

# 広報 そとがはま



## 主な記事

- ◎中学生海外研修事業 in 台湾
- ◎ペタンク教室開催
- ◎後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

青森県外ヶ浜町

表紙：明德中学校（台湾）との姉妹校締結式



# 世界へ広がる外ヶ浜の絆

～台湾・台北市で異文化を体験し、姉妹校を締結～

## 令和7年度 中学生海外派遣事業



外ヶ浜町では、中学生が異文化に触れ、豊かな感性を育むことを目的とした「中学生海外派遣事業」を実施しています。この事業は、町に寄せられた「教育のために」という温かい寄附金をきっかけに始まり、今年度で3回目を迎えました。

1月6日から9日までの3泊4日、町内の中学2年生（蟹田中学校 18名）が台湾を訪れ、現地学生との交流や名所巡りを通じて、国際的な視野を広げる貴重な体験をしました。

## 台北市立明德中学校との交流

2日目から本格的な研修が始まり、訪問先は昨年につき台北市立明德中学校で、全校生徒 1,100 人を超える大規模校です。

校門前では楊校長をはじめ、多くの先生方が台湾と日本の国旗を振って歓迎してくれました。

### ● 歓迎式典と姉妹校締結式

歓迎式典では、楊校長が日本語で「皆さん台湾によろこそ」とあいさつされ、温かい歓迎を受けました。

外ヶ浜町からは、団長の五十嵐教育長があいさつし、今回、明德中学校と外ヶ浜町の中学校との姉妹校締結が実現したことへの喜びと、今後も幅広い分野で協力していきたいとの思いを伝えました。

協定書には義務的な内容は設けず、SDGsや健康など双方の共通目標に向けて「できることから始めていく」ことを確認しました。



△楊校長と五十嵐教育長

明德中学校では、1月7日を「外ヶ浜の日」と制定したそうです!!

## 交流授業と校内見学



▲表現技術の授業

### ● 表現技術の授業

体育のような形式で、体を使ってテーマを表現する独創的な授業です。日本ではあまり見られない内容に、生徒たちは戸惑いながらも、仲間と協力しながら積極的に取り組みました。

授業の終盤には、外ヶ浜町の生徒から「むーもん」のクリアファイルとボールペンを贈呈しました。



▲英語を使った交流授業

### ● 英語授業

英語のみで授業が進められました。中国語や日本語は使わず、英語で互いの文化について紹介し合い、ディスカッションを行いました。

異なる文化を持つ仲間と協力する楽しさや、多様な考え方に触れる貴重な機会となりました。

### ● 校内見学と自主研修

南国らしい高い樹木に囲まれた広い中庭では、生徒たちがのびのびと過ごしていました。すれ違う生徒たちは笑顔で「こんにちは」と日本語であいさつをしてくれ、その温かさに台湾の方々の親しみやすさを感じました。

午後は4～5人のグループに分かれ、地元の大学生とともに台北市内で自主研修を行いました。自ら考え行動する力を育む実践の場となりました。



▲これから研修に出発します



▲台北で最も古い寺院の「龍山寺」



▲南国らしい雰囲気 of 明德中学校

# 台湾の名所巡り



▲忠烈祠の前で記念写真

## ● 忠烈祠

国のために身を尽し犠牲となった人たちを祀る施設です。

日本も台湾の歴史の一部に関わってきたことを深く認識し、これからの台湾との向き合い方を改めて考えさせられる機会となりました。



▲国立故宮博物院

## ● 国立故宮博物院

中国歴代王朝の貴重な美術品を鑑賞し、本物の文化遺産に触れる体験となりました。

残念ながら「翠玉白菜」や「肉形石」は出張展示中でしたが、豊かな芸術文化を間近で感じることができました。

## ● 十分での天燈上げ体験

今年度から初めて実施する天燈<sup>てんとう</sup>上げ体験を行いました。十分<sup>じゅうぶん</sup>では、1年中天燈上げ体験を行っており、元々は、農村地帯で先祖に五穀豊穡を願う行事から始まったそうです。子孫繁栄や個人的な願いを込めるようになり、現在では観光客が集まり、町おこしとして成功しています。

生徒たちは思い思いの願いを込め、スタッフの掛け声で天燈を空に上げました。願い事を書いた、たくさんの天燈が空へ舞い上がる様子はとても幻想的な景色でした。



▲飛び立とうとする天燈



▲願い事を書く生徒達

## ◆ 最後に

今回の交流を通して、生徒たちは国際的な視野を広げ、異文化に対する理解と関心を深めることができました。「帰りたくない」「また台湾に来たい」という声も聞かれ、今回の研修がいかに充実したものであったかがうかがえます。

この経験が、生徒一人ひとりの将来につながる貴重な財産となることを願っています。

# 参加した生徒たちの感想

～今回の研修に参加した生徒たちの感想を紹介します～

## 蟹田中 小嶋悠斗 さん

台湾の学校に交流に行きました。そこではタピオカを頂いたり、その中学生と一緒に授業を受けたりいろんなことをしました。

自分の知らない世界にとっても驚いたけど、楽しかったです。その後はいろんな所を観たり、お土産を買ったりしました。



△タピオカミルクティーで乾杯

## 蟹田中 鈴木このか さん

現地の大学生と自主見学を行いました。私たちの班は、さまざまなお店を巡ったり、台北 101 に行ったり、夜市でご飯を食べたりしました。

お土産として、台湾ならではののお菓子や雑貨を購入することができ、とても満足しています。中でも特に印象に残っているのは、台北 101 です。台北 101 の 89 階からの眺めはとても素晴らしく、多くの建物や山が見え、空もとても綺麗でした。

また、夜市では通化夜市と寧夏夜市の 2 つを訪れることができました。日本にはない屋台の並び方や雰囲気がとても新鮮で、夏祭りを思い出しました。

どの食べ物もとてもおいしく、台湾の食文化の魅力を感じることができました。



▲寧夏夜市の様子

## 蟹田中 田中莉亜 さん

今回の海外研修を通して、台湾の文化や生活、日本との違いを実際に体験し、多くのことを学ぶことができました。

言葉や文化が違って、相手を理解しようとする気持ちが大切であることや、自分の視野を広げることの大切さを実感しました。



△衛兵の交代式

## 蟹田中 蝦名結菜 さん

私は英語の授業をしました。明德中学校の生徒は男女関係なく楽しみながら授業に取り組んでいて私まで楽しくなりました。明德中学校の皆はとても優しく日本語を話している子がいておどろきました。

そして終わったら感想を言いました。感想を言った人にはマグカップやお守りをもらいました。

## 蟹田中 對馬良夢 さん

ランタンを空に飛ばしました。とても綺麗に飛んでいったので願いが叶ったらいいなと思います。

他には衛兵の交代式を見ました。全員がピシッと揃っていてカッコ良かったです。周りの建物も映画みたいな綺麗な建物ばかりで異世界みたいでした。楽しい時間でした。

初めての海外で緊張しましたが台湾はとても楽しくてたくさんの思い出ができました。機会があればまた行ってみたいです。

## 蟹田中 野坂琉愛 さん

1 番の楽しみ西門通りに行き、最初は、POP MART に行こうと思いましたが、探してもないので他のお店に行ってぬいぐるみを買いました。出てちょっと歩いたところに POP MART があって、お金を無駄にしました。

POP MART で定価で買えるぬいぐるみやフィギュアを買いました。日本だと転売されている物だったので定価で買うことができて良かったです。

たくさん買えて良かったです。

### 蟹田中 石岡愛彩 さん

4日目は日本に帰る日でした。少しずつ台湾の生活に慣れてきていたので、帰るのはとても寂しかったです。私たちのことをサポートしてくれたり、台湾の特色などを面白く教えてくれたりたくさんリュウさんにはお世話になりました。

この旅でたくさんの思い出や学びを得ることができ、台湾に行って良かったと思いました。



▲明德中学校の生徒と一緒に昼食

### 蟹田中 金澤颯人 さん

台北市内を歩き回る自主研をしました。台北市内を歩いて驚いたことは屋台がたくさんあることと日本にあるコンビニがあること、後はバイクがたくさん走っていることです。

他にもところどころ日本の文化もたくさんあったり日本にはない独特で面白い文化が見れて本当に台湾に行って良かったなと思いました。



▲おいしい小籠包も食べました

### 蟹田中 角田愛翔 さん

国立故宮博物館を出た後は昼食で小籠包とサンラータンを食べました。サンラータンは少し酸味が効いていてとても美味しかったです。

その後はエコ天燈上げ体験をしました。天燈には願いを書いて空に放ちます。上手く飛ばすことが出来れば願い事が叶うと言われているそうです。

上手くあげることが出来たので願いが叶ってほしいです。

### 蟹田中 小林春陽 さん

私はこの海外研修を振り返って、もっと他の国のことを知ろうと思ったし、言葉も知ろうと思いました。

そうしたら、心から楽しんで台湾旅行をできたと思います。英語は共通語なので、話したら、明德中学校と仲良くできたかもしれません。英語の苦手意識をなくせるように、頑張っていきたいです。

それと私はあまり日本の環境と外国の環境が違い、全然慣れていなかったのですぐ馴染めるように、コミュカも上げていきたいです。



▲別れを惜しむ子どもたち

### 蟹田中 森凜羽 さん

小籠包を初めて食べました。初めてでしたが、とても暖かく、とても美味しかったです。食べ終わった後、ランタンのところへ行きました。

願い事をランタンに書き、空へ飛ばしました。ラプンツェルのようで、とてもロマンがありました。



▲十分での天燈上げ体験

### 蟹田中 工藤慧美 さん

明德中学校と交流しました。明德中学校の人たちは凄く明るく、授業も一緒に受けました。

私達の班は英語の授業を受けましたが、それは難しかったです。内容は日本と似ていました。

日本と違ったのは、教室に先生が来るのではなく、自分達で先生のいる教室に行くスタイルでした。

そして給食を食べました。日本の給食とは、全然違い、苦手な味でした。やっぱり日本のご飯は、美味しいんだなと思い知らされました。



▲プレゼントを渡しました

### 蟹田中 最上このは さん

台湾は危険みたいな印象はあったけど、全然危険ではなかったです。

スリにあたり、事故に遭いそうになったりなどもなく安全に過ごすことができました。ガイドさんも良い方で、楽しく回れたのはガイドさんのおかげでもあると感じました。

日本語が上手な方で、台湾のことを詳しく教えてもらったり、豆知識などを教えてくれました。台湾に詳しくなれた気がしました。有意義な研修になったのでよかったです。

### 蟹田中 田中愛恵 さん

台湾の歴史を学んだり、ランタン上げをしました。台湾の歴史は少し難しかったですが、日本では知ることのできない、見ることのできない体験をさせてもらいました。

ランタン上げでは自分の願いを筆で書いて空に上げました。日本ではあまりできないと思うので貴重な体験になりました。



▲明德中学校で大歓迎してくれました

### 蟹田中 蝦名なずな さん

台湾の明德国中学校と姉妹校の締結をしました。明德国中学校の人たちは、優しい人たちが多かったです。

校内はとても広く移動する時にとても大変で、自分たちの学校とは差がすごくありました。台湾では、親が共働きをしている家族が多いので部活がなく昼ご飯を食べた後は昼寝をすると言う文化が学校でも会社でもある事にびっくりしました。

### 蟹田中 小笠原樹 さん

台湾でお世話になったリュウさんや、明德中学校の皆さん、ホテルの方、日本語で話しかけてくれたお店の店員さん、笑顔で話しかけてくれた年配の方、台湾で出会った全ての人に感謝を申し上げたいです。

人と出会い、触れ合うことがこんなにも喜びを感じ、自分を変えることになるなんて、台湾を訪れていなかったら分からなかったと思います。

今回の出会いに感謝して、これからも日本中、世界中を周り、たくさんの出会いを経験して成長していきたいです。



▲台日友好!

### 蟹田中 尾野颯海 さん

全体を通して学んだことが2つあります。一つ目は台湾の人たちは日本に友好的だということです。

行く前は嘘だろうと信じていませんでしたが、本当に友好的で初めての海外旅行は台湾がベストだなと思いました。

二つ目は台湾での食べ過ぎにはご注意だということです。僕は色々食べ過ぎて、本来食べたかったものがあまり食べれなかったのが悔しかったです。

このように台湾ではたくさんの経験をすることができて本当に良かったです。

### 蟹田中 沼田葵 さん

建物が基本的に高くして少し古めで歩くのが凄く楽しかったです。お寺のお参りはみんな真面目にやっていて少しふざけながらやるとジロジロ見られるらしいです。おみくじの引き方も日本とは全然違い、新感覚でした。

夜市は日本とは違う雰囲気食べ物もおいしかったです。大学生の人も色々な台湾のことについて教えてくれて優しい人で嬉しかったです。日本では出来ない体験がたくさんで、ものすごく楽しかったです。他の国にも行ってみたいなと思いました。

## ペタンク教室を開催

### 公民館ふれあい講座

1月27日(火)、外ヶ浜町中央公民館にて公民館ふれあい講座《ペタンク教室》が開催され、10名の方が参加しました。

スポーツ推進委員3名の方を講師に迎え、ペタンクのルール説明やボールの扱い方を教えてもらった後、3人1組となり試合を行いました。

ペタンクに触るのがはじめての方も試合を行っていくうちにコツをつかみ、一投一投楽しんで投げていました。

外ヶ浜町教育委員会では、今年開催される第80回国民ス



△真剣な表情でボールを投げる参加者



△参加者みんなて記念撮影

ポーツ大会において、外ヶ浜町がペタンクの試合会場となっていることから、毎月第4金曜日にペタンクの体験・交流事業を開催しています。室内用ペタンクの貸出も常時行っておりですので、お気軽にお問合せください。

#### 【お問合せ】

外ヶ浜町中央公民館

☎ 0174-22-3175

町教育委員会 社会教育課

☎ 0174-31-1233

## 100歳到達おめでとう！

1月14日(水)、グループホームいきがいの里において、同日に100歳の誕生日を迎えられた吉田ハルエさんに、山崎町長から記念品と顕彰状が手渡されました。

ハルエさんは、大正15年、旧蟹田町中町の生まれ。営林署に勤める義一さんと結婚し3人の子宝に恵まれました。親戚の田んぼを手伝ったり、木材店で木を切って働く



▲顕彰状を持つ吉田ハルエさん

など、一生懸命仕事をしてきたそうです。

大好物はチョコレートとアイスクリームで、現在暮らしているグループホームいきがいの里では、食器拭きやふきん畳みを手伝ってくれるそうです。

100歳到達おめでとうございます。これからも長生きしてください！

## 退職民生委員・児童委員感謝状伝達式

1月30日(金)、役場本庁において、退職民生委員・児童委員感謝状伝達式が行われ、山崎町長より厚生労働大臣感謝状(勤続6年以上退職)、県知事感謝状(勤続3年以上退職)が7名の方に贈られました。

退職された方々はコロナ禍の影響が残る中でも、地域の高齢者や子どもたちの見守りなど、地域福祉に尽力されました。

これまでのご功績に心より感謝と敬意を表します。長い間お疲れ様でした。



△感謝状を持つ宮本日出子さん(写真左) 張山英子さん(写真右)

## ■町民スケート体験 in 県営スケート場

1月9日（金）、14日（水）の2日間にわたり、青森県営スケート場にて「スケート体験」が行われ、町民15名が参加しました。

最初は怖がっていた子どもたちも、滑っているうちにコツを掴み、最後には1人で滑れるようになる姿もみられました。また、親子で手を取り

合って練習する微笑ましい光景もみられ、地域の絆が深まる、冬ならではの活気あふれる一日となりました。  
参加者からは「また行きたい」「転んでも楽しかった」といった嬉しい声が寄せられ、冬のスポーツの魅力を十分に満喫していました。



▲転んでも笑顔！ 冬の思い出作り

## ■三内丸山遺跡に 行ったモン♡

大平山元遺跡展示施設むいもん館と大平山元遺跡もりあげ隊は、遺跡のPRのため、「三内丸山縄文冬祭り」2日目の2月1日（日）に大平山元遺跡のパネル展及び「むいもん館」ミュージアムショップ商品の販売を行いました。

三内丸山遺跡のスタッフにも大平山元遺跡の解説を聞いてもらい、スタッフ同士の交流にもなっていました。



▲パネル展示の様子



▲商品販売の様子

## ■大平山元遺跡を 東京でPR!



▲会場の様子



▲PRブースの様子

1月25日（日）、東京都千代田区にある有楽町朝日ホールにて北海道・北東北の縄文遺跡群の価値や魅力の浸透を目的とした「東京フォーラム」が開催されました。

縄文遺跡群の価値や魅力を紹介した講演やパネルディスカッションなどが行われ、約600人がフォーラムに参加しました。

フォーラム会場のロビーでは、各遺跡のPRブースが設けられ、東京の方々に「大平山元遺跡」を知ってもらおう大変良い機会となりました。

<後期高齢者医療被保険者のみなさまへ>



## 歯科口腔健診のお知らせ

毎年町で行っている「歯科口腔健診」ですが、令和8年から受診期間を拡大し、受診できる医療機関も増えました。

お口の健康は全身の健康づくりにつながっています。  
1年に1回は健診を受けましょう。

対象者	町民で後期高齢者医療被保険者の方 *ただし施設入所、長期入院中の方は原則として対象外です (詳細は住民課にお問い合わせください)
受診期間	令和8年4月1日(水)から令和9年3月31日(水)まで
健診内容	・問診、歯周疾患検査、歯と義歯の状態 ・かみ合わせ、発音、飲み込みの機能検査 など
料 金	年1回のみ <b>無料</b> (受診期間内に2回以上の健診や治療が必要な場合等は自己負担が発生します)
持参する物	マイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書
実施場所	・左側の歯科医療機関のみ(記載にない医療機関は不可) ・住所等詳細を確認したい方は住民課(下記)まで

令和9年度敬老会で「8020運動」表彰予定です！

(対象) 令和8年度を受診者のうち  
80歳以上で残存歯が20本以上ある方



【お問合せ】 外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222

## 令和8年度 外ヶ浜町後期高齢者歯科口腔健診協力医療機関

\*事前に希望の医療機関で予約をしてから受診となります。

順	No	医療機関名	電話
あ	1	青葉歯科医院	017-782-1378
	2	秋元歯科医院	017-766-7000
	3	あさだ歯科医院	017-744-2908
	4	阿保歯科	017-722-3686
	5	石江歯科クリニック	017-766-1515
	6	いちかわ歯科クリニック	017-761-1107
	7	S DENTAL CLINIC 佐藤歯科	017-763-5418
	8	江良歯科	017-722-8828
	9	大澤歯科医院	017-788-1411
	10	大空歯科クリニック	017-718-4511
	11	小笠原歯科医院	017-734-7841
	12	小川歯科	017-742-5070
	13	おきだて歯科クリニック	017-766-2322
	14	奥瀬歯科医院	017-722-4703
	15	長内歯科医院	017-722-3760
	16	おろかさ歯科クリニック	017-761-5533
か	17	かきざき歯科クリニック	017-787-3210
	18	カタヤ歯科医院	017-743-6464
	19	かわさき歯科医院	017-743-1008
	20	神田歯科医院	017-782-8359
	21	北川歯科医院	017-738-8188
	22	北島歯科医院	017-763-0677
	23	工藤歯科医院	017-776-7756
	24	熊谷歯科	017-776-5124
	25	熊谷歯科医院	017-734-0686
	26	源内歯科クリニック	017-766-4188
	27	後藤歯科医院	017-781-3130
	28	小林歯科クリニック	017-739-9963
	29	こまい歯科クリニック	017-773-3510
	30	今歯科医院	017-777-2146
	31	こん歯科口腔外科クリニック	017-764-0071
	さ	32	サクラキ歯科医院
33		桜川歯科医院	017-743-6881
34		桜庭歯科医院	017-739-7575
35		さとう歯科	017-774-3223
36		三戸歯科クリニック	017-763-5218
37		三和会歯科クリニック	017-766-1231
38		塩崎歯科医院	017-741-3338
39		清水デンタルクリニック	017-762-7651
40		白取歯科医院	017-726-0188
41		新城ミナトヤ歯科医院	017-788-8148
42		鈴木歯科医院	017-781-0032

順	No	医療機関名	電話	
さ	43	スマイルの歯科クリニック	017-783-3988	
	44	住吉歯科医院	0174-35-2051	
	45	せきの歯科医院	017-764-4181	
	46	外ヶ浜歯科診療所	0174-31-0648	
た	47	ダイヤ歯科クリニック	017-739-6874	
	48	たかだし歯科クリニック	017-775-0077	
	49	たかや歯科クリニック	017-729-8110	
	50	たきさわ歯科クリニック	017-787-1515	
	51	竹浪歯科医院	017-728-2811	
	52	千歳歯科医院	017-777-1000	
	53	中央歯科クリニック	017-777-6050	
	54	つくだ歯科クリニック	017-742-9148	
	55	とき歯科	017-736-1515	
	56	TOM MINATOYA dental clinic	017-752-0148	
	57	とやま歯科医院	017-762-7275	
な	58	成田歯科矯正歯科医院	017-722-8214	
	59	西巻デンタルオフィス青森	017-721-6166	
	60	のぎわデンタルクリニック	017-788-4182	
は	61	東青森駅前まがら歯科	017-741-1180	
	62	東ミナトヤ歯科医院	017-718-0453	
	63	ふじもと歯科医院	017-762-2030	
	64	船越歯科医院	017-743-0321	
	65	訪問歯科クリニック こすもす	017-752-7084	
	66	堀内歯科医院	017-734-1707	
	67	ホワイト歯科医院	017-741-8855	
	68	本田歯科医院	017-773-5110	
ま	69	まつもと歯科医院	017-741-6480	
	70	ミドリデンタルクリニック	017-777-3232	
	71	ミナトヤ歯科医院	017-723-3077	
	72	ミント歯科クリニック	017-739-9755	
	73	むつ歯科医院	017-777-1840	
	74	むらかみ歯科クリニック	017-777-8244	
	75	村田歯科医院	017-743-1600	
	76	むらた歯科医院	017-741-8880	
	や	77	柳谷歯科医院	017-739-1766
		78	やまうち歯科医院	017-729-0788
79		ヤマタ歯科矯正歯科クリニック	017-739-1112	
80		やまもと歯科	017-721-5230	
81		よこうち歯科	017-763-2121	
82		よしかわ歯科医院	017-728-2530	
83		米澤デンタルクリニック	017-729-1234	
わ	84	渡辺歯科クリニック	017-764-6474	

\*令和8年度は34ヶ所で受診できます。

～引っ越しされる皆さんへ～

**自動車の引っ越し手続きも忘れずに**

自動車税種別割の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りしています。引っ越し等で住所が変わったときには、運輸支局等において住所の変更登録の手続きが必要となります。

すぐに変更登録ができない場合は、町役場の窓口にて備え付けの専用チラシ等により県税事務所にご連絡をいただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。

また、県庁ホームページ「県税・市町村税インフォメーション」の中の「自動車税種別割住所変更届」からも、自動車税種別割の住所変更の届出をすることができます。

事務処理の都合上、4月上旬までにご連絡をお願いします。



▲県ホームページ

【お問合せ】 青森県中央県税事務所 課税第三課 ☎ 017-734-9974

**令和8年度用ごみ収集カレンダーについて**

令和8年3月中旬に令和8年度のごみ収集カレンダーを毎戸配布いたします。各ごみの収集日やごみの出し方については配布されたごみ収集カレンダーをご確認ください。

これまで何度もお願いしておりますが、ごみ出し時に可燃ごみの中に不燃物等（空き缶・乾電池・金属類）の混入がないよう、また、資源ごみは十分に洗って乾かした後に出すようにしてください。

住みよい生活環境のために、皆さまのご協力をお願いします。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222

**農業研修説明会を開催します**

青森市農業振興センターでは、将来の担い手農業者を育成するため、野菜や花きの栽培の基礎を学ぼうとする農業研修生を受け入れています。農業研修を受けたいかたは、本説明会にお越しください。

■日 時 4月1日（水）13：30～

■場 所 青森市農業振興センター 研修室

■対 象 通所できる65歳以下で、就農を目指すかた、農業の基礎を学びたいかたなど

■申込方法 説明会への参加は事前申込不要です。

【お問合せ】 青森市農業振興センター（青森市四戸橋字磯部 243-319）

☎ 017-754-3596（土・日曜日を除く 8：30～17：00）

**環境にやさしい農業に取り組んで、「みどり認定」を受けましょう**

みどりの食料システム法に基づき、土づくりと化学肥料・化学農薬の使用低減などに取り組む農業者を認定「みどり認定」しています。認定を受けると、設備投資の税制優遇や国庫補助事業の採択優遇などのメリットがあります。

申請・お問合せは、青森県東青農林水産事務所にご相談ください。



▲農林水産事務所  
ホームページ

【お問合せ】 東青農林水産事務所（農業普及振興室・林業振興課）

☎ 017-734-9960 メール hi-nosui@pref.aomori.lg.jp

外ヶ浜町空き家・空き地バンクに、物件を登録しませんか



[登録物件掲載サイト]

アットホーム空き家バンク  
「外ヶ浜町ページ」



[物件登録の方法]

町公式ウェブサイト、または  
下記へお問合せください。



お問合せ先 外ヶ浜町役場 企画政策課 電話 0174-31-1214



外科・内科・整形外科

かにたクリニック

往診・訪問診療も  
行っております。  
ご相談下さい。

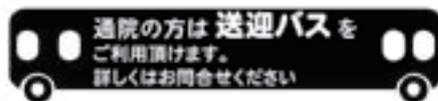


院長 石戸谷 孝博

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2

☎ 0174-22-2333

FAX 0174-22-2266



通院の方は送迎バスを  
ご利用頂けます。  
詳しくはお問合せください

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM1:30~5:00	○	○	1:30 3:00	○	○	△
休診日	日曜・祝日					

有料広告

送迎無料  
デイサービス  
実施中

お気軽にご相談下さい!

《介護の困りごと・不安・疑問等のご相談、お見学、パンフレット請求は下記まで》

利用|申込|随|時|受|付|中

認知症対応型共同生活介護

グループホーム

我が家のように  
いっしょだから安心  
いっしょだから元気に  
いっしょだから優しく



電話でのお問合せは ☎ 0174-31-2755 〒030-1411 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平路板岸小川258-2

ご遺体の安置からお葬式・法要まで、  
小規模の葬儀も営めるホールを新築いたしました。

従業員募集

年中無休  
24時間受付

〒030-1303 青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田152-3

株式会社

サトー生花店 至佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

葬祭の際はどうぞ  
お気軽にご相談ください。 ▼お問い合わせ

TEL: 0174-22-2032

フリーダイヤル: 0120-318-878

FAX: 0174-22-3453

外ヶ浜町・今別町ご在住の方限定!!

送迎付

日帰りプラン

4名様から  
送迎致します。

たっぴ  
海鮮コース

5,000円

いさりび  
海鮮コース

6,000円

海峡  
海鮮コース

7,000円

月～金曜日の平日に限り、カラオケを無料!



車両の台数に限りがございますので、お早めにお申し込みください。  
※人数が満たない場合やご予算等、お気軽にご相談ください。  
●AM11:00～PM3:00 ●入館料込、消費税込。  
●ボディソープ・シャンプー・リンスは大浴場に備え付けてございます。  
●タオル・バスタオルをお貸し致します。  
●お飲み物・カラオケは別途料金となります。  
●持込飲料等はご相談ください。  
●送迎車を利用せず「わんたく」利用される場合は必ずお申出ください。

手ぶら  
歓迎

龍飛崎温泉

たっぴ

ホテル 龍飛

〒030-1711 外ヶ浜町字三厩龍浜 54-274

☎ 0174-38-2011(代)

一緒に働くスタッフを募集しております。

無資格、未経験者の方でも研修もありますので安心してご応募ください。

勤務地 外ヶ浜中央病院  
雇用形態 正社員・パート(各若干名)  
業務内容 医療事務  
休日 土日祝

■ニチイ学館 青森支店  
青森市本町 1-2-15 ユニバース青森ビル2階  
お問合せ 017-735-5943  
【営業時間】 平日 9:00～17:00  
担当：様方・菅原  
こちらからでも応募できます。→



介護の相談窓口 **0174-37-2280**  
(寿楽園居宅介護支援事業所)

**利用者募集**  
デイサービス  
介護老人福祉施設(宿泊施設)  
生活支援ハウス(宿泊施設)

**職員募集中**  
勤務場所：特別養護老人ホームあじさい  
募集職種：看護職員、介護職員、生活相談員  
その他職種もご相談ください！



特別養護老人ホームあじさい 外ヶ浜町高齢者生活福祉センター寿楽園  
TEL: 0174-31-7000 HP: <http://www.ajisai-kai.or.jp>

Nogiwa Dental Clinic

**のぎわデンタルクリニック**

院長 神山陽介

**☎017-788-4182** ※当日の電話予約も、可能な限り対応させていただきます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00～PM12:00	○	○	○	○	○	○
PM1:30～PM7:00	○	○	○	○	○	△
(休診日) 日曜・祝日・土曜午後・第3木曜午後						

〒038-0058 青森市大字羽白字沢田 300-4 (県民生協はまなす館向い)

一人ひとりの農業者を応援する  
**農業者年金**

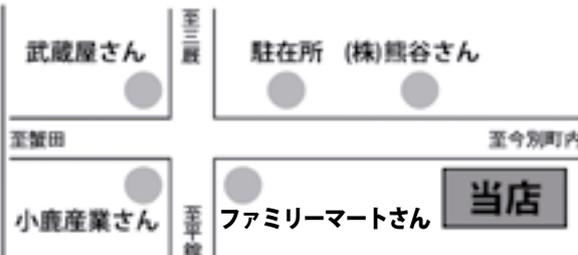
◎あなたの老後への備えは十分ですか？  
◎年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。  
◎老後の備えは「国民年金」+「農業者年金」が安心です。  
農業者年金の内容やご相談については、役場農業委員会までお気軽にお問合せください。 ☎0174-31-1228

60歳未満の国民年金第1号被保険者で農業に従事している方は誰でも加入できます。  
支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。  
認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。

東北整認 1-6935

**RS ハリヤマ**

車検・修理・钣金・塗装・新車  
中古車・各種自動車用品販売



●月曜日～土曜日 AM8:00～PM6:00  
●クレジットも取り扱いしています。どうぞお気軽にお電話下さい！

〒030-1502 東津軽郡今別町大字今別字中沢 290-5 代表 張山正人 Tel 0174-35-4055

## スタッフを募集します (急募)

未経験者・無資格者でも歓迎します!

募集職種: 看護職員 (正・准)・介護員・介護助手

勤務地: 特別養護老人ホームなかやま荘 (今別町)

お気軽にお電話ください。

社会福祉法人 **双樹苑** 青森県東津軽郡今別町大字今別字西田 248 番地 205  
お問合せ先: ☎ 0174-35-3961



## 今別環境衛生



- ・一般し尿汲み取り
- ・浄化槽清掃
- ・浄化槽維持管理

代表: 小鹿 隆世  
〒030-1502 今別町大字今別字宮本4-1  
連絡先: ☎ 0174-31-0904

## クボタ「ミニ耕運機」TRS5000

- 耕幅: 550mm ● 4.2 馬力
- シンプル&リーズナブル!!
- 簡単うね立てマットも標準装備!!



応援特価 214,000 円 (税込)

## (有) 本郷農機

■ご相談・修理・販売/各種クレジットも取り扱っております。

〒030-1505 東津軽郡今別町大川平字村元 245-2

☎ 0174-35-2123

## フェリー離着岸作業員 募集中!!

【作業内容】※令和8年4月中旬より

蟹田～脇野沢間のフェリー離着岸時の網取り、編放し(1日4回)

▶蟹田発 9:20 蟹田着 11:50

▶蟹田発 14:00 蟹田着 16:30

【作業料】1作業につき500円(月およそ6万円)

【勤務場所】青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中野宮本 蟹田漁港フェリー発着場

 **むつ湾フェリー株式会社** ☎ 0174-22-3020  
〒030-1302 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中野宮本 160

一般汲取・水洗トイレ清掃・浄化槽維持管理

## 小鹿衛生社

小鹿 勉

今別町字宮本(一本木)  
(今別中学校前)

☎・FAX 35-3817

有料広告掲載しませんか?(求人・イベント周知など...)

広報そとがはまでは、町民サービスの向上と企業や商店等による事業活動の活性化を支援するため、有料広告を募集しています。

詳しくは、下記のお問い合わせ先までご相談ください。

お問い合わせ先

外ヶ浜町役場 企画政策課 ☎ 0174-31-1214

## 正社員募集中!!

【雇用形態】正社員

【求人数】1人(高校卒業以上)

【必要な知識・技能等】普通自動車免許(必須)

【お問合せ】外ヶ浜漁業協同組合

東津軽郡外ヶ浜町平館今津尻高 15-3

☎ 0174-25-2322

～心も身体もいきいき健康～

## 健康アドバイス



## 3月は自殺対策強化月間です

あなたの声かけで救える命があります ～まわりの方へ接する際の参考にしましょう～

気づき	あなたの大切な人の様子に気づきましょう。 「眠れない、食欲がない、口数が少なくなった。」など
声かけ	勇気を出して声をかけましょう。 「どうしたの？つらそうだね……。よかったら、話して……。」など
傾聴	真剣な態度で心から寄り添い受け止めましょう。 否定したり励まさず、「話してくれてありがとう。」と伝える。
つなぐ	必要な支援につなげる。(専門家の相談をうながす。)
見守り	あたたかく、寄り添いながら、じっくり見守る。

## 栄養ワンポイントアドバイス



～春に向けて、睡眠と腸内環境を整えよう～

## ①睡眠を整えて、体のリズムを作ろう

決まった時間に寝たり、起きたりすることは、自律神経を整える基本です。寝る前はスマートフォンを控え、照明を少し暗くしてリラックスする時間をつくりましょう。入浴や温かい飲み物で体を温めると、眠りに入りやすくなります。質のよい睡眠は、疲れを回復させるだけでなく、体調を安定させる土台になります。

## ②腸内環境を整えて、内側から元気に

腸は体調や気分が大きく関係しています。ヨーグルトや納豆などの発酵食品や、野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を意識して取り入れ、よく噛んで食べることを心がけましょう。水分をしっかりと、規則正しい食事を続けることで、腸の動きも整いやすくなります。腸が元気になると、全体の調子も上向いていきます！

知って得するプチ情報が満載！！

## 包括通信

ヤングケアラーとは、病気や障がいのある家族の世話や介護を日常的に行っている子どもや若者のことです。本来、大人が担うべき家事や家族の世話を過度に行うことで、学業や友人関係、就業などに影響が出ることが懸念されています。

## ●地域包括支援センターの役割●

第9期介護保険事業計画における厚生労働省の基本指針にて、ヤングケアラーを含めた家庭における介護の負担軽減のための取組を進める重要性が示されました。

地域包括支援センターでは、総合相談支援機能を活用して、障がい・児童などの他分野や関係機関との連携を図りながら、包括的に支援していくこととなります。

家族の介護に関することは地域包括支援センターにご相談ください。



▲ヤングケアラーの例  
(厚生労働省リーフレットより抜粋)

【お問合せ】 町役場福祉課 ☎0174-22-2941 / 町地域包括支援センター ☎0174-22-3380

## 毎年3月は「自殺対策強化月間」



厚生労働省では、毎年3月を「自殺対策強化月間」として自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。

3月は、進学や就職、異動など、生活環境が大きく変化する時期です。心身に疲れがたまりやすく、知らず知らずのうちにストレスを抱え込んでしまうことがあります。

もし、周りに「いつもと様子が違うな」と感じる方がいたら、声をかけてみてください。あなたの温かい一言が、誰かの支えになるかもしれません。

また、あなた自身が悩みを抱えているときは、一人で抱え込まず、まずは専門の相談窓口にお話ししてみませんか。

## むーもん館だより 第11号

～大平山元遺跡にいた人たちにも節目のイベントはあったの??～

3月は出会いと別れの季節と言われており、卒業式や入社式などの人生の節目となるイベントが行われますが、大平山元遺跡にいた人たちにも節目のイベントはあったのでしょうか？

文字のない縄文時代において、節目のイベントがどのようなものだったか考える上で重要となるのが歯が残っている人の骨です。歯が残っている人の骨同士を比べると、上の歯の犬歯だけが抜けている人の骨が多くあることがわかりました。犬歯だけが抜けていることから、わざと歯を抜いたのでしょうか。また、15歳前後以上の人の骨に多くみられることから、成人のイベントとして歯を抜いたと考えられます。

大平山元遺跡からは人の骨は見つかっておらず、歯を抜いたか分かっていませんが、もしかしたら大平山元遺跡にいた人たちも成人のイベントとして歯を抜いていたかもしれませんね。



▲犬歯を抜いた人の骨（模式図）

わざと  
歯を抜くなんて  
すごいモン♥



外ヶ浜町教育委員会社会教育課世界遺産対策室 ☎0174-31-1236

## 一年間を振り返って



中学校に入学してから、あつという間の一年でした。最初は小学校との違いに驚くことばかりでした。部活動や教科ごとに変わる授業、定期テストなど、思ったよりもやる事が多くて最初は慣れず、本当に大変でした。

そんな毎日の中でも、入学式の時に立てた「テキパキ行動する」という目標を常に意識して過ごしました。その結果、少しずつ周囲を見て動けるようになりました。また、授業中に自ら発表したり、先

### 今月の特命記者



蟹田中学校1年  
たなか りおな  
田中 莉央菜

## われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.252

「われら！学校特命記者！」は、町内の小・中学校から特命を受けた記者の皆さんが、学校生活の様子などを紹介するコーナーです。

生の手伝いをしたりと、何事にも積極的に行動できるようになったことも成長だと感じています。

特に行事には全力で取り組みました。風太鼓やスポーツ大会、合格祈願会も印象深いですが、一番頑張ったのは初めての文化祭です。一年生全員がそれぞれ自分の役割に責任を持ち、自分の仕事を最後まで全うし、必死に頑張っていました。その姿を見て私も刺激を受け、クラスのために動く大切さを学びました。

もうすぐ二年生になります。これからは「忘れ物を減らすこと」と「生活にメリハ

リをつけて行動すること」の二つを完璧にできるようにになりたいです。先輩としての自覚を持ち、学習面でも生活面でもさらに自分を磨いていこうと思います。



# じゅいあ柳壇

## 題「雪」

特選

雪かきで上から降るのは怪物だ

蟹田小6年 宮本 樹人



【秀逸】

地に降りる 仲間がいないと すぐ溶ける

蟹田小6年 石岡 陸大

雪が降る 幸せと悲哀 乖離がある

蟹田小6年 宮本 篤人

ひらひらと くらげのような 雪みたい

蟹田小5年 沼田 大和

いとことI2ひきのひよこをつくつたよ

三厩小2年 工藤 沙羅

朝の山 雪まみれで 寒そうだ

三厩小3年 山中 優空

【佳作】

大量だ 天から積もる シャーベット 庭の木々雪が積もった雪化粧 雪まるめ つららにのせたら アイスだなきれいだな 雪がゆっくり 落ちてゆく 雪だるま いろんな形 おもしろい 雪遊び コロコロコロリ ゆきだるま 美しい 津軽の誇りは 雪景色

ふわふわと 真つ白な道 手が赤い ゆきの日にゆきかきするママたいへん 雪かきをしていたらすぐに時間たつ 雪山で滑り落ちるの楽しいな

もう朝か カーテン開けたら まっしろだ 雪合戦 雪を投げ合う 小学生 真つ白だ 毎日降る雪 きれいだな 雪の日はすぐく大変雪かきだ

春までだ 雪がやむまで 後少し 窓みたら 雪がふつてる つもるかな 12月そろそろ雪が 降ってくる 雪あそび休みの日に楽しくあそぶ 冬の季節雪がとつてもいっぱいだ

蟹田小6年 對馬 大尊  
蟹田小6年 村上 千桜  
蟹田小6年 越田 凌矢  
蟹田小3年 越田 葵心  
蟹田小2年 小林 美月  
蟹田小3年 横山 未奈  
蟹田小5年 伊藤 楓斗  
三厩小5年 工藤 葵  
三厩小3年 瀨谷 樹璃  
蟹田小6年 館田虎汰郎  
蟹田小6年 杉谷 美咲  
蟹田小6年 小林 優莉  
蟹田小6年 仲野 莉紗  
蟹田小6年 神 藍子  
三厩小3年 工藤 那月  
蟹田小6年 笹原 蒼新  
蟹田小6年 横山 紗奈  
蟹田小6年 山上 春輝  
三厩小2年 唐牛 啓吾  
三厩小6年 牧野 風雅

【軸吟】※軸吟：選者が同一題で詠んだ句

雪が降る ヒトの形が剥き出しに Sin

選評

おかじょうき川柳社 Sin



◆特選の句。外ヶ浜町も今シーズン は雪が集中的に降りましたね(汗) あちこちで町が悲鳴をあげているよ うな感じでした。その悲鳴の原因は 空から降ってくる「怪物」だったん です。◆秀逸「地に降りる…」

そうだね。雪つて仲間がいないとす ぐ積もりだすし、いないとすぐ溶け ちやうもんね。雪が溶けるのは寂し いからだつたんだね。◆秀逸「雪が 降り…」篤人さん、すごいね。「悲 哀」や「乖離」って言葉を使いこな すなんて(汗)最後の「乖離がある」 をうまく5音にまとめてくれてたら 特選だったかもしれない。◆秀逸 「ひらひらと…」海の深いところで はマリンスノーと言って、雪のよ うなものが降り注いでいるんだって。 地上でも、たまにクラゲのような大 きい雪が降ってくるけど、読者を深 海に連れて行ってくれたようで楽し かったです。◆秀逸「いとこと…」

雪でひよこを作ったんだね。「いと こと」や具体的な数字が良かったです。 絵が浮かんできました◆秀逸「朝の 山…」冠雪した山を「寒そう」と 心配しているんだね。でも、山が見 下ろしている人間も雪に埋もれて寒 そうって思ってるかもしれないね

(笑)◆

# 3月外ヶ浜町行事カレンダー

広報そとがはま No.264

令和8年3月5日発行 ■発行：青森県東津軽郡外ヶ浜町  
〒030-1393 青森県東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高柳屋44番地2

☎0174-31-1111 / FAX0174-31-1215

■町公式ホームページ <https://www.town.sotogahama.jp>  
■電子メール [kouhou@town.sotogahama.jp](mailto:kouhou@town.sotogahama.jp)  
QRコードはスマートフォンアプリの登録が必要です。

3/1	日	
2	月	🏠 フィットネス教室・STRONG NATION (などわ〜る 19:00〜20:00)
3	火	
4	水	🏠 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:00〜)
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	🏫 卒業証書授与式 (町内中学校)
11	水	🏠 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:00〜)
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	🏠 フィットネス教室・体組成・ベジチェック測定/トトノウヨガ (などわ〜る 18:30〜20:00)

17	火	
18	水	🏠 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:00〜)
19	木	🏫 卒業証書授与式 (町内小学校)
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	🏫 修了式・離任式 (町内小・中学校)
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	
4/1	水	



**経済センサス活動調査**  
令和8年6月1日  
4月〜5月にかけて調査票をお送りします。  
回答はインターネットがおすすめです。  
https://www.sensa2026.jp/

**公営住宅空き状況(戸数)**  
令和8年2月1日現在

<b>新上蟹田団地</b> (上蟹田) 平屋 1 2階建 3	<b>根岸小川団地</b> (平館根岸小川) 平屋 0 2階建 3
<b>新町団地</b> (三厩新町) 1階部屋 0 2階部屋 0 3階部屋 2	<b>公営住宅とは?</b> 低所得者世帯に対して賃貸する住宅です。入居の際には、所得要件等の審査があります。

外ヶ浜町役場建設課 ☎0174-31-1226

**外ヶ浜町の人口**

人口	4793	↓10
男	2282	↓4
女	2511	↓6
世帯数	2565	↓2

令和8年1月31日現在 ※増減は先月

**戸籍の窓口**

【1月受付分】(敬称略)  
■謹んでお悔やみ申し上げます

長谷川 聡 (三厩釜野澤)	57歳
最上 榮子 (平館根岸)	91歳
木村 ミノリ (平館野田)	95歳
石田 繁義 (上蟹田)	81歳
張山 國義 (蟹田丑ヶ沢)	83歳
小笠原 柄雄 (蟹田大平)	87歳
石岡 哲子 (蟹田石浜)	78歳
工藤 しみ (蟹田小国)	88歳
石岡 マリ (蟹田中師)	84歳
白石 キヌヨ (蟹田南沢)	88歳
村上 元文 (蟹田南沢)	66歳