

町公式ホームページでもご覧になれます  
QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

めざせスッキリbody!

## そとがはまフィットネス教室

働き盛りの年代の方を対象に、有酸素運動や筋トレを盛り込んだ教室を開催します。  
冬場の運動不足解消に、運動習慣を身につけるきっかけ作りに、ぜひご参加ください。

	日時	会場	内容	講師
①	2月 1日(木) 午後6時~7時30分	などわーる (下蟹田)	午後6時~6時30分 体組成計測定 運動指導①「コナ イヨコナ トレコナ」で体を整えよう! 運動後のおやつ試食提供	健康運動指導士 稲葉亮太先生 町管理栄養士 須藤
②	2月 9日(金) 午後6時30分~7時30分	中央公民館 (蟹田中師)	運動指導② 「サーキットできつく!楽しく!筋力UP」	健康運動指導士 稲葉亮太先生
③	2月16日(金) 午後6時30分~7時30分	中央公民館 (蟹田中師)	運動指導③ 「エアロビクスで心も身体もポツカボカ 寒さに負けない身体づくり」	フィットネスインストラクター 大友美幸先生
④	3月 8日(金) 午後6時30分~7時30分	中央公民館 (蟹田中師)	運動指導④ 「ボクササイズでいい汗をかこう」	フィットネスインストラクター さしろう 中村照尚先生
⑤	3月19日(火) 午後6時~7時30分	などわーる (下蟹田)	午後6時~6時30分 体組成計測定 運動指導⑤ 「セルフでケアできるストレッチ/エクササイズ」	健康運動指導士 稲葉亮太先生

対象 20歳~64歳までの町民の方

定員 30名

持ち物 水分・内履き・汗ふきタオル

動きやすい服装でお越しください。

申込み 1月25日(木)までに

QRコードからお申込みください。

スタジオ等で運動指導を  
している先生方を講師に  
お招きします!問合せ 役場福祉課 保健師  
☎0174-22-2941

## 下水道料金の口座振替日変更のお知らせ

令和6年3月検針分(2月使用分)から下水道料金の口座振替日が水道料金と同日に変更となります。

## ○口座振替日の変更内容

【変更前】毎月月末(土日祝日の場合は翌営業日)

【変更後】毎月25日(土日祝日の場合は翌営業日)

## ○変更後初回口座振替日

令和6年3月25日 ※令和6年2月29日が変更前最終口座振替日となります。

なお、町民の皆様にお手続き等をしていただく必要はございません。また、口座振替日が変更となる金融機関については、町内で取扱いしている全ての金融機関が対象です。

ご不明な点等がございましたら、建設課にお問い合わせください。

○お問い合わせ先 建設課上下水道担当 電話 0174-31-1247

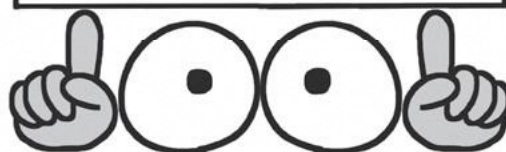
# 青森県子ども・子育て世帯 応援金給付事業のお知らせ（再）

県では食料費や光熱水道費等の物価高騰に直面する子育て世帯の経済的負担を軽減するため、県内の子育て世帯に対して応援金を給付しています。

県内市町村から児童手当を受給している世帯は原則申請不要ですが、児童手当を受給していない世帯等は申請が必要となります。

**申請忘れに注意！**

※締切を過ぎたら給付できません



申請締切

令和6年3月15日（金）まで

給付内容

申請日時点で青森県内に住民登録がある0歳～18歳の児童※で1人につき30,000円を給付

※平成17年4月2日から令和6年2月29日までの間に生まれた児童  
※令和6年3月1日以降に生まれた児童は給付の対象となりません

申請条件

青森県内の市町村から  
児童手当等を給付していない世帯等

例) 高校生等の児童を養育する世帯  
公務員の世帯  
児童手当の所得上限限度額以上の世帯 など

※青森県内の市町村から児童手当を受給している場合は原則申請不要です。

なお、15歳に達する日以後の最初の3月31日を経過し、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童を養育している方は、当該児童分の応援金の申請が必要です。

申請方法

①Webページ または ②郵送での申請  
詳しい情報は下記の電話番号またはWebページからご確認ください。

青森県子育て世帯応援金給付事務センター

検索

問合せ

☎0120-467-073  
※受付時間9時～17時（土日祝・年末年始を除く）

# 外ヶ浜中央病院

## 令和6年度会計年度任用職員募集（追加）

外ヶ浜町

外ヶ浜町国民健康保険外ヶ浜中央病院の会計年度任用職員を次のとおり募集します。  
 募集内容の詳細については、ハローワークインターネットサービス  
 (<https://www.hellowork.mhlw.go.jp>) にも掲載しておりますのでそちらもご覧ください。

### 1. 募集職種等 (任用期間は 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで)

職種	人員	業務内容	勤務時間等	応募資格等
看護師又は 准看護師	若干名	病棟看護業務 (シフト制) (週休2日制)	① 6:45~14:15 ② 8:30~16:00 ③ 11:00~18:30	職種免許所有者 (取得見込者含む)
看護補助者 (日勤専従)	若干名	病棟介護業務 (シフト制) (原則4週8休制)	① 5:45~14:15 ② 7:30~16:00 ③ 10:00~18:30 ④ 12:45~21:15	特になし
看護補助者 (夜勤専従)	若干名	病棟介護業務 (交替制)	21:15~翌日 5:45 (勤務日数: 月 18 日以内)	特になし

2. 賃金・休暇等 外ヶ浜町職員の給与・休暇等に関する条例及び会計年度任用職員管理要綱等による。
3. 加入保険 健康保険、労働保険及び雇用保険  
 ※勤務形態により一部適用外
4. 応募方法 応募申込書取得方法  
 ①病院の窓口から取得  
 ②外ヶ浜町公式ホームページから下記手順によりダウンロード可能  
 「くらし・手続き → 病院 → 外ヶ浜中央病院 → お知らせ」
5. 応募締切 令和6年1月31日(水) 必着(同日消印有効)
6. 試験日時・場所 別途通知予定
7. 試験内容 面接試験

#### お問合せ先(申込先)

住 所 : 〒030-1308 東津軽郡外ヶ浜町字下蟹田 42-1  
 施設名 : 外ヶ浜町国民健康保険外ヶ浜中央病院 事務局  
 電 話 : 0174-22-3450

## 顔認証マイナンバーカード(暗証番号の設定が不要)の申請ができるようになりました

顔認証マイナンバーカードとは、暗証番号の設定や管理に不安がある方の負担軽減のため、暗証番号の設定を不要とし、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書を用いる際の本人確認方法を顔認証又は目視に限定したマイナンバーカードです。

### ○申請できる方

マイナンバーカードをこれから申請する方も、すでにマイナンバーカードを持っている方も、希望する方はどなたでも顔認証マイナンバーカードを申請・取得することができます。

### ○取得の方法

マイナンバーカードの申請・交付のための来庁時に、また、マイナンバーカードを取得済みの方は随時手続き出来ます。



### 顔認証マイナンバーカードで利用できるサービス

- ①健康保険証
- ②本人確認書類

### 顔認証マイナンバーカードで利用できないサービス

- ①マイナポータル
- ②その他のオンライン手続き

○くわしくは下記の窓口にお問い合わせください。

電話 本庁住民課：31-1222  
平舘支所：25-2111  
三厩支所：37-2001

## そとがはま町民応援 とびつきり商品券



ご利用期限は、**令和6年1月31日まで**となっています。

お問合せ  
産業観光課 電話 31-1228

## 物価高騰支援「外ヶ浜町町民応援給付金(算定:1人あたり7千円の給付金)」の申請期限も、令和6年1月31日までです。<個人毎に申請が必要です>

本申請書は、令和5年11月1日現在、外ヶ浜町に住所がある方に対して、12月上旬に住居地へ郵送しております。申請書が届いていない場合などご不明な点がございましたら、下記お問合せ先までご連絡ください。給付をご希望される場合は、個人毎に申請が必要となりますので、申請期限の令和6年1月31日までに、電子申請または同封の返信用封筒(切手不要)にてご申請ください。

お問合せ 企画政策課 電話 31-1214