No.184
2020
7
July

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報 そとがはま

移住して何をする？
株式会社日本魚類 木浪佑悦さん
～外ヶ浜町の海の幸の魅力を全国へ～

主な記事

- 学校給食に県産サーモンを使用したコロッケが登場！
- むつ湾フェリー運航再開
- 外ヶ浜町プレミアム商品券販売のご案内
- 外ヶ浜町職員採用試験案内

青森県外ヶ浜町

学校給食に県産サーモンを使用したコロッケが登場！

6月は食育月間です。

6月3日㈬、県産サーモンを使用した『青森ごほうびトラウトサーモンクリームコロッケ』が町内の小・中学校4校の学校給食に提供されました。

トラウトサーモンクリームコロッケを頬張る三厩小学校児童

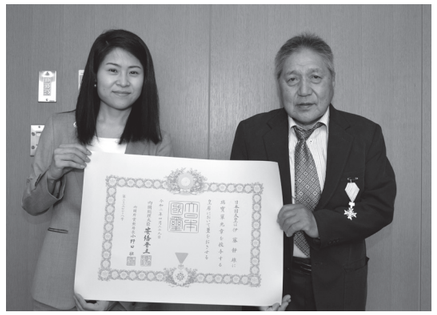
このサーモンは、西津軽郡深浦町に本社を置く日本サーモンファーム㈱が海上養殖により県内3カ所で生産しており、そのうちの一つである三厩沖で生産されたサーモンの出荷が今年5月から始まっています。

6月の食育月間にあわせ、新たな地元食材をPRするため企画された今回、実際に食べた三厩小学校5年の山内大樹くんは、「美味しかったです。これからもっと給食にでてほしい」と笑顔で話しました。

伊藤静雄さんが消防叙勲を受章

6月24日㈬、役場町長室において令和2年度春の叙勲伝達式が行われ、瑞宝単光章を受章した伊藤静雄さん（三厩）に、国璽（日本国家の印章）が押された勲記と勲章が山崎町長から授与されました。

伊藤さんは、昭和47年4月から35年以上の永きにわたり、消防団員として消防・防災活動に尽力されました。この度の受章、誠におめでとうございます。



金澤真奈美さん 教育委員へ任命

6月18日㈭、金澤真奈美さんが新たに教育委員に任命され、この日、山崎町長から新任の辞令が交付されました。

教育委員会では、教育行政において重要事項や基本方針の決定を行っています。

教育委員の任期は4年となっており、金澤さんは、令和6年6月17日までとなっております。

TOWN TOPICS まちの話題

こんなに大変だと思わなかった…

5月29日㈮、蟹田小学校5年生15名が蟹田上小国地区にある田んぼにて田植え体験を行いました。

この体験は、子供たちに田植えなどの農作業を体験してほしいと、上小国ファームが主体となり苗の提供や、田植えの指導等を行っています。農業者から指導を受けた児童らは、泥に足を取られながらも、一生懸命に昔ながらの手作業で苗を植えていました。

笹木航大くんは体験を通じて、「苗を植えることが難しかったけれど、楽しかったです。泥に足を入れるのが気持ちよかったです。」と感想を述べました。

昔ながらの田植え枠を押す蟹田小学校児童

ランニングポリス出動！

外ヶ浜警察署では、学校教育が再開されたことを受け、児童生徒の防犯・交通安全の観点から、昨年に続き外ヶ浜警察署ランニングポリスを結成し、6月12日㈮に出動式が同署で行われました。

当日はパトカーによる巡回のほか、外ヶ浜警察署職員と山崎町長、町役場職員、青森銀行蟹田支店長などが参加し、蟹田小・中学校付近や蟹田商店街の見守り活動を開始しました。

この活動は、毎週金曜日に実施し、小学生の下校時には沿道に立ち、声がけや見守りを行います。

㈱牧野組が消防団協力事業所認定を更新

㈱牧野組（牧野正林 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、認定を更新しました（3回目）。

6月3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。

スマート農業を体験

6月12日(金)、上小国ファーム水田ほ場で、外ヶ浜町農業・農村活性化協議会が「スマート農業機械現地実演会」を開催し、蟹田・平舘地区の農業者など参加者約30名がラジコン草刈機と農薬散布用ドローンの性能や使い方などの説明を受けました。

スマート農業は、ロボット技術などを活用し、農作業の省力化・労力軽減などの目的で近年注目されています。

美味しく育つといいな

6月3日(水)、風のまちこども園(鷲岳孝子園長)の園児16名がサツマイモの苗の植え付け体験をしました。

今回の体験は、外ヶ浜町農業・農村活性化協議会の食育事業の一環で、毎年行われているもので、用意されたベニアズマの苗150本を一本一本丁寧に植え付けしました。

植え付けしたサツマイモは、収穫体験も予定しており、園児たちは、手を合わせ秋の豊作をお祈りしていました。

苗を植える風のまちこども園園児

日頃よりご利用いただき、誠にありがとうございます。
緊急事態宣言解除に伴い自粛緩和の動きが広がり、5月末より営業を再開させていただきました。

あと宿　はじめました！

※コテージ宿泊チケットを前払いで購入し、あとで宿泊する意

販売期間：令和２年６月20日～令和３年３月20日まで
販売チケット：コテージ１棟 13,000円（シーズン４～11月）
コテージ１棟 8,000円（オフシーズン12月～３月）
販売本数：限定数量
（チケット購入後に宿泊されるスケジュールのご確認となりますので、ご希望日が確定されるものではありません。）

おだいばオートビレッジ　【平舘観光協会】電話：0174-31-2211　FAX：0174-31-2208

むつ湾フェリー運航再開！

新型コロナウイルス感染の影響で運航を延期していたむつ湾フェリーが、6月21日(日)、運航を再開しました。

当日は地元よさこいチーム「舞鼓童」がよさこいを披露し、出港を盛り上げました。

むつ湾フェリーでは、先着順で地元企業と連携したお土産配布や料金割引を実施しています。ぜひこの機会に船の旅を楽しんでみてはいかがでしょうか。

むし歯には気をつけよう

6月2日(火)、青森県歯科衛生士会の歯科衛生士2名が風のまちこども園を訪れ、むし歯予防教室を開きました。

この日は「歯と口の健康週間」に合わせ、歯科衛生士が紙芝居や人形を使い、園児らにむし歯予防の大切さを教えました。

園児らは、歯科衛生士の問いかけに手を上げて元気に答えたり、しっかり歯を磨くことを約束したりと、むし歯予防について楽しく学ぶことができました。

手続き無料代行契約締結式が行われました。

6月19日(金)、新型コロナウイルスの経済対策として、町民が助成金などを申請する際、書類作成などを青森県行政書士会が無料で支援、代行する委託契約を結びました。

対象は町民や外ヶ浜町に事業所をもつ事業者で、個人向けの補助金などにも対応します。利用料金は無料で、期間は令和2年12月28日(月)までとなっています。

コロナ対策・お知らせ

手続き無料代行のお知らせ

「持続化給付金」や「雇用調整助成金」などの新型コロナウイルス関連の手続きでお困りの町内在住の方は、事業者・個人問わず無料で行政書士にご相談できます。

行政書士は、行政手続きを専門とする街の法律家で、外ヶ浜町が青森県行政書士会に依頼し、お困りの皆様のもとに、行政書士や社労士などを派遣いたします。相談業務だけでなく、書類の作成や提出も無料で代行いたします。

【ご利用方法】

お電話で、外ヶ浜町役場総務課に相談内容とご連絡先をお知らせください。役場から行政書士会に内容をお知らせし、後日、担当の行政書士から、皆様のもとに日程調整の連絡があり、相談・書類作成等を出張で行います。（※相談スペースがない場合、役場の会議室等もご利用いただけます。）

【受付期間】

令和2年12月28日(月)まで

※平日8時15分～17時まで受付

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場総務課

☎0174－31－1111

税・お知らせ

自動車税種別割の納付確認の電子化について

平成27年4月1日から、登録自動車については、国の継続検査窓口での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できるようになりました。

詳しくは、県庁HPをご覧ください。

青森県庁のホームページへ繋がります。

△ご注意ください！△

～以下に該当する方は、納税証明書の提示が必要です～

◎軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検される方

◎自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検される方

【お問い合わせ先】

東青地域県民局県税部納税管理課

☎017－734－9970

☎017－734－9971

労働・相談

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】

◆7月14日(火)
午後1時30分～午後3時30分

◆7月19日(日)
午前10時30分～午後12時30分

◆8月4日(火)
午後1時30分～午後3時30分

【相談電話番号】

☎017－734－9832

【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

☎017－734－9832

事業主さん
安全・有利・手軽な
国の退職金制度を活用しませんか。
中小企業退職金共済制度
CHU TAI KYO
詳しくはホームページをご覧ください。
中退共 検索
国の制度だから安心
掛金の一部を国が助成します。
掛金は全額非課税
手数料もかかりません。
社外積立で管理も簡単
退職金試算額などをお知らせします。
(独)勤労者退職金共済機構　中小企業退職金共済事業本部　TEL(03)6907-1234　FAX(03)5955-8211

相談・お知らせ

中高年のための「再就職支援セミナー」

採用されるための就職活動のポイント（仕事の探し方・応募書類の作成・面接等）について、中高年（45歳以上）に特価した内容のセミナーを実施いたします。お気軽に参加ください。

【会場・開催日】

◎弘前会場　8月24日(月)
弘前市総合学習センター4階第4研修室

◎青森会場　8月31日(月)
県民福祉プラザ4階多目的室4B

◎八戸会場　9月7日(月)
友の会福祉会館2階第1会議室

【時間】

◎13時30分～15時30分まで

※その後は希望者個人相談
16時～17時まで

【その他】

参加無料・定員20名

※当セミナーは雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

※適切な新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施します。

【お問い合わせ先】

ネクストキャリアセンターあおもり

☎017－723－6350

遺言書・お知らせ

遺言書の保管等に関する法律について

あなたの大切な遺言書を法務局が保管することができる制度が開始されます。自筆証書遺言書について、これまでは自宅等で保管することしかできませんでしたが、法務局でも保管することができるようになります。詳しくは法務省ホームページ又は最寄りの法務局まで問合せ願います。

【開始日】

令和2年7月10日(金)から

【お問い合わせ先】

青森地方法務局

☎017－776－9030

林業・お知らせ

チェーンソーを使用して作業する皆様へ

厚生労働省では、労働安全衛生規則の一部改正及び安全衛生特別教育規定の一部改正が施行されました。

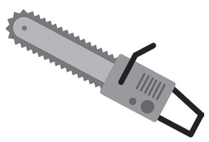
そのため、チェーンソーによる伐木等の業務に関する特別教育修了者の方は、令和2年8月末日までに、伐木等の業務特別教育補講（2時間30分）を受けなければ、同年9月よりチェーンソーを使用して伐木等作業に就くことができなくなります。

伐木等の業務特別教育補講の開催日時等は、青森県木材協同組合（http://aomori-hiba.jp）をご覧ください。

【お問い合わせ先】

林業・木材製造業労働災害防止協会青森支部

☎017－739－8761



募集・お知らせ

自衛官の募集

【種目】

◎航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生

【概要】

◎航空学生…海上自衛隊機及び航空自衛隊航空機のパイロットを養成

◎一般曹候補生…基幹要員である曹を養成

◎自衛官候補生…2年又は3年の任期制隊員

【応募資格（男女）】

◎航空学生…高卒（見込み含む）
（海）23歳未満の者
（空）21歳未満の者

◎一般曹候補生及び自衛官候補生
18歳以上33歳未満の者

【受付期間】

◎7月1日(水)～9月10日(木)

【試験日及び試験会場】

◎航空学生…9月22日(火)
第2合同庁舎（1次）

◎一般曹候補生…9月18日(金)・20日(日)
第2合同庁舎（1次）
9月19日(土)　観光物産館アスパム

◎自衛官候補生（男子）
10月28日(水)・29日(木)2日間
青森駐屯地

◎自衛官候補生（女子）
9月15日(火)　青森駐屯地

【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

☎017－783－2995

担当者連絡先

☎080－4361－5726

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

令和２年度（令和３年度採用）

１．区分・職種等

区分	職　種	採用予定人員	採用予定日
初級	一般行政職	若干名	令和３年４月１日
中級	管理栄養士	１名	
初級	消防職	２名（今別分署派遣）	

２．受験資格

（１）一般行政職

高等学校卒業程度以上の学歴を有する者 (令和３年３月までに卒業見込みの者を含む。)

※高等学校卒業見込みの者が採用日において卒業しなかった場合は、採用内定を取り消します。

（２）管理栄養士

昭和 61 年４月２日以降の出生者で、管理栄養士資格を有する者又は令和３年３月末までに管理栄養士資格を取得する見込の者

※資格取得できなかった場合は、採用内定を取り消します。

（３）消防職（青森地域広域事務組合　今別分署 派遣）

高等学校卒業以上の学歴を有する者で、平成３年４月２日以降出生し (令和３年３月末までに卒業見込みの者を含む。) **外ヶ浜町に住所を有する者。**

注) 男性については身長概ね 160cm 以上、体重概ね 50kg 以上、女性については身長概ね 155cm 以上、体重概ね 45kg 以上で、男女とも胸囲が概ね身長の２分の１以上・視力 (矯正視力を含む) が両眼で 0.7 以上、かつ、一眼でそれぞれ 0.3 以上であること・赤色、青色及び黄色の色彩が識別できる者に限ります。

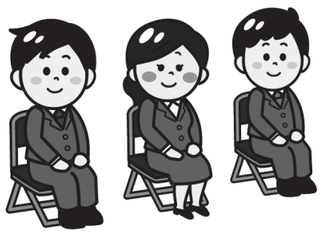
※高等学校卒業見込みの者が採用日において卒業しなかった場合は、採用内定を取り消します。

次のいずれかに該当する者は、受験できません。

①日本国籍を有しない者
②成年被後見人又は被保佐人
③禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその刑の執行を受けることがなくなるまでの者
④外ヶ浜町において懲戒免職処分を受け、その処分の日から２年を経過しない者
⑤日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

３．試験の方法及び内容

試験種別	区　分	内　容	対 象
第１次試験	教養科目試験	時事、社会・人文、自然に関する一般的知識並びに文章理解、判断･数的推理、資料解釈に関する能力（40 題・２時間）	一般行政職 管理栄養士 消 防 職
	専門試験	社会生活と健康、人体の構造と機能、食品と衛生、栄養と健康、栄養の指導、給食の運営（30 題・１時間 30 分）	管理栄養士
	事務適性検査	事務職員としての適応性を、正確さ・迅速さ等の作業能力の面から見ます。（100 題・10 分）	一般行政職 管理栄養士
	職場適応性検査	公務員としての職業生活への適応性について、職場への対応や対人関係面での性格特性を見ます。（150 題・20 分）	一般行政職 管理栄養士
	内田クレペリン精神検査	１桁の足し算の連続により、職務適応性・性格適正についての精神検査をします。（40 分程度）	一般行政職 管理栄養士 消防職
	消防適性検査	消防職員としての適応性を性格的な面から見ます。	消 防 職
第２次試験	小論文	文章による表現力、思考力等の能力について評価します。（１時間・テーマは当日通知）	一般行政職 管理栄養士 消 防 職
	面接試験	個人面接により、職務に必要な態度、性格等について評価します。	一般行政職 管理栄養士 消 防 職
	体力検査	職務に必要な体力を有しているか判断します。	消 防 職



外ヶ浜町職員採用試験ご案内

４．試験日時・会場等

試験種別	試験日	試験会場	合否の発表時期及び方法
第１次試験	９月 20 日（日）	青森市内（後日通知）	１０月上旬までに第１次試験受験者全員に郵送にて通知（合格者には２次試験の案内）
第２次試験	11 月上旬（未定）	外ヶ浜町役場	11 月中旬までに第２次試験受験者全員に郵送にて通知

５．申込み手続き

（１）申込み方法

①外ヶ浜町職員採用試験受験申込書
※一般行政職及び管理栄養士用と消防職用があるため、誤りのないよう注意してください。

②最終学校の卒業証明書又は卒業見込み証明書

③免許の写し（管理栄養士のみ）

④写真（４㎝ × ３㎝）２枚
（申込み前の３ヶ月以内に撮影したもの、うち１枚は申込書に貼付）
※①の申込書は、外ヶ浜町総務課及び各支所地域生活課に備え付けてあります。直接か郵便による請求のほか、外ヶ浜町のホームページからもダウンロードできます。なお、郵便による請求の場合は、84 円切手を貼付し住所・氏名を記載した返信用封筒を同封してください。

（２）受付期間及び場所

①受付期間：**令和２年７月１日（水）から令和２年７月 31 日（金）まで**の土・日曜日及び祝日を除く日（午前８時 15 分から午後５時まで）
※郵送の場合は、７月 31 日までの消印のあるものに限り受け付けます。

②受付場所：**外ヶ浜町役場総務課**（下記７（各支所では受け付けしません。））
※郵送の場合は、封筒表面に「採用試験申込書在中」と表示してください。

（３）第１次試験受験票の交付

受付期間終了後、個人ごとに受験票を郵送します。８月 28 日までに届かない場合はご連絡ください。

６．採用条件等（一般行政職及び管理栄養士の場合）

（１）給与

①基本初任給　高等学校卒　150,600 円
　　管理栄養士・短大卒　166,400 円

※この初任給は令和２年４月１日の基準による給与月額で、採用日までに変更されることがあります。
※採用者に就業歴等がある場合は、一定の基準によりこれに加算されます。
※勤務成績等により、年１回の昇級があります。

②諸手当
扶養手当、通勤手当、住居手当等毎月支給されるものの他に６月と 12 月に期末手当、勤勉手当（ボーナス）が支給されます。

（２）勤務条件

①勤務時間：午前８時 15 分から午後５時まで
　　（土・日曜日、祝日、年末年始は休日）

②休暇：年次有給休暇（年間 20 日、４月採用は 12 月まで 15 日）のほか、夏季休暇・産前産後休暇・結婚休暇等の特別休暇、介護休暇、育児休業などがあります。

③その他：事業の都合により、休日に勤務することもありますが、代わりに休日が与えられます。

７．お問い合わせ（郵送）先

①外ヶ浜町役場総務課　☎ 0174（31）1111
〒 030-1393 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋 44-2
ホームページ：http://www.town.sotogahama.lg.jp
E-mail：soumu@town.sotogahama.lg.jp

詳細および申込書は町ウェブサイトからダウンロードできます。

外ヶ浜町　**で検索を。**

車・お知らせ

他県ナンバーのまま使っていませんか？

他県から引っ越してきて、そのまま他県ナンバーを使い続けていませんか？車検証の住所や使用の本拠の位置に変更があった場合は、道路運送車両法により変更登録の手続き必要です。

県から単身赴任等で引っ越してきて住民票には異動がない場合でも、通勤に限らず買い物や観光をする等、青森県内で主に使うのであれば、変更登録の手続きが必要です。

県外ナンバーに厳しい目が向けられている今、車検証を現在の住所に変更し、正しいナンバーに番号変更しましょう。

【お問い合わせ先】
東北運輸局　青森運輸支局
☎050−5540−2008

相談・お知らせ

東北一斉　B型肝炎訴訟無料電話相談会

B型肝炎訴訟とは、幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染したと認められる患者に対し病態に応じて給付金等が支払われる制度です。

ただし、給付を受けるためには、国を相手に訴訟をして証拠に基づき救済要件に該当することを確認したうえで国と和解等をする必要があります。

【内容】
B型肝炎被害者対策東北弁護士団が無料電話相談を行います。

【日時】
令和2年7月11日(土)
午前10時～午後6時

【対象】
B型肝炎患者又は、その家族（患者が亡くなっている場合は、その相続人）

【電話相談ダイヤル】
☎022−224−7622
☎022−224−7623
※予約不要、通話料はかかります。

【お問い合わせ先】
B型肝炎被害対策東北弁護団事務所
☎0120−76−0152

相談・お知らせ

45歳以上の方の転職・再就職をサポートします。

就職活動のノウハウ（仕事の探し方・応募書類の作成・面接対策等）を知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン（予約制）でサポートします。お気軽にご相談ください。

※当職業相談は雇用保険受給資格者の求職活動として認められています。

【青森地区】
平日・第2・4土曜日　9時～16時まで
ネクストキャリアセンターあおもり

【お問い合わせ先】
ネクストキャリアセンターあおもり
☎017−723−6350

相談・お知らせ

放送大学　入学生募集のお知らせ

放送大学は、令和2年10月入学生を募集しています。

放送大学では、10代から90代の幅広い年代の学生が、「大学を卒業したい」「学びを楽しみたい」など、様々な目的で学んでいます。

授業は、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の科目があり、半年・1科目から学ぶことができます。

詳しい資料は無料で送付いたしますので、お気軽にご相談ください。

【出願期間】
令和2年9月15日(火)まで

【お問い合わせ先】
放送大学青森学習センター
☎0172−38−0500
八戸サテライトスペース
☎0178−70−1663

パート・アルバイト
募集中！
勤務時間：要相談(1時間から可能)
仕事内容：ホタテ殻剥き
時給：820円
場所：外ヶ浜漁協加工施設
株式会社 日本魚類
青森県東津軽郡外ヶ浜町平舘磯山27
TEL0174-31-0026　FAX0174-31-0036

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

令和２年度の保険料

令和２年度の保険料は、次のとおりです。

均等割額（44,400 円）[被保険者全員が納める額]
＋
所得割額 [所得に応じて納める額]
（**基礎控除後の所得**）×所得割率 (8.30％)
＝青森県の保険料 (**限度額 64 万円**)

※令和２年４月１日から均等割額、所得割率が変更となりました。
※基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額（33 万円）を差し引いた額です。

均等割額の軽減

同一世帯内の被保険者及びその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

【令和元年度】

世帯の所得額の合計	軽減割合
33 万円以下	8.5 割
33 万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない）	8 割
33 万円＋（28 万円×被保険者の数）以下	5 割
33 万円＋（51 万円×被保険者の数）以下	2 割

【令和２年度】

世帯の所得額の合計	軽減割合
33 万円	**7.75 割**
33 万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下（その他の各種所得がない）	7 割
33 万円＋（**28.5 万円**×被保険者の数）以下	5 割
33 万円＋（**52 万円**×被保険者の数）以下	2 割

被用者保険の被扶養者であった方の軽減

資格取得後２年間に限り、均等割額が５割軽減となります。

※ 被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。
※ 世帯の所得が低い方は、均等割額の更なる軽減（7.75 割軽減、7 割軽減）が受けられます。

保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により、保険料の減免制度がございます。

詳しくは保険料額決定通知書に同封のチラシをご覧ください。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口に「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が 145 万円以上 690 万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口に「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況等によって引き続き認定される方には、8 月から使用する新しい認定証を郵送します。更新手続の必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する方は、外ヶ浜町役場住民課　後期高齢者医療係までお問い合わせください。

※世帯構成や住民税の申告状況等によっては認定を受けられない場合がございます。

【お問い合わせ先】
青森県後期高齢者医療広域連合　☎ 017-721-3821
外ヶ浜町役場住民課　☎ 0174-31-1222

国民健康保険税の課税限度額と保険税軽減範囲が変わります

国民健康保険税に関する地方税法施行令の一部が改正されたため、令和２年度から国民健康保険税条例の一部が次のとおり改正になりました。

■課税限度額の改正（最高限度額の引き上げ）

医療分の限度額が２万円の増、介護分の限度額が１万円の増になりましたので、国民健康保険税の課税限度額（最高限度額）が 96 万円から 99 万円に引き上げられました。（最高限度額に達していない世帯は変更ありません。）

区分		税率	課税限度額	対象
医療分	所得割	10.2%	**63 万円（改正前 61 万）**	75 歳未満
	資産割	20.0%		
	均等割	27,600 円		
	平等割	36,000 円		
支援分	所得割	2.0%	**19 万円（改正なし）**	75 歳未満
	資産割	6.0%		
	均等割	5,400 円		
	平等割	7,800 円		
介護分	所得割	1.66%	**17 万円（改正前 16 万）**	40 歳～ 65 歳未満
	資産割	5.0%		
	均等割	6,000 円		
	平等割	8,400 円		

最高限度額合計：**99 万円**（改正前 96 万円）

■保険税軽減範囲の改正

低所得者の保険税負担の軽減を図るため、軽減措置の対象を拡大し、５割軽減及び２割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得範囲が引き上げられました。

※軽減判定所得には、被保険者全員の所得の他に国保に加入していない世帯主（擬主）の所得も含まれます。

●５割軽減の対象範囲

改正前　基準額　33 万円＋（28 万円×（被保険者数））以下

→改正後　基準額　33 万円＋（28.5 万円×被保険者数）以下

●２割軽減の対象範囲

改正前　基準額　33 万円＋（51 万円×被保険者数）以下

→改正後　基準額　33 万円＋（52 万円×被保険者数）以下

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場税務課　☎ 0174 - 31 - 1224

監視員スタッフ募集！

勤務地　観欄山公園海水浴場
勤務時間　8:00～17:00（半日でもOK・要相談）
休日　シフト制
時給　900円
年齢・経験・資格不問　学生・フリーター歓迎！
お気軽にお電話ください。　0174－22－3181
ご応募・お問い合わせ　トップマスト　東洋建物管理株式会社
担当　山本・小倉

新型コロナウイルス感染症の影響による
国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯に対し、次の基準に該当する場合は、申請により国民健康保険税の全部又は一部を減免します。

◎減免の対象となる保険税
令和２年２月１日から令和３年３月 31 日までの間に納期限が設定されている保険税

◎対象となる世帯と減免額

１．主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症により、死亡または重篤な傷病を負った世帯

➡減免額：全額

２．主たる生計維持者が新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入等（事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入）の減少が見込まれる世帯
※次のア～ウのすべてに該当すること
ア．事業収入等のいずれかの減少額が、前年の事業収入等の３割以上であること
イ．前年の合計所得額が 1,000 万円以下であること
ウ．減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が 400 万円以下であること

➡減免額：【表１】で算出した対象国保税額に【表２】の割合をかけた額

【表 1】

対象国保税額＝Ａ×Ｂ÷Ｃ
Ａ：国保税額 Ｂ：主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等に係る前年の所得額 Ｃ：主たる生計維持者及び被保険者全員の前年の合計所得額

【表 2】

前年の合計所得金額	減免割合
300 万円以下	全部
400 万円以下	10 分の 8
550 万円以下	10 分の 6
750 万円以下	10 分の 4
1,000 万円以下	10 分の 2

例

① 主たる生計維持者の事業所得 350 万円のみの世帯の場合
減免額：（税額×事業所得 350 万円÷世帯全体所得 350 万円）×減免割合「8 割」
② 主たる生計維持者の事業所得 200 万円、配偶者の給与所得 100 万円の世帯の場合
減免額：（税額×事業所得 200 万円÷世帯全体所得 300 万円）×減免割合「全部」
※【表 2】減免割合は「全部」ですが、生計維持者の所得が占める割合が 2/3 なので、減免額は 2/3 の額となります。
③ 主たる生計維持者の事業所得が０円以下であった場合→減免なし（【表 1】の B が０円のため）
④ 主たる生計維持者又は被保険者のいずれかに所得の未申告者がいる場合→減免なし

３．その他
非自発的失業者の保険税軽減制度の対象となる場合、まず前年の給与所得を 100 分の 30 とみなすことにより当該保険料の軽減を行うため、減免の対象にはなりません。

４．必要書類
①減免申請書、新型コロナウイルス感染症の影響による事業収入等の状況申告書
②令和元年分の確定申告書控の写し（給与収入のみの場合は源泉徴収票の写しでも可）
③令和２年１月から直近までの収入がわかる書類（事業収支の帳簿や給与明細等）

【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場税務課　☎ 0174 - 31 - 1224

新型コロナに負けない！　外ヶ浜町を元気にする！

外ヶ浜町プレミアム商品券 販売のご案内

プレミアム率 50% お得

販売対象　外ヶ浜町に住所を有する**町民**

購入限度　お一人様（年齢不問）**1** セット **10,000** 円

・額面 1,000 円の商品券 15 枚。**5,000 円お得**

★１セットの商品券 15,000 円のうち 12,000 円分は取扱全店でご利用できますが、3,000 円分は専用店のみでのご利用となります。

販売日時　令和２年**７**月**１９**日（日）午前９時～午後３時

・ただし、販売数に達した時点で販売終了とさせていただきます。

販売会場　蟹田公民館（中町）、旧平舘小学校、三厩体育館

（できる限り、住所地での会場でご購入願います。）

持参物　購入セット数分の**現金**

今月の「町広報誌そとがはま７月号」に折込まれている**申込書**

★申込書を記入することで、ご家族分やご近所分等の代理購入もできます。

有効期限　令和 2 年 7 月 20 日（月）～令和 2 年 12 月 31 日（木）

日常のお買い物のほか、簡単な家の修繕、家電製品の買換え、車の車検費用やガソリン代、灯油やガスの支払いにもご利用できます。

【商品券ご利用上の注意事項】

●この商品券は町内の取扱店でご利用できます。取扱店は後日ご案内いたします。取扱店の店頭には、のぼりなどで取扱店表示をいたします。
●現金とのお引換はできません。つり銭もでません。
●別の商品券や切手の購入、公共料金の支払いには、ご利用できません。
●盗難、紛失、毀損等の場合は、責任を負いません。

【お問合せ】
外ヶ浜町商工会　TEL 0174-22-2441 / FAX 0174-22-3135 / メール sotogahama@waltz.ocn.ne.jp

令和２年度外ヶ浜町介護保険料のお知らせ

１．低所得者保険料の軽減強化について

消費税の公費投入による、低所得者である第一号被保険者の介護保険料軽減については、平成 27 年度より一部実施していますが、今年度は更なる軽減を行います。

◆令和 2 年度外ヶ浜町介護保険料（第 1 段階～第 3 段階）

※ () 内は昨年度の割合及び保険料額

所得段階	対象となる方	基準額に対する割合	年額保険料
第 1 段階	・生活保護受給者、町民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者 ・年金収入等が 80 万円以下で町民税世帯非課税者	0.3 (0.375)	24,696 円 (30,870 円)
第 2 段階	・年金収入等が 80 万円超 120 万円以下で町民税世帯非課税者	0.5 (0.625)	41,160 円 (51,450 円)
第 3 段階	・年金収入等が 120 万円超で町民税世帯非課税者	0.7 (0.725)	57,624 円 (59,682 円)

◎基準額　82,320 円（第 5 段階の保険料額）

２．新型コロナウイルス感染症の影響による保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度以上収入が減少した世帯の第一号被保険者に対し、介護保険料の減免を実施します。

（1）対象となる方

① 新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った第一号被保険者

② 新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の事業収入等（事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入）の減少が見込まれ、次のア、イのいずれにも該当する第一被保険者

ア　世帯の主たる生計維持者の事業収入等のいずれかの減少額（保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額) が、前年の当該事業収入等の 10 分の 3 以上であること。

イ　減少することが見込まれる世帯の主たる生計維持者の事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が 400 万円以下であること。

（2）減免額

（1）の①に該当する被保険者	全部	
（1）の②に該当する被保険者	前年の合計所得金額が 200 万円以下	全部
	前年の合計所得金額が 200 万円超	10 分の 8 ※

※事業等を廃止した場合または失業した場合は全部

（3）対象となる保険料

令和元年度分及び令和 2 年度分の保険料であって、令和 2 年 2 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日までの間に普通徴収の納期限（特別徴収の場合にあっては、特別徴収対象年金の支払日）が設定されている保険料

（4）申請に必要な書類

① 世帯の主たる生計維持者の令和 2 年 1 月から直近まで、及び前年の同時期の収入がわかる書類（事業収支の帳簿や給与明細、通帳など）

② 世帯の主たる生計維持者の令和元年分の確定申告書控の写し（給与収入のみの場合は源泉徴収票の写しでも可）

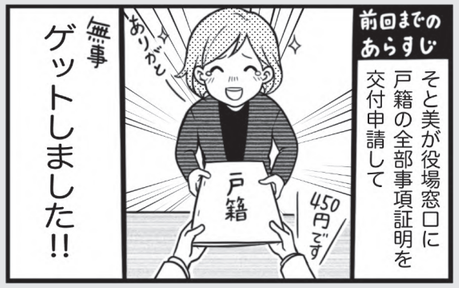
【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場福祉課（総合福祉センター「などわーる」内） ☎ 0174 - 22 - 2941

TOWN INFORMATION まちのお知らせ

本人確認書類を忘れずに！

ー 証明書を請求する時は、本人確認書類が必要ですー

婚姻届出①



6．新型コロナウイルス感染症の影響による国民年金保険料の免除

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度下がった場合、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易的な手続きにより、国民年金保険料免除申請ができます。

7．法定免除

生活保護法による生活扶助や障害基礎年金、障害厚生（共済）年金の１級・２級を受けている方は「法定免除」に該当し、届出により保険料が全額免除になります。

これらの保険料免除･納付猶予･学生納付特例等は、申請時点から２年１ヶ月前の月分まで申請できます。過去２年間に国民年金保険料の未納期間のある方は、お近くの年金事務所へお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222
青森年金事務所 ☎ 017-734-7495

相談・お知らせ

『働けないから脱出する！』職業相談

長期にわたり職業に就けず悩んでいる方や学校中退者、進路未決定での学校卒業生などを対象に、就職に向けた支援を行っております。

【対象者】
15歳～49歳までの若者

【利用時間】
月～土曜日
午前8時30分～午後5時15分

【場所】
青森県観光物産館アスパム3階

【その他】
相談は予約制で、相談・講座は無料です。
日・祝・年末年始・アスパム休館日は利用できません

【予約・お問い合わせ先】
青森若者サポートステーション
☎017-775-5301

国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご存じですか？

国民年金には、経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合に、ご本人（代理の方を含みます）の申請により、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度」、また 20 歳以上の学生の方を対象とした「学生納付特例制度」が設けられています。

保険料の免除や猶予受けず保険料が未納の状態で、万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますのでご注意ください。

1．保険料免除制度

【全額免除】

ご本人・配偶者・世帯主の所得審査が必要となりますが、承認されると保険料（令和２年度は月額 16,540 円）は全額免除されます。

承認された期間は、保険料を全額納付した場合の年金額の２分の１が支給されます。

【一部免除】

４分の３免除、２分の１免除、４分の１免除、の３種類があり、全額免除と同様に、ご本人・配偶者・世帯主の所得審査が必要となりますが、それぞれ全額免除よりも所得基準が緩やかになっています。

◎４分の３免除の場合　　月額 4,140 円
承認された期間は、保険料を全額納付した場合の年金額の８分の５が支給されます。

◎２分の１免除の場合　　月額 8,270 円
承認された期間は、保険料を全額納付した場合の年金額の８分の６が支給されます。

◎４分の１免除の場合　　月額 12,410 円
承認された期間は、保険料を全額納付した場合の年金額の８分の７が支給されます。

（注）一部免除の場合は、保険料の一部を納付することにより残りの保険料の納付が免除となる制度です。保険料を納付しなかった場合は、その一部免除が無効となり、未納と同じ扱いとなりますのでご注意ください。

2．保険料納付猶予制度

50 歳未満の方が対象となり、ご本人・配偶者の所得審査が必要となります。

納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格としては計算されますが、年金額には反映されません。10 年以内であれば後で納付すること（追納）ができます。

3．学生納付特例制度

学生の方が対象となり、ご本人のみの所得審査が必要となります。「納付猶予制度」と同様に、「学生納付特例」が承認された期間は、年金受給資格としては計算されますが、年金額には反映されません。こちらも 10 年以内であれば追納することができます。

4．退職（失業）による国民年金保険料の特例免除

特例免除は、申請する年度又は前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となり、通常であれば審査の対象となる本人所得を除外して、申請者の配偶者・世帯主の所得を審査します。（配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは保険料の免除が認められない場合があります）

【手続きに必要な書類】
①年金手帳
②認め印（本人が署名する場合は不要）
③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票等）

5．産前産後期間免除

出産予定日または出産日が属する月の前月から４ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の３ヶ月前から６ヶ月間の国民年金保険料が免除されます。
※出産とは、妊娠 85 日（４ヶ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます）

UIJターン

移住して何をする？

このコーナーでは、外ヶ浜町に在住するUIJターンなどの移住者のお仕事や生活をご紹介します。

外ヶ浜町平舘にある**【株式会社日本魚類】**は外ヶ浜町の海の幸を全国に発信しています。「食べチョク」という通販サイトでは、外ヶ浜町産のホタテを販売し、利用者の皆様から高い評価を得ています。

今回は、関東からUターンし、昨年**【株式会社日本魚類】**を起業した木浪佑悦さんにお話を伺いました。

外ヶ浜町の海の幸の魅力を全国へ

株式会社日本魚類
代表取締役　木浪佑悦　さん

【出身】
外ヶ浜町平舘
【略歴】
青森山田高等学校を卒業後、漁師の専門学校に入学。その後、10年の漁師経験を積み、東京築地で仲買として働く。2019年、株式会社日本魚類を設立。
【なぜUターンしてきたのか】
青森の美味しい魚を全国の人へ伝えたいと思い、外ヶ浜町へ戻ってきました。

会社の名前の由来は？

今は外ヶ浜町の魚は主に関東に出しているんですけど、ゆくゆくは海外へ、という意味をこめて『日本魚類』にしました。

今の仕事をする上で大変なことはありますか？

それぞれのやり方（下処理の仕方、サイズ感、価格など）が漁師によって違うので、統一したり、浸透させることが大変でしたね。

木浪さんが伝えている下処理の仕方などを、取り組む漁師は出てきましたか？

仲間内の若い漁師であれば、そうしないと駄目なんだって理解して行う漁師も出てきましたね。でも、以前からのやり方があるので、変わらない人もいます。そこは今後の課題だと思います。それでも今はこうしないと売れないということを伝え、理解していただき、徐々に回復の方向へは向かっていると思います。

地元を選んだ理由はありますか？

青森の人は消極的で、活発に広告や営業に労力をかけないので、地元だけで終わってしまうことがあります。ここから県外へ出している人は多くないので、率先して、こうすれば売れるんだよっていうことを伝えられたらと思っていました。

外ヶ浜町はレベルの高い「モノ」は持っています。地元では値がつかないものでも、向こうでは高値がつくかもしれない。そういうものをピックアップして売れ筋がわかれば、外ヶ浜町も盛り上がっていくと思います。

売り物にならないと思っていたモノに、値段がつき始めると意識が変わってきたみたいなことありますか？

そこはなんともいえないですね。でも今言えるのはそれぞれでやり方がちがう。最後は『外ヶ浜町』という一つの産地として戦っていかないと他の産地に数の力に負ける。だから一つになってやっていくぞって意識しないと、この先、衰退していくかもしれない。

将来的には『外ヶ浜ブランド』として？

そうですね。中でもホタテの一年ものの「半生貝」って青森のここにしかないので、それを伝えきることができれば。今の時代はデータで全てわかるので、時間と労力はかかりますが、品質はもちろんのこと、ストーリー付けをしないと売れない時代なので、皆さんに協力していただいて撮影等に参加していただき、獲るところからお客様に届く所まで伝えることができれば、『外ヶ浜ブランド』の確立に近づけると思います。

滅菌海水で洗浄したホタテを丁寧に箱詰め

その伝え方として工夫してることは？

昨年は「半生貝」をあちこちに出したんですけど、多くの人は北海道や岩手の「三年貝」とかの「大きさ」しか重要視していないっていうことに気づきました。例えばBBQの時にインスタ映えのために大きい貝が何枚かほしいという感じですかね。正直にいうと、味は青森のほうが美味しいと思っています。今までも、そのことを宣伝していたんですけど、まったく売れなくて。本当に「外ヶ浜の半生貝は美味しいんだ！」っていう思いを伝えるのが大変で工夫したところですね。

食べチョクでホタテが売切れ続出ですけど、どう思いますか。

想定外でした。一日に10件くらい注文があれば上出来かな、くらいに思ってたので。それでも10件をとるために商品紹介とかすごく作りこんだんですよ。けどそこまでの反響があるとは思わなかったです。改めてこっちのモノの力というか素材の力を認識できましたね。ただ注文がありすぎて本来やりたいことに力を注げていない状態です。そこは嬉しい悲鳴ではあるんですけど、人手が足りてないので皆さんも朝4時にここにきて作業を手伝ってほしいです（笑）。

日本魚類の自慢は？

モノの品質には自信があります。品質管理や下処理には気をつけています。「半生貝」に関してはアジと一緒に西日本のほうに売り出していて、『日本魚類ブランド』を確立できたかなぁと思ってます。去年のアジに関しては、包丁が切れなくなるくらい脂があって、一番良かったと聞きました。この味をたくさんの人に知ってもらいたいです。

作業場には鮮度を保つためのいけすが並ぶ

良質なホタテを選別

トラックへ積んで皆様のもとへ届けます

陸奥湾をバックに

有料広告

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

■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

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)

元気に営業中!

■日帰り入浴／11:00～20:00(受付終了19:00)
■食事処海峡／11:00～15:00(L.O.14:30)
新型コロナ感染対策にて、食事処海峡、日帰り入浴ご利用の方に
①氏名 ②住所 ③電話番号をご記入いただいております。

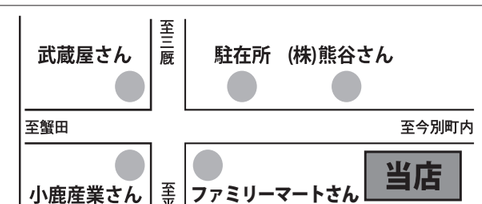
ご来館の際は、必ずマスクの着用をお願い致します。混雑時は入館規制等をする場合がございます。ご理解・ご協力をお願い致します。

龍飛崎温泉 ホテル 竜飛(たっぴ)
〒030-1711 外ヶ浜町字三厩龍浜54-274
☎0174-38-2011(代)

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

TOWN INFORMATION まちのお知らせ

有料広告

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。

葬祭の際はどうぞ
お気軽にご相談ください。

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

〒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　王佐藤造花仏壇店　サトーフラワーホール

ペンキのお化粧屋
Makeup-Paint
地域密着塗装店

藤一 美装

fujiichi bisou

(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

送迎無料
デイサービス
実施中

お気軽にご相談下さい!

《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》

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

【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～

よつば

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

Kanita Clinic

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

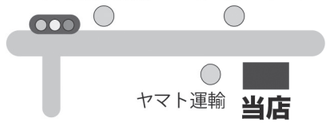
診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30～12:00	○	○	○	○	○	○
PM1:30～ 5:00	○	○	1:30～3:00	○	○	／

休診日　日曜・祝日

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
〒030-1302 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中師宮本 103-2



移転しました!

「通いの場」再開しました！

＜通いの場とは？＞

住民主体で週に１回『いきいき百歳体操』を行う場です。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、３月から活動休止していた各地区「通いの場」は緊急事態宣言解除に伴い６月より再開しております。各会場とも、

①マスクの着用
②体操前後の手指消毒
③隣との距離をとっての体操
④窓を開けて換気する
⑤体調不良の時は、無理せずお休みする

など感染予防対策をしっかり行って実施しています。

＜聞いてみました！「再開してみてどうですか？」＞

６月１日（月）より再開　三厩増川地区：米谷隆様

２月から開始して、１ヶ月で活動自粛。６月から再開しましたが、皆さん元気に畑に行ったり忙しいのか前より人数少ないですが、20 人くらいは集まっています。「また、参加できて嬉しい」の声や皆さんの元気な姿を見て安心してます。これからも地区で体操を続けてみんなで元気に過ごせる増川を目指して頑張ります。

昨年度参加された方へアンケートを行い、「いきいき百歳体操」に関しての感想を聞かせてもらいました。

『通いの場』参加者アンケートより抜粋（回答：134 人）

Q. 体操をしてみて、どうでしたか？
（複数回答あり）

第１位：気持ちが明るくなった	73 人
第２位：体を動かすのが楽しくなった	68 人
第３位：話をするのが楽しみになった	67 人
第４位：体操する習慣がついた	59 人
第５位：肩や腕が上がるようになった	51 人

各地区の「通いの場」は以下の時間帯で実施しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
蟹田地区	下小国 14 時～	中師 3 区 13 時半～	中師 1 区 13 時半～ 蟹田本町 18 時～	蟹田本町 13 時半～	上小国 19 時～
平舘地区			平舘 14 時～	今津 14 時～	
三厩地区	増川 14 時～	六條間 13 時半～	中浜 13 時～	三厩本町 14 時～	

自分のお住まいの地区にまだ『通いの場』がない方は、是非、ご相談ください。通いの場立ち上げについて支援させていただきます。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町地域包括支援センター　☎0174-22-3380

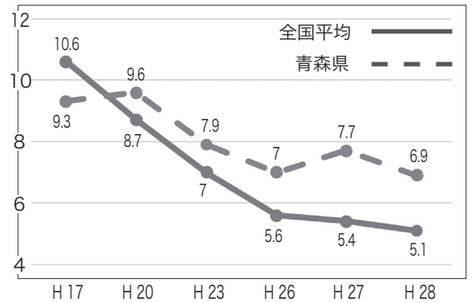
～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

肝炎ウイルス検査を受けていますか？

～７月 28 日は世界肝炎デーです～

肝がんによる死亡の年次推移（※年齢調整死亡率）（青森県男女計）



出展：国立がん研究センター（R1 市町村肝炎対策担当研修会資料より改変）

◎肝臓がんによる死亡の年次推移は全国平均が年々減少している一方で、本県は横ばいの状態です。また、死亡の全国順位は、平成 17 年（33 位）、平成 20 年・平成 23 年（12 位）、平成 26 年（9 位）、平成 27 年（1 位）、平成 29 年（7 位）と高い現状です。

※年齢構成の異なる地域間で死亡状況を比較できるように、ある期間の死亡率を基準人口に標準化したもの

肝臓障害が起こる原因とは

肝臓障害の原因として、ウイルス性肝炎（A型、B型、C型など）、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎、肥満（脂肪肝）、薬剤性肝障害等がありますが、日本では、ウイルス性肝炎が肝臓病の多くを占めていると言われています。

B型肝炎・C型肝炎ウイルスに感染した場合、その多くは慢性肝炎に移行し、肝硬変から肝臓がんへと移行することもあるため、早期発見、早期治療が必要です。

肝炎ウイルス検診を受けましょう！

外ヶ浜町では、健康増進法に基づき、肝炎ウイルス検診を実施しています。

【対象】令和２年度内に下記の年齢に到達する町民
40・45・50・55・60・65・70・75 歳の男女

※対象の方には案内通知をしています。

【実施期間】町が実施する特定健診日と同日実施。
※案内通知または健康づくりカレンダーをご覧ください。

【費用】無料

【実施内容】肝炎ウイルス検査（血液検査）
HBs 抗原検査・HCV 抗体検査

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場福祉課　☎0174-22-2941

肝炎ウイルス検査結果が陽性の方へ

～初回精密検査費用の助成～

青森県では、検査で「陽性」と判定を受けた後で、県が指定した医療機関で初めての精密検査を受けた際の自己負担額を助成しています。

※対象になる方に詳細についてご案内します。

治療は早期に受けましょう！

青森県では、初回精密検査費用以外に、肝炎治療に係る医療費の助成を行っています。県内に住所を有する医療保険加入者で、県の審査により認定された方が対象となります。

【お問い合わせ先】東地方保健所　☎017-739-5421

☆ がんを防ぐための新 12 か条 ☆

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

出展：国立がん研究センターがん予防・検診研究センター（がん研究振興財団）

タウンドクター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
外来
（☎0174-22-3070）

新型コロナウイルス！ STOP!

青森県では５月７日を最後に感染者は出ていませんが、いつまた身近におこるかわかりません。当院でも「クラスター」と呼ばれる集団感染が起こらないよう院内の感染予防を徹底しています。

感染経路はどこ？

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によるものと考えられています。

飛沫感染

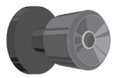
感染者のせきやくしゃみ、つばなどの飛沫から一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを鼻や、口から吸い込んでの感染すること。

例：劇場や満員電車など
　　人が多く集まる場所

接触感染

感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。そのウイルスがついた物に別の人が触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることによる粘膜からの感染のこと。

例：ドアノブや、電気の
　　スイッチ部分など



受診の目安は？

◎ 息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさ（倦怠感）・高熱などいずれかの強い症状がある
◎ 高齢者など重症化しやすい人で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある
◎ 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状が続いている

受診時のお願い

感染症の症状がある場合はまず「帰国者・接触者相談センター（☎ 017-739-5421）」に電話相談をして下さい。

複数の医療機関を受診するのは控え、病院を受診する際には**マスクの着用と手洗い、咳エチケットの徹底**をお願いします。

当院を受診する際は事前の電話連絡をお願いします。状態を確認し、受診時間の調整を行う場合もあります。また、受診時の出入り口が違うので看護師が案内します。

発熱などの症状がある患者さんを早期に発見し、すぐに対処できるよう、受付での体温測定と問診票の記入をお願いしています。

病棟の面会制限の継続を行っています。

外来待合室では、患者さん同士で一定の距離を保てるよう離れて座ってもらっています。

患者さんにはいろいろとご不便をおかけしますがご協力をよろしくお願い致します。

ENCORE!

movies,music, & more

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

music『 Wake me up 』

ポイント！HIGHLIGHT！

So wake me up when it's all over
When I'm wiser and I'm older
All this time I was finding myself
And I didn't know I was lost

だからすべて終わったら起こしてくれ
僕がもっと経験を重ねて賢くなったときに
今までずっと自分自身を探していた
迷子になっていることにも気づかず

One of my favorite music artists is Avicii. He is a very famous artist from Sweden. He made a lot of fun songs. He died in 2018, but many people still play his music.

私の好きなアーティストの１つはアヴィーチーです。アヴィーチーはスウェーデン出身のとても有名なアーティストです。たくさんの楽しい曲を作りました。アヴィーチーは 2018 年に亡くなりましたが、今でも多くの人が彼の音楽を演奏しています。

（ジャックリーン先生）

公民館ふれあい講座
サユミ＆ジャックリーンと一緒に楽しく英会話

英会話教室

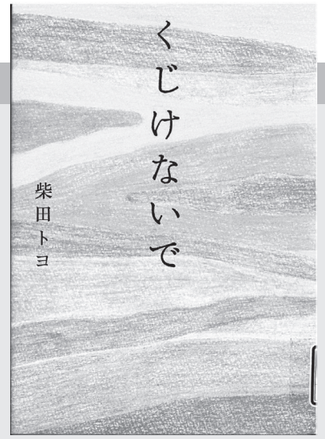
【7 月のテーマ】

Giving advice and suggestions

7 月 6 日・13 日・20 日・27 日
蟹田公民館 18:30 ～ 20:30

光と出会う

公民館おすすめ図書



『くじけないで』

柴田　トヨ　著

92 歳で詩を作り始めた女性がいる。柴田トヨさん。1911 年、栃木県に生まれ、2013 年、101 歳で老衰により死去する直前まで詩を書き続けた。

『ことば』
何気なく　言った　ことばが
人を　どれほど　傷つけていたか
後になって　気がつくことがある
そんな時　私はいそいで
その人の　心のなかを訪ね
ごめんなさい　と　言いながら
消しゴムと　エンピツで
ことばを修正してゆく

『貯金』
私ね　人から
やさしさを貰ったら
心に貯金をしておくの
さびしくなった時は
それを引き出して　元気になる
あなたも　今から
積んでおきなさい
年金より　いいわよ

詩集には、あふれるばかりの笑顔で本人の写真が掲載されており、こちらも笑顔になってしまう。「人生、いつだってこれから。だれにも朝はかならずやってくる」この言葉で、締めくくっている詩集だ。

＊

蔵書数 7,000 冊の大きくはない図書室ですが、皆さんのご利用を心よりお待ちしています。

外ヶ浜町中央公民館　☎ 0174-22-3175

米作りの大変さを学ぶ

蟹田小学校では、毎年5年生が小国にある田んぼを借りて米作りに挑戦しています。ぼくは、米作りの活動について紹介します。

まず、5月に田植えをします。今年は5月29日に田植えをしました。一番最初に、苗を植えるための型をつけます。ぼくも挑戦しましたが、思ったよりもとても重くてなかなか進みませんでした。実際に苗を植えた時は、どろの感触がとても気持ちよかったです。自分が植えたあとを振り返ってみると、苗が予想以上にまっすぐ植えられていて、びっくりしました。みんなと協力して上手に植えることができてうれしかったです。

9月には、稲刈りをします。自分たちが植えた苗がどれぐらい育っているのか、とても楽しみです。夏休みにも苗の様子を見に行きたいと思います。

そして、11月には、ぼくたちが育てたもち米を使って全校でもちつき会をします。もちつき会では、ぼくたち5年生が中心になって会の進行をしたり、全校のみんながついたもちを丸めたりします。みんなのためにおいしいもち米を作って、みんなに喜んでもらいたいです。

ぼくは、初めて米作りに挑戦しましたが、農家の人の大変さが分かった気がします。これからも、5年生のみんなと協力していろいろな活動に取り組んでいきたいです。

今月の特命記者

蟹田小学校５年
野坂（のざか）　遼人（はると）

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.184

「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。

広報そとがはま　じゅにあ柳壇

題「川」

天位

この川は山のどこまでつづくのか

三厩小2年　柏谷　みのり

【地位】

あまのがわきもちがいいな川の音　蟹田小4年　蒔苗　将輝

【人位】

川の中小さくなってぼうけんだ　蟹田小3年　田中　愛恵

【五客】

ララララいつもうれしい川がある　蟹田小3年　工藤 慧美
夜の川星がうつってきれいだな　三厩小4年　岡本 柑来
川の階段魚たちがおどってる　三厩小6年　阿部 静成
あの川にたくさん思い出つくったな　蟹田小6年　小寺　響
川の中お魚たちが会話する　三厩小5年　宇恵野翔海

【佳作】

ボーっとね流れを見てるといやされる　蟹田小5年　吉澤 知弥
川の中貝がらあるかなぼうけんだ　三厩小2年　唐牛 海輝
夕日でねうつってみえる蟹田川　蟹田小6年　鈴木 伶央都
水の音山全体にひびいてる　三厩小6年　工藤 煌大
はくちょうさんリンゴをもってまってるよ　蟹田小1年　吉澤 弥咲
下流の水ゆっくりくだってお昼寝だ　三厩小5年　柏谷 澄弥
夜空にも青くひかる天の川　三厩小6年　関　悠奈
きらきらきらのかわにさかなのおやこだよ　三厩小1年　山田 悠輝
さかながね川をちゃぷちゃぷとんでいる　蟹田小3年　鈴木 このか
川のながれどこまでつづくおもしろい　三厩小2年　木戸　凜
かわのなかまぐろがいたらたべたいな　三厩小1年　牧野 凰雅
さくらのはな水の上におちてゆく　蟹田小3年　沼田　葵
川にはねきけんな魚いなそうだ　三厩小4年　田中　駿
川の中魚がカラフルキレイだな　三厩小4年　伊藤 心月
くらしてる生き物みんな大家族　蟹田小5年　吉澤 知弥

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。
日常が戻る　まったり河川敷

選評

おかじょうき川柳社　熊谷 冬鼓

◆川のお題でどんな川を想像しましたか？大きくて深い川、小さくて細い川、魚釣りをした川、家族で行ったキャンプ場の川。どんな川を思い浮かべましたか。◆人位の句。愛恵さんの川はきっときれいな川なのでしょう。蛍やトンボの幼虫がいるかもしれません。自然が大好きなのが伝わってきました。◆地位の句。将輝さんは空の天の川と近くの川の音を感じてくれました。大自然に包まれている感じが伝わりました。大きな句です。◆天位の句。川の流れをさかのぼって想像してくれたのはみのりさんだけでした。この川はきっと大きな川なのでしょう。最初の小さな川が何本も何本も集まってこの大きな川になったのだろう。それは山の奥の奥から始まっているのだろう。読み手にもそんな想像をかき立ててくれたスケールの大きな句でした。◆新型コロナウイルスで休校になったり、マスクの授業だったり不自由なことが続いたことでしょう。乗り越えて元気に勉強頑張ってください。そして川柳も続けてください。

広報そとがはま No.184
令和２年７月２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舘屋 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

7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。

7/1	先負	水	
2	仏滅	木	
3	大安	金	
4	赤口	土	
5	先勝	日	
6	友引	月	
7	先負	火	
8	仏滅	水	
9	大安	木	
10	赤口	金	
11	先勝	土	蟹田中学校運動会（蟹田中学校）
12	友引	日	三厩小・中学校合同運動会（三厩中学校） ふれあい講座「本物そっくりの食品サンプル作り」
13	先負	月	
14	仏滅	火	
15	大安	水	
16	赤口	木	
17	先勝	金	
18	友引	土	
19	先負	日	
20	仏滅	月	
21	赤口	火	
22	先勝	水	
23	友引	木	東郡中体連夏季大会 （野球・バスケットボール／蓬田村）（卓球 / 蟹田）
24	先負	金	東郡中体連夏季大会（野球／蓬田村）
25	仏滅	土	東郡中体連夏季大会（陸上競技／新青森県総合運動公園）
26	大安	日	
27	赤口	月	
28	先勝	火	
29	友引	水	
30	先負	木	
31	仏滅	金	
8/1	大安	土	

【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	5794	↓10
男	2772	↓3
女	3022	↓7
世帯数	2838	↓7

令和２年５月31日現在　※増減は先月比

戸籍の窓口

【5月受付分】（敬称略）

✽お誕生おめでとうございます

丸山（まるやま） 龍翔（るか）（光♥聖子） 三厩増川

【5月受付分】（敬称略）

■謹んでお悔やみ申し上げます

濱名 眞一（平舘弥蔵釜） 71歳
福井 達美（平舘今津） 49歳
津嶋 きゑ（蟹田石浜） 97歳
沼田 愛子（蟹田外黒山） 86歳
鈴木 タキ子（蟹田小国） 82歳
清水 勝治（蟹田小国） 81歳
畑山 きく（蟹田山本） 97歳

【編集後記】◆県産サーモンを使用したトラウトサーモンクリームコロッケ、私も試食させてもらったのですが、とても美味しかったです。また食べたいです。◆６月の初めに株式会社日本魚類の木浪佑悦さんとお話をする機会がありました。とても明るい方で、楽しみながら取材・撮影ができました。急な依頼にもかかわらず、取材させて頂き、本当にありがとうございました。◆最近は天気が不安定ですね…。皆さん体調を崩さないように気を付けましょう◆