

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

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

主な記事

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?

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事です。

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、ぱ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で注意が必要です。

クマの粪や足跡、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言われています。

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。



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。学生の皆さんも苗

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のか作業が進みました。
参加学生らは「今日はひたすら楽しかった」「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ば。」と語ってくれました。

ようこそ上小国へ、田植え交流会―上小国いきいき地域づくりプラン―

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

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

| 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 |

| | |
|------|-------|
| ○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 | 木戸 順逸 |

日本消防協会長表彰

| | |
|----------|-------|
| ○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 岩雄 |
| 副分団長 | 福士 拓二 |
| 部長 | 木浪 盛児 |
| 部長 | 牧野 剛志 |
| 団員 | 鈴木 剛 |

青森県知事表彰

| | |
|----------|--------|
| ○消防厅長官表彰 | |
| ○永年勤続功労章 | (1名) |
| 副団長 | 伊藤 勝幸 |
| ○優良消防団表彰 | (1消防団) |
| 外ヶ浜町消防団 | |
| ○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 |
| 団員 | 木戸 順逸 |
| ○勤功章 | (5名) |
| 分団長 | 津嶋 小嶋 |
| 分団長 | 藤田 嘉彦 |
| 分団長 | 高坂 嘉男 |
| 分団長 | 木村 幸樹 |
| 分団長 | 岩雄 勝則 |

青森県消防協会長表彰 芳名簿**令和元年度 消防功労表彰 芳名簿****消防功労表彰**

<



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発を受け、外ヶ浜警察署ランニングパトロールを結成、5月31日（金）には出動式が同署で行われました。

外ヶ浜警察署は、徒の安全確保を図るもので、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。



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、子供たちに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な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。

■ランニングパトロール出動！

■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)

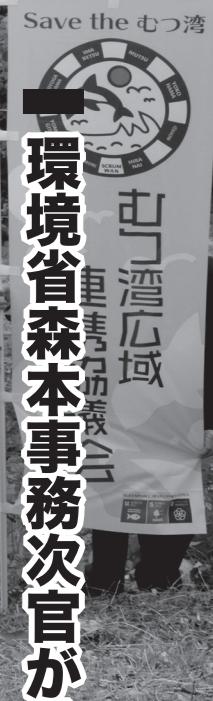


ソメイヨシノの植樹の様子



環境省の森本英香事務次官による講演の様子

環境省森本事務次官が外ヶ浜町で講演



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㈯、外ヶ浜町を会場に開催されました。

午後に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

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法人あおもりみどりクラブ・志田崇理事より環境保全に関する取組事例の紹介があり、参加者はたくさん質問が飛び交っていました。

7月27日㈯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、観瀬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（☎ 0174-31-1228）まで。

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
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）

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 | |
| 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） | 令和2年 4月1日 |

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の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 | 合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（4cm×3cm）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が、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。



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、風のまち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ながら、大きく育つてほしいと願い放流しました。

● 大きくなあれ！－イワナ種苗放流事業－



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。

太宰治
生誕110年

DAZAI OSAMU

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）

NIIPPON 100
太宰治 生誕
110周年
1909-2019

NIIPPON 100
太宰治 生誕
110周年
1909-2019



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（022126717666）へお問合せください。

● 太宰治生誕110年記念切手販売



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実感していました。

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

武藏屋さん

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

サークルK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！

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

〒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

☎・FAX 35-3817

7月21日は参議院議員通常選挙の投票日です。

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 |
| 青森県 | 1,002 | 15.0 | リサイクル率 25% |
| 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指し、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

【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



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)

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ことがあります。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、医療機関の窓口に「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、医療機関の窓口に「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



お気軽にご相談下さい!

入|居|申|込|随|時|受|付|中

認知症対応型共同生活介護

グ ル エ プ ホ ー ム



《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》

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

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

ご利用料金(30日例)
69,297円~

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 イスタート(コイルダンバータイプ)



気軽に使え、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で、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。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」したものとして計算

【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。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」したものとして計算

(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。

【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

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。

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% | 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% | 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% | 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されました。

※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71-1
- 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。
- *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は連絡いたします。
- 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/>

国民健康保険税の課税限度額と保険税軽減範囲が変わります

M I N A T O M A T S U R I

無料

むつ湾ホタテ
(加工品)
試食
※画像はイメージです

魚
つかみ取り

外ヶ浜の海で獲れる!
先着約100名様
(有料)

外ヶ浜産米粉
使用

米粉
棒」にん焼き

世界文化遺産登録
目指す!

無料

縄文コーナー
(勾玉づくり)

むつ湾で撮影

カヤック
体験
無料

カマイルカ
写真展
無料

人気

ふわふわ
遊具

雨天決行

7月14日(日)
9:20~13:15
(物販販売 / 8:30~13:15)

外ヶ浜町

港まつり
2019

於:蟹田漁港及び
観瀬山公園海水浴場

雨天決行

8:30 物販販売スタート!

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・ツカル警備会

お問い合わせ ☎ 0174-31-1228 (青森県外ヶ浜町役場 産業観光課 お問い合わせ時間/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。

MAP: Located near the coast, with major roads like Route 280 and Route 110 nearby. Key locations marked include the Minamibōsō Station, the Minamibōsō Central Community Hall (Second Parking Lot), the蟹田川 River, the Minamibōsō Town Office, the Minamibōsō Seaside Park, and the Minamibōsō Fishery Port.

《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

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るが、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。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防は、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

介護予防とは、元気な高齢者がなるべく介護状態にならないよう、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようになります。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を目指します。

低所得者の介護保険料を軽減します

福祉・お知らせ

7月の介護予防教室のお知らせ

福祉・お知らせ

| 【内容】 | 7月のテーマ「薬」 |
|---------|---|
| 【日時・場所】 | 7月26日(金)午前10時~午前11時30分 よしつねの湯 《三厩地区》 |
| 【講師】 | 渡辺幸治先生 (上磯調剤薬局) |
| 【内容】 | 薬剤師講話「長引かせない水虫退治」 |
| 【申込】 | 開催地区内の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。 |



☎ 0174-22-3380
地域包括支援センター
外ヶ浜町役場福

Nogiwa Dental Clinic
のぎわデンタルクリニック

院長 神山陽介

☎ 017-788-4182

※当日の電話予約も、可能な限り対応させていただきます。

〒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



ねぶた衣装再生プロジェクト

お知らせ

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…誰か使つてもいいみたい…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。

【回収日時】
2019年8月下旬まで

【回収場所】

（株）東洋社各店舗店頭
○サンロード店、工場直御店
○セラ東バイパス店、さくらの野店、ユーバース（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
☎ 0171-722-1335

【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）
- 防衛医科大（医科）：医師を養成
- 防衛医科大（看護科）：保健士
- 防衛医科大（幹部自衛官）を養成
- 防衛大（推薦）：高卒（見込み含む）21歳未満

【試験日及び会場】
○防衛大（推奨）：9月28日
9月5日～9月30日
○防衛大（総合）：9月28日（土）・29日（日）→防衛大学校
○防衛大（一般）：11月9日
10日（日）→第2合同庁舎
→仙台駅北地

【お問い合わせ先】

白衛隊青森地方協力本部
青森募集案内所
☎ 080-4361-5726

ねぶた衣装再生プロジェクト

お知らせ

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…誰か使つてもいいみたい…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。

【回収日時】
2019年8月下旬まで

【回収場所】

（株）東洋社各店舗店頭
○サンロード店、工場直御店
○セラ東バイパス店、さくらの野店、ユーバース（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
☎ 0171-722-1335

【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）
- 防衛医科大（医科）：医師を養成
- 防衛医科大（看護科）：保健士
- 防衛医科大（幹部自衛官）を養成
- 防衛大（推薦）：高卒（見込み含む）21歳未満

【試験日及び会場】
○防衛大（推奨）：9月28日
9月5日～9月30日
○防衛大（総合）：9月28日（土）・29日（日）→防衛大学校
○防衛大（一般）：11月9日
10日（日）→第2合同庁舎
→仙台駅北地

【お問い合わせ先】

白衛隊青森地方協力本部
青森募集案内所
☎ 080-4361-5726

自動車税の納付確認の電子化について

税・お知らせ

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す。

【対象】
青森市内及び東津軽郡地域にお住まの方
【提供場所】
公益社団法人青森青年会議所会館
【提供日時】
2019年7月上旬～未定
【備考】
50セシット程度
【定数】
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://aomorijc.or.jp/>

【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

【税の提示が必要です。】
次に該当する方は、納税証明書の提示が必要です。
②軽自動車を納付後、すぐに継続検査を受検される方

詳しく述べ、県庁HP（www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/027_jidousha_denshika.html）をご覧ください。

【お問い合わせ先】
東青地域農田園県税部納稅管理課
☎ 0171-734-9970

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。

手続きの流れ

申請者 木造住宅耐震診断員派遣申込書



町 申込みにより審査、木造住宅耐震診断員派遣決定通知書の送付



申請者 耐震診断員の受け入れ



町 診断報告の受領および耐震診断結果通知書の送付



申請者 耐震診断結果通知書の受領、個人負担額を耐震診断員へ支払い



町 耐震診断員への町負担分の費用支払い



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。

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。

遊びに来てけー



名物焼いわほなれ餃など
青森のアヒージョドーナツ
◆さるうどん ◆さるそば ◆さるもずく
◆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

〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-274 ☎ 0174-38-2011（代）
(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

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

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

まちのお知らせ

みんなの

掲示板



メンバー募集中！

よさこいを踊ってみたい方、運動不足を感じている方…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 時苗 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

当店
蟹田郵便局
至平館

至青森
蟹田駅

C*

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）

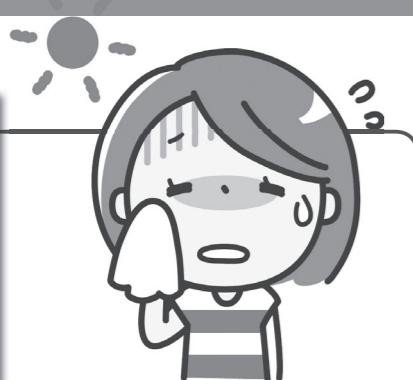
(2) 場 所：シンガポール 「JAPAN RAIL CAFÉ」

(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、営業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しまいません。急に暑くなったり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

※高齢者や乳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?

- 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?

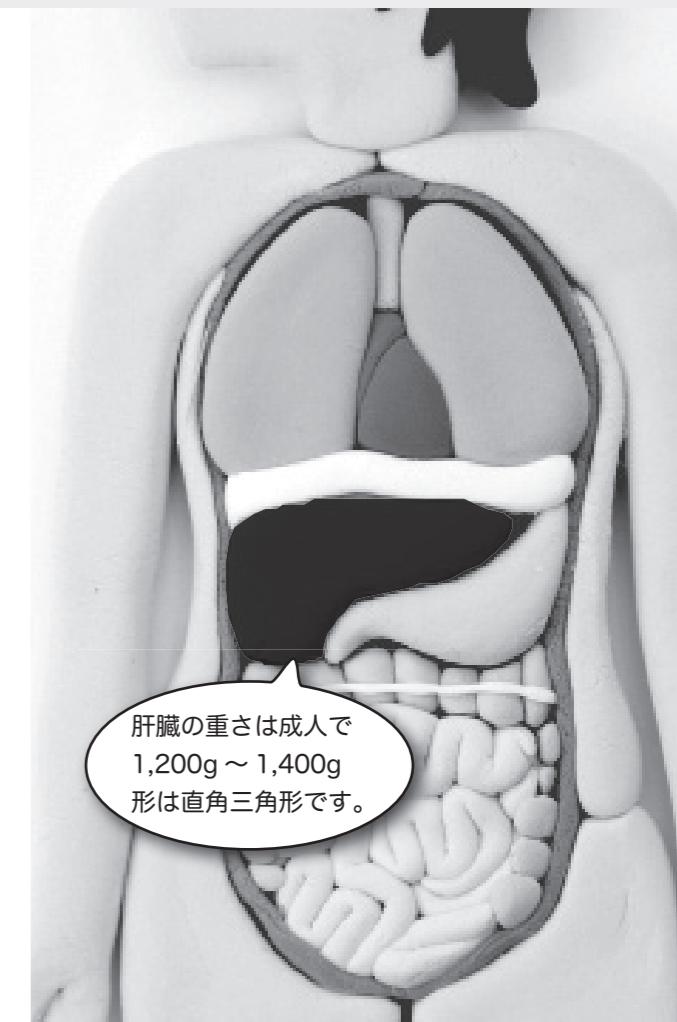
悪性新生物（がん）の部位別の死因数で見たところ、肝臓は6番目に多い部位となっています。

| | |
|----|-------|
| 1位 | 肺・気管支 |
| 2位 | 胃 |
| 3位 | 結腸 |
| 4位 | 脾臓 |
| 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、異なる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、肝がんに進行することがあります。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)へお問い合わせください。



新海誠

本と出会い

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

英会話

フランク&サユミの今日から使える
外ヶ浜町ALT（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！

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。何か注意する点はありますか？

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。あなたは相手に対して敬意を表し、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、口と顎の鬚を剃ります。

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 **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 0174-22-3175

外ヶ浜町中央公民館

あなたの健康 サポートします！

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。

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

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! だいば：うにの日」 (道の駅「Oh! だいば」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 |
| 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」 (ちやほらっと 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



| | | | | | |
|----------------|--------------|-----|-----|-----|------|
| ■謹んでお悔やみ申し上げます | 戸籍の窓口 | | | | |
| [5月受付分] (敬称略) | | | | | |
| 小倉 セツ (三厩増川) | | | | | |
| 福井 キヌ (蟹田中師) | | | | | |
| 柏谷 征子 (三厩釜野澤) | | | | | |
| 古山 ふみえ (平館磯山) | | | | | |
| 工藤 知行 (蟹田小国) | | | | | |
| 蝦名 甲守 (上蟹田) | | | | | |
| 66歳 | 93歳 | 63歳 | 79歳 | 82歳 | 101歳 |

中退共は国の制度だから 安心・確実!

お気軽にお問い合わせください
 (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(6907)-1114
 ☎ 03(5955)8221

- 新規加入や掛け金月額を増額する場合、掛け金の一部を国が助成
- 社外積立て、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

ご存知ですか?
 国の助成を受けられる
**「中退共」の
退職金制度**