

広報

# そとがはま



平成28年度

## 外ヶ浜町褒賞式

—今年は4名に授与—

前田智広さん

伐木世界大会6位入賞!

# 支

町民文化祭 2016

野藤チナさん(蟹田) 100歳おめでとう!

外ヶ浜町奨学金貸付制度のご案内

町発注の工事等に参加される業者の皆さんへ

主な記事

# 功労者4名に外ヶ浜町褒賞を授与



11月18日(金)、ダイヤモンドホールKIDOで、平成28年度外ヶ浜町褒賞式が行われました。町褒賞は、町の自治振興などに貢献された個人及び団体に贈られるもので、今年度は次の方々に授与されました。

- 成田 富一 (三厩消防功勞)
- 川村 英悦 (三厩消防功勞)
- 三浦 弘子 (蟹田・自治功勞)
- 石田 正義 (蟹田・産業功勞)

式には、受賞者4名が出席し、森内町長は「永年にわたり各分野において献身的な活動を続け

られ、町政の発展に多大な貢献をされた受賞者のその御功績を讃え、深甚なる敬意と感謝の意を表します。また、陰でその御活躍を支え、苦業をともにしてこられました御家族の御理解と御協力に対しまして、深い敬意と感謝を申し上げます。」と

式辞を述べ、受賞者に褒状と記念バッジを手渡しました。式の終わりに、受賞者を代表し、川村英悦さんから、「これからも町発展のために微力を捧げる決意であります」と謝辞が述べられました。



謝辞を読みあげる川村英悦さん

## 菊地則昭さん(三)

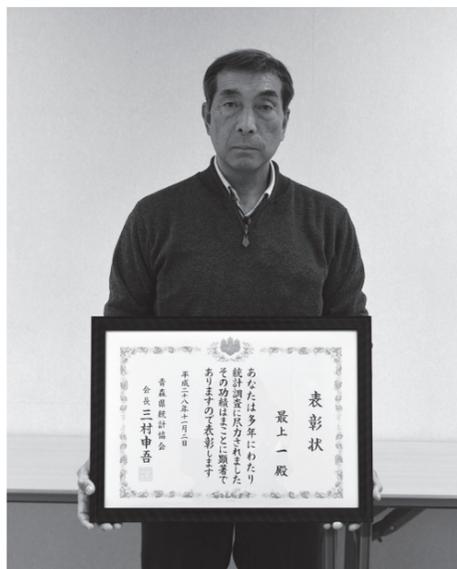
## 瑞宝単光章を受章

11月17日(木)、青森県庁において平成28年秋の叙勲伝達式が行われ、菊地則昭さん(三厩)が、瑞宝単光章を受章し、国璽(日本国家の印章)が押された勲記と勲章を授与されました。

菊地さんは、昭和42年1月から33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。この度のご受章、誠にめでたうございます。



## 青森県統計協会統計功労者表彰に外ヶ浜町から2名



11月2日(水)八戸市公会堂において第55回青森県統計大会が行われ、最上一さん(平館元宇田)と木戸豊子さん(蟹田上町)の2名が青森県統計協会(会長:三村申吾)より、青森県統計協会統計功労者として表彰されました。

躍が認められ、今年度の表彰となりました。

表彰、おめでとうございます。

## 蟹田中 優良なPTA活動で表彰

11月11日(金)、青森市新町のアラスカ会館において、平成28年度青森県PTA連合会表彰式が開催され、蟹田中学校PTAが、日ごろの活発なPTA活動により、県内の中で優良なPTAとして、青森県教育委員会教育長及び青森県PTA連合会会長から表彰されました。おめでとうございます。

表彰、おめでとうございます。



表彰状を手にする蟹田中学校の近藤教頭先生

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  
TEL 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					

11月6日(日)、みんなや秋の物産フェア「津軽海峡本まぐる祭り」が三厩体育館で開催されました。

津軽海峡・龍飛沖で穫れた約70キロの本まぐるを、スタッフがが神輿のように解体ステージへ

運び、森内町長の入刀で解体ショーがスタート。

この日は、まぐるを買い求めに約250人の観光客が会場を訪れ、マグロとの記念写真に行列が出るほどの大盛況。その後、力強く解体されていくその技術に

会場は息を飲みながら見つめていました。

また会場内では、まぐる丼も販売され、美味しそうに食べる子供たちの姿も多く見かけられました。



まぐるの購入は整理券の番号順

## みんなや秋の物産フェア 津軽海峡本まぐる祭り



10月29日～30日の2日間、平館体育館で2016外ヶ浜町民文化祭(高森逸郎実行委員長)が開催されました。

町民文化祭は、町民の皆さんや各文化活動団体をはじめとする多くの方々の作品を展示・鑑賞し、町の芸術・文化活動の振興を図ることを目的に、毎年開催されています。

今年も各団体等の約100点もの作品が並べられ、来場者の目を惹きつけていました。

また、J A 青森蟹田支店、かもめ苑、木々クラブなどの協賛により、リングやまいたけ、鍋敷きなどが当たる無料抽選会も行われました。

## 力作光る町民文化祭



古き良き時代の写真を懐かしむ来場者(ミ三昭和展)



解体される前の記念撮影時には多くの人が



台座にのった本まぐるの入場



※にぎり寿司(イラストはイメージです)

**料理宅配サービス** 12月31日ご希望の方は  
お早めにお申込みください。

折詰料理 ※2人前から宅配致します。 オードブル 刺身盛合せにぎり寿司

2,200円～ 4,400円～ 各5,500円～

●税込料金です。 ●合計4,400円から宅配致します。 ●料理内容などお気軽にご相談ください。  
●お申込みは、4日前までをお願い致します。 ●宅配エリアは、外ヶ浜町と今別町の全地区です。  
●宅配先でクレジットカードが使用できます。 ※携帯電話圏内に限ります。

龍飛崎温泉 たっぴ 030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍飛54の274

大丸 龍飛 0174-38-2011(代)



ミミ土偶づくり(縄文体験コーナー)



子供たちの手形で彩ったオリンピック応援絵のぼり(学童教室)



## 野藤チナさん(鮭) 100歳おめでとう!!

### 町から顕彰状と記念品贈呈

11月11日、満100歳の誕生日を迎えられた野藤チナさんに、沼田副町長から顕彰状が記念品とともに手渡されました。  
チナさんは大正5年11月5日南津軽郡尾上町に生まれ、縁あって蟹田の方と結婚されました。60歳まで営林署の飯場で元気に働き、現在は蓬田のグループホーム



2016/11

ム蓬々に入居されています。

身体は不自由になりましたが、ホームでは食事の時間や、イベントが好きで、いつも輪の中にいます。家族が面会に来るとうれしそうな笑顔を見せてくれます。受取った顕彰状をじーっと見ていた姿が印象的でした。

#### 野藤チナさん プロフィール

**【出生】**  
大正5年(1916年)11月5日、南津軽郡尾上町で出生

**【結婚】**  
縁あって旧蟹田町の野藤太郎さんと結婚。長男清治さんが誕生するも、数年後、戦争により夫・太郎さんが他界。

**【元気度】**  
12〜13年、デイサービスを利用した後、5年前から蓬田村にあるグループホーム蓬々に入居している。

#### 【食べ物】

食事の時間が大好きで、好き嫌いなく毎食もりもり食している。

#### 【現在の生活】

施設での食事の時間やイベント時などは車椅子でみんなと顔を合わせ過ごしている。  
ベッドの上でも車椅子に座っているときでも職員の間を見たり満面の笑顔を浮かべ何かを話しかけることが多々有り、職員の癒しとなっている。  
家族が面会に行くと、うれしそうな笑顔を見せてくれる。  
現在、孫7人 ひ孫11人

## 古い民具を集めています。

大山ふるさと資料館では、三厩公民館の2階に所蔵し展示していた民俗資料(生活文化財)をまとめ、再整理し、収蔵・展示しました。懐かしいテレビや戦前のラジオなどももあり、展示が充実しました。  
開館は、午前9時から午後4時まで、月曜日が休館日、無料で公開しています。また、ご家庭の使わなくなった古い民具なども集めています。社会教育課31-1233までご連絡下さい。大きい物などは取りに伺います。



テレビ受信機  
日立製 昭和44(1969)年



ランプ(航海用)  
昭和18(1943)年製 灯油用

航海灯  
大正期から昭和期ころ

## 今津地区 介護予防頑張っています!!

新しい介護予防の形「地区主体での集いの場」が平館・今津地区で9月からスタートしています。

毎週水曜日午後2時に地区の会館に集まり、DVDを見ながら体操を行っています。毎回10名前後で、自分の体の状態に合わせて行っています。



2016/10/19

参加されている福井リキさん・福井マツ子さん・福井テツコさんにインタビュー!!

**Q1** 体操やってみてどうですか?  
(リキさん) ちょうどいいです。(マツ子さん) イスに座って行う体操だったので大丈夫でした。(テツコさん) 痛いところがあっても自分で加減しながらできるのがいいですね。

**Q2** 毎週会館に通う事は大変じゃないですか?  
(リキさん) 家のすぐそばなので、そんなに大変じゃなかったです。(マツ子さん) 家に居ても一人なので、みんなに会えるのでいいですよ。

(テツコさん) みんなと会って話せるのがいいですよ。  
リキさん・マツ子さん・テツコさん、ご協力ありがとうございました。

今津自治会役員 福井光明さん・銭谷忠雄さんへも聞いてみました。

**Q1** 体操をやってみてどうですか?  
(福井さん) まだ、始めて間もないので、効果があるのか...。(銭谷さん) 簡単な体操にみえて、意外ときつい部分もあって次の日筋肉痛になることもあります(笑)

**Q2** 地区でやってみてどうですか?  
(福井さん) 行事がない地区なので、何かやれば、集まるかなと漠然と思っていました。

(銭谷さん) 最初2〜3回で来なくなるかな...とも思いましたが、毎回10人前後集まることができるので、良かったです(笑)

今回、今津自治会から「ぜひ、今津でやってみよう」という申し出があつて、9月中旬スタートしたこの取り組みですが、体操をすることで、「腕が上がりやすくなった。」との声も上がっています。  
町福祉課では「地区で体操を是非やってみよう」という地区を大募集しています。  
開始1〜2か月間運営や体操の支援(DVDを無償で配布等)をいたします。  
〈連絡先〉福祉課 ☎0174-22-2941 保健師まで

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



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

## 入居者募集中!

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、職員の手助けのもと、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〜

外ヶ浜平館 海が見える団地内



奨学金・お知らせ

### 外ヶ浜町奨学金貸付制度のご案内

町では優秀な人材の育成を図るため、無利子の奨学金貸付制度を設けています。

#### 【貸付対象者】

外ヶ浜町に住所を有する者の子弟で、高等学校、高等専門学校、大学、短大、各種専門学校等に在学する者。

#### 【奨学金の種類】

(1) 高等学校在学学生

・公立高等学校

・私立高等学校

(2) 大学等在学学生(高等専門学校を含む)

【貸付の期間】 在学している学校の修業年限です。

#### 【貸付(振込)時期】

4月と10月の年2回奨学生の口座へお振り込みいたします。

#### 【奨学金の償還】

卒業の月の1年後から期限内に全額償還していただきます。

#### 【申請方法】

貸付申請書に必要な書類を添付し町教育委員会学務課まで提出してください。

※提出に係る申請書は記入要領及び記入例と併せ郵送いたします。

【申請書提出期限】 平成29年1月31日(火)

#### 【奨学生選考方法】

審査委員会で書類審査及び面接による選考となります。

(平成29年度予算の範囲内で貸付)

#### 【お問い合わせ先】

外ヶ浜町教育委員会 学務課

☎0174-311-1235

### 漁業系廃棄物の処理について

漁網をゴミ袋に入れて家庭系ゴミとして出しているという報告を受けていますが、漁網、発泡スチロール魚箱、化繊ロープ類、ブイ、漁船機材、金網、たこ壺等といった漁業の活動をした際に生じた廃プラスチック類、廃油、金属くず、ガラスく



ず及び陶磁器くず、建設廃材、燃えがらは産業廃棄物となりますので、漁業系の廃棄物をごみ袋に入れて家庭系ゴミとして出すことは絶対にしないで下さい。 ※漁網、ロープ等を可燃ごみに混ぜて中身がわからないようにして出すのは絶対にしないで下さい。



#### 漁業系の廃棄物を出すにはどうしたらいいの？

産業廃棄物は産廃業者に依頼して収集してもらわなければなりません。

漁業者は漁業系の廃棄物を出す際は、漁協または産廃業者に

相談して下さい。

#### 【お問い合わせ先】

役場住民課

☎0174-311-1222

## ゴミに関するお願い

### ごみの間違った出し方、絶対ダメ!!

布団や絨毯等、一枚のゴミ袋に入らないごみを出す際に、ごみ袋を2枚使ったり、ごみ袋に入れて入れたり、ごみの上にゴミ袋を1枚置いて出すのは禁止です。

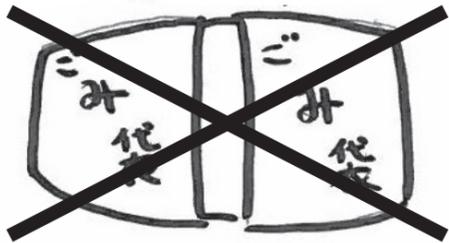
布団や絨毯等を出す際は細かく切って、1枚のごみ袋に入れて出すか、粗大ごみとしてグリーンハート外ヶ浜に直接持って行ってください。

#### 【お問い合わせ先】

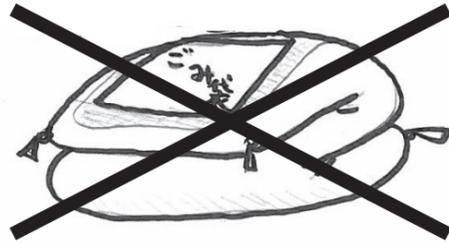
役場住民課

☎0174-311-1222

ゴミ袋を2つ使って入れた ふとん・じゅうたん



ふとん・じゅうたんの上にゴミ袋を置いて出す



### 蟹田川周辺に不法投棄ごみ

蟹田川周辺にガス缶やペットボトル等のごみが不法投棄されています。

ガス缶は中身を使い切る、缶に穴を開ける等をした後、不燃ごみとして出してください。 ペットボトル等の資源ごみは中を洗った後、資源ごみとして出してください。

#### 「もし不法投棄したら…」

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

#### 【お問い合わせ先】

役場住民課

☎0174-311-1222

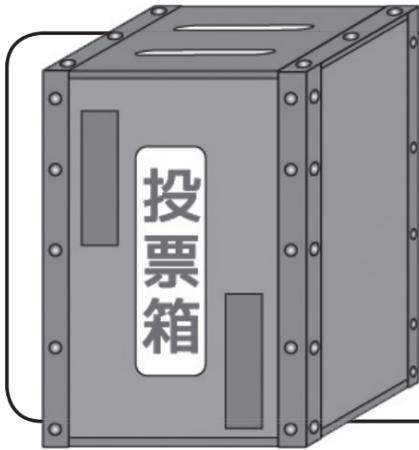


### 外ヶ浜町長選挙の日程が決まりました。

平成29年4月23日任期満了に伴う外ヶ浜町長選挙の日程をお知らせします。

【投票日】平成29年3月26日(日)

【告示日】平成29年3月21日(火)



### 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

<p>みんなで徹底しよう <b>三ない運動</b></p> <p>贈らない! 受け取らない! 求めない!</p> <p>これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。</p>	<p>秘書等が代理で出席する場合の結婚祝</p>	<p>地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入</p>	<p>お祭りへの寄附・差入</p>	<p>町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入</p>	<p>落成式・開店祝等の花輪</p>
<p>病気見舞</p>	<p>お歳暮・お年賀</p>	<p>入学祝・卒業祝</p>	<p>葬儀の花輪・供花</p>	<p>秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典</p>	

総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」

総務省 寄附の禁止

検索

(公財) 明るい選挙推進協会

明るい選挙推進協会 三ない運動

検索

### 福祉・募集・お知らせ

## 介護予防サポーター養成講座



いつまでも、住み慣れた場所ですら分らしくイキイキと暮らしたい...。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。皆さんの住まいる地区で地域版介護予防教室を実施し、健康づくり・地域づくりに一緒に取り組み、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12月16日(金) 13時30分～15時30分

【場所】三厩健康増進センター「よしつねの湯」多目的室

【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...

\*当日は運動もしますので、動きやすい服装でお越し下さい。

【申込み先】

平成28年12月9日(金)までに福祉課へご連絡ください。

☎0174-22-2941

### 婚活・お知らせ

## 素敵な出会い応援します！ 登録料無料！ ～あおり出会いサポートセンター会員募集～

「あおり出会いサポートセンター」は、少子化の流れを変え活力ある青森県をつくるために、結婚したい人の素敵な出会いを応援するために県が設置した組織です。

会員には協賛団体が企画・実施するイベントなどの情報をメールマガジンで配信。出会いの情報をキャッチすることから始めてみませんか。登録料は無料です。

★会員数：約160人(平成28年9月末現在)

★会員条件：出会いを希望する満20歳以上の独身者で、県内在住のかた

【お問合せ】

あおり出会いサポートセンター  
運営団体：NPO法人プラットフォームあおり

☎017-721-1250

「あおり出会いサポートセンター」で検索を！

### 健康・お知らせ

## 健康はお口から！

## 歯周病予防キャンペーンイベント

【日時】1月15日(日) 10時～15時

【場所】

サンロード青森サンホール

【内容】

歯周病チェックコーナー

(13時～ 先着50名)

咬む力チェックコーナー

(10時～ 先着100名)

指模型作成コーナー

無料フッ素塗布コーナー

歯みがき指導コーナー

喫煙予防コーナー

歯科相談コーナー

クイズラリー(先着200名)

全問正解者には景品有り

【お問い合わせ】

東地方保健所

青森県口腔保健支援センター

☎017-739-5421

### 福祉・お知らせ

## 申請は済みましたか？ ～各種がん検診精密検査料自己負担額補助金のお知らせ～

町では、がんの早期発見と早期治療を目指すため、がん検診精密検査に係る自己負担金の一部を助成しています。

町のがん検診(胃・大腸・肺・前立腺・子宮・乳・卵巣がん検診)を受診し、精密検査が必要となった方で、医療機関で精密検査を受けた方が対象となります。

【申請方法】

外ヶ浜町福祉課(など)の内

または各支所

【必要なもの】

□交付申請書(対象者に福祉

### 募集・お知らせ

## 自衛官募集

【種目】

○予備自衛官補(一般)(技能)

【概要】

○予備自衛官を養成(非常勤

の国家公務員)

【応募資格】

※平成29年4月1日現在の年齢

○一般：18歳以上34歳未満の者

課から配布)

□受診時の領収書・診療明細書

□御本人名義の通帳

□印鑑

□本人確認ができる身分証明書

【注意】

※生活保護や重度心身障害者

医療費助成制度など他の制

度とは重複できません。

※一つのがん検診につき上限

8千円までとします。

※精密検査にかかった費用の

み対象となります。治療等

は含まれません。

### 福祉・お知らせ

## 12月1日は世界エイズデー ～エイズ検査実施のお知らせ～

世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので、毎年12月1日

を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

みなさんは、レッドリボンを知っていますか？

これは、エイズに苦しむ人々、亡くなった方々に対する追悼の気持ち、理解と支援の意思を示すため、「赤いリボン」をシンボルにした運動です。

## 無料で出来るエイズ検査

今回は、東地方保健所(青森市)で行われているエイズ検査についてお知らせします。

現在夜間検査として毎月原則第4金曜日の18時から19時20分を受付時間とし、その日に結果がわかる即日検査を行っていま

す。検査では、感染の可能性の日から3ヶ月以降であれば、確実な判定ができます。

検査は無料・匿名でできますが、事前予約が必要です。エイズ相談、お問い合わせ・申し込みは、月曜～金曜の平日8時30分から17時15分まで、東地方保健所「エイズ相談専用番号」☎017-739-5425にお電話してください。



「レッドリボン」はUNAIDS(国連合同エイズ計画)のシンボルマークにも採用されており、エイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

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

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  
至今別町内  
当店  
サークルKさん  
小鹿産業さん

●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！

はじめまして  
**3歳**になりました

2013年10月生まれ



やぎはし れん  
**八木橋 錬 くん**  
2013.12.1 生・蟹田鰯ヶ淵



よしざわ みさき  
**吉澤 弥咲 ちゃん**  
2013.12.24 生・下蟹田

町発注の工事等に参加される業者の皆さんへ

平成29・30年度 入札参加資格審査申請を左記のとおり受付します。

1. 書類の提出先及び問合せ

〒030-1393 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋4番地2  
外ヶ浜町役場 総務課 TEL.0174-31-1111 / FAX.0174-31-1215

2. 受付期間

平成29年1月6日から平成29年3月末日（審査期間） ※基本的には、通年で受け付けます。

3. 提出書類一覧

No.	提出書類名	登録区分			原本・写し	特記事項
		建設	測量・コンサル	物品製造		
1	一般（指名）競争入札参加資格審査申請書	○	○	○		国土交通省統一様式
2	営業所一覧表	○	○	○		
3	工事経歴書	○				直前2年分
4	測量等実績調書		○			直前2年分
5	営業等実績調書			○		直前2年分
6	業態調書	○	○			
7	営業内容書			○		
8	経営事項審査結果通知書の写し	○				
9	商業登記簿謄本（法人）又は身分証明書（個人）	○	○	○	写し可	3か月以内に発行のもの
10	納税証明書	法人	○	○	写し可	
		個人				
		個人				
11	財務諸表等	法人	○	○	写し可	直前2年分
		個人				
		個人				
12	印鑑証明書	○	○	○	写し可	
13	使用印鑑届	○	○	○	原本	
14	建設業退職金共済制度、中小企業退職金共済制度又は特定退職金共済制度に加入していることを証明する書面	○			写し可	
15	委任状・年間委任状	○	○	○	原本	委任する場合
16	建設業許可証明書	○			写し可	
17	許可証・登録証等一覧表			○	写し可	
18	代理店・特約店等証明書一覧表			○	写し可	
19	登録証明書		○		写し可	
20	技術職員調書	○				
21	技術者経歴書	○	○			
22	（受領確認が必要な場合）受領用封筒・ハガキ	○	○	○		切手は必ずお貼り下さい

4. 提出方法

持参又は郵送

5. 注意事項

提出書類は、A4フラットファイルに綴じて提出して下さい。  
表紙・背表紙に会社名、登録区分を記入して下さい。

公告・お知らせ

「北海道新幹線（新青森・札幌間）環境影響評価（青森県）平成14年1月」に係る環境状況把握措置報告書（平成22年度～平成27年度）の公告

北海道新幹線の環境状況把握措置報告書を作成したので次のとおり公告・縦覧します。

- 法対象事業者の氏名及び住所  
【名称】 独立行政法人 鉄道建設・運輸施設整備支援機構  
【住所】 神奈川県横浜市中区本町6-50-1  
【代表者】 理事長 北村隆志
- 法対象事業の名称、種類及び規模  
【名称】 北海道新幹線（新青森・札幌間）  
【種類】 新幹線鉄道の建設に係る事業  
【規模】 本線（28.8km）、工事用道路、作業ヤード

●法対象事業が実施されるべき区域  
新線建設の沿線市町村（青森市、蓬田村、外ヶ浜町）

- 環境影響評価法第十五条に規定する関係地域の範囲  
青森市、蓬田村、外ヶ浜町
- 環境状況把握措置報告書の縦覧の場所、期間及び時間  
【縦覧場所】  
・青森市環境部環境政策課  
・蓬田村建設課  
・外ヶ浜町総務課  
・独立行政法人 鉄道建設・運輸施設整備支援機構青森工事事務所総務課

●独立行政法人 鉄道建設・運輸施設整備支援機構青森工事事務所外ヶ浜鉄道建設所

- 【縦覧期間】  
平成28年12月15日（木）～平成29年1月16日（月）  
9時～17時  
（土、日、祭日を除く）
- 【問い合わせ】  
◆独立行政法人 鉄道建設・運輸施設整備支援機構青森工事事務所工第一課  
☎017-752-8146

住宅・お知らせ

外ヶ浜町住宅リフォーム支援事業28年度分の受付を終了しました。

平成28年4月1日から始まった外ヶ浜町住宅リフォーム支援事業の本年分の受付は終了いたしました。本年度の実績は、当初の見込みを大幅に超える24件、総工事費607万7千円、交付決定補助金額45万6千円となりました。29年度も実施する方向で検討

しております。住宅リフォームをお考えの方はご検討ください。  
●平成29年度外ヶ浜町住宅リフォーム支援事業について  
補助金の交付を希望される方は役場建設課にて受付します。事業の要件や開始時期は広報でお知らせします。

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。

- 【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（事前予約も可）

- ◆11月9日（水）  
午後1時30分～午後3時30分  
場所：青森県労働委員会
- ◆12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

※原則として、毎月第1火曜日に開催しています。

【お問い合わせ先】  
青森県労働委員会事務局  
☎017-734-9832

税・お知らせ

### 期限内納付・早期相談をしましょう。

国税を滞納すると…

#### ○延滞税

納付の期限の翌日から納付されるまでの日数に応じ、未納の額に延滞税率を乗じて計算した額を併せて納付しなければなりません。

#### ○督促

納付の期限を過ぎても納付されない場合には、税務署から督促状が送付されます。督促状が送付された日から

10日を経過する日までに完納されないときは、滞納処分を受けることとなります。

#### ○滞納処分

滞納処分とは、期限内に納付した者と期限を経過しても納付しない者との負担の公平を図るため、納税者が自主的に納付しない場合にこれを強制的に徴収するための、財産差押などの手続をいいます。

税・お知らせ

### マイナンバーカードの申請はお早めに

所得税の確定申告書等をe-Taxで送信する際は、マイナンバーカードの電子証明書の付与が必要になります。マイナンバーカードの交付を受けるまで一定の期間を要しますので、早めに交付申請をしてください。交付申請は郵送やパソコン・スマートフォンでも可能です。

国税に関する社会保障・税番号(マイナンバー)制度の詳しい情報は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)のトップページにある「社会保障・税番号制度(マイナンバー)」をクリックして、ご覧ください。

※住民基本台帳カードの電子証明書は、有効期間内であれば引き続きe-Taxでご利用いただけます。



税・お知らせ

### 源泉所得税及び復興特別所得税の期限内納付

源泉所得税及び復興特別所得税の納期限は

○納期の特例の承認を受けていない場合…源泉所得税の対象となる所得を支払った月の翌月10日

○納期の特例の承認を受けている場合(給与等特定の所得に限り…)…1月から6月までの支払分↓7月10日 / 7月から12月までの支払分↓翌年1月20日

納税には、便利なダイレクト納付をご利用ください。

税・お知らせ

### 参加してみませんか? 国税庁の公売

公売とは、国税局又は税務署が差し押さえた財産を滞納国税に充てるため、広く不特定多数の買受希望者を募り、売却することをいいます。

公売は、原則としてどなたでも参加でき、全国の国税局や税務署の公売会場で行うほか、自宅のパソコンやスマートフォン

ダイレクト納付は、事務所等から直接、国税の納付手続が可能となることから、金融機関の窓口まで出向かなければならない、あるいは窓口の受付時間内しか納付できないなどの場所・時間的な制約がなくなるほか、支払先の誤りがない(相手先は国税のみ)というメリットがあります。

ご利用に当たっては、事前に「電子申告・納税等開始届出書」及び「国税ダイレクト方式電子納税届出書」の提出が必要となります。

などから入札できるインターネット公売も実施しています。公売財産や公売予定日、手続き等の詳細については、「公売情報ホームページ(www.koubai.nta.go.jp)」をご覧ください。公売を実施する国税局又は税務署までお問い合わせください。

消費・お知らせ

### 法人税・消費税及び地方消費税(法人)の期限内納付

法人税及び消費税及び地方消費税(法人分)の確定申告期限と納期限は

○法人税：事業年度終了日の翌日から2月以内

○消費税及び地方消費税：課税期間終了日の翌日から2月以内

なお、中間申告分・課税期間の特例適用のある方については、税務署にお尋ねください。

また、納税には、便利なダイレクト納付をご利用ください。ダイレクト納付は、事務所等か

税・お知らせ

### 白色申告の方の記帳・帳簿等の保存制度について

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得又は山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、平成26年1月からは、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方(所得税及び復興特別所得税の申告の必要がない

方を含みます。)について必要となりました。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)に掲載されていますので、ご覧ください。

詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

相談・お知らせ

### 日々の暮らしのお金の悩みを相談してみませんか?

〈暮らしのお金の相談〉

消費者信用生活協同組合は青森県・青森県内市町村と連携し、暮らしのお金の相談と貸付を行っています。車検費用、教育資金、公共料金支払いなど、お気軽にご相談ください。

【相談窓口】

消費者信用生活協同組合 青森事務所  
受付/月曜日～金曜日、第2・第4土曜 午前9時～午後5時  
休日/第1・第3・第5土曜・日曜・祝日・年末年始  
☎0174-752-6755

就職・相談・お知らせ

### 45歳以上の就活をサポートします。



45歳以上の中高年齢者を対象に、職業適性や能力、経験、価値観など踏まえて、職業選択や就職活動に関するアドバイスをなどを行うキャリアカウンセリング、再就職セミナーを実施しています。

13時30分～15時30分  
その後希望者個別相談16時～17時  
【場所】  
青森県総合社会教育センター  
第九研修室

【定員】20名

【就職相談】  
●対面カウンセリング 毎日(祝祭日・お盆・年末年始 休日を除く) 9時～16時  
●電話カウンセリング・メール  
カウンセリング 随時受付中

【申込先・お問い合わせ先】

あおもり中高年就職支援センター  
☎0174-723-6350

## 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。

農業者年金の特徴

## 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

健康四コマ漫画 その79

# そと子さん

作：カスミン / 絵：かすみ

## 歳を忘れて...



※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】 ●

←答えはこちら



## 今月のテーマ：「うま味」②

今月は先月に引き続き「うま味」についてお話しします。

### 「うま味」成分は2つあります。

#### ①「グルタミン酸」

代表的に含まれているものは、昆布・干しシイタケ・トマト・白菜・パルメザンチーズなどで

#### ②「イノシン酸」

代表的に含まれているものは、かつお節・煮干し・サバ・しらす干し・豚肉・鶏肉・牛肉などです。

この二つの「うま味」を組み合わせることで、うま味が飛躍的にアップします（相乗効果）。実は、「うま味」は、赤ちゃんが最初に出会う味と言われています。

また、昆布に含まれるうま味成分の「グルタミン酸」は、母乳にも豊富に含まれているのですよ。

みなさんの毎日の食事に「うま味」をもっと取り入れ、素材の味を引き立てませんか？

今回は、青森県の「だし」についてお話しします。

楽しみながら頭の体操

vol.30

## Let's 脳トレ

◎今月のテーマ：「図形ペア」

問題：下の図形のうち、ひとつしかないものはどれ？



～心も身体もいきいき健康～

# 健康アドバイス

【今月のテーマ】

糖尿病

検索

## 糖尿病は生活習慣病です。

～今を変えれば！未来は変わる！！～

### ■ 糖尿病は増えている

厚生労働省の調査（平成19年国民健康・栄養調査）によれば、「糖尿病が強く疑われる人」は、全国で890万人であり、平成9年（690万人）、平成14年（740万人）と年々増加しています。

### ■ 青森県民の糖尿病死亡率はワースト1位

青森県民の糖尿病死亡率は、平成26年、27年と2年連続して全国ワースト1位であり、特に男性が高い状況です。

青森県が平成18年に実施した糖尿病調査によれば、「症状が重症化してから生活習慣を改善する」、「3大合併症を発症している人の割合が多い」ことが指摘されています。

### ■ 外ヶ浜町の健診結果

外ヶ浜町の平成27年度特定健診結果では、糖尿病疑いで病院受診が必要な方は総受診者851名中38名(4.5%)、生活習慣の改善が必要な方は230名(27%)という結果でした。

### ■ 糖尿病はどんな病気？

- ①口から入った糖質（炭水化物）は、消化の過程で「ブドウ糖」に分解され吸収される。
- ②ブドウ糖が血液の流れに乗って全身の細胞へ送られる。（ブドウ糖は生きるために欠かせない栄養素）
- ③ブドウ糖が吸収され血液中のブドウ糖が上昇すると膵臓から「インスリン」というホルモンが分泌され、血糖値を一定に保つ働きをする。
- ④インスリンの量が不足したり、働きが悪くなると慢性的に血液中のブドウ糖が多くなる（血糖値が高くなる）状態を糖尿病という。

### ■ 合併症は し・め・じ？

糖尿病は症状が進行しないと自覚症状が現れにくく、進行すれば合併症を引き起こすことがあります。糖尿病の3大合併症は、し（神経障害）、め（眼：網膜症）じ（腎症）であり、合併症の進行もこの順で進行すると言われています。また、血糖値が高い状態では、動脈硬化が促進

され、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞等の重大な病気を引き起こすこともあります。

### ■ 足のケア（フットケア）をしましょう

合併症の神経障害を予防するために大切なこと

- ◎毎日足を観察し、清潔にする
- ◎乾燥、ひび割れを避ける
- ◎爪は深爪をしない（厚く硬くなった爪は自分で切らず、病院で処置してもらうこと）
- ◎足に合った履き物を履く
- ◎入浴や暖房器具での火傷を防ぐ（足カイロは×）

### ■ 歯周病を予防しましょう

血糖値が高い状態は、免疫力が低下するため、口腔内細菌や歯垢が増えやすく、歯周炎になりやすい。歯周病は心筋梗塞等の誘引となる可能性があるため、定期的な歯科検診と正しいブラッシングが必要です。

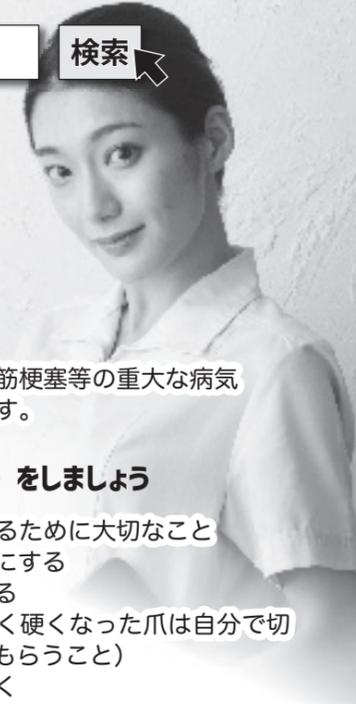
糖尿病のある方は、糖尿病であることを受診の際に伝えることと糖尿病手帳を持参しましょう。

### ■ 糖尿病予防のためにできること

- ①食事はよくかんで食べる
- ②欠食せずに三食きちんと食べる
- ③野菜や食物繊維を多く摂る
- ④甘い物や脂っぽいものを控える
- ⑤薄味にする
- ⑥ながら食いをしない
- ⑦就寝前2時間以内に飲食しない
- ⑧休養を充分にとる
- ⑨ストレス発散をする
- ⑩日頃から体を動かすようにする

### ■ 今を変えれば、未来が変わる

糖尿病をはじめ様々な病気は、ある日突然起きるわけではありません。「血糖値が少し高めだ」と言われたことはありませんか？ 症状がないからと安心してしていると、糖尿病予備軍から糖尿病に進行することもあるので、自分の生活習慣を振り返ることが必要です。まずは健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。





# 本と出会う

公民館おすすめ図書

## 『ウソのような現実の大図鑑』

アンドレア・ミルズ 著/増田まもる 監訳

今回紹介する本は、「一生に一度は見てみたい!」と好奇心が刺激される『ウソのような現実の大図鑑』です。

\*

砂漠に大きく口を開けている「地獄の門」、天空を映し出す「巨大な鏡」、中国に広がる「虹のカーペット」…このように聞くと、まるで人間の手によって作られた物と思われるかもしれませんが、実はこれらは全て、自然の力によって形作られた、地球が作った芸術品なのです!

「地獄の門」はシンクホールと呼ばれる燃えるクレーター。「巨大な鏡」は南米のウユニ塩湖が水に覆われた時の姿。「虹のカーペット」は、何千万年もかけて堆積した砂岩と鉱床。写真を見ると、本当に自然の力なのか?と目を疑う絶景ばかりです。

この本では、そうした世にも奇妙な地形や生物、事象や現象を取り上げ、写真と図版でそのからくりを紹介しています。

ここでは【地球がつくる芸術】を紹介しましたが、他にも【人間がつくる驚異】、【奇怪な植物たち】、【おもしろい動物たち】、【神秘の自然現象】といったテーマごとに、たくさんの「ウソのような現実」が、皆さんを待っています。

世界各地の写真が載っているので、ちょっとした旅行気分も味わえる、楽しい図鑑です!

\*

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 ☎ 0174-22-3175

## 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

「タイヤ交換した?」と聞かれたら…

日本語

「もうだいぶ前に取り替えたよ」

英語 (監修: フランク)

アイ オルレディ リブレスディット アーリアー  
「I already replaced it earlier, you know.」

最後に「~だよ」という意味の「you know」を加えると、ネイティブっぽいぞ!

津軽弁

『いつだんだと、いつから  
擦替でまったじゃよ』

「もう既に」は、過去完了文では「いつから」、疑問文などでは「はっから」と使い分けが必要だぞ!

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

【12月のテーマ】

「すぐに使える英会話—交通編③」(講師:リサ)  
12月12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

# 噛み噛み

—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)

# 食事はゆっくり!よく噛んで!

## 噛まなくなった現代人

現代人は昔に比べ、食べ物を噛まなくなりました。これは軟らかくて美味しいものや、噛まなくても食べられる物が非常に増えてきたことが原因です。その結

果、たくさん食べ過ぎてしまい肥満や生活習慣病になるなど、噛まないことで健康を害したり、体の活力を失うことに繋がっていきます。



早食いになっていませんか? 食べ過ぎを防ぐには、食べるスピードにも注意!

- 食事が5分~10分で終わってしまう
- 一口で食べる量が多い
- 軟らかいものを好んで食べる
- よく噛まずにすぐ飲み込む
- 食べ終わるのが人より早い
- 食べながら飲み物を飲むことが多い
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 一人で食べる機会が多い

## 噛むことは痴呆症、ストレス、生活習慣病などの予防に効果的!

- よく噛むと、脳の血流が増え脳の活動を活発にします。
- ゆっくり噛むと、食べ物の香り、味、口触りなど感じられ、リラックスできます。
- ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べ過ぎを防止できます。

## 基本はいつも、バランスの良い食生活

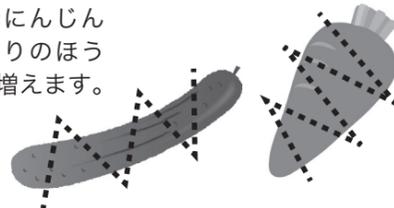
食べることは、空腹を満たすだけのものではありません。しっかり味わう、食卓を囲んで一緒に食べる、栄養バランスを考えて食べ物を選ぶなど、食生活の基本を大切にしてください。食に関する情報が氾濫し、

食が多様化する今だからこそ、幼児期、児童期、思春期で培った食生活のスタイルや、大人になって習慣化した食生活の問題点を、もう一度見直しましょう。

## 食材や調理のちょっとした工夫で、よく噛む習慣を身につけましょう。

### 少し大きめに切る

きゅうりやにんじんなども、乱切りのほうが噛む回数が増えます。



### 食物繊維の多い食材を選ぶ

ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ごま、ひじきなどは、食物繊維が多く含まれ、なおかつ噛みごたえも十分です。



さやいんげんの胡麻和え



# 大喜利に挑戦



## 今月の特命記者



平館小学校3年  
木村 琉人

## われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.108

「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。

ぼくたちは、平館小学校の二・三年生です。二・三年生は複式学級で学習していて、人数は十一人です。人数は少ないですが、いつも元気で楽しく勉強したり運動したりしています。学年がちがってもいつも一緒に遊んでいて、みんな仲がいいです。今年の学習発表会では、二・三年生に一年生も加わった十五人で、落語の「道具屋」と「本膳」という二つの話を簡単な劇にしたものと、カラフルな羽織を着てテレビでおなじみの「大喜利」にチャレンジしました（もちろん、ざぶとん連びの人は赤い衣装です）。

劇のせりふは、量が多く、ふだん使わないような言葉が多かったので、最初はみんな苦労しました。それでも、本番で家族にわらってほしいから

と、劇の内容を知られないように、ほとんどの子が家族の前では練習せず、こっそりせりふを覚えるようにがんばっていました。学校での練習では、せりふをわすれたら友達同士で教え合ったり、おたがい動きをたしかめ合ったりして助け合いました。大変だったのは、せりふだけではありません。小道具作りや、

自分の名前を少しかえて落語家のような名前にしたたり、大喜利のお題に合った答えを考えたりするのもむずかしかったです。落語家の名前をまねする時に人気があったのは、「〇〇家」や「〇〇亭」という屋号でした。林家こん平さんのまねをして、「もん平」という名前をつけた人もいました。

大喜利のお題は、一つ目は「名前作文で自己紹介」、二つ目は「ばんざいとよろこんで、その理由をおもしろおかしく答える」というものでした。二つ目のお題については、次のような答えがありました。  
・空から鳥のふんが落ちてきて、運がいい。  
・ダイエツト中だけど、家の人にサイダー飲んでいいと言われた。  
・ジャイアンのリサイタルを最後まで聞くことができました。

# 広報そとがはま じゅいあ柳壇

## 題「白」

### 天位 白い紙さみしいからと絵をかいた

平館小4年 田中 僚



## 選評



おかしようき川柳社 熊谷冬鼓

◆お題が「白」だとすぐに思い浮かぶのは雪、そして雲のようです。投句の半分くらいが雪と雲の句でした。大人は雪はやっかいなものと考えがちですが皆さんの句は違いました。雪だるまや雪合戦など雪が降るのを楽しみだという句がたくさんありました。ただ景色を見たままの句が多く、もう少し踏み込んでほしいなと思いました。◆人位の句は消しゴムやエンピツと会話をしているようです。文字が消えたのは、消しゴムが勝つたからなんだという発見とときどきうまく消せなくて、汚くなるのは消しゴムが負けた時なんだね。消しゴムにも感情があるように思えて楽しい句でした。◆地位の句。この句は不思議な句でした。梨緒さんは4年生ですからお母さんはまだ本当の白髪ではないでしょう。「白」というお題で白髪になったお母さんを想像したのかも知れません。「かりのすがた」という止め方に不思議感を感じます。髪の色を変えていろいろな姿に変身そうですね。◆天位の句は真っ白な紙に淋しさを感じてくれました。僚さんは淋しい紙にどんな絵を描くのだろう、そして自分ならどんな絵を描くのだろう。想像を広げてくれた句でした。見たままで終わらずに一步踏み込んでしっかりと十七音にまとめてくれました。

### 【地位】

かみの毛が白くなる母はかりのすがた



三厩小4年 浜谷 梨緒

### 【人位】

黒い文字白い消しゴムが勝つちやうよ



三厩小6年 三浦 香葉

### 【五客】

- 白い花元気に笑ってよかつたな 蟹田小5年 野口きらな
- ねたときにゆめを見る前白くなる 蟹田小4年 藤田 果恋
- 白鳥は力を合わせ取り組むよ 蟹田小4年 黒田 柚希
- 白い息冬限定のレアものだ 三厩小6年 伊藤 萌生
- 白い紙いつも書く人待っている 蟹田小4年 駒田 あずさ

### 【佳作】

- しょんぼりとしたぼくの息は白い息 蟹田小4年 仲野 悠斗
- 小さな木ゆきがふると白いはなびら 蟹田小3年 對馬 煌
- 画用紙でいろんな色がおどつてる 平館小3年 福井 守優
- まつしろいふわふわひつじあつたかさう 三厩小1年 宇恵野 翔海
- 白い雪足あとだれのついでいく 蟹田小4年 伊東 更紗
- 白色の大つきな夢をじまんする 蟹田小6年 柿本 竜聖
- 白い波やませのよかん気をつけろ 平館小4年 木浪 帝十
- 大空に白い魚が泳いでる 三厩小6年 三浦 敬仁
- ごはんはねみんなを元気にしてくれる 蟹田小4年 野口 玲菜
- 白い息雪がフワフワクリスマス 三厩小6年 柚谷 康生
- 白いつてきれいな心のしょうこだよ 蟹田小6年 小林 亜寿沙
- かぜひいて休んで頭がまつ白だ 三厩小3年 柏谷 咲花
- 白つてね人の心を温める 蟹田小4年 野口 玲菜
- 白い雲のんびり空を散歩する 三厩小6年 蝦名 陽飛

### 【軸吟】 ※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句 改行の度にぐらつくく白である

冬鼓

# 12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。

12/1	先勝 木		17	大安 土	
2	友引 金		18	赤口 日	
3	先負 土		19	先勝 月	
4	仏滅 日		20	友引 火	
5	大安 月		21	先負 水	
6	赤口 火	体と頭の体操教室 (ちゃぼらっと 13:00~15:00)	22	仏滅 木	
7	先勝 水		23	大安 金	天皇誕生日
8	友引 木	体と頭の体操教室 (などわ〜る 9:30~11:30)	24	赤口 土	
9	先負 金	体と頭の体操教室 (よしつねの湯 10:00~12:00)	25	先勝 日	
10	仏滅 土		26	友引 月	
11	大安 日	ふれあい講座 日本の伝統に親しむ「和菓子作りと茶道入門」 (中央公民館 13:00~17:00)	27	先負 火	
12	赤口 月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30~)	28	仏滅 水	ふれあい講座 日本の伝統に親しむ「生け花教室・門松づくり」 (中央公民館 18:00~21:00) 三ヶ公民館講座 「生け花教室」(三ヶ公民館 9:00~12:00) 御用納め
13	先勝 火		29	赤口 木	
14	友引 水		30	先勝 金	
15	先負 木		31	友引 土	
16	仏滅 金		1/1	先負 日	元旦

【編集後記】月と地球が接近するスーパームーンが11月14日に見られました。ほぼ満月だったため、日没後の月はホントに大きかったですね。距離の違いだけで、ほぼ一年に一度くらいは接近するのだとか。ただ、2017年はないそう。2018年の1月1日が次のスーパームーンだそうです。来年の大晦日はそれも楽しみですね(懐)

### 外ヶ浜町の人口

人口	6495	↓6
男	3097	↓6
女	3398	±0
世帯数	3009	↓1

平成28年11月1日現在※増減は先月比

### 戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

♥結婚おめでとう♥

蝦名 顕 (蟹田中師)  
木村 愛 (青森市)

※お誕生おめでとう♥

横山 未奈 (下蟹田)

■謹んでお悔やみ申し上げます

沼田恭一郎	蟹田外黒山	78歳
小川 光幸	蟹田中師	67歳
沼田精一郎	蟹田外黒山	94歳
野村甚左衛門	蟹田	70歳
木村 さだ	平館今津	91歳
鎌田ミチエ	平館舟岡	89歳
齋藤ときわ	三ヶ増川	80歳

★お詫びと訂正：11月号長者番付で「野藤きみ」は「野澤きみ」の間違いでした。  
11月号9P 蟹田囲碁愛好会は「木野田弘孜会長」の誤りでした。