

広報そとがはま

2025
10
October

表紙：たいらだてビーチアート前夜祭（平館海水浴場）

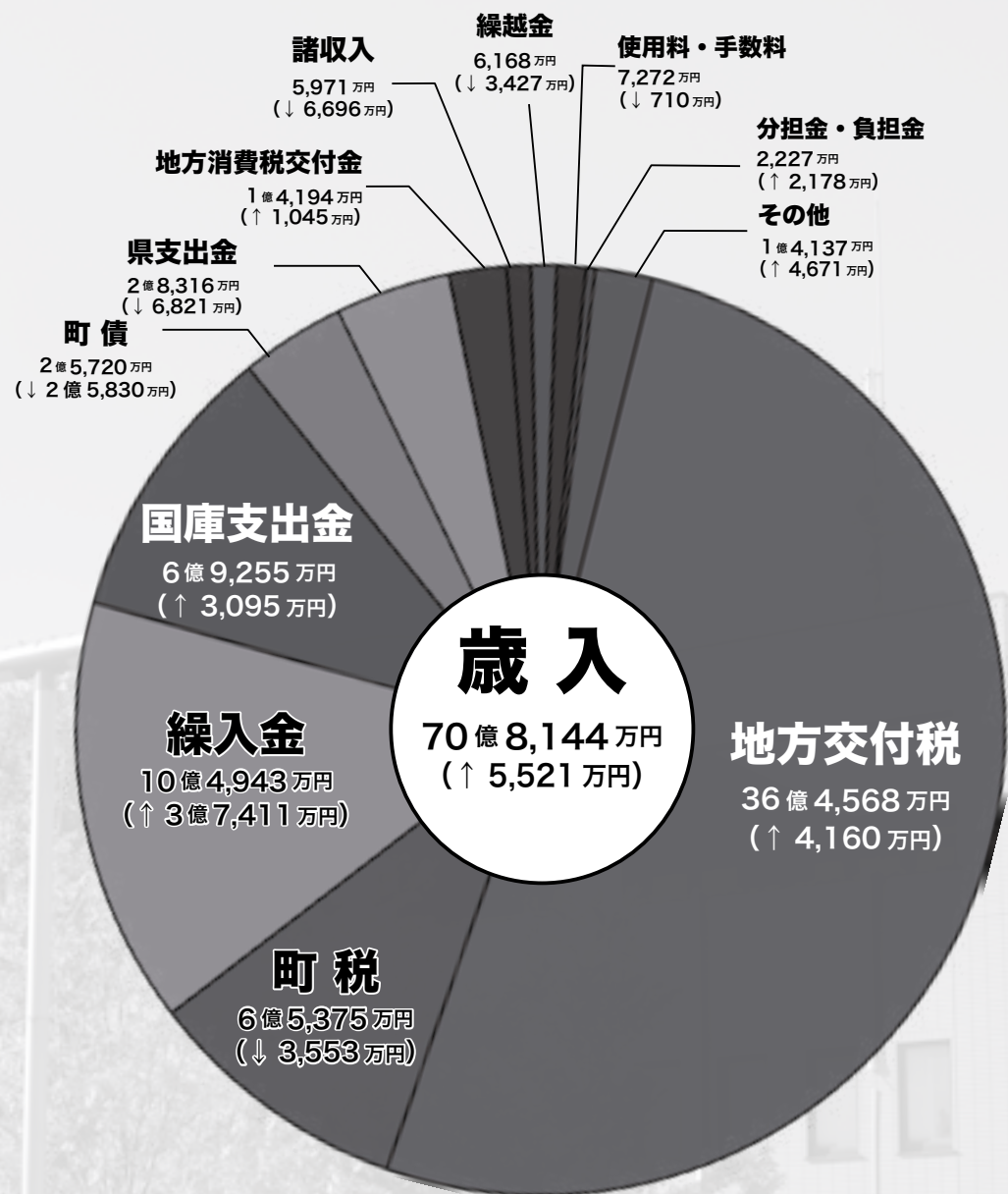
主
な
記
事

- 令和6年度外ヶ浜町決算報告 ～町のお金の使いみち～
- 令和7年度外ヶ浜町敬老会 顕彰者を発表！
- 町内小学生が県外研修に参加

青森県外ヶ浜町

町のお金の使いみち

令和6年度の主な施策は、「第3次外ヶ浜町総合計画」に基づき、安心できる子育て環境の充実に向け、高校生までの医療費無料化、出産祝品の支給等を継続して実施し、また、産業振興対策として地元産品を活用した物産開発などを継続するとともに、学校教育の充実として学校給食費の完全無償化や町立小中学校の空調設備の整備を実施しました。地球温暖化対策として中山間地域活性化施設の照明LED化を新たに実施するなど、多岐にわたり迅速かつ集中的に取り組みました。



※ () 内は前年度比較

地方交付税と繰入金の増額が影響

令和6年度外ヶ浜町各会計決算が9月定例町議会において認定されました。

一般会計の歳入決算額は70億8144万円、歳出決算額は69億5733万円となり、歳入から歳出を差し引いた額は1億2411万円です。

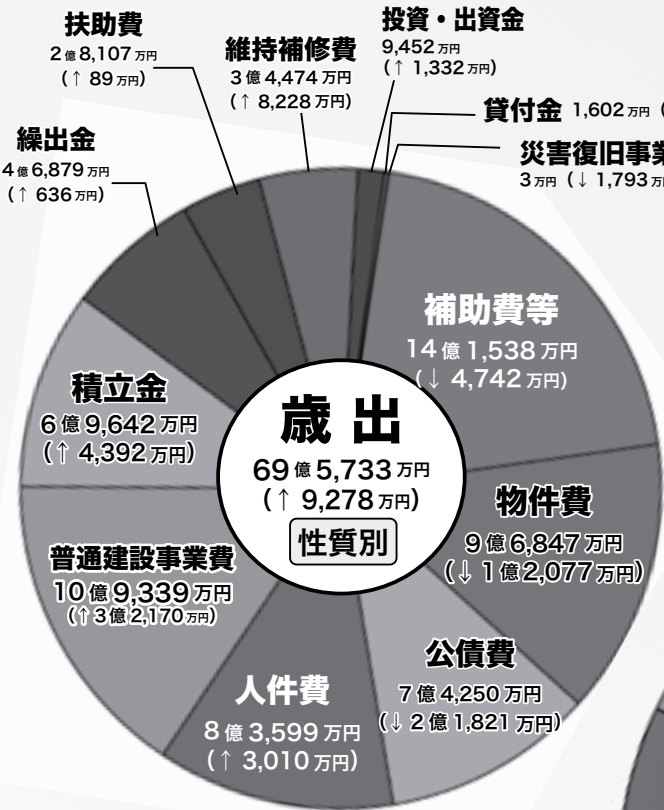
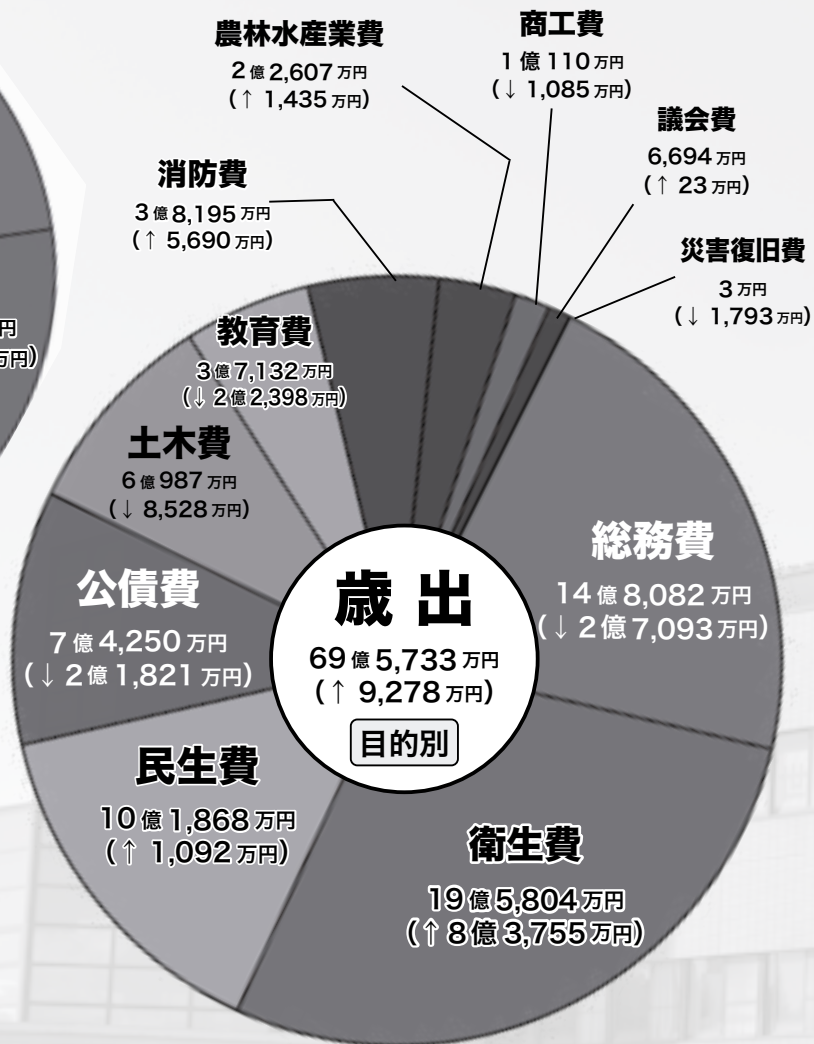
歳入決算額は昨年度に比べ5521万円増加しています。主な要因は地方交付税や繰入金が増えたためです。

地方交付税については、昨年度に比べ4160万円増えており、これは特別交付税において大雪の影響等で3195万円増加したことや、普通交付税において、臨時的な費目が創設されたこと等により969万円増加したことによるものです。

また、繰入金は、昨年度に比べ3億7411万円増えていますが、これは廃棄物処理施設基幹改良事業に係る財源として、合併振興基金を5億8646万円繰り入れたことが主な要因となっています。

歳出決算額は、昨年度に比べて9278万円増加しています。増加要因としては、廃棄物処理施設基幹改良事業（衛生費、8億2537万円増）や被災家屋解体事業費（総務費、3583万円増）などが挙げられます。

一方で減少した主な費目としては、教育費（2億2398万円減）などが挙げられます。減少要因としては、昨年度実施した大平山元遺跡展示施設建設事業の終了のほか、公債費の減等が挙げられます。



用語の説明

- ◆町税：町民の皆さんが納めた税金
- ◆分担金及び負担金：特定の事業の受益者から徴収したお金
- ◆使用料及び手数料：町の施設等の使用料や住民票等の手数料
- ◆繰入金：他会計や基金から繰り入れたお金
- ◆繰越金：前年度から今年度に持ち越したお金
- ◆諸収入：どの収入区分にも属さないお金
- ◆地方譲与税：国が徴収した自動車重量税等から配分されたお金
- ◆地方消費税交付金：県が地方消費税として徴収し、人口割合等に応じて交付されたお金
- ◆地方交付税：所得税等の国が徴収した税金の中から町の財政状況に応じて交付されたお金
- ◆国庫・県支出金：特定の事業のために国や県から交付されたお金
- ◆町債：大規模な事業のために国や金融機関から借りたお金
- ◆人件費：職員の給料や議員・委員の報酬等
- ◆扶助費：児童・老人福祉、身障者等への援助のためのお金
- ◆公債費：町借入金返済のためのお金
- ◆普通建設事業費：道路や建物等の建設事業費や大規模な修繕費
- ◆災害復旧事業費：地震や台風等の被害の復旧に要するお金
- ◆物件費：委託料、使用料、光熱水費、消耗品費、修繕料等
- ◆維持補修費：除排雪経費や各施設等の維持補修費
- ◆補助費等：各種団体や一部事務組合に対する負担金、補助金、保険料等
- ◆投資及び出資金：公営企業会計等に対する出資
- ◆積立金：将来の支出に備え、基金に積み立てるお金
- ◆貸付金：奨学金の貸付、中小企業に対する融資等
- ◆繰出金：各特別会計へ繰出すお金

◆基金と財政健全化判断比率

基金（預貯金）について

基金とは、町の預貯金のことです。財源不足に備えるための財政調整基金のように特定の目的のために積み立てるものと特別導入事業基金のように定額の資金を運用しているものがあります。

なお、平成27年度から財政調整基金、減債基金、合併振興基金において債券による運用を開始し、令和3年度からは一括管理による運用を行っています。令和6年度末現在高のうち、債券の占める割合は52.6%、令和6年度中の債券による運用益は801万円となっています。

基金名	区分	5年度末現在高	6年度中増減額	6年度末現在高
財政調整基金	現金・債券	14億4,508万円	△3,837万円	14億670万円
減債基金	現金・債券	8億2,564万円	1,371万円	8億3,935万円
ふるさと応援基金	現金・債券	2億2,159万円	△4,725万円	1億7,434万円
企業版ふるさと納税基金	現金・債券	920万円	872万円	1,792万円
合併振興基金	現金・債券	16億2,929万円	△5億8,321万円	10億4,608万円
地域振興基金	現金・債券	1億536万円	2,122万円	1億2,658万円
病院支援基金	現金・債券	1億9,510万円	1億8,801万円	3億8,311万円
森林環境譲与税基金	現金・債券	2,538万円	1,499万円	4,037万円
過疎地域持続的発展特別事業基金	現金・債券	2億3,403万円	8,577万円	3億1,980万円
公共施設整備基金	現金・債券	3,687万円	9,574万円	1億3,261万円
特別導入事業基金	現金	214万円	60万円	274万円
	貸付牛	3頭	△1頭	2頭
助け合い基金	現金	40万円	0万円	40万円
一般会計合計	現金・債券	47億3,007万円	△2億4,007万円	44億9,000万円
	貸付牛	3頭	△1頭	2頭
国民健康保険高額療養費等資金貸付基金	現金	200万円	0万円	200万円
国民健康保険財政調整基金	現金・債券	1億2,316万円	219万円	1億2,535万円
介護給付費準備基金	現金・債券	1億538万円	313万円	1億851万円
大字費運営基金	現金	2,068万円	△212万円	1,856万円
特別会計合計	現金・債券	2億5,122万円	319万円	2億5,442万円
一般会計・特別会計合計	現金・債券	49億8,129万円	△2億3,688万円	47億4,442万円
	貸付牛	3頭	△1頭	2頭

※この表の数値は、各基金の万円未満を四捨五入などの端数処理により計上しているため、合計欄において年度末残高の万円未満を端数処理した場合の数値とは合致しません。

町の財政健全化判断比率

■健全化判断比率

財政指標		(単位：％)	
		令和5年度	令和6年度
❶ 実質赤字比率	早期健全化基準	15.0	
	財政再生基準	20.0	
❷ 連結実質赤字比率	早期健全化基準	20.0	
	財政再生基準	40.0	
❸ 実質公債費比率	早期健全化基準	25.0	
	財政再生基準	35.0	
❹ 将来負担比率	早期健全化基準	350.0	
	財政再生基準		

※実質赤字額と連結実質赤字額がないところは「―」で表記しています。

■資金不足比率

指標区分		(単位：％)	
		令和5年度	令和6年度
病院事業会計	経営健全化基準 20.0	―	―
簡易水道事業会計		―	―
下水道事業会計		―	―

- ❶ 一般会計等の実質収支額が赤字である場合、町税や普通交付税等の使途が自由な収入額に対して、その赤字額がどの程度であるかを示す指標
- ❷ 全ての会計を連結して赤字額がある場合、標準財政規模に対してその赤字額がどの程度であるかを示す指標
- ❸ 一般会計などが負担する全会計および一部事務組合などの地方債償還金などが、標準財政規模に対してどれだけの割合を占めるかを指標化したもの
- ❹ 一般会計が将来負担する債務の総額が標準財政規模に対してどの程度であるかを示す指標

◆特別会計

町の会計には、一般会計のほかに、保険料や使用料などの特定の収入で事業を行う特別会計が7会計、地方公営企業法の適用を受ける公営企業会計が3会計あります。

■特別会計

区分	収入	支出	差引
国民健康保険特別会計	8億8,684万円	8億8,305万円	379万円
介護保険特別会計	12億5,709万円	12億2,678万円	3,031万円
大字費特別会計	273万円	273円	0万円
平舘財産区特別会計	0万円	0万円	0万円
根岸財産区特別会計	0万円	0万円	0万円
野田財産区特別会計	0万円	0万円	0万円
後期高齢者医療特別会計	1億2,062万円	1億1,854万円	208万円
合計	22億6,728万円	22億3,110万円	3,618万円

※この表の数値は、各会計の万円未満を四捨五入などの端数処理により計上しているため、合計欄において決算額の万円未満を端数処理した場合の数値とは合致しません。

※平舘財産区特別会計、根岸財産区特別会計、野田財産区特別会計については、1万円未満の決算額のため「0万円」の表記となっています。

■病院事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支（収益的収支）	9億6,838万円	10億2,337万円	△5,499万円
将来のための設備投資と財源との収支（資本的収支）	3億2,190万円	3億7,527万円	△5,337万円

■簡易水道事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支（収益的収支）	2億3,708万円	2億2,994万円	714万円
将来のための設備投資と財源との収支（資本的収支）	8,602万円	1億9,163万円	△1億561万円

■下水道事業会計

区分	収入	支出	差引
事業運営に伴う収支（収益的収支）	2億3万円	1億9,416万円	587万円
将来のための設備投資と財源との収支（資本的収支）	1億4,306万円	1億9,012万円	△4,706万円

町債（借入金）について（一覧表）

会計名	5年度末現在高	6年度中増減額	6年度末現在高
一般会計	46億7,939万円	△4億6,511万円	42億1,428万円
病院事業会計	8,101万円	2億7,960万円	3億6,061万円
簡易水道事業会計	11億4,848万円	△1億1,149万円	10億3,699万円
下水道事業会計	18億5,882万円	△8,272万円	17億7,610万円
合計	77億6,770万円	△3億7,972万円	73億8,798万円

※町債：国や金融機関からの長期借入金

主に施設建設や整備の財源として活用され、長期にわたって返済義務が生じるため、将来の町政運営に影響します。

令和7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】 中村辰實、宮本ハチエ、吉田ハルエ

【平館】 最上ふし系

【三厩】 水嶋繁松、伊藤ツルエ

夫婦ともに88歳以上 計9組

【蟹田】 野藤善治・野藤綾子、館石輝・館石啓子、山田尚文・山田スミ子、五十嵐文蔵・五十嵐フミエ、笹木隆・笹木良子

【平館】 藤田清・藤田ときえ

【三厩】 原芳雄・原幸子、古川光昭・古川優子、柳谷和昭・柳谷光榮

90歳（卒寿） 計57名

【蟹田】 笹田勝雄、田中慶子、吉田桂子、藤川輔、原文雄、野藤シサ、小山内京子、小川はる系、黒田ユキエ、村上静江、石岡ユキ、川口愛子、小川みき、蝦名れい子、木村信子、赤石久榮、五十嵐美枝、高森美代、松尾俊子、石岡テツ、高森セツエ、幸坂昭子、鈴木義直

【平館】 前田嘉男、最上榮子、藤田清、宮田博光、福井テツコ、木浪シサエ、福井武則、鍵谷弘、高井カツ子、沢村勇勝、高畑健一、相馬せつ、金澤ハツエ、高嶋や系

【三厩】 細田ヒサ、齊藤いね、大瀬小夜子、川村平治、牧野ワカ子、齊藤キセ、原芳雄、大宮縫子、柳谷和昭、奈良ヒサ、牧野勝江子、金澤浅江子、永坂慧、外崎正一、阿部満里子、阿保みつ、杉谷和枝、安保いづみ、三浦克治、新岡京子

88歳（米寿） 計78名

【蟹田】 山田尚文、木戸三八子、成田テツエ、小川ヤチエ、高森千代廣、高森逸郎、石田いこ、張山百枝、宮田かつ子、藤村イツ、村上ひさ系、工藤信子、丸尾淑子、野口和子、對馬よし系、野藤絹江、畑山タエ子、吉田恵子、柿崎はつ江、輪島フヂ子、小村賢司、南部哲子、笹木良子、五十嵐フミエ、野藤綾子、工藤柳子、石田まり子、横山かよ、中島ケイ子、山田スミ子、張山ミサヲ、小川俊治、戎サツ、石岡ハツ子、館石啓子

【平館】 高宮慶子、高井よし系、田澤み系、木浪定子、廣海貞夫、前田ミチノ、高坂キミエ、田中蓉子、坂本八重、高坂静子、前田ミナ、小鹿ツカ、田中ハナヨ、小澤シナ、木村弘子、高畑春野、濱田茂子、吉田敬子、木浪つな

【三厩】

宮田よしえ、伊藤弘、倉内文子、川村照美、廣津福恵子、濱谷正子、吉田博、川村久江、杉谷キヨエ、今重光、濱谷桂子、長谷川睦子、伊藤正廣

柳谷光榮、田村恵美子、川村フヂ、倉内勉、大宮トキイ、正木浄、佐藤節子、川村久子、駒谷彰一、小倉るり子、大宮てつ子



△アトラクションを見る受賞者の皆さん

横綱	蟹田	100	中村辰實
大関	三厩	99	水嶋繁松
大関	蟹田	99	黒田兼好
大関	蟹田	99	五十嵐文蔵
大関	蟹田	99	福井四郎治
大関	蟹田	99	阿部清
大関	蟹田	99	金澤龍衛
大関	蟹田	99	笹木孝雄
大関	蟹田	99	柳谷勝男
大関	蟹田	99	柳谷勝男

前頭	平館	95	木浪護
前頭	蟹田	95	福士義秋
前頭	蟹田	95	吉田敏郎
前頭	蟹田	95	算用子秀作
前頭	蟹田	95	藤田満
前頭	蟹田	95	嶋名重男
前頭	蟹田	95	石岡幸雄
前頭	蟹田	95	幸坂次男
前頭	蟹田	95	高宮武義
前頭	蟹田	95	奈良良一
前頭	蟹田	95	柳谷喜代一
前頭	蟹田	95	滝川茂治
前頭	蟹田	95	高森市五郎

前頭	平館	94	福井利恵
前頭	蟹田	93	野藤善治
前頭	蟹田	93	安保勝一
前頭	蟹田	93	村上明
前頭	蟹田	93	館石輝
前頭	蟹田	93	野藤勝雄
前頭	蟹田	93	石田稔
前頭	蟹田	93	大畑久雄
前頭	蟹田	93	沼田俊雄
前頭	蟹田	93	算用子利昭
前頭	蟹田	93	前田馬幸
前頭	蟹田	93	沼田治

令和7年度外ヶ浜町敬老会 長寿番付表

9月15日現在
生年月日順
(敬称略)

横綱	蟹田	103	青松イミ
大関	蟹田	101	横山イツ
大関	蟹田	101	最上千代
大関	蟹田	101	柳谷セイ子
大関	蟹田	101	石岡稲
大関	蟹田	101	前田三枝
大関	蟹田	101	野村りやう
大関	蟹田	101	伊藤ちほ

小結	平館	99	最上ふし系
小結	蟹田	99	宮本ハチエ
小結	蟹田	99	吉田ハルエ
小結	蟹田	99	伊藤ツルエ
小結	蟹田	99	小川カネ子
小結	蟹田	99	福井タタ
小結	蟹田	99	高畑ヤツ子
小結	蟹田	99	小倉すゑ
小結	蟹田	99	平井トモ
小結	蟹田	99	工藤つゆ
小結	蟹田	99	藤田ナツ
小結	蟹田	99	木村かづえ
小結	蟹田	99	中村イモ

前頭	平館	97	福井タタ
前頭	蟹田	97	小野寺ミエ
前頭	蟹田	97	野藤キタ
前頭	蟹田	97	工藤ハツ子
前頭	蟹田	97	嶋崎香江
前頭	蟹田	97	水嶋房江
前頭	蟹田	97	小倉京子
前頭	蟹田	97	福井照子
前頭	蟹田	97	山岸あゑ
前頭	蟹田	97	藤田ミチ子
前頭	蟹田	97	久慈てあ
前頭	蟹田	97	浜田和子



▲キャンドルに火を灯す参加者

平館海水浴場に流木などを使ったアートが展示され、8月23日(土)に前夜祭、24日(日)に海祭りが行われました。このイベントはたいらだてビーチアートプロジェクト(工藤希里子代表)が昨年から実施しているものです。

前夜祭には50名以上が訪れ、地域の小中学生たちが制作したキャンドルに全員で火を灯しました。海祭りでは平館灯台が一般公開されたほか、キッチンカーも登場し、会場は大い賑わいました。

アートは10月5日(日)のイベントまで展示されています。

平館海水浴場でアートイベント開催



▲ねぶたの前で太刀振の演舞

三厩小中ねぶた祭

8月30日(土)、三厩地区において、三厩小中ねぶた祭が開催され、ねぶたの山車と一緒に外ヶ浜町民俗文化財「太刀振」が披露されました。昨年度まで三厩中学校が実施していたこの行事は、今年度小中併設校になってから初めての実施となりました。

演舞は三厩地域の全12箇所披露され、沿道の住民からは、その迫力ある演舞に対して拍手が送られていました。

太刀振やお囃子には、毎年保護者や地域ボランティアの方々も加わっており、地域住民全員の協力で開催される伝統行事となっています。

9月7日(日)、第33回青森県民駅伝競走大会(アスパム・カクヒロアスレチックスタジアム26・1km、9区間)が開催されました。

天気予報では雨でしたがなんとか持ちこたえ、無事開催され、外ヶ浜町は総合の部38位(39チーム中)で見事完走。昨年U16陸上競技大会全国大会に出場した野口泰希さん(青森山田高校1年・蟹田出身)は、区間9位という素晴らしい成績を収めました。

選手のみならず本当にお疲れ様でした。



▲完走しました!

第33回青森県民駅伝大会

8月27日(木)、令和7年度外ヶ浜町戦没者追悼式が総合福祉センター「などわーる」で挙行了されました。

先の大戦で肉親を失った遺族や関係者等約40名が参列し戦争の惨禍を繰り返すことが二度とないよう祈りを込めて、献花を手向けました。

凄惨な歴史を風化させることなく次世代へ継承するため、終戦80年の節目となる今、改めて今日の平和のために尊い命を捧げた外ヶ浜町の御英霊554柱と、空襲の犠牲になった町民に祈りを捧げるとともに、平和への思いを新たにしました。



▲献花を手向ける参加者たち

戦没者追悼式

町教育委員会は、教育行政における重要事項や基本方針等を決定する機関であり、その委員は議会の同意を得て町長が任命します。

任期は、令和7年6月18日から令和11年6月17日までの4年間となります。

教育委員会は、教育行政における重要事項や基本方針等を決定する機関であり、その委員は議会の同意を得て町長が任命します。

町教育委員会委員に工藤幸治さんを任命(再任)

外ヶ浜町教育委員会委員の任期満了に伴い、工藤幸治さんが再任されることとなり、山崎町長から再任の辞令が交付されました。

任期は、令和7年6月18日から令和11年6月17日までの4年間となります。

教育委員会は、教育行政における重要事項や基本方針等を決定する機関であり、その委員は議会の同意を得て町長が任命します。



▲再任の辞令を受け取った工藤幸治さん

町内小学生が県外研修に参加



黒マントを着てみんなで記念撮影

8月20日(水)から21日(木)にかけて、福島県内にある体験型英語研修施設「ブリティッシュ・ヒルズ」で小学生県外研修が行われ、町内小学校から11名が参加しました。

児童たちはまず本館の中で、実際に英国から移築したシャンデリアや貴族の寝室、ドラマ「花より男子」で撮影に使用された書斎などについて職員から説明を受けました。その後、児童たちは英語とボディランゲージで、パスポートを使った入国審査やホテルへのチェックインなどに挑戦し、最後には外国人講師と笑いながら簡単なコミュニケーションを取れるようになっていました。夜は、英国式テーブルマナーの講座を受けてから本格的なディナーを堪能しました。

2日目は、英語でホテルのチェックアウトを行い、ドルを円に換算しながらお土産を購入した後、外国人講師とコミュニケーションを取りながら、英国式スコーン(お菓子)作りに挑戦し、文字どおり『粉と英語にまみれて』見事にスコーンを作りあげていました。

1泊2日の短期間でしたが、参加した児童たちは、覚えてた英語と身振り手振りを駆使しながら、貴重な経験を積むことができました。

参加児童から寄せられた感想文を一部ご紹介!

※参加児童の感想文は、10月25日(土)・26日(日)開催の外ヶ浜町文化交流祭でも紹介いたします。

▼2日間を通して英語について深く知ることができたと思います。初めてのブリティッシュヒルズの入国審査とチェックインがとてもむずかしかったです。ブリティッシュヒルズは、英語になれるまで大変ですが、なれるととっても楽しいです。

(蟹田小 金澤海里さん)

▼楽しみにしてたブリティッシュヒルズへ行きました。特に印象に残っているのが食事です。1日目の食事では、テーブルマナーのバターをまちがって、バターの包んでいた紙を取ってしまいはずかしかったです。そして、ステーキがとてもおいしかったです。

(蟹田小 飯田薫さん)

▼一番心にのこったことは、ディナーです。たくさんしおりを読んで、テーブルマナーを練習しました。いざ本番になるとふんいきがとても「ハリーポッター」のようでした。

(三厩小 伊藤楓斗さん)

▼ブリティッシュヒルズに行ってきた、最初はあまり聞き取りにくかったけれど、2日目からは、少しずつ耳がなれて、しっかり聞きとれてきたので、学校の授業でもブリティッシュヒルズで学んできた英語を少しでも活用できるようにしたいです。

(蟹田小 角田嶺琉陽さん)

▼ブリティッシュヒルズに行ってみて、テーブルマナーや、ナイフの切り方などが分かりました。ならっていない英語もあったけど、ブリティッシュヒルズの方で勉強になったのでうれしかったです。そして各部屋にはシャンデリアが置いてあったので日本とちがうなあと思いました。

(蟹田小 南渚咲さん)

▼福島にあるブリティッシュヒルズに行ってきました。英語は苦手ではじめはちゃんとできるか不安でした。ついたら入国審査をして、レッスンが始まりました。英語には自信がなかったけどジェスチャーをしていて話していることが分かりやすかったです。

(三厩小 工藤葵さん)

粗大ごみを収集します

◎粗大ごみ収集日：令和7年10月21日(火)～令和7年10月22日(水)

※当日の朝8時30分までにごみステーション脇に出してください。

※粗大ごみ収集は**有料**です。**手数料納付券**(粗大ごみシール)を各自で購入し、納付券に**お名前**を記入し、**粗大ごみに貼ってください**。

◎手数料納付券(粗大ごみシール)について

- ・販売価格：1枚300円
- ・販売場所：町内のごみ袋取扱店

・販売期間：令和7年10月1日(水)～令和7年10月22日(水)

※以前購入して使用しなかった手数料納付券も今年度使用できます。また、今年購入し、使わなかった券は来年度以降も使用できます。一度購入した手数料納付券は返品できません。

粗大ごみとして収集できるもの(ガラス付きの物はダメ)

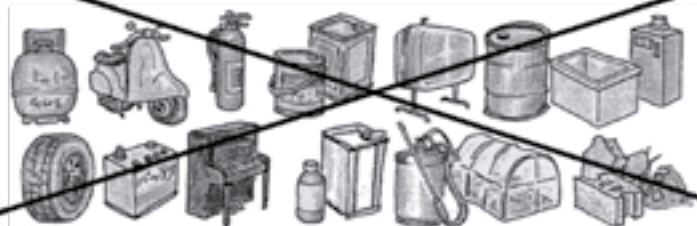
例) タンス、食器棚、本棚、テーブル、机、ソファ、イス、ミシン、ベッド(マットレスを除く)、健康器具、自転車、オルガン、物干しセット(台2個、支柱2本、竿4本を束ねて粗大ごみ1個)、ピンディングを外したスキー板(5組までを束ねて粗大ごみ1個)など

※ガラスや金属が付いている場合は可能な限り外して下さい。



粗大ごみとして収集できないもの

ガラスが付いている物、特定家電製品(エアコン、テレビ(ブラウン管式・プラズマ・液晶)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)、ガスボンベ、ホームタンク、ドラム缶、浴槽、タイヤ、ピアノ、家庭用ボイラー、車、バイク、スクーター(部品も含む)、農機具、建築廃材、ベッドのマットレスなど



粗大ごみ以外のものは収集しません！

【お問合せ】 外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222

交通安全キャラバン隊 がやってきた！

青森県交通安全母の会連合会では、子どもと高齢者の交通事故防止など交通安全意識の浸透を図るため、県内各地を回るキャラバン隊活動を実施しています。



△白バイの乗車体験



△説明を熱心に聞く生徒たち

下湯ダムを見学

9月3日(木)、三厩小学校の生徒14名が、青森市の堤川上流にある下湯ダムに社会見学に行きました。

現地では、東青県土整備事務所の職員がダムの役割や必要性について説明し、生徒たちはその説明を熱心に聞いていました。

その後、生徒たちは実際に下湯ダムの施設内を見学。施設の広さや設備の大きさ、ダムの水流の高低差に全員驚いていました。ダムの仕組みや役割を学んだ生徒たちは、水の大切さと自然を守ることの大切さを改めて感じている様子でした。

上小国神社で 「お山参詣」

9月7日(日)、上小国神社において、お山参詣が行われました。当日は約50名が参加し、神社でご祈禱をした後、「サイギサイギ」のかけ声とともに「五穀豊穡」、「家内安全」を祈願しながら地区を練り歩きました。

お山参詣終了後は、上小国会館で防災講座を開催し、段ボールベッドや災害用簡易トイレの使い方を学ぶことで、災害時の備えや避難についての理解を深めました。



△祈願しながら練り歩きました

水産業について学ぶ

9月8日(月)、5市町村(青森市・平内町・今別町・蓬田村・外ヶ浜町)の小学5年生を対象とした「水産教室」が県営浅虫水族館において開催され、蟹田小学校の5年生13名、三厩小学校の5年生3名が参加しました。

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、このまま地球温暖化が進むと2100年には陸奥湾のホタテが100%死滅してしまうという説明にショックを受けつつも、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。



△浅虫水族館で水産教室

タオルとおしぼりが 寄贈されました

9月11日(木)、特別養護老人ホーム桜良において、青森県中部地区郵便局長夫人会(三橋まき子会長)からタオルとおしぼりが寄贈されました。当会は青森市・黒石市・平川市・東津軽郡・南津軽郡で構成されており、地域活動に参加するなど、公益事業を展開しています。

贈呈式では、桜良の正木施設長やスタッフ、入所者が「タオルやおしぼりは何枚あっても足りない。」とコメントし、夫人会に対して感謝の言葉を伝えていました。



△タオルとおしぼりを受け取る正木施設長(写真後方右から2人目)

新型コロナワクチン接種（任意接種）のお知らせ

外ヶ浜中央病院では、今年度も新型コロナワクチンの任意接種を実施します。
副反応への対応も考慮し、三厩診療所では実施いたしませんのでご了承ください。

◆接種期間

令和7年10月1日（水）～令和7年12月24日（水）

◆使用ワクチン

第一三共 ダイチロナ

◆接種曜日

毎週水曜日のみ

◆接種場所

外ヶ浜中央病院 ※三厩診療所での接種は行いません。

◆受付方法

受付時間：午前9時30分～午前10時30分 ※接種開始は午前10時から
受付場所：正面玄関 ※予約不要、他ワクチンとの同時接種は実施しません。

◆持ち物

予診票・保険証

◆接種料金

15,600円

※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。



【お問合せ】 外ヶ浜中央病院 ☎ 0174-22-3450

稲わらは焼かずに 有効利用しましょう！

◆稲わらは燃やせば**公害**、使えば**資源**です。

◆肥料・飼料・資材等の価格が高騰しています。
稲わらを大切な資源として、活用しましょう！



水田にすき込み！



畑のマルチとして！



家畜の飼料に！

稲わらの有効利用に関するお問い合わせは

東青農林水産事務所 農業普及振興室 ☎ 017-734-9961
または、外ヶ浜町役場産業観光課 ☎ 0174-31-1228

図書入荷のお知らせ

中央公民館に新しい本が7冊入荷しましたので紹介します。

題 名	著者名	出版社
謎の香りはパン屋から	土屋 うさぎ	宝島社
テクノ封建制	ヤニス・バルファキス	集英社
文庫版 近畿地方のある場所について	背筋	KADOKAWA
国宝＜上＞青春篇	吉田 修一	朝日新聞出版
国宝＜下＞花道編	吉田 修一	朝日新聞出版
俺ではない炎上	浅倉 秋成	双葉文庫
カフネ	阿部 暁子	講談社



【お問合せ】 外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175

「介護・医療・福祉就職デイ」開催のお知らせ

ハローワーク青森では、11月11日の「介護の日」にあわせて介護・医療・福祉の仕事に関する就職面談会を開催します。

詳しい内容や参加希望につきましては、ハローワーク青森・職業紹介第二部門までお問い合わせください。

◆日時 令和7年10月27日（月）、10月29日（水）、10月31日（金）、11月5日（水）、11月7日（金）

いずれも午後2時～午後4時

◆場所 ハローワーク青森 2階会議室

※参加事業所の求人一覧につきましては、ハローワーク青森にて配布するほか、青森労働局ホームページに掲載します。

【お問合せ】 ハローワーク青森 職業紹介第二部門 ☎ 017-776-1561（42#）



▲ 青森労働局
ホームページ

「看護のお仕事移動相談」を開催しています

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員が出向いて、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。医療チームの一員である看護補助者に関する相談も開始いたしました。お気軽にお越しください。

◆開催日 令和7年10月20日（月）、11月17日（月）、12月15日（月）
令和8年1月19日（月）、2月16日（月）、3月16日（月）

◆場 所 ハローワーク青森

◆時 間 午前9時～午前11時30分まで受付

※青森県ナースセンター（青森市）では月曜日から金曜日の午前9時～午後4時まで、来所・電話・メール等で相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

【お問合せ】 公益社団法人青森県看護協会 青森県ナースセンター

☎ 017-723-4580 FAX 017-735-3836

メール aomori@nurse-center.net



▲ 青森県ナースセンター
ホームページ

農業用免税軽油の交付申請を受付しています

青森県中央県税事務所では、令和8年に使用する農業用免税軽油の免税証交付申請を受付しています。受付場所は、青森県中央県税事務所 課税第一課（青森市新町二丁目4番30号 県庁舎北棟1階）で、受付時間は午前8時45分から午後5時までです。

令和7年11月14日（金）までに申請された場合は、免税証の交付日は令和8年3月2日（月）となります。令和7年11月17日（月）以降に申請された場合は、免税証の交付日は令和8年3月16日（月）以降となります。

なお、提出書類は申請内容により異なります。ご不明な点や詳細は下記お問合せ先にご連絡ください。

【お問合せ】 青森県中央県税事務所 課税第一課 ☎ 017-734-9976

あなたの「困ったな」、教えてください

ー 10月は【行政相談月間】ですー

町民の皆様が、毎日の暮らしの中で、役場の仕事に関する苦情やご意見・ご要望などがあった時、身近な相談相手となるのは、総務大臣から委嘱されている「行政相談委員」です。

道路・河川、年金、医療保険、子育て支援、老人福祉、登記、労働関係、教育関係、窓口サービスなど、役場の仕事について、

- 苦情を直接申し出しにくい
- 要望はあるが、どこに話をしたらよいかわからない
- 制度や仕組みがわからない
- 困りごとがあるが、どこに相談してよいかわからない

など、お気軽にご相談ください。**相談は無料で、秘密は厳守します。**



また、当町では、行政相談月間において、下記のとおり行政相談所を開設します。

地 区	会 場	日 時	行政相談委員
三厩地区	三厩支所1階大会議室	10月7日（火）9時～12時	牧野 万作
平館地区	平館交流センター 大会議室	10月9日（木）9時～12時	山本 浩蔵
蟹田地区	蟹田公民館1階小会議室	10月21日（火）9時～12時	沼田 睦子

【お問合せ】 外ヶ浜町役場総務課 ☎ 0174-31-1111

総務省行政相談センターきくみみ青森 ☎ 0570-090110

〒030-0801 青森市新町2-4-25 青森合同庁舎4階

司法書士と社会福祉士に聞いてみよう！無料相談会

～高齢者・障がい者のための成年後見のこと、福祉のこと、登記・相続・遺言のこと～

ご本人はもちろん、ご親族や養護者の方々の不安やご相談にお応えします。相談は無料ですが、具体的な手続きが必要になる場合には、別途費用がかかりますので相談員にご確認ください。

◆日時 令和7年11月15日（土）午前10時～午後3時

◆場所 青森県司法書士会 2階会議室（青森市長島3丁目5番16号）

◆予約 手話通訳対応相談のみ、10月31日（金）までに事前予約が必要です。
手話通訳者付き相談受付 ☎ 017-775-1205 FAX 017-774-7156

【相談例】

ひとり暮らしの今後が不安だ。／遺産分割協議をしたいけれど、相続人の一人が認知症でできない。／知的障がいのある子どもの将来が心配。／遺言書をつくるにはどのようにすればいいのだろう…。／相続登記手続きはどうすればいいのだろう…。

【お問合せ】 公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート ☎ 017-775-1205

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
フリーダイヤル: 0120-318-878
FAX: 0174-22-3453

サトー生花店 佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

青森県東津軽郡外ヶ浜町蟹田 152-3

年中無休 24時間受付

従業員募集

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、賃金が変わる場合があります
※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・飯金・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！

正社員 募集中!!

龍飛崎温泉 大井 竜飛 〒030-1711 外ヶ浜町字三蔵龍飛54-274

■朝食・昼食ホールスタッフ 寮と随無料
接客サービス、朝食・昼食の配膳、館内見回り、清掃等
時間/6:00～14:00(休憩60分) 出・退社時間応相談

月給 **220,000円～**
詳しくは、お気軽にお電話ください。

お問い合わせ TEL **0174-38-2011** 担当/松谷 雅美

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》

送迎無料 デイサービス 実施中

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路根岸小川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：榎方・菅原
こちらからでも応募できます。→

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
TEL **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。

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					

～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

みなさん今年のがん検診はもう受診しましたか？

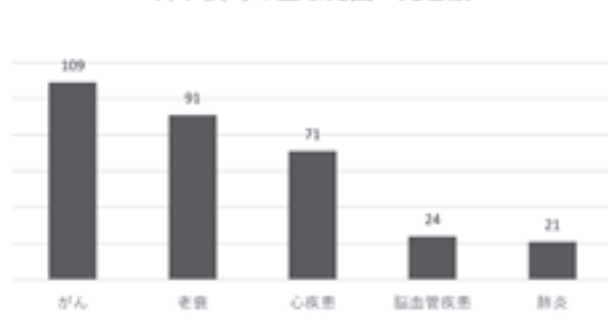


10月は、がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間

がんは、昭和 56 年から我が国の死因の第 1 位であり、令和 3 年には年間 38 万人が亡くなっています。今後人口の高齢化に伴い、死亡者数の増加が見込まれています。

全国的には、死因の第 1 位は「がん」、第 2 位が「心疾患」、第 3 位が「老衰」となっています。

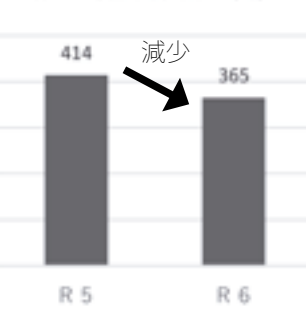
外ヶ浜町の主な死因・死亡数



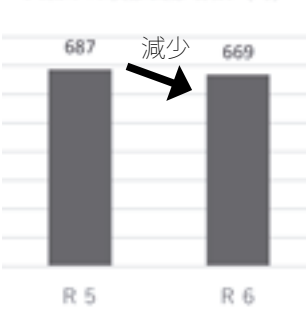
外ヶ浜町でも令和 3～5 年の死因は「がん」が 1 位となっており、がんの部位は、結腸・直腸・S 状結腸（大腸がん）が一番多く、次いで、気管・気管支・肺がんが 2 番目に多い結果でした。

大腸がん・肺がんは、検診等で早期発見・早期治療が出来ると言われてしています。外ヶ浜町ではどちらのがん検診でも年々検診受診者が減少している大変残念な状況となっておりますので、ぜひがん検診を受けましょう。

肺がん検診受診者数（町）



大腸がん検診受診者数（町）



【外ヶ浜町での集団検診】

下半期のがん検診日程

日時	会場	受診項目
10月5日(日) 受付 7:00～9:00	平舘野田コミセン	胃・肺 大腸
11月9日(日) 受付 7:00～9:00	蟹田 などわーる	胃・肺 大腸
11月9日(日) 受付 12:00～13:00	蟹田 などわーる	子宮・乳

【申込・お問合せ】 役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

個別検診もあります！

外ヶ浜町では、一部のがん検診を青森市医師会へ委託しており、大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診を個別に町内・青森市内の病院で受診することができます。希望される方は、福祉課（0174-22-2941）にお申し込みください。

【個別検診を受診される方へ注意！！】

クーポン券有効期間は、**令和 8 年 2 月 28 日まで**となっています。早めの受診をお願いします。



保健協力員も検診に協力しています！！

保健協力員は、検診の申込書配布等例年活動しています。今年度は、検診会場で、整理券を配ったり、番号順にご案内する等協力を行っています。



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

クラス最高の使いやすさ、女性や高齢の方にやさしい除雪機が登場！

2025 年分早期予約受付中

除雪機力バープレゼント！

ワドー除雪機
SXC1070H

●最大出力：10 馬力

●除雪幅：71cm

電動旋回 HONDA エンジン搭載

657,800 円(税込)

予約価格 605,000 円(税込)



(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

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. 40

今日のプチ情報

認知症ピアサポーター

認知症ピアサポーターのお話を聞きますか？

「ピア」は主に「仲間」を意味し、「ピアサポート」とは、同じような経験や境遇・立場・状況にある人同士の支え合いを示す言葉です。

認知症の方やその家族がピア（仲間）として悩みや体験を共有し、お互いに支え合うしくみを「認知症ピアサポート」といい、このピアサポート活動を行う人を「認知症ピアサポーター」と呼びます。

認知症の診断を受けた直後はなかなか受け入れることが難しい場合が多いです。今後の将来にも強い不安を抱きます。そのような不安や思いを共有できる認知症の方で本人によるピアサポート活動は、診断後の不安を軽減でき、前向きに明るく生きる大切なものとなっています。

青森県内でも認知症ピアサポーターが活動し、県内の認知症カフェや研修会で活躍しています。今回、10月に行われる「認知症フォーラム in そとがはま」にも来ていただくこととなりました。自分の思いや体験談をお話ししますのでぜひ直接聞いていただき

たいです。

また、外ヶ浜町認知症初期集中支援事業の協力医師である中野脳神経外科・総合内科クリニック院長中野高広先生の講演も行います。当日会場内では町内のグループホーム、認知症対応型デイサービス事業所、居宅介護支援事業所のPR・相談コーナーも設置しますので、会場へお越しください。

地域包括支援センターは、認知症に関する専門的な相談を受ける相談窓口です。「最近もの忘れがひどくなった気がする」「認知症の診断を受けたいけどどうすれば…」など困っている事をご相談ください。

～認知症についてみなさんと学び、安心して暮らせる外ヶ浜町にしましょう～

「認知症フォーラム in そとがはま」のお知らせ

日時 令和7年10月22日（水）午後1時30分～3時30分

会場 外ヶ浜町総合福祉センター などわーる

講演①「認知症になっても生き生き暮らそう」

講師：医療法人ルポアヴェール

中野脳神経外科・総合内科クリニック

院長 中野高広先生

講演②「認知症ピアサポーターのお話」

講師：青森県認知症ピアサポーター

ピアサポーターとして県内で活躍されています。

認知症で本人からの当事者目線のお話をさせていただきます。

このほか、町地域包括支援センターより町の事業紹介、簡単な体操をします。

展示・相談コーナー（午後1時～4時）

◎町内グループホーム◎町内認知症対応型デイサービス◎町内居宅介護支援事業所

参加料無料 10月15日（水）までにお申込みください。

主催：外ヶ浜町役場福祉課・地域包括支援センター

申込み・問い合わせ先はこちら↓

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。

バス送迎
利用できます



中野脳神経外科・総合内科クリニック
院長 中野高広先生

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

手軽に食物繊維をしっかり摂ろう！

食物繊維は、私たちの体の中で消化されづらい成分のことで、野菜や果物、穀類、豆類に多く含まれています。健康において大切な栄養素であるものの、年々摂取量が減少しています。

今回は、「第6の栄養素」と呼ばれている食物繊維の健康への効果と、手軽に摂取量を増やす工夫についてご紹介します。

日本人の食物繊維の摂取量は減少している

厚生労働省が定めている日本人の食事摂取基準（2025年版）では、健康への利益を考えた場合、少なくとも1日当たり25g摂ることが推奨されています。

しかし、令和5年度の国民健康・栄養調査によると、男性で18.8g、女性で16.9gであり、厚生労働省が定める目標値（男性22g以上、女性18g以上）に比べて不足しています。これは肉や乳製品の摂取が増え、穀類の摂取量が減ったことが関係しています。

その結果、大腸がんやさまざまな生活習慣病が増加しています。

食物繊維の働き

①血糖値の上昇を抑え、糖尿病を予防する

水溶性食物繊維は食後の血糖値の急上昇を防ぎます。これは、糖の吸収を緩やかにし、インスリンの分泌を安定させるためです。

②コレステロール低下、動脈硬化のリスク低減

血中のLDLコレステロールが高いと、動脈硬化が進んで血管の病気になる危険性が高まります。水溶性食物繊維は、コレステロールを吸着し、体外に排出する働きがあります。

③腸内環境を整え、肥満予防に役立つ

大腸で善玉菌の増殖を促進する成分でもあり、腸内環境が改善されます。また、便を軟らかくし、排便を促進する作用もあります。

④高血圧のリスク低減

ナトリウム（食塩）の排出を促進し、血圧の上昇を抑える作用があります。また、腸内環境が改善されることで血管の健康が保たれ、高血圧のリスクが軽減します。

秋の旬の食材で食物繊維を補給

収穫の秋、味覚の秋です。野菜は「旬」の時期に最も栄養価が高いといわれています。さつまいもやれんこん、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。さつまいもとれんこんには、不溶性と水溶性の食物繊維がバランスよく含まれており、きのこは不溶性食物繊維を豊富に含んでいます。

水溶性食物繊維は、ネバネバしており、このネバネバが食べ物を包むことで消化スピードが緩やかになるという特徴があります。

不溶性食物繊維は、繊維質が強く、水に溶けにくいことから胃や腸で水分を吸収して膨らむという特徴があります。噛み応えがあるので満腹感を感じやすく、低カロリーで肥満予防に効果的です。

食物繊維を上乗せるコツ

ポイント1：全粒穀物を選ぶ

白米や小麦粉よりも、玄米や全粒粉を使った製品を選びましょう。白米に雑穀を混ぜたり、全粒粉のパンを選んだり、小さな変更で摂取量を増やすことができます。

食品別にみると、穀類からの食物繊維の摂取量が減っています。食物繊維をしっかり摂取するためには、穀類の摂取が重要です。

ポイント2：豆類や海藻類を積極的に

豆は水煮缶詰や蒸し大豆を活用する、乾燥わかめ、ひじきなどの乾物を常備することで、手軽に日々の食事に取り入れることができます。

ポイント3：野菜やきのこも積極的に

色が濃い緑黄色野菜や根菜類には特に食物繊維が多く含まれています。

まずは、野菜料理プラス1皿から始めてみましょう。きのこは冷凍しておく、野菜や果物は皮付きで食べることもポイントです。



中学校生活最後のねぶた祭では、小学生と一緒にねぶたを踊りました。小学生に手踊りを教える時、手や足の動き等の踊りのポイントを細かく教えていた。また、三厩地区に住んでいる講師の方々から教えていただいた手を肩の高さまで上げることも意識して、手踊りの練習をしました。

ねぶた祭当日は、うまく踊ることができるかとても不安でしたが、各地区で踊りを披露するとたくさんの地域の方々が

最後のねぶた祭

来てくださり、踊り終えた後に「上手だったよ」と声を掛けてもらったり、拍手してもらったりしたことがとても思い出に残っています。踊っていくうちに少しずつ緊張がほぐれ、仲間と励まし合い、自信をもって最後まで踊りきることができました。私はこのねぶた祭に向けて、「自分から声を出す」という目標を立てていました。地域の方々に支えられながら、自分から大きな声で掛け声を出すと



ました。後輩や小学生の皆さんには、これからも伝統ある三厩ねぶた祭を受け継いでいってほしいと思います。



今月の特命記者



三厩中学校3年
 おかもと かな
 岡本 柑来

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.247

「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



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

今月のテーマ

Happy Spooky Season!

October is my favorite month!

10月は私の一番好きな月です！

I love fall and Spooky Season!

私は秋とスプーキーシーズンが大好きです！

Spooky Season is a word used to describe the time around Halloween.

スプーキーシーズンはハロウィーンの時期を表す言葉です。

I like to watch horror movies and eat Halloween candy.

私はホラー映画を観たり、ハロウィンのキャンディーを食べたりするのが好きです。

Some popular American Halloween movies are:

人気のアメリカのハロウィン映画には、次のようなものがあります。

＊The Nightmare Before Christmas

＊Coraline

＊It's the Great Pumpkin, Charlie Brown

I hope you have a Happy Halloween!

楽しいハロウィンをお過ごしください！



担当：エイジア先生

一緒に楽しく英会話！公民館ふれあい講座 英会話教室

【10月のテーマ】 FALL-ing Into Autumn

【日付】1・8・15・22・29（水）【時間】18時から 【場所】蟹田公民館

昭和100年通信 第4号 鉄道運賃表

「昭和100年通信」は、今年が昭和100年の節目であることから、平舘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40(1965)年代に製作された鉄道運賃表です。

当時は日本国有鉄道（国鉄）が全国の主だった鉄道を運営していたことから、現在のJR東日本管内外の大阪や名古屋までの運賃も記載されています。また、JRから消滅した急行列車への乗車に必要な急行券や寝台が縦に3段並んだ寝台列車への乗車に必要な寝台券についても運賃表に載っています。

昭和43（1968）年に今は無き特急「はつかり」が青森・上野間を約8時間30分で結びました。現在は新幹線「はやぶさ」が新青森・上野間を最短で約3時間で結んでいます。新幹線ができたことにより鉄道での移動時間は昭和40年代と比べて半分以下となりました。

急行券や寝台券について載っている運賃表は、東京が今よりもずっと遠かった昭和の上磯地域を表すものであると言えます。

外ヶ浜町教育委員会社会教育課
 世界遺産対策室

☎0174-31-1236

区間	乗車券	特急券	寝台券
上段	1100	1100	1200
中段	1100	1100	1200
下段	1100	1100	1200

▲鉄道運賃表

区間	乗車券	特急券	寝台券
上段	1100	1100	1200
中段	1100	1100	1200
下段	1100	1100	1200

▲特急券等の料金

10月外ヶ浜町行事カレンダー

10/1	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	徳永ゆうき歌謡ショー（三厩小中体育館 開場 13:00～） むーもんマルシェ（むーもん館 9:00～14:00） 特定健診・がん検診（野田コミセン 7:00～9:00）
6	月	
7	火	外ヶ浜町合併20周年記念式典（中央公民館 10:00～）
8	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
9	木	
10	金	健診結果説明会（などわー 9:30～11:30）
11	土	
12	日	
13	月	龍飛・義経マラソン2025 スポーツの日
14	火	
15	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
16	木	

17	金	
18	土	学習発表会（蟹田・三厩小学校） 三申祭 三厩小中周年記念式典
19	日	蟹中祭
20	月	
21	火	
22	水	認知症フォーラム in そとがはま（などわー 13:30～15:30） ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
23	木	
24	金	
25	土	2025 外ヶ浜町文化交流祭 平館交流センター（旧平館小学校） 9:00～16:00
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
30	木	
31	金	
11/1	土	



公営住宅空き状況（戸数）	
令和7年9月1日現在	
新上蟹田団地 （上蟹田） 平屋 1 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、所得要 件等の審査があります。
外ヶ浜町役場建設課 ☎ 0174-31-1226	

【お詫びと訂正】
議会だよりそとがはま第81号4
ページに誤りがありました。
◎タイトル
誤 専任された皆様
正 選任された皆様

外ヶ浜町の人口			
人口	4877	↓	8
男	2320	→	
女	2557	↓	8
世帯数	2605	↑	1
令和7年8月31日現在 ※増減は先月			

戸籍の窓口	
【8月受付分】（敬称略） ■ 謹んでお悔やみ申し上げます	
新谷 とせ（三厩本町）	92歳
山中 きみ（三厩増川）	84歳
藤田 キクエ（下蟹田）	96歳
高田 秋子（蟹田中師）	84歳
内村 はなえ（蟹田南沢）	94歳
張山 マツエ（蟹田山本）	99歳