

広報
No.182

ひらかわ
HIRAKAWA

2021
2



平川市から
皆さまへ
スペシャルなお知らせ！

check!

テレビ番組放映のお知らせ

2月28日(日)～3月末までの全5回、平川市PR動画がテレビ番組として放映されます！

・放送枠／RAB青森放送 日曜日 21:54～21:57(3分間)

平川市PR動画 「駒井蓮のひらり平川びより」 近日公開！



平川市出身の女優駒井蓮さんが出演する平川市PR動画の制作が進められています。動画は駒井さんが休日を過ごすために地元の平川市を訪れ、改めてその魅力を体験するという内容で、テーマとなっているのは「盛美園と金屋地区の農家庭園」「志賀坊森林公園」「りんごの収穫」「温泉」そして「世界一の扇ねぶた」の5つです。

完成した動画は、市のSNS（Twitter、Instagram、Facebook、YouTube）での公開や、市内の施設やイベントでの放映を予定しています。間もなく完成し、2月中に公開する予定ですので、お楽しみに！

そして今回は特別に、撮影当日の様子をお見せします。



Profile

こまい れん
駒井 蓮 さん

2000年12月2日生まれ(20歳)。平川市出身。ボックスコーポレーション所属。
2014年家族旅行の際、東京でスカウトされ芸能界入り。ポカリスエットのCMでデビュー後、多数のCMや広告に出演したほか、雑誌ニコラの専属モデルとしても活躍。現在は、Panasonic LUMIX、長府製作所、エルムなどのCMやテレビ番組にも出演しているほか、全編津軽での撮影が行われ、今年6月公開予定の映画「いとみち」では主演を務めるなど、幅広く活躍する注目の若手女優です。



撮影は昨年の秋、2日間にわたって市内の各所で行われました。天気の崩れが心配されましたが、無事に撮影を終えることができました。たくさんの皆さまにご協力いただき、ありがとうございました。

次のページは
いとみちの
公開情報だよ♪



check!

最近の駒井蓮さん



駒井さんは昨年から新たにTwitter、Instagramでの発信を始めています。ぜひチェックしてみてください！



アカウント名
@renkomai_1202



アカウント名
@ren.komai_official



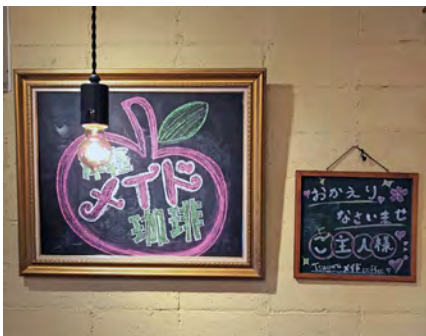
映画「いとみち」6月18日 青森県内先行ロードショー!

check! 「いとみち」ってどんな映画?

駒井蓮さん主演の映画「いとみち」は青森市、弘前市、板柳町と、全編が津軽で撮影されました。監督は青森市出身の横浜聡子よこはま さとこさんがつとめるという、青森愛にあふれた作品です。青森県内は全国での公開に先駆けて先行して公開されますので、ぜひ映画館に足をお運びください!



●撮影現場の様子



こちらのシーンが撮影された、弘前市内某所に作られた津軽メイド珈琲店の撮影現場をちょっとだけ見学させていただきました。



●場面写真



原作
こしがや
越谷オサム「いとみち」(新潮文庫刊)
ストーリー 津軽弁の訛りと人見知りのため、本当の自分を見ることができずに、友達も少ない高校生、相馬いとは、決心をして津軽メイド珈琲店でアルバイトを始めます。いとが仲間や家族、友人に支えられながら、成長していく物語です。

check!

映画の情報は公式ホームページやツイッターで発信されていますので、チェックしてみてください。

映画「いとみち」公式ホームページ
<http://www.itomichi.com/>



アカウント名
@itomichi_movie



特集

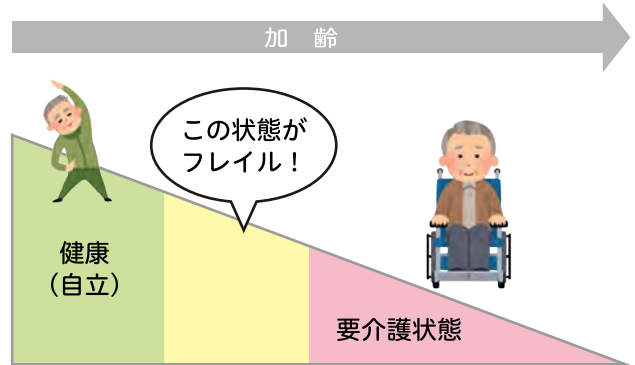
～フレイルって知ってますか?～

健康で長生きするためにできること

フレイルとは…要介護への入り口!

「フレイル」は、“健康”と“要介護”の中間の状態をいいます。加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

ずっと家に閉じこもりになり一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり、食事を抜いてしまったり、誰かと話すことが少なくなってくるとフレイル状態におちいる恐れがあります。高齢者の方は、転倒や疾患により要介護状態になることがあります。多くはこのフレイル状態から徐々に要介護状態になると考えられています。



フレイルには身体機能の低下だけではなく、様々な種類のものがあります。これらが互いに関係しあって、次第に状態が悪化していくといわれています。

▶フレイルの種類

① 口腔機能のフレイル

- ・しっかり噛めない
- ・よくむせる

② 身体的なフレイル

- ・痩せてくる(低栄養)
- ・よく転倒する
- ・疲れやすい

③ 社会的なフレイル

- ・独居、孤食
- ・閉じこもりがち
- ・人との交流が減る

④ 精神的なフレイル

- ・抑うつ
- ・意欲の低下
- ・認知機能の低下

やってみよう! 「イレブン・チェック」

「栄養」・「口腔」・「運動」・「社会性・こころ」の4つの項目に分類された11個の質問に「はい」・「いいえ」で答え、自分のフレイル度を確認するものです。回答欄の右側に5個以上「○」がついたときは要注意です!

栄養	1	健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」ぐらいのかたさの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※質問の4・8・11は「はい」・「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

フレイルを予防するためのポイント

フレイル状態は、適切なケアをすることで、“健康”な状態へ戻ることが可能な時期ともいわれています。いつまでも住み慣れた地域で自分らしく過ごすために、早めのフレイル対策が重要です。フレイルを予防・改善するために、「栄養」、「口腔ケア」、「運動」、「社会参加」の4つのポイントについて意識を向け、日常生活を見直してみしましょう。



1. 栄養

～食が細くなってきたら要注意～

- ・ 3食バランスよく食べましょう
- ・ 動物性たんぱく質を十分にとりましょう
- ・ 様々な種類の肉を食べましょう
- ・ 油脂を十分にとりましょう
- ・ 牛乳を毎日飲みましょう
- ・ 緑黄色野菜や根菜などの多種類の野菜を食べましょう
- ・ 誰かと一緒に食事をする機会をつくりましょう



2. 口腔ケア

～お口を清潔に保ちましょう～

- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう（感染症予防にも有効です）
- ・ 義歯の清掃を丁寧に行いましょう
- ・ 1日3食、しっかり噛んで食べましょう
- ・ おしゃべりも大切！意識して会話を増やしましょう
- ・ お口の体操を行いましょう



3. 運動

～動かない時間が増えてきたら要注意～

- ・ まずは歩く時間だけでも増やしましょう
- ・ 座っている時間を減らしましょう
- ・ お家ではすきま時間に簡単な運動を行いましょう
- ・ ラジオ体操などの自宅でできる体操にチャレンジしてみましょう
- ・ 天気がよければ屋外などの開放された場所で身体を動かしましょう

4. 社会参加

～家族や友人の支え合いが大切です～

- ・ ちょっとした挨拶や会話を大切にしましょう
- ・ 地域や町内会での交流を大切にしましょう
- ・ 買い物や病院への移動で困ったときに助けになる人をおきましましょう
- ・ 運動教室などに参加してみましょう
- ・ 自分の経験を活かせること、興味のあることから活動してみましょう

番外編

「あいうべ体操」(お口の体操) をやってみよう！

お口の体操により口やほおなどを動かすことで、舌や口周りの筋肉が刺激され、加齢による「食べこぼし」や「発音の衰え」などの改善に役立ちます。

簡単な体操となっていますので、ぜひ今日からチャレンジしてみましょう！



①口を「あー」と大きく開きます。

②口を「いー」と大きく横に広がります。

③口を「うー」と強く前に突き出します。

④舌を「べー」と下に伸ばします。

令和
2年度

まちづくり懇談会 レポート！



7月2日から10月15日までの間、7会場で124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。お寄せいただいたご意見の中から一部をご紹介します。

●市民からの質問…… **市民** から ●市からの回答…… **市** から

空家への対応について

市民 から 個人が所有する住宅には、耐震強度などが確認できていないものも多いと思う。強風で壊れる場合もあるため、強度が不十分な建物に居住している方に、空家を提供するのはどうか。

市 から ●空家の利活用については、「空き家バンク」への登録をお願いしているが、なかなか進んでいない。空家を提供するには所有者と借りる側、両方の意向を確認する必要があるため難しい。

●所有者が「空き家バンク」に登録していただければ、第三者が借りたい方に紹介する仕組みになっている。市が間に入って所有者と借りたい方、それぞれとやりとりをするのは非常に難しいことである。

若者議会について

市民 から 会議の内容について、提言があった中で市として今後支援していきたいものがあれば教えてほしい。



市 から ●他の自治体でも同様の会議を行ってはいるが、市では愛知県新城市を参考にしており、今年度は若者議会の設置に向けたワーキンググループで検討を重ねていく段階である。新型コロナウイルス感染症の関係で実施が遅れていたが、8月19日、第1回目の会議が行われた。20歳から26歳までの13人が参加している。

●令和3年からは、議会とするのか、または会議とするのか、条例を作るのか、どのような事業を行い予算配分していくのかなどを検討していく。若い年代の方に行政にもっと興味を持ってもらい、将来的に平川市が住みやすい街になっていくようにしたいと思い進めている。

鳥害への 対応について

市民 から カラスなどによる鳥害の相談があると思うが、鳥害対応はどのようにしているか。



市 から ●鳥獣被害防止のため以前、カラスを捕獲、駆除するために檻を設置したことがある。

●他市でも有害鳥獣対策を行っているが、カラスの生息範囲は広範囲に及ぶことから、根本的な解決はできていない。有害鳥獣による被害相談は農林課で受けているので相談してほしい。

●鳥のみならず熊や猪などによる被害がある場合は捕獲を実施しているが、鳥獣保護の問題もあり難しいところもある。被害が大きく出ているところは何とか対応したいと思っている。

●今年度はドローンを活用した生態観察をし、対策を講じたいと考えている。

まちづくり懇談会の様子



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。

尾上庁舎の 利活用について



市民から 新庁舎ができるのと尾上分庁舎は今後どうなるのか。

市から ●昨年度から、弘前大学と若手職員で尾上庁舎の活用方法について協議してきた。それをもとに、地域の方々と話し合っていく予定である。

●尾上庁舎の支所機能、尾上図書館、生涯学習センターはこれまでどおり残る。

●令和6年度頃から、利活用方法の用途に応じた尾上庁舎の改修工事に入る予定。

●今までいただいたご意見と、これからもたくさんのご意見をいただきながら検討する。

農村公園の遊具について

市民から すべり台などの遊具が古くなり使えなくなっている。遊具の整備について、今後の市の方針を示してほしい。



市から ●公園・遊具の整備についての方針は、平成29年度に総務課で作成した。平川市内には13の地区公園があり、全ての公園に遊具を充実させることは難しい。

●中央公園など3つの公園を基幹公園として遊具を充実させ、その他の公園は「大きな遊具1つと小さい遊具1つ」か「小さい遊具3つ」を設置することで調整している。他地区との整合性を図るためご理解いただきたい。町会で設置したい遊具があるときは市に要望を伝えてほしい。

●質と量、維持のコストを勘案し計画しているので、ご理解いただきたい。

老人向けの買い物 支援サービスについて

市民から 各町会で一人暮らしの高齢者が増えており、日常的に買い物に出かけることが大変であるように見受けられる。買い物の無料送迎サービスは市で実施できないのか。

市から ●現在無料の送迎サービスはなく、今後の計画もないが、介護保険のサービスとしては有料の買い物支援サービスがある。介護保険を利用していない方でも、今後、シルバー人材センターと契約して、市の介護認定ヘルパーが買い物の代行などを行う事業を開始する予定である。有料にはなるがこちらを利用していきたい。

●市内タクシー業者が「おつかいタクシー」という買い物支援や薬の受け取りなどの代行サービスを実施できないかどうか、市でも検討しているところである。



災害への対応について

市民から 昨今、日本の各地で集中豪雨が続けているが、地震などの災害があった時に備えて必要な備品・飲料水を備える予定はあるか。また、災害があった場合にどのような対応をしたらよいか。



市から ●現在、平川と浅瀬石川が氾濫した場合のハザードマップを作成しており、完成し次第配布する。⇒令和2年8月に配布しました。

●備蓄の対応としては、各小・中学校に毛布、マット、段ボールベッド、パーテーション、感染症対応の消毒液、マスク、フェイスシールドなどを備える。また、三密を防ぐため、災害時の収容数を半分にすることも想定される。その場合には、集会所も避難所として開設する可能性があるため、各町会に受付対応用の最低限の備蓄の配布も検討している。⇒令和2年10月に配布しました。

●ご家庭で水や防災セットなどを備蓄することをお願いしたい。また、市が避難所を開設する際、対応する職員の数にも限りがあるので、町会にもご協力いただきたい。自主防災組織には緊急時の連絡用の無線機の配布も検討している。町会や消防団などと連携して対応に当たっていききたい。

2月のまちづくり懇談会日程

2月のまちづくり懇談会は次の通りとなっております。ぜひ、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

	開催場所	開催日
駅前・下町・仲町 おかりや・上町 高田・山の上・三笠 川向・いざよい	碓ヶ関公民館	2月25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。

TOPICS 01

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月まで）に支払った、医療保険と介護保険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（介護予防）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（介護予防）サービス費で支給される金額を除いて計算します。

<算定基準額／令和元年8月～令和2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
一般所得者	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	世帯全員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、世帯全員の各所得金額が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。

▶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。

【申請に必要なもの】

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



[問合せ] 国保年金課 国保係 ☎44-1111（内線1252）、高齢介護課 介護保険係（内線1155）

\市公式 SNS はもうご覧になっていますか？ /

市では、市の知名度向上・魅力発信の為、日々プロモーション活動を行っています。SNSでは、より旬な情報や楽しい話題を随時発信していますので、SNSをご利用の方は、ぜひご覧ください。

担当の励みにもなりますので、フォロー、いいね！、シェアをよろしくお願いいたします。

[問合せ] 総務課 広報広聴係 ☎44-1111（内線1353）



Twitter ツイッター

アカウント名 @promo_Hirakawa



Instagram インスタグラム

アカウント名 @nostalgic.city.hirakawa



Facebook フェイスブック

アカウント名 @nostalgic.city.hirakawa

TOPICS 02

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、1年間（毎年8月から翌年7月まで）に支払った、外来療養分の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歳以上の方

- ・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）
- ・住民税非課税世帯

☆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、自己負担額から差し引いて計算します。

■算定対象期間＜令和元年8月～令和2年7月＞



■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・碓ヶ関総合支所民生生活課市民係へ申請してください。

▶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。

【申請に必要なもの】

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

【問合せ】 国保年金課 国保係 ☎44-1111（内線1252）

TOPICS 03

令和3年度奨学金のご案内

●資格

次の①から③まで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や在学が困難な方
- 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や所得制限があります。審査の結果、借入れができない場合もありますので、ご了承ください。連帯保証人や所得制限など、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

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

【受付期限】 3月31日(水)

【申請書類配布場所】 尾上総合支所 2階 学校教育課教育振興係

【初回貸付時期】 5月下旬予定

※初回の貸付には入学支度金を含みます。

●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年間で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）

TOPICS 04

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方

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となることを約束した方	6,000円	—

購読してみませんか？

全国農業新聞

経営と暮らしを応援！
日本の農と食を伝えます。

- 毎週金曜日発行（週刊）
- 年間 / 8,400円
月 / 700円



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。

[問合せ] 農業委員会 農地係 ☎44-1111 (内線 2153)

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。

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

有料広告

1日1円で助け合う。

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3年度加入予約受付が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3年4月1日(木)～
令和4年3月31日(木)

会費

年間1人 350円



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付をしています。

※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》

- 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
- 無免許運転・酒気帯び運転をし、またその事情を知らながら同乗して交通事故による災害を受けた場合
- 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
- 電車、航空機、船舶などの事故による災害を受けた場合
- 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
- 車両乗降の際に災害を受けた場合
- 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
- 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

交通事故証明書で被災者名を確認できる場合は、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	100万円
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	50万円
3	重傷（1か月(30日)以上の治療を要する場合）	7万円
4	軽傷（1か月(30日)未満の治療を要する場合）	3万円

※治療期間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、交通事故がもとで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。
- 届出をし、交通事故と扱われた場合、交通事故証明書が発行できます。

[申込み・問合せ] 総務課 消防防災係 ☎44-1111 (内線 1354)

2021年の 祝日の変更になりました

東京五輪・パラリンピックが2021年夏に延期されたことに伴い、開催による交通機関の混雑緩和を目的に、2021年の祝日の変更となりました。

変更された祝日は以下のとおりとなりますので、お手持ちのカレンダーの修正をお願いします。

	日	月	火	水	木	金
7月	18	19	20	21	22	23
					海の日	スポーツの日
8月	8	9	10	11	12	13
	山の日	振替休日				
10月	10	11	12	13	14	15

新本庁舎
通信

新本庁舎建設の様子をシリーズで
お知らせしていきます！

vol.2 「土工事」

昨年11月中旬より進められてきた土工事（掘削作業）がようやく一番下まで到達しました！その深さはなんと6.6m！現場を担当する職員が一番下まで降りたところを撮影しましたが、写真からも穴の深さが実感できるかと思えます。この後は地盤を固めるための工事を行う予定です。

▶この写真のどこかに職員が
います！探してみよう！



【問合せ】 施設建築課 施設建築第2係
☎44-1111（内線2236）

次世代に伝えたい！我が家のおばあちゃんのお味

おばあちゃんのレシピ vol.3



昔ながらの地元料理や家庭料理を傳承することを目的に募集した、おばあちゃんのお味をご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

ベタ焼き

（調理時間：15分程度）



材料（小さめのフライパンで6～7枚）：

★…強力粉 400g、ザラメ砂糖 300g、黒砂糖 100g、重曹 小さじ1、塩 小さじ1
水 450cc、サラダ油少々

★応募者からのコメント★

ベタ焼きは京都の料理のようです。祖母の代から私の孫までずっと続いています。孫の帰省の際、ベタ焼きを作ってよと頼まれたときのうれしいこと。今の時代でも喜んで食べてもらえるこの料理はこの先も伝え続けていきたいです。

1 材料（★）をボールに入れて、ある程度混ぜてから、水450ccを加える。とろみが出てねっとりするまで混ぜる。
※生地は、少し時間をおいてから焼いたほうがもちもち感が出ておいしくなる。



3 生地にプツプツと泡が出てきたら、焼き具合を確認してから、ひっくり返して弱火で3分程度焼く。
※火力は必ず弱火で。焦がさないように注意する。



2 熱したフライパンにサラダオイルをひいて、1の生地を入れる。
フライパンに蓋をして弱火で5分程度焼く。

4 焼きあがったら、八等分に切り分けて完成です♪



【問合せ】 農林課 農業振興係 ☎44-1111（内線2174）

スポーツ協会
だより **平川水泳協会**



平川水泳協会では1年を通じて協会員を募集しています。マスターズの水泳大会、県民体育大会などに参加していますが、「健康のために」や「大会でベストを出すために」など、目的は何でも構いません。お気軽にご参加ください。

- 会員数/30人 ●対象/健康な20歳以上の方（平川市以外の方でもOKです） ●活動場所・活動日時/いつでも（プールの利用時間内）【ひらか屋内温水プール】 毎週木・日曜日 19:30～20:30 【碓ヶ関屋内温水プール「ゆうえい館」】 毎週木～日曜日 19:00～20:00 ※入会された方は指定コース内で自由に泳ぐことができます！ ●会費/令和2年度に限り無料（通常は年会費2,000円）

【問合せ】 碓ヶ関屋内温水プール「ゆうえい館」 赤平 ☎49-5181

文化協会
だより **NPO法人スポレクダンスクラブ平川**

ヨガ・ダンス・フィットネスを通して、地域住民が「生き生きぴんぴん」とした生活を送ることを目的に平川市内で活動しています。会員はいつでも募集しています。お気軽にお問い合わせください！



- 会員数/38人 ●対象/全年代の方 ●日時/[定期活動] 毎週火・木・金曜日、[不定期活動] 多数 ●場所/市内の体育館 ●会費/年会費5,000円

【問合せ】 NPO法人スポレクダンスクラブ平川
事務局 高木 ☎070-5017-0409

観光協会
だより **ひらかわ案内人の会
新会員募集中**



ひらかわ案内人の会では、一般の方が知らないような平川市の歴史や文化を勉強しながら、各地域の観光ガイドを行っています。月2回開催している定例会の他、自主研修にも会員みんなで仲良く参加しています♪また、優しい先輩方のサポートもありますので、ガイド未経験の方でも安心してご応募いただけます。対象は市内在住の20歳以上の方です。気になる方はぜひお気軽に下記までご連絡ください。

【問合せ】（一社）平川市観光協会 ひらかわ案内人の会
福士 ☎40-2231 FAX 40-2232



— \ 楽しみながら食の楽しさを学ぶ / —

**「ひらかわ食育ソング・食育体操」
が完成しました！**

歌と体操で食育の大切さを知ってもらえるように「ひらかわ食育ソング・食育体操」を制作しました。食育は子どもの頃から知識や意識を高め、健全な食生活を実践していくことが重要です。そこで、楽しみながら食事の大切さを学べるような食育推進キャラクター“ひらかわ元気ファミリー”が登場し、お子さまにも興味を持っていただけるような内容に仕上げました。また、体操は誰でも踊れる分かりやすい振付になっているので、健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

【問合せ】 農林課 農業振興係 ☎44-1111（内線2174）

今後は、保育園や幼稚園、学校などに配布し、食育の推進に活用していきます。市のホームページやYouTubeチャンネルにも掲載していますのでぜひご覧ください！



ひらかわ元気ファミリー

市ホームページ



YouTube





■広報ひらかわ2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2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。



←こちらのQRコードからご覧いただけます

もしもの時に備え、
スポーツ安全保険に
加入しませんか

お知らせ

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1日(月)～令和4年3月30日(水)

▶保険期間

4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

▶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

ひらかわドリームアリーナ、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。

☎ スポーツ安全協会 青森県支部
☎017-718-1136



平川市郷土資料館企画展
「古民家模型展」

お知らせ

県内の古民家を模型製作している藤野勇氏の6作品を展示します。市内の「盛美園」や「清藤氏書院庭園」をはじめ、県内各所で展示されている代表的な作品を見ることができます。古民家の図面や写真を基に、細部まで詳細に製作された作品をぜひご覧ください。

▶日時 2月20日(土)～3月13日(土)

▶場所 文化センター
2階フリーギャラリー

※ご来場の際は、マスクの着用、こまめな手洗い、手指消毒にご協力ください。

☎ 郷土資料館 ☎44-1221



青森の道路インフラの実態を
見える化します！

お知らせ

青森県道路メンテナンス会議では、県民・道路利用者の皆さまに道路インフラの現状と老朽化対策についてご理解をいただくため、「青森の道路メンテナンス概要」として点検の実施状況や結果などをとりまとめました。詳しくは、インターネットで「青森 道路メンテ」で検索してください。

☎ 青森県道路メンテナンス事務局
☎017-734-4575

農業経営収入保険
加入申込受付中！

募集

「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4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。

☎ 青森県農業共済組合ひろさき支所
☎28-5700

「子ども図書館員」を募集します

募集

平賀・尾上図書館では、子どもたちに図書館を身近に感じてもらうことを目的とした、「子ども図書館員」を募集します。

▶日時 3月6日(土) 9:30～12:00

▶場所 平賀図書館・尾上図書館

▶対象 市内小学校4・5・6年生

▶内容 カウンター業務など(本の貸出・返却・検索)

▶持ち物 筆記用具・図書館カード
(持っている方)

▶定員 平賀図書館6人
尾上図書館4人

※先着順ですが、初めての方を優先します。

▶申込期限 3月3日(水)

※新型コロナウイルス感染症予防対策を講じ実施します。また、例年より募集人員を半分減らし、実際に行う内容も少なくする予定ですので、ご了承ください。

▶申込み・☎

希望する図書館へご連絡ください。

平賀図書館 ☎44-7665

尾上図書館 ☎57-5980



令和2年分の申告・納付の期限などをお忘れなく!

おしらせ

令和2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

- ① 申告所得税・復興特別所得税・贈与税
3月15日(月)
- ② 消費税・地方消費税
3月31日(水)

▶ 振替納税による振替日

- ① 申告所得税・復興特別所得税
4月19日(月)
- ② 消費税・地方消費税
4月23日(金)

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。

【確定申告会場について】

今年は、確定申告会場（黒石税務署）の混雑緩和のため、会場への入場には、入場整理券が必要です。入場整理券は会場での当日配付とLINEによる事前発行があります。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

(<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/nyujo.htm>)

☎ 黒石税務署 ☎52-4111 (代表)

国営かんがい排水事業「浅瀬石川二期地区」の受益者の皆さまへ

おしらせ

国営事業により、老朽化が進行している農業用施設の改修と耐震化の整備を令和3年度から行う予定です。

- ▶ 受益面積 7,839ha
- ▶ 関係市町村 青森市、黒石市、五所川原市、平川市、藤崎町、田舎館村、板柳町、鶴田町
- ▶ 主要工事

ダム（1箇所）、頭首工（4箇所）、揚排水機場（5箇所）など
本事業を実施するためには、受益者の同意が必要です。3月から同意確認に伺う予定ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

詳しくは、以下にお問い合わせいただくか、浅瀬石川土地改良区のホームページでもご確認ください。
(<http://www.aseishi.jp/>)

☎ 浅瀬石川二期地区土地改良事業促進協議会事務局
浅瀬石川土地改良区 ☎53-1616
津軽平川土地改良区 ☎27-0366

津軽広域水道企業団 指名競争入札など参加資格 追加受付

募集

▶ 対象 津軽広域水道企業団が発注する以下の種目について、指名競争入札などに参加しようとする方、随意契約の方法により契約の締結を希望する方

- ① 建設工事
- ② 測量・建設コンサルタントなど
- ③ 業務委託
- ④ 製造の請負・物件の購入・その他の契約

▶ 受付期限 3月1日(月) ※期限必着

▶ 受付時間 土日祝日を除く平日の
9:00～12:00、13:00～16:00

▶ 有効期間 1年間（令和3年9月1日～令和4年8月31日）

※詳細は、津軽広域水道企業団ホームページをご覧ください。

<http://www.tusui.jp>

▶ 申込み・☎ 津軽広域水道企業団
津軽事業部 総務課 ☎52-6033
西北事業部 総務課 ☎0173-25-2711

ひとり親家庭の 自立支援給付金事業

おしらせ

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10万円)

※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。

☎ 子育て健康課 子ども支援係



労働相談会

相談

労働者と事業主との間に生じた労働問題（解雇・賃金引き下げ・長時間労働・パワハラなど）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。

▶ 日時

- ① 2月21日(日)、3月21日(日)、
4月18日(日)
10:30～12:30

- ② 3月2日(火)、4月6日(火)
13:30～15:30

▶ 場所 青森県労働委員会

(青森市新町2-2-11 東奥日報新町ビル4階)

▶ 対象 県内の労働者、事業主

▶ 相談料 無料

▶ 利用方法 随時受付(事前予約優先)

☎ 青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832



コミュニティ助成事業で
活動備品を整備しました!

お知らせ

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、地域のコミュニティ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本町町会ではエアコンなど、みなみの町会ではファンヒーターなどを整備しました。



企画財政課 企画調整係

冬の道路は危険がいっぱい
津軽道吹雪情報などを配信

お知らせ

国土交通省青森河川国道事務所では、「津軽自動車道」をご利用されている方に対し、車の安全運転支援として冬期間の気象情報、吹雪による視界情報、通行止め開始や解除情報のメール配信を行っております。登録利用料は無料です。下記のアドレスか QR コードから登録いただけます。ご利用をお願いいたします。※メール受信にかかる受信料はご利用者の負担となります。

http://www.sspsmail.com/~aomori-doro/

国土交通省
青森河川国道事務所
道路管理第二課
☎017-734-4574



免税軽油使用者証・免税証の
交付申請の「仮受付」について
(農業用)

お知らせ

令和3年4月以降の免税軽油にかかわる免税軽油使用者証・免税証の交付申請を、次のとおり「仮受付」しています。令和3年度税制改正による免税軽油制度の継続が正式な交付の条件となりますので、あらかじめご了承ください。なお、免税軽油使用者証・免税証の交付は、令和3年4月以降となります。

▶受付時間 8:30～17:15

※土日祝日を除く。

▶申込期限 2月19日(金)

(4月1日交付を希望される場合)

※2月20日以降も交付申請はできませんが、4月1日より遅い交付となる場合もありますのでご注意ください。

▶場所

青森県弘前合同庁舎2階
中南地域県民局県税部 課税第一課
(弘前市蔵主町4)

必要書類についてなど、詳しくはお問い合わせください。

中南地域県民局県税部
課税第一課 免税軽油担当
☎32-1131 (内線 228)

りんご共済 令和3年産総合短縮・
特定危険方式 申込受付中!

募集

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、次の加入方式の申込みを受け付けています。

【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。

【特定危険方式】

次の①～⑤の内、1つのプランを選んで加入します。

- 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。

▶申込期限 3月25日(木)

青森県農業共済組合 ひろさき支所
☎28-5700

マイナンバーカード出張申請受付のお知らせ

お知らせ

次の日程で、マイナンバーカードの出張申請受付を行います。

マイナポイント事業(1人上限5,000円分の「キャッシュレス決済サービスのポイント」がもらえる)を利用するためには、3月末までにマイナンバーカードの交付申請をする必要がありますので、ぜひご利用ください。

▶日時・会場

文化センター2階 中研修室前 (申告会場隣)	9:30～15:00	2月24日(水)、2月25日(木)、 3月3日(水)、3月4日(木)、 3月5日(金)、3月11日(木)
マックスバリュ平賀店	9:30～16:30	3月6日(土)、3月20日(土)

▶持ち物 以下のAを1点、またはBを2点、受付の際にご提示ください。

- A: 運転免許証、パスポート、身体障害者手帳など
- B: 健康保険証、病院などの診察券(生年月日の表記があるもの)、年金手帳、学生証など

市民課 市民係



令和3年度「科目履修生」の募集について

募集

尾上総合高校では、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。

▶定員 若干名

▶対象

中学校を卒業した方または令和3年3月に中学校卒業見込みの方で、高等学校などに在籍していない方

▶募集期間

定時制 / 3月5日(金)～3月18日(木)
通信制 / 4月2日(金)～4月6日(火)

▶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 9:00～16:00

▶聴講許可

出願書類と面接により決定します。

※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。

☎ 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

介護サービスや 介護予防・生活支援サービス 事業を利用された方へ

お知らせ

「介護給付費通知書」には、「いつ」「どこで」「どんなサービスを」「どのくらい利用して」「いくら支払ったか」などが記載されているので、これまでに利用されたサービスの内容を確認することができます。

通知書は3月までに発送しますので、お手元に届いた際は内容をご確認いただき、もしご不明な点がある場合は下記までお問い合わせください。

※「介護給付費通知書」は支払いが必要となる通知書ではありません。

☎ 高齢介護課 介護保険係



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。

▶対象

- ①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
- ②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。

※軽自動車税(種別割・環境性能割)については、市の税務課にお問い合わせください。

☎ 中南地域県民局県税部

納税管理課 ☎32-4341(直通)

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

「学生納付特例制度」とは、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、本人の前年所得が基準以下の方です。

<対象となる所得の目安>

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	×	×	×

学生納付特例を受けた場合の注意点

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。



☎ 弘前年金事務所 ☎27-1339 国保年金課 年金係

■広報ひらかわ2月号掲載の 各種健診・教室などについて

広報ひらかわ2月号に掲載した各種健診・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。

■今後の健診などについて

今後の健診などの中止・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。

QRコード



検診のおしらせ

申・問 子育て健康課 健康推進係

婦人科検診

2年に1回無料で受けられます。

<検査項目>

- ・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。

※現在は個別検診のみ実施しています。

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」を入手する。
 ※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 本人確認書類 (健康保険証など)
 平川市がん検診対象者証明書

●保健協力員が集団検診のお知らせに伺います

3月中に、赤いジャンパーを着た保健協力員が、各家庭へ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。



◇検診を受けて、早期の発見を心がけましょう

平川市で平成30年に亡くなった方の死因をみると、悪性新生物(がん)が約29%で最も多く、2位の心疾患をはじめとする血管系の病気で亡くなられた方は約28%と、この2つで約6割を占めていました。

悪性新生物も血管系の病気も初期の頃は自覚症状がありませんが、どちらもがん検診や特定健診で早期に発見することにより、早期の治療が可能です。この機会に受診してみませんか?

健康推進係からのおしらせ

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、こころの相談日や傾聴サロンなどを利用しましょう。



けんこう教室

問 高齢介護課 地域包括支援係

対象 / 65歳以上の方

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。

場 所	実施日	時 間	申込先
館田地区農業推進拠点施設 (若干名募集)	【1班】 3月3日(水)	10:00 ~ 11:30	三笠在宅介護支援センター ☎44-8877
	【2班】 3月10日(水)		

※平賀・さわやか園・尾上・碓ヶ関教室については、参加募集人員に達したため新規募集は行っておりません。

体力アップ教室

「体力・足腰の筋力アップ」「認知症予防」を目的とした初心者向けの楽しいプログラムなので、参加してみませんか。

場 所	実施日	時 間	申込先
ひらかわドリームアリーナ	3月2日(火) / 3月9日(火) / 3月16日(火) / 3月23日(火)	14:00 ~ 15:00	B & G尾上体育館 ☎57-4633
B & G尾上体育館	3月3日(水) / 3月10日(水) / 3月17日(水) / 3月24日(水)	14:00 ~ 15:00	

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

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11月生まれ/3月16日(火)/12:20~12:40 ●1歳児健診/令和2年3月生まれ/3月10日(水)/12:10~12:30 ●1歳6か月児健診/令和元年8月生まれ/3月24日(水)/12:20~12:40
●3歳児健診/平成29年8月生まれ/3月5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 妊婦さん、子育て中の方など 場 健康センター 日 3月11日(木) 要予約 ※前日締切
時 10:00~11:30 (体重測定、育児相談、離乳食のお話など) 持 母子健康手帳 バスタオル

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2日(火)・3月15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

ぷれmamaのお産教室 対 妊婦さん 場 健康センター 日 3月9日(火) 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 日 3月18日(木)
時 13:30~15:30 要予約 ※前日締切 持 バスタオル3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います。

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。



相談・サロン・その他

傾聴サロン と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、悩みを聴いてほしいなど、あなたは誰かに聴いてほしいことはありませんか? 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お聴きします。日時 3月17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 3月9日(火) 10:00~12:00 ※定例会は毎月第2火曜日に開催予定です。内容 定例会 ※会員以外の方でも、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。場 健康センター相談室② 問 福祉課 障がい支援係

こころの相談日 気持ちが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。相談は無料です。日時 3月10日(水) 13:30~15:30 (1回2件まで) 要予約 ※1週間前締切 場 健康センター相談室
申・問 子育て健康課 健康推進係

献血のおしらせ 問 子育て健康課 健康推進係 【全血献血】3月7日(日)

場・時 イオンタウン平賀ショッピングセンター ①10:00~11:45 ②13:00~16:00 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、前回までに掲示していれば不要です。

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/3月3日(水) 10:30~11:30 ●エイズ相談(即日検査・予約制)/3月3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19日(金) 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

四ツ屋	侑樹	くん	木村	繁
松崎	柊仁	ちゃん	今井	紘太郎
松館	詠月	ちゃん	天内	和宏
松館	心結	ちゃん	松岡	祐也
本町	友紘	くん	鈴木	悠大
本町	咲瑛	ちゃん	鶴ヶ谷	喜之
広船	結愛	ちゃん	桑田	清史
広船	太琥	くん	外川	裕也
金屋	歌	ちゃん	成田	健吾
新屋町	彩衣花	ちゃん	川浪	明日香
中佐渡	羽華	ちゃん	西谷	一晃



結婚おめでとう

柏木町	福嶋	優生	南田中	中村	翔一
弘前市	竹内	美稀	南田中	相澤	知美
金屋	松田	智行			
福島県郡山市	松崎	聡美			



お悔やみ申し上げます

石郷	堀口	ミチエ	90	新屋	丹代	幸雄	81
柏木町	齋藤	八千栄	62	尾崎	佐藤	昭彦	60
原田	中嶋	志朗	74	尾崎	進藤	敏春	78
荒田	古川	ミツヨ	76	町居	今井	孝文	85
小和森	佐々木	美結	27	光城	中畑	黎	90
杉館	相馬	喜生	77	南田中	工藤	春榮	87
大光寺	大川	貞子	90	高木	小野	善一	82
館田	福井	美造	83	尾上	西谷	春代	57
本町	木村	工ツ	89	新屋町	山口	カツエ	86
本町	平川	敏彦	73	猿賀	千葉	修三	56
新館	木村	徳子	93	中佐渡	奈良岡	あき	97
広船	小田桐	金一	85	碓ヶ関	山田	キエ	95
新屋	齋藤	信悦	64	久吉	工藤	キネ	83
新屋	佐藤	キヌエ	82				

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…30,724人(+16) 世帯数…12,105世帯(+6)
 女性…16,295人 男性…14,429人
 転入…58人 転出…23人

1月の交通事故件数

交通事故…4件(負傷者5人、死者0人)

1月の出動件数

火災出動…0件 救急出動…73件 救助出動…0件
 その他…15件

夜間・休日市民課窓口

【夜間】毎週月・木曜日 17:00～19:00

※祝祭日・年末年始を除きます。

【休日】第2土曜日 8:15～12:00

※パスポート関連、住民異動届(各種届出、転入・転出など)の業務は取扱いいたしませんので、ご注意ください。

●場所／市民課 市民係、尾上・碓ヶ関総合支所 市民生活課市民係

寄附をいただきました

2月3日
 平賀・尾上ロータリークラブ
 (齋藤憲法会長)

5万円分の図書をいただきました。
 いただいた図書は市内図書館で役立てられます。



夜間・休日納税窓口

■2月の開設日■

【夜間】2月24日(水)～26日(金)
 17:00～19:00

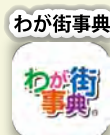
【休日】2月21日(日)・28日(日)
 8:30～17:00

●場所／税務課 収納係(本庁舎2階)

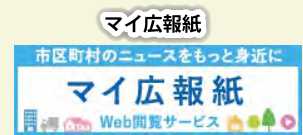


スマートフォンアプリや
 パソコンで
 手軽に広報紙が読める!

アプリ



WEB



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。



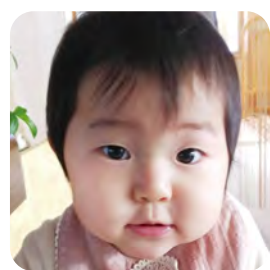
つしま はるみ
対馬 陽海 ちゃん
R 2年2月2日 (苗生松)
活発な末っ子 元気にすくすく大きくなってね



きむら はやと
木村 颯杜 くん
R 2年2月3日 (館山)
毎日元気いっぱい！
食いしん坊BOY♡



そうま りり
相馬 凜々 ちゃん
R 2年2月4日 (柏木町)
笑顔がかわいいうーちゃん。だいすきよん



こだて
古舘 さわな ちゃん
R 2年2月6日 (小和森)
元気いっぱい！スクスク大きくなあれ♪



まえだ なつめ
前田 捺萌 ちゃん
R 2年2月6日 (本町)
兄ちゃん大好き甘えん坊♪ずっと仲良くね！



やまやうゆうせい
山谷 隆晟 くん
R 2年2月11日 (光城)
いつもニコニコ！癒しの笑顔をありがとう！



いまい ひな
今井 陽菜 ちゃん
R 2年2月13日 (小和森)
毎日笑顔で健康第一！ヨシ！



こがわ いっしん
古川 一芯 くん
R 2年2月14日 (大光寺)
毎日笑顔をありがとう。大きくなあれ。



さいとう こうせい
齋藤 康晟 くん
R 2年2月15日 (本町)
我が家のキング&プリンス！元気に育て！



さとう ゆいと
佐藤 唯斗 くん
R 2年2月26日 (碓ヶ関)
食べるのだいすき我が家の怪獣♡





NHK公開番組収録

「新・BS日本のうた」観覧者を募集します！

日時 4月22日(木) **開場** 17:30 **開演** 18:00 **終演予定** 20:00

場所 平川市文化センター **ゲスト・司会** 未定 ※決まりしだい、NHK青森放送局ホームページなどでお知らせします。

観覧申込

往信表面	返信裏面	返信表面	往信裏面
<p>郵便番号がき 〒0308633</p> <p>(住所不要) NHK青森放送局 「新・BS日本のうた」観覧係</p>	<p>※記入不要 抽選結果を印刷して ご返送いたします。</p>	<p>ご自分の ①郵便番号 ②住所 ③名前</p>	<p>①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号 ⑤観覧希望人数 (2人まで)</p>

※「郵便往復はがき(私製のぞく)」にてお申込みください。

●申込方法

入場は無料ですが、**事前申込**が必要です。郵便往復はがき(私製を除く)に左記の内容を明記してお申し込みください。※記入に不備があった場合は無効になります。

●申込期限

3月22日(月) 必着

●主催

NHK青森放送局、平川市



注意事項

新型コロナウイルス感染症の感染状況や、荒天などの影響により公演を中止する場合があります。その場合、他の公演への振替はございません。また、事情により出演者を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※応募多数の場合は抽選のうえ、4月8日(休)頃に当選の方には入場整理券(希望人数(1枚で2人まで)入場可。1歳以上のお子様から人数に含みます。)を、落選の方には落選通知を発送する予定です。

※なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、間隔をとった座席を入場整理券で事前に指定させていただきます。

※インターネットなどでの入場整理券の売買は固くお断りいたします。転売を目的としたお申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

※ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信契約者情報との照合、受信料のお願いなどに使用させていただくことがあります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保健所など公的機関へ来場者の情報を提供する場合があります。その場合、当日来場者のお名前など詳細をお聞きすることがあります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

[問合せ]

NHK青森放送局 ☎017-774-5188 (自動音声案内 / 24時間受付) ホームページ <https://nhk.jp/aomori/>
平川市文化センター ☎44-1221 (火~土曜日 8:30~17:00)



今月の表紙 と、もう1まい

Cover of this month

1月30日に金屋地区で開催された「一夜限りの幻想的な農家蔵ライトアップ」。前日に降り積もった雪の白さ、立ち並んだ農家蔵がライトアップされて作り出された陰影、道の両端に設置された灯ろうの温かい光が、「一夜限りの幻想的な」風景となっていました。日が暮れてくるにつれ、寒さがいっそう厳しさを増してきても、その寒さを忘れてしまうほどの美しさで、訪れた方々の目を楽しませていました。

広報ひらかわ No.182

2021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