

No.211

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

# 広報そとがはま

2022  
10  
October

令和4年8月

大雨災害状況まとめ

主な記事

- 令和3年度外ヶ浜町決算報告
- 令和4年外ヶ浜町敬老会長寿番付表
- われら！学校特命記者「三中ねぶた祭を振り返って」
- 町民応援とびっきりぽかぽか商品券発行！

表紙写真 元宇田地区の圓法寺付近  
(8月12日撮影)

3日に一度目の土砂崩れが発生し、  
すぐに流木等を撤去したが、12日に  
二度目の土砂崩れが発生した。

青森県外ヶ浜町

# 被害の爪痕 大きく深く

## ○被害の状況（9月28日現在継続調査中）

8月3日（水）未明から三厩・平館地区で時間雨量50mmを超える雨が降り続く。8月3日（水）～8月18日（木）までの総雨量は三厩地区で756mm、時間最大雨量は8月10日（水）午後5時に三厩地区で64mmを記録。

### 1. 人的被害

なし。8月12日（金）未明からの大雨で平館元宇田地区の住民8名が一時孤立したが、釣り船により救出。

### 2. 避難所・避難者数

避難所最大8箇所開設・避難者最大162人（8月9日）避難所開設期間8月3日（水）～8月28日（日）

### 3. 家屋の被害（今後変動する場合あり）

（住家）：全壊5棟、大規模1棟、中規模半壊6棟、半壊20棟、一部損壊11棟→計43棟

（非住家）：全壊2棟、大規模半壊4棟、中規模半壊12棟、半壊7棟、一部損壊2棟→計27棟

### 4. 河川等被害

蟹田川上流（2級河川）・藤島川が氾濫、その他各河川で護岸崩落・土砂堆積・管理道路崩壊・流木の流出

### 5. 道路被害

町道・県道及び国道280号・339号で冠水・土砂流出・道路崩落。林道においても道路崩壊や土砂崩れ数カ所

### 6. 土砂崩れ

平館元宇田地区・三厩梨ノ木間地区で大きな土砂崩れ。（一時通行止めとなつたが、現在は解除）

### 7. 農水産被害

水田の冠水、農業水路に土砂・流木堆積・崩壊、漁港等への流木・土砂の流出、マツカワガレイ養殖施設敷地の内陥没など。

### 8. 上下水道

8月9日（火）の大雨のため平館地区の水源が濁り給水量不足により水圧が低下し、一部地域で断水の状態となり給水活動。8月18日（木）に復旧。

8月20日（土）に増川浄水場の水源からの導水管で漏水。三厩地区的東町から六條間地区で断水し給水活動。同日夜中に復旧。

### 9. 公共交通機関

JR津軽線蟹田駅以北、線路設備に大きな被害が確認されたため当面の間運休。

町営バス運休及び区間運行（9月1日（木）から通常運行）。

蟹田塩越地区の町道（8月13日撮影）



ドローンから撮影した元宇田地区の聞法寺付近。土砂が防波堤を超えて、海にまで流出しており、土砂の勢いのすごさがわかる。（8月12日撮影）

### 「まさか」想像もしていなかつた 外ヶ浜町で大雨災害が発生

### 8月3日、青森県内で初めて確認された線状降水帯は記録的大雨を発生させ、その後も記録的豪雨と断続的な降雨が続いたことで甚大な被害が生じました。

なお、この災害では、幸いにも人的被害は確認されませんでした。

町では、今回の災害を「令和4年8月3日からの外ヶ浜町大雨災害」と名づけ、被災された方々への支援体制の構築や、これから収穫を迎える農業・漁業への影響に備え、国や県、関係機関と連携を取りながら、復興・復旧に向けて作業を進めています。

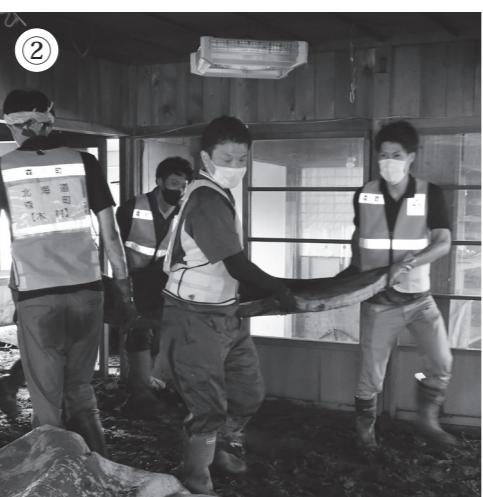
この大雨により浄水場に土砂が流れ込み、平館・三厩地区で断水が発生、平館元宇田地区では停電が発生するなど、ライフラインに大きな被害がありました。そのため、多くの町民が避難所で不安な日々を過ごしました。

8月に発生した大雨災害により、外ヶ浜町では三厩藤島地区と平館元宇田地区を始めとした各地で河川の氾濫や土砂崩れ、それに伴う家屋の損壊が発生しました。そのため、多くの町民が避難所で不安な日々を過ごしました。

8月3日、青森県内で初めて確認された線状降水帯は記録的大雨を発生させ、その後も記録的豪雨と断続的な降雨が続いたことで甚大な被害が生じました。

なお、この災害では、幸いにも人的被害は確認されませんでした。

町では、今回の災害を「令和4年8月3日からの外ヶ浜町大雨災害」と名づけ、被災された方々への支援体制の構築や、これから収穫を迎える農業・漁業への影響に備え、国や県、関係機関と連携を取りながら、復興・復旧に向けて作業を進めています。



間浦村豪雨災害のお札に」と8月26日（金）にむつ市役所職員9名と、28日（日）には休日にもかかわらずむつ市消防団が復興作業に力を貸してくださいました。町外からの支援に感謝申し上げます。

- ①道路脇には大量の家具家財が捨てられました。（三厩藤島地区）
- ②北海道森町役場職員の皆さん。泥と水を大量に含んだままの畠は腐食し、運ぶのも一苦労でした。
- ③ボランティアの皆さん。大粒の汗を流しながら黙々と作業を進めてました。ありがとうございました！



上空から見た大平駅近くの水田（8月3日撮影）

三厩梨ノ木間地区の国道（8月3日撮影）  
土砂崩れによって道路が全面通行止めとなり、  
大幅な迂回が必要となりました。



④藤嶋地区にある住宅。土砂で壁が壊されたことが分かります。

⑤谷防災担当大臣へ被害状況を伝える山崎町長

⑥青森県庁にて国へ要望書を提出

⑦青森市水道部局の給水車で給水中

⑧青森市議会へ表敬訪問中の町議会

### 大臣へ要望書を提出 被災者に寄り添った支援を

8月31日、山崎町長は平館元宇田地区の視察に訪れた谷防災担当大臣へ被害の状況を説明。その後、青森県庁にて三村申吾県知事とともに、激甚災害の早期指定等、災害救助法の弾力的な運用、被災者の生活再建支援の充実、国土強靭化の加速等が記載された要望書を手渡しました。

また、災害ごみについては青森市が受入れを表明したことにより、9月21日に外ヶ浜町議会はお礼の意味を込めて表敬訪問しました。町では災害救助法に基づき、大雨災害で一定規模以上の被害が発生した世帯を対象に日常生活に必要な部分の応急的修理について修理費用の一部を急修制度」を開始しました。このほかにも災害を受けた地区的水道料金を免除する支援を行っています。被災者の声を聞きながら日常生活に近づけるよう、より一層被災者支援に取り組んで参ります。

引き続きご協力をよろしくお願いします

現在、町内の道路を防いでいた土砂や流木は町内の建設業者や災害ボランティア、町職員によつて撤去され、すべての道で通行可能となりましたが、一部では未だに片側通行区間もあり、町民や観光客の皆さんにはご不便をおかけしています。一刻も早い解消を目指していきますので、引き続きご協力ををお願いします。

今回の大雨のような災害は、いつ発生するかわかりません。今後の災害に備えて、昨年度配布した外ヶ浜町ハザードマップで近くの避難先を家族や身近な人と確認したり、水や食料の備蓄、災害時に持ち出すものの準備など、日頃から災害に備え、災害の恐れがあるときは、防災無線やテレビ等で防災情報を迅速につかんで、避難してください。

## 支援のお願い

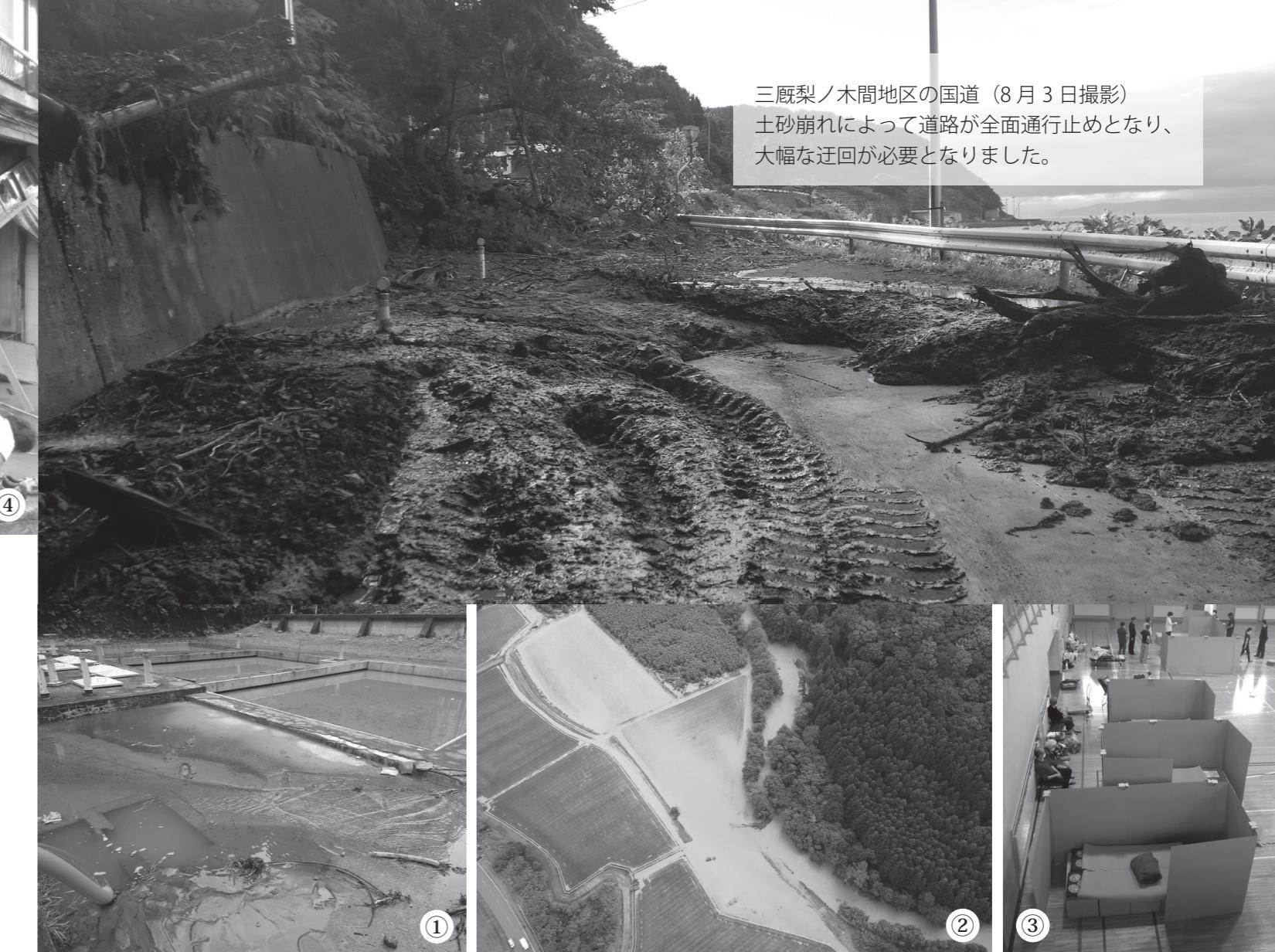
被災者に対する  
義援金及び町の  
災害復旧等に向けた  
寄附金はコチラ



ふるさと納税の  
災害支援のご寄附は、  
ふるさとチョイス



義援金や寄附金についてのお問い合わせは、  
役場総務課  
(☎ 0174-31-1111) まで



## 垣根を超えて復旧・復興へ 関係機関と協力

支援は人の手以外にも

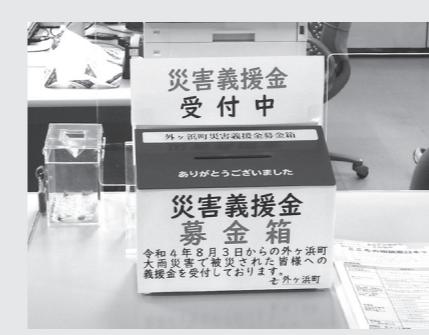
今回の災害は、町単独では乗り切ることはできない状況でした。

そこで青森県をはじめ、国土交通省、自衛隊、青森森林管理署、NTT東日本、東北電力、JR東日本など多くの機関に協力を要請し、垣根を超えて復興・復旧にあたりました。

また、土砂は浄水場にも流れ込み、平館地区と三厩地区の一部では数日間にわたり断水するなどの影響を及ぼしました。そこで青森市水道部局の給水車による給水が開始され、多くの方が水を求めて列をなして訪問していました。

また、ふるさと納税を利用した寄附金については、9月28日現在、130件以上に及び、皆様から寄せられた寄附金については、大切に有効活用させていただきます。

また、避難生活に使用されました。



役場本庁舎、各支所、など  
わーるにも募金箱を設置中

災害発生後は「物資を送りたい

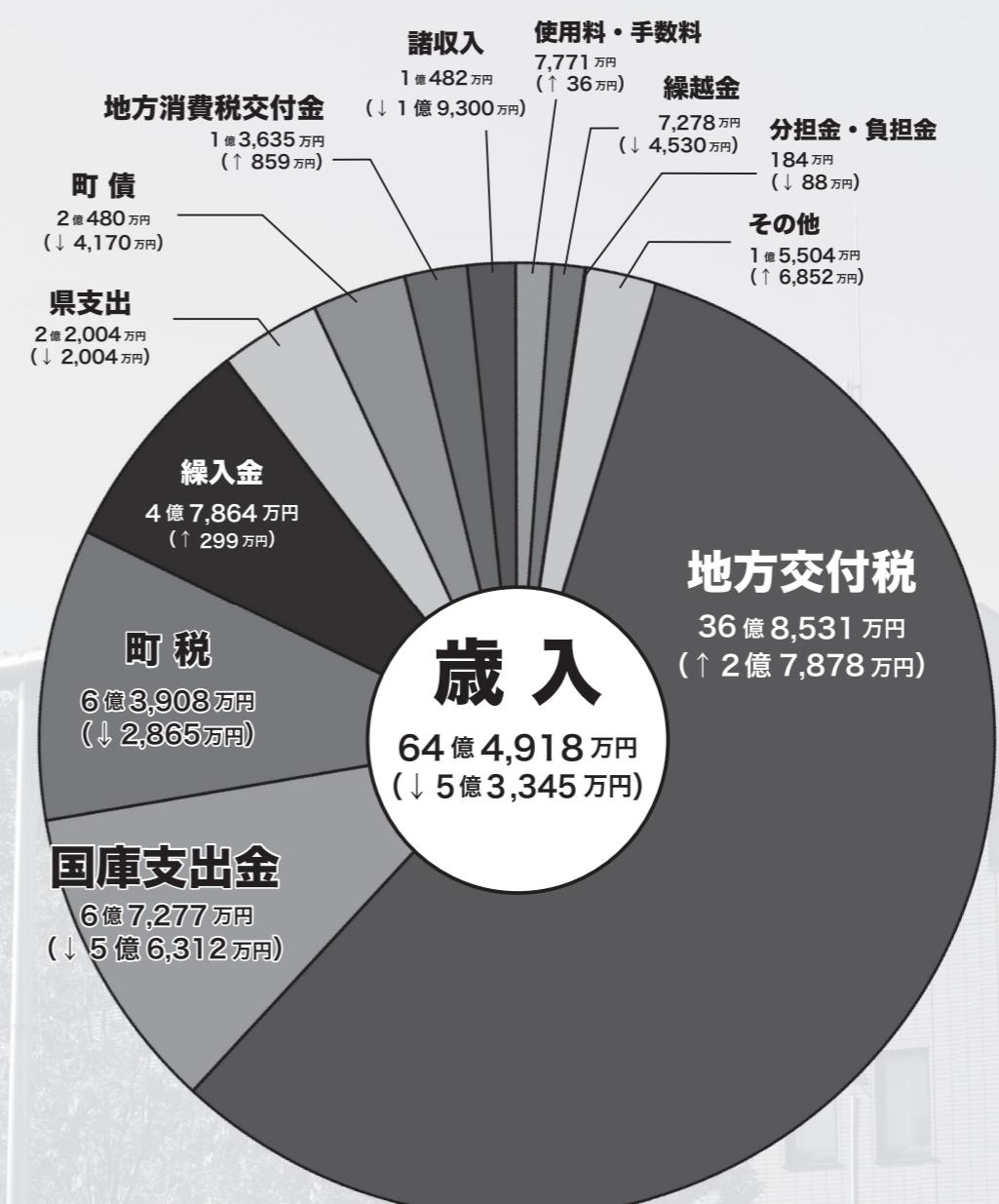
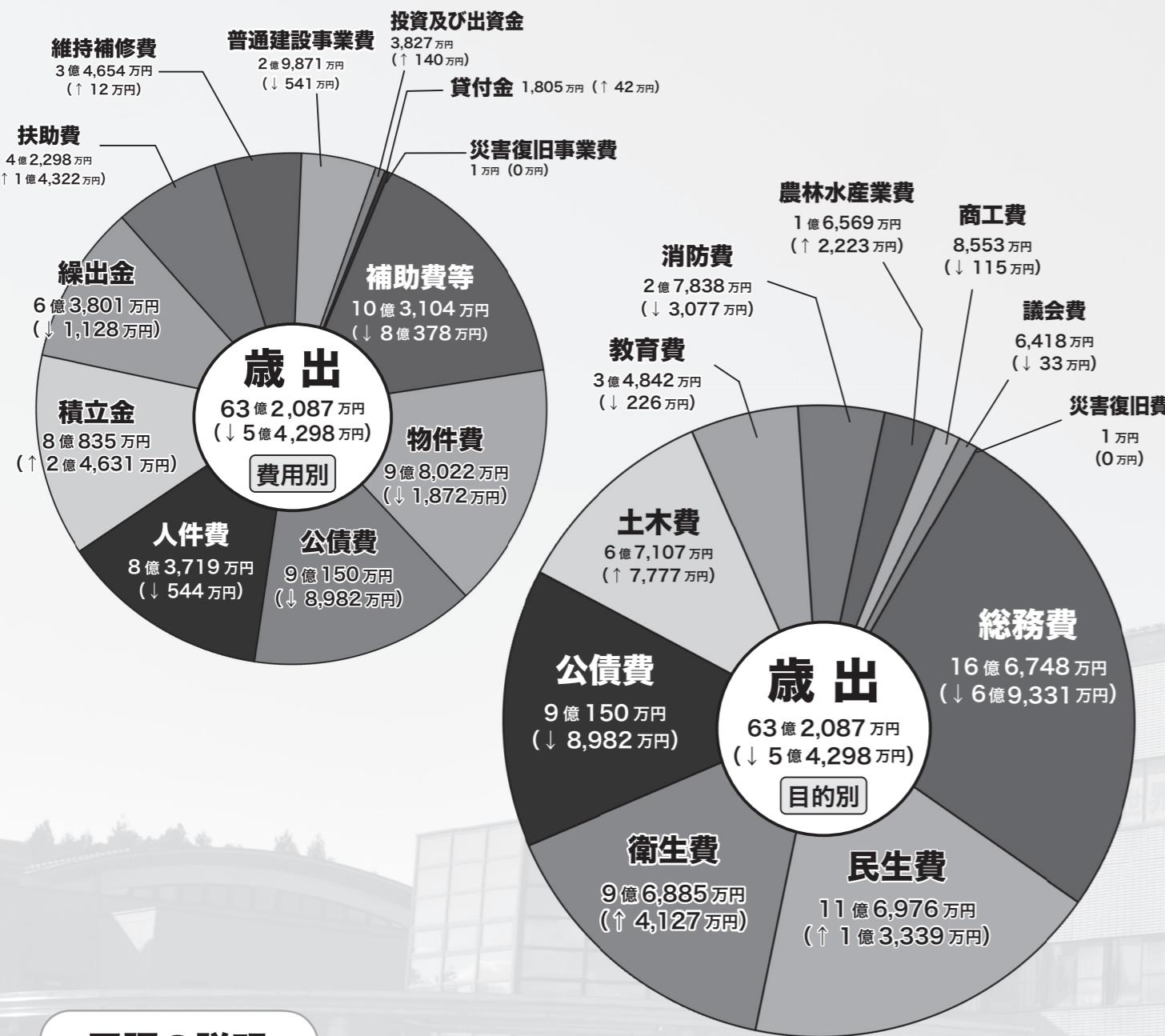
が、何が必要か」と電話のお問い合わせや、被災者の安全を心配するお見舞いの手紙もありました。

トランクから何箱も運ばれてくるダンボールには、お菓子や飲料水のほか、衣類や衛生用品など、心

温まるご支援をいただきました。

この支援物資は避難者へ届けられ、避難生活に使用されました。

# 町のお金の使いみち



## 用語の説明

◆ 人件費：職員の給料や議員・委員の報酬等	◆ 町債：大規模な事業のために国や金融機関から借りたお金	◆ 地方交付税：所得税等の国が徴収した税金の中から町の財政状況に応じて交付されたお金	◆ 地方消費税交付金：県が地方消費税として徴収し、人間のため国や県から交付されたお金	◆ 賃付金：将来の支出に備えた基金への積み立てるお金	◆ 積立金：各特別会計へ繰出すお金
◆ 町税：市民の皆さんのが納めた税金	◆ 使用料及び手数料：町の施設等の使用料や住民票等の手数料	◆ 緑入金：他会計や基金から繰り入れたお金	◆ 諸収入：どの収入区分にも属さないお金	◆ 公債費：町借入金返済のためのお金	◆ 物件費：委託料、使用料、光熱水費、消耗品費、修繕料等
◆ 普通建設事業費：道路や建物等の建設事業費や大規模な修繕費	◆ 維持修繕費：除排雪経費や各施設等の維持修繕費	◆ 繰り越ししたお金	◆ 自動車重量税等から配分されたお金	◆ 扶助費：児童・老人福祉、身障者等への援助のためのお金	◆ 業務費：事務組合に対する負担金
◆ 災害復旧事業費	◆ 補助費等：各種団体や一部会計等に対する出資	◆ に持ち越ししたお金	◆ 地方譲与税：国が徴収した自動車重量税等から配分されたお金	◆ 災害復旧費	◆ 貸付金：奨学金の貸付、中小企業に対する融資等
◆ 災害復旧事業費	◆ 貸付金：奨学金の貸付、中小企業に対する融資等	◆ 緑越金：前年度から今年度に繰り入れたお金	◆ 賃付金：奨学金の貸付、中	◆ 緑越金	◆ 積立金：将来的の支出に備えた基金への積み立てるお金

※ ( ) 内は前年度比較

令和3年度外ヶ浜町各会計決算が9月定例町議会において認定されました。

一般会計の歳入決算額は64億4千918万円、歳出決算額は63億2千87万円となり、歳入から歳出を差し引いた額は1億2千831万円です。

歳入決算額は昨年度に比べ5億3千345万円減少しています。主な要因は国庫支出金や諸収入が減ったためです。国庫支出金については、令和2年度に比べて5億6千312万円減つており、これは新型コロナウイルス感染症緊急経済対策による特別定額給付金給付事業の終了により5億8千484万円減少したこと等によるものです。

一方で増加要因としては、住民税非課税世帯等臨時特別給付金（5億8千484万円減）や防災行政無線更新事業の終了（4千8万円減）などが挙げられます。

また、諸収入は、令和2年度に比べて1億9千300万円減っています。これは令和2年度は外ヶ浜町土地開発公社の解散に伴う清算金による臨時の収入が1億8千763万円あつたことにによるものです。

歳出決算額は、令和2年度に比べて5億4千298万円減少しています。

一方で増加要因としては、住宅定額給付金給付事業の終了（5億8千484万円減）や防災行政無線更新事業の終了（4千8万円減）などの要因が挙げられます。

令和3年度の主な施策は、「第3次外ヶ浜町総合計画」に基づき、住民の保健・医療・福祉の充実に向け、高校生までの医療費無料化、出産祝品の支給等を継続して実施し、また、産業振興対策として、カントリーエレベーター設備更新や地元産品の国内への販路開拓・拡大に向けた取組みなどを実施、母子保健対策の一環として、妊産婦及び新生児への支援を新たに実施するなど、多岐にわたり迅速かつ集中的に取組みました。



# ◆基金(預貯金)と町債(借入金)

## 基金(預貯金)について

基金とは、町の預貯金のことです。財源不足に備えるための財政調整基金のように特定の目的のために積み立てるものと特別導入事業基金のように定額の資金を運用しているものがあります。

令和3年度の基金総額を令和2年度に比べると3億8,227万円増加しています。なお、平成27年度から財政調整基金、減債基金、合併振興基金において債券による運用を開始し、令和3年度からは一括管理による運用を行っています。令和3年度末現在高のうち、債券の占める割合は45.2%、令和3年度中の債券による運用益は984万円となっています。

基金名	区分	2年度末現在高	3年度中増減額	3年度末現在高
財政調整基金	現金・債券	14億970万円	2,344万円	14億3,314万円
減債基金	現金・債券	6億8,895万円	1億158万円	7億9,053万円
ふるさと応援基金	現金・債券	2億1,923万円	1,342万円	2億3,265万円
合併振興基金	現金・債券	16億1,998万円	371万円	16億2,369万円
地域振興基金	現金・債券	5,837万円	3,710万円	9,547万円
病院支援基金	現金・債券	4,000万円	1億10万円	1億4,010万円
森林環境譲与税基金	現金・債券	1,039万円	917万円	1,956万円
過疎地域持続的発展特別事業基金	現金・債券	0万円	8,780万円	8,780万円
特別導入事業基金	現金	276万円	△60万円	216万円
	貸付牛	2頭	1頭	3頭
助け合い基金	現金	40万円	0万円	40万円
一般会計合計	現金・債券	40億4,978万円	3億7,572万円	44億2,550万円
	貸付牛	2頭	1頭	3頭
国民健康保険高額療養費等資金貸付基金	現金	200万円	0万円	200万円
国民健康保険財政調整基金	現金・債券	1億1,550万円	27万円	1億1,577万円
介護給付費準備基金	現金・債券	7,443万円	573万円	8,016万円
大字費運営基金	現金	1,948万円	55万円	2,003万円
特別会計合計	現金・債券	2億1,141万円	655万円	2億1,796万円
一般会計・特別会計合計	現金・債券	42億6,119万円	3億8,227万円	46億4,346万円
	貸付牛	2頭	1頭	3頭

## 町債(借入金)について

町債とは国や金融機関からの長期借入金のことです。特定の年度に施設の建設や用地の取得等の多額の費用を必要とする事業を行うとき、その年度の収入だけで賄うと必要な市民サービスの提供に支障を来してしまうため、町債をその事業の財源にします。ただし、町債を財源にできるものは決まっており、その年度の収入が足りないからといって借り入れができるわけではありません。また、長期にわたっての返済義務が生じるため、将来の町の財政にも影響します。

会計名	2年度末現在高	3年度中増減額	3年度末現在高
一般会計	64億8,113万円	△6億6,624万円	58億1,489万円
下水道特別会計	20億7,949万円	△7,784万円	20億165万円
病院事業会計	1億2,282万円	△4,537万円	7,745万円
簡易水道事業会計	15億2,505万円	△1億2,791万円	13億9,714万円
合計	102億849万円	△9億1,736万円	92億9,113万円

# ◆特別会計

町の会計には、一般会計のほかに、保険料や使用料などの特定の収入で事業を行う特別会計が8会計、地方公営企業法の適用を受ける公営企業会計が2会計あります。

## ●特別会計

区分	収入	支出	差引
国民健康保険特別会計	10億586万円	10億409万円	177万円
介護保険特別会計	12億4,828万円	12億3,560万円	1,268万円
大字費特別会計	85万円	85万円	0万円
平館財産区特別会計	0万円	0万円	0万円
根岸財産区特別会計	0万円	0万円	0万円
野田財産区特別会計	95万円	95万円	0万円
下水道特別会計	2億5,530万円	2億5,468万円	62万円
後期高齢者医療特別会計	1億213万円	1億134万円	79万円
合計	26億1,337万円	25億9,751万円	1,586万円

※この表の数値は、各会計の円未満を四捨五入などの端数処理により計上しているため、合計欄において決算額の円未満を端数処理した場合の数値とは合致しません。  
※平館財産区特別会計、根岸財産区特別会計については、1円未満の決算額のため「0万円」の表記となっています。

## ●病院事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支(収益的収支)	10億8,136万円	10億6,520万円	1,616万円
将来のための設備投資と財源との収支(資本的収支)	5,987万円	7,561万円	△1,574万円

## ●簡易水道事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支(収益的収支)	2億3,665万円	2億3,029万円	636万円
将来のための設備投資と財源との収支(資本的収支)	3,827万円	1億4,504万円	△1億677万円



送迎無料  
デイサービス  
実施中

我が家のように  
いっしょだから安心  
いっしょだから元気に  
いっしょだから優しく

## 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》



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

グループホームよつば

よつば

# ◆町の財政健全化判断比率

(単位: %)

## ■健全化判断比率

財政指標	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
① 実質赤字比率	早期健全化基準 15.0	—	—	—	—
	財政再生基準 20.0	—	—	—	—
② 連結実質赤字比率	早期健全化基準 20.0	—	—	—	—
	財政再生基準 40.0	—	—	—	—
③ 実質公債費比率	早期健全化基準 25.0	10.6	10.5	10.7	10.9
	財政再生基準 35.0	—	—	—	11.2
④ 将来負担比率	早期健全化基準 350.0	81.0	72.3	62.3	43.2
	財政再生基準	—	—	—	30.5

\*実質赤字額と連結実質赤字額がないところは「—」で表記しています。

(単位: %)

## ■資金不足比率

指標区分	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
病院事業会計	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—
簡易水道事業特別会計	—	—	—	—	—
下水道事業特別会計	—	—	—	—	—

\*資金不足比率がない場合は「—」で表記しています。

- ① … 一般会計等の実質収支額が赤字である場合、町税や普通交付税等の使途が自由な収入額（標準財政規模）に対して、その赤字額がどの程度であるかを示す指標です。
- ② … 全ての会計を連結して赤字額（資金不足額）がある場合、標準財政規模に対してその赤字額がどの程度であるかを示す指標です。
- ③ … 一般会計などが負担する全会計および一部事務組合などの地方債償還金などが、標準財政規模に対して、どれだけの割合を占めるかを指標化したものです。
- ④ … 将来負担比率は一般会計が将来負担する債務の総額が標準財政規模に対してどの程度であるかを示す指標です。つまり、債務の総額が町税や普通交付税等の使途が自由な収入額の何年分かを示すものです。

県や市町村の財政破綻を防ぐ

ため、財政の健全度を5つの指標で判断する「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」が平成19年6月に公布され、平成20年4月より一部施行されました。この財政健全化法に基づき、

毎年度、「実質赤字比率」、「連結実質赤字比率」、「実質公債費比率」、「将来負担比率」及び「資金不足比率」を算定し、町監査委員の審査を受け、その意見書を付して町議会へ報告するとともに、町民の皆さんへ公表することが義務づけられました。

また、この法律では財政悪化の度合いに応じ、「早期健全化基準（経営健全化基準）」、「財政再生基準」がもうけられており、町が算定した5つの指標いずれか一つでも基準を超えるれば

「早期健全化（経営健全化）団体」、「財政再生団体」に指定されます。この場合、財政運営の健全化を図るための計画を策定

## 財政の健全を示す

### 5つの指標

し、町議会の同意を得なければ

ならないほか、外部監査が義務づけられ、必要に応じて国または県が町に対し勧告を行う等、様々な制約を受け、住民サービスへの影響も考えられることと

なります。

#### 健全化は順調に進む

本町の健全化判断比率は、上の表のとおり、財政状態の危険を示す「早期健全化基準」のいづれも下回っています。

将来、財政を圧迫する可能性の度合いを示す「将来負担比率」は昨年に比べると約12%下回りました。

また、財政健全化法では、公営企業などの健全化についても定められており、資金不足比率を算定し、経営が健全かどうかを判断します。本町においては、どの公営企業会計も資金不足は生じていません。



## 世界遺産登録から1周年を記念して むーもんフェス夕開催!



「北海道・北東北の縄文遺跡群」が世界文化遺産登録一周年記念として、大平山元遺跡駐車場にて、「むーもんフェス夕」が開催され、蟹田中学校全校生徒による風太鼓の披露やイラストレー

ターの豊川茅さんのアートワークショップなどが催され、会場は賑わいを見せました。

また、この日は大平山

元遺跡を案内する「登録

ガイド」のデビュー日。5人のガイドが見学者に遺跡から発見された土器などの説明や縄文時代の暮らしどと遺跡に設置された看板やタブレット端末を使って説明、案内しました。

ガイドの川田青空さんは、「少し不安があったが臨機応変に対応できた。今後は歴史に詳しくない方も分かりやすい説明ができるよう頑張りたい」と意欲を見せました。

## 思春期保健事業が行われました



命の大切さや心身の変化を学ぶうと、9月に蟹田中学校3年生と三厩中学校1・3年生を対象に、思春期保健事業が行われました。三厩中学校1年生は、重りが入った服に着替え、妊婦体験を行いました。また、赤ちゃんの人形を使った着替えやおむつ交換、抱っこの仕方などのお世話を練習しました。

そして、両校の3年生が行つた高齢者疑似体験では、耳栓や特殊なメガネ、サポーター、重りなどを身につけて、服を着脱したり本や新聞を読んだりと、日常生活に近い場面を体験しました。また、

車いす体験では、坂道や段差があるときの操作方法、車いすに乗つている時の不安定さなどを学習しました。生徒らは、動きづらい動作や慣れない作業に戸惑いながらも、お互いに助け合いながら学びを深めることができました。

11 広報そとかはま

10 広報そとかはま

11 広報そとかはま











**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

白御影石  
480,000円～

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！

**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。

農業者年金の特徴

**秋のXP チェンソー  
キャンペーン実施中**

対象商品購入の方には、  
オリジナルグッズをプレゼント！

期間：2022年10月3日～12月23日

**(有)本郷農機**

ハスクバーナ 正規販売店  
Husqvarna

■お気軽にご相談ください。  
■修理・販売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

**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。**

從業員募集

年中無休  
24時間受付

TEL: 0174-22-2032  
クーリーダイアル: 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 サト一生花店 王佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

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

武蔵屋さん  
至三歳  
駐在所 (株)熊谷さん  
至蟹田  
小鹿産業さん  
至平館  
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！

**浄化槽を正しく使いましょう**

住民課・お知らせ

浄化槽は、微生物の働きを利  
用して汚水を浄化するため、適  
正な維持管理が必要です。その  
ため、浄化槽では次のことが  
義務付けられています。

- ①定期的な保守点検
- ②年1回以上の清掃
- ③法定検査の受検（使用開始後  
1回とその後、年1回）

法定検査は、浄化槽が適正に  
設置され、維持管理されている

東青地域県民局県税部では、  
令和5年に使用する農業用免税  
軽油の免税証交付申請を受付し  
ています。

東青地域県民局県税部課税第一課  
午前8時30分～午後5時まで

## 【受付時間】

○令和4年11月11日(金)までに申  
請された場合は、免税証の交  
付日は令和5年3月15日(水)以  
なります。

## 【その他】

午前8時30分～午後5時まで

東青地域県民局県税部課税第一課  
午前8時30分～午後5時まで

## 税・お知らせ

**農業用免税軽油の交付申請を受付中**

## 農業用免税軽油の交付申請を受付中

か、浄化機能が十分に発揮され  
ているかを判定するもので、一  
般社団法人青森県浄化槽検査セ  
ンター（☎0171-734-19185）  
は、東青地域県民局環境管理部  
への届出等が必要です。

廃止時、所有者の変更時などに  
は、東青地域県民局環境管理部  
（☎0171-734-19185）が行います。  
また、浄化槽の使用開始時や  
9500）が行います。

か、浄化機能が十分に発揮され  
ているかを判定するもので、一  
般社団法人青森県浄化槽検査セ  
ンター（☎0171-734-19185）  
は、東青地域県民局環境管理部  
への届出等が必要です。

か、浄化機能が十分に発揮され  
ているかを判定するもので、一  
般社団法人青森県浄化槽検査セ  
ンター（☎0171-734-19185）  
は、東青地域県民局環境管理部  
への届出等が必要です。

か、浄化機能が十分に発揮され  
ているかを判定するもので、一  
般社団法人青森県浄化槽検査セ  
ンター（☎0171-734-19185）  
は、東青地域県民局環境管理部  
への届出等が必要です。

陸・海・空自衛官募集	
募集種目	貸費学生（技術）
概 要	大学および大学院で、医・歯・理・工学を専攻している学生で卒業後、その専攻した学術を活 かして引き続き自衛隊に勤務する意思を持つ者に対し、防衛省より学資金が貸与されます。
応募資格 (男・女)	大学の理学部・工学部の3年次、4年次または大学院（専門職大学院を除く。）修士課程に在学 している者。
受付期間	6月1日（水）～11月11日（金）
試験日	12月3日（土）
試験会場	仙台駐屯地
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

**スタッフ  
大募集!**

■接客サービススタッフ  
6:00～15:00・13:00～22:00

■軽トラックドライバー  
①月水金/13:00～17:00  
②火木土/5:00～10:00

時給  
各1,000円

調理、客室清掃スタッフも大募集中！詳しくは、お気軽にお電話ください。

龍飛崎温泉 たつひ  
ホテル 龍飛

〒 030-1711 外ヶ浜町字三厩龍浜54-274 お問い合わせ ☎ 0174-38-2011 担当：桟谷 雅美



# 栄養ワンポイントアドバイス

～いざという時に備えて安心 もしものごはん～

地震や異常気象による台風、大雨などいつどのような災害が起こってもおかしくない環境の中で私たちは暮らしています。「もしも」の時をイメージし、日頃から災害への備えをしておくことが大切です。広報9月号に引き続き、今月も防災特集です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなってしまってもカセットコンロで簡単に調理ができるポリ袋調理についてのおはなしです。

## ポリ袋調理①ごはん

### 【材料（1人分）】

◎米 100cc ◎水 120cc  
◎ポリ袋 1枚

### 【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かす。
- ②ポリ袋に分量の米と水を入れる。15分ほどつけ置きするとヌカ臭さが取れます。
- ③水が沸騰したら、鍋の底に耐熱の皿を置く（ポリ袋が鍋底について破れるのを防ぐため）。ポリ袋の空気を抜き、袋の上のほうを輪ゴムでしっかりと縛って鍋に入れる。
- ④火を弱めて沸騰している状態を保って、25分～30分ほど煮る。

### ポリ袋調理とは？

食材と調味料をポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中で加熱する方法です！

- ☆ 洗い物が少ない
- ☆ 時短！
- ☆ 調理器具も手も汚さずに済む
- ☆ 栄養素の流出も最小限でヘルシー

メリット！

## ポリ袋調理②ポトフ

### 【材料（1人分）】

◎じゃがいも	50g	◎たまねぎ	50g
◎キャベツ	50g	◎人参	30g
◎ソーセージ	2本	◎顆粒コンソメ	小さじ1
◎水	150cc	◎ポリ袋	2枚

### 【作り方】

- ①じゃがいも、キャベツは一口大に切り、たまねぎはくし切り、にんじんは5mm程度の輪切りにする。
- ②ポリ袋を二重にし、①の野菜とソーセージ、コン

- ソメ、水を入れて口をしっかり縛る。
- ③鍋に水を入れ、火にかけ、沸騰したら、鍋底に耐熱の皿を置いて、②を入れて15分加熱する。
- ④火を止め、ふたをして15分余熱で加熱する。
- ⑤器にラップを敷き、盛り付けする。ポリ袋のまま食べてもOK。

### 【コツ・ポイント！】

- ◎一緒にご飯やゆで卵をつくるとより効率的！
- ◎煮汁もそのまま飲み干せるように少し薄味がgood！

# ～心も身体もいきいき健康～ 健康アドバイス

【相談先・お問合せ先】役場福祉課 ☎ 22-2941

毎年10月は、

「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」「乳がん（ピンクリボン）月間」



40歳になったら肺・胃・大腸のがん検診を年1回、乳がん検診を2年に1回受けましょう。20歳になったら子宮頸がん検診を2年に1回受けましょう。

また、毎月1回、乳がんの自己検診でセルフチェックしましょう。（自己検診方法は町ホームページまたは福祉課にお問い合わせください。）

### がん検診受診率50%を目指しましょう！

令和2年度の町がん検診受診率は、

胃がん検診	18.5%	(前年の1.5%減)
大腸がん検診	13.7%	(前年の2.5%減)
肺がん検診	15.0%	(前年の2.3%減)
子宮がん検診	22.7%	(前年の3.3%減)
乳がん検診	28.4%	(前年の3.4%減)

でした。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあってか、全てのがん検診受診率が減少しました。

（青森県がん情報サービスHPより）

### 検診を受けた後は

定期的な検診受診と同じくらい大切なのが、検診を受けた後の行動です。検診の結果、精密検査と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。早期発見、早期治療のチャンスです。精密検査を受けるまでは、「もしかして、がんなのではないか」と不安になる方もいると思いますが、そのまま放置しては早期発見の機会を逃してしまいます。

また、がん全般の予防には禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体型の維持、感染予防が有効であることがわかっています。がん検診も特定健診も受診後の行動が、あなたの今後の生活の質を左右することになりますね。

### 10月は今年度最後の集団健（検）診

◎10月16日（日）野田玉川消防コミセン  
受付：7時～10時

特定健診・がん検診（肺・胃・大腸）

◎10月30日（日）などわーる  
午前受付：7時～10時  
午後受付：12時～13時30分

午前：特定健診・がん検診（肺・胃・大腸）  
午後：女性がん検診（乳・子宮）  
＊卵巣がん・骨密度検診なし

※詳しい内容は、広報9月号または町HPをご覧ください。



## 光と出会いう

### 『おいしいごはんが食べられますように』

著 高瀬 隼子

<2022年上半期第167回芥川賞受賞>

おいしい料理やお菓子を振舞うことが好きな芦川と、食に興味がない二谷、「おいしい」を共有することが苦手な押尾のお話。

社会においての同調圧力について考えさせられる作品です。

### 『夜に星を放つ』

著 窪 美澄

<2022年上半期第167回直木賞受賞>

双子の姉が突然亡くなった話、田舎のばあちゃんの家の近くにある海で見つけた小さな赤ちゃんを連れている女性が気になる話など、星座がモチーフとなった5作品の短編集です。

### 『同志少女よ、敵を撃て』

著 逢坂 冬馬

<2022年第19回本屋大賞受賞>

広報そとがはま8月号でも紹介させていただきました。独ソ戦争中にナチスドイツ軍によって村を壊滅させられた少女が、復讐のためにソビエト軍の狙撃兵になるお話です。

\*

今回紹介した本は中央公民館図書室の新刊コーナーにあります。皆さんのご利用を心よりお待ちしています

外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175

# InAKA GIRLS

外ヶ浜町ALT(英語指導助手)のジャックリーンとギャビーが、外ヶ浜町に暮らして見つけた「好き!」をご紹介します!

今月の好き!

Halloween!!

Happy Halloween, everyone!

みんなハッピーハロウィン!

Halloween is my favorite holiday.

ハロウィーンは私の好きな休日です。

I always decorate my house with Halloween decorations, even here in Sotogahama.

ここでも外ヶ浜町でも、いつも家をハロウィンの飾りで飾ります。

Every year, I have a Halloween party with my friends.

毎年、友達とハロウィンパーティーをしています。

We wear costumes, eat candy, and sing lots of Karaoke.

仮装したり、お菓子食べたり、カラオケでいっぱい歌ったり。

It's super fun! Let's enjoy Halloween!

とても楽しいです! ハロウィンを楽しみましょう!

今月号の担当は、ギャビーです!

## 公民館ふれあい講座 英会話教室

【10月のテーマ】

Fall Festivities

【日付】10月6・13・20・27日(木)

【時間】18時～20時

【場所】蟹田公民館

お申込み・お問い合わせは、外ヶ浜町中央公民館へ ☎ 22-3175

知って得するプチ情報が満載!!

# 包括通信 No.5

今月のプチ情報

通いの場

スマホで検索★



認知症ケアパス

『通いの場』ってなに?

地域住民が主体となって行う介護予防のための体操教室です。

地区会館や空き家などを利用し、DVD等を利用しながら楽しく体操を行っています。体操に慣れるまでは町の保健師や理学療法士がサポートしますが、最終的には住民だけで運営していくことを目指します。

現在体操教室を開催している地区は以下の通りです。

※不定期に休むこともあります。

	蟹田	平館	三厩
月	下小国 14:00～	—	増川 14:00～
火	蟹田本町 13:00～ 中師3区 13:30～	—	六條間 13:30～
水	中師1区 13:30～	平館 14:00～	中浜 13:00～
木	蟹田本町 13:30～	今津 14:00～	三厩本町 14:00～
金	上小国 19:00～	—	—

開催の頻度は、週1回で行うのが最も効果的とされていますが、住民主体の集いであることから、それぞれの判断にお任せしています。

新たな集いの場は随時募集中です。地区会単位ではなく、数人の集まりでも開催できます。興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

相談内容の秘密は必ず守りますので、まずは気楽にご連絡ください。

☎ 0174-22-3380 (直通)

困ったときや、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。



# 10月外ヶ浜町行事カレンダー

10/1 友引土	
2 先負日	①廃品回収（山・海方面） むーもんマルシェ（大平山元遺跡駐車場 9:00～14:00）
3 仏滅月	
4 大安火	
5 赤口水	
6 先勝木	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
7 友引金	三戸公民館講座「編み物教室」（三戸公民館 9:00～）
8 先負土	
9 仏滅日	②廃品回収（町中心部）
10 大安月	スポーツの日
11 赤口火	
12 先勝水	
13 友引木	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
14 先負金	三戸公民館講座「編み物教室」（三戸公民館 9:00～） みのり講座「エコクラフト教室」（中央公民館 9:00～）
15 仏滅土	蟹中祭前日祭（蟹田中学校） 学習発表会（三戸小学校）
16 大安日	三中祭（三戸中） 蟹中祭（蟹田中） 特定健診・がん検診（野田玉川コミセン）

17 赤口月	
18 先勝火	健診結果説明会、血管年齢・体組成測定 (三戸体育館 10:00～11:30、13:00～15:00)
19 友引水	健診結果説明会、血管年齢・体組成測定 (などわーる 9:30～11:00、13:00～15:00)
20 先負木	学習発表会第1次発表会（蟹田小学校） ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
21 仏滅金	みのり講座「エコクラフト教室」（中央公民館 9:00～）
22 大安土	学習発表会第2次発表会（蟹田小学校）
23 赤口日	
24 先勝月	
25 仏滅火	
26 大安水	
27 赤口木	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
28 先勝金	
29 友引土	
30 先負日	特定健診・がん検診（などわーる） 女性がん検診（などわーる）
31 仏滅月	
11/1 大安火	



## 10月は、3R推進月間です

リデュース：ごみを出さない  
リユース：繰り返し使う  
リサイクル：再資源化

住みよい町づくりのために  
「ごみの減量」や「再資源化」の  
ご協力をお願いします

■謹んでお悔やみ申し上げます

【8月受付分】（敬称略）

戸籍の窓口

張山	横山	倉内	小川	鈴木	田村	工藤
忠弘	俊一	清志	豊志	幸造	（上蟹田）	トミ（蟹田中師）
（蟹田大平）	（蟹田小国）	（三戸金野澤）	（平館磯山）	（下蟹田）	ミサ	ミサ
94歳	93歳	88歳	91歳	67歳	87歳	88歳
94歳	93歳	88歳	91歳	67歳	87歳	89歳



【編集後記】◆つい先日まだの暑さが落ち着き、やっと涼しくなりましたね。秋になったといつりとぞうつかいの季節になると「〇〇の秋」と聞く言葉をよく聞きますが、皆さんはどうい「秋」を思い浮かべますか？◆