

広報 そとがはま

「う想いをつなげるか」
外ヶ浜町長 山崎 結子



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

**令和3年度
はたちを祝うっどい**

祝

新成人が生まれた 2001 年はこんな年

イチロー選手（当時：マリナーズ）が、首位打者・盗塁王・シーズン MVP を獲得

2001 年、マリナーズに移籍し日本人野手初のメジャーリーガーとなったイチロー氏が首位打者、盗塁王、新人王、MVP、ゴールドグラブ賞と数々のタイトルを獲得しメジャーに衝撃を与えた。



新タイプ定期券「SUICA」登場

利用客の流れがよりスムーズになるのをメリットとして、JR 東日本は 1987（昭和 62 年）の発足当初から IC カードシステムの開発を開始

【ヒット曲】

『Can You Keep A Secret ?』（宇多田ヒカル）

【ヒット映画】

『千と千尋の神隠し』

【流行語】

『やだねったら、やだね』（氷川 きよし「箱根八里の半次郎」）

『明日があるさ』（浜田雅功&Re：Japan）



東 日向（三厩）

福井 純平（平舘）

能澤 恭太郎（平舘）



本荘 透環（三厩）



中道 勇舞（平舘）

8名の参加者を ご紹介！



大坂 歩（三厩）



石田 陽亮（蟹田）



山内 開（平舘）

令和三年度
はたちを祝うつどい

講話
「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



誓いの言葉を述べる石田陽亮さん

1月10日（月）、外ヶ浜町役場3階大会議室において、令和3年度外ヶ浜町「はたちを祝うつどい」が開催され、対象者53名（男28名、女25名）のうち8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、「これから的人生はすべてにおいて、自分で決断して挑戦し、失敗しても自分の力で這い上がり、幸せを信じて行動しなければなりません。時には、辛いこともあるでしょう。しかしそれ以上に皆さんには希望があります。また、多くの皆さんに期待されていることを忘れてはなりません。」と激励の言葉を述べました。

鈴木進町会議長は、新成人が誕生した20年前の出来事を振り返った後、「これから、大人の世界へと旅立とうとしている皆さんに、私たちは大きな期待をかけ、そしてその期待に必ずや答えていただけるものと、大きな信頼をよせています。今日の門出を重ねて心から祝福し、新成人一人ひとりの前途に幸多かれとお祈りいたします」とメッセージを送りました。

その後、山崎町長から、「故郷とどう想いをつなげるか」をテーマに、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つを柱とした講演がありました。

新成人を代表し、石田陽亮さんが、「これまで地域に支えていただいていた私たちですが、これからは地域のために何ができるかを考え、支える立場となることで、私たちの故郷に少しでも貢献できるよう努めてまいります。」と誓いの言葉を述べました。

また。最後には、「考え方・価値観というのは時代によって変わっていく、その正解というものも時代によって変わっていく。次は、新成人の皆さんです。皆さんのこれからのご活躍を期待しています。」と新成人にエールを送りました。



記念品の目録を受ける東日向さん



令和3年11月5日(金)、全国共済農業協同組合連合会青森県本部（JA共済青森県本部）から、学校生活における新型コロナウイルス

サーモカメラで体調管理

イルス感染症拡大の予防対策を目的として、町内の小・中学校に「AI顔認証検温サーモカメラシステム」と「自動消毒器に注入する消毒液」が寄贈されました。

「AI顔認証検温サーモカメラシステム」は、蟹田小学校、三厩小学校、蟹田中学校、三厩中学校の玄関先に各1台設置されています。



長崎さんが叙勲を受章

このたび、令和3年度秋の叙勲において、航行援助業務に多大な協力のありました長崎拓也さん（三厩）に、青森海上保安部長から勲記と勲章が授与されました。

長崎さんは、昭和59年から37年の永きにわたり三厩港北防波堤灯台の灯火監視業務に従事され、付近海域を通航する船舶の安全に寄与した功績が認められ、このたびの受章となりました。

災いを払い、無病息災を願う

1月15日(土)、観瀾山公園海水浴場で蟹田地区コミュニティ協議会主催の「どんど焼き」が行われました。

当日は冷たい風が吹いていましたが、大勢の方が持ち寄った松飾りやしめ縄・破魔矢・御札などが積み上げられた後、蟹田八幡宮から採火した御神火で点火されると、集まった皆さんは



煙を浴び、コロナ退散や無病息災、五穀豊穡などを祈りました。

お正月を迎えるために

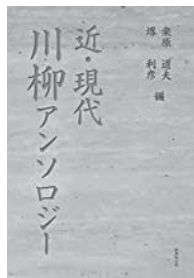


令和3年12月28日(火)、外ヶ浜町中央公民館で、『いけばなでお正月飾り』が開催され、6名の参加者がいけばなを楽しみました。約20年続いているこの講座は、毎年参加している方が多く、和氣あいあいとした雰囲気が進み、作品は傑作ばかり。参加者からは「いつも楽しみにしている」「来年もまた参加したい」と大変好評でした。

現代を代表する川柳作家に選出

町広報のジュニア柳壇で選者をしているおかじょうき川柳社のSinさんの作品が、昨年12月に出版された「近・現代川柳アンソロジー」（新葉館出版）に掲載されました。

本書は、明治から現代までの著名川柳作家300人が選出されており、旧蟹田町出身で柳壇の礎を築いた故・杉野草兵さんや、現代の代表される川柳作家



としてSinさんの作品が掲載されています。これに対し、Sinさんは「川柳に限らず、今のネット社会では、表現の世界は地方にいても活躍できるものと思っている。ジュニア柳壇の経験がきっかけとなって、町の子どもたちにも何かしら『表現』で活躍してくれる人が現れてくれれば嬉しい。」とコメントしました。

タイムカプセル 30年後の約束

今からさかのぼること30年前の平成4年2月、蟹田小学校と塩越小学校の統合10周年を記念して、当時のPTAが先立ちとなって、蟹田小学校の敷地内にタイムカプセルを埋めました。タイムカプセルには、当時の全校児童が書いた手紙や写真が入っています。そして時が経ち、タイムカプセルを開ける時期が迫ってきたため、令和3年12月に当時の発起人、タイムカプセル製造に携わった方々、外ヶ浜町教育委員会教育



長、蟹田小学校の校長先生と教頭先生、当時の児童（各学年から2名ずつ）で構成する実行委員会を立ち上げ、開封時期などについて協議を重ねています。開封時期については、ゴールデンウィーク辺りを予定しておりますが、新型コロナウイルスの感染症対策として、開封の日の実行委員のみが立ち会うこととし、開封の様子については、YouTubeの動画配信で閲覧できるようにする予定です。

また、タイムカプセルの中身についても、どのように当時の児童に届けようか協議中です。開封の正式な日にちなどが決まり次第、また「広報そとがはま」にてお知らせします。

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

蟹田スキー場は2月28日まで臨時休業

外ヶ浜町蟹田スキー場は、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため次の期間臨時休業いたします。

2月13日(日)に予定されていた、バジテストも中止となります。

ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

なお、小学校のスキー教室の有無につきましては、各学校からのお知らせをご確認ください。

【臨時休業期間】

1月20日(木)～2月28日(月)
※3月5日(土)と6日(日)は営業予定です。

▶最新情報は、町WEB
サイトをご覧ください。



【お問い合わせ先】

町教育委員会社会教育課 ☎31-1233

クイズ大会でふるさとを学ぶ 蟹田中学校



令和3年12月21日(火)、蟹田中学校で「地域不思議発見」と題した総合学習が行われました。

この中で行われた「外ヶ浜検定」では、縄文時代から現代までの外ヶ浜町にちなんだクイズ大会を開催。世界遺産大平山元遺跡や、2017年に林業遺産に認定された津軽森林鉄道に関する問題を解きながらふるさとの魅力を学びました。

優勝チームには、外ヶ浜町産のヒバ油で作ったアロマスプレーが贈られ、外ヶ浜満載の授業が終わりました。

蟹田中学校

「外ヶ浜検定」豆知識

外ヶ浜町内にある(かつてあった)小・中学校の校歌の歌詞に「あすなろ」で始まる単語は「あすなろ」でした。

2022年の無火災を祈願



1月9日(日)、蟹田八幡宮において、外ヶ浜町消防団(石岡博英団長)の無火災祈願が行われ、山崎町長や消防団幹部などの関係者35名が参加しました。当日は、宮司によるご祈祷が粛々と行われました。幹部団員らは、玉串に今年1年の無火災・無災害などの願いを込めて、玉串を奉り拝礼しました。町民の皆さまも、火の元には十分ご注意ください。

宝くじの助成金で整備しました

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



【助成金についてのお問合せ先】
外ヶ浜町役場総務課
☎0174-31-1111

「海辺の彼女たち」の上映会を開催します!

映画上映・お知らせ

【上映日】

3月6日(日)

【上映時間】

11時、13時、15時の3回

【場所】

中央公民館3階 視聴覚室

【内容】

映画名「海辺の彼女たち」

舞台挨拶及び

トークイベント(予定)

【各回定員】

20名まで

【入場料】

無料

【その他】

◎当日は、マスク着用・手指の消毒等の感染症対策への

ご協力をお願いします

◎新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を中止する場合もあります。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町上映会実行委員会

代表・時苗

☎090-5848-5634

◀国内外で高い評価を受けている藤元明緒監督の長編第2作目。外国人技能実習生として来日した、若い女性たちの置かれた現実を描いています。撮影は、外ヶ浜町内でも行われました。



送迎無料
デイサービス
実施中

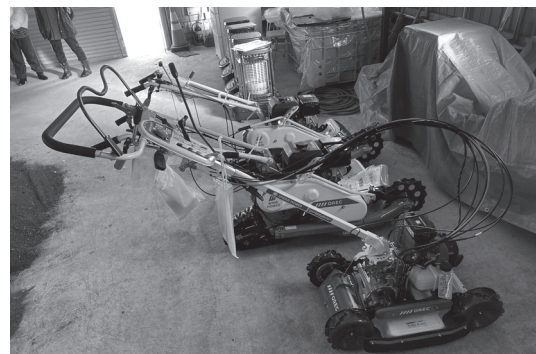
◆**お気軽にご相談下さい!**◆
《介護の困りごと・不安・疑問等のご相談、ご見学、パンフレット請求は下記まで》

【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 湯の沢温泉 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 陸奥平館局 陸奥湾 至青森

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

認知症対応型共同生活介護
グループホーム
よつば



【3つの認定区分】

施設を利用する際には、入園申込みと併せて、町から認定を受ける必要があります。これを「支給認定」といいます。認定には3つの区分があり、それによって利用できる施設が決まっています。

子どもの年齢	保育の必要性	認定区分		利用時間	利用できる施設
満3歳以上の場合	教育を希望される場合	1号認定	教育認定	教育標準時間	・幼稚園 または ・認定こども園 （幼稚園部分）
	「保育の必要性」があり 保育所等での保育を希望 される場合	2号認定	保育認定	保育短時間	・保育所 または ・認定こども園 （保育所部分）
満3歳未満の場合		3号認定		保育認定	

※保育所部分を希望する方は、3歳以上は2号認定、3歳未満は3号認定です。

※幼稚園部分を希望する方は、1号認定を受けることになります。

【保育の必要量（2号・3号のみ）】

2号認定、3号認定を受けるためには、次の保育を必要とする事由のいずれかに該当する必要があります。また、就労状況などによって、保育を利用できる時間が異なります。

保育を必要とする事由	保育短時間利用 (1日最大 8 時間)	保育標準時間利用 (1日最大 11 時間)
① 就 労 □児童の親が家庭の外で仕事をしている場合 □児童の親が家庭で児童とはなれて日常の家事以外の仕事をしている場合	月 48 時間以上 120 時間未満の就労	月 120 時間以上 の就労
② 出産前後 □母親が妊娠中であるか出産後間もない場合	—	○
③ 保護者の疾病、障害	—	○
④ 同居親族の介護、看護 □病人の介護をしている場合	月 48 時間以上 120 時間未満の介護等	月 120 時間以上 の介護等
⑤ 災害復旧 □火災、風水害、地震などの不幸があり、その家庭を失ったり、破損したため、その復旧の間児童の保育ができない場合	—	○
⑥ 求職活動 ※求職中の場合は実施期間を 3 ヶ月とし延長できます。その際は状況確認をします。	○	—
⑦ 就学・職業訓練	月 48 時間以上 120 時間未満の就学	月 120 時間以上 の就学
⑧ その他※ ¹	○	—

※1：①から⑦までの事由が無くても町長が特例と認めたものは認定を受けることができます。

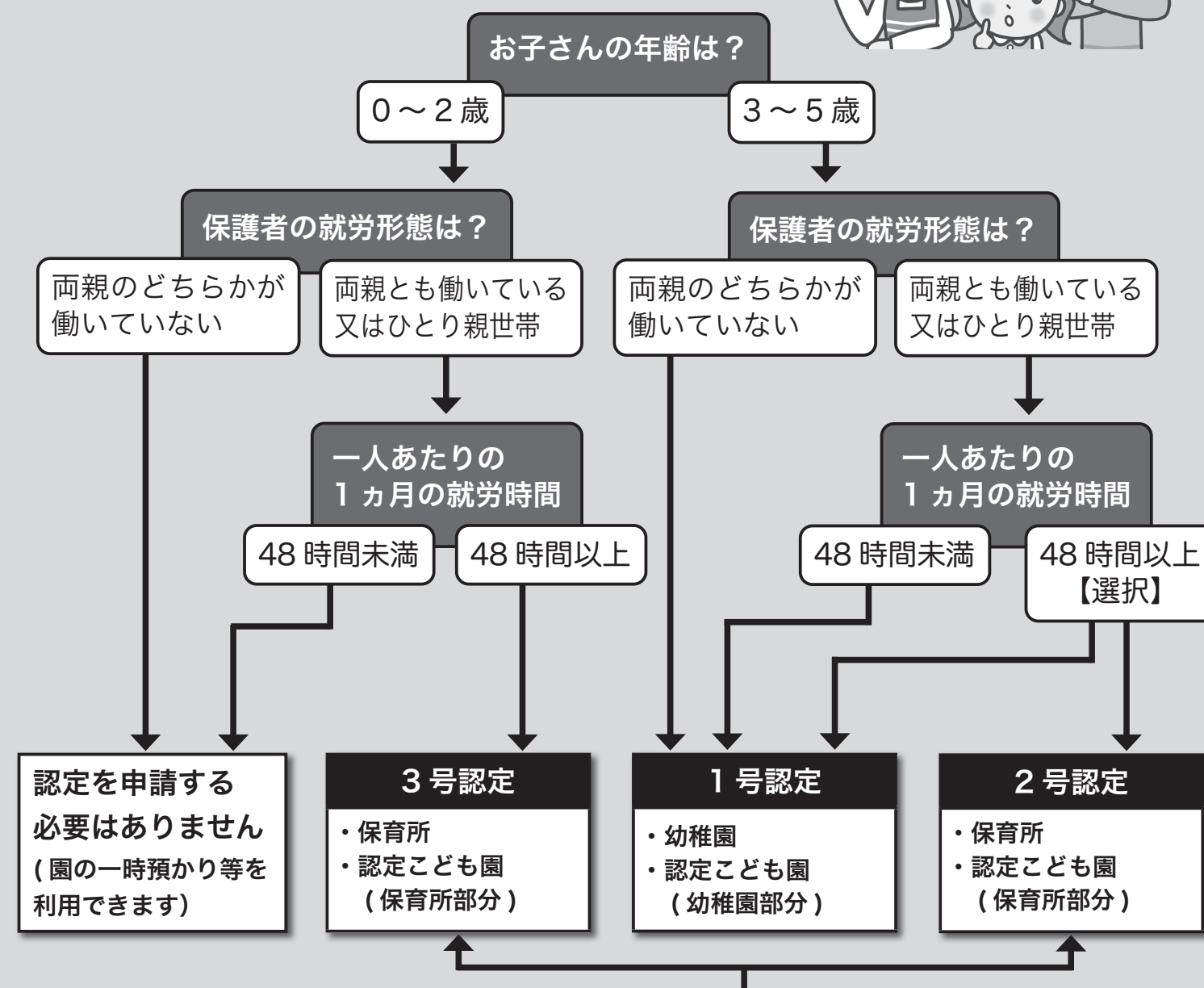
【幼稚園部分（1号）に入園できる基準】 保護者の就労等にかかわらず入園できます。

令和4年度 認定こども園等入園案内

認定こども園等の利用を希望される保護者の方は、子ども・子育て支援新制度により外ヶ浜町が定める以下の基準に従って認定を受けていただくことになります。

※他市町村のこども園等の利用を希望される場合も、同様に外ヶ浜町の認定が必要です。

保護者の働き方や子育ての状況に合わせて児童をお預かりするサービスがあります。状況や目的に応じてお選びください。



保護者の就労状況等に応じて、保育を受けられる時間が異なります。
 「保育標準時間（フルタイム就労など）」は、主に両親とも週 30 時間以上就労などをしている場合で、最大 11 時間利用できます。「保育短時間（パートタイム就労など）」は、最大 8 時間利用できます。

利用料金

◎利用料無償化の範囲

	認可保育所 認定こども園 《2号・3号認定》	新制度幼稚園 認定こども園《1号認定》		幼稚園《私学助成対象》		認可外 保育施設等
		教育部分	預かり保育	教育部分	預かり保育	
3歳児～5歳児クラス	○	○	○ [*] 日額 450 円 × 利用日数 上限 11,300 円	○ 上限 25,700 円	○ [*] 日額 450 円 × 利用日数 上限 11,300 円	○ [*] 上限 37,000 円
住民税課税世帯の 満3歳児（3歳になって から最初の3月31日まで）	－	○	×	○ 上限 25,700 円	－	－
住民税非課税世帯の 満3歳児（3歳になって から最初の3月31日まで）	－	○	○ [*] 日額 450 円 × 利用日数 上限 16,300 円	○ 上限 25,700 円	○ [*] 日額 450 円 × 利用日数 上限 16,300 円	－
住民税非課税世帯の 0～2歳児クラス	○	－	－	－	－	○ [*] 上限 42,000 円

※の部分は「保育の必要性の認定」が必要となります。
実費徴収されている通園送迎費、食材料費、行事費および延長保育料は、無償化の対象外となります。

◎利用料算定

利用対象月	算定に用いる課税年度
令和4年4月～8月	令和3年度市町村民税額（令和2年1月～令和2年12月の収入から算定された市町村民税所得割額等）
令和4年9月～翌年3月	令和4年度市町村民税額（令和3年1月～12月の収入から算定された市町村民税所得割額等）

利用料は、毎年9月分から算定に用いる税額年度が切り替わるため、年度途中で利用料が変更となる場合があります。利用料算定後に税額の変更があった場合、利用料の変更が伴う可能性があるため、外ヶ浜町役場福祉課へご連絡ください。

施設

公 認 こ ど も 園			住 所	電 話	定 員		年 齢	開園時間
私 立	風のまちこども園	幼稚園部分	外ヶ浜町 下蟹田 122-5	0174- 22-2910	1 号 認 定	10	3 歳 ～ 5 歳	8:00 ～ 14:00 ※それ以降の利用は一時預かりで別料金がかかります。
		保育所部分			2 号 認 定	36	3 歳 ～ 5 歳	7:00 ～ 18:00
					3 号 認 定	24	0 歳 ～ 2 歳	19:00 まで延長保育が利用できます。
私 立	今別こども園	幼稚園部分	今別町 今別字中沢 165-1	0174- 35-2128	1 号 認 定	3	3 歳 ～ 5 歳	9:00 ～ 15:00 ※それ以降の利用は一時預かりで別料金がかかります。
		保育所部分			2 号 認 定	23	3 歳 ～ 5 歳	7:00 ～ 18:00
					3 号 認 定	17	0 歳 ～ 2 歳	

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

町内に住民登録している保護者で、認定こども園等の利用を希望される方は申請してください。
他市町村のこども園等の利用を希望される方も、外ヶ浜町役場に申請してください。

提出期間

令和4年4月1日からの入園を希望の場合は、**令和4年2月22日（火）まで
に提出をお願いします。**
※年度途中の入園も随時受け付けております。

提出場所

◎新規・継続入園を希望する場合

外ヶ浜町役場福祉課	外ヶ浜町字下蟹田 43-2（などわ～る）	☎ 0174-22-2941
平館支所地域生活課	外ヶ浜町字平館根岸湯の沢 150	☎ 0174-25-2111
三厩支所地域生活課	外ヶ浜町字三厩新町 18-1	☎ 0174-37-2001

受付時間

午前 8 時 15 分から午後 5 時まで

提出書類

令和4年4月1日時点での状況（見込み）でご記入ください。

1	新規	支給認定申請書 兼 保育利用申込書 （個人番号の記載が追加されました、番号のわかるもの及び本人確認できるものを提示してください）
	継続	支給認定申込書 兼 保育利用申込書 及び 施設型給付費・地域型保育給付費等現況届 （個人番号の記載が追加されました、番号のわかるもの及び本人確認できるものを提示してください）
2	就労（内定）証明書及び保育を必要とする事由が証明できるもの （母子手帳の写、通院（入院）証明書、被災・罹災証明書、就労予定申立書等）	
3	広域入所希望理由申立書 ※他市町村の園に入所する場合のみ必要です。	

お問い合わせ

外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

認定こども園

新規入所・継続入所手続きのご案内



園児募集！



- 一時預かり保育
- 延長保育
- 音楽教室
- 習字教室
- 英語教室



幼保連携型
認定こども園

風のまちこども園

対象園児 0歳（産休後）～6歳までの就学前の子ども

保育時間 平日：午前7時～午後7時
土曜：午前7時～午後6時

お問い合わせ **☎ 0174-22-2910**
〒030-1308 外ヶ浜町字下蟹田 122-5

【受付日時及び会場】

地区	対象地区	月 日	曜日	時 間	受 付 会 場
平館地区	元宇田・弥蔵釜・石崎沢	2月3日	木	9:00～11:00	弥蔵釜コミュニティセンター
	平 館			13:00～15:00	平館介護予防センター
	根 岸	2月4日	金	9:00～11:00	根岸自治会館
	野 田			13:00～15:00	玉川コミュニティ消防センター
	今 津	2月7日	月	9:00～11:00	今津コミュニティセンター
	舟岡・磯山			13:00～15:00	舟岡コミュニティセンター
三河地区	龍浜・柢榔	2月8日	火	9:00～15:00	柢榔コミュニティセンター
	川梨・鑄泊・上宇鉄 元宇鉄・釜野澤	2月9日	水	9:00～15:00	ふるさとセンター
	四枚橋・藤嶋・六條間	2月10日	木	9:00～15:00	六條間コミュニティセンター
	算用師・中浜	2月14日	月	9:00～15:00	総合交流センター「かぶと」
	本町・新町・桃ヶ丘	2月15日	火	9:00～15:00	役場三厩支所
	増川・東町	2月16日	水	9:00～15:00	
蟹田地区	石浜・塩越	2月17日	木	9:00～11:00	石浜地区会館
	山 本			13:00～15:00	山本地区会館
	大 平	2月18日	金	9:00～12:00	大平地区会館
	南 沢	2月21日	月	9:00～11:00	南沢地区会館
	外黒山			13:00～15:00	外黒山地区会館
	上小国	2月22日	火	9:00～12:00	上小国地区会館
	中小国	2月24日	木	9:00～11:00	おぐにふるさと体験館
	下小国			13:00～15:00	下小国地区会館
	中 師	2月25日	金	9:00～12:00	外ヶ浜町中央公民館（中師）
	上町・中町	2月28日	月	9:00～14:00	蟹田公民館（中町）
	下町・桜町・ひばり	3月1日	火	9:00～14:00	
町内全域	外ヶ浜町全域	3月3日（木） ～3月15日（火） （消費税は3/31まで） ※土・日・祝日除く		9:00～17:00	役場3階大会議室 役場平館支所 役場三厩支所

※各地区巡回中（2月3日～3月2日）は原則として本庁税務課・各支所地域生活課では受け付けておりません。
※青森税務署は令和4年2月20日（日）、2月27日（日）も受付できます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ご自宅のパソコンやスマートフォンから確定申告ができます。
詳しくは、<https://www.e-tax.nta.go.jp> または「e-tax」で検索！！



【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場 税務課 ☎0174-31-1224

外科・内科・整形外科
かにたクリニック

院長 石戸谷 孝博
〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2
0174-22-2333
FAX 0174-22-2266

往診・訪問診療も
行っております。
ご相談下さい。

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					

令和3年分所得税の確定申告と令和4年度住民税申告の受付が始まります。
自営業・農業・漁業等の収入のある方、土地や家屋を売った方、医療費控除を申告する方、年末調整で扶養申告しなかった方などは、左表の期間内に確定申告をしてください。なお、申告には次の資料が必要です。申告時にご持参ください。（申告内容によっては下記以外の資料が必要な場合があります。）

【持参する物】

- ☐ 本人確認書類（①または②）
 - ①官公署発行の顔写真のあるもの（例：マイナンバーカード、運転免許証等）
 - ②公的医療保険の保険証等を2つ（例：介護保険証・健康保険証等）
 - ☐ マイナンバーの確認書類（①または②）
 - ①マイナンバーカード ②個人番号通知カード ※個人番号通知書は不可
 - ☐ 給与・報酬等の源泉徴収票
 - ☐ 公的年金の源泉徴収票
 - ☐ 医療費控除を受ける方
 - ①「医療費控除の明細書」または医療費控除の明細書と同様の内容が記載されたもの。
- ※記入方法については2021年12月号広報誌を参照してください。
- ・「医療費控除の明細書」は「医療費通知」を添付することにより明細の記入を省略できます。（申告時点で医療費通知が届いてない分は①の明細を記入してください。）
 - ・診療の際に公共交通機関を利用されている方は、交通費も記入してください。（特別な場合を除きタクシー代は対象外です。）
 - 病気予防のための費用は、医療費控除の対象外です。（例：インフルエンザ予防接種、単に感染していない事を明らかにするPCR検査費用、マスク購入費等）
- ☐ 控除を受けるための各種証明書
（例：生命保険料・地震保険料・国民年金・国民健康保険税納付確認書等）
- ☐ 本人名義の預金通帳と届出印（口座振替納付にする方、還付金が発生する方）
- ☐ 事業を営んでいる方は、令和3年中の収入・経費に関する帳簿及び関係書類
（例：農業に係る従事分量配当や地代等の通知書、遊漁船業で得た収入のわかるもの等）
- ☐ 新型コロナウイルスに関係した給付金等の受領額がわかるもの ※課税対象となる給付金等のみ
- 課税対象となる給付金等の例
 - ・感染症の影響に伴い事業収入や給与収入が減収した方へ支給されたもの
（例） 県：中小企業者等事業継続支援金など、町：商工業者等支援金など



- ◎医療費は必ず計算して来場しましょう。
- ◎事業に係る収入や経費は必ず計算して来場しましょう。
- ➡計算をしていない方は、受付が前後する場合があります。

～新型コロナウイルス感染拡大防止の対応について～

申告会場にて、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のご協力をお願いします。

- ①手の消毒 ②検温の実施 ③マスクの着用 ④三密の防止

※検温にて37.5度以上の熱があった場合や、咳のひどい方は申告を受付できません。その場合にはご自宅で体調管理していただき、良好であれば別日に他地区で開催されている会場へお越しください。

【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場 税務課 ☎0174-31-1224

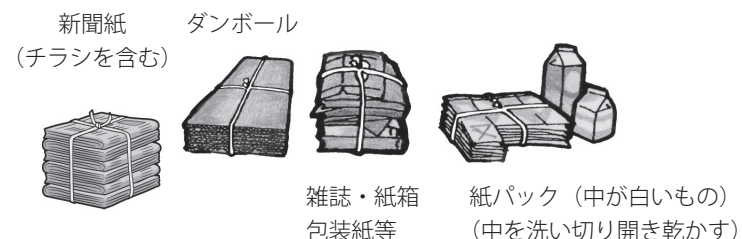
所得税の確定申告と住民税の申告の受付を開始！

令和4年度より 古紙（雑紙）の出し方のルールを追加！

古紙の出し方のルールとして、ダンボール、新聞紙、紙パック以外の「雑誌や紙箱、包装紙等」はそれだけを重ねて紙ひもで十字にしばって出すこととしていましたが、資源として貴重な細かい紙なども出しやすくする為に令和4年度からは紙袋に入れて出すことが出来るようにいたします。

これまで

- ◎種類ごとに「紙ひも」で十字にしばる
- ◎紙以外のもの（ビニールなど）は混ぜない
- ◎酒類の紙パックは燃えるゴミ



令和4年度から

- ◎ダンボール、新聞紙、紙パック
- ◎雑誌・紙箱・包装紙等

これまでどおり



まとめて「紙ひも」で
十字にしばって出す



NEW 紙袋に入れて出す

※ビニール製の袋や段ボール箱に入れて出すことは出来ません。（リサイクル工程で機械の故障を招く危険があります。）
※ダンボール、新聞紙、紙パックについてはこれまでと同様にその種類ごとに紙ひもで（ガムテープやビニール製の紐、各種ロープは使用出来ません。）十字にしばって出してください。

※防水加工紙（アイスの容器等）、レシート、金紙、銀紙、感熱紙、圧着紙、カーボン紙、写真、ティッシュ、トイレットペーパー、においが強い紙は、リサイクルできないため古紙には入れず、燃えるごみへ出して下さい。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222

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

連絡先
〒030-1413 平舘今津才の神 12-2
TEL 0174-25-2024
FAX 0174-31-0855
携帯 090-4822-7917

ご家庭の不要なパソコンは、 無料で回収に出せます！

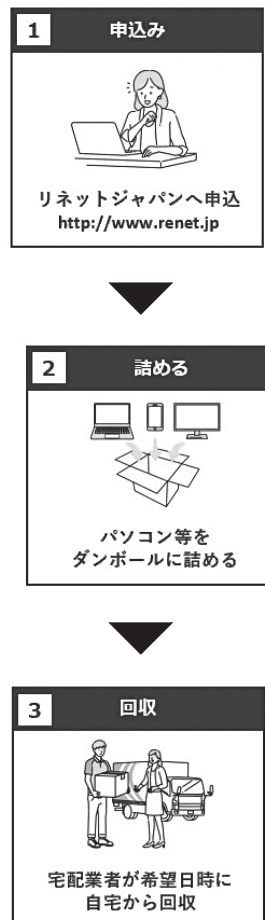
広報誌5月号や町ホームページでもお知らせしておりますが、町では、「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル株式会社」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収を令和3年4月1日より始めております。以下の条件に合う場合は回収が無料となりますので、是非ご利用下さい。

【利用方法】

- データはご自身で消去してください。（無料消去ソフトの提供などのサービスもあります。）
- モニター、プリンタなどの周辺機器、その他の小型家電も一緒に回収可能です。
- パソコンを含むダンボール1箱分の回収料金が無料になります。（箱のサイズ：3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内）
- ファクシミリや電話による申込みも可能です。詳しくは下記のお問い合わせ専用窓口へご相談ください。

詳しくは、リネットジャパンリサイクル株式会社のホームページ（<https://www.renet.jp/>）を確認するか、お問い合わせ専用窓口（☎ 0570-085-800（10時～17時））にお問い合わせください。

【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	一般幹部候補生	歯科・薬剤科幹部候補生
概要	部隊の指揮官となる幹部自衛官を要請	免許取得（見込み者）採用
応募資格（男・女）	一般：22歳以上26歳未満 （修士課程終了者（見込含）は28歳未満）	歯科：20歳以上30歳未満 薬剤科：20歳以上28歳未満
受付期間	3月上旬～4月下旬	2月上旬～6月上旬
試験日	5月上旬	6月下旬
試験会場	第2合同庁舎	防衛省本省市ヶ谷庁舎
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	

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>



令和３年分の確定申告に向けての医療費控除に係る「医療費控除の明細書」の取扱いについて、重要なお知らせです。

『医療費通知』の添付による簡略化

◆国保の場合

外ヶ浜町の国保が発行する「国保の医療費のお知らせ（医療費通知）」を確定申告書に添付する場合は、「医療費控除の明細書」の記載を簡略化することができます。

国保の医療費通知は、年６回（偶数月）届きますので、確定申告まで大切に保管してください。

１１月・１２月分の通知は、２月１８日発送予定です。

◆後期高齢者医療被保険者の場合

青森県後期高齢者医療広域連合から「医療費通知書」が発行されます。

毎年２月末に１月から１２月までの１年分の通知が届きますので、確定申告まで大切に保管してください。

※確定申告時に医療費通知が届いていない場合は、「医療費控除の明細書」の「２ 医療費の明細」記入が必要です。記入方法については、広報そとがはま 12 月号を参照してください。

【お問い合わせ】外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222 または 税務課 ☎ 0174-31-1224

医療費通知とは？

医療保険者が発行する医療費額等を通知する書類で次の事項が記載されたものです。

- ☐ 被保険者等の氏名
- ☐ 療養を受けた年月
- ☐ 療養を受けた者
- ☐ 療養を受けた病院、診療所、薬局等の名称
- ☐ 被保険者等が支払った医療費の額
- ☐ 保険者等の名称

支給対象者

後期高齢者医療制度に加入している方で、医療費と介護サービス費の自己負担額（注）の両方の支払いをした方が支給の対象となります。世帯内に後期高齢者医療制度に加入している方が複数いる場合は、世帯で合算します。

対象期間

令和２年８月１日から
令和３年７月３１日まで

支給額

医療費と介護サービス費の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額（表）を超えた場合に、その超えた額が支給されます。

ただし、超えた額が 500 円以下の場合は支給対象となりません。

所得区分	自己負担限度額（注）
現役並み所得者Ⅲ	212 万円
現役並み所得者Ⅱ	141 万円
現役並み所得者Ⅰ	67 万円
一般	56 万円
低所得者Ⅱ※ ¹	31 万円
低所得者Ⅰ※ ²	19 万円

低所得者Ⅱ：世帯員全員が住民税非課税の方

低所得者Ⅰ：世帯員全員が住民税非課税の方のうち、世帯員全員の各所得金額が 0 円の方

（注）自己負担額は、支払った額から高額療養費や高額介護（予防）サービス費を除いた額です。

支給申請

支給を受けるには必ず申請が必要となります。なお、支給の要件に該当すると思われる世帯には、令和４年２月下旬（予定）に青森県後期高齢者医療広域連合から「支給申請のお知らせ」をお送りします。お知らせが届いた方は担当窓口へ申請してください。

また、対象期間の途中に後期高齢者医療制度に

加入した方や転入してきた方等がいる世帯には、支給対象となる世帯でも、支給申請のお知らせが送られない場合がありますので、対象になると思われる方はお問い合わせください。

申請に必要なもの

- ☐ 支給申請書
- ☐ 高額介護合算療養費・高額医療合算介護（予防）サービス費の支給申請について（お知らせ）
- ☐ 個人番号（マイナンバー）がわかるもの（通知カードまたは、個人番号カード）
- ☐ 本人確認書類（官公庁発行、発給の顔写真付き身分証明書等）
- ☐ 印鑑（認印）
- ☐ 通帳（または通帳のコピー）等口座情報のわかるもの

※被保険者が亡くなられている場合は受領申立書の提出が必要です。（事前に提出した場合は不要です。）

※被保険者以外の方が申請又は受領する場合は委任状が必要です。

※被保険者以外の方が申請する場合は委任状に加え、被保険者の個人番号がわかるもの（コピー可）、申請者の本人確認書類等が必要ですので、詳しくは担当までお問い合わせください。

※重度心身障がい者医療費の助成を受けている場合は、市町村へ受領を委任する委任状が必要です。

※対象期間中に青森県後期高齢者医療以外の医療保険や他市町村の介護保険に加入歴があり、自己負担額がある場合は、それらの保険の自己負担額証明書が必要です。

※成年後見人が申請される場合、登記事項証明書（３か月以内に発行されたもの）をお持ちください。



【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場住民課 後期高齢者医療係 ☎ 0174-31-1222

小さな掛金、大きな保障 スポーツ安全保険に加入しよう！

スポーツ安全保険とはスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育活動（4名以上の団体）を対象とした保険です。

【対象となる事故】

団体活動中、往復中の事故
（自動車事故による賠償責任保険は適用外です。）

【補償内容】

障害保険（通院、入院、後遺障害、死亡）、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険

【加入受付期間】

令和4年3月1日から令和5年3月30日
※令和4年度から原則 WEB での加入になります。
「スポ安ねっと」で検索してください。

【保険期間】

令和4年4月1日午前0時から
令和5年3月31日午後12時まで

【掛 金】

1人年額 800円～11,000円
（団体の活動内容、年齢によって異なります。）

【お問い合わせ先】

スポーツ安全協会青森県支部
☎ 017-718-1136

【お問い合わせ】

外ヶ浜町役場福祉課
☎ 0174-2212941

国では、戦傷病者や戦没者遺族等の援護を効果的に実施し、対象者の福祉の一層の増進を図るため、相談員制度を設けています。相談員は、生活等に関する相談に応じ、必要な指導等を行います。

外ヶ浜町を担当する相談員は下記のとおりです。

	戦傷病者相談員	戦没者遺族相談員
氏名	谷 清道	記田 慶市
住所	黒石市旭町 43-1	外ヶ浜町 字蟹田 151-1
電話	0172-52-9615	0174-22-2188

戦傷病者相談員・戦没者遺族相談員の紹介

福祉・相談・お知らせ

マイナンバー制度に係る県税手続きについて

税・お知らせ



▼県庁 HP の QR コードはこちら

社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現することを目的として、社会保障・税番号制度が導入され、社会保険・税・災害対策の3分野でマイナンバー（個人番号）が利用されています。

県税手続きにおいては、次の2点にご協力をお願いします。

- ① 個人番号及び法人番号の記載欄のある税務関係書類（申告書等）への番号の記載
- ② 個人番号を記載した申告書等を提出する際の本人確認（番号確認＋身元確認）

【本人確認書類の例】

A:マイナンバーカード（個人番号カード）【番号確認＋身元確認】
I:通知カード【番号確認】（※）

等【身元確認】

（※）通知カードの記載事項が住民票の記載事項と一致している場合のみ。一致していない場合、住民票の写し等（個人番号が記載されたもの）

詳しくは、県庁 HP
(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/003_23mynumber.html) をご覧ください。

【お問い合わせ先】

東青地境県民局県税部
☎ 017173419970



そこで飛ばして大丈夫？

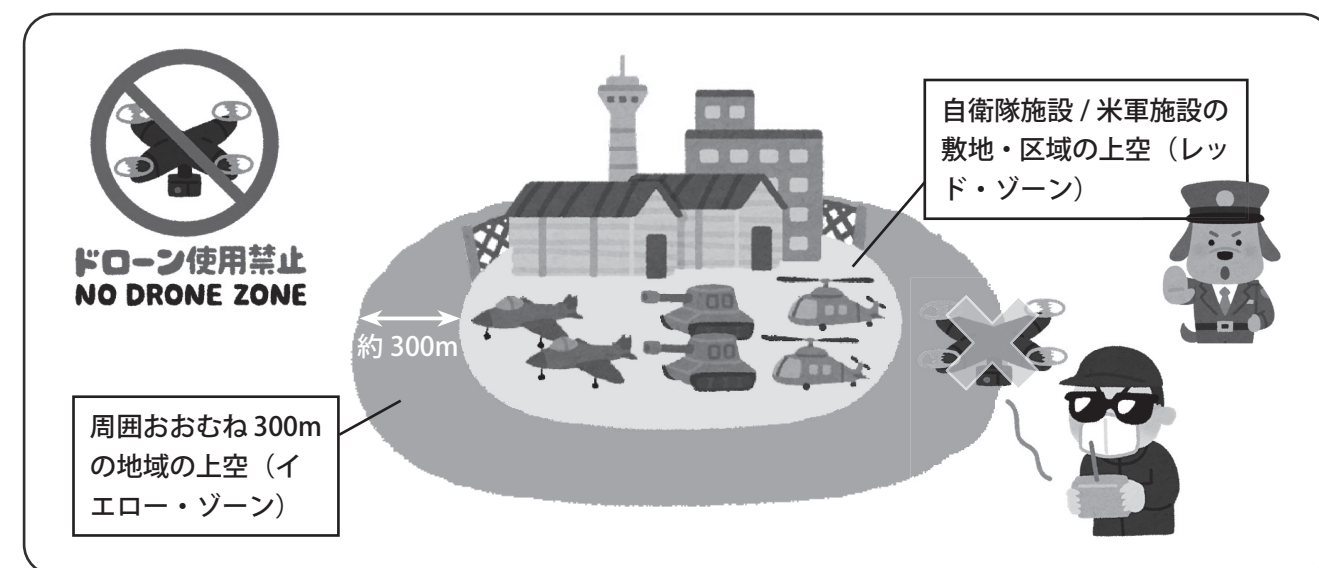
～ドローンの規制について～

小型無人機等飛行禁止法により指定されている自衛隊施設 / 米軍施設その周辺地域（周囲約 300m）の上空におけるドローン等の飛行は、原則として禁止されています。

これに違反した場合、次のような措置 / 罰則もあります。

◎警察官等による安全確保措置 ◎最大懲役 1 年 / 罰金 50 万円

外ヶ浜町では、竜飛警備所（三厩龍浜 54 番地）が該当します。



※このほか、航空法上の無人航空機に飛行禁止空域においてドローン等を飛行させる場合、夜間にドローン等飛行させる場合等には、別途、国土交通大臣の許可又は承認を得る必要があります。

※対象防衛関係施設および飛行させたい場合の手続きの詳細については、防衛省 HP (<https://www.mod.go.jp/j/presiding/law/drone/index.html>) をご参照ください。



相談・お知らせ

「解決の糸口を見つけたら行こう！」
無料相談会

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けてみます。

【実施日時】

令和4年3月5日(土)

【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、⑤ DV・離婚問題、⑥ その他くらしに関する悩みごと

【相談料】

無料

【その他】

事前予約が必要

【予約先】

信用生協青森事務所

☎ 012011021143

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－29）第 14524 号
TEL：0174-25-2817 携帯：090-3754-7244 FAX：0174-25-2819

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 玉佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

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した。（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

75歳以上の方で、まだマイナンバーカードを申請していない方へ、令和4年3月中旬ごろQRコード付き交付申請書を発送します。（75歳未満の方へは令和3年中に発送しております。）

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

保育のお仕事 出張相談パート4

相談・お知らせ

【日時】

2月18日（金）、3月8日（火）

10時～13時まで

【場所】

イトーヨーカドー青森店

【内容】

①青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談を行います。
②県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

【対象者】

保育に興味のある方ならどなたでも

【参加料・申込み】

無料。申込不要

【その他】

自然災害や新型コロナウイルス感染症防止等のため開催を延期・中止する場合もございます。ご来場の前にHP「青森県保育士人材バンク」をご確認ください。

【お問い合わせ先】

社会福祉法人青森県社会福祉協議会
青森県保育士・保育所支援センター
☎ 017171812225

保育のお仕事 オンライン相談会

相談・お知らせ

【日時】

3月3日・10日・17日・24日

※いずれも木曜日

【場所】

WEB会議用ツール「Zoom」

【内容】

①青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談を行います。
②県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

【対象者】

保育に興味のある方ならどなたでも

【参加料】

無料

【申込】

希望する開催日前日までに、URL「<https://hoikubnk.pref.aomori.jp/Pages/inquiry.aspx>」からアクセスし、「氏名・電話番号・お住まいの市町村名・希望日時」を記載ください。

【お問い合わせ先】

社会福祉法人青森県社会福祉協議会
青森県保育士・保育所支援センター
☎ 017171812225

野菜づくり初心者 講習会（夜の部）

募集・お知らせ

家庭菜園など初心者向けの野菜（土づくり、トマト・ナス等）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】

3月8日（火）～10日（木）の3日間

【場所】

青森市荒川市民センター2階

【募集人員】

30人程度（申込多数の場合抽選）

【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（夜の部）」係へご応募ください。（1人につき1枚まで）

【締切】

2月21日（月） 当日消印有効

【申し込み先】

青森市農業振興センター
☎ 017175413596
〒03011261
青森市大字四戸橋字磯部243-319

【その他】

2月10日に実施する野菜づくり初心者講習会と同様の内容です。

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

労働・お知らせ

青森県の最低賃金が改定されました。金額は次のとおりです。

【時間額】 822円

（令和3年10月6日～）

青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。製造業と小売業の一部には、特定（産業別）賃金が定められています。業務改善助成金の活用方法等については、「業務改善助成金コールセンター」（☎ 03163816155）にお問い合わせください。雇用調整助成金等の活用方法等については、「雇用調整助成金コールセンター」（☎ 012016013999）にお問い合わせください。

詳しくは、青森労働局HPからご覧になれます。

【お問い合わせ先】

青森労働局労働基準部賃金室
☎ 017173414114

スタッフ急募!!

新卒・第2新卒大歓迎！
マイカー通勤OK！

寮完備！
交通費支給！

賄いあり！
初心者大歓迎！

パート週休2日
1日約3時間勤務OK！
正社員 各種保険完備

スタッフ送迎、勤務時間や休日等はこちらでご相談ください。



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～ ※固定残業代、月38時間を含む

共通事項 ●時間/5:00～23:00の間でシフト制（正社員は実働8時間）（パートは週20時間勤務で応相談） ●休日/月8～9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 龍飛 龍飛 ☎ 030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍飛54-274 お問い合わせ TEL 0174-38-2011 担当 龍飛 龍飛

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い合わせください。 ☎ 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。

農業者年金の特徴

管理栄養士 すとうの

栄養ワンポイントアドバイス！

～ バランスのとれた食事の基本！3つの栄養素 ～

みなさん、「3色食品群」「6つの基礎食品群」についてご存じですか？どんなものか説明できるでしょうか。今回はバランスの良い食事の基本である3色食品群についてのおはなしです。

食品の中には、体でさまざまな働きをする栄養素が含まれています。人間の体はこれらの栄養素が作用してうまく働いているので、偏食などにより1つでも栄養素が欠けてしまうと、体調を崩す原因になります。そのため、バランスの良い食事をするのが大切になりますが、その指標になるのが3色食品群や6つの基礎食品群です。

3色食品群

学校でも用いられている栄養バランスを学ぶツール。食べ物を食べ物自体の色ではなく、体での主な働きで赤色・緑色・黄色の3つのグループに分けられています。

6つの基礎食品群

3色食品群と密接なつながりがあり、栄養素の働きをより細かく表したものです。

6つの品目群からまんべんなく食材を選び出して考えれば、自然と食事のバランスが取れるようになっていきます。

6つの基礎食品群

1群：魚、肉、卵、大豆、大豆製品
2群：牛乳・乳製品、海藻、小魚

3群：緑黄色野菜
4群：淡色野菜、果物

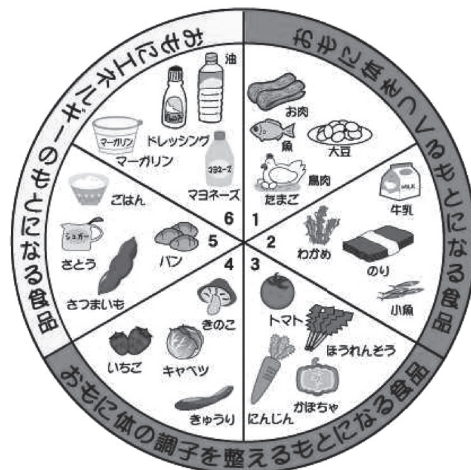
5群：穀類、芋類、砂糖類
6群：油脂、脂肪の多い食品

3色食品群

赤 体をつくるもとになる

緑 体の調子を整えるもとになる

黄 エネルギーのもとになる



3色食品群について学びました！

令和3年12月8日に実施された3歳児健診で3色食品群のお話をしました。赤色・黄色・緑色の家を用意して、各食品がどの家に仲間分けされるのか、子供たちと一緒に考えてみました。楽しそうにホワイトボードに食品を貼っていました。子供の頃から食育を行うことはとても大切です。やや難しい内容でしたが、普段の食事に少しでも関心を持ち、ご家庭で食育を進めるきっかけになればうれしいです。



～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 外ヶ浜町子育て世代包括支援センター ☎ 22 - 2941

パート2

妊婦さん・産婦さんを支えます！

～いいこといっぱい そとがはま～



町では妊婦さん・産婦さん・赤ちゃんのために様々な事業を行っています。広報5月号では、妊婦へ母子健康手帳の交付、マタニティマークのキーホルダーや車用ステッカーのプレゼント、妊婦健診や産婦健診の通院交通費助成、産婦健診費用の全額助成、産婦服のプレゼントなどがあることを紹介しました。今回は、これらの制度を利用したママ達の声を紹介します。

妊婦健診・産婦健診のための 通院交通費一部助成、産婦健診費用全額助成

これらは令和3年度から新しく始まった事業です。
町内居住地から産婦人科病院へ定期健診のために通院する際の交通費の一部として助成します。産後の産婦健診が終了してから一括申請することで、後日助成金が支給されます。妊産婦にとって健診通院は身体的にも負担が大きいため、経済的な負担軽減につながる助成事業はとても喜ばれています。

【ママたちの声を紹介！】

- ★妊婦健診は回数が多く、ガソリン代がかかるので助かりました。
- ★ガソリンが値上がりしたので嬉しかったです。
- ★妊婦健診は無料だけど、産婦健診は自費なので、助成があり助かりました。

産婦さんへ授乳服セットのプレゼント

良質素材を使用し、外出時でも安心して授乳できるよう優れた機能性の授乳服セット（約1万円分）です。カタログをお渡しし、サイズや色が選べるようにしています。産後の生活に役立っているようですね。

【ママたちの声を紹介！】

- ★産婦服等のプレゼントはありがたいです。他では聞いたことがなく、この町だけではないか。
- ★肌触りがよい服でした。
- ★カタログから選んで注文できるのは良かった。



マタニティマーク (キーホルダー・車用ステッカー)

妊産婦にやさしい環境づくりのために、自治体や様々な機関がマタニティマークの推進に努めています。町でプレゼントしているキーホルダーと車用ステッカーは、妊婦用と赤ちゃん用の両面仕様になっているので、産前産後を通して使用できます。



【ママたちの声を紹介！】

- ★町からもらったマタニティキーホルダーをつけていたら、言わなくても妊婦だと気づいてもらえた。
- ★マタニティマークで、周囲に配慮されていると感じることがありました。

他にも、町では令和3年度から「新生児聴覚検査」費用の助成も始めました。この検査は、難聴を早期発見するための検査で、赤ちゃんが退院する前に行う検査です。（検査機器により、6,000～8,500円位かかります。）

また、祖父母用に、今と昔の子育ての違いや祖父母力を活かした家庭や地域での孫育てについて学べる「祖父母手帳」をお渡ししています。

町民みんなで
町の赤ちゃんをママを
支えていきましょう！



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！

Highlight : Singer - ピーター・ホーレンス Peter Hollens



Peter Hollens is a music artist with a large youtube channel.

ピーター・ホーレンスは、大規模な YouTube チャンネルを持つ音楽アーティストです。

He sings covers of songs, especially Disney, movie themes, and video game songs.

彼は、特にディズニーや映画の主題歌、ゲームソングなどのカバー曲を歌っています。

His music is mostly acapella, so he doesn't use instruments.

彼の音楽はほとんどがアカペラなので、楽器は使いません。

Instead, he sings all of the parts and layers them

together to make the song.

代わりに、彼はすべてのパートを歌い、それらを重ね合わせて曲を作ります。

It's amazing!

すごいと思います！

He has made a lot of fun songs and collaborated with many musicians.

彼はたくさんの楽しい曲を作り、多くのミュージシャンとコラボレーションしてきました。

I enjoy his music a lot!

私は彼の音楽をとても楽しんでます！



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】Conversation flow

【日付】2月3・17日（木）

【時間】18時～20時

【場所】蟹田公民館

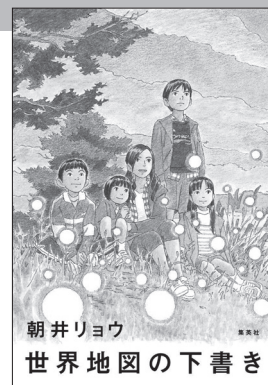
光と出会う

公民館おすすめ図書

▼第148回直木賞受賞作家

『世界地図の下書き』

著：朝井 リョウ



児童養護施設「青葉おひさまの家」で暮らす同じ班5人の物語。可愛い表紙も読んだ後だと切ない。

両親が事故で亡くなった後、親戚に引き取られるも虐待されて施設にきた太輔。大学を目指していたのに、親族の協力が得られず進学を断念した佐緒里。希望と期待で一杯の外泊から、母に叩かれて帰ってくる美保子。学校でイジメにあっている淳也と麻利兄弟。そして突然の別れ。施設で普通にある話に加えて、イジメなど子どもの日常もありありと綴られている。

いじめられたら逃げればいいのか。笑われたら笑わない人を探しに行けばいい。うまく行かないと思っ

たら相手が本当の家族だとしても、離れればいい。そのときの誰かに逃げたって笑われてもいい。

世の中は決して平等ではないし、いい人ばかりでもない。努力が必ず報われるとも限らない。そんな現実をしっかりと受け止めた上で、辛かったら逃げてもいいんだという選択肢もあるということ伝えるのは大事ななと思える1冊。

*

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 ☆☆☆

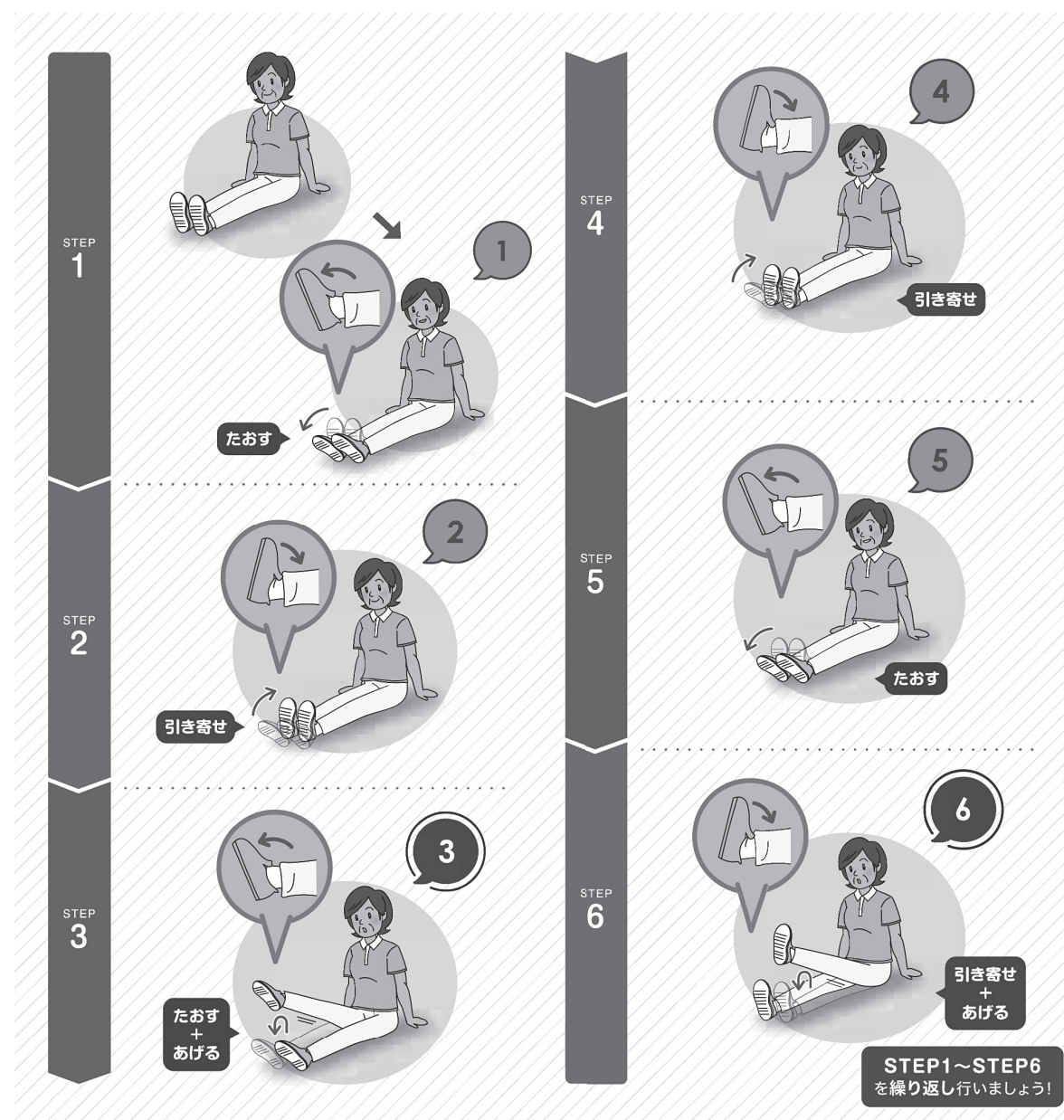
床に座ってコグニサイズ②

（足首を曲げ伸ばし
+ 3の倍数で左右交互に脚を上げる）

ポイント！

①体への負担が大きい場合には、5の倍数や7の倍数などに変えて、脚上げの回数を減らす等、無理のない範囲で運動を行いましょう。

②長座位が難しい場合は、椅子に座った状態で運動を行いましょう。



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

10

国立長寿医療センターのパンフレットより抜粋

私達六年生は、もうすぐ蟹田小学校を卒業し、蟹田中学校へ進学します。私は、学級のみならず、いつも協力し、いつも支えられながら学校生活を送ることができました。

そこで、そんな私の学級を紹介したいと思います。

まず、私の学級では、四月の初めに「どんなクラスにしたいか」をみんなで話し合います。みんなで話し合った結果、最高学年として、どんな時でも笑顔を大事にしていること、そして「何事にも前向きな気持ちでチャレンジし、

六年生として一人一人が輝けるように」という思いを込めて、「スマイル」クラスを目指すことになりました。今でもこの目標を意識しながら、みんなで頑張っています。

次に、普段の私の学級を紹介したいと思います。私達の学級は、にぎやかでいつも笑顔の絶えない明るい学級です。誰かが困っているとみんなで声を掛けたり、手助けしたりしながらみんなで頑張る所が最高に良いところだと思っています。けんかをすることもありませんが、そういうものを乗り越えて一歩ずつ成長できたと思うし、みんなとの絆の深まりも強く感じるようになりました。そういうクラスをみんなでつくることができていることに良かったです。

卒業まで残りわずかとなりましたが、これまでみんなで頑張ってきたことや築きあげてきたものを大切にしながら、残りの学校生活の一日一日を大切にしていきたいと思っています。

中学校でも、このメンバーでたくさん思い出を作っていくたいです。



今月の特命記者



蟹田小学校 6年
こうさか あんり
高坂 相凛

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.203

「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

「雪」

特選

雪ってねみんなの大好きつまってる

蟹田小4年 森 凛羽



【秀逸】

雪積もりなくした物が見つからない

蟹田小5年 石岡 穂栂

雪と風 ほほにあたってさすりだす

蟹田小5年 福井 翔天

積もってる触るとなんか懐かしい

蟹田小5年 福田 伊音

風花だ 雪がちらほら 風に乗る

蟹田小5年 記田望々夏

ゆきだるま大きく大きく つくりたい

三厩小2年 阿部 静大

【佳作】

ゆきのけつしうひろったひろったうれしいな

雪だるまみんなとおどるランランと

にじの上ゆきがふつたらすべりたい

雪ふる日猫の足跡見えている

粉雪をよく見るとオーロラだ

雪にはねふしぎなまほうもってるよ

雪のやまシロップかけてたべたいな

寒い中ストーブの前が私の場所

もう冬だ秋が一番好きなのに

雪があるほうせきみたいきれいだな

もちもちだ雪みたいだながみもち

テーブルをかためた雪で作るんだ

ふわふわとわたあめみたい屋根の上

冬の雪白いどうぶつまぎれこむ

雪遊び、ぬれて帰った、おこられた

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

しんしんと雪 しんしんとあなた

Sin

選評

おかしようき川柳社

Sin



◆今回は、小学校に設置したタブレットPCを使い、オンラインでも募集しました。すると100句以上がデジタルでの投句でした。タイピングが難しい低学年からも投句がありましたし、三厩小学校にいたっては、すべてデジタルでの投句でした。先生方の呼びかけもあるのですが、子どもたちの対応力に驚いています。応募作品がデジタルで集まれば、全国にいる有名な川柳作家にも選をお願いしたいと思っています。外ヶ浜町の皆さんの川柳を全国に知らしめてやりましょう！◆秀逸「ゆきだるま」の句。ゆきだるまを大きく作りたいという単純な句に見えますが、「大きく大きく」と2回繰り返す事で、そのゆきだるまの向こうにある、自分の夢のようなものに言っているように感じました。雪だるまのように夢も「大きく大きく」です◆秀逸「雪積もり」の句。何かを失くして、そのうち雪が降って見えなくなり、雪が溶けて忘れていた頃にそれが見つかるという物語が見えて、まるで人生を感じさせる句でした◆特選の句。雪には子どもたちの「大好き」という想いが詰まっているんだね。そう考えると、雪かきが大変な人の「天嫌い」が詰まっていたり、スキーやスノーボードを楽しむにしている人の「大好き」も詰まっていたり、「雪」というものが誰かの想いを包む器に仕立てたところがグッドでした！ちなみに、私の「雪」には「ちよっと嫌い」という想いが詰まっています（笑）でも、子どもたちの「大好き」が詰まっていると思うと、ちよっとは「雪」も愛おしく感じられる気がします◆

2月外ヶ浜町行事カレンダー

2/ 1	先勝火	
2	友引水	
3	先負木	
4	仏滅金	
5	大安土	
6	赤口日	
7	先勝月	
8	友引火	
9	先負水	私立高校入学者選抜検査日
10	仏滅木	
11	大安金	建国記念日の日
12	赤口土	
13	先勝日	
14	友引月	
15	先負火	
16	仏滅水	

17	大安木	
18	赤口金	
19	先勝土	
20	友引日	
21	先負月	
22	仏滅火	
23	大安水	天皇誕生日
24	赤口木	
25	先勝金	
26	友引土	
27	先負日	
28	仏滅月	
3/ 1	大安火	
2	赤口水	
3	友引木	
4	先負金	

外ヶ浜町の人口		
人口	5521	↓ 27
男	2636	↓ 12
女	2885	↓ 15
世帯数	2761	↓ 10
令和3年12月31日現在 ※増減は先月比		

戸籍の窓口

【12月受付分】（敬称略）
＊お誕生おめでとうございます
小林 恋叶（由衣）三厩宇鉄次

工藤	木浪	牧野俊三郎	能澤	高森	牧野	野藤	鷺岳	横山	奥寺	伊藤	田村	辻	前田
イセ	裕文	（平館磯山）	一美	シミ	隆一	梢	秀子	テチ	やゑ	文雄	みどり	清枝	とし
（蟹田小国）	（平館磯山）	（三厩元宇鉄）	（平館磯山）	（蟹田）	（三厩増川）	（蟹田中師）	（蟹田小国）	（蟹田小国）	（三厩増川）	（三厩増川）	（平館石崎沢）	（平館根岸）	（平館根岸）
106歳	64歳	74歳	48歳	84歳	82歳	79歳	72歳	91歳	101歳	86歳	96歳	85歳	73歳

STOP !
若者の消費トラブル

民法改正により
令和4年4月1日以降
18歳から成人になります。

▶成年年齢引下げに伴う若者
向け消費者被害防止啓発動
画 (<http://www.aca.or.jp/contents/post-7868/>)



「おかしい」「あやしい」と思ったら早めに相談！
青森県消費生活センター
☎ 017-722-3343（土・日・祝も相談受付中）