



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

申込みはこちら

電話(町福祉課)
0174-22-2941

ネット申込み



開催日の2日前まで

達成感・爽快感を味わう
楽しいを見つける

持ち物

飲み物、タオル、
室内用運動ズック
ヨガマット(①⑤⑥⑧・貸出可)

対象

概ね20~64歳以下の外ヶ浜町民
(治療中の方は主治医の許可をとり参加してください。)

場所

総合福祉センターなどわーる
(外ヶ浜町字下蟹田43-2 ☎22-2941)

参加費
無料

初心者のための

そとがはまフィットネス教室(全8回)

選んで参加OK

1月以降の日程は
町HP・町公式LINEをチェック

① 12/3(火)

18:00 体組成測定(希望者)※測定者に粗品
18:30~19:30

コンディショニング

ゴムバンドで筋トレ
(ゴムバンド プレゼント)

自身の体の状態を
知り整えて運動の
効果アップ!さら
にゴムバンドで筋
力アップ!



健康運動指導士・ヨガインストラクター
稲葉亮太先生

② 12/10(火)

18:00~18:15

運動効果アップの栄養



町管理栄養士

18:30~19:30

エアロビクス(45分)

音楽に合わせて
楽しく動いて、
気持ちいい汗!
心も体もポカポ
カになりましたよ
う。



フィットネスインストラクター
大友美幸先生

③ 12/18(水)

18:30~19:30

ボクササイズ(45分)

いろいろなパンチ
やキック動作など
かっこよくきめて、
気分を上げて脂肪
燃焼!



フィットネスインストラクター
中村照尚先生

問外ヶ浜町役場 福祉課 ☎0174-22-2941

可燃ごみの持ち込みはできません！

外ヶ浜町ごみ処理施設（通称：グリーンハート外ヶ浜）の焼却設備の工事のため、**令和7年3月2日まで**グリーンハート外ヶ浜へ可燃ごみを直接持っていても受入れできません。（ごみカレンダーのとおりのごみ出しにご協力ください。）

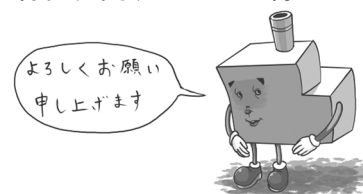
工事期間中の一般廃棄物処理は青森市に委託しておりますが、青森市清掃工場への直接搬入は受け入れしておりません！！

★粗大ごみ（可燃）の出し方について★

可燃の粗大ごみにつきまして、細かくできるものは細かくして必ず指定ごみ袋に入れて、可燃ごみの収集日にごみステーションに出してください。

また、細かくできない可燃の粗大ごみはグリーンハート外ヶ浜が稼働再開するまでお待ちください。

ご不便をおかけしますがご理解ご協力のほど、
よろしくお願いいたします。



問 外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222

12月1日は「世界エイズデー」

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」です。

エイズはHIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスに感染することでおこる病気です。治療法の進歩により、HIV陽性者は感染の早期把握、治療の早期開始・継続によりエイズの発症を防ぐことができ、感染前と変わらない日常生活を送ることが期待できるようになりました。感染が心配な方は早めに検査を受けましょう。

東地方保健所では、匿名・無料で検査を受けることができます。専用電話による予約のほか、インターネットによる検査予約も受け付けています。また、ご希望により、性器クラミジア感染症、梅毒の検査も同時に受けられます。詳しくは、電話または青森県庁HP「相談・検査（青森県 STOP AIDS）」で確認してください。

問 東地方保健所 ☎017-739-5425 ※エイズ相談専用電話

サーモン馴致作業へのご理解とご協力を

今別・三厩沖で養殖されている「青森サーモン」の馴致作業（令和6年11月18日（月）から令和6年12月10日（火）午前6時00分から午後6時00分まで。）の時期となりました。

サーモンの稚魚を三厩漁港へ運搬する際、稀に運搬中のタンクから水が道路へ流出することがあります。万全の体制で実施しておりますが、万が一、ご迷惑をおかけした際は、産業観光課までご連絡ください。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 外ヶ浜町役場 産業観光課 ☎0174-31-1228

精神障害者割引制度の導入について

令和7年4月1日よりJRグループにおいて精神障害者割引制度が導入されます

1 導入日

令和7年4月1日(割引の乗車券類は令和7年4月1日から発売となります。)

2 対象者

精神障害者保健福祉手帳(以下、「手帳」という)を所持している方で、旅客鉄道株式会社運賃減額欄に第1種または第2種の記載のあるもの及び写真の貼付があるものです。(手帳交付後、自分で貼った写真は無効)

※第1種は手帳1級、第2種は手帳2級及び3級となります。

3 精神障害者割引制度の概要

(1) 介護者の方と一緒に利用する場合

① 手帳を所持している方と介護者の方は、同一区間の乗車券類を購入することとなります。

② 割引となる介護者の方は1名です。

対象者	対象となる乗車券類	割引率
第1種精神障害者の方と介護者の方	・普通乗車券 ・回数乗車券 ・普通急行券 ・定期乗車券 (小児定期乗車券を除きます。)	5割
12歳未満の第2種精神障害者の方と介護者の方	・定期乗車券 (小児定期乗車券を除きます。)	5割

(2) 手帳をお持ちの方がおひとりで利用する場合

対象者	対象となる乗車券類	割引率
第1種精神障害者の方 第2種精神障害者の方	・片道の営業距離が100キロを超える普通乗車券	5割

4 留意事項

(1) 既に手帳をお持ちの方は、町役場において旅客鉄道株式会社運賃減額欄と第1種または第2種の記載を追記する必要がありますので、希望する方は精神障害者保健福祉手帳担当窓口にご相談願います。

(2) 手帳への区分明記や手続きに関する問い合わせは、鉄道会社等では対応できませんので、精神障害者保健福祉手帳担当窓口にお問い合わせ願います。

(3) 有効期限の切れた手帳で割引の乗車券類を購入することはできません。

(4) 手帳に旅客鉄道株式会社運賃減額欄に第1種または第2種の記載が無いもの及び写真が貼付されていない場合は割引の乗車券類を購入できません。(手帳交付後、自分で貼った写真は無効)

問外ヶ浜町役場 福祉課 ☎0174-22-2941

歯周疾患検診協力医療機関追加のお知らせ

令和6年度内に40歳・50歳・60歳・70歳になられる方に歯周疾患検診の通知をしておりますが、このたび受診できる医療機関が1か所追加されました。この機会にぜひご利用下さい。

<追加医療機関>

清水デンタルクリニック (青森市花園2-5-11) 電話: 017-762-7651

問外ヶ浜町役場 福祉課 ☎0174-22-2941



「てのひら役場」はじめました！

外ヶ浜町公式 LINE から簡単申請！

役場・支所へ出向かなくても、24時間365日申請可能です！

送料無料キャンペーン実施中！



本人確認・電子署名はスマホでOK

高い本人強度を必要とする申請をサポート！

本人確認や電子署名（公的個人認証）は、スマホ*にマイナンバーカードをかざして読み取るだけ。簡単操作で、各種手続がスムーズにできます。

*マイナンバーカードに対応した NFC スマートフォンが必要となります。

オンライン決済に対応

交付手数料などの支払いもその場で！

各種証明書の交付手数料などの支払いも、スマホで決済できます。

■対応する決済サービス一覧

クレジットカード決済 (Visa、Mastercard など)

LINE で申請できる手続き一覧

【マイナンバーカード、オンライン決済が必要なもの】

- ▶ 住民票の写しの交付請求（手数料：300 円 / 部）
- ▶ 税証明書の交付請求（手数料：300 円 / 部）
- ▼ 今後搭載予定手続き
- ▶ 印鑑証明書の交付請求（手数料：300 円 / 部）
- ▶ 戸籍証明書の交付請求（手数料：450 円 / 部）
- ▶ 戸籍の附票の交付請求（手数料：300 円 / 部）

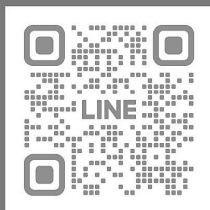
※各種証明書は受付完了後、翌1～2開庁日に郵便発送いたします。

【マイナンバーカードが必要でないもの】

- ▶ 水道開閉栓の届出
- ▶ 高校生通学定期券購入費助成申請
- ▶ 施設使用申請（公民館・スポーツ施設）
- ▶ 罹災証明書発行申請
- ▶ こどもなんでも相談
- ▶ ごみの分別チャットボット
- ▶ 動物出没や道路異常などの通報

対象手続き・搭載サービス順次拡大予定！

友だち募集中



@sotogahama.town

「友だち登録」で、あなたの暮らしをもっと便利に！

外ヶ浜町公式 LINE では、手続き以外にも町のイベント情報や、防災情報など、暮らしに便利な情報がお手元へすぐ届きます！

【友だち登録の方法】

※まず、お持ちのスマートフォンに LINE アプリがインストールしてあることをご確認ください。

【登録方法①】（2次元コードからの追加）

左記の2次元コードをスマートフォンのカメラから読み取り、登録してください。

【登録方法②】（検索して追加）

LINE アプリを起動して「外ヶ浜町」または「@sotogahama」と検索すると、「外ヶ浜町 LINE 公式アカウントが表示されますので、「追加」ボタンを押すと友だち登録されます。