

No.130

2016

1

January

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報

# そとがはま



いよいよ運用開始。でも...

いまさら聞けない **基本編** **事業主編** **法人編**

## マイナンバー 38 のこと

今年の干支は ひのえさる 「丙申」。

「丙」は「形が明らかになってくる」という意味があるのだそうで、これまでの努力や怠惰が、良くも悪くも形になって現れ始める年のようです。

外ヶ浜町も 10 周年。2016 年は、町にとっても、頑張ってきた成果が出てくる年になるといいですね。

新年のご挨拶

三陽 中学校少年消防クラブ結成  
外ヶ浜町特集番組をお楽しみに！

除雪でお困りの世帯へ

主な記事



## 新年のご挨拶

**町民** のみなさん、津軽半島外ヶ浜に新年の光りがそそぎ、穏やかな新年をお迎えしていることと、お慶び申し上げます。

平成28年「申年」、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。また、輝かしい外ヶ浜の春を肌で感じられていることの幸せと、昨年一年間の町政に対するご理解とご協力に感謝申し上げます。

記念行事と各種のイベントなどを開催し、町民みななどお祝い出来ましたことに、感謝の思いで心いっばいでございます。更に、外ヶ浜町が輝き続けていけるよう、「第2次総合計画」と「地方版総合戦略」「人口ビジョン」の策定に取り組んだところでありますが、策定にあたっては、町民皆様にアンケートもお願いし、ご協力下さいました方々に厚くお礼を申し上げます。

そのアンケートの内容を見ますと、この10年間にに対し、満足された方、不満足な方、それぞれのご意見も寄せられたところでありますが、各施策に対する見直しも含め、継続すべき期待度も高かったことから、その意見を尊重して策定させて頂きました。特に大きな課題としては、少子高齢化であります。町では、引き続き、基幹産業などに取り組みながら、保健、医療、福祉、教育等々、外ヶ浜の実態に即した各分野にわたっての人口減少対策の事業と、高齢者の被害防止のため、消費者行政の分野にも取り組んでまいります。

私は、外ヶ浜の更なる発展を願う多くの町民から課せられた責任の重大さを痛感しつつも、町民憲章の5つの心を胸に、「協働」の町づくりの推進に努めながら、調和のとれた活力と、温もりのある町づくりのため、全町民の負託に応え、「他に負けない外ヶ浜」の実現に向け努力する所存であります。

さて、行財政面では、人口減少による交付税減額など、これまで以上に厳しい年になりますので、引き続き、人件費や公債費などの歳出抑制を行い、財政健全化に取り組んで行くこととしておりますが、住民生活に身近な問題を町政の重要課題として位置づけ、町民皆様の「声」をよくお聴きしながら、誰もが幸せに暮らせる持続可能な「最幸のそとがはま」を目指して、町議会と両輪で取り組んでいく決意でありますので、本年も町民皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、平成28年「申年」が町民の皆様にとりまして、健やかで、穏やかな年でありますよう心からご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

平成28年1月

## 外ヶ浜「申」を町民と祝い 協働する生涯学習のまちづくりを

外ヶ浜町長 **森内 勇**

今年も、町民の皆様と共に、このすばらしい外ヶ浜の「6千の心」を後世に引き継いで行かなければなりませんし、町全体を活性化するためには、地域コミュニティが不可欠であると考えておりますので、「協働する生涯学習のまちづくり」のため、地域・町民皆様の積極的な活動も併せてお願いする次第であります。

また、地域の発展に欠かせない道路網の整備では、国道280号バイパス工事が順調に進んでおりますし、本年3月26日には北海道新幹線が開業されます。

昨年友好町を締結しました北海道森町と道南の交流を深めながら、上磯の核となる地域としての産業や観光振興にも取り組んでいくことと致します。

私は、外ヶ浜の更なる発展を願う多くの町民から課せられた責任の重大さを痛感しつつも、町民憲章の5つの心を胸に、「協働」の町づくりの推進に努めながら、調和のとれた活力と、温もりのある町づくりのため、全町民の負託に応え、「他に負けない外ヶ浜」の実現に向け努力する所存であります。

また、地域の発展に欠かせない道路網の整備では、国道280号バイパス工事が順調に進んでおりますし、本年3月26日には北海道新幹線が開業されます。

昨年友好町を締結しました北海道森町と道南の交流を深めながら、上磯の核となる地域としての産業や観光振興にも取り組んでいくことと致します。



## 年頭のご挨拶

外ヶ浜町議会議長

鈴木 進

新年明けましておめでとうございます。町民の皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。年頭にあたり、外ヶ浜町議会を代表しまして謹んで新年のご挨拶を申し上げます。日頃より町政の発展と議会運営に對しまして、深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

に伴い、4月26日投票の統一地方選挙として町議会議員選挙が、議員定数を3人削減し議員定数11人の新たな枠組みで行われ、新しい顔ぶれとなりスタートしたところで、

なる一年でありました。また、この3月には北海道新幹線の開業も予定されており、外ヶ浜町としても津軽国定公園の中心として、観光面でも大きな期待が寄せられる年でもあります。

結びに、町民の皆様にとりまして、新しい年が素晴らしい幸多い年でありますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

平成28年元旦



## 新年のご挨拶

北海道森町長

梶谷 恵造

外ヶ浜町の皆さん、新年明けましておめでとうございます。輝かしい2016年「申年」の新年を、ご家族皆様と共に健やかに迎えられることとお喜び申し上げます。

に行われました北海道森町の式典に際しましては、お忙しい中にもかかわらず、森内町長、鈴木議長にご出席いただき、併せて祝辞まで頂戴し花を添えていただきました。衷心より御礼と感謝を申し上げます。

発に取組まれておりますが、遙か戦国時代に遡る蟹田村の権四郎翁の取り持つ固く太い絆は「権四郎ふるさとの会」として継続されてまいりました。両町の関係者の皆様方には深甚なる敬意と感謝を申し上げます。

を結んでおりますので、3町による交流も今後企画し、豊かである充実した交流に発展できると考えております。来る3月26日には、いよいよ北海道新幹線の開業です。「新函館北斗駅」から森町役場までは車で約30分の距離となり、非常に短時間で到着が可能で、以前にも増して活発な親交に繋がります事を心より願っております。

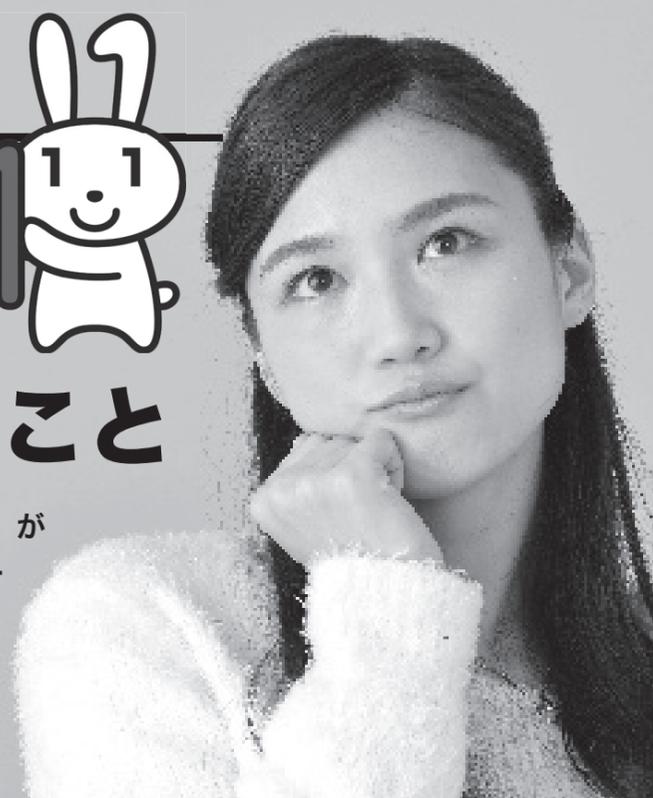
昨年、両町お互いに合併して10周年を迎え、6月にホテル童飛を会場に行われました式典には、野村議長、三浦副議長と共に招待をいただきありがとうございました。また、式典の中で友好町の締結式を行うなど、ご高配に心から感謝とお礼を申し上げます。さらに、7月

さて、7月に青森市で行われました「青森県・函館ステーションキャンペーン」には私も参加させて頂いた。外ヶ浜ブースと共に青森県・函館圏のPRをさせて頂きました。東北と北海道の経済交流は北海道新幹線開業を控えて、益々活

今後、児童生徒並びに女性団体を初め多くのグループや団体の皆さんが予想以上に交流されるように、また、文化経済の相互振興に繋がりますようご期待申し上げます。さらに、北海道森町は森の石松で有名な「静岡県（遠州）森町」とも友好町

本年が外ヶ浜町の皆様に良き申年でありますようご健勝とご多幸を合わせてご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

# 基本編



いまさら聞けない

# マイナンバー 38 のこと

基本編  
事業主編  
法人編

いよいよ、2016年1月から「マイナンバー制度」が運用開始となります。しかし、まだまだ、マイナンバーについてよく知らない人も多いかと思えます。そこで、今号では、Q&A形式でマイナンバーを解説いたします。

## 1 マイナンバー制度ってそもそも何？

マイナンバー（個人番号）とは、住民票を持っているすべての国民に、1人1つ割り当てられる12桁の固有の番号のことです。「社会保障」「税」「災害対策」の分野で効率的に情報を管理するために使われ、様々な場所に存在している個人情報を同一人であることを確認するために活用されます。

## 2 導入の目的は？

マイナンバー制度の導入により、個人を特定し、所得や様々な行政サービスの受給状態が容易に把握できるようになるため、不正や不当な負担免除を防止し、本当に困窮している人へ適切な支援ができるようになります。また、行政手続きが簡素

化され、行政機関や地方公共団体などで行う情報の照合や転記、入力といった作業時間が大幅に軽減されます。

## 3 マイナンバーの利用用途は？

マイナンバーは、主に左記のような用途が想定されています。**〈社会保障分野〉**  
●年金の資格取得や給付  
●雇用保険の資格取得や給付  
●医療保険の給付請求  
●福祉分野の給付、生活保護など  
**〈税分野〉**  
●税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等に記載  
**〈災害対策分野〉**  
●被災者生活再建支援金の支給  
●被災者台帳の作成事務

## 4 外国人の従業員にもマイナンバーは発行される？

マイナンバーの対象となるのは、住民票コードが住民票に記載されている日本国籍を有する者および、中长期在留者と特別

## 5 個人情報カードとは？

個人番号カードは、通知カードとともに送付された申請書を郵送すると、平成28年1月以降、交付を受けることができるカードです。ICチップが内蔵されており、表面に氏名、住所、生年月日、性別と顔写真、裏面にマイナンバーが記載されています。本人確認のための身分証明書として使用できるほか、図書館カードや印鑑登録証など自治体等が条例で定めるサービスに利用でき、またe-Tax等の電子申請等が行える電子証明書も標準搭載されます。



## 6 個人情報カードは無期限に使えるの？

20歳以上の場合は10年、20歳未満の場合は5年で更新となります。

## 7 個人番号カードは、必ず取得申請しなければならないの？

必ずではありません。マイナンバーそのものは通知カードで知ることができ、通知カードのみを厳重保管することに対応可能ではありません。

## 8 個人番号カードの記載事項に変更があった場合、どのような手続きが必要？

引っ越し等で住所が変わる場合には、転入届を出す時に通知カードや個人カードを同時に提出し、記載内容を変更してもらいます。それ以外の場合で記載内容に変更があった時には、14日以内に町に届け出て記載内容を変更してもらう必要があります。

## 9 自分のマイナンバーがどのように利用されたか、確認する手段はあるの？

平成29年1月からインターネットを利用して、「マイナンバー」にアクセスすれば、行政機関が自分の情報をいつ、どことやりとりしたのか確認可能予定です。

## 10 個人情報カードが無くてもマイナンバーは利用出来ますか？

できません。利用にあたってはなりすまし防止のために、個人番号カードに格納された電子情報とパスワードを組み合わせて利用することになります。

## 11 マイナンバーにも個人情報保護法が適用されるの？

個人情報の一部なので、当然のように個人情報保護法が適用されます。マイナンバーの場合にはさらに集約して使われること

## 12 中小企業や零細企業でもマイナンバーを扱う必要があるの？

大企業でも個人事業主でも、等しくマイナンバーを扱う必要があります。社会保障や税などの手続きが主ですが、従業員がいないという例もあるでしょう。その場合でも、経営者の個人番号を扱う必要があり、もし、業務の一部を外注に出しているような場合は、その外注のマイナンバーも扱うことになるので注意が必要です。

## 13 中小企業や零細企業も、大企業等のようなマイナンバー管理の安全義務があるの？

あります。個人情報保護法が適用されない小規模事業者にも、番号法は適用されるので、

## 14 マイナンバーを変更できる場合はどんなとき？

マイナンバーが漏洩して不正に用いられるおそれがあると認められた場合に限り変更できます。変更には本人の申請または市町村長の職権によって行われます。

## 15 マイナンバー情報が、通信経路で漏洩することはないの？

通信経路における情報漏洩等を防止するための措置を行うことになっています。具体的には、通信経路が暗号化されてやりとりされます。

## 16 公務員がマイナンバーを不正に取得したり利用した場合、どのような罰則があるの？

個人や民間事業者と同じ罰則の他に、国や地方公共団体、地方公共団体情報システム機構などの職員に限定した罰則が設けられています。たとえば、情報連携や情報提供ネットワークシステムの業務に関して知り得た秘密を漏らし、または盗用した場合、3年以下の懲役または150万円以下の罰金が科されます。

## 17 マイナンバー情報は国が一括管理するの？

個人情報をまとめて一ヶ所で管理することはありません。従来どおり各行政機関が必要な情報を保有し、他の機関が必要になった時に情報提供ネットワークシステムを通じて情報の照会を行ない、提供を受ける分散管理型を採用しています。



**18** 従業員のマイナンバーは、いつまでに取得すればいいの？

行政機関へ各種届出用紙を提出する時までとなります。

2016年1月の給与の支払日から対象となりますが、実際には2017年の1月に提出する源泉徴収票に間に合えばOKです。なお、2015年10月の法改正により、本人に交付される源泉徴収票や支払通知書などにはマイナンバーは一切記載不要となりました。

**19** 従業員が結婚等で名前が変わった場合、マイナンバーも変わりますか？

マイナンバーは個人に割り振られる番号であるため、結婚や養子縁組といったことでは変化しません。基本的に出生時に付与された番号を一生利用します。

**27** 従来の被保険者番号や基礎年金番号はどうなりますか？

厚生年金や健康保険の被保険者番号は変わらず記載が必要になるケースは多いです。また、基礎年金番号や雇用保険の被保険者番号については記載が省略されてマイナンバーで処理することになる場合もあります。

**28** 国税関係や雇用保険関係の書類にマイナンバーを記載する必要があるのいつからですか？

国税関係は、平成28年1月1日の属する年以降の申告書から必要。雇用保険関係は平成28年1月1日提出分から必要となります。

**29** 健康保険関係の書類にマイナンバーを記載する必要があるのいつからですか？

平成29年1月1日提出分から必要となります。

**20** 従業員からマイナンバーの提示を受ける際、源泉徴収や社会保険など手続の種別ごとに取得しなければなりませんか？

利用目的を明示する時は、複数の目的をまとめて明示することが可能であるため、源泉徴収や社会保険といった予想される用途についてはまとめて明示して取得することが可能です。

**21** 従業員にマイナンバーの提示を求める場合、どういった手続が必要ですか？

利用目的を本人に通知、または公表して、提示を求めます。利用目的は複数をもとめて明示することは可能ですが、明示後に追加することはできません。その上で、マイナンバーの提示を求め、本人確認を行う必要があります。

法人編

**30** マイナンバーは法人にも割り振られますか？

法人にも割り振られます。ただし、法人番号の場合は、利用範囲の制約などはなく、自由に使えるという違いがあります。

**31** 法人マイナンバーは、どうやって取得するの？

個人とは違い、通知カードが届くのではなく、書面によって通知され、インターネットを通じて公表される予定です。

**32** 個人事業主にも法人マイナンバーは発行されるの？

個人事業主は法人ではないため、法人マイナンバーは発行されません。法人と報酬の発生するやりとりを行う場合には、個人事業主自身のマイナンバーを利用することになります。

**22** 従業員にマイナンバーの提示を求める場合、本人確認はどのようにすればいいですか？

マイナンバーと身分証明書と本人の紐づけが必要です。顔写真入りの個人番号カードがある場合には、そのカードと本人。通知カードのみの場合、通知カードと運転免許証のような顔写真入り身分証明書が基本となります。顔写真入り身分証明書がない場合、年金手帳や健康保険証などを複数揃えることで身分証明書代わりとすることもできます。

**23** 従業員の本人確認は一度行えばよいのでしょうか？

マイナンバーが記載されている書類の提出を受けるたびに必要です。扶養控除申告書類など定期的に提出される書類に記載されるため、定期的に本人確認を行う必要があります。

**24** 正社員以外の従業員のマイナンバーも取得する必要がありますか？

あります。正社員、派遣社員といった区分だけでなく、アルバイトなども含めて雇用関係にあるすべての人から企業はマイナンバーの提供を受けなければなりません。



**25** 扶養家族のマイナンバーの提示を求める場合も、本人確認が必須ですか？

国民年金第3号被保険者の届け出に際してのみ、企業が対象者の本人確認を行う必要があります。その他の扶養家族に関しては、従業員が本人確認を行うことで企業による実施は不要です。



**33** 個人用と法人用のマイナンバーの形式は同じですか？

個人のマイナンバーは1人で1つの12桁の番号、法人のマイナンバーは数字のみで構成される13桁の番号となるため、形式は同じではありません。

**34** 法人マイナンバーは、個人マイナンバーと同様に利用目的が限定されますか？

法人の場合は利用範囲に制約がありません。インターネット上であらゆる人が検索できることが予定されていて、公表される内容は、商号または名称、本店または主たる事務所の所在地、法人マイナンバーの3つが予定されています。

**26** 従業員の結婚や出産とマイナンバー管理は関係がありますか？

マイナンバーは結婚によって姓や住所が変わっても変更されませんが、結婚や出産等によって扶養家族が増えた場合には扶養家族のマイナンバーを企業が取得し、管理する必要があります。また扶養者が扶養からはずれた場合や、子が独立して扶養対象ではなくなった場合など、移動があった場合には逐次確認しなければいけません。



**37** 法人がマイナンバー情報を利用した場合、どのような罰則があるの？

番号法で定められた罰則があります。正当な理由なく番号を外部に提供したり盗用したりした場合や、報告・資料提出を求められた際に虚偽の資料提出や検査の拒否を行った場合などに懲役および罰金の規定があります。

**38** 法人は、マイナンバー制度開始に向けて何か準備する必要がありますか？

マイナンバーを管理するシステムや環境を構築することにも、従業員に対するマイナンバー制度の周知と、教育を行う必要があります。特に通知カードをきちんと保管することと、マイナンバーの扱いには厳しい罰則がついていることなどの教育を行ってください。



# 申し込みされた方に、 個人番号カードが交付されます。

個人番号（マイナンバー）の通知カードに同封されていた「個人番号カード交付申請書」で個人番号カードの申し込みをされた方に、町から交付準備ができたことをお知らせする「個人番号カード交付通知書」が順次届きます。

届いた交付通知書と通知カード、そして本人確認書類を持参の上、交付通知書に記載されている交付場所で個人番号カードを受け取ってください。

(表)

郵便 はがき A10-012345

012012340123456789

999-9999  
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇丁目〇番地〇〇号  
番号 花子

あなたが申請した個人番号カードの交付場所は以下のとおりです。  
表面に記載の必要書類を持参のうえ来庁して下さい。

市区町村名	〇〇市
交付場所名	〇〇市役所
交付場所所在地	〇〇県〇〇市〇〇町〇〇-〇〇-〇〇
電話番号	01-2345-8788

代替文字情報 ×→▲○→●→□

電子証明書に使用される文字は、一時的にパソコン等で表示できる文字に限られます。表示できない文字がある場合は上記の文字に置き換えてください。別の文字を希望される場合は、交付窓口で変更を申し出て下さい。

〇〇市役所  
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇-〇〇-〇〇

(裏)

A10-012345 外ヶ浜町長

個人番号カード交付・電子証明書発行通知書 兼 照会書

申請いただいた個人番号カード及び電子証明書の準備ができましたので通知・照会します。あなたの意思に基づき申請に相違がなければ以下の回答書に記入・署名・捺印の上、あなたご自身が来館記載の交付場所へ、\_\_\_\_までお持ち下さい。なお、来庁時には以下の書類を持参下さい。

・本通知書 ・通知カード ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）  
・本人確認書類（運転免許証、免許、在留カード等のうち1点。これらをお持ちでない方は、健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証等市町村長が適当と認める書類のうち2点※）

回答書 平成 年 月 日

〇〇市長様  
個人番号カード交付申請及び電子証明書発行申請は、私の意思により申請したものに相違ありません。  
本人の住所 \_\_\_\_\_ 印  
本人の氏名 \_\_\_\_\_

預金、身障の障害その他でも持参できないにより、本人の出席が困難で回答書の持参を代理人に依頼される場合は、以下の委任状の欄に、あなたご自身が記入し、署名・捺印して、代理人に持参して下さい。あなたが指定した代理人が本人であることを確認するため、代理人の運転免許証等の本人確認書類及び付帯書類の写しを添付して下さい。

委任状 平成 年 月 日

〇〇市長様  
本人の住所 \_\_\_\_\_ 印  
本人の氏名 \_\_\_\_\_

私は、下記の者を代理人として個人番号カードの受領及び電子証明書の発行手続き（代替文字の選択を含む）、電子証明書の受領の権限を委任しましたので通知します。  
代理人の住所 \_\_\_\_\_  
代理人の氏名 \_\_\_\_\_

代理人に委任する場合は、あなたご自身が暗証番号を記入のうえ、目隠しシールを暗証番号部分の上に貼付して下さい。

①署名用電子証明書暗証番号（英数字8文字以上18文字以下）  
②利用者証明用電子証明書暗証番号（数字4桁）  
③住民基本台帳用暗証番号（数字4桁）  
④券面事項入力補助用暗証番号（数字4桁）

※本人確認書類や、代理人に依頼できる場合の暗証番号（通知カード交付申請に同封された本人確認書類を認めた上で、個人番号カードコールセンター（0123-XXXX-XXXX）に問い合わせて下さい。  
（個人番号カードホームページ <http://www.mynumber.go.jp/>）

はがす

目隠しシールを剥がして、交付場所をご確認してください。  
（注意）剥がした目隠しシールは、個人番号カードの受領を代理人に委任される場合に、ハガキ裏面の暗証番号記入欄に貼付していただくこととなりますので、委任される方は、先に暗証番号をご記入してから剥がしてください。

必要に応じ再利用



## ■泉さんと川村さんに消防叙勲

長年にわたる消防団活動の功績により、泉清衛さん（蟹田）と川村英悦さん（三厩）に瑞宝単光章が叙勲されました。泉さんは、11月17日に青森県庁において行われた伝達式に出席、川村さんは11月11日東京都

ニッショーホールで行われた伝達式に出席し、勲章と勲記を授与され、11月30日に森内町長に受章の報告をされました。この度のご受章、誠にありがとうございます。



## ■ふれあい公民館まつり開催

11月29日（日）、毎年恒例の「ふれあい公民館まつり」が、外ヶ浜町中央公民館にて開催されました。町内で活動しているサークル・団体によるサークル活動体験ブース、作品展示ブース、販売ブース、ミニゲームコーナー、かみしばいコーナーといったた

長年にわたる消防団活動の功績により、故・阿部孝一さん（三厩）に瑞宝単光章が叙勲されました。12月17日に、故・阿部孝一さんの次女・岡本京子さんへ、森内町長から勲章と勲記が手渡されました。この度のご受章、誠にありがとうございます。



## ■故・阿部孝一さんに消防叙勲

くさんの催し物の他、ステージでの発表もあり、盛りだくさんのまつりとなりました。また、平川市から「津軽昔語りかたりべ」の館山憲枝さんをゲストに迎え、『津軽のむがしっこ』と題して、津軽に伝わる昔話の津軽弁での語りを3本披露していただき、会場には懐かしさと暖かさが溢れ、来場者の皆さんも聞き入っていました。来年もまたたくさんの方々から企画を考えておりますので、お楽しみに!!

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。**

- Windows10へのアップグレード作業 **10,000円**(税込)～
- Windows10へのアップグレード失敗後の復旧作業 **15,000円**(税込)～

パソコンについてのお悩みや詳しいことを聞きたい方は、お電話でご相談ください。

**(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**

### たいせつな命を救うために

12月10日(木)、三厩中学校で、「三厩中学校少年消防クラブ」の結成式が行われ、クラブのユニフォームを身にまとい、地域防災貢献の決意を述べました。

式後には、心停止状態に遭遇した際の一次救命処置能力を身に付けるための救急救命講習会が行われ、生徒たちは、真剣な面持ちで心肺蘇生法とAEDの使用法について学んでいました。しかし、いざ実習となると



なかなかうまくいかず、その大変さを実感したようですが、自分たちでも人命を救う大きな力になれるということがわかったのではないのでしょうか。

三厩中二年 伊藤聖納  
僕は、今まで心肺蘇生法やAEDの使用法を学んだことがありませんでしたが、今回の講習でそれらを一から詳しく教えていただきました。もし今日学んでいなかったら、救える命を救えずに、後悔してしまう場面に遭遇するかもしれない、と思うとゾッとします。

今後、僕の前に誰かが倒れているようなことがあったら、今日学んだことを思い出し、慌てずに救える命を救いたいと思います。救命隊員の皆さん、お忙しい中、僕たちにこのような貴重な体験をさせていただきありがとうございます。

### 外ヶ浜町の特番をお楽しみに!

外ヶ浜町合併10周年を記念した特集番組のロケ撮影が、12月1日(火)から3日(木)にかけて、町全域で行われました。

今回の番組で当町を体験していただくのは、テレビやラジオ等で活躍中の久米田美穂さん(写真左)と我満紗千子さん(写真右)のおふたりです!

番組の内容は、当町の様々な



青函トンネル記念館の測量士の像に寄り添う三人……なんだそれ!? (笑)

観光スポットで「風」をテーマにした対決を行い、負けたほうが厳しい罰ゲームをするというドタバタ行脚。果たして、旅の結末は!?

この特番は、平成28年2月27日(土)10時30分、RAB青森放送で放映予定です。

森放送で放映予定です。お楽しみに!

(私も出る予定です(笑))

### 飼料用米作付にも補助金

12月17日(木)、水稲作付支援のための補助金が、森内町長から各地区の代表者に手渡されました。

この補助金は、水稲作付農家に対し、安定した水田営農に取り組めるよう町が支援するもので、10アールあたり4千円が各農家に交付されます。また、今年からは飼料用米の作付にも10

アールあたり千5百円の補助金が交付されました。

地区の代表者らは、「昨年より米の値段はやや回復したものの、まだまだ厳しい状況は変わらない。実情を踏まえて飼料用米にも対応していただいて、とてもありがたい」とコメントしていました。

### 外ヶ浜町自治会連絡協議会設立10周年記念式典



12月2日(水)、外ヶ浜町自治会連絡協議会(野藤勝雄会長)の設立10周年を記念した式典および祝賀会が、ダイヤモンドホールKIDOで行われました。

式典には、森内町長をはじめとした来賓を含む50名が出席。

式では、野藤勝雄会長が「町全体を活性化するために、地域コミュニ

ティが不可欠であり、地域・町民皆様の積極的な活動をお願いしたい」と式辞を述べ、森内町長は「まちづくりの基本は人づくりであり、外ヶ浜町の未来を担う地域の活動家の多大な可能性を伸ばしていくことは、大変重要であり、引き続き、地域住民との連携に努め、地域社会を築いていただきますよう期待しています」と祝辞を述べました。

式後には祝賀会も開かれました。



### 図書を寄贈していただきました

12月9日(水)、株式会社青森電子計算センター代表取締役社長の葛西義明氏が町教育長室に訪れ、10万円相当の図書寄贈の目録を村田教育長へ手渡しました。

記念事業として行っているもので、外ヶ浜町をはじめとした数市町村に図書を寄贈されたそうです。

寄贈された図書は、外ヶ浜町中央公民館図書室に納品されています。ぜひ、ご利用ください。



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					

# 除雪にお困りの世帯へ

高齢者や障害者世帯等、冬期間の除雪が困難な世帯に対し、生活の安全の確保のため、町と社会福祉協議会が連携し、除雪サービス事業を行っています。

### 【除雪サービスを利用できる世帯】

町内に居住する下記のいずれかに該当する世帯

- ① 75歳以上のひとり暮らし世帯、または75歳以上の夫婦、兄弟、姉妹、親子世帯
- ② 75歳以上の方と中学生以下のみの世帯
- ③ 75歳以上と障害者手帳保持者（年齢問わず）のみの世帯
- ④ 世帯全員が障害者手帳保持者世帯（年齢問わず）の世帯
- ⑤ 障害者手帳保持者（年齢問わず）と中学生以下の世帯
- ⑥ その他（病気等により除雪が困難な方）

かつ、

- (1) 町内の親族（高校生以上の子、孫、兄弟姉妹）が居住していない方  
または、
- (2) 町内に居住する親族が、75歳以上または病気、障害者手帳保持者などにより、除雪の支援を受けられない方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳のいずれかの保持者）

### 【除雪する建物・場所】

現に居住する家屋の以下の場所。

- ・玄関先から公道までの区間（幅1mとする）
- ・ガスボンベ、灯油タンク、ストーブの通気口のまわりと、そこまでの通路
- ・台所、居間、寝室等の窓ガラス破損が予測される箇所

### 【除雪できない場所等】

- ・空き家
- ・居住する家屋、物置及び車庫の屋根の雪下ろし
- ・危険と判断される除雪行為

【除雪作業日】月～金曜日（土、日、祭日は行いません）

【利用料】 無 料



**電話受付窓口**      外ヶ浜町社会福祉協議会      ☎ 0174-22-2250  
(受付時間：平日 午前8時15分～午後5時15分)

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

至三厩  
武蔵屋さん

至蟹田  
小鹿産業さん

駐在所 (株)熊谷さん

至今別町内  
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いしています。どうぞお気軽にお電話下さい！

### 後期高齢者・お知らせ

## 後期高齢者医療保険制度・国民健康保険加入者のみなさまへ マイナンバー（個人番号）利用について

平成28年1月から、マイナンバー（個人番号）制度が始まることに伴い、後期高齢者医療制度および国民健康保険制度においても、マイナンバー（個人番号）を利用しますので、申請書・届出書等にはあなたのマイナンバー（個人番号）を記入していただくこととなります。

お手続きの際、窓口ではご本人確認のための書類と併せて、マイナンバー（個人番号）を確認できる書類が必要となります。

## 後期高齢者医療保険料普通徴収のみなさまへ （納付書で納付のみなさま） 保険料を忘れずに納めましょう

- ・普通徴収（納付書により納付）の方は、各納期限内に忘れずに保険料を納めましょう。（普通徴収の方には、保険料決定通知書と一緒に納付書を送付しています。）
- ・保険料を滞納すると、通常より有効期限が短い保険証（短期被保険者証）が交付されることがあります。
- ・納付書でお支払いの方は便利で確実な口座振替をご利用ください。

口座振替の申し込みは役場住民課（本庁）または各支所の後期高齢者医療担当窓口または金融機関で随時受付しております。

### 【お問い合わせ】

外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222

### 消費者・相談

## 詐欺にご注意ください

県内でも「振り込め詐欺」や「架空請求詐欺」、注文していない商品を自宅に送りつけて代金を請求する「送りつけ商法」等が発生していますので、ご注意ください。

青森市民消費生活センターでは、契約トラブル、借金問題、不審な電話や郵便、しつこい勧誘等に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

なお、土・日・祝日は青森県消費生活センターへご相談ください。

### 【お問い合わせ】

◎青森市民消費生活センター  
☎ 017-722-2326  
【受付】午前8時30分～午後6時  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

### ◎青森県消費生活センター

☎ 017-722-3343  
【受付】平日：午前9時～午後5時30分  
土・日・祝：午前10時～午後4時  
休日／年末年始

### スポーツ・お知らせ

## 小さな掛金、大きな補償!! スポーツ安全保険に加入しよう!

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名以上の団体）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（自動車事故による傷害保険は適用されませんが、賠償責任保険は適用外です。）

### 【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】

平成28年3月1日から  
翌平成29年3月30日

### 【保険期間】

平成28年4月1日午前0時から  
平成29年3月31日午後12時まで

### 【掛金】

一人年額800円から1万1千円  
(年齢、活動内容により異なります。)

### 【問い合わせ】

スポーツ安全協会青森県支部  
☎ 017-782-6984

**大好評!! 日帰り入浴無料の日を開催いたします!!**  
平成28年1/23(土) 11:00～20:00(19:00受付終了)

津軽線と外ヶ浜町営バスを利用して竜飛の湯っこさ行こう!

蟹田駅	津軽線	三厩駅	三厩地区バス	龍飛崎灯台バス停	龍飛崎灯台バス停	三厩地区バス	三厩駅	津軽線	蟹田駅
11:21		12:00	12:10	12:42		14:30	15:02	15:19	15:59

●バス・電車代はお客様負担です。  
●バス・電車の発着時間をご利用前日までにご確認ください。

龍飛崎温泉 たっぴ  
ホテル 竜飛

〒030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍飛54の274  
☎ 0174-38-2011(代)

# 3歳になりました

2013年1月生まれ

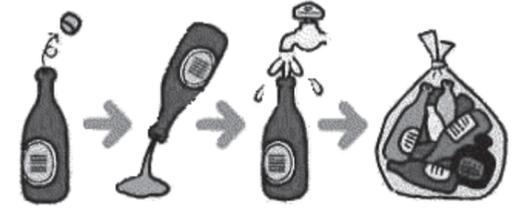


やまなか ゆいと  
**山中 結斗くん**  
2013.01.22 生・蟹田

## ごみを出すときの注意点

ごみを出すときは、次のことについて注意して下さい。

- ※可燃ごみの中に、不燃ごみ、資源ごみを絶対入れないこと。(可燃ごみを焼却するとき、焼却施設に負担がかかり、その鉄くずの処理に費用がかかるため。)
- ※不燃ごみの中に、空き缶、空きビン、ペットボトル等の資源として再利用できるものを絶対入れないこと。(本来資源として再利用できるものをごみとして捨てることは絶対いけません。)
- ※空き缶、空きビン、ペットボトル等の資源ごみは中身を捨て、必ず、水道水で洗ってから出すこと。中身が入っていたり、汚れている状態のままごみステーションに出しても持って行きません。



ルールを守らずにごみを出すと、回収されずにごみステーションに置かれたままになるなど、**近隣住民等に迷惑がかかります**ので、ルールを必ず守ってごみを出して下さい。

担当：外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222

## グリーンハート外ヶ浜の施設見学について

当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】  
外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222

## 減らそう!ごみ 上げよう!リサイクル率

青森県の1人1日当たりごみの排出量やリサイクル率は下の表のとおりです。

1人1日当たりのごみ排出量は青森県、外ヶ浜町ともに全国平均よりも多い状況です。

また、リサイクル率について、青森県は全国平均より低い状態で、外ヶ浜町は全国平均より高いのですが、青森県の目標値の25%には達していない状態です。

	1人1日当たりのごみ排出量(g)	リサイクル率(%)	青森県の目標値
全国平均	958	20.6	平成27年度までに ごみ排出量 980g リサイクル率 25%
青森県	1,069	13.7	
外ヶ浜町	983	21.1	

(平成25年度一般廃棄物の実態調査より)

外ヶ浜町は、1人1日当たりのごみ排出量を約**70g減らす**(例えば、ある商品を買ったとして、その商品が入っていた紙の箱やティッシュの箱、牛乳パック等を資源ごみに出す)ことで県の目標であるリサイクル率25%に達する見込みです。

町もごみ減量に力を入れていきますので、町民の皆さんも以下のことに心がけていきましょう。

## ごみ減量とリサイクル率向上させるには

- ☑ 3Rを心がける。
- ☑ 空き缶・空きビン、新聞紙や雑誌等の資源ごみの分別を徹底しましょう。
- ☑ 生ごみは水切りをすることで減量することができます。
- ☑ 乾電池は必ず「乾電池の日」に出しましょう。  
※乾電池を可燃の袋に入れて、可燃の日に出すようなことは絶対にしないで下さい。



住みよい生活環境構築のため「ごみの減量」と「リサイクル率向上」のため、町民の皆さんのご協力をお願いします。

お問い合わせ先：役場住民課 ☎ 0174-31-1222

## 募集・お知らせ

### 中山間地域活性化施設の経営者を募集します。

中山間地域活性化施設を有効活用して下さる方を募集します。

【住所】  
外ヶ浜町字平館太郎右工門沢

【応募期間】  
1月12日(火)～2月10日(水)

【現場説明会】  
1月15日(金) 10時から  
「中山間地域活性化施設」にて

【お問い合わせ】  
外ヶ浜町役場産業観光課  
☎ 0174-31-1228

## 最低賃金・お知らせ

### 必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も 青森県特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

青森県特定(産業別)最低賃金が、平成27年12月21日から改正されました。  
金額等は次のとおりです。

- ①鉄鋼業……816円〔時間額〕(改正前800円)
- ②電子部品・デバイス・電子回路、電気機器器具、情報通信機器器具製造業……750円〔時間額〕(改正前735円)
- ③各種商品小売業……743円〔時間額〕(改正前727円)
- ④自動車小売業……782円〔時間額〕(改正前766円)

なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、平成27年10月18日から、時間額695円に改正されています。

詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧いただけます。  
(<http://aomori-roundoukyoku.jp>)  
(<http://site.nhlw.go.jp/>)

【お問い合わせ】  
青森労働局労働基準部賃金室  
☎ 017-734-4114  
FAX 017-734-5821

## 林業・お知らせ

### 平成28年度・29年度 国有林モニターを募集します。

東北森林管理局は、国有林の管理・経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

【募集人員】48名程度  
※各地域内の人数及び年齢・男女比等の均衡を図るため、最終的な人数と前後することがございます。

【募集期間】  
平成27年12月16日(水)～  
平成28年1月29日(金)  
(当日消印有効)

【任期】  
2年間(平成28年4月～平成30年3月)

【内容】  
アンケートへの回答、現地見学会・国有林モニター会議への出席など

応募資格、応募方法などは、お問い合わせください。

【問合せ先】  
東北森林管理局企画調整課林政推進係  
☎ 018-836-2228

**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。



# 青森県総合健診センターで個別健診が実施できるようになりました。

また、平成28年1月には、集団健診日が1日増えましたので、まだ受診していない方は是非この機会に健診を受けましょう。

	青森県総合健診センター	外ヶ浜町総合福祉センターなどわーる
実施日	□平成28年1月:15日(金)・21日(木)・25日(月)・27日(水) ※特定健診・各種がん検診(受付:8:00~9:30) ※女性がん検診のみ(受付:12:30~13:30)	平成28年1月17日(日) ※特定健診・各種がん検診(受付:8:30~10:00) ※女性がん検診のみ(受付:12:30~13:30)
健(検)診項目	対象者は以下のとおりです。	
特定健診 若年健診	・40歳以上 ・国民健康保険被保険者 ・後期高齢者医療保険加入者	・20歳以上 ・国民健康保険被保険者 ・後期高齢者医療保険加入者 ・社会保険被扶養者(事業主から発行された受診券と保険証持参)
胃がん・肺がん・大腸がん検診	検診受診日に町に住所がある40歳以上の方	
前立腺がん検診	検診受診日に町に住所がある50歳以上の方	
子宮頸がん検診(卵巣がん検診は無)	検診受診日に町に住所がある20歳以上の方(2年に1回)	
乳がん検診	検診受診日に町に住所がある30歳以上の方 ・30~39歳:毎年受診 視触診 ・40~59歳:2年に1回 視触診+マンモグラフィー ・60歳以上:2年に1回 マンモグラフィー	
骨密度検診	検診受診日に町に住所がある40・45・50・55・60・65・70歳の方	

受診を希望する方は、福祉課(などわーる)に電話等で直接お申し込み下さい。問診票及び検査キット等を送付します。 ☎0174-22-2941 健診担当係

## 【コールリコール事業(がん検診受診勧奨事業)のお知らせ

7月・10月号の広報でもお知らせしましたが、本年4月~10月迄に特定健診・がん検診を申し込んでいて未受診の方を対象に、青森県総合健診センターの看護師が受診勧奨のお電話を差し上げています。

### 募集・お知らせ 青森県立青森高等技術専門学校 平成28年度入校生募集

平成28年4月入校生の普通課程 高等学校卒業業者等のコース追加の学生募集を左記のとおり実施します。

#### 【訓練科及び募集定員】

電気工学科 15名  
環境土木工学科 10名

#### 【訓練期間】

両科とも2年  
(平成28年4月~平成30年3月)

#### 【応募資格】

高等学校卒業業者(見込みを含む)又は、同等以上の学力を有するもの

#### 【願書受付期間】

平成28年1月4日(月)~  
平成28年2月10日(水)

#### 【試験日】

平成28年2月18日(木)

#### 【合格発表】

平成28年2月25日(木)

#### 【お問い合わせ】

青森県立青森高等技術専門学校  
☎017-738-5727

### 障害者・お知らせ 青森県立障害者職業訓練校 平成28年度訓練生募集

平成28年度訓練生の募集を左記のとおり実施致します。

訓練科名	募集定員	募集期間	試験日	試験方法	対象者	訓練期間
製版科	15名	平成28年1月4日(月)~ 2月10日(水)	平成28年2月19日(金)	職業適性検査 面接	知的障害者 以外の障害者	1年間(4月~3月)
OA事務科	15名				知的障害者	
作業実務科	10名			職業適性検査 面接 (保護者同伴)	知的障害者	

#### 【試験会場】

青森県立障害者職業訓練校  
(弘前市緑ヶ丘1-9-1)

#### 【お問い合わせ】

訓練課 時苗  
☎0172-36-6882

### 税・お知らせ

#### 給与所得者の確定申告

給与所得がある大部分の方は、年末調整により所得税及び復興特別所得税が精算されるため、確定申告は不要です。ただし、給与所得者でも確定申告をしなければならぬ場合や、確定申告をすると源泉徴収された所得税及び復興特別所得税が還付される場合があります。平成27年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告の相談及び申告書の受付は、平成28年2月16日(火)から同年3月15日(火)までです。還付申告については、平成28年2月15日(月)以前でも行えます。

### 税の歴史を知ろう

国税庁税務大学校和光校舎の租税史料室は、税に関する貴重な歴史的資料(史料)を収集・保存及び展示している施設で、史料を広く一般の方々に公開(見学無料)しています。どんなにでも気軽に税の歴史に触れて

### 労働・相談

#### 定例労働相談会

個々の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。

#### 【日時及び開催場所】

- 2月2日(火)  
午後1時30分~午後3時30分  
場所:青森県労働委員会
  - 3月1日(火)  
午後1時30分~午後4時  
場所:アスパム
  - 4月5日(火)  
午後1時30分~午後3時30分  
場所:青森県労働委員会
- ※原則として、毎月第1火曜日に開催しています。

#### 【対象者】

県内の労働者、事業主

#### 【相談員】

青森県労働委員会委員

#### 【費用】

無料

#### 【利用方法】

随時受付(事前予約可)

#### 【お問い合わせ先】

青森県労働委員会事務局  
☎017-734-9832

健康四コマ漫画 その68

# そと子

作：ジュンジュン / 絵：かすみ

## そと子怪しむ...



※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】

- ①の答え：雪だるま・リンゴ・めがね
- ②の答え：カメラ・注射器・さくら

今日からできる!

# あなたの生活習慣改善

## 野菜を1日350g以上食べましょう。(食物繊維約8~10g)

### 生野菜 約 350g



※生野菜 350g... キャベツ 1枚 40g、ほうれん草 30g、ねぎ 35g、玉ねぎ 60g、にんじん 30g、大根 60g、かぼちゃ 100g

### 生野菜 70g

(キャベツ 40g、トマト 30g)



### ほうれん草のおひたし 70g



寒い時期は、たっぷり野菜の鍋料理がオススメ。小皿なら1日5皿程度を目安に食べましょう。

食物繊維は、食べすぎ防止、コレステロールの吸収を抑える、血糖値の上昇を抑える、食塩(ナトリウム)排出など、生活習慣病予防に役立つ働きがあります。もりもり食べるなら野菜を♪

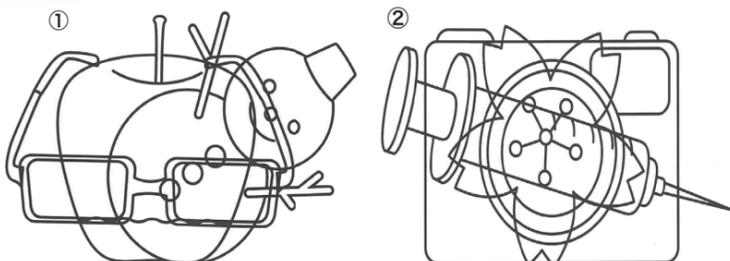
楽しみながら頭の体操

vol.20

# Let's 脳トレ

◎今月のテーマ：「重ね絵」

異なる3つの絵が重なっています。それぞれ、何の絵が重なっているか考えよう!



①




②




~心も身体もいきいき健康~

【今月のテーマ】

介護予防

検索

# 健康アドバイス

いつまでも元気でいるために♪

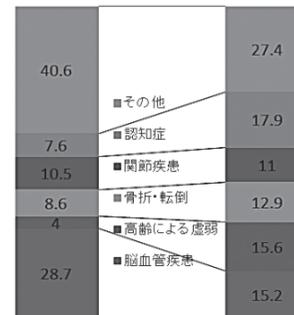
# 今日からはじめよう! 健康長寿

## 介護が必要となる原因は?

介護が必要となる原因で多いのは、脳血管疾患です。また、年齢を重ねるにつれて、虚弱や骨折・転倒、関節疾患、認知症などが増えてきます。

これは、老化や不活発な生活による生活機能の低下によるものです。

### 【介護が必要となる原因】



65~74歳 75歳以上

不活発な生活と虚弱の悪循環は介護が必要な状態をつくります。

生活機能を維持するためには、日頃から生活機能の低下に早めに気づき、改善することが大切です。

## 「介護予防」の6つのポイント

### ①運動器の機能向上

筋力をアップさせれば、転びにくくなるばかりでなく、体力アップにもつながります。

#### 《やってみよう! 簡単スクワット》

足は肩幅くらいに開きゆっくりとしゃがみ、ゆっくりと立ちあがります。

\*しゃがむとき膝はつま先から出ないように注意します。



### ②食事は楽しくバランスアップ!

- (1) 3食バランスよく摂りましょう。
- (2) 肉・魚・卵などタンパク質を十分に摂りましょう。
- (3) 牛乳や乳製品も摂るようにしましょう。
- (4) 野菜はたくさんの種類を毎日食べましょう。
- (5) 油やバターを使った料理も不足しないようにしましょう。
- (6) 和風・中華・洋風など様々な味にチャレンジしましょう。
- (7) なるべく家族や友人と食卓を囲み、楽しい雰囲気ですべてをしましょう。

### ③歯と口のケアで全身ヘルスアップ!

毎食後の歯磨きとお口のケアを続けましょう。

- (1) 歯ブラシは小さめ・柔らかめがオススメ。
- (2) 歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシが効果的。
- (3) 舌やほおの内側もきれいに。歯ブラシは柔らかく動かしましょう。

### ④脳力アップ!

脳力アップの生活術

- (1) まずは身体の健康管理を
- (2) 人づきあいや趣味を楽しむ
- (3) なんでも人任せにしない
- (4) 適度な運動を心がける

### ⑤活動力アップ!

始めよう! 外出で心身ともにイキイキ元気

- (1) 買い物、散歩などこまめに外出する用事をつくる。
- (2) 趣味を通じた仲間を見つける。
- (3) ボランティアなどに参加し、自分の役割を持つ。

### ⑥こころの元気力をアップ!

- (1) 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を大切に
- (2) 心配ごとはためこまず、誰かに相談する。
- (3) リラックスする時間をつくる。

## 外ヶ浜町の介護予防事業は?

一般の方向け、『体と頭の体操教室』を各地区で月1回行っています。65歳以上の方であれば、どなたでも参加出来ます。一緒に体と頭の体操を行ってみませんか?

## 《ボールを使って筋力アップ体操中!》



## 《みんなで声を出して、音読中!》



日程は広報の最終ページの行事カレンダーをご覧ください。送迎も各地区対応しております。ご希望の方は、福祉課までご連絡下さい。

【連絡先】 外ヶ浜町福祉課 保健師 ☎0174-22-2941



# 本と出会う

公民館おすすめ図書

## 『ダース・ヴェイダーと仲間たち』

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4弾『ダース・ヴェイダーと仲間たち』です。

\*

### エピソード大親友：仲間たち

ダース・ヴェイダー卿は銀河帝国を統治しつつ、仲間たちの助けを借りて反乱同盟軍を叩きつぶそうとしている。ところが双子の子ども・ルークとレイアには別の考えがあり、別の強力な仲間たちがいた……

現在、新作が絶賛公開中の『スター・ウォーズ』。今もなお圧倒的な支持を得ている悪役ダース・ヴェイダーの父親としての苦悩っぷりが描かれるこのパロディ。今回はオリジナルで激しく敵対したハン・ソロが双子の「ともだち」として登場。娘のレイアと仲良くしていることに不満を持ち、くだらないイタズラを仕掛ける父親としてのヴェイダーは、完全なお茶目さんと化し、暗黒卿のカケラも見られません(笑)

でも、ラスト前のページ、死後と思われる世界でかつての仲間たちと再会したシーンが描かれていますが、相変わらず茶化したパロディではあるものの、ちょっとばかり切ないです…。

\*

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。

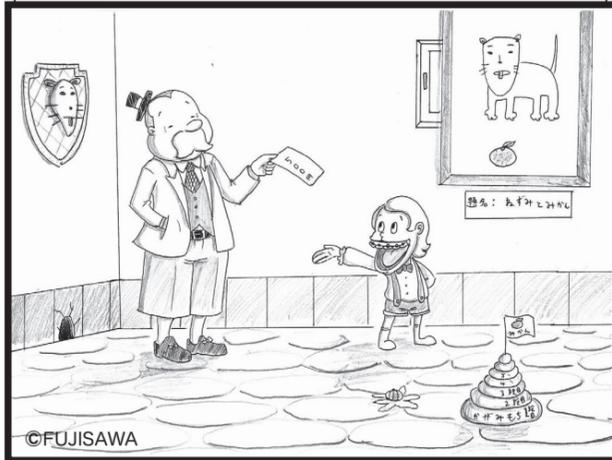
外ヶ浜町中央公民館 ☎22-3175

# 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

お年玉をあげる時



©FUJISAWA

### 日本語

「少ないけど、はい、お年玉。」

### 英語 (監修: フランク)

イツ ナット マッチ バット ヒア  
「It's not much, but here,  
ア ニュー イヤーズ ギフト  
a New Year's gift !」

!お年玉の文化はないそうだが、家庭によってはあげるところもあるそうだ。

### 津軽弁

『か、か、か、なも 瘦へマツコ だはんて。』

!金額に関係なく、謙遜してあげるときに使う。

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

【1月のテーマ】

「すぐに使える英会話-日常生活編④」(講師:リサ)

1月18日(月) 蟹田公民館 18:30~20:30

「すぐに使える英会話-日常生活編⑤」(講師:フランク)

1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 ☎22-3175

# からだ博士

—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 病棟 (☎0174-22-3450)

## 弾性ストッキングについて

弾性ストッキングは深部静脈血栓症(DVT)、肺血栓症と言う病気の「予防用ストッキング」です。

極端に体の動きが制限される状態が長く続くと、足の血行が悪くなり足の静脈の血が固まる静脈血栓症を起こしやすくなります。時には血の塊が飛んでしまい肺の血管に詰まる肺血栓症を起こす事があります。血の塊が出来ないようにするには、歩行や足を動かすなど積極的に運動する、水分を十分にとり脱水状態とならないようにすることが最も効果的です。しかしながら十分な水分をとれない方、体の調子が思わしくなくあ

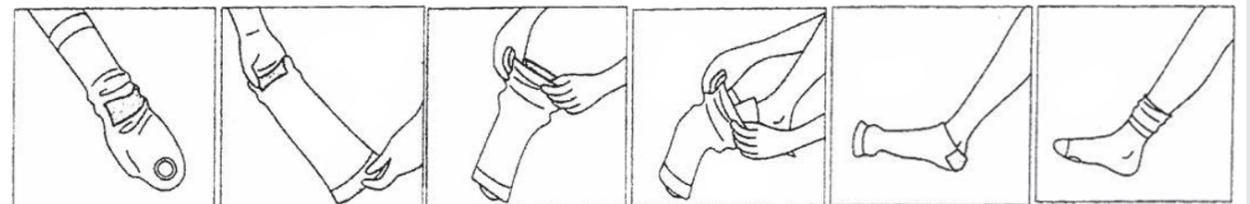
まり動けない方もいらっしゃると思います。太りすぎ、けが、女性、妊娠中、足の麻痺や骨折

折をすると、この血の塊の出来る危険性が増します。

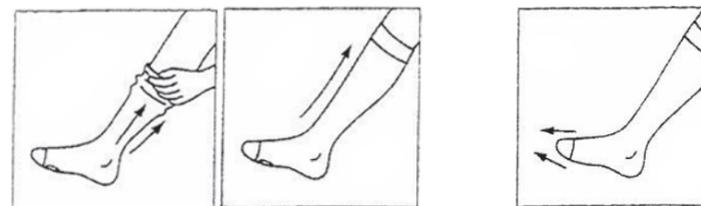
弾性ストッキングは足を圧迫することで静脈が血液を心臓に返す働きを高める事で、足の血流を改善して血が固まる病気が起こることを防ぎます。この足の静脈の血栓を減らす予防効果は、手術を受けた患者さんと飛行機に乗っておこる血栓症(エコノミー症候群)で証明されています。

当院でもこの弾性ストッキングを着用している患者様がいらっしゃいます。でも色々な疾患のある方で着用出来ない方もいらっしゃるの、詳しいことは当院 褥瘡スタッフまでお尋ね下さい。

### 弾性ストッキングの正しいはき方



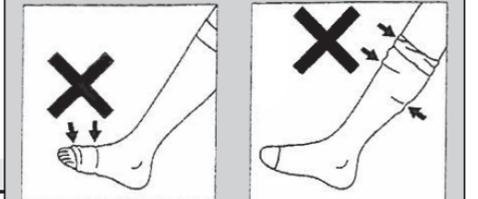
- 1 右手をストッキングに挿入して、かかとの部分を内側からつまみます。左手で上端をかかと部分まで裏返し、折り返した状態にします。
- 2 折り返したかかと部分を広げます。前後を間違えないようにつま先からかかとへ向かって着用します。
- 3 かかとの部分を乗り越えるまで履くことができたら、裏返し部分のストッキングを足首の部分まで上げます。



- 4 ストッキングの裏返しになった部分を上端まで大きく寄せてまとめてつまみ、広げながら膝下までしわが出来ないように注意しながら均一に履きます。
- 5 出来上がったら、かかとの位置やしわの有無を両手でなで、もう一度確認します。つま先部分を少し引っぱりゆとりを与えます。

### こんな履きかたにならないように注意しましょう!

つま先をモニタリングホールから出すと指先の血行障害や皮膚炎、かぶれを起こすことがあります。



ストッキングの上端部が丸まると2~3倍の圧力がかかり、皮膚炎やかぶれ、むくみなどを起こしやすくなります。

### 弾性ストッキングの手入

普通の靴下と同じで毎日洗いながら繰り返し使用して下さい。干している間は着用しなくても大丈夫です。当院では、日中着用し、夜間脱がせ洗濯・自然乾燥させ、翌朝着用しています。





# 中学校体験入学を終えて

十二月二日に蟹田中学校体験入学がありました。前日から、なぜだか気分がどんよりしていました。

体験入学当日。全校集会後に、バスで出発しました。中学校にバスが到着すると、高井先生、校長先生、教頭先生が玄関で迎

えてくださいました。自分から進んで挨拶をすることができてよかったです。それから、立志館へ案内され、高井先生から日程の説明がありました。

最初は、中学一年生の英語の授業参観。教室にはカバンやマ

ラーがとてもきれいに整頓されていて、授業を見る前から中学生のすごさを感じました。一年生の英語の授業では、英語で聞かれたことにすぐ反応していました、すごいと思いました。

次に、三年生の音楽の授業参観。音楽室はとてもきれいでし



た。最初に中学三年生から歌を聞かせてもらいました。すごく迫力があり、驚きました。そして「翼をください」と一緒に歌うことになりました。中学三年生の歌声は、自分の歌声が聞こえないほど大きく、きれいでした。授業の終わりには、優しく話しかけてもらい、とても嬉しかったです。

最後は、数学の授業を体験しました。私は算数系が得意ではないので、うまくできるか不安でした。授業は、木村先生が担当してくださりました。内容は、体積の問題でした。私のグループが取り組んだのは、四角すいの何杯分の水で四角柱が満

たされるかという課題でした。他のグループは、円すいと円柱や五角すいと五角柱を調べました。なんだかとても楽しい授業で、初めて算数系が好きだなと感じました。発表するときには進んで発表することができ、とても楽しかったです。

中学校体験入学を通して思ったことは、中学校はもっと勉強勉強という感じでギスギスしているかなあと思ったら、勉強が九割、笑いが一割なんじゃないかなという感じで、なんだかほっとしました。

来年の春、私は入学します。少し不安もあるけれど、思いっきり楽しみたいです。

## 今月の特命記者



蟹田小学校 6年  
の  
尾野 彩空

## われら！学校特命記者

SCHOOLREPORTNo.97

「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。

# 広報そとがはま 「夢」

## 天位 夢の中みんなが遊ぶ場所なんだ

蟹田小3年 工藤杏介



【地位】  
おきてると思っていたら夢の中



三厩小4年 田中靖人

【人位】  
子どもでも大きいゆめは見るんだよ



蟹田小2年 青松叶汰

【五客】  
夢を見るおとぎ話が始まった  
夢ってねみんなを大人にするんだよ  
失敗したこれが夢ならいいのになあ  
夢を見てほくのせかいはゆうえんち  
僕の夢毎日すぶりで近づくよ

三厩小3年 浜谷梨緒  
蟹田小3年 仲野悠斗  
蟹田小5年 相内大喜  
蟹田小2年 工藤 凜  
蟹田小4年 清水魁晟

### 【佳作】

ふしぎだな夢の中ではおきているお母さんという夢があるのかな  
夢ってね未来を変える力がある  
夢の中いつも自分は笑ってる  
夢ってね毎日変わるときどきだ  
目を覚ます夢が終わったときどきだ  
今日の夢何になるかな楽しみだ  
夢を持つ一人一人が一つずつ  
いい夢を見るとだんだん起きれない  
春の日にひなたぼっこをしてみたい  
夢の中明日の自分が見えたんだ  
夢見れば現実ばなれの新世界  
夢を見る見れば見るほど楽しいよ  
将来はねぶた師になるがんばろう  
ぼくの夢大きなマグロつりたいな

蟹田小3年 坂本晴翔  
蟹田小5年 楠本竜聖  
蟹田小5年 野藤清太郎  
蟹田小5年 工藤来文  
蟹田小6年 津嶋美咲  
平館小6年 桜田莉碧  
三厩小6年 米田柚杏  
蟹田小5年 米谷亜嬉  
蟹田小6年 坂本真椰  
蟹田小5年 笹木優利香  
三厩小6年 田中杏実  
蟹田小5年 清水心秋  
平館小5年 小田桐快翼  
蟹田小5年 坂井央亮  
三厩小4年 三浦朋友哉

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。  
シャボン玉夢を与えて消えてゆく

柳谷たかお

### 【選評】



おなじょうき川柳社 柳谷たかお

◆五客。梨緒さんのおとぎ話、悠斗君の大人にする、大喜君の失敗した、凜さんのゆうえんち、魁晟君の毎日すぶり、が夢とともうまくつながっていて素晴らしい句だと思いました。◆人位の句。思わず、かわいいなあと頭をなでなでしたくなる句です。そして、叶汰君が眠っているときに見たい夢や、将来の夢を聞きたくなる句です。◆地位の句。靖人君はどんな夢を見ていたんだろう。目が覚めて「夢だったんだ」とまじまじと思う。そういう夢ってありますよね。夢って不思議。◆天位の杏介君の句。夢の中が「遊ぶ場所」なんだという発見をしてくれました。僕も若いときは良く夢を見ましたが、この頃は見ていないなあ。杏介君の夢の中の、みんなの一人として、僕も仲間に入れてもらって一緒に遊んでくれないかなあ。おじさんだから、イヤだろうね(笑)

◆選外佳作2句。  
よるになる夢を見るのもいまのうち  
動物はねむつるとき夢見るの

三厩小2年 伊藤海優  
蟹田小3年 野口玲菜

# 1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。

1/1	友引 金	元旦
2	先負 土	
3	仏滅 日	
4	大安 月	御用始め
5	赤口 火	
6	先勝 水	
7	友引 木	
8	先負 金	
9	仏滅 土	
10	赤口 日	外ヶ浜町消防団無火災祈願 (11:30 参拝)
11	先勝 月	成人の日
12	友引 火	体と頭の体操教室 (ちゃぼらっと 13:00 ~ 15:00)
13	先負 水	ふれあい講座~本の読み聞かせをやってみよう③ (中央公民館 9:00 ~ 12:00)
14	仏滅 木	体と頭の体操教室 (などわ~る 9:30 ~ 11:30)
15	大安 金	体と頭の体操教室 (三厩公民館 10:00 ~ 12:00) どんど焼き (蟹田・観瀾山公園海水浴場 13:00 ~)
16	赤口 土	

17	先勝 日	特定健診・がん検診 (蟹田・総合福祉センター / 7:00 ~ 9:00) 女性がん検診 (蟹田・総合福祉センター 12:30 ~ 13:30)
18	友引 月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~)
19	先負 火	
20	仏滅 水	
21	大安 木	
22	赤口 金	
23	先勝 土	
24	友引 日	
25	先負 月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~)
26	仏滅 火	
27	大安 水	
28	赤口 木	
29	先勝 金	
30	友引 土	
31	先負 日	
2/1	仏滅 月	

## 戸籍の窓口

【1月受付分】(敬称略)

■謹んでお悔やみ申し上げます

沼田マツエ	蟹田外黒山	81歳
越田チセ	蟹田	98歳
畑山キヨエ	蟹田山本	92歳
蝦名彩子	上蟹田	60歳
松田節江	下蟹田	83歳
石田剛一	蟹田小国	83歳
松尾豊藏	蟹田	89歳
福浦ミヤ	蟹田中節	93歳
張山マツエ	蟹田中節	87歳
吉田ヒサエ	下蟹田	84歳
越田あゑ	平館舟岡	87歳
鈴木きよ	三厩新町	91歳
三上しぎゑ	三厩増川	85歳
南部ハル	三厩増川	87歳
山内かな	三厩上宇鉄	91歳

## 外ヶ浜町の人口

人口	6655	↓17
男	3179	↓7
女	3476	↓10
世帯数	3036	↓1

平成27年12月1日現在 ※増減は先月比

【編集後記】あけましておめでとうございます。今冬はまだ雪も穏やかで過ごしやすいですね。今年もより良い、楽しい誌面づくりを心がけますので、よろしく願います(懐)

※お詫びと訂正：12月号13P 鈴木龍進くんの誕生日 2012.11.29 は 2012.12.18 の誤りでした。訂正してお詫びいたします。