

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 8

August 2023 (令和5年) No.770



▲松風塾高校「学校林草刈り、植樹作業」

いっぱいとれた！ 園児が“地引き網体験”

5月31日(水)、もうらだいすき海岸で山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児と保護者約40人が「地引き網漁」を体験しました。

同イベントは、子どもたちが海での仕事を理解し、海からの恵みに感謝することを目的に茂浦漁業研究会(須藤昭一会長)が毎年実施しているものです。

園児たちは、海岸の清掃をした後、約50メートル沖から広げた網を「よいしょ！よいしょ！」のかけ声とともに力強く引っ張りました。引き上げた網にかかったマダイやメバル、タナゴなどが勢いよく跳ね回る姿が見えると、園児たちは「いっぱいいるね！」と歓声をあげながら捕まえていました。

川村啓心くんは「網を引っ張るのがおもしろかった。タイが獲れてうれしかった。おうちでお刺身にしてもらって食べます」と楽しみにしていました。



▲大きなかけ声を出して網を引っ張る園児

広葉樹の森をつくる「第13回 陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」

6月18日(日)、内童子地区国有林「社会貢献の森」にて、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会(永井雄人実行委員長)主催で植樹祭が開催され、高校生や大学生を含め約150人が参加しました。

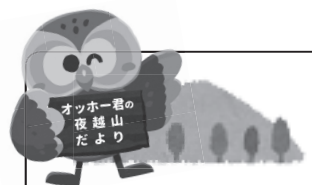
この活動は、猛暑でホタテガイが大量にへい死したことをきっかけに、漁業者の環境問題への意識が高まり、「森を豊かにして、海を守る」をテーマに、10年以上続けられてきました。

今年は、実行委員会が3～4年かけて種から育てた150本のミズナラやイタヤカエデ、ブナの苗木を山の斜面に1本1本丁寧に植え付けました。

参加した小形峰雄さん(藤沢)は「広葉樹の植樹は防災面でメリットがあるのは知っていたけど、平内のホタテ養殖のためにもなるなら、小湊川流域だけでなく、もっと漁師がいる長沢川とか清水川でも植樹をしたらいいと思う」と話しました。



▲協力して苗木に土をかぶせる参加者



誰でも自由に演奏できます♪

令和4年度末で閉校になった東平内中学校で使用されていたピアノを譲り受け、サポテン園受付前の休憩所にストリートピアノ『みんなのピアノ』を設置しました。

ストリートピアノとは、公共の場所に設置され誰でも自由に弾ける状態のピアノの通称で、「街角ピアノ」や「駅ピアノ」、「空港ピアノ」という呼び方でも親しまれています。

このたび設置した『みんなのピアノ』はサポテン園の営業時間(9:00～16:00)であれば誰でも演奏でき、また今後はイベントなどの活用方法も模索していきますので、ぜひ一度サポテン園まで足をお運びください。



問 夜越山森林公園管理事務所
Tel.755-2663

永年にわたる功績をたたえて納税貯蓄組合長を表彰



6月29日(木)、町勤労青少年ホームにて「令和5年度永年勤続納税貯蓄組合長表彰式」が行われました。

永年にわたり納税貯蓄組合長として、組合員の指導と納税成績の向上に努め、町財政に寄与し、この度退任された方々の功績に対し、船橋町長より感謝状が贈呈されました。また、今もなお活躍されている方々には、納税貯蓄組合連合会の八戸久雄会長より表彰状が贈呈されました。

【永年勤続感謝状受賞者(町長表彰)】

間木 第5組	遠島 金也	(27年勤続)
浜子 第3組	三上 武逸	(18年勤続)
小豆沢第1組	七尾 潔	(15年勤続)
浪打組	濱中 健榮	(10年勤続)

【永年勤続表彰状受賞者(納税貯蓄組合連合会会長表彰)】

▼20年勤続

稲生組	豊島 英一
間木 第8組	八戸 勝弘

▼15年勤続

本町組	小形 茂
藤沢 第1組	須藤 桂允
小林 第3組	亀田 武之進
元町 第1組	田中 正男
幸町組	竹達 弘子
内童子組	田中 淳一

▼10年勤続

新町組	太田 要一
山口 第2組	須藤 恵悦
清水川組	船橋 美代治

高校生がSDGsを実践

6月24日(土)、松風塾高校(成田博昭校長)の生徒や教職員、保護者ら45人が、夏泊半島大島周辺の清掃活動「夏泊クリーンプロジェクト」を実施しました。これはチャリティキャンペーンを行うテレビ番組「24時間テレビ」の環境保護プロジェクトの一環として行われたものです。

時折小雨が降る中、約1時間かけてペットボトルやプラスチックごみ、缶など4tトラックいっぱいのごみを集めました。

1年の倉橋慧さんは「韓国語(のラベルがついた容器)など外国から流れてきたごみが印象的だった。今回のごみ拾いで、少しでも綺麗になって、観光客も増えてほしいし、海の生き物にとっても、良い海になってほしい」と話しました。

また、7月1日(土)、同校学校林内で「学校林草刈り、植樹作業」を行いました。

大和山山林事業部の千代和芳部長から説明を受けた後、1年生は2人1組で穴を掘り、地中のごみや木の根を取り除いて、苗木を1本ずつ丁寧に植え、自分の名前の書かれた木札を傍らに挿しました。一方、2～3年生は、前年自分たちで植えた苗木の周りに繁茂している雑草を取り除く下刈り作業を行いました。

1年の石川愛希さんは「初めての植樹で、穴を掘るのが大変でしたが、自然の中に自分の手で植えたものが残せるっていい経験だと思いました」と感想を述べ、3年の小谷昂さんは「自分の植えた苗木がとて大きくなっていてうれしかった。卒業してからもういつか見に来たい」と思いを馳せました。



▲埋まったごみも掘り起こして拾いました



▲地中のごみを取り除いて土をかぶせていく生徒

持続可能な開発目標(SDGs:Sustainable Development Goals)とは、2030年までの持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。2015年9月の国連サミットで採択されました。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。

「高血圧」を予防しましょう！

血圧が高い状態が続くと常に血管に負担がかかり、徐々に血管を蝕んで動脈硬化が進行します。そして、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる危険な病気を引き起こす可能性があります。

肥満や食塩のとり過ぎ、運動不足、喫煙、多量飲酒などは血圧を上げる要因となるので、生活習慣を見直してみましよう。

普段の血圧を知ろう！

朝と夜の2回測定する習慣をつけましょう！

高血圧になっても自覚症状がほとんどありません。「健診で血圧がたまたま高めだっただけ」と見過ごしていませんか？

●高血圧の診断基準（mmHg）

	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭血圧	135 以上	85 以上
診察室血圧	140 以上	90 以上



日本高血圧学会では、家庭血圧と診察時の血圧（診察室血圧）が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。



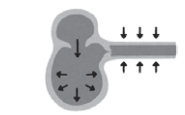
上の血圧？ 下の血圧？

収縮期血圧（最高血圧）

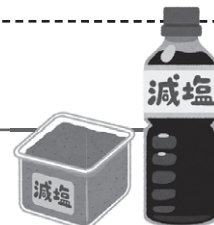


いわゆる「上の血圧」
心臓が収縮して、最も強く血液を送り出そうとするときの血圧

拡張期血圧（最低血圧）



いわゆる「下の血圧」
心臓がゆるんで、送り出した血液が心臓に戻ってくるときの血圧



〈減塩のポイント〉

- ・食卓に調味料を置かない。
- ・しょう油やソースは小皿にとって少しずつつけるようにする。
- ・納豆やインスタントスープなどに添付されている調味料は使い切らない。
- ・めん類の汁は全部飲まない。
- ・汁物は1日1杯にする。
- ・漬物、塩辛、佃煮、練り製品など塩分が多い食品を控える。
- ・香辛料や辛味、酸味を利用する(こしょう、わさび、辛子、レモン、酢)。
- ・昆布やかつお節などの「だし」をきかせてうま味で食べる。

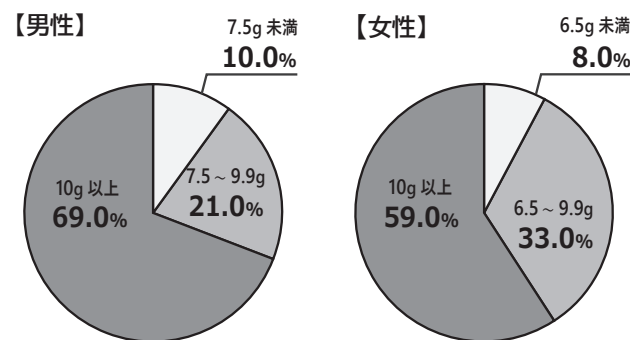
禁煙と節酒

- ・たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させて、血圧を上昇させます。きっぱりと禁煙しましょう。
- ・アルコールは1日ビール中びん1本が適量範囲（女性と高齢者はこの半分）、週2日は休肝日を設けましょう。

塩分のとり過ぎに注意！

尿中塩分の割合

摂取目標量相当の方が約10%前後と低く、約半数以上の方は10g以上と多くなっています。



R3年度平内町国保加入者(40～74歳)の健診結果より

適度な運動をしよう！

- ・階段を意識して利用し、近所への買い物や外出は徒歩にする。
- ・掃除や洗濯などの家事をこまめにやる。
- ・ながら運動をする(皿洗いをしながらつま先立ち、テレビを見ながら脚上げ、歯を磨きながらスクワットなど)。

8月、9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)	
東田沢防雪管理センター	8月16日(水)	7:00～9:00
茂浦コミセン	9月4日(月)	

● 子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診

実施会場	月 日	受付時間	骨粗しょう症検診	備考
	8月8日(火)	12:00～13:30		
勤労青少年ホーム	8月21日(月)	17:00～18:00	実施	乳がん検診は定員のため受付終了しました。 夜間の検診です。
	9月28日(木)	12:00～13:30	—	

※上記の検診の対象(令和6年3月31日時点の年齢)

子宮がん検診：20歳以上の偶数年齢の女性、乳がん検診：40歳以上の偶数年齢の女性

骨粗しょう症検診：40・45・50・55・60・65・70歳の女性

● 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
		7月3日健診分 10:00～12:00
勤労青少年ホーム☆	8月9日(水)	7月4日健診分 14:00～16:00
清水川コミセン☆	8月18日(金)	14:00～16:00
山口コミセン☆	8月22日(火)	13:00～15:00
勤労青少年ホーム☆	8月25日(金)	14:00～16:00
口広コミセン	9月7日(木)	13:00～15:00
東田沢防雪管理センター☆	9月19日(火)	

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。

☆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。

※健診の結果「要精検(＝精密検査が必要)」と判定された方は、必ず精密検査を受けましょう。

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel718-0019

この機会にがん検診を受けましょう！

「がん検診無料クーポン券」を送付しました

令和5年度の「がん検診無料クーポン券」を基準日(令和5年4月20日)時点で平内町に住所登録がある対象年齢の方(集団検診未受診・未予約者)へ送付しました。

基準日以降に平内町に転入された方も、役場 健康増進課で手続きすることで、クーポン券を受け取ることができます。

※令和5年度の有効期限は令和6年2月29日(木)です。

対象年齢(R5.4.1時点)	子宮頸がん(女性)	乳がん(女性)	大腸がん(男女)
20・25・30・35歳	○	—	—
40歳	○	○	○
45・50・55・60歳	—	○	○



問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019



生涯学習情報

平内町教育委員会
TEL 755-2565

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

平内町文化財審議委員の新委員長が決まりました

6月30日(金)、町立山村開発センターで「平内町文化財審議委員会」が開催され、木村繁博氏(一元町)が新委員長として選出されました。

文化財審議委員は、文化財の保存活用について、教育委員会に助言・提案を行っています。

木村新委員長のもと、最初となる委員会では、ハクチョウやツバキなどの天然記念物や遺跡の保護、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が自粛されていた伝統芸能などの文化活動について活発な意見が交わされました。



▲会議の様子



◀木村新委員長

生涯学習カレンダー 8月

3日(木)	◆ひらない！わくわく探検隊
5日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00~)
8日(火)~ 9日(水)	◆椿山海岸クリーンフェスティバル
15日(火)	◆平内町はたちの成人式 (勤労青少年ホーム)
17日(木)	◆心配ごと相談日 (勤労青少年ホーム 10:00~12:00)
19日(土)	◆ひらない夏まつり2023
23日(水)	◆B&G海洋センタープール最終日 (無料開放日)

町立図書館

紹介コーナーその283

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①純色幻視行	恩 田 陸
②新装版BT'63(上・下)	池井戸 潤
③トランパー	今 野 敏
④かっかどるどるど	若 竹 千佐子
⑤ヨモツイクサ	知 念 実希人
⑥いつかみんなGを殺す	成 田 名璃子
⑦噴怨鬼	高 橋 克 彦
⑧鳥	小手鞠 る い
⑨赤い隣人~小さな泣き声が聞こえる	野 原 広 子
⑩悪魔のレシピ 卵伝説	ロー・タチバナ

【今月の図書館休館日】11日・13日・27日

暮らしの中の

税

町では税をどう役立てているの？

町や県が活動するためのお金は、地方税のように、そこに住んでいる人が町や県に納めた税と、地方交付税などのように、国から交付されるお金の2つでまかなわれています。町や県では、まちづくりや安全で快適な暮らしのためなど、身近で生活に欠かせないものに大切な税金が使われています。

◆ 税金の種類

国 税		所得税、相続税、贈与税、消費税、酒税、たばこ税、印紙税、登録免許税 など
地方税	県 税	県民税、自動車税、地方消費税、県たばこ税、不動産取得税、ゴルフ場利用税 など
	町 税	町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、町たばこ税 など

問 役場 税務課 TEL755-2115

まちづくりのために

道路の建設や整備
漁港の整備
上下水道の整備



生活や安全を守るために

休日、夜間の急病などの対応
災害、火災などから住民を守る

快適な暮らしのために

検診や予防接種などの助成
乳幼児、子どもの医療費の助成
保育料などの無償化
ごみの収集、リサイクル



問 平内中央病院 事務管理部
TEL 755-2131

平内中央病院 NEWS

行事を楽しむ “七夕飾り” を設置



入院中でも季節を感じられるようにと、今年も七夕飾りを設置しました。

使用した笹は、町内の有志の方から提供していただいたものです。今年は、仙台の七夕祭りをイメージした飾りや、小児科の待ち時間に子どもたちが書いた短冊などが患者さんの目を楽しませました。

病院ということもあって、短冊には病気の治癒や退院・帰宅を願う短冊が多くありました。私たち病院職員も、患者さんの一日も早い回復を願っています。



平内中学校校舎を一般公開します

問 平内町教育委員会 学校教育課 TEL755-2565

令和5年4月に開校した「平内中学校」の校舎を以下のとおり一般公開します。

期間内においては、どなたでも校舎内を見学できます。ぜひご見学ください。

■場所：平内町立平内中学校

(平内町大字小湊字新道46-26)

■期間：8月8日(火)~9日(水) 13:00~16:00



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、臨床検査技師および看護師を募集しています。

当院では職員のワークライフバランスを重視しており、院内の見学案内も随時行っています。お気軽にお問い合わせください。

詳しい募集内容は、ホームページに掲載しています。



問 平内中央病院 事務管理部 総務課 TEL755-2131

福祉
お知らせ令和5年度青森県平内町電力・ガス・食料品等
価格高騰緊急支援給付金に関するお知らせ

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響が続く中で、物価高騰の負担感が大きい低所得世帯の負担の軽減を図るため、住民税非課税世帯等に対して1世帯当たり3万円の給付金を支給します。

■支給額 1世帯当たり3万円

■対象となる世帯

① 非課税世帯

基準日(令和5年6月1日)時点で平内町の住民基本台帳に記載されている世帯であり、世帯の令和5年度分の住民税均等割が非課税である世帯

※住民税が課税されている者の扶養親族のみからなる世帯は対象外です。

② 家計急変世帯

①のほか、令和5年1月以降、予期せず家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯

■手続方法

対象となる世帯には、7月に「給付金支給要件確認書」を送付しました。必要事項を記載し、同封の返信用封筒で返送してください。返送がない場合は本給付金の受給ができません。

申請書の提出が必要です

申請書は福祉介護課窓口にて配布します。必要事項を記載して申請してください。なお、収入が減少することがあらかじめ明らかな月の減収による申請は、本給付金の対象外となります。※申請書は町ホームページからもダウンロードできます。

■申請期限

給付金支給要件確認書の返送期限
令和5年10月31日(火)

家計急変世帯等の申請書提出期限
令和5年11月30日(木)

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

福祉
お知らせ

素敵な出会いを支援します！



町では、県と「あおり出会いサポートセンター(通称あおサポ)」の共同運営に関する協定書を締結し、結婚を希望する男女の出会いの機会づくりを支援しています。

本センターは、県から委託を受け、AIを活用した「あおりマッチングシステム」を運用しています。このシステムは、スマホ・PCから条件を選択していつでもどこでも検索可能で、AIによるお相手紹介機能など、真剣に結婚を望んでいる方だけが利用できるシステムです。個人情報の管理も万全で安心です。この機会にぜひご利用ください。

※入会条件や入会に必要なものなど、詳しい内容はあおり出会いサポートセンターへお問い合わせください。



あおり出会いサポートセンター Tel721-1250
HP <http://adsc.jp/>
役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

詳しくは

あおサポ

福祉
お知らせ

「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の支給について

児童扶養手当

■対象者

次のいずれかに該当する18歳に達する年度末までの児童(特別児童扶養手当の対象となる程度の障がいがある場合は20歳未満の児童)を監護している母、または監護しかつ生計を同じくする父、および父または母に代わって対象となる児童を養育している養育者(児童と同居し、生計を同じくしていること)に支給されます。

- ① 父母が婚姻を解消した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母が政令で定める障がい状態である児童
- ④ 父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父または母から1年以上遺棄されている児童
- ⑥ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑦ 父または母が1年以上拘禁されている児童
- ⑧ 母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ⑨ その他(棄児・孤児など) など

■支給月額(令和5年4月～)

◆全部支給：1人目は44,140円、2人目は10,420円、3人目以降は6,250円。

◆一部支給：1人目は10,410円～44,130円、2人目は5,210円～10,410円、3人目以降は3,130円～6,240円。

※手当は、所得制限額を超えると支給されません。

■今年度支給月：5・7・9・11・1・3月

※2か月分ずつ奇数月(年6回)に支給

■注意事項

児童扶養手当を受給している方(全部停止者を含む)は、毎年8月中旬に現況届の提出が必要です。手続きを行わなかった場合は、手当の支給が停止されますのでご注意ください。

※偽りその他不正な手段により手当の支給を受けた場合は、3年以下の懲役または30万円以下の罰金に処せられます。

特別児童扶養手当

■対象者

精神や身体に障がいのある20歳未満の児童を監護・養育している父母または養育者に支給されます。

なお、対象となる児童が児童福祉施設などに入所(通所を除く)している場合は支給されません。

- ① 身体障害者手帳の1級～3級または4級の一部、もしくはこれと同程度の障がいを有する方(障がいの種類によっては、上記の等級の身体障害者手帳を交付されていても支給されないことがあります)。

- ② 愛護手帳「A」または「B」のうち重度の方、もしくは同程度の障がいを有する方
- ③ 精神障がいにより日常生活に著しい制限を受ける方

■支給月額(令和5年4月～)

1級 53,700円
2級 35,760円

※手当は、所得制限額を超えると支給されません。

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

8月は食品衛生月間です！

夏期は、例年、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌による食中毒が多く発生します。飲食店だけではなく、ご家庭でも食中毒に気をつけることが大切です。

<食中毒を予防するための3つの対策>

① 菌をつけない(清潔)

材料を洗浄し、手指や調理器具などを洗浄・消毒しましょう。



② 菌をふやさない(迅速)

食品の温度管理に気をつけて保存し、調理後はできるだけ早くに食べましょう。



③ 菌をやっつける(加熱)

食品は、中心部まで十分加熱してから食べましょう。



問 東青地域県民局 地域健康福祉部 保健総室(東地方保健所) 生活衛生課 Tel739-5421

国民年金
.....
お知らせ国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ
～将来の年金額を増やすために～

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除などの承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば追納する(さかのぼって納める)ことができます。

10年経過間近である期間分の追納を希望する場合は、追納申込書を追納期限の直前に提出すると、期限までに追納できなくなる場合がありますので、お早めに申込書をご提出ください。

■追納期限例：免除等承認月平成26年10月の場合、令和6年10月31日までに納付

■留意事項

- 原則追納は古い月のものから納付することになります。
- 未納期間は追納できません。
- 納付書での納付となります。
- (口座振替ならびにクレジット納付はできません)

申し込みした期間は、一括払いや、1か月分毎など、分割区分をお選びいただけます！

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6年3月31日までに追納する場合の保険料額>

〔月額〕 単位：円

期 間	全額免除 法定免除 納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		3/4免除	半額免除	1/4免除
H25.4～H26.3	15,220	11,420	7,610	3,810
H26.4～H27.3	15,370	11,530	7,680	3,840
H27.4～H28.3	15,700	11,770	7,840	3,930
H28.4～H29.3	16,360	12,260	8,180	4,080
H29.4～H30.3	16,570	12,430	8,280	4,140
H30.4～H31.3	16,410	12,300	8,200	4,100
H31.4～R 2.3	16,460	12,350	8,220	4,110
R 2.4～R 3.3	16,570	12,420	8,290	4,140
R 3.4～R 4.3	16,610	12,460	8,300	4,150
R 4.4～R 5.3	16,590	12,440	8,290	4,150

・免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。
上記 部分の保険料には、一定の加算額が含まれています。

■申込例

⑤ 追納申込期間 1 (自～至)	⑦ 平成 9. 令和	2 6 年 1 0 月	⑦ 平成 9. 令和	2 7 年 0 3 月	⑥ 分割区分	① 全部一括 3. 3か月分毎 1. 1か月分毎 4. 4か月分毎 2. 2か月分毎 6. 6か月分毎
⑧ 追納申込期間 2 (自～至)	⑦ 平成 9. 令和	2 7 年 0 4 月	⑦ 平成 9. 令和	2 8 年 0 3 月	⑨ 分割区分	0. 全部一括 3. 3か月分毎 1. 1か月分毎 4. 4か月分毎 2. 2か月分毎 6. 6か月分毎
⑪ 追納申込期間 3 (自～至)	⑦ 平成 9. 令和	2 8 年 0 4 月	⑦ 平成 9. 令和	3 0 年 0 3 月	⑫ 分割区分	0. 全部一括 3. 3か月分毎 1. 1か月分毎 4. 4か月分毎 2. 2か月分毎 6. 6か月分毎

後期高齢
.....
お知らせ後期高齢者医療
被保険者の皆さまへ

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。
※届出がないと振込ができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

交通事故などにあったとき

交通事故や暴力など、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、被保険者証を使って治療を受けたときは、必ず役場 健康増進課へ届出してください。
また、自損事故や、業務中の事故で労災が適用されない場合も届出が必要です。

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連合 TEL721-3821

生活環境
.....
お知らせ

使用済小型家電の回収にご協力ください！

電池や電気動く小型家電には、金や銅、レアメタルなどの貴重な資源が含まれています。

町では以下の回収場所でボックス回収を行っています。燃えないごみの減量化と資源の有効活用のため、回収のご協力をお願いします。

■対象品目

一般家庭から出る電池や電気動く使用済小型家電で、回収ボックスの投入口(横30cm×縦15cm)に入るものが対象です。
(例) 電話機、携帯電話、ノートパソコン、タブレット、DVD/BDレコーダー・プレーヤー、ドライヤーなど

■出し方

電池類が入っているものは必ず取り除いてから、回収場所に設置している回収ボックスに入れてください。
※袋や箱などには入れず、そのまま入れてください。
※携帯電話やノートパソコンなどの個人情報情報は必ず消去してください。
※家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機)は対象外です。

■回収場所

役場庁舎、町立山村開発センター、サンデー平内店、平内町漁業協同組合(本所、土屋・茂浦・浦田・東田沢・清水川各支所)

生活環境
.....
お知らせ新たな人権擁護委員を
ご紹介します

当町の人権擁護委員として、長年にわたり地域住民の人権擁護と人権思想の普及高揚に尽力された後藤雅之氏(浦田)が任期満了により退任となりました。その後任として後藤牧夫氏(茂浦)が7月1日付けで法務大臣から委嘱されました。



▲後藤牧夫氏

また、倉内尚子氏(小豆沢)も同日付けで再委嘱されました。

人権擁護委員は、地域の皆さまから人権相談を受け、問題解決のお手伝いや、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者を救済したり、人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

人権啓発キャッチコピー

『「誰か」のこと じゃない。』

(人権相談)みんなの人権110番

ゼロゼロみんなの ひやくとおぼん

0570-003-110

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

国 保
.....
お知らせ

『限度額適用認定証』の申請について

※1
現在発行している「限度額適用認定証」の有効期限は令和5年7月31日です。8月からは前年の所得状況により負担区分が見直されるため、既に同認定証の交付を受けている方も、8月1日から使用される場合は、申請が必要です。

※1 住民税非課税世帯の70歳以上75歳未満の方で、所得区分が、低所得Ⅰ、低低所得Ⅱの方および70歳未満の非課税世帯の方については、「限度額適用・標準負担額減額認定証」となります。

■申請場所：役場 健康増進課 国民健康保険係

■申請に必要なもの：

保険証、本人確認ができるもの(運転免許証やマイナンバーカードなど)

※同一世帯員以外の方が申請する場合は、別途委任状が必要です。

<70歳以上75歳未満の方の限度額適用認定証等交付の該当>

所得区分	限度額適用認定証等の交付 (○=該当)	申 請 (○=必要)
課税所得 690万円以上	— ※2	—
課税所得 380万円以上	○	○
課税所得 145万円以上	○	○
一般	— ※2	—
低所得Ⅱ	○	○
低所得Ⅰ	○	○

※2 限度額適用認定証等の交付の該当にならない方については、医療機関へ高齢受給者証(保険証と一体化)を提示することで、負担割合に応じた自己負担限度額までの窓口負担となりますので、限度額適用認定証は不要です。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019



問 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

地域整備
……
お知らせ木造住宅耐震診断の
受診を支援します！

町では、災害に強く安全性の高いまちづくりを推進することを目的として、「平内町木造住宅耐震診断支援事業」を実施します。

支援を希望する方は、対象住宅に該当するかをご確認のうえお申し込みください。

■対象住宅：次に掲げる要件全てに該当する町内に建っている住宅

- ① 昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降に増改築されていない住宅
- ② 一戸建て専用住宅または併用住宅であって、地上階数が2以下のものであること
(延べ床面積の1/2以上が住宅、かつ、その他の用途に供する部分の床面積が50㎡以下)
- ③ 在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅
- ④ 建築基準法(昭和25年法律第201号)に違反していないこと
- ⑤ 現に居住していること
- ⑥ 町税を滞納していないこと

■診断費用：自己負担額11,000円(延べ床面積が200㎡を超える場合は額の加算あり)

■募集件数：2件(先着順)

■募集期限：令和5年10月31日(火)(受付は平日のみ)
※期限内に募集件数に満たない場合は、11月30日(木)まで延長し、2件に達した時点で募集を終了。

■申込方法：役場 地域整備課に設置している所定の申込書によりお申し込みください。

■必要書類：①申込書、②案内図、③建築時期および延べ床面積が確認できるもの、④外観写真2面以上、⑤概略平面図

※詳細は、役場 地域整備課 建設係にお問い合わせください。

問 役場 地域整備課 建設係 Tel755-2116

所有者不明土地の解消に向けて、不動産に関するルールが大きく変わります。

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！

●今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！

相続登記の免税措置が拡大されています。(令和7年3月31日まで)

●相続登記の手続や書式は、法務省・法務局のホームページをご覧ください。

●弁護士・司法書士など相続・登記の専門家への相談も、ご検討ください。

※正当な理由なく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります。

問 青森地方法務局 登記部門 Tel776-6231(音声案内2番)



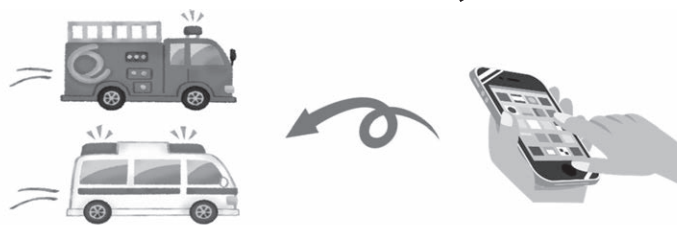
不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

消 防
……
お知らせ～Net119緊急通報システム～
旅行先でインターネットから
119番通報

「Net119緊急通報システム」は、音声での会話が困難な方が、携帯電話・スマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報できるサービスです。



火災・救急・救助要請を必要とする緊急時に、音声によらない通報(画面操作・ボタン操作・チャット通話)が自宅や外出先(全国の旅行先)からできます。



ご利用にあたっては、事前に登録が必要です。詳細は、青森消防本部のホームページ(<https://www.city.aomori.aomori.jp/kouiki/syoubou/top.html>)をご確認ください。

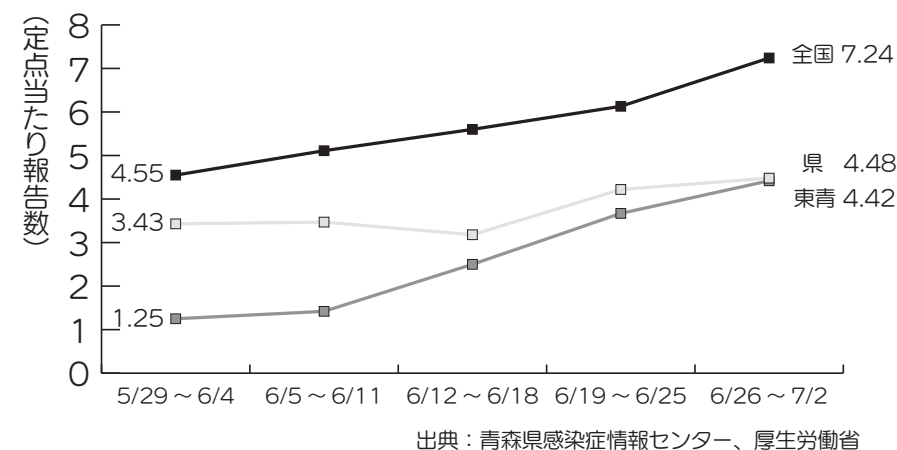
問 青森消防本部通信指令課
Tel775-0851 FAX 775-1444

健康増進
……
お知らせ

新型コロナウイルス感染状況について

6月21日時点での最新の感染状況についてお知らせします。引き続き「基本的な感染対策」に取り組みましょう。

新型コロナウイルス感染症定点当たり報告数の推移



※東青とは、東地方保健所管内と青森市保健所を合わせたものです。

感染対策は、個人・事業者の判断が基本となります！

基本的な感染対策



問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

町民の生命と財産を守る消防団

消防団員募集！

入団ご希望の方は、平内消防署 消防団係までご連絡ください。

問 平内消防署 消防団係 Tel755-3119

消防団とは

消防団は市町村の非常備の消防機関であり、その構成員である消防団員はほかの本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員として、「自らの地域は自ら守る」という精神に基づき、消防防災活動を行っています。

入団資格

一般的に入団を希望する18歳～65歳の方(学生可)であれば、男性でも女性でも入団できます。

町では、小湊分団、浅所分団、東田沢分団、内童子分団、東滝分団、浜子分団、清水川分団、口広分団、狩場沢分団、松野木分団、外童子分団、山口分団、茂浦分団、藤沢分団、浦田分団、稻生分団、土屋分団、中野分団の18分団が活動中です。

消防団の待遇

消防団員には、年額報酬(数万円程度)や災害活動または訓練に出動した際の手当(1回あたり数千円程度)などが支給されます。

■公務災害補償

消防活動中に負傷した場合の補償制度があります。

■被服の貸与

消防団活動に必要な被服が貸与されます。

■退職報奨金

一定期間以上勤務して退団した際には、退職報奨金が支給されます。

■表彰制度

職務にあたって功労、功績があった場合には、表彰されます。



▲令和5年度平内町消防団定期観閲式

「ペアレント・プログラムin平内町」

「子どもの行動に悩んでいる」「ついつい怒ってしまう」ということはありませんか？
お子さんの個性に合った育て方、関わり方を学ぶことができる「保護者」を対象とした全6回の参加型プログラムです。日々の子育てについて一緒に考えてみませんか？

回	日 程	内 容
第1回	10月7日(土)	ガイダンス、現状把握表を書いてみよう！
第2回	10月21日(土)	行動で考える！
第3回	11月4日(土)	行動をカテゴリーでわけよう！
第4回	11月18日(土)	ギリギリセーフを見つける！
第5回	12月2日(土)	ギリギリセーフをきわめる！
第6回	12月16日(土)	まとめと振り返り
フォローアップ	1月20日(土)	ペアプロで学んだことを思い出そう！ ※全6回参加された保護者の方を対象に、希望者のみ参加できます。

- 時 間：全日程 10:00～11:00
- 会 場：町勤労青少年ホーム(体育室)
- 対象者：平内町近隣にお住まいで、未就学児～小学校低学年のお子さんがある保護者の方
※原則として全6回参加が可能な方
- 定 員：6人程度
- 講 師：青森県発達障害者支援センター「ステップ」職員
- 参加費：無料
- 申込締切：9月8日(金)
- ※本講座では託児は実施しません。

問 青森県発達障害者支援センター「ステップ」
Tel777-8201(9:00～17:00)

令和5年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験について

中学校卒業程度認定試験とは、病気などやむを得ない理由によって保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予または免除された子などに対して、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行う試験であり、合格した方には高等学校の入学資格が与えられます。
令和5年度は次のとおり実施します。詳しくは県教育庁生涯学習課のホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/kosotsunintei.html>)をご覧ください。

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：8月17日(木) 10:00～11:30
- 場 所：まちなかオフィス
- 内 容：講師によるミニ講和(ベビーマッサージ・ママのリフレッシュDay)、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
- 持ち物：母子健康手帳・バスタオル・普段使用しているオイルやクリーム



▲ベビーマッサージの様子

- ● ● ● ● マンマケア ● ● ● ● ●
- 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？
- 日 時：8月17日(木) 13:00～15:30
- 場 所：町勤労青少年ホーム(和室)
- 内 容：産後の身体のケア、おっぱいケア、授乳量測定
- ※予約が必要です。下記までご連絡ください。

問 おひさまひらない(役場 健康増進課内)
Tel718-0019

- 試験期日：10月19日(木)
- 試験会場：青森県庁南棟5階 教育委員会室
- 受験案内配布期間：7月3日(月)～9月1日(金)
- 受験案内配布期間：県教育庁生涯学習課および文部科学省
- 願書受付期間：7月3日(月)～9月1日(金)

問 青森県教育庁 生涯学習課
Tel734-9887 FAX 734-8272

ひらない夏まつり2023

メイン会場：町立体育館前駐車場
開催日：8月19日(土)12:00～21:00

- オープニングセレモニー 12:00～ キッズダンス「DanceダンスACE」、「CLOUD」
- ビアガーデン・屋台 12:00～
- ベンチャーズバンド演奏 13:30～
- カラオケ大会予選 14:00～
- ねぶた囃子演奏 16:00～、19:40～「青森菱友会囃子方」
- よさこい演舞 16:30～ よさこいチーム「華彩」、「馬花道」
- カラオケ大会決勝戦 17:00～
- 盆踊り 17:40～ 竹伸会による三味線演奏もあります！
- 「杉本健太郎」歌謡ショー 18:20～
- 「エルヴィス・トキ」プレスリーショー 19:00～
- 花火打ち上げ 20:00～ 小湊川上流にて打ち上げ

体育館に道具「ペンシル迷路」設置！
バスケットフリースローチャレンジ、当日のみ使用できる商品券の抽選会も開催予定

問 ひらない夏まつり実行委員会事務局(平内町商工会内) Tel755-3254

「魚つかみ取り」

ひだまり公園付近小湊川にて
先着50人！
12:30 受付
13:00 開始

「北限椿エール試飲会」

体育館前にて
12:00～15:00
椿の酵母で作ったクラフトビール
ぜひお試しください！
問 役場 企画政策課
Tel718-1325

「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
8月2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
8月9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
8月25日(金) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ボールプール遊び

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▶



「個人事業税」の納付について

「個人事業税」は、一定の事業を行う個人の方に対し、前年の所得をもとに課税される県の税金です。地域県民局県税部から送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて納付していただきますので、期限までにお近くの金融機関・コンビニ・県税部の窓口などで納めてください。
また、口座振替を利用できますので、8月中旬までに納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、お近くの取扱金融機関または県税部にお申し込みください。

問 東青地域県民局県税部課税第一課 Tel734-9976

6月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,800人(－5人)
女…5,266人(－9人)
計…10,066人(－14人)
世帯数…4,799世帯(－2)
令和5年7月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地
(駒 井 湧 斗 青 森 市
馬 澤 有 夏 川 原 町

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
横 浜 もも 桃 (翔 平)第2 藤 沢
石 澤 い く(卓 也)新 生 町
秋 元 慧 (瑠 香)清 水 川

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
本 堂 ヤヨエ(93) 富 昭 東 和
亀 田 つ な(94) 京 子 清 水 川
田 中 キヨエ(93) 恵美子 上東田沢
後 藤 政 則(49) 寛 子 下 町
辻 村 孝 直(75) 裕 亮 川 原 町
本 堂 キミ子(92) 誠 山 口
江 戸 桂 子(77) 優 第2勝田町
蝦 名 一 誠(70) 靖 晃 第1内童子
田 中 き み(86) 勉 陸奥ケ浦
佐々木 ト ミ(94) 哲 男 中 野
佐 賀 勇 (76) 忍 盛 田



玉入れ



1分間大なわ跳び



綱引き



ペットボトルボウリング



平内音頭



ポッチャ

選手宣誓をした
千代谷洸太くん(山口小6年)▶



軽スポーツをとおして町内小学生が交流

6月16日(金)、町立体育館で「第2回平内町小学校スポーツフェスティバル」が開催され、町内3小学校の4～6年生が参加しました。

このイベントは、令和5年度からの中学校統合を機に、小学生のうちから交流を持ち、スムーズに中学校生活へ移行することを目的に企画されたものです。

参加した183人の児童たちは、3小学校混合でA～Dの4グループに分かれ、ペットボトルボウリング、ポッチャ、1分間大なわ跳び、綱引き、玉入れの5種目で競い合いました。

最初は恥ずかしそうにしていた児童たちも、競技をとおして徐々に打ち解け、好プレーが出たときには、手を取り合って喜んでいました。

競技の後には、町婦人会の方々に手ほどきを受けながら、児童も先生も一緒に輪になって平内音頭を踊り、全員で大きな拍手をして終了しました。

優勝したCチームの代表を務めた千代谷洸太くん(山口小6年)は「他の小学校の子と一番協力できたチームだから優勝できたと思う。知らなかった子とも仲良くなれて良かった」と笑顔を見せました。



1人分 64kcal / 塩分1.1g

暑く食欲が落ちている日には冷やしてもおいしいです。ズッキーニは、味にクセが無く、体内の余分な塩分を排泄する働きのあるカリウムを含みます。豆乳には、植物性のタンパク質やイソフラボン、鉄などが含まれています。

♪ 今月のcooking ♪ [ズッキーニの豆乳スープ]

《 材料(2人分) 》

- 鶏むね肉(皮なし)・40g
- ズッキーニ・・・40g
- キャベツ・60g
- にんじん・・・30g
- コーン・・・20g
- 水・・・250ml
- 鶏ガラスープの素・小さじ1
- 豆乳(成分無調整)・75ml
- 塩、こしょう・各少々

《 作り方 》

- ① 鶏肉は、細切りにします。ズッキーニは、いちょう切りに、キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにします。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて、鶏肉と野菜を入れて煮ます。
- ③ 野菜に火が通ったら、豆乳を加えて弱火で沸騰しないように温めながら塩、こしょうで味をととのえ、火を止めて器に盛りつけたら完成です。
※豆乳を沸騰させてしまうと分離してしまうため火加減に注意。