

September 2026 (令和8年) No.807



ふるさとで迎える、二十歳の夏



自然環境の大切さを学びながら学校林を整備 松風塾高校生が取り組む環境保護プロジェクト！

7月4日(土)、松風塾高校(澤田高久校長)の生徒・教職員23人が、山の保全や自然環境の大切さを学ぶことを目的に、学校林内で下草刈り作業を行いました。この活動は、令和4年にヒバの苗木の植樹を始めて以来、毎年継続して実施しています。当日は、鎌を使って苗木の周囲約1メートルの草を刈り取り、絡まったツルを取り除きました。作業前は苗木が隠れるほど草が生い茂っていましたが、作業後は日光がよく当たり、苗木の姿がはっきりと分かるようになりました。

3年生の今野天馬さんは、「過去先輩方が植えた苗木が着実に成長していて感動した。急斜面など大変な場所もあったが、きれいに下草を刈ることができて良かった」と話していました。



▲丁寧に下草刈り作業を行う生徒

歌と踊りの交流が地域福祉を応援 チャリティーショーの収益金を社会福祉協議会へ寄付

7月14日(火)、歌と踊りの地域交流実行委員会(工藤太一郎実行委員長)が、平内町社会福祉協議会(石田康男会長)へ寄付金を贈呈しました。

この寄付金は、7月12日(日)に町勤労青少年ホームで開催された「第13回 歌と踊りの地域交流チャリティーショー」の収益金の一部で、町の社会福祉に役立ててほしいとの思いから寄付されたものです。寄付金を受け取った石田会長は、「この善意を平内町の子どもからお年寄りまで、社会福祉のために役立てたい」と感謝の言葉を述べました。

同チャリティーショーは、県内11市町村と岩手県洋野町から、歌や踊りの愛好者約70人が参加し、交流を深めました。



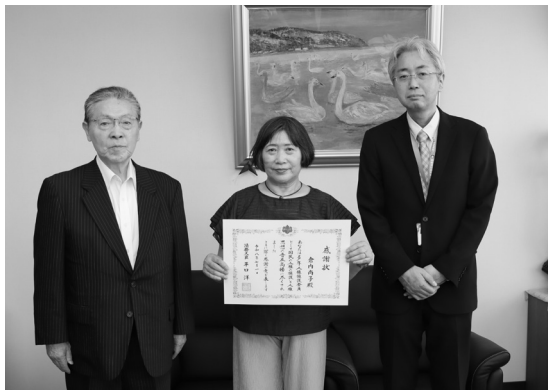
▲左から石田会長、工藤実行委員長、佐々木副実行委員長

長年の功績をたたえて 人権擁護委員へ法務大臣感謝状

7月15日(水)、長年にわたり当町の人権擁護委員として活動され、このたび退任された倉内尚子氏(小豆沢)へ、青森地方法務局人権擁護課長から法務大臣感謝状が伝達されました。

また、7月1日付けで、その後任として逢坂睦子氏(土屋)が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、人権相談に応じて問題解決のお手伝いをするほか、人権侵害の被害者を救済するために、法務局職員と協力して、人権について理解と関心を深めてもらうための啓発活動を行っています。



▲左から船橋町長、倉内氏、法務局佐々木課長

人権相談

みんなの人権110番 0570-003-110

交通死亡事故ゼロを目指して 「交通安全祈願祭・街頭監視活動」

7月21日(火)、中野大石平供養観音像前と口広供養地蔵尊前で、青森交通安全協会平内支部(須藤恵悦支部長)が「夏の交通安全県民運動(7月21日～31日)」に伴う交通安全祈願祭および街頭監視活動を実施しました。

当日は関係者ほか町内外の建設業者が参加し、線香や供物をあげて黙祷を捧げた後、国道4号沿いにて横断幕やのぼり旗を掲げ、通行する車へ向けて交通安全の啓発を行いました。



▲街頭監視活動を行う参加者

戦没者への追悼と平和への誓い 平内町戦没者追悼式

7月9日(木)、先の大戦で命を捧げた平内町戦没者の御霊を追悼し、平和を祈る「平内町戦没者追悼式」が、町勤労青少年ホームで執り行われ、遺族や来賓、関係者あわせて約40人が参列しました。おごそかな雰囲気の中黙祷を捧げた後、平内町遺族連合会の相坂憲一会長をはじめ、来賓として出席した船橋町長らが追悼のことばを述べ、恒久平和への誓いを新たにしました。その後、参列者が献花を行い、戦没者の冥福を祈りました。



▲献花を行う参列者



平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課
Tel755-2131



糖尿病教室 9月のテーマ

当院では、毎週金曜日の9時から30分程度の時間で、糖尿病専門の医師から直接糖尿病について学べる「糖尿病教室」を開催しています。患者さんはもちろん、どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

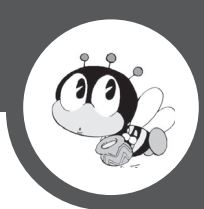


病院スタッフ募集中！

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。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▲



2026 平内町民パークゴルフ大会結果

6月28日(日)、「～広がる輪～君も！私も！いきいきHIRANAI」をテーマに、夜越山パークゴルフ場で「2026 平内町民パークゴルフ大会」が開催され、31人が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中で熱戦が繰り広げられました。上位入賞者およびホールインワン達成者については、以下のとおりです。

順位	男子の部	女子の部
優勝	太田 雅晴	本堂 正子
2位	本堂耕三郎	小鷹 イツ
3位	須藤 寛	佐々木純子
4位	雪田 新一	太田 洋子
5位	太田 年和	木村 美雪

ホールインワン 達成者	ホー ル
須藤 寛	C - 7
江戸 光男	C - 9



大会を楽しむ参加者▶

町立図書館 紹介コーナー その320

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

① 海霧 -ジリー-	馳 星 周
② ファイア・ドーム(上・下)	辻 村 深 月
③ 警察へ行こう	真 保 裕 一
④ ホルモー燦燦	万城目 学
⑤ 夜の恩寵	三 浦 しをん
⑥ たぶん、恋しい	一 穂 ミ チ
⑦ 決裂	堂 場 瞬 一
⑧ 横浜共同租界	佐々木 譲
⑨ 銀嶺のかなた(三)	安 部 龍太郎
⑩ 夏帆	村 上 春 樹

生涯学習カレンダー 9月

9日(水)～ 11日(金)	◆国民スポーツ大会 ゴルフ競技 (夏泊ゴルフリンクス)
12日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00～)
17日(木)	◆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】

13日・21日・22日・23日・27日

そのほかの新刊情報はこちら▶



法人も地域社会の構成員です！ 「法人町民税」の申告を忘れずに！

道路整備(除雪を含む)や上下水道の管理、ごみの収集などの公共サービスは、住民の皆さんが納める個人住民税などによって支えられています。

平内町内に拠点を置く法人も、これらの公共サービスの恩恵を受けていることから、法人町民税を納める必要があります。法人町民税は、町から納税通知書が送付されるものではなく、決算期ごとに申告納税する方式です。国への法人税の申告とあわせて、町への申告も忘れずにお願いします。

納税義務者

次のいずれかに該当するものは申告納税が必要です。

- ・平内町内に事務所または事業所を有する法人
- ・平内町内に事務所等はないが、寮や保養所等を有する法人
- ・公益法人等で収益事業^{※1}を行うもの
- ・法人でない社団または財団で代表者または管理者の定めがあり、収益事業^{※1}を行うもの(収益事業を行わない場合は、法人町民税非課税)

※1 収益事業を行う場合は、法人税(国税)の申告義務があります。収益事業の範囲については青森税務署にお問い合わせください。

申告期限

- ①確定申告 事業年度^{※2}終了日から2か月以内
- ②中間申告 事業年度^{※2}開始日以降6か月を経過した日から2か月以内

※2 定款や法人設立届出書(税務署へ提出)に記載された会計期間。

税額の計算

均等割	事業活動規模の区分ごとに定められた金額です。 ※赤字決算でも納付が必要。 税額：5万円～300万円
法人税割	法人税額に応じて算出されます。 ※法人税額が0円でも申告が必要。 税率：法人税額の8.4%

法人の設立および異動などに関する届出

法人等の設立、異動、解散などがあった場合は、必要書類を添えて届出書を提出してください。

届出様式は町のホームページに掲載しています。
また、eLTAX^{エルタックス}でも手続き可能です。

町ホームページ▶
「法人町民税関連様式について」



エルタックス eLTAXサービス一時停止のお知らせ

インターネットを利用して地方税の申告や納付を行うエルタックス^{エルタックス}は、システム更改のためサービスを一時停止します。申告期限や納付期限に間に合うよう、お早めに手続きをお願いします。

⇒システム更改後はさらに便利になります。

すでに法人の皆さまには、電子申告や給与支払報告などでeLTAXをご利用いただいています。法人町民税や個人住民税(特別徴収)の納付にも、ぜひeLTAXのダイレクト納付をご利用ください。

■ 停止期間
9月19日(土) 0:00～9月24日(木) 8:30
<停止する主なサービス>
電子申告／電子納付／eLQR^{エルキューアル}や
エル番号^{エル}を利用したキャッシュレス
納付(スマートフォン決済など) 詳細はこちら ▲



問 役場 税務課 住民税係 Tel 755-2115

エルタックス eLTAXを利用して法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告ができます

県では、エルタックス^{エルタックス}を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告の受付を行っています。詳細は、県ホームページをご確認ください。

問 青森県中央県税事務所 課税第一課 Tel 734-9972

詳細はこちら ▶



事業主さん

安心・有利・手軽な
国の退職金制度を活用しませんか。

中退共済制度
CHU小企業 退職金 共済制度



国の退職金制度
掛金の一部を国が助成します。

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

外部積立型で管理も簡単
退職金試算額などをお知らせします。

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234

\\ みんなでめざそう！// 脱短命町のために

9月 は「健康増進普及月間」



平内町の平均寿命は？

男性 **78.6**歳 (H27から+1.0歳) 女性 **86.2**歳 (H27から+0.6歳)

厚生労働省が公表した「令和2年市区町村別生命表」では、男性は**全国ワースト3位から10位**、女性は**全国ワースト12位から25位**へ順位が上がりました。“脱・短命町”に向けて、一歩ずつ前進しています！この機会に、ご自身の生活習慣や健康状態を見直してみませんか？

毎日コツコツ健康習慣



今よりプラス10分からだを動かそう！

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

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



バランスの良い食事を心がけよう！
塩分の摂りすぎには注意を！

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

■1日の塩分摂取量の理想
男性：7.5g未満、 女性：6.5g未満



質の良い睡眠を心がけましょう！

高齢者：寝床にいる時間は8時間以内を目安に！日中は活動的に過ごしましょう。

成人：睡眠時間は6時間以上を目安に！必要な睡眠時間を確保しましょう。



たばこの煙には、有害な化学物質がたくさん含まれています！

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

※町の「禁煙チャレンジ事業」は、4月から再開していますので、ぜひご活用ください。

20歳以上の方必見！健康ポイント対象事業です

『メディコトリム教室』開催！

10月からメディコトリム教室を開催します。すでにお薬を飲んで治療されている方や健康づくりに取り組みたい方を対象に、医師による講話や運動、栄養ミニ講座を行います。健康な生活への第一歩として、ぜひご参加ください。

■申込期限：9月25日(金)
■申込方法：役場 健康増進課に電話で申し込みください。

※ 全日程参加できなくても問題ありません。
※ 時間・内容は変更となる場合があります。

■開催日時・内容

内 容	場 所	日 付	時 間
開講式 (医師講話)	勤労青少年ホーム 視聴覚室	10月14日(水)	14:00～
		11月17日(火)	
		12月15日(火)	
運動 / 栄養ミニ講座	勤労青少年ホーム 体育室	1月19日(火)	13:45～
		2月9日(火)	
閉講式 (ゆるヨガ)		3月17日(水)	14:00～

問 役場 健康増進課 Tel.718-0019

無料で受けられます！

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 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▶



9月・10月 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
山口コミセン	9月4日(金)	
口広コミセン	9月8日(火)	14:00～16:00
茂浦コミセン	9月25日(金)	

実施会場	実施日	受付時間
稲生漁民センター	10月6日(火)	14:00～16:00
浦田公民館	10月8日(木)	14:00～15:00
東田沢防雪管理センター	10月27日(火)	14:00～16:00

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel.718-0019

9月10日～16日は「自殺予防週間」 早く気づいて！こころの赤信号・こころのSOS

日常生活の中では、さまざまなストレスにより、こころのバランスを崩すことがあります。こころの変化に気づいたら、一人で抱え込まず、身近な人や専門機関に相談しましょう。

「こころの相談窓口ネットワーク」電話番号一覧表

☆土日祝、年末年始を除く

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

相
L
I
N
E
談

生きづらびっと(NPO法人ライフリンク)
LINE ID: @yorisoi-chat
毎日 8:00～22:30 (受付22:00まで)

こころのほっとチャット(NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)
LINE ID: @kokorohotchat
毎日 7:00～23:50 (受付23:00まで)



企 画 お知らせ

9月30日をもって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

年 金 お知らせ

年金生活者支援給付金をご存じですか

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得が一定基準額以下の方を対象に、年金に上乗せして支給される給付金です。受け取りには請求手続きが必要です。ご案内や手続きは、日本年金機構(年金事務所)が行います

対象者

老齢年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている方。

- 65歳以上である
- 世帯員全員の市町村民税が非課税となっている
- 年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている方。

- 前年の所得額が約492万円以下である

※老齢基礎年金の所得基準など、詳しくは日本年金機構へお問い合わせください。

請求手続き

① 新たに対象となる方

対象となる方には、日本年金機構から9月初旬頃より請求書を送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入し、提出してください。

② これから年金を受給する方

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

不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省が、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

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

年金生活者支援給付金

詳細はコチラ！▶

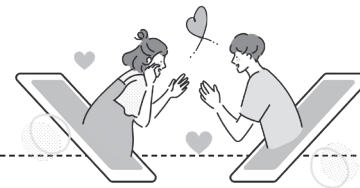


給付金専用ダイヤル 0570-05-4092

問 役場 健康増進課 年金後期医療係 Tel718-0019

福 祉 お知らせ

結婚活動促進支援助成金を拡充 結婚を希望する方の出会いを応援します！



町では、A Iを活用したあおもりマッチングシステム「A Iであう」の利用登録料を助成しています。

8月からは、新たに婚活イベント参加費も助成対象に加え、結婚を希望する男女の出会いの機会を一層充実させ、結婚に向けた取組をより手厚く支援します。

結婚活動促進支援助成金

助成対象者	マッチングシステム利用料	婚活イベント参加費
	・登録日において平内町に住民登録している方 ・マッチングシステムに登録した方	・イベント参加時において平内町に住民登録している方 ・イベント参加時において未婚である方(事実婚の方を除く)
	<共通>・町税などの滞納がない方 ・他の助成制度を利用していない方	
助成内容	利用登録料の全額 (1人1回限り、上限10,000円)	1回につき上限5,000円 (年度内2回まで)

申請方法

下のQRコードから申請するか、申請書を役場福祉介護課福祉係へ提出してください。

詳細は町ホームページをご覧ください。



電子申請なら、スマートフォンやパソコンから24時間いつでも申請できます。

問 役場 福祉介護課 福祉係 Tel755-2114

後期高齢 お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

保険料は納期限内に納めましょう

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

「お薬代負担軽減のご案内」の送付について

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を8月末に送付し、どのくらい安くなるかをお知らせしています。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

振込口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座に変更(口座名義、解約、金融機関の店舗統廃合など)があったときは、必ず役場健康増進課 年金後期医療係へ届けてください。

※届出がないと、振込みができなくなりますので、お早めの届出をお願いします。

交通事故などにあったとき

交通事故や暴力など、第三者(自分以外の人)の行為によって負傷され、マイナ保険証等を使って治療を受けたときは、必ず役場健康増進課 年金後期医療係へ届けてください。

また、自損事故の場合も届出が必要です。

詳細については、役場健康増進課または青森県後期高齢者医療広域連合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



防災 お知らせ

「平内町防災ポータル」 の運用を開始しました

町では、パソコンやスマートフォンなどで防災行政無線の放送内容を確認できる「平内町防災ポータル」の運用を開始しています。

「平内町防災ポータル」では、防災行政無線の放送内容のほか、気象情報やハザードマップなど、防災に関する情報を分かりやすく掲載しています。日頃の災害への備えや、最新の防災情報の確認にぜひご活用ください。

※平内町漁業協同組合および青森農業協同組合が放送した内容は、「平内町防災ポータル」では確認できません。お手数ですが、各事業所へ直接お問い合わせください。



◀「平内町防災ポータル」
平内町公式LINEのメインメニューからもアクセスできます。

☎ 役場 総務課 防災管財係 TEL755-2111

議会 お知らせ

第3回 平内町議会 定例会のお知らせ

定例会は、次の日程を予定しています。
本会議・決算特別委員会・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
9月14日(月)	○開会・本会議 ○議案上程	10:00～
9月15日(火)	○本会議	
9月16日(水)	○一般質問	
9月17日(木)	○決算特別委員会	
9月18日(金)		
9月24日(木)	○各常任委員会	
9月25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

健康増進 お知らせ

あなたの声が誰かの 助けになります

ゲートキーパーとは、悩んでいる人のSOSに気づき、必要な支援につなげて温かく見守る人のことです。

特別な資格や知識は必要ありません。大切な人のSOSに気づき、地域で支え合うためにできることを一緒に学んでみませんか。

■日時：10月1日(木) 10:00～12:00

■場所：町勤労青少年ホーム 体育室

■内容：圏域および平内町の自殺対策の紹介／講話
(講師 青森県公認心理師・臨床心理士協会会長 浅田英輔氏)

■対象：どなたでも無料で参加できます。

■申込締切：9月24日(木)

■申込方法：役場健康増進課へ電話またはメールでお申し込みください。

メール作成用QRコード▶



☎ 役場 健康増進課 TEL718-0019
メール kenkouzoushin@town.hiranai.aomori.jp

企画 お知らせ

地方創生の推進に 向けて意見交換

7月24日(金)、平内町まち・ひと・しごと創生会議(山田光昭会長)が開催されました。

会議の委員は、幅広い分野から推薦を受けた方や住民の代表者で構成されています。

議事では、令和7年度における地方創生施策の効果検証を行い、総合戦略に掲げる目標の達成に向けた取り組みがおおむね有効であったとの評価を得ました。

町では、各種事務事業において創意工夫をこらしながら、地方創生の推進に向けさらなる取り組みを進めていきます。

■主な推進事業

- ・ハクチョウのまち再生事業
- ・平内町移住促進事業
- ・乳幼児・子ども医療費給付事業
- ・早期すこやか生活習慣病健診
- ・町シルバー人材センター

☎ 役場 企画政策課 TEL718-1325

消防 お知らせ

9月9日は「救急の日」

総務省消防庁では、救急医療や救急業務への正しい理解と認識を深めてもらうとともに、医療関係者の意識向上を目的に、毎年9月9日を「救急の日」、その前後の1週間(今年は9月6日～9月12日)を「救急医療週間」と定めています。この期間中、全国でさまざまな取り組みが行われており、平内消防署でも心肺蘇生法の普及など、救急に関する啓発活動をさらに強化していきます。

◇救命講習会

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

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

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

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

◇救急車の通報は119番で！

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

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

なお、119番通報の際は、救急車が必要な場所の住所や傷病者の容体などの質問に「**落ち着いて、ゆっくり正確に**」お答えください。

【平内消防署へ通報した場合】



【119番通報した場合】



◇救急車の適正利用にご協力を

突然の事故や病気に遭うと、誰でも焦ったり慌てたりしてしまうものです。しかし、意識がない、突然胸が苦しくなるなどの症状がある場合は、迷わず救急車を要請してください。一方、救急車は限りある医療資源です。自分で病院を受診できる程度の症状で救急要請をすると、命に関わる重症の方への対応が遅れてしまうことがあります。誰もが安心して救急車を利用できるよう、救急車の適正利用にご理解とご協力をお願いします。

救急車が必要か迷ったら？

あおり救急電話相談 **#7119**

看護師などの相談員に電話相談することができます。

小児救急でんわ相談 **#8000**

子どもの電話相談はこちら。

☎ 青森地域広域事務組合 平内消防署 TEL755-3119



国保
お知らせ

国民健康保険被保険者の皆さまへ 高額療養費制度の見直しについて

公的医療保険制度を将来にわたって維持していくことを目的に、高額療養費制度が見直されました。
主な見直し内容は、月額自己負担限度額の変更と年間上限額の新設です。令和8年8月からの国民健康保険における自己負担額は次のとおりです。

■70歳未満の方の限度額

所得区分	入院+外来	
	3回目までの月額上限 (下段は4回目以降の自己負担限度額)	年額上限 (新設)
ア 所得 901万円 超	270,300円+(医療費総額-901,000円)×1% 4回目以降: 上限 140,100円	168万円
イ 所得 600万円 超 901万円 以下	179,100円+(医療費総額-597,000円)×1% 4回目以降: 上限 93,000円	111万円
ウ 所得 210万円 超 600万円 以下	85,800円+(医療費総額-286,000円)×1% 4回目以降: 上限 44,400円	53万円
エ 所得 210万円 以下 (オを除く)	61,500円 4回目以降: 上限 44,400円	53万円
オ 住民税非課税世帯	36,900円 4回目以降: 上限 24,600円	29万円

「セルフメディケーション」
で医療費を節約しよう!!

- ①規則正しい生活を心がけましょう
- ②市販薬(OTC医薬品)を上手に使いましょう
- ③「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう

☆市販薬(OTC医薬品)を活用する場合は、
薬剤師などの専門知識を持った人に相談し、
正しく使用しましょう。

■70歳以上75歳未満の方の限度額

所得区分 ()内は課税所得額	入院+外来(世帯ごと)		外来(個人ごと)
	3回目までの月額上限 (下段は4回目以降の自己負担限度額)	年額上限 (新設)	
現役並み所得Ⅲ (課税所得690万円以上)	270,300円+(医療費総額-901,000円)×1% 4回目以降: 上限 140,100円	168万円	—
現役並み所得Ⅱ (課税所得380万円以上)	179,100円+(医療費総額-597,000円)×1% 4回目以降: 上限 93,000円	111万円	—
現役並み所得Ⅰ (課税所得145万円以上)	85,800円+(医療費総額-286,000円)×1% 4回目以降: 上限 44,400円	53万円	—
一般 (課税所得145万円未満)	61,500円 4回目以降: 上限 44,400円	53万円	月額上限 22,000円 年間上限 216,000円
低所得Ⅱ※1	25,700円 4回目以降: 上限 24,600円	29万円	月額上限 11,000円 年間上限 96,000円
低所得Ⅰ※2	15,700円	18万円	月額上限 8,000円

※1 世帯員全員が住民税非課税の方。

※2 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826,500円以下)。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019



県道夏泊公園線道路工事に伴う 通行止めのお知らせ

稲生地区で道路工事を行うため、次のとおり**全面通行止め**となります。

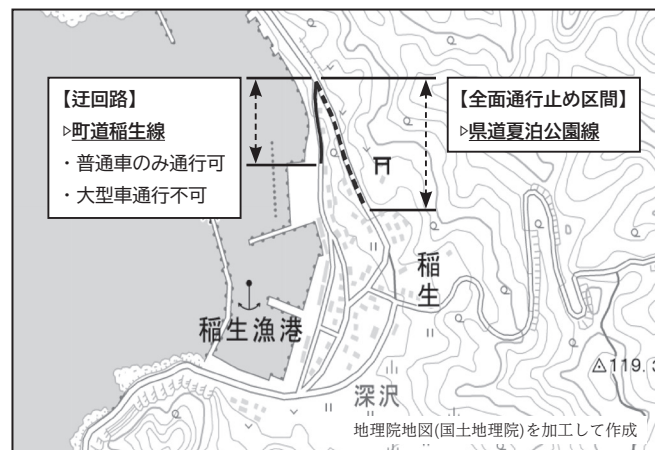
工事期間中はご不便をおかけしますが、安全な施工のため、ご理解とご協力をお願いします。

■規制期間：9月15日(火)～12月20日(日)

■規制区間：県道夏泊公園線(稲生神社前約200m)

■迂回路：町道稲生線(大型車通行不可)

【規制区間および迂回路】



問 青森県東青県土整備事務所 道路施設課 TEL728-0242

令和8年度 自衛官など募集のお知らせ

防衛省では、自衛官などを志願される方を対象に、以下のとおり募集を行っています。

募集項目	応募資格など	受付期間	1次試験	試験会場
2等陸・海・空士 (任期制自衛官)	18歳以上33歳未満	受付は年間を通じて行っています	受付時にお知らせ	青森駐屯地 (青森市浪館字近野45)
防衛医科大学校				
看護学科学生	高卒者(見込含) 18歳以上21歳未満または 高専3年次修了(見込含)	7月1日(水)～10月2日(金)	10月17日(土)	第2合同庁舎 (青森市長島1-3-5)
医学科学生		7月1日(水)～10月8日(木)	10月24日(土)	
防衛大学校				
推薦	高卒者(見込含) 18歳以上21歳未満かつ 高等学校長の推薦	9月5日(土)～9月8日(火)	9月19日(土)、 9月20日(日)	受付時にお知らせ
総合選抜			9月19日(土)	
一般	高卒者(見込含) 18歳以上21歳未満	7月1日(水)～10月15日(木)	10月31日(土)	第2合同庁舎 (青森市長島1-3-5)

問 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 TEL783-2995

見え方で困っている方へ 「愛・Eyeライブラリー」を開催します

見え方で困っている方を支援し、視覚障がい教育への理解を深めるための展示・体験・相談会を開催します。一般の方の生活にも役立つ内容ですので、お気軽にお立ち寄りください。

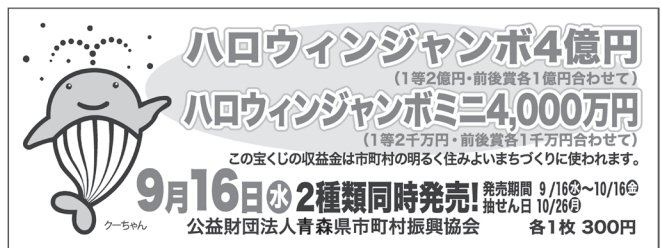
■日時：10月17日(土)

■会場：サンロード青森 1階 サンホール
(青森市緑3丁目9-2)

■対象：乳幼児から成人の方まで

■内容：展示(学校紹介、視覚補助具、生活便利グッズなど)
体験(点字、見え方、盲導犬、マッサージ体験など)
相談(教育相談、就学相談、生活相談など)

問 青森県立盲学校 ロービジョン相談支援センター
TEL726-2239
受付時間 9:00～16:00(土日祝日を除く)
Eメール sodan-mou.sh@asn.ed.jp



青森地方裁判所弘前支部・八戸支部における執行事件の取扱いが変わります

令和8年10月1日から、青森地方裁判所弘前支部および青森地方裁判所八戸支部で取り扱っている不動産執行事件、債権執行事件、財産開示事件および情報取得事件は、青森地方裁判所本庁で取り扱います。

10月1日以降の取扱い	
既に弘前支部および八戸支部に申立てをされている事件	⇒すべて青森地方裁判所本庁で取り扱います。
新たに申立てをされる場合	⇒青森地方裁判所本庁で受付します。※郵送可

<送付先>

〒030-8522 青森市長島1丁目3-26

青森地方裁判所民事部執行係

問 青森地方裁判所 民事部執行係 TEL722-5625

「令和8年度 あおもりの農山漁村フォトコンテスト」の作品募集！

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

■応募テーマ：農山漁村の風景部門「つなぐ」
人々の暮らし部門「絆」

■申込期限：10月30日(金)まで（消印有効）

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

■応募先：-農山漁村- 水循環保全学会事務局
青森県土地改良事業団体連合会 水利整備部

① 郵送の場合
〒030-0802 青森市本町2丁目6-19

② 電子メールの場合
kikaku-photo@aodoren.or.jp

詳細はこちら▶



問 -農山漁村- 水循環保全学会事務局
青森県土地改良事業団体連合会 水利整備部
TEL723-2404

原子力発電施設等研修および原子力関連技術研修のお知らせ

県では、原子力施設関連業務への参入にあたって必要とされる専門的な技術や資格などを有する人材を育成するための研修を開催します。知識・経験のない方も歓迎しますので、お気軽にお問い合わせください。

■受講料：無料

■研修の一例：第2種電気工事士受験対策講習
フルハーネス型墜落制止用器具特別教育 など

■研修場所：東北町 青森原燃テクノロジーセンター
六ヶ所村 青森県量子科学センター など

■主催：青森県環境エネルギー部
エネルギー・脱炭素政策課

研修一覧や申込期限など詳細については
ホームページをご覧ください。



問 ㈱青森原燃テクノロジーセンター
TEL0175-63-4671 FAX0175-63-4681

遺言書の作成を考えている方へ
法務局で大切な遺言書を保管できます

自身で作成した**自筆証書遺言書**を、法務局に預けることができます。法務局に預けることで、次のようなメリットがあります。遺言書の作成を考えている方は、ぜひご利用ください。

1. 法務局が遺言書を大切に保管するため、紛失や改ざんの心配がありません。
2. 遺言書を作成することで、自身の財産をご家族などへ確実に託すことができ、相続をめぐるトラブルの未然防止につながります。
3. 遺言者が亡くなった後は、あらかじめ指定した方へ「法務局で遺言書を保管している」ことを通知するサービスがあり、遺言書の存在が気付かれなかったという事態を防ぐことができます。

詳細は、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。



◀ 法務省ホームページ
「自筆証書遺言書保管制度について」

問 青森地方法務局供託課 TEL776-6231

ハンセン病元患者のご家族の皆さまへ
ご家族への補償金制度をご存じですか？

厚生労働省では、法律に基づき、ハンセン病元患者の方のご家族が受けた精神的苦痛を慰謝するため、補償金を支給しています。秘密は守られますので、まずはお気軽にお電話でご相談ください。

■保証金額：180万円または130万円

※支給には一定の要件があります。

■請求期限：令和11年11月21日まで

問 厚生労働省補償金担当窓口 TEL03-3595-2262
受付時間 10:00～16:00(土日祝日を除く)

『わくわく デジ★とも あそべる展2026』
デジタルの世界を体験しよう！

「わくわく デジ★とも あそべる展2026」は、子どもから大人まで楽しめる体験型イベントです。

スマホ解体チャレンジやYouTuber体験を初開催するほか、さまざまなデジタルコンテンツを体験できます。最新のデジタル技術に触れてみませんか？

■日時：9月5日(土) 10:00～17:00

9月6日(日) 10:00～15:00

■場所：青森公立大学 2階交流ホール、3階311講義室
(青森市合子沢山崎153-4)

詳細はこちら▶



問 青森県総合政策部 DX推進課 TEL734-9418

戸籍の窓口

7月受付分

人口と世帯

男…4,455人(－11人)
女…4,892人(－5人)
計…9,347人(－16人)
世帯数…4,657世帯(－6)

令和8年8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
蝦名 雫(恭平)第1元町
逢坂 琉月(こはる)土屋
加藤 翠愛華(陣)中東田沢

お悔み申し上げます

喪主 住所地
小形 清彦(64)直彦藤沢
倉本 リヨ(94)博光外童子
佐々木 イツ(96)次生中野
工藤 キヨエ(89)智春夜越山

子育て情報



■「おひさまひらない」サークル予定 ※要予約

日程	活動・場所	内容
9月29日(火) 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
9月29日(火) 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「おひさまひらない」
(役場 健康増進課内) TEL718-0019

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
9月4日(金) 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
9月11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
9月18日(金) 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
9月26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)



Instagramはこちら▶



問 平内町地域子育て支援センター
(東和保育園内) TEL758-1214



誇りと自覚を胸に「平内町はたちの成人式」挙行！

8月15日(土)、「令和8年度平内町はたちの成人式」が町勤労青少年ホームで開催され、対象者59人のうち42人(男性21人、女性21人)が出席し、久しぶりに再会した旧友たちと二十歳を迎えた喜びを笑顔で分かち合いました。

式典では、船橋町長が「皆さんの力により、平内町をさらに誇りある町へと築いていただけるものと大いに期待しております」と式辞を述べました。これを受け、出席者を代表して佐々木聖仁さんが「平内町には、ホタテや白鳥など、豊かな自然という唯一無二の貴重なものや誇れる人がたくさんいます。それらを大切に、さまざまな人に知ってもらえるよう、それぞれの場所や立場で、ふるさと平内町を盛り上げていくことが私たち若い世代の務めであると思います」と二十歳の誓いを述べました。



▲新成人のお祝いに駆けつけたpacchi(パッチ)



▲二十歳の誓いを述べる佐々木聖仁さん



▲久しぶりの再会に笑顔でポーズ

問 平内町教育委員会 生涯学習課 TEL755-2565



1人分 295kcal
塩分 0.9g

にんじんの甘みとツナのうま味で子どもでも食べやすい混ぜご飯です。小松菜はクセがなく、野菜の中でもカルシウムが多いのが特徴です。

■ 材料(2人分)

ご飯・・・・・・・・・・300g
ツナ(水煮)・・・・・・・・1缶
にんじん・・・・・・・・50g
小松菜・・・・・・・・25g
ごま油・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1/2
しょう油・・・・・・・・大さじ1/2

■ 作り方

- ① にんじんはせん切りにし、小松菜は1cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、にんじんを炒める。にんじんがしんなりしてきたら、小松菜とツナを汁ごと加えて炒める。さらに、Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。
- ③ ボウルに温かいご飯を入れて②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成。

今月のcooking ツナとにんじんの混ぜご飯