

広報そとがはま



表紙：大物を狙え！平館海峡真鯛釣り大会

主な記事

- ◎初開催！平館海峡真鯛釣り大会
- ◎JR津軽線（蟹田駅～三厩間）自動車交通転換の第一歩へ
- ◎令和7年度外ヶ浜町消防団定期観閲式

青森県外ヶ浜町



合意書締結後に握手を交わす4者
(写真左から宮下青森県知事、阿部今別町長、山崎町長、JR東日本盛岡支社・大森支社長)

6月10日(火)、青森県庁において「JR津軽線蟹田以北に関する基本合意書締結式」が行われ、JR東日本・青森県・今別町・外ヶ浜町の4者が、JR津軽線蟹田以北の廃線と自動車交通への転換について正式に合意しました。

山崎町長は、「今後も人口減少・高齢化が見込まれるなかで、JR津軽線蟹田以北の地域交通については、令和4年(2022年)8月の大雨災害以前からその方向性について協議を重ねてきた。本日の合意が自動車交通転換へのスタート。今後も地域住民のニーズや利便性向上を第一に考えて取り組んでいく。」とコメントしました。

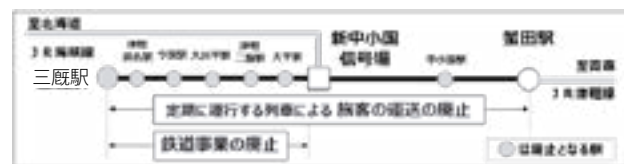
町は、鉄道が運行されていたときよりも、利用者にとって利用料金が高くなり、利便性が高く、持続可能な地域公共交通を目指し、主体的に自動車交通の運営に参画していきます。

JR津軽線(蟹田駅～三厩間) 自動車交通転換の第一歩へ

合意のポイント(※蟹田～三厩間)

鉄道の廃止時期、自動車交通の運行期間

- ①鉄道事業等を令和9年4月1日に廃止(予定)
- ②自動車交通を上記の日から18年間運行
※運行の見直し等によって、18年以上の運行を目指す。



組織・体制について

- ①NPO法人を令和7年度末までに設立
わんタク、代行バス、今別大泊・蟹田間の直通路線、町営バス等を一体的に運行
- ②JR東日本は理事を置くほか社員2名を派遣
- ③両町は同法人に対して、理事を置くほか、業務を援助する人的支援を実施

財政負担について

JR東日本・今別町・外ヶ浜町は、以下に基づく経費を拠出する。

- ①JR東日本はNPO法人の自動車交通の運行経費(18年分)として、33.66億円を拠出
- ②今別町、外ヶ浜町は、NPO法人に対して、町営バス等の運行経費を拠出
※詳細な金額は今後精査する予定。

JR東日本の地域貢献について

JR東日本は、両町の要請に対して、以下の取組を検討・実施する。

- ①自動車交通の利便性向上
※蟹田駅1番線発着化、キャッシュレス決済の導入等
- ②鉄道施設の撤去
※踏切等の撤去等
- ③地域活性化等への支援
※蟹田駅ステップロードの改修、鉄路建設慰霊碑移設等

初開催！平館海峡真鯛釣り大会



開会あいさつ(藤巻代表)



女性の船長さんも大活躍

6月6日(金)、合同会社平館観光協会(藤巻勝代表)主催で「第1回大物を狙え！平館海峡真鯛釣り大会」が開催されました。

この大会は、平館地区への誘客・地域の活性化を目的として初めて開催されたもので、大会には県内外から約80名が参加し、平館漁港沖で約6時間にわたり、釣りの腕前を競い合いました。

競技終了後は、おだいばオートビレッジにおいて表彰式が行われ、受賞者には協賛各社からたくさんの景品が贈られていました。その後、参加者たちは真っ赤に日焼けした顔でバーベキューを楽しんでいました。



ドキドキの検量会



今大会最速！開始10分でゲット



記念すべき第1回大会優勝者
釣った鯛は体長72センチでした

主な公共施設の改修費及び解体費の試算値について

公共施設の利活用等を検討するため、古くなったり、使用されていない主な公共施設の改修費及び解体費を試算しましたので公表いたします。

今後は、この試算値を参考に、町民の皆様のご意見を伺いながら、公共施設の今後の方針を検討してまいります。

●事業費の表記について

概算の工事費を示しており、設計費は含んでおりません。また、アスベスト調査を実施していないため、アスベスト処理方法の考え方により、事業費に幅がありますことをご了承ください。（数値及び検討方針は令和7年5月時点のものです。）

●今後の方針を検討している施設

外ヶ浜中央病院	三厩体育館	三厩小学校
		
建設場所を検討中	解体の場合 3.0～3.6億円 改修の場合 全館9.8億円 ※雨漏りの屋根改修（1.0億円）のみの対応の可能性は別途詳細調査を要します。	改修の場合 全館集会施設なら2.0億円

●利活用を検討している施設

旧平館中学校	旧平館体育館	（参考）利活用した施設
		
改修の場合 0.7億円 (屋根のみ改修0.5億円)	解体の場合 0.9～1.8億円	改修 1.1億円

●解体を検討している施設

旧三厩公民館	旧三厩老人憩いの家	旧平館公民館
		
解体の場合 2.0～2.6億円	解体の場合 0.2～0.3億円	解体の場合 0.6～0.7億円
旧蟹田スキー場	旧大山ふるさと資料館	上蟹田団地
		
解体の場合 0.8億円	解体の場合 0.4億円	解体の場合 1.0億円

【お問合せ】 外ヶ浜町役場企画政策課 ☎ 0174-31-1214

団結と誇りで守る 町の安心と安全

令和7年度

外ヶ浜町消防団定期観閲式

6月15日（日）、蟹田漁港において、令和7年度外ヶ浜町消防団定期観閲式が行われました。

町内23分団、団員総勢232名の力強い入場から始まり、各分団による機械・器具点検やポンプ操法など、日頃の訓練の成果を発揮しました。

全分団による一斉放水が行われた後、団員の表彰が行われ、賞状が授与されました。

観閲者の山崎町長は、「全国各地で火災と同時に大規模な地震や集中豪雨など、様々な自然災害が発生しており、常に新たな災害対応が求められている。あらゆる災害から住民の生命・財産を守るため、日々教養と訓練に精励し、今後の消防団活動に尽力していただきたい。」と講評を述べ、最後には住民の安全と無火災を祈念し、参加者全員での万歳三唱で観閲式を終えました。



国民健康保険税の課税限度額等が変わります

国民健康保険税に関する地方税法等の一部が改正されたため、令和7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1万円の増、支援分の限度額が2万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106万円から109万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。）

■算定方式の改正 (資産割の廃止)

「青森県国民健康保険運営方針」に基づき、令和7年度から県内全ての市町村で資産割を廃止し、算定方式を3方式に統一することになりました。

区分		税率	課税限度額	対象
医療分	所得割	10.2%	66万円 (改正前 65万円)	75歳未満
	資産割	廃止		
	均等割	27,600円		
	平等割	36,000円		
支援分	所得割	2.0%	26万円 (改正前 24万円)	75歳未満
	資産割	廃止		
	均等割	5,400円		
	平等割	7,800円		
介護分	所得割	1.66%	17万円 (改正なし)	40歳～ 65歳未満
	資産割	廃止		
	均等割	6,000円		
	平等割	8,400円		

最高限度額合計 **109万円** (改正前 106万円)

■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られました。

●5割軽減の対象範囲

改正前 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数－1）×10万円＋（29.5万円×被保険者数） 以下
→改正後 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数－1）×10万円＋（**30.5万円**×被保険者数） 以下

●2割軽減の対象範囲

改正前 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数－1）×10万円＋（54.5万円×被保険者数） 以下
→改正後 基準額 43万円＋（給与所得者等の人数－1）×10万円＋（**56万円**×被保険者数） 以下

※「給与所得者等」とは、給与所得者（給与収入が55万円を超える方）、公的年金等の支給を受ける方（65歳未満：公的年金等の収入が60万円を超える方、65歳以上：公的年金等の収入が110万円を超える方）をいいます。

■産前産後期間相当分の免除の開始（令和6年1月から）

子育て世帯支援のため、出産する被保険者に係る国民健康保険税の所得割額と均等割額が、^{たんたい}単胎妊娠の場合は産前産後期間の4カ月間（出産日の属する月の前1月と出産日の属する月と後2月）^{たたい}多胎妊娠の場合は6カ月間（出産日の属する月の前3月と出産日の属する月と後2月）免除となります。

ただし、適用には届出が必要です。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場税務課 ☎ 0174-31-1224

■アユ・イワナの成長を願って

5月27日(火)、蟹田川の南沢橋上流において、蟹田川漁業協同組合（村上亮組合長）の組合員約10名が、アユの稚魚約8千尾を放流しました。この取り組みは蟹田川の水産資源保護・増殖を目的として毎年実施しているものです。

組合員の皆さんは、専用のトラックで運ばれてきたアユの稚魚をバケツに移し替えたあと、アユが弱らないようにリレーで素早く川岸まで運び、蟹田川に放流しました。



▲アユ放流（蟹田川）

また、6月1日(日)には、平館地区湯の沢川上流において、湯の沢川渓流会（米田敦会長）の会員約15名が、イワナの稚魚約2千尾を放流しました。この取り組みは、湯の沢川の自然保護を目的として40年以上実施されています。

当日は晴天に恵まれ、会員の皆さんが汗を流しながら新湯の沢橋周辺の雑木を伐採したあと、イワナが元気に育つようお願いを込めて湯の沢川に放流していました。



▲イワナ放流（湯の沢川）

■蟹田小児童が田植え体験

6月3日(火)、蟹田小国地区の田んぼにおいて、蟹田小学校5年生12名が「上小国集落協定」「大平集落協定」の支援を受けて、田植え体験をしました。

児童たちは、緊張した面持ちで田んぼに入り、「あかりもち」という品種のもち米を植えました。田植えを終えた児童たちは、「裸足で入るのは緊張したけど、最後は楽しくなった」と感想を話しました。

児童たちは、地域の方から「米は植えるだけではなく、水の管理が大事。」と説明を受け、普段食べているお米を育てることの大切さを感じるきっかけになりました。



△田植え体験をする蟹田小5年生

■むし歯を予防しよう！

6月4日(水)、風のまちこども園において、毎年6月4日から10日まで実施している「歯と口の健康週間」にあわせて「むし歯予防教室」が開催されました。

この日は、青森県歯科衛生士会の2名が講師として来園し、園児たちにむし歯予防の大切さを説明したあと、年長の園児6名に歯みがき指導を行いました。

染め出しでみがき残しがないかチェックを受けた年長の園児たちは、赤や青に染まった歯を見せあいながら、歯のみがき方を楽しく学んでいました。



△楽しく歯みがきする園児たち

外ヶ浜町空き家・空き地バンクに、物件を登録しませんか



【登録物件掲載サイト】

アットホーム空き家バンク
「外ヶ浜町ページ」



【物件登録の方法】

町公式ウェブサイト、または
下記へお問合せください。



お問合せ先 外ヶ浜町役場 企画政策課 電話 0174-31-1214

参議院議員通常選挙

7月20日（日）は参議院議員通常選挙の投票日です！

選挙権を有する方	◆満18歳以上の日本国民であること ※平成19年7月21日以前に出生した方 ◆引き続き3ヶ月以上外ヶ浜町の区域内に住所を有する方 ※転入者であれば、令和7年4月2日以前に転入した者 (注) 選挙人名簿登録の関係上、6月20日以降に町内で住所を移した場合は、旧住所地での投票となりますのでご了承ください。
----------	---

お住まいの住所の投票所を確認しましょう！

《各投票区の投票所と対象地区》

投票区	投票所	対象地区	投票時間
第1	蟹田公民館（中町）	本町・中師・外黒山・石浜・塩越	午前7時～ 午後7時
第2	おぐにふるさと体験館	小国・南沢	
第3	大平会館	山本・大平	
第4	舟岡コミュニティセンター	今津・舟岡・磯山	
第5	平館交流センター（平館支所）	平館・根岸・野田・元宇田・弥蔵釜・石崎沢	
第6	総合交流促進センターかぶと	東町・増川・桃ヶ丘・新町・本町・中浜・算用師・六條間	
第7	ふるさとセンター	藤嶋・四枚橋・釜野澤・元宇鉄・上宇鉄・鐮泊・川梨・栴榔・龍浜・自衛隊	

※今回の選挙では、すべての投票所が午後7時までとなっておりますのでご注意ください。

※入場券に、各選挙人が投票する投票所・投票日時が記載されておりますのでご確認ください。

期日前投票を利用しましょう！

《各期日前投票所と日時》

期日前投票所	日時
外ヶ浜町役場3階大会議室	7月4日（金）～7月19日（土） 8:30～20:00
平館交流センター（平館支所）	7月4日（金）～7月19日（土） 8:30～18:00
三厩支所大会議室	7月4日（金）～7月19日（土） 8:30～18:00
総合福祉センターなどわーる	7月15日（火）～7月19日（土） 9:00～18:00

※期日前投票はどここの投票所でも投票することができます。

※投票所入場券（ハガキ）を忘れた場合でも、その場で再発行を受けることにより投票できます。

【お問合せ】 外ヶ浜町選挙管理委員会 ☎0174-31-1111

選挙バスを利用しましょう！

《期日前投票》

町循環バスが選挙バスとなりますので、町営バス時刻表をご確認ください。

《投票日当日》

★蟹田地区

場 所	時 間			
	選挙バス 1便	選挙バス 2便	選挙バス 3便	選挙バス 4便
上塩越（角田健一郎宅前）	9:00	11:00	14:00	16:00
中塩越（旧小川商店付近）	9:01	11:01	14:01	16:01
漁協支所前	9:03	11:03	14:03	16:03
石浜会館	9:05	11:05	14:05	16:05
蟹田公民館着	9:10	11:10	14:10	16:10
（投票）	—	—	—	—
蟹田公民館発	9:40	11:40	14:40	16:40
（フリー降車）	↓	↓	↓	↓
上塩越（角田健一郎宅前）	9:50	11:50	14:50	16:50

★平館地区

場 所	時 間				
	循環バス 上り3便	選挙バス 上り1便	循環バス 上り4便	選挙バス 上り2便	循環バス 上り5便
元宇田	10:25	11:30	13:00	14:00	16:20
↓	↓	↓	↓	↓	↓
平館支所前	10:45	11:50	13:20	14:20	16:40

場 所	時 間				
	選挙バス 下り1便	循環バス 下り3便	選挙バス 下り2便	循環バス 下り4便	選挙バス 下り3便
平館支所前	11:05	12:10	13:40	14:45	17:00
↓	↓	↓	↓	↓	↓
元宇田	11:25	12:28	14:00	15:10	17:20

★三厩地区

場 所	時 間				
	循環バス 上り3便	選挙バス 上り1便	循環バス 上り4便	循環バス 上り5便	循環バス 上り6便
龍飛漁港	8:50	10:30	12:07	14:12	16:42
↓	↓	↓	↓	↓	↓
ふるさとセンター	9:02	10:42	12:19	14:24	16:54

下りのバスは投票が終わり次第、ふるさとセンターよりバスが出ます。

バスの利用方法

行きの運賃支払い時に
「投票所入場券ハガキ」を提示する。



投票所に到着したら、
投票する。



投票所に備え付けてある
「無料利用券」を受け取り、
帰りの運賃支払い時に提示する。



令和7年度（令和8年4月1日採用） 外ヶ浜町職員採用試験ご案内

1. 区分・職種等

区分	職 種	採用予定人員
初 級	一般行政職	若干名
初 級	消防職	1 名 (外ヶ浜分署等派遣)

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8年3月までに卒業する見込者を含む。)

(2) 消防職（青森地域広域事務組合 外ヶ浜分署等派遣）

高等学校卒業以上の学歴を有する者で、平成8年4月2日以降出生した者
(令和8年3月までに卒業する見込者を含む。)

注)「視力(矯正視力を含む)が両眼で0.7以上」、「一眼でそれぞれ0.3以上であること」、「色覚は重大な支障がないこと」を満たす者に限ります。

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 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ③ 外ヶ浜町職員並びに青森地域広域事務組合職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- ④ 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

	種 目	内 容	対 象
第1次試験	教養試験	◎時事、社会・人文、自然に関する一般的知識を問う問題 (20 題) ◎文章理解、判断・数的推理、資料解釈に関する能力を問う問題 (20 題) (合計 40 題・2 時間)	一般行政職 消 防 職
	事務適性検査	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
	性格特性検査	公務員に求められる資質について、性格特性を見ます。 (150 題・20 分)	
	職場適応性検査	公務員としての職業生活への適応性について、職務への対応や対人関係面での性格特性を見ます。 (150 題・20 分)	
	消防適性検査 A	消防職員としての適応性を性格的な面から見ます。 (150 項目・20 分)	消 防 職
第2次試験	消防適性検査 B	消防職員としての適応性を認知能力(迅速・的確な対応や機器操作技能等の基礎)の面から見ます。 (90 題・15 分)	
	作文試験	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 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。	
	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	可否の発表時期及び方法
第1次試験	9月21日(日)	外ヶ浜町役場	10月上旬までに第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)		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

◎インターネットによる申込みの場合

「令和7年度 外ヶ浜町職員採用試験申込フォーム」から申込みください。

◎郵送又は持参による申込みの場合

- ①外ヶ浜町職員採用試験受験申込書
※一般行政職用と消防職用がありますので、誤りのないようご注意ください。
- 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、110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

◎電子申請による場合

令和7年7月31日(木)午後5時までに申込みのデータの受信を完了したものに限り受け付けます。

◎郵送又は持参による申込みの場合

- ①受付期間：令和7年7月1日(火)から令和7年7月31日(木)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(木)までの消印のあるものに限り受け付けます。



▲スマホ、タブレットからでも申請できます。

②受付場所：外ヶ浜町役場総務課
(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29日(金)までに届かない場合はご連絡ください。

6. 採用条件等

(1) 給与

- ①基本初任給
一般行政職：行政職(高卒) 194,500 円
消 防 職：公安職(高卒) 221,200 円

※この初任給は令和7年4月1日の基準による給与月額で、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回の昇給があります。

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

一般行政職：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)
消 防 職：週38時間45分

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

一般行政職：事業の都合により、休日に勤務することもあります。代わりに休日が与えられます。
消 防 職：休日に勤務することもあります。代わりに休日勤務手当が支給されます。

7. お問い合わせ・郵送(提出)先

◎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
jinji@town.sotogahama.lg.jp



▲町ホームページ
職員採用試験の詳細

令和7年は国勢調査の実施年です

■国勢調査とは？

国勢調査とは、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査で、日本国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法に基づいて5年に一度実施されます。国勢調査は大正9年から続いており、令和7年で22回目の調査となります。

■国勢調査の集計結果は何に使われるの？

国勢調査の集計結果は、法令に基づく利用（衆議院議員選挙区の改定、地方交付税の算出の基礎資料）、行政施策での利用（少子・高齢化対策、雇用対策のための基礎資料）など、私たちの暮らしの様々な分野で利用されています。

■実施概要

- ・調査基準日：令和7年10月1日
- ・対象：日本国内に住んでいるすべての人（外国人を含む）及び世帯
- ・調査内容
 - 世帯員について…性別、生年月日、配偶者の有無、就業実態、従業地または通学地など13項目
 - 世帯について…世帯員の数、世帯の種類、住居の種類、住宅の建て方の4項目
- ・回答方法：オンライン（推奨）または紙の調査票

■国勢調査を装った「かたり調査」にご注意を！

判断ポイント①

国勢調査に関する調査書類の各世帯への配布は**令和7年9月下旬**を予定しています。それ以前に連絡があった場合は「かたり調査」を疑ってください。

判断ポイント②

国・県・町の職員や統計調査員が、電話や電子メールで個人や世帯の情報を聞き取ることは絶対にありません。ただし、調査票提出後に、回答いただいた内容を電話等で確認する場合があります。

判断ポイント③

統計調査員は、常に調査員証を携帯しています。調査員証を携帯していない者が訪問した場合、統計調査員になりすましている可能性があります。



「不審な電話・訪問があった場合は、外ヶ浜町役場企画政策課までお問合せください。」

■外ヶ浜町統計調査員バンク登録者を募集しています！

外ヶ浜町統計調査員バンクは、国が行う様々な統計調査（国勢調査等）において、意欲的にご協力いただける方々を対象に設置している人材バンクのことです。ご登録いただくと、優先的に調査員選任の対象になります。（バンク登録された方に、調査員事務を強制するものではありません。）

統計調査員は、任命期間（国勢調査については約2ヶ月間）内に調査対象の世帯や事業所等を訪問し、調査票を配布・回収し、町へ提出することで報酬を得る仕事です。

登録を希望する方は、下記お問合せ先までご連絡ください。



【お問合せ】 外ヶ浜町役場企画政策課 ☎ 0174-31-1214

東京圏の大学生の県内就職を支援します！

東京圏の大学・大学院を卒業した学生が、青森県内に就職し、外ヶ浜町へ移住した場合に支援金を交付します。外ヶ浜町職員として採用された場合も対象としますので、ぜひご検討ください！

◎対象者

- ・東京都内に本部がある大学の東京圏内（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）のキャンパスに在学している、または卒業・修了している。
- ・大学・大学院の卒業・修了年度において、東京圏内に在住している。
- ・青森県内の企業に就職が内定し、外ヶ浜町に5年以上居住する意思がある。



◎交付金額

- ・東京圏から青森県内への就職活動に要した交通費：1/2 支給（上限 17,000 円）
 - ・東京圏から外ヶ浜町への移転費：全額支給（上限 108,000 円）
- ※予算額に達した場合、受付を終了する場合があります。事前にご相談ください。

◎申請期限 12/26 ※1人1回まで。内定後の申請となります。



▲町ホームページ

【お問合せ】 外ヶ浜町役場企画政策課 ☎ 0174-31-1214

読み聞かせを楽しもう！

下記の日程で、令和7年度公民館読書活動推進事業『読み聞かせを楽しもう！』を開催します。

日 時：令和7年7月29日（火）午前10時～午前11時
場 所：外ヶ浜町中央公民館 2階カルチャールーム
講 師：読み聞かせボランティア『おはなし☆し隊 ぽっかぽか』
参加料：無料
申込み：外ヶ浜町中央公民館へご連絡ください。



【お問合せ】 外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175

「ねんきんネット」ご利用のご案内

「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

「ねんきんネット」でできる機能

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の確認
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 国民年金保険料口座振替の申出 など

「マイナポータル」と「ねんきんネット」を連携するとさらに便利に利用できます。

詳しくは日本年金機構ウェブサイトをご覧ください。



▲日本年金機構
ホームページ

【お問合せ】 ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 ☎ 0570-058-555

050 から始まる電話番号はこちら ☎ 03-6700-1144



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~ 5:00	○	○	1:30 3:00	○	○	△
休診日	日曜・祝日					



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

利用者募集中

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

急募

龍飛崎温泉
大ホテル 龍飛

〒030-1711
外ヶ浜町字三蔵龍浜54-274

■大浴場掃除、朝食や夕食ホールスタッフ

時給 **1,000円**～

交通費支給有り！詳しくは、お気軽にお電話ください。

お問い合わせ **TEL 0174-38-2011**

担当／柏谷 雅美

ホタテ水揚げ作業員募集中！

■仕事内容

①船上作業員（船に乗っての作業）
・朝 3:00～6:00（3時間）
・朝 3:00～5:30（2時間30分） ※終了時間要相談

②岡作業員（船が帰ってきてからの作業）
・朝 4:30～昼 12:00 ※繁忙期、午後の仕事も少しあり
休日：毎月第1・第3日曜日、海が時化の時

■給与

① 3:00～6:00 6,000円（交通費込み）
② 時給 1,000円（遠方交通費あり）

未経験者でも歓迎します！！
お気軽にお問い合わせください！！

〒030-1311 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田72-2
赤平漁業 代表：赤平 忠
080-6005-6551



一緒に働くスタッフを募集しております。

無資格、未経験者の方でも研修もありますので安心してご応募ください。

勤務地 外ヶ浜中央病院
雇用形態 正社員・パート（各若干名）
業務内容 医療事務
休日 土日祝

■ニデイ学館 青森支店
青森市本町1-2-15 ユニバース青森ビル2階
お問合せ 017-735-5943
【営業時間】平日 9:00～17:00
担当：横方・菅原
こちらからでも応募できます。→





自動車税種別割に係る納税証明書の提示の省略について

登録自動車については、車検の際、国の継続検査窓口（運輸支局）での自動車税種別割の納税証明書の提示を省略できます。ただし、自動車税種別割を納付後、すぐに継続検査を受検される方は、納税証明書の提示を求められる場合がありますので、ご注意ください。

詳しくは、二次元コードを読み取り、県庁HPをご覧ください。

【お問合せ】 青森県中央県税事務所納税管理課 ☎ 017-734-9970



▲県庁ホームページ



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

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！

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。

従業員募集

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 国佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

葬祭の際はどうぞ
お気軽にご相談ください。 ▼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！

《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》

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

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盛根岸小川258-2

「わんタク」ドライバー募集！

（わんタク：蟹田～龍飛エリアを運行する事前予約型乗合タクシー）
＼地域の足を守り、地域の未来を支える仕事です！／

決まった時間に
働けます！
〈営業時間 9～17時※〉
※営業時間前後に準備・整理・
送迎の時間が発生します

安心・安定の
固定給！

さらに
各種保険も完備！

〓JR東日本

有限会社 蟹田交通（代表）笹村 直史（TEL）0174-22-2113 〒030-1302 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中師宮本9-57

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

7/31(木) 五所川原市民学習情報センター 第1教室
五所川原市宇ツ谷503番地5

完全予約制 ☎ 0120-013-621
(ご予約受付時間) 平日 9:00~18:00
※お電話での予約も可能です。

対象者 昭和16年7月2日~ 平成27年7月2日 生まれ
昭和63年1月27日 生まれ

給付金 50万円~ 3,600万円
※お電話での予約も可能です。

弁護士 相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 奥平 一子 (あいびこ) 事務所
〒030-0009 東京都中央区西4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00
TEL 03-6363-6333 FAX 03-6363-6334 E-mail info@precious-law.jp
https://precious-law.jp/

無料電話相談 ☎
※お電話での予約も可能です。

監視員・清掃員スタッフ募集!

東洋建物管理株式会社

【お問い合わせ】
☎ 017-734-5281(代)
担当: 施設管理課 赤木・高見

◎勤務地 外ヶ浜町観瀾山公園海水浴場
◎期間 7/20(日)~8/22(金)
◎休日 シフト制
◎時給 1,000円

年齢・経験・資格不問
学生・フリーター歓迎!
お気軽にお電話ください

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

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 **当店**

●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!

〒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

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

有料広告掲載しませんか? (求人・イベント周知など...)

広報そとがはまでは、町民サービスの向上と企業や商店等による事業活動の活性化を支援するため、有料広告を募集しています。
詳しくは、下記のお問い合わせ先までご相談ください。

お問い合わせ先
外ヶ浜町役場 企画政策課 ☎ 0174-31-1214

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

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。

地元の美味しい お魚・やりいか等食べませんか!?

水揚げ時期

時期により旬のお魚などを組合で販売しております

時化などで水揚げが無い場合もありますが、注文も可能です!

お買い求めの方は下記までお問合せください

三厩漁業協同組合

青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩本町9番地
お問合せ先: ☎0174-37-2007

メバル・平目・その他 1月~12月
やりいか 2月~4月下旬頃
ウニバック 6月中旬~8月中旬
冷凍サーモンも販売しております

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



人気 No.1 の超軽量モデル

IRINO 軽量ハイパワー 肩掛式刈払機

作業効率抜群! 非対称両手ハンドル
ハンドルタイプは両手、ループの2種類からニーズに合わせて選択可能です。

※ISX231-E
※重量: 3.9kg
※研究量: 2.3ml

振動低減防振シャフト
振動低減防振シャフトの使用でエンジンの振動がハンドルに伝わりにくくなりました。

44,000円(税別)
39,600円(税込)

(有)本郷農機
☎030-1505
東津軽郡今別町大川平字村元 245-2
☎0174-35-2123

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: 介護員
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

パート職員大歓迎!





栄養ワンポイントアドバイス

【お問合せ先】 役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

熱中症を防ぎましょう

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。熱中症のしくみや症状を正しく理解し、適切な対策や対処法を実践することで、熱中症を予防しましょう。

熱中症

人は体を動かすと、汗をかくたり、体の表面から空気に熱を逃がすことにより体の中の熱を下げようとします。

しかし、気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗をかくことにより体温を調節する機能がうまく働かなくなると熱中症が起こります。

〈熱中症の症状〉

- ・熱失神…めまいや失神が起こる。
- ・熱けいれん…痛みを伴う筋肉のけいれんが起こる。
- ・熱疲労…脱力感、疲労感、めまい、頭痛、吐き気を伴う。
- ・熱射病…意識障害が進行すると昏睡状態に陥る可能性があり、危険な状態。

〈熱中症が起こりやすい要因〉

環境：気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、エアコンがない閉め切った室内
 体：高齢者や乳幼児、持病（糖尿病、心臓病など）がある方、体調不良の方など
 行動：激しい運動、長時間の屋外での活動、マスクの着用など

熱中症予防

①暑熱順化

熱中症のリスクを減らすためには、普段から暑さに体を慣らし、汗をかきやすい体にしておくことが大切です。これを「暑熱順化」といいます。ウォーキングやジョギング、筋トレやストレッチなどで体を動かすだけでなく、湯船につかって汗をかくことも効果的です。

②水分補給

水分補給の目的は、汗をかくことにより失った水分を回復・維持し、体温の上昇を抑制することです。水分補給を効果的に行うためには、塩分などの電解質と糖質を含む飲み物が適しています。

また、体に入ってくる水分は飲料水からとる水分ではありません。食べ物に含まれる水分や、代謝水（食べ物の中で分解される時にできる水）も水分補給の1つです。

そのため、食事を抜くことなく、3食しっかり食べることが大切です。

〈水分出納〉

【摂取】	食事から摂る水：約 1,000ml 飲料水として必要な水分：約 1,200ml 代謝水：約 300ml
【排出】	尿：約 1,500ml 不感蒸泄※：約 900ml 便：約 100ml ※呼吸や皮膚から失われる水分

〈日常生活における水分補給〉

食事等に含まれる水分を除き、1日あたり約 1.2Lが目安です。2時間ごとにコップ1杯の水を飲むなど、こまめに水分補給をすることで、体に負担をかけることなく熱中症や脱水症状を予防することができます。

〈運動時や作業時の補給〉

水分補給の量は、汗をかくこと等による体重減少量の7～8割程度が目安であるといわれています。大量に汗をかいた場合には、スポーツ飲料などの塩分が0.2%程度含まれているものを摂取することが推奨されています。

運動前：コップ1～2杯程度の水分・塩分を補給する。
 運動中：コップ半分～1杯程度の水分・塩分を20～30分ごとに補給する。
 運動後：30分以内に水分・塩分を補給する。

（参考）日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」



～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス

【相談先・お問合せ先】 役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

7/28は「日本肝炎デー」



肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、進行するまで自覚症状が現れにくいのです。知らない間に進行していることがありますので、まずは検査を受けましょう。

肝炎ウイルスって何？

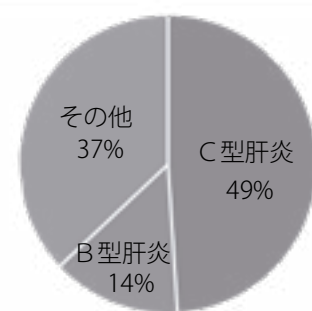
「肝炎ウイルス」は、人の肝臓の細胞に感染し、肝臓の炎症を引き起こすウイルスです。

肝炎ウイルスには、A型からE型までありますが、B型肝炎とC型肝炎は、特に注意が必要です。肝硬変や肝がんに進行するリスクがあります。

肝がんの原因は、約60%がB型・C型肝炎ウイルスと言われています。日本国内には、B型およびC型肝炎ウイルス感染者は約100万人程度と推測されています。

どちらも、血液や体液を介して感染しますが、本人に心当たりがない間に感染していることも少なくありません。

肝がんの原因



感染しているかどうかはどのような検査？

B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルスの有無は血液検査で調べることができます。

町では、特定健診・がん検診時に肝炎ウイルス検査を行っています。

対象となる方は次のとおりです。

◎対象者：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳で過去に検査をしたことがない方



8/4（月）三厩体育館

8/7（木）平館野田コミセン

8/30（土）蟹田などわーる

9/28（日）三厩体育館

10/5（日）平館野田コミセン

11/9（日）蟹田などわーる

まだ間に合う！

※希望される方へは、事前に問診票を送付しますので、福祉課（0174-22-2941）へお電話ください。

検査を受けると？



特定検診・がん検診結果とともに、郵送しています。その際は、検査結果記録カードへ受診日や検査結果を記入し、発行します。

検査で陽性に…

必ず精密検査を受けましょう。

結果が陽性でも、すぐに治療が必要な状態にあるとは限りません。

まずは、速やかに肝臓専門医がいる医療機関を受診し、あなたの肝臓の今の状態を把握しておくことが大切です。



むーもん館だより 第7号

～大平山元遺跡にいた人たちは争わなかったの？～

5月下旬に蟹田小学校の6年生が校外学習で「むーもん館」に来てくれました。その際に「むーもん館」や大平山元遺跡の見学、町内の他の遺跡で見つかった縄文土器の観察をしてもらいました。皆さん好奇心旺盛で熱心に話を聞いてくれましたが、縄文時代に今のようなお金はなく、物々交換をしていたことを説明したところ、ある児童から縄文時代の人たちの間で争いはなかったのか質問されました。

「たくさんの人が集まって争うことはなかったけど、個人間での争いはあったと考えられているよ」というような内容で質問には答えましたが、なぜたくさんの人が集まって争うことはなかったとされているのでしょうか？

そのことを考える上で重要となるのが遺跡から見つかる人の骨です。縄文時代の遺跡から見つかる人の骨で人為的な傷が付いているのはごくわずかですが、縄文時代の次の時代である弥生時代の遺跡から見つかる人の骨には人為的な傷が付いているものが一つの遺跡から多数見つかります。このことから、縄文時代はたくさんの人が集まって争うことはなかったとされています。

大平山元遺跡にいた人たちも獲物を仕留めたのは誰か、というような個人間での争いはあったと考えられますが、戦争のようにたくさんの人が集まって争うことはなかったでしょう。

今を生きる私たちにとって、たくさんの人が集まって争うことがなかった大平山元遺跡にいた人たちから学べることはありそうですね。



▲むーもん館見学の様子



▲縄文土器観察の様子



外ヶ浜町教育委員会社会教育課世界遺産対策室 ☎0174-31-1236

三内丸山遺跡センターで講演を行いました！

6月7日（土）に三内丸山遺跡センターで教育委員会社会教育課世界遺産対策室職員が「最古の土器登場」と題して講演を行いました。当日は定員の30名を超える方が参加し、会場の後ろにパイプ椅子を並べるほどの大盛況ぶりでした。

講演は土器の話だけではなく、石器の材料がどこから来たかなど多岐にわたり、参加者も聴き入っていました。

講演の最後には、「むーもん館」の紹介もあり、町外の方に大平山元遺跡と「むーもん館」をより深く知ってもらおう大変よい機会となりました。



▲講演の様子

知って得するプチ情報が満載！！

包括通信 No. 37

今日のプチ情報

基本チェックリスト

総合事業サービスを利用するための 基本チェックリスト とは？

広報6月号包括通信の中で紹介していた「総合事業サービス」についてですが、**デイサービス・訪問介護（ヘルパー）・配食サービス**のみを希望する場合は、要介護認定を受けていなくても利用することができます。厚生労働省が作成した、7つの分野に関する25問の質問から構成された『**基本チェックリスト**』でサービス利用者として該当するかどうかを判断します。

該当項目があると判断され、総合事業サービスを利用する際は、「介護予防・日常生活支援総合事業利用申請書」を町に提出し『**事業対象者**』の認定を受けます。地域包括支援センターと契約し、「介護予防サービス・支援計画書」を作成することで、希望するサービスを利用できます。

	質問事項	回答 (どちらかに○印)			
生活全般	①バスや電車で1人で外出していますか 自分で車を運転して外出している場合も含まれます	0	はい	1	いいえ
	②日用品の買い物をしていますか 買い物に出かけて、必要なものが買えていますか	0	はい	1	いいえ
	③預貯金の出し入れをしていますか 窓口の手続きも含め、自分の判断で金銭管理をしていますか	0	はい	1	いいえ
	④友人の家を訪ねていますか 電話やメールによる交流や、家族や親戚の家への訪問は含みません	0	はい	1	いいえ
	⑤家族や友人の相談にのっていますか 電話やメールによる相談は含まれます	0	はい	1	いいえ
運動	⑥階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか 時々使う程度であれば「はい」、能力があっても習慣的に使用している場合は「いいえ」とします	0	はい	1	いいえ
	⑦椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか 時々であれば「はい」とします	0	はい	1	いいえ
	⑧15分位続けて歩いていますか 屋内、屋外等の場所は問いません	0	はい	1	いいえ
	⑨この1年間に転んだことがありますか 転倒したかどうかをお答えください	1	はい	0	いいえ
	⑩転倒に対する不安は大きいですか ご自分の感じ方でお答えください	1	はい	0	いいえ

	質問事項	回答 (どちらかに○印)			
栄養	⑪6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか 6ヶ月以上かかって減少した場合は「いいえ」とします	1	はい	0	いいえ
	⑫現在の身長（ ）cm 体重（ ）kg ※注（BMI＝ ）				
歯・口	⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 半年以上前から続いていて、変化がない場合は「いいえ」とします	1	はい	0	いいえ
	⑭お茶や汁物等でむせることがありますか	1	はい	0	いいえ
	⑮口の渇きが気になりますか	1	はい	0	いいえ
外出	⑯週1回以上は外出していますか 過去1ヶ月の状態を平均してください	0	はい	1	いいえ
	⑰昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	はい	0	いいえ
もの忘れ	⑱周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか ご自分で物忘れを感じていても、周りの人に言われない場合は「いいえ」とします	1	はい	0	いいえ
	⑲自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか 誰かに調べてもらう、ダイヤルしてもらい会話するだけの場合は「いいえ」とします	0	はい	1	いいえ
	⑳今日が何月何日かわからない時がありますか 月と日の方しかわからない場合には「はい」とします	1	はい	0	いいえ
こころ	㉑（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1	はい	0	いいえ
	㉒（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	はい	0	いいえ
	㉓（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1	はい	0	いいえ
	㉔（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1	はい	0	いいえ
	㉕（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1	はい	0	いいえ

（注）BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）が18.5未満の場合に該当とする。



※該当項目の確認は、地域包括支援センター等の面接実施者が行います。



こちらもご参照ください。
そとがはまち認知症ケアパス2

外ヶ浜町地域包括支援センター
☎0174-22-3380（直通）

介護保険申請や介護保険サービスに関すること、高齢者に関することなど、地域包括支援センターにご相談ください。

バスケット部で過ぎした三年間

私は三年間バスケットボール部に所属し、一年生の後半から部長になりました。一年生の時の夏季大会が終わって三年生が引退すると、部員は私一人になったためです。

学校での練習は、ひたすら個人練習か、先生と二人で練習を進める日々が続きました。そのような中、蓬田中学校と合同で



練習し、大会や練習試合に出場できるようになった時は、私が望んでいたバスケットができるようになりとても嬉しかったです。二年生になると後輩が入ってきて、部長としての自覚がだんだん深まってきました。春季大会や夏季大会では蟹田中学校単独で試合に出場できるようになり、一気に部活が活発になっ



た気がして、部員をまとめる苦労をしながらもやりがいを感じられるようになりました。

三年生になってからは、部員が十一人に増え、部長としての行動が多く求められ、悩んだり困ったりすることも多くなりました。しかし、同じ学年の仲間も部活に加わったことで、相談に乗ってもらったり、部員の皆がしっかりと話を聞いてすぐに動いてくれたりしたおかげで、もっとバスケットが楽しくなりました。

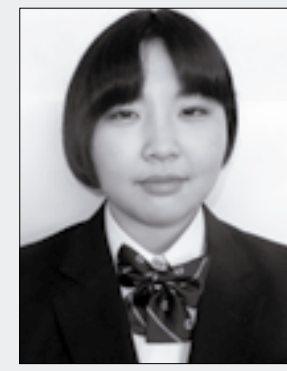
三年間の中で一番記憶に残っていることは、一回だけですが試合に勝てたことです。皆で協力してコミュニケーションを

取った試合で、一番笑顔になれた瞬間だと思います。

最後の夏季大会で頑張ったことは、心一つにしてバスを繋いだことと最後まで諦めない心を持てたことです。十月には中学校で最後のバスケットの試合があるので、今まで学んだ全てを使って、一勝したいです。これから二年生にバトンタッチするので旧部長として次の部長にいろいろ教えながら最後のバスケット部長としてやるべきことをやりたいです。

卒業までの残りの時間は、部活動で培った責任感や、皆で心を一つにして目標に向かって努

今月の特命記者



蟹田中学校3年
すずき めい
鈴木 芽依

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.244

「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。



力することを、これからの受検勉強と学校行事に生かし、最後の中学校生活を全力で楽しみたいと思います。

ごめいあ柳壇 題「ゴミ」

特選

リサイクル地球を守るためにする

蟹田小5年 金澤 海里



選評



おなじょうき川柳社 柳谷たかお

【秀逸】
燃えるゴミ燃えないゴミが分からない
蟹田小5年 沼田 大和
ゴミだって変身できるリサイクル
三厩小5年 伊藤 楓斗
ゴミひろうわたしのうしろはえがおだよ
蟹田小3年 横山 未奈
海きれい近くで見たらゴミだらけ
三厩小6年 澤田 愛加
死ね消えろそんな言葉はゴミ箱へ
蟹田小6年 石岡 陸大

【佳作】

お兄ちゃんゴミ箱近いし捨ててきて分別し地球を守ろうリサイクル
蟹田小6年 吉澤 弥咲
ゴミだけどリサイクルできる捨てないで
蟹田小5年 角田嶺琉陽
ゴミ処理場意外に工程あったんだ
蟹田小6年 小林 優莉
世界中ゴミがたくさん大変だ
蟹田小6年 宮本 樹人
ゴミ箱にゴミをすてて良い気持ち
蟹田小5年 牧野 鳳雅
兄の部屋これぞおへやと思ってる
蟹田小5年 田中 鈴
たのしいなカンをなげるお手つだい
蟹田小5年 田中 鈴
さようならピンクのお人形元気でね
蟹田小5年 丸山 龍稀
ゴミはすぐちゃんとするきみもだよ
蟹田小5年 工藤 沙羅
ポイ捨ては地球がよごれるもとなる
蟹田小5年 蝦名 雛菜
捨てるゴミ違うものに変身だ
蟹田小5年 小川 望愛
すなはまはばいすてきんしゴミひろい
蟹田小5年 小川 望愛
ゴミはねせかいをぼうかいだめですよ
蟹田小5年 小川 望愛
ポイすては地球をよごすだめなこと
蟹田小5年 小川 望愛
リサイクルみんなでしょうゴミわけだ
蟹田小5年 小川 望愛
ごみひろいみんなでするときれいだな
蟹田小5年 小川 望愛
海のゴミポイ捨てやめて海のため
蟹田小5年 小川 望愛
そのへんに捨てないきちんとゴミ箱に
蟹田小5年 小川 望愛
ゴミ捨てをちゃんとしないとゴミ貯まる
蟹田小5年 小川 望愛

【軸吟】

※軸吟：選者が同一題で詠んだ句。
ゴミ捨てる怒り悲しみ詰め込んで
柳谷たかお

◆秀逸の陸大さん。人を傷つける言葉は私も大嫌いです。◆愛加さん。そのとおりですね。竜飛海岸の清掃、今年もゴミがいっぱいだったかな？ ◆未奈さん。キレイになつていくことを「えがお」と表現したのがすてきです。それとも学校のみんなでゴミ拾いしたときの一コマかな。◆楓斗さん。変身を見つけたのが成功しました。◆大和さん。我が家のゴミ捨ての担当ですが、私も分からないときあります。◆特選の海里さんの句。ビシッと決めてくれました。人間のせいで地球は大変な状態です。みんなで守っていきたいですよ。◆外ヶ浜警察署から「安心・安全」の川柳募集があると思います。がんばってね。

7月外ヶ浜町行事カレンダー

7/	1	火	蟹田中学校修学旅行（1日目） 龍飛崎清掃ボランティア（三厩小中学校） ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
	2	水	蟹田中学校修学旅行（2日目） 「2025 たいらだてビーチアートプロジェクト」 展示作品制作ワークショップ（三厩小学校）
	3	木	蟹田中学校修学旅行（3日目）
	4	金	
	5	土	
	6	日	むーもんマルシェ（むーもん館 9:00～14:00） 特定健診・がん検診（などわーる 7:00～10:00 受付）
	7	月	「2025 たいらだてビーチアートプロジェクト」 展示作品制作ワークショップ（蟹田小学校）
	8	火	蟹田・平館地区小中学校合同清掃奉仕活動 （観瀾山公園海水浴場・平館海水浴場・蟹小周辺 12:50～） 龍飛崎清掃ボランティア予備日（三厩小中学校）
	9	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
	10	木	蟹田・平館地区小中学校清掃奉仕活動予備日 （観瀾山公園海水浴場・平館海水浴場・蟹小周辺 12:50～）
	11	金	
	12	土	
	13	日	
	14	月	
	15	火	
	16	水	

	17	木	
	18	金	
	19	土	
	20	日	青森県中体連夏季大会 1 日目
	21	月	青森県中体連夏季大会 2 日目 海の日
	22	火	
	23	水	健診結果説明会（などわーる 9:30～11:30、13:30～15:30） ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
	24	木	
	25	金	
	26	土	
	27	日	
	28	月	
	29	火	「読み聞かせを楽しもう！」（中央公民館 10:00～11:00）
	30	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
	31	木	
8/	1	金	

戸籍の窓口

【5月受付分】（敬称略）

■謹んでお悔やみ申し上げます

余地 久信（蟹田田ノ沢）	76 歳
木浪 勝孝（上 蟹田）	69 歳
長内 カツエ（下 蟹田）	100 歳
鈴木 稔（中師火箱沢）	85 歳
福井 喜恵（根岸湯の沢）	90 歳
木村 章（平館野田）	87 歳
佐々木日富美（三厩増川）	78 歳

『みちのく・ふるさと貢献基金』 助成事業募集のお知らせ

公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金では、新興企業や、事業拡大を目指して新規事業への開発・研究を行う県内の個人、NPO 法人及び企業等に対し、必要な費用を助成しています。
応募期間：2025 年 7 月 1 日（火）～8 月 31 日（日）
申請方法：申請書類に必要事項を記入して 9 月 30 日（火）までに財団事務局へ送付してください。
助 成 金：必要経費の 2 分の 1（上限 300 万円）
【お問合せ】 公益財団法人みちのく・ふるさと貢献基金事務局
☎ 017-774-1179

外ヶ浜町の人口

人口	4892	↓ 10
男	2316	↓ 5
女	2576	↓ 5
世帯数	2606	↑ 4

令和7年5月31日現在 ※増減は先月

夏季安全推進活動と龍飛崎灯台の一般公開について

7月16日～8月31日、特に開設海水浴場以外における遊泳事故防止及び児童の遊泳事故防止のための海難防止活動を行います。

海水浴は監視員やライフセーバーがいる時間帯の開設された海水浴場で楽しみましょう。 ※「海水浴事故防止啓発ソング」で検索！

龍飛崎灯台一般公開 8月2日（土）午前10時から午後3時

大型の灯台レンズなどを見学でき、灯台踊り場から周囲の景色をご覧いただけます。中止の場合は青森海上保安部ホームページで周知します。

海上保安庁への緊急通報は118番

【お問合せ】 青森海上保安部交通課 ☎ 017-734-2422