

広報そとがはま

2025
12/15



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

読み聞かせを楽しもう！

日 時：令和 8 年 1 月 8 日(木)
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(和室)
講 師：読み聞かせボランティア
『おはなし☆し隊 ぽっかぽか』
対 象 者：町内在住の方どなたでも！
参 加 料：無 料
申 込 み：電話、MAIL、FAX、または直接中央公民館へ
TEL 0174-22-3175 FAX 0174-22-3162
MAIL kouminkan-sotogahama@town.sotogahama.lg.jp

令和7年度
公民館読書活動
推進事業



中央公民館ふれあい講座

「知っておきたい、相続・遺言のはなし」

令和 6 年 4 月 1 日に始まった相続登記申請義務化など、今知っておきたい相続の基本を学びます。また、相続に関するトラブルを未然に防ぐためにも「遺言」を活用してみませんか？終了後、個別の質問にもお答えします。

日時：令和 8 年 1 月 14 日(水) 10 時～11 時 30 分

講師：佐々木 直人 氏（青森地方法務局）

場所：外ヶ浜町中央公民館 多目的室

申込み方法：電話（0174-22-3175）

申込み期限：令和 8 年 1 月 7 日(水) まで

問 外ヶ浜町中央公民館 ☎0174-22-3175



ネット申込み



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
(治療中の場合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)

⑤ 1/15(木)

19:00~20:00

サーキットトレーニング

筋トレと有酸素運動をきつく、楽しく
トレーニング！筋力アップ！脂肪燃焼！

健康運動指導士・ヨガ インストラクター 稲葉亮太先生



⑥ 1/30(金)

19:00~20:00

肩こり解消ヨガ

こりかたまつた肩を中心に疲れた体を
呼吸とともに、気持ちよくほぐしましょう。

ヨガ インストラクター eri(エリ)先生

⑦ 2/18(水)

19:00~20:00

初めてでも大丈夫 簡単シェイプエアロ

音楽に合わせて楽しく動いて

心も体もポカポカに♪



青森県エアロビック連盟参与

大友美幸先生

⑧ 2/26(木)

19:00~20:00

Party mix (パーティ ミックス)

邦楽に合わせてシンプルな動きで
体を動かし楽しみましょう♪

フィットネスインストラクター
SHIORI(シオリ)先生



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。

☆11月のフィットネス教室

11月19日は、第一生命保険による体組成測定とベジチェックの後、健康運動指導士の稻葉亮太先生から測定結果の見方の説明がありました。コンディショニングトレーニング(稻葉先生)ではゴルフボールやストレッチポールを使用して普段使わない部分を動かしたり、全身をほぐして体を整えていました。

11月26日は、町管理栄養士による「運動と食事でつくる
やせやすく疲れにくい体」についての講話がありました。

ボクシングエクササイズ(中村熙尚先生)では、初心者向けに
様々なパンチやキックなど基本の動きの練習をした後、音楽に
合わせて動き汗を流していました。



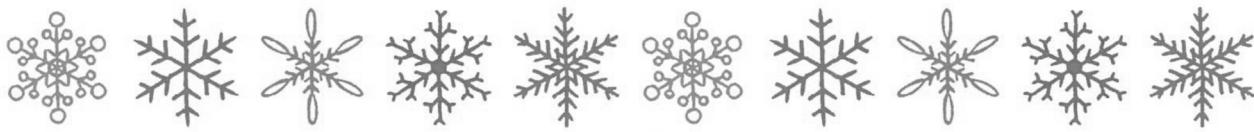
ライターを捨てる際は気を付けましょう！

ライターを捨てる際は、中の燃料を空にしてください。ライターに燃料が残っていると処分先では受け入れませんので、ごみステーションに出しても収集できません。

ご理解ご協力をお願いします。



問 外ヶ浜町役場 住民課 ☎0174-31-1222



むーもん

そとがはま 「みんなの居場所」冬

2026年1/8 (木) 13:30~

場所 外ヶ浜町総合福祉センターなどわーる
東津軽郡外ヶ浜町字下蟹田43-2
参加費: 無料 **先着30名**



冬休みのこどもたちが、体験したり、学んだり、食事をしたりしてすごすイベントです。

こどもたちだけでなく**保護者の皆様も参加できます。**

※未就学児は保護者同伴。町外からもご参加できます。

スイーツポップづくり

「かわいい」「おいしい」
「お手軽」なおやつを作ります。
作り方をおぼえたら
ホームパーティーでも
大活躍まちがいなし！



むかし遊び体験

かるたやコマ回しなど
むかしのあそびを通して
いろいろな世代の
皆さんと交流します。



子育て相談・おすすわけ

外ヶ浜町こども家庭センター（などわーる内）は、イベント内で各種相談業務や、食品等のおすそわけ（あおもりフードバンク提供）を行います。



参加申込はこちらの申込フォームに必要事項を記入してください→

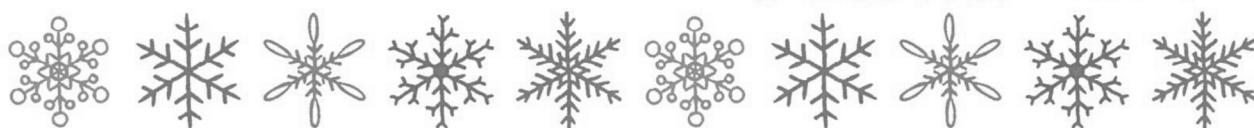
1月5日（月）しめきり

申込フォーム

三厩地区の方
学童教室利用者限定！

無料送迎

ご利用の方は
申込フォームに
ご記入ください。



主催・お問い合わせ：外ヶ浜町みんなの居場所づくり実行委員会 事務局：外ヶ浜町福祉課内 電話0174-22-2941

協力：青森県社会福祉協議会・外ヶ浜町食生活改善推進員会・

外ヶ浜町赤十字奉仕団・外ヶ浜町中央公民館学童教室・外ヶ浜町（外ヶ浜町こども家庭センター）



本事業は、青森県社会福祉協議会の「みんなの居場所スタートアップ事業」の助成を受けて実施しています。

初心者大歓迎

申込不要〇参加料無料〇手ぶらでOK

目標は
フランス生まれの
おしゃれなスポーツを
幅広い年齢層に知ってもらいたい
みんなで楽しみたい
ただそれだけです

外ヶ浜町中央公民館で
ペタンク
やっているので
遊びに来てください

★毎月第4金曜日 16:30～18:30

(開催日) 12月26日、1月23日、2月27日、3月27日
おひとり様でも、ご家族連れでも、
外ヶ浜町中央公民館多目的ホールに
ぜひお越しください！

→16:30～初心者向け説明会（毎回実施）
→17:00～ゲーム開始
※ルールがわかっている方は17:00から参加でOK



青の煌めき あおもり国スポ・障スポ
公式マスコット「アップリート君」

実は外ヶ浜町
2026国民スポーツ大会
デモンストレーションスポーツ
【ペタンク】の開催地なのです！
2026.7.5(日)蟹田一本松地区公園で開催

主催
外ヶ浜町教育委員会
問合せ先
社会教育課 (0174-31-1233) ・ 中央公民館 (0174-22-3175)

■発行 外ヶ浜町役場 〒030-1393 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋 44-2

0174-31-1111 F 0174-31-1215 E kouhou@town.sotogahama.lg.jp

H <https://www.town.sotogahama.lg.jp>

広報そとがはま