

## 今月のPICK UP

- 9 特集 災害に備えて、  
今、私たちにできることは？
- 24 ・ひらかわ元気祭りの出店者を募集します  
・#おいしい古津軽投稿キャンペーン





平川市をより魅力あるまちに！

## (仮称)若者議会ワーキンググループ

若者議会(仮称)の設置に向けて、制度設計などを検討するワーキンググループが組織され、初日となる8月19日には13人のワーキングメンバーが集まり、ワークショップを通じて理想の平川市の将来像について話し合いました。ワーキンググループは市内の20代の若者で構成され、会議やフィールドワークを通じて、議会の仕組みづくりのほか、若者の活躍できるまちの施策づくりにも取り組む予定です。

## 津軽でつながる応援プロジェクト

### エール津軽!! 魅力発見!津軽応援フェア

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている地域経済を応援するため、8月22、23日と8月29、30日に「エール津軽!! 魅力発見! 津軽応援フェア」が尾上農村環境改善センターさるか荘で開催されました。会場には津軽広域連合8市町村自慢の特産品が並べられ、たくさんの来場者でにぎわいました。



## 今年もこの季節がやってきました 広船観光りんご園開園式

9月7日、広船地区の「広船観光りんご園」が開園しました。広船地区は県りんご品評会で最優秀賞を何度も受賞している県内有数のりんごの生産地です。この日行われた開園式では、園の代表と長尾市長のあいさつ、関係者によるテープカットに続いて平賀あすなろ保育園の園児がりんごの収穫を体験し、真っ赤に色づいて収穫時期を迎えた品種「つがる」をうれしそうに収穫していました。

## 平賀児童館の児童らがごみの分別を体験! 資源物回収ステーション内覧会

8月19日、20日からの運用開始に先駆けて、新しい資源物回収ステーションが公開されました。新本庁舎の建設に伴い、健康センターの敷地内に場所を移して新たに設置されたもので、この日は長尾市長と平賀児童館に通う児童らが、実際に新しい資源物回収ステーションを利用して資源ごみの分別を体験し、分別のルールを学びました。



## 国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入のみなさまへ

### ●医療機関は適正に受診しましょう

過度な受診や薬の服用は、医療費が高額になったり、身体への負担がかかることもあります。日ごろから自分の体調に目を向けて予防をしたり、次のポイントを押さえて医療機関を受診することなどを心がけましょう。

#### 1 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することにより初診料や検査料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置、投薬などを行うので、体に負担がかかることがあります。

#### 2 多剤服用（ポリファーマシー）に気をつけましょう

単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。処方される薬が6種類以上になると、副作用などを起こしやすくなるといわれています。

薬を飲んでいて、めまいやふらつき、食欲低下や物忘れなどの症状がある場合は、勝手に薬をやめたり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



#### 3 かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医をもつと、体質や持病を理解したうえで助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

#### 4 かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局をもつと、薬歴（薬の服用記録）管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

#### 5 お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を作つて記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、複数のお薬手帳は1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

#### 6 上手にセルフメディケーションしましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」です。日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、OTC医薬品（薬局などで市販されている薬）を上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたりましょう。

OTC医薬品の購入費用はセルフメディケーション税制による所得控除が可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

### ●「第三者行為」で負傷した場合はまず連絡を！

平川市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方が、交通事故や暴力など第三者（自分以外の人）の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、その治療費は本来加害者が負担するべきものですので、一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。届け出が必要となりますので、第三者の行為で負傷して、保険証を使って治療を受ける場合は、必ず平川市国保年金課国保係まで速やかにご連絡ください。

#### 「第三者行為」に該当するのは次のような事例です

- ・交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- ・購買食品や飲食店などの食中毒
- ・他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- ・不当な暴力や傷害行為によるケガ
- ・他人のペットなどによるケガ
- ・スキー、スノーボードなどの接触事故



※医師の診察を受ける際は、第三者行為によるケガなどであることを伝えてください。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると保険証が使えない場合があります。示談を結ぶ前にご連絡ください。

※自損事故や業務中の事故の場合もご連絡ください。

[問合せ] 国保年金課 国保係 ☎44-1111 (内線1251)

## TOPICS 02

## 禁煙外来治療費を助成します

市では、喫煙や受動喫煙による健康被害を減らすため、公的医療保険が適用される禁煙外来治療にチャレンジする市民の方へ、費用の一部を助成します。

### ▶対象者 <次の要件を全て満たしている方>

- ・治療開始前に子育て健康課に事前申請を行い、確認事項に同意しており、公的医療保険が適用される所定の治療過程を完了した方。  
※事前申請日から6ヶ月以内に完了する必要があります。
- ・事前申請日と助成申請時に市内に住所を有する、満20歳以上の方。
- ・過去に平川市の禁煙外来治療費助成を受けたことがない方。



### ▶助成金額 (1人1回のみ)

- ・禁煙外来治療に要した費用（自己負担額。薬剤費を含む）の2分の1（上限1万円）  
※100円未満は切り捨てとなります。

### ●助成までの流れ ※様式は市ホームページからダウンロードできます。



#### 事前申請

- 「禁煙外来治療費助成事業開始申請書兼確約書（様式第1号）」を下記の申請窓口へ提出する。
- 【必要なもの】**  
印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの

#### 治療

- 禁煙外来を受診し、所定の治療を完了する。  
※通常12週間で5回受診となります。

#### 交付申請書の提出

- 「禁煙外来治療費助成事業交付申請書（様式第2号）」を下記の申請窓口へ提出する。
- 【添付書類】**
- ① 禁煙外来治療に要した医療費・薬剤費領収書・明細書（写し）、② 禁煙外来治療完了証明書または禁煙外来が完了したことが確認できる文書

### ▶注意事項

- ・禁煙外来を受診する予定の病院へ、治療が保険適用となるか確認のうえ、事前申請をしてください。
- ・事前申請受付期間は、12月28日(月)までとなります。
- ・助成を受ける方は、令和3年3月までに禁煙外来治療を終え、申請をしてください。
- ・助成申請期限は、治療完了翌月末となります。※ただし、3月中に完了した場合は3月末となります。
- ・途中で治療を断念した場合、助成金は交付されません。

### ▶申請窓口

- 子育て健康課 健康推進係（健康センター内）  
尾上総合支所 市民生活課  
碇ヶ関総合支所 市民生活課

[問合せ] 子育て健康課 健康推進係 ☎44-1111（内線1140）



## TOPICS 03

## 弘前圏域市民後見人養成研修

弘前圏域 8 市町村では、成年後見人に必要な知識を習得し、地域の認知症などのサポートにあたる人材「市民後見人」を養成する研修を開講します。研修終了者は、「弘前圏域市民後見人候補者名簿」に登録し、必要に応じて、家庭裁判所に推薦します。

研修を受講し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに貢献してみませんか。



開催日	時間	内容	場所
10月17日(土)	9：00～14：30	オリエンテーション、市民後見概論	弘前市総合学習センター (弘前市大字末広)
10月24日(土)	9：00～15：30	成年後見制度概論、各論、地域福祉・権利擁護の理念	ヒロロスクエア健康ホール (弘前市駅前町)
10月31日(土)	9：00～16：00	家族法、財産法、高齢者・認知症の理解、介護保険制度	弘前市総合学習センター
11月7日(土)	9：00～16：00	高齢者・障害者施策、関係諸制度	ヒロロスクエア健康ホール
11月14日(土)	9：00～14：00	対人援助の基礎	弘前市総合学習センター
11月21日(土)	9：00～17：00	体験実習	弘前市総合学習センター
11月28日(土)	9：00～15：00	申立て手続き、財産目録、後見計画・収支予定の作成	弘前市総合学習センター
12月5日(土)	9：00～15：30	報告書作成、報酬付与の申立ての実務、後見事務終了時の手続きなど	弘前市総合学習センター
12月12日(土)	9：00～15：00	事例報告と検討	弘前市総合学習センター
12月19日(土)	9：00～12：00	課題作成、修了式	弘前市総合学習センター

▶対象者／(1)～(3)の全てに該当する方。

- (1) 年齢が25歳以上70歳未満の方 (2) すべての研修を受講できる見込みのある方
- (3) 研修終了後、市民後見人として活動する意思がある方

▶募集人数／30人

▶参加料／無料 ※事前申し込みが必要です。

▶申込期限／10月2日(金)

[申込み・問合せ] 弘前圏域権利擁護支援センター（ヒロロ3階ヒロロスクエア内） ☎26-6557、FAX 55-0891  
【E-Mail】 h8-kenri@titan.ocn.ne.jp ※日・月曜日は休業。



### 広報ひらかわに広告を掲載しませんか？

[問合せ] 総務課 広報広聴係 ☎44-1111 (内線 1353)

- 発行日 毎月15日（発行日が休日の場合は前後の平日） ●発行部数 11,300部／月
- 掲載料 縦44mm×横 84mm カラー／20,000円、縦44mm×横179mm カラー／40,000円

※詳細につきましては市ホームページをご覧ください。

## TOPICS 04

## 資源物を無料で回収します

市では、古着、鍋などの金属製品、使わなくなった小型家電、パソコンなどの資源物の回収を次のとおり実施します。回収した物品は、資源としてリサイクルします。無料で回収しますので、ぜひご活用ください。

### ●回収内容

#### 古着

衣服など、洗濯したものを1着から回収します。  
 ・ハンガーを取り除き、透明又は半透明な袋に入れて出してください。  
 ・汚れているものや臭いがとれないもの、破れているものは回収しません。他の方が再度着用できるものを出してください。



#### 小型家電

回収対象は、電源や充電器、電池を必要とする製品です。

- ・電池を使用する製品については、電池を取り除いてください。
- ・家電リサイクル法に定められた製品（テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン）は回収できません。
- ・ストーブは、スポットや灯油ポンプを使用して、タンク下の受け皿に残っている灯油を抜き取ってください。
- ・プリンターは、中のトナーを抜き取ってください。
- ・蛍光管（天井灯・電気スタンドなど）は回収できません。

#### 金属製品

鍋、やかん、フライパン、空の一斗缶、ガスレンジ、カセットコンロ、スチールラック、スチールボックス、鉄製のスコップ、トタン板、物干し、金属バット、傘のほね、自転車、その他金属製品全般（家庭から出る一般廃棄物に限る）。  
 ※金庫類、ガスボンベは回収できません。



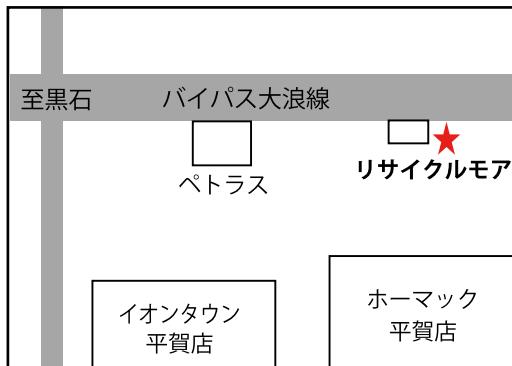
#### パソコン・携帯電話

事前に個人情報を消去したうえでお持ちください。  
 ※個人情報の消去を希望する場合はお申し出ください。

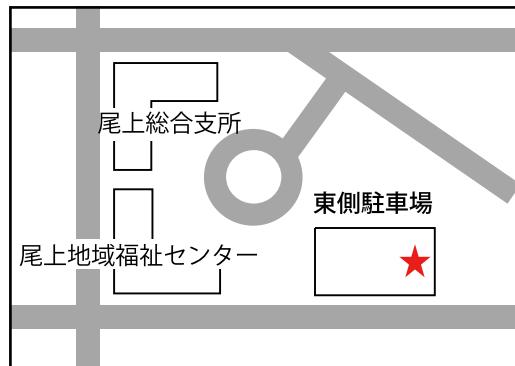
### ●開催日時・回収場所

※回収場所は★印です。

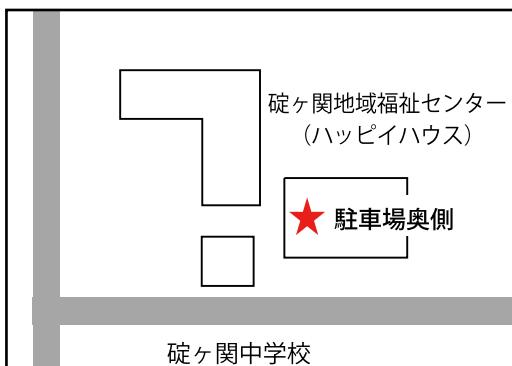
**【平賀地区】** 10月17日(土) 8:30～15:00  
ホーマック平賀店駐車場



**【尾上地域】** 10月18日(日) 13:00～15:30  
尾上総合支所東側駐車場



**【碇ヶ関地区】** 10月18日(日) 8:30～11:00  
碇ヶ関地域福祉センター駐車場



**【東部地区】** 10月16日(金) 9:00～15:00  
葛川支所敷地内



[問合せ] 市民課 環境衛生係 ☎44-1111 (内線1225)

## 【危険物取扱者試験】

- 日時／11月7日(土)
- 場所／弘前東高等学校  
(弘前市川先四丁目4番地1)
- 種類／甲種（受験資格が必要です。）  
乙種（第1類～第6類）  
丙種

※詳細についてはお問い合わせください。

- 受験料／甲種・・・6,600円  
乙種・・・4,600円  
丙種・・・3,700円

- 受験願書配布先／弘前消防本部予防課、各消防署・分署

- 受付期間／9月18日(金)～10月5日(月)  
(電子申請／9月15日(火)～10月2日(金))

※インターネットによる電子申請は、(一財)消防試験研究センターホームページからお願いします。  
(<https://www.shoubo-shiken.or.jp>)

[問合せ] 弘前消防本部予防課 ☎32-5104

## 【危険物取扱者事前講習会】

- 日時／10月15日(木)・16日(金)  
9:30～16:30（2日間）
- 場所／黒石消防署2階大会議室
- 対象者／乙種第4類の受験者のうち受講を希望する方

- 受講料・テキスト代／受講料は4,500円  
(弘前地区消防防災協会加入事業者は2,000円)
- ※テキスト代は1,800円。ただし、テキストのみの購入はできません。

※受講料などは講習1日目、会場で徴収します。

- 申込期限／9月27日(日)
- 申込先／弘前消防本部予防課または最寄りの消防署、分署

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、安全確保の観点から中止する可能性があります。



## 9月・10月のまちづくり懇談会の日程

皆さまがお住まいの地域に市長が出向き、意見を伺う「まちづくり懇談会」を次の日程で開催します。ぜひ、ご近所お説明あわせのうえご来場ください。

### お願い

新型コロナウイルス感染症対策のため、参加される方はマスクの着用、発熱といった症状の有無などの体調の確認をお願いします。

皆さまのご参加お待ちしております！



地区名	開催場所	開催日
蒲田・新山	新山ふれあいセンター	9月24日(木)
尾上	尾上総合支所	10月1日(木)
南田・みなみの	尾上総合支所	10月15日(木)
小国	小国コミュニティセンター	10月22日(木)
切明・葛川・平六 温川・井戸沢 大木平・一本木	克雪管理センター	10月29日(木)

※開催時間は18時30分から20時までの予定です。

※都合により開催場所、開催日などが変更となる場合があります。

◆これまでのまちづくり懇談会の内容については、市役所本庁舎、尾上・碇ヶ関総合支所、葛川支所でご覧になることができるほか、市ホームページで公開しています。

[問合せ] 総務課 広報広聴係 ☎44-1111 (内線1353)

内科・消化器内科  
**花田医院**  
平川市尾上栄松286 TEL:0172-57-3528  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医 院長 花田 直之  
当院では、日本人に多い胃腸のがんの早期発見のため、胃・大腸内視鏡検査を行っております。

地球にやさしい  
情報化社会  
をめざして  
since 1965

TEL 017-761-5303  
FAX 017-761-5313

**ACS** 株式会社 青森電子計算センター  
〒038-0031 青森市大字三内字丸山393番地270

スポーツ+なか会  
だより おのえスポーツクラブ

おのえスポーツクラブでは今年度から新規教室で、「子ども体操教室」と「シェイプアップ教室」を開催しております！

詳細については、お気軽にお問い合わせください。たくさんのご参加お待ちしております！

[問合せ]  
平川市運動施設  
B&G尾上体育館  
☎57-4633



### 子ども体操教室

跳び箱や鉄棒、マット運動を中心にカラダを楽しく動かしたい子や、苦手を克服・上達したい子を大募集集中です！

- 活動日時 / 水曜日 16:30 ~ 17:30  
土曜日 10:30 ~ 11:30
- 対象 / 5歳~12歳のお子さん
- 会費 / 月3回 3,000円、  
月6回 4,000円（入館料込）
- 場所 / B&G尾上体育館アリーナ

### シェイプアップ教室

お腹やお尻などカラダを引き締めたい、美しいボディーになりたい人にオススメです！

- 活動日時 / 火曜日 19:30 ~ 20:30
- 対象 / 18歳以上の方
- 会費 / 月3回 2,500円（入館料込）
- 場所 / B&G尾上体育館アリーナ

+なか会  
だより

### サウンドハウスひらか

平川市をロックの街にしたい、ロックを演奏できる若者を育てたい、プロを輩出したいという思いで活動しています。世代を超えて、音楽という媒体で人と人が繋がり、心を通じ合い、同じ目標に取り組むことができ、感じたことを音楽にのせて表現できるのがバンド活動の魅力です。

下記の日程でライブを開催するので、ぜひライブに来て耳や腹に響く音を感じてください！

サウンドハウス  
ライブ vol.64

12月6日(日)13:30～

尾上総合支所  
多目的ホール

- 会員数 / 22 ~ 23人
- 対象 / 中学生～一般
- 活動日時 / 隨時  
(練習日は予約制)  
中高生 : 18:00まで  
一般 : 18:00 ~ 21:30
- 活動場所 / サウンドハウスひらか
- 年会費 / 12,000円  
(スタジオの維持費として。  
月割可。)

[問合せ]今井 友一  
☎090-2027-3749

+なか会  
だより

### 平川市観光協会の ホームページ・SNS紹介

平川市観光協会ではホームページやSNSを通し、市内外の皆さまが平川市に興味を持っていただけるよう市内のイベント行事や、さまざまな魅力を発信しています。SNS(Facebook、Twitter、Instagram)で、ぜひ「平川市観光協会」を検索してみてください！！



#### 平川市観光協会

@hirakan-kou

青森県平川市観光協会の公式ページです！平川市のイベントや観光情報について発信していきます♪ 観光に関するお問合せはDMまで♪ インスタグラム...  
[instagram.com/hirakawashikanD.../#平川市](https://www.instagram.com/hirakawashikanD.../#平川市)  
◎ 青森県平川市猪苗石林94 Ⓜ [hirakawa-kankou.com](http://hirakawa-kankou.com)  
2017年5月からTwitterを利用しています  
310 フォロー中 1,111 フォロワー  
ツイート ツイートと返信 メディア いいね

フォロワー数は  
Twitterが1,100人  
Instagramは1,600人  
突破！！

[問合せ]  
(一社)平川市観光協会  
☎40-2231  
FAX 40-2232



学校給食の地産地消

館田  
地区

### 「ミニトマト」



館田地区の古川将路さんは、お父さんの寛三さんが30年前に始めたミニトマト作りを継いだ2代目です。当時、平賀地域では初めてだったミニトマト栽培に取り組み、たくさん苦労があったことと思いますが、現在では12棟の大きなハウスに「サンチェリーピュア」という品種のミニトマトを栽培しています。

[問合せ] 平川市学校給食センター ☎44-2835

「工夫していることは、初夏から晚秋にかけて出荷できるように3季に分けて育てていること。大変なのは、ハウスなのでとても暑い中で作業をしなくてはならないこと、収穫が間に合わないほどたくさん熟してしまうことです。

給食を食べている平川市の子どもたちには、地元のおいしいものを食べて、元気に育つてほしいと考えて給食にミニトマトを提供することにしました。」とお話ししてくれました。

ミニトマトは8月から11月  
まで学校の給食で使われるよ！



# 特集 災害に備えて、今、私たちにできることは？

この特集は9ページから15ページが外せるようになっています。マイタイムライン作成後には、ぜひハザードマップと一緒に冷蔵庫などの目に見える場所に貼ったり、保管したりして、緊急時にご活用ください。  
※ホームページからもPDFファイルでダウンロードして印刷することができます。

りんごの収穫シーズンを目前に控え、青森県も台風の接近が多くなる時期となりました。近年、全国的に大雨による被害が相次いでいます。今年の7月には、九州地方がこれまでに経験したことのないような豪雨に見舞われるなど、平川市でも災害はいつ起こるかわかりません。

実際に、平成25年の台風18号豪雨の際には、平川市において浸水や土砂災害の被害が発生しました。日ごろから「もしも」を考えることで、実際に災害が起こった時に、少しでも落ち着いて行動ができるのではないかでしょうか。この機会に、今一度「災害への備え」を見直してみませんか？



①

## 平川市の気候と起こりうる災害は？

平川市は冬に雪が多く夏は晴天の多い日本海側気候に属していますが、同じ平川市内でも地理的要因が異なるため地域によって気候に大きな差がみられます。

主に夏から秋にかけて雨量が多くなっており、平成24年の白沢川・相沢川のはん濫、平成25年の引座川の一部決壊など、台風や大雨による水害が発生しています。また、平成25年の台風では土砂崩れも発生しており、甚大な被害をもたらしています。



②

## 洪水に備えて ハザードマップを活用しましょう

市では、8月に新しい洪水ハザードマップを作成し、各世帯に配布しました。ぜひ家族の皆さんで「自分の住んでるエリアがどのくらいの浸水する可能性があるのか」、「いざという時にどこに逃げたらいいのか」などを話し合ってみてください。また、この洪水ハザードマップのエリア外でも、浸水する可能性があります。皆さんで水害に備えましょう。

※洪水ハザードマップは市ホームページで掲載しているほか、総務課窓口で配布しております。



今回の平川市洪水ハザードマップは、1000年に1度の大暴雨により、平川がはん濫した場合の被害想定を基に作成されております。なお、碇ヶ関地域では平川のはん濫による浸水は想定されておりません。

台風シーズンの前に、自分の自宅が安全かどうか、またどこに避難するかについて、洪水ハザードマップを活用し、確認しましょう。

## One Point! ハザードマップを見るところがわかる!

### 1. 自宅にいても大丈夫?

浸水深によって取るべき行動が変わります。

#### ①色がついていない(浸水区域外)、マップ外に自宅がある

平川のはん濫による避難の必要はありません。ただし、大雨の場合には土砂災害による被害、側溝などの水があふれ、辺りが冠水する場合もあるので注意が必要です。



#### ②自宅が黄色(浸水深0.5メートル以内)の範囲にある

平川のはん濫により、ひざ下まで水がくる可能性のある場所です。この場合、歩行が困難となりますので、早急にその場から避難するか、あるいは自宅内の高い場所への避難を行ってください。

#### ③自宅がオレンジ・ピンク色(浸水深5メートル以内)、赤色(浸水深5メートル以上)の範囲にある

平川のはん濫により、自宅1階、または2階が浸水する可能性があります。避難の呼びかけがあった際には、早急に安全な場所へ避難を開始してください。

### 2. どこへ逃げたらいい?

#### ①避難所へ逃げる

町会(自主防災組織)が開設する自主避難所や、市で開設する指定避難所があります。マップを参考に、安全な場所へ避難してください。

#### ②知人、親類宅へ逃げる

安全な場所に住む知人、親類宅へ避難することも避難方法の一つです。事前に連絡し、いざというときに避難できるようにしましょう。

#### ③高いところへ逃げる

安全なところまで避難できなかった場合には、より高いところへ逃げましょう。浸水想定が低い場所では、自宅2階に逃げることも避難の一つです。



### 3. いつ逃げるの? 警戒レベルで避難のタイミングをお伝えします。

#### 警戒レベル1 (気象情報)

早期注意情報  
災害への心構えを高めましょう。

#### 警戒レベル2 (気象情報)

大雨・洪水注意報  
避難に備え、ハザードマップなどで避難行動を確認しましょう。

#### 警戒レベル3 (市発令の避難情報)

避難準備・高齢者など避難開始  
高齢者などは避難開始です。他の方も避難の準備を開始してください。

#### 警戒レベル4 (市発令の避難情報)

避難勧告・避難指示

災害が発生している危険な場所にいる方は全員避難を開始してください。

#### 警戒レベル5 (市発令の災害発生情報)

災害が発生している危険な場所にいる方は全員避難を開始してください。

### 4. 事前にどんな準備をしたらいい?

#### ①避難する場所や避難先までの経路を確認しましょう。

大雨の時などは川沿いの移動は危険です。なるべく通らないようにしましょう。

#### ②避難時は最低限3日分の食料を持参できるように準備しましょう。



#### ③新型コロナウイルス感染症対策を行いましょう。

- ・マスクの着用
- ・体温計、消毒薬、ウェットティッシュの準備



### 大雨で、絶対にやってはいけないこと

- 「今までここまで水が来たことはないので大丈夫だ」  
「本当に水が来たら逃げよう」  
「川の水が、増えているか様子を見にいってくる。」「畑がどうなっているか見にいってくる」



## 洪水に備えて マイタイムラインを作つてみよう！

マイタイムラインは、台風や大雨などの水害に備えて、前もって自分の取るべき行動を整理し、時系列にまとめたオリジナルの行動計画書です。住んでいる場所や家族構成などにより取るべき行動はそれぞれ異なります。いざという時に慌てずに行動できるように、「マイタイムライン」を作つてみましょう。

### 記入例

ハザードマップやあおもりおまもり手帳などを参考にマイタイムラインを作つてみよう！

#### 洪水ハザードマップを確認しよう！

あなたの家は、浸水や水没区域に入っていますか？  
 はい（浸水深 3 m）  いいえ

#### 避難場所を確認しよう！

避難場所は  
**柏木小学校**  
 避難方法 徒歩 避難に要する時間 10分

※避難場所は指定避難所に限りません。  
 親戚や知人の家、近所の浸水しない建物など、どの施設への避難が家族にとって必要か考えましょう。

#### 避難時持ち出し品を準備しよう！

食料・飲料水	救急・安全関係	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 救急医薬品	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰など	<input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳など	<input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑
<input checked="" type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 頭を守るもの	<input type="checkbox"/> 免許証、保険証
日用品	衣類など	衛生用品
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 衣類、下着、上着	<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池	<input type="checkbox"/> タオル、毛布	<input type="checkbox"/> マスク
<input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
乳児・妊婦用品	高齢者用品	その他
<input type="checkbox"/> ミルク、おむつ	<input type="checkbox"/> 助助具（杖など）	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 老眼鏡	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 高齢者手帳	<input type="checkbox"/>

#### 避難前の準備を考えましょう！

- 避難場所・避難経路の再確認
- 家族の予定を確認
- はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持ち出し袋の再確認
- 携帯電話・モバイルバッテリーの充電
- 家周辺の飛ばされそうな物の片づけ
- ペットの避難先の確認**
- 大切なものを2階に上げる**
- 
- 

#### 避難する際の注意点を考えましょう！

- 避難所の開設状況を確認
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 動きやすい服装、運動靴を身に着ける
- 雨風が強くなる前に避難
- 避難時には、履物や足元に注意する**
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## マイタイムラインの活用法

### 1. 避難情報を確認

マイタイムラインを見ながら、台風が発生してから避難を開始するまでの流れを確認しましょう。

### 2. 情報の収集方法を確認

15ページやハザードマップで災害情報や避難情報の入手方法を確認しましょう。

### 3. 避難時のバイブルとして

完成したマイタイムラインは、特集(9ページ～15ページ)ごとハザードマップと一緒に目に見えるところに取つておいて、緊急時のバイブルとしてご活用ください。

#### 注意点

台風や大雨は自然現象のため、必ずしもマイタイムラインで想定していたとおりに進行するとは限りません。避難時には、マイタイムラインを目安に、気象情報や市からの避難情報などをこまめに確認しながら、臨機応変に命を守る行動に心がけましょう。

平川市

# マイ・タイムライン

平常時の準備

## 洪水ハザードマップを確認しよう！

あなたの家は、浸水や水没区域に入っていますか？

はい（浸水深 \_\_\_\_\_m）  いいえ

## 避難場所を確認しよう！

避難場所は  
\_\_\_\_\_です

避難方法 \_\_\_\_\_ 避難に要する時間 \_\_\_\_\_

※避難場所は指定避難所には限りません。  
親戚や知人の家、近所の浸水しない建物など、どの施設への避難が家族にとって必要か考えましょう。

## 避難時持ち出し品を準備しよう！

食料・飲料水	救急・安全関係	貴重品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン・缶詰など <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 救急医薬品 <input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳など <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/>
日用品	衣類など	衛生用品
<input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 衣類、下着、上着 <input type="checkbox"/> タオル、毛布 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/>
乳児・妊婦用品	高齢者用品	その他
<input type="checkbox"/> ミルク、おむつ <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 補助具（杖など） <input type="checkbox"/> 老眼鏡 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

# いざという時のために家族みんなで考えよう！

作成日 年 月 日

雨風が強くなる前に準備を

数日前

## 台風・前線が発生

- 大雨・洪水発生の可能性が出る
- 重大災害の兆候
- 台風・前線が発生



避難行動を開始

数時間前

## 避難開始のタイミング

- ①自宅が「浸水想定区域」内の方
- ②障害者やその支援者、高齢者、妊娠中の方や小さなお子さんがいるなど避難に時間が必要な方

➡ 警戒レベル3  
(市発令の避難情報) で逃げてください

①・②以外の方

➡ 警戒レベル4  
(市発令の避難情報) で逃げてください

身の安全を確保

## ●災害が発生

警戒レベル5  
(市発令の災害発生情報)



## 避難前の準備を考えましょう！

- 避難場所・避難経路の再確認
- 家族の予定を確認
- はぐれた時の連絡手段を確認
- 非常用持ち出し袋の再確認
- 携帯電話・モバイルバッテリーの充電
- 家周辺の飛ばされそうな物の片づけ
- 
- 
- 
- 

## 避難する際の注意点を考えましょう！

- 避難所の開設状況を確認
- 戸締り、ガスの元栓を閉める、ブレーカーを切る
- 動きやすい服装、運動靴を身に着ける
- 雨風が強くなる前に避難
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## 避難時の注意点

- 車での避難は注意しましょう
- 逃げ遅れた場合や、外に避難することでかえって危険な場合は、建物内の安全な場所（2階など）に避難しましょう

## 危ないのは洪水だけじゃない 土砂災害に気をつけましょう！



台風や大雨では、浸水や洪水の被害が心配されますが、洪水ハザードマップでは浸水の危険がないエリアに住んでいる方も「土砂災害」には注意が必要です。

土砂災害は一瞬にして、人の命や家屋、貴重な財産まで奪い、甚大な被害をもたらします。土砂災害から身を守るには、どうしたらいいのでしょうか。今回は土砂災害から身を守るために最低限知っておくべき3つのポイントを紹介します。

### 1. 自宅が土砂災害の警戒区域か確認

土砂災害のおそれのある地区は、「土砂災害警戒区域」とされ、市内では現在185か所が指定されています。

日ごろから自宅の位置が、土砂災害のおそれのある区域に位置するかどうか、市ホームページ内の「土砂災害ハザードマップ」で確認しておきましょう。

※土砂災害警戒区域でなくとも、土砂災害が発生する場合があります。付近に「かけ」や「小さな沢」があれば注意をしてください。

### 2. 土砂災害警戒情報や雨量の情報に注意

雨が降り出したら、「土砂災害警戒情報」に注意しましょう。気象庁ホームページや県の「青森県土砂災害警戒情報システム」のページなどで確認できるほか、テレビやラジオの気象情報からも確認できます。

#### ●青森県土砂災害警戒情報 メール通知サービス

「土砂災害警戒情報」「大雨警報」の発表をメールで受信できるサービスです。右のQRコードから事前に登録して、緊急時に備えましょう。



QRコード

### 3. 警戒レベル4で全員避難！

土砂災害警戒情報が発表されたら、早めに近くの避難場所など、**安全な場所に避難**しましょう。

お年寄りや障がいのある方など避難に時間がかかる方は、**移動時間を考えて早めに避難**することが重要です。

また、土砂災害の多くは建物の1階で被災しています。どうしても避難場所への避難が難しいときは、**近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難**、それも難しいときには家中でより安全な場所（がけから離れた部屋や2階など）に避難しましょう。

### 土砂災害の前兆現象

土砂災害警戒情報など発表されていなくても、次のような「土砂災害の前兆現象」がみられたときは、直ちに周りの人と安全な場所に避難し、市役所にご連絡ください。

- かけや地面にひび割れができる、かけや斜面から水が湧き出る
- 井戸や川の水が濁る、湧き水が止まる、濁る
- 小石がバラバラと落ちてくる、地鳴りや山鳴りがする

- 降雨が続くのに川の水位が下がる
- 樹木が傾く、立木が裂ける音や石がぶつかり合う音がする

## ひらかわドリームアリーナ 防災拠点としての役割



▶避難所開設時のイメージ（写真は平成30年9月平賀体育館での県総合防災訓練の様子）



▶緊急時の消防団の待機場所



▶段ボールベッド

### 防災の拠点として

1階のメインアリーナには最大72時間（3日間）稼働する非常用発電設備を備えた避難所としての機能があり、サブアリーナには各地から送られてくる支援物資を一度集める機能があります。また、外に設置される備蓄倉庫には、災害発生時に必要となる水や食料、マットや毛布などを蓄えており、避難所を設置、運営するにあたり必要な機能が備わっています。

### 避難所としての機能

避難所を運営するためには多くのスタッフが必要となるため、2階には緊急時に防災活動を行う消防団が待機できる場所を設けており、消防署と連携を図りながら活動を行う拠点が設置されています。

また、平賀体育館、市内の各小・中学校など避難所として利用できる施設を周辺に備えており、大規模災害が発生した際には、多くの避難者を受け入れることができます。

## いざという時のために、食料を備えておきましょう

災害が発生してから、食料などの流通が再開するまでに、3日から1週間かかると言われています。市でも保存できる水、食料を備蓄していますが万全ではありません。市民の皆さんも、最低3日、できれば1週間、自分の食事を貯えるよう、普段から水や食料の備蓄を心がけましょう。

### ①備蓄食料は保存食ばかりではありません。

市販されているパックご飯、カップラーメン、乾麺など、常温で保存できる食材は災害時には立派な非常食として利用できます。

また、災害時はお湯を沸かすことができない場合も想定されるため、お湯がなくても食べられるアルファ化米や、缶詰、レトルト食品などを準備しておくと良いでしょう。スナック菓子などの常温で保存可能な菓子類も災害時には重要なエネルギー源となります。



### ②アレルギーをもつ方や乳児、妊産婦は特に注意が必要です。

食物アレルギーを持つ方の食事やミルクなどについては、災害発生直後などの緊急時には避難所において対応食が間に合わない可能性が高くなります。自身に合うアレルギー対応食品を、災害時に備え、準備をしておきましょう。

### ③冷蔵庫、冷凍庫内の食料も活用しましょう。

電気が止まった場合でも、冷蔵庫、冷凍庫内の食料がすぐに食べられなくなるわけではありません。食材の痛み具合を把握し、利用できる食材は利用しましょう。

### ④水は1日3リットルを目安に備えましょう。

水には飲料水と生活用水があり、備蓄が必要なのは飲料水です。通常1人あたり1日2リットル～3リットルが必要とされています。ペットボトルに入ったお茶やジュースでも代用できます。



## 緊急時の災害情報・避難情報の入手先

### 1. まずはテレビやラジオで情報収集！

- ①各テレビ局にチャンネルを合わせて、dボタンを押すと、データ放送画面が表示されます。
- ②「地域の防災・生活情報」を選ぶと平川市が発信する災害関連情報をテレビ画面で見ることができます。

テレビやラジオの各放送局のチャンネルはハザードマップをご覧ください。



### 2. 事前に登録しておこう！

#### ●平川市防災情報メール

あらかじめメール登録をしておくことにより、防災行政無線による放送内容や防災情報をメールで受け取ることができます。市外にいても情報が届くため、有効に活用してください。

#### 登録方法

携帯電話・パソコンから、  
<http://bousai.city.hirakawa.lg.jp/RabbitMobile/Top/Top>  
 (メール配信サービス)へアクセスし、【新規登録】  
 から空メール(件名・本文に文字を入力しないメール)を送信してください。



### 3. 最新的情報を入手しよう！

- 気象庁ホームページ <https://www.jma.go.jp/jma/>
- 平川市ホームページ <https://www.city.hirakawa.lg.jp/>

#### ●防災行政無線機

地震・台風・豪雨・噴火などの災害時または災害の恐れがある場合、市内108カ所の屋外拡声子局(スピーカー)より、住民や一時滞在者に対し、一斉に迅速かつ確実な情報を伝達しています。

#### ●テレガイド ☎43-0730

自動音声案内により、24時間以内の放送内容を新しい順に聞くことができます。  
 ※ご利用の際は通話料金が発生します。ただし、町会などが直接マイクで行った地域放送については、テレガイドで確認できません。各町会などの放送者へ直接ご確認をお願いします。

#### ●防災情報メール

防災行政無線による放送内容や防災情報をメールで受け取ることができます。



## ■広報ひらかわ9月号掲載の各種イベント・教室などについて

広報ひらかわ9月号に掲載した各種イベント・教室などは、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合があります。予めご了承ください。

## ■今後のイベントについて

今後のイベント中止・延期の情報につきましては、市ホームページで随時更新してまいりますので、そちらをご覧ください。



←チラの  
QRコードか  
らご覧いただ  
けます

## 平賀図書館休館の お知らせ

おしらせ

平賀図書館では「特別蔵書点検」を行うため、次の期間休館となります。市民のみなさまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※「特別蔵書点検」とは、不明資料の確認、配架位置の是正、破損資料の抽出・修繕などを行うものです。

▶期間 10月5日(月)～10月12日(月)

問 平賀図書館  
☎44-7665



## 9月10日は下水道の日です

おしらせ

下水道の日は、下水道の普及促進を図ることを目的として、1961年（昭和36年）に「全国下水道促進デー」として始まり、2001年（平成13年）に「下水道の日」と名称を変更し、今年で60回目となります。

今年のスローガンは『マンホール 町をきれいに するとびら』です。身近にあるマンホールが私たちの町をきれいにしてくれる大事な存在であることを一緒に考えてみませんか。

平川市では下水道の加入申し込みを随時受け付けています。下水道にしようとお考えの方は気軽にお問い合わせください。

問 上下水道課 工務係

## 西目屋村で婚活イベント が開催されます

募 集

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会では、圏域市町村にお住いの方の出会いを応援するため、婚活イベント「ダムツーリズム満喫ワインパーティ in 西目屋村」を開催します。イベントに参加し、すてきな出会いを見つけませんか？

### ▶日時

10月17日(土) 15:30～20:30

### ▶集合場所 弘前駅

※開催場所までは貸し切りバスでの移動になります。

### ▶開催場所

津軽ダム、津軽白神湖、道の駅「津軽白神」

### ▶内容

水陸両用バス乗車、ダム周辺散策、ワインパーティ

### ▶参加費 男性3,500円、女性2,500円

### ▶募集対象

20～40歳代までの独身者で、弘前圏域8市町村に在住または結婚後に住む意思のある方（男女各8人程度）

### ▶申込期限 10月2日(金)

### ▶主催

ひろさき広域婚活支援事業実行委員会  
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

### ▶申込み・問 西目屋村役場 住民課

☎85-2803 FAX 85-2590

【E-Mail】 nishimeya-jumin  
@vill.nishimeya.lg.jp



## 「平川市成人式しおり」 掲載広告募集

募 集

令和2年度平川市成人式において配布する「しおり」に掲載する広告を募集します。広告収入については、成人式開催のため活用させていただきます。

### ▶掲載場所

しおり（A5サイズ・モノクロ印刷）  
の巻末3ページ

▶しおり印刷部数 380部

### ▶募集枠数

全24枠のうち、1枠分、2枠分または4枠分

### ▶広告サイズ

1枠：縦30mm×横60mm

2枠：縦30mm×横125mmまたは  
縦65mm×横60mm

4枠：縦65mm×横125mm

### ▶広告掲載料

1枠3,000円、2枠6,000円

4枠12,000円

### ▶申込期限 10月23日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

### ▶申込み・問

生涯学習課 社会教育係

☎44-1221

## 民生委員・児童委員が 委嘱されました

おしらせ

新たに民生委員・児童委員が委嘱されました。

民生委員・児童委員はみなさんにとって身近な相談員です。悩み事や困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

### 【向陽地区】

木村 雅彦（きむら まさひこ）

☎44-5859

### 【高木（3）地区】

種市 潤一（たねいち じゅんいち）

☎57-4362

問 福祉課 福祉総務係



## 生活と健康をつなぐ 法律相談

相談

「借金の返済が苦しい」、「登記や遺産相続の方法が分からない」など、様々なことで悩んでいませんか？青森県障害福祉課では弁護士・司法書士による無料法律相談を行っています。

▶対象 青森県内在住の方

▶料金 初回の法律相談は無料

▶申込方法

申込み専用電話番号 017-734-9310

(月・水・金曜日の9:00～16:00)

祝日・年末年始を除く)

※相談の申し込み後、弁護士または司法書士より申込み者に連絡が入ります。その際、相談内容、面接日、場所を決めます。

問 生活と健康をつなぐ法律相談

青森県障害福祉課

☎017-722-1111（代表）

## eLTAX（エルタックス） のご利用が便利です

おしらせ

県では、地方税ポータルシステム（通称：eLTAX）を利用した、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税または地方法人特別税の申告と法人設立届・異動届などの受付を行っています。

eLTAXを利用すると、オフィスや自宅のパソコンから申告などができるので、申告書などを窓口に持参したり、郵送したりする必要がありません。

詳しくはeLTAXホームページをご覧ください。

[\(https://www.eltax.lta.go.jp/\)](https://www.eltax.lta.go.jp/)

問 中南地域県民局県税部 課税第一課

☎32-1131（内線228）



## 中小企業退職金 共済制度

おしらせ

中小企業退職共済制度は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。半世紀で100万社以上の中小企業にご利用いただいています。

### 中退協の退職金制度なら

- ①掛け金の一部を国が助成します。
- ②掛け金が全額非課税。手数料も不要です。
- ③社外積み立型なので管理が簡単です。
- ④パートタイマーさんや家族従業員も加入できます。

ぜひお気軽にお問い合わせください。

問 独立行政法人勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部

☎03-6907-1234

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

## 津軽広域水道企業団 職員採用試験

おしらせ

### ▶試験職種

初級土木・初級電気  
(いずれも高校卒業程度)

### ▶受験資格

平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方

▶採用予定人数 各職種1人（計2人）

### ▶第1次試験

10月25日(日) 弘前市役所

### ▶申込方法

「受験申込書」に必要書類を添えて、提出してください。

※「受験申込書」はホームページでもダウンロードできます。

[\(http://www.tusui.jp/\)](http://www.tusui.jp/)

▶申込期限 10月7日(水)（必着）

### ▶申込み・問

津軽広域水道企業団津軽事業部総務課  
〒036-0342

黒石市大字石名坂字姥懐2  
☎52-6033

## 津軽広域連合 地域資源レポート 巡回写真展

おしらせ

圏域8市町村住民の皆さんから投稿された、津軽地域の素敵な写真やイラストを紹介する写真展を開催します。ぜひご覧ください！

▶期間 9月29日(火)～10月5日(月)

▶場所

道の駅いかりがせき 文化観光館  
ホール

▶時間 10:00～18:00

※観覧は無料です。

※写真展は圏域8市町村の施設を巡回しています。ほかの市町村の開催日程は津軽広域連合ホームページをご覧ください。

<http://tsugarukoiki.jp>

問 津軽広域連合

総務課総務企画係

☎31-1201

## 青森県立 弘前高等技術専門学校 入校生募集

募集

令和3年4月入校生の一般試験を次のとおり実施します。

### ▶募集科名・定員

- ・自動車システム工学科 20人
- ・建築システム工学科 20人

※定員は推薦試験合格者を含みます。

※訓練期間は2年です。

### ▶応募資格

学校教育法による高等学校卒業者（令和3年3月卒業見込みの方を含む）またはこれと同等以上の学力を有する方

### ▶願書受付期間

9月28日(月)～11月18日(水)

### ▶試験日

11月27日(金)

詳細については、弘前高等技術専門学校へお問い合わせください。

問 弘前高等技術専門学校

☎32-6805



募集

## 演劇ワークショップ 兼「音楽劇アレコ」出演者オーディションを開催します

### ▶日時・場所

10月18日(日) 13:00~	下北文化会館（むつ市金谷）
10月24日(土) 13:00~	県立美術館（青森市安田字近野）
10月25日(日) 13:00~	友の会福祉会館（八戸市長根）

※全会場とも同じ内容で2時間程度の予定です。都合のよい会場を1つお選びください。

### ▶内容

- 令和3年度「音楽劇アレコ」の開催に先立ち、発声や動作など、演劇の基礎的な身体表現を学ぶワークショップを県内3会場で行います。
- ワークショップ後面談を受けた方の中から4人程度を、「音楽劇アレコ」の出演俳優として選考します。
- ワークショップだけの参加も可能です。お気軽に申し込みください。

### ▶参加資格

応募時点で20歳以上の、県内にお住まいの方

### ▶参加料 無料

(ただし交通費などは自己負担となります。)

### ▶参加方法

10月8日(木)までにチラシ裏面の「参加申込書」にて申し込みください。

(チラシは県立美術館ホームページでもダウンロードできます。)

詳細についてはホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

(<http://www.aomori-museum.jp>)



### ▶申込み・問 県立美術館 ☎017-783-5243

## ひろみちお兄さんの 親子体操普及員養成講座

おしらせ

### ▶日時

11月14日(土)9:00~16:00

11月15日(日)9:00~15:15

### ▶場所 青森中央学院大学

### ▶内容

親子体操の普及と子育て世代や子どもの健康づくりを目的とした養成講座

### ▶対象

親子体操の普及に意欲のある方

### ▶定員 30人

### ▶受講料 5,000円

### ▶講師 佐藤弘道さん ほか

### ▶申込方法

10月30日(金)までに、氏名・年齢・勤務先名・住所・電話番号を記載のうえ、FAXまたはEメールで健やか力推進センターへお申し込みください。

※詳しくはホームページをご覧ください。  
(<http://www.aomori.med.or.jp/common/sukoyaka.html>)

### ▶申込み・問

青森県医師会健やか力推進センター

☎017-763-5590 FAX 017-763-5591

Email : [aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp](mailto:aomed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp)

## 第6回 平川市長杯軟式野球大会

おしらせ



### ▶開催日

10月18日(日)・25日(日)

※予備日は11月1日(日)

### ▶時間

第1試合 / 9:00から 第2試合 / 10:45から

第3試合 / 12:30から 第4試合 / 14:15から

### ▶場所

平川市運動施設「尾上野球場」「平賀多目的広場」

### ▶参加料 1チーム4,000円

### ▶申込方法

ひらかドーム事務室窓口にて申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて申し込んでください。

※電話、メール、FAX、郵送での申し込みはできません。

※先着12チーム。中・高・大学生は2人以内。

### ▶申込期間 9月15日(火)~10月6日(火)

※9月23日、28日、10月5日は施設の休館日となります。

### ▶申込時間 9:00~21:00

### ▶監督会議 10月14日(水)19:00からひらかドーム会議室で行います。

※抽選、ルール確認を行いますので、必ず出席してください。出席されない場合は欠場とみなします。出席者は代表者1人までとし、必ずマスクを着用してください。

### ▶申込み・問 ひらかドーム ☎43-0660



●市公式SNSで旬な話題をリアルタイムで！

広報で掲載しきれない写真やシティプロモーション活動など、日々発信しております。ぜひご覧ください♪

\いいね！フォローよろしくお願いします！/

facebook

twitter

instagram



おしらせ

## 身体障害者巡回診査・更正相談

身体障害者手帳（肢体不自由の方のみ）の交付や再認定が必要な方、補装具の処方を必要とする方は、必ず事前にお申し込みのうえご利用ください。

▶実施日 10月5日(月)

▶受付時間 9:00～10:30

▶診査時間 9:30～12:00

▶場所 健康センター ▶料金 無料

### 持ち物

身体障害者手帳、印鑑、個人番号がわかるもの

※身体障害者手帳新規交付のため診査を希望する場合で、かかりつけの医療機関がある場合は、レントゲン写真や紹介状、病名・治療の状況・身体状況がわかる書類をご持参ください。

▶申込期限 9月28日(月)



### ▶対象

- ・身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とする方
- ・身体障害者手帳の再認定の必要がある方
- ・身体障害者手帳の障害程度・等級に変化があり、変更を必要とする方
- ・補装具の処方を必要とする方
- ・生活・医療・施設入所などの相談を希望する方

### 【ご注意ください】

- ①当日の診査で得られる情報のみでは判定が困難な場合、指定医師のいる医療機関を利用していただきます。
- ②脳卒中などによる診査については、発症から3ヶ月以上を経過していることとします。
- ③補装具の車椅子、歩行器、歩行補助つえは介護保険が優先となりますので、介護保険の要介護認定を受けている方は対象外です。
- ④電動車椅子、座位保持装置や特例補装具、骨格構造義肢など複雑な処方を要する義肢・装具・オーダーメイドまたはモジュラー方式による車椅子は対象外です。

### ※新型コロナウイルス感染症対策について

- ①診査会場ではマスクの着用をお願いします。
- ②診査当日は朝に体温を測定し、発熱や風邪症状がある場合は受診できません。
- ③診査会場で体温を測定し、37.0度を超える場合は受診できない場合があります。

問 福祉課 障がい支援係



## 国民年金通信

### ～未支給年金・死亡一時金の請求手続き～



国民年金加入者や受給者が死亡したとき、未支給年金や死亡一時金を受け取れる場合があります。

#### «未支給年金»…年金受給者が死亡した場合

亡くなった方と生計を共にしていた遺族（同居・別居でも可）がいれば亡くなった月までの分を請求して受け取ることができます。

- 遺族の範囲と順位
- ①配偶者 ②子 ③父母 ④孫  
⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹 ⑦その他3親等以内の親族

#### «死亡一時金»…年金加入者が死亡した場合

保険料を3年以上納めた方が年金を受けずに亡くなり、その方の遺族基礎年金、寡婦年金を受けられない場合、生計を共にしていた遺族に支給されます。

- 遺族の範囲と順位
- ①配偶者 ②子 ③父母 ④孫  
⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹

**死亡一時金の額は、保険料納付済期間によって異なります。**

保険料納付済期間	死亡一時金の額
3年以上15年末満	120,000円
15年以上20年末満	145,000円
20年以上25年末満	170,000円
25年以上30年末満	220,000円
30年以上35年末満	270,000円
35年以上	320,000円

手続きに必要な書類などは、死亡届出の際に説明いたしますが、戸籍謄本作成に日数を要するので、実際の手続きはその後に行います。

問 国保年金課 年金係

## 検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

### 集団検診

- ・特定健診 ・後期高齢者健康診査
- ・生活保護受給者健康診査
- ・各種がん検診 ・肝炎ウイルス検査

※お申し込みは各検診の10日前までにお願いします。

※集団検診の受診を希望される方は、以下の日程にお申し込みください。

場 所	実施日
12月9日(水)	尾上地域福祉センター
12月13日(日)	健康センター
12月14日(月)	碇ヶ関地域福祉センター (ハッピイハウス)

時 7：30～9：00

持  健康保険証  総合受診票  
 特定または後期高齢者健診受診券

### 婦人科検診

- ・子宮頸がん検診 (20歳以上の女性)
- ・乳がん検診 (40歳以上の女性)

※令和3年3月31日までに20歳、40歳になる方も対象です。

※今年度の集団検診は終了しています。

### 個別健診 【指定医療機関で受けられます。】

- 子宮頸がん検診／内診など
- 乳がん検診／マンモグラフィ（乳房X線写真）

#### ■個別検診の受診の流れ

1. 子育て健康課に連絡し、「平川市がん検診対象者証明書」を発行する。

※令和元年度に受診した方は、同じ項目は受診できません。

※証明書の期限は、発行した月から3か月です。

2. 受診したい医療機関に電話し、予約をする。

※証明書に同封する医療機関一覧をご確認ください。

3. 予約した日に受診する。

持  身分のわかるもの（健康保険証など）  
 平川市がん検診対象者証明書

## 相談・サロン・その他

**傾聴サロン** こころが軽くなるおしゃべりサロンです。誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聞いてほしいなど、あなたは誰かに聞いてほしいことはありませんか？秘密は厳守します。どなたでも気軽にお越しください。養成講座で研修を積んだ傾聴ボランティアがあなたのお話を聴きします。 日時 10月7日(水) 13:00～15:00 ※時間内に随時。

場 健康センターふれあい交流室 申・問 子育て健康課 健康推進係

**とんぼの会** 精神疾患を抱える方の家族が自由に話し合い、学習しながら交流を深められる家族会を開催しています。

日時 10月13日(火) 10:00～12:00 場 健康センター相談室③ 内容 定例会 ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。

問 福祉課 障がい支援係

**困りごと相談** 最近食欲の低下やよく眠れない方、消費者金融からの借金にお悩みの方、親子関係でお悩みの方、振り込め詐欺や架空請求の被害でお困りの方など、司法書士、精神保健福祉士があらゆる相談に応じます。

日時 10月14日(水) 18:00～19:20 要予約 ※1週間前締切 場 健康センター相談室③ 申・問 子育て健康課 健康推進係

**こころの相談日** 気持ちは落ちこみ回復しない、悩みごとのせいで食欲がない、眠れないなど、こころの問題について精神保健福祉士がお話をうかがいます。こころの病気で治療していない方、初回相談者を優先します。相談料は無料です。

要予約 ※1週間前締切 日時 11月18日(水)13:30～15:30 (1回2件まで) 問 子育て健康課 健康推進係

### 弘前保健所からのおしらせ ~各種相談・検査日程~ 申・問 弘前保健所 ☎33-8521

- ウイルス性肝炎検査／10月7日(水)10:30～11:30
- エイズ相談（即日検査・予約制）／10月7日(水)13:00～14:00、10月21日(水)17:00～18:30 ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389
- 精神保健福祉相談（予約制）／10月8日(木)13:00～14:00、10月20日(土)13:00～14:00 [相談・検査をお考えの方、詳細については弘前保健所までお問い合わせ、お申し込みください。]

## 母子のおしらせ

■ 子育て世代包括支援センター（子育て健康課内） ▶母子保健係、子育て世代包括支援係

子育て世代包括支援センター 妊娠期から子育て期まで、子育て世代の身近な相談窓口として、子どもを産み育てるこことを楽しいと実感できるようお手伝いします。

### 乳幼児健康診査 [種別／対象／実施日／受付時間]

● 4か月児健診／令和2年6月生まれ／10月27日(火)／12:20～12:40 ● 1歳児健診／令和元年10月生まれ／10月14日(水)／12:10～12:30 ● 1歳6か月児健診／平成31年3月生まれ／10月28日(水)／12:20～12:40

● 3歳児健診／平成29年3月生まれ／10月9日(金)／11:50～12:20

場 健康センター 持 母子健康手帳 バスタオル 健康診査問診票 尿（3歳児のみ）

※令和2年9月から、ご家庭での視力検査や問診に加え、3歳児健診当日に弱視などの疑いを早期発見できる「視覚のスクリーニング検査」を実施しています。



すくすく広場 対 妊婦さん、子育て中の方など 場 健康センター 曜 10月15日(木) 要予約 ※前日締切

時 ①10:00～11:30（体重測定、育児相談など） ②10:30～11:00（親子遊び）

③11:00～11:30（離乳食のお話と試食） ※お好きな時間においでください。

持 母子健康手帳 筆記用具 バスタオル 小皿、スプーン（離乳食を試食する方）

母乳ケア 対 妊産婦の方で母乳育児を希望する方 場 健康センター 曜 10月6日(火)・10月20日(火)・11月2日(月)

料 1回500円 時 ①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 要予約 ※各日・前日締切 ※1日4人限定。

持 母子健康手帳 フェイスタオル2枚

ぶれmamaのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 曜 10月8日(木) 時 10:00～11:30

要予約 ※前日締切 持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

産後mamaの子育て教室 対 生後3ヶ月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 曜 10月29日(木)

時 13:30～15:30 要予約 ※前日締切 持 バスタオル2枚 フェイスタオル1枚 母子健康手帳

パパママ教室 対 妊娠中、子育て中のパパ、ママなど 場 健康センター 曜 10月22日(木) 時 18:30～20:00

要予約 ※1週間前締切 持 母子健康手帳 父子手帳

### 母子健康手帳の交付

母子健康手帳交付時に、助産師より妊娠中の過ごし方、妊婦健診などの説明や相談を行っております。



場 健康センター 時 8:15～17:00

持 妊娠届出書（医療機関から発行） 妊婦連絡票（県内の医療機関を受診した方のみ）

保険証（国保の場合のみ） 個人番号カードまたは通知カードと本人確認書類（運転免許証など）

※本人以外の方が来所される場合は、委任状が必要になりますので、ご連絡ください。

母子保健係からのおしらせ

### 口タウイルスの予防接種が定期予防接種の対象となります

口タウイルスに感染すると胃腸炎を発症し、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛の症状になります。



●口タウイルスワクチンは、令和2年10月1日から定期予防接種へと切り替わります。対象となるのは令和2年8月1日以降に生まれたお子さんです。

●定期予防接種として無料で接種できるのは10月1日からとなりますのでご注意ください。

●初回の接種は出生14週6日後までに完了させることが望ましいとされていますが、先天性消化管障害を治療中の場合などは、定期予防接種の対象外となります。

### 献血のおしらせ

■ 子育て健康課 母子保健係 【全血献血】10月2日(金)

場・時 ①株木村食品工業 9:15～10:15 ②尾上総合支所 11:00～12:00 ③道の駅いかりがせき 14:30～15:45 持 献血カード（献血手帳） 本人確認書類（運転免許証など） ※本人確認書類は、前回までに掲示していれば不要です。

## こんにちは赤ちゃん

石郷	かえで 楓	くん	平川	紅葉
柏木町	こうう 瑠璃	くん	有馬	翔太
柏木町	るい 琉聖	くん	川原	健作
高畑	りひと 律仁	くん	白川	正実
四ツ屋	あおい 蒼依	ちゃん	古川	大吾
本町	つかさ 士	くん	工藤	亮
本町	ゆうり 結穂	くん	下山	諒
本町	ゆづ 侑珠	ちゃん	若澤	勝博
沖館	せら 聖來	くん	山谷	秀一
金屋	かりん 佳鈴	ちゃん	竹下	佳佑
李平	しゅり 珠利	くん	小田桐	拓朗
高木	えみな 咲凪	ちゃん	棟方	裕哉
高木	ももな 桃凪	ちゃん	山口	薰
碇ヶ関	せな 星那	ちゃん	高成	佳歩

## 結婚おめでとう

尾崎 ) 新屋	齋藤 裕太	尾上 ) 尾上	菊池 凱
齋藤 真未			鈴木 かすみ

## お悔やみ申し上げます

柏木町	今井 盛	男 94	町居	葛西 リ	セ 95
柏木町	対馬 清子	97	町居	齊藤 清敏	72
柏木町	成田 賀晃	32	金屋	小田切チ工	87
大光寺	小山内 勝則	77	高木	櫻庭昭郎	88
館田	相馬 フユ	83	猿賀	工藤セツ	91
本町	船水 チサ	96	長田	工藤健治	60
沖館	田中 武利	101	八幡崎	松田進	73
小国	斎藤 登	86	日沼	葛西義治	83
唐竹	内山 繁樹	87	碇ヶ関	原田ツ力	98
唐竹	桑田 サ力	83	碇ヶ関	平田みね	95
新屋	葛西 静枝	87	碇ヶ関	平山田貢	76
新屋	丹代 よ子	82	古懸	柴田洋子	65
尾崎	小山内 つね	91	久吉	白川テツ	85

## 人のうごき／事故件数

### 8月末現在の人口と世帯数

※()は前月比。

人口…30,833人 (-3)

世帯数…12,111世帯 (+20)

女性…16,364人 男性…14,469人

転入…54人 転出…43人

### 8月の交通事故件数

交通事故…7件 (負傷者8人、死者1人)

### 8月の出動件数

火災出動…3件 救急出動…84件

救助出動…3件 その他…4件



## 寄附をいただきました

8月28日

### 苗生松みどり会 (今井操会長)

同会が収穫したメークイン1,400kgをいただきました。学校給食やトラックマーケットで提供されます。



## お詫びと訂正

広報8月号「寄附をいただきました」のコーナーにおいて、『日本赤十字社青森県支部より救援車「博愛号」を寄附していただきました。』と掲載しましたが、正しくは「寄附」ではなく「配置」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

## 夜間・休日納税窓口

### ■9月の開設日■

【夜間】9月25日(金) 17:00～19:00

【休日】9月27日(日) 8:30～17:00

●場所／税務課 収納係（本庁舎2階）

## ■今月の納期■

納期限 9月30日(水)

- 固定資産税／第3期

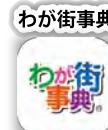
- 国民健康保険税／第3期

- 介護保険料／第3期

- 後期高齢者医療保険料／第3期



スマートフォンアプリや  
パソコンで  
手軽に広報紙が読める！



## マイ広報紙

市区町村のニュースをもっと身近に  
**マイ広報紙**  
Web閲覧サービス

so CUTE!

HAPPY BIRTHDAY!

## 9月ご1歳になる 我が家のお子さん

お子さんが満1歳になる保護者の皆さんに案内をお出しし、その中で希望する方のお子さんを掲載しています。掲載をご希望される保護者の方は、案内に記載されている応募締切までにご応募していただくようお願いします。



さやま るい  
佐山 垣くん  
R元年9月3日(町居)  
祝1歳♡クリクリおめめの我が家のお子さん

かまた そう  
鎌田 壮くん  
R元年9月5日(金屋)  
毎日笑顔に癒されてます☆元気に育ってね!



なかた のあ  
中田 望愛ちゃん  
R元年9月7日(新館)  
☆祝1歳☆望愛はパパとママの宝物～♡



さとう りこ  
佐藤 莉子ちゃん  
R元年9月8日(金屋)  
甘えん坊食いしん坊なやんちゃガール！



さの こうは  
佐野 煌心くん  
R元年9月9日(本町)  
元気にすくすく育つてね♥



すぎた ゆう  
杉田 侑優くん  
R元年9月9日(大光寺)  
1歳おめでとう！すくすく大きくなあ～れ♡



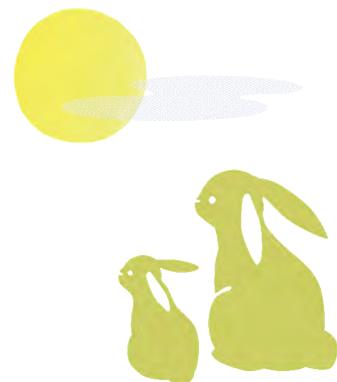
むらかみ ゆきと  
村上 侑人くん  
R元年9月19日(柏木町)  
笑顔いっぱい元気に大きくなつてね！



ふくし つむぎ  
福士 紡生ちゃん  
R元年9月23日(大光寺)  
お兄ちゃんとながよく元気に育つてね♥



はらた かなと  
原田 和也くん  
R元年9月25日(新館)  
やんちゃボーイ☆強く優しい子になってね！



### 今月の表紙 Cover of this month

と、もう1まい

例年7月に開催されている「平川市蓮の花まつり」は、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により開催されませんでしたが、見ごろを迎えた8月中旬の週末には、例年どおり見事に咲き誇る蓮の花を楽しもうと、猿賀公園を訪れる方の姿がありました。来年はまつりが盛大に開催され、その美しい姿を、みなさんと一緒に楽しめるようになることを願っています。

広報ひらかわ No.177  
2020年9月15日発行

発行 平川市  
編集 総務部総務課広報広聴係

〒036-0104  
青森県平川市柏木町藤山25番地6  
TEL 0172-44-1111 (代表)  
FAX 0172-44-8619  
HP <https://www.city.hirakawa.lg.jp/>  
作成部数 11,300部  
印刷経費 1部あたり28円



QRコード

※広報ひらかわは、市の公共施設や市内コンビニエンスストア、スーパーマーケット、温泉施設、郵便局、銀行にも設置しています。

# ひらかわ元気祭りの出店者を募集します

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で「ひらかわフェスタ」が中止となりましたが、少しでも地域の皆さんがあなたになるように、代替イベントとして「ひらかわ元気祭り」を開催します。出店を希望される方は、以下をご確認のうえお申し込みください。

▶日時 11月22日(日) 9時～15時

▶場所 文化センター駐車場

▶出店料 無料（ただし、抽選会用の景品の提供をお願いします）

▶販売可能品 原則として、平川市産の農産物、平川市産の農産物を使った加工品、市内で生産・加工された特産品など

※いずれも関係諸法規に違反しないもの。

▶要件

①市内に事業所を有する事業者、または実行委員会が認める団体・事業者であること。

ただし、ブースに空きがある場合は、市外事業者の出店も認めます。

②新型コロナウイルス感染症防止対策を講じること

③抽選会用の景品「総額2千円相当分」を提供すること。

※引換券でのご提供は原則としてできません。

※詳しくは市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

[申込み・問合せ] 農林課 農業振興係 ☎44-1111(内線2174) FAX 43-5005

▶申込方法 出店申込書に記入の上、農林課窓口にお持ちいただきか、FAXでお送りください。

※申込書は農林課窓口のほか、市ホームページからも入手できます。

▶申込期限 10月5日(月)

※新型コロナウイルスの状況により、イベント内容が変更となる場合があります。



◀昨年の「ひらかわフェスタ」の様子

## こつがる #おいしい古津軽投稿キャンペーン

「津軽の人に愛されている」、「どこか懐かしい」など、古きよき津軽ならではの「食」を大募集！  
思い出などエピソードも交えて投稿すると、抽選で40名様に景品が当たります。



▶景品

・佐藤製菓 プチ・イモ当て(11個入り)

…10名様

・古津軽の鳥居の鬼コ缶バッヂ

…30名様

▶投稿内容

・商品名(メニュー名)、店名、思い出などエピソード

※エリアは中南管内7市町村(弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村)です。

※「食」はお店で購入できる加工品、お店で食べることができるメニューです。

[問合せ] 青森県中南地域県民局 地域連携部 地域支援チーム

〒036-8345 弘前市大字藏主町4 ☎32-2407 (受付時間8:30～17:00 土・日祝日を除く)

FAX 32-2451 E-mail ch-renkei@pref.aomori.lg.jp

▶募集期限

9月1日(火)～9月30日(水)

▶投稿方法 ①・②のいずれかで投稿してください。

①問合せ先まで郵送、メール、FAXのいずれかで食に関するエピソードお送りください。

※住所・氏名・電話番号・年代も記載してください。

②Instagramに投稿(「#おいしい古津軽」で投稿してください)。※住所などの記入は不要です。

詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから  
ご覧ください↓

