

No.186

2020

9

September

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報そとがはま

新型コロナウイルス感染症

対策事業のお知らせ
(町独自)

三厩 藤嶋地区『藤島』

高校生が大平山元遺跡をガイド
使わなくなった乾電池等を回収します
令和2年度国勢調査はじまります！
高校生の通学定期券代を助成しています

主な記事

青森県外ヶ浜町

高校生が大平山元遺跡をガイド



来場者に説明をする青森県立北高等学校生徒

8月1日(土)・2日(日)の2日間
にわたって、大平山元遺跡、外ヶ
浜町大山ふるさと資料館他にお
いて高校生縄文案内人養成事業
が行われました。

この青森県主催事業は、令和
元・2年度と2ヶ年にわたり、高
校生を対象に、縄文遺跡群の価
値や魅力等を講座やガイドを体
験することにより、新たな活用
方法の提案や将来に文化財や縄
文遺跡に携わる人材の育成につ
なげることを目的としています。

大平山元遺跡では、青森北高
等学校及び青森東高等学校から
生徒20名が参加しました。高校
生達は、大平山元遺跡の内容を
学んだ後、見学者のためのガイ
ド研修を行い、実際に遺跡を訪
れた夫婦らに、遺跡の案内を
行っていました。高校生からガ
イドを受けた見学者は、「大変
わかりやすく良かったです」
と感慨深げでした。

このガイド研修の後は、リ
ポート作成と発表を青森北高等
学校校舎等で行う予定です。

感染予防対策をより確かに

8月7日(金)、有限会社マルヨ
シ木村商店(代表取締役・木村
暢達)さんが役場を訪れ、足踏
式消毒用スタンド3台
を寄贈しました。



この消毒用スタンドは、風の
まじりこども園、蟹田小・中学校
に設置されています。

この寄贈にあたり、
木村暢達さんは「足踏
みで消毒ができ、新型
コロナウイルス感染症
対策への効果が期待で
きると思います、寄贈しま
した。」と話しました。

戦没者追悼式が行われました。



8月19日(木)、義経寺におい
て、戦争の惨禍を二度と繰り
返すことがないように、また凄
惨な歴史を風化させることな
く次世代へ継承するため、三
厩地区戦没者追悼式が行われ
ました。

当日は新型コロナウイルス
感染拡大防止のため規模を縮
小して三厩遺族会役員11名に
よる参拝となりました。

蟹田中野球部、優勝!



新型コロナウイルス感染症の
影響で延期されていた東津軽郡
中学校体育大会夏季大会が、7
月23日(木)から各競技ごとに分散
開催され、蟹田中学校は野球競

展開は、1回の裏に1番、2
番の連続安打に失策が絡んで
いきなり 2点を先制した蟹
田中が、5回表に1点差に詰
め寄せられるも、6回の裏には
3本の長打を集中させて3点
を追加しました。守備の方も、
清水↓木村の3年生投手を中
心に堅守を発揮し、相手打線
を1点に押さえて見事優勝を
勝ち取りました。

技の優勝を筆頭に、陸上競技が
男女ともに団団で2位に入賞す
るなど大いに健闘しました。
特に、12年ぶりの夏季大会決
勝進出を果たした野球競技の決
勝戦は24日に行われ、対戦相手
は古豪の西平内中でした。試合

部長として攻守の中心と
なって活躍した3年の掛村 溜
風さんは、「優勝できたこと
はとてもうれしい。これも指
導してくれた先生方やいつも
応援してくれた保護者のみな
さん、そして何よりも辛い練
習を一緒に頑張って頑張った
仲間のおかげです。残念ながら
県大会は中止になってしま
いましたが、これまで頑張っ
てきた力を今度は高校受験に
向けて発揮していきたいと思
います。」と爽やかに語って
くれました。

桜の剪定が行われました。



8月7日(金)、外ヶ浜町蟹田河
川公園にて旧蟹田町退職者親睦
会(石田繁義会長)による桜の

剪定が行われました。
今年新型コロナウイルス感
染症の影響で時期をずらして開
催され、この日は約
15人が参加し、枯れ
木や虫に喰われてい
る部分などを剪定し
ました。この取組み
は毎年実施されてお
り、開花時期にはキ
レイな桜の花が咲き
ます。

宝くじの助成金で整備しました。



宝くじの売上の一部は、コ
ミュニティ活動への助成金とし
て活用されています。このたび、
(一財)自治総合センターで実
施している一般コミュニティ助
成事業を活用し、自治会で使用
する備品を整備しました。

【助成団体】 四枚橋地区会
【整備内容】
除雪機、発電機、投光機等
【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場総務課
☎0174-311111

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

武蔵屋さん	駐在所 (株)熊谷さん
至蟹田	至今別町内
小鹿産業さん	ファミリーマートさん 当店
至平館	

- 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!

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館磯山27
TEL0174-31-0026 FAX0174-31-0036

**使わなくなった乾電池
LED以外の蛍光灯
電子体温計以外の体温計等
を収集します。**



外ヶ浜町では下記の日程で使わなくなった乾電池、水銀使用製品(LED以外の蛍光灯、電子体温計以外の体温計等)を収集しますので、当日の朝に各地区のごみステーションに出すようにして下さい。

日時	対象地域
10月7日(水)	蟹田地区(中師、石浜、塩越) 平館全域
10月8日(木)	蟹田地区(蟹田1~8区、小国、 外黒山、南沢、山本、大平) 三厩全域

乾電池、水銀使用製品(LED以外の蛍光灯、電子体温計以外の体温計等)はそれぞれの種目別に分け、尚且つ破損している物と破損していない物に分けて袋に入れて、上記の日にごみステーションに出してください。

※乾電池、水銀使用製品を入れた袋に割れたガラスや金属、可燃ごみ等の乾電池、水銀使用製品以外のものは絶対に入れないで下さい。広報1月号でお知らせしましたが、最近の回収で乾電池、水銀使用製品以外のごみの混入が目立っています。危険ですので絶対におやめ下さい。

※水銀が含まれていない物(LED蛍光灯、電子体温計等)は不燃ごみですので、不燃ごみの日に出してください。

※以下のマークがついた乾電池は電器店へお持ち下さい。

①ニカド電池 Ni-Cd	②ニッケル電池 NI-MH
③リチウムイオン電池 Li-ion	④小型シール鉛蓄電池 Pb

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222



手紙で気持ちを伝えてみよう

7月29日(水)、蟹田郵便局長、青森西郵便局集配営業部副部長など4名が蟹田中学校を訪れ、「手紙の書き方教室」を開催しました。
手紙の書き方教室では、郵便局の歴史や手紙の書き方などを説明し、実際に手紙を書く体験をしました。
生徒らは慣れない手紙の書き方に少し戸惑いながらも丁寧に書き上げていました。



犯罪のない社会のために

犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動でもある「社会を明るくする運動」推進のため、青森保護司会第4分会会員である松山義幸氏と石田繁義氏が7月3日(金)に町長室を訪れ、安倍晋三総理大臣からの推進メッセージを読み上げ、山崎町長へ協力を依頼しました。

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

農地のごことは私たちに

新たに農業委員を任命

農業委員会は、農地等の利用関係の調整等を目的に「農業委員会等に関する法律」に基づき、農業者の公的代表的として市町村に設置されている行政委員会であり、町長が議会の同意を得て任命する農業委員と農業委員会が委嘱する農地利用最適化推進委員により構成されています。任期は令和5年7月19日まで3年間です。
これから3年間、農業者の皆様のご代表として、農業委員と農

地利用最適化推進委員が一体となり、農地利用の最適化の推進に取り組み、農業振興のため活

動してまいりますので、皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



会長職務代理者 嶋中 恵一



会長 張山 政博



委員 木村 毅晴



委員 工藤 徹



委員 石田 和仁



委員 米谷 茂樹



委員 余地 武



委員 對馬 久光



委員 村上 元文

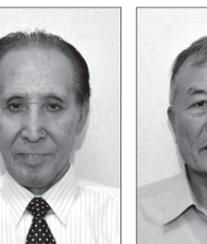


委員 川村 正弘

農地利用最適化推進委員



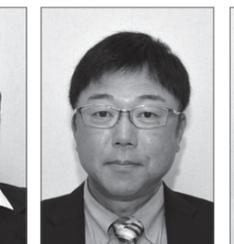
川村 浩二



川村 眞



高坂作十郎



高坂 義弘



加藤 覚

笹木 耕一

**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。

「青森県新しい生活様式対応推進応援金」に関するお知らせ

青森県では、「新しい生活様式」の実践による感染拡大防止と事業の維持発展に向けた県内事業者の取組を支援するため、「青森県新しい生活様式対応推進応援金」を支給します。

【応援金の額】

- 10万円
- ※県内に複数の事業所がある場合でも、1事業者あたり10万円となります。
- ※本社が県外にあって、県内に事業所がある場合は対象となります。

【対象者】

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少している、県内に事務所を有する中小企業をはじめとした大企業以外の法人及び個人事業主であって、感染拡大防止と事業の維持発展に向けて「新しい生活様式」を実践している者であること。

【支給要件】

- 令和2年4月30日以前に開業し、営業により得た事業収入に伴う税の申告をしており、今後も事業を継続する意思があること。
- 令和2年1月以降、申請日の属する月の前月までの期間で、新型コロナウイルス感染症の影響により、月間事業収入が前年同月比で20%以上減少した月があること。
- 「新型コロナウイルス感染症に関する青森県対応方針」や業種毎のガイドライン等を踏まえ、適切な感染防止対策に取り組んでいること。
- ③の取組に従業員や顧客に対して周知していること。

【受付期間】

令和2年7月27日(月)～9月30日(水)(当日消印有効)

【申請書の入手方法】

- 県庁のホームページからダウンロードしてください。
- ホームページから印刷することができない場合は、県庁正面玄関受付、県の合同庁舎、各商工会議所及び各商工会にも配置していますので、ご活用ください。

【お問い合わせ先】

青森県新しい生活様式対応推進応援金 電話相談窓口
 電話：0120 - 945 - 769(通話料無料)
 平日：9:00～17:00

詳しくは、青森県のホームページをご覧ください。

https://www.pref.aomori.lg.jp/sangyo/shoko/atarashii_seikatsu_ouenkin.html

また、行政書士の手続き無料代行が活用できます。
 ご利用の際は、外ヶ浜町役場 総務課までご連絡ください。
 外ヶ浜町役場総務課 ☎0174 - 31 - 1111



水道料金を減免します(町独自)

対象者	町内全ての一般家庭及び民間事業者です。
減免額(申請不要)	水道料金の基本料金・超過料金の全額です。
減免期間	9月納付分(8月使用の1ヶ月分)です。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛や休業を余儀なくされている事などで、住民生活や事業活動への影響が出ていることから、水道料金を減免します。

外ヶ浜町事業者応援給付金のお知らせ(町独自)

外ヶ浜町では、新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入などが減っている、外ヶ浜町内の事業者の事業継続や雇用の維持、「新しい生活様式」の導入などを目的とした給付金を交付いたします。

町課税台帳に登録された事業者に対し、9月中旬に申請書を送付いたします。ご不明な点がございましたら担当窓口までお問い合わせください。

【支給対象事業者】
 申請日時点で事業を継続している外ヶ浜町課税台帳に登録されている事業者(個人・法人等)で左記のいずれかの要件を満たす方。(※全体従業員数が100人を越える法人・暴力団関係・政治団体・宗教団体等は除く)

- 国の持続化給付金の給付決定を受けている方
- 令和2年1月から12月までの月間売上・事業収入が前年同月比で20%以上減少している方
- 創業1年未満の事業者で、令和2年1月から12月までの月間売上・事業収入が令和2年1月から令和2年3月までの

売上の平均と比較して20%以上減少している月がある方

【支給額】
 個人事業主：10万円
 法人・団体：町課税台帳に記載されている従業員数×10万円(上限200万円)

【申請】
 次の書類を、送付された返信用封筒でご返送またはご持参ください。

- 申請書兼請求書
- 添付書類

ア国の持続化給付金給付決定通知書のコピー(確定申告書・売上台帳・試算表など)
 イ2019年の対象月の売上等を証する書類のコピー(売上台帳・試算表・損益計算書など)
 ※アの書類がある場合は添付不要
 ウ2020年の対象月の売上等を証する書類のコピー

※アの書類がある場合は添付不要
 ③振込先通帳のコピー

【お問い合わせ先】
 外ヶ浜町役場総務課
 ☎0174-31-1111
 FAX0174-31-1215
 e-mail:sounmu@town.sotogahama.lg.jp

外ヶ浜町キャッシュレス決済導入費用等補助金のお知らせ(町独自)

外ヶ浜町では、新型コロナウイルス感染症の影響長期化を見据え、「新しい生活様式」として推奨されている顧客との接触を伴わないキャッシュレス決済の普及に係る取組を実施する事業者に対し、補助金を交付いたします。

【対象事業者】
 卸売業、小売業、宿泊業、飲食サービス業、運輸業、郵便業、生活関連サービス業、娯楽業。
 ※外ヶ浜町に事業所を有する中小企業及び個人事業主
 ※暴力団関係・政治団体・宗教団体等は除く

【補助金額】
 1事業者あたり上限20万円(1申請1回限り。)

【補助対象経費】
 ◎備品購入費(決済端末、付属機器情報通信機器その他関連機器等)
 ◎工事費(インターネット接続工事費等)
 ◎手数料(登録手数料、工事手数料等)

◎印刷製本費(キャッシュレス決済導入に関連するチラシ印刷費用等)
 ※令和2年4月1日から令和3年1月31日までの間に支払いを済ませていること。
 ※国、県その他団体の補助金等の補助対象になっていないこと。

【申請方法】
 ①申請書兼請求書
 ②添付書類

ア補助対象経費の支出内容が分かる書類(領収書、レシート、払込伝票など)
 イ補助金対象事業を実施した状況が分かる書類(写真、図面、見積書など)
 ウキャッシュレス決済事業者との契約書の写し

③振込先通帳のコピー
 ※申請書は、町役場総務課及び町HPからダウンロードできます。

【申請受付期間】
 令和3年1月31日まで

【お問い合わせ先】
 外ヶ浜町役場総務課
 ☎0174-31-1111

【様式1】 (事務用記載欄) No. 00-
 青森県新しい生活様式対応推進応援金申請書
 令和2年 月 日
 青森県知事 殿 申請者 法人名・屋号 代表者役職・氏名
 青森県新しい生活様式対応推進応援金について、下記のとおり申請します。

1 申請者の情報

対象要件(全ての申請者がチェック)	<input type="checkbox"/> 私は、新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少している、県内に事業所を有する中小企業をはじめとした大企業以外の法人及び個人事業主であって、感染拡大防止と事業の維持発展に向けて「新しい生活様式」を実践しています。	
申請者の種別(右のどちらかを選択して記入)	<input type="checkbox"/> 法人 法人番号(13桁)	<input type="checkbox"/> 個人 業種・事業内容 資本金の額(円)
法人名・屋号	代表者役職・氏名	氏名(フリガナ)
住所※	氏名(フリガナ)	
担当者連絡先	電話	FAX(※)
	電子メール	

※法人は主な事業所の所在地等、個人事業主の場合は住所を記入
 ※「FAX」又は「電子メール」がない場合は記入不要

2 振込先口座の情報(口座振替申請書)

金融機関コード(4桁)	支店コード(3桁)	支店
金融機関名	金融機関店舗名	
預金種別	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 当座 <input type="checkbox"/> 口座番号(右詰り)	
口座名義(カナ)		
口座名義(漢字)		

※通帳(法人は法人名義、個人事業主は申請者本人名義)に記載されている口座情報を記入
 ※ゆうちょ銀行の場合は「記号番号」を記入せず「店名」「預金種別」「口座番号」を記入



活動の様子



草刈りを行っている様子

8月1日(土)に、さい沼付近(平館地区)で、清掃活動を行いました。当日は約15名がボランティアとして参加し、草刈りや道路に落ちていた岩を取り除くなどの整備をしました。
この日以外にも、住民の方々の要望を聞きながら、観瀾山公園等の様々な場所で活動しています。

「外ヶ浜町美化ピカ委員会」では地域づくりソフト事業補助金を活用し、町内外のボランティアを募り、町民の方々と観光に訪れた皆さまに気持ちよく過ごしていただくための清掃活動を実施しています。

【活動内容】
① 観光スポット等の美化活動
(ゴミ拾い、清掃、草刈り等)
② ボランティア思想・活動の普及

ボランティア清掃をしています！

「小さな達成感！」をキャッチコピーに小規模ではありますが日々頑張っています。
参加希望や清掃場所の要望などがありましたら、左記お問い合わせ先までお気軽にお電話ください。

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町美化ピカ委員会
代表：蒔苗志野
☎090-5848-5634

高校生の通学定期券代を助成しています。

～外ヶ浜町高校生通学定期券購入費助成事業～

子育て支援施策として、JR津軽線・JR奥羽本線・青い森鉄道線を通学のために利用する高校生を対象に、通学定期券購入費の**3割**を助成する高校生通学定期券購入費助成事業を実施しています。※新幹線の定期は除く。

1. 助成金の対象者

(※すべての要件を満たしている必要があります。)

- ◇ 高校生で、外ヶ浜町に住所を有し、かつ現に町内に居住している方
 - ◇ 定期券の有効期間が1ヶ月以上で、**有効期間の開始日が令和2年4月1日から令和3年3月31日までの**定期券を購入し、使用した方
- ※下記に該当する方は助成金の対象外となります。
- ・町税等を滞納している方(水道料、町営住宅使用料なども含む)
 - ・生活保護を受けている方(生活保護費から通学費が支給されます)

窓口申請は8時30分～17時00分(土日祝日及び役場休業日を除く)。

※定期券の写しがないと申請できませんのでご注意ください。



3. 助成金申請の流れ

- ① 有効期間満了後の通学定期券の写しを申請書に添付し、本庁学務課または平館・三厩支所窓口へ提出(郵送の場合は、本庁学務課あてに送付)
- ② 内容を審査のうえ、役場より交付決定または不交付決定通知書を発送
- ③ 交付決定の場合、通知書発送後指定口座へ助成金を振り込み

【申請場所】

外ヶ浜町教育委員会学務課、平館支所、三厩支所
※郵送の場合
〒030-1393 外ヶ浜町字蟹田高銅屋 44-2
外ヶ浜町教育委員会学務課あて

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町教育委員会学務課 ☎0174-31-1235

2. 助成金申請に必要なもの

- ① 助成金交付申請書
※役場本庁学務課、平館・三厩両支所にあります。
- ② 有効期間満了後の通学定期券の写し
- ③ 申請期間：**令和3年4月30日まで(数ヶ月分まとめての申請も可ですが、有効期間内のものに限る)。**

全国一斉 司法書士による手続き支援のための養育費相談会

相談・お知らせ

【相談内容】
養育費に関する相談

【日時】
令和2年9月12日(土)
午前10時～午後4時まで

【専用電話番号】
☎0120-567-301
(当日のみの専用(臨時)番号です。)

【その他】
◎相談は無料です。(具体的に



な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。)

◎当日の予約は不要です。
◎秘密は厳守いたします。

【共催】
青森県司法書士会、青森青年司法書士会、全国青年司法書士協議会、日本司法書士会連合会

9月は船員労働安全衛生月間です！

船員・お知らせ

この月間は、船内における安全で快適な作業環境と、居住環境を実現し、船員の労働災害を防止するため「安全な一人一人の積み重ね 船員みんなでワンチーム」をスローガンに全国で各種運動を行います。

【今年度の重点事項】

- ① 作業時を中心とした死傷災害防止対策
- ② 海中転落・海難による死亡災害防止対策
- ③ 漁船における死傷災害対策
- ④ 年齢構成を踏まえた死傷災害及び疾病対策

船舶所有者・船員のみならずも各船で「安心衛生デー」を設け、船員労働災害及び疾病の撲滅に積極的に取り組みましょう。

【お問い合わせ先】

国土交通省東北運輸局青森運輸支局
☎017-1739-8112

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～PM7:00	○	○	○	○	○	△
《休診日》	日曜・祝日・土曜午後・第3木曜午後					

演劇ワークショップ兼「音楽劇アレコ」出演者オーディションを開催します！

【日時・場所】

- ① 令和2年10月18日(日) 13:00～
下北文化会館(むつ市金谷1-10-1)
- ② 令和2年10月24日(土) 13:00～
県立美術館(青森市安田字近野185)
- ③ 令和2年10月25日(日) 13:00～
友の会福祉会館(八戸市長根1-2-8)

※全会場とも同じ内容で2時間程度の予定。都合のよい会場を1つお選びください。

【内容】
◎令和3年10月に開催予定の「音楽劇アレコ」開催に先立ち、発声や動作など、演劇の基礎的な身体表現を学ぶワークショップを県内3会場で開催します。
◎ワークショップ後面談を受けた方の中から4名

程度を、「音楽劇アレコ」の出演俳優として選考します。
◎ワークショップだけの参加も可能です。お気軽にお申し込みください。

【参加資格】
応募時点で20歳以上の、県内にお住まいの方。

【参加料】
無料(ただし交通費等は参加者負担となります。)

【参加方法】
令和2年10月8日(木)までに、「参加申込書」でお申し込みください。

【お問い合わせ先】

県立美術館 ☎017-783-5243
ホームページ www.aomori-museum.jp



有料広告

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

外ヶ浜警察署 JA 整備センター ヤマト運輸 当店 移転しました!



白御影石 480,000円～

各種チェーンソーの修理やメンテナンス、新品販売も行ってあります。お客様の用途によって一番使いやすいチェーンソーをご提案いたします。

主なメーカー

KIORITZ **Husqvarna**
ECHO **ZENOAH**
shindaiwa **STIHL**

(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

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					

送迎無料 デイサービス 実施中

お気軽にご相談下さい!

【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～

認知症対応型共同生活介護 **グループホーム 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館根岸小川1258-2

大好評!! お弁当宅配サービス!

お弁当 **660円** (税込み)

龍飛崎温泉 たっぴ **大丸 龍飛**

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

オードブルも大好評受付中です!

〒030-1711 外ヶ浜町字三蔵龍飛54-274
0174-38-2011(代)

今年の特典健診・がん検診日程のお知らせ

月日	種類	場所	
9月8日(火)	特定健診・がん検診	などわーる	蟹田
9月13日(日)	特定健診・がん検診	三厩体育館	三厩
10月4日(日)	特定健診・がん検診	野田コミセン	平館
11月29日(日)	午前：特定健診・がん検診 午後：女性がん検診(卵巣がん・骨密度なし)	などわーる	蟹田
12月17日(木)	女性がん検診(卵巣がん・骨密度あり)	野田コミセン	平館
12月18日(金)	女性がん検診(卵巣がん・骨密度あり)	三厩体育館	三厩
12月20日(日)	女性がん検診(卵巣がん・骨密度あり)	などわーる	蟹田

特定健診・がん検診の申込みは役場福祉課(☎0174-22-2941)まで。



町スポーツ・レクリエーション実行委員会では、軽スポーツイベントを実施する団体等に対し、経費の一部を助成します。実施予定のある団体は、気軽に事務局へご連絡ください。

【事務局】
 外ヶ浜町役場社会教育課 ☎0174-31-1233

イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、下記のイベントを中止といたしました。

「そとがはま健康まつり2020・敬老会」
 ※表彰対象者の方には別途お知らせの上、記念品等を贈呈いたします。

【事務局】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941

「外ヶ浜町民スポレク祭」
【事務局】 外ヶ浜町役場社会教育課 ☎0174-31-1233

来年の開催に向け、安心・安全で、より良いイベントが開催できるよう、関係者一同で目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

自衛官等の募集

- 【種目】**
- 防衛医科大学校医学科
 - 看護学科(自衛官候補)
 - 防衛大学校学生(一般)
- 【概要】**
- 防衛医大：医師を養成
 - 看護学科：保健士・看護師である幹部自衛官
 - 防衛大：幹部自衛官を養成
- 【応募資格(男女)】**
- 高卒(見込み含む) 21歳未満
- 【受付期間】**
- 防衛医大：7月1日(水)～10月7日(水)
 - 看護学科：7月1日(水)～10月1日(木)
 - 防衛大(一般)：7月1日(水)～10月22日(木)
- 【試験日及び試験会場】**
- 防衛医大：10月24日(土)・25日(日)
 - 第2合同庁舎(1次)
- 【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
 ☎0171-7831-2995
 担当者携帯
 ☎080-4361-5726
- 【応募資格(男女)】**
- 看護学科学生：10月17日(土)
 - 第2合同庁舎(1次)
 - 防衛大(一般)：11月7日(土)・8日(日)
 - 第2合同庁舎(1次)



あなたも「認知症」を勉強してみませんか？

みなさん、「認知症」って知っていますか？

町では、認知症への理解を深めるため、『認知症サポーター養成講座』を行っています。

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。

特別な職業や資格ではなく、サポーターは、自分の日常生活の中で、認知症への理解と支援の心をもって行動するだけです。

外ヶ浜町では、平成26年より、この講座を開催しており、今まで、延べ488名のサポーターが誕生しています。(R2.3月末現在)



認知症サポーターの証：オレンジリング

実際の講座の様子



〈真面目にお勉強中！〉



〈寸劇も交えて！～財布がない！おじいさんの対応例～〉



あんじんの郷職員も勉強中です

☆『認知症サポーター養成講座』をご希望の方はご連絡ください。

認知症サポーター養成講座を開催できるキャラバンメイト（講師役）が町内に24名おります。地域包括支援センターで講座希望の方と、キャラバンメイトの日程調整をさせていただきます。

【地域包括支援センター 電話：22 - 3380】

〈受講された方の感想〉

何気ないことが、「あっ、そうか！」と気づかされました。これからは、すこしでも今日学んだことを心がけて生活していきたいと思います。



(三既中浜地区：安保育子様)

認知症を予防するために私たちが出来ること

脳への刺激が減ると、認知症の危険が高まります。積極的に脳に刺激を与えましょう。

〈認知症予防のポイント〉

- ◎ウォーキングなどの有酸素運動でからだを動かす
- ◎朝起きたら朝日を浴び、規則正しい一日を送る
- ◎緑黄色野菜や青背魚を積極的にとる
- ◎お昼寝は30分程度に
- ◎読書、庭木の手入れ、裁縫、料理、釣り、日曜大工など自分の趣味活動は続ける
- ◎家族との会話や遠方にいる方とは電話などの交流を続ける。

たまにお手紙をだしてみるのもいいかも！



～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

ストップ・メタボ！生活習慣病！！



メタボだと生活習慣病になりやすい

近年、メタボリックシンドロームという言葉が一般的になってきました。これは内臓脂肪型肥満とも呼ばれ、お腹がでっぴりと出ている中高年に多い肥満のことです。メタボだと、生活習慣病を併発しやすいと言われています。

生活習慣病とは、高血圧症や高脂血症、糖尿病等のことで、偏った食事や運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣によって引き起こされます。そして、本人が気が付かないうちに動脈硬化を進行させます。

動脈硬化は、血管が硬くなる病気です。血液の流れが悪くなり、栄養が全身にいきわたらず、臓器等に負担がかかって機能が失われていきます。最終的に心臓や脳の病気につながってしまうのです。

青森県は生活習慣病による死亡率が高い！

生活習慣病と関わりの深い三大疾病として、がん(悪性新生物)・心疾患・脳血管疾患があります。

これらの病気は日本人の死亡原因の上位を占めており、平成27年の調査では実に52.3%の方が三大疾病で亡くなっています。

対して青森県は全国一の短命県として有名ですが、同年の三大疾病の死亡率は54.4%と全国よりも高く、また、糖尿病による死亡率は全国ワースト1位(厚生労働省「人口動態統計月報年計」より)となっており、生活習慣病の影響がいかに大きいかわかります。

生活習慣病を見直してメタボを防ごう

メタボを防ぐことで、生活習慣病のリスクを軽減することができます。継続できるように、できることから生活習慣を改善していきましょう。

■食事編

- ◎1日3食バランスよく食べる
- ◎食べ過ぎず、腹八分目にする
- ◎野菜から食べ始める
- ◎週に2日は休肝日を設ける

■運動編

- ◎ウォーキング等の有酸素運動を継続する
- ◎日常生活の中で積極的に体を動かす
- ◎筋力トレーニングを適度に行う

■禁煙・休養編

- ◎節煙ではなく、きっぱり禁煙する
- ◎夜はぐっすり寝る
- ◎ストレスをためないようにする



特定健診を受けよう！

生活習慣を改善するためには、定期的に自分の健康状態を知ることが必要です。特定健診を受けると、目には見えない体の状態や変化まで把握でき、生活習慣の具体的な改善点が見えてきます。

特定健診後には保健師による事後指導の機会も設けられますので、健診を受けっぱなしにするのではなく、結果を踏まえて生活習慣を見直し、生活習慣病を防ぎましょう。

9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ ～健康寿命の延伸～
(全国统一標語)

平均寿命のみならず、「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」である健康寿命を延伸するため、毎年9月は健康増進普及月間とされています。

この機会に、普段の生活習慣を振り返ってみて、健康で元気な毎日を過ごすことができるように努めましょう。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174 - 22 - 2941



光と音楽の
公民館おすすめ図書

『はらぺこあおむし』
エリック・カール 作

日曜日の朝に生まれた「あおむし」は、お腹がペコペコ。さっそく食べるものを探しにでかけます。おいしそうな食べ物を見つけ、どんどん食べていった「あおむし」はどうなるの・・・。

「昆虫の生態」をユニークにとらえ、色鮮やかに書いた作品で、元気をいっぱいもらえるカラフルさが魅力。

食べ物のイラストもとってもおいしそう思わずこっちまで腹ぺこになってしまいそうです。そして、主人公の「あおむし」が食べ過ぎてお腹が痛くて泣いちゃうところは手を差し伸べてしまいたくなる。

大きさが違うページや、「あおむし」が食べた穴をたどれるようになっているページをめくっていく。いろいろなものを食べてきた、「あおむし」が最後に食べるものは・・・。

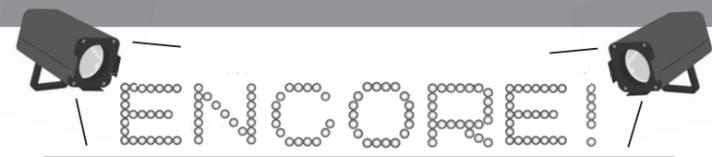
自分にとって大事なものは、意外とすぐそばにあるのかも。そんなことを思わせる、最後までわくわくドキドキいっぱいの絵本です。

作者はアメリカの絵本作家、エリック・カール。「絵本の魔術師」と言われており、この作品は約50年前に出版、世界50カ国で翻訳されている「超名作」で「世界的ベストセラー」です。

中央公民館ではお子様に読み聞かせるのにちょうど良いサイズと紙芝居にでも利用できそうな大型絵本もあります。

＊
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おります。

外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175



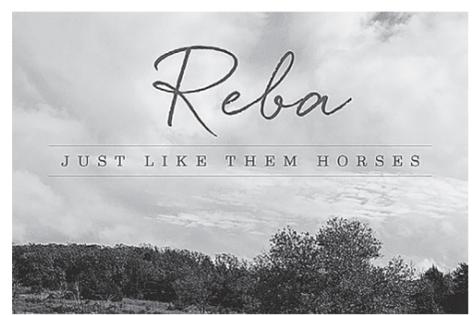
movies, music, & more

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！

Artist リーバ マッキンタイヤ
Reba McEntire
Song Just Like Them Horses

ポイント！ HIGHLIGHT！

”Just like them horses
Oh, now it's time to run”
それらの馬のように、
今は自由に走る時間です。



Reba is a very famous singer and actress. She has been a professional singer since 1975. She is called "The Queen of Country" because her music is so popular. You can listen to her music on YouTube!

リーバはとても有名な歌手兼女優です。1975年からプロの歌手です。音楽はとても人気があるので、彼女はカントリーミュージックの女王と呼ばれています。YouTube で聞くことができます！



ジャックリン先生

公民館ふれあい講座 英会話教室

【9月のテーマ】
Our Family！

9月7、14、28日（月）
※9月21日は祝日のためお休みです。



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：老健たんぽぽ
(☎ 0174-22-3070)

—あなたの健康 サポートします—

～外ヶ浜中央病院・老健たんぽぽからのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症対策

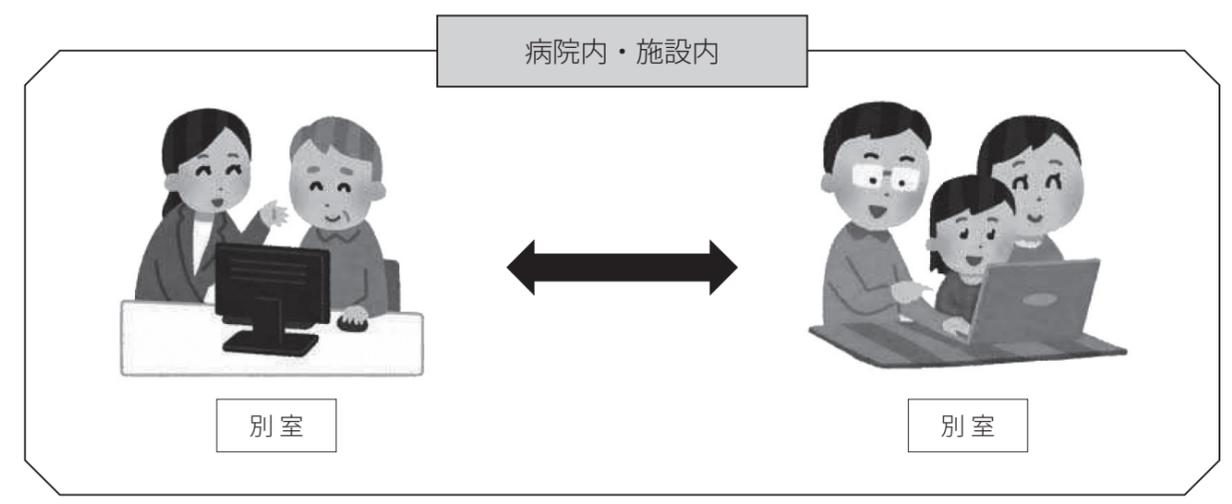


外ヶ浜中央病院及び老健たんぽぽは、感染症対策で入院患者・入所者の一部面会制限をしております。

そこでパソコン等による

「オンライン面会」を始めました。

※病院内・施設内、別々の部屋においてパソコン等の画面を通じて面会ができるシステムです。



【オンライン面会のお問い合わせ先】（平日（祝除く）17:00 まで受付）

- ◆外ヶ浜中央病院 担当：病棟 ☎0174-22-3450
- ◆老健たんぽぽ 担当：事務 ☎0174-22-3070

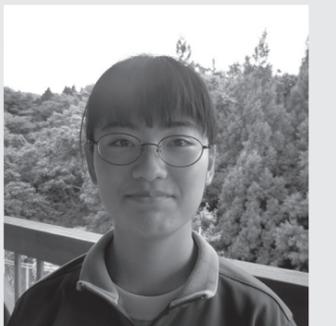
三中ねぶた祭りに向けて



ねぶた作成を終えて、私は表絵の担当でした。去年は、裏の女性の絵の担当でした。表絵の方も裏の女性を作成した時と同じように、和紙に下書きをし、下書きをした部分に墨入れをします。その後に、口ウを入れていきます。口ウが乾ききつたら、色づけをします。色の半分を容器に入れ、色を薄くしたい時は、水を入れていきます。色と色を合わせて、他の色を作るところや、色を塗る前にどのような色あいになるかを確かめて色を塗りました。色を塗ったところが乾き、ふちを切り取ったら、骨組みのりで貼り付けて完成です。

私は、初めて表絵を担当しましたが、班長の指示に従って行動できましたし、班員の間なども、楽しく、協力しあってできてよかったです。今年のねぶた祭りは規模を縮小して行いますが、一生懸命披露したいと思います。

今月の特命記者



三厩中学校 2年
くどう ゆうか
工藤 祐佳

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.186

「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 じゅいあ柳壇

題「星」

天位 はるのよるほしがいっぱいおちてくる

蟹田小3年 蝦名 結菜



【地位】

元氣星 いつもみんなでみているね

蟹田小4年 鈴木 芽依



【人位】

川の中 のぞいてみたらしいなほし

蟹田小3年 最上このは



【五客】

空見れば星がすいすい泳いでる

三厩小5年 三浦翔真

川の水きらきらして星みたい

三厩小5年 伊藤叶羽

夜の空 星たちの海 広がるよ

三厩小5年 宇恵野翔海

いつの日か わたつてみたいな天の川

三厩小2年 柏谷みのり

星光る たくさん星がわらつてる

蟹田小3年 田中愛恵

【佳作】

そらのほしみんなのねがいかなえない ユーフォーは赤と青の星のよう

蟹田小3年 南 理月

ラッキーなねがいをかなえてくれる星の夜 家族で見上げるながれ星

蟹田小3年 鈴木このか

みんなとね 一どは見たいながれほし星がきれいともきれいはなばたけ

蟹田小2年 田中莉亜

星つなげ 算数の図形みたいだな 夏の星ダイヤみたいできれいだな

蟹田小6年 最上さくら

ながれほしおねがいごとをかなえてよ あえるかなおりひめさまとひこぼしさん

三厩小2年 唐牛海輝

よのなかはきれいなひかりでてるよ 星たちは赤・黄・青とカラフルだ

蟹田小1年 吉澤弥咲

流れ星どこまでながれるわからない ながれぼしなんこもおちるきれいだな

蟹田小5年 高坂相凛

おりひめは七月七日が楽しみだ

蟹田小3年 沼田 葵

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。 今日もまた星占いを笑い合う

Sin

選評



おかしょうき川柳社 Sin

◆どうしても「星がきれいだな」で終わる作品が多くなりがちですが、そこから一歩すすんで、自分にはどう見えたのか、どう感じたのかを足してあげると、魅力的な作品が生まれてくると思います◆人位の句。見上げなければ見られないと思っていた星も、川の水面に映る星なら見ることが出来る。誰でも何か自信を失ったり、悩んだりする時があります。そんなとき、うつむいている時でしか気付けない星もあるんだと、この作品から気付かせられました◆地位の句。多くの作品が実際の星を書いていましたが、この作品内に出てきた「元氣星」は想像上の星。この発想力がとても良かったです。みんなが毎日元気に過ごしているのは、「元氣星」を見ているからなんです。きっと、大人になったら見えなくなるんだらうなあ(笑)◆天位の句。今年の春は、世界中が経験したことのない春でした。そんな春の夜の星が「輝いている」でもなく「きれいだ」でもなく、「おちてくる」とした表現が、まるで宮沢賢治の詩のような世界観が好きでした。結菜さんの作意とは違ってもいいけれど、このコロナ禍でたくさん命が失われている情勢とキラキラした星が落ちてくる情景が、なんともいえない想いを抱かせてくれました◆コロナに負けず、頑張っていきたいと思います！

9月外ヶ浜町行事カレンダー

Event Calendar

9/1	友引火	
2	先負水	
3	仏滅木	
4	大安金	
5	赤口土	
6	先勝日	
7	友引月	
8	先負火	特定健診・がん検診（蟹田・などわーる）
9	仏滅水	
10	大安木	
11	赤口金	
12	先勝土	
13	友引日	特定健診・がん検診（三厩・三厩体育館）
14	先負月	令和2年度国勢調査 調査票配布開始
15	仏滅火	
16	大安水	

17	友引木	
18	先負金	
19	仏滅土	郡中体連秋季大会（1日目）
20	大安日	郡中体連秋季大会（2日目）
21	赤口月	敬老の日
22	先勝火	秋分の日
23	友引水	
24	先負木	
25	仏滅金	
26	大安土	
27	赤口日	
28	先勝月	
29	友引火	
30	先負水	
10/1	仏滅木	
2	大安金	

はじめまして!
3歳に
なりました
2017年9月生まれ



まるやま るき
丸山 龍稀 くん
2017.9.20 生・三厩増川

【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	5785	↓9
男	2762	↓4
女	3023	↓5
世帯数	2834	↓2

令和2年7月31日現在 ※増減は先月比

戸籍の窓口

〔7月受付分〕（敬称略）
■謹んでお悔やみ申し上げます

川村 修真（三厩東町） 78歳
木浪 れち（平館磯山） 87歳

ハロウィンジャンボ5億円
（1等3億円・前後賞各1億円合わせて）
ハロウィンジャンボミニ1千万円
（1等1千万円）

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
9月23日水 2種類同時発売!
発売期間 9/23(水)~10/20(火)
公益財団法人青森県市町村振興協会