

広報そとがはま

表紙：外ヶ浜町港まつり2025（蟹田漁港）

主な記事

◎外ヶ浜町港まつり2025開催！

◎はたちを祝うつどい

◎三厩増川地区夏まつり・みんなや納涼ビアガーデン

青森県外ヶ浜町

物産販売は大賑わい



蟹田中学校生徒による「蟹中風太鼓」



大盛況のグルメブース！焼き牡蠣が大人気です



鴨ロース串やウインナーも大好評！



みんなでベリーダンス！



親子でまが玉作りに挑戦



アルプスおとめのステージに大盛り上がり！



友好町・北海道森町による砂原権現太鼓の披露

8月3日（日）、外ヶ浜の夏の恒例イベントである「外ヶ浜町港まつり 2025」（主催：外ヶ浜町港まつり実行委員会・外ヶ浜町）が蟹田漁港で開催されました。

はじめに山崎町長が「港まつりは平成 20 年から行われ、今年で 14 回目を迎えた。水分補給をしながら今日一日外ヶ浜町で楽しんでもらいたい。」と挨拶。また今年は宮下宗一郎青森県知事も会場を訪れ、「会場に着いて感じたのが、このまつりが皆様に愛され、定着しているということ。暑さに負けない熱い気持ちで地域を応援していただきたい。」と、まつりの開催にあたりお祝いの言葉を述べました。

当日は晴天に恵まれ、ステージ上では町内の子どもたちによるパフォーマンスやベリーダンス、北海道森町の砂原権現太鼓保存会による演奏が披露され、大いに盛り上がりました。物販・グルメブースも長蛇の列ができており、来場者は外ヶ浜の暑い夏を満喫していました。



宮下知事からお祝いの言葉



何が当たるかお楽しみ！福引コーナー



今年も来場者にホタテがふるまわれました



皆さん汗だくで棒パンを焼いています



△三厩荒馬

8月10日(日)、三厩増川地区の松傘閣において開催された三厩増川地区夏まつりは、「お盆に帰ってくる子供たちに喜んでもらいたい」という思いから、増川地区会（川村久会長）が主催しており、今年で3回目となりました。

会場には棒パンコーナーもあり、家族や友人で大いに盛り上がりました。また、三厩荒馬の演舞の時間になると、帰省してきた方々がエネルギーを充電して、自分自身の子供の頃の記憶に思いを馳せていました。

また、8月12日(火)には、三厩体育館駐車場において、みんなや納涼ビアガーデンが開催されました。このイベントは、「三厩に帰ってきた子供たちや地域の方々に楽しんでほしい」と、みんなやお祭り実行委員会（嶋中歩会長）が三厩観光協会の後援を得て昨年より開催しているものです。

イベントは正午から午後8時まで開催され、来場者は、地域の皆さんが作った焼き鳥・焼きそばなどのグルメや、カラオケ・演奏会などのステージパフォーマンスを思い思いに楽しんでいました。



△大賑わいのビアガーデン

三厩増川地区夏まつり・みんなや納涼ビアガーデン

7月12日(土)、風のまちこども園において、夏のお祭り遊びが実施されました。

園児たちは、津軽地方在住のアーティスト・仙安さんに教わりながら、ねぶた絵に絵具で色を塗る体験をしました。色塗り体験終了後には、親子で一緒にねぶた遊びを実施。園児たちは太鼓を叩いたり、ねぶたを引っ張ったりしながら、笑顔いっぱい夏祭りを楽しんでいました。

地域の方々もお祭りを迎えており、子どもたちだけでなく地域の方々にとっても、夏を感じられるイベントとなりました。



△元気いっぱい太鼓を叩く園児

園児たちの笑顔あふれる夏祭り



△最高記録を更新！

7月27日(日)、上小国地区ビオトープにおいて、「釣り大会inビオトープ」が開催されました。この大会は上小国いきいき地域づくり検討会（小林忠幸会長）が毎年実施しているものです。

当日は町内外の子どもやその家族ら80名以上が参加しました。なかなか鯉が釣れず我慢の時間が続きましたが、過去最大となる70センチ・2.9キロの鯉を釣り上げる強者も現れ、合計14匹の鯉が釣れました。

大会終了後は上小国会館において表彰式が行われたのち、参加者全員で美味しいランチを堪能し、夏休みの良い思い出づくりとなりました。

7月31日(木)、総合福祉センターなどで行われる、夏休み中のこどもたちが参加できる「そとがはま『みんなの居場所』夏」が開催され、児童・保護者・ボランティアら78名が参加。このイベントは、町赤十字奉仕団や町食生活改善推進員会などからなる実行委員会が今年初めて開催したものです。

参加した子どもたちは、一般社団法人あおもりウオーズの皆さんが用意した、ナマコなどにタッチする体験やお魚クイズで盛り上がったあと、わんこそばの要領でそうめんを食べる「わんこそうめん」をみんなで楽しみました。



△ナマコに触る子どもたち

夏休みの子どもに居場所づくり



令和7年度はたちを祝うつどい



8月9日(土)、外ヶ浜町役場3階大会議室において、「令和7年度外ヶ浜町はたちを祝うつどい」が開催され、今年度の対象者23名のうち10名が出席しました。今回20歳を迎えたのは、蟹田・平舘・三厩が合併して外ヶ浜町が誕生した年に生まれた皆さんです。

第一部では、五十嵐教育長や山崎町長らが祝辞を述べたのち、清水魁哉さんが記念品を受け取り、伊藤光星さんが出席者を代表して誓いの言葉を述べました。第二部では、出身中学校別に懇談会を行い、現在の状況や思い出話に花を咲かせていました。



■蟹中生が遺跡ガイド

7月11日(金)、大平山元遺跡において蟹田中学校2年生の生徒21名がガイドを行いました。この取り組みは、青森市立荒川中学校の1年生25名が、縄文遺跡群を学ぶ校外学習を大平山元遺跡で行う際に、蟹田中学校生徒が遺跡を案内することによって、交流を図るために行ったものです。

遺跡発見当時にも蟹田中学校の生徒が関わっており、蟹田中学校生徒によるガイドは大変意義深いものとなりました。

当日は一般の見学者もあり、中学生のガイドを聞いた方からは「非常にわかりやすかった」と好評でした。



▲大平山元遺跡について解説

■白熱のペタンク大会

7月13日(日)、蟹田一本松地区公園において、ペタンク大会が開催されました。参加人数は総勢93人。岩手県・秋田県・青森県内から多くの方が参加しました。

大会は初心者部門と経験者部門に分かれており、それぞれの部門で1位から3位をかけて戦いました。

外ヶ浜町から出場した10チームのほとんどが初心者でしたが、「また出場したい」と多くの声が聞かれました。

来年は7月5日(日)に蟹田一本松地区公園にて、国民スポーツ大会のペタンク競技が開催されます。外ヶ浜町をペタンクで盛り上げましょう！



▲真剣な表情で的を狙う参加者

■秋田一人さん

代表監査委員に選任

7月15日(火)、秋田一人さんが新たに代表監査委員に選任され、外ヶ浜町役場において山崎町長から新任の辞令が交付されました。

代表監査委員とは、例月出納検査や各課を対象に行う定期監査を実施するなど、町役場の財務や事業が適正に行われているかどうか監査を行う執行機関のことでです。

代表監査委員の任期は4年間で、秋田さんの任期は令和11年7月14日までとなります。



▲新たに代表監査委員となった秋田さん

■三中生がおもてなし

8月4日(月)、青函トンネル記念館において、三厩中学校の生徒8名がおもてなしのボランティア活動を実施しました。

当日は、館内アナウンスや体験坑道のケーブルカーの乗車切符を切る作業のほか、うちの配布や大平山元遺跡グッズの販売も行いました。

生徒たちは最初緊張した面持ちで接客していましたが、徐々に慣れてきて、来館者からの「三厩中学校は全校で何人ですか」「宇鉄遺跡はどこにありますか」という質問にも笑顔で答えていました。生徒たちにとって、地域とのつながりを深めるよい機会となりました。



▲大平山元遺跡グッズの販売

■読み聞かせを楽しもう

7月29日(火)、外ヶ浜町中央公民館において、ふれあい講座「読み聞かせを楽しもう」が開催され、町内で読み聞かせボランティアの活動をしている「おはなし☆し隊 ぽっかぽか」さんに読み聞かせをしてもらいました。

今回は、遊びながら命を守るポーズを学ぶ防災絵本や、青森の夏といえば【ねぶた】にちなんだ絵本などが登場しました。また、【まぼうのこっぴ】という絵本の読み聞かせでは、実際にコップに水を入れて物の見え方を体験してもらい、マジックのような実験に子どもたちは目を輝かせていました。



▲ねぶたの絵本を読み聞かせ

■町内企業2社が更新 消防団協力事業所

消防団協力事業所認定の更新にあたり、7月25日(金)に株式会社蝦名建設、8月1日(金)に株式会社鈴木建設に表示証が交付されました。

消防団協力事業所は、従業員が消防団員として2名以上入団しているなど、外ヶ浜町消防団に積極的に協力している事業所に対し、町が認定する制度です。



▲鈴木元就代表取締役
(株式会社鈴木建設)



▲蝦名孝文代表取締役
(株式会社蝦名建設)

年金生活者支援給付金の申請について

■年金生活者支援給付金制度とは？

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

■対象となる方

- ①老齢基礎年金を受給している方 ※以下の要件をすべて満たしていること。
 - 65 歳以上である。
 - 世帯全員が市町村民税が非課税となっている。
 - 年金収入額とその他の所得額の合計が約 90 万円以下である。
- ②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方 ※以下の要件を満たしていること。
 - 前年の所得額が約 479 万円以下である。

■請求手続き

- ①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、9月初旬頃以降に、日本年金機構からお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入して提出してください。

令和8年1月5日までに請求手続きが完了すると、令和7年10月分からさかのぼって受け取り可能です。

- ②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きとあわせて、年金事務所または外ヶ浜町役場住民課・各支所で請求手続きをしてください。

【お問合せ】 給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092 (ナビダイヤル)



▲厚生労働省 HP

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

〒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 佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

9月10日～16日は自殺予防週間です

■あなたの声がけで救える命があります

気づき

あなたの大切な人の様子の変化に気づきましょう。
「眠れない、食欲がない、口数が少なくなった…」など

声がけ

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。（専門家への相談を促す）

見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る。

■相談窓口はこちら

心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。詳しくは右のQRコードからご覧ください。



▲厚生労働省 HP

【お問合せ】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です

▼予防のポイント▼

- ①手洗い・マスク着用を含む咳エチケットや換気などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。
- ②咳が2週間以上続く場合は、医療機関（呼吸器内科）を受診しましょう。
- ③結核や呼吸器感染症に関する正しい知識を身につけましょう。
- ④必要に応じて、予防接種等を検討しましょう。



【お問合せ】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

9月24日～10月1日は環境衛生週間です

環境省では、生活環境の保全と公衆衛生の向上を目的として、9月24日の「清掃の日」から10月1日の「浄化槽の日」までの1週間を「環境衛生週間」と定めています。

町民の皆さんも、ごみの減量のため3R（リデュース：ごみを出さない、リユース：繰り返し使う、リサイクル：再資源化）を心がけるほか、浄化槽の適切な管理などに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

お金や暮らしに関する無料相談会

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。

相談
無料

◎実施日時 令和7年9月27日（土）10:00～16:00

◎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税金など公共料金の滞納、⑤DV・離婚問題、⑥その他くらしに関する悩みごと

◎予約方法 下記申込先にご連絡ください。※事前の予約が必要です。

【申込・お問合せ】 信用生協 青森事務所 ☎ 0120-102-143

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

後期高齢者医療保険に加入の75歳以上の方にお知らせです。

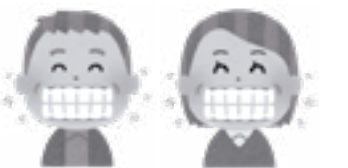
歯科口腔健診は、口腔機能（噛む、飲み込む等）を含む健診で、対象の医療機関で無料で年1回受診できます。対象の町民の方には6月上旬に「歯科健診のお知らせ」と「歯科口腔健診票」を送付しています。（特定健診受診券と同封しています。）ぜひこの機会をご利用ください。

◎予約方法 令和8年2月28日までに、医療機関に直接予約をお願いします。

◎実施医療機関 外ヶ浜歯科診療所（蟹田中師）☎ 0174-31-0648

住吉歯科医院（今別町）☎ 0174-35-2051

◎その他 当日はマイナ保険証または資格確認書を持参してください。



【お問合せ】 外ヶ浜町役場住民課 ☎ 0174-31-1222

血圧を下げて健康寿命を延ばそう！

第8回県民公開講座を開催します。申込不要ですので、ぜひご参加ください。

参加
無料

日時：令和7年10月4日（土）13:30～15:15 ※受付12:30～

場所：（メイン会場）青森県労働福祉会館大会議室（青森市本町3丁目3-11）【定員100名】
（外ヶ浜町）外ヶ浜町総合福祉センターなどわーる【定員60名】

※青森市のメイン会場から県内の各会場に中継配信します。

※などわーるで参加した方へも、減塩試供品の配布を行います。

内容：①一次救命処置のデモンストレーション【青森地域広域事務組合消防本部】

②あなたは本当に高血圧症を知っていますか？（仮）【青森県健康医療福祉部 部長 森川義信】

③一生飲むの？高血圧のお薬について【一般社団法人青森県薬剤師会 理事 前田法晃】

④高血圧を予防するおいしい減塩習慣～今日からできる減塩のコツ～【青森県栄養士会理事 武井秀貴】

⑤脳卒中・心臓病等総合支援センターについて【センター長 富田泰史】

【お問合せ】 青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター ☎ 0172-39-5459

法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告について

県では、地方税ポータルシステム（e L T A X :エルタックス）を利用して、インターネットによる法人県民税・法人事業税・特別法人事業税の電子申告の受付を行っています。
詳しくは、二次元コードから県ホームページをご確認ください。



▲ 県ホームページ

【お問合せ】 青森県中央県税事務所課税第一課 ☎ 017-734-9972

「令和7年度 あおも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7年10月31日（金）

応募方法：応募票（ホームページからダウンロード）に必要事項を記入のうえ、作品に添付し、郵送またはメールでご応募ください。



▲ ホームページ

【応募・お問合せ】 ー農山漁村ー 水循環保全学会（事務局：青森県土地改良事業団体連合会）
〒030-0802 青森市本町2丁目6-19
☎ 017-723-2404 メール kikaku-photo@aodoren.or.jp

相続登記に関する無料相談会・セミナーを開催します

所有者不明土地の解消に向けた民事基本法制の見直しに伴い、相続登記申請が義務化されて1年が経過しました。制度理解を深め、相続登記申請の促進を図るため、下記のとおり相談会・セミナーを開催します。

日時：令和7年10月2日（木）10:00～15:00

場所：しあわせプラザ3階大会議室（青森市本町4丁目1-3）

内容：10:00～12:00 制度理解を深めるためのセミナーの実施 ※定員なし

「相続登記申請義務化について」「自筆証書遺言書保管制度について」（講師：青森地方法務局職員）
13:00～15:00 無料相談会

※このほか、弘前市・八戸市・つがる市・十和田市・むつ市でも開催します。詳細は下記お問合せ先にご確認ください。

参加
無料

【お問合せ】 青森県司法書士会 ☎ 017-776-8398

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025



9月下旬頃から
調査書類をお届けします

調査期日

10.1水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



⚠ 国勢調査をよそおった詐欺（さぎ）や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村



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！

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

時化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

三厩漁業協同組合

青森県東津軽郡外ヶ浜町字三厩本町9番地

お問合せ先: ☎0174-37-2007

メバル・平目・その他 1月~12月

やりいか 2月~4月下旬頃

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

わんタクフリ、便

WANDO TAXI

©JR東日本

「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・回収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字蟹田中館宮本9-57

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。

除雪パートスタッフ募集

勤務地: 奥津軽いまべつ駅(今別町)・新中小国信号場(外ヶ浜町)

期 間: 令和7年12月1日~令和8年3月15日

賃 金: 泊まり勤務 18,800円 日勤or夜勤 9,400円

※「夜勤手当」「通勤費」支給 ※最低賃金改正により、賃金が変更となる場合があります
※必須条件 運転免許証

詳しくは、JR北海道 奥津軽いまべつ駅 までお問い合わせください。
TEL 080-2187-5472 担当 伊藤(彰)・武村

若干名募集

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 至三厩

駐在所 (株)熊谷さん 至今別町内

至蟹田

至三厩

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!

急募

■朝昼ホール・大浴場等清掃 各スタッフ

時給 各1,000円~ 正社員 20万円~

勤務時間3時間以上であれば 出勤時間応相談。

交通費支給有り! 詳しくは、お気軽にお電話ください。

龍飛崎温泉 大ホテル 龍飛 030-1711 外ヶ浜町字三厩龍飛54-274

お問い合わせ TEL 0174-38-2011 担当/松谷 雅美

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》

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

認知症対応型共同生活介護 グループホーム よつば

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

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 017-735-5943
【営業時間】平日9:00~17:00
担当: 横方・菅原
こちらからでも応募できます。→

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

外科・内科・整形外科

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

往診・訪問診療も行っております。ご相談下さい。

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					

～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

健康アドバイス 内臓や目の血管をむしばむサイレントキラー

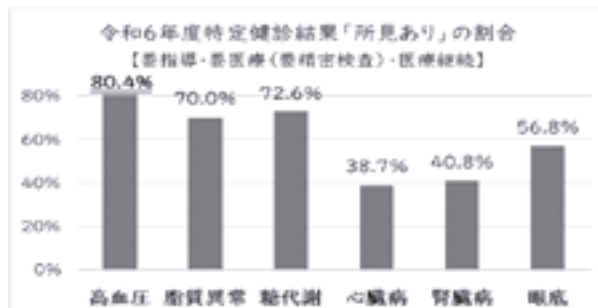


9月1日～30日は健康増進月間です

平均寿命が延びてきている一方で、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。生活習慣病の特性を理解し、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善が重要です。

●あなたの健診結果は？

令和6年度特定健診の結果、要指導、要医療（要精密検査）、医療継続の所見がある人の割合は、高血圧が80.4%と最も高い状況でした。



また、要医療（要精密検査）と判定された方で、精密検査を受診した割合が最も低い項目は、脂質異常42.1%、次いで眼底59.1%でした。



●あなたの血圧は？

	基準値	要保健指導	要医療
収縮期 （最高）血圧	129 以下	130 ～ 139	140 以上
拡張期 （最低）血圧	84 以下	85 ～ 89	90 以上

●高血圧って？

心臓は収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。心臓は血液を全身に送るときに収縮し、血管

に最も強い圧力がかかります。このときの血圧を「収縮期血圧」といいます。血液が戻ってくるとき心臓は拡張し血管の圧力は最も低くなり、これを「拡張期血圧」といいます。血圧値はこの2つから判断します。

塩分過剰で血液量が増えたり、脂肪量が増加し内臓脂肪細胞から分泌されるホルモンが血管を収縮させるなどすると、高血圧の状態となり、血管は常に高い圧力を受けます。血管の壁がその圧力に耐えようと厚くなり、硬く、もろくなります。コレステロールなどが血管の内壁に沈着する動脈硬化と合わさると、血管が詰まったり、破れたりしてしまいます。

●高血圧を放置するとどうなる？

①動脈硬化が進行し、狭心症などの心疾患、脳出血や脳梗塞等の脳血管疾患のリスクが高まります。

②腎臓の機能が低下し、人工透析が必要になることがあります。

③将来、認知症を発症するリスクが高まります。

④目の網膜にある細い血管がダメージを受けると、視力の低下や視野欠損が生じることがあり、失明のリスクが高まります。

●もっと詳しく知りたい方はこちら！

・「生活習慣病予防・改善教室」

9/9（火）、10/9（木）、10/20（月）、11/11（火）
13:00～ 総合福祉センターなどわーる

・「知っておきたい 目の健康講座」

9/20（土）14:00～16:00
総合福祉センターなどわーる

・県民公開講座「全国初！めざせ高血圧ゼロの県」

10/4（土）13:00～15:15
総合福祉センターなどわーる（青森市から中継配信）

【申込・お問合せ】 役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

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

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

※ ISX231-E
 ※ 重 量：3.9kg
 ※ 刈草量：23ml

~~44,000円(税別)~~
39,600円(税込)

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、ループの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採用でエンジンの振動がハンドルに伝わりにくくなりました。

（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

Nogiwa Dental Clinic
のぎわデンタルクリニック
 院長 神山陽介
 ☎017-788-4182
 〒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. 39

今日のプチ情報

9月 は認知症月間

認知症についてご相談ください

令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めており、外ヶ浜町でも認知症への関心と理解を深めるための様々な取り組みが行われています。

外ヶ浜町は人口が年々減る一方で、人口に占める65歳以上の高齢者の割合は52.71%（令和7年2月現在、県内高齢化率第3位、青森県国民健康保険団体連合会発表）と年々高くなっています。これに伴って、認知症高齢者の人数も増加すると見込まれています。

認知症の予防・早期発見・認知症になってからの見守り体制の強化など、地域の皆さんが認知症に対して正しく理解することが、認知症の方とそご家族が安心して暮らせる地域づくりにつながっていきます。

～外ヶ浜町認知症予防等に関する活動紹介～

●外ヶ浜町認知症初期集中支援チーム

認知症（疑い）の方やその家族の相談に応じ、専門医の受診や介護保険、福祉サービスの利用、家族への支援等をチーム員で検討します。チーム員は認知症専門医である中野脳神経外科・総合内科クリニック院長の中野高広先生、千葉科学大学薬学部教授の大上哲也先生、外ヶ浜町地域包括支援センターの保健師3名と社会福祉士1名の計6名で構成され、平成29年から活動をしています。

対象者

40歳以上で自宅での生活をしており、認知症（疑い）の症状でお困りの方。

例えば…

＊配偶者のもの忘れが気になるけど、嫌がって病院に行かず困ってて…

＊親の認知症がひどくなって介護が大変…

支援の流れ

- ①まずは、外ヶ浜町地域包括支援センターへご相談ください。
- ②本人やご家族から聞き取りをし、必要に応じて簡単な認知機能チェックを行います。
- ③必要に応じて認知症初期集中支援チームが検討し、サポートを行います。
- ④適切な医療や介護サービスへつなぎます。

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。

「この頃、もの忘れが気になる…」と思う方へ
外ヶ浜町地域包括支援センターへご相談ください。
お話を聞きし、タブレットで簡単な認知機能チェックを行います。
（事前にご相談ください。）

脳活バランスー
（コグエボ）



●認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対して、できる範囲でお手伝いをする人です。

日常生活の中で認知症の方と出会った時に、その方の尊厳を損なうことなく、適切な対応をする事が、認知症の方と認知症の方を介護する家族の支えとなります。

今後、いろいろな場所で講座を開催しますので、ぜひご参加ください。



認知症サポーターキャラバン
マスコットキャラクター「ロバ隊長」

●認知症フォーラム in そとがはま

今年も10月に開催します。認知症専門医の中野高広先生の講演、認知症の治療をしながら啓発活動を行っている「ピアサポーター」の講演を予定しています。詳細は次号の広報等でお知らせします。こちらもぜひご参加ください。

こちらでも参照ください。
そとがはままち認知症ケアパス2



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

災害時の食の備えを考えましょう

9月1日は「防災の日」、そして8月30日から9月5日までの一週間は「防災週間」です。家族で安否の確認方法を話し合う、避難場所を確認する、倒れやすい家具がないか確認するなど、防災について考える機会にしましょう。一人一人の日頃からの備えや心構えが、被害を最小限に減らす「減災」につながります。

今回は食の備えについてご紹介します。

災害時の食事

災害発生から経過した時間に応じて、食生活で注意しなければならない点や、何を食えばよいかが異なります。

- 災害発生から1日以内
エネルギー（炭水化物）がとれる飲料水・食料の摂取を優先する。
→おにぎり、パンなど
 - 災害発生から3日以内
高エネルギーの食料や水分を摂取する。
→カップラーメン、カレーライスなど
 - 災害発生から4日～1か月以内
たんぱく質を確保し、栄養バランスを整える
→魚の缶詰・弁当
 - 災害発生から2か月以降
ビタミン・ミネラルを補う、活動量を増やす
→野菜ジュース、果物の缶詰
- ※災害発生から経過した時間にかかわらず、1日あたり3L程度の水が必要となります。

災害発生直後は、電気やガス、水道が途絶える可能性があります。冷蔵庫や冷凍庫にある作り置き料理や自然解凍で食べられるもの、下処理済みの冷凍野菜など「そのまま食べられるもの」から食べ始めましょう。その次に、レトルト・缶詰など「温めるだけで食べられるもの」や「そのまま食べられるもの（非常食）」を組み合わせてみましょう。できるだけ長期間家庭備蓄で補えるように準備しておくことで安心です。

食品備蓄のポイント

- ①いざという時のために、3日分程度の食の備えをしましょう。
- ②1次持ち出しと2次持ち出しに分けて、備蓄の準備を

備をしましょう。

〈1次持ち出し〉

いざという時の緊急持ち出し用の備蓄のことをいいます。

飲み物やあめ、栄養補助食品等の手軽に食べられるもの、懐中電灯、ラジオ、いつも飲んでいるお薬、現金等をリュックに入れ、玄関などすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

また、避難時に持って行くものをあらかじめ書き出しておくことでスムーズに準備ができます。

〈2次持ち出し〉

災害が長期化した場合の備蓄のことをいいます。

飲み物や主食類（米、お粥）、主菜類（レトルト食品、缶詰）、副菜類（即席の汁物、乾物、日持ちする野菜など）、あめやチョコレート等を準備しておきましょう。

備蓄を始めるためのワンポイント

●簡単に食べられるものを！

開けるだけで食べられるもの、お湯をわかすなどの簡単な調理で食べられるものを準備しましょう。災害時は食欲も低下しがちなので、食べ慣れているものだと安心です。

●まずはいつも家庭にあるものをチェック！

缶詰やカップラーメン、レトルト食品など今家庭にあるもので備蓄になるようなものはありませんか？足りないものだけ買い足すようにすると、手軽に備蓄ができます。

●備蓄は取り出しやすい場所、日常的に使用しているものと同じ場所に！

玄関や階段下などあいている場所がないか確認してみましょう。また、家が損傷した場合でも取り出しやすい場所に置くことも大切です。備蓄の保管場所は家族全員で共有しておきましょう。



ぼくが二学期、頑張りたいことは二つあります。一つ目は、算数の勉強です。六年生になって勉強がさらに難しくなりました。一学期の勉強の中では、「分数」や「組み合わせ」が苦手でした。テストやプリントの復習をしたり、ノートをもう一回見直したりなどして、今ある苦手を少しでも克服していきたいです。そして、勉強で分からないところがあったときは、そのままにせず教科書などで調

二学期頑張りたいこと

べたり、友達や先生に聞いたりして、ねばり強く取り組んでいきたいです。二つ目は行事です。特に頑張りたい行事は、学習発表会と、修学旅行です。学習発表会では、小学校生活最後の発表なので、学級の友達といつも以上に協力して、練習や、本番の発表を頑張りたいです。家族やお客さんに自分たちの成長を見せられるような発表をしたいです。

修学旅行では特に、自主研修を頑張りたいです。先生の力を借りず、自分たちで函館を観光します。もし、困ったことがあったときは、友達と話し合ったり、計画を確認したりして、助け合って乗り越えていきたいです。そして、楽しい思い出をたくさん作りたいです。二学期は、忙しくなりそうです。ですが、苦手なことにもあきらめずにチャレンジして、勉強にも行事にも、一生懸命に取り組んでいきたいです。



今月の特命記者



三厩小学校 6年
まきの こうが
牧野 凰雅

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.246

「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。

むーもん館だより 第8号

～大平山元遺跡から見つかった石斧ってどのようなものがあるの??～

大平山元遺跡から見つかった^{せきふ}石斧^{せきふ}といえば、遺跡発見のきっかけとなった石斧が有名ですが、ほかにも石斧は見つかっています。その石斧の一つは、ほかの石器とは異なる石材を使っているのが特徴で、使っている石材が遺跡の近くで採れるものではないことから、どこか別の場所から持ち込まれたと考えられています。また、石斧を作る際に出る石の破片も見つかっていないことから、加工済みの状態で持ち込まれたと考えられています。

遺跡発見のきっかけとなった石斧は、現在観ることはできませんが、異なる石材を使っている石斧は、「むーもん館」にて展示していますので観ることができます。お休みの日などに「むーもん館」に観に来てはいかがでしょうか？

ちなみに9月14日（日）には「むーもんフェスタ」を開催します。当日は「むーもん館」の観覧料が無料で、遺跡発見のきっかけとなった石斧の石こう模型に色を塗るワークショップも先着30名限定で無料で行います。ぜひ「むーもん館」にお越しください。



▲遺跡発見のきっかけ
となった石斧



▲色塗りワークショップの
完成品見本

いろんな
石斧があって
面白いモン♡



外ヶ浜町教育委員会社会教育課世界遺産対策室 ☎0174-31-1236

～ようこそ外ヶ浜町へ～

新ALT（外国語指導助手）カールメン先生の紹介！

◆出身はどちらですか？

ミネソタ州のブレインという町で生まれ育ち、その後オツェゴに引っ越しました。当時オツェゴは小さな農村でしたが、今はインフラ整備が進められて小さな都市になっています。ミネソタ州の気候は外ヶ浜とよく似ています。

◆アメリカではどのような生活を送っていましたか？

ミネソタ州では湖の周りを散歩したり、バーベキューをしたり、ローラースケートをして遊んでいました。ワシントンD.C.はアメリカの首都であり、そこでの生活はとてもテンポが早かったです。また、私はアフリカ系アメリカ人女性なので、人種・性別に関する差別を経験してきましたが、自分に与えられた環境の中で最善を尽くして生きていきたいと思うようになりました。

◆ALTになろうと思ったきっかけは何ですか？

教師の家庭に育ち、教育への情熱が強かったことと、国際交流・文化交流・日本文化にも興味があったことがきっかけです。この仕事は私の長年の夢だったので、合格通知をもらった時はあまりの嬉しさに涙が出ました。

◆外ヶ浜町の印象はどのように感じましたか？

美しくて平和な町だと感じました。ここ4年間はワシントンD.C.に住んでおり、自然に触れる機会がなかったので、故郷に帰ってきたような気持ちになれます。ミネソタ州には海がないので、外ヶ浜は海がすぐ近くにあるのが嬉しいです！



◆外ヶ浜町でどんなことに挑戦したいですか？

むーもんが可愛いので、むーもん館に行きたいです！観瀾山海水浴場に行ったり、地元の料理を食べたり、温泉にも挑戦してみたいです。

◆最後に町民の皆さまに一言お願いします。

一生に一度の機会をいただき、美しい町・外ヶ浜に迎えてくださり、心から感謝しています。これから皆さんと仲良くなって、外ヶ浜を第二の故郷と呼べるようになることを願っています。一生懸命頑張ります！

9月 外ヶ浜町行事カレンダー

9/ 1	月	
2	火	
3	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00 ～）
4	木	
5	金	
6	土	東青中体連秋季大会 1 日目
7	日	第 33 回青森県民駅伝競走大会 東青中体連秋季大会 2 日目
8	月	
9	火	生活習慣病予防・改善教室（などわーる 13:00 ～受付）
10	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00 ～） 蟹田小学校修学旅行（1 日目）
11	木	蟹田小学校修学旅行（2 日目）
12	金	蟹田小学校修学旅行（3 日目）
13	土	東青中体連秋季大会 3 日目
14	日	むーもんフェスタ（むーもん館 9:00 ～ 14:00） 東青中体連秋季大会 4 日目
15	月	敬老の日
16	火	健診結果説明会（三厩体育館 9:30 ～ 11:30） 健診結果説明会（平館交流センター 13:30 ～ 15:30）

17	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00 ～） 三厩小学校修学旅行（1 日目）
18	木	三厩小学校修学旅行（2 日目）
19	金	令和 7 年度外ヶ浜町敬老会（外ヶ浜町中央公民館 10:00 ～） 三厩小学校修学旅行（3 日目）
20	土	知っておきたい 目の健康講座（などわーる 14:00 ～ 16:00）
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00 ～）
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	かもめ苑地域交流会 特定健診・がん検診（三厩体育館 7:00 ～ 9:00）
29	月	
30	火	
10/ 1	水	
2	木	

外ヶ浜町の人口

人口	4885	↓ 2
男	2320	↑ 3
女	2565	↓ 5
世帯数	2604	↑ 1

令和 7 年 7 月 31 日現在 ※増減は先月

〔7 月受付分〕（敬称略）
■ 謹んでお悔やみ申し上げます

木村 満高（平館野田）
菊地 則昭（三厩金野澤）
81 歳 80 歳

戸籍の窓口

公営住宅空き状況（戸数）

令和 7 年 8 月 1 日現在

新上蟹田団地
（上蟹田）
平屋 2
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 1

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、所要
件等の審査があります。

外ヶ浜町役場建設課 ☎ 0174-31-1226

働く皆様に将来の安心を。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための
国の退職金制度です。

① 国の退職金制度！

掛金の一部を国が助成します。

② 外部積立型でラクラク管理！

管理や運用の手間がかりません。

③ 掛金は全額非課税でオトク！

節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんも
ご加入いただけます。

● 他の退職金・企業年金制度等
との資産移換も可能です。



詳しくはホームページ
をご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234 FAX (03) 5955-8211