

広報  
No.170

ひらかわ  
HIRAKAWA

2020  
2

かまくらの中で  
おもちおいしい♪



目次 — CONTENTS —

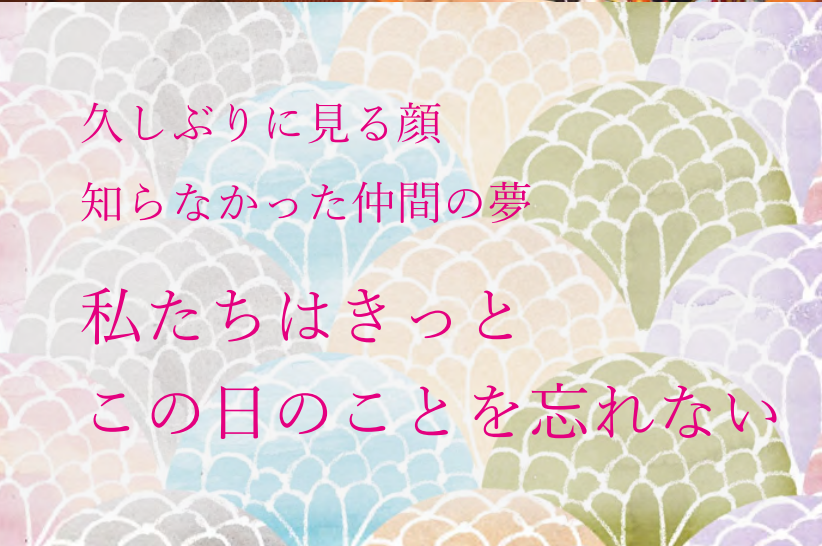
- 2・令和最初の成人式
- 5・市内の話題をお届けします
- 6・令和元年度まちづくり懇談会レポート
- 8・3つの「きる」で食品ロスと生ごみを減らそう！
- 11・1日1円で助け合う。交通災害共済加入のご案内
- 12・行政トピックス
- 16・情報ひろば／国民年金通信
- 22・戸籍だより 他

2020.1.12

# 令和最初の成人式

文化センターで成人式が開催され、新成人の新たな門出を祝いました。色鮮やかな振り袖や真新しいスーツなどに身を包んだ新成人 246 人が出席し、友人や恩師との会話に花を咲かせるなど旧交を温め、喜びを分かち合っていました。式典では、長尾市長が「一時、一場面を大切に、夢と希望の実現に向け、努力を重ねてほしい」と新成人に向けてエールを送りました。また、恩師からのビデオレターや AOMORI 花嵐桜組による記念アトラクションも行われ、最後には新成人も一緒になって踊り、盛り上がりました。





久しぶりに見る顔  
知らなかった仲間の夢  
私たちはきっと  
この日のことを忘れない



新成人席  
尾上中 卒



# 二十歳の メッセージ



新成人となった皆さんに協力していただき、それぞれの夢や目標などを紙に書いてもらいました。





その1枚は、私がとる！

## 第24回つがる弁カルタ大会

1月10日、文化センターで「第24回つがる弁カルタ大会」が開かれ、市内の園児・児童約70人が参加しました。つがる弁カルタ大会は、カルタを通して津軽弁に触れることで郷土愛を育もうと毎年開催されているもので、子どもたちは、当初は緊張した面持ちでしたが、津軽弁を使ったユーモラスなカルタが読まれると、元気よく掛け声を発し、絵札の獲得を競いました。

ようこそ、小学校へ！

## 竹館小学校で昼食交流会

1月30日、竹館小学校で、小学校への入学を控える幼児を招いて昼食交流会が行われました。参加したのは、からたけこども園、高城こども園の年長児13人で、配膳の様子を見学したり、小学生と一緒に給食を食べたりするなど小学校での給食を体験しました。園児らは話をするなど和やか雰囲気のなか給食を楽しんでいました。



初めての収録にドキドキ・・・

## 「小学校卒業生のメッセージ」ラジオ収録が行われました

1月30日、平賀東小学校で、FMアップルウェーブの特別番組「メモリアルグラデュエーション2020～小学校卒業生のメッセージ～」のラジオ収録が行われました。これは、この春小学校を卒業する児童ひとりひとりが小学校での思い出などを語るもので、児童は緊張しながらも「修学旅行が一番の思い出」「進学したら勉強を頑張りたい」など思いを語りました。

昔ながらの料理、受け継ぎたい

## 地元料理教室が開催

2月1日、平川市食産業振興センター「食ラボひらかわ」で郷土料理の作り方を学ぶ地元料理教室が開かれました。これは、昔ながらの地元料理の作り方などを継承するため開かれたもので、初開催となります。市内在住の14人の女性が参加し、いなりずし、さめなます、ねりこみ、けの汁を約2時間かけて調理しました。参加者は、食生活改善推進員の指導のもと、家庭でも作れるよう熱心にメモをとるなどしながら受講していました。



市民が主役のまちづくりを目指して!

令和  
元年度

# まちづくり懇談会レポート!

11月14日から1月30日までの間、7会場で83人の方にご参加いただき、まちづくりについての意見交換を行いました。

お寄せいただいた貴重なご意見を今後の市政に活かしながら、活力ある地域づくりを進めていきます。



●市民からの質問・・・

市民  
から

●市からの回答・・・

市  
から

●問合せ/総務課 広報広聴係 ☎ 44-1111 (内線1353)

## 食ラボの 予約について

※食産業振興センター



**市民から** 食ラボで研修を受けたりするが、予約が非常に取りにくい。ホームページなどで予約状況がわかるようにしてほしい。

**市から** 食ラボについては、市外の利用者も多いため予約が取りにくい状況である。予約状況をホームページに載せるとなると随時更新が必要になるかと思うが、それをできるのかも含めて検討する。

⇒現在は、ホームページの「[公共施設予約状況](#)」から予約状況を確認できます。

## 地場産品の 学校給食への活用について



**市民から** 地場産品について、どれくらい学校給食などに利用されているものなのか。

**市から** ●給食などでの利用については、食育計画で、地場産品を20パーセント使うことを目標にしており、現在は18パーセント程度使用している。米に限っては100パーセントとなっており、野菜は高冷地野菜などを使用している。

●出来るだけ地場産品を利用するよう取り組んでいるが2千食以上の調理となると、早く加工できるものである必要が出てくる。給食の材料費をあまり上げるわけにもいかない。市民の皆さんの協力を得られるのであれば、ありがたく利用を検討していきたいと思う。

## 人口増加へ向けた 取り組みについて

**市民から** 平川市は、災害が少ないうえ、下水道の整備が進んでいるため住みやすいまちだと感じている。市として、人口を増やすにあたりどのようなPRをしているのか。



**市から** ●総務課内にシティプロモーションの部門を設けて、SNSなどを通じた情報発信を行っている。また、転入してきた方と一緒に東京や仙台に赴いて、平川市での暮らしぶりを紹介するというイベントを年に2、3回行っている。

●市で行っている「すこやか住宅支援事業」という助成制度を利用して住宅を建てる世帯も多い。市外・県外からの転入にもつながっている。さらに、民間の宅地開発がなされる際、住宅地内の道路建設に対しても助成を行っている。

●子育て支援の施策については、国の予算で保育料の無償化が始まったが、市では6年前から第2子以降の保育料を無料としてきた。国の制度では、保育料は無料だが、副食費を払わなければいけないが、市ではその副食費分も負担しなくいいように支援している。

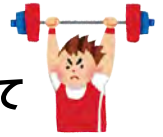
## 町会加入について

**市民から** 転入してくる世帯があっても、町会に加入してもらえない。市の方で、転入届を出した世帯に対して、町会に加入するかどうか確認してほしい。

**市から** ● 転入届があった場合、町会加入キャンペーンのチラシを配布しPRしている。町会加入取次依頼書も同封しており、加入したいという場合は、町会長に取次ぎを行っているが、町会加入の意思確認はしていない。強制はできないものであることをご理解いただきたい。

● 町会ごとに特色があると思うので「こんなイベントがある」「こんな役割が求められる」と個々の内容を説明したうえで、地域づくりの一環として町会に加入していただけるよう今後も案内をお願いしたい。

## 2025年 青森国体について



**市民から** 2025年に青森県で国体が開催されるが、平川市では何か競技は行われるのか。

**市から** 平川市では「ウエイトリフティング」が行われる予定である。その他には、公開競技である「グラウンドゴルフ」と「エアロビクス」について予定している。

## ねぶたの運行について

**市民から** 将来的に、ねぶたまつりの運行を県道大鰐浪岡線まで延ばすと聞かすが、いつ頃から、そして、どのようなコースになる計画なのか。

**市から** 平賀駅前通りの電線の地中化を令和3年までに完成させるよう進めているが、背景には、大型ねぶたが下げないと運行できないこと、10市大祭典の開催を予定していることがある。10市大祭典では、人を分散させる安全対策も兼ねて、県道大鰐浪岡線までコースを延長して運行させたいと思っている。いずれは、平川ねぶたまつりにおいても延長させたい。コースは協議により決めていく。

### まちづくり懇談会の様子



## 2月のまちづくり懇談会日程

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、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

地区名	開催場所	開催日
本町	本町 コミュニティセンター	2月20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、尾上総合支所、碓ヶ関総合支所、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。

トップセールス in 東京

## 市長と一緒に、東京で平川市産リンゴをPRしてきました！



1月25日、平川市の知名度向上と特産品であるリンゴの販路拡大のため、東京都においてトップセールスを実施しました。

### ●東京青果

セリ前に市場関係者にリンゴの試食宣伝を実施。長尾市長はあいさつで「平川市産のリンゴは品評会で最高賞である農林水産大臣賞を通算24回受賞しており、おいしいと評判」とPRしました。



### ●マルエツ新糺谷店

リンゴの試食販売を実施。生産者でもある長尾市長にうれしいリンゴの見分け方を聞かれる方や市長が選んだリンゴを購入する方もいました。「新鮮でおいしい」という声も多く聞かれました。



# 3つの「きる」で 食品ロスと 生ごみを 減らそう!

家庭から出る燃やせるごみの約半分を生ごみが占めています。また、生ごみのうち約3割がまだ食べられるのに捨てられている食品、いわゆる食品ロスです。

食品ロスとは「買いすぎ、期限切れ、食べ残し、過剰除去」などにより、食べられるのに捨てられた食品のことで、日本では年間約643万トンの食品ロスが発生しており、これは、世界中の飢餓で苦しむ国への食糧援助量の約1.7倍に相当します。

「ちりも積もれば山となる」。毎日のちょっとした努力が食品ロスと生ごみの減量につながるのです。

もったいないの意識で今日から3つの「きる」を実践してみましょう!



## なぜこの問題に取り組まなければならないの?

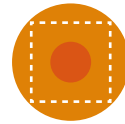
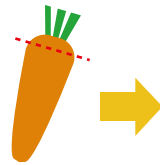
食品ロスや生ごみがこのまま増え続けると、①ごみを燃やすときに発生する温室効果ガスにより地球温暖化が進む②税金で賄われているごみ処理コスト、ごみ袋購入費用が増加する③最終処分場がひっ迫し、ごみを処理する場所がなくなる、など問題が深刻化します。

## 1 食材は使い「きる」

### POINT 1 食材はムダなく使いましょう

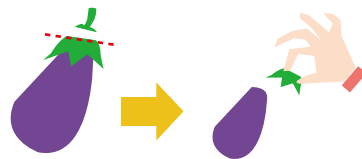
- 野菜の切り方を工夫して、捨てる部分を少なくしましょう。

#### 食品ロスを減らす豆知識①



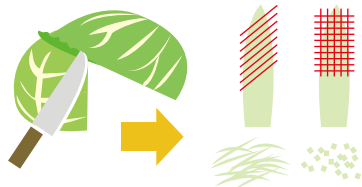
#### にんじん

皮をむかず、葉の付け根はなるべく薄く切る。ヘタだけを捨てる。



#### なす

ヘタの先を包丁で切り、残ったところを手で取る。



#### キャベツ

芯を切り取り、捨てずに薄切りやみじん切りにして使う。

### POINT 2 食材は必要な分だけ買いましょう

- 買い物前に冷蔵庫の中身をチェックして、残っているもの、残りそうなものは買うのを控えましょう。また、定期的に冷蔵庫の中身をチェックして、消費期限が近い食材を使いきる日を作ってみましょう。
- 空腹時やイライラしている時に買い物に行くと、ついつい多く買いがちになるので要注意です。
- 買い物メニューを考えて、買い物メモを作ってから出かけると、 unnecessary 買い物が控えられます。また、すぐ使う食材については、期限の近い物を買うことで、店舗での廃棄が減り、地域全体のエコにもつながります。

#### 食品ロスを減らす豆知識②

#### 消費期限と賞味期限の違いは?

##### ▶消費期限…過ぎたら食べないほうがいい期限（安全性の保証期限）

袋や容器を開けないうまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「安全に食べられる期限」のことです。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

##### ▶賞味期限…おいしく食べることができる期限（おいしさの保証期限）

袋や容器を開けないうまま、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

#### 消費期限の食品（例）

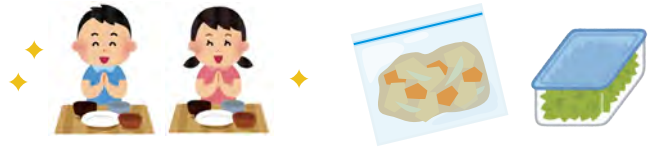


#### 賞味期限の食品（例）





## 2 料理は食べ「きる」



### POINT 作った料理は残さずおいしく食べましょう

- 作り過ぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家族の適量に合わせて作りましょう。また、食べ過ぎには気をつけましょう。作り置きができる料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう。
- 料理が残ってしまったら、冷凍保存したり、少しアレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしてみましょう。

## 3 生ごみは水気を「きる」

### POINT 1 三角コーナーや水切りネットを使って、生ごみの水気をきりましょう

- 生ごみの重さのうちの約8割は水分です。きちんと水気を絞ってからごみに出せば、ごみの減量だけでなく、生ごみを燃やす際のエネルギーを節約できます。
- 余計な水分を含ませないように、生ごみに水がかからないようにしましょう。
- 生ごみの水気を手を汚さずにしぼるための器具なども売られています。ご家庭にある物を活用する方法として、不要なペットボトルなどでも水気をきるすることができます。



### POINT 2 さらに一工夫して生ごみを減らしましょう

- 野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。新聞紙に載せて室外の風通しの良いところに置いておくと早く乾燥します。

## 食品ロス削減には次のような取り組みがあります。

### 「3010運動」(さんまるいちまるうんど)

飲み会や宴会においては、美味しいお酒や会話に夢中になり、料理を残してしまいがちです。3010(さんまるいちまる)運動とは、はじめの30分間と終わりの10分間は席を立たずに料理を楽しむことで、食べ残しを減らそうという取り組みです。

飲み会や宴会を行う際は、開始時に「3010運動」を案内していただくことで、より効果が期待されますので、幹事の方は進んで案内をして挑戦してみましょう。

※環境省ホームページに「3010運動普及啓発用卓上三角柱 POP」のダウンロードページがありますので、ぜひご活用ください。



### 宴会 五箇条

- その1 出席者の性別や年齢などを店に伝え、**適量注文**に心がけましょう。
- その2 酒宴の席では、**開始30分、終了10分**など、**席を立たずにしっかり食べる時間**を作りましょう。
- その3 料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ**料理を分け**ましょう。
- その4 幹事さんや司会者の方は、宴会中に「**食べ残しのないように!**」の**声掛け**をしましょう。
- その5 食中毒の危険のない料理を**持ち帰り用**として折り詰めで注文するなど、食べ残しがない注文の工夫をしましょう。

## 事業者の皆様へ「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」へ登録しましょう!

県では、食べきりやすい小盛りメニューの提供、ばら売りや少量パックの販売といった食べきりの推進や料理の持ち帰りの呼びかけを行うなど、食品ロスの削減に配慮した取り組みを実践している事業所を「あおり食べきり推進オフィス・ショップ」として認定しています。関心のある事業者は、ぜひお問い合わせください。





1日1円で助け合おう。

# 交通災害 共済加入 のご案内

全国どこで起きた交通事故でも、弔慰金または災害の程度に応じて見舞金が支給される、「交通災害共済」の令和2年度加入予約受け付けが2月1日から始まっています。

毎年加入している人も、今まで加入していなかった人も、万が一に備え、ご家族そろって加入しましょう。

共済  
期間

令和2年4月1日(水)～  
令和3年3月31日(水)

会費

年間1人 350円



イメージキャラクター  
ONEくん

## 申込方法

### <団体加入>

町会、交通安全母の会、小・中学校、保育園などで加入のとりまとめを行いますので、会費を添えてお申し込みください。

### <団体以外での一般加入>

本庁舎総務課または尾上・碓ヶ関総合支所市民生活課で随時受け付けをしています。

※二重加入にならないようご注意ください。

※4月1日以降に加入された方は、加入申し込みされた日時からの適用となりますので、ご注意ください。

## 対象災害について

### 対象となる災害

自動車、バイク、自転車などの  
道路交通による人身事故



### 対象とならない災害

- 1 故意（暴走行為、自殺、保険金詐欺など）または重大な過失（信号無視、原付バイクの二人乗りなど）によって交通事故を起こし、不正に見舞金などを受けようとする場合
- 2 無免許運転・酒気帯び運転をし、またその事情を知らずながら同乗して交通事故による災害を受けた場合
- 3 地震、洪水、暴風、その他の天災によって生じた交通事故による災害を受けた場合
- 4 電車、航空機、船舶などの事故による災害を受けた場合
- 5 自転車の二人乗りや、酒気帯びでの走行中にケガをした場合
- 6 車両乗降の際に災害を受けた場合
- 7 歩行者の転倒や作業中の事故など交通事故以外の災害を受けた場合
- 8 その他これらに類する故意または重大な過失と管理者が認める場合

## 見舞金について

被災者名が確認できる交通事故証明書のある請求は、災害の程度により、3万～50万円の見舞金（死亡した場合は100万円）が支給されます。交通事故証明書がない請求は、内容を審査のうえ、適当と認められた場合、特例見舞金として災害の程度に関わらず、1万円が支給されます。



### ■共済見舞金等金額表

等級	災害の程度	金額
1	死亡した場合	1,000,000円
2	自動車損害賠償保障法施行令別表第1級から第3級各号に掲げる障害の場合	500,000円
3	重傷（1か月（30日）以上の治療を要する場合）	70,000円
4	軽傷（1か月（30日）未満の治療を要する場合）	30,000円

※治療期間（見込み含む）により等級を区分します。

## 請求について

### <請求期間>

交通事故にあった日から1年以内。ただし、交通事故がもつて2等級の対象となる後遺障害が残った場合は2年以内。

### <請求に必要な書類>

自動車安全運転センターが発行する交通事故証明書（被災者名が確認できるもの）や医師の診断書などが必要です。事故によって必要な書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

交通事故にあったら、  
必ず警察に届けま  
しょう！

- 交通事故にあった場合、必ず警察署または最寄りの交番に届け出してください。
- 同乗者や相手方のいない自損事故、自転車、バイクなどの転倒なども必ず届けましょう。
- 届け出をし、交通事故と扱われた場合、交通事故証明書が発行されます。
- 物件事故証明書の場合、同乗者の記載がありませんのでご注意ください。

● 申込み・問合せ／総務課 消防防災係 ☎44-1111（内線 1352・1354）

## 農家の皆さまへ 農業者年金に加入しませんか？

農業者年金は、農業者の安心で豊かな老後のためにつくられた、少子高齢化時代に強い積立方式（確定拠出型）の公的年金制度です。自ら積み立てた保険料とその運用益で将来受け取る年金額が決まります。

### 特徴

✓ 次の要件を満たす方なら、どなたでも加入できます。

#### 要件

- ・国民年金第1号被保険者  
※国民年金保険料納付免除者を除きます。
- ・年間60日間以上農業に従事
- ・60歳未満

✓ 終身年金で、80歳までは死亡一時金があります。

✓ 支払った保険料の全額が、社会保険料控除の対象となります。

✓ 保険料の額は月2万円～6万7,000円の範囲で自由に決めことができ、自由に加入・脱退することができます。

老後の  
備えに！



◎一定の要件を満たした方は、保険料の国庫補助を受けることができます。保険料は月2万円に固定され、自己負担は補助額を差し引いた金額となります。

#### 基本条件

- ・39歳以下
- ・農業所得900万円以下
- ・認定農業者で青色申告者またはそれらの方と家族経営協定を締結している者

区分	個別条件	国庫補助額	
		35歳未満	35歳以上
1	認定農業者で青色申告者	10,000円	6,000円
2	認定就農者で青色申告者	10,000円	6,000円
3	区分1または2の方と家族経営協定を締結し経営に参画している配偶者または後継者	10,000円	6,000円
4	認定農業者または青色申告者のいずれか一方を満たす方で、3年以内に両方を満たすことを約束した方	6,000円	4,000円
5	35歳まで（25歳の場合は10年以内）に区分1の方となることを約束した方	6,000円	—

## 全国農業新聞

経営とくらしを応援！  
日本の農と食を伝えます。

全国農業新聞は、全国農業会議所が発行する農業総合専門紙です。先進的な農業者の取り組みや各地域の産地情報、新しい農業政策の動きなど「くらしと経営」に役立つ情報が満載です。申し込みは随時受け付けています。

●毎週金曜日発行  
(週刊)

●年間/8,400円  
月/700円



地域の元気で明るい話題や  
健康に役立つ情報も！



- 農業者年金、全国農業新聞についての詳細は、農業委員会(尾上総合支所内)までお問い合わせください。
- 問合せ／農業委員会 事務局 ☎44-1111 (内線2153)

NEWS!

## 人権擁護委員・福士幸雄さんが 法務大臣表彰を受賞しました

1月16日、人権擁護委員の福士幸雄さん(新山)が長年に渡る活動の功績を認められ、法務大臣表彰を受賞されました。福士さんは、平成18年1月に委員に委嘱されてから、地域の方から人権相談を受け、解決の手助けをしたり、人権教室を開いたり、人権擁護や啓発活動にご尽力されてきました。賞状を受け取った福士さんは「外国人への対応やインターネットを通じた誹謗中傷への対応などまだまだ課題は多い。残された任期を一生懸命やっていきたい」と述べました。



## グリーン・ツーリズムに 取り組んでみませんか？



### ●グリーン・ツーリズムとは？

緑豊かな農山漁村でゆっくりと滞在し、人との交流を通じて、その自然、文化、生活、人々の魅力に触れ、さまざまな体験などを楽しむ余暇活動のことです。

また、都市住民との交流により、農産物の販売など新たなビジネスチャンスにつながるほか、地域への意識が高まることにより、農山漁村の良さを生かした地域づくりも期待されます。



当市では、「グリーン・ツーリズムのまち」を目指して津軽・ほっとステイネットワークが精力的に活動しており、国内外の修学旅行生などの農村民泊の受け入れを行っています。

現在、都市部からの修学旅行生が増加しており、利用者は田舎での民泊体験や農作業など普段とは異なる貴重な体験を楽しんでいます。

受入家庭が増えると、比例するように体験に訪れる人も増えます。

人との交流を深め感動体験をしてみませんか？



### ＼新しく受入農家になる方に対するの支援も行っています！

#### <グリーンツーリズム推進事業補助金>

- 対象者／市内に住所を有し、市内で農業体験を伴う宿泊者を受け入れることを目的として旅館業の営業許可を取得する方
- 対象経費／旅館業営業許可申請手数料（22,000円） ●補助率／10/10（全額補助）



- 問合せ／農林課 農業振興係 ☎44-1111（内線 2176）

## 令和2年度 奨学金のご案内

申込期限 3月31日(火)

### <資格>

次の①～③の要件を満たす方が対象となります。

①市内に1年以上住所を有している家庭の学生で、高等学校、短期大学（学校教育法に規定する専修学校を含む）、高等専門学校、大学・大学院に入学する方または在学している方

②生計を共にする方の事情により、奨学金の借入れがなければ入学・在学が困難な方

③次の制度を利用しない方

- ・日本学生支援機構管轄の奨学金制度全般
- ・社会福祉協議会の教育支援資金制度
- ・母子・寡婦福祉資金の修学資金制度または就学支度資金制度

※奨学金借入れには審査・所得制限があります。審査の結果、借入れができない場合がありますので、ご了承ください。所得制限など、詳しくはお問い合わせください。

### <借入れができる額>

	修学資金(月額)	入学支度金
公立高等学校	10,000円以内	100,000円以内
私立高等学校	15,000円以内	150,000円以内
短期大学・専修学校・高等専門学校	20,000円以内	200,000円以内
大学・大学院	30,000円以内	200,000円以内

※上記の借入れできる範囲内で金額を決めることができます。

※葛川支所の所管区域に住所を有する方の高等学校修学資金は、公立私立を問わず15,000円以内(月額)です。

●初回貸付時期／5月下旬予定（入学支度金含む）

●申込期限／3月31日(火)

### <利子・返済方法>

奨学金の借入れは無利子で、学校を卒業した年の翌年から10年を限度として返済していただきます。



- 申込み・問合せ／学校教育課 教育振興係 ☎44-1111（内線 2262）

## 高額医療・高額介護合算療養費制度

～医療保険・介護保険どちらも利用している方へ～

### ■高額医療・高額介護合算療養費制度とは

「医療保険」と「介護保険」の両方のサービスを利用している世帯の負担を軽減するため、1年間（毎年8月から翌年7年まで）に支払った、医療保険と介護保険の世帯全体の自己負担額の合計が、所得区分に応じた限度額を超えた場合、その超えた金額が申請により支給される制度です。

#### 制度のポイント

- 1 医療保険、介護保険のどちらか一方の負担のみの世帯は対象になりません。ただし、高額療養費、高額介護サービス費の対象となる場合があります。
- 2 70歳未満の方は、1か月の医療費が2万1千円を超えた分、70歳以上の方はすべての自己負担額が合算対象になります。
- 3 自己負担額は、高額療養費や高額介護サービス費などで支給される金額を除いて計算します。

<算定基準額／平成30年8月～令和元年7月診療分>

#### 国民健康保険70歳未満の方

所得区分		限度額
上位所得者	所得901万円超	212万円
	所得600万円超～901万円以下	141万円
一般	所得210万円超～600万円以下	67万円
	所得210万円以下	60万円
住民税非課税世帯		34万円

#### 国民健康保険70歳以上の方／後期高齢者医療制度加入者

所得区分		限度額
現役並み所得者	課税所得690万円以上	212万円
	課税所得380万円以上	141万円
	課税所得145万円以上	67万円
一般	課税所得145万円未満など	56万円
低所得者Ⅱ	世帯全体が住民税非課税の方	31万円
低所得者Ⅰ	世帯全員が住民税非課税の方のうち、世帯全体の各所得金額が0円の方	19万円

### ■支給申請について

#### ○平川市国民健康保険／後期高齢者医療制度に加入している方

支給の要件に該当すると思われる世帯には、支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は、国保年金課国保係または尾上・碓ヶ関総合支所市民生活課市民係へ申請してください。

#### <申請に必要なもの>

- ①支給申請書
- ②お手元に届いた支給申請のお知らせ
- ③申請者・該当者のマイナンバーがわかるもの（通知カードまたは個人番号カード）
- ④身分証明書（運転免許証など）
- ⑤印鑑
- ⑥通帳（国民健康保険に加入している方は世帯主の通帳）

#### ○その他の医療保険に加入している方

高齢介護課介護保険係または尾上・碓ヶ関総合支所市民生活課市民係にて「自己負担額証明書」の交付を受けた後、加入している医療保険担当窓口にて手続きしてください。

※支給額については、医療保険者・介護保険者それぞれより支給されます。

●問合せ／国保年金課 国保係 ☎44-1111（内線1252・1257） 高齢介護課 介護保険係 ☎44-1111（内線1155）

## 高額療養費外来年間合算制度

～年間を通して外来で長期療養を受けている方へ～

### ■高額療養費外来年間合算制度とは

70歳以上で、所得区分が一般（住民税課税世帯で課税所得145万円未満など）の方、住民税非課税世帯の方が、毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間に支払った、外来療養に係る自己負担額の合計が、年間で144,000円を超えた場合、その超えた金額が申請により支給される制度です。

70歳以上



#### ●所得区分が一般の方

（住民税課税世帯で課税所得145万円未満など）

#### ●低所得者（住民税非課税世帯など）の方

計算期間…毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間

外来療養に係る自己負担額の合計が年間で144,000円を超えた場合 → 超えた金額を支給

☆制度のポイント…月間の高額療養費が支給されている場合には、自己負担額から支給された額を除いた額で計算します。

### ■支給申請について

#### ○平川市国民健康保険／後期高齢者医療制度に加入している方

支給の要件に該当すると思われる世帯には、支給申請のお知らせをお送りします。お知らせが届いた方は、国保年金課国保係または尾上・碓ヶ関総合支所市民生活課市民係へ申請してください。

#### <申請に必要なもの>

- ①支給申請書
- ②お手元に届いた支給申請のお知らせ
- ③申請者・該当者のマイナンバーがわかるもの（通知カードまたは個人番号カード）
- ④身分証明書（運転免許証など）
- ⑤印鑑
- ⑥通帳（国民健康保険に加入している方は世帯主の通帳）

○その他の医療保険に加入している方 加入している医療保険担当窓口にて手続きしてください。

●問合せ／国保年金課 国保係 ☎44-1111（内線1252・1257）

スポーツ協会  
だより

あるこうかい  
**平賀歩行会**

平賀歩行会では、ウォーキングをとおして平川市のスポーツを振興すること、生涯スポーツとしてウォーキングを普及すること、健康づくりを進め、会員同士の親睦を深めることを目的として活動しています。

日にち	内容
令和2年 3月29日(日)	オープニングウォーク 柏木町散策
4月26日(日)	猿賀神社
5月24日(日)	つがる市 津軽富士見湖一周
6月21日(日)	碓ヶ関散策
7月19日(日)	浅瀬石川ダム～水辺の広場
8月30日(日)	酸ヶ湯温泉～睡蓮沼往復
9月27日(日)	田舎館駅～村役場～遊稲の館～弥生の里
10月18日(日)	浪岡支所～中世の館～浪岡城跡～浪岡支所
11月1日(日)	若党町～りんご公園



平川市の皆さん、会員になって一緒にウォーキングを楽しみましょう！

[問合せ] 平賀歩行会会長 外川昌幸 ☎090-1930-6794

文化協会  
だより

**3月の事業案内**

**第3回 おはなしと朗読の集い**

ことばを声にのせて人に伝える喜びを分かち合い、本との出会いを共有する気軽な集いです。平川市の有志(小学生～一般)が語ります。観覧は自由です。

- 日時/3月8日(日) 13:30～15:30
- 会場/文化センター 中研修室
- 参加費/無料

**まるごと文化協会Day**

文化協会会員と応援隊がいろいろな活動を展開します。

- マジックや体験コーナー、模擬店などで楽しい一日を！
- 日時/3月29日(日) 10:00～15:00
- 会場/文化センター
- 参加費/無料(体験によっては材料費あり)



[問合せ] NPO法人 平川市文化協会 今井 ☎090-4635-4102

観光協会  
だより

**ひらかわ案内人の会**

ひらかわ案内人の会では、令和2年度4月からの新会員を募集しています。

ひらかわ案内人とは観光客を温かくもてなし、地域の魅力を伝える平川市の観光ガイドです。平川市の歴史や文化に詳しい方や、ガイドをやってみたい、新しいことに挑戦したいという方など幅広く募集しています。

案内人の先輩方から教えてもらいながら一人前のガイドに向けて練習していきますので、初心者でも安心です！最初は緊張しますが、慣れてくるとお客様との会話が楽しくなっていきますよ！

詳しく知りたい方は、平川市観光協会まで、お問い合わせお待ちしております！

[問合せ] (一社) 平川市観光協会 ☎40-2231

【Mail】 info@hirakawa-kankou.com



食育  
通信

**食べ物で季節を感じよう！**

季節は「立春」から「雨水」へと変わる時期となり、北国でも、寒いながら春を感じる瞬間が増えてくる頃となりました。この時期は、今年の農作物の収穫に向けて、人々が動き出す頃でもあり、雪の下では新たな命が芽吹いています。

それと同時に、南の方からは春野菜などが届けられます。春キャベツや菜の花、水菜やうど、更に季節が進むと新玉ねぎやいろんな山菜も出回



り、食卓をにぎやかにしてくれます。

今の時代はいろんな野菜が年中出回り、旬を感じる事が少なくなってきました。しかし、旬の野菜は、その時期の体調に合ったものだったり、栄養価が高かったりと良い点があります。たとえば、春野菜は老廃物の排出を助け、夏野菜は水分やカリウムが豊富、秋野菜は消化を助け、冬野菜は体を温めると言われています。また、地元産の旬の野菜や果物は、安く手に入るのもメリットの一つです。



食べ物で季節を感じ、体調を管理して春を迎えましょう。

[問合せ] 農林課 食産業振興係 ☎44-8815



## 「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

相談

市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では、下記により無料相談会を実施します。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／2月29日(土) 10:00～16:00
- ▶場所／弘前市総合学習センター(弘前市大字末広4-10-1)
- ▶対象の相談／①お金の相談(多重債務問題など)、②遺産相続、③不動産売買、④税金など公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他くらしに関する悩み事
- ▶相談料／無料 ※事前の予約が必要です。
- ▶予約受付日時／月～金曜日、第2・第4土曜日 9:00～17:00 ※祝日を除く。
- ▶予約・問合せ  
消費者信用生活協同組合 青森事務所  
☎0120-102-143

## 令和元年分の申告・納付の期限などをお忘れなく！

お知らせ

令和元年分の申告・納付の期限などは、それぞれ次のとおりです。

- ▶申告・納付の期限
  - 申告所得税・復興特別所得税・贈与税…3月16日(月)
  - 消費税・地方消費税…3月31日(火)
- ▶振替納税による振替日
  - 申告所得税・復興特別所得税…4月21日(火)
  - 消費税・地方消費税…4月23日(木)

期限を過ぎて申告をすると振替納税や延納制度が利用できなくなるほか、加算税がかかる場合があります。

また、期限を過ぎて納付をしたり振替日に振替口座の残高不足などで振替できなかった場合には、延納制度が利用できなくなるほか、延滞税がかかる場合があります。

- ▶問合せ／黒石税務署 ☎52-4111 (代表)  
※仮設庁舎(旧庁舎の向かい側)にて執務を行っております。

## 自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度

お知らせ

次の方は申請により自動車税(種別割・環境性能割)の減免を受けることができます。

- 身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
  - 上の方と生計を一にする方
- ※これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車を利用している場合で、その障害の程度や自動車の使用状況などが一定の条件に該当する場合に限りです。

詳しくは中南地域県民局県税部までお問い合わせください。

※令和元年10月1日から、自動車税は「自動車税種別割」、自動車取得税は「自動車税環境性能割」に名称が変更されました。  
※軽自動車税(種別割・環境性能割)については、市町村の税務担当課にお問い合わせください。

- ▶問合せ／中南地域県民局県税部  
納税管理課 ☎32-4341 (直通)

## 母子家庭などの自立支援給付金事業

お知らせ

ひとり親家庭の下記対象者に次の給付金を支給します。

- 【自立支援教育訓練給付金】  
ひとり親家庭の親が対象講座を受講し、修了した場合にその受講に要した経費の60%相当額を支給します。  
※上限20万円などの制限があります。

- 【高等職業訓練促進給付金】  
ひとり親家庭の親が就業に向けた専門的な資格取得のため1年以上養成機関で修業する場合に、修業期間中の生活費の負担の軽減などのために、訓練促進給付金を支給します。

(例：市民税非課税世帯は月額100,000円)

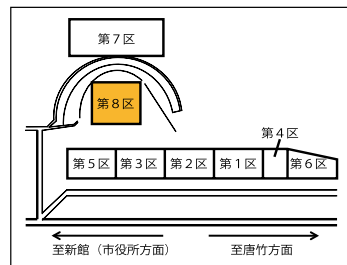
※いずれの給付金も支給要件があり、事前相談が必要となります。

- ▶問合せ／子育て健康課 子ども支援係

## 新館公営墓地の使用者を募集しています

募集

新館公営墓地第8区の使用者を募集しています。なお、第1～7区においても空き区画がありますので、お問い合わせください。



### 【第8区の概要】

- ▶場所／平川市新館東山
- ▶面積／4㎡(2.0m×2.0m)
- ▶使用料(1区画)／160,000円(初回のみ) ※市外の方は208,000円。
- ▶管理手数料／1,920円(年1回)
- ▶申込方法／「墓地使用許可申請書」に必要事項を記入押印のうえ、「本籍記載の住民票(世帯全員の記載があるもの)」を添付してお申し込みください。申請書は市民課窓口にあります。
- ▶申込み・問合せ／市民課 環境衛生係

## 市内児童の卒業メッセージがラジオで紹介されます

お知らせ

弘前市のコミュニティラジオ局「FMアップルウェーブ」で、小学校を卒業する6年生児童ひとりひとりが、将来の夢や小学校での思い出などを語る特別番組が放送されます。

この番組に、平川市の小学校が参加し、卒業生や担任の先生、校長先生からの贈る言葉と、各学校の校歌が紹介されます。希望にみち溢れた子どもたちの声、そして懐かしの学び舎を思い出させる校歌を聴いてください。

番組は3月10日(火)～15日(日)までの6日間。夜7時から2時間半の放送です。未来に羽ばたく子どもたちから元気がもらえる2時間半です。お楽しみに！

- ▶市内小学校放送日程
  - 3月11日(水) 金田小学校
  - 12日(木) 猿賀小学校、大坊小学校
  - 13日(金) 平賀東小学校、竹館小学校

- ▶問合せ／FMアップルウェーブ  
☎38-0788





## 農業経営収入保険 加入申込み受付中!

おしらせ

「農業経営収入保険」はすべての農産物を対象に、自然災害や価格低下などによる収入減少を補償する保険で、青色申告を行っている農業者が加入できます。

ただいま保険対象期間が令和3年産の加入申込みを受け付けています。

税制上のメリットがありますので、青色申告への切り替え、収入保険への加入をご検討ください。

※青色申告に関することは最寄りの税務署へお問い合わせください。

### ▶ 問合せ

青森県農業共済組合 ひろさき支所  
☎ 28-5700

## もしもの時に備え、 スポーツ安全保険に 加入しませんか

おしらせ

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（4人以上の団体）を対象とした保険です。

### ▶ 対象となる事故

団体活動中、往復中の事故など。

※自動車事故による賠償責任保険は適用外

### ▶ 補償内容／傷害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

### ▶ 加入受付期間

3月2日(月)～令和3年3月30日(火)

### ▶ 保険期間

4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

### ▶ 掛金／1人年額800円～11,000円

※年齢、活動内容により異なります。

### ▶ 申込方法／ひらかドーム、B&G尾上体育館、碓ヶ関公民館にある申込用紙にて申し込みください。

### ▶ 問合せ

スポーツ安全協会  
青森県支部  
☎017-718-1136



## りんご共済 令和2年産 総合短縮・特定危険方式 申込受付中!

おしらせ

りんご共済は、生産者の皆さまが共済に前もって加入することにより、自然災害などでりんごが被害を受けた際に共済金を受け取ることができる国の保険制度です。

台風による落果や、降ひょうによる損傷、りんご黒星病による被害などいつ起きるかもしれない災害から自らの経営を守るため、りんご共済に加入しましょう。

### ▶ 加入方式

生産者が個々の経営状況や、園地条件などを踏まえて、加入方式を選択できるようになっています。

現在、次の加入方式の申し込みを受け付けています。

#### ①総合短縮方式

・対象となる災害…風、ひょう、霜、病虫害、鳥獣害、自然災害など（雪害は除く）

・対象となる割合…畑ならし計算型は3割、畑ごと計算型は4割以上の被害から共済金が支払われます。

#### ②特定危険方式

5つのプランによる災害に対応（1つのプランを選べます）

①風プラン ②ひょうプラン ③霜プラン  
④風・ひょうプラン ⑤風・ひょう・霜プラン

### ▶ 対象となる割合

畑ならし計算型は2割、畑ごと計算型は3割以上の被害から共済金が支払われます。

### ▶ 申込締切／3月25日(水)

### ▶ 問合せ

青森県農業共済組合 ひろさき支所  
☎28-5700



## 行政・人権相談所を 開設します

相談

行政に関する苦情や意見がある方、または日常生活の中で、困っていることや人権擁護に関することでお悩みの方は、ぜひこの機会をご利用ください。

▶ 日時／2月28日(金) 10:00～15:00

### ▶ 場所

平賀地域 健康センター相談室  
尾上地域 尾上総合支所会議室  
碓ヶ関地域 碓ヶ関地域福祉センター相談室

▶ 問合せ／市民課 市民係



## 令和2年度「科目履修生」 の募集について

募集

社会人などを対象として、特定の科目において生徒と同じ授業を聴講する科目履修生を募集します。

▶ 募集人数／若干名

### ▶ 応募資格

中学校を卒業した者または令和2年3月に中学校卒業見込みの者で、高等学校などに在籍していない者。

### ▶ 募集期間

定時制／3月6日(金)～3月19日(日)  
通信制／4月2日(水)～4月6日(日)

### ▶ 聴講する時間帯

定時制／月曜日～金曜日  
17:15～20:30

通信制／日曜日 9:10～16:10

### ▶ 聴講許可

出願書類と面接により決定します

### ▶ その他

・聴講できる科目数の上限は3科目（科目数に応じて聴講料が必要）です。  
・単位の認定は行いません。

### ▶ 問合せ

尾上総合高校 定時制課程（定時制教頭）  
☎57-3500  
尾上総合高校 通信制課程（教務部）  
☎57-5528



## りんご剪定枝などを 買取ります

お知らせ

剪定作業や改植などで発生するりんご剪定枝などについて、市内業者が買取ります。買取価格や持ち込み方法など、買取りに関する詳細については、直接業者にお問い合わせください。

▶ 買取期間／4月～5月

▶ 問合せ

株式会社あすなろ理研  
(大坊竹原218-1) ☎44-1159  
津軽バイオチップ株式会社  
(中佐渡下石田33) ☎88-6151



## 合同企業説明会を 開催します

お知らせ

▶ 日時・場所

【青森会場】ホテル青森 3階「孔雀の間」  
3月4日(水) 12:50～16:00

【弘前会場】アートホテル弘前シティ「プレミアホール」 3月5日(木) 12:50～16:00

【八戸会場】八戸プラザホテル別館「アーバンホール」 3月10日(火) 12:50～16:00

▶ 対象／令和3年3月卒業予定の大学生、短大生、専門学校生など、大学など3年以内既卒者

▶ 参加企業

【青森会場・八戸会場】 約70社

【弘前会場】 約50社

▶ 内容／県内外の企業などの人事担当者などによる企業説明会のほか、「職業適性診断コーナー」、「職業相談コーナー」を設置します。ぜひご利用ください。

▶ 参加料／無料

▶ 問合せ／ジョブカフェあおもり

☎017-731-1311 FAX 017-731-1312

## 新市建設計画(変更案)に 関するパブリックコメント を実施します

お知らせ

▶ 案件／新市建設計画(変更案)

▶ 募集期限／3月2日(月) ※当日必着

▶ 閲覧方法

①市ホームページ

②本庁舎企画財政課

③尾上総合支所市民生活課

④碓ヶ関総合支所(公民館)市民生活課

⑤葛川支所

※②～⑤については、土・日、祝日を除きます。

▶ 意見を提出できる方

(1)平川市内に住所を有する方

(2)平川市内に事務所または事業所を有する個人、法人その他の団体

(3)平川市内の事務所または事業所に勤務する方

(4)平川市内の学校に在学する方

(5)平川市に対して納税義務を有する方

(6)パブリックコメント手続きに係る事案に利害関係を有する個人、法人その他の団体

▶ 意見の提出方法

市パブリックコメント意見提出様式に案件名のほか、氏名や住所(法人などの場合は名称と代表者名、所在地)などを漏れなく記入し、次のいずれかの方法で提出してください。

1. 郵便／〒036-0104 平川市柏木町藤山25-6

平川市役所企画財政課企画調整係宛

2. 電子メール／kikaku@city.hirakawa.lg.jp

3. FAX／44-8619

4. 本庁舎企画財政課窓口を持参

※意見提出様式は市ホームページまたは②～⑤の閲覧場所で入手できます。

▶ 意見の公表

氏名、住所を除き、結果を集約したものを市ホームページに掲載します。

▶ 問合せ／企画財政課 企画調整係



## ポイ捨て・不法投棄は禁止 されています!

お知らせ

ごみをみだりに捨てる行為は犯罪です。空き缶やペットボトル、買い物袋などに入ったごみがポイ捨てされていたり、人目につきにくい農道や山間地に粗大ごみが不法投棄されている事例が増えています。不法投棄をした場合、5年以下の懲役または1,000万円(法人は3億円)以下の罰金に処せられるなど、厳しい罰則が設けられています。

市民一斉大清掃、ごみパトロールなどを通じて、清掃を行っていますが、なかなかポイ捨てや不法投棄がなくなるのが現状です。

きれいな環境を守るためには、一人ひとりのご理解とご協力が欠かせません。不法投棄行為を目撃したり、投棄された現場を発見した場合、市民課環境衛生係までご連絡ください。

▶ 問合せ／市民課 環境衛生係



### 成人式に関するお詫び

1月12日(日)に開催した平川市成人式において、案内状の送付漏れがあり、26人の方へのご案内が開催直前となってしまいました。心から深くお詫び申し上げます。今後は、事務処理手順を徹底し、再発防止に取り組んでまいります。この度は、誠に申し訳ございませんでした。

〔問合せ〕生涯学習課 社会教育係  
☎44-1221



●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ブ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!\\



## コミュニティ助成事業で コミュニティ活動備品を整備しました!



防災倉庫



防災ラジオ



救助工具セット

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献事業として、地域の自主防災活動に必要な備品などの整備に助成を行っています。

今年度助成を受けた荒田町会では、地区防災活動の充実を図るため、荒田農業研修センターに防災倉庫をはじめとする防災資機材一式を整備しました。

▶問合せ/総務課 消防防災係

## 平川市プレミアム付商品券の 購入・使用期限にご注意を

購入引換券をお持ちの方でまだ商品券を購入されていない方、商品券をまだ使用していない方は期限までに購入・使用していただくようお願いいたします。

期限を過ぎますと商品券は無効となり使用できなくなります。また、未使用の商品券は払い戻しできませんのでご注意ください。

▶購入・使用期限 2月28日(金)

※購入引換券の申請は終了しました。

▶問合せ/福祉課 福祉総務係

## 国民年金通信

学生のために国民年金保険料の納付が猶予される  
「学生納付特例制度」があります



所得の少ない学生の方が、国民年金保険料の納付を先送り(猶予)できる制度です。  
保険料を納められないときはそのままにせず、学生納付特例を申請しましょう。

### 対象になる方

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学する学生で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

### <対象となる所得のめやす>

118万円+扶養親族などの数×38万円+社会保険料控除などで計算した額以下である場合

### 手続きに必要なもの

- 学生証または在学証明書(学生証はコピーでも可能ですが、在学証明書は原本を提出してください)
- 基礎年金番号がわかるもの(年金手帳など)またはマイナンバーがわかるもの
- 印鑑(代理人が申請する場合)

### ■「納付」と「学生納付特例」と「未納」の違いは?

	老齢基礎年金		障害基礎年金、 遺族基礎年金
	受給資格期間 への算入	年金額への 反映	受給資格期間への算入
納付	○	○	○
学生納付特例	○	×	○
未納	×	×	×

学生納付特例期間の年金は、将来受け取る年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。ただし、保険料を10年以内に納付(追納)すると年金額に反映されます。



詳しくは弘前年金事務所または国保年金課年金係にお問い合わせください。

[問合せ] 弘前年金事務所 ☎27-1339 国保年金課 年金係 ☎44-1111 (内線1255・1256)

有料広告

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。



### 広報ひらかわに広告を掲載しませんか?

- 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/白黒…15,000円  
縦44mm×横179mm  
カラー…40,000円/白黒…30,000円

※詳細につきましては市ホームページをご覧ください。  
[問合せ] 総務課 広報広聴係 ☎44-1111 (内線1353)

## 検診のお知らせ 問 子育て健康課 健康推進係

### 婦人科検診

平川市では、婦人科検診を保険証に関係なく、2年に1回、無料で受けることができます。

<検診項目>・子宮頸がん検診(20歳以上の女性)ノ内診など ・乳がん検診(40歳以上の女性)ノマンモグラフィ(乳房X線写真)  
 ※令和2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。

個別検診の受け方

1. 子育て健康課に連絡し、「平川市がん検診対象者証明書」を発行してもらおう。  
 ※証明書の期限は、発行した月を入れて3か月です。  
 ※無料クーポン券(対象者へ9月に郵送)で受診の場合、「証明書」は不要です。
2. 受診したい医療機関に電話し、予約をする。  
 ※医療機関一覧は、証明書同封のチラシをご参照ください。
3. 予約した日に以下のものを持参して受診する。  
 持 身分のわかるもの(保険証など)  
平川市がん検診対象者証明書  
 または無料クーポン券

### 健康推進係からのお知らせ

#### 保健協力員が令和2年度集団検診の申し込みに伺います。

3月中に、赤いジャンパーを着た保健協力員が、各家庭を訪問して、集団検診のお知らせと申込書を配布します。お知らせの内容をご確認いただき、対象の検診の申し込みをお願いします。



保健協力員のみなさん

私たちが伺います！  
 ご協力よろしくお願いします！



▶いとく平賀店にて「がん検診啓発」のためティッシュ配りを実施

#### ●一部対象者に送付した無料クーポン券について

無料クーポン券(子宮頸がん・乳がん検診)の有効期限は2月28日(金)です。今後は予約などで混み合うことが予想されますので、受診予定の方は早めに申し込み、検診を受けましょう。なお、紛失された場合は再発行いたします。  
 ※無料クーポン券で受診の場合、「証明書」は不要です。

#### ●3月は、「自殺対策強化月間」です

ここ2週間、体重が3kg以上減った、気分が落ち込んでなかなか回復しない、眠れないなどありませんか？

誰かに相談できていますか？  
 一人で悩まず、困りごと相談、傾聴サロンなどを利用しましょう。

#### SNSでの相談ができるサービスもあります

- 年齢・性別を問わず、LINE・チャットなどによる相談  
 (一社)社会的包摂サポートセンターノ(一社)全国心理業連合会ノNPO自殺対策支援センターライフリンクノNPO地域生活支援ネットワークサロン  
 【URL】「厚生労働省ホームページ」よりアクセスしてください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/s-eikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_sns.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/s-eikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html)
- 18歳以下の子どもたちのためのチャット相談  
 NPOチャイルドライン支援センター【URL】<https://childline.or.jp/chat>  
 ※厚生労働省ホームページでは、この他にもサービスが掲載されています。



#### 献血のお知らせ 問 子育て健康課 母子保健係 項 全血献血 日 3月1日(日)

場・時 イオンタウン平賀ショッピングセンターノ10:00~11:45、13:00~16:00 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、前回までに提示していれば不要です。

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 青森市大字三内丸山393番地270

今年も大人気！天賞堂のパールは良いものが安い！！

パールフェア 好評開催中

19才 厄払い 結婚のお祝い 卒業式 入学式

特選パール2点セット (K・E7.5~8.0mm) 定価¥140,000(税別)の品 ¥69,800(税込)

店内パール製品 オール 30~50% OFF

弘前市代官町通り 0172-33-5016 <<ジュエリーオール半額コーナーも充実!!>>

## 母子のおしらせ

問 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とを楽しいと実感できるようにお手伝いします。

### 乳幼児健康診査〔種別／対象／実施日／受付時間〕

- 4か月児健診／令和元年11月生まれ／3月17日(火)／12:20～12:40
- 1歳児健診／平成31年3月生まれ／3月11日(水)／12:10～12:30
- 1歳6か月児健診／平成30年8月生まれ／3月18日(水)／12:20～12:40
- 3歳児健診／平成28年8月生まれ／3月6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)



### すくすく広場

対 妊娠中、子育て中の方など 場 健康センター 日 3月12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 日 3月3日(火)・3月16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

### ぴれmamaのお産教室

対 妊婦さん 場 健康センター 日 3月5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か月までの赤ちゃんがいる産婦さん 場 健康センター 日 3月19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

### 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)

※母子健康手帳の交付は、健康センターのみで行っております。

※妊婦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。



## 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お聴きします。

日 3月4日(水) 時 13:00～15:00 ※時間内に随時。 場 健康センターふれあい交流室 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よう家族会を開催しております。

日 3月10日(火) 時 10:00～12:00 ※定例会は毎月第2火曜日に予定しています。 場 健康センター相談室① ※日程・場所などが変更となる場合もありますので事前にお問い合わせください。 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 3月11日(水) 時 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

### 弘前保健所からのお知らせ

～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／3月4日(水) 10:30～11:30
- エイズ相談(即日検査・予約制)／3月4日(水) 13:00～14:00
- ※エイズ相談専用電話 ☎38-2389
- 精神保健福祉相談(予約制)／3月12日(木) 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。]



## こんにちは赤ちゃん

柏木町	かなと 奏音	くん	阿部拓人
松崎	たける 壮	くん	田沢守
本町	とわ 椋翔	くん	秋元蓮
尾崎	ひびと 陽翔	くん	内山孝瀬
金屋	りみ 哩実	ちゃん	松田剛志
南田中	げん 弦	くん	小田桐諒
高木	つばき 椿	ちゃん	阿部祐大
尾上	あやと 絢冬	くん	小野有毅
八幡崎	ゆい 結依	ちゃん	一戸大輔

## 結婚おめでとう

愛知県名古屋市 小和森	木下卓弥 鶴田里子
町居 町居	成田錬織 工藤詩織
光城 光城	豊指謙自睦 若木睦



## お悔やみ申し上げます

石郷	田中みほ	96	広船	外川章夫	82
岩館	岩渕光江	84	新屋	葛西郁子	71
柏木町	太田花枝	71	新屋	齋藤広世	62
柏木町	工藤清二	90	尾崎	齋藤徳五郎	85
小杉	古川ミツ	90	尾崎	進藤壽	93
大坊	大湯キツ	87	光城	後藤文子	65
小和森	福士昌子	80	南田中	工藤ツマ	92
大光寺	大川イヨ	92	高木	佐藤ユミ	98
大光寺	鳴海ヤエ	88	高木	田邊稔巳	91
館田	古川シゲ	87	原	横嶋まつえ	94
館山	今井はつゑ	99	猿賀	石村敏子	71
本町	小田切ナチエ	84	猿賀	一戸幹雄	80
本町	木村京	87	猿賀	清藤慶子	87
本町	松井ミエ	90	中佐渡	工藤健一	80
沖館	岩渕タヨ	96	長田	芳賀良	91
沖館	中田チセ	84	八幡崎	一戸ちよ	92
小国	比内勝男	90	日沼	樋口スサ	93
切明	小林チエ	81	碓ヶ関	葛原あぐり	99
葛川	葛西ツヨ	98	碓ヶ関	佐々木禮子	89
葛川	山口慶一	85	碓ヶ関	三浦秀正	63
新館	葛西直吉	92			
新館	木村ヒナ	78			

## 夜間・休日納税窓口 ■ 2月の開設日■

【夜間】 2月19日(水)・20日(木)・21日(金)  
17:00～19:00

【休日】 2月23日(日) 8:30～17:00

●場所/税務課 収納係 (本庁舎2階)

## 人のうごき/事故件数

### 1月末現在の人口と世帯数

※( )は前月比。  
人口…31,063人 (-49)  
世帯数…12,034世帯 (-6)  
女性…16,512人 男性…14,551人  
転入…43人 転出…44人

1月の交通事故件数/交通事故…5件  
(負傷者8人、死者0人)

1月の出動件数/火災出動…1件  
救急出動…64件 救助出動…1件  
その他…14件

## 平川 ノスタルジック 散歩 vol.4

これまでノスタルジックな建物や風景を紹介してきましたが、今回は、食ラボひらかわで行われた「地元の料理教室」で作られたノスタルジックな食べ物をご紹介します。



#ねりこみ #津軽の郷土料理 #冠婚葬祭でよく食べた

## 寄附をいただきました

### 1月7日 外川三千雄さん (小和森)

50万円の寄附金をいただきました。いただいた寄附金は農業後継者育成のために役立てられます。



### 1月20日 大川記念農業教育基金協会 (古川欽一会長)

10万円の寄附金をいただきました。いただいた寄附金は農業関連図書の購入に役立てられます。



so CUTE! HAPPY BIRTHDAY!

# 2月で1歳になる 我が家のアイドル

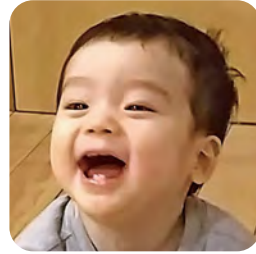
お子さんが満1歳になる保護者の皆さまに案内をお出しし、その中で希望する方のお子さんのみ掲載しています。掲載をご希望される保護者の方は、案内に記載されている応募締切までにご応募していただくようにお願いします。



かさい みはる  
葛西 美陽 ちゃん  
H31年2月8日(光城)  
超食いしん坊のかさい  
みはるです!



あいざわ かい  
相澤 花衣 ちゃん  
H31年2月10日(大光寺)  
いつも元気なニコニコ  
娘☆1歳おめでとう!



きむら きょうすけ  
木村 恭輔 くん  
H31年2月14日(猿賀)  
いっぱい食べて大きくな  
～れ



くどう あすみ  
工藤 明日実 ちゃん  
H31年2月20日(尾崎)  
笑顔がキュートで元気  
いっぱいの3番目です



ふし さくら  
福土 桜彩 ちゃん  
H31年2月21日(新屋町)  
食べるの大好き♡元気に  
育ってね!



そうま あお  
相馬 和桜 ちゃん  
H31年2月24日(館山)  
早くお兄ちゃんと歩ける  
ようになりたいな。



なかしま りん  
中嶋 凜 ちゃん  
H31年2月24日(高木)  
おっきなぬいぐるみが  
大好きな凜ちゃん!

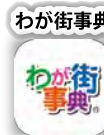


くどう ひなと  
工藤 陽斗 くん  
H31年2月26日(中佐渡)  
小柄だけど元気いっぱい!  
スクスク成長中☆



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!

アプリ



WEB



## 今月の表紙 Cover of this month

と、もう1まい

平賀幼稚園で、毎年恒例となる園児たちがかまくらに入りお汁粉を食べるイベントが行われました。今年は暖冬と記録的な少雪で、かまくらを作ることができず心配されていましたが、少ない雪を集めて立派なかまくらが完成していました。園児たちは仲良く身を寄せ合いながら楽しそうにかまくらに入り、温かいお汁粉を美味しく食べていました。

## 広報ひらかわ No.170 2020年2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。



# ひらかわドリームアリーナ



2020  
4/1

オープン!



## 落成式

2020 **3/28** (土)

【時間】 9:30~12:00

- (公社)日本空手協会平賀支部(演武)
- 平川市消防団まとい隊(まとい振り披露)
- 式辞・祝辞
- 名称採用者表彰
- テープカット
- 平川市平賀一輪車クラブ(演技)

**3/28のみ**  
臨時駐車場：平川市文化センター  
(平川市光城2丁目30-1)

臨時バス  
▶平川市文化センター⇒ひらかわドリームアリーナ  
8:30 9:00 9:30 10:00  
▶ひらかわドリームアリーナ⇒平川市文化センター  
12:00 12:30 13:00 13:30

## 内覧会

2020 **3/29** (日)

【時間】 9:00~16:00

**スポーツ教室 無料**

事前にスポーツ課へ申込が必要です。  
申込期間：2月14日~3月13日 8:30~17:00  
ひらかわドーム窓口または電話(43-0660)で申込可能

時間	種目	対象	定員
9:30~10:30	こども体操教室	5歳~12歳	20名
11:00~12:00	ミニバスケットボール	小学1~5年生	20名
13:00~14:00	卓球	小学生~大人	30名
14:30~15:30	バドミントン	小学生	24名

## 記念アトラクション

10:50頃

### 青森大学新体操部パフォーマンス



- 招待者は1階エントランスより入場
  - 一般観覧者は外階段より2階席へ入場
- ※一般観覧者は入場整理券が必要となります。

**入場無料**  
入場整理券は  
3月1日(日)9:00から  
ひらかわドームにて配布いたします。  
先着1,000枚  
(1人3枚まで)

**軽スポーツ体験スタンプラリー 無料**

スタンプを集めて景品をゲットしよう♪

- ビーンボウリング
- カローリング
- フライングディスク
- クロリティ など

受付時間：9:00~15:00  
受付場所：1階エントランス

**たんけん! はっけん! ひらかわドリームアリーナ**

指令書を頼りにアリーナ内部をいろいろ探検、発見し、ゴールで景品をゲットしよう♪

**ドリームゆ柳 コンテスト展示** | **防災コーナー** | **フードコーナー**

● 防災グッズ等の展示

やきそば、フランクフルト 他

**ARTIST GOMA LIVE ART**

平川市在中アーティスト・GOMA  
1日限りのスペシャルライブ!!!

お問合せ先：平川市教育委員会スポーツ課(ひらかわドーム) TEL0172-43-0660 FAX0172-43-0661