

広報そとがはま

第15回

全国学校給食甲子園全国制覇



表彰状

優勝 株式会社日本二賞

青森県外ヶ浜町給食センター殿

貴施設は認定NPO法人
21世紀構想研究会主催第十五回
全国学校給食甲子園に於いて
頭書の通り優秀な成績を
収められました。

よってその栄誉を称えここに
表彰します。

令和五年十月十日

全国学校給食甲子園実行委員会
本行委員長 錢谷貞美

新年のご挨拶

外ヶ浜町長 山崎 結子



町民の皆様、あけましておめでとうございます。

謹んで新年のご祝詞をお慶び申し上げますとともに、旧年中は町行政に深いご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

昨年は誰もが新型コロナウイルスに翻弄された年でありました。緊急事態宣言により多くのイベントが中止を余儀なくされ、地域経済も大きな影響を受けました。全国的な感染拡大から外出や帰省を自粛し、会いたい人にも会えず、日々の生活に不安を感じた町民の方々も多かったことでしょう。

一刻も早い収束と日常生活や社会経済活動の回復を願うとともに、医療や福祉の現場で従事されている方々、日々感染予防の徹底に協力いただいている地域住民、事業者の皆様改めて感謝申し上げます。

さて、当町は昨年、感染症対策と地域経済再生の両立を最優先に掲げ、全力で取り組んでまいりました。5月の特別定額給付金では、職員の工夫とご尽力により、いち早く町民の皆さまにお届けすることができたものと認識しております。

事業者支援では、飲食店等に対

する緊急対策支援金給付やプレミアム率50%の商品券発行、20%以上減収のあったすべての事業者を対象にした応援給付金、行政書士会に申請手続きを無料で依頼できるコロナ関連手続無料代行委託事業などを実施しました。

生活や暮らしの支援では、新生児一人あたり10万円及び子育て世帯への3万円の支援金給付、65歳以上の世帯への灯油助成、各自治会へ感染対策費10万円を支給、医療環境面では、全町民を対象にインフルエンザ予防接種の全額助成、外ヶ浜中央病院には発熱外来用エアテント、タブレット等による面会システムなどを導入しました。

教育支援では、小学生英語キャンプと中学生海外研修は残念ながら中止となりましたが、給食費の3割相当分を助成し従来と併せて実質8割の援助、「IGAスクール構想」に基づいた小中学校へのタブレット配備など、ふるさと納税も活用しながら教育ICTの推進に注力しました。

また、外ヶ浜町として初めて

の災害対策図上訓練の実施、高齢者や子どもの見守りや防災活動などを郵便局と協同で取り組む『包括的連携協定』の締結、災害対策用備品を増強するなど、防災にも力を入れました。

なお「東京浅草」まるごとにつぼん」出展はコロナ禍で縮小されたものの、町のPRに一定の成果が得られました。世界遺産登録へ向け盛り上がりを見せる大平山元遺跡PRキャラクター「むーもん」商品の拡充や龍飛岬マツカワガレイの販路拡大やブランド化の推進など、外ヶ浜町の魅力を目にする機会は増えたと感じております。

そして何より、全国学校給食甲子園で外ヶ浜町の給食が日本一に輝き、町の魅力的な食材や豊かな文化が全国に発信されたことは、町民に元気を与えてくれる嬉しい話題でありました。

外ヶ浜産ホタテを使った風太鼓汁や黒舞茸ご飯など、地域への誇りと愛着を育む素晴らしい献立を考案された長沼栄養教諭と学校給食業務に携わる全ての職員の方に、心から敬意と感謝を申し上げます。

そして本年は、ホタテ残渣問題の解決を目指し、責任をもって全力で取り組むのはもちろん、龍飛火災跡地の整備計画や外ヶ浜中央病院新築移転に向けた基本計画の策定も予定しております。平館の公共施設の集約化や大平山元遺跡のガイダンス施設、中央消防署外ヶ浜分署の建設も検討すべき時期であり、決断の場面が続きます。

人口減少・少子高齢化が進み、税収も厳しくなるこの町で、これらを解決していくためには、当然様々な挑戦が求められ、多くの関係機関とさらに連携しながら取り組んでいく必要があります。

外ヶ浜町が持続可能で魅力と活力ある町として将来に引き継げるように、引き続き先頭に立ち全力で働いてまいりますので、本年も町民の皆さまのご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、令和3年の「丑」年が町民の皆さまにとりまして、健やかで喜びと希望に満ちあふれた一年となりますことを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

年頭のご挨拶

外ヶ浜町議会議長 鈴木 進



あけましておめでとうございます。町民の皆さまにおかれましては、令和3年の年明けを一つがなく迎えられたこととお喜び申し上げます。

日頃より町政発展と議会運営に、多大なるご支援とご協力をいただいておりますことに、深く感謝申し上げます。

世界的に新型コロナウイルスが猛威をふるい、日々の生活スタイルが激変し、日常では、マスクの着用、三密の回避などが強いられております。また、国内においては巨大台風の上陸や

豪雨など、各地で50年・100年に一度という想像を超える災害が幾度となく発生しており、幸いにも、当町において大きな自然災害はなかったものの、万一に對する備えは常に心がけておかなければならないと、改めて痛感しております。

さて、合併から16年目を迎えて、合併時の人口は人口統計表で8,728人、令和2年11月末で5,736人、大幅な人口減少と、さらには合併時の特例措置がなくなり、地方交付税に頼る町の財政が一段と厳しさを

増しています。

明るい話題は、いよいよ北海道・北東北縄文遺跡群が、7月8月頃に世界遺産に正式決定される見通しです。これを契機に外ヶ浜町の大平山元遺跡を世界に発信し、人口減少対策や観光事業対策の起爆剤として、町を積極的にPRしなければならぬところでは、

また、町政においては、少子高齢化への対応や地域特性を活かした産業振興など、課題が山積している中で、住民の福祉向上と安心安全な生活を守ること

新年のご挨拶

友好町 北海道森町長 岡嶋 康輔



外ヶ浜町の皆様、新年あけましておめでとうございます。2020年10月より森町長に就任いたしました岡嶋康輔です。令和3年の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2021年の新春のご挨拶を、今年も変わらず外ヶ浜町の皆様にお伝えすることができるとは、友好町として大変光栄なことでございます。

今後も様々な交流の機会の中で、外ヶ浜町との関係をより深めていきたいと考えております。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大により、友好町として毎年欠かさず行っておりました様々な行事が中止となりました。現在も感染拡大防止に全力を挙げて取り組んでいかなければならない状況ではございますが、アフター

コロナといわれる時代の到来に對し、行政も民間も新たな生活様式への「変化」に對応する必要があると認識しております。

外ヶ浜町の皆様とともに築き上げてきたこの友好町との関係は、どんな困難にも負けない、かけがえのない宝であると確信しております。

来永劫確かなものとし、今後も外ヶ浜町と当町の発展に資することができるよう切に願うところであります。

結びにあたり、外ヶ浜町のご発展と町民皆様のご健勝ご多幸を、雪下出麦の鼓動とともに心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

日本一になった感想！

◎栄養教諭

長沼 裕美子 さん



【優勝が決まったときの気持ち】

役場の皆さんのサポートや、当日の蟹田中学校3年生の風太鼓の応援が無駄にならずに、まずホッとしました。応募した時には、全国優勝までは全く考えていなかったの、本当に驚くともにととても感激しました。

【今後の抱負】

これまで以上に外ヶ浜産の食材を献立に取り入れたいと考えています。また、子供たちから「学校生活の中で一番楽しみなのは給食だ」と言ってもらえるように、そして将来の健康づくりに繋がっていく給食を、提供していきたいです。

◎調理責任者

佐々木 弘美 さん



【優勝が決まったときの気持ち】

びっくりしました。毎日調理員の仲間である前田めぐみさん、森しずかさん、三上由美子さん、川崎さき子さん、佐々木かおりさんと一緒に頑張って給食を作ってきたので、とても嬉しいです。三厩小中学校調理員の藤巻美智子さん、浜谷尚子さん、長島壮太さん、大宮真理子さんも喜んでくれていると思います。

【今後の抱負】

給食センター、三厩小・中学校の調理員みんなで、今以上に美味しい給食を提供していきたいです。



中央段左から2番目が調理責任者の佐々木弘美さん、その右隣が栄養教諭の長沼裕美子さん

快挙！外ヶ浜の給食が日本一に！

12月5日(土)、地元食材を活かした献立のおいしさや栄養価を競う第15回全国学校給食甲子園決勝大会(認定NPO法人21世紀構想研究会主催)がオンラインで開催され、外ヶ浜町給食センターが見事優勝しました。青森県代表の優勝は外ヶ浜町が初となります。

この全国学校給食甲子園は、健やかな子どもたちの成長に大切な「食育」を担う学校給食の充実を図り、多くの方々に学校給食への理解を深めてほしいとの思いから始められました。今年「地元産物を活かした我が校の自慢料理」をテーマに全国1412校の学校・給食センターから応募があり、4次におたる書類審査を経て、全国6ブロックの代表、12の学校・給食センターが決勝大会に進みました。例年であれば、決勝大会では栄養教諭と調理員が2人1組となり、食育授業を行う食育授業コンテストと60分以内で6人

分を調理・後片付けをする調理食味審査が行われていますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で書類審査とオンラインによる食育授業が行われました。

当日は、栄養教諭の長沼裕美子さんと調理責任者の佐々木弘美さん、関係者らが役場1階ロビーに集まり、結果発表を見守りました。優勝が決まると大きな歓声と共に、『風太鼓汁』の由来ともなった蟹田中学校3年生11名による風太鼓が披露されました。

優勝カップを受け取った長沼栄養教諭は、「なかなか名前が呼ばれず不安だった。優勝できたのは子どもたちのおかげ」と笑顔で感想を語りました。また、主催団体の銭谷眞美実行委員長より「地産地消という意味でも特産品を上手く活用した、見た目がきれいで美味しそうな献立になっていた。文句のない優勝だった。」との講評をいただきました。

12月18日(金)には、長沼栄養教諭、山崎町長、五十嵐教育長らが青森

県庁を訪れ、三村申吾県知事に優勝を報告しました。報告を受けた三村県知事からは、「学校給食はもともと基本な食事。優勝を通して、地域食材がこんなに

も美味しいと、自分たちは最高の給食を食べているんだと、子どもたちにも伝わったと思う。これからも子どもたちの健康のために頑張ってほしい。」とお祝いの言葉をいただきました。優勝、おめでとうございます！



優勝報告の様子(左から3人目が長沼裕美子栄養教諭)

日本一になった給食のご紹介！



①黒まいたけごはん

→町内の社会福祉施設「かもめ苑」で栽培する黒舞茸を、さばうや枝豆と一緒に炊き込みごはん。米は外ヶ浜産の「まっしぐら」を使用。2019年米の食味ランキングで「特A」に輝いた青森県のブランド米です。

②青森シャモロックみそバターソテー

→主菜には肉用鶏「青森シャモロック」を使い、地元のB級グルメ「みそカレー牛乳ラーメン」の調味料にヒントを得て、みそバター味のソテーになっています。

③みちのく山菜のごまあえ

→外ヶ浜は山菜の宝庫。山菜の苦みを消すために青森の甘いブランドとうもろこし「嶽きみ」を加え、彩りのよいごまあえに。

④風太鼓汁

→「風太鼓汁」は青森特産のほたてを“太鼓”に、細切り昆布となるとを“風”に見立てた汁物。県が開発した万能だし「できるだし」を使っています。これは減塩を推進する「だし活」事業から生まれた無添加だしで、地場産のいわし・昆布・しいたけ等をブレンドしたものです。

⑤皮付きりんご

→太宰治の小説にちなんで「つがる」を皮付きで提供しています。

⑥牛乳

→成長期の児童・生徒には、欠かせない食品です。

ほたてに代表される海産物【赤の食品】、山菜【緑の食品】、おいしいお米【黄色の食品】に恵まれた外ヶ浜町への愛着を育むとともに、町のさらなる繁栄を願う献立となっています。

お餅がもっちりもち!

蟹田小学校5年生が田植えや稲刈り、脱穀作業の体験を通し



美味しそうにお餅を食べる児童

て収穫したもち米を使い、11月27日(金)、蟹田小学校で全校児童によるもちつき会が開催されました。みんなで順番にいた餅は5年生の児童らが一口サイズに丸め、あんこやきな粉の味付けをした後、全員で試食しました。児童らは口いっぱい餅を頬張り、その美味しさに笑顔を見せました。4年生の福田伊音くんは、「杵が重くて持ち上げるのが大変だった。来年は自分たちが稲を育てる番なので、美味しいお餅ができるように頑張りたい」と感想を述べました。

安全運転を心がけよう!

12月2日(水)、蟹田小学校前の一本松交差点付近で、交通安全協会外ヶ浜支部、防犯協会蟹田支部と外ヶ浜警察署職員の約20名が、年末の交通事故や特殊詐欺等の防止に向け、「安心・安全まちづくり」年末の一斉広報活動を実施しました。

この取組みは、毎年12月に行われており、通過車両や通行人に対し、チラシや反射材を配布しました。



運転手に啓発グッズを配布する交通安全協会外ヶ浜支部の会員

道の駅へ発電機を寄贈



12月2日(水)、(一社)日本道路建設業協会東北支部(田祐久支部長)より、道の駅「たいらだて」と「みんまや」へそれぞれ小型発電機1台と携行缶1缶が寄贈されました。日本道路建設業協会では、大規模地震の発生が危惧される地域を対象に発電機を寄贈する取組みを行っています。今回の寄贈は、町の地域防災計画で避難所となっている道の駅から、発電機を保有していない施設が選定されました。

祈りを込めて、初の大しめ縄奉納

12月5日(土)、上小国自治会と上小国いきいき地域づくり検討会による大しめ縄奉納が、初めて小国神社で行われました。奉納された大しめ縄は、自治会と検討会のメンバー9名が藤田巧組合長の指示の元、約半日で製作したものです。製作したメンバーは、まずまずの出来上がりになり納得の様子でした。当日は、地域住民ら約20名が集まり、しめ縄の位置や角度の調整をしながら取りつけ作業を行いました。大しめ縄が設置された後には全員で2拍2礼をし、「五穀豊穡」と「コロナ退散」などを祈願しました。



郵便局長会より車いすの寄贈

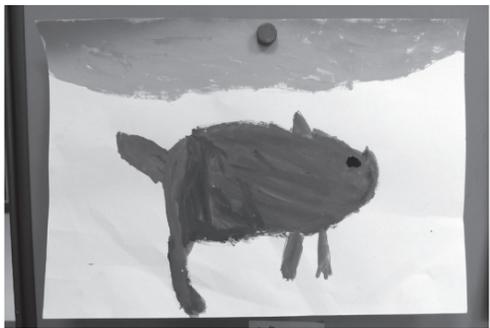


12月14日(月)、青森県中部地区郵便局長会(米田敦会長)が、地域貢献事業の一環として、グループホーム「よつば」(傳法谷良二代表取締役)へ車いす1台と、新型コロナウイルス感染症予防対策のためのアルコール消毒液2缶を贈呈しました。寄贈にあたり傳法谷良二代表取締役は、「入居者のために大事に使わせていただく」と感謝の言葉を述べました。

「縄文あおもりカレンダー」に応募し、入賞!

青森県が縄文遺跡群のPRのために作成している2021年版「縄文あおもりカレンダー」の原画について、この度、応募した蟹田小学校の2年生上野零王くんが入賞し、三村申吾青森県知事より賞状が届きました。

審査員からは「イノシシ1頭、現代の私たちに何かを呼びかけているような力強さを感じる」「シンプルで強い!」などの評価を受けました。惜しくもカレンダーの原画には選ばれませんでした。記念品が贈られました。入賞、おめでとうございます。



町小中学校へ図書64冊を寄贈

11月30日(月)、株式会社青森電子計算センター(矢島勝代表取締役社長)より、設立55周年を記念し、町の小・中学校へ64冊、10万円相当分の図書の寄贈がありました。これに対し、山崎町長からは感謝状の贈呈が行われました。贈呈された本には、「鬼滅の刃しあわせの花」(集英社)や「我が輩は猫である」(新潮文庫)などがあります。



東北整認 1-6935

RS ハリヤマ

車検・修理・钣金・塗装・新車
中古車・各種自動車用品販売

〒030-1502 東津軽郡今別町大字今別字中沢 290-5 代表 張山正人 Tel 0174-35-4055

武蔵屋さん	駐在所 (株)熊谷さん
至蟹田	至今別町内
小鹿産業さん	ファミリーマートさん
至平館	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!

給食に「むもれーぬ」が登場！

11月25日(木)、町内の小中学校の給食に、中野菓子舗(蟹田)で製造販売されている、大平山元遺跡もありあげ隊のキャラクター「むもれーぬ」のイラストが描かれたマドレーヌの「むもれーぬ」が登場しました。

給食が提供された蟹田小学校では、お昼の校内放送で、大平山元遺跡についての解説を受けたあと、おいしい給食とともにむもれーぬを味わいました。



むもれーぬマスクでコロナ対策



大平山元遺跡もありあげ隊(三浦博英会長)は、「北海道・東北の縄文遺跡群」及び大平山元遺跡のPRに取り組んでいます。このたび、新型コロナウイルス感染症拡大の防止に役立ててもらえるよう、もありあげ隊のキャラクター「むもれーぬ」のマスクをつくり、町内の小・中学校を通じ、児童・生徒に配布しました。

龍飛岬マツカワを販売！

12月4日(金)から20日(日)まで、県内のイオンとマックスバリュ全28店舗で「龍飛岬マツカワ(標準名:マツカワガレイ)」が販売されました。

初日となった4日には、山崎町長がイオン青森店において龍飛岬マツカワと外ヶ浜産鮮魚のPRを行い、非常に珍しいマツカワガレイの握り寿司や刺身、水揚げされたばかりのサバなどを手にとるお客様で賑わいました。



外ヶ浜町オリジナルの金魚ねぶたが誕生！



12月5日(土)、弘前市を中心に活動するねぶた絵師の仙安(せんあん)さんが、外ヶ浜町役場を訪れ、山崎町長に「カニ金魚ねぶた」を贈呈しました。

こちらのねぶたは、外ヶ浜町非公認の当地キャラの「風乃まち」が、仙安さんに外ヶ浜町オリジナルの金魚ねぶたの作成を依頼したのが始まりで、新型コロナウイルスの影響を受け、慰問や交流会を自粛している蟹田

地区高齢者福祉施設等へ届けたという思いから、外ヶ浜町に寄贈したもので、「風乃まち」オリジナルのクリスマスカードも添えられ、蟹田地区の福祉施設等へ配布されました。

ねぶたを作成した仙安さんは、「初めてのデザインで気に入っていただけか心配でしたが、喜んでいただけただけようどホッとしています。」と手ごたえを感じた様子でした。

米作りの大変さ、農家の大変さを改めて知る

11月25日(木)、三厩小学校5・6年生9名が5月の大型連休明けから取り組んでいた米作りの報告会を行いました。

この取組みは、新型コロナウイルスの影響で困難になった校外学習の代わりに始められたもので、報告会では土作りから苗植え、収穫、脱穀までの様子をモニターや模造紙を使って説明しました。また、バケツ稲を育てるにあたって、米作りの指導

に関わり、米を貯蔵するカントリーエレベーターなどを案内してきた青森農協蓬田支店の工藤俊樹さんは「稲が育ったのは、児童の愛情があったから。」と児童らの熱心な米作りを褒めていました。

6年生の工藤煌大くんは、「大きな田んぼで稲を育てている農家の方たちはすごいと思った。これからも感謝しながらお米を食べたい」と感想を述べました。



コロナ対策・お知らせ

外ヶ浜町キャッシュレス決済導入費用等補助金のお知らせ(町独自)

町広報9月号に掲載しておりました、「外ヶ浜町キャッシュレス決済導入費用等補助金」ですが、申請期限が近づいて参りましたので再度お知らせいたします。積極的な活用をご検討ください。

【対象事業者】
卸売業、小売業、宿泊業、飲食サービス業、運輸業、郵便業、生活関連サービス業、娯楽業。

※外ヶ浜町に事業所を有する中小企業及び個人事業主

※暴力団関係・政治団体・宗教団体等は除く

【補助金額】
1事業者あたり上限20万円(1申請1回限り)

【補助対象経費】
●備品購入費
●決済端末、付属機器、情報通信機器、その他関連機器等

【申請方法】
①申請書兼請求書
②添付書類
ア 補助対象経費の支出内容が分かる書類
(領収書、レシート、払込伝票など)

イ 補助金対象事業を実施した状況が分かる書類
(写真、図面、見積書など)

ウ キャッシュレス決済事業者との契約書の写し

③振込先通帳のコピー

※申請書は、町役場総務課及び町HPからダウンロードできます。

【申請受付期間】
令和3年1月31日まで

【お問い合わせ先】
外ヶ浜町役場総務課
☎0174-31-1111

スマートフォンアプリ 東北電力ネットワーク 停電情報通知アプリ

《停電や復旧の情報をプッシュ通知でお知らせ》



東北6県と新潟県の停電状況が一目でわかります。停電が発生している県の県名をタップすると、市区町村ごとの情報を確認できます。

あらかじめ登録いただいた地域の停電・復旧情報、当社からのお知らせ等をプッシュ通知でお知らせします。通知機能はオン/オフを設定できます。

登録地域は、当社エリア内で最大10地点まで設定できます。

詳しくは『東北電力ネットワーク』ホームページ (<https://nw.tohoku-epco.co.jp/>) をご覧ください。



蟹田スキー場 バッジテストを開催します!

【場所】

外ヶ浜町蟹田スキー場

【事前講習会】

2月20日(土) 19:00~

(級別テスト1・2級受験予定者のみ)

【本検定】

2月21日(日) 10:00~

【級別テスト】

1~5級

【ジュニアテスト】

1~6級

【その他】

受験の際には、検定料が必要となります。

【お問い合わせ先】

町教育委員会社会教育課 ☎31-1233

蟹田スキー場管理棟 ☎22-2233

マイナンバーカード(個人番号カード)の取得を検討してみませんか。

個人情報保護の観点から、行政だけでなく様々な場面で本人確認が求められる時代になりました。今まで、顔写真付きの身分証明書は、運転免許証やパスポートに限られたものでしたが、マイナンバーカードはそのような悩みを解決してくれます。

マイナンバーカードの申請方法

郵便申請	すでに皆様に送付されている通知カードの下部部分が申請用紙になっており、写真を貼付して郵送します。
スマートフォン パソコン	通知カードの下部部分にある申請用紙のQRコードを読み取り、ウェブサイトアクセスして、必要事項を記入し、顔写真を登録します。

※申請用紙をお持ちでない方、転入や転居、婚姻等により住所・氏名に変更がある方は、住民課または各支所の窓口で新しい申請用紙をお渡しします。お越しの際は、本人確認書類を忘れずにご持参ください。

申請からおおよそ1ヶ月ほどで、役場または各支所から通知が行きますので、申請者ご本人に取りに来ていただくこととなります。なお、受け取った個人番号カードは、紛失や盗難等に十分お気をつけください。

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222

本人確認書類を忘れずに!

— 証明書を請求する時は、本人確認書類が必要です。 —

住民票・戸籍謄本等を請求する際に本人確認書類が必要です。

平成20年の住民基本台帳法及び戸籍法の改正により、本人確認書類の提示が必要ですので、忘れずにご持参ください。

必要になる本人確認書類

- ① 運転免許証または国もしくは地方公共団体の機関が発行した写真付き証明書 1点
- ② 上記のものがない場合には、健康保険証、後期高齢者医療被保険者証、介護保険証、年金手帳、年金証書などから 2点

※どうしても本人確認書類がない場合は、住民課または各支所の証明書発行窓口にご相談ください。

税・お知らせ

納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明申請書類は、青森県庁ホームページ(http://www.pref.aomori.jp/jp/life/tax/010_01nouzei.html)からダウンロードできます。記入方法・本人確認書類等のご案内もありますので、ご覧ください。

- 申請書類一覧
 - 自動車税・継続検査用(軽自動車以外)
 - 自動車税・滞納がない旨の証明書(軽自動車以外)

- 納税証明願(自動車税以外)
- 納税証明願(青森県建設工事等競争入札参加資格審査申請用)
- 納税証明願(青森県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用)
- 納税証明願(青森県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用)

家庭菜園など初心者向けの野菜(土づくり、トマト、ナス、ピーマン等)栽培方法を青森市農業振興センター職員が講義します。※県内の新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、中止となる場合があります。



野菜の初心者参加者募集

農業・お知らせ

- 【日時】 令和3年2月26日(金) 10時から15時30分まで
- 【場所】 青森市役所柳川庁舎2階大会議室(青森市柳川2-1-1)
- 【募集人員】 50人(申込多数の場合抽選)
- 【料金】 無料
- 【申込み】 往復はがきに①住所、②氏名

- ③電話番号を記入し、農業振興センターまで応募ください。(1人につき1枚まで)
- 【締切】 令和3年2月16日(火)消印有効
- 【お問い合わせ先・申込み先】 青森市大字四戸橋機部243-319 青森市農業振興センター ☎0171-75413596

相談・お知らせ

全国二斉 B型肝炎訴訟 無料電話相談会

【日時】

令和3年1月23日(土)

午前10時から午後6時まで

【内容】

B型肝炎被害対策東北弁護士団が、B型肝炎訴訟について、弁護士による無料電話相談を行います(通話料がかかります)。

【対象者】

B型肝炎患者又はそのご家族(患者が亡くなっている場合は、その相続人)

その相続人

【電話相談の番号】

☎022172113072

☎022172113073

予約不要です。電話相談会日時に直接お電話ください。

【お問い合わせ先】

B型肝炎被害対策東北弁護士事務所

(小野寺友宏法律事務所内)

☎0120-17610152

もう受けましたか? 歯周疾患検診

歯周病は、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすことが分かっています。この機会に歯科検診を受けて、自分の歯と口の状態をチェックしてみましょう!

- 【対象】 今年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になる町民の方(6月頃にお知らせしています)
- 【料金】 無料
- 【実施期間】 令和3年3月31日まで
- 【医療機関】 外ヶ浜歯科診療所(蟹田) ☎0174-31-0648 住吉歯科医院(今別町) ☎0174-35-2051

【受診方法】 希望する歯科医院に事前に電話予約をして、送付された書類(通知書・歯周疾患検診票)と保険証を持参してください。 ※検診のみで、治療は行いません

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941 ※送付された書類を紛失した方もご連絡ください。



相談・お知らせ
借金に関する相談窓口のお知らせ

相談員が借金の状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等に引き継ぎを行います。1人で悩まず、ご相談ください。秘密厳守・無料です。

【相談専用電話】

☎017-774-6488

【お問い合わせ先】

東北財務局青森財務事務所理財課

【受付時間】

月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後12時
午後1時～午後4時30分



保険・お知らせ
石綿関連疾病に罹った方への補償・救済のお知らせ

石綿を吸い込むことにより発症する疾病には、肺がん、中皮腫、石綿肺、びまん性胸膜肥厚、良性石綿胸水など呼吸器系疾病が多く、その潜伏期間は石綿を吸ってから30年以上と非常に長いことが特徴です。

これらの呼吸器系疾病が石綿を吸ったことが原因であると認定された方には、国が運営する労災保険制度もしくは石綿健康

被害救済制度から各種給付を受けることができます。

もし皆様のご家族のなかで、

仕事で石綿を取り扱い、または吸ったことがあり、肺がん、中皮腫等の呼吸器系疾病に罹った方、もしくは亡くなられた方がおられましたら、青森労働局労災補償課(☎017-734-4115)、またはお近くの労働基準監督署へご相談ください。

賃金・お知らせ
必ずチェック最低賃金！使用者も労働者も

令和2年12月21日からの金額は次の通りとなっております。

- ◎鉄鋼業 時間額903円(改定前900円)
- ◎電子部品・デバイス・電子回路・電気機械器具・情報通信機械器具製造業 時間額833円(改定前829円)
- ◎各種商品小売業 時間額825円(改定前821円)
- ◎自動車小売業 時間額864円(改定前861円)

なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、令和2年10月3日から、時間額793円に改定されています。

業務改善助成金等の活用や賃金引上げについては、青森県働き方改革推進支援センター(☎0800-800-1830)にご相談ください。詳しくは青森労働局ホームページからもご覧いただけます。【お問い合わせ先】青森労働局労働基準部賃金室 ☎017-734-4114

【報告・評判】

広報そとがはま12月号に掲載した記事に誤りがございましたので、訂正しお詫びいたします。正しくは、次のとおりです。

◎「町の教育振興・発展に貢献された3名に町褒賞を授与」の写真注釈(4ページ) 誤：令和2年度受賞者 正：令和2年度受賞者

◎「長寿！100歳・88歳到達者夫婦へ顕彰状及び記念品を贈呈」(7ページ) 誤：昭和9年生まれ 正：大正9年生まれ

◎「蟹田スキー場オープン」(11ページ) 誤：1月5日(土) 正：1月5日(火)

青森税務署で確定申告する方へ

確定申告書の作成・送信は国税庁ホームページでご自宅から

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、自宅等で確定申告書を作成できます。作成した申告書は、印刷して郵送等で提出するか、e-Taxにより送信もできます。パソコンだけでなくスマートフォンからも利用できます。e-Taxによる送信で用意いただくものは以下のとおりです。

- ①マイナンバーカード方式
・マイナンバーカード、ICカードリーダー
又はマイナンバーカード対応のスマートフォン

申告書作成会場への入場には整理券が必要です

申告書作成会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。「入場整理券」は会場での当日配付と、LINEによる事前発行があります。※1配付方法の詳細は、別途国税庁ホームページ等によりお知らせします。※2「入場整理券」の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

確定申告書作成会場の開設について

次の期間、青森税務署内に確定申告書作成会場を開設します。

- 【開設期間】 2月1日(月)～3月15日(月) (土・日・祝日を除く。ただし、2月21日(日)及び2月28日(日)は開設します。)
- 【開設時間】 午前9時～午後5時

※1感染症対策の一環として、公的年金等を受給している方を主な対象として、会場開設前でも申告相談をお受けします。来場される方のマスク着用のお願いと入場時の検温、手指消毒へのご協力をお願いします。また、駐車場は大変混み合いますので、公共交通機関等をご利用下さい。

医療費控除の申告には明細書の添付が必要です

令和2年分の確定申告から、医療費控除を受けられる方につきましては、「医療費控除の明細書」の添付が必要になります。医療費の領収書の添付又は提示では控除を受けることができませんのでご注意ください。なお、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

【お問い合わせ先】青森税務署 ☎017-776-4241

道路・お知らせ

冬の道は危険がいっぱい！津軽道の吹雪などの情報を配信

国土交通省青森河川国道事務所では、「津軽自動車道」をご利用されている方に対し、車の安全運転支援として冬期間の気象情報、吹雪による視界情報、通行止め開始や解除情報のメール配信を行っております。

信にかかる受信料はご利用者の負担となります) 下記のアドレスかQRコードから登録いただけます。ご利用をお願いいたします。

【アドレス】

http://www.spsmail.com/~aomridorio/



【お問い合わせ先】

国土交通省青森河川国道事務所 道路管理第一課 ☎017-734-4574

募集・お知らせ

自衛官等の募集

【種目】

幹部候補生(一般・歯科・薬剤科・医科・歯科幹部(医師・歯科医師))

【概要】

- ◎幹部候補生(一般) 部隊の指揮官となる幹部自衛官を養成
- ◎幹部候補生(歯科・薬剤科) 免許取得(見込み)者を採用
- ◎医科・歯科幹部 免許取得者を幹部採用

◎幹部候補生(一般) : 22歳以上26歳未満(大学院修士課程修了(見込み)者は28歳未満)

◎歯科幹部候補生

...専門の大卒30歳未満

◎薬剂科幹部候補生 : 28歳未満

◎医科・歯科幹部

...医師免許取得者

【受付期間】

令和3年2月1日～4月中旬

【試験日及び試験会場】

◎幹部候補生(一般・歯科・薬剤科) : 令和3年5月上旬

◎医科・歯科幹部 : 令和3年5月上旬

防衛省本省市ヶ谷庁舎

自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所

☎017-783-2995

☎080-436-115726

除雪で困っていませんか？

高齢者や障害者世帯等、冬期間の除雪が困難な世帯に対し、生活の安全の確保のため、町と社会福祉協議会が連携し、除雪サービス事業を行っています。

除雪サービスを利用できる世帯

町内に居住する下記のいずれかに該当する世帯

- ① 75歳以上のひとり暮らし世帯、または75歳以上の夫婦、兄弟、姉妹、親子世帯
- ② 75歳以上の方と中学生以下のみの世帯
- ③ 75歳以上と障害者手帳保持者（年齢問わず）のみの世帯
- ④ 世帯全員が障害者手帳保持者世帯（年齢問わず）の世帯
- ⑤ 障害者手帳保持者（年齢問わず）と中学生以下の世帯
- ⑥ その他（病気等により除雪が困難な方）

かつ、

- (1) 町内に親族（高校生以上の子、孫、兄弟姉妹）が居住していない方
または、
- (2) 町内に居住する親族が、75歳以上または病気、障害者手帳保持者などにより、除雪の支援を受けられない方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳のいずれかの保持者）

除雪する建物・場所

現に居住する家屋の以下の場所。

- ・玄関先から公道までの区間（幅1mとする）
- ・ガスボンベ、灯油タンク、ストーブの通気口のまわりと、そこまでの通路
- ・台所、居間、寝室等の窓ガラス破損が予測される箇所

除雪できない場所等

- ・空き家
- ・居住する家屋、物置及び車庫の屋根の雪下ろし
- ・危険と判断される除雪行為

【除雪作業日】月～金曜日（土、日、祭日は行いません）



電話受付窓口

(蟹田・平館地区) 外ヶ浜町社会福祉協議会 ☎ 0174-22-2250

(三厩地区) 外ヶ浜町社会福祉協議会三厩支所 ☎ 0174-37-3360

(受付時間：平日 午前8時30分～午後4時30分)

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。

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

〒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)

あなたの売りたい！ 貸したい！ 外ヶ浜町内の家・土地・アパートの不動産情報を町WEBサイトに無料掲載！

外ヶ浜町 不動産情報 検索



申込み 問合せ

不動産情報の発信には、お申込みが必要になります。申込書類は、町公式WEBサイトをご覧になるか、町役場総務課 (☎:0174-31-1111)まで、お問合せください。

注意 事項

不動産の物件管理、売買又は賃貸借に係る交渉及び契約の締結、これらに付随して生じた紛争等に町役場は一切関与いたしません。本事業では、町役場は情報発信のみを行います。ご了承ください。

納税義務者の死亡等による相続人代表届出について

納税義務者が亡くなったときは、相続人が納税義務を引き継ぐこととなります。「相続人代表者指定届」を提出することにより、代表者に納税通知書などの税関係書類が送付されます。また、すでに登録されている代表者の変更についても「相続人代表者指定届」の提出が必要です。また、届け出を済ませていない方は、役場本庁、各支所窓口へ届け出てください。なお、亡くなった納税義務者が口座振替を利用されていた場合は、引き落としが出来なくなります。このような場合は、新たに口座振替の手続きをお願いします。

【お問い合わせ】

外ヶ浜町役場総務課
☎ 0174-31-1224

償却資産の申告をお忘れなく

町税の一つである固定資産税は、土地や家屋のほか償却資産についても課税の対象となります。所有されている事業主は、毎年1月1日現在の所有状況を、1月末までに町に申告する必要があります。

【申告の対象となる償却資産(例)】
各種製造、建設用機器等の機械及び装置、漁船、釣り船等の船舶、構内運搬車等運搬具、パソコン、工具、陳列ケース、測定工具、医療機器、理容機器および美容機器など。

税・お知らせ

令和2年中の新・増築家屋及び滅失家屋について

固定資産税(家屋)は、毎年1月1日に存在する家屋を所有している方に課税されます。令和2年1月2日から令和3年1月1日までの間に新・増築家屋のある方、または滅失家屋(取り壊し等により床面積がなくなった、あるいは減少した

【申告の対象となる償却資産(例)】

- ◎自動車税及び軽自動車税の対象となる自動車など
- ◎耐用年数が1年未満または10万円未満の資産で、一時に損金算入されたもの
- ◎取得価格が20万円未満の資産で、3年間で一括して均等償却するもの

【申告書の提出期限】

令和3年2月1日(月)

【お問い合わせ・連絡先】

外ヶ浜町役場総務課
☎ 0174-31-1224



家屋)がある方で、まだ役場に届けていない方はご連絡ください。

【お問い合わせ】

外ヶ浜町役場総務課
☎ 0174-31-1224

パート大募集!

勤務地 龍飛崎温泉ホテル竜飛・龍飛崎観光売店あつちやの店
未経験の方、やる気があり元気な方の応募をお待ち致しております。

時給800円～(土日祝日は時給+50円)

- 内容/①調理補助スタッフ(調理補助業務、食器洗浄など) ②接客・掃除スタッフ
- 待遇/労災・雇用・健康・厚生保険完備、賄い1食200円、男女各寮あり、通勤手当あり、制服貸与、昇給・賞与あり、各手当あり ※規定等あり
- 時間/8:30～17:00 ※勤務時間の相談可
- 休日/シフト制(週3日休み)
- 応募/履歴書(写真貼付)をご郵送ください。

求人サイトも
チェック!



みんなや 三厩観光開発(株) 〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三厩龍浜54-274 お問い合わせ TEL 0174-38-2011 担当/杉谷 まさみ (坂柳町出身)

KOSHIN

エンジン式小型除雪機 ESB - 1170

- ◎実作業時間 2.5時間 ◎除雪幅 710cm ◎最大除雪高 54cm
- ◎10分あたりの作業面積：約75坪（駐車場20台分）
- サイズ：720×1470×1100mm（組立時） 本体重量：132kg



今の除雪機のパワーに満足されていない方に！
最大出力 11.7馬力

¥313,000
¥344,900（税込）

(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

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。

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

株式会社 サトー生花店 田佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

▼お問い合わせ

TEL: 0174-22-2032

フリーダイヤル: 0120-318-878

FAX: 0174-22-3453

送迎無料 デイサービス 実施中

お気軽にご相談下さい！ 利用|申込|随時|受付|中

《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》

認知症対応型共同生活介護 グループホーム よつば

【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～

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1258-2

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。

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					

青森県からのお知らせ

青森の縄文遺跡群、まずは訪問！体感！！みんなで世界文化遺産登録に向けて応援しよう！

Webでかんたん！

縄文おでかけスタンプラリー

期間 2020 10/16(金) ~ 2021 2/28(日)

あおもり JOMON WAONカード 20,000円分(7名様)

美味しいディナー補助券 20,000円分(3名様)

ア:2020年度 青天の霹靂 5kg(7名様)

イ:おつ湾産 活きたて 5kgセット(6名様)

ウ:JAアオレン青森産りんごジュース 旬の林檎 密閉搾り 195g缶×30缶入(6名様)

エ:筋子とたらこの組み合わせ (ほろろりー高津川産タイラギ塩たらのこ) 6名様

Webスタンプラリー 参加方法

左記のQRコードを読み取り新規登録してください。
<https://webcp.jp/jomon-odekake/>

または「青森縄文遺跡群」で検索⇒「青森県の縄文遺跡群-世界文化遺産登録を目指して-」に進み、記載されている「Webでかんたん！縄文おでかけスタンプラリー」の情報からでも参加できます。

各エリアとスタンプ設置施設

青森市	青森市★	弘前市★	八戸市	つがる市★	つがる市★	外ヶ浜町	七戸町★
1 三内丸山遺跡	2 小牧野遺跡 3 縄文の学び舎・小牧野館	4 大森勝山遺跡 5 弘前市立掘野地区 体育文化交流センター	6 八戸市縄文文化財センター 是川縄文館	7 田小屋野貝塚	8 つがる市縄文住居 展示資料館カルコ	9 亀ヶ岡石器時代遺跡 10 つがる市木造 亀ヶ岡考古資料室	11 大平山元遺跡 外ヶ浜町大山 ふるさと資料館 12 ニツ森貝塚 13 七戸中央公民館

★マークの付いているエリアは、2個取得頂いても構いませんが1エリア、1個スタンプ取得でそのエリアの取得条件をクリアとなります。

主催：青森県/協力：三内丸山遺跡センター、青森市教育委員会、弘前市教育委員会、八戸市教育委員会、つがる市教育委員会、外ヶ浜町教育委員会、七戸町教育委員会

こんにちは！包括です！
 ～地域包括支援センターってどんなところ？～

10月号の広報から、包括が持つ4つの機能について順番にご説明してきました。

- ① 介護予防のための支援
- ② 権利擁護のための支援
- ③ 総合的な相談受付
- ④ 適切なサービスを提供するための支援

今月号では ②権利擁護のための支援 についてご説明します。

『権利擁護（けんりようご）』とは一体なんのことでしょう？

それは、『権利』を『護る』という意味です。例えば、悪質商法や虐待等によって、高齢者の権利が侵害される心配のある時に、地域包括支援センターにご相談いただければ、その時の状況に合わせたアドバイスをしたり、適切な相談先をご紹介したりすることができます。

また、必要に合わせて『日常生活自立支援事業』や『成年後見制度利用支援事業』等の活用についてもお手伝いできますよ。

◎成年後見制度 【窓口：外ヶ浜町地域包括支援センター】

物事を判断する能力が十分ではない方の権利や財産を守る援助者を選ぶことで本人を支援する制度です。制度を利用する人に合わせて3段階の類型から選択し、家庭裁判所に審判申立てをします。申立てをすることができる人は、本人、配偶者、4親等内の親族、検察官等のほか、市区町村長等です。

判断力	全くない	著しく不十分	不十分
類型	後見	保佐	補助

◎日常生活自立支援事業 【窓口：外ヶ浜町社会福祉協議会 ☎ 0174-22-2250】

何らかの理由で物事を判断する能力が十分ではない方が、地域で自立した生活を送ることが出来るように、日常生活費の管理等の援助を行う制度です。

都道府県・指定都市社会福祉協議会が実施主体となり、市町村の窓口で相談を受け付けています。

2つの事業の違いは？

一見よく似ている2つの事業ですが、一番大きい違いは援助できる行為の範囲です。

日常生活自立支援事業はご本人との契約に基づいて、福祉に限った目的で行う事業なので、援助できる範囲に限があります。まずはご本人が契約の内容を理解できることが必要な条件になります。

それに対して成年後見制度は、援助の範囲を限定することなく生活全般の支援に関する契約等の法律行為を援助してもらえます。こちらは契約に基づくものではないので意思表示できない人であっても利用できます。金銭的な心配等、制度利用をためらう事情がある場合もあると思いますが、それも含めてご相談に応じますので、まずは気軽にご連絡ください。

困ったことや、将来のために勉強しておきたいことなど、いつでも気軽にお問い合わせください☆

【お問い合わせ先】 外ヶ浜町地域包括支援センター（役場福祉課） ☎ 0174 - 22 - 3380

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

地域みんなで子育て・孫育てしよう！



外ヶ浜町は県内第2位の高齢化率！

（令和2年2月県国保連合会調べより）

高齢者が多い町ですが、地域のみなさんの人生経験をいかして、自分の家に小さな子どもがいる人も、いない人も、町の宝である子どもたちが健やかに成長できるよう、地域みんなで見守り育て、若いお母さんたちの子育てを温かく支えていける町にしましょう。

町の出生数は年々減少しています

町では産まれる赤ちゃんの人数が少なくなりましたが、赤ちゃんが産まれた全家庭を助産師と町の保健師が訪問し、母子の健康状態の確認などを行っています。



【町の出生数】

平成	出生人数	平成	出生人数
21年	24人	26年	27人
22年	27人	27年	15人
23年	23人	28年	12人
24年	25人	29年	14人
25年	20人	30年	12人

※出生人数は1月～12月に生まれた人数（人口動態統計 保健統計）

町では、子どもが産まれたご家庭に『祖父母手帳』を渡しています。時代が変われば子育ての常識も変わります。昔も今も変わらず良いこともあれば、考え方などが変わったこともあります。祖父母手帳は、赤ちゃんのお世話の仕方など、参考になる情報が詰まった冊子です。

今回はその一部を地域のみなさんにも紹介します。



子育てのここが変わった！ 昔と今

【だっこ】

昔は「手がかかるから抱きぐせをつけてはいけない」と言われました。今は、だっこされると赤ちゃんは安心し、心の成長にもつながるため、たくさんだっこされる方がよいとされています。

【うつぶせ寝】

昔は頭の形がよくなる・寝付きがよくなるとして、うつぶせ寝をすることがありました。今は、医学上の理由がある場合を除き、乳幼児突然死症候群（SIDS）予防として「あおむけ寝」が推奨されています。

【白湯（湯冷まし）】

昔は「湯上がりの赤ちゃんには湯冷ましを飲ませるもの」と言われました。今は、赤ちゃんの入浴後の水分補給は母乳やミルクでよいとされています。

【離乳食開始前の準備】

昔は、赤ちゃんが3～4か月になったら離乳食の準備として果汁などをスプーンで飲ませていました。今は、果汁の過剰摂取はかえって低栄養や発育障害につながるため、離乳食開始前に果汁を与える必要はないとしています。スプーンの練習も急がず、赤ちゃんの成長発達に合わせ、離乳食開始以降でよいとされています。



【箸やスプーンの共有】

昔は大人がかみ砕いた食べ物を離乳食として子どもに与えていたり、大人が使っている箸やスプーンで食べ物を与えていましたが、今はしません。理由は、生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌がないため、大人から赤ちゃんへのむし歯菌感染を予防するためです。

【おむつはずれ】

昔は早めにはずした方がよいとされていました。脳とからだの発達が進むと自然にはずれていくものです。今は、大人の都合で急かしたりせず、子どもの様子を見ながらあせらず進めるとされています。

【お問い合わせ先】

外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174 - 22 - 2941



光と音楽

公民館おすすめ図書

『かがみの孤城』

辻村 深月 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』。17年続くこの大賞を歴代最高得点で受賞したのが『かがみの孤城』だ。

主人公は中学1年生の【こころ】。ある出来事を機に学校へ行けなくなり、家で過ごしている。ある日、一人で家にいると部屋の鏡がとつぜん輝き始め、手を伸ばすと鏡の中に吸い込まれ着いた先は城の中。この城に集められたのは【こころ】を含め、似た境遇にいる中学1年生から3年生の7人。9時から17時まで城に居ることが許される中、彼らにはひとつの課題が出される。課題解決までの猶予は1年、戸惑いながらも7人は少しずつ心を通わせていくのだが……。

城の秘密が明かされていく終盤は驚きの連続で、読後には爽やかな余韻の残る良い物語です。

もし、子供が「学校に行きたくないな」と言ったら「わかった、行かなくていいから、この本を読んでほしいなあ」と渡したくなる本。あくまでも個人的にですが。

少しかっこつけるとしたら『生きづらさを抱えるすべての人に送りたい小説』と表現しても過言ではない『何度も何度も読み返したい』そんな気持ちにさせられた一冊です。

本屋大賞おそるべし！

*

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

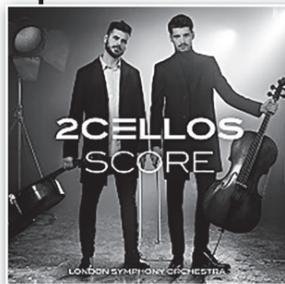


movies, music, & more

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！

Music artist : 2Cellos

I love the sound of the cello, it is very fun or calming. 2Cellos is a Croatian band. Members Luka and Stjepan play the cello very well. They play classical music and covers of famous songs or rock music.



チェロの音が大好きです。あの音はとても楽しく穏やかです。2Cellosはクロアチアのバンドです。メンバーのルカとステファンはチェロをとて上手に弾きます。彼らはクラシック音楽や有名な曲やロック音楽のカバーを演奏します。

Their album, "Celloverse", is very fun, but my favorite album is "Score" and it has a very beautiful sound. 2Cellos recorded this album with the London Symphony Orchestra. "Score" has many songs from movies and television. The music videos are also very nice!

2Cellosのアルバム「Celloverse」はとても楽しいですが、私の一番好きなアルバムは「Score」で、とても美しいサウンドです。2Cellosはそのアルバムをロンドン交響楽団と録音しました。「スコア」には映画やテレビの曲がたくさんあります。ミュージックビデオもとても素敵です！

Jackline Bevering
ジャックリン先生



公民館ふれあい講座 英会話教室

【1月のテーマ】 Resolutions and the Future

日付：1月18・25日（月）
時間：午後6時30分から午後8時30分まで
場所：蟹田公民館



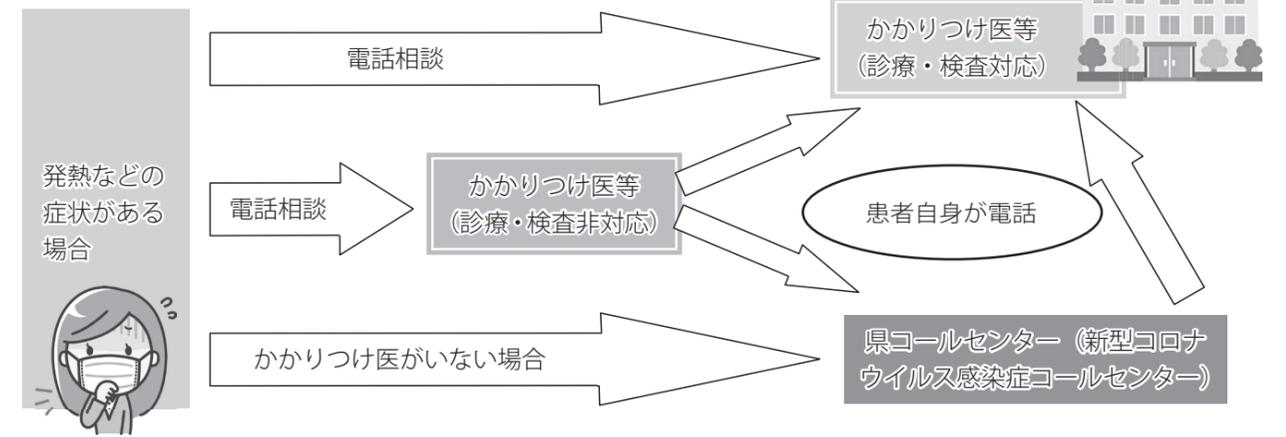
外ヶ浜中央病院から、病院の最新情報や健康のアドバイスなどを紹介するコーナーです。

文責：外ヶ浜中央病院 外来
(☎0174-22-3450)

変わりました！ 発熱等の受診時のながれ

青森県では12月1日から発熱患者等の受診の流れが変わりました。発熱などの症状はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方で認められ、その症状からどちらの疑いがあるのか見分けがつかない。

そのため両方を検査、診療できるように病院の受診方法が変わりました。



外ヶ浜中央病院の発熱外来

曜日	平日（月曜日～金曜日）
時間	13:30～15:00
対象者	発熱やせきなどの症状のある方 当院診療圏域内（外ヶ浜町、今別町、蓬田村）にお住まいの方
可能な検査	新型コロナウイルス抗原検査 インフルエンザ抗原検査
診察場所	自家用車あるいは、敷地内にあるテント内
その他	保険適用となる場合に限りです。 予約の方に限りです。必ず事前の連絡をお願いします。

夜間、休日に発熱やせきなどの症状で受診を希望される方は事前に電話（☎0174-22-3450）での連絡をお願いします。

午前の外来受診の時間帯（7:30～11:00）において、正面玄関で看護師による検温、問診を行っています。患者の皆さまにはご不便をおかけしますが、院内感染予防のため、ご協力をお願いいたします。





私が所属している吹奏楽部では、12月13日にアンサンブルコンテストという大会に出ました。大会では、たくさんの演奏者の人達がきれいな音色を出していて、少し圧倒されてしまいました。しかし、一緒に演奏する2年生4人と緊張しながらも、支え合って本番に備えていました。本番では、真剣に楽しく演奏をすることが出来ました。ですが、上手く吹けなかった所が多く、とても悔しい気持ちと最後のアンサンブルコンテストだという思いが入り交じり、友達と涙を流しました。上手

く吹けなかった所や難しい所などをもっと練習して上手く出来るようにしていきたいです。また、1年生は、初めて出たアンサンブルコンテストで、緊張したと思いますが、曲をすぐに覚え、練習から綺麗な音色を出していて驚きました。アンサンブルコンテストを通して、いろいろな課題点が出ました。課題点を、練習で克服して演奏できるようにしていきたいです。また、これからも皆と力を合わせて頑張っていきたいと思っていました。

今月の特命記者



三厩中学校2年 いがらしにいな 五十嵐 仁衣那

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.190

「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

「笑う」

天位

あかちゃんがにこにこまほうだしてるよ

蟹田小2年 田中 梨央奈



【地位】

わらったらしあわせいつぱいつくれるよ

蟹田小3年 森 凜羽



【人位】

僕たちが笑えば地球が元気出す

三厩小5年 宇恵野翔海



【五客】

- みんなとねむかいあいながらわらいたい 三厩小2年 笹村美晴
友達といるとしげんに笑ってる 蟹田小4年 石岡穂栞
わらいがおかわいく見えるまほうだよ 蟹田小1年 吉澤弥咲
笑うから人生楽しくなるんだよ 蟹田小6年 小田切伶生
けんかしてないたえがおがかわいいな 蟹田小2年 小川 董

【佳作】

- わらうときみんなとつしよにわらいたい 三厩小1年 牧野風雅
おこつたらコチョココすればいいんだよ 蟹田小1年 吉澤弥咲
教室はいつも元気な動物園 蟹田小6年 最上さくら
鬼ごっこ走っていると笑つちやう 三厩小5年 関 悠奈
お父さんお酒を飲むと笑いだす 蟹田小5年 吉澤知弥
おかあさんほめないとねわらつちやう 蟹田小3年 最上このは
ねえちよつとけんかしないでわらおうね 蟹田小2年 山中結斗
けんかしてえがおがもどる気もちいい 蟹田小2年 相馬梨花
わらうとねあかちゃんわらうつしよにね 蟹田小1年 横山紗奈
あなたがねわらうとみんながえがおだよ 蟹田小3年 対馬良夢
みんながね笑うと世界おどります 三厩小4年 田中 駿
ともだちがえがおでいたいとしんじるよ 蟹田小3年 工藤 三季
にこにこのまほうがとける時間だよ 蟹田小3年 蝦名なずな
あいさつをすればするほどえがおだよ 蟹田小4年 鈴木桜愛
えがおはねしあわせにするちからだだよ 蟹田小2年 佐藤 大佳

【軸吟】 ※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

笑い顔 笑い声 笑い皺 生きる

Sin

選評

おかしようき川柳社



Sin

◆あけましておめでとうございませう。今年はずいぶん笑って過ごせるような年になって欲しいですね◆三才の選評の前に、五客の1番目、笹村美晴さんの句。新型コロナウイルスが世に出る前なら、なんてことない普通の作品ですが、マスクをせず、誰かと向かい合って笑うということが、どれだけ幸せなことだったか、あらためて気づかされた作品でした◆人位の句。地球全体が元気を取り戻すことが出来るのかどうか、不安な毎日を通してありますが、何かに憤ったり、落ち込んでいてもしょうがありません。笑うことによつて、ふと一瞬でも元気になる瞬間を作ることが大事ですね◆地位の句。笑いは幸せの製造工場なんだね。みなさんは幸せですか？幸せじゃないと思ってる人は、笑ってないのでは？さあ、今日から何もなくても笑いましょ。そこから幸せが生まれてくるはずですよ◆天位の句。田中梨央奈さんは一人で25句出してくれました。やはり、上位に選ばれるには多く出すことが秘訣です。その理由は、多く出すためには、多くの発想が必要になるからです。そこにオンリーワンが生まれます。梨央奈さんは、その中で「にこにこまほう」という言葉を生み出しました。赤ちゃんを見たときに誰もが笑顔になるという現象を「にこにこまほう」と名付けたんですね。これだけでいろいろな事が伝わります。赤ちゃんを笑顔でみつめる映像も頭に浮かんできて、作品を読んだ私も「にこにこまほう」にかかりました(笑)◆

1月外ヶ浜町行事カレンダー 謹賀新年

1/ 1	仏滅金	元旦
2	大安土	
3	赤口日	
4	先勝月	
5	友引火	 蟹田スキー場 オープン! ※ナイター・無料営業
6	先負水	
7	仏滅木	
8	大安金	
9	赤口土	
10	先勝日	
11	友引月	成人の日
12	先負火	
13	赤口水	
14	先勝木	
15	友引金	 三厩中・蟹田中・三厩小 3学期始業式
16	先負土	

17	仏滅日	
18	大安月	
19	赤口火	
20	先勝水	
21	友引木	
22	先負金	
23	仏滅土	
24	大安日	
25	赤口月	
26	先勝火	
27	友引水	
28	先負木	 蟹田中 新入生説明会
29	仏滅金	
30	大安土	
31	赤口日	
2/ 1	先勝月	

【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。

戸籍の窓口

〔11月受付分〕(敬称略)

※お誕生おめでとうございます

津嶋 瑛音 (優太&美日夏) 蟹田石浜

外ヶ浜町の人口

人口	5736	↓13
男	2743	↓6
女	2993	↓7
世帯数	2815	↓7

令和2年11月30日現在 ※増減は先月比

♡結婚おめでとう♡

津嶋 優太 (蟹田石浜)
古川 美日夏 (蟹田石浜)

■謹んでお悔やみ申し上げます

三橋 武子 (三厩桃ヶ丘)	85歳
岡本 治 (三厩檜榔)	81歳
大瀬 兼吉 (三厩鳴神)	82歳
米谷 ずげる (三厩東町)	97歳
石岡 志郎 (蟹田石浜)	86歳
成田 壽一 (三厩龍浜)	93歳
畑山 ヤス (蟹田小国)	84歳
越田 豊成 (平館舟岡)	78歳
新谷 妙子 (三厩算用師)	83歳
森 幸江 (上蟹田)	92歳

あなたが支える赤十字の活動

昨年は、皆さまのご寄付により、災害で被害にあわれた人びとに支援を届けることができたほか、講習会の実施やボランティア活動などの取り組みにも役立たせていただきました。

これからも皆さまのご支援を支えに、国内救護、海外救援、防災・減災の普及啓発など様々な活動を通して、救うことを続けていきます。皆さまの赤十字会員への加入ならびに赤十字活動資金(会費・寄付金)のご支援について、よろしくお願ひ申し上げます。



【お問い合わせ】

- 日本赤十字社青森県支部組織振興課会員係
☎017-722-2011
- 日本赤十字社青森県支部外ヶ浜町分区(担当課:福祉課)
☎0174-22-2941