お知らせ版
広報そとがはま
2026
11/15
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

外ヶ浜町 インセンティブ事業 ポイント加算対象 1ポイント

令和８年度 初心者のための そとがはまフィットネス教室

参加費 無料



11月18日（水）

18:30
・体組成測定／血管年齢測定
（第一生命）

19:00～20:00
・測定説明／運動実技

コンディショニング

体の状態を知り整えて運動効果アップ！



健康運動指導士
ヨガインストラクター
▲稲葉 亮太 先生

11月26日（木）

18:45～18:55

栄養のお話



19:00～20:00

リラックスヨガ

こりかたまったり、疲れた身体を呼吸とともに、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

対 象 外ヶ浜町民で６０分程度運動できる方
子どもと一緒の参加ＯＫ
（治療中の方は主治医に相談すること）

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）

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴、ヨガマット（貸出可）

お申込み・お問合せ

外ヶ浜町役場 福祉課 ☎ 22-2941



▲申込みフォーム

12月以降も月2回実施します

主催：外ヶ浜町役場 福祉課　　共催：教育政策課

民家の屋根や家のまわりの雪かたづけをしてくれる事業者（法人・個人問わず）を募集しています

昨冬の豪雪の際、皆さまから「屋根や小屋の雪を下ろしてくれないか」、「大雪で家まわりの除雪をお願いしたい」というお声をたくさんいただきました。

町では、こうした地域の声にお応えするため、民家の屋根の雪下ろしや家のまわりの雪かたづけに対応できる事業者（法人・個人問わず）をホームページ等でご紹介したいと考えております。

無料・有料は問いませんので、ご協力いただける町内外の事業者の皆さまは、ぜひご登録をお願いいたします。





登録は、下記のお問合せ先へメールや電話・FAX等で、「事業者の名称・住所・公表してもよい電話番号やメールアドレス」をお知らせください。受付期限はございませんので、いつでもご連絡ください。

問 外ヶ浜町役場総務課　消防・防災担当
E bousai@town.sotogahama.lg.jp
☎ 0174-31-1111　F 0174-31-1215



防災無線を聞き逃したら！

次の番号へ電話をかけると、防災無線で放送された内容を確認することができます。

☎ 22-3845

友だち募集中

LINE

@sotogahama.town

「友だち登録」で、あなたの暮らしをもっと便利に！

外ヶ浜町公式 LINE では、手続き以外にも町のイベント情報や、防災情報など、暮らしに便利な情報がお手元にすぐ届きます！

【友だち登録の方法】
※まず、お持ちのスマートフォンに LINE アプリがインストールしてあることをご確認ください。
【登録方法①】（２次元コードからの追加）
左記の２次元コードをスマートフォンのカメラから読み取り、登録してください。
【登録方法②】（検索して追加）
LINE アプリを起動して「外ヶ浜町」または「@sotogahama」と検索すると、「外ヶ浜町 LINE 公式アカウントが表示されますので、「追加」ボタンを押すと友だち登録されます。

開催案内

令和8年度

認知症フォーラム in そとがはま

12/16（水） 午後1時30分～3時30分

外ヶ浜町総合福祉センター などわーる

テーマ

聞こえと認知症

「耳が聞こえにくいと認知症になりやすい？」
「補聴器で認知症を予防できる？」
聞こえと認知症の関係性について耳鼻科医による講演を中心に認知症フォーラムを開催！



講師　あきた耳鼻咽喉科クリニック（弘前市）

院長　秋田　二朗　氏

認知症フォーラムでは、講演のほかに町の認知症に関する取り組み紹介や介護相談コーナーもあります。

※なお、このフォーラムは認知症サポーターのステップアップ講座としても開催するので認知症サポーターの皆さんはぜひ参加してください。

★参加料無料。送迎バスあり。申込みは 12／9（水）まで。

申込み問合せ

役場福祉課・地域包括支援センター
電話　0174－22－3380

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
それだけです

初心者大歓迎

申込不要○参加料無料○手ぶらでOK

あなたの地区で
町スポーツ指導員と一緒に
ペタンクを体験してみませんか？

各地区の【日程・場所】は次のとおり

あおもり国民スポーツ大会
デモンストレーションスポーツ@外ヶ浜町

ペタンク やっているので 遊びに来てください



このページを見せると
無料で利用できます！

ペタンクを
「知らない方」こそ
大歓迎！！
途中参加OK

とても簡単なスポーツ

【蟹田地区】
金曜日
●開催日：12月11日、1月15日、
2月12日、3月12日
●時間13:30～15:00
●場所：中央公民館ホール

土の上で金属製の球を転がすだけの

【平舘地区】
月曜日
●開催日：12月14日、1月18日、
2月15日、3月15日
●時間：13:30～15:00
●場所：平舘交流センター
体育館

今回は室内用の用具を使用

【三厩地区】
火曜日
●開催日：12月15日、1月19日、
2月16日、3月16日
●時間13:30～15:00
●場所：三厩体育館
2階柔道室



■お問合わせ
外ヶ浜町教育委員会教育政策課　担当：清水・鹿内（0174-31-1233）

＜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