

No.185

2020

8

August

SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報 **そとがはま**



蟹田中学校

運動会開催!

むーもん商品が増えました!

令和2年度警察官B採用試験のお知らせ

信号機撤去のお知らせ

使用済みの小型家電を回収します。

主な記事

青森県外ヶ浜町



新型コロナウイルス感染症の影響により延期していた蟹田中学校運動会が、7月15日(水)に開催されました。今回は3密を避けるために蟹田中学校だけで開催し、生徒らは練習してきた以上の力を発揮し、優勝をめざして走り抜きました。生徒らの活躍を写真でお楽しみください。



蟹田中学校運動会

命の大切さを学ぶ

命の大切さや心身の変化を学ぶと、7月6日(月)に三厩中学校1・2年生が、7月7日(火)には蟹田中学校1年生が「思春期教室」を行いました。

今年度は新型コロナウイルス感染症防止のため、赤ちゃんの人形を使って着替えやおむつ交換、抱っこ仕方などを体験し



赤ちゃん人形を使ってお世話体験をする三厩中学校生徒

ました。生徒らは戸惑いつつも、人形に「かわいいね」と話しかけながら一生懸命にお世話の練習をしていました。

また、重りが入った服に着替え、妊婦体験も行いました。実際に着用した生徒らは、「想像よりも重くて大変。モノを拾うのがきつい」と答え、妊婦にな



重りがついた服を着て妊婦体験をする蟹田中学校生徒

る大変さを実感していました。助産師の講話では、命の尊さや性の多様さ、男女交際で気をつけることなどを、実際にあった話や写真を用いて教えてもらいました。大切な命を守るための正しい知識について、深く学ぶことができました。

固定資産評価審査委員に辞令交付



6月22日(月)をもって任期満了を迎えた外ヶ浜町固定資産評価審査委員会委員が選任され、7月9日(火)、町役場において山崎町長より辞令が交付されました。任期は令和5年6月22日までの3年間となります。

- 外ヶ浜町固定資産評価審査委員会委員
- 須々田正美 (三厩・新任)
- 余地 久信 (蟹田・再任)
- 小川 一彦 (平館・再任)

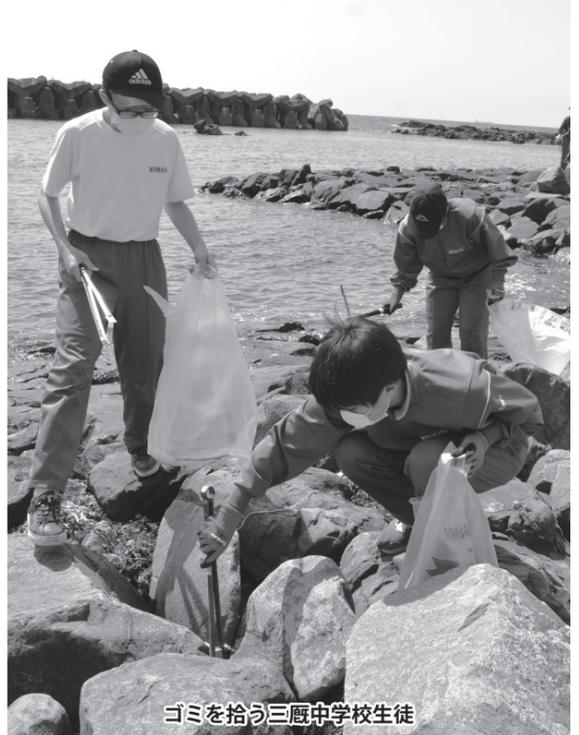
水はどこから、どうやって?

7月10日(金)、蟹田小学校4年生が蟹田浄水場の施設見学を行いました。この取り組みは上水道の流れや浄水の仕組みを知ることが目的に実施されており、当日は役場建設課職員による浄水場施設の説明や、貯水タンクの見学などが行われました。説明を受けた児童らは積極的に質問し理解を深めていました。



地元の海は地元でキレイに

7月3日(金)、三厩中学校生徒らと海上自衛隊竜飛警備所職員、日赤奉仕団三厩分団、三厩地区海岸環境美化活動組織などは、龍飛崎周辺の海岸清掃を行いました。当日は山崎町長も参加し、各場所に分かれて袋いっぱいプラスチック製品や発砲スチロール、空き缶、使わなくなったロープなど様々な種類のゴミを集めていました。



ゴミを拾う三厩中学校生徒



ラッセラー!

7月9日(木)、風のまちこども園でねぶた祭遊びが開催されました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により町内を巡回することをやめ、園内でのねぶた祭遊びとなりましたが、園児らは、「ラッセラー」の掛け声とともに元気よく跳ね、ハネト体験を楽しみました。



ねぶたをひく風のまちこども園園児たち

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

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)

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

あなたも参加 わたしもやります “交通安全”

令和2年 県内の交通事故概況

青森県交通対策協議会 令和2年6月30日現在

発生	6月中	年間累計	死者の状態	年齢別	高齢者の死者 (65歳以上の人)	6人 (-8)
	177件 (+7)	1,125件 (-187)		夜	夜間の死者	5人 (-2)
死者	2人 (-4)	11人 (-10)	シートベルト	状態別	歩行者の死者	2人 (-2)
傷者	205人 (+6)	1,365人 (-214)		自動車乗車中の死者	6人 (-7)	
				非着用死者	4人 (-5)	

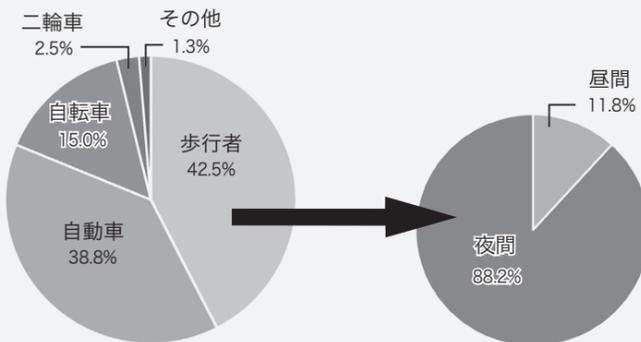
※ () 内は対前年比です。

毎月1日は「県民交通安全の日」 15日は「高齢者交通安全の日」

敬老の日には 反射材 を送ろう！



反射材は、車のライトを反射して、遠く離れた車のドライバーにも歩行者の存在を知らせてくれます。



交通事故死者の約半数は高齢者。
その多くは夜間歩行中の事故！

だから、 反射材！

※円グラフの構成率は、小数点以下第2位を四捨五入しているため合計が100%にならない場合があります。



左から「大平山元遺跡もりあげ隊」会長三浦博英さん、「中野菓子舗」中野仁さん、山崎町長、「はただ酒店」神文範さん、五十嵐教育長

世界文化遺産登録を目指している北海道・北東北の縄文遺跡群の構成資産のひとつである「大平山元遺跡」をPRする、大平山元遺跡もりあげ隊では、もりあげキャラ「むーもん」を生み出し、缶バッジなどをつくり遺跡の紹介をしています。今回は、「笹木商店」で限定販売している「むーもんクッキー」に続く商品が販売されることをうけ、7月22日㈫、「はただ酒店」神文範さんと「中野菓子舗」中野仁さんが役場町長室を訪れました。田むーもんラベル純米吟醸、「中野菓子舗」からは「むーもん焼き」の新商品の報告を行いました。商品を紹介するにあたって「はただ酒店」神文範さんは、「ラベルはオリジナルで作っています。裏表でイラストが違うので、その点も楽しんでほしい。」「中野菓子舗」中野仁さんは、「縄文を意識して素焼きらしさがでるように、試行錯誤を繰り返した。販売できて良かったです。」と話しました。

むーもん商品が増えました！

むーもん商品、絶賛販売中！！



【商品名】蟹田むーもんラベル純米吟醸
【容量】720ml
【価格】22,000円(税込み)
【醸造元】(株)カネタ玉田酒造店
【販売者】はただ酒店 ☎22-13856

クラフトテープを使った手作りのストラップ付き。ひとつずつ顔が違うよ！

ストラップ付き！



【商品名】むーもん焼き
【容量】1個(個包装)
【価格】108円(税込み)
【製造者・販売者】中野菓子舗 ☎22-2047

食べやすいこしあんが入ってるよ。ちょっとしたおやつに最適です！



「むーもんクッキー」5枚入り100円(税込み)
「笹木商店」にて限定販売中！
※手作りですので、数に限りがあります。

もりあげキャラクター「むーもん」
大平山元遺跡と同じような縄文時代草創期に生息したであろう動物をモチーフに「むささび」とりあげ、この遺跡の特徴である「無文土器」をアレンジしました。名称はその「むささび」の「む」と「無文」をあわせ、「むーもん」となりました。



税・お知らせ

消費税及び地方消費税(個人事業者)の中間申告と納付

令和元年分の消費税及び地方消費税の確定申告書を既に提出した個人事業者の方で、確定した消費税額(地方消費税額は含まれません)が48万円を超える方は、消費税及び地方消費税の中間申告と納税が必要です。ただし、新型コロナウイルス感染症の影響により中間申告書を提出期限までに提出することが困難な場合には、提出期限の延長を申請することができます。また、税額を一時に納付することが困難な場合には、納税の猶予制度を適用できる場合がありますので、税務署へご相談ください。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp>

【お問い合わせ先】

青森税務署
☎017177614241

税・お知らせ

個人事業税の納付について

個人事業税は、一定の事業を行う個人の方に対し、前年の所得をもとに課税される県の税金です。地域県民局県税部から送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて納付することになりますので、期限内に金融機関・コンビニ・各県税部の窓口等で納めてください。

また、口座振替とすることもできますので、納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、取扱金融機関または各県税部にお申し込みください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響で納税に困りの方は、徴収の猶予を受ける制度がありますので、詳しくは、当県税部にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

東青地域県民税部
(個人事業税)
☎017173419946
(徴収の猶予)
☎017173419975

コロナ対策・お知らせ

小学校等の保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応支援金(委託を受けて個人で仕事する方向け)のご案内

小学校等の臨時休業等に伴い、子どもの世話を行うために、契約した仕事ができなくなった個人で仕事する保護者へ支援金を支給します。

【支援内容】

◎令和2年2月27日から3月31日までの間において、就業できなかった日について、1日当たり4千100円(定額)。
◎令和2年4月1日から9月30日までの間において、就業できなかった日について1日当たり7千500円(定額)。

【申請期間】

令和2年12月28日まで

新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金のご案内

令和2年2月27日から6月30日までの間、子どもの世話を保護者として行うことが必要となった労働者に対し、有給(賃金全額支給)の休暇(労働基準法上の年次有給休暇を除く)を取得させた事業主は助成金の対象となります。

【助成内容】

◎有給休暇を取得した対象労働者に支払った賃金相当額×10分の10

【申請期間】

令和2年9月30日まで

【お問い合わせ先】

学校等休業助成金・支援金
雇用調整助成金コールセンター
☎012016013999

採用試験・お知らせ

令和2年度警察官B採用試験のお知らせ

青森県警察本部では、警察官B(大卒以外)の採用試験を行います。試験日程、受験資格等は次のとおりです。

【受付期間】

7月17日(金)～9月4日(金)

【第一次試験】

9月27日(日)
〔青森市、八戸市、弘前市〕

【第一次試験合格発表】

10月2日(金) 予定

【第二次試験】

11月中旬〔青森県警察学校〕

【最終合格発表】

12月上旬

警察官B(男性)を希望する方は、第2志望を「千葉県、神奈川県及び警視庁」から選択することができます。受験手続等の詳細については最寄りの警察署等にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜警察署
☎017412212211



林業・お知らせ

青い森林業アカデミーの研修生を募集しています

青森県では、林業の担い手を育成するため、県内で林業への就業を希望する方を対象とした研修「青い森林業アカデミー」を令和3年4月に開講します。

【対象者】

県内で林業への就業を希望する18歳以上43歳以下の方

【募集人員】

10名(高校推薦7名、一般3名)

【研修期間】

令和3年4月から1年間

【受講料】

118,800円/年

【研修拠点】

県産業技術センター
林業研究所内(平内町)

【取得できる資格】

チェーンソー操作や車両系建設機械運転など計6種類

【研修終了後の就業先】

① 植栽や下刈、伐採などを行う民間企業
② 地域の森林を管理する森林組合

【給付金制度】

安心して研修に専念できるように、給付金制度があります。

詳しくは青森県ホームページをご覧ください。



青森県庁のホームページへ繋がります。

【お問い合わせ先】

公益社団法人あもり農林業支援センター
青い森林業アカデミー担当
☎017173215288

CHECK!

【お問い合わせ先】

〒03018540
青森市長島1丁目1-1
(公財)青森県教育英奨学会
(青森県教育委員会教職員課内)
☎017173419879
【ホームページ】
<https://syougakukai.wixsite.com/aomori-ryo>



集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

完全予約制 ☎0120-013-621
(ご予約受付時間)
平日9:00~18:00
個別面談なので、他の方と顔を合わせません。

日程・会場
9/4 (金) 五所川原市中央公民館 サークル室
9/5 (土) リンクモア平安閣市民ホール (青森市民ホール) 会議室2

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ ※遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります

着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 渡辺 一(あいちこうい) 東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシャス総合法律会計事務所
東京都新宿区四谷4-3 福原ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 http://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中!! お気軽に電話ください

指定管理者公募のお知らせ

外ヶ浜町では町が設置している下記施設等の管理運営を行う指定管理者を募集します。

No	施設名	所在地	担当部署
1	外ヶ浜町総合福祉センター「などわーる」健康浴場 及び 外ヶ浜町湯の沢温泉 並びに 外ヶ浜町三厩健康増進センター「みんなやよしつねの湯」	外ヶ浜町字下蟹田 43-2 外ヶ浜町字平館湯の沢 150 外ヶ浜町字三厩新町 100-1	福祉課
2	外ヶ浜町観瀾山公園 及び 外ヶ浜町風のまち交流プラザ	外ヶ浜町字蟹田中師宮本地内他	産業観光課
3	外ヶ浜町総合交流促進センター	外ヶ浜町字三厩中浜地先	産業観光課
4	外ヶ浜町おだいばオートビレッジ 及び 外ヶ浜町中山間地域活性化施設	外ヶ浜町字平館田ノ沢 67-1 外ヶ浜町字平館太郎右工門沢 226-1	産業観光課
5	外ヶ浜町龍飛崎シーサイドパーク	外ヶ浜町字三厩龍浜	産業観光課

【指定期間】 令和3年4月1日から令和8年3月31日までの5年間

応募方法	募集要項等の配布期間	令和2年8月17日(月)から令和2年10月16日(金)まで
	現地説明会及び 質問の受付・回答期間	現地説明会：蟹田地区 令和2年9月16日(水) 平館地区 令和2年9月17日(木) 三厩地区 令和2年9月18日(金) 質問受付・回答：受付は現地説明会から9月25日(金)まで。回答は10月2日(金)までを予定。
	申請書類の提出期限	申請書類の提出期限は、令和2年10月16日(金)まで
	指定管理者の決定	指定管理者は応募者の中から選定委員会を経て町長が候補者を選定し、町議会の議決を経て指定されます。

■役場総務課 ☎0174-31-1111 / ■役場産業観光課 ☎0174-31-1228 / ■役場福祉課(などわ〜る内) ☎0174-22-2941

自衛官の募集

種目	防衛医科大学校 学生	看護学科 (自衛官候補)	防衛大学校学生 (推薦)	防衛大学校学生 (総合)	防衛大学校学生 (一般)
概要	医師を養成	保健士・看護師で ある幹部自衛官	幹部自衛官を養成		
応募資格 (男女)	高卒(見込み含む)21歳未満				
受付期間	7月1日(水)~ 10月7日(水)	7月1日(水)~ 10月1日(木)	9月5日(土)~9月11日(金)		7月1日(水)~ 10月22日(木)
試験日及び 試験会場	10月24日(土)~ 25日(日) 第2号同庁舎 (1次)	10月17日(土) 第2号同庁舎 (1次)	9月26日(土)~ 27日(日) 防衛大学校	9月26日(土) 仙台駐屯地	11月7日(土)~ 8日(日) 第2号同庁舎 (1次)

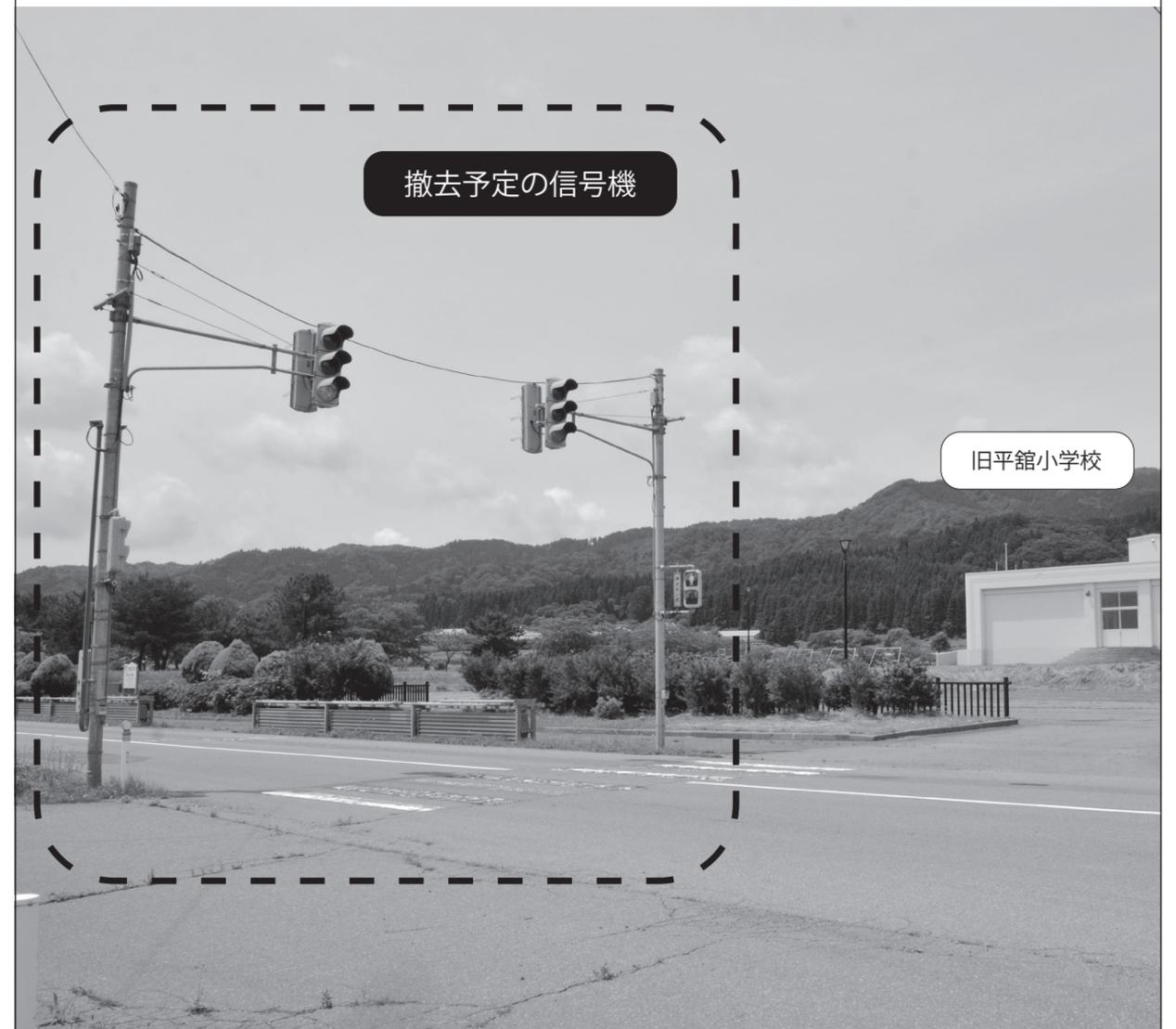
【お問い合わせ先】 自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 ☎017-783-2995 / 担当者携帯 ☎080-4361-5726

信号機撤去のお知らせ

【撤去予定日】 9月下旬
【場所】 旧平館小学校前

旧平館小学校児童の登下校時の安全を守るために、国道280号バイパスの旧平館小学校前に設置された信号機ですが、学校が統合されたことに伴い撤去されます。

今後、国道280号バイパスを横断する際は、左右をよく見て安全確認をしっかりとってから渡りましょう。(横断歩道は設置継続です。)



【お問い合わせ先】 外ヶ浜警察署 交通課 ☎0174-22-2211

本人確認書類を 忘れずに！

一 証明書を請求する時は、
本人確認書類が必要です

婚姻届出②



8月は食品衛生月間です！

夏期は、例年、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌による食中毒が多く発生します。飲食店だけでなく、ご家庭でも食中毒に気がつけることが大切です。次の対策を行って、食中毒が発生しないようにしましょう。

- ① **【菌をつけない（清潔）】**
↓材料を洗浄し、手指や調理器具等を洗浄・消毒しましょう。
- ② **【菌をふやさない（迅速）】**
↓食品（特に肉や魚）の温度管理に気をつけて保存し、調理後はできるだけ早めに食べましょう。
- ③ **【菌をやっつける（加熱）】**
↓食品（特に肉）は、中心部まで十分加熱してから食べましょう。



戦没者遺児による慰霊友好親善事業のお知らせ

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の対戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象としたもので、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親善を図ることを目的としています。

【費用】
参加費用として、10万円

【実施地域】

旧ソ連、旧満州、西部ニューギニア、ボルネオ・マレー半島、ト

ラック諸島、パラオ諸島、ソロモン諸島、フィリピン（1次、マリアナ諸島、ミャンマー・タイ、東部ニューギニア、ビスマーク諸島、台湾・パシフィック、マニラ諸島、フィリピン（2次、中国

【応募について】

青森県連合会
017172214819

【お問い合わせ先】

日本遺族会事務局
03-3261-5521

小型家電に含まれる資源を有効活用するため、下表のとおり小型家電を無料で回収します。

地区	回収日時	回収場所
蟹田	令和2年9月12日（土） 9：00～12：00	外ヶ浜町役場本庁車庫前
平館	令和2年9月19日（土） 9：00～12：00	外ヶ浜町平館体育館前
三厩	令和2年9月26日（土） 9：00～12：00	外ヶ浜町三厩体育館前

※どの地区に出しても構いません。

◎小型家電とは・・・電気や乾電池等で動く電子機器のことです。

例）不要となったパソコン、携帯電話、デジカメ、電子辞書、ビデオデッキ、時計、DVDプレイヤー等



小型家電を出す際は以下の点を守ってください。もし違反した場合、出した小型家電は持って行きませんのでご注意ください。

- ※1. パソコンや携帯電話など、個人情報のデータが入っている物を持って来る方は、できるだけデータを専用のソフトで消去するか、破壊して下さい。
- ※2. 家電リサイクル法のもの（テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン、衣類乾燥機）や粗大ごみ、乾電池等は受け付けません。
- ※3. ストーブを出す際、中に燃料が入っている場合は必ず全部抜いてから出してください。また、プリンター等を出す際、中にトナーが入っている場合は必ず取り外してください。
- ※4. 小型家電を出す際、中に乾電池や蛍光灯、電球が入っている場合は必ず取り外してください。取り外した乾電池、蛍光灯は「乾電池等の日」、電球は不燃ごみの日に出してください。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222

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

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！

白御影石 480,000円～

はかりの定期検査手数料について

手数料は検査当日、下記のとおり納入していただくことになります。

(平成9.4.1改正)

能力	金額	種類	分銅・おもりを使うもの	
			個数	手数料
ひょう量100kg以下	500	手動天びん	12	120
ひょう量250kg以下	900	等比皿 手動はかり	12	120
ひょう量500kg以下	1,500	不等比皿 手動はかり	5 (6)	50 (60)
ひょう量 1 t 以下	2,100	手動指示 併用はかり	5	50
ひょう量 2 t 以下	3,700	台手動はかり	50kg	6
ひょう量 5 t 以下	6,900		70kg	5
ひょう量 10 t 以下	10,700		100kg	5
ひょう量 20 t 以下	15,000		120kg	6
ひょう量 30 t 以下	19,100		150kg	5
ひょう量 40 t 以下	21,600		250kg	6
ひょう量 50 t 以下	29,800	500kg	6	
ひょう量 50 t 超	51,200	指示はかり		
能力に関係なく	250	棒はかり	1	10
		指示はかり (直線目盛)		

ひょう量100kg以下	1,400
ひょう量250kg以下	1,800
ひょう量500kg以下	2,200
ひょう量 1 t 以下	3,100
ひょう量 2 t 以下	3,700
ひょう量 5 t 以下	6,900
ひょう量 10 t 以下	10,700
ひょう量 20 t 以下	15,000
ひょう量 30 t 以下	19,100
ひょう量 40 t 以下	21,600
ひょう量 50 t 以下	29,800
ひょう量 50 t 超	51,200



※目量又は感量がひょう量の 1/10,000 未満のものは上記の金額の 2 倍です。

特定計量器定期検査のお知らせ

標記の件について、下記のとおり実施いたしますので、定期検査の対象者は精度確認の検査を受けてくださいますようお願い申し上げます。

はかりをご使用の方で、前回(平成30年)検査を受けておらず、今回初めて検査を受ける必要がある方は事前に電話またはメールでお知らせください。

☆対象者 (次の定期検査の対象になるはかりをご使用されている方)

- ① スーパー等で量目を表示する商品の販売に使用するはかり
- ② 工場等で原材料の受入や製品の質量を表記するために使用するはかり
- ③ 給食用食材が学校等に納品されたとき、その量目検査のために使用するはかり (調理する際に使用するはかりは、対象外)
- ④ 医療機関、学校、幼稚園、保育園で健康診断のために使用するはかり
- ⑤ 郵便局や宅配便の取次店 (コンビニエンスストアなど) で荷物を量り、料金を決定するのに使用するはかり
- ⑥ 農業や漁業に従事する人が農産物や水産物の売買・出荷の際に質量を表示するために使用するはかり
- ⑦ 産業廃棄物処理業者が処理費用を算定するために使用するはかり

【三厩地区】

9月7日(月)	午前11時~正午	竜飛今別漁業協同組合竜飛支所
	午後1時~午後1時30分	外ヶ浜町ふるさとセンター
	午後2時~午後3時	外ヶ浜町役場三厩支所車庫 (三厩漁業協同組合 隣車庫)

【平館地区】

9月8日(火)	午前10時30分~午前11時	舟岡コミュニティセンター
	午前11時30分~正午	弥蔵釜コミュニティセンター
	午後1時30分~午後3時	外ヶ浜町役場平館支所車庫

【蟹田地区】

9月9日(水)	午前10時30分~午前11時30分	大平会館
	午後1時~午後3時	塩越会館

【蟹田地区】

9月10日(木)	午前10時30分~正午	外ヶ浜町役場車庫
	午後1時~午後2時30分	外ヶ浜町役場車庫

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

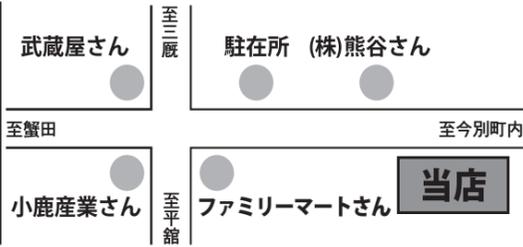
有料広告

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



●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！

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。

ペンキの
お化粧屋

Makeup-Paint
地域密着塗装店

fujiichi bisou

藤一 美装

(代表) 藤田 一哉
登録建設塗装基幹技能者

GP

「心・技・色」
五所川原塗装工業会会員
一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
単一等級塗料調色技能士
職業訓練指導員

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
まずはお見積もり！お気軽にご連絡下さい。 電話0173-26-4341 携帯080-6001-1760

1グループ宅配プランの一例

ホテル竜飛

1グループ7個×660円弁当を代表者が予約。同じ地区内であれば、各お宅へ弁当をお届けします。

お弁当・料理宅配サービス

お弁当 折詰料理 オードブル 刺身盛り合せにぎり寿司

660円～ 2,200円～ 4,400円～ 各5,500円～

●税込料金です。 ●合計4,400円から宅配致します。 ●料理内容などお気軽にご相談ください。
●お申込みは、4日前までをお願い致します。 ●宅配エリアは、外ヶ浜町と今別町の全地区です。
●宅配先でクレジットカードが使えます。 ※携帯電話通話可能場所に限ります。

龍飛崎温泉 〒030-1711 外ヶ浜町字三蔵龍飛54-274
ホテル竜飛 ☎0174-38-2011(代)

ぜひ、お盆等で
ご利用ください!!

※にぎり寿司(イラストはイメージです)

各種チェーンソーの修理
やメンテナンス、新品販
売も行ってあります。お
客様の用途によって一番
使いやすいチェーンソー
をご提案いたします。

主なメーカー

(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

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

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					

往診・訪問診療も
行っております。
ご相談下さい。

パート・アルバイト 募集中!

勤務時間：要相談(1時間から可能)
仕事内容：ホタテ殻剥き
時給：820円
場所：外ヶ浜漁協加工施設

青森県東津軽郡外ヶ浜町平館磯山27
TEL0174-31-0026 FAX0174-31-0036

株式会社 日本魚類

ご遺体の安置からお葬式・法要まで、
小規模の家族葬も営めるホールを新築いたしました。

葬祭の際はどうぞ
お気軽にご相談ください。

年中無休
24時間受付

〒030-1303 青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田152-3

▼お問い合わせ
TEL: 0174-22-2032
フリーダイヤル: 0120-318-878
FAX: 0174-22-3453

株式会社 サトー生花店 三佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

送迎無料
デイサービス
実施中

【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～

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

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

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

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					

サロンに行ってみませんか？

『サロン』とは？

地域の皆さんが気軽に集い、無理なく楽しく続けられる自由に参加できる場です。



<サロンの効果>

- ・楽しみ、生きがいを見出し、社会参加への意欲が高まります。
- ・仲間、居場所をつくり、閉じこもりを防ぎます。
- ・介護予防、認知症予防になります。
- ・生活にメリハリが生まれます
- ・自分の健康に関心を持てるようになります。

外ヶ浜町のサロンの様子：現在2カ所で絶賛実施中です！！

平館地区：サロンなごみ

開催日時：毎月第2・4水曜日 10:00～12:00

会場：ちゃぼらっと休憩室

(お問い合わせ先：よつばケア ☎31-2755)



私は友人と共に「なごみ」に参加させて頂いておりますが、とっても愉快地に過ごさせて頂いております。体操したり、クラフトをしたり、お茶・コーヒーを飲み、いろんなことをして、時がたつのを忘れ、幸せを感じます。スタッフの皆さんに感謝申し上げます。

(根岸地区：山口エイ子様)



三厩地区：寿楽園ふれあいサロン

開催日時：毎週木曜日 10:00～15:00

会場：寿楽園

(お問い合わせ先：寿楽園 ☎37-2280)



<サロンに参加してみようですか？>
家にいれば一人で言うことも笑うこともないのに、ここに来ればみんなまで帰宅するまで頭を使って笑ってすごく楽しい。

<どんな活動が楽しみですか？>
川柳や工作、頭の運動が楽しみです。色々な宿題もあり動けるうちには参加したいです。

(六條間：澤田えい子様より)



そろそろ始まるよ！申込みはもうしましたか？

蟹田地区は今秋（10月頃より）から開始します。

申込み、お問い合わせは外ヶ浜町社会福祉協議会（☎22-2250）まで

『サロン』や『通いの場』に参加して、健康寿命な外ヶ浜町を目指しましょう！！



～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

とりすぎていませんか!?

減塩のすすめ

食塩のとりすぎは、いろいろな病気を引き起こす原因となります。健康に長生きするためには、減塩は欠かせません。2020年より、1日あたりの食塩摂取目標量が変わりました。日本では1日に男性11g、女性9.3gの食塩をとっています。(平成30年国民健康・栄養調査より) 少しずつ摂取量は減っていますが、まだまだ目標値よりとりすぎです。

健康のための食塩摂取の目標値

☆ 男性…7.5g未満

☆ 女性…6.5g未満

☆ 高血圧の人…6.0g未満

出典：厚生労働省「日本人の食塩摂取基準 2020年版」

食塩をとりすぎると…

食事とった食塩が血液中に入る

血液中に塩分濃度を下げるために体内に水分がため込まれます。心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増して血圧が上がってしまいます。



さらに、動脈硬化が進行すると、心臓病・脳卒中・腎臓病へ影響が…

食塩摂取量を減らすために

◎ 麺類の汁は残しましょう

汁を全部飲み干す→約5g

汁を全部残す→約3g

約2g
減らせます

◎ 食塩量の多いものは食べる回数を減らしましょう

みそ汁は野菜など具沢山にし、1日1回程度に。

佃煮や塩辛、漬け物も塩分が多いです

◎ 調味料は「かける」→「つける」に

◎ 天然食品でだしをとる

◎ 酸味をいかにす

◎ 香辛料や香味野菜（しそ、ねぎ、みょうがなど）

を使う

◎ 減塩の調味料を使う

ちょっとした工夫で、減塩はできます。できることを1つでも取り組んでみましょう！

外ヶ浜町食生活改善推進委員会は減塩に取り組んでいます！

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進委員は、「食生活を改善する人」を意味します。“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。現在全国の会員は17万人で、当町は48名の会員で活動をすすめています。

乳幼児健診での「だし活普及活動」や小学生を対象とした「おやこ料理教室」、減塩料理や骨を丈夫にする料理を作る教室も開催しています。(現在コロナ感染拡大予防のため活動を自粛中です)

食生活改善推進員として活動するためには、一定時間以上の養成講座の受講が必要です。(今年度は秋頃に東青合同開催予定)

ぜひ、一緒に食改活動しませんか？



外ヶ浜町食生活改善推進委員会 齊藤千秋会長が活動をPRしました。(2019健康まつりにて)



光と出会う

公民館おすすめ図書

『蜜蜂と遠雷』

恩田 陸 著

全国の書店員が自分自身で読んで「面白かった」「自分の店で売りたい」と思った本を選び投票する『本屋大賞』。新人及び中堅作家による娯楽性に重きを置く大衆小説作品に与えられる『直木賞』。

2017年、この二つの賞をダブル受賞したのが『蜜蜂と遠雷』だ。作家の恩田陸（本名・熊谷奈苗）は青森市の生まれ。

本屋大賞の歴史は17年（回）だが恩田陸は第2回で「夜のピクニック」でも大賞になっており、同じ作家が2度受賞するのは史上初でもある。昨年10月には映画化もされた。まさに、快挙に次ぐ快挙の作品だ。

内容は国際ピアノコンクールが舞台。

「ピアノを買ってもらうために」出場した風間塵。「かつて天才少女と呼ばれた」栄伝亜夜。栄伝亜夜と幼い頃にピアノを習い「コンクールの優勝候補ナンバーワン」のマサル・カルロス・レヴィ・アナートル。「妻子を持ち楽器店で働くサラリーマンでコンクールの最年長出場者」の高島明石の、4人のピアニストがメインキャストで展開する。

本を開くと、そこにはまるで音楽が聴こえてくるような、美しくも鮮烈なピアノコンクールの世界が広がる。文字だけで、ここまで音楽の魅力を伝えることができるとは。あらためてペンの力のすごさを思い知らされた一冊。500ページを超える分厚い本を手にしたときは、読み切るまでかなりの時間がかかると思ったが寝る間も惜しんで読みふけてしまった。

*

蔵書数7,000冊の大きくはない図書室ですが、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



movies, music, & more

ALTのサユミ先生とジャックリン先生が、好きな映画や音楽など、たくさんのpop cultureをご紹介します！

movies 『Hamilton (ハミルトン)』

ポイント！ HIGHLIGHT！

“History has its eyes on you.”
歴史はあなたに目を向けている。



I love musicals! Hamilton is about the life of Alexander Hamilton, one of America's Founding Fathers. It became famous around the world after its debut in 2015. Using hip-hop and other catchy tunes, Hamilton tells America's founding history in a fun way. You can watch Hamilton in Japan online on Disney+!

ミュージカルが大好きです！『ハミルトン』はアメリカ建国の父の1人、アレクサンダー＝ハミルトンの生涯を綴った作品です。2015年の初公演以来、世界中で大人気です。アメリカ建国の歴史をヒップホップを中心にキャッチーな曲に乗せて楽しく語ります。日本ではDisney+で見ることができます！



サユミ先生

公民館ふれあい講座 英会話教室

サユミ先生とジャックリン先生と一緒に楽しく英会話

【8月のテーマ】

English Dialects

- 8月3日 Vocabulary / Slang 単語・俗語
 - 8月17日 Pronunciation / Accent 発音・訛り
 - 8月24日 Grammar 文法
 - 8月31日 Other / Summary その他・まとめ
- ※ 8月10日は祝日のためお休み

平舘・三厩地区にお住まいの方へ介護サービスのご案内

(※) 蟹田地区は通所リハビリが困難な方で状態等確認、判断した上で利用可

ご自宅で訪問リハビリを利用してみませんか？

こんな不安を抱えている方・・・

- ・足腰が弱くなり、立ったり歩いたりがつらくなってきた
- ・自分で近所へ買い物等に行きたい
- ・お風呂に入るのは不安
- ・病気の後遺症などにより、身の回りのことや家事に自信がなくなった
- ・自分にあった福祉用具を知りたい
- ・自分ではどんな運動をしたらいいのかわからない
- ・介護方法が分からず大変
- ・退院直後で自宅での生活に不安がある



ご利用方法

①カウンセリング（無料）

まずはお気軽にお電話を



たんぽぽ 理学療法士

がご相談承ります。

②ご利用前の必要事項



- ・サービス計画策定依頼（委託ケアマネ）
- ・介護認定確認（要介護1～5の認定が必要）
- ・利用申込書

③リハビリ開始

ご利用者が抱えている不安解消に向け理学療法士によるリハビリを開始します。



時間は約40分

利用料金

料金項目

- ①基本サービス料（1回20分）40分実施します。
- ②特別地域加算
- ③訪問リハビリマネジメント料
- ④サービス提供体制加算

本人負担

介護保険証のご本人様の負担割合が

1割～3割 となります。



利用料金負担額（目安です）

週1回で1か月4回利用で
1割負担の方で 約3,000円/月です。



外ヶ浜町介護老人保健施設たんぽぽ

☎ 0174-22-3070

〒030-1308 外ヶ浜町字下蟹田42-1 【受付時間】平日8:15～17:00（祝除く）

費用等ご不明な点などお気軽にご相談ください。

今年の運動会は、新型コロナウイルスの影響で、残念ながら中学校だけの運動会になってしまいました。

七月一日に結団式を終え、いよいよ運動会準備期間がスタートし、紅組、白組に分かれて、競技や応援の準備、練習を積み重ねました。特に応援合戦は三年生が中心となり、応援の流れや振り付けなどを考えました。自分たちがリーダーとなって、

後輩に分かりやすく教えることに正直苦勞しました。どうすれば自分たちが目指すものを創り上げることができるか、何度も話し合い、時には仲間同士ぶつかることもありました。でも、一生懸命ついてきてくれた一、

二年生や、たくさんアドバイスをしてくれた先生方、そして何よりも三年生十三人の仲間が支えてくれたおかげで、最高のパフォーマンスを創り上げることができました。

迎えた当日、七月十一日は荒天のため延期になりましたが、十五日に無事実施することができ、今まで練習したことを全て出し切った最高の運動会にすることができました。

例年とは違う形にはなりませんが、蟹中生全員で運動会を創り上げたこの経験や、お世話になった方々への感謝の気持ちを忘れず、今後の行事も蟹中生全員で成功させたいと思います。



今月の特命記者



蟹田中学校 3年 たておか りゅうせい 館岡 隆世

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.185

「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 じゅいあ柳壇

題「夏」

天伎 夏の朝 日ざしまぶしいよし行こう

蟹田小4年 鈴木 乙矢



選評

おかしょうき川柳社 柳谷たかお

◆新型コロナでオリンピックは延期、夏祭りもほとんどが中止になり、皆さんが楽しみにしていた夏休みはどんな夏休みですか。元気に夏を乗り切ってくれたことを祈っています。◆人位の弥咲さんの句。夏の代表のよななセミ。その声を聞くと暑さが倍になるような気がします。かき氷との組み合わせがバッチリです。◆地位のこのはさんの句。トマトときゅうりが泳いでいるという表現が素敵です。水を浮かべた冷たい水に入れて、夏はいいなあという温度にしようとしているお母さんの優しさまで伝わります。目にも、おいしさが伝わる光景です。◆天伎の句。乙矢君はどこに行こうとしているんだらう。朝、起きたら太陽がまぶしく輝いている。前々から行きたいところがあったので今日はそれを実行する日。自分に「よし」と呼びかける勢いがすばらしい。◆選外佳作2句

【地位】

夏がきたトマトときゅうりおよいでる

蟹田小3年 最上このは



【人位】

せみのこえたべたくなるよかきごおり

蟹田小1年 吉澤 弥咲



【五客】

- コロナがねおさまりすぐに海へ行く 三厩小2年 笹村美晴
太陽の下でかがやく海の上 蟹田小4年 梅田逸成
今までと自由研究変えてみよう 蟹田小4年 石岡穂椛
あついときあついときこそ走るのだ 蟹田小3年 鈴木このか
まちきれないもうすぐぼくの誕生日 蟹田小4年 伊藤陽生

【佳作】

- セミの声夏が来たよと言ってるよ 三厩小5年 山内大樹
夏休みべんきょう楽しいヤッター 蟹田小3年 野坂琉愛
ふうりんが風にあたるよりリンと エアコンないわが家で活やくせん風機 蟹田小5年 竹内紅愛
かきごおりおいしいひびがつづくよね 蟹田小3年 吉澤知弥
あついなつ海の生きもの見てみたい 蟹田小3年 工藤三季
夏休みたまにみんながこいしいな 三厩小2年 柏谷みのり
おもいきりわつてみたいいなすいかわり 蟹田小4年 福田伊音
夏休みじつかで花火ひさしぶり 蟹田小4年 山田理輝
夏にはねねつちゆうしようにならないで 蟹田小3年 北田惺哉
かきごおりすつばあまいなコーラあじ 蟹田小3年 南 理月
あついなつ川でたくさんさかなとり 三厩小1年 佐藤統馬
キラキラな海で泳ぐ魚たち 蟹田小3年 沼田 葵
楽しみだにしようかな夏休み 蟹田小4年 高坂奏羽
うみいくとたのしいことがいつばいだ 蟹田小4年 蒔苗将輝
三厩小1年 柚谷美咲

【軸吟】

※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。
せみしぐれ命大事にしてますか



車いす使用者専用駐車場

を設置しました！

外ヶ浜町役場庁舎正面玄関近くに、障がい者・高齢者・妊婦・けが人などの方たちの移動及び施設利用の利便性や安全性のため、車いす使用者専用駐車場を2ヶ所設置しました。

本当に必要なとしている人が利用できるよう、一般の方はマナーを守り、一般駐車場をご利用くださるようお願いいたします。

夏季休業中の学校閉庁日について

外ヶ浜町立小・中学校は、下記のとおり8月のお盆期間（8月12日～14日）を学校閉庁日とします。

学校閉庁日は、学校に教職員が不在となりますが、保護者の皆さまをはじめ、町民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

また、学校閉庁日に各学校へ緊急に連絡する

必要がある場合は、町教育委員会へご連絡いただきますようお願いいたします。

【学校閉庁日】

令和2年8月12日（水）～14日（金）

【緊急連絡先】

外ヶ浜町教育委員会学務課 ☎ 0174-31-1235

戸籍の窓口

〔6月受付分〕（敬称略）

■謹んでお悔やみ申し上げます

小倉マチエ（三厩増川）	94歳
似鳥文雄（平館野田）	80歳
沼田兼雄（蟹田中師）	87歳
横山定四郎（蟹田小国）	92歳
中嶋すみ（平館今津）	92歳
石岡博（下蟹田）	80歳

外ヶ浜町の人口

人口	5794	±0
男	2766	↓6
女	3028	↑6
世帯数	2836	↓2

令和2年6月30日現在 ※増減は先月比



【お願い】
イベント等は新型コロナウイルスの影響で、中止・延期となっております。最新情報は各お問い合わせ先にご確認ください。

【編集後記】◆新型コロナウイルスの影響で延期していた蟹田中学校運動会、開催できてホッとしました。生徒のみなさんの一生懸命な応援はすごかったです。◆運動会といえば屋台を思い出します。私はちりんちりんアイスが1番好きでした。たまにスヌーピーの形にしてくれるんですね。◆8月は気温が上がリ夏が始まりますね。今年は新型コロナウイルスの感染予防でマスクをつけることが多くなるため、熱中症になりやすくなるとニュースで見ました。こまめな水分補給などの対策をして夏を乗り切りましょう。◆私は夏に向けてハンディタイプの扇風機を購入しました。便利です。◆（小野）