

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 10

October 2024(令和6年) No.784



▲山彦幼稚園「空飛ぶかぼちゃ」収穫体験

園児が”空飛ぶかぼちゃ”を収穫！

8月28日(水)、収穫型農園「レッドファーマー(大水大喜さん経営)」で、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児が、かぼちゃのつるを農業用ビニールハウスの骨組みにはわせ、実を宙に浮かせて育てた「空飛ぶかぼちゃ」の収穫を体験しました。

同園の卒園生でもある大水さんが、食育の一環となればという思いから、園児たちを収穫の時期に招待しているものです。園児たちは、脚立に乗ってやっと手の届く高さのかぼちゃを大水さんに支えられながら収穫していました。

ラグビーボールのような形をした”ロロン”というかぼちゃを収穫した小又奏介くんは「空中にあるかぼちゃを採るのが楽しかった。お家でてんぷらにして食べたい」と笑顔で話しました。

また、かぼちゃの収穫後には、もっとも重いピーマンを収穫した園児を決める「MVPマン」が行われ、見事「MVPマン」に選ばれた園児にはピーマンとミニトマトの詰め合わせ宝石箱がプレゼントされました。



▲かぼちゃの収穫を喜ぶ園児とご家族



▲御幣作りに参加した「山口竹の子供会」のメンバー



▲ロープにつかまりながら急斜面を登る参加者

山口町内会伝統行事「高森山お山参詣」

7月14日(日)、高森山お山参詣実行委員会による「**御幣作り**」が山口コミュニティセンターで行われ、地域の子どもから高齢者まで17人が参加し、山口町内会の伝統行事「高森山お山参詣」で奉納する御幣を150本制作しました。

同地区では、伝統行事の確実な伝承と規模の拡大を目的に、一昨年から町内会の指導のもと高森山お山参詣実行委員会を組織し、活動に取り組んでいます。

8月15日(木)に行われた「**高森山お山参詣**」では、山崎神社鳥居前にて道中の安全祈願をしたあと、登山口近くのオバ石に、家内安全、合格祈願、無病息災などの願いごとが書き込まれた御幣を奉納し、1時間ほどかけて山頂を目指しました。

前日までの雨で登山道がぬかるんでいる中ではありましたが、約60人が参加し、山口町内会のブログを見て遠路はるばる参加された秋田県在住の近藤さんは「距離は短かったが、思ったより急斜面で湿度も高かったので大変だった。貴重な体験ができました」と話しました。



▲河川敷の草刈りを行う組合員

お盆前に河川敷を綺麗に 小湊川美化運動を実施しました

8月9日(金)、平内町土木協同組合(蝦名和人理事長)による、小湊川河川敷内の美化運動が行われました。

この活動は、小湊川周辺の景観維持や災害の抑制を目的として、毎年8月上旬に行われており、今年は組合員18人がボランティアとして参加し、草刈りやごみの収集に汗を流しました。

海のごみ問題を考える 椿山海岸クリーンフェスティバルを開催！

8月20日(火)から1泊2日で「**椿山海岸クリーンフェスティバル**」(町教育委員会主催)が開催され、町内の小学生20人が参加しました。このイベントは、ホタテ養殖が盛んな当町において、自然体験をとおして、子どもたちに海洋ごみ問題に関心を持ってほしいと行っているものです。

イベントでは、椿山伝説や椿の生態といった郷土教育のほか、紙芝居形式で海のごみ問題について学びました。また、ごみの分別や食品ロスを考えながらの昼食づくり、モルックを通じた参加者同士の交流、水中ドローンを使った陸奥湾の海中観察を行いました。

2日間にわたって学習・体験したことを振り返りながら、最後にはグループディスカッションをして、未来の海がどうなってほしいかについて話し合いました。終始笑い声を響かせながら、たくさんの意見が出され、「魚がたくさんいて賑やかな海」、「ごみがない綺麗な海」など、グループごとに自分たちの望む海について発表を行いました。



▲協力してお好み焼きを作る子どもたち



▲グループディスカッションで意見を出し合う子どもたち

中学生がそれぞれの思いを主張！ - 第71回平内地区少年防犯弁論大会 -

9月5日(木)、平内中学校で、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「**第71回平内地区少年防犯弁論大会**」が開催され、2年生3人、3年生4人が各5分の制限時間の中、日常で感じた自らの主張や思いを聴衆へ向けて発表しました。

見事、最優秀賞に輝いた石田翠さん(3年)は、「大切なもの」と題し、唯一の女性部員として8年間続けてきた野球部での経験を発表しました。「女子だからできない」という言葉に対し、

そうではないことを証明するため、辞めることなく練習に励み続けたことで、今では性別に関係なく、平等に接してくれるチームメイトと、全力で夢に向かっていくことを語りました。弁論の最後には、「皆さんも目の前のことに諦めず、根気強く取り組むことで、それがいつか自分の中で大切なものになっていくはずです」と熱い思いを主張しました。

なお、石田さんは10月3日(木)に十和田市立三本木中学校で開かれる県東部大会に地区代表として出場します。



▲最優秀賞を受賞した石田さん

町民の生活や人権を守るため 人権・行政啓発活動を実施しました

8月17日(土)開催のひらな夏まつりにて、当町の人権擁護委員および行政相談員が、来場者へ向けて人権・行政啓発活動を行い、来場者にうちわやタオル、ボールペンなどの啓発物品の配布を行いました。

受け取った方からは「もし何かあったら相談したい」などの声が聞かれました。



▲参加した人権擁護委員と行政相談員の皆さん



「知る」「見る」「ふれる」 ひらない！わくわく探検隊

7月23日(火)、自然体験活動を通じて自分たちの町のことをもっと知ってもらい、郷土を大切に思う心を育むことを目的に「ひらない！わくわく探検隊」(町教育委員会主催、青森大学・水産総合研究所等協力)が開催され、町内と青森市の小学生9人が参加しました。

ハクチョウの渡来地として国の特別天然記念物に指定されている浅所海岸周辺を会場に、特定非営利活動法人はちろうプロジェクトの鎌田洋平氏を講師に招き、水生生物がどのような環境で過ごしているのかを実際に探索しながら学びました。ライフジャケットを身にまとった子どもたちは、盛田川から浅所海岸を目指し、途中川底のぬかるみに足を取られながらも思い思いに散策しながら、川に生息するエビや岩ガキなどの水生生物を見つけては、歓喜の声を上げていました。

参加した子どもたちは、今回の自然体験活動を通じて、山・川・海のつながりを学び、身近な自然を大切にしていかなければならないという気持ちをますます強くしたようです。



▲川の生き物を採取する子どもたち



▲水生生物の観察をする子どもたち

「青森県民駅伝競走大会」で力走！町の部「第7位」入賞



▲平内町代表選手の皆さん

「健脚でつなげ郷土の和と心」のスローガンのもと市町村対抗「第32回青森県民駅伝競走大会」が9月1日(日)に開催されました。アスパム前をスタートし、ゴールとなるカクヒロアスレチックスタジアムを目指し、9区間(26.1km)を40市町村360人のランナーが「襷」をつなぎ、健脚を競い合いました。大会当日は30℃を超える気温のなか、沿道から多くの声援を受けながら選手たちは力走。4区の池田選手が区間賞をとり、徐々に順位を上げながら、最後まで「襷」をつなぎきりました。当町代表選手は、小・中学生を軸とし、猛暑が続く6月から練習に励んできた甲斐もあり、町の部で2年連続の入賞という結果となりました。

【大会結果】 1時間33分02秒(総合順位第16位、町の部第7位)

【平内町代表選手】

監督 塩越 昭弘 コーチ 長尾 翼、逢坂 孝徳

第1区 久末 祐心(青森市立西中2年) 第2区 船橋 愛暉(東小4年) 第3区 三津谷 和(小湊小6年)
第4区 池田 丈礼(東北労働金庫) 第5区 福田 千紗(平内中1年) 第6区 須藤 豪(陸上自衛隊)
第7区 阿部 航輝(陸上自衛隊) 第8区 田村心亜裡(平内中2年) 第9区 太田 琉生(平内中1年)
控え 中新田賢治(陸上自衛隊)、佐々木亮太(平内町役場)、蝦名良葵斗(小湊小5年)、工藤 釉月(平内中1年)、中村 杏(小湊小6年)

2024 平内町民グラウンド・ゴルフ大会結果

7月20日(土)、「～広がる輪～君も！私も！いきいきHIRANAI」をテーマに、夜越山グラウンド・ゴルフ場において「2024平内町民グラウンド・ゴルフ大会」(町スポーツ協会主催、町グラウンド・ゴルフ協会主管)が開催され、クラブ会員20人、一般参加者11人が8組に分かれてプレーし、おおいに盛り上がりしました。

なお、上位入賞者については、以下のとおりです。

▼上位入賞者一覧

第1位	辻村 義雄	第2位	葛西 啓二
第3位	大石 金子	第4位	辻村 啓二
第5位	須藤寿美子	第6位	本堂 正子



▲大会を楽しむ参加者

町立図書館

紹介コーナーその297

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

①明智恭介の奔走

②なぞとき

③武田の金、毛利の銀

④万、已むを得ず

⑤難問の多い料理店

⑥狐花

⑦転の声

⑧もう一度、泳ぐ。

⑨歪んだ幸せを求める人たち

⑩真夜中を切り裂け！

今村 昌弘

畠 中 恵

垣 根 涼 介

幸 田 真 音

結 城 真一郎

京 極 夏 彦

尾 崎 世界観

池 江 璃花子

宮 口 幸 治

風 祭 千

【今月の図書館休館日】13日・14日・27日

そのほかの新刊情報はこちら▶



生涯学習カレンダー 10月

5日(土)	◆白鳥渡来地海岸清掃(浅所海岸 8:30～)
9日(水)	◆ひらないカレッジ 「ニュースポーツポッチャにチャレンジ！」 (山村開発センター 10:00～11:30)
12日(土)	◆図書館おはなし会 (図書館お話しコーナー 10:00～)
17日(木)	◆心配ごと相談日 (勤労青少年ホーム 10:00～12:00)
20日(日)	◆ラジオ体操講習会(町立体育館 10:00～) ◆平内綱引き大会(町立体育館13:00～)
23日(水)	◆ひらないカレッジ 「3日体操で楽しく心も身体も健康になろう」 (山村開発センター 10:00～11:30)
26日(土)～ 27日(日)	◆ひらない秋まつり

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)

一人で悩んでいませんか？

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

「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。

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…

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 興民福祉プラザ2階
青森県社会福祉協議会内 FAX 017-764-6908

017-752-1888

フリーダイヤル
(青森県社会福祉協議会)

スマホからでも
相談無料・通話料無料
0800-800-7114

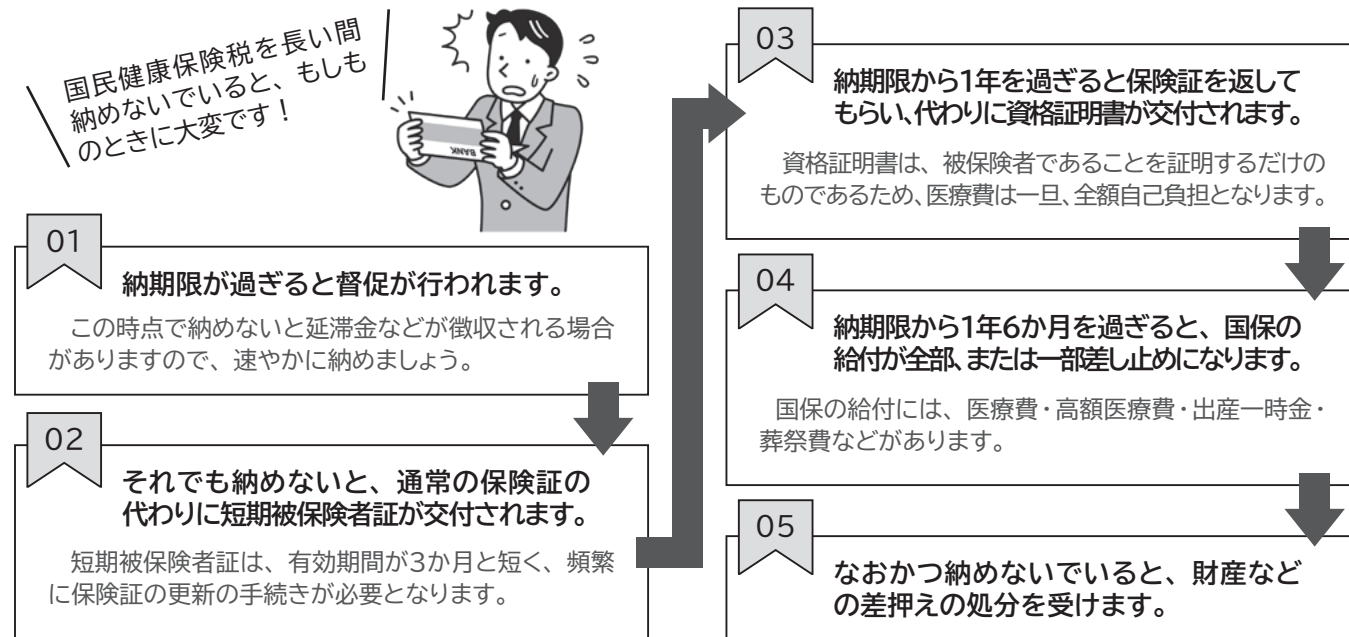


国民健康保険制度はお互いに助け合う制度です！

国民健康保険制度(国保制度)は、病気やケガで入院したとき安心して医療が受けられるように税を出し合い、お互いに助け合おうといった相互扶助の制度です。

国保加入者の医療費が増加すると、国保制度の財源の基本である国民健康保険税も必然的に高くなってしまいます。さらに、未納の方が増えてくると制度が崩れてしまいかねませんので、一人ひとりが健康への意識を高め医療費の節約につなげることと、国民健康保険税をきちんと納めていただくことが必要です。

10月31日(木)は、国民健康保険税第4期と町・県民税第3期の納期限です。忘れずに納めましょう！



※ 短期被保険者証および資格証明書は、12月2日(月)にマイナ保険証への移行等制度改正が見込まれています。

介護保険についても制限を受けます！

40歳~64歳の人は、国民健康保険税の中に介護保険負担分が含まれていますので、国民健康保険税を滞納すると、いざ介護保険からサービスを受けようというときには、給付に制限を受けることになります。

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、分割納付などでもできますので、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

調整給付金の確認・申請について

定額減税しきれないと見込まれる方に、7月4日付けで調整給付金確認書を送付しています。給付金の支給申請期限は10月31日(木)ですので、手続き忘れないようご注意ください。

■申請方法：① 確認書に必要書類を添付し郵送
② オンラインによる手続き

▼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。

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



平内町立志塾「中3対象夏期講習会」開講！

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 TEL755-2565



町教育委員会では、8月6日から4日間、学校の授業以外での学ぶ機会を与えるとともに、生徒の学力および学習意欲向上を図るため、平内中学校の3年生のうち希望生徒を対象とした「平内町立志塾」を開講しました。

進学塾「英智学館」より講師を招き、自身の習熟度にあったクラスに分かれ、1日2教科(1教科55分間)を4日間、39名の生徒が意欲的に学習しました。

町教育委員会では今後も引き続き、「立志塾」を開講し、児童生徒の学力および学習意欲向上のお手伝いをしていきたいと考えております。



▲英語の講義を受ける平中生

平内中央病院 NEWS

☎ 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。



在宅介護の負担軽減に！レスパイト入院を利用しませんか

レスパイト入院とは、自宅療養中の患者さんに一時的に入院していただくことで介護している家族の方に休息を取ってもらったり、家族の方自身が冠婚葬祭に出席するなど、家族の方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ています。

■対象：① 介護保険によるショートステイの利用が困難な方
② 医学的管理が必要とされている方(床ずれの処置などが必要な方)

■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：事前予約が必要です。ご利用日の2週間前までに、平内中央病院 地域医療福祉連携室へお問い合わせください。

1日の始まりは朝ごはんから！～朝しっかり、夜腹8分目～

実践しよう！食からはじめる健康づくり

私たちの体は、約1日周期で体温や血圧、ホルモン分泌などを調整する体内時計があります。この体内リズムが自分の生活のリズムとズレてしまうと体にとっては大きなストレスとなってしまう、体調を崩す要因となります。体内リズムと生活リズムのズレをなくすには、朝の光と朝ごはんをしっかり食べることが大切なので、子どものうちから朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

家にあると 便利な食材



主菜となる材料

そのまま食べられて、調理が簡単にできるもの。豆腐、納豆、ツナ缶、卵、ウィンナーやハム、ちくわなど。



副菜となる材料

生で食べられるもの、皮むきの必要がないもの、火の通りが早いもの。キャベツ、きゅうり、レタス、トマトなど。



乳製品・果物

そのまま食べるのはもちろん、料理に活用できる牛乳、チーズ、ヨーグルト、りんご、バナナなど。



3 朝ごはんを習慣づけるためのステップ



STEP 1

朝ごはんを食べる習慣が全くない人

まずはヨーグルトや果物、おにぎり、食パンなど何か少しでも食べる習慣をつけましょう。

STEP 2

朝ごはんを食べることに少し慣れてきた人

おにぎりに具だくさんのみそ汁や果物などもう1つをプラスして食べてみましょう。

STEP 3

朝ごはんを食べることが習慣になった人

栄養バランスを考え、主食、主菜、副菜、乳製品、果物などを組み合わせて食べてみましょう。

歯と口は全身の病気とつながっています。セルフケアだけでなく、健(検)診を受けることで全身の健康を守りましょう。

健康で長生きするために、歯と口腔の健(検)診を受けましょう！

	歯周疾患検診	後期高齢者歯科口腔健診
対 象 者	今年度中に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	歯科医療機関または役場 健康増進課(1階窓口⑤)で健診票を受け取り受診
実施期間	令和7年2月28日(金)まで	
受診費用	無 料	
問合せ先	役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019	役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019

歯科医療機関一覧

- ・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

歯と口の健康を保ちましょう。



※ 事前に予約してください。

※ 受診券は6月末に既に送付しています。

※ 当日は健(検)診のみ行います。同日の治療はできません。

集団検診を受診し忘れたという方必見！

「住民検診フォローアップ健診」のご案内

健康ポイント
対象事業！



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に11月～3月までの下記日程で健診を行います。まだ健診を受診していない方は、がん検診と同時に無料で受診できます。40歳未満の若い方も若い頃から健診を受け、自分の健康状態を把握することで日頃の生活を見直すきっかけとなり、病気の予防や早期発見・早期治療につながりますので、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

■検診種別：① 複合検診(特定健診、がん検診、肝炎ウイルス検査) 受付時間 8:00～9:30

② 婦人検診(子宮頸がん検診、乳がん検診) 受付時間 12:30～13:30

※ 骨粗しょう症検診はどちらの日程でも受診できます。

《 健診日程一覧 》

複合検診のみ			複合検診＋婦人検診 ※ 複合検診のみ、婦人検診のみも可
令和6年	11月	19日(火)、26日(火)	18日(月)、25(月)、28日(木)
	12月	3日(火)、5日(木)、6日(金)	2日(月)、9日(月)
令和7年	1月	8日(水)、17日(金)、20日(月)	9日(木)、15日(水)、22日(水)、27日(月)
	2月	6日(木)、12日(水)、18日(火)	3日(月)、10日(月)、14日(金)
	3月	5日(水)	なし

《 特定健診・各種検診の内容 》

※ 対象年齢は、令和7年3月31日時点での年齢(年度内年齢)です。

種 類	内 容	対 象 者
特定健診	問診・身体測定、血圧測定・血液検査・尿検査 心電図・眼底検査・医師の診察など	・国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・生活保護受給者 ・39歳以下の方
がん検診	肺がん検診 胸部レントゲン検査	18歳以上の方
	胃がん検診 バリウムによる胃部エックス線検査 (安全確保のため体重130kg未満の方)	40歳以上の方
	大腸がん検診 便潜血検査(2日法)	40歳以上の方
	肝炎ウイルス検査 血液検査	40歳以上で過去に受けたことがない方
	子宮頸がん検診 頸部細胞診検査	20歳以上の偶数年齢の女性
	乳がん検診 マンモグラフィのみ(視触診はありません) 授乳中・断乳1年未満の方は受診できません。	40歳以上の偶数年齢の女性
	骨粗しょう症検診 エックス線による骨密度検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性

■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)

■予約締切：希望する健診日の1か月前まで

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019



「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。

企画
……
お知らせ統計事務員を
募集します

日本の農林業・農山村の基本構造の実態とその動向を把握するため、統計法に基づき5年ごとに実施する「2025年農林業センサス」の統計事務員(パートタイム会計年度任用職員)を次のとおり募集します。

■募集職種：統計事務員(役場内での事務補助)

■採用人数：1人

■必要資格：経験不問。パソコンの基本操作(ワード、エクセルなど)ができる方。

■任用期間：令和7年1月6日(月)～2月28日(金)

■勤務場所：平内町役場 企画政策課

■勤務時間：原則として月～金曜日(土日祝日休み) 9:15～17:00(12:00～13:00休憩時間)

■報酬：日額6,723円とし、通勤手当を通勤手段、通勤距離、通勤日数に応じて支給します。

■申込受付期間：10月28日(月)17:00必着

■申込手続：「採用試験受験申込書(指定様式)」を平内町役場 企画政策課へ提出してください(郵送可)。

※ 詳細については、町ホームページ(<https://www.town.hiranai.aomori.jp/soshiki/kikaku/1/8/saiyo/2063.html>)に掲載しています。

■選考：書類審査および面接試験により選考を行います。日程等は、後日文書にて通知します。

☎ 役場 企画政策課 広報統計係 Tel718-1325

後期高齢
……
お知らせ保険料が年金から天引き
(特別徴収)されている方へ

年金から徴収される保険料額は次のとおりです。

▼保険料の年金天引き額

① 4月・6月・8月

年金振込時に令和6年2月と同額を天引きで徴収済(仮徴収)

② 10月・12月・令和7年2月

令和6年7月に決定した保険料の年額から①の仮徴収した額を差し引いた残額を分割して、天引きで徴収(本徴収)

※ 天引きされる保険料額は、7月にお送りした保険料額納入通知書などでご確認ください。

☎ 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
……
お知らせ最終処分場建設に係る
アンケートの実施結果

今後、外の沢埋立地の残埋立容量がひっ迫するため、新最終処分場建設予定地、そのほか必要な機能などについて、アンケート調査を実施しました。アンケートへのご協力および貴重なご意見をお寄せいただき、心よりお礼申し上げます。

なお、調査結果については、以下のとおりです。

■調査対象：令和5年12月15日時点住民基本台帳登録の全世帯4,713世帯

■回答数：1,825件(回答率38.7%)

■調査期間：令和6年1月12日(金)～2月9日(金)

▼アンケート集計結果

Q1 最終処分場の建設場所として要望するものを1つ選んで1～4に○を付けてください。

最終処理場の予定地	世帯数	割合(%)
1 外ノ沢地区	1,558	85
2 松野木地区	205	11
3 その他の場所 ※	14	1
4 建設しない	38	2
－ 無記入	10	1

※「その他の場所」を選択した方の回答

国道4号線北側で清水川河口西側、口広開拓奥、間木砂防ダム付近、松野木旧平内町森林組合跡地、増田地区方面 など

Q2 最終処分場の構造について、要望するものを1つ選んで1～4に○を付けてください。

最終処理場の構造	世帯数	割合(%)
1 埋戻型(オープン型)	1,322	73
2 被覆型(屋根付き)	442	24
－ 無記入	61	3

Q3 最終処分場の建設に係るご意見ご要望(自由記載)

- ・環境に配慮した施設、既存の建物の活用
- ・建設費、維持費の抑制、町民の負担、財政負担
- ・人口減少による建設の必要性
- ・ごみの減量化、資源化対策 など

▼今後の方針

新最終処分場の建設については、今後の社会情勢および廃棄物処理を取巻く施設整備の状況を踏まえて、町民のご意見を考慮し建設事業の展開を慎重に検討していきます。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

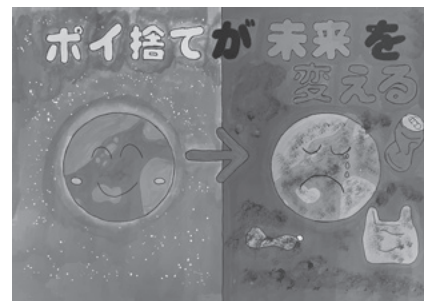
生活環境
……
お知らせ

「環境ポスターコンクール」最優秀賞発表！

町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指して「平内町環境ポスターコンクール」を昨年に引き続き実施しました。

町内の小学生(4～6学年)から全98点の作品が寄せられ、学年毎に「最優秀賞」、「優秀賞」、「入選」作品を選出し、受賞した児童には賞状と副賞を贈呈しました。

なお、受賞作品をはじめとする力作の数々は、広く町民の環境意識の向上を図るため、公共施設やバス待合所などに掲示しますので、ぜひご覧ください。今後ともきれいな町づくりのため、皆さまのご協力をお願いします。



【6年の部最優秀賞】
塩越 万桜(東小)



【4年の部最優秀賞】
船橋 愛暉(東小)



【5年の部最優秀賞】
田中 陽彩(小湊小)

優秀賞			入選		
6年の部	5年の部	4年の部	6年の部	5年の部	4年の部
三津谷 和(小湊小)	伊瀬谷八千代(小湊小)	山崎 綾太(東 小)	矢本 将名(小湊小)	遠嶋 啓嗣(小湊小)	八戸 皇弥(東 小)
金津 ゆうり(東 小)	船橋 凜華(小湊小)	－	辻村 咲(小湊小)	森 柚音(小湊小)	船橋 叶瀬(東 小)
－	－	－	辻村 百花(小湊小)	松野 玄(小湊小)	－

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

国民年金
……
お知らせ

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、年金を含めても所得が少ない方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要であり、ご案内や事務手続きは日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方(以下の要件をすべて満たしている方)

▼老齢基礎年金を受給している方

- ① 65歳以上であること
- ② 世帯員全員の市町村税が非課税となっていること
- ③ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下であること

▼障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方

- ① 前年の所得額が約472万円以下であること

※ 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

☎ 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel718-0019
給付金専用ダイヤル Tel0570-05-4092(ナビダイヤル)

請求手続き方法

▼新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構が9月初旬頃から順次、請求可能な旨のお知らせを送付しますので、同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入のうえ、提出をしてください。令和7年1月6日までに請求手続きが完了しますと、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

▼年金を受給し始める方

対象になる方は、年金の請求手続きを併せて年金事務所または役場で請求手続きをしてください。

国保
お知らせお薬代の節約に
つなげませんか

「ジェネリック医薬品」を活用しましょう

Q.ジェネリック医薬品とは？

▶ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同一の有効成分を含み、効き目や安全性が同等であると厚生労働省が承認したお薬です。価格は新薬より安いので、経済的負担が少なくなるというメリットがあります。様々な疾病の治療に、ジェネリック医薬品が普及してきていますので、希望される方はかかりつけ医や薬剤師にご相談ください。

※ジェネリック医薬品が存在しない場合や変更が出来ない場合もあります。

Q.どうして価格が安い？

▶新薬の開発には莫大な費用がかかるため、開発した企業には製造・販売を独占できる特許期間が与えられます。ジェネリック医薬品は、特許期間終了後に同じ有効成分で製造・販売されるため、開発コストがかからず、新薬より安く提供できます。

Q.安全性は大丈夫？

▶ジェネリック医薬品の有効成分は、長い間実際に使われてきた新薬と同等の品質が確保されており、効き目や安全性については十分に検証されており、現在、製造販売されているジェネリック医薬品は、国の厳格な審査を受け、新薬と効き目や安全性が同等であると承認されたものです。

Q.なぜ、今ジェネリック医薬品なの？

▶近年、高齢化や生活習慣病の増加に伴い医療費が増加しています。ジェネリック医薬品を利用することで、薬代にかかる窓口負担を軽くすることに繋がります。

「リフィル処方箋」を知っていますか？

令和4年4月からリフィル処方箋制度が始まりました。リフィル処方箋とは、繰り返し使用できる処方箋で、症状が安定している患者に対して、医師が一定期間処方が可能と判断した場合に、最大3回まで医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取ることができる制度です。通院にかかる時間や医療費の負担が抑えられる等のメリットがあります。

詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

生活環境
お知らせ10月は「スマートムーブ
通勤月間」です！

県では、地球温暖化対策として、「自動車からの二酸化炭素(CO2)排出削減」を課題としています。

そこで、マイカー通勤に着目し、ノーマイカー通勤(電車や徒歩、自転車への転換)やマイカー通勤時のエコドライブ実践にチャレンジして、自動車からのCO2排出量削減に取り組んでいただくため、10月を「スマートムーブ通勤月間」に設定しています。

マイカー以外の通勤手段がない場合は、エコドライブ通勤に取り組みましょう。

5つ以上実践しよう！
エコドライブ10のすすめ

- ① 自分の燃費を把握しよう
- ② ふんわりアクセル「eスタート」
- ③ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ④ 減速時は早めにアクセルを離そう
- ⑤ エアコンの使用は適切に
- ⑥ ムダなアイドリングはやめよう
- ⑦ 渋滞を避け余裕をもって出発しよう
- ⑧ タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨ 不要な荷物はおろそう
- ⑩ 走行の妨げとなる駐車はやめよう

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

生活環境
お知らせ犬、猫の適切な飼育を
お願いします

飼い主の方には、社会に対する責任がありますので他人へ迷惑をかけないようにマナーを守り、適切な飼育をお願いします。

猫は屋内での飼育が推奨されています

猫は屋外へ放すとケガや病気によって命を落としたり、他人の敷地に入ってフンをする等の迷惑をかけたりする可能性があります。野良猫の餌やりも同様に迷惑をかける可能性があるのでやめましょう。

犬の散歩中のフンを放置しないようにしましょう

フンの放置はニオイや見た目などで他人に不快感を与えてしまいますので袋などを持ち歩き、必ず回収して持ち帰るようにしましょう。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

中高年・シニアのための合同企業説明会
～ 45歳以上対象 ～

ネクストキャリアセンターあおもりでは、45歳以上の方を対象とした合同企業説明会を開催します。中高年・シニアの雇用に積極的な企業が集まり、会社概要や求人内容、業務内容などをご説明します。参加料は無料で予約も不要ですので、お気軽にご参加ください。

■対象：45歳以上の就職活動中の方

■参加企業：各会場15社程度

▼開催日・場所

	開催日	場所
青森会場	10月23日(水)	アウガ5階 AV多機能ホール 青森市新町1丁目3-7
八戸会場	10月25日(金)	ユートリー1階 多目的大ホールB 八戸市1番町1丁目9-22

■時間：13:00～16:00(受付 12:30～15:00)

※ ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、相談も可能です。

※ ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」も開催します。

※ 当説明会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

福祉施設職場体験事業のお知らせ

青森県福祉人材センターでは、福祉・介護・保育人材の確保などを目的に以下のとおり職場体験事業を実施します。福祉関係の仕事に興味がある方など、実際に職場を体験してみませんか。

■対象者：福祉・介護・保育の仕事に関心のある方

■体験先：青森県内の高齢者、障がい者、保育分野などの社会福祉施設および事業所

■体験内容：体験先施設により異なりますが、実際にお仕事をしていただきます。

■体験経費：無料(交通費、食事代などは本人負担)

■体験期間：1人あたり最大10日まで
(体験時間は1日8時間以内)

■申込方法：体験希望日の20日前までに青森県福祉人材センターへお申込みください。

☎ 社会福祉法人青森県社会福祉協議会
青森県福祉人材センター TEL777-0012

東青国有林の森林計画に関する
住民懇談会の開催

青森森林管理署では、5年を1期とする地域管理経営計画の策定にあたり、地域住民の皆さまから計画案に対するご意見などをお聞きする懇談会を開催します。

■開催日時：11月19日(火)13:30～16:00

■場所：アピオあおもり
青森市中央3丁目17-1

■定員：20名程度(応募多数の場合は先着順)

■応募締切：11月1日(金)

■申込先：青森森林管理署まで電話にてお申込みください。

☎ 青森森林管理署 TEL050-3160-5880
「東北森林管理局ホームページ」青森森林管理署
<https://www.rinya.maff.go.jp/tohoku/syo/aomori/>

「脳卒中・心臓病等総合支援センター」
第2回 県民公開講座を開催

青森県・弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センターでは、第2回県民公開講座を開催します。青森県民であればどなたでも参加でき、参加料も無料ですので、ぜひご参加ください。

■日時：11月3日(日) 13:30～15:20

■場所：青森県民福祉プラザ4階 県民ホール
青森市中央3丁目20-30

■内容：①「脳卒中の予防と治療」

講師：弘前大学大学院医学研究科
脳神経外科学講座 講師 森田 隆弘

②「高次脳機能障害とリハビリテーション」

講師：弘前大学医学部附属病院 医療技術部
リハビリテーション部門 療法士長
作業療法士 西村 信哉

③「脳卒中の治療と仕事の両立」

講師：独立行政法人労働者健康安全機構
青森産業保健総合支援センター
副所長 小林 忠

■定員：300人(申込み不要)

※ 定員に達した場合は入場をお断りする可能性があります。

※ AED、心肺蘇生法、血管年齢測定の体験コーナーや減塩食品サンプルの提供もごさいます。

☎ 青森県・弘前大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター TEL0172-39-5459
メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp



農業用免税軽油の交付申請を受付中！

東青地域県民局県税部では、令和7年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受付しています。

■受付場所：東青地域県民局県税部課税第一課

■受付時間：8:45～17:00

▼免税証の交付日

① 令和6年11月15日(金)までに申請された場合
→免税証の交付日は令和7年3月3日(月)

② 令和6年11月18日(月)以降に申請された場合
→免税証の交付日は令和7年3月17日(月)以降

※ 提出書類は申請内容により異なります。

※ ご不明な点や詳細については、東青地域県民局県税部 課税第一課までお問い合わせください。

問 東青地域県民局県税部 課税第一課
青森市新町2丁目4番30号 県庁舎北棟1階
Tel734-9976

10月1日～7日までは「公証週間」です！

公証人は、法務大臣から任命された法律の専門家として、中立・公正な立場から公証事務を担い、国民の権利保護と私的紛争の予防の実現を使命としています。

手数料は法定されていますので、安心してご利用できます。また、公証事務に関する相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

問 青森公証人合同役場
青森市長島1丁目3番17号 阿保歯科ビル4階
Tel776-8273

看護のお仕事移動相談を始めました！

青森県ナースセンターでは、無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向いて、看護職の方のお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

■開催日：令和6年10月21日(月)、11月18日(月)、12月16日(月)、令和7年1月20日(月)、2月17日(月)、3月17日(月)

■時間：9:00～11:30まで随時受付

■場所：ハローワーク青森
青森中央2丁目10-10

※ 青森県ナースセンターでは平日の9:00～16:00まで、来所・電話・メールなどでも相談を受け付けていますので、ぜひご利用ください。

問 公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター
青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階
Tel723-4580 FAX735-3836
メール aomori@nurse-center.net

「介護・医療・福祉就職デイ」の開催

ハローワーク青森では11月11日の「介護の日」にあわせて介護・医療・福祉の仕事に関する就職面談会を開催します。参加希望の方は、ハローワーク青森 職業紹介第2部門までご連絡ください。

■開催日：10月25日(金)、10月28日(月)、10月30日(水)、11月6日(水)、11月8日(金)

■開催時間：14:00～16:00

■開催場所：ハローワーク青森 2階会議室
青森市中央2-10-10

※ 参加事業所の求人一覧は、ハローワーク青森にて配布するほか、青森労働局のホームページ(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/>)に掲載予定です。

問 ハローワーク青森 職業紹介第2部門
Tel776-1561(42#)

「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、青森県労働委員会の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(予約優先)していますので、職場のトラブルでお悩みの方はお気軽にご相談ください。

▼開催日時

開催日	時間
10月1日(火)	13:30～15:30
10月27日(日)	10:00～12:00
11月5日(火)	13:30～15:30
11月17日(日)	10:00～12:00
12月3日(火)	13:30～15:30
12月15日(日)	10:00～12:00

■場所：青森市新町2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

■申込方法：事前に青森労働委員会事務局まで電話にてお申込みください。

▼青森県労働委員会とは

青森県の行政機関の一つです。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。

問 青森県労働委員会事務局 Tel734-9832

司法書士に聞いてみよう！相続・登記・成年後見相談会

公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート青森支部および青森県司法書士会では、相続・登記・成年後見に関する相談会を開催します。ご本人はもちろん、ご親族や養護者の方々の不安やご相談にお応えします。

■日時：11月9日(土) 10:00～15:00

■相談員：司法書士

※ 相談は無料ですが、具体的な手続きが必要となる場合、別途費用がかかります。

※ 面談相談とWEB相談は先着3枠までとなります。

問 公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート
青森市長島3-5-16
Tel775-1205

▼相談方法

電話相談	電話相談専用番号へご連絡ください。 Tel017-752-0440(当日のみ)
面談相談	「青森県司法書士会」のホームページ(https://aomori-shihoshoshi.or.jp/)の専用フォームからご予約ください。
WEB相談	

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
10月1日(火) 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
10月15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
10月22日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ブロック遊び
10月29日(火) 9:45～11:15	手芸サークル 支援センター	簡単に作れる小物制作

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 ▶



■「おひさまひらない」サークル予定

日程	活動・場所	内容
10月21日(月) 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	ベビーママビスク 離乳食について
10月21日(月) 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

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



8月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯	
男…4,681人(－7人)	
女…5,124人(－2人)	
計…9,805人(－9人)	
世帯数…4,754世帯(＋1)	
令和6年9月1日現在	
()は、前月との比較	

ご結婚おめでとう	
本籍地	
(藤田 開 岩手県)	
(山田 友希 山口)	

お誕生おめでとう

赤ちゃん名	(親)	住所地
蝦名 暖(稀麟)白砂		
佐々木 桃李(亮太)東滝		
新岡 麗愛星(光成)第1平中		
加藤 海音(雅也)第2勝田町		

お悔やみ申し上げます

喪主	住所地
木村 律子(76) 芳小豆沢	
千代谷 リサ(87) 政敏山口	
辻 村庄吉(72) 庄二下町	
佐々木 タエ子(76) 浜中千春 第1内童子	
須藤 権之進(82) 聖悦茂浦	
山脇 キエ(91) 直樹赤坂台	

加藤 幸明(77) 崇中東田沢	
加藤 禮子(69) 成朗赤坂台	
工藤 サツエ(87) 東條恵美子 松野木	
工藤 英雄(55) エミ子 第1内童子	
能登谷 星珠(15) 弘和 新生町	
加藤 武雄(96) 船橋美江子 清水川	
太田 サチエ(89) 雅晴 新生町	
佐々木 信夫(83) 澄人 第1内童子	
井筒 トシエ(90) 重人 第2口広	
古山 京(85) 剛史 第2平中	
宿野部 麗子(92) 江澤るみ子 青森市	
佐々木 節(91) 一人 第1内童子	
佐々木 信雄(72) 暁緑 町	
生江 マツ子(99) 和彦 赤坂台	
佐藤 菊江(93) 久美子 第1小林	
齊藤 石男(93) 隆文 第2元町	

★ 第10回 ひらな 秋まつり

詳細は今後配布
されるチラシ・
ポスターなどで
ご確認ください。

10/26(土)・27(日)

9:00 ▶ 16:00

※ 27日(日)は15:00で終了

町民文化祭と商工会びっくり市、健康展が一同に介する「ひらな秋まつり」を今年も開催します。文化の秋、産業の秋、健康の秋をまるごと楽しめるイベントとなっておりますので、皆さまのお越しをお待ちしております。

商工会びっくり市

各種販売、抽選会、
飲食 など

会場

町立体育館、体育館前広場
町立山村開発センター

平内町健康展

測定コーナー、展示コーナー、
モルック体験 など

会場

町武道館

平内町民文化祭

作品展示、舞台発表、
催事 など

会場

町立体育館
町立山村開発センター

問 ひらな秋まつり実行委員会事務局(役場 水産商工観光課内) Tel.755-2118

♪ 今月のcooking ♪ [さつまいものごまきんぴら]

《 材料(2人分) 》

- | | | |
|----------------|-------|--------------|
| ○ さつまいも・・・150g | 【A】 { | 酒・・・大さじ1 |
| ○ にんじん・・・20g | | しょうゆ・大さじ1/2 |
| ○ ピーマン・・・1個 | | 砂糖・・・小さじ1 |
| ○ ごま油・大さじ2/3 | | ○ いり黒ごま・・・少々 |

《 作り方 》

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま5mm幅の斜め切りにしてから細切りにし、水に少しつけておきます。にんじんは細切りにし、ピーマンは種とへたを取り除いて細切りにします。
- ② フライパンにごま油を熱して、水けをきったさつまいもとにんじんを入れて炒め、少し色が変わってきたらピーマンを加えて炒め合わせます。
- ③ 全体がしんなりしたら、【A】を加えて汁けがなくなるまで炒め、最後にごまを加えてサッと混ぜ合わせ、器に盛りつけたら完成です。



1人分144kcal / 塩分0.9g

ごま油が香ばしい、さつまいもを皮ごと使ったきんぴらです。さつまいもの皮には抗酸化作用をもつポリフェノールが含まれているので、よく洗って皮ごと料理に使ってみましょう。