

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

# 広報 ひらな い

# 7

July 2023(令和5年) No.769



▲平内町消防団定期観閲式「玉落とし競技」



## 町民の生命と財産を守る消防団

### 4年ぶりに“消防団定期観閲式”を挙行

6月10日(土)、夜越山森林公園第2駐車場にて「令和5年度平内町消防団定期観閲式」が行われました。

観閲式では物故消防団員に対して黙とうが捧げられた後、団員の検閲点検、消防車両の機械器具点検、分列行進などが行われ、18分団が出場しての玉落とし競技も開催されました。

また、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児らがチビッコ消防操法を披露し、観閲式を盛り上げました。

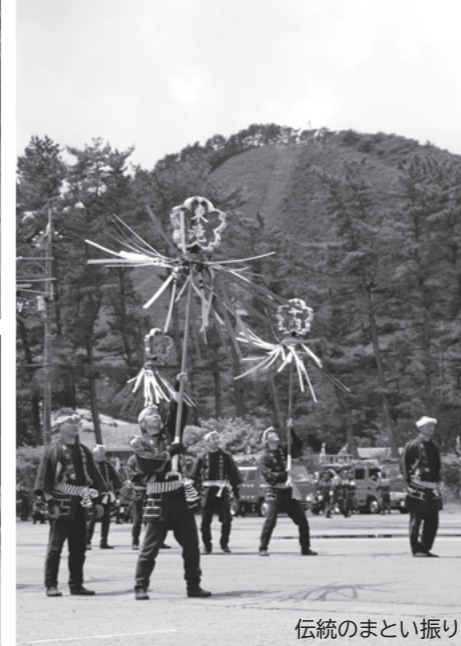
現在、平内町消防団は18分団、消防ポンプ車など19台が配備され、265人の団員が消火栓や消防ポンプの管理、消火訓練などを行いながら、万一の災害に備えています。



観閲者による検閲



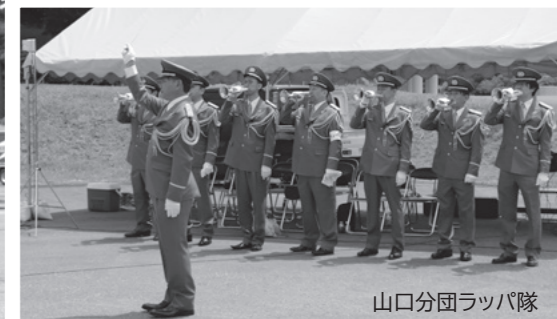
整然と行われた分列行進



伝統のまとい振り



幼年消防クラブ員によるチビッコ消防操法



山口分団ラッパ隊

観閲式では、表彰の授与も行われ、83人の団員が各表彰を受けました。

#### 【消防庁長官表彰】

##### ▼永年勤続功労章

本 団 分 団 長 井 筒 栄 一

#### 【青森県知事表彰】

##### ▼永年勤続功労章

東田沢分団 副分団長 畑 井 読  
 浜子分団 部 長 工 藤 通  
 浜子分団 団 員 工 藤 俊 幸  
 狩場沢分団 副分団長 船 橋 克 美  
 山口分団 副分団長 須 藤 恵 一 郎  
 稲生分団 団 員 蛭 崎 正 人  
 中野分団 班 長 田 村 章 司

#### 【日本消防協会長表彰】

##### ▼精績章

本 団 副 団 長 田 中 祐 之

##### ▼勤続章

浜子分団 副分団長 工 藤 匠  
 松野木分団 副分団長 田 中 優  
 外童子分団 部 長 倉 本 和 治

#### 【青森県消防協会長表彰】

##### ▼優良消防団

東田沢分団

##### ▼功労章

浜子分団 副分団長 工 藤 匠  
 松野木分団 副分団長 田 中 優  
 外童子分団 部 長 倉 本 和 治

##### ▼勤功章

東田沢分団 分 団 長 畑 井 一 生  
 口広分団 副分団長 江 戸 均  
 山口分団 分 団 長 佐 々 木 淳

##### ▼勤続章25年

狩場沢分団 副分団長 船 橋 克 美  
 山口分団 副分団長 須 藤 恵 一 郎  
 藤沢分団 部 長 小 鷹 篤 寛  
 藤沢分団 班 長 伊 瀬 谷 和 弘  
 中野分団 班 長 田 村 章 司

##### ▼勤続章20年

小湊分団 部 長 船 橋 泰 造  
 小湊分団 班 長 竹 達 純  
 浅所分団 班 長 三 津 谷 良 太  
 浅所分団 団 員 三 津 谷 仁 志  
 東田沢分団 分 団 長 畑 井 一 生  
 清水川分団 団 員 塩 越 寿 彦  
 口広分団 班 長 江 戸 明 仁  
 松野木分団 班 長 工 藤 健 生  
 外童子分団 団 員 太 田 康 彦  
 山口分団 分 団 長 佐 々 木 淳  
 山口分団 団 員 山 内 悟  
 茂浦分団 副分団長 蛭 崎 哲 也  
 茂浦分団 団 員 逢 坂 司 崇  
 茂浦分団 団 員 後 藤 崇

##### ▼勤続章15年

東田沢分団 班 長 柴 田 貴 幸  
 東田沢分団 班 長 笹 原 三 靖  
 東田沢分団 団 員 植 村 英 才  
 東田沢分団 団 員 岩 谷 恭 平  
 東田沢分団 団 員 田 中 孝 典  
 内童子分団 団 員 竹 達 裕 介  
 東滝分団 班 長 遠 嶋 博 希  
 東滝分団 団 員 飯 田 一 八  
 浜子分団 団 員 蝦 名 大 和  
 清水川分団 団 員 船 橋 英 樹  
 口広分団 団 員 八 戸 翼  
 口広分団 団 員 江 戸 正 光  
 茂浦分団 団 員 川 村 雅 人  
 茂浦分団 団 員 須 藤 竜 次  
 浦田分団 団 員 後 藤 亨  
 土屋分団 団 員 浜 中 範 和

##### ▼勤続章10年

小湊分団 団 員 榑 田 好 美  
 小湊分団 団 員 高 杉 幸 太  
 東田沢分団 団 員 笹 原 良 太  
 内童子分団 団 員 蝦 名 龍 治  
 清水川分団 団 員 船 橋 大 輔  
 清水川分団 団 員 浜 田 一 義  
 松野木分団 団 員 八 戸 健  
 外童子分団 団 員 太 田 隆 幸  
 茂浦分団 団 員 佐 々 木 卓 哉  
 浦田分団 団 員 豊 島 廉  
 浦田分団 団 員 後 藤 修 平  
 土屋分団 団 員 逢 坂 勉  
 中野分団 団 員 田 村 佳 広

#### 【青森県東青地区消防協会長表彰】

##### ▼東青地区消防協会長章

小湊分団 団 員 工 藤 共 路  
 浅所分団 団 員 遠 嶋 龍 太 郎  
 東田沢分団 団 員 千 野 普 一  
 清水川分団 団 員 船 橋 千 尋  
 口広分団 団 員 阿 保 忍  
 松野木分団 団 員 中 村 一 輝  
 土屋分団 団 員 逢 坂 清 人

#### 【平内町長表彰】

##### ▼感謝状

本 団 前 団 長 江 戸 照 正  
 本 団 前 副 団 長 山 本 敦 弘  
 外童子分団 前 分 団 長 太 田 清 彦

#### 【平内町消防団長表彰】

##### ▼団長章

小湊分団 団 員 工 藤 共 路  
 浅所分団 団 員 三 津 谷 昂 久  
 東田沢分団 団 員 柴 田 雅 利  
 清水川分団 団 員 船 橋 浩 介  
 口広分団 団 員 蝦 名 春 亮  
 松野木分団 団 員 工 藤 幸 大  
 土屋分団 団 員 逢 坂 勉

#### 【玉落とし競技結果】

##### ▼自動車ポンプの部

優 勝 清水川分団  
 第 2 位 東田沢分団  
 第 3 位 山口分団

##### ▼小型ポンプの部

優 勝 松野木分団  
 第 2 位 口広分団  
 第 3 位 土屋分団



▲表彰を受けた井筒栄一分団長





## 沼館町内会で春季清掃を実施

5月7日(日)、沼館町内会(石田康男会長)で毎年恒例の清掃活動を行い、会員約50人が参加しました。

この日は朝から小雨が降っていましたが、国道4号沿いや白鳥大橋、町道などを約1時間30分かけて、缶類、ビン類、ペットボトル、発砲スチロールなど、トラック3台分にもなるごみを拾い、しっかり分別して、外の沢埋立地内の一時保管場所へ搬入しました。

石田会長は「当町内会は、夜越山森林公園や浅虫夏泊県立自然公園の入口となっているので、町内美化はもちろん、町を訪れるお客さまに気持ちよく過ごしてもらえるように、これからも活動を続けていきたい」と話しました。



▲拾ったごみの分別をする会員

## 防火への意識向上 幼年消防クラブで防災教室

5月10日(水)、平内消防署で「幼年消防クラブ認定式」が行われ、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児7人が参加しました。

園児たちは、木村秀人平内消防署長から一人ひとり認定証を受け取り、「火遊びはしません」と防火宣言をしました。

認定式の後、園児たちは、消防士が火事で逃げ遅れた人を救助する想定で、塔と塔の間をロープで渡る「ロープブリッジ救出」や塔の上からロープで降りてくる「垂直降下」など、消防救助の技術を観覧しました。

また、署内の訓練塔にスモークマシンで人体には無害の煙を充満させ、視界不良となった部屋から避難する訓練を体験し、火災時には姿勢を低くして、ハンカチ等で口をふさいで避難することなどの防災知識を学びました。



▲煙が充満した訓練塔から出てくる園児

## 青空の下、小湊小児童が“田植え体験学習”

6月8日(木)、小湊小学校(木立啓司校長)の4~6年生の児童123人が、約5アールの学校田で県農業普及振興室や町農業経営者協議会の農家さん、町農政課の協力のもと、「田植え体験学習」を行いました。

まず県農業普及振興室の職員より苗の植え方などを教わり、次に代表児童が「田植え定規」を使って苗を植えるための目印をつける作業を行い、その後、先生の合図で全員が大歓声をあげながら裸足になって田んぼの中へ入って行きました。

この日は好天に恵まれ、あたたかい泥の感触に「気持ちいい」という声があちこちから聞こえてきました。児童たちは、目印に沿ってどんどん苗を植え込み、20分ほどで植え終わりました。

終わりの会で、6年生の本荘有香さんは「便利な機械がない昔の人は、田植えにも手間がかかって大変だったのだろうなと思いました」と感想を述べました。



▲息を合わせて目印をつけていく児童



▲目印に沿ってどんどん苗を植えていく児童



## 平内町に「教育支援コーディネーター」「教育支援アドバイザー」がやってきました!

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



町教育委員会学校教育課では、令和5年度から障がいのある児童生徒への日常生活支援や学校・関係機関への助言などを行う「教育支援コーディネーター」および「教育支援アドバイザー」を配置することにしました。今回配置された方を紹介します。

4月から町教育委員会で教育支援アドバイザーとして勤務することになりました。これまで青森市内の色々な特別支援学校や定時制高校に勤務してきました。

これまでの経験を生かしつつ、学校の先生方や保護者の方々と一緒に子どもたちのことを考えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



田中千香子先生

今年3月末で蟹田小にて定年退職となり、教育支援コーディネーターとして、7年ぶりに平内町に戻ってきました。平内町では、18年間勤務し、そのうち11年間は小湊小通級指導教室を担当していました。

子どもたちの発達の様々な悩みや迷いをどのようにすればいいのか、保護者の皆さまと一緒に考えていければと思います。

中村鉄人先生

### 「スクールカウンセラー」にまずは相談してみませんか?

町教育委員会学校教育課では「平内町スクールカウンセラー」を独自に配置しており、児童生徒などが抱えている、気づきづらい、相談しづらい問題に対しても、関係機関と連携を図り相談者に寄り添いながら対応しています。現在は学校への派遣のほか、教育委員会などでの個別相談にも柔軟に応じています。

これから迎える小・中学校の夏季休業期間においては、児童生徒はもちろん、高校生や大学生、または保護者の方々など、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



▲スクールカウンセラー 石田眞子氏

### 町内小・中学校で「学校閉庁日」を実施します

教職員の多忙化が社会問題化している中、文部科学省は教員の働き方改革を進めるための緊急対策を公表しました。

この中で、夏休みなどの長期休業期間中にも、教員は研修や部活動指導があり、休暇を取得できないとの指摘があり、教員が有給休暇を取得できるようにするため、夏休みなどに学校閉庁日を一定期間設け、休暇が取りやすい環境を整えることなどが盛り込まれました。

これを受け、町教育委員会では、町内小・中学校の夏季休業中に学校閉庁日を設けており、令和5年度も実施します。町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■期間：8月10日(木)~16日(水)

■その他：

学校閉庁日は、学校に教職員が不在となりますので、緊急時の連絡は平内町教育委員会学校教育課に連絡をいただいてから、校長などの関係者へ連絡することになります。

### 町学校歴史伝承庫一般公開のお知らせ

「平内町学校歴史伝承庫」を以下のとおり一般公開します。

館内には、これまでに閉校となった学校ごとの展示ブースを設けており、当時の学校行事などの懐かしい写真や卒業アルバム、文集等、どのブースにもそれぞれの輝かしい軌跡や思い出が溢れています。

ぜひご覧ください。

■場所：平内町大字内童子字観音31-2 (旧内童子小学校内)

■期間：8月14日(月)~16日(水) 9:00~15:00

※観覧するには予約が必要です。ご希望の方は、町教育委員会学校教育課までお問い合わせください。

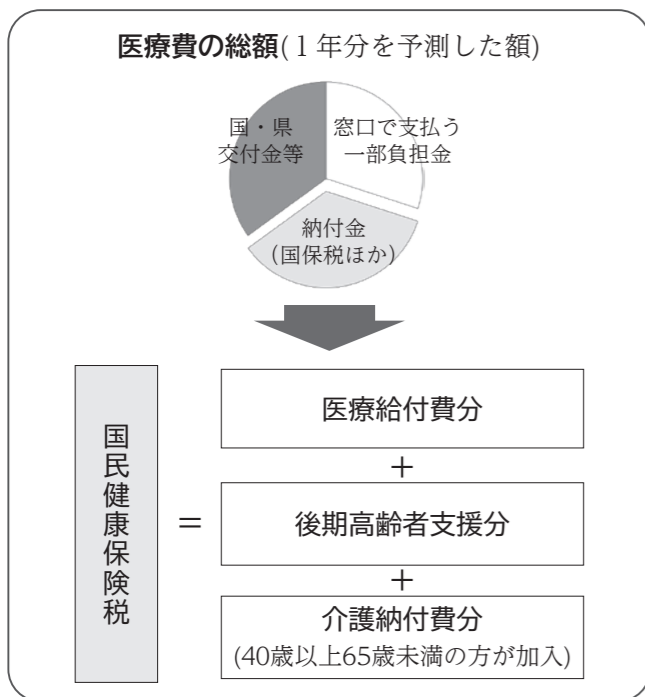
※閉校となった学校関係の資料・写真などを所有し、平内町学校歴史伝承庫に寄贈いただける方がおられましたら、町教育委員会学校教育課までご連絡ください。

※令和4年度末で閉校となった小湊・東平内・西平内中展示ブースについては、現在移設作業中であるため、来年度以降の公開を予定しています。

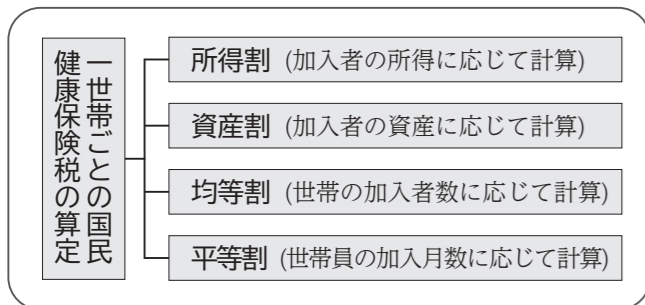


## 医療サービスを支える「国民健康保険税」

皆さんが普段、病院などにかかる時、かかった医療費の3割を病院の窓口で支払っていますが、残りの7割の医療費は、国民健康保険で負担しています。



その国民健康保険税の総額は所得割・資産割・均等割・平等割の4つの項目に分けて算定し、それらを合算して、一世帯ごとの保険税として決定しています。



### 納税相談を受け付けています!

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場合、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場合は、分割納付などでもできますので、納付方法についてお気軽にご相談ください。



☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

### 国民健康保険税の軽減

- ① 未就学児の均等割が2分の1軽減されます。
- ② 所得が一定額以下の世帯については、税負担を軽くするため、均等割と平等割が減額されます。  
※未申告の方は軽減を受けられません。

- ③ 特定世帯(※1)、特定継続世帯(※2)に該当する場合、平等割が減額となります。

(※1)75歳に到達する方が、国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行し、世帯の国保加入者が1人となった月から、医療・支援分の平等割が5年間半額となります。

(※2)特定世帯の期間を経過した世帯は、その後の3年間は医療・支援分の平等割が4分の3の額となります。

(注意)国保加入者数の増減など、世帯に異動があると対象外になる場合があります。

### 国民健康保険令和5年度納期限(7・8期は令和6年)

期別	納期限	期別	納期限
1	7月31日(月)	2	8月31日(木)
3	10月2日(月)	4	10月31日(火)
5	11月30日(木)	6	12月25日(月)
7	1月31日(水)	8	2月29日(木)

※税率などは、7月13日(木)に発送予定の納税通知書をご確認ください。

☎ 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

### 自動車税種別割の納付確認の電子化について

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。

詳しくは、県庁HP ([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/027\\_jidousha\\_denshika.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/027_jidousha_denshika.html)) をご覧ください。

ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検される方は、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

☎ 東青地域県民局県税部納税管理課 TEL734-9970、734-9971



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

## ツバキ自生北限地帯の保護のため調査をしています

5月22日(月)、ツバキ自生北限地帯緊急調査委員会(山岸洋貴委員長)が、町立山村開発センターにて令和5年度第1回会議を開催しました。

この調査は文化庁の補助を受けて令和4年度から実施しており、今年度が2年目となります。

平内町のツバキ自生北限地帯は、国の天然記念物の指定を受けてから100年を経過しており、周辺環境の変化がツバキの保護にどのような影響を及ぼしているのかを調査しています。

町では、調査の結果をもとに、貴重な財産であるツバキ自生北限地帯の保護・活用についての環境を整備してまいります。



▲現地を視察する調査委員

## 天然記念物100周年記念 平内町のハクチョウと椿山のツバキの写真大募集!

町教育委員会では、ふるさとの天然記念物指定地が今と昔でどのように変化したのかを町の記憶として残していくため、天然記念物に指定されて100周年を迎えた「小湊のハクチョウおよびその渡来地」と「ツバキ自生北限地帯」を撮影した写真を探しています!

ハクチョウが飛来した浅所海岸や椿山の昔の風景、お祭り、神社の例祭の様子などを収めた写真をお持ちの方はぜひご協力ください。

■募集開始日: 7月1日(土)

■写真の提供方法: 町教育委員会に直接お持ち込み、メールまたは郵送のいずれか  
※写真提供時は、氏名(ふりがな)、電話番号(連絡先)、撮影地、撮影年月日を明記してください(不明箇所は空欄でも可)。  
※写真の向きやサイズは特に指定ありません。  
※モノクロ、カラーいずれも自由です。

■注意事項:

ご提供いただいた写真の著作権は提供者に帰属しますが、平内町および平内町の許可した団体は、提供者の許可を要することなく無償で、パンフレット、雑誌広告、平内町職員名刺、その他WEB媒体やSNSなどに利用し、また、営利以外の目的で二次利用(複製、加工、上映、頒布)できるものとします。  
※その他詳細については、町HPをご確認ください。

## 生涯学習カレンダー 7月

2日(日)	◆B&G海洋センタープールオープン (無料開放日)
8日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00~)
15日(土)	◆第11回夏泊ほたて海道トンネルマラソン大会
17日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
20日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム10:00~12:00)
21日(金)	◆管内小・中学校 1学期終業式

## 町立図書館 紹介コーナーその282

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- ①魔女の原罪 五十嵐 律 人
- ②くもをさがす 西 加奈子
- ③はるか、プレーメン 重 松 清
- ④セクシャル・ルールズ 坂 井 希久子
- ⑤ぼんぼん彩句 宮 部 みゆき
- ⑥最後の祈り 葉 丸 岳
- ⑦オール・ノット 柚 木 麻 子
- ⑧うたかたモザイク 一 穂 ミ チ
- ⑨青森移住ぼちぼち珍道中 井上 じゅん子
- ⑩ホットプレートで作るまいにちのごはん120 上 島 亜 紀

そのほかの新刊情報は「うらな」





## ロコモティブシンドロームとは？ 骨粗しょう症との関係は？

- ▶「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」  
運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などといった機能が低下している状態。  
進行すると、日常生活にも影響が出てきます。
- ▶「骨粗しょう症」  
骨がスカスカになってしまい、骨折しやすくなる病気。  
高齢女性がなりやすいことは有名ですが、患者の4人に1人は男性ということもあって男性も油断はできません！  
骨粗しょう症では転倒などちょっとした衝撃で骨折しやすく、ロコモに繋がります。

やってみよう！ロコチェック！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 1Lの牛乳パック2個程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

## いつまでも自分の足で歩けるよう、ロコモを予防しましょう！

骨や筋肉のピークは20～30代といわれています。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで維持しましょう！

### 短時間でできる運動

**片足立ち**▶左右1分間で1セット、1日3セット

**スクワット**▶5～6回で1セット、1日3セット

○転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う



○床につかない程度に片足を上げる



○足を肩幅に広げて立ち、2～3秒かけてゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元に戻る

○スクワットができない場合イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す



### 骨や筋肉のために摂りたい食べ物

#### たんぱく質

肉・魚・豆腐・卵など

#### カルシウム

乳製品・大豆製品・小松菜・小魚など

#### ビタミンD

鮭・卵・まいたけ・きくらげなど

#### ビタミンK

納豆・キムチ・ほうれん草など

## 健康で長生きするために、歯と口腔の健康を保ちましょう！

歯と口は全身の病気とつながっています。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

	歯周疾患検診	後期高齢者歯科口腔健診
対象者	今年度40・50・60・70歳になる方	「後期高齢者医療被保険者証」を持っている方
実施方法	送付された受診券を持って歯科医療機関にて受診	役場健康増進課(1階窓口⑤)または歯科医療機関で健診票を受け取り受診
実施期間	令和5年7月1日(土)～	令和6年2月29日(木)
受診費用	無	料
問い合わせ先	健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019	健康増進課 後期高齢者医療係 Tel 718-0019

#### ◆ 歯科医療機関

高谷歯科  
Tel 755-5612

平内歯科クリニック  
Tel 755-4182

平内ミナトヤ歯科医院  
Tel 755-5353

※事前に予約してください。

※当日は歯周疾患検診・後期高齢者歯科口腔健診のみ行います。同日の治療はできません。

## 8月 集団検診・特定健診結果説明会のご案内

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お持ちください。

### ● 集団検診(特定健診、各種がん検診)

実施会場	月	日	受付時間
口広コミセン	8月	7日(月)	7:00～9:00
東田沢防雪管理センター	8月	16日(水)	

### ▶ 集団検診を申込みされる方

#### ○ 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▶



### ● 特定健診結果説明会

実施会場	月	日	開催時間
浅所コミセン	8月	1日(火)	13:00～15:00
勤労青少年ホーム☆	8月	9日(水)	7月3日健診分 10:00～12:00 7月4日健診分 14:00～16:00
清水川コミセン☆	8月	18日(金)	13:00～15:00
山口コミセン☆	8月	22日(火)	
勤労青少年ホーム☆	8月	25日(金)	14:00～16:00

☆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送ります。

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、食生活の改善などについて、管理栄養士から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。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019



▲ 健やか力向上推進キャラクター「マールさん」

## 暑さに慣れない時期の熱中症に注意！

熱中症とは、暑い環境に体が適応できず体温の調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症といえば、「炎天下に長時間いた」、「真夏の暑いなか運動をしていた」といったケースを想像するかもしれませんが、

実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さに慣れていない時期にかりやすいこともあります。

#### ◆ 熱中症の症状

軽度	中度	重度
・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛	・頭痛 ・吐き気 ・体のだるさ	・けいれん ・高体温 ・まっすぐ歩けない

#### ◆ 熱中症が疑われたら？

- ・涼しい場所に避難する。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす(足の付け根、首、わきの下)。
- ・水分・塩分の補給。
- ・意識がないときは、救急搬送。

気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかりやすくなります



#### ◆ 熱中症を予防するためには？

##### ① こまめに水分補給をしよう！

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われています。のどが渇く前からこまめに水分(スポーツ飲料、麦茶など)を補給しましょう。※コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物は、尿を出しやすくなるので注意！

##### ② 暑さを避けよう！

- ・外出時：日陰を歩く、帽子や日傘を使う！
- ・家の中：ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する！

##### ③ 服装を工夫しよう！

- 理想は、外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装です！
- ・素材：吸収性や通気性の高い綿や麻
- ・デザイン：襟ぐりや袖口が開いたもの



## 入院患者さんとの面会はオンラインで

5月8日より、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に引き下げとなりましたが、当院では患者さんの安全な療養を優先する観点から、対面での面会を引き続き自粛させていただきます。

なお、オンラインでの面会方法は以下の2種類です(いずれも平日のみ利用可)。

ちょっと様子を見たい方、用事のついでに  
【予約のいないオンライン面会】 ※自力移動できる患者さん向けです。

面会可能時間	面会時間	面会方法など
10:30~11:30 13:00~15:00	5分程度	病院1階のタブレット端末を通じて面会します。 面会可能時間内に院内受付へお申し出ください。

ゆっくりお話ししたい方、遠方の方などは  
【予約が必要なオンライン面会】

面会可能時間	面会時間	面会方法など
15:00~16:00	10分程度	次の①、②いずれかの方法で面会します。 ① 当院に来院いただき当院端末で実施 ② 来院せず、面会者所有の端末(Zoom)を通じて実施 ※ホームページの受付フォームまたは当院受付にてお申し込み後、スケジュール調整をし、面会日時をご連絡いたします。



▲予約のいない面会は1階待合室奥でできます



▲病棟固定端末と繋がります

問 平内中央病院 地域医療福祉連携室 Tel 755-2131

## 国保 お知らせ

### 令和5年8月1日から使用する国民健康保険被保険者証(保険証)を送付します!

国保加入者が現在使用している保険証(70歳から74歳の方は保険証兼高齢受給者証)の有効期限は、令和5年7月31日までとなっています。令和5年8月1日から使用する新しい保険証(薄橙色)を、7月下旬に世帯主あてに郵送します。

■新しい保険証(兼高齢受給者証)が届いたら、まずは確認をしてください。

国保の保険証(兼高齢受給者証)が届いたら、氏名などの記載事項に誤りが無いか、人数分の保険証があるかなどを確認してください。

■有効期限が過ぎた保険証(兼高齢受給者証)はどうすればいいですか?

令和5年8月1日以降は古い保険証(兼高齢受給者証)は使用できなくなりますので、はさみを入れるなどして確実に破棄して下さるようお願いいたします。

■以前は国保で、現在は国保以外の保険に加入しているのに、国民健康保険証が届いた場合はどうすればいいですか?

この場合、**国保資格喪失届**が提出されていないことが考えられます。国保から社会保険などに保険証が切り替わった場合は、国保資格喪失届を提出する必要がありますので、新保険者から発行された保険証(社会保険等)、運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類をご持参のうえ、役場 健康増進課 国民健康保険係へ届出してください。なお、同一世帯以外の方が届出に来る場合は、別途委任状が必要ですので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 Tel 718-0019

## ご存じですか?

# 介護保険制度

介護保険は、高齢化が進む中、高齢者やその家族が抱える介護の不安や負担を社会全体で支え合う社会保障制度です。すべての高齢者が、住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるように、市区町村が保険者となって運営しています。

## 介護保険の加入者(被保険者)

第1号被保険者  
(65歳以上の方)

第2号被保険者  
(40歳以上65才未満の方)



介護保険の加入者には、1人に1枚の介護保険被保険者証が交付されます。第1号被保険者には、65歳に到達する月に交付され、第2号被保険者は、特定疾病により介護や支援が必要と認定された場合に交付されます。

## 介護サービスを利用するまでの流れ

介護サービスを利用するためには、まず町福祉介護課へ要介護認定の申請が必要です。申請されると、認定調査などが実施され、「介護が必要な状態」であるか、また介護度はどれくらいか決められます。

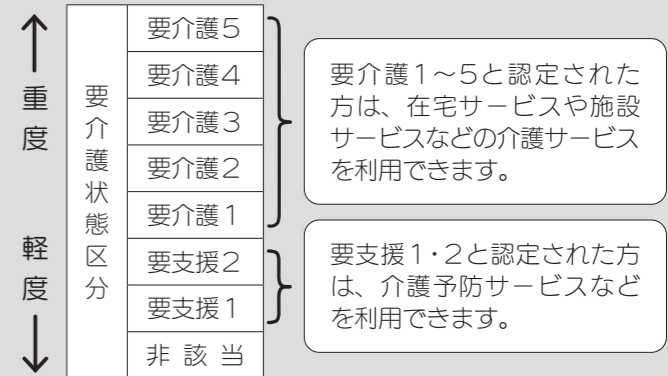
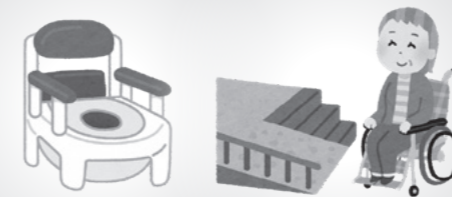
- ① 申請
- ② 訪問調査・主治医意見書により審査
- ③ 結果の通知(申請から約1ヶ月程度)
- ④ ケアマネジャーの選択・ケアプランの作成
- ⑤ サービス利用



## サービス利用

ケアプランにもとづいてサービスを利用します。原則としてサービスにかかった費用の1割から3割を利用者が負担します。また、決定された要介護認定区分によって利用できるサービスの種類が変わります。

サービスを利用して  
福祉用具の購入や住宅改修が行えます



非該当の方は、原則サービスは利用できませんが、必要と判断されれば、総合事業といった介護予防サービスや、地域包括支援センターが実施する介護予防事業などに参加できます。

## 介護保険料の納付(令和5年度からコンビニや電子アプリでも納付できます!)

毎年7月上旬に介護保険料の納入通知書と決定通知書を送付しています。制度が円滑に運営されるよう、期限内での保険料の納付にご協力をお願いします。

問 役場 福祉介護課 介護保険係 Tel 755-2114



後期高齢  
お知らせ

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

### ■被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に郵送します

令和4年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。期限の切れた被保険者証は破棄するか返還してください(郵送可)。

### ■「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

#### ◆現在これらの認定証を交付されている方で、引き続き認定される方

→ 8月から使用する新しい認定証を7月下旬に郵送します。更新手続の必要はありません。

#### ◆新たにこれらの認定証の交付を希望する方

→ 被保険者証、個人番号がわかるもの(通知カードまたは個人番号カード)をご持参のうえ、役場 健康増進課の窓口で手続きしてください。

#### 被保険者で住民税非課税世帯の方

医療機関の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

#### 被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方

医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、その医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

### ■令和5年度の保険料

均等割額 [被保険者全員が納める額]	+	所得割額 [所得に応じて納める額]	=	保険料 (限度額66万円)
44,400円(前年同額)		基礎控除後の所得(※1)×8.80%		

※1 基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額などから基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

### ■令和5年度の保険料の軽減措置

#### ◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和5年度は次のとおりとなります。

世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×(年金・給与所得者等の数(※2)-1)以下の世帯	7割
43万円+(29万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数(※2)-1)以下の世帯	5割
43万円+(53.5万円×被保険者の数)+10万円×(年金・給与所得者等の数(※2)-1)以下の世帯	2割

※2 年金・給与所得者等の数(年金・給与所得者等が2人以上いる世帯に適用)

#### ◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ・均等割額が資格取得後2年間5割軽減されます。
- ・所得割額の負担はありません。
- ※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。
- ※世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

#### 納付が困難な方はご相談ください

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合は、申請によって保険料の減免などが認められることがありますので、役場 健康増進課へご相談ください。

☎ 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

## 令和5年度の免除申請を7月から受け付けます (申請期間：令和5年7月～令和6年6月)

収入の減少や失業などにより保険料を納めることが難しくなる場合があります。保険料の納付が困難な場合は、本人からの申請により、「免除」または「猶予」される制度があります。令和5年度の免除申請を7月より受け付けています。  
※令和4年度分を申請された方で、令和5年度も免除を受けたい場合、4年度の承認通知書に「期間延長承認」の記載がないものは、継続で審査されませんので再度申請が必要です。

### ①免除(全額免除・一部免除)制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合。

### 【免除が承認された場合の免除額と保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
保険料	0円	4,130円	8,260円	12,390円

### ②納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定以下の場合。

### ■申請期間

・令和5年度分(令和5年7月～令和6年6月)

→ 令和4年中の所得で審査

※免除申請は「7月～翌年6月」を1年度とします。

※過去期間については、申請月の2年1か月前までさかのぼって申請できます。

※失業による免除申請をされる場合は、「雇用保険受給資格通知」や「離職票」が必要です。

### ■受付窓口

- ・役場 健康増進課 年金後期医療係
- ・青森年金事務所

☎ 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)

### マイナポータルから電子申請ができます



マイナポータルトップ画面「注目の情報」の中から「年金の手続きをする」を選択し、手続きを進めましょう！

電子申請の詳細は日本年金機構HPをご覧ください。



## ハンセン病元患者のご家族へ ～対象となる方々に「補償金」を支給します～

この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。

●補償金額：180万円または130万円

※一部同居等の要件あり

●請求期限：令和6年11月21日まで

厚生労働省  
補償金担当窓口

電話 03-3595-2262

ハンセン病 厚労省



受付時間：10:00～16:00(月曜日から金曜日。祝日、年末年始を除く)



物価高騰  
対策事業

企画  
お知らせ

## プレミアム分でお得にお買い物♪ “平内町プレミアム商品券”販売決定！

コロナ禍において物価高騰の影響を受けた生活者や事業者への支援策として、町と平内町商工会が連携して「平内町プレミアム商品券」を販売します。

### 特設販売会開催！

令和5年7月30日(日) 9:30～16:00

(会場：町立山村開発センター)

※基本的なコロナ対策にご協力ください。  
※売れ残った場合は、翌日以降に平内町商工会で販売します。



▲令和4年10月特設販売会時の様子

#### ■商品券

1セット(販売額5,000円)で6,500円分のお買い物ができます。

1人4セットまで購入できます。

#### ■購入方法

購入申込書に必要事項を記入のうえ、販売所へお持ちください。

※代金はお釣りのないようご準備ください。

#### ■購入対象者

販売所へ来た方、誰でも購入できます。  
ただし、代理での購入はできません。

#### ■使用できる店舗

店頭に「取扱店舗」の表示(のぼり、ポスターなど)があるお店で使用できます。

#### ■使用期限 令和5年10月31日(火)まで

☎ 平内町商工会 TEL755-3254  
役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325

マイナンバー  
お知らせ

## スマホ用電子証明書搭載サービスを開始しました！

<お申込みはカンタン！>

### STEP1

お手元に

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの署名用電子証明書のパスワード(6桁～16桁の英数字)
- ・マイナンバーカード読取に対応したスマートフォンをご用意ください。



### STEP2

- ・あなたのスマホに、マイナポータルアプリをダウンロードし、起動してください。

### STEP3

- ・あなたのスマホがスマホ用電子証明書の搭載に対応していた場合、申込みができる旨が表示されます。画面の指示に従い、お申込みに進んでください。

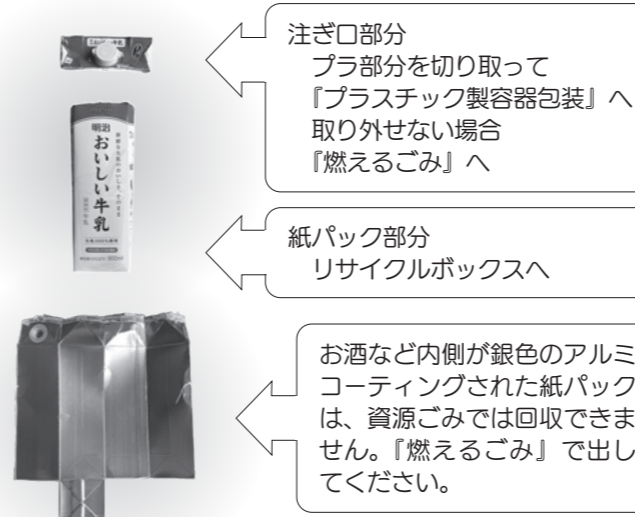
☎ 役場 町民課 住民係 TEL755-2113

生活環境  
お知らせ

## 紙パックのリサイクルについてご確認ください

紙パックをリサイクルで出す際は、中をすすいで、切り開き、乾かしてください。

【最近、牛乳、ジュース、アイスコーヒーなど、プラスチックの注ぎ口の付いている紙パックが増えてます】



注ぎ口部分  
プラ部分を切り取って「プラスチック製容器包装」へ取り外せない場合「燃えるごみ」へ

紙パック部分  
リサイクルボックスへ

お酒など内側が銀色のアルミコーティングされた紙パックは、資源ごみでは回収できません。「燃えるごみ」で出してください。

※紙パックにリサイクル方法として、「注ぎ口を付けたままりサイクル可能」と記載されていますが、平内町では紙パックとプラスチック部分を分ける必要がありますのでご注意ください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

企画  
お知らせ

## 統計事務員を募集します

「2023年漁業センサス」の統計事務員(パートタイム会計年度任用職員)を次のとおり募集します。

■募集職種および採用人数：  
統計事務員(パートタイム会計年度任用職員)1人

■必要資格：経験不問。パソコンの基本操作(ワード、エクセルなど)ができる方。

■採用予定期間：10月2日(月)～11月30日(木)

■勤務場所：平内町役場企画政策課

■勤務時間：原則として月～金曜日(土日祝日休み) 8:15～16:00(12:00～13:00休憩時間)

■申込受付期間：7月3日(月)～8月18日(金) 17:00必着

■申込手続：「採用試験受験申込書(指定様式)」を平内町役場企画政策課へ提出してください(郵送可)。

※詳細については、町ホームページ(<https://www.town.hiranai.aomori.jp/soshiki/kikaku/1/8/saiyo/1808.html>)に掲載しています。

■選考：書類審査および面接試験により選考を行います。日程等は、後日文書にて通知します。

■採用決定：面接選考終了後、書面により通知します。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325

企画  
お知らせ

## “宝くじの助成金”で「クリーンボックス」と公民館の「備品」を整備しました

宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し、5月23日(火)、内童子町内会(田中淳一会長)ではクリーンボックスを4台整備し、盛田町内会(荒内岩夫会長)ではクリーンボックス1台と盛田公民館で使用するテーブル、イスなどを整備しました。

田中会長は「立派な清潔感のあるボックスで景観も明るくなった。これからは環境美化活動など住みよい地域づくりに取り組んでいきたい」と話しました。また、荒内会長は「丈夫なクリーンボックスで安心して利用できる」と町内会の人たちもよろこんでいる。また、整備した備品を活用してコミュニティ活動により一層力を入れていきたい」と話しました。



▲内童子町内会(クリーンボックス)



▲盛田町内会(テーブル・折りたたみイス)



▲盛田町内会(クリーンボックス)

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325





おひさまひらないより  
サークル開催のお知らせ

すこやかマタニティサークル

- 日時：7月26日(水) 10:00~11:30
  - 場所：まちなかオフィス
  - 内容：乳房の手当、骨盤体操、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、パートナーの方、祖父母などご家族の方
  - 持ち物：母子健康手帳・バスタオル・飲み物・タオル
- ※動きやすい服装でお越しください。



マンマケア

- 日時：7月26日(水) 13:00~15:30
  - 場所：勤労青少年ホーム(和室)
  - 内容：産後の身体のケア、おっぱいケア、授乳量測定
- ※予約が必要となります。下記までご連絡ください。

☎ おひさまひらない(役場 健康増進課内) Tel.718-0019

7月16日~7月31日  
2023海の事故ゼロキャンペーン

期間中はいつも以上に徹底しましょう！

- ① 小型船舶の事故防止(発航前点検・見張りの徹底)
- ② 大型船舶の事故防止 (見張りの徹底・船舶間コミュニケーションの促進)
- ③ ライフジャケットの常時着用・自己救命策の確保

離岸流に注意！目指せ海の事故ゼロへ！

青森海上保安部では、海水浴シーズンには海の事故が増加傾向にあるため、海の事故防止啓発活動を行っています。  
海水浴をするときは、監視員のいる決められた海水浴場の利用や遊泳期間を守りましょう。  
遊泳場所によっては沖合に流される離岸流があるので、十分に注意してください。

「海上保安庁への緊急通報は118番」



☎ 青森海上保安部 交通課 Tel.734-2422

「令和5年度 あおもりの農山漁村  
フォトコンテスト」作品を募集します！

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などの写真を募集します。

■応募テーマ：農山漁村の風景部門「魅力」  
人々の暮らし部門「賑わい」

■申込期限：10月31日(火)

■応募方法：  
応募票をホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、作品に添付し郵送またはメールでご応募ください。



☎ 環境公共学会(事務局：県土地改良事業団体連合会)  
Tel.723-2401

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
7月4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
7月11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 しゃぼん玉遊び
7月19日(水) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 保健師・管理栄養士来訪 (育児相談可)

☎ 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▶



「地震防災対策の現状調査に係る  
住民向けアンケート」にご協力ください

地震防災対策では、減災目標の達成を目指し、地域の特性に応じて対策が進められているところです。

この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識などに関する調査を実施します。

一人でも多くの方にご回答いただきたく、ぜひご意見をお聞かせくださいますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■回答フォームURL:

<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>

■実施期間：7月1日(土)~8月末頃を予定

■回答の際の注意:

- ・回答は1人1回限りとなります。
- ・回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- ・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
- ・お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。

☎ 内閣府政策統括官(防災担当)  
付参事官(防災計画担当)  
Tel.03-3501-6996



「夜越山の日」今年も開催

温泉やスキー場、サポテン園など夜越山の各施設間で連携し、夜越山を盛り上げようと組織している夜越山森林公園連絡会議(七尾孝洋会長)では今年も「夜越山の日」を下記のとおり開催します。

各施設ともおトクにご利用になれますので、ぜひ周遊して夜越山をまると楽しんでください。

- 開催日：7月17日(月・祝) 海の日  
8月11日(金・祝) 山の日  
10月8日(日)、9日(月・祝) スポーツの日

- 内容：サポテン園 入場無料  
よごしやま温泉 大人50円引き、子ども無料  
夜越山スキー場 夏山リフト無料  
夜越山パークゴルフ場 用具貸出し無料

7月1日~10月31日の期間中、3施設分のスタンプを集めると抽選で素敵な景品がもらえる「スタンプラリー」も開催！

☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel.755-2663



「よごしやま温泉」入浴料金改定のお知らせ

この度、県内の公衆浴場の入浴料金が引き上げられたことに伴い、当館においても令和5年7月1日(土)より、表のとおり改定しますので、ご理解とご協力をお願いします。

区分	改定後	現行
12歳以上 (大人)	480円	450円
6歳以上12歳未満 (中人)	170円	150円
6歳未満 (小人)	80円	60円

☎ 平内いきいき健康館(よごしやま温泉) Tel.755-5963

5月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,805人(-16人)  
女…5,275人(-8人)  
計…10,080人(-24人)  
世帯数…4,801世帯(-2)  
令和5年6月1日現在  
( )は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地	妻主	住所地
( 蝦名大悟 清水川 ) ( 下山悠 青森市 )	飯田マリイ(91) 豊島幹雄(89)	遠嶋間木 美枝子 浦田
( 柴田雄大 新生町 ) ( 小川彩 香川県 )	後藤直儀(76) 笹原秀美(74)	仙行浦田 健士中東田沢
( 豊嶋蓮登 茂浦市 ) ( 根井晴加 青森市 )	船橋一隆(76) 江戸照正(64)	和寿第1小林 福田登代子 第1口広
( 秋元励人 埼玉県 ) ( 中野瑠香 清水川 )	亀田勝成(88) 柴田達治(94)	信清水川 義弘白砂
	須藤考次(70)	富美子 第2勝田町
	船橋律子(83)	境一第3小林
	須藤岩雄(95)	進浪打
	田中スミエ(95)	富雄折戸
	飯田勝則(83)	ツヨエ東和
	工藤昭男(88)	勝友浜子
	相坂チヨノ(89)	栄一第1内童子

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
野中登吏(優)		宮城県





▲目を凝らして海中のホタテを探す参加者

## 4年ぶりに海辺に響き渡る歓声と水しぶき ひらないの春まつり 大島でホタテ拾い

5月27日(土)、夏泊半島・大島で、町観光協会(田中茂勝会長)が主催する「ひらないの春まつり」の最後のイベント「大島ホタテ拾い」が行われ、町内外から約200人が参加しました。

午前11時にスタートの合図が出されると、参加者は水しぶきを上げながら海に入り、膝まで水につかって、浅瀬にまかれた1トンのホタテを拾い集めました。

大きなクーラーボックスから溢れるほどのホタテを3人で拾った家族は「青森市内のスーパーで広告を見て、天気が良かったので来てみましたが、こんなに拾えるなんて思ってなかった。大満足です。来年も必ず来ます」と話しました。

また、陸地に用意されたプールでは、制限時間1分で指定の袋に詰める「子どもホタテ拾い」が行われ、水に足を取られたり、ホタテに指を挟まれたりしながらも、袋いっぱいホタテを拾って大喜ぶ子どもたちの姿が見られました。



▲指定の袋に次々ホタテを詰めていく子どもたち



▲たくさん拾えてご満悦のはるくん(青森市)



1人分 95kcal / 塩分0.6g

マヨネーズの量を減らして、ヨーグルトを加えることで低カロリーになり、さらにチーズも入れてカルシウムアップ。ほのかな酸味のコールスローです。時間がないときは、市販のカット野菜を活用しても良いです。

### ♪ 今月のcooking ♪ [ チーズ入りコールスロー ]

#### 《 材料(2人分) 》

- キャベツ・80g    ○にんじん・・・20g    ○塩・少々
- むき枝豆・30g    ○プロセスチーズ・20g

- 【A】 { マヨネーズ・大さじ1    プレーンヨーグルト・大さじ2  
砂糖・小さじ1    レモン汁・小さじ1    こしょう・少々

#### 《 作り方 》

- ① キャベツとにんじんは、せん切りにして塩で軽くもみ、10分ほどおいて水けをしっかりときっておきます。枝豆は、お湯で5分ほどお好みの固さにゆでます。あら熱がとれたらさやから取り出しておきます。チーズは、5mm角に切ります。
- ② ボールに【A】の調味料を混ぜ合わせておき、①と和えて、器に盛りつけたら完成です。