

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらない 6

June 2026(令和8年) No.804



▲「ひらないの火」をつなぐ炬火リレー

爽やかな風を切って
夜越山に県内外から健脚集う

5月3日(日・祝)、「第36回夜越山クロスカントリー大会」が夜越山森林公園で開催されました。

大会には、男女・年齢別の23部門に県内・外から約460人が参加し、選手たちは沿道からの声援を受けながら、起伏に富んだコースを力強く駆け抜けました。

小学1年男子の部で第3位となった田村碧大くん(山口小)は「3位になれてうれしかったです。来年は1位を目指して頑張りたいです」と笑顔で話しました。

入賞者一覧
(平内町民抜粋)

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------|
| 【幼児女子】
第2位 吉川 翠空(東和保) | 【小4女子】
第3位 佐々木 葉(小湊小)
第4位 佐々木理愛(山口小) |
| 【小1男子】
第3位 田村 碧大(山口小) | 【小5女子】
第4位 逢坂 日和(小湊小)
第5位 川村 佳凜(山口小) |
| 【小1女子】
第5位 逢坂 波奈(山口小) | 【小6男子】
第4位 船橋 叶瀬(東小)
第5位 船橋 愛暉(東小) |
| 【小2男子】
第2位 遠嶋 革利(小湊小) | 【中学女子】
第1位 福田 千紗(平内中) |
| 【小2女子】
第6位 福村 美緒(東小) | 【60歳以上女子】
第4位 須藤 郁子(茂浦) |



▲山道を駆け上がるランナー

春の訪れを満喫
『ひらないの春まつり』開催！

夜越山クロスカントリー大会と同時開催となった「第12回ひらないの春まつり」には、町内・外から多くの来場者が訪れ、家族連れなどでにぎわいました。

会場では、毎年人気の「棒パンづくり」や「夜越山マウンテンフラッグ」のほか、町の花「ツバキ」を使ったアロマ香水づくり、「ホタテ貝殻お絵描き体験コーナー」、「ホタテの空貝つり」など、さまざまな催しが行われました。

また、国スポ開催を記念した「クイズラリー」も行われ、参加者は楽しみながら町やスポーツへの理解を深めていました。

会場は終日多くの来場者でにぎわい、訪れた人たちは思い思いに春の夜越山を満喫していました。



▲春まつりイベントの様子

平内町炬火イベント開催
「ひらないの火」が誕生しました！

同日、夜越山森林公園において、「青の煌めきあomor国スポ(第80回国民スポーツ大会)」に向けた「平内町炬火イベント」が開催されました。

当日は時折太陽が顔を出し、風も穏やかな天候のなか、地元の小・中学生や保護者の方々が参加し、熱気にあふれるイベントとなりました。

火おこしでは、昔ながらの「マイギリ方式」に苦戦する場面も見られましたが、参加者たちは協力しながら無事に火をおこすことに成功。炬火受皿へ移された火は赤々と燃え上がり、「ひらないの火」が誕生しました。炬火された火は大切にランタンへ移され、会場は大きな拍手に包まれました。

この火は、7月25日(土)に三内丸山遺跡で行われる青森県主催の集火式へ運ばれ、県内40市町村の火と一つになり、大会期間中、選手たちを照らす炬火となります。

参加した児童からは、「自分たちで起こした火が大会を支えると思うとワクワクする」との声も聞かれ、大会本番に向けた機運が高まる1日となりました。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



▲炬火イベントに参加した児童・生徒



▲マイギリ方式の火おこしに苦戦する参加者



▲「ひらないの火」が誕生しました



▲国スポへ思いをつなぐ炬火リレー

ハクチョウ越冬後の海岸を綺麗にしました！

4月11日(土)、平内町白鳥を守る会(三津谷武志会長)が浅所海岸の清掃を行いました。当日は、同会のほか、就労サポートセンターはくちょうや平内町B&G海洋センター、告知を見て集まった町民など35人が参加し、ハクチョウが越冬した後の浅所海岸一帯をきれいにしました。

同会では、ハクチョウが飛来するシーズン中の観察や生態調査のほか、ハクチョウの保護活動の一環として浅所海岸周辺の清掃活動を年2回実施しています。10月にも清掃活動を予定していますので、同会の活動に興味のある方は、町教育委員会生涯学習課(Tel.755-2565)へお問い合わせください。



▲浅所海岸の清掃活動を行った皆さん

春の安全・安心まちづくり推進大会 地域と連携し防犯意識を高める

4月20日(月)、町立体育館で平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による「春の安全・安心まちづくり推進大会」が開催され、平内交番(今崇所長)をはじめ関係者約60人が参加しました。

開会にあたり挨拶した山田副町長は、近年の特殊詐欺の増加により犯罪の脅威が身近になっていることに触れ、犯罪抑止に向けた警察との連携や、「自らの安全は自らが守る」という意識の高揚が重要であると述べました。

これを受け、平内地区防犯指導隊(木村秀樹隊員)による決意宣言が行われたほか、平内中央保育園(田中明子園長)の園児が「あおり国スポ・障スポの青の煌めきダンス」を披露し、「かぎをきちんとかけましょう！」と参加者に防犯を呼びかけました。



▲決意宣言をする木村隊員



▲園児たちが青の煌めきダンスを披露

前川クニエさん「長寿顕彰式」満100歳おめでとございます！

3月31日(火)、満100歳を迎えた前川クニエさん(第1平中)の長寿顕彰式が平内中央病院で行われ、ご家族や病院職員の方々が見守る中、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。クニエさんは大正15年3月5日に藤沢地区で生まれ、建設関係の仕事などに従事されました。これまでに子ども4人、孫7人、ひ孫7人、玄孫2人に恵まれ、田んぼや畑仕事にも力を注いできました。現在はデイサービスに通いながら、好き嫌いなく食事を楽しむことや、お子さんやお孫さんたちと会うことを楽しみに過ごしています。顕彰状と記念品を受け取ると、笑顔で船橋町長と握手を交わし、会場はあたたかい拍手と祝福に包まれました。



▲100歳を迎えた前川クニエさん

土木協同組合が清掃活動を実施

4月17日(金)、平内町土木協同組合(蝦名和人理事長)による、県道9号夏泊公園線および県道123号清水川滝沢野内線の清掃活動が行われました。この活動は、道路美化のため毎年4月に実施しており、今年約40人が参加しました。

参加した中山将太さんは、「これから観光シーズン迎えるにあたって、平内町の観光名所である夏泊半島の景観を守る大切な活動です」と話していました。



▲道路沿いの清掃を行う組合員

交通安全祈願祭・街頭監視活動 交通死亡事故ゼロを目指して

4月6日(月)、大石平供養観音像、山口供養地藏尊および口広供養地藏尊前で、青森交通安全協会平内支部(須藤恵悦支部長)が「春の全国交通安全運動(4月6日~15日)」に伴う交通安全祈願祭および街頭監視活動を実施しました。

当日は、関係者が線香や供物を供えて黙とうをささげた後、国道4号沿いで横断幕やのぼり旗を掲げ、通行する車に向けて交通安全を呼びかけました。



▲青森交通安全協会平内支部の皆さん



平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel.755-2131



糖尿病教室 6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。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
	6月	5日(金)	糖尿病の原因
平内中央病院 1階会議室	6月	12日(金)	1型糖尿病と2型糖尿病
	6月	19日(金)	食事療法
	6月	26日(金)	運動療法



病院スタッフ募集中！

平内中央病院では、**医師、看護師、臨床検査技師、看護補助員**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▲

「個人住民税」の納付をお願いします！

「個人住民税」は、身近な行政サービス費用にあてるため、広く公平に住民の皆さまが税負担する“地域社会の会費”のような役割を果たしており、町民税と県民税を一括して町が徴収します。

また、国税である森林環境税もあわせて徴収することが法律で定められています。

課税対象は1月1日時点で当町に住所を置く個人です。年の途中で町外・国外に転出したり、死亡した場合でも1年分の税額を当町に納付します。

税額は、住民が均等に負担する「均等割」と前年の所得金額に応じて算定される「所得割」で構成され、これらの合計額を下記の納付方法にて納付します。

個人住民税と森林環境税の税額

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

税負担の主な改正

- 所得を算出する際に給与支払金額から差し引く『給与所得控除』が10万円引き上げられました。
- 扶養対象とすることができる親族の所得要件が10万円引き上げられました。

納付の方法

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

■ 特別徴収(給与天引き、年金天引き)

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

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

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

■ 普通徴収

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

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

☎ 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



町民ひとり1学習・1スポーツ・1ボランティアを实践しよう



令和8年度 平内町はたちの成人式のご案内

平内町では、20歳の方を対象に、「はたちの成人式」を開催します。



▲令和7年度 平内町はたちの成人式

日 時 8月15日(土) 13:00 受付開始

会 場 町勤労青少年ホーム

対 象 者 平成18年4月2日～平成19年4月1日に出生した方で次の①～③のいずれかに該当する方

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

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

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

☎ 平内町教育委員会 生涯学習課 Tel755-2565

町立図書館 紹介コーナー その317

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

- | | |
|------------------|---------|
| ① 明鏡 東京湾臨海署安積班 | 今 野 敏 |
| ② ぬすびと | 寺 地 はるな |
| ③ ふつうの家族 | 辻 堂 ゆめ |
| ④ 誓いの証言 | 柚 月 裕子 |
| ⑤ 君の不在の夜を歩く | 窪 美 澄 |
| ⑥ ハングマン 鷲匠殺し | 中 山 七 里 |
| ⑦ 俺の恋バナを聞いてくれ | 新 川 帆 立 |
| ⑧ すべてが円くなるように | 原 田 マ ハ |
| ⑨ たびたび | さくら ももこ |
| ⑩ 僕は白と黒の間で生きている。 | 近 本 光 司 |

生涯学習カレンダー 6月

7日(日)	◆平内町消防団定期観閲式 (夜越山第2駐車場 8:00～)
10日(水)	◆ひらないカレッジ 「平内の椿を楽しむ種から生まれる優しい油」 (青少年ホーム 10:00～12:00)
13日(土)	◆図書館おはなし会(おはなしコーナー10:00～)

【今月の図書館休館日】14日・28日

そのほかの新刊情報はこちら▶



6月4日～6月10日は
“**歯の健康週間**”



家族で歯の健康について考えてみましょう！



子どもの虫歯予防は習慣から

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

◀ 歯に良い習慣 ▶

- 自分で歯みがきをさせ、保護者が必ず仕上げみがきをしましょう
- おやつの量・質・時間を家族で考えましょう
⇒糖が少ない穀類・イモ類・小魚などをおやつとして選び、飲み物は牛乳・水・お茶にしましょう
- 定期的に歯の検診を受け、フッ素塗布もしてもらいましょう



歯周疾患検診のお知らせ

平内町では、歯周疾患検診を実施しています。
令和9年3月31日までに20・30・40・50・60・70歳になる方が対象です。→令和8年度から追加！
7月頃に受診券が対象の方へ発送されますので、お手元に届きましたら、受診しましょう。



幼児と虫歯！平内町の状況は？

青森県市町村別う歯有病状況調査(令和5年度)

	1歳6か月児		3歳児	
	1人平均 虫歯本数	虫歯 有病率	1人平均 虫歯本数	虫歯 有病率
平内町 (県内順位)	0.02本 (30位)	2.17本 (33位)	0.20本 (4位)	8.57% (4位)
青森県 (全国順位)	0.02本 (39位)	0.89% (42位)	0.46% (47位)	13.15% (47位)

※虫歯の数や割合が低いほど、順位は高くなります。



「あいうべ体操」で唾液を増やそう！

唾液には、口の中をきれいにする自浄作用があります。しかし、加齢とともに唾液の分泌量は低下し、虫歯や歯周病のリスクが高まるといわれています。

「あいうべ体操」は、口まわりの筋肉を動かし、唾液の分泌を促す体操です。虫歯や歯周病の予防のほか、風邪やインフルエンザの予防にもつながるといわれています。不十分な歯磨き、不規則な生活、肥満、喫煙なども、虫歯や歯周病の原因となります。生活習慣を見直し、定期的に歯科検診を受けましょう。

大人も虫歯・歯周病予防 「あいうべ体操」



①～④を1回とし、1日30回を目標に実践してみましょう！

自己負担金は無料です！

6・7月 集団検診のご案内

検診希望日の2週間前まで申し込みができます。申し込みされた方には、検診日の2週間前に問診票を送付しますので、必要事項を記入のうえ、受診券と一緒に検診会場へお持ちください。

申込方法

■電話：役場 健康増進課 Tel.718-0019

■Web：パソコンやスマートフォンなどでお申込みください。

平内町 集団検診

申込用QRコード▶



■ 特定健診・がん検診

実施会場	実施日	受付時間
浅所コミセン	6月8日(月)	
東滝コミセン	6月29日(月)	
間木コミセン	7月7日(火)	
勤労青少年ホーム	7月14日(火)	7:00～9:00
	7月15日(水)	
清水川コミセン	7月17日(金)	
	7月21日(火)	
勤労青少年ホーム	7月22日(水)	※社会保険被扶養者

※6月22日(月)、6月23日(火)に勤労青少年ホームで実施予定の集団検診は、定員に達したため、受付を終了しました。

※申込者が多数の場合、日程を変更いただくことがあります。

検診の種類	検診内容	対象者
特定健診	問診/身体測定/血圧測定/血液検査/尿検査/心電図/眼底検査/医師の診察 など	国民健康保険加入者/後期高齢者医療制度加入者/20歳から39歳までの方/生活保護受給者
肺がん(結核)検診	胸部レントゲン検査	18歳以上の方
胃がん検診	バリウムによる胃部X線検査 ※安全確保のため体重130kg未満の方	40歳以上の方
大腸がん検診	便潜血検査(2日法)	

特定健診結果説明会のご案内

結果説明会では、保健師が一人ひとりに結果を説明しています。また、「食生活の改善がうまくいかない」「食事に気を付けているのに結果が良くならない」とお困りの方には、管理栄養士からのアドバイスを受けることもできます。

実施会場	実施日	受付時間
狩場沢公民館	6月24日(水)	
松野木公民館	6月26日(金)	14:00～16:00
浅所コミセン	7月10日(金)	

☎ 役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019

グループ支援のご案内

令和8年度「依存症を考える」

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

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

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

■参加費：無料

■場所：県立精神保健福祉センター 2階 研修室

■申込み：事前にお電話ください。
県精神保健福祉センター 相談指導課 Tel.787-3951

開催日一覧	家族グループ 13:30～15:00	本人グループ 10:30～12:00
6月	5日(金)	17日(水)
7月	3日(金)	15日(水)
8月	7日(金)	19日(水)
9月	16日(水) ※合同イベントのため13:00～15:00	
10月	2日(金)	7日(水)
11月	6日(金)	18日(水)
12月	4日(金)	16日(水)
1月	8日(金)	20日(水)
2月	5日(金)	17日(水)



年金
お知らせ

国民年金への切り替えはお済みですか？

20歳以上60歳未満の方が会社を退職した場合は、厚生年金から国民年金への切り替え手続きが必要です。手続きは、役場健康増進課年金後期医療係窓口で行ってください。なお、マイナポータルから電子申請することもできます。

手続きに必要なもの

- 基礎年金番号がわかるもの、またはマイナンバーがわかるもの
- 退職日がわかる書類
⇒離職票、社会保険資格喪失証明書、任意継続の保険証など
- 本人確認書類
⇒マイナンバーカード、運転免許証など

国民年金保険料の納付

令和8年度の国民年金保険料は、**月額17,920円**です。手続きから1か月ほどで納付書がご自宅に届きますので、ご確認ください。なお、失業などにより支払いが困難な方は、免除申請ができる場合がありますので、ご相談ください。

☎ 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)

企画
お知らせ

平内町デマンド交通を休止します

令和6年1月から実証運行している「平内町デマンド交通」は、**令和8年9月30日をもって休止**します。休止の理由は、利用が限定的であることや、費用対効果が得られず、町の財政負担が大きいことなどによるものです。なお、今後は町民の皆さまの利便性向上と公共交通不便地域への対応に向け、新たな移動手段の導入や運行仕様の検討を進めます。

ご利用いただいている皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

☎ 役場 企画政策課 Tel718-1325

後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

振込口座の変更届出について

高額療養費などの給付申請の際に届け出た振込口座に変更(解約、金融機関の店舗統廃合など)があったときは、必ず町役場健康増進課年金後期医療係へ届け出てください。届出がない場合は振り込みができなくなるため、早めの届出をお願いします。

マイナ保険証の利用について

マイナンバーカードをお持ちの方は、保険証利用登録をすることで、マイナ保険証として資格確認ができます。また、マイナポータルを利用した医療費控除の申請もできますので、マイナ保険証の利用をご検討ください。

☎ 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

議会
お知らせ

第2回 平内町議会定例会のお知らせ

定例会は、以下の日程で開催を予定しています。本会議・常任委員会とも、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
6月8日(月)	○開会・本会議 ○議案上程	
6月9日(火)	○本会議	
6月10日(水)	○一般質問	10:00~
6月11日(木)	○各常任委員会	
6月12日(金)	○本会議 ○採決・閉会	

※ 日程は変更になる場合もあります。
※ 詳細は、役場 議会事務局までお問い合わせください。

☎ 役場 議会事務局 Tel755-2119

地域包括
お知らせ

生活習慣病予防・介護予防に！ 令和8年度『元気はつらつ教室』開催のお知らせ

平内町では、生活習慣病予防や介護予防を目的とした運動教室を開催しています。健康づくりに興味のある方は、ぜひお申し込みのうえ、ご参加ください。

- 対象者：次のいずれかに該当する方
- ①健診を受診して、メタボと判定された方
 - ②65歳以上で介護予防のために運動が必要な方
 - ③医師から運動を勧められた40歳以上の方
 - ④運動して元気になりたい方

■会場：生きがい工房ひらな(清風荘隣)、
または町勤労青少年ホーム

■開催日時：毎週水曜日 13:00~15:00

■持ち物：内ズック、タオル、飲料水
※栄養教室は調理実習を行います。エプロンと三角巾をご準備ください。

■申込み：地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)へ電話で申込みください。

開催日(毎週水曜日)	
6月	3日、10日、17日、24日
7月	1日、8日、15日、22日、29日
8月	5日、19日、26日
9月	2日、9日、16日(栄養教室)、30日
10月	7日、14日、21日、28日
11月	4日、11日、18日、25日
12月	2日、9日、16日(栄養教室)
1月	13日、20日、27日
2月	3日、10日、17日
3月	3日、10日、17日、24日(栄養教室)

☎ 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)
Tel755-2114

福祉
お知らせ

対象となる方は6月中に現況届の提出が必要です 令和8年度 児童手当現況届が必要な方へ

児童手当現況届は、毎年6月1日時点の状況をもとに、児童手当を引き続き受ける要件(児童の監督や保護、生計同一関係など)を満たしているかを確認するためのものです。平内町では、受給者の現況を公簿などで確認することで、現況届の提出を**原則不要**としています。ただし、右記に該当する方は現況届の提出が必要です。

- 届出期間：6月15日(月)~6月26日(金)
8:30~17:00(土日祝日除く)
- 届出先：平内町役場 1階 福祉介護課 福祉係
(⑦番窓口)に持参もしくは郵送

※①~⑥に該当する方には、**6月上旬**に現況届の様式を発送しますので必要事項を記入のうえ、提出してください。提出期限内に提出されない場合は、6月分(8月10日支給分)から支給が差し止めとなりますので、ご注意ください。

■児童手当現況届の提出が必要な方

- ① 第3子以降算定額算定対象者(18歳年度末を経過した後22歳年度末までの間にあって、親などに監護相当・生計費の負担があると申し出た子)のうち、職業などが学生以外の子がいる方
- ② 離婚協議中で配偶者と別居している方
- ③ 配偶者からの暴力など(DV)により、住民票の住所地と実態が異なる方
- ④ 支給要件児童の戸籍および住民票がない方(いわゆる無戸籍児童)
- ⑤ 法人である未成年後見人、施設などの受給者
- ⑥ その他、町から提出の案内があった方

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114



2026年度 「地域振興」助成金募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、地域の発展や地域貢献を目的に、県内の個人、団体、NPO法人、企業などに助成金の交付を行っています。

■助成金額
必要費用の2分の1以内で、300万円を限度とします。

- 応募資格
1. 新興企業、事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業など
 2. 2027年1月1日～2027年12月31日までに実施する事業であること
 3. 助成金給付後、事業・研究報告書を提出できること

※ 過去3年以内に当財団の助成金を受けた企業などは対象外です。

■応募方法
7月1日(水)～8月31日(月)までに申し込みのうえ、9月30日(水)までに申請書類をメールまたは郵送してください。

詳細はホームページの応募要項を
ご確認ください



申 〒030-0821 青森市勝田1-3-1
請 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
先 メール shinsei@michinoku-furusato.or.jp

☒ 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
Tel 774-1179

法務局職員の募集(社会人採用)

青森地方法務局では、社会人経験を活かして働きたい方を募集しています。これまで培ったスキルを、法務局で発揮してみませんか。

応募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お問い合わせください。

■仕事内容：法務局が所管する不動産登記、商業・法人登記などの業務

■募集期間：6月中旬まで

☒ 青森地方法務局 総務課人事係 Tel 776-9017

陸奥湾とホタテの未来を植樹で守ろう！

陸奥湾の環境保全のため、「第16回陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭」を開催します。

- 日時：6月21日(日) 10:00～
- 植樹場所：平内町内童子 国有林「陸奥湾の海と山をつなぐ森」
- 集合場所：町立体育館前駐車場へ9:20までに集合
- 募集人数：200人(先着順)
- 参加費：無料
- 持ち物：タオル、飲み物、雨具、作業に適した服装
- 申込方法：電話・FAX・メールにて、実行委員会までご連絡ください。
- 申込締切：6月14日(日)

☒ 陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会
Tel 743-8314 FAX 772-9824
メール hotate@shirakami.gr.jp

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。

秘密厳守で費用も無料ですので、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

☒ 東北財務局青森財務事務所 理財課 Tel 774-6488

自動車税の納付はお早めに

県では6月上旬に、4月1日現在の自動車の所有者へ自動車税納税通知書を送付しています。今年度の自動車税の納期限は6月30日(火)です。お近くの金融機関、コンビニエンスストアまたは各県税事務所で納付することができます。また、スマートフォンなどを利用し、クレジットカード、インターネットバンキングまたは電子マネーによる納付もできます。

詳しくは、県ホームページ「県税・市町村税インフォメーション」内の「自動車税」のページをご覧ください。



☒ 中央県税事務所 課税第三課 Tel 734-9974

福祉のお仕事を体験してみませんか？

青森県福祉人材センターでは、福祉・介護・保育の仕事に関心のある方を対象に、「福祉施設職場体験事業」を実施しています。

体験は事前予約制で体験費用は無料です。資格や経験の有無に関わらず、どなたでも参加できます。

また、職場体験後に体験事業所へ就職した方も多数おり、実際の仕事を知るきっかけとして活用されています。興味のある方は、ぜひ体験してみませんか。

- 対象者：福祉・介護・保育の仕事に関心のある方
- 体験先：青森県内の高齢者、障がい者、保育分野などの社会福祉施設および事業所
- 体験内容：体験先施設により異なりますが、実際の仕事を体験できます。
- 体験経費：無料(交通費、食事代などは本人負担)
- 体験期間：1人あたり最大10日まで(体験時間は1日8時間以内)
- 申込方法：体験希望日の20日前までに青森県福祉人材センターへ電話、FAXまたはWebでお申し込みください。



Web申し込みはこちら



☒ 社会福祉法人青森県社会福祉協議会
青森県福祉人材センター
Tel 777-0012 FAX 777-0015

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
6月18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)	ベビーママビクス 離乳食について
6月18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

☒ 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) Tel 718-0019

☒ HP QRコード ▶



■「子育て支援センター」行事予定

日程	活動・場所	内容
6月4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
6月12日(金) 9:45～11:15	親子ふれあいワーク 支援センター	育児や地域についての 情報交換
6月19日(金) 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



☒ インスタQRコード ▶



☒ 平内町地域子育て支援センター
(東和保育園内) Tel 758-1214

4月受付分

戸籍の窓口

人口と世帯
男…4,480人(-12人)
女…4,860人(-13人)
計…9,340人(-25人)
世帯数…4,681世帯(-4)
令和8年5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
三津谷 湮	桜(昂久)	浅所
清水 凧	沙(大俊)	第1元町
三津谷 日	暖(航規)	第2平中
野口 将	馬(実莉)	越谷市

お悔み申し上げます

喪主	住所地
木村 タミ	(97) 博文小豆沢
松野 藤太郎	(91) 貴彦小豆沢
山本 ミナヨ	(95) 精一野内畑
佐々木 恭司	(97) 勝則第1内童子
久保田 敏男	(79) 慎也東和

山田 キヨ	(97) 蝦名 山 口
平田 順一	(84) 和也浜子
在中 一恵	(68) 正己第1内童子
古跡 寿子	(58) 正弘第2口広
亀田 玉枝	(90) 淳子第2小林
後藤 キサ	(86) 修治浦田
蝦名 靖	(53) 尚寺町
渡辺 勝美	(74) 悟第2平中
佐々木 ツエ	(98) 健新生町
千葉 菊子	(95) 西東 眞理子 第2元町
阿部 テツ	(97) 孝治第2口広
田中 均	(76) 裕之緑町
船橋 茂	(78) 昭範東沼館
蝦名 キワ	(100) 平静子第1元町

「“青森を食べる”をコンセプトに！」

青森を丸ごと味わえる新メニューを提供

問 平内町ご当地レストラン
ホタテ一番
Tel.764-0251

4月25日(土)より、“食”がテーマの施設ひらなないまるごとグルメ館内のご当地レストラン「ホタテ一番」で、新メニューの提供が始まりました。昨今、ホタテの入荷状況や価格高騰などにより、ホタテにこだわったメニューの提供が難しい状況にあります。こうした状況を踏まえ、今年は、「青森を食べる」をコンセプトに、ご当地グルメ「平内ホタテ活御膳」を除く9品を新メニューに一新し、県産食材の魅力を広く味わえる内容となっています。

前日の4月24日(金)には、新メニューお披露目会が開催

されました。じゃらんリサーチセンター 客員研究員のヒロ中田さんから「青森県にはホタテ以外にも優れた食材がたくさんあります。今回は、青森を丸ごと味わえるようなメニューを考えました」と説明がありました。

また、オーナーシェフの南川直樹さんは「県外産のホタテを使う選択肢もありましたが、そこは譲れませんでした。青森県産ホタテが難しいのであれば、県産のほかの食材を生かしたいという思いがありました」とあいさつしました。青森の魅力が詰まったメニューを、ぜひご賞味ください。



新感覚にぎり寿司(味付き)&青森サーモン鉄板ステーキ
2,300円



人気ブランド和牛「東通牛」の野菜たっぷり！すき焼き御膳
1,980円



青森の県魚は「ヒラメ」
ヒラメ三味食べ比べ丼
1,900円



平内町の新・ご当地グルメ「平内ホタテ活御膳」
1,800円



炙りツブ貝&マグロ・海老の彩り海鮮ちらし重
1,700円



青森ほうれん草で作ったジェノヴァ風「緑のパスタ」
1,300円



青森県産「桜姫鶏」の焦がし味噌チキン丼
1,280円



リンゴ&黒ニンニクが隠し味ガーリックポークカレー
1,200円



タラ&アワビの貝焼き味噌定食
1,200円



青森ネギの三重奏 淡麗塩煮干しラーメン
980円

※値段はすべて税込みです。



1人分 198kcal
塩分 1.3g

肉の量を控えめにし、低カロリーで食物繊維が豊富なしらたきでかさ増した甘辛炒めです。しらたきは、ほかの材料と合わせる前から煎りして水分を飛ばすことで、味のなじみがよくなります。

今月のcooking 豚肉としらたきの甘辛炒め

■ 材料(2人分)

- 豚もも肉・・・120g
- しらたき・・・100g
- さやいんげん・・・30g
- 玉ねぎ・・・60g
- パプリカ(赤)・・・30g
- ごま油・・・大さじ1/2
- しょう油・・・小さじ2
- オイスターソース・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- すりおろしにんにく・・・小さじ1/2

A

■ 作り方

- ① 豚肉、しらたき、さやいんげんは食べやすい長さに切る。玉ねぎは薄切り、パプリカはせん切りにする。
- ② フライパンにしらたきを入れて中火にかけて、3分ほどから煎りする。ごま油を加え、豚肉、玉ねぎ、さやいんげん、パプリカの順に加えて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、器に盛りつけて完成。