

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 2024 (令和6年) No.781



## 町民の生命と財産を守る消防団 “消防団定期観閲式”を挙行

6月2日(日)、夜越山森林公園第2駐車場にて「令和6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。

その後、消防活動に功績のあった方々への表彰式が行われ、以下の方々が受賞されました。(敬称略)

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、261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。



田中一徳団長



山口分団ラッパ隊



幼年消防クラブ員によるチビッコ消防操法



息の合ったまとい振り



玉落とし競技(自動車ポンプの部)

## 「地域を守る！」消防団員募集中

### 消防団とは

消防団は市町村の非常時の消防機関であり、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。入団を希望する方は、平内消防署 消防団係までご連絡ください。

### 消防団の待遇

消防団員には、年額報酬や災害活動または訓練に出勤した際の手当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。

☎ 平内消防署 消防団係 Tel.755-3119

### 【消防庁長官表彰】

#### ▼永年勤続功労章

本 団 副 団 長 蝦 名 智 昭

### 【青森県知事表彰】

#### ▼永年勤続功労章

浅所分団 班 長 佐々木 鋼治  
山口分団 団 員 大水 孝良  
茂浦分団 団 員 須藤 知光  
中野分団 部 長 須藤 賢幸

### 【日本消防協会長表彰】

#### ▼勤続章

本 団 副 団 長 蝦 名 智 昭  
外童子分団 副分団長 佐々木 剛  
外童子分団 部 長 三浦 浩治

### 【青森県消防協会長表彰】

#### ▼功労章

本 団 副 団 長 蝦 名 智 昭  
外童子分団 副分団長 佐々木 剛  
外童子分団 部 長 三浦 浩治

#### ▼勤功章

内童子分団 分 団 長 山 田 竜 太  
浜子分団 分 団 長 濱 田 善 幸  
茂浦分団 分 団 長 須 藤 昭 俊  
浦田分団 分 団 長 豊 島 大 作

#### ▼勤続章25年

東田沢分団 副分団長 畑 井 読  
浅所分団 班 長 佐々木 鋼治  
浜子分団 団 員 工藤 俊幸  
山口分団 団 員 大水 孝良  
茂浦分団 団 員 須藤 知光  
稲生分団 団 員 蛸崎 正人  
中野分団 部 長 須藤 賢幸  
中野分団 班 長 田村 章司

#### ▼勤続章20年

口広分団 団 員 石田 真一  
口広分団 団 員 太田 雄造  
山口分団 団 員 千代谷 寿幸  
茂浦分団 分 団 長 須藤 昭俊  
稲生分団 団 員 豊島 伸司

#### ▼勤続章15年

小湊分団 班 長 船橋 飛雄馬  
東田沢分団 団 員 笹原 圭一  
浜子分団 団 員 工藤 恭司  
浜子分団 団 員 工藤 慎太郎  
清水川分団 班 長 船橋 貴文  
口広分団 団 員 阿部 尚樹  
狩場沢分団 班 長 田中 太一  
狩場沢分団 団 員 船橋 晃  
狩場沢分団 団 員 田中 智也  
稲生分団 団 員 大山 理

#### ▼勤続章10年

小湊分団 団 員 阿部 一雅  
清水川分団 団 員 船橋 千尋  
清水川分団 団 員 船橋 介朗  
外童子分団 団 員 太田 純一  
山口分団 団 員 平澤 初幸  
浦田分団 団 員 豊島 健史

### 【青森県東青地区消防協会長表彰】

#### ▼東青地区消防協会長章

浅所分団 団 員 三津谷 昂久  
東田沢分団 団 員 工藤 樹  
東滝分団 班 長 遠嶋 博希  
浜子分団 団 員 工藤 健二  
清水川分団 団 員 船橋 慎吾  
口広分団 団 員 井筒 誠葉  
浦田分団 団 員 後藤 将太  
土屋分団 団 員 田村 憲士

### 【平内町長表彰】

#### ▼感謝状

前本団 副 団 長 加藤 明  
前東田沢分団 分 団 長 畑井 一生  
前浜子分団 分 団 長 工藤 通  
前松野木分団 分 団 長 八戸 卓美

### 【平内町消防団長表彰】

#### ▼団長章

小湊分団 団 員 阿部 一雅  
浅所分団 団 員 遠嶋 健太  
東田沢分団 団 員 干野 晋一  
東滝分団 班 長 飯田 一八  
浜子分団 団 員 工藤 貴彦  
清水川分団 団 員 船橋 千尋  
口広分団 団 員 井筒 誠葉  
浦田分団 団 員 後藤 情司  
土屋分団 団 員 逢坂 清人

### 【玉落とし競技結果】

#### ▼自動車ポンプの部

優勝 小湊分団  
第2位 清水川分団  
第3位 東田沢分団

#### ▼小型ポンプの部

優勝 東滝分団  
第2位 口広分団  
第3位 浜子分団



表彰を受けた蝦名智昭副団長

## 平内消防署 施設見学(平内中央保育園)

5月17日(金)、平内消防署にて平内中央保育園(田中明子園長)の園児約40名が消防署内の見学を行いました。

参加した園児たちは、消防署員の案内を受けながら、防火衣の着装や消防車を使った放水体験、救急車で心電図や血中酸素の測定など、普段目にする事のない設備を間近で見ながら消防士の仕事を体験しました。また、施設内の見学では、園児一人ひとりが「1日消防署長」として消防署長席に座り、記念撮影を行いました。参加した山口ようちゃんは「いろいろ学べて、楽しかった。消防士になりたい」と元気よく感想を話しました。



▲救急車の機器を体験する園児たち

## 防火への意識向上 幼年消防クラブ認定式

5月15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6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」と防火宣言を行いました。

認定式の後には、対面する建物にロープを使って進入する「ロープブリッジ救出」やビルや地下街などで煙に巻かれた人を救出する「ほふく救出」が救助隊員から披露され、園児たちは「がんばれ!」と元気よく声援を送りながら、救助訓練を観覧しました。



▲ロープを渡る救助隊員に声援を送る園児たち

## 米作りの大変さ、やりがいを感じて 小湊小学校 “田植え体験学習”

5月31日(金)、小湊小学校(木立啓司校長)の4~5年生の児童78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。

この日は時折小雨が降る曇天模様でしたが、初めて踏み入れる田んぼの感触に驚いたり、泥だらけになる友達を笑ったりと、元気よく苗を植えていました。

終わりの会で、4年生の飯田鈴暖さんは「初めての田植えでしたが、苗をうまく植えられてよかったです。今日学べたことを来年、新しい4年生に教えたい」と感想を述べました。



▲講師の説明に真剣に耳を傾ける児童



▲息を合わせて目印をつけていく児童



## 医療サービスを支える「国民健康保険税」

皆さんが普段、病院などを受診すると、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。

### ■国民健康保険税とは

国民健康保険税の課税額は、次の3つの税額の合計額で成り立っています。

#### 医療給付費分

病気やけがをしたときの医療費などに充てられる費用で、1年間に予想される医療費から、窓口で支払う一部負担金や国・県からの補助金を差し引いた分を医療保険分として徴収するもの

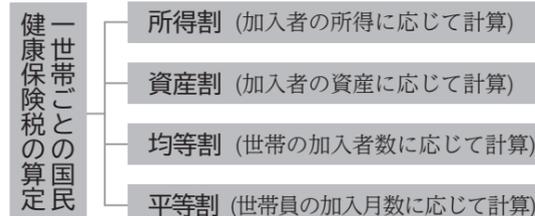
#### 後期高齢者支援金分

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療への支援金として負担するもの

#### 介護納付費分

介護が必要になったときの介護費用に充てられる費用で、40歳から65歳未満の方が負担するもの

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。



### ■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。

### ■国保税令和6年度納期限(7・8期は令和7年)

期別	納期限	期別	納期限
1	7月31日(水)	2	9月2日(月)
3	9月30日(月)	4	10月31日(木)
5	12月2日(月)	6	12月25日(水)
7	1月31日(金)	8	2月28日(金)

※ 税率などは、7月12日(金)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

### 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

### 自動車税種別割に係る納税証明書の提示の省略ができます

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。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。

詳細は県庁HPをご覧ください▶



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



## 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5年度も地域団体や学校など11回延べ477人が利用しました。

参加者からは「いざというときは、教わったことを思い出し、冷静に行動したい(消火器の取り扱い)」「楽しかった、またやりたい(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/soshiki/shogai/1/6/558.html>)などをご覧のうえ、お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。

- 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



▲「消火器の取り扱い」の様子

分野	講座メニュー
町 政	行政組織と機構
	防災マップの活用
	平内町の家計簿
	地域づくり
	町税について
健 康	私の体チェック！！
	糖尿病についての理解を深めよう！
	こころの健康づくり
福 祉	認知症サポーター養成講座
	介護保険制度
生 活	ごみ処理の現状と環境問題
	マイナンバー制度について
	水道と暮らし
	下水道と暮らし
産 業	若手就農者の確保・育成
	農業振興施策
	ホタテのはなし
	平内町の観光
消 防	消火器の取り扱い
	防火防災講話
救 命	あなたにもできる応急手当
教 育 文 化 スポーツ	学校給食の魅力
	ハクチョウのまち
	スポーツなんでも講座

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 Tel.755-2565

## 町立図書館

### 紹介コーナーその294

#### ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- |                |         |
|----------------|---------|
| ①山の上の家事学校      | 近 藤 史 恵 |
| ②魔女の後悔         | 大 沢 在 昌 |
| ③二人目の私が夜歩く     | 辻 堂 ゆ め |
| ④定食屋「雑」        | 原 田 ひ 香 |
| ⑤俺たちの箱根駅伝(上・下) | 池井戸 潤   |
| ⑥さまよえる神剣       | 玉 岡 かおる |
| ⑦女の国会          | 新 川 帆 立 |
| ⑧もう明日が待っている    | 鈴 木 おさむ |
| ⑨いちばんやさしい猫刺しゅう | エクスマレッジ |
| ⑩万能おかず         | 倉 橋 利 江 |

【今月の図書館休館日】 14日・15日・28日

そのほかの新刊情報はこちら▶



## 生涯学習カレンダー 7月

6日(土)	◆B&G海洋センタープールオープン(無料開放日)
10日(水)	◆ひらないカレッジ 「よりよく生きるためのエンディングノート」 (山村開発センター 10:00~)
13日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00~) ◆第12回夏泊まで海道トンネルマラソン大会
15日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
18日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
19日(金)	◆管内小・中学校 1学期終業式
23日(火)	◆ひらない！わくわく探検隊



## 町学校歴史伝承庫一般公開のお知らせ

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



「平内町学校歴史伝承庫」を一般公開します。館内には、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、文集など、どのブースにもそれぞれの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13日(火)~16日(金) 9:00~15:00

※ 観覧するには予約が必要です。事前に町教育委員会 学校教育課までご連絡ください。

※ 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。

## 町内小・中学校で「学校閉庁日」を設けます

町教育委員会では、子どもたちの十分な休養と、教職員の休暇取得を促進するため、夏季休業中に学校閉庁日を設けています。町民皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■期 間：8月13日(火)~15日(木)

※ 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 学校教育課にご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。

## 平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課  
Tel.755-2131

## 病院スタッフ募集中！



平内中央病院では、臨床検査技師、看護師、看護補助員を募集しています。地元の方はもちろん、UターンやIターン就職も歓迎しています(町の移住施策などへもお繋ぎします)。平内町で働きたい方、当院の仕事に興味をお持ちの方はぜひ一度お問い合わせください。

詳細は平内中央病院 HPをご覧ください。



## マイナ保険証が利用できます



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、受診の度に病院のカードリーダーにかざす必要がありますので、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。

## ロコモティブシンドローム (通称ロコモ) とは？

ロコモは骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことです。

### ◆ロコモの一つ、骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は生活習慣や加齢などが原因で、骨がスカスカの状態となり骨折しやすくなる病気のことです。自覚症状がありませんので、普段から予防に取り組むことが重要です。



### ◆骨がスカスカになる原因

カルシウム不足・ビタミンD不足・たばこ・運動不足・加齢・女性ホルモン低下などが主な原因となります。

### 骨を強くするための6か条

- カルシウムをとりましょう！
- 食事は主食・主菜・副菜をバランスよく3食とりましょう！
- たばこは吸わない
- 無理なダイエットをしない！
- 外に出て30分のウォーキングをしましょう！
- かかとあげも有効！

## 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？

・涼しい場所に避難し、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。



### 熱中症警戒アラートに注目

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合、テレビなどを通して前日に発表されます。不要不急の外出や運動は避けて、こまめに水分補給をするなど熱中症対策を心がけましょう！

### ◆熱中症を予防するためには？

- こまめに水分補給をしよう！**  
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 室内での温度調整に気をつけよう！**  
遮光カーテンなど室温が上がりにくい環境にし、換気をしながら扇風機やエアコンを活用して温度調整をしましょう。
- 外出時は服装などに気をつけよう！**  
通気性・吸湿性のよい服装にし、日陰でこまめに休憩しましょう。体調が悪い時は、炎天下での外出や作業は控えましょう。

## 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券を受け取り受診
実施期間	令和6年7月1日(月)～令和7年2月28日(金)	
受診費用	無 料	
問合せ先	役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019	役場 健康増進課 年金後期医療係 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。  
※ 当日は健(検)診のみ行います。同日の治療はできません。

## 7・8月 集団検診・特定健診結果説明会のご案内

### 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。

### ■特定健診・各種がん検診

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	7月3日(水)	
	7月4日(木)	
東 滝 コ ミ セ ン	7月5日(金)	
間 木 コ ミ セ ン	7月9日(火)	
口 広 コ ミ セ ン	7月22日(月)	7:00～9:00
清 水 川 コ ミ セ ン	7月23日(火)	
山 口 コ ミ セ ン	7月26日(金)	
勤労青少年ホーム	7月30日(火)	
東 田 沢 防 雪 管 理 セ ン タ ー	8月7日(水)	

### ■子宮がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	8月6日(火)	12:00～13:30
	8月26日(月)	17:00～18:00

※ 他の日程でも申込者が多数となった場合、日程を変更いただくことがあります。

### ○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▶



### ■特定健診結果説明会

実施会場	月 日	開催時間
稲生漁民センター	7月1日(月)	14:00～16:00
浦 田 公 民 館	7月3日(水)	14:00～15:00
浅 所 コ ミ セ ン	7月8日(月)	14:00～16:00
		6月20日健診分 10:00～12:00
勤労青少年ホーム	7月25日(木)	6月21日健診分 14:00～16:00

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

### 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のお知らせです。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7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31日(水) 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

## 標語が優秀作品に選出！

テーマ「健康に過ごすための食事で大切なこと」

令和5年度に東地方保健所が実施した食育実習で、東小学校5年生(現6年生)が標語づくりを行い、以下の2点が優秀作品として選ばれました。

**優 秀** バランスを 考えるだけじゃ50点  
たのしく食べて 100点満点  
船橋 陸さん

**優 秀** バランスの良い食事と適度な運動で  
人生100年 手に入れよう  
福村 悠斗さん

介護  
お知らせ

## 「第9期介護保険事業計画・高齢者福祉計画」を策定 — 介護保険料改定 月額基準額は5,900円(前期比同額) —

平成12年から始まった介護保険制度について、介護保険法では、円滑な事業の実施を図るため3年を1期とした事業計画の見直しを行うことになっており、当町においても令和8年度までの「第9期介護保険事業計画・高齢者福祉計画」を策定しました。

また、介護保険料基準月額については、第8期同額の5,900円となりましたが、令和6年度介護保険制度改正に伴い、負担段階が9段階から13段階に変更となりました。

■計画期間：令和6年度～令和8年度

■基本理念：住み慣れた地域で支え合い、自分らしく安心して暮らし続ける地域社会の実現

■保険料：基準額 年額70,800円(月額5,900円)

65歳以上の方(第1号被保険者)の介護保険料は、3年間(6年度～8年度)の介護サービス見込量などに基づき、所得段階別(13段階)に設定しています。

※ 第1～3段階の方の保険料は、公費投入により軽減されています。

※ 合計所得金額は、譲渡所得に係る特別控除額を控除した額となります。

所得段階	対象者	負担割合	年額保険料	前期比 (前期保険料)
第1段階	生活保護受給者または住民税非課税世帯で課税年金収入等が80万円以下の方	0.285	20,178円	△1,062円 (21,240円)
第2段階	住民税非課税世帯で課税年金収入等が80万円を超え120万円以下の方	0.485	34,338円	△1,062円 (35,400円)
第3段階	住民税非課税世帯で課税年金収入等が120万円を超える方	0.685	48,498円	△1,062円 (49,560円)
第4段階	住民税課税世帯であるが、本人は住民税非課税者で課税年金収入等が80万円以下の方	0.9	63,720円	±0円 (63,720円)
第5段階	住民税課税世帯であるが、本人は住民税非課税者で課税年金収入等が80万円を超える方	1.0 [基準額]	70,800円	±0円 (70,800円)
第6段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円未満の方	1.2	84,960円	±0円 (84,690円)
第7段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.3	92,040円	±0円 (92,040円)
第8段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.5	106,200円	±0円 (106,200円)
第9段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が320万円以上の方	1.7	120,360円	±0円 (120,360円)
第10段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が420万円以上の方	1.9	134,520円	—
第11段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が520万円以上の方	2.1	148,680円	—
第12段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が620万円以上の方	2.3	162,840円	—
第13段階	本人が住民税課税で、合計所得金額が720万円以上の方	2.4	169,920円	—

問 役場 福祉介護課 介護保険係 Tel.755-2114

国民年金  
お知らせ

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

令和6年度の免除申請を7月より受け付けています。収入の減少や失業等により保険料を納めることが困難な場合は、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年度分を申請された方で、令和6年度も免除を受けたい場合、令和5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。

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。

【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	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円
保険料	0円	4,250円	8,490円	12,740円

※ 一部免除が承認された場合は、残りの保険料の納付が必要です。

※ 所得の承認基準は日本年金機構HPをご覧ください。

■申請期間

令和6年度分(令和6年7月～令和7年6月)

※ 令和5年中の所得で審査します。

※ 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

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel.718-0019  
日本年金機構 青森年金事務所 Tel.734-7495(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「年金の手続きを進める」を選択して、手続きを行いましょう！

電子申請の詳細は日本年金機構HPをご覧ください。



水道  
お知らせ

## 水道料金の基本料金を減免します

物価高騰の影響を受けている町内全ての世帯および事業所の水道使用者の経済的負担を軽減するため、水道料金を3か月間減免します。

■対象者：町内全ての世帯および事業所の水道使用者(官公庁などを除く)

■対象期間：令和6年8月～10月請求分(7月～9月使用分)

■減免金額：水道料金の基本料金(メーター使用量を含む)

※ ご使用の水道メーター口径により基本料金が異なります。

※ 今回の減免は、使用者からの申込み手続きは必要ありません。

※ 水道料金の超過料金および下水道使用料は減免の対象外となります。

※ 減免後の請求金額は「水道料金・下水道使用料のお知らせ」をご覧ください。

※ 減免期間終了後は、現行の基本料金となります。

問 役場 地域整備課 上下水道管理係 Tel.755-2116

基本料金1か月分(税込み)

口径	家事用	営業用など その他用途
13mm	1,617円	2,387円
20mm	1,727円	2,497円
25mm	1,848円	2,618円
30mm	2,024円	2,794円
40mm	2,233円	3,003円
50mm	—	3,630円
75mm	—	4,356円
100mm	—	4,730円

後期高齢  
お知らせ

## 後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

### ■「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

限度額適用・標準負担額減額認定証	限度額適用認定証
被保険者で住民税非課税世帯の方が交付を受けることができます。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、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が交付を受けることができます。医療機関の窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、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。

### 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月中旬に郵送します。更新手続き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、印鑑、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。

### ■令和6年度の保険料

令和6年度の保険料は、役場 健康増進課から7月中旬にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

<b>均等割額</b> [被保険者全員が納める額] 46,800円	+	<b>所得割額</b> [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得(※1)×9.90%(※2)	=	<b>保険料</b> 限度額80万円(※3)
---	---	---	---	---------------------------

- ※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。
- ※2 基礎控除後の所得が58万円以下の方は所得率が9.20%となります。
- ※3 昭和24年3月31日以前に生まれた方、または障害認定により資格取得した方は限度額が73万円となります。

### ■令和6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6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×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	7割
43万円+(29.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	5割
43万円+(54.5万円×被保険者の数)+10万円×(給与所得者等(※4)の数-1)以下	2割

※4 給与所得を有する者または、公的年金などに係る所得を有する者が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

- 均等割額が後期高齢医療に加入後、2年間は5割軽減されます。
- 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。
- 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。

#### 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

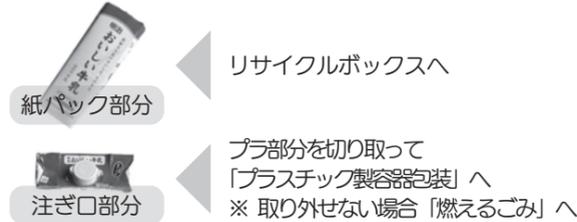
生活環境  
お知らせ

## 紙パックのリサイクルについてご確認ください

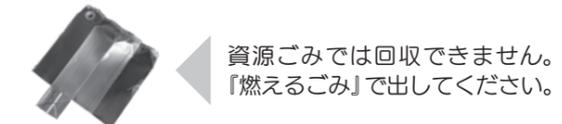
紙パックをリサイクルで出す際は、中をすすいで、切り開き、乾かしてください。

### プラスチックの注ぎ口が付いている紙パック

紙パックに「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、当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。



### 内側が銀色のアルミコーティングされた紙パック



☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

マイナンバー  
お知らせ

## 国外転出者のマイナンバーカード継続利用について

令和6年5月27日から、国外でもマイナンバーカードが利用できるようになりました。



マイナンバーカードをお持ちの日本国籍の方が国外に転出される際に、事前に手続きをすることで、引き続きマイナンバーカードが利用できます。また、マイナンバー制度が導入された平成27年10月5日以降に国外へ転出された日本国籍の方で、現在マイナンバーカードをお持ちでない方は、交付申請や受け取りなどの手続きが在外公館や、一時帰国した国内の市区町村でできるようになりました。

詳しくは、地方公共団体情報システム機構ホームページ(<https://www.kojinbangou-card.go.jp/apprec/abroad/>)をご確認ください。

☎ 役場 町民課 住民係 TEL755-2113

国保  
お知らせ

## 令和6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6年7月31日までとなります。令和6年8月1日から使用する新しい保険証(水色)を、7月中旬に世帯主あてに郵送します。

### 1. 新しい保険証が届いたら、まずご確認ください!

国保の保険証が届いたら、氏名などの記載事項に誤りがないか、人数分の保険証があるかなどを確認してください。

### 2. 有効期限が過ぎた保険証は破棄してください

令和6年8月1日以降は古い保険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ください。

### 3. 届いた保険証は有効期限まで使用できます

保険証とマイナンバーカードが一体化されることに伴い、令和6年12月2日から現行の保険証の発行は廃止となりますが、令和6年12月1日までに発行された保険証については、記載されている有効期限まで使用することができます。

Q. 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?

A. 国保から社会保険などに保険証が切り替わった場合、国保資格喪失届を提出する必要があります。新保険者から発行された保険証(社会保険など)、本人確認書類を持参のうえ、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。

### ■マイナ保険証を利用しよう!

マイナ保険証をお持ちの方はぜひご利用ください。なお、今回送付する保険証台紙の右下に、マイナンバーの下4桁を記載していますが、万一、異なっている場合は、役場 健康増進課 国民健康保険係までご連絡ください。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

令和6年度青森県統計グラフコンクール  
作品を募集します

青森県では、統計の普及と表現技術の向上を図るため、毎年、「青森県統計グラフコンクール」を実施しています。あなたの興味のある事柄について、データを集め、グラフや絵などを組み合わせて、ポスター作品として表現してください。夏休みの自由研究や、日頃気になるテーマを考える機会としても最適！

- 応募資格：県内在住の小学生以上の方
- 作品の規格：青森県庁ホームページ参照

青森県 統計グラフコンクール

■締切日：9月2日(月)  
※ ただし、小・中学生は8月27日(火)までに役場企画政策課 広報統計係まで提出してください。

☎ 青森県庁統計分析課管理・普及グループ  
Tel734-9164

18・19歳の裁判員経験者の声

裁判員制度スタートから、今年で15周年を迎えました。令和5年からは、18歳、19歳の方も裁判員に選ばれるようになりましたので、18歳、19歳の裁判員経験者の声をご紹介します。

詳しくは、裁判所ウェブサイト内「裁判の話題」(https://www.courts.go.jp/saiban/wadai/index.html)に8月掲載予定です。

☎ 青森地方裁判所事務局総務課庶務係  
Tel722-5421

「労働相談会」のお知らせ

個々の労働者と事業主との間に生じた労働問題(解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど)について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。相談費用は無料、秘密厳守で随時受付(予選優先)しておりますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

- 日時：7月2日(火) 13:30~15:30  
7月21日(日) 10:00~12:00  
8月6日(火) 13:30~15:30  
9月3日(火) 13:30~15:30  
9月8日(日) 10:00~12:00

■場所：青森市新町二丁目2番11号  
青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)

- 対象者：県内の労働者・事業主
- 対応者：青森県労働委員会委員

青森県労働委員会とは

青森県の行政機関の一つ。労働問題について専門的知識を持つ、公益委員(弁護士など)、労働者委員(労働組合役員など)、使用者委員(会社経営者など)で構成されており、中立・公正な立場で労働問題を解決しています。

※ 開催日などは、変更することもありますので、事前に青森県庁ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/roi/roi-sodankai.html)をご確認ください。

☎ 青森県労働委員会事務局  
Tel734-9832 FAX734-8311

コミュニティ助成事業(宝くじの社会貢献広報事業)

コミュニティ助成事業とは、一般財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源に宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に、様々な分野の地域コミュニティ活動を支援する制度です。令和5年度は当町の2つの町内会で事業が採択され、クリーンボックスや公民館の備品などが整備されました。

令和7年度の助成事業の募集は、9月上旬頃を予定していますので、申請を希望される町内会などは事前に役場 企画政策課 企画政策係までご相談ください。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325

**サマージャンボ7億円**  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

**サマージャンボミニ5千万円**  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

**7月8日(日)2種類同時発売!**

発売期間 7/8(月)~8/8(木)

公益財団法人青森県市町村振興協会

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
7月1日(月) 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9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
7月16日(火) 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)  
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
7月18日(木) 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	乳房の手当 妊婦向け骨盤体操
7月18日(木) 13:00~15:30	マンマケア (要予約) 動労青少年ホーム	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 ▶

ネクストキャリアセンターあおもり 45歳以上の方の転職・再就職サポート

① 専門の相談員によるマンツーマンサポート

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。

- ◆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
- 参加費用：無料
- 予約方法：電話またはメールで予約

※ 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。

② 再就職支援セミナー

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施します。

- 日時：7月25日(木) 13:30~15:30  
※ その後希望者のみ個別相談 ~17:00
- 場所：青森市柳川1丁目2-14  
リンクモア平安閣市民ホール 会議室1
- 参加費用：無料(定員先着20人)
- 予約方法：電話またはメールで予約

※ 当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

☎ ネクストキャリアセンターあおもり Tel723-6350  
メール chuukounen@ims-hirosaki.com

5月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,700人(-9人)  
女…5,143人(-14人)  
計…9,843人(-23人)  
世帯数…4,754世帯(-5)  
令和6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  
(丸岡 虎丸 東沼館  
工藤 楓子 弘前市

お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地  
蝦名 槻乃(駿也)間 木  
柴田 樹梨愛(一仁)白 砂

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地  
船橋 良江(72)道巨第1元町  
七尾 潔(76)孝洋小豆沢  
遠嶋 照明(73)照一間 木

福田 エス子(88)芳雄藤 沢  
逢坂 アヨ(97)喜八茂 浦  
坂本 智子(98)聖樹本 町  
西野 フメ(91)修第1平中  
畠山 富士江(100)睦子川原町  
蝦名 睦江(96)結一第1平中  
田中 ツマ(88)古跡真紀松野木  
加我 マツ(86)辰巳赤坂台  
宿野部 ミツエ(81)勇浅所  
渡辺 秋雄(89)伸一本町  
鬼柳 チカ子(88)一樹新生町  
逢坂 雄博(44)直伸小豆沢  
荒内 正則(93)昇新生町  
塩越 昭正(86)剛第1小林



▲スタートの合図とともに一斉に海へ飛び込む参加者

## 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

6月1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400人が参加しました。

午前11時30分にスタートの合図とともに、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。中には水に足を取られたり、ホタテに指を挟まれたりと、終始笑い声が飛び交いつつも、目を凝らしながら必死にホタテを探していました。

エリア内にはお楽しみ企画として豪華賞品と引き換えができるサイン付きの貝がらも隠れており、見事、A賞の「夜越山ケビンハウス宿泊券」を獲得した秋山さん(秋田市)は「まさか一番良いA賞を拾えるとは思わなかった。数年ぶりに参加したが、今日は来てほんとはよかった。ケビンハウスは利用したことがないので、子どもと一緒に訪れたいです。それとホタテは貝類の中で一番好きなので、今日は刺身や味噌汁にして美味しくいただきます」と嬉しそうに話しました。



▲たくさんのホタテを拾えてご満悦なご家族



▲A賞を獲得した秋山さん(秋田市)



1人分 241kcal / 塩分0.8g

暑くて食欲が落ちやすい夏にもおすすめのカレー風味のさっぱりしたマリネです。カレー粉には様々なスパイスが使われて食欲を増進する効果があります。

### ♪ 今月のcooking ♪ [ 鶏むね肉のカレー風味マリネ ]

#### 《 材料(2人分) 》

- 鶏むね肉・160g    ○小麦粉・・・大さじ2    ○オリーブ油・大さじ1
- 玉ねぎ・・・80g    ○にんじん・30g    ○ピーマン・・・1個
- 【A】 { 酢・・・大さじ3    砂糖・・・大さじ1    塩・・・小さじ1/4
- カレー粉・小さじ1    水・・・75ml

#### 《 作り方 》

- ① 鶏肉は一口大の大きさにそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶします。フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉を両面焼きます。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、にんじんはせん切りにします。ピーマンは種を取り除き、せん切りにします。
- ③ ボールに【A】を混ぜ合わせておき、鶏肉と野菜を入れて混ぜ、味がなじむまで冷蔵庫に入れておきます。
- ④ 味がなじんだら、器に盛りつけて完成です。