

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報

ひらな 12

December 2023(令和5年) No.774



年末年始の役場関係業務について

【 役場業務 】

年末は12月28日(木)まで、年始は1月4日(木)より業務を開始します。
※婚姻、出生、死亡などの戸籍届出は随時受付します。

【 平内中央病院 】

年末は12月28日(木)まで、年始は1月4日(木)より診療を開始します。
※急患は随時受付します。
※かぜ症状のある方は、事前に病院にご連絡ください。

【 その他の施設 】

- ◆夜越山サボテン園
12月30日(土)～1月3日(水)は休園
- ◆夜越山ケビンハウス 年末年始休まず営業
- ◆体育館・武道館・勤労青少年ホーム・図書館
12月29日(金)～1月3日(水)は休館
- ◆ひらないまるごとグルメ館
12月28日(木)～1月5日(金)は休館(予定)
- ◆ほたて広場 12月30日(土)～1月4日(木)は休館
- ◆よごしやま温泉 休まず営業
※12月31日(日)と1月1日(月)は17時閉館

【 ごみの収集運搬など 】

例年、年末年始になると家庭から出るごみの量は多くなる傾向があります。生ごみは水気を切り、資源ごみは正しく分別して、ごみ減量化にご協力ください。

また、指定ごみ袋に地区名・氏名を記入していない方が見受けられますので、記入をお願いします。

<収集運搬などの休業期間>

		燃えるごみ・ 燃えないごみ	資源ごみ	外の沢埋立地	
12月	28日(木)	通常どおり収集および営業			
	29日(金)	通常どおり収集			
	30日(土)				
	31日(日)	休業			休業
1月	1日(月)				
	2日(火)		※休業期間中は衛生上の観点から 集積場所にごみを出さないでください。		
	3日(水)				
	4日(木)	通常どおり収集および営業			

※休業期間中は衛生上の観点から集積場所にごみを出さないでください。



ごみの出し方がわからない場合は、「平内町家庭ごみの出し方ハンドブック」をご覧ください。

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

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



新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年11月21日現在の情報をお知らせします！



令和5年 秋 開始 接種

オミクロン株(XBB.1.5)に対応した令和5年秋開始接種を実施します(接種費用は無料)。
過去3年間、新型コロナウイルス感染症は年末年始に流行しています。令和5年秋以降、高齢者をはじめ、重症化リスクの高い方にはXBB対応ワクチンの接種をおすすめします。

■対象者：初回接種を終了した生後6か月以上のすべての方(前回接種から3か月以上経過で接種可)

※初回接種 (・12歳以上の方、5～11歳の方は1・2回目の接種
・6か月～4歳の方は1～3回目の接種)

■接種券発送時期および接種実施時期：

接種に必要な接種券および案内は、前回の接種時期および年齢に応じて順次お送りします。

前回接種時期	年齢(R5.9.20時点)	接種券発送時期	接種実施時期
～R5.6.20	70歳以上	—	終了しました
	60歳～69歳	—	12月上旬～中旬
	40歳～59歳	11月下旬～12月中旬	12月中旬～1月中旬
	12歳～39歳	12月上旬～下旬	1月上旬～下旬
R5.6.21～	12歳以上	12月中旬～1月上旬	1月下旬～2月中旬

・ワクチンの供給状況により、接種実施時期が変更になる可能性があります。

・生後6か月～11歳の方の接種実施時期については、決まり次第対象の方へ案内をお送りします。

■接種券等：今回の接種に必要な接種券一体型予診票は、対象の方へ黄緑色の用紙でお送りします。

前回未使用の接種券がお手元にある場合でも、そちらは使用できませんのでご注意ください。
また、他市町村から転入された場合、発行申請の手続きが必要です。本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)および接種済証をお持ちのうえ、健康増進課窓口へお越しください。

■実施場所：町内医療機関(平内中央病院、たざわクリニック、ひさち内科クリニック、まさいく整形外科)

■予約方法：WEBまたは平内町コロナワクチンコールセンターへ電話。

接種を希望する場合は、必ず予約が必要です。

※詳細については、対象の方へお送り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

感染対策は、個人・事業者の判断が基本となります！

新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症を予防しましょう

12月は、大人数で集まる機会や帰省などで高齢の方と会う機会が増えることが見込まれます。

特に高齢者や基礎疾患のある方が感染すると重症化リスクも高まります。

感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

基本的な感染対策



・受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問するとき
・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗り降るとき

親の愛情を再確認「乳児ふれあい体験学習」

町では、中・高校生が赤ちゃんに触れ合い、将来、素敵なお母さん、お父さんになるための準備教育として、平成11年度から「乳児ふれあい体験学習」を実施し、令和5年度で25年目となります。

10月3日(火)、松風塾高校(成田博昭校長)では、実際に赤ちゃんとお母さんに来校していただき、生徒が赤ちゃんを抱っこしてあやしたり、親と子の絆や親の偉大さを学びました。

9月6日(水)、平内中学校(加藤日寿校長)では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実際に赤ちゃんとおふれ合うことはできませんでしたが、妊婦体験や沐浴人形を使用して抱っこし、生命の尊さや育児の大切さを学びました。

今回の学習をとおして、生徒たちは、親が愛情を持って一生懸命に育ててくれたということを再確認できたようでした。



▲赤ちゃんを抱っこする松風塾高校の生徒

「地球のステージ」平内公演を開催

10月6日(金)、平内中学校(加藤日寿校長)において、町主催で「地球のステージ」を開催し、中学校生徒のほか、一般町民など約250人が参加しました。

同イベントは、「紛争、災害、貧困の地の子どもたちに音楽と映像で近づこう」というコンサートステージで、企画・演出した桑山紀彦氏は、自身がこれまで訪れた紛争・災害地域などで出会った人の輝きや明るく生きるたくましさなどを、オリジナルの音楽と大画面の映像を交えながら、参加者に語りかけました。

参加者は、災害や紛争にも負けず、笑顔を絶やさない子どもたちの姿に感銘を受けたようでした。

終了後のアンケートには「命の大切さや人権の大切さがわかった」「故郷に誇りを持ち平内町を守っていきたい」など、前向きな意見が多数寄せられました。



▲映像と音楽を楽しむ参加者

「秋の安全・安心まちづくり推進大会」で決意宣言！

10月12日(木)、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「秋の安全・安心まちづくり推進大会」が青森警察署長はじめ関係者約50人の参加により開催されました。

開会にあたり、船橋町長が「関係者ならびにボランティアの皆さまが一丸となって、町民を守るべく犯罪抑止活動に効果的な運動を展開されるよう期待する」と挨拶をしました。

これを受けて平内地区防犯指導隊(佐々木悟総隊長)より防犯対策に取り組む決意宣言が行われ、青森警察署(工藤昭幸署長)より特殊詐欺の手口に騙されないよう「津軽詐欺だべ甚句」が三味線演奏されました。

また、同日、以下のとおり表彰が行われました。

【全国防犯協会連合会長表彰】
防犯荣誉銅章 防犯協会顧問 横内 亮

【青森県警察本部長・青森県防犯協会連合会長連名表彰】
防犯功労者 平内地区防犯連絡所総代 太田 満則



▲決意宣言をする佐々木隊長(右)

祝100歳！ 能登谷憲一さん

10月13日(金)、100歳を迎える能登谷憲一さん(一平中)の長寿をお祝いして、自宅で「長寿顕彰式」が行われ、ご家族が見守る中、山田副町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

憲一さんは大正12年10月15日に平内町で生まれました。農業を営み、10人兄弟の長男だったので、家族の生活を支えるため、働きづめでしたが、子3人、孫5人、ひ孫5人に恵まれました。趣味や楽しみは、カラオケと畑仕事。95歳頃までグランドゴルフもしていました。健康の秘訣は「肉を食べることと温泉」と語りました。



▲100歳になる能登谷憲一さん(前列左)

レクリエーションで気分も若返り！

10月13日(金)、平内町老人クラブ連合会(須藤實会長)が、令和5年度のレクリエーションと会員増強事業として、「パークゴルフ大会」を開催しました。

秋晴れの中、40人の参加者が、全27ホールでプレーし、熱戦を繰り広げながらも、楽しい時間を過ごしました。

競技終了後、参加者からは「楽しかった」「次は優勝したい」「来年も参加したい」との声が聞かれ、老人クラブ活動の啓発にもなりました。

結果は以下のとおりです。

【男性の部】優勝 戸嶋 兼八(沼館若松会) 2位 佐々木 進(川原町若葉会)

【女性の部】優勝 本堂 正子(沼館若松会) 2位 辻村 江子(寺下町白菊会)

【ホールインワン】荒内 光弘(元町元松会)



▲狙いを定める参加者

小学生が昔ながらの作業で米作りの苦労を実感

10月25日(水)、小湊小学校(木立啓司校長)の5年生が、盛田道踏切付近の学校田で東青地域県民局や町農業経営者協議会の農家、町農政課の協力のもと、「脱穀体験学習」を行いました。

東青地域県民局の職員から、脱穀についての説明を受けた後、自分たちの手で田植えや稲刈りを行い、棒がけにして乾燥させた稲穂を一束ずつ手にし、足踏み式脱穀機を使用するグループと動力脱穀機を使用するグループに分かれ、途中で交代しながら脱穀作業を体験しました。

終わりの会で、本間大翼くんは「脱穀は難しかった。お米を作るのは大変だと思った」と感想を述べました。



▲足踏み式脱穀機に挑戦する児童

「ふるさと自慢わがまちCM大賞」平内町も出品しました！

このたび、県内市町村がふるさとへの思いや魅力を30秒の映像作品で競う「第22回ふるさと自慢わがまちCM大賞」(ABA青森朝日放送主催)に、町から「椿山伝説 - 椿山ができるまで -」を出品しました。

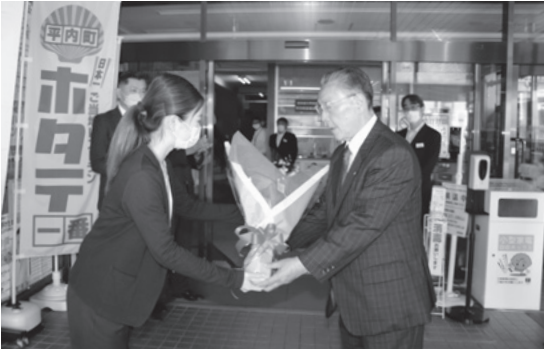
審査発表会の模様は、年末にABA青森朝日放送で放送予定です。ぜひご覧ください。

作品の中のワンシーン▶



12年ぶりの平内町長選
現職 船橋町長が4回目の当選

任期満了に伴う平内町長選は、10月22日(日)、投票が行われ、即日開票の結果、現職の船橋茂久町長が当選となりました。
船橋町長は、25日(水)に当選証書付与式に臨み、伊瀬谷選挙管理委員長より当選証書を受け取りました。
船橋町長の任期は、令和5年11月15日から令和9年11月14日までの4年間となります。



▲登庁時花束を受け取る船橋町長(10月23日)

- 4期目に向けて - 「笑顔があふれる町に」

このたびの町長選挙におきまして、町民皆さまのご信託を賜り、平内町長として4期目の町政運営を担わせていただくこととなりました。町政を担う責任の重さを再認識し「ふるさと平内」の更なる発展のため尽力してまいります。
平成23年の初当選以来、「ふるさと平内の再生」を掲げ、12年間、町民ひとり一人が尊重され、心豊かに生き生きと暮らし、誰もが安心して暮らしやすく誇れる町を目指して、様々な政策、事業を展開実施してまいりましたが、少子高齢化に伴う町の人口減少につきましては、歯止めがかからず、まさに危機的な状況と認識しております。
4期目にあたりましては、町の未来を担う子どもたちのための小・中学校の給食費無償化などの事業継続はもちろんのこと、新たに給付型奨学金制度や修学旅行費補助などの政策拡充を目指します。

また、町の基幹産業であるホタテ養殖は、中国の日本国水産物禁輸や猛暑による高水温で大変な状況のため、どうすれば漁師や加工業者にとって最善なことができるか、漁協と共に連携し具体的な解決策を講じてまいります。
その他、農業、商工業施策や老朽化・耐震不足に伴う町役場庁舎の移転建て替えなど、町議会、町職員と一体となり、しっかりと町民一人ひとりに寄り添い、町民皆さまが幸せを感じられる「笑顔あふれる町」へ、誠心誠意、全身全霊をかけて、ひとつずつ丁寧に各種政策を積み重ねてまいります。
結びに、町民皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げご挨拶いたします。

平内町長 船橋 茂久

長年の功績が認められ “法務大臣表彰” を受賞しました

11月6日(月)、長年、篤志面接委員としてボランティア活動続け、その功績から令和5年度法務大臣表彰を受賞した石田和子氏(東沼館)が町役場を訪れ、船橋町長に喜びの報告をしました。
石田氏は、青森少年院で書道を指導され、平成25年に閉庁した後も、青森刑務所において情操教育に努め、矯正処遇の充実に深く寄与してきました。
石田氏は「昭和40年頃に町の児童館が開設したころからボランティア活動が続けてきた。近年、有償ボランティアが増えてきていますが、先輩方に続いてやってきた“真のボランティア”を認めていただけたことがうれしい。これからも若い人に迷惑をかけないように、自分のできる範囲で続けていきたい」と抱負を語りました。



▲石田氏(左)と船橋町長(右)

※篤志面接委員：全国の矯正施設(刑務所、少年院、婦人補導院など)で、受刑者や少年院在院者などの改善更生と社会復帰を図るための各種処遇・教育を行う際、これらの人々の抱える複雑で多様な問題に、公務員である矯正職員のみだけでは十分対応できない場合に協力を得る、法務省から委嘱を受けた専門的知識や豊富な経験を持つ民間の篤志家のこと。



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

- 平内町白鳥を守る会 活動報告 - 海岸清掃を実施しました！

10月7日(土)、平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)が、浅所海岸において清掃作業を行いました。
今回は就労サポートセンターはくちょう(木村修所長)のほか、一般町民の参加者もあり、ハクチョウが飛来する海岸一帯のごみ拾いなどに汗を流しました。
松島・小松島では、刈り取った草を就労サポートセンターの皆さんのご協力できれいに集めることができました。
来年度も平内町白鳥を守る会では、4月と10月に海岸清掃を行います。興味がある方は、年齢関係なく、ぜひご参加ください。



「ひらないまちラジオ体操講習会」開催！

10月8日(日)、町立体育館で、「ひらないまちラジオ体操講習会」が開催され、子どもからご高齢の方まで74人が参加しました。
講師の全国ラジオ体操連盟指導委員 岡本美佳先生の軽快なトークに加え、NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの吉江晴菜先生のデモンストレーションによって、正しいラジオ体操について、分かりやすく、楽しく学ぶことができました。
参加した本堂孝幸さん(山口)は「体調を崩してから、ラジオ体操を毎日やるようになった。こうして、伸ばす曲げるのポイントを教えてもらう機会があるのはうれしい」と熱心に説明を聞いていました。
町では、「町民ひとり1スポーツ活動」の目標を掲げ、「いつでも・どこでも・だれでも」できるラジオ体操を推進しています。
令和6年度もラジオ体操講習会を開催する予定です。多くの町民の皆さんの参加をお待ちしております。



生涯学習カレンダー 12月	
2日(土)	◆第11回ハクチョウ検定 (山村開発センター 10:00~)
6日(水)	◆ひらないカレッジ 「発達障害について理解を深めよう」 (山村開発センター 10:00~)
9日(土)	◆ひらない！わくわく探検隊(浅所海岸 9:00~) ◆図書館おはなし会(おはなしコーナー10:00~)
13日(水)	◆ひらないカレッジ 「歌って聴いて学んで音楽を楽しむ講座」 (山村開発センター 10:00~)
16日(土)	◆ひらないカレッジ公開講座 ※誰でも参加可能 「肩・膝の痛みについて ～痛みを我慢する生活から抜け出そう～」 (山村開発センター 10:00~)
21日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00~12:00)

町立図書館 紹介コーナーその287

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

①VIVANT(上・下)	福澤 克雄
②あなたが誰かを殺した	東野 圭吾
③楽園の犬	岩井 圭也
④サドンデス	相場 英雄
⑤青春をクビになって	額賀 滯
⑥リカバリー・カバヒコ	青山 美智子
⑦いまこそガーシューウィン	中山 七里
⑧最愛の	上田 岳弘
⑨栗山ノート2	栗山 英樹
⑩発酵ごはん健康・長生き	小泉 武夫

そのほかの新刊情報はこちら▶



「白鳥ガイド隊」募集中！ 興味のある方は、町教育委員会生涯学習課(Tel 755-2565)までご連絡ください！

令和5年中に取り壊した建物はありますか？



建物取り壊しの届出先

【登記されている家屋】

・法務局（「滅失登記」の手続きとなります）

【未登記の家屋】

・役場 税務課

※取り壊した建物が登記されているか不明の場合は、役場 税務課にお問い合わせください。

☎ 役場 税務課 資産税係 TEL755-2115

償却資産は申告が必要です！

<業種者別の課税対象償却資産の例示>

業 種	資産の名称
共 通	パソコン、コピー機、ルームエアコン、舗装路面、看板、応接セットなど
農 業	ビニールハウス、管理機、乾燥機、糶摺り機など(小型特殊自動車を除く)
漁 業	漁船、漁労設備、定置網漁具、レーダー、魚群探知機、船外機など
料理飲食店	厨房設備、冷凍冷蔵庫、テーブル、椅子、カラオケ機器、レジスターなど
自動車整備業 ガリンスタンド	コンプレッサー、洗車機、溶接機、地下タンク、ガソリン計量器、照明設備など

☎ 役場 税務課 資産税係 TEL755-2115

インターネット公売の実施について

県では、動産や不動産、自動車などの差押財産について、K S I 官公庁オークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。

詳しくは、県ホームページ内「県税・市町村税インフォメーション」(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/top.html>)内の「インターネット公売」バナーをご覧ください。

☎ 東青地域県民局県税部 納税管理課 TEL734-9975

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。

☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115



平内町 地域おこし協力隊からのメッセージ

2023
師走

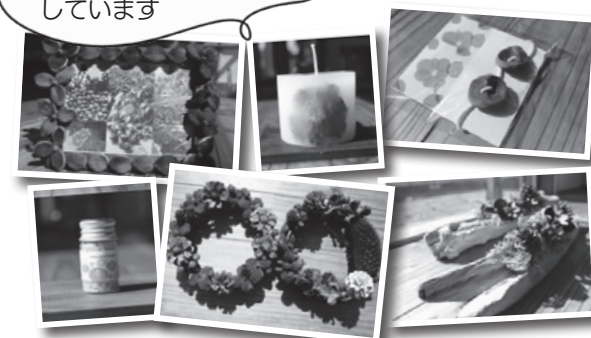
平内町が誇れる大切な資源「椿」

10月中旬夜越山森林公園の許可を得て、来年度のワークショップで使用する椿の実の採集をしました。

上を見上げながらひとつひとつ実を取る作業はとても疲れますが、昨年今年と開催しているフレーム作りやリース作りを楽しんでくれた子どもたちや、良い体験をしたと喜んでくれた方々の笑顔を思い出しながら、夢中で採集しました。

体験された多くの方が、「昔から身近にありすぎて、椿の殻や種ができるまでの成り立ちをちゃんと知らなかった」というお声もあったので、椿の花が落ちたあとを少しご紹介。

椿を活用して
たくさんのものづくりを
しています



①丸い緑色の果実ができる



②果実は赤褐色へ変化



③熟すと実の下部がはじける



④椿の種子の出来上がり



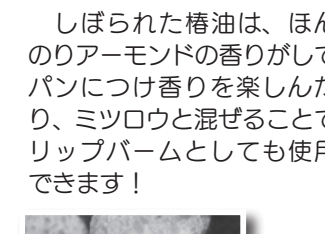
⑤採集後は、まちなかオフィスの縁側で天日干し、種と殻に分ける作業を黙々と行う



⑥種をひとつひとつ種わり機で割り、専用のしぼり機に入れしぼり出すときれいな黄金の椿油を取ることができる



⑦しぼりかすは驚くほど苦いので口にしないよう注意

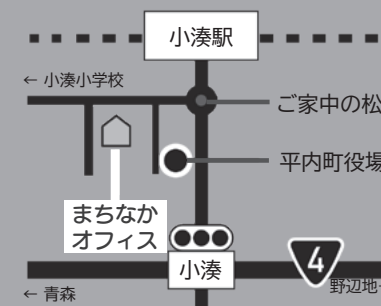


しぼられた椿油は、ほんのりアーモンドの香りがしてパンにつけ香りを楽しんだり、ミツロウと混ぜることでリップバームとしても使用できます！

まちなかオフィスには、椿の殻で作ったフレームやリースの他、オブジェや椿キャンドル、試作中の椿の花を使った椿塩も展示しています。今後もワークショップ開催を予定していますので、平内町が誇る大切な資源「椿」のいろんな活用方法に触れてみてください。町内会での催しやお仲間同士でのワークショップの開催依頼がありましたら、ご相談ください。



「まちなかオフィス」は
こちらです！



☎ まちなかオフィス TEL762-7420

文化・芸術・産業をまるごと楽しむ

第9回ひらない秋まつり

10月28日(土)、29日(日)の2日間、秋の恒例行事「ひらない秋まつり」が開催され、大勢の来場者で賑わいました。

町立体育館では、「第46回平内町民文化祭」の作品展示や「第51回平内町商工会びっくり市」での豪華景品が当たる大抽選会、ホタテ詰め放題などが行われました。会場内には見事な書や絵画、切り絵、盆栽、生け花などを展示。ステージ上でも多彩なイベントが行われ、来場者を盛り上げました。

毎年大好評のもちまき



山口小児童による勇壮な“ほどで太鼓”



内童子獅子舞・太刀振り保存会が伝統芸能を披露



初参加の押し花体験コーナー



DanceダンスACEは総勢25人のダンサーが登場



マッソーレ川端ステージ

人権擁護委員が啓発活動としてリーフレットなどを配布



見事なハーモニーを奏でた松風塾高校マンドリンアンサンブル

平内に七福神降臨！



平内町老人クラブ演芸部

町立山村開発センターでは、大正琴の演奏(琴好会)や日本舞踊(若鈴会)などの舞台発表があり、それぞれ趣向を凝らしたステージを披露しました。

また、同日、平内町民囲碁大会、平内町民将棋大会も開催され、囲碁では豊嶋桂さん(青森市)が、将棋では新岡和明さん(浜子)が熱戦を制しました。



和室では静かに熱戦が繰り広げられた



どんぐりコーラスのステージでは
熊谷先生による「平内町民歌」の歌い方指導も行われた



華やかなステージで観客を魅了する石川流三代目津軽手踊り

ベテランから次世代のスターまで



小学生が吟じます

弾いて歌って踊っての竹伸会



若鈴会では6歳から99歳までの踊り手が登場!!

町武道館では、「平内町健康展」が開催され、血管年齢や血液さらさらチェック、血圧測定、ベジチェック、食生活改善コーナーなど健康に関するさまざまなブースが設けられました。



各ブースでさまざまな健康チェックを受けることができる



モルックの体験コーナー

長くただ飲み続けるのはやめましょう！

お酒との上手な付き合い方

12月からは何かとお酒を飲む機会が増えると思います。お酒は飲み始めると少量でとどめることが難しく、ついつい飲みすぎてしまいがちです。普段からお酒と上手に付き合いましょう。

アルコールの1日の適量

純アルコール量で20gまで！缶の裏の表記に純アルコール量が記載されているものもあるので参考にしましょう！



【成人1人あたりの都道府県別酒類消費量】

全国平均：75.0リットル/年

青森県：91.1リットル/年

出典：国税庁課税部 酒税課・輸出促進室 令和4年酒のしおり

※おつまみは塩分・脂肪分に気を付けて、肝臓の働きを助ける「野菜」や「タンパク質」を摂りましょう。

【肝炎ウイルス検査】

40歳以上で検査を受けたことがない方であれば、①か②のいずれかで、無料で検査できます。

①フォローアップ健診

②医療機関での青森県無料肝炎ウイルス検査

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel718-0019

知っておきたい、肝炎のこと

肝炎は、肝臓の細胞が壊れてしまった状態をいいます。

肝炎の原因として、上記のようにアルコールによるものや、ウイルス・薬物・自己免疫によるものもあります。

このうちウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することによって起こります。肝炎は感染症の一つですが、常識的な注意事項を守っていれば、日常生活で感染することはまずありません。

そうした肝炎に関する正しい知識を知っていただき、肝炎ウイルスの感染予防や、患者・感染者の方がいわれない差別を受けることのないよう皆さんのご理解をお願いします。

バランスのとれた食事を作ってみみんなで食べてみませんか？

“食事の大切さ” についてのお話と調理実習「親子クッキング教室」開催

■日 時：12月25日(月) 10:00～13:00

■場 所：町勤労青少年ホーム 調理室

■対 象：小学1～6年生の子どもと保護者(子どもだけでも参加可)

■参加料：無料

■持ち物：エプロン、手拭きのタオル、マスク

■締 切：12月20日(水)、ただし、子ども・保護者合わせて10人に達した時点で締め切り

■主 催：平内町食生活改善推進委員会

■問合せ・申込先：役場 健康増進課(担当：井口) Tel718-0019

「焼きカレーパン」
「ヨーグルトパフェ」
などを作ります



インフルエンザ予防接種はお済みですか？

町では、満65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種費用の助成を行っています。

12月28日(木)までに、指定医療機関で接種すると、無料で受けられます。

この機会にぜひ接種してください。

■予 約：平内中央病院で接種をご希望の場合は、事前に電話で予約してください。

■持ち物：予診票(毎戸配布しました。お手元になの方は役場 健康増進課 健康増進係までお問い合わせください)。

■その他：子どものインフルエンザ予防接種についても助成を行っています。詳細は保育園や小・中学校をとおしてお知らせを配布しました。※町ホームページもご確認ください。

◆ 指定医療機関

平内中央病院

Tel 755-2131

たざわクリニック

Tel 758-1222

ひきち内科クリニック

Tel 758-1155

まさいく整形外科

Tel 758-1900

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

歯周病など口腔内の病気を予防し、お口の健康を保つために、ぜひ歯の検診も受けてみませんか？

無料でできます！「歯と口腔の検診」

※事前予約が必要です。

	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6年2月29日(木)まで	
受 診 費 用	無 料	
問い合わせ先	健康増進課 健康増進係 Tel718-0019	健康増進課 後期高齢者医療係 Tel718-0019

◆ 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

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

がん検診と同時に無料で受診できます

「住民健診フォローアップ健診」のご案内

1月と2月に行われる健診の日程をお知らせします。まだ健診を受診していない方は、ぜひお申し込みください。

■健診場所：青森県総合健診センター

	特定健診・がん検診※・肝炎ウイルス検査 受付時間：8:00～10:00	子宮がん・乳がん・骨粗しょう症検診 受付時間：12:30～13:30
1月	11日(木)、12日(金)、23日(火)、24日(水)	5日(金)、15日(月)、19日(金)、25日(木)
2月	2日(金)、19日(月)、20日(火)	1日(木)、5日(月)、9日(金)、21日(水)

■予約方法：青森県総合健診センターへ電話でお申し込みください。

TEL741-2336 (平日13:00～17:00)

■予約期間：希望する健診日の1か月前まで

「平内町フォローアップ健診の申し込み」と伝えると、スムーズに予約できます。

※胃・大腸・肺がん検診

問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel718-0019

行事を楽しむ！ ～行事食のご紹介～

入院中でも季節を感じられるように、当院では定期的に行事食を提供しています。

10月は十五夜ということで、秋を感じる栗ごはんや、お月様をイメージした蓮根のきんぴらなどのほか、みたらし団子が並びました。

過去には介護食のお団子を提供していましたが、「お団子の味がしなくて残念」という声を聞き、当院栄養管理科で試作を繰り返して完成させた「もち米を使用したのどつまりしないお団子」を提供しています。今回は、このお団子のレシピをご紹介します。のどつまりが心配なご高齢の方やお子さんにもおすすめです。

ぜひお正月に向けてお試しください。

「のどにつまらないみたらし団子のレシピ」

《 作り方 》

- ①【A】を加熱して、おかゆをつくる(炊飯器のおかゆモードでOK)。
 - ② おかゆをつくる間に、【B】をすべて鍋に入れてかきまぜながら沸騰させる。透明になったら火を止めればみたらしのタレが完成！
 - ③ 出来上がったおかゆとソフティアUをミキサーにかけてペースト状にする。
 - ④ ペーストをバットに広げて冷蔵庫で固める。固まったらクッキー型などで丸く型抜きする。
 - ⑤ 団子を器に盛りつけて、みたらしのタレをかけて完成！
- ※ゲル化剤が手に入らない場合は、平内中央病院 栄養管理科までご相談ください。

《 材料(5人分) 》

- 【A】 { もち米・100g
水・・・400ml
○ゲル化剤(ソフティアU)・3.5g
- 【B】 { 醤油・・・15g
砂糖・・・15g
水・・・50ml
片栗粉・7.5g



国保 お知らせ

医療機関への適正受診にご協力ください！

私たち一人ひとりが意識して行動することで、増え続ける医療費を抑えることができます。

特定健康診査を受けましょう！

病気を未然に防ぐため、また、生活習慣病(糖尿病や脂質異常症、高血圧等)などを早期発見し、早期治療するためにも1年に1回は健康診査を受けて、重症化予防に努めましょう。

重複受診は避けましょう！

同じ病気で複数の病院を受診すると医療費が高額になるばかりか、重複する検査や薬の使用などで、かえって体に悪影響を及ぼす可能性があるので気を付けましょう！

かかりつけ医を持ちましょう！

紹介状がないまま大きな病院を受診すると原則的に特別料金がかかります。

日頃から、病気の治療や医療の相談にのってもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。

時間外診療は控え、診療時間内に受診しましょう！

休日や夜間の受診は追加料金がかかります。

また日中と異なり、検査なども十分にできないことがあります。やむを得ない場合を除き、時間外受診は控えましょう。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

選管 お知らせ

平内町議会議員一般選挙の投票日は 令和6年3月17日(日)

任期満了に伴う平内町議会議員一般選挙の日程が決定しました。

【投票日】 令和6年3月17日(日)

【告示日】 令和6年3月12日(火)

【投票できる方】

満18歳以上(平成18年3月18日以前の出生者)の日本国民で、令和5年12月11日以前に住民票作成の日(転入者については、転入届出の日)から引き続き3か月以上当町の住民基本台帳に登録されているなどの条件を満たし、選挙人名簿に登録されている方

【立候補予定者の説明会】

■日時：令和6年2月6日(火) 13:30～

■場所：平内町勤労青少年ホーム「体育室」

【立候補の届出】

■日時：令和6年3月12日(火) 8:30～17:00

■場所：平内町役場3階「会議室」

※届出には、届出書類・印鑑・戸籍謄本などが必要です。

届出書類は、立候補説明会時に配布いたします。



たくさんの方の
ご来場待ってます！

夜越山スキー場12月23日オープン！

夜越山森林公園内の夜越山スキー場では、今シーズンの営業を12月23日(土)より開始いたします。オープンとなる23日にはリフトの無料開放を行いますので、皆さんぜひお越しください！！

<冬休み期間中の営業予定日 9:00～16:30>

月	火	水	木	金	土	日
					12/23	24
25	26	27	28	29	30	31
×	○	×	○	○	×	×
1/1	2	3	4	5	6	7
×	○	×	○	○	○	○
8	9	10	11	12	13	14
×	○	×	○	○	○	○
15						
×						

<令和6年1月16日(火)より>

■日中の営業：土・日・祝日のみ 9:00～16:30

■ナイター営業：火・木曜日 17:00～20:45



問 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



消 防
.....
お知らせ

平内消防署「秋の火災予防運動プロジェクト」 ご協力ありがとうございました！

平内消防署では、10月16日(月)～22日(日)の期間実施された、秋の火災予防運動週間に、幼稚園、小学校、中学校と連携し、平内町の地域住民へ火災予防を呼びかける運動を実施しました。

火災予防運動週間中は町内3小学校と中学校の放送委員会にご協力をいただき、昼の校内放送で火災予防週間の日程と、火災予防広報文の読み上げをお願いするとともに、子どもの頃から防災に関する知識を身に付け、防災意識を高められるように防災クイズを実施しました。

小湊小学校放送委員会委員長の古川敬太郎くん(6年)は、「いつもの内容と違う内容だったから難しかった。緊張した割に良く読めました」と話しました。防災クイズを聞いた沖崎鈴夏さん(5年)は「緊急地震速報が出た場合はどうすればいいのか、避難するときの服装を知ることが出来て勉強になりました」と笑顔で答えてくれました。

火災のない平内町を目指して、これからも町民の皆さんのご協力よろしくをお願いします。

☎ 平内消防署 予防係(担当：沖崎) TEL755-3119



▲放送室でクイズを出題する古川くん



▲クイズに答える児童たち

後期高齢
.....
お知らせ

「高額療養費(外来年間合算)」について

■支給対象者

基準日時点(令和5年7月31日)で後期高齢者医療被保険者証の窓口負担割合が1割または2割の方

■対象期間

令和4年8月1日から令和5年7月31日まで

■支給額

対象期間中の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を除いた額が、**144,000円を超える場合、超えた分を支給**します。

■支給申請

- ・以前に高額療養費の支給を受けたことのある方は、登録口座に支給するので申請は不要です。
- ・高額療養費を支給されたことのない方には12月中旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合より申請のお知らせを送付しますので、お知らせが届いた方は役場 健康増進課に申請してください。

■申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・高額療養費(外来年間合算)の支給申請について(お知らせ)
- ・保険証(被保険者証)
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの
- ・本人確認書類(顔写真付き身分証明書など)
- ・印鑑(申請者と受領者が異なる場合)※認印可
- ・通帳(コピー可)など口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなっている場合は受領申立書、代理人が受領する場合は委任状が必要です。

※対象期間中、青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険への加入歴と自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、年1回無料で受けられる健康診査を実施しています。

令和5年度の集団健診は終了しましたが、個別健診で受診することができますので、医療機関に直接お申し込みください。

また、集団健診の日程が合わず受診できなかった方や、まだ健診を受けていない方を対象とした「住民健診フォローアップ健診」を青森県総合健診センターで行っています。希望される場合は予約が必要となりますので青森総合健診センターへ電話でお申し込みください。

受診の際は受診券が必要です。紛失した方は役場 健康増進課までご連絡ください。

☎ 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

国民年金保険料は口座振替が便利でお得です！

国民年金保険料の納付には、便利でお得な口座振替をご利用ください。

口座振替は、保険料が自動的に引き落とされるので納めに行く手間が省けるうえ、納め忘れを防ぐことができます。

また、口座振替による前納は年金保険料が割引され、現金納付での前納より割引額が大きいとお得です。ぜひご利用ください。

◆令和5年度月々の保険料：16,520円(令和6年度月々の保険料：16,980円)

令和5年度	1カ月分 保険料額 <割引額>	6カ月分 保険料額 <割引額>	1年度分 保険料額 <割引額>	2年度分 保険料額 <割引額>
毎月納付 (納付書による現金納付 および翌月末振替の口座振替)	16,520円	99,120円	198,240円	402,000円

前納(前払い)の割引額	口座振替 (当月末の口座振替)		16,470円 <▲50円>	98,820円 <▲300円>	197,640円 <▲600円>	400,800円 <▲1,200円>
	6カ月前納	現金納付	—	98,310円 <▲810円>	196,620円 <▲1,620円>	—
		口座振替	—	97,990円 <▲1,130円>	195,980円 <▲2,260円>	—
	1年前納	現金納付	—	—	194,720円 <▲3,520円>	—
		口座振替	—	—	194,090円 <▲4,150円>	—
	2年前納	現金納付	—	—	—	387,170円 <▲14,830円>
		口座振替	—	—	—	385,900円 <▲16,100円>

口座振替で前納すると、かなりおトクです。



前納種類	前納期間	提出期限	口座振替日
6か月	4月～9月	2月末	4月末
	10月～翌年3月	8月末	10月末
1年	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年	4月～翌々年3月	2月末	4月末

※口座振替は、本人から辞退の申し出があるまで引き落とされます。

※口座振替をご希望の方は、納付書または基礎年金番号がわかる書類、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関や役場、または年金事務所へお申し出ください。

☎ 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)

一人でも悩んでいませんか？

仕事になかなか決まらない
仕事が続かない
家計が毎月赤字
どうしよう…
(家計が心配)

自立に向けた相談窓口のご案内
あなたの生活の
困りごとや心配

高齢だけど働いて収入を得たい
社会参加して
なにかの役に立ちたい

うちの息子がずっと働かないで家にいる。
将来どうしよう…

「なにをどうすればいいかわからない」と立ち止まらずに一緒に進んでみませんか？どなたでもご相談ください。

東地域総合相談窓口
(対象地域：平内町・今別町・蓮田村・外ヶ浜町)
青森市中央3丁目20番30号 県民福祉プラザ2階
青森県社会福祉協議会内 FAX 017-764-6908

フリーダイヤル
(青森県社会福祉協議会)
0800-800-7114

スマホからでも
相談無料・通話料無料

017-752-1888

議会
お知らせ「第4回平内町議会
定例会」を開催

- 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、基本的な感染対策として、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 アルコール消毒液による、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。
- ※傍聴者の人数制限は第3回定例会から解除しています(定員30人)。

日 時	内 容
12月4日(月) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
12月5日(火)	○休会
12月6日(水) 10:00～	○本会議 ○一般質問
12月7日(木) 9:30～	○各常任委員会
12月8日(金) 10:00～	○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、役場 議会事務局までお問い合わせください。

☎ 役場 議会事務局 Tel755-2119

生活環境
お知らせ相談してください
戦没者遺族相談員

県では戦没者遺族の福祉の増進を図るため、県内に14人の相談員を配置しています。
各相談員は厚生労働大臣から委託を受け、遺族からの相談に応じ、必要な助言・指導を行います。平内町を担当する相談員は次のとおりです。

【青森市および東津軽郡担当】

氏 名	連 絡 先
内藤 規矩子	青森市けやき一丁目26-18 Tel726-5017
記田 慶市	東津軽郡外ヶ浜町字蟹田151番地1 Tel0174-22-2188

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

除雪
お願い除雪作業に
ご協力をお願いします！

今年度も雪の季節がやってきました。
町では、安全な道路を確保するため「平内町除排雪計画」に基づき除雪作業を行っています。
作業をスムーズに行うため、次の項目について町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◆深夜から早朝にかけての作業にご協力を

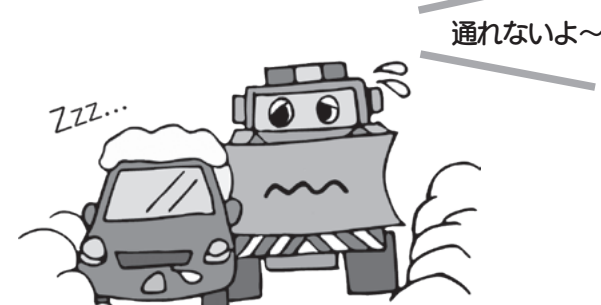
除雪は、朝の通勤通学路の確保を第一の目的として行うため、真夜中の作業が多くなります。
騒音や振動でご迷惑をおかけしますが、皆さんのご理解をお願いします。

◆障害物には目印を(ブロック塀、垣根など)

障害物が雪で隠れると機械で壊してしまったり、道路を広く除雪できなくなりますので、障害物には目印をつけるようご協力をお願いします。

◆路上駐車をしない

除雪車が入れず、作業の遅れや除雪ができないことがありますので、絶対にしないようにお願いします。



◆屋根の雪は自分で処理を

道路に屋根の雪が落ちて、車が通れないという苦情がよくあります。屋根の雪は、所有者・管理者の責任で処理願います。

◆道路に雪を出さない

除雪後の道路に、雪を出す行為は交通障害を起こし、除雪した効果がなくなりますので、ご注意ください。

◆除雪車には近づかない

除雪作業中は大変危険ですので、除雪車へは絶対に近づかないでください。

※除雪のお問い合わせは、各道路担当へお願いします。

【町道関係】役場 地域整備課 庶務係
Tel755-2116

【県道関係】東青地域県民局 地域整備部 道路施設課
Tel728-0247

【国道関係】青森地区国道維持管理室
Tel734-4530

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付予約

県では、母子および父子ならびに寡婦家庭などのお子さんが、修学・修業などの際に必要な資金の貸付予約の申込みを受付しています。

貸付の限度額や償還方法、償還期間などの詳細については、東地方福祉事務所までお問い合わせください。

■申込期間：令和6年3月29日(金)まで

※土、日、祝日、年末年始を除く

■対 象 者：来春、お子さんが小・中学校、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院および各種学校へ進学する母子・父子・寡婦家庭の方(小・中学校の就学支度資金は所得税非課税の場合のみ)

※なお、現在修学中の方の修学資金の申込みは、随時受付しています。

☎ 東青地域県民局地域健康福祉部福祉総室(東地方福祉事務所)
Tel734-9950

子育て情報

■「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
12月1日(金) 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
12月13日(水) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	気軽に見学できる 保育園見学会
12月20日(水) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 クリスマス飾り製作

☎ 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▶

高齢者世帯等への住宅用火災警報器の
無償配付について

青森地域広域事務組合消防本部では、住宅用火災警報器の設置普及事業として、青森県消防設備保守協会から寄贈された「住宅用火災警報器」を管内の高齢者世帯に無償で配付します。

希望される方は、青森地域広域事務組合消防本部予防課へご連絡ください。

■対象：65歳以上の高齢者世帯で未設置の方

■受付日：12月11日(月)
※配付数50個、なくなり次第終了

■受付時間：平日8:30～17:00

■配付方法：電話での受付時にお伝えします

☎ 青森地域広域事務組合消防本部予防課
Tel775-0853



■「おひさまひらなひ」サークル予定

日 程	活動・場所	内 容
12月19日(火) 10:00～11:30	すこやか マタニティサークル まちなかオフィス	ベビーマッサージ ママのリフレッシュDay
12月19日(火) 13:00～15:30	マンマケア (要予約) 勤労青少年ホーム	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定

☎ おひさまひらなひ
(役場 健康増進課内)
Tel718-0019 HPQRコード▶

10月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,768人(－14人)
女…5,235人(－14人)
計…10,003人(－28人)
世帯数…4,788世帯(－11)
令和5年11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
平野 麗 愛(恵悟)東 滝
馬 澤 和 士(有夏)第1元町
蛭 名 透 真(航平)新生町



お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
畑 山 節 子(90)幸 作 第1口広
畑 井 耕 吉(96)伸 一 第1平中
附 田 仁 (79)洋 一 第1元町
今 ア キ(93)西谷 小豆沢

中 村 ノ ブ(99)隆 大 和 山
竹 内 いく子(73)宏 明 川 原 町
八 戸 ミ エ(87)健 夜 越 山
村 上 一二郎(81)貴 生 大 和 山
杉 沢 光 子(77)木村 久子 小豆沢
太 田 カ ネ(98)年 和 第2口広
沖 崎 テ ル(94)聖 也 西 沼 館
兼 岡 清 治(90)永 生 赤 坂 台
田 中 み わ(84)孝 第1小林
谷 口 光 子(85)繁 美 浪 打
野 村 洋 子(71)倫 納 藤 沢
田 中 誠 (82)裕 樹 薬 師 野
辻 村 陸 男(78)隆 之 第2元町
阿 部 信 夫(89)貢 第1口広
遠 嶋 良 明(73)照 美 東 沼 館
小 林 澄 人(51)ユ リ 緑 町

1日だけのおしごと体験

「ひらないジョブタウン」

仕事のあとは、もらったお給料で

お買い物・ものづくり体験

「キッズマーケット」

11月3日(金・祝)、町内小学生を対象とした社会体験イベント「ひらないジョブタウン」が町立体育館、町立山村開発センター、青い森鉄道小湊駅を会場にして開催され、130人の小学生が参加しました。

このイベントは、「お仕事体験」と「消費体験」とおして、働くことの楽しさや社会の仕組みなどを学びながら、勤労観や職業観の形成を図ることを目的に開催されました。

参加者は、午前中に警察官や消防士、刑務官、航空会社、ネイルアーティストなど16種類の体験メニューのうち、2つの仕事を行い、「給料」としてジョブタウン内の専用通貨「オッホー」を受け取りました。午後は「オッホー」を使って、買い物をしたり、ワークショップでものづくりをして楽しみました。また、イベントの終わりに、アイドル体験の指導をした「GMU」のミニライブが行われ、体験した子どもたちと一緒に『美味Yeah! 青森ほたて』が披露されると、会場内は大変な盛り上がりとなりました。

消防士と警察官の体験をした澤田裕優くん(小湊小5年)は「色んなことを体験させてもらって、面白かった。今年は消防士の仕事がいいなと思ったけど、来年別の仕事体験もしてみたい」と話し、アイドルとスイーツ屋さんの体験をした茶谷日向さん(小湊小1年)は「(アイドルの)先生がポーズの取り方をたくさん教えてくださいました。ステージで踊るのが楽しみ」と笑顔を見せました。



▲刑務官の仕事は敬礼から



▲集中するあまり、無言で作業するネイルアーティスト



▲ジョブタウン内の通貨「オッホー」を使ってお買い物体験



1人分 412kcal / 塩分1.8g

フライパンで作るホットサンドです。ほうれん草をマヨネーズであえることによって、コクが加わり子どもでも食べやすくなります。トースターでも作れます。

♪ 今月のcooking ♪ [ほうれん草と卵のホットサンド]

《 材料(2人分) 》

- | | | |
|---------------|-------------|--|
| ○食パン(8枚切り)・4枚 | ○とろけるチーズ・2枚 | 【A】 { 粒マスタード・小さじ1
マヨネーズ・大さじ1
こしょう・お好みで少々 |
| ○卵・・・1個 | ○牛乳・・・少量 | |
| ○ほうれん草・・・80g | ○オリーブ油・小さじ2 | |

《 作り方 》

- ① 卵はゆで卵にし、殻をむき薄切りにします。
- ② ほうれん草は熱湯でゆでて、水にとり水けを絞り、2cm長さに切ります。
【A】を混ぜ合わせておき、ほうれん草とあえます。
- ③ 食パンの上にチーズ、ゆで卵、ほうれん草をのせ、食パンの耳の周辺に牛乳を少量ぬり、もう1枚食パンをのせます。食パンの耳をフォークなどで内側に倒して強く押し、食パン同士をくっつけるようにします。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、③のパンを入れてふたや平皿など重しをのせて焼き色がつくまで焼きます。裏返して、反対側も同様に焼きます。好みの大きさに切り、器に盛りつけて完成です。