



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

ネット申込み



外ヶ浜町
インセンティブ事業
ポイント加算対象
1
ポイント

令和7年度初心者のための

そとがはまフィットネス教室(全10回)

主催:福祉課 共催:社会教育課

参加費無料

申込・問合せ

22-2941

(福祉課)

定員 30 名程度

対 象

外ヶ浜町民で60分程度運動できる方
子どもと一緒に参加OK
(治療中の方は主治医に確認すること)

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)

2 回目 11/26(水)

18:45~18:55

栄養のお話

19:00~20:00

町管理栄養士

ボクシングでエクササイズ

パンチやキック
動作で脂肪燃焼!

フィットネスインストラクター
中村熙尚先生



3 回目 12/8(月)

19:00~20:00

*定員 25 名

からだバーでリフレッシュ

木製のからだバー
を使って、体も心も
ほぐして、ちょこっと
ハッピーに♪

フィットネスインストラクター
からだバー1級指導者
港智絵先生



4 回目 12/18(木)

19:00~20:00

ゴムバンド筋トレで
ボディメイク
(ゴムバンド プレゼント)

ゴムバンド筋トレで
引き締まった体に!

健康運動指導士
ヨガインストラクター
稲葉亮太先生



1 月以降の日程は、担当課に問合せするか、町ホームページ、町公式 LINE をご覧ください。

12 月 1 日は「世界エイズデー」 保健所ではエイズの相談・検査ができます

世界エイズデーの今年のキャンペーンテーマは「U=U 検出されない=性感染しない」

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。

青森県東津軽保健所では、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 青森県東津軽保健所 ☎017-739-5425 ※エイズ相談専用電話

外ヶ浜町アピアランスケア用品購入費助成についてのお知らせ



アピアランスケアとは聞き慣れない言葉ですけど、何ですか？

アピアランスケアとは、がんやその治療によって外見が変化する患者に対するケアのことです。具体的には、医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、患者が社会生活を送れるようにサポートします。これにより、患者の生活の質を向上させることを目的としています。



外ヶ浜町では今年度（令和7年度）から、がんやその治療によって外見が変化してもできるだけ今までの社会生活を送っていただきたく、医療用ウィッグや乳房の補正具にかかった費用に対して助成いたします。

医療用ウィッグですと限度額3万円、乳房の補正具ですと、片側ずつ限度額2万円を助成いたします。

補正具の種類	助成対象経費
医療用ウィッグ	医療用ウィッグ(全頭用)本体1台分の購入に要する経費で限度額3万円。 ただし、本体に含まれない付属品又はケア用品を除く。
乳房補正具(右側)	補正パッド又は人工乳房本体1個分の購入に要する経費で限度額それぞれ2万円。ただし、これらを固定する下着類を除く。
乳房補正具(左側)	

※購入に要する経費について（送料、交通費、代金決済手数料、申請に必要な証明書等の発行に係る費用等を除きます。）

助成金の交付を申請しようとする方は、外ヶ浜町アピアランスケア用品購入費助成金交付申請書兼請求書(様式第1号)に次に掲げる書類を添えて、補正具を購入した日の翌日から起算して1年以内に申請してください。

・添付が必要な書類は

- (1) がん治療受診証明書(様式第2号)又は治療内容を証明する書類の写し
- (2) 補正具の購入年月日、購入金額及び支払の事実を証明する書類(領収書等)の写し
- (3) その他必要に応じて町長が必要と認める書類
- (4) 助成金の振込みを希望する金融機関の口座が確認できる書類(通帳、キャッシュカードの写し等)

※申請については役場福祉課（蟹田）、平館・三厩の各支所または郵送にて申請を受付いたします。

申請をご希望の方は福祉課までご連絡ください、自宅へ申請書をお送りいたします。

くわしくは電話でお問い合わせください。

〒030-1308

外ヶ浜町字下蟹田43番地2

外ヶ浜町役場 「ぼっぼ湯」となり「などわーる内」福祉課

電話 0174-22-2941





青森県外国人材雇用サポートデスクのご案内

人手不足にお悩みの事業者の皆様へ

**外国人材 の 採用手続き や
受入ノウハウ をアドバイスします！**



- ・採用までの手続きを知りたい
- ・在留資格の制度がわからない
- ・どのくらい費用がかかるの？
- ・募集から採用までの期間は？
- ・どの国から採用できるの？
- ・文化や生活習慣の違いが不安…



検討段階から実務的な採用フロー、各種手続きまで
すべての疑問に実績豊富なスタッフが対応します

予約優先

無料

窓口対応

窓口でコーディネーターが
対面対応します

巡回相談

窓口まで来られない遠隔
地の事業者のために、県内
の事業所にコーディネー
ターが訪問します

出張セミナー

各種会議や研修など、講師
としてコーディネーターを
派遣します

■ 場所 〒030-0803 青森市安方1丁目1-40
青森県観光物産館アスパム2階 国際交流ラウンジ内

■ 時間 平日10:00～17:00



アスパム

窓口相談のお申込み（予約優先）

下記URL又はメールから

お申込みURL

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdg_KTWs9IIP0m_ZuvJX1Z38YY_SvGTQpM37fKfCP7s6pBZRg/viewform?pli=1

Email

aomori-support@toyowork.co.jp



相談のご予約や
各種お問い合わせ
はこちらから



青森県外国人材雇用サポートデスク

- TEL : 017-752-1157
- メール : aomori-support@toyowork.co.jp
- 設置者 : 青森県（運営受託 東洋ワーク株式会社）
- 青森県 HP : <https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/seisaku/seisaku/aomori-support.html>



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、各種手続き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）
- ▶ 印鑑証明書の交付請求（手数料：300 円 / 部）
- ▼ 今後搭載予定手続き
- ▶ 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
- ▶ こみの分別チャットボット
- ▶ 動物出沒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にすぐ届きます！

【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。