

No.201

2021
12
December

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報そとがはま



防災行政無線が聞き取れなかった時にご利用ください！

下記の番号へ電話をしていただくと、防災行政無線で放送された内容を確認することができます。

【全地区一斉及び各地区ローカル放送】 ☎ 0174 - 22 - 3845

※電話が込み合い、繋がりにくい場合があります

※通話料は利用者負担となります

青森県外ヶ浜町

「いつか」に備えて、三厩中学校で防災訓練

「津波防災の日」の11月5日（金）、三厩中学校で「地震による津波の発生」を想定した防災訓練が実施されました。参加したのは、三厩中全校生徒と三厩小5・6年生、地域の参加希望者（上宇鉄・元宇鉄・釜野澤・四枚橋地区）の約50名で、いつか起こりうる災害に備えて訓練に臨みました。

訓練は、役場総務課職員に

よるダンボールベッドの設置体験、日本赤十字社青森支部による心肺蘇生法講習、青森県防災士会による応急手当体験、青森地域広域事務組合消防本部による119番通報訓練など、災害発生前後で役に立つ防災知識について講話をしていただきました。

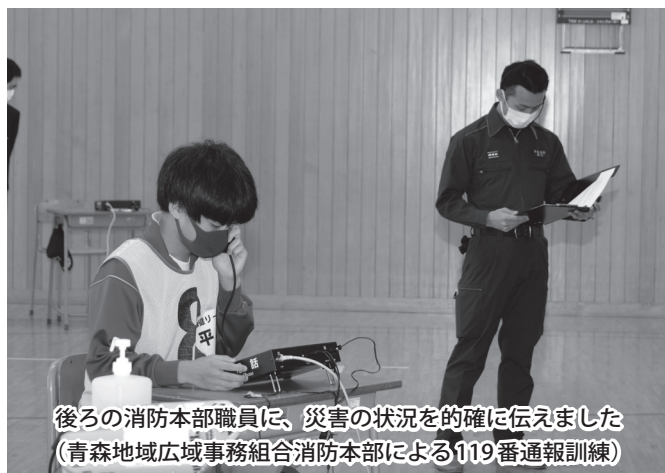
三厩中学校2年の佐藤飛龍くんは、「たった2分の心臓マッ

サージでも疲れて大変だった。災害が起きたときは、今日学んだことを活かして冷静に対応したい。」と感想を話しました。

また、訓練に参加した地域住民からは、「ダンボールベッドは意外と温かみがあって、避難所にあるとすごく助かる」や「児童生徒と防災について学べて良かった」、「非常食が美味しくて驚いた。」などの感想がありました。



住民の方と協力してダンボールベッドの部品を組み立て中
(役場総務課職員によるダンボールベッド設置体験)



後ろの消防本部職員に、災害の状況を的確に伝えました
(青森地域広域事務組合消防本部による119番通報訓練)



心臓マッサージの練習
(日本赤十字社青森支部による心肺蘇生法講習)



火も水も使わずに温かいカレーが食べられる「レスキューフーズ」は生徒らにも好評でした（非常食体験）



担架を使わずに負傷者を運ぶ方法を学びました。
(青森県防災士会による応急手当体験)

「町の振興・発展に貢献された8名に町褒賞を授与

11月12日（金）、町役場において、「令和3年度外ヶ浜町褒賞式」が行われました。

山崎町長は、「これまでのご功績を讃え、深甚なる敬意と感謝の意を表すものであります。」と式辞を述べ、受賞者に褒状と褒賞バッジを手渡しました。

式の終わりに、受賞者を代表し、高坂義昭さんが「表彰を受けました喜びと感動を胸に、今後も外ヶ浜町の発展のため微力を尽くしてまいります」と謝辞を述べられました。町褒賞は、町の政治・経済・産業・文化その他各般などに貢献された個人及び団体に贈られるもので、今年度は下記の8名に授与されました。



謝辞を述べる
高坂義昭さん

◆黒田松代様（蟹田・納税功労）
多年納税貯蓄組合連合組合員として地域住民の納税思想の普及・啓発に努め単位組合の育成指導に尽力されました

◆石田孝義様（蟹田・教育功労）
多年少年野球指導者及び体育協会会長として青少年の健全育成に努めると共に後継者育成にも情熱を注ぎ地域のスポーツ発展に尽力されました

◆大谷鉄男様（平館・消防功労）
多年消防団員として一意専心消防発展のため精励し消防力強化と団員育成にも情熱を注ぎ消防知識と経験を駆使して消防団活動に尽力されました

◆木浪エス様（平館・保健衛生功労）
多年精神障害者家族会会長として職務に精励し地域の精神障害者に対する住民の理解を得るため積極的に活動し保健衛生の向上発展に貢献されました

◆故福井昭子様（平館・保健衛生功労）
多年保健協力員会協力員として職務に精励し地域の健康増進の普及に努め保健衛生の向上発展に貢献されました

◆中嶋はま子様（平館・保健衛生功労）
多年保健協力員会協力員として職務に精励し地域の健康増進の普及に努め保健衛生の向上発展に貢献されました

◆高宮富美子様（平館・保健衛生功労）
多年保健協力員会協力員として職務に精励し地域の健康増進の普及に努め保健衛生の向上発展に貢献されました

◆高坂義昭様（平館・地方自治功労）
多年代表監査委員として職務に精励し監査を通して的確な指導や助言を基に外ヶ浜町の行政・地方自治の振興発展に尽力されました

この度の受賞、誠にありがとうございます。



今年最後のむーもんマルシェ

11月14日(日)、大平山元遺跡駐車場ではむーもんマルシェが開催され、大平山元遺跡もありあげ隊キャラクターのむーもんスイーツなどの加工品の販売や、東青地域県民局のPRブースなどが設けられました。遺跡見学会では、雨の中にも関わらず30名ほどの見学者が参加。参加者特典の勾玉工作キットを手にし満足そうでした。

むーもんマルシェは、来年度も定期開催を予定しています。



社会教育活動の功績が認められ

文部科学省では、地域における社会教育活動を推進するため多年にわたり社会教育の振興に功労のあった方に対し、その功績をたたえ表彰を行っています。

このたび、青森県地域婦人団体連合会の副会長を務める川村優子さん(三厩)に社会教育功労者表彰が贈られ、11月17日(木)に五十嵐教育長へ報告に訪れました。

この度の受賞、おめでとうございます。

地域おこし協力隊 No.9



良いお年をお迎えください！



◀陽菜子のFacebook



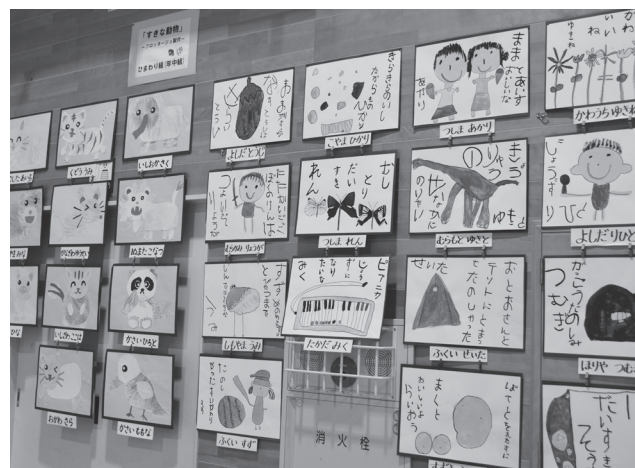
地域おこし協力隊の陽菜子です。今年も残すところあと1か月ですね…！2021年は私にとって出会いと挑戦の年でした。その中で、地域の方々の逞しさや愛情を一層強く感じる事ができました。あたたかく見守り応援してくださいみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。

みなさんにとって2021年はどんな年だったのでしょうか？新型コロナウイルスの影響で大変な思いをされた方も多いと思います。来年こそはコロナが落ち着き、安心して人が集まり賑やかに楽しめる時間が増えることを願っています。「港まつり」や「龍飛・義経マラソン」など外ヶ浜町のイベントの開催も楽しみです。

10月末には学校田で収穫されたお米の脱穀を行いました。子どもたちは地域のみなさんから教わったことをすぐに覚え、声をかけあい工夫しながら

作業に取り組んでいました。稲の束や脱穀後のお米が入った重い袋も力を合わせて頑張って運んでいましたよ。もちつき会でこの餅米を食べるのが待ち遠しいですね。

おぐにふるさと体験館で柿の収穫をお手伝いしました。実はずっしりと重く、表面は綺麗なオレンジ色で艶のある、とっても美味しそうな柿がとれました。渋抜きの方法も教えてもらいました。お酒につけると甘くなるって不思議ですね。仕組みが気になります。生の柿も好きですが、干し柿はもっと好きです。干し柿づくりにいっつかチャレンジしてみたいです。

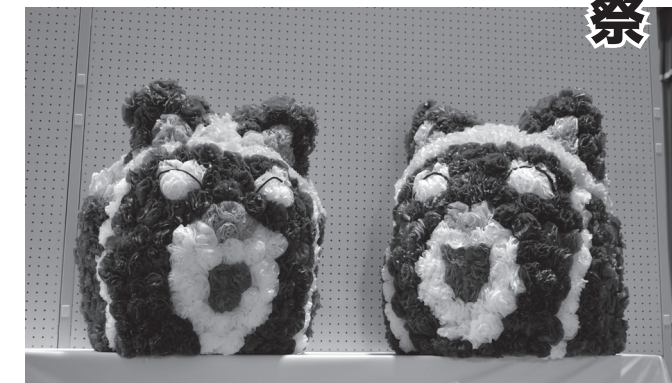


10月30日(土)・31日(日)の2日間にわたり、「外ヶ浜町民文化祭」(高森逸郎実行委員長)が旧平館小学校で開催されました。

町民の皆さんや各種団体・サークル会員等の作品を展示・鑑賞することによって、町内の文化・芸術活動の交流と振興を図ることを目的に、毎年開催されています。

今年は、約750点もの多彩な作品が会場いっぱい展示され、来場者の目を楽しませていました。

多彩な作品が並んだ、町民文化祭



一般財団法人 双仁会 青森厚生病院

外ヶ浜町三厩体育館

【診療受付時間】 8:00~12:00

【診療科】内科・呼吸器内科・外科・整形外科・リハビリテーション科

〇おしらせ

三厩地区まで送迎バスを延長します。停留所は「ファミリーマート三厩店」です。

280

ファミリーマート
三厩店 停留所



▶「ゴボウ・ながいも・大根・人参・たまねぎ・じゃがいも・お米・そうめんが入って、1セット！」



△山崎町長もお手伝い！
くどでも美味しそうなピザでした。

美味しいピザをお届け！

11月21日(月)、十和田こども食堂実行委員会のこども食堂バス『奥入瀬ひょうたんランプバス』が中央公民館駐車場で、外ヶ浜町他近隣町村在住の中学生以下のお子さんがいるご家庭に、無料で焼きたてのピザを振る舞いました。また、ピザの他にも、中学生以下のお子さんがあるひとり親家庭を支援するために、野菜やお米、乾麺などの食材も配布しました。

ピザや食材を受け取った方は、「ピザは美味しそうだし、特に野菜は家計にも助かるのでとても嬉しい。」と笑顔で話していました。

町に来ていただくのは、昨年引き続き2回目となります。このたびはありがとうございました。

※十和田市の住民グループで構成された、十和田子ども食堂実行委員会（水尻和幸代表）は、より多くの子どもたちに食事を届けようと、移動式の子ども食堂バスで県内各地を周り、美味しい食事をお届けしています。

ドライブスルーで秋の味覚をゲット！



商品を確認中



車の窓から商品を受け取る来場者

11月14日(月)、三厩観光協会（飯田敏彦会長）主催の「そとがはマーケット2021（秋の特産品支援販売フェア）」が三厩体育館で開催されました。

当日はあいにくの大雨でしたが、事前に注文していた町の特産品を受け取るために、約200組もの地域住民が会場を訪れました。

今年のマーケットはドライブスルー形式で、商品の事前注文・時間指定を設けての受け取りなど、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して行われました。



公民館でハッピーハロウィン！

10月16日(土)、外ヶ浜町中央公民館で、「ハロウィン公民館！、21」が開催され、かわいらしい仮装をした子どもたち22名が、ひと足早いハロウィンを楽しみました。

この日の午前は「ハロウィンバッグ作り」でお菓子を入れるバッグを作り、昼食後にそれぞれが用意した衣装にチェンジ！

午後は「おぼけ屋敷かるた大会」で、全館を駆け回ってかるたを取



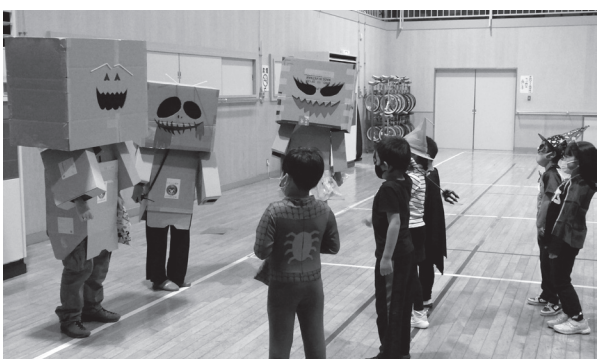
これからも学校・生徒のために



青森県教育委員会では毎年、学校給食、学校保健及び学校安全の普及と向上のために優秀な成果をあげた方々の功績を讃え表彰を行っており、当町からは長年にわたり学校環境衛生維持管理への指導助言や児童生徒に対する喫煙や薬物乱用防止教室の講師として活躍された幸坂英明さん（元外ヶ浜町立学校薬剤師）と昨年度の全国学校給食甲子園で優勝するなど地域全体へ

の給食に対する関心と理解を広め、町の活性化に寄与した長沼裕美子さん（学校給食栄養教諭）に表彰状が贈られました。

今回の表彰を受け、幸坂さんと長沼さんは「今後も学校薬剤師と連携を取り合い、学校のより良い環境づくりに協力したいです」、「今後も外ヶ浜の子ども達のために、調理員とおいしい給食を作りたいです」と今後の抱負を述べていました。



犯罪の未然防止や危険運転等の対策として



11月11日(木)、青森県遊技業防犯協力会様よりドライブレコーダー2台を寄贈していただきました。

この取組みは、外ヶ浜地区防犯協会と外ヶ浜警察署で、管内三町村（外ヶ浜町・今別町・蓬田村）が運営するバスにドライブレコーダーを設置する取組みを進めており、支援要請を受けた同協力会が地域の安全・安心に貢献するものとして、今回の贈呈が行われました。

この度は、ありがとうございます。

船舶安全航行に貢献し、表彰



海上保安庁では、11月1日(月)の灯台記念日にあたり、永年にわたる灯台の灯火監視業務に対する協力により航行援助業務に多大な功績があった個人・団体へ表彰を行っております。

この度、竜飛今別漁業協同組合竜飛支所に対し、業務に15年携わった功績が認められ、第二管区海上保安本部長表彰が贈られました。

この度の受賞、誠にありがとうございます。

■勤務地

■仕事内容

■勤務時間

■時給

■休日

■待遇

■応募

外ヶ浜中央病院様内厨房、外ヶ浜町社協蟹田通所介護事業所様内厨房（外ヶ浜町下蟹田）

特別養護老人ホーム あんじんの郷様内厨房（外ヶ浜町平館野田）

給食調理全般業務（調理、厨房内清掃、食器洗浄など）

早番 5:00～14:00 遅番 10:30～19:30 ※実働7.5H～8H勤務

825円～1,000円

シフトによる完全週休2日制

交通費全額支給（駐車場有り）各種社保完備、ユニフォーム貸与

フリーダイヤル 0120-622-384 までお気軽にお問合せ下さい。

面接日などの詳細について後日折り返しご連絡致します。

受付時間 10:00～18:00

調理スタッフ大募集!!



ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社
北東北支店
〒020-0020
盛岡市大通り3丁目3番10号
七十七日生盛岡ビル9F

蟹田スキー場

1月8日(土) オープン!

【営業予定期間】

1月8日(土)～3月6日(日)

【営業日】

土・日曜日、祝日(午前9時～午後4時)

※営業方法を見直し、ナイター営業を取りやめ、祝日の日中営業を始めました。

【リフト利用料】

《1日券》大人700円、小人350円

《半日券》大人400円、小人200円

※小人は中学生以下

【スキー教室の開催】

1月16・23・30日(日)

午前10時～午後3時

【参加料】

無料です。お気軽にご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、来場の際は、マスク着用にご協力ください。

※来場される前に検温等を行い、37.5℃以上の発熱がある場合や、体調が優れない場合は来場を控えてくださるようお願いいたします。

【お問い合わせ先】

町教育委員会社会教育課 ☎ 0174-31-1233 蟹田スキー場管理棟 ☎ 0174-22-2288

【参加者募集】
小学生以上は、どなたでも参加できます。
※小学生の方が参加される場合は、付添人が必要です。

【準備物】
ハサミ、花器、剣山
※準備物をお持ちでない物はお貸しすることがありますが、数に限りがあります。

【参加料】
1500円(材料費・花代)

【講師】
一戸光子さん(蟹田地区)

【場所】
外ヶ浜町中央公民館
(外ヶ浜町字蟹田中師宮本80-1)

【日時】
令和3年12月28日(火)
午後1時30分～午後3時30分

【申込締切】

令和3年12月15日(水)

【申込方法】

電話またはFAXで、①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。

【その他】

当日は、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。

【お問い合わせ先・連絡先】

外ヶ浜町中央公民館
☎ 0174-22-3175
FAX 0174-22-3162



～医療費控除を受けられる方へ～

確定申告に向けて準備をしましょう!

確定申告で医療費控除を受ける場合、下記の様式「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、医療費等の領収書の添付は不要となりました。ただし、明細書の記入内容の確認のため、5年間は税務署または町税務課から領収書の提示や提出を求める場合がありますので、領収書は保存しておく必要があります。下記の記入例を参考に、今から準備しておきましょう!

【記入例】 ～外ヶ浜太郎さんが支払った医療費の場合～

- ①令和3年1月～12月31日までに支払った医療費の領収書に基づき、1年間の合計額で作成します。
- ②医療費通知を添付する場合は「1 医療費通知に記載された事項」のみ記入します。(医療費通知に記載のないものは2へ明細を記入します。)
- ③人・病院・薬局ごとに集計し、交通費があればその病院ごとに集計し、「2 医療費の明細」へ記入します。

注意!

・確定申告の受付の際には、上記を参考に医療費を計算してからお越しくください。
・計算していない場合は申告を受付できません。
・明細書は国税庁のホームページからダウンロードできますが、上記の内容が記載されていれば任意の様式でも構いません。(町で受付する場面に限る)
・医療費控除で使用した領収書は5年間の保存が必要です。
・医療費控除は所得要件により適用にならない場合があります。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場税務課
☎ 0174-31-1222

年分 医療費控除の明細書【内訳書】				
※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。				
住 所	外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2		氏 名	外ヶ浜 太郎
1 医療費通知に記載された事項				
医療費通知(※)を添付する場合、右記の「～」を記入します。 ※医療保険者等が発行する医療費の額等を知り得る書類で、次の6項目が記載されたものをいいます。 (例:健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」) ①被保険者等の氏名、②療費を受けた年月、③療費を受けた者、④療費を受けた病院・診療所・薬局等の名称、⑤被保険者等が支払った医療費の額、⑥保険者等の名称				
(1) 医療費通知に記載された医療費の額	(2) (1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額	(3) (2)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額		
200,000 円	200,000 円	10,000 円		
2 医療費(上記1以外)の明細				
「領収書1枚」ごとではなく、「医療費を受けた方1」「病院等」ごとにまとめて記入できます。				
(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額
外ヶ浜 太郎	〇〇病院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	20,000 円	1,000 円
外ヶ浜 太郎	●●調剤薬局	☐ 診療・治療 ☒ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	10,000 円	0 円
外ヶ浜 太郎	JR	☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☒ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	5,000 円	0 円
外ヶ浜 太郎	▲▲病院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	5,000 円	0 円
外ヶ浜 太郎	■調剤薬局	☐ 診療・治療 ☒ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	1,000 円	0 円
外ヶ浜 太郎	町営バス	☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☒ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	300 円	0 円
外ヶ浜 町子	〇〇病院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	50,000 円	2,000 円
外ヶ浜 町子	●●調剤薬局	☐ 診療・治療 ☒ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	30,000 円	0 円
外ヶ浜 町子	JR	☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☒ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	10,000 円	0 円
外ヶ浜 町子	△△病院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	30,000 円	0 円
外ヶ浜 町子	▲▲調剤薬局	☐ 診療・治療 ☒ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	10,000 円	0 円
外ヶ浜 一郎	□□病院	☒ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	5,000 円	0 円
外ヶ浜 一郎	〇〇調剤薬局	☐ 診療・治療 ☒ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	2,000 円	0 円
		☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	0 円	0 円
		☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	0 円	0 円
		☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	0 円	0 円
		☐ 診療・治療 ☐ 医薬品購入 ☐ 介護保険サービス ☐ その他の医療費	0 円	0 円
2の合計			178,300 円	3,000 円
医療費の合計			A 378,300 円	B 13,000 円
3 控除額の計算				
支払った医療費(合計)	378,300 円	A		
保険金などで補てんされる金額	13,000 円	B		
差引金額(A-B)	365,300 円	C		
所得金額の合計額	1,000,000 円	D		
D×0.05	50,000 円	E		
Eと10万円のいずれか少ない方の金額	50,000 円	F		
医療費控除額(C-F)	315,300 円	G		

※この場合は、それぞれの金額を加算します。
(注) 退職所得及び山林所得がある場合・・・その所得金額
・ほかに申告分離課税の所得がある場合・・・その所得金額
(特別控除前の金額)
なお、損失申告の場合には、申告書第四表(損失申告用)の「4 繰越損失を差し引く計算」欄の⑨の金額を転記します。
申告書第一表の「所得から差し引かれる金額」の医療費控除欄に転記します。

医療費通知の合計額をこの欄に記載します。明細がいらないので、簡単に済みます。

この明細書は、申告書と一緒に提出してください。

除雪作業にご協力を お願いします

当町でもこれから降雪・積雪により本格的な冬がやってきます。町では、安全な冬道を確保するため除雪作業を行っています。快適な冬を過ごすためにも、町民の皆さんの除雪マナーのご協力をお願いします。

雪マナー①
除マナーその

路上駐車をしない



たった1台の路上駐車のために、除雪車が進めず除雪ができなくなったり、作業が遅れたりすることがあります。また、救急車や消防自動車などの緊急車両の通行の妨げになることもありますので、路上駐車はしないようにお願いします。

雪マナー②
除マナーその

道路に雪を出さない

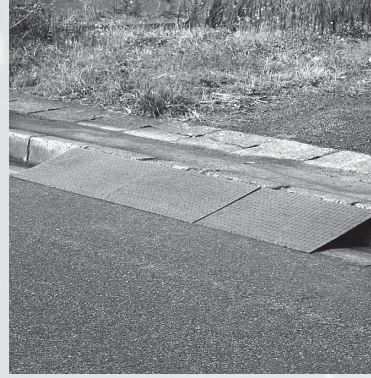


除雪車がよせた雪を道路に戻したり、各家庭の雪を道路に出さないでください。道路が狭くなったり、わだち、路面のデコボコが交通障害や事故の原因にもなります。ご理解とご協力をお願いします。

雪マナー③
除マナーその

障害物は

除雪前に撤去を



車庫などに車が出入りしやすいように置いてある段差解消用の鉄板やブロック、木材などは、除雪車を破損させたり、除雪作業を妨げる原因になりますので取り除いてください。

雪マナー⑤
除マナーその

側溝のフタの 開けっ放しはヤメる

個人が雪をかたづけるために行う側溝のフタの開けっ放しは、歩行者や除雪車の障害になるばかりでなく、転落事故や転倒事故等非常に危険です。十分注意のうえ作業し、作業終了後は必ずフタをしてください。国道歩道部において、開けっ放しのフタにつまづき、ケガをした人がいます。また、開けっ放しの側溝に箱をふせておいたり、除雪道具を放置しておいて通行の邪魔にならないように、自己の責任で元に戻してください。



雪マナー④
除マナーその

除雪車に近づかない

除雪車は重機械であり、前後10メートルは特に死角となります。事故防止のためにも、作業中は30メートル以内には近寄らないでください。

雪マナー⑥
除マナーその

早朝の除雪作業に ご協力を

通勤・通学の支障にならないよう6時までに除雪作業を終了させるため、早朝から作業を行います。就寝時に除雪車のエンジン音、振動などご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

【町道等のお問い合わせ先】

外ヶ浜町役場建設課

☎0174-3111226

【国・県道等のお問い合わせ先】

東青地域県民局地域整備部

☎017172810200

患者様送迎車両 ドライバー募集



仕事内容 内科・外科・整形外科主体の外来です。当院に通われる患者様を定期的にご送迎いただきます。

募集条件 第一種中型または大型自動車免許資格所有
経験・年齢・男女は問いません。
退職されてブランクのある方も歓迎します。
勤務時間等の希望があればご相談ください。



外科・内科・整形外科
かにたクリニック

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2

☎0174-22-2333

採用担当/石戸谷

お気軽に
お問合せ
下さい！

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～

送迎無料
デイサービス
実施中



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

歯科健診のお知らせ

健診料は、無料です。

高齢になると、むせたり、喉につかえたりすることが増え、これが原因で誤嚥性肺炎を起こすことがあります。この歯科健診は、歯だけでなく、お口の機能を含めてチェックしますので、入れ歯などを使用中の方でも、1年に1回は健診を受けましょう。健診当日、受診した医療機関で結果説明があります。時間に余裕を持って受診してください。

【対象者】
75歳以上の方で、青森県後期高齢者医療被保険者で町在住（健康診査受診券が送付された方）

【検査項目】
粘膜・歯・顎関節などの状況、義歯の状態、口腔衛生状態、口腔機能評価（飲み込みテスト、舌運動、

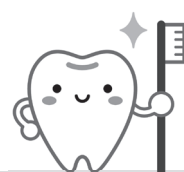
頬のふくらまし検査）、歯周組織の状況（歯周ポケット、歯肉出血の状態）など。入れ歯の方も受診可能。

【健診場所】
○外ヶ浜歯科診療所（☎31－0648）
○住吉歯科医院（☎35－2051）

【要予約期間】
令和4年2月28日（月）まで

【受診時に必要なもの】
健診票（2枚）、保険証、
入れ歯（使用している方）

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場住民課 ☎0174－31－1222



年に1回は健診を受けましょう

～若年健診のお知らせ～

生活習慣病は若いうちからの予防が重要です。生活習慣の改善及び生活習慣病発症を予防するため健診を継続して受診することが大切です。

【対象者】
町国保加入者の20～39歳の方

【健診料】 無 料

【検査項目】
特定健診項目と同じ（身長、体重、血圧、血液、尿検査、心電図、医師診察等）

【個別健診】
外ヶ浜中央病院及び三厩診療所

要予約

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場住民課 ☎0174－31－1222

【期 間】
令和4年2月28日（月）まで

【受診時に必要なもの】
受診券（対象者には6月上旬に送付済）、保険証、問診票

◎健診結果によりメタボリックシンドローム等保健指導の対象になる方には、保健師による生活習慣改善指導を受けることができます。（詳細については案内文書を送付します）



小型クラス初の電動オーガ高さ調整でオペレーターの位置変わらず！

WADO 除雪機
SXC1070H
●10馬力
●除雪幅：71cm
●電動旋回
●HONDA エンジン搭載

2021年秋入荷分 早期予約受付中
クボタオリジナルあったか防寒グローブ&ニット帽をプレゼント！

547,800円(税別) → 予約価格 **493,000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**

外ヶ浜中央病院・外ヶ浜町介護老人保健施設たんぼぼ

令和4年度 会計年度任用職員（嘱託職員）

を募集します！

1. 募集職種等

（任用期間はすべて令和4年4月1日～令和5年3月31日）					
就労場所	職種	賃金形態	人員	業務内容	応募資格等
病 院	看護師 又は 准看護師	月給	若干名	看護業務 原則 月～金曜日 (完全週休2日制)	看護師又は准看護師 免許所有者 (取得見込者含む)
病 院	介護員 (日勤)	月給	若干名	介護業務 (原則4週8休制) 早番・遅番有	特になし
病 院	介護員 (夜勤)	月給	若干名	介護業務 (月18日以内) 21:15～翌日6:00	特になし
病 院	診 療 補助者	月給	若干名	病棟・外来ほか診療補助業務 (完全週休2日制)	特になし
病 院	事 務 当直者	月給	若干名	事務宿日直業務	特になし
病 院	運転手	月給	若干名	公用車運転及び 院内環境整備等業務 (完全週休2日制)	普通免許所有者
病 院	清掃員	月給	若干名	清掃業務 月～土(日祝除く) 平日 7:30～15:30 土 8:00～12:00 (原則4週8休)	特になし
三 厩 診療所 (病院)	看護師 又は 准看護師	月給	若干名	看護業務 週3日(月・水・金) 1日6時間勤務	看護師又は准看護師 免許所有者 (取得見込者含む)
老 健 たんぼぼ	介護員	月給	若干名	介護業務(シフト制) 早番・遅番・夜勤有	特になし
老 健 たんぼぼ	事務員	月給	若干名	事務補助業務 (完全週休2日制)	特になし
老 健 たんぼぼ	清掃員	月給	若干名	清掃業務 月～土(日祝除く) 月～金①8:00～12:00 月～金②7:00～14:00 土 8:00～12:00	特になし
老 健 たんぼぼ	介 護 補助員	月給	若干名	介護補助業務(給食配膳等) 朝担当 7:00から勤務 昼担当 9:30から勤務 夜担当 15:00から勤務	1日 3時間～4.5時間 で勤務予定 資格等は特になし

2. 賃金・休暇等

外ヶ浜町職員の給与・休暇等に関する条例及び会計年度任用職員管理要綱等による。

3. 加入保険

社会保険及び労働・雇用保険（※勤務形態により一部適用外）

4. 応募方法・締切

「応募申込書」に必要な事項を記入のうえ、お問い合わせ先までお申込下さい。
※申込書は、病院・老健の窓口設置のほか、町HPからもダウンロードできます。
締切は、令和3年12月17日（金）必着（同日消印有効）とします。

5. 試験日時・内容

日時や場所については別途通知いたします。試験は、面接による試験です。

6. お問い合わせ（申し込み）先

〒030-1308 東津軽郡外ヶ浜町字下蟹田 42-1
※住所は病院・老健同じです。
病院：外ヶ浜中央病院事務局
☎0174－22－3450
老健：外ヶ浜町介護老人保健施設たんぼぼ事務局
☎0174－22－3070

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。

還付金詐欺にご注意！

ATM で還付金はもらえません
公的機関を装った不審電話が多発中

役場や金融機関の職員が ATM の操作をするように連絡することは絶対にありません。
「お金が返ってくる」という電話があった場合は、すぐに最寄りの警察や消費者生活センターにご相談ください。

◎警察相談専用電話 # 9110
◎消費者ホットライン 188

あわてずに まずは ご相談を



外ヶ浜町消費者安全確保地域協議会

この度、住宅用火災警報器の設置普及事業として、青森県消防設備保守協会様から当消防本部にご寄付いただきました住宅用火災警報器を、管内の高齢者世帯を中心に無償で配布することとしました。
希望される方は、下記までお問い合わせください。配布方法については、電話で受付時にお伝えします。

【受付期間】
12月6日(月)～12月28日(火)
※なくなり次第終了します。
【受付時間】
平日の8時30分～17時
【お問い合わせ先】
青森地域広域事務組合
消防本部予防課
☎017-1775-10853



高齢者世帯等へ住宅用火災警報器を
無償配布します！

募集・お知らせ

陸・海・空自衛官募集

募集種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）
概要	専門技術者を養成 （高等学校卒業資格取得可）
応募資格 （男・女）	男子のみ 中卒（見込み含む）17歳未満
受付期間	令和3年11月1日（月） ～令和4年1月14日（金）
試験日	令和4年1月22日（土）
試験会場	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

【お詫びと訂正】

広報そとがはま11月号に掲載した記事に誤りがございましたので、訂正してお詫びいたします。正しくは、次のとおりです。

「タウンドクターS」のグループホームみんなの有床数について

誤…18床
正…9床

TOTO

快適な暮らしが家の水まわり

おまかせください！

親切・ていねい・安心・安全

おかげさまで、34年

■ユニットバス ■システムキッチン ■洗面化粧台 ■水洗トイレ ■リフォーム ■ストーブ
■ボイラー ※ボイラー通常40% off ユニットバスと同時取替の場合50% off ■給油工事 ■水漏れ
■その他、どんな事でもお気軽にご相談ください！

小川設備



外ヶ浜町字平館磯山433-1 ●青森県知事許可（般一24）第14524号
TEL：0174-25-2817 携帯：090-3754-7244 FAX：0174-25-2819

高校・大学などの学費が不安な方へ

外ヶ浜町奨学金貸付制度のご案内

町では優秀な人材の育成を図るため、無利子の奨学金貸付制度を設けています。

【貸付対象者】

外ヶ浜町に住所を有する者の子弟で、高等学校、高等専門学校、大学、短大、各種専門学校等に在学する者。

【奨学金の種類】

- ①高等学校在学学生
…公立高等学校 月額15,000円
…私立高等学校 月額18,000円
- ②大学等在学学生（高等専門学校を含む）
…月額35,000円

【貸付の期間】

在学している学校の修業年限です。

【貸付（振込）時期】

4月と10月の年2回奨学生の口座へお振り込みいたします。

【奨学金の償還】

卒業の月の1年後から期限内に全額償還していただきます。

（例：4年生大学の奨学金を借り入れた場合）

奨学金総額
月35,000円×12ヶ月×4年＝1,680,000円
返済月額
1,680,000円÷8年÷12ヶ月＝17,500円

【申請方法】

貸付申請書に必要な書類を添付し町教育委員会学務課まで提出してください。

※提出に係る申請書は記入要領及び記入例と併せて郵送いたします。

【申請書提出期限】

令和4年1月31日（月）

【奨学生選考方法】

審査委員会で書類審査及び面接による選考となります。（令和4年度予算の範囲内で貸付）

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町教育委員会学務課
☎0174-31-1235



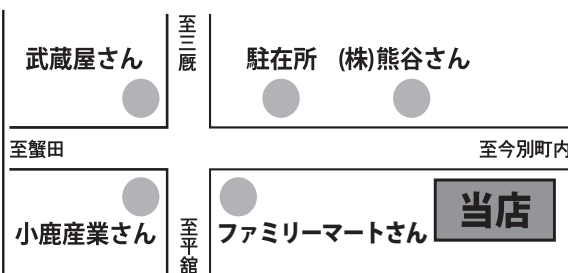
東北整認1-6935

RS ハリヤマ

車検・修理・钣金・塗装・新車
中古車・各種自動車用品販売

〒030-1502 東津軽郡今別町大字今別字中沢290-5

代表 張山正人 Tel 0174-35-4055



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

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。

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。

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予定時期は令和4年2月頃となりました）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

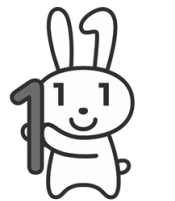
申請から約1ヶ月ほどで申請者本人あてに通知書が届きますので、通知書に同封されているハガキおよび本人確認書類を持参して、住民票が蟹田地区にある方は役場住民課へ、平館地区にある方は平館支所へ、三厩地区にある方は三厩支所へ、それぞれお越しください。

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

12月1日～7日は雪崩防災週間です！

雪・お知らせ

国土交通省と青森県では、毎年12月1日～7日までを「雪崩防災週間」と位置づけ、本格的な降雪期を前に、雪崩被害の防止に向けて様々な防災・広報活動を実施しています。

青森県は、県土全体が豪雪地帯であり、さらに15地域（旧市町村単位）が特別豪雪地帯として指定されています。また、県内では、死者2名を出した平成

19年2月の八甲田山における雪崩など、多くの雪崩被害が発生しています。家の裏、生活道路や通学路、スキー場などのレジャー区域等、危険は様々な形で身近な場所に潜んでいます。

積雪時は斜面を注意深く観察し、兆候を発見したら早めの避難・連絡を心がけてください。1人1人が「心の防災スイッチ」をONにして、雪崩災害

による被害ゼロを目指しましょう。

※参考QR（県HP・令和3年度雪崩防災週間



【お問い合わせ先】

◎外ヶ浜町総務課

☎ 0174-311111

◎県土整備部河川砂防課

砂防グループ

☎ 017-73419670

歩行型除雪機による事故を防ごう！

雪・お知らせ

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、使用者の責任において、正しく、安全に作業を行ってください。



【注意！】

①安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用しない。また、デッドマンクラッチ機構の無効化は絶対にしない。

②除雪機を使用する場合は、周囲に人がいないことを確認し、人を絶対に近づかせない。また、不意に人が近づいた場合には除雪機を直ちに停止できるような状態で除雪を行う。

③投雪口に詰まった雪を取り除く際には必ずエンジンを停止し、オーガやプロワの回転が停止したことを確認してから雪かき棒を使用して雪を取り除く。

【お問い合わせ先】

除雪機安全協議会（一社）

日本農業機械工業会内

☎ 03-3433-0415

募集・お知らせ

令和4・5年度国有林モニター募集

東北森林管理局は、国有林野の管理経営に皆さまの声を役立てていくため、モニターを募集しています。

【募集人員】

48名程度

※各地域内の人数及び年齢・男女比等の均衡を図るため、最終的な人数と前後することがあります。

【募集期間】

令和3年12月1日（水）～

令和4年1月31日（月）

（当日必着）

【任期】

令和4年4月1日から2年間

相談・お知らせ

借金に関する相談窓口

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。1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

【内容】

◎アンケートへの回答
◎現地見学会
◎国有林モニター会議への出席 など

【その他】

応募資格や応募方法など、詳しくは、東北森林管理局HP（<http://www.rinya.maff.go.jp/tohoku>）をご覧ください。左記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

東北森林管理局企画調整課林政推進係

☎ 018-83612228

FAX 018-83612031

Eメール t.kikaku@maff.go.jp

【相談専用電話】

☎ 017-77416488

【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

☎ 017-77211463

ホテルスタッフ急募!!

ホールスタッフ 〈正社員〉月給 160,000円 ～ 〈パート〉時給 900円 ～	客室・大浴場清掃スタッフ 〈正社員〉月給 170,000円 ～ 〈パート〉時給 1,000円 ～（試用期間は時給900円）	調理スタッフ 〈正社員〉月給 230,000円 ～ 〈パート〉時給 900円 ～
--	--	---

共通事項 ●時間／6:00～24:00の間でシフト制（パートは週20時間勤務で応相談） ●休日／シフト制

お気軽に、履歴書（写真貼付）をご郵送ください！

新卒・第2新卒大歓迎！
マイカー通勤OK！
寮完備！
交通費支給！
賭あり！
初心者大歓迎！
スタッフ送迎、勤務時間や休日等はお相談ください。

龍飛温泉 **ホテル 龍飛** 〒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／**そとが 雅美**

管理栄養士 すとうの

栄養ワンポイントアドバイス！

～ 糖質と血糖値の関係とは ～

「血糖値が高め」と指摘されたことがある方もいるのではないかと思います。厚生労働省の調査によると「糖尿病が強く疑われる」「糖尿病の可能性を否定できない人」はそれぞれ約1000万人いると推測されています。では、そもそも糖尿病に係る血糖値とは一体何なのかについてのおはなしです。

糖と血糖値、インスリンの関係

血糖値は主にご飯やパン、果物といった炭水化物（糖質）を摂ることで上昇します。これはすべてのヒトの体で起こる現象です。この糖質は体の中で消化・吸収されてブドウ糖に変化し、インスリンというホルモンにより細胞に運ばれ、日々のエネルギーとして使われます。糖質をたくさん摂取するとインスリンも過剰に分泌され、その結果、使いきれなかったブドウ糖は脂肪として体に蓄積されやすくなります。



血糖値が上がりやすい糖

糖質は1g = 4kcalですが、カロリーのない糖（希少糖）や、砂糖よりややカロリーの低い糖（果糖）などもあります。中でも、最も血糖値が上がりやすいのは「ブドウ糖」、次いで、ブドウ糖と果物に含まれる果糖が結合した「砂糖」です。疲れた時に甘いものが欲しくなるのはエネルギーを欲しているからということになります。



年末年始は、普段と違う食生活になりがちです。炭水化物だけの偏った食事にならないように、ご注意ください！

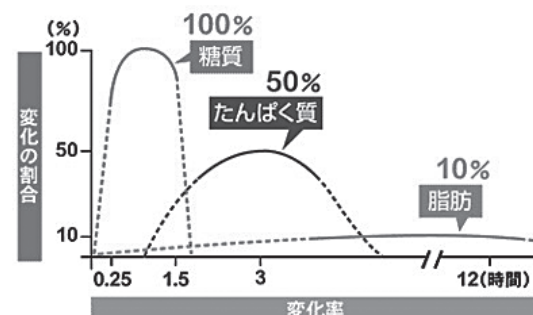
血糖値の急上昇を防ぐために

血糖値を上げすぎないようにするためには糖質を含む食品を食べてはいけないというわけではありません。糖質は体や脳を動かすための大切なエネルギー源で、人間になくてはならない栄養素のひとつです。問題なのは「食べ物」ではなく「食べ方」や「食べ合わせ」です。

ごはんには野菜炒め、パンにはサラダを合わせるなど、食物繊維のある食事ができていますか？糖質は消化・吸収が早く、他の栄養素と比較して最も大きく食後の血糖値を上昇させます。「野菜から食べる」「よく噛んでゆっくり食べる」ことが重要視されているのは、血糖値の上昇を抑制することができるためです。

普段の食生活に野菜や海藻といった食物繊維をプラスして今よりもおいしく、かつ健康的な食生活を目指してみませんか？

栄養素が血糖（ブドウ糖）に変わる速度



参照：アメリカ糖尿病協会発行「糖尿病教室パーフェクトガイド」

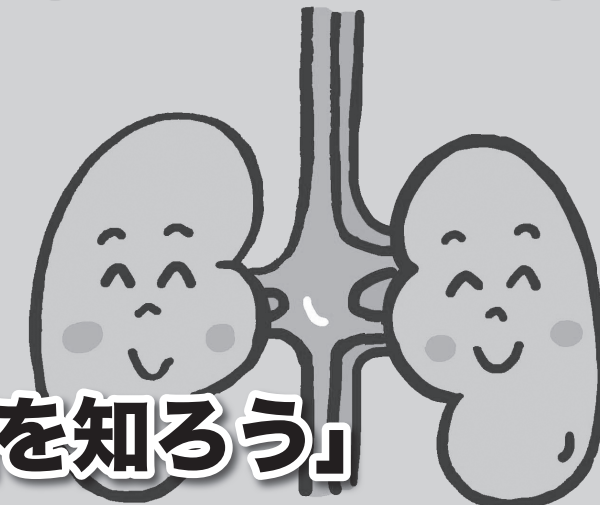
～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

【お問い合わせ先】 役場福祉課 ☎ 0174 - 22 - 2941

大切な腎臓を守るために

「糖尿病性腎症を知ろう」



あなたの血糖値は？

血液中の血糖は一日中常に一定ではなく、食後に上がり、約2時間後には元に戻ります。糖尿病になると、血液中のブドウ糖をうまく処理できず、血糖が高い状態が続きます。高血糖をそのままにしておくと、糖尿病を発症し、やがて深刻な合併症を引き起こす原因になります。

血糖値とは…血液中に含まれるブドウ糖の数値。健診では主に10時間以上絶食した「空腹時血糖」で判断します。

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cとは…過去1～2ヶ月の平均的な血糖値の状態がわかります。

		空腹時血糖値 (mg/dl)	HbA1c (%)	
糖尿病域			7.0 以上	糖尿病治療を続け、合併症の発症・重症化予防を
		126 以上	6.5 ～ 7.0	すぐに医療機関受診を
境界域		110 ～ 125	6.0 ～ 6.4	糖尿病にならないために生活習慣の改善が必要
	正常高値	100 ～ 109	5.6 ～ 5.9	
正常域		99 以下	5.5 以下	この値を保ちましょう。年1回の健診を受けましょう。

参照：糖尿病診療ガイドライン（2019年）

糖尿病性腎症ってどんな病気？

糖尿病により高血糖状態が長く続くことなどが原因で、腎臓の働きが悪くなる病気。初期には自覚症状がありません。尿検査（尿蛋白）と血液検査（クレアチニン・eGFR）で腎臓の機能の状態を調べることができます。糖尿病性腎症が重症化すると、吐き気やむくみ、食欲低下などの症状が出始め、心臓や脳など全身の臓器にも影響が及びます。末期腎不全の状態になると人工透析が必要になります。

糖尿病性腎症の発症や重症化を防ぐには

まずは、年1回の健診を欠かさず、血糖値、血圧値、腎機能のチェックをしましょう。もし糖尿病と診断されたら、治療を中断しないこと。定期的に検査を受け、腎臓を守るための生活改善に取り組みましょう。血糖値や血圧値が良好に保たれている糖尿病患者は人工透析になるリスクが減ることがわかっています。

「糖尿病性腎症の重症化を予防するための保健指導」を行っています

町では、国民健康保険被保険者を対象に、特定健診や医療機関の受診状況を確認し、糖尿病性腎症の重症化リスクの高い方へ保健指導を行っています。これまで5名の方が参加しています。

【保健指導参加者の感想】（平舘 女性より）

町の栄養士から栄養指導を受けて、食べる物を気をつけるようになった。果物は甘いから食べられないと思っていたけど、果物も必要なもので1日リンゴだと1/2個食べる事ができる。ご飯の量も少なくしていただけど必要な量を食べるようになった。かかとおとし運動を紹介してもらい、毎日続ける習慣がつき体脂肪率が減った。月1回の面接を楽しみにしていました。

かかりつけ医と連携して、約半年間町保健師、町管理栄養士が訪問面接や電話等を行い一緒にサポートしていきます。また、再検査や治療が必要な方へは受診の案内を行います。対象者へは、通知書や電話、訪問等でお声をおかけします。

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

〒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

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

ENCORE

ALT（外国語指導助手）の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！

Movie : The Sound of Music

This is a very famous musical movie!

これはとても有名なミュージカル映画です！

It was released in 1965, but many people still know it today.

1965年にリリースされましたが、今でも多くの人が知っています。

It is very popular around Christmas in the US.

アメリカではクリスマス前後に大人気です。

It often plays on TV in December.

12月にテレビでよく再生されます。

It is a nice, family film with amazing music!

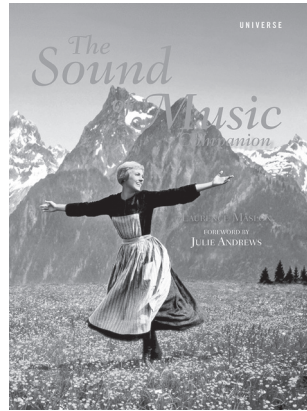
それは素晴らしい音楽のある素敵な家族向け映画です！

The actors are great singers, especially Julie Andrews.

俳優は素晴らしい歌手、特にジュリー・アンドリュースだと思います。

Please try watching it sometime!

いつか見てみてください！



ジャックリーン先生

ジャックリー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

【12月のテーマ】 Recipe Books

【日付】12月2・16・23日（木）【時間】18時～20時【場所】蟹田公民館

光と出会う

公民館おすすめ図書

『ペンギンのバタフライ』

著：中川 智 幸



あなたの小さな決断が、どこかの誰かを幸せにする。それぞれの物語がどこかでつながっている。

都内の住宅街にのびる長い長い坂道を、自転車で後ろ向きにくだっていけば時間を遡れる。昔好きだったミュージシャンの事故に巻き込まれ死んだ妻を取り戻すためなら…。そして圭介は過去に戻れることに成功したのだが…（さかさまさか）

嵐の晩、妻の沙奈の出産のために病院に訪れた拓海は、廊下のベンチで、同じく出産を待つ男に出会う。そして「名前をもらってくれませんか」と話しかけられる。男は幼い頃死別した父親だった…

（バオバブの夜）

「ぼくね、きみの生まれ変わり」と話しかけられて…（ふりだしにすむ）

なぜか2年後の世界からメールをくれた彼女の願いごととは。（ゲイルズバーグ、春）

他人の未来が見えてしまう自分。神だと思っていたのだが…（神様の誤送信）

5つの短編が「バタフライ効果」のように奇跡を生み出していく。ハートがあたたかくなる、少し不思議な物語。

*

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。

外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174 - 22 - 3175

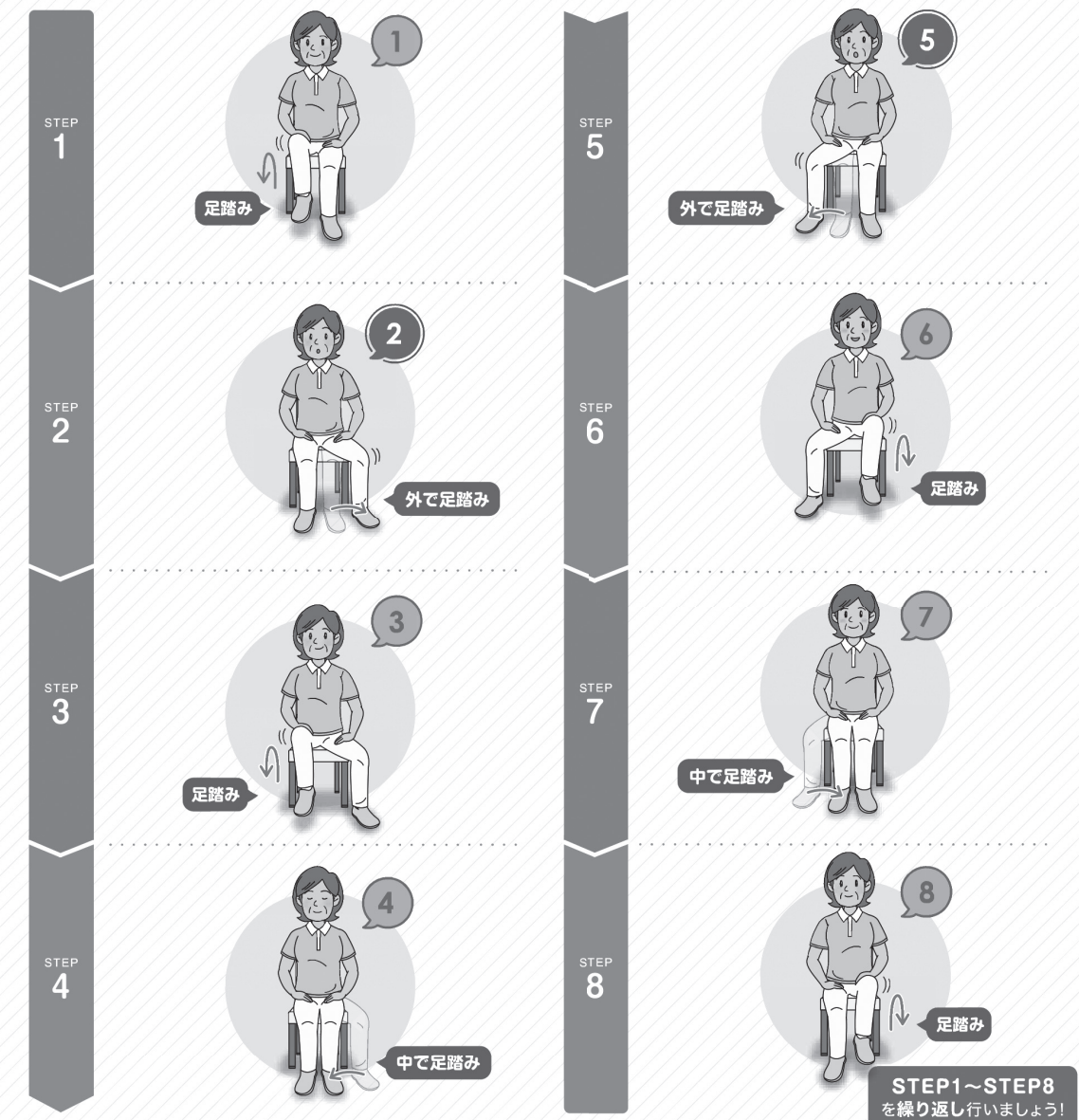
コグニサイズ実施の10ヶ条

- 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

【中級編】 難易度 ☆☆☆☆☆
イスに座ってコグニサイズ
（数字を1～8まで数えながら足踏み
+ 2と5は足を外に）

ポイント！

- ①足踏みは必ず『右』『左』『右』『左』と交互にしましょう。
- ②横に出す数字をはじめ、課題内容は広報そとがはま10月号の包括通信⑥を参考に自由に変えましょう。



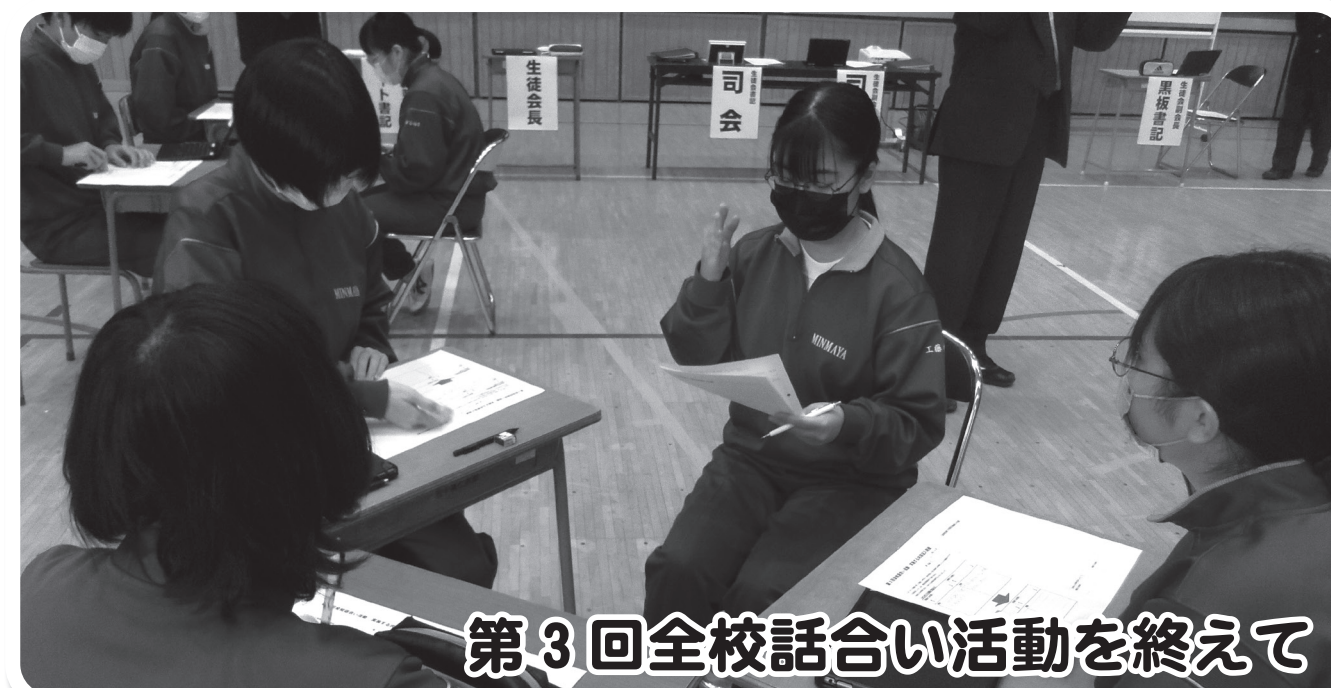
困ったことや、将来のために勉強しておきたいことなど、いつでも気軽にお問い合わせください☆

【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

認知症予防

に役立つ包括通信 ⑧

国立長寿医療センターのパンフレットより抜粋



第3回全校話し合い活動を終えて



今月の特命記者



三厩中学校3年
はまや 梨緒
Ritsuko Hamaya

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.201

「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。

今年度から「住民を元気にするために私たちができること」をテーマにして、全校で話し合いを進めてきました。その結果、来年の夏に三中生が中心となって三厩で夏祭りを行うことになり、今回は、「夏祭り復活に向けて、実施する内容を決めよう。」という議題で話し合いを行いました。今回の話し合いの中で、初めてグーグルのジャムボードという機能を活用しました。司会の私たちは端末の画面を確認しながら、工夫して話し合いを進めていきました。最初は、なかなか話し合いがうまく進みませんでした。しかし、「スイカ割り」という案に対して、「そのスイカ

が余ったら、食品ロスになって勿体ないと思います。」と、全校生徒が納得するような質問があったことで、話し合いが活発になっていきました。「どうやってらでできるのか」「なぜできないのか」とまで、今回も深く考えることができました。それは、全校生徒が「夏祭りを復活させたい！」という気持ちが集結したからこそできたのだと思います。

決まったことを形にすることまでが役目なので、これからも全員で三厩を活性化させるために頑張ります！夏祭りが復活出来たら、是非三厩に遊びに来て下さい。

広報そとがはま

じゅにあ柳壇

題「探す」

特選 ゆめの中 なくした物を見つけたよ

三厩小3年 木戸 凜



【秀逸】

かるたとり さがすぞとるぞ ひとこぶらくだ

三厩小2年 阿部 静大

君の事 名前をよんで探してる

蟹田小3年 田中莉央菜

先生はだいいじな物をわすれちゃう

三厩小3年 唐牛 海輝

かくれんぼ みんなはどこだ みつけるぞ

三厩小1年 伊藤 楓斗

かくれんぼ ごにんさがして あとひとり

蟹田小4年 南 理月

【佳作】

まいごだよだれかさがしておねがいね 蟹田小3年 小川 董
小さいねたねをさがすのめんどろ 蟹田小4年 鈴木このか
がつこうのものをなくしたさがさなきや 蟹田小4年 工藤 三季

探すんだみんなの未来がまつてるよ 蟹田小3年 佐藤 大佳

かくれんぼ足音トコトコみつかりそう 蟹田小5年 石岡 穂花

かくれんぼ全員探すぜつたいに 蟹田小3年 小倉 乙姫

わすれものいっしょうけんめいさがしてる 蟹田小3年 相馬 梨花

宝物探しに行くよどこまでも 三厩小6年 柏谷 澄弥

たからものハラハラどきどきあいこう 蟹田小3年 山中 結斗

じゅぎょう中みんなが答えを探してる 三厩小3年 笹村 美晴

テスト中答えは頭のすみにあるんだよ 三厩小3年 笹村 美晴

【軸吟】 ※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

さあ行こう 虹の根っこを探す旅 踊兵

選評



おなじようき川柳社 踊兵

◆特選句の木戸凜さん。なくした物がなんだったのかと考えると様々な想像ができます。実際には見えない心の中だけに存在する物だったということも考えられます。アメリカの大リーグでアリーグの最優秀選手になった大谷翔平選手は、大リーグで活躍する一流選手たちに忘れていた、あるいはなくしてしまっていたものを思い出させてくれたと言われています。それは、純粹に野球を楽しむ心。挑戦する心などです。不可能だと思われていたことを世界最高レベルの大リーグで成し上げたのです。そんな事まで思い起こさせる大きなイメージを与えてくれる句だと思います◆秀逸の阿部静大君、中七の「さがすぞとるぞ」の勢いがとても良いと思います。最後、五音ではなくて、あえて「ひとこぶらくだ」と七音で締めたのも、本当は字あまりですが、かるたのりのようが見えるようでとても良いと思います◆笹村美晴さん、答えを探すという発想がとても良いと思います。この発想をどうやって五七五にまとめるのか、それを考えて、言葉を探し、組合せを探し出すのは川柳の楽しみです。がんばって下さい◆

12月外ヶ浜町行事カレンダー

12/1	赤口 水
2	先勝 木
3	友引 金
4	大安 土
5	赤口 日
6	先勝 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
19	友引 日
20	先負 月
21	仏滅 火
22	大安 水
23	赤口 木
24	先勝 金
25	友引 土
26	先負 日
27	仏滅 月
28	大安 火
29	赤口 水
30	先勝 木
31	友引 金
1/1	先負 土

町内小・中学校2学期終業式

※12/24～1/14まで冬期休業

御用納め



役場・各支所閉庁日
1/3月まで

元 日



役場や各支所の閉庁日はいつ？

令和3年12月29日（水）から令和4年1月3日（月）までの期間中は、年末年始のため閉庁いたします。役場や各支所にご用のある方は、早めに済ませておきましょう。
※ごみの収集日については、ごみカレンダーをご確認ください。

戸籍の窓口

【10月受付分】（敬称略）
■謹んでお悔やみ申し上げます

吉田 孝（三厩中浜）	75 歳
正木 静江（三厩増川）	85 歳
菊池 きぬ（三厩釜野澤）	97 歳
藤田 明（平館野田）	73 歳
津嶋伊佐雄（蟹田石浜）	75 歳
坂本 泰正（上蟹田）	67 歳
小澤キヨエ（平館磯山）	85 歳
吉田利智雄（三厩龍浜）	88 歳
福井 昭子（平館今津）	73 歳
對馬 慧（蟹田内黒山）	89 歳
工藤 順一（蟹田小国）	85 歳
細田 武徳（三厩中浜）	86 歳

外ヶ浜町の人口

人口	5563	↓17
男	2655	↓8
女	2908	↓9
世帯数	2776	↓1

令和3年10月31日現在 ※増減は先月比

【編集後記】◆ついに雪が降りましたね！
寒くてホッカイロとヒートテックが手放せません◆2021年もあと1ヶ月で終わりです。今年、広報の取材に協力してくださった皆さま、ありがとうございました。来年もよろしく願います！◆