

広報そとがはま

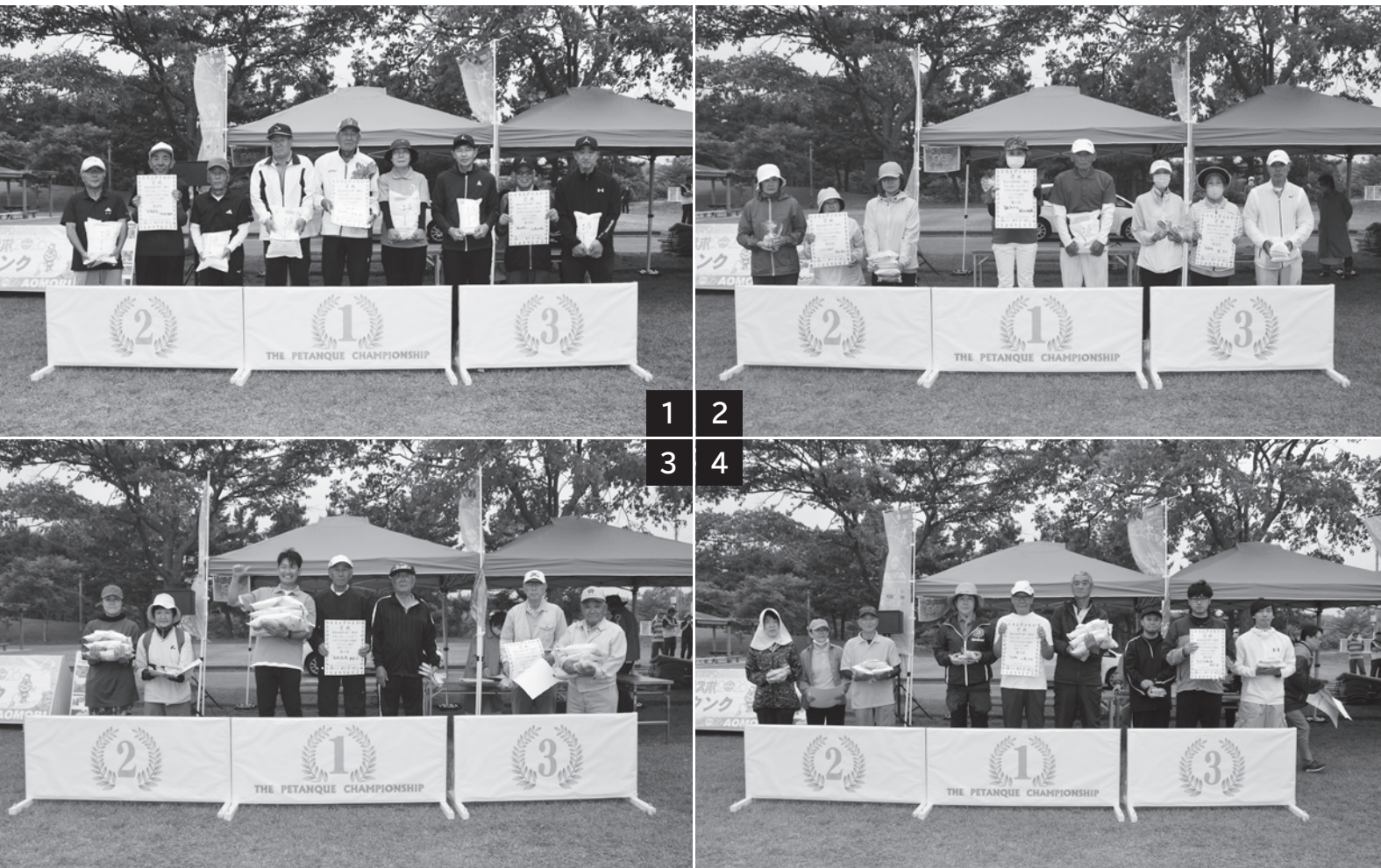
2026
8
August



主な記事

- 第80回 国民スポーツ大会デモンストレーションスポーツ『ペタンク競技』が開催されました
- 蟹田駅1番線発着化へ
- 町職員の給与・定員状況の報告

【表紙の写真】 第80回 国民スポーツ大会デモンストレーションスポーツ『ペタンク競技』決勝トーナメント



- 1 ハッスル部門「決勝トーナメント」入賞者の皆さん
- 2 ハッスル部門「交流トーナメント」入賞者の皆さん
- 3 プレジャー部門「決勝トーナメント」入賞者の皆さん
- 4 プレジャー部門「交流トーナメント」入賞者の皆さん

外ヶ浜ペタンク倶楽部 はじめました

- 【練習日】（4月～11月 雪が降るまで）
毎週金曜日 午後4：00～午後6：00
- 【場 所】
蟹田一本松地区公園ゲートボール場（川側）
- 【持ち物等】
不要〔使用する用具はお貸しします。〕
- 【練習お休みのお知らせ】（荒天時等）
ベンチに **ピンクのテープ** があればお休み
- 【年会費】
1,500円
※詳細なお問い合わせは下記まで
- 【お問合わせ】
代表：松尾和信 事務局：清水由紀子
連絡先：0174-22-2166、070-7404-4027

いつでも！
誰でも！
無料体験
できるモン♡



49年ぶりの感動を外ヶ浜町で！ 第80回国民スポーツ大会デモンストレーションスポーツ 『ペタンク競技』が開催されました！

昭和52年の「あすなる国体」以来、49年ぶりに青森県で開催される第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ2026」のデモンストレーションスポーツとして、7月5日（日）に蟹田一本松地区公園で『ペタンク競技』が開催されました。

ペタンクはフランス発祥のスポーツで、地面に描いたサークルから「ビュット」と呼ばれる木製の目標に向かって金属製のボールを投げ、目標との近さで点数を競う競技です。ルールはシンプルですが、相手のボールをはじき出すなどの戦術もあり、一球ごとに形勢がガラリと変わる奥深さが魅力で、子ども

からご高齢の方まで幅広い年齢層が対等に楽しめるスポーツとして親しまれています。

当日は県内外から約140人の選手が参加。競技歴5年以上の「ハッスル部門」と、5年以下の「プレジャー部門」で予選が行われ、午後は予選の結果に応じて「決勝トーナメント」と「交流トーナメント」に分かれて熱戦が繰り広げられました。

競技が始まると選手たちは一投ごとに戦略を練りながら熱戦を繰り広げ、会場は大きな歓声と笑顔に包まれました。

大会の開催にあたり、ご協力・ご声援をいただいた町民の皆さまをはじめ、関係者の皆さま本当にありがとうございました。

【町内入賞者】

★プレジャー部門★〈交流トーナメント〉

- 第1位 チーム『三上丸』（三上 清一・工藤 るみ・野坂 正広）
第3位 チーム『ガッビアアノ外ヶ浜』（藤村 翼・松尾 理玖・木村 嶺央）



△始球式を行う山崎町長



△試合結果を確認する選手の皆さん



△県内外から多くの選手が集まりました

6/24 重要文化財指定書交付式が行われました！

6月24日（水）、役場本庁舎で重要文化財指定書交付式が行われました。

昨年の9月26日に国の重要文化財指定をうけた「青森県大平山元遺跡出土品」について、文部科学大臣名で指定書が交付され、青森県教育庁文化財保護課長より町長へ指定書が手渡されました。



▲指定書を受け取る山崎町長

交付式には町の関係者に加え、県所有品の保管者である青森県立郷土館長も出席されました。交付された指定書は「大平山元遺跡展示施設むーもん館」に展示しています。国の重要文化財に指定された貴重な資料を間近でご覧いただける機会ですので、ぜひ足をお運びください。



▲交付された重要文化財指定書

6/29 ～手紙で想いを伝えよう～

6月29日（月）、蟹田中学校で「手紙の書き方教室」が開催され、1年生の生徒13名が手紙の書き方を学びました。

教室では、蟹田郵便局の清水局長が講師を務め、「宛名は正確に書くこと」、「文字は丁寧に書くこと」が大切であると説明。その後、生徒たちは実際にあて名書きに挑戦し、代表の生徒が名刺を見本に黒板へ住所と氏名を記入。清水局長から、縦書きと横書きでは番地の書き方が異なることなど、実践的なアドバイスを受けました。

また手紙には4つの構成（前文・本文・末文・後付け）から成り、それぞれの役割があるということの説明を受け、生徒たちは例文を参考に前文と末文を書き発表していました。

参加した生徒は「初めて知ることが多くて大変勉強になった。ハガキのあて名、文章など書く場所にもそれぞれ意味があるということが分かったので実践してみたい」と話していました。

生徒たちは今後、体験学習で企業を訪問する予定となっており、今回学んだことを、お世話になった方々へお礼状を書く際に生かしてくれることが期待されます。



▲真剣な眼差しで手紙の書き方を学ぶ生徒の皆さん

6/9 ヤマメの成長を願って稚魚を放流

6月9日（火）、蟹田川各所で「ヤマメ種苗放流事業」が実施され、合計8千匹のヤマメの種苗（稚魚）が放流されました。

この事業は、蟹田川の水産資源保護・増殖を目的に蟹田川漁業協同組合（村上亮組合長）が毎年行っているもので、当日は組合員など約20名が参加しました。

放流は蟹田川の各所で行われ、このうち大平地区の蟹田川支流では、蟹田小学校3・4年生の課外授業と共催で行われました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、参加した児童たちは、蟹田川漁業協同組合の担当者からヤマメの生態についてな

どの説明を受けたあと、バケツに移し替えた稚魚を「大きく元気に育てほしい」という願いを込めながら蟹田川に放流しました。

これからも、きれいで自然豊かな蟹田川を、みんなで守っていきましょう。



▲蟹田川にヤマメを放流

6/12 海をみんなできれいにしよう！ 龍飛海岸清掃

6月12日（金）、三厩地区龍飛海岸において龍飛海岸清掃が実施されました。

この事業は、三厩漁業協同組合（伊藤大作組合長）が「漁場生産力・水産多面的機能強化対策事業」の一環として毎年行っているもので、当日は漁業関係者など約60名が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、参加者の皆さんは事務局よりゴミの分別について説明を受けたあと、プラスチックや木くずなどの「燃えるゴミ」、空き缶や空きビンなどの「燃えないゴミ」、漁網やロープなどの「産業廃棄物」に分別し、それぞれ袋に入れ指定の場所へ運びました。

集められたゴミは、廃棄物収集運搬業者のトラックやパッカー車に積み込まれ、運搬・処分されました。

全国的にも有名な観光地である龍飛崎、これからもこの自然豊かな海岸をみんなで守っていきましょう。



▲龍飛海岸での清掃活動

ALT (外国語指導助手) 活動を終えた エイジア先生インタビュー!

Q エイジア先生お疲れ様でした。
ALTとしての活動はどうでしたか?

A ALTとしての活動に大変満足しています。英語やアメリカ文化を教えることが楽しくて、アメリカに帰ったら英語教育が国際教育の分野で大学院に進学する予定です。

Q 外ヶ浜町とアメリカでの生活の違いなどはありましたか?

A たくさん違いがありました。大きな違いの一つは交通機関です。アメリカでの生活は交通機関が日本ほど良くないので、車が必要です。日本では交通機関を利用して、多くの場所へ行けて、車を持たなくても大丈夫でした。とても便利だと思います。

Q 外ヶ浜町でおいしかった・好きになった食べ物はありますか?

A ホタテと鯖が好きになりました。給食で鯖が出ると、とても嬉しかったです。私の故郷は海から遠いので、新鮮な魚はあまり食べられません。

Q 外ヶ浜町で思い出に残っていることは何ですか?

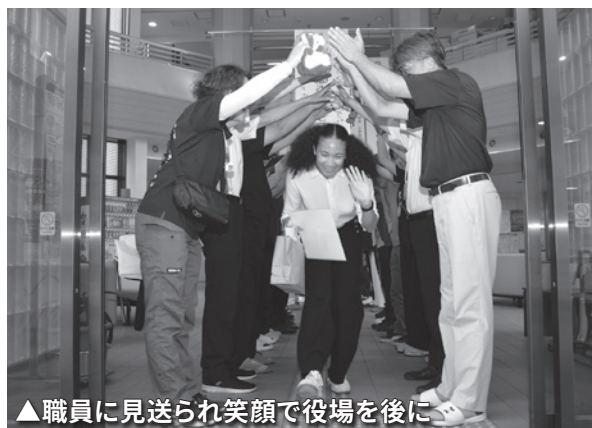
A 外ヶ浜町でいっぱい素晴らしい思い出を作りましたが、特に印象に残っているのは義経マラソンと県民駅伝を走ったことやベタンクをやったこと、そして外ヶ浜の生徒たちがむーもんフェスタで演奏しているのを見たことです。

Q 町民の皆さんに一言お願いします。

A 皆さまの温かいご厚意に心より感謝申し上げます。外ヶ浜の生活が大好きになり、ここで過ごした時間を本当に大切に思っています。皆さま本当にありがとうございました。



▲エイジア先生最後の英会話教室



▲職員に見送られ笑顔で役場を後に



▲楽しかったエイジア先生の授業



▲日本での最後の授業（三厩小学校）

7/5

～地域ぐるみで防災意識を高める～ 今津自治会で避難訓練を実施

7月5日（日）、今津自治会が大津波警報の発令などを想定した避難訓練を実施しました。

この避難訓練は、地域住民の皆さんが災害時の行動を確認し、防災意識を高めることを目的に行われたものです。

午前9時30分に防災無線で避難を呼びかける放送が流れると、住民の皆さんは地区の避難場所となっている「今津地区コミュニティセンター」に集まりました。

今津自治会では初めての開催となった今回の訓練では、段ボールベッドや簡易トイレの組立て体験、非常食の試食を行ったほか、特色ある取り組みとして、停電時を想定した発電機によるスマートフォンの充電スポットの設置訓練も実施しました。

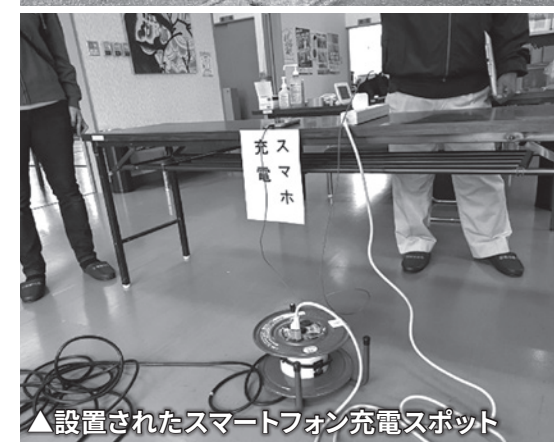
参加した皆さんは、災害時に必要となる設備や備蓄品を実際に使用することで、防災への理解を深めるとともに、「自分たちの地域は自分たちで守る」という防災意識を新たにしています。



▲段ボールベッドや簡易トイレの使い方を学ぶ参加者の皆さん



▲消火器の使用方法を確認



▲設置されたスマートフォン充電スポット

近年、大規模な地震や豪雨などの自然災害が全国各地で発生しており、防災への関心や地域の防災意識はますます高まっています。

町では、自治会や地区会などが実施する避難訓練を支援しています。

避難訓練の実施方法や内容について知りたい場合は、役場総務課までお気軽にお問合わせください。

【お問合せ】 役場総務課 ☎ 0174-31-1111

メール soumu@town.sotogahama.lg.jp

大平山元遺跡展示施設「むーもん館」からのお知らせ

★むーもんマルシェへの新たな出店者を募集します！

むーもんマルシェでは新たな出店者を募集しています。
クラフト、加工品、農作物等何でも結構です。単発参加もOK！ご都合に合わせてご参加できます。
詳細はお気軽にお問い合わせください。
出店したいという事業者様がございましたら、外ヶ浜町WEBサイトから申込書をダウンロードし、イベント実行委員会（下記）までお申し込みください。

■今後のスケジュール（予定）
令和8年 9月13日（日）【むーもんフェスタ】
令和8年10月 4日（日）
令和8年10月25日（日）【文化交流祭会場内】
※最新の開催情報はむーもん公式X、
外ヶ浜町WEBサイトでもお知らせします。



外ヶ浜町WEBサイト



むーもん公式X



★ むーもん館にキッチンカーがやってくる！

むーもん館にキッチンカーがやってきます。
県産米（はれわたりとまっしぐら）を独自ブレンドした米粉100%を生地にしたクレープを販売します。

・出店者 Happy Swing Cafe
・日 時 令和8年8月13日（木） 10:00～15:00 売り切れ次第終了
・メニュー 青森県産米粉クレープ
バナナチョコホイップ、いちごバナナチョコホイップ、
ストロベリーチーズケーキホイップ、マロンあずきホイップなど多数



お問い合わせ

外ヶ浜町教育委員会 世界文化遺産室内 大平山元遺跡縄文イベント実行委員会
電話 0174-31-1236 FAX 0174-31-1234
メール oodai-yamamoto-iseki@town.sotogahama.lg.jp

ギャンブル依存症セミナー in 青森

ご家族のギャンブルが原因の借金などで悩んでいませんか？ギャンブル依存症は回復できる病気です。依存症への理解と効果的な対応方法を学びます。当事者、ご家族、支援者、一般の方までどなたでもご参加いただけます。

①ギャンブル依存症セミナー（申込不要・参加無料）

- 日時 8月23日（日）13:00～15:30（受付12:30～）
- 場所 リンクステーションホール青森（青森市堤町1丁目4-1）
- 講演
 - ・当事者体験談（公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会当事者支援部）
 - ・家族体験談（NPO法人全国ギャンブル依存症家族の会）
 - ・千石利広 医師（藤代健生病院副院長）
 - ・田中紀子氏（公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会代表）
 - ・トークショー（高知東生氏・田中紀子氏）

②セミナー終了後は当事者会を開催します。

③田中紀子氏による家族相談会（要予約・無料）

ギャンブルの問題でお困りのご家族を対象に、少人数で相談会を開催します。
ご質問やご不安なことについてお話いただけます（秘密は厳守します）

- 日時 セミナー終了後 15:30～17:30

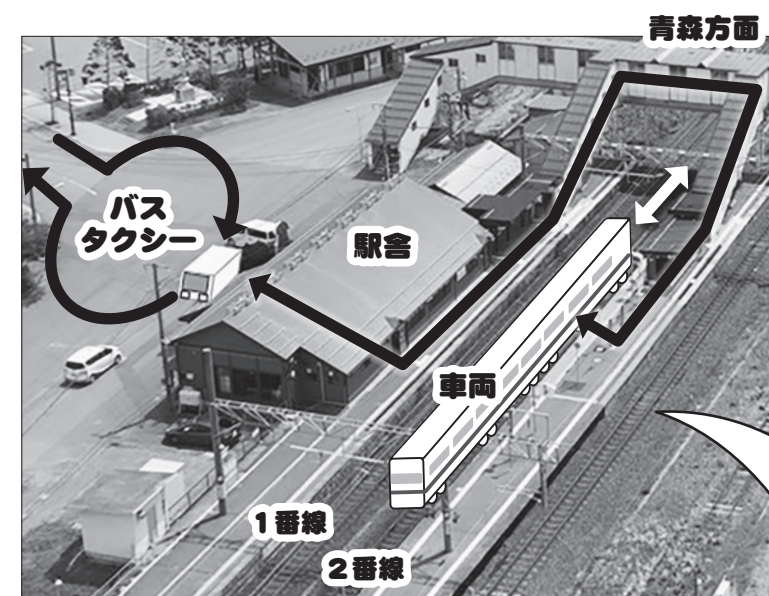
【申込先】 全国ギャンブル依存症家族の会青森

担当 遠藤（電話 050-1784-0013） メール gdfam.aomori@gmail.com
※完全予約制です。メールか電話にてご予約ください。

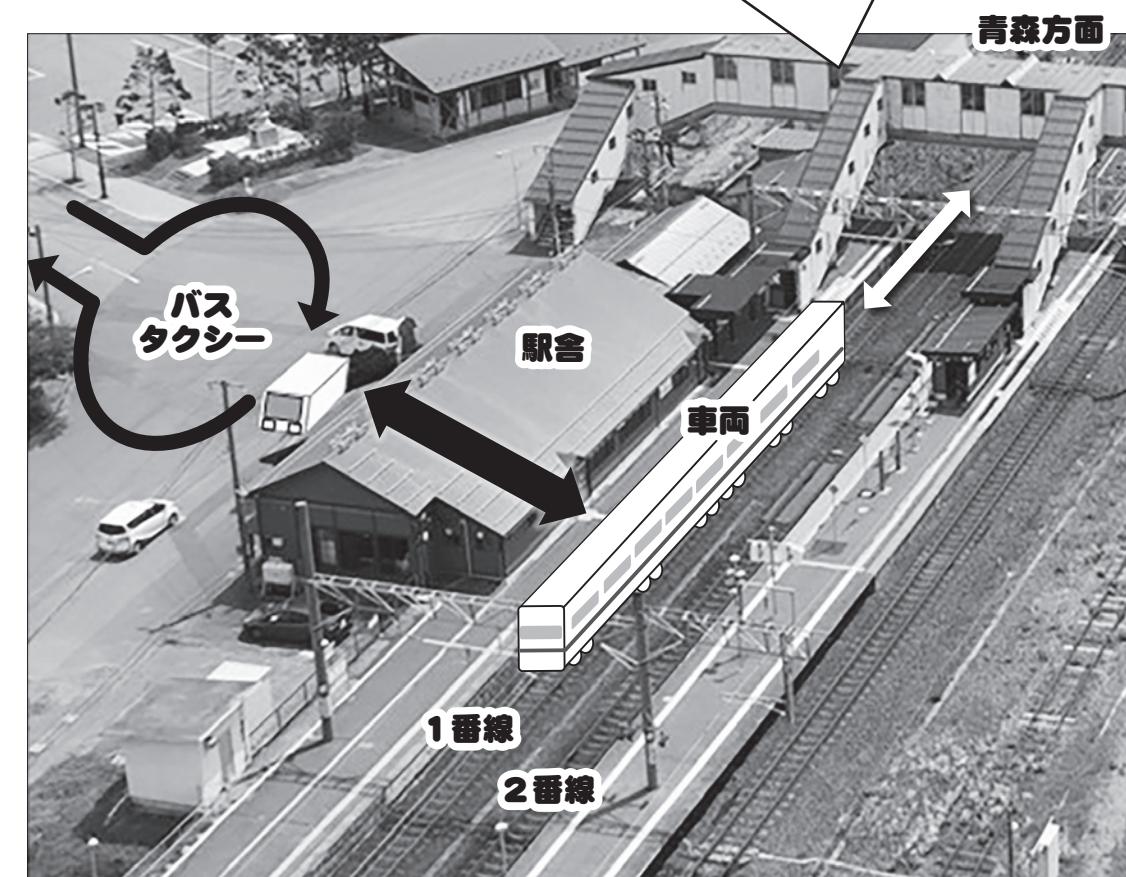
～ 蟹田駅1番線発着化へ～ 蟹田駅での乗り降りが便利になります！

8月3日（予定）から、蟹田駅では全ての列車で1番線での乗降が可能となります。これまでは、2番線での乗降がメインで、この線橋の階段の上り下りが大変という声もありましたが、JR東日本と関係自治体との協議により、このたび1番線発着化が実現しました。

便利になった蟹田駅をぜひご利用ください。



これまでは、この線橋を使用して乗り換え（2番線で発着）でしたが、この線橋を使わずに乗り換え（1番線で発着）が可能になります。



給料は？初任給は？職員数は？

町職員の給与・定員状況を報告します

町職員の給与は、国の給与制度を基準として条例で定められていますが、民間給与の実態や物価、生活費などの調査結果による人事院勧告によって、国家公務員の給与が変動すると、町職員の給与もそれに準じる形となります。

今月号では、当町職員の給与状況や職員数などを、皆さんにご報告いたします。

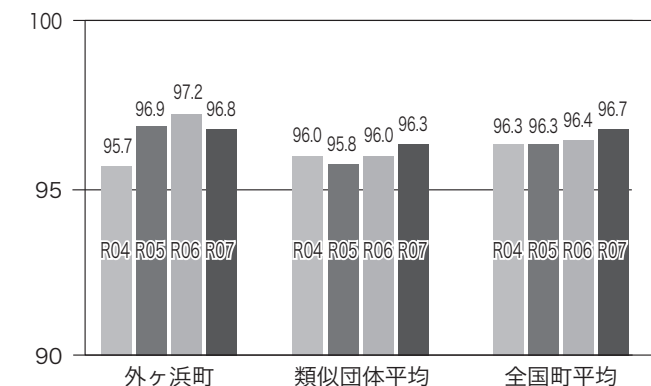
町職員の給与状況と職員数

① 令和6年度職員給与費の状況（普通会計決算）

職員数 (A)	給 与 費				1人あたりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
84	318,622	32,357	129,386	480,365	5,719

- ※ 職員手当には退職手当を含まない。
- ※ 職員数は、令和6年4月1日現在の人数である。また、任期付短時間勤務職員、暫定再任用職員（短時間勤務）、定年前再任用短時間勤務職員及び会計年度任用職員を含まない。
- ※ 給与費については、任期付短時間勤務職員及び暫定再任用職員（短時間勤務）及び定年前再任用短時間勤務職員の給与費が含まれているが、会計年度任用職員の給与費は含まれていない。

② ラスパイレス指数の状況



Q. ラスパイレス指数って？
A. 簡単に言うと、国家公務員の給与を100とした場合の給与水準です。

③ 職員平均給料月額及び平均年齢の状況（令和7年4月1日現在）

	一般行政職	
	平均年齢	平均給料月額
外ヶ浜町	44.4 歳	332,400 円
青森県	42.5 歳	321,300 円

④ 職員の初任給の状況（令和7年4月1日現在）

区 分	決定初任給	
一般行政職	大学卒	225,600 円
	高校卒	194,500 円

⑤ 一般行政職の級別職員数（令和7年4月1日現在）

区分	職務内容	職員数	構成比
6 級	参事・課長	13 人	18.3%
5 級	課長補佐	11 人	15.5%
4 級	総括班長・班長	18 人	25.4%
3 級	主幹・主任	11 人	15.5%
2 級	主査	8 人	11.3%
1 級	主事	10 人	14.0%

⑥ 職員手当の状況（令和7年4月1日現在）

区 分	内 容
扶養手当	★配偶者…………… 3,000 円 ★子…………… 11,500 円 （16 歳～22 歳の子 1 人につき 5,000 円加算） ★その他の扶養親族…………… 6,500 円
住居手当	★借家（借間）限度額 …… 27,000 円
通勤手当	★交通機関等利用者（電車、バス等） ……………最高 150,000 円まで ★交通用具使用者（自動車等） …………… 2 km 以上の距離に応じて 2,000 円～44,000 円
期末手当 勤勉手当 （6 年度分）	★1 人当たり平均支給額… 1,634,000 円 ・期末手当 2.50 月分（1.400 月分） ・勤勉手当 2.05 月分（1.000 月分） ※職制上の段階、職務の級等による加算措置有 ※（ ）内は暫定再任用職員に係る支給割合
退職手当	★支給率 自己都合 応募認定・定年 ・勤続 20 年 19.6695 月分 24.586875 月分 ・勤続 25 年 28.0395 月分 33.27075 月分 ・勤続 35 年 39.7575 月分 47.709 月分 ・最高限度額 47.709 月分 47.709 月分

町職員の定員状況

町では、定員管理の数値目標を掲げ、抜本的な事務・事業の整理、組織の合理化、職員の適正配置に努めています。

ここでは、その進捗状況をお知らせします。

■ 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

部 門		職 員 数		対前年 増減数	主な増減理由
		令和7年	令和6年		
普通会計部門	一般行政部門	議 会	2	2	
		総 務	28	30	↓ 2 ・事務の統廃合による縮小
		税 務	6	7	↓ 1 ・事務の統廃合による縮小
		民 生	10	8	2 ・事務量の増加による増
		衛 生	8	9	↓ 1 ・事務の統廃合による縮小
		農 水	5	6	↓ 1 ・事務の統廃合による縮小
		商 工	2	2	
		土 木	3	3	
		小 計	64	67	↓ 3
	教育部門	13	17	↓ 4	・事務の統廃合による縮小
会計部門 公営企業等	小 計	77	84	↓ 7	
	病 院	46	43	3	・職員の増加
	水 道	2	2		
	下水道	1	1		
	その他	25	25		
	小 計	74	71	3	
合 計		151 [207]	155 [207]	↓ 4	※職員数は一般職に属する職員数です。 ※ [] 内は条例定数の合計です。

特別職の報酬等の状況（令和7年4月1日現在）

区 分		給 料 月 額 等		
給 料	町 長	実支給額：750,000 円（条例上の給与月額：750,000 円）		
	副町長	実支給額：596,000 円（条例上の給与月額：596,000 円）		
報 酬	議 長	実支給額：263,000 円（条例上の報酬月額：263,000 円）		
	副議長 議 員	実支給額：225,000 円（条例上の報酬月額：225,000 円） 実支給額：215,000 円（条例上の報酬月額：215,000 円）		
期末手当	町 長	【令和6年度分】 支給割合：3.40 月分		
	副町長 議 長 副議長 議 員	【令和6年度分】 支給割合：3.40 月分 支給割合：3.40 月分 支給割合：3.40 月分		
退職手当	町 長 副町長	【算定方式】 給料月額 × 在職月数 × 0.455 給料月額 × 在職月数 × 0.265	【1 期の手当額】 * 1 16,380 千円 7,581 千円	【支給時期】 任期毎 任期毎

注 * 1：退職手当の「1 期の手当額」は、4 月 1 日現在の給料月額及び支給率に基づき、1 期（4 年＝48 月）勤めた場合における退職手当の見込額です。

詳しい資料は外ヶ浜町ウェブサイトの「行政情報」→「人事・給与」でご覧いただけます。
【お問い合わせ先】役場総務課 ☎0174-31-1111

特定計量器定期検査のお知らせ

令和8年度「特定計量器定期検査」について、下記のとおり実施しますので、定期検査の対象者は精度確認の検査を受けるようお願いいたします。

はかりをご使用の方で、前回（令和6年）検査を受けておらず、今回初めて検査を受ける必要がある方は事前に電話またはメールでお知らせください。

1 対象者（次の定期検査の対象になるはかりをご使用されている方）

- ①スーパー等で量目を表示する商品の販売に使用するはかり
- ②工場等で原材料の受入や製品の質量を表記するために使用するはかり
- ③給食用食材が学校等に納品されたとき、その量目検査のために使用するはかり（調理する際に使用するはかりは、対象外）
- ④医療機関、学校、幼稚園、保育所等で健康診断のために使用するはかり
- ⑤郵便局や宅配便の取次店（コンビニエンスストア等）で荷物を量り、料金を決定するために使用するはかり
- ⑥農業や漁業に従事する人が農産物や水産物の売買・出荷の際に質量を表示するために使用するはかり
- ⑦産業廃棄物処理業者が処理費用を算定するために使用するはかり

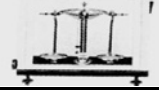
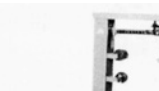
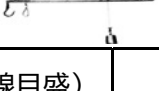
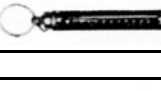
2 日時および検査会場

- ▶ 9月7日（月）【三厩地区】
- ・11:00～12:00 竜飛今別漁業協同組合竜飛支所
 - ・13:00～13:30 外ヶ浜町ふるさとセンター
 - ・14:00～14:30 役場三厩支所車庫（三厩漁業協同組合隣車庫）
- ▶ 9月8日（火）【平館地区】
- ・10:30～11:00 舟岡コミュニティセンター
 - ・11:30～12:00 弥蔵釜コミュニティセンター
 - ・13:00～13:30 役場平館支所車庫
- ▶ 9月9日（水）【蟹田地区】
- ・10:30～11:00 大平会館
 - ・13:00～14:30 塩越会館
- ▶ 9月10日（木）【蟹田地区】
- ・10:30～12:00 役場本庁車庫
 - ・13:00～14:30 役場本庁車庫

【お問い合わせ】役場産業観光課 ☎0174-31-1228
メール kankou@town.sotogahama.lg.jp

3 検査手数料

手数料は検査当日、納入していただきます。（新しい計量器は無料となります）

	能力	金額(円)	種類		分銅・おもりを使うもの	
					個数	金額(円)
機械式はかり	ひょう量100kg以下	500	手動天びん		12	120
	ひょう量250kg以下	900	等比皿手動はかり		12	120
	ひょう量500kg以下	1,500	不等比皿手動はかり		5 (6)	50 (60)
	ひょう量1t以下	2,100	手動指示併用はかり		5	50
	ひょう量2t以下	3,700	台手動はかり		50kg	6
	ひょう量5t以下	6,900			70kg	5
	ひょう量10t以下	10,700			100kg	5
	ひょう量20t以下	15,000			120kg	6
	ひょう量30t以下	19,100			150kg	5
	ひょう量40t以下	21,600			250kg	6
	ひょう量50t以下	29,800			500kg	6
	ひょう量50t超	51,200	指示はかり			
	能力に関係なく	250				
			棒はかり		1	10
			指示はかり（直線目盛）			

電気式はかり	ひょう量100kg以下	1,400		電気抵抗線式はかり
	ひょう量250kg以下	1,800		
	ひょう量500kg以下	2,200		
	ひょう量1t以下	3,100		
	ひょう量2t以下	3,700		電気抵抗線式台はかり
	ひょう量5t以下	6,900		
	ひょう量10t以下	10,700		
	ひょう量20t以下	15,000		
	ひょう量30t以下	19,100		
	ひょう量40t以下	21,600		
	ひょう量50t以下	29,800		
	ひょう量50t超	51,200		
				誘電式はかり
				電磁式はかり

※ 目量又は感量がひょう量の1/10,000未満のものは上記の金額の2倍です。

～ 8月は食品衛生月間です～

夏期は、例年、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌、黄色ブドウ球菌といった細菌による食中毒が多く発生します。飲食店だけではなく、ご家庭でも食中毒に気をつけることが大切です。

細菌による食中毒を防ぐポイントは、「①菌をつけない（清潔）」、「②菌をふやさない（迅速）」、「③菌をやっつける（加熱）」の3つです。

以下の対策を行って食中毒が発生しないようにしましょう。

【食中毒を予防するための具体的な対策】

- ① 菌をつけない（清潔）
材料を洗浄し、手指や調理器具等を洗浄・消毒しましょう。
- ② 菌をふやさない（迅速）
食品の温度管理に気をつけて保存し、調理後はできるだけ早くに食べましょう。
- ③ 菌をやっつける（加熱）
肉、魚など加熱が必要な食品は、中心部まで十分加熱してから食べましょう。

【お問い合わせ】青森県東津軽保健所 生活衛生課 ☎017-739-5421

「解決の糸口を見つけに行こう！」無料相談会

町と連携して生活再建相談事業を行っている消費者信用生活協同組合による無料相談会です。専門のスタッフや弁護士がお金や暮らしに関する悩みなどについて、丁寧に聴き取りし、一緒に解決の糸口を見つけます。

- 日時 令和8年9月5日（土）午前10：00～午後4：00
- 場所 信用生協 青森事務所（青森市安方1-3-5 小田島ビル3階）
- 対象の相談 ①お金の問題（多重債務問題など） ②遺産相続 ③不動産売買
④税金等公共料金の滞納 ⑤DV・離婚問題
⑥その他暮らしに関する悩み事
- 相談料 無料 ※事前の予約が必要です
- 予約先 信用生協 青森事務所 ☎0120-102-143

除雪の仕事をしてみませんか？

町では、蟹田地区の歩道及び町道の除雪作業員を9月～11月頃に公募する予定です。興味のある方は下記までご連絡ください。お待ちしております！

歩道除雪作業員
・給与 月20万円
・期間 12月～翌年2月

除雪車両作業員
・給与 月24万円～34万円
・期間 12月～翌年3月

※両作業員とも勤務時間は、天候に左右されます。

【お問い合わせ】役場建設課 除雪係 ☎0174-31-1226

外ヶ浜町子育て応援給付（おむつ代無償化）のご案内

町では、子育て世帯の経済的不安を解消し、子育てに意欲的に取り組める環境を整えるため、乳幼児のおむつ代の無償化を実施いたします。

- 対象となる方 外ヶ浜町に住民登録されている、0歳児から2歳児の保護者
- 金額 児童1人あたり月額3,500円（年額上限42,000円）
- 給付 年2回（9月と3月） ※指定の口座に振込
- 申請方法 令和8年度からの新しい事業のため、今年度は対象者全員に申請書を送付します。 ※出生児については、出生時に申請していただきます。

【お問い合わせ】役場福祉課 ☎0174-22-2941

通学定期券購入費および下宿費等の一部を助成しています！

町では子育て支援として、「JR津軽線」、「JR奥羽本線」、「青い森鉄道線」を通学のために利用する、『外ヶ浜町に住所を有し、現に町内から高等学校に通学するために定期券を購入する保護者および高等学校に通学するために下宿をしている生徒の保護者』の皆さんを対象に、通学定期券購入費の3割、または下宿等をしている場合は、月額5,000円を助成する外ヶ浜町高校生通学定期券等助成事業を実施しています。

●申請方法

申請は「オンラインによる申請」、「申込用紙による申請」が可能です。

・オンライン申請は、24時間ご利用可能です。

右のQRコードまたは町公式LINEアカウントから申請ができます。

・申込用紙での申請は、土日・祝日、閉庁日を除き「本庁教育政策課」、「平舘支所」、「三厩支所」の窓口で受付をしています。

（午前8：15 から 午後5：00 まで）

●申請時の注意点

・定期券購入助成申請には有効期間満了後の定期券の写し（コピー）が必要です。

有効期限満了日以降の申請をお願いします。

※有効期間満了前の定期券での申請は、返却させていただく場合があります。

・継続して通学定期券を購入する場合は、現在利用中の定期券と引き換えになりますので、新しい定期券を購入する前に「定期券の写し（コピー）」をお取りください。

※写しがないと申請ができませんのでご注意ください。

・下宿費等助成申請には、別途「家賃支払証明書」の提出が必要となります。

証明書は町ホームページからダウンロードするか、教育委員会教育政策課窓口で用紙を配布していますので、ご用意のうえ申請していただきますようお願いします。

●下宿費等助成は、令和8年4月1日から実施となるため、『令和8年度から新たに下宿する1年生』と『在学中で既に下宿を利用している2・3年生』が対象となります。

【お問い合わせ】外ヶ浜町教育委員会 教育政策課 ☎0174-31-1235（直通）



▲通学定期券助成



▲下宿等助成

原子力発電施設等研修及び原子力関連技術研修開催のご案内

県では、原子力施設関連業務への参入に当たって必要とされる専門的な技術や資格等を有する人材を育成するための研修を開催します。原子力施設関連業務の知識・経験のない方も歓迎しますので、お気軽にお問い合わせください。

●主な研修予定（実施する研修については、下記ホームページをご確認ください。）

・第二種電気工事士受験対策講習

開催日 《学科試験対策》 9月 7日（月）～ 9日（水）
《技能試験対策》 11月16日（月）～18日（水）

目的 原子力発電施設等において作業従事する上で必要となる「第二種電気工事士」資格取得を目的とする

・フルハーネス型墜落制止用器具特別教育

開催日 11月25日（水）

目的 原子力発電施設等において、高所作業に使用される「フルハーネス型墜落制止用器具」の取扱及び安全管理に関する基礎知識を得る。

●受講料 無料

●研修場所 東北町 青森原燃テクノロジーセンター
六ヶ所村 青森県量子科学センター 等

●主催 青森県環境エネルギー部 エネルギー・脱炭素政策課
※その他、詳細については、下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 株式会社青森原燃テクノロジーセンター（業務委託先）
☎0175-63-4671 FAX：0175-63-4681
ホームページ <https://www.agtcinc.co.jp>



▲ホームページ

宮下知事と対話しよう！「#あおばな」実施団体募集

宮下知事が出向いて県民の皆さまの声を聴き、県民対話集会「#あおばな」の実施団体を募集します。

- 対象 県内所在の10名程度の参加者が見込まれる団体等
- 募集期間 令和8年 8月17日（月）～ 8月31日（月）
- 実施期間 令和8年10月13日（火）～ 12月20日（日）
- 応募方法 専用応募フォームから申込み

【お問い合わせ】 青森県総務部広報広聴課 ☎017-734-9138

ホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/kenmintaiwa.html>



▲青森県ホームページ

正職員募集中！！

【雇用形態】 正職員
【求人数】 1名（高校卒業以上）
【必要な知識、技能等】 普通自動車運転免許
【お問い合わせ】 外ヶ浜漁業協同組合 ☎0174-22-2322
東津軽郡外ヶ浜町字平館今津尻高15-3

上磯地域合同セミナー・経営相談会を開催します！

外ヶ浜町商工会、（公財）21あおり産業支援センター、各金融機関との共催にて次のとおり開催いたします。経営者の方はもちろん、創業をお考えの方もお気軽にご参加ください。

- 対象者 外ヶ浜町に拠点がある事業者または外ヶ浜町を拠点に事業を始めたい方
- 開催日時 令和8年8月26日（水） 午後2時～
- 開催場所 外ヶ浜町中央公民館「多目的ホール」

開催場所が変更となりました。お間違えのないようお願いいたします。

- 参加費 無料
- 定員 20名

セミナーの詳細につきましては、7月に毎戸配付しております「開催案内文書」または役場ホームページ・商工会ホームページよりご確認ください。

【申込・お問い合わせ】 外ヶ浜町商工会 ☎0174-22-2441 FAX: 0174-22-3135
メール sotogahama@waltz.ocn.ne.jp

「令和8年度 あおりの農山漁村フォトコンテスト」作品を募集します！

青森県の農林水産業を営む人々の豊かな表情や伝統的な文化・行事、四季を通じた農山漁村の風景などを写真で募集します。たくさんのご応募お待ちしております！

- 申込期限 令和8年10月30日（金）
- 応募方法 応募票（ホームページからダウンロード）に必事項を記入のうえ、作品に添付し郵送またはメールでご応募ください。

【応募・お問い合わせ】 一農山漁村 水循環保全学会
（事務局）青森県土地改良事業団体連合会 水利整備部 岩淵・貴田
〒030-0802 青森市本町二丁目6-19
☎017-723-2404
メール kikaku-photo@aodoren.or.jp
ホームページ
<https://www.aodoren.or.jp/mizujunkanhozen-gakkai/>



▲ホームページ

個人事業税の納付について

「個人事業税は、一定の事業を行う個人の方に対し、前年の所得をもとに課税される県の税金です。県税事務所から送付される納税通知書により、原則として8月と11月の2期に分けて納付していただきますので、期限までに、お近くの金融機関・コンビニ・県税事務所の窓口等で納めてください。

また、口座振替を利用できますので、8月中旬までに納税者本人の通帳と預金届出印を持参のうえ、お近くの取扱金融機関または県税事務所にお申し込みください。

【お問い合わせ】 青森県中央県税事務所 課税第一課 ☎017-734-9976
青森市新町二丁目4-30 県庁舎北棟1階

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：看護師・事務員

勤務地：特別養護老人ホームなかやま荘（今別町）

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

HONDA 除雪機早期予約受付中！

ホンダの除雪機は、本格的な冬が訪れる前に
「**早期予約キャンペーン**」を利用して
購入するのが最もお得で確実です。

地元特約店で予約のメリットは購入後の
メンテナンス（点検・修理）を直接依頼できます。



（有）本郷農機

- お気軽にご相談ください。
- 修理・販売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

職員募集中！！

- 【募集資格】高卒以上 満35歳まで
※外ヶ浜町三厩、今別町に住所を有して通勤できる者
- 【条件】普通自動車運転免許
※パソコンのエクセル・ワードに対応できる者
- 【業務内容】一般事務および水産物取扱現場業務、鮮魚運搬
- 【募集定員】正職員1名
- 【入社試験】面接試験
- 【お問合せ】三厩漁業協同組合（東津軽郡外ヶ浜町三厩本町9）
☎0174-37-2007

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

青松 久 社会保険労務士 事務所

主な業務内容

- ◎社会保険労務士：労働保険、社会保険、各種年金、助成金など
 - ◎行政書士：建設業許可、農地転用、相続・遺言、契約書など
- 〒030-1302 外ヶ浜町字蟹田中師宮本 87-23
電話・FAX 0174-31-0266 携帯 090-3640-8039
E-mail office-aomatsu@purea-web.net
〈受付時間〉8:00～17:00（土・日・祝日は除く）

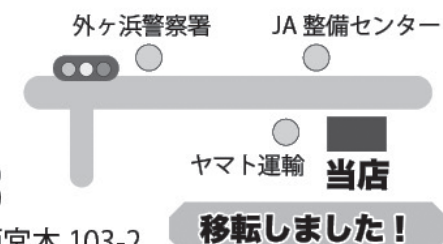


お墓の建て替え等、戒名・法名彫刻も致します。

野沢石材

TEL・FAX 0174-22-3123

〒030-1302 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田中師宮本 103-2



移転しました！



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.ajisaikai.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。

〒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）

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						

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

〒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

武蔵屋さん

駐在所 (株)熊谷さん

至蟹田

至今別町内

小鹿産業さん

ファミリーマートさん

当店

- 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！

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス



外ヶ浜町こども家庭センターからのお知らせ（外ヶ浜町役場福祉課内）

こども家庭センターでは妊娠・出産、子育てをはじめ、こどもの発育発達に関することや虐待、ヤングケアラー※等に関する相談や必要な制度、事業等の情報提供を行っています。お気軽に御相談ください。

◆相談先 電話 0174-22-3391（開庁時間内は面談も可能です）

開庁時間 月曜日～金曜日 8:15～17:00（土日祝日、年末年始を除く）

※町公式LINE・メール相談（24時間受付）

（受付後、開庁時間内で御連絡いたしますが、対応に時間を要する場合があります。予め御了承ください。）

※ヤングケアラー：本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話等を日常的に行っているこども・若者のこと。学業への影響や孤独、心身の負担になるため適切な支援を必要とします。

◆虐待が疑われる児童を見かけた場合の緊急ダイヤルは → 「189」

栄養ワンポイントアドバイス



夏の食事にひと工夫！

暑い日が続くと、そうめんやうどんなど麺類だけで済ませることが増えていませんか？
麺類だけでは糖質が偏り、たんぱく質やビタミンが不足しやすくなります。

◆ビタミンB1でエネルギー補給！

糖質をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1は、豚肉やきのこ、大豆製品（豆腐・納豆など）に多く含まれています。

◆夏野菜もプラス！

トマトやきゅうり、なす、オクラなどの夏野菜には、水分やカリウム、ビタミンが豊富です。体の熱を外に逃がし、栄養補給に役立ちます。

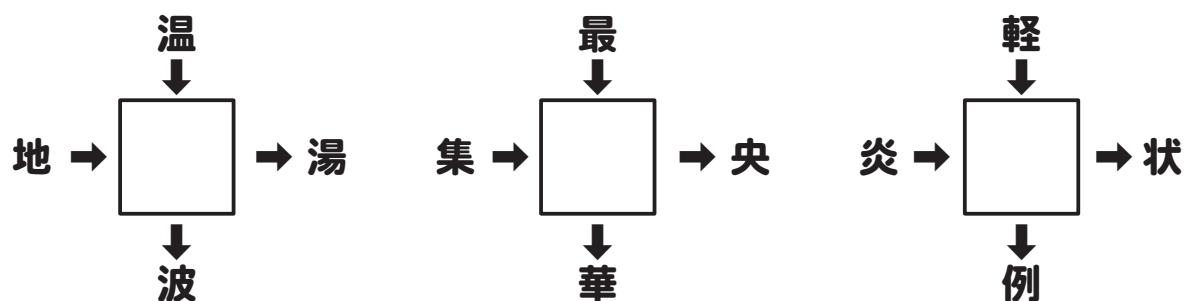
◆ちょっとした工夫で栄養アップ！

そうめんには豚しゃぶやゆで卵、ツナ、納豆などのたんぱく質を含む食品と、夏野菜を組み合わせましょう。火を使わずに作れるサラダや浅漬け、レンジ蒸しもおすすめです。

地域包括支援センター通信

脳トレゲームで脳を活性化しましょう

真ん中に漢字1文字をいれて
3つつなげてみよう



★ヒント★「水分補給を忘れずに、〇〇〇を予防しましょう！」

※答えは「裏表紙下段」に記載しています。

【お問い合わせ】 役場福祉課 ☎ 0174-22-2941 / 地域包括支援センター ☎ 0174-22-3380

お気軽にご相談ください



青森県行政書士会会員

行政書士 沼田謙市 事務所

〒030-1309 東津軽郡外ヶ浜町字上蟹田6-4

☆おもな業務の内容☆

遺産の相続に関すること
建設業の許可等に関すること
医療・福祉に関すること
その他、困りごとの相談

☎ 0174-22-2329
携帯 090-8252-4047



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					

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、ご見学、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館根岸小川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

〒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 田佐藤造花仏壇店 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

急募

■朝・昼・夕食各接客ホールスタッフ

時給 1,100円～

交通費支給有り！ ☆仕事できる方は時給アップします☆



〒030-1711

外ヶ浜町字三蔵龍浜54-274

お問い合わせ

TEL 0174-38-2011

担当/仙谷 雅美



私が一学期特にがんばったこと、そして心に残っていることは修学旅行です。その中でも自主研修が思い出に残っています。一学期の総合的な学習の時間は六年生三人で自主研修の計画を立てるところから始めました。行きたい場所や料金、距離などを調べながら自主研修のコースを考えていきました。場所や距離を調べる人、金額を調べて計画しました。時間はかかったけれど三人で協力して計画することができたので良かったです。自主研修当日は、市電で間違った電車に乗らないかな不安もありましたが、みんなと確認しながら計画通り進むことができました。歴史があるいろいろな建物を見ることができ、「函館公園こどものくに」では、みんなでお化け屋敷やたくさんのアトラクションを楽しむことができました。とても面

白かったです。学習面では、図工と国語を特にながりました。一学期は、ポスターと作文に挑戦しました。昨年は優秀賞を取れてうれしかったのですが、最優秀賞は取れなかったので少し悔しかったです。今年は昨年より作文を書くことができました。長い文章を書くのは大変だったけれど、書きたいことを整理して文章にまとめられたので良かったです。夏休みに楽しむことは、青森ねぶた祭に行くことです。ここ数年は親の仕事が忙しくてねぶた祭に行くことができません

でした。ですが、今年は「夏休みにねぶたを見に行けるかも」と聞いて、久しぶりにテレビではなくリアルで青森ねぶたを見れるかもしれないのでとても楽しみです。一学期は、少し長く感じましたがとても充実していました。二学期は、苦手な算数を少しでも得意にすること、忘れ物をすることがまだあるので、なくすことをめあてにがんばっていきます。そして、学習発表会という大きな行事があるので、自主研修のようにみんなと協力して取り組んでいきたいです。

一学期がんばったことと夏休み楽しみなこと

今月の特命記者



三厩小学校6年

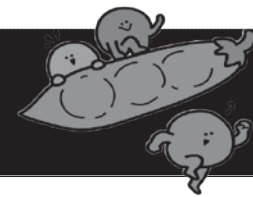
くどう あおい
工藤 葵

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.257

「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。

Asia and Carmen spill the beans



Hello everyone!!
Let's try English!!

外ヶ浜町ALTのエイジア先生とカールメン先生が、外ヶ浜町で生活して感じたこととお話するコーナーです。

今月のテーマ

Goodbye Asia

This month we are saying goodbye to Ms. Asia.
「今日、私たちはエイジアさんとお別れします。」
She will be moving back home on July 23rd, 2026.
「エイジアさんは2026年7月23日に故郷へ戻られます。」
She has lived in Sotogahama for 2 years.
「エイジアさんは外ヶ浜に2年間住んでいました。」
She was participated in many community events, hosted English clubs, and has made

many friends during her time in Sotogahama.
「その間、数多くの地域イベントに参加され、英会話クラブを主催され、外ヶ浜でたくさんの友人を作られました。」
We will miss her very much!
「私たちはとても寂しくなります!」
Good luck on all of your future endeavors Ms. Asia!
「エイジアさん、これからのご活躍に幸運を祈っています!」
Have a great summer!
「素晴らしい夏をお過ごしください!」



担当：カールメン先生

一緒に楽しく英会話! 公民館ふれあい講座 英会話教室

【8月のテーマ】 American culture

【日付】26日(水曜日) 【時間】午後6時から 【場所】蟹田公民館

外ヶ浜アートレポート 第4号 灯台のある風景(竜飛)

「外ヶ浜アートレポート」は、平舘交流センターに展示している美術品などを紹介するコーナーです。今回紹介するのは、福井平内氏作の版画「灯台のある風景(竜飛)」です。

福井氏は他にも県内各地の灯台を描いていますが、今回の作品は龍飛埼灯台を描いたものです。龍飛埼灯台は、昭和7(1932)年に設置され、以降、昭和40(1965)年まで職員が家族とともに現地に居住していました。昭和40年以降は職員が1週間交替で滞在していましたが、平成18(2006)年からは無人化され、現在は定期的に巡回して管理されています。常に強風が吹いている龍飛埼灯台での住み込みの仕事は、過酷なものだったことが想像できます。

ちなみに灯台を管理している海上保安庁では、龍飛「埼」灯台が正式名称となっていますが、地形の測量などを行っている国土地理院では龍飛「崎」が正式名称となっています。また、「龍飛」についても「竜飛今別漁業協同組合」や「海上自衛隊竜飛警備所」というように「竜飛」を正式名称として使用しているところもあります。

福井氏が今回の作品を描いたのが昭和60(1985)年ですが、灯台の外観はほとんど変わっていません。作品がどの視点から描かれたのか考えつつ、涼を求めて龍飛埼灯台を訪れてみてはいかがでしょうか。



▲灯台のある風景(竜飛)



▲龍飛埼灯台

外ヶ浜町教育委員会 世界文化遺産室 ☎0174-31-1236

8月外ヶ浜町行事カレンダー

8/1 土	
2 日	📺 むーもんマルシェ (むーもん館 9:00 ~ 14:00)
3 月	
4 火	
5 水	
6 木	🏥 特定健診・がん検診 (などわーる 7:00 ~ 9:00)
7 金	🏥 特定健診・がん検診 (平館交流センター 7:00 ~ 9:00)
8 土	📺 はたちを祝うつどい (中央公民館 10:00 ~)
9 日	
10 月	
11 火	📺 山の日
12 水	🏫 町内各小・中学校開庁日 (～8月14日)
13 木	
14 金	
15 土	
16 日	

17 月	🏫 小学生県外研修 (～8月18日)
18 火	
19 水	
20 木	
21 金	
22 土	
23 日	
24 月	🏫 町内各小・中学校2学期始業式
25 火	
26 水	📺 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:00 ~)
27 木	
28 金	
29 土	🏫 三厩小・中ねふた祭り
30 日	🏥 特定健診・がん検診 (三厩体育館 7:00 ~ 9:00) 🏫 三厩小・中ねふた祭り (予備日)
31 月	
9/1 火	

【龍飛・義経マラソン大会開催中止のお知らせ】

例年、外ヶ浜町三厩地区において開催していた太宰治の歩いた道を走る『龍飛・義経マラソン大会』は諸事情により、今年度の開催を見送らせていただきます。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】外ヶ浜町教育委員会 教育政策課

☎0174-31-1233

公営住宅空き状況(戸数)

令和8年6月1日現在

新上蟹田団地
(上蟹田)
平屋 0
2階建 4

根岸小川団地
(平館根岸小川)
平屋 0
2階建 4

新町団地 (三厩新町)
1階部屋 0
2階部屋 0
3階部屋 4

公営住宅とは?
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

戸籍の窓口

〔6月受付分〕(敬称略)

■ 謹んでお悔やみ申し上げます

川村 勘三 (三厩増川)	伊藤 繁一 (三厩新町)	佐々木 ミキ (三厩新町)	高畑 久 (平館弥蔵釜)	木村 千穂子 (平館根岸)	秋田谷 繁治 (蟹田大平)	秋谷 ユリ (蟹田小国)	横山 秀樹 (蟹田小国)	村上 明 (蟹田南沢)	高森 千代廣 (蟹田丑ヶ沢)	小山内徹太郎 (蟹田中師)	小倉 あつ子 (蟹田高銅屋)
90 歳	92 歳	94 歳	78 歳	79 歳	68 歳	89 歳	69 歳	94 歳	89 歳	88 歳	76 歳

外ヶ浜町の人口

人口	4704	↓ 14
男	2239	↓ 7
女	2465	↓ 7
世帯数	2549	↑ 2

令和8年6月30日現在 ※増減は先月比