SOTOGAHAMA town's public relations magazine

広報そとがはま

No.272
2026
11
November



主な記事

◎令和８年度外ヶ浜町敬老会　～顕彰者を発表～
◎町がサッカーチーム「ラインメール青森ＦＣ」のホームタウンに
◎「外ヶ浜町民応援とびっきり商品券」有効期限が近づいています！

【表紙の写真】10/19 三笠宮彬子さまが「大平山元遺跡」などを見学
※見学の様子は来月号で詳しくお伝えします。

青森県外ヶ浜町

寿 令和8年度 外ヶ浜町敬老会 顕彰者を発表！（敬省略）

100歳（紀寿） 計6名

【蟹　田】
五十嵐文藏、小川カネヨ、
高畑マツエ、工藤つや

【三　厩】
小倉すゑ、平井トモ

夫婦ともに88歳以上 計10組

【蟹　田】
鈴木義直・鈴木節子
沼田治・沼田允子
津嶋正夫・津嶋チエ
田中勇逸・田中雪乃
藤田謙藏・藤田フミヱ

【平　舘】
宮田博光・宮田ちぎ子
鍵谷弘・鍵谷マチ
高宮禎一・高宮富美子

【三　厩】
倉内勉・倉内美津代
今重光・今美子

90歳（卒寿） 計53名

【蟹　田】
野藤勝次、藤川ハチイ、
藤川ミツエ、鈴木ヤエ、
中野八代惠、高森ツサ、
鈴木キユノ、鈴木美枝、
沼田ミツエ、横山ハナヱ、
工藤彰、木村キミエ、
米谷好子、坂井幸子、
鈴木昭子、石田サダ、
若宮勉、柿崎誠也、
前田ツル子、小川ユキエ、
笹木ミツエ、木浪岩吉、
吉田うめ子、石岡キセ、
福浦きみよ、小村ハヨ

【平　舘】
小川亨子、相内絹枝、
木村美喜、泉谷キンコ、
木浪エス、算用子とよ、
藤田福子、工藤ミドリ、
五十嵐ミツル、小澤猛、
福井トシ、福井レイ子、
高坂勝義、藤村光子、
越田初枝

【三　厩】
安保一郎、佐々木文武、
秋田美津子、蠣﨑春壽、
伊藤敏春、吉田志保子、
丸山キツエ、正木たち、
川村定、澤谷ふじ子、
柳谷ちか、伊藤進

88歳（米寿） 計59名

【蟹　田】
髙森ヒロ子、南れい子、
藤川愛子、旦代ヤサ、
津嶋正夫、三浦稔子、
三上ミヨエ、泉清藏、
宮本たい、大澗きさゑ、
名久井修、黒田キツ、
小川勝男、柿﨑英子、
宮本ヌエ、笹木かつ、
小山内守男、宮本勉、
八木橋泰雄、小川隆義、
沼田允子、五十嵐敬藏

【平　舘】
工藤浩子、木村菊枝子、
藤田ときえ、小鹿良子、
最上幸義、高坂吉藏、
齊藤勲、越田セツ、
福田義親、前田廣臣、
福井則雄、高宮富美子、
藤田貞子、藤田カツ

【三　厩】
田中新一、秋田愛子、
伊藤睦子、吉田容子、
三浦安雄、平井勝子、
山﨑若子、伊藤勝明、
古川優子、東賢一、
原幸子、類地スミエ、
小鹿きよ、駒谷光孝、
柳谷ツタ、大宮佳弘、
三浦ミコ、野澤昭子、
古川龍子、杣谷年春、
濵谷洋子、柳谷和子、
今美子



令和八年 外ヶ浜町敬老会 長寿番付表

九月十五日現在
生年月日順（敬称略）

東（男）

横綱	三厩	100
横綱	蟹田	100
大関	平舘	98
大関	三厩	98
大関	平舘	98
関脇	蟹田	97
関脇	蟹田	97
関脇	蟹田	97
小結	平舘	96
小結	平舘	96
小結	蟹田	96
小結	三厩	96
前頭	蟹田	95
前頭	蟹田	95
前頭	平舘	95
前頭	三厩	95
前頭	蟹田	95
前頭	蟹田	94
前頭	三厩	94
前頭	蟹田	94

水嶋繁松	蟹田	100
五十嵐文藏	蟹田	100
福井四郎治	蟹田	98
阿部　清	蟹田	98
金澤龍衛	蟹田	98
笹木　孝雄	蟹田	97
柳谷　勝男	蟹田	97
木浪　護	蟹田	96
福士義秋	蟹田	96
算用子秀作	蟹田	96
蠣﨑春壽	蟹田	96
石岡幸雄	蟹田	96
幸坂坂男	蟹田	95
高宮武義	蟹田	95
奈良　榮	蟹田	95
高森市五郎	蟹田	95
福井利恵	蟹田	94
野藤善治	蟹田	94
安保勝一	蟹田	94
舘石　輝	蟹田	94

前頭	蟹田	94
前頭	蟹田	94
前頭	蟹田	94
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93
前頭	蟹田	93

野藤勝雄	蟹田	94
石田　稔	蟹田	94
前田鴬幸	蟹田	94
沼田　治	蟹田	94
倉内義市	蟹田	93
田澤鉄男	蟹田	93
牧野松治	蟹田	93
今　實	蟹田	93
類地良三	蟹田	93
杉浦康雄	蟹田	93
田中勇逸	蟹田	93
藤田謙藏	蟹田	93
小川寅政	蟹田	93

西（女）

横綱	蟹田	104
大関	蟹田	102
大関	蟹田	102
大関	三厩	102
関脇	平舘	101
関脇	三厩	101
小結	平舘	100
小結	蟹田	100
小結	蟹田	100
小結	三厩	100
前頭	蟹田	99
前頭	蟹田	99
前頭	蟹田	99
前頭	三厩	99
前頭	蟹田	99
前頭	三厩	99
前頭	蟹田	98
前頭	蟹田	98
前頭	三厩	98
前頭	蟹田	98

青松イミ	蟹田	104
横山イツ	蟹田	102
最上千代	蟹田	102
柳谷セイ子	三厩	102
野村りやう	平舘	101
伊藤ちはや	三厩	101
最上ふしゑ	蟹田	100
吉田ハルヱ	蟹田	100
伊藤ツルエ	三厩	100
小川カネヨ	蟹田	99
高畑マツヱ	蟹田	99
小倉すゑ	蟹田	99
平井トモ	蟹田	99
工藤つや	蟹田	99
藤田ナコ	蟹田	99
小野寺ミヱ	三厩	99
野藤キヌヱ	三厩	98
工藤ハツヱ	蟹田	98

前頭	三厩	98
前頭	平舘	98
前頭	蟹田	98
前頭	三厩	98
前頭	蟹田	98
前頭	平舘	98
前頭	蟹田	98
前頭	三厩	97
前頭	蟹田	97
前頭	蟹田	97
前頭	蟹田	97
前頭	三厩	97
前頭	三厩	97
前頭	蟹田	97
前頭	三厩	97

蠣﨑春江	蟹田	98
木浪房江	蟹田	98
小倉京子	蟹田	98
福井照子	蟹田	98
藤田ミチノ	平舘	98
久慈てる	蟹田	98
浜田初子	蟹田	98
工藤八重子	蟹田	97
村上はしゑ	蟹田	97
小川　恒	蟹田	97
宇惠野照子	三厩	97
山内チコ	三厩	97
正木きみよ	蟹田	97

9/22 弘前大学民俗学調査が行われました

９月２２日（火）から２５日（金）まで、弘前大学人文社会科学部の民俗学実習履修生の学生たち（山田巖子研究室）による民俗学調査が実施されました。

この実習は令和５年度から継続して行っており、今年で４年目。町内で行われている通いの場（百歳体操）などに伺ったり、町内を回ったりしながら、町民の皆さんからこどもの頃の出来事や当時の食べ物の話、冠婚葬祭のエピソードなどを聞いて書き留めていました。

この実習をとりまとめた報告書は、年度末に刊行予定です。


▲町民から話を聞きメモをとる学生たち



9/23 大平山元遺跡を大湯ストーンサークル館でアピール！

９月２３日（水）、秋田県鹿角市の大湯ストーンサークル館で「縄文祭」が開催されました。

会場では縄文人に扮したスタッフに「大平山元遺跡」及び「むーもん」の紹介をしていただくなどアピールに協力いただきました。

また、「むーもん館」ミュージアムショップのグッズ販売や大平山元遺跡のパネル展示などもあり、来場者に「大平山元遺跡」を知ってもらう大変よい機会となりました。


▲大平山元遺跡紹介の様子



▲グッズ販売の様子

9/24 首都圏で外ヶ浜町の特産品をPR！
～荻窪タウンセブン「青森フェア」～

９月２４日（木）から２８日（月）までの５日間、東京都杉並区の荻窪タウンセブンで、「青森フェア（主催：荻窪タウンセブン㈱、東信水産㈱、青森県）」が開催されました。

毎年この時期に開催される同フェアには、当町のほかに中泊町、東北町なども参加し、青森県の特産品をＰＲしました。

９月２６日（土）には、濱舘中泊町長、長久保東北町長とともに山﨑町長も参加。店内の特設会場では、「海峡サーモン」や「ホタテ」、「りんご」、「青森シャモロック」、「青天の霹靂」など、青森県の特産品が販売されたほか、中泊町と東北町もそれぞれの特産品を販売しました。

当町からは「龍飛岬マツカワ」のブランドで知られるマツカワガレイが出品され、山﨑町長自ら売り場に立ち、刺身の試食販売を行いました。会場は大勢の来場者でにぎわい、店頭に並んだ「龍飛岬マツカワ」の刺身と握り寿司は補充が間に合わないほどの売れ行きを見せていました。

「龍飛岬マツカワ」の刺身を購入した方からは「試食したら味が濃く食感も良い。とてもおいしい。来年もまた来ます」といった声が聞かれ、当町自慢の特産品のおいしさを多くの方に知っていただく機会となりました。



▲龍飛岬マツカワを品定めしているお客様

10/1 小学５年生が水産業について学ぶ

１０月１日（木）、青森市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町の５市町村の小学５年生を対象とした「水産教室」が、県営浅虫水族館で開催され、蟹田小学校の５年生１２名が参加しました。

この教室は、将来の漁業の担い手発掘を目的に今年度も開催されたものです。

児童たちは、水族館内やイルカショーを見学した後、陸奥湾の水産生物についての講義を受けました。講義では陸奥湾の魚やホタテ養殖について説明があり、陸奥湾の資源の豊かさや保護の大切さ、今後危惧されることなどについて真剣に考えていました。

また、水族館でスケッチした魚や貝などの絵を専用の機械で加工し、オリジナル缶バッジを作成しました。世界に１つだけの缶バッジを手にした児童たちは、友達と見せ合いながら楽しんでいました。


▲水産業について真剣に学ぶ児童たち

国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者の皆さまへ
～健診結果をマイナポータルで確認できます～

国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者の方で「マイナ保険証を利用している方」は、特定健診情報をマイナポータルで確認することができます。

健診結果は受診後、早ければ４か月後、遅くとも翌年１１月１日には確認できます。

この機会にご自身の健診結果を見直し、精密検査が必要な方は早めに医療機関を受診し、早期発見・早期治療、生活習慣の改善に努めましょう。

【マイナ保険証を利用すると】　①手続きをしなくても限度額までの支払いになる。
②救急時に病名・薬剤情報が確認できるなど適切な医療へつながるよう国で体制を整えています。

ご不明な点は役場住民課までお問合わせください。

【お問合わせ】　役場住民課　☎０１７４-３１-１２２２

後期高齢者医療保険被保険者の皆さまへ
～健診・歯科口腔健診のお知らせ～

外ヶ浜町では後期高齢者医療被保険者の方を対象に、年１回無料で受診できる健診を行っております。今年６月上旬に対象者の方には通知しておりますが、受診期間が決まっていますので、まだ受診されていない方は、お早めにご利用ください。

健康診査

▶**対 象 者**　後期高齢者医療保険に加入の７５歳以上の方
※対象者には６月上旬に「受診券（水色）」・「問診票」・「集団健診と個別健診のお知らせ」を送付しています。

▶**実施期間**　集団健診…１１月１５日（日）蟹田地区などわーる会場（今年度最終日です）
個別健診…令和９年２月28日（日）まで（医療機関によっては２月27日（土）まで）
※医療機関によっては、すでに終了しているところもありますので、お早めに指定医療機関に直接ご予約ください。外ヶ浜中央病院でも健診が受けられます。
※集団健診と個別健診では受診できる項目が若干違います。詳細は役場住民課までお問合わせください。

▶**備　　考**　当日は「健康診査受診券（水色）」と「健診問診票」を持参してください。

歯科口腔健診

▶**対　象　者**　後期高齢者医療保険に加入の７５歳以上の方
※対象者には「歯科口腔健診のお知らせ」を送付しています。

▶**実 施 期 間**　令和９年３月３１日（水）まで

▶**実施医療機関**　指定の歯科医院（青森市含む）に事前予約してから受診をお願いします。
当日は歯と義歯の状態やかみ合わせ、飲み込み等を検査します。
※受診できる医療機関等ご不明な点は役場住民課までお問合わせください。
※期間内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。

▶**備　　考**　当日はマイナ保険証または後期高齢者医療資格確認書を持参してください。（受診券は必要ありません。）

＊令和８年度の受診者のうち８０歳以上で残存歯が２０本以上の方は令和９年度敬老会で表彰予定です。

【お問合わせ】　役場住民課　☎０１７４-３１-１２２２



10/2 サッカークラブ「ラインメール青森ＦＣ」のホームタウンになりました！

１０月２日（金）、役場本庁において、サッカークラブ「ラインメール青森ＦＣ」のホームタウン加入セレモニーが開催されました。

当町は、ラインメール青森ＦＣのスポーツを通じた青少年の健全な育成のほか、地域経済社会の活性化および地域連携活動に賛同しホームタウン加入を申し出ました。

ラインメール青森ＦＣの選手からは、「試合の結果や活動を通して、町民の皆様に勇気と元気を届けられるように頑張っていきますので、応援のほどよろしくお願いします」と挨拶がありました。町民の皆さん、ラインメール青森ＦＣのＪリーグ昇格を期待して熱いエールを送りましょう。



▲サイン入りボールをいただきました

10/6 明治安田生命様からご寄附をいただきました

１０月６日（火）、役場本庁において、明治安田生命保険相互会社の皆さまより「私の地元応援募金」（寄附金）の目録が贈呈されました。

贈呈式では、保川新青森営業所長より「地域住民の皆さまの健康づくりや暮らしの充実に役立ててください」と山﨑町長に目録が手渡されました。

いただいたご寄附は町民の健康づくりや子育て支援等に活用させていただきます。



▲目録を手渡す保川新青森営業所長（写真右）

10/11 蟹中バスケ部と障スポ青森県代表チームが交流戦！

１０月１１日（日）、青森県立第二高等養護学校で蟹田中学校バスケットボール部と障スポ青森県代表チームが交流試合を行いました。

この事業は、スポーツを通じて新たな交流を図ることで互いによい影響を与えることと、障スポ青森県代表チームが全国障害者スポーツ大会に向けての実践試合を目的として行われたものです。

試合の勝敗は五分になり、最後は互いの健闘をたたえ合いました。


▲白熱した試合になりました

インフルエンザ予防接種が始まります！

今年度も下記の日程により『インフルエンザ予防接種』を実施します。

場所	外ヶ浜中央病院	三厩診療所
期間	令和8年11月5日～令和9年1月29日	令和8年11月11日～令和9年1月27日
曜日	毎週 **月・火・木・金** 曜日（水曜日以外）	毎週 **水** 曜日のみ



▶**受付方法**　予約不要ですので診療時間内にお越しください。
（他ワクチンおよび骨粗鬆症の治療のための注射・点滴とは同時接種できません。）

▶**持 ち 物**　予診票・保険証

▶**接種料金**　1人4，000円（全額自己負担で接種を受ける場合）

※接種費用助成制度につきましては、福祉課からのお知らせをご確認ください。

【お問合わせ】　外ヶ浜中央病院　☎0174-22-3450

青森県下水道協会講習開催のお知らせ

青森県下水道協会による「配管工認定講習」および「責任技術者・配管工更新講習」がそれぞれ実施されます。

▶**講習日**　令和９年１月１４日（木）～１月２１日（木）　※各会場によって異なります。
- 弘前会場…令和９年１月１４日（木）《配管工認定１０時３０分～》
- 八戸会場…令和９年１月１８日（月）
《配管工認定１０時３０分～、配管工更新・責任技術者更新１４時～》
- 青森会場…令和９年１月２１日（木）
《配管工認定１０時３０分～、配管工更新・責任技術者更新１４時～》

※講習当日の受付は講習開始時刻の３０分前から５分前までに済ませるようにお願いします。

▶**講習会場**
- 配管工認定講習……青森市・弘前市・八戸市の３会場より選択可
- 責任技術者更新講習……青森市・八戸市の２会場より選択可
- 配管工更新講習……青森市・八戸市の２会場より選択可

▶**受講手数料**
- 配管工認定講習　７，０００円
- 責任技術者更新講習　７，０００円
- 配管工更新講習　５，０００円

※いずれの講習も別途振込手数料が必要です

▶**申込期間**　・令和8年11月4日（水）～11月30日（月）※土日祝日を除く

▶**申込方法**　・役場建設課で申込書を配布・受付します。

※受験資格などについては、青森県下水道協会ホームページをご覧ください。

【お問合わせ】　役場建設課　上下水道係　☎0174-31-1247

▲県下水道協会 HP

「外ヶ浜町民応援とびっきり商品券」有効期限が近づいています！

「外ヶ浜町民応援とびっきり商品券」の
有効期限は令和8年11月30日(月)まで！

商品券は必ず有効期限までにご使用ください。





▶外ヶ浜町民応援とびっきり商品券は有効期限を過ぎるとご使用できなくなりますので、お手元にお持ちの方は有効期限内にご使用ください。

▶有効期限内にご使用いただけなかった商品券の換金等は一切できません。

【お問合わせ】　役場産業観光課　☎0174-31-1228
外ヶ浜町商工会　☎0174-22-2441

青色申告１年目から収入保険に加入できます！

農業者のみなさん、収入保険はあらゆるリスクから農業経営を守ります。

青色申告の実績期間が短縮されたことで、令和９年３月１５日までに「青色申告承認申請書」を税務署へ提出すると、個人農家の場合、令和１０年１月から収入保険に加入することができます。様々なリスクへの備えに、ぜひ収入保険への加入をご検討ください。

令和９年			令和１０年	令和１１年
3月15日まで	10月～11月	12月	1月～12月	確定申告後 ～ 6月
「青色申告承認申請書」を税務署に提出	加入申請	保険料等の納付	保険期間	保険金・特約補てん金の請求および支払い

【お問合わせ・申込み】　青森県農業共済組合　津軽支所　☎0173-33-1513

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、町民から「屋根や小屋の雪を下ろしてくれないか」、「大雪で家の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、このような声に応えるため、民家の屋根の雪下ろしや家のまわりの雪かたづけをしてくれる事業者（法人・個人問わず）をホームページ等で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、ご対応できる町内外の事業者のご登録をお願いいたします。

ご登録は、下記のお問合わ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。

【お問合わせ】 役場総務課　消防防災担当
☎ 0174-31-1111 ／ FAX 0174-31-1215
メール　bousai@town.sotogahama.lg.jp



青森県最低賃金改定のお知らせ

1. 青森県最低賃金が改定されます。金額等は、次のとおりです。
【時間額】　1,090円（令和８年10月29日から）

必ずチェック最低賃金！
使用者も、労働者も！

2. 青森県最低賃金は、青森県内で働く全ての労働者に適用されます。
3. 製造業と小売業の一部には、特定（産業別）最低賃金が定められています。
4. 詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。
https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html

【お問合わせ】　青森労働局労働基準部賃金室　☎017-734-4114

▲青森労働局 HP

母子・父子・寡婦福祉資金の貸付予約の申込み受付開始

青森県では、母子家庭・父子家庭・寡婦家庭のお子さんの修学・修業などの際に必要な資金の貸付予約申込みを受け付けしています。

貸付の限度額や償還方法、償還期間などの詳細については、青森県中央福祉事務所までお問合わせください。

▶**予約申込期間**　令和８年10月１日（木）～ 令和９年３月31日（水）
（土・日・祝日・年末年始を除く）

▶**対象者**　来春、お子さんが小・中学校、高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院および各種学校へ進学する母子家庭・父子家庭・寡婦家庭の方
（小・中学校の就学支度資金は所得税非課税の場合のみ）

【お問合わせ・申請】　青森県中央福祉事務所　☎017-734-9950
青森市長島２丁目10の３ 青森フコク生命ビル４階

個人住民税の特別徴収の推進について

所得税の源泉徴収義務がある事業主の方は、地方税法の規定により、「個人住民税の特別徴収」を行うことが義務付けられています。

特別徴収の取組全般については青森県中央県税事務所へ、手続き等については従業員の住所地の市町村へお問い合わせください。

～ 個人住民税の特別徴収制度とは ～

事業主（給与支払者）が所得税の源泉徴収と同じように、従業員（納税義務者）に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去り（給与天引きし）、納入していただく制度です。

【お問合わせ】青森県中央県税事務所 納税管理課　☎017-734-9975
※正午から午後1時までの間は来庁者および電話対応を停止しています。

青色申告特別控除の見直しについて（令和８年度税制改正）

令和８年度税制改正により、令和９年分確定申告以降、青色申告されている個人事業主等の方の青色申告特別控除の見直しが行われます。

令和９年分以降の確定申告で青色申告特別控除（７５万円または６５万円）を適用するためには、e-Tax の利用や複式簿記による記帳等が必要となることから、適用をご検討の方で対応がお済みでない場合はお早めの準備をお願いします。

▶**主な改正事項**

・複式簿記による青色申告特別控除（７５万円または６５万円）の適用は、e-Tax での申告が要件となります。
・簡易簿記による青色申告特別控除（１０万円）の適用は、前々年の収入金額が 1,000万円以下の方等に限定されます。

詳細につきましては、QR コードからリーフレットをご確認願います。

▶**各リーフレット**

No.	リーフレット	QRコード
1	【令和９年分確定申告から適用】 優良な電子帳簿の保存またはデジタルシームレス保存により７５万円の青色申告特別控除を適用しましょう！（令和８年８月）	
2	【簡易簿記による１０万円の青色申告特別控除を適用している皆様へ】 令和９年分以後の所得税について、事業所得または不動産所得に係る１０万円控除要件が変わります！（令和８年４月）	
3	事業所得や不動産所得等のある方には帳簿の記帳・保存義務があります！（令和８年８月）	

【お問合わせ】青森税務署 個人課税第一部門　☎017-776-4281

TOWN INFORMATION まちのお知らせ

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

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～ 4:30	○	○	／	○	○	／

休診日　日曜・祝日

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

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 よつば

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舘根岸小川258-2

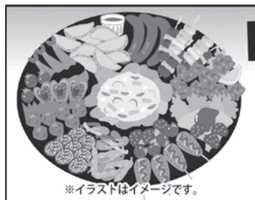
医療事務員募集

勤務地　外ヶ浜中央病院
雇用形態　正社員・パート　（各若干名）

土・日・祝休み
駐車場無料
無資格・未経験の方でも研修もあるため安心。



お問合せ　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
【営業時間】平日 9:00～17:00　担当　棟方
017-735-5943



年末年始もやります!
料理宅配サービス
ご希望の方にチラシ送付します!

◆オードブル（3名様盛）…… 6,000円（税込）
◆にぎり寿司（3名様盛）…… 6,000円（税込）

※イラストはイメージです。

12月31日の注文は12月15日まで
数量限定　ご注文はお早めに!

龍飛崎温泉 ホテル 竜飛（たっぴ）
〒030-1711 外ヶ浜町字三厩龍浜54-274
☎0174-38-2011(代)

11月1日～12月1日は「犯罪被害者月間」です

～「犯罪被害者月間」とは～

国では、犯罪被害者等が置かれている状況や犯罪被害者等の名誉や生活の平穏への配慮の重要性等について、国民の理解を深めることを目的として、１１月１日（日）から１２月１日（火）までを「犯罪被害者月間」として集中的に広報啓発活動に取り組み、社会全体で犯罪被害者等を支える気運の醸成を図ることとしています。

身近な人が犯罪や交通事故の被害に遭ったとき、その人にどんなつらさがあり、あなたはどう支えられるのか、考えてみませんか。



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

～ ご存じですか？犯罪被害給付制度 ～

犯罪被害給付制度とは「殺人等の故意の犯罪行為により不慮の死を遂げた被害者の遺族または身体に傷害等を負わされた被害者の方」に対して、国が犯罪被害者等給付金を支給し、その精神的、経済的打撃の緩和を図り、再び平穏な生活を営むことができるよう支援するものです。

【犯罪被害者等給付金の種類】
●遺族給付金……亡くなられたとき
●重傷病給付金…重傷病を負ったとき
●障害給付金……障害が残ったとき

ただし、親族間犯罪や被害者の方にも原因がある場合などには、給付金の全部または一部が支給されないことがあります。

また、労災保険などの公的補償や損害賠償を受けたときは給付金の額が調整されます。

～ 性犯罪被害の相談先があります ～

青森県警察では、性犯罪被害の相談について、性犯罪被害１１０番「☎０１２０－８９－７８３４」を設置しています。（※全国共通の短縮番号「☎＃８１０３（ハートさん）」からでもつながります。）

届出を迷っている、犯罪になるか分からないなどと１人で抱え込まず、まずは相談してみませんか。詳しくはQRコードから県警ＨＰをご覧ください。

【お問合わせ】外ヶ浜警察署　警務会計課 ☎０１７４－２２－２２１１

▲青森県警 HP

大型ドライバー募集

給料：　３２５,２００円～３４７,７７０円
資格：　大型免許所持者
　　（大型免許取得支援制度あり）
待遇：　社会保険完備
　　労災保険、雇用保険有

仕事内容　※関東方面への往復定期便運行です。
※カゴ台車による積み下ろしなので短時間で簡単に作業できます。
※未経験者や道に不慣れな方でもすぐ覚えられるので大歓迎です。

(有) 鈴木輸送　☎0174-22-2224　外ヶ浜町字蟹田中師火箱沢33-2

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　合　わ　せ】　外ヶ浜漁業協同組合　☎0174-25-2322
東津軽郡外ヶ浜町字平舘今津尻高15-3

有料広告

TOWN INFORMATION まちのお知らせ

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 除雪機ご予約受付中！

ホンダの除雪機は、
正規特約店の弊社にお任せください。
商品の詳細・部品供給などお気軽になんでもご相談ください。
圧倒的人気のホンダ除雪機！
毎年売り切れが続出します！
売り切れ前に早めのご購入をぜひご検討ください。



（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 行政書士 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）

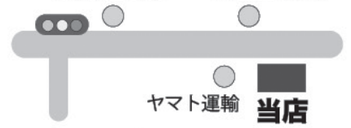




お墓の建て替え等、戒名・法名彫刻も致します。

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！

あじさい会

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

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

☎017-788-4182　※当日の電話予約も、可能な限り対応させて頂きます。
〒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）

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

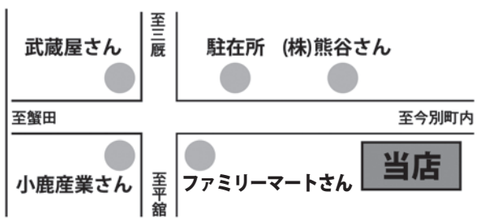
農業者年金の特徴

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・鈑金・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

むーもん館だより　第15号

～大平山元遺跡に暮らした人たちも絵を描いたりしていたの？～

９月中旬に開催した「むーもんフェスタ」にて石こうでできた石斧に色を塗るワークショップを開催しました。当日は町内の子どもたちをはじめ、たくさんの方にワークショップに参加してもらい、自由に色を塗ってもらいました。色を塗った石斧は、最後に磁石をつけて冷蔵庫などにくっつけることができるようにしたので、家の冷蔵庫に石斧をくっつけているところもあるかと思います。

色を塗り始めると大人も子どもも真剣になっていましたが、大平山元遺跡に暮らした人たちも色を塗ったり、絵を描いたりしていたのでしょうか？

私たちは普段、絵を描く場合は紙を使うことが多いですが、大平山元遺跡の時代は紙はまだ発明されていません。そのため、当時は岩などを使っていたと考えられます。大平山元遺跡とほぼ同じ時代で、有名なところだとスペインの「アルタミラ洞窟」やフランスの「ラスコー洞窟」において岩に絵が描かれていますが、日本では大平山元遺跡と同じ時代で岩に絵が描かれているのは、まだ見つかっていません。

ただ、大平山元遺跡よりも少し新しい時代の遺跡である「上黒岩岩陰（かみくろいわいわかげ）遺跡」からは女性を石に線を刻んで表現したとされるモノが見つかっています。このことから、石を使って何かを表現することは大平山元遺跡に暮らした人たちも行っていた可能性はあります。

現在でも道路に石を使って絵を描いている子どもがいますが、これは表現したいという人間本来の思いに素直に従った結果かもしれませんね。





▲むーもんフェスタ（ワークショップ）の様子

外ヶ浜町教育委員会世界文化遺産室　☎0174-31-1236

～心も身体もいきいき健康～

健康アドバイス



～11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間です～

家庭や学校、地域等の社会全般で、児童虐待問題に対して関心と理解を深め、児童虐待防止に取り組みましょう。

【児童相談所　虐待対応ダイヤル】
☎189（イチハヤク）（通話無料・匿名可能・秘密厳守）
【24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）】
☎0120-0-78310（ナヤミイオウ）（通話料無料・24時間受付）

▲子供のSOSの相談窓口

～11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です～

1人で悩まず、相談してください。
▶匿名で相談できます。　▶秘密は守られます。
DV相談ナビ　☎＃8008（はれれば）
（お近くの都道府県の配偶者暴力相談支援センターにつながります。）

▲詳細はこちら

栄養ワンポイントアドバイス



食塩のとりすぎに注意しましょう

日本人の食塩摂取量は、まだ目標量を上回っています。１日の食塩摂取量の目標は男性７.５ｇ未満、女性６.５ｇ未満、高血圧で治療中の方は６.０ｇ未満が目安です。

▶意外な食品にも食塩が！
●食パン６枚切り１枚 ☞ 約０.８ｇ　●ハム２枚 ☞ 約０.５ｇ　●梅干し１個 ☞ 約０.８ｇ
●カップ麺 ☞ 約５～７ｇ　●味噌汁 ☞ 約１～２ｇ

食塩は「しょっぱい」と感じるものだけでなく、普段何気なく食べている食品にも含まれています。気づかないうちに、取り過ぎているかもしれません。

▶食塩を減らす３つのポイント
①栄養成分表示を見る…「食塩相当量」をチェック！
②食塩が多い食品を重ねない…加工食品や漬物などを同じ食事で重ねすぎない。
③汁は残す…麺類の汁は全部飲み干さない。

地域包括支援センター通信

11月11日は「介護の日」です

厚生労働省は、２００８年（平成２０年）に毎年１１月１１日を「介護の日」と定め、介護に関する理解を深めるための普及啓発に取り組んでいます。「いい日、いい日」の語呂にちなみ、介護をより身近なものとして親しみを持って考えてもらいたいという願いが込められています。

介護は、サービスを利用する方やそのご家族だけのものではありません。地域の中で互いに支え合い、見守り合う視点も大切です。誰にとっても身近なこととして関わる可能性があるからこそ、この機会に介護についての理解を深め、日々の思いやりや支え合いについて改めて考えてみませんか。

介護に関する不安やお困りごとがありましたら、町地域包括支援センター（☎0174-22-3380）までお気軽にご相談ください。



▲厚生労働省ホームページより引用

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



三厩ねぶた祭を振り返って

僕は三厩ねぶた祭で「地域の人を楽しませるために太刀振を元気に踊ります」という目標を立てました。理由は、地域の人たちに笑顔を届けたかったからです。

ねぶた祭に参加し、感じたことは二つあります。一つ目は地域の人たちの笑顔を見て、嬉しかったことです。地域の人たちの笑顔から、ねぶた祭を楽しんでいるように感じました。僕は太刀振をするときに、動きを大きくすることを意識しました。地域の人たちは、応援する声や歓声を上げ、また、うちわで楽しそうにリズムをとっていました。たくさんの人たちの笑顔を見ることができ、地域とのつながりを深められたと思います。

二つ目はふるさとへの感謝の気持ちをもてたことです。朝早くから地域の方が浴衣の着付けをしてくれ、「頑張って」と声をかけてもらいました。とても嬉しい気持ちになりました。また、僕が住む元宇鉄地区で生徒代表として挨拶をしたときに、地域の方々が僕の名前を呼んでくれました。緊張しましたが、太刀振を元気に踊ることができ、地域の皆さんを元気付けることができてよかったです。

小さい時から地域の人たちに見守られて大きくなったことを改めて実感しました。これからも感謝の気持ちを忘れずに、僕が育った地域を大切にしていきたいです。



今月の特命記者



三厩中学校１年
牧野（まきの）　凰雅（こうが）

われら！学校特命記者
SCHOOL REPORT No.260

「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。

ごゆにあ柳壇

特選

題「掃除」

なくしもの　掃除してたら　みつかった

三厩小６年　伊藤　楓斗



【秀逸】

そうじする　ピカピカかがやくとこがある
蟹田小６年　南　渚咲

道具箱　そうじをしてもよみがえる
蟹田小６年　横山　柚葵

やりたくない　それでもごみは増えていく
蟹田小６年　金澤　海里

ピカピカの心と共に黒板も
蟹田小６年　沼田　大和

つくえふき　きゅきゅっとならし　完ぺきだ
蟹田小６年　田中もよこ

【佳作】

学校の掃除をしても増えるゴミ
三厩小６年　濵谷　風葵

やる気なし　始めてみると止まらない
蟹田小６年　田中　鈴

サッサッサッ　ほうきの音がきこえるよ
蟹田小６年　角田嶺琉陽

窓ガラス　水しぶきをしてすきとおる
蟹田小６年　小川　望愛

水拭きは　汚れを落とす　ピカピカだ
蟹田小３年　山田　智仁

掃除しようぼくらの学校ピカピカに
三厩小４年　工藤　那月

いつも見る　部屋はきれいに　たもとうね
三厩小６年　工藤　葵

水拭きで　学校きれいに　できるんだ
蟹田小３年　福田幸太郎

学校で　部屋ピカピカ　みんなえがお
三厩小４年　濵谷　樹璃

家のなか　そうじしたあと　気もちいい
三厩小３年　唐牛　啓吾

お家の　掃除もうやだ　やりたくない
三厩小４年　山中　優空

そうじをね　ちゃんとしよう　がんばって
蟹田小３年　小林　美月

いえの　おもちゃをかたづけるのがめんどい
三厩小３年　丸山　龍稀

おうちのそうじはもうあきた
三厩小３年　工藤　沙羅

【軸吟】

※軸吟…選者が同じ題で詠んだ句。

掃除機にボボボと吸い込ませる「昨日」　Ｓｉｎ

選評



おかじょうき川柳社　Ｓｉｎ

◆特選の句。あるあるですねー（笑）早く掃除すればよかったってなるんだよね。で、新しいものを買ったとたんに見つかったりして。探し物って探すことを止めると見つかる不思議なものです。◆秀逸「そうじする…」掃除を一生懸命するとピカピカ光る場所があるよね。みなさんもそういう部分を持っているはず。必ずかがやく場所があるから、磨いていこう！◆秀逸「道具箱…」せっかく、キレイにしたかと思った道具箱がいつの間にかまた汚くなってるってことかな？逆に言うと、汚くなっていることに気がつかないほど、何かに集中していた証拠かも◆秀逸「やりたくない…」そうだね、掃除はめどくさいし、ダルいよね（汗）でも、ゴミが増えるのは生きている証拠です。人は明日また楽しく生きるために掃除をしているのかもしれないね◆秀逸「ピカピカの…」私も小中学生の頃は、水拭きした黒板が大好きでした。黒板消しでは消しきれない積み重なった文字が一旦リセットされるような気分で、まるで自分の心もリセットされたような思い出があります◆秀逸「つくえふき…」『きゅきゅっと』が良かったです。みんなも、こういうオノマトペをいろいろ探して使ってみてはどうでしょうか◆

令和８年11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銅屋 44 番地２
☎0174-31-1111／FAX0174-31-1215
■町公式ホームページ　https://www.town.sotogahama.lg.jp
■電子メール　kouhou@town.sotogahama.lg.jp
QR コードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

11月外ヶ浜町行事カレンダー

Event Calendar

11/1	日	外ヶ浜まつり 外ヶ浜町役場10:00～14:00（物販は9:30～）
2	月	
3	火	文化の日
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	
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	特定健診・がん検診（などわーる７：00～９：00） 女性がん検診（などわーる 12：00～13：00）
16	月	
17	火	
18	水	ふれあい講座　英会話教室（蟹田公民館18:00～）
19	木	中学校合同芸術鑑賞教室（蟹中 13：30～14：40）
20	金	小学校合同芸術鑑賞教室（蟹小 13：35～14：55）
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	ふれあい講座　英会話教室（蟹田公民館18:00～）
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
12/1	火	
2	水	

外ヶ浜町学校教育振興会による芸術鑑賞教室のご案内

●中学校合同芸術鑑賞教室
日時　１１月１９日（木）１３：３０～１４：４０
場所　蟹田中学校体育館
内容　落語（三遊亭　神楽さん…青森市出身、五代目円楽一門会）

●小学校合同芸術鑑賞教室
日時　１１月２０日（金）１３：３５～１４：５５
場所　蟹田小学校体育館
内容　ジャグリングパフォーマンス（アットさん）

・１３：００以降、体育館の出入り口から入場できます。
・内履きの準備お願いします。
・自家用車でお越しの際は、学校の駐車場をご利用ください。

戸籍の窓口

【９月受付分】（敬称略）

■謹んでお悔やみ申し上げます

中村　辰實	（蟹田中師）	101歳
松尾　善榮	（蟹　田）	81歳
前田　千鶴子	（平舘根岸）	86歳
小川　和子	（平舘弥蔵釜）	94歳
三上　公子	（三厩新町）	92歳
長﨑　リサ	（三厩新町）	92歳

外ヶ浜町の人口

人口	4667	↓15
男	2215	↓5
女	2452	↓10
世帯数	2537	↓12

令和8年9月30日現在
※増減は先月比

公営住宅空き状況（戸数）

令和８年10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（平舘根岸小川） 平屋　0 2階建　4
新町団地（三厩新町） １階部屋　0 2階部屋　１ 3階部屋　3	**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