SOTOGAHAMA town's public relations magazine

## 盛るがほま

2018 **11** 

ovembe

## ありがとう。平静中学校

平舘中学校閉校式一





今年の長者番付は?!

健康まつり2018。敬老会 エシゼル育成金を贈呈 みんまや秋の物産フェア

漢方薬服用のヨツを伝授します!

主な記事







#### ~ 平舘中学校 これまでの歩み ~

平成 8年 4月 1日 旧平舘中学校と旧石浜中学校の統合により4学級編成で、根岸字湯の沢55の1に平舘中学校が

平舘中学校開校式挙行 平成 8年 4月 2日

校舎新築落成記念式典挙行 平成 8年 6月28日

平成 10年 9月27日 校庭西側に防風のための植樹

栄光の足跡「煌めき」を体育館に設置(初代校長佐々木壽氏寄贈) 平成11年 3月15日

コンピュータ室整備完了 平成12年 8月18日

平成16年 4月 1日 学校2学期制開始

平成17年 3月28日 町村合併により外ヶ浜町立平舘中学校となる

文化庁主催「本物の舞台芸術体験事業」により、「文楽」講演を体育館で実施 平成17年 8月22日

平成18年10月14日 創立 10 周年記念式典挙行

平成 20 年 10 月 12 日 日韓交流事業参加

平成24年11月 1日 ヤマザクラ20本植樹

(県漁業環境保全振興協会・外ヶ浜漁業協同組合寄贈)

県教育委員会より「いきいき青森っ子健康づくり事業」の研究指定を受ける 平成 27 年 4月 1日

平成28年10月 9日 創立20周年記念平中祭実施

平成 30 年 10 月 7 日 平舘中学校閉校式挙行









ほか、勤務経験のある職員

式の後半

生徒が卒業することになります

統合してからの23年間で、40名の 旧平舘中学校と旧石浜中学校が

# こころもからだもいきいきと! ~そとがはま健康まつり2018・敬老会~

において、「そとがまに書き!!9月3日 (日)、三厩体育館 つり2018・敬老会」が開催

米寿等の方々には外ヶ浜町

また、「そ

が唱和しました。 とがはままち」を頭文字とした

健康スローガンを会場の皆さん 夫婦ともに88歳到達された方々 ツさん、木戸勲さんの2人と、 へ青森県知事表彰が贈られ、 式典では10歳を迎えた小倉セ

長顕彰が贈られました。 約35人がメモを取りながら興味 学講座の中路重之特任教授によ 上を」が行われ、 る講演「外ヶ浜町から短命県返 前大学大学院医学研究科社会医 昼食後には、 国立大学法人弘 会場を訪れた

卒 深く聞き入っていました。

00歳到達で県知事表彰を受けた小倉セツさん 康体操を行いました。 吹奏楽部による「35歩のマーチ」 されました。 の演奏に合わせて、参加者が健 オープニングでは三厩中学校









## 外ヶ浜町健康スローガン

そとがはまの海山の幸で減塩・バランスの そ

よい食事を摂ります。

ح

ф

とにかく体を動かし、生活のなかでの 活動量を増やします。

が

がん検診、特定健診 毎年受けて健康になります。

は

歯の検診、毎年受けて 8020を目指します。

ま

マナーある喫煙、きれいな空気を 守ります。

ま

負けないでお酒の誘惑1合まで、 休肝日を守ります。

ち

地域、家族、友達のふれあいを大切に、 思いやりと笑顔で接します。

【平舘地区】 長谷川みつよ・最上いつゑ・ 田チヨ・木村つや・藤田勉 作・最上武雄・木村ミノリ 算用子秀作・藤田満・福井岩 山崎千代江・鷲尾ヱツ子・藤 木浪護・木村ゆみ・福士義秋・

## 木村キミヱ

会場では、西日本豪雨災害、北海道胆振東部地震の 義援金の受け付けを行っておりました。 たくさんの御協力、ありがとうございました。

## 健康まつ り感謝状 •

表彰

(敬称略)

## 外ヶ浜町保健協力員多年活動 (20年)表彰

小学生のむし歯ゼロ表彰

100歳到達

駒谷富代 (三厩) 石田あき子 (蟹田)

〈小学1年生〉

記田チヱ

(蟹田) (蟹田)

小川ナミ

〈小学6年生〉

舘)・山田純輝 (三厩)

沼田葵(蟹田)・蝦名なずな(平

荒武さくら (蟹田)・金沢煌

伊藤きゑ (三厩)

木戸勲 (三厩) 小倉セツ (三厩)

志 (平舘)・五十嵐仁衣那 (三

厩)・工藤祐佳

(三厩)

(以上7名)

熊谷榮子 (三厩)

## 外ヶ浜町保健協力員多年活動 (10年) 表彰

福井千里 (蟹田)

田澤みゑ (平舘)

食生活改善推進員多年活動(20年)表彰 杣谷美智子 (三厩)

中学生のむし歯ゼロ表彰

田)・小川颯天 (平舘)・高坂

山翔(蟹田)·工藤遼生

(蟹

颯汰 (平舘)·米田柚杏 (三厩)

(以上5名)

## 献血多数表彰者

細田幸樹 宮本幸祐 (蟹田)

加藤千春 40 40 回 回 20 回 (蟹田) (三厩)

## 日本赤十字奉仕団 員功労表彰

谷富代・成田久子・福井章子 【銀色有功章】髙森キクヱ・駒 【社長感謝状】川村優子

# むし歯ゼロ3歳児と親表彰

南 松尾叶愛・松尾暢彦 (蟹田) 石岡央丞・石岡有香(蟹田) 渚咲・南 咲織 (蟹田)

(以上6組)

飯田

薫・飯田賢悟(蟹田)

角田嶺琉陽·角田真哉 (蟹田) もよこ・田中祐子(蟹田)

### 【蟹田地区】 90歳卒寿に到達

藤田正信・八幡ユミ 藤ハツヱ・張山忠弘・木戸節子・ 榮・成田邦男・松尾靜枝・工 村イセ・野藤キヌヱ・張山春 張山キナ・藤田キクヱ・山岸 中村つるゑ・横山定四郎・中 吉田キヨ子・森幸江・阿部良・ 沼田キシ・若山正則・中村たけ ちゑ・久慈てち・小川しゑ・

## 【平舘地区】

藤田かつ・金澤龍衛・木浪房江・ 五十嵐善市・福井照子・藤田 四郎治・福井逸藏・中居榮藏・ 福井よね・吉田きよゑ・福井 坂本金作・木浪園枝・福井タヨ ミチノ・浜田和子・木村ふみ

## 敬老会表彰 (敬称略)

## 【三厩地区】

細田春代・小野寺ミヱ・濵谷 君江・伊藤よこ・鳴海善四郎・ 伊藤イツ・牧野マツエ・三浦 治・佐藤英弘・工藤ツゴ・石 蠣﨑春江・黒澤春利・丸本勇 きぬゑ・阿部清・工藤英世・

## (以上55名)

【三厩地区】

## 【蟹田地区】

張山タエ子・記田ふくよ・北

田中勝・伊藤マサ・丸山みつ

ゑ・中畑みよ・山中テル・柏

谷ヨシ・牧野和子・倉内豊志

田えい子・水嶋ツヨエ・伊藤

正木きみよ・秋田はちよ・澤

シサ・伊藤勝三郎・熊谷義一・

喜子・若山キナ・平田良子・ 横山たつ・工藤榮・田中とき 角田みつゑ・石岡幸雄・柿崎 ゑ・清水すげる・吉田敏郎・ 永吉・佐藤みつ・石田ケエ子 赤平イク・蝦名重男・藤田登 キヨ・畑中一二三・工藤鶴惠・ はるみ・會津多枝子・溝淵ト 小山豊松・廣幡きみゑ・木浪 つ・松田幸枝・記田トツル 山眞澄・吉田はるみ・笹木せ

## 88歳米寿に到達

## 夫婦ともに88歳に到達

横山定四郎・テチ(蟹田) 藤田正信・登喜子 村田俊一・幾子 (蟹田) (蟹田)

木村行雄・キミヱ (平舘) 牧野慶逸・和子(三厩)

藤田勝弥・チヨ(平舘)

(以上7組)

三浦一男・せこ(三厩)

町では提供されたごみス



通信・環境インフラ事業な

ごみステーションを無償提供

# 町民スポレク祭201

今年は三厩地区を会場に開催さ 浜町民スポレク祭2018」が、 気軽に軽スポーツを楽しんでも らおうと、町主催による「外ケ 月8日 (月·祝)、 町民に

れました。

当日は、天候に恵まれた中で

者が心地よい汗をかきました。 目の競技が行われ、 豚汁とおにぎりを食べ、 すべての競技終了後みんなで 95名の参加 入賞者

ウンドゴルフ、ウォ ビーン・ボウリング、 -クの4種 グラ

> 設グリーンハート外ヶ浜を訪 校4年生4名が、ごみ処理施

9月10日(月)、

三厩小学

ゴミはどう処理されるの?

様子。児童たちは、「家に帰っ ミ分別の大切さを肌で感じた います。」と話していました。 たらしっかりゴミの分別を行 の話を興味深く聞き入り、 に処理されているか、説明者 捨てられたゴミがどのよう 施設見学を行いました。 ゴ



行政書士は、身近な街の法律家です。 1人で悩まないで相談ください。解決に向けて共に考えましょう。

農地法許可 会社設立 建設業許可 開発許可 自動車登録・車庫証明 相続・遺言等

◎官公署に提出する書類作成など当事務所に連絡ください。 ◎電話一本ですぐに駆けつけます。(蟹田まで22分)

森内 美男

〒 038-0058 青森市大字羽白字池上 190-16 ☎ 017-762-0977 携帯 080-3018-3773

三厩 三庭 三厩 三風 100 月15日現在

# エンゼル育成金を贈呈

実さん夫婦(下蟹田)に第4子8月15日、石岡大さん・明沙 育成金が贈呈されました。 月3日(水)、町からエンゼル となる愛渚ちゃんが誕生し、 10

の一環として、 生をお祝い エンゼル育成金は少子化対策 して町から贈られる 第3子以降の誕

> ものです この日、

心からお祈りいたします。 愛渚ちゃんの健やかな成長を

岡夫妻と愛渚ちゃんに山﨑町長 が手渡されました。 からエンゼル育成証書と育成金 役場本庁を訪れた石

秋晴れの中で児童たちは、 刈り取った稲は乾燥させ、 いました。

うに見えたけど、意外と大変で た。」と話していました。

生の金澤汰河くんは、 稲刈り体験を行いました。 用されます。 月末に行われる餅つき大会で使 作業を行 色く色づいた稲をカマを使 た蟹田上小国地区の田んぼにて 年生13名が、 次々と刈ったあと、 5年生18名と平舘小学校5・ 体験を終え、平舘小学校5年 春に田植えを行っ 稲を束ねる 「簡単そ

○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 **☎**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。



## を楽しみました。 たちが、ひと足早いハロウィン はなし」でハロウィン関連の絵

本の読み聞かせ

かわいらしい仮装をした子ども ン公民館!'18』が開催され、 央公民館において、

外ヶ浜町中 『ハロウィ

れぞれの用意した衣装にチェンジー 午後からは「ハロウィンのお この日は午前中に「ハロウィ キを作り、

で館内を探検。 する「クイズ探 お菓子をゲッ クイズに答えて トリック トリー

からル ラクションで ルを駆け回って 大会」で、 ばけ屋敷かるた』 たくさんのアト のかるた取りと、 新した「新・『お いに賑わっ 最後には昨年 ルを一 ホ

・ツ作り」でかぼちゃ 昼食後にそ

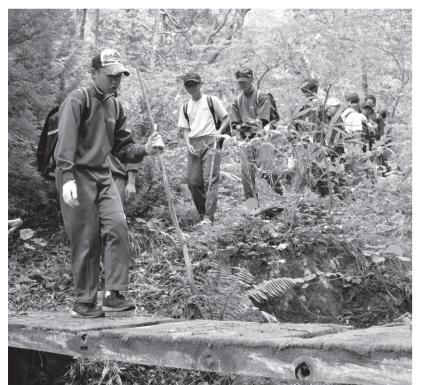
絵本から作った を鑑賞し、

そ 仏陰道を歩きました。

# みちのく松陰道踏破に挑戦

跡を訪ねることで郷土 全校生徒25人が三厩地区のみち 味・関心を高める目的で行わ 10月3日(水)、三厩中学校 く松陰道踏破体験活動を行 した。この体験は、 初めてみちのく 地域の へ の

ましたが、 足元が悪い場所が 生徒らは1時間半ほどで山頂へ しみながら自然を満喫した様子 算用師側の入り口を出発した その後弁当を食べて小 生徒らはそれをも楽 いくつかあり 道中は、



#### 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

広報そとがはま

# 稲刈り体験を行いました

10月9日(火)、蟹田小学校



を会場に

観光客がカメラを手に見入って

ルによる一輪車演舞が行

輪車エンジェ

開業して

や周辺市町

販売予定のまぐろ丼は残念な

車掌による津軽三味線の演奏が

れたほか、

産フェアにあわ 行が行わ

8

## 3つの「きる」で ゴミの削減!!

家庭から出る可燃ごみのお よそ5割が生ごみであり、そ のうちおよそ2割がまだ食べ られるのに捨ててしまう食品、 いわゆる『食品ロス』です。

そこで、私たち一人ひとり が今日出来るごみ減量の取組 として3つの『きる』があり

#### 食材は 使いきる



適量を知り、買いすぎないよ うにしましょう。

買い物前に冷蔵庫の中身な どをチェックし、買い物メモ を作ってから出かけると、不 必要な買い物を控えることが できます。

また、野菜などを切る時、 できるだけ捨てる部分を少な くする一工夫が大切です。

#### 料理は 食べきる



作りすぎてしまわないよう に料理は適量作るよう心がけ ましょう。

また、作った料理はできる だけ残さずおいしく食べるよ うにし、残ったものは少しア レンジして違う料理にすると 食べきることができます。

#### 生ごみは 水気をきる



生ごみの重さのうち約8 割は水分となっています。き ちんと水気をしぼってからご みに出せば、ごみの重量を減 らせるだけでなく、生ごみを 燃やす際のエネルギーも節約 できることになります。水切 りネットや水気をしぼるため の器具を活用しましょう。

よけいな水分を含ませない ように、生ごみには水がかか らないようにしましょう。

少しの心がけで毎日の食事から出るごみを減らすことが出来ます。 町民の皆さんもごみ減量に協力し、住みよい町づくりを目指しましょう。

お問い合わせ先:外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222

### 外科·内科·整形外科

往診·訪問診療 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

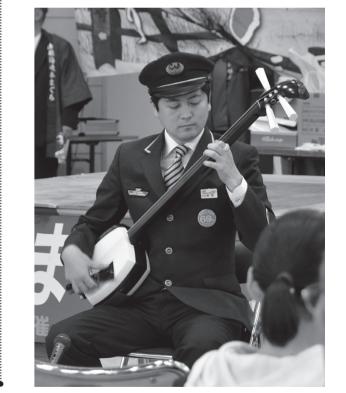
M8:30~12:00 PM1:30~ 5:00 休診日 日曜・祝日

● ● 通院の方は **送迎バス** を ご利用頂けます。



10月15日(月)に県庁県知事表彰を受賞しまし 発生していません。 彰状が授与されました。 席し、三浦環境生活部長から表 通死亡事故ゼロ3年を達成 **死亡事故以来、** れた表彰式には、 町では、平成27年10月14日の 交通死亡事故が 山﨑町長が出 に県庁で行

## 交通死亡事故ゼロ 3年達成



#### のぎわデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ PM12:00	0	0	0	0	0	0
PM1:30 ~ PM8:00	0	0	0	0	0	<u></u>
《休診日》 日曜・祝日	∃•第	2, 4	4土曜	• 第	3木曜	午後

**2017-788-4182** ※当日の電話予約も、可能な限り対応させて頂きます。

〒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)

Nogiwa Dental Clinic

院長 神山陽介

問題

**州臺** 

暴加

# 母子・父子・ 寡婦福祉資金の貸付予約の申込み受付

警察・お知らせ

11月25日~12月-日は犯罪被害者週間です

込みを受付しています。 際に必要な資金の貸付予約の申 お子さんが、修学・修業などの 貸付の限度額や償還方法、 青森県では、 母子家庭などの 償

【予約申込期間】 平成30年11月1 平成31年3月31日

5

の方も貸付の対象となりました。

※平成26年10月から、

父子家庭

高等学校、高等専門学校、 【対象者】 来春、 (土・日曜日、祝日、年末年始を除く) お子さんが小・中学校、

> 校へ進学する母子・父子・寡婦 資金は所得税非課税の場合のみ) 家庭の方(小・中学校の就学支度 大学、 大学院及び各種学

※なお、 います 資金の申込みは、 現在修学中の 随時受付して 方の修学

日から12月1

日までの1週間に

ことを目的として、

毎年

集中的な啓発事業などを実施し

ています。

東地方福祉事務所までお問い合 **還期間などの詳細については、** 

わせください

【申請・問合せ】

短期

について、 生活の平穏への配慮の重要性等 状況や犯罪被害者等の名誉又は 犯罪被害者等が置かれている

## 性暴力被害の相談先があります

青森県警察では、

性犯罪被害

110 番 に関する相談をお受けします ん)」を設置して、 「**お**# 8 1 0 3 性犯罪被害 <u>'\</u> さ

国民の理解を深める 月 25 は相談してみませんか。 届出を迷っていても、 犯罪に

なるのかわからなくても、 (平成30年度犯罪被害者等に ったすけあい すこしのゆうき ひろがるきずなく まず

## 関する標語最優秀作品)

犯罪被害者等支援

シンボルマーク 「ギュっとちゃん」

## 【お問い合わせ】

「相談=届出」ではありません。

### 年金・お知らせ 11 (い) 月30 (みらい) 日は 「年金の日」

就職・お知らせ

「保育士就職相談会」

開催のお知らせ

記録と年金受給見込額を確認 きんネット」で、ご自身の年金 えてみませんか。 「ねんきん定期便」 未来の生活設計について考 B 「 ね ん

催いたします。

の仕事に関する就職相談会を開

ハローワ

ク青森では、

保育

年金記録を確認できるほか、 いただくと、いつでもご自身の 将

【場所】

户 (金)

14 時

~15時30分

【参加希望・お問い合わせ先】

ハローワーク青森職業紹介第二部門

定です。

 $\Box$ 

ク青森にて配布する予

ましては、

月中旬頃から

*)* \

参加事業所・求人一覧につき

ハローワーク青森

||階会議室

776

5 6 1

ご自身の年金記録を基に様々な 来の年金受給見込額について、 パターンの試算をすることもで

go.jp/) ついては、 ムページ (https://www.nenkin 「ねんきんネット」 でご確認ください 日本年金機構のホー の詳細に

「ねんきんネット」をご利用

予防接種・お知らせ 予防接種費用を助成します!

福祉・お知らせ

11月は「乳幼児突然死症候群 (SIDS) 対策強化月間」です。

# 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ~

ちゃんが睡眠中に何の前ぶれも

DSとは、

元気だった赤

①赤ちゃんのうつぶせ寝はさ

なく亡くなってしまう病気です。

②妊婦さんにも赤ちゃんにも

タバコの煙はさけましょう。

けましょう。

原因はわかっていませんが、

3つの対策で病気の発生予防に

③できるだけ母乳で育て

福祉・お知らせ

あって、 障害により身体障害者手帳1 不全ウイルスによる免疫機能 吸器の機能障害及びヒト免疫 ②満60歳以上65歳未満の方で ①満65歳以上の方 に該当する方 に住所を有する次のいずれか 接種を受ける時点で外ヶ浜町 心臓、じん臓又は呼

## 【助成金の額】

【お問合せ】

対象者が生活保護受給者であ 八1回3千円を限度とし助成

> 医療機関でお支払いください ※助成金を差し引いた金額を を限度とし助成 るときは、 人1回、 4 千 円

入|居|申|込|随|時|受|付|中

グ

## 【実施期間(助成対象期間)】 実施期間中に1回

【接種回数】

※医療機関によっては、 期日が早まる場合があります。 平成30年12月31日まで 平成30年11月1日から 接種終了

# 「女性の人権ホットライン」 強化週間

ですが、

日常生活に支障をきた

談ください。

灩

精神保健福祉センター等に御相

人権・お知らせ

お気軽に役場福祉課または県

g以上(日本酒なら1合)摂取

1日の純アルコール量が20

「問題」もアルコールと関係し

いることもあります。

していることも少なくありませ

休肝日を設けることが大切

る「アルコール」。

もしれません。

また、

一見関係のないような

す状態であれば依存症であるか

わたしたちに身近な問題であ

「アルコール関連問題啓発週間」1月10日~11月18日は

です

自分で適正だと思っていて

相談を行います。 間を延長し、土・日曜日も電話 強化週間中、 権擁護委員連合会では、下記の 青森地方法務局及び青森県人 平日の電話相談時

す。ひとりで悩まず、 相談は無料で、秘密は守りま 相談して

アルコール 関連 問題 啓発週間

期間

11月17日出~18日(10時~17時) 11月12日月~16日金(8時30分~19時)

お気軽にご相談下さい!

我が家のように可能な

限り自立した生活を送

■ご利用料金(30日例)

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、

## 女性の人権ホットライン

外ヶ浜平舘 海が見える

団地内

昌スタッ 

介護員

資格:普通自動車運転免許 時給制社員:月134,000円~/ 介護福祉士:月給145,000円~ 社保完、交通費支給、賞与年4回 退職金共済加入(介護福祉士)

介護福祉士 ※ご希望者は履歴書(写真添付)を郵送又は持参して下さい。 書類選考後、面接日時を後日ご連絡いたします。担当:福井

お問い合わせ先》》 **1** 0174-31-2755 〒030-1411 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平舘根岸小川258-2

480,000円~

リフォーム(お墓の建て替え等)、戒名彫刻も致します。

至青森

蟹田駅

**当店** 蟹田郵便局

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田32-2

【種目】

般

 $\bigcirc$ 

月30日金

○自衛官候補生: ◎高等工科学校:専門技術者を養成

2年又は3年の任期制隊員

【概要】

【試験日】

◎推薦·

【応募資格】※平成31年4月1日現在の年齢 ◎自衛官候補生:18歲以上27 ◎高等工科学校:中卒 み含む) 17歳未満の男子 見込

担当者携帯 . 8 3 2

◎推薦:平成30年11

<u>;</u> (木)

95

労働・お知らせ

高齢者・障がい者のための成年後見のこと、

登記

相続・

借金問題のこと

通訳者が常駐いたします。

司法書士と社会福祉士に聞

いてみよう!

【お問い合わせ先】 自衛隊青森地方協力本部青森募集案內所 ◎自衛官候補生:未定

◎一般:平成31年1 ◎自衛官候補生:未定 一般:平成30年11月1日休 ·平成31年 平成31年1 ´日 (月) うち1 月5日(出) 月19日出 月7 . 日 (月)  $\dot{\exists}$ 

【日時及び開催場所】 委員会委員が相談に応じます 午後1時3分~午後3時30 月 13 日 火

11月18日 (日) ※場所は全て青森県労働委員会 午前10時30分~午後12時30分

ラなど)について、青森県労働 引き下げ・長時間労働・パワハ に生じた労働問題(解雇・賃金 個々の労働者と事業主との間

【対象者】 【相談員】 【費用】 無 料

【利用方法】随時受付(事前予約も可)

青森県労働委員会委員 県内の労働者、

事業主

JAPAN SALMON FARM

#### 日本サーモンファーム株

〒 030-1502

東津軽郡今別町大字今別字今別 71-1 担当:鈴木 携帯:090-6258-2206 HP: http://japan-salmonfarm.com/



平成30年11月21日(水) 開演13:30(開場13:00)15:30 終演予定 般入場料500円 (当日100席限定) ※本コンサートは(公財)三井住友海上文化財団の助成により 低料金に設定しています。 ※未就学児の入場はご遠慮ください。

蟹田中学校 体育館

三井住友海上文化財団ときめくひととき第829回

主催:外ヶ浜町教育委員会/青森県/(公財)三井住友海上文化財団

このコンサートは(公財)三井住友海上文化財団の助成により開催しています。

© Takayuki Shimizu

#### 【資料請求・ 【出願期間】 2 0 1 **25** 0 1 八戸サテライ 放送大学青森学習センタ から学ぶことができます 9年3月17日まで お問い合わせ】 38 スペ 0 5 0 0

30の幅広い授業科目があり、 文学・情報・自然科学など、

1 約

様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・

約9万人の学生が、大学を卒業

10代から90代の幅広い世代

生を募集しています。

放送大学は20

1 9 年

放送大学入学生募集

したい、学びを楽しみたいなど、

えします。聴覚障がい者の方の金問題についての相談にもお応 ご相談に対応できるように手話 の不安やご相談にお応えします ちろん、ご親族や養護者の方々 のとおり、 青森県司法書士会では、 相談会を開催します 成年後見以外にも、 この相談会では、ご本人はも 成年後見に関する無 相続、

> 場所】 【お問い合わせ】 【日時】 【相談料】 八戸会場ユ 11月23日金10時~ 無料

青森県司法書士会 5 階 時

16

サーモン養殖スタッフ太募集!!

正社員 1 名月給 20~25 万円 その他、契約社員からの正社員へも可能

◆勤務地:今別町大字今別字今別71-1 ◆休日:年間休日日数87日(シフト制)

◆休日:年間休日日数 87日 (シフト制)
◆勤務時間:8:00~16:30 (休憩 60 分)
勤務時間は現場の実情に合わせ随時変更いたします
◆資格:35歳まで、普通自動車免許 (AT限定不可)
\*体力に自信のある方で、今別町、外ヶ浜町出身の方や、工業高校や技術系学校卒の方、プログラマーなど PC に強い方、優遇します。
◆応募:事前連絡の上、右記住所に履歴書をご郵送ください。
書類選考後面接日時を連絡いたします。
◆

●社会保険完備・正社員給与:月給20-25万円・年棒制
◆勤務開始:2018.41 ~ (現職のご都合などご相談頂ければ対応可能です)
◆仕事内容:海上での給餌や養殖施設整備、他データ管理解析など養殖に関する実務未経験者歓迎です!

広報そとがはま

定例労働相談会

【お問い合わせ先】 青森県労働委員会事務局

有料広告

が増えるかもしれません。 口を使って鍋料理等を作る機会 そこで気をつけて欲しいのが 寒い季節、これからガスコン

運搬中や処分先で爆発を引き起 けずにごみとして出すと、 ガス缶やスプレー ー缶を出す際

【お問い合わせ先】

わせください。

【お問い合わせ先】

東青地域県民局県税部

課税第二課

**3**0 1 7

9973

こす危険があります。 ガス缶やスプレ 缶に穴を開け、 中のガスを

ガス缶やスプレー缶の出し方に 缶に穴を開 収集

ついてです。

出し切ってから、不燃ごみとし

て出してください

中のガスを出し切ってから 捨てましょう。

### 販売スタッフ募集!

お葬式の事前相談受付中!お気軽にお電話ください。

外ヶ浜町風のまち交流プラザ トップマスト

●雷動シュータ

●电動フュータ●オーガリフティング●サイドクラッチ

除雪機力バー付き!

10:00~14:00(休憩なし)・8:00~17:00(休憩60分)

高機能!お手頃価格!クボタ除雪機 SLA-1070A

従業員募集!!

※詳しい内容はお電話ください。

シフト制

#### 東洋建物管理株式会社

佐藤造花仏壇店

株式会社サトー生花店

**22** 0174-22-2032

【お問い合わせ・ご応募】

風のまち交流プラザトップマスト

〒 030-1302 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中師宮本 160 ☎ 0174-22-3181 担当:山本・小倉

お気軽にお電話ください。

給 775円

スノースラロームのスタンダートモデル

(HONDA GXエンジンにリニューアル!)

10.0PS ガソリン、防雪幅 71cm、最大除雪能力 60t/h

小型 12,000 円 (税込)

中型 15.000 円 (税込)

オイル交換、ワイヤー調整、ベルト点検、キャブ

点検、クローラ調整、除雪部塗装、部品代別途

除雪機点検基本料

#### ( 有 ) 本郷農機

■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

早期予約価格 ¥484.000

●デッドマンクラッチ ● HST ●セルスタータ



### **(53)**

、料理宅配のご予約承り中!

危飛 龍飛崎温泉

東北整認1-6935

車検・修理・鈑金・塗装・新車 中古車・各種自動車用品販売

武蔵屋さん

小鹿産業さん

至蟹田

サークルKさん

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

〒030-1502 東津軽郡今別町大字今別字中沢 290-5

## **22 0174-35-2123**

### 

8间**11:00~20:00**(19:00受付終了)

### 图0174-38-2011代

駐在所 (株)熊谷さん

至今別町内 当店

●月曜日~土曜日

代表 張山正人 Tel 0174-35-4055

## 税・お知らせ 軽減制度について不動産取得税の

就職・お知らせ

税・お知らせ

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

税が軽減される制度があります 合には、申請により不動産取得 詳しくは、下記までお問い合 住宅の新築や中古住宅の取得 一定の要件に該当する場 〈変更後〉 〈変更前〉 ハローワ 時間が左記のとおり変更になり

◎平日 (火·

水・木曜日)

8時30分~19時

の提出が必要です。

届出が必要な方は、

平成29年

長に「消費税課税事業者届出書」 場合には、納税地の所轄税務署 分から新たに課税事業者となる

◎平日

(火・水・木曜日)

8時30分~18時30分

等で、

【お問い合わせ先】 ハローワ

開庁時間は変更ありません。 ※月・金曜日及び土曜日

 $\sigma$ 

者です。

-ク青森

**3**0171776

簡易課税制度の選択

出が必要です。 簡易課税制度選択届出書」 税地の所轄税務署長に は、平成30年12月31日までに納 税制度を適用して申告する方 これらの詳しい内容は、 また、 の提

政に対する知識と理解を深めて

「税を考える週間」

の期間中 税務行

租税の意義や役割、

種イベントを実施します。 地方公共団体等と連携して、

これらの詳しい内容は、

とした講演会や関係民間団体

から11月30日 (金) までです

振替納税を利用している方

納期限(平成30年11月30日

なお、

納付金額が30万円以下

 $\dot{O}$ 

の窓口で納付してください。 までに金融機関又は所轄税務署

各

庁ホームページを御覧くださ

金口座から自動的に引き落とさ

ド付納付書により、

コンビニエ

www.nta.go.jp

ンスストアで納付できます。

場合には、送付されたバーコ

庁ホームページを御覧くださ

(金)) に指定の金融機関の預貯

www.nta.go.jp

【テーマ】

紹介します

また、

社会人や大学生を対象

納付期間は、

11月1日(木)

振替納税以外の方は、

納期限

くらしを支える税

期間

11月11日(日)~11月17日(土)

ページを設けて、

動画などを利

し税の役割や税務署の仕事を

予定納税(第2期分)の納税をお忘れなく!所得税及び復興特別所得税の

国税庁ホームページ内に特設

税・お知らせ

税・お知らせ

税を考える週間

な広報広聴施策を実施します いただくために、集中的に様々

平成31年分から簡易課

が1千万円以下であっても課税

事業者となる場合があります

分(基準期間)の課税売上高が - 千万円を超えている個人事業 なお、基準期間の課税売上高

新たに課税事業者となる方 人事業者の方で、 平成31年

平成31年1月8日 (火)より

ーク青森・八戸の開庁

開庁時間の見直しについてハローワーク青森・八戸の

消費税の届出!

# 「世界糖尿病デ

世界で6秒に1人が亡 くなっている計算になる

ライトが点灯されている のを御存知ですか?(青 森県ではアスパムで点灯 します)

の見直しを行い、健康な 食生活を維持することで、 発症を抑制したり遅らせ ることが可能です。この 機会に自分の生活習慣を

ばよいかわからない方は、 お気軽に町保健師まで御

虐待予防推進月間」

児童

「糖尿病」。 毎年世界各地でブルー

2型糖尿病は、生活習慣 見直しませんか?

改善したいがどうすれ 相談ください。

児童虐待に関する相談 件数は依然として増加傾 向にあり、子どもの命が 奪われる重大な事件も後 を絶ちません。

児童虐待かもしれない 等少しでも気になること がありましたら、子どもの 命を守るために「189」 へお電話ください。(匿名 でも可能)全国の児童相 談所へつながります。

あなたのその電話が、 子どもの命を守るかもし れません。

くりごはん

#### 【脳トレの答え】 〈問題 2〉?は『ご』 〈問題1〉?は『う』

←答えはこちら

### 緊急時の栄養を守ろう!

~災害時、何ができる?~

Report.1

今月から災害時に役立つ情報として、みなさんに「栄養」 を中心に連載します。

災害時は緊急ということで、あわてがちになります。 普段から備えておくことが重要です。日ごろから防災に 関心をもつようにしましょう。

#### 今月のワンポイント

まず備蓄しておきたいものは、





各地でおきている地震等に備え、国では家庭でも食料等 備蓄を「最低で3日分、できれば1週間分買い置きする」 ことを推奨しています。

必需品としては、

①水 (一人1日3L程度と試算) ②カセットコンロ・カセットボンベ

(1週間で約6本使用と試算)

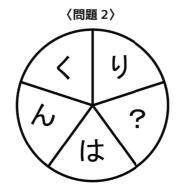
単純に大人2人の1週間分として、水は42L、カセッ トボンベは12本の計算になります。日ごろから少しづつ、 コツコツ備蓄するとよいのではないでしょうか?

次回は、具体的に備蓄したい食べ物(例)を掲載いた します。



時計回りに1周すると、食べ物がでてきます。 ?に入る文字は何でしょうか。





#### いつまでも元気でいたい

誰でも「死ぬまで元気でいたい」思いはあるとおも います。いつまでも自分らしく、自立して生活するた めには、買い物や掃除、外出や食事など日常生活を送 るための機能(生活機能)を保つことが重要です。特 に75歳以上の後期高齢期になると、生活習慣病等の 病気、筋力や食欲の衰えなどから心身機能が低下し日 常生活に支障をきたす恐れが高くなります。

健康アドバイス

健康長寿のために大切なこと~フレイルを予防しましょう~

#### いま「フレイル」がキーワード?!

みなさんは、「フレイル」という言葉を聞いたこと はありませんか?

日本老年医学会が提唱した高齢期の「衰弱」「虚弱」 「脆弱」などに代わる新しい名称です。

フレイルを予防したり、フレイルの状態になっても 早期に対処することで、心身の機能を守り、日常生活 を自立して暮らすことができます。

#### 〈衰弱(フレイル)の悪循環の例〉



#### あなたのフレイル・チェック

下記の5つのうち、当てはまる項目がいくつありますか?

☑1年で体重が4~5kg減った

▽ 疲れやすくなった

- ☑ 筋力 (握力) が低下した
- ☑ 歩くのが遅くなった
- ☑ 身体の活動量が減った (動かなくなった)

◆1~2個あてはまる人は「フレイルの前段階」

フレイル

検索

◆3個以上あてはまる人は「フレイル疑いあり」

いかがでしたか?年だから仕方がないとして対策を とらずにいると、フレイルの悪循環に陥り、心身の衰 えがより早くすすんでいきます。

#### フレイル予防の3本柱

【今月のテーマ】

#### 活発な生活(社会参加する)

- ・1日1回は外出し交流を心がける
- 体を動かす機会を自らつくる

#### 食生活 (栄養)

- ・低栄養による「やせ」を防ぐ
- ・1日3食バランスよく食べる
- ・カロリーの低下、たんぱく質不足に注意

#### 運動

- ウォーキングを中心として動く
- 足腰の筋力トレーニングで鍛える

#### 生活習慣病などの悪化防止にも 努めましょう

3本柱のほかに、日常生活で気をつけたいことがあ ります。

- ◎□腔ケア・・・・毎食後の歯磨き、□腔体操
- ◎適切な服薬・・・ かかりつけ薬局をもつ
- ◎禁煙
- ◎適正飲酒

◎年1回は特定健診、がん検診を受ける

これから寒くなる季節は、インフルエンザも流行し ます。重症化しないためにも予防接種を受けるのも大

入浴時のヒートショックにも注意しましょう。(脱 衣所や浴室を入浴前に暖めておく)

もっと知りたい、という方はお気軽に役場福祉課保 健師(☎0174-22-2941)までお尋ねください。

ほうれんそう

# 大や出会う

#### 『 <sub>おもしろい! 進化のふしぎ</sub> 続ざんねんないきもの事典 』

今泉 忠明 監修

今回紹介する本は、ちょっと残念な進化 を遂げた生物に注目し、大反響を呼んだ、 ベストセラー本の第2弾です。

\*

環境に上手く適応するために、独自の進化を遂げた結果、かえって生きるうえで不便になり、「どうしてそうなった?」と思わせる生物を紹介する、オモシロ生物事典にまさかの第2弾が登場!今回もたくさんの「ざんねんないきもの」がてんこ盛りです。

例えば、80年代にテレビのコマーシャルで使われ、そのかわいらしい姿で国内に一大ブームを巻き起こしたウーパールーパー。本来は大人になっても子どものままの姿で過ごす生物ですが、水が少なくなったり汚れたりすると、大人の姿に変わっていき、最終的にはギョロ目でいかつい悪人ヅラへと変貌します。……ん~残念!

他には、クリスマスにサンタクロースの ソリを引くことで有名なトナカイ。立派な ツノが目を引きますが、実はこのツノ、秋 になると抜け落ちてしまい、クリスマス のシーズンにはもう見られないそうです。 ……ん~残念!

これまでにはない、新しい生物事典として注目されたこのシリーズ。よく知られた生物からあまり聞いたことのない生物まで、たくさん紹介されていますので、ぜひご一読を☆

\*

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

## クランクとザヨミの Oh No~!!!!

BSJC回 BCの

ALT のフランク先生とサユミ先生が、アメリカと日本の習慣の違いや簡単な英会話をご紹介します!

-今月の場面-

ガソリンスタンドでの給油

#### 困った!

アメリカのガソリンスタンドは、自分で給油するセル フスタンドなので、日本のガソリンスタンドで店員が給油してくれることに驚きました。

Peter:Oh darn, it seems I ran out of gas. I'll have to refill the gas tank.

ピーター:ガスを使い果たしてしまったようだ。ガソリンを補充しないと。

(Peter gets out of his car and tries to use the gas pump) (ピーターは車から降りて、ガスポンプを使う)

GSA:Excuse me sir, please go back to your vehicle and allow me to refill your car.

店員: すみません、自分の車に戻ってください。私があなたの車にガソリンを補充します。

Peter:Oh no, it's fine! I can do it myself.

ピーター:いいです!自分でできます。

GSA: Sir, this is not a self-serve gas station. You do not have to refuel your car. Please relax, sit back in your car, and it'll be done shortly.

店員: ここはセルフのガソリンスタンドではありません。自分で給油する 必要はないです。リラックスして車に座ってください。すぐに給油 します。

Peter: Oh, okay. All right, thank you very much, I'm sorry for the trouble.

ピーター:わかりました。ありがとうございます。

★ GSA = Gas Station Attendant (ガソリン スタンドの店員)



Francisco Santa-Ana (フランク先生)

Truncisco sunta ma

#### 公民館ふれあい講座 フランク&サユミヒー繍ι楽レィ英会話



【11月のテーマ】

「日常会話のレッスン⑮」 (講師: サュミ) 11月12日(月) 蟹田公民館 18:30~20:30

「日常会話のレッスン値」(講師: フランク) 11月26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



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:外ヶ浜中央病院薬局(20174-22-3450)

#### 漢方薬はなぜ食前又は食間に服用するの?

漢方薬中には、化合物に糖が結合した「**配糖体**」といわれる成分があり、腸内細菌がそれを「エサ」としてとることにより配糖体は腸から吸収され、薬効を示します。そのため腸へ早く到達し、かつ腸内細菌がおなかをすかせている食前や食間が良いのです。

また、胃酸の p H によって「**アルカロイド**」といわれる成分の吸収に差が生じます。アルカロイドを含む漢方薬は食前の胃内 p H が低い状態では、

水溶性が高まり消化管吸収が 比較的抑制されますが、食後

の胃内pHが高い状態では、脂溶性が高まり吸収が促進されます。アルカロイドは強い生理活性をもつものが多いため、吸収が促進され副作用が起こりやすくなる可能性があり、軽減のために食前又は食間に服用するのです。

※「配糖体」…甘草のグリチルリチン、大黄のセンノシドなど

※「アルカロイド」…麻黄のエフェドリン、附子のアコニチンなど

普通、漢方薬は吸収を高めるために食前又は食間投与ですが、アルカロイド含有漢方薬に関しては、吸収抑制のために食前又は食間投与がお勧めです。

但し、「**一部の生薬**」は、胃腸刺激が強いので、胃腸が虚弱な方は、食欲不振・下痢・胃部不快感などの症状が出ることもあるので、このような方は食後投与の方が良いです。

※「一部の生薬」…地黄、麻黄、石膏、当帰などを含む方剤

#### 服用方法を伝授します!



カップに1回分を入れ、約100cc の熱湯を注ぎ、よくかき混ぜる。

少し冷ましてまだ温かいうちに服用 っ

※熱湯でなくても、水を注ぎ電子レンジで3分間加 熱し沸騰させても良い。

※少量の水を入れて冷ましても良い。



エキス剤に少量の水を加え泥状にし、上顎や頬の内側に塗って服用させる。

3

保温容器(小さな魔法瓶)に1日分を入れ、約300ccの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜる。

少し冷ました状態で、1日数回に分けて服用。その日のうちに1日分を飲みきる。



リ ヨーグルト、アイスクリーム、栄養補助食品、ココア、カルピス、練乳、嚥下補助ゼリーなどに混ぜて、味やにおいをマスキングして服用させる。



「食前服用と食後服用に差がない。」や「飲み忘れる方が問題だ。」という意見もありますので漢方薬は食後でもいっこうに構いません。服用を忘れないことが肝心です。気になる方は、主治医や薬剤師にお問い合わせてください。

拼



**広報さとがはま** 

会う度に大きくなっ とこ達

天佐

平舘小5年

白﨑

なきゃさみしいよ 十二時は三つの針が会う時間 ームに会う目をあわせるとやり

蟹田小6年

野

Й

玲菜

奇跡的迷子の愛犬再会だ

空の下あなたに会うと勇気出る 深海の生物この目でしらべたい 会った時こわいと思うテストさん

> 三厩小4 三厩小5年

-舘小6年

相内 工藤 煌大 柏谷 咲花 阿部 靜成 (地位)

会う時は笑顔でい

季節がねだんだん私に会いにくる

会ってみたいテレビにでてるひとたちに 会いたいなみらいの自分どんなかな 遠くでも電話をするとすぐ会える 君との出会い今までよりも大切に

三厩小5

伊藤 對馬

海優

三厩小3年

蟹田小5

煌

部小6

木浪

帝十 光雅

ゆうれいに会ったらどうしよきもだめし

平舘小5年 三厩小2年

木村 伊藤 心月 柏谷 澄弥

琉人

愛菜

-舘小6 -舘小6

遥

柳谷 福井 相内

颯良

なって、

大で句がもっと生き生し出されています。下に両手を広げた大き

[五客]

三厩小6年 五十嵐仁衣那

会いたいな天国にいるおじいちゃん ・ベキュー みんなと会うとおいしいな 三厩小5年 三厩小6年 木村 伊藤 楓徠 飛龍

純輝 思里 【軸吟】※軸吟…選者が同じ題で詠んだ句 国境を越えて何度も

た握手

喬

介

友だちととつぜん会えてう 友達とばったり会って大笑い 久しぶりぐうぜん出会った友達と 今日学校みんなに会う楽しみだ

れし

ゆめのなかあったよついにドラえもん

三厩小

田

しあわせに会ってみたいな今すぐに

三厩小3年

伊藤

叶 羽

かたつむりあじさいに会うとても似合う

三厩小5年

伊藤

選

おかじょうき川柳社



評

タッフの皆さんに助けられまれ

「大丈夫だよ。

もっとゆっ

るのか考えながら生活して

人のために自分が何ができ

手く進行できなかった時は、

いと思います。そして、

普段か

持参しましたが、

緊張して上

などのゲー

ムをいくつか考えて

る高齢者の方がいたら、自分か

ら声を掛けて何か手伝いをした

ボトルボーリング、

風船バレ

でいます。もし、

町で困ってい

外ヶ浜町は少子高齢化が進ん

うと、手作りの輪投げやペッ

なって活動することができました。 問したので、利用者の方の身に

用者の方に楽しんでもらお

いました。

元気に過ごしてもらいたいと思

車いす体験をして、気を付ける 指導を受けて高齢者疑似体験と ました。事前に保健師さんから

ことや心構えを学習してから訪

ました。一緒に会話も楽しみま 歓迎してくれているのが分かり

した。もっともっと長生きして

方はお元気で、

自分達の訪問を

内の「デイサービス」「いきが

蟹中3年生は、

12日に町

声を掛けていただきま

はり仕事のプロは違うなと感心

いの里」「はまゆう」を訪問し

させられました。

思っていたよりも、

利用者の

松尾 喬介

◆人位の句。季節が会いに来る。今の季節にぴったり、淋しさと肌寒さをじわりと感じられます。◆地位の句。帰省を出迎える新幹線の改札口が見えてきます。会う時は笑顔で、心からの喜びが全身にわさ出て、周りをも笑顔にさせき出て、周りをも笑顔にさせき出て、周りをも笑顔にさせる出す。◆天位の句。開口ています。◆天位の句。開口ておます。◆天位の句。開口とおどろきが会う度に大きくとおどろきが会う度に大きく うな期待した句が少なかった はTELで日常は放課後の遊 び、楽しい、でした。五客の 可にはそれぞれ喜びが感じら れ、句を明るくしています。 の旬が多く 句も友達と会う、 数で少しがっかり ◆今回の題 焦点をしぼれな いつもの半分以下 「会う」 遊ぶ、 わくするよ は難し、 の集 笑う た

今月の特命記者

蟹田中学校 3年 たっき竜暉

われら! 学校特命記者

SCHOOL REPORT No.131 「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。

#### 11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

11/1	刻 <b>木</b>	
2	先負 金	■ 梯剛之さんピアノ演奏鑑賞会 (三厩中学校 14:00~15:10)
3	仏滅 土	文化の日
4	按日	□ 特定健診・がん検診(野田玉川コミセン 7:00 ~ 10:00)
5	和月	
6	先勝 <b>火</b>	
7	友引 <b>水</b>	三河本×公民館講座「うんぺい教室」 (三厩体育館 9:00 ~ 14:00)
8	仏滅木	
9	按 <b>金</b>	
10	土	
11	先勝 日	
12	友引 月	<b>承 ふれあい講座 英会話教室</b> (蟹田公民館 18:30 ~ 20:30)
13	先負 火	
14	仏滅 <b>水</b>	□ 町中学校合同芸術鑑賞教室(蟹田中学校)
15	大安 木	☆護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」 (などわ~る 9:30 ~ 11:30)
16	金	☆ 介護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」 (よしつねの湯 10:00 ~ 12:00)

47	先勝	町連合PTA研究大会(三厩中学校)
17	土	「 <b>本の読み聞かせをやってみよう③</b> 』(中央公民館 9:00 ~ 12:00)
18	友引 日	
19	先負 月	
20	仏滅 火	☆ などわーる健康相談デー (などわ~る 8:30 ~ 17:00)
21	水水	▶ 古部賢一&鈴木大介 オーボエ・ギターデュオコンサート (蟹田中学校体育館 13:30 ~ 15:30)
22	和木	
23	先勝 金	勤労感謝の日
24	友引 土	
<b>25</b>	先負 日	□ '18 ふれあい公民館まつり (中央公民館/9:00~15:00)
<ul><li>25</li><li>26</li></ul>		□ '18 ふれあい公民館まつり (中央公民館/9:00~15:00) □ ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30~20:30)
	日仏滅	
26	日 仏滅 月 大安	本 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~ 20:30) ((()) 介護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」
26 27	日城月安火和	本 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~ 20:30) ((()) 介護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」
26 27 28	日似月大火和水焼	本 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~ 20:30) ((()) 介護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」
26 27 28 29	日城月 埃火 和水 勝木 刻	本 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~ 20:30) ((()) 介護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」
26 27 28 29 30	日城月发火和水洗木刻金魚	本 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30 ~ 20:30) ((()) 介護予防教室「歯科衛生士の講話・実技」

#### 

#### 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31年(2019年)の名簿に登録される人数は、全国で約23万3300人です。

#### 裁判員候補者名簿記載通知について

平成31年(2019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通知(名簿記載通知)をお送りします。この通知は、来年2月ころからの約1年間に裁判所にお

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。

なお、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。



【お問い合わせ先】 青森地方裁判所 ☎ 017-722-5471

76 86 95 71 歳 歳 歳 歳 月籍の窓口

☆お誕生おめでとうございます

暖だ

(陽亮♥咲乃) 蟹田中師

たのが印象的です。◆〈友美〉 まりも元気があったのが三浦校長だっまよりも元気があったのが三浦校長だったが、 とみちのく松陰道を歩きましたが、 とみちのく松陰道を歩きましたが、

#### 外ヶ浜町の人口 人口 6 137 ↓15 男 2937 ↓8 女 3200 ↓7 世帯数 292 1 ↓7