

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらない 9

September 2025(令和7年) No.795



▲平内町はたちの成人式

御霊をしのび、平和を祈る 平内町戦没者追悼式

7月10日(木)、先の大戦で命を捧げた平内町戦没者の御霊を追悼し、平和を祈る「平内町戦没者追悼式」が、町勤労青少年ホームで執り行われ、遺族や来賓、関係者あわせて44人が参列しました。

おごそかな雰囲気の中黙祷を捧げた後、平内町遺族連合会会長をはじめ、来賓として出席した船橋町長らが追悼のことばを述べ、恒久平和への誓いを新たにしました。その後、参列者が献花を行い、戦没者の冥福を祈りました。



▲主催者追悼のことば



▲献花を行う参列者

交通死亡事故ゼロを目指して 「交通安全祈願祭・街頭監視活動」

7月22日(火)、大石平供養観音像前と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「夏の交通安全県民運動(7月21日~31日)」に伴う交通安全祈願祭及び街頭監視活動を実施しました。

当日は関係者約30人が線香や供物をあげて黙祷を捧げた後、国道4号沿いにて横断幕やのぼり旗を掲げ、通行する車へ向けて交通安全の啓発を行いました。



▲街頭監視活動を行う参加者

サロン「はだちの会」で高校生と交流会を開催！

7月26日(土)、沼館地区で月1回開催されているサロン「はだちの会」(石田康男会長)に、青森中央高校3年生4人が訪問し、交流会が行われました。この交流会は、「若者と高齢者が交流することでもたらす影響とは何か」をテーマに、青森中央高校生の探求学習の一環として実施されたものです。

当日は町内から16人が参加し、町管理栄養士による健康教室の後、高校生が進行を務めてゲームが行われました。音楽に合わせてボールを回し、止まったときにボールを持っていた人が「若いころの恋話や思い出」を語るという内容で、ボールを持った方は、懐かしそうに、時には恥ずかしそうに思い出を語り、会場には笑いの絶えない、楽しい交流会となりました。



▲交流会の様子

社会福祉のためにチャリティーショーの収益金を寄付

7月18日(金)、歌と踊りの地域交流実行委員会(工藤太一郎実行委員長)が、平内町社会福祉協議会(石田康男会長)へ寄付金を贈呈しました。

この寄付金は、7月13日(日)、町勤労青少年ホームで開催された「第12回 歌と踊りの地域交流チャリティーショー」の収益金の一部であり、平内町の社会福祉のために役立ててほしいとの思いから寄付されたものです。寄付金を受け取った石田会長は、「この善意を平内町のお年寄りや障がい者のために1円も無駄にすることなく役立てたい」とお礼を述べました。

なお、本チャリティーショーは、県内10市町村の歌と踊りの愛好者約50人が参加し、交流を深めるために実施されています。



▲石田会長(左)と工藤実行委員長(右)



平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel.755-2131



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き、その間に介護を担うご家族が休息を取ったり、冠婚葬祭などに出席できるよう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	・介護保険によるショートステイの利用が困難な方 ・床ずれの処置などの医学的管理が必要とされている方
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。※食事代や個室使用の場合の個室料金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、地域医療福祉連携室へお問い合わせください。



糖尿病教室 9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。9月は、下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。

場 所	月 日	内 容
平内中央病院 1階会議室	9月5日(金)	糖尿病の注射薬
	9月12日(金)	低血糖について
	9月19日(金)	眼の合併症
	9月26日(金)	腎症について



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いますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



誇りと自覚を胸に 「平内町はたちの成人式」挙行

8月15日(金)、「令和7年度平内町はたちの成人式」が町勤労青少年ホームで開催され、対象者のうち49人(男性27人、女性22人)が出席し、二十歳となった喜びを久しぶりに再会した旧友たちと笑顔で分かち合いました。式典では、船橋町長が「皆さんの力により、平内町をさらに誇りある町へと築いていただけるものと大いに期待しております」と式辞を述べ、それを受けて出席者代表の深淵龍吾さんは、「仕事をしている方、学業に励んでいる方、さまざまありますが、これからはひとりひとりが自分の行動に責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って前に進んでいきたいと思っております」と二十歳の誓いを述べました。



▲二十歳の誓いを述べる出席者代表の深淵龍吾さん



「パッチ」から新成人へ
祝福のメッセージ！

町立図書館 紹介コーナー その308

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|--------------|--------|
| ① 生活 | 町屋良平 |
| ② 紅色の幻 | あさのあつこ |
| ③ 対決の記者 | 本城雅人 |
| ④ サイレントシンガー | 小川洋子 |
| ⑤ クロエとオオエ | 有川ひろ |
| ⑥ 学生街の殺人 | 東野圭吾 |
| ⑦ ポピュリズム | 堂場瞬一 |
| ⑧ 昭和探偵物語 | 天童荒太 |
| ⑨ 八月十日よ、永遠なれ | 穂高健一 |
| ⑩ 糖尿病の改善レシピ | 渡邊佳代 |

生涯学習カレンダー 9月

7日(日)	◆第33回青森県駅伝競走大会
10日(水)	◆ひらないカレッジ 「ホタテの貝殻を使ったアロマキャンドルを作ろう」 (山村開発センター 10:00~11:30)
13日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00~)
18日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
20日(土)	◆ラジオ体操講習会(町立体育館 10:00~)

【今月の図書館休館日】 14日・15日・23日・28日

そのほかの新刊情報はこちら▶



2025 平内町民パークゴルフ大会結果

6月29日(日)、「~広がる輪~君も！私も！いきいきHIRANAI」をテーマに、夜越山パークゴルフ場で「2025平内町民パークゴルフ大会」が開催され、男性14人、女性9人が参加し、和気あいあいとした雰囲気のなかで熱戦が繰り広げられました。上位入賞者については、以下のとおりです。

順位	一般男子の部	一般女子の部
優勝	平野 陸津雄	太田 洋子
2位	雪田 新一	小鷹 イツ
3位	島崎 正人	本堂 正子
4位	須藤 實	大石 金子
5位	太田 年和	須藤 壽美子



▲大会を楽しむ参加者

定額減税補足給付金(不足額給付)の支給手続き期限は**10月31日(金)**ですので、お忘れのないようお早めに手続きをお願いします。
対象者には7月9日付けで案内を送付していますが、届いていない方でご自身が支給対象だと思われる場合は、収入・所得を証する書類(令和5年分と令和6年分)をご準備のうえ、役場 税務課へお問い合わせください。

対象者／支給額／支給手続き

次のいずれかに該当する方が支給対象です。なお、所得の種類や収入規模が同じであっても、各種控除や扶養の状況等によって対象者該当の判別や支給額に差異が生じますのでご了承ください。

【給付Ⅰ】

昨年度の給付金(当初給付)は、令和5年分の課税情報をもとにした推計所得により給付額を算定していました。
令和6年分の実際の所得情報(所得税額や扶養親族の人数など)に基づいて給付すべき額を再計算した結果、当初給付額が本来の給付額を下回った方が今年度の支給対象です。

→ 当初給付額との差額(不足額)を支給
※ 扶養親族を含めて算定

支給 手 続 き	10月31日までに支給確認書を返送
	添付書類 ①本人確認書類 ②振込口座確認書類

【給付Ⅱ】

以下の3つの要件すべてに該当する方が対象です。
ア. 本人の所得税および住民税所得割の定額減税前の税額が0円
イ. 税制度上「扶養親族」に該当しない(例：所得48万円超、事業専従者など)
ウ. 低所得世帯向け給付の対象世帯員ではない

→ 原則4万円を支給
※ 個人ごとに算定

支給 手 続 き	10月31日までに申請書を返送
	添付書類 ①本人確認書類 ②振込口座確認書類

→ 町が書類を確認後、3～4週間後に指定された口座へ振り込み

- ※ 給付Ⅰ、給付Ⅱどちらもオンライン申請が可能です。対象者に送付している案内に同封された二次元バーコードを読み取り、専用ページにお進みください。
- ※ 申請前に本人が死亡した場合は支給されません。

特殊詐欺にご注意ください！

町役場がこのような連絡をすることはありません。不審な電話やメールは警察などへご相談ください。

- ・ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすること
 - ・キャッシュカードの暗証番号をお聞きすること
 - ・給付金の受け取りに関する手数料を求めること
- 青森警察署平内交番……755-3110
警察相談専用電話……#9110
青森県消費生活センター …722-3343(または局番なし188番)

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

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

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告について

県では、地方税ポータルシステム(eLTAX：エルトックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告の受付を行っています。詳しくは、青森県ホームページをご確認ください。

青森県ホームページ ▶



☎ 青森県中央県税事務所 課税第一課 Tel734-9972



中学生が町学校歴史伝承庫を清掃奉仕



☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel755-2565

7月16日(水)、平内中学校(目時聖児校長)の全校生徒194人が、お盆期間中に一般公開を行う「平内町学校歴史伝承庫(旧内童子小学校)」の清掃奉仕活動を行いました。この活動は、地域の一員としての自覚を育み、社会奉仕の精神やふるさとへの愛着を深めてもらうことを目的に行われています。

当日は猛暑のなか、生徒たちが床のホコリを掃いたり、展示品を水ぶきしたりと、汗を流しながら一生懸命に館内を清掃しました。作業後は、各展示ブースの見学を通して地域の歴史や文化について理解を深めました。

3年生の鈴木快人さんは「暑い中でしたが、ほこりやゴミをきれいに掃除することができました。この学校には歴史がたくさんあるので、これからも大切にしていきたいです」と話し、同じく3年生の三津谷玲空さんは「平内の歴史を大切にしたいので、しっかり掃除できてよかったです」と話しました。



▲廊下の掃き掃除を行う平中生



▲展示室の整理整頓をする平中生

一般公開期間外で「平内町学校歴史伝承庫」の見学を希望する場合は、事前予約制で随時受け付けしていますので、平内町教育委員会学校教育課までご連絡ください。

従業員の
意欲の向上につながります！

中退共の退職金制度

「中退共」は国がサポートする
中小企業のための退職金制度です。

- パートタイマーさんも加入できます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください [中退共](#) 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03)6907-1234

- 安心** 確実な退職金支払
安心の資産運用
- 有利** 掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成
- 簡単** 外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ

9月は「健康増進普及月間」 健康のキは4つの習慣！

平内町の平均寿命は？

男性 **78.6**歳
(H27から+1.0歳)

女性 **86.2**歳
(H27から+0.8歳)

厚生労働省が公表した「令和2年市区町村別生命表」では、男性は全国ワースト3位から10位、女性は12位から25位へと順位が上がり、少しずつではありますが“**脱・短命町**”に向けた歩みが見えてきました！
この機会に、ご自身の生活習慣や健康状態を見直してみませんか？



毎日コツコツ健康習慣



今よりプラス10分身体を動かしてみよう！

日頃からからだを動かすことで、生活習慣病やロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることが期待されています。

- 1日の歩数の目標値(10分歩くと約1,000歩)
65歳未満 : 8,000歩 65歳以上 : 6,000歩



たばこの煙には、有害な化学物質がたくさん含まれています！

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素などの有害な化学物質がたくさん含まれています。
がんなどの生活習慣病や、免疫力の低下で感染症にかかりやすくなるため、禁煙は大切です。

※町の「禁煙チャレンジ事業」は、現在休止しています。再開のめどが立ちましたらお知らせします。



質の良い睡眠を心がけましょう！

高齢者：寝床にいる時間は8時間以内を目安に！日中は活動的に過ごしましょう。

成人：睡眠時間は6時間以上を目安に！必要な睡眠時間を確保しましょう。



**バランスの良い食事を心がけよう！
塩分の取りすぎには注意を！**

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけ、塩分の摂りすぎに注意しましょう。高齢者に多い低栄養や脱水を防ぐためにも、毎食しっかり食べて、水分をこまめにとりましょう。食欲アップのためにも、「食べる楽しみ」を大切にしましょう！

- 1日の塩分摂取量の理想
男性 : 7.5g未満、 女性 : 6.5g未満

メディコトリム教室

健康ポイント対象事業！参加して素敵な特典を獲得しよう！

10月からメディコトリム教室を右記のとおり実施します。健康のために何かしたいと思っている方など、講話や運動に参加して、健康な生活への第一歩を踏み出しましょう！
たくさんのご参加お待ちしております。

- 申込締切：9月19日(金)
- 申込方法：役場 健康増進課に電話で申し込みください。

☎ 役場 健康増進課 TEL718-0019

■開催日時・内容

内容	場所	日付	時間
開講式		10月6日(月)	14:00~
		11月4日(火)	
運動 / 栄養講座	勤労青少年ホーム 体育室	12月9日(火)	13:45~
		1月20日(火)	
		2月10日(火)	
閉講式		3月2日(月)	14:00~

※ 全日程参加できなくても問題ありません。
※ 時間・内容などが変更となる場合がございます。

9・10月 集団検診・特定健診結果説明会のご案内

無料

■子宮がん検診・乳がん検診

実施会場	月 日	受付時間
勤労青少年ホーム	9月29日(月)	12:00~13:30

○ 申込方法

■ 電話：役場 健康増進課 TEL718-0019

■ Web：パソコンの方

携帯・スマートフォンの方 ▶



☎ 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

■特定健診結果説明会

実施会場	月 日	開催時間
東田 沢 防 雪 管 理 セ ン タ ー	9月1日(月)	
茂 浦 コ ミ セ ン	10月8日(水)	14:00~16:00
稲 生 漁 民 セ ン タ ー	10月9日(木)	
浦 田 公 民 館	10月10日(金)	14:00~15:00

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、食生活の改善などについて、管理栄養士からのアドバイスを受けることができます！
ご自身の生活習慣改善のためにも、ぜひ参加しましょう！

9月10日~16日は「自殺予防週間」

早く気づいて！こころの赤信号・こころのSOS

日常生活の中で、複雑な人間関係による慢性的なストレスは、誰しもが直面することです。また、生活環境の変化により、急激なストレスを受ける場合があり、こころのバランスを崩すきっかけとなります。
こころの変化に気づいたら、身近な人や専門機関に相談してみましょう。

「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表

☆土日祝、年末年始を除く

悩みごと	相談窓口	電話番号	受付時間
眠れない ひどく落ち込む	平内町役場 健康増進課	718-0019	8:15~17:00 ☆
	青森県東津軽保健所 健康増進課	739-5421	8:30~17:15 ☆
死にたいくらい つらい	NPO法人 あおもりいのちの電話 相談電話	0172-33-7830	12:00~21:00
	県民のための自殺予防 いのちの電話	0120-063-556	毎月1日・15日 12:00~21:00
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	ナビダイヤル 0570-783-556	10:00~22:00
どんな人の、 どんな悩みでも	よりそいホットライン	0120-783-556 (受付22:00まで)	毎月10日 8:00~翌日8:00
		0120-279-338 (つなぐ ささえる)	24時間いつでも

LINE
相談

生きづらびっと (NPO法人ライフリンク)

LINE ID: @yorisoi-chat
毎日 8:00~22:30
(受付22:00まで)

こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)

LINE ID: @kokorohotchat
毎日 7:00~23:50
(受付23:00まで)



ツバキちゃん



国保
お知らせ

日頃からできる健康管理と医療費の節約！

「お薬手帳」は良いことたくさん！

皆さんは「お薬手帳」を持っていますか？
お薬手帳があれば、どこに行っても過去に使った薬や、現在使用している薬について伝えることができ、自分でいつでも確認することができます。
お薬手帳を持つ場合は、次のポイントに気をつけ、うまく活用しましょう。

- ① 1冊にまとめましょう
- ② 医療機関などを受診するときは必ず持参しましょう
- ③ 常に持ち歩いたり、同じ場所に保管しましょう
- ④ 健康食品、サプリメント、市販薬の内容も書いておきましょう
- ⑤ 言いたいこと、伝えたいこと、ちょっとしたことも書いておきましょう

「セルフメディケーション」で節約！

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」です。私たちの身体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための力が元々備わっています。
次のポイントを意識することで、健やかな生活を送り、医療費の節約にもつなげることができます。

- ① 規則正しい生活を心がけましょう
 - ② 市販薬(OTC医薬品)を上手に使いましょう
 - ③ 「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう
- ※ 市販薬(OTC医薬品)を活用する場合は、薬剤師などの専門知識を持った人に相談し、正しく使用しましょう。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

保険料は納期限内に納めましょう

保険料の納付にお困りの方は役場健康増進課へご相談ください。災害により住宅などに著しく損害を受けたり、世帯主の収入が著しく減少した場合など、保険料の減免が認められることがあります。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

2割負担の配慮措置制度の終了と高額療養費制度の上限額変更のお知らせ

2割負担の配慮措置制度は、令和7年9月30日で終了となります。これに伴い、高額療養費制度における2割負担の方については、令和7年10月1日から外来診療の自己負担限度額が18,000円に変更されます。この変更により、一部の方は、これまでより医療費の自己負担額が高くなる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

制度改正事項全般に関する問い合わせ先
フリーダイヤル **0120-117-571**
受付時間：9:00～18:00（日・祝日・年末年始を除く）
受付期間：令和7年7月1日～令和8年3月31日

☎ 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

地域整備
お知らせ

木造住宅耐震診断の受診を支援します！

町では、災害に強く安全性の高いまちづくりを推進することを目的として、「平内町木造住宅耐震診断支援事業」を実施します。支援を希望する方は、対象住宅に該当するかをご確認のうえお申し込みください。

■対象住宅：次に掲げる要件全てに該当する町内に建っている住宅

- ① 昭和56年5月31日以前に建築され、かつ、同年6月以降に増改築されていない住宅
- ② 一戸建て専用住宅または併用住宅であって、地上階数が2以下のものであること(延べ床面積の2分の1以上が住宅、かつ、その他の用途に供する部分の床面積が50㎡以下)
- ③ 在来軸組構法または伝統的構法によって建築された木造住宅
- ④ 建築基準法(昭和25年法律第201号)に違反していないこと
- ⑤ 現に居住していること

☎ 役場 地域整備課 庶務係 TEL755-2116

■診断費用：自己負担額11,000円

※ 延べ床面積が200㎡を超える場合は額の加算あり。

■募集件数：1件(先着順)

■募集期限：9月8日(月)～10月31日(金)まで(受付は平日のみ)

※ 期限内に募集件数に満たない場合は、11月28日(金)まで延長し、1件に達した時点で募集を終了。

■申込方法：役場 地域整備課に設置している所定の申込書によりお申し込みください。

■必要書類：①申込書、②案内図、③建築時期および延べ床面積が確認できるもの、④外観写真2面以上、⑤概略平面図、⑥町税の納税証明書

国民年金
お知らせ

年金生活者支援給付金制度をご存じですか？

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得が一定基準額以下の方を対象に、生活の支援を目的として年金に上乗せして支給される制度です。

受け取るためには、請求書の提出が必要です。ご案内や手続きは、日本年金機構(年金事務所)が行います。

▼対象者

【高齢基礎年金を受給している方】

以下の要件をすべて満たしている方。

- 65歳以上である
- 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下である

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方】

以下の要件を満たしている方。

- 前年の所得額が約479万円以下である

■ 年金生活者支援給付金のご請求でお困りの際は、給付金専用ダイヤルへお電話ください

給付金専用ダイヤル **0570-05-4092**

【請求手続き】

① 新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

対象となる方には、日本年金機構から9月初旬頃に「請求可能」のお知らせが送付されます。同封のハガキ(年金生活者支援給付金請求書)に記入のうえ、提出してください。

※ 令和8年1月5日までに手続きが完了すると、令和7年10月分までさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場健康増進課 年金後期医療係で請求手続きをしてください。

【不審な電話や案内にご注意ください】

日本年金機構や厚生労働省が、電話でご家族の情報や金融機関の口座番号・暗証番号をおたずねしたり、手数料などの金銭を求めることは一切ありません。

年金生活者支援給付金 詳細はコチラ!▶

☎ 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019



健康増進
お知らせ

自死のない平内町をめざして
私やあなたができること

つらい思いをしている人が、あなたのそばにもいるかもしれません。気になるけれど声のかけ方に迷ったことはありませんか？自死を防ぐために、自分や大切な人のここを守る方法を一緒に考えてみましょう。

- 日時：10月20日(月) 10:00~12:00
- 場所：町勤労青少年ホーム 体育室
- 講話内容：
 - 圏域の自殺対策の紹介
 - 平内町の自殺対策の紹介
 - ここの変化への気づき方、声のかけ方
 - 講師 田中真 氏(あomorいのちの電話研修委員長、弘前大学大学院保健学研究科 准教授)
 - 息子を自死で亡くされた親のお話
 - 講師 荒谷政志 氏(NPO法人つがる夢庭志仙会 会長、つがる市精神障がい者家族会「木馬(こま)の会」会長)
- 対象者：どなたでも歓迎(無料)
- 申込締切：10月14日(火)
- 申込方法：役場 健康増進課に電話またはメールにより申し込みください。

メール作成QRコード▶



問 役場 健康増進課 Tel.718-0019
メ-ル kenkouzoushin@town.hiranai.aomori.jp

地域包括
お知らせ

成年後見制度の利用を
促進する機関ができました

「頼れる家族がない」「もの忘れがあって、お金の管理が心配」「老後、施設に入りたいが自分で契約できるか不安」など、判断能力に不安を抱える方の権利と財産を守るため、「東津軽圏域 権利擁護支援センター」が設立されました。平内町では、地域包括支援センター(役場福祉介護課内)が一次相談窓口となっています。

成年後見制度出張講座を開催します！

チラシは7月、申込書は8月に各戸配布していますが、役場窓口にもご用意しています。将来に備えるきっかけとして、ぜひご参加ください。

- 日時：9月9日(火) 10:30~12:00
- 場所：町勤労青少年ホーム
- 申込方法：申込書を、役場 福祉介護課へ持参するか、郵送・FAX・電話のいずれかで申し込みください

成年後見制度とは？

判断能力が低下した本人に代わり、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身の回りの世話のために介護等のサービスや施設入所に関する契約を結ぶなど、悪徳商法の被害や不利益な契約から保護し、支援する制度です。

問 平内町地域包括支援センター(福祉介護課内)
Tel.755-2114

生涯学習
お知らせ

風力発電とハクチョウ渡来地の
自然を考えるセミナー開催

平内町白鳥を守る会では、風力発電とハクチョウ渡来地の自然を考えることを目的としたセミナーを開催します。どなたでも無料で参加できますので、お気軽にご参加ください。

問 平内町白鳥を守る会 事務局(平内町教育委員会 生涯学習課) Tel.755-2565

- 日時：9月27日(土) 10:00~12:00
- 場所：町立山村開発センター 大集会室
- 講師：藤 公晴 氏(青森大学社会学部教授(兼)SDGs研究センター長)
- 対象者：どなたでも歓迎(無料)
- 申込方法：事務局へ電話でお申し込みください。

消防
お知らせ

9月9日は「救急の日」

総務省消防庁では、救急医療や救急業務への正しい理解と認識を深めてもらうとともに、医療関係者の意識向上を目的に、毎年9月9日を「救急の日」、その前後の1週間(今年は9月7日~9月13日)を「救急医療週間」と定めています。この期間中、全国でさまざまな取り組みが行われており、平内消防署でも心肺蘇生法の普及など、救急に関する啓発活動をさらに強化していきます。

◇救命講習会

応急手当に必要な基礎知識をはじめ、心肺蘇生法、AEDの使い方、異物除去、止血法などを学ぶ講習会を実施しています。講習は団体や学校などを対象に、内容や希望に応じて下記のとおり実施しており、日時や場所の調整も可能です。

また、事前にインターネットでWEB講習を受けることで、当日の講習時間を短縮することもできます。

詳しくは平内消防署へ問合せ、または青森地域広域事務組合ホームページをご覧ください。

講習種別	講習時間
普通救命講習	2時間/3時間
救命入門コース	45分/90分
その他の講習	それ以外の時間

◇救急車の通報は119番で！

救急車を呼ぶ際は、平内消防署に直接電話するよりも、119番通報の方が早く出動できます。

一刻も早く現場へ向かうためにも、救急要請は119番通報で行うようお願いします。

なお、119番通報は青森市にある通信指令課へつながります。通報の際は、「落ち着いて、ゆっくり、正確に」質問にお答えください。

問 青森地域広域事務組合 平内消防署 Tel.755-3119

◇救急車の適正利用にご協力を

突然の事故や病気に遭うと、誰でも焦ったり慌てたりしてしまうものですが、救急車を呼ぶ前に「本当に救急車が必要か？」を一度考えてみてください。

自分で病院へ行ける程度の症状で救急要請をする、命に関わるような重症の方への対応が遅れてしまうことがあります。

誰もが安心して救急車を利用できるよう、適正な利用にご理解とご協力をお願いします。

それでも迷ったら？

- あomorい救急電話相談 #7119
看護師などの相談員に電話相談することができます。
- 小児救急でんわ相談 #8000
子どもの電話相談はこちら。

水道
お知らせ

10月~12月請求分の3か月間
水道料金の基本料金を減免します

物価高騰の影響を受けている平内町内全ての世帯および事業所の水道使用者の経済的負担を軽減するため、水道料金のうち、メーター使用料を含む基本料金を3か月間減免します。

- 対象者：町内全ての世帯および事業所の水道使用者(官公庁などを除く)
- 対象期間：令和7年10月~12月請求分(9月~11月使用分)
- 減免金額：水道料金の基本料金(メーター使用料を含む)

- ※ ご使用の水道メーター口径により基本料金が異なります。
- ※ 今回の減免は、使用者からの申し込み手続きは必要ありません。
- ※ 水道料金の超過料金および下水道使用料は減免の対象外となります。
- ※ 減免後の請求金額は「水道料金・下水道使用料のお知らせ」をご覧ください。
- ※ 減免期間終了後は、現行の基本料金となります。

問 役場 地域整備課 上水道管理係 Tel.755-2116

基本料金1か月分(税込み)		
口径	家事用	営業用など その他用途
13mm	1,617円	2,387円
20mm	1,727円	2,497円
25mm	1,848円	2,618円
30mm	2,024円	2,794円
40mm	2,233円	3,003円
50mm	-	3,630円
75mm	-	4,356円
100mm	-	4,730円

【平内消防署へ通報した場合】



【119番通報した場合】





議会
お知らせ
**第3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。
本会議や決算特別委員会、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。

月日	内容	時間
9月4日(木)	○開会・本会議 ○議案上程	
9月5日(金)	○本会議	10:00~
9月8日(月)	○一般質問	
9月9日(火)	○決算特別委員会	
9月10日(水)		
9月11日(木)	○各常任委員会	9:30~
9月12日(金)	○本会議 ○採決・閉会	10:00~

※ 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

企画
お知らせ
**地方創生の推進に
向けて意見交換**

7月31日(木)、平内町まち・ひと・しごと創生会議(山田光昭会長)が開催されました。
会議の委員は、幅広い分野から推薦を受けた方や住民の代表者で構成されています。
議事では、令和6年度における地方創生施策の効果検証を行い、総合戦略に掲げる目標の達成に向けた取り組みがおおむね有効であったとの評価を得ました。
今年度からは新たに策定した「第3期平内町総合戦略」に基づき、更なる取り組みを進めていきます。

- 主な推進事業
- ・ハクチョウのまち再生事業
 - ・新築住宅建設補助金および中古住宅取得補助金
 - ・乳幼児・子ども医療費給付事業
 - ・早期すこやか生活習慣病健診
 - ・町シルバー人材センター

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325

企画
お知らせ
**令和7年 国勢調査に
ご協力をお願いします**

10月1日を基準日として、日本に住んでいるすべての人と世帯を対象に「令和7年国勢調査」を実施します。
国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけでなく、子育て支援、防災対策、企業活動など、私たちの身近な暮らしに幅広く活用されています。
皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- 9月から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。
- 回答は、スマホやパソコンからかんたん便利なインターネットでお願いします(郵送可)。
- スマホからの回答は、QRコードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワードの入力は不要です。

インターネット回答期間 調査票(紙)での回答期間
9/20(土) → 10/8(木) 10/1(土) → 10/8(木)

☎ 役場 企画政策課 広報統計係 TEL718-1325

生活環境
お知らせ
**庭木の剪定枝の
処分方法について**

ごみの減量と資源化をさらに推進するため、太さ3cm以上の幹や枝は、無料で外の沢埋立地へ持ち込むことができます。
なお、事業活動により伐採された樹木については、事業者が責任を持って処理してください。

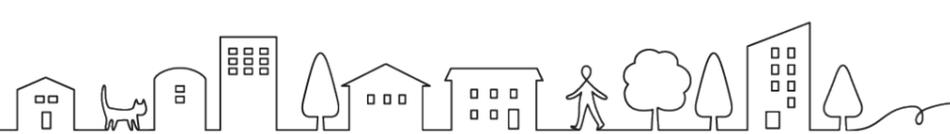
■太さ3cm以上の枝など(単1の乾電池の太さ以上)
回収場所：外の沢埋立地(持ち込みによる)

- ・枝の太さが3cm以上で、長さは40cm~90cm
- ※ 大人1人で持ち運べる重さ
- ・枝分かれしている場合は切り落とし、できるだけ棒状にする
- ・枝についている葉は、すべて取り除く
- ・腐っていないもの

■太さ3cm未満の枝など(単1の乾電池の太さ未満)
回収場所：各地区の集積場所(指定燃えるゴミ袋使用)

- ・枝の太さが3cm未満は、長さ40cm以下に切る
- ・ツルのようにやわらかいもの
- ・バラのようにトゲのあるもの
- ・竹、笹、根、葉 など

☎ 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113



法務局職員の募集(社会人採用)

法務局では、係長級職員(社会人採用)を募集します。
募集資格などの詳細については、青森地方法務局総務課人事係までご連絡ください。

- 業務内容：法務局が所管する不動産登記、商業・法人登記などの業務
- 受験資格：官公署、民間企業などで9年以上(高校および短期大学卒業の場合は13年以上)の勤務経験がある方

※ 募集期間は9月上旬から下旬までを予定しています。

☎ 青森地方法務局総務課人事係 TEL776-9017

動物愛護フェスティバル2025

青森県動物愛護センターでは、身近な動物に関心を持ち、動物を愛する心を育むとともに、正しい飼い方への理解を深めることを目的に、「動物愛護フェスティバル2025」を開催します。

■日時：9月20日(土)・21日(日) 10:00~16:00

■場所：青森県動物愛護センター
青森市大字宮田字玉水119-1

■内容：犬のしつけ方教室、うさぎふれあい体験、乗馬体験、工作コーナー、動物のお医者さん体験コーナー など

☎ 青森県動物愛護センター TEL726-6100

高血圧ゼロへ！県民公開講座開催

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、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、参加費も無料ですので、ぜひご参加ください。

■日時：10月4日(土) 13:30~15:15(受付12:30)

■会場：青森県労働福祉会館 大会議室
青森市本町3丁目3-11

■定員：100人(申し込み不要)

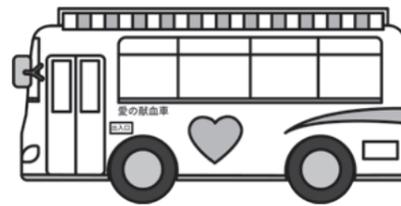
■参加料：無料

■内容：右記のとおり

※ 血圧測定器が当たる抽選会や減塩食品サンプル、試供品ブースもあります。

☎ 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

- ◇ デモンストレーション
「一次救命処置のデモンストレーション」
講師：青森地域広域事務組合消防本部
- ◇ 講演
①「あなたは本当に高血圧症を知っていますか?(仮)」
講師：青森県健康医療福祉部 部長 守川義信 氏
- ②「一生飲むの？高血圧のお薬について」
講師：一般社団法人青森県薬剤師会 理事 前田法晃 氏
- ③「高血圧を予防するおいしい減塩習慣～今日からできる減塩のコツ～」
講師：テック認定栄養ケア・ステーション勤務
青森県栄養士会 理事 武井秀貴 氏
- ④「脳卒中・心臓病等総合支援センターについて」
講師：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 センター長 富田泰史 氏



16歳からできる、身近な人助け

☎ 役場 健康増進課 健康増進係
TEL718-0019

◆献血バスがやってきます！

青森県赤十字血液センターによる献血を行いますので、皆さまのご協力をお願いします。
なお、体温測定、従事者のマスク着用、消毒など皆さまに安心して献血にご協力いただけるよう感染症対策を行っています。

日時	会場	受付時間
9月6日(土)	マックスバリュ平内店前	13:00~15:30



解決の糸口を見つけに行こう！

消費者信用生活協同組合では、町と連携して生活再建相談事業の一環として、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。専門スタッフや弁護士が丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

相談を希望する方は、事前予約が必要ですので、信用生協青森事務所までご連絡ください。

■日時：9月27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 その他暮らしに関する悩み事

■相談料：無料(事前予約制)

☎ 信用生協青森事務所 Tel0120-102-143

「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

9月2日(火)	13:30~15:30
9月21日(日)	10:00~12:00
10月7日(火)	13:30~15:30
10月26日(日)	10:00~12:00
11月4日(火)	13:30~15:30
11月16日(日)	10:00~12:00

■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

「法の日」司法書士無料法律相談会

10月1日(水)は法の日です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて、以下のとおり司法書士による面談での無料相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

■相談内容：相続、登記、成年後見、多重債務、裁判所提出書類作成など

■受付：当日先着順

■日時：10月2日(木)

- ①セミナー 10:00~12:00
- ②相談会 13:00~15:00

■場所：しあわせプラザ 大会議室
青森市本町4丁目1-3

※ 相談は無料ですが、具体的な手続きが必要となる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

☎ 青森県司法書士会
Tel776-8398 FAX774-7156

「令和7年度 あおもりの農山漁村
フォトコンテスト」の作品募集！

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。たくさんのご応募お待ちしております。

■応募テーマ：農山漁村の風景部門「とびっきり」
人々の暮らし部門「はれやか」

■申込期限：10月31日(金)まで (消印有効)

■応募方法：ホームページからダウンロード応募票に必要事項を記入のうえ、作品に添付し、郵送またはメールでご応募ください。

■応募先：農山漁村 水循環保全学会事務局
青森県土地改良事業団体連合会 水利整備部
① 郵送の場合
〒030-0802 青森市本町2丁目6-19
② 電子メールの場合
kikaku-photo@aodoren.or.jp

詳細はこちら ▶



☎ 一農山漁村-水循環保全学会事務局
青森県土地改良事業団体連合会 水利整備部
Tel723-2404

国立県営宮城障害者職業能力開発校からのお知らせ

国立県営宮城障害者職業能力開発校では、以下のとおり募集を行っています。

科名	令和7年度 受講生	令和8年度 受講生		
	オフィス実務科	Webデザイン科	OABビジネス科	総合実務科
募集定員	10人	10人		20人
訓練期間	令和7年11月5日 ~令和8年3月12日	令和8年4月9日~令和9年3月10日		
募集期間	9月16日(火)まで	10月7日(火)~11月14日(金)	10月1日(水) ~11月6日(木)	
選考日	10月8日(水)	12月5日(金)	11月21日(金)	
選考場所	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)			
募集対象	身体障害者手帳所持者	身体・精神・その他の障害がある方 ※ その他とは、難病・高次脳機能障害などの診断を受けている方で、手帳をお持ちでない方(知的障がいを除く)	療育手帳所持者	

10月4日
オープンキャンパスを
実施します！

- 日時：10月4日(土)
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)

対象者や申込方法
などの詳細はこちら！▶



☎ 国立県営宮城障害者職業能力開発校 Tel022-233-3124

子育て情報

■「おひさまひらなひ」サークル予定

日程	活動・場所	内容
9月12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 (調理室)	育児技術体験 妊婦体験(パパ向け) 出産準備について
9月12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

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



■「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
9月2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
9月9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
9月16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
9月26日(金) 9:45~11:45	育児講座 支援センター	管理栄養士を講師に迎えて 離乳食作りの講話

☎ 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 ▶



7月
受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,586人(-1人)
女…5,035人(-1人)
計…9,621人(-2人)
世帯数…4,725世帯(-1)
令和7年8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
船橋 紗来(光貴)清水川
馬澤 美結梨(康毅)西沼館

お悔み申し上げます

喪主 住所地
遠嶋 信雄(82)孝幸間 木
工藤 修(77)秀逸新生町
太田 敏子(97)満則新生町
佐々木 登代子(75)義憲東 滝
蝦名 ミサヲ(90)豊第1内童子
佐々木 定光(74)塩越 青森市



小中学生議員が町の未来を考える

「平内町子ども議会」を開催しました！



◀ 議長を務めた遠嶋芽衣さん(平内中)

▲ 子ども議会の様子

8月5日(火)、「平内町子ども議会」が町議会議場で開催されました。同議会は、平内町に関心を持ち、自分たちが暮らす町の将来を考え郷土に誇りを持ってもらうよう、町政や議会の仕組みなどについて学ぶことを目的に2年に一度開催されています。

議場には船橋町長や町管理職職員、議会関係者が出席し、町内小中学校から選出された11人が1日限りの「子ども議員」に任命され、実際の議会さながらに進行されました。

一般質問が始まると、議席番号1番の子ども議員から順番に登壇し「ゴミのない平内町の景観について」「平内町の人口減少をとめるために」「平内町民バスの子どもの料金について」「よりよい平内町にしていくために」など、クラスでまとめた意見や、住みよいまちづくりへの提案がされました。

船橋町長は、実現可能な提案は実現したいと考えており、各子ども議員の質問に対して、町の現状と意見、要望などを踏まえた今後の取り組みについて答弁を行いました。

船橋町議会議長からは「趣旨がわかる素晴らしい質問内容で、身近な地域社会をテーマに率直な意見を出していただいたことは大変意味深いものです」と講評をいただきました。



問 平内町教育委員会 学校教育課 TEL755-2565



低脂肪・高タンパクな鶏むね肉を使ったバンバンジーです。鶏肉を加熱する時には、余熱を利用してじんわりと火を通すのでパサつかず、しっとりとした食感になります。お好みでごまだれにラー油を加えてもよいです。

今月のcooking
鶏むね肉のバンバンジー

■ 材料(2人分)

- | | | |
|---|---------|--------|
| | 鶏むね肉 | 150g |
| A | 酒 | 大さじ1/2 |
| | 塩 | 少々 |
| | きゅうり | 1/2本 |
| | トマト | 100g |
| | なす | 40g |
| | サラダ油 | 大さじ1 |
| B | おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| | 砂糖 | 大さじ1/4 |
| | すり白ごま | 大さじ1/4 |
| | ごま油 | 大さじ1/4 |
| | みそ | 大さじ1/2 |
| | 酢 | 大さじ1/2 |

■ 作り方

- ①鶏肉はフォークで数か所さし、Aに10分つけておきます。
- ②きゅうりはせん切りにし、トマトは半分に切ってから薄切りにします。なすは縦半分に切ってから斜め切りにし、フライパンにサラダ油を熱して両面焼きます。
- ③鍋に鶏肉、水を入れて火にかけて沸騰させ、肉が白っぽくなるまで5分ほどゆで、火を止めてふたをして、15分ほど余熱で火を通します。取り出して、あら熱がとれたら手でさきます。
- ④器にきゅうり、なす、トマト、鶏肉を盛りつけ、混ぜ合わせたBをかけたら完成です。