

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 2025(令和7年) No.788



税金クイズに挑戦！「租税教室」を開催しました

12月2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。

「租税教室」は次代を担う児童が税の意義や役割を正しく理解し、社会の構成員として税金を納め、その使い道に関心を持って社会や国の在り方を自主的に考えるという自覚を育て、いくことを目的に行っているもので、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児童たちは学びました。

児童たちからは、「今まで便利に生活していたのが、税金のおかげだったということがわかった」「アニメやクイズでわかりやすく学ぶことができた」などの感想がありました。



▲租税教室を受ける児童たち

令和6年に町内小・中学校と共同事業を実施しました！

— こころ元気リフレッシュ教室 —

町内の小学校3校において、「こころ元気リフレッシュ教室」が開催され、5年生の児童がストレスの対処法やこころの健康について学習しました。

臨床心理士の瀧澤志穂氏とNPO法人青森音楽療法研究会理事長の佐々木純子氏が講師となり、7月1日(月)に小湊小学校(木立啓司校長)、7月8日(月)に東小学校(水谷和憲校長)、7月11日(木)に山口小学校(中屋久美子校長)でそれぞれ開催されました。

こころが元気をなくしたときの気分転換の方法などを考えたり、講話や音楽エクササイズをとおしてこころを元気にする「4つの約束」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」、「こころがつらいときは誰かに話してみたい」などの感想が聞かれ、講師からは「誰かに相談するのはとても勇気があること。お互いに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。



▲音楽に合わせて体を動かす山口小の児童

— 思春期教室 —



▲蓮尾氏の講話を聴く平内中の生徒たち

12月12日(木)、平内中学校(加藤日寿校長)において、思春期における心身の成長発達や生命の尊さを理解することを目的に、あおり女性ヘルスケア研究所長の蓮尾豊氏を講師として招き、「大事にして欲しい自分の心と体」というテーマで、「**思春期教室**」を開催しました。

思春期教室では、SNSを介したトラブルに関する指導やLGBTs、女性の月経、妊娠の成立と仕組み・避妊、性感染症について学び、講話の中で蓮尾氏は、低容量ピルは避妊のほか、月経痛が軽減できることや月経の周期をずらすことができることを説明し、気軽に婦人科を受診してほしいということを伝えてくださいました。

本教室では、生徒たちが思春期の特徴や心と体の発達についての正しい知識を学ぶ良い機会となりました。

今年もウロボンへのたくさんの年賀状ありがとうございます！

このたび、“平内町PRキャラクター「守護貝」ウロボン”に県内外から57通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。

12月18日(水)には、山彦幼稚園の園児がウロボンへの年賀状を投函するため、小湊郵便局に訪れ、手書きの年賀状を作成した小又奏介くんは「おじいちゃんがホタテ漁師なので、ホタテの赤ちゃんを守ってください」とメッセージを伝えながらハガキを投函していました。

また、届いた年賀状には、「ウロボンみたいな学生になりたい」「陸奥湾のホタテを守ってね」「頑張ってください」などの応援メッセージが添えられていました。



▲たくさんイラストや応援メッセージが届いた年賀状

平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel755-2131

病院前乗降スペースの段差を改善しました

当院正面玄関前の乗降場所には、段差があり、車椅子の方や足腰の悪い方に不便な環境でした。また、そのために正面玄関前に車を乗り入れることがあり、歩行者の安全確保についても課題がありました。今回、段差を解消することで、最大3台まで同時に乗り降りできるように改善し、乗降場所の表示も大きくわかりやすくしました。段差がないことで安全に移動できる乗降場所をぜひご利用ください(駐車はご遠慮ください)。



対面での面会を再開します

当院では、これまで感染症拡大防止のため、面会を制限し、タブレット端末を用いたりリモート面会を実施していましたが、右記のとおり対面での面会を再開することとしました。今後も感染症対策を行いながら、可能な限り対面での面会を実現していきます。

※ 面会可能か確認後、許可証をお渡しします。
※ 面会場所の混雑時はお待ちいただく場合もあります。

- 面会可能時間：平日 14:00～16:00
(1面会 15分まで)
- 面会できる方：高校生以上で患者さんの身内の方 2名まで
- 面会方法：予約不要ですので、面会可能時間内に受付までお申し出ください。



暮らしの中の 税

初めてでも安心！お気軽にご相談ください 令和6年分確定申告のご案内

青森税務署内に申告書作成会場を開設！

青森税務署では、確定申告書の作成会場を以下のとおり開設します。会場にお越しの際は、当日配付する「入場整理券」を受け取りください。

なお、申告書作成会場では、ご自宅と同様に、ご自身のスマホなどを使用して申告書を作成しますので、スマホなどとマイナンバーカード、マイナンバーカードの発行時に設定した2種類の暗証番号を持参してください。

■開設期間：2月17日(月)～3月17日(月)

※土・日・祝日を除く。ただし3月2日(日)は開設します。

■開設時間：9:00～17:00(受付時間は16:00まで)

■場所：青森税務署

青森市長島1丁目3番5号 青森第二合同庁舎
※配付(混雑)状況により16:00前に当日券の配付(受付)を終了する場合があります。

※LINE申込みで希望日時の事前発行ができます。



▲国税庁LINE公式アカウント

問 青森税務署 Tel 776-4241

国税の納付はキャッシュレスで！

国税の納付は、金融機関や税務署などに行く必要がなく、自宅や事務所などから納付手続が可能な「キャッシュレス納付」が便利です。

- ①ダイレクト納付(e-taxによる口座振替)
- ②振替納税(個人の方のみ)
- ③スマホアプリ納付([〇〇Pay]などのスマホアプリ決済)
- ④電子納税(インターネットバンキングなど)
- ⑤クレジットカード納付

住民税の申告をお忘れなく！

－ 申告期限は3月17日(月)まで －

令和7年度課税の住民税に関する申告相談を2月5日(水)から受け付けします。毎戸配布された「申告相談日程表」をご参照のうえ相談くださるようお願いいたします。



問 役場 税務課 住民税係 Tel 755-2115

自宅からマイナンバーカードでe-Tax

スマホやパソコンで、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から確定申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってe-Taxによる送信ができます。

また、マイナポータル連携で医療費やふるさと納税などの各種控除証明書などのデータを一括取得し、自動入力することも可能です。

「自宅からのe-Tax」
5つのメリット！

《 Point 1 》

自宅から申告が可能

《 Point 2 》

24時間利用可能
※メンテナンス時間を除く

《 Point 3 》

添付書類提出不要
※一部書類を除く

《 Point 4 》

申告書をデータで取得

《 Point 5 》

早期還付(3週間程度)

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。

問 役場 税務課 収納係 Tel 755-2115



町の鳥「ハクチョウ」の問題に挑戦！

12月7日(土)、町立山村開発センターにて「第12回ハクチョウ検定」が開催され、初級3人、上級7人、名人級3人がハクチョウ博士を目指し、検定に挑戦しました。

受験者は、事前勉強を頑張っていたこともあり、全員が合格する見事な結果となりました。

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



▲ハクチョウ検定の様子

生涯学習カレンダー 2月

1日(土)	◆2025スノーフェスティバル (夜越山スキー場 9:45～)
20日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00～12:00) ◆平内町文化賞および体育・スポーツ賞授与式 (山村開発センター 14:00～)

【今月の図書館休館日】9日・11日・23日・24日

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301

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

①婚活マエストロ	宮 島 未 奈
②ひまわり	新 川 帆 立
③夜刑事	大 沢 在 昌
④おとこ川をんな川	唯 川 恵
⑤撮ってはいけない家	矢 樹 純
⑥架空犯	東 野 圭 吾
⑦人魚が逃げた	青 山 美智子
⑧坂の中のまち	中 島 京 子
⑨沸騰大陸	三 浦 英 之
⑩私のまんまで生きてきた。	平 野 レ ミ



令和7年度「平内町奨学生」を募集します

問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel 755-2565



町教育委員会では、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」を行っており、令和7年度の「奨学生」を次のとおり募集します。

■貸付対象：① 令和7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、海上保安大など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。

■募集人員：おおむね10人以内

■貸付額：月額3万円・4万円・5万円のいずれか

■貸与期間：在学する学校の正規の就学期間中

■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

■申請期間：4月1日(火)～4月25日(金)まで

■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、町ホームページを確認するか、町教育委員会 学校教育課までお問い合わせください。

目に見えないから気づかない！大きな病気になる前に予防に努めよう

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かったり、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



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)が多く含まれています。バターやラード、生クリームなどにも多く含まれているため、菓子類も控えめにしましょう。
- ・中性脂肪が高い要因は、エネルギー量のとり過ぎ、特に甘いものや酒、油もの(揚げものなど)、糖質のとり過ぎがあげられます。砂糖が入った清涼飲料水も飲み過ぎ注意です。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 - 運動はエネルギーを消費し、全身の血行をよくします -

- ・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



重症化予防と保護者の経済的負担軽減を目的としています！

子どもインフルエンザ予防接種費用助成を利用しましょう

町外医療機関でインフルエンザ予防接種をされた方は、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7年2月28日(金)まで
- 対象期間：令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)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

申請書類一覧

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

※ 町内医療機関で接種した場合は申請の必要はありません。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

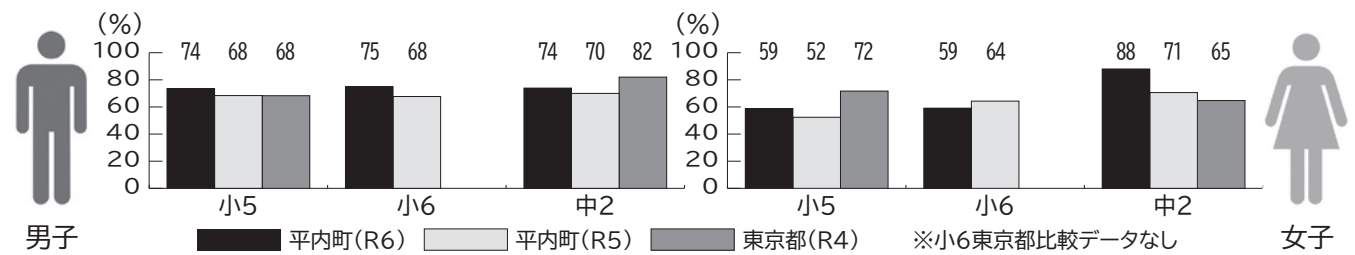
健診結果をもとに生活習慣の見直しに取り組みましょう！

小・中学生に「早期すこやか生活習慣病健診」を実施

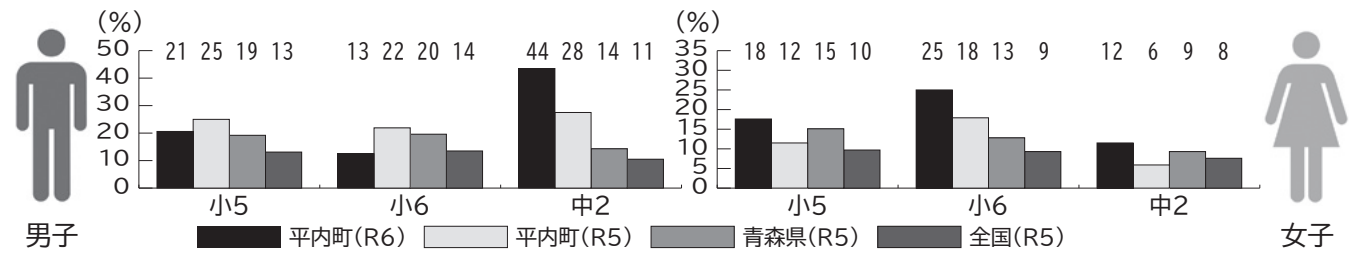
町では平成25年度から、子どもたちに早期から健康への関心を持ってもらうことや、保護者に子どもの生活習慣病の改善に取り組んでもらい、最終的には町の平均寿命を延伸することを目的に、小学5・6年、中学2年を対象に「早期すこやか生活習慣病健診」を行っています。

今年度は希望のあった137人(73.7%)の児童・生徒が受診し、結果について以下のとおりとなりました。

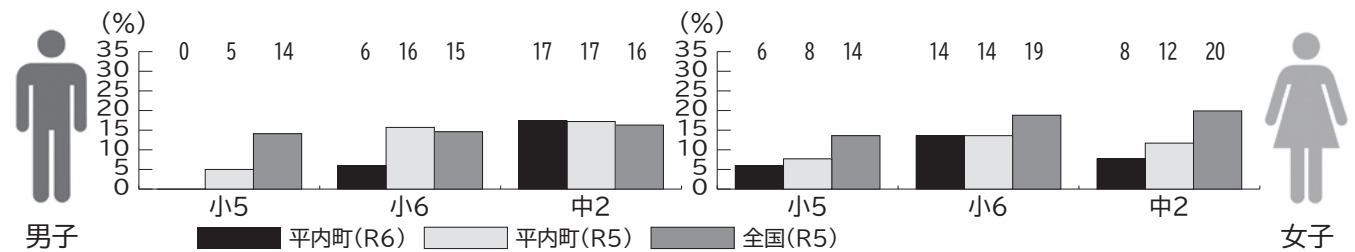
脂質正常者の割合 昨年度と比較して小6女子以外は正常者の割合が増加。東京都と比較すると小5女子と中2男子の正常者の割合が少ない。



肥満児の割合 青森県・全国と比較して小5・小6女子・中2の肥満割合が多く、特に中2男子の割合が多い。



朝食欠食の割合 小5男子の朝食欠食者がゼロ。小5女子・小6男子・中2女子は昨年度より改善され、全国より低い。



がん検診と同時に無料で受診できます

「住民検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。

■日時：3月5日(水) 受付時間 8:00～9:30

■検診種別：特定健診、がん検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

■健診場所：青森県総合健診センター

■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

※「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。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019



生活環境
お知らせ

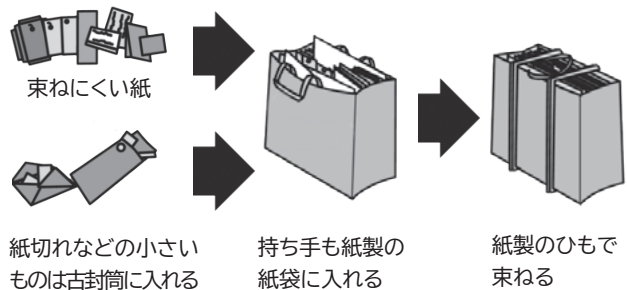
雑紙のリサイクルで ごみの減量化を

▼雑紙とは

食品の紙箱、ティッシュの紙箱、贈答品の紙箱、ラップの紙箱・紙芯、缶ビールなどの紙パックなど（「**平内町家庭ごみの出し方ハンドブック**」8ページを参照してください）。

▼出し方

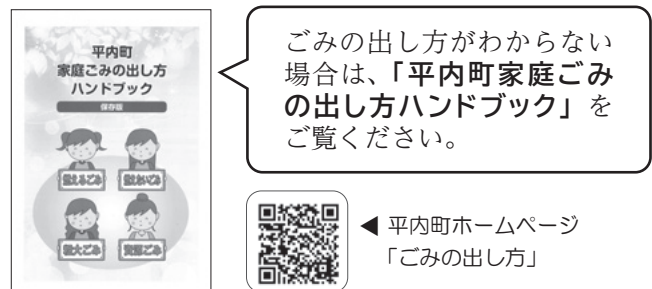
- ・紙ひもでしばるか紙袋(持ち手も紙製)に入れて、リサイクルボックスへ出してください。
- ・名刺やはがきなどは古封筒などに入れるとまとめやすいです。
- ・雑紙であれば、1つの袋に紙箱、紙芯、はがきなどが混ざっても問題ありません。



※ 段ボールの隙間に雑紙を入れている方が見受けられますので、きちんと分けて出すようにお願いします。

▼雑紙として出せないもの(可燃ごみ)

- ① 防水加工されているもの
(例) カップ麺・アイスクリームなどのふたや容器、紙コップ、シールの台紙など
- ② 金箔、銀箔加工している紙製品
(例) 贈答用化粧箱、チョコレート・ガムの包装紙
- ③ 感熱紙、圧着はがき、写真
- ④ ティッシュペーパー、トイレットペーパー、細かいシュレッダー
- ⑤ においの強い紙
(例) 洗剤や線香の入った紙箱や紙袋



☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

生活環境
お知らせ

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。

☎ 日本赤十字社青森県支部 総務課 会員係 TEL722-2011
青森市長島1丁目3番1号
役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

国保
お知らせ

無保険の方は国民健康 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、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)
- ・ 個人番号がわかるもの(マイナンバーカードまたは通知カード)

※ 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？**

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

国保
お知らせ

マイナ保険証を持たない 方の保険診療について

令和6年12月2日(月)に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。

今お持ちの保険証は、有効期限まで利用できますが、切り替えがまだお済みでない方でも、資格確認書により保険診療を受けられますので、ご安心ください。

資格確認書が交付される方

▼マイナ保険証をお持ちでない方

保険証の有効期限が切れる前に資格確認書をお届けします(申請不要)。

▼新たに後期高齢者になった方

申請不要で資格確認書をお届けします(7月末まで)。

▼マイナ保険証での受診が困難な方

ご高齢の方や障がいをお持ちの方など、マイナ保険証での受診が困難な方は、役場 健康増進課へ申請することで資格確認書をお届けします。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

年金
お知らせ

20歳到達時の国民年金の手続きについて

国民年金は、老後の暮らしをはじめ、病気やケガで障がいを負ったときや一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという考えで作られた仕組みです。

会社員・公務員などの第2号被保険者(厚生年金に加入している方)、配偶者に扶養されている第3号被保険者に該当する場合を除き、20歳になった方は国民年金の第1号被保険者となります。

日本年金機構から、国民年金に加入したことをお知らせします

20歳になってからおおむね2週間程度で、「国民年金加入のお知らせ」や「基礎年金番号通知書」、「国民年金保険料納付書」などが送付されます(厚生年金加入中の方は除きます)。

「国民年金保険料納付書」で保険料を納付しましょう

納付書が届いたら、金融機関やコンビニエンスストアで保険料を納めましょう。また、保険料は電子納付や口座振替、クレジットカード納付も可能です(口座振替、クレジットカード納付は手続きが必要です)。

保険料を納めることが経済的に困難な場合

国民年金保険料には「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」があります。保険料を納められないときは未納のまま放置せず、必ずこれらの申請をしてください。

☎ 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

生活環境
お知らせ

－ 交通事故によるケガの備えに－ 1日1円保険にご加入を！

青森県交通災害共済(1日1円保険)の令和7年度分の予約受付が2月1日(土)から始まります。

交通災害共済とは、日本全国どこで起きた交通災害でも弔慰金または、けがの程度に応じた見舞金が支払われる制度です。

交通事故によるケガに備えるため、加入することをぜひご確認ください。

■**受付場所**：役場 町民課 生活環境係または出張納税相談会場

■**予約期間**：2月1日(土)～3月31日(月)

共済期間	令和7年4月1日(火)～ 令和8年3月31日(火)	会費
対象	青森県民どなたでも加入可	年間1人 350円

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

後期高齢
……
お知らせ令和5年8月1日から令和6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

▼支給対象者と支給額

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5年8月1日～令和6年7月31日)の合算額が下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。

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Ⅰ	一般Ⅱ	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

※限度額を超えた額が500円以下の場合は支給対象外となります。

※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。

▼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」を送付しますので、届いた方は申請してください。

なお、対象期間の途中に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、「支給申請のお知らせ」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または後期高齢者医療資格確認書
- ・介護保険被保険者証
- ・個人番号がわかるもの(マイナンバーカードまたは通知カード)
- ・本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、住基カード、障がい者手帳など身元のわかるもの)
- ・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。
- ※ 重度心身障がい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制度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。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 ℓ718-0019
青森県後期高齢者医療広域連合 ℓ721-3821



高齢者雇用安定法のポイント

高齢者雇用安定法は少子高齢化が急速に進行し人口が減少する中で、経済社会の活力を維持するため、高齢者がその能力を十分に発揮できるよう、環境整備を図る法律です。

定年を65歳未満としている事業主は、必要に応じて就業規則の改定をお願いします。

法律により義務付けられている制度

以下のいずれかを講じる義務がありますので、事業主は就業規則をご確認ください。

- ① 65歳までの定年引き上げ
 - ② 定年制廃止
 - ③ 65歳までの継続雇用制度導入
- ※ 経過措置による継続雇用制度は3月末で終了です。

法律により努力義務となっている制度

- ① 70歳までの定年引き上げ
- ② 定年制廃止
- ③ 70歳までの継続雇用制度導入

問 青森労働局職業対策課 高齢者対策担当
ℓ721-2003



▲詳細はこちら

マイナンバー制度に係る
県税手続きについて

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が利用されています。

県税手続きにおいては、次の2点について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の表面と裏面のコピーを同封してください)

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)と身元確認ができる書類(運転免許証など)がそれぞれ必要です。



◀ 詳細については県庁ホームページをご覧ください。

問 東青地域県民局県税部 ℓ734-9970

児童館の「登録児童」を募集！

ひらない中央児童館では「新年度登録児童」を募集しています。

児童館では、希望者に習字、珠算教室などの指導を行っているほか、親子バス遠足、夕涼み会、児童館まつり、クリスマス会などの楽しい行事も開催しています。登録申込書は児童館に設置していますので、皆さんのご登録をお待ちしています。



▲クリスマス会の集合写真

問 ひらない中央児童館 ℓ755-2354

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院では、以下のとおり国家公務員採用試験を実施します。

申込方法や受験資格などの詳しい内容については、人事院ホームページの「国家公務員試験採用情報NAVI」をご覧ください。人事院東北事務局 第二課試験係までお問い合わせください。

試験名	総合職 (院卒者・大卒程度)	一般職 (大卒程度)	一般職 (高卒者)
申込受付期 間	2月3日(月)～ 2月25日(火)	2月20日(木)～ 3月24日(月)	6月13日(金)～ 6月25日(水)
第1次試験日	3月16日(日)	6月1日(日)	9月7日(日)

問 人事院東北事務局 第二課 試験係
ℓ022-221-2022

借金に関する相談窓口のご案内

東北財務局青森財務事務所 理財課では、相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて、弁護士などに引継ぎを行います。

秘密厳守で相談も無料ですので、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

■受付時間：平日 8:30～12:00、13:00～16:30

■相談専用電話：774-6488

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 ℓ722-1463



交通事故の損害賠償問題でお困りの方へ

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方に、弁護士が「中立・公正」な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。

令和6年11月から、初回の相談が電話でも可能となりました(事前に資料の提出が必要です)。

なお、2回目以降の相談は相談担当弁護士の判断で来訪いただくこともあります。

弁護士費用は無料ですので、まずは公益財団法人交通事故紛争処理センター仙台支部までご相談ください。

■受付時間：平日 9:00～17:00

問 公益財団法人交通事故紛争処理センター仙台支部
Tel022-263-7231
宮城県仙台市青葉区1番町4丁目6-1 11階

相続登記に関する無料相談会

青森県司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記に関する無料相談会を実施しています。

相続登記の手続き内容は、個々の事情によって千差万別であり、専門家である司法書士に相談するのが確実ですので、ぜひこの機会にご相談ください。

■相談期間：2月1日(土)～2月28日(金)
※ 土・日曜日・祝日は除く。

■相談場所：青森県内の各司法書士事務所
※ 事前に各司法書士事務所へご予約ください。

■相談費用：初回相談無料
※ 2回目以降や具体的な手続きは有料です。

問 青森県司法書士会 Tel776-8398 FAX774-7156

お金や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、お金や暮らしに関する悩みなどについての無料相談会を開催します。

相談を希望する方は、信用生協青森事務所までご連絡ください。

■日時：3月8日(土) 10:00～16:00

■場所：信用生協 青森事務所
青森市安方1-3-5 小田島ビル3階

■対象の相談：① お金の問題(多重債務問題など)
② 遺産相続
③ 不動産売買
④ 税金など公共料金の滞納
⑤ DV・離婚問題
⑥ その他くらしに関する悩み事

■相談料：無料(事前予約制)

問 信用生協青森事務所 Tel0120-102-143

放送大学青森学習センターの移転について

放送大学青森学習センターは、4月1日(火)より移転することとなりました。

■新住所：弘前市駅前町9-20 ヒロロ4階
※ 連絡先の変更はありません。

入学生の募集のお知らせ

放送大学では、2025年4月入学生を以下のとおり募集しています。

■出願期間：3月11日(火)まで
インターネットからも出願が可能です▶

問 放送大学青森学習センター Tel0172-38-0500



宮下知事と対話する「#あおばな」実施団体募集中

宮下知事が出向いて県民の声を聴く、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。皆さまからのご応募お待ちしております。

■対象：県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

■募集期間：2月14日(金)～2月28日(金)

■実施期間：4月21日(月)～6月29日(日)

■応募方法：専用応募フォームより申込み

問 青森県総務部広報広聴課 Tel734-9138



▲公募ページはこちら

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4日(火) 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
2月12日(水) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	保育園見学会
2月18日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 ひなまつり製作
2月22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)

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▶



看護補助者の無料職業相談 － 看護補助者として働きませんか？ －

青森県ナースセンターでは、看護補助者の無料職業相談を開始しました。資格のない方も安心して就業できるよう、研修や病院見学も準備しています。

電話やメール、来所での相談を随時受け付けていますので、ぜひご連絡ください。

■利用時間：平日 9:00～12:00、13:00～16:00

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
「青森県ナースセンターホームページ」▶



■「おひさまひらない」サークル予定

日程	活動・場所	内容
2月19日(水) 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	ベビーママビクス 離乳食について
2月19日(水) 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▶



12月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,638人(－18人)
女…5,092人(－2人)
計…9,730人(－20人)
世帯数…4,729世帯(－7)
令和7年1月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

(加藤 陣 中東田 沢
木村 莉乃 青森市
逢坂 匠 土屋
柳谷 こはる 青森市

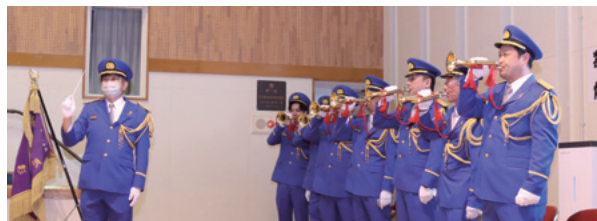
お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
蝦名 来璃(大悟)清水川
馬澤 来士(有夏)第1元町

お悔やみ申し上げます

喪主 住所地
能登谷 憲一(101)繁 憲 第1平中
中新田 ハナ(85)昇 薬師野
笹原 信也(68)和也 中東田沢

濱田 秀美(83) 悟土 屋
鳥谷部 紀代(75) 育美 薬師野
當麻 倖也(87) 晴仁 大和山
鳥谷部 格三(89) ひさ 清水川
佐々木 雅志(46) 一義 茂 浦
中新田 ひろ子(85) 一寿 第1元町
田中 清志(78) 千春 薬師野
太田 雅治(76) 与志男 第2口広
蠣崎 敦(66) 公鶴 稻 生
奥崎 誠三(80) 松代 新生町
工藤 ちよい(95) 政博 清水川
七尾 勝弘(68) 智松 野木
三津谷 貞子(85) 智 第1元町
山口 健治(89) 健康 東沼館
浜中 純一(50) 麻美 山口
飯田 秀司(64) ひとみ 東和



町民の安全を願い「平内町消防団出初式」挙行！

1月5日(日)、町勤労青少年ホームで「令和7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、山口分団ラッパ隊の吹奏に合わせて「分列行進」が行われたほか、火消しの伝統と勇壮な姿を披露する「まとい振り」、長年にわたる消防活動の功績を讃え、分団や団員に表彰が行われました。

その後、田中団長からの謝辞では「諸情勢に合致した消防活動を継続するために、更なる訓練・教育の強化を図り、地域住民の負託に応えるよう、努めてまいります」と決意を表明しました。

【平内町長表彰】

▼優良消防団章

第3中隊 藤沢分団

【平内町消防団長表彰】

▼優良消防団員章

小湊分団	団員	工藤	共路
東田沢分団	団員	干野	晋一
東滝分団	団員	遠嶋	博希
清水川分団	団員	船橋	大輔
土屋分団	団員	逢坂	清人



1人分238kcal / 塩分1.2g

フライパンでから煎りしたパン粉をまぶしてトースターで焼くと、油で揚げずにカロリーを抑えることができます。また、ミックスベジタブル(冷凍)を活用すると調理の手間が省け、手軽に野菜がとれます。

♪ 今月のcooking ♪

【焼きクリームコロッケ】

《材料(2人分)》

○玉ねぎ・・・40g ○牛乳・・・300ml ○キャベツ・・・60g
○ミックスベジタブル・・・40g ○コンソメ(顆粒)・・・小さじ1 ○ミニトマト・・・4個
○オリーブ油・・・大さじ1/2 ○こしょう・・・少々 ○ソース・・・小さじ2
○小麦粉・・・大さじ3 ○パン粉・・・大さじ5

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにオリーブ油を熱して炒め、玉ねぎが半透明になったらミックスベジタブルを加えます。弱火にして小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ② ①に牛乳を半分入れて中火にしてとろみがつくまで加熱し、残りの牛乳とコンソメ、こしょうを加えて混ぜます。かためのとろみがつくまでかき混ぜながら煮詰め、バットに広げて冷まします。
- ③ パン粉はフライパンできつね色になるまでから煎りします。
- ④ ②を4等分にしてから、形を整えて、③をまぶし、トースターで焼きます。
- ⑤ 器にせん切りにしたキャベツとミニトマト、コロッケを盛りつけ、お好みでソースをかけたら完成です。