

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

# 広報 ひらな い 2

February 2024(令和6年) No.776



## あなたの街の相談パートナー “人権擁護委員”

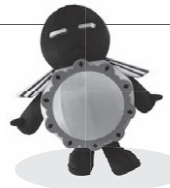
12月10日の「人権デー」を週末に控えた12月8日(金)、マックスバリュ平内店前にて、平内人権擁護推進部会(相坂俊悦会長)が、人権啓発活動として、相談先などが記載されたチラシとポケットティッシュの配布を行いました。

受け取った方からは、「もし何かあったらチラシを参考に相談したい」「インターネット上での誹謗中傷などのニュースを最近よく目にするので被害に遭わないよう気を付けたい」などの声がありました。

みんなの人権110番 ゼロゼロみんなのひやくとおぼん TEL0570-003-110



▲チラシを配布する人権擁護委員



## 年賀状ありがとうございます！ ウロボンが送っていただいた皆さんにお返事を出しました

このたび、“平内町PRキャラクター「守護員」ウロボン”に県内外の方からおよそ60枚の年賀状が届きました。

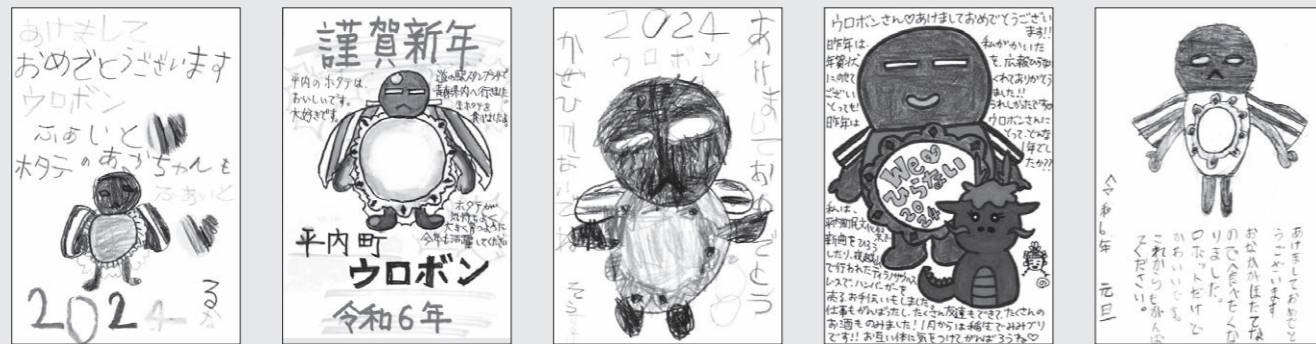
これは、日本郵便株式会社東北支社(小野木喜恵子支社長)が企画した、手紙振興および地域の活性化を図るために東北地方のご当地キャラクターに年賀状を送る「ご当地キャラに応援の年賀状を書こう！」事業によって送られたものです。

年賀状には、「ウロボンに会いに行きたいです」「ホタテの赤ちゃんファイト!」「ホタテが大きく育ちますように」などの応援メッセージが添えられていました。

12月18日(月)、山彦幼稚園の小又奏介くんは「ウロボンがんばってね。風邪ひかないでね」と言って小湊郵便局で投函し、返事が届くのを楽しみにしていました。



▲年賀状を投函する園児



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

冬は気温が低く空気も乾燥しやすいため、かぜやインフルエンザなどの感染症が増える季節です。

特に新型コロナウイルスやインフルエンザなど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が高まります。

感染予防を心がけて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・バスに乗車するとき



## 町の鳥 “ハクチョウ” についての問題に挑戦！

12月2日(土)、「第11回ハクチョウ検定」が開催されました。

今年度は、町立山村開発センターにおいて、初級1人、上級8人、名人級4人が受験したほか、神奈川県内の会場で、東京平内町ふるさと会の方が4人受験し、合わせて17人が挑戦しました。

子どもも大人も、一発合格するために検定が始まる直前まで勉強していました。受験した後は、町職員の解説を聞きながら間違った問題の復習をしました。

来年度も同じ時期にハクチョウ検定を開催する予定です。まだハクチョウ検定を受験したことがない方は、ぜひ挑戦してみてください！



▲ハクチョウ検定の受験の様子

## 小さな掛金・大きな補償「スポーツ安全保険」に加入しよう！

スポーツ安全保険とは、スポーツ活動・文化活動・ボランティア活動・地域活動などを行う社会教育活動(4人以上の団体)を対象とした保険です。

### ■対象となる事故

団体活動中、団体活動への往復中の事故。  
(自動車事故による賠償責任保険は適用外です)

### ■補償内容

傷害保険(通院・入院・後遺障害・死亡)、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険。

### ■加入受付期間

令和6年3月1日(金)～令和7年3月30日(日)  
※原則WEB(<https://www.sportsanzen.org/>)での加入のみになります。

### ■保険期間

令和6年4月1日午前0時から令和7年3月31日午後12時まで。  
(令和6年4月1日以降に加入手続きをした場合は、翌日の午前0時から令和7年3月31日午後12時まで)

### ■掛金

1人年額800円～11,000円  
(団体の活動内容、年齢などによって異なります)

### 問 公益財団法人スポーツ安全協会

固定電話からの照会 TEL0570-087-109  
携帯電話などからの照会 TEL03-5510-0033  
青森県スポーツ安全保険専用電話 TEL718-1136

## 生涯学習カレンダー 2月

3日(土)	◆2024スノーフェスティバル (夜越山スキー場 9:45～)
11日(日・祝)	◆ハクチョウのまちシンポジウム (山村開発センター 10:00～13:00) ◆白鳥まつり (浅所海岸 10:00～15:00)
15日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00～12:00)
20日(火)	◆平内町文化賞及び体育・スポーツ賞授与式 (山村開発センター 14:00～)

そのほかの新刊情報はこちら▶



## 町立図書館 紹介コーナーその289

### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |                |         |
|----------------|---------|
| ①わたしに会いたい      | 西 加奈子   |
| ②ツミデミック        | 一 穂 ミチ  |
| ③黒い絵           | 原 田 マハ  |
| ④椿ノ恋文          | 小 川 糸   |
| ⑤星を編む          | 凧 良 ゆう  |
| ⑥こちら空港警察       | 中 山 七 里 |
| ⑦台北アセット        | 今 野 敏   |
| ⑧大谷翔平語録        | 斎 藤 庸 裕 |
| ⑨世界一たのしい観葉植物教室 | くりと     |
| ⑩加藤家の食卓        | 加 藤 綾 菜 |

身近な暮らしをつくる・まもる・つなげる

# わたしたちの町内会

町内会の特徴や活動を紹介します。

# 狩場沢町内会



世帯数 123世帯

狩場沢町内会は、狩場沢、折戸、陸奥ヶ浦、助白井の4つの地区で形成されています。狩場沢村の歴史は古く、浪岡北畠氏が1546年(天文15)頃作成したといわれる『津軽郡中名字』という本の中にも登場します。南部藩と津軽藩の藩境の村ということで、度々紛争の舞台となった村ですが、村自体は平凡な一漁村に過ぎなかったといわれています。

## Topic!

### 狩場沢権現舞

狩場沢は、隣村の馬門と折り合いが悪かったが、1901年(明治35)頃、熊野宮信仰者が権現舞を奉納し、若者に伝授して以降、津軽と南部の不仲が解消されたといわれています。また、町内の喧嘩が気になり、1976年(昭和51)、神楽部を組織して子供会に伝授、悪魔祓いをする、町内の喧嘩が鎮まったことから、「魔除け権現」の異名がついたという。現在は、小学校の統合により、子どもへの伝授が難しく、伝統芸能の存続が課題となっている。

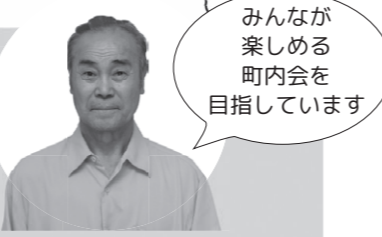
**陸奥ヶ浦地区**  
1947年(昭和22)に満州からの引揚者など21戸が酪農を計画して入植。現在酪農家は木立牧場の1戸のみ

**助白井地区集会所**  
(旧狩場沢小学校助白井分校)

**助白井地区**  
馬門へ通じる裏道があったとされ、村の起ころは相当古いと推定される

**堀差川**  
1794年(寛政6)、助白井堀差山中で、藩を揺るがす“二七銭鑄造事件”発生犯人の多くは南部藩へ逃げた

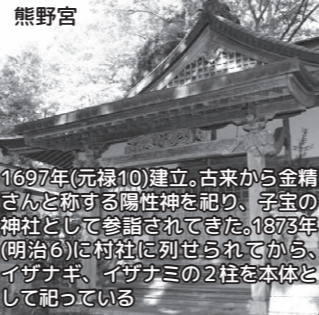
(出典：平内町史)



みんなが楽しめる町内会を目指しています

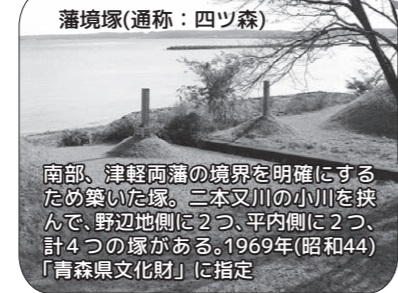
木立純一町内会長

**折戸地区**  
明治30年頃、福館からの移住者が漁業のかたわら開墾して、一村をなしたといわれている



**熊野宮**  
1697年(元禄10)建立。古来から金精さんと称する陽性神を祀り、子宝の神社として参詣されてきた。1873年(明治6)に村社に列せられてから、イザナギ、イザナミの2柱を本体として祀っている

**狩場沢駅**  
1894年(明治27)開設、かつてはセメント樽材の輸送により、貨車取扱実績青森管内第4位という時代もあった



**藩境塚(通称：四ツ森)**  
南部、津軽両藩の境界を明確にするため築いた塚。二本又川の小川を挟んで、野辺地側に2つ、平内側に2つ、計4つの塚がある。1969年(昭和44)「青森県文化財」に指定

**熊野宮**  
**藩境塚(四ツ森)**  
青い森鉄道 4 ROUTE

## 町内会の事業

### 「築こう！明るく活気ある町内会へ」をテーマに

狩場沢町内会は、歴史的背景の異なる4つの地区からなる町内会ですが、日常生活の基盤である地域社会を住みよいものとするために、各地区が連携し、地域内での交流を大切に活動しています。その一環として、地域交流会を年2回のほか、公民館主催のトランプ大会や狩場沢老人クラブ「サワヤカクラブ」で定期的なカラオケタイムなどを実施しています。

令和5年度の地域交流会では、町の集落支援事業補助金を活用し、7月2日(日)、フリーアナウンサーの千代谷直美さんを講師にお招きして、「話し方・聞き方教室」を開催しました。講義では、「普段何気なく話している言葉ですが、言葉を発することは、脳や五臓六腑の動きを活性化させ、長生きに繋がります」とのお話があり、配布されたテキストを使って、講師から一人ひとり順番にアドバイスをもらったり、参加者40人で声を合わせたりして、朗読を体験しました。

また、9月3日(日)には、敬老・地域交流会を開催し、99歳になる柴崎ヨシエさん(助白井)を参加者全員でお祝いしました。花束を受け取った柴崎さんは「皆さんにお祝いされて、本当にうれしいし、こういう集まりは楽しい。来年も元気に参加したい」と話しました。



▲朗読に挑戦する参加者



▲とても元気な99歳の柴崎さん

問 平内中央病院 事務管理部  
Tel 755-2131

# 平内中央病院 NEWS

## マイナ保険証をご利用ください

当院では、マイナンバーカードを保険証として使用する「マイナ保険証」で、健康保険の資格確認を行うことができます。

マイナ保険証には、(同意があれば)服薬や特定健診の結果などが記録されるため、データに基づいた適切な医療が受けられます。また、入院などで医療費が高額になった場合、負担限度額認定証がなくても高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。

ご利用の際は、受診のたびに病院のカードリーダーにかざす必要があります。マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください。



保険証の代わりにマイナンバーカードで  
**マイナ受付**

## 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。介護保険の「ショートステイ」とは異なり、医療管理やケアを必要とする患者さんを医療保険で受け入れします。

- 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、医学的管理を必要とする方
- 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や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 Tel 755-2131

## 病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、看護補助員を募集しています。看護補助員は患者さんの療養生活上のお世話や病室内の環境整備などを行います。

- ※特別な資格は必要ありません(資格がある場合は資格手当を支給)。
- ※会計年度任用職員としての採用(期末・勤勉手当(ボーナス)の支給有)。

当院では、ワークライフバランスに配慮した環境づくりに力を入れており、勤務日数や時間についても相談に応じます。

病院の仕事に興味をお持ちの方はぜひお問い合わせください。

問 平内中央病院 事務管理部 総務課 Tel 755-2131



集落支援事業に関するお問い合わせは役場企画政策課 企画政策係 (Tel 718-1325) まで



## 脂質異常を防いで、動脈硬化を予防しよう

脂質異常症とは、血液に含まれる悪玉コレステロールや中性脂肪などの脂質が基準値よりも高いまたは善玉コレステロールが基準値よりも低い病気です。自覚症状がなく放置されがちですが、血管の壁に血液中のコレステロールが付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を引き起こしやすくなります。

### 動脈硬化とは



血管の壁が厚くなって硬くなる状態のことです。正常な血管（動脈）は弾力性、柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、血液中の脂質が増えていくと血管の壁の中に蓄積し、しなやかに動かなくなった血管は血液を流すポンプ機能が弱まって全身の血液の流れが悪くなり、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。

### あなたは大丈夫？ 血液検査の見かた

脂質異常症診断基準値

LDL(悪玉)コレステロール	140 mg/dl 以上
肝臓から全身にコレステロールを運ぶ。増えすぎると血管壁に蓄積して動脈硬化の危険大！	
HDL(善玉)コレステロール	40 mg/dl 未満
余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す。不足すると血管壁にたまるコレステロールの回収が間にあわず、動脈硬化の危険大！	
中性脂肪	空腹時 150 mg/dl 以上 非空腹時 175 mg/dl 以上
体を動かすエネルギー源。増えすぎるとLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らしてしまう。	
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版	

### 生活習慣改善のポイント

血流をよくする食生活と運動をしましょう。たばこは血圧を上げて血管を傷つけるので禁煙をしましょう。

#### 食事 エネルギーや動物性脂肪のとり過ぎに注意！

- ・肉の脂にはLDLコレステロールを増やす動物性脂肪(飽和脂肪酸)が多く含まれているため、牛肉や豚肉の脂身、鶏肉の皮、ベーコンやソーセージなどの加工肉は控えるようにしましょう。
- ・糖質とお酒は中性脂肪を増やします。甘い菓子や清涼飲料水は控える。白米や白パンよりも雑穀米や全粒粉のパンなどの方が食物繊維が多く糖質が少なくなります。
- ・青魚、海藻、きのこ類、野菜は積極的にとりましょう。
- ・寝る直前の飲食は脂肪の蓄積につながります。夕食は寝る3時間前までに済ませましょう。

#### 運動 運動はとり過ぎたエネルギーを消費し、全身の血行を良くします。日常的な動きを活発化して、活動量を増やしましょう。

- ・いつもより大まかで早歩き
- ・階段を使う
- ・歩いて買い物
- ・帰宅時は少し遠回りして歩く
- ・テレビを見ながら、家事の合間に筋トレ、ストレッチ



## 子どもインフルエンザ予防接種費用助成について

町内医療機関で接種された方は申請の必要はありません。

町外医療機関で接種された方は、以下のとおり申請してください。

- 対象者：生後6か月～中学3年生まで
- 申請期限：令和6年2月29日(木)まで
- 対象期間：令和5年10月1日～令和6年1月31日までの接種
- 助成額：接種費用の全額
- 申請方法：役場 健康増進課に申請書類(※)を提出

#### ※申請書類

- 申請書
- 領収書
- 申請者の本人確認書類
- 振込先のわかる通帳またはキャッシュカード
- 印鑑

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

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

3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。

【特定健診・がん検診(胃・肺・大腸)・肝炎ウイルス検査】

- 健診場所：青森県総合健診センター
- 日 時：3月1日(金) (受付時間：8:00～10:00)
- 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、スムーズに予約できます。 ☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

対象の方についての詳細はホームページをご覧ください。



### こころ元気リフレッシュ教室

6月27日 山口小/7月5日 小湊小/12月18日 東小

町内の小学5年生の児童がこころの健康について学習しました。講師は、臨床心理士の瀧澤志穂先生とNPO法人青森音楽療法研究会理事長の佐々木純子先生です。

こころが元気を失くしたときの気分転換の方法などを考えてもらったり、講話や音楽エクササイズをとおして「失敗しても良いので挑戦する」・「ほめる/ほめられる」・「気持ちを相手に伝える」・「自分を大事にする、好きになる」ということを元気にする「4つの約束」が大切なことを学びました。

児童からは「こころの元気は体の元気だとわかった」、「学校や家でも、こころが辛い時は誰かに話してみたい」などの感想が聞かれました。

講師からは「自分や誰かを傷つけずに気分を変える一番良い方法は、誰かに相談すること。友だちから相談されたり話を聞いてもらえたら、ありがとうと気持ちを伝えましょう」とのメッセージが送られました。



▲楽器を使って楽しそうに体を動かす東小の児童

### 食育実習

～食事や栄養について考えよう～

11月17日(金)、東小学校(工藤隆幸校長)の5年生の児童と保護者を対象に東地方保健所の「親子で育む健やか力向上事業」として食育実習を実施し、飲み物のとり方や主食+主菜+副菜の食事のバランスの大切さなどを学びました。

食育実習の前半は、甘い飲み物の飲み方について考えるため、実際にジュースの中に含まれている砂糖の量を水に溶かして試飲しました。児童からは「ジュースと同じ砂糖を入れた水はすごく甘くてびっくりした」、「今日学んだジュースのことを兄に伝えたい」などの感想が聞かれました。

後半は、食育SATシステムのフードモデルを使い、和食、洋食、コンビニ食について、バランスの良い食事になるように組み合わせを考えて発表してもらい、判定を行いました。

また、青森県立保健大学の学生が考案した栄養たっぷり簡単レシピの「わかめときゅうりの酢の物」の試食も好評でした。



▲班ごとに食事のバランスを考えて選びました

## 新型コロナワクチン令和5年秋開始接種について

町が実施する接種費用が無料のオミクロン株(XBB.1.5)に対応した令和5年秋開始接種のご案内は、これが最後となります。重症化リスクの高い高齢の方などでまだ接種をされていない方は、接種をご検討ください。

- 対象者：初回接種(1・2回目)を終了した12歳以上の方(前回接種から3か月以上経過で接種可)

#### ■実施日および実施場所

実施日	接種受付時間	実施場所	使用するワクチン
2月21日(水)	15:30～16:00	平内中央病院	第一三共
3月13日(水)			

- ・ワクチンの供給状況により、実施日が変更になる可能性があります。
- ・予約状況により、ご希望に沿えない場合がありますので、ご了承ください。

- 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

- 受付期間：2月13日(火) 8:30～2月16日(金) 16:00

- 持ち物：接種券一体型予診票(黄緑色)、本人確認書類

☎ 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



## 「住民税」の申告をお忘れなく！

— 申告期限 3月15日(金) —

令和6年度課税の住民税に関する「申告相談」を2月6日(火)から受け付けします。毎戸配布された「申告相談日程表」を参照のうえ、相談にお越しください。

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

「税金」でお悩みの方は  
お気軽に 役場 税務課まで ご相談ください

生活保護を受給したり、災害(火災・風水害など)、その他特別の事情により税金を納めることが困難な場合、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

税金クイズに挑戦！  
「租税教室」を開催しました

▲レプリカの「1億円」で重さ10kgを体感する児童

12月4日(月)、小湊小学校(木立啓司校長)の6年生を対象に、当町税務課職員が講師となって「租税教室」を開催しました。

税金は消費税をはじめとして非常に身近なものであるにも関わらず、生活の中で税がどのように活かされているのかあまり実感がないものです。

「租税教室」では、税金クイズやアニメをとおして税金がどんなことに使われているのか、税金がなくなってしまうとどうなるのかについて説明しました。

児童たちからは「税金が無ければ、税金でまかっていた場所が大変になることが分かった」などの感想がありました。

マイナンバー制度に係る  
県税手続について

社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号制度が導入され、社会保障・税・災害対策の3分野でマイナンバー(個人番号)が利用されています。

県税手続においては、次の2点にご協力をお願いします。

1. マイナンバー(個人番号)の記載欄のある申告書などの税務関係書類への番号の記載
2. 県税部の窓口において、マイナンバーを記載した申告書などを提出する際のマイナンバーカードの提示

(申告書などを郵送する場合は、マイナンバーカード(表面および裏面)のコピーを同封)

なお、マイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーが確認できる書類(個人番号が記載された住民票など)と身元確認できる書類(運転免許証など)がそれぞれ必要です。

※詳しくは県庁HP([https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003\\_23mynumber.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_23mynumber.html))をご覧ください。



☎ 東青地域県民局県税部 Tel734-9970

交通事故によるケガの備えに、ぜひご加入を！

## 令和6年度分1日1円保険

■ 共済期間：4月1日～令和7年3月31日

■ 受付場所：町民課生活環境係、出張申告相談会場

2月1日(木)から3月31日(日)まで、青森県交通災害共済(1日1円保険)の加入予約期間です。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

会費  
年間お一人  
350円



イメージキャラクター  
ONEくん

マイナンバー  
お知らせ

お近くにお住まいの方もお気軽にご利用ください

## マイナンバーカード出張申請サポートのお知らせ

マイナンバーカードの出張申請受付を、役場 税務課が行う「令和5年中の収入に係る納税相談(申告)」とあわせて実施しますので、納税相談終了後にお気軽にご利用ください。

【申請受付対象者】平内町に住民登録があり、初めてマイナンバーカードを申請される方

【必要書類】申請書(お持ちの方はご持参ください) / 以下の本人確認書類

## 1点で良いもの

- ・運転免許証、運転経歴証明書
- ・パスポート
- ・身体障害者手帳など官公署発行の顔写真付きの身分証明書

## 2点必要なもの

健康保険証、介護保険証、乳幼児・子ども医療費受給者証、福祉医療費受給者証、年金手帳、年金証書、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、氏名と生年月日の記載のある学生証 など

※15歳未満の方は、保護者同伴のうえ、お子様の本人確認書類の提示が必要です。

## マイナンバーカード出張申請サポート日程

実施会場	月 日	受付時間	実施会場	月 日	受付時間
間木コミセン	2月6日(火)	9:30~11:00	藤沢コミセン	2月21日(水)	
松野木公民館	2月7日(水)	9:30~11:30	清水川コミセン	2月22日(木)	9:30~11:30
白砂コミセン	2月8日(木)	9:30~11:00	狩場沢公民館	2月27日(火)	
東和コミセン	2月9日(金)	9:30~11:30	山村開発センター	2月29日(木)	9:30~14:00
東田沢防雪管理センター	2月13日(火)	9:30~11:00	内童子コミセン	3月1日(金)	9:30~11:30
外童子コミセン	2月14日(水)		山口コミセン	3月5日(火)	
小豆沢公民館	2月15日(木)	9:30~11:30	勤労青少年ホーム	3月6日(水)	9:30~14:30
中野コミセン	2月16日(金)			3月7日(木)	
口広コミセン	2月20日(火)				

※納税相談の日程については、役場 税務課にお問い合わせください。

☎ 役場 町民課 住民係 Tel755-2113

国保  
お知らせ

“無保険”の人は  
今すぐ“国民健康保険”の加入手続きを！

日本は、すべての人が生涯にわたり公的な医療保険に加入して、必要なときに医療を受けることができる「国民皆保険制度」の国です。ただし、退職や就職などによる国民健康保険の切り替え(加入や脱退)は、自動的に行われないため、ご自身で届出をする必要があります。

無保険期間が判明した場合は、さかのぼって国民健康保険に加入することになりますので、Q&Aをご参照のうえ、無保険の方は速やかに加入手続きをお願いします。

## ■国民健康保険に加入する際の必要書類

- ・ 社会保険資格喪失証明書(退職日が確認できる書類)
- ・ 本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ・ マイナンバーがわかるもの

※別世帯の方が届出される場合は、別途委任状が必要となります。

Q：退職して社会保険の資格を喪失しました。どうすればいいですか？

A：退職後すぐに再就職して切れ目なく社会保険に加入する場合を除き、必ず次の3つの中から選択して公的医療保険に加入しなければなりません。

- ①国民健康保険に加入する
- ②社会保険の任意継続をする
- ③家族の社会保険の被扶養者となる

※②、③の届出については各健康保険組合などにお問い合わせください。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係  
Tel718-0019

福祉  
お知らせ

福祉関係でお困りの際は  
「身体障害者相談員・知的障害者相談員」へ

「身体障害者相談員・知的障害者相談員」は、障がいのある方、またはその家族などからの相談に応じ、必要な助言・指導を行うとともに行政機関などのパイプ役として活動しています。福祉関係で分からないことがありましたら、お近くの相談員にお気軽にご相談ください。

区分	主な活動	氏名	TEL番号	業務委託期間
身体障害者 相談員	身体に障がいのある方の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導や助言を行います	太田 満則	755-5480	令和5年4月1日 ） 令和7年3月31日
		畑山けい子	755-3070 (090-8923-6063)	
		宿野部洋一	090-8782-5725	
知的障害者 相談員	知的障がいのある方の家庭における養育、生活などに関する相談に応じ、必要な指導、助言を行います	田中 洋子	755-5420	令和4年4月1日 ） 令和6年3月31日

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

国民年金  
お知らせ

令和6年3月から  
国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納について  
年度の途中からまとめて振替(立替)できるようになります

【令和6年2月までの受付分】

年度途中に  
口座振替を申込み



初回振替～3月分までは毎月振替(割引なし)  
4月分～(6か月前納※、1年前納、2年前納)分を4月末にまとめて振替(割引あり)

※6か月前納の場合は、上記のほか、初回振替～9月分の毎月振替(割引なし)、10月～3月分の6か月分を10月末に振替(割引あり)

【令和6年3月以降の受付分】

年度の途中からでも、年度末(または翌年度末)までの保険料をまとめて振替

■初回振替時の振替対象期間(口座振替の場合)

初回振替日	6か月前納	1年前納	2年前納
4月末日	4月分～9月分(6か月分)	4月分～翌年3月分(12か月分)	4月分～翌々年3月分(24か月分)
5月末日	4月分(1か月分)[割引なし]	5月分～翌年3月分(11か月分)	5月分～翌々年3月分(23か月分)
6月末日	5月分(1か月分)[割引なし]	6月分～翌年3月分(10か月分)	6月分～翌々年3月分(22か月分)
7月末日	6月分(1か月分)[割引なし]	7月分～翌年3月分(9か月分)	7月分～翌々年3月分(21か月分)
8月末日	7月分(1か月分)[割引なし]	8月分～翌年3月分(8か月分)	8月分～翌々年3月分(20か月分)
9月末日	8月分(1か月分)[割引なし]	9月分～翌年3月分(7か月分)	9月分～翌々年3月分(19か月分)
10月末日	10月分～翌年3月分(6か月分)	10月分～翌年3月分(6か月分)	10月分～翌々年3月分(18か月分)
11月末日	11月分～翌年3月分(5か月分)	11月分～翌年3月分(5か月分)	11月分～翌々年3月分(17か月分)
12月末日	12月分～翌年3月分(4か月分)	12月分～翌年3月分(4か月分)	12月分～翌々年3月分(16か月分)
1月末日	1月分～3月分(3か月分)	1月分～3月分(3か月分)	1月分～翌年3月分(15か月分)
2月末日	2月分～3月分(2か月分)	2月分～3月分(2か月分)	2月分～翌年3月分(14か月分)
3月末日	3月分(1か月分)	3月分(1か月分)	3月分～翌年3月分(13か月分)

※令和6年3月以降は令和6年2月29日までホームページに掲載中の申出書はご利用いただけませんので、お間違いないようご注意ください。

☎ 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)

後期高齢  
お知らせ

令和4年8月1日から令和5年7月31日分の  
“高額介護合算療養費”の支給申請をしてください

■支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額の1年分(令和4年8月1日～令和5年7月31日)の合算額が右表の限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。

世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算し支給額を計算します。

※限度額を超えた額が500円以下の場合は支給対象外。

※自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護(予防)サービス費を除いた額です。

所得区分		自己負担限度額
現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上の方	212万円
現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満の方	141万円
現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満の方	67万円
一般	住民税課税世帯の方 (「現役並み所得」にも「低所得」にも当てはまらない方)	56万円
低所得Ⅱ	世帯員全員が住民税非課税の方	31万円
低所得Ⅰ	世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額80万円以下)	19万円

■支給申請

支給要件に該当すると思われる世帯には、2月下旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」を送付します。届いた方は申請してください。

※対象期間の途中で後期高齢者医療制度に加入した方や転入してきた方などがある世帯の場合、申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になるとと思われる方は役場健康増進課 年金後期医療係または青森県後期高齢者医療広域連合までお問い合わせください。

■申請に必要なもの

- ・支給申請書
- ・支給申請のお知らせ
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号(マイナンバー)がわかるもの(通知カードまたはマイナンバーカード)
- ・本人確認書類(官公庁発行・発給の顔写真付き身分証明書)
- ・印鑑(認印)  
※申請者と受領者が異なる場合は両者の押印が必要です。
- ・通帳(または通帳のコピー)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の提出が必要です(事前に提出した場合は不要)。  
※被保険者以外の方が申請または受領する場合は委任状が必要です。  
※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの(コピー可)、申請者の本人確認書類が必要です。詳しくは役場健康増進課 年金後期医療係までお問い合わせください。  
※重度心身障害者医療費の助成を受けている場合は、平内町へ受領を委任する委任状が必要です。  
※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険の加入歴と自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。  
※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書(3か月以内に発行されたもの)をお持ちください。

「医療費通知書」の送付について

医療費通知書は、ご自身の受けた医療の状況を知っていただくために年1回お送りするお知らせです。

令和5年1月から12月診療分の医療費通知書は、2月末に発送します。

確定申告にご利用される方には、令和5年1月から11月診療分が記載された医療費通知書を発行することができますので、2月1日から設置するコールセンターへ、被保険者番号がわかるもの(被保険者証など)をご用意のうえ、ご連絡ください。

コールセンターの電話番号は、1月中旬頃に青森県後期高齢者医療広域連合のホームページに掲載するほか、市町村の後期高齢者医療担当窓口に掲示します。

なお、確定申告に利用するための1年分の医療費通知情報は、例年2月9日からマイナポータルでも取得可能です。

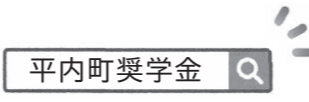
☎ 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019 青森県後期高齢者医療広域連合 TEL721-3821

学校教育  
お知らせ

## 無利息で月額3万円・4万円・5万円から選べます “令和6年度 平内町奨学生”を募集！

町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由により修学が困難な方に対して奨学金を貸し付けする「平内町奨学金貸付事業」を行っています。令和6年度の「奨学生」を次のとおり募集します。

- 1. 貸付対象**
  - ① 令和6年4月より大学、短大、各種専門学校、高専後期2年に入学する方、または在学中の方。ただし、通信教育学部、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大に入学する方を除きます。
  - ② 日本学生支援機構などの奨学金を受けていない方。
- 2. 募集人員** おおむね10人以内
- 3. 奨学金の貸付額および貸与期間**
  - ① 奨学金の額は、月額3万円・4万円・5万円のいずれかとなります。
  - ② 貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間となります。
- 4. 返還方法** 奨学金の返還は無利息で、卒業年月の1年後から貸与期間の2倍の月数で返還となります。
- 5. 申請期間** 令和6年4月1日(月)～26日(金)
- 6. 申請先** 平内町教育委員会 学校教育課 (町立山村開発センター内)  
※その他の詳細は、町HPでご確認いただくか、町教育委員会 学校教育課までお問い合わせください。



問 平内町教育委員会 学校教育課  
Tel.755-2565

生活環境  
お知らせ

## プラスチック製容器包装について

各町内に設置しているリサイクルボックス内に、リサイクルできないごみが混入されているため、収集する際の支障になっています。各品目ごとに正しく分別して出すようお願いします。

特に、「プラスチック製容器包装」ではないものを青いネットに入れて見受けられますので、ご注意ください。



プラマークが付いているものが対象です。

プラスチック製容器包装	資源ごみとしては出せません(燃えるごみ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルのキャップ</li> <li>・包装用フィルム</li> <li>・たまごパック</li> <li>・お菓子の袋</li> <li>・発泡スチロール</li> <li>・食品トレイ類 など</li> </ul>	<p>※プラスチックであっても、プラマークのないもの、商品の容器や包装ではないプラスチック製品は資源ごみとして出せません。また、中身が残っている場合や汚れがひどい場合は「燃えるごみ」で出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バケツ</li> <li>・洗面器</li> <li>・歯ブラシ</li> <li>・おもちゃ・ハンガー など</li> </ul>

問 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

下水道  
お知らせ

## 下水道区域内未接続の皆さまへ 美しい環境を残すため下水道へ早期加入しましょう！

私たちが生活する中で水は欠かすことのできないものです。

下水道は、家庭や工場、店などで使用した水(汚水)を集めて処理し、海や川が生活排水で汚れてしまうのを防ぐなど私たちの水を守る大切な役割をしています。

私たちが使った水やし尿は下水道管を流れ、下水処理場に集められます。そして微生物などはたらしにより浄化し、きれいな水にして川から海へと放流されます。

トイレの水洗化や台所・風呂・洗濯などの排水のたれ流しによる生活環境の悪化を改善するため、下水道へのご加入をお願いいたします。

- (1) 下水道に接続するには、町の指定工事業者でなければ工事することができません。
- (2) トイレの水洗化や単独浄化槽からの切り替え工事には、改造資金(無利息)の融資あっせんも行っていきますのでご利用ください。

※指定工事業者、融資あっせんなどについては、地域整備課 下水道管理係までお問い合わせください。

### 排水設備をつくりましょう！

#### ■家庭内の排水設備のしくみ



#### ■雨水は、公共下水道(汚水管)に流せません

道路に埋設されている下水管は、汚水専用の下水管ですので、雨水は流せません。

問 役場 地域整備課 下水道管理係  
Tel.755-2116

生活環境  
お知らせ

## 救いを託されている。赤十字は、あなたとともに動きます 赤十字活動にご支援をお願いします

日本赤十字社青森県支部は、災害・紛争などから命を守り、苦痛を軽減する活動をはじめ、平時は教育現場や自治会などで防災・減災の講習会やボランティア活動などを展開しています。こうした活動は、毎年2月から町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問をさせていただき、寄せられた会費や寄付金によって支えられています。本年も引き続き、皆さまのあたたかいご支援をお願いします。

問 日本赤十字社青森県支部 総務課 会員係 Tel.722-2011  
役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113



日本赤十字社公式キャラクター「ハートラちゃん」



## アガベ属 チタノタ種 エスピーナンバーワン 一世紀に一度の花が咲きました

この株はサボテン園開園時の1970年代に植栽され、約50年という歳月を経て、11月3日につぼみが確認されました。それから花茎がぐんぐん伸び、全長およそ8メートル。1月6日に開花しました。

アガベ属は50年から100年に一度開花して、その一生を終えることからセンチュリープラントとも呼ばれ、この花を見た人は幸福になるといわれています。その中でもチタノタの開花は日本国内では稀有な例と考えられています。当園にはこの株以外にも数種類のアガベ属の植物があります。ぜひ、幸運をつかみに、開花に合わせてご来園ください。



11月3日  
～  
1月6日  
成長分

約50年  
成長分

問 夜越山森林公園管理事務所 Tel.755-2663

第1回平内町議会定例会

定例会は下記日程を予定しています。  
議会の傍聴される方は、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。

日時	内容
2月22日(木) 10:00~	○開会・本会議 ○議案上程
2月23日(金・祝)~25日(日)	○休会
2月26日(月) 10:00~	○本会議 ○一般質問
2月27日(火) 10:00~	○予算特別委員会
2月28日(水) 10:00~	○予算特別委員会
2月29日(木) 9:30~	○各常任委員会
3月1日(金) 13:30~	○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、担当までお問い合わせください。

☎ 役場 議会事務局 TEL755-2119

暮らしに関する「無料相談会」

消費者信用生活協同組合では「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会(無料)を開催します(要事前予約)。

- 日時：2月17日(土) 10:00~16:00
- 会場：信用生協青森事務所(青森市安方1-3-5 3階)
- 相談内容：①お金の問題 ②遺産相続 ③不動産売買 ④公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題など
- 予約・問合せ：信用生協青森事務所 TEL 0120-102-143

自衛隊で「一般幹部候補生」、「歯科・薬剤科幹部候補生」を募集します！

種目	一般幹部候補生	歯科・薬剤科幹部候補生
概要	部隊の指揮官となる幹部を養成	免許取得(見込含)者採用
応募資格(男・女)	22歳以上26歳未満 ※修士課程終了者(見込含)は28歳未満	歯科：専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満 薬剤科：専門の大卒(見込含)20歳以上28歳未満
受付期間	3月上旬~4月下旬	1回目：4月14日締切、2回目：6月14日締切
試験日	4月下旬	1回目：4月下旬、2回目：6月下旬
試験会場	青森第2合同庁舎	防衛省市ヶ谷庁舎

☎ 自衛隊青森地方協力本部 青森募集案内所 TEL783-2995

遺跡で歴史を紐解くお仕事をしませんか？  
埋蔵文化財発掘作業員を募集！

- 場所：<sup>おおくりやまいせき</sup>大栗山遺跡(松野木集落東側)
- 任用期間：5月14日(火)~6月20日(木)を予定
- 時間：8:30~16:45(12:00~1時間休憩、残業なし、4週間につき、1週間あたり29時間以内の勤務)
- 人数：15人程度雇用予定
- 資格：心身ともに健康で、土の掘削や運搬を行う一定の体力がある方。未経験者可
- 給料等：日額7,730円(予定)。通勤費・年次休暇などは県規定による。労働災害補償保険適用
- 選考：書類選考と面接を実施
- 結果：文書で通知(応募時に郵送いただく返信用封筒を使用)
- 申込：市販の履歴書1通に必要事項(必ず写真貼付)を記入して、返信用封筒2通と一緒に下記の応募先へ郵送してください。
- 締切：3月1日(金)必着。応募者多数の場合は事前に締め切ることがあります。
- 応募先：〒038-0042 青森市新城字天田内152-15 青森県埋蔵文化財調査センター
- その他：令和6年度の予算成立を前提とした募集のため、予算成立状況によっては、募集の中止や採用の取りやめ、勤務条件の変更などを行う場合があります。

※募集に関する詳細は当センターホームページ(<https://www.ao-maibun.jp>)をご覧ください。



☎ 青森県埋蔵文化財調査センター TEL788-5701  
(「発掘作業員希望」と伝えてください)

大韓航空 青森・ソウル線が運航再開！

大韓航空 青森・ソウル線が令和6年1月20日から運航を再開しました。

【ダイヤ】  
週3便(火、木、土)運航  
仁川発 10:30 → 青森着 12:50  
青森発 13:55 → 仁川着 16:55

3年10か月ぶりの再会となり、心待ちにしていた方も多いと思います。直行便で行きやすくなった韓国で、グルメや観光など満喫してみたいかがでしょうか。

また、仁川空港は世界各地への路線を持つハブ空港です。ぜひ、韓国をはじめ世界各地へのご旅行などでご利用ください。

☎ 青森県交通政策課 TEL734-9153

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
2月7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
2月14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
2月21日(水) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ひな祭り飾り製作

☎ 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▶



「おひさまひらない」サークル予定

日程	活動・場所	内容
2月20日(火) 10:00~11:30	すこやかマタニティサークル(産婦対象) まちなかオフィス	産後ダンス(生後3か月~) 離乳食について
2月20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

☎ おひさまひらない (役場 健康増進課内) TEL718-0019 HPQRコード▶



12月受付分 戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,744人(-14人)  
女…5,204人(-5人)  
計…9,948人(-19人)  
世帯数…4,764世帯(-11)  
令和6年1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  
田邊 采実(真太郎)夜越山

ご結婚おめでとう

本籍地  
(工藤 拓真 緑町  
高谷 和 五戸町)

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
工藤 義美(92)俊美松野木  
船橋 清光(76)けい子清水川  
工藤 喜代作(98)正義浜子  
小形 富美(84)征博第2平中  
大水 セツ(96)昌小豆沢

對馬 静江(90)豊吉第1平中  
大水 久(86)康治第1平中  
前田 正信(91)正徳白砂  
佐々木 すな(96) <sup>假名</sup>スサ子 第1内童子  
柴田 茂(87)カチ白砂  
太田 忠義(81)良子外童子  
平野 幸男(75)武志間木  
三澤 きくゑ(99) <sup>福田</sup>雅子 川原町  
蝦名 和夫(79)賢 第1内童子  
能登谷 ミツエ(101)頼子新生町  
坪谷 和彦(65)幸枝福館  
宿野部 敬造(72)忠芳東和  
中河内 梅藏(98)信雄川原町





統制のとれた分列行進



山口分団ラッパ隊



表彰を受けた山口分団 蝦名団員

# 町民の安全を願い「平内町消防団出初式」挙行！

1月5日(金)、町勤労青少年ホームで「令和6年平内町消防団出初式」が行われ、総指揮者である田中一徳消防団長をはじめ、観閲者である船橋町長、町内18分団の団員と大和山自衛消防協力隊員、町消防署員、来賓など約150人が参列しました。

式典では、田中団長が昨今の災害を踏まえ「時代に適した消防団の体制や役割を考え、町民のゆるぎない信頼を得るため邁進します」と決意を表明。点呼の後、団員たちは山口分団ラッパ隊の吹奏に合わせて整然と分列行進しました。

その後、火消しの伝統と勇壮な姿を披露する「まとい振り」や消防活動に功績のあった分団や団員へ表彰が行われました。

## 【平内町長表彰】

### ▼優良消防団章

第1中隊 浅所分団

## 【平内町消防団長表彰】

### ▼優良消防団員章

浅所分団 団員	三津谷 昂 久	松野木分団 団員	工藤 廉 大
東田沢分団 団員	工藤 樹	山口分団 団員	蝦名 大 樹
清水川分団 団員	船橋 一 也	山口分団 団員	佐々木 満



1人分 162kcal/ 塩分1.2g

がんもどきとは、つぶした豆腐に野菜やひじきなどを混ぜて揚げたものです。手作りするといろいろな野菜を入れたり、焼くとヘルシーなので、おでんの具や煮物以外にも主菜のおかずとしていろいろアレンジしてみましよう。

## ♪ 今月のcooking ♪

## 【焼きがんもどき】

### 《材料(2人分)》

○木綿豆腐・・・150g	○卵・・・1/2個
○ひじき(乾)・・・3g	○片栗粉・・・大さじ1
○にんじん・・・25g	○サラダ油・・・小さじ2
○干し椎茸・・・6g	○三つ葉・・・少量

【A】	{	椎茸のだし汁・・・100ml
		しょうゆ・・・大さじ1/2
		みりん・・・小さじ2
【B】	{	塩・・・少々
		片栗粉・・・小さじ1
		水・・・小さじ2

### 《作り方》

- 豆腐はキッチンペーパーでしっかり水きりします。ひじきは水に入れて戻し、水けをきっておきます。にんじんはみじん切りにします。干し椎茸は水に入れて戻し、水けをきってみじん切りにし、椎茸の戻し汁はとっておきます(椎茸のだし汁)。
- ボールに豆腐、にんじん、椎茸、ひじき、溶き卵を入れて混ぜ合わせます。さらに片栗粉を加えてよく混ぜ、4等分にして小判形にします。
- フライパンにサラダ油を熱して、②を弱火で蓋をしながら両面焼きます。
- 小鍋に【A】を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて、【B】でとろみをつけます。
- 器に③を盛りつけて、④をかけて三つ葉を添えたら完成です。