

広報そとがはま

2025

8

August



表紙：2年間ありがとう！メーガン先生（蟹田小学校）

主な記事

- ◎ふるさとの海をみんなできれいに
- ◎水道料金基本料金等減免（物価高騰対策）のお知らせ
- ◎町職員の給与・定員状況を報告します

青森県外ヶ浜町



△蟹田川にヤマメを放流

この日は、同組合指導のもと、風のまちこども園の園児たちも蟹田南沢地区でヤマメの稚魚を放流しており、両地区あわせて8千匹の稚魚が放流されました。

この取り組みは、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、担当者から「ヤマメは熱に弱いので、手を水で冷やしてから触りましょう。」と説明を受けたあと、児童たちは「大きくなってね。」と願いを込めて一斉に川に放流しました。

■蟹田小4年生 水と自然の校外学習



△勢いよく流れる水に驚く児童たち

また、7月10日(木)には、水源池や貯水池、浄水場を見学し、水道水が各家庭に届くまでの流れを学びました。

貯水池では、児童たちが自ら水門ハンドルを回して水を放流するなど実際の作業を体験。浄水場では役場建設課職員の説明を熱心に聞いていました。

児童からは「タンクにはどれくらい水が貯まっていますか?」「どれくらい塩素濃度であれば、体に影響がないですか?」など多くの質問が出され、普段使っている水の大切さを学ぶ良い機会となりました。

水道料金基本料金等減免（物価高騰対策）のお知らせ

町では、エネルギー・食品価格等の物価高騰の影響を受けている町民や町内事業者の皆さまを支援するため、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、水道料金の基本料金等を減免します。

■対象者

町の水道を使用しているすべての水道契約者（官公庁を除く） ※申込手続は不要

■対象期間

令和7年8～10月請求分（7～9月使用分）

■減免の内容

水道料金のうち「基本料金」と「メーター使用料」を減免します。



＜基本料金＞

用途	基本水量	基本料金
一般用	8㎡	2,090円
団体用	10㎡	2,860円
営業用	10㎡	2,860円
工業用	100㎡	23,100円
浴場用	100㎡	22,000円
集会所用	10㎡	2,090円

＜メーター使用料＞

用途	使用料
13mm	154円
20mm	176円
25mm	440円
30mm	638円
40mm	1,067円
50mm	1,430円
75mm	2,530円

※1 用途が「一般用」、口径が「13mm」の場合の減免額 2,090円+154円=2,244円
 ※2 基本水量を超えた分から使用水量に応じて加算される超過料金については、通常どおりの請求となります。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場建設課（水道係） ☎0174-31-1247

ふるさとの海をみんなできれいに
海岸清掃・ビーチアートプロジェクト

毎年5月30日は「ごみゼロの日」、5月30日から6月8日は「海ごみゼロウィーク」となっており、全国的に清掃活動が行われる時期です。外ヶ浜町内の各地域でも、夏の観光シーズンに向けて、海をきれいにする活動が行われました。今月号ではその活動の一部をご紹介します。

■龍飛海岸清掃

6月13日（金）、三厩地区龍飛海岸において海岸清掃が行われました。この取り組みは、三厩漁業協同組合（伊藤大作組合長）が毎年行っているもので、漁業関係者など約70名が参加しました。当日は絶好の晴天に恵まれ、参加者の皆さんは汗を流しながら海岸のゴミを拾い集め、分別したあとに指定場所まで運んでいました。

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



△龍飛海岸での清掃活動

■たいらだてビーチアートプロジェクト

7月3日（木）に三厩小学校、7日（月）に蟹田小学校において、ビンやグラス、流木を装飾するワークショップが行われました。

ワークショップに参加した児童たちは、講師の画家・作家である福島悠起さん（弘前市）の説明を熱心に聞いたあと、思い思いにビンやグラスを装飾していました。

このワークショップは、たいらだてビーチアートプロジェクトが主催となって実施している「海洋保全×アート」をテーマとする取り組みの一環として行われたもので、今回装飾されたビンやグラスは、キャンドルアートとして、8月23日（土）の夜に平館海水浴場に飾られます。

▼スケジュール▼

- 前夜祭：8月23日（土）17:00～20:00
- 夏祭り：8月24日（日）10:00～15:00
- …ビーチクリーン、流木アート製作、出店（棒パン・珈琲・クラフト）
- フィナーレ：10月5日（日）13:00～19:00
- …音×アートのステージイベント開催



△三厩小学校の児童たち



△蟹田小学校の児童たち

平館灯台を一般公開します!

8月24日（日）10:00～15:00

灯台内部をご覧いただけますが、外装工事のため足場とシートで覆われています。

中止の場合は、青森海上保安部ホームページで周知します。

◆海上保安庁への緊急通報は118番へ◆

【お問合せ】 青森海上保安部交通課 ☎017-734-2422



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。

ここでは、当町職員の給与状況や職員数などを、みな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5年度職員給与費の状況 (普通会計決算)

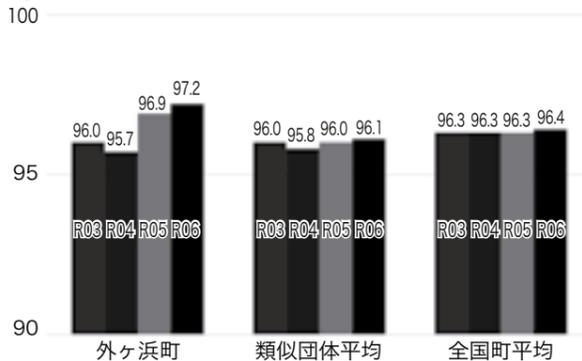
職員数 (A)	給与費				1人あたりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤続手当	計(B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
87	321,149	37,936	123,912	482,997	5,552

※ 職員手当には退職手当を含まない。

※ 職員数は、令和5年4月1日現在の人数である。また、暫定再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員を含まない。

※ 給与費については、暫定再任用職員(短時間勤務)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6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	45.1歳	323,400円
青森県	42.6歳	312,300円

④ 職員の初任給の状況 (令和6年4月1日現在)

区分	決定初任給	
一般行政職	大学卒	202,400円
	高校卒	170,900円

⑤ 一般行政職の級別職員数 (令和6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	17.3%
5級	課長補佐	13人	17.3%
4級	総括班長・班長	19人	25.4%
3級	主幹・主任	12人	16.0%
2級	主査	8人	10.7%
1級	主事	10人	13.3%

⑥ 職員手当の状況 (令和6年4月1日現在)

区分	内容
扶養手当	★配偶者とその他の親族…………… 6,500円 ★子…………… 10,000円 (16歳～22歳の子1人につき5,000円加算)
住居手当	★借家(借間)限度額…………… 27,000円
通勤手当	★交通機関等利用者限度額(電車、バス等)…………… 55,000円 ★交通用具使用者(自家用車等)…………… 2km以上の距離に応じて2,000円～44,000円
期末手当 勤続手当 (5年度分)	★1人当たり平均支給額… 1,549,000円 ・期末手当 2.45月分(1.375月分) ・勤続手当 1.95月分(0.925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、その進捗状況等をお知らせします。

■ 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年 増減数	主な増減理由	
		令和6年	令和5年			
普通会計部門	一般行政部門	議会	2	2		
		総務	30	30		
		税務	7	7		
		民生	8	9	↓1	・事務の統廃合による縮小
		衛生	9	10	↓1	・事務の統廃合による縮小
		農水	6	6		
		商工	2	2		
		土木	3	4	↓1	・事務の統廃合による縮小
	小計	67	70	↓3		
	教育部門	17	17			
小計	84	87	↓3			
公営企業等 会計部門	病院	43	44	↓1	・職員の減少	
	水道	2	2			
	下水道	1	1			
	その他	25	24	↑1	・職員の増加	
	小計	71	71			
合計		155 [207]	158 [207]	↓3	※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6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 実支給額：225,000円(条例上の報酬月額：225,000円) 議員 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5年度分】 支給割合：3.30月分 副町長 【令和5年度分】 支給割合：3.30月分 議長 支給割合：3.30月分 副議長 支給割合：3.30月分 議員 支給割合：3.30月分
退職手当	町長 【算定方式】 給料月額×在職月数×0.455 16,380千円 副町長 給料月額×在職月数×0.265 7,581千円 【1期の手当額】 ¹⁾ 16,380千円 【支給時期】 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】外ヶ浜町役場総務課 ☎0174-31-1111

かにたクリニック

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

龍飛・義経マラソン2025 参加者募集！

今年で14回目の開催となる「龍飛・義経マラソン」。三厩のさわやかな海沿いのコースを走ってみませんか。当日は全国各地から大勢のランナーが駆け抜けますので、沿道の皆様もあたたかいご声援をお願いします。

- ◎開催日 令和7年10月13日(月・祝)
- ◎申込期間 令和7年8月1日(金)～8月31日(日) 厳守
- ◎申込方法 インターネット【ランネット RUNNET】から申込可能です。

※町内の中学生以下の方は、参加料無料です。後日配布するチラシからお申込みください。



▲申込はこちらから

【お問合せ】 外ヶ浜町教育委員会社会教育課 ☎0174-31-1233

ようこそ 新任人権擁護委員(平館地区)のお知らせ

平館地区の人権擁護委員について、松山義幸前委員の後任として、木浪善光さん(平館出身・蟹田在住)が新たな人権擁護委員となりました。任期は令和7年7月1日～令和10年6月30日までの3年間です。

◎人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間のボランティアの方々で、全国に約14,000人が配置され、人権擁護活動を行っています。地域の皆さんから人権相談を受け問題解決のお手伝いをしたり、講演会や人権教室などを開催し、啓発活動を実施しています。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場総務課 ☎0174-31-1111

いじめなどの電話相談窓口について

■「こどもの人権110番」とは？

「友達からいじめにあって学校に行きたくない」「家の人にいやなことをされる」「SNSに悪口を書きこまれた」など、先生や親には話しにくいけど、どうしていいかわからないような悩みがあったら、迷わず電話してください。相談は無料で、秘密は守ります。

こどもの人権110番 ☎0120-007-110

※通常は、土日祝日を除く平日の午前8時30分から午後5時15分まで相談を受け付けています。

※LINEでも相談できます。右のQRコードから友だち追加してください。



▲LINE友だち追加

■8/27(水)～9/2(火)は受付時間を延長します！

強化週間中は、平日の電話相談時間を延長し、土日でも電話相談を行います。「LINE じんけん相談」も受付時間を延長して対応します。

■「こどもの人権相談」強化週間

期間：令和7年8月27日(水)～9月2日(火)

受付時間：午前8時30分～午後7時(平日)、午前10時～午後5時(土日)

【お問合せ】 青森地方法務局 ☎017-776-6231



個別健診(健康診査)のお知らせ

下記対象者の町民の方は、町内で行う「集団健診」か、指定医療機関で行う「個別健診」のどちらかのみ年1回受けることができます。

【対象者】「40歳～74歳のうち国民健康保険加入者」・「後期高齢者医療加入者」

※対象者には6月中旬までに、「受診券(オレンジ色)」と、指定医療機関で特定健診(健康診査)が受けられる「個別健診のお知らせ」を送付しています。

【受診券の有効期限】令和8年2月28日

※「個別健診」を検討している方は、指定医療機関への予約のタイミングによっては有効期限に間に合わない場合もありますので、**お早めに予約・受診をお願いします。**

【お問合せ】 外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222

生活習慣病予防・改善教室 参加者募集！

運動・栄養・口腔ケアについて楽しく学びましょう。ぜひお気軽にご参加ください。

【対象者】健康づくりに関心のある方(年齢不問)

【開催日時】

①8月28日(木) 13:00～15:30

健康測定：体組成測定、ベジチェック(保健師 奥寺衣里奈先生)

初回講座「運動を中心に、生活習慣病の基礎」(健康運動指導士 稲葉亮太先生)

②9月9日(火) 13:30～15:00

栄養講座「生活習慣病予防のための食事の基本」(管理栄養士 熊谷貴子先生)

③10月9日(木) 13:30～15:00

運動実践講座①(健康運動指導士 稲葉亮太先生)

④10月20日(月) 13:00～15:30

健康測定：体組成測定、ベジチェック

運動実践講座②(健康運動指導士 稲葉亮太先生)

⑤11月11日(火) 13:00～15:30

健康測定：口腔内細菌カウンター、口腔機能測定(保健師 奥寺衣里奈先生)

口腔ケア講座(歯科衛生士)

【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】汗拭きタオル、飲み物

【申込・お問合せ】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎0174-22-2941



食中毒に気をつけよう！～8月は食品衛生月間です～

夏は、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。

▼食中毒を防ぐ3つのポイント▼

- 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)：肉や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。

外ヶ浜町地域合同セミナー・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で次のとおり開催します。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7年8月26日(火) 午後2時～

○開催場所：外ヶ浜町役場3階大会議室

○定員：20名

※セミナーの詳細については、7月に配布しております「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をご確認ください。

【申込・お問合せ】 外ヶ浜町商工会 ☎0174-22-2441 FAX:0174-22-3135

メール：sotogahama@waltz.ocn.ne.jp



▲町ホームページ

あおり若者定着奨学金返還支援制度のお知らせ

「あおり若者定着奨学金返還支援制度」とは、下記「支援対象者」が6年間青森県内に住み、サポート企業で働き続けたとき、奨学金の返還を青森県と企業等とで支援する制度です。

○対象企業等 (サポート企業)

・本制度に登録している県内企業または勤務地を県内に限定した採用を行う県外企業

○支援対象者

・大学・短大等の卒業生で、就職時に35歳未満の方(出身地不問)

・「日本学生支援機構」、「青森県育英奨学会」の奨学金利用者

・青森県内で正規雇用されていない方

【お問合せ】 青森県若者定着還流促進課 ☎017-734-9174



▲公式サイト

個人事業税の納付について

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込みください。

【お問合せ】 青森県中央県税事務所課税第一課

☎017-734-9976

放送大学入学生募集!

放送大学では2025年度10月入学生を募集しています。

「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業の方が学んでいます。入学試験がなく「学びたい」という気持ちがあれば誰でも入学できます。

出願締切：令和7年9月11日(木) ▲放送大学HP

【お問合せ】 放送大学青森学習センター

☎0172-38-0500



◆8月は「電気使用安全月間」です◆

夏は肌の露出が多くなり汗もかくことから、電気が流れやすくなります。また、暑さにより注意力が散漫になりがちのため、感電事故が多くなる傾向にあります。

そこで、経済産業省では、毎年8月を「電気使用安全月間」と定め、関係団体の協力のもとに電気に関する安全運動を展開し、広く電気事故防止を呼び掛けています。

電気安全に心がけましょう。



弘前大学民俗学実習へのご協力をお願い

「ちょっと昔」のことを教えて下さい!

いつもお世話になっています。私たちは弘前大学人文社会科学部の民俗学実習履修生です。私たちは令和5年度から授業の一環として、外ヶ浜町の習慣や、生活文化を聞き書きする活動を行い、報告書を作成してきました。今年度も引き続き、ご自身の経験や見聞きしたこと、生活や習慣について、ちょっと昔のことを教えて下さい。

お聞きしたことは、外ヶ浜町の2冊目の民俗報告書の制作に活かします。

【日時】

令和7年9月25日(木)～9月28日(日) ※お伺いする際には名札を着用します。

【お聞きしたいこと】

皆さんのこれまでの経験についてお聞きしたいです!

- ① 子どものころの生活の話
- ② 災害の記憶や対処の経験
- ③ 季節ごとの食べもの話
- ④ 共有地や共同労働の話(山出しや山の管理など)
- ⑤ 仕事の話(経験、使用する道具、印象に残っている出来事)
- ⑥ 山、海に関するエピソード

もし、上記に関わる古い写真、道具などがございましたらお教え下さい。

【参加者】 私達がお訪ねします(名前のうしろには出身地を記しました)。

修士課程2年 角井 智久(かくい ともひさ 福島)

3年生 山田 朋佳(やまだ ともか 北海道)、村里 和香(むらさと わか 岩手)、
本多 裕希(ほんだ ゆうき 千葉)、高沢 晴香(たかさわ はるか 岩手)、
小松原 優菜(こまつばら ゆら 岩手)、海老名 弓月(えびな ゆづき 弘前市)

2年生 虹川 泰心(あぶかわ たいし 秋田)、一戸 春乃(いちのへ はるの 弘前市)、
大友 晴陽(おおとも はるひ 宮城)、小笠原 奏子(おがさわら かなこ 北海道)、
川口 鈴(かわぐち りん 北海道)、近藤 優真(こんどう ゆうま 岩手)、
相馬 彩七(そうま あやな 青森市)、濱口 廉士(はまぐち れんし 北海道)、
原 凜空(はら りくう 五所川原市)

【実習に関するお問い合わせ先】

弘前大学 人文社会科学部 山田 巖子(やまだいつこ)
〒036-8560 青森県弘前市大字文京町1
☎(0172) 39-3235/39-3231

【担当課】 外ヶ浜町教育委員会社会教育課 ☎ 31-1233

有料広告

有料広告

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

外ヶ浜警察署 JA 整備センター
ヤマト運輸 当店
移転しました！

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。

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
FAX: 0174-22-3453
0120-318-878

年中無休
24時間受付

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

地元の美味しい お魚・やりいか等食べませんか!?

水揚げ時期

時期により旬のお魚などを組合で販売しております

時期などで水揚げが無い場合もありますが、注文も可能です!

お買い求めの方は下記までお問合せください

青森県東津軽郡外ヶ浜町三瓶本町9番地
三瓶漁業協同組合
お問合せ先: ☎0174-37-2007

1月~12月
やりいか 2月~4月下旬
ウニパック 6月中旬~8月中旬
冷凍サーモンも販売しております

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。

人気 No.1 の超軽量モデル

IRINO 軽量ハイパワー 肩掛式刈払機

作業効率抜群! 非対称両手ハンドル

ハンドルタイプは両手、ムーブの2種類からニーズに合わせて選択可能です。

振動低減防振シャフト

振動低減防振シャフトの使用でエンジンの振動がハンドルに伝わらなくなりました。

■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

「わんタク」ドライバー募集!

(わんタク: 蟹田~龍飛エリアを運行する事前予約型乗合タクシー)

地域の足を守り、地域の未来を支える仕事です! /

決まった時間に働けます!
(営業時間 9~17時)
※営業時間前後に準備・整理・送迎の時間が発生します

安心・安定の固定給!

さらに 各種保険も完備!

有限会社 蟹田交通 (代表) 笹村 直史 (TEL) 0174-22-2113 〒030-1302 青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田中師宮本 9-57

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》

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 いっしょだから優しく

〒030-1411 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平部根岸小川 258-2

電話でのお問合せ ☎ 0174-31-2755

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)

利用者募集中
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>

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 017-735-6943
【営業時間】 平日 9:00~17:00
担当: 榎乃・菅原
こちらからでも応募できます。 →

夏季限定! 厳選夏メニュー!! (7月~8月末)

◆ざるうどん
◆ざるそば 各 770円 (税込)

麺大盛 220円(税込)

ホテル電飛 1階 食事処 海峡

〒030-1711 東津軽郡外ヶ浜町字三瓶宮原 54-274
☎0174-38-2011(代)

〈営業時間〉 ●昼/11:30~15:00(ラストオーダー14:30)
●夜/予約制/18:00~21:00(ラストオーダー20:30)

クレジットカードなど利用出来ます

～心も身体もいきいき健康～
健康アドバイス

【相談先・お問合せ先】 役場福祉課 ☎ 0174-22-2941



思春期の理解～大人への大切な移行期～

思春期は、こどもから青年期、そして大人に変わっていく移行期であり、身体的にも精神的にもとても大切な時期です。

外ヶ浜町では毎年、中学生を対象に思春期教室を開催しており、今月はその様子をお知らせします。

外ヶ浜町立三厩中学校 思春期教室

日時：令和7年6月17日（火）

対象：1年生（5名）

講師：母子ケアハウス ふくい助産院

助産師 福井 りみ子 氏

テーマ「いのちの大切さ～心と体のはなし～」

はじめに生徒同士ペアになり、互いに手首の脈拍に触れ、「いのちの音」を確認しました。

講師からは、思春期は心と体が成長途中であり、男女の二次性徴があること、皆、個性があり違ってよいことなどのお話がありました。また、自分と他者を大切にしていかに思いやりの心をもつことの大切さや、他者に触れる時は同意を得ること、自身が嫌だと思うことは自分の意思を相手に伝えることの重要性も話され、生徒は終始真剣な表情で聞いていました。



▶ Adolescence 「わからないことがここにある」

生活のこと、体や心のこと、性のことなど大人になる前に知ってほしいことについて、厚生労働省がまとめたパンフレットです。



▲パンフレット

【思春期】

思春期は成長ホルモンや性ホルモンの増加により二次性徴が現れます。男女ともに身体的な変化として体毛が増えます。男性は筋肉が発達し、声がわりや精通が見られ、女性は初経を迎えて皮下脂肪が増えることで、体がふっくらしてきます。

こころの変化として、自立したい気持ちの一方で自分を守ってくれる人から離れる不安も生じ、周囲の大人への反発と頼りたい気持ちが交差して揺れ動き、対人関係がうまくいかないこともある時期です。

心身の健全な発達により生涯にわたる健康の土台づくりとして大切な時期なので、周囲にいる大人達は思春期のこどもたちを理解し、気持ちに寄り添いながら温かく見守り、共感し、大事な時に手を差し伸べることが大切です。

妊娠・赤ちゃんのお世話体験

講話後、体育館に移動し、妊娠シュミレーター（約8kg）を装着して寝返りや起き上がり、歩行、階段昇降などを体験しました。日頃、何気なく行っている日常動作の大変さを実感し、床に落ちた物を拾う場面では生徒同士が自然に声をかけ手伝うなど、思いやりの様子が見られました。

最後に、赤ちゃん人形によるお世話体験として、赤ちゃんを抱っこしたり、オムツ交換や着替えを体験しました。生徒たちが、赤ちゃんに声をかけながら愛おしそうにお世話したり、優しい眼差しで抱っこする姿がとても印象的でした。

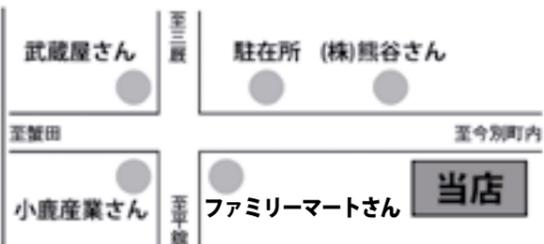


東北整認1-6935

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



- 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！

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：介護員

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

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

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

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

知って得するプチ情報が満載！！

包括通信 No. 38

今日のプチ情報

地域包括支援センターとは

地域包括支援センターとはどんなところ？

日に日に暑さが増していますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。町には、地域包括支援センター（総合福祉センターなどわーる内）があります。今回は、地域包括支援センターがどんなところなのかを紹介したいと思います。

地域包括支援センターでは、こんな仕事をしています。

外ヶ浜町地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で暮らすことができるように、介護、医療、福祉に関する相談に応じて支援を行う、町が設置している地域の高齢者相談の窓口です。

【総合相談】

さまざまな相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- ・介護、健康、医療、福祉などの相談に応じ、必要な制度やサービスを紹介したり、関係機関につなぐ支援をします。



【権利擁護】

高齢者の皆さんの権利を守ります。

- ・高齢者虐待に関する相談に応じたり、認知症などで適切な判断ができない方のために、成年後見制度などを紹介します。
- ・消費者被害に遭わないように情報提供をします。



【介護予防ケアマネジメント】

介護が必要な状態にならないように、「介護予防」をお手伝いします。

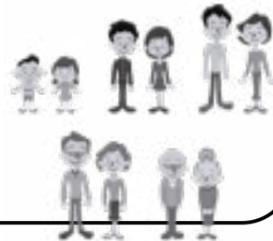
- ・事業対象者、要支援1・2の認定を受けた方のケアプランを作成し、心身状態が悪化しないで、元気に生活できるように支援します。



【包括的・継続的ケアマネジメント】

高齢者の皆さんとその家族が暮らしやすい地域づくりを行います。

- ・住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、地域のさまざまな関係機関と協力しながら、ネットワークづくりを行います。



外ヶ浜町地域包括支援センター
☎0174-22-3380（直通）

介護保険申請や介護保険サービスに関すること、高齢者に関することなど、地域包括支援センターにご相談ください。

栄養ワンポイントアドバイス

【お問合せ先】 役場福祉課 ☎0174-22-2941



管理栄養士

鉄分、足りていますか？ ～貧血予防と元気な毎日のために～

「なんだか最近疲れやすい…」 「立ちくらみが増えた気がする…」 そんな日常の不調、もしかすると「鉄分不足」が関係しているかもしれません。鉄分は、体に酸素を運ぶ大切な栄養素であり、私たちの元気のもとです。今回は、鉄分の役割や不足による影響、上手なとり方についてご紹介します。

鉄分の役割

鉄分は、血液の中で酸素を運ぶ「ヘモグロビン」の材料として、私たちの体にとって欠かせない栄養素です。酸素は体のすみずみに運ばれ、私たちが元気に動いたり、頭を使って考えたりするためのエネルギーとなります。鉄分が不足すると、体が酸素不足になり、様々な不調につながる可能性があります。

鉄分が足りないとどうなる？

体内に鉄分が不足すると、酸素が全身にうまく届けられなくなり、「鉄欠乏性貧血」という状態になります。鉄欠乏性貧血になると、「疲れやすい」「息切れがする」「顔色が悪い」「めまいや立ちくらみ」などの症状が出ることがあります。高齢者では、ふらつきや転倒のリスクを高めることもあります。女性や高齢者、成長期の子どもは特に注意が必要です。

鉄分には2種類ある？

鉄分には、体に吸収されやすい「ヘム鉄」と、やや吸収率の低い「非ヘム鉄」の2種類があります。どちらも大切ですが、非ヘム鉄は吸収されにくいので、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

鉄の種類	含まれる食材	吸収率
ヘム鉄	肉や魚	吸収されやすい
非ヘム鉄	豆類や野菜	吸収されにくい



どんな食品に多い？

動物性食品	<ul style="list-style-type: none"> ・レバー ・赤身の肉 ・かつお、まぐろ、いわし ・卵黄
植物性食品	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜、ほうれん草 ・ひじき、切り干し大根 ・納豆、厚揚げ、大豆製品 ・ごま、アーモンド、ブルーベリー

ちょっとした工夫で鉄分アップ！

鉄分は「一度にたくさん」よりも「毎日少しずつ」が大切です。

たとえば、ひじきの煮物やレバー入り野菜炒め、小松菜としらすのお浸し、納豆+小松菜など、和食にもなじみのある組み合わせで手軽に取り入れることができます。

また、鉄分はビタミンCを含む果物（みかん・キウイなど）や野菜（ブロッコリー、ピーマンなど）と一緒にとると、吸収率がアップします。

反対に、お茶（特に緑茶や紅茶、ウーロン茶）やコーヒーに含まれる「タンニン」は鉄分の吸収を妨げるため、貧血や鉄分不足が気になる方は食事中は控えるのが理想です。

こんな人は特に注意

月経のある女性や妊娠中の方、成長期の子ども、高齢者は鉄分が不足しやすい傾向にあります。また、一度にたくさん食べられない方や食事のバランスが偏りがちな方も注意が必要です。食事での改善が難しい場合や貧血の症状がひどい場合は、医師や管理栄養士に相談してみましょう。

夏季休業中の学校閉庁日について

外ヶ浜町立小・中学校は、8月のお盆期間を学校閉庁日とします。
 学校閉庁日は、学校に教職員が不在となりますので、保護者の皆様をはじめ、町民の皆様のご理解とご協力をお願いします。
 学校閉庁日に各学校へ緊急で連絡する必要がある場合は、町教育委員会へご連絡ください。

■学校閉庁日 令和7年8月12日(火)～15日(金)

【緊急連絡先】 外ヶ浜町教育委員会学務課 ☎0174-31-1235



ふれあい講座『英会話教室』開催!

6月15日(日)蟹田公民館において、ALT(外国語指導助手)のメーガン先生とエイジア先生を講師に『親子で一緒にMUMON'S DANCE PARTY!』を開催しました。一度は聞いたことがあるマカレナや、テンポの速いコットンアイジョーに合わせてダンスを楽しみ、休憩時には、アメリカのお菓子を食べて、楽しいひと時を過ごしました。

また、蟹田公民館では毎週水曜日、ALTを講師に『英会話教室』を開催し、講師の出身地と日本の文化の違いや、日頃の出来事などをテーマに英会話をしています。7月9日(水)は、講師の一人メーガン先生の最後の英会話教室となり、和やかに英会話を楽しみました。

メーガン先生、2年間ありがとうございました。

【お問合せ】 外ヶ浜町中央公民館 ☎0174-22-3175



昭和100年通信 第3号

赤道祭

～船乗りたちの一大イベント～

「昭和100年通信」は、今年が昭和100年の節目であることから、平館交流センターに展示している昭和の民具などを紹介します。今回紹介するのは、昭和10(1935)年に撮影された赤道祭の写真です。

赤道祭は、赤道を通過する際の安全祈願と仮装などの余興を行うイベントです。この写真は、シンガポールからジャカルタに向けての航海で赤道を通過した際の仮装の様子を写したものです。

写真をよく見ると、和服の女装姿や先住民風の格好をした若者が写っています。現在、仮装というと映画やアニメのキャラクターが多いですが、写真を見ると現在とは異なる仮装姿を楽しめます。

今から90年前の写真ですが、当時の若者たちの姿が生き生きと写し出されています。この若者たちがどのような一生を過ごしたかを昭和100年の節目に考えてみるのも重要かもしれませんね。

外ヶ浜町教育委員会社会教育課世界遺産対策室
 ☎0174-31-1236



▲仮装姿の集合写真



▲仮装姿の写真

Asia and Meghan spill the beans



外ヶ浜町ALTのエイジア先生とメーガン先生が、外ヶ浜町で生活して感じたことをお話しするコーナーです。

今月のテーマ Goodbye Meghan

Wow, time flies! I can't believe that it has already been one year since I came to Sotogahama.

わあ、時間が経つのは早いですね! 外ヶ浜に来てもう1年になるなんて信じられません。

I have had many wonderful experiences so far and am excited for next year.

これまでたくさんの素晴らしい経験をしてきましたが、来年も楽しみにしています。

Sadly, Meghan will be returning to America this month.

残念なことに、メーガンさんは今月アメリカに帰ります。

Meghan helped me get used to living in Sotogahama, so I am very grateful to her.

メーガンさんは私が外ヶ浜の生活に慣れるのを助けてくれたので、とても感謝しています。

My favorite memories with Meghan are going to the Hirosaki Fall Festival and camping at Shirakami Sanchi.

メーガンさんとの一番の思い出は、弘前秋祭りと白神山地でのキャンプに行ったことです。

Let's wish Meghan all the best!

メーガンさんの幸運を祈りましょう!



担当: エイジア先生

ALT活動を終えたメーガン先生へインタビュー!

●ALTとしての活動はどうでしたか?

本当に楽しかったです。フルタイムの仕事や一人暮らしなど、すべてが初めての経験だったので大変なこともありましたが、たくさんの人たちが助けてくれました。

三厩中学校と蟹田小学校の先生方や生徒たちとの思い出があったからこそ、アメリカでも教師という職業を続けることを決意しました。

●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?

日本の運転免許証を持っていなかったため、車を運転できなかったことです。買い物をするのが一番苦労しました。日本の車にテレビがついていることにも驚きました。アメリカでは、あまり一般的ではありません。

●外ヶ浜町で印象に残っていることは何ですか?

野生のサルを見たことです! 私の故郷にはサルはいません。

もう一つ忘れられないのは、マエダストアや蟹田駅

など、学校の外で私と会った時に、生徒たちが嬉しそうに挨拶してくれたことです。本当に嬉しかったです。

●外ヶ浜町でおいしかった・好きになった食べ物がありますか?

シーフードがあまり好きではなかったのですが、ホタテが好きになりました! 外ヶ浜のホタテは新鮮で美味しいです。給食で食べたホタテとトマトのスープも美味しかったです。

●最後に町民の皆さまに一言お願いします。

皆さん、この町に温かく迎えてくださり、お世話になり、本当にありがとうございました。外ヶ浜での生活と教師生活は、私にとってかけがえのない思い出となりました。またすぐに戻ってきます。またお会いしましょう。



▲楽しかった英語の授業



四月から七月までの思い出

五年生としての四ヶ月間を無事乗り越えました。私が特に思い出に残っている、蟹田小学校の三つの行事を紹介します。

一つ目は、入学式です。私の弟も入学したのですが、安全に登校できるか怖かったです。今も不安ですが、楽しい学校生活を送ることができていたので、姉として嬉しいです。

二つ目は、田植え体験です。現在の田植えは機械でやっているので、手作業で植えるという貴重な体験をさせていただきました。

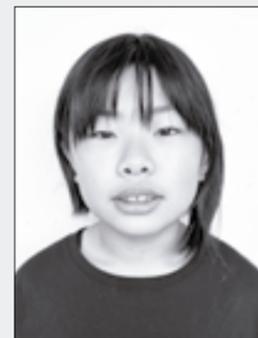
た。やってみると、印に沿って苗を植えるのでとても大変です。足の踏み場で印が消えていることがあるので、一直線に植えるのが難しかったです。秋の稲刈りも、怪我をせず協力して体験したいです。

三つ目は、六月に行われた宿泊学習です。他校の人と友情を深め、自然に親しむ、一度きりの経験ができました。大変だったのは食事の準備です。最後の皿一枚分のキャベツが足りなくて焦っていたら、今別小学校の

教頭先生が「大丈夫だよ。」と声をかけてくださいました。とても安心したのを覚えていますが、失敗もありました。食事の司会をしたり時間を守ったりすることができ、成功したこともありました。今後は、失敗しても挑戦し続け、みんなの役に立つことを目標にがんばりたいです。

このように、蟹田小学校は、色々な行事を楽しみ協力しています。これからの行事にも、一杯励みたいです。

今月の特命記者



蟹田小学校5年
よこやま ゆずき
横山 柚葵

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.245

「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。

ごめいあ柳壇

題 「水」

特選

水の色 人の見方で

変わってくる

蟹田小6年 宮本 篤人



【秀逸】

僕は 水のおかげで 生きている

蟹田小6年 對馬 大尊

お父さん 海に入って アメンボだ

蟹田小5年 田中 鈴

さりげなく さらっていくよ 水の音

蟹田小5年 上野 蒼心

水ってね飲めるし顔も洗えるし

三厩小6年 佐藤 統馬

水を飲む もう1回だ あの試合

蟹田小5年 沼田 大和

【佳作】

三厩の きれいな海は 世界一
流れてく 川にかけ葉がさらさらと
地球にはたくさん水があるんだね
僕らのね 生活の友 お水はね
水とはね 一番強いものなんだ
大自然 心やすらぐ 水の音
海水は 命の源 ありがとう
海の水 まじかにみえる きれいだな
海に行く 水きりやった 5回だな
蟹田川 きれいな水が あるんだな
汗をかき水をがぶ飲みますぎる
夏の水 飲めば飲むほど 美味しいな
カスビ海 海か湖 どっちかな
水道管 きれいな水がとおるとこ
暑い夏 水でつぼうで遊ぶんだ

三厩小5年 伊藤 楓斗
蟹田小5年 金澤 海里
三厩小6年 牧野 鳳雅
三厩小5年 工藤 葵
蟹田小6年 笹原 蒼新
蟹田小5年 小川 望愛
蟹田小6年 對馬 大尊
蟹田小3年 小川 桜蘭
蟹田小4年 石岡 陽登
蟹田小6年 山上 春輝
蟹田小6年 石岡 陸大
蟹田小6年 仲野 莉紗
蟹田小6年 越田 凌矢
蟹田小4年 三瀨 玲桜
蟹田小4年 小倉 大侍

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句

泣いたのはあなたが溢れ出したから

Sin

選評



おかしょうき川柳社 Sin

◆特選の句。水は飲料水や生活用水など、人間にとつてなくてはならない大切なもの。一方で、自然の脅威でもある水は、誰かにとっては憎い存在かもしれない。水の色の見え方はひとりひとり微妙に違う色に見えるのかもしれないね◆秀逸「僕たちは…」そうだね。水がないと、生きられないのは確かです。ただ、まだいまでも遠くまで水を汲みに行って国もあるようだし、水が簡単に使えることに感謝しようね◆秀逸「お父さん…」お父さんをアメンボと表現したところが良かったです。アメンボに見えたということ、お父さんは海面に浮いて移動してたのかな？(笑)◆秀逸「さりげなく…」流れる水はすーっと何かを運んでいってしまうよね。それが巨大になれば、人間にとつて大変なことになるけど、水にしたならさうとしていくこともかもしれないね◆秀逸「水ってね…」水の用途を並べてくれたところが良かったです。「し」で終わって、まだまだ続きそうなのところが、読者も(あと何ができるっけ?)と考える面白さを味わえる句です◆秀逸「水を飲む…」なんの試合かわからなかったけど、「水を飲む」と「試合」の組み合わせで、読者に緊張感が伝わってきますね◆

8月外ヶ浜町行事カレンダー

8/1	金	
2	土	
3	日	📍 港まつり (蟹田漁港 9:00(物販 8:30)～13:00)
4	月	🏥 特定健診・がん検診 (三厩体育館 7:00～10:00 受付)
5	火	
6	水	
7	木	🏥 特定健診・がん検診 (野田玉川消防コミセン 7:00～9:00 受付)
8	金	
9	土	📍 はたちを祝うつどい (外ヶ浜町役場 3階 10:00～)
10	日	📍 むーもんマルシェ (むーもん館 9:00～14:00)
11	月	🏞️ 山の日
12	火	🏫 町内各小・中学校学校閉庁日 (～8月15日)
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	

17	日	
18	月	
19	火	
20	水	🏥 健診結果説明会 (などわーる 9:30～11:30、13:30～15:30) 📍 小学生県外研修 (～8月21日)
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	🏫 町内小・中学校 2学期始業式
26	火	
27	水	📍 ふれあい講座 英会話教室 (蟹田公民館 18:00～)
28	木	🏥 生活習慣病予防・改善教室 (などわーる 13:00～15:30)
29	金	
30	土	🏥 特定健診・がん検診 (などわーる 7:00～9:00 受付) 📍 三厩小中ねぶた祭
31	日	📍 三厩小中ねぶた祭予備日
9/1	月	

公営住宅空き状況 (戸数)

令和7年7月1日現在

新上蟹田団地
(上蟹田)
平屋 3
2階建 2

根岸小川団地
(平館根岸小川)
平屋 0
2階建 3

新町団地 (三厩新町)
1階部屋 1
2階部屋 0
3階部屋 2

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

外ヶ浜町の人口

人口	4887	↓5
男	2317	↑1
女	2570	↓6
世帯数	2603	↓3

令和7年6月30日現在 ※増減は先月

迷ったら! 電話相談
#7119
ダイヤル回数、IP電話からは 017-718-0289
お電話等の専門家 アドバイスします 8/10スタート
24時間 365日対応
緊急時は迷わず119番へ!
あおもり救急電話相談

戸籍の窓口

〔6月受付分〕(敬称略)

※お誕生おめでとうございます

津嶋 優乃 (優太&美日夏) 蟹田

■謹んでお悔やみ申し上げます

工藤 榮子 (蟹田小国) 90歳
北田 まつ (平館後田) 102歳
最上 明江 (平館元字田) 91歳
福井 ミチル (根岸山居) 92歳
藤田 勝弥 (平館町の沢) 94歳