



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

住民税非課税世帯の皆さまへ

## 令和7年度外ヶ浜町福祉灯油購入費助成事業のご案内

燃料費高騰による経済的負担の軽減を図るため、国の物価高騰対応重点支援  
地方創生臨時交付金／重点支援地方交付金を活用し、令和7年度における住  
民税非課税世帯に対し灯油購入費の一部を助成することとなりました。

### ◇助成金の交付額（一世帯につき1回限り）

灯油購入費助成金 一世帯当たり 7千円

### ◇助成金交付対象世帯

世帯全員の令和7年度「住民税均等割が非課税」の世帯  
令和7年12月22日に外ヶ浜町に住民登録のある世帯（基準日）



### ◇助成金の交付手続き

#### 申請 必要

●令和7年1月2日以降に他市町村から転入  
された方がいる世帯

●未申告の方が含まれている世帯 など

#### 【注意】

世帯に含まれる全ての方が住民税非課税でないと  
支給対象とはなりませんのでご注意ください。

#### 申請に必要なもの

### ◇申請が必要な方へ

（「申請書」は、福祉課窓口及び外ヶ浜町公式ホームページよりダウンロードできます。）

①外ヶ浜町に課税関係情報（転入の方）がないため、支給対象の条件を満たしているか不明な場合

●課税情報をご確認の上、対象になるようであれば、必要な添付書類  
を添えて福祉課へ申請してください。

➢【添付書類】令和7年1月1日時点でお住いの市区町村が発行する  
「令和7年度住民税非課税証明書」

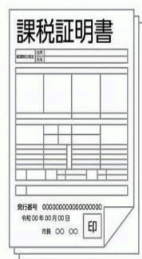
②令和7年度（令和6年分）の申告をまだしていない場合

●未申告の場合は、税務課で申告していただき住民税非課税であるこ  
とを証明できる添付書類を添えて福祉課へ申請してください。

➢【添付書類】令和7年度住民税非課税証明書

#### 【注意】申請が必要な方の締切日

令和8年2月27日（金）17:00まで福祉課窓口で申請受付しております。



#### 申請 不要

●交付対象（非課税世帯）に当てはまる世帯

**対象世帯に外ヶ浜町から  
「交付のお知らせ」を送付します。**

#### 【確認事項】

記載された助成金振り込み口座番号に誤りがない  
か必ず通知内容をご確認ください。

※助成金の交付を辞退する方又は振込先の変更・新規登  
録を希望する方は届出が必要です。届出書は「交付のお  
知らせ」に同封されております。

### ◇助成金の交付時期

手続不要な世帯 ⇒ 「交付のお知らせ」に記載されている振込日

申請が必要な世帯 ⇒ 1月中に申請の場合は2月、2月中に申請の場合は3月に振込み

### お問い合わせ先

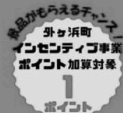
★外ヶ浜町福祉課

☎ 0174-22-2941

総合福祉センター「などわーる」内

窓口受付時間：平日8:15～17:00

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

お好みのレッスンに  
選んで参加!

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)

## ⑥ 1/30(金)

19:00~20:00

### 肩こり解消ヨガ

こりかたまっ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

ヨガスタジオ  
やサークル等で  
活動中!



## 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♪

スポーツジム  
やサークル等  
で活躍中!  
国スポ公開競  
技のエアロや  
スポーツの魅  
力を発信!



青森県エアロビクス連盟参与  
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

フィットネスイ  
ベントに選出!  
スポーツジム  
やサークル等  
で活躍中!



## ⑨ 3/2(月)

19:00~20:00

### STRONG NATION 初級 (ストロングネーション)

音楽と効果音が動きとシンクロした  
新感覚インターバルトレーニング!  
自身で強度を選んで動きましょう!

ATV「わっち」出演!  
スポーツジムやサー  
クル等で活躍中!



フィットネスインストラクター  
池田陽輔先生

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。

## 「からだバー」でほぐしてスッキリ

12月8日は、フィットネスインストラクターでからだバー1級指導者の港智絵先生を講師に  
「からだバーでリフレッシュ」を開催しました。

木製のからだバーを使用することで普段動きづらい部分も  
しっかりと動かすことができました。また、からだバーの2  
つのピンで凝り固まった部分に圧をかけたり、さすったりし  
て、手の届きにくい部分をほぐしました。参加者は、柔軟性  
やバランス、血流促進等、運動前後の体の変化、効果を感じ  
ていました。



# 不法投棄監視員を募集します!!

三厩地区に在住している方1名の不法投棄監視員を募集します。  
不法投棄監視員の要件は下記のとおりとなります。

## 不法投棄監視員とは？

不法投棄監視員とは青森県から委嘱され、蟹田、平舘、三厩地区にそれぞれ1名ずつおります。各地区にごみが不法投棄されていないか巡回、監視し、不法投棄を発見した場合には支給されるタブレットで青森県に報告する方です。

## 不法投棄監視員に必要な条件は？

- ・三厩地区に在住している成人の方。※75歳未満の方
- ・担当区域内において、定期的に不法投棄監視業務の遂行ができる方。
- ・犯罪歴のない方。
- ・運転免許証及び自家用車を所有している方。
- ・平日に活動できる方。

## 勤務日数及び勤務時間は？

不法投棄監視員の勤務日数は年16日以内（4月から11月中まで）、勤務時間数は平日の午前8時30分から午後5時までの間で休憩時間を含み1日7時間以内です。

勤務日数と勤務時間は不法投棄監視員が計画を立て、不法投棄監視業務をすることになります。

## 報酬は？

不法投棄監視員は月の初旬に町経由で業務計画書を青森県に提出し、勤務実態に基づき、令和7年度では1日に6,950円が支払われました。（支払いは、2ヶ月分をまとめて支払われることになります。）

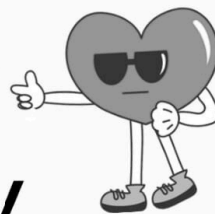
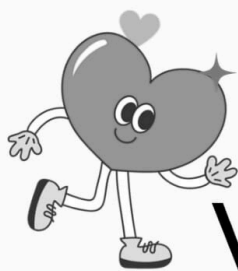
## 不法投棄監視員に応募するには？

令和8年2月27日（金）までに役場住民課（TEL：0174-31-1222）までご連絡ください。

なお、応募された方でも、町で検討した結果、採用されない場合もありますのでご了承ください。

**問** 外ヶ浜町役場 住民課

**☎** 0174-31-1222



# Valentine's Day Party!

親子で  
一緒に

日時: 令和8年 2月14日 (土)

午前 9時~12時

場所: 外ヶ浜町中央公民館

講師: Carmen 先生

Asia 先生

(外ヶ浜町ALT)

子どものみの  
参加OK!

参加料:  
300円

幼児は  
保護者  
同伴

QRコードからも  
申し込みできます!



締め切り  
2月2日

一緒に英語を話  
して楽しみましょ  
う!

ALTと一緒にバレン  
タインチョコレートと  
カードを  
作りましょう!



連絡先

外ヶ浜町中央公民館

TEL 0174-22-3175

FAX 0174-22-3162

令和7年度公民館ふれあい講座