

平賀図書館休館のお知らせ

平賀図書館では、図書館システム更新ならびに蔵書点検を行うため、下記の期間休館いたします。

なお、尾上図書館も休館しています。市民の皆さまには、大変ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします

期間 9月1日(月)～9月16日(火)

※本の返却は、ブックポストをご利用ください。

問合せ 平賀図書館 ☎ 44-7665

マイナンバーカード 出張申請受付します

随時マイナンバーカードの出張申請の申込みを受け付けています。

対応日時 平日の9:00～16:00

※希望日の1週間前までにお申し込みが必要です。

対象者 市内に住民登録がある方（お一人でも訪問します）

場所 市内のご自宅、施設、事業所等の申請者が希望する場所

必要なもの 次の本人確認書類（AまたはB）をご用意ください。

A 「運転免許証（運転経歴証明書）」「パスポート」「身体障害者手帳」等のうち1点

B 「健康保険資格確認書」「診察券」「年金手帳」「学生証」等のうち2点
※券面に氏名その他「生年月日」または「住所」が記載されたものに限りま

問合せ 市民課 市民係
☎ 55-5309
(本庁舎2階1番窓口)



水銀使用製品の処分について

ご家庭で使わなくなった水銀使用製品（水銀式の体温計、温度計、血圧計）を無料で回収しています。

回収場所は、本庁舎2階市民課窓口および各総合支所となります。

お持ち込みの際は、事前のご連絡をお願いいたします。

回収できるもの

- ・家庭で使用していたもの
- ・破損していないもの

回収できないもの

- ・事業所で使用していたもの
- ・破損しているもの（例：割れた体温計）
- ・電子式体温計
- ・アルコール式のもの（赤い液体が入っているもの）

事業所で使用していたものは産業廃棄物となりますので、事業所の責任で処分してください。

破損しているものは、回収していませんので、「燃やせないごみ」として処分してください。

問合せ 市民課 生活環境係
☎ 55-5892
(本庁舎2階4番窓口)

公営墓地の承継はお済みでしょうか

公営墓地の承継とは？

公営墓地区画の使用者本人の死亡やご都合により、親族などへ墓地区画の維持管理を引き継ぐことを「承継」といいます。

承継されずに使用者などが所在不明で墓地を管理する方がおらず、10年間が経過した場合、使用権が消滅する場合があります。

公営墓地はどこ？

- ・平賀地域 新館公営墓地
- ・尾上地域 新屋町公営墓地
- ・碓ヶ関地域 碓ヶ関公営墓地、古

懸地区公営墓地、久吉地区公営墓地、船岡地区公営墓地

承継の方法は？

市へ墓地使用権承継申請が必要です。

申請時に必要なもの

- ・前使用者の墓地使用許可証（紛失の場合はご相談ください）
- ・戸籍謄本など（前使用者と承継される方の関係がわかるもの）
- ・承継される方の本籍が記載されている住民票

申請窓口

- ・本庁舎市民課生活環境係
- ・尾上総合支所 庶務係
- ・碓ヶ関総合支所 庶務係

※墓じまいや改葬についても手続きが必要です。

問合せ 市民課 生活環境係
☎ 55-5892
(本庁舎2階4番窓口)

市制施行 20 周年記念 平川市長寿福祉大会

敬老の日に「平川市長寿福祉大会」を開催し、金婚夫婦と卒寿者の方々をお祝いします。式典後は、アトラクションとして、老人クラブによる芸能発表会のほか、今年度は、地元特産品等の景品が当たる大抽選会も行います。(抽選券配布は12:20～13:00)

高齢者のみならず、幅広い世代が集まる地域福祉の大会となっておりますので、多数のご来場をお待ちしております。

日時 9月15日(月)祝敬老の日
12:20～16:00

場所 平川市文化センター

※大抽選会の景品例：地元特産品、健康用品等（はずれた方にも参加賞があります。）

問合せ 福祉課 福祉総務係
☎ 55-5378
(本庁舎2階14番窓口)





子育てを楽しむための 「ペアレント・プログラム」 参加者と支援者を募集します

「ペアレント・プログラム」とは、子育てに難しさを感じ、その対応に困っている保護者の方を対象とした、全6回の子育て講座です。

- ・参加者 楽しく子育てをするヒントを得ることができます。
- ・支援者 保護者支援のヒントおよびプログラムを実施していくノウハウを学ぶことができます。

日にち

- ① 10月2日(木) ② 10月16日(木)
③ 10月30日(木) ④ 11月13日(木)
⑤ 11月27日(木) ⑥ 12月12日(金)

※支援者のみ、事前研修9月26日(金)があります。

時間 参加者 10:00～11:30
支援者 9:30～11:30

場所 本庁舎4階 大会議室2
※10月30日(木)のみ大会議室1

参加費 無料（支援者はテキストの購入が必要です。）

募集人数 参加者、支援者ともに6名程度

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、福祉課へFAXまたは持参

※申込用紙は、社会福祉法人ほほえみ子ども発達サポートnico、市内認定こども園、福祉課障がい支援係窓口にあります。

申込み先 福祉課 障がい支援係
申込期限 9月10日(水)

問合せ

- ・社会福祉法人ほほえみ 子ども発達サポートnico ☎44-0033
- ・福祉課 障がい支援係 ☎55-5791
(本庁舎2階14番窓口)



「もの忘れ相談」を利用して みませんか

もの忘れは認知症の初期症状である可能性があります。

最近同じ話をしている、物の置き忘れやしまい忘れがある、認知症ではないかと不安だ、などお悩みではありませんか？

タッチパネル等により認知機能を確認してみましょう。

相談日時 10月23日(木) ① 14:00～ ② 14:40～ ③ 15:20～

※1人概ね30分程度

場所 本庁舎4階 大会議室2

担当者 弘前愛成会病院 認知症疾患医療センター長 平野敬之医師

弘前大学医学部附属病院 認知症看護認定看護師 葛西愛子看護師

対象者 市内に住所を有するおおむね65歳以上で在宅の方（すでに認知症の診断を受けている方や治療中の方はご遠慮ください。）

※ご家族からの相談にも対応します。

申込方法 電話（相談日の1週間前までに要予約）

問合せ・申込み

高齢介護課 地域包括支援係

☎55-5374

(本庁舎2階12番窓口)

傾聴ボランティア養成講座 を開講します

自殺予防対策の一環として、こころの声を傾聴する姿勢と技術を学ぶ傾聴ボランティア養成講座（全5回）を開催します。講座を通して学びを深めませんか？参加お待ちしております。

講師 田中 真氏（NPO法人 あおもりのちの電話 研修委員長）

日時 1クール5回の研修で構成されています。

① 9月18日(木) 10:00～12:00

傾聴のための基本的知識、自殺を未然に防ぐゲートキーパーとしての傾聴の役割

② 9月18日(木) 13:30～15:30

対象者を理解する演習

③ 9月25日(木) 10:00～12:00

コミュニケーションの意味を理解し、技術を高める

④ 9月25日(木) 13:30～15:30

聴くスキルを高める

⑤ 10月8日(水) 12:45～15:30

傾聴の実践～平川市傾聴サロンへの参加～

場所 本庁舎1階 ひらかわふれいす「アヴェッサ」

参加費 無料

申込方法 子育て健康課健康推進係まで電話等で事前にお申込みください。

申込期限 9月12日(金)

その他 興味のある回だけの参加も可能ですが、5回のうち3回以上の受講で修了証をお渡しします。修了者は平川市傾聴ボランティアやまびこの会に登録することができます。また、修了者は傾聴サロン活動に参加することができます。詳しくは研修内でご案内します。

問合せ 子育て健康課 健康推進係

☎55-5819

(本庁舎2階10番窓口)



後期高齢者医療被保険者の みなさまへ

「お薬代負担軽減のご案内」の送付について

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

問合せ

青森県後期高齢者医療広域連合

☎017-721-3821

オレンジカフェ 「ささえあい」を開催します

オレンジカフェ「ささえあい」は、認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方が、相談したり交流できる場所です。毎月1回のペースで開催しています。

日時 9月26日(金)

13:00～15:00

場所 本庁舎1階 ひらかわぷれいす「アヴェッサ」

参加費 無料

内容 講話「知っておきたい災害時の備え」

講師 ひらかわ防災サポーターズ 工藤華代氏、吉田房子氏

問合せ 高齢介護課 地域包括支援係
☎ 55-5374
(本庁舎2階12番窓口)



「ひらかわの寺子屋」 を開催します

【手打ち十割そば体験】

日時 9月19日(金)

10:00～12:00

場所 文化センター 1階 調理実習室

定員 18歳以上の方9名(先着順)

参加費 500円

講師 畠山弘樹氏(手打ち十割そばの家『ひとやすみ』代表)

※完成したそばは各自で持ち帰りとなります。

※3人1組で作業を行います。

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器(タッパーなど)

服装 汚れても良い服装

申込方法 電子申請または電話

受付期間 8月27日(水)～9月17日(水)

※電話は休館日を除く火曜日～土曜日の9:00～17:00

※申込締切後のキャンセルは材料費を

ご負担いただきます。

※講座の最新情報は市ホームページをご確認ください。

※電子申請でのお申込みはこちら



問合せ 平賀公民館 ☎ 44-1221
(文化センター内)



「絵本に出てくるお菓子づくりとおはなし会」参加者を募集します

日時 10月4日(土)

13:30～16:00

場所 文化センター 1階 和室、調理実習室

参加費 無料

服装 調理しやすい服装、エプロン、三角巾、マスク

対象 幼児～小学校低学年の子どもと保護者 10組(市内在住)

内容 絵本などの読み聞かせ、お菓子づくり(洋菓子を予定しています。)

講師

・読み聞かせ 読書会「おはなしこっとな」

・お菓子作り 「ももさわ菓子舗」百澤快氏

申込期間 8月26日(火)から9月20日(土) 9:00～17:00

※申込多数の場合は初参加者の方を優先させていただきます。

※おはなし会の方のみの参加も大歓迎です。

問合せ・申込み 平賀図書館
☎ 44-7665

屋外広告物等は申請が必要です

屋外広告物の適正化について意識啓発を図るため、国では毎年9月1日から10日を「屋外広告物適正化旬間」と

と定めています。

市では青森県屋外広告物条例に基づき、良好な景観の形成、風致の維持、公衆に対する危害の防止を目的として、屋外広告物の表示および設置を規制しています。

屋外広告物とは？

常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるものであって、はり紙、はり札、広告塔、広告板、建築物の壁面や屋上に設置された広告物などのことをいいます。

屋外広告物等の設置に関しては、禁止広告物・禁止地域・禁止物件などの規制があります。

詳しくはお問い合わせください。

屋外広告物の申請

新たに許可が必要な屋外広告物等を設置しようとする場合には、次の書類(各2部)が必要になります。

- ・屋外広告物等許可申請書
- ・広告物を表示し、または掲出物件を設置する場所を示す図面
- ・広告物または掲出物件の形状、寸法、材料、構造、設置の方法等に関する仕様書および図面

※その他の書類が必要な場合があります。



※詳細は市ホームページをご確認ください。

問合せ 建築住宅課 都市計画係
☎ 55-7437 (第2庁舎)

青森スギで家を建てる体感バスツアー

日時 9月6日(土) 9:10～15:15

集合場所 青森県弘前合同庁舎

募集人数 20人(先着順)

参加費 1,000円(お弁当付き)

申込期限 9月3日(水)

※詳細はホームページをご覧ください。

<https://aomori-sugi.jp/topic010.html>

問合せ

中南農林水産事務所林業振興課

☎ 33-3857



自衛官を募集します

①防衛大学校学生（一般）

資格 高卒（見込み含む）かつ21歳未満の方

受付期限 10月16日(休)

試験日 11月1日(土)

②防衛医科大学校（医学科学生）

資格 高卒（見込み含む）かつ21歳未満の方

受付期限 10月8日(火)

試験日 10月25日(土)

③防衛医科大学校（看護学科学生）

資格 高卒（見込み含む）かつ21歳未満の方

受付期限 10月3日(金)

試験日 10月18日(土)

④航空学生（パイロット）

資格 18歳以上、海上は23歳未満、航空は24歳未満の方

受付期限 8月29日(金)

試験日 9月20日(土)および27日(土)

⑤一般曹候補生

資格 18歳以上33歳未満の方

受付期限 9月2日(火)

試験日 9月13日(土)から21日(日)までの1日（Web試験）

⑥自衛官候補生

資格 18歳以上33歳未満の方

受付期限 9月2日(火)

試験日 9月16日(火)から21日(日)までの1日（Web試験）

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ 自衛隊弘前地域事務所

☎ 27-3871



「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

市町村と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

日時 9月27日(土)

10:00～16:00

場所 信用生協弘前事務所（弘前市城東4-5-1 ナラオカビル2F）

対象となる相談

- ・ お金の問題（多重債務問題など）
- ・ 遺産相続
- ・ 不動産売買
- ・ 税金等公共料金の滞納
- ・ DV・離婚問題
- ・ その他くらしに関する悩み事

相談料 無料

※ただし事前の予約が必要です。

問合せ・予約先 信用生協 弘前事務所

☎ 0120-102-354

弘前圏域成年後見制度普及・啓発講座

ひとり暮らし高齢者が増加し、家族による支援が難しくなる中で、自らが望む人生の最期を今まで以上に考えていく必要があります。エンディングノートやカードゲームを使って、終活について楽しく学んでみませんか？

日時 8月30日(土)

10:00～12:30

場所 弘前文化センター

テーマ 「もしものときのために～人生会議を通して～」

申込期限 8月23日(土)

対象 弘前圏域8市町村在住の方

参加料 無料

申込方法 FAXまたはメール（住所・氏名・電話番号を記入）でお申し込みください。

問合せ・申込み

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、FAX26-6567

Mail h8-kenri@titan.ocn.ne.jp

青森県消費生活センターからのお知らせ

～米の詐欺サイトに注意！～

今回は米の詐欺サイトに関する事例です。米の価格が高騰したため、安く手に入る店はないかと探していたとこ

ろ、インターネットで「玄米30キロ、1万円」という広告を見つけました。安いと思ってすぐに申し込み、指定された個人名の口座に代金を振り込みました。しかし、3週間が過ぎても一向に米は届かず、業者と連絡が取れなくなりました。

米の価格高騰に便乗した詐欺サイトの被害が全国で急増しています。極端に安い価格で販売しているサイトには注意が必要です。日本語の表記がおかしいと感じたり、事業者の連絡先が明確に表記されていないサイトから購入するのは避けましょう。

困った時は、消費者ホットライン188に相談してください。

問合せ 青森県消費生活センター

☎ 017-722-3343

個人事業税について

納税義務者 物品販売業、製造業、請負業など一定の事業を営む個人の事業主の方で、前年の事業収入から必要経費・事業主控除額（年290万円）などを差し引いた後の所得がある方に対して個人事業税が課税になります。

納税 地域県民局県税部から郵送される納税通知書により、8月と11月の2回に分けて納税していただきます。税額が1万円以下の場合には、8月に全額を納税していただきます。

納税の方法 コンビニエンスストア、金融機関、インターネット上の専用サイト「地方税お支払いサイト」、スマートフォンアプリをご利用ください。口座振替の申込みも受け付けています。

※詳しくは、青森県庁ホームページをご覧ください。



問合せ 中南地域県民局 県税部課税第一課 ☎ 32-1131（内線378）



目指せ！高血圧ゼロのまち 「健康ひらかわ」プロジェクト

市では、脳血管疾患や心疾患で死亡する方が多く、原因の一つである高血圧対策が健康課題となっています。そのため、令和4年度から「高血圧ゼロ」を目指すプロジェクトに取り組んでおり、目標達成に向けて様々な活動を行っています。

(1) 取組目標

- ①自分の血圧を知らない人ゼロ
- ②Ⅲ度高血圧（180/110mmHg以上）ゼロ
- ③高血圧と塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ

(2) 目標達成のための主な活動

- ①高血圧講座の開講
- ②尿中塩分検査（特定健診・後期健診、3歳児と保護者）
- ③血圧計の設置、貸し出し
- ④保健指導

今年度も、高血圧講座や減塩チャレンジ講座の開講などを予定しています。自分の血圧や塩分摂取量の改善に興味がある方はぜひご参加ください。詳細が決まり次第、市広報紙、ホームページ及びLINEにてお知らせします。皆様の健診受診や健康講座受講をお待ちしています！

目指せ！高血圧ゼロのまち
「健康ひらかわ」プロジェクト
ホームページ



尿中塩分検査の結果



平川市の高血圧の現状



問合せ 子育て健康課 健康推進係 ☎ 55-5819（本庁舎2階10番窓口）

国民年金通信 ～国民年金保険料を前納すると割引があります～



◆前納割引制度について

以下の保険料の割引制度があります。

- ・2年前納 2年分の保険料をまとめて前納する方法
- ・1年前納 1年分の保険料をまとめて前納する方法
- ・6か月前納 6か月分の保険料をまとめて前納する方法
- ・早割 通常の納付期限（翌月末）より1か月早く口座振替する方法

※付加保険料も前納すると割引があります。

◆「前納」する方法は3種類あります

＼支払い方法によって割引率が異なります／

口座振替

最大 17,010 円割引

現金納付

最大 15,670 円割引

クレジットカード

口座振替やクレジットカードでの納付を希望される方は、市民課市民係または弘前年金事務所へお申し込みください。

※お申し込みの時期によって初回の振替・立替納付対象期間が異なります。

前納割引額の比較 月額保険料（令和7年度：17,510円、令和8年度：17,920円）

	毎月納付の場合	現金・クレジットカード納付前納	口座振替前納
2年分	425,160円	409,490円（15,670円割引）	408,150円（17,010円割引）
1年分	210,120円	206,390円（3,730円割引）	205,720円（4,400円割引）
6か月分	105,060円	104,210円（850円割引）	103,870円（1,190円割引）
1か月分	17,510円	—	17,450円（60円割引）※早割

問合せ 弘前年金事務所 ☎ 27-1339、市民課 市民係 ☎ 55-5309（本庁舎2階4番窓口）