

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 3

March 2025(令和7年) No.789



▲2025スノーフェスティバル「親子人馬そり引きレース」

MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

2025 スノーフェスティバル開催！

2月1日(土)、平内町教育委員会主催の「2025スノーフェスティバル」が夜越山スキー場で開催されました。

昨年は、積雪量が少なく中止となった本イベントですが、今年はまとまった積雪があったため、ゲレンデのコンディションも良好で、イベントだけでなくスキー場を楽しむ方が多く訪れていました。

当日は、寒気が入り込み、雪交じりの天候の中、スキーやスノーボードで滑走し、タイム差が少ない順で順位を決める「ツートタイムドンピシャレース」や親子で投げた輪投げの合計点数を競う「雪上親子輪投げ」、そりに乗った子を親が引っ張ってタイムを競う「親子人馬そり引きレース」、ホタテを入れる万丈籠に乗ってタイムを競う「万丈籠SORIレース」の4種目が行われ、幼児から大人まで37人が参加しました。

ツートタイムドンピシャレース中学生以上一般の部で優勝した川村雅人さん(茂浦)は「ライバルが多くて勝てるとは思わなかった。40歳以上でもやればできるのだと実感できました」と笑顔で話しました。



▲ツートタイムドンピシャレースの様子



▲万丈籠SORIレースの様子

頼もしい除雪ボランティア “青い森林業アカデミー” の皆さんに感謝



▲パワフルに除雪作業を行う研修生たち

1月8日(水)、平内町社会福祉協議会(石田会長)が中心となり、青い森林業アカデミー(杉山徹センター長)の研修生7人やアカデミースタッフ3人、事務局の皆さんが参加して、依頼のあった2世帯の除雪ボランティアを行いました。

「青い森林業アカデミー」は、県が独立行政法人青森県産業技術センター林業研究所研修棟を本拠地として、地域林業の担い手となる現場技術者の育成を目的に開講しているもので、研修の一環として今年度も除雪ボランティアにご協力いただきました。

青い森林業アカデミーの研修生が、パワフルな動きでテキパキと作業してくれたことで、2世帯とも家の周りを覆って

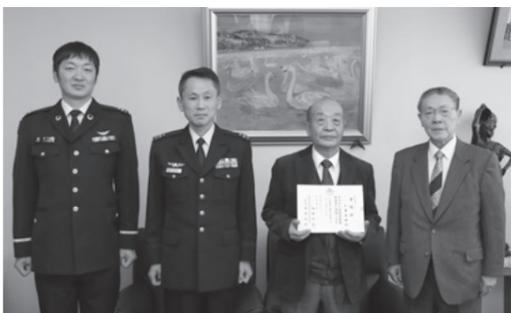
いた雪は綺麗になくなり、生活道路が確保され、落雪による遮光箇所も改善されました。

除雪ボランティアを依頼した佐々木雪子さん(勝田町)は「今年は雪が多いので一人だと雪かきが大変でした。来ていただいて大変助かります」と感謝を述べていました。

自衛官募集相談員に委嘱状を交付

1月16日(木)、自衛官募集相談員の再任となる小鷹直樹氏(藤沢)へ、船橋町長と自衛隊青森地方協力本部の岡村正彦本部長の連名による委嘱状交付を行いました。

自衛官募集相談員とは、入隊希望者の紹介、本人や家族、企業などに対する説明、勧誘、入隊予定者に対する激励や問題解決の援助・支援などを行っていただく方のことで、任期は2年となります。



▲委嘱状を交付された小鷹氏(右から2人目)

間木町内会 新生児祝い金・新中学生図書費贈呈式

1月12日(日)、間木町内会(遠嶋武憲会長)による「新生児祝い金贈呈式」が間木コミュニティセンターで行われました。

同町内会では毎年この時期に、前年に誕生した新生児の健やかな成長を願って祝い金を贈呈しており、令和6年に生まれた遠嶋唯桜さん(将輝さん・稚明さんご夫妻)、蝦名楓乃さん(駿也さん・遥さんご夫妻)に祝い金が贈られました。

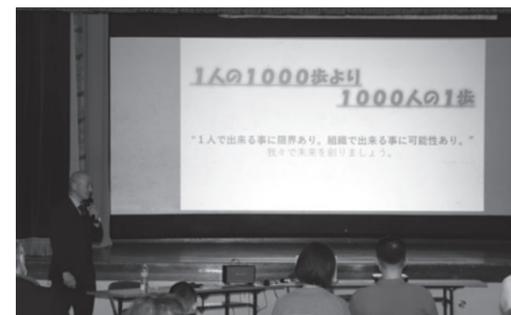
また、新生児祝い金が初めて贈呈された平成24年生まれの三津谷和さんと辻村咲さんが、令和7年度に中学校へ入学することを祝い、図書費の贈呈も併せて行われました。これは、旧浅所小学校が閉校時に学区となる4町内に託した基金を活用しており、同基金はハクチョウおばさんこと故 松波夏子さんがハクチョウのえさ代として旧浅所小学校に送金した寄付金により創設されたものです。

新生児祝い金を受け取った遠嶋さんご夫妻は、「祝い金をいただくのは3回目ですが毎度とても助かります。子どものミルクなど、消耗品をそろえるのに使いたいです」と感謝の言葉を述べていました。



▲左から順に遠嶋さん・蝦名さんご家族、三津谷さん、辻村さん

町の未来を語り合う！「未来創造交流会」開催



▲講演を行う田邊実行委員長

2月1日(土)、町立山村開発センターにおいて、町の未来について参加者と語り合うことを目的に、平内町商工会青年部(工藤成峰青年部長)主催の「未来創造交流会」が開催されました。

第1部に未来創造交流会実行委員長の田邊真太郎氏から「人口減少を見据えた未来予測」をテーマに、人口減少による生活への影響とその対策として自分たちができることについて講演が行われ、第2部では町役場 総務課職員から「人口減少による町の財政予測」について説明が行われました。

参加者からは「とても勉強になった」、「一人ひとりが一生懸命やっていくことで町も変われると思う」といった感想が聞かれました。

「#あおばな」で宮下知事と対話！

1月24日(金)、宮下知事が県民の声を聴く、県民対話集会「#あおばな」が町勤労青少年ホームで開催され、ひらな活貝組(太田悠介会長)と宮下知事が「ホタテガイ養殖業の現状と未来」というテーマで対話を行いました。

ひらな活貝組は、ホタテガイ養殖業の魅力向上や販路拡大、持続可能な産業とするための母貝確保対策などに取り組んでおり、現在、漁師やホタテ加工業者など13人の会員で活動しています。

対話の中で、半成貝と成貝の価格差が小さいことや残渣処理費用が増えていること、母貝を確保できないとホタテ産業が衰退しかねないといった問題提起がなされ、その対策などについて活発な議論が行われました。

宮下知事は「今日の対話で皆さんがホタテ産業を陸奥湾全体のこととして考えていることにまず感銘を受けました。陸奥湾のホタテは品質はもちろん、生産技術も高いものと感じており、漁師の皆さんが生産を続けるための環境を県として如何に整えていけるか、今後、検討をしていきたいと思っております」と話されました。



▲宮下知事にひらな活貝組の説明をする太田会長



親子で軽スポーツに挑戦！「健康ニュースポーツフェスティバル」開催

令和6年11月24日(日)に、平内町総合型スポーツクラブACE(木村良一会長)主催の「健康ニュースポーツフェスティバル」が町立体育館で開催されました。

小さな子供でも楽しめるポッチャやモルックをはじめ、カローリング、スラックライン、バドミントン、卓球、ミニバスケットボールのフリースローなど、7種目を参加者が家族とともに楽しみました。

今回で3回目の開催となりましたが、年々参加者も増えており、参加者からも「次はいつやるの?」「またいろいろなスポーツをやりたい」といった次の開催を期待する声が多く聞かれています。

今後もさまざまな軽スポーツを取り入れたイベントを開催する予定ですので、皆さまの参加をお待ちしています。



▲各種目を楽しむ参加者

ハクチョウの保護を目的とした生態調査を開始しました

毎年美しい姿を見せてくれるハクチョウですが、近年は気候変動や風力発電などの人工物の増加により、生息地や移動経路に大きな影響を受けていると考えられています。

そのため、町教育委員会では、カメラ付きGPSによる生体調査の実施を決め、2月10日(月)、ハクチョウ4羽に装置を取り付けました。GPSからはハクチョウの位置情報だけでなく、活動量や外気温などのデータのほか、カメラ画像からは飛行中の様子やシベリアでの生態など普段見ることのできない光景を見ることができます。

今後、得られたデータをもとに、ハクチョウをはじめとする自然環境の保全や環境教育を進めてまいります。



▲首の根本にカメラ付きGPSを装着したハクチョウ

生涯学習カレンダー 3月

1日(土)~ 23日(日)	◆第38回夜越山洋ランまつり (夜越山森林公園 8:30~16:00)
26日(水)	◆管内小・中学校 修了式
27日(木)	◆心配ごと相談日 (青少年ホーム 10:00~12:00)

【今月の図書館休館日】9日・20日・23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302

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|------------|-----------|
| ①パンとペンの事件簿 | 柳 広 司 |
| ②秘色の契り | 木 下 昌 輝 |
| ③華の篤重 | 吉 川 永 青 |
| ④カメオ | 松 永 K 三 蔵 |
| ⑤台所で考えた | 若 竹 千 佐 子 |
| ⑥驕りゆく午後 | 伊 岡 瞬 |
| ⑦サーペントの凱旋 | 知 念 実 希 人 |
| ⑧366日 | 福 田 果 歩 |
| ⑨張良 | 宮 城 谷 昌 光 |
| ⑩対馬の海に沈む | 窪 田 新 之 助 |

“夜越山クロスカントリー大会”参加者大募集!

「第35回夜越山クロスカントリー大会」を次のとおり開催します。皆さまのご参加をお待ちしております。

■開催日：5月3日(土・祝)

■参加料：▶中学生以下・フリーの部 1,000円
▶高校生以上 2,000円

■申込期限：3月31日(月)

▼申込方法

郵便振替	リーフレット添付の払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて郵便局からお申し込みください。
申込書持参	リーフレット添付の払込取扱票に必要事項をご記入のうえ、参加料を添えて町立山村開発センターにてお申し込みください。

■種目

- | | |
|------------|-------------------|
| ▶幼児男女500m | ▶高校・一般39歳以下男子5km |
| ▶小学1年男女1km | ▶高校・一般39歳以下女子3km |
| ▶小学2年男女1km | ▶一般40~59歳以下男子5km |
| ▶小学3年男女1km | ▶一般40~59歳以下女子3km |
| ▶小学4年男女2km | ▶一般60歳以上男子5km |
| ▶小学5年男女2km | ▶一般60歳以上女子3km |
| ▶小学6年男女2km | ▶フリーの部2km(年齢制限なし) |
| ▶中学生男子5km | |
| ▶中学生女子3km | |

問 夜越山クロスカントリー大会実行委員会
(平内町教育委員会 生涯学習課内)Tel.755-2565

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、臨床検査技師と看護師を募集しています。詳しい募集内容については、ホームページをご確認ください。

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。



健康記録に医療情報共有アプリ「NOBORI」を活用しましょう

当院では、検査結果や検査画像、お薬などの医療情報をアプリを使っていつでもご覧いただけるサービスを開始しました。

「NOBORI」というスマートフォンアプリをダウンロードして登録すると、当院への通院履歴、検査結果や検査画像、薬の処方情報などがいつでもスマートフォンで確認できます。また、この情報はご自身だけでなく、ご家族とも共有ができます。

ご利用の際は、インストール後、初回のみ当院の受付で本人確認が必要となりますので、身分証明書をご持参ください。

詳細については、NOBORI公式サイト(<https://nobori.me>)をご覧ください。

3月は「自殺対策強化月間」です！

息抜きでさらばストレス 心のケア

先進国の中でも日本は自殺死亡率が高く、中でも青森県の自殺死亡率は全国平均より高い状態が続いています。特に50～59歳の働き盛りの世代の自殺が最も多く、最近では20～30代の自殺も増えています。自殺する方の8割以上は、うつ病などの心の病にかかっていることが多いです。

うつ病にならないためには、ストレスをため込まず、自分にあった方法で発散することが大切です。

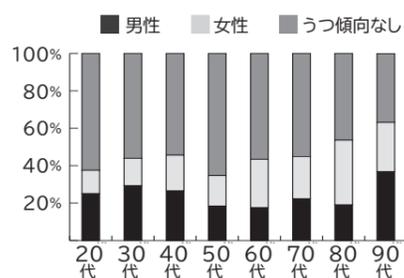


- ◎ リラックス法を確保する
- ◎ ものの見方、考え方を変える
- ◎ 腹式呼吸やストレッチをする
- ◎ 目の前のことに集中する
- ◎ 基本的な生活習慣を整える

「こころの健康度自己評価」報告

令和6年度集団検診で、受診者1,180人のうち、534人(45.3%)の方がうつ傾向があると判定されました。

【うつ傾向にある方の年齢別割合】



【うつ傾向がある方の悩みなど】

- うつ傾向があると判定された人534人中
- 死について何でも考える 153人(28.7%)
 - 最近ひどく困ったことやつらいことがあった 117人(21.9%)
 - 自殺について考える 30人(5.6%)

【最近ひどく困ったことの内訳】

自身の健康	36人
家族の健康	9人
家族関係	6人
自身の将来	5人
人間関係	4人
金銭	4人
介護	3人
仕事	3人
その他	10人

身近な方が「いつもと違うな」と感じたら

- ① 変化に気づいたら、積極的に声をかけて話を聞いてみましょう。
- ② 相手が相談してくれたら、しっかりと話を聴き、必要であれば医療機関や専門機関などにつないであげましょう。
- ③ 適宜声をかけつつ、見守りましょう。

こころの健康相談

- 日時：3月13日(木) 13:30～15:30
 - 会場：東地方保健所
青森市第二問屋町4丁目11-6
 - 相談料：無料 予約制(定員2人)
 - 予約先：東地方保健所 TEL 739-5421
- ※ 本人だけでなくご家族からの相談も受けています。

調理実習を通して「食の大切さ」を親子で学ぶ

「親子クッキング教室」を開催しました

令和6年12月24日(火)、町勤労青少年ホームにおいて、町内の小学校1年～6年の児童と保護者を対象に、平内町食生活改善推進員会(本堂順子会長)主催の親子クッキング教室が開催されました。

町の管理栄養士による、朝食を食べることの大切さとバランスのよい食事の組み合わせ方の講話の後、食生活改善推進員が児童に包丁の使い方などを教えながら、オムレツやブロッコリーとエリンギのごま酢あえなどを一緒に作って試食をしました。

参加した児童からは「家でも作ってみようと思った」「包丁で切るのが難しかったけど、頑張って作って食べたらいしかった」などの感想がありました。また、本堂会長は「この教室は料理をする楽しさや食べる喜びを親子で感じることをテーマに、毎年冬休みに実施している。小さい頃から食の体験を積み重ねることは、生活習慣病の予防にもつながるので、これからも継続して実施していきたい」と話していました。



▲包丁の使い方を教わる児童

みんなで知ろう！女性の健康づくり

3月1日～8日は「女性の健康週間」

厚生労働省では、女性自身の健康に関する知識を向上させるとともに、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心を喚起させることなどを目的に、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。

女性が生涯を通じて健康で、明るく充実した日々を自立して過ごすために、女性特有のがんである「子宮頸がん」・「乳がん」について、理解を深めてみませんか。



乳がん

- ・ 30代後半から増加、40代以上の働く世代に多い
- ・ 飲酒や喫煙、閉経後の肥満、一親等の乳がん家族歴がある場合、発症リスクが高い

- ・ 乳房の状態を知り、変化に気をつける(ブレストアウェアネス)
- ・ 変化に気づいたらすぐに医師に相談
- ・ 40歳から2年に1回、乳がん検診を受診

子宮頸がん

- ・ 性行為によるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が発症原因
- ・ 40代女性が発症のピーク、20～30代も増加傾向

- ・ 子宮頸がんワクチンの接種で発症予防(小学6年生～高校1年生の女子)
- ・ 異変を感じたらすぐに婦人科へ
- ・ 20歳から2年に1回、子宮頸がん検診を受診

入学・入園に向けて予防接種はお済みですか？

3月1日～7日は「子どもの予防接種週間」

感染症から大切なお子さんを守るために、母子健康手帳を今一度ご確認の上、受け忘れていた予防接種はこの機会に済ませておきましょう。

現在の接種状況の確認がしたい、または予診票を紛失された方は、役場 健康増進課までお問い合わせください。

▼麻しん・風しん

【1期】1歳以上2歳未満のお子さんが対象です。1歳になったら早めに接種しましょう。

【2期】平成30年4月2日から平成31年4月1日に生まれたお子さんが対象です。

※ 接種期間は令和7年3月31日(月)まで

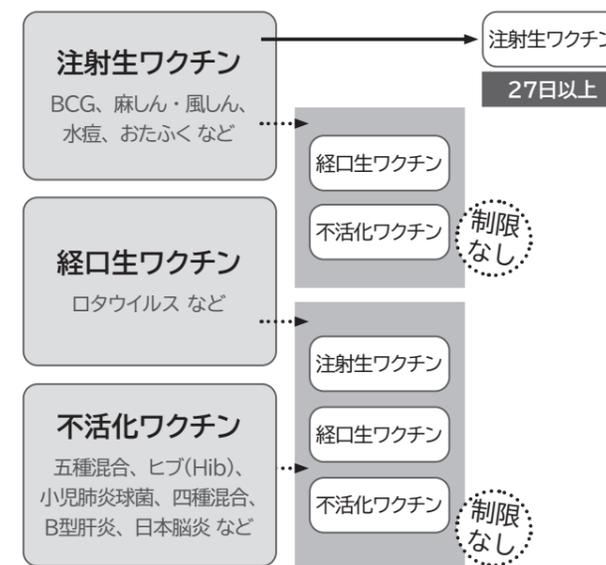
▼BCG(結核)

生後5か月から8か月までが標準的な接種期間です。お子さんが1歳になる前日までに接種しましょう。

【注意】対象年齢を過ぎてしまうと自己負担になります。

☒ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

▼異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔



※ 同じ種類のワクチンを複数回接種する際は、ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。



わたしたちの生活は 納税によって支えられています！

近年、当町においても人口の減少や少子・高齢化が進み社会保障を一層充実させる必要に迫られています。このため行政の担うべき役割も多く、県や町の財政需要(仕事をするための費用)は、今後ますます増加していくことが見込まれます。

県や町の収入の中で、県税や町税は自主財源として特に大きな割合を占めています。自主財源は国庫支出金とは異なり、その使い道にもほとんど制約がないことから、地域の実情に応じたきめ細かい行政サービスを行う上では非常に貴重な財源となっています。このため、一定の財源が確保できないと地域住民の期待や要望に対応することが難しくなります。

町の繁栄と生活の向上は、私たちの納税によって支えられています。

▼税金のない町(イメージ)



町税の納め忘れがないか ご確認ください！

令和6年度の各種町税は、納期限がすべて過ぎています。

納め忘れのある方は、早めに納付するようお願いいたします。納期限が過ぎると督促手数料や延滞金などが課せられますので、いま一度ご確認ください。

■**督促手数料**：督促状1通につき、100円が加算されます。

■**延滞金**：納期限の翌日から納付日までの日数に応じ、年8.7%(納期限の翌日から1か月を経過する日までの期間については年2.4%)の金額が加算されます。

お気軽にご相談ください！ 「納税相談」随時受付中！

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のが困難な場合、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



引っ越しをする方は、自動車の引っ越しも忘れずに！

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りしています。引っ越しなどで住所が変わったときには、運輸支局などにおいて住所の変更登録の手続きが必要となります。

すぐに変更登録の手続きができない場合は、役場 税務課の窓口へ備え付けの専用チラシなどにより東青地域県民局県税部までご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県庁ホームページ県税・市町村税インフォメーションの中の「自動車税種別割住所変更届」からも、自動車税種別割の住所変更の届出をすることができます。なお、事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。

※ 令和7年4月から組織体制の見直しにより、東青地域県民局県税部から中央県税事務所に名称が変更となります。

☎ 東青地域県民局県税部 課税第三課 Tel734-9974



▲詳細は県庁HPをご覧ください。

生活環境 お知らせ

プラスチック製容器 包装の分別について

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、収集する際の妨げになっています。各品目ごとに正しく分別して出してくださいをお願いします。

▼プラスチック製容器包装とは
プラマークが付いている容器や包装のことです。



※「プラスチック製容器包装」ではないものをリサイクルボックス(青いネット)に入れていた方が見受けられますので、ご注意ください。

プラスチック製 容器包装	燃えるごみ (資源ごみとして出せません)
<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトルのキャップ ・包装用フィルム ・たまごパック ・お菓子の袋 ・発泡スチロール ・食品トレイ類 など 	<p>材質はプラスチックですが、商品の容器や包装ではないため「燃えるごみ」として出してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バケツ ・洗面器 ・歯ブラシ ・おもちゃ・ハンガー など

※ 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、中身が残っているものや汚れがひどい場合は「燃えるごみ」で出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

企画 お知らせ

平内町民バスのダイヤ 改正について

青い森鉄道の運行時刻変更に伴い、平内町民バスのダイヤが3月15日(土)から改正されます。ご利用の際は、お間違えのないようご注意ください。なお、新しい時刻表は町ホームページに公開しています。

▶「平内町民バス福祉乗車証」を降車時に提示すると運賃が無料となります。

▶「身体障害者手帳」「愛護(療育)手帳」いずれかの第1種手帳所持者は、手帳と福祉乗車証と一緒に提示することで、介助者1名分まで運賃が無料となります。

☎ 役場 企画政策課 Tel718-1325
下北交通株式会社小湊出張所 Tel755-2893

企画 お知らせ

平内町地域おこし 協力隊募集中！

持続可能な地域部活動の運営のため、スポーツを軸にした活動を行う地域おこし協力隊を募集しています！
雇用条件などは、町ホームページをご確認ください。

- 活動開始日：4月1日(火)予定
- 勤務日数：月20日(週5日勤務を基本とする)
- 勤務時間：1日6時間45分(休憩1時間)
- 雇用形態：パートタイム会計年度任用職員(最大3年間)
- 報酬：月額19万円(年2回期末・勤勉手当支給)



◀雇用条件などの詳しい内容については、町ホームページをご覧ください。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325

議会 お知らせ

第1回平内町議会 定例会のお知らせ

定例会は、次の日程を予定しています。
本会議・常任委員会・予算特別委員会ともに、入場する際に傍聴人受付票に氏名、住所、年齢、連絡先を記入することで、どなたでも傍聴できます。お気軽にお越しください。

日時	内容
3月5日(水) 10:00～	○開会・本会議 ○議案上程
3月6日(木) 10:00～	○本会議 ○一般質問
3月7日(金) 10:00～	○本会議 ○一般質問
3月8日(土)	○休会
3月9日(日)	○休会
3月10日(月) 10:00～	○予算特別委員会
3月11日(火)	○休会
3月12日(水) 10:00～	○予算特別委員会
3月13日(木) 9:30～	○各常任委員会
3月14日(金) 10:00～	○本会議 ○採択・閉会

※ 日程は変更になる場合もあります。
※ 詳細は、役場 議会事務局までお問い合わせください。

☎ 役場 議会事務局 Tel755-2119

令和6年中の収入に関する納税相談(申告)は3月17日(月)までです。ご注意ください！

年金
お知らせ

国民年金保険料学生納付特例のご案内

20歳以上の方は国民年金へ加入となり、保険料の納付が義務づけられていますが、学生には申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

- 対象者：① 学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校、一部の海外学校の日本分校に在学する学生など
② 前年の所得が基準額以下の人

※ 基準額 = 128万円 + (扶養親族などの数 × 38万円)

- 申請に必要なもの：① 基礎年金番号がわかるものまたはマイナンバーカード
② 学生証または在学証明書

■申請方法：申請書類を役場 健康増進課まで提出ください。

※ 前年度に学生納付特例が承認された方で、引き続き在学予定の方には年金事務所よりハガキ様式の申請書が送付されますので、必要事項をご記入のうえ、ご返送ください。

※ 学生納付特例を受けた期間は、年金の受給資格期間として計算されますが、老齢基礎年金額には反映されないため、将来受け取る年金額が全額納付したときよりも少なくなります。これを補うために、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば、手続きをすることであとから納めること(追納)ができます。

☎ 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

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療
被保険者の皆さまへ

新たに後期高齢者医療制度に加入された方の保険料の納め方について

保険料は年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入された方は年金からの天引きが開始されるまで時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

なお、口座振替を希望される場合は手続きが必要です。また、これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きが必要ですので、ご注意ください。

保険料は納期限内に納めましょう

災害により住宅などに著しく損害を受けたり、特別な事情により世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料を納めるのが困難なときは、保険料の減免が認められることがあります。

保険料の納付にお困りの方は役場 健康増進課 年金後期医療係へご相談ください。

☎ 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

国保
お知らせ

高額療養費制度とは？

「高額療養費制度」とは、国民健康保険加入者が医療機関や薬局で、ひと月(月の初めから終わりまで)の上限額を超えた支払いを行った場合に、その超えた金額が申請により支給される制度です。毎月の上限額は加入者の年齢や所得水準によって分けられます。

支給該当の世帯には、原則として町から診療月の3か月後に世帯主へ文書でお知らせしますので、役場健康増進課 国民健康保険係の窓口で申請をしてください。なお、町からのお知らせが届かない場合は、該当していなかったか、審査の途中である可能性がありますので、お問い合わせください。

入院などにより医療費が高額になることが事前に分かっている場合には、「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請のうえご利用ください。なお、70歳以上の方は認定証が発行されない方もいますので、事前に担当までご連絡ください。また、マイナ保険証を利用すれば、認定証の事前申請をしなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

※ 医療機関や薬局で支払った額には、入院時の食費負担や差額ベッド代などは含まれません。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

地域包括
お知らせ

大切なご家族の安全のために
「みまもりシール」を活用してみませんか？



みまもりシールとは



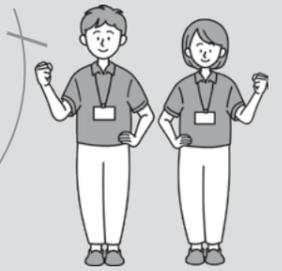
▲みまもりシールの見本

衣服や靴、杖などの持ち物に貼って使用します



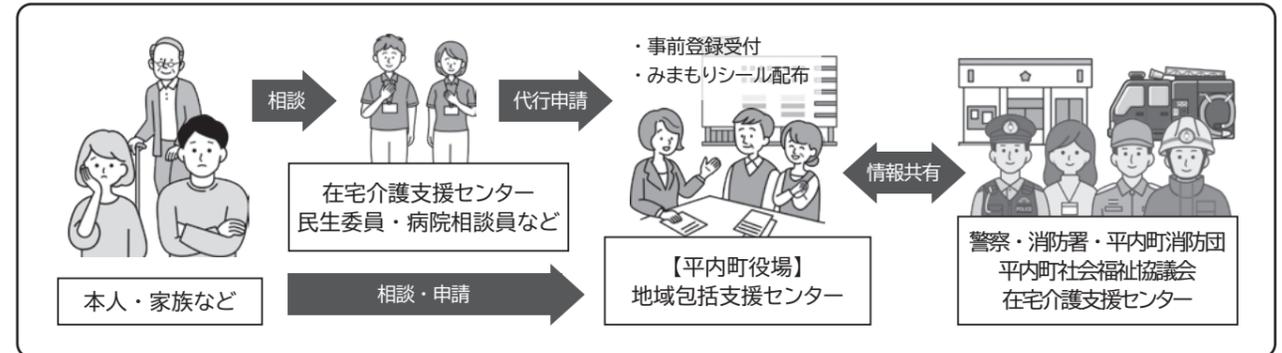
みまもりシールには、緊急連絡先や氏名、住所などの情報を管理している番号が記載されています。

認知症などにより、行方不明となった高齢者を第三者が発見した際、シールに印字された番号を役場や警察に届けることで、早期に身元確認を行うことができます。



☎ 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内) Tel755-2114

事前登録の流れ



行方不明のときの流れ



福祉
お知らせ

平内町物価高騰対応支援給付金に関するお知らせ

国の「国民の安心・安全と持続的な成長に向けた総合経済対策」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年度住民税非課税世帯に対して、2月下旬から以下のとおり1世帯あたり3万円の給付金を支給しています。

▼対象世帯

- 次のいずれにも該当する世帯が対象となります。
- ① 基準日(令和6年12月13日)時点で平内町の住民基本台帳に記載されている世帯
- ② 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(住民税非課税世帯。ただし、定額減税前の税額で判定)
- ※ 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。

▼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歳以下の児童(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2万円を加算します(基準日以降、令和7年2月28日までに生まれた新生児を含む)。

■支給額：1世帯あたり3万円(子ども加算対象児童1人あたり2万円)

▼手続方法

支給対象となることが町で把握できる世帯

1月下旬に町から「給付金支給要件確認書」を送付していますので、まだ返送がお済でない方は、必要事項を記入のうえ、3月14日(金)までに同封の返信用封筒で役場 福祉介護課 福祉係へ返送してください。
なお、返送がない場合は本給付金の受給ができませんので、ご注意ください。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel.755-2114

令和6年1月2日以降に転入した方を含む住民税非課税世帯
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。
なお、申請が必要となる場合には、3月21日(金)までに関係書類を役場 福祉介護課 福祉係へ提出してください。



東北最大級！夜越山森林公園における一大イベント
「第38回夜越山洋ランまつり」開催

- 開催期間：3月1日(土)～3月23日(日)
- 開催場所：夜越山森林公園
- 開園時間：8:30～16:00
- 入園料：【個人】 大人：500円 小人：150円
【団体】 大人：450円 小人：100円
- ※ 平常料金と同額です。

▼催し物

- ① 洋ランの観賞(150種、2,000鉢)
- ② 洋ラン即売会(市価の30%～20%OFF)
- ③ 青森蘭友会展示会(全国トップクラスの洋ランを展示)
- ④ 洋ランなんでも相談室(専門家がお答えします)
- ⑤ 特設コーナー(人気投票による抽選で商品ゲット！)



▲第37回夜越山洋ランまつりの様子

☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel.755-2663



B型肝炎訴訟
無料電話相談会のご案内

B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談会を行います。
事前予約は不要ですので、この機会にぜひご相談ください。

- 日時：3月15日(土) 10:00～18:00
- 対象：B型肝炎患者またはそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

▼電話相談の番号
Tel.022-224-5061 または Tel.022-224-5062

▼B型肝炎訴訟とは
幼少時の集団予防接種により、B型肝炎に感染したと認められる患者に対し、病態に応じて給付金などが支払われる制度です。給付を受けるには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで、国と和解などをする必要があります。

☎ B型肝炎被害対策東北弁護士団事務局
Tel.0120-76-0152
「B型肝炎被害対策東北弁護士団ホームページ」
<https://bkantohoku.com/>

自動車・オートバイの手続きはお早めに

例年、3月中旬から3月末にかけて、自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口や駐車場が大変混み合います。

自動車などの移転登録(名義変更)、抹消登録などの手続きを希望される方は、お早めにお済ませください。

また、各種登録手続きに必要な書類などの案内は、青森運輸支局のホームページまたは自動車検査登録総合ポータルサイトに掲載していますのでご利用ください。

■受付時間：8:45～11:45、13:00～16:00

▼自動車手続きヘルプデスク
(青森運輸支局：電話案内)
Tel.050-5540-2008

※ 電話案内の時間は、開庁日の8:30～17:15までご利用になれます(自動音声は24時間利用可)。

☎ 東北運輸局青森運輸支局
青森市大字浜田字富田139-13



▲青森運輸支局ホームページ



▲自動車検査登録総合ポータルサイト

令和6年分確定申告における納期限について

令和6年分確定申告における所得税・復興特別所得税、贈与税、消費税・地方消費税の納期限は以下のとおりですので、忘れずに納めましょう。

▼令和6年分確定申告の納付期限

区分	納期限	振替日	延納期限
申告所得税および復興特別所得税	3月17日(月)	4月23日(水)	6月2日(月)
贈与税	3月17日(月)	—	—
消費税および地方消費税	3月31日(月)	4月30日(水)	—

簡単・便利な「振替納税」をご利用ください

振替納税は、預貯金残高を確認しておくだけで金融機関の預貯金口座から自動的に納税ができる大変便利な制度です。簡単な手続きで利用できますので、希望される場合は青森税務署(管理運営部門)までご相談ください。

なお、既に申告所得税および復興特別所得税または消費税および地方消費税について振替納税をご利用の方は、確実に振替納付ができるよう、事前に預貯金残高をご確認ください。

確定申告はお早めに

令和6年分の確定申告では、会場の混雑緩和を図るため、入場できる時間枠が指定された「入場整理券」が必要です。

また、整理券は各会場で当日配付されるほか、国税庁のLINE公式アカウントから事前に入手することもできますので、ご利用ください。



▲国税庁LINE公式アカウント

☎ 青森税務署 Tel.776-4241

第11回 ハクチョウのまちフォトコンテスト 結果発表



「天使の羽ばたき」

石川 光男 (青森市)



応募者
コメント

力強さの中にもやさしい羽の動きを
スローシャッターで表現してみました。

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門

平内町または町外部門

フリーの部

キッズの部

入選「めぐせ(恥ずかしい〜)」
宿野部 守恵子 (平内町)

入選「おーい! こっちだよー!」
佐々木 那瑠 (平内町)

入選「夜明けの飛翔」
山内 雅之 (青森市)

町外にいるハクチョウ部門

佳作「ランチタイムを終えて」
金枝 敬一 (弘前市)

フリーの部

佳作「伝えたい想い」
中村 宥菜 (弘前市)

入選「閃光一閃」
鹿野 芳之 (宮城県)

SNSの部

入選「光の中の目覚め」
宇野 尚司 (弘前市)

入選「見て〜! 僕がいるでしょ!」
luke.grace2023

佳作「立山連峰を超えて」
山森 貴矢 (富山県)

入選「白き使者」
after_side_z

佳作「ハッピークリスマス」
立花 美和 (埼玉県)

佳作「愛を運ぶ」
norisuke660

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門

フリーの部

優秀賞



「夜明けの詩」
及川 勇治 (岩手県)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門

フリーの部

面白
タイトル賞



「まだ寝がてなあ!」
長谷 宗芳 (青森市)

町外にいるハクチョウ部門

フリーの部

優秀賞



「夏、緑の中のオオハクチョウ」
中山 奈穂 (黒石市)

入選作品の展示会

■期間: 3月3日(月)~3月31日(月)

■場所: 町立山村開発センター



小湊のハクチョウおよびその渡来地部門

SNSの部

優秀賞



「朝陽の中で」
karuzaim

平内町または町外部門

キッズの部

優秀賞



「ハートの白鳥をさがしてね」
宮本 紋芽 (青森市)



1人分150kcal / 塩分1.39

卵は良質なタンパク質が豊富で栄養価
が高い食品です。卵に不足している食物
繊維とビタミンCは野菜と組み合わせる
ことで補うことができます。また、
とろみをつけると卵や野菜に味がからみ、
うす味でもおいしく食べられます。

♪ 今月のcooking ♪ [卵とキャベツのとろみ炒め]

《材料(2人分)》

- | | | |
|---------------|---------------|-----|
| ○卵・・・2個 | ○ごま油・・・大さじ1 | 【A】 |
| ○キャベツ・・・100g | ○片栗粉・・・大さじ1/2 | |
| ○にんじん・・・20g | ○水・・・大さじ1 | |
| ○ブロッコリー・・・40g | | |
| | だし汁・・・100ml | |

《作り方》

- ① キャベツはひと口大に切り、にんじんは細切りにします。ブロッコリーは小房に分け、しょうがはすりおろしておきます。
- ② フライパンにごま油半量を入れて熱し、溶きほぐした卵を流し入れ、ざっくり混ぜて、取り出しておきます。
- ③ フライパンに残りのごま油を入れて、キャベツ、にんじんを入れてサッと炒め、【A】とブロッコリーを加えて全体を混ぜ合わせ、野菜に火がとおるまで煮ます。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②をフライパンに戻して合わせ、器に盛り付けて完成です。