

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 2024(令和6年) No.782



▲平内中央保育園「乗馬体験」

大漁を狙え！ 山彦幼稚園の園児が“地引き網体験”

6月11日(火)、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20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協同組合研究会(須藤昭一会長)が毎年実施しているものです。

園児たちは、海岸の清掃を行った後、約40m先に仕掛けた地引網を「よいしょ！よいしょ！」のかけ声とともに保護者や漁協の人たちと力を合わせて引き寄せました。引き上げた網には、タイやヒラメなどが約30kg入っており、園児たちは歓声をあげながら捕まえていました。

松原唯真くんは「網を引っ張るのがおもしろかった。お魚がいっぱいすごいです！お刺身にして食べたいです」と話しました。



▲大きなかけ声を出して網を引っ張る園児

園児がお馬とふれあい 平内中央保育園で“乗馬体験”



▲餌を食べてくれた馬を撫でる園児

6月20日(木)、平内中央保育園(田中明子園長)の園庭で同園の恒例行事「乗馬体験」が行われ、青森乗馬倶楽部から、ポニーなど2頭の馬とインストラクターが来園しました。

この乗馬体験は、生き物と触れ合うことで園児の情緒を育てていきたいという同園の方針で行っているとのこと。馬との記念撮影後、ヘルメットをつけた園児41人が馬に1人ずつ乗馬し、インストラクターとともに園庭をゆっくりと一周しました。

大きな馬に少し緊張している園児もいましたが、馬の体をなでながら「乗せてくれてありがとう」と感謝の言葉をかける園児もいました。最後は、乗せてもらったお礼をかねて、それぞれ乗馬した馬に餌やり体験を行った後、園児全員で「またきてねー」と名残惜しそうに手を振ってお別れをしました。

広葉樹の森をつくる「第14回 陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」

6月16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、陸奥湾に注ぐ川の上流に広葉樹を植樹することで、栄養分が豊富で涼やかな水が海に届くようにしようと2011年からスタートし、今年で14回目を迎えます。

この日は好天に恵まれ、参加者は汗を拭いながら、山の斜面にスコップや鍬で穴を掘った後、実行委員会が用意した150本の苗木を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「今回で参加は2回ですが、とても良い活動だと思います。植樹によって平内町の山と海が綺麗になり、高水温で悩むホタテを少しでも救えたら幸いです」と話しました。



▲笑顔で苗木を土に植える参加者

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28日(金)、町立山村開発センターにて「令和6年度永年勤続納税貯蓄組合長表彰式」が行われました。

納税貯蓄組合長として永年にわたり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、山田副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、平内町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。



▲令和6年度永年勤続納税貯蓄組合長表彰式

▼永年勤続感謝状受賞者(町長表彰)

東 和 6 組 久保田 敏男 (43年勤続)
中 野 組 田村 文代 (24年勤続)
間 木 8 組 八戸 勝弘 (20年勤続)

▼永年勤続表彰状受賞者(町納税貯蓄組合連合会会長表彰)

板 橋 組 須藤 恭一 (25年勤続)
助 白 井 組 柴崎 義昭 (15年勤続)
折 戸 組 船橋 正一 (5年勤続)

▼功績者表彰状受賞者(県納税貯蓄組合連合会会長表彰)

板 橋 組 須藤 恭一

小湊小学校に「モルックセット」が寄贈されました！

日本モルック協会公認団体のteam APOC+plus(田中努代表)が小湊小学校にモルックセットを寄贈しました。

同チームは昨年、青森県内で初めて日本モルック協会の公認を受け、県内各地でモルック体験の企画や普及活動に取り組んでおり、チームメンバーには柳谷靖子さん(第2平中)を含め、3人の平内町在住者が所属しています。また、今年度からは小湊小学校に設立されたモルッククラブにおいて、4～6年生の児童17人に年10回の指導も行っています。

8月23日(金)～25日(日)に北海道函館市で開催されるモルック世界大会にも出場することが決まっており、柳谷さんは「世界中のモルッカーと交流を深めつつ、良い成績を残せるよう頑張ります」と意気込みを話していました。



▲モルックセットを寄贈した柳谷さん(前列左から4人目)

「地場産業を学ぶ」小学生が漁業を体験！



▲引き上げられた魚に触れる東小児童

6月20日(木)に東小学校8人、山口小学校11人、6月24日(月)に小湊小学校38人の5年生が漁業体験に参加しました。

20日(木)は平内町漁協土屋漁業研究会の漁師さんの船に乗り込み、船のスピードに驚いたり、波しぶきを感じて気持ちよさそうにしながら養殖施設がある沖まで向かいました。

また、仕掛けていた籠に入った魚の名前を質問したり、カニや魚を実際に触って楽しんでいました。さらに漁師さんからホタテの開き方を教わり、初めて挑戦する児童は真剣なまなざしで取り組んでいました。

24日(月)は雨天のため、漁船に乗る体験はできませんでしたが、ホタテの貝殻に絵を描いて楽しんだり、ホタテの酒蒸しをたくさん食べて喜ぶ姿が見られました。

MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

平内町交通安全母の会より「反射材」と「ストップマークシール」が寄贈されました

6月11日(火)、平内町交通安全母の会(今まゆみ会長)が平内町商工会(蝦名和人会長)に青森県消費生活センターマスコットキャラクター「テルミちゃん」の反射材キーホルダーを寄贈しました。

平内町商工会の小形正信事務局長は「鍵などに取り付けて有効活用できる上、消費者被害防止の啓発に繋がるので、ぜひ置かせていただきたい」と話しました。

数に限りはありますが、商工会窓口にて配布していますので、ぜひご活用ください。



▲小形事務局長(左)と今会長(右)

6月11日(火)、平内町交通安全母の会(今まゆみ会長)が東小学校(水谷和憲校長)に道路横断時の安全確認を促すストップマークシールを寄贈しました。

寄贈を受けて水谷校長は「同校の交通安全の活動にて有効活用したい」と話しました。

町内の学校や子ども会などでストップマークシールの活用を希望する場合は、役場 町民課までご連絡ください。

問 平内町交通安全母の会事務局
役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113



▲今会長(左)と水谷校長(右)

山と海の保全活動に取り組みました!

6月29日(土)、松風塾高校(澤田高久校長)の生徒や教職員、保護者ら43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。

参加者は約1時間かけてペットボトルやプラスチックごみ、缶など、海岸線のごみを集めました。

3年の澤田誠路さんは「毎度漂着ごみの量に驚くが、拾っているうちに片付いていくのを見るとやりがいを感じる。この取り組みで、少しでも海岸線が綺麗になれば嬉しく思います」と話しました。

また、7月6日(土)、同校は学校林内の「草刈り作業」を行いました。この活動は山の保全活動を目的に、2021年から植樹をしてきた苗木の育成を助けるために行うものです。

鎌の扱いなどの指導を受けた後、2~3人1組に別れ、山の斜面に植えられた苗木の周りに日が当たるよう、雑草を取り除く下刈り作業を行いました。

3年の濱野空さんは「最初は小さい苗木だったけど、年々育っていく姿を見るとうれしく思う。手入れは大変だけど、成長が楽しみです」と話しました。



▲漂着ごみをゴミ袋に仕分けする生徒



▲苗木の周りの雑草を鎌で刈る生徒

ひらない夏まつり~2024~

日時 8月17日(土)12:00~21:00

場所 町立体育館前駐車場

タイムスケジュール

- 12:00~ オープニングセレモニー
- 13:00~ カラオケ予選会
- 15:40~ ねぶた囃子「隆桜会」
- 15:50~ よさこい演舞「華彩・馬花道」、「AOMORI花嵐桜組」
- 16:40~ 三味線独奏「高橋竹春」
- 17:00~ 三味線生演奏「竹伸会」
- 17:20~ 盆踊り
- 17:30~ カラオケ大会決勝戦
- 18:10~ 「杉本健太郎」歌謡ショー
- 18:50~ 「西尾夕紀」歌唱ショー
- 19:50~ ねぶた囃子「隆桜会」
- 20:00~ 花火打ち上げ(雨天決行、豪雨中止)

ビアガーデン・屋台 12:00開始
町内飲食店、キッチンカー、子供向け露店など

▼体育館内 13:00~16:00(雨天中止)
子ども向け遊具、ペンシル迷路
バスケットフリースローチャレンジ

▼山村開発センター
救護所、授乳、おむつ替え室を設置

※ 出演者スケジュールは都合により変更となる場合があります。
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

平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel755-2131

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。地元の方ももちろん、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。

優先席を設置しました!



現在、外来待合イスは高さが40cmのものを設置していますが、股関節術後の方などには高さが低く、座ると立ち上がれないため立ったままお待ちいただく姿が見られていました。その改善のため、高さ45cmと少し高めのを用意し、お困りの方が利用できるよう「優先席」として外来に設置しました。今後も患者さん目線で考えたサービスの提供や改善活動を継続して行ってまいります。



大栗山遺跡発掘現場を視察しました

6月6日(木)、平内町文化財審議委員(木村繁博委員長)が松野木大栗山遺跡の発掘現場を視察しました。

青森県埋蔵文化財調査センターの職員から狩猟ワナ跡と推定される土坑や出土した土器の説明を受け、埋蔵文化財への理解を深めました。

大栗山遺跡の発掘成果については、11月に開催するひらなカレッジのオープンカレッジにおいて、青森県埋蔵文化財調査センターの職員が解説します。どなたでも参加できますので、縄文時代の平内町に触れてみてください(詳細については、別途お知らせします)。



▲遺跡内の土坑の説明を受ける委員たち

「フラワーロード事業」プランターに植え付けを行いました

6月1日(土)、フラワーロード事業におけるプランターへの花苗の植え付けが町立体育館前で行われ、小雨が降る中、就労サポートセンターはくちょうやみちのく銀行小湊支店の職員など、多数のボランティアの方々が集まりました。

フラワーロード事業は、道行く人に楽しんでもらえる美しいまちづくりを目指すこと、また花の手入れをすることで地域の方に豊かな心を育んでもらうことを目的に取り組んでいます。

今年も国道4号を中心とした沿線の花壇やプランターに2色のマリーゴールドの花が鮮やかに咲き、町内を行き来する人々をおもてなししていますので、ぜひご覧ください。



▲プランターに花苗を受け付けるボランティアの方々

町立図書館

紹介コーナーその295

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|--------------|--------|
| ①娘が巣立つ朝 | 伊吹有喜 |
| ②鬼の哭く里 | 中山七里 |
| ③クスノキの女神 | 東野圭吾 |
| ④告白撃 | 住野よる |
| ⑤密室法典 | 五十嵐律人 |
| ⑥無間の鐘 | 高瀬乃一 |
| ⑦成瀬は信じた道をいく | 宮島未奈 |
| ⑧われは熊楠 | 岩井圭也 |
| ⑨かわいなくて | 加納愛子 |
| ⑩やせる!完全栄養ごはん | 食のスタジオ |

生涯学習カレンダー 8月

10日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館 お話しコーナー 10:00~)
15日(木)	◆平内町はたちの成人式 (勤労青少年ホーム)
20日(火)~ 21日(水)	椿山海岸クリーンフェスティバル
22日(木)	◆心配ごと相談日 (勤労青少年ホーム 10:00~12:00)
25日(日)	◆B&G海洋センタープール最終日 (無料開放日)

【今月の図書館休館日】 11日・12日・25日

そのほかの新刊情報はこちら▶



平内町総合型スポーツクラブACE 会員募集中!

町内のクラブ活動を紹介!新しいことを始めてみませんか?

平内町総合型スポーツクラブACE(木村良一会長)では、「スポーツの基本!!走り方教室」や「B&G海洋センターでのSUP体験教室」、「初級者向けミニバスケットボール教室」、「どなたでも楽しめる、ポッチャ&モルック教室」など、いろいろなスポーツ活動を提供しています。

その他にも、「キッズテニスクラブACE」、「ACEジュニアバドミントンクラブ」、「DanceダンスACE」の3クラブを立ち上げ、年間を通じた活動をしており、各地域のキッズ達が楽しく身体を動かしたり、交流を深めています。一緒に活動してみたい方や興味がある方は、まずは見学に来てみませんか。ご連絡お待ちしております。

問合せ先

平内町教育委員会 生涯学習課内
クラブマネージャー 蝦名淳次
電話: 755-2565
FAX: 755-2078

年会費

5,000円

※ 参加時期により
割引が適用され
ます。

初心者歓迎!



<キッズテニスクラブACE>

- 活動日: 第2・第4火曜日、
第3土曜日
- 時間: 18:30~20:30
- 場所: 町立体育館
- 月謝: 1,500円



<ACEジュニアバドミントンクラブ>

- 活動日: 月3回(水曜日)
- 時間: 18:30~20:30
- 場所: 町立体育館
- 月謝: 2,000円



<DanceダンスACE>

- 活動日: 月2回(金曜日)
- 時間: 18:30~20:30
- 場所: 町立山村開発センター
大集会室
- 月謝: 1,000円



「東京平内町ふるさと会」の会員を募集しています!

東京平内町ふるさと会は、平内町にゆかりのある首都圏在住者を会員とした団体であり、毎年2月に定時総会を開催するほか、希望者に町が発行する広報紙をお送りしています。

町の思い出を懐かしんだり、遠方から故郷の平内町を応援する仲間を募集していますので、首都圏にお住まいのお子さん、親戚、友人がおりましたらぜひお声がけください。津軽弁で語り合い、旧交を温めましょう。皆さまからのご連絡お待ちしております。

問 東京平内町ふるさと会 事務局 竹内康一 Tel.080-4812-1295



▲2024年東京平内町ふるさと会総会

「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ょう。



普段の血圧を知ろう！

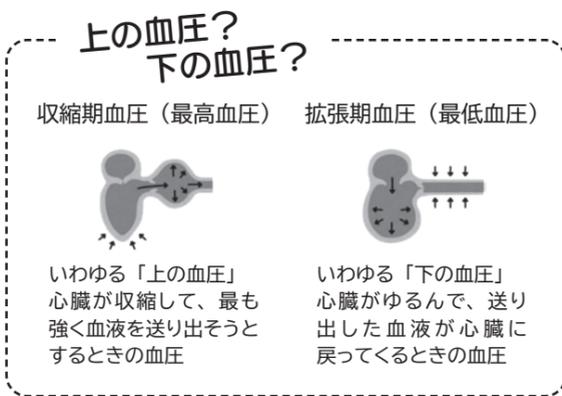
朝と夜の2回測定する習慣をつけましょう！

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。

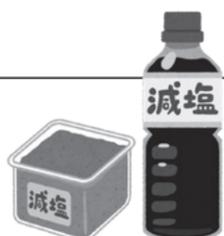


塩分のとり過ぎに注意！



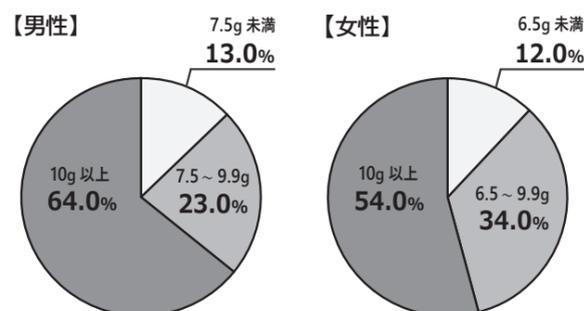
1日の食塩の目標量

男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版より)



尿中塩分の割合

摂取目標量相当の方が約1割にとどまり、約半数以上の方は10g以上となっています。



令和4年度平内町国保加入者(40~74歳)の健診結果より

〈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。
- ・めん類の汁は飲み干さない。
- ・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。

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(血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)。

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(500ml)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。

8・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
東田沢防雪管理センター	8月7日(水)	7:00~9:00
茂浦コミセン	9月2日(月)	

※ 申込者が多数の場合、日程を変更いただくことがあります。

■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
	8月6日(火)	12:00~13:30
勤労青少年ホーム	8月26日(月)	17:00~18:00
	9月24日(火)	12:00~13:30

※ 8月6日(火)の乳がん検診は定員に達したため、申込みできません。

※ 9月24日(火)は骨粗しょう症検診を実施していません。

○申込方法

■電話：役場 健康増進課 Tel718-0019

■Web：パソコンの方 [平内町 集団検診](#)

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
勤労青少年ホーム	8月1日(木)	7月3日健診分 14:00~16:00
	8月2日(金)	7月4日健診分 14:00~16:00
東滝コミセン	8月5日(月)	
間木コミセン	8月19日(月)	
口広コミセン	8月21日(水)	14:00~16:00
清水川コミセン	8月22日(木)	
山口コミセン	8月28日(水)	

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
Tel718-0019



「涼み処」のご案内

暑い時の一時休憩にご利用ください！



熱中症予防のため、一時的に暑さをしのぐための場所「涼み処」として10月31日まで次の施設を開放しています。これからも暑い日が続くと予想されますので、お気軽にご利用ください。

■涼み処として利用できる施設

施設名	開放時間
平内町役場庁舎	平日8:15~17:00まで
勤労青少年ホーム	
山村開発センター	各施設の開館時間帯のみ利用可能
図書館	
町内の郵便局	平日9:00~17:00まで

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

8月は食品衛生月間です

食中毒事故の防止と衛生管理の向上に努めましょう

■家庭での食中毒予防

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。細菌による食中毒を防ぐには、「菌をつけない(清潔)」、「菌をふやさない(迅速)」、「菌をやっつける(加熱)」という3つの原則を守りましょう。

■ふぐによる食中毒予防

ふぐによる食中毒のほとんどは、釣ったふぐを素人が家庭で調理することで発生しています。釣ったふぐは、家庭で調理しない、食べない、人にあげないようにしましょう。

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

福祉
お知らせ

介護保険負担限度額認定の改正および更新手続きについて

■令和6年8月からの制度改正点

近年の高齢者世帯の光熱・水道費などや在宅で生活する方との公平性などを総合的に勘案し、令和6年8月から、居住費の負担額が60円(日額)引き上がります(太枠内が変更点です)。

▼利用者負担額一覧表

利用者負担段階	所得の状況	預貯金などの資産の状況 ※2	居住費				食費 ※4
			ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室 ※3	多床室	
第1段階	生活保護受給者	単身 1,000万円以下	880円	550円	550円 (380円)	0円	300円
	老齢福祉年金受給者	夫婦 2,000万円以下					
第2段階	本人の年金収入額＋ その他の合計所得金額が 80万円以下	単身 650万円以下 夫婦 1,650万円以下	880円	550円	550円 (480円)	430円	390円 (600円)
第3段階 ①	本人の年金収入額＋ その他の合計所得金額が 80万円超120万円以下	単身 550万円以下 夫婦 1,550万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	650円 (1,000円)
第3段階 ②	本人の年金収入額＋ その他の合計所得金額が 120万円超	単身 500万円以下 夫婦 1,500万円以下	1,370円	1,370円	1,370円 (880円)	430円	1,360円 (1,300円)

※1 別世帯に配偶者がいる場合は、別世帯の配偶者も非課税である必要があります。

※2 65歳未満の方の預貯金などの資産要件は単身1,000万円、夫婦2,000万円以下です。

※3 ()内の金額は、介護老人福祉施設と短期入所で利用した場合の金額です。

※4 ()内の金額は、短期入所で利用した場合の金額です。

■令和6年度の更新手続きについて

負担限度額認定の有効期間は申請日の属する月の初日から次の7月31日までとなっており、**8月1日以降も対象施設に入所する方や短期入所する方は、有効期間が切れる前に更新手続きが必要**です。

6月時点で認定を受けている方には更新の案内を6月下旬に送付しています。そちらの書類にご記入のうえ、役場 福祉介護課 介護保険係の窓口まで申請してください。書類の記入が不安な場合や預貯金額欄を空欄で提出される場合は、書類と預貯金の金額がわかるものをお持ちのうえ、役場 福祉介護課 介護保険係の窓口まで

ご来庁ください(郵送での申請も可能です)。

更新申請の結果、負担限度額認定を受けた場合は、必ず認定証を利用施設へ提示ください。

なお、対象施設に入所していない方やショートステイを利用する予定がない方は更新の必要はありません。

申請様式などは町HPにも掲載しています▶



☎ 役場 福祉介護課 介護保険係 TEL755-2114



「定額減税しきれないと見込まれる方」への給付金(調整給付金)のご案内

「調整給付金」とは?

所得税・個人住民税所得割の「定額減税」が行われていますが、定額減税しきれないと見込まれる方については、定額減税しきれない額を1万円単位に切り上げて算定した額を支給するものです。

支給対象者

定額減税の対象で定額減税額が令和6年分推計所得税(令和5年分所得税額)または令和6年度分町県民税所得割額を上回る(減税しきれない)方です。
ただし、納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を越える方は対象外となります。

支給金額

令和6年分 所得税		令和6年度分 町県民税(所得割)	
定額減税可能額 3万円×減税対象人数	定額減税可能額 1万円×減税対象人数	町県民税所得割額 (令和6年度分)	町県民税所得割額 (令和6年度分)
所得税額 (令和6年分推計)	① 減税しきれない額 (所得税分控除不足額)	町県民税所得割額 (令和6年度分)	② 減税しきれない額 (町県民税分控除不足額)
調整給付額 (1万円単位で切り上げ) = ① + ②			

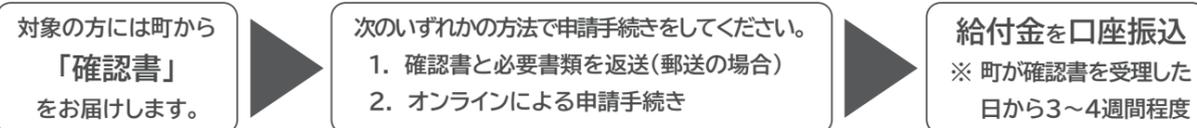
調整給付額の計算例

家族構成 夫(納税者)、夫の扶養(妻(控除対象配偶者)、子(小学生))
夫の税額 所得税2.5万円、町県民税所得割額1万円(定額減税前)



令和6年分 所得税		令和6年度分 町県民税(所得割)	
定額減税可能額 3万円×3人=9万円	定額減税可能額 1万円×3人=3万円	町県民税所得割額1万円 (令和6年度分)	町県民税所得割額1万円 (令和6年度分)
所得税額 2.5万円 (令和6年分推計)	① 6.5万円 (所得税分控除不足額)	町県民税所得割額1万円 (令和6年度分)	② 2万円 (町県民税分控除不足額)
9万円 (8.5万円を1万円単位で切り上げ) = ① 6.5万円 + ② 2万円			

給付金の支給手続き



⚠「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意!

自宅や職場などに都道府県・市区町村や国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署や警察相談専用電話(#9110)か町税務課にご連絡ください。

また、都道府県・市区町村や国の機関を名乗るお心当たりのないメールが送られてきた場合、メールに記載されたURLにアクセスしたり、個人情報を入力したりせず、速やかに削除してください。

☎ 役場 税務課 TEL755-2115 メール tyouseikyufu@town.hiranai.aomori.jp

福祉
お知らせ

令和6年度平内町物価高騰対応支援給付金に関するお知らせ

国の「デフレ完全脱却のための総合経済対策」に基づき、物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対して負担軽減を図るため、令和6年度に新たに住民税が非課税となる世帯および令和6年度に新たに住民税が均等割のみ課税となる世帯に対して、1世帯当たり10万円の給付金を支給します。また、当該世帯において扶養されている18歳未満の児童について、児童1人あたり5万円を加算します。

■支給額：1世帯あたり10万円(こども加算対象児童1人あたり5万円)

▼子ども加算について

対象世帯において扶養されている18歳未満の児童(平成18年4月2日生まれ以降)がいる場合は、児童1人あたり5万円を加算します(基準日以降令和6年9月30日までに生まれた新生児を含む)。

▼対象世帯

基準日(令和6年6月3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、次のいずれかに該当する世帯

① 住民税非課税世帯

世帯全員の令和6年度の住民税均等割が課税されていない世帯

② 住民税均等割のみ課税世帯

世帯全員の令和6年度の住民税所得割が課税されていない世帯

※ 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。

※ 令和5年度物価高騰対応支援給付金の対象となった世帯は対象外です。

▼手続方法

「給付金支給要件確認書」が届いている世帯

■返送期限：令和6年9月30日(月)

支給対象となることが町で把握できる世帯には、7月上旬に町から「給付金支給要件確認書」を送付しております。必要事項を記載し、期限までに同封の返信用封筒で返送してください。なお、返送がない場合は本給付金の受給ができません。

令和6年1月2日以降に転入された方を含む世帯または令和6年度住民税に係る申告がお済みでない方を含む世帯

■申請期限：令和6年10月31日(木)

申請により給付金を受け取ることができる場合がありますので、役場 福祉介護課 福祉係までお問い合わせください。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel.755-2114

国保
お知らせ

『限度額適用認定証』の申請について

現在発行している「限度額適用認定証(※1)」の有効期限は令和6年7月31日(水)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(木)から使用される場合は、申請が必要です。なお、マイナ保険証を利用する場合は、申請不要です。

※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	申請の有無
現役並み所得者	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。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel.718-0019

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。※ 届出がないと振込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

交通事故などにあつたとき

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。

☎ 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel.718-0019
青森県後期高齢者医療連合 Tel.721-3821

国民年金
お知らせ

国民年金保険料が一部免除された方へ

国民年金の保険料の一部免除(4分の3免除、半額免除、4分の1免除)を受けたときは、一部免除を受けた保険料の残りの保険料を忘れずに納付しましょう。「一部納付が必要な保険料」を納付しないと免除期間でなく「未納期間」となり、将来、障害基礎年金や遺族基礎年金、老齢基礎年金を受けられない場合があります。お手続きした期間を無駄にしないために「一部納付が必要な保険料」の納付をお願いします。

■一部納付額(月額)

	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
納付額	4,250円	8,490円	12,740円

☎ 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)

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!

電池や電気で動く小型家電には、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で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)



☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

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、特別児童扶養手当の支給要件に該当する方で、まだ申請していない方は役場 福祉介護課へご相談ください。

児童扶養手当

▼対象者

次のいずれかに該当する18歳に達する日以後最初の3月31日までの児童(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歳未満までの児童)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、もしくは父または母に代わって対象となる児童を養育している(児童と同居し、児童を監護し、生計を維持していること)養育者は手当を受けることができます。

- 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

特別児童扶養手当

▼対象者

次のいずれかに該当する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は手当を受けることができます。

- 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 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6年4月～)

■全部支給：1人目は45,500円、2人目は10,750円、3人目以降は6,450円。

■一部支給：1人目は10,740円～45,490円、2人目は5,380円～10,740円、3人目以降は3,230円～6,440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。

③ 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有する方

※ 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。

▼支給月額(令和6年4月～)

1級は月額55,350円、2級は月額36,860円。

※ 手当は、所得制限額を超えると支給されません。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 TEL755-2114

人権
お知らせ

「こどもの人権相談」強化週間のお知らせ

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、強化週間中、平日の電話相談やLINE人権相談の時間を延長するとともに、土・日曜日にも電話相談を受け付けています。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、相談してください。

■期間：令和6年8月21日(水)～8月27日(火)

平日 8:30～19:00

土・日曜日 10:00～17:00

■電話番号：0120-007-110(子どもの人権110番)

■LINEじんけん相談：@linejinkensoudan



「友達追加」機能のQRコードから読み取り
◀ (通常は平日の8:30～17:15まで相談を受け付けています)

※ 法務省ではインターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」も開設しています。詳しくは法務省ホームページをご覧ください。

☎ 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2分の1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

☎ 役場 地域整備課 庶務係 TEL755-2116

■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6年8月7日(水)から令和6年10月31日(木)まで(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29日(金)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、⑥町税の納税証明書

商工
お知らせ

「特定計量器(はかり)定期検査」のお知らせ

業務上の取引または証明に使用する計量器(はかり)は、2年に1回定期検査を受けて使用するよう義務付けられており、今年度は、次の日程で特定計量器定期検査が実施されます。対象となる計量器(はかり)をお持ちの方は、都合のよい会場において必ず検査を受けるようにしましょう。

※ 特定の理由により検査会場に計量器(はかり)を持参できない場合は、「所在場所定期検査申請書」の提出が必要となります。

■日時・検査会場

月日	時間	検査会場
9月9日 (月)	13:00～14:00	平内町漁協清水川支所
	14:30～15:00	内童子コミセン
9月10日 (火)	10:00～10:30	平内町漁協本所車庫
	11:00～11:30	平内町漁協東田沢支所荷さばき所
	13:30～14:00	平内町漁協茂浦支所
9月11日 (水)	10:30～11:30	山口コミセン
	13:00～15:00	町立体育館

■定期検査の対象となる計量器(はかり)

(1)取引に使用しているもの

- ▶ 各種商店(食料品・行商・薬局)
- ▶ 農林水産物(ほたて・米など)売買用はかり
- ▶ 運送会社、宅配業者の取引用はかり

(2)証明に使用しているもの

- ▶ 学校、幼稚園、保育所、病院、診療所、官公庁などで使用しているはかり
- ▶ 農協・漁協などで受入検量に使用しているはかり

■検査手数料(1個あたり)

ひょう量(最大計測値)	機械式	電気式
100kg 以下	500円	1,400円
250kg 以下	900円	1,800円
500kg 以下	1,500円	2,200円

※ 検査には、手数料がかかります。現金または県収入証紙でお支払いください。

※ 「分銅」または「おもり」を使用するものは、1個につき10円が加算されます。

※ 電気式はかりの場合、精度によって金額が変わります。

■所在場所定期検査の対象となる計量器(はかり)

- 計量器のある場所へ計量検定士が出向いて実施する検査
- ▶ 運搬が困難なもの
- ▶ 破損または精度が落ちるおそれがあるもの
- ▶ 土地、建物、大型工作物に取り付けられ、取り外しが困難なものなど

☎ 役場 水産商工観光課 商工観光係 TEL755-2118

海の事故ゼロのために

海での事故を防止するため、次の①～③を徹底しましょう。

- 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!

海水浴シーズンには海の事故が増加傾向にあるため、青森海上保安部では、海の事故防止啓発活動を行っています。

海水浴は、監視員のいる決められた海水浴場で行い、遊泳区域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 118番

青森海上保安部交通課 Tel734-2422
「海上保安庁ホームページ」
ウォーターセーフティガイド(海の安全情報) ▶



放送大学10月入学生募集のお知らせ

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「空いた時間を有効活用したい」など様々な目的で、幅広い年代の方が学んでいます。

詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

■出願期間：9月10日(火)まで

インターネットからも出願が可能です ▶



放送大学青森学習センター Tel0172-38-0500
放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>

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期に分けて納付することになりますので、期限内に金融機関・コンビニ・地域県民局県税部の窓口などで納めてください。

また、口座振替もできますので、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、取扱金融機関または地域県民局県税部にお申込みください。

東青地域県民局県税部 課税第一課 Tel734-9976

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました

相続登記がされないため、登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地」が全国で増加し、社会問題となっていたことから、令和6年4月1日から、これまで任意だった相続登記が法律上義務化されました。

なお、正当な理由がないのに相続登記をしない場合には、10万円以下の過料が科される可能性がありますので、早めの相続登記申請をお勧めします。

▼不動産(土地・建物)を相続で取得した場合

取得したことを知った日から3年以内に、相続登記の申請が必要です。

▼遺産分割の話合いで不動産を取得した場合

遺産分割から3年以内に相続登記の申請が必要です。

※ 相続人間で早期の遺産分割が難しい場合には、「相続人申告登記」という簡便な手続きにより、義務を果たすこともできます。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局(予約制の手続案内を実施中)や登記の専門家である司法書士・司法書士会などにご相談ください。

青森地方法務局登記部門 Tel776-6231
「法務省ホームページ」
～相続登記・遺産分割を進めましょう～ ▶



法務局の自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

法務局では、皆さまが作成した自筆証書遺言書の保管申請があれば、方式に不備がないか確認し、長期間にわたり大切に保管しています。法務局に預けることによって、遺言書の紛失や改ざんの危険性もなく、相続をめぐる紛争を防止するとともに、ご自身の財産を確実にご家族などに託すことができ、家庭裁判所の検認も不要となります。

また、遺言者が希望すれば、遺言者がなくなった後、遺言者が指定した方に「法務局で遺言書を保管している」旨の通知を送付しますので、遺言書の存在に気付いてもらえなかったという心配もありません。遺言を検討されている方は、ぜひこの制度をご利用ください。

詳しくは、法務省ホームページを確認または最寄りの法務局へお問い合わせください。

青森地方法務局供託課 Tel776-9031
「法務省ホームページ」
～預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度～ ▶



あおり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ ～サポート企業・就職予定者の登録受付中～

大学などを卒業した若者(就職時35歳未満)が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業などで支援する制度です。なお、本制度を利用するには就職予定者・企業ともに事前登録が必要となります。

▼対象企業等(サポート企業)

県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業など

▼支援対象者

- ・大学・短大などの卒業生で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ・青森県内で正規雇用されていない方
- ※ 県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。

青森県若者定着還流促進課 Tel734-9174
「あおり奨学金サポートサイト」
<https://www.aomori-life.jp/syogakukin> ▶



▼支援額

学校区分	1人あたり支援上限額(企業が設定)
大学など	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大など	75万円、50万円、30万円のいずれか

※ 支援額は県と企業などが2分の1ずつ負担
※ 認定時の返還残額の2分の1が上限

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
8月8日(木) 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
8月20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
8月24日(土) 9:45~11:00	かたつむりの会 支援センター	子どもの発達や子育ての 情報交換(要事前連絡)
8月27日(火) 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

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 ▶



■「おひさまひらなひ」サークル予定

日程	活動・場所	内容
8月20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 赤ちゃんの手足型取り 個別相談
8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

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



6月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,695人(-5人)
女…5,134人(-9人)
計…9,829人(-14人)
世帯数…4,757世帯(+3)
令和6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
(遠嶋 耕平 東 滝
辻村 玲和 第2 平中

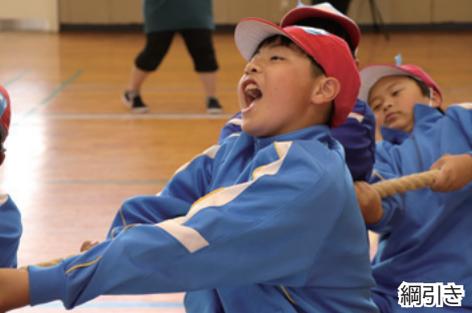
お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
遠嶋 道縁理(道拓)東 滝
須藤 澄晴(規成)第1勝田町
竹内 榎績(友則)土 屋

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
寺嶋 ちよみ(91)芳 弘下 町

蝦名 琢也(71)麻子第1平中
後藤 政男(76)江美子下 町
鬼柳 恵照(90)一樹新生町
笹原 キクエ(84)伸治第1平中
三津谷 勝(77)美千代浅 所
田中 洋吉(74)むち子東 滝
倉本 マルエ(90)義憲外童子
福崎 セツ(91)泰子第1勝田町
工藤 幸彦(65)三上 松野木
田村 敦子(91)伸一土 屋



綱引き



大玉送り



モルック



大玉送りの勝利にガッツポーズ！



大縄跳び



好プレーに手を取り合う仲間たち

第3回平内町小学校スポーツフェスティバル

新たな仲間と
競い、喜ぶ！

6月14日(金)、町立体育館で「第3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。

参加した約150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、モルック、大縄跳び、大玉送り、綱引きの5種目で競い合いました。

この日は気温が高く、蒸し暑さがあったものの、水分補給をしながら白熱した試合が繰り広げられ、最初は恥づかしそうにしていた児童たちも、競技を通して徐々に打ち解け、好プレーには手を取り合いながら喜ぶ姿も見られました。また、チームで作戦を練ったり、競技中の仲間へ掛け声や応援をしたりと、新しい仲間とも協力し合いながら和気あいあいと盛り上がっていました。競技の後には、町連合婦人会の方々から手ほどきを受けながら、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Aチームの代表を務めた倉本颯琉くん(小湊小6年)は「リーダーとしてAチームをうまくまとめられた。その結果、チームが優勝できてよかったです。」と笑顔で話しました。



1人分 120kcal

バナナの甘みとヨーグルトの酸味でさっぱりとしたアイスで、きなこを加えてカルシウムアップ。

バナナは、お好みで粗めにつぶすとバナナのごろごろとした食感が楽しめます。

♪ 今月のcooking ♪ 【バナナとヨーグルトのアイス】

《 材料(2人分) 》

- バナナ・・・1本
- 砂糖・・・小さじ2
- プレーンヨーグルト・100g
- きなこ・・・大さじ1
- バナナ(飾り用)・1/2本
- レモン汁・・・少量

《 作り方 》

- ① バナナは皮をむいてフリーザーバッグの中に入れて、袋の外側から手でつぶし、ペースト状にします。
- ② ①の中にヨーグルトと砂糖、きなこを加えて、全体が混ざるまでよくもみます。混ざったらフリーザーバッグの中の空気を抜いて口をとじ、平らにして冷凍庫に2時間入れておきます。
- ③ 冷凍庫からいったん取り出し、少しなめらかになるまでもみ、再び冷凍庫の中に30分ほど入れて冷やします。
- ④ 飾り用のバナナは斜め切りにして、レモン汁を薄くぬります。冷凍庫から③を取り出し、スプーンでほぐして器に盛りつけ、バナナを添えたら完成です。