

広報そとがはま

2026
9

September



主な記事

- 令和8年度『はたちを祝うつどい』が開催されました
- 新ALT（外国語指導助手）クロエ先生が外ヶ浜町へ
- 新しい農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します
- 外ヶ浜中央病院の整形外科の診療が増えます

【表紙の写真】 令和8年度「はたちを祝うつどい」

7/10

～想いを手紙にのせて送ろう～

7月10日（金）三厩小・中学校で「手紙の書き方教室」が行われ、中学生8名が手紙の書き方を学びました。

はじめに、三厩郵便局の大平局長から「自分の住所や郵便番号はわかりますか？」と質問されると、「わかります」と多くの生徒が手を挙げて答えていました。

その後、生徒たちは大平局長からもらった名刺を参考にハガキに宛名を書いて練習し、個人宛と会社宛の時の書き方が異なることなど、アドバイスを受けていました。

また、手紙で想いを伝えるためには、「要点をわかりやすくまとめてから書くこと」、「気持ちを込めて丁寧に書くこと」が大切

であると説明を受け、例文を見ながら慣れない文章の表現に戸惑いながらも、それぞれ想いを込めて書くことの大切さを学んでいました。

今後、生徒たちはいろいろな場面で手紙を書く際に、今回学んだことを生かしていくことが期待されます。



▲書き方を学ぶ三厩中学校生徒の皆さん

7/15

蟹田小4年生 水の大切さ学ぶ

7月15日（水）、蟹田小学校4年生9名が水源地や貯水池、浄水場を見学し、水道水が各家庭に届くまでの流れを学びました。

貯水池では、児童たちが自ら水門ハンドルを回して水を放流するなど実際の作業を

体験。浄水場では役場建設課職員の説明を熱心に聞いていました。

児童からは「1日どのくらいの水が作られているのか？」など多くの質問が出され、普段使っている水の大切さを学ぶ良い機会となりました。



▲水門ハンドルを慎重に回す児童



▲浄水場で真剣に説明を聞く児童たち



令和8年度 はたちを祝うつどい

8月8日（土）、外ヶ浜町中央公民館多目的ホールで、「令和8年度外ヶ浜町はたちを祝うつどい」が開催され、今年度の対象者35名のうち15名が出席しました。

第一部では、五十嵐教育長や山崎町長が祝辞を述べたのち、木浪侑聖さんが記念品を受け取り、仲野悠斗さんが出席者を代表して誓いの言葉を述べました。

第二部では、恩師と懇談会を行い、現在の状況や中学校時代の学年通信を見て、当時の思い出話に花を咲かせていました。



7/30

夏休みの子どもに居場所づくり

7月30日（木）、外ヶ浜町総合福祉センターなどわーるで、夏休み中のこどもたちが参加できる「そとがはま『みんなの居場所』夏」が開催され、園児・児童・生徒・保護者・ボランティアなど51名が参加しました。

このイベントは、町赤十字奉仕団や町食生活改善推進委員会などからなる実行委員会が昨年に引き続いて開催されたものです。

子どもたちは一般社団法人あおもりウォーズの皆さんが用意した、カニや魚などをタッチする体験や「お魚クイズ」に挑戦。正解した子どもたちには漁師カードがプレゼントされ、カードをもらった子どもたち

はうれしそうな笑顔を見せていました。

また、わんこそばのスタイルで食べる「わんこそうめん」や新鮮なお魚の試食をみんなで楽しみました。

子どもたちにとって夏休みのよい思い出づくりとなりました。



▲魚を持ち上げて感触を確かめる子どもたち

8/4

笑顔で三厩中学校生徒おもてなし

8月4日（火）、青函トンネル記念館で、三厩中学校の生徒6名がおもてなしボランティア活動を実施しました。

生徒たちは来館者にうちの配布や館内アナウンス、体験坑道のケーブルカーの乗車切符を切る作業のほか、自分たちで三厩の風景を撮影して作成したポストカードを販売しました。

最初、生徒たちは緊張した面持ちで接客

をしていましたが、声がけをしていくうちに慣れてきて、来館者からの「中学校の全校生徒は何人ですか？」という質問にも笑顔で答えていました。

また、中学生とOBによる吹奏楽演奏会も午前と午後の2回行われ、来館者は手拍子で演奏を盛り上げていました。

生徒たちにとって地域とのつながりを深めるよい機会になりました。



▲慎重にケーブルカーの切符切り中



▲ポストカードいかがでしょうか？

7/25

7/26

大平山元遺跡をサンロード青森でアピール！

7月25日（土）、26日（日）、青森市のサンロード青森で北海道・北東北の縄文遺跡群への興味関心を喚起し、更なる来訪・周遊促進を図ることを目的として「あおもりJOMON世界遺産フェスタ」が開催されました。



会場では「むーもん館」ミュージアムショップのグッズ販売や大平山元遺跡にまつわるクイズなどもあり、青森市内外の方々に「大平山元遺跡」を知ってもらう大変よい機会となりました。



7/29

読み聞かせを楽しもう！

7月29日（水）、外ヶ浜町中央公民館で、ふれあい講座「読み聞かせを楽しもう！」が開催されました。

夏休みと冬休みに行われているこの講座は公民館読書活動推進事業の一環として行われているものです。

今回の読み聞かせには、外ヶ浜町内で読み聞かせボランティアの活動をしている「おはなし☆し隊 ぽっかぽか」さんを講師にお呼びした他、話題のブックバス「うごく本バコ」にも登場してもらいました。

いつもとは違った感じの会場に、動く本バコを見つけた子どもたちは大興奮！

ぽっかぽかの皆さんの読み聞かせにも歓

声をあげながら聞き入っていました。絵本を選んだり、絵を描いたり、たちねぶたダンスを踊ったり、参加した子どもたちは、楽しい読み聞かせの時間を過ごしていました。



▲楽しそうに読み聞かせを聞く子どもたち

新しい農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

農業委員会は、農地等の利用関係の調整等を目的に「農業委員会等に関する法律」に基づき、農業者の公的代表として市町村に設置されている行政委員会であり、町長が議会の同意を得て任命する農業委員と農業委員会が委嘱する農地利用最適化推進委員により構成されています。任期は令和11年7月19日までの3年間です。

これから3年間、農業者の皆様の代表として、農業委員と農地利用最適化推進委員が一体となり、農地利用の最適化の推進に取り組み、農業振興のため活動してまいりますので、皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

【農業委員】		【農地利用最適化推進委員】	
役職	氏名	氏名	担当地区
会長	張山 政博	張山 隆	蟹田
会長職務代理者	加藤 覚	高坂作十郎	平館
委員	工藤 徹	高坂 由一	平館
	米谷 茂樹		
	石田 和仁		
	吉田 明美		
	木村 毅晴		

【お問い合わせ】農業委員会（役場産業観光課内） ☎0174-31-1228

循環器病の予防 ～脳と心臓を守るために役立つお話～

第9回県民公開講座を開催します。参加無料で申込不要ですので、ぜひご参加ください。

日時：令和8年11月14日（土） 13：30～15：00 ※受付12：30～

場所：〔メイン会場〕土手町コミュニティパーク1階

多目的ホールA・B（弘前市）【定員100名】

〔サテライト会場〕青森市中央市民センター3階大会議室（青森市）【定員50名】

中央公民館（今別町）【定員30名】

蓬田村役場 村民ホール（蓬田村）【定員40名】

※弘前市のメイン会場から県内の各会場に中継配信します。

※各会場で健康に関する測定コーナーや減塩試食コーナーを設置しております。

内容：① 一次救命処置について ～いざという時のために～

【弘前地区消防事務組合 消防本部 今井 駿】

② 高血圧と心臓病 ～血圧管理を学び、心臓病を予防しよう！～

【弘前大学大学院医学研究科循環器腎臓内科学講座 教授 富田 泰史】

③ 脳卒中の治療と予防 ～最新治療と予防を知ろう！～

【弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座 教授 斉藤 敦志】

④ 歯周病と循環器病の関係 ～循環器病予防における口腔ケアの重要性について～

【弘前大学大学院医学研究科歯科口腔外科学講座 講師 久保田 耕世】

【お問い合わせ】青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

☎0172-39-5459

メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

～ようこそ外ヶ浜町へ～ 新ALT（外国語指導助手）クロエ先生の紹介！

Q 出身はどちらですか？また、出身地はどんなところですか？

私はミシガン州のフラッシングとう、バスも電車もない小さな町で生まれ育ちました。

夏はみんなで湖を泳ぎ、秋は収穫したリンゴでアップルパイを作り、冬には雪がたくさん降ります。外ヶ浜町と気候も少し似ています。

Q アメリカではどのような生活を送っていましたか？

大学生の時に、映画と日本映画を勉強していました。映画を観ることや、友達とその映画について話すのが大好きでした。また水泳とハイキングも好きです。そして、アメリカでは猫を二匹飼っていてそのうちの二匹はとても太っていてかわいいです。

Q ALTになろうと思ったきっかけは何ですか？

色々な教育の分野を学んできたことと、3年前から日本語を勉強していて、1年前からはアメリカで日本人に英語を教える機会があり、とても楽しかったことが先生になるきっかけになりました。

Q 外ヶ浜町の印象はどのように感じましたか？

これまで山と海の近くに住んだことがないので、外ヶ浜町の豊かな自然の美しさにとても感動しました。都会の大学に通っていた頃は動物や虫の鳴き声が聞こえる環境ではなかったので、この環境で過ごせることはとてもうれしいです。

Q 外ヶ浜町でどんなことに挑戦したいですか？

外ヶ浜町の皆さんは親切なので、すぐ仲良くなれると思っています。皆さんと仲良くして外ヶ浜町のことを教えていただいたり、逆にミシガン州やアメリカの生活についても教えたいです。また食べたことのない食べ物や、スキーなど新しいことにも挑戦したいです！

Q 最後に町民の皆さまに一言お願いします。

私が買い物や町を歩いている時に見かけたら、日本語も少し話せるので気軽に声をかけてください！

外ヶ浜町で多くの方と出会い、仲良くなりたいと思っています。

外ヶ浜町の皆さん
よろしくお願いします。



▲役場で歓迎セレモニーが行われ、町長へ抱負を述べるクロエ先生



一緒に楽しく英会話！公民館ふれあい講座 英会話教室

【9月のテーマ】 american traditions

【日付】2日・9日・16日・30日（水）【時間】午後6時から 【場所】蟹田公民館

教育委員会からのお知らせ

弘前大学民俗学実習へのご協力をお願い

「^{のこ}次の世代に遺したいこと」を教えてください

いつもお世話になっています。私たちは弘前大学人文社会科学部の民俗学実習履修生です。私たちは令和5年度から授業の一環として、外ヶ浜町の暮らしを聞き書きし、報告書を作成してきました。今年度も引き続き、ご自身の経験や見聞きしたこと、次の世代に遺したい、外ヶ浜町の暮らしについて教えてください。

お聞きしたことは、外ヶ浜町の2冊目の民俗報告書の作成に活かします。(※1冊目の民俗報告書は中央公民館及び大平山元遺跡展示施設むーもん館でご覧いただけます)

【日時】

令和8年9月22日(火)～9月25日(金) ※お伺いする際には名札を着用します。

【お聞きたいこと】

皆さんのこれまでの経験や暮らしの変化についてお聞きたいです！

- ① 子どものころの遊びやお手伝いの経験
- ② 災害の記憶や対処の経験
- ③ 季節ごとの行事や食べものの話
- ④ 共有地や共同労働の話(山出しや山の管理など)
- ⑤ 仕事の話(仕事の経験、使用する道具、印象に残っている出来事)
- ⑥ 山、海に関するエピソード

もし、上記に関わる古い写真、道具などがございましたらお教えください。

【参加者】 私達がお訪ねします(名前のうしろには出身地を記しました)。

- 3年生** 一戸 春乃(いちのへ はるの 弘前市)、大友 晴陽(おおとも はるひ 宮城)、小笠原 奏子(おがさわら かなこ 北海道)、川口 鈴(かわぐち りん 北海道)、近藤 優真(こんどう ゆうま 岩手)、相馬 彩七(そうま あやな 青森市)、濱口 廉士(はまぐち れんし 北海道)、田辺 千代(たなべ ちよ 新潟県)
- 2年生** 柏倉 愛乃(かしわぐら あいの 山形)、木村 光惺(きむら こうせい 五所川原市)、坂田 菜々美(さかた ななみ 北海道)、松村 武史(まつむら たけし 大阪府)

【実習に関するお問い合わせ】

弘前大学 人文社会科学部 山田 厳子(やまだ いつこ)
〒036-8560 青森県弘前市大字文京町1
電話番号 0172-39-3235/39-3231

【担当課】 外ヶ浜町教育委員会世界文化遺産室 ☎ 0174-31-1236

あなたの「困ったな」、教えてください

－9月・10月は【行政相談月間】です－

町民の皆様が、毎日の暮らしの中で、役場の仕事に関する苦情やご意見・ご要望などがあつた時、身近な相談相手となるのが、総務大臣から委嘱されている「行政相談委員」です。

道路・河川、年金、医療保険、子育て支援、老人福祉、労働関係、教育関係、窓口サービスなど、役場の仕事について、

- ◆ 苦情を直接申し出しにくい
- ◆ 要望はあるが、どこに話をしたらよいかわからない
- ◆ 制度や仕組みがわからない
- ◆ 困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない

など、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。



また、当町では、行政相談月間において、下記のとおり行政相談所を開設します。

地 区	会 場	日 時	行政相談委員
蟹田地区	蟹田公民館1階小会議室	10月2日(金) 9時～12時	沼田 睦子
三厩地区	三厩支所1階大会議室	10月6日(火) 9時～12時	牧野 万作
平館地区	平館交流センター大会議室	10月7日(水) 9時～12時	山本 浩蔵

【お問い合わせ】 役場総務課 ☎ 0174-31-1111

総務省行政相談センターきくみ青森 ☎ 0570-090110

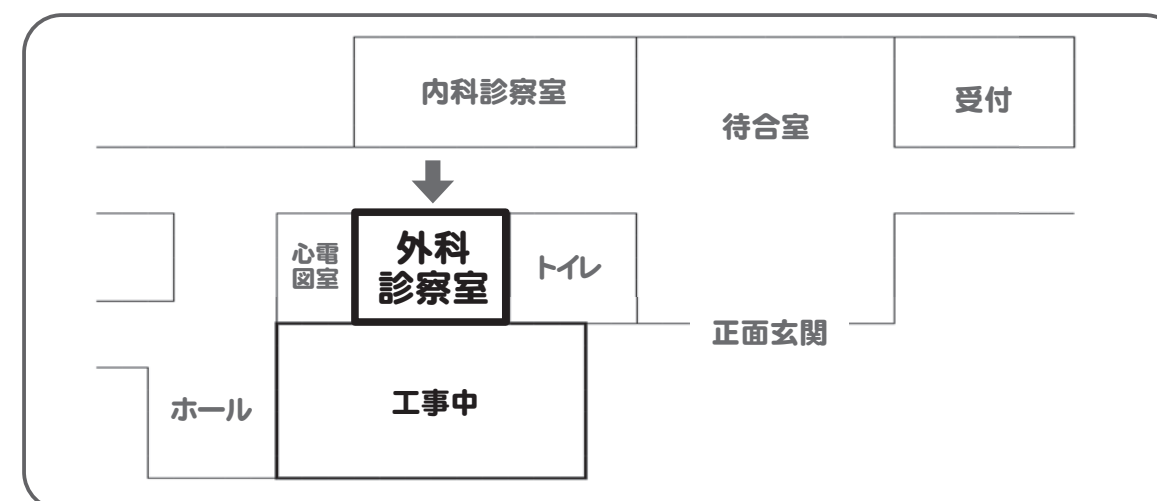
〒030-0801 青森市新町二丁目4-25 青森合同庁舎4階

外ヶ浜中央病院診察室等改修工事のお知らせ

当院では、令和8年8月10日から令和9年3月10日までの期間で、診察室等の改修工事を実施しています。

工事期間中は診察場所の変更等がございますので、患者の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】 外ヶ浜中央病院 ☎ 0174-22-3450



令和8年度 見え方で困っている人のための展示・体験・相談会 「愛・Eye ライブラリー」

見え方で困っている方々を支援し、視覚障がい教育への理解を深めていただくための展示・体験・相談会を開催いたします。皆さまの生活にも役立てていただけたらと考えておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

●日 時 令和8年10月17日(土) 午前10:00～午後3:00

●会 場 サンロード青森1階「サンホール」
(青森市緑3丁目9-2)

●対 象 乳幼児から成人の方まで

●内 容 ・展示(学校紹介、視覚補助具、生活便利グッズ等)
・体験(点字、見え方、盲導犬、マッサージ体験等)
・相談(教育相談、就学相談、生活相談等)

【お問い合わせ】 青森県立盲学校 ロービジョン相談支援センター
青森市大字矢田前字浅井24-2
☎017-726-2239 月曜日～金曜日9時～16時(土日祝を除く)
メールアドレス sodan-mou.sh@asn.ed.jp (担当:佐藤)

9月24日～10月1日は環境衛生週間です

環境省では、9月24日の「清掃の日」から10月1日の「浄化槽の日」までの1週間を「環境衛生週間」と定め、生活環境の保全と公衆衛生の向上に努めていくこととしています。

外ヶ浜町ではリデュース:ごみを出さない、リユース:繰り返し使う、リサイクル:再資源化の3Rを心がけ、「ごみの減量」と「再資源化」のため、また、浄化槽の適正な管理など、町民の皆さんのご協力をお願いします。

【お問い合わせ】 役場住民課 ☎0174-31-1222



青森地方裁判所からのお知らせ

令和8年10月1日から、青森地方裁判所弘前支部及び青森地方裁判所八戸支部の不動産執行事件、債権執行事件、財産開示事件、情報取得事件については、青森地方裁判所本庁で取り扱うことになりました。

●既に弘前支部及び八戸支部に申立てをされている事件

⇒10月1日からすべて青森地方裁判所本庁で取り扱います。

●新たに申立てをされる場合

⇒10月1日から青森地方裁判所本庁で受付します。(郵送可)

●送付先 〒030-8522 青森市長島1丁目3-26 青森地方裁判所民事部執行係

【お問い合わせ】 青森地方裁判所民事部執行係 ☎017-722-5625

社会生活基本調査へのご協力をお願いします

総務省統計局(青森県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、わたしたちが1日のうちどのくらいの時間を仕事、家事、地域での活動などに費やしているかや、過去1年間の自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることを目的として実施します。

調査をお願いする世帯には、10月上旬から中旬にかけて、調査員が伺い、調査書類をお配りします。回答は、スマートフォンやパソコン等を使ってインターネットで回答することができるほか、紙の調査票への記入でもご回答いただけます。特に、いつでも回答可能で便利なインターネット回答を是非ご活用ください。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

【お問い合わせ】 青森県統計分析課 ☎017-734-9169

[ホームページ]

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/seisaku/tokei/r8_shakaiseikatsu.html



▲青森県ホームページ

「わくわく デジ★とも あそべる展 2026」の御案内

「わくわく デジ★とも あそべる展 2026」は、こどもから大人まで楽しめる体験型イベント! スマホ解体チャレンジやYouTuber体験を初開催!!最新のデジタル技術を体験してみませんか?一部事前申込が必要なブースもあります。詳しくはホームページをご確認ください。

●日 時 令和8年9月5日(土) 午前10:00～午後5:00

令和8年9月6日(日) 午前10:00～午後3:00

●場 所 青森公立大学 2階 交流ホール【メイン会場】
3階 311講義室【ドローンのみ】

【お問い合わせ】 青森県総合政策部DX推進課

☎017-734-9418



▲ホームページ

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告について

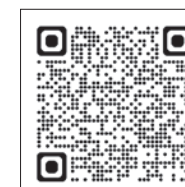
県では、地方税ポータルシステム(eLTAX:エルタックス)を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告の受付を行っています。

詳しくは、二次元コードから県ホームページをご確認ください。

【お問い合わせ】 青森県中央県税事務所 課税第一課

青森市新町二丁目4-30 県庁舎北棟1階

☎017-734-9972



▲青森県ホームページ

「不動産を相続した方へ」

相続登記がされないため、登記簿を見ても所有者が分からない「所有者不明土地」が全国で増加し、社会問題となっていることから、これまで任意だった相続登記が、令和6年4月1日から法律上義務化されました。

相続登記の義務化により、これまでの取扱いが次のとおり変更されていますので、該当する方は、早めの相続登記申請をお願いします。

- ① 相続人は、不動産（土地・建物）を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記を法務局に申請する必要があります。
- ② 遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合にも、遺産分割から3年以内に相続登記をする必要があります。
- ③ 令和6年4月1日より前の相続も対象となり、令和6年4月1日より前に相続したことを知った不動産については、令和9年3月31日までに相続登記をする必要があります。
- ④ 正当な理由がないのに相続登記をしない場合には、10万円以下の過料が科される可能性があります。

※詳しくは、法務省ホームページを確認又は最寄りの法務局（予約制の手続案内を実施中）や登記の専門家である司法書士にご相談ください。

【お問い合わせ】

- ・青森地方法務局登記部門 ☎017-776-6231（音声案内2番）
- ・青森地方法務局むつ支局 ☎0175-23-3202
- ・青森地方法務局五所川原支局 ☎0173-34-2330
- ・青森地方法務局弘前支局 ☎0172-26-1150
- ・青森地方法務局八戸支局 ☎0178-24-3346
- ・青森地方法務局十和田支局 ☎0176-23-2424



▲法務省ホームページ

短期アルバイト募集中!!

- 【期 間】 令和8年11月29日（日）及び令和8年12月1日（火）～令和9年2月15日（月）
9:00～15:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
※令和8年11月29日（日）のみ9:00～16:00
- 【業 務 内 容】 プレミアム商品券販売・換金業務 他
- 【時 給】 1,500円
- 【募 集 人 数】 5名程度
- 【勤 務 地】 外ヶ浜町商工会及び蟹田・平館・三厩販売会場 ※販売会場勤務は令和8年11月29日（日）のみ
外ヶ浜町商工会での勤務は令和8年12月1日（火）～令和9年2月15日（月）
- 【お問い合わせ】 外ヶ浜町商工会 ☎0174-22-2441

正職員募集中!!

- 【雇 用 形 態】 正職員
- 【求 人 数】 1名（高校卒業以上）
- 【必要な知識、技能等】 普通自動車運転免許
- 【お 問 合 わ せ】 外ヶ浜漁業協同組合 ☎0174-25-2322
東津軽郡外ヶ浜町字平館今津尻高15-3

お知らせ

9月から 整形外科の 診療が増えます!

9月は
2日(水)
からスタート!

これまで

火曜日・金曜日の
午前中のみ
の診療でした。



9月から

火曜日・金曜日の
午前中
+
毎週水曜日の
午後

毎週
水曜日の
午後も
始まります!



※整形外科のみの診療となります。

毎週

水曜日
整形外科

受付時間

13:30～15:00

※受付時間内にお越しください。

診療スケジュール

診療時間	月	火	水	木	金
8:30～11:00	内科	内科	内科	内科	内科
9:00～11:00	外科	整形	外科	外科	整形
13:30～17:00			整形		

※都合により変更となる場合があります。

地域の皆さまの健康と生活を支えるため、
安心・丁寧な診療を心がけてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。



外ヶ浜中央病院

☎電話 22-3450

スタッフを募集します（急募）

未経験者・無資格者でも歓迎します！

募集職種：看護師・事務員

勤務地：特別養護老人ホームなかやま荘（今別町）

社会福祉法人 **双樹苑** 青森県東津軽郡今別町大字今別字西田 248 番地 205
お問合せ先：☎ 0174-35-3961



今別環境衛生

- ・一般し尿汲み取り
- ・浄化槽清掃
- ・浄化槽維持管理

代表：小鹿 隆世

〒030-1502 今別町大字今別字宮本4-1

連絡先：☎ 0174-31-0904



HONDA 除雪機早期予約受付中！

ホンダの除雪機は、本格的な冬が訪れる前に
「早期予約キャンペーン」を利用して
購入するのが最もお得で確実です。

地元特約店ででの予約のメリットは購入後の
メンテナンス（点検・修理）を直接依頼できます。



（有）本郷農機

- お気軽にご相談ください。
- 修理・販売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

職員募集中！！

- 【募集資格】高卒以上 満35歳まで
※外ヶ浜町三厩、今別町に住所を有して通勤できる者
- 【条件】普通自動車運転免許
※パソコンのエクセル・ワードに対応できる者
- 【業務内容】一般事務および水産物取扱現場業務、鮮魚運搬
- 【募集定員】正職員1名
- 【入社試験】面接試験
- 【お問合せ】三厩漁業協同組合（東津軽郡外ヶ浜町三厩本町9）
☎0174-37-2007

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

青松 久 社会保険労務士 事務所

主な業務内容

- ◎社会保険労務士：労働保険、社会保険、各種年金、助成金など
 - ◎行政書士：建設業許可、農地転用、相続・遺言、契約書など
- 〒030-1302 外ヶ浜町字蟹田中師宮本 87-23
電話・FAX 0174-31-0266 携帯 090-3640-8039
E-mail office-aomatsu@purea-web.net
〈受付時間〉8:00～17:00（土・日・祝日は除く）

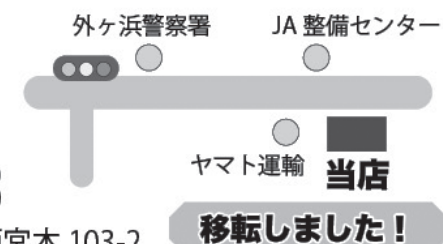


お墓の建て替え等、戒名・法名彫刻も致します。

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



移転しました！



介護の相談窓口 **0174-37-2280**
（寿楽園居宅介護支援事業所）

利用者募集

デイサービス
介護老人福祉施設（宿泊施設）
生活支援ハウス（宿泊施設）

職員募集中

勤務場所：特別養護老人ホームあじさい
募集職種：看護職員、介護職員、生活相談員
その他職種もご相談ください！



特別養護老人ホームあじさい 外ヶ浜町高齢者生活福祉センター寿楽園
TEL：0174-31-7000 HP：http://www.ajisaikai.or.jp

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						

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。

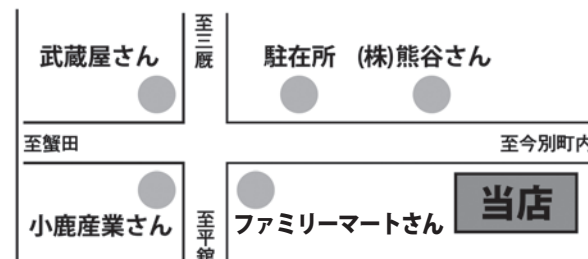
東北整認1-6935

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
- 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！

当店

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス



～9月は健康増進普及月間です～

今より10分多く体を動かそう！！+10（プラステン）

特別なトレーニングではなく、日常の行動に10分（歩数で1,000歩分）の活動をプラスするだけで、生活習慣病やがんのリスクを減らす効果が期待できます。

<プラステン運動の具体例>

- 歩く時：いつもより歩幅を広く、早く歩く。
- 仕事中：座りっぱなしを避け、30～60分に1回は立ち上がる。
- 家事中：つま先立ちや何かにつかまって片足立ちをしてみる。
- テレビを見る時：CMの時に運動。足上げや立ち座りをする。
- お出かけ時：エレベーターより階段を使う。

スーパーなどは入り口より少し遠い場所に
駐車する。

《足上げ運動》

太ももの前側の
筋肉を鍛えます



詳しくはこちら



(健康・体力づくり事業財団より出典)

栄養ワンポイントアドバイス



日常の延長でできる、無理のない備蓄

災害への備えに特別な非常食を何日分も用意するのは大変です。普段食べている食材を多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

◆飲み物は「いつも飲んでいるもの」を少し多めに

飲料は水を基本に、普段飲み慣れているお茶なども少し多めに備えておく心安心です。

◆買い物は「少し余分に」

レトルト食品や缶詰、カップ麺をいつもより数個多めに買っておきましょう。古い順に食べて買い足せば、無駄になりません。

パックご飯や乾麺（主食）、さば・いわし・やきとり缶（主菜）、切り干し大根、乾燥わかめ、即席みそ汁（副菜）を組み合わせれば栄養バランスも整います。少し多めの買い置きが、いざという時の安心につながります。

地域包括支援センター通信

9月21日は「認知症の日」世界アルツハイマーデーです。

日本では2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、9月を「認知症月間」とし、9月21日は「認知症の日」として定められました。認知症に関する関心と理解を深めるための行事が全国各地で行われます。

認知症かも？と気になることがあれば、右の二次元コードを読み取り、「脳のチェックリスト」を参考にしてみてください。

地域包括支援センターでも認知症に関する相談を受け付けています。

【相談先】 町地域包括支援センター ☎0174-22-3380



▲脳のチェックリスト

【お問い合わせ】 役場福祉課 ☎0174-22-2941 / 地域包括支援センター ☎0174-22-3380

お気軽にご相談ください



青森県行政書士会会員

行政書士 沼田謙市 事務所

〒030-1309 東津軽郡外ヶ浜町字上蟹田6-4

☆おもな業務の内容☆

遺産の相続に関すること
建設業の許可等に関すること
医療・福祉に関すること
その他、困りごとの相談

☎ 0174-22-2329
携帯 090-8252-4047



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～ 4:30	○	○	△	○	○	△
休診日	日曜・祝日					

送迎無料
デイサービス
実施中

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》

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

我が家のように
いっしょだから安心
いっしょだから元気に
いっしょだから優しく



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

～冬期除雪作業員募集～

勤務地：奥津軽いまべつ駅（今別町）・新中小国信号場（外ヶ浜町）

期 間：令和8年12月1日～令和9年3月15日

賃 金：日勤または夜勤（実働8時間）10,200円（夜勤手当・通勤手当 別途支給）
泊まり（実働16時間）20,400円（運転免許証必須）

※最低賃金額改定に伴い、賃金を変更する場合があります。

応募先：奥津軽いまべつ駅 ☎ 080-2187-5472（伊藤・武村）



急募
客室清掃スタッフ正社員



〒030-1711

外ヶ浜町字三厩龍浜54-274

■実働6時間15分! ■シフト例 8:00～15:00(内45分休憩)

〈初心者〉基本給 148,000円～ 〈経験者〉基本給 201,600円～

〈責任者〉基本給 242,000円～ 一緒に楽しくおもてなし!!

詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

TEL 0174-38-2011

モモや 担当/杉谷 雅美



わたしが前期前半でがんばったことは、三つあります。

一つ目は、図工です。「ビー玉だいぼうけん」という作品では、ビー玉がよく転がるように紙を曲げたり、くっつけたりしてコースを作りました。まっすぐにビー玉が転がったり、カーブしながら転がったりと楽しい作品に仕上がりました。できた作品を友達に見せたら、「すごい！」と言ってくれました。とてもうれしい気持ちになりました。図工の学習では、どんな作品にしたいのかを頭の中でしっかりイメージし、どんな工夫をすればいい作品になるかを考えるとよいことが分かりました。

二つ目は、学級での係活動です。わたしは、黒板係なので黒板に書かれた文字を消したり、帰りに次の日の連らくを書いたりすることをがんばりました。特に、黒板に書かれた文字などを消す時は、同じ向きで消しま

した。また、黒板に連絡を書く時は、いつ見てもだれが見てもきれいな文字で書きました。これから、3年生の友達と声をかけあって協力しながら、係の仕事をしていきたいです。

三つ目はリレーです。バトンをとるときに早く走れるように考えて練習をしました。バトンをとるときに早く走れるように、わたしは、わたされる人の手のひらにバトンをわたすことが大切です。実際にやってみたら、落とすことなく、バトンをわたすことができました。また、カーブを走る時は、少し体をかたむけ

前期前半のふり返りと夏休みのめあて

今月の特命記者



蟹田小学校4年
こした あいる
越田 葵心

われら！
学校特命記者
SCHOOL REPORT No.258

「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。

てスピードを調整して走り、直線になったら、もっとうでを大きくふってかけぬけるように走るとよいことが分かりました。走るときのポイントを考えて走ってみたら、ほかの友達よりも早く走ることができてうれしかったです。

夏休みでは、宿題を早く終わらせ、楽しい気持ちで遊びたいです。さらに、二重とびを15回以上とべるように練習したり、夏休み明けからの勉強にこまらないようにふく習し、テストで百点をとれるようにがんばりたいです。

むーもん館だより 第14号

～大平山元遺跡にいた人たちは長生きだったの??～

9月21日(月)は敬老の日です。年長者を敬愛し、長寿を祝う日とされていますが、大平山元遺跡にいた人たちは長生きだったのでしょうか？

このことについては、大平山元遺跡からは人の骨が見つからないので、他の遺跡で見つかった人の骨から考えるしかありませんが、無事に大人になれた場合の平均寿命は46歳前後とされています。ただ、この平均寿命は乳幼児は含まれていないので、乳幼児も含めると、もっと短かったと考えられます。

一方で100年前の大正15(1926)年の乳幼児も含めた平均寿命は男性が44歳前後、女性が46歳前後となっています。縄文時代と比べると、乳幼児を含めるかどうかというのがありますが、大差ありません。このこと

から縄文時代から約100年前までは長くても平均寿命は50歳前後であったと考えられます。ですので、大平山元遺跡にいた人たちは長生きではなかったかもしれませんが、短命というわけでもなかった可能性が高いです。

現在の乳幼児も含めた平均寿命は、男性が81歳前後、女性が87歳前後です。世界的にみてもかなり長寿ですが、日本の歴史においてみると奇跡的な長寿と言えます。半世紀以上前の話は、なかなか聞けるものではないので、敬老の日は長寿を祝いつつ、身の回りの年長者に昔の話を聞いてみてはいかがでしょうか。

また、9月13日(日)は『むーもんフェスタ』です。老若男女が楽しめるイベントとなっていますので、ぜひお越しください。



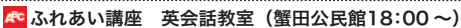
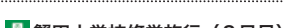
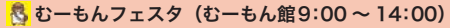
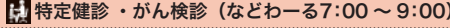
▲去年のむーもんフェスタ(ワークショップ)の様子

100年で平均寿命が
40年も延びたなんて
驚きだモン♡



外ヶ浜町教育委員会世界文化遺産室 ☎0174-31-1236

9月 外ヶ浜町行事カレンダー

9/1	火
2	水 
3	木
4	金
5	土
6	日
7	月
8	火
9	水  
10	木 
11	金 
12	土
13	日  
14	月
15	火
16	水 

17	木
18	金
19	土
20	日
21	月 敬老の日
22	火 国民の休日
23	水 秋分の日
24	木
25	金
26	土
27	日
28	月
29	火
30	水 
10/1	木
2	金

【裁判員の声をお届けします！】

裁判員制度は、法律の専門家ではない国民のみなさんに刑事裁判に参加していただく制度です。裁判員として参加した後、大変多くの方が「(非常に) よい経験と感じた」という感想を持っています。裁判員制度へ安心して参加いただけるように、裁判員経験者の声をご紹介しますので、ぜひ裁判所ウェブサイトをご覧ください。

【お問い合わせ】青森地方裁判所総務課庶務係
☎017-722-5421



▲経験者の声ページ

公営住宅空き状況(戸数)

令和8年8月1日現在

新上蟹田団地
(上蟹田)
平屋 0
2階建 4

根岸小川団地
(平館根岸小川)
平屋 0
2階建 4

新町団地(三厩新町)
1階部屋 0
2階部屋 0
3階部屋 4

公営住宅とは?
低所得者世帯に対して
賃貸する住宅です。
入居の際には、所得要
件等の審査があります。

外ヶ浜町役場建設課 ☎0174-31-1226

戸籍の窓口

〔7月受付分〕(敬称略)

＊お誕生おめでとうございます

齊藤 羽海(智樹&優希) 蟹田

■謹んでお悔やみ申し上げます

越田 忠治(蟹 田) 87歳

石田 孝光(蟹田南沢) 75歳

木村 正彦(平館根岸) 67歳

福井 タエ(平館今津) 99歳

工藤 昭世(三厩増川) 88歳

外ヶ浜町の人口

人口	4696	↓ 8
男	2232	↓ 7
女	2464	↓ 1
世帯数	2552	↑ 3

令和8年7月31日現在 ※増減は先月比