

No.136

2016

7

July

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報

そとが浜町ま

学校田で恒例の田植え

植

全国各地で目撃

熊出没注意!!

平成 28 年度 外ヶ浜町定期観閲式が挙行

平成 28 年度 外ヶ浜町職員採用試験案内

7月 10 日 (日) は 参議院通常選挙 です。

龍飛岬の切手で手紙を送ろう

主な記事

青森県外ヶ浜町



5月3日午後3時30分ごろ、中泊町林道で撮影。(写真提供：中泊町)

熊出没注意!!

6月10日、山菜採りで秋田県鹿角市の山中に入った74歳の十和田市の女性が熊に襲われて死亡した事件がありました。全国でも熊の目撃情報が相次いでいますが、当町でも目撃されています。今後、登山や、山菜採り、秋のキノコ採りなどで山に入る場合は、熊の被害にあわないために、十分注意しましょう。

クマの生態

体長：110cm～150cm
体重：80kg～120kg

春夏 冬眠から目覚めると、樹木の新芽・山菜などを食べ、よく動き回ります(6月頃に交尾期)

夏 ハチミツや昆虫類(ハチ、アリ)などを食べます。

秋冬 ドングリ、クリ、ヤマブドウなどの木の実をたくさん食べます

冬 12月頃～4月頃まで冬眠します。(2月頃出産1～3頭)

◆五感◆

- 嗅覚：犬並みに鋭い
- 視覚：目が悪く、接近しないと気づかない
- 聴覚：鋭いが、低音部の聴力が弱い
- 味覚：甘いものが大好物(腐肉、オイルなどにも興味を示す)
- 触覚：触毛感覚は鈍感

◆身体能力◆

- 登坂力：鋭い爪を立て高い木に登る
- 走力：人間よりずっと速い
- 柔軟性：非常に高い(狭い空間を通過する)
- 噛み切る力：強い(アゴが強く、犬歯、臼歯も発達している)
- 引く力：500kgくらいの物は動かす
- ジャンプ力：垂直跳びが苦手

まずはクマに出会わないこと

被害にあわないためには、まずクマに出会わないようにすることが一番重要です。

日の出、日没前後はなるべく山に入らない

クマが活発に活動する時間帯です。人身事故は午前中に多く発生しています。

音を出しながら歩きましょう

山に入るときはなるべく複数で、しゃべりながら歩く、クマよけの鈴をつける、手をたたく、ラジオを鳴らすなどクマに人間の存在を知らせるのも効果的です。

山菜採りなどに夢中にならない

すぐそばで、クマも夢中で山菜を食べています。

水流の激しい沢や風雨の強い日は要注意

お互い物音が聞こえず、バッタリ出会う可能性があります。

クマの足跡や食べ跡などの痕跡を見つけたら

近くにクマがいる可能性があります。すぐ引き返しましょう。

もし、クマに出会ったら

もし、クマに遭遇してしまったときは、とにかく落ち着いて状況を判断しましょう。

遠くにクマを見つけたら…

静かにその場を立ち去りましょう。

クマがこちらに気付いたら…

まず、落ちていくください。静かにしてれば、ほとんどの場合、クマは立ち去ります。

クマが近づいてきたら…

クマの動きに注意しながら、背を向けずに、ゆっくりと後退してください。

この時、クマを刺激しないことが大切です。クマの足は人間よりずっと速く、逃げるものを追いかける習性があるので、至近距離で出会った場合もすぐ逃げないほうがよいと言われています。

子グマであっても近づかない!

子グマのそばには、必ず親グマがいます。親グマは子グマを守ろうとするので、非常に危険です。決して、近づいてはいけません。

平成28年度 外ヶ浜町消防団定期観閲式

～住民の生命と財産を守る～



6月4日(土)、蟹田漁港(トッ
プマスト前)において、平成28
年度外ヶ浜町消防団定期観閲式
が行われました。
町内25分団、団員総勢310名の
力強い入場が始まると、各分団
による機械・器具点検、ポンプ
操法など、日頃の訓練された動

きを披露しました。
分列行進時に降り出した雨
が、全分団での一斉放水を前に
強まり、急遽、会場を蟹田体育
館に変更し、各章の表彰式が行
われました。
観閲者である森内町長から
は、「本日は、団員の消防人と

しての誇りと溢れる精気が感じ
られました。今後も、地域住民
の生命・財産を守るために精励
してください。」と講評。最後
には、住民の安全と無火災を祈
念し、万歳三唱で観閲式を終え
ました。

平成28年度 消防功労表彰 芳名簿

消防庁長官表彰

- ◎永年勤続功労章(1名)
分団長 中岡 等

青森県知事表彰

- ◎永年勤続功労章(8名)
分団長 高森敏典
副分団長 小山内和治
副分団長 田中 涉
副分団長 三上 豊
部長 木浪 祐
班長 加藤 覚
団員 石岡克敏
団員 村上 亮

日本消防協会会長表彰

- ◎表彰旗
外ヶ浜町消防団
- ◎勤続章(6名)
分団長 石田洋満

- 分団長 宮本直樹
- 副分団長 藤川 悟
- 副分団長 柏谷光彦
- 班長 武田 健
- 班長 澤谷弘悦

青森県消防協会会長表彰

- ◎功労章(9名)
分団長 沼田幸司
分団長 石田洋満
分団長 宮本直樹
副分団長 藤川 悟
部長 木村 司
班長 黒田徳悦
団員 清水豊道
団員 沼田 薫
団員 沼田次雄

- 分団長 中嶋 純
- 分団長 細田幸樹
- ◎勤続章25年(5名)
分団長 高森敏典
- 班長 加藤 覚
- 団員 角田博修
- 団員 石岡克敏
- 団員 村上 亮

◎勤続章20年(7名)

- 分団長 工藤 宏
- 班長 山本昭彦
- 班長 前田英広
- 班長 工藤俊樹
- 班長 登坂光春
- 班長 永坂芳久
- 班長 丸山孝仁
- ◎勤続章15年(5名)
部長 清水堅一
- 班長 小川英樹
- 班長 澤谷秋弘
- 団員 工藤隼人
- 団員 南美喜男

◎勤続章10年(6名)

- 班長 小笠原龍一
- 班長 笹木博久
- 班長 石田和秀
- 班長 小笠原大樹
- 班長 金沢秀幸
- 班長 伊藤明菜

青森県東青地区 消防協会会長表彰

- ◎協会長章(9名)
団員 木村 祥
団員 野藤智大
団員 蝦名 顕
団員 宮田博幸
団員 最上誠規
団員 福井一成
団員 柳谷和訓
団員 鳴海大樹
団員 伊藤繁仁

◎団長章(9名)

- 班長 登坂光春
- 班長 山本昭彦
- 班長 前田英広
- 班長 工藤俊樹
- 班長 永坂芳久
- 班長 丸山孝仁

外ヶ浜町消防団長表彰

- ◎感謝状(5名)
前副団長 工藤重次
前副団長 故阿部孝一
前副団長 宮本直樹
前副団長 佐々木昌和
前副団長 伊藤広文

外ヶ浜町長表彰

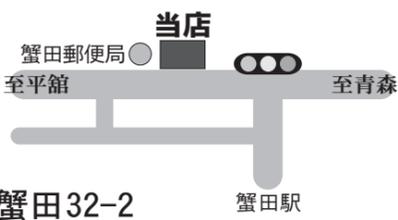
- ◎町長章(7名)
分団長 工藤 宏

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



美味しいお米になあれ！

5月26日（火）、蟹田小学校5年生9名と三厩小学校5年生5名が、蟹田中小国地区にある約500㎡の田んぼに、田植えを行いました。

これは、子供たちに田植えや稲刈りなどの農作業体験を通じて、食の有り難さや大切さを学んでほしいと、上小国集落協定（代表・藤田巧）が主体となつて、苗の提供や、田植えの指導・



補助を行っているもので、平成15年から小学校と協定を結び、行っているものです。

生徒たちも最初は田んぼに踏み入れることや汚れることに躊躇していたものの、時間が経つにつれ、お約束の泥んこ状態に。今回、田植えされたお米は、秋の収穫を経て、餅つき大会用のお米として、それぞれの小学校に届けられます。

青森・弘前リーグが全国大会へ

J A 共済杯 第50回全日本リトルリーグ野球選手権 東北連盟大会（楽天イーグルスCUP）が、6月4日～5日に宮城県で行われ、清水琉聖くん・津嶋優吉くん（蟹中1年）、小川颯天くん（平中1年）、伊藤優斗くん（三中1年）らが所属している「青森・弘前リーグ」が、準優勝に輝きました。

予選のトーナメントでは、盛岡東、福島を倒し、翌日の決勝リーグ戦では、優勝した仙台東に6-0で敗れたものの、1勝1敗で準優

決勝リーグ勝敗表

リーグ名	仙台東	青森・弘前	仙台	勝敗
仙台東		○ 6-0	○ 14-9	2勝0敗
青森・弘前	× 0-6		○ 14-5	1勝1敗
仙台	× 11-14	× 5-14		0勝2敗



勝となりました。

この準優勝により、7月末に長野県で開催されるリトルリーグ全国大会へ東北第2代表として出場します。組み合わせでは、東海地区の第1代表と当たることになっていますが、東北代表として頑張ってください！

「うんぱんこしゃん！」

6月10日（金）、蟹田川の水産資源保護を目的に、蟹田川漁業協同組合（前田武廣代表理事組合長）が1万尾のイワナの稚魚を放流しました。

この日は、風のまちこども園の園児20名が参加し、約2千尾



のイワナの稚魚を蟹田川上流に放流。水の中で元気に泳ぎ去るイワナに「みんな、無事に大きくなってほしい」と願っていました。

また、6月21日（火）には、蟹田小学校4年生19名が、イワ



新幹線開通を報告

青函トンネル工事殉職者慰霊祭



北海道新幹線開通はトンネル開通から28年。遺族は長かったか短かったか。

6月16日（木）、竜飛地区にある青函トンネル工事殉職者慰霊碑前において、平成28年度青函トンネル工事殉職者慰霊祭が行われました。

慰霊祭には、遺族や関係者等、50名が参加し、殉職者34名への黙とうのあと、森内勇町長より

殉職者に対する追悼と北海道新幹線新青森駅・新函館北斗駅間の開業に対する感謝の式辞が述べられた後、遺族や関係者による献花、三厩荒馬保存会による荒馬の奉納が行われ、工事殉職者の霊を弔いました。

Husqvarna
ハスクバーナ 135e
●排気量：40.9 cm³ ●バーの長さ：35cm ●本体質量：4.5kg

使い勝手がよく、軽量でコンパクト

当店特別本体価格 **32,184円**

Husqvarna
ハスクバーナ 455e II
●排気量：45.7 cm³ ●バーの長さ：45cm ●本体質量：5.1kg

強度や高い信頼性を求める品質志向モデル

当店特別本体価格 **90,000円**

(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

龍飛岬の切手で手紙を送ろう

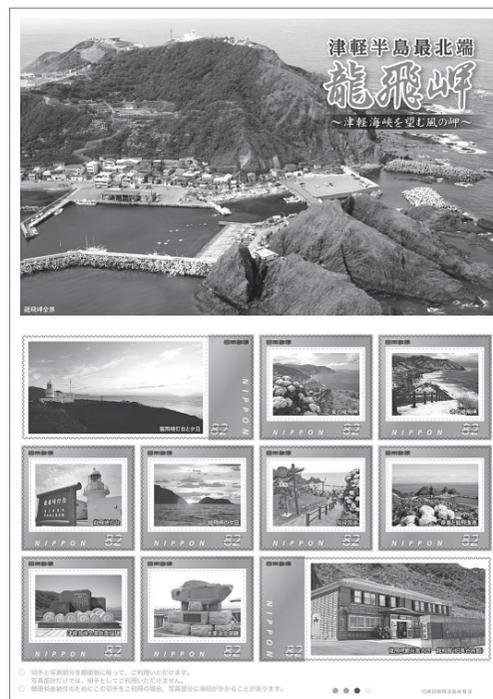
オリジナルフレーム切手「津軽半島最北端 龍飛岬」津軽海峡を臨む風の岬」の発売を記念して、6月13日(月)、役場町長室で、贈呈式が行われました。

この日は、日本郵便(株)東北支社青森県中部地区連絡会の統括局長である米田敦陸(奥平館郵便局長が町長室を訪れ、「地域に根ざす郵便局として、全国に龍飛岬のPRに是非役立ててほしい。」と切手シートを森内町長に手渡しました。

このオリジナルフレーム切手は、6月15日に販売開始してお



り、1シート1,300円、販売部数3千シート、津軽地域の計77局の郵便局で販売されています。



三厩を花いっぱいにする

赤十字奉仕団三厩分団では三厩駐在所前など地域4箇所の花壇をきれいで明るい空間にしようと、毎年花壇の草刈りと花植えの奉仕活動に取り組んでいます。

このたび「花いっぱい運動」の一環として東青地域県民局から提供されたマリーゴールドやペコニアなどの花の苗を植えました。

この日の活動には奉仕団員30名が参加、和気あいあいとした雰囲気の中、土をほぐし、苗植えなどの作業を協力しながら手際よく行いました。



有志会が三厩小へ寄付



6月3日、外ヶ浜地域活性化有志会(田中文治会長)が生徒たちの部活動に役立てて欲しいと三厩小学校へ寄付を行いました。

田中会長は「生徒たちの部活動に役立ててください。三厩小学校の生徒の皆さんが活躍するのを楽しみにしています」と前田隆志校長へ寄付金を手渡ししました。

阿部さんと福井さんに瑞宝単光章

このたび、平成28年4月1日発令で阿部清さん(三厩)、平成28年5月1日発令で福井勇次郎さん(平館)が、高齢者叙勲で瑞宝単光章を受章され、国璽(日本国家の印章)が押された勲記と勲章の伝達式が行われました。



阿部さんは、昭和22年6月から35年間、福井さんは、昭和21年7月から36年間の長きにわたり消防団員として消防・防災活動にご尽力されました。

写真右：阿部清さん
写真左：福井勇次郎さん



(株)一矢産業が消防団協力事業所認定を更新

(株)一矢産業(田中文治代表取締役社長)が外ヶ浜町消防団協力事業所の認定から有効期限である2年が経過したため、協力事項の現状を確認し、認定を更新。6月17日(金)、森内町長からその表示証が再交付されました。

消防団協力事業所は、従業員が消防団員として2名以上入団しているなど、外ヶ浜町消防団に積極的に協力している事業所に対し、町が認定する制度です。



野藤精三さんに叙勲授与

旧蟹田町議会議員を16年務めた功績により、野藤精三さん(蟹田中師)に旭日単光章が授与されました。

野藤さんは議員時代、国道280号青森蟹田間バイパス建設特別委員会委員長を務め、精力的に活動し、バイパス開通によって、産業・観光振興に大きな功績を残しました。

この度のご受章誠におめでとうございます。



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

祝増築 **リニューアル記念宿泊プラン** おかげさまで客室数50室から62室になりました。
期間 7/1~15・7/19~8/10・8/17~9/16・9/19~30
4名~5名1室利用 お一人様料金
通常料金 10,950円を **9,870円**~
●龍飛岬訪問記念証明書をお一人様に1枚プレゼント。
※お子様は、2食付でお申し込みの方に限ります。
●通常料金を特別料金にてご提供します。●休前日料金なし。
●ご夕食はお1名様(大人)に、お刺身を舟盛りでご提供します。
龍飛岬温泉 たっぴ 大ホテル 龍飛
〒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)

平成28年度(平成29年度採用) 外ヶ浜町職員採用試験案内

1. 区分・職種等

区分	職種	採用予定人員	採用予定日
初級	一般行政職	若干名	平成29年4月1日
初級	消防職	1名(今別分署)	

2. 受験資格

(1) 一般行政職

高等学校卒業程度以上の学歴を有する者(平成29年3月までに卒業見込みの者を含む。)

※高等学校卒業見込みの者が採用日において卒業しなかった場合は、採用内定を取り消します。

(2) 消防職(青森地域広域消防事務組合今別分署派遣)

高等学校卒業以上の学歴を有する者で、昭和62年4月2日以降出生し(平成29年3月までに卒業見込みの者を含む。)外ヶ浜町に住所を有する者。注)男性については身長概ね160cm以上、体重概ね50kg以上、女性については身長概ね155cm以上、体重概ね45kg以上で、男女とも胸囲が身長2分の1以上・視力(矯正視力を含む)が両目で0.7以上、かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること・赤色、青色及び黄色の色彩が識別できる者に限ります。

※高等学校卒業見込みの者が採用日において卒業しなかった場合は、採用内定を取り消します。

次のいずれかに該当する者は、受験できません。

- ①日本国籍を有しない者
- ②成年被後見人又は被保佐人
- ③禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその刑の執行を受けることがなくなるまでの者
- ④外ヶ浜町において懲戒免職処分を受け、その処分の日から2年を経過しない者
- ⑤日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3. 試験の方法及び内容

試験種別	区分	内容	対象
第1次試験	教養科目試験	社会、人文及び自然に関する一般的知識並びに文章理解、判断推理、数的推理及び資料解釈に関する一般知能(40題・2時間)	一般行政職 消防職
	事務適正検査	事務職員としての適応性を、正確さ・迅速さ等の作業能力の面から見ます。(100題・10分)	一般行政職
	内田クレペリン精神検査	1桁の足し算の連続により、職務適応性・性格適正についての精神検査をします。(40分程度)	一般行政職
	消防適正検査	消防職員としての適応性を性格的な面から見ます。	消防職
第2次試験	小論文	文章による表現力、思考力等の能力について評価します。(1時間・テーマは当日通知)	一般行政職 消防職
	面接試験	個人面接により、職務に必要な態度、性格等について評価します。	一般行政職 消防職
	体力検査	職務に必要な体力を有しているか判断します。	消防職

4. 試験日時・会場等

試験種別	試験日	試験会場	合否の発表時期及び方法
第1次試験	9月18日(日)	青森市内(後日通知)	10月下旬までに第1次試験受験者全員に郵送にて通知(合格者には2次試験の案内)
第2次試験	11月上旬(未定)	外ヶ浜町役場	11月中旬までに第2次試験受験者全員に郵送にて通知

5. 申込み手続き

(1) 申込み方法

①外ヶ浜町職員(今別分署消防職員)採用試験受験申込書
※一般行政職用と消防職用があるため、誤りのないよう注意してください。

②最終学校の卒業証明書又は卒業見込み証明書

③写真(4cm×3cm)2枚

(申込み前の3ヶ月以内に撮影したもの、うち1枚は申込書に貼付)
※①の申込書は、外ヶ浜町総務課及び各支所地域生活課に備えてあります。直接か郵便による請求のほか、外ヶ浜町のホームページからもダウンロードできます。なお、郵便による請求の場合は、82円切手を貼付し住所・氏名を記載した返信用封筒を同封してください。

(2) 受付期間及び場所

①受付期間：平成28年7月1日(金)から平成28年7月31日(日)までの土・日曜日及び祝日を除く日(午前8時15分から午後5時まで)

※郵送の場合は、7月31日までの消印のあるものに限り受け付けます。

②受付場所外ヶ浜町役場総務課(下記7の①(各支所では受け付けしません。))

※郵送の場合は、封筒表面に「採用試験申込書在中」と表示してください。

(3) 第1次試験受験票の交付

受付期間終了後、個人ごとに受験票を郵送します。8月30日までに届かない場合はご連絡ください。



詳細および申込書は町ウェブサイトからダウンロードできます。 [外ヶ浜町](#) で検索を。

6. 採用条件等(一般行政職の場合)

(1) 給与

①基本初任給 高等学校卒業の場合 144,600円
※この初任給は平成28年4月1日の基準による給与月額で、採用日までに変更されることがあります。
※採用者に就業歴等がある場合は、一定の基準によりこれに加算されます。
※勤務成績等により、年1回の昇級があります。

②諸手当

扶養手当、通勤手当、住居手当等毎月支給されるものの他に6月と12月に期末手当、勤勉手当(ボーナス)が支給されます。

(2) 勤務条件

①勤務時間：午前8時15分から午後5時まで(土・日曜日、祝日、年末年始は休日)

②休暇：年次有給休暇(年間20日、4月採用は12月まで15日)のほか、夏季休暇・産前産後休暇・結婚休暇等の特別休暇、介護休暇、育児休業などがあります。

③その他：事業の都合により、休日に勤務することもあります。代わりに休日が与えられます。

7. 問い合わせ(郵送)先

①外ヶ浜町役場総務課 ☎0174(31)1111
〒030-1393 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2
ホームページ：<http://www.town.sotogahama.lg.jp>
E-mail：soumu@town.sotogahama.lg.jp

②平館支所地域生活課 ☎0174(25)2111
〒030-1492 東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸湯の沢150

③三厩支所地域生活課 ☎0174(37)2001
〒030-1798 東津軽郡外ヶ浜町字三厩新町18-1

国民年金保険料の免除制度をご存じですか？

国民年金には、経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合に、ご本人（代理の方を含みます）の申請により、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」、また20歳以上の学生の方を対象とした「学生納付特例制度」が設けられています。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますのでご注意ください。

①保険料免除制度

◎全額免除

ご本人・配偶者・世帯主の所得審査が必要となりますが、承認されると保険料（16,260円）は全額免除されます。

また、承認された期間は全額納付したときに比べ、年金額が2分の1として計算されます。

（例）全額免除の期間が24月あった場合

↓
年金額は、12か月分「全額納付」したものと計算

◎一部納付（免除）

4分の1納付、2分の1納付、4分の3納付、の3種類があり、全額免除と同様に、ご本人・配偶者・世帯主の所得審査が必要となりますが、それぞれ全額免除よりも所得基準が緩やかになっています。

承認された場合の保険料は以下のとおりとなります。

- ・4分の1納付 4,070円
- ・2分の1納付 8,130円
- ・4分の3納付 12,200円

また、承認された期間は全額納付したときに比べ、年金額がそれぞれ以下のとおりに計算されます。

- ・4分の1納付 8分の5
- ・2分の1納付 8分の6
- ・4分の3納付 8分の7

（例）2分の1納付の期間が24月あった場合

↓
年金額は、18月分「全額納付」したものと計算

（注）一部納付（免除）の場合は、保険料の一部を納付することにより残りの保険料の納付が免除となる制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その一部免除が無効となり、未納と同じ扱いとなりますのでご注意ください。

②納付猶予制度

50歳未満の方が対象となり、ご本人・配偶者の所得審査が必要となります。

納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格としては計算されますが、年金額には反映されません。10年以内であれば後で納付すること（追納）が可能なので、追納することをお勧めします。

※この納付猶予制度は平成17年4月から平成37年6月までの時限措置とされており、平成28年7月からは30歳未満が50歳未満に引き上げられます。

③学生納付特例制度

学生の方が対象となり、ご本人のみの所得審査が必要となります。「納付猶予制度」と同様に、「学生納付特例」が承認された期間は、年金受給資格としては計算されますが、年金額には反映されません。こちらも10年以内であれば追納することが可能です。

④退職（失業）による国民年金保険料の特例免除について

特例免除は、申請する年度又は前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となり、通常であれば審査の対象となる本人所得を除外して、申請者の配偶者・世帯主の所得を審査します。（配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは保険料の免除が認められない場合があります。）免除期間の年金額の計算は、保険料が納付された場合と比較して2分の1となります。

- 手続きに必要な書類として、
- ①年金手帳 ②認め印（本人が署名する場合は不要）
 - ③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、離職票等）

⑤災害による国民年金保険料の特例免除について

震災、風水害、火災その他これらに類する災害により、被災された方は、保険料の特例免除を受けられる場合があります。手続き方法・免除制度については、お近くの年金事務所にお尋ね下さい。

⑥生活保護法による生活扶助や障害基礎年金、障害厚生（共済）年金の1級・2級を受けている方は「法定免除」に該当し、届出により保険料が全額免除になります。

※平成26年4月1日より、申請時点の2年1ヶ月前の月分まで申請できるようになりました。過去2年間に国民年金保険料の未納期間のある方は、お近くの年金事務所へお問い合わせ下さい。

国民健康保険税に関する地方税法施行令の一部が改正されたため、平成28年度から国民健康保険税条例の一部が次のとおり改正になりました。

■課税限度額の改正（最高限度額の引き上げ）

医療分及び後期高齢者支援分の課税限度額が昨年に引き続きそれぞれ2万円の増になりましたので、最高限度額が85万円から89万円に4万円引き上げられました。（最高限度額に達していない世帯は変更ありません。）

区 分		税 率	限 度 額	対 象
医 療 分	所得割	10.2%	54万円 (改正前 52万円)	75歳未満
	資産割	20.0%		
	均等割	27,600円		
	平等割	36,000円		
支 援 分	所得割	2.0%	19万円 (改正前 17万円)	75歳未満
	資産割	6.0%		
	均等割	5,400円		
	平等割	7,800円		
介 護 分	所得割	1.66%	16万円 (改正なし)	40歳～65歳未満
	資産割	5.0%		
	均等割	6,000円		
	平等割	8,400円		

最高限度額合計：**89万円**（改正前 85万円）

■保険税軽減範囲の改正（軽減判定所得の引き上げ）

低所得者の保険税負担の軽減を図るため、軽減措置の対象を拡大し、5割軽減及び2割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得が昨年に引き続き引き上げられました。

ただし、軽減判定所得には、被保険者全員の所得の他に国保に加入していない世帯主（擬主）の所得も含まれます。

●5割軽減（軽減対象となる所得基準額が引き上げになりました）

改正前 基準額 33万円＋（26万円×被保険者数）以下
→改正後 基準額 33万円＋（26.5万円×被保険者数）以下

●2割軽減（軽減対象となる所得基準額が引き上げになりました）

改正前 基準額 33万円＋（47万円×被保険者数）以下
→改正後 基準額 33万円＋（48万円×被保険者数）以下

○お問い合わせ先：外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222 / 青森年金事務所 ☎ 017-734-7499

○お問い合わせ先：外ヶ浜町役場 税務課 ☎ 0174-31-1224

国民健康保険税の課税限度額と保険税軽減範囲が変わります

後期高齢者医療被保険者（加入者）のみなさまへ

75歳以上の方（または65歳以上75歳未満で一定の障がい有し、後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方）が後期高齢者医療制度の被保険者となります。被保険者の方には1人に1枚、被保険者証が交付されます。医療機関等で診療を受けるときは必ず提示してください。

「後期高齢者医療被保険者証の年次更新」について

平成27年中の所得状況等により、負担区分判定を行い、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。負担区分判定（年次）により、一部負担割合が「1割」から「3割」、または「3割」から「1割」に変更となった方に対し、平成28年8月1日より使用する新しい被保険者証を交付します。

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」について

後期高齢者医療制度では、所得区分に応じて、1か月当たりの医療費の自己負担額に限度額があります。住民税非課税世帯の方は申請することにより、所得区分に応じて「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。この証を医療機関等に提示することにより、事前に1か月当たりの医療費や入院時の食事代の減額を受けることができます。

平成27年8月1日以降に交付された「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方は、平成28年7月31日が有効期限ですが、平成27年中の所得状況等により、平成28年度も引き続き認定される方には、新しい認定証（有効期限は平成29年7月31日まで）が郵送されますので、更新手続きの必要はありません。

平成28年度住民税非課税世帯の方で、新たに認定証の交付を希望する方は、後期高齢者医療被保険者証と印鑑を持参の上、住民課（本庁）または各支所の後期高齢者医療担当窓口で手続

させていただきます。

平成28年度の保険料について

平成28年度の保険料額決定通知書を発送いたしますので、ご確認ください。

■保険料の決まり方（年額）

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

※基礎控除後の所得とは、総所得金額等から33万円を差し引いた額となります。

「保険料の軽減措置」について

平成28年度より、低所得軽減である5割軽減、2割軽減の判定基準が変更となります。

●5割軽減

変更前 33万円＋
（26万円×被保険者の数）以下
変更後 33万円＋
（26・5万円×被保険者の数）以下

●2割軽減

変更前 33万円＋
（47万円×被保険者の数）以下
変更後 33万円＋
（48万円×被保険者の数）以下

所得が一定額以下の場合、これまでどおり、保険料が軽減されます。詳しくは保険料額決定通知書をご覧ください。

「保険料の減免等」について

天災その他特別な事情で、医療機関等の窓口負担や、保険料を納めることが著しく困難になった場合は、申請により減免等を受けられることがありますので、お早めにご相談ください。



「後期高齢者医療保険料」特別徴収（年金からの天引き）の平準化を行います。

8月の特別徴収（仮徴収）額が変更になる場合があります。

後期高齢者医療保険料の特別徴収（年金からの天引き）は、年6回ある納期の前半の4月、6月、8月を「仮徴収」として、後半の10月、12月、2月を「本徴収」として、納めていただいています。保険料の改定や収入の変動などがあると、仮徴収額と本徴収額に大きな差額が出る場合があります。保険料徴収額に

ばらつきが生じてしまう場合があります。

また、このばらつきの幅が大きすぎて、仮徴収の期間内で年額保険料額を年金天引きで納入し切ってしまうと、2月分の年金天引きがされないため、翌年度にいったん普通徴収（納付書による納付）になり、再度特別徴収（年金からの天引き）に戻るといように、徴収方法が何度も変わることになってしまいます。

そこで、年金から天引きされる保険料額（特別徴収額）が1年間を通して、できるだけ均等になるように、8月の徴収額を調整する「平準化」を行います。平準化により、仮徴収額と本徴収の差が緩和されていきます。（毎年の保険料額に変動がない場合に限り）※今回の平準化により、保険料の年額が変わるものではありません。※すべての方が平準化の対象となるわけではありません。

お問い合わせは、住民課後期高齢者医療係（☎0174-311222）まで

福祉・お知らせ

介護予防サポーター養成講座



いつまでも、住み慣れた場所で自分らしくいきいきと暮らしたい...。そのためには元気なうちから介護予防の取り組みが必要です。皆さんの住まいの地区で地域版介護予防教室を実施し、健康づくり・地域づくりと一緒に取り組み、あなたの力を地域で発揮してみませんか？皆さんの御参加をお待ちしています。

【日時】

平成28年7月14日（木） 13時30分～15時30分

【場所】

外ヶ浜町総合福祉センター「などわる」

【対象】

○体操等介護予防や健康づくり・地域づくりに興味関心のある方
○介護予防サポーターとして、地域の皆さんと運営に協力出来る方（開設時は町も協力しますので、安心してご参加下さい）

【内容】

○講話「これからの新しい介護予防について」
○実技「いきいき百歳体操」、地域で介護予防を進めるために：
*当日は運動も行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

【申込み先】

平成28年7月7日（木）までに福祉課へご連絡ください。
☎0174-222-2941

福祉・お知らせ

三好地区一般健康相談・健康教育のお知らせ



保健師が地区会館等におじゃまして、血圧測定や健康全般の相談を受け付けます。

併せて熱中症予防のミニ講話も開催予定ですので、ぜひこの機会にご利用ください！

当日は、6月に実施した特定健診の結果説明会も同時開催するため、お時間には余裕をもってお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

【問い合わせ先】

外ヶ浜町福祉課 保健師まで ☎0174-222-2941

●7月11日（月）

ふるさとセンター（受付時間：10時30分～11時）

三厩公民館（受付時間：14時～14時30分）

●7月15日（金）

三厩公民館（受付時間：14時～14時30分）

●7月19日（火）

板柳コミセン（受付時間：10時30分～11時）

かぶと（受付時間：14時～14時30分）

*ご都合のよい場所をご利用ください。

3歳になりました

2013年7月生まれ



つしま たいそん 大尊 くん
2013.7.2 生・蟹田



よしだ あすか 吉田明日香 ちゃん
2013.7.23 生・蟹田大平

7月10日(日)は
第24回参議院通常選挙です。
 今から、総合福祉センター「などわろ」で
期日前投票が可能です。
 (7月9日(土)まで)



相談・お知らせ

養育費に関するあなたの悩みを教えてください

青森県青年司法書士会及び青森県司法書士会並びに全国青年司法書士協議会では、養育費に関する電話相談会を開催します。相談料は無料です。秘密は厳守します。

【日時】

平成28年8月7日(日)

午前10時から午後4時まで

【相談電話番号】

0120-567-301

(フリーダイヤル)

【問い合わせ】

青森県司法書士会

☎017-776-8398

相談・お知らせ

司法書士の日相続登記無料相談会

お盆の前に、相続のこと知っておきませんか？
 青森市・弘前市・八戸市の3会場で面談及び電話相談を開催します。

【日時】

平成28年8月11日(木・祝)

午前10時から午後3時まで

【場所】

青森全場 青森県司法書士会館

2階会議室

【相談】

面談相談半日各全場先着順

【電話相談】

☎017-752-0440

(青森会場のみ対応)

【主催】

青森県司法書士会

なお、相談は無料ですが具体的な手続が必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認下さい。また、上記日時以外でも青森県司法書士会総合相談センター(☎0120-940-230)へご連絡いただくと相談のご案内やご相談内容に応じたお近くの司法書士の紹介を行っており、野辺地司法書士相談センター(☎0175-73-7130)では、毎週水曜日(午後2時~午後5時)と土曜日(午前9時~午後0時)に無料で相談をお受けしております。

【問合せ先】

青森県司法書士会

☎017-776-8398

熱中症予防に 気をつけましょう!

健康・お知らせ

だんだん夏の暑さが身にしみる時期になりましたが、熱中症の予防にとめましょう。暑さの感じ方は人によって異なりますが、患者の半数は65歳以上の方で、室内でも多く発症しており、夜も注意が必要です。熱中症の症状としては、めまいやふらつき・頭痛の初期症状から、自力で水が飲めない・意識がない等重篤な症状(この場合は救急車を直に呼んでください)があります。

予防としては、喉が渇いたと感じていなくてもこまめに水分補給を心がけ、屋外に出るときは帽子を利用し、エアコンも利用するなど室内の温度にも注意しましょう。また、衣服は通気性の良いものとし、必要に応じてタオルや保冷剤で体を冷やしましょう。

トイレが気になって水分補給をためらう方もいるかもしれませんが、こまめに取らしましょう。特に寝る前にはコップ1杯程度の水分補給をし、体内の水分が不足しないよう注意しましょう。

司大麻・けしの 不正栽培を防ぎましょう

お知らせ

不正大麻・けしは、法律で無許可の所持や栽培が禁止されています。青森県では、今年6月1日から9月30日まで「不正大麻・けし撲滅運動」を行っています。

特に、「けし」については、植えても良いけれど、植えてはいけないけしがあります(左参照)ので、植える際はご注意ください。植えてはいけないけしを見かけた場合は、そのまま抜かず警察署・保健所等に通報しましょう。詳細については、厚生労働省のホームページをご参照ください。

【植えてはいけないけし】

アツミゲシ、ケシ、ハカマオニゲシ

【植えてもよいけし】

オニゲシ、アイスランドポピー、ヒナゲシ、ブルーポピー、ナガミヒナゲシ など

相談・お知らせ

「未来につながる相続登記」・相続登記はお済みですか?

相続した不動産(土地・建物)についての相続登記(名義変更)は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請が必要です。

長い間、相続登記をしないで放置していたために、相続人が死亡してしまい、相続権のある人が次第に増え、遺産分割の協議がまとまりにくくなってしまふことがあります。

相続登記は、登記をしなければ罰せられるというものではありませんが、放置することは、自分の子供や孫に手間と費用をかけさせてしまう結果となります。

また、相続登記をしていないと次のような様々な問題が発生することがあります。

【お問合せ先】

◎青森県司法書士会総合相談センター

(無料相談・予約制)

相談予約受付電話

☎0120-940-230

【予約受付時間】月~金(除く祝日) 10時から16時

◎青森地方法務局登記部門

(登記相談は予約制)

☎017-776-9041

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

駐在所 (株)熊谷さん

武蔵屋さん 至三厩

至蟹田

至平館

小鹿産業さん

サークルKさん

当店

至今別町内

- 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!



外科・内科・整形外科

かにたクリニック

往診・訪問診療も 行っております。ご相談下さい。

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

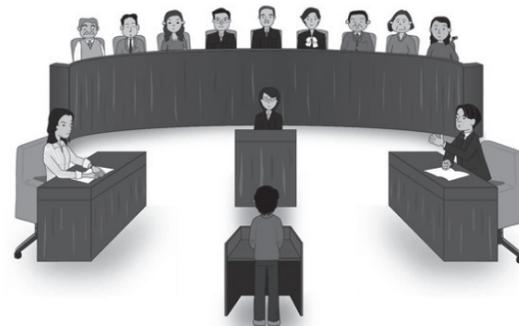
FAX 0174-22-2266

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			

裁判所・お知らせ
平成28年度夏休み子どもイベント
体験してみよう！裁判員裁判

青森地方・家庭裁判所では、小学生5～6年生のみなさんを対象に、裁判員模擬裁判を体験できるイベントを開催します！模擬裁判のほか、裁判官への質問コーナーなどもあり、裁判についていろいろ分かるイベントです。ぜひ、ご参加ください！



【イベント内容】

DVD視聴・裁判員模擬裁判・質問コーナー等。

【日時】

平成28年7月28日(木)
午前9時55分～正午まで

※当日は9時20分から受付を開始します。

【開催場所】

青森地方裁判所2階1号法廷

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関にてお越しになるか、近隣の有料駐車場のご利用をお願いいたします。

【募集人数】

小学校5～6年生(保護者同伴可)先着25人

※定員になり次第申込みを締め切らせていただきます。

募集・お知らせ

放送大学10月入学生募集

放送大学はテレビ等の放送やインターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま平成28年10月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付致しますので、お気軽にお問合せください。

【募集学生の種類】

□教養学部

科目履修生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)
□大学院

修士科目生(6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

【出願期間】

平成28年6月15日～
平成28年9月20日

(インターネットでの出願も受け付けております)

【資料請求(無料)・お問合せ先】
放送大学青森学習センター
☎0172-38-0500
八戸サテライトスペース
☎0178-70-1663
放送大学ホームページ
<http://www.ouj.ac.jp>

税・お知らせ

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家を新築・増築により取得したとき、土地や家を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。住宅の新築や中古住宅の取得等で、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、左記までお問い合わせください。

【問合せ先】
東青地域県民局 県税部
課税第二課
☎017(734)9973

お知らせ

マダニに咬まれないようにしよう

マダニは自然環境が豊かな屋外の場所なら全国的に分布しており、春から秋にかけて活動が活発になります。マダニに咬まれた直後は自覚症状がなく、気づかないことが多いのですが、感染症(日本紅斑病・ライム病・ダニ媒介性脳炎、SFTS)を引き起こすマダニもいますので注意が必要です。

室内にいるダニは約0.5mmと小さいのですが、屋外にいるマダニは約3～8mmで吸血すると1cm上になります。



一部でも残存した場合は、炎症や病気を発症する原因になりますから、気をつけましょう。

マダニは、ワクチンや治療法がないことから、咬まれないようにすることが重要です。屋外に出る時は首・腕・足などの露出を避ける服装にし、ズボンの裾は長靴の中に入れるなど十分に注意しましょう。

万が一、マダニに咬まれた時は、無理に取るのではなく、皮膚科や外科で抜いてもらうのがいいでしょう。自分でピンセット等で抜いてもいいのですが、

最近、犬のフンの苦情が多く届いています。犬のフンの片づけは、飼い主の最低限のマナーです。

ご近所さんに迷惑をかけないためにも、マナーを守ってきれいなまちづくりを!



就労・相談・お知らせ

働きたいあなたをサポートします!

あおり若者サポートステーションでは、「働きたくても働けない」など働くことに悩みを持つ15～39歳までのニート・ひきこもり及びその家族に対して、相談や各種支援(セミナー参加、就労体験)を通じて就労や自立に向けた支援を行っております。当機関は登録無料ですので、お気軽にご利用ください。

【対象】

15～39歳までの無業者及びその家族

【問い合わせ先】

あおり若者サポートステーション(セブイレブン古川一丁店の上)
☎017-757-9361
毎週月～金、10～18時

(土日・祝祭日・年末年始は休み)あおり若者サポートステーション@アスパム(サテライト)

☎017-775-5301
毎週月～土、8時半～17時15分(日・祝祭日・年末年始及びアスパム休館日)

【サポートの流れ】

①相談受付↓②個別相談↓③各種支援↓④就職決定↓⑤定着支援

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】

◆8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

◆9月6日(火)

午後1時30分～午後3時30分
場所：青森県労働委員会

【対象者】

県内の労働者、事業主

【相談費】

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

一人ひとりの農業者を応援する
農業者年金

○あなたの老後への備えは十分ですか?
○年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
○老後の備えは「国民年金」+「農業者年金」が安心です。
農業者年金の内容やご相談については、役場農業委員会までお気軽にお問合せください。 ☎0174-31-1228

60歳未満の国民年金第1号被保険者で農業に従事している方は誰でも加入できます。支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。

入居者募集中!

介護の困りごと・不安・疑問等お気軽にご相談下さい

【ご見学、パンフレット請求は下記まで】 認知症対応型共同生活介護

グループホーム



グループホーム「よつば」は、軽度の認知障害を持つ高齢者が18人の少人数で、職員の援助のもと、我が家のように可能な限り自立した生活を送るための施設です。
■ご利用料金(30日例) 69,297円～

電話でのお問合せは ☎0174-31-2755 〒030-1411 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸小川258-2

お知らせ
詐欺にご注意ください

県内でも「架空請求詐欺」、「還付金詐欺」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／平日：午前8時30分～午後6時・休日／土・日・祝日、年末年始

助成金・お知らせ

平成29年度「地域振興」助成金募集

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では新規事業参入や開発・研究を県内の個人、NPO法人及び企業等に対し、必要な費用を助成します。

【助成金額】

必要費用の2分の1以内で、30万円を限度とする

【対象者・対象企業】

青森県内の個人、NPO法人及び企業等で助成金給付後事業・研究報告書を提出できる先

【応募期間】

7月1日(金)～9月30日(金)まで

【応募先・お問い合わせ先】

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
☎017-774-1179
担当：佐藤・川村

※応募要項と申請書はホームページからダウンロードできます。URL: <http://www.nichinoku-furusato.or.jp>

採用試験・お知らせ

入国警備官採用試験

【受験資格】

- 1 警備官
①平成28年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない方及び平成29年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業見込みの方
②人事院が上記に準ずると認める方

2 警備官(社会人)

昭和51年4月2日以降に生まれた方(右記①に規定する期間を経過した方及び人事院がそれに準ずると認める方に限りです)

【受付期間】

インターネット
7月19日(火)9時～7月28日(木)7月19日(火)～7月21日(水)

◎郵送または持参

7月19日(火)～7月21日(水)

※できるだけインターネット申込みを利用して下さい。

【お問い合わせ】

法務省仙台入国管理局給務課
☎022-2256-6076
人事担当：上石・赤井・三塚

募集・お知らせ

自衛官募集

【種目】

航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生

【概要】

- 航空学生：パイロットを養成
○一般曹候補生：期幹要員である曹を養成
○自衛官候補生：2年又は3年の任期制隊員

【応募資格(男女)】

※年齢は平成29年4月1日現在
○航空学生：高卒(見込み含む)21歳未満の者
○一般曹候補生及び自衛官候補生：18歳以上27歳未満の者

【受付期間】

8月1日(月)～9月8日(木)

【試験日及び試験会場】

- 航空学生：9月22日(木)(一次)
○一般曹候補生：9月17日(土)予定
○自衛官候補生(男子)：9月27日(火)・28日(水)
○自衛官候補生(女子)：9月26日(月)

【お問い合わせ先】

自衛隊青森地方協力本部
青森募集案内所
☎017-783-2995

ご存知ですか？「中退共」の退職金制度なら、掛金に国の助成が受けられます。

安心・確実！

- 新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。
- 掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。

外部積立型だから管理が簡単！

- 従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主にお知らせします。
- 退職金は、中退共から直接従業員へ支払われます。

◎パートさんもご加入いただけます。

お気軽にお問い合わせください

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03-(六九〇七)一三三四
☎03-(五九五五)八二一一

詳しくはホームページをご覧ください。 [中退共](#) [検索](#)

税・お知らせ

所得税及び復興特別所得税の
予定納税(第1期分)の納税をお忘れなく

所得税及び復興特別所得税の予定納税が必要な方には、6月中旬に所轄税務署から「平成28年分所得税及び復興特別所得税の予定納税額の通知書」が送付されていますので、お忘れなく予定納税(第1期分)の納期限(平成28年8月1日(月))までに納付してください。

また、振替納税を利用している方は、納期限に指定の金融機

税・お知らせ

共通報告基準(CRS)に基づく自動的情報交換について

共通報告基準(CRS)は、外国の金融機関等を利用した国際的な脱税及び租税回避に対処するため、非居住者に係る金融口座情報を税務当局間で自動的に交換するための国際基準で、この基準に基づき、各国の税務当局は、①自国に所在する金融機関等から非居住者が保有する金融口座情報の報告を受け、②租税条約等の情報交換規定に基づき、その非居住者の居住地国

の税務当局に対し、その情報を提供します。

平成27年度税制改正により、平成29年1月1日以後、新たに日本の金融機関等に口座開設等をする場合は、金融機関等へ氏名・住所(名称・所在地)、居住地(例えば、日本)等を記載した届出書(新規届出書)の提出が必要となります。

これらの詳しい内容は、国税庁ホームページをご覧ください。

税・お知らせ

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築により取得したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得等で、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

【問合せ先】

東青地域県民局県税課第二課
☎017-734-9973

ごみ減量・リサイクル
緊急キャンペーン!

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、全国平均に比べると低い状況です。

	1人1日当たりごみ排出量(g)	リサイクル率(%)	青森県の目標値
全国平均	947	20.6	平成28年度までに ごみ排出量 980g以下 リサイクル率 25%
青森県	1,046	13.5	
外ヶ浜町	926	24.9	

(平成26年度一般廃棄物の実態調査より)

この結果を受けて、青森県はごみ減量やリサイクル率向上を目標に平成28年6月1日から平成28年7月31日まで「ごみ減量・リサイクル緊急キャンペーン」を展開しています。

外ヶ浜町は、1人1日当たりのごみ排出量を約30g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

健康四コマ漫画 その74

そと子さん

作：アンエツ／絵：かすみ

特定健診を受けたら...



※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】

<回答>

- ①「ら」(みらい・からい)
- ②「ぼ」(かまぼこ・まぼろし)
- ③「じ」(あじさい・ふじさん)

←答えはこちら



今月のテーマ：青森県の塩分②

先月は1日の塩分摂取量についてお伝えしました。青森県の成人では、目標量の上限8gを超えている人が7割近くいるのです。(表1)

なんと、2人に1人以上が目標量よりも多く食塩を摂取していることとなります。

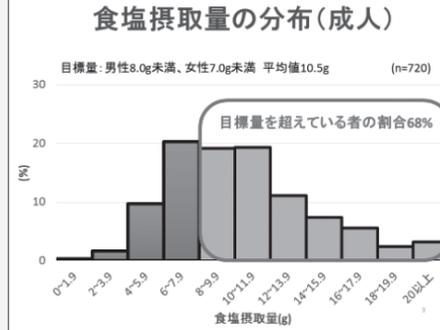
(出典：平成22年度青森県県民健康・栄養調査結果より東地方保健所作成)

実は、しょっぱい味付けは舌に慣れやすく、薄味に戻すには時間がかかるのです。

みなさん普段塩・調味料を沢山使って料理を作っていますか？

大人も減塩が必要ですが、幼児期の味付けも将来を考えると大切ですので、大人の半分を目安にしましょう。

今日のひとこと：少しずつ薄味にしてみませんか？



楽しみながら頭の体操

vol.25

Let's 脳トレ

◎今月のテーマ：「○に入る文字は？」

縦横のひらがなが交差する部分に同じひらがなが入ります。何が入るかな？

- ① みか○い
- ② かま○ろし
- ③ あふ○さん

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

【今月のテーマ】

肝臓

検索

肝臓をいたわりませんか？

～ウイルス性肝炎について～

肝臓は、栄養分の生成、貯蔵、代謝・血液中のホルモン、薬物、毒物などの代謝、解毒・身体の中に侵入したウイルスや細菌の感染の防御など、500を超える重要な機能を持っていて、我々が生きていくためには、肝臓が健康であることが大切です。

7月28日は日本肝炎デーです

日本におけるB型・C型ウイルス性肝炎の感染者は現在300万人を超え、およそ40人に1人が肝炎に感染している国内最大級の感染症とされています。

B型・C型肝炎は、慢性肝炎から肝硬変・肝がんを発生するため、私たちができることについて今月は特集します。

ウイルス性肝炎の正しい知識を

肝炎とは、肝臓が炎症を起こし、肝細胞がこわれて、肝臓の動きが悪くなる病気です。その原因の8割となるウイルス性肝炎は、A～E型の5種類があり日本人に多いのは、表1のようになっています。

B型とC型は特に慢性化しやすく倦怠感や食欲不振、発熱・嘔吐などの肝炎の症状がみられます。

(表1)

型	感染ルート	慢性化	予防接種
A型	経口感染：発展途上で飲食した飲食物に多い。我が国ではまれ。貝類の生食は日本でも気をつけましょう。	しない	あり
B型	血液や体液 乳幼児期：主に母子感染	する(約10%)	あり
	成人後：性行為、医療事故、入れ墨など	一部する	あり
C型	血液感染：輸血、予防接種、医療事故、入れ墨、麻薬など	しやすい(70%)	なし

肝炎ウイルス検査を受けよう

ウイルス検査は血液検査で判定します。医療機関等でもできますが、外ヶ浜町では、今まで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方に受診していただくため、今年度中に40・45・50・55・60・65・70・75歳に達する方に、肝炎ウイルス検査のご案内の通知(ピンク色)を送付しています。検査を受けたことがない方は、ぜひ御利用ください。(問い合わせ先：役場福祉課 22-2941)

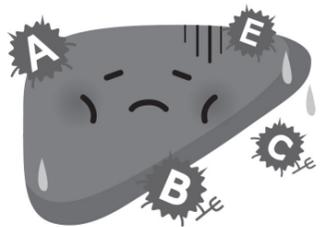
もし感染していたら

感染していることがわかったら、まずはかかりつけ医に相談し、必要なら専門医を紹介していただきましょう。

感染していても症状の出ない「無症候性キャリア」の方もいます。また、すぐ治療の必要がない場合がありますが、いずれも定期的に検査を受けながら経過をみていきます。

ウイルス性肝炎の治療について

治療の目的は、将来起こりやすい肝硬変や肝がんを防ぐことです。抗ウイルス薬やインターフェロン(注射)等があります。現在医療費については、助成される場合がありますので、医療機関・役場福祉課(22-2941)にお問い合わせください。





本と出会う
公民館おすすめ図書

『「知」のビジュアル百科 文字と書の歴史』
カレン・ブルックフィールド 著/浅葉克己 日本語版監修

今回紹介する本は、「読む博物館」として知られる『「知」のビジュアル百科』シリーズより、『文字と書の歴史』です。

* 私たちの日々の生活に欠かせない「文字」。

地球上には 400 種類の文字が存在し、現在使用されている文字は 56 種類あるそうです。

文字が生まれる前、人類は情報を頭の中に記憶していました。

ある時、人類は情報を外に伝えるため、または残すために、文字を生み出しました。しかもそれは、ある一人の人間や、ある一つの社会によって発明されたのではなく、異なる時代に、様々な場所で自然に生み出されたのです。

人類は文字を生み出すと、今度はその文字による情報の「記録媒体」として、「書物」を生み出しました。現在も毎年たくさんの書物＝本が出版され、多くの人々がそれを手に取り読んでいます。

文字と書物は、時代を越えて受け継がれてきた、人類の大きな遺産といえます。

この本では、古代から現代に至るまでの文字の変遷や、それに伴う書物の変遷、印刷の発展による複製技術の確立、タイプライターの登場による「書く」から「打ち込み」への記録方法の変化などを、解説しています。

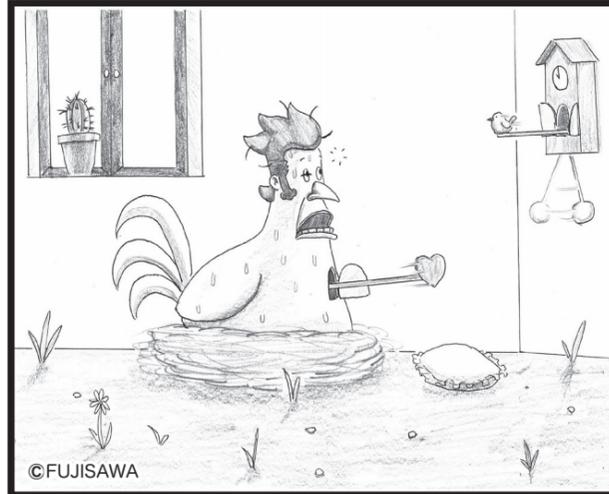
日々当たり前のように使っている文字ですが、一度そのルーツを辿ってみませんか？

* 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
夜中までゲームなんかしてると…



日本語

「しまった！寝坊した！」

英語 (監修: フランク)

オー ノー アイ オウヴァスレプト
「Oh no! I overslept!」

☞「寝坊」=「oversleep」の単語だけでも覚えておこう！

津軽弁

『ハ、マイネ！寝ほいでまった！』

☞上級者になると「ハ、マイ！」という風に「ネ」を発音しないぞ！

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

【7月のテーマ】

「すぐに使える英会話—ショッピング編③」(講師:リサ)
7月11日(月) 蟹田公民館 18:30～20:30

「すぐに使える英会話—ショッピング編④」(講師:フランク)
7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

たんぼぼ
—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：介護老人保健施設「たんぼぼ」
(☎ 0174-22-3070)



通所リハビリテーションをご利用ください

外ヶ浜中央病院併設の「外ヶ浜町介護老人保健施設たんぼぼ」では、介護保険で要介護認定を受けている方が利用できる在宅サービスとして「通所リハビリテーション」(要支援認定を受けている方は、「介護予防通所リハビリテーション」)を実施しています。

このサービスは、ご家庭で生活されている要介護(要支援)高齢者等が可能な限り施設に通い、リハビリテ

ーションをはじめとするサービスを通じて、心身機能の維持回復を目指すものです。

なお、ご利用の際には、介護支援専門員(ケアマネジャー)による居宅サービス計画(ケアプラン)の作成が必要となりますので、要介護認定を受けている方は居宅介護支援事業所へ、要支援認定を受けている方は地域包括支援センターへご相談ください。

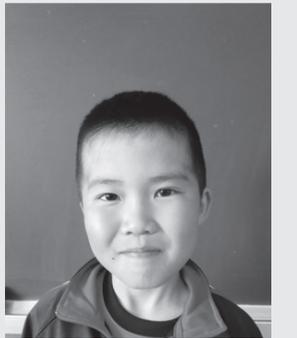
- ☑ **ご利用可能な方**
通所リハビリテーション：要介護1～5と認定を受けている方
介護予防通所リハビリテーション：要支援1～2と認定を受けている方
- ☑ **主なサービス内容**
送迎、健康チェック、入浴、昼食、リハビリテーション(機能訓練)、レクリエーション等
- ☑ **実施日及び営業時間**
毎週月曜日～金曜日 午前9時～午後3時(休業日：土、日曜日、祝日、年末年始期間)
- ☑ **標準的なサービス提供時間**
4時間以上6時間未満
(希望に応じて「3時間以上4時間未満」「1時間以上2時間未満」のご利用も可能な場合もありますのでご相談ください。)
- ☑ **送迎実施地域**
蟹田地区
- ☑ **料金**
通所リハビリテーション(4時間以上6時間未満：1日あたり)
↳ 基本利用料：559円(要介護1)～984円(要介護5) ※入浴等其他加算される項目もあります。
介護予防通所リハビリテーション
↳ 基本利用料：1,812円/月(要支援1)・3,715円/月(要支援2)

お問い合わせ：外ヶ浜町介護老人保健施設たんぼぼ ☎ 0174-22-3070



「我ら4年生！高学年の仲間入り！」

今月の特命記者



平舘小学校4年
ふくい りゅうと
福井 流斗

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.103

「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。

ぼくたち四年生九名は、四月から高学年の仲間入りをしました。高学年になってこれまでの生活と大きく変わったことがあります。それは、みんなのために働くことが多くなったことです。

入学式の準備・片付け、一年生を迎える会の準備・進行、運動会の係など。今までは、ぼくたちの上の学年の人たちがやっていたことを、今年は、ぼくたちがやっています。

いろいろな会での進行役を務めたり、重い物をたくさん持ったりする仕事もあり大変です。でも、全校のみんなのために頑張っています。しかし、大変なことばかりではありません。楽しいこともあります。それは、クラブ活動が始まったことです。自分のやりたい活動を決めて、楽しんでいきます。

これからもっと大変なことも多くなると思いますが、みんなのために働くことの喜びを感じながら頑張りたいと思います。

広報そとがはま

じゅいあ柳壇

題

「花」

天竺

春の花はあつとさいてばあつとちる

蟹田小3年 鈴木心捺



【地位】
花つてね一つ咲いてもきれいだよ

蟹田小4年 野口玲菜



【人位】
ヒマワリは黄色の色がうつくしい

平舘小3年 木村孔太郎



【五客】

花言葉やつばりいいな いやされる

平舘小4年 相内光雅

春の日の下校通路は桜色

蟹田小6年 清水心秋

花がらのよそいきふくがお気に入り

平舘小4年 福井 遥

たんぽぽがわたげになって旅立つよ

三舘小6年 岡本空大

ひまわりがさき始めると夏が来る

平舘小6年 金澤莉久

【佳作】

花がさく春の始めのサインかな
すみれはねははがよろこぶお花だよ
ゆらゆらと日光あびて花が咲く

平舘小4年 越田誠也
平舘小2年 小田柳リス雀

なつてさ花のはなびがみられる日
花畑いつもきれいだいいにおい

蟹田小3年 蝦名由衣
蟹田小4年 柿本聖矢

花見たら心がほっとね一休み
花つてねみんなと友達なかよしだ

蟹田小4年 若山碧良
蟹田小4年 駒田あずさ

わらう分花がいっぱい咲くんだよ
花東はみんなのねがいがつまつてる

三舘小4年 浜谷梨緒
蟹田小4年 工藤真帆

花が咲く心の花も野の花も
花みたい笑顔いっぱい女の子

蟹田小4年 高森盾之介
蟹田小6年 野藤清太郎

「ありがとう」一言言えば花がさく
カラフルなお花がにじに咲いている

蟹田小3年 伊東更紗
蟹田小4年 野藤清太郎

バラの花やつばりきれいにさいているね
草むらにぼつんと咲いてるお花かな

三舘小5年 伊藤萌生
三舘小2年 関 悠奈

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句
ひろしまの献花平和への祈り

蟹田小6年 野藤成珠

松尾 喬介

選評



おかしようき川柳社 松尾 喬介

◆桜が去り大地が真黄色の菜の花、岩木山を浮べている真白いリンゴの花、バラやぼたんが咲き匂う花畑、題「花」にどんな花を見せて呉れるのか期待しました。きれいな花が有りすぎてピントが絞れない句が多く見られました。迷つてる時は何の花か、どうきれいなのかはつきりと書いた方が表現が強く表れると思います。五客の句は、花言葉、桜並木、花がらのふく、たんぽぽのわたげ、季節の動きなどにのどかな花の風景が見られます。「人の句」ヒマワリの黄色は太陽の輝き、回りもいつぱい明るく楽しくなる句です。「地の句」花は一つ咲いても美しく、一本挿せば静になる、動と静を感じる落ち着いた句だと感じます。「天の句」桜暦の通り列島を北上する桜、パッと散る、昔から色々に例えられたり浮かれたり、雪国の人達は桜を見てからパッと元気に立ち上がる、さあ行くぞーと元氣と暮らしが見えてくる句だと思います。◆

7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。

7/1	大安 金	
2	赤口 土	
3	先勝 日	11 「Oh! だいは : うにの日」 (道の駅「Oh! だいは」駐車場 10:00 ~ 14:00)
4	友引 月	
5	大安 火	
6	赤口 水	
7	先勝 木	三厩公民館講座「リサイクルバッグ教室①」 (三厩公民館 9:00 ~ 15:00)
8	友引 金	三厩公民館講座「リサイクルバッグ教室②」 (三厩公民館 9:00 ~ 15:00)
9	先負 土	三厩公民館講座「リサイクルバッグ教室③」 (三厩公民館 9:00 ~ 15:00)
10	仏滅 日	
11	大安 月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~)
12	赤口 火	体と頭の体操教室 (ちゃぼらっと 13:00 ~ 15:00)
13	先勝 水	みのり講座 海岸清掃 (台場海浜公園 10:00 ~ 11:20)
14	友引 木	
15	先負 金	体と頭の体操教室 (三厩公民館 10:00 ~ 12:00)
16	仏滅 土	

17	大安 日	港まつり2016 (蟹田漁港 8:30 ~)
18	赤口 月	海の日
19	先勝 火	
20	友引 水	
21	先負 木	体と頭の体操教室 (などわ〜る 9:30 ~ 11:30)
22	仏滅 金	
23	大安 土	
24	赤口 日	
25	先勝 月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~)
26	友引 火	
27	先負 水	
28	仏滅 木	
29	大安 金	
30	赤口 土	特定健診・がん検診 (蟹田・総合福祉センター 7:00 ~) 女性がん検診 (蟹田・総合福祉センター 12:00 ~)
31	先勝 日	特定健診・がん検診 (総合福祉センター 7:00 ~)
7/1	友引 月	

【編集後記】今回の参議院選挙から18歳以上も投票出来るようになりました。青森県は投票率が最下位なんでしょう。雇用、子育て、税金等々、自分の生活を楽にするためにも、若い世代には、候補者や党の政策・主張を見比べて投票に行つて欲しいと思います(慎)



戸籍の窓口

【5月受付分】(敬称略)

♥ご結婚おめでとうござります

小川 一也 蟹田中師
越田 瞳 平館舟岡

※お誕生おめでとうござります

小川 椋蘭(史♡迪那) 蟹田塩越

■謹んでお悔やみ申し上げます

飯田 トモ	下蟹田	81歳
松尾 剛一	下蟹田	72歳
清水 松榮	蟹田山本	85歳
田中日出夫	平館弥蔵釜	72歳
高畑 イツ	平館弥蔵釜	98歳
荒内 清孝	平館石浜	77歳
成田 秋子	三厩龍浜	68歳
伊藤つぎ子	三厩新町	73歳

【お詫びと訂正】2016年4月号6P 「梅田久さん」は「梅田永さん」の誤りでした。訂正してお詫びいたします。