

健康

●母子健康手帳の交付・妊婦窓口相談

母子健康手帳交付時に、保健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います。

場所 健康センター

持ち物

- ・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）

時間 8時15分～17時

※母子健康手帳は尾上・碓ヶ関総合支所でも交付していますが、妊婦窓口相談は健康センターのみとなりますので、可能な限り健康センターへお越しください。
※妊婦以外の方がお越しになる場合は、委任状が必要になりますのでご連絡ください。

問合せ 健康推進課母子保健係

●健康講座「学んで実践！高血糖を改善する食事」

日時

〈1回目〉

自分にあったご飯の量について知ろう！

7月12日(水) 13時30分～15時

〈2回目〉

血糖値をあげにくい食べ方と間食など

7月21日(金) 13時30分～15時

場所 碓ヶ関地域福祉センター

(ハッピーハウス)

講師 市管理栄養士

申込締切 7月7日(金)

※土・日曜日、祝日を除きます。

申込み・問合せ 健康推進課健康増進係

●精神障害者家族会

精神疾患治療中の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よう家族会を開催しております。

日時 7月11日(火) 10時～12時

※毎月第2火曜日を予定。

内容 施設見学

場所 工房「わにっこ」

(大鰐町大字大鰐字大鰐9-4)

10時に健康センターから送迎バスが出ます。

※日程・場所など変更の場合もありますので事前にお問い合わせください。

問合せ 福祉課障がい支援係

各種相談

●こころとからだの相談

「これって、うつ?」「眠れない」「お酒がやめられない」「ひどく落ち込む・・・」などの生活上の困りごとや福祉サービスの利用などについて、精神保健福祉士が相談に応じます。

日にち・場所

7月5日(水)

健康センター 相談室③

7月19日(水)

碓ヶ関地域福祉センター 相談室

時間 13時30分～15時30分

※当日の相談でもかまいませんが、事前に申し込まれた方が優先となります。

問合せ 福祉課障がい支援係

●休日・夜間納税窓口

毎週月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）の8時30分から17時まで市税の納税相談を行っているほか、毎月夜間および休日における窓口を開設し、市税の納付および納税相談を受け付けておりますのでご利用ください。

来庁する際は、納税通知書および印鑑を持参ください。なお、納税通知書がなくても再発行、納付ができます。

場所 税務課収納係（本庁舎2階）

■夜間窓口

日時 6月30日(金) 17時～19時

■休日窓口

日時 6月25日(日) 8時30分～17時

問合せ 税務課収納係

●介護予防教室

転倒予防を目的とした足腰の筋力アップのための体操教室に参加してみませんか。

実施日	時間	場所	申込先
7/5(水)・7/12(水) 7/19(水)・7/26(水)	10:00～11:30	館田地区農業推進拠点施設	三笠在宅介護支援センター (☎44-8877)
7/13(木)・7/27(木)	14:00～15:30	特別養護老人ホーム緑青園	平賀在宅介護支援センター (☎44-6116)
7/4(火)・7/18(火)	13:30～15:00	碓ヶ関地域福祉センター	碓ヶ関在宅介護支援センター (☎45-2182)
7/11(火)・7/25(火)	10:30～12:00	尾上地域福祉センター	尾上在宅介護支援センター (☎57-5351)
7/1(土)・7/15(土)	13:00～15:00	特別養護老人ホームさわやか園	在宅介護支援センターさわやか園 (☎43-5432)

対象 65歳以上の方 問合せ 高齢介護課高齢福祉係

●「体力アップ運動教室」

「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした運動教室を開催します。

初心者向けの楽しいプログラムです。各教室の定員はありませので、参加してみませんか。

実施日	時間	場所	申込先
7/4(火)・7/11(火) 7/25(火)	14:00～15:00	平賀体育館	高齢介護課高齢福祉係 (☎44-1111 内線1170)
7/5(水)・7/12(水) 7/26(水)	14:00～15:00	B & G尾上体育館	

対象 65歳以上の方 問合せ 高齢介護課高齢福祉係

●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。

対象 市内にお住まいの方

日にち 7月19日(水)、8月23日(水)

時間 18時～19時20分

※1週間前までに要予約。

場所 健康センター

申込み・問合せ

健康推進課健康増進係

●傾聴サロン

誰かとゆっくり話がしたい、悩みを聴いてほしい、自分のことを分かってほしいなど、あなたは誰かに聴いてほしいことはありませんか？

養成講座で研修を積んだ傾聴ボランティアが、あなたのお話をお聴きします。

秘密は厳守します。どなたでもお越しください。

日時 7月25日(火) 13時～15時

※時間内に随時。

場所 健康センター ふれあい交流室

申込み 不要

問合せ 健康推進課健康増進係

募集

●夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 (ひらかわ健康ポイント対象事業)

<NHKラジオ第一で生放送! みんな集まれ!!>

日にち 8月14日(月)

時間

5時30分～5時50分 開場・整列

6時00分～6時10分 開会式

6時10分～6時30分

講師等の紹介およびリハーサル

6時30分～6時40分

ラジオ体操 (NHKラジオ第一で生放送)

6時40分～6時50分

ラジオ体操優良団体表彰式

6時50分～7時10分

ラジオ体操ポイントレッスン

●集団検診

項目	対象者	実施日	受付時間	場所	持ち物
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	検診の内容により対象者が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。	6/17(土)	6:45～8:00 医師診察開始時間 7:00～開始	尾上地域福祉センター 健康センター 金屋地区多目的研修施設 新屋町会館 飛鳥会館(町居) 健康センター	◆健康保険証 ◆特定または後期高齢者健診受診券 ◆受診票
		6/19(月)			
		6/27(火)			
		7/2(日)			
		7/5(水)			
		7/13(木)			
		7/19(水)			
婦人科集団検診 (子宮頸がん検診 乳がん検診)	子宮頸がん 20歳以上の方 乳がん 40歳以上の方	7/16(日)	9:00～10:00	尾上地域福祉センター	◆バスタオル ◆受診票
		7/30(日)	9:00～10:00	健康センター	

※集団検診のがん検診は全て無料です。

※乳がん・子宮頸がん共に無料です。婦人科検診は指定の医療機関でも受診可能です。

集団検診の受診を希望する方は、検診日の10日前までお申し込みください。

詳しくはお問い合わせください。

問合せ 健康推進課健康増進係

●弘前保健所からのお知らせ

弘前保健所では各種相談・検査を実施します。

種別	実施日	受付時間
ウイルス性肝炎検査	7月5日(水)	10:30～11:30
エイズ相談(即日検査・予約制) エイズ相談専用電話 ☎38-2389	7月5日(水)	13:00～14:00
	7月19日(水)	17:30～18:30
女性健康相談	6月28日(水)	13:00～13:30
精神保健福祉相談(予約制)	6月20日(火)	13:00～14:00
	7月13日(木)	

相談・検査をお考えの方や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。

申込み・問合せ 弘前保健所 ☎33-8521

7時10分～7時40分

元気あつぷる体操収録(後日県内放映)

7時40分～ 解散、記念品配布

会場 陸上競技場

(雨天時:ひらかドーム)

申込締切 7月14日(金)

申込方法

ラジオ体操チラシ下部の申込書に必要事項を記入の上、最寄りの申込受付場所へ持参してください。

当日参加も可能ですが、参加者全員に記念品を用意する準備があるため、必ず申込書を提出してください。

受付場所

市役所本庁舎、尾上総合支所、碓ヶ関総合支所、葛川支所、ひらかドーム、平賀体育館、B&G尾上体育館、ゆうえい館

問合せ ひらかドーム

☎43-0660 FAX 43-0661

●市営住宅入居者募集

団地名 西の平団地

所在地 平川市苗生松下東田41番地2

募集戸数

3戸(1階:1戸、2階:1戸、4階:1戸) 間取り3DK

※募集期間中の空き室の状況により、募集戸数が増えることがあります。

申込資格

- ・現に住宅に困窮していることが明らかの方(持ち家がないこと)
- ・現に同居し、または同居しようとする親族がいる方
- ・単身入居は60歳以上の方
- ・世帯の合計所得が月額158,000円以下の方

※高齢者、障がい者、子育て世帯(未就学児童がいる世帯)は214,000円以下。

- ・入居者または同居しようとする親族が暴力団員でない方
 - ・住民税を滞納されていない方
- ※ペットなどを飼う事はできません。

使用料（家賃）

世帯の合計所得の月額に応じて決定されます（16,300円～32,600円程度）。

※使用料とは別に共益費などが必要になります。

提出書類

- ・市営住宅入居申込書
- ・住民票（入居予定者全員分、本籍が記載されているもの）
- ・所得課税証明書（平成29年度分、高校生以下の方を除く全員分）
- ・納税証明書（平成28～29年度分、課税されている方全員分）
- ・住宅の困窮事情報告書
- ・誓約書
- ・連帯保証人確約書
- ・障がい者の場合は、障害者手帳の写し
- ・アパートに住んでいる場合はアパートの契約書の写し
- ・その他申込者の状況により、必要と思われる書類

※市内に住んでいる方は、市営住宅入居申込書にマイナンバーを記載することで、住民票の提出が不要となります。

- ・個人番号カードまたは通知カードおよび本人確認書類（運転免許証など）

申込締切 7月14日(金)

※土・日曜日、祝日を除きます。

受付時間 8時15分～17時

入居の決定

「平川市営住宅入居者選考委員会」の意見を聞き、市長が決定します。

入居予定時期 8月下旬～9月上旬
※状況により変更することがあります。

入居決定後の手続き

敷金…使用料の3か月分を入居前に納入していただきます。

連帯保証人…市内に居住し、独立の生計を営み、かつ、入居申込者と同程度以上の収入を有する方2人が必要になります。

※郵送、電子メールでの申し込みはできませんので、ご注意願います。

※申し込み書類は市ホームページよりダウンロードするか、都市計画

課で配布しておりますので窓口までお越しください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。どうか、都市計画課までお問い合わせください。

申込み・問合せ 都市計画課建築係

**●トッパスリートによる
ジュニア陸上教室**

日時 7月23日(日)

9時～9時30分 受付

9時40分～10時 開会式

10時～12時 教室

会場 陸上競技場(荒天時:ひらかドーム)

講師

為末大氏（世界陸上選手権大会400mH銅メダリスト）

運営協力

長谷川体育施設陸上競技部選手

参加資格 市内在住の小・中学生

申込方法

チラシ下部の申込書に必要事項を記入の上、ひらかドーム窓口へ持参または、市ホームページよりダウンロードしてお申し込みください。

申込締切 7月12日(休)

問合せ ひらかドーム

☎ 43-0660 FAX 43-0661

**●平成29年度平川市成人式の
実行委員を募集します**

市では、平成30年1月7日(日)に開催される成人式の企画・運営などに携わっていただく実行委員を募集します。

新成人となられる皆さんの手で、自分たちの成人式を演出してみませんか。実行委員の打ち合わせは9月中旬から計4回程度で平日19時頃から開催予定です。

一生に一度の成人式です。みんなで話し合い、思い出に残る成人式にしましょう。

対象

平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの方

※原則として、市内の中学校を卒業または市内在住の新成人で、会議に参加できる方に限ります。

●献血

項目	実施日	受付時間	場所
全血献血	6/22(木)	9:30～10:30	(株)JWP
		11:15～12:30	(株)タカシン本社工場
		14:00～16:30	(株)日本マイクロニクス青森工場

持ち物 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、前回までに提示していれば不要です。

問合せ 健康推進課母子保健係

●乳幼児健康診査・子育て広場

種別	対象	実施日	受付時間
子育て広場※要予約 (体重測定、育児相談、離乳食の講話・試食、親子遊びなど)	妊娠中、子育て中の方など	7月13日(木)	10:00～11:30
4か月児健診	平成29年3月生まれ	7月11日(火)	12:20～12:40
1歳児健診	平成28年7月生まれ	7月5日(水)	12:10～12:30
1歳6か月児健診	平成27年12月生まれ	7月26日(水)	12:20～12:40
3歳児健診	平成25年12月生まれ	7月7日(金)	11:50～12:20

※伝染性疾患または熱のある方は日程を変更いたしますので、係までご連絡ください。
※3歳児健診は3歳6か月～7か月児が対象で、個別通知は3歳児健診のみとなります。
※健診の予約は不要で、健診は無料となります。

持ち物

▽子育て広場…母子健康手帳、バスタオル、離乳食の試食をされる方は小皿とスプーン、筆記用具

▽乳幼児健診…母子健康手帳、バスタオル、健康診査問診票、尿(3歳児のみ)

場所 健康センター **申込み・問合せ** 健康推進課母子保健係

活動内容

- (1)打ち合わせへの参加(実施内容の企画・検討など)
- (2)前日の会場設営や事前準備
- (3)式典の運営(司会・誓いのことば・参加者の受付など)

申込締切 8月10日(休)

申込み・問合せ 生涯学習課社会教育係
☎ 44-1221

●文学散歩青森県参加者募集

日時 7月13日(木) 8時30分
文化センター駐車場(光城前) 出発

内容 「百万人の作家」石坂洋次郎の文学の源流を求めて

場所 弘前市立郷土文学館周辺 他
講師 齋藤三千政氏(弘前医療福祉大学教授)

対象 市内在住の方

参加料 1,500円(昼食代など含む)

定員 30人(先着順)

交通手段 市有バス

申込締切 7月6日(木)

申込み・問合せ

▷平賀図書館 ☎ 44-7665

▷尾上図書館 ☎ 57-5980

●ひらかわフェスタ2017

「ひらかわ元気ファミリー」レシピコンテスト募集

食育、地産地消の推進と平川市産の農産物の消費拡大を目的に、レシピコンテストを開催します。

募集部門

- ・ひらかわ元気ファミリー料理部門
- ・津軽の桃スイーツ部門

募集要件

- ・1個人(グループ)につき各部門でそれぞれ1作品まで。
- ・指定食材を1品以上使用。
- ・未発表のオリジナル作品。
- ・材料は手軽に購入でき家庭で調理できること。
- ・食材が4人分で2,000円以内。
- ・レシピに関する諸権利は、平川市に帰属することに承諾すること。

指定食材

- ・ひらかわ元気ファミリー料理部門
リンゴ、コメ、ダイコン、ニンジン、トマト

●国民年金保険料免除・納付猶予について

平成29年度の保険料は、**月額16,490円**です。

保険料の納付が困難なときは・・・**全額免除・一部免除・納付猶予**

納付書が届いたけれど納めることが困難な場合には、申請手續によって、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

保険料免除によって、受け取る年金額は定額を納めている方よりは少なくなりますが、年金受給資格は確保できます(一部免除の場合は、免除された後の保険料を納付しないと、その期間は未納期間となり、免除期間として取り扱われないこととなります)。

免除または猶予を受けた期間は、追納制度により10年以内であれば、あとから納めることができ、年金額を増やすことができます。

また、保険料の納付猶予については、平成28年7月から、対象者が30歳未満から50歳未満に拡大されました。

保険料の免除または猶予は、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請ができるようになっています。

7月からは、平成27年6月分から平成29年6月分までの2年1か月分に加え、29年度分(平成29年7月～平成30年6月分)の申請ができます。

なお、平成27年6月分の申請期限は7月末までです。

免除または猶予できるかどうかは申請者・配偶者・世帯主の所得が基準以下である必要があります。また、仕事を辞めた方は、離職票または雇用保険受給者証の写しを添付することによって、所得がゼロとみなされる失業特例を利用しますと、免除ができる可能性は高くなります。

詳しくは、国保年金課年金係または弘前年金事務所(☎ 27-1339)までお問い合わせください。

新館地区宅地(1区画)を売却します

市有地を抽選により売却します。売却にあたり説明会を開催しますので、購入を希望する方はご出席ください。

売却地

場所 平川市新館藤山62番14

面積 496.04㎡(約150坪)

地目 宅地

売却価格 5,258,024円

売却説明会

日時 7月6日(木) 10時～

場所 平川市役所4階 第4会議室
※現地案内はいたしません。

申込受付

期間 7月7日(金)～7月31日(月)

場所 平川市役所4階 管財課

抽選

日時 8月8日(火) 9時30分～

場所 平川市役所4階 第4会議室
※申し込みが1者の場合は抽選を行いません。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問合せ：管財課 管財係 ☎ 44-1111 (内線 1415)

- ・津軽の桃スイーツ部門
桃

応募資格

どなたでも応募できます。

応募方法

応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し作品の写真を貼付して応募ください。

応募締切 7月31日(月)

審査方法

- ・予備審査
書類審査により各部門3点ずつ決定
- ・本審査・表彰(9月3日(日))
ひらかわフェスタ2017でのレシピ展示による来場者投票と審査員などの試食による投票の併用により審査。

賞・表彰

各部門でそれぞれ

最優秀賞…1点 (副賞/平川市特産品セット1万円相当)

優秀賞…2点 (副賞/同5千円相当)

申込み・問合せ 農林課食産業振興係

●「みちのく・ふるさと貢献基金」
助成事業募集

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業並びに事業拡大を目指し新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人および企業などに対し必要な費用を助成しています。

応募期間 7月1日(土)～9月30日(土)

応募方法

財団のホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

助成金

必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とします。

申込み・問合せ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局

☎017-774-1179

おしらせ

●ひらかわ健康ポイント
事業からのおしらせ

検診や健康づくり関連事業に参加することでポイントを獲得し、ポイント数に応じ参加賞や抽選で素敵な賞品がもらえる事業です。

5月15日に毎戸配布された「ひらかわ健康ポイントチラシ」をご覧になり、ぜひチャレンジしてみましょう。

問合せ 健康推進課健康増進係

●有毒山野草による食中毒に
注意しましょう！

春から初夏にかけて、有毒植物を食用の植物と誤って食べたことによる食中毒が多く発生しています。食用と確実に判断できない植物については、絶対に「採らない」・「食べない」・「売らない」・「人にあげない」ようにしましょう。

問合せ 健康推進課健康増進係

●「子ども医療費」の申請を
忘れていませんか？

8月1日から子どもの通院医療費の給付対象が拡大されます。

新たに助成の対象になると思われる方には4月下旬に申請書類などを送付していますので、お早めに申請してください(未就学児童で所得制限限度額超過などの理由により助成を受けていない方は申請不要です)。

※申請書類の提出がない場合は、子ども医療費の受給資格の認定が8月1日以降になる場合がありますのでご注意ください。

○受給資格証の認定が8月1日以降になる場合(受給資格証がない方)

医療機関などの窓口で一部負担金を支払う必要があります(申請により還付されますが、申請には期限があります)。

○受給資格証の交付を受けている場合

8月1日から保険証とあわせて提示することにより、医療機関などの窓口で一部負担金の支払いは不要となります。

持参するもの

- ・子ども医療費受給資格証交付(更新)申請書(窓口にあります)
- ・口座振込依頼書(窓口にあります)
- ・振込先の通帳などの写し
- ・対象となる子どもの保険証の写し
- ・対象となる子ども・保護者のマイナンバー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)
- ・印鑑(スタンプ式を除く)
- ・平成28年度所得課税証明書(未就学児童の保護者で、平成28年1月2日以降に平川市に転入された方)

提出先

▷子育て支援課子育て支援係(健康センター内)

▷尾上総合支所市民生活課市民係

▷碓ヶ関総合支所市民生活課市民係

▷葛川支所

問合せ 子育て支援課子育て支援係

●現況届(農業者年金)の
提出を忘れずに

現況届は、現在農業者年金を受給している方へ5月末日までに送付されます。

必要事項を記入の上、期限までに忘れずに提出してください。

期限内に提出されない場合は、年金が差し止められますのでご注意ください。

※平成28年7月1日以降の裁定請求者の方は提出不要です。

提出期限 6月30日(金)

提出場所

▷本庁舎総務課行政係

※本庁舎の提出場所は、広報5月号(18ページ)で「2階案内窓口」と表記していましたが、「総務課行政係」に変更になりました。

▷尾上総合支所農業委員会事務局

▷碓ヶ関総合支所市民生活課

▷葛川支所

受付時間 平日8時15分～17時

問合せ 農業委員会事務局

●尾上総合支所の休日窓口が
変わります

7月1日(土)から、休日の死亡届受理および埋火葬許可書交付については、市役所本庁舎および碓ヶ関総合支所での対応となり、尾上地域については本庁舎での受け付けとなりますのでご注意ください。

なお、婚姻届や出生届など各種届出については引き続き尾上総合支所で受領します。

問合せ 総務課行政係

スマートフォンで
広報ひらかわ

アプリのダウンロードはこちらから
※詳しくは市HPをご覧ください。

