

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

## 外ヶ浜町物価高騰対策事業のお知らせ

問 外ヶ浜町役場 企画政策課 ☎ 0174-31-1214

町では国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」や県の「灯油費助成事業費補助金」等を活用し、物価高騰の影響を受けている皆さまに次の支援を行っています。  
※今後、予定する事業を含みます。

- ①物価高騰対応子育て応援手当（福祉課） 児童手当支給対象児童を養育する父母等および令和7年10月1日～令和8年3月31日までに生まれる新生児を養育する父母等に子ども1人あたり20,000円を給付します。
- ②福祉灯油購入費助成事業（福祉課） 非課税世帯を対象に灯油購入費（燃料費）として1世帯あたり7,000円を給付します。
- ③水道料金減免事業（建設課） 令和8年2月～令和8年6月請求分の「水道基本料金」と「メーター使用料金」を減免します。
- ④地域経済支援〔商品券〕事業（産業観光課） 町内等で使用できる商品券（6月～11月使用可）を1人あたり15,000円配布します。※商品券は5月下旬から配布予定。
- ⑤その他 福祉施設支援事業（福祉課）として、町内福祉施設・事業所の施設管理費（燃料費高騰分）の一部を支援します。学校給食支援事業（給食センター）として、通常の給食費に加えて1食あたり50円分の食材購入経費を追加補助します。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
①子育て応援手当										
	②灯油購入費助成事業									
	③水道料金減免事業									
					④地域経済支援〔商品券〕事業					

## 第4次外ヶ浜町総合計画(案)へのご意見を募集します。

問 外ヶ浜町役場 企画政策課 ☎ 0174-31-1214

◆概要 令和8年度から令和12年度までの5年間のまちづくりの指針となる計画です。いただいたご意見は、内容を検討し、ご意見の概要とそれに対する町の考え方を公表します。個別に回答はしませんのでご了承ください。

## ◆縦覧・意見募集期間

・2月11日(水)～3月4日(水)

## ◆縦覧場所 ※閉庁日休館日を除く

・町役場本庁、平館及び三厩支所／町中央公民館／町HPに掲載

## ◆意見を提出できるかた

- ①町内に住所を有する個人
- ②町内の事業所に勤務する個人
- ③町内の学校に在学する個人
- ④町内で活動する事業所及び団体

## ◆提出方法 提出様式を次の方法で提出。

- ①直接持参 町役場企画政策課
- ②電子メール  
kikaku-seisaku@town.sotogahama.lg.jp
- ③郵送 〒030-1393 外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2  
外ヶ浜町役場 企画政策課
- ④ファックス 0174-31-1215

# ごみの分け方・出し方のお願い

問 外ヶ浜町役場 住民課 ☎ 0174-31-1222

## － 不燃ごみにライターや電池は混ぜないでください！ －

不燃ごみにライターや電池が混じっていると処分先で受け入れてもらえませんので、処分する際は下記のとおり正しく分別してお出してください。

### 【ライターの捨て方】

- ・ガスライターはガスを完全に抜いてから分解して、着火部分は不燃ごみ、残った部分はプラスチックであれば可燃ごみ、金属であれば不燃ごみとして出してください。
- ・Zippoライターは、オイルが染み込んだ綿を抜いて、その綿は可燃ごみ、残りの部分は不燃ごみとして出してください。

### 【電池の捨て方】

- ・毎年4月、10月に実施している『乾電池の日』にごみステーションに出してください。
- ※詳細は『ごみカレンダー』をご確認ください。



## － 可燃ごみに鉄くず等は混ぜないでください！ －

可燃ごみの中に金属等の不燃ごみや空き缶・空きビン等の資源ごみが混じっている事例が多くなっています。

可燃ごみを焼却処分する施設『グリーンハート外ヶ浜』では可燃ごみ10tあたり20kg程の鉄くず等が混じっています。

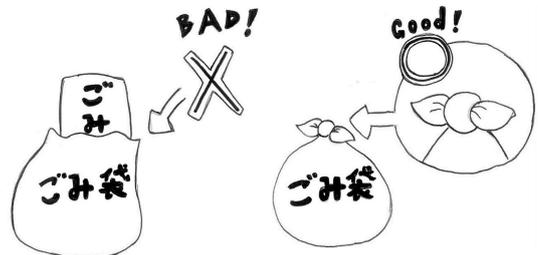
可燃ごみを焼却する際に不燃ごみや資源ごみが混じっていると、焼却施設に負担がかかり、故障の原因となりますのでごみの分別をしっかりとるようお願いします。

**！注意！**  
**分別されていない**  
**ごみは回収しません！**

## － ごみ袋に入れて出す際は口を縛って出してください！ －

ごみステーションにごみを出す際はごみ袋の口をしっかりと縛った状態でお出してください。

ごみ袋の口が縛れないくらい大きなごみは、粗大ごみとして下記の場所に直接搬入してください。



地区	対象のごみ	持っていく場所
外ヶ浜町全地区	燃えるごみ	グリーンハート外ヶ浜
蟹田・平館地区	燃えないごみ	グリーンハート外ヶ浜
三厩地区	燃えないごみ	今別地区最終処分場

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  
子供と一緒にの参加も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)

⑧ 2/26(木)  
19:00~20:00

Party mix(パーティミックス)  
SIORI(シオリ)先生



邦楽に合わせてシンプルな動きで  
体を動かして楽しみましょう♪

⑨ 3/2(月)  
19:00~20:00

STRONG NATION 初級  
(ストロングネーション) 池田陽輔先生



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  
強度を選んで動きましょう!

⑩ 3/16(月)  
18:30 体組成・ベジチェック(第一生命)  
19:00~20:00 測定説明/運動実技

トトノウ(整う) ヨガ  
稲葉亮太先生



しっかり動いた後のクールダウンが  
最高にトトノイマス♪

## トレーニングでいい汗! ヨガでスッキリ癒しの時間♪

問 外ヶ浜町役場 福祉課 ☎ 0174-22-2941

健康運動指導士の稲葉亮太先生を講師に迎え、12月18日に「ゴムバンド筋トレでボディメイク」、1月15日に「サーキットトレーニング」が開催されました。

「ゴムバンド筋トレ」では、5種類の強度のゴムバンドを使用して全身のストレッチや筋トレを行い、最後はストレッチポールでクールダウン。参加者からは、「配布されたゴムバンドで自宅でも運動を続けていきたい」といった声が聞かれました。

「サーキットトレーニング」ではストレッチやラダーを使用したウォーミングアップを行った後、グループで声を掛け合いながら有酸素運動と筋トレを組み合わせた脂肪燃焼に効果的なトレーニングで汗を流しました。また、1月30日にはヨガインストラクターのeri(エリ)先生を講師に迎え「肩こり解消ヨガ」が開催され、日常生活でこりかたまった肩や体をていねいにほぐし、先生の優しい声とともに癒やしの時間となりました。



ゴムバンド筋トレ



サーキットトレーニング



肩こり解消ヨガ

電子申請が必要です！

※電子申請ができない方は下記コールセンターにお問い合わせください。



申請はこちら！

申請期間

令和8年

1/15 (木)

4/30 (木)

郵送の場合は当日消印有効

電子クーポン利用期間

令和8年

1/30 (金)

7/31 (金)

# あomorい米子育て応援事業

青森県では、米の価格が高騰していることから、県内の18歳以下の子どもを対象に、県産米の購入に使える電子クーポン等を提供します。

早く届いてたくさん使える電子クーポンがおすすめです

支給品

対象児童1人につき右記のいずれか1つ

**A 電子クーポン 10,000円分**  
青森県産米を購入できる電子クーポン(電子申請の方のみ)



**B お米券 8,800円分**  
(440円券×20枚)



対象児童

令和8年3月31日時点で18歳以下の県内在住の子ども

※進学等で一時的に県外に在住の子どもを含む

申請者

申請日において県内在住の対象児童の保護者

※父母、養父母、未成年後見人、施設の長、里親、対象児童を現に監護する者等

お問い合わせ

あomorい米子育て応援事業事務局 コールセンター (受付時間 9:00~17:00) ☎0120-119-666

〈ホームページ〉 <https://aomori-okomeouen.com> 〈メールアドレス〉 [info2@aomori-okomeouen.com](mailto:info2@aomori-okomeouen.com)



青森県