人と自然と産業が輝く　魅力あふれるまち

広報 ひらない 11

November 2026（令和8年）　No.809



青の煌めきあおもり国スポ

翔けろ未来へ縄文の風に乗って

2026 第80回国民スポーツ大会

▲青の煌めきあおもり国スポ正式競技「ゴルフ（成年男子）」青森県代表選手

令和7年度 決算から見る 町の財政状況

01　一般会計

9月に開会された第3回町議会定例会で、令和7年度の一般会計と特別会計の決算審議を行い、全会計が**「認定」**されました。

一般会計の歳入は、**83億171万2,677円(対前年度比2.1%の増)**、歳出は**81億6,817万9,628円(対前年度比2.4%の増)**となり、残額が**1億3,353万3,049円**となりました。

この残額から、繰越明許費**(注1)**のうち繰り越すべき財源1,054万4千円を差し引き、さらに地方自治法および地方財政法の規定により7,000万円を財政調整基金**(注2)**に積み立て、残り**5,298万9,049円**を令和8年度へ繰り越しました。

令和7年度は、実質収支では黒字となりました。一方で、財源不足を町の貯金にあたる基金の取り崩しで補っていることから、自由に使える財源の割合が減少し、財政運営は厳しさを増しています。

(注1)歳出予算の経費のうち、その性質上または予算成立後の事由により、当該年度内に支出を終わらない見込みがあるものについて、予算の定めるところにより、翌年度に限り繰り越して使用することができるもの

(注2)災害対策の財源やその他緊急を要する事業の財源に充てるため、積み立てしたもの

令和7年度 一般会計の主な歳出内訳

■ 生活路線バス、デマンド交通及びスクールバス運行委託料	1億9,801 万円
■ 移住・定住促進対策事業費	1,211 万円
■ 役場庁舎整備事業	2,560 万円
■ 防災行政用無線設備更新事業	1億4,544 万円
■ 稲生地区防災倉庫整備事業	4,919 万円
■ 国県交付金活用物価高騰及び子育て支援対策事業	1億3,483 万円
■ 重度心身障害者医療費、介護・訓練等給付費	3億1,832 万円
■ 保育所等施設型給付費(保育料完全無償化)	4億4,967 万円
■ 児童手当	1億4,565 万円
■ 各種予防接種、検診及び健康診査等委託料	6,189 万円
■ 乳幼児・子ども医療給付費	2,763 万円
■ ごみ処理関連業務委託料	3億4,052 万円
■ 除排雪委託料	2億7,419 万円
■ 道路改良・橋梁維持・水害地帯環境整備事業	1億8,069 万円
■ 学校教育充実事業及び教育関連支援員配置事業	4,752 万円
■ 小中学校体育館等のLED改修	2,705 万円
■ 長期債元利償還金	7億193 万円
■ 特別会計繰出金	15億1,580 万円



▲教育環境の充実に向けて小・中学校体育館などの照明をLED化

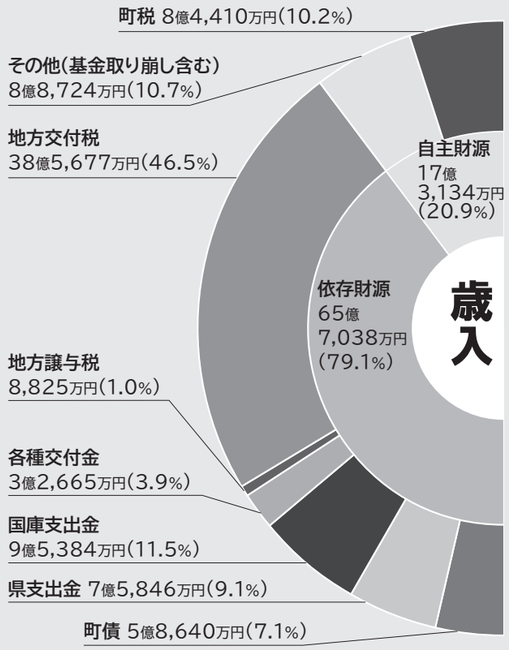


▲安心して子どもを育てられる環境づくりを推進

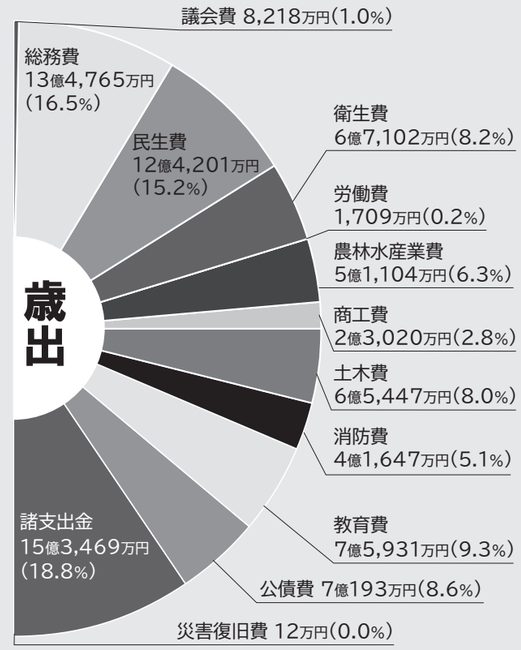


▲地域の防災力向上に向け、防災倉庫を整備

歳入　83億171万円　1人あたり 873,313円



歳出　81億6,818万円　1人あたり 859,266円



歳入については、地方交付税や国・県からの負担金、町債などの「依存財源」が約79.1%を占めたのに対し、皆さまから納められた町税や使用料など、町が自主的に確保する**「自主財源」は約20.9%**となりました。

自主財源の割合は3年連続で2割を超え、財政構造には改善が見られます。

一方で、依然として依存財源の割合が高く、安定した財政運営を行うための基盤は十分とはいえない状況です。

歳出については、社会保障費や町有施設・インフラの老朽化などに伴う経費が増加しています。

こうした中、保育料などの無償化や予防接種の助成、定住促進対策を継続したほか、国・県の交付金を活用した物価高騰対策や子育て支援事業を実施しました。また、防災行政用無線設備の更新や防災倉庫の整備、学校給食センター調理室や小・中学校体育館などの改修を行い、住みよいまちづくりを進めました。

今後もより一層の経費削減に努めるとともに、並行して経常的な自主財源の確保を模索しながら、健全な財政運営と住民サービスの維持・向上に努めていきます。

※各数値については、表示単位未満を端数処理しているため、合計と内訳が一致しない場合があります。
※町民1人あたりの歳入歳出額については、人口9,506人(住民基本台帳の令和8年1月1日現在)で計算しています。

02 特別会計（一般会計とは別に、特定の事業における収入と支出を経理する会計）

特別会計項目	歳 入	歳 出	特別会計項目	歳 入	歳 出
国民健康保険特別会計	17億 203 万円	16億 8,311 万円	介護保険特別会計	15億 7,713 万円	14億 8,236 万円
特殊索道事業特別会計	2,551 万円	2,540 万円	後期高齢者医療特別会計	4億1,206 万円	4億705 万円

03 企業会計（独立採算を原則とし、民間企業と同様の経理方式をとる会計）

企業会計項目	区 分	収 入	支 出
平内中央病院事業会計	収益的収支	16億 2,603 万円	16億 2,472 万円
	資本的収支	2億 3,187 万円	2億 9,257 万円
水道事業会計	収益的収支	2億 8,990 万円	2億 6,056 万円
	資本的収支	2,170 万円	1億 4,222 万円
下水道事業会計	収益的収支	4億 5,057 万円	4億 4,989 万円
	資本的収支	2億 6,986 万円	3億 5,319 万円

「収益的収支」
事業を運営するための経常的な収入・支出を示します。主に、料金収入や補助金、職員給与、維持管理費などが該当します。

「資本的収支」
施設整備などの資産形成や更新に関する収入・支出を示します。主に、建設改良費や企業債の借入・償還などが該当します。

04 令和7年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率の状況

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が施行されたことに伴い、財政指標の公表が義務付けられています。平内町における各財政指標は公表以来、これまでと同様に判断基準を超える比率はありませんでした。

今後も健全な財政運営に努めるとともに、病院事業や水道事業、下水道事業といった地方公営企業においては、公営企業会計として独立採算の確立に向けた一層の経営改善が必要となります。

なお、仮に各財政指標がある一定基準を上回った場合には、財政健全化計画等の策定義務が生じ、それらの計画に基づき財政の健全化を図ることとなります。

各指標の名称	7年度	6年度	早期健全化基準(黄信号)	財政再生基準(赤信号)
実質赤字比率 ※1	－	－	15%	20%
連結実質赤字比率 ※2	－	－	20%	30%
実質公債費比率 ※3	10.9%	10.9%	25%	35%
将来負担比率 ※4	54.9%	69.4%	350%	

特別会計ごとの資金不足比率の状況 ※5	7年度	5年度	経営健全化基準 早期健全化基準相当
水道事業会計	－	－	20%
国民健康保険平内中央病院事業会計	－	－	
下水道事業会計	－	－	
特殊索道事業特別会計	－	－	

※ 実質赤字額、連結実質赤字額または資金不足額が無い場合、および実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は「－」で表示しています。

※1 実質赤字比率
一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの

※2 連結実質赤字比率
全ての会計の赤字や黒字を合算(連結)し、赤字の場合にその程度を指標化し、財政運営の深刻度を示したもの

※3 実質公債費比率
借入金の返済額およびこれに準じた経費の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示したもの

※4 将来負担比率
一般会計が将来負担すべき借入金などの実質的な負債を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示したもの

※5 資金不足比率
公営企業会計ごとの資金不足をその事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示したもの

MONTHLY TOPICS 1か月のできごと

黄金色の稲を収穫！ 小湊小学校「稲刈り体験学習」

９月29日(火)、小湊小学校(副田俊司校長)の４・５年生が、盛田道踏切近くの学校田で**「稲刈り体験学習」**を行いました。この体験は、県農業普及振興室や町農業経営者協議会の農家、町農政課の協力のもと実施されたものです。児童たちは、県職員から鎌の使い方やコツを教わったあと、黄金色に実った稲を刈り取り、麻ひもで束ねる作業に挑戦しました。最初は苦戦する様子も見られましたが、次第に作業にも慣れ、楽しそうに稲を刈っていました。

児童からは「初めてだったけれど、みんなと一緒に稲を刈ることができてよかった」「稲を刈ったり束ねたり、みんなで作業できてよかった」などの感想が聞かれました。稲刈り体験を通じて実りの秋を感じていたようです。





▲稲刈り体験をする児童ら

町スポーツ協会“空手道クラブ”が全国大会で大活躍！

９月18日(金)、町スポーツ協会空手道クラブが、８月に開催された文部科学大臣杯**「第68回小学生・中学生全国空手道選手権」**での優勝を船橋町長に報告しました。同クラブに所属する田中凜音(りおん)さん(小湊小３年)が女子組手個人戦、飯田暖乃香(ほのか)さん(小湊小４年)が女子形個人戦でそれぞれ優勝しました。

船橋町長は「日々努力され、素晴らしい成績を残せたことを思うと、私も大変うれしい。これからも頑張ってください」とお祝いの言葉を述べました。

田中さんは「とても緊張したけれど、自信を持って戦うことができました。もっと練習をして、これからの大会も勝ち続けたいです」と話し、飯田さんは「勝つことができてとてもうれしいです。来年は組手競技でも勝てるように、これからも練習を頑張ります」と今後の意気込みを話しました。



▲前列左から飯田さん、田中さん、後列左から荒内スポーツ協会会長、船橋町長、山田副町長、渡辺教育長

秋の全国交通安全運動を実施！

９月18日(金)、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「秋の全国交通安全運動(９月21日～30日)」に伴う交通安全祈願祭を実施しました。当日は関係者のほか町内の建設業者が参加し、線香や供物をあげて黙とうを捧げ、町内の交通死亡事故ゼロを祈願しました。その後、国道４号沿いで横断旗やのぼり旗を掲げ、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

MONTHLY TOPICS　1か月のできごと

中学生がそれぞれの思いを主張！

第73回 平内地区少年防犯弁論大会



▲最優秀賞を受賞した蝦名さん

９月16日(水)、平内中学校で、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による**「第73回平内地区少年防犯弁論大会」**が開催され、生徒７人が、全校生徒や保護者、来賓などを前に、日常生活を通して感じた自らの主張や思いを発表しました。

見事、最優秀賞に輝いた蝦名心和(こころ)さん(３年)は、「あの子が私にくれたもの」と題し、友人との関係を通して気づいた「心の余裕」の大切さについて発表しました。

受験生となり心に余裕がなくなったことで、長年仲の良かった友人を遠ざけて傷つけてしまったが、友人からかけられた「ずっと待ってる」という言葉をきっかけに、自分の行動と向き合う時間が生まれ、心に余裕を持つことができたという自身の経験を振り返りました。心に余裕がなければ冷静な判断ができず、衝動的な行動がいじめや非行につながることもあるという考えを述べ、自分と向き合う時間を持ち、心に余裕を持つことの大切さを訴えました。

また、蝦名さんは10月７日(木)に青森市立戸山中学校で開かれた青森県少年防犯弁論大会東部大会に地区代表として出場し、奨励賞を受賞しました。

平内中央病院 NEWS

問 平内中央病院 総務課 TEL755－2131

令和８年度

インフルエンザ および 新型コロナウイルス 予防接種のお知らせ

インフルエンザおよび新型コロナウイルスの予防接種の予約を**10月1日(木)**より開始しています。
事前予約制のため、接種を希望する方は、一般・小児ともに**接種希望日の前日まで**にご予約ください。

■**接種期間：11月2日(月)～12月28日(月)**
【小児は1月末まで】
※上記期間外の接種は自費となります。
※在庫がなくなり次第終了します。

■**予約方法：**窓口受付または電話受付

■**申込方法：接種希望日の前日まで**に平内中央病院医事課へ電話または窓口でお申し込みください。(TEL755-2131)

種　類	小　児	一　般 ※高校生以上
インフルエンザ	月・火・木 13:30～15:30	月～金 8:15～11:00 13:00～15:30
新型コロナウイルス	日時指定 ※詳細はお問い合わせください。	

糖尿病教室 11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
平内中央病院 1階会議室	11月６日(金)	1型糖尿病と2型糖尿病
	11月13日(金)	食事療法
	11月20日(金)	運動療法
	11月27日(金)	糖尿病の飲み薬

平内中央病院では、医師、薬剤師、看護師、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。

生涯学習情報

平内町教育委員会 TEL755－2565

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

第 13 回

ハクチョウのまちフォトコンテスト

町では、国の特別天然記念物に指定されている**「小湊のハクチョウおよびその渡来地」**を町内外にＰＲするため、毎年フォトコンテストを実施しています。

過去に撮影した写真でも応募可能です。ご家族でこの機会にフォトコンテストに参加してみませんか？

詳しい応募要項については、町ホームページをご覧ください。たくさんの方の応募をお待ちしています。

■応募期限：令和9年1月6日(水)
■入賞通知：令和9年1月18日(月)【郵送通知予定】
■表彰式：令和9年2月中【白鳥まつりで実施予定】
※ 写真を撮るときは、マナーを守って撮影しましょう。
※ SNSの部のみトリミング以外の写真加工も可能とします。

インスタグラムのフォローをお願いします！
アカウント名
白鳥と平内町(@hakuchou_hiranai)▶
※ 過去の入賞作品も掲載しています。

第 14 回

ハクチョウ検定

本検定は、これまで延べ206人がチャレンジし、初級61人、上級64人、名人級には17人の方が合格しています。過去の問題も町ホームページに公開していますので、ぜひご家族で勉強し**「ハクチョウ博士」**を目指してみてください。

※ 名人級は上級を過去２回以上合格した方のみ受験可能です。

■**日時：**11月28日(土)
■**内容：**講習会　10:00～10:30
検定　10:40～11:10
解説　11:20～12:00
■**会場：**町立山村開発センター(食堂)
■**種別：**① 初級 全20問(3択問題)15問以上正答で合格
② 上級 全20問(3択問題)17問以上正答で合格
③ 名人 全50問(3択問題)45問以上正答で合格
■**検定料：**無料
■**申込期限：**11月20日(金)必着
■**表彰式：**令和9年2月中【白鳥まつりで実施予定】
■**申込先：**町教育委員会 生涯学習課
※ 申込書は町ホームページからダウンロードできます。

問 平内町教育委員会 生涯学習課 生涯学習係 TEL755－2565

町立図書館　紹介コーナー その322

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

① あいつも誰かに殺される	下村敦史
② 暗殺の交響曲	中山七里
③ 夜の喜劇	東川篤哉
④ ギャルにひかれて寺マルシェ	宮島未奈
⑤ 海峡の女神	伊藤潤
⑥ 誰何	伏尾美紀
⑦ 本当にあった話(の話)	鴻池留衣
⑧ 嘘つきは人間のはじまり	真梨幸子
⑨ ふじさん	さくらももこ
⑩ 安恒	今野敏

生涯学習カレンダー　11月

7日(土)	◆ひらないジョブタウン (町立体育館、山村開発センター 9:40～)
11日(水)	◆ひらないカレッジ 「懐かしのアニメ・特撮ソング特集 ～あの頃のぼくらのヒーロー＆ヒロイン～」 (青少年ホーム 10:00～12:00)
14日(土)	◆図書館おはなし会(お話しコーナー 10:00～)
20日(金)	◆高齢者芸能大会(青少年ホーム)

【今月の図書館休館日】3日・8日・22日・23日

そのほかの新刊情報はこちら▶

暮らしの中の 税

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。

税金は、法律によって仕組み(課税対象・税額・納付方法)が決められています。地方税は、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。

税金は、次の2つの原則により負担が公平になるように設計されています。

- **○応能原則** … **所得や資産など、経済的な負担能力に応じて負担する**
- **○応益原則** … **公共サービスによる便益の対価として広く均等に負担する**

平内町の税収

種　類	概　要	令和7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)	3億8,122万円
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)	2,235万円
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%	3億2,970万円
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	3,638万円
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	7,445万円
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	4億1,312万円

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。

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。

問 役場 税務課 収納係 TEL755－2115

▷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。**これらの手続きは3月31日までに完了しないと、今までの所有者に令和9年度軽自動車税が課税されます**のでご注意ください。

※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でご確認をお願いします。

問 役場 税務課 住民税係 TEL755－2115

車　種	申告書の提出先(問合せ先)
○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	平内町役場税務課 TEL017-755-2115
○軽自動車(三輪および四輪以上)	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 TEL050-3816-1831
○軽二輪(125cc超250cc以下) ○二輪の小型自動車(250cc超)	青森運輸支局 青森市大字浜田字豊田139-13 TEL050-5540-2008

税金を身近に感じよう！

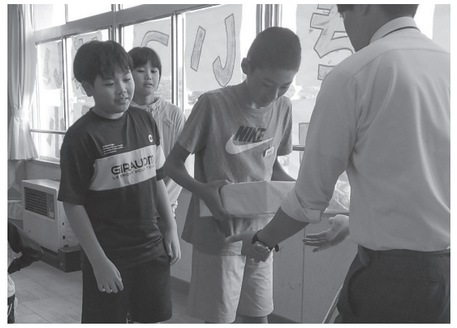
『租税教室』を開催しました

９月29日(火)、小湊小学校(副田俊司校長)の６年生を対象に、町税務課職員を講師として**「租税教室」**が開かれました。

この教室は、次代を担う児童が税の意義や役割を正しく理解し、その使い道に関心を持って社会の在り方を考えるきっかけとすることを目的に実施しているものです。

授業では、クイズやアニメを通して、税金がどのようなことに使われているのか、もし税金がなくなったらどうなるのかを学びました。

児童からは「租税教室で学んだことを生かして公共サービスを利用したい」「税金がどのように使われてるか分かった」「税金をたくさん納めたい」などの感想が聞かれました。



▲１億円(約10kg)のレプリカを持つ児童

個人住民税の特別徴収の推進について

－青森県中央県税事務所からのお知らせ－

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取組全般については、**青森県中央県税事務所納税管理課**まで、手続きなどについては、**従業員の住所地の市町村**へお問い合わせください。

※12:00～13:00は窓口および電話での対応を休止しています。

◆個人住民税の特別徴収制度とは

事業主(給与支払者)が、所得税の源泉徴収と同じように従業員(納税義務者)に代わり、毎月の給与から個人住民税を差し引き、納入する制度です。

問 青森県中央県税事務所 納税管理課 TEL734－9975

青色申告特別控除の見直しについて（令和8年度改正）

－青森税務署からのお知らせ－

令和８年度税制改正により、令和９年分の確定申告から、個人事業主などの青色申告特別控除が見直されます。令和９年分以降の確定申告で青色申告特別控除(75万円または65万円)を適用するためには、e-Taxでの申告や複式簿記による記帳などが必要です。

適用を検討している方で、まだ対応していない場合は、お早めの準備をお願いします。

※詳細は、二次元コードからリーフレットをご覧ください。

◆主な改正事項

- ○複式簿記による青色申告特別控除(75万円または65万円)の適用には、e-Taxでの申告が必要
- ○簡易簿記による青色申告特別控除(10万円)の適用は、前々年の収入金額が1,000万円以下の方などに限定

各種リーフレット

- **【令和9年分確定申告から適用】優良な電子帳簿の保存又はデジタルシームレス保存により75万円の青色申告特別控除を適用しましょう！**
- **簡易簿記による10万円の青色申告特別控除を適用している皆様へ 令和9年分以後の所得税について、事業所得又は不動産所得に係る、10万円控除要件が変わります！**
- **事業所得や不動産所得等のある方には帳簿の記帳・保存義務があります！**

問 青森税務署 個人課税第一部門 TEL776－4281

11月９日～15日は全国糖尿病週間

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病とは？

血糖値をコントロールする「インスリン」というホルモンの分泌量や働きが低下し、慢性的な高血糖が続く状態です。

１型糖尿病：自己免疫が要因
２型糖尿病：遺伝や過食・運動不足・肥満・ストレスが要因

糖尿病の３大合併症『し・め・じ』



し 神経障害
⇒壊疽（えそ）により下肢切断の危機！

め 網膜症
⇒進行すると失明に！

じ 腎症
⇒腎不全に進行し、最後には人工透析！

糖尿病の初期は、自覚症状がありませんが、高血糖状態が続くと、血管にダメージを与え、全身に影響を及ぼします。

糖尿病予防・改善のためのチャレンジポイント！

１．運動習慣

運動には、血液中の糖を消費して血糖値を下げたり、筋肉量を増やしてインスリンの働きを高めたりする効果があります。この効果は３日以内に低下し、１週間ほどでなくなるため、継続して運動することが大切です。

また、食後１時間頃に運動すると、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。

「歯磨きをしながら片足立ち」「テレビを見ながら座って足上げ」「エスカレーターの代わりに階段を使う」など、日常生活の中で意識して体を動かしましょう。

また、BMI(体格指数)が高い状態が続くほど、糖尿病を発症するリスクが高まります。自分のBMIを確認し、適正体重を目指しましょう。

$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m)\times身長(m)}$$ ※BMI25以上が肥満

２．食事管理

バランスの良い、規則正しい食事は、糖尿病予防の基本です。

○１日３食規則正しく食べ、「まとめ食い」は避けましょう！
○３食の量に偏りがないようにし、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！
○食べ方の工夫！
　▶１口30回を目安に、ゆっくりよく噛んで食べる
　▶野菜や海藻など、食物繊維の多い食品から食べる
○お菓子や甘い飲み物は15時以降は控え、夜食は避けましょう！
　夜遅い時間の飲食は、高血糖につながりやすくなります。

３．定期的な健診受診

毎年特定健診を受けて、空腹時血糖、ＨｂＡ１ｃの数値を確認しましょう。

【基準値】　空腹時血糖：100mg/dl 未満　HbA1c：5.6%未満

新型コロナウイルス感染症予防接種情報

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718－0019

■対象者
① 接種日現在で65歳以上の方
② 60歳から64歳までの方で、心臓などの機能に障害のある方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある方

■接種費用：町内医療機関で接種した場合は**7,800円**

■接種期間：11月2日(月)～12月28日(月)

■接種方法
予診票は毎戸配布しています。**事前に記入のうえ医療機関に持参**し、医師の問診後に接種となります。
なお、予診票がお手元にない場合は役場 健康増進課までお問い合わせください。

※医療機関によって、予約が必要な場合があります。事前に医療機関へお問い合わせください。

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なかった方や、まだ健診を受けていない方を対象に下記の日程で健診を行います。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。

＜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
令和9年	12月	9日(水)、10日(木)	2日(水)、11日(金)、17日(木)	複合検診 8:00～9:30
	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)	

■検診場所／電話予約先：青森県総合健診センター
TEL741-2336（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

＜40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ＞

上記健診のほか、３月31日まで個別健診を受診できますので、未受診の方は、医療機関へ予約のうえ、受診しましょう。

持ち物：受診券(桃色)※、マイナ保険証または資格確認書

※受診券を紛失した方は再発行できますので、役場 健康増進課までお問い合わせください。

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718－0019

インフルエンザ予防接種情報

子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業

■助成内容：10月1日(木)～令和9年1月31日(日)までに医療機関で接種した分を助成します。

対象者	助成回数	助成金額
生後6か月から13歳未満	2回	全 額
13歳以上の中学生	1回※	

※１ 医師が必要と判断した場合は２回とします。

■申請方法
一度医療機関で接種費用を支払い、その後申請する「償還払い(事後還付)」となります。ただし、町内医療機関(11月2日から接種可能)で接種する場合は、窓口での支払いは必要ありません。詳細は、保育園や小・中学校を通じてお知らせを配布しています。

高齢者インフルエンザ予防接種

■対象者
① 接種日現在で65歳以上の方
② 60歳から64歳までの方で、心臓などの機能に障害のある方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害がある方

■接種費用：町内医療機関で接種した場合に限り**無料**

■接種期間：11月2日(月)～12月28日(月)

■接種方法
予診票は毎戸配布しています。**事前に記入のうえ医療機関に持参**し、医師の問診後に接種となります。
なお、予診票がお手元にない場合は役場 健康増進課までお問い合わせください。

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718－0019

生活環境 お知らせ

飼い主のマナーで安心できる地域を
飼い犬の適切な飼育と役場手続きの申請について

■ 犬のフンは必ず持ち帰りましょう

散歩中の犬のフンは放置せず、必ず持ち帰りましょう。フンの放置は、臭いや見た目などで周囲の人に不快感を与えます。散歩の際は袋などを持ち歩き、飼い主としてマナーを守り、適切な管理をお願いします。

ペットに関するご相談は役場 町民課
または青森県動物愛護センターまで！

▼各種手数料一覧

登録手数料(鑑札交付)	3,000 円
注射済票交付手数料	550 円
登録済鑑札再交付手数料	1,600 円
注射済票再交付手数料	340 円

■ 犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

生後91日以上の犬には、狂犬病予防法により、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。犬を飼い始めたときは町に登録し、犬鑑札の交付を受けてください。

また、狂犬病予防注射を受けたときは、その都度、狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。手続きが済んでいない方は、町役場で手続きをお願いします。

町から交付される犬鑑札や狂犬病予防注射済票は、災害時や迷子になったときに飼い主を探すための重要な手掛かりになります。首輪などにしっかり装着しましょう。犬鑑札を紛失した場合は、町役場で再交付の手続きをしてください。

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755－2113
青森県動物愛護センター TEL726－6100

年金 お知らせ

11月30日（いいみらい）は「年金の日」

生活設計考えるきっかけに
「ねんきんネット」を活用しよう

厚生労働省では、国民一人ひとりが**「ねんきんネット」**などを利用して年金記録を確認し、高齢期の生活設計を考えるきっかけの日として、11月30日(いいみらい)を**「年金の日」**としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみましょう。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでも年金記録を確認できるほか、次のようなさまざまな機能を利用できます。

- **○ 将来の年金見込額の試算**
- **○ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧**
- **○ 受給に関する各種通知書の確認**
- **○ 持ち主不明の年金記録の検索** など

ねんきんネットはこちら ▶

令和8年 確定申告・年末調整用
国民年金保険料を納付した方へ

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(ハガキなど)を送付します。



国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告で社会保険料控除を申告する際は、日本年金機構から送付される控除証明書をご利用ください。

国民年金保険料を納付した時期によって、「社会保険料控除証明書」の送付時期が異なります！		
令和8年1月1日～9月30日までに保険料納付した方	⇒	10月下旬～11月上旬にかけて順次発送
令和8年10月1日～12月31日までに保険料納付した方	⇒	令和9年2月上旬から順次発送

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
ねんきん加入者ダイヤル TEL0570－003－004

国保 お知らせ

飲んでいるお薬の情報をお届けします！

平内町では、国民健康保険被保険者の皆さまの安心・安全な医療を支援するため、昨年度に引き続き**「服薬情報通知事業」**を実施します。

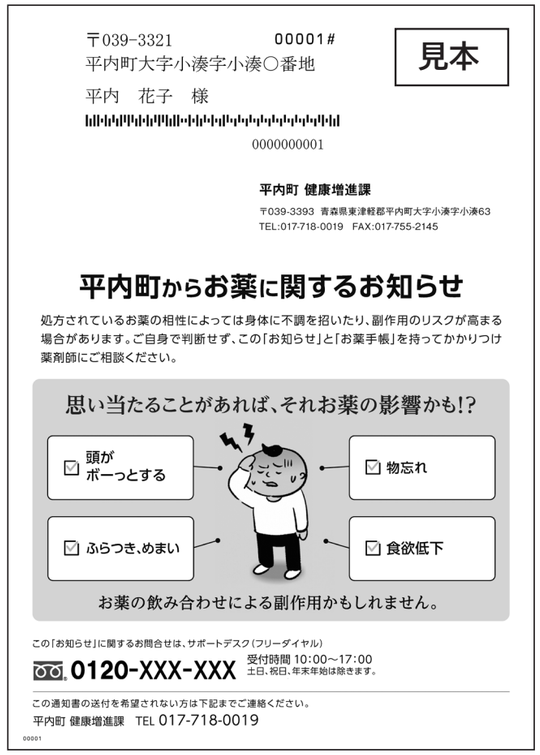
この事業では、処方されているお薬が多い方、成分が類似するお薬が複数処方されている方に対し、**「服薬情報のお知らせ」**を10月末から11月にかけてお送りします。服用されているお薬が多い場合や、処方されているお薬の相性によっては身体に不調を招くことがあります。

お知らせが届いた方は、お薬の重複や飲み合わせのリスクを減らし、安心・安全にお薬をお使いいただくため、一度お送りしたお知らせを持参し、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

※昨年度にも同様の通知が届いた方は、今一度服薬情報をご確認ください。
※右の見本以外の通知が送付される場合もあります。

委託業者の(株)ベルシステム24から、状況確認のお電話をする場合がありますので、ご了承ください。
【TEL0120－601－642】

問 役場 健康増進課 国民健康保険係 TEL718－0019



〒039-3321 00001#
平内町大字小湊字小湊○番地
平内 花子 様

0000000001

見本

平内町 健康増進課
〒039-3393 青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63
TEL:017-718-0019 FAX:017-755-2145

平内町からお薬に関するお知らせ

処方されているお薬の相性によっては身体に不調を招いたり、副作用のリスクが高まる場合があります。ご自身で判断せず、この「お知らせ」と「お薬手帳」を持ってかかりつけ薬剤師にご相談ください。

思い当たることがあれば、それお薬の影響かも!?

☑ 頭がボーっとする
☑ 物忘れ
☑ ふらつき、めまい
☑ 食欲低下

お薬の飲み合わせによる副作用かもしれません。

この「お知らせ」に関するお問合せは、サポートデスク(フリーダイヤル)
0120-XXX-XXX 受付時間 10:00～17:00 土日、祝日、年末年始は除きます。

この通知書の送付を希望されない方は下記までご連絡ください。
平内町 健康増進課 TEL 017-718-0019

00001

国保 後期高齢 お知らせ

「国民健康保険・後期高齢者医療制度」被保険者の皆様へ
柔道整復師（整骨院・接骨院）の正しいかかり方について

整骨院や接骨院などで柔道整復師の施術を受けるときは、次のように健康保険が使える場合と使えない場合がありますので、ご注意ください。

■健康保険が使える場合

マイナ保険証または資格確認書が使えるときは外傷性が明らかなケガ(打撲や捻挫、挫傷(肉離れ)、骨折・脱臼の応急手当)の場合だけです。

※ 骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

■健康保険が使えない場合

○疲労性、慢性的な要因からくる肩こりや筋肉疲労
○脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
○保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷などで治療中のもの
○労災保険が適用となる仕事中や通勤途中での負傷

■施術を受けるときの注意

○療養費支給申請書の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)には、患者の自筆による記入が必要となります。
○施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
○負傷の原因を正確にきちんと伝えましょう。
○領収書を受け取り、大切に保管しましょう。

問 役場 健康増進課 国民健康保険係／年金後期医療係 TEL718－0019

生活環境 お知らせ

「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶へ
「環境ポスターコンクール」最優秀賞発表！

町では、「不法投棄」と「ポイ捨て」の根絶を目指して**「平内町環境ポスターコンクール」**を実施しました。町内の小学生(４～６学年)からは、全134点の作品が寄せられ、学年毎に「最優秀賞」、「優秀賞」、「入選」作品を選出し、受賞した児童には賞状と副賞を贈呈しました。受賞作品をはじめとする力作の数々は、広く町民の環境意識の向上を図るため、公共施設やバス待合所などに掲示しますので、ぜひご覧ください。

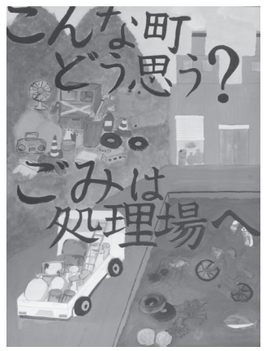
今後ともポイ捨てなどのごみのない、きれいな町づくりのため、皆さまのご協力をお願いします。



【4年の部 最優秀賞】加藤 芹華(山口小)



【5年の部 最優秀賞】逢坂 日和(小湊小)



【6年の部 最優秀賞】柴田 茜希(小湊小)

優秀賞			入　選		
4年の部	5年の部	6年の部	4年の部	5年の部	6年の部
蠣﨑　和笑(小湊小)	岩谷　笑和(小湊小)	花田　渉(小湊小)	萩原　泉(山口小)	逢坂　海優(山口小)	伊瀬谷杏渚(小湊小)
亀田　翔(東　小)	千代谷萩華(小湊小)	畑井　雷華(小湊小)	佐々木理愛(山口小)	武田　素来(小湊小)	森　悠真(小湊小)
－			船橋　陽和(東　小)	横川莉里咲(東　小)	平澤　唯衣(山口小)

問 役場 町民課 生活環境係 TEL755－2113

後期高齢 お知らせ

後期高齢者医療被保険者の皆さまへ

新たに加入した方の保険料の納め方

保険料は、年金からの天引き(特別徴収)が原則ですが、新たに後期高齢者医療制度に加入した方は、年金からの天引きが始まるまでに時間がかかるため、加入当初は納付書で納めることになります。

口座振替を希望する場合は、金融機関で手続きが必要です。これまで国民健康保険税を口座振替で納めていた方も、改めて手続きをしてください。

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。

また、災害により住宅などに著しい損害を受けた場合は、保険料の減免が認められることがあります。

ただし、火災保険などにより被害額以上の給付を受けた場合は、減免の対象となりません。火災保険などの加入状況をご確認のうえ、減免の対象となるか、役場 健康増進課年金後期医療係へご相談ください。

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

水　道 お知らせ

水道基本料金の減免期間を延長します

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、水道基本料金の減免期間を**1か月延長します**。

■**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～12月請求分(8月～11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
13㎜	1,617 円	2,387 円
20㎜	1,727 円	2,497 円
25㎜	1,848 円	2,618 円
30㎜	2,024 円	2,794 円
40㎜	2,233 円	3,003 円
50㎜	－	3,630 円
75㎜	－	4,356 円
100㎜	－	4,730 円

問 役場 地域整備課 上水道管理係 TEL755－2116

地域包括 お知らせ

自分のこれからについて考えてみませんか？

町では、自分のこれからを考えるきっかけとして、**『わたしの希望ノート』**を作成しました。このノートには、いわゆる「エンディングノート」のように、大切な人へのメッセージや医療・介護についての希望、財産に関すること、大切な情報などを書き残すことができます。

「わたしの希望ノート」は、役場福祉介護課で無料配布していますので、ぜひご活用ください。

町長からのメッセージ

自分のこれからについて考え、家族や身近な人に希望や想いを伝えるきっかけとして、多くの町民の皆さまに活用してもらえればと思います。





町ホームページからもダウンロードできます▶

問 地域包括支援センター(役場 福祉介護課内)
TEL755－2114

消　防 お知らせ

救命講習の申込みは電子申請が便利です

平内消防署では、救命講習の申込みが電子申請でもできるようになりました。来署することなく、いつでも申請できます。なお、従来の書面による申請も引き続き受け付けています(要来署)。

電子申請の方法

① 平内消防署へ電話し、希望日の空き状況を確認

② 二次元コードを読み取る

◀ 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。

③ 必要事項を入力

④ 申請完了

※メールアドレスを登録した場合は、申請完了メールが届きます。

問 青森地域広域事務組合 平内消防署 救急チーム
TEL755－3119

『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団が、B型肝炎訴訟に関する無料電話相談を実施します。期限が延長されない限り、令和９年３月31日までに提訴する必要があります。

■日時：11月14日(土) 10:00～18:00
■対象：B型肝炎患者またはその家族
※患者が亡くなっている場合は、その相続人が対象です。
■電話相談：022-263-1777 ／ 022-263-1779
※予約不要です。相談会の開催日時に直接お電話ください。
※通話料は相談者の負担となります。

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50万円～3,600万円の給付金などが支払われる制度です。

給付を受けるためには、国を相手に訴訟を起こし、証拠に基づいて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。

B型肝炎被害対策東北弁護団ホームページ ▶

問 B型肝炎被害対策東北弁護団事務局
(小野寺友宏法律事務所内)℡0120-76-0152

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皆さまの声をお聴きする、県民対話集会「＃あおばな」の実施団体を募集します。

■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：11月16日(月)～11月30日(月)まで
■実施期間：令和９年１月20日(水)～３月21日(日)
■応募方法：専用応募フォームより受付

県民対話集会「＃あおばな」公募ページ▶

問 青森県総務部広報広聴課 ℡734－9138



青森県最低賃金改定のお知らせ

青森県最低賃金が次のとおり改定されました。

時間額 1,090円（令和8年10月29日～）

青森県最低賃金は、**青森県内で働くすべての労働者に適用**されます。製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。

▼業務改善助成金に関するお問い合わせ
業務改善助成金コールセンター ℡0120－366－440

▼中小企業・小規模事業者に対する最低賃金引き上げに向けた支援策、その他の相談
青森働き方改革推進支援センター ℡0800－800－1830

使用者も労働者も必ずチェック
最低賃金に関する特設サイト ▶

問 青森労働局労働基準部賃金室 ℡734－4114

裁判員制度のお知らせ まもなく名簿記載通知を発送します！

11月10日頃、令和９年の裁判員候補者に選ばれた方へ、最高裁判所から**「裁判員候補者名簿記載通知」**が発送されます。通知が届いた方は内容を確認し、辞退を希望する場合は回答を返送してください。

なお、この通知が届いても、裁判員に選ばれたわけではありませんのでご注意ください。皆さまの裁判員制度へのご理解とご協力をお願いします。

問 青森地方裁判所 総務課 ℡722－5421

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
11月19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
11月19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）℡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
11月６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
11月13日(金) 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
11月20日(金) 9:45～11:15	すくすくクラブ 支援センター	身体測定 保健師・管理栄養士来訪(育児相談可)
11月24日(火) 9:45～11:15	手芸サークル 支援センター	簡単に作れる小物制作 ※詳しくは支援センターだより11月号に掲載
11月28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)

問 平内町地域子育て支援センター（東和保育園内） ℡758－1214

インスタグラムはこちら ▶



今月のcooking サバの麻婆豆腐

ひき肉の代わりにサバ缶を使った麻婆豆腐です。サバ缶から手軽にとれるDHA･EPAには、血中コレステロールの酸化を防ぐ働きがあり、動脈硬化の予防にも役立つとされています。

■ 材料(2人分)

木綿豆腐・・・・・・・・150g
サバ缶(味噌煮)・・・・・・1/2缶
にんにく・・・・・・・・1/2かけ
しょうが・・・・・・・・1/2かけ
にら・・・・・・・・・・・15g
ごま油・・・・・・・大さじ1/2
A
- 豆板醤・・・・・・・大さじ1/2
- 水・・・・・・・・・・・50ml
- 中華スープの素・・・小さじ1/2
- しょう油・・・・・・小さじ1/2

B
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・小さじ2

■ 作り方

① 豆腐はキッチンペーパーに包んでしっかり水けをきり、2cm角に切る。にんにく、しょうがはみじん切りにし、にらは1cm幅に切る。
② フライパンでごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れる。香りが出たらサバ缶を加え、よくほぐしながら炒める。Aと豆腐を加え、3分ほど煮込む。
③ にらを加えてサッと混ぜ合わせ、Bを加えてとろみがつくまで煮る。器に盛り付けたら完成。

戸籍の窓口

9月受付分

人口と世帯

男…4,446人(－8人)
女…4,862人(－20人)
計…9,308人(－28人)
世帯数…4,645世帯(－8)

令和８年10月１日現在
(　)は、前月との比較

お悔み申し上げます

	喪主	住所地
小野　國(78)	工藤みどり	緑町
木村　崇(72)	厚子	小豆沢
阿部キミ(92)	幸春	折戸
小枝美加(54)	徳博	浪打
櫻庭繁男(82)	安藤寿鶴子	赤坂台
太田ミチエ(85)	孝子	第3小林
辻村繁喜(56)	和子	間木
田中弘市(86)	聡	本町
蝦名　勲(84)	尚	寺町
石岡ツイ子(85)	琢也	第2藤沢
船橋源次郎(94)	悟	清水川

「戸籍に関する届出」については、町ホームページをご確認いただくか、役場 町民課までお問合せください。

詳細はこちら▲

問 役場 町民課 住民係 ℡755－2113

広報 ひらない
No.809 November 2026



平内町を舞台に熱戦！

「青の煌めきあおもり国スポ」

第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ」が昭和52年以来、49年ぶりに青森県で開催されました。平内町では、公開競技「綱引」と正式競技「ゴルフ(成年男子)」が行われ、全国から集まった選手たちが熱戦を繰り広げました。







ツバキちゃん

正式競技「ゴルフ(成年男子)」

9月9日(水)～11日(金)、夏泊ゴルフリンクスで国スポの正式競技「ゴルフ(成年男子)」が開催され、全国から188人の選手・監督が参加し、日頃の練習で培った技術を競い合いました。

9日(水)の公式練習日には、管内の小・中学生も見学に訪れ、全国から集まった選手たちのプレーを間近で観戦する貴重な機会となりました。







アップリートくん







公開競技「綱引」

8月22日(土)～23日(日)、町立体育館で国スポの公開競技「綱引」が開催され、全国から約300人の選手・監督が参加しました。

選手たちは息の合った力強い綱引を披露し、少年男子の部では青森県代表が見事優勝を果たすなど、会場は熱気に包まれました。







▲少年男子の部で見事優勝を果たした青森県代表

広報ひらない　令和８年１１月号／第809号／令和８年11月１日発行　　印刷／青森コロニー印刷
編集／平内町役場　企画政策課／〒039－3393　青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63　℡017－718－1325(内線231)
■ホームページ　https://www.town.hiranai.aomori.jp/　　■メール　kouhoutoukei@town.hiranai.aomori.jp