

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

# 広報 ひらな い 1

January 2026(令和8年) No.799



▲熱心に細川コーチの話に耳を傾ける子どもたち

# 新年のごあいさつ

- 2026 -

平内町長  
船橋 茂久



明けましておめでとうございます。

町民の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年は、町の基幹産業であるホタテ養殖において、記録的な高水温等の影響により大規模なへい死が発生し漁業関係者をはじめ地域経済全体に深刻な影響を及ぼしました。町では県や関係者と緊密に連携し原因の究明や被害軽減、再生支援に向けた取り組みを進めております。地域の誇りである「平内のホタテ」が再び全国に誇れるブランドとして復活できるよう、引き続き全力を尽くして参ります。

また、当町の新たな拠点となる新庁舎の建設がいよいよ本格的に始まります。災害に強く、町民の皆さまが利用しやすい庁舎を目指し、安全性と利便性、そして将来を見据えた持続可能な設計のもと整備を進めて参ります。

町政の基本は町民の皆さまとの信頼関係にあります。本年も町民の皆さまとの対話を大切に、まちの将来像を共有しながら一歩ずつ確かな前進を重ねていきたいと考えております。

結びに、町民の皆さまのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

平内町議会議員  
船橋 健人



新年明けましておめでとうございます。

令和8年の年頭にあたり、町議会を代表しまして謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

町民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は、町の基幹産業であるホタテ養殖を守るため、多くの漁業関係者の皆さまが並々ならぬ努力をされているなか、一昨年に続き記録的な高水温の影響などにより、ホタテの大量へい死が発生し、壊滅的な危機に直面しております。町議会では、このような状況を重く受け止め、ホタテガイ高水温被害対策特別委員会を設置し、国・県・町・町漁業協同組合と連携しながら原因究明や議論を深め、実効性のある対策を進めております。引き続き「ホタテ養殖業の再生」のため、関係機関と知恵を集結し、全力で取り組んで参ります。

一方、当議会において、開かれた議会に向け、議会基本条例に基づく多様な意見交換の場として、「平内町の各保育園の父母や各小・中学校のPTA」と意見交換会を行いました。そこで町の教育環境について、さまざまなご意見や考えを幅広く伺うことができました。

今後も町民皆さまの想いを町政に反映させるため、さらには皆さまの福祉向上のために邁進して参りますので、本年も当議会に対し、さらなるご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年を迎え、平内町の限りない発展と町民の皆さまのご健勝とご多幸を議員一同心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。

## MONTHLY TOPICS

1か月のできごと

### 食育を深める年間活動

#### 米作りを通して育つ 食への感謝と学び

10月29日(水)、小湊小学校(副田俊司校長)の5年生が、盛田道踏切近くの学校田で「脱穀体験学習」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の農家、町農政課の協力のもと実施されたものです。児童たちは説明を聞いたあと、約100年前に使われていた足踏み式脱穀機と、動力脱穀機のハーベスタの2グループに分かれ、交代しながら脱穀作業を体験しました。足踏み式脱穀機では、回転するドラムの勢いに思わず声を上げる児童の姿も見られ、昔の農作業の大変さを感じ取っていました。

また、11月19日(水)には、同校体育館で収穫への感謝の気持ちを育てる「もちつき集会」を行いました。この日に使われたもち米は、4年生と5年生が6月に田植え、9月に稲刈りをして収穫したものです。集会では5年生が米作り体験の発表を行い、続いて全校児童が「よいしょ、よいしょ」の掛け声に合わせて一生懸命に餅をつき、できたての餅を味わいました。

児童たちは、一連の体験を通して米作りの大変さや食の大切さを改めて実感した様子でした。



▲唐箕を回して、もみ穀と米を選別する体験に挑戦



▲昔ながらの餅つきを体験する児童

### 森を育てる大切さを学ぶ 小学生による植樹体験



▲丁寧に苗木を植える児童たち

10月30日(木)、町内の小学4年生約50人が夜越山オートキャンプ場北側に、サクラ、ウメ、アンズ、ブルーベリーの苗木を合わせて140本植えました。

この事業は、緑の募金および森林環境譲与税を活用し、森林が持つさまざまな役割を植樹を通して普及・啓発するものです。児童たちは、森林が環境保全や災害防止の役割を持つことを学んだあと、森林組合あおもりの方から作業方法の説明を受け、支柱に苗をひもで固定しながら丁寧に植えました。

感想発表では、川村佳凜さん(山口小)が「坂道で植えるのは大変だったけれど、枯れずに育ってほしいと思いました。違う学校の人と一緒に植えるのが楽しかったです」と話しました。

### 防犯協会・防犯指導隊合同訓練!

11月13日(木)、平内地区防犯協会(田中芳子会長)と平内地区防犯指導隊(佐々木悟総隊長)が、青森県警察本部と青森警察署で合同訓練研修会を行い、関係者約30人が参加しました。

県警察本部では、特殊詐欺の被害が疑われる住民がATMで現金を振り込もうとする場面を想定し、指導隊員が110番通報して犯罪を未然に防ぐ訓練を実施しました。続いて青森警察署では、署長が「安全・安心なまちづくりのためには、警察だけでは犯罪を防ぐことは難しいので、皆さまの協力をお願いします」と呼びかけました。

また、警察官が使用する防弾チョッキや防弾ヘルメットなどを触察した際には、その重さに驚く参加者の姿も見られ、防犯協会は「関係機関と協力し、安全で安心して暮らせるまちづくりを支えていきたい」と話していました。



▲合同訓練研修会の参加者の皆さん

# 2月2日(月)から受付開始！ 「令和7年分の申告相談」のご案内



## 申告受付期間は？

令和7年中に生じた収入・所得の申告相談を、**2月2日(月)から3月16日(月)まで**受け付けます。日程や会場などの詳細は、1月中旬に毎戸配布する『**申告相談日程表**』をご確認ください。

## 平内町で受付できる方

令和8年1月1日現在で平内町に住民登録のある方が対象です。1月2日以降に転入してきた方は、前住地の市区町村にお問い合わせください。

## 申告内容は税金以外にも影響します

申告内容は所得税や住民税等を算定するためだけではなく、後期高齢者医療保険料、介護保険料のほか各種福祉サービスの負担額算定・軽減判定・給付金支給などの基礎資料として使われます。

申告しないままにしておくと、本来受けられるはずだった軽減措置や給付金が受けられず、家計負担が大きくなってしまいます。

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel755-2115

## こんな方は申告しましょう



扶養認定、就学援助、各種手当、町営住宅などの手続きのために所得(課税)証明書を取得見込みの方は、申告しておかなければ証明書が発行されません。このページの説明で「申告しなくてもよい」となっている場合でも申告しましょう。

## 収入がない方の申告

収入がない方も申告が必要です。この場合、町役場や申告相談会場に来なくても、税務課への電話連絡で済ませることができますので、忘れずにご報告をお願いします。また、収入がない方が配偶者控除や扶養控除の適用により扶養されている場合にあっては申告しなくてもよいこととされています。なお、遺族年金や障害年金、雇用(失業)保険、傷病手当は税額計算の対象外ですので、これらの給付の他に収入がなかった方は、『収入がない方』と同様に申告してください。

## 自営業の方は収支計算方式

農業、漁業、商工業などを営んでいる方は、事業の総収入金額から必要経費を差し引いて所得金額を計算します(収支計算方式)。これらの事業主は、売上げや支払いなど日々の金額を帳簿に記載し、保存しなければならないことになっています。申告の際には、帳簿のほか収入金額や必要経費が確認できる請求書・領収書などを仕分け・集計して、ご持参ください。

## 公的年金受給者の申告

公的年金(遺族年金、障害年金を除く)の収入金額が400万円以下の方は申告が不要です。ただし、以下のいずれかに該当する場合は申告が必要です。

- ・公的年金の他に収入(給与、営業等・農業など)がある場合
- ・年金の源泉徴収票に記載されている扶養、障害などの控除を変更したい場合
- ・年金の源泉徴収票に記載されていない控除(医療費、生命保険料など)を追加したい場合

## 医療費控除に必要な書類

【控除の対象】 令和7年1月～12月までに支払った医療費(治療費・医薬品費など)。  
※治療を受けた日ではなく、実際に支払った日で判定します。

### 【必要書類】

#### ○ 医療費の領収書

治療を受けた人や医療機関ごとに整理し、医療費の合計を記載した明細書を作成してください。なお、医療保険者などから交付される医療費通知(医療費のお知らせ)がある場合は、明細書の作成を省略できます。

#### ○ 保険金や高額療養費の金額がわかるもの

生命保険契約による保険金や、高額療養費の給付を受けた場合は、その金額が分かる書類もご準備ください。



## 青森税務署からのお知らせ

### 令和7年分 申告相談は2月16日から

青森税務署では、申告書作成会場を2月16日(月)から開設します。令和7年分の所得税等の確定申告の相談は、会場開設日より前は受け付けていないため、相談を希望する場合は2月16日以降にお越しください。会場の詳細は広報ひらな12月号でお知らせする予定です。なお、2月13日(金)までは、令和6年分以前の申告相談のみ事前予約制で行っています。

◆ポチっと！マイナンバーカードでスマホ申告  
スマートフォンやタブレット、パソコンとマイナンバーカードを利用し、24時間いつでもどこでもe-Tax申告をすることができますので、ぜひご利用ください。  
※メンテナンス時間を除く。



確定申告  
特集ページ  
(準備編)



国税庁  
確定申告書等  
作成コーナー

☎ 青森税務署 Tel776-4241(音声案内「2」)

## 納税証明書はスマホで受取可能です

国税の納税証明書(PDF)は、スマホ・タブレット・パソコンからe-Taxを使って簡単に請求から受取までできます。安全で便利なサービスですので、ぜひご利用ください。

- ① いつでもどこでも利用可能  
→スマホで完結でき、タブレットやパソコンでも利用できます。
- ② 手数料がお得  
→1税目1年度あたり370円  
※ 書面請求の場合は1税目1年度1枚あたり400円
- ③ 期間内(90日間)であれば何度でも印刷・使用可能  
※ コンビニエンスストアの印刷サービスを利用する場合は、別途手数料がかかります。



詳しい手続き方法はこちら ▶

## 国税の納付はキャッシュレスで便利に

国税のキャッシュレス納付は、安全性や利便性など多くのメリットがありますのでぜひご利用ください。

- ① 自宅やオフィスでスマホ・PCで24時間いつでも納付可能！
- ② 待ち時間なし！スピーディーで手続き簡単！
- ③ 納付書不要 現金不要で手間要らず
- ④ 納付方法が選べて便利！



詳細はこちら ▶



## 平内中央病院 NEWS

☎ 平内中央病院 総務課  
Tel755-2131



## 糖尿病教室 1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。1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
		1月9日(金)	1型糖尿病と2型糖尿病
平内中央病院 1階会議室		1月16日(金)	食事療法
		1月23日(金)	運動療法
		1月30日(金)	糖尿病の飲み薬



## 病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、臨床検査技師(正職員)、医療事務補助員(会計年度任用職員フルタイム)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 Tel755-2131

運動習慣を身につけよう

## 歩くことから始める健康づくり

普段から運動をしていますか。寒い季節ですが、ご自身の体調に変化を感じることはありませんか。運動というと少し構えてしまいがちですが、いつでもどこでも取り入れやすく、体への負担も少ないのがウォーキングです。



ウォーキングには良い影響がたくさんあります！

- ・全身の血流が良くなる
- ・冷え、むくみ、肩こりの改善
- ・体温や基礎代謝の向上によるダイエット効果
- ・生活習慣病の予防



### たたみ1畳でできる「タバタ式トレーニング」もおすすめ！

冬になるとなかなかウォーキングすることが難しくなってきます。そんな時は、たたみ1畳ほどのスペースで自宅でも取り入れられる「タバタ式トレーニング」がおすすめです。「筋力や持久力の向上」や「心肺機能の強化」などの効果があり、20秒間、最大限の力を出すことがポイントです。慣れてきたら足踏みのスピードを少しずつ上げてみましょう。

20秒運動  
(足踏みやスクワット)  
+  
10秒休憩  
× 8セット



集団検診を受診できなかった方必見！

## 無料「住民健診フォローアップ健診」のご案内

2月から3月まで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。

■検診場所・電話予約先  
青森県総合健診センター  
Tel 741-2336  
(平日13:00~17:00)

「平内町フォローアップ健診の申込み」と伝えてください

■予約締切 希望日の1か月前まで

### ○ 複合検診のみ ※骨粗しょう症検診も実施

2月	9日(月)/10日(火)/13日(金)	受付時間 8:00~9:30
3月	2日(月)	

### ○ 複合検診+婦人科検診 ※複合検診のみ、婦人科検診のみも可

2月	6日(金)/12日(木)/16日(月)/27日(金)	複合検診 受付時間 8:00~9:30
3月	無し	婦人科検診 受付時間 12:30~13:30

放置したらダメ！早めの受診が回復のカギです！

## 健診/検診で「要精密検査」と言われた方へ

令和7年度、特定健診やがん検診を受診した方の中で「要精密検査」と判定された方は、医療機関を受診しましたか。結果を見て、「病気だったらどうしよう」「症状がないから大丈夫」と思い、そのまま受診をためらっていませんか。

「要精密検査」という結果が出て、必ず病気があるとは限りません。ただし、今の状態を放置すると、気付かないうちに症状が進行し、急に体調を崩すことがあります。

気になる場合は、かかりつけ医や専門の医療機関に相談し、早めに詳細な検査を受けましょう。



不安を取り除き、健康な毎日を

## 「がん検診無料クーポン券」は利用されましたか？

町では、令和7年7月・8月に、乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診の無料クーポン券を対象の方へ送付しています。早期発見や早期治療につなげるためにも、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

有効期限は令和8年2月28日(土)までです。お早めにご利用ください。また、クーポン券を棄損・紛失した場合は再交付ができませんので、マイナンバーカードや運転免許証など、顔写真付きの本人確認ができるものをお持ちください。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

## 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	「後期高齢者医療資格確認書」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票を受け取り受診
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



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。
- ※ 高谷歯科は、11月末をもって閉院しました。

子どもたちの生活習慣を、早い段階からサポートします

## 早期すこやか生活習慣病健診を実施しました

町では、小学5・6年生と中学2年生を対象に「早期すこやか生活習慣病健診」を行っています。子どもたちが自分の体に関心を持つこと、そして保護者の方にも日々の生活習慣を見直してもらうことで、将来的に町全体の平均寿命の延伸につなげることが目的です。今年度は、希望のあった158人(85.0%)が受診しました。

脂質の正常者は全体的に増加。肥満は小5男子と中2男子が特に高い傾向でした。朝食欠食は全学年で増え、全国より高い結果となりました。

肥満児の割合				
学年		平内町[R7] ( )内は前年度比	青森県 [R6]	全国 [R6]
小	男子	33.3%(+12.7)	20.4%	13.0%
5	女子	12.0%(-5.6)	16.1%	10.0%
小	男子	16.1%(+3.6)	13.0%	12.7%
6	女子	17.6%(-7.4)	15.3%	9.6%
中	男子	25.8%(-17.7)	12.8%	10.6%
2	女子	15.2%(+3.7)	10.3%	7.5%

脂質(正常者の割合)			
学年		平内町[R7] ( )内は前年度比	東京都 [R6]
小	男子	73.9%(+0.4)	74.0%
5	女子	87.5%(+28.7)	74.2%
小	男子	87.1%(+12.1)	比較データ
6	女子	64.7%(+5.6)	なし
中	男子	86.7%(+12.8)	81.1%
2	女子	72.2%(-15.8)	66.3%

朝食欠食の割合			
学年		平内町[R7] ( )内は前年度比	全国 [R6]
小	男子	26.1%(+26.1)	18.7%
5	女子	20.0%(+14.1)	20.5%
小	男子	12.9%(+7.0)	比較データ
6	女子	35.5%(+21.9)	なし
中	男子	32.3%(+14.9)	18.3%
2	女子	39.4%(+31.7)	25.5%



### 『2026スノーフェスティバル』開催！

今年で2回目となる「2026スノーフェスティバル」を、2月8日(日)、平内町夜越山森林公園内スキー場で開催します。幼児から大人まで参加できる、冬ならではの種目を用意しています。

申込は「ツータイムドンピシャレース」以外の競技が先着順となり、参加上限数に達した場合、または1月30日(金)の締切日で終了します。詳細は町教育委員会にお問い合わせください。

寒い時期ではありますが、子どもと一緒に雪を楽しんでみませんか。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

実施種目

- ツータイムドンピシャレース  
スキーやスノーボードで2回滑走し、タイム差が少ない順に順位を決めるレース
- 雪上親子輪投げ  
親子で輪投げに挑戦し、合計点数で競う
- 親子&ペア人馬そり引きレース  
そりに乗った子どもを親が引き、タイムを競うレース
- 万丈籠SORIプッシュレース  
ホタテを入れる万丈籠に2人1組で挑み、1人が籠に乗り、もう1人が押して速さを競うレース



▲親子&ペア人馬そり引きレース

### 町立図書館 紹介コーナー その312

- ◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆
- ① デモクラシーのいろは 森 絵 都
  - ② 水は動かず芹の中 中 島 京 子
  - ③ 登山大名(上・下) 諸 田 玲 子
  - ④ 宙色のハレルヤ 窪 美 澄
  - ⑤ フルハウス 堂 場 瞬 一
  - ⑥ ハレーション 森 沢 明 夫
  - ⑦ 火星の女王 小 川 哲
  - ⑧ 命の横どり 久坂部 羊
  - ⑨ さよならの保険金 額 賀 滯
  - ⑩ エピクロスの処方箋 夏 川 草 介

### 生涯学習カレンダー 1月

6日(火)	◆平内町消防団出初式
7日(水)	◆ハクチョウのまちフォトコンテスト 応募締切日
15日(木)	◆小湊小 冬休みおわりのつどい ◆町内小・中学校 3学期始業式 ◆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】

1日~3日・11日・12日・25日

そのほかの新刊情報はこちら▶



### 「東京平内町ふるさと会」の会員を募集しています！

東京平内町ふるさと会は、平内町にゆかりのある首都圏在住者を会員とした団体であり、毎年2月に定時総会を開催するほか、希望者に町が発行する広報紙をお送りしています。

町の思い出を懐かしんだり、遠方から故郷の平内町を応援する仲間を募集していますので、首都圏にお住まいのお子さん、親戚、友人がいましたらぜひお声がけください。

津軽弁で語り合い、旧交を温めましょう。皆さまからのご連絡お待ちしております。

問 東京平内町ふるさと会 事務局 竹内康一 Tel.080-4812-1295

### 企画 お知らせ

## 平内町デマンド交通(乗合タクシー)をご利用ください

平内町では、予約制で利用できる「デマンド交通」を運行しています。

#### ■デマンド交通とは

乗りたい時間と乗降場所を事前に予約し、同じ方向へ向かう方同士で乗り合う交通サービスです。

#### ■運行概要

- 9:00~17:00の出発便まで、1時間ごとに1便ずつ運行します。
- 運行する区域は、平内町全域と隣接市町の一部です。
- 乗車を希望する便の1時間前までに予約が必要です。
- 事前に予約した方のみ乗車可能です。

#### ■予約電話:050-3097-2071

- 9:00発の便のみ、前日16:00まで予約可能。
- 乗車希望日の1週間前から受付できます。
- 電話では「名前/乗車希望時間/乗降場所/人数」を伝えてください。
- ※予約状況により、ご希望に添えない場合があります。

#### ■料金

- 1人1回 500円(未就学児無料)
- ※同じ便に複数人が乗り合わせる場合は、100円引きされます。

問 役場 企画政策課 企画政策係 Tel.718-1325

### 国民年金 お知らせ

## いざというときの暮らしを支える制度です 知っておきたい「年金」のしくみ



### その1 みんなで支え合うシステム

日本の公的年金制度は、病気やけが、老後の生活に不安が生じたときに、社会全体で支え合う仕組みです。

#### ■みんなって誰？

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方に、国民年金への加入義務があります。これを国民皆年金といいます。

#### ■どうやって支えるの？

皆さんや会社が納める保険料に加え、国も拠出して受給者の方の暮らしを支えます。

#### ■どんなシステム？

原則的には保険料を納めた期間や納付額に応じて年金を受け取ることができます。これを社会保険方式といいます。

### その2 老後の安心

#### 少子化・核家族化に対応する年金制度

かつては、親と同居し、家族で親を養っていましたが、少子化や核家族化の影響で、家族だけで親を養うことが難しくなっています。

社会全体で高齢者を支える年金制度を整備し、親の老後を国民が個々に心配することなく安心して暮らせるようになりました。

### その3 世代と世代の支え合い

公的年金制度は、その時々々の現役世代が納めた保険料によって高齢者世代や障がい者、遺族への年金が支給される「社会全体の支え合い」を基本に運用しています。保険料以外にも、国(税金)や積立金が年金の給付にあてられています。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel.718-0019  
日本年金機構 青森年金事務所 Tel.734-7495  
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)

老齢年金 約4,014万人	障害年金 約236万人	遺族年金 約682万人
------------------	----------------	----------------

現役世代(保険料) 約6,744万人	国 税金
-----------------------	---------



福祉  
お知らせ

## 今冬も除雪ボランティアが活躍します

今年も町社会福祉協議会が中心となり、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯などが大雪で生活道路の確保ができない場合の除雪作業をお手伝いします。

### ▼ 対象者

非課税世帯で町内に親族がなく、自力で除排雪作業ができない、次の①～③のいずれかに当てはまる方

- ① 満65歳以上で一人暮らしの方
- ② 満70歳以上の二人暮らし世帯の方
- ③ 身体障がい者で一人暮らしの方

### ▼ 除雪依頼から作業実施までの流れ

- ① 依頼のあった現場の状況を、事務局が確認します。
- ② 確認後、除雪作業実施の可否を依頼者へ連絡します。
- ③ 除雪作業を実施します(作業日は依頼のあった日の翌日午後以降)。

### ▼ ご留意ください

- ・アパートおよび借家、町営住宅などは対象外です。
- ・生活道路の確保、落雪による遮光箇所を主として行い、屋根雪は行いません。
- ・平日のみの対応となります。

※ ご不明な点は、平内町社会福祉協議会または役場福祉介護課 福祉係にお問い合わせください。

問 平内町社会福祉協議会 Tel755-3956  
役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

生活環境  
お知らせ

## 赤十字活動にご支援をお願いします

赤十字は、災害や事故、病気などで困難に直面した人々を支えるため、救援活動や防災・減災、救急法講習、ボランティア育成など、地域の安全と健康を守るさまざまな活動を行っています。これらの取り組みは、皆さまから寄せられる会費や寄付金によって支えられています。寄付金は、災害時の迅速な救援や、地域での講習会の開催、ボランティアの育成などに役立てられ、日常の暮らしを見えないところで支えています。

毎年2月には、町内会などの赤十字ボランティアが戸別訪問を行いますので、赤十字活動の継続のため、あたたかいご支援をお願いします。

問 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

後期高齢  
お知らせ

## 後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

### ■健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方は、年1回無料で健康診査を受けることができます。まだ受診していない方で受診券を紛失した場合は、役場健康増進課で再発行できますのでお問い合わせください。

### ■不審電話にご注意ください

厚生労働省などを名乗り、個人情報聞き出そうとする不審電話が全国で発生しています。氏名・住所・生年月日・世帯構成などを安易に伝えないようご注意ください。広域連合、県、市町村、厚生労働省の職員が、電話(自動音声を含む)でマイナ保険証や資格確認書の不正利用確認を行ったり、訪問して保険証を回収することはありません。不審な電話や訪問があった場合は、相手の身分(所属・氏名など)を確認し、広域連合または役場健康増進課までお問い合わせください。

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

保育  
お知らせ

## 保育所などの新規・継続入所受付開始

令和8年度の「幼稚園・認定こども園・保育所」への新規・継続入所を希望する児童の受け付けを開始します。入所手続きなどについては、町ホームページをご覧ください。また、申請に必要な書類については、入所希望施設の種類によって異なりますので、入所希望先の施設または役場福祉介護課 福祉係までお問い合わせください。

■受付期間：1月19日(月)～1月23日(金)

■受付場所：役場 福祉介護課 福祉係(1階 ⑦窓口)

※ 継続入所希望者は現在入所している施設へご確認ください。

### ▼利用できる教育・保育施設

幼稚園	小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う学校
認定こども園	幼稚園と保育所の機能や特徴を併せ持ち、地域の子育て支援も行う施設
保育所	就労などのため家庭で保育できない保護者に代わって保育する施設

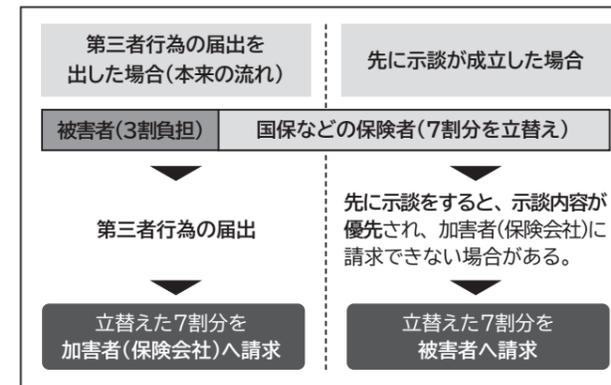
問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

国保・後期高齢  
お知らせ

## 交通事故などにあつた場合は示談の前に必ず第三者行為の届出をしてください！

### ◆ 第三者行為とは

平内町国民健康保険被保険者や後期高齢者医療被保険者が、交通事故やケンカなど第三者(自分以外)からの行為によって傷害を受けた際は、後ほど医療費を加害者など(加害者の保険会社含む)に請求することとなります。そのため、第三者からの行為が原因で医療機関などを受診する際は、役場健康増進課へ「第三者行為の届出」が必要となります。なお、自損事故についても同様です。届出に必要なものについては、お問い合わせください。



※被保険者負担3割、保険者負担7割の場合で説明しています。なお、3割分は被保険者から加害者へ請求できる場合があります。

### ◆ 先に示談が成立するとどうなるの？

加害者との話し合いで示談が成立すると、示談の内容が優先され、国民健康保険や後期高齢者医療保険が立替えた医療費について、加害者への請求できなくなる場合があります。その場合は、被害者へ請求することになりますのでご注意ください。示談をする場合は、必ず事前に役場健康増進課へご連絡ください。

### ▼ Q&A

- Q 負傷したのにマイナ保険証や資格確認書などが使えないこともありますか？
- A 飲酒運転や無免許運転、故意に負傷したときなど、けがの原因によっては健康保険が使えない場合があります。
- Q 保険会社に全部任せているのに、役場に届出が必要ですか？
- A 健康保険などを用いて治療を受ける場合は、保険者への届出が義務付けられています。保険会社が代理で届出をすることもできます。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係・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

## 屋根の雪下ろし費用の一部を助成します

町では、高齢者世帯などで要件に該当する世帯を対象として、屋根の雪下ろしを業者に依頼して行った場合の費用の一部を助成します。

### ▼ 対象者

- ① 町内に住所がある方
- ② 同一住所の全員が町民税非課税で、次のいずれかに該当する世帯
  - ・当該年度末で世帯員全員が65歳以上の世帯
  - ・身体障がい者手帳1・2級、視覚・内部障がい3級、愛護手帳A、精神保健福祉手帳1級の交付を受けている世帯
  - ・高校生以下の児童を養育しているひとり親世帯

### ▼ 助成金額

- ・雪下ろしなどに要した費用の2分の1
- ・令和7年度内の助成額上限は1世帯あたり3万円(上限に達するまでは複数回申請が可能)

### ▼ 提出書類

- ・助成金申請書(窓口で配布のほか、町ホームページからのダウンロードや郵送でお送りすることも可能ですので、役場福祉介護課までご連絡ください)
- ・雪下ろし費用の領収書
- ・雪下ろしを行ったことがわかるもの(作業前後の写真など)

### ▼ ご留意ください

- ・アパートおよび借家は対象外です。
- ・空き家(冬期間のみ不在となる場合も含む)の場合や、入院・施設入所により長期不在の場合などは対象外です。
- ・業者のあっせんは行っておりません。

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114



水道  
お知らせ

## 水抜栓を正しく操作できていますか？ 間違った操作で水道料金が高額になることも！

冬期間(12月～3月)は積雪の影響で水道メーターの検針ができないため、水道料金は推定使用量(8月～11月の平均使用量)で納付し、翌春5月分の料金で精算します。

このため、水抜栓の誤操作や漏水があると、5月の水道料金が高額になる場合がありますので、冬場の水道管理には十分ご注意ください。

### 水道にも冬じたくをお願いします

- ① むき出しになっている水道管や蛇口には、布切れや毛布、専用の保温材を巻き、上からビニールテープをすき間なく巻いて防寒してください。
- ② 水道メーターボックス内には、濡れないように袋に入れた布切れなどの保温材を詰め、メーターを保護してください。
- ③ 水抜栓や不凍水栓を使用しているご家庭は、就寝前や留守にする際に水抜きを忘れずに行ってください。

これらの対策を行うことで、凍結や破裂などの事故を防ぐことができます。気象情報に注意し、冬場の水道管理には十分気をつけてください。

### 凍結して水が出ないときは

蛇口を開けて凍った部分にタオルか布をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をまんべんなくゆっくりかけてください。熱湯を急にかけてしまうと、ヒビ割れや破裂をおこすことがありますのでご注意ください。

### 注意！凍結しやすい水道の環境

- ① 北向きのところにあるもの。
- ② 風当たりの強いところにあるもの。
- ③ むき出しになっているもの。

水道が凍結して水が出ない場合や、破裂・ひび割れが発生した場合は、すぐに平内町指定給水装置工事事業者へ修理を依頼してください。工事の際にメーターの指針を確認しますので、メーターボックス付近の除雪をお願いします。

水抜栓を閉める際は、ハンドルを最後まで確実に回してください



水抜栓を半開きで使用した場合は、蛇口から水が出なくても地下に漏水しているため、水道メーターは回り続け、高額請求につながります！

問 役場 地域整備課 上水道管理係 Tel.755-2116

生活環境  
お知らせ

## 雑紙のリサイクルでごみの減量化！

リサイクルボックス内の「飲料用紙パック(牛乳パックなど)」を入れる青いカゴに、雑紙が混入している状況が見受けられます。青いカゴには入れず、雑紙は下記の方法で出してください。

### ■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
- ・名刺やはがきは、古封筒などにまとめると便利
- ・雑紙であれば、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るケースも見られます。必ず分別して出すようお願いします。

雑紙とは、食品やティッシュの紙箱、贈答品の紙箱、ラップの紙箱・紙芯、缶ビールなどの紙の外装などをいいます。  
※「平内町家庭ごみの出し方ハンドブック」8ページ参照

### ■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：カップ麺やアイスのふた・容器、紙コップ、シールの台紙
- ② 金箔・銀箔などの加工品  
例：贈答用化粧箱、チョコ・ガムの包装紙
- ③ 感熱紙、圧着はがき、写真
- ④ ティッシュ、トイレトペーパー、細かいシュレッダー紙
- ⑤ においの強い紙、汚れている紙

問 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113



## 青森県立障がい者職業訓練校 からのお知らせ

青森県立障がい者職業訓練校では、下記のとおり募集を行っています。

令和8年度 訓練生の募集について			
訓練科名	デジタルデザイン科	OA事務科	作業実務科
募集定員	15人		10人
訓練期間	1年間(令和8年4月～令和9年3月)		
募集期間	1月5日(月)～1月30日(金)		
入校試験日	2月6日(金)		
試験会場	青森県立障がい者職業訓練校(弘前市緑ヶ丘1-9-1)		
募集対象	知的障がいのない方	知的障がいのある方	
試験方法	職業適性検査 面接	適性検査 面接(保護者同伴)	
合格発表	2月20日(金) 9:00		

問 青森県立障がい者職業訓練校  
Tel. 0172-36-6882  
FAX0172-36-7255 詳細はこちら▶



## 家畜の飼養者は定期報告が必要です 2月1日時点の頭羽数をご報告ください

家畜(鶏を含む)飼養者は、家畜伝染病予防法に基づき、毎年県に定期報告することが義務付けられていますので、次の家畜の飼養者は忘れずに報告するようお願いします。

### ▼報告対象家畜

牛、水牛、鹿、馬、めん羊、山羊、豚、いのしし、鶏(青森シャモロック、比内地鶏、烏骨鶏、軍鶏、チャボ、声良鶏、金八など含む)、あひる、うずら、きじ、だちょう、七面鳥、ほろほろ鳥、エミュー

■報告内容：令和8年2月1日時点の頭羽数

■報告方法：「定期報告書」を役場農政課まで郵送または持参

■報告時期：令和8年2月下旬

※ 定期報告書は町役場 農政課の窓口で配布しているほか、つがる広域家畜保健衛生所ホームページ(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/tsu-kaho/tsu-kaho\_HP.html)からもダウンロードできます。

問 青森県西北農林水産事務所つがる広域家畜保健衛生所  
Tel.0173-42-2276  
役場 農政課 畜産林務係 Tel.755-2117

## 「冬のあおたびキャンペーン」が 今年も始まりました！

今年も青森県民の皆さんがおトクに宿泊できる「冬のあおたびキャンペーン」を実施しています。期間中に県内の参加宿泊施設に宿泊すると、割引やプレゼントなどの特典がもらえます。

また、参加立寄店舗でもさまざまな特典を用意しています。さらに「あおたびWチャンス」では、ペア宿泊券などが当たる抽選にも参加できます。

この機会に、県内のさまざまな場所へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

### 【キャンペーン期間】

令和7年12月1日(月)～令和8年3月31日(火)<sup>\*1</sup>

※1 チェックインまでが対象

### 【対象者】

青森県内の居住者<sup>\*2</sup>

※2 複数人グループである場合、青森県内に居住している方が1名以上いれば全員がキャンペーンの対象となります。チェックイン時に居住地が確認できる身分証明書をご持参ください。

### 【キャンペーン特典<sup>\*3</sup>】

○宿泊施設特典：宿泊代金の割引または特典

○立寄施設特典：各種代金の割引または特典

※3 各施設・店舗によって異なります。

詳細はHPをご覧ください▶



問 冬のあおたびキャンペーン事務局 Tel.0120-039-041

## 法務局の自筆証書遺言書保管制度を ご利用ください

法務局では、自筆証書遺言書を保管する制度を実施しています。法務局に遺言書を預けることで、遺言書の紛失や改ざんなどの心配がなくなり、ご自身の財産を確実にご家族などへ託すことができ、相続をめぐるトラブルの防止にもつながります。

また、遺言者が亡くなった後は、遺言者が指定した方へ「法務局で遺言書を保管している」旨を法務局から通知するサービスもあるので、遺言書の存在に気付いてもらえないという不安も解消されます。

遺言の作成を検討している方は、ぜひこの制度をご利用ください。詳しくは、法務省ホームページまたは最寄りの法務局へお問い合わせください。

問 青森地方方法務局供託課 Tel.776-6231  
法務省ホームページ  
「預けて安心！自筆証書遺言書保管制度」▶





### 県税に関わる納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明書の申請手続きについては、県庁ホームページにて申請書類のダウンロードや記入方法・本人確認書類などの案内をしていますので、ご覧ください。

■受付時間：8:45～17:00

<申請書類一覧>

- 自動車税(種別割)・継続検査用【軽自動車以外】
- 自動車税(種別割)・滞納がない旨の証明用【軽自動車以外】
- 納税証明願【自動車税(種別割)以外】
- 納税証明願(青森県建設工事等競争入札参加資格審査申請用)
- 納税証明願(青森県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用)

※自動車税(種別割)・継続検査用以外については、1件あたり青森県収入証紙400円の証明手数料がかかります。

☒ 青森県中央県税事務所 納税管理課  
Tel734-9970/734-9971  
青森市新町2丁目4-30 県庁舎北棟1階

詳細はHPをご覧ください▶



### 4月1日から住所・名前の変更登記が義務化されます

所有者の住所や氏名が変更されても登記がされない土地が増えたことで、「所有者不明土地」が全国的な問題になっています。このため、これまで任意だった住所・氏名・会社(法人)名の変更登記が義務化されます。

■変更登記が必要な方

所有権の登記名義人は、住所・氏名・会社(法人)名に変更があってから**2年以内**に、法務局へ変更登記を申請する必要があります。また、4月1日より前に変更があった場合も対象となり、令和10年3月31日までに変更登記を行う必要があります。

なお、正当な理由なく変更登記をしない場合、**5万円以下の過料**が科されることがあります。

■相談先

詳細は、法務省ホームページを確認するか、最寄りの法務局(予約制の手続案内あり)または登記の専門家である司法書士へご相談ください。

☒ 青森地方法務局登記部門 Tel776-6231 (音声案内「2」)

詳細はHPをご覧ください▶



### 放送大学 4月入学生募集のお知らせ

放送大学は、BS放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「空いた時間を有効活用したい」など様々な目的で、幅広い年代や職業の方が学んでいます。受講から単位認定試験までオンラインでできるため、今の時代の学び方としても注目を集めています。詳しい資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

■出願期間：3月16日(月)まで

インターネットからも出願が可能です▶



☒ 放送大学青森学習センター Tel0172-38-0500  
放送大学ホームページ <https://www.ouj.ac.jp>

### 不動産取得税の軽減制度のお知らせ

不動産取得税は、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得などで、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

☒ 青森県中央県税事務所 課税第二課  
Tel734-9973

詳細はこちら▶



### 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」 Tel050-5540-2008

※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)。



◀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

☒ 東北運輸局青森運輸支局 Tel791-1501(音声案内「1」)

### みんなで気を付けよう！脳卒中と心臓病の川柳コンテスト

県では「高血圧未治療・未測定ゼロ」キャンペーンを実施しています。脳卒中・心臓病等総合支援センターでは、このキャンペーンの一環として、県民のみなさんが高血圧を改善し、脳卒中や心臓病のリスクを減らせるようサポートしています。川柳を通して、高血圧や脳卒中、心臓病について考えてみませんか。

#### 第2回 みんなで気を付けよう！脳卒中と心臓病の川柳コンテスト

テーマ「めざせ！高血圧ゼロの県あおもり 防ごう！脳卒中・心臓病」

応募資格  
青森県民の方、青森県在住の方  
<2月15日締切>

■応募内容：住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号、川柳作品(3つまで)

※選考対象は脳卒中、心臓病、高血圧症などの予防や治療に関連する作品です。

☒ 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

応募はこちら▶



### 子育て情報

#### ■「おひさまひらなひ」サークル予定 ※要予約

日程	活動・場所	内容
1月23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
1月23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

☒ 平内町子ども家庭センター「おひさまひらなひ」  
(役場 健康増進課内) Tel718-0019

町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
1月15日(木) 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
1月22日(木) 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 お気軽にご参加ください
1月29日(木) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 節分制作
1月31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)

☒ 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▶



11月受付分

### 戸籍の窓口

人口と世帯  
男…4,561人(-5人)  
女…4,985人(-20人)  
計…9,546人(-25人)  
世帯数…4,708世帯(-7)  
令和7年12月1日現在  
( )は、前月との比較

#### お誕生おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地  
相坂 真有為(秀次郎) 緑 町

#### ご結婚おめでとう

本籍地  
( 奈良 大地 青森市  
太田 瑞紀 新生町

#### お悔み申し上げます

喪主 住所地  
宿野部 正美(82) 弘子間 木  
三津谷 ユリ(89) 清範 東 和

蝦名 文子(91) 仁 第1元町  
加藤 喜久(48) 雄 孝 中東田沢  
工藤 初枝(81) 昭 仁 東沼館  
遠嶋 明(74) 三枝子 間 木  
柴田 秋男(76) 令子 白 砂  
田村 キミ(93) 和 久 浪 打  
船橋 大海(47) 志 徳 新生町  
工藤 きよゑ(94) 清 美 松野木  
櫻庭 善則(77) 由 美 山口  
亀田 敦(68) 淳子 第2小林  
柴田 ひろ子(76) 裕 貴 白 砂  
濱田 清勝(93) 正 彦 浅 所  
遠嶋 ちさ子(79) 孝 幸 間 木



# 憧れを、現実に。プロから学ぶ一日。 細川亨野球塾

12月7日(日)、町立体育館で「細川亨野球塾」が行われ、小学生の部には81人、中学生の部には45人が参加しました。講師は、元プロ野球選手の細川亨コーチ(東滝出身)。現・福岡ソフトバンクホークス2軍バッテリーコーチとして活躍しており、今季日本一となったチームで、来季の1軍バッテリーコーチ就任が内定していることでも注目されています。

また、ゲストとして村田賢一投手、山下恭吾内野手もお招きし、ボールの握り方や体の使い方など、現役プロならではの技術や心構えを直接伝えながら、子どもたちと交流しました。

細川コーチは、一人ひとりの動きを見ながら声をかけ、投球や守備、体幹の意識など基本の大切さを丁寧に指導していました。

イーストジュニア(青森市)所属の遠嶋陽心さん(第2勝田町)は「プロの選手から体幹トレーニングについて教えてもらい、とても大事だということがよく分かった。生き残りノックはすごく楽しくて、決勝まで残れたのは嬉しかったけれど、優勝できなかったのは悔しい気持ちもある」と笑顔で話しました。

また、同クラブ所属の今銀誠さん(青森市)は「プロの選手に教えてもらえて本当に嬉しかった。いろんなチームのメンバーと一緒にノックを受けて、ボールの取り方も参考になったし、とても良い刺激になった」と話し、子どもたちはプロの指導を直に受け、多くの学びと刺激を得ていました。

細川コーチ、村田投手、山下内野手、丁寧なご指導をありがとうございました。



1人分 441kcal  
塩分 1.6g

鶏そぼろのうま味と青じその風味をかかせた、塩分控えめのいなり寿司です。お祝いの席などにもおすすめです。

## 今月のcooking

### 鶏しそいなり寿司

#### ■ 材料(2人分)

- ご 飯・・・・・・・・・・270g
- 油 揚 げ・・・・・・・・・・3枚
- 青 じ そ・・・・・・・・・・3枚
- にんじん・・・・・・・・・・20g
- だし汁・・・・・・・・・・100ml
- しょう油・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・小さじ4
- 鶏ひき肉・・・・・・・・50g
- 酒・・・・・・・・大さじ1/2
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- しょう油・・・・大さじ1/2
- 酢・・・・・・・・大さじ1/2

#### ■ 作り方

- ① 油揚げは半分に切って袋状に開き、熱湯で油抜きをする。水けを絞り、鍋にAと油揚げを入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして約10分煮る。
- ② 青じそはみじん切りにする。にんじんは輪切りにして型で抜き、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ ボールにBを入れて混ぜ、フライパンで汁けがなくなるまで炒める。
- ④ ボールにご飯、青じそ、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①の油揚げの汁けをきり、④を詰める。にんじんを添えて器に盛りつけたら完成。