

No.202

2022

1

January

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報そとがはま



寅
謹賀新年

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

新年のご挨拶

山崎 結子

外ヶ浜町長



外ヶ浜町民の皆様には輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は町政各般に対しご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

特に、昨年のワクチン接種に際しましては、外ヶ浜中央病院を始めとした医療従事者や介護職員、町職員そして町民の皆様 に改めて御礼申し上げます。多大なご協力により、県内でも大変早く住民接種を終えることができました。

一昨年の今頃は、1年もすれば元の生活に戻ると思っていました が、国内の感染拡大は収まっても新たな変異株が世界で生まれており、油断できません。

今は大部分の方が2回接種を終え、出張や部活動、旅行や会食などのルールも緩和しましたが、第6波の可能性もありますので、引き続き「新しい生活様式」を守る必要があります。

町も細心の注意を払い、感染防止に取り組んでまいりますので、3回目の接種が決まった際は、皆様のご協力をいただければ幸いです。

また、昨年は再び町政を担わせていただき、心より感謝申し上げます。今後も山積する課題に真摯に取り組む所存ですので、引き続きご支援・ご指導をお願いいたします。

まず、残渣問題についてですが、昨年、建設費や運営費などのシミュレーションを出し直し、情報共有の場を設けました。各々の負担をなるべく少なく残渣を処分できることと、漁協、漁師の方々、議会、町が納得いくことが大事です。難問ですが知恵を絞りながら、諦めずに取り組んでまいります。

また、外ヶ浜中央病院の新築について、基本計画を作成中ですが「現在地を含めて建設場所について再考したい」との意向を示させていただきました。

これは、昨年8月の下北半島の豪雨災害を始め、50年に一度クラスの災害が全国で頻発している現状を受け、今後建てる病院は、災害に強く、孤立しない施設にするべきという考えに因るものです。

町民の皆様、議会のご理解をいただけるよう、利便性に配慮

しつつ、より安全な施設を検討してまいります。

なお、先般、病院を含めた今後の公共施設の建設計画と毎年の返済額等を調べるため、10年先までの財政見通しを作成したところ、基金（町の貯金）や財政の健全度を示す指標が悪化することが見えてきました。

外ヶ浜町の予算は国や県からの交付金に長年依存しており、一段と険しい財政運営を強いられることになりましたが、町の将来に繋がる投資を行っていくためにも、今までよりさらに厳しい取捨選択を余儀なくされることを、どうかご理解いただければと思います。

さて、暗い雰囲気になりがち な中で、多くの町民の方々が昨年で1番嬉しかったニュースは、大平山元遺跡の「世界文化遺産」登録ではないでしょうか。本格的な発掘調査のきっかけとなった石斧の発見から50年という節目の年に、世界遺産に選ばれたことは大変感慨深く、これまで苦勞を重ね、またご協力いただいた関係機関や地域住民の方に改めて敬意と感謝を表す

次第です。

遺跡整備については、昨年史跡と周辺の整備（駐車場・トイレ等）を行い、本年はVRを完成させて一段落となり、次はガイダンス施設の計画作りに入ります。

さらに、新幹線「奥津軽いまべつ駅」からデマンドタクシーで遺跡や大山ふるさと資料館で乗降できるようにしたり、遺跡広場でのマルシェを今年は月1回開催するなど、観光客の受入れをさらに強化していきます。

また、龍飛地区の火災跡地についてですが、現在土地の取得を進めており、少し落ち着いたら、地域の要望も多い観光客向け駐車場などを整備していく予定です。

それから、小学生の英語キャンプと中学生の海外研修を、今年こそ実施したいと思っています。

将来も『魅力あふれる外ヶ浜町』であるために、厳しい状況でも関係機関と連携を図りながら、職員とともに取り組んでまいります。

結びに、令和4年が町民の皆さまのますますのご多幸とご健勝を祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

年頭のご挨拶

外ヶ浜町議会議長

鈴木 進



あけましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、令和4年の年明けを一つがなく迎えられたこととお喜び申し上げます。

日頃より町政発展と議会運営に、多大なるご支援とご協力をいただいておりますことに、深く感謝申し上げます。

世界的に新型コロナウイルスが猛威をふるい、感染者も増大しましたが、昨年の11月頃から減少傾向になっております。しかし、新たな変異株が見つかる

など、日頃の感染予防対策はしっかりと行うことが必要です。

また、全国的に豪雨など想像を超える災害が幾度となく発生し、万一に対する備えは常に心がけなければなりません。

さて、合併から17年目を迎え、合併時人口は8,728人、昨年11月末で5,548人で大幅な人口減少と、財政的には合併の特例措置が終了し、地方交付税に頼る町は一段と厳しさを増しています。

世界文化遺産に登録された

「北海道・北東北の縄文遺跡群」の大平山元遺跡は、縄文のスタートのイメージがあり、国内外からの関心が高く、来訪者で昨年の5倍となっております。今年は、壬寅で「新しく立ち上がること、生まれたものが成長すること」といった縁起のよい年で、町の素晴らしさを伝えるには絶好の年です。

町政においては、少子高齢化への対応や地域特性を活かした産業振興など、課題が山積している中で、住民の福祉向上と安

心安全な生活を守ることは、議会が果たすべき大きな仕事だと認識しております。

議会は二元代表制の一翼として、町民の総意を町政に反映させる重要な役割を担っており、議員一同、町民の皆さまの期待に応えるよう全力を尽くして参りますので、なお一層のご指導・ご協力をお願いいたします。

結びに、新しい年が皆様にとりましてすばらしい年であり、またすことをお祈りいたしまして、新年のごあいさついたします。

新年のご挨拶

友好町 北海道 森町長

岡嶋 康輔



外ヶ浜町の皆様、新年あけましておめでとうございます。2022年の新春のご挨拶を、今年も変わらず外ヶ浜の町民の皆様にお伝えすることができるとは、友好町としても大変光栄なことでございます。今後も様々な交流の機会の中で、外ヶ浜町との関係をより深めていきたいと考えております。

さて、昨年も新型コロナウイルス感染症の拡大により、友好町として毎年欠かさず行っておりました様々な行事、イベントが中止となりました。徐々に戻りつつあ

る日常生活や経済活動の傍、今年もワクチン接種の体制維持と共に、感染拡大防止に全力を挙げて取り組み、一定のワクチン接種率を維持していく必要があると考えております。

また、昨年は『北海道・北東北の縄文遺跡群』にて外ヶ浜町の『大平山元遺跡』が世界遺産の構成資産として登録され、森町の『鷲ノ木遺跡』も関連資産として皆様と祝福の席に同席させていただきました。大変喜ばしいことであり、光栄なこと였습니다。長年にわたり世界遺産登録を目指しご

尽力されてきた関係各所の皆様に心より御礼申し上げますとともに、今後も貴町との交流を深めて行く中で、文化的な知識と情報交流、観光資源としてのコラボレーションなどを行っていきたくと模索しているところでございます。

コロナウイルスにより、行政も民間も大きな変革に対応する必要が迫られている中、外ヶ浜町の行政職員の皆様、そして町民の皆様と一緒に長らく築き上げてきたこの友好町の関係は、今後の新たな時代の扉を開けるために、かけがえない心強い絆であると確信し

ております。長きに渡り変わらぬ交流の機会を設けていただけているのは、関係各位皆様のご理解とご高配の賜物であると考えており、引き続き、この友好町の関係を未来永劫確かなものとし、今後も外ヶ浜町民皆様と当町の幸福と発展に寄与できるよう努めてまいります。

結びに、貴町のますますのご発展と町民皆様のご健勝とご多幸を、新年の輝かしい始まりとともに心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

協力隊の陽菜子です！新年あけましておめでとうございます！

みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？

2022年の干支の「寅」は「動く」という意味があり、春が来て草木が生ずる状態を表しているのだそうです。活気のある良い1年になりそうな予感がしますね。

さて、お正月といえばお餅ですが、西日本と東日本でお餅の形が違いますね。今まで当たり前すぎて気にもとめていませんでしたが、西日本は丸餅、東日本は切り餅（角餅）で、地域によって食べ方にも違いがあるそうです。なぜ西は丸、東は四角なんですかね。

お餅の形もですが、一番衝撃的だったのが、「干し餅」です。青森にきてはじめて出会いました。いまだにどうやって食べるのが正解か分かっていなくて（笑）、いつもそのまま食べていますが、口の中でほどける食感がくせになりますね。

最後に昨年末の活動報告です。小国神社に奉納する大しめ縄の制作を見学させていただきました。昨年に引き続き、今年もいちから手作り。しかも本数を増やすということで、気合いがより一層入っているように感じました。大しめ縄づくりは予想以上に根気もセンスもいる作業で、地域の方々の長年培ってきた知恵と感覚の凄さを実感しました。みなさんも小国神社の大しめ縄、ぜひ見に行ってみてくださいね。



地域おこし協力隊 No.10

2022年も素敵な年になりますように！



ひな陽菜子の部屋



◀陽菜子のFacebook



新年に向け、大しめ縄を製作・奉納しました

12月11日(土)、上小国自治会と上小国いきいき地域づくり検討会が、新年に向けて大しめ縄を製作しました。

大しめ縄は、2つの稲わらの束を交互に編み上げ、1本の束にします。それを3本つくり、さらにねじ合わせていきます。太さや長さを均等にしなければならぬため、みなさん真剣に作業をしていました。

そして19日(日)に、まず昨年奉納した大しめ縄の撤去作業が行われました。集まった人たちに



「1回も落ちずによく頑張った」「1年間ありがとうございました」と声を掛けられながら、1年間の役目を終えました。その後、新たに製作した大しめ縄を設置し、その出来映えに、「昨年よりも上出来だ」等の感嘆の声が上がりました。最後には、みんなで「五穀豊穡」や「コロナ退散」を祈願しました。

「2022年はどんな年にしたいか」という質問に、検討会会長の小林忠幸さんは、「まずコロナの退散を祈願した。コロナがなくなったら、地域の活性化を目指して、いろんな活動をしていきたい」と期待と抱負を語りました。



一足先にメリークリスマス！



ゆうパックの中身は…プレゼント！

12月15日(木)、風のまちこども園にサンタクロースとトナカイが現れ、園児らに大きなプレゼントを贈りました。受け取った園児らは、嬉しそうに笑顔を見せ、少し早いクリスマスを楽しみました。

がん教育講話が行われました



11月18日(木)、三厩中学校3年生を対象に「がん教育講話」が開催されました。この日、県立中央病院から乳がん看護認定看護師の飯村富美子さんが講師として招かれ、がんの正しい知識についての動画や患者から相談を受けた実体験などを紹介されました。生徒たちは真剣に講師の話聞き、がんを通して命の大切さを学びました。

パソコン関連のことなら、なんでもご相談ください！

パソコン整備士がお伺いします。



パソコンが遅い・インターネットが遅い等の原因の調査・修理を、5,000円(税込)～で承ります！

(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

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！

蟹田スキー場 イベント情報！

外ヶ浜町蟹田スキー場オープン

【営業予定期間】 1月8日(土)～3月6日(日)
 【営業日】 土・日・祝日(9:00～16:00)
 【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
 ※1月8日と3月6日はリフト券無料！
 ※小人は中学生以下

※感染予防のため、マスクの着用をお願いします。
 ※来場前に検温を行い、37.5℃以上の発熱や体調が優れない場合は、来場をお控えください。

【お問い合わせ先】
 町教育委員会社会教育課 ☎31-1233
 蟹田スキー場管理棟 ☎22-2288

バッジテスト

【事前講習会】 2月12日(土) 10:00～
 (級別テスト1・2級受検予定者のみ)
 【本検定】 2月13日(日) 10:00～
 【級別テスト】 1～5級
 【ジュニアテスト】 1～6級
 【その他】 受検の際には、検定料が必要となります。

スキー教室

【開催日】 1月16・23・30日 ※いずれも日曜日
 10:00～15:00
 【参加料】 無料です。お気軽にご参加ください！



上手に撮れた？「ぬい撮り」で世界遺産をPR

12月4日(土)、青森大学ぬい撮り倶楽部(顧問・秋田敏博教授)の皆さんと学童教室の子供たちが、SNSなどで広がりを見せている、ぬいぐるみを使った写真(通称「ぬい撮り」)を生かし、世界遺産大平山元遺跡をPRするポスターを作りました。

大学生と子供たちは、大山ふるさと資料館と大平山元遺跡にぬいぐるみを並べ、旅行に出かけているような写真を撮影。大平山元遺跡もありあげ隊キャラクターの「むーもん」もガイド役として参加しました。学童教室に戻った学生と子供たちは、話し合いながら撮影した写真と解説文を模造紙にまとめ、ポスターを完成させました。ポスターは、大山ふるさと資料館に展示しています。



吉澤さんが描いたイラストは、青森県内の小学生・中学生・高校生などの83作品の中から、6作品が選ばれたもの。優秀賞を受賞したものです。

で、吉澤さんのメッセージとともにカレンダーに掲載されています。また、青森県内の縄文遺跡群の展示施設や学校・公共施設・観光施設等に貼出されるほか、「青森県の縄文遺跡群ホームページ」(https://www.pref.aomori.jp/soshiki/kikaku/sekaisan/aomori-jomon.html)からダウンロードできます。ぜひご覧ください。

縄文あおもりカレンダーのイラストに採用！

した「縄文あおもりカレンダー」に、蟹田小学校2年生の吉澤弥咲さんが描いた、大平山元遺跡から見つかった土器や石器のイラストが採用されました。

12月17日(金)、津軽線の魅力のPRや沿線地域活性化のために作られた「ガニ線カード2021」を振り返ろうと、カード作りに関わった青森大学の学生と当町・今別町の役場職員、JR青森駅職員の4名が、「ガニ線トーク2021」に参加しました。

の青松啓隆さんは、今後の抱負として、「カードの普及を通して、津軽線の利用者が増えてほしい。そして大平山元遺跡の盛り上げなどに繋がれば」と力強く話しました。

※「ガニ線カード」を詳しく知りたい方は、青森大学HP(<https://www.aomori-u.ac.jp/>)をご覧ください。



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！



地域社会の発展を目指して



11月24日(水)、第一生命保険株式会社青森支社の加藤秀俊社長らが役場を訪れ、地域社会の発展と町民サービスのさらなる向上を維持するにあたり、相互に連携することについて協定を結びました。

第一生命保険株式会社様の高齢者支援や環境保全などの幅広いノウハウを活用しながら、当町が抱えている様々な課題の解決に繋げていきたいと考えております。

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、(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】 上小国自治会
 【整備内容】 除雪機
 【助成金についてのお問合せ先】 役場総務課
 ☎0174-311111

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、35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 ■排水詰まり
 ■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-24)第14524号
 TEL: 0174-25-2817 携帯: 090-3754-7244 FAX: 0174-25-2819

もう受けましたか？ 歯周疾患検診

外ヶ浜町では、歯周疾患検診にかかる費用を助成しています。

検診では、歯と口の健康状態や歯周病かどうかを調べることができます。

歯周病は、**動脈硬化や糖尿病、認知症**などの全身症状を引き起こすことが分かっています。この機会に歯科検診を受けて、自分の歯と口の状態をチェックしてみましょう！

無料です！

【対 象】

今年度内に 40 歳・50 歳・60 歳・70 歳になる町民の方（対象者には 7 月頃にお知らせしています）

【実施期間】

令和 4 年 3 月 31 日（木）まで

【医療機関】

- ①外ヶ浜歯科診療所（蟹田） ☎ 31 － 0648
- ②住吉歯科医院（今別町） ☎ 35 － 2051
- ③青森市内の歯科医院（詳しくは、町ホームページに掲載した「対象医療機関の一覧」をご覧ください）

【受診方法】

希望する歯科医院に事前に電話予約をして、送付された書類（受診券・歯周疾患検診票）と保険証を持参してください。

※検診と一緒に治療も可能です（治療費は別途発生します）。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課

☎ 22 － 2941

※送付された書類を紛失した方もご連絡ください。



まだ間に合います！ 特定健診・がん検診

【特定健診を希望する方】

対象：国保加入者・後期高齢者

外ヶ浜中央病院を希望する方	三厩診療所を希望する方	町の指定医療機関を希望する方 (かにたクリニック・青森市内の医療機関)
◎内科外来へ電話で予約する ☎ 22 － 3450 (月～金曜日 午後 2 時～午後 4 時まで)	◎診療所へ電話で予約する ☎ 37 － 3311 (月・水・金曜日 午前 8 時～午後 3 時まで)	◎外ヶ浜町役場福祉課に電話する ☎ 22 － 2941 (月～金曜日 午前 8 時 15 分～午後 5 時まで)
◎健診希望日の 10 日前までに申し込んでください。 (変更またはキャンセルは、予定日の前日までに連絡してください。)		◎受診希望の医療機関を確認後、予約方法をお伝えします。
◎当日の持ち物…受診券（オレンジ色）・健康保険証		

【町のがん検診無料クーポン券を利用して受診を希望する方】

対象：大腸がん検診（40 歳以上男女）、乳がん検診（40 歳以上女性）、子宮がん検診（20 歳以上女性）

※クーポン利用は、大腸がん・乳がん・子宮がん検診のみとなります。

各がん検診の実施機関は、青森市内の医療機関になります。
◎外ヶ浜町役場福祉課に電話予約する。 ☎ 22 － 2941 （月～金 午前 8 時 15 分～午後 5 時まで）
◎受診希望の医療機関を確認後、がん検診無料クーポンをご本人に送付します。
◎クーポンが届きましたら、ご本人が直接病院へ予約してください。

【健診実施期間】 **令和 4 年 2 月 28 日（月）まで**

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

除雪で困っていませんか？

高齢者や障害者世帯等、冬期間の除雪が困難な世帯に対し、生活の安全の確保のため、町と社会福祉協議会が連携し、除雪サービス事業を行っています。

除雪サービスを利用できる世帯

町内に居住する下記のいずれかに該当する世帯

- ① 75 歳以上のひとり暮らし世帯、または 75 歳以上の夫婦、兄弟、姉妹、親子世帯
- ② 75 歳以上の方と中学生以下のみの世帯
- ③ 75 歳以上と障害者手帳保持者（年齢問わず）のみの世帯
- ④ 世帯全員が障害者手帳保持者世帯（年齢問わず）の世帯
- ⑤ 障害者手帳保持者（年齢問わず）と中学生以下の世帯
- ⑥ その他（病気等により除雪が困難な方）

かつ、

- (1) 地区内に親族（高校生以上の子、孫、兄弟姉妹）が居住していない方
- (2) 地区内に居住する親族が、75 歳以上または病気、障害者手帳保持者などにより、除雪の支援を受けられない方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳のいずれかの保持者）

除雪する建物・場所

現に居住する家屋の以下の場所。

- ・玄関先から公道までの区間（幅 1 m とする）
- ・ガスボンベ、灯油タンク、ストーブの通気口のまわりと、そこまでの通路
- ・台所、居間、寝室等の窓ガラス破損が予測される箇所

除雪できない建物・場所

- ・空き家
- ・居住する家屋、物置及び車庫の屋根の雪下ろし
- ・危険と判断される除雪行為

除雪作業日

月～金曜日（土、日、祭日は行いません）



電話受付窓口

（蟹田・平館地区）外ヶ浜町社会福祉協議会 ☎ 0174-22-2250

（三厩地区）外ヶ浜町社会福祉協議会三厩支所 ☎ 0174-37-3360

（受付時間：平日 午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分）

有限会社 アールエックス企画

代表取締役 福井憲彦

【業務内容】

- ・軌道工事における新人教育と人材育成
- ・土木工事の研修及び訓練
- ・企業・業務・人材のマッチング

お気軽に
ご相談ください！

正社員・軌道工募集 研修制度有

社会保険・社員寮完備

〒 030-1413 平館今津才の神 12-2
TEL 0174-25-2024
FAX 0174-31-0855
携帯 090-4822-7917

連絡先

確定申告及び住民税の申告

町内では、令和4年2月から、令和3年分所得税の確定申告及び令和4年度住民税申告の受付が始まります。申告受付前に下記の①に該当するかをご確認ください。

なお、各地区の巡回日程については、1月中旬に毎戸配布および広報そとがはま2月号でお知らせします。

① 申告不要の方

- ・公的年金のみの収入で、その収入額が400万円以下の方
- ・1カ所からの給与収入のみの方で、勤め先で年末調整をした方

※町内で受付する方に限ります。

※上記に該当しても、医療費控除等で還付等を受ける方や、年末調整に含んでいない控除を追加して還付等を受ける場合は申告が必要です。

※令和3年中に収入がない方は住民税の申告が必要です

が、申告会場に来られない方は下記へお問合せください。
※電話の際には、住所・氏名・生年月日をお伝えください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場税務課住民税係

☎ 0174 - 31 - 1224



確定申告は自宅のPCやスマホで！

◎e-Tax（イータックス）を利用すればパソコンやスマートフォンから確定申告できます。

◎マイナンバーカードをお持ちの方はよりスムーズに確定申告できます。

詳しくは、【e-Taxホームページ <https://www.e-tax.nta.go.jp/>】にアクセス！



雪下ろしで電気の引込線を切った等の事故が時々起きています。十分にご注意くださるようお願いいたします。

陸・海・空自衛官募集

募集種目	医科・歯科幹部	予備自衛官補（一般・技能）
概要	免許取得者を幹部採用	予備自衛官を養成（非常勤の国家公務員）
応募資格（男・女）	医師免許または、 歯科医師取得者	一般：18歳以上34歳未満 技能：18歳以上で保有する技能に 応じて53歳～55歳未満
受付期間	2月上旬～6月中旬	1月上旬～4月下旬
試験日	6月下旬	4月中旬
試験会場	防衛省本省市ヶ谷庁舎	試験会場未定
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	

役場税務課から固定資産税に関するお願い

納税義務者の死亡等による相続人代表届出について

納税義務者が亡くなったときは、相続人が納税義務を引き継ぐことになります。「相続人代表者指定届」を提出することにより、代表者に納税通知書などの税関係書類が送付されます。

また、すでに登録されている代表者の変更についても「相続人代表者指定届」の提出が必要です。まだ、届け出を済ませていない方は、役場本庁、各支所窓口へ届け出てください。

なお、亡くなった納税義務者が口座振替を利用されていた場合は、引き落としが出来なくなります。このような場合は、新たに口座振替の手続きをお願いします。



令和3年中の新・増築家屋及び減失家屋について

固定資産税（家屋）は、毎年1月1日に存在する家屋を所有している方に課税されます。

令和3年1月2日から令和4年1月1日までの間に新・増築家屋のある方、または減失家屋（取り壊し等により床面積がなくなった、あるいは減少した家屋）がある方で、まだ役場に届けていない方はご連絡ください。

償却資産の申告をお忘れなく

町税の一つである固定資産税は、土地や家屋のほかに償却資産についても課税の対象となります。

所有されている事業主は、毎年1月1日現在の所有状況を、1月末までに町に申告する必要があります。

●申告の対象となる償却資産（例）

各種製造、建設用機器等の機械及び装置、漁船、釣り船等の船舶、構内運搬車等運搬具、パソコン、工具、陳列ケース、測定工具、医療機器、理容機器および美容機器など

●申告の対象外となる償却資産（例）

- ・自動車税及び軽自動車税の対象となる自動車など
- ・耐用年数が1年未満または10万円未満の資産で、一時に損金算入されたもの
- ・取得価格が20万円未満の資産で、3年間で一括して均等償却するもの

【申告書の提出期限】

令和4年1月31日（月）

▼役場 HP の税金ページにリンクします。



【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場税務課 ☎ 31 - 1224

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金保険料の納付期限は、翌月末（例：10月分は11月末）までです。日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納付できます。また、口座振替やクレジットカードによる納付もできます。なお納付期限から2年を経過すると、時効により納付できなくなりますのでご注意ください。

保険料の納付が経済的に困難な場合には、前年所得に応じて保険料が免除または猶予される制度もあります。保険料の納付、免除または猶予の申請が遅れると、老齢基礎年金や障害基礎年金などの補償が受けられない場合がありますので、速やかに納付または申請をお願いします。

【お問い合わせ先】
青森年金事務所国民年金課
☎ 017-734-17495
（2を押して再度2を押してください）

相続登記はお済みですか？

相談・お知らせ

司法書士会では、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、相続登記の手続きを促す啓発活動の一環として、相続登記および法定相続情報証明制度に関する無料相談会を実施しています。

【相談期間】

2月1日～2月28日までの一ヶ月間（土・日・祝日は除く）

【相談場所】

青森県内の各司法書士事務所
※ご相談にスムーズに対応させていただきますために、事前に各司法書士事務所へご予約をお願いします。

【費用】

初回相談無料（2回目以降や具体的な手続きは有料です。）

【お問い合わせ先】

青森県司法書士会
☎ 017-776-18398

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～

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
よつば

外ヶ浜役場 平館支所 湯の沢温泉 陸奥平館局 陸奥湾 至青森
不老不死温泉 海が見える丘団地 グループホーム よつば 平館中学校 280

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

確定申告の手続きはお早めに

1. 確定申告書の作成・送信は国税庁ホームページで自宅から

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、パソコンのほか、スマートフォンやタブレット端末からもご利用でき、ご自宅等で確定申告書を作成できます。

作成した申告書は、印刷して郵送等で提出できるほか、e-Taxでの送信もできます。

新型コロナウイルス等の感染防止の観点からも、ぜひ、ご自宅からのe-Taxによる確定申告をご利用ください。

2. e-Tax(電子申告)の利用方法

① マイナンバーカード方式
マイナンバーカードとICカードリーダーライター(又は読取機能付きのスマートフォン)が必要です。

② ID・パスワード方式

税務署で本人確認の上発行された「ID・パスワード方式の届出完了通知」が必要です。

新たに発行を希望される方は、ご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、税務署で発行手続きをする必要があります(過去に税務署で確定申告をされたことがあるなど、既にお持ちの場合がありますのでご確認ください)。

※ID・パスワード方式は暫定的な対応ですので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

3. 申告書作成会場の開設について

次の期間、青森税務署内に申告書作成会場を開設します。

【開設期間】

2月1日(火)～3月15日(火)

※土・日・祝日を除く。ただし、2月20日(日)・2月27日(日)は開設

【開設時間】

午前9時～午後5時

※税務署では、職員の手洗い・マスク着用・日々の検温の徹底、消毒・清掃を毎日行つなど、感染症対策を徹底しております。来場される方のマスク着用をお願いと入場時の検温、手指消毒へのご協力をお願いします。また、駐車場は大変混み合いますので、公共交通機関等をご利用ください。

4. 申告書作成会場への入場には整理券が必要

申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、会場で当日配付しますが、LINEを通じてオンラインによる事前発行も可能です。



にに応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

5. 還付申告を提出される方へ

申告義務がない方が行つ還付申告は5年間提出することができます(令和3年分の確定申告の場合は、令和8年12月31日まで)。

6. 医療費控除の申告には明細書の添付が必要

令和2年分の確定申告から、医療費控除を受けられる方は、「医療費控除の明細書」の添付が必要です。医療費の領収書の添付又は提示では控除を受けることができませんのでご注意ください。

なお、医療費の領収書は5年間保存する必要があります。

青森暮らしセミナー

県外にお住まいのご家族、ご友人にお伝えください！ふるさとへのUターンを応援します！

東京都内で、青森県主催の移住イベント「青森暮らしセミナー」が開催されます。青森県での冬の暮らし方や楽しみ方をお伝えするほか、個別相談会では、しごと・暮らし・住まいなど、ふるさとへのUターンにまつわる様々な疑問にお応えします。

【開催日時】
令和4年1月23日(日) 13:00～17:00

【開催会場】
秋葉原UDXギャラリー(千代田区外神田4-14-1)

※個別相談会以外のプログラムについては、オンラインでの参加も可能です。
※新型コロナウイルス感染拡大状況等により、開催方法を変更する場合がございます。

【その他】
1月24日～30日の期間、県内市町村による「オンライン相談ウィーク」を実施します。セミナー当日に都合がつかない方など、ぜひこちらもご活用ください。

【お申込み・お問い合わせ先】
青森県地域活力振興課 移住・交流推進グループ
☎017-734-9174
メール: ijukoryu@pref.aomori.lg.jp

☆詳しくは、青森県移住・交流ポータルサイト「あおもり暮らし」をご覧ください。



注意喚起・お知らせ

年末年始は要注意！高齢者の事故を防ごう

死亡事故の4割が「1月」に、2割が「正月三日」に発生！(餅による窒息)

①餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
②お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
③一口の量は、無理なく食べら

れる量にしましょう。

④ゆつくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
⑤高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

【出典：消費者庁「高齢者の事故に注意し、年末年始を安全に過ごしましょう」餅による窒息、入浴中の溺水、掃除中の転落等に注意】

相談・お知らせ

その悩み、裁判所の調停で解決しませんか？

調停とは、裁判所がお互いの言い分を聴いて、話し合いによって問題の解決を図る手続です。調停には、お金の貸し借りなどの民事のトラブルを扱う民事調停と、離婚や相続などの家庭のトラブルを扱う家事調停があります。民事調停は主に簡易裁判所、家事調停は家庭裁判所です。



扱われます。手続きが簡単、費用が安いなど利点がいっぱい！令和4年10月に調停制度は発足100周年を迎えます。この機会に、ぜひ調停制度をご利用ください！

【お問い合わせ先】
青森地方裁判所総務課庶務係
☎017-1722-15421

ホテルスタッフ急募!!

ホールスタッフ	客室・大浴場清掃スタッフ	調理スタッフ
〈正社員〉月給 170,000円 ～ 〈パート〉時給 1,000円 ～ ※試用期間900円	〈正社員〉月給 170,000円 ～ 〈パート〉時給 1,000円 ～ ※試用期間900円	〈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!

龍飛崎温泉 **ホテル 龍飛**

〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三蔵龍浜54-274

お問い合わせ **TEL 0174-38-2011** 担当/ **そまや まさみ**

地元で働きたい方を募集します(急募)

福祉の仕事は、地元で安定した仕事を求める方に選ばれています。

無資格者でも、専門資格取得で職員になれます。
働きながら資格取得を目指す方を応援します。

募集職種：看護師、准看護師、調理員
(地元で働きたい方 大歓迎！)
勤務地：外ヶ浜町三蔵地区

特別養護老人ホームあじさい 外ヶ浜町高齢者生活福祉センター寿楽園
TEL：0174-31-7000 HP：http://www.ajisaikai.or.jp

募集・お知らせ

「あおもりで、働こう。」あおもりジョブキャンペーンのお知らせ

青森県では、県外在住者のＵＪターン就職を促進するため、ＵＪターン就職応援ブックや県産品セットなどを先着１，０００名に贈るキャンペーンを実施しています。

本県での就職やＵＪターンをお考えのご家族・ご友人などに積極的にお知らせください。

【対象となる方】

青森県外にお住まいで、青森

県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」で求職登録をされるとともに、アンケートにご回答いただいた方

【申込期間】

令和３年１２月１日（水）～
令和４年２月２８日（月）
※１，０００名に到達次第、受付終了

【申込み方法】

あおもりジョブのキャンペーン



▼青森県公式就職情報サイト「あおもりジョブ」にリンクします。
(<https://aomori-job.jp/>)

農業・お知らせ

野菜づくり初心者参加者募集

家庭菜園など初心者向けの野菜（土づくり、トマト・ナス・ピーマン等）栽培方法を青森市農業振興センター職員が講義します。（座学）

【日時】

２月１０日（木） １０時～１６時

【場所】

青森市荒川市民センター２階会議室Ａ

【募集人員】

３０人程度（申込多数の場合は抽選）

【料金】 無料

【申込】

往復ハガキに、①住所、②氏名、③電話番号を記入し、農業振興センター「初心者講習会」係へご応募ください。（１人につき１枚まで）

【締切】

２月２日（水）（当日消印有効）

【申込み先・お問い合わせ先】

青森市農業振興センター

☎ ０１７－１７５４－３５９６

Ｆ ０３０－１１２６１

青森市大字四戸橋字磯部 243-319

「法律と生活に関する相談」 無料出張相談窓口のご案内

あなたの生活の
「不安」や「心配」をきかせてください！

例えば…
「お金が無くてこれからの生活が心配」
「就職したいけど、どうすればいいか分からない」
「色々悩みごとがあるけど、どこに相談していいか分からない」
「障がいがあるけど自立したい」
「引きこもり生活から抜け出したい」



このように様々な理由により生活にお困りの皆さん、この機会にご相談ください。法テラス青森と協働の無料相談窓口です。法律相談も含めて生活課題をお抱えの方はぜひご利用ください。

【日 時】 令和４年２月８日（火）
１３時３０分～１６時（５名程度）

【会 場】 外ヶ浜町社会福祉協議会
（外ヶ浜町総合福祉センターなどわーる）

【その他】 ◎相談は予約制
◎相談・通話料無料

事前予約は、
２月４日まで！

【事前予約・連絡先】
東地域総合相談窓口（青森県社協内）
相談専用フリーダイヤル ☎ 0800-800-7114
※月～金曜日（土日、祝日、年末年始を除く）

赤十字・お知らせ

赤十字を支えるあなたの「ちから」へ会員加入・活動資金にご協力をお願いします

これまでの皆さまからのあたたかいお気持ちに感謝申し上げます。

日本赤十字社は、「救いを託されている」団体です。

現在、日本赤十字社では、災害や感染症で失われるいのちを守り、その苦痛を限りなく軽減するための活動のほか、平時からの地域や教育現場における防災・減災の知識・技術の普及強化、行政などと連携した地域で

の講習普及など、地域の回復力の強化に取り組んでいます。

こうした活動はすべて、地域の皆さまから寄せられる会費と寄附金によって支えられています。

日本赤十字社青森県支部では、赤十字活動のことを、もっと多くの地域の皆さまに知っていただくよう努力し、心から賛同を得られることを切に願っています。

今年も「赤十字会員増強・活

動資金増収運動」が始まります。

会員および活動資金の訪問募集へのご理解と皆さまからのあたたかいご支援を心よりお待ちしております。

【お問い合わせ先】

◎日本赤十字社青森県支部

外ヶ浜町分区分担当課・福祉課

☎ ０１７４－２２－２９４１

◎日本赤十字社青森県支部
総務課会員係

☎ ０１７－１７２２－２０１１

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 至三厓

駐在所 (株)熊谷さん

至蟹田

至平館

小鹿産業さん

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っています。どうぞお気軽にお電話下さい！

代表 張 山 正 人 Tel 0174-35-4055

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。

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。

葬祭の際はどうぞ
お気軽にご相談ください。

TEL: 0174-22-2032

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

従業員募集

年中無休
24時間受付

管理栄養士 すとうの

栄養ワンポイントアドバイス！

～ 増えたら減らす！正月太りは今日からリセット！ ～

年末から年始にかけて、みなさんどのように過ごされましたか？年が明け、また新たな1年がスタートしました。おいしい正月料理を食べ過ぎて、体重計に乗ってびっくり！なんてことはありませんか？2022年初めの今回は正月太り解消についてのおはなしです。

正月太りのメカニズム

年末年始は年越しそばやお餅などで糖質の多い食事に偏りがちです。味付けの濃いおせちは塩分を多く含んでいます。塩分や糖分は水分と結びつきやすいため、むくみのもとに。さらに、野菜などを食べる機会が減れば腸内環境が悪くなり、お通じも滞ってきます。そのため、お正月太りの原因は水分のため込みとお腹の中のため込みが大きく関わっているのです。

体脂肪の基礎知識

食べ過ぎると脂肪になりますが、食べたものがすぐに体に定着するわけではありません。肝臓に運ばれてから48時間ほどで余分な糖質や脂質が体に蓄えられて脂肪となります。さらに体脂肪として定着するまでには2週間ほどかかると言われているため、早めに対処することが大切です。

カロリーコントロールのポイント

①普段の食事に戻して、摂取カロリーの調整を

摂取カロリーの調整といっても厳密にする必要はありません。平日に栄養が偏っていたなというときは週末に調整するなどして1週間でバランスがとれるといいですね。

②カリウムでむくみ解消

カリウムには過剰な塩分を排出したり、利尿作用があるため、むくみ対策にぴったり。野菜や海藻、豆類は積極的に摂りたい食材です。

③しょうがで体をポカポカに

しょうがに含まれる成分である「ショウガオール」や「ジンゲロール」には血流を良くしたり、熱を作り出す作用があるため、体が温まり、代謝がアップすることにより痩せやすくなります。

体ポカポカ！

キャベツと鶏肉のしょうがスープ

(1人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
鶏もも肉	120g	水	200cc
キャベツ	3枚	顆粒和風だし	小さじ1
玉ねぎのみじん切り	1/4個	しょうゆ	小さじ1/2
おろししょうが	15g	塩	少々
酒	大さじ1	サラダ油	小さじ2

参考：味の素 レシピ大百科 PRO

【作り方】

- ①鶏肉は皮を取り、小さめのひと口大に切る。キャベツは小さめのひと口大にちぎる。
- ②鍋に油を熱し、しょうがを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えてさらに炒め、透き通ってきたら①の鶏肉を加えて炒める。肉の色が変わってきたら①のキャベツを加えて軽く炒める。
- ③酒を加えてサッと炒め、アルコール分をとばす。水を加えて沸騰したら、顆粒和風だしを加え、弱火と中火の間で4～5分煮る。仕上げにしょうゆ・塩を加えて調味する。



1日の目標摂取量の2/3程度の野菜が摂れますよ！

お好みで小ねぎをのせても◎

【1人分】
エネルギー：270kcal
タンパク質：21.9g
塩 分：2.4g
野菜摂取量：212g



～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

お酒と上手に付き合うために

「百薬の長」と呼ばれるお酒ですが、実は「されど万病の元」という続きがあることをご存じでしょうか。過度な飲酒はさまざまな生活習慣病を引き起こします。アルコール性肝炎や肝硬変などの肝臓病をはじめ、高血圧や糖尿病、痛風などの原因となるため、適量を心がけることが大切です。

「適量」ってどのくらい？

お酒の適量は、1日あたりの純アルコール量で表すと**男性 40 gまで、女性 20 gまで**です。それ以上になると、生活習慣病のリスクを高めるとされています（厚生労働省「健康日本21（第二次）」より）。男女で異なるのは、一般的に女性は男性に比べてアルコールを分解する速度が遅いためです。体格や分解酵素などによる個人差もありますが、右の表を目安にして、飲みすぎている場合にはお酒の量を見直してみましょう。

【純アルコール 20g に相当する酒量の目安】

種 類	度 数	酒 量
缶ビール	5%	500ml 缶 1本
日本酒	15%	1合
焼酎	25%	グラス 1/2杯
ウイスキー	43%	ダブル 1杯
ワイン	12%	グラス 2杯
缶チューハイ	7%	350ml 缶 1本

上手にお酒を飲むポイント

【食べながら飲む】

すきっ腹で飲むと、胃のなかに食べ物がないためアルコールが吸収されやすくなります。なるべく食事と一緒に飲みましょう。

【一気飲みはしない】

一気飲みをすると、急性アルコール中毒となり、昏睡状態におちいる危険性があるので注意が必要です。

【週2日の休肝日を作る】

毎日お酒を飲む人は、お酒を控えて肝臓を休ませる「休肝日」を週2日は作るようにしましょう。

【寝酒は控える】

眠りを助けるためのお酒は、かえって睡眠を浅くします。健康的で深い眠りのためには、お酒の力を借りないようにしましょう。

【薬と一緒に飲まない】

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。薬を飲んで治療中の方は、お酒と一緒に飲まないようにしましょう。

【定期的に健診を受ける】

「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓は、自覚症状が現れにくいのが特徴です。健診を受けて、定期的に健康状態をチェックしましょう。



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

一人ひとりの農業者を支援する 農業者年金

- あなたの老後への備えは十分ですか？
 - 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
 - 老後の備えは「国民年金」+「農業者年金」が安心です。
- 農業者年金の内容やご相談については、役場農業委員会までお気軽にお問合せください。 ☎ 0174-31-1228

農業者年金の特徴

60歳未満の国民年金第1号被保険者で農業に従事している方は誰でも加入できます。支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。

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

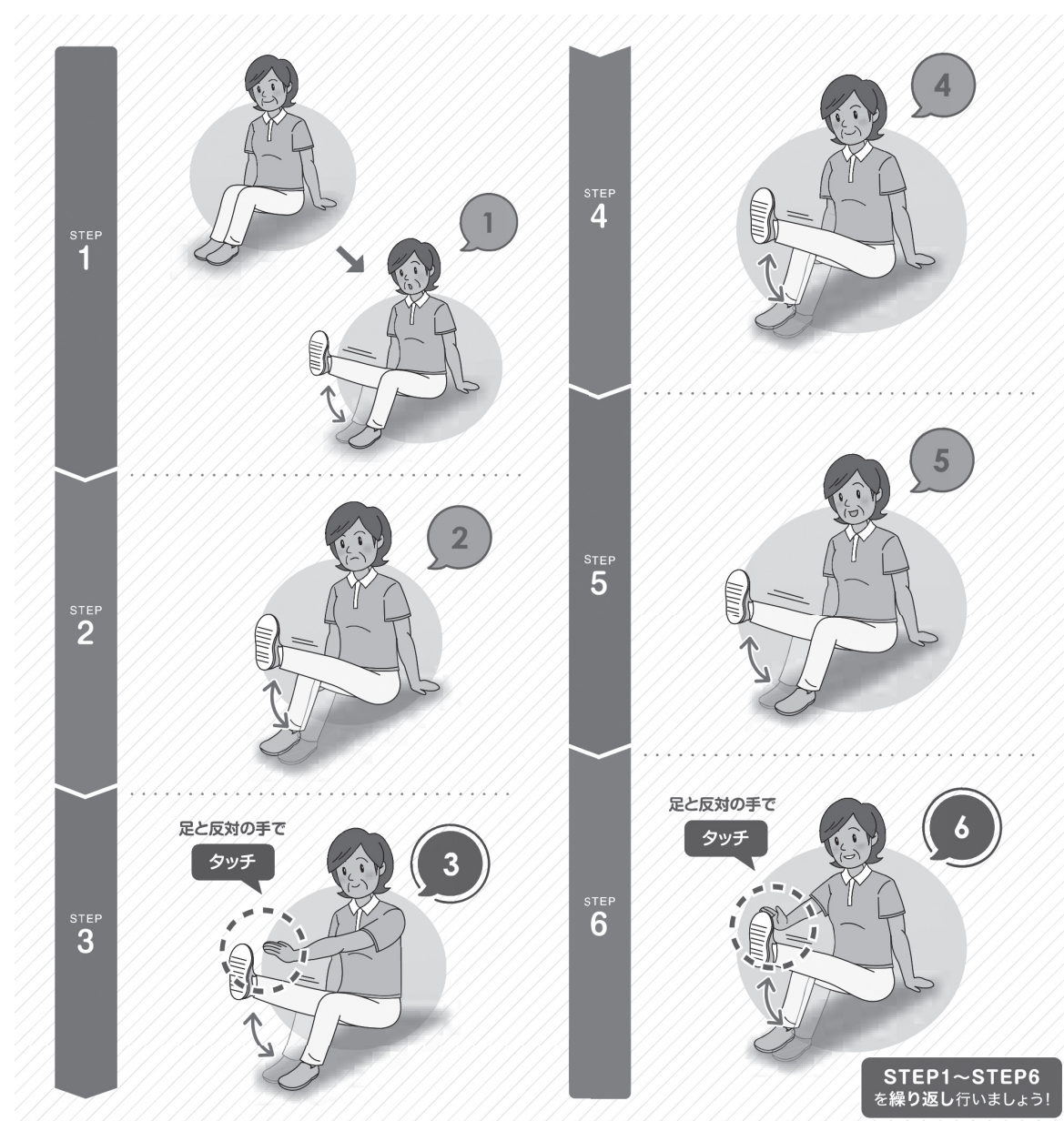
【中級編】 難易度 ☆☆☆

床に座ってコグニサイズ

（数字を数えながら左右交互に足上げ + 3の倍数でつま先タッチ）

ポイント！

- ①反対側の手でつま先をタッチしましょう。届かない場合は、つま先に向けて、手を伸ばすだけでも大丈夫です。
- ②足を伸ばして座った状態から足を上げると、体への負荷がより高まります。



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 ⑨

国立長寿医療センターのパンフレットより抜粋

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！

TV Show：The Witcher

"The Witcher" is a TV show on Netflix.
「ウィッチャー」は Netflix のファンタジーテレビ番組です。

The first season came out last year and was very popular.

昨年はファーストシーズンが出てとても人気がありました。

The second season was recently released!
最近セカンドシーズンがリリースされました！

It is based on a book series from Poland.

ポーランドの本シリーズに基づいています。

There are also very popular "Witcher" video games.

非常に人気のある「ウィッチャー」ビデオゲームもあります。



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

【1月のテーマ】New Year Plans and Resolutions

【日付】1月13・27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

コーポ中里は1フロー2世帯の鉄筋4階建。計8世帯。1階から一号室、二号室と続くが縁起担ぎのため四号室、九号室がない。よって2階に三号室、五号室、3階に六号室、七号室、4階に八号室、十号室となる。

十号室に住んでいた叔母の森下悠子。森下詩乃は自分とだけは行き来のあった、父とは年の離れた偏屈ともいわれた叔母が遺したアパートに住むことにした。多くの住人は昔からで、毎月お茶会を開催し、間取りも家族関係も覗き合う濃密なコミュニティ。

叔母の人生は謎が多く、結婚せずに1人で息子を産んで育てていた。少し目を離れたときに5歳の息子は行方知れずとなり、どんなに探してもみつかることはなかった。

『十号室』

著：加藤 元

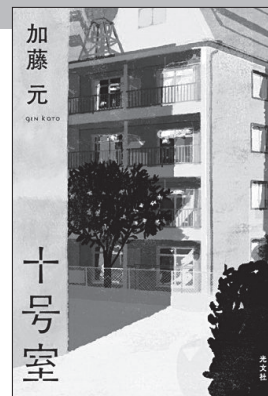
古い集合住宅で起こった幼児失踪事件。表面上は幸せに見える入居者達も彼らしか分かり得ない秘密を抱えて生きている。30年の時を経て事件の真相に迫っていく過程は人間のままたらない一面を見ているようである。

※

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。



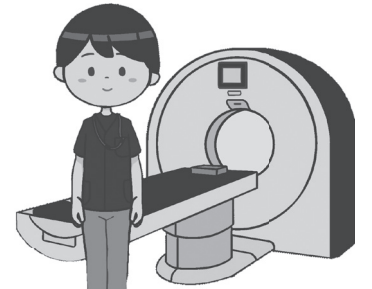
外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175



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
放射線科
☎ 0174-22-3450

『被ばく』と『健康』



放射線を受けることを被ばくといい、大きく三つに分類されます。

① 公衆被ばく	② 職業被ばく	③ 医療被ばく
◆一般公衆が日常生活の中で受ける被ばく 例：自然界からの放射線（宇宙・大地・食物中から）	◆放射線作業従事者が放射線を取り扱うことにより受ける被ばく	◆放射線診断・放射線治療の目的のために個人（患者）が受ける被ばく ◆放射線診断又は治療を受けた患者を介護する家族などの個人が承知の上で自発的に受ける被ばく



被ばくした放射線量を表す単位として Sv（シーベルト）・mSv（ミリシーベルト）が使われます。放射線を被ばくするとがんになる可能性があるといわれていますが、私たちは大人一人あたり年間 2.4mSv の放射線を自然界から受けていますし、健康診断での胸部 X 線撮影は 0.06mSv 程度、X 線 CT 検査では 1 回あたり 5 ～ 30mSv 程度になります。

それに比べ、図に示したように継続した喫煙は 1,000 ～ 2,000mSv、運動不足は 200 ～ 500mSv、野菜不足は 100～200mSv の被ばくによるがんのリスク（危険度）と同等とされています。

リスク がんのリスク（放射線と生活習慣）

放射線の線量 (ミリシーベルト)	がんの 相対リスク	生活習慣因子
1,000 ～ 2,000	1.8 1.6 1.6	喫煙者 大量飲酒（毎日3合以上）
500 ～ 1,000	1.4 1.4	大量飲酒（毎日2合以上）
200 ～ 500	1.22 1.29 1.19 1.15 ～ 1.19 1.11 ～ 1.15	肥満（BMI ≥ 30） やせ（BMI < 19） 運動不足 高塩分食品
100 ～ 200	1.08 1.06 1.02 ～ 1.03	野菜不足 受動喫煙（非喫煙女性）
100 未満	検出困難	

喫煙・食事・運動・ウィルス・環境汚染物質などの一般の生活環境における要因が原因でがんになるケースが多く、放射線検査によるがんのリスクは他の原因によるがんのリスクと比べても小さいと考えていいと思います。

当院でも 2020 年 6 月より比較的被ばく線量が多い X 線 CT 検査での被ばく線量を記録・保存して国の方針の定められた基準を守りながら管理・運用していますので住民の方々に安心して検査を受けていただきたいと思います。

最後になりますが、「被ばく・放射線検査＝がんになる」と心配し過ぎずに医師の先生方とよく話し合い、自身の健康維持・病気予防のために定期的に健康診断や必要な X 線検査をしっかりと受けて、病気の早期発見・早期治療につなげていきましょう。



蟹中祭で披露！



10月17日、今年の蟹中祭もおさまることがない新型コロナウイルスのせいで、昨年同様に家族以外は入場できない条件でしたが、ともかく無事に開催できました。そしてその中で、僕たちは新しい挑戦をしました。それは縄文風太鼓です。縄文風太鼓というのは今年から追加した風太鼓のことです。これは今までの風太鼓に、平館の伝統文化「荒馬」をいい感じでフュージョ

ンしたもので、音楽家の小野先生が作曲、編曲したものです。曲としてはくり返しが多く、一つ一つのフレーズは簡単ですが、リズムの速い所や遅い所、振りをつける所、つけない所が複雑に繰り返され、頭がこんがらがって覚えるのが本当に大変です。でも一度覚えたらすごく達成感のある曲で自慢できる曲です。今、2年生が必死に覚えようとがんばっているののでしっかりと引き継いでいってほしいと思っています。

今年の蟹中祭は見所満載でした。開・閉祭式のプロジェクションマッピング、スモークマシンの登場、オリジナルバンドによるオリジナルテーマソング

などなど大いに盛り上がりました。また、ジャージも話題の1つです。いま僕たちが着ているこのジャージは今年で終わります。理由は制服が新しくなったからです。蟹中祭では今までのジャージを着た生徒が壁の舞台絵の中に消えていくという演出もあり、来年からは新しい蟹中なのかなあと思ったりもしました。実は新しいジャージも着てみたかったなあというのも本音です。

今年はコロナの影響で、文化祭や修学旅行を実施できなかった学校が多い中、僕たちの蟹中はいろんな行事を実施することができました。校長先生、ありがとうございました。

今月の特命記者



蟹田中学校3年
かなざわ こうし
金澤 煌志

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.202

「われら！学校特命記者！」は、町内の小・中学校から特命を受けた記者の皆さんが、学校生活の様子などを紹介するコーナーです。

広報そとがはま

じゅにあ柳壇

題

「鬼」

特選

ときどきねわたしもおににへんしんだ

蟹田小2年 横山 紗奈



【秀逸】

だれでもね心の中に鬼がいる

三厩小5年 伊藤 心月

見上げれば夏の夕暮れ鬼やんま

三厩小6年 柏谷 澄弥

ももたろうおにに負けたらどうなるか

三厩小3年 木戸 凜

今すぐに勉強鬼に来てほしい

三厩小6年 山内 大樹

お母さん八割天使二割鬼

三厩小6年 三浦 翔真

【佳作】

おにぎりの中におにがいるおにたべられる 三厩小2年 佐藤 統馬
おにでもねいろんなことで泣くんだよ 三厩小3年 唐牛 海輝
いたずらをしちゃって母さん角生える 三厩小3年 笹村 美晴
おにごっこたつちされてもたのしいな 三厩小1年 工藤 葵
けんかしてころの中がおにだよ 蟹田小3年 小川 董
つよそうなおにがどんどんあるいてる 蟹田小4年 蝦名 結菜
鬼だけをわるいと思うなほかにいる 蟹田小3年 山中 結斗
げんじつはおにはいないよあんしんだ 蟹田小4年 南 理月
鬼たいじみんなの事を守りたい 三厩小6年 宇恵野翔海
発表会鬼の親分気持ちいい 三厩小3年 柏谷みのり

【軸吟】 ※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

缶けりの鬼では泣いてばかりいた 柳谷たかお

選評



おかしようき川柳社 柳谷たかお

◆佳作の統馬さん。鬼のお題で「おにぎり」を見つけてくれました。とっても楽しい句です。この句から川柳の広さと自由さが伝わります ◆秀逸の句。翔真さんは算数が好きなのかな？八割、二割が見事に575に決まっています。小気味いいです ◆大樹さんは勉強鬼という言葉を発表？してくれました。勉強の虫よりも、とても頭よさそう ◆凜さんの桃太郎の物語、本当にどうなるのかワクワクドキドキな物語になります。 ◆澄弥さんの句、びゅんびゅんスピードを上げて飛ぶ鬼やんまを句にしてくれました。夏のひとときを一枚の素敵な絵にして仕上げてくれました ◆心月さんは大人の階段をのぼり始めているんですね。良い意味での鬼になろうね ◆特選の句。2年生の紗奈さんがときどき鬼になると表現してくれました。どんな鬼になるんだろうという想像させてくれますが、とても、とてもかわい鬼しか浮かびませんでした。これからも川柳をいっぱい作り続けてください ◆

【選外佳作2句】

鬼の事いろんな事に使われる 蟹田小3年 小寺 陽
おにがいる豆でたいじして帰らせよう 蟹田小3年 梅田 悠吾

1月外ヶ浜町行事カレンダー

EventCalendar

1/	1	先負 土	元 旦	閉庁日 (3日)	役場・各支所
	2	仏滅 日			
	3	赤口 月			
	4	先勝 火		仕事始め	
	5	友引 水			
	6	先負 木			
	7	仏滅 金			
	8	大安 土	蟹田スキー場 9 時オープン! ※無料営業		
	9	赤口 日			
	10	先勝 月	令和 3 年度 はたちを祝うつどい (役場 3 階大会議室 10:00 ~) 成人の日		
	11	友引 火			
	12	先負 水			
	13	仏滅 木			
	14	大安 金			
	15	赤口 土			
	16	先勝 日			

17	友引 月	町内小中学校 3 学期始業式
18	先負 火	
19	仏滅 水	
20	大安 木	
21	赤口 金	
22	先勝 土	
23	友引 日	
24	先負 月	
25	仏滅 火	
26	大安 水	
27	赤口 木	蟹田中 新入生説明会
28	先勝 金	
29	友引 土	
30	先負 日	
31	仏滅 月	
2/	1	先勝 火



【編集後記】◆あけましておめでとうございませう！今年もよろしくお願ひします
◆2022年はどんな年になるのでしょうか。とりあえず事故・けが・病気に気をつけて1年を過ごしていきたいと思います
◆みなさん、これ知ってましたか？（写真参照）たまたま大山ふるさと資料館前を通ったときに見つけました。初めて発見したので、思わず写真を撮ってしまいました（笑）。いつからあったのか。積雪量によっては見れるかもしれないですね！◆



戸籍の窓口	
【1月受付分】（敬称略） ※お誕生おめでとうございませう 工藤 咲菜（大樹&怜那）三厩増川	
■謹んでお悔やみ申し上げます	
山田 恒子（三厩本町）95 歳	
木村 みよす（三厩元宇鉄）92 歳	
牧野 ユキエ（三厩新町）84 歳	
角田 定義（蟹田塩越）85 歳	
成田 邦男（下蟹田）93 歳	
宮本 シゲ（蟹田塩越）91 歳	
石岡 ハギ（蟹田石浜）91 歳	
福井 ユリ子（平館今津）85 歳	
伊藤 勝巳（三厩宇鉄沢）90 歳	
宮本 はな（蟹田塩越）94 歳	

外ヶ浜町の人口	
人口	5548 ↓15
男	2648 ↓7
女	2900 ↓8
世帯数	2771 ↓5
令和3年11月30日現在 ※増減は先月比	

謹賀新年

