

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 6

June 2025(令和7年) No.792



▲第35回夜越山クロスカントリー大会



▶「ツバキ」を使ったワークショップ
 今回は新たに「ホタテ貝殻お絵描き体験コーナー」や、町の花「ツバキ」を使ったアロマ香水づくりのワークショップも登場し、参加者は思い思いに楽しんでいました。また、町制施行70周年を記念して、「町の歴史や文化にちなんだ「70周年クイズラリー」も行われ、多くの方が挑戦する姿が見られました。春の陽気と自然に包まれ、多くの人が笑顔あふれる穏やかな時間を過ごしました。

5月3日(土・祝)、夜越山スキー場前広場にて「第11回ひらないの春まつり」が開催されました。当日は青空が広がる好天にも恵まれ、「夜越山クロスカントリー大会」との同時開催ということもあり、会場は町内外から訪れた多くの来場者でにぎわい、親子連れの姿も多く見られました。毎年恒例の「棒パンづくり」は今年も大人気で、「夜越山マウンテンフラッグ」は白熱した展開に。



▶大人気の棒パンづくり

春の訪れを満喫『ひらないの春まつり』開催！

爽やかな風を切って 夜越山に県内外から健脚集う

同日、「第35回夜越山クロスカントリー大会」が夜越山森林公園で開催されました。男女・年齢別の23部門に県内・外から集まった約510人の健脚自慢が参加し、応援に背中を押された選手たちがアップダウンの激しいコースを駆け抜けました。

小学3年女子の部で第5位となった佐々木葉さん(小湊小)は「1年生の時から参加しているけど、初めて入賞できて嬉しかったです。来年は3位に入りたい」と話しました。

- 【幼児男子】
 第2位 田村 碧大(土屋)
 第6位 成田 陽(東和保)
- 【幼児女子】
 第2位 逢坂 波奈(土屋)
 第4位 船橋 紗依(青空保)
- 【小1男子】
 第1位 遠嶋 律翔(小湊小)
 第4位 遠嶋 革利(小湊小)
- 【小1女子】
 第6位 山口 葉(小湊小)

- 【小3女子】
 第5位 佐々木 葉(小湊小)
 第6位 船橋 天愛(東小)
- 【小4女子】
 第5位 船橋 杏昊(平内アスリートクラブ)
- 【小5男子】
 第3位 船橋 愛暉(平内アスリートクラブ)
- 【中学女子】
 第2位 福田 千紗(平内中)
- 【39歳以下女子】
 第6位 三津谷加代(新生町)



一斉にスタートする小学校1年の部ランナー

新入生の安全願い 反射材キーホルダーを寄贈

4月15日(火)、平内町交通安全母の会(今まゆみ会長)より、管内小学校の新入学児童を対象に平内町教育委員会(渡辺伸一教育長)へ反射材キーホルダーが寄贈されました。

今まゆみ会長は「薄暗い下校時間や夜間などの交通事故から身を守ることができるため、反射材を積極的に身につけて欲しい」と話しました。



▲渡辺教育長(左)と今会長(右)

人権擁護委員に 感謝状が授与されました

当町の人権擁護委員として多年にわたり、国民の人権擁護と人権思想の普及・高揚に貢献された功績により、倉内尚子氏(小豆沢)が仙台法務局長表彰を、畑井義徳氏(下町)が青森地方法務局長表彰を受賞しました。

ゼロゼロみんなの ひやくとおぼん
みんなの人権110番 0570 - 003 - 110
 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113



▲受賞した倉内さん(中央左)と畑井さん(中央)

春の安全・安心まちづくり 推進大会で決意宣言！

4月21日(月)、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催の「春の安全・安心まちづくり推進大会」が町立体育館で開催され、平内交番の大矢正明所長ほか関係者約50人が参加しました。開会にあたり船橋町長は、「近年、特殊詐欺の増加により犯罪の脅威が身近になっている。抑止には警察との連携と、自らの安全は自ら守る意識を高めることが重要」と述べ、続いて平内地区防犯指導隊の佐々木悟総隊長による決意宣言が行われました。



▲決意宣言をする佐々木総隊長

交通安全祈願祭・街頭監視活動 交通死亡事故ゼロを目指して

4月7日(月)、大石平供養観音像、山口供養地蔵尊および口広供養地蔵尊前で、青森交通安全協会平内支部(須藤恵悦支部長)が、「春の全国交通安全運動(4月6日~15日)」に伴う交通安全祈願祭および街頭監視活動を実施しました。当日は、関係者が線香や供物をあげて黙祷を捧げたあと、国道4号沿いにて横断幕やのぼり旗を掲げ、通行する車に向けて交通安全の啓発活動を行いました。



▲交通安全を呼びかける青森交通安全協会平内支部の会員

ハクチョウが越冬した後の海岸をきれいにしました

4月19日(土)、浅所海岸で、就労サポートセンターはくちょうの皆さんによる海岸清掃が行われました。強風のため清掃範囲は海岸付近に限定されましたが、海から打ち上げられたごみや海藻を拾い集め、ハクチョウが越冬を終えた春の浅所海岸をきれいにすることができました。



▲浅所海岸の清掃を行ったはくちょうの皆さん

夏泊半島の美化を目指して 土木協同組合が清掃活動を実施

4月25日(金)、平内町土木協同組合(蝦名和人事長)による、県道9号夏泊公園線および県道123号清水川滝沢野内線の清掃活動が行われました。この活動は、道路美化のため毎年4月に実施しており、今年は46人が参加しました。参加した豊島重敏さんは、「平内町の観光名所のひとつである夏泊半島の景観を守るために大切な活動です」と話していました。



▲道路沿いの清掃を行う組合員

赤十字奉仕団による あいさつ運動を実施しました

4月8日(火)~11日(金)に、赤十字奉仕団員(三津谷志津子委員長)が管内4小中学校に出向き、あいさつ運動を実施しました。当団体は毎年4月に地域での見守りと子どもたちへの励ましを込め、あいさつ運動を行っており、今年も「おはようございます」という掛け声に元気な返事が校庭に響きました。新1年生は、黄色の帽子をかぶり楽しそうに校舎へ向かい、中学生は落ち着いた様子で登校しており、未来を担う子どもたちの元気な姿に励まされました。



▲赤十字奉仕団によるあいさつ運動の様子

平内町の海を支える漁師さんへ あたたかい善意ありがとうございます

4月24日(木)、平内町漁業協同組合本所にて、「平内Dreamライオンズクラブ」三津谷優輝会長から後藤石雄組合長へ、作業用ゴム手袋の目録が贈呈されました。今回の物品の寄贈は、2月に開催されたチャリティイベント「2025ドリフェス」の収益の一部を活用して行われたものです。三津谷会長は「平内町で働く漁師の支援になれば嬉しい」と語り、後藤組合長は「漁業関係者の皆さんで大事に使わせていただきます」と感謝の言葉を述べました。



▲三津谷会長(左)と後藤組合長(右)

平内中央病院 NEWS

平内中央病院 総務課
Tel 755-2131



医療費等の納め忘れはありませんか？

当院では、未納となっている医療費自己負担分のお支払いをお願いするため、郵送や電話でご連絡しています。お手元に未納の請求書がないか、今一度ご確認ください。

また、かぜ症状外来を受診された場合は、受診時ではなく約2週間後に請求書をお送りしていますので、窓口または振込で医療費自己負担分をお支払いください。

なお、お支払いが難しい場合は、分割納付やご自宅への集金にも対応していますので、窓口または電話でご相談ください。

健全な病院運営のため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



糖尿病教室に参加してみませんか？

当院では、毎週金曜日の9時から30分程度の時間で、糖尿病専門の医師から直接糖尿病について学べる「糖尿病教室」を開催しています。今月は、右記のテーマで開催します。患者さんはもちろん、一般の方も参加できますので、ぜひご参加ください。

開催場所	月 日	内 容
平内中央病院 1階会議室	6月6日(金)	HbA1cについて
	6月13日(金)	糖尿病の自己管理
	6月20日(金)	民間療法について
	6月27日(金)	糖尿病とアルコール



病院見学も随時受付しておりますのでお気軽にお問合せください

臨床検査技師(正職員)募集中！

職種・仕事内容

- 職 種：臨床検査技師 正職員(常勤)
- 仕事内容：当院における検査業務全般
 - ・心電図等の生理検査及び検体検査
 - ・その他付随する業務

受験資格

- 以下の要件すべてを満たす方
- ① 臨床検査技師の資格を有する方
 - ② 令和7年4月時点で59歳以下の方

採用期日・給与・休暇など

- 採用期日：随時
- 給与・手当：平内町病院事業職員の給与の種類および基準を定める条例などによる
- 休日・休暇：原則として4週8休(週38時間45分勤務)年次有給休暇・その他夏季休暇などの特別休暇あり

受験手続・提出期限

- 受験手続：申込書などを平内中央病院ホームページからダウンロードし、必要事項を記入して必要書類を添付のうえ提出(郵送可)
 - 提出期限：随時
 - 受付時間：8:15~17:00(土日祝日を除く)
- ※ 採用者が決定した場合は、その時点で募集を終了します。

試験日程・試験方法

- 試験日程：申込み後、別途通知
- ※ 2次審査は当院を予定しています。
- 試験方法：書類選考(1次審査)後、合格者に面接選考(2次審査)を実施し、最終的な合否を決定

平内中央病院 総務課 Tel 755-2131

詳細は平内中央病院HPをご覧ください▶



「個人住民税」の納付をお願いします！

「個人住民税」は、身近な行政サービス費用にあてるため、広く公平に住民の皆さまが負担する“地域社会の会費”のような役割を果たしており、1月1日現在、当町に住所を有する個人に課税されます。個人住民税は町民税と県民税で構成され、住民が均等に負担する均等割と、前年の所得に応じて算定される所得割で成り立っています。

また、森林の整備や保全を進めるために創設された「森林環境税(国税)」を、個人住民税(均等割)とあわせて町が徴収します。

個人住民税と森林環境税の税額		+	【所得割】
【均等割と森林環境税】			(前年中の所得金額－所得控除額) × 税率(10%)－税額控除
町民税	3,000 円		※退職所得、山林所得、土地・建物の譲渡所得などについては、個別の税額計算となりますので役場 税務課住民税係までお問い合わせください。
県民税	1,000 円		
森林環境税	1,000 円		
計 5,000 円			

納税の方法について

納税の方法は、ご自身で納付する普通徴収と、給与や年金からあらかじめ税金が引かれる特別徴収があります。

○ 普通徴収

特別徴収にあてはまらない方は、町から送られる納税通知書に基づき、次のいずれかの方法で納めます。

- 金融機関やコンビニエンスストアなど、指定された窓口で現金支払い
- 預貯金口座からの振替
※事前に金融機関での申し込みが必要です。
- スマートフォン決済アプリを利用した納付

令和7年度	普通徴収の納期限
第1期 6月30日(月)	第3期 10月31(金)
第2期 9月1日(月)	第4期 12月25日(木)

「納税相談」随時受付中！

生活保護を受給している方や、火災・風水害などの災害により被災された方、または病気や失業などのやむを得ない事情により税金の納付が困難な方は、納期限までに申請することで、税金の減額や免除を受けられる場合があります。

また、経済的な理由などにより一度に納付することが難しい場合には、分割での納付も可能ですので、お困りの際は、役場税務課までご相談ください。



問 役場 税務課 収納係 Tel755-2115

○ 特別徴収(給与天引き、年金天引き)

給与所得のある方については、勤務先(給与の支払者)が町からの通知に基づき、6月から翌年5月まで毎月の給与から税額を差し引いて町へ納めますので、納め忘れの心配はありません。

また、65歳以上の公的年金受給者については、年金所得にかかる税額が年金から差し引かれ、年金保険者を通じて町へ納められます。

なお、年金に加えて給与所得がある方は、それぞれの収入に応じて税額が自動的に差し引かれます。

問 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

自動車税種別割の納付はお早めに

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

今年度の納期限は、6月30日(月)ですので、金融機関やコンビニエンスストア、青森県中央県税事務所まで納めてください。

また、お手元のスマートフォンなどを利用して、クレジットカード、インターネットバンキングまたは電子マネーによる納付も可能です。

詳しくは、県ホームページをご確認ください。

県HP「自動車税種別割」ページ▶



問 青森県中央県税事務所 課税第三課 Tel734-9974



町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう



令和7年度
平内町
はたちの成人式
のご案内

令和4年度から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、平内町ではこれまでどおり20歳を対象に、「はたちの成人式」として記念式典を開催します。



▲令和6年度 平内町はたちの成人式

日 時

8月15日(金) 13:00 受付開始

会 場

町勤労青少年ホーム

対 象 者

平成17年4月2日～平成18年4月1日に出生した方で次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 平内町の中学校を卒業した方
- ② 小学校または中学校在学時に平内町に住んでいた方
- ③ 保護者または本人の住所が現在平内町にある方

参加申込

6月1日時点で平内町に住所のある方には、6月中旬に案内を送ります。町外に住所がある方には案内が届きませんが、対象者であれば、成人式に参加することができます。現住所へ案内を送付しますので、参加を希望する方は町教育委員会 生涯学習課までご連絡ください。

※日程などが変更となる場合は、町HPにてお知らせしますので、随時ご確認ください。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 Tel755-2565

生涯学習カレンダー 6月

1日(日)	◆平内町消防団定期観閲式 (夜越山第2駐車場8:00～)
4日(水)	◆ひらないカレッジ 「古希を迎えた平内町 ～昭和の時代に思いを寄せて～」 (山村開発センター10:00～11:30)
14日(土)	◆図書館おはなし会 (お話しコーナー10:00～)

【今月の図書館休館日】 8日・22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305

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- | | |
|-------------|------|
| ① 氏家京太郎、奔る | 中山七里 |
| ② 絵馬と脅迫状 | 久坂部羊 |
| ③ 問題。 | 早見和真 |
| ④ しづかなパレード | 井上荒野 |
| ⑤ 我が緑の大地 | 萩原浩 |
| ⑥ ミナミの春 | 遠田潤子 |
| ⑦ 潮音 第三巻 | 宮本輝 |
| ⑧ バックミラー | 羽田圭介 |
| ⑨ 人生を変えたコント | せいや |
| ⑩ 至高のレシピ3 | リュウジ |

6月4日～6月10日は

“歯の健康週間”

小さいころから
歯磨きの習慣を



幼児と虫歯！平内町の状況は？

青森県市町村別う歯有病状況調査(令和4年度)

	1歳6か月児		3歳児	
	1人平均 虫歯本数	虫歯 有病率	1人平均 虫歯本数	虫歯 有病率
平内町 (県内順位)	0.00本 (1位)	0.00本 (1位)	0.20本 (7位)	9.09% (4位)
青森県 (全国順位)	0.03本 (46位)	1.32% (47位)	0.49% (44位)	14.56% (43位)

※虫歯の数や割合が低いほど、順位は高くなります。



大人も虫歯・歯周病予防 「あいうべ体操」で唾液を増やそう！

唾液には、口の中をきれいにする自浄作用があります。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は低下するため、虫歯や歯周病になりやすくなり、歯を失う原因にもなります。

「あいうべ体操」を行うことで、虫歯や歯周病のリスクが減少するとされており、風邪やインフルエンザの予防にも効果があるといわれています。

不十分な歯磨き、肥満、不規則な生活、喫煙なども虫歯や歯周病の原因です。生活習慣の見直しや定期的な歯科検診を心がけましょう！



「おひさまひらない」サークル予定

活動・場所	日程	内容
すこやか マタニティサークル 勤労青少年ホーム(音楽室)	6月27日(金) 10:00～11:30	ベビーママピクス 離乳食について
マンマケア 勤労青少年ホーム(和室)	6月27日(金) 13:00～15:30	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定



歯周疾患検診のお知らせ

平内町では、歯周疾患検診を実施しています。令和8年3月31日までに40・50・60・70歳になる方が対象です。

7月頃に受診券が対象の方へ発送されますので、お手元に届きましたら、ぜひ受診してください。



子どもの虫歯予防は習慣から

乳歯は大人の歯に比べて表面が薄くやわらかいため虫歯になりやすく、虫歯を放置すると後に生える永久歯も虫歯になりやすくなります。

≪ 歯に良い習慣 ≫

○自分で歯みがきをさせ、保護者が必ず仕上げみがきをしましょう

○おやつの量・質・時間を家族で考えましょう

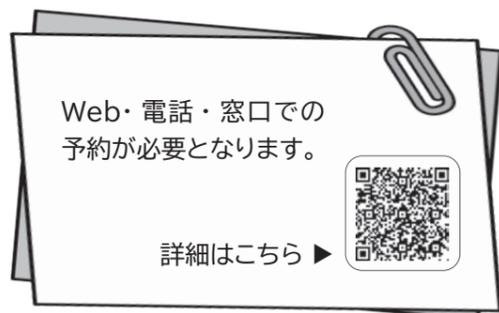
⇒糖分量が少ない穀類・イモ類・小魚などをおやつとして選び、飲み物は牛乳・水・お茶にしましょう

○定期的に歯の検診を受け、フッ素塗布もしてもらいましょう

「あいうべ体操」

あ	①「あー」と口を大きく開く
い	②「いー」と口を大きく横に開く
う	③「うー」と口を大きく前に突き出す
べ	④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1回とし、1日30回を目標に今日から実践してみよう！



Web・電話・窓口での
予約が必要となります。

詳細はこちら ▶

☎ おひさまひらない
(役場 健康増進課内) TEL718-0019

自己負担無料！ 6月・7月 集団検診のご案内

○ 集団検診の日程

実施会場	月 日	受付時間
浅所コミセン	6月16日(月)	7:00 ～ 9:00
	6月20日(金)*1	
勤労青少年ホーム	6月23日(月)*2	7:00 ～ 9:00
	7月7日(月)	
東滝コミセン	6月30日(月)	7:00 ～ 9:00
	7月1日(火)	
間木コミセン	7月7日(月)	7:00 ～ 9:00
	7月8日(火)	
山口コミセン	7月11日(金)	

※1 定員に達したため、受付を終了しました。

※2 胃がん検診の申し込みは、定員に達したため終了しました。

特定健診結果説明会のご案内

実施会場	月 日	受付時間
狩場沢公民館	6月24日(火)	14:00 ～ 16:00
松野木公民館	6月27日(金)	
浅所コミセン	7月14日(月)	

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。

なお、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。

○ 各種検診の内容

検診の種類	検診内容	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 ・20～39歳までの方 ・生活保護受給者
	肺がん(結核)検診	胸部レントゲン検査
胃がん検診	バリウムによる胃部 X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)

○ 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 ▶



結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を説明しています。また、「食生活の改善がうまくいかない」「食事に気を付けているのに結果が良くならない」とお困りの方には、管理栄養士からのアドバイスを受けることもできます。ご自身の生活習慣を見直す機会として、ぜひ健診結果説明会へご参加ください。

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

グループ支援のご案内 令和7年度「依存症を考える」

依存の問題に苦しむ本人や家族が、仲間とのつながりを持ち、依存症について知識や対応方法を学ぶために開催します。

■対象者：アルコール、ギャンブル、薬物などの依存症の問題に苦しむ本人および家族

■内容：依存症に関するミニレクチャー、体験を語る話し合い、回復者や医師などによる講話

■参加費：無料

■場 所：県立精神保健福祉センター 2階 研修室

■申 込 み：事前に担当までお電話ください。
県精神保健福祉センター 相談指導課
担当：佐藤 TEL787-3951

▼開催日一覧

家族グループ	本人グループ	時間
6月	—	18日(水)
7月	2日(水)	16日(水)
8月	—	20日(水)
9月	3日(水)	17日(水)
10月	—	15日(水)
11月	5日(水)	26日(水)
12月	—	17日(水)
1月	7日(水)	21日(水)
2月	—	18日(水)



地域包括
お知らせ

生活習慣病予防・介護予防に！
令和7年度『元気はつらつ教室』開催のお知らせ

平内町では、生活習慣病予防や介護予防を目的とした運動教室を開催しています。

健康づくりに興味のある方は、ぜひお申し込みのうえ、ご参加ください。

- 対象者：①健診を受診して、メタボと判定された方
②65歳以上で介護予防のために運動が必要な方
③医師から運動を勧められた40歳以上の方
④運動して元気になりたい方
- 会場：生きがい工房ひらな(清風荘隣)、または町勤労青少年ホーム
- 時間：毎週水曜日 13:00～15:00
- 持ち物：内ズック、タオル、飲料水
- 申込み：地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)へ電話で申込みください。 Tel755-2114

開催日	
6月	4日、11日、18日、25日
7月	2日、9日、16日、23日、30日
8月	6日、20日、27日
9月	3日、10日、17日、24日(栄養講座)
10月	1日、8日、15日、22日、29日
11月	5日、12日、19日、26日
12月	3日、10日、17日(栄養講座)
1月	14日、21日、28日
2月	4日、18日、25日
3月	4日、11日、18日(栄養講座)

問 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)
Tel755-2114

介護
お知らせ

65歳以上の町民が対象
補聴器購入費用の一部を助成します

町では、聴力の低下により日常生活に支障をきたしている65歳以上の方を対象に、補聴器購入費の一部を助成する「平内町高齢者補聴器購入費助成事業」を4月1日から実施しています。この制度は、コミュニケーション能力の維持や認知症予防を目的としていますので、該当する方はぜひご活用ください。

○ 助成対象者

- 平内町に住所がある満65歳以上の町民の方
- 両耳の聴力レベルが原則として30dB以上70dB未満で、身体障害者手帳(聴覚障害)の交付対象外の方
- 補聴器相談医により補聴器の必要性が認められた方
- 認定補聴器専門店から補聴器を購入すること
- 過去5年間でこの事業の助成を受けていない方

※ 平内町の介護保険資格を持っている方が対象となります。
※ 該当する医師や販売店については、窓口または平内町ホームページでご確認ください。

○ 申請に必要な書類

- 申請書
- 医師意見書(補聴器適合に関する診療情報提供書(2018))

○ 助成対象

- 対象 補聴器本体の購入費用のみ
- 除外 購入前に申請していないもの/メンテナンス費用など
- 対象品 認証された新品の補聴器 ※集音器は対象外
- 上限額 片耳・両耳問わず 30,000円まで

○ 注意事項

- 補聴器の購入は「交付決定通知書」到着後に行ってください。
- 事業の詳細や手続きの流れ、必要書類などについては役場福祉介護課または町ホームページでご確認ください。

問 役場 福祉介護課 介護保険係 Tel755-2114

農業委員会
お知らせ

農地に関することなら まずは身近な委員にご相談を
農業委員および農地利用最適化推進委員について

農業委員会委員の任期満了に伴い、新たな農業委員および農地利用最適化推進委員が、下記のとおり決定しました。

農業委員

任期：令和7年4月1日～令和10年3月31日まで

役職	氏名	担当地区
会長	小形輝生	藤沢
会長職務代理者	倉本義憲	外童子
委員	後藤正治	浦田
	工藤正義	浜子
	倉内清一	小豆沢
	蝦名康一	田茂木
	塩越えつ子	清水川
	伊瀬谷順一	本町
	片山幸博	野内畑
	前田友絵	白砂

農地利用最適化推進委員

任期：令和7年4月9日～令和10年3月31日まで

役職	氏名	担当地区
委員	太田康彦	外童子
	山谷金逸	藤沢
	八戸卓美	松野木
	田邊真太郎	夜越山
	田中和美	川原町
	木村章	小豆沢

農地に関するお悩みやご質問がある場合は、お近くの農業委員または農地利用最適化推進委員まで、お気軽にご相談ください。

問 農業委員会事務局(役場 農政課内) Tel755-2117

国民年金
お知らせ

もしもの時に後悔しないためにも
国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料

令和7年4月～令和8年3月まで

月額 **17,510円**

保険料の納付忘れが続くと…？

老後に老齢基礎年金を受け取れない場合や、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給しようとしたときに受け取れない場合があります。

日本年金機構では、国民年金保険料を期限までに納めていない方には、電話・書面・面談などで早期納付をお願いしています。

未納の状態が続くと、督促状が送られ、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金の加算や財産の差し押さえといった措置がとられることもあります。

将来の年金を受け取るためにも、早めの納付を心がけましょう。

※ 納付義務者は被保険者ご本人のほか、配偶者や世帯主にも納付義務があります。



保険料の納付方法

- 日本年金機構から送付される納付書を使用し、金融機関やコンビニエンスストアなど指定窓口で現金支払い
- 預貯金口座からの振替
- クレジットカード納付
- スマートフォン決済アプリを利用した納付

毎月の保険料納付期限

納付対象月の翌月末日まで

問 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



議会
お知らせ

第2回平内町議会 定例会のお知らせ

定例会は、以下の日程で開催を予定しています。
本会議や常任委員会は、どなたでも傍聴できます
のでお気軽にお越しください。
入場を希望する方は、傍聴人受付票に氏名・住所・
年齢・連絡先をご記入ください。

日時	内容
6月9日(月)	○開会・本会議 ○議案上程
6月10日(火) 10:00~	○本会議
6月11日(水)	○一般質問
6月12日(木) 9:30~	○各常任委員会
6月13日(金) 13:30~	○本会議 ○採決・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。

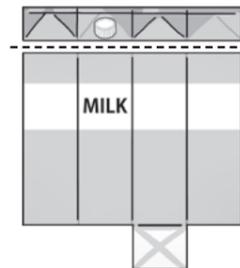
☎ 役場 議会事務局 Tel755-2119

生活環境
お知らせ

注ぎ口付き紙パックは 切り取って分別！

紙パックをリサイクルで出すときは、「すすぐ・
開く・乾かす」の3ステップが基本です。最近では、
牛乳やジュース、アイスコーヒーなど、プラスチック
の注ぎ口付き紙パックが増えています。

平内町では、紙パックと注ぎ口を分けてリサイクル
に出す必要があるため、必ずプラスチック部分を
切り取ってください。



←注ぎ口はプラ部分を切り
取って「プラスチック製容器
包装」、取り外せない場合は
「燃えるごみ」へ
←紙パック部分は「リサイクル
ボックス」へ

※お酒など内側が銀色のアルミコーティングされた紙パック
は、資源ごみでは回収できませんので「燃えるゴミ」で
出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel755-2113

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、振り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。

☎ 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

福祉
お知らせ

児童手当の現況届は 原則不要です

現在、高校卒業までの児童を養育している方に
対し、児童手当が支給されています。

「現況届」の提出は原則不要ですが、以下の要件に
該当する場合は提出が必要です。

- ① 配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と
異なる市町村で受給している方
- ② 支給要件児童の戸籍がない方
- ③ 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ④ 「監護相当・生計費の負担についての確認書」
の職業欄を「その他・無職」で提出した方
- ⑤ その他、町から提出の案内があった方

※ ①~⑤に該当する受給者が現況届を提出しない
場合、8月分以降の児童手当を受給できなくなり
ますので、期間内に必ず提出してください。

※ 下記期間内に届出ができない方や内容にご不明
な点がある方は、事前に役場 福祉介護課まで
ご連絡ください。

■届出期間：6月16日(月)~6月27日(金)
8:30~17:00

■届出先：平内町役場 1階 福祉介護課 福祉係
(7番窓口)に持参もしくは郵送
※ 現況届の提出が必要な方のみ

(注) 公務員の方は職場に提出してください。現在平内町
から児童手当を受給している方が公務員となった場合
は、平内町に消滅届を提出する必要がありますので、
保険証や資格確認書などをご持参ください。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114



『青森県住宅用太陽光発電設備等共同購入事業』参加者募集中！

太陽光パネルの設置が「電気代の節約」に繋がること
をご存じでしょうか？

青森県では、4月2日から、本共同購入事業に参加
する、太陽光パネルや蓄電池の購入を希望する方の
募集を開始しています。みんなで集まって生まれる
大きな購買力を活かして、太陽光パネル等をお得に購入
できる事業です。無料の参加登録をすることで、ご自宅
に設置する場合の費用を確認することができます。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 申込期間：4月2日(水)~8月27日(水)
- 説明会：無料で視聴できる説明動画を配信中
- 申込先：専用WEBサイトから

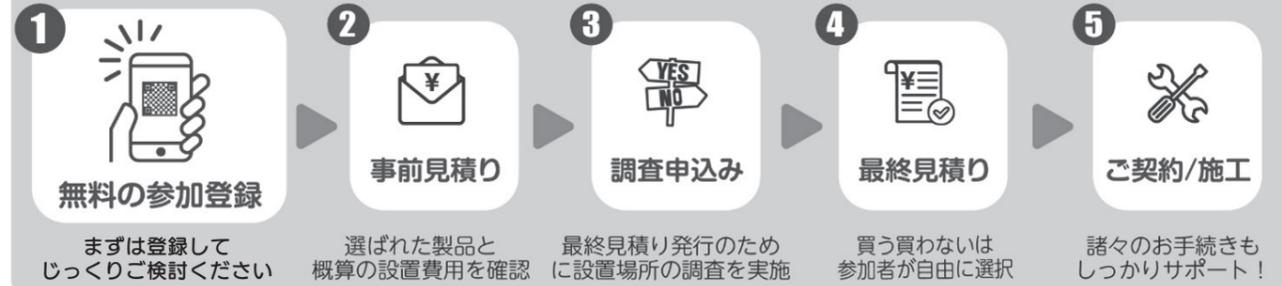
参加申込・詳細はこちら▶



■その他：本事業は、青森県とアイチューザー株式
会社が協定を締結して実施しています。

登録は3分！
わかる範囲でOK！

参加登録から設置までの流れ



☎ 青森県みんなのおうちに太陽光事務局 Tel0120-698-300 受付時間:10:00~18:00(土日祝日を除く)

薬草ハーブ観察会

青森市農業振興センター敷地内の薬草ハーブ園を利用
し、職員解説による薬草ハーブの観察会およびハーブ
の寄せ植え体験を実施します。

- 日時：7月4日(金) 13:30~15:30
- 場所：青森市農業振興センター
- 定員：20人(抽選)
- 料金：500円(ハーブ寄せ植えに係る材料費)
- 申込方法：往復はがきに①住所、②氏名、③電話番号、
④送迎バス利用希望の有無を記入し、青森市
農業振興センターへ1人につき1枚応募
してください。

- 締切：6月11日(水)消印有効
- 備考：青森市役所本庁舎発着の
送迎バスがあります。なお、
本庁舎駐車場は ご利用に
なれません。



☎ 青森市農業振興センター Tel754-3596
〒030-1261 青森市大字四戸橋字磯部243-319

「労働相談会」のお知らせ

解雇、賃金引き下げ、長時間労働、パワハラなど、
個々の労働者と事業主との間で生じた労働問題について、
青森県労働委員会の委員が秘密厳守で相談に応じます。
相談は、予約優先で随時受け付けていますので、
お悩みの方はお気軽にご相談ください。

開催日時	
6月3日(火)	13:30~15:30
6月15日(日)	10:00~12:00
7月1日(火)	13:30~15:30
7月13日(日)	10:00~12:00
8月5日(火)	13:30~15:30

- 場所：青森県労働委員会(東奥日報新町ビル4階)
- 対象者：県内の労働者および事業主
- 対応者：青森県労働委員会委員
- 料金：無料

詳細はこちら▶



☎ 青森県労働委員会事務局 Tel734-9832



令和7年度 国家公務員「税務職員採用試験(高卒程度)」のお知らせ

仙台国税局では、税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティーあふれる税務職員を募集しています。

■受験資格

1. 令和7年4月1日において高校または中等教育学校を卒業後3年を経過していない者および令和8年3月までに高校または中等教育学校を卒業する見込みの者
2. 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

■申込受付期間

令和7年6月13日(金)～6月25日(水)まで

■申込方法

インターネットによる受験申込みをしてください。
国家公務員試験採用情報NAVI
(<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>)

■第1次試験日

令和7年9月7日(日)

問 仙台国税局人事第二課試験研修係 TEL022-263-1111
人事院東北事務局 TEL022-221-2022

見え方などのお悩みに関する相談教室

見え方に関してお困りの方への相談を受け付けています。本人はもちろん、保護者や学校の担任の先生など、お気軽にご相談ください。

■日時：電話受付により決定します。

■場所：県立盲学校ロービジョン相談支援センター
(青森市矢田前字浅井24-2)

■対象：乳幼児から成人の方まで

■内容：○板書が苦手

- 音読がうまくできない
 - 物を斜めから見るなど目の使い方への対処
 - 見え方に配慮した育児方法
 - 便利グッズの紹介
 - 学級における指導方法 など
- ※ 個人情報は一切漏らしませんのでご安心ください。

■料金：無料

■申込方法：相談をご希望の方は、電話で相談支援センターまでご連絡ください。予約の際に、「見え方の相談の予約」とお伝えください。

■受付時間：9:00～16:00(土日祝日を除く)

ロービジョンとは？

視力が低い、視野が狭いなどの見えにくい状態のことをいいます。

ロービジョン相談支援センターでは、全く目が見えない方や、ロービジョンでお困りの方からのご相談にも対応しています。



問 青森県立盲学校ロービジョン相談支援センター
TEL726-2239

「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
6月3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
6月10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
6月17日(火) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 おもちゃ遊び
6月21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 ▶



植樹に参加してホタテを守ろう！

陸奥湾の環境保全のため、「第15回陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」を開催します。

■日時：6月15日(日) 10:00～

■植樹場所：平内町内童子/国有林「社会貢献の森」

■集合場所：町立体育館前駐車場へ9:20までに集合

■募集人数：200人(先着順)

■持ち物：タオル、飲み物、雨具、作業に適した服装

■申込方法：電話・FAX・メールにて、実行委員会までご連絡ください。

■申込締切：6月13日(金)

問 陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会
TEL743-8314 FAX772-9824
Eメール hotate@shirakami.gr.jp

2025年度「地域振興」助成金募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業などに対し、必要な費用を助成します。

■助成金額

必要経費の2分の1以内で、300万円を限度額とします。

■応募資格

1. 新興企業、事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業など
2. 2026年1月1日～2026年12月31日までに実施する事業であること
3. 助成金給付後、事業・研究報告書を提出できること

※ 過去3年以内に当財団の助成金を受けた企業などは対象外とします。

■応募方法

7月1日(火)～8月31日(日)までに公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局あてに申請受付票でエントリーのうえ、9月30日(火)までに申請書類を提出してください。

※応募要項と申請書はホームページからダウンロードできます

詳細はこちら ▶



問 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
TEL774-1179
〒030-0821 青森市勝田1-3-1

知財高裁20周年を迎えて

知的財産高等裁判所は、知的財産権に関する訴訟を専門的に扱う裁判所です。平成17年4月1日に知的財産高等裁判所設置法に基づいて設置され、令和7年4月に設立20周年を迎えました。

知財高裁に興味のある方は、知財高裁ウェブサイトをご覧ください。

知的財産権とは、発明、意匠、商標、著作物などの創作活動によって生まれた無形の財産に対して、その创作者に与えられる保護のための権利です。 詳細はこちら ▶



問 青森地方裁判所総務課庶務係 TEL017-722-5421

電波はルールを守って使いましょう

6月1日(日)～10日(火)は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波は航空機や船舶、警察、消防、救急用など、生活の安心・安全の確保に使われていますが、不法電波は、人命に関わる重要無線通信を妨害し、私たちの生活を脅かします。

電波の混信・妨害についてのお問い合わせは、総務省東北総合通信局 相談窓口までご連絡ください。

問 総務省 東北総合通信局 相談窓口
TEL022-221-0641
<https://www.soumu.go.jp/soutsu/tohoku/>
〒980-8795 宮城県仙台市青葉区本町3-2-23

5月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯

男…4,604人(-9人)
女…5,049人(-11人)
計…9,653人(-20人)
世帯数…4,728世帯(+3)
令和7年5月1日現在
()は、前月との比較

ご誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
能登谷 更 咲(興紀)寺 町
加我 祥 樺(隆誠)上東田沢

お悔み申し上げます

喪主 住所地
對馬 豊吉(93)章男第1平中
奈良崎 勇造(87)トミ藤 沢
蝦名 俊幸(77)孝樹第1内童子

濱田 キク(94) 聡 浅 所
大森 英悦(66)由和助白井
石森 琢男(80)一孝第1元町
辻村 啓子(75)麻季川原町
須藤 和廣(75)直軌第1平中
名久井 正行(75)祐輔寺 町
田中 むち子(74)輝彦東 滝
三津谷 金市(92)郁夫東 和
村林 幸江(90)淳川原町

青森ブランド食材を使用した新メニューが登場！

4月26日(土)より、“食”がテーマの施設ひらなないまるごとグルメ館内のご当地レストラン「ホタテ一番」で、新メニューの提供が始まりました。グルメ館は、令和2年のリニューアルオープンから6月で5周年を迎えます。

今年は、青森ブランド食材を使用したメニュー4品に加え、人気メニュー「寿司御膳」のお手頃価格版として「にぎり寿司ランチ8点盛り」も新たに登場し、計5品の新メニューが提供されます。

また、「ホタテ&タラの貝焼き味噌定食」や新・ご当地グルメ「平内ホタテ活御膳」など、定番メニューも引き続きお楽しみいただけます。

ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご賞味ください。

※ 価格はすべて税込み表示



『青森長いも』&ホタテ・マグロの海鮮三色丼 1,900円



『青森ニンニク』&ホタテの俺のペパロンチーノ 1,400円



『青森ゴボウ』&ホタテの北のチャンプルー定食 1,300円



『青森リンゴ』&ホタテの焼きリンゴカレー 1,200円



オーナーシェフ 南川直樹 さん

「どれも食べてもらえれば美味しさが出る。新メニューをきっかけに一次産業がもっと元気になって欲しい」

じゃらんリサーチセンター
客員研究員 ヒロ中田 さん

「今回も5つの新メニューを考案しました。今年は青森ブランドをアピールしていきたい」



▲新メニュー「にぎり寿司ランチ8点盛り」1,700円

問 平内町ご当地レストラン ホタテ一番
Tel 764-0251



1人分 36kcal
塩分1.3g

トマトの甘酸っぱい味わいと、レタスのシャキシャキ食感が楽しめる簡単スープです。
レタスは加熱することがかさが減り、たっぷり食べられます。

今月のcooking

レタスとトマトのコンソメスープ

■ 材料(2人分)

レタス・・・・・・・・・・60g
ミニトマト・・・・・・・・4個
にんじん・・・・・・・・20g
しめじ・・・・・・・・30g
魚肉ソーセージ・・・・15g
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

A { コンソメ(顆粒)・・大さじ1/2
水・・・・・・・・300ml

■ 作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは縦半分に切ります。にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを取り除き、小房に分けます。魚肉ソーセージは半月切りにします。
- ② 鍋にAを入れて、ミニトマト、にんじん、しめじ、魚肉ソーセージを入れて煮ます。
- ③ 野菜に火が通ったらレタスを加えてサッと加熱し、塩、こしょうで味をととのえて、器に盛りつけたら完成です。