

広報

そとがはま



いよいよスタート!
マイナンバーが「通知」されます。

番

平成26年度 外ヶ浜町決算報告
おらほ かまど
『町の家計簿』

ちゃぽらっとまつり in Oh! だいは
粗大ごみ・乾電池 回収します
農業用免税軽油の交付申請を受付します
女性の皆さま。乳がん検診を積極的に!

主な記事



いよいよマイナンバー制度がスタート！

あなたの「マイナンバー」が通知されます。

平成28年1月から運用開始となる「社会保障・税番号マイナンバー制度」。

その個人番号・法人番号がこの10月から順次、皆さんへ通知されます。そこで今号では、制度をわかりやすく解説します。

そもそもマイナンバーって何？

日本国内の全住民に通知される、ひとりひとり異なる12桁の番号を「社会保障・税番号」といい、通称「マイナンバー」と言います。

この番号は、個人が特定されないように、住所地や生年月日などには関係のない番号が割り当てられ、重大な番号漏えいなどが無い限り、引越して住所が変わっても、結婚して苗字が変わっても、一生変更されることはありません。また、法人には1法人にひとつの法人番号（13桁）が指定されます。

なぜマイナンバーが必要なのか？

皆さんは現在、多くの「識別番号」に囲まれています。

例えば働いている社会人なら、会社の社員番号、年金基礎番号、雇用保険番号、納税者番号、運転免許証番号、複数のクレジットカード番号、銀行の口座番号など目に見える番号の他に、市町村のシステム内で管理されている住民登録番号や、各病院などで管理されている患者用の登録番号、ガス・電気・水道会社での登録番号など、数えればキリがないほどの番号が出てくるはず。ただ、こうした多様な番号の

そのほとんどが縦割りで管理されており、「リンク」されていないのが現状です。例えば同姓同名が数百人もいるような「サトウヒロシ」という名前の個人をひとつの番号で完全に特定することは想像する

以上に難しく、かなりの時間と労力と予算がかかることとなります。その間に、引越しや結婚などで、いくつかの番号が変わってしまったとしたら、ますます困難となってしまうのが現状です。



申請すれば来年1月に受け取ることが出来る個人番号カード。このカード自体には、重要な個人情報が入っていない。

いまだ宙に浮いている記録

マイナンバー制度導入への経緯の中で、一番大きなきっかけとなったのが、2007年の「年金記録問題」です。5千万件を超える特定できない未統合記録が判明し、平成19年度から平成25年度までの間に約3千9百億円もの対策経費が使われてい

ます。（会計検査院報告書より）そして未だ現在、2千万件を超える記録が宙に浮いた状態となっています。

その中には、多くの実在しない人物の登録や、事業所からの偽の届出が判明するなど公平・公正な制度運用が求められたこともマイナンバー制度導入の要因とされています。

役所の手続きってなんでこんなに面倒なの？と思ってるアナタへ

マイナンバー制度が運用されると、大きくわけて3つのメリットが挙げられています。

①行政の効率化
これは、行政機関や地方公共

団体の事務作業において、様々な情報の照合や転記、入力などに費やす労力や時間が大幅に削減されます。これにより、縦割りとなされる行政の無駄が削減され、財政のスリム化が期待されます。

②国民の利便性の向上

皆さんも、一度は行政の手続きで感じたことがあると思いますが、いろいろな手続きでの添付書類の多さと複雑さです。一ヶ所で済むものならまだしも、数力所から添付書類を集めなければならぬケースもあるでしょう。

マイナンバーが運用されると、申請された側がその番号で各機関にデータ照会することによって、様々な添付書類が削減され、行政手続きが簡単なものになり、皆さんの負担が軽減されるようになります。

③公平・公正な社会の実現

前段の年金記録問題で触れたように、負担を不正に免れようとしたり、偽の届出で様々な給付を不正に受けようとすることを防止できるようになります。

また、正確な所得を把握することにより、本来に困っている人にきめ細やかな支援が行われるようになります。

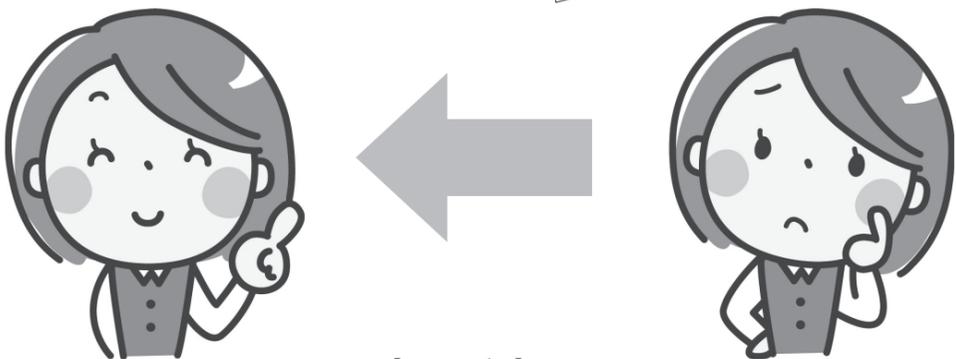
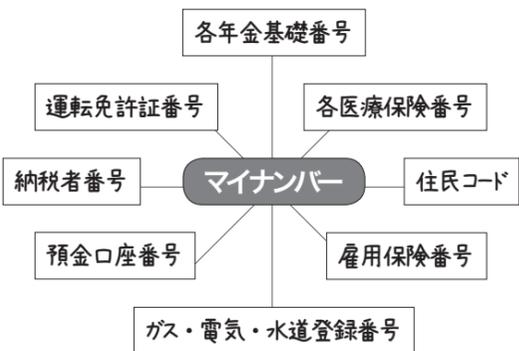
利用するには厳しい制限も受けられるサービスは便利に

では、今後、どんな場面でマイナンバーが必要となるのでしょうか。

マイナンバーは、「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（通称「マイナンバー法」）で定められたものと地方公共団体が条例で定めたもの以外の収集・保管を禁止しています。

現在の法律では、主に社会保障関係手続き（年金、雇用保険、医療保険、福祉給付、生活保護等）、税務関係手続き（確定申告、届出書等）、災害関係（防災事務、被災者支援等）で必ず必要となります。また、事業主は源泉徴収の作成や保険・年金の手続き等で従業員のマイナンバーを記入・提出する必要があります。

今年9月の国会では、「改正



【イメージ図】

マイナンバー法」が成立し、預金口座との関係も可能となり、今後もその利用範囲が拡大されていくと思われます。今後はサービス面において、電子申請や印鑑登録証、コンビニでの住民票取得などのほか、引越しによる手続き（転入・転出、ガス、電気、水道等の契約）が一度に済ませられるような検討もされています。

個人情報が一ヶ所に集まるわけではない

とはいえ、あらゆる情報がマイナンバーとリンクされると、

不安に思われるのが、情報漏えいだと思います。一見、番号ひとつですべての情報が知られてしまふのではないかと思いがちですが、各データは各機関のセキュリティ内で管理されていますので、ずるずるとすべての情報が漏れるということはありません。さらに、行政機関のやりとりにおいても、直接マイナンバーでの照会はず、暗号化して通信されます。

また、再来年には、「情報提供開示システム」が稼働し、自分の個人情報を、いつ・誰が、なぜ提供したのかを確認することが出来るようになります。



行政機関の職員が電話や訪問でマイナンバーを尋ねることはありません！

マイナンバー制度が始まるのを機に、預金口座番号などの個人情報を聞き出すとする不審な電話や訪問が全国で相次いでいます。

主に高齢者を相手に「まもなく始まるマイナンバー制度の手続きは煩雑です。お金を支給するので、振込口座の番号を教えてください」「番号の手続きをしないと刑事問題になる」「番号の管理が必要なので、任せてほしい」という電話があったほか、行政機関の職員を名乗る人物が直接訪問し、「制度の開始に伴い個人情報を調査している。資産や保険の契約情報を把握する必要がある」と聞かれたといます。

マイナンバーの通知後も、同様の電話や訪問が考えられます。

マイナンバーは法律で定められた事務以外の目的で取得・提供することは禁止されています。提供する際はしっかりと提供相手と利用目的を確認してください。



マイナンバーの通知カードが届いたら...

① 書留の中身を確認しましょう。

マイナンバーの通知カードは、住民票の世帯ごとに簡易書留で送られてきます。
※現住所と住民票の住所が異なる場合は、受け取ることが出来ない可能性があります。
以下の3つが入っているか確かめましょう。

- 通知カード 「個人番号カード」の申請書と返信用封筒 説明書

② 個人番号カード（無料）を申請しよう。

個人番号カードとは、マイナンバーの利用時や、様々な本人確認の場面で利用できるカードです。申請方法は以下の2通りあります。

- (1) 郵送で申請する場合
通知カードに同封の個人番号カード申請書に本人の顔写真を貼り、返信用封筒に入れて郵送してください。
- (2) オンラインで申請する場合
スマートフォンで顔写真を撮影し、所定のフォームからオンラインで申請できます。

※個人番号カードは必ず取得しなければならないものではありませんが、今後、さまざまな手続等で提出されない場合、本人確認書類が別に必要になります。

③ 個人番号カードを受け取ろう。

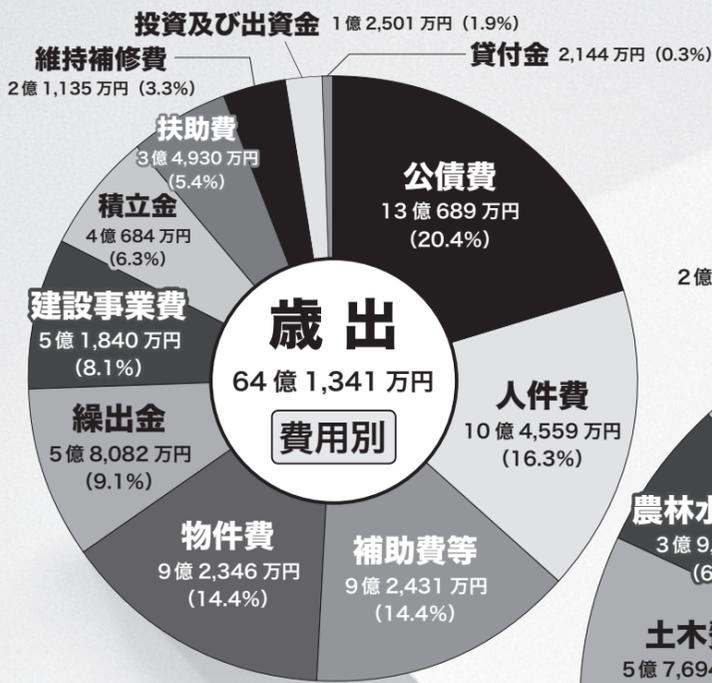
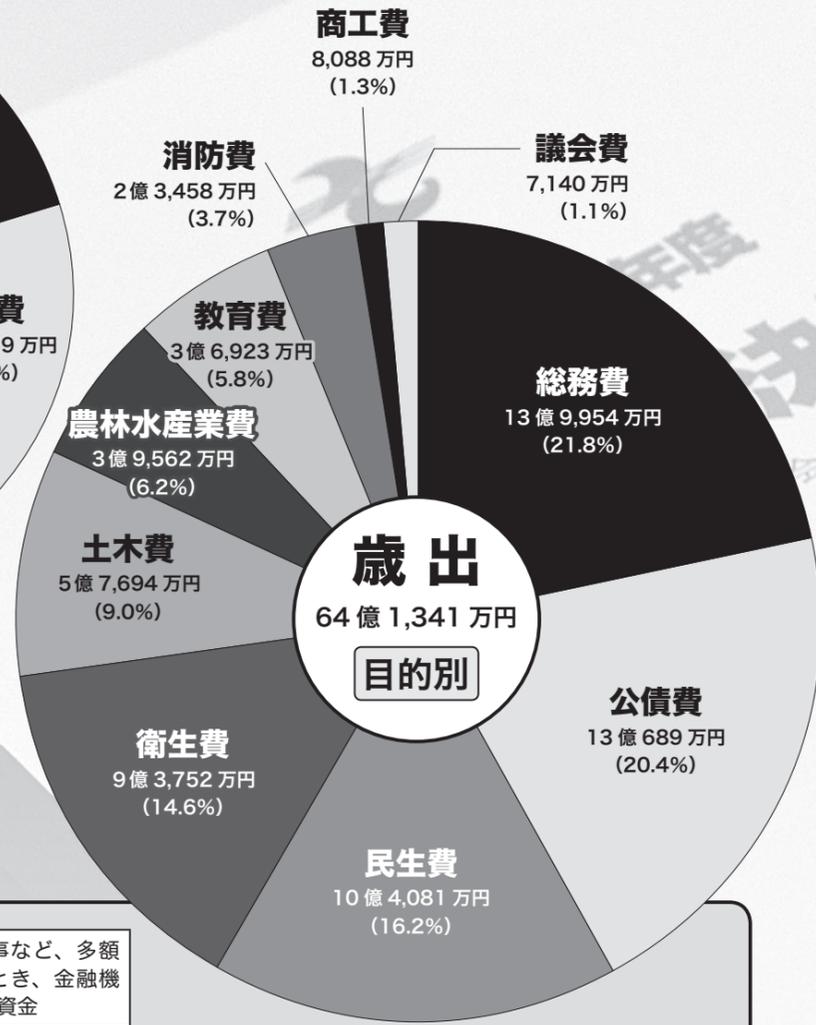
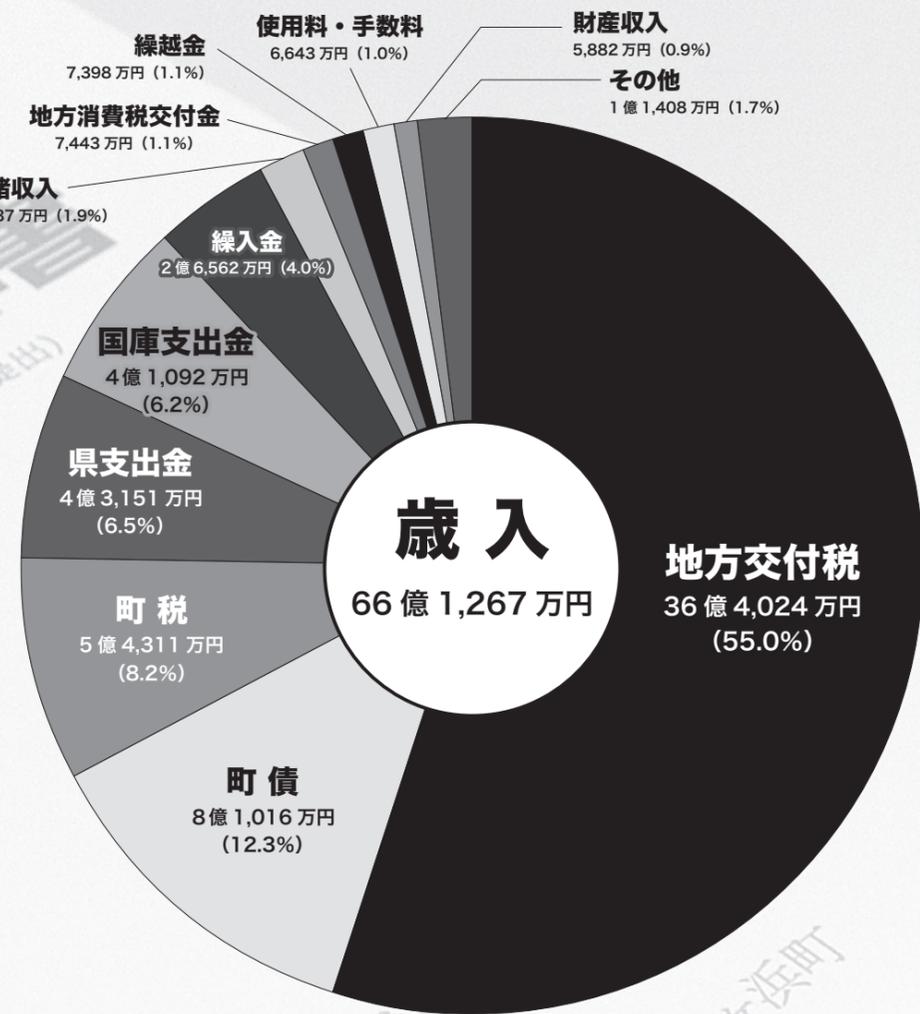
個人番号カードの申請をしたら、平成28年1月以降、ご本人が受け取れます。受け取りには、以下の3つが必要となります。

- (1) 通知カード ※大切に保管しておきましょう。
- (2) 個人番号カードの準備ができたことを知らせる「交付通知書」
- (3) 運転免許証などの本人確認書類

※受け取り時、今後オンラインで使用するためのパスワードを設定していただきます。

町の「家計簿」

平成26年度は、健診回数増加や、物価上昇等に対応した福祉灯油助成など、福祉サービス等を特に充実。防災面では消防自動車購入や、病院に太陽光パネルを設置するなど迅速且つ集中的に取り組めました。またソフト面においても、水稲作付け農家支援策の継続や、ホタテ貝特定養殖共済掛金助成支援、少子化対策として出産祝金制度の創設及び中学生終期対象とした医療費無料化のほか、給食費3割補助を新たに実施し、子育て世帯等への支援も重点的に行いました。



一般家庭の家計簿だとすると...

用語の説明

町債 (歳入)	施設の建設や土木工事など、多額の費用を必要とするとき、金融機関などから借り入れる資金
国庫支出金 (歳入)	特定の事業費の一部として、国が地方公共団体に交付する補助金や負担金など
地方交付税 (歳入)	地方自治体のサービスの水準を一定に保つための交付金。国税のうち、所得税、法人税、酒税、消費税、たばこ税の一定割合が充てられる。

<p>総務費 行政の運営や町税の賦課・徴収、庁舎や財産の維持管理などに使われる経費</p>	<p>民生費 子どもや高齢者、障害者などの福祉のために使われる経費</p>	<p>公債費 町債(借金)を返済するために使われる経費</p>	<p>土木費 道路や公園、住宅などを管理・整備するために使われる経費</p>
<p>衛生費 ごみの収集やリサイクル、町民の皆さんの健康のために使われる経費</p>	<p>教育費 学校教育や生涯学習などのために使われる経費</p>	<p>農林水産業費 農業や畜産業、林業、水産業の振興のために使われる経費</p>	<p>商工費 商工業の振興や、観光の振興のために使われる経費</p>

依存財源比率は約82%へ上昇

一般会計の歳入決算額は66億1千267万円、歳出決算額は64億1千341万円となり、平成27年度へ繰り越した事業の財源を除いた実質収支は1億7千122万円の黒字となりました。

歳入決算額は前年度に比べて3千220万円少なくなりました。これは、平成25年度で実施された国の緊急経済対策が終了したことや、国道280号バイパス工事に伴う一本松地区公園駐車場の解体補償費が減少要因となつています。

また、皆さんに納めていただいている町税は収入額全体の約82%を占め、前年度に比べると102万円少なくなっています。また、収入額の55%を占めている地方交付税は平成25年度に

比べて5千642万円の増となりました。町債や国・県支出金などを併せた依存財源比率は約82%に達しています。

歳出については前年度に比べて5千749万円少なくなっています。減少要因としては、平成25年度に実施された国の緊急経済対策事業(約1億5千5百万円)や定住促進住宅事業(約5千万円)、保育所整備事業費(約1億円)、下水道特別会計に対する繰入金(約6千万円)などが終了したことが挙げられ、一方、大きく増加したものとしましては、旧ごみ処理施設解体(約7千万円)、ほ場整備費の国費対応分(約5千5百万円)、ごみ処理施設等の建設に係った元金償還の開始(約6千5百万円)などが挙げられます。

特別会計

町の会計には、一般会計のほかに、保険料や使用料などの特定の収入で事業を行う特別会計が8会計、地方公営企業法の適用を受ける公営企業会計が2会計あります。

●特別会計

区分	収入	(うち一般会計繰入金)	支出	差引
国民健康保険特別会計	12億2,432万円	(1億2,368万円)	11億4,882万円	7,550万円
介護保険特別会計	12億2,682万円	(1億9,846万円)	12億2,265万円	417万円
大字費特別会計	114万円	(0万円)	114万円	0万円
平舘財産区特別会計	0万円	(0万円)	0万円	0万円
根岸財産区特別会計	0万円	(0万円)	0万円	0万円
野田財産区特別会計	4万円	(0万円)	4万円	0万円
後期高齢者医療特別会計	8,499万円	(3,714万円)	8,397万円	102万円
下水道特別会計	3億1,198万円	(1億2,040万円)	3億1,154万円	44万円
合計	28億4,929万円	(4億7,968万円)	27億6,816万円	8,113万円

※この表の数値は、各会計の万円未満を四捨五入などの端数処理により計上しているため、合計欄において決算額の万円未満を端数処理した場合の数値とは合致しません。

●病院事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支(収益的収支)	11億5,929万円	12億517万円	△4,588万円
将来のための設備投資と財源との収支(資本的収支)	1億2,739万円	1億9,712万円	△6,973万円

※不足分は、これまで蓄えた純利益などの一部により補てんしています。

●簡易水道事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支(収益的収支)	2億4,760万円	2億3,464万円	1,296万円
将来のための設備投資と財源との収支(資本的収支)	1億6,612万円	2億5,479万円	△8,867万円

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 ・平舘教育事務所 ☎ 25-2141 ・三厩教育事務所 ☎ 37-2641

収入

■給料	5万4,311円
(町税)	
■パート収入	1万1,076円
(使用料・手数料など)	
■親からの援助	46万301円
(地方交付税、国・県からの補助金)	
■定期預金の解約	2万6,562円
(基金の取り崩し)	
■借金	8万1,016円
(町債)	
■臨時収入	2万603円
■前月からの繰越金	7,398円

収入合計 **66万1,267円**

支出

■食費	10万4,559円
(人件費)	
■光熱水費などの生活費	9万2,346円
(物件費)	
■家族の医療費	3万4,930円
(扶助費)	
■家の増改築費	5万1,840円
(建設事業)	
■家や車の修理費	2万1,135円
(維持補修費、災害復旧事業費)	
■子どもたちへの仕送り	15万513円
(他会計への繰出金・補助費)	
■借金の返済	13万689円
(公債費)	
■親せきや友人の面倒	2,144円
(貸付金)	
■貯金	5万3,185円
(積立金・投資及び出資金)	

支出合計 **64万1,341円**

(翌月に繰り越す額 1万9,926円)

一般会計の決算額を 家庭の家計簿にしてみました。

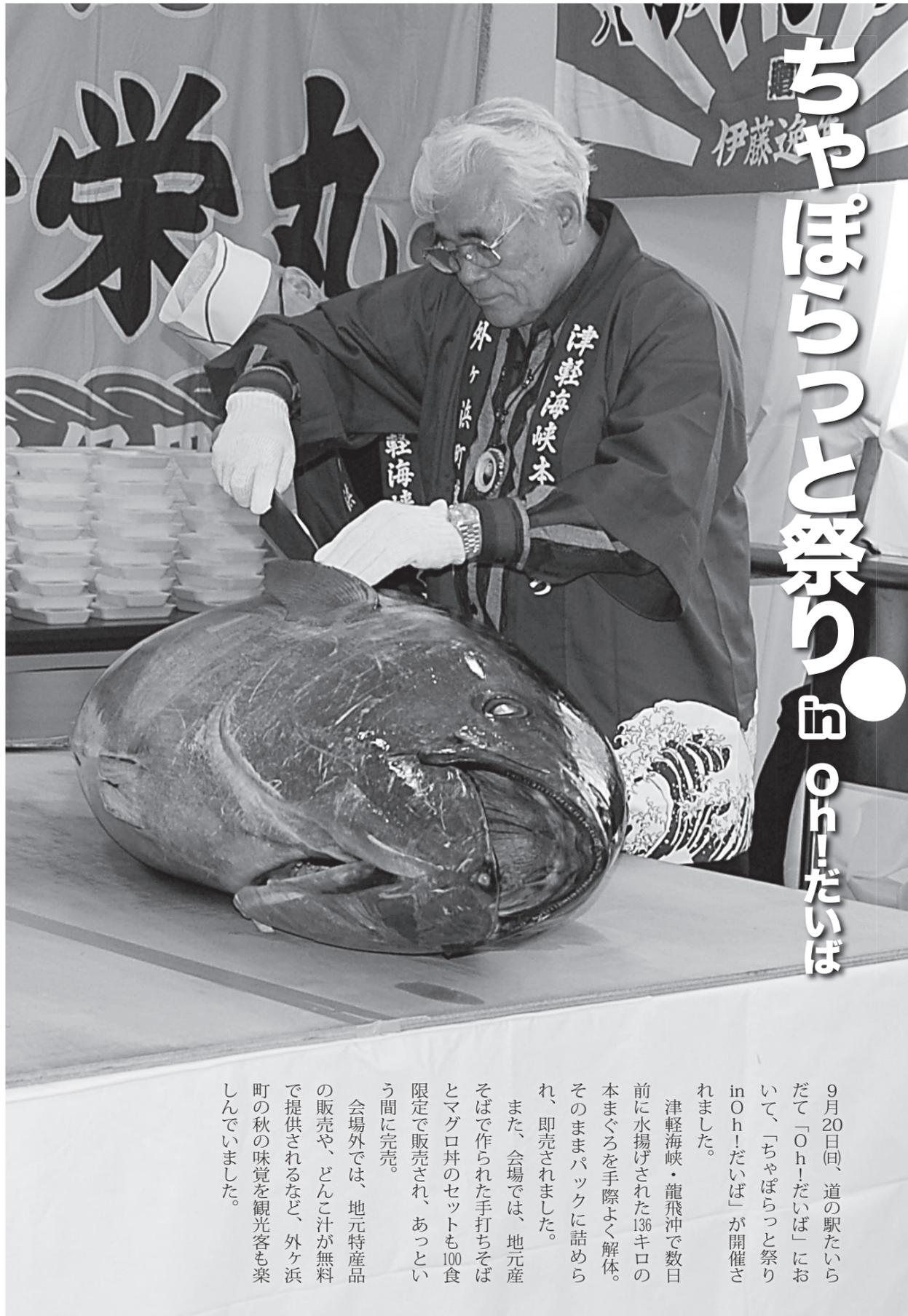


借返済額は給料の2.4倍
難しい用語ばかりで、なかなかピンときませんよね？
なので、ここでは、平成26年度の一般会計の決算を、千分の一の金額にして、家庭におけるひと月の家計簿に置き換えてみました。
給料(皆さんに納めていただいている町税)は全体の約8%で、前年度より若干少なくなっています。親からの援助(地方交付税)は前年度より増え、借

金と併せると全体の約82%(依存財源比率)を占めています。
支出については、食費(人件費)を切り詰めながらも、子供たちへの仕送り(他会計への繰出金・補助費等)が増えています。また、借金額自体は減少しているものの、その返済額(公債費)は増え、未だ家計を圧迫している要因のひとつとなっています。将来に向けて、その借金額に見合った貯金額を確保していくことが未だ課題となっています。

■貯金と借金の残高

	平成26年度
貯金額(積立金残高)	26万1,702円 (2万4,639円増)
借金額(町債残高)	83万2,027円 (3万8,498円減)



ちやぽらつと祭り Oh!だいは

9月20日(日)、道の駅いらだて「Oh!だいは」において、「ちやぽらつと祭り in Oh!だいは」が開催されました。

津軽海峽・龍飛沖で数日前に水揚げされた136キロの本まぐろを手際よく解体。そのままパックに詰められ、即売されました。

また、会場では、地元産そばで作られた手打ちそばとマグロ丼のセットも100食限定で販売され、あっという間に完売。

会場外では、地元特産品の販売や、どんこ汁が無料で提供されるなど、外ヶ浜町の秋の味覚を観光客も楽しんでいました。

町の家計簿の健康診断結果
財政指標を公開します。

平成20年4月から施行された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」(財政健全化法)は、地方自治体の財政破たんを未然に防ぐとともに、財政状況が悪化した自治体に対して、早期に財政の健全化を促すために制定された法律です。

毎年度、財政指標の算定を行い、議会に報告するとともに、町民の皆さんに公表することが義務付けられています。

公表が義務付けられている財政指標のうち、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の4つの指標をまとめて**健全化判断比率**といます。

健全化判断比率4指標のいずれかが早期健全化基準を上回ると、イエローカードである「早期健全化団体」に指定されます。さらに悪化し、将来負担比率を除く3指標のいずれかが財政再生基準を上回ると、レッド

カードである「財政再生団体」に指定されます。

そうなること、外部監査の実施や、国や県が必要に応じて外ヶ浜町に勧告等を行うなど、様々な制約を受けることになります。

基準はすべてクリア

本町の健全化判断比率は、下表のとおり、昨年より少し上回ったものの、財政状態の危険を示す「早期健全化基準」をい

ずれも大きく下回っています。また、財政健全化法では、公営企業などの健全化についても定められており、資金不足比率を算定し、経営が健全かどうかを判断します。

昨年度、上水道事業と簡易水道事業の統合により、一時的に資金不足が生じたものの、今年度からは、どの公営企業会計も資金不足は生じていません。

■健全化判断比率 (単位：%)

財政指標		平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
① 実質赤字比率	早期健全化基準	15.0	—	—	—	—
	財政再生基準	20.0	—	—	—	—
② 連結実質赤字比率	早期健全化基準	20.0	—	—	—	—
	財政再生基準	30.0	—	—	—	—
③ 実質公債費比率	早期健全化基準	25.0	17.1	15.3	13.6	14.8
	財政再生基準	35.0	—	—	—	—
④ 将来負担比率	早期健全化基準	350.0	160.3	159.2	133.7	113.6
	財政再生基準	—	—	—	—	—

※実質赤字額と連結実質赤字額がないところは「—」で表記しています。

■資金不足比率 (単位：%)

指標区分	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度
病院事業会計	—	—	—	—	—
簡易水道事業特別会計(統合後)	—	—	—	—	—
下水道事業特別会計	—	—	—	—	—
水道事業会計(廃止)	—	—	—	—	—
簡易水道事業特別会計(廃止)	—	—	—	44.3	—

※資金不足比率がない場合は「—」で表記しています。

- ① … 一般会計などの実質赤字額が、標準財政規模に対して、どれだけの割合を占めるかを指標化したものです。
 - ② … 全ての会計の赤字や黒字を合算し、町全体としての赤字額が、標準財政規模に対して、どれだけの割合を占めるかを指標化したものです。
 - ③ … 一般会計などが負担する全会計および一部事務組合などの地方債償還金などが、標準財政規模に対して、どれだけの割合を占めるかを指標化したものです。
 - ④ … 一般会計が将来負担すべき、全会計、一部事務組合、公社、第3セクターを含めた実質的な負債額が、標準財政規模に対して、どれだけの割合を占めるかを指標化したものです。
- ※早期健全化基準 … 「財政健全化計画」を策定し、外部監査を受け、自主的な改善努力による財政健全化に取り組むこととなります。早期健全化が著しく困難と認められる場合は、総務大臣または知事から必要な勧告をされます。
- ※財政再生基準 … 「財政再生計画」を策定し、国や県の関与による確実な再生に取り組むこととなります。財政運営が計画に適合しないと認められる場合は、国から予算の変更などを勧告されます。

「ゴミについて考えよう」

9月2日(水)に三厩小学校4年生5名が、17日(木)には蟹田小学校4年生9名が、ごみ処理施設・グリーンハート外ヶ浜を訪れ、施設見学を行いました。

日頃、自分たちが何気なく捨てているゴミがどのように処理されているか、児童たちは興味深く説明者の話に聞き入り、参加した清水魁晟くんは、「ゴミの分別の大切さがよくわかりました。これから、ゴミを捨てる時に気をつけたいです。」と感想を話していました。



外ヶ浜町へようこそ

外ヶ浜地域活性化有志会(会長・田中文治)が、町合併10周年と有志会結成10周年を記念し、一本松地区公園駐車場そばに約100万円かけて、メッセージボードを建設・寄贈しました。

今後、跨線橋が完成し、北海道新幹線が開通すれば、このメッセージが、たくさんの観光客を出迎えてくれるでしょう。



外ヶ浜町戦没者追悼式

8月20日(木)、平成27年度外ヶ浜町戦没者追悼式が三厩体育館で行われ、町遺族会員や関係者等、約150人が参列。戦没者554名への黙とうの



あと、森内勇町長から追悼の言葉が述べられ、参加者全員の献花によって、戦没者の霊を弔いました。

宝くじの助成金で整備しました。

(財)自治総合センターで実施しているコミュニティ助成事業の助成金を受け、次の団体がコミュニティ活動の備品購入等を整備しました。

【助成団体】中浜地区会
【内容】発電機、石油ストーブ、冷蔵庫等

この助成金についてのお問い合わせは役場総務課まで。



☎0174-31-1111

目指せ！連覇!!

9月26日(土)から開催される「第70回国民体育大会」2015年の国わかやま国体」に、当町蟹田地区出身の木野田沙帆子さん(早稲田大学2年)が、ボート競技成年女子シングルスカルに青森県選抜として出場します。木野田選手は、昨年の国体でも同競技で優勝しており、今大会も優勝候補として連覇を目指します。

町では、木野田選手の健闘を祈り、役場庁舎東側に、応援垂れ幕を設置しました。

同競技は、オリンピック正式種目。日本代表という狭き門をくぐって、来年のリオ、5年後の東京オリンピックへ出場できるように頑張ってください!



ちはやぶる

9月12日(土)、蟹田地区で活動しているかるたサークル「どいだつけ」主催のかるた大会「WKC(ワールドかるたクラシック)」が、外ヶ浜町中央公民館において開催されました。



「小学生の部」には平館地区のやませっ子教室や外ヶ浜町学童教室の児童ら14名が、「大人の部」には4名が参加し、「どいだつけ」の製作した様々なオリジナルかるたで熱戦を繰り広げました。

「小学生の部」で優勝した蟹田小学校3年生の藤田果恋さんは、「次もまた優勝したい」と早くも次回大会への意気込みを語ってくれました。

また、出場者全員には、記念品として『外ヶ浜戦隊ケヤグレンジャーかるた』のキャラクターの手づくりマスコットがプレゼントされました。

青函トンネル工事殉職者慰霊祭

8月28日(金)、竜飛地区にある青函トンネル工事殉職者慰霊碑前で、平成27年度青函トンネル工事殉職者慰霊祭が行われました。



参列者による黙祷、殉職者の氏名が朗読された後、ご遺族、参列者による献花が行われ、工事殉職者を供養しました。

また、地元三厩地区の荒馬保存会による荒馬の奉納に続き、遺族を代表して、川島和子さんが遺族代表の辞を述べました。

蟹田ライオンズクラブが寄贈

児童・生徒たちの学習環境整備に役立つもらおうと、9月11日(金)、蟹田ライオンズクラブ(木戸宏文会長)から、町内の小・中学校にコピー用紙が寄贈されました。この日は、会長の若佐孝雄さんと会員の木戸宏文さん、松尾善榮さんが町長室を訪れ、「学校での資料作りやテスト用紙などに役立ててください。」と目録を町長に手渡しました。



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					

健診・お知らせ

その後、がん検診は受けましたか？ がん検診の申込みをして、まだ受診していない方へのお知らせ
コールリコール事業（がん検診受診勧奨事業）のお知らせ

外ヶ浜町では今年度、がん検診の受診率の向上を目指し、公益財団法人青森県総合健診センターと協力し、各種がん検診の受診勧奨を行う事業を実施します。

【対象者】

平成27年度各種がん検診を申込んだ方で以下に該当する方
 ①平成27年4月～5月に実施した町の女性ががん検診を受診していない方
 ②平成27年6月～10月に実施した町の各種がん検診を受診していない方

【実施内容】

◆電話番号がわかる方への検診受診勧奨について
 ・公益財団法人青森県総合健診センターの看護師が8月から順次検診の受診をお勧めする電話を差し上げます。
 ◆電話番号がわからない方への受診勧奨について
 ・公益財団法人青森県総合健診センターががん検診コールリ

コールセンターから8月以降、順次検診の受診をお勧めするご案内の通知を差し上げます。

公益財団法人
 青森県総合健診センター
 (がん検診コールリコールセンター)
 ☎017-765-4305

【電話勧奨の実施時間】
 午前8時30分～午後7時30分

※がん検診受診勧奨のために福祉課から公益財団法人青森県総合健診センターががん検診コールリコールセンター

資金貸付・相談

生活資金でお困りではありませんか？

消費者信用生活協同組合と県内40市町村が協定を結び、生活資金の貸付を行っています。車検費用、子供の教育資金、多重債務整理など暮らしのお金に関するお悩みについてお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

消費者信用生活協同組合
 青森相談センター

【受付時間】

9時から17時まで
 (月～金、第2、4土曜日)
 ☎017-752-6755

福祉・貸付・お知らせ

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付予約の受付しています

青森県では、母子家庭などのお子さんが、修学・修業などの際に必要な資金の貸付予約の申込みを受付しています。貸付の限度額や償還方法、償還期間などの詳細については、東地方福祉事務所までお問い合わせください。

【予約申込期間】

平成27年11月1日～
 平成28年3月31日
 (土日祝、年末年始を除く)

【対象者】

来春、お子さんが小・中学校、高等学校、専門学校、短期大学、大学、各種学校へ進学する母子・父子寡婦家庭の方(現在修学中の方の修学資金の申込みは、随時受付しています。)

【申請・問合せ】

東地方福祉事務所
 ☎017-734-9950

ハローワーク・お知らせ

平日夜間・土曜日のサービス提供時間の一部変更のお知らせ

ハローワーク青森では、在職中の方々などの平日日中にハローワークを利用できない方々にご利用いただきやすいよう、平日夜間及び土曜日に職業紹介サービスを提供させていただきます。提供時間を一部変更いたします。

変更後の施設ごとのサービス提供時間は以下のとおりです。

なお、併せて10月1日(木)から、平日夜間・土曜日には在職中の求職者の方々向けの予約相談も実施することとしております。相談の予約につきましては、左記にご連絡ください。

【お問い合わせ・相談予約先】

ハローワーク青森
 ☎017-776-1561
 (内線：41番)

施設名	月	火	水	木	金	土
ハローワーク青森 (青森市中央 2-10-10)	8:30 17:15	8:30 19:00	8:30 19:00	8:30 19:00	8:30 17:15	-
ハローワークヤングプラザ (青森市安方 1-1-40 アスパム3F) ※サービス提供時間変更なし	8:30 17:15					

※下線部が変更された部分。

◆インターネットでの回答がお済の方
 インターネットでご回答ありがとうございます。
 10月1日(木)時点で世帯員の異動など回答内容に変更のある方は、以下アドレスより修正をお願いします。
 修正できる期間は10月20日(火)までとなっております。
 【国勢調査オンラインサイト】
<http://www.e-kokusei.go.jp/>

◆インターネットで回答しなかった方
 (紙の調査票で提出予定の方)
 10月7日までに国勢調査員が調査票を回収するため皆様のお宅を訪問します。
 調査票に世帯情報などを漏れなく記入いただき、国勢調査員に直接提出いただきます。
 また、調査票と一緒にお配りした郵送提出用封筒に入れて郵送で提出いただくことも可能です。
 ※万一、調査票が届いていない場合は、役場総務課国勢調査担当 ☎0174-31-1111 まで速やかにご連絡ください。

◆調査日
 平成27年10月1日(木)

◆調査票提出期間
 10月1日(木)～10月7日(水)

◆調査に関するお問い合わせ
 国勢調査コールセンター
 ☎0570-07-2015
 役場総務課(国勢調査担当)
 ☎0174-31-1111

国勢調査・お知らせ
 回答はお済みですか？～平成27年国勢調査～

国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。

みんなの
掲示板

まちなか交流サロン～まちなか文化講座～

ゴニカン トランプ大会

成績上位の参加者には
 賞品をプレゼント!

初心者の方でも
 楽しく遊べます!
※大会前に遊び方を説明します。

10月24日(木)
 13:00スタート
 (16:00終了予定)
 蟹田公民館
 2階 和室
 参加無料

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

外ヶ浜町プレミアム商品券の使用期限は
 平成27年12月31日迄です。
 一商品券をご利用になりましたら、アンケートの提出にご協力ください。
平成27年12月31日 外ヶ浜町商工会

*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。
 *商用の際は、有料広告をご利用ください。



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

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					

往診・訪問診療も
 行っております。
 ご相談下さい。

粗大ごみ 収集します。

★蟹田・平舘地区★
10月20日(火)～22日(木)

★三厩地区★
10月20日(火)～21日(水)

外ヶ浜町では蟹田・平舘地区は10月20日(火)～22日(木)、三厩地区は10月20日(火)～21日(水)に粗大ごみの収集をします。

粗大ごみは有料です。手数料納付券(1枚300円)は町内のごみ袋販売店で販売していますので、各自で購入し、納付券にお名前を記入し、粗大ごみに貼って、当日の朝8時までに、ごみステーション脇に出して下さい。

※以前購入して使用しなかった手数料納付券も今年度使用できます。また、今年購入して使わなかった場合は、来年度以降も使用できます。なお、購入した手数料納付券は返品できません。

粗大ごみ
※町指定のごみ袋に入らない、おおむね1m以上のものです。

例) タンス、食器棚、本棚、テーブル、机、ソファー、イス、ミシン、ベッド(マットレスを除く)、健康器具、自転車、オルガン、物干しセット(台2個、支柱2本、竿4本を束ねて粗大ごみ1個)、ピンディングを外したスキー板(5組までを束ねて粗大ごみ1個)など。

※ガラスや金属が付いている場合は可能な限り外して下さい。

粗大ごみとして収集できないもの

特定家電製品(エアコン、テレビ(ブラウン管式・プラズマ・液晶)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、ガスボンベ、ホームタンク、ドラム缶、浴槽、タイヤ、ピアノ、家庭用ボイラー、車、バイク、スクーター(部品も含む)、農機具、建築廃材、ベッドのマットレス など。

お問い合わせ：外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222

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

〒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

武蔵屋さん 至三厩
駐在所 (株)熊谷さん 至今別町内
至蟹田
小鹿産業さん 至平舘
サークルKさん 当店

●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っています。どうぞお気軽にお電話下さい!

使用済み乾電池を収集します

外ヶ浜町では次の日程のとおりを使い終わった乾電池を収集しますので、当日の朝に各地区のごみステーションに出すようにして下さい。

日時	対象地域
平成27年 10月7日(水)	蟹田地区(中師、石浜、塩越) 平舘全域
平成27年 10月8日(木)	蟹田地区(本町、小国、外黒山、南沢、山本、大平) 三厩全域

※資源ごみの袋に入れて出すこと。(絶対に乾電池以外の物はいれなくて下さい。)
※乾電池はガムテープやセロハンテープをはらないこと。(乾電池を束ねないこと)

※以下のマークがついた乾電池は電器店へお持ち下さい。

①ニカド電池 Ni-Cd	②ニッケル電池 Ni-MH
③リチウムイオン電池 Li-ion	④小型シール鉛蓄電池 Pb

【お問い合わせ】
外ヶ浜町役場 住民課 ☎22-1222

健康づくりカレンダー3歳児健診日程変更のお知らせ

27年4月に毎戸配布された「外ヶ浜町 健康づくりカレンダー」の3歳児健診(右下に掲載)の日程が左記のように変更になりました。

●検診日
(変更前) 12月9日(水)
(変更後) 11月25日(水)

対象(平成24年1月生まれ)平成24年6月生まれ)となる保護者の方へは、ご迷惑をおかけします。会場・受付時間に変更はありません。なお、保護者あて健診通知は10月末に発送予定です。

【問い合わせ先】
外ヶ浜町福祉課 保健師
☎0174-22-2941

子育て女性が働きやすい職場環境づくりのために

「出産・育児期に退職した女性に再就職してほしい」「出産・育児期も辞めないで仕事を続けてほしい」とお考えの企業の経営者の皆様、労務管理の専門家である社会保険労務士が、企業の「子育て女性の継続就業支援・再就職支援」の仕組みづくりを応援します。

労務管理の専門家である「社会保険労務士」がお伺いいたします。専門家からのアドバイスを受け、これまで必ずしも十分に発揮されてきたとは言いがたい女性の能力が生き残り、企業全体の活性化へつながることが期待されます。

詳しくは、左記の問合せ先まで。【お問い合わせ先】
青森県社会保険労務士会
☎017-773-5179
(午前9時～午後5時 土日休を除く)
※本事業は青森県からの委託を受け、実施するものです。

パソコン関連のことなら、なんでもご相談ください。パソコン整備士がお伺いします。

- インターネットや携帯料金の見直し補助、パソコン設定変更、トラブル対応 **5,000円(税込)～**
- インターネットからの代理購入 **500円(税込)～**
- 新規パソコンの購入代行(マウスコンピューター社カスタムPC)



(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

裁判員・お知らせ

まもなく名簿記載通知を発送します！ 裁判員制度

★裁判員候補者名簿ができるまで
裁判員候補者名簿は、市区町村の選挙管理委員会が選挙人名簿からくじで無作為抽出した名簿を基に、全国の地方裁判所で作成されます。

平成28年の名簿に登録される人数は、全国で約22万9千200人です（選挙人名簿登録者全体に占める割合は、約45人に1人）。

★裁判員候補者名簿記載通知について

平成28年の裁判員候補者名簿に登録された方には、本年11月中旬に名簿に登録されたことのお知らせ（名簿記載通知）をお送りします。

この通知は、来年2月ころから平成29年2月ころまでの間に裁判所にお越しいただき、裁判員に選ばれる可能性があることを事前にお伝えし、あらかじめ心づもりをしていただくためのものです。

この段階では、まだ具体的な事件の裁判員候補者に選ばれたわけではありませんので、すぐに裁判所にお越しいただく必要はありません。

交通安全・お知らせ

交通安全視聴覚教材貸出します

交通安全視聴覚教材（ビデオ、DVD）を無料で貸出しています。学校、職場、地域での交通安全教室等にお気軽にご利用ください。

【申込先】

青森県環境生活部県民生活文化課
交通安全グループ
017-734-9232

【申込方法】

- 直接来庁し、借用申込みする場合
●電話等で借用申込みする場合は後日来庁の際にお渡しします。
●ビデオは約50本、DVDは52本を貸出しています。
●視聴覚教材のリストは青森県庁ホームページからご覧いただけます。

自動車・お知らせ

自賠責の期限切れに気を付けて！

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成26年の事故発生件数は約57万件、死傷者数は約71万人と、国民の誰もが交通事故の被害者にも加害者にもなり得る極めて深刻な状況となっています。

交通事故は車社会の負の部分であり、被害者にとっても加害者にとっても悲惨な結果をもたらすものです。

自賠責保険・共済は、すべてのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務づけられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度であり、被害者の救済を目的としています。

一人一人が、より一層自賠責制度の役割や重要性、保険金・共済金の支払いのしくみなどを十分に理解・認識することがとても大切です。

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反です！

ボランティア・お知らせ

地域の河川や海岸で清掃ボランティアをしませんか

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください！

県では、河川・海岸で清掃や草刈りなどを行う団体に対し支援を行っています。詳しくは青森県庁ホームページへアクセスし、「水辺サポーター」を検索。

【お問い合わせ、お申し込み】
青森県国土整備部河川砂防課
企画・防災グループ
017-734-9662

農業・お知らせ

農薬用免税軽油の交付申請を受付します

東青地域県民局県税課では、平成28年に使用する農薬用免税軽油の免税証交付申請を受付けます。

受付は、平成27年11月16日（月）及び平成27年11月17日（火）の午前9時から午後4時までです。

青地域県民局県税課第一課（県庁舎北棟1階）で行います。

受付期間を過ぎて申請した場合、合は免税証の交付も遅くなり、受付け期間に必ずお守りください。

なお、提出書類は申請内容により異なります。

御不明な点や詳細につきましては、東青地域県民局県税課第一課（017-734-9976）までお問い合わせください。

不動産・お知らせ

不動産の手続きでお困りではありませんか？

青森地方法務局職員と土地家屋調査士が不動産における表示に関する登記、筆界特定手続等に関して相談会を開催します。

「家を新築した」・「家を増築した」・「土地を分けた場合等の登記手続き」・「土地の境界のトラブル」等のご相談を承ります。
なお、当日は電話による無料相談も行います。

●表示登記無料相談会

【日時】
平成27年10月31日（土）
午前10時～午後3時30分

【会場】
サンロード青森2階催事ホール

【電話による相談】

調査士会館事務局
017-722-3178

【お問い合わせ】

青森県土地家屋調査士会
017-722-3178

わら焼きはみんなに迷惑！絶対にやめましょう！

稲わらは、地域の貴重な資源です。堆肥やすき込みなど、農地・菜園の土壌改良のほか、家畜の飼料などに有効に活用しましょう。

東青地域県民局地域農林水産部・外ヶ浜町・青森農業協同組合

介護・福祉・お知らせ
介護・福祉就職デイン青森

ハローワーク青森では、11月11日の「介護の日」にあわせて福祉の仕事に関する就職面接会を開催いたします。詳しい内容や面接会参加希望につきましては、ハローワーク青森職業紹介第二部門までお問い合わせください。

【日時】

平成27年11月13日(金)
午後1時～午後4時30分

【場所】

ホテル青森3階「孔雀の間」

参加される事業所などに関する資料につきましては、10月下旬からハローワーク青森にて配布する予定です。

【お問い合わせ先】

ハローワーク青森
職業紹介第二部門
☎017-776-1561
(内線42番)

税・お知らせ
いよいよマイナンバー制度が始まります(概要編)

マイナンバー制度は、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として導入されます。平成27年10月から、個人番号(マイナンバー)・法人番号が通知され、平成28年1月から順次利用が開始されます。個人番号は12桁の番号で、住民票を有する国民全員に1人1つ指定され、市区町村から通知されます。

税・お知らせ
便利なダイレクト納付を始めてみませんか?

ダイレクト納付とは、事前に税務署に届出をしておけば、e-Taxで電子申告等をした後の振替により、電子納税ができる納付手段です。ダイレクト納付のメリットは、①自宅やオフィスなどから納付できる、②インターネットバンキングの契約が不要である、③期日を指定して納付できる、④税理士が納税者に代わって納付手続を行うことができるといふことです。ダイレクト納付を利用するためには、事前に一定の手続が必要となります。これらの詳しい内容は、国税庁ホームページを御覧ください。www.nta.go.jp

税・お知らせ
リデュース・リユース・リサイクル(3R)の推進

10月はリデュース・リユース・リサイクル(3R)推進月間です。国税庁では、酒類の「リタナブルびん」は繰り返し使える大切な資源であることを周知するとともに、酒類容器の3Rへの協力を酒類業者と消費者に広く呼びかけています。有用な廃棄物は循環資源と位置付けられており、その利用と処分が当たっては、リデュース(発生抑制)・リユース(再利用)・リサイクル(再生利用)の順に取り組むことが重要です。これらの詳しい内容は、国税庁ホームページを御覧ください。www.nta.go.jp



オンラインでらくらく。
e-Tax
国税電子申告・納税システム



里親・お知らせ
里親制度をご存知ですか?

【里親の種類】

親の病気、家出、離婚、その他いろいろな事情により、家庭で生活できない子どもがいます。里親とは、このような子どもたちを、ご自分の家庭に迎え入れて養育することをいいます。里親制度は、児童福祉法に基づいて、里親となることを希望する方に子どもの養育をお願いする制度です。

【里親の種類】

●養育里親：保護者のいない子どもまたは保護者のもとに置くことが不適切であると認められる子どもを養育する里親です。1年以内の短期間、または週末など一時的に養育をする里親も含まれます。

●専門里親：2年以内の期間を定めて、虐待などにより心身に有害な影響を受けた子どもを養育する里親です。養育里親として3年以上の養育経験があり、専門里親研修を修了する等の要件があります。

養育里親としての手続きとなり。里親になりたい方は、児童相談所にご相談ください。里親制度や申請の手続きについて詳しくご説明いたします。

●養子縁組里親：養子縁組をして養親となることを希望する里親をいいます。

●親族里親：扶養義務者とその配偶者にあたる親族が子どもを養育する里親です。保護者が死亡、行方不明、あるいは入院等で養育できない事情がある場合に限られます。おじおば等の(扶養義務のない)親族については、

【お問い合わせ先】

青森県中央児童相談所
子ども相談課
☎017-781-9744

浄化槽・お知らせ
浄化槽を正しく使ってください。

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水を浄化するため、適正な管理が必要です。そのため、浄化槽法では次のことが義務付けられています。

- ①定期的な保守点検
 - ②年1回の清掃
 - ③法定検査の受検
- (使用開始後及び年1回)

法定検査は、浄化槽が適正に維持管理され、本来の浄化機能が十分に発揮されているかを判定するもので、一般社団法人青森県浄化槽検査センター(☎017-726-9500)が行います。

また、浄化槽の使用開始時や廃止時、所有者の変更時などには、青森環境管理事務所(☎017-736-9292)への届出等が必要です。

はじめて3歳になりました

2012年10月生まれ



いしかわ ひろあき
石川 弘章 くん
2012.10.6生・蟹田中師



しばさき れま
柴崎 礼麻 ちゃん
2012.10.27生・蟹田中師

津軽海峡を一望できるあずましい湯っこはいかがですか?



日帰り入浴 <大人> 500円(税込)
11:00~20:00(19:00受付終了) <小人> 300円(税込)
※ボイラーメンテナンス、掃除等で入浴できない場合がございます。お出掛け前に電話にてご確認ください。
★外ヶ浜町プレミアム商品券が利用できます。
龍飛崎温泉 たっぴ 龍飛 大ホテル
〒030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三蔵龍飛54の274
☎0174-38-2011(代)

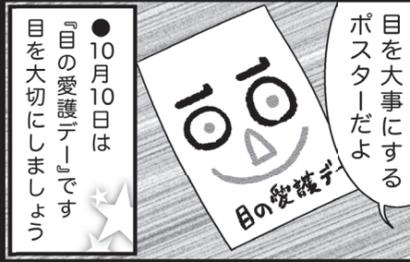
リフォーム(お墓の建て替え等)、戒名彫刻も致します。
野沢石材
TEL・FAX 0174-22-3123
〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田32-2
白御影石 480,000円~
当店 蟹田郵便局 至平館 至青森 蟹田駅

健康四コマ漫画 その66

そと子

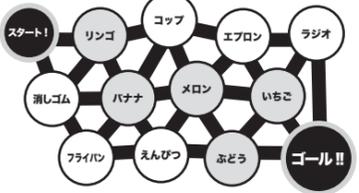
作：カスミン/絵：かすみ

パパの似顔絵？!



※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。

【脳トレの答え】



今日からできる!

あなたの生活習慣改善

5

「1日あたりに減らすエネルギー量」を具体的に決めよう!

食事と運動の両方を組み合わせるのがおすすめです。運動だけではかなりの運動量が必要ですし、食事だけでは体力や筋力が落ちてしまいリバウンドもしやすくなります。あなたの生活スタイルにあわせて計画しましょう。

$$\begin{matrix} \text{運動 (生活活動)} \\ (\text{ } \text{ kcal}) \end{matrix} + \begin{matrix} \text{食事} \\ (\text{ } \text{ kcal}) \end{matrix} = \begin{matrix} \text{1日あたりに減らす} \\ \text{エネルギー量} \\ (\text{ } \text{ kcal}) \end{matrix}$$

今の生活を少しだけ変えてみよう!

体重1kg (腹囲1cm) を1ヶ月で減らすためには、1日233kcalを今の生活より多く消費する必要があります。

今の生活	これからの生活	エネルギー量
ごはん大盛り (200g) 336kcal	ふつう盛り (150g) 252kcal	- 84kcal
りんご小1個 (200g) 108kcal	りんご半分 (100g) 54kcal	- 54kcal
テレビを見ながらゴロゴロ	・やや速歩 10分 38kcal ・子どもと遊ぶ 20分 (活発に) 30kcal	- 38kcal - 60kcal
合計		- 236kcal

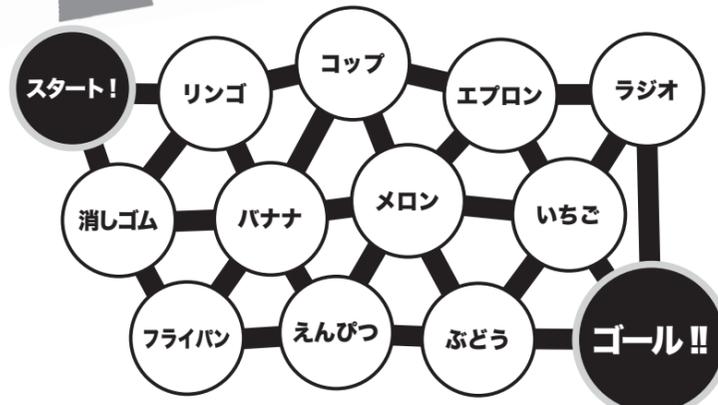
(*運動の消費カロリー... 体重70kgの場合)

来月も改善例を紹介します。あなたの生活にあった方法を一緒にみつけましょう!

楽しみながら頭の体操 vol.17

Let's 脳トレ

◎今月のテーマ: 「迷路」
スタートから、果物を5個拾いゴールしましょう!



←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】

がん検診

検索

自分の健康を守るため、がん検診を受けましょう! ~今を変えれば未来が変わる~

平成22年人口動態統計によれば、青森県の平均寿命は、男女共に全国最下位です。青森県が短命県である背景には肥満や喫煙、飲酒など様々な生活習慣が影響していますが、がんによる死亡は注目すべき点です。

各種がん検診を受けましょう

町では毎年、健康増進法に基づく健康増進事業として各種がん検診を実施しており、平成26年度からすべてのがん検診を無料で実施しています。まだ検診を受診していない方、検診を受けたことがない方は是非がん検診を受けましょう。検診を希望する方は、福祉課(☎0174-22-2941)にお申し込みください。

【10月の特定健診・がん検診日程】

10月19日(月)	平舘介護予防センター
10月24日(土)	総合福祉センターなどわーる
10月25日(日) (女性がん検診)	総合福祉センターなどわーる

※検診日程・対象者の詳細は町の健康づくりカレンダーをご参照ください。



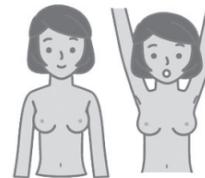
女性の皆さま。乳がんの自己検診を積極的に!

乳がんは女性のがんの死亡率の第1位を占めており、発生率も死亡率も増加傾向にあります。乳房は、自分で触れることができ、早期発見できるという特徴があります。年1回の定期検診と併せて月1回、自己検診を行いましょう。



【セルフチェックの時期】

- 生理のある方：月経終了後1週間程度経過した頃(乳腺の張りがなく柔らかい時)
- 閉経した方：毎月1回、日にちを決めて



鏡に両方の乳房を写して両腕を下ろした時、又は上げた時に右の特徴はありませんか。

触診は、体を洗う時に石けんがついている時は乳房をチェックしやすいタイミングです。

しこりの有無を確認する時は、立位のほか横になって触れると良いです。右の乳房は左手で、左の乳房は右手で触れましょう。



!チェックポイント

- 乳房全体の赤みや盛り上がりや左右差がある。
 - ほっぺにできるような「えくぼ」がある。
 - 乳首から分泌物が出る。
 - しこりがある。(しこりは痛みを伴わないことが多い)
- 〈しこりの大きさや硬さの表現の例:米粒・小豆・パチンコ玉・ビー玉・ゴロゴロした石ころのような硬さ・グミキャンデーやマシュマロ状の柔らかさで中心部に硬い芯がある、等〉

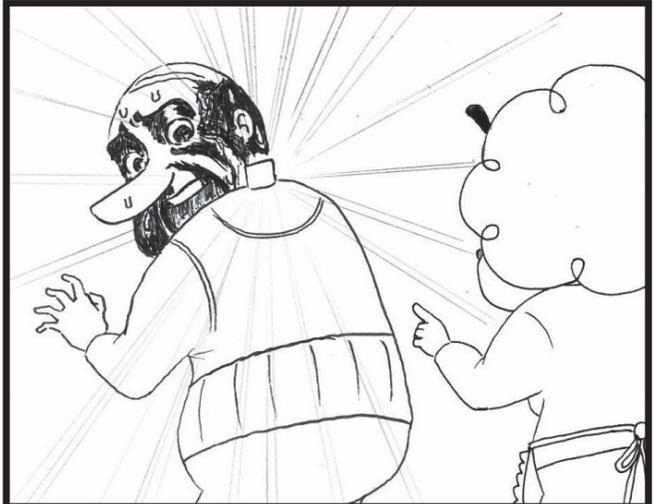
!触診のポイント

- ・手のひらと5本の指で乳房全体を撫でるように触る
- ・人差し指、中指、薬指の3本の指を揃えて、らせん状のの字、を描くように触る。その後、肋骨に沿って平行に触る。更に乳首を中心に放射線を描くように触れる

何らかの症状がある場合は、早期に外科または乳腺外来を受診しましょう。

目指せ! 日本語+英語+津軽弁!
マルチリンガル!!
 Let's become multi-lingual !!

This month's
 今月の場面
 Situation
 相手が着ているシャツの
 表裏が逆だった時



日本語

「あなた、そのシャツ、
 うらがえ
裏返しに着てるんじゃない？」

英語

イズ ユア シャート インサイダ ウト
 「Is your shirt **inside out** ?」

津軽弁

「**辻**のシャツ、**カッチヤ**でねガ？」

そういう人を見かけたら、ぜひ使ってみよう!

公民館ふれあい講座 **英会話教室**
 リサ&フランクと一緒に楽しく英会話

【10月のテーマ】
 フランク **「おれのフェイスリットソングII」**
 9月14日(月) 蟹田公民館 18:30~20:30

「英語の教科書を勉強しよう」(講師:リサ)
 10月19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



本と出会う
 公民館おすすめ図書

『おやすみなさい
 ダース・ヴェイダー』

ジェフリー・ブラウン 作/とみながあきこ 訳

今回紹介する本は、映画の大人気シリーズのかわいいパロディ絵本第3弾・『おやすみなさいダース・ヴェイダー』です。

*

エピソード8 PM: おやすみの時間
 暗黒卿ダース・ヴェイダーは銀河を統治しながら、双子のルークとレイア・スカイウォーカーも治めようとしていた。ヴェイダー卿はふたりに眠れと命じたのだが、双子にはべつの考えがあった……。

今冬、新作が公開される『スター・ウォーズ』シリーズで高い人気を誇る悪役ダース・ヴェイダー。そんな彼の父親としての苦悩っぷりがおもしろおかしく描かれるパロディも第3弾。今回はルークとレイアを寝かしつけるべく、手を焼く姿が描かれます。

眠ろうとしない子どもたちを相手に、たくさんキャラクターのお話を読んで聞かせるダース・ヴェイダー。いつしか彼は、予期せぬ「寝かしつけあるある」なハプニングに襲われ……?

さて、そのハプニングとは何でしょう?
 お父さんならすぐ分かる、「あれ」です(笑)

*

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

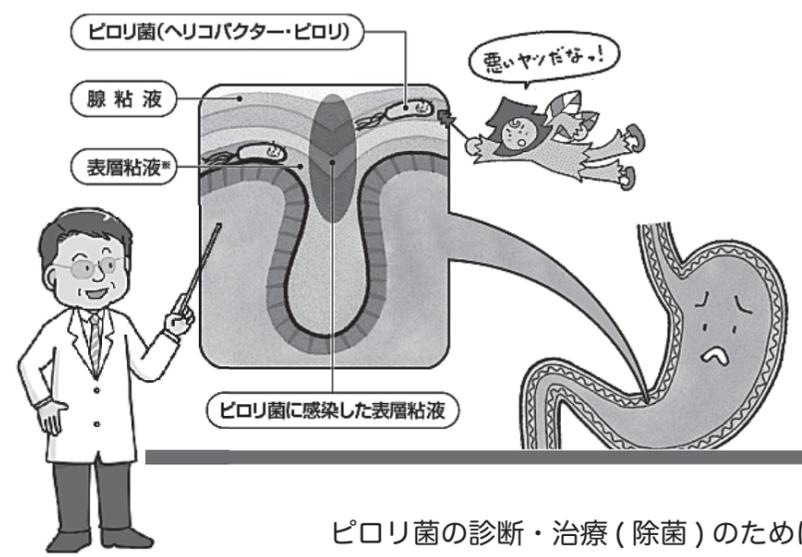
ロンドン太郎
 -あなたの健康 サポートします-



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 外来
 ☎ 0174-22-3450

胃カメラとピロリ除菌

あなたは、ご自身の胃にピロリ菌がいるかどうか、御存知ですか?



ピロリ菌に感染した胃は「慢性胃炎」となり、そのまま放置しておくと、胃がん・胃潰瘍・十二指腸潰瘍になる可能性も高くなります。
 胃がんになった人の99%はピロリ菌の感染に関係しているようです。
 胃がん予防のためにも、ピロリ菌の診断・除菌をおすすめします。

ピロリ菌の診断・治療(除菌)のためには……

胃カメラ検査で、きちんと診断を受ける必要があります。



2次除菌までやれば
 除菌成功率は
 90%以上、ほとんど
 除菌できています。

〈当院でのピロリ検査の種類〉

- ① 胃カメラによるピロリ菌検査 (胃の粘膜を少し取り検査します): 結果は当日1時間程度でわかります。
- ② 尿素呼気検査: 結果は後日わかります。
- ③ 抗体測定(採血): 結果は数日かかります。

詳しくは、病院へお問い合わせください。
 外ヶ浜中央病院 内科
 ☎ 0174-22-3450



医師に相談
 しましょう!



高齢者疑似体験を終えて



今月の特命記者



蟹田中学校 3年
さとう こうが
佐藤 皇雅

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.94

「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。



九月十一日に蟹田中学校で高齢者疑似体験が行われ、三年生が車いす体験と高齢者疑似体験をしました。
車いすに乗ってみると自由に動けない恐怖感がありました。目線は低くなり、立っている人を見上げると、疲れて不安な気持ちになります。段差がある道を黙っていすを押されると、とても危険だということがわかりました。
次に両手両足の関節にサポートと重り、腰が曲がるエプロンを身に付け、耳栓、見えにくいゴーグルと手袋をして疑似高齢者の完成です。杖をついて階段の上り下りの後、名前を書き、ペットボトルのふたを開けて

コップに注ぎました。衣服の着替えも思うようにできません。新聞や雑誌を読み、財布から小銭を出すにも時間がかかりました。中学生の自分たちが何気なくできる動作もこの疑似体験ではとても困難なのです。
一時間程装着した疲労感は想像以上で、思うように体を動かせない高齢者の気持ちを理解することができました。
外ヶ浜町は少子高齢化が進んでいます。町で困っている高齢者の方がいたら、自分から声をかけて何か手伝いをしたいと思っています。そして、普段から人のために自分ができるか考えながら生活していきたいと思えます。

広報そとがはま 「座る」

天伎 風や海 たまにはすわっていいんだよ

蟹田小6年 木村涼香



選評



おなじょうき川柳社 Sin

◆いつもは、なるべく多くの人を選んであげたいと思ひ、一人一句で選んできましたが、木村涼香さんの2つの作品は群を抜いて良かったため、今回はその2つを上位に選ばせていただきました。良い作品はやっぱり皆さんに見てほしいので◆人位の句。自分でもどこなんだろうって考えちゃいますね。大好きな場所に座り続けて生きていけたらいいのって思ひます。きつと、それはひと握りの人たち。そうなるように頑張りますよ◆地位の句。物心ついたころには小学校へ入学し、中学、高校、大学、就職……。ただ流される人生だと、座って立つての繰り返しで終わってしまいます。そうならないように、自分で考え、行動し、「座る」「立つ」の間に、たまには「ジャンプ」出来る瞬間があるといいですね◆天位の句。ずっと休むことなく吹き続ける風、押し寄せる波。そんな海や風への思いやりをつぶやいているようであり、気忙しい現代において、家族のために働いて頑張ってくれている父母、そして頑張っている自分へ「たまには座って休んでもいいんだよ」ってつぶやいているように感じます◆

【地位】

人生はすわってたつてのくりかえし

蟹田小6年 木村涼香



【人位】

大ききなすわる場所つてどこだろう

蟹田小3年 駒田あずさ



【五客】

- てつぼうですわつてみるといいけしき 三厩小2年 柏谷咲花
- 海の上にすわつてけしきをとりたひ 蟹田小2年 鈴木心捺
- すわつても何もかいつしなひんだ 蟹田小3年 工藤杏介
- 星座る 季節の夜空はきれいだな 蟹田小6年 清水琉聖
- ブランコにいつぱいのつて風がふく 三厩小3年 伊藤楓徠

【佳作】

- 座つてるイスはみんなの大せんばい 蟹田小6年 坂本真椰
- 試合でね負けたら自然にせいぎする 三厩小6年 伊藤優斗
- きせつこのね物にすわると気持ちいいな 蟹田小3年 高森盾之介
- 自分のね好きな場所にはすわれるよ 蟹田小5年 米谷亜嬉
- みんなのね生命はすわるんだ 蟹田小5年 黒田瑞希
- すわるときソファーたちはほいたいかな 三厩小4年 伊藤真之
- いすすわり こくばん緑で大自然 三厩小6年 浜谷康平
- イスにね座るとイスが喜ぶよ 蟹田小6年 中村胡美
- 地面はね座つてもらうとうれしそ 蟹田小5年 柿本竜聖
- おかあさんの上にすわると気持ちいい 三厩小2年 伊藤思里
- お母さん座らず家事をありがとう 三厩小6年 田中杏実
- よつこせ じいちゃんばあちゃん そうすわる 蟹田小5年 相内大喜
- テストのね すわつたときはこわいんだ 蟹田小3年 津嶋福杜
- 座ればねお花畑が見えてくる 蟹田小5年 荒武麟太郎
- おもいきりどしんとすわつてリラックス 蟹田小3年 石岡華穂

【軸吟】※軸吟：運者が同じ題で詠んだ句

座りにくい丸椅子だった 愛だった Sin

10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。

10/1	友引木	みのり講座 ものづくり体験「パッチワーク教室③」 (中央公民館 9:00～12:00)
2	先負金	特定健診・がん検診(蟹田・塩越会館/7:00～9:00)
3	仏滅土	
4	大安日	東北・北海道馬力大会(役場北側特設会場 8:00～) 特定健診・がん検診(平館・野田玉川消防コミセン/7:00～9:00)
5	赤口月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30～)
6	先勝火	
7	友引水	乾電池回収日(蟹田地区【中師・石浜・塩越】・平館全域)
8	先負木	乾電池回収日(蟹田地区【本町・小国・外黒山・南沢・山本・大平】・三の全域)
9	仏滅金	
10	大安土	
11	赤口日	みんなや秋の物産フェア (三厩体育館・9:00～15:00)
12	友引月	外ヶ浜町民スポレク祭2015(三厩体育館・8:30～) 体育の日
13	先負火	みのり講座 みのり視察研修 (鶴田町を訪問/8:45～16:00)
14	仏滅水	
15	大安木	
16	赤口金	

17	先勝土	
18	友引日	
19	先負月	特定健診・がん検診(平館・介護予防センター/7:00～9:00) ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30～)
20	仏滅火	
21	大安水	
22	赤口木	
23	先勝金	
24	友引土	特定健診・がん検診(蟹田・総合福祉センター/7:00～9:00) 小中合同文化発表会 (蟹田中学校 10:00～)
25	先負日	2015 外ヶ浜町民文化祭 (蟹田体育館/10:00～) 女性がん検診(蟹田・総合福祉センター/8:00～9:00)
26	仏滅月	
27	大安火	
28	赤口水	
29	先勝木	
30	友引金	
31	先負土	
11/1	仏滅日	

蟹田・平館地区
粗大ごみ収集日

三の地区
粗大ごみ収集日

【編集後記】◆いよいよマイナンバー制度が動き出しました。いろいろメディアでは、最悪のケースを取り上げて、不安を煽っているのが目に付きますが、マイナンバーに限らず、「便利」と「リスク」は必ず反比例します。自動車があるから交通事故も起き、ハサミは凶器にも使われる。私たちが「便利」を求めれば求めるほど、あらゆる「リスク」が高まることは避けて通れません。パソコンにインターネット、スマートフォンなど、さまざまな「便利」に囲まれている現代。一度手にした「便利」はなかなか手放せないもの。のであれば、その「リスク」を抑えるための正しい知識を身につけることが大事なように思います◆(慎)

外ヶ浜町の人口

人口	6690	↓20
男	3196	↓7
女	3494	↓13
世帯数	3045	↓3

平成27年9月1日現在 ※増減は先月比

戸籍の窓口

【8月受付分】(敬称略)

■謹んでお悔やみ申し上げます

中村かね子	蟹田中師	88歳
野坂 たか	蟹田中師	92歳
福井 初郎	平館今津	85歳
本杉 政雄	三厩鑄泊	76歳
大宮ヤヨエ	三厩川柱	93歳