

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報

ひらないい 8

August 2026(令和8年) No.806



△スポーツフェスティバルの様子

地域を支え続けた功績をたたえて 納税貯蓄組合長を表彰

6月23日(火)、町勤労青少年ホームにて「令和8年度永年勤続納税貯蓄組合長表彰式」が執り行われました。
納税貯蓄組合長として永年にわたり組合員の指導や納税成績の向上に尽力し、町財政に大きく貢献された方々が退任されることを受け、その功績に対し、船橋町長より感謝状が授与されました。
また、今もなお活躍されている方々には、平内町納税貯蓄組合連合会の八戸久雄会長より表彰状が授与されました。

▼永年勤続感謝状受賞者(町長表彰)

間 木 第2組 辻 村 好 子 (18年勤続)
内 童 子 組 田 中 淳 一 (17年勤続)
浜 子 第2組 工 藤 英 精 (13年勤続)

▼永年勤続表彰状受賞者(町納税貯蓄組合連合会会長表彰)

間 木 第1組 遠 嶋 武 憲 (30年勤続)
元 町 第2組 大 水 美 代 子 (15年勤続)
小豆沢第4組 木 村 章 (15年勤続)
小豆沢第5組 倉 内 由 紀 子 (15年勤続)
寺 町 組 倉 本 知 剛 (10年勤続)
浅 所 第4組 川 合 弘 志 (10年勤続)
小 湊 組 齋 藤 聡 (5年勤続)
下 町 組 畑 井 義 徳 (5年勤続)
勝 田 町 組 葛 西 縫 子 (5年勤続)
小 林 第1組 高 橋 一 徳 (5年勤続)

▼功績者表彰状受賞者(県納税貯蓄組合連合会会長表彰)

稲 生 組 豊 島 英 一



▲船橋町長より表彰を受けた辻村好子氏



▲八戸会長より表彰を受けた遠嶋武憲氏

ホタテを育む森づくり

陸奥湾の海と山をつなぐ植樹祭

6月21日(日)、内童子地区国有林「陸奥湾の海と山をつなぐ森」にて、陸奥湾のホタテを高温から守る植樹祭実行委員会(永井雄人実行委員長)主催で植樹祭が開催され、子どもから大人まで約60人が参加しました。

この活動は、猛暑でホタテガイが大量にへい死したことをきっかけに、陸奥湾に注ぐ川の上流に広葉樹を植樹することで、栄養分が豊富で冷涼な水が海に届くようにしようという取り組みです。

当日は雨風が強いあいにくの天候となりましたが、参加者はカッパを着て山の斜面にスコップやクワで穴を掘り、80本の苗木を1本1本丁寧に植え付けました。

参加した高橋晴人くん(青森市)は「穴掘りが一番楽しかったです。植えた木が大きくなったら見に来たいです」と笑顔で話しました。



▲山の斜面に協力しながら苗木を植える参加者



▲力いっぱいクワで穴を掘る様子

☆ビアガーデン・屋台
▶町内飲食店、キッチンカー、子供向け露店など

☆夏の夜空を彩る“花火打ち上げ”
▶雨天決行、豪雨中止

»山村開発センター
救護所、授乳、おむつ替え室を設置

☎ ひらな夏まつり実行委員会事務局(平内町商工会内)
Tel 755-3254

タイムスケジュール	12:00~	● 園児演舞、ダンス DanceダンスACE
	13:00~	● カラオケ大会(予選)
	17:00~	● 「竹伸会」三味線生演奏、 高橋哲子 民謡歌唱
	17:50~	● カラオケ大会(決勝・表彰式)
	18:50~	● 「エルヴィストキ」ショー
	19:40~	● 「杉本健太郎」歌謡ショー
	20:30~	● 花火打ち上げ

※出演者やスケジュールは都合により変更となる場合があります。

「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、友人がおり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。

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



子どもから大人まで幅広い年代の方が参加しています

平内町総合型スポーツクラブACE 会員募集中！

平内町総合型スポーツクラブACE(木村良一会長)では、どなたでも気軽に参加できるスポーツ活動を提供しています。

実施している教室には「初級者向けミニバスケットボール教室」、「ボッチャ&モルック教室」、「健康ニュースポーツフェスティバル」、「野球教室」などがあり、子どもだけでなく、シェイプアップや健康づくりを目的とした大人の方の参加も年々増えています。その他にも、「キッズテニスクラブACE」、「バドミントクラブACE」、「DanceダンスACE」の3クラブが毎週活動しています。

まずは見学に来てみませんか。ご連絡お待ちしております。

キッズテニスクラブACE



- 活動日：毎週火曜日
- 時 間：18:30～20:30
- 場 所：町立体育館
- 月 謝：3,000円
- 年会費：5,000円

バドミントクラブACE



- 活動日：毎週水曜日
- 時 間：18:30～20:30
- 場 所：町立体育館
- 月 謝：3,000円
- 年会費：5,000円

DanceダンスACE



- 活動日：毎週金曜日
- 時 間：18:30～20:00
- 場 所：勤労青少年ホーム
- 月 謝：2,000円
- 年会費：5,000円

※ 年会費は、参加時期により割引が適用されます。

申込み：平内町総合型スポーツクラブACE(平内町教育委員会 生涯学習課内)
問合せ先：TEL: 755-2565 FAX: 755-2078

町立図書館 紹介コーナー その319

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | |
|----------------|---------|
| ① 湾 | 宮 本 輝 |
| ② 多類婚姻譚 | 皿 良 ゆ う |
| ③ 雨が降ったら | 寺 地 はるな |
| ④ プティック | 池井戸 潤 |
| ⑤ テロル | 月 村 了 衛 |
| ⑥ 柩の狩人 | 大 沢 在 昌 |
| ⑦ めぐる糸 明治浪漫霊異譚 | 永 井 紗耶子 |
| ⑧ 家康と七人の忍び | 佐 藤 賢 一 |
| ⑨ 頭を木魚に | 笑い飯 哲 夫 |
| ⑩ 鶏むねおかず横町 | 倉 橋 利 江 |
- 鶏むね2kgを使い切り！

生涯学習カレンダー 8月

8日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00～)
15日(土)	◆平内町はたちの成人式
20日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00～12:00)
22日(土)	◆国民スポーツ大会 綱引競技
23日(日)	◆国民スポーツ大会 綱引競技 ◆B&G海洋センタープール最終日(無料開放日)
24日(月)	◆山口小・東小・平内中学校 2学期始業式 ◆小湊小 夏休み終わりのつどい

【今月の図書館休館日】9日・11日・23日

そのほかの新刊情報はこちら▶



いよいよ開幕！ 「青の煌めきあおもり国スポ」

ついに青森県で「第80回国民スポーツ大会」(愛称：青の煌めきあおもり国スポ)が開幕します。「あすなろ国体」以来49年ぶりの開催となり、平内町で全国トップレベルのプレーを間近で観戦できる貴重な機会ですので、ぜひ会場へお越しください！



アップリートくん



ツバキちゃん

綱引競技



8/22 SAT

23 SUN

時間▶ 13:00～16:30 10:30～16:15

会場▶ 町立体育館

- 8/22(土) 少年男子の部、少年女子の部、
成年男女混合の部
8/23(日) 成年男子の部、成年女子の部

ゴルフ競技(成年男子)



▲いずれも第78回国スポ佐賀大会の様子

9/09 WED

10 THU

11 FRI

時間▶ 各日 7:00～

会場▶ 夏泊ゴルフリンクス

- 9/9(水) 公式練習日
9/10(木) 競技1日目
9/11(金) 競技2日目

両会場とも、お車でのご来場はご遠慮ください！

両会場とも、お車でのご来場はご遠慮ください。ゴルフ競技では無料バスを運行します。運行ルート・時刻表等詳細は、随時更新していきますので、町ホームページをご確認ください。

その他の県内各市町村会場については、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会ホームページをご確認ください。



町ホームページ▶



実行委員会
ホームページ▶

見直そう！ 血圧を上げない生活習慣

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化が進行します。その結果、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こすおそれがあります。

高血圧は、肥満や食塩のとり過ぎ、運動不足、喫煙、多量の飲酒などの生活習慣が大きく関係しています。日頃の生活を見直し、高血圧を予防しましょう。



01. 普段の血圧を知ろう！

朝と夜の2回測定する習慣を付けましょう！高血圧は自覚症状がほとんどありません。

「健診でたまたま血圧が高かっただけ」と放置せず、普段から血圧を確認することが大切です。

●正常血圧（mmHg）

	収縮期血圧	拡張期血圧
家庭血圧	115 未満	75 未満
診察室血圧	120 未満	80 未満

※ 日本高血圧学会では、家庭血圧と診察時の血圧(診察室血圧)が異なる場合は家庭血圧を優先することを提唱しています。

02. 塩分のとり過ぎに注意！

1日の食塩の目標量

男性 **7.5g** 未満 女性 **6.5g** 未満

(日本人の食事摂取基準2025年版より)

- 食卓に調味料を置かない。
- しょう油やソースは小皿にとって少しずつつける。
- めん類の汁は飲み干さない。
- 汁物は1日1杯にする。
- 漬物、塩辛、佃煮、練り製品など塩分が多い食品を控える。
- 昆布やかつお節などの「だし」をきかせてうま味で食べる。
- 香辛料や辛味、酸味を利用する（こしょう、わさび、辛子、レモン、酢）。

03. 適度に体を動かそう！

- 階段を積極的に利用し、近所への買い物や外出は徒歩を心掛ける。
- 掃除や洗濯などの家事をこまめに行う。
- 血洗いをしながらつま先立ち、テレビを見ながら脚上げ、歯磨きをしながらスクワットなど「ながら運動」を取り入れる。

04. 禁煙・節酒を心がけよう！

- たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。禁煙を心掛けましょう。
- アルコールは1日あたりビール500mL程度を目安にし、女性や高齢者はその半分程度にしましょう。また、週2日は休肝日を設けましょう。

有効期限は令和9年2月28日までです！

「がん検診無料クーポン券」のお知らせ

今年度の「がん検診無料クーポン券」(有効期限令和9年2月28日)を、基準日(令和8年4月20日)時点で平内町に住所登録がある右表の対象年齢の方へ、7月までに送付しています。

なお、基準日以降に平内町へ転入した方も、健康増進課で手続きすることでクーポン券を受け取ることができます。

この機会にぜひ、がん検診を受診しましょう。

対象年齢 R8.3.31時点	子宮頸がん (女性)	乳がん (女性)	大腸がん (男女)
20・25・30・35歳	○	×	×
40歳	○	○	○
45・50・55・60歳	×	○	○

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

自己負担金は無料です！

8・9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 TEL718-0019

■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
間木コミセン	8月7日(金)	
	8月17日(月) (7月14日 健診分)	
勤労青少年ホーム	8月18日(火) (7月15日 健診分)	14:00~16:00
清水川コミセン	8月19日(水)	

実施会場	実施日	受付時間
勤労青少年ホーム	8月26日(水) (7月21日 健診分)	
山口コミセン	9月4日(金)	14:00~16:00
口広コミセン	9月8日(火)	
茂浦コミセン	9月25日(金)	

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718-0019

家庭でも油断禁物 8月は食品衛生月間です！

夏期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌などによる細菌性食中毒が多く発生します。食中毒は飲食店だけではなく、家庭でも発生するおそれがあります。次のポイントを実践し、食中毒を予防しましょう。

食中毒を予防するための具体的な対策

「清潔」 菌をつけない



材料を洗浄し、手指や調理器具などを洗浄・消毒しましょう。

「迅速」 菌をふやさない



食品の温度管理に気をつけて保存し、調理後はできるだけ早く食べましょう。

「加熱」 菌をやっつける



肉や魚など、加熱が必要な食品は、中心部まで十分加熱してから食べましょう。

問 青森県東津軽保健所 生活衛生課 TEL739-5421



「固定資産税」ってどんな税？

固定資産税は、毎年1月1日時点で土地、家屋および償却資産(これらを総称して「固定資産」といいます)を所有している方が、固定資産の所在する市町村へ納める税金です。町税収入(国民健康保険税を除く)の35%以上を占めており、教育、福祉、ごみ収集や除雪など、町民生活を支える行政サービスに活用されています。

固定資産税は所有者に課税されます

土地・家屋は、登記簿上の所有者(未登記の場合は町の台帳に登録された所有者)に課税されます。

所有者が亡くなっている場合は、現に所有している方(相続人など)が納税義務者となります。不動産の所在地が分からない、利用していない、管理できないなどの事情にかかわらず、所有者または相続人などは固定資産税の納税義務があります。

償却資産は毎年の申告が必要です

償却資産とは、機械、器具、備品など事業のために使用する資産です。

償却資産を所有している法人・個人は、毎年1月1日現在の資産の内容を、1月31日までに所在する市町村へ申告する必要があります。

☎ 役場 税務課 資産税係 Tel755-2115

相続登記、住所・氏名などの変更登記は義務化されています

登記簿を見ても所有者や所有者の住所・氏名が分からない「所有者不明土地」が全国で増加し、社会問題となっています。このため、相続登記や住所・氏名などの変更登記が法律上義務化されています。

対象となる方は、期限内に忘れずに手続きをお願いします。

相続登記

▶令和6年4月1日から義務化

- ① 相続人は、不動産(土地・建物)を**相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記を申請**する必要があります。
- ② 遺産分割により不動産を取得した場合は、遺産分割の成立から3年以内に相続登記を申請する必要があります。
- ③ **令和6年4月1日以前の相続も対象**です。令和6年4月1日以前に相続したことを知った不動産については、令和9年3月31日までに相続登記を申請する必要があります。
- ④ 正当な理由なく相続登記をしない場合は、**10万円以下の過料**が科されることがあります。

法務省ホームページ「不動産を相続した方へ～相続登記・遺産分割を進めましょう～」



住所・氏名などの変更登記

▶令和8年4月1日から義務化

- ① 所有権の登記名義人は、住所、氏名及び会社・法人の名称の**変更の日から2年以内に、変更登記を法務局に申請**する必要があります。
- ② **令和8年4月1日以前に変更があった場合も対象**です。令和10年3月31日までに住所変更登記を申請する必要があります。
- ③ 正当な理由なく変更登記をしない場合は、**5万円以下の過料**が科されることがあります。

法務省ホームページ「住所など変更登記の義務化特設ページ」



役場 information / 各課からの情報コーナー

福祉
お知らせ

「児童扶養手当」「特別児童扶養手当」の支給について

児童扶養手当、特別児童扶養手当の支給要件に該当する方で、まだ申請していない方は役場 福祉介護課へご相談ください。

児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない子どもがいる家庭(ひとり親家庭)に対して支給される手当です。家庭の生活の安定と自立の促進を図り、子どもの福祉の向上を目的としています。

なお、対象となる児童が児童福祉施設などに入所(通所を除く)している場合は支給されません。

▼対象者

【対象となる児童の要件】

次のいずれかにあてはまる、18歳に達する日以後、最初の3月31日までの児童。

※ 障がいの程度が特別児童扶養手当の対象となる場合は、20歳未満までの児童が対象です。

1. 父母が婚姻を解消している(事実婚の解消も含む)
2. 父または母が死亡している
3. 父または母が政令で定める障がいの状態にある
4. 父または母の生死が明らかでない
5. 父または母から1年以上遺棄されている
6. 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている
7. 父または母が1年以上拘禁されている
8. 母親が婚姻によらないで懐胎した児童
9. その他(棄児・孤児)など

【対象となる保護者の要件】

次のいずれかに該当する方が対象となります。

1. 児童を監護している母
2. 児童を監護し、かつ生計を同じくしている父
3. 父または母に代わり児童と同居し、監護および生計を維持している養育者

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当とは、精神や身体に障がいのある20歳未満の児童を監護・養育している父母又は養育者に支給される手当です。障がいの程度に応じて、1級または2級の区分により支給されます。

なお、対象となる児童が児童福祉施設などに入所(通所を除く)している場合は支給されません。

▼対象者

【対象となる児童の要件】

次のいずれかに該当する20歳未満の児童

1. 身体障害者手帳の1級～3級または4級の一部、もしくはこれと同程度の障がいを有する方
- ※ 障がいの種類によっては、上記の等級の身体障害者手帳を交付されていても支給されないことがあります。
2. 愛護手帳「A」または「B」のうち重度の方、もしくは同程度の障がいを有する方
3. 精神の障がいにより日常生活に著しい制限を受ける方

支給月額(令和8年4月～)

■全部支給：1人目は48,050円
2人目以降は11,350円

■一部支給：1人目は11,340円～48,040円
2人目以降は5,680円～11,340円

※ 手当は、所得制限額を超えると支給されません。

■今年度支給月：5・7・9・11・1・3月

※ 2か月分ずつ奇数月(年6回)に支給

■注意事項

児童扶養手当を受給している方(全部停止者を含む)は、毎年8月中に現況届の提出が必要です。手続きを行わなかった場合は、手当の支給が停止されますのでご注意ください。

※ 偽り、その他不正な手段により手当の支給を受けた場合は、3年以下の拘禁刑または30万円以下の罰金に処せられます。

支給月額(令和8年4月～)

1級 58,450円 2級 38,930円

※ 手当は、所得制限額を超えると支給されません。

その他、制度の内容については直接担当までご相談ください。

☎ 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114



商 工 お知らせ

「特定計量器（はかり）定期検査」のお知らせ

業務上の取引や証明に使用する計量器(以下「はかり」という)は、2年に1回、定期検査を受けることが義務付けられています。今年度は、次の日程で検査を実施します。対象となるはかりをお持ちの方は、都合のよい会場で必ず検査を受けてください。

なお、特別な理由により検査会場へはかりを持参できない場合は、「**所在場所定期検査申請書**」の提出が必要です。

■日時・検査会場

月日	時間	検査会場
8月31日 (月)	13:30~14:30	平内町漁協清水川支所 荷さばき所
9月1日 (火)	10:00~10:30	平内町漁協本所車庫
	11:00~11:30	平内町漁協東田沢支所 荷さばき所
	13:30~14:00	内童子コミセン
9月2日 (水)	10:30~11:30	中野コミセン※1
	13:00~15:00	町立体育館前車庫

※1 今回から西地区の検査会場が変更となっていますので、お間違えのないようご注意ください。

■所在場所定期検査の対象となるはかり

- ▶運搬が困難なもの
- ▶破損または精度が落ちるおそれがあるもの
- ▶土地、建物、大型工作物に取り付けられ、取り外しが困難なものなど

☎ 役場 水産商工観光課 商工観光係 Tel755-2118

企 画 お知らせ

宝くじの社会貢献広報事業を活用！ 「クリーンボックス」を整備しました

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しており、この助成を受けて、本町町内会(小形茂会長)では、クリーンボックス2台を整備しました。

小形会長は、「念願のクリーンボックスを整備することができ、地域住民も大変喜んでいる。整備に向けて町内で話し合いを重ねたことで、地域の結束力も高まった。今後は、環境美化活動やコミュニティ活動のさらなる充実に努めていきたい」と話しました。

☎ 役場 企画政策課 企画政策係 Tel718-1325

整備されたクリーンボックス▶



国 保 お知らせ

8月以降も使用の場合は申請が必要です 国民健康保険限度額適用認定証の更新について

現在お持ちの「**限度額適用認定証**」および「**限度額適用・標準負担額減額認定証**」(以下「認定証」という)の有効期限は、**7月31日(金)**です。

8月からは、前年の所得状況により負担区分が見直されるため、既に限度額適用認定証の交付を受けている方についても、**8月1日(土)以降引き続き使用される方は、役場 健康増進課 国民健康保険係への申請が必要です。ただし、マイナ保険証を利用する場合は申請不要です※1。**

また、70歳以上の方は、所得区分に応じ認定証が交付される方と交付されない方に分かりますのでご注意ください。(詳しくは右表のとおり)

※1 直近12か月の入院日数が90日を超える方のうち、住民税非課税世帯の70歳以上75歳未満の方で、所得区分が低所得Ⅱの方および70歳未満の非課税世帯の方は、入院時の食事療養費などの減額をさらに受ける場合、別途申請が必要です。

※2 限度額適用認定証などの交付の該当にならない方は、医療機関へマイナ保険証または資格確認書を提示することで、負担割合に応じた自己負担限度額までの窓口負担となりますので、限度額適用認定証は不要です。

▼70歳以上の方の限度額適用認定証など交付の該当

所得区分		限度額適用認定証等の交付	申請の有無
現役並み所得者	課税所得 690万円以上	—※2	—
	課税所得 380万円以上	○	○
	課税所得 145万円以上	○	○
一 般		—※2	—
低所得Ⅱ		○	○
低所得Ⅰ		○	○

■申請に必要なもの

本人確認書類→ 運転免許証やマイナンバーカード など

※ 同一世帯員以外の方が申請する場合は、別途委任状が必要。

■申請場所

役場 健康増進課 国民健康保険係(④番窓口)

☎ 役場 健康増進課 国民健康保険係 Tel718-0019

水 道 お知らせ

平内町水道料金負担軽減事業 水道料金の基本料金を減免します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を受けている町民や事業者の経済的負担を軽減するため、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、水道料金のうち、**基本料金(メーター使用料を含む)**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8年9月～11月請求分(8月～10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。

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

☎ 役場 地域整備課 上水道管理係 Tel755-2116

年金
お知らせ「ねんきんネット」を
ご活用ください！

「ねんきんネット」はスマートフォンなどからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

「ねんきんネット」でできる機能

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 各種通知書の確認
- 納付書なしで納付可能 など



◀ ねんきんネットの登録はコチラ！

「マイナポータル」と「ねんきんネット」を
連携してさらに便利に！国民年金保険料
口座振替の申し出

年金事務所や金融機関などの窓口に出向くことなく、国民年金保険料口座振替の申請ができます。

扶養親族など
申告書の電子申請

年金を受け取っている方の扶養親族など申告書が、オンラインで簡単に提出できます。

確定申告・年末調整に
必要な書類の電子送付

確定申告に使える各種書類(源泉徴収票・控除証明書など)の電子データをマイナポータルで受け取れます。

ねんきん定期便
情報の確認

年金納付月数や年金納付額など、ねんきんネットからねんきん定期便情報を確認できます。

ねんきんネット専用番号
0570-058-555

※050から始まる電話番号をご利用の方は、「03-6700-1144」へおかけください。

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019

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。

問 役場 企画政策課 TEL718-1325

人権
お知らせ「こどもの人権相談」
強化週間のお知らせ

青森地方法務局および青森県人権擁護委員連合会では、「こどもの人権相談」強化週間中、平日の“電話相談”や“LINEじんけん相談”の時間を延長するとともに、土・日曜日にも電話相談を受け付けています。

相談は無料で、秘密は守ります。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

強化週間

受付時間

8月28日(金) 8:30~19:00

8月29日(土)~8月30日(日) 10:00~17:00

8月31日(月)~9月3日(木) 8:30~19:00

※ 通常は、土日祝日を除く平日8:30~17:15まで

子どもの110番 TEL 0120-007-110



◀LINEじんけん相談の友達登録はこちら「友達追加」機能のQRコードから読み取り

法務省ではインターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」も開設しています。詳しくは法務省ホームページをご覧ください。

問 青森地方法務局 人権擁護課 TEL776-9024

企画
お知らせお気軽にお問い合わせください
移住支援制度・奨学金返還支援制度のお知らせ

移住支援制度

平内町への移住定住の促進、中小企業や医療福祉分野の人材確保および学生の県内就職を支援するため、各種支援制度を設けています。

支援制度	支援内容
移住支援金 ▶東京23区の在住者または通勤者が、要件を満たす就業または起業をした場合に支援金を交付します。	○ 世帯100万円 ○ 単身60万円 ○ 18歳未満1人につき100万円加算
新しい働き方移住支援金 ▶移住支援金の移住元要件に該当しない県外からの移住者が、要件を満たす就業または起業をした場合に支援金を交付します。	○ 世帯25万円 ○ 単身15万円 ○ 18歳未満1人につき25万円加算
地方就職学生支援金 ▶東京圏の大学・大学院を卒業または修了する学生が、青森県内で就職するための就職活動に要した交通費および移転費の一部を支援します。	○ 交通費2分の1(上限18,000円) ○ 移転費(上限108,000円)
医療・福祉職子育て世帯移住支援金 ▶県外から18歳未満の世帯員を帯同して移住し、医療・福祉職に就業、または医療・福祉職の資格取得のため養成機関へ就学した場合に支援金を交付します。	○ 1世帯100万円 ○ ひとり親世帯100万円加算 ○ 18歳未満1人につき100万円加算



◀ 詳細は町ホームページをご覧ください

問 役場 企画政策課 企画政策係 TEL718-1325

あおり若者定着奨学金返還支援制度

大学などを卒業した若者(就職時35歳未満)が、6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業とで支援する制度です。なお、本制度を利用するには就職予定者・企業ともに事前登録が必要です。

▼対象企業など(サポート企業)

県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業(法人、団体、個人事業主)であって本制度に登録している企業など

▼支援対象者

- ・大学・短大などの卒業者で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)
- ・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者
- ・青森県内で正規雇用されていない方

※ 県外にお住まいの方が、年度中途に就職する場合も対象となります。



◀ 詳細はこちら「あおり奨学金サポートサイト」

▼支援額

学校区分	1人あたり支援上限額 (企業が設定)
大学など	150万円、100万円、60万円のいずれか
短大など	75万円、50万円、30万円のいずれか

※ 支援額は県と企業などが2分の1ずつ負担
※ 認定時の返還残額の2分の1が上限

問 青森県 若者定着還流促進課 TEL734-9174



後期高齢
お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ 高額療養費制度の見直しについて

令和8年8月から、公的医療保険制度の持続可能性を確保するため、高額療養費制度が見直されます。主な見直し内容は、月額自己負担限度額の変更および年間上限額の新設です。
後期高齢者医療制度における自己負担限度額は、次のとおりです。

適用区分	入院+外来(世帯ごと)		外来(個人ごと)
	月額上限 (下段は多数回該当※3の場合の自己負担限度額)	年額上限 (新設)	
現役並み所得Ⅲ	270,300円+(医療費総額-901,000円)×1% 多数回該当：上限 140,100円	1,680,000円	—
現役並み所得Ⅱ	179,100円+(医療費総額-597,000円)×1% 多数回該当：上限 93,000円	1,110,000円	—
現役並み所得Ⅰ	85,800円+(医療費総額-286,000円)×1% 多数回該当：上限 44,400円	530,000円	—
一般Ⅰ／一般Ⅱ	61,500円 多数回該当：上限 44,400円※1	530,000円※2	月額上限 22,000円 年間上限 216,000円
低所得Ⅱ	25,700円 多数回該当：上限 24,600円	290,000円	月額上限 11,000円 年間上限 96,000円
低所得Ⅰ	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1 年収約200万円未満である方は、令和9年8月以降、多数回該当の場合の上限額が引き下げられます(44,400円→34,500円)。
※2 年収約200万円未満であることが確認できた方は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いとなります。
※3 過去12か月以内に外来・入院の自己負担限度額が上限に3回以上達した場合、4回目から多数回該当が適用されます。

運用区分	所得区分の目安
現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上の方
現役並み所得Ⅱ	課税所得380万円以上690万円未満の方
現役並み所得Ⅰ	課税所得145万円以上380万円未満の方
一般Ⅰ／一般Ⅱ	住民税課税世帯の方(「現役並み所得」にも「低所得」にも当てはまらない方)
低所得Ⅱ	世帯員全員が住民税非課税の方
低所得Ⅰ	世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が0円の方(公的年金の場合は収入が年額806,700円以下)

問 厚生労働省コールセンター TEL0120-617-111
青森県後期高齢者医療広域連合 TEL721-3821(音声案内2番)
役場 健康増進課 年金後期医療係 TEL718-0019



海上保安庁からのお知らせ 海の事故防止のために

海水浴場以外で泳ぐのはとても危険です。監視員やライフセーバーがいないため、事故が起きてもすぐに助けをもらうことができません。海水浴に出かけるときは、市町村が開設している海水浴場をご利用ください。

海緊急ダイヤルは 118番

海上保安庁ウォーター ▶
セーフティガイド(遊泳編)



問 青森海上保安部 交通課 TEL734-2422

宮下知事と対話しよう！ 「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の声を聴く、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。
皆さまからのご応募をお待ちしています。

■対象：県内所在の10人程度の参加者が見込まれる団体など

■募集期間：8月17日(月)～8月31日(月)

■実施期間：10月13日(火)～12月20日(日)

■応募方法：専用応募フォームより申込み

問 青森県総務部 広報広聴課
TEL734-9138

公募ページはこちら ▶



放送大学10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：9月9日(水)まで

インターネットからも出願が可能です ▶



問 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>

「平内町暮らしの便利帳」の 広告を募集します！

町では、官民協働事業により令和9年1月に「平内町暮らしの便利帳2027」を発行する予定です。

本冊子は、令和4年に発行した「平内町暮らしの便利帳2023」を更新するもので、行政情報や生活に役立つ情報を掲載するとともに、企業広告を掲載します。完成後は全世帯へ無料配布するほか、転入者にも配布します。現在、冊子への広告掲載にご協力いただける事業者を募集しています。

広告掲載の申し込みやお問い合わせは、株式会社サイネックス青森支店までご連絡ください。

■募集期間：9月中旬まで(掲載枠がなくなり次第終了)

▶平内町暮らしの便利帳
2023



▶平内町暮らしの便利帳
2027(発行予定)



問 株式会社サイネックス青森支店 TEL775-3623
役場 企画政策課 広報統計係 TEL718-1325

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。信用生協青森事務所までご連絡ください。

■日時：9月5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 不動産問題
④ 税金など公共料金の滞納
⑤ DV・離婚問題
⑥ その他くらしに関する悩み事

■相談料：無料(事前予約制)

問 信用生協青森事務所 TEL0120-102-143



働く準備から始めたい方へ！ 「あおり若者サポートステーション」

一定期間仕事に就いていない方や、就職に向けて一歩を踏み出せずに悩んでいる方を対象に、専門スタッフが個別相談を通じて就職に向けた支援を行います。

- 対象者：15歳～49歳までの方、またはそのご家族
- 相談料：無料
- 申込方法：予約制のため、あおり若者サポートステーションまでご連絡ください。

問 あおり若者サポートステーション
TEL 775-5301
受付時間 8:30～17:15



詳細はこちら▲

個人事業税の納付をお願いします

個人事業税は、一定の事業を行う個人の方に対し、前年の所得をもとに課税される県の税金です。

県税事務所から送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて納付します。期限までに、お近くの金融機関、コンビニ、県税事務所の窓口などで納付してください。

また、口座振替も利用できます。希望する方は、8月中旬までに、納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、お近くの取扱金融機関または県税事務所でお申し込みください。

問 青森県中央県税事務所 課税第一課 TEL 734-9976

旅券手数料改定などのお知らせ 申請に便利なサービスもご活用ください

■旅券手数料の改定

7月1日から旅券手数料が改定となりました。詳しくは外務省ホームページをご覧ください。
なお、窓口の混雑なども予想されますので、旅券の申請は時間に余裕をもって行うようお願いします。



外務省ホームページ▲

■県庁窓口での申請の事前予約サービスを開始

県庁窓口では、7月1日から申請日時の予約サービスを開始しました。予約は、「青森県電子申請・届出システム」からお申し込みください。



青森県電子申請・届出システム▲

■「パスけん」をご利用ください

「パスポート受け取り可能日検索システム」(通称「パスけん」)は、旅券の作成状況や受け取り可能日を確認できますので、受け取りの際の事前確認などにご利用ください。



パスけんのご利用はこちら▲

問 青森県観光交流推進部 国際誘客交流課 TEL 734-9217

青森県営農大学校 入校生を募集します！

青森県営農大学校では、以下のとおり令和9年度入校生を募集しています。

募集項目	推 薦	一 般 募 集	2次募集
願書受付	9月10日(木) ～9月24日(木)	11月11日(水) ～11月25日(水)	令和9年1月4日(月) ～1月13日(水)
試験日	10月9日(金)	12月4日(金)	令和9年1月22日(金)
試験科目	作文・面接	国語※、数学Ⅰ、 作文、面接	国語※、数学Ⅰ、 作文、面接
試験会場	青森県営農大学校(七戸町字大沢48-8)		
合格発表	10月21日(水)	12月16日(水)	令和9年2月5日(金)

※ 現代の国語及び言語文化
(古典を除く)

詳細はHPを
ご覧ください



問 青森県営農大学校
教務研修課
TEL 0176-62-3112



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 8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
平内中央病院 1階会議室	8月7日(金)		神経障害
	8月14日(金)		糖尿病と足病変
	8月21日(金)		大血管障害
	8月28日(金)		糖尿病と歯周病



子育て情報



■「おひさまひらな」サークル予定 ※要予約

日 程	活動・場所	内 容
8月28日(金) 10:00～11:30	すこやか マタニティサークル 勤労青少年ホーム(音楽室)	ベビーマッサージ 手足型取り
8月28日(金) 13:00～15:30	マンマケア 勤労青少年ホーム(和室)	産後の体のケア おっぱいケア 授乳量測定

問 平内町こども家庭センター「おひさまひらな」
(役場 健康増進課内) TEL 718-0019



町ホームページはこちら▶

■「子育て支援センター」行事予定

日 程	活動・場所	内 容
8月5日(水) 9:45～11:15	ぴよぴよ絵本サークル 支援センター	絵本や紙芝居などの 読み聞かせ
8月19日(水) 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
8月25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) TEL 758-1214



Instagramはこちら▶

戸籍の窓口

6月受付分

人口と世帯

男…4,466人(－12人)
女…4,897人(－5人)
計…9,363人(－17人)
世帯数…4,663世帯(－5)

令和8年7月1日現在
()は、前月との比較

お誕生日おめでとう

赤ちゃん名 (親) 住所地
久 慈 紬 生(晃 太)小 豆 沢

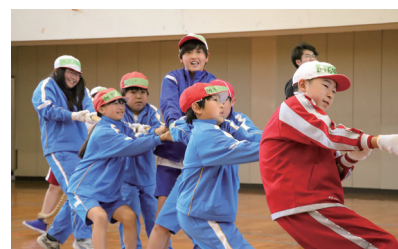
お悔み申し上げます

喪主 住所地
田 村 光 顕(80)と も 浪 打
福 田 繁 雄(77)美恵子 藤 沢
福 地 清三郎(95)康 浩 福 島
三津谷 光 弘(74)祐 嗣 浅 所

佐々木 ミキエ(95)雄 寛 第1元町
遠 嶋 幸 光(88)幸 治 間 木
飯 田 幸 樹(62)潤 哉 東 和
遠 島 昭 雄(82)寿 第2平中
山 下 富 雄(80)裕一朗 清 水 川
蝦 名 文 子(87)秀 人 第1内童子
相 坂 文 雄(72)弘 子 第1元町
小 形 清 彦(64)直 彦 藤 沢
倉 本 リ ヨ(94)博 光 外 童 子



平内中央病院では、医師、薬剤師、臨床検査技師、看護補助員を募集しています。詳細は、平内中央病院ホームページをご覧ください。

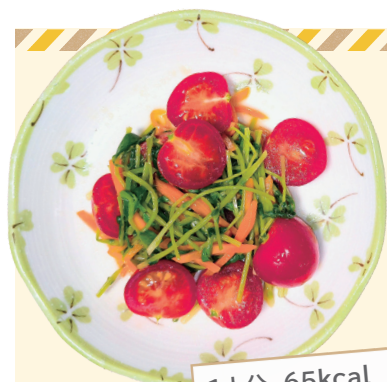


第5回 平内町小学校 スポーツフェスティバル

6月12日(金)、町立体育館で「第5回平内町小学校スポーツフェスティバル」が開催され、町内3小学校の4～6年生約170人の児童が参加しました。

参加した児童たちは、3校混合でA～Dのチームに分かれ、各チーム内で競技ごとの作戦を立てながら「モルック」「大縄跳び」「綱引き」の3種目を競い合いました。得点が入ると他校児童とも喜びを分かち合い、ミスをした仲間には励ましの声を掛けるなど、和気あいあいとした雰囲気の中で競技を楽しみました。競技後には町連合婦人会の皆さんと一緒に「平内音頭」を踊り、地域の方々とも交流を深めました。

優勝したBチームの代表を務めた畑井雷華さん(小湊小6年)は、「みんなで協力して取り組むことができ、一人ひとりがしっかり頑張っていて良かったです。ほかの学校の人とも仲良くなることができて、うれしかったです」と笑顔で話しました。



1人分 65kcal
塩分 0.69

今月のcooking 豆苗とミニトマトのレモン風味サラダ

レモンの酸味とごま油の風味が香る、さっぱりとしたサラダです。電子レンジで手軽に作ることができます。また、豆苗は加熱することで繊維がやわらかくなり、生で食べるよりも調味料がからみやすくなります。

■ 材料(2人分)

- | | |
|----------|------|
| 豆 苗 | 50g |
| にんじん | 20g |
| ミニトマト | 100g |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |

■ 作り方

- ① 豆苗は根元を切り落として3等分に切る。にんじんはせん切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱容器に豆苗とにんじんを入れ、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱し、水けを絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②とミニトマトを加えてあえる。器に盛り付けたら完成。