

広報そとがはま

大好きな平小へ “ありがとう”を込めて

— 平館小学校閉校式 —

外ヶ浜中央病院・三厩診療所

平成31年度職員募集

平成30年度外ヶ浜町民文化祭

青函トンネル記念館30周年!

外ヶ浜町奨学金貸付制度のご案内

農地中間管理事業の活用を!

主な記事



25年間の平小にお別れ

平館小学校閉校式



体育館へと続く廊下には平館小学校思い出の写真が展示されました



「平館にHELLO」では津軽弁に苦戦しながらも名演技



会場の全員で平館小学校校歌を斉唱



地域、学校へ感謝の言葉を述べました

11月18日（日）、今年度いっぱいでの閉校が決まっている平館小学校で閉校式典が行われ、全校児童22名と保護者、勤務経験のある職員など関係者約140人が参加しました。

式典の前には平館小学校最後の学習発表会が行われ、全校児童が「平館にHELLO」と題した劇を披露しました。この劇は、平成7年度児童（第2期生）が版画紙芝居として製作したストーリーを劇用に脚色。鎖国をしていた時代の平館住民と外国人との交流を描いた物語で、児童は津軽弁に苦戦しながらもそれぞれの役を精一杯演じていました。会場のお客さんからは、「津軽弁が上手」などの声が飛び交っていました。

また、平館に100年以上も伝わる「平小荒馬」も披露され、地域への感謝を込めて力いっぱい演じていました。

学習発表会の後には閉校式典が行われ、山崎町長は、「平館小学校が閉校になっても、よく考え、思いやりのある、元気な子の精神は蟹田小学校に受け継がれていく。将来に夢や希望を



「ありがとう」のメッセージが玄関でお出迎えます

抱き、生きる力を育んでほしい。」と話しました。その後の感謝状贈呈では歴代校長をはじめ、歴代PTA会長を務めた方々等へ賞状が贈られました。

最後に全校児童が「先輩たちが築き上げた伝統を受け継ぎ、平館小学校で学んだことを誇りにみんなで力を合わせて頑張ります。」と閉校への気持ちを述べ、会場にいた全員で校歌を斉唱しました。

平館小学校では、平成6年4月1日に平館村立平館小学校として開校以来、367名が卒業しました。

■芸術の秋、町民文化祭開催

10月27日～28日の2日間、蟹田体育館で平成30年度外ヶ浜町民文化祭（高森逸郎実行委員長）が開催されました。
町民文化祭は、町民の皆さんや各種団体・サークル会員等の



作品を展示・鑑賞することによって、町内の文化・芸術活動の交流と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1千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、開会式では風のまちこども園の園児によるお遊戯が発表され、町民文化祭の開催に華を添えました。



■エンゼル育成金を贈呈

9月26日、横山穩さん・美佐貴さん夫婦（蟹田小国）に第3子となる玄喜くんが誕生し、11月1日（木）、町からエンゼル育成金が贈呈されました。
エンゼル育成金は少子化対策の一環として、第3子以降の誕生をお祝いして町から贈られる



ものです。
この日、役場本庁を訪れた横山夫妻と玄喜くんが山崎町長からエンゼル育成証書と育成金を手渡されました。
玄喜くんの健やかな成長を心からお祈りいたします。

■ジュニアオリンピックク砲丸投 田中杏実さん（三厩中）3位入賞！



全日本中学校陸上競技選手権大会で3位入賞を果たした三厩中学校3年の田中杏実さんが、10月12日～14日に日産スタジアム（神奈川県）で開催された第49回ジュニアオリンピック陸上競技大会で女子砲丸投に出場しました。今大会では、普段使用しない高校生用の4kgの砲丸を使用しましたが、自己ベストを約70cm更新する12m05cmで、見事3位入賞を果たしました。
10月25日（木）には、メダルと賞状を手に役場本庁を訪れ、山崎町長へ結果報告を行いました。
この度の入賞、おめでとうございます。

■青函トンネル記念館30周年！

開業から30周年を迎えた青函トンネル記念館では、10月26日（金）に30周年記念式典が行われ、当館の関係者約40人が参加をのびました。
式典前には山崎町長がトンネル工事殉職者慰霊碑へ献花し、その後、参加者はケーブルカーで海面下140メートルの体験行動



を見学しました。体験坑道や展示ホールでは、実際に使われた機械器具やトンネルの構想から完成までの資料パネルを見学。
式典で山崎町長は、「水産資源も活用しながら新たな取り組みにも挑戦し、観光客誘致につながっていただきたい。」と話しました。

高機能！お手頃価格！クボタ除雪機 SLA-1070A

スノースラロームのスタンダードモデル (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

- 電動シュータ
- オーガリフティング
- サイドクラッチ
- テッドマンクラッチ
- HST
- セルスタータ

除雪機点検基本料

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、部品別途

在庫限り！

早期予約価格 **¥484,000** (税込)

(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

☎ 0174-35-2123

販売スタッフ募集！

◎勤務地 外ヶ浜町風のまち交流プラザトップマスト
◎勤務時間 10:00～14:00(休憩なし)・8:00～17:00(休憩60分)
◎休日 シフト制
◎時給 775円

東洋建物管理株式会社

【お問い合わせ・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。



■介護予防教室 「医師講演会」

10月の介護予防教室は、「病
気と健康管理」をテーマに、30
日（火）町総合福祉センターな
どわけるで開催し、蟹田、平館、
三厩地区から約70名が参加しま
した。

外ヶ浜中央病院医師の若松毅
先生を講師に、「日々を気持ち
よく過ごすため、まず排便管理
からくそのお通じ、みなさんは
満足していますか」と題して
の講演がありました。講師から、
便秘のことをよく知り、便秘に
なった時は焦らず、自分の生活



を振り返り、病院受診の前に自
分のできる生活改善等を行う。
それでもだめなら病院受診をた
めらわないなどのお話の後、排
便体操や排便しやすい体勢の実
技を行いました。参加者からは、
「安易に考えていた便秘の怖さ
を知ることができた」「家族に
も教えた」「排便体操をやり
たい」などの感想があり、有意
義な学習機会となりました。最
後に、「いきいき百歳体操」と
「365歩のマーチ」を行い、楽し
い汗を流しました。

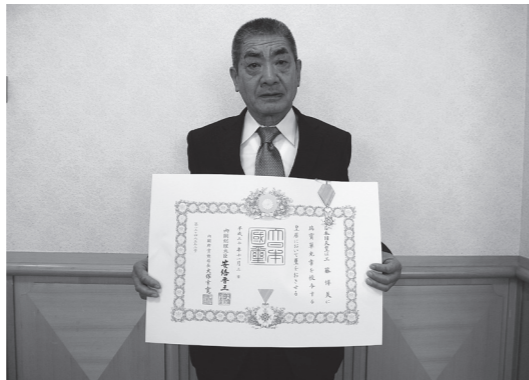


■キングス40 東青大会優勝！

このたび、第34回東奥日報社
杯争奪青森市熟年野球大会（主
催・青森市熟年野球協会）が開
催されました。40歳以上の年齢
で構成される『成熟の部』で、
キングス40（監督：小川幸造（平
館地区）が青森県東青大会で
見事、優勝しました。

このたびの優勝、おめでとう
ございます。

キングスでは40・50・60歳代
の新メンバーを募集中です。



■工藤博美さんに消防叙勲

11月14日（水）、青森県庁に
おいて平成30年秋の叙勲伝達式
が行われ、工藤博美さん（平館）
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。

工藤さんは、昭和42年4月か
ら34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、誠におめで
とうございます。

■ゴミ処理施設を見学をしました

捨てられたゴミがどのように
処理されているかを学ぶため、
9月10日（月）には三厩小学校
4年生4名が、11月5日（月）
には蟹田小学校4年生16名がご
み処理施設のグリーンハート
外ヶ浜を訪れ、施設見学を行
いました。



児童たちは、ゴミの重さを量
る計量器やに興味津々。説明者
の話に興味深く聞き入り、1日
に約10トンものゴミが処理され
ることに驚き、「家に帰ったら
しっかりとゴミの分別を行いま
す。」と感想を話していました。

■澤田建設が消防団協力事業所認定更新



（株）澤田建設（工藤一也代
表取締役）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（1回目）。10月24日、山崎
町長からその表示証が交付され
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。

■外ヶ浜漁業協同組合に感謝状



本年11月1日の「150周年灯台
記念日」にあたり、10年の永き
にわたる平館灯台の灯火監視業
務に携わるなど、近海域を通航
する船舶の安全に寄与した航行
援助業務への協力に対し、11月
1日（木）に外ヶ浜漁業協同組
合（木浪昭組長）へ青森海上保
安部及川部長から感謝状が伝達
されました。

青森市民消費生活センターのご案内

青森市民消費生活センター
（青森市）では平成26年4月
1日より、東青地域4町村（平
内町、外ヶ浜町、今別町、蓬
田村）の方からの消費生活相
談を受け付けています。お気
軽にご相談下さい。

【相談内容】

契約トラブル、多重債務、
保証人など消費生活全般に関
するご相談

【受付時間】

月～金曜日

（祝日・年末年始はお休み）
午前8時30分～午後6時

※ご相談は、原則として来
庁または電話でお願いし
ます。

【開設場所】

青森市役所駅前庁舎1階

【お問い合わせ】

青森市民消費生活センター
017-1722-2326

おかげさまで、30周年。

これからも小川設備をよろしく願います。

■ユニットバス ■システムキッチン ■水洗トイレ ■ボイラー ■リフォーム ■その他管工事

おまかせください！
親切・ていねい・安心・安全

TOTO
快適な暮らしが家の水まわり



小川設備

外ヶ浜町字平館磯山 433-1

TEL 0174-25-2817

FAX 0174-25-2819

外ヶ浜中央病院・同附属三ヶ所診療所 平成31年度採用職員募集のお知らせ

1. 募集職種等

【外ヶ浜中央病院】

職種	種別	採用年月日及び任用期間	人員	業務内容等	応募資格等
看護師及び 准看護師	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	看護業務（4週8休制） 早番・遅番・夜勤有り 勤務時間相談可	看護師又は准看護師 免許所有者（取得見 込者含む）
介護員（日勤）	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	日勤介護業務（原則4 週8休制）早番・遅番 有り	特になし
介護員（夜勤）	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	夜勤介護業務（月18日 以内）21:15～翌日6:00 まで	//
外来診療補助者	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	外来診療補助業務（完 全週休2日制）	//
病棟診療補助者	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	病棟診療補助業務（完 全週休2日制）	//
事務当直員	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	事務宿日直業務	//
運転手	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	公用車運転及び院内環 境整備等	普通免許所

【外ヶ浜中央病院附属三ヶ所診療所】

職種	種別	採用年月日及び任用期間	人員	業務内容等	応募資格等
看護師及び 准看護師	嘱託 職員	平成31年4月1日から 平成32年3月31日まで	若干名	看護業務週3日（月・水・ 金）1日6時間勤務	看護師又は准看護師 免許所有者（取得見 込者含む）

2. 応募方法・応募締切

外ヶ浜中央病院受付窓口にて「申込書」
に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
締切は、**平成30年12月14日（金）必着**

3. 応募資格及び年齢制限

応募資格に必要な免許所有者または平成31年3
月31日まで取得予定者。
各職種とも年齢制限はありません。
※「加入保険」「賞金休暇」等につきましてはお問い合わせください。

4. 試験について

試験日時	別途通知予定
試験会場	外ヶ浜中央病院3階会議室
試験内容	面接試験

5. お問い合わせ（申し込み）先

外ヶ浜町国民健康保険外ヶ浜中央病院
☎0174（22）3450
〒030-1308 東津軽郡外ヶ浜町字下蟹田42-1

うまく磨けたかな？

11月8日「いい歯の日」にちなんで、11月14日（水）風のまちこども園にて、「むし歯予防教室」が開催されました。当日は青森県歯科衛生士会から2名の歯科衛生士が、むし歯予防のお話を94名の園児にしました。さらに年長・年中のお子さん



たち39名には「染め出し」を行い、磨き残しがあるかどうかを確認しながら歯磨き指導を行いました。紙芝居等をみながら園児たちは興味深く聞いたり元氣よく答えたりして歯磨きの大切さを学んでいました。

協会けんぽ相談窓口の終了について

八戸年金事務所内の相談窓口を平成31年3月29日（金）をもって終了いたします。
平成31年4月1日（月）からは、窓口にお越しいただけなくなってもわかりやすくお手続きいただけるサービスに努めてまいります。

【お問い合わせ先】

全国健康保険協会青森支部
☎017172112713

冬到来！ 火災・油漏れに注意！

今年も、例年に比べ暖冬傾向との報道もありますが、確実に気温の低下は進んでいます。今後、暖房器具やガスボンベの利用が増え、火災の発生が心配されますので、就寝前やお出かけ前の火の取扱いには十分ご注意ください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場総務課
☎0174-311111

自衛官募集

募集・お知らせ
【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
※平成31年7月1日現在の年齢
◎一般：18歳以上34歳未満の者
◎技能：国家免許資格等を有する者で55歳未満の者
【受付期間】
平成30年12月下旬～平成31年4月上旬
【試験時期】
平成31年4月中旬
【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
☎017178312995
担当者携帯
☎080-436115726

3010（さんまるいちまる）運動！

県では、12月～1月までの間、「もったいない！料理は食べきる強化月間」として、3010運動の普及啓発を重点的に実施します。
3010運動とは、「宴会の開始から最初の30分と、宴会が終わる最後の10分には席に座って食事を楽しみましょう」というもので、宴会における大量の食品ロスを減らすための運動です。町民の皆さんも宴会等がありましたら3010運動に取り組み、食品ロス削減にご協力ください。

【お問い合わせ】

役場住民課 ☎0174-3111222

税・お知らせ

平成30年中の新・増築家屋及び滅失家屋について

固定資産税(家屋)は、毎年1月1日に存在する家屋を所有している方に課税されます。



平成30年1月2日から平成31年1月1日までの間に新・増築家屋のある方、または滅失家屋(取り壊し等により床面積がなくなった、あるいは減少した家屋)がある方で、まだ役場に届けていない方はご連絡ください。

【お問い合わせ】

外ヶ浜町税務課
☎0174-31-1224

税・お知らせ

納税義務者の死亡等による相続人代表届出について

納税義務者が亡くなったときは、相続人が納税義務を引き継ぐこととなります。「相続人代表者指定届」を提出することにより、代表者に納税通知書などの税関係書類が送付されます。また、すでに登録されている代表者の変更についても「相続人代表者指定届」の提出が必要です。まだ、届け出を済ませていない方は、役場本庁、各支所

窓口へ届け出てください。

なお、亡くなった納税義務者が口座振替を利用されていた場合は、引き落としが出来なくなります。このような場合は、新たに口座振替の手続きをお願いします。

【お問い合わせ】

外ヶ浜町税務課
☎0174-31-1224

税・お知らせ

e-Taxの利用手続きが便利になります

平成31年1月から、個人の方がe-Taxをご利用になる場合、利用手続きがより便利になります。

マイナンバーカード方式

マイナンバーカードを利用してe-Taxで申告できます。この場合、既に取得しているe-TaxのID(利用者識別番号)・パスワード(暗証番号)は不要になります。



ID・パスワード方式

マイナンバーカードやICカードリーダーをお持ちでない方も、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行されるIDとパスワードを使用して、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」からe-Taxで申告することができます。なお、この方式は暫定的な対応

税・お知らせ

償却資産の申告をお忘れなく

町税の一つである固定資産税は、土地や家屋のほか償却資産についても課税の対象となります。

所有されている事業主は、毎年1月1日現在の所有状況を、1月末までに町に申告する必要があります。

《申告の対象となる償却資産(例)》

各種製造、建設用機器等の機械及び装置、漁船、釣り船等の船舶、構内運搬車等運搬具、パソコン、工具、陳列ケース、測定工具、医療機器、理容機器および美容機器など。

【お問い合わせ・連絡先】

外ヶ浜町税務課
☎0174-31-1224

《申告の対象外となる償却資産(例)》

・自動車税及び軽自動車税の対象となる自動車など
・耐用年数が1年未満または10万円未満の資産で、一時に損金算入されたものに
・取得価格が20万円未満の資産で、3年間で一括して均等償却するもの

《申告書の提出期限》

平成31年1月31日(木)

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、自宅のパソコンやスマートフォンなどから入札で

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.nagao.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。

税・お知らせ

確定申告書作成会場のお知らせ

青森税務署では、所得税等、消費税等及び贈与税の確定申告書を作成していただくために、庁舎内に申告書作成会場を開設します。

【開設期間】

平成31年2月18日(月)～3月15日(金)(土・日を除く)
ただし、2月24日、3月3日の日曜日は開設しません。

【開設時間】

午前9時から午後5時まで
(受付時間は午後4時まで)

【注意事項】

※申告書作成会場の混雑状況により、早めに相談受付を終了



する場合があります。 ※開設期間前は申告書作成会場を設置しておりません。少ない職員での対応となり長時間お待ちいただく場合がございます。 理解とご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】

青森税務署
☎0177-776-4241
※音声案内に従い番号を選択してください。

税・お知らせ

確定申告書作成コーナーをご利用ください

国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額等が自動計算され、ご自宅等で確定申告書を作成することができます。作成した申告書は、e-Tax(電子申告)

又は印刷して郵送等で提出してください。

【問い合わせ先】

青森税務署
☎0177-776-4241
※音声案内に従い番号を選択してください。



日帰り入浴無料の日開催!!
 平成30年12/16日 11:00~20:00 (19:00受付終了)
 ご宿泊、ご宴会、料理宅配のご予約承り中!
 龍飛崎温泉 たっぴ
 大ホテル 龍飛 0174-38-2011(代)
 〒030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三郎龍浜54-274

佐藤造花仏壇店 株式会社サトー生花店
 〒030-1303 青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田152-3
従業員募集!!
 ※詳しい内容はお電話ください。
☎ 0174-22-2032
 お葬式の事前相談受付中! お気軽にお電話ください。

有料広告

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	○	○	○	○	○	△ 17:00

《休診日》日曜・祝日・第2、4土曜・第3木曜午後

サーモン養殖スタッフ大募集!! 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て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・年俸制
◆勤務開始：2018.4.1~(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!

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/>

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

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

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

〒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

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

外ヶ浜平館 海が見える 団地内
介護員スタッフ募集中! 入居|申込|随時|受付|中

お気軽にご相談下さい!
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) 69,481円~

介護員又は介護福祉士
資格：普通自動車運転免許
時給制社員：月給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)

初心者大歓迎 認知症対応型共同生活介護 グループホーム よつば

※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 ☎ 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

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 月額 1万5千円
・私立高等学校 月額 1万8千円
(2) 大学等在学学生(高等専門学校を含む) 月額 3万5千円

【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て郵送いたします。
【申請書提出期限】 平成31年1月31日(木)
【奨学生選考方法】 審査委員会にて書類審査及び面接による選考となります。
(平成31年度予算の範囲内で貸付)

【お問い合わせ】
外ヶ浜町教育委員会 学務課
☎0174-31-1235

自動車税・自動車取得税の減免制度について

身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育(愛護)手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方またはその方と生計を一にする方もしくは常時介護者、これらの手帳の交付を受けている方の生業、通院、通学などのために自動車を利用してする場合で、その障害の程度や自乗車の使用状況などが一定の条件に該当するときは、申請により自動車税・自動車取得税の減免を受けることができます。

【お問い合わせ】
東青地域県民局農林部課税第三課
☎017-1734-9974
http://www.pref.aomori.jp/life/tax/top.html

「農地中間管理事業」とは、規模縮小や離農などの理由で耕作出来なくなった農地所有者(出し手)から県指定の農地中間管理機構が農地を借り入れ、その農地を農地中間管理機構が担い手(受け手)に貸し出す事業です。
「出し手」は一定の要件を満たしている場合「機構集積協力金を受けとれる。」「一定期間、固定資産税が半減。」等のメリットがあります。
「受け手」は「規模拡大」「効率的な営農」による経営の安定が図られます。
「賃借料」は「出し手」「受け手」とも、機構を通じて受け取りや支払いができるので手間がかかりません。

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場産業観光課・外ヶ浜町農業委員会
☎0174-31-1228

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。

赤十字活動を支援ください！

日本赤十字社青森県支部は昨年、創立130周年を迎えました。青森県支部では、北海道胆振東部地震の被災地に医療救護班や救護班を派遣したほか、救護物資の提供や義援金の受付を行うなどの支援活動を展開しています。

人々の「いのちと健康を守る」活動を推進する日本赤十字社青森県支部の活動をご理解いただき、外ヶ浜町の住民のみなさまの赤十字会員（社員）への加入ならびに赤十字活動資金（会費・寄付金）のご支援について、よろしくお願ひ申し上げます。

【お問い合わせ先】

日本赤十字社青森県支部
外ヶ浜分区（役場福祉課）
☎0174-22-2941

12月1日は「世界エイズデー」です。

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（レッドリボン）が行われています。

エイズは、治療法の進歩によりHIV陽性者の予後が改善された結果、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになってきています。

【脳トレの答え】

- 第1問→青森県
第2問→広島県
第3問→沖縄県
第4問→北海道

←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.2

連載から1ヶ月。みなさん、備蓄について何か考えるきっかけになりましたでしょうか？

今月のワンポイント

日ごろから、少し多めに買い置きしよう！

普段から保存期間の長いものを、少し多めに買い置きしておくと、イザというとき役にたつことがあります。

■主食（エネルギー及び炭水化物の確保）

米（一人あたり目安：75g）、うどんやパスタ等の乾麺（1人あたり目安：100gを目安）、カップ麺、レトルトご飯、食パンやシリアル

■主菜（タンパク質の確保）

レトルト食品（カレーやパスタソース等）、缶詰（魚や肉、果物や豆等）ロングライフ牛乳（紙パックで長持ちするもの）、かつお節

■副菜、その他

インスタント味噌汁、梅干、のり、野菜、海草、山菜、豆腐等は消費期限があるので、こまめに準備しましょう。

楽しみながら頭の体操

vol.53

Let's脳トレ

◎今月のテーマ：「特産品クイズ」

これからあげる特産品は何県のものでしょうか？

【第1問】

- ①りんご ②ほたて ③ながいも

【第2問】

- ①もみじまんじゅう ②お好み焼き ③かき

【第3問】

- ①ゴーヤ ②泡盛 ③海ぶどう

【第4問】

- ①じゃがいも ②鮭 ③小麦

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

糖尿病・糖尿病腎症の重症化を防ごう！

【今月のテーマ】

糖尿病

検索

自覚症状がない糖尿病

「糖尿病」という言葉は知っていても、実は詳しくわからない方もいるのではないのでしょうか？

糖尿病は、血液の中で糖分（血糖）が異常に増える病気で全身の血管を傷つけます。すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの作用が低下し高血糖が続きますが、初期のうちは自覚症状がないのが現状です。

そのため、健診で血液検査（血糖値・腎機能）等で自らの身体状況を把握しておくことが大切です。

糖尿病の合併症は「しめじ」と「えのき」

血糖値が高いまま放っておくと血管が痛んで神経障害が起こります。特に細い血管が集中して存在する神経・眼・腎臓（頭文字をとって「しめじ」）を傷つけます。

また、太い血管も傷つき、壊疽・脳梗塞・虚血性心疾患などの原因（頭文字で「えのき」となります）。

これらは今、症状がなくても、ひそかに重症化がすすみ、突然の発作などで合併症が表面化することもあります。

※壊疽…血行障害・免疫力低下で起こる感染症。重症になると下肢の切断になることも。

こんな症状はないですか？チェックしよう！

糖尿病は、正常→予備軍（動脈硬化がはじまる）→糖尿病→腎症（機能低下）→透析が必要な状態と進行していきます。

下記の15のうち、当てはまる項目がいくつありますか？

- ①階段を上ると息切れやどうきがする
②皮膚がかゆく、カサカサしている
③体重が減ってきた
④こむら返りが起きやすい

- ⑤足がむくんでいる
⑥手足がしびれたり、指先が冷たい
⑦身体がだるく疲れやすい
⑧傷が治りにくく、あとが残る
⑨最近、目が見えにくくなってきた
⑩朝、なかなか目が覚めない
⑪最近太ってきた
⑫食事量が多いが、満腹感はない
⑬つい早食いをしてしまう
⑭よく、のどが渇くようになった
⑮トイレの回数が増え、尿量も多い

①～⑨の症状があてはまる人は、すでに糖尿病が進行しているかもしれませんので主治医と相談しましょう。糖尿病が進行し、糖尿病腎症に進行する前に、生活習慣の改善を心がけましょう。

重症化を防ぐためにできること

- うす味の習慣をつけよう
麺類の汁は飲み干さない、しょう油ではなくポン酢を使う、味の濃いつまみや菓子類は避ける等
□野菜、大豆食品、魚料理を積極的に取り入れましょう
□よくかんで腹7分目を心がけましょう
食べるときは、野菜から食べ、血糖値が急上昇しないようにしましょう
□アルコールは1日1合とし休肝日をつくる
□禁煙する
□血圧は130/90mmHgを目標にする
□悪玉コレステロールは120mg/dl未満にする
揚げ物、おやつをへらす等

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。



本と出会う

公民館おすすめ図書

『集英社みらい文庫伝記シリーズ』

幕末ヒーローズ!!

奥山 景布子 著/佐嶋 真実 絵

今回紹介する本は、大河ドラマ『西郷(せご)どん』もいよいよ大詰め! ということで、幕末の志士たちの伝記本です。

*

「坂本龍馬・西郷隆盛…日本の夜明けをささえた8人!」とのサブタイトルが付いているこの本には、幕末という混乱の時代を、それぞれの信念を胸に駆け抜けた志士たちが登場します。

日本の新しいあり方を目指し、海援隊を結成して奔走した坂本龍馬。幕府を見限り、新しい時代のために倒幕へと舵を切った西郷隆盛。龍馬の仲介で西郷と薩長同盟を結び、倒幕へと突き進んだ桂小五郎。その桂が学び、多くの志士を輩出した松下村塾を開いていた、吉田松陰。戦火の迫る江戸城において西郷と会談し、無血開城を実現させた幕臣・勝海舟(龍馬が師事したことでも有名)。農民の出から新撰組を率いて武士まで出世を遂げ、武士よりも武士らしく戦い抜いた近藤勇。

これら6人とは立場が異なりますが、志士に影響を与えたとして、日本に西洋医学を普及させようと尽力した緒方洪庵と、漂流をきっかけにアメリカに渡り、帰国後幕府と明治新政府に仕えたジョン万次郎の生涯も描かれています。激しくも儚い志士たちの生涯は、「自分らしく生きる」ことのヒントを教えてください。

*

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

Oh No~!!! あっ! 困った!

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!

今日の場面 バスの中での両替

助かった!

広報そとがはま8月号でもご紹介しましたが、アメリカではカード社会が進んでいます。バスの中に両替機がない事が多く、小銭を持っていないと不便です。日本のバスに乗ってその場で小銭へ、小銭をさらに細かく両替できることが便利だと思いました。

外国人: Can you **make change** for 1000 yen? (1000円札を出して) お釣りもらえますか?

運転手: No. You need **exact change**.
いいえ。金額ぴったりでないとだめです。

外国人: Oh, no! What do I do? I don't have any coins!
まさか! どうすればいいかな。小銭をそんな持っていないです。

お客さん: Don't worry! You can **exchange** 1000 yen for coins with the machine by the bus driver.
心配ないよ。運転手の隣りにある機械(両替機)で1,000円札をくずせるよ。

外国人: Wow! I didn't know that. Thanks!
知らなかった! 教えてくれてありがとう。

- ★ make change = 変化させる・釣り銭
- ★ change = お金・釣り銭
- ★ exchange = 交換するという意味で主に使われるが、崩すという意味もあります!
- ★ small change = 小銭



※左記QRコードを読み取ると発音の確認ができます。今回は今別町のALTハナ先生が参加しています!



Sayumi Sasha Suzuki Chiko (サユミ先生)

公民館ふれあい講座 英会話教室

【12月のテーマ】

「日常会話のレッスン⑰」(講師:サユミ)
12月3日(月) 蟹田公民館 18:30~20:30

「日常会話のレッスン⑱」(講師:フランク)
12月17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

発酵食

-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 栄養科
(☎0174-22-3450)

1日1回、いつもの食事に加えるだけ!

発酵食が身体の不調を改善します!

しょう油、みそ、酢、納豆、ぬか漬、麴、甘酒など日本の食文化に古くから根付いてきた発酵食品は独特のおいしさとともにさまざまな健康効果があるといわれています。

発酵食の最大の特徴は、腸内環境の改善です。腸内

環境を整えると、便秘がよくなるだけではありません。免疫力も高まり、身体の調子が整います。

ひと昔前は、保存食と呼ばれていましたが、今では私たちの健康な暮らしに必須な「発酵食」になりました。毎日の食事に少しずつ取り入れていきましょう。

発酵食とその効果

みそ

毎朝1杯のみそ汁でがん予防! 生活習慣病も防ぐ

ぬか漬

ビタミンB群が飛躍的にアップ! 超簡単副菜

麴・甘酒

不規則な毎日の疲れがみるみる取れる! 免疫力アップ!

ヨーグルト

「寝る1時間前」がベスト! 自律神経を整える!

酢しょう油

毎日大さじ1杯で血液サラサラ&血圧抑制!

砂糖を使わないべったら漬

【材料】

- ◎濃縮甘酒(市販品).....150g
- ◎塩.....小さじ1/2
- ◎大根.....300g

【作り方】

- ①大根を一口大に切ります。
- ②ビニール袋に材料を全部いれます。
- ③軽く揉み、冷蔵庫へ。



野菜のだしがよくでる味噌汁

【材料】

- ◎具材.....適量(たまねぎ、人参、キャベツ、大根、小松菜、ごぼう、油揚げなど)
- ◎昆布.....1枚
- ◎水.....適量 ◎味噌.....適量

【作り方】

- ①好きな材料を細切りにします。
- ②なべに材料を種類ずつ重ねて、少量の水で蒸煮をする。(たまねぎをなべに敷き、人参、キャベツと重ねていく。)
- ③野菜が柔らかくなってきたら、昆布1枚と人数分の水を加える。
- ④沸騰したら、適量の味噌を入れる。



食べ過ぎに注意!

発酵食がいくら身体によいと言っても、摂り過ぎれば身体に支障をきたすものがあります。みそやしょう油は度が過ぎれば塩分過多に。甘酒はカロリーが高いので、飲みすぎには要注意です。

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	先負土	
2	仏滅日	
3	大安月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30～20:30)
4	赤口火	
5	先勝水	
6	友引木	
7	大安金	介護予防教室「創作活動」 (よしつねの湯 10:00～12:00)
8	赤口土	『本の読み聞かせをやってみよう④』 (中央公民館・風のまちこども園 9:00～11:00)
9	先勝日	特定健診・がん検診 (などわ～る受付 7:00～10:00) 女性がん検診 (などわ～る受付 12:00～13:30)
10	友引月	
11	先負火	
12	仏滅水	三厩地区小中交流学習会 (三厩小学校)
13	大安木	
14	赤口金	介護予防教室「創作活動」 (などわ～る 9:30～11:30)
15	先勝土	
16	友引日	

17	先負月	ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:30～20:30)
18	仏滅火	介護予防教室「創作活動」(ちやぼらっと 13:00～15:00) などわ～る一日相談デー (などわ～る 8:30～17:00)
19	大安水	
20	赤口木	
21	先勝金	三厩小中学校・蟹田小中学校 2 学期終業式 平館小中学校後期前半終了
22	友引土	
23	先負日	天皇誕生日
24	仏滅月	振替休日
25	大安火	
26	赤口水	ふれあい講座 図書館を体験しよう (青森県立図書館 10:30～12:00)
27	先勝木	
28	友引金	ふれあい講座「日本の伝統に親しむ 生け花教室・正月飾り教室」(中央公民館 17:30～20:30) 三厩地区公民館講座 生け花教室 (三厩体育館 9:00～12:00) 御用納め
29	先負土	
30	仏滅日	
31	大安月	
1/1	赤口火	元旦

世界遺産候補の発表！

去る11月2日、政府は今年度の世界遺産の推薦候補を「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」とすることを発表しました。

これにより、当町の大平山元遺跡を含む「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界遺産への推薦は、次年度以降となりました。



青森県の最低賃金

(平成30年10月4日から)

762円/時

青森県最低賃金は、青森県内で働くすべての労働者に適用されます。

—青森労働局—

外ヶ浜町の人口

人口 **6113** ↓24

男 **2924** ↓13

女 **3189** ↓11

世帯数 **2916** ↓5

平成30年11月1日現在 ※増減は先月比

川村 妙子 (三厩増川)	89歳
三橋 繁雄 (三厩桃ヶ丘)	83歳
田中トミエ (上蟹田)	87歳
對馬 一夫 (蟹田外黒山)	64歳
鶴谷 芳宣 (三厩増川)	73歳
木村千代光 (平館根岸)	83歳
野呂 普義 (三厩増川)	93歳
工藤 武男 (蟹田小国)	76歳
濱田 清一 (平館元宇田)	82歳
木浪 啓子 (平館磯山)	57歳

■謹んでお悔やみ申し上げます

【10月受付分】(敬称略)
※お誕生おめでとうございます
横山 玄喜 (穩♥美佑喜 蟹田小国)

戸籍の窓口