

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 7

July 2025 (令和7年) No.793





地域防災の要として町を支える消防団 “消防団定期観閲式”を挙行！

▲ 整列する平内町消防団員

6月1日(日)、町立体育館において「令和7年平内町消防団定期観閲式」が挙行されました。

式典は、物故消防団員に対する黙とうが捧げられた後、分列行進やまとい振りが披露され、整然とした動作と凛々しい姿が式典の厳粛さを際立たせました。

その後、消防活動において顕著な功績のあった方々に対する表彰式が執り行われ、以下の方々が受章されました(敬称略)。

また、幼年消防クラブ員によるチビッコ消防操法では、息の合った演技が披露され、締めくくりには「絶対に火遊びはしません」と、元気いっぱいの防火宣言が響き、会場は和やかな雰囲気になりました。現在、平内町消防団は本団および18の分団により構成されており、消防ポンプ車等19台を配備。254名の団員が、日頃より消火栓や消防機器の点検・整備、消火訓練などに励み、有事に備えて活動しています。



まとい振り



分列行進



山口分団ラッパ隊



◀ 幼年消防クラブ員によるチビッコ消防操法

平内町消防団 消防功労表彰者一覧

【消防庁長官表彰】

▼永年勤続功労章

本 団 分 団 長 飯 田 国 弘

【青森県知事表彰】

▼永年勤続功労章

浜子分団 分 団 長 濱 田 善 幸
 狩場沢分団 班 長 熊 谷 司
 山口分団 団 員 千 代 谷 松 一
 浦田分団 分 団 長 豊 島 大 作

【日本消防協会長表彰】

▼勤続章

小湊分団 分 団 長 辻 村 和 徳
 東滝分団 分 団 長 細 川 幸 仁
 清水川分団 団 員 塩 越 剛
 藤沢分団 副 分 団 長 伊 瀬 谷 之 宣
 土屋分団 分 団 長 浜 中 大 平

【青森県消防協会長表彰】

▼優良消防団

平内町消防団

▼功労章

東田沢分団 分 団 長 畑 井 読
 松野木分団 分 団 長 八 戸 健
 藤沢分団 副 分 団 長 伊 瀬 谷 之 宣

▼勤功章

東田沢分団 分 団 長 畑 井 読
 松野木分団 分 団 長 八 戸 健
 藤沢分団 副 分 団 長 伊 瀬 谷 之 宣

▼勤続章25年

山口分団 団 員 千 代 谷 松 一

▼勤続章20年

小湊分団 団 員 山 本 讓
 内童子分団 分 団 長 山 田 竜 太
 内童子分団 副 分 団 長 渡 邊 大 介
 内童子分団 部 長 山 田 和 弘
 浦田分団 副 分 団 長 泉 賢 志
 中野分団 班 長 須 藤 暢 祐 紀

▼勤続章15年

東田沢分団 団 員 柴 田 賢
 東田沢分団 団 員 加 藤 光
 東滝分団 団 員 辻 村 大 紀
 東滝分団 団 員 細 川 拓 哉
 浜子分団 団 員 畑 井 峻
 山口分団 団 員 伊 瀬 谷 信 長
 茂浦分団 団 員 須 藤 貴 人
 茂浦分団 団 員 門 間 慎
 藤沢分団 団 員 武 田 勇 紀
 藤沢分団 団 員 小 形 暢 志
 浦田分団 団 員 後 藤 豊

▼勤続章10年

東田沢分団 団 員 柴 田 善 幸
 東田沢分団 団 員 工 藤 樹
 清水川分団 団 員 船 橋 実 真
 山口分団 団 員 櫻 庭 将

【青森県東青地区消防協会長表彰】

▼東青地区消防協会長章

小湊分団 班 長 阿 部 一 雅
 東田沢分団 団 員 笹 原 寛 人
 東滝分団 団 員 細 川 拓 哉
 清水川分団 団 員 船 橋 隆 司
 山口分団 団 員 平 澤 初 幸
 山口分団 団 員 櫻 庭 将 真
 藤沢分団 団 員 小 鷹 篤 志
 浦田分団 団 員 後 藤 情 司

【平内町長表彰】

▼感謝状

前小湊分団 分 団 長 辻 村 和 徳
 前土屋分団 分 団 長 浜 中 大 平

【平内町消防団長表彰】

▼団長章

小湊分団 団 員 佐 々 木 凌
 東田沢分団 団 員 加 我 隆 誠
 東滝分団 団 員 遠 嶋 道 拓
 浜子分団 団 員 工 藤 健 二
 清水川分団 団 員 船 橋 実
 山口分団 団 員 佐 々 木 満
 山口分団 団 員 蝦 名 大 樹
 藤沢分団 団 員 新 名 康 志
 浦田分団 団 員 後 藤 将 太



中隊のごとの点呼の様子

地域と連携した実践学習で農業を体験 “小湊小学校 田植え体験学習”

6月6日(金)、小湊小学校(福田俊司校長)の4・5年生児童71人が、約5アールの学校田にて「田植え体験学習」を行いました。この体験は、県農業普及振興室や町農業経営者協議会、町農政課の協力により実施されたものです。

はじめに、県農業普及振興室の職員から、お米ができるまでの流れや苗の植え方について説明を受けた後、代表児童が「田植え定規」を使って目印をつける作業を行いました。

当日は天候にも恵まれ、絶好の田植え日和に。児童たちは裸足になって元気よく田んぼへと入り、初めは戸惑いながらも、次第に笑顔を見せながら、泥だらけになるのも気にせずにもち米の苗を植えていきました。

終わりの会では、5年生の元尾明衣さんが「最後の田植えだったけど、ペアと楽しく田植えができてよかったです」と感想を話してくれました。

今後は、児童たちが稲の成長を観察しながら、秋には稲刈りを行い、収穫したもち米を使って「もちつき集会」を行う予定です。



▲田植え定規で目印をつける児童



▲田植えをする児童

須藤ミツエさん満100歳の「長寿顕彰式」

5月15日(木)、須藤ミツエさん(茂浦)が満100歳を迎え、入居している特別養護老人ホーム清風荘にて「長寿顕彰式」が執り行われ、船橋町長から顕彰状と記念品が手渡されました。

ミツエさんは大正14年5月13日に野内畑で生まれ、嫁ぎ先で農作業や山菜採り、家業の漁業などに精を出しながら、子ども4人、孫6人、ひ孫7人に恵まれ、裁縫やぶどうを漬けた果実酒を作ることが好きだったとのこと。

顕彰状を受け取ったミツエさんは、にこやかに船橋町長と握手を交わし、周囲からはあたたかい拍手と祝福の言葉が送られました。



▲100歳を迎えた須藤ミツエさん(中央)

ふじさわ子供会が清掃活動を実施

4月20日(日)、ふじさわ子供会と育成会(山谷金逸会長)総勢約20名による、藤沢、第2藤沢の町内および国道4号線沿いの清掃活動が行われました。この活動は、子供会の春の恒例行事となっており、子どもたちは慣れた手つきでごみ拾いを進めていきました。通学路や住宅地の道路脇からは、ペットボトルや空き缶、ビニールなどのさまざまなゴミが見つかり、子どもたちも驚いている様子でした。毎年参加している長尾健一さんと康一さんは、「清掃活動をきっかけに、いつもきれいな平内町であってほしいです」と話していました。

活動の最後には、参加者全員で「みんなでポイ捨てしない!」「みんなで町内をきれいにする!」と誓い合いました。



▲ふじさわ子供会と育成会の皆さん

大島の美化を目指して 平内町町内連合会が清掃活動を実施

5月16日(金)、平内町町内連合会(佐藤秀光会長)が清掃作業を実施しました。

平内町町内連合会では観光客の方々を気持ちよくお迎えするため、毎年春に夜越山の清掃を行っていましたが、今年は趣向を変え大島の清掃を実施しました。

当日は会員約30名が参加し、海岸に打ち寄せられたごみの回収に汗を流し、ごみ袋約100袋分のごみを回収しました。



▲大島の海岸清掃を行う町内連合会の会員



町学校歴史伝承庫一般公開のお知らせ



問 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565

「平内町学校歴史伝承庫」を一般公開します。館内には、閉校となった学校ごとの展示ブースを設けており、当時の学校行事などの懐かしい写真や卒業アルバム、文集など、それぞれのブースに輝かしい軌跡と思い出があふれています。ぜひご観覧ください。

■場所：平内町大字内童子字観音31-2 (旧内童子小学校内)

■期間：8月13日(水)~15日(金) 9:00~15:00

※ 観覧するには予約が必要です。事前に町教育委員会学校教育課までご連絡ください。

※ 閉校となった学校関係の資料や写真などをお持ちで、平内町学校歴史伝承庫への寄贈にご協力いただける方は、町教育委員会学校教育課までご連絡ください。



▲伝承庫 旧東田沢小学校展示ブース



▲伝承庫 旧浅所小学校展示ブース

管内小・中学校「学校閉庁日」のお知らせ

平内町教育委員会では、子どもたちが十分に休養をとり、部活動以外の多様な過ごし方ができるようにするとともに、教職員の休暇取得を促進し、健康の保持増進と働きやすい職場環境づくりを進めるため、夏季休業中に学校閉庁日を設けています。町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■期 間：8月12日(火)~15日(金)

※ 学校閉庁日は教職員が学校に不在となるため、緊急時の連絡は町教育委員会学校教育課までお願いします。その後、校長などの関係者へ連絡することになります。



あなたの知りたいこと教えます「ふれあい出前講座」



▲「消火器の取り扱い」の様子

「ふれあい出前講座」は、町民の皆さんが開催する集会や会合などに、町の職員が出向いて町の事業などについてお話する事業です。

この事業は、平内町における生涯学習の一環として実施しており、令和6年度は地域団体や学校など計22回、延べ588人利用しました。

参加者からは「スポーツはもちろん、人との交流も生まれ受講して良かった(スポーツなんでも講座)」 「簡単かつわかりやすい説明で、楽しく消火活動ができた(消火器の取り扱い)」などの感想があがっています。

町ホームページなどをご覧のうえ、お好きな講座を選んで町教育委員会 生涯学習課生涯学習係までお申し込みください。

- 受講者：原則5人以上 町HP ▶
- 受講料：無料
- 申込み：実施希望日の2週間前まで



分野	講座メニュー
町 政	行政組織と機構
	防災マップの活用
	平内町の家計簿
	地域づくり
	町税について
健 康	私の体チェック！！
	糖尿病についての理解を深めよう！
	こころの健康づくり
福 祉	認知症サポーター養成講座
	介護保険制度
生 活	ごみ処理の現状と環境問題
	マイナンバー制度について
	水道と暮らし
	下水道と暮らし
産 業	若手就農者の確保・育成
	農業振興施策
	ホタテのはなし
	平内町の観光
消 防	消火器の取り扱い
	防火防災講話
救 命	あなたにもできる応急手当
教 育 文 化 ス ポー ツ	学校給食の魅力
	ハクチョウのまち
	スポーツなんでも講座

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 Tel.755-2565

町立図書館 紹介コーナー その306

- ◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆
- | | |
|---------------|---------|
| ① 嘘と隣人 | 芦 沢 央 |
| ② 交番相談員 百目鬼巴 | 長 岡 弘 樹 |
| ③ 月蝕島の信者たち | 渡 辺 優 |
| ④ 署長 サスピジョン | 今 野 敏 |
| ⑤ 珈琲怪談 | 恩 田 陸 |
| ⑥ ああうれしい | 畠 中 恵 |
| ⑦ 潮音 第四巻 | 宮 本 輝 |
| ⑧ 最悪の相棒 | 伏 尾 美 紀 |
| ⑨ YABUNONAKA | 金 原 ひとみ |
| ⑩ あきない世傳 全13巻 | 高 田 郁 |

生涯学習カレンダー 7月

5日(土)	◆B&G海洋センタープールオープン(無料開放日)
12日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00~)
17日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
18日(金)	◆山口小・東小・平内中学校 1学期終業式 ◆小湊小 夏休みはじまりのつどい
21日(月・祝)	◆B&G海洋センタープール無料開放日
29日(火)	◆ひらない! わくわく探検隊

【今月の図書館休館日】13日・21日・27日



そのほかの新刊情報はこちら▶

7月5日からプール営業スタート！

平内町B&G海洋センターよりお知らせ

令和7年度のプール営業は、7月5日(土)のプール開きから始まります。今年も当センターを運動の場や遊び場としてぜひご利用ください。

また、今年は「SUPの日^{*}」を設け、よりよい体験ができるよう準備しています(追加料金なし)。

安全に、楽しく利用できるようスタッフ一同取り組んでいますので、みなさんのご来館をお待ちしています。

オープン初日の7月5日(土)、海の日7月21日(月)、
最終日の8月24日(日)は無料開放日！

利用料	備 考
幼児以下	無料 保護者の付き添いが必要です
高校生以下	50円 午前・午後の両方を利用する場合は、それぞれに利用料金がかかります
一 般	100円



▲「SUP」の様子

※SUP(サップ)とは、大きなボードの上に乗ってパドルでこぐ、水上アクティビティのことです。

SUPの日：7月23日(水)、8月6日(水)、8月20日(水)

☎ 平内町B&G海洋センター Tel.755-3558
平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係
Tel.755-2565

平内中央病院 NEWS

☎ 平内中央病院 総務課
Tel.755-2131



糖尿病教室 7月のテーマ

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、ぜひお越しください。

開催場所	月 日	内 容
平内中央病院 1階会議室	7月4日(金)	最新の糖尿病治療
	7月11日(金)	メタボリック症候群
	7月18日(金)	糖尿病と遺伝
	7月25日(金)	糖尿病とは



病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、臨床検査技師、看護師を募集しています。病院見学も随時受付しておりますので、平内町で働きたい方、当院の仕事に興味をお持ちの方はお気軽に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。



☎ 平内中央病院 総務課 Tel.755-2131

熱中症警戒アラートが出た日は特に注意！ 予防を心がけましょう

熱中症による救急搬送は住居での発生が最多です。外出時だけでなく、室内でもしっかりと対策を行いましょう。

◆熱中症を予防するためには？

	こまめに水分補給をしよう！ のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
	室内での温度調整に気をつけよう！ 遮光カーテンなど室温が上がりにくい環境にしたり、換気をしながら扇風機やエアコンを活用して温度調整をしましょう。
	外出時は服装などに気をつけよう！ 通気性・吸湿性のよい服装にし、日陰でこまめに休憩しましょう。体調が悪い時は、炎天下での外出や作業は控えましょう。

重症度	熱中症の症状
軽度	めまい、筋肉痛、 たちくらみ、
中度	頭痛、吐き気、 体のだるさ
重度	けいれん、高体温、 まっすぐ歩けない

◆熱中症警戒アラートが出たら特に注意！
不要不急の外出や運動は避け、いつも以上にこまめに水分補給をするなど熱中症予防を心がけましょう！

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは？

ロコモは骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことです。

◆ロコモの一つ、骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は生活習慣や加齢などが原因で、骨がスカスカの状態となり骨折しやすくなる病気のことです。
自覚症状がありませんので、普段から予防に取り組むことが重要です。

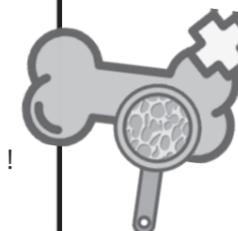
◆骨がスカスカになる原因

カルシウム不足・ビタミンD不足・たばこ・運動不足・加齢・女性ホルモン低下などが主な原因となります。

骨を強くするための6か条

- カルシウムをとりましょう！
- 食事は主食・主菜・副菜をバランスよく3食とりましょう！
- たばこは吸わない
- 無理なダイエットをしない！
- 外に出て30分のウォーキングをしましょう！
- かかとあげも有効！

進行すると要介護や寝たきりの原因に！



健康で長生きするために、歯と口腔の健康を保ちましょう！

歯と口は全身の病気とつながっています。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながります。

歯周疾患検診		後期高齢者歯科口腔健診	
対象者	今年度40・50・60・70歳になる方	「後期高齢者医療被保険者証」や「資格確認書(後期高齢者医療制度)」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	役場 健康増進課(1階窓口⑤)または歯科医療機関で健診券を受け取り受診	
実施期間	令和7年7月1日(火)～令和8年2月28日(土)		
受診費用	無 料		
問合せ先	役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019	役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel.718-0019	

◆ 歯科医療機関

- 高谷歯科
Tel. 755-5612
- 平内歯科クリニック
Tel. 755-4182
- 医療法人 C of I
平内ミナトヤ歯科医院
Tel. 755-5353

※ 事前に予約してください。
※ 当日は健(検)診のみ行います。同日の治療はできません。

7・8月上旬 集団検診・特定健診結果説明会のご案内

自己負担は無料です！年に一度の検診で、自分の健康状態を確認しましょう。

集団検診を申込みされる方

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
間木コミセン	7月1日(火)	
勤労青少年ホーム	7月7日(月)	
	7月8日(火)	
山口コミセン	7月11日(金)	7:00 }
勤労青少年ホーム	7月30日(水)	9:00
	7月31日(木)	
清水川コミセン	8月5日(火)	
口広コミセン	8月6日(水)	

■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
	7月29日(火)	12:00 }
勤労青少年ホーム		13:30
	8月18日(月)	17:00 }
		18:00

※ 7月29日(火)の乳がん検診は、定員に達したため受付を終了しました。他の日程でも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。

○ 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▶



■特定健診結果説明会

実施会場	対象者	月 日	開催時間
浅所コミセン	-	7月14日(月)	
	6月20日に受診された方	▶ 7月22日(火)	14:00 }
勤労青少年ホーム			16:00
	6月23日に受診された方	▶ 7月23日(水)	

健診結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を説明します。
また、食生活の改善がうまくいかない、結果がでないなど、お困りの方は、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます！



問 役場 健康増進課 健康増進係
Tel.718-0019

協会けんぽ加入者(被扶養者)の方

対象年齢	40歳～74歳※ ※ 令和8年3月31日までに40歳になる方～75歳の誕生日前日までの方
実施会場	勤労青少年ホーム
日 時 (受付時間)	7月31日(木) 7:00～9:00
個人負担	無料

- ・受診券(4月中にご自宅へ郵送)
- ・マイナ保険証、資格確認書など



見本
マイナ保険証の



見本
資格確認書の

健診日の物
持 ち

検査項目 問診/診察など/身体計測/
尿検査/血圧測定/血液検査

※ 健診日に胃がん・大腸がん・肺がんの各種がん検診もあわせて受診できます。がん検診の料金は無料です。特定健診と一緒に受診しましょう。

○ 申込方法

1. 特定健診の申込み：青森県総合健診センター
Tel.741-2336
2. がん検診の申込み：役場健康増進課
Tel.718-0019

医療サービスを支える「国民健康保険税」

国民健康保険(国保)は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けられるよう、加入者が国保税を出し合って医療費にあてる相互扶助の制度です。病院などを受診する際は、医療費の一部(3割または2割)を窓口で支払い、残りは国保が負担しています。

また、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費なども、納められた国保税と国・県・町の公費でまかなわれています。国保税は、国保制度の安定的運営のために非常に重要な財源です。

65歳以上の方は国保税とは別に介護保険料として納付

■国民健康保険税の課税額は、次の3つの合計額で構成されています

医療給付費分	後期高齢者支援分	介護納付金分
病気やケガの医療費などにあてるため医療保険分として徴収するもの	75歳以上の方が加入する後期高齢者医療への支援金として負担するもの	40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の介護保険料相当分

■税額算定が「4方式」から「3方式」に

青森県国民健康保険運営方針において、令和12年度を目標に税率と算定方法を県内統一することが定められています。

その一環として令和7年度から「資産割」を廃止し、「所得割」「均等割」「平等割」による「3方式」算定に変更します。

なお、資産割以外の税率について、当町では昨年度と同額に据え置くこととしました。

税額算定	医療分	支援分	介護分
所得割 加入者の所得に応じて計算	9.0%	3.7%	2.9%
資産割 加入者の資産に応じて計算	令和7年度から廃止		
均等割 加入者1人あたりの税額	25,000円	7,900円	8,500円
平等割 1世帯あたりの税額	27,800円	8,700円	6,000円

■国民健康保険税の軽減

- 所得が一定額以下の世帯について、税負担を軽くするため均等割と平等割が減額されます。
- 前年分の収入・所得に関する申告が済んでいない場合は軽減を受けられません。
- 未就学児の均等割が2分の1軽減されます。
- 産前産後の一定期間、出産した方の所得割と均等割が免除されます。
- 特定世帯^{*1}、特定継続世帯^{*2}に該当する場合、平等割が減額されます。

※1 特定世帯：世帯員が国保から後期高齢者医療制度に移行し、国保加入者が1人となった世帯
 ※2 特定継続世帯：特定世帯として5年経過し、さらに3年間に到達するまでの世帯

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。

☎ 役場 税務課 収納係 TEL755-2115

■国保税令和7年度納期限 ※7・8期は令和8年

期別	納期限	期別	納期限
1	7月31日(木)	5	12月1日(月)
2	9月1日(月)	6	12月25日(木)
3	9月30日(火)	7	2月2日(月)
4	10月31日(金)	8	3月2日(月)

※ 詳しくは、7月15日(火)に発送予定の納税通知書をご確認ください。

☎ 役場 税務課 住民税係 TEL755-2115

自動車税種別割に係る納税証明書の提示の省略ができます

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口(運輸支局)での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検される方は、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

☎ 青森県中央県税事務所 納税管理課 TEL734-9970、734-9971



企画 お知らせ

宝くじの社会貢献広報事業を活用！ 「クリーンボックス」と集会所の「備品」を整備しました

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しており、この助成を受けて、福島町内会(土岐武彦会長)では、クリーンボックスと刈払機、集会所で使用使用するテーブル、イスなどの備品を整備しました。

土岐会長は、「立派な清潔感のあるボックスで景観も明るくなった。整備した備品を活用して、環境美化活動やコミュニティ活動により一層力を入れていきたい」と話しました。

令和8年度の助成事業の募集は、9月上旬頃を予定していますので、申請を希望される町内会などは事前に役場 企画政策課 企画政策係までご相談ください。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325



▲整備されたクリーンボックスと集会所の備品

ネットでも買える！
宝くじ

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ同時発売
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
7月11日金 発売! 抽せん日 8/21
宝くじ公式サイト 公益財団法人青森県市町村振興協会 各1枚 300円

国民年金 お知らせ

申請期間は令和7年7月～令和8年6月まで 令和7年度 国民年金保険料免除申請を受け付けます

収入の減少や失業などにより、国民年金保険料を納めることが難しい場合は、ご本人の申請により「免除」や「猶予」の制度を利用できます。

承認期間は毎年7月から翌年6月までの1年間で、申請は過去2年分(申請月の2年1か月前)までさかのぼることができます。

また、申請時に「翌年度以降も継続審査を希望」した方で、全額免除または納付猶予として承認された場合は、翌年度も自動的に審査が行われるため、新たに申請する必要はありません。

■免除(全額免除・一部免除)制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に承認されます。

【令和7年度】承認期間中に納付する月額保険料	全額免除	0円
	4分の3免除	4,380円
	半額免除	8,760円
	4分の1免除	13,130円

※ 免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなるのでご注意ください。

※ 令和7年7月～令和8年6月の保険料は令和6年中の所得で、審査を行います。

■納付猶予制度

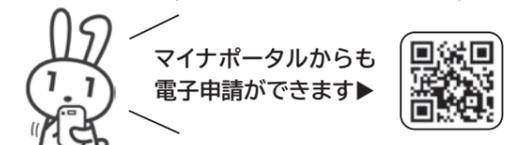
50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定以下の場合に承認されます。

■手続きに必要なもの

- 本人確認書類(免許証やマイナンバーカードなど)
- 失業などが理由の場合は「雇用保険被保険者離職票」など、離職を証明する書類

■受付窓口

- 役場 健康増進課 年金後期医療係
- 青森年金事務所(青森市中央1丁目22-8)



マイナポータルからも電子申請ができます▶

電子申請の概要は日本年金機構ホームページをご覧ください。

国民年金 電子申請 検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html

☎ 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
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)



後期高齢
お知らせ

保険証の有効期限は7月31日(木)までです！
後期高齢者医療被保険者の皆さまへお知らせ

■令和7年度の保険料

令和7年度の保険料は、役場 健康増進課から7月中にお届けする保険料額決定通知書でご確認ください。

保険料 限度額 80万円	=	均等割額 被保険者全員が納める額 46,800円	+	所得割額 前年の所得に応じて納める額 基礎控除額後の所得※1 × 9.90%
-------------------------------	---	--	---	---

※1 基礎控除額後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額です。

■令和7年度の保険料の軽減措置

◆所得が低い方の軽減

同一世帯内の被保険者および世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。

軽減割合	世帯の合計所得額
7割	43万円 + 10万円 × [給与所得者等※2の数 - 1] 以下
5割	43万円 + 10万円 × [給与所得者等※2の数 - 1] + [30.5万円 × 被保険者の数] 以下
2割	43万円 + 10万円 × [給与所得者等※2の数 - 1] + [56万円 × 被保険者の数] 以下

※2 給与所得を有する者、または公的年金等に係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用

◆被用者保険※3の被扶養者であった方の軽減

- 後期高齢者医療制度への加入後、2年間は均等割額が5割軽減されます。
- 所得割額の負担はありません。
- 世帯の所得が低い方は、より高い均等割額の軽減(7割軽減)が受けられます。

※3 全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

■8月1日以降の医療機関の受診について

現在お手元にある健康保険証または資格確認書の有効期限は、最長で**令和7年7月31日(木)**までです。

8月1日(金)以降に医療機関などを受診する際は、「**マイナ保険証**※4」または「**資格確認書(水色)**※5」の提示が必要です。

※4 マイナ保険証を利用するには、マイナンバーカードの取得と「保険証利用申し込み」が必要です。

※5 令和8年7月末までの暫定措置として、制度に新たに加入された方や、保険証または資格確認書の再交付の申請をされる方にも、マイナ保険証の有無にかかわらず資格確認書を交付しています。



◀「資格確認書」の見本

資格確認書(水色)は、マイナ保険証の有無にかかわらず被保険者の方へ7月中に送付します(申請不要)。

問 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

納付が困難な方などお困りの際は、役場 健康増進課年金後期医療係までご相談ください

国保
お知らせ

国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は7月31日(木)までです！

現在お手元にある健康保険証または資格確認書の有効期限は、**令和7年7月31日(木)**までです。

8月1日(金)以降も国保の資格がある方でマイナ保険証をお持ちの方には「**資格情報のお知らせ**」を、マイナ保険証をお持ちでない方には「**資格確認書(薄橙色)**」を7月中に送付します(申請不要)。

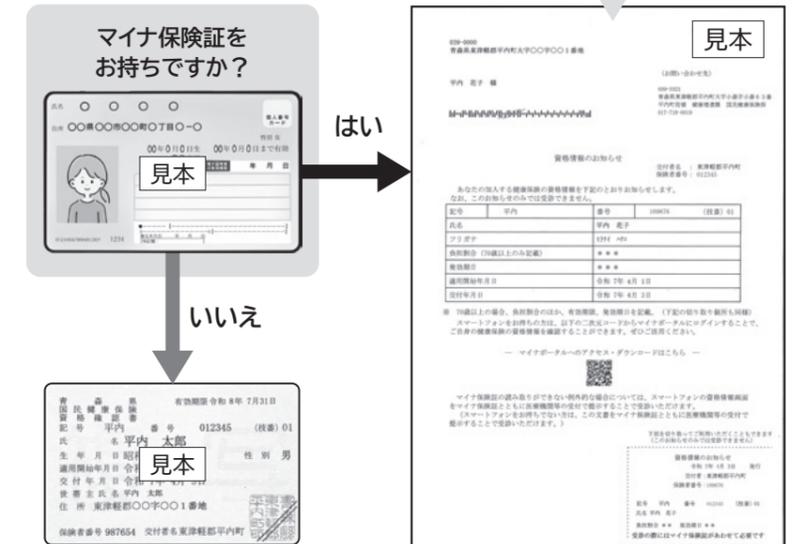
医療機関などを受診する際は、「**マイナ保険証**」または「**資格確認書**」で受付をしてください。

※ マイナ保険証をお持ちでない方は「**資格確認書**」をご使用ください。

詳細は町ホームページをご確認ください



「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関を受診できません。資格確認ができない場合に限り、マイナンバーカードとあわせてご提示ください。



問 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

戸籍
お知らせ

本籍地が平内町の方へ通知はがきを送付予定です
戸籍の氏名にフリガナの記載が始まります

はがきに記載されたフリガナに誤りがある場合は届出を！

戸籍にはこれまで氏名のフリガナが記載されていませんでしたが、今後は新たにフリガナが記載されるようになります。

本籍地が平内町の方へ、「戸籍に記載する予定の氏名のフリガナ」をお知らせする通知はがきを、8月中旬から順次発送します。

はがきに記載されたフリガナに誤りがある場合は、令和8年5月25日(月)までに、役場町民課または最寄りの市区町村窓口でお手続きください。マイナポータルや郵送での届出も可能です。

なお、氏名のフリガナは、今後住民票やマイナンバーカードにも記載される予定です。

詳細は法務省ホームページをご確認ください



まずはフリガナを確認

誤りがない場合は届出不要！

通知はがきに記載されたフリガナに誤りがなければ、届出は不要です。令和8年5月26日以降、通知はがきの内容がそのまま戸籍に記載されます。

詐欺に注意！

「手数料」や「罰則」をかたる詐欺にご注意を！

- フリガナの届出に手数料はかかりません。
- 届出をしなくても罰則はありません。

問 役場 町民課 住民係 Tel755-2113



生活環境
お知らせ

戦死者のご遺族を対象とした一時金のお知らせ
“第十二回 特別弔慰金”の支給について

特別弔慰金とは、日本の平和と繁栄の礎となった戦死者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦死者等のご遺族に国が支給するものです。

■支給対象者

令和7年4月1日現在、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦死者遺族等援護法による遺族年金」などを受給している方(戦死者等の妻や父母など)がない場合は、最も先順位にあたるご遺族お一人に給付されます。

なお、同順位の方が複数いる場合でも、代表して支給を受けた方への裁定をもって、全員に対して行ったものとみなされます。

■支給内容

額面27万5千円(5年償還の記名国債)

■請求期限

令和10年3月31日

■請求の窓口

現在お住まいの市町村となります。

※前回平内町で請求した場合でも、現住所が他の市町村であれば、今お住まいの市町村で手続きしてください。

■留意事項

・請求から国債を交付できる準備が整うまで1年以上かかることがあります。

・手続きの簡素化のため「印鑑等届出書」が廃止されました。

※同順位の方が複数いる場合は、話し合いのうえ、代表して請求する方を決めてください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

生活環境
お知らせ

眠っている家電、貴重な資源かも？
使わなくなった小型家電を回収しています

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、回収場所でボックス回収を行っていますので、燃えないごみの減量化と資源の有効活用のため、ご協力ください。

■対象品目

一般家庭から出る電池や電気で作動使用済小型家電で、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 TEL755-2113



令和7年度 自衛官など募集のお知らせ

防衛省では、自衛官などを志願される方を対象に、以下のとおり募集を行っています。

募集項目	応募資格など	受付期間	1次試験	試験会場
航空学生	高卒(見込) 海:23歳未満 空:24歳未満	7月1日(火)~9月11日(木)	9月20日(土)	受付時にお知らせ
一般曹候補生(第2回)	18歳以上33歳未満	7月1日(火)~9月2日(火)	受付時にお知らせ	WEB試験
自衛官候補生(第2回)				
防衛医科大学校				
看護学科学学生	高卒(見込み)または 高専3年次修了(見込含)	7月1日(火)~10月3日(金)	10月18日(土)	第2合同庁舎
医学科学学生	18歳以上21歳未満	7月1日(火)~10月8日(水)	10月25日(土)	
防衛医科大学校				
推薦	高卒(見込含)21歳未満かつ 高等学校長の推薦	9月5日(金)~9月9日(火)	9月20日(土)、 9月21日(日)	受付時にお知らせ
総合選抜			9月20日(土)	
一般	高卒(見込含)21歳未満	7月1日(火)~10月16日(木)	11月1日(土)	第2合同庁舎

☎ 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 TEL783-2995

障がいのある方などを対象に
オープンキャンパスを実施します

国立県営宮城障害者職業能力開発校では、下記の日程でオープンキャンパスを実施します。

- 日時：7月19日(土)、10月4日(土)
各日とも、以下の時間帯で実施します。
①午前の部…9:00~11:40
②午後の部…13:00~15:40

■場所：国立県営宮城障害者職業能力開発校
(宮城県仙台市青葉区台原5-15-1)

■対象：身体障がい、知的障がい、精神障がい、難病をお持ちの方と、そのご家族、関係機関の方

■内容：概要説明、施設および寮の見学、訓練体験、個別相談

■申込方法：以下の内容を電話・FAX・メールでお知らせのうえ、お申し込みください。
[希望の科および日時、氏名、連絡先、お住まいの市町村、参加人数、来校手段、配慮事項(手話通訳、筆記通訳、移動介助など)]



☎ 国立県営宮城障害者職業能力開発校
TEL022-233-3124 FAX022-233-3125
Eメール syokn@pref.miyagi.lg.jp

借金に関する無料相談窓口

相談員が借金の状況等を聴き、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。秘密厳守ですので、一人で悩まずご相談ください。

■受付時間：平日 8:30~12:00、13:00~16:30
(土日祝日・年末年始を除く)

☎ 東北財務局青森財務事務所 理財課
相談専用窓口 TEL774-6488

中高年のための
「再就職支援セミナー」開催

採用されるための就職活動のポイント(仕事の探し方・応募書類の作成・面接など)について、45歳以上の方に特化した内容のセミナーを実施します。

■日時：7月24日(木) 13:30~15:30
※ その後希望者のみ個別相談 ~17:00

■場所：青森市柳川1丁目2-14
リンクモア平安閣市民ホール 会議室1

■参加費用：無料(定員先着20人)
■予約方法：電話またはメールで予約

※ 当セミナー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



令和7年度 青森県統計グラフコンクール 作品を募集します

青森県では、統計の普及と表現技術の向上を図るため、毎年「青森県統計グラフコンクール」を実施しています。あなたの興味のある事柄について、データを集め、グラフや絵などを組み合わせて、ポスター作品として表現してください。夏休みの自由研究や、日頃気になるテーマを考える機会としても最適です！

- 応募資格：県内在住の小学生以上の方
- 作品の規格：青森県庁ホームページ参照

青森県 統計グラフコンクール

■締切日：9月1日(月)
※ 小・中学生は8月26日(火)までに役場 企画政策課 広報統計係まで提出してください。

問 青森県庁統計分析課管理・普及グループ
Tel734-9164

「涼み処」のご案内

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9月30日(火)まで以下の施設を開放しています。
これから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。

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

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel718-0019

令和7年度 原子力発電施設等研修および原子力関連技術研修のお知らせ

県では、原子力施設関連業務への参入にあたって必要とされる専門的な技術や資格などを有する人材を育成するための研修を開催します。知識・経験のない方も歓迎しますので、お気軽にお問い合わせください。

- 受講料：無料
- 研修場所：東北町 青森原燃テクノロジーセンター 六ヶ所村 青森県量子科学センター など
- 主催：青森県環境エネルギー部 エネルギー・脱炭素政策課

研修一覧や申込期限など詳細について ▶ はホームページをご覧ください。



問 (株)青森原燃テクノロジーセンター
Tel0175-63-4671 Fax0175-63-4681

令和7年度 自死遺族のつどい

実施会場	月 日	受付時間
弘前市民会館 2階 中会議室	7月27日(日)	
八戸ユートリー 4階 研修室	9月7日(日)	
青森市民ホール 1階 会議室	11月29日(土)	13:30 ~ 15:30
弘前市民会館 2階 中会議室	1月17日(土)	
八戸ユートリー 4階 研修室	3月7日(土)	

- 相談料：無料
- 申込方法：電話にて青森県立精神保健福祉センターへご連絡ください。
- ※ 完全予約制です。「つどいのことで」とお申し込みください。

問 青森県東津軽保健所 Tel739-5421

食育アンケートにご協力ください

青森県では、青森県食育推進計画の進捗状況を把握・検証を行うとともに、次期計画や食育推進施策を検討するための基礎資料として、アンケート調査を実施しています。皆さんのご意見がこれからの食育の取り組みに活かされますので、ご協力をお願いします。



食育アンケートはこちら▼



問 青森県農林水産部 食ブランド・流通推進課
Tel734-9354

令和7年度 こころの健康相談

実施会場	月 日	受付時間
	7月17日(木)	
青森県東津軽保健所 (青森市第二間屋町4丁目11-6)	9月18日(木)	13:30 ~ 15:30
	11月20日(木)	
	1月15日(木)	
	3月12日(木)	

- 相談料：無料
- 定員：2名
- 申込方法：電話にて青森県東津軽保健所へご連絡ください。

○本人だけではなくご家族からの相談も受けています。

問 青森県東津軽保健所 Tel739-5421

子育て情報

■「おひさまひらなない」サークル予定 ※要予約

日程	活動・場所	内容
7月18日(金) 10:00~11:30	すこやか マタニティサークル 勤労青少年ホーム(音楽室)	乳房の手当 妊婦向け骨盤体操
7月18日(金) 13:00~15:30	マンマケア 勤労青少年ホーム(和室)	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定

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



B型肝炎訴訟 無料電話相談会のお知らせ

B型肝炎被害対策東北弁護団の弁護士が、B型肝炎訴訟について、無料電話相談を実施しています。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：7月26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：022-265-2217 022-265-2218

B型肝炎訴訟とは、幼少期に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50~3,600万円の給付金などが支払われる制度です。ただし、給付を受けるためには、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。

問 B型肝炎被害対策東北弁護団事務局 (小野寺友宏法律事務所内) Tel0120-76-0152

■「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
7月4日(金) 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
7月9日(水) 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
7月15日(火) 9:45~11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 保健師・管理栄養士来訪 (育児相談可)

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 ▶



5月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,596人(-8人)
女…5,041人(-8人)
計…9,637人(-16人)
世帯数…4,726世帯(-2)
令和7年6月1日現在
()は、前月との比較

ご結婚おめでとう

本籍地
(辻 村 颯 佑 本 町
館 田 明 花 音 青 森 市

お悔み申し上げます

喪主 住所地
本 堂 淳 一(57) 雄 蔵 上 中 野
船 橋 久 枝(99) 茂 久 第 1 元 町
田 中 ス ワ(99) 耕 太 郎 折 戸
木 村 喜 代 作(96) 郁 男 福 館

倉 本 スグエ(89) 重 盛 外 童 子
野 村 まつ子(74) 正 義 中 野
細 川 ハ ル(78) 若 林 昭 彦 東 滝
田 中 タツエ(89) 枝 里 江 中 東 田 沢
三 津 谷 正 三(91) 智 第 1 元 町
江 戸 みよ子(57) 一 弘 第 1 口 広
本 堂 キミエ(95) い さ 子 山 口
濱 田 ふみゑ(77) 潤 第 3 小 林
田 中 清 則(89) 和 治 盛 田



▲認定証とクラブ旗を受け取った園児

平内消防署で火災予防を学ぶ 幼年消防クラブ認定式開催！

5月13日(火)、平内消防署で「幼年消防クラブ認定式」が行われ、管内すべての保育園及び幼稚園が「幼年消防クラブ」として認定されました。

当日は、各園を代表する園児49人が参加し、青森地域広域事務組合幼少年女性防火委員会の村上靖会長から認定証とクラブ旗を受け取りました。全員で元気いっぱいに「防火の誓い」を行った後は、レスキュー隊による迫力満点の救出訓練を見学。「がんばれ！」と大きな声援が飛び交いました。

認定式のあとは、「消防ふれあい広場2025 in 平内消防署」が開催され、園児たちは、はしご車への搭乗や起震車による地震体験、煙体験、防火衣の着装や消防車両の見学など、さまざまな体験を通じて消防の仕事にふれました。会場では、「楽しかった！」「地震が一番怖かった」といった声も聞かれ、園児たちは楽しみながら火災予防の大切さを学ぶ一日となりました。



▲煙体験をする園児



▲震度6強を体験する園児



1人分 100kcal
塩分0.7g

ピーマンの中に野菜とツナを詰めた野菜がたっぷりとれるチーズ焼きです。ピーマンは夏が旬で、ビタミンCやβカロテンを多く含み、酸化作用があります。

今月のcooking

ピーマンの野菜チーズ焼き

■ 材料(2人分)

- ピーマン・・・・・・・・・・3個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・50g
- にんじん・・・・・・・・・・30g
- ツナ缶・・・・・・・・・・1/2缶
- とろけるチーズ・・・・・・1枚
- ミニトマト・・・・・・・・・・3個

- A {
- マヨネーズ・・・・・・大さじ1
 - 塩・・・・・・・・・・少々
 - こしょう・・・・・・・・・・少々

■ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除きます。玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、ミニトマトは半分に切ります。ツナは缶の汁をきっておきます。
- ② 耐熱容器に玉ねぎとにんじんを入れて、電子レンジ(600W)で約1分加熱します。
- ③ ボールに②とツナ、Aを入れて混ぜ合わせ、ピーマンに詰めて上にとろけるチーズをのせてオーブントースターで約10分焼きます。チーズが溶けて焼き色がついたら器に盛りつけ、ミニトマトを添えたら完成です。