

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

# 広報 ひらな い 6

June 2023(令和5年) No.768





# 新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年5月24日現在の情報をお知らせします！



## 令和5年 春 開始 接種

■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：接種に必要な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。

① 65歳以上の方(申請不要)	4月から順次発行
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
③ 医療従事者、高齢者施設などの従事者 (一部申請必要)	

※接種券がお手元にない方および従来型ワクチン4回目接種をしていない方で対象者に該当する方は、本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)をお持ちのうえ、役場健康増進課窓口で接種券発行申請をしてください。

■実施時期：5月22日(月)～7月中下旬

■実施方法：個別接種

■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。

## 5～11歳の初回(1・2回目)接種

■対象者：1回目の接種日時点で5～11歳の初回(1・2回目)接種未接種の方

■接種券等：お手元にある接種券をご使用ください。

■実施日時：1回目：6月20日(火) 2回目：7月11日(火)

■受付時間：15:30～16:00

■実施場所：平内中央病院

■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。

※接種券番号を使用しますので、予診票等をお手元にご用意ください。

※キャンセルの場合は必ずコールセンターへ連絡してください。

■予約期間：6月12日(月) 8:30～6月15日(木) 16:00

■持ち物：接種券付き予診票、予防接種済証用紙、本人確認書類(マイナンバーカード、保険証など)、お薬手帳(お持ちの方)、母子健康手帳

Webでの  
予約はこちらから  
アクセス↓↓↓



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

# 春の観光シーズンを前に 町内各地で清掃活動を実施

4月8日(土)と15日(土)、平内消防署の勤務交替後の非番職員が、清掃を実施しました。

平内消防署前を出発し、新道・沼館地区をぐるりと周り、各日1時間ほどかけて、ペットボトルやプラスチック、缶、たばこの吸い殻などを拾い集めました。

この活動は、地域住民の日頃の消防活動への協力に対し、感謝の気持ちを込めて年2回行っており、9月にも実施する予定です。



▲国道4号沿いでごみを拾う町消防署員

4月14日(金)、一般社団法人青森県建設業協会東青支部(鹿内雄二支部長)と東青建設協会(鹿内雄二会長)による毎年恒例の道路美化奉仕活動が実施されました。

この日は約40人が参加し、県道9号夏泊公園線と県道123号清水川滝沢野内線の缶やビンなどを拾い集め、道路標識の清掃も行いました。



▲夏泊公園線でごみを拾う建設協会の会員

大型連休を控えた4月22日(土)、町の観光ルートをきれいにしようと、県道9号夏泊公園線や椿山海岸など広範囲にわたり合同清掃奉仕作業を行いました。

この日は町役場のほか、株式会社プロクレアホールディングス、青森県すこやか福祉事業団、第一生命保険株式会社の関係者が参加し、総勢140人でトラック3台分のごみを拾いました。

4年ぶりの開催となった今回、初めて参加した町職員の外崎志織保健師は「きれいな海が広がっている一方で、ペットボトルや缶、たばこの吸い殻など、日常で使われているものが多く捨てられていて、美しい景観が半減していることを残念に思いました。これからも清掃活動を続けていきたいです」と話しました。



▲大島が見えるエリアでごみを拾う町職員

4月22日(土)、平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)が、ハクチョウが越冬した後の浅所海岸の清掃を実施しました。同会や就労サポートセンターはくちょうの関係者、告知を見て集まった町民など約30人が参加し、海岸に打ち上げられた発泡スチロールやペットボトル、ビン、缶を拾い集めました。

同会は、ハクチョウが飛来するシーズン中の観察や生態調査のほか、ハクチョウに選ばれるまちづくりの一環として、浅所海岸周辺の清掃活動を年2回行っています。10月にも清掃活動を実施する予定ですので、同会の活動に興味のある方は、町教育委員会 生涯学習課へお問い合わせください。



▲浅所海岸でごみを拾う白鳥を守る会の会員

問 平内町教育委員会 生涯学習課 Tel.755-2565



大声援を受けてスタートする幼児の部のランナー

## 春うらら 夜越山森林公園に賑わい

5月3日(水・祝)、夜越山森林公園を会場に「第33回夜越山クロスカントリー大会」が開催されました。

今大会は4年ぶりに参加者の居住地に制限を設けずに行われ、男女・年齢別の23部門に幼児から一般まで568人のランナーが参加し、春らしく穏やかな陽光の下、アップダウンの激しいコースを爽やかに駆け抜けました。

小学2年女子の部で第1位となった船橋杏昊さん(東小)は「登りがきつかったけど、気持ちよく走れた。1位になってうれしい」と話しました。

また、同日には「第9回ひらないの春まつり」も開催され、「棒パンづくり」や「ホタテ詰め放題」、「ホタテ釣り」に長い行列ができ、会場を訪れた人たちが催し物を楽しんでいました。

50メートルの斜面を駆け上って旗を取り合う「夜越山マウンテンフラッグ」では、白熱した戦いを制し、男性の部で優勝した田口悠就さん(岩手県二戸市)が「すごく楽しい競技だった。ホタテがもらえたのもうれしい」と笑顔を見せました。

### ◆第33回夜越山クロスカントリー大会入賞者(平内町民抜粋)

#### 【幼児男子】

第3位 齋藤 緋秀(小湊保)  
第4位 山口 春(平内中央保)

#### 【幼児女子】

第3位 田中 凜音(小湊保)  
第5位 船橋 未愛(東和保)

#### 【小1男子】

第4位 渡辺 永多(小湊小)  
第5位 田中爽士朗(小湊小)

#### 【小2女子】

第1位 船橋 杏昊(東小)  
第5位 逢坂 日和(小湊小)

#### 【小6男子】

第4位 二瓶 晴斗(山口小)

#### 【小6女子】

第1位 福田 千紗(小湊小)

#### 【39才以下男子】

第5位 中新田賢治(平内AC)



▲大盛況のホタテ釣り



▲白熱したマウンテンフラッグ

## みんなで犯罪のない、安全・安心なまちをつくらう！

4月21日(金)、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「春の安全・安心まちづくり推進大会」が開催され、平内交番 高須洋祐所長をはじめ、関係者約30人が参加しました。

開会にあたり、船橋町長は「近年の特殊詐欺の増加に伴う犯罪の脅威が身近となり、それらの犯罪の抑止に向け警察当局との連携、地域生活では自らの安全は自らが守るという意識の高揚を図ることが重要な取り組みである」と述べました。

これを受けて、平内地区防犯指導隊の佐々木悟総隊長は「平内町民の安全を守り、町民が安心して生活できるよう防犯活動を展開します」と決意宣言をしました。



▲決意宣言をする佐々木隊長

## 「個人町民税」の納付をお願いします！

「個人町民税」は、町が行う身近な住民サービスに必要な費用の一部にあてるため、町民の皆さまに広く負担していただいているものです。

税額は、町民が均等に負担する「均等割」と前年の所得金額に応じて負担する「所得割」があり、1月1日現在、当町に住所を有する個人に課税されます。

また、町民税を納めるときは、県民税も一緒に納めるため、納税金額は町民税と県民税の合計額(住民税)になります。

$$\text{個人住民税} = \text{均等割 } 5,000\text{円} + \text{所得割 (前年の所得金額に応じて定められる)}$$

所得割の額 = (前年中の所得の金額 - 所得控除額) × 税率(10%) - 税額控除

※退職所得、山林所得、土地・建物の譲渡所得などについては、個別の税額計算となりますので役場 税務課 住民税係までお問い合わせください。

### ■納税について

#### ① 特別徴収(給与天引き、年金天引き)

給与所得者の町・県民税(住民税)は、給与の支払者が町からの通知に基づいて6月から翌年5月までの毎月の給与から天引きして直接町に納めます。

また、65歳以上の公的年金受給者は、年金保険者が町からの通知に基づいて年金所得にかかる税額分を年金から天引きして直接町に納めます。

併せて給与所得がある場合は、給与所得にかかる税額分が給与からの天引きとなります。

#### ② 普通徴収

①以外の方は、町から通知される納税通知書に基づいて年4回の納期に分けて納めます(まとめて納めることも可能です)。

令和5年度 町・県民税 納期限			
第1期	6月30日(金)	第3期	10月31日(火)
第2期	8月31日(木)	第4期	12月25日(月)

☎ 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

### 「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)、そのほかの理由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。

☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

### 国家公務員「税務職員採用試験」のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

#### ■受験資格(高校卒業程度):

- ①令和5年4月1日において高校卒業後3年を経過していない者および令和6年3月までに高校を卒業する見込みの者
- ②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

#### ■受験申込受付期間: 6月19日(月)~6月28日(水)

#### ■受験申込方法: インターネット申込みとする。

※国家公務員試験採用情報NAVI(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)をご覧ください。

#### ■第1次試験日: 9月3日(日)

☎ 仙台国税局人事第二課試験研修係  
TEL022-263-1111(内線3236)  
人事院東北事務局 TEL022-221-2022

### 「消費税インボイス説明会」を開催します

■日時: 6月23日(金) ①10:00~ ②13:30~  
7月28日(金) ①10:00~ ②13:30~

■場所: 青森市長島1丁目3-5  
青森第二合同庁舎 1階共用会議室

■備考: 開催日の2日前までに事前予約が必要です(各回定員30人)。  
時間は①②とも90分程度、説明終了後に個別相談を受付します。  
なお、②は「免税事業者」向けの説明です。

☎ 青森税務署法人課税第一部門 TEL776-4294

### 自動車税種別割の納付はお早めに！

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

今年度の自動車税種別割の納期限は6月30日(金)です。お早めに、お近くの金融機関やコンビニエンスストアまたは地域県民局県税部で納めてください。

また、お手元のスマートフォンなどを利用して、クレジットカードやインターネットバンキング、電子マネーによる納付も可能です。

詳しくは、県ホームページ([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003\\_19nouzeihouhou.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_19nouzeihouhou.html))をご確認ください。

☎ 東青地域県民局県税部 課税第三課 TEL734-9974



## あなたの知りたいこと教えます「ふれあい出前講座」

「ふれあい出前講座」は、町民の皆さんが開催する集会や会合などに、町の職員が出向いて町の事業などについてお話する事業です。

平内町生涯学習のまちづくり推進事業の一環として実施しており、令和4年度も地域団体や学校など9回延べ254人が利用しました。

参加者からは「知り合いにも教えて今後の食生活に役立てたい(生活習慣病予防)」「日頃の運動不足解消と気分転換になり、とても有意義でした(スポーツなんでも講座)」などの感想があがっています。

ホームページ(<https://www.town.hiranai.aomori.jp/material/files/group/13/CoursePamphlet.pdf>)などをご覧のうえ、好きな講座を選んで町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係までお申し込みください。



▲「生活習慣病予防」の様子

- 受講者：原則5人以上
- 受講料：無料
- 申込み：実施希望日の2週間前まで

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 Tel.755-2565

## 「平内町はたちの成人式」ご案内

令和4年度より成年年齢が18歳となりましたが、平内町ではこれまでどおり式典の対象年齢を20歳とし、「はたちの成人式」として開催します。

- 日時：8月15日(火) 13:00受付開始
- 会場：町勤労青少年ホーム
- 対象者：平成15年4月2日～平成16年4月1日に出生した方で次の①～③のいずれかに該当する方
  - ①平内町の中学校を卒業した方
  - ②小学校または中学校在学時に平内町に住んでいた方
  - ③保護者または本人の住所が現在平内町にある方

■参加申込：6月1日時点で平内町に住所のある方には、6月中旬に案内を発送します。町外に住所がある方には案内が届きませんが、上記対象者であれば、成人式に参加することができます。現住所へ案内を送付しますので、参加を希望する方は町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係までご連絡ください。

※日程などの詳細について変更になる場合は、ホームページ上でお知らせしますので、随時ご確認ください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 Tel.755-2565



▲待合室で旧友と歓談する新成人(R4)

### 町立図書館

### 紹介コーナーその281

#### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |             |         |
|-------------|---------|
| ①黄色い家       | 川上 未映子  |
| ②残陽の廓       | あさの あつこ |
| ③とりどりみどり    | 西條 奈加   |
| ④浪華燃ゆ       | 伊東 潤    |
| ⑤新・教場       | 長岡 弘樹   |
| ⑥文豪、社長になる   | 門井 慶喜   |
| ⑦四日間家族      | 川瀬 七緒   |
| ⑧完全なる白銀     | 岩井 圭也   |
| ⑨白ゆき紅ばら     | 寺地 はるな  |
| ⑩みんなのどんぶり食堂 | 杏 耶     |

### 生涯学習カレンダー 6月

10日(土)	◆平内町消防団定期観閲式 (夜越山第2駐車場8:00～) ◆図書館おはなし会 (お話しコーナー10:00～)
15日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム10:00～12:00)
16日(金)	◆第2回平内町スポーツフェスティバル (町立体育館8:45～)

そのほかの新刊情報はこちら▶



## 平内町白鳥を守る会「白鳥観察誌」Vol.2

平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)では令和元年から平内町に飛来するハクチョウの定点観察を実施しています。今回は飛来状況をご紹介します。

### ▶初飛来&最後のハクチョウ

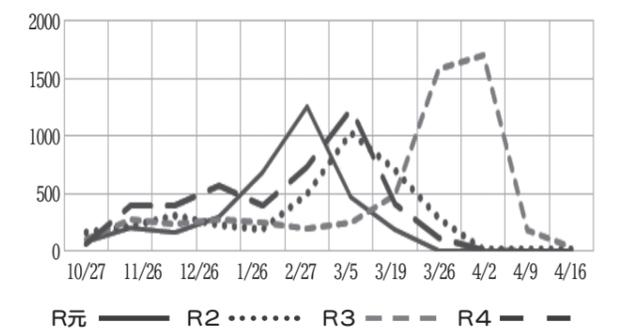
例年の初飛来はおおむね10月10日前後です。はじめは南下のため一時休憩するハクチョウが多いようですが、12月中旬には南下するハクチョウの移動は一段落し、平内で越冬するハクチョウが徐々に増えていきます。

ハクチョウは、例年4月下旬から5月上旬に北へ帰りますが、今年は3週間から1か月早く飛び立ちました。要因としては、日本国内の気温が高いことが考えられます。桜前線も日本各地で1～2週間早くなっており、青森県内も同様でした。

### ▶7地区集計飛来数

- 飛来数のピークは令和元年が3月5日、令和2年および4年は3月12日。元年と比較すると1週間程度遅くなりました。令和3年は3月26日～4月2日と約3週間以上遅くなっています。
- ピーク時の飛来数は令和元年・2年・4年は1,000～1,300羽ですが、令和3年は1,700羽と大きく増えています。理由は分かりませんが、皆さんはどのように考えますか？毎年同じハクチョウだけ飛来するわけではないようです。

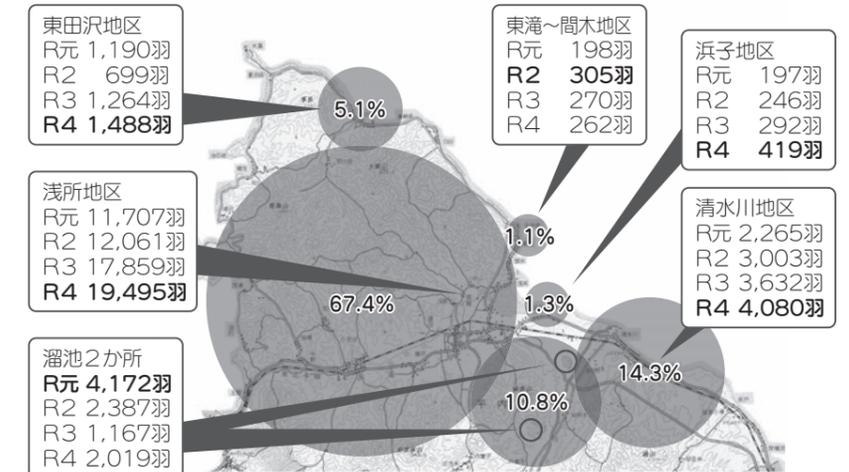
	シーズン初飛来			最後のハクチョウ	
	月日	羽数	飛来場所	年月	羽数
R元	10/12	6	浅所海岸	4/26	1
R2	10/16	1	浅所海岸沖	5/6	4
R3	10/6	5	汐立川	4/28	2
R4	10/13	7	汐立川	4/2	13



### ▶地区別飛来数

令和元年に比べ、令和4年の羽数累計は約8,000羽多くなっています。地区別でみると溜池2か所が排水管路修理のため、令和3年に減少していましたが、令和4年からは工事も終え、水位も通常に戻り、ハクチョウも戻りつつあります。

4年間合計の地区別飛来数は浅所地区が7割を占め、次に多い清水川地区や溜池2か所まで合わせると全体の9割を占めています。



【羽数累計】R元:19,729 R2:18,701 R3:24,484 R4:27,763 【飛来数割合】

### ▶一口メモ

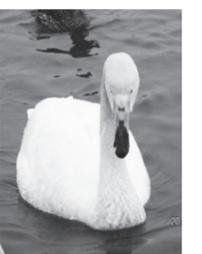
令和5年2月4～5日、群馬県高崎市にて「日本白鳥の会研修会・総会」が3年ぶりに開催され、当会から事務局を含む4人が参加しました。

令和6年2月には同研修会・総会が平内町で開催されます。今回の研修会で発表していた山形県在住の角田<sup>わかっ</sup>分氏(弘前市出身)に平内町大会での発表をお願いしてきました。町民の皆さん、お楽しみに！

### 浅所海岸の人気者「ミナトくん」

浅所海岸で毎年越冬する群れの中に「ミナトくん」と名づけられた口ばしが一部欠けているオスのハクチョウがいます。

浅所海岸のボスに君臨し、大変人気者でしたが、令和2年シーズンを最後に飛来していません。シベリアのどこかで元気でいると信じています。ミナトくん、長年ありがとう。



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



# 歯の健康

小さいころから歯磨き習慣を！

毎年6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。  
家族で歯の健康について考えてみましょう。

「自分の歯って何本あるんだろう？」  
「そもそも歯は全部で何本あるんだろう？」と思ったことはありませんか？  
歯は親知らず(第3大臼歯)が4つ生えていると全部で32本となります。  
鏡を見て自分の歯が何本あるのが確認してみましょう！

## 幼児と虫歯！平内町の現状は？

町の3歳児健診での虫歯の有病率は県平均(20.65)と比較し、高くなっています。1歳6か月児健診で虫歯がゼロでも、3歳児健診で虫歯の有病率が急激に増加しています。

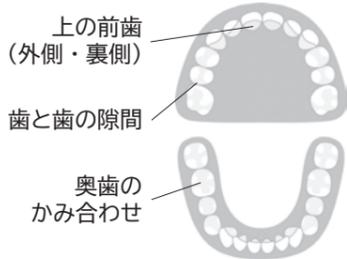
	1歳6か月児		3歳児	
	1人平均 虫歯本数	虫歯 有病率	1人平均 虫歯本数	虫歯 有病率
平内町 (県内順位)	0.00本 (1位)	0.00% (1位)	0.85本 (25位)	24.19% (28位)

令和2年度平内町歯科健診結果

※順位は虫歯の有病率が低い順、虫歯の本数が少ない順です。

## 予防は歯磨き！

乳歯の虫歯を放置することで永久歯も虫歯になりやすくなります。



自分で磨かせた後は仕上げ磨き。仕上げは声かけしながら短時間で！

▲歯の生え替わり時期に虫歯が多い場所

## 6月・7月 特定健診、がん検診のご案内

### 集団検診を申込みされる方

申込みをされた方には、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会場へご持参ください。

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	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)	
浅所コミセン	6月29日(木)	
勤労青少年ホーム	7月3日(月)	
	7月4日(火)	7:00～9:00
清水川コミセン	7月13日(木)	
山口コミセン	7月21日(金)	
勤労青少年ホーム※1	7月24日(月)	
勤労青少年ホーム	7月25日(火)	

※1 勤労青少年ホーム7月24日の特定健診は、40歳以上の社保被扶養者のみとなります。

### ○申込方法

1.電話：役場 健康増進課  
TEL 718-0019

2.Web：携帯・スマートフォンの方▶



### 協会けんぽ加入者(被扶養者)の方



この保険証をお持ちの方へお知らせです。  
お持ちの保険証をご確認ください。

受診対象年齢	40歳～74歳* ※令和6年3月31日までに40歳になる方～75歳の誕生日前日までの方
実施会場	勤労青少年ホーム
日 時 (受付時間)	7月24日(月) 7:00～9:00
個人負担	無料
健診日持ち物	健康保険証 受診券(4月中にご自宅へ郵送)
検査項目	身体測定/診察/尿検査/ 血圧測定/血液検査

※健診日に胃がん・大腸がん・肺がんの各種がん検診もあわせて受診できます。がん検診の料金は無料です。特定健診と一緒に受診しましょう。

### ○申込方法

1.特定健診の申込み：青森県総合健診センター  
TEL 741-2336  
2.がん検診の申込み：役場健康増進課  
TEL 718-0019

## 特定健診結果説明会のご案内

健診結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を詳しく説明します。また、「食生活の改善がうまくいかない」「食事を気を付けているのに結果が良くならない」とお困りの方は、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます。ご自身の生活習慣改善のためにも、ぜひ健診結果説明会へ参加しましょう。

実施会場	月 日	受付時間
狩場沢公民館	6月23日(金)	13:00～15:00
勤労青少年ホーム☆ (5月31日健診分)	7月6日(木)	10:00～12:00
勤労青少年ホーム☆ (6月1日健診分)		14:00～16:00
実施会場	月 日	受付時間
松野木公民館	7月7日(金)	
稲生漁民センター	7月10日(月)	
浦田公民館	7月11日(火)	13:00～15:00
間木コミセン	7月12日(水)	
東滝コミセン☆	7月31日(月)	

☆マークの会場では、特定保健指導の対象となった方に対して事前に通知を発送します。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019



## おひさまひらなひより サークル開催のお知らせ

### 『すこやかマタニティサークル』

6月14日(水) 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 ※生後3か月～程度の首が据わっている 赤ちゃんが対象です
持ち物	母子健康手帳/抱っこひも/タオル/飲み物
その他	動きやすい服装でお越しください。

### 『マンマケア』

6月14日(水) 13:00～15:30  
場所 >> 勤労青少年ホーム

内 容	産後の体のケア、おっぱいケア、授乳量測定 マンマケアでは、助産師さんに直接相談 できます。普段育児で抱えている不安や 悩みを、相談してみませんか？
-----	------------------------------------------------------------------------------------

※参加予約などは、下記までご連絡ください。

☎ おひさまひらなひ(役場 健康増進課内) TEL718-0019

## 令和5年度「依存症を考える」 グループ支援のご案内

依存の問題に苦しむ本人や家族が、支え合い  
理解し合える仲間との出会いやつながりを持つ  
こと、また依存症について正しい知識や対応方法を  
学ぶために開催します。

■対象者：アルコール、ギャンブル、薬物などの  
依存症の問題に苦しむ本人および家族

■開催日時：いずれも10:30～12:00

	家族グループ	本人グループ
6月	—	21日(水)
7月	5日(水)	19日(水)
8月	—	23日(水)
9月	13日(水)	20日(水)
10月	—	25日(水)
11月	8日(水)	22日(水)
12月	—	20日(水)

■内容：依存症に関するミニレクチャー、体験を語る  
話し合い、回復者や医師などによる講話

■参加費：無料

■場所：県立精神保健福祉センター 2階 研修室

■申込み：事前に担当までお電話ください。  
県精神保健福祉センター 相談指導課  
担当：佐藤 TEL787-3951

## 在宅で介護されるご家族の負担軽減に レスパイト入院を利用しませんか？

レスパイト入院とは、治療目的の入院ではなく、介護しているご家族が休息を取ったり、冠婚葬祭に出席するなど、一時的に在宅介護が困難となる場合に期間を設けた入院の受け入れを行い、ご家族を支援するための入院です。

- 対象：介護保険によるショートステイの利用が困難な方  
床ずれの処置など、医学的管理が必要とされている方
- 入院期間：数日から2週間程度
- 費用：一般的な入院と同様です。  
個室使用の場合の個室料金が食事代は自己負担となります。
- 申込方法：ご利用希望日の2週間前までに、地域医療福祉連携室へお問い合わせください。



問 平内中央病院 地域医療福祉連携室 Tel755-2131

## 「看護師」「看護補助員」を募集！

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。  
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



▲詳しい内容は  
病院HPに  
掲載しています

## 平内町選挙管理委員会 委員長 伊瀬谷優豪氏が「総務大臣表彰」を受賞！

このほど総務大臣表彰を受賞した平内町選挙管理委員会の伊瀬谷優豪委員長(新生町)が町役場を訪れ、船橋町長へ受賞を報告しました。

伊瀬谷委員長は、平成24年から選挙管理委員となり、平成28年に委員長に就任、現在も活躍しています。

このたびの表彰は、令和4年7月に行われた第26回参議院議員通常選挙において、投票所までの移動が難しいという有権者の意見を参考にし、青森県内初となる国政選挙での移動期日前投票所を開設するなど、投票環境の向上および選挙事務の管理執行に尽力したことが評価されたものです。

伊瀬谷委員長は「選挙事務にはたくさんの方に関わっていただき、感謝申し上げます。今年度は選挙が複数回予定されていますので、ぜひ多くの町民の方に投票していただきたいです」と話しました。



▲伊瀬谷委員長(右)と船橋町長(左)

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

### 生活環境 お知らせ

## お気軽に 行政相談委員にご相談を

当町の行政相談委員として加藤隆弘氏(下町)が、令和5年4月1日付けで総務省より再委嘱されました。

町民の皆さんが毎日の暮らしの中で、行政が行う仕事について苦情や意見・要望などがあつたとき、身近な相談相手になるのが行政相談委員です。



▲加藤 隆弘氏

相談は無料。秘密厳守しますので、お気軽にご利用ください。

### 【こんなときにはご相談を】

- ・苦情を直接申し出にくい
- ・どこへ申し出たらよいかわからない
- ・苦情を申し出たがその措置に納得できない

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

### 生活環境 お知らせ

## 家庭用生ごみ処理容器の 購入費補助制度があります

町では、ごみの減量化・再資源化対策の一環として「生ごみ処理容器購入費補助制度」を実施しています。家庭用生ごみ処理容器(コンポストなど)を購入する際は、ぜひご活用ください。

### ■補助対象者

- ・平内町に住所を有し、かつ居住している方
- ・生ごみが堆肥となったとき、適切に処理することができる方
- ・町税の滞納がない方

### ■補助金額

- ・購入金額の2分の1以内(100円未満切り捨て)  
※上限額30,000円

### ■注意点

- ・補助金は年度毎に1世帯1基までとなります。
- ・一部対象外となる処理容器があります。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



## 家庭でもごみを再利用してSDGsに取り組もう！

### 生活環境 お知らせ

## 外の沢埋立地内一時保管施設に 持ち込む前に確認してください！

外の沢埋立地内にある一時保管施設へ直接持ち込めるものは、燃えないごみ、粗大ごみ、資源ごみ、使用済小型家電、衣類リサイクル品が対象です。

燃えるごみ、分別していないごみ、産業廃棄物は持ち込むことができませんので、ごみの種類の確認をお願いします。

ごみの出し方がわからない場合は、令和2年5月に各家庭に配布した「平内町家庭ごみの出し方ハンドブック」または町ホームページをご覧ください。



### 【外の沢埋立地についてお問い合わせがあるごみの例】

持ち込み可	持ち込み不可
<ul style="list-style-type: none"> <li>・燃えないごみ</li> <li>・粗大ごみ</li> <li>・資源ごみ</li> <li>・使用済小型家電</li> <li>・衣類リサイクル品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家電リサイクル対象品 エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機など</li> <li>・家庭用パソコン パソコン本体、ディスプレイ ※ノートパソコンは小型家電で持ち込み可</li> <li>・爆発性、引火性のあるもの ガソリン、灯油、シンナーなど</li> <li>・有害性のあるもの 農薬、バッテリーなど</li> <li>・大型のもの ドラム缶、ホームタンク、除雪機など</li> <li>・その他 産業廃棄物(建築廃材、農業資材、漁業資材など)、充電式電池、ボタン電池、タイヤ、石、エンジン式の刈払機など</li> </ul>

※持ち込みできないごみについては、販売店やメーカーなどにご相談ください。

問 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

家に居ながら簡単にできます

**議会**  
お知らせ  
**第2回平内町議会  
定例会のお知らせ**

定例会は、次の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
6月5日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
6月6日(火)	○休会
6月7日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
6月8日(木) 9:30～	○各常任委員会
6月9日(金) 10:00～	○本会議 ○採決・閉会

※日程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

**マイナンバー**  
お知らせ  
**マイナポイントの申込  
期限は9月30日です！**

ポイントの申込みには、令和5年2月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。

役場町民課から交付通知書(ハガキ)が届きましたら、**お早めにカードを受け取りにお越しください。**

すでにカードを受け取った方で、まだマイナポイントを申し込まれていない方も**最大2万ポイント**がもらえる対象です。

ポイント申込期限間際は、町民課窓口やポイント申込みサイトの混雑が予想されますので、カード受け取り後はお早めにポイントをお申し込みください。

9月末よりも早く申込みを締め切る決済サービスもあるから注意！



☎ 役場 町民課 住民係 Tel755-2113

**消防**  
お知らせ  
**平内町消防団長に  
田中一徳氏が就任**

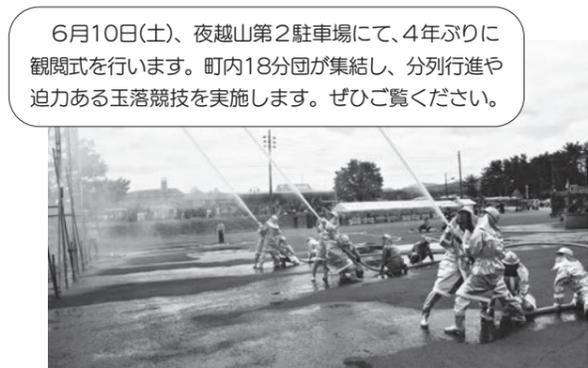
4月6日(木)、町役場にて辞令交付が行われ、平内町消防団新消防団長に**田中一徳氏**(狩場沢)が就任しました。



▲田中一徳氏

田中氏は、昭和53年に狩場沢分団に所属してから約44年間消防団活動に従事し、数々の消防表彰も授与されました。

町の地域防災に必要な町消防団の新たな司令塔として、今後益々の活躍が期待されます。



6月10日(土)、夜越山第2駐車場にて、4年ぶりに観閲式を行います。町内18分団が集結し、分列行進や迫力ある玉落競技を実施します。ぜひご覧ください。

☎ 平内消防署 消防団係 Tel755-3119

**後期高齢**  
お知らせ  
**後期高齢者医療  
被保険者の皆さまへ**

「お薬代負担軽減のご案内」の送付について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ、「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。

ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

振込口座の変更届出について

高額療養費などの給付申請の際に届出した振込口座に変更(解約・金融機関の店舗統廃合など)があったときは、必ず役場 健康増進課へ届出してください。※届出がないと、振り込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

☎ 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

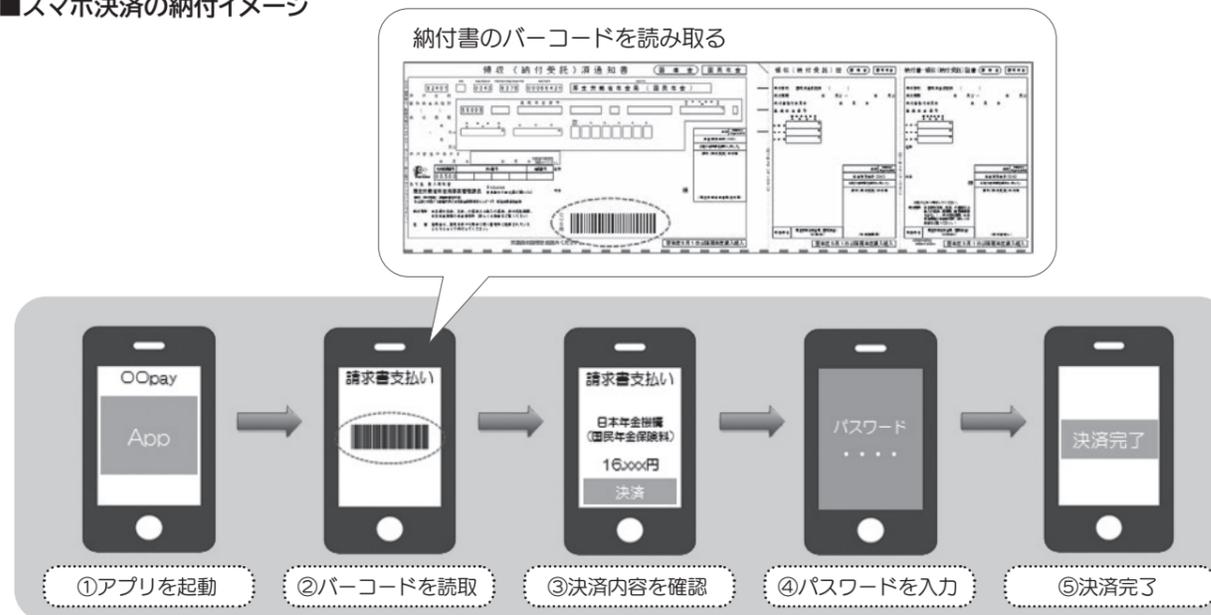
**国民年金**  
お知らせ

**国民年金保険料は  
電子決済アプリで納付ができます**

令和5年2月20日より、スマートフォンアプリを利用した電子(キャッシュレス)決済での納付ができるようになりました。

■対象決済アプリ：auPAY/d払い/PayB/PayPay/楽天ペイ

■スマホ決済の納付イメージ



※各決済アプリの使用方法などについては、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

☎ 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)

**福祉**  
お知らせ

**「児童手当現況届」は原則不要です**

現在、中学校卒業までの児童を養育している方に対し、児童手当が支給されています。

制度改正により令和4年度から受給要件を満たしているか確認するための「現況届」の提出が原則不要になりましたが、以下の要件に該当する場合は現況届の提出が必要です。

- (1) 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と異なる市町村で受給している方
- (2) 支給要件児童の戸籍がない方
- (3) 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- (4) その他、町から提出の案内があった方

※(1)～(4)に該当する受給者が現況届を提出しない場合、6月分以降の児童手当を受給できなくなりますので、現在受給している方は、期間内に必ず届出してください。

※下記期間内に届出ができない方や内容にご不明な点がある方は、事前に役場 福祉介護課までご連絡ください。

■届出期間：6月1日(木)～6月16日(金) 8:30～17:00

■届出先：平内町役場 1階 福祉介護課 福祉係(7番窓口)に持参もしくは郵送

※現況届の提出が必要な方のみ

(注) 公務員の方は職場に提出してください。現在平内町から児童手当を受給している方が公務員となった場合は、平内町に消滅届を提出する必要があります(保険証をご持参ください)。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114  
〒039-3393  
平内町大字小湊字小湊63

災害情報テレホンサービスの電話番号が変わります

「災害情報テレホンサービス」とは、現在青森消防管内で発生している災害を音声ガイダンスで聞くことができるサービスです。

7月1日(土)から電話番号が変わります。以前の電話番号は廃止となりますので、ご注意ください。

令和5年7月1日から  
TEL 050-5536-4558

(お掛け間違いにご注意ください。問い合わせにかかる通話料は、利用者個人の負担となります)



※119番通報は、命や財産を守る重要な専用電話です。災害や病院などの問い合わせに119番通報は絶対に利用しないでください。

☎ 青森地域広域事務組合消防本部通信指令課  
TEL 775-0851

令和6年歌会始のお題と詠進について

令和6年歌会始のお題は「和」と定められました。お題は「和」ですが、歌に詠む場合は「和」の文字が詠み込まれていればよく、「平和」、「調和」、「和服」のような熟語にしても、「和らぐ」、「和む」のように訓読しても差し支えありません。

■詠進の期間：9月30日(土)まで  
(郵送の場合は、9月30日消印有効)

※疑問がある場合には、直接、宮内庁式部職あてに郵便番号、住所、氏名を書き、返信用切手を貼った封筒を添えて、9月20日までにお問い合わせください。

※詠進については、宮内庁ホームページ(<https://www.kunaicho.go.jp/>)の詠進要領をご参照ください。

☎ 宮内庁式部職儀式第二係 TEL 03-3213-1111  
〒100-8111 東京都千代田区千代田1-1

広葉樹の森を作ってホタテを守ろう！

陸奥湾の環境保全のため、「第13回陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」を開催します。



■日 時：6月18日(日) 10:00~

■植樹場所：平内町内童子／国有林「社会貢献の森」

■集合場所：町立体育館前駐車場へ9:20までに集合

■募集人数：200人(先着順)

■申込方法：電話・FAX・メールにて、実行委員会に氏名・住所・電話番号をご連絡ください。

■申込締切：6月11日(日)

※参加料は無料です。  
マスクの着用は個人の判断とします。

☎ 陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会  
TEL 743-8314 FAX 772-9824  
Eメール hotate@shirakami.gr.jp

借金に関する相談窓口のご案内

相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・相談無料です！

■受付時間：月～金曜日(祝日・年末年始除く)  
8:30~12:00、13:00~16:30

■相談専用電話：774-6488

☎ 東北財務局青森財務事務所理財課 TEL 722-1463

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします！

就職活動のノウハウ(仕事の探し方・応募書類作成・面接対策など)を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン(予約制)でサポートします。お気軽にご相談ください。  
※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

◆青森地区

■日時：平日・第2・4土曜日 9:00~16:00

■場所：青森市安方1丁目1-40  
青森県観光物産館アスパム7階

■予約方法：電話またはメールで予約

☎ ネクストキャリアセンターあおもり  
TEL 723-6350  
メール chuukounen@ims-hirosaki.com

人権擁護委員の古山氏が青森地方法務局長表彰を受賞しました

当町の人権擁護委員 古山則子氏(第一平中)の多年にわたる功績に対し、青森地方法務局長から感謝状が授与されました。

人権啓発キャッチコピー 『「誰か」のことじゃない。』

人権擁護委員は、地域の皆さまに人権について関心を持ってもらえるよう啓発活動に取り組んでいます。そのほか、人権相談を受けて問題を解決するお手伝いや法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済などを行っています。

ゼロゼロみんなの ひやくとおぼん

みんなの人権110番 0570-003-110

差別や虐待、パワーハラスメントなどの様々な人権問題について、相談を受け付ける相談電話です。電話は、おかけになった場所の最寄りの地方法務局などへつながり、人権擁護委員がお受けします。相談は無料で秘密は厳守します。ぜひご利用ください。



▲受賞した古山氏(前列右)

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL 755-2113

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
6月1日(木) 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
6月7日(水) 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
6月13日(火) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 手形製作

☎ 平内町地域子育て支援センター  
(東和保育園内)  
TEL 758-1214 インスタQRコード▶



船舶運航技術やシーマン・シップが学べる！

国立宮古海上技術短期大学校は、国土交通省の所管する学校で、優秀な船舶運航技術者の育成を目的とし、海と船をフィールドに学んでいます。

卒業生には、海技資格における特典が付与され、海運界はもちろんその関連産業を中心に幅広く活躍しています。

オープンキャンパス・学校説明会を開催！

参加ご希望の方は、ホームページか電話でお申込みください。

☎ 国立宮古海上技術短期大学校 教務課  
TEL 0193-62-5316  
HP <https://www.jmets.ac.jp/miyako/>



4月受付分

## 戸籍の窓口

**人口と世帯**

男…4,821人(-13人)  
女…5,283人(-4人)  
計…10,104人(-17人)  
世帯数…4,803世帯(+2)

令和5年5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
沢田 優叶(歩利紗)	むつ市	
蝦名 桃(祐哉)	第2平中	
千代谷 律希(雅)	山口	
北村 怜士(達也)	川原町	
大下 碧桜(友太郎)	寺町	
加藤 陽(光)	中東田沢	

### お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
船橋 正宏(78)	正志東沼館
三浦 武(83)	浩治外童子
横内 武夫(62)	工藤板橋
笹原 勝(97)	年彦下東田沢
小林 壽(82)	豊緑町
船橋 ウメ(92)	則彦第2小林
飯田 凜(16)	敏晴浅所
山本 紀代子(69)	幹雄第2平中
須藤 潔(79)	和彦茂浦
藤野 民二(82)	たえ子藤沢
山本 ツタ(90)	米内山下東田沢
伊瀬谷 徳一(85)	瑛子平川
加藤 修(53)	陣中東田沢
上原子 運太(73)	力東和
細川 多恵子(60)	利明東滝
木村 清一(70)	優一福館

ひらなないまるごとグルメ館内

ご当地レストラン

# 「ホタテ一番」

## 新メニュー登場！



ホタテのブイヤベース&サフランライス 2,300円

にんにくと唐辛子のきいた自家製リュウソウスで味変  
→ 締めはサフランリゾットで！



初登場！人気の海鮮揚げ物の共演

ホタテの天ぷら&エビのかき揚げ丼 1,400円

こちらもおすすめ



4月22日(土)より、ほたて広場に隣接している“食”がテーマの施設ひらなないまるごとグルメ館「ホタテ一番」で新メニューが提供され、10品のうち5品が入れ替わりました。

今シーズンは洋食を取り入れ、ソースやスープで味変できるメニューなど、平内産の美味しいホタテを楽しめる構成になるよう開発されました。

ご家族ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

### その他のメニュー

- ◆ 新・ご当地グルメ「平内ホタテ活御膳」(1,800円)
- ◆ ホタテの鉄板ステーキ付き寿司御膳(1,900円)
- ◆ 炙りホタテの彩り海鮮ちらし重(1,600円)
- ◆ 炙りホタテの津軽漬け丼(1,500円) **New!**
- ◆ ホタテ&ベーコンの和風バター醤油パスタ(1,300円) **New!**
- ◆ ホタテ&パンネのカレーグラタン(1,250円) **New!**
- ◆ ホタテ&タラの貝焼き味噌定食(1,000円)
- ◆ 陸奥湾ホタテ殻付き塩ラーメン(920円)

※価格はすべて税込み表示

問 平内町ご当地レストラン ホタテ一番 Tel764-0251

### ♪ 今月のcooking ♪

### 【ミニトマトの酢豚】

#### 《材料(2人分)》

{ 豚もも肉・・・100g ミニトマト・・・80g サラダ油・小さじ1	○玉ねぎ・・・40g	[A] { 酢・・・大さじ1 砂糖・・・大さじ1/2 トマトケチャップ・・・小さじ2 鶏ガラスープの素・・・小さじ1 水・・・50ml 片栗粉・・・小さじ1
	○ピーマン・・・30g	
	○パプリカ・・・30g	
	○なす・・・40g	
	○サラダ油・小さじ1	
	○サラダ菜・・・2枚	

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎは、乱切りにします。ピーマン、パプリカは、縦半分に分けてへたと種を取り除き、乱切りにします。なすはへたととって乱切りにして、水につけてアクを抜きます。
- ② [A] の調味料を混ぜ合わせておきます。
- ③ 豚肉でミニトマトを巻きます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、肉の巻き終わりを下にして入れて、焼き目をつけ、いったんフライパンから取り出します。
- ⑤ フライパンにサラダ油を追加して、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、なすの順に加えて炒めます。
- ⑥ 野菜に火が通ったら④の肉をフライパンに戻し、②の調味料を加えて、とろみがついたら火を止めます。器にサラダ菜をしき、酢豚を盛りつけたら完成です。



1人分 198kcal / 塩分1.0g

豚肉でミニトマトを巻いて、肉の量が少なめでも満足感のある酢豚です。生で食べることの多いミニトマトですが、うま味成分のグルタミン酸を含み、加熱することによりうま味が増し、甘くなります。