

人と自然と産業が輝く 魅力あふれるまち

広報 ひらな い 10

October 2026 (令和 8 年) No.808



▲職業体験をする生徒(小関機械)

体験から学ぶ仕事の魅力

平内中学生による職場体験学習！

職場体験で役場を訪れた
はると
福村 悠斗さん(左)
あお
佐々木 麻蒼さん(右)



▲職場体験の様子

平内中学校2年生が、9月2日(水)～3日(木)の2日間、町内外約20か所の事業所で職場体験学習を行いました。この活動は、将来に向けて勤労観や職業観について考えることなどを目的に、毎年実施されています。

保育園やサポテン公園、地域のお店などさまざまな事業所に受け入れてもらった生徒たちは、慣れない作業に戸惑いながらも、仕事の内容や手順を教わりながら、真剣な表情で仕事に取り組みました。

小関機械で職場体験をしていた本間大翼さんに話を聞くと「最初から大変な作業だと思っていたけど、実際にやってみると危険なこともあって、思っていた以上に難しかった」と話してくれました。

また、プティ ボヌールでスイーツ作りを体験した松下侍玄さんに、家でも作ってみたいスイーツを聞くと、「家族に自分が作ったマドレーヌを食べてもらいたい」と答えてくれました。平内町役場にも生徒が体験に訪れ、防災無線の録音や取材を体験しました。本記事および表紙に掲載している写真やインタビューは、生徒が体験の一環として行ったものです。



▲生徒に取材をする様子

園児が“空飛ぶかぼちゃ”を収穫！

8月21日(金)、収穫型農園「レッドファーマー(大水大喜さん経営)」で、山彦幼稚園(蝦名崇子園長)の園児と地域の子どもたちが、かぼちゃのつるを農業用ビニールハウスの骨組みにはわせ、実を宙に浮かせて育てた「空飛ぶかぼちゃ」の収穫を体験しました。

この取り組みは、同園の卒園生でもある大水さんが、食育の一環として園児たちを収穫時期に招待しているものです。カボチャを収穫した笹原詩乃ちゃんは「重かったけどうまくとれた。カボチャプリンにして食べたい」と笑顔で話しました。

また、かぼちゃの収穫後には、もっとも重いピーマンを収穫した園児を決める「MVPマン」が行われました。見事「MVPマン」に選ばれた蟬崎永琉くんは「楽しかった、またやりたい」と話し、ピーマンの詰め合わせと空飛ぶスイカが贈られました。



▲空飛ぶカボチャを収穫する園児

町土木協同組合が環境美化活動！

8月7日(金)、平内町土木協同組合(蝦名和人理事長)の組合員25人が、小湊川河川敷で草刈りやごみ拾いなどの環境美化活動を行いました。この活動は、小湊川周辺の景観維持や災害の抑制を目的に、毎年行われています。

この日は30℃を超える真夏日となりましたが、組合員の皆さんは強い日差しが照りつける中、子どもの背丈ほどに伸びた草を草刈り機で刈るなど、汗を流しながら川沿いの環境整備に取り組みました。



▲河川敷の草刈りを行う組合員

「こころ元気リフレッシュ教室」を開催

町内の小学5年生を対象に「こころ元気リフレッシュ教室」が開かれ、児童たちがこころの健康について学びました。

臨床心理士の瀧澤志穂氏と、NPO法人青森音楽療法研究会理事長の佐々木純子氏が講師となり、「こころはどこにあるのか」「自分のストレス解消法は何か」などについて考えました。

また、講話や音楽エクササイズをとおして、「失敗しても挑戦する」「ほめる・ほめられる」「気持ちを相手に伝える」「自分を大事にする、好きになる」という、こころを元気にする4つの約束を学びました。

児童たちは講師の話に真剣に耳を傾けながら、音楽に合わせた活動を楽しみ、「みんなのこと、自分のことをもっと大切にしたい」「こころが辛いときは誰かに話しても良いことが分かった」などの感想が聞かれました。

講師からは「大人になってからも使える、自分や誰かを傷つけずに気分を変える一番良い方法は、誰かに相談すること。相談できる人を3人つくりましょう」とのメッセージが送られました。



▲瀧澤氏の話聞く児童



▲音楽エクササイズの様子

青森県大衆音楽祭決勝大会開催！

8月9日(日)、平内いきいき健康館で「第1回青森県大衆音楽祭決勝大会(青森県大衆音楽協会理事長三津谷有華主催)」が開催されました。この大会は、「歌の国体」とも呼ばれる日本大衆音楽祭全国大会への出場権をかけた大会で、県内では初めての開催となります。第28回全国大会で最高賞の内閣総理大臣賞を受賞した三津谷有華さん(東和)が、「平内町を歌で町おこしたい」との思いから開催されました。

大会には、県内のカラオケ大会上位入賞者や上原げんと杯のど自慢大会の優勝経験者など、テーブル審査を通過した37人が出場し、約120人の観客が見守る中、自慢の歌声を披露しました。

審査の結果、上位5人が10月31日(土)に東京都で開催される「第42回日本大衆音楽祭全国大会」への出場権を獲得しました。

平内町長賞・・・長谷川 純也(五所川原市)
平内町議会議長賞・・・岡田 満(弘前市)
平内町教育長賞・・・奈良 藤博(つがる市)
平内町商工会長賞・・・中村 孝子(むつ市)
理事長賞・・・佐藤 靖男(黒石市)



▲自慢の歌声を披露する出場者



▲全国大会への出場を決めた上位入賞者

募金へのご協力ありがとうございました

9月10日(木)、町長室で、ひらない夏まつり実行委員会、青森中央ライオンズクラブ、ひらないDreamライオンズクラブの各代表から船橋町長へ、「令和8年熊本地震災害義援金」が贈呈されました。義援金は、8月29日(土)に町立体育館前で開催された「ひらない夏まつり」の会場に設置した募金箱に寄せられたものです。

平内町商工会の蝦名会長は「熊本の復興につながればうれしい。寄付していただいた皆さん、ありがとうございます」と、募金への感謝を述べました。寄せられた義援金は、日本赤十字社を通じて被災地へ送られます。



▲左からひらないDreamライオンズクラブ木村会長、青森中央ライオンズクラブ長尾会長、船橋町長、平内町商工会蝦名会長

「長寿顕彰式」満100歳おめでとうございます！

倉本 いち さん(外童子)

8月4日(火)、満100歳を迎えた倉本いちさん(外童子)の長寿顕彰式が、入居しているグループホームひだまりの家ひまわりで行われ、職員が見守る中、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

当日は、出席できなかった遠方のご家族からも温かいお祝いの言葉が寄せられ、皆で長寿を祝福しました。

いちさんは大正15年8月2日、平内町松野木(旧東平内村)で生まれました。結婚後は子ども4人、孫6人に恵まれ、温かな家庭を築いてきました。また、長年にわたり、ご主人の家業である農業を支えてきました。

顕彰状と記念品を受け取ると、いちさんはにこやかに船橋町長と握手を交わしました。式は終始和やかな雰囲気に入れられ、会場からは温かい拍手と祝福の言葉が送られました。



▲船橋町長と握手を交わす倉本いちさん

船橋 ソワ さん(清水川)

8月19日(水)、満100歳を迎えた船橋ソワさん(清水川)の長寿顕彰式が、特別養護老人ホーム清風荘で行われ、ご家族や職員が見守る中、船橋町長から顕彰状と記念品が贈呈されました。

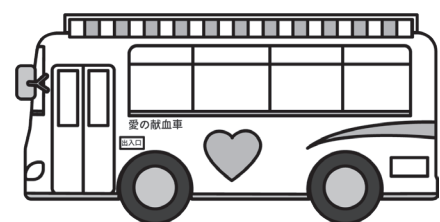
ソワさんは大正15年8月6日、平内町平川(旧中平内村)で生まれました。結婚後は子ども3人、孫7人に恵まれ、温かな家庭を築いてきました。ご主人がナマコやウニなどの漁業を営んでいたことから、家族で力を合わせて家業を支えてきました。

また、近所付き合いを大切にし、普段から身だしなみにも気を配っていたそうです。

式では素敵な着物姿を披露し、ご家族に見守られながら顕彰状と記念品を受け取りました。会場からは、長寿を祝う温かい拍手が送られました。



▲ご家族と船橋町長に囲まれて記念撮影する船橋ソワさん



16歳からできる、身近な人助け

☒ 役場 健康増進課 健康増進係
TEL718-0019

◆献血バスがやってきます！

青森県赤十字血液センターによる献血を行いますので、皆様のご協力をお願いします。

なお、体温測定、従事者のマスク着用、消毒など皆さまに安心して献血にご協力いただけるよう感染症対策を行っています。

日 時	会 場	受付時間
10月10日(土)	マックスバリュ 平内店前	13:00~15:30

建設業で働くすべての人へ。

建設現場労働者のための退職金制度

建退共

KENTAI KYO

建設業退職金共済制度は、民間工事がメインでも加入できます
建設業界のために、国がつくった退職金制度です。

掛金は損金扱い！新規加入で一部免除

電子ポイント方式で手続きカンタン！

掛金は1日320円！

(独)勤労者退職金共済機構
建設業退職金共済事業本部
TEL 03-6731-2866 建退共





高校生が1日看護体験を行いました

平内中央病院では、7月23日(木)と28日(火)の2日間、将来の医療現場を夢見る高校生たちを迎え、「高校生1日看護体験」が行われました。

当日は、先輩看護師からのメッセージに始まり、車いすの操作や血圧・脈拍の測定などに挑戦しました。初めて触れる医療現場で、モニターの音や手際よく動くスタッフの姿を間近に感じながら、一つひとつの体験に真剣な表情で取り組んでいました。

また、実際に患者さんへの足浴も体験し、初めは緊張した様子だった高校生たちも、患者さんとふれあううちに自然と笑顔が見られました。

参加者からは「患者さんの『ありがとう』の言葉がとてもうれしかった」「患者さんとのふれあいがあった楽しかった。来年もまた体験しに来たい」

などの感想が寄せられました。

今回の体験は、高校生にとって看護の仕事や医療現場への理解を深める機会となったほか、先輩看護師にとっても初心を振り返る機会となったようです。



▲患者さんに足浴を行う高校生



糖尿病教室 10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。

開催場所	月	日	内容
	10月	2日(金)	最新の糖尿病治療
	10月	9日(金)	メタボリック症候群
平内中央病院 1階会議室	10月	16日(金)	糖尿病と遺伝
	10月	23日(金)	糖尿病とは
	10月	30日(金)	糖尿病の原因



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。詳しい募集内容については、ホームページをご確認ください。病院見学も随時受付していますので、当院の仕事に興味をお持ちの方はぜひ一度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。▶



第12回

ひらない秋まつり

今年も“町民文化祭”と“商工会びっくり市”、“平内町健康展”を一緒に楽しめる「ひらない秋まつり」を開催します。

10.31(土) ▶ 11.1(日)

10:00～15:00

会場 町立体育館、町武道館、
町立山村開発センター

駐車場：開発センター前、ファミリーホールつじむら

※各イベントの開催場所や出店情報などの詳細は、別途配布されるチラシやポスターなどでご確認ください。

イベント (町立体育館)

10/31(土) 10:00～ 平内中学校吹奏楽部による演奏会

12:15～ もちつき・もち振る舞い
※なくなり次第終了

11/1(日) 11:00～ ホタテ貝焼き振る舞い
※先着100人限定

両日 平内アトラクションラリー
※全会場、各日100人参加可

秋まつり会場内でミッションをクリアして抽選会に参加しよう！秋の味覚や商品券、秋まつり内の販売商品・サービス券など出店者提供による賞品も多数！その他、豪華賞品が当たるチャンス！

特設コーナー※参加無料 (町立体育館)

10/31(土)

・森林組合あおもり 木工クラフト体験
・水産総合研究所 ホタテの稚貝しおり作り・魚の年齢体験、研究紹介

11/1(日)

・林業研究所 工作体験コーナー、きのこ試食、研究紹介
・青い森 林業アカデミー チェーンソーVRシミュレーターによる伐倒体験、防護服などの試着体験 など

平内町民文化祭
＜町立体育館ほか＞

○舞台発表
○作品展示
○催事(囲碁・将棋大会)
↳山村開発センター

商工会びっくり市
＜町立体育館ほか＞

○今年は産直のほか、地元漁師さんが新たに出品！
○町内外の新しいお店やキッチンカーがぞくぞく登場！

平内町健康展
＜町武道館＞

○展示・測定コーナー ほか





見て、ふれて、学ぼう！「ひらない！わくわく探検隊」

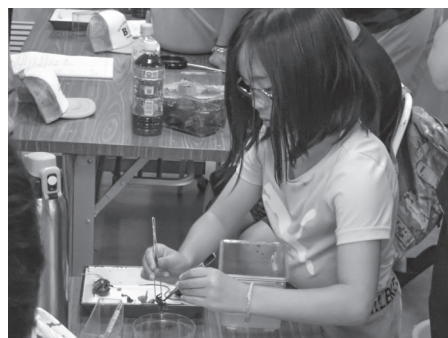
7月31日(金)、自然体験活動をととして自分たちの町をもっと知り、郷土を大切に思う心を育むことを目的に「ひらない！わくわく探検隊」が開催され、管内の小学生4人が参加しました(町教育委員会主催、青森大学・水産総合研究所など協力)。

ハクチョウの渡来地として国の特別天然記念物に指定されている浅所海岸周辺を会場に、水生生物がどのような環境で過ごしているのかを実際に探索しながら学びました。

ライフジャケットを身に着けた子どもたちは、汐立川から浅所海岸までの水辺を歩きながら生き物を探索しました。川底のぬかるみに苦戦しながらも、シジミやカニなどを見つけると、歓声を上げ、水辺の生き物

とのふれあいを楽しみました。

参加した子どもたちは、平内町の豊かな自然が多くの生き物を育てていることを知るとともに、自然を守ることが、そこに暮らす人々の食や暮らしを守ることにもつながっていることを学びました。



▲ひらない！わくわく探検隊の様子

町立図書館 紹介コーナー その321

◆一般書(新刊の一部を抜粋して紹介)◆

- | | | | |
|------------------|-----|-----|---|
| ① ソンビ回収婦(芥川賞受賞作) | 小砂川 | チ | ト |
| ② ハヤブサ消防団 森へつづく道 | 池井戸 | | 潤 |
| ③ 楽園 | 夕木 | 春 | 央 |
| ④ 愛する男 | 乾 | ル | 力 |
| ⑤ スナックふたり | 川上 | 弘 | 美 |
| ⑥ 夜想い | 住野 | よ | る |
| ⑦ 徳川か、豊臣か。 | 吉川 | 永 | 青 |
| ⑧ おにがわらう | 畠中 | | 恵 |
| ⑨ アクリル | 井上 | 荒 | 野 |
| ⑩ 飛燕 | あさの | あつこ | |

生涯学習カレンダー 10月

10日(土)	◆白鳥渡来地海岸清掃(浅所海岸 8:30~) ◆図書館おはなし会(おはなしコーナー 10:00~)
14日(水)	◆ひらないカレッジ 「今から出来る終活入門」 ～エンディングノートの書き方～ (青少年ホーム 10:00~12:00)
15日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00~12:00)
31日(土)~ 11月1日(日)	◆ひらない秋まつり 「町民文化祭、びっくり市、健康展」



そのほかの新刊情報はこちら▶

トップアスリートの経験を、平内町の子どもたちへ

北京オリンピック日本代表 櫻井由香さんによる 特別イベントを開催！

講師

櫻井由香さん

元バレーボール日本代表
2008年
北京オリンピック日本代表



地域のスポーツ振興と、子どもたちをはじめとする町民の皆さんの交流を目的に、元バレーボール日本代表で、2008年北京オリンピックに出場した櫻井由香さんを講師に迎え、2日間にわたる特別イベントを開催します。日本代表として世界の舞台で戦ってきた櫻井さんの経験を通して、町の子もたちやバレーボール愛好者の皆さんに、スポーツの楽しさや「挑戦すること」「仲間とつながること」の大切さを伝えます。

11月2日
(月)

平内中学校にて講演会を開催！

平内中学校の全校生徒を対象に、夢・目標に向かって挑戦することや仲間の大切さなどについて講演します。

11月3日
(火・祝)

参加無料

櫻井さんによるバレーボール指導！

町内でバレーボールに取り組んでいる方などを対象に、櫻井さんによるバレーボール指導イベントを開催します。

会場 平内町立体育館

第1部

バレーボールを
楽しもう！

時間 9:30~11:30
(9:00受付)

対象 小学生
(保護者同伴可)

定員 20人程度

第2部

技術指導

～さらなる飛躍に向けて～

時間 12:30~14:30
(12:00受付)

対象 ママさん・一般
(ソフトバレー含む)

定員 20人程度

第3部

技術指導

～ベストパフォーマンスに向けて～

時間 15:00~17:00
(14:30受付)

対象 中高生

定員 20人程度

持ち物 運動のできる服装、バレーボールシューズ、飲み物、タオルなど

申込期限

10月23日(金)

申込方法

※各部とも定員に達し次第、締め切ります。

右のQRコードをスマートフォンなどで読み取り、申込フォームからお申し込みください。



※QRコードからの申し込みが難しい場合は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

問 平内町地域おこし協力隊 店長 たなけ Tel 718-0165(まちなかオフィス)

栄養・食生活

1日の始まりは朝ごはんから

私たちの体は、毎日の食事からつくられています。朝食は、子どもにとっても大人にとっても、1日の大切な活力源です。

しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、若い世代を中心に朝食を食べない人が多くなっています。朝食を抜くと集中力が低下し、勉強や仕事がかたどらなくなるほか、昼食後に血糖値が急上昇しやすくなります。

朝から勉強や仕事に集中できるよう、毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。



こんなときどうする？ 朝ごはんのヒント

家で朝食を食べる時間がない



時間ぎりぎりまで寝てしまう人は、まずは睡眠時間を見直して早めに起きるようにし、仕事場や移動中に食べられるおにぎりやサンドイッチなどを準備しておきましょう。

朝調理する時間がない



豆腐や納豆、カット野菜を使ったサラダ、乳製品、果物など、手軽に食べられる食品を活用しましょう。また、前日におかずを多めに作っておくと、朝の準備時間を短縮できます。

朝は食欲がない



前日の夕食に食べ過ぎたり、寝る直前まで食べたりしていませんか？夕食の食べる時間や量を見直しましょう。

健康で長生きするために、歯と口腔の検診を受けましょう！

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と、全身の健康を守ることにもつながります。

健康ポイント
対象事業！

歯周疾患検診		後期高齢者歯科口腔健診
対 象 者	今年度20・30・40・50・60・70歳 になる方 ⇒令和8年度から追加	「後期高齢者医療被保険者」の方
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8年7月1日(水) ～ 令和9年2月27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。

※ 当日は検診のみ行います。
同日の治療はできません。

集団検診を受診できなかった方必見！

無料「住民検診フォローアップ健診」のご案内

集団検診の日程が合わず受診できなかった方や、まだ健診を受けていない方を対象に11月～2月までの下記日程で健診を行います。まだ健診を受診していない方は、がん検診と同時に無料で受診できますので、ぜひお申し込みください。40歳未満の方も受診できます。

健康ポイント対象事業！



■健診場所：青森県総合健診センター

《 検診日程一覧 》

※ 骨粗しょう症検診はどちらの日程でも受診できます。

項目		複合検診のみ	複合検診＋婦人検診 ※婦人検診のみも可	受付時間
内容		特定健診、胃がん検診、 肺がん検診、大腸がん検診	左記に加え 子宮がん検診、乳がん検診	
令和8年	11月	24日(火)、26日(木)、27日(金)、 30日(月)	20日(金)、25日(水)	複合検診 8:00～9:30
	12月	9日(水)、10日(木)	2日(水)、11日(金)、17日(木)	
令和9年	1月	12日(火)、14日(木)、19日(火)、 20日(水)	13日(水)、15日(金)、18日(月)、 21日(木)、29日(金)	婦人検診 12:30～13:30
	2月	9日(火)、10日(水)、12日(金)	8日(月)、15日(月)、26日(金)	

■予約方法：青森県総合健診センターへ
電話で申し込みください

Tel 741-2336 (平日 13:00～17:00)

■予約締切：希望する健診日の1か月前まで

「平内町フォローアップ健診
の申し込み」と伝えると、
スムーズに予約できます



問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019

孫育て講座開催のお知らせ

おじいちゃん・おばあちゃんもぜひご参加ください

お孫さんのお世話をする中で、「昔と今の育児の違い」や「親世代との関わり方」などに戸惑うことはありませんか。

この講座では、今と昔の育児の違いや、孫育てのポイントなどについて学びます。これからおじいちゃん・おばあちゃんになる方をはじめ、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家族など、幅広く参加できます。

参加を希望する方は、役場 健康増進課 健康増進係へ電話でお申込みください。

問 役場 健康増進課 健康増進係 Tel 718-0019



■日時：11月5日(木) 13:00～14:30

■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

■申込締切：10月30日(金)

※託児はありません



知っておきたい！『国民健康保険』のこと

国民健康保険(国保)は、病気やけがに備えて加入者が保険税を出し合い、医療費などにあてる社会保障制度です。皆さんが納める保険税は、国からの補助金などとともに、国保を支える大切な財源となります。安心して医療を受けられるよう、納期限内に納めましょう。

保険税を納めないでいると…？

- ① 納期限を過ぎると、督促が行われます。滞納が続けると延滞金を徴収される場合があります。
- ② 年度内に納めないと、「納付勧奨通知書」が送付されます。納付が難しい特別な事情がある場合は、必ず税務課にご相談ください。
- ③ 納期限から1年を過ぎると、診察料・薬代・入院費用などの療養の給付が受けられなくなり、医療機関の窓口で医療費を全額(10割)自己負担することになります。
※国保担当窓口に申請することで、保険給付分は「特別療養費」として支給されます。
- ④ 納期限から1年6か月を過ぎると、国保の給付が全部または一部差し止めになります。
- ⑤ それでも納めないでいると、差し止められた保険給付額から滞納分が差し引かれます。
- ⑥ 滞納が解消されない場合、財産などの差押えの処分を受けます。

保険税の納税通知書は世帯主に送付します

世帯に1人でも国保加入者がいる場合、**世帯主に納税通知書が送られます**。加入者の所得状況などに応じて計算した税額を世帯分まとめて納付してください。納税通知書には、加入者と加入期間を記載していますのでご家庭内でご確認ください。

国保の加入・脱退には届出が必要です

就職や退職などにより、職場の健康保険(社会保険)に加入または脱退した場合でも、国保の切り替えは自動的に行われません。必ず国保担当窓口へ届け出てください。
届出が遅れると、国保に加入した日にさかのぼって保険税が課税されたり、国保の脱退手続きがされず、国保税と社会保険料を二重に支払ったりすることがあります。

医療費の節約にご協力をお願いします

国保加入者の医療費が増えると、その費用を補うために保険税も高くなければなりません。医療費を節約するために、日ごろから健康づくりを意識するとともに、お医者さんのかかり方や薬の使い方を見直してみましょう。

- 生活習慣を改善し、毎年健康診断を受けるなど、自分の健康に関心を持ちましょう
- 安心して相談できる「かかりつけ医」を持ち、大きな病院を受診するときは紹介状をもらいましょう
- 同じ病気で複数の医療機関にかかる「重複受診」はやめましょう
- ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう
- 軽度な体調不良のときは市販薬(OTC医薬品)を活用しましょう

問 役場 税務課 収納係 TEL755-2115
役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019

県税手続きにおけるマイナンバーの利用について

県税の手続では、申告書等へのマイナンバー(個人番号)の記載や、本人確認書類の提示等が必要です。次の点にご協力をお願いします。

1. **マイナンバーの記載欄がある申告書などへの番号の記載**
2. **県税事務所の窓口で、マイナンバーを記載した申告書などを提出する際のマイナンバーカードの提示**

※マイナンバーカードをお持ちでない方は、①マイナンバーを確認できる書類(個人番号が記載された住民票など)と、②身元を確認できる書類(運転免許証など)がそれぞれ必要です。
※郵送の場合は、マイナンバーカードの表面・裏面のコピーを同封してください。

10月1日から12:00~13:00は
窓口および電話での対応を**休止**しています。

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 TEL734-9970



役場 information / 各課からの情報コーナー

生活環境
お知らせ

猫の適正管理について 人と猫が安心して暮らせるまちを目指して

猫は私たちの身近な動物であり、家族の一員として大切に飼われています。一方で、猫のふん尿や鳴き声、敷地内への侵入、繁殖による猫の増加など、生活環境に関する相談も寄せられています。

猫を飼うときは、飼い主として責任を持ち、周囲に迷惑をかけないように適正に飼育しましょう。

◇最期まで責任を持って飼いましょう

猫を飼い始めたら、最期まで責任を持って飼育することが飼い主の大切な役割です。

食事や健康管理、ふん尿の始末などを行い、猫が快適に暮らせる環境を整えましょう。

◇飼い主のいない猫への餌やりについて

「かわいそうだから」という理由だけで餌を与えると、猫が集まり、繁殖によってさらに数が増える原因となります。また、猫が集まることでふん尿や鳴き声などの問題が発生し、周辺的生活環境に影響を及ぼすことがあります。飼い主のいない猫に関わる場合は、餌を与えるだけではなく、不妊・去勢手術や餌場、ふん尿の管理など、地域への十分な配慮が必要です。

猫を大切にすることは、地域で暮らす皆さんの生活環境を守ることにもつながります。猫と人がともに暮らしやすい環境づくりに、ご理解とご協力をお願いします。

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755-2113

防災
お知らせ

防災行政無線戸別受信機の電池交換について

防災行政無線の戸別受信機には、停電時でも町からの情報を受信できるよう、乾電池が入っています。

乾電池は消耗品のため、定期的に状態を確認し、必要に応じて交換しましょう。

こんなときは電池を交換してください

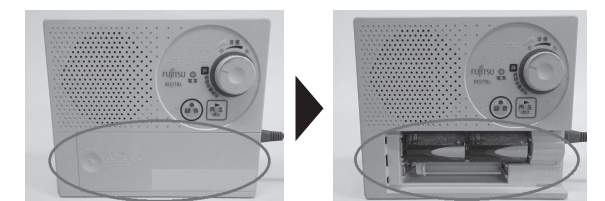
- 電源ランプが赤色と緑色に交互に点滅しているとき
- 放送終了後、次のいずれかの音声が流れたとき
 - ・「ピッピッピッ…」という警告音
 - ・「電池残量が少なくなっています。電池を交換してください」という音声

電池を交換しても正常に作動しない場合や、故障と思われる場合は、総務課防災管財係までお問い合わせください。

※乾電池の購入や交換にかかる費用は、個人負担です。

電池の交換方法

1. 本体右側の電源スイッチを切ります。
2. 本体前面の電池カバーを右方向にスライドさせて取り外し、乾電池を交換します。乾電池は、単1、単2、単3のいずれか1種類を2本使用してください。



問 役場 総務課 防災管財係 TEL755-2111



後期高齢 お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

○保険料が年金から天引きされている方へ

年金から天引き(特別徴収)される保険料額は、次のとおりです。

4月・6月・8月	本年2月と同額を徴収済(仮徴収)
10月・12月・2月	本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収(本徴収)

※徴収額は、7月に送付した保険料額納入通知書などでご確認ください。

○かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳は1冊にまとめましょう

いつも診察してもらう「かかりつけ医」があると、体質や持病を理解した上で助言をしてもらえたり、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらえたりするので安心です。

また、普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」があると、複数の医療機関の処方を確認して、飲み合わせが悪くないかをチェックしてもらえます。

複数の「お薬手帳」を持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう。

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

年金 お知らせ

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

■対象者

平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者

■国民年金保険料の納付が免除される期間

申請された場合は、国民年金保険料が一定期間免除されます。

【単胎の方】
出産予定月(または出産月)の前月から4か月分

【多胎の方】
出産予定月(または出産月)の3か月前から6か月分

■申請をするタイミング

出産予定日の6ヶ月前から申請できます。出産後の申請はいつでもできます。母子健康手帳、本人確認書類を持参の上、役場健康増進課 年金後期医療係窓口でお手続きください。

問 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)

■すでに該当期間の保険料を納付している場合

申請すると、該当期間の保険料を後日お返しします。該当期間の保険料について免除・納付猶予を受けている場合も、将来受け取れる年金額が多くなるので、必ず産前産後免除の申請をしてください。

■マイナポータルから電子申請ができます

マイナポータルを利用すると、24時間365日、簡単に手続きができます。

マイナポータル(電子申請はこちら) ▶



■令和8年10月から「育児免除制度」が始まります

国民年金第1号被保険者で、子ども(実子・養子)を育てている方(父母・養父母)は、申請により子どもが1歳になる誕生日の前月まで国民年金保険料が免除されます。



◀「育児免除制度」制度や手続きの詳細は日本年金機構特設ページをご覧ください

国保 お知らせ

『マイナ保険証』を使ってみよう！

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになり、従来の健康保険証は発行されなくなりました。マイナンバーカードを保険証として利用するためには、次のいずれかの方法で登録を行う必要があります。

■マイナ保険証の登録方法

- ① 顔認証付きカードリーダーからの申請(役場や医療機関・薬局でも手続き可)
- ② マイナポータルからの申請
- ③ セブン銀行ATMからの申請

マイナ保険証の利用についての詳細はこちら



■マイナ保険証の利用方法

1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

2 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証

暗証番号

OR

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

過去の情報を利用いたします

(40歳以上対象)過去の情報を利用いたします

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。

カードを忘れずに！

■「ジェネリック医薬品」を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)と同等の効き目や安全性があると国が認めた、価格の安い薬です。

薬代の負担軽減につながりますので、希望する方は、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。

※ジェネリック医薬品がない場合や、変更できない場合があります。



■「リフィル処方箋」をご存じですか？

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者について、医師が一定期間、同じ処方箋を繰り返し使用できると判断した場合に、最大3回まで医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取ることができる制度です。通院にかかる時間や医療費の負担を軽減できるメリットがあります。

詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。



問 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718-0019



住宅用太陽光発電設備・蓄電池の導入を支援します

家庭部門における温室効果ガス排出量の削減を図るため、住宅用自家消費型太陽光発電設備および蓄電池の導入を支援します。

補助金交付の要件など、詳細は町ホームページをご覧ください。

補助対象設備	補助金額
自家消費型太陽光発電設備	5万円／kW ※上限 25万円
蓄電池	対象となる蓄電池価格 (上限14.1万円／kWh)の3分の1 ※上限 35万円

■補助対象経費：補助対象設備の購入および工事にかかる費用

■補助対象者：町内に住所を有し居住している方、町税に未納がない方など

■申請書類受付期間：12月28日(月)まで
※予算がなくなり次第、受付を終了します。

詳細はこちら▶



問 青森県太陽光蓄電池補助金事務局(NPO法人循環型社会創造ネットワーク(通称：NPO法人 CROSS)内)
TEL0178-51-8251 (平日10:00～17:00)

県民みんなで「あおり防災チャレンジ」

県では、県民の防災意識の向上を図るため、10月29日(木)から11月12日(木)までの期間を「あおり防災ウィーク」としています。

“いざというとき”に備えるため、ご家庭や職場などで防災チャレンジに参加しましょう。



◀ 詳細は、青森県ホームページ「あおり防災チャレンジ」をご覧ください。

問 青森県防災危機管理課 TEL734-9181

裁判員経験者の声をお届けします！

裁判員制度は、法律の専門家ではない国民の皆さんが刑事裁判に参加する制度です。

裁判員を経験した多くの方が、「良い経験になった」と感じています。裁判員制度に安心して参加できるよう、裁判員経験者の声を裁判所ウェブサイトで紹介していますので、ぜひご覧ください。



◀ 裁判所ホームページ「経験者の声」

問 青森地方裁判所 総務課 TEL722-5421

循環器病の予防をテーマに県民公開講座を開催します！

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では、県民公開講座を開催します。

青森県民であればどなたでも参加でき、参加料も無料ですので、ぜひご参加ください。

■日時：11月14日(土)
13:30～15:00(受付12:30～)

■会場：青森市中央市民センター 3階大会議室
(青森市松原1丁目6-15)
※当日は弘前市からのライブ配信となります。

■定員：50人(申し込み不要)

■参加料：無料

■テーマ：循環器病の予防

～脳と心臓を守るために役立つお話～
※内容は右記のとおり

問 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
メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

◇ 情報提供(10分)

「一次救命処置について ～いざという時のために～」

講師：弘前地区消防事務組合消防本部 警防課救急係 今井 駿 氏

◇ 講演(各20分)

①「高血圧と心臓病

～血圧管理を学び、心臓病を予防しよう！～」

講師：弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座
教授 富田 泰史 氏

②「脳卒中の治療と予防 ～最新治療と予防を知ろう～」

講師：弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座
教授 斉藤 敦志 氏

③「歯周病と循環器病 の関係

～循環器病予防における口腔ケアの重要性について～」

講師：弘前大学大学院 医学研究科 歯科口腔外科学講座
講師 久保田 耕世 氏

消防本部指令管制室を大公開！

消防車や救急車の出動を指令する「消防本部指令管制室」を特別公開します。

当日は、119番通報の体験もできます！

■日時：11月7日(土)、8日(日)

午前の部：10時00分～11時00分

午後の部：13時30分～14時30分

※ 各部とも先着20人程度

※参加希望の方は、午前・午後の部ともに「開始5分前」までにお越しください。

■場所：青森消防合同庁舎3階(青森市長島2-1-1)

■備考：駐車場はありません。付近の有料駐車場をご利用ください。

問 青森地域広域事務組合消防本部 通信指令課 TEL775-0851

119番の適正利用をお願いします

119番は、火災や救急車の要請など緊急時に使用する専用回線です。問い合わせなどの目的では使用しないようお願いします。

また、スマートフォンや携帯電話の誤作動による通報も増えています。誤って通報してしまった場合は、すぐに「間違い通報である」とお伝えください。

○災害情報の問合せ TEL 050-5536-4558

○夜間・休日の救急病院紹介 TEL 722-2211

45歳以上が対象！ 中高年・シニアのための合同企業説明会

ネクストキャリアセンターあおりでは、45歳以上の方を対象とした合同企業説明会を開催します。中高年・シニアの雇用に積極的な企業が集まり、会社概要や求人内容、業務内容などをご説明します。

参加料は無料で予約も不要ですので、お気軽にご参加ください。

■対象：45歳以上の就職活動中の方

■参加企業：15社程度

※ カウンセリング・ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センターのブースもあり、相談も可能です。

※ ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」も開催します。

※ 当説明会は雇用保険受給資格者の求職活動に該当しますので、雇用保険受給資格者証をお持ちください。

開催場所	月 日	時 間
青森会場 アウガ5階 AV多機能ホール 青森市新町1-3-7	11月9日(月)	13:30～16:00 (受付13:00～15:00)

問 ネクストキャリアセンターあおり TEL723-6350

「労働相談会」のお知らせ

解雇、賃金引き下げ、長時間労働、パワハラなど、個々の労働者と事業主との間で生じた労働問題について、青森県労働委員会の委員が秘密厳守で相談に応じます。

相談は、予約優先で随時受け付けていますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。

■対象者：県内の労働者および事業主

■対応者：青森県労働委員会委員

■参加料：無料

詳細はこちら▶



問 青森県労働委員会事務局 TEL734-9832



「看護のお仕事移動相談」を開催しています

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向いて、看護職の皆さまのお仕事探しをサポートしています。

医療チームの一員である看護補助者に関する相談も開始しましたのでお気軽にお越しください。

相談は随時受け付けています！

青森県ナースセンターでは、平日の9:00～16:00まで来所・電話・メールなどでも相談を受け付けていますので、ぜひご利用ください。 詳細はこちら ▲



開催場所	月 日	時 間
ハローワーク青森 青森市中央2-10-10	10月19日(月)	9:00 ～ 11:30 まで受付
	11月16日(月)	
	12月21日(月)	11:30 まで受付
	1月18日(月)	
	2月15日(月)	
	3月15日(月)	

問 公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター
青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階
Tel723-4580 FAX735-3836
メール aomori@nurse-center.net

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

問 東北財務局青森財務事務所 理財課 Tel774-6488

平内町公式LINEアカウントのご紹介

スマートフォンなどのLINE(ライン)アプリから、登録することで、町政情報を受け取ることができます。ぜひご利用ください。

■登録方法「QRコード」



◀「友達追加」のQRコードから読み取る

■登録方法「ID検索」

「友達追加」のID検索で、「@hiranai_town」と入力

問 役場 企画政策課 Tel718-1325



1人分 81kcal
塩分 1.2g

さつまいもの甘味が加わることで、コクのある味噌汁に仕上がります。さつまいもには、腸の働きを助ける食物繊維が多く含まれており、発酵食品である味噌とも相性のよい組み合わせです。

今月のcooking
さつまいもの味噌汁

■材料(2人分)

さつまいも・・・60g
しめじ・・・30g
油揚げ・・・1/2枚
味噌・・・大さじ1

A { だし昆布・・・3g
かつお節・・・6g
水・・・350ml

■作り方

- ① 鍋にAの水とだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。かつお節を一気に加え、再び沸騰したらかつお節をこし、だし汁300mlを作る。
- ② さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm幅の半月切りにして水にさらす。しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。油揚げは油抜きをし、半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ ①のだし汁にさつまいも、しめじ、油揚げを入れて加熱する。具材に火が通ったら味噌を溶き入れ、器に盛りつけて完成。

子どもたちを預かってくださる里親を募集しています

さまざまな事情により親元で生活できない子どもを、自分の家族の一員として迎え入れ、愛情をもって育ててくださる方を「里親」といいます。数日から数週間の短期間でもかまいません。子どもたち一人ひとりが健やかに育つよう、共に生きていく新しい家族の形を一緒に考えてみませんか。

※ 子どもを育てるために必要な生活費、教育費、医療費などは支給されます。詳細や里親に興味がある方は、フォスタリングわかばまでご連絡ください。

10月は「里親月間」です

詳細はこちら ▶



問 社会福祉法人藤聖母園 若葉乳児院 フォスタリングわかば
(青森県里親養育包括支援事業受託法人)
Tel080-9254-8993
メール wakaba_houkatsu@vesta.ocn.ne.jp



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
10月20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(音楽室)	ベビーママビクス 離乳食について
10月20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
10月2日(金) 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
10月5日(月) 9:45～11:15	育児講座 支援センター	管理栄養士による 離乳食作りの講話
10月23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
10月30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

問 平内町地域子育て支援センター
(東和保育園内) Tel758-1214



Instagramはこちら ▶

戸籍の窓口

8月受付分

人口と世帯

男…4,454人(－1人)
女…4,882人(－10人)
計…9,336人(－11人)
世帯数…4,653世帯(－4)

令和8年9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
三津谷 桜 楽(章 弘) 緑		町
滝 本 叶 愛(日 向) 茂		浦



お悔み申し上げます

喪主	住所地
大 水 よう子(77)孝 良 山 口	
船 橋 節 子(84)俊 弘 西 沼 館	
逢 坂 昭 子(72)勉 土 屋	
田 村 チエ子(82)一 男 土 屋	
遠 嶋 繁 春(90)弘 隆 間 木	
浜 田 キ ミ(94)博 明 第2勝田町	
田 中 た つ(98)俊 一 折 戸	
山 脇 清 毅(92)政 美 第1平中	



祭りでつながる平内の夏

8月29日(土)、町立体育館前で「ひらな い夏まつり」が開催され、町内外から約3,300人が来場しました。

オープニングセレモニーでは、中央保育園による「青の煌めきダンス」や小湊保育園と〇広保育園の園児による楽器演奏、DanceダンスACEによるダンスが披露され、会場は大きな拍手に包まれました。

ステージではカラオケ大会が行われ、参加者は自慢の歌声を披露しました。優勝した坂下亮さん(八戸市)は「最高です！優勝できてびっくりしましたが、本当にうれしいです」と喜びを語りました。

そのほか、「高橋竹春」や「竹仲会」による迫力ある三味線の生演奏、「杉本健太郎」の歌謡ショーなど、多彩な演目が繰り広げられ、手作りのうちわを手に声援を送る観客の姿も見られました。

また、「エルヴィストキ」ショーでは、観客もツイストダンスを踊るなど、出演者と観客が一体となって会場を盛り上げました。

まつりのフィナーレには、約1,000発の花火が夜空を鮮やかに彩り、平内の夏を華やかに締めくくりました。