

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報

そとがはま



この夏、世界遺産へ!

「北海道・北東北の縄文遺跡群」に登録勧告

Comment！ 山崎結子町長からみなさまへ

外ヶ浜町を含めた北海道・青森県・秋田県・岩手県ならびに関係自治体で世界遺産登録を目指しております「北海道・北東北の縄文遺跡群」につきましては、世界遺産委員会の諮問機関であるイコモスによる評価結果として、世界遺産一覧表に「記載」することが適当である旨の勧告がなされたことが、文化庁から、5月26日に報道発表されました。

縄文遺跡群が示す世界遺産にふさわしい価値を海外の専門家の方々にもご理解いただき、登録に向け大きく踏み出せ、大変喜ばしく思います。

ここまで、たくさんの方々のご支援をいただき、心から感謝申し上げます。

7月に開催される世界遺産委員会において、勧告のとおり縄文遺跡群の世界遺産登録が決定しますよう、引き続き国・県とともに、4道県、関係自治体の連携のもと着実に取り組んで参りますので、ご協力、応援をよろしくお願いいたします。

Question！ 「登録」勧告の後の流れは？

世界遺産は、政府や国際機関によるいくつかの手続き（国がユネスコ世界遺産センターに推薦書を提出等）や調査（イコモス（国際記念物遺跡会議）が現地調査等）を行ったうえで登録されます。

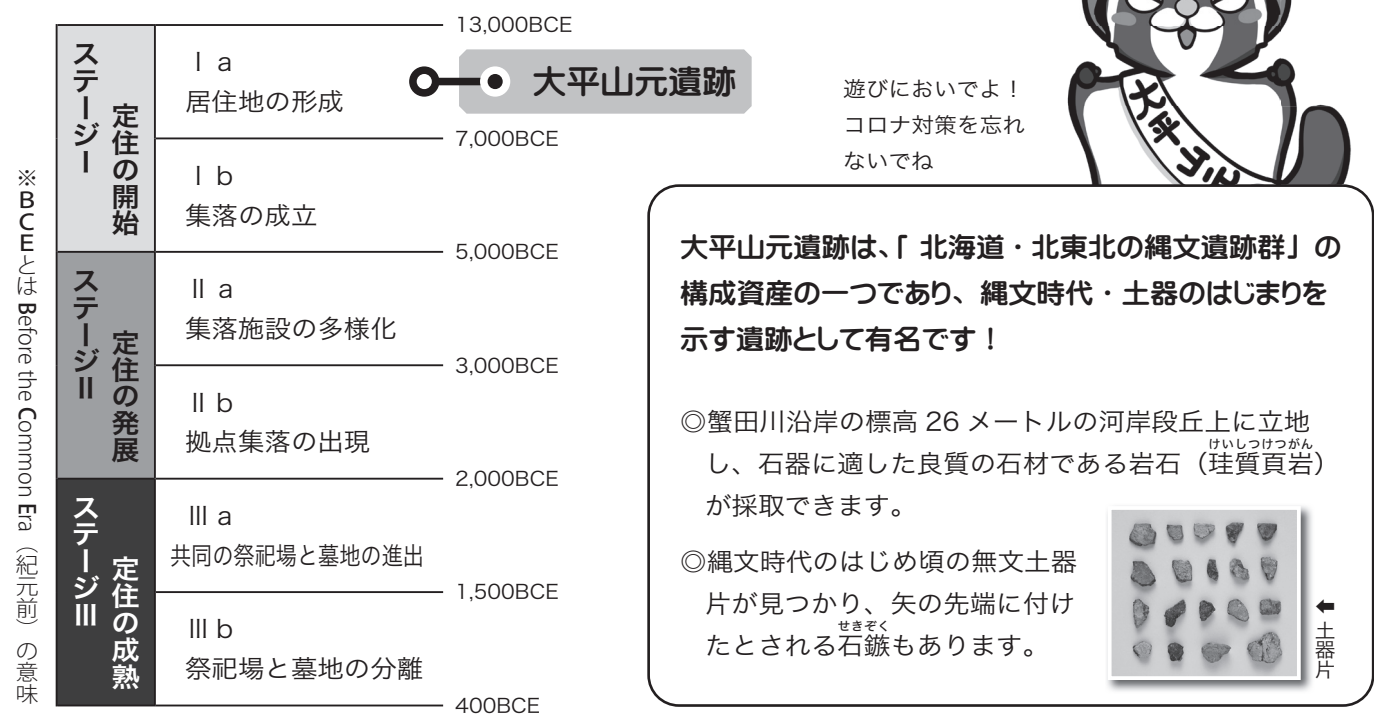
先月、『世界遺産一覧表に「北海道・北東北の縄文遺跡群」の記載が適当である』との勧告を受けたので、今年の夏頃に開催される世界遺産委員会で審議を行い、無事に決議されると世界遺産登録が決定します！

Event！ 出かけてみてね

青森県では、「縄文おでかけスタンプラリー」を行っています！青森県内の縄文遺跡群8エリアの遺跡と施設を巡り、スタンプを集めて豪華景品（抽選）をゲットしよう！

また次のウェブサイトには、「北海道・北東北の縄文遺跡群」と関連施設等が詳しく掲載されていますので、こちらもチェックしてみてくださいね。【URL：https://jomon-japan.jp/】

○・大平山元遺跡を知ろう！――○



Visit！ 大平山元遺跡から見つかったものは、どこで見ることができる？

外ヶ浜町大山ふるさと資料館（外ヶ浜町蟹田大平沢辺34-3）に展示しており、無料で見学できます！旧蟹田町立大山小学校の校舎を利用した資料館で、古い木造校舎と懐かしい雰囲気が人気です。

【連絡先】0174-22-2577 【開館時間】9時～16時まで 【休館日】月曜日（祝日の場合は、その翌日）、年末年始

「北海道・北東北の縄文遺跡群」が 世界遺産登録の勧告を受けました！

5月26日（水）、大平山元遺跡を含む「北海道・北東北の縄文遺跡群」が、世界遺産一覧表に「記載」されることが適当との勧告がなされました。これにより、今年開催される世界遺産委員会で世界文化遺産に登録される見通しが立ちました。（世界遺産登録まであと一歩！）

勧告を受けた次の日には、役場1階ロビーでささやかなセレモニーが行われ、山崎町長と五十嵐教育長がくす玉をわり、登録勧告を祝福しました。



大平山元遺跡などに関することは、【外ヶ浜町役場世界遺産対策室（社会教育課内） ☎0174-31-1236】へお電話ください



世界遺産対策室職員の説明を聞く参加者のみなさん



6月9日(水)、大平山元遺跡で、『JTB協定旅館ホテル連盟青森支部世界遺産登録候補「北海道・北東北の縄文遺跡群」現地勉強会』が開催されました。

来県するお客様に縄文遺跡群の正確な情報や魅力を伝えるために開催された勉強会には、青森県内のホテル・旅館関係者ら10名が参加し、町役場世界遺

産対策室の職員が大山ふるさと資料館の展示資料や大平山元遺跡の解説を行いました。

参加者からは、「解説を聞くことで、大平山元遺跡の価値を知ることができた。今後お客様にもお勧めしたい。」といった感想が聞かれました。

旅館・ホテル業者が 縄文遺跡群の勉強会開催

「森を守るために」植林体験

6月18日(金)、三厩地区の国有林内で三厩小学校5・6年生9名が植林体験を行い、地域の自然や環境への理解を深めました。

当日は、青森森林管理署の協力のもと、約200本のヒバとスギの苗を植樹する体験や、丸太切り体験とコースター作りをする木工体験が行われました。

また、体験前には青森森林管理署職員が作成したパネルで、木の成長過程や役割などを学び、森林に対する理解を深めました。

5年生の田中駿くんは、「苗を植えるための穴をあけることが難しかった」、6年生の宇恵野翔海



ヒバの苗を植える児童



木の成長過程を学んでいます。

くんは、「木があることで森が守られていることや、木を切る大変さが分かった」と感想を話しました。

泥だらけになりながら、頑張りました！

6月2日(水)、蟹田小学校5年生17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、子ども達に田植えなどの農作業を体験してほしいと、農事組合法人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るものです。

農業者から指導を受けた児童らは、泥の感触に驚きなが

らも、昔ながらの手作業で苗を植えました。上小国ファームの代表理事組合長を務める藤田巧さんは、「今日のみなさんの頑張りが見られている。今年は豊作間違いなし！」と児童らの頑張りや大鼓判を押しました。

今回植えた苗の品種は「アネコモチ」といい、餅質が良く、ふっくらと美味しい餅ができることで有名です。



印にしたがって苗を植える児童ら

元気に戻っておいで！

5月25日(火)に蟹田川(蟹田)と増川川(三厩)へ合計9千尾のアユを、6月8日(火)には蟹田川へ1万尾のヤマメを放流しました。

この放流は、蟹田川漁業協同組合と三厩漁業協同組合が、資源の保護・増殖を目的に行っているもので、ヤマメの一部は海に下り数年後にはサクラマスとして川へ戻ってくるということです。



アユの放流(三厩・増川川)

外ヶ浜町防災 LINE をご利用ください！

いつでも・どこでも、スマホで外ヶ浜町の防災情報(災害発生情報や避難所情報等)が受け取れます。

このQRコードを読み込んで
今すぐ友達追加しよう！



地域おこし協力隊 No.4

陽菜子の部屋

お弁当の販売、
はじめました！



▲陽菜子の
Facebook



▲miso cafe
(Instagram)

miso cafe からお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、当面の間、ほっこり味噌を使った「お弁当のテイクアウト販売」をさせていただくことになりました。金・土・日限定で、ご予約を承っておりますので、掲載している SNS へお気軽にご連絡ください！



みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の井上です。

最近、暑い日が続きますね。でも、さすが風のまち、外ヶ浜。気温が高くて涼しい風が吹くので、心地よい暑さですね。7月といえば、外ヶ浜町の町花でもある紫陽花が見ごろなのではないでしょうか。満開のあじさいロードをドライブしたいですね。

さて、今月号も活動報告をさせていただきます！

5月には、ずっと楽しみにしていた田植えのお手伝いをしました。上小国、中小国、南沢、大平、山本の5つの地区をまわったので、よりたくさんの方々とコミュニケーションが取れ、それぞれの地区の田植えの仕方も学ぶことができました。田植え機に乗って苗の補充もさせていただきました。当日はやませが吹き、厳しい天候の中での田植えだったので、農業に携わる方々の大変さを痛感しました。美味しいお米が実ることを心から願っています。



同じく農業の話題ですが、4月からいちご栽培の体験もさせていただいています。4月末に植え付けを行い、最近ではまわりに生えてきた雑草を抜いたり、定期的に様子を見に行ったりしています。株がだんだんと大きくなっているのが分かり、とても嬉しいです。収穫時期になるとハウスがいちごの香りでいっぱいになるそうですよ。楽しみです！Instagramやフェイスブックでも、いちごの成長記録をアップしていますので、ぜひチェックしてみてくださいね。



令和2・3年度 外ヶ浜町

「はたちを祝うつどい」のお知らせ

昨年度(令和2年度)、延期となっておりました「はたちを祝うつどい」を次の日程により開催します。

【対象者】

平成12年4月2日から平成13年4月1日までの間に生まれた方のうち、次に該当する方

- ①外ヶ浜町に在住する方
- ②外ヶ浜町内の中学校を卒業した方

【日 時】

令和3年8月15日(日)

【場 所】

外ヶ浜町役場本庁舎3階 大会議室

また、今年度(令和3年度)対象の「はたちを祝うつどい」は、次の日程により開催する予定です。

【対象者】

平成13年4月2日から平成14年4月1日までの間に生まれた方のうち、次に該当する方。

- ①外ヶ浜町に在住する方
- ②外ヶ浜町内の中学校を卒業した方

【日 時】

令和4年1月10日(月) 成人の日

【場 所】

外ヶ浜町役場本庁舎3階 大会議室



※いずれも、内容等の詳細につきましては、個別にご案内いたします。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町中央公民館 ☎0174-22-3175

いつも外ヶ浜町役場をご利用くださる皆さまへ

「東京2020オリンピック・パラリンピック」の開催に合わせて3つの祝日が移動いたします。これに伴い、外ヶ浜町役場・各支所・福祉課(総合福祉センター「などわーる」内)の閉庁日も変更となりますので、お間違えないようご注意ください。

また、そのほかの施設については、各施設へお問い合わせください。

祝日名	移動前【開庁日】	移動後【閉庁日】
海の日	7月19日(月)	7月22日(木)
スポーツの日	10月11日(水)	7月23日(金)
山の日	8月11日(水)	8月8日(日) ※8月9日(月)は振替休日

町民のみなさまには、ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

【この記事についてのお問い合わせ先】 外ヶ浜町役場総務課 ☎0174-31-1111



首相官邸HPより

詳しくは、QRコードを読み込み、ご確認ください。



肝炎ウイルス検診のお知らせ ～7月28日は世界肝炎デー～

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。この機会に検診を受けて、早期発見・早期治療につなげましょう。

【対 象】

令和3年度内に40・45・50・55・60・65・70・75歳に到達する町民
※対象の方には案内通知をしています。

【実施期間】

町が実施する特定検診日と同日に実施
※案内通知または健康づくりカレンダーをご覧ください。

【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

※検査で「陽性」と判定を受けた方で、県が指定した医療機関で初回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する予定です。

費用無料！

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941



6月10日(木)、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催しました。
この日は「歯と口の健康週間」に合わせ、紙芝居や人形を使ったエプロンシアターを通じて、園児たちにむし歯予防の大切さを教えました。
園児たちは、歯科衛生士の話を一生懸命に聞き、むし歯の原因になる「ムシバイキン」を退治する方法を楽しみながら学ぶことができました。



歯みがきで「ムシバイキン」を退治！

学校給食調理員を募集しています！

募集・お知らせ

- 【就業場所】
 - ◎三厩小学校厨房内
 - (外ヶ浜町字二厩桃ヶ丘一)
- 【職 種】
 - ◎調理員(未経験者可)
- 【仕事内容】
 - ◎調理業務全般
- 【賃 金】
 - ◎時給800円
- 【勤務時間】
 - ◎8時から午後3時30分(実働6時間30分)
- 【休 日】
 - ◎週休2日制(土・日・祝日)
 - ※その他、学校給食の為に、春・夏・冬休みがあります。
- 【その他】
 - ◎社会保険加入
 - ◎週30時間未満の就業など扶養の範囲内での勤務について相談可
- 【連絡先】
 - 株式会社メフォス
 - 東北事業部秋田支店弘前事務所
 - 担当者・佐藤尚弥
 - ☎0172-5518539

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

武蔵屋さん
至蟹田
小鹿産業さん
至平館

駐在所(株)熊谷さん
至今別町内
ファミリーマートさん
当店

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

代表 張山正人 Tel 0174-35-4055

令和3年度（令和4年度採用）

外ヶ浜町職員採用試験ご案内

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4年 4月1日
初級	消防職	1名 (外ヶ浜分署派遣)	

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4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) 消防職（青森地域広域事務組合 外ヶ浜分署 派遣）

高等学校卒業以上の学歴を有する者で、平成4年4月2日以降出生し（令和4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、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
- ③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
- ④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を問う問題(20題) 文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力を問う問題(20題) (合計40題・2時間)	一般行政職 消防職
	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
	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
	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 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。(120題・20分)	消防職
第2次試験	作文試験	文章による表現力、思考力等の能力について評価します。	一般行政職 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 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

4. 試験日時・会場等

試験種別	試験日	試験会場	可否の発表時期及び方法
第1次試験	9月19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写真(4cm×3cm)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3年7月1日(木) から令和3年8月2日(月) 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、8月2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
(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27日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

6. 採用条件等（一般行政職の場合）

(1) 給与

- ①基本初任給
高等学校卒 150,600円
※この初任給は令和3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回の昇給があります。
- 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。代わりに休日が与えられます。

7. お問い合わせ・郵送（提出）先

◎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
ウェブサイト：<http://www.town.sotogahama.lg.jp>
E-mail：soumu@town.sotogahama.lg.jp



青森県の1人1日当たりのごみの排出量やリサイクル率は下の表のとおりで全国平均に比べると低い状況となっています。

(令和2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	918	19.6	令和7年までに ごみ排出量 940 g 以下 リサイクル率 17.0% (民間回収を合わせて 34.0%)
青森県	1,003	14.3	
外ヶ浜町	1,014	27.5	

この結果を受けて、青森県は特にリサイクル率向上を目標に「資源をきれいにまわそうキャンペーン」を展開しています。町もリサイクルの推進に一層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。

～リサイクル率を向上させるには～

1. わける

リサイクルマークを確認して分別し、再資源化出来るものは資源ごみへ出すようにしましょう。

2. よかれをとる

汚れがあるとせっかく資源ごみとして出したものでも、リサイクル出来ずに焼却や埋立になってしまう場合があります。資源ごみは軽くでも汚れを水ですすいでから出すようにしましょう。

3. えらぶ

積極的にリサイクル資源から作られた製品を選んで購入、使用することによって、資源の循環が進みます。同じ製品でもリサイクルされた製品を選ぶようにしましょう。

リサイクル率の向上はごみの減量につながります。住みよい生活環境構築のため町民の皆さんのご協力をお願いします。

混ぜればごみ・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

陸・海・空自衛官募集

募集種目	航空学生	一般曹候補生 (第2回)	自衛官候補生
概要	海上・航空自衛隊機のパイロットを養成	基幹要員である曹を養成	2年又は3年の任期制隊員
応募資格	高卒 (見込み含む) 海: 23歳未満 空: 21歳未満	18歳以上33歳未満 ※32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者	18歳以上33歳未満 ※採用予定月1日現在 18歳以上33歳未満、32歳の方は問い合わせ下さい。
受付期間	7/1 (木) ~ 9/9 (木)	7/1 (木) ~ 9/6 (月)	4/1 (木) ~ 9/6 (月)
試験日	9/20 (月)	9/17 (金) ~ 9/19 (日)	女子: 10/1 (金) 男子: 10/2 (土)・3 (日)
試験会場	第2合同庁舎	17日: 第2合同庁舎 18・19日: アスパム	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 / 担当者携帯 ☎ 080-4361-5726			

資源をきれいにまわそうキャンペーン

令和3年度 新型コロナウイルス対応分

外ヶ浜町地域づくりソフト事業 補助金追加募集

外ヶ浜町では、地域づくり推進のためのイベントなどのソフト事業を実施する団体に対して交付する「外ヶ浜町地域づくりソフト事業補助金」を設置しています。

今年度も特別措置として、**新型コロナウイルスの影響を考慮し、限度額を従来の50万円から200万円に拡大**しました。詳細は以下をご覧ください。

【対象団体】

- ①外ヶ浜町内で組織された実行委員会等
- ②外ヶ浜町内に主たる事務所を置くNPO法人の認証を受けている団体
- ③その他外ヶ浜町長が認める地域活性化を目的とする団体 (過去に3回補助を受けた団体は対象外です。)

【対象事業】

- ①新型コロナウイルス感染予防及び復興に関する事業 (手作りマスクの作成、配布・WEB等を活用したコロナ終息後の誘客対策など)
- ②人的交流の促進を目的とする事業
- ③観光客の誘客や利便性の向上を目的とする事業
- ④地場産業の振興発展を目的とする事業
- ⑤その他町長が地域の活性化に資すると認める事業

【補助金額】

限度額50万円ただし以下に掲げるいずれかの事業を実施した場合は限度額200万円 (食糧費及び予備費に相当するものは対象外です。)

- 新型コロナウイルス感染予防に関わる取り組み
- 地元産品のPR・需要喚起につながる取り組み
- WEBサイトを活用したビジネスなど「新しい生活様式」に対応する取り組み
- 県内文化活動団体の活動を支援する取り組み
- 大平山元遺跡のPRにつながる取り組み

【募集時期】

令和4年1月31日 (月) まで
(※補助額が予算額に達し次第受付終了)

【お申し込み】

まずは総務課宛にご連絡ください。申請内容を確認し、申請手続きについてご案内いたします。

【お問合わせ】

外ヶ浜町役場総務課 ☎ 0174 - 31 - 1111
メール: soumu@town.sotogahama.lg.jp



税・お知らせ

自動車税種別割に係る納税証明書の提示の省略について

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提示を省略できます。

詳しくは、県庁H.A.【https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027_jidousha_denshika.htm】をご覧ください。

【ご注意ください！】

次に該当する方は、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



リニューアル
OPEN!!

7月15日(木)AM 8時半

マツオスパー

全日食チェーン

このたび当店は全日食チェーンに加入いたしました。
お客様に親しまれ、喜ばれるように一層の努力をいたします。
ご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い致します。

伊藤園 おいお茶 78円(税抜き)	プリマハム 香薫あらびきウィンナー2P 258円(税抜き)
特売商品	
タカノフーズ 極小粒ミニ3 59円(税抜き)	岩手牛乳 岩手3・6牛乳 1L 168円(税抜き)
ほか	

〒030-1303 外ヶ浜町字蟹田146-2 TEL 0174-22-2057

マイナンバーカード（個人番号カード）の申請はお早めに！



マイナンバーカード（個人番号カード）は本人確認書類としてだけでなく、e-Taxなどの電子申請やオンラインバンキングなどの民間のオンライン取引、一部の市町村では住民票の写しや印鑑登録証明書などのコンビニ交付にも活用されています。また、令和3年3月からは機器の導入が完了した病院より順次、健康保険証としても利用できるようになります。（健康保険証として利用するには事前にマイナポータルからの申込みが必要です）

今後は、確定申告の医療費控除における医療費情報入力の簡素化や運転免許証との一体化など、マイナンバーカードはもっと便利になっていきますので、まだ持っていない方は、お早めの申請をお願いします。

申請書はいつ来るの？

まだマイナンバーカードを申請していない方のうち、75歳未満の方へはQRコード付き交付申請書がすでに発送されています。（75歳以上の方は後期高齢者医療制度の保険証更新時に申請書を送付する予定です）

申請をするには2つの方法があります

郵便申請	送付された申込書に必要事項を記入し、顔写真を添付して、同封の送付用封筒で郵送します。
電子申請	申請書に付いているQRコードを読み取りウェブサイトアクセスして、必要事項を入力し顔写真を添付して申請します。

※交付申請書が届く前に申請したい方や、交付申請書を紛失された方は、役場住民課または平館支所、三厩支所でも交付申請書を発行できますので、本人確認書類を持参のうえお越しください。

マイナンバーカードを受け取るには

申請から約1ヶ月ほどで申請者本人あてに通知書が届きますので、**通知書に同封されているハガキおよび本人確認書類を持参**して、蟹田地区に住民票のある方は役場住民課へ、平館地区に住民票のある方は平館支所へ、三厩地区に住民票のある方は三厩支所へ、それぞれお越しください。その際、**申請者ご本人に受け取りに来ていただくことになりますので、あらかじめご了承ください。（申請者が15歳未満の場合は父親または母親と一緒に本人確認書類を持参してお越しください）**

なお、受け取ったマイナンバーカードは、紛失や盗難等に十分お気を付けください。



▲マイナンバーカードの詳しい申請方法はこちら



PRキャラクターマイナちゃん

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222 / 平館支所 ☎ 0174-25-2111 / 三厩支所 ☎ 0174-37-2001



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！

ポリ塩化ビフェニル（PCB）は、かつて事業用の電気機器の絶縁油などに使用されていました。しかし、人体に有害であることが分かり、昭和47年に製造が中止されたものの、今でもPCBを含んだ機器が発見されています。

PCBが使用された電気機器には、**変圧器やコンデンサー**、照明器具に組み込まれている**安定器**などがあります。これらは主に事業用の建物で使用され、**安定器についてはかつて事業を営んでいた古い建物（事務所、商店、理髪店など）の照明器具から発見される例が確認されています。**

また、古いX線発生装置や溶接機、昇降機の制御盤にも小型のPCBを含んだコンデンサーが使用されていた例が確認されています。

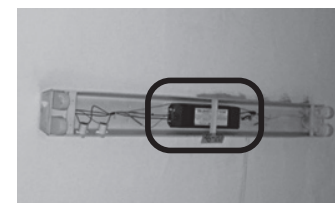
PCB廃棄物は、期限内に処分することが義務付けられており、期限までに処分しなかった場合、法律により罰せられることがあります。PCBが使用された電気機器がないか確認し、発見された場合は、県などへの届出や処分をお願いします。

【PCB廃棄物の処理期限】

種 類		処理期限
高濃度PCB廃棄物	変圧器・コンデンサー等	令和4年（2022年）3月31日
	安定器等	令和5年（2023年）3月31日
低濃度PCB廃棄物		令和9年（2027年）3月31日



コンデンサー



安定器（蛍光灯用）



溶接機

※通電中の電気機器などに近づくと、感電のおそれがあり大変危険です。必ず専門の業者に依頼して確認してください。

詳しくは、青森県HPで

PCB

と検索！



または右のQRコードをスマホで読み込んでください。➡

【お問い合わせ先】 青森県環境保全課 ☎ 017-734-9584



龍飛 龍飛 龍飛

時給900円～

パート大募集!! 詳細は下記までお問い合わせ下さい。

〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-274

お問い合わせ TEL 0174-38-2011 担当/ 龍飛 龍飛 龍飛

県立美術館からお知らせ

【タイトル】
アレコホール定期演奏会 2021 「今、心の歌を。」
～一つの声と二つのピアノで紡ぐ～

【内 容】
バリトン歌手と二人のピアニストによる、県立美術館初の歌をメインとしたコンサートを開催します。

【演奏曲】
歌劇「フィガロの結婚」より
カルメンファンタジー（2台ピアノ編）
ヨイトマケの唄 他

【日 時】
2021 年 8 月 28 日（土） 開場 17:30
開演 18:00

【場 所】
青森県立美術館アレコホール（青森市安田字近野 185 B2F）

【料 金】
一般 2,000 円 高校生以下 1,000 円
（全席指定、当日券なし）

【申 込】
発売日 2021 年 7 月 19 日（月）10:00 ～
チケットサイトカンフェティの WEB 又は電話（☎ 0120-240-540）

【詳 細】
県立美術館公演ページ（www.aomori-museum.jp/ja/event/20210828）を検索するか、お電話（☎ 017-783-5243）ください。

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
青森県知事許可（般-2）400499号 *fujiiichi.bisou*

ペンキの
お化粧屋

藤一美装
（代表）藤田 一哉
登録建設塗装基幹技能士
地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。
※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。

行政書士 森内事務所
森内 美男

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

〒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）



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）

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

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、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。

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）

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（月額 16,610 円：令和 3 年度）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、半額免除、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

（納める保険料の額は月額 4,150 円：令和 3 年度）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。

● 半額免除

（納める保険料の額は月額 8,310 円：令和 3 年度）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

（納める保険料の額は月額 12,460 円：令和 3 年度）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。

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3年4月1日から令和4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

- 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

- 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

- 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
- 前年の合計所得額が1,000万円以下であること
- 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

【計算例】

- 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」
- 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。
- 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）
- 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

【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、新型コロナウイルス感染症の影響による減免の対象にはなりません。

【必要書類】

- 申請者の本人確認書類
- 令和2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）
- 令和3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

国民健康保険税の軽減判定の

基準が一部変わります。

地方税法等が改正され、個人所得課税の見直し（給与所得控除や公的年金控除から基礎控除へ10万円の振替など）に伴い、税制改正の影響を抑えるため、令和3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。

■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、世帯主や被保険者の所得の合計が一定以下となる場合、保険税の均等割額・平等割額の軽減（7割軽減・5割軽減・2割軽減）を行っています。

●7割軽減の対象範囲

改正前 基準額 33万円
→改正後 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数^{*1}－1）×10万円 以下

●5割軽減の対象範囲

改正前 基準額 33万円＋（28.5万円×（被保険者数））以下
→改正後 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数^{*1}－1）×10万円＋（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＋（52万円×被保険者数）以下
→改正後 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数^{*1}－1）×10万円＋（52万円×被保険者数） 以下

^{*1} 世帯内に「給与所得者等」が2人以上いる場合

「給与所得者等」とは、給与所得者（給与収入が55万円を超える方）、公的年金等の支給を受ける方（65歳未満：公的年金等の収入が60万円を超える方、65歳以上：公的年金等の収入が110万円を超える方）をいいます。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場税務課 ☎0174-31-1224

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
事務員（パート・正社員）の方も募集致します。

勤務地：今別町大字今別字今別7-1
休日：年間休日150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：40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、左記住所に履歴書をご郵送ください。
書類選考後面接日時を連絡いたします。
社会保険完備 正社員給与：月給20-25万円 年俸制
事務職員給与：月給15万円位
仕事内容：（社員）海上・陸上での給餌や養殖施設整備など（事務職）経理関連資料整理業務



JAPAN SALMON FARM

日本サーモンファーム(株)
〒030-1502
東津軽郡今別町大字今別字今別7-1-1
担当：鈴木 携帯：090-6258-2206
HP: <http://japan-salmonfarm.com/>

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。

外ヶ浜町介護保険からのお知らせ

1. 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第一号被保険者等に対す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、令和3年度における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号被保険者
- ア. 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. 主たる生計維持者の合計所得金額のうち、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。

2. 8月から介護保険施設における負担限度額が変わります。

令和3年8月より、低所得の方が介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院）を利用する際の食費・居住費の負担限度額認定について、在宅で暮らす方との公平性や負担能力に応じた負担を図る観点から、以下のとおり変更となります。

【令和3年8月1日から】

負担段階	対象となる方		食費（1日あたり）	
	所得などの要件	預貯金額	長期入所	短期入所
第1段階	・生活保護受給者 ・世帯全員 ^{注*1} が住民税非課税で、老齢福祉年金受給者	単身 1,000万円 夫婦 2,000万円	300円	
第2段階	・世帯全員 ^{注*1} が住民税非課税で、前年の年金等収入金額 ^{注*2} + その他の合計所得金額が80万円以下の方	単身 650万円 夫婦 1,650万円	390円	600円
第3段階①	・世帯全員 ^{注*1} が住民税非課税で、前年の年金等収入金額 ^{注*2} + その他の合計所得金額が80万円超120万円以下の方	単身 550万円 夫婦 1,550万円	650円	1,000円
第3段階②	・世帯全員 ^{注*1} が住民税非課税で、前年の年金等収入金額 ^{注*2} + その他の合計所得金額が120万円超の方	単身 500万円 夫婦 1,500万円	1,360円	1,300円

注*1 「世帯全員」には、本人と世帯分離している配偶者または住所の異なる配偶者も含みます。

注*2 「年金等収入金額」には、非課税年金（障害者年金、遺族年金等）を含みます。

【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

(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210万円以下	全部
	前年の合計所得金額が210万円超	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3年度分の保険料であって、令和3年4月1日から令和4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つては、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3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2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）

「被保険者証」の更新

被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する新しい被保険者証を7月下旬に郵送します。
※令和2年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。
お手元に届きましたら、記載内容をご確認ください。期限の切れた被保険者証は破棄するか返還してください（郵送可）。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」及び「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7月下旬に郵送します。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。

令和3年度の保険料

(1) 令和3年度保険料について

均等割額（被保険者全員が納める額）
44,400円
+
所得割額（所得に応じて納める額）
基礎控除後の所得（※1）×8.30%
= 保険料額（限度額64万円）

◎均等割額、所得割率はこれまでと変わりません。

※1 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（43万円）を差し引いた額です。

(2) 令和3年度保険料の軽減措置について

◆所得が低い方の軽減

・同一世帯内の被保険者及び世帯主の所得額の合計に応じて、均等割額の軽減が受けられます。令和3年度は次のとおりとなります。

令和2年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下	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



令和3年度	
世帯の所得額の合計	軽減割合
43万円+10万円×（給与所得者等（※1）の数-1）以下	7割
43万円+（28.5万円×被保険者の数）+10万円×（給与所得者等（※1）の数-1）以下	5割
43万円+（52万円×被保険者の数）+10万円×（給与所得者等（※1）の数-1）以下	2割

※1 給与所得者等（給与所得を有する者または、公的年金等に係る所得を有する者が2人以上いる世帯に適用）

◆被用者保険の被扶養者であった方の軽減

- ・後期高齢者医療に加入してから2年間は、均等割額が5割軽減されます。
- ・所得割額の負担はありません。
- ◎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、より高い均等割額の軽減（7割軽減）が受けられます。

保険料の減免等について

災害、倒産、失業など特別な事情によって納付が困難な場合や、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる場合は、申請によって保険料の減免等が認められることがありますので、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 ☎017-721-3821 外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

コグニサイズ実施の10ヶ条

- 第1条 無理はしないで徐々に行う
- 第2条 ストレッチしてから開始
- 第3条 水分を補給する
- 第4条 痛みがおきたら休憩する
- 第5条 転倒に注意する
- 第6条 少しの時間でも毎日やる
- 第7条 少しきつめと感じる運動をする
- 第8条 慣れてきたら次の課題にうつる
- 第9条 トレーニングは複数の種目を行う
- 第10条 継続がもっとも大切

【初級編】

コグニステップ
(左右・前にステップ)

難易度 ☆☆☆★★

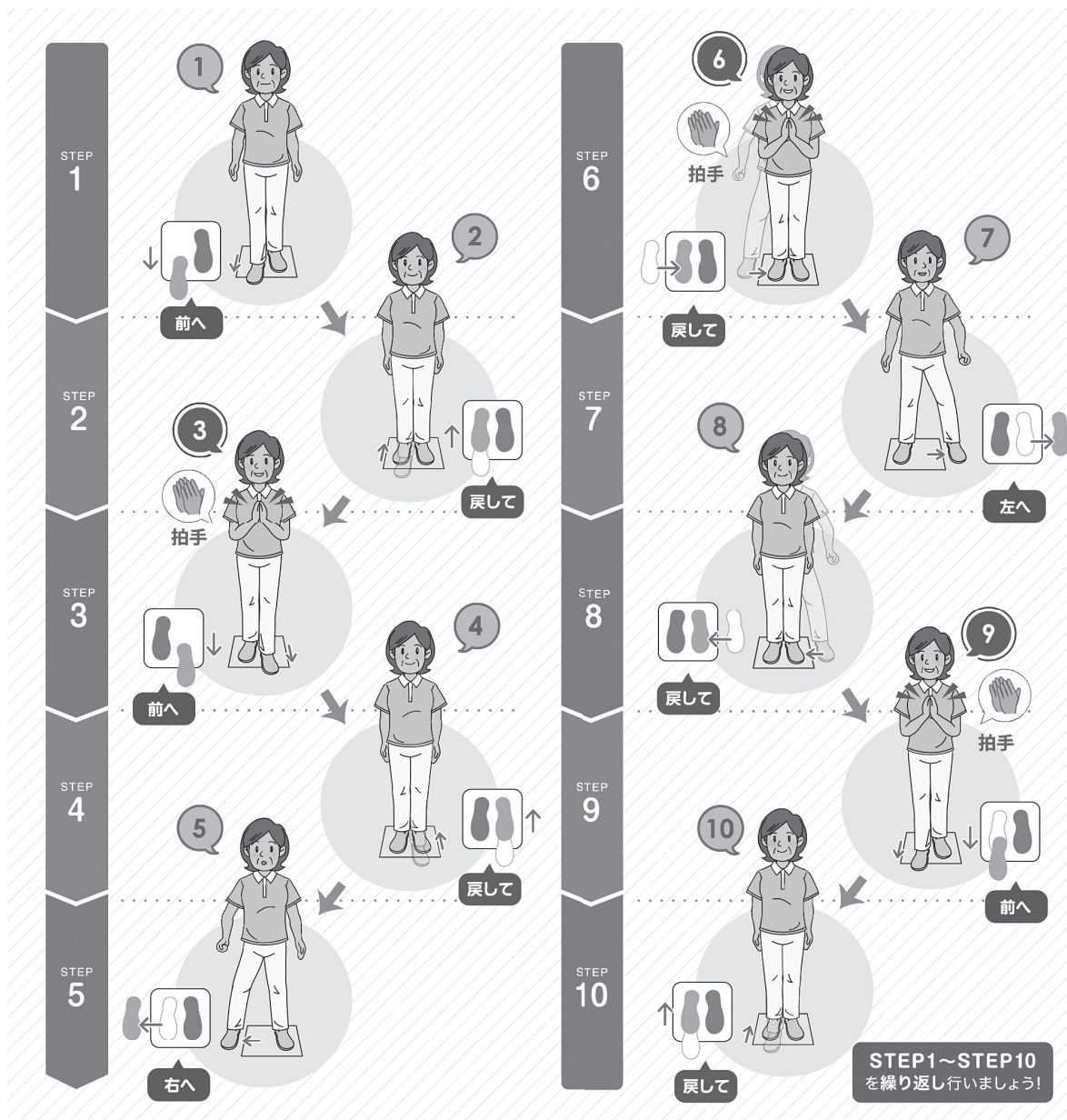
ポイント！

- ①ステップを複雑にするとより難易度が高まります。(例：右横、左横、左前)
- ②立ってステップ運動することが難しい場合には、椅子に座った状態でやってみましょう。

認知症予防

に役立つ包括通信 ③

国立長寿医療センターのパンフレットより抜粋



困ったことや、将来のために勉強しておきたいことなど、いつでも気軽にお問い合わせください☆

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



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
検査科
(☎0174-22-3450)

心筋梗塞を知っていますか？

心筋梗塞は、心臓を動かす心筋に血液が届かなくなって、激しい胸の痛みなどに襲われる病気です。類似した病気の狭心症と合わせ、虚血性心臓疾患と呼ばれ、心筋梗塞のほとんどは、突然襲ってくる急性心筋梗塞です。

原因

心筋梗塞の原因の大部分は、動脈硬化です。動脈硬化が進むと、血管壁が厚みを増し、血管の内径が狭くなります。こうして血流が悪くなった状態が、狭心症です。

リスク要因

高齢・高血圧・肥満・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・ストレス・喫煙・家族歴・疲労・睡眠不足・暴飲暴食・うつ状態・急激な温度変化、等

症状

心筋梗塞の症状として最も特徴的なのは、脂汗が出るほどの激しい胸の痛みです。「痛み」というよりも、胸が締め付けられるような圧迫感、焼けつくような感じ、と表現する人もいます。

呼吸が苦しい、冷や汗が出る、吐き気がする、といった症状を訴える人もいます。顔面が蒼白となり、脱力感を覚え、動悸やめまい、失神、ショック症状を呈する場合もあります。

検査方法

心筋梗塞の検査方法には、大きく心電図、血液検査、画像検査の3つがあります。

①心電図検診

心電図とは、被験者の胸等に電極を付け、心臓の電気的な活動をグラフの形に記録するものです。心筋梗塞が起こると、典型的な波形の変化が見られるので、それを基に、血管の詰まった箇所や範囲が推定できます。

②血液検査

心筋梗塞が起こり心筋が壊死すると、心筋細胞からさまざまな酵素が血液中に漏れ出ます。

③画像検査

胸部 X 線検査

心筋梗塞により心不全が起きていると、この検査で肺の鬱血や心拡大といった心不全像が得られます。

心エコー検査

超音波（エコー）という高い周波数の音波を使って心臓の状態を探るものです。心筋に血液が行かなくなることによって起こる心室の収縮性の低下や消失が出現します。

冠動脈造影検査

冠動脈に造影剤を流し込み、X線撮影する検査です。どの冠動脈がどの程度詰まっているかといった情報が得られます。

予防方法

心筋梗塞を予防するには、動脈硬化を起こさないことです。動脈硬化のほとんどは生活習慣に起因するので、まずはその改善を図りましょう。

管理栄養士 すとうの

栄養ワンポイントアドバイス！

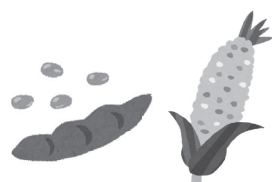
～ 夏の疲れを吹き飛ばせ！夏バテ対策法 ～

今年度、管理栄養士として採用となりました須藤明日香です。これから栄養に関する情報をお届けいたしますので、少しでも参考にさせていただけると嬉しいです！どうぞよろしくお願いします。

暑さに体力を奪われがちな夏、食欲の減退により疲労回復に必要な栄養素が不足したり、食事量が減少し、脱水症状を引き起こす原因となります。これから始まる暑い夏を元気に過ごすためにおすすめの栄養素のおはなしです。

①ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きがあり、**疲労回復のビタミン**といわれています。糖質の多い食事だけではビタミンB1の需要が高まるため、不足しやすくなります。ビタミンB1が豊富に含まれる代表的な食材として豚肉がありますが、枝豆やトウモロコシなどの夏野菜にも多く含まれています。



②ビタミンC

皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、**ストレスへの抵抗力を高めるビタミン**として知られています。暑さがストレスとなる夏は特に、体はビタミンCを多く必要とします。緑黄色野菜や柑橘類、芋類に多く含まれており、キュウリやトマトは夏のビタミンCの供給源としておすすめです。



介護保険料の

還付金詐欺にご注意！

青森県内で、介護保険料の還付と偽った還付金詐欺が急増しています。
5月末現在、県内の特殊詐欺の認知状況は、

◎件数が25件 (前年同期比+17件)

◎被害金額が約4,106万円 (前年同期比+約3,497万円)

と、いずれも大幅に増加しており、中でも還付金詐欺は、

◎件数が16件 (前年同期比+16件)

◎被害金額が約1,975万円 (前年同期比+約1,975万円)

と、認知件数の6割以上を占めています。

外ヶ浜町役場では、介護保険料の還付を行うためにATMへ行くように指示することはありません。

【注意】

◎特殊詐欺は誰でも被害に遭う可能性がある

↓「自分はたまされない、大丈夫」という油断が一番危険です。

◎ATMで還付金を受け取る手続きはできない

↓「ATMで行って」は詐欺です。ATMに行ったら、詐欺の被害者かもしれない

↓「還付金の手続きですか？」などと声をかけてください。

保険料について不審な電話があった場合は、直ちに外ヶ浜警察署（☎0174-221221）もしくは外ヶ浜町役場福祉課（☎0174-2212941）へ相談してください。



監視員及び清掃員スタッフ募集！

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 大島・小倉

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス



熱中症を予防しよう！

7月になりました。蒸し暑い日が続くこの時期、特に注意したいのが熱中症です。

熱中症とは、気温や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整が効かなくなったりすることで、さらなる体温の上昇やめまい、倦怠感、吐き気などの症状を引き起こす病気です。

時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで、誰にでも起こりうる熱中症。例年、体が暑さに慣れ切っていない7月から8月が発症のピークと言われています。熱中症を予防することで、この夏を元気に乗り切りましょう！

予防方法その1：暑さを避ける

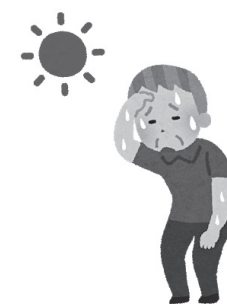
気温の高い日に外出するときには、なるべく日陰を歩いたり、帽子や日傘を使って直射日光を防ぎましょう。

また、室内ではエアコンや扇風機を使い、温度を調整するようにしましょう。

予防方法その2：服装を見直す

少しでも涼しく過ごすために、汗を吸い、通気性のよい綿素材の衣類を選びましょう。

また、熱がこもらないよう、襟元や袖口が開いた服装もおすすめです。太陽光の下では、熱を吸収して熱くなる黒色系の服装はできるだけ避けるようにしましょう。



予防方法その3：こまめに水分補給をする

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

特に、起床後や入浴後、外出したり体を動かす前後などは、**のどの渇きを感じる前に、早めに水分を摂ることが重要**です。



予防方法その4：暑さに負けない体をつくる

普段から、適度な運動で汗をかく習慣を身につけておき、暑さに対応しやすい体をつくっておくことも有効です。

また、体調が悪いときにも熱中症にかかりやすいため、十分な栄養と休養をとり、健康管理に気をつけましょう。

「新しい生活様式」での熱中症に注意を

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクは必要不可欠となりました。しかし、マスクを着用していると、熱がこもりやすくなり、夏場は気づかぬうちに脱水状態になりやすくなってしまいます。

屋外で、人との距離を保ちながらの散歩や農作業などには、マスクを外してもかまいません。

また、室内でエアコンを使用していても、**こまめに換気をする**ようにしましょう。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174-22-2941



光と出会う

公民館おすすめ図書

『なまえのないねこ』

文：竹下 文子
絵：町田 尚子

一匹の名前のない猫がいました。

その猫は商店街にいる ほかの猫たちが名前を持っていることを、とても羨ましく思っていました。

名前のない猫は、お寺にいる猫『じゅげむ』から「自分で好きな名前をつければいいじゃないか」とアドバイスをもらい、猫は好きな名前を探して商店街を巡ってみることにしました。

しかし、人からは「野良猫」や「汚い猫」、「あっち行け」などと言われ、寂しさが募る一方。

そんな中、その猫がベンチの下で雨宿りをしていると・・・。

名前のない猫が本当に欲しかった物が見つかる感動的な最後や、リアルでとても可愛い猫たちの絵が魅力的な、子どもにはもちろん、大人にもオススメの絵本です。

*

図書室の本棚の中の一冊の文庫本です。
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

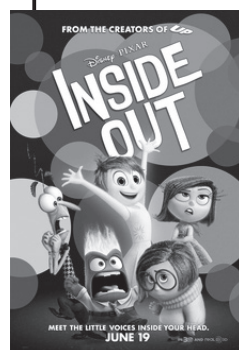
ALTのサユミ先生とジャックリン先生が、好きな映画や音楽など、たくさんのpop cultureをご紹介します！

Movie: Inside Out (インサイドヘッド)

HIGHLIGHT !

Do you ever look at someone and wonder, "What is going on inside their head?"

誰かを見て、「頭の中で何が起きているのか」
と思うことはありませんか？



This story takes place in the mind of a young girl. The main characters are her emotions!

この話は女の子の頭の中を舞台とします。主人公は5つの「感情」です！

This movie is a lot of fun, but also helps us understand our own feelings as people.

とても楽しい映画だけでなく、人として自分の感情を理解することに役に立ちます。

Although it's a children's movie, I think many adults might react more strongly and emotionally to this movie than children.

児童向け映画なのに、子どもより強く感情的に反応する大人の方が多いと思います。

I definitely cried a lot!

私は間違いなくたくさん泣きました！



サユミ先生

公民館ふれあい講座

サユミ&ジャックリンと一緒に楽しむ英会話

英会話教室

【7月のテーマ】

Starting up a Store (Shopping roleplaying)

日 付：7月1・8・15・29日(木)
時 間：午後6時から午後8時まで
場 所：蟹田公民館

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

従業員募集

〒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

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

フラワー: 0120-318-878

FAX: 0174-22-3453

年中無休
24時間受付



外科・内科・整形外科

かにたクリニック

往診・訪問診療も
行っております。
ご相談下さい。



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					

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					

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》

【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~

外ヶ浜役場
平館支所
不老不死温泉
海が見える丘団地
平館中学校
グループホーム
よつば

至平館
至陸奥
至陸奥平館局
至陸奥湾
至青森

利用|申込|随|時|受|付|中

認知症対応型共同生活介護
ゲループホーム
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258-2

価格と軽さそして安全性と操作性の両立!

IRINO 軽量ハイパワー 肩掛式刈払機

●ISX230-E
●重量: 3.9kg
●排気量: 22.5ml

~~39,600円(税込)~~
36,000円(税込)



作業効率抜群!
非対称両手ハンドル

ハンドルタイプは両手、ループの2種類からニーズに合わせて選択可能です。

振動低減防振シャフト

振動低減防振シャフトの採用でエンジンの振動がハンドルに伝わりにくくなりました。

(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



今月の特命記者



三厩小学校 6年
かしわや すみや
柏谷 澄弥

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.196

「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。

5月28日(月)にスポーツテストを行いました。三厩小学校では、1年生から6年生まで一緒にいきます。6年生として、下級生の手本になれるようにがんばるぞと思いました。ぼくががんばったことは、2つあります。1つ目は、ボール投げです。投げる時には、体を横向きにすればよいというコツを覚えてもらいました。コツを意識しながら、遠くの木をめがけて投げました。記録は21メートルと去年の記録を越すことができました。二つ目は、シャトルランです。最初にスピードを出し過ぎないように気をつけて走

りました。走っている最中はとても苦しくて、つらかったですが、あきらめないで記録を伸ばすぞ。という意気込みで走りました。結果は、70回以上走ることができ、とてもうれしかったです。

今回のスポーツテストでは、5年生の時よりも記録が伸びた種目が多くあり、よかったです。また、6年生として、あきらめないで一生懸命がんばる姿を下級生に見せることができ、満足しました。そして、これからも体力をつけていくために、業間、中休み、昼休みにたくさん運動していきたいです。

広報そとがはま

じゅにあ柳壇

題

「先生」

天皮

ハイツタッチ卒業までにできるかな

蟹田小6年 吉澤 知弥



【地位】

先生はみんなの미래のぞいてる

三厩小3年 木戸 凜



【人位】

おかあさんの料理の先生 がめんの中

蟹田小2年 吉澤 弥咲



【五客】

先生は家族のつぎに大ききだ

三厩小3年 笹村 美晴

2ねんせいなんでもきいてくれるせんせいだ

三厩小1年 伊藤 楓斗

先生は生徒を未来へみちびくよ

三厩小5年 田中 駿

クラスでねなわとびの先生がんばるぞ

三厩小2年 牧野 風雅

おばあちゃんホットケーキづくりの先生だ

三厩小2年 杉谷 美咲

【佳作】

先生はやさしい先生がいつばいだ

蟹田小3年 相馬 梨花

先生はしんじんだけどやさしい人

蟹田小4年 最上このは

どうやるの？今どき全部YouTube

蟹田小6年 吉澤 知弥

先生は学校いがいにもいる人だ

蟹田小3年 山中 結斗

先生と考えるよスローガン

三厩小6年 柏谷 澄弥

先生にお礼の気持ち伝えたい

三厩小6年 宇恵野翔海

教室でだめなこととしておこられる

三厩小6年 三浦翔真

困る時助けてくれる先生だ

三厩小4年 伊藤 叶羽

先生は一人一人に役がある

三厩小5年 伊藤 心月

先生とみんなのきずなつながつた

三厩小3年 柏谷みのり

先生がわらってくれるとあたたかい

三厩小5年 岡本 柑来

先生はみんなのことを見まもるよ

三厩小3年 唐牛 海輝

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

思い出がひとつ 教師の顔をして

Sin

選評



おかじょうき川柳社 Sin

◆人位の句。お母さんの料理の先生は、「料理本」↓「テレビの料理番組」↓「ウェブサイト（クックパッドとか）」という風に時代と共に変化してきたけど、最近YouTubeにいろんなレシピ動画が溢れているもんね。弥咲さんにとっては、見慣れた光景を書いただけかもしれないけど、今の時代を反映した良い句だと思います ◆地位の句。先生が児童を思う作品は、佳作や五客にも似たような作品があるけど、「みまもる」とか「みちびく」じゃなくて、りんさんは「のぞいてる」という言葉を選んだところがグッドでした。先生はみんなの未来をのぞくたびに、楽しみだったり、不安だったりするから、見守ったり、導いたりしているのです。 ◆天位の句。コロナ渦で、いろいろなものが制約されたまま、小学校最後の6年生になった知弥さんの切実な願いがストレートに伝わってきます。卒業というものを控えている6年生でなければ思わなかった感情かもしれません。いま、外ヶ浜町でもワクチン接種が順調に進んでいます。あまり勝手なこととは言えませんが、卒業式にはきつときつときとハイツタッチできます！あともう少しがんばりましょう！◆

7月外ヶ浜町行事カレンダー

7/1	友引 木	
2	先負 金	
3	仏滅 土	
4	大安 日	
5	赤口 月	
6	先勝 火	
7	友引 水	第2回保護者会（蟹田中）
8	先負 木	
9	仏滅 金	
10	赤口 土	特定健診・がん検診（総合福祉センター「などわーる」）
11	先勝 日	特定健診・がん検診（総合福祉センター「などわーる」）
12	友引 月	
13	先負 火	
14	仏滅 水	
15	大安 木	
16	赤口 金	県中体連夏季大会壮行式（蟹田中）

17	先勝 土	県中体連夏季大会（青森ブロック）1日目
18	友引 日	県中体連夏季大会（青森ブロック）2日目
19	先負 月	
20	仏滅 火	
21	大安 水	1学期終業式（蟹田中・蟹田小）
22	赤口 木	夏季休業（蟹田中・蟹田小）～8/23 海の日
23	先勝 金	スポーツの日
24	友引 土	
25	先負 日	
26	仏滅 月	
27	大安 火	
28	赤口 水	
29	先勝 木	
30	友引 金	
31	先負 土	
8/1	仏滅 日	

外ヶ浜町の人口

人口	5639	↓17
男	2686	↓9
女	2953	↓8
世帯数	2797	↓3

令和3年5月31日現在 ※増減は先月比

【編集後記】◆「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界遺産になるまで、あと一歩……。世界遺産登録の瞬間に立ち会えると思うと、なんだか落ち着きませんね！◆地域おこし協力隊の井上陽菜子さんが運営する「miso cafe」で、お弁当の販売が始まりました！写真を見ましたが、とても美味しそうですよ！気になる方は井上さんのSNSをご覧ください。◆

64歳以下の方の

新型コロナウイルスワクチン接種の開始日等が決定しました。

64歳以下の方の新型コロナウイルスワクチン接種について、予約方法・予約開始日・接種開始日等が記載されたご案内を、6月25日に発送いたしました。詳しい内容につきましては、そちらのご案内をご確認ください。（接種券（クーポン券）や予約票等は既に送付済みです。）

また、65歳以上の方で、まだ接種を受けていないと思われる方にも、同じくご案内を送付しましたのでご確認ください。



【ワクチン接種に関する相談・予約専用電話】

☎ 0174-22-3391（福祉課内）

戸籍の窓口

【4月受付分】（敬称略）

♥い結婚おめでとう♡

齊藤 智樹（蟹田小国）
越田 優希（逢田村）

■謹んでお悔やみ申し上げます

南部 時義（三厩新町）	84歳
越田 キミ（平館舟岡）	95歳
若山 マサ（蟹田山本）	92歳
石田 兼作（蟹田南沢）	89歳
木浪 京（平館磯山）	90歳
福井 英子（平館今津）	77歳
館山 みつ（蟹田）	93歳
竹内 毅（蟹田中師）	83歳
館山 守栄（蟹田）	95歳