

No.183

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

2020

6

June

広報

そとがはま

マスクをありがとう！

職員の給与・定員状況を報告します。

6月は環境月間です！

特別定額給付金の申請はお済みですか？

成人の式典のお知らせ

主な記事

青森県外ヶ浜町

マスクをありがとう！

三厩地域婦人団体連合会から

5月8日(金)、三厩小学校と三厩中学校へ手作りマスク94枚の寄贈がありました。

この日は、三厩地域婦人団体連合会の川村優子会長と他2名が各学校を訪れ、生徒に手作りマスクを手渡しました。

川村優子会長は、「3月頃から作り始めてはいたが、材料の確保が難しく、予定より遅くなってしまった。誰一人感染することないように、マスクを使って予防をしてほしい」と話しました。



三厩地域婦人団体連合会のみなさん



地域づくり団体「この指とまれ」の

メンバーの石岡明沙実さんと蒔苗志野さんが4月22日(水)外ヶ浜町役場を訪れ、手作りマスク215枚を五十嵐教育長に手渡しました。

蒔苗志野さんは、「連休が始まる前に渡したかったのですが間に合っただけよかった」と安堵していました。



「この指とまれ」のメンバーの石岡明沙実さん(右)と蒔苗志野さん(中央)

早速蟹田中学校へ配布され、生徒会メンバーの角田大翔くん、内村愛華さん、對馬暖さんがマスクの着け心地を確かめました。

マスクは町内の小・中学校4校に配られ、大切に使われています。



海洋教育を知っていますか？

海洋教育とは、「海に親しむ」ことから始まり、「海を知る」ことで海への関心を高め、「海を利用」することで海と人との共生が、「海を守る」ことの大切さを学ぶ学習方法です。

今年度、蟹田小学校・蟹田中学校・三厩中学校の3校が海洋教育パイオニアスクールプログラム事業対象校に選ばれ、今回は蟹田中学校で行っている事業について紹介していきます。

事業内容は、海岸清掃活動、漁業体験活動、着衣水泳、海岸に廃棄された漁具の再利用や浅虫水族館学習など、昨年行ったことをベースに計画しています。

5月15日(金)、海岸に流れ着いたブイを植木鉢に見立て、トマト、ナス、マメの苗を植えました。

生徒たちは慣れない手つきながらも真剣に授業に取り組み、苗の成長を楽しみにしていました。

授業を担当した三浦博英先生は、「地元のゴミをゴミとしてみないで大切な資源だと考える」と話し、今回の海洋教育に力を入れていました。



苗を植えている様子

町から

5月8日(金)と12日(火)、町の災害用備蓄マスクを町内の小・中学校4校に、一人あたり20枚配布しました。

児童生徒を代表し、田中杏史くんと森一凛くんが受け取り、「マスクを頂いて、ありがとうございます。これからも3密を避けて、感染しないように気をつけていきたい。」と話しました。

また5月中旬には、外ヶ浜全町民へ向けて一人あたり5枚分のマスクを配布しました。緊急事態宣言が解除されたことにより、出勤や外出の機会も増えると思いますので、ぜひご活用ください。



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。

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)

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

町職員の定員状況

町では、定員管理の数値目標を掲げ、抜本的な事務・事業の整理、組織の合理化、職員の適正配置に努めています。今回は、その進捗状況等をお知らせします。

■ 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由	
		平成31年	平成30年			
普通会計部門	一般行政部門	議会	2	2	0	
		総務	29	29	0	
		税務	8	9	0	
		民生	9	10	↓1	・事務の統廃合による縮小
		衛生	10	9	0	
		農水	8	7	1	・業務量の増加による増
		商工	2	5	↓3	・事務の統廃合による縮小
		土木	5	4	1	・業務量の増加による増
	小計	73	75	↓2		
	教育部門	17	18	↓1	・事務の統廃合による縮小	
小計	90	93	↓3			
公営企業等	病院	48	46	2	・業務量の増加による増	
	水道	2	3	↓1	・事務の統廃合による縮小	
	下水道	1	1	0		
	その他	25	24	1	・業務量の増加による増	
	小計	76	74	2		
合計		166 [207]	167 [207]	↓1	※職員数は一般職に属する職員数です。 ※ [] 内は条例定数の合計です。	

特別職の報酬等の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	給料月額等
給料	町長 実支給額：750,000円 (条例上の給与月額：750,000円) 副町長 実支給額：596,000円 (条例上の給与月額：596,000円)
報酬	議長 実支給額：263,000円 (条例上の報酬月額：263,000円) 副議長 実支給額：225,000円 (条例上の報酬月額：225,000円) 議員 実支給額：215,000円 (条例上の報酬月額：215,000円)
期末手当	町長 支給割合：3.2月分 副町長 支給割合：3.2月分 議長 支給割合：3.2月分 副議長 支給割合：3.2月分 議員 支給割合：3.2月分
退職手当	町長 【算定方式】 給料月額 × 在職月数 × 0.455 16,380千円 任期毎 副町長 給料月額 × 在職月数 × 0.265 7,581千円 任期毎

注*1：退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

詳しい資料は、外ヶ浜町ウェブ・サイト→「行政情報」→「外ヶ浜町職員の給与・定員管理等について」をご覧ください。
【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場総務課 ☎0174-31-1111

給料は？初任給は？職員数は？

町職員の給与・定員状況を報告します。

町職員の給与は、国の給与制度を基準として、条例で定められていますが、民間給与の実態や物価、生活費などの調査結果による人事院勧告によって、国家公務員の給与が変動すると、町職員の給与もそれに準じる形となります。

一方、地方によっては、独自の給与削減を行っており、当町も例外ではありません。
今回は、当町職員の給与状況、職員数などを、みなさんにご報告いたします。

町職員の給与状況と職員数

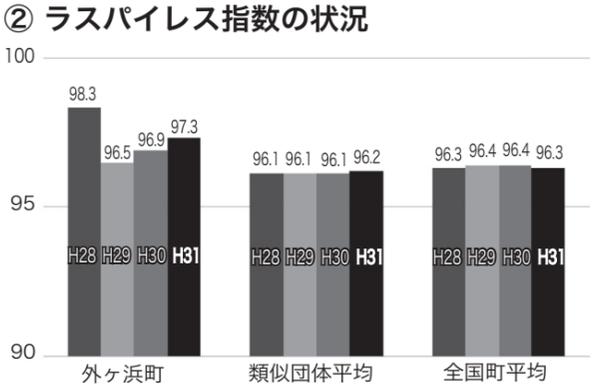
① 平成30年度職員給与費の状況 (普通会計決算)

職員数 (A)	給与費				1人あたりの給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
93	365,234	35,242	139,397	539,873	5,805

※ 職員手当には退職手当を含まない。
※ 職員数は、平成30年4月1日現在の人数である。
※ 給与費については、任期付短時間勤務職員(再任用職員(短時間勤務))の給与費が含まれており、職員数には当該職員を含んでいない。

⑤ 一般行政職の級別職員数 (平成31年4月1日現在)

区分	職務内容	職員数	構成比
6級	参事・課長	12人	14.4%
5級	課長補佐	13人	15.7%
4級	総括班長・班長	29人	34.9%
3級	主幹・主任	10人	12.0%
2級	主査	11人	13.3%
1級	主事	8人	9.6%



Q. ラスパイレス指数って？
A. 簡単に言うと、国家公務員の給与を100とした場合の給与水準です。

③ 職員平均給料月額及び平均年齢の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	平均年齢	平均給料月額
外ヶ浜町	45.5歳	326,800円
青森県	42.9歳	316,500円

④ 職員の初任給の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	決定初任給
一般行政職	大学卒 180,700円
	高校卒 148,600円

⑥ 職員手当の状況 (平成31年4月1日現在)

区分	内容
扶養手当	★配偶者その他の親族……… 6,500円 ★子……… 10,000円 (16歳～22歳の子1人につき5000円加算)
住居手当	★借家(借間)限度額……… 27,000円
通勤手当	★交通機関等利用者限度額(電車、バス等)……… 55,000円 ★交通用具使用者(自家用車等)……… 2km以上の距離に応じて2,000円～44,000円
期末手当 勤勉手当 (30年度分)	★1人当たり平均支給額… 1,520,000円 ・期末手当 2.50月分(1.40月分) ・勤勉手当 1.75月分(0.85月分) ※職制上の段階、職務の級等による加算措置有 ※()は再任用職員に係る支給割合
退職手当	★支給率 自己都合 応募認定・定年 ・勤続20年 19.67月分 24.58687月分 ・勤続25年 28.04月分 33.27075月分 ・勤続35年 39.76月分 47.709月分 ・最高限度額 47.70月分 47.709月分

相談・お知らせ

労働問題で困っていませんか？

個々の労働者と事業主の間に生じた労働問題（解雇・賃金引下げ・長時間労働・パワハラ等）について、青森県労働委員会委員が相談に応じます。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当分の間、電話相談により実施します。

【実施日時】

◆6月21日(日)
午前10時30分～午後12時30分

【相談電話番号】

☎017173419832

【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（事前予約優先）

【お問い合わせ先】

青森県労働委員会事務局
☎017173419832

募集・お知らせ

『地域振興』助成金募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業並びに事業拡大を目指す新規事業参入や開発・研究を行う県内の個人、NPO法人及び企業等に対し、必要な費用を助成しています。

【応募期間】

7月1日(水)～9月30日(水)まで

【応募方法】

ホームページから申請書をダウンロードし、必要事項を記入して財団事務局へ送付してください。

【助成金額】

必要経費の2分の1以内で、300万円を限度とする。

【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
☎017177411179

税・お知らせ

自動車税種別割の納付はお早めに！

県では、4月1日現在の自動車の所有者に、自動車税種別割の納税通知書をお送りしています。

今年度の自動車税種別割の納期限は6月30日(火)です。お早めに、お近くのコンビニエンスストアや金融機関又は地域県民局県税部で納めてください。

また、パソコン・スマートフォンを利用して、所定のサイトから自動車税をクレジットカードで納付することもできます。納付方法は、Yahoo! 公金支払いのサイト (http://koukin.yahoo.co.jp) から、納税通知書に記載されている「納付番号」、「確認番号」のほか、クレジットカードの番号などを入力して行います。

なお、クレジット納税の場合は、自動車1台につき300円(税別)の手数料をご負担いただきます。

募集・お知らせ

自衛官の募集

【種目】

◎自衛官候補生
◎予備自衛官補（一般・技能）

【概要】

◎自衛官候補生：2年又は3年の任期制隊員
◎予備自衛官補：予備自衛官を養成(非常勤の国家公務員)

【応募資格(男女)】

◎自衛官候補生：18歳以上33歳未満の者
◎予備自衛官補（一般）：18歳以上34歳未満

◎予備自衛官補（技能）：国家免許資格等を有するもので55歳未満の者

【受付期間】

◎自衛官候補生
4月1日(水)～7月10日(金)

◎予備自衛官補（一般・技能）
7月1日(水)～9月11日(金)

【試験日及び試験会場】

◎自衛官候補生：
7月18日(土) (予定)
八戸駐屯地



7月19日(日) (予定) 弘前駐屯地

◎予備自衛官補（一般・技能）
10月3日(土) (予定) 弘前駐屯地

【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
担当者連絡先
☎0801436115726

薬草ハーブ観察会に参加しませんか？

青森市農業振興センター敷地内の薬草ハーブ園を利用し、職員解説による薬草ハーブの観察会を実施します。

※県内の新型コロナウイルス感染の状況により、中止となる場合があります。

【日時】

令和2年7月1日(水)
①午前の部 10時～11時30分
②午後の部 13時30分～15時

【場所】

青森市農業振興センター

【募集人員】

それぞれ12名(抽選)

【料金】

無料

【申込み】

往復はがきに、①住所、②氏名、③電話番号、④参加希望(午前・午後)を記入し、応募ください。(1人1枚)

【締切】

令和2年6月19日(金)

【申込先・お問い合わせ先】

〒03011261
青森市大字四戸橋字磯部 243-319
青森市農業振興センター
☎017175413596

募集・お知らせ

第28回青森県民駅伝競走大会 外ヶ浜町代表選手募集中！

外ヶ浜町代表選手を募集しています。代表選手となって、走ってみませんか？

【応募資格】

- ①外ヶ浜町に居住している方
②外ヶ浜町出身(町内中学校を卒業)で県内在住の方
③外ヶ浜町に通勤している方
※詳細につきましては、下記までお問い合わせください。



【募集期間】

令和2年6月12日(金)まで

【大会開催日】

令和2年9月6日(日)

【募集する区間と距離】

- 第1区 3.8km 男子(高校生以上)
第4区 5.0km 男子(高校生以上)
第6区 3.1km 女子(中学生以上)
第7区 3.8km 男子(高校生以上)
第8区 2.3km 女子(中学生以上)

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町教育委員会・社会教育課
☎01741311233



令和元年度の外ヶ浜町選手団

Advertisement for Kojima Seisaku Co. (小鹿衛生社) providing cleaning and maintenance services. Contact: 35-3817.

Advertisement for Kanita Clinic (かにたクリニック) for general, internal, and plastic surgery. Contact: 0174-22-2333.

児童手当・お知らせ

児童手当・特例給付現況届けの提出について

児童手当を受給している方は、毎年6月に「現況届」を提出しなければなりません。

この届は、毎年6月1日における状況を記載し、児童手当を引き続き受給する要件があるかどうかを確認するためのものです。

【現況届に必要なもの】

- ① 「現況届」(送付されている現況届の記載内容を確認し、変更があるときは訂正してください。)
- ② 印鑑(認印。俗称「シヤチハタ」でないもの。)
- ③ 受給者の健康保険証(健康保険証によって、「年金加入証明書」を提出していただく場合があります。)
- ④ 児童の住所が外ヶ浜町にない場合は、『児童の世帯全員の住民票(本籍・筆頭者の記載があるもの)』『別居監護申立書』

※この他にも、必要に応じて書類を提出していただく場合があります。

【提出期限】

令和2年6月19日(金)

【提出先】

福祉課、平館支所、三厩支所

※現況届の提出がない場合は、6月分以降の児童手当は支給されませんので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課
☎0174-122-2941



浄化槽・お知らせ

令和2年度の浄化槽設置補助金について

外ヶ浜町の浄化槽区域で合併浄化槽を設置する際、町から補助金を受けることができます。

ただし、条件等もありますので、令和2年度に合併浄化槽の補助金を受けたいと考えている方は早めに役場住民課浄化槽担当までご連絡ください。

◎建物の用途

住宅(店舗等の床面積が総面積の2分の1以上である併用住宅を除く)

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場住民課
☎0174-131-1222

浄化槽区分	補助金限度額	基準	計画数
5人槽	176,000円	住宅の延べ床面積が130㎡以下	2基
7人槽	221,000円	住宅の延べ床面積が130㎡を超える場合	2基

健康保険・お知らせ

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料のお支払いが困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少した等の事情により、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料のお支払いが納期限までに困難な場合は、減免になる場合もございますのでご相談ください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場住民課
☎0174-131-1222

後期高齢・お知らせ

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

◎お薬代負担軽減のご案内

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性のある方へ、「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬に送付いたします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

【お問い合わせ先】

青森県後期高齢者医療広域連合
☎0171-721-3821

◎振替口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座を変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)した場合は、必ず外ヶ浜町役場へ届出してください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場住民課
☎0174-131-1222

年金・お知らせ

国民年金保険料の免除申請について

新型コロナウイルスの感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時による特例免除申請の受付手続きが開始されます。

【対象者】

- 次の2点をいずれも満たした方が対象となります。
- ①令和2年2月以降に、新型コロナウイルスの感染症の影響により収入が減少した方
- ②令和2年2月以降の所得等の状況からみて、当年中の所得の見込みが、現行の国民年金保険料の免除等に該当する水準になることを見込まれること

【対象期間】

令和2年2月分以降の国民年金保険料が対象となります。

【申請先】

申請書は必要な添付書類とともに、住民登録をしている市町村役場または年金事務所へ郵送し

てください。

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、できる限り郵送による手続きをご利用ください。

【相談電話番号】

ねんきん加入者ダイヤル
☎0570-0003-0004

手続きの方法や申請書等は、日本年金機構ホームページをご覧ください。
<https://www.nenkin.go.jp>



日本年金機構ホームページへ繋がります。

【お問い合わせ先】

青森年金事務所
☎0171-734-17495
外ヶ浜町役場住民課
☎0174-131-1222

住民基本台帳・公表

住民基本台帳の一部の写しの閲覧に関する公表

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項並びに住民基本台帳の交付に関する省令第3条の規定に基づき、下記の

とおり公表します。

【期間】平成31年4月〜令和2年3月
【閲覧数】13件

請求機関名称	一般社団法人中央調査社
閲覧理由(利用目的)の概要	「医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査」の実施のための対象者抽出
閲覧実施日	令和元年6月17日
閲覧に係る住民の範囲	蟹田石浜 13件



住民基本台帳法では、国または地方公共団体の事業で必要な場合において、住民基本台帳に記載されている一部の情報の閲覧を請求できるようになっています。また、誰がどのような目的で閲覧したのかを年1回、市町村は公表することとなっています。

お気軽にご相談下さい! 利用申込|随時受付中

認知症対応型共同生活介護 **グループホーム** **よつば**

送迎無料
デイサービス
実施中

【ご利用料金例】
■グループホーム
要支援2(30日例)
月 70,355円~
■デイサービス
要支援1(8日例)
月 8,632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

税・お知らせ

新型コロナウイルス感染症に係る徴収猶予の特例について

新型コロナウイルス感染症等の影響により、事業等の収入に相当な減少があった方は、納期限から1年間、町税の徴収の猶予を受けることができますので、納期限までの納付が困難な場合はご相談ください。

※担保の提供は不要です。延滞金もかかりません。

【対象となる方】

①新型コロナウイルス感染症等及びそのまん延防止のための措置の影響により、令和2年2月以降の一定の期間（1ヶ月以上）において、事業をされている方等の収入が前年同期に比べて概ね20%以上減少している場合、「収入の減少」があるものとして猶予の対象となります。

②一時に納付・納入が困難であること。（申請される方の状況に配慮し、向こう6ヶ月間の事業資金を考慮して対応します）

【対象となる町税】

令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来

する個人住民税、固定資産税、国民健康保険税等が対象になります。（証紙徴収の方法で納めるものを除く。）

【申請手続き】

◎令和2年6月30日又は納期限のいずれか遅い日までに申請が必要です。

・徴収猶予申請書のほか、収入や預貯金等の状況がわかる資料（財産収支状況書（猶予を受けようとする金額が100万円以下の場合）他）を提出していただきますが、提出が難しい場合は口頭によりお伺いします。
・猶予申請の許可又は不許可については、申請書審査後、文書でお知らせします。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場税務課
☎0174-311224
※国税の猶予については、国税局猶予相談センターまで（仙台国税局）
☎0120-9451430

税・お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業収入が減少している事業者の方へ

新型コロナウイルス感染症等の感染拡大防止措置の影響により、令和2年2月から10月までの任意の連続する3ヶ月間の事業収入が前年同期間と比べて30%以上減少し、厳しい経営環境に直面している中小事業者等に対して、償却資産と事業用家屋にかかる固定資産税の減免を行います。

軽減申請される事業者は、税理士や会計士等の認定経営革新等支援機関等から確認書を発行してもらい、令和3年1月31日までに役場税務課まで必要書類とともに申請してください。

【減免対象】

◎事業用家屋及び設備等の償却資産に対する固定資産税
※令和3年度課税の一年分に限り
※中小事業者等とは、資本金の額又は出資金の額が1億円以下の法人で、資本又は出資を有

令和2年2月から令和2年10月までの任意の連続する3ヶ月間の事業収入の前年の同期間と比べて減少した率	
50%以上減少	全額を免除
30%以上～50%未満	2分の1を免除

しない法人又は個人は従業員1000人以下の法人。

【お問い合わせ先】

中小企業 固定資産税等の軽減相談窓口
☎0570-1077322

【受付時間】

午前9時30分～午後5時まで（平日のみ対応）
詳細については、中小企業庁ホームページをご覧ください。

6月は土砂災害防止月間です！

土砂災害から身を守るために、日頃の備えと早めの避難が必要。土砂災害は、台風などの大雨の時期に特に多く発生します。身の危険や周囲に異変を感じたら、ただちに避難するとともに、役所などへ連絡しましょう。土砂災害警戒情報や土砂災害警戒区域等マップなど、土砂災害に関する情報は、青森

「土砂災害警戒情報メール通知サービス」を活用しましょう

土砂災害警戒情報メール通知サービスとは？

お住まいの市町村に「大雨警報」、「土砂災害警戒情報」が発表されたことを、お手持ちの携帯電話やパソコンにメールでお知らせします。

大雨警報が発表された際は、避難準備をしましょう。土砂災害警戒情報が発表された際には、早めに安全な場所に自主避難をしましょう。



▲登録QRコード
「土砂災害警戒情報メール通知サービス」

左記のQRコードを読み取り、登録画面からメールアドレスを登録できます。その際、ご希望の市町村を選択できます。

【お問い合わせ先】

青森県土整備部
河川砂防課砂防グループ
☎0177-73419670

大雨洪水に備えて・・・河川防災情報を提供しています

《ご家庭のテレビで、河川の水位と雨量が確認できます》
「地上デジタル放送」の「データ放送」で、河川水位情報をわかりやすく、ご家庭のテレビで確認できるようになりました。



《洪水お知らせメール》を活用しましょう》

お住まいの地域の「雨量・水位」等を、お手持ちの「携帯電話にメール」でお知らせします。時間的な余裕をもって、洪水に対する心構えや避難準備ができます。

下記QRコードを読み取り、ご希望の観測所を登録してください。



▲スマートフォンQRコード
「洪水お知らせメール」

【お問い合わせ先】

青森県土整備部河川砂防課
企画・防災グループ
☎0177-73419662

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

蟹田郵便局 当店 至平館 至青森 蟹田駅

白御影石 480,000円～

ご遺体の安置からお葬式・法要まで、小規模の家族葬も営めるホールを新築いたしました。

▼お問い合わせ
TEL: 0174-22-2032
フリーダイヤル: 0120-318-878
FAX: 0174-22-3453

年中無休 24時間受付

〒030-1303 青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田152-3
株式会社 サトー生花店 至佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

～新型コロナウイルス感染症対策～

小学校休業等対応支援金のご案内

小学校等の臨時休業等に伴い、子どもの世話をを行うために、契約した仕事ができなくなった個人で仕事する保護者へ支援金を支給します！

【支援内容】

令和2年2月27日～6月30日の間で、就業できなかった日について、1日あたり4,100円(定額)を支給します。

【申請期間】

令和2年9月30日まで

【対象となる方】

※(1)～(4)のいずれにも該当する方が対象

(1) 保護者であること

(2) 対象期間中に下記の①または②の子どもの世話をすること

- ①新型コロナウイルス感染症に関する対応として、ガイドライン等に基づき、臨時休業等をした小学校等に通う子ども
- ②新型コロナウイルスに感染した子ども等、小学校等を休むことが適当と認められる子ども

(3) 小学校等の臨時休業等の前に、業務委託契約等を締結していること

(4) 小学校等の臨時休業等の期間において、子どもの世話をを行うために、業務委託契約等に基づき予定されていた日時に業務を行うことができなくなったこと

※上記(2)②の子ども(感染者等)世話をを行う場合は、臨時休業にかかわらず、小学校等の開校日、休校が予定されていた日でも、対象になります。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

臨時休業 個人委託 **検索**

【お問い合わせ先】

支給要件、申請等については学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター
 ☎ 0120-60-3999
 受付時間 9:00～12:00
 ※土日・祝日を含む



持続化給付金の申請サポート会場の開設のお知らせ(国制度)

新型コロナウイルス感染症により、ひと月の売上が前年同月比で50%以上減少している事業者の事業継続の下支えをする「持続化給付金」について、ご自身で電子申請を行うことが困難な方のために、東青管内では、青森商工会議所会館(住所・青森市新町1-2-18 電話予約会場コード・0201)に申請サポート会場を開設しています。

【相談窓口(申請サポート希望者)】

申請サポート会場電話予約窓口
 ☎ 0570-1077-866
 申請サポート会場受付専用ダイヤル
 ☎ 0120-1835-1130
 ※新型コロナウイルスの感染予防により、完全予約制となります。

【会場に持参いただく書類】

- 〈中小法人等の場合〉
- ① 確定申告書別表一の控え(1枚) 及び法人事業概況説明書の控え(2枚) の合計3枚
- ② 売上台帳や帳簿等、対象月の月間事業収入がわかるもの

③ 法人名義の口座通帳の写し(法人の代理者名義も可)

〈個人事業者等の場合〉

- ◎ 青色申告の場合
- 2019年分の確定申告書第一表の控え(1枚) と所得税青色申告決算書の控え(2枚) の合計3枚
- ◎ 白色申告の場合
- ① 2019年分の確定申告書第一表の控え(1枚)
- ② 売上台帳や帳簿等、対象月の月間事業収入がわかるもの
- ③ 申請者本人名義の口座通帳の写し
- ④ 本人確認書類(住所・氏名・明瞭な顔写真のある身分証明書)

【お問い合わせ先】

持続化給付金事業コールセンター
 ☎ 0120-1115-570
 ※電子申請を行う場合は、次へアクセスし、申請を行ってください。
 持続化給付金の申請用HP
<https://izokuka-kyufu.jp>

店舗向けなどの新型コロナウイルス感染症予防対策補助金のお知らせ(町制度)

町内の普段からお客様の出入りが多い店舗など(小売店舗、宿泊業、飲食サービス業店舗、理美容など)の事業者向けに、店舗内で使用する新型コロナウイルス感染症予防対策の費用を補助いたします。(なお、工場・作業場など通常お客様が少ない施設や病院・介護事業所は、対象事業者になりません。)

【補助対象品】

- ◎ 店員用の感染防止用マスク、フェイスガード、手袋
- ◎ 店内用の消毒液(ついでにビニールシート)

店舗向け新型コロナウイルス感染予防対策補助金のお知らせ
 新型コロナに負けない!お客様に安心してご利用いただける店舗づくりを支援します。

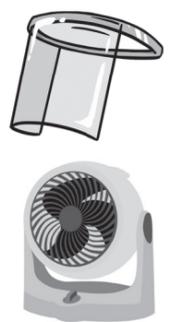
● 1 補助対象事業者
 小売店舗、飲食サービス業店舗、理美容などの生活関連サービス業店舗など、お客様の出入りが多い店舗の事業者様向けに、店舗内で使用する新型コロナウイルス感染症予防対策の費用の一部を補助いたします。
(注) 工場・作業場など、通常のお客様の出入りが少ない施設は対象になりません。また、病院や介護等の福祉施設も対象になりません。ご了承ください。

● 2 補助対象品(主なもの)
 ※令和2年4月以降に購入したものに限りです。

- 店員の感染防止対策用のマスク・フェイスガード・手袋
- 店舗内でのウイルス飛沫を防ぐついでに・ビニールシート
- 店舗内へのウイルス進入を防ぐ消毒液

その他、店舗においてウイルス感染予防に必要なもの
 ※対象例: 空気清浄機、サーキュレーター、密閉空間の換気扇増設等
 ※対象外: 単なるエアコンなど、感染予防に寄与しないもの
 ※ご購入になる前に事前にご相談ください。

- ◎ 1 事業者あたり、上限20万円
- ◎ 補助金額(令和2年4月以降に購入したもの)
- ◎ 本制度のチラシや申請書等は、町ホームページからダウンロードするか、下記までご連絡ください。



◎ その他感染予防に必要なもの(空気清浄機、サーキュレーターなど) 購入される前に事前に相談ください。

飲食店等への緊急対策支援金のお知らせ(町制度)

新型コロナウイルス感染症の影響により、町内で飲食の店舗を経営する事業者、宿泊事業者、龍飛地区でおみやげ販売を行っている事業者に対し、事業継続のために1事業者あたり10万円を支給することにいたしました。町役場では、営業実態を把握している事業者に対し、5月中旬に申請書を送付いたしました。対象事業者の確認など、ご不明な点などがございましたら、左記の担当窓口にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場産業観光課
 ☎ 0174-31-1228
kankou@town.sotogahama.lg.jp

令和2年度警察官A採用試験のお知らせ

青森県警察本部では、大学卒業(見込)者を対象に警察官の採用試験を行います。試験日程、受験資格等は次のとおりです。

【受付期間】

5月11日(月)～6月19日(金)

【第一次試験合格発表】

7月17日(金) 予定

【第二次試験】

8月下旬「青森県警察学校」

【最終合格発表】

9月上旬

種類	試験区分	採用予定人員	受験資格
警察官A	男性	35人程度	昭和63年4月2日以降に生まれた者で、学校教育法による大学を卒業した者又は令和3年3月31日までに卒業する見込みの者(人事委員会が同等の資格があると認める者を含む。)
	女性	5人程度	
	武道指導	2人程度	上記(男性、女性)受験資格を有する者のうち、次の要件に該当する者 【柔道】講道館が認定する段位が3段以上であること 【剣道】全日本剣道連盟が認定する段位が3段以上であること
	【柔道】		
【剣道】	2人程度		

警察官A(男性)を希望する方は、第2志望を警視庁及び千葉県から選択することができます。受験手続等の詳細については、最寄りの警察署等に問い合わせください。

【問い合わせ先】

外ヶ浜警察署
 ☎ 0174-22-2211

本人確認書類を忘れずに！

— 証明書を請求する時は、本人確認書類が必要です。 —



戸籍の請求③



住民票・戸籍謄本等を請求する際に本人確認書類が必要です。

必要になる本人確認書類

- ① 運転免許証または国もしくは地方公共団体の機関が発行した写真付き証明書 1点
- ② 上記のものがない場合には、健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、介護保険証、年金手帳、年金証書などから 2点

※どうしても本人確認書類がない場合は、住民課または各支所の証明書発行窓口にご相談ください。

マイナンバーカード（個人番号カード）の取得を検討してみませんか。

今まで、顔写真付きの身分証明書は、運転免許証やパスポートに限られたものでしたが、マイナンバーカードはそのような悩みを解決してくれます。

マイナンバーカードの申請方法

郵便申請	すでに皆様に送付されている通知カードの下部分が申請用紙になっており、写真を貼付して郵送します。
スマートフォン パソコン	通知カードの下部分にある申請用紙のQRコードを読み取り、ウェブサイトへアクセスして、必要事項を記入し、顔写真を登録します。

※申請用紙をお持ちでない方、転入や転居、婚姻等により住所・氏名に変更がある方は、住民課または各支所の窓口で新しい申請用紙をお渡しします。お越しの際は、本人確認書類を忘れずにご持参ください。

申請からおおよそ1ヶ月ほどで、役場または各支所から通知が行きますので、申請者ご本人に取りに来ていただくこととなります。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222

6月は 環境月間 ですよ！

環境省では、毎年、環境基本法に定められた6月5日の「環境の日」を中心とする6月の1ヶ月を「環境月間」、また、5月30日から6月8日の期間を「海ごみゼロウィーク」と定め、環境に関する様々な行事を実施、推進しています。

～環境月間では何をしたらいいの？～

- ◎ものを買うときは省エネなど、環境によい商品を選びましょう。
- ◎無駄な電気はこまめに消しましょう。
- ◎車の運転時にはエコドライブを意識しましょう。

～海ごみゼロウィークには、どんなことをすればいいの？～

- ◎世界では1分間にトラック1台分の海ごみが出続けています。海ごみの大半がプラスチックです。プラスチックは安価で便利な素材ですが、環境中では分解しにくいために半永久的に海に漂い続けています。海洋プラスチックによる海洋汚染は世界的に大きな問題になっています。プラスチック製品の使用とリサイクルについて改めて考えましょう。
- ◎令和2年7月からプラスチック製買い物用レジ袋が有料化となります。エコバッグを使用し、プラスチック削減にご協力下さい。

住みよい生活環境構築のために、私たちができることはたくさんあります。町民の皆様のご協力をお願いします。

混ぜればゴミ・分ければ資源！

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222

ごみ減量チャレンジ 980 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です。全国平均に比べると低い状況です。

<平成30年度一般廃棄物の実態調査結果より>

	1人1日当たりのごみ排出量 (g)	リサイクル率 (%)	青森県の目標値
全国平均	920	20.2	令和2年度までにごみ排出量 980g以下
青森県	1,002	14.5	リサイクル率 25%
外ヶ浜町	1,021	27.5	

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令和2年6月1日～10月30日まで「ごみ減量チャレンジ980キャンペーン」を展開しています。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（リデュース：ごみを出さない、リユース：繰り返し使う、リサイクル：再資源化）を心がけましょう。
- ◎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。
- ◎衣類のリユース、リサイクルを心がけましょう。
- ◎乾電池は必ず「乾電池の日」に出しましょう。

ペンキのお化粧屋
Makeup-Paint
地域密着塗装店

fujiichi bisou
藤一 美装
(代表) 藤田 一哉
登録建設塗装基幹技能者

GP 「心・技・色」
五所川原塗装工業会会員
一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
単一等級塗料調色技能士
職業訓練指導員

1・2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！
まずはお見積もり！お気軽にご連絡下さい。

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

特別定額給付金 の申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、各家計への支援を目的に、「特別定額給付金」が支給されます。対象となる世帯主の方へ5月中旬に申請書類をお送りしておりますが、まだ申請がお済みでない方は期限までに、お手続きをお願いいたします。

【申請期限】
令和2年8月14日(金)まで

【支給対象者】
令和2年4月27日現在で外ヶ浜町に住居登録がある方

【受給権者】
属する世帯の世帯主



【申請方法】 世帯主の方を申請者として、次のいずれかの方法で申請してください。
①郵送申請…申請書を記載の上、必要書類を添付し、同封されている返信用封筒で郵送してください。
②オンライン申請…マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータル上の特別定額給付金の申請画面から電子申請ができます。

【申請に必要なもの】
①申請者本人確認書類
A) 運転免許証などの顔写真付きの書類の写しいずれか1点
もしくは
B) 健康保険証、介護保険証、後期高齢者保険証、生活保護受給者証、本人名義の預金通帳などの写しいずれか2点
②振込先の口座番号が分かる通帳等のコピー

【お問い合わせ先】
特別定額給付金事務局 (外ヶ浜町役場総務課内)
☎ 0174 - 31 - 0080 (専用ダイヤル)
☎ 0174 - 31 - 1111 (総務課)

【支給額】
支給対象者一人につき10万円



「あomorioベーション」は、感染防止に関する正しい知識の普及、感染者やその家族への配慮、医療従事者など最前線で働く方々への感謝などの気運を盛り上げていくために取り組むものです。「オベーション」には「拍手」という意味があります。不自由な生活の中でも日々冷静に行動して下さっている県民の皆さん、自らを、そして周りの方々とたたえ合い、拍手を送りましょう。



感染拡大の防止に向けて、「離れるやさしさ～あなたへのおもいやり～」を合言葉に、「3つの密」の回避の徹底、外出時における人との適切な距離の確保などをお願いします。今は、距離をとることが、思いやりであり、やさしさです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

令和2年度 特定検診・がん検診のお知らせ

日時	実施場所	検診内容	受付時間	
6月24日(水)	三厩体育館 (三厩)	特定健診・がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺)	特定健診 がん検診 7:00 } 10:00 女性がん検診 (7月18日) (11月29日) 12:00 } 13:30	
7月18日(土)	総合福祉センター (蟹田)	【午前】特定健診・がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺) 【午後】女性がん検診 (乳・子宮) *骨密度・卵巣がん検診なし		
7月19日(日)	総合福祉センター (蟹田)	特定健診・がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺)		
8月28日(金)	野田玉川消防コミセン (平館)			
9月8日(火)	総合福祉センター (蟹田)			
9月13日(日)	三厩体育館 (三厩)			
10月4日(日)	野田玉川消防コミセン (平館)	【午前】特定健診・がん検診 (肺・胃・大腸・前立腺) 【午後】女性がん検診 (乳・子宮) *骨密度・卵巣がん検診なし		
11月29日(日)	総合福祉センター (蟹田)			
12月17日(木)	野田玉川消防コミセン (平館)	女性がん検診 乳がん 子宮がん (卵巣がん検診) 骨密度検診		12:00 } 13:30
12月18日(金)	三厩体育館 (三厩)			
12月20日(日)	総合福祉センター (蟹田)			

※12月17日、18日、20日は、4月・5月に実施予定だった女性がん検診の振替日です。
※骨密度検診対象者：令和2年度内40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢の方

お問い合わせ先：外ヶ浜町役場 福祉課 ☎ 0174-22-2941

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、令和2年6月～7月に予定しておりました、下記のイベントの開催を中止といたしました。来年の開催に向け、安心・安全で楽しめるイベントを関係者一同で目指して参りますので、皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

- ◎2020 oh!だいは：うにの日 (平館観光協会 事務局 外ヶ浜商工会 ☎ 0174 - 22 - 2441)
- ◎外ヶ浜町消防団定期観閲式 (外ヶ浜町役場 総務課 ☎ 0174 - 31 - 1111)



大平山元遺跡もりあげ隊 「むーもん」

来年のお越しをお待ちしております！

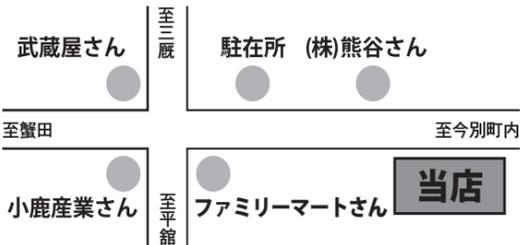
有料広告

東北整認 1-6935

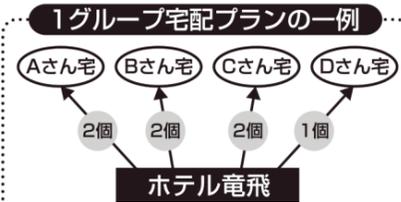
RS ハリヤマ

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



●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！



お弁当宅配サービス開始!

お弁当 **660円** (税込み)

※合計4,400円(税込み)から宅配致します。
※ご予約は、6日前までお願い致します。
※ご予約受付時間:平日午前9時～午後4時
※当館受け取りの場合は、個数等をご相談下さい。

龍飛崎温泉 たっぴ **ホテル竜飛** 〒030-1711 外ヶ浜町字三郎瀬54-274
☎0174-38-2011(代)

価格と軽さ そして安全性と操作性の両立!

IRINO 新型肩掛式刈払機

- ISX シリーズ ISX230E
- 排気量: 23cc クラス
- 重量: 3.9kg

36,000円 (税込)



(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**

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。

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)

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					

クマ出没注意!!



今年は少雪、暖冬だったため、クマ(ツキノワグマ)の活動時期が早くなっています。登山や山菜、秋のキノコ採りで山に入る際は、クマの被害にあわないために十分注意しましょう。

クマに出会わないこと

音を出しながら歩く

山に入る時はなるべく複数で、しゃべりながら歩く、クマよけの鈴をつける、手をたたく、ラジオをつけるなど、クマに人間の存在を知らせることが大事です。

早朝や夕方、霧の深い日は山に入らない

クマが活発に活動する時間帯です。

山菜採りに夢中にならない

すぐそばで、クマも夢中で山菜を食べている可能性があります。

水流の激しい沢や風雨の強い日は要注意

物音が聞こえず、ぱったり出会う可能性があります。風が山から吹いているときも、ひとのにおいがクマに伝わりにくいので注意が必要です。

クマのフンや足跡、食べ跡を見つけたら

近くにクマがいる可能性があります。すぐに引き返しましょう。

クマに出会ってしまったら

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。

クマがこちらに気づいたら

まず、落ち着きましょう。静かにしていれば、殆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、ゆっくりと後退しましょう。

走って逃げる、大声、石投げは危険

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。

子グマでも決して近づかない

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。

365 歩の マーチ体操

体操：吉川保健師

(365 歩のマーチ体操・タバタ式トレーニング)

① 幸せは歩いてこない だから歩いていくなだね



腕を大きくふり、足を高くあげて足踏みをする。

② 一日一歩 三日で三歩 三歩進んで 二歩さがる



肩トントン



バンザイ



肩トントン



膝タッチ 2回

③ 人生はワンツーパンチ

汗かきベそかき歩こうよ



手を上にあげ、左右に大きく振る。脇腹を伸ばすよう、意識する。



④ あなたのつけた足あとにや

きれいな花が咲くでしょう



肩を4回ずつ左右交互にたたく。

⑤ 腕をふって足を上げて ワンツーワンツー



スキーをしているイメージで両手を大きく前後にふる。



⑥ 休まないで歩け それ

ワンツーワンツーワンツーワンツー



片足の手を腰にあて、もう一方の手をリズムに合わせて上下させる。

新型コロナウイルスに負けない体づくりを！

新型コロナウイルスに負けないためには、免疫力を高めて健康な体でいることが大切になります！

◎適度な運動

・人混みを避け、体調に合わせて散歩やウォーキングをする。

閉じこもりを防ぎ、気分転換にもなります。

・自宅など屋内で体操をする。

高齢者や体力に自信のない方には「いきいき百歳体操」や「365歩のマーチ」がおすすめ。



◎バランスの取れた食事

・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品等）、食物繊維（野菜）、発酵食品を意識する。

バランスのよい食事をとることで、体力や筋力低下を防いだり、腸内環境が整い、免疫力が高まります。



その他、十分な睡眠や水分補給などに注意して体調を整えましょう。持病のある方は主治医の指示を守り、適切な医療を受けましょう。

また、3つの密（密閉、密集、密接）を防ぎ、手洗い、うがい、咳エチケットを徹底してコロナウイルスまん延を防ぎましょう！

膝を腰ぐらいまで上げます。その膝に反対側にひじでタッチ



膝タッチ 20秒

10秒休憩



足踏み 20秒

10秒休憩

イスに座るようにしゃがむ



スクワット 20秒

体力に自信がある人は、「タバタ式トレーニング」に挑戦！



※ ひじでタッチが難しい時は、手で膝をタッチしましょう。

10秒休憩

しゃがんで伸び上がる時にパンチ



パンチ 20秒



③

10秒休憩

外ヶ浜町歯周疾患検診のお知らせ

～大人の歯科検診を受けましょう！～

6月1日から、町指定歯科医院で歯周疾患検診がはじまります。この機会にぜひ歯科検診を受けてみましょう。

【対象者】

町民で令和2年度内（令和3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】

令和2年6月1日～令和3年3月31日

【実施方法】

対象となる方には、後日個別通知します。

【医療機関】（※町の指定する歯科医院）

- ◎外ヶ浜歯科診療所
（外ヶ浜町字蟹田中師宮本 87-21）
- ◎住吉歯科医院（今別町）
（今別町今別字今別 84）

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941

～令和元年度 歯科検診受診者の声～



山岸 たづ子さん（蟹田）

普段は歯が痛むときしか受診しませんが、通知が届いたので受けました。おかげでむし歯が見つかり、その後も通って治療することができました。通っている間に新しいむし歯も見つかったし、歯科検診を受けてとても良かったです。



70代男性（三厩）

歯科検診のお知らせ通知が家に届き、70歳の節目として検診を受けてみようと思いました。

今まで歯科検診は受けたことが無く、初めて受診しました。

令和2年度 歯・口の健康啓発標語コンクール 最優秀賞

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

食後は必ず歯みがきをする習慣をつけて、8020（80歳で20本以上自分の歯を残すこと）を目指しましょう！

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

からだの健康は歯の健康から！

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。

健康寿命を延ばすには歯の健康も大切

2018年の日本人の平均寿命は、男性は81歳、女性は87歳を超え、ともに最高記録を更新しました。しかし「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命は男女ともに75歳を下回っており、平均寿命とは大きな開きがあります。この健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善はもちろん、口の中を健康に保つことが大切になります。

歯周病は恐ろしい病気！

歯周病にかかっている人の割合は、成人で8割を超えと言われています。歯周病とは、歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌の塊（バイオフィルム）が原因で起こる感染症です。自覚症状がないまま進行し、初期症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。さらに糖尿病や肥満、認知症等の全身の健康にも悪影響を及ぼすため、むし歯とともにしっかり予防することが大切になります。

むし歯や歯周病を予防しよう

歯周病の原因となる歯垢の除去には歯みがきが不可欠です。歯ブラシだけでなく歯間ブラシやデンタルフロス等を使って、歯ブラシでは届かない歯と歯の間を清潔に保ちましょう。また、入れ歯にも汚れはついてしまいます。毎日洗わなければ雑菌が増えてむし歯や歯周病の原因になるので、ブラシで軽くこする、保存するときには洗浄剤を使い水につける等、お手入れを欠かさないようにしましょう。

早期発見！歯周病セルフチェック！

歯周病はひどくなるまで自覚症状が少なく、気づいたときにはかなり進行していることもあります。歯周病を予防するためには初期のサインを見逃さず、早期発見することも大切です。以下のチェックリストで一つでも気になる場合には早めに受診を！

- 朝起きた時に口の中がねばねばする
- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる
- 歯ぐきの色が赤い、または赤黒い
- 歯ぐきが痛んだり、むずむずする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯がぐらつく
- 歯ぐきがやせてきた
- 冷たいものが歯にしみる
- 口臭が気になる



年に一度は歯科を受診しよう

かかりつけの歯科医院で定期的にチェックを受けることで、自覚症状の少ない歯周病を早期発見することができます。可能であれば、年に一度は歯科を受診するように心がけましょう。

歯科保健についてご相談がある方は、福祉課の保健師までどうぞ！

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941



青森県の縄文遺跡群 ～世界文化遺産登録を目指して～

令和元年12月に「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界文化遺産への推薦が決定したことにより、青森県では世界遺産登録の効果を、地域づくり・人づくり・観光など幅広い分野で最大限活用し、地域の活性化に繋げていくために「青森の縄文遺跡群」活用推進ビジョンを策定しました。

この「青森の縄文遺跡群」活用推進ビジョンは、行政と民間の間で情報や意見を共有し、連携・協力をしながら取り組むためにあります。

【将来像】

みんなが集う憩いの場。世界に誇る「JOMON」遺跡群

【世界文化遺産登録に向けた基本方針】

- ① 『未来へつなぐ、縄文遺跡群』 遺跡が映えるまちの魅力づくり
- ② 『おもてなしあふれる、縄文遺跡群』 遺跡を核とした活力ある地域づくり
- ③ 『世界から選ばれる、縄文遺跡群』 価値・魅力の発信と多様な連携の仕組みづくり

外ヶ浜町では3つの基本方針を軸に、世界文化遺産の実現に向けて、すでに動き始めています！



世界遺産ってなんだっけ？
世界中の人たちの宝物として守っていく必要のある貴重な文化財や自然のことです。
人間の手によって作られた建築物・遺跡などを「文化遺産」、地球が作り出した貴重な自然・地形などを「自然遺産」、その両方の価値をもつものを「複合遺産」として、3つの種類に分けられています。



movies, music, & more

ALTのサユミ先生とジャックリン先生が、好きな映画や音楽など、たくさんのpop cultureをご紹介します！

movies 『メッセージ (Arrival)』

ポイント！ HIGHLIGHT！
"If you could see your whole life from start to finish, would you change things?"
(人生のすべてを見ることができたら、あなたは考えを変えますか?)



The 2016 movie Arrival is a visual masterpiece based on a short story by Ted Chiang called "Story of Your Life."
2016年に上映した「メッセージ (Arrival)」は、高い評価を得たテッド・チャンという作家の短編小説「Story of Your Life」を基に執筆されました。

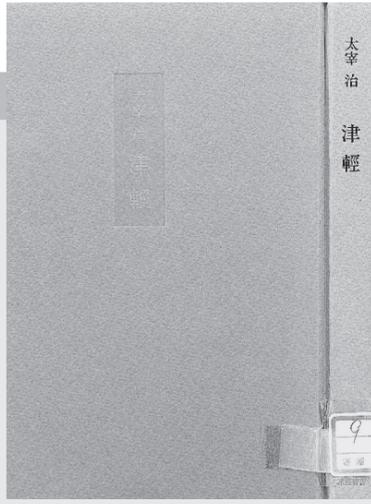
It is a sci-fi movie about a linguist learning to communicate with aliens. With the alien language, she is able to think just like the aliens.
このSF映画は、エイリアンとコミュニケーションを取ろうとする言語学者の話です。エイリアンの言葉を理解するようになると、考え方、知覚、認識も変わってきます。



Sayumi Sasha Suzuki Chiko (サユミ先生)

公民館ふれあい講座 英会話教室

サユミ先生とジャックリン先生と一緒に楽しく英会話
【6月のテーマ】
Let's Share Our Hobbies
6月1日・8日
蟹田公民館 18:30～20:30
"Speed Dating" Activity
6月15日・22日・29日
蟹田公民館 18:30～20:30



光と出会う 公民館おすすめ図書

『津軽』
太宰治 著

日本文学が続く限り永遠にその名を残すと言われている作家・太宰治。

氏は1944年5月、紀行文の執筆依頼を受け津軽を3週間ほどかけて旅をした。いちばん最初に訪れたのが青森中学時代(現・青森高校)の友人である蟹田町(現・外ヶ浜町)の中村貞治郎さんだった。

到着した夜はかなり風が強かったらしく「蟹田ってのは風の町だね」というフレーズを残した。N君で登場する中村さんは、1956年8月6日、太宰治文学碑としては、山梨県御坂峠に続く第2号碑として当町の観瀾山に建立した立役者でもある。

この「津軽」の序編で太宰は「人の心と人の心の触れ合いを研究する科目。私はこのたびの旅に於いて、主としてこの一科目を追究した。どの部門から追求しても、結局は、津軽の現在生きている姿を、そのまま読者に伝えることが出来たならば、昭和の津軽風土記として、まずまあ、及第ではなからうかと私は思っているのだが」と記すが昭和を経て平成、令和となり訪れたときから76年の歳月が経過した今も、津軽の人に脈々として流れ続けている気質がこの「津軽」にあり、大きな魅力として伝わる一冊である。そして、最後は次の一文でペンを置いている。

「私は虚飾を行わなかった。読者をだましはしなかった。さらば読者よ。命あらばまた他日。元気で行こう。絶望するな。では、失敬」

*

蔵書数7,000冊の大きくはない図書室ですが、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

外ヶ浜町中央公民館 ☎0174-22-3175



今月の特命記者



三厩小学校6年 関 悠奈

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.183

「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。

三厩小学校では、中休みの前に全校児童二十四名で活動する『運動タイム』という時間が十五分間あります。私は、この運動タイムで行う三つの活動について紹介します。

一つ目は、マラソンです。校庭に音楽を流しながら、低学年は校庭の内側、高学年は校庭の外側を走り、走り終わったらカードにシールを貼ります。一人ひとりが目標を立てて取り組んでいます。私の五月の目標は、五十周です。

広報そとがはま じゅいあ柳壇

題 「わくわくドキドキ」

天位 だいすきなママといっしょにおでかけだ

蟹田小1年 吉澤 弥咲



選評



おなじょうき川柳社 戎 踊兵

【地位】

えんそくだどこにいくのかわからない

蟹田小3年 最上このは



【人位】

かくれんぼどこにいるかな六年生

三厩小2年 唐牛 海輝



【五客】

- たんによう日何かな何かなプレゼント 蟹田小4年 石岡穂栞
本をよむ次のページはなんだろう 蟹田小4年 福井翔天
放送をみんなに聞かせるドキドキだ 蟹田小4年 鈴木桜愛
公園で君のえがおが光ってる 蟹田小4年 鈴木芽依
休みの日まぢきれないよバーベキュー 蟹田小4年 伊藤陽生

【佳作】

今国語体育の時間が待ちどおしい ぼうけん楽しいことがおきるかな クリスマスドキドキするなプレゼント 本番だドキドキしてもがんばるぞ ぼうけんだぞのジャングル楽しみだ おみくじで何がでるかたのしみだ 楽しみだ修学旅行何買おう つぎの日は一せいテストどうしよう みんなでね発表するよドキドキだ 森の何が起ころるか分からない つりざおで何匹つれるか分からない はじめてのねこをかったよわくわくだよ ともだちと久しぶりに会えうんだよ 先生とテストの直ししているよ わくわくのドキドキたくさん3年生

- 蟹田小5年 吉澤知弥
蟹田小4年 蒔苗将輝
三厩小2年 木戸 凜
三厩小4年 岡本柑来
三厩小6年 伊藤来夢
三厩小3年 山田純輝
三厩小6年 関 悠奈
蟹田小3年 田中莉亜
蟹田小3年 森 凜羽
三厩小6年 工藤煌大
蟹田小5年 宇恵野翔海
蟹田小3年 石岡愛彩
蟹田小4年 竹内紅愛
蟹田小4年 佐々木莉恩
蟹田小3年 田中愛恵

【軸吟】 ※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句 スクラッチあと一マスが削れない

◆たっくさんの「わくわくドキドキ」が集まって来ました。◆天位の弥咲さんの句。ここまで言い切られたら、ママは本当にうれしと思うなあ。わくわくドキドキと、うれしさいっぱい幸せな感じがとても良く伝わって来る素敵なお句ですね。◆地位のこのはさん。他の人は行き先を知っているかも知れないけれど、このはさんは知らない。この遠足はすごいね。冒険家になったみたいで楽しいですね。◆人位の海輝さん。六年生はいつもかくれんぼする時は、海輝さんが思いもつかないような所から出てきて驚かすんだよ。ね。さすが海輝さんとかくれている六年生の両方のドキドキが伝わって来るような良い句です。◆川柳は実際に自分が体験したことばかりじゃなくとも大丈夫です。想像したこと、心に浮かんだ絵を言葉にして下さい。いろいろな角度から言葉を捜して、心の絵にあてはめてみるのを楽しんで下さいね。

成人の式典のお知らせ

令和2年8月15日（土）に開催を予定しておりました「成人の式典」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、延期いたします。
延期の期日につきましては、決まり次第お知らせいたします。

開催に向け、よりよい「成人の式典」となるよう、関係者一同で準備を続けてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【令和2年度「成人の式典」対象者】

生年月日が平成12年4月2日から平成13年4月1日までで、町内の中学校を卒業した方もしくは町内に在住している方です。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175



【お願い】
イベント等は新型コロナウイルスの影響で、中止・延期となっております。最新情報は各お問い合わせ先にご確認ください。



外ヶ浜町の人口

人口	5804	↓12
男	2775	↓8
女	3029	↓4
世帯数	2845	↓3

令和2年4月30日現在 ※増減は先月比

特別定額給付金に関するお知らせ

給付金のサギに注意!!
(詐欺)

絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号 ●通帳 ●マイナンバー
- 口座番号 ●キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**

- ✗ 現金自動預払機 (ATM) の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求められること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること

「怪しいな?」と思ったら遠慮なくご相談ください

消費者ホットライン (局番なしの3桁) **188**

お住まいの**市区町村**

新型コロナウイルス給付金関連
消費者ホットライン

お近くの**警察署**

0120-213-188

警察相談
専用電話 **#9110**

総務省 給付金

総務省

消費者庁

警察庁

令和2年5月

戸籍の窓口

【4月受付分】(敬称略)

※お誕生おめでとうございます

福岡 拓真 (剛♥牧子) 蟹田

【4月受付分】(敬称略)

■謹んでお悔やみ申し上げます

牧野 マツエ (三厩川柱) 92歳

木戸 勲 (三厩四枚橋) 101歳

阿部 桂子 (三厩中浜) 80歳

吉田 美秋 (三厩桃ヶ丘) 80歳

金澤 たまゑ (平館舟岡) 89歳

木村 行雄 (平館根岸) 93歳

小笠原 キヨエ (下蟹田) 95歳

張山 武雄 (蟹田大平) 91歳

張山 春榮 (蟹田大平) 92歳

【編集後記】◆新型コロナウイルスの影響でマスク不足が続く中、たくさんの方々からマスクの寄贈がありました。受け取った学校や町民のみならず、感謝のこぼれや電話があり、改めて助け合いの大切さを感じました。◆化粧品会社の「ちふれ」は全国地域婦人団体連絡協議会の略称「地婦連(ちふれん)」から由来していることを知りました。どんなことでも、知るということは楽しいですね。◆〈小野〉