人と自然と産業が輝く　魅力あふれるまち

広報 ひらない 12

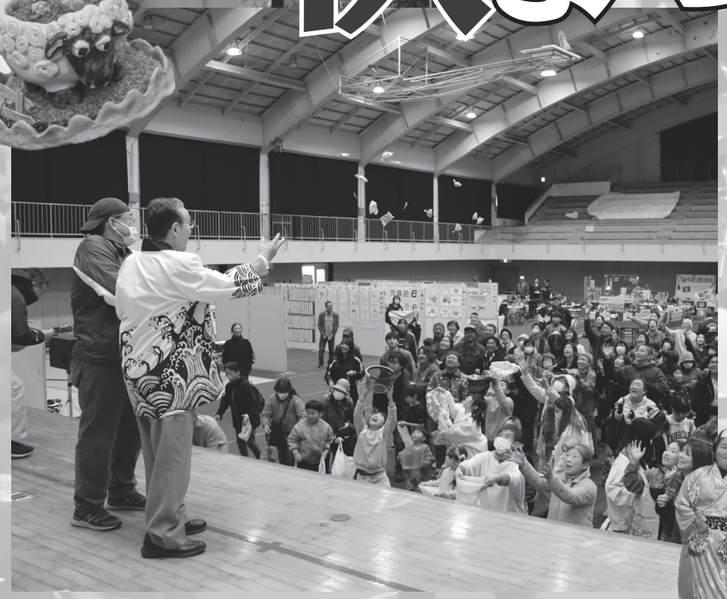
December 2026(令和８年)　№810



▲秋まつり「餅の振る舞い」の様子

第12回

ひらない秋まつり









10月31日(土)、11月１日(日)の２日間、秋の恒例行事**「ひらない秋まつり」**が開催され、約3,800人の来場者で賑わいました。

初日のオープニングでは、平内中学校吹奏楽部が平内町民歌をはじめ、ジャズやポップス、アニメメドレーなど多彩な楽曲を披露し、会場を盛り上げました。アンコールの「マツケンサンバⅡ」では、マツケンに扮した部員と顧問の先生が登場し、会場はさらに大きな歓声と笑顔に包まれました。

会場では、餅つきが行われたほか、餅やホタテ貝焼きの振る舞いに長い行列ができ、平内ならではの味を楽しみました。また、**「ひらない商工会びっくり市」**には、海の幸や山の幸が並び、今年新たに登場したキッチンカーも人気を集めました。

















各会場を巡る**「平内アトラクションラリー」**では、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加しました。スタンプを集めて参加する抽選会では、お米や商品券、出店ブースのグルメやグッズなどが賞品として用意され、当選者の喜ぶ姿が見られました。

また、**「平内町民文化祭」**では、絵画や生け花、陶芸などの力作が会場を彩り、訪れた人たちは一つひとつの作品に見入っていました。舞台発表では、日本舞踊や唄、三味線などが披露され、日頃の活動の成果が発表されました。

さらに、**「平内町健康展」**では骨密度測定やベジチェックなどが行われ、スポーツ体験コーナーではモルックやスラックラインに挑戦する子どもたちの姿も見られました。

文化・食・健康と、さまざまな秋の魅力が詰まった２日間となり、来場者は思い思いに秋のひとときを楽しみました。

ふれあいを通して感じる親子の絆

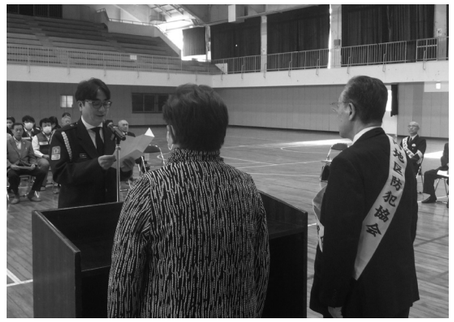
「乳児ふれあい体験学習」



▲赤ちゃんを優しく抱っこする平内中学校の生徒

10月２日(金)に松風塾高校(澤田高久校長)、10月７日(水)に平内中学校(目時聖児校長)で**乳児ふれあい体験学習**を行いました。この取組は平成11年度から始まり、今年で28年目を迎えます。当日は赤ちゃんとお母さんを迎え、生徒たちは赤ちゃんを抱っこしたりあやしたりしながら笑顔でふれあいを楽しみました。今回の体験は、親子の絆や親の偉大さを学び、親からの愛情や育ててもらったことへの感謝について考える貴重な機会となりました。協力してくださった赤ちゃんとお母さん、関係者の皆さま、ありがとうございました。

「秋の安全・安心まちづくり推進大会」で決意宣言



▲決意宣言をする木村秀樹隊員

10月９日(金)、平内地区防犯協会(田中芳子会長)主催による**「秋の安全・安心まちづくり推進大会」**が町立体育館で開催され、関係者約80人が参加しました。

開会に先立ち、防犯功労者表彰の伝達が行われ、全国防犯功労者表彰の栄誉銅章を受賞した森昭さん、東北管区警察局長・東北防犯協会連絡協議会長連名防犯功労者表彰を受賞した辻村義男さん、青森県警察本部長・青森県防犯連合会長連名防犯功労者表彰を受賞した田中勉さんに、田中会長から表彰状が伝達されました。

開会にあたり、船橋町長から「安全・安心なまちづくりのためには、関係者や町民の皆さまが一丸となり、犯罪抑止活動を展開することを期待します」とあいさつがあり、これを受けて平内地区防犯指導隊の木村秀樹隊員が防犯対策に取り組む決意を宣言しました。

また、平内地区防犯弁論大会で最優秀賞、青森県少年防犯弁論大会東部大会で奨励賞を受賞した平内中学校３年の蝦名心和(こころ)さんによる防犯弁論の発表があり、緑が丘保育園の園児たちは、太鼓のばちを持って踊る「火炎太鼓」を元気いっぱいに披露しました。

明治安田生命が「私の地元応援募金」で地域を応援



▲太田青森国道営業所長(左)と船橋町長(右)

10月７日(水)、明治安田生命保険相互会社青森支社の太田美紀青森国道営業所長などが町役場を訪れ、船橋町長へ「私の地元応援募金」の寄附目録を手渡しました。

この募金は、全国の従業員が居住地や出身地など、ゆかりのある地域の自治体や団体に任意で募金を行い、会社からの寄附金を上乗せして実施しているものです。

同社とは、健康づくりや生活習慣病予防などの取組を目的に、令和３年度に「健康増進に関する連携協定」を締結しており、今回で６年連続の寄附となります。

目録を受け取った船橋町長は「町民の健康増進のために大切に活用させていただきます」と感謝の言葉を述べました。

皆さんの思いやりと協力で暮らしやすい町にしましょう！

道路に雪を出さないで!

除雪された車道に、再び雪出しされては除雪をした効果がありません。
できるだけ町内の空地を利用するなど雪処理にご協力ください。



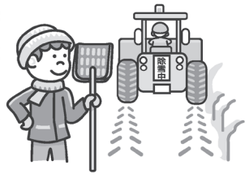
不要不急の外出を控えましょう!

大雪のときは車が渋滞して除雪が遅れる場合がありますので、不要不急の外出は控えましょう。



玄関先の雪処理にご協力を!

除雪車が通った後、玄関先に雪が寄せられてしまうことがあります。寄せ雪を機械除雪で完全に処理する事は困難ですので寄せ雪の処理にご協力ください。



たった一台の路上駐車で作業の効率がダウン!

路上駐車は除排雪作業の妨げになり、町内全体の迷惑となりますのでやめましょう。



作業中の除雪車には近づかないで!

除雪車は前進・後退を繰り返します。除雪車に近づくことは危険です。子供がその近くで遊んでいるのを見かけたら注意しましょう。



深夜の除雪作業にご理解を!

歩行者の安全確保、朝の通勤を考え作業は深夜・早朝に行います。



地域の協力があってこそ、除雪作業は効率よく進み、道路交通の安全を確保できますので、ご協力をお願いします。

問 【町道関係】役場 地域整備課 庶務係 TEL755－2116
【県道関係】東青県土整備事務所 道路施設課 TEL728－0247
【国道関係】青森地区国道維持管理室 TEL734－4530

青森県からのお知らせ

除排雪情報が一目でわかる「雪ナビ」をご活用ください！

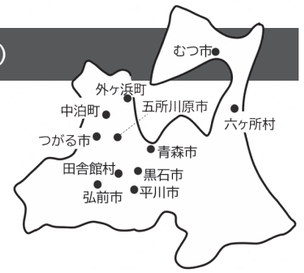
12月から、県内道路の除排雪情報を、スマートフォンなどからまとめて確認できるようになります！

県の公式LINEに友だち登録して、道路除排雪情報一元化マップ**「雪ナビ」**をぜひご活用ください。

確認できること(朝・夕更新)

県内全域の県道、国道(一部)と11市町村道の除排雪実績・排雪予定・排雪実績

※一部対象外のエリアがあります。詳細は雪ナビのサイトでご確認ください。



利用方法

方法1
青森県公式LINEからアクセス▶
プッシュ配信を受け取れて便利！
ぜひ友達登録してね

方法2
マップのサイトに直接アクセス▶

問 青森県 総合政策部 DX推進課 TEL734－9179

平内町白鳥を守る会からのお知らせ

＼たくさんのご参加ありがとうございました／

浅所海岸の清掃を実施

10月10日(土)、平内町白鳥を守る会が浅所海岸で清掃活動を行いました。今回は、就労サポートセンターはくちょうや青空保育園の皆さん、町民など35人が参加し、ハクチョウの飛来を前に海岸一帯のごみ拾いに汗を流しました。松島・小松島では、参加者が協力して木の枝や松ぼっくりなどを拾い集め、周辺をきれいにしました。こうした一人ひとりの協力が、ハクチョウを守ることにつながっています。



▲ 海岸清掃を行った参加者の皆さん



令和8年度

ハクチョウの初飛来日

今年は10月上旬の気温が高かった影響で、例年よりやや遅い10月13日にハクチョウが飛来しました。

その後も飛来数は増加しており、浅所海岸を中心ににぎわいを見せています。

初飛来日の推移

令和	月　日	羽　数	飛来場所
元年	10月12日	6羽	浅所海岸
2年	10月16日	1羽	
3年	10月6日	5羽	汐立川
4年	10月13日	7羽	
5年	10月17日	22羽	
6年	10月9日	1羽	
7年	10月8日	8羽	
8年	10月13日	4羽	浅所海岸

町立図書館　紹介コーナー その323

◆ 一般書(新刊の一部を抜粋して紹介) ◆

① 腐魚の海	月村了衛
② 獣走	安藤ホセ
③ 残火	辻堂ゆめ
④ きずもの	西　加奈子
⑤ 春までのセンセイ	早見和真
⑥ 弾丸とヒマワリ	箕輪尊文
⑦ 泡	辻　仁成
⑧ 隠元	澤田瞳子
⑨ 青春とそれから	彩瀬まる
⑩ アラームが鳴らないうちに	川口俊和

生涯学習カレンダー　12月

9日(水)	◆ひらないカレッジ 「閉講式 みんなで考えてみよう！ ～講座づくりワークショップ～」 (山村開発センター 10:00～12:00)
12日(土)	◆図書館おはなし会(おはなしコーナー 10:00～)
17日(木)	◆心配ごと相談日(青少年ホーム 10:00～12:00)
23日(水)	◆小湊小　冬休みはじまりのつどい ◆山口小・東小・平内中　2学期終業式

【今月の図書館休館日】
13日・27日・29日・30日・31日

そのほかの新刊情報はこちら▶

町スポーツ推進委員協議会会長杯争奪モルック大会

町民モルック大会の参加者を募集します！



簡単なルールで誰でも気軽に楽しめる軽スポーツ「モルック」の大会を開催します。
家族や友達と一緒に参加してみませんか？

■**日時**：令和9年2月7日(日)
　受付：9:30～　競技：10:00～12:00
■**場所**：町立体育館
■**参加条件**：平内町在住の小学生以上の方
　(1チーム2～3人)
■**参加費**：1チーム500円
■**申込締切**：令和9年1月15日(金)　17:00必着
※先着16チームに達し次第、受付を終了します。

≪問合せ・申込み先≫　平内町教育委員会 生涯学習課 生涯スポーツ係　755-2565

夜越山スキー場リフト券に助成！

町教育委員会では、**町内在住の児童・生徒**を対象に、夜越山スキー場のリフトシーズン券を購入した際、助成金(上限2,400円)を交付しています。

リフトシーズン券を購入の際はぜひ助成金をご活用ください。

申請の方法や必要な書類については、町教育委員会 生涯学習課までお問い合わせください。

問　平内町教育委員会 生涯学習課　TEL755−2565

平内中央病院 NEWS

問　平内中央病院　総務課　TEL755−2131

糖尿病教室　12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	12月4日(金)	糖尿病の注射薬
	12月11日(金)	低血糖について
	12月18日(金)	眼の合併症
	12月25日(金)	腎症

病院スタッフ募集中！

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。▶

暮らしの中の税

固定資産税の届出・申告をお忘れなく！

建物を取り壊した際は届出を忘れずに！

固定資産とは、土地・家屋および償却資産の総称です。**固定資産税は、毎年1月1日時点でこれらの固定資産を所有している方に課される税金**です。

建物を取り壊した場合に届出をしないと、固定資産課税台帳に登録されたままとなり、翌年も固定資産税が課税される場合がありますので、忘れずに届出してください。

届出の方法

【登記されている建物】
・法務局にて「滅失登記」の申請

【未登記の建物】
・役場 税務課に「滅失届出書」を提出

償却資産は毎年の申告が必要です

償却資産（しょうきゃくしさん）とは？

償却資産とは、土地・家屋以外で事業のために所有している機械・器具・備品などの資産で、所得税や法人税の申告の際に事業経費として参入できるものをいいます。

償却資産は、土地や家屋とは異なり登記制度がないため、所有者が毎年、資産の所在する市町村に申告※することが法律で義務付けられています。

令和９年１月１日現在で平内町内に償却資産を所有している法人・個人は、役場税務課へ償却資産申告書を提出してください。正当な理由なく申告しない場合は、条例に基づき過料が課されることがあるほか、申告漏れ分の追徴や延滞金が加算されることがありますので、期限内に申告をお願いします。

※所得税や法人税とは別に、償却資産の申告が必要です。

■申告期限：令和9年2月1日(月)

■申告書類：前年にも申告した方には12月中に申告書類を送付します。償却資産を所有していて書類が届かない方は、役場税務課までお問い合わせください。

▼業種別の主な償却資産の例

業　種	償却資産の例
共　通	パソコン、コピー機、ルームエアコン、応接セット、レジスター、看板、舗装路面(駐車場)など
農　業	ビニールハウス、管理機・耕運機、乾燥機、籾摺（もみすり）機など ※小型特殊自動車に分類される乗用作業車両は対象外
漁　業	漁船、漁労設備、定置網漁具、耳吊り機械、魚群探知機、船外機など
飲食店	厨房設備、冷凍冷蔵庫、テーブル、椅子、カラオケ機器など
自動車整備業 ガソリンスタンド	コンプレッサー、オートリフト、溶接機、洗車機、地下タンク、ガソリン計量器、照明設備など

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。その方が死亡している場合は、現に土地・家屋を所有している方(相続人など)が納税義務者となります。

「この土地がどこにあるかわからない」「この建物は使っていない」といった事情にかかわらず、所有者または相続人などは固定資産税を納付しなければなりません。

なお、相続により所有権を取得した場合は、相続したことを知った日から３年以内に所有権移転登記を行う必要があります。

問 役場 税務課 資産税係 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。

問 役場 税務課 収納係 TEL755－2115

青森県中央県税事務所からのお知らせ

不動産取得税の軽減制度について

不動産取得税は、家屋の新築・増改築や、土地・家屋を売買・贈与・交換などにより取得した際に、一度だけ課税される県の税金です。住宅の新築や中古住宅の取得など、一定の要件を満たす場合は、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

詳細は青森県のホームページをご覧ください ▶

※12:00～13:00は窓口および電話での対応を休止しています。

問 青森県中央県税事務所 課税第二課 TEL734－9973

青森税務署からのお知らせ

◇ 国税の納付はキャッシュレスで便利に

国税のキャッシュレス納付は、安全性や利便性など多くのメリットがありますのでぜひご活用ください。

① 自宅やオフィスでスマホ・PCで24時間いつでも納付可能！
② 待ち時間なし！スピーディーで手続き簡単！
③ 納付書不要　現金不要で手間要らず
④ 納付方法が選べて便利！

詳細はこちら ▶

◇ 納税証明書はスマホで請求・受取可能です

国税の納税証明書(PDF)は、スマホ・タブレット・パソコンからe-Taxを使って簡単に請求から受取までできます。安全で便利なサービスですので、ぜひご利用ください。

① いつでもどこでも利用可能
→スマホで完結でき、タブレットやパソコンでも利用できます。

② 手数料がお得
→1税目1年度あたり370円
※書面請求の場合は１税目１年度１枚あたり400円。

③ 期間内(90日間)であれば何度でも印刷・使用可能
※コンビニエンスストアの印刷サービスを利用する場合は、別途手数料がかかります。

詳しい手続き方法はこちら ▶

◇ 国税に関する質問・相談について

国税庁ホームページが便利！

① チャットボット(税務職員ふたば)
→質問を入力すると、AI(人工知能)が自動で回答します。

チャットボット ▲

② タックスアンサー
→国税に関するよくある質問と回答を確認できます。

タックスアンサー ▲

ご相談は電話で解決！

国税相談専用ダイヤルから電話相談センターにつながります。

電話相談センター　0570-00-5901（こくぜい）
平日8:30～17:00　※土日祝日、年末年始を除く。

窓口でのご相談は電話予約を！

青森税務署で面接による相談を希望する場合は、事前予約が必要です。

青森税務署　017-776-4241（音声案内2番）
平日8:30～17:00　※土日祝日、年末年始を除く。

問 青森税務署 TEL776－4241(音声案内「2」)

お酒との上手な付き合い方

週に２日は休肝日をつくりましょう

体内に入ったアルコールの大半は小腸で吸収され、全身を巡ります。お酒の飲み過ぎは、肝臓だけでなく、全身の臓器や血管にも悪影響を及ぼします。健康を守るために、自分の飲酒量を把握し、お酒の飲み方を見直してみませんか。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたりの純アルコール量 ▶ 男性 40g以上　女性 20g以上

▼純アルコール20gの目安

ビール	5%	500ml	焼酎	25%	100ml
酎ハイ	7%	350ml	日本酒	15%	1合
ワイン	14%	180ml	ウイスキー	43%	60ml

純アルコール量をセルフチェック！

純アルコール量 ＝ 飲酒量(ml) × 度数(%)/100 × 0.8

▼飲酒量（純アルコール量）と発症リスク

	脳梗塞	高血圧	肝がん	胃がん	大腸がん
男性	週300g以上	少量でも	週450g以上	少量でも	週150g以上
女性	週75g以上	少量でも	週150g以上	週150g以上	週150g以上

出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

知っておきたい、肝炎のこと

肝炎は、アルコールのほか、ウイルスや薬物、自己免疫などが原因で起こります。ウイルス性肝炎は感染症の1つですが、通常の日常生活で感染することはほとんどありません。正しい知識を持ち、患者や感染者への偏見や差別をなくしましょう。

40歳以上で肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、フォローアップ健診または青森県の無料肝炎ウイルス検査を利用できます。

お酒と上手に付き合うコツ

○ 食事をしながら、ゆっくりと適量を飲みましょう。
○ 強いお酒は薄めて飲みましょう。
○ 週に2日は休肝日をつくりましょう。
○ 長時間だらだら飲み続けないようにしましょう。
○ おつまみには肝臓の働きを助ける「野菜」「タンパク質」を摂り入れましょう。
○ 定期的に肝臓などの健康診査を受けましょう。

健康ポイント対象事業！

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ことは、全身の健康を守ることにもつながります。

	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** TEL718－0019	役場 健康増進課 **年金後期医療係** TEL718－0019

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。**

「食事の大切さ」についてのお話と調理実習を行います

親子クッキング教室 参加者募集中！

メニュー：・揚げ焼きのチキンナゲット
・ヨーグルトパンナコッタ など

■**日時**：12月24日(木)10:00～13:00
■**場所**：町勤労青少年ホーム「調理室」
■**対象者**：小学校1年生～6年生の子どもと保護者
※子どもだけでも参加可
■**参加料**：無料
■**持ち物**：エプロン、手拭きのタオル、マスク
■**定員**：大人、子ども合わせて先着15人まで
■**申込方法**：12月18日(金)までに役場 健康増進課へお電話にてお申込みください。

問 役場 健康増進課 健康増進係 TEL718－0019

重症化予防のため、ぜひ接種をご検討ください

予防接種はお済みですか？

町では、**満65歳以上の方を対象**に、インフルエンザおよび新型コロナウイルス予防接種費用の助成を行っています。

助成を受けられるのは**12月28日(月)**までです。この機会に接種されることをおすすめします。

※子どものインフルエンザ予防接種費用の助成については、町ホームページをご確認ください。

指定医療機関	連絡先	備考
たざわクリニック	758-1222	事前に指定医療機関へ予約の電話を入れてください。
ひきち内科クリニック	758-1155	
平内中央病院	755-2131	
まさいく整形外科	758-1900	

【持ち物】予診票
⇒毎戸配布しています。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

健康ポイント対象事業です！

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	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)	複合検診 8:00～9:30 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日まで個別健診も受診できますので、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

年末年始の役場関係業務について

役場業務

年末は12月28日(月)まで、年始は１月４日(月)より業務を開始します。
※ 婚姻、出生、死亡などの戸籍届出は随時受付します。

平内中央病院

年末は12月28日(月)まで、年始は１月４日(月)より診療を開始します。
※ 急患は随時受付します。

その他の施設

◆夜越山サボテン園
12月30日(水)～１月３日(日)は休園
◆夜越山ケビンハウス
12月31日(木)～１月２日(土)は休業
◆よごしやま温泉　休まず営業
※12月30日(水)は通常営業
※12月31日(木)と１月１日(金)は17:00(小浴場は15:00)閉館
◆体育館・武道館・勤労青少年ホーム・図書館
12月29日(火)～１月３日(日)は休館
◆ひらないまるごとグルメ館
12月28日(月)～１月４日(月)は休館
◆ほたて広場
12月31日(木)～１月５日(火)は休館
※12月30日(水)は12:00閉館
※１月６日(水)は通常営業

議会 お知らせ

第4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・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
12月7日(月)	○開会・本会議 ○議案上程	10:00～
12月8日(火)	○本会議 ○一般質問	
12月9日(水)		
12月10日(木)	○各常任委員会	
12月11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。

問 役場　議会事務局　℡755－2119

国保 お知らせ

医療機関への適正受診にご協力ください！

私たち一人ひとりが意識して行動することで、増え続ける医療費を抑えることができます。

特定健康診査を受けましょう

生活習慣病(糖尿病や脂質異常症、高血圧など)をはじめとする病気の予防や病気の早期発見・早期治療につなげるためにも、１年に１回は健康診査を受けて、重症化予防に努めましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

紹介状がないまま大きな病院を受診すると原則、特別料金がかかります。
日頃から、病気の治療や医療の相談にのってもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。

重複受診は避けましょう

同じ病気で複数の病院を受診すると医療費が高額になるだけでなく、重複する検査や薬の使用などで、かえって体に悪影響を及ぼす可能性があるので気をつけましょう。

時間外診療は控え、診療時間内に受診しましょう

休日や夜間の受診は追加料金がかかります。
また、日中と異なり、検査なども十分にできないことがあります。やむを得ない場合を除き、時間外受診は控えましょう。

問 役場　健康増進課　国民健康保険係　℡718－0019

年金 お知らせ

国民年金保険料の育児免除制度が始まりました

10月１日から、１歳未満の子どもを養育する国民年金第１号被保険者を対象に、**国民年金保険料の育児免除制度**が始まりました。この制度では、**所得にかかわらず、申請により保険料が免除されます**。また、免除期間は保険料を納付したものとして、将来の老齢基礎年金の受給額に反映されます。

■支給対象者

自営業者、農林漁業者、アルバイトなどの国民年金第１号被保険者で、１歳未満の子どもを養育している父母または養父母
※親子関係が継続しており、子どもと同一住所であることが条件です。

■免除期間

実母	産前産後免除期間に引き続き、最大13か月間
実父・養父母	子どもの養育を開始した月から、1歳の誕生日の前月までの最大12か月間

※制度開始時点で１歳未満の子どもを養育している方は、令和８年10月１日以降が免除対象期間となります。

■申請方法

本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など）を持参のうえ、役場 健康増進課 年金後期医療係の窓口で申請してください。
マイナポータルからの電子申請も可能です。
◀ 詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください

問 役場 健康増進課 年金後期医療係　℡718－0019
日本年金機構　青森年金事務所　℡734－7495
（音声案内2番を押して、再度2番を押してください）

後期高齢 お知らせ

「高額療養費（外来年間合算）」のお知らせ

■支給対象者

基準日(令和８年７月31日)時点で後期高齢者医療制度の被保険者であり、窓口負担割合が１割または２割の方

■支給申請

○**これまでに高額療養費の支給を受けたことがある方で、支給対象となった場合**は、登録済みの口座へ自動的に支給されますので申請は不要です。

○**これまでに高額療養費を受けたことがない方（支給口座を登録していない方）**には、12月中旬(予定)に青森県後期高齢者医療広域連合から申請のお知らせが送付されます。お知らせが届いた方は、役場 健康増進課窓口で申請してください。

※対象期間中に新たに後期高齢者医療制度に加入した方や転入された方は、支給対象であっても申請のお知らせが届かない場合があります。その場合、対象期間内の外来に係る自己負担額の合計が144,000円を超えた方は、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　℡718－0019
青森県後期高齢者医療広域連合　℡721－3821

■支給額

対象期間中(**令和7年8月1日～令和8年7月31日**まで)の外来診療の自己負担額の合計から高額療養費で支給された分を除いた額が、**144,000円を超える場合、超えた分を支給**します。

■申請に必要なもの

・支給申請書
・「高額療養費(外来年間合算)の支給申請について」のお知らせ
・本人確認書類(マイナンバーカード、後期高齢者医療資格確認書など)
・印鑑(申請者と受領者が異なる場合)※認印可
・通帳などの口座情報がわかるもの(コピー可)
※被保険者が亡くなられている場合は「受領申立書」、代理人が受領する場合は「委任状」が必要です。
※対象期間中、青森県後期高齢者医療制度以外の医療保険への加入歴と自己負担額がある場合は、その医療保険の自己負担額証明書が必要です。

12月1日は世界エイズデー

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)への感染によって発症する病気です。治療法の進歩により、感染を早期に発見し、適切な治療を継続することで、エイズの発症を防ぎ、感染前と変わらない日常生活を送ることが期待できるようになりました。そのためには、検査による早期発見が重要です。保健所では、匿名・無料で検査を受けられるほか、11月30日(月)からは郵送による検査も可能になります。また、希望により性器クラミジア感染症や梅毒の検査も同時に受けられます。詳しくは、電話または青森県庁ホームページ「相談・検査(青森県STOP AIDS)」をご覧ください。

問 東津軽保健所 TEL739−5425

青色申告1年目から収入保険に加入できます

収入保険は自然災害や価格下落など、あらゆるリスクから農業経営を守る制度です。青色申告の実績期間が短縮されたことにより、令和９年３月15日(月)までに**「青色申告承認申請書」**を税務署へ提出すると、個人農家の場合、令和10年１月から収入保険に加入することができます。様々なリスクへの備えとして、ぜひ収入保険への加入をご検討ください。

令和9年から青色申告をする場合のスケジュール

時期	内容
令和9年3月15日まで	「青色申告承認申請書」を税務署へ提出
令和9年10月～11月	加入申請
令和9年12月	保険料などの納付
令和10年1～12月	保険期間
令和11年 確定申告後～6月	保険金・特約補てん金の請求および支払い

問 青森県農業共済組合 津軽支所 TEL0177−33−1513

高齢者世帯などに住宅用火災警報器の無償配付をします！

青森地域広域事務組合消防本部では、(一社)青森県消防設備保守協会から寄付された住宅用火災警報器を、設置普及事業として管内の高齢者世帯へ無償で配付します。

希望する方は、青森地域広域事務組合消防本部予防課(775-0853)へご連絡ください。

配布方法については、電話で受付時にお伝えします。

■対象：65歳以上の高齢者世帯で未設置の方
■受付日：12月10日(木) ～11日(金)
■受付時間：8:30～17:00
■配付数：50個(なくなり次第終了)

【注意事項】
・受付時間外、上記番号以外へのお電話は受付できません。
・当日は回線が混み合い、繋がりにくい可能性があります。
・共同住宅、借家の世帯は対象外となります。

問 青森地域広域事務組合消防本部予防課 TEL775−0853



きくらげはコリコリとした食感が特徴で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。ほかの野菜などとも組み合わせてみましょう。

今月のcooking
きくらげとブロッコリーの中華スープ

■ 材料(2人分)

乾燥きくらげ・・・・・・・・3g
ブロッコリー・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・・・20g
えのきたけ・・・・・・・・・30g
水・・・・・・・・・・・・・300ml
鶏がらスープの素・・・・小さじ1
A しょう油・・・・・・小さじ2/3
A 酒・・・・・・・・・小さじ2/3
A 塩・・・・・・・・・・・少々
A こしょう・・・・・・・・・少々

■ 作り方

① きくらげは水で戻して石づきを取り除いて細切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは短冊切りにし、えのきは石づきを取り除いて半分に切る。
② 鍋に水と鶏がらスープの素、きくらげ、にんじん、えのきを入れて加熱する。具材に火が通ったら、ブロッコリーを加えてさっと加熱する。
③ 最後にAを加えて味をととのえ、器に盛りつけて完成。

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付予約

県では、母子・父子・寡婦家庭のお子さんが修学や修業などを行う際に必要な資金の貸付予約申込みを受け付けています。

貸付の限度額や償還方法、償還期間などの詳細は、青森県中央福祉事務所へお問い合わせください。

問 青森県中央福祉事務所 TEL734−9950
詳細は県HPをご覧ください ▶

■申込期限：令和９年３月31日(水)まで
※土・日、祝日、年末年始を除く

■対象者：来春、お子さんが小・中学校、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院および各種学校へ進学する母子・父子・寡婦家庭の方

※小・中学校の就学支度資金は、所得税非課税世帯の場合のみ対象です。

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
12月18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
12月18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
12月３日(木) 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
12月11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
12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 おもちゃ遊び

問 平内町地域子育て支援センター（東和保育園内） TEL758−1214
インスタグラムはこちら ▶

戸籍の窓口
10月受付分

人口と世帯
男…4,435人(－11人)
女…4,851人(－11人)
計…9,286人(－22人)
世帯数…4,638世帯(－7)
令和８年11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
倉内蘭宇(良馬)		本町

ご結婚おめでとう

	本籍地
木村心	小豆沢
須藤璃乃華	茂浦

お悔み申し上げます

喪主		住所地
佐々木キミヨ	(94)	中野
田中米子		
細川茂子	(89)	利明東滝
豊島敏	(79)	大和第１元町
須藤正雄	(76)	正司小豆沢
逢坂秋信	(78)	千葉美幸 茂浦
木村忠男	(85)	満新生町
豊島正晴	(77)	博稲生
小形政義	(85)	しずえ子 東沼館
後藤アキ子	(89)	久彦浦田
今勝太	(54)	未来小豆沢
井筒つま	(95)	幸政第１口広
相坂亮	(74)	啓子第２元町







消防の仕事を見て・触れて・体験！「消防ふれあい広場」

10月31日(土)、平内消防署で**「消防ふれあい広場」**が開催され、234人が参加しました。

当日は時折小雨が降る場面もありましたが、今年は「ひらない秋まつり」と同日開催されたこともあり、多くの家族連れなどでにぎわい、会場は終始活気に包まれていました。

会場では、起震車による地震体験やはしご車への搭乗、濃煙体験、消防車からの放水体験のほか、青森消防マスコットキャラクター「あおしょうくん」との記念撮影などが行われ、参加者はさまざまな体験を通して、楽しみながら防災について学びました。　はしご車に搭乗した子どもは「景色がきれいで楽しかった」と笑顔を見せ、保護者からも「いろいろな体験を通じて防災意識が高まった。防災グッズも見直したい」との感想が聞かれました。







広報ひらない　令和８年１２月号／第810号／令和８年12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