

No.122

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

2015

5

May

広報

そとがはま

祝!
入学

※町内の小中学校で入学式

特定健診を受診しましょう
お家のまがないレシピ
たばこと健康について【健康アドバイス】
新任医師のご紹介

主な記事

青森県 外ヶ浜町

祝

はじめの一歩

ごきごき・わくわく・そわそわ

町内小中学校で入学式

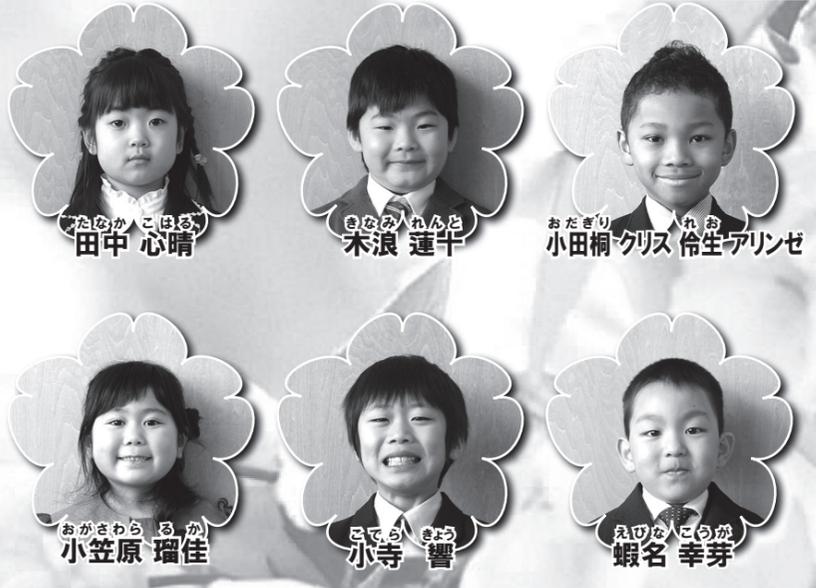


4月7日、町内の小学校で入学式が一堂に行われました。今年の小学校新入生は、蟹田小学校18名、平舘小学校6名、三厩小学校4名の合わせて28名。各小学校では身体よりも大きなような真新しいランドセルを背中に、保護者と初登校。希望に胸ふくらませ入学式にのぞみました。

蟹田小学校では、来賓の挨拶に続き、外ヶ浜警察署・柴田所在地交番所長と町交通安全母の会・高森キクエ会長より交通安全に故にあわないようにと新入生に黄色い帽子がプレゼントされたほか、在校生から新入生への歓迎のことばや新入生の紹介、職員員の紹介、校歌斉唱が行われ入学式を終えました。

平舘小学校

6名



たなか こほる 田中心晴

きなみ れんと 木浪蓮斗

おだぎり れお 小田桐 クリス 伶生 アリンゼ

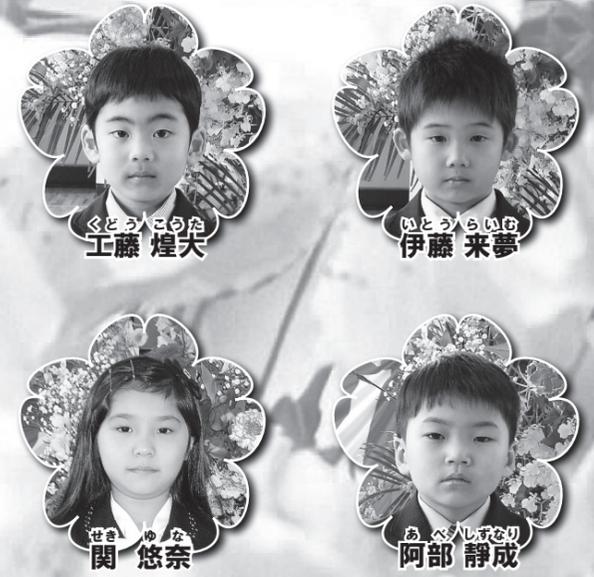
おがさわら るか 小笠原 瑠佳

こてら きょう 小寺 響

えひな こうが 蝦名 幸芽

三厩小学校

4名



くどう りお 工藤 煌大

いとう らいお 伊藤 来夢

せき ゆな 関 悠奈

あべ しずなり 阿部 静成

蟹田小学校

18名



きむら めい 木村 芽生

おがさわら しずく 小笠原 雫

くどう なつみ 工藤 七海

たなか りお 田中 理緒

こしか ゆうご 小鹿 雄護

こまた ひさぎ 駒田 ひさぎ

さき まるき 佐々木 煌祈

やまだ なつみ 山田 夏綺

たなか あんじ 田中 杏史

しげや しづら 渋谷 珠羅

もがみ さくら 最上 さくら

きむら ゆあ 木村 結愛

なかみち ひなた 中道 ひなた

たておか ゆいと 館岡 結斗

まえだ えいた 前田 瑛汰

もり いさる 森 一凜

すずき れお 鈴木 伶央都

いしだ ともひき 石田 朋久



平舘中学校
11名

※ワイフ写真は小学校入学時



同日午後には、町内の中学校で入学式が行われました。今年の中学校新入生は、蟹田中学校14名、平舘中学校11名、三厩中学校7名の合わせて32名が入学。

蟹田中学校では、高坂治樹校長が「気持ちのよい挨拶」「心をひとつにする合唱」「夢を叶えるための勉強」という3つの伝統を受け継いで頑張ろう、努力した分は必ず自分に返ってきます、と新入生に激励の言葉を寄せていました。

その後、新入生を代表して、蝦名未羽さんが「小学校とは全く違う生活になり、大変だと思いますが、勉強、委員会活動、部活の3つを一生懸命頑張りたい」と誓いのことを堂々と述べていました。

小学校の雰囲気とは一変して、厳しさの見える先生方と上級生を前に、新入生は終始、緊張気味の様子でしたが、保護者の方々は、凛として少し大人びた我が子の姿に、目を細めていました。



新入生を代表して誓いの言葉を述べる蝦名未羽さん



蟹田中学校
14名

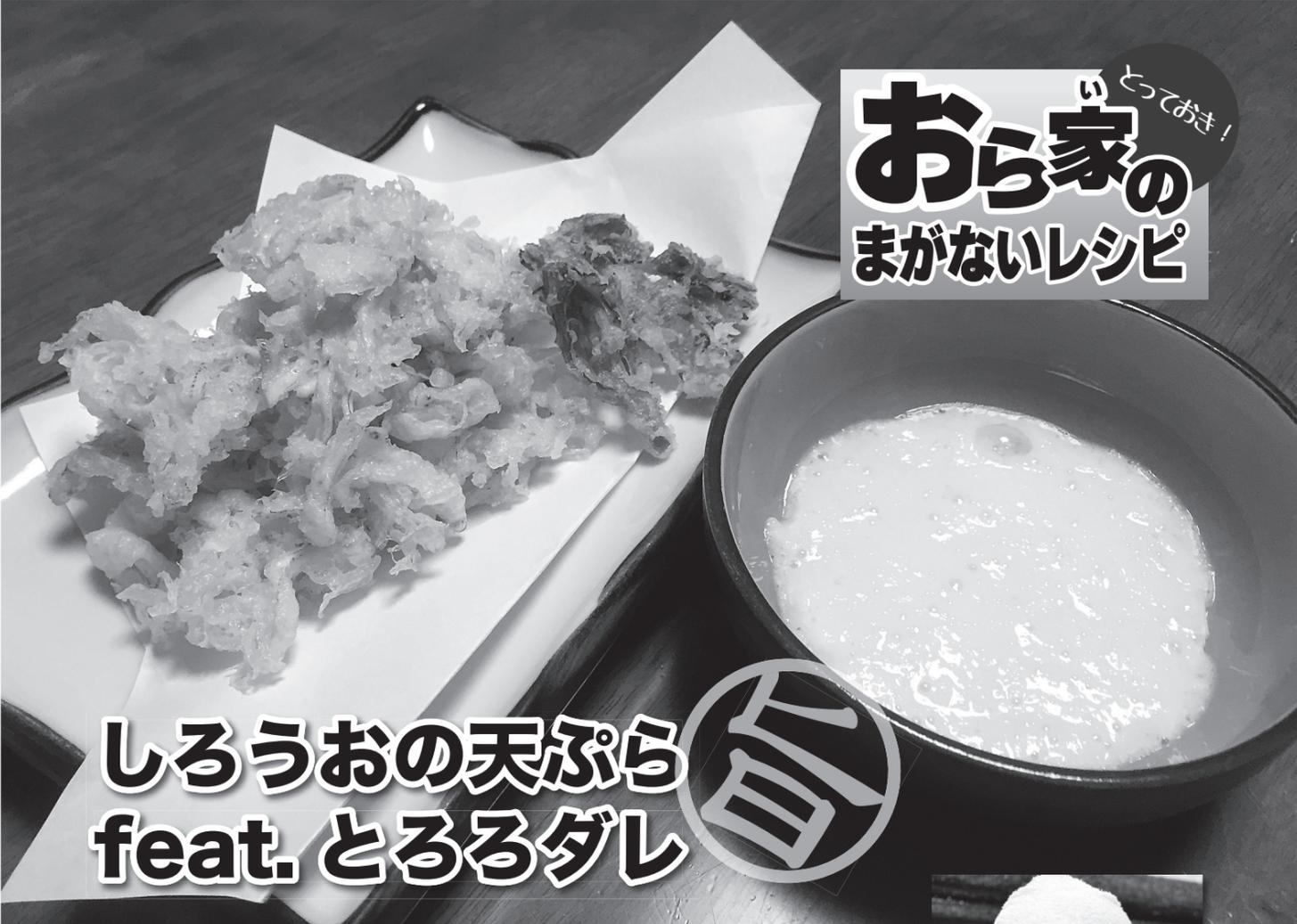
※ワイフ写真は小学校入学時



三厩中学校
7名

※ワイフ写真は小学校入学時





とっておき!
**おら家の
まがないレシピ**

**しろうおの天ぷら
feat. とるるダレ**

蟹田大平地区で農業を営んでいる齋藤博さんのハウスを訪れた時のこと。「長芋、持って行かねが?」「いいんですか? 僕、とろろごはん大好きなんですよ。」「オラ家だよ、長芋は天ぷらのつけダレにして食うんだ。」「ん? つけダレ?」「長芋は、とろろにして、ちよつと醤油を多めにに入れて、天ぷらつけて食うのさ。旨えどー。」「さっそく試そうと、佐々木旅館さんのご協力の下、しろうおの天ぷらと地元産長芋のところで美食。温かい天ぷらのサクサク感と、冷たい長芋のトロトロ感。正反対の食感の相性が抜群で旨い! 醤油だけでなく、少しポン酢を加えるとサッパリして、いくらでも食べれそうな感じですよ。ぜひ、皆さんもいろんな天ぷらで試してみてくださいね。」



今回のお宅は
農家 **齋藤博**さん家

蟹田川をキレイに



蟹田川の春の風物詩、しろうお漁を間近に迎え、キレイな川で観光客をお迎えしようとして、4月19日、町民ボランティアによる河川清掃が行われました。清掃には町民約70名が参加。約600mほどの川沿岸の空き缶、ペットボトル、雑木などを拾い集めていました。毎年、多くの観光客が訪れる「蟹としろうお祭り」は4月29日から5月24日まで開催予定となっております。

半島から半島へ。出発進航!

4月21日、むつ湾フェリー株式会社(石川俊夫社長)は、蟹田と脇野沢間のカーフェリー「かもしか」の運航開始記念式典をフェリーのりば前で行いました。式典では、沼田副町長らによるテープカットに続いて、風のまち子ども園の園児による合唱を行い、運航開始を祝いました。式典後、今シーズン第1号のフェリーは出席者に見送られ出港しました。



おめでとー! 外ヶ浜ジャッキーズ

4月4日(土)と5日(日)にかけて、青森市民体育館を会場に、第1回室内青森キッズTボール大会が開催され、外ヶ浜ジャッキーズが、記念すべき第1回の優勝に輝きました。4日に行われた各5チームにわかれた2つのグループリーグ戦による予選を2位で通過すると、翌日の決勝トーナメントでは、前日惜敗したウエストフリーグダムを準決勝でリベンジ勝利



★決勝スコア

| チーム名 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 計 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 大坂クラブ | 0 | 1 | 1 | 0 | 4 | 0 | 6 |
| 外ヶ浜ジャッキーズ | 0 | 4 | 0 | 4 | 0 | × | 8 |

ち。その勢いで挑んだ決勝では、大坂クラブに8対6で逃げ切り、見事、優勝の栄冠を勝ち取りました。「外ヶ浜ジャッキーズ」では、メンバーを募集しています。野球初心者でも大歓迎です。☎22-2111 (石田繁義宅)までご連絡ください。

(有) 本郷農機

■営業時間 8:30 ~ 18:00 (年中無休)
■ご相談・修理・販売/各種クレジットも取り扱っております。

〒030-1505 東津軽郡今別町大川平字村元 245-2
☎ 0174-35-2123

超軽量!
**みちのくボタ
オリジナル刈払機**

■排気量: 21cc
■重量: 3.6kg

ニューラバット
標準装備

チップソーを2枚付

スペシャルプライス!
37,000円 (税込)

リフォーム(お墓の建て替え等)、戒名彫刻も致します。

野沢石材

TEL・FAX 0174-22-3123
〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田32-2

白御影石
480,000円~

蟹田郵便局 当店
至平館 至青森
蟹田駅

【外ヶ浜町民生委員・児童委員名簿】

| 蟹田地区 | 氏名 |
|----------------|--------|
| 上町1 | 高森 美津子 |
| 上町2 | 麻生 光枝 |
| 中町 | 小嶋 圭子 |
| 下町 | 仲野 れい子 |
| 桜町 | 張山 英子 |
| ひばり | 福井 冷子 |
| 中師1・2 | 一戸 正俊 |
| 中師3 | 松本 裕美 |
| 石浜 | 石岡 公代 |
| 塩越 | 宮本 日出子 |
| 外黒山・南沢 | 沼田 求 |
| 下小国・中小国 | 畑田 田鶴子 |
| 上小国・山本 | 横山 秀子 |
| 大平 | 笹木 幸子 |
| 主任児童委員 | 沼田 睦子 |
| 平館地区 | 氏名 |
| 元宇田・弥蔵釜・石崎沢 | 田村 眞理子 |
| 平館 | 高坂 秋枝子 |
| 根岸 | 山口 佳子 |
| 野田 | 木村 朱見 |
| 今津 | 福井 光明 |
| 舟岡 | 中嶋 清一 |
| 磯山 | 能澤 伸 |
| 主任児童委員 | 松山 義幸 |
| 三厩地区 | 氏名 |
| 増川上通り | 牧野 和香子 |
| 東町・増川下通り | 五十嵐 麗華 |
| 桃ヶ丘・増川新町 | 福士 照代 |
| 本町・本町新町 | 三浦 ち彖子 |
| 中浜・算用師 | 岡本 優一 |
| 六條間 | 柳谷 公德 |
| 藤嶋・四枚橋 | 柳谷 米子 |
| 釜野澤・元宇鉄 | 須々田 正美 |
| 上宇鉄・鑄泊・梨ノ木間・川柱 | 秋田 幸代 |
| 尻神・鳴神・栴榔・鏡島 | 石澤 千代美 |
| 龍飛 | 秋田 かつ子 |
| 主任児童委員 | 平井 郁代 |

あなたの身近な相談相手
民生委員・児童委員

日常生活でのアドバイスや支援を無償で行っている「民生委員・児童委員」は、私たちの身近な相談役。誰もが安心して暮らせる地域社会のために活動しています。



5月17日(日)は
民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員の活動強化週間●5月12日(火)～18日(月)

○生活、年金、保険、家族、子ども、健康、保健等に伴う相談など、一人で悩んでいないで皆さんの地区の民生委員・児童委員にご相談ください。
○民生委員・児童委員は、厚生労働大臣及び青森県知事から委嘱を受けて活動しており、相談されたことについて守秘義務があります。民生委員・児童委員の守秘義務は委員としての職を解かれた後も継続されます。

○民生委員・児童委員の活動につきまして、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。また、ご近所に気になる方、虐待が疑われるケース等がありましたら情報をお寄せ下さい。

※情報をお寄せいただいた方のお名前・状況は公表されません。

民生委員・児童委員は「広げよう地域に根ざした思いやり」をモットーに行動宣言をしています。

- 安心して住み続けることができる地域社会づくりに貢献します
- 地域社会での孤立・孤独をなくす運動を提案し行動します
- 児童虐待や犯罪被害などから子どもを守る取り組みを進めます
- 多くの福祉課題を抱える生活困難家庭に粘り強く接し、地域社会とのつなぎ役を務めます
- 日頃の活動を活かし、災害時に要援護者の安否確認を行います

【お問い合わせ先】

- ◎総合福祉センターなどわーる内 福祉課 ☎22-2941
- ◎平館支所地域生活課 ☎25-2111
- ◎三厩支所地域生活課 ☎37-2001

年額保険料はこうやって計算されます。

均等割額 [被保険者全員が納める額] 40,514円 + 所得割額 [所得に応じて納める額] 基礎控除後の所得[※] × 7.41% = 保険料額 (限度額 57万円)

※前年の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額。

こんな方は保険料が軽減されます。

◆所得が低い方

・同一世帯内の被保険者及びその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

| 世帯の所得額の合計 | 軽減割合 |
|---|------|
| 33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない) | 9割 |
| 33万円以下 | 8.5割 |
| 33万円+(26万円×被保険者の数)以下 ^{※1} | 5割 |
| 33万円+(47万円×被保険者の数)以下 ^{※2} | 2割 |

※1 平成26年度は、33万円+(24万5千円×被保険者の数)以下
※2 平成26年度は、33万円+(45万円×被保険者の数)以下

・被保険者の基礎控除後の所得が58万円以下の方は、所得割額が5割軽減されます。

■ 加入日の前日まで被用者保険^{※3}の被扶養者であった方

・均等割額が9割軽減され、所得割額の負担はありません。

※3 全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

お問い合わせ：青森県後期高齢者医療広域連合(☎017-721-3821) / 役場住民課(☎0174-31-1222)

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ(加入者)



Nogiwa Dental Clinic

のぎわデンタルクリニック

院長 神山陽介

☎017-788-4182 ※当日の電話予約も、可能な限り対応させていただきます。

〒038-0058 青森市大字羽白字沢田 300-4 (県民生協はまなす館向い)

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| AM9:00~PM12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| PM1:30~PM8:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

《休診日》日曜・祝日・第2、4土曜・第3木曜午後



外科・内科・整形外科

かにたクリニック

院長 石戸谷 孝博

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2

☎0174-22-2333

FAX 0174-22-2266

往診・訪問診療も
行っております。
ご相談下さい。



通院の方は送迎バスをご利用頂けます。詳しくはお問合せください

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|--------------|---|---|---------------|
| AM8:30~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30 12:30 |
| PM1:30~5:00 | ○ | ○ | 1:30 3:00 | ○ | ○ | ○ |

休診日 日曜・祝日

平成27年 青森県内の交通事故概況

(青森県交通対策協議会・平成27年3月31日現在)
※()内は対前年比です。また、速報値のため後日変更することがあります。

| | 3月中 | 年間累計 |
|----|----------------|-------------------|
| 発生 | 286件 (↓67件) | 941件 (↓153件) |
| 死者 | 3人 (↑2人) | 11人 (↑6人) |
| 傷者 | 345人 (↓88人) | 1,196人 (↓146人) |

死者の状態

| | |
|---------------------|------------------|
| 高齢者の死者 (65歳以上の人) | 5人/11人中 (↑2人) |
| 夜間の死者 | 5人/11人中 (↑3人) |
| 歩行者の死者 | 4人/11人中 (±0人) |
| 飲酒運転による死者 | 1人/11人中 (↑1人) |
| 自動車乗車中の死者 | 7人/11人中 (↑6人) |
| うちシートベルト非着用 | 3人/11人中 (↑3人) |

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

毎月1日は「県民交通安全の日」 15日は「高齢者交通安全の日」

平成27年 子供と高齢者の交通事故防止

春の全国交通安全運動

平成27年5月11日(月)～5月20日(水)

思いやりの光景が みんなを笑顔にする

5月20日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

自転車の安全利用の推進
(特に、自転車安全利用五則の周知徹底)

全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

飲酒運転の根絶

内閣府

歩行者の方へ

- 信号のある横断歩道を利用し、右折や左折の車両にも注意して渡りましょう。
- 夕暮れ時・夜間の外出時には、反射材用品を着用しましょう。

自転車利用者の方へ

- 自転車安全整備店において点検・整備を受け、万が一に備え賠償保険(TSマーク等)にも加入しましょう。
- 左側通行、夜間のライト点灯など、交通ルールとマナーを守って安全に利用しましょう。

運転者の方へ

- 安全確認を徹底し、速度を控え、思いやり運転を心掛けましょう。
- 飲酒運転は絶対にやめましょう。
- 後部座席もシートベルトを着用させましょう。チャイルドシートは子どもの体格に合ったものを使用しましょう。

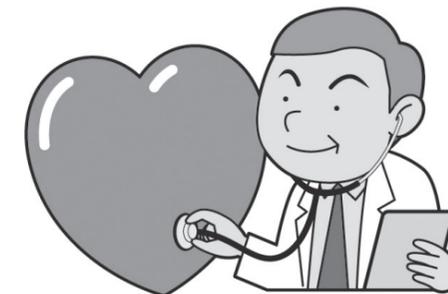
いつまでも元気で自分らしい生活を送るために

特定健診 がん検診 を受けましょう!

無料

～特定健診は今年から国民健康保険に加入している20歳の方から受診できます。～

自覚症状がでにくく、気づいたときは重症化しているのが生活習慣病です。特定健診は、生活習慣病をより効果的に予防するための健診です。特定健診は1年に1回無料で受診できますので、ぜひ受診して、ご自分の生活習慣を振り返るきっかけにしてください。また、がんの早期発見・早期治療のためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。がん検診も忘れずに受診しましょう。



■健(検)診対象者は以下のとおりです。(※平成28年3月末時点の到達年齢です)

| | |
|------------|---|
| 若年健診 | 町の国保加入者で20～39歳の方(対象の方には個別通知します) |
| 特定健診 | 町の国保加入者で40歳以上の方、後期高齢者医療保険加入の方 ※5月中旬に「特定健康診査受診券」を送付いたします。 ※社保扶養者の方は事業主から発行された受診券と保険証を持参すれば受診可能です。(加入している医療保険者窓口にお問い合わせ下さい) |
| 肺・胃・大腸がん検診 | 町に住所のある40歳以上の方 |
| 前立腺がん検診 | 町に住所のある50歳以上の男性の方 |

※健診の内容等は、健康カレンダーをご覧ください。福祉課にお問い合わせ下さい。

平成27年度特定健診及びがん検診日

*受付時間は各会場とも午前7時～午前9時です。

| 蟹田地区 | | 平館地区 | | 三厩地区 | |
|-----------|------------|-----------|------------|----------|---------------------------|
| 6月1日(月) | 大平会館 | 9月16日(水) | 舟岡コミセン | 6月7日(日) | 三厩体育館 |
| 7月11日(土) | 総合福祉センター | 10月4日(日) | 野田玉川消防コミセン | 6月17日(水) | 六條間コミセン ※受付:6:30～7:00 |
| 7月12日(日) | 総合福祉センター | 10月19日(月) | 介護予防センター | | 龍飛檜柳交流会館 ※受付:7:30～9:00 |
| 9月14日(月) | おぐにふるさと体験館 | | | 9月10日(木) | ふるさとセンター |
| 10月2日(金) | 塩越会館 | | | 9月15日(火) | 総合交流促進センターかぶと |
| 10月24日(土) | 総合福祉センター | | | | |

【お申込み・お問い合わせ先】役場福祉課(総合福祉センター内) ☎0174-22-2941

東北整認1-6935

RS ハリヤマ

車検・修理・钣金・塗装・新車
中古車・各種自動車用品販売

武蔵屋さん

至蟹田

小鹿産業さん

至平館

駐在所 (株)熊谷さん

至今別町内

サークルKさん

本店

- 月曜日～土曜日 AM8:00～PM6:00
- 自宅への引取・納車も対応します。クレジットも取り扱いしています。どうぞお気軽にお電話下さい!

〒030-1502 東津軽郡今別町大字今別字中沢290-5 代表 張山正人 Tel 0174-35-4055

体と頭の体操 はじまります。

体操に興味のある方ならどなたでも参加できます。
お気軽にご参加下さい。

【持ち物】

健康手帳、内履き、水分補給の飲み物
◆動きやすい服装でおこしく下さい。

※日時、会場を変更することがありますので、初めて参加する方は、教室の1週間前までにお申し込み下さい。(送迎車の必要な方は福祉課にご相談ください。)

【お問い合わせ】

福祉課 保健師 ☎0174-22-2941



| 蟹田地区 | 平館地区 | 三厩地区 | 内 容 |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 5月28日(木) 9:30~11:30 などわ〜る | 5月26日(火) 13:00~15:00 ちゃぼらっと | 5月22日(金) 10:00~12:00 三厩公民館 | 基本のストレッチ/体力測定/脳トレ |
| 6月25日(木) 9:30~11:30 などわ〜る | 6月30日(火) 13:00~15:00 ちゃぼらっと | 6月26日(金) 10:00~12:00 三厩公民館 | ゴムバンド運動など/脳トレ |
| 7月30日(木) 9:30~11:30 などわ〜る | 7月21日(火) 13:00~15:00 ちゃぼらっと | 7月24日(金) 10:00~12:00 三厩公民館 | ボールを使った体操/脳トレ |

※8月以降の日程は後日お知らせします。広報をご覧になるか、福祉課にお問い合わせください。

講座・お知らせ

第2回あおりの電話 相談員養成講座
傾聴から始まる
カウンセリング基礎講座

【日時】

平成27年5月30日〜7月11日
(全6回)

毎週土曜日 14時〜16時

【会場】

弘前会場：弘前市社会福祉センター
十和田会場：市民交流プラザ

【受講料】 1万円

【定員】 先着30名

【主催・お問い合わせ先】

NPO法人あおりののちの電話
☎0172-38-4343
FAX 0172-38-5355
http://www.inochi-anet/
メール aomorinochi-anet

あなたにも、マイナンバー。はじまります。

平成27年10月からマイナンバーを一人ひとりにお届けします!

1 マイナンバー(個人番号)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のこと。
平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続などで利用されます。
※1桁から13桁の個人番号が決定され、住民票やマイナンバーカードに記録されます。
※マイナンバーは、マイナンバーカードの裏面に記載されています。マイナンバーは、マイナンバーカードの裏面に記載されています。

2 行政の効率化 手続きが正確で早くなる
3 行政の効率化 面倒な手続きが簡単に
4 公平・公正な社会の実現 給付金などの不正受給の防止

マイナンバー-相談専用-0570-20-0178

補助金・お知らせ
浄化槽補助金について

外ヶ浜町の浄化槽区域で合併浄化槽を設置する際、町から1基当たり22万1千円の補助金を受けることができます。

ただし、該当する住宅の延べ床面積が130㎡以上の住宅で7人槽の合併浄化槽を設置する場合のみという条件等もありますので、平成27年度に合併浄化槽の補助金を受けたいと考えている方は早めに役場住民課浄化槽担当者までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

役場 住民課
☎0174-31-1222

施設・お知らせ
グリーンハート外ヶ浜の施設見学について

外ヶ浜町では環境やごみ処理への理解を深めて頂くため、ごみ処理施設、グリーンハート外ヶ浜の施設見学を随時受け付けております。

グリーンハート外ヶ浜を見学したい方は役場住民課までお問い合わせください。
3R(リユース・リデュース・リサイクル)を心がけ、日頃よりごみの資源化、ごみ排出抑制のため町民一体となり、頑張ってください。

【お問い合わせ先】

役場 住民課
☎0174-31-1222

不法投棄・お知らせ
ごみの不法投棄は許しません!

平成27年度の青森県廃棄物不法投棄監視員について、外ヶ浜町からは以下の3名が委嘱されました。

- 蟹田地区：木村キミ子さん
- 平館地区：田山安美さん
- 三厩地区：廣津縣治さん

●不法投棄監視員とは

町内をパトロールし、不法投棄されている廃棄物を見つけたら、役場に報告する役目を県から委嘱された方たちのことをいいます。

ごみの不法投棄や野焼きは廃棄物処理法により禁止されていますので、絶対してはいけません。

くもしごみの不法投棄や野焼きをしたら

個人の場合：1千万円以下の罰金



法人の場合：3億円以下の罰金

不法投棄監視員でなくても廃棄物の不法投棄や野焼きを見かけた場合はお近くの環境管理事務所、または役場まで御連絡ください。

【お問い合わせ】

青森環境管理事務所
☎017-1736-9292
役場 住民課
☎0174-31-1222

はじめまして
3歳になりました

2012年5月生まれ



公民館
リクエスト図書
募集中!

公民館ではリクエスト図書の募集をしています。
読みたい本や図書コーナーに入れてほしい本などがありましたら、各地区の公民館窓口に備え付けの『図書リクエスト用紙』に本の名前などを記入し、窓口に提出してください。
みなさまからのたくさんのリクエストをお待ちしております!

【お問い合わせ】中央公民館 ☎ 22-3175・平館教育事務所 ☎ 25-2141・三厩教育事務所 ☎ 37-2641



めえ〜磯料理をご堪能ください!!
◆ミニ五目ラーメンとミニ海鮮丼セット
当店イチバン人気!! 1,320円 (税込)
あじさい 青函トンネル記念館1F
☎0174-38-2301
〈営業期間〉4/25~11/10
〈営業時間〉9:00~17:00(16:00ラストオーダー)

健康四コマ漫画 その62

はま夫さん

作：ジャニーズ・シニア / 絵：藤澤麻倉

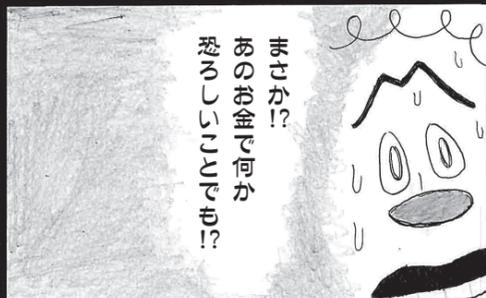
はま夫のヘソクリ!?



今日から禁煙すじや!!



禁煙で浮いたこのお金で...



まさか!? おのお金何かもっと気利いた器が恐ろしくない!?



5月10日(日)は母の日です

※このまんがはフィクションです。実在の人物、団体等には一切関係ありません。
※タイトルの「もつけ」は、標準語で「愛すべき馬鹿」と伊奈かついさんが訳しています(笑)

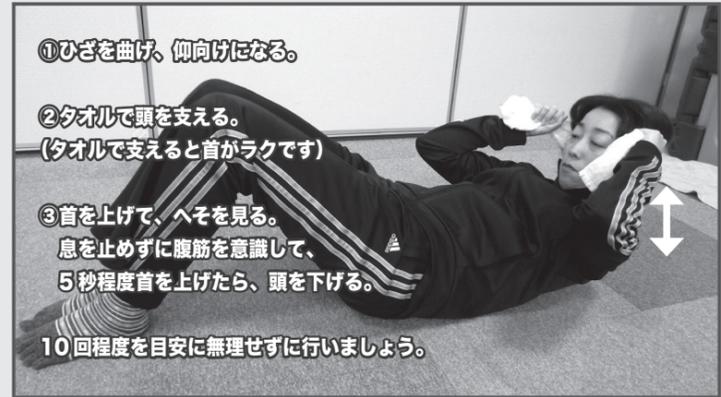
★脳トレの答え★
①カメラ ②チリトリ ③段ボール

運動しよう!

家庭でできる筋力トレーニング

～身近な道具で楽しく運動～

★タオル体操⑪ ～タオルで首あげ(腹筋)～



①ひざを曲げ、仰向けになる。

②タオルで頭を支える。
(タオルで支えると首がラクです)

③首を上げて、へそを見る。
息を止めずに腹筋を意識して、
5秒程度首を上げたら、頭を下げる。

10回程度を目安に無理せずに行いましょう。

【頻度】

いつでも、どこでも、タオルを見かけたら?

【効果】

腹筋をきたえます

【ポイント】

腹筋を意識する。ひざを立てる。腰痛などある場合は無理しない。

【注意】

!動かす部分等に痛みのある場合は、痛みが出ない程度に行いましょう。

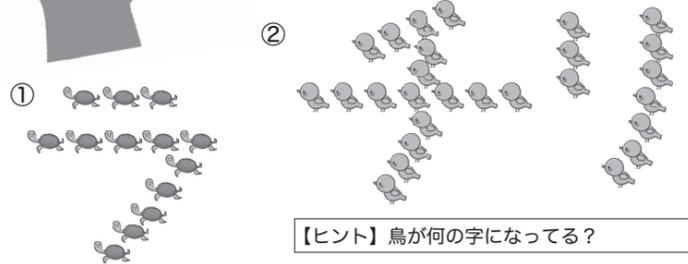
!主治医をお持ちの方は相談の上、
体調に合わせて、無理のないように行いましょう。

Let's 脳トレ

楽しみながら頭の体操

vol.13

◎今月のテーマ:「これ、なんて読む?」



【ヒント】鳥が何の字になってる?

【ヒント】カメが何の字になってる?



【ヒント】ボールが何の字になってる?

←答えはこちら

～心も身体も いきいき健康～

健康アドバイス

【今月のテーマ】

たばこ

検索

たばこと健康について ～5月31日は世界禁煙デー～

WHO (世界保健機関) は、毎年5月31日を世界禁煙デーと定め、たばこによる健康被害から現在及び将来の世代を保護すること等を目的に様々な取り組みをしています。

青森県人はタバコを吸う人が多い?

平成22年の国民生活基礎調査の都道府県別成人喫煙率によれば、青森県の男性は全国1位、女性は2位という結果で、男性、女性共に喫煙率が高い結果です。

がん死亡について

厚生労働省の人口動態統計によれば、全国の年間死因別死亡は昭和58年以降、悪性新生物が第1位であり、平成23年の全死亡者数に占める割合は28.5%となっており、全死亡者の3.5人に1人はがんで死亡したことになります。

また、平成23年の厚生労働省人口動態統計月報によれば、がん死亡者の部位別死亡数・死亡率は、男性の肺がんの上昇率が著しく、平成5年に胃がんを上回って第1位となっています。

平成20年～24年の青森県における標準化死亡比によれば、外ヶ浜町の肺がんで亡くなる方の割合は特に男性に多く、青森県の数値を上回っています。

喫煙による健康被害

喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、肺気腫、喘息、歯周病等の原因と深く関わっています。喫煙している人は、喫煙しない人に比べ肺がんによる死亡率が高くなるほか、それ以外の多くのがんでも喫煙による危険性が増えると言われています。また、喫煙している本人だけでなく、他人の吸っているたばこの煙を吸われること(受動喫煙)も健康への悪影響を及ぼします。特に、妊娠中の妊婦の喫煙は流産や低出生体重児などの発生や、胎児の発育に影響を及ぼすことがあります。また、小児では喘息や気管支炎等の呼吸器疾患と関係していると言われています。

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患の原因となる危険因子には職業上の粉塵や化学物質等がありますが、有毒粒子、(主にたばこの煙)を吸うことにより肺胞や気道の炎症がおきて、慢性的な咳や痰が出たり、呼吸困難により命を脅かす肺の病気です。進行を止めるには禁煙が重要で、病気の早期発見と早期禁煙が重要です。

禁煙のすすめ・禁煙を応援します!

禁煙することで、たくさんのメリットがあります。例えば、体調が良くなること、病気の発生リスクが軽減すること、タバコの費用がかからなくなること、同居している家族の受動喫煙を減らすことができること等々…。

禁煙はニコチンが体内に依存している量も影響するため、自分の意思だけでやめることは難しい場合もあるので、ニコチンガムやニコチンパッチ等の禁煙補助薬を利用する方法があります。

また、県内には医療保険が適用される禁煙治療を実施している医療機関や薬剤師が禁煙を支援する「禁煙サポート薬局」もあります。

禁煙についてのご相談は、福祉課保健師にご連絡ください。

※引用参考文献 厚生労働省平成23年人口動態統計月報年計

お問い合わせ：役場福祉課 保健師 (などわ～る内) ☎ 0174-22-2941 (午前8時15分～午後5時・土日祝日を除く)



本と出会う

公民館おすすめ図書

『キッチンとお風呂でできる！小学生のおもしろ科学実験』

甲谷 保和・著

今回紹介する本は、家庭で気軽に試せる実験を収録した、『キッチンとお風呂でできる！小学生のおもしろ科学実験』です。

コップ、わりばし、洗面器、台所洗剤、洗濯のり、などなど…。家で普段使っているいろいろな物が、ちょっと使い方を変えると科学実験の道具に早変わり！

- ◎コップに洗濯のりと食塩を入れて、わりばしでかき混ぜてスーパーボールの一丁上がり！
- ◎紙コップと固い板を用意するだけで、人が乗ってもつぶれない怪力紙コップができる？
- ◎缶入りのコンデンスミルクが簡単な手順でキャラメルに早変わり！
- ◎コップに水を入れて、ドレミの演奏会♪
- ◎おかし空き箱といらないCDをリサイクルして、光の中の色を見てみよう！

このように、一度は試してみたくなる不思議なおもしろい科学実験が、盛りだくさん！実験の紹介だけでなく、不思議な現象が起こる理由や、実験を成功に導くカギなど、詳しく丁寧に解説してくれています。

小学生のみんな、これで今年の自由研究はバッチリだね！

中央公民館では、このほかにも様々な図書がたくさんありますので、是非ご利用ください。

外ヶ浜町中央公民館 ☎22-3175

みんなの 掲示板

蟹田を知る

～日本酒の「蟹田」と歴史を辿る～

5月9日(土)
16:30～18:00

健康講座は16:00開演です。詳しい内容は下部をご覧ください。

会場 蟹田公民館
外ヶ浜町字蟹田60

入場無料
試飲あります

～お酒のお話の前に～

「地元のお米を使ったお酒を作りたい」という地元の想いがあった。そんな地元の想いを形にした酒蔵ではどんな誕生秘話があったのか？両方の立場を代表する二人がそれぞれの「蟹田」に対する想いを語って戴きます。

フリープランナー 吉田 博氏
蟹田町職員から風のまち福興公社へ向かい、日本酒ブランド「蟹田」完成まで関わった一人。その後、助役を離れた後退職。現在は街づくりを中心とした活動を町内外で幅広く活躍している。

株式会社 カネタ 玉田 宏造氏
専務代理
東京農工大学短期大学部 醸造学科卒
宮内庁御用達屋(酒類御用屋)に就職
現在 株玉田酒造店へ勤務

健康講座 開催します！
5月9日(土)
開催時間 16:00～16:30
会場 蟹田公民館
テーマ メンボ子(お)について
講師 外ヶ浜町福祉課 藤田 啓さん
※健康講座終了次第、「蟹田を知る」を開催致します。

主催 蟹田商店街をみんなで盛り上げる会
事務局 外ヶ浜町商工会 ☎0174-22-2441

※このコーナーは、外ヶ浜町に関する町民の情報交換の場として、ご利用いただける掲示板です。
※スペースの都合上、掲載に時間がかかることがあります。あらかじめ、ご了承下さい。
※商用の際は、有料広告をご利用ください。

詳しくは毎戸配布されたチラシをご覧ください。

公民館ふれあい講座 英会話教室

フランクと一緒に楽しく英会話

【5月のテーマ】
「フランクのアメリカン食生活」
5月11日(月) 蟹田公民館 18:30～20:30

「めざせ！英語を話せる日本人!!(入門編)」
5月25日(月) 蟹田公民館 18:30～20:30

お申込み・お問い合わせは、外ヶ浜町中央公民館へ ☎22-3175

ココロドコロ

～あなたの健康 サポートします～



外ヶ浜中央病院から、病院の最新情報や健康のアドバイスなどを紹介するコーナーです。

文責：外ヶ浜中央病院
☎0174-22-3450



— 外ヶ浜町の印象はどうか？

まだ、来たばかりでわからないですけど、海沿いの景色が気に入ってます。

— 医師になったきっかけはなんですか？

もともと、大学は薬学科を卒業して、薬剤師として働いていました。

その時に、八丈島で働いたことがあるんですけど、急な出産の現場に出合わせたことがあるんです。その時に、お手伝いをしようとしたら、何もすることが出来なくて悔しい思いをしたんです。地域医療に興味もありましたし、医学部に入り直して医師になりました。

— 今は、研修医時にいろいろな科を経験しますが、どの科を目指しました？

八丈島のこともあって、最初は産婦人科を目指していましたが、研修していく中で、人を全人的にみれる総合診療に興味が強くなり、総合診療医を目指すこと

にしました。地域医療に対する想いもあり、今回、秋山院長の下でいろいろと学ばせていただくことになりました。

— 八戸市出身ということで、診察の際の患者の津軽弁は聞き取れますか？(笑)

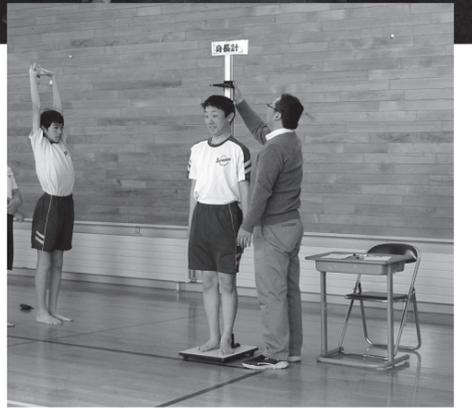
症状に対する必要な情報くらいはニュアンスでわかるので、大丈夫です(笑)

— 趣味はありますか？

ドライブするのが好きです。前に龍飛のほうにもドライブしたことがありますよ。竜泊ラインも景色は良かったですけど、個人的には、むつ湾側の海岸線の道が好きです。

— 最後に町民の皆さんにひと言お願いします。

皆さんの健康のため、頑張りますので、よろしくお願ひします。



今月の特命記者



平箱中学校 3年(学級会長) 木村孝太

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.89

「われら！学校特命記者！」は、町内の小・中学校から特命を受けた記者の皆さんが、学校生活の様子などを紹介するコーナーです。

僕たちの決意と平中の未来

四月七日。新たな仲間・先生方との出会いがありました。同時に、僕たち三年生の、最上級生としての旅がスタートしたわけです。とてもプレッシャーを感じました。

先日、僕たち三年生みんなで学年スローガンを決めました。それは「夢」掴み取ろうみんな〜というものです。このスローガンの中には、強い意志をもち、絶対に「夢」を叶えてやろうという思いが込められています。この「夢」というのは、行事の成功・平中の発展・受験合格ととらえてください。達成

に向けて頑張っていこうと語り合っています。この記事が広報に載り、お披露目されるのは、五月上旬だと聞きました。小中合同大運動会に向けて活動している真っ最中でしょう。今現在、応援合戦はどうしようか、委員会・係の動きはどうあるべきか、など話し合っています。それがどうい結果になるか、楽しみでもあり、不安でもあります。先輩方もこんな思いをしてきたのかと思うと、感謝と尊敬で胸がいっぱいです。驚くべきことに、この状況を

楽しんでる僕もいます。仲間と知恵を出し合うこと、後輩と協力し合うことを大切にしながら、そして先生方に教えてもらいながら進んでいきたいと思えます。今年度の平中は、一人一人が積極的に動く学校を目指します。そのためには僕たち三年生のリードが不可欠だと考えていますから、全力でがんばっていきましょうと挑戦の「炎」を燃やしています！

どうぞ、平中の未来にご期待ください。

広報そとがはま

じゅいあ柳壇 題「春」

天位 春がきて入学したらかぞくだね

三厩小3年 浜谷梨緒



選評



おかしょうき川柳社 柳谷たかお

◆北国青森に住む私たちは、冬の寒さと雪に負けそうになったり、いやになることもありすが、そのぶん、春にとてもワクワクし、春の喜びを強く感じると思います ◆人位の麟太郎君。ありがとうございます言っても言われてもお互いの心がぽかぽかします。その言葉が春色だという発見に感心しました ◆地位の句。風人君は風がよろこびを持ってくると表現しました。この風は、お家の人か、友達か、それとも外に吹いて木や花をゆらす風なのか。よろこびをいろいろ考えさせてくれるすてきな句です ◆天位の梨緒さんの句。外ヶ浜町の小・中学生の人数は減り続けています。が、こういう小さい町だからこそ、新入生を家族と思う心が育つと思えます。一年生に接する、お兄さんお姉さんの姿を想像し、とてもうれしい気持ちになりました。ありがとうございます。 ◆選外佳作2句。 春がくる冬のさむさもわすれるよ 平箱小3年 相内光雅 お花見は年に一度はしてみよう 蟹田小6年 土屋和々

【地位】

春の風よろこび持ってやってくる

蟹田小5年 石田風人



【人位】

ありがとう心の気持ち春色だ

蟹田小5年 荒武麟太郎



【五客】

大好きな桜並木を絵にかこう

蟹田小5年 笹木優莉香

春風が桜にあいさつかわしてる

三厩小6年 田中杏実

たんぽぽがぼんとめをだし春がきた

三厩小3年 柳谷颯良

花つてね春におこされさくんだよ

蟹田小5年 石岡 凜

春風は春のくちぶえありがとう

蟹田小3年 坂本晴翔

【佳作】

春風がみんなの出会いよんでいる 春からねさくらがひらひらおちてくる 春がくる夢へちかづく第一歩

お月さま春の森とのイリュージョン 春がきて思うぞんぶん好きな野球 春くればきれいな花でゆめいっぱい

春が来て野原いっぱい花ばたけ 春になる桜を見ながら登校だ 春の花種から育ちまたかれる

大きな木春をむかえて元氣だす 春がきた桜がピンクの服をきる 春はいい花いっぱいの大通り

春のよにかがやきはなつ一年生 春の色なんだかかってにピンク色 かいだんを一つあがつて花が咲く

三厩小5年 小林芽衣 三厩小2年 仲野美希 蟹田小6年 木村涼香 蟹田小5年 柿本竜聖 三厩小6年 伊藤優斗 平箱小3年 金沢こうし 三厩小4年 伊藤真之 蟹田小5年 野藤成珠 蟹田小5年 米谷亜嬉 蟹田小6年 本谷光映 平箱小5年 小田桐快翼 蟹田小6年 丸尾京平 蟹田小6年 小川千穂 蟹田小5年 相内大喜 蟹田小6年 尾野彩空

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

笑顔から笑顔生まれ春とする

柳谷たかお

柳谷たかお

柳谷たかお

柳谷たかお

柳谷たかお

5月 外ヶ浜町行事カレンダー

※行事名、会場、時間の順で掲載しています。

| | | |
|-----|-----|-------------------------------------|
| 5/1 | 先負金 | 女性がん検診 (蟹田・総合福祉センターなどわ〜る 12:30〜) |
| 2 | 仏滅土 | |
| 3 | 大安日 | 憲法記念日 |
| 4 | 赤口月 | みどりの日 |
| 5 | 先勝火 | こどもの日 |
| 6 | 友引水 | 振替休日 |
| 7 | 先負木 | |
| 8 | 仏滅金 | |
| 9 | 大安土 | |
| 10 | 赤口日 | |
| 11 | 先勝月 | ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30〜) |
| 12 | 友引火 | |
| 13 | 先負水 | |
| 14 | 仏滅木 | |
| 15 | 大安金 | |
| 16 | 赤口土 | |

| | | |
|-----|-----|--|
| 17 | 先勝日 | 小中合同運動会 (蟹田地区：蟹田小学校/平館地区：山村広場/三厩地区：三厩中学校) |
| 18 | 仏滅月 | みのり講座 みのり開講式 (中央公民館 9:30〜11:30) |
| 19 | 大安火 | |
| 20 | 赤口水 | |
| 21 | 先勝木 | |
| 22 | 友引金 | 体と頭の体操教室 (三厩公民館 10:00〜12:00) |
| 23 | 先負土 | |
| 24 | 仏滅日 | |
| 25 | 大安月 | ふれあい講座 英会話教室(蟹田公民館 18:30〜) |
| 26 | 赤口火 | 体と頭の体操教室 (ちゃぼらっと 13:00〜15:00) |
| 27 | 先勝水 | |
| 28 | 友引木 | 体と頭の体操教室 (などわ〜る 9:30〜11:30) |
| 29 | 先負金 | |
| 30 | 仏滅土 | |
| 31 | 大安日 | |
| 6/1 | 赤口月 | |

蟹としらべお祭り

春の交通安全運動週間

春の交通安全運動週間

蟹としらべお祭り

【編集後記】◆私が蟹田中学校2、3年生時の担任として、とてもお世話になった高坂治樹先生が蟹田中学校に校長として20年ぶりに帰ってこられました。当時は先生も20代で、悪い事したらガンガン頭叩かれて……あ、これ書いちゃいけないやつ？(笑)でも私にとっては、一番感謝している恩師です◆(慎)

外ヶ浜町の人口

| | | |
|-----|------|-----|
| 人口 | 6794 | ↓26 |
| 男 | 3237 | ↓13 |
| 女 | 3557 | ↓13 |
| 世帯数 | 3055 | ±0 |

平成27年3月1日現在 ※増減は先月比

戸籍の窓口

【3月受付分】(敬称略)

♥ご結婚おめでと〜ございます

牧野 陽亮 蟹田中師
今 咲乃 蟹田中師
石岡 敏紀 蟹田石浜
山本いずみ 平館根岸

※お誕生おめでとうございませう
齊藤 諒 蟹田大平

■謹んでお悔やみ申し上げます

| | | |
|-------|-------|-----|
| 野口 義幸 | 蟹田 | 80歳 |
| 沼田 正道 | 蟹田外黒山 | 84歳 |
| 小澤ヨシエ | 平館野田 | 94歳 |
| 金澤 裕 | 平館舟岡 | 61歳 |
| 横山 春好 | 平館後田 | 79歳 |
| 奈良 誠悦 | 三厩増川 | 86歳 |