No.170
2019
5
May

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報そとがはま

町内小・中学校で入学式

主な記事

ごみの不法投棄は違法です！
国保・後期高齢者医療の被保険者の皆様へ
不法投棄監視員募集します！
私たちが人権擁護委員・行政相談委員です

青森県外ヶ浜町

―町内各小中学校で入学式―

青空が広がり春の訪れが感じられた4月8日（月）、蟹田小学校と三厩小学校で入学式が行われました。

今年の小学校新入生は、蟹田小学校21名、三厩小学校4名の合わせて25名。

各小学校では、ランドセルを背負った児童たちが保護者に手を引かれた初々しい初登校。希望に胸ふくらませ入学式にのぞみました。

入学式では、名前を呼ばれた児童らが元気に返事をし、緊張した面持ちで上級生の児童らと対面を果たしました。

入学式終了後、教室では目をキラキラさせ先生のお話を聞いていました。

三厩小学校 4名

笹村 美晴（ささむら みはる）

木戸 凛（きど りん）

柏谷 みのり（かしわや）

唐牛 海輝（かろうじ かいと）

蟹田小学校 21名

野口 龍輝（のぐち りゅうき）

伊藤 優心（いとう ゆうしん）

青松 明毅（あおまつ めいき）

登坂 一稀（のぼりさか いつき）

鈴木 龍進（すずき りゅうしん）

木浪 冬偉（きなみ とうい）

野口 蒼葉（のぐち あおば）

島中 勇達夢（しまなか ゆあむ）

津嶋 陸（つしま りく）

小寺 陽（こでら はる）

山中 結斗（やまなか ゆいと）

上野 零王（うえの れお）

小笠原 皐（おがさわら さつき）

小川 童（おがわ すみれ）

佐藤 大佳（さとう たいが）

梅田 悠吾（うめだ ゆうご）

田中 莉央菜（たなか りおな）

相馬 梨花（そうま りか）

飯田 葵（いいだ あおい）

小倉 乙姫（おぐら いつき）

福井 海琉（ふくい めある）

ピカピカの一年生
入学おめでとう！

同日午後には、町内の中学校で入学式が行われました。

今年の中学校新入生は、蟹田中学校26名、三厩中学校8名の合わせて34名が入学。

蟹田中学校では、高木健校長が「平舘中学校と統合した新制蟹田中学校の最初の入学生となります。両校の歴史を大事にし、新しい歴史を作りながら充実した3年間を送ることを期待します。」と述べました。

制服に身を包んだ生徒たちは、これから始まる新しい生活に少し緊張しているようでしたが、保護者らは、制服を着て少し大人びた我が子に目を細めていました。

蟹田中学校 26名

※ワイプ写真は小学校入学時

柿本 聖矢

相内 光雅

木村 快叶

木浪 侑聖

木浪 帝十

金沢 煌志

竹内 拓海

笹木 龍大

坂本 晴翔

越田 誠也

中村 洸太

仲野 悠斗

津嶋 福柱

田中 僚

相内 愛菜

若山 碧良

福井 琉斗

沼田 惟吹

工藤 真帆

工藤 多笑

石岡 華穏

荒武 さくら

藤田 果恋

福井 遥

野口 玲菜

黒田 柚希

三厩中学校 8名

工藤 祐佳

伊藤 楓徠

五十嵐 仁衣那

平野 陽士

吉田 由奈

柳谷 颯良

浜谷 梨緒

関 陽奈

伊藤きゑさん、三浦トメさん 100歳おめでとう

4月3日（水）、100歳を迎えられた伊藤きゑさん（三厩）と三浦トメさん（三厩）の2名に山﨑町長から顕彰状が手渡されました。

伊藤きゑさんは、大正8年、弘前市生まれ。40歳の時に、旧三厩村の伊藤善太郎さんと結婚。三厩に嫁いでからは、60歳まで営林署に勤務されました。

現在は、特別養護老人ホーム「あじさい」に入所しており、新聞を読むことを日課としているほか、奇数月の大相撲観戦を楽しみに、星取りにも参加するほど。

三浦トメさんは、大正8年、旧三厩村元宇鉄生まれ。三浦富士雄さんと結婚し、その後は漁師の富士雄さんと漁業を行う。

一方では畑仕事にも精を出し、昭和53年からは土木作業に従事されました。

現在は、伊藤さんと同じく特別養護老人ホーム「あじさい」に入所しており、好き嫌いがなく補助無しで食事を取っています。また、所内では車椅子を自走させ元気に生活しています。

1月に100歳を迎えた伊藤きゑさん（三厩地区）

4月に100歳を迎えた三浦トメさん（三厩地区）

三厩地区で住宅防火講話を開催

4月12日（金）、春の火災予防運動の一環として、総合交流促進センターかぶとにおいて『火災を起こさないためには‥』と題して、住宅防火講話が行われました。

三厩地区住民を対象として行われた講話には、地元消防団員や地域住民ら約30人が参加。青森消防本部予防課の津嶋主査から、火災発生の事例の紹介や消火器の使い方、住宅用火災警報器の設置とその後の点検作業などについて講話がありました。

キレイな蟹田川に観光客を

春の風物詩、しろうお漁が開始され、きれいな川で多くの観光客をお迎えしようと、4月14日（日）、町民ボランティアによる河川清掃が行われました。

清掃には町民約50名が参加。約600mほどの川沿岸の空き缶、ペットボトル、雑木などを拾い集めていました。

毎年多くの観光客が訪れる「蟹としろうお祭り」は下記の日程で行われます。

【開催期間】
4月25日～5月12日

【内容】
蟹田川河川敷の特設店『かにた川』で、しろうおの踊り食いや天ぷら、濃厚なミソが特徴のトゲクリガニが味わえます。

【営業時間】
午前10時30分～午後5時

【問い合わせ先】
蟹としろうお料理『かにた川』
☎0174-22-2375

ごみの不法投棄は違法です！

この日の河川清掃で集められたゴミの中には、多くの空き缶やペットボトルが捨てられていました。茂みが深く周りから見えないところには特に集中しており、大量のカセットガスの缶や空き瓶、自転車などが捨てられていました。

ごみの不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されており、**違反した場合は5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金（法人の場合は3億円以下の罰金）、またはその両方の罰則が科せられます。**廃棄物は適切に処理をしましょう。

【お問い合わせ先】
東青地域県民局環境管理部
☎017-734-9185
外ヶ浜町役場住民課
☎0174-31-1222

▲河川沿いの茂みから多くのカセットガス缶が発見

今季の営業を開始

- 青函トンネル記念館 -

4月20日（土）、青函トンネル記念館が今年度の営業を再開しました。当日のオープンセレモニーでは、関係者と入館1番目の高橋隆太郎さん（東京都）によるテープカットが行われました。

その後は、体験坑道をつなぐケーブルカーの運行が開始され、今別こども園の園児も乗車。海面下140メートルの体験坑道を楽しんでいました。

TOWN INFORMATION まちのお知らせ

福祉・募集・お知らせ

骨髄移植ドナーを支援します

骨髄・末梢血幹細胞提供者（ドナー）の増加及び骨髄・末梢血幹細胞移植の推進を図るため、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、ドナーとなった町民とそのドナーが勤務する事業所を対象に奨励金を交付します。

交付対象者及び事業所

《①・②に該当する方（ドナー）》

①公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業のドナー登録者で、骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了した方

②提供の時及び奨励金の申請の時に町内に住所を有する方で、町税等の滞納がない方

《事業所》

ドナーが勤務している青森県内の事業所。ただし、国及び地方公共団体、独立行政法人及び地方独立行政法人並びにドナー休暇の取得が可能な事業所を除く

奨励金の額

《ドナーの方》

通院・入院などに要した日数（上限7日）×2万円

《ドナーが勤務する事業所》

通院・入院などに要した日数（上限7日）×1万円

奨励金の交付申請

所定の申請書に記入の上、公益財団法人日本骨髄バンク発行の証明書などを添付し申請してください。なお、申請期間は骨髄等の提供完了の日から90日以内となります。

【申込み・お問い合わせ】
外ヶ浜町役場福祉課
☎0174−22−2941

福祉・募集・お知らせ

第27回青森県障害者スポーツ大会参加者募集

県内の障害者が各種競技を通じてスポーツに親しみ、相互の交流を深めるとともに、県民の障害者に対する理解と認識の向上を目指し、第27回青森県障害者スポーツ大会を開催します。

【参加資格】
※2019年4月1日現在12歳以上
①身体障害者手帳をお持ちの方
②原則として愛護手帳をお持ちの方
③原則として精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

【参加費】
無料（ボウリング競技のみゲーム代・貸しシューズ代がかかります）

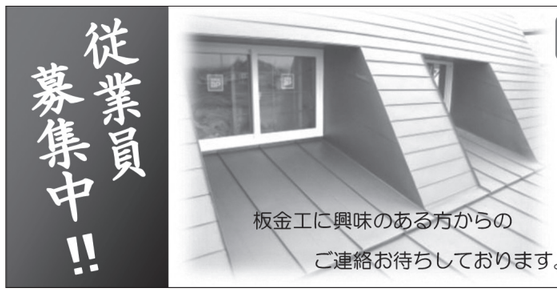
【申込期間】
5月1日（水）～6月14日（金）

【申込先】
外ヶ浜町役場福祉課
☎0174−22−2941

【日程・会場】

日　程	競技名等	会　場
8月25日（日）	開会式・陸上・フライングディスク	青森県総合運動公園陸上競技場・補助競技場
9月1日（日）	ソフトボール	青森市屋内グラウンド（盛運輸サンドーム）
9月8日（日）	水泳・卓球・アーチェリー・バレーボール	新青森県総合運動公園メインアリーナ他
9月14日（土）	ポッチャ（オープン競技）	青森県身体障害者福祉センターねむのき会館体育館
9月22日（日）	ボウリング	アオモリボウル

【お問い合わせ】
青森県障害者スポーツ大会
実行委員会事務局
☎0177−38−5033
メール kenspo@nemunoki.jp



屋根の無料相談実施中!!お気軽にご相談下さい!!
屋根ステンレス板金工事一式
田中建築板金
代表　田中　裕
〒030-1303 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋58-2
☎0174-22-3355

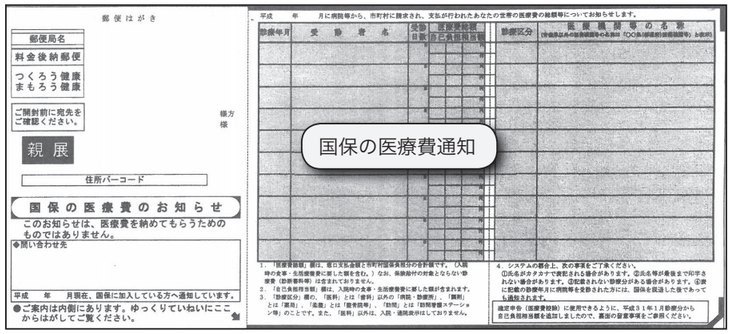
国保または後期高齢者医療の被保険者の皆様へ

平成31年分の確定申告に向けての「国保の医療費のお知らせ」に係る医療費控除の取扱いについて重要なお知らせです。

平成29年度の税制改正に伴い、医療費控除の適用を受ける場合に必要な提出書類の簡略化が図られています。

① 『医療費通知』の添付による簡略化

外ヶ浜町の国保が発行する「国保の医療費のお知らせ（医療費通知）」を確定申告書に添付する場合は「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができます。



※国保の医療費通知は、年6回（4・6・8・10・12・2月）届きます。確定申告まで大切に保管してください。

※医療費通知とは、医療費額等を通知する書類で次の事項が記載されたものです。
①被保険者等の氏名 ②療養を受けた年月 ③療養を受けた方 ④療養を受けた病院、診療所、薬局等の名称 ⑤被保険者等が支払った医療費の額 ⑥保険者等の名称

後期高齢者医療被保険者の場合は青森県後期高齢者医療広域連合から「医療費通知書」が発行されます。
※後期高齢者医療被保険者の医療費通知は毎年2月末に1月から12月までの1年分の通知が届きます。確定申告まで大切に保管してください。

② 『医療費控除の明細書』の記載による簡略化

従来の領収書の提出の代わりに、医療費の領収書に基づいて必要事項を記載した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付して提出することになりました。

※明細書を添付する場合は、町による独自の調査を行う場合がありますので、この根拠となる領収書は5年間保管する必要があります。

【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場住民課　☎0174-31-1222 又は 税務課　☎0174-31-1224

相談・お知らせ

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、蓬田村、外ヶ浜町、今別町）の方からの消費生活相談を受け付けています。消費者の権利の擁護を図り、みなさんが賢い消費生活を送るためのお手伝いをします。お気軽にご相談ください。

【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

【受付日時】
月曜日～金曜日
（祝日・年末年始はお休み）
午前8時30分～午後6時

【お問い合わせ先】
青森市民消費生活センター
（青森市役所駅前庁舎1階）
☎017-722-2326

募集・お知らせ

自衛官募集

【種目】
◎自衛官候補生
【概要】
◎2年又は3年の任期制隊員
【応募資格（男女）】
◎18歳以上33歳未満の男女
【受付期間】
◎5月～6月7日（金）まで
【試験時期】
◎6月15日・6月16日のうち1日
【試験会場】
◎弘前駐屯地
【問合せ先】
自衛隊青森地方協力本部
青森募集案内所
☎017-783-2995
担当者携帯
☎080-4361-5726

住民課・募集・お知らせ

不法投棄監視員募集します！

平舘地区に在住している方1名の不法投棄監視員を募集します。応募要件は次のとおりとなります。

不法投棄監視員とは？

不法投棄監視員とは、青森県から委嘱され、蟹田、平舘、三厩地区にそれぞれ1名ずつおります。
各地区にごみが不法投棄されていないか巡回、監視し、不法投棄を発見した場合には青森県に所定の用紙で報告する方です。

不法投棄監視員の条件

①平舘地区に在住している成人の方。
②75歳未満の方。
③担当区域内において、定期的に不法投棄監視業務の遂行ができる方。
④犯罪歴のない方。
⑤運転免許証及び自家用車を所有している方。
⑥平日に活動できる方。

勤務日数・勤務時間・報酬

勤務日数は年16回以内（4月から11月中まで）、勤務時間数は1日4時間以上7時間45分以内です。
報酬は、報酬は、1日に6千950円となります。（支払時期は、業務報告書提出から約1ヶ月後になります。）

応募方法

外ヶ浜町役場住民課（☎0174-31-1222）までご連絡ください。

【応募締め切り】
平成31年5月24日（金）

※なお、応募された方でも、町で検討した結果、採用されない場合もありますのでご了承願います。

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場住民課
☎0174-31-1222

税・お知らせ

消費税軽減税率制度説明会のお知らせ

10月1日の軽減税率制度の実施に伴い、事業者の方々に制度への対応準備を円滑に進めていただくためには、早期に対応の準備をしていただく必要があります。

税務署では、軽減税率制度等や軽減税率対策補助金（複数税率対応レジの導入等支援）についての理解を深めていただくために説明会を開催します。

【開催日時】
5月29日（水） 10時～11時
【開催会場】
外ヶ浜町中央公民館
【説明会の内容】
◎消費税軽減税率制度の概要について
◎インボイス制度について
※当日は、筆記用具をお持ちください。
【お問い合わせ先】
青森税務署法人課税第一部門
☎017-776-4241
※音声ガイダンスに沿って『2』を選択。
外ヶ浜町役場税務課
☎0174-31-1224

税・お知らせ

個人住民税の特別徴収の推進について

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

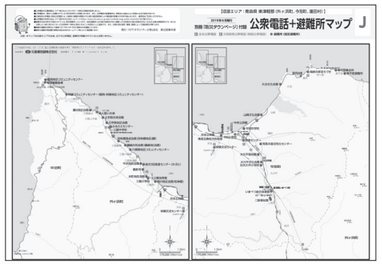
特別徴収の取組全般については下記の問い合わせ先（東青地域県民局）へ、手続き等については従業員の住所地の市町村へお問い合わせください。

《個人住民税の特別徴収制度とは》
事業主（給与支払者）が所得税の源泉徴収と同じように、従業員（納税義務者）に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り（給与天引き）、納入していただく制度です。
【お問い合わせ先】
東青地域県民局県税部納税管理課
☎017-734-9975

防災・お知らせ

ご確認ください『防災タウンページ』

日ごろからの備えや災害時の行動のポイントを盛り込んだ「防災タウンページ」がNTTタウンページ㈱から発行されます。付録として「公衆電話＋避難所マップ」も付いていますので、災害発生時はもちろん、いざという時に備えて確認しておきましょう。



▲付録は「公衆電話＋避難所マップ」です。

「防災タウンページ」は、「タウンページ」と一緒に5月上旬から5月末にかけて全住戸・全事業所に届けられます。

なお、古い電話帳は、地域のルールにしたがって、資源回収などへお出しください。

【お問い合わせ】
タウンページセンタ
☎0120-506309
平日午前9時～午後5時まで
土・日・休日・年末年始休業

ペンキのお化粧屋
五所川原塗装工業会会員
藤一美装
一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
職業訓練指導員
外壁アドバイザー
（代表）藤田 一哉
登録建設塗装基幹技能者
※1．2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！
つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
電話0173－26－4341 携帯080－6001－1760

行政書士は、身近な街の法律家です。
1人で悩まず、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
自動車登録
車庫証明
相続・遺言等
行政書士 森内事務所
森内 美男
〒038-0058 青森市大字羽白字池上 190-16
携帯 080-3018-3773
FAX 017-762-0978
◎電話一本ですぐに駆けつけます。（蟹田まで22分）

お葬式の事前相談受付中！
お気軽にお電話ください。
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
☎ 0174-22-2032

6月20日（木）700MHz帯携帯基地局からの電波による テレビ受信障害の対策を実施します。

6月20日（木）、外ヶ浜町内で700MHz帯携帯基地局から出される電波によってテレビ受信障害がないか試験を行います。

700MHz帯とは？

テレビの地デジ化等によるラジオマイク等の移行事業により空いた電波帯を700MHz帯といい、携帯電話による利用が始まっています。

外ヶ浜町の試験電波発射予定時期、対策の規模・範囲

試験電波発射予定時期：**2019年6月20日（木）**
基地局設置地域：外ヶ浜町（基地局数3基）

対策の規模・範囲：下記のとおり
送信最大出力：40W以下

(C)PASCO (C)INCREMENT P (C)2016 ZENRIN CO., LTD. (Z16LD第1589号)

【テレビ受信対策に関するお問い合わせ先】
◎一般社団法人700MHz利用推進協会テレビ受信対策渉外部　☎03-6712-1070
◎700MHzテレビ受信障害対策コールセンター　☎0120-700-012

私たちが行政相談委員です

行政の仕事についての苦情や意見・要望などを申し出にくいとき、どこへ申し出たらよいか分からないときの身近な相談者が行政連絡員です。

南部 恒雄（三厩）
☎37-2315

石田 千賀子（蟹田）
☎22-2204

※平舘の行政連絡員は松山義幸さん（人権擁護委員兼務）です。

相談は無料で秘密は厳守しますので、お気軽にご利用ください。

私たちが人権擁護委員です

遺産相続、夫婦のいざこざ、生徒間のいじめ、近所の騒音、土地境界の争い、老後の扶養…。

私たちが人権に関わる相談をお受けします。

金澤 澄子（平舘）
☎25-2608

三浦 弘子（蟹田）
☎22-3307

五十嵐 智子（三厩）
☎37-3325

松山 義幸（平舘）
☎25-2346
行政相談委員兼務

大久保 睦藏（三厩）
☎37-2306

6月の開催日

	人権相談	行政相談
蟹田地区	【開催日】6月20日（木） 【時　間】9時～12時 【場　所】蟹田公民館	【開催日】6月13日（木） 【時　間】9時～12時 【場　所】蟹田公民館
平舘地区	【開催日】6月19日（水） 【時　間】9時～12時 【場　所】平舘支所	人権相談と同日開催
三厩地区	【開催日】6月5日（水） 【時　間】9時～12時 【場　所】三厩支所	人権相談と同日開催

人権・行政相談に関するお問い合わせ先：外ヶ浜町役場総務課　☎0174-31-1111

『海峡の駅弁』1個550円から ご注文承ります！

●予約受け付け時間（当日）8:00～9:30まで。
※10個以上は事前予約となります。
●その他、特製折詰（1,000円から）のご予約も承ります。

道の駅たいらだて
～海峡の駅たいらだて～
【平舘観光協会】
電話：0174-25-2092
FAX：0174-31-0029
営業時間：午前11時～午後4時
（定休日：毎週火曜日）

環境・お知らせ

電波はルールを守って正しく使いましょう。

6月1日から10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。

電波は航空機や船舶、警察、消防、救急用など、私たちの生活の安心・安全の確保に使われています。

不法電波は、大切な通信を妨害して私たちの生活や、人命の安全を脅かします。

電波は、ルールを守って正しく使いましょう。

【相談窓口・問い合わせ先】
総務省東北総合通信局
☎022-221-0641

相談・お知らせ

ロービジョン相談支援センター
～目の見え方で気になることはありませんか？～

目の見え方で困っている人のために相談をお受けします。ご本人はもちろん、保護者、学校等における担任の先生など、お気軽にご利用ください。

【相談日】
毎週木曜日
10時～12時、13時～15時

【場所】
青森県立盲学校

【対象】
乳幼児から成人の方まで

【支援について】
見えにくさへの対処、見え方に配慮した遊ばせ方や育て方、学級における指導方法、生活に活用できる便利グッズの紹介等

【相談するには】
・事前に電話で「見え方の相談」とご予約ください。
・相談に費用はかかりません。
・個人情報は一切洩らしません。

【受付】
9時～16時（土日祝を除く）

【問い合わせ先】
ロービジョン相談支援センター（青森県立盲学校）
☎017-726-2239

保険・お知らせ

労働保険の年度更新手続きはお早めに！

労働保険の年度更新手続きを行っていただく時期となりました。

申告書の提出と保険料等の納付は、7月10日（水）が機嫌ですので、お早めの手続きをお願いします。

なお、申告手続きは電子証明書を取得することによってパソコンからも電子申請することができます。

また、口座振替を申請すると第1期の納期が約2カ月延長されます。次年度の年度更新に向けてご検討ください。（平成31年度年度更新における口座振替の届出は既に締め切っております。）

【お問い合わせ先】
青森労働局総務部労働保険徴収室
☎017-734-4145

相談・お知らせ

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。

【日時及び場所】
◆5月19日（日）
午前10時30分～午後12時30分
場所：青森県労働委員会
◆6月4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）

【問合せ先】
青森県労働委員会事務局
☎017-734-9832

バルーンくらぶ 参加者募集中！

バルーンアート体験ができるサークルが始まります！簡単なものから難しいものまで、かわいい作品づくりにチャレンジ☆

【講師】田嶋（たじま） 詩織（しおり）（青森市在住／現役大学生バルーンアーティスト）
【日時】毎月第２日曜日　午後２時～４時まで
【会場】外ヶ浜町中央公民館２階カルチャールーム
【参加料】大人：700円　子ども：500円
【お問い合わせ】●講師　☎080-2838-5636
●中央公民館 ☎0174-22-3175
※毎月参加が原則ではありません。
※詳しくは上記お問い合わせ先までご連絡ください。

高齢者講習受講者 免許自主返納者 へ補助金を交付します

運転免許更新時高齢者講習を受講した方、運転免許証の自主返納の際、「運転経歴証明書」の交付を受けた方へその交付手数料に対し補助金を交付いたします。

高齢者講習受講補助金

【補助金対象について】
※各補助金ともすべての要件を満たしている必要があります。
①自動車運転免許証を有している
②年齢が満７０歳～７７歳である
③町民税が非課税である
④町税等滞納がない

【補助金額について】
① 70 歳～ 74 歳の者　4,650 円
（小型特殊免許所持者　2,000 円）
② 75 歳以上で認知機能検査結果第 3 分類となった者　5,300 円
（小型特殊免許所持者 2,000 円）
③ 75 歳以上で認知機能検査結果第 1･2 分類となった者　8,200 円
（小型特殊免許所持者 4,300 円）

【補助金申請に必要な書類】
①運転免許高齢者講習受講補助金申請書
②運転免許証の写し
③高齢者講習終了証明書の写し
④高齢者講習受講料等の領収書の写し
⑤補助金振込先通帳写し
（表紙と１枚開いたページ）
⑥印鑑（認め印可）

自主返納補助金

【補助金対象について】
※各補助金ともすべての要件を満たしている必要があります。
①自動車運転免許証を返納したもの
②満７０歳以上である
③町税等滞納がない

【補助金額について】
運転経歴証明書の交付を受けた者 1,000 円

【補助金申請に必要な書類】
①自主返納交付申請書
②運転経歴証明書の写し
③運転経歴証明書交付手数料の領収書の写し
④補助金振込先通帳写し
（表紙と１枚開いたページ）
⑤印鑑（認め印可）

【補助金申請場所】
外ヶ浜町役場総務課・平舘支所・三厩支所

【問合せ先】
外ヶ浜町役場総務課　交通安全担当
☎ 0174-31-1111

春の全国交通安全運動週間です。

5月11日(土)～20日(月)

一般汲取・水洗トイレ清掃・浄化槽維持管理
小鹿衛生社
小　鹿　勉
今別町字宮本(一本木)(今別中学校前)
☎・FAX 35-3817

TOWN INFORMATION まちのお知らせ

有料広告

外ヶ浜平舘海が見える団地内

お気軽にご相談下さい!

入|居|申|込|随|時|受|付|中

《介護の困りごと・不安・疑問等のご相談、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 よつば

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為の施設です。

■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舘根岸小川258-2

外ヶ浜町・今別町ご在住の方限定!!

送迎付 日帰りプラン

6名以上の少グループ様からご利用できます!

たっぴ海鮮コース	3,300円
漁火海鮮コース	4,400円
海峡海鮮コース	5,500円

車両の台数に限りがございますので、お早めにお申し込みください。
※ご予算に応じますので、お気軽にご相談ください。
●館内利用時間:午前11時～午後3時または、午後4時～午後8時
●お料理代、施設利用料が含まれています。 ●入館料込、消費税込
●ボディソープ・シャンプー・リンスは大浴場に備え付けてございます。
●タオル・バスタオルを無料でお貸し致します。
●お飲み物・カラオケは別途料金となります。
●持込飲料等はご相談ください。

平日に限り、カラオケ通常5,400円(税込)を無料!

龍飛崎温泉 ホテル 龍飛(たっぴ) 〒030-1711 青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54の274 ☎0174-38-2011(代)

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

農業者年金の特徴

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。

Nogiwa Dental Clinic

のぎわデンタルクリニック

院長 神山陽介

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～PM12:00	○	○	○	○	○	○
PM1:30～PM7:00	○	○	○	○	○	／

《休診日》 日曜・祝日・土曜午後・第3木曜午後

☎017-788-4182 ※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)

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:2018.4.1～(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

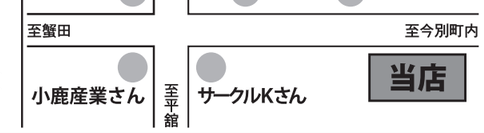
日本サーモンファーム㈱
〒030-1502
東津軽郡今別町大字今別字今別71-1
担当:鈴木 携帯:090-6258-2206
HP: http://japan-salmonfarm.com/

有料広告

東北整認1－6935

RS ハリヤマ

車検・修理・鈑金・塗装・新車
中古車・各種自動車用品販売



●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!

〒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

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟(給付金請求)について

無料(個別)相談会を行います。

日程・会場 6/30(日) 中泊町中央公民館 会議室

完全予約制 0120-013-621 〈ご予約受付時間〉平日9:00~18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わすことはございません。

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 髪谷亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00～18:00
□TEL 03-5363-6333 □FAX 03-5363-6334
□E-mail:info@precious-law.jp □http://precious-law.jp/

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話下さい。

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

ハスクバーナチェンソー入門モデル

庭の手入れや薪づくりに最適!!

NEW

ハスクバーナ 135 Mark II
● 排気量:38㎤
● バー長さ:35cm

¥32,000(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

外科・内科・整形外科

かにたクリニック

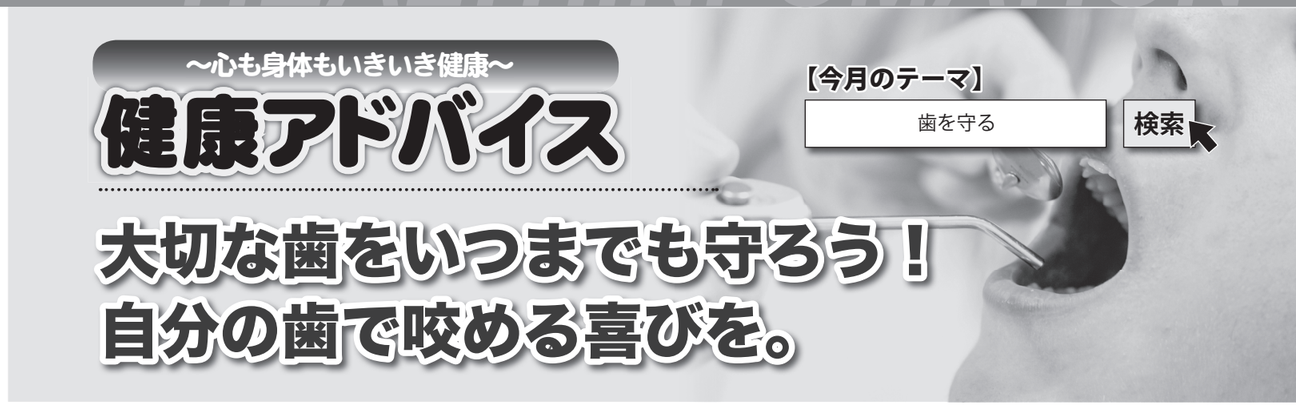
院長 石戸谷 孝博
〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2
☎0174-22-2333
FAX 0174-22-2266

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	○	○	○	○	○	○
PM1:30～5:00	○	○	1:30～3:00	○	○	／

休診日 日曜・祝日



～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

【今月のテーマ】

歯を守る　検索

大切な歯をいつまでも守ろう！自分の歯で咬める喜びを。

人間の歯は、乳歯から永久歯に一度生え変わるため、生涯永久歯を使って生活します。

一度むし歯になってしまった歯は、元に戻ることはありません。

年齢を重ね、歯の生え変わりがあっても自分の歯を失わないように１本でも多く自分の歯を残すことが大切です。

人間の歯は何本あるの？

乳歯は 20 本
生後６ヶ月くらいから生え始め、３歳頃までに生えそろいます。

永久歯は 32 本
（親不知（おやしらず）４本含む）
６歳から１２歳頃までに乳歯は永久歯に生え変わります。

あなたの歯は、現在何本ありますか？

東地方保健所で実施した平成 30 年度 8020 モニタリング調査（保健所管内町村の特定健診受診者を対象に、「現在歯の本数」を調査）結果では、**管内町村の 75 歳～ 84 歳の 20 本以上の歯の保有率は 17.7％で、一人当たりの現在歯数は 8.9 歯**でした。

（外ヶ浜町の年代別一人保有本数）

年代	本数（本）
35 ～ 44 歳	25.84
45 ～ 54 歳	23.21
55 ～ 64 歳	20.01
65 ～ 74 歳	14.68
75 ～ 84 歳	9.89
85 ～ 94 歳	10.10

【東地方保健所管内における平成 30 年度「8020 モニタリング」の結果についてより引用】

外ヶ浜町の年代別一人当たり本数は表の通りでした。

歯を失う大きな原因は？

歯を失う大きな原因は、**むし歯**と**歯周病**です。

どちらも口の中にいる細菌が原因で起きる疾患ですが、歯周炎は 20 歳代からもみられ、働き盛りの世代で増加します。

プラーク (歯垢) や歯石等の口腔衛生が不良になることや喫煙等も影響します。

歯周病は全身の病気に影響する？

歯周病で炎症を起こした歯肉には、多くの細菌が接しており、歯周病菌の細菌等が血液中に流れ込み、血管を通って全身に運ばれ、体中を巡ることによって何らかの病気を引き起こします。

心臓病や脳卒中、肺炎等の病気にも深く関係しています。

むし歯も歯周病も予防が大切です！

むし歯や歯周病にならないためには、次の３つのことに注意しましょう。

①規則正しい食生活・繊維質の食品を良く咬んで食べる。

②かかりつけ歯科医師と連携して定期的な歯科検診を受ける。（歯石取り、むし歯治療等）

③正しい歯磨きでプラークコントロールを行う。

【東地方保健所「生活習慣病の予防は歯周病の予防から」より引用】

大人の歯科検診が始まります！

６月から大人の歯科検診が始まります！

8020（80 歳で 20 本の歯を保つ）を目指しましょう！

【対象】
町民で 2019 年度内（2019 年３月 31 日まで）に 40 歳・50 歳・60 歳・70 歳に到達する年齢の方。

【実施期間】
2019 年６月１日～
2020 年３月 31 日

【医療機関】
町の指定する歯科医院

【実施方法】
対象となる方には、後日個別通知します。

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場福祉課
☎ 0174-22-2941

～8020 実践者～

大宮てつ子さん（81 歳・三厩）

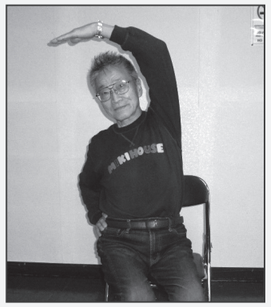
私の歯は 24 本あります。
年２回、歯の定期検診に行っています。

いきいき！百歳体操

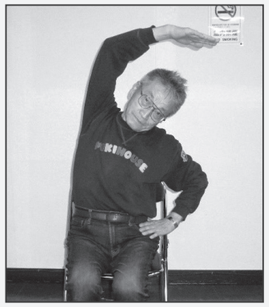
－ Let's try !! －

実際に地区でやっている方と一緒にやってみましょう。
今回のモデルは、蟹田本町地区の斉藤慎一さんです♪

＜準備体操＞ ②肩と脇腹を伸ばす運動（2 回繰り返し）



①右手を上に、左手を腰にあてて、「１，２，３，４」で左に体を傾けます。「５．６．７．８」で戻ります。



②上に上げる手を左手に変えます。「２，２，３，４」で右に体を傾け、「５，６，７．８」で戻ります。

－ ポイント！ －

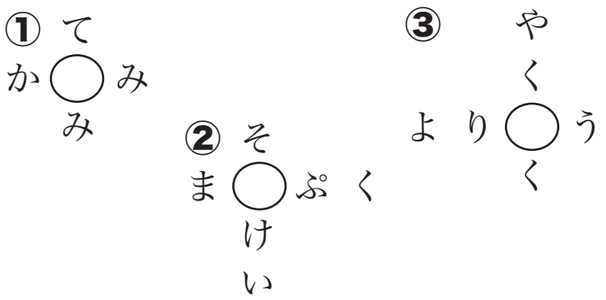
肩と脇腹が伸びているのを意識して行います。
※肩や腰が痛い方は、無理しないで行いましょうね。

楽しみながら頭の体操 vol.58

Let's 脳トレ

◎今月のテーマ：「クロスワード」

縦横のひらがなが交差する場所（○の中）に同じかなが入ります。わかるかな？



【脳トレの答え】
①「が」
てがみ（手紙）・かがみ（鏡）
②「ん」
そんけい（尊敬）・まんぷく（満腹）
③「そ」
やくそく（約束）・よりそう（寄り添う）

⇐答えはこちら

本と出会う

公民館おすすめ図書

『「知」のビジュアル百科 写真でたどる
中国の文化と歴史 』

アーサー・コットレル
伊藤 恵夫　日本語監修

５月から元号が平成から令和に変わりましたね。
令和は日本の万葉集から出典とのことですが、平成までは中国の古典から引用されてきました。
そこで、今回紹介する本は、中国の文化と歴史をたくさんの写真で紹介しています、中国の歴史を短縮した一冊です。

＊

世界最古の文明を持つ中国ですが、現在の「中華人民共和国」になるまでに数々の王朝に変わっていったことを、簡単な年表で表しています。
最古の王朝である「商」の時代にはどのような道具や武器があったのか。
「漢」の時代に導入された行政官僚の採用試験でカンニングをしてしまうとどのような処罰が下されたのか。
長い中国の歴史の中でどのような物が発明され、書・詩・絵が発展していったのか。
また、農村や都市、家庭の生活、何を食べ、何を娯楽としていたのか等々についても解説をしており、中国の道具や美術品などの写真が多く使われているのが読みやすい本です。
気になる方は、中央公民館まで♪

＊

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

フランク&サユミの今日から使える

英会話

外ヶ浜町ＡＬＴ（英語指導助手）のフランクとサユミが今日から使える英会話を教えます！

今月のテーマ	旅行の予定

John: Hey Rin, what are you going to do for Golden Week?
ジョン：こんにちはリン、ゴールデンウィークは何をするの？

Rin: I'm going biking around Aomori. What about you?
リン：私は青森を自転車で走る予定です。あなたの予定は？

John: I'm going to Singapore. I want to see Marina Bay and eat Bak Kut Teh.
ジョン：私はシンガポールに行く予定です。マリーナベイを見たいし、バクテーが食べたいです。

Rin: What's Bak Kut Teh?
リン：バクテーってなんですか？

John: It's Pork Rib Soup!
ジョン：それは、ポークリブスープだよ！

Point
I'm going to ～
「～するつもりだ」と言う表現をする時に使います。
すでに決まっていることを話す時に使われることが多いです。

Frank
アメリカ合衆国フロリダ州出身

Sayumi
アメリカ合衆国ハワイ州出身

公民館ふれあい講座
フランク&サユミと一緒に楽しく英会話

英会話教室

【5 月のテーマ】

会話中心 「 旅行の予定 」
5 月 20 日（月）蟹田公民館 18:30 ～ 20:30

テキスト中心「 Red Demon, Blue Demon 」
5 月 13 日（月）蟹田公民館 18:30 ～ 20:30

テキスト中心「 Travel Comedy Skits 」
5 月 27 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

ラウンドコーナーS

－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
医局・事務局
(☎0174-22-3450)

外ヶ浜中央病院 老健たんぽぽ 新しい職員を紹介します！

外ヶ浜中央病院

看護師 吉田（よしだ） 和也（かずや）

【青森市出身】

【看護師になるきっかけ】
中学生の頃に入院した経験があり、その時対応して頂いた看護師に憧れ、目指すようになりました。

【外ヶ浜町の印象】
自然が多く、海がきれいでのどかな印象です。

【自己ＰＲ】
明るく笑顔で対応することを心がけています。

外ヶ浜中央病院

医員 木村（きむら） 凌矢（りょうや）

【横浜町出身】

【医師になるきっかけ】
地元が医療に恵まれない地域だったので、そのような所で貢献したいと思ったから。

【外ヶ浜町の印象】
海が近い。自然が豊か。住民が明るい。

【自己ＰＲ】
人間味があるあたたかい医師として頑張ります。

老健たんぽぽ

介護福祉士 田中（たなか） 莉子（りこ）

【外ヶ浜町三厩出身】

【医師になるきっかけ】
地域のお年寄りの方と関る機会が増えていくと、「困っている方々の手助けができる仕事がしたい」と思うようになり、介護の道を選びました。

【外ヶ浜町の印象】
自然豊かで、地域の方の優しさ、温かさが感じられて、私はとてもこの町が好きです。

【自己ＰＲ】
笑顔を忘れず、入居者の方を一番に考えて仕事に取り組んでいきたいと思います。

外ヶ浜中央病院

看護師 畠山（はたけやま） 恵里那（えりな）

【蓬田村出身】

【看護師になるきっかけ】
自分の出産を機に、看護師という職業に魅力を感じたのがきっかけです。

【外ヶ浜町の印象】
蟹田のトゲクリ蟹がとっても美味しく、津軽海峡ではマグロが捕れ、自然豊かな町です。

【自己ＰＲ】
入院される患者様が安心して入院生活を送れるよう努めて行きたいと思っています。

新生、蟹田小学校スタート！

4月8日、月曜日、平成31年度の1学期の始業式がありました。この日の始業式は、これまでの始業式とは、違う気がしました。

玄関を入ると、下足箱に前よりも靴が増えていました。

教室に入ると、名簿番号も変わり、ランドセルを置くロッカーの位置も変わっていました。これまでより、クラスの人数もふえ、6年生の人数は、17人から23人になりました。いよいよ平舘小学校と統合し、新しい仲間が増えて新生蟹田小学校がスタートしたんだなと感じました。

ぼくは、昨年度までいろいろな行事を一緒にやってきたので、すぐに話をすることができました。

始業式では旧平舘小学校と旧蟹田小学校それぞれの児童が代表の言葉をいいました。最後の「共に力を合わせて、よりよい蟹田小学校にしていきましょう。」という言葉を聞いて、みんなと協力して、これまで以上に頑張っていこうという気持ちになりました。

今年は元号も平成から令和に変わります。気持ちを新たに、新たな仲間と学習や行事などの様々な活動を頑張っていきたいです。また、お互いの学校のよい伝統を引き継ぎ、最高学年としてさらによりよい学校にしていきたいと思います。

今月の特命記者

蟹田小学校　6年
野口（のぐち）　真希（まさき）

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.137

「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。

ごゆにあ柳壇

題「風」

天位

風がふく夢と希望を乗せている

蟹田小6年　對馬　煌

【地位】

ふしぎだな風はどこからふくのかな　三厩小3年　岡本 柑来

【人位】

風がふくこまったなどうしようかな　蟹田小2年　沼田　葵

【五客】

風がふくまるでわたしをよんでいる　三厩小6年　伊藤 海優
ぼくたちは風といっしょに走ってく　三厩小5年　伊藤 来夢
ふるさとは風のまちだよ外ヶ浜　蟹田小5年　田中 理緒
三小は風ととっても仲良しだ　三厩小5年　阿部 静成
歌と風いつもいっしょにかなでてる　三厩小5年　関　悠奈

【佳作】

マラソンで風と走ると気持ちいい　三厩小5年　工藤 煌大
風の中マラソン練習がんばるぞ　蟹田小4年　髙坂 相凛
春風が桜の花びら運んでる　三厩小6年　赤平 柚杏
風の子は勇気をだしてあらわれる　蟹田小5年　鈴木 伶央都
植物の種運ぶ風やさしいな　三厩小6年　柏谷 咲花
ふく風はみんなをゆかいにおどらせる　三厩小4年　柏谷 澄弥
おれたちはみんな風の子やませっこ　蟹田小5年　小田桐伶生
風車は風と一緒におにごっこ　三厩小6年　伊藤 思里
スポーツカー走ると風がふいてくる　三厩小3年　関　奏奈
風がふく小さいころと同じ風　蟹田小5年　小寺　響
しお風はあびるとなんだかすっきりだ　三厩小3年　菅原あかり
追い風がふいたら足が速くなる　三厩小6年　三浦 璃空
風の声耳をすませば聞こえるよ　三厩小6年　東　璃咲
つよいかぜかぜにつられてついていく　蟹田小2年　田中 愛恵
たいふうがちかずいてくるこわいなあ　蟹田小3年　髙坂 奏羽

【軸吟】※軸吟…選者が同じ題で詠んだ句。

来る風とキャッチボールをしています　たかお

選評

おかじょうき川柳社　柳谷たかお

◆いよいよ令和が始まりました。令和最初の川柳のお題は「風」。たくさんの風が届きました。ありがとうございます。◆五客の海優さんの「よんでいる」来夢さんの「ふるさと」静成さんの「仲良しだ」悠奈さんの「かなでてる」が風というお題と、ステキに組み合っていて良かったです。◆人位の句。7歳の葵ちゃんを困らせている風はどんな風なのかな？いろいろと想像させる句でもありますが、まずは、お家の人や先生に相談してみてね。◆地位の句。考えてみると風の生まれる場所って目に見えないし本当にどこなんでしょうね。柑来さんが風に対する気持ちを素直に表現してくれました。◆天位の煌さんの句。夢と希望を乗せて風が吹いているという、令和が始まったこの5月にとてもふさわしいステキな句です。

【選外佳作2句】

かぜがふくたこあげいつでもできそうだ　三厩小2年　山田 純輝
おちばがねかぜでゆらゆらゆれてるよ　蟹田小2年　小林 春陽

令和元年5月9日発行 ■発行：青森県東津軽郡外ヶ浜町
〒030-1393 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋44番地2
☎0174-31-1111 ／ FAX0174-31-1215
■町公式ホームページ http://www.town.sotogahama.lg.jp
■電子メール kouhou@town.sotogahama.lg.jp

5月 外ヶ浜町行事カレンダー

Event Calendar

※行事名、会場、時間の順で掲載しています。

5/1	大安 水	天皇の即位の日
2	赤口 木	振替休日
3	先勝 金	憲法記念日
4	友引 土	みどりの日
5	仏滅 日	こどもの日
6	大安 月	振替休日
7	赤口 火	
8	先勝 水	
9	友引 木	女性がん検診（蟹田・などわ～る 12:00～13:30）
10	先負 金	
11	仏滅 土	
12	大安 日	
13	赤口 月	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:30～20:30）
14	先勝 火	
15	友引 水	
16	先負 木	
17	仏滅 金	
18	大安 土	
19	赤口 日	蟹田小・中学校合同運動会（蟹田小学校） 三厩小・中学校合同運動会（三厩中学校）
20	先勝 月	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:30～20:30）
21	友引 火	
22	先負 水	
23	仏滅 木	
24	大安 金	みのり講座 開講式（中央公民館 9:30～11:30）
25	赤口 土	
26	先勝 日	みのり講座 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	友引 月	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:30～20:30）
28	先負 火	
29	仏滅 水	
30	大安 木	
31	赤口 金	
6/1	先勝 土	

蟹としろうお祭り

はじめまして！3歳になりました

2016年3月生まれ

小川 桜蘭（おがわ さら）ちゃん
2016.5.19 生・蟹田塩越

戸籍の窓口

【3月受付分】（敬称略）

✻お誕生おめでとうございます
横山（よこやま） 永奈（えな）（拓雄♥友紀）下蟹田

■謹んでお悔やみ申し上げます

角田 みつゑ	（蟹田塩越）	88歳
沼田 キシ	（蟹田五ヶ沢）	91歳
小川 俊秀	（平舘弥蔵釜）	84歳
村田 喜洋	（下蟹田）	65歳
牧野 達恵	（三厩鎖泊）	73歳
前田 萬剛	（平舘野田）	68歳
正木やゑ子	（三厩東町）	81歳
小嶋 ツヱ	（三厩算用師）	92歳
杣谷 典彬	（三厩算用師）	82歳

外ヶ浜町の人口

人口	6824	↓24
男	2879	↓15
女	3145	↓9
世帯数	2892	↓6

平成31年4月1日現在 ※増減は先月比

【お詫びと訂正】

広報そとがはま4月号12ページに掲載した「外ヶ浜中央病院組織体制」に誤りがございましたので、訂正しお詫びいたします。正しくは、左記のとおりです。

診療放射線技師長	松岡 達郎
診療放射線技師	**木村 猛**
臨床検査技師長	白戸 昌俊
准看護師	五十嵐あけみ
准看護師	加藤 美和

【編集後記】空気の乾燥が気になるこの頃。インフルエンザにかかる方もでているようで…体調管理には気をつけましょう。◆10連休、楽しめましたか？◆5月は運動会が待っていますね！◆〈友美〉