

広報 ひらな い 3

March 2026(令和8年) No.801

○ 小湊のハクチョウおよびその渡来地部門 ▶フリーの部



最優秀賞「雪氷に舞う」藤川 郁子(青森市)



優秀賞「ただ今、松島上空飛行中」工藤 敏博(青森市)



教育長特別賞(面白タイトル賞)
「明日はきっといい日になる」佐々木 美幸(平内町)

第12回 ハクチョウのまちフォトコンテスト 結果発表！

厳しい寒さの中でも元気いっぱいの熱戦

2026 スノーフェスティバル開催！

2月8日(日)、平内町教育委員会主催の「2026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。

当日は、寒波の影響で吹雪となり、気温も氷点下となる厳しい寒さでしたが、会場には町内外から親子や学生が集まりました。子どもたちは雪まみれになりながらも、家族や友達の声援を受け、ゴールを目指して元気いっぱいに競技に挑んでいました。

競技は、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「ツータイムドンピシャレース」、親子で投げた輪投げの合計点数を競う「雪上親子輪投げ」、それに乗った子を親が引っ張ってタイムを競う「親子&ペア人馬そり引きレース」、ホタテを入れる万丈箆に2人1組で挑み、箆を押してタイムを競う「万丈箆SORIプッシュレース」の4種目が行われ、子どもから大人まで、冬ならではの競技を楽しみました。

町外から参加した親子からは「楽しかった」と笑顔が見られ、万丈箆SORIプッシュレースに参加した中学生は、タイムを聞くと「やったー！」と大きな声を上げ、息を弾ませながら喜んでいました。競技を終えた子どもたちの笑顔や笑い声、ギャラリーからの声援が夜越山に響き渡り、会場は始終和やかな雰囲気に包まれました。



親子&ペア人馬そり引きレース▲



雪上親子輪投げ▲

青い森林業アカデミー・白鳥ホームの皆さんが活躍
頼もしい除雪ボランティアに感謝！

2月3日(火)、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(唐牛良太センター長)の研修生5人やアカデミースタッフ2人、白鳥ホームの職員2人が参加して、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、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、県が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が行われました。

青い森林業アカデミーの研修生をはじめ、除雪ボランティアの皆さんは、雪の多い中でも力強い動きで手際よく作業を進め、生活道路の確保に加え、落雪による遮光箇所や雪に埋もれていた灯油タンクの状況も改善しました。

除雪ボランティアを依頼した佐々木雪子さん(勝田町)は「除雪の際には、夜中の2時に起きて1時間半ほどかけて雪捨て場まで雪を運ぶこともありましたが、手が届かない場所も多く、一人での作業は本当に大変でした。ボランティアの皆さんに来ていただいて、とても助かりました。」と感謝を述べていました。



除雪ボランティアとして活動する皆さん▲



平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
TEL755-2131



4月から皮膚科の曜日が変わります

4月1日から、皮膚科の診療曜日が木曜日に変更となり、県立中央病院の医師が診察します。

受付時間などは右表のとおりとなりますので、お間違えのないようご注意ください。

診療曜日	毎週木曜日
当日受付時間	8:15~15:00
診療時間	13:30~15:30



スマートフォンのマイナ保険証

当院では、健康保険証の利用登録がされたスマートフォンによるマイナ保険証が利用できるようになりました。

利用方法は簡単で、マイナ保険証を提示する際に、画面の指示に従ってICリーダーにタッチするだけです。マイナンバーカードを取り出す必要はなく、スマートフォンのみで利用できますので、ぜひご活用ください。



平内中央病院のスマホリーダー▲



糖尿病教室 3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。3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
		3月6日(金)	神経障害
平内中央病院 1階会議室		3月13日(金)	糖尿病と足病変
		3月27日(金)	大血管障害



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)、一般事務補助員(会計年度任用職員フルタイム)、看護補助員(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▲

私たちの生活を支える税金

教育や医療・福祉の充実、道路や上下水道の整備・管理(除雪などを含む)、警察や消防による活動、ごみの収集など、私たちは普段から無意識のうちに公共サービスの恩恵を受け、便利で快適な生活を送っています。

国や地方公共団体が行う公共サービスをまかなっているのが税金です。国(地域)を維持し、健康で文化的な

生活を守るための財源として不可欠であることから、納税は国民の義務と定められています。あらゆる税金は法律によって仕組み(課税対象・税額・納付方法)が決められており、地方税の場合は地方税法という法律や地方公共団体の議会が定める条例に基づいて集められ、その使い道は議会の審議を経て決定されます。

平内町の税収

種類	概要	令和6年度納付額
町民税(個人)	対象 町内に住所を有する個人 税額 均等割+所得割(前年の所得で計算)	4億4,091万円
町民税(法人)	対象 町内に事務所または事業所を有する法人 税額 均等割+法人税割(法人税を基に計算)	2,177万円
固定資産税	対象 土地、建物および償却資産の所有者 税額 課税標準(評価に基づく時価)×1.4%	3億2,759万円
軽自動車税	対象 軽自動車やバイクなどの所有者 税額 車両の種別、排気量等で税額設定	3,582万円
町たばこ税	対象 たばこ製造者、卸売販売業者 税額 紙巻たばこ1,000本につき6,552円	7,699万円
国民健康保険税	対象 同じ世帯に国保被保険者のいる世帯主 税額 所得割+均等割+平等割 ※所得割は被保険者の前年の所得で計算	5億1,833万円

このほか、青森県が徴収した税金の一部を町に交付する交付金と、国税の一定割合を地方に譲与する地方譲与税が町の財源として使われています。

▶ 軽自動車税に関するお知らせ 『名義変更・廃車を忘れると軽自動車税が課税されます』

軽自動車やバイクなどの所有者が変わった場合や廃車する場合は申告手続が必要です。これらの手続は3月31日までに完了しないと、今までの所有者に令和8年度軽自動車税が課税されますのでご注意ください。

車種	軽自動車(三輪および四輪以上)	軽二輪(125cc超250cc以下) ○二輪の小型自動車(250cc超)
○原動機付自転車(125cc以下) ○小型特殊自動車 ※緑色の平内町ナンバーのついた農耕用トラクター、小型タイヤショベルなど	○軽自動車(三輪および四輪以上)	○軽二輪(125cc超250cc以下) ○二輪の小型自動車(250cc超)
申告書の提出先(問合せ先) 平内町役場税務課 Tel.017-755-2115	軽自動車検査協会青森事務所 青森市大字浜田字豊田129-2 Tel.050-3816-1831	青森運輸支局 青森市大字浜田字豊田139-13 Tel.050-5540-2008

※手続内容によって必要書類が異なりますので、事前にお問い合わせまたはホームページなどをご確認をお願いします。

☎ 役場 税務課 住民税係 Tel.755-2115

納め忘れはありませんか？

令和7年度町税について、町から発行された納付書は、すべて納期限が過ぎています。未納のある方は、お早めに納付をお願いします。納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が課せられる場合がありますので、納め忘れがないか今一度ご確認ください。

納税相談随時受付中

納税通知書の金額を一度に納付することが困難な場合は、分割納付や納付猶予の相談に応じています。災害、病気、失業、事業停止などの事情をお聞かせください。相談の際は、財産や収支の状況、特別な事情を抱えている事実を証明する書類をご準備ください。

☎ 役場 税務課 収納係 Tel.755-2115



町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを実践しよう

自然いっぱいのコースを駆け抜けよう

“夜越山クロスカントリー大会” 参加者大募集！

「第36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。皆さまの参加をお待ちしています。

- 開催日：5月3日(日・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：4月3日(金)

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

☎ 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

町立図書館 紹介コーナー その314

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- | | |
|------------------|-----------|
| ① 怨嗟の回廊 | 堂 場 瞬 一 |
| ② 陰陽師 烏天狗ノ巻 | 夢 枕 獺 |
| ③ めじろ鳴く | 佐 伯 泰 英 |
| ④ じゃあ、これは殺人ってことで | 東 川 篤 哉 |
| ⑤ 名画で読む「音楽の秘密」 | 中 野 京 子 |
| ⑥ グロリアソサエテ | 朝 井 まかて |
| ⑦ うらざり長屋 | 高 瀬 乃 一 |
| ⑧ 分裂蜂起 | 佐々木 譲 |
| ⑨ ふたりの祖国 | 安 部 龍 太 郎 |
| ⑩ 青学流「絶対王者の鉄則」 | 原 晋 |

生涯学習カレンダー 3月

1日(日)~22日(日)	◆第39回夜越山洋ランまつり (夜越山森林公園 9:00~16:00)
19日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
26日(木)	◆管内小・中学校 修了式

【今月の図書館休館日】 8日・20日・22日



そのほかの新刊情報はこちら▶

物価高騰対応支援給付金事業

全町民に対し1人あたり現金1万円を支給します

エネルギーや食料品価格などの物価高騰の影響を受けている町民の生活を支援するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、基準日(令和8年1月1日)時点で平内町に住民登録のある方を対象に1人あたり現金1万円を支給します。支給方法や手続き、支給時期などの詳細は、町ホームページなどでお知らせします。

振り込み詐欺や個人情報の詐取にご注意ください

この給付金を装った振り込み詐欺や個人情報の詐取にご注意ください。町の職員がATMの操作や手数料の振り込みをお願いすることはありません。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel.718-1325

3月は「自殺対策強化月間」です

こころを整える ちょっとした工夫

先進国の中でも、日本は自殺による死亡率が高い状況にあり、青森県では全国平均より高い状態が続いています。特に50～59歳の働き盛り世代に多く見られるほか、近年は20～30代の若い世代にも増加傾向が見られます。

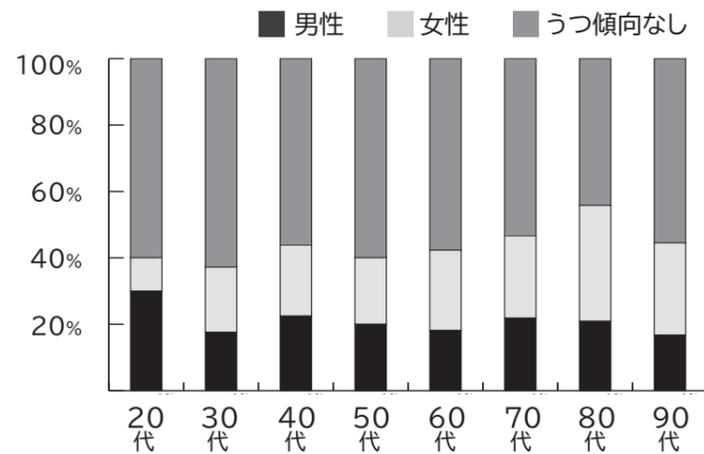
自殺に至る背景には、うつ病などの心の不調が関係している場合が多いといわれています。心の不調を防ぐためには、日ごろからストレスをため込みすぎず、自分に合った方法で気分転換やリフレッシュを行うことが大切です。



☆「こころの健康度自己評価」報告

令和7年度集団検診で、受診者1,255人のうち、575人(45.8%)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……575人中

- 死について何度も考える…148人(25.7%)
- 最近ひどく困ったことや 辛いことがあった……219人(38.1%)
- 自殺について考える……33人(5.7%)

—— 最近ひどく困ったことの内訳 ——

- 自身の健康 …………… 26人
- 家族の健康 …………… 9人
- 家族関係 …………… 9人
- 人間関係 …………… 8人
- 仕事 …………… 8人
- 介護 …………… 7人
- 自身の将来 …………… 5人
- 金銭 …………… 4人
- その他 …………… 9人

こころの健康相談

- 日時：3月12日(木) 13:30～15:30
 - 会場：青森県東津軽保健所
 - 相談料：無料 ※予約制(定員2人)
 - 予約先：青森県東津軽保健所 Tel.739-5421
- ※本人だけではなくご家族からの相談も受け付けています。

おじいちゃん・おばあちゃんもぜひご参加ください 孫育て講座開催のお知らせ

かわいいお孫さんのお世話をする中で、「昔と今の育児の違い」や「親世代とどのように関わればよいのか」など、考えることはありませんか。この講座では、孫育てのポイントや、理想的な立ち位置について学ぶことができます。

これからおじいちゃん・おばあちゃんになれる方をはじめ、育児中のお父さん・お母さん、これからお子さんを迎える方やそのご家族などを対象としています。

- 日時：3月13日(金) 10:00～12:00
 - 会場：町勤労青少年ホーム 視聴覚室
 - 講師：青森県助産師会 助産師
 - 参加費：無料
 - 申込方法：3月11日(水)までに役場 健康増進課へ電話でお申込みください。
- ☎ 役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019

女性の健康を守るためのポイント

3月1日～8日は「女性の健康週間」

厚生労働省では、女性自身が健康に関する知識を高めるとともに、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心を高め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。



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」です

感染症から大切なお子さんを守るため、この機会に必要な予防接種を済ませておきましょう。母子健康手帳を今一度ご確認ください。

現在の接種状況の確認がしたい方や、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・風疹	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31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんが対象です。令和8年3月31日(火)までに接種しましょう。
BCG(結核)		生後5か月から8か月までが標準対象月齢です。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 Tel.718-0019

■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の接種間隔

ワクチンごとに決められた間隔を守る必要があります。



生活環境
お知らせ

電池の処分は適切に 電池を入れたまま捨てると火災の原因につながります！

電池をつけっぱなしで捨てていませんか？電化製品やおもちゃ、ゲーム機などをごみに出す際は、電池を必ず取り外してください。取り外さないとごみ収集車やごみ処理施設での火災につながる場合があります。充電式電池およびボタン電池の処分は下表をご確認ください。

小型充電式電池	ボタン電池 ※型番が「LR」「SR」「PR」から始まるもの
<p>ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池</p> <p>Ni-Cd Ni-MH Li-ion</p>	<p>※ボタン電池はセロハンテープで絶縁して出してください。</p>
<p>処分先については、家電量販店または『一般社団法人JBRC』のホームページに掲載している回収協力店へ</p>	<p>処分先については、家電量販店または『ボタン電池回収推進センター』のホームページに掲載している回収協力店へ</p>

※ ボタン電池は水銀が含まれているものがあるため、通常の電池とは処分方法が異なります。
※ 乾電池、コイン電池(型番が「CR」「BR」から始まるもの)はリサイクルボックスの専用かごへ出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

消防
お知らせ

平内中学校の生徒がデザインを考案 火事・救急は「119番通報」で！

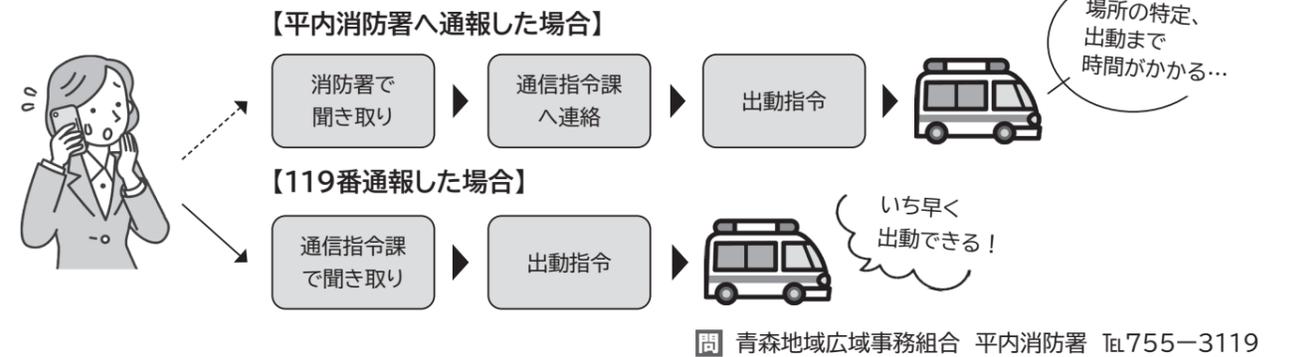
平内消防署では、119番通報の普及を目的に、119番通報普及ポスター(A4サイズ)のデザインを、平内中学校美術部の皆さんに考案してもらいました。このポスターは町内の各家庭に配布します。ポスターをきっかけに、消防車や救急車が必要な場合は、平内消防署への通報ではなく、より早く皆さまのもとへ出動できる「119番通報」をお願いします。



平内中学校 1年 沖崎 鈴夏

平内中学校 2年 小山内 夢香

平内中学校 2年 蝦名 心和



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14日(土)から改正されます。変更となる路線は右表のとおりですので、ご利用の際はご注意ください。なお、新しい時刻表は3月下旬に配布予定のほか、町ホームページでも公開しています。

☎ 役場 企画政策課 Tel.718-1325
下北交通株式会社 小湊出張所 Tel.755-2893

	下り	上り
東田沢線	<p>≪第6便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 東田沢漁協前着 【変更前】 19:37 ⇒ 20:08 【変更後】 19:54 ⇒ 20:25</p>	<p>≪第8便≫ 東田沢漁協前発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:10 ⇒ 20:39 【変更後】 20:25 ⇒ 20:54</p>
	<p>≪第4便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 稲生着 【変更前】 19:38 ⇒ 20:14 【変更後】 19:56 ⇒ 20:32</p>	<p>≪第5便≫ 稲生発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:15 ⇒ 20:51 【変更後】 20:32 ⇒ 21:08</p>



平内町『立志塾』冬期講習会開講！

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



町教育委員会では、学校の授業以外での学ぶ機会を提供するとともに、生徒の学力向上を支援するため、平内中学校3学年の希望生徒を対象に、外部講師を招いた高校入試対策冬期講習会を、令和8年1月13日(火)・14日(水)の2日間開講しました。講習会では、生徒が自身の習熟度に応じたクラスを選択し、1日2教科(数学・英語)、合計4コマ(1コマ45分)の授業に取り組みました。参加した生徒からは「授業がわかりやすく、とてもためになった」などの声が多く聞かれ、充実した講習会となりました。



▲立志塾での講義を受講する生徒



第1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、予算特別委員会は、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
3月4日(水)	○開会・本会議 ○議案上程	10:00~
3月5日(木)	○本会議	
3月6日(金)	○一般質問	
3月9日(月)	○予算特別委員会	9:30~
3月11日(水)		
3月12日(木)	○各常任委員会	9:30~
3月13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



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

保険料は原則として年金からの天引き(特別徴収)となりますが、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。
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



20歳になられた方へ 国民年金への加入が法律で義務付けられています

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする書類が届きます(厚生年金加入者は除く)。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。ただし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために、保険料免除制度があります。

今回は、学生の方が申請により保険料の納付が猶予される**学生納付特例制度**についてご案内します。

学生納付特例制度

■対象者

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

■申請に必要なもの

- ・基礎年金番号またはマイナンバーカード
- ・学生証または在学証明書

■継続手続きについて

前年度に学生納付特例が承認され、引き続き在学予定の方には、年金事務所からハガキ様式の申請書が送付されます。必要事項を記入のうえ、返送してください。

■学生納付特例と将来の年金額

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ません。そのため、将来受け取る年金額は、全額納付した場合より少なくなります。

なお、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。追納には手続きが必要です。

☎ 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
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)



高額な医療費が発生したときは制度を利用しましょう！

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、医療機関や薬局で支払った保険適用分の医療費^{※1}について、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、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担当までお問い合わせください。

※1 入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

事前に窓口負担を軽減できます

入院などにより医療費が高額になると事前に分かっている場合は、申請により「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」(以下、認定証という)が発行できます。認定証は医療機関などに提示することで、窓口での支払いが限度額を超える場合に免除を受けることができます²。

なお、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、免除が可能となりますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

※2 70歳以上の方は所得水準により認定証が発行されない方がいます。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019



東北最大級！夜越山森林公園における一大イベント 「第39回夜越山洋ランまつり」開催！

■開催期間：3月1日(日)～3月22日(日)

■開催場所：夜越山森林公園

■開園時間：9:00～16:00

■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！)



▲メインディスプレイは圧巻の迫力！

☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



自動車の引越手続きも忘れずに

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送付しています。引越などで住所が変わった場合は、運輸支局などで住所の変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録の手続きができない場合は、役場税務課の窓口に備え付けの専用チラシなどにより青森県中央県税事務所へ連絡することで、納税通知書を新しい住所に送付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月上旬までに連絡をお願いします。



◀詳細はこちら

問 青森県中央県税事務所
課税第三課 Tel734-9974

離婚と子どもをめぐる ルールが新しくなります

令和8年4月1日から、改正民法が施行されます。これにより、離婚後に父母双方を親権者として定める「**共同親権**」を選択することができるようになります。

また、離婚時に養育費の取り決めをしていない場合でも、一定額の法定養育費を請求することが可能となります。

子どもの最善の利益を確保するためには、話し合いを通じた父母の協力が重要です。

しかし、話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所の手続きを利用し、解決を図ることも考えられます。

裁判所の手続案内や申立書については、裁判所のホームページでご案内しています。

今回の法改正の内容を詳しく知りたい方は、特設ページ「**離婚と子どもをめぐる新しいルールについて**」をご覧ください。



◀特設ページはこちら

問 青森地方裁判所総務課庶務係
Tel722-5421

借金に関する無料相談窓口

東北財務局青森財務事務所 理財課では、相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。秘密厳守で相談も無料ですので、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

■受付時間：平日 8:30~12:00、13:00~16:30

■相談専用電話：774-6488(土日祝日を除く)

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 Tel722-1463

『青森県警察官採用試験』 令和8年度の募集要項が変わります

○警察官A採用(大学卒業程度)およびB採用(高校卒業程度)の受験資格年齢を32歳から35歳へ引き上げ
※令和8年4月1日基準

○警察官A採用試験(大学卒業程度)を年2回実施し、SPI3を導入(試験日程は後日掲載予定)

問 青森県警察本部 警務課 人事・採用係
採用フリーダイヤル Tel0120-337-314

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
3月12日(木) 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
3月12日(木) 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 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
3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
3月10日(火) 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
3月14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)
3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 ヘッドリンパマッサージ 体験会

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 ▶



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、ぜひご相談ください。

※ 通話料はご負担ください。

■日時：3月28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

Tel022-265-0151 または Tel022-265-0152

▼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。



◀詳細はこちら

問 B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
Tel0120-76-0152

自然災害による被災者の債務整理に 関するガイドラインのご案内

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害により影響を受けた個人や個人事業主は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

詳しくは、ローン借入先の金融機関などにお問い合わせください。

※ 債務の免除などには、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。

▼ガイドラインを利用するメリット

- ① 弁護士などの登録支援専門家による手続支援が無料で受けられます。
- ② 財産の一部を手元に残すことができます。ただし、被災状況、生活状況などの個別事情により異なります。
- ③ 債務整理をしたことは個人情報として登録されません。

問 東北財務局青森財務事務所理財課 Tel722-1463

戸籍の窓口

1月受付分

人口と世帯
男…4,535人(-9人)
女…4,962人(±0人)
計…9,497人(-9人)
世帯数…4,687世帯(-1)
令和8年2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

笹原 鳳海(昂真)第2藤沢

笹原 榎風太(良太)下東田沢

お悔み申し上げます

喪主 住所地

須藤 静江(94)神良子茂浦

木村 サナ(89)章小豆沢

太田 さつゑ(91)仁 第1勝田町

大水 清則(83)清人山口

濱田 さよ(101)善悟浜子

小形 清春(75)亮川原町

阿部 愛子(87)成人第1口広

佐々木 義憲(84)ゆみ子東滝

佐々木 進(72)久美子小豆沢

山本 猛雄(84)修平緑町



町外にいるハクチョウ部門
フリーの部 優秀賞

「光の翼」

宇野 尚司(弘前市)

平内町又は町外部門
キッズの部 優秀賞

「緑の首輪つけてもらったよ、
素敵でしょ」

飯田 慶亮(青森市)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門
SNSの部 優秀賞

「朝靄の中で」

karuzaimu

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

SNSの部

キッズの部

入選	「黄金の海原で」 堤 彰(青森市)
	「朝の一コマ」 佐藤 俊輔(平川市)
佳作	「おやすみなさ〜い」 宿野部 守恵子(平内町)
	「あーつかれたな」 佐々木 麻蒼(平内町)

入選	「厳寒の朝」 けいこ
	「見つめる先に」 ある

入選	「水上ウォーク」 佐々木 咲来(平内町)
	「空に届く背伸び」 佐々木 那瑠(平内町)

町外にいるハクチョウ部門

フリーの部

入選	「玲瓏」 鹿野 芳之(宮城県)	「ねぐらに帰還」 金枝 敬一(弘前市)
	「テイクオフ」 安食 拓海(山形県)	「白鳥の舞」 秋葉 宏幸(宮城県)

たくさんのご応募
ありがとうございました!



1人分 72kcal
塩分 0.5g

キャベツの甘みが引き立つ
カレー風味のあえものです。
電子レンジ調理で、水っぽく
なりにくく、手軽に作れます。

今月のcooking
キャベツとツナのカレー粉あえ

■ 材料(2人分)

- キャベツ・・・100g
- にんじん・・・10g
- コーン(缶)・・・20g
- ツナ(缶)・・・1/2缶

- A {
- カレー粉・・・小さじ1/2
 - コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2

■ 作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。コーンとツナは缶の汁けをきっておく。
- ② 耐熱皿にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ ②にコーンとツナ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、少しおいて味をなじませたら、器に盛りつけて完成。



生活環境
お知らせ

電池の処分は適切に 電池を入れたまま捨てると火災の原因につながります！

電池をつけっぱなしで捨てていませんか？電化製品やおもちゃ、ゲーム機などをごみに出す際は、電池を必ず取り外してください。取り外さないとごみ収集車やごみ処理施設での火災につながる場合があります。充電式電池およびボタン電池の処分は下表をご確認ください。

小型充電式電池	ボタン電池 ※型番が「LR」「SR」「PR」から始まるもの
<p>ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池</p> <p>Ni-Cd Ni-MH Li-ion</p>	<p>※ボタン電池はセロハンテープで絶縁して出してください。</p>
<p>処分先については、家電量販店または『一般社団法人JBRC』のホームページに掲載している回収協力店へ</p>	<p>処分先については、家電量販店または『ボタン電池回収推進センター』のホームページに掲載している回収協力店へ</p>

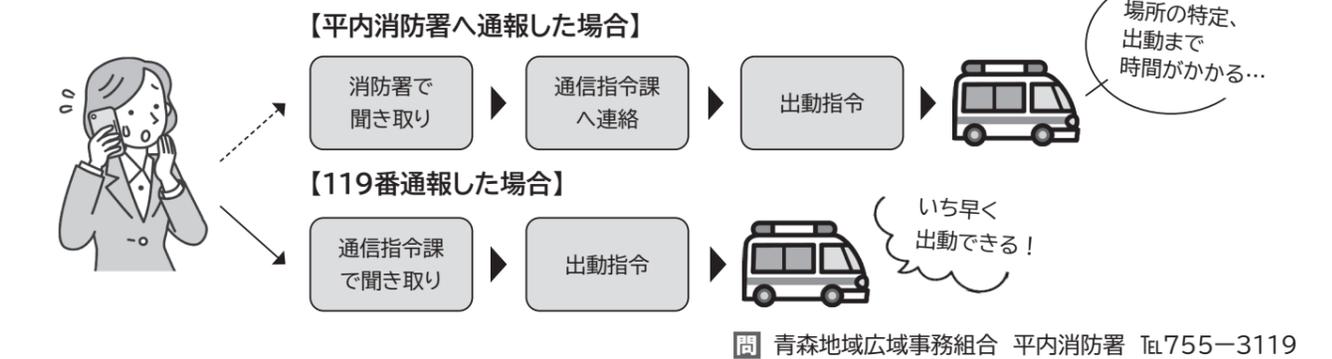
※ ボタン電池は水銀が含まれているものがあるため、通常の電池とは処分方法が異なります。
 ※ 乾電池、コイン電池(型番が「CR」「BR」から始まるもの)はリサイクルボックスの専用かごへ出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

消防
お知らせ

平内中学校の生徒がデザインを考案 火事・救急は「119番通報」で！

平内消防署では、119番通報の普及を目的に、119番通報普及ポスター(A4サイズ)のデザインを、平内中学校美術部の皆さんに考案してもらいました。このポスターは町内の各家庭に配布します。ポスターをきっかけに、消防車や救急車が必要な場合は、平内消防署への通報ではなく、より早く皆さまのもとへ出動できる「119番通報」をお願いします。



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14日(土)から改正されます。変更となる路線は右表のとおりですので、ご利用の際はご注意ください。なお、新しい時刻表は3月下旬に配布予定のほか、町ホームページでも公開しています。

☎ 役場 企画政策課 Tel.718-1325
 下北交通株式会社 小湊出張所 Tel.755-2893

	下り	上り
東田沢線	≪第6便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 東田沢漁協前着 【変更前】 19:37 ⇒ 20:08 【変更後】 19:54 ⇒ 20:25	≪第8便≫ 東田沢漁協前発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:10 ⇒ 20:39 【変更後】 20:25 ⇒ 20:54
	≪第4便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 稲生着 【変更前】 19:38 ⇒ 20:14 【変更後】 19:56 ⇒ 20:32	≪第5便≫ 稲生発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:15 ⇒ 20:51 【変更後】 20:32 ⇒ 21:08



平内町『立志塾』冬期講習会開講！

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



町教育委員会では、学校の授業以外での学ぶ機会を提供するとともに、生徒の学力向上を支援するため、平内中学校3学年の希望生徒を対象に、外部講師を招いた高校入試対策冬期講習会を、令和8年1月13日(火)・14日(水)の2日間開講しました。講習会では、生徒が自身の習熟度に応じたクラスを選択し、1日2教科(数学・英語)、合計4コマ(1コマ45分)の授業に取り組みました。参加した生徒からは「授業がわかりやすく、とてもためになった」などの声が多く聞かれ、充実した講習会となりました。



▲立志塾での講義を受講する生徒



第1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、予算特別委員会は、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
3月4日(水)	○開会・本会議 ○議案上程	
3月5日(木)	○本会議	10:00~
3月6日(金)	○一般質問	
3月9日(月)	○予算特別委員会	
3月11日(水)		
3月12日(木)	○各常任委員会	9:30~
3月13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



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

保険料は原則として年金からの天引き(特別徴収)となりますが、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。
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



20歳になられた方へ 国民年金への加入が法律で義務付けられています

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする書類が届きます(厚生年金加入者は除く)。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。ただし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために、保険料免除制度があります。

今回は、学生の方が申請により保険料の納付が猶予される**学生納付特例制度**についてご案内します。

学生納付特例制度

■対象者

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

■申請に必要なもの

- ・基礎年金番号またはマイナンバーカード
- ・学生証または在学証明書

■継続手続きについて

前年度に学生納付特例が承認され、引き続き在学予定の方には、年金事務所からハガキ様式の申請書が送付されます。必要事項を記入のうえ、返送してください。

■学生納付特例と将来の年金額

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ません。そのため、将来受け取る年金額は、全額納付した場合より少なくなります。

なお、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。追納には手続きが必要です。

☎ 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
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)



高額な医療費が発生したときは制度を利用しましょう！

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、医療機関や薬局で支払った保険適用分の医療費^{※1}について、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、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担当までお問い合わせください。

※1 入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

事前に窓口負担を軽減できます

入院などにより医療費が高額になると事前に分かっている場合は、申請により「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」(以下、認定証という)が発行できます。認定証は医療機関などに提示することで、窓口での支払いが限度額を超える場合に免除を受けることができます²。

なお、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、免除が可能となりますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

※2 70歳以上の方は所得水準により認定証が発行されない方がいます。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019



東北最大級！夜越山森林公園における一大イベント 「第39回夜越山洋ランまつり」開催！

■開催期間：3月1日(日)～3月22日(日)

■開催場所：夜越山森林公園

■開園時間：9:00～16:00

■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！)



▲メインディスプレイは圧巻の迫力！

☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



自動車の引越手続きも忘れずに

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送付しています。引越などで住所が変わった場合は、運輸支局などで住所の変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録の手続きができない場合は、役場税務課の窓口に備え付けの専用チラシなどにより青森県中央県税事務所へ連絡することで、納税通知書を新しい住所に送付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月上旬までに連絡をお願いします。



◀詳細はこちら

問 青森県中央県税事務所
課税第三課 Tel734-9974

離婚と子どもをめぐる ルールが新しくなります

令和8年4月1日から、改正民法が施行されます。これにより、離婚後に父母双方を親権者として定める「共同親権」を選択することができるようになります。

また、離婚時に養育費の取り決めをしていない場合でも、一定額の法定養育費を請求することが可能となります。

子どもの最善の利益を確保するためには、話し合いを通じた父母の協力が重要です。

しかし、話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所の手続きを利用し、解決を図ることも考えられます。

裁判所の手続案内や申立書については、裁判所のホームページでご案内しています。

今回の法改正の内容を詳しく知りたい方は、特設ページ「離婚と子どもをめぐる新しいルールについて」をご覧ください。



◀特設ページはこちら

問 青森地方裁判所総務課庶務係
Tel722-5421

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、ぜひご相談ください。

※ 通話料はご負担ください。

■日時：3月28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

Tel022-265-0151 または Tel022-265-0152

▼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。



◀詳細はこちら

問 B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
Tel0120-76-0152

自然災害による被災者の債務整理に 関するガイドラインのご案内

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害により影響を受けた個人や個人事業主は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

詳しくは、ローン借入先の金融機関などにお問い合わせください。

※ 債務の免除などには、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。

▼ガイドラインを利用するメリット

- ① 弁護士などの登録支援専門家による手続支援が無料で受けられます。
- ② 財産の一部を手元に残すことができます。ただし、被災状況、生活状況などの個別事情により異なります。
- ③ 債務整理をしたことは個人情報として登録されません。

問 東北財務局青森財務事務所理財課 Tel722-1463

借金に関する無料相談窓口

東北財務局青森財務事務所 理財課では、相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。秘密厳守で相談も無料ですので、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

■受付時間：平日 8:30~12:00、13:00~16:30

■相談専用電話：774-6488(土日祝日を除く)

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 Tel722-1463

『青森県警察官採用試験』 令和8年度の募集要項が変わります

○警察官A採用(大学卒業程度)およびB採用(高校卒業程度)の受験資格年齢を32歳から35歳へ引き上げ
※令和8年4月1日基準

○警察官A採用試験(大学卒業程度)を年2回実施し、SPI3を導入(試験日程は後日掲載予定)

問 青森県警察本部 警務課 人事・採用係
採用フリーダイヤル Tel0120-337-314

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
3月12日(木) 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
3月12日(木) 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 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
3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
3月10日(火) 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
3月14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)
3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 ヘッドリンパマッサージ 体験会

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 ▶



1月受付分 戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,535人(-9人)
女…4,962人(±0人)
計…9,497人(-9人)
世帯数…4,687世帯(-1)
令和8年2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

笹原 鳳海(昂真)第2藤沢

笹原 榎風太(良太)下東田沢

お悔み申し上げます

喪主 住所地

須藤 静江(94)神良子茂 浦

木村 サナ(89) 章 小豆沢

太田 さつゑ(91) 仁 第1勝田町

大水 清則(83)清人山口

濱田 さよ(101)善悟浜子

小形 清春(75)亮川原町

阿部 愛子(87)成人第1口広

佐々木 義憲(84)ゆみ子東滝

佐々木 進(72)久美子小豆沢

山本 猛雄(84)修平緑町



町外にいるハクチョウ部門
フリーの部 優秀賞

「光の翼」

宇野 尚司(弘前市)

平内町又は町外部門
キッズの部 優秀賞

「緑の首輪つけてもらったよ、
素敵でしょ」

飯田 慶亮(青森市)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門
SNSの部 優秀賞

「朝靄の中で」

karuzaimu

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

SNSの部

キッズの部

入選	「黄金の海原で」 堤 彰(青森市)
	「朝の一コマ」 佐藤 俊輔(平川市)
佳作	「おやすみなさ〜い」 宿野部 守恵子(平内町)
	「あーつかれたな」 佐々木 麻蒼(平内町)

入選	「厳寒の朝」 けいこ
	「見つめる先に」 ある

入選	「水上ウォーク」 佐々木 咲来(平内町)
	「空に届く背伸び」 佐々木 那瑠(平内町)

町外にいるハクチョウ部門

フリーの部

入選	「玲瓏」 鹿野 芳之(宮城県)	「ねぐらに帰還」 金枝 敬一(弘前市)
	「テイクオフ」 安食 拓海(山形県)	「白鳥の舞」 秋葉 宏幸(宮城県)

たくさんのご応募
ありがとうございました！



1人分 72kcal
塩分 0.5g

キャベツの甘みが引き立つ
カレー風味のあえものです。
電子レンジ調理で、水っぽく
なりにくく、手軽に作れます。

今月のcooking
キャベツとツナのカレー粉あえ

■ 材料(2人分)

- キャベツ・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・10g
- コーン(缶)・・・・・・・・20g
- ツナ(缶)・・・・・・・・1/2缶

- A {
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2
 - コンソメ(顆粒)・・・・・小さじ1/2

■ 作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。コーンとツナは缶の汁けをきっておく。
- ② 耐熱皿にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ ②にコーンとツナ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、少しおいて味をなじませたら、器に盛りつけて完成。



生活環境
お知らせ

電池の処分は適切に 電池を入れたまま捨てると火災の原因につながります！

電池をつけっぱなしで捨てていませんか？電化製品やおもちゃ、ゲーム機などをごみに出す際は、電池を必ず取り外してください。取り外さないとごみ収集車やごみ処理施設での火災につながる場合があります。充電式電池およびボタン電池の処分は下表をご確認ください。

小型充電式電池	ボタン電池 ※型番が「LR」「SR」「PR」から始まるもの
<p>ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池</p> <p>Ni-Cd Ni-MH Li-ion</p>	<p>※ボタン電池はセロハンテープで絶縁して出してください。</p>
<p>処分先については、家電量販店または『一般社団法人JBRC』のホームページに掲載している回収協力店へ</p>	<p>処分先については、家電量販店または『ボタン電池回収推進センター』のホームページに掲載している回収協力店へ</p>

※ ボタン電池は水銀が含まれているものがあるため、通常の電池とは処分方法が異なります。
※ 乾電池、コイン電池(型番が「CR」「BR」から始まるもの)はリサイクルボックスの専用かごへ出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

消防
お知らせ

平内中学校の生徒がデザインを考案 火事・救急は「119番通報」で！

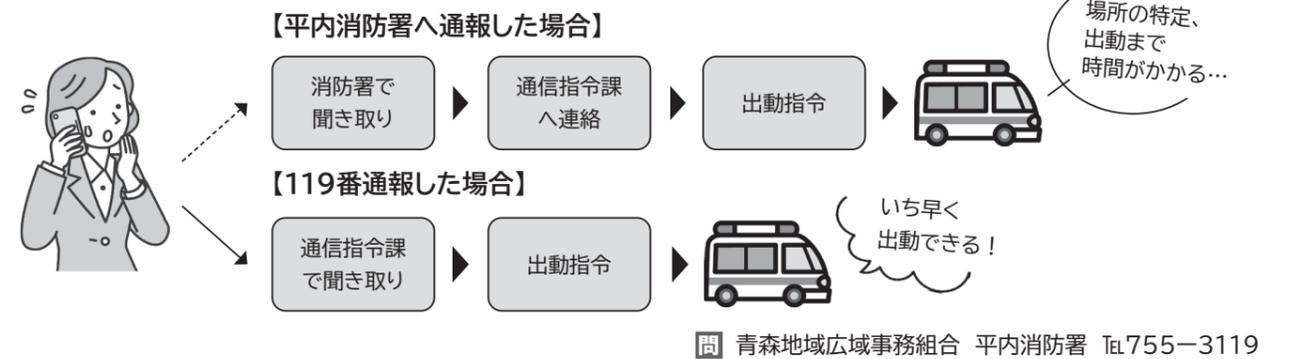
平内消防署では、119番通報の普及を目的に、119番通報普及ポスター(A4サイズ)のデザインを、平内中学校美術部の皆さんに考案してもらいました。このポスターは町内の各家庭に配布します。ポスターをきっかけに、消防車や救急車が必要な場合は、平内消防署への通報ではなく、より早く皆さまのもとへ出動できる「119番通報」をお願いします。



平内中学校 1年 沖崎 鈴夏

平内中学校 2年 小山内 夢香

平内中学校 2年 蝦名 心和



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14日(土)から改正されます。変更となる路線は右表のとおりですので、ご利用の際はご注意ください。なお、新しい時刻表は3月下旬に配布予定のほか、町ホームページでも公開しています。

☎ 役場 企画政策課 Tel.718-1325
下北交通株式会社 小湊出張所 Tel.755-2893

	下り	上り
東田沢線	<p>≪第6便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 東田沢漁協前着 【変更前】 19:37 ⇒ 20:08 【変更後】 19:54 ⇒ 20:25</p>	<p>≪第8便≫ 東田沢漁協前発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:10 ⇒ 20:39 【変更後】 20:25 ⇒ 20:54</p>
	<p>≪第4便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 稲生着 【変更前】 19:38 ⇒ 20:14 【変更後】 19:56 ⇒ 20:32</p>	<p>≪第5便≫ 稲生発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:15 ⇒ 20:51 【変更後】 20:32 ⇒ 21:08</p>



平内町『立志塾』冬期講習会開講！

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



町教育委員会では、学校の授業以外での学ぶ機会を提供するとともに、生徒の学力向上を支援するため、平内中学校3学年の希望生徒を対象に、外部講師を招いた高校入試対策冬期講習会を、令和8年1月13日(火)・14日(水)の2日間開講しました。講習会では、生徒が自身の習熟度に応じたクラスを選択し、1日2教科(数学・英語)、合計4コマ(1コマ45分)の授業に取り組みました。参加した生徒からは「授業がわかりやすく、とてもためになった」などの声が多く聞かれ、充実した講習会となりました。



▲立志塾での講義を受講する生徒



第1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、予算特別委員会は、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
3月4日(水)	○開会・本会議 ○議案上程	
3月5日(木)	○本会議	10:00~
3月6日(金)	○一般質問	
3月9日(月)	○予算特別委員会	
3月11日(水)		
3月12日(木)	○各常任委員会	9:30~
3月13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



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

保険料は原則として年金からの天引き(特別徴収)となりますが、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。
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



20歳になられた方へ 国民年金への加入が法律で義務付けられています

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする書類が届きます(厚生年金加入者は除く)。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。ただし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために、保険料免除制度があります。

今回は、学生の方が申請により保険料の納付が猶予される**学生納付特例制度**についてご案内します。

学生納付特例制度

■対象者

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

■申請に必要なもの

- ・基礎年金番号またはマイナンバーカード
- ・学生証または在学証明書

■継続手続きについて

前年度に学生納付特例が承認され、引き続き在学予定の方には、年金事務所からハガキ様式の申請書が送付されます。必要事項を記入のうえ、返送してください。

■学生納付特例と将来の年金額

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ません。そのため、将来受け取る年金額は、全額納付した場合より少なくなります。

なお、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。追納には手続きが必要です。

☎ 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
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)



高額な医療費が発生したときは制度を利用しましょう！

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、医療機関や薬局で支払った保険適用分の医療費^{※1}について、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、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担当までお問い合わせください。

※1 入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

事前に窓口負担を軽減できます

入院などにより医療費が高額になると事前に分かっている場合は、申請により「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」(以下、認定証という)が発行できます。認定証は医療機関などに提示することで、窓口での支払いが限度額を超える場合に免除を受けることができます²。

なお、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、免除が可能となりますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

※2 70歳以上の方は所得水準により認定証が発行されない方がいます。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019



東北最大級！夜越山森林公園における一大イベント 「第39回夜越山洋ランまつり」開催！

■開催期間：3月1日(日)～3月22日(日)

■開催場所：夜越山森林公園

■開園時間：9:00～16:00

■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！)



▲メインディスプレイは圧巻の迫力！

☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



自動車の引越手続きも忘れずに

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送付しています。引越などで住所が変わった場合は、運輸支局などで住所の変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録の手続きができない場合は、役場税務課の窓口に備え付けの専用チラシなどにより青森県中央県税事務所へ連絡することで、納税通知書を新しい住所に送付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月上旬までに連絡をお願いします。



◀詳細はこちら

問 青森県中央県税事務所
課税第三課 Tel734-9974

離婚と子どもをめぐる ルールが新しくなります

令和8年4月1日から、改正民法が施行されます。これにより、離婚後に父母双方を親権者として定める「**共同親権**」を選択することができるようになります。

また、離婚時に養育費の取り決めをしていない場合でも、一定額の法定養育費を請求することが可能となります。

子どもの最善の利益を確保するためには、話し合いを通じた父母の協力が重要です。

しかし、話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所の手続きを利用し、解決を図ることも考えられます。

裁判所の手続案内や申立書については、裁判所のホームページでご案内しています。

今回の法改正の内容を詳しく知りたい方は、特設ページ「**離婚と子どもをめぐる新しいルールについて**」をご覧ください。



◀特設ページはこちら

問 青森地方裁判所総務課庶務係
Tel722-5421

借金に関する無料相談窓口

東北財務局青森財務事務所 理財課では、相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。秘密厳守で相談も無料ですので、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

■受付時間：平日 8:30~12:00、13:00~16:30

■相談専用電話：774-6488(土日祝日を除く)

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 Tel722-1463

『青森県警察官採用試験』 令和8年度の募集要項が変わります

○警察官A採用(大学卒業程度)およびB採用(高校卒業程度)の受験資格年齢を32歳から35歳へ引き上げ
※令和8年4月1日基準

○警察官A採用試験(大学卒業程度)を年2回実施し、SPI3を導入(試験日程は後日掲載予定)

問 青森県警察本部 警務課 人事・採用係
採用フリーダイヤル Tel0120-337-314

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
3月12日(木) 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
3月12日(木) 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 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
3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
3月10日(火) 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
3月14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)
3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 ヘッドリンパマッサージ 体験会

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 ▶



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、ぜひご相談ください。

※ 通話料はご負担ください。

■日時：3月28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

Tel022-265-0151 または Tel022-265-0152

▼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。



◀詳細はこちら

問 B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
Tel0120-76-0152

自然災害による被災者の債務整理に 関するガイドラインのご案内

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害により影響を受けた個人や個人事業主は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

詳しくは、ローン借入先の金融機関などにお問い合わせください。

※ 債務の免除などには、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。

▼ガイドラインを利用するメリット

- ① 弁護士などの登録支援専門家による手続支援が無料で受けられます。
- ② 財産の一部を手元に残すことができます。ただし、被災状況、生活状況などの個別事情により異なります。
- ③ 債務整理をしたことは個人情報として登録されません。

問 東北財務局青森財務事務所理財課 Tel722-1463

戸籍の窓口

1月受付分

人口と世帯
男…4,535人(-9人)
女…4,962人(±0人)
計…9,497人(-9人)
世帯数…4,687世帯(-1)
令和8年2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

笹原 鳳海(昂真)第2藤沢

笹原 榎風太(良太)下東田沢

お悔み申し上げます

喪主 住所地

須藤 静江(94)神良子茂浦

木村 サナ(89)章小豆沢

太田 さつゑ(91)仁 第1勝田町

大水 清則(83)清人山口

濱田 さよ(101)善悟浜子

小形 清春(75)亮川原町

阿部 愛子(87)成人第1口広

佐々木 義憲(84)ゆみ子東滝

佐々木 進(72)久美子小豆沢

山本 猛雄(84)修平緑町



町外にいるハクチョウ部門
フリーの部 優秀賞

「光の翼」

宇野 尚司(弘前市)



平内町又は町外部門
キッズの部 優秀賞

「緑の首輪つけてもらったよ、
素敵でしょ」

飯田 慶亮(青森市)



小湊のハクチョウおよびその渡来地部門
SNSの部 優秀賞

「朝靄の中で」

karuzaimu

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

SNSの部

キッズの部

入選	「黄金の海原で」 堤 彰(青森市)
	「朝の一コマ」 佐藤 俊輔(平川市)
佳作	「おやすみなさ〜い」 宿野部 守恵子(平内町)
	「あーつかれたな」 佐々木 麻蒼(平内町)

入選	「厳寒の朝」 けいこ
	「見つめる先に」 ある

入選	「水上ウォーク」 佐々木 咲来(平内町)
	「空に届く背伸び」 佐々木 那瑠(平内町)

町外にいるハクチョウ部門

フリーの部

入選	「玲瓏」 鹿野 芳之(宮城県)	「ねぐらに帰還」 金枝 敬一(弘前市)
	「テイクオフ」 安食 拓海(山形県)	「白鳥の舞」 秋葉 宏幸(宮城県)

たくさんのご応募
ありがとうございました！



1人分 72kcal
塩分 0.5g

キャベツの甘みが引き立つ
カレー風味のあえものです。
電子レンジ調理で、水っぽく
なりにくく、手軽に作れます。

今月のcooking

キャベツとツナのカレー粉あえ

■ 材料(2人分)

- キャベツ・・・100g
- にんじん・・・10g
- コーン(缶)・・・20g
- ツナ(缶)・・・1/2缶

- A {
- カレー粉・・・小さじ1/2
 - コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2

■ 作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。コーンとツナは缶の汁けをきっておく。
- ② 耐熱皿にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ ②にコーンとツナ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、少しおいて味をなじませたら、器に盛りつけて完成。



生活環境
お知らせ

電池の処分は適切に 電池を入れたまま捨てると火災の原因につながります！

電池をつけっぱなしで捨てていませんか？電化製品やおもちゃ、ゲーム機などをごみに出す際は、電池を必ず取り外してください。取り外さないとごみ収集車やごみ処理施設での火災につながる場合があります。充電式電池およびボタン電池の処分は下表をご確認ください。

小型充電式電池	ボタン電池 ※型番が「LR」「SR」「PR」から始まるもの
ニカド電池 ニッケル水素電池 リチウムイオン電池  Ni-Cd  Ni-MH  Li-ion	 ※ボタン電池はセロハンテープで絶縁して出してください。
処分先については、家電量販店または『一般社団法人JBRC』のホームページに掲載している回収協力店へ	処分先については、家電量販店または『ボタン電池回収推進センター』のホームページに掲載している回収協力店へ

※ ボタン電池は水銀が含まれているものがあるため、通常の電池とは処分方法が異なります。
 ※ 乾電池、コイン電池(型番が「CR」「BR」から始まるもの)はリサイクルボックスの専用かごへ出してください。

☎ 役場 町民課 生活環境係 Tel.755-2113

消防
お知らせ

平内中学校の生徒がデザインを考案 火事・救急は「119番通報」で！

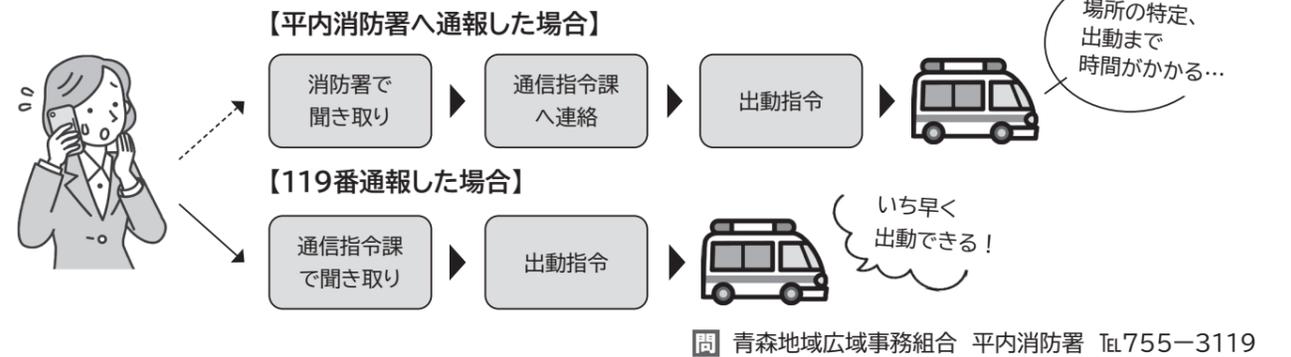
平内消防署では、119番通報の普及を目的に、119番通報普及ポスター(A4サイズ)のデザインを、平内中学校美術部の皆さんに考案してもらいました。このポスターは町内の各家庭に配布します。ポスターをきっかけに、消防車や救急車が必要な場合は、平内消防署への通報ではなく、より早く皆さまのもとへ出動できる「119番通報」をお願いします。



平内中学校 1年 沖崎 鈴夏

平内中学校 2年 小山内 夢香

平内中学校 2年 蝦名 心和



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14日(土)から改正されます。変更となる路線は右表のとおりですので、ご利用の際はご注意ください。なお、新しい時刻表は3月下旬に配布予定のほか、町ホームページでも公開しています。

☎ 役場 企画政策課 Tel.718-1325
 下北交通株式会社 小湊出張所 Tel.755-2893

	下り	上り
東田沢線	≪第6便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 東田沢漁協前着 【変更前】 19:37 ⇒ 20:08 【変更後】 19:54 ⇒ 20:25	≪第8便≫ 東田沢漁協前発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:10 ⇒ 20:39 【変更後】 20:25 ⇒ 20:54
	≪第4便≫ 小湊出張所前発 ⇒ 稲生着 【変更前】 19:38 ⇒ 20:14 【変更後】 19:56 ⇒ 20:32	≪第5便≫ 稲生発 ⇒ 小湊出張所前着 【変更前】 20:15 ⇒ 20:51 【変更後】 20:32 ⇒ 21:08



平内町『立志塾』冬期講習会開講！

☎ 平内町教育委員会 学校教育課 Tel.755-2565



町教育委員会では、学校の授業以外での学ぶ機会を提供するとともに、生徒の学力向上を支援するため、平内中学校3学年の希望生徒を対象に、外部講師を招いた高校入試対策冬期講習会を、令和8年1月13日(火)・14日(水)の2日間開講しました。講習会では、生徒が自身の習熟度に応じたクラスを選択し、1日2教科(数学・英語)、合計4コマ(1コマ45分)の授業に取り組みました。参加した生徒からは「授業がわかりやすく、とてもためになった」などの声が多く聞かれ、充実した講習会となりました。



▲立志塾での講義を受講する生徒



第1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、予算特別委員会は、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
3月4日(水)	○開会・本会議 ○議案上程	
3月5日(木)	○本会議	10:00~
3月6日(金)	○一般質問	
3月9日(月)	○予算特別委員会	
3月11日(水)		
3月12日(木)	○各常任委員会	9:30~
3月13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



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

保険料は原則として年金からの天引き(特別徴収)となりますが、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。
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



20歳になられた方へ 国民年金への加入が法律で義務付けられています

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする書類が届きます(厚生年金加入者は除く)。原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。ただし、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために、保険料免除制度があります。

今回は、学生の方が申請により保険料の納付が猶予される**学生納付特例制度**についてご案内します。

学生納付特例制度

■対象者

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

■申請に必要なもの

- ・基礎年金番号またはマイナンバーカード
- ・学生証または在学証明書

■継続手続きについて

前年度に学生納付特例が承認され、引き続き在学予定の方には、年金事務所からハガキ様式の申請書が送付されます。必要事項を記入のうえ、返送してください。

■学生納付特例と将来の年金額

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ません。そのため、将来受け取る年金額は、全額納付した場合より少なくなります。

なお、学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができます。追納には手続きが必要です。

☎ 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
(音声案内2番を押して、再度2番を押してください)



高額な医療費が発生したときは制度を利用しましょう！

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、医療機関や薬局で支払った保険適用分の医療費^{※1}について、ひと月(月の初めから終わりまで)で上限額を超えた場合に、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担当までお問い合わせください。

※1 入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

事前に窓口負担を軽減できます

入院などにより医療費が高額になると事前に分かっている場合は、申請により「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」(以下、認定証という)が発行できます。認定証は医療機関などに提示することで、窓口での支払いが限度額を超える場合に免除を受けることができます²。

なお、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、免除が可能となりますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

※2 70歳以上の方は所得水準により認定証が発行されない方がいます。

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019



東北最大級！夜越山森林公園における一大イベント 「第39回夜越山洋ランまつり」開催！

■開催期間：3月1日(日)～3月22日(日)

■開催場所：夜越山森林公園

■開園時間：9:00～16:00

■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！)



▲メインディスプレイは圧巻の迫力！

☎ 夜越山森林公園管理事務所 Tel755-2663



自動車の引っ越し手続きも忘れずに

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送付しています。引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局などで住所の変更登録の手続きが必要です。

すぐに変更登録の手続きができない場合は、役場税務課の窓口に備え付けの専用チラシなどにより青森県中央県税事務所へ連絡することで、納税通知書を新しい住所に送付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月上旬までに連絡をお願いします。



◀詳細はこちら

問 青森県中央県税事務所
課税第三課 Tel734-9974

離婚と子どもをめぐる ルールが新しくなります

令和8年4月1日から、改正民法が施行されます。これにより、離婚後に父母双方を親権者として定める「**共同親権**」を選択することができるようになります。

また、離婚時に養育費の取り決めをしていない場合でも、一定額の法定養育費を請求することが可能となります。

子どもの最善の利益を確保するためには、話し合いを通じた父母の協力が重要です。

しかし、話し合いがまとまらない場合は、家庭裁判所の手続きを利用し、解決を図ることも考えられます。

裁判所の手続案内や申立書については、裁判所のホームページでご案内しています。

今回の法改正の内容を詳しく知りたい方は、特設ページ「**離婚と子どもをめぐる新しいルールについて**」をご覧ください。



◀特設ページはこちら

問 青森地方裁判所総務課庶務係
Tel722-5421

自然災害による被災者の債務整理に 関するガイドラインのご案内

東日本大震災や平成27年9月2日以降に災害救助法が適用された自然災害により影響を受けた個人や個人事業主は、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

詳しくは、ローン借入先の金融機関などにお問い合わせください。

※ 債務の免除などには、一定の要件を満たすことや借入先の同意が必要となります。

▼ガイドラインを利用するメリット

- ① 弁護士などの登録支援専門家による手続支援が無料で受けられます。
- ② 財産の一部を手元に残すことができます。ただし、被災状況、生活状況などの個別事情により異なります。
- ③ 債務整理をしたことは個人情報として登録されません。

問 東北財務局青森財務事務所理財課 Tel722-1463

借金に関する無料相談窓口

東北財務局青森財務事務所 理財課では、相談員が借金の状況などをお伺いし、必要に応じて弁護士などに引継ぎを行います。秘密厳守で相談も無料ですので、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

■受付時間：平日 8:30~12:00、13:00~16:30

■相談専用電話：774-6488(土日祝日を除く)

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 Tel722-1463

『青森県警察官採用試験』 令和8年度の募集要項が変わります

○警察官A採用(大学卒業程度)およびB採用(高校卒業程度)の受験資格年齢を32歳から35歳へ引き上げ
※令和8年4月1日基準

○警察官A採用試験(大学卒業程度)を年2回実施し、SPI3を導入(試験日程は後日掲載予定)

問 青森県警察本部 警務課 人事・採用係
採用フリーダイヤル Tel0120-337-314

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
3月12日(木) 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
3月12日(木) 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 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
3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
3月10日(火) 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
3月14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)
3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 ヘッドリンパマッサージ 体験会

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 ▶



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、ぜひご相談ください。

※ 通話料はご負担ください。

■日時：3月28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

Tel022-265-0151 または Tel022-265-0152

▼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。

◀詳細はこちら



問 B型肝炎被害対策東北弁護士事務所
Tel0120-76-0152

戸籍の窓口

1月受付分

人口と世帯
男…4,535人(-9人)
女…4,962人(±0人)
計…9,497人(-9人)
世帯数…4,687世帯(-1)
令和8年2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

笹原 鳳海(昂真)第2藤沢

笹原 榎風太(良太)下東田沢

お悔み申し上げます

喪主 住所地

須藤 静江(94)神良子茂浦

木村 サナ(89)章小豆沢

太田 さつゑ(91)仁 第1勝田町

大水 清則(83)清人山口

濱田 さよ(101)善悟浜子

小形 清春(75)亮川原町

阿部 愛子(87)成人第1口広

佐々木 義憲(84)ゆみ子東滝

佐々木 進(72)久美子小豆沢

山本 猛雄(84)修平緑町



町外にいるハクチョウ部門
フリーの部 優秀賞

「光の翼」

宇野 尚司(弘前市)

平内町又は町外部門
キッズの部 優秀賞

「緑の首輪つけてもらったよ、
素敵でしょ」

飯田 慶亮(青森市)

小湊のハクチョウおよびその渡来地部門
SNSの部 優秀賞

「朝靄の中で」

karuzaimu

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

SNSの部

キッズの部

入選	「黄金の海原で」 堤 彰(青森市)
	「朝の一コマ」 佐藤 俊輔(平川市)
佳作	「おやすみなさ〜い」 宿野部 守恵子(平内町)
	「あーつかれたな」 佐々木 麻蒼(平内町)

入選	「厳寒の朝」 けいこ
	「見つめる先に」 ある

入選	「水上ウォーク」 佐々木 咲来(平内町)
	「空に届く背伸び」 佐々木 那瑠(平内町)

町外にいるハクチョウ部門

フリーの部

入選	「玲瓏」 鹿野 芳之(宮城県)	「ねぐらに帰還」 金枝 敬一(弘前市)
	「テイクオフ」 安食 拓海(山形県)	「白鳥の舞」 秋葉 宏幸(宮城県)

たくさんのご応募
ありがとうございました!



1人分 72kcal
塩分 0.5g

キャベツの甘みが引き立つ
カレー風味のあえものです。
電子レンジ調理で、水っぽく
なりにくく、手軽に作れます。

今月のcooking
キャベツとツナのカレー粉あえ

■ 材料(2人分)

- キャベツ・・・・・・・・100g
- にんじん・・・・・・・・10g
- コーン(缶)・・・・・・・・20g
- ツナ(缶)・・・・・・・・1/2缶

- A {
- カレー粉・・・・・・・・小さじ1/2
 - コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2

■ 作り方

- ① キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。コーンとツナは缶の汁けをきっておく。
- ② 耐熱皿にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③ ②にコーンとツナ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、少しおいて味をなじませたら、器に盛りつけて完成。