生のお話をよく聞いて、交通ルールを守って、楽しく過ごしましょう」と呼びかけ、その後の新入生紹介では、自分の名前を呼ばれた児童たちが元気よく大きな声で返事をし、学校生活をスタートさせました。

【令和5年度新入学児童・生徒数】

小湊小43名、東小9名、山口小9名、平内中70名



▲名前を呼ばれて元気に返事をする新1年生(小湊小)

問 平内中央病院 総務課
Tel755-2131

平内中央病院経営強化プランを策定しました！

当院では、令和5年度からの経営の基本となるべき計画として「平内町国民健康保険平内中央病院経営強化プラン」を策定しました。

■プラン策定の経緯など：

総務省は令和4年3月に「持続可能な地域医療提供体制を確保するための公立病院経営強化ガイドライン」を策定し、新たな方針を示しました。当院でも新ガイドラインに基づき、「平内中央病院経営強化プラン」を令和5年3月に策定しました。

■計画期間：令和5年度～令和9年度

■プラン公表場所：当院ホームページおよび受付窓口

■当院の方針：

今回の計画は、これまで当院が策定した「平内中央病院改革プラン(平成21年3月)」や「平内中央病院新改革プラン(平成29年3月)」の内容を踏まえたうえで、今後も持続可能な地域医療体制を確保し、継続して運営できるよう、新興感染症の感染拡大時への対応、医師などの働き方改革への対応も含めた医療資源の効率的な活用、医療分野でのデジタル化など新たな視点も取り入れています。今後も引き続き他院や施設とも連携しながら、住み慣れた地域で安心して生活できるよう医療提供体制の維持向上に努めます。



臨床検査技師を募集中！

平内中央病院では、定年退職に伴う補充のため、臨床検査技師を募集しています。途中退職者も少なく、定年まで勤められる働きやすい職場です。病院見学も随時受け付けていますので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。

問 平内中央病院 事務管理部 総務課 Tel755-2131



“さつき挿し木教室”を開催します

町内で活動している盆栽の愛好家サークル鉢会(塩越正博会長)が、夜越山森林公園に植栽されているサツキの咲き終わった芽を利用した「挿し木教室」を開催します。

体験した鉢は持ち帰ることができます。植物の栽培経験など問いませんので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

■開催日：6月18日(日) 10:00～

■募集人数：10人程度

■所要時間：約60分

■参加費：500円(材料費として)

■申込：夜越山森林公園管理事務所までお電話でお申込みください。



問 夜越山森林公園 Tel755-2663

納め忘れはありませんか？ 令和4年度町税の納付書使用期限は 5月31日（水）までとなっています！

国民健康保険税、町・県民税、固定資産税、軽自動車税の納付書使用期限は、令和5年5月31日(水)までとなっていますので、期限までに納付をお願いします。

「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方は、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方は、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。

問 役場 税務課 収納係 Tel755-2115



生涯学習情報

平内町教育委員会
Tel755-2565

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

フラワーロード事業 “花植えボランティア” 募集中

町では、今年度も「美しいまちづくり」の一環として、フラワーロード事業を実施します。

きれいな花でまちをいっぱいにし、まちを通る人たちの心を癒やす空間づくりに参加しませんか？ 花をプランターに植え付ける簡単な作業です。参加していただける方は生涯学習課 生涯学習係までご連絡ください。当日の飛び込み参加の方も大歓迎です！

■日 時：5月28日(日) 9:00から(小雨決行)

■場 所：町立体育館前

■作業内容：花のプランターへの植え付け

※手袋、シャベルなどの道具、雨具はご持参ください。



▲昨年の植え付け作業の様子

問 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 5月

3日(水・祝)	◆第33回夜越山クロスカントリー大会 ◆ひらないの春まつり(夜越山)
7日(日)	◆町内清掃の日
13日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00～)
18日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00～12:00)
28日(日)	◆フラワーロード (町立体育館前 9:00～)

町立図書館 紹介コーナーその280

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①逆転のパラッド	宇佐美 まこと
②朝星夜星	朝 井 まかて
③あなたはここにいないとも	町 田 そのこ
④風を紡ぐ	あさの あつこ
⑤恋とそれとあと全部	住 野 よる
⑥明日も一日きみを見てる	角 田 光 代
⑦数学の女王	伏 尾 美 紀
⑧覇王の轍	相 場 英 雄
⑨イレブン殺人事件	西 村 京太郎
⑩思いを手放すことば	大 愚 元 勝



平内町 地域おこし協力隊からのメッセージ



2023
5月

SNS発信しています！

わたくし辻井輝子(通称てる)は4月で着任1年となりました。

住むところも周りの人も環境も変わり、協力隊という仕事も初めてでどのように進めていったらいいか、これから始まる新しいことにワクワクな気持ちの反面、町に馴染めるか不安で、着任して半年ほどは緊張しどおしなわたしがいました。

SNS担当として、徐々に平内町のイベントや素敵な場所を訪れ、たくさんの町の人たちに会うたび、「椿の花咲いているよ～」「おいなりさん作ったから食べてね」「次のワークショップいつ？また行きたい」「いつもインスタ見てるよ」と声をかけてくれるようになりました。

今では旅行や出張から平内に帰ってくると、「帰ってきた～」と心からホッとするわたしがいます。そんな安心できる町のことをもっともっとたくさんの人に知ってもらいたい！その思いを持ってまた1年、魅力的な町、平内のことを発信していこうと思います！



「竜進丸の進水式に行ってきました」

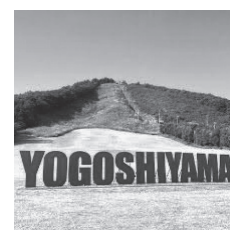
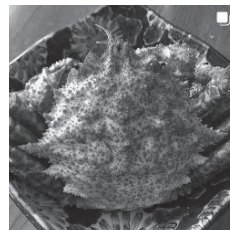
ぜひフォローしてください！



▲Instagram



▲Facebook



5月のワークショップ開催のお知らせ

「椿を活かしたまちづくりプロジェクト」の一環として、椿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。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！

ー母の日のプレゼントやインテリアに。ワックスパーのアロマは3種類から選べますー
リクエストにより

『ミニスワッグとアロマワックスパー作り』を再び開催！

- ドライフラワーを使ってミニスワッグ作りとお好きなアイテムを組み合わせアロマワックスパーを作ります。



※ミニスワッグ12cm
ワックスパーたて9cm×よこ5cm

■日時：①5月12日(金) } 各日 午前の部10:00～11:30
②5月13日(土) } 午後の部13:30～15:00

■場所：まちなかオフィス

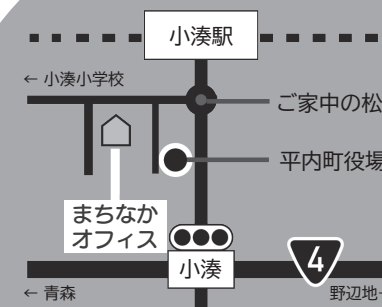
■参加費：500円(製作費込・おつりのないようご準備ください)

■募集人数：各回6名(先着順・キャンセルは開催の日の3日前まで)

■申込締切日：5月9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

5月31日は「世界禁煙デー」 禁煙について考えてみよう！

禁煙週間 5月31日～6月6日



「世界禁煙デー」は1988年にWHO(世界保健機関)が定め、毎年5月31日に世界中で禁煙に関するイベントが行われています。

たばこの煙は、ニコチン、一酸化炭素、タールなど大量の有害物質を含みます。のどや肺だけでなく血液を通じて全身の細胞を変異させ、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、心筋梗塞、歯周病などの原因となります。

令和2年4月1日より健康増進法が改正されて以降、受動喫煙防止対策はあらゆる場所で進んでいます。

これを機に、禁煙について考えてみませんか？

受動喫煙による周囲への影響

受動喫煙とは、自分の意思に関係なくたばこの煙を吸ってしまうことです。たばこの先から出る「副流煙」は、直接吸う「主流煙」よりも有害です。煙は服や髪の毛にも付着するため、外や換気扇の下で吸っても受動喫煙を防ぐことはできません！

また、乳幼児にとっては喘息やアレルギーの原因、SIDS(乳幼児突然死症候群)のリスクの1つです。

加熱式電子たばこなら大丈夫？

加熱式電子たばこは、たばこの葉を電気で加熱し、蒸気を発生させてニコチンを吸い込みます。

日本禁煙学会によると、紙巻きたばこと同様に依存性があり、発がん性物質など有害物質を含んでいると指摘されています。加熱式電子たばこなら無害…というわけではありません。

たばこは感染症リスクを高める！

有害物質により全身の機能が低下することで、感染症の重症化リスクが高くなるだけでなく、たばこを吸う際に手を近づけることで接触感染のリスクが高いと研究結果が出ています。



5月／6月 特定健診、がん検診のご案内

特定健診、がん検診の申込みはお済みでしょうか？

検診希望日の2週間前までであれば、まだ申込みができますので、申込みがまだの方は、早めに申込みしましょう。年に一度の検診で、自分の健康状態を確認しましょう。

申込みした方へ2週間前に問診票を送付します。必要事項を記入し受診券と一緒に検診会場へお持ちください。

※申込者が多数となった場合、日程を変更していただくことがありますので、ご了承ください。

★特定健診・がん検診日程表

実施会場	月 日	受付時間
狩場沢公民館	5月22日(月)	
勤労青少年ホーム	5月31日(水) 6月1日(木)	7:00～9:00
松野木公民館	6月5日(月)	
稲生漁民センター	6月8日(木)	7:00～8:00
浦田公民館	6月8日(木)	9:00～10:00
間木コミセン	6月12日(月)	
東滝コミセン	6月26日(月)	7:00～9:00
浅所コミセン	6月29日(木)	

○各種検診の内容

検診の種類	検 診 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/ 心電図/眼底検査/医師の診察 など	・40歳以上の国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・生活保護受給者 ・39歳以下の方
肺がん(結核)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X線検査 ※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

○申込方法

①Web

パソコンの方

平内町 集団健診



携帯・スマートフォンの方



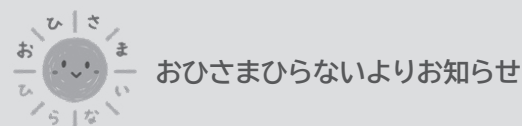
②電話

役場健康増進課
Tel 718-0019

問 役場 健康増進課 Tel 718-0019

禁煙チャレンジ事業について

禁煙治療に用いる治療薬が出荷停止されているため、町内医療機関でも禁煙外来を休止していることに伴い、町の禁煙チャレンジ事業も休止しています。再開した際はお知らせします。



『すこやか マタニティサークル』開催！

5月19日(金) 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 (育児体験・出産準備・孫育て) みんなで交流、個別相談
対 象	妊婦さん/パパ/ おじいちゃん/おばあちゃん
持 ち 物	母子健康手帳

問 おひさまひらない Tel 718-0019

献血バスがやってきます！

青森県赤十字血液センターによる献血を行いますので、皆さまのご協力をお願いします。

なお、体温測定、従事者のマスク着用、消毒など皆さまに安心して献血にご協力いただけるよう感染症対策を行っています。

日 時	会 場	受付時間
	平内町役場	9:00～12:00
5月26日(金)	平内中央病院	14:00～16:00

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

地域包括
……
お知らせ

住み慣れた地域でより活動的な生活を送りませんか？ 生活習慣予防・介護予防のための教室を開催します

介護予防教室

介護予防の目的で「運動講座」、「口腔ケア講座」、「栄養講座」を開催します。

どなたでも**無料**で参加できます。参加希望の方は平内町地域包括支援センターまでご連絡ください。

※口腔ケア講座、栄養講座の日程については後ほど掲載します。

【運動講座】

■会 場：町勤労青少年ホーム体育室

■時 間：各日13:30～15:00(受付13:00～)

■講 師：近藤 文俊 氏
(県健康・体力づくり協会サルーテあおもり)

■持ち物：内ズック、タオル、飲料水、ヨガマット(ある方)

運動講座日程表			
第1回	6月19日(月)	第9回	9月25日(月)
第2回	6月30日(金)	第10回	10月6日(金)
第3回	7月14日(金)	第11回	10月16日(月)
第4回	7月24日(月)	第12回	10月30日(月)
第5回	8月4日(金)	第13回	11月6日(月)
第6回	8月18日(金)	第14回	11月20日(月)
第7回	9月1日(金)	第15回	12月1日(金)
第8回	9月15日(金)		

ひまわり骨太教室(転倒予防教室)

ひまわり骨太教室では、在宅介護支援センターひまわりの職員が講師となって、椅子に座って簡単にできる体操や脳トレなど楽しくできるプログラム、健康相談などを行っています。

どなたでも**無料**で参加できますので、ぜひお近くの会場へお出かけください。

■時 間：各日13:30～15:30(受付13:00～)

■持ち物：タオル、飲料水

会 場	開催日
狩場沢公民館	5/9、7/4、9/5、10/17
清水川コミセン	5/10、7/5、9/6、10/18
薬師野公民館	5/18、7/13、9/14、10/19
口広コミセン	5/17、7/12、9/13、10/25
外童子コミセン	5/11、7/6、9/7、10/26
松野木公民館	5/19、7/11、9/15、10/24

元気はつらつ教室

元気はつらつ教室では、清風荘の職員が講師となって、生活習慣病予防・介護予防のため、運動教室を行います。

■対象者：①健診を受診して、メタボと判定された方
②65歳以上で介護予防のために運動が必要な方
③医師から運動を勧められた40歳以上の方
④運動して元気になりたい方

■会 場：生きがい工房ひらない(清風荘隣)、
開催日に○のついている日は町勤労青少年ホーム

■時 間：毎週水曜日 13:30～15:00

■持ち物：内ズック、タオル、飲料水

開催日	
5月	10日、17日、 <u>24日</u> 、31日 ※24日栄養講座
6月	<u>7日</u> 、14日、21日
7月	<u>5日</u> 、12日、19日、26日
8月	2日、 <u>23日</u> 、30日
9月	6日、13日、20日、 <u>27日</u> ※27日栄養講座
10月	4日、11日、18日、 <u>25日</u>
11月	1日、8日、15日、22日、 <u>29日</u>
12月	6日、13日、 <u>20日</u> ※20日栄養講座
1月	10日、17日、 <u>24日</u> 、31日
2月	7日、14日、 <u>21日</u> 、28日
3月	6日、 <u>13日</u> ※13日栄養講座

新型コロナウイルス感染症予防へのご協力をお願いします。
また、入退室時マスクの着用をお願いします。
当日、ご自宅で検温し37.5℃以上の方や体調のすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

問 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内) Tel755-2114

生活環境
……
お知らせ

3つの「きる」で生ごみを減らそう！

12 つくる責任
つかう責任



家庭から出る燃えるごみの量のうち約5割が「生ごみ」とわれています。
「生ごみ」は、毎日のちょっとした工夫で減らすことができます。
3つの「きる」を実践して、ごみを減量しましょう。

1つ目の「きる」

食材は使い「きる」

- ▶食材はムダなく使いましょう
- ▶食材は必要な分だけ買いましょう
- ＜ポイント＞
買い物前に冷蔵庫の確認をして無駄な買い物を控えましょう。



2つ目の「きる」

料理は食べ「きる」

- ▶作った料理は残さずおいしく食べましょう
- ▶作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう
- ＜ポイント＞
料理が残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えるなどして食べきる工夫をしてみましょう。

3つ目の「きる」

生ごみは水気を「きる」

- ▶三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう
- ＜ポイント＞
生ごみの重さのうちの約8割は水分です。きちんと水気をしぼってからごみに出せば、重量を減らせるだけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーも節約できます。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

福祉
……
お知らせ

第31回青森県障害者スポーツ大会のご案内

- 参加資格：令和5年4月1日現在12歳以上で、
①身体障害者手帳を所持する方
②原則として愛護手帳を所持する知的障がい者
③原則として精神障害者保健福祉手帳を所持する方

■参 加 費：無料(ボウリング競技のみゲーム代・貸しシューズ代が必要です)

■申込期間：5月8日(月)～6月16日(金)

■申 込 先：役場 福祉介護課 福祉係
Tel755-2114

問 青森県障害者スポーツ大会実行委員会事務局
(ねむのき会館内)
Tel738-5033 FAX738-0745
eメール kenspo@nemunoki.jp

日 程	競技名など	会 場
8月27日(日)	開会式・陸上 フライングディスク	新青森県総合運動公園 陸上競技場 同 補助陸上競技場
9月2日(土)	アーチェリー	新青森県総合運動公園 投てき・アーチェリー場
9月3日(日)	ソフトボール	青森市屋内グラウンド (盛運輸サンドーム)
9月10日(日)	ボッチャ	青森県身体障害者福祉センター ねむのき会館 体育館
9月17日(日)	ボウリング	アオモリボウル
10月8日(日)	水泳 卓球 バレーボール	新青森県総合運動公園 室内プール 同 サブアリーナ 同 メインアリーナ

※卓球競技のみ日程・会場変更の可能性あり。

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

後期高齢
……
お知らせ

令和5年度後期高齢者医療保険料額の通知書を 7月にお届けします

令和5年度保険料の軽減措置について

保険料は、均等割額と所得割額の合計ですが、①と②に該当する方は軽減されます。

$$\boxed{\text{均等割額(被保険者全員が納める額)}} + \boxed{\text{所得割額(所得に応じて納める額)}} = \boxed{\text{保険料額}}$$

① 所得が少ない方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得を合わせた合計額に応じて均等割額が軽減されます。
令和5年度は次のとおり要件が変更となりました。

＜令和4年度＞		＜令和5年度＞	
世帯の所得額の合計	軽減割合	世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円 +10万円×(年金・給与所得者などの数－1)以下	7割	43万円 +10万円×(年金・給与所得者などの数－1)以下	7割
43万円+(28万5千円×被保険者の数) +10万円×(年金・給与所得者などの数－1)以下	5割	43万円+(29万円×被保険者の数) +10万円×(年金・給与所得者などの数－1)以下	5割
43万円+(52万×被保険者の数) +10万円×(年金・給与所得者などの数－1)以下	2割	43万円+(53万5千円×被保険者の数) +10万円×(年金・給与所得者などの数－1)以下	2割

② 被用者保険の被扶養者であった方の軽減について

- ・資格取得後2年間は均等割額が**5割軽減**されます。
※世帯の所得が低い方は、より高い軽減(7割軽減)が受けられます。
- ・所得割額の負担が免除されます。

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

国民年金
……
お知らせ

受け取る年金額を増やしませんか？ 付加年金のご案内

付加年金は、国民年金第1号被保険者(自営業者、学生など)の老後の保障を手厚くするために、
老齢基礎年金の上乗せ給付として設けられました。毎月の国民年金保険料に付加保険料(月額400円)
をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

■付加年金の年金額

200円×付加保険料納付月数

■年金上乗せ額

- ・付加保険料を10年間納付した場合

$$200\text{円} \times 12\text{月} \times 10\text{年} = 24,000\text{円}$$

毎年の老齢基礎年金に24,000円が上乗せされます。
2年以上年金を受け取ると、支払った付加保険料
以上の付加年金が受け取れます。

■留意事項

- ・付加保険料の納付は、**申込んだ月の分**からとなります。
- ・付加保険料の納期限は、翌月末と定められています。
- ・納期限を経過した場合でも、期限から2年間は付加保険料を納めることができます。
- ・付加保険料の納付を希望しなくなった場合は付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。
- ・国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。

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)



令和5年度 平内町職員採用試験

受験資格

下表の試験区分に応じた受験資格を満たし、いずれの欠格事由にも該当しない方。

※次の欠格事由に該当する方は受験できません

- ①日本の国籍を有しない方
- ②地方公務員法第16条に規定する欠格事項に該当する方

試験日程

■1次試験：【大学卒業程度】令和5年7月9日(日)
【高校卒業程度】令和5年9月17日(日)
※なお、試験場所(平内町内を予定)および試験方法は申込み終了後、受験票にてお知らせします。

申込受付期間

■大学卒業程度：令和5年4月26日(水)～5月22日(月)
■高校卒業程度：令和5年6月22日(木)～7月18日(火)
■受付時間：8:15～17:00(土、日、祝日を除く)
※大学卒業程度、高校卒業程度ともに必着

受験手続

申込書などを①～③のいずれかの方法で入手し、必要事項を記入して必要書類を添付のうえ、申込受付期間内に提出してください。

- ① 役場 総務課の窓口で直接受け取る。
- ② 郵送で請求する。
- ③ 町ホームページからダウンロードする。

採用期日・給与等

■採用期日：令和6年4月1日
■給与等：平内町職員の給与条例などによる。

問い合わせ

平内町役場 総務課 総務係
〒039-3393
青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊6-3
Tel017-755-2111

試験区分など			受験資格
大学卒業程度	行政職	若干名	平成元年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学卒業程度の学力を有し(大学卒業見込の方を含む)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方
	保健師	1名	平成元年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学卒業程度の学力を有し(大学卒業見込の方を含む)、令和6年3月31日までに保健師の資格を取得できる方
	土木職	若干名	平成元年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方で、大学卒業程度の学力を有し(大学卒業見込の方を含む)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方
高校卒業程度	一般職	若干名	平成10年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度の学力を有し(高校卒業見込の方を含む)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方 ※大学または短期大学を卒業された方(卒業見込の方を含む)は受験できません。
	一般職(身体障がい者)	1名	平成元年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度の学力を有し(高校卒業見込の方を含む)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方のうち、次の要件を満たす方 【要件】身体障害者手帳の交付を受けている方(受験日当日において有効であることが必要です) ※大学または短期大学を卒業された方(卒業見込の方を含む)は受験できません。
	土木職	若干名	平成元年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方で、高校卒業程度の学力を有し(高校卒業見込の方を含む)、活字印刷文による出題および口述による面接試験に対応できる方 ※大学または短期大学を卒業された方(卒業見込の方を含む)は受験できません。

平内町職員・人事異動

※4月1日付け

新任職	氏 名	旧任職
-----	-----	-----

◆課長級

企画政策課長	柴 田 正 一	企画政策課指導監
健康増進課長	大 水 要	健康増進課指導監
会計管理者・会計課長	田 中 正 美	企画政策課長
生涯学習課長・山村開発センター所長・勤労青少年ホーム館長・歴史民俗資料館長・武道館長・体育館長・図書館長・B&G海洋センター所長事務取扱・生涯スポーツ係長事務取扱・施設管理係長事務取扱	小 林 正 人	会計課指導監・経理係長事務取扱
議会事務局長	船 橋 寿	総務課指導監
総務課指導監	遠 嶋 純 一	健康増進課副指導監・年金後期医療係長事務取扱
企画政策課指導監	田 中 裕 樹	企画政策課副指導監
健康増進課指導監	森 山 実 希	平内中央病院指導監
平内中央病院指導監・経理係長事務取扱	蝦 名 正 輝	健康増進課副指導監・国民健康保険係長事務取扱

◆課長補佐級

福祉介護課副指導監・福祉係長事務取扱	佐 々 木 健	福祉介護課副指導監
会計課副指導監・経理係長事務取扱	倉 本 紀 子	町民課副指導監・生活環境係長事務取扱
企画政策課課長補佐・広報統計係長事務取扱	石岡むつき	企画政策課主幹・広報統計係長事務取扱
企画政策課課長補佐	山 内 悟	平内中央病院事務局長補佐・経理係長事務取扱
税務課課長補佐・資産税係長事務取扱	傳 法 谷 顕	生涯学習課課長補佐・生涯スポーツ係長事務取扱
町民課課長補佐・生活環境係長事務取扱	倉 本 知 哉	農政課課長補佐・農業振興係長事務取扱
農政課主幹・農業振興係長事務取扱	渡 邊 豊	税務課主幹・資産税係長事務取扱
平内中央病院主幹・医事係長事務取扱	寺 嶋 栄	平内中央病院医事係長

新任職	氏 名	旧任職
-----	-----	-----

◆係長

健康増進課国民健康保険係長	山 口 光	健康増進課主任
健康増進課年金後期医療係長	江 戸 健 二	福祉介護課福祉係長

◆主任

総務課主任・青森県実務研修	田 中 友 樹	総務課主任
企画政策課主任	増 田 麻 未	学校教育課主任
税務課主任	小 形 亮	総務課主任・青森県実務研修
税務課主任	山 崎 法 子	総務課主任
税務課主任	八 戸 美 穂	税務課主査
町民課主任	甲 斐 梓	企画政策課主任
福祉介護課主任	須 藤 優 紀	町民課主任
農政課主任	畑 井 崇	地域整備課上下水道管理室主査
地域整備課主任	船 橋 良 太	地域整備課主査
地域整備課上下水道管理室主任	中 里 文 彦	農政課主任
地域整備課上下水道管理室主任	太 田 正 美	地域整備課上下水道管理室主査
生涯学習課主任	飯 田 敬 生	生涯学習課主査

◆主査

総務課主査	三 津 谷 緑 夏	税務課主査
総務課主査	中 村 一 輝	町民課主事
福祉介護課主査	鳴 海 由 貴	福祉介護課主事
地域整備課主査	工 藤 誠 也	地域整備課主事
学校教育課主査	笹 森 美 咲	福祉介護課主査
平内中央病院主査	村 本 晟 弥	水産商工観光課主査

◆主事

税務課主事	村 上 優 介	地域整備課上下水道管理室主事
町民課主事	石 田 悠 亮	農政課主事
地域整備課上下水道管理室主事	杉 山 昌	税務課主事

職 名	氏 名	摘 要
-----	-----	-----

◆新採用

健康増進課保健師	外 崎 志 織	
平内消防署消防士	豊 島 海 斗	青森地域広域事務組合へ派遣



▲令和5年度新採用職員

職 名	氏 名	摘 要
-----	-----	-----

◆退職(3月31日付)

健康増進課長	松 山 秀 子	定年退職
会計管理者・会計課長	飯 田 剛 志	定年退職
生涯学習課長	船 橋 英 樹	定年退職
議会事務局長	佐 々 木 一 成	定年退職
地域整備課副指導監	亀 田 亮	普通退職
税務課主事	奈良岡 杏 介	普通退職

◆再任用

農政課主任	飯 田 剛 志	
水産商工観光課主任	船 橋 英 樹	
学校教育課主任	遠 島 義 正	任期更新
生涯学習課主任	藤 田 一 浩	任期更新
生涯学習課主任	佐 々 木 一 成	

新任職	氏 名	旧任職
-----	-----	-----

◆平内中央病院事業・昇任

看護師長	鳥 谷 部 美 子	副看護師長
放射線科長	前 田 輝 昭	放射線科副科長
副看護師長	工 藤 優 子	主任看護師
副看護師長	田 中 律 子	主任看護師
主任管理栄養士	工 藤 茂	副主任管理栄養士

職 名	氏 名	摘 要
-----	-----	-----

◆平内中央病院事業・人事交流

主任看護師	遠 嶋 裕 子	青森県立中央病院へ人事交流
看護師	浅 井 菜 摘	青森県立中央病院から人事交流

◆平内中央病院事業・新採用

看護師	折 舘 裕 子	
-----	---------	--

◆平内中央病院事業・退職(3月31日付)

看護師	山 田 萌	普通退職
-----	-------	------

労働保険の年度更新手続きをお忘れなく！

労働保険では、前年度の保険料を精算するための確定保険料と新年度の概算保険料の申告・納付(労働保険年度更新)の手続きが必要です。

労働保険の年度更新の手続きは、**6月1日(木)から7月10日(月)まで**となっています。

なお、申告手続きは窓口および郵送によるほか、インターネットからの電子申請が便利です。また、納付は口座振替の利用が便利です。ぜひご活用ください。

詳しくは、厚生労働省HP(<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)、青森労働局HP(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)をご覧ください。

☎ 青森労働局 総務部 労働保険徴収室
TEL734-4145



新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年4月19日現在の情報をお知らせします！



令和5年「新型コロナワクチン 春開始 接種」を以下のとおり実施します。

■**対 象 者**：初回(1・2回目)接種を終了した方で、接種券が発行される①～③に該当する方
※直近の接種日から3か月以上経過している方

■**接種券等**：接種に必要となる接種券一体型予診票を以下のとおり発行します。
ただし、対象者のうちオミクロン株対応2価ワクチン未接種の方には、接種券を送付しませんので、お手元にある接種券をご使用ください。
※接種券がお手元にない場合は再発行できますので、本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)をお持ちのうえ、健康増進課窓口へお越しください。

① 65歳以上の方(申請不要)	4月から順次発行します。
② 12歳以上65歳未満で基礎疾患をお持ちの方 その他重症化リスクが高いと医師が認める方 (一部申請必要)	従来型ワクチン4回目接種をした方には4月から順次発行します。 従来型ワクチン4回目接種をしていない方で該当する方は、本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)をお持ちのうえ、健康増進課で接種券発行申請をしていただき、発行となります。
③ 医療従事者、高齢者施設などの従事者 (一部申請必要)	

■**実施日時**：令和5年5月中下旬～7月中下旬

■**実施方法および実施場所**：
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
※使用するワクチンはオミクロン株対応2価ワクチンです。

■**予約方法**：接種には、必ず予約が必要です。Webまたは電話でのご予約をお願いします。
※詳細については、対象者に送付する案内をご確認ください。

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

「介護労働講習(実務者研修を含む)」 受講者を募集します！

■**開催期日**：6月15日(木)～11月22日(水)(105日間)
10:00～16:30

■**開催場所**：青森市はまなす会館
(青森市間屋町1-10-10)
※駐車場無料

■**募集人数**：38人

■**対 象**：雇用保険受給者(ハローワークからの
受講指示を受けられる方)

■**受 講 料**：無料(テキスト代、保険料は自己負担)

■**申込締切**：6月2日(金)
※定員に満たない場合、延長することがあります。

問 (公財)介護労働安定センター青森支部 TEL777-4331
http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/aomori/

個人住民税の特別徴収の 推進について

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方
税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行う
ことが義務付けられています。

特別徴収の取り組み全般については県税部納税管
理課まで、手続きなどについては従業員の住所地の
市町村へお問い合わせください。

■**個人住民税の特別徴収制度とは**

事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じ
ように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に
支払う給与から個人住民税を引き去り(給与天引きし)、
納入していただく制度です。

問 東青地域県民局 県税部 納税管理課
TEL734-9975



陸奥湾を自転車などで一周「むつ湾サイクルロゲイニング」を開催します！

「むつ湾サイクルロゲイニング」は、自転車などに乗って制限時間内に設定したチェックポイントを
より多くまわり(連携市町村毎に1つ以上)、できるだけ多くの得点を獲得し、獲得した点数を競う
サイクリングイベントです(小雨決行・荒天中止)。

■**日 時**：6月24日(土) 9:00スタート～【ビギナーの部】24日(土) 15:00フィニッシュ
～【エキスパートの部】25日(日) 18:00フィニッシュ

■**場 所**：むつ湾一周サイクリングコース(スタート・フィニッシュ地点／青森市「道の駅」浅虫温泉ゆ～さ浅虫)

■**募集人数**：【ビギナーの部】50人 【エキスパートの部】100人 計150人(先着順)

※個人または5人以下のグループでの申込みとなります。

※ビギナーの部は小学生以上、中学生以下の参加者は保護者同伴となります。

※エキスパートの部は中学生以上、18歳未満の参加者は保護者同伴となります。

■**参 加 料**：無料

※フェリーおよび電車などによる輸行、宿泊・飲食などにかかる経費は参加者負担となります。

■**参 加 賞**：お買い物クーポン券(ゆ～さ浅虫)

■**申 込**：6月11日(日)まで申込受付(定員に達し次第締め切り)
※Webによる先行申込を実施しています。後日、メールおよびFAXでの申込みを実施します。

問 むつ湾広域連携協議会(青森市経済部地域スポーツ課内) TEL718-1431 FAX718-0337

「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
5月9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
5月16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
5月24日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 お絵描き

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▶



見え方で気になることはありませんか？

県立盲学校ロービジョン相談支援センターでは、
目の見え方で困っている方の相談をお受けします。
ご本人はもちろん、保護者、学校などにおける担任
の先生など、お気軽にご相談ください。

■**日時**：電話受付時に調整します。

■**場所**：県立盲学校ロービジョン相談支援センター
(青森市矢田前字浅井24-2)

■**対象**：乳幼児から成人の方まで

■**申込**：電話にて「見え方の相談」とご予約ください。
【受付時間】平日9:00～16:00

問 青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター
TEL726-2239

3
月
受
付
分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,834人(－22人)
女…5,287人(－4人)
計…10,121人(－26人)
世帯数…4,801世帯(＋12)
令和5年4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
船 橋 空 桜(侑雅)第1勝田町



▲R4年度乳児検診

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
中 村 展 (70) 栄 子 陸奥ケ浦
蝦 名 重 雄(88) 豊 第1内童子
田 村 房 江(92) 國 明 中 野
太 田 照 勝(85) 博 生 外 童 子
細 川 米 廣(93) 修 東 滝
須 藤 勉 (91) 親 茂 浦
笹 原 麗 (90) 日出人 上東田沢
亀 田 文 則(71) 多鶴子 清 水 川
船 橋 幸 一(75) 寿 清 水 川



▲最後の卒園児となった加藤^{せりか}華ちゃん、後藤^{ふゆ}風優くん、後藤^{つかさ}月咲ちゃん(前列左から3、4、5人目)

51年間ありがとう！双子へき地保育所閉所式

3月29日(水)、双子へき地保育所(石田康男所長)で、卒園式と閉所式が行われました。

双子へき地保育所は昭和47年に浦田地区の稲荷神社付近に開所しました。その後、平成元年に現在の浦田公民館分館に隣接する場所に移転し、令和4年度までに295人の園児を送り出しました。

閉所式に先だって行われた卒園式では、最後の卒園児3人が石田所長から卒園証書を一人ひとり受け取り、「お別れのことば」として、保育所で過ごした楽しい思い出を語りました。式の終わりに園児が両親への感謝の言葉を綴った手紙を読み、花束と一緒に手渡すと、子どもたちの成長を見守ってきた両親や先生、地域の方から大きな拍手が贈られました。

閉所式では、船橋町長が「閉所することは残念ではあるが、長い歴史や多くの思い出は、心に記憶として残り生き続ける」と式辞を述べました。その後、手作りの鍵の返還セレモニーや先生方へ感謝の気持ちを込めて園児より花束贈呈が行われ、双子へき地保育所の長い歴史に幕を閉じました。



▲卒園式で卒園証書を受け取る園児



▲閉所式で船橋町長に鍵が返還された



1人分 176kcal / 塩分0.9g

おからは豆腐のしぼりかすです。食物繊維がたっぷりでタンパク質やカルシウムなども含まれています。安価で栄養豊富なおからを活用しましょう。マヨネーズを控えめに、牛乳とヨーグルトを加えたさっぱり風のポテサラです。

♪ 今月のcooking ♪

【 おからのポテトサラダ 】

《 材料(2人分) 》

○おから・・・50g ○じゃがいも・・・1個 ○きゅうり・・・40g
○にんじん・・・40g ○コーン(缶)・・・30g ○ツナ缶・・・1/2缶

【A】 { 牛乳・・・大さじ1 マヨネーズ・・・大さじ2
プレーンヨーグルト・・・大さじ2 塩・・・少々 こしょう・・・少々

《 作り方 》

- ① じゃがいもは皮をむいて、ひと口大に切ります。皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約6分加熱し、やわらかくなったら熱いうちにフォークで粗くつぶします。
- ② きゅうりは薄い輪切りにします。にんじんは薄いちょう切りにして、皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。【A】は混ぜ合わせておきます。
- ③ おからをフライパンに入れて、から煎りし、サラサラして熱くなったら火を止めて、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、汁けをきったツナを加えて混ぜ、【A】を加えてよく混ぜて器に盛りつけたら完成です。