

令和三年度

No.198

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

2021

9

September

広報

そとがはま



祝

令和2年度対象

外ヶ浜町「はたちを祝うっどい」

サユミ先生、ありがとう！

風景印・小型印で世界遺産をPR

外ヶ浜健康まつり 2021・敬老会の開催中止

粗大ごみを収集します

主な記事

青森県外ヶ浜町



木村孝太さん (平舘)



奈良悠斗さん (三厩)



大淵咲季さん (蟹田)



木村嶺央さん (平舘)

会場に集まった 新成人のみなさん

リモートアプリ「zoom」では、
鈴木詩織さん(蟹田)、工藤一
紗さん(蟹田)、木村さくらさん
(蟹田)の3名が参加!



小野 稚奈さん (蟹田)



鷺尾 貴也さん (平舘)



横山 杏優さん (蟹田)

新成人が生まれた2000年はこんな年

イチローが日本人初の野手として
メジャーリーグベースボールに移籍

新紙幣 2000 円札・新五百円硬貨発行

日本初のディズニーホテル
「ディズニーアンバサダーホテル」がオープン

【ヒット曲】

『TSUNAMI』(サザンオールスターズ)

【ヒット映画】

『劇場版ポケットモンスター
結晶塔の帝王 エンティ』

【流行語大賞】

『おっはー』(香取慎吾(慎吾ママ))

『最高で金 最低でも金』(田村亮子)

に誇りと愛着を持ち、それぞれの立場でご活躍され、船出をしようとしている新成人の皆様、未来に幸多からんことをご祈念申し上げます。」と述べました。

鈴木進町議会議長は、お祝いの言葉を述べられた後、「自分の身のまわりの地域社会をはじめとして、皆の幸せに関わることに関心をもち、積極的に参加して欲しい」とメッセージを送りました。

その後、山崎結子町長から、「故郷とどう想いをつなげるか」をテーマに講演が行われ、①大人になることはどういうことか、②自分が育った町をしっかりと知ること、③現状を的確に捉えることの大切さ、④新成人に伝えたいことの4つを柱に、お話を頂きました。最後に誰かの判断に寄りかからず、自分の軸を持つてください。今の選択の積み重ねが、その後の人生や将来を決めていると自覚して行動する事が大切です。皆さんのこれからの活躍を期待します。」と新成人に期待を込めて講演されました。

はたちを祝うつどい

演
故郷とどう想いをつなげるか
講師 外ヶ浜町長 山崎 結子



祝 成人

御成人おめでとうございます。



山崎町長から記念品の目録を受け取る木村嶺央さん(平舘)

講演中の山崎町長

こう想いをつなげるか
講師 外ヶ浜町長 山崎 結子

8月15日(日)、外ヶ浜町役場3階大会議室で令和3年度(令和2年度対象)外ヶ浜町「はたちを祝うつどい」が開催され、対象者58名(男29名、女29名)のうち7名が参加しました。

冒頭のあいさつで、五十嵐義人教育長は、「今回お集まりいただいている皆さんは、本来であれば昨年の夏にこの集いを開催する予定でしたが、コロナ禍の中で、今年の1月に延期なり、更に8月に再延期と、一年遅れでの開催となりました。また、開催方法もコロナウイルス感染予防対策のため、会場に出席していただく新成人を青森県内在住の方々としていただき、県外在住の新成人の方々にはリモートでの参加とさせていただきますことをご理解願いたいと存じます。」と開催経緯に触れ、「今年は、令和3年目、令和という元号には明日への希望とともに、一人ひとりがそれぞれの大きな花を咲かせるという願いが込められています。新成人の皆さんも、明日への大きな希望を持ち、ふるさと外ヶ浜町

4年間のALT活動が終了 サユミ先生、ありがとう！



外ヶ浜町のALT（外国語指導助手）を勤めているサユミ先生が、4年間の任期を終えて、新たな未来に向けて旅立ちます。そこで、外ヶ浜町での暮らしや今後の活動について、サユミ先生へインタビューをしてきました！

サユミ・サシャ・スズキ・チコ 先生
Sayumi Sasha Suzuki Chiko

「外ヶ浜町」は私にとって1つのホーム

◆4年間の外ヶ浜町の暮らしはどうでしたか？

もちろん良かった、楽しかった、雪が辛かった。仕事以外にも、いろんなサークルや行事に参加できてよかったです。皆さんのおかげで、思ったよりも早く外ヶ浜町の暮らしに慣れて、町民になることができたように思うし、外ヶ浜町は私にとって一つのホームになりました。

からも居るんじゃないかと考えてしまいます。

◆これからの進路は？前回（2017年9月号）のインタビューでは、「博士号を取るために大学院に行きたい」とありましたが…

実はもう大学院に入学しています。ですが新型コロナウイルスの影響もあって、一年間だけ休学することを決めてALTの活動を延長していました。

◆サユミ先生を見ていると、4年間と言わず、もっと長く住んでいたように感じます（笑）よく言われます！（笑）4年間って長いけど、4年間だけ？と思う時があつて、これ

◆ALTの活動と大学院の勉強の両立は大変だったんじゃないですか？
勉強が好きなので大丈夫でした！（笑）



◆さすがです（笑）ちなみにどこの大学院に行かれるんですか？

宮城県にある東北大学大学院です。10月からそこで言語学について学びます。

◆ALTの活動はどうでしたか？

この4年間で小・中学校の英語教育の方針に変化があつて、自分もその変化に合わせて「こうしたら分かりやすいな」「こうしなきゃ」と、たくさんさんの授業の経験を積みました。自分の中で、この4年間はALTとして出来ることはやりきったと思っています。

◆学校以外の活動（公民館ふれあい講座等）はどうでしたか？

もともと「授業で出来ない英語を教えたい、もう少しリアルな英語を自由に学べるように」という私のリクエストから始まりました。英語を学ぶ＝楽しいという考えがあれば、たとえ学校の授業が合わなくても他の方法で英語を楽しめると考えたから。皆にいろんな英語の勉強の仕方があるって分かってほしかった。そして、周りの人の協力もあつて実行することができました。

◆サユミ先生のおかげで英語を好きになった生徒は多いと思います。

日本語で覚えた言葉はありますか？

日本語というより、「わいは」「せば」「んだ」などの津軽弁を、いつの間にか覚えて使っていることに驚いてます。東京の知り合いに言われて初めて気づきました（笑）まだ自分の考えを伝えられない時があるけど、皆が優しく教えてくれました。



◆日常生活では、たしか自動車免許を取得したんですね？

2019年に取りました。個人的に誇りを持っていることです（笑）時間があつたし、外ヶ浜町に住んで車の大切さに気づきました。

◆日本語のテストを受けて合格したとか！

仮免のテストはすべて日本語で書かれたテストでした。そして全部一度で受かったので、自分でも驚きました（笑）

◆努力家なサユミ先生の実力ですね。

あと食べるのが好きで、特にウニが好きなんですよね？

そうですね！だけど、外ヶ浜町のウニが美味しすぎて、もう他の場所でもウニは食べられないです。あとホタテ、マグロ、トゲクリガニも（笑）

◆幸せな悩みで良かったです（笑）最後に町民の皆さまへ

外ヶ浜町の皆さん、4年間お世話になりました。

最初から暖かく歓迎してくれて、そして、いつでも困ったときに助けてくれて、ありがとうございました。もちろん、学校行事（三中ねぶた・田植え）や、町のイベント（義経マラソン・港まつり・芸能発表会）では、いい思い出をたくさん作ることができました。でも、毎日の生活の中で学校の授業で笑ったり、毎週津軽線に乗ったり、買い物のとき知り合いや生徒に出会ったり、日々この美しい町で暮らしたことが大好きになると思います。

外ヶ浜町で色々な人と触れ合えて、とてもよかったです。この4年間をこれからもずっと大事にします。心から感謝します。

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～

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》

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

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





固定資産評価審査委員に辞令交付

固定資産評価審査委員会委員の辞職に伴い、新たに銭谷忠雄氏が議会の同意を得て委員に選任され、8月24日(火)、町役場において山崎町長より辞令が交付されました。任期は令和5年6月22日までとなります。

★外ヶ浜町固定資産評価審査委員会委員
委員長…余地 久信(蟹田)
委員…須々田正美(三厩)
委員…銭谷 忠雄(平館)

8月19日(木)、龍馬山義経寺において、戦争の惨禍を二度と繰り返すことがないよう、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三厩遺族会会員20名がマスクを着用しての参拝となりました。



戦没者遺族が平和を祈る



むーもんと記念撮影！



「太宰治」とのコラボ

詳しくは、日本郵政HP
(<https://www.post.japanpost.jp/index.html>) でご確認ください。



「無文土器片」とのコラボ

大平簡易郵便局と蟹田郵便局は、このほど世界遺産「大平山元遺跡」をPRする、オリジナルの風景印と小型印を作成しました。

それぞれの印面には、大平山元遺跡よりあげ隊のキャラクター「むーもん」が描かれており、収集家だけでなく、多くの方々に喜ばれるデザインになっています。

小型印が使用されるにあたって蟹田郵便局清水雅彦局長は、「多くの方に楽しんでいただき、これを機に地域を盛り上げていきたい」と笑顔で話しました。

風景印・小型印で世界遺産をPR

◆大平簡易郵便局「風景印」

【使用期間】

令和3年6月1日(通年)

◆蟹田郵便局「小型印」

【使用期間】

令和3年8月24日(火)

令和4年8月23日まで

夏が過ぎ、かなり涼しくなってきましたね。「青森の夏は短い」と聞いてはいましたがここまでとは…！本当に暑かったのは2週間か…もっと短かったか。そんな感覚です。秋もお米の収穫など、楽しみなこといっぱいです。木々の紅葉も秋ならではの素敵な風景ですよ。三厩のまぐろも秋の終わりから冬にかけて脂がのってさらに美味しくなるとのこと。四季の彩りを五感で満喫できることは外ヶ浜の揺るぎない魅力だと感じます。

地域おこし協力隊 No.6

陽菜子の部屋

青森の夏、短い！



▲陽菜子のFacebook



▲miso cafe (Instagram)

さて、最近のビッグニュースといえば…！大平山元遺跡が世界文化遺産に登録されましたね。世界の宝物がこの外ヶ浜町にあるってすごい。登録をきっかけに、大平山元遺跡や外ヶ浜町が日本中、世界中に、広く認知され、興味をもってもらえることを願っています。最近では、大人気の遺跡PRキャラクター「むーもん」のお菓子が続々と販売されていたり、蟹田駅前の休憩所がカラフルに



飾りつけされていたりと、いろいろな場所でエネルギーの高まりを感じます。ぜひみなさんも蟹田駅を訪れる際は休憩所ものぞいてみてくださいね。そのあとのお買い物はもちろん、ウェル蟹で(^^)／

活動拠点のおぐにふるさと体験館の周りには田園風景が広がっています。これが本当に綺麗なんです。苗をこの前植えたばかりのような気がしていますが、あっという間に大きく逞しく育ち、穂が付き、色も緑色から黄色へと変わっていて感動です。毎日、田んぼを眺めて、お米の成長を見守るのも楽しみのひとつです。コロナなど暗い話題が耳に入ってきがちですが、こんな時こそ日々の小さなことにも幸せを感じ、前向きに過ごしたいですね。



外ヶ浜健康まつり2021・敬老会 開催中止のお知らせ

9月に開催を予定しておりました「外ヶ浜健康まつり2021・敬老会」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止いたしました。

表彰対象者には別途お知らせの上、記念品等を贈呈いたします。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941



世界遺産登録を記念したマグネットを寄贈



青森法人会の皆さま、ありがとうございます！

公益社団法人青森法人会(林会長)は創立70周年記念事業として、外ヶ浜町にバス用のマグネットステッカーを寄贈しました。

このステッカーは、大平山元遺跡の世界遺産登録を記念して、もりあげ隊キャラクターのむーもんがデザインされており、町営バスとスクールバスの車体に貼り出し、遺跡のPRに役立てています。

Nogiwa Dental Clinic

のぎわデンタルクリニック

院長 神山陽介

☎017-788-4182

〒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						

※当日の電話予約も、可能な限り対応させていただきます。

粗大ごみ収集します

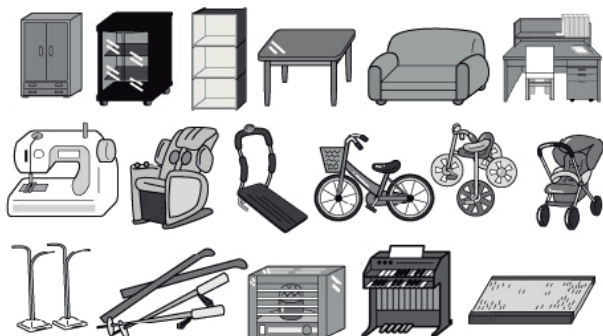
10月19日(火)～20日(水)に 粗大ごみの収集をします。

粗大ごみ収集は有料となります。手数料納付券（1枚300円）を町内のごみ袋販売店で販売しますので、各自で購入し、納付券にお名前を記入し、粗大ごみに貼って、当日の朝8時30分までにごみステーション脇に出して下さい。

※以前購入して使用しなかった手数料納付券も今年度使用できます。また、今年購入し、使わなかった券は来年度以降も使用できます。一度購入した手数料納付券は返品できません。

粗大ごみ として収集できるもの

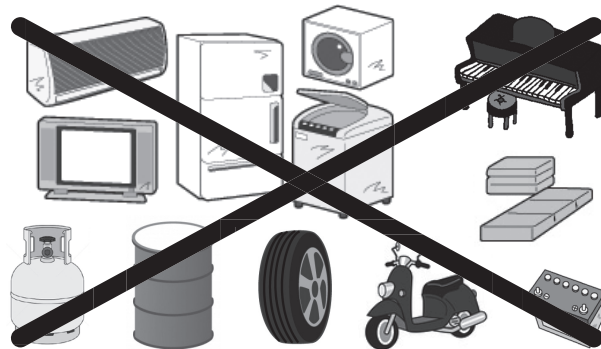
例) タンス、食器棚、本棚、テーブル、机、ソファ、イス、ミシン、ベッド（マットレスを除く）、健康器具、自転車、オルガン、物干しセット（台2個、支柱2本、竿4本を束ねて粗大ごみ1個）、ビンディングを外したスキー板（5組までを束ねて粗大ごみ1個）など



※ガラスや金属が付いている場合は可能な限り外して下さい。

粗大ごみ として収集できないもの

特定家電製品（エアコン、テレビ（ブラウン管式・プラズマ・液晶）、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機）、ガスボンベ、ホームタンク、ドラム缶、浴槽、タイヤ、ピアノ、家庭用ボイラー、車、バイク、スクーター（部品も含む）、農機具、建築廃材、ベッドのマットレスなど



※粗大ごみ以外のものは収集しません

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222

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	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
至平館	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。
どうぞお気軽ににお電話
下さい！

代表 張山正人 TEL 0174-35-4055

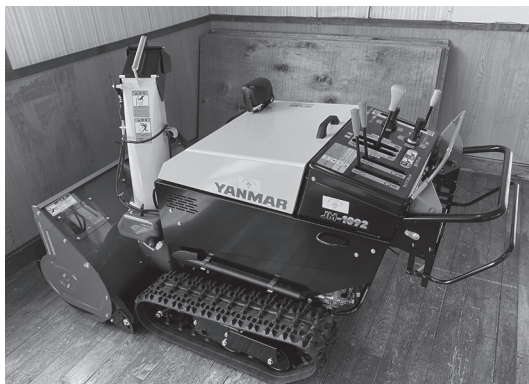
宝くじの助成金で整備しました

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、（二財）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】 石崎沢自治会
【整備内容】 除雪機

「宝くじの助成金に関する問合せ先」

外ヶ浜町役場総務課
☎0174-31-1111



鈴木建設が消防団協力事業所認定更新

（株）鈴木建設（鈴木元就代表取締役）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、4回目の更新を行うこととなり、7月28日(火)、山崎町長から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。



消費者被害を未然に防ごう

「外ヶ浜町消費者安全確保地域協議会」登録証交付式

8月12日(木)、高齢者等が地域で安心して暮らすことができるように、外ヶ浜町消費者安全確保地域協議会を構成する10の団体に、山崎町長が登録証を交付しました。

この取組みは、高齢者等の生



【登録証が交付された構成団体】
(敬称略・順不同)

外ヶ浜町民生委員・児童委員協議会
青森農協協同組合
陸奥平館郵便局
蟹田郵便局
陸奥船岡郵便局
三厩郵便局
龍飛岬郵便局
外ヶ浜警察署
株式会社青森銀行蟹田支店
社会福祉法人外ヶ浜町社会福祉協議会

活における悩みごとの解消や様々なトラブルの未然防止に向け、消費生活相談窓口をはじめとする各種相談窓口を紹介することを目的として、外ヶ浜町相談窓口紹介ネットワークを設置しており、近年増加する高齢者の詐欺被害やトラブルを未然に防ぐため、消費者安全法の規定に基づき、同ネットワークを今年

3月に外ヶ浜町消費者安全確保地域協議会に移行しました。当協議会の今後の主な活動は、消費者被害の動向共有や対策の協議等、様々な立場からの見守りを通しての気づきなどを情報交換し、小さいコミュニティの中で連携を強化、地域で見守りをしていきます。

ひとりで悩まず、
まずはご相談を！

選挙管理委員会委員が決まりました

6月定例議会において選挙管理委員会の改選が行われ、6月21日に開催した選挙管理委員会組織会において新体制

が決定しました。
各委員の任期は
令和7年6月16日
までです。



職名	氏名
委員長	福井義範
委員長職務代理者	石岡雄一
委員	宮本友博
委員	宮田宏志

税・お知らせ

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税 又は地方税法特別税の電子申告について

県では、地方税法ポータルシステム（eLTAX・エルタックス）を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税又は地方税法特別税の電子申告の受付を行っています。

詳しくは県ホームページ
(https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/009_eltaxindex.html)をご覧ください。



【お問い合わせ先】

東青地域県民局県税課第一課
☎ 0174-73419972

ハチ・お知らせ

ハチの駆除をするときは 防護服を着用しましょう！

町では、ハチの駆除を希望する方に防護服の貸出を行っています。

また、高齢者のみの世帯や障害者世帯など自分でハチの駆除が困難な場合は、町職員が対応することもできます。

なお、高所等作業箇所によってはお断りする場合もありますので、ご了承ください。

ご注意ください！

自分でハチを駆除する場合、刺されるとショック症状を起こすことがあり、最悪の場合、死亡に至る危険もありますので十分に注意して作業を行ってください。

特にスズメバチが確認された場合の駆除は慎重に作業を行ってください。

万が一スズメバチに刺された場合は、すぐに病院へ行き適切な処置を行ってください。
スズメバチ以外のハチに刺さ



れた場合でも、具合が悪くなるようでしたらすぐに病院へ行き適切な治療を行ってください。
ハチの駆除については町ホームページにも掲載していますので、そちらもご覧ください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場住民課
☎ 0174-3111111
平館支所
☎ 0174-2512111
三厩支所
☎ 0174-3720001

東青地区のご当地アイスが誕生！

東青地域県民局では、観光対策事業の1つとして、外ヶ浜町・今別町・蓬田村・青森市・平内町の特産品を活かしたアイスクリームを開発しました。

そして8月7日（土）からはプレデビューをし、現在絶賛販売中です。

期間限定（8月7日～10月31日）
となっておりますので、お早めにご購入ください！

また、アイスクリームを購入してアンケートに回答すると、抽選20名に東青地域の特産品がプレゼントされます。

詳しくは、FM青森ホームページをご覧ください。
【<https://www.afb.co.jp/news/onestory.html>】

**期間・数量
限定で販売中！**

※なくなり次第終了



FM青森ホームページにリンクします。



	アイスクリーム	販売店	価格
外ヶ浜町	「おおすず」きなこミルク	◎道の駅たいらだて「Oh! だいば」 ◎蟹田駅前市場「ウェル蟹」	350円
今別町	一球入魂かぼちゃミルク	◎道の駅いまべつ「半島プラザアスクル」	500円
蓬田村	トマトヨーグルト	◎よもぎた物産館「マルシェよもぎた」	500円
青森市	カシスヨーグルト	未定	500円
平内町	「ららら」酒粕ミルク	未定	500円

※2021年8月プレデビュー（2022年デビュー予定）

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

外ヶ浜町では次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6日（水）	・平館全域 ・蟹田地区（中師、石浜、塩越）
10月7日（木）	・三厩全域 ・蟹田地区（蟹田1～8区、小国、外黒山、南沢、山本、大平）

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。これまでの広報でたびたびお知らせしておりますが、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等で無料回収していますので、そちらへお持ち下さい。

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

相談・お知らせ

「法定相続情報証明制度」で相続手続きが
簡単・便利、しかも無料です！

「法定相続情報証明制度」は戸籍謄本などの書類を基に、法務局が「法定相続情報一覧図の写し」を無料で交付するものです。一度作成すれば相続登記はもちろん、預貯金の払戻し、相続税の申告及び年金手帳などの相続手続に戸籍謄本等を持参する必要がなくなり、とても簡単で便利です。

法務局のホームページをご覧ください。ただ、お近くの法務局に問合せてください。なお、法定相続情報証明制度など、法務局での手続のご案内は予約制となっていますので、事前にお電話をお願いします。

【お問い合わせ先】

青森県司法書士会
青森地方司法書士会登記部門
☎ 017-1776-1904

相談・お知らせ

「解決の糸口を見つけに行こう！」相談会

青森市と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門スタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つめます。

【実施日時】

9月25日(土) 10時～16時まで

【場所】

信用生協青森事務所

【対象の相談】

①お金の問題（多重債務問題など）、②遺産相続、③不動産売買、④税金等公共料金の滞納、⑤DV、離婚問題、⑥その他くらしに関する悩み事

【相談料】

無料（事前予約必要）

【予約先】

信用生協青森事務所
☎ 0120-1102-143

相談・お知らせ

借金に関する相談窓口のお知らせ

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引継ぎを行います。一人で悩まず、ご相談ください。

【受付時間】

月～金（祝日・年末年始除く）
8時30分～12時、13時～16時30分

【相談専用電話】

☎ 017-1774-6488

【その他】

◎秘密厳守 ◎相談無料

【お問い合わせ先】

東北財務局青森財務事務所理財課
☎ 017-1722-11463

相談・お知らせ

法の日 司法書士無料法律電話相談会

10月1日は「法の日」です。日常生活での困りごとや法律上の悩みについて司法書士が無料で相談に応じます。次のとおり電話相談に応じますので、お気軽にお電話ください。

【日時】

10月2日(土) 10時～15時

【相談電話番号】

☎ 017-1752-0440
（当日のみ専用（臨時）の番号です。）

【主催】

青森県司法書士会

【相談内容】

相続・登記・成年後見・多重債務・裁判所提出書類作成等

なお、相談は無料ですが具体的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。相続登記や遺言に関するご相談については、青森県司法書士会相続

募集・お知らせ

ひろみちお兄さんの「親子体操普及員養成講座」

【開催日時】

10月23日(土) 9時～

10月24日(日) 15時まで

【開催場所】

青森公立大学

【内容】

親子体操の普及と子育て世代や子どもの健康づくりを目的とした養成講座

【対象者】

親子体操の普及に意欲のある方

【定員】

50人

【料金】

5千円

【申し込み・お問い合わせ先】

10月8日(金)までに、氏名・年齢・自宅住所・電話番号・所属先名・所属先電話番号をFAX・Eメールで、青森県医師会健やか力推進センターへ。

☎ 017-1763-5590

FAX 017-1763-5591

Mail aoned-sukoyaka@circusocne.jp

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



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					

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(税別)~~
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

皆さまのご協力をお願いいたします

新型コロナ
ウイルス

感染拡大防止 へのご協力をお願いします

2021年版

感染力が強い変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。
「マスクの着用」や「手洗い」、「3密(密接・密集・密閉)回避」などを徹底してください。



正しく使おうマスク!



ポイント
会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

こまめにしよう 手洗い・手指消毒!



こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など

ポイント
指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接
マスクなし× 大声×



密集
大人数× 近距離×



密閉
換気が悪い× 狭い所×



オンラインジャンボ宝くじ
9月22日水 発売!!
1枚300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。
(公財)青森県市町村振興協会

9月は「船員労働安全衛生月間」です!
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、
気を付けよう
いつもと違う小さな異変
皆で目指そう
安全運航
をスローガンに全国で各種運動を行います。
期間中、青森運輸支局では、青森地区船員労働安全衛生協議会、船員災害防止協会青森地区支部とともに、「海中転落」による死亡災害防止に向けた作業

用救命衣の着用徹底や、多発する「転倒」、「はさまれ」の防止を重点課題とした、漁船・作業船等への訪船による安全・衛生指導などを予定しています。
船舶所有者・船員のみならずも各船で「安全衛生デー」を設け、船内の安全衛生設備の点検を行うとともに、乗組員全員で安全衛生について話し合うなど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
017-739-8112



全国一斉 子どものための 養育費相談会
青森県司法書士会は全国青年司法書士協議会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。養育費でお悩みの方、ぜひご相談ください。
【日時】
9月25日(土) 10時~16時まで
【電話番号】
0120-567-301 (フリーダイヤル)
【その他】
◎相談無料 ◎秘密厳守
◎予約不要
【お問い合わせ先】
青森県司法書士会
017-776-8398

急募!! 時給 1,000円 ※試用期間は900円
■職種/客室・大浴場掃除スタッフ
■勤務時間/週20時間
※送迎や休日等はお問い合わせください。
お気軽に、履歴書(写真貼付)をご郵送ください!
残業なし! マイカー通勤OK! 交通費支給! 寮利用OK!
三厩観光開発(株) 龍飛 龍飛 龍飛
お問い合わせ TEL 0174-38-2011 担当/ 杉谷 雅美
〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍飛54-274
ホール、調理等のパート・正社員も大募集中です。

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。**

管理栄養士 すとうの

栄養ワンポイントアドバイス！

～ おいしく減塩！毎日の暮らしに with ミルク ～

厚生労働省では毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、健康寿命の延伸のための目標が設定されています。そこで今月は減塩、そして日々の食事に牛乳を取り入れ、効率よくカルシウムを摂取できる「乳和食」についてのおはなしです。

乳和食って？

みそやしょうゆなどの伝統的な調味料に『コク味』や『旨味』をもつ牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べてもらう調理法のこと。

牛乳にはこんな特徴が

- 高血圧を予防
- メタボのリスク低減
- 健康寿命が長くなる
- 骨や歯、筋肉の健康を保つ
- 血糖値の上昇が緩やかに



和食の弱点をカバー

日本の伝統的な食事である和食は、脂肪分も少なく、健康的な食事ですが、食塩の摂取量が増えってしまうという弱点もあり、カルシウムも不足しがちです。

その弱点を埋めるのが牛乳の持つ「カルシウム」と「旨味」や「コク」。

POINT ① おいしさ

見た目も、味も「和食」のおいしさそのまま

POINT ② あたらしさ

牛乳を和食の「だし」として使う、画期的で簡単な調理法

POINT ③ やさしさ

すぐれた減塩効果と牛乳に含まれる豊富な栄養を摂取

牛乳の使い方

◎調味料と合わせてだし代わりに

➡牛乳とみそ各大さじ1を合わせて「ミルクみそ」を作り、お味噌汁にすると減塩に。

◎牛乳に酢を加えて分離させ、カッテージチーズに。残ったホエイ（乳清）は水の代わりに。

➡ホエイでお米を炊くとカルシウム量が約10倍に。（1合に対しホエイ100mL）

◎ホエイと調味料を合わせてだし代わりに。

➡鶏の照り焼きのたれにホエイを混ぜて、育ち盛りのお子様も大満足。

「私たち、一人ひとりの大切ないのち」

9月10日～16日は、自殺予防週間です。



◎自殺対策基本法では、毎年9月10日～16日の期間を「自殺予防週間」と位置づけ、国及び地方公共団体は、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しい知識といのちを大切に作る啓発活動に取り組みます。

◎日々の生活で辛いことや悩みがあったら、1人で悩まず御相談ください。

◎町のホームページに「こころの体温計」・各種相談窓口一覧を掲載していますので御活用ください。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場福祉課（保健師） ☎ 0174-22-2941

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

令和3年度 結核予防週間 標語

結核は、過去の病じゃありません。

～毎年9月24日～9月30日は結核予防週間です～



結核というと、昔の病気をイメージする人が多いかもしれませんが、実は今でも新たな患者が報告されている身近な病気です。

結核は、結核菌という細菌によって引き起こされる感染症です。結核を発症した人の咳やくしゃみなどが空気中にたどよい、周囲の人の肺に吸い込まれることで感染します。

結核菌を吸い込むと必ず発病するわけではありませんが、特に免疫力が低い乳幼児や高齢者は発病して重症化しやすいことがわかっています。

結核を予防するには？

免疫力を高めるために、日頃からバランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けましょう。また、乳児は生後1歳までにBCGワクチンを接種するようにしましょう（標準的接種期間は生後5か月～8か月です）。

こんな症状がある人は今すぐ病院へ！

- ・痰（たん）のからむ咳が2週間以上続いている
- ・食欲がなく、急激に体重が減った
- ・微熱やだるさが2週間以上続いている
- ・胸が痛い、重い

※最初は風邪に似た症状ではじまります。また、高齢者の方では上記の症状が出ない場合もあるので注意が必要です。※結核と診断されても、ほとんどの場合は正しく内服薬を続ける（6～9か月程）ことで治療できます。

結核検診を受けて早期発見！

結核の早期発見・早期治療を目的として、町では特定健診と一緒に受けることができる結核・肺がん検診を実施しています。

結核検診を受けたことのない方は、下記の日程をご覧ください。受診するようにしましょう。申込はいつでも受け付けていますので、福祉課までご連絡ください。

日 程	実施場所	健（検）診内容
9月12日（日）	三厩体育館	◎特定健診
9月28日（火）	総合福祉センター（などわーる）	◎結核・肺がん検診
10月3日（日）	野田玉川消防コミセン	◎胃がん検診
11月7日（日）	総合福祉センター（などわーる） ※午後に女性がん検診も実施します。	◎大腸がん検診 ◎前立腺がん検診 ◎肝炎ウイルス検査

※受付時間は午前7：00～10：00です。

※特定健診と各種がん検診の対象者について、詳細は健康づくりカレンダーをご覧ください。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174-22-2941



マイナンバー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10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。

マイナンバーカードの申請方法

マイナンバーカードを申請していない方へ、令和3年1月よりQRコード付き交付申請書を発送しました。（75歳以上の方への交付申請書の発送時期は未定となりました）

申請方法は2つあります。

① 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。
② 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へアクセスして、必要事項を入力し顔写真データ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の受取方法

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、住民票が蟹田地区にある方は役場住民課へ、平館地区にある方は平館支所へ、三厩地区に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。



▲詳しくはこちらをご覧ください。



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 ☎ 31-1222 / 平館支所 ☎ 25-2111 / 三厩支所 ☎ 37-2001

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 少しきつく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

【晩夏の特別編】

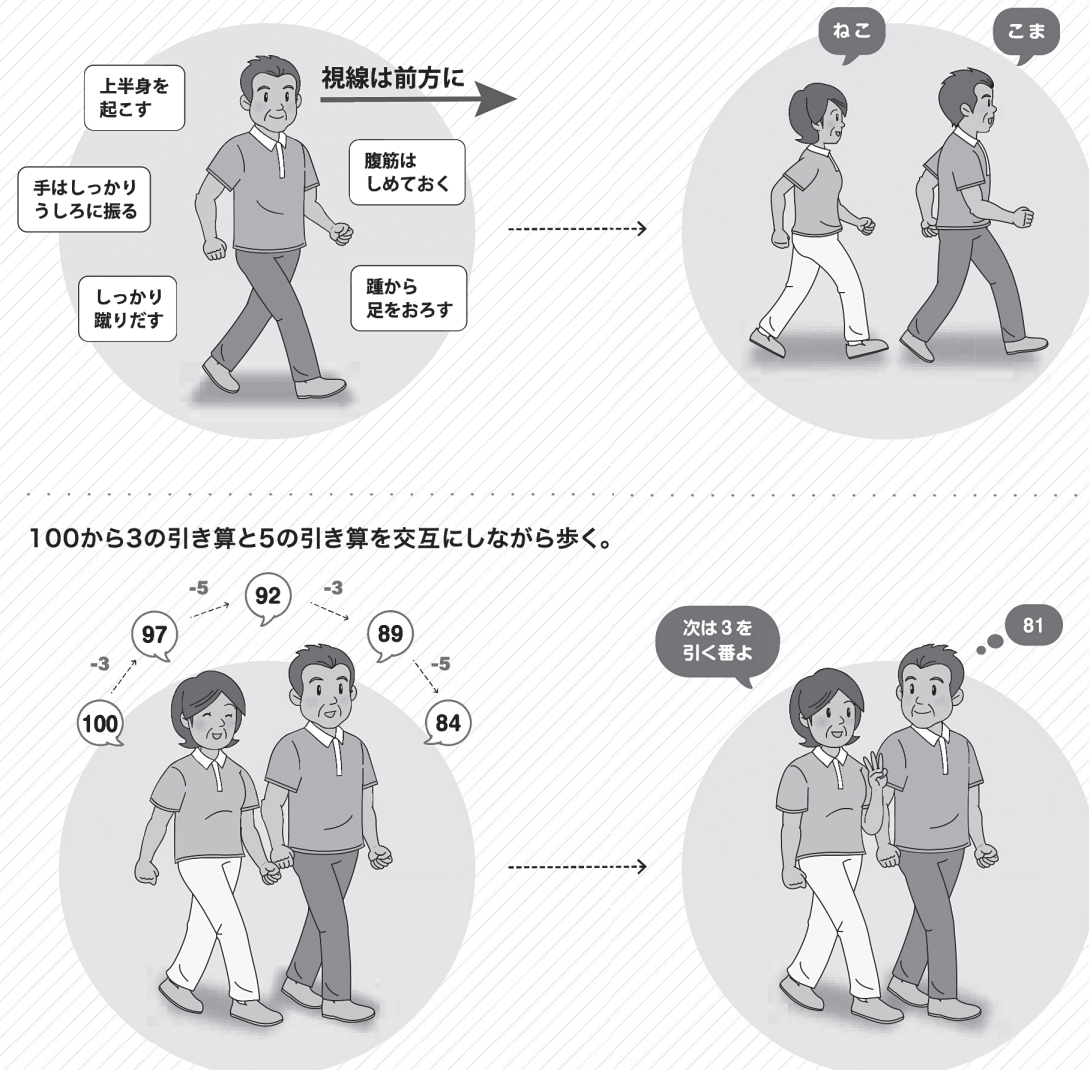
コグニウォーク

（ウォーキング+しりとり等）

難易度 ☆☆☆★★

ポイント！

- ①運動強度を高めるために、いつもより大腿で少し早く歩きましょう。
- ②ウォーキングと一緒に歩く課題は、しりとり以外にも計算や川柳などにしてみましょう。
- ③1人でもできますが、ペアで行うととっても楽しいかもしれません。



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

国立長寿医療センターのパンフレットより抜粋

認知症予防に役立つ包括通信 ⑤

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

年中無休
24時間受付

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 田佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール



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！



Song : Aloha 'Oe

Highlight : "Until we meet again" また会えるその時まで



This song was written by the last monarch of the Kingdom of Hawaii, Queen Lili' uokalani.

この曲は、ハワイ王国の最後の君主、リリウオカラニ女王によって書かれました。

Hawaii used to be a kingdom until 1893 when the kingdom was overthrown and eventually annexed by the US.

ハワイはかつて独立した王国でしたが、1893年に政権転覆が起こり、それから徐々に米国に併合されていきました。

Sadly, not many people know about Hawaii's history.

残念ながら、ハワイの歴史はよく知られていません
As a gifted composer, the Queen has written many beautiful songs that tell the stories of Hawaii.

才能のある作曲家として、女王はハワイの物語を語る多くの美しい歌を書きました。

The song is used in many movies and TV shows. My favorite is Lilo & Stitch.

この曲は映画やテレビ番組でよく使用されています。私のお気に入りにはリロ&スティッチです。



サユミ&ジャックリンと一緒に楽しく英会話! 公民館ふれあい講座 英会話教室

【8月のテーマ】 The best fall activities 【時間】 18時～20時
【日付】 9月2・9・16・30日(木) ※23日は祝日のためお休み 【場所】 蟹田公民館

光と出会う

公民館おすすめ図書

『大泉エッセイ
僕が綴った16年』
著：大泉 洋

俳優の大泉洋さんがかつて雑誌等にかけていたあらゆるコラム・エッセイ16年分をまとめた本。表紙の装画は彼が子供の頃からファンだった漫画『タッチ』のあだち充さんです。

それぞれが1ページ分くらいなので、サクサクと手軽に読むことができます。内容も彼が大学生だった頃から水曜どうでしょうで有名になっていくところどころで書かれたもので、大河ドラマの福山雅治さんとの話だったり、必見のエッセイとなっています。

本人の手書きの絵や当時のエッセイを見返して書いたコメントだったり、当時の人間性などがすべてわかりとても貴重です。

また時にノスタルジック、時に切なくて、思わず泣いてしまいいながらも、でも読むうちに不思議と元

気になるエッセイが満載で、人として大切なことを教えてくれるような内容もあり、共感できることもたくさんあります。

ファンはもちろんのこと、彼を面白い、少し興味があると思った方にはぜひ読んで、笑っていただきたい渾身の1冊です。

※この本は青森県立図書館協力用図書で貸出期間は令和4年6月までとなります。

*

図書室の本棚の中の一冊です。
皆様のご利用を心よりお待ちしております。



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
リハビリテーション科
(☎0174-22-3450)

運動するときは、 3つの原理を意識しよう！

新型コロナウイルスの流行に伴い、通所リハビリや地域ごとで行う体操などのグループ活動が制限される毎日が続いています。また、7～8月は外でのお散歩や庭いじりが難しいほど気温の高い日もありました。そこで、自分でおうちの中で運動しようと頑張っている方もいるのではないのでしょうか。

最近はテレビ、インターネット、新聞等、おうちで行うトレーニングの方法を知る機会が多いと思いますが、今回は、効果的にトレーニングをするためにとても大事な3原理をいっしょに確認します。

その① 「楽勝！」よりも「ちょっと大変…！」(過負荷の原理)



パワーアップを図るには、すでに余裕を持ってできる運動をくり返し行うよりも、“ちょっと大変・きつい”くらいの運動が適しています。

座って足踏みが簡単にできるのであれば、立って何かにつかまりながら足踏みバンザイを20回。それが簡単にできるようであれば、両手に小さいペットボトルを持ってみるなど。

重要なことはあくまでも“ちょっと”大変なこと、無理は禁物です。

その② 「目標にあった運動を選んで！」(特異性の原理)

トレーニングは種類によって効果が違うので、目標に応じたトレーニングが必要です。

例えば、イスに立ったり座ったりを繰り返すことと廊下を何往復も歩くことは、同じように“脚を使う”ことですが、立ち座りは筋肉をつける運動、歩くことは体力をつける運動です。



その③ 「たまーにアスリートのような運動」よりも 「頻繁につづけられる運動」(可逆性の原理)



アスリートのような運動を1日だけ頑張ってもその効果は保存されません。トレーニングはいったんストップすると身体が徐々に元の状態に戻ろうとします。一番難しいことですが、筋肉や体力を維持するためには“続けること”が大事です。

もちろん、体調不良の際はお休みすることも大切なリハビリです。
以上の3原理を自分で行うリハビリの参考にして、おうち時間を上手に使ってみてください！



着衣水泳を終えて



今月の特命記者



蟹田中学校 1 年
えびな こうが
蝦名 幸芽

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.198

「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。

7月27日、観瀾山公園海水浴場で着衣水泳がありました。日本赤十字社の江良さんと斎藤さんから、もし、海や川に落ちたり、溺れてしまったりしたときの対応の仕方を学びました。

実習内容は、仰向けになり、体を大の字にして力を抜き、水に浮かぶことから始めました。最初は、緊張して体の力を抜くことができず、なかなか浮かぶことができなかったけれど、何度かやっていると慣れてきて浮かべるようになってきました。

次に空のペットボトルやビニル袋を使って浮かびました。こっちの方が簡単で、す

ぐに浮かぶことができました。また、もし人が溺れていたら、ビニル袋やペットボトルに水を入れて投げるとすることも学びました。思った以上に相手の目の前に投げることが難しかったです。

着衣水泳の講習会を振り返って、いつ川や海に落ちたり、溺れたりするかはわからないので、今回学んだことを活かしていきたいです。また、溺れている人がいたら、ビニル袋やペットボトルを投げられるようにしたいです。特に夏は海や川で泳いだり、釣りなどをするので、気をつけたいです。今回の着衣水泳でいい経験ができました。

広報そとがはま

じゅにあ柳壇

題

「鉛筆」

天位

鉛筆を もてばみんな

元気になる

蟹田小3年 野口 龍輝



【地位】

またおれた しゅくだいなかなか すすまない

蟹田小2年 吉澤 弥咲



【人位】

消しゴムの 一番の友 鉛筆くん

三厩小3年 柏谷みのり



【五客】

九年間えんぴつ何本使うかな

三厩小3年 唐牛 海輝

えんぴつをもてば自由だたのしいな

蟹田小3年 小川 董

鉛筆は短かくなったらうれしいよ

三厩小6年 山内 大樹

えんぴつも言葉が言える消しゴムと

三厩小3年 木戸 凜

短かいなりサイクルだコンパスへ

蟹田小5年 伊藤 陽生

【佳作】

鉛筆はなんでもかける魔法の棒
字を書くときだんきずな深まるよ
やつあたりいっぱい折ってごめんさい

ノートにね書くときえんぴつ走ってる

えんぴつは勉強できるありがたいがとう

えん筆は短くなつてもがんばるよ

鉛筆はみんなをささえるものだから

筆箱の中でおどる鉛筆だ

字を書くとき鉛筆のしん消えてゆく

えんぴつでじょうずにかくよひらがなを

鉛筆で人の感情現れる

鉛筆は書いて楽しいいつまでも

えんぴつを使ってみんなで工作だ

三厩小3年 田中 莉央菜

三厩小6年 伊藤 叶羽

三厩小3年 笹村 美晴

蟹田小5年 石岡 穂栞

柳谷たかお

選 評



おかしようき川柳社 柳谷たかお

◆人位の句。みのりさんは消しゴムと鉛筆が友だちだと表現してくれました。そう言われればそうだと思います。ところで、鉛筆の頭に消しゴムが付いていたのがあったけど、今もあるのかな？◆地位の句。鉛筆の芯は簡単には折れませんが、弥咲さんは力を入れて書いているのか、また折れてしまった。宿題の様子が一枚の絵になつて見えてきます。そして、お題を入れなかつたうまさも光りました◆天位の龍輝さんの句。中6、下6で5・7・5ではありませんが、鉛筆を持つと元気になるという楽しい授業風景が見えてきて、参観日があったら教室に行つてみたいなあと思わせる素敵なお句でした。これからの川柳も元気に作り続けてください◆

【選外佳作2句】

授業中カツカツ音を小声みたい

蟹田小5年 高坂 奏羽

鉛筆はけしむと同じセットだよ

蟹田小3年 津嶋 陸

9月 外ヶ浜町行事カレンダー

9/ 1	先勝 水
2	友引 木
3	先負 金
4	仏滅 土
5	大安 日
6	赤口 月
7	友引 火
8	先負 水
9	仏滅 木
10	大安 金
11	赤口 土
12	先勝 日
13	友引 月
14	先負 火
15	仏滅 水
16	大安 木

17	赤口 金
18	先勝 土  郡中体連秋季大会 1 日目
19	友引 日  郡中体連秋季大会 2 日目
20	先負 月  郡中体連秋季大会予備日 敬老の日
21	仏滅 火
22	大安 水
23	赤口 木 秋分の日
24	先勝 金  松前ウォーク（全校遠足）蟹田小
25	友引 土
26	先負 日  むーもんマルシェ（大平山元遺跡）10 時～15 時
27	仏滅 月
28	大安 火
29	赤口 水
30	先勝 木
10/ 1	友引 金
2	先負 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。



戸籍の窓口

〔7月受付分〕（敬称略）

■護んでお悔やみ申し上げます

大宮 ヨシ	95 歳
五十嵐 みね	92 歳
田中 かちる	96 歳
鹿内 静江	80 歳
渋谷 クニエ	83 歳
鼻和 サダ	89 歳
佐々木 ちきる	85 歳
中島 正悦	82 歳
木浪 新五郎	86 歳
福井 ちよみ	89 歳

外ヶ浜町の人口

人口	5611	↓ 16
男	2676	↓ 4
女	2935	↓ 12
世帯数	2789	↓ 4

令和3年7月31日現在 ※増減は先月比

〔編集後記〕 ◆令和2年度対象の「はたちを祝うつどい」が開催されました。コロナ禍のため、大勢での出席は叶いませんでしたが、久々に同級生に会えて良かったです。◆A.L.T.のサユミ先生が4年間の任期を終えて退任されます。「言語学の博士号を取る」という夢を叶えるために大学院へ進むということで、皆で応援しましょう。頑張れサユミ先生！ ◆