

広報そとがはま

農業に触れる、地域に触れる。

―大学生が上小国で農業体験―

令和元年度（令和2年度採用）
外ヶ浜町職員採用試験案内

外ヶ浜町消防団定期観閲が行われました

クマ出没注意!!

後期高齢者医療保険被保険者の皆様へ

住宅の耐震診断しませんか？

主な記事

青森県外ヶ浜町

クマ出没注意！！



今年もクマ(ツキノワグマ)が活発に活動する時期になりました。

県内においても、5月に東通村や平川市で人がクマに襲われる被害が出ています。

登山や山菜、秋のキノコ採りで山に入る際は、クマの被害にあわないために十分注意しましょう。

クマに出会わないこと

音を出しながら歩く

山に入る時はなるべく複数で、しゃべりながら歩く、クマよけの鈴をつける、手をたたく、ラジオをつけるなど、クマに人間の存在を知らせることが大切です。

早朝や夕方、霧の深い日は山に入らない

クマが活発に活動する時間帯です。

山菜採りに夢中にならない

すぐそばで、クマも夢中で山菜を食べている可能性があります。

水流の激しい沢や風雨の強い日は要注意

物音が聞こえず、ばったり出会う可能性があります。風が山から吹いているときも、ひとのにおいがクマに伝わりにくいので注意が必要です。

クマのフンや足跡、食べ跡を見つけたら

近くにクマがいる可能性があります。すぐに引き返しましょう。

クマに出会ってしまったら

遠くにクマを見つけたら

静かにその場を立ち去りましょう。

クマがこちらに気づいたら

まず、落ち着きましょう。静かにしていれば、殆どの場合クマは立ち去ります。

クマが近づいてきたら

クマの動きに注意しながら、ゆっくりと後退しましょう。

走って逃げる、大声、石投げは危険

クマを刺激しないことが大切です。クマの足は人間よりずっと速く、逃げるものを追いかける習性があるので、至近距離で出会った場合もすぐ逃げないほうがよいとされています。

子グマでも決して近づかない

子グマのそばには、必ず親グマがいます。親グマは子グマを守ろうとするので、非常に危険です。決して近づいてはいけません。



「よいつそ上小国へ、田植え交流会」上小国いきいき地域づくりプラン

蟹田上小国地区では、上小国いきいき地域づくり検討会(小林忠幸上小国自治会長)を設立し、地域に住む住民自身で、地域の良さや課題を把握し、同地区が今後5〜10年先の未来に向けてどうあるべきかを話し合い「上小国いきいき地域づくりプラン」を作成しました。

同検討会は5月18日(土)、地域づくりプランの「交流人口増加プロジェクト」の一環で、大学生との田植え交流会を実施し、弘前大学と埼玉大学の学生4人が、上小国ファーム(藤田巧代表)で管理する水田で田植えを手伝い、地域住民と親睦を深めました。学生の皆さんは苗

の運搬作業や、田植え機やトラクターの運転や作業補助を行い、終始にこやかな雰囲気なか作業が進みました。参加学生らは「今日はひとすら楽しかった。」「田植えは大変だけど、リフレッシュできた。」と一緒に笑顔で一日を振り返るとともに、上小国ファームの女

性からは、「普段、接する機会がない大学生との交流が楽しかったのでまたやりたい。」と再会を期待する声も聞かれました。小林会長は「地域が元気になるような動きを上小国地区だけのものではなく、外ヶ浜町内のほかの地区にも広がっていければ。」と語ってくれました。



外科・内科・整形外科

かにたクリニック

往診・訪問診療も行っております。ご相談下さい。



院長 石戸谷 孝博

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2

☎ 0174-22-2333

FAX 0174-22-2266

通院の方は送迎バスをご利用頂けます。詳しくはお問合せください

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM1:30~5:00	○	○	1:30 3:00	○	○	○
休診日	日曜・祝日					

令和元年度

外ヶ浜町消防団定期観閲式

— 町民の生命・財産を守る消防団員 —



6月8日(土)、令和元年度外ヶ浜町消防団定期観閲式が行われ町内24分団、総勢311人の消防団員が集結しました。

当日は風が強く、部隊行進が始まると同時に雨が降り出したため、急遽、蟹田体育館へ場所を移しての開催となりました。移動後は、団員の功労表彰が行われ、団員に賞状が授与されました。観閲者の山崎町長は、全国各地で大規模な地震や火災、集中豪雨などの災害が発生しており、常に新たな災害対策が求められていることを受け、「あらゆる災害から住民の生命・財産を守るため、日々の教養と訓練に励み、消防団活動に尽力していただきたい。」と講評を述べました。最後には住民の安全と無火災を祈念し、参加者全員での万歳三唱で観閲式を終えました。



令和元年度消防功労表彰芳名簿

消防庁長官表彰

◎永年勤続功労章(1名)

副団長 伊藤 勝幸

青森県知事表彰

◎功労章(1名)

副団長 大谷 鉄男

◎永年勤続功労章(6名)

分団長 津嶋 悌彦
副分団長 福士 岩雄
副分団長 木浪 拓二
部長 沼田 盛児
部長 牧野 剛志
団員 鈴木 剛

日本消防協会長表彰

◎精績章(1名)

副団長 伊藤 勝幸

◎勤続章(5名)

分団長 木浪 勝憲
分団長 高坂 嘉男
分団長 清水 豊道
分団長 村上 均
団員 木戸 順逸

青森県消防協会長表彰

◎優良消防団表彰(1消防団)

外ヶ浜町消防団

◎優良分団表彰(1分団)

外ヶ浜町消防団蟹田第8分団

◎功労章(4名)

分団長 木浪 勝憲
分団長 高坂 嘉男
分団長 村上 均
分団長 木戸 順逸
分団長 石田 勝則
分団長 小嶋 勝
分団長 藤田 秀樹
分団長 小澤 友樹
分団長 高坂 嘉男

◎勤続章(5名)

分団長 津嶋 悌彦
分団長 木村 学
分団長 細田 幸樹
分団長 福士 岩雄
分団長 高畑 正樹
分団長 沼田 盛児
分団長 三浦 政宗
分団長 工藤 重次

◎勤続章25年(13名)

分団長 津嶋 悌彦
分団長 木村 学
分団長 細田 幸樹
分団長 福士 岩雄
分団長 高畑 正樹
分団長 沼田 盛児
分団長 三浦 政宗
分団長 工藤 重次

◎勤続章20年(8名)

副分団長 横山 友和
部長 相内 睦人
班長 石岡 正明
班長 泉 隆憲
班長 太田 光二
班長 伊藤 和之
班長 福井 義範
班長 越田 明

◎勤続章15年(17名)

分団長 藤田 成人
部長 内村 友彦
班長 清水 勝徳
班長 沼田 潤一
班長 石岡 英達
班長 鈴木 寿博
班長 高橋 正樹
班長 渋谷 隆一
班長 小笠原大倫
班長 泉 哲也
班長 寺田 政道
班長 中道 正輝
班長 福士 伸也
班長 村上 匠
班長 大西美智男

◎勤続章10年(7名)

班長 角田 敏哉
班長 坂井 一成
班長 鈴木 元就
班長 石岡 和貴
班長 山内 仁導
班長 木村 祥
班長 伊藤 高広

青森県東青地区
消防協会長表彰

◎会長章(10名)

団員 赤平 一馬
団員 角田 涼
団員 前田 和也
団員 最上 泰由
団員 藤村 翼
団員 広海 亘
団員 正木 秀朋
団員 吉田 秀和
団員 伊藤 一史
団員 牧野 優人

外ヶ浜町長表彰

◎町長章(8名)

副分団長 横山 友和

外ヶ浜町消防団長表彰

◎団長章(10名)

部長 相内 睦人
班長 石岡 正明
班長 泉 隆憲
班長 太田 光二
班長 伊藤 和之
班長 福井 義範
班長 越田 明
班長 工藤 知行
班長 工藤 徹
班長 木村 齊
班長 寺田 哲人
班長 米谷 宣祐
班長 倉内 冬気
班長 奥本 直輝
班長 吉田 幸弘

感謝状

◎消防団員(2名)

前分団長 津嶋 悌彦
前分団長 浜名 千年



外ヶ浜警察署では、小学生や幼い子どもが狙われる事件の多发を受け、外ヶ浜警察署ランニングポリスを結成、5月31日（金）には出動式が同署で行われました。

徒の安全確保を図るものです。6月からは町役場職員も一緒に参加し、蟹田小・中学校付近や蟹田商店街の見守り活動を開始しました。

この活動は、毎週金曜日に行われ、小学生の下校時には沿道に立ち声かけや見守りを行うこととしています。

■ランニングポリス出動！



5月31日（金）、蟹田小学校5年生20名が蟹田上小国地区にある田んぼにて田植え体験を行いました。この体験は、子供たち田植えなどの農作業を体験してほしいと、上小国ファームが主体となり苗の提供や、田植えの指導等を行っています。農業者から指導を受けた生徒らは、

昔ながらの手作業で苗を植えていました。木浪蓮十くんは体験を通して、「農家の人がいつもこのように疲れる作業をしているのが分かり、大変だと感じました。」と初めて入る田んぼにわくわくしながら田植えを体験していました。

■美味しいお米になあれ！



むつ湾広域連携協議会委員の市町村長等で記念撮影（今別町、むつ市、蓬田村、外ヶ浜町、青森市、横浜町、平内町）



ソメイヨシノの植樹の様子

むつ湾沿岸の8市町と環境団体や商工・観光団体が環境保全に取り組む「むつ湾フォーラムin外ヶ浜町」（むつ湾広域連携協議会主催）が6月15日（土）外ヶ浜町を会場に開催されました。

むつ湾フォーラムの前に協議会委員は、風のまちこども園の園児らと一緒に蟹田地区のハイカラ山でソメイヨシノの記念植樹を行いました。

午後には町中央公民館で行われたフォーラムでは、環境省の森本英香事務次官が講演を行い、地域自らが資源



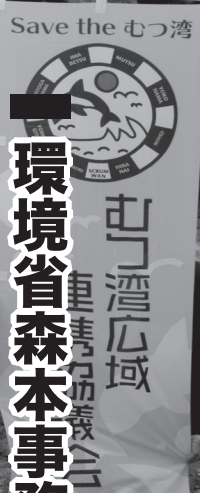
環境省の森本英香事務次官による講演の様子

を発見・活用し、循環利用して持続することの大切さについて話されました。また、横浜町教育委員会・柏谷弘陽教育長とNPO法人あおもりみなとクラブ・志田崇理事より環境保全に係した取組事例の紹介があり、参加者からはたくさん質問が飛び交っていました。

7月27日（土）には、同協議会の協力のもと、むつ湾クリーンアッププロジェクト沿岸清掃デーを開催し、観瀾山公園海水浴場の清掃活動を行います。たくさんのご参加お待ちしております。

詳細は、役場産業観光課（☎0174-311228）まで。

■環境省森本事務次官が外ヶ浜町で講演



従業員募集！！

※詳しい内容はお電話ください。

佐藤造花仏壇店
株式会社サトー生花店

〒030-1303 青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田 152-3

☎ 0174-22-2032

お葬式の事前相談受付中！お気軽にお電話ください。

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

農業者年金の特典

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。

令和元年度（令和２年度採用）

外ヶ浜町職員採用試験ご案内

1. 区分・職種等

区分	職 種	採用予定人員	採用予定日
初級	一般行政職	若干名	令和２年 ４月１日
中級	保健師	１名	
初級	消防職	２名（外ヶ浜分署・今別分署各１名）	

2. 受験資格

（１）一般行政職

高等学校卒業程度以上の学歴を有する者（令和２年３月までに卒業見込みの者を含む。）

※高等学校卒業見込みの者が採用日において卒業しなかった場合は、採用内定を取り消します。

（２）保健師

昭和60年４月２日以降の出生者で、保健師資格を有する者又は令和２年３月末までに保健師資格を取得する見込の者

※資格取得できなかった場合は、採用内定を取り消します。

（３）消防職（青森地域広域事務組合外ヶ浜分署・今別分署派遣）

高等学校卒業以上の学歴を有する者で、平成２年４月２日以降出生し（令和２年３月末までに卒業見込みの者を含む。）外ヶ浜町に住所を有する者。

注）男性については身長概ね160cm以上、体重概ね50kg以上、女性については身長概ね155cm以上、体重概ね45kg以上で、男女とも胸囲が概ね身長２分の１以上・視力（矯正視力を含む）が両眼で0.7以上、かつ、一眼でそれぞれ0.3以上であること・赤色、青色及び黄色の色彩が識別できる者に限ります。

※高等学校卒業見込みの者が採用日において卒業しなかった場合は、採用内定を取り消します。

次のいずれかに該当する者は、受験できません。

①日本国籍を有しない者

②成年被後見人又は被保佐人

③禁錮刑以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその刑の執行を受けることがなくなるまでの者

④外ヶ浜町において懲戒免職処分を受け、その処分の日から２年を経過しない者

⑤日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

3. 試験の方法及び内容

試験種別	区 分	内 容	対 象
第１次試験	教養科目試験	時事、社会・人文、自然に関する一般的知識並びに文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力（40 題・2 時間）	一般行政職 保 健 師 消 防 職
	専門試験	公衆衛生看護学、疫学、保健統計学、保健医療福祉行政論（30 題・1 時間 30 分）	保 健 師
	事務適正検査	事務職員としての適応性を、正確さ・迅速さ等の作業能力の面から見ます。（100 題・10 分）	一般行政職 保 健 師
	内田クレペリン精神検査	1 桁の足し算の連続により、職務適応性・性格適正についての精神検査をします。（40 分程度）	一般行政職 保 健 師
	消防適正検査	消防職員としての適応性を性格的な面から見ます。	消 防 職
第２次試験	小論文	文章による表現力、思考力等の能力について評価します。（1 時間・テーマは当日通知）	一般行政職 保 健 師 消 防 職
	面接試験	個人面接により、職務に必要な態度、性格等について評価します。	一般行政職 保 健 師 消 防 職
	体力検査	職務に必要な体力を有しているか判断します。	消 防 職

4. 試験日時・会場等

試験種別	試験日	試験会場	可否の発表時期及び方法
第１次試験	9 月 22 日（日）	青森市内（後日通知）	10 月下旬までに第１次試験受験者全員に郵送にて通知（合格者には２次試験の案内）
第２次試験	11 月上旬（未定）	外ヶ浜町役場	11 月中旬までに第２次試験受験者全員に郵送にて通知

5. 申込み手続き

（１）申込み方法

①外ヶ浜町職員採用試験受験申込書

※一般行政職及び保健師用と消防職用があるため、誤りのないよう注意してください。

②最終学校の卒業証明書又は卒業見込み証明書

③免許の写し（保健師のみ）

④写真（4 cm × 3 cm）2 枚

（申込み前の３ヶ月以内に撮影したもの、うち１枚は申込書に貼付）

※①の申込書は、外ヶ浜町総務課及び各支所地域生活課に備え付けてあります。直接か郵便による請求のほか、外ヶ浜町のホームページからもダウンロードできます。なお、郵便による請求の場合は、82 円切手を貼付し住所・氏名を記載した返信用封筒を同封してください。

（２）受付期間及び場所

①受付期間：令和元年 7 月 1 日（月）から令和元年 7 月 31 日（水）までの土・日曜日及び祝日を除く日（午前 8 時 15 分から午後 5 時まで）

※郵送の場合は、7 月 31 日までの消印のあるものに限り受け付けます。

②受付場所：外ヶ浜町役場総務課（下記 7 の①（各支所では受け付けしません。））

※郵送の場合は、封筒表面に「採用試験申込書在中」と表示してください。

（３）第１次試験受験票の交付

受付期間終了後、個人ごとに受験票を郵送します。8 月 30 日までに届かない場合はご連絡ください。

6. 採用条件等（一般行政職及び保健師の場合）

（１）給与

①基本初任給 高等学校卒 148,600 円

保健師・大卒 210,900 円

短大卒 198,800 円

※この初任給は平成 31 年 4 月 1 日の基準による給与月額で、採用日までに変更されることがあります。

※採用者に就業歴等がある場合は、一定の基準によりこれに加算されます。

※勤務成績等により、年 1 回の昇級があります。

（２）諸手当

扶養手当、通勤手当、住居手当等毎月支給されるものの他に 6 月と 12 月に期末手当、勤勉手当（ボーナス）が支給されます。

（２）勤務条件

①勤務時間：午前 8 時 15 分から午後 5 時まで（土・日曜日、祝日、年末年始は休日）

②休暇：年次有給休暇（年間 20 日、4 月採用は 12 月まで 15 日）のほか、夏季休暇・産前産後休暇・結婚休暇等の特別休暇、介護休暇、育児休業などがあります。

③その他：事業の都合により、休日に勤務することもあります。代わりに休日が与えられます。

7. 問い合わせ（郵送）先

①外ヶ浜町役場総務課 ☎ 0174 (31) 1111

〒 030-1393 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋 44-2

ホームページ：http://www.town.sotogahama.lg.jp

E-mail：soumu@town.sotogahama.lg.jp

②平館支所地域生活課 ☎ 0174 (25) 2111

〒 030-1492 東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸湯の沢 150

③三厩支所地域生活課 ☎ 0174 (37) 2001

〒 030-1798 東津軽郡外ヶ浜町字三厩新町 18-1

詳細および申込書は町ウェブサイトからダウンロードできます。

外ヶ浜町

で検索を。

9 広報そとがはま

広報そとがはま 8

赤十字奉仕団員4名が受賞

5月31日（金）、外ヶ浜町赤十字奉仕団の総会及び研修会が総合福祉センターなどわーるで開催され、奉仕団活動の顕著な団員4名が表彰がされました。
福井冷子さん（蟹田分団）には、日本赤十字社より銀色有功章を、石岡千代江さん（蟹田分



団）と工藤ツギさん（三厩分団）、吉田弘子さん（三厩分団）には、支部長表彰が山崎町長から授与されました。
表彰式後は、青森県支部より工藤指導講師を招いて講話が行われ、赤十字の歴史や、災害に対する心構えを学びました。

地域のキレイはマナーから

6月11日（火）、青森県たばこ販売協同組合青森支部（中村壽子支部長）は平館海水浴場周辺の美化活動を実施しました。同支部には町内の商店約20店舗が加入しており、この日は町内の商



店主ら12名が参加し、たばこの吸殻や空き缶などを拾いました。参加者は「毎年美化活動を実施しているが、年々ごみは少なくなっている」と喫煙マナーの向上を感謝していました。

大きくなあれ！イワナ種苗放流事業



6月12日（水）、蟹田川の水産資源保護を目的に、蟹田川漁業協同組合（村上亮組合長）が1万尾のイワナの稚魚を放流しました。
この日は、風のまじこども園の年長組園児16名が参加し、約10cmに成長したイワナの稚魚を蟹田川上流に放流。園児らは水の中で元気に泳ぎ回るイワナを目で追いかけるが、大きく育ってほしいと願い放流しました。

太宰治生誕110年記念切手販売



左から山口局長（後潟郵便局）、米田局長（陸奥平館郵便局）、山崎町長、清水局長（蟹田郵便局）

オリジナルフレーム切手「太宰治生誕110年」の販売を記念して、6月17日（月）、役場町長室で贈呈式が行われ、陸奥平館郵便局の米田敦局長から山崎町長へオリジナルフレーム切手が贈呈されました。
このオリジナルフレーム切手は、6月19日から販売を開始しており、津軽地域を中心とした155局の郵便局で1シート1,300円で販売されています。詳しくは、日本郵便株式会社東北支社（☎022-12671766）へお問合せください。

太宰治
生誕110年

DAZAI OSAMU

太宰治生誕110年

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

駐在所 (株)熊谷さん 至今別町内

当店

サークルKさん 至平館

小鹿産業さん

●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。

どうぞお気軽に電話下さい！

代表 張山正人 Tel 0174-35-4055

行政書士は、身近な街の法律家です。
1人で悩まず、解決に向けて共に考えましょう。

行政書士 森内事務所
森内 美男

農地法許可
会社設立
建設業許可
自動車登録
車庫証明
相続・遺言等

〒038-0058 青森市大字羽白字池上 190-16
携帯 080-3018-3773
FAX 017-762-0978

◎電話一本ですぐに駆けつけます。（蟹田まで22分）

一般汲取・水洗トイレ清掃・浄化槽維持管理

小鹿衛生社
小鹿 勉

今別町字宮本（一本木）
（今別中学校前）

☎・FAX 35-3817

7月21日(日)は

参議院議員通常選挙の投票日です。



【投票日】
7月21日(日)

【投票時間】
午前7時～午後8時(蟹田地区)
午前7時～午後7時(平館・三厩地区)

【期日前投票】
投票日当日に、仕事や用事がある方は期日前投票ができます。

投票所	期間	投票時間
役場本庁	7月5日(金) ～7月20日(土)	午前8時30分 ～午後8時
平館支所		午前8時30分 ～午後7時
三厩支所		午前8時30分 ～午後7時
などわーる	7月15日(月・祝) ～7月20日(土)	午前9時 ～午後6時

選挙は、私たちが政治に参加する大切な機会です。貴重な一票を無駄にすることなく必ず投票しましょう。

【お問い合わせ】
外ヶ浜町選挙管理委員会 ☎ 0174-31-1111

ごみ減量チャレンジ

980

キャンペーン

青森県の1人1日当たりごみの排出量やリサイクル率は下の表のとおりです。全国平均に比べると低い状況です。

＜平成29年度一般廃棄物の実態調査結果より＞

	1人1日当たりの ごみ排出量 (g)	リサイクル率 (%)	青森県の目標値
全国平均	920	20.2	令和2年度までに ごみ排出 980g以下 リサイクル率 25%
青森県	1,002	15.0	
外ヶ浜町	940	25.0	

この結果を受けて、青森県はごみ減量やリサイクル率向上を目標に令和元年6月3日～10月31日まで「ごみ減量チャレンジ980キャンペーン」を展開しています。町もごみ減量に力を入れていきますので、町民の皆さんも以下のことに心がけていきましょう。

ごみ減量とリサイクル率向上させるには

- ◎3R(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)を心がける。
- ◎空き缶・空きビン、新聞紙や雑誌等の資源ごみの分別を徹底しましょう。
- ◎生ごみは水切りをすることで減量することができます。
- ◎衣類のリユース、リサイクルを心がける。
- ◎乾電池は必ず「乾電池の日」に出しましょう。
※乾電池を可燃の袋に入れて、可燃の日に出すようなことは絶対にしないで下さい。

住みよい生活環境構築のため「ごみの減量」と「リサイクル率向上」のため、町民の皆さんのご協力をお願いします。

お問い合わせ先: 役場住民課 ☎ 0174-31-1222

令和元年度の保険料

令和元年度の保険料は、次のとおりです。

均等割額(40,514円)[被保険者全員が納める額]
+
所得割額[所得に応じて納める額]
(基礎控除後の所得)×所得割率(7.41%)
= 青森県の保険料(限度額62万円)

※均等割額、所得割率はこれまでと変わりません。
※基礎控除後の所得とは、前年の総所得金額等から基礎控除額(33万円)を差し引いた額です。

均等割額の軽減

同一世帯内の被保険者及びその世帯の世帯主の所得を合わせた合計所得に応じて、次のとおり均等割額を軽減します。

【平成30年度】	
世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	9割
33万円以下	8.5割
33万円+(27万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(49万円×被保険者の数)以下	2割



【令和元年度】	
世帯の所得額の合計	軽減割合
33万円以下かつ被保険者全員の年金収入が年額80万円以下(その他の各種所得がない)	8割
33万円以下	8.5割
33万円+(28万円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(51万円×被保険者の数)以下	2割

資格取得後2年間に限り、均等割額が5割軽減となります。

※被用者保険とは、全国健康保険協会管掌健康保険、船員保険、健康保険組合、共済組合などです。

※世帯の所得が低い方は、均等割額の更なる軽減(8.5割軽減、8割軽減)が受けられます。

「被保険者証」の更新

被保険者証をお持ちの方に、8月から使用する被保険者証を7月下旬に郵送します。

※平成30年中の所得状況によって、8月1日から医療機関窓口での自己負担割合が変わる場合があります。お手元に届きましたら、記載内容をご確認いただき、期限の切れた被保険者証は破棄するか返還してください。(郵送可)

「限度額適用・標準負担額減額認定証」

「限度額適用認定証」の更新

被保険者で住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなり、入院時には食事代が減額されます。

また、被保険者で同じ世帯に住民税課税所得金額が145万円以上690万円未満の被保険者がいる方は、医療機関の窓口「限度額適用認定証」を提示すると、一つの医療機関への医療費の支払いが、高額療養費の自己負担限度額までとなります。

現在これらの認定証を交付されている方で、所得状況等によって引き続き認定される方には、8月から使用する新しい認定証を郵送します。更新手続の必要はありません。

新たにこれら認定証の交付を希望する方は、外ヶ浜町役場住民課後期高齢者医療係までお問い合わせください。

※世帯構成や住民税の申告状況等によっては認定を受けられない場合がございます。

【問い合わせ先】
青森県後期高齢者医療広域連合 ☎ 017-721-3821
外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222

後期高齢者医療被保険者のみなさまへ

外ヶ浜平館
海が見える
団地内



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》

グループホーム「よつば」は、軽度の認知障害を持つ高齢者が18人の少人数で、職員の援助のもと、我が家のように可能な限り自立した生活を送る為の施設です。
■ご利用料金(30日例) 69,297円～



電話でのお問合せは ☎ 0174-31-2755



認知症対応型共同生活介護

グループホーム



〒030-1411 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸小川258-2

GoGo 刈払機 [SRE2326UGT]

性能・機能はそのままにお求め易さを追及した商品

- 本体乾燥質量 4.5kg
- 排気量 22.8cm³
- エンジン始動方式 1スタート(コイルダンパータイプ)



気軽に使い、
幅広い方にお奨め

35,000円(税込)

(有)本郷農機

- 営業時間 8:30～18:00(年中無休)
- 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

国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご存じですか？

国民年金には、経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合に、ご本人（代理の方を含みます）の申請により、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度」、また 20 歳以上の学生の方を対象とした「学生納付特例制度」が設けられています。

保険料の免除や猶予受けず保険料が未納の状態、万一、障害や死亡といった不慮の事故が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますのでご注意ください。

1. 保険料免除制度

【全額免除】

ご本人・配偶者・世帯主の所得審査が必要となりますが、承認されると保険料（令和元年度は月額 16,410 円）は全額免除されます。

また、承認された期間は、全額納付したときに比べて年金額が 2 分の 1 として計算されます。

（例）全額免除の期間が 12 ヶ月あった場合
↓（12 ヶ月×2 分の 1）
年金額は、6 ヶ月分「全額納付」したものと計算

【一部免除】

4 分の 3 免除、2 分の 1 免除、4 分の 1 免除の 3 種類があり、全額免除と同様に、ご本人・配偶者・世帯主の所得審査が必要となりますが、それぞれ全額免除よりも所得基準が緩やかになっています。

- ・4 分の 3 免除の場合 月額 4,100 円
- ・2 分の 1 免除の場合 月額 8,210 円
- ・4 分の 1 免除の場合 月額 12,310 円

また、承認された期間は全額納付したときと比べ、年金額がそれぞれ以下のとおりに計算されます。

- ・4 分の 3 免除の場合 8 分の 5
- ・2 分の 1 免除の場合 8 分の 6
- ・4 分の 1 免除の場合 8 分の 7

（例）2 分の 1 免除の期間が 12 ヶ月あった場合
↓（12 ヶ月×8 分の 6）
年金額は、9 ヶ月分「全額納付」したものと計算

（注）一部免除の場合は、保険料の一部を納付することにより残りの保険料の納付が免除となる制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その一部免除が無効となり、未納と同じ扱いとなりますのでご注意ください。

2. 保険料納付猶予制度

50 歳未満の方が対象となり、ご本人・配偶者の所得審査が必要となります。

納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格としては計算されますが、年金額には反映されません。10 年以内であれば後で納付すること（追納）ができますので、追納することをお勧めします。

3. 学生納付特例制度

学生の方が対象となり、ご本人のみの所得審査が必要となります。「納付猶予制度」と同様に、「学生納付特例」が承認された期間は、年金受給資格としては計算されますが、年金額には反映されません。こちらも 10 年以内であれば追納することができます。

4. 退職（失業）による国民年金保険料の特例免除

特例免除は、申請する年度又は前年度において退職（失業）の事実がある場合に対象となり、通常であれば審査の対象となる本人所得を除外して、申請者の配偶者・世帯主の所得を審査します。（配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは保険料の免除が認められない場合があります。）

免除期間の年金額の計算は、保険料が納付された場合と比較して 2 分の 1 となります。

【手続きに必要な書類】

- ①年金手帳 ②認め印（本人が署名する場合は不要）
- ③失業していることを確認できる公的機関の証明の写し（雇用保険受給資格者証、離職票等）

5. 生活保護法による生活扶助や障害基礎年金、障害厚生（共済）年金の 1 級・2 級を受けている方は「法定免除」に該当し、届出により保険料が全額免除になります。

これらの保険料免除・納付猶予・学生納付特例は、申請時点から 2 年 1 ヶ月前の月分まで申請できます。過去 2 年間に国民年金保険料の未納期間のある方は、お近くの年金事務所へお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222 / 青森年金事務所 ☎ 017-734-7495

国民健康保険税に関する地方税法施行令の一部が改正されたため、平成 31 年度から国民健康保険税条例の一部が次のとおり改正になりました。

■課税限度額の改正（最高限度額の引き上げ）

医療分の限度額が 3 万円の増になりましたので、国民健康保険税の課税限度額（最高限度額）が 93 万円から 96 万円に引き上げられました。（最高限度額に達していない世帯は変更ありません。）

区分		税率	課税限度額	対象
医療分	所得割	10.2%	61 万円 (改正前 58 万)	75 歳未満
	資産割	20.0%		
	均等割	27,600 円		
	平等割	36,000 円		
支援分	所得割	2.0%	19 万円 (改正なし)	75 歳未満
	資産割	6.0%		
	均等割	5,400 円		
	平等割	7,800 円		
介護分	所得割	1.66%	16 万円 (改正なし)	40 歳～65 歳未満
	資産割	5.0%		
	均等割	6,000 円		
	平等割	8,400 円		

最高限度額合計：96 万円（改正前 93 万円）

■保険税軽減範囲の改正

低所得者の保険税負担の軽減を図るため、軽減措置の対象を拡大し、5 割軽減及び 2 割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得範囲が引き上げられました。

※軽減判定所得には、被保険者全員の所得の他に国保に加入していない世帯主（擬主）の所得も含まれます。

●5 割軽減の対象範囲

改正前 基準額 33 万円＋（27.5 万円×被保険者数）以下
→改正後 基準額 33 万円＋（28 万円×被保険者数）以下

●2 割軽減の対象範囲

改正前 基準額 33 万円＋（50 万円×被保険者数）以下
→改正後 基準額 33 万円＋（51 万円×被保険者数）以下

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場税務課 ☎ 0174-31-1224

サーモン養殖スタッフ大募集！！

正社員 1 名月給 20~25 万円
その他、契約社員からの正社員へも可能



- ◆勤務地：今別町大字今別字今別 7-1
- ◆休日：年間休日数 87 日（シフト制）
- ◆勤務時間：8:00～16:30（休憩 60 分）
勤務時間は現場の実情に合わせ随時変更いたします
- ◆資格：35 歳まで、普通自動車免許（A 1 限定不可）
※体力に自信のある方で、今別町、外ヶ浜町出身の方や、工業高校や技術系学校卒の方、プログラマーなど PC に強い方、優遇します。
- ◆応募：事前連絡の上、右記住所に履歴書をご郵送ください。
書類選考後面接日時を連絡いたします。
- ◆社会保険完備・正社員給与：月給 20-25 万円・年棒制
- ◆勤務開始：随時受付（現職のご都合などご相談頂ければ対応可能です）
- ◆仕事内容：海上での給餌や養殖施設整備、他データ管理解析など養殖に関する実務未経験者歓迎です！



日本サーモンファーム(株)
〒030-1502
東津軽郡今別町大字今別字今別 71-1
担当：鈴木 携帯：090-6258-2206
HP: <http://japan-salmonfarm.com/>

MINATOMATSURI

2019年7月14日(日)

9:20~13:15
(物産販売/8:30~13:15)

外ヶ浜町

港まつり

2019

於:蟹田漁港 及び 観瀾山公園海水浴場
雨天決行

無料

むつ湾ホタテ
(加工品) 試食
※画像はイメージです

うまい!

外ヶ浜の海で
獲れる!
先着約100名様
(有料)

魚
つかみ取り

外ヶ浜産米粉
使用

無料

米粉
棒パン焼き

世界文化遺産登録
目指す!

無料

縄文コーナー
(勾玉づくり)
先着 40 名様
10 名ずつの交替制

海を
スヌイス!

無料

カヤック
体験

むつ湾で
撮影

無料

カメラ力
写真展

無料

フェリー
見学会
12:45~13:00

人気

ふわふわ
遊具

無料

むつ湾ホタテ抽選会
抽選券を3枚集めてホタテ加工品
ゲットのチャンス!

※一回のお買い物につき、
抽選券1枚進呈

なくなり次第
終了!

8:30 物産販売スタート!

9:20 オープニング
よさこい(三厩小学校)

9:30 各ブーススタート!

10:00 一輪車
〈学童教室一輪車エンジェル〉

11:00 荒馬〈三厩荒馬保存会〉

12:00 ベリーダンス・よさこい
〈SHINO's プロダクション〉

12:20 クイズ大会(景品あり)

13:15 エンディング

主催/外ヶ浜町港まつり実行委員会・外ヶ浜町
後援/外ヶ浜漁業協同組合・竜飛今別漁業協同組合・三厩漁業協同組合・青森農業協同組合
外ヶ浜町商工会・蟹田観光協会・平館観光協会・三厩観光協会
むつ湾フェリー株式会社・ツガル警舎

お問合せ ☎0174-31-1228 (青森県外ヶ浜町役場 産業観光課 お問合せ時間/平日 8:15~17:00)
FAX 0174-31-1229

※天候不良等により内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。※海のイベントになりますのでお着替えがあると便利です。

《令和元年度の介護保険料(第1段階~第3段階)》

所得段階	対象となる方	基準額に 対する割合	年額保険料 (内は前年度)
第1段階	◎生活保護受給者、町民税非課税世帯 の老齢福祉年金受給者 ◎年金収入等が80万円以下で町民税 世帯非課税者	0.375	30,870円 (37,044円)
第2段階	◎年金収入等が80万円超120万円 以下で町民税世帯非課税者	0.625	51,450円 (61,740円)
第3段階	◎年金収入等が120万円超で町民税 世帯非課税者	0.725	59,682円 (61,740円)

※所得段階の第5段階が「基準額」となっており、年額保険料は82,320円。

【お問い合わせ先】外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941

低所得者の介護保険料を軽減します

消費税の公費投入による低所得者の介護保険料軽減については、平成27年度より一部実施していますが、この10月の消費税率引き上げに合わせ、更なる軽減強化を実施します。

このことにより、介護保険料の所得段階9段階のうち、低所得者層(第1段階~第3段階)の令和元年度の介護保険料を軽減します。

7月の介護予防教室のお知らせ

介護予防とは、元気な高齢者になるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにする取り組みです。介護予防は生涯を通じて自立した暮らしを支えていくことを目指します。

7月のテーマ「薬」

身近な薬について学び、健康管理に役立てましょう。

【内容】

薬剤師講話「長引かせない水虫退治」
講師：渡辺幸治先生
(上磯調剤薬局)

【日時・場所】

《蟹田地区》
7月25日(木)
午前10時~午前11時30分
総合福祉センターなどわーる
《三厩地区》
7月26日(金)
午前10時~午前11時30分
よしつねの湯

《平館地区》

7月30日(火)
午前10時30分~午後12時
ちやぼらっと

【申込】

開催日の1週間前まで

【送迎】

開催地区内のみ送迎バスを運行します。バスの利用を希望する方は、申込時にお知らせください。

【申し込み・お問い合わせ】

外ヶ浜町役場福祉課
地域包括支援センター
☎0174-22-3380



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。



【回収日時】
2019年8月下旬まで

【回収場所】
㈱東洋社各店舗店頭
《サンロード店、工場直営店、
ラ・セラ東バイパス店、さくら野店、ユニバース（大野店）

【申し込み・お問い合わせ】
公益社団法人青森青年会議所
☎017-722-3355
<http://aomori.jp/>

ねぶた衣装再生プロジェクト

タンスの奥で眠ったねぶた衣装ありませんか？
捨てるのはもったいない！誰かに使ってもらいたい！そんなねぶた衣装を回収し、次世代や世界に伝え広めます。
あなたにもできるねぶた文化の継承・伝達、そして世界的な目標のひとつである「つくる責任つかう責任」の実現にご協力下さい。

【提供日時】
2019年7月上旬～未定

【提供場所】
公益社団法人青森青年会議所会館

【対象】
青森市内及び東津軽郡地域にお住まいの方

【定数】
50セット程度

【備考】
詳細は青森青年会議所のホームページをご確認ください。
<http://aomori.jp/>

お知らせ

ねぶた衣装再生プロジェクト

募集・お知らせ

【種目】
◎防衛医科大学校（医科・看護科）
◎防衛大学校（推薦・総合・一般）

【概要】
◎防衛医科大（医科）…医師を養成
◎防衛医科大（看護科）…保健士・看護師である幹部自衛官を養成
◎防衛大…幹部自衛官を養成

【応募資格（男女）】
※年齢は2020年4月1日現在
防衛医科大・防衛大…高卒（見込み含む）21歳未満

【受付期間】
◎防衛大（推薦・総合）
9月5日～9月9日
◎防衛医大（医科・看護科・防衛大（一般）
9月5日～9月30日

【試験日及び会場】
◎防衛大（推薦）…9月28日
（土）29日（日）↓防衛大学校
◎防衛大（総合）…9月28日（土）
↓仙台駐屯地
◎防衛大（一般）…11月9日
（土）10日（日）↓第2合同庁舎

【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

自衛官等募集

税・お知らせ

自動車税の納付確認の電子化について

平成27年4月1日から、登録自動車については、国の継続検査窓口での自動車税の納税証明書の提示を省略できるようになりました。

ご注意ください
次に該当する方は、納税証明書の提示が必要です。
①軽自動車、小型二輪自動車の継続検査を受検される方

【お問い合わせ先】
東青地域県民局県税部納税管理課
☎017-734-9970

②自動車税を納付後、すぐに継続検査を受検される方
詳しくは、県庁HP (https://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027_jidousha_denshika.html) をご覧ください。

五所川原塗装工業会会員

藤 一 美 装

（代表）藤田 一哉
登録建設塗装基幹技能者

ペンキのお化粧屋
一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
職業訓練指導員
外壁アドバイザー

※1. 2カ月先の予約・来年の塗装予約もOK！
つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
電話0173-26-4341 携帯080-6001-1760

令和元年度 外ヶ浜町木造住宅耐震診断推進事業

住宅の耐震診断しませんか？

令和元年7月1日から木造住宅耐震診断推進事業が始まります。

この事業は、地震による建築物倒壊による人的被害を軽減することを目的に、個人の所有する住宅の耐震診断に対し、専門の耐震診断員を派遣するものです。

診断員の派遣を希望される方は役場建設課にて受付します。対象者・対象住宅等は以下のとおりです。

対象者及び要件

- ◎外ヶ浜町民で、住宅の所有者かつ居住者であること。
- ◎同一世帯全員に町税等の滞納がないこと。
- ◎同一箇所に同事業や他制度の補助を重複して受けていないこと。

対象となる木造住宅

- ◎町内にある昭和56年5月31日以前に建築された築38年以上の木造の戸建て住宅で、かつ、同年6月以降に増改築されていない住宅。
- ◎居住用一戸建て専用住宅であること。併用住宅は居住用が延べ面積の2分の1以上で、それ以外の面積が50㎡以下である住宅であること。
- ◎地上階数が2以下であるもの。
- ◎建築基準法に違反していないこと。

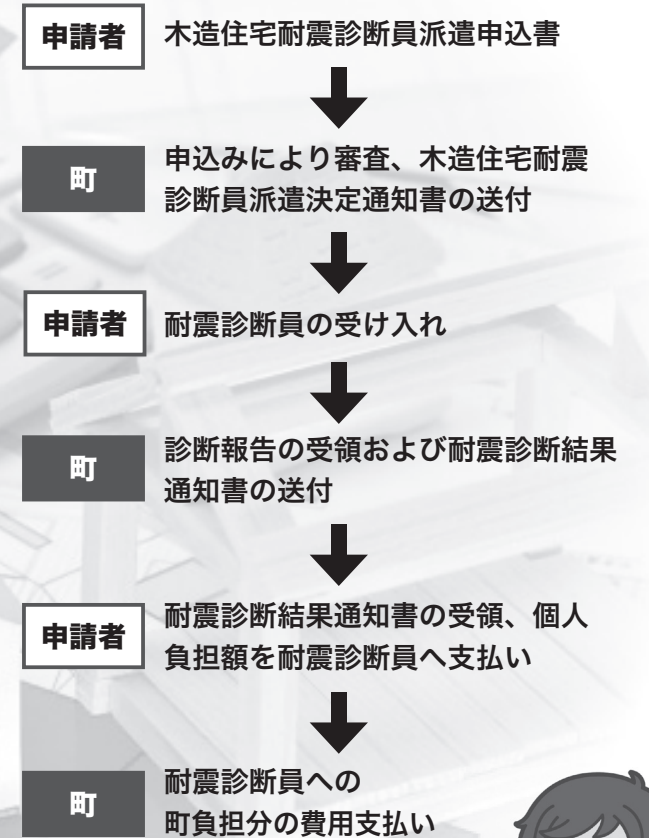
耐震診断員の派遣に要する費用・個人負担額

- ◎診断費用11万8千円（延べ床面積200㎡）の場合、町負担額11万円（上限）、個人負担額8千円となります。
- ※ただし、延べ床面積が200㎡を超えた場合の加算額は、個人の負担となります。

その他注意点

- ◎予算の上限に達し次第、受付を終了いたします。
- ◎派遣決定後に診断を取り止める場合は、辞退届が必要になります。

手続きの流れ



ご不明な点やご質問等は、役場建設課（☎0174-31-1226）までお気軽にお問い合わせください。



遊びに来てケー

●ホテル竜飛から徒歩15分！
●龍飛崎灯台駐車場の左端っこのお店です。
●「たっぴ」って書いてあるミルククッキーが売れています。

龍飛崎観光店 **あっちゃの店**
☎0174-38-2966
〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三蔵龍飛54-50
〈営業時間〉8:00～17:00
※不定休のためお問い合わせください。※都合により営業時間を変更する場合がございます。

令和元年夏メニュー（7月～8月末）
◆ざるうどん ◆ざるそば ◆ざるもずく ◆中華ざる ◆そうめん

各 **770円**（税込）

ホテル竜飛 1階 食事処 **海峡**
☎0174-38-2011（代）
〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三蔵龍飛54-274
〈営業時間〉●昼／11:30～15:00（ラストオーダー14:30）
●夜（※予約制）／18:00～21:00（ラストオーダー20:30）

クレジットカード利用出来ます

みんなの 掲示板



よさこいチーム舞鼓童 メンバー募集中！

よさこいを踊ってみたい方、運動不足と感じている方…よさこいを始めてみませんか？！

興味がある方はぜひ見学を！優しいメンバーがお待ちしております。

- 【場 所】 外ヶ浜町中央公民館（多目的ホール）
 【日 時】 毎週水曜日 19:00～20:30
 【募集要項】 ◎年齢不問、老若男女問わず
 ◎体力づくりのみも可能
 ※無料体験できます（1回のみ）
 ※2回目以降は参加料が発生します

【お問い合わせ先】

◎ SHINO'S プロダクション

代表 蔭苗 志野 ☎ 090-5848-5634

◎外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175

＊このコーナーは、外ヶ浜町に関する町民の情報交換の場として、ご利用いただける掲示板です。
 ＊スペースの都合上、掲載に時間がかかることがあります。
 あらかじめ、ご了承下さい。
 ＊商用の際は、有料広告をご利用ください。

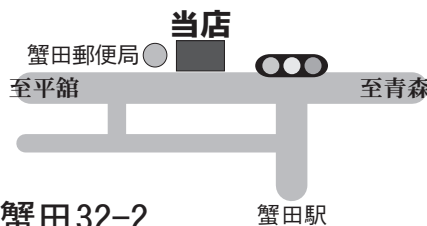


リフォーム(お墓の建て替え等)、戒名彫刻も致します。

野沢石材

TEL・FAX 0174-22-3123

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田32-2



45歳以上の方の転職・再就職をサポートします

就職・お知らせ

就職活動のノウハウを知りたい方、就職活動に不安を抱えている方など、カウンセラーがマンツーマン（完全予約制）でサポートいたします。お気軽にご相談ください。当職業相談は、雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

《青森地区》

【日時】 平日 9時～16時

【場所】 ネクストキャリアセンターあおもり

《弘前地区》

【日時】 平日 9時～16時

【場所】 キャリアスクールI・M・S

《八戸地区》

【日時】 月3回水曜日 13時～16時

【場所】 ユートリー

【予約申し込み先】

ネクストキャリアセンターあおもり

☎ 017-723-6350

青森県学生寮の入寮生を募集します

募集・お知らせ

公益財団法人青森県育英奨学会では、東京都小平市にある青森県学生寮の入寮生を募集しています。

【入寮資格】

保護者が青森県民で東京都又はその近郊の大学、専修学校等に在学、又は入学見込みの男子学生

【場所】

東京都小平市鈴木町二丁目103-1

【部屋・設備】

個室（ベッド、机、エアコン等備付け）

【経費】

入寮費年額3万円、寮費月額3万円、食費1食450円（平日の夕食のみ希望制）、電気料金実費

【お問い合わせ先】

（公財）青森県育英奨学会
 （青森県教育委員会教職員課内）

☎ 017-734-9879

Singapore

「Umai!! Aomori Food Fair 2019」 シンガポールで行う現地商談会の事前説明会開催のお知らせ



外ヶ浜町では、青森市、むつ市、金融機関等と連携し、約6億人の東南アジアマーケットの「ショーケース」「ゲートウェイ」としての役割を担う国際都市シンガポールで販路開拓を図るため、「Umai!! Aomori Food Fair 2019」を実施し、現地企業との商談会を開催する予定です。

当商談会への参加をご希望の事業者や、今後、シンガポールへの販路開拓を目指す事業者の皆様を対象に、次のとおり事前説明会を開催します。

【現地商談会にかかる事前説明会】

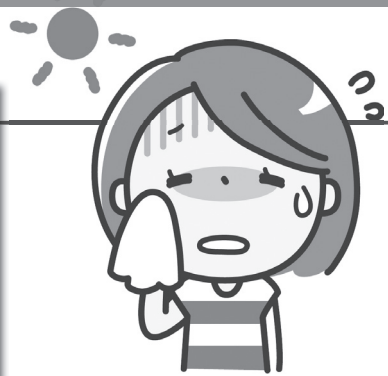
- (1) 日 時：令和元年7月22日（月） 午後1時30分から午後3時30分まで
- (2) 場 所：青森市役所柳川庁舎 2階大会議室（青森市柳川二丁目1-1）
- (3) 内 容：今回の商談会を運営する株式会社JTBから、商談会の概要や、エントリーシート等の関係書類の説明を行います。併せて、海外展開する際の必要事項等の講演も行います。
- (4) 参加条件：下記のいずれかに該当すること。
 - 外ヶ浜町内に事業所（工場を含む）がある食品関連事業者
 - 外ヶ浜町の食材、または、その食材を原材料にしている商品を取扱う外ヶ浜町内外の事業者
- (5) お申込み：「事前説明会参加申込書」を町ウェブサイトからダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、町役場産業観光課の下記の申込先まで、メール、FAX、郵送、窓口持参等でお申込みください。（事前説明会参加申込締切 令和元年7月16日（火））

【シンガポールでの現地企業との商談会（予定）】

- (1) 日 時：令和元年11月22日（金）
- (2) 場 所：シンガポール「JAPAN RAIL CAFÉ」
- (3) 注意事項：●商談会へ参加する場合は、商品ラベル（英語表記）、添加物規制、栄養成分検査表示が条件になります。その他詳細事項は、説明会にてご説明いたします。
 ●商談会への正式な参加申込みは、8月末を締切予定としています

【お問い合わせ・申込み先】 外ヶ浜町役場産業観光課 ☎ 0174-31-1228/ FAX 0174-31-1229
 メール：kankou@town.sotogahama.lg.jp

だんだん気温が高くなる季節になりました。熱中症に注意！



熱中症には予防が大切！
以下に気をつけて元気に夏を乗り越えましょう。

こんな日は熱中症に注意

- ☀ 気温・湿度が高い日
- ☀ 風が弱い日
- ☀ 急に暑くなった日

※人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。急に暑くなった日や活動の初日は特に注意が必要です。

こんな方は特に注意

- ☀ 肥満の方
- ☀ 糖尿病等の持病がある方
- ☀ 二日酔いや寝不足といった体調の悪い方
- ☀ 高齢者や乳幼児

熱中症の予防

- ☀ 涼しい服装
- ☀ 日陰を利用
- ☀ 日傘・帽子の着用
- ☀ 水分・塩分補給

※高齢者や幼児は特に注意が必要です。のどがかわいていなくても水分補給はもちろん、塩分補給も忘れずに行いましょう。

【脳トレの答え】
《第1問》水
《第2問》うどん・そば
《第3問》将棋

←答えはこちら

いきいき！

— Let's try !! —

百歳体操



実際に地区でやっている方と一緒にやってみましょう。
今回のモデルは、三厩中浜地区の関桂子さんです♪

＜準備体操＞ ④股関節の運動



①両手で右側の膝を抱えて
胸の方へ引き寄せます。
(1～8まで数えましょう！)



②次に左側の膝を抱えて胸
の方へ引き寄せます。
(1～8まで数えましょう！)

— ココに注意！ —

股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えて下さい。

楽しみながら
頭の体操

vol.60

Let's 脳トレ

◎今月のテーマ：「連想ゲーム」

次の3つの言葉から連想できる言葉を当ててみましょう。

《第1問》 ① 湯気 ② 氷 ③ 鉄砲

《第2問》 ① カレー ② たぬき ③ きつね

《第3問》 ① 王 ② 金 ③ 歩

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

7月22日～28日は肝臓週間です。
～肝臓に優しい生活しないとイカンゾウ！？～

【今月のテーマ】

肝臓(肝臓病)

検索

肝臓はどこにあるの？

肝臓は、腹部の上にあり、一部が横隔膜に付着しています。肝臓のほとんどは肋骨の下に隠れています。

肝臓のはたらきは？

肝臓のはたらきの主なものは3つ。

- ① 栄養分（糖質・たんぱく質・脂質）の代謝
- ② ビタミンやミネラルの貯蔵
- ③ 有害物質（アルコールや薬、たばこなど）の解毒

外ヶ浜町での肝臓の病気は？

悪性新生物（がん）の部位別の死因数で見たところ、肝臓は6番目に多い部位となっています。

1位	肺・気管支
2位	胃
3位	結腸
4位	膵臓
5位	胆嚢
6位	肝臓

(H24～H28 人口動態統計より)

このほか、肝臓疾患の標準化死亡比は青森県の値(114.2)より町の男性は(139.6)値が高い状態となっております。

※標準化死亡比とは、異なった年齢構成を持つ地域間で死亡率が比較できるように全国を100とした場合の数値です。

肝機能低下10のサイン

- ① よく眠れない
- ② 疲れやすい、だるい
- ③ 肩がこる
- ④ 頭がボーッとする
- ⑤ 体重が落ちた
- ⑥ 以前より食欲が落ちた
- ⑦ おへその右上あたりが痛い
- ⑧ 微熱
- ⑨ 足がよくつる・こむらがえりする
- ⑩ 手のひらが赤くなる

肝臓の重さは成人で
1,200g～1,400g
形は直角三角形です。

『肝炎ウイルス検診』はもう受けましたか？

肝炎とは、肝臓が炎症を起こし、肝細胞がこわれて、肝臓の働きが悪くなる病気です。肝炎の原因の8割が「ウイルス性肝炎」です。肝炎は放置すると、慢性肝炎や肝硬変、肝がんに行進することもあります。早期発見・早期治療をすれば治すことも可能です。

今年度40・45・50・55・60・65・70・75歳に達する方へご案内文書を発送しております。

特定健診と同日に実施しておりますので、是非この機会に受診いただくことをおすすめします。

詳しくは、町役場福祉課（☎0174-22-2941）へお問合せください。



新海誠

本と出会う

公民館おすすめ図書

角川文庫

『小説 君の名は。』

新海 誠

2019年7月19日に新海誠監督の新作映画「天気の子」が公開されますね。

そこで、今回は、2016年に公開され話題になった新海誠監督作品の「君の名は。」の小説版を紹介します。

＊

山深い田舎町に暮らす女子高生・三葉は自分が男の子になる夢を見る。見慣れない部屋、見知らぬ友人、目の前に広がるのは東京の街並み。

一方、東京で暮らす男子高生・瀧も山奥の町で自分が女の子になる夢を見る。やがて二人は夢の中で入れ替わっていることに気づくが…。

出会うことのない二人の出会いから、運命の歯車が動き出す。長編アニメーション「君の名は。」の、新海誠監督が自ら執筆した原作小説です。

気になる方は、中央公民館まで♪

＊

中央公民館では、このほかにも様々な図書がたくさんありますので、是非ご利用ください。

外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175

フランク&サユミの今日から使える

外ヶ浜町A.L.T.（英語指導助手）のフランクとサユミが今日から使える英会話を教えます！

英会話

今月のテーマ

相談しよう

Ken: Hey, Ryouma. I have a job interview in a few days, but I have never had one in Japan. Do you have any tips for me?

ケン：やあ、リョウマ。数日後に面接を受けますが、私は日本で面接を受けたことが1回もありません。何か注意する点がありますか？

Ryouma: Sure, I do. You should be very respectful and stay cool. Also, if I were you, I would shave that beard and moustache before the interview.

リョウマ：もちろん。あなたは相手に敬意を表し、そして冷静に対応しなければなりません。そして、私があなたなら、口と顎の髭を剃ります。

Ken: All right, got it. Is that all?

ケン：わかりました。他にありますか？

Ryouma: It would also be a good idea to make sure you know as much as you can about the company you want to work for.

リョウマ：自分が働きたい会社について、できるだけ多くのことを知っておくのもいいでしょう。

Ken: Okay, is there anything I shouldn't do?

ケン：わかりました。何かやってはいけないことはありますか？

Ryouma: Don't be late and don't sit down before they tell you to. Also don't give long answers. You ought to keep your answers simple and to the point.

リョウマ：遅刻してはいけないし、言われる前に座ってはいけません。長い回答もいけません。回答は簡単で要領よくなくてはなりません。

★ **cool** = ここでは、冷静という意味で使われるぞ
★ **to the point** = 要領よく

公民館ふれあい講座

フランク&サユミと一緒に楽しく英会話

英会話教室

【7月のテーマ】

会話中心「相談しよう」

7月 1日（月）蟹田公民館 18:30～20:30

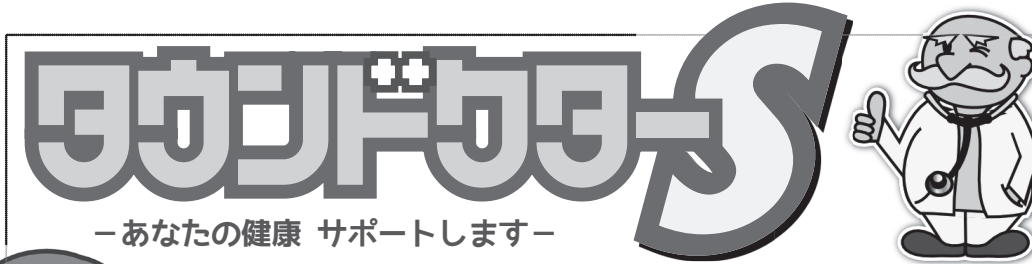
7月 22日（月）蟹田公民館 18:30～20:30

テキスト中心「The Old Man and His Ghostly Servants」

7月 8日（月）蟹田公民館 18:30～20:30

7月 29日（月）蟹田公民館 18:30～20:30

お申込み・お問い合わせは、外ヶ浜町中央公民館へ ☎ 22-3175



－あなたの健康 サポートします－

外ヶ浜中央病院から、病院の最新情報や健康のアドバイスなどを紹介するコーナーです。

文責：介護老人保健施設
たんぽぽ
(☎ 0174-22-3070)



介護老人保健施設たんぽぽ 短期入所療養介護サービス

今回は、外ヶ浜町介護老人保健施設たんぽぽの短期入所療養介護、介護予防短期入所療養介護の在宅サービスサービスについてご紹介します。

01

短期入所療養介護サービスとは

自宅で療養生活をしている要介護者が、一時的に施設に入所し、看護や医学的管理のもとに介護、機能訓練などを受けるサービスです。

（１）一番の特徴

介護をする家族等の負担軽減を図ります。



①介護者（家族等）の介護疲れを防ぐためのレスパイト（休息）のとき

※レスパイト（休息）目的で利用される方が約60%以上

②介護者（家族等）が冠婚葬祭や仕事の都合、病気など一時的に在宅介護が困難なとき

（２）その他の特徴

◆理学療法士による集中的なリハビリテーションを受けることができます。

◆医療ケアの側面が強く、医療上の管理のもと介護サービスを受けることができます。

※介護予防短期入所療養介護は要支援者が利用できます。

02

短期入所療養介護サービスを利用 手順などの詳細について

（１）利用の手順

①ケアマネージャーに相談し、ケアマネージャーが施設に問い合わせ



②利用者と家族が施設見学、ケアマネージャーが同席し施設スタッフと面談



③主治医が情報提供書を発行、ケアプランを施設に提出



④施設が受入を承諾し、利用者と施設が契約

（２）利用日数

基本的に1泊2日から連続30日まで

（３）料金

介護度や居室形態によって費用が変動します。詳細は施設へお気軽にご相談ください。

（４）その他

短期入所受入人数に制限があります。また、介護サービス利用には限度額が設定されており、利用状況次第でサービスが利用できない場合もございますので、当施設へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】外ヶ浜町老人保健施設たんぽぽ ☎ 0174-22-3070



今年の体育祭を振り返って

特に思い出に残っていることは四つあります。

一つ目は、障害走です。スタート前は緊張していましたが、二位になったので嬉しかったです。二つ目は、体育祭期間中の練習です。特に、応援練習が一番思い出に残っています。副団長として自分から進んで声を出せました。演舞では、難しい振り付けで不安もありましたが、リーダー会議でたくさん練習し、赤組全員で上手く出来た時は、とても嬉しかったです。

三つ目は、応援合戦です。僕は、三小エールの担当になりました。三既小学校のために全力を出しきることが出来ました。ま

た、演舞では赤組全員で息を合わせることが出来ました。

最後は、色別対抗全員リレーです。次の走者にミス無くバトンを渡してゴールしました。二人こせたので嬉しかったです。中学生として初めての体育祭は、小学校とは違う所がたくさんありました。

中でも驚いたのが、団体種目の内容、応援の仕方や服装が違うことです。結果は、応援合戦で優勝することが出来ました。が、総合優勝では白組に負けてしまったのでとても悔しかったです。来年も今年の体育祭で学んだことを生かして頑張りたいです。

今月の特命記者



三既中学校 1年
ひらの 陽士

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.139

「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

「魚」

天位

飛び魚は海に向かって飛んでいる

三既小6年 伊藤 思里



【地位】

おさかながぴよんぴよんはねるよおもしろい

蟹田小2年 田中 愛恵



【人位】

魚ってなんで海にいるのかな

蟹田小5年 最上さくら



【五客】

水族館魚たちだけのホテルみたい

三既小5年 工藤 煌大

ほんとうにさめがいたらびっくりだ

三既小1年 柏谷 みのり

海の中魚の家にすんでみたい

三既小5年 伊藤 来夢

魚みたいにかろやかに過ごしたい

蟹田小6年 鈴木 心捺

魚から見ると人間こわいんだ

三既小6年 柏谷 咲花

【佳作】

ウツボはね岩場にかくれたハンターだ
お魚の一つの命いただきます

三既小6年 三浦 璃空
蟹田小6年 對馬 煌

水族かん魚がキラキラかがやくよ
魚たちいつたどこまでいけるんだ

三既小3年 岡本 柑来
三既小6年 東 璃咲

魚さん私も海へつれてって
理科の授業メダカのこと知れるんだ

蟹田小6年 仲野 美希
三既小6年 伊藤 紗雪

これが海魚がいつも負けている
夏の海魚がまるでほうせきだ

三既小5年 関 悠奈
三既小6年 伊藤 海優

魚とぶ海の生きものまねをする
海の中魚がむれでおよいでる

蟹田小4年 坂井 司
三既小4年 柏谷 澄弥

海でつる大きな魚つれるかな
海に行くフグやクラゲがたくさんだ

三既小4年 伊藤 叶羽
三既小6年 佐藤 飛龍

さかなつりみんなでうみへいくんだよ
魚さんなんでおよぐのすいすいと

蟹田小2年 鈴木 このか
蟹田小3年 竹内 紅愛

魚はねとてもきらきらひかっている

蟹田小3年 記田 望々夏

【軸吟】 ※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

機種変更したら鰯とエウ呼吸

冬 鼓

選評



おかしようき川柳社 熊谷 冬鼓

◆外ヶ浜町は海が近いので、魚の名前がたくさん出てくるだろうと思っていました。イワシやカレイ、シロウオなど魚によってイメージが違います。どの魚にするかで句がいろいろ出来るだろうと思ったのですが、意外に魚の名前で作った句は少なかったです。◆人位の句。海にいる魚からこちらが見えたら、魚はどんなことを思うのだろう。言葉が話せたらなんと答えるだろうと想像してみるのも川柳です。人間はどうして海でないと生きられるのと聞かれたら何と答えよう。◆地位の句。その魚は海からはねているのか、釣った魚なのか。ぴよんぴよんとなんて元気な魚でしょう。まるで作者の愛恵さんも一緒にはねているようです。スーパリーの魚ははねることができません。外ヶ浜だからはねているのです。◆天位の句。そうか飛び魚は海から海へ向かって飛んでいたのか。空へ飛ぶと言いたくなりますが、高く飛ぶのではなく遠くへ向かっていたのですね。思里さんが今よりもっと遠くに飛びたいという思いがこの句になったのだろうと感じました。

7月外ヶ浜町行事カレンダー

※行事名、会場、時間の順で掲載しています。

7/1	先負月	
2	仏滅火	
3	赤口水	
4	先勝木	
5	友引金	
6	先負土	
7	仏滅日	🎵「Oh! だいは：うにの日」 (道の駅「Oh! だいは」駐車場 10:00 ~ 15:00)
8	大安月	
9	赤口火	
10	先勝水	
11	友引木	
12	先負金	
13	仏滅土	🍷ふれあい講座「韓国料理教室」(中央公民館 13:00 ~ 15:00)
14	大安日	🏮港まつり 2019 (蟹田漁港 9:00 ~)
15	赤口月	海の日
16	先勝火	

17	友引水	
18	先負木	
19	仏滅金	
20	大安土	
21	赤口日	
22	先勝月	
23	友引火	
24	先負水	
25	仏滅木	🏠介護予防教室「薬剤師講話」(などわ〜る 10:00 ~ 11:30)
26	大安金	🏠介護予防教室「薬剤師講話」(よしつねの湯 10:00 ~ 11:30)
27	赤口土	🏠特定健診・がん検診 (などわ〜る 7:00 ~ 10:00) 🏠女性がん検診 (などわ〜る 12:00 ~ 13:30)
28	先勝日	🏠フリーマーケット・クラシックカーイベント (トップマスト) 🏠特定健診・がん検診 (などわ〜る 7:00 ~ 10:00)
29	友引月	
30	先負火	🏠介護予防教室「薬剤師講話」(ちゃぼらっと 10:30 ~ 12:00)
31	仏滅水	
8/1	先勝木	

外ヶ浜町の人口

人口 5997 ↓12

男 2874 ↓1

女 3123 ↓11

世帯数 2894 ↑1

令和元年6月1日現在 ※増減は先月比



戸籍の窓口

【5月受付分】(敬称略)

■謹んでお悔やみ申し上げます

小倉 セツ (三厩増川) 101歳
福井 キヲ (蟹田中師) 82歳
柏谷 征子 (三厩金野澤) 79歳
工藤 知行 (蟹田小国) 63歳
古山 ふみゑ (平館磯山) 93歳
蝦名 甲守 (上蟹田) 66歳

お気軽にお問合せください
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎ 03-(六九〇七)二二三四
FAX 03-(五九五五)八二二一

中退共は国の制度だから 安心・確実!

- 新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成
- 社外積立で、管理も簡単
- ◎ パートさんも家族従業員もご加入いただけます

詳しくはホームページをご覧ください

[中退共](#) [検索](#)

「中退共」の退職金制度

ご存知ですか?
国の助成を受けられる