



高血圧の健康講座・減塩普及事業

お知らせ

①「ここが肝腎(かんじん)！～高血圧と腎臓のお話～」

- ▶ 内容／血圧には腎臓が大きくかかわっています。腎臓を通して、血圧管理の重要性について学んでみませんか？
- ▶ 日時／12月12日(木) 14:00～15:30
- ▶ 講師／弘前大学医学部附属病院 腎臓内科 診療准教授 島田美智子先生

②「高血圧撃退!!～知って得する減塩ワザ～」

- ▶ 内容／少しの工夫でおいしく減塩するワザを学んでみませんか？試食もあります。
 - ▶ 日時／12月19日(木) 14:00～15:30
 - ▶ 講師／市管理栄養士
 - ▶ 持ち物／自宅の味噌汁
 - ▶ その他／受講者に塩分計をお渡します。
- ※すでに配布されている世帯は除きます。

<①・②共通>

- ▶ 参加費／無料
- ▶ 場所／健康センター 会議室
- ▶ 申込期限／12月9日(月)

▶ 申込み・問合せ

子育て健康課 健康推進係

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

お知らせ

○犯罪被害者週間とは

犯罪被害者などが置かれている状況や犯罪被害者などの名誉または生活の平穩への配慮の重要性などについて、国民の理解を深めることを目的として、毎年11月25日から12月1日までの1週間が「犯罪被害者週間」と定められています。

身近な人が犯罪や交通事故の被害に遭ったとき、その人がどんなつらさがあり、あなたはどうか支えられているのか考えてみませんか。

○令和元年度犯罪被害者等に関する標語

今年の最優秀賞は「支えあい 勇気を出して 私から」に決まりました。今後、犯罪被害者週間のポスターなどに使用されます。

▶ 問合せ／黒石警察署 警務課 ☎52-2311

11月は児童虐待防止月間です

お知らせ

児童虐待問題は社会全体で解決すべき問題です。虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

○児童虐待とは・・・？

- ・身体的虐待／殴(なぐ)る、蹴(け)る、叩(たた)く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺(おぼ)れさせる など
- ・性的虐待／子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ・ネグレクト／家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れていかない など
- ・心理的虐待／言葉による脅(おど)し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

▶ 連絡・問合せ

- ・子育て健康課 子育て世代包括支援係
- ・児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189 ～いちはやく～
- ・子ども虐待ホットライン ☎0120-73-6552(24時間フリーダイヤル)
- ・弘前児童相談所 ☎36-7474(平日8:30～17:15)
- ・黒石警察署 ☎52-2311

「市民新年を祝う会」を開催します

催し

「市民新年を祝う会」を次のとおり開催します。どなたでも参加できますので、どうぞご参加ください。

- ▶ 日時／令和2年1月6日(月) 16:00～
- ▶ 場所／南田温泉ホテルアップルランド
- ▶ 参加料／4,000円 ※当日頂きます
- ▶ 送迎バス／15:00 碓ヶ関総合支所(公民館)発
- ▶ 申込期限／12月13日(金)
- ▶ 申込み・問合せ／総務課行政係、尾上・碓ヶ関総合支所(公民館) 市民生活課 総務係

JR東日本秋田支社からのお知らせ

奥羽本線「津軽湯の沢駅」冬季期間の列車通過について

お知らせ

JR東日本では、お客さまのご利用状況を反映した冬季期間の運行管理を行っており、昨年引き続き奥羽本線「津軽湯の沢駅」について、12月1日から令和2年3月31日まで、全列車を「通過」とします。また、令和2年度以降についても、12月1日から3月31日まで通過となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

- ▶ 問合せ／碓ヶ関総合支所(公民館) 市民生活課 総務係

あおり性暴力被害者支援センターからのお知らせ

お知らせ

性犯罪・性暴力の被害にあわれた方やそのご家族などからの相談を受け、要望に応じた必要な支援をコーディネートします。

○「りんごの花ホットライン」

専門の研修を受けた相談員が対応します。

☎017-777-8349(やさしく)

・相談受付

月・水／10:00～21:00

火・木・金／10:00～17:00

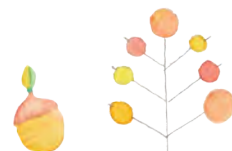
※祝日・年末年始を除く

※りんごの花ホットラインについて詳しく知りたい方は、青森県青少年・男女共同参画課(☎017-734-9228)までお問い合わせください。

○ボランティア支援活動員の募集

センターの運営を県から受託している公益社団法人あおり被害者支援センターでは、ボランティアの支援活動員を募集しています。活動に関心のある方は、下記へ直接お問合せください。なお、募集期間は、1月～3月となっています。

- ▶ 問合せ／(公社)あおり被害者支援センター ☎017-718-2085





不動産取得税のお知らせ

お知らせ

不動産取得税は、土地や家屋を、有償・無償の別、登記の有無にかかわらず、売買、贈与、交換、建築（新築・増築・改築）などにより取得したときに、その取得者に一度だけ課税される県の税金です。不動産の取得後、ある程度の期間をおいて納税通知書が送付されますので、指定された納期限までに納付してください。

なお、一定の要件にあてはまる住宅や住宅用の土地を取得した場合には、必要な書類を添えて申請することにより軽減となる制度があります。詳しくは、県ホームページ (http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/004_01fudousanindex_00.html) をご覧ください。中南地域県民局県税部までお問い合わせください。

▶ 問合せ

中南地域県民局県税部 課税第二課
☎32-1131

運動講座のお知らせ

お知らせ

骨盤底筋運動でスッキリカラダを目指そう!

▶ 日時 / 令和2年1月14日(火)、20日(月)、27日(月) 13:30 ~ 14:30

▶ 場所 / 健康センター ふれあい交流室

▶ 講師 / 健康運動指導士 鬼武由美子先生

▶ 対象者 / おおむね65歳くらいまでの市民(定員40人)

▶ 申込期限 / 12月25日(水)

▶ 申込み・問合せ

子育て健康課 健康推進係

お知らせ

市手話言語条例(案)に関するパブリックコメントを実施します

▶ 案件 / 平川市手話言語条例(案) ▶ 募集期限 / 12月13日(金) ※当日必着

▶ 閲覧方法

- ① ホームページ
 - ② 平川市健康センター 福祉課
 - ③ 本庁舎 総務課
 - ④ 尾上総合支所 市民生活課
 - ⑤ 碓ヶ関総合支所(公民館) 市民生活課
 - ⑥ 葛川支所
- ※②~⑥については、土・日、祝日を除きます。

▶ 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16-1
平川市健康センター内 平川市役所 福祉課 障がい支援係
2. 電子メール / fukushi@city.hirakawa.lg.jp
3. ファックス / 44-0068
4. 平川市健康センター 福祉課窓口へ持参

※意見提出様式は、市ホームページか②~⑥の閲覧場所です。

▶ 結果の公表 / 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 / 福祉課 障がい支援係

お知らせ

食品事業者の皆さまへ

食品表示の見直しはお済みですか?

次の3点について、期限までに表示の見直しを行ってください。

- ① 食品表示法に基づく新表示への対応 (移行期限 / 令和2年3月)
- ② 加工食品の原料産地表示制度 (移行期限 / 令和4年3月)
- ③ 遺伝子組換え表示制度の見直し (移行期限 / 令和5年3月)

詳しくは、<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/110ban00.html> をご覧ください。
(「青森県 食品表示」で検索)

※遺伝子組換えについては、「消費者庁遺伝子組換え表示制度に関する情報」で検索してください。

▶ 問合せ 中南地域県民局地域農林水産部 ☎33-2902
弘前保健所 ☎33-8521



有料広告

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

「てんちゃんのお店」
来て! 聞いて! 試して!

【聞こえの相談はお気軽に!】 ■認定補聴器技能者

てんちゃんの **天賞堂** 認定補聴器 専門店

補聴器センター

場所はどこ? 弘前市代官町通り ※出張サービスも行ってます!!
(パークホテルさん横) P有 ☎0172(33)5016



シルバー人材センター 新入会員大募集

募集

シルバー人材センターでは、平川市に在住の健康で働く意欲と能力のある60歳以上の方を対象に会員を随時募集しています。毎月説明会を開催していますので、ご希望の方はぜひお越しください。

- ▶日時／毎月第3水曜日 10:00～
- ▶場所／お問い合わせの際、お知らせします。
- ▶入会に必要なもの／ゆうちょ銀行口座、認印、年会費(3,000円)、互助会費(500円)
- ▶問合せ
公益社団法人 平川市シルバー人材センター
☎44-7318

ハーバリウム体験教室 —小学生の参加者募集—

催し

津軽広域連合では、冬休みの小学生のみなさんを対象に体験教室を開催します。ガラス瓶に入れたお花の植物標本を作ってお家に飾ってみませんか？ご応募お待ちしております！

- ▶日時／12月25日(水) 13:30～15:00
- ▶場所／スポカルイン黒石 大会議室
(黒石市ぐみの木3丁目65)
- ▶内容／ガラス瓶にお花を入れて作るハーバリウム体験(講師 須藤美佳さん)
- ▶参加費／1人800円
- ▶募集人数／小学生30人程度
- ▶対象者／弘前市、黒石市、平川市、藤崎町、板柳町、大鰐町、田舎館村、西目屋村にお住まいの小学生
- ▶応募方法／「ハガキ」または「電子メール」に、①郵便番号・住所②参加者氏名(ふりがな)③学年・年齢④保護者氏名⑤電話番号を記入してお申し込みください。
- ▶申込期限／12月10日(火) ※当日消印有効
※1回の応募で2人まで申し込みできます。
※小学3年生以下は保護者同伴が必要です。
※応募者多数の場合は抽選を行い、結果を12月18日(水)に通知します。
- ▶申込み・問合せ
〒036-8003 弘前市大字駅前町9番地20
ヒロコ3階 津軽広域連合 ハーバリウム体験教室係 ☎31-1201
【E-mail】rengou@tsugarukoiki.jp

収入保険新規加入申請受付中

お知らせ

青森県農業共済組合ひろさき支所では、収入保険の新規加入申請を受け付けてしています。

○加入時の必要書類など

<個人の方>

- ・所得税の確定申告書B第一表
- ・青色申告決算書(損益計算書と収入金額の内訳)
- ・事業消費、品目別の作付面積、収穫量、雑収入の内訳がわかるもの

<法人の方>

- ・法人税の申告書別表一、別表四
- ・損益計算書
- ・事業消費高、雑収入や品目別の売上高、作付面積、収穫量の内訳がわかるもの

<共通注意事項>

- ・上記書類の直近4か年分が必要です(申告書類が4年分ない方は、ある年数分で結構です)。
- ・上記の書類で把握できない金額がある場合は、その金額が記載されているものがが必要です。

○新規加入者の加入申請期限

<個人の方>12月末まで

<法人の方>当該法人事業年度の前月の末日まで

▶申請受付場所・問合せ

青森県農業共済組合ひろさき支所
(弘前市門外字村井262) ☎28-5700

平川市プレミアム付商品券 の申請をお忘れなく

お知らせ

対象者と見込まれる方へ申請書を送付しております。購入を希望される方は期限がありますので、忘れずに申請の手続きをお願いいたします。



- ▶申請期限
11月30日(土) ※当日消印有効
- ▶問合せ／福祉課 福祉総務係

油の流出事故に注意しましょう

お知らせ

例年冬期になると、家庭や事業所から灯油などが流れ出す油流出事故が多発しています。原因は、ホームタンクのバルブや配管の劣化、除雪時のホームタンクや配管の破損、ホームタンクからの小分け時に目を離すなど、不注意による流出が大半です。

油流出事故が発生すると、側溝や水路を通じ河川に流れ出ることもあります。河川は、水道用水などに利用されていますので、下流域全体に影響を及ぼし、川の生き物にも悪影響を与えます。また、事故の処理にかかった費用は、原因者の方に負担していただくこととなります。

各家庭や事業所では、「油類を取り扱う責任者」という意識を持ち、タンクの劣化状況点検や補修を行い、除雪作業などの破損事故にも十分注意しましょう。

なお、事故を起こした場合や発見した場合は、市役所、消防署、警察署などへ速やかにご連絡ください。

- ▶問合せ／市民課 環境衛生係

青森県最低賃金改定のお知らせ

お知らせ

青森県最低賃金が改定されました。金額などは次のとおりです。

- ▶時間額／790円(令和元年10月4日から)

○青森県最低賃金について

- ・青森県内で働く全ての労働者に適用されます。
- ・製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。
- ・業務改善助成金などの活用や賃金引上げについては、青森働き方改革推進支援センター(☎0800-800-1830)にご相談ください。

詳しくは、青森労働局ホームページからご覧いただけます。

<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>

- ▶問合せ／青森労働局労働基準部賃金室
☎017-734-4114



●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ひします! /

facebook



twitter



instagram



12月 おはなし会のご案内

雪やクリスマス为主题にしたおはなしを平川市読書推進運動協議会「おはなしこっとな」の皆さんが絵本や紙芝居などを読み聞かせます。対象は市内在住の幼児・小学生、参加は無料です。たくさんの申し込みをお待ちしております。



冬のおはなし会 (尾上図書館)

- ▶日時 / 12月7日(土) 14:00～15:00
- ▶場所 / 尾上総合支所2階 和室
- ▶対象人数 / 80人
- ▶申込期限 / 12月6日(金) 17:00
- ▶申込み・問合せ
尾上図書館 ☎57-5980 FAX 57-3323



クリスマスおはなし会 (平賀図書館)

- ▶日時 / 12月21日(土) 14:00～15:00
- ▶場所 / 文化センター2階 中研修室
- ▶対象人数 / 120人
- ▶申込期限 / 12月20日(金) 17:00
- ▶申込み・問合せ
平賀図書館 ☎44-7665 FAX 44-8780



国民年金通信 ～11(いい)月30(みらい)日は「年金の日」です～



厚生労働省では、「国民一人一人、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。



「ねんきんネット」とは

インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることができます。

「ねんきんネット」をご利用いただけない方は・・・

市役所で年金記録の交付を行っています。交付をご希望の方は、基礎年金番号がわかるもの(年金手帳など)、印鑑、本人確認ができる書類(運転免許証、健康保険証など)をお持ちのうえ、国保年金課年金係の窓口までお越しください。

※代理人の方がいらっしゃる場合は委任状が必要です。

「ねんきんネット」の利用方法

ご自宅のインターネットに接続できるパソコンまたはスマートフォンで、日本年金機構のホームページから「ねんきんネット」のご利用登録していただき、ユーザIDを取得後、ログインすると年金記録などを確認いただけます。

◎「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、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います。



Huit Dubois
BREAD & CAFE

無添加・国産牛・炭火焼き
老若男女みんなに優しい
プレミアムハンバーガー

ユイトデュボワ 八幡崎店

平川市八幡崎松枝42-1 (営) 11:00～15:00 (休) 金曜日
Tel・Fax 共通 0172-40-2838

目電 電 電
印 印 印
で 出 住
す 告 住
ず 告 告
か 告 告 告



有料広告