

広報そとがはま

2025
11
November



表紙：徳永ゆうき歌謡ショー（三厩小中体育館）

主な記事

◎外ヶ浜町合併20周年記念式典

◎外ヶ浜町合併20周年記念 徳永ゆうき歌謡ショー開催！

◎～太宰治の歩いた道を走る～ 龍飛・義経マラソン 2025

青森県外ヶ浜町

外ヶ浜町合併20周年記念 徳永ゆうき歌謡ショー開催！

10月5日（日）、三厩小中学校体育館において、外ヶ浜町合併20周年を記念して、徳永ゆうき歌謡ショーが行われました。

当日は小雨が降るなか、開場30分前から長蛇の列ができ、約300人もの町民が来場しました。

開演の時刻になると、町民からの大きな拍手と歓声に迎えられながら、演歌歌手の徳永ゆうきさんが舞台袖から登場。歌詞の中に「外ヶ浜」が出てくる『津軽の風』を含めて、演歌や昭和歌謡の名曲など全12曲を披露。中でも印象的だったのは、『世界の国からこんにちは』を歌いながら客席に降り、来場者からの握手や記念撮影に笑顔で応じる姿でした。

また、鉄道ファンとしても知られる徳永さんは、北海道・東北新幹線の車内アナウンスをユーモアたっぷりに再現するなど、トークでも大いに会場を盛り上げてくれました。徳永さんの歌声とトーク、人柄の魅力が詰まったステージは1時間以上にわたり、大盛況のまま終演しました。



△手づくりのうちわを持参してくれたグループホームみんなの皆さん



△トークでも盛り上げてくれました



△来場者の皆さんと記念撮影！



△「お客さんに元気をもらっている」と語った徳永さん



△鈴木議長が来賓挨拶



△式辞を述べる山崎町長

10月7日（火）、外ヶ浜町中央公民館において、外ヶ浜町合併20周年記念式典が執り行われ、関係者約120名が出席しました。

式典では山崎町長が「町民の皆さまと共に明るく豊かな外ヶ浜町を、未来の子ども達に受け継いでいけるよう努力することをお誓いいたします。」と式辞を述べたあと、小谷知也青森県副知事、津島淳衆議院議員、升田世喜男衆議院議員、田名部匡代参議院議員、福士珠美参議院議員、福士直治県議会議員、岡嶋康輔北海道森町長、鈴木進外ヶ浜町議会議員からは祝辞を、江渡聡徳衆議院議員からは祝電をいただきました。

また、町政運営に特に貢献いただいた7団体に感謝状を贈呈しました。

外ヶ浜町合併20周年記念感謝状受賞者



△（一社）大平山元遺跡
もりあげ隊



△（一社）洗練された
田舎研究所



△外ヶ浜美化☆ピカ委員会



△外ヶ浜地区交通安全協会
外ヶ浜支部



△外ヶ浜町交通安全母の会



△おはなし☆し隊
ぽっかぽか



△上磯建設業振興会

祝 外ヶ浜町合併20周年記念式典

大会新記録者



60歳以上女子12km
成田 富子さん（津軽保健生協）59分43秒



中学生女子3km
花田 八重さん（南臺寺走友会）10分32秒

外ヶ浜町民の入賞者



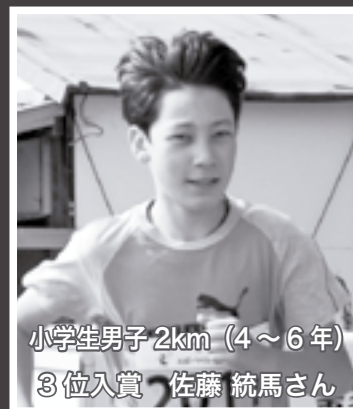
高校・一般女子5km（39歳以下）
2位入賞 エイジアさん
（外ヶ浜町外国語指導助手）



中学生男子3km
6位入賞 鈴木 龍進さん



中学生女子3km
5位入賞 小倉 乙姫さん



小学生男子2km（4～6年）
3位入賞 佐藤 統馬さん



小学生男子2km（4～6年）
4位入賞 笹原 蒼新さん



小学生男子2km（4～6年）
5位入賞 鈴木 蕾煌さん



小学生女子2km（1～3年）
4位入賞 沼田 小夏さん



小学生女子2km（1～3年）
6位入賞 鈴木 瑠花さん



△入賞者の皆さんおめでとうございます！



△コスプレをしながら楽しく走るランナーたち



～太宰治の歩いた道を走る～ 龍飛・義経マラソン 2025

10月13日（月・祝）、「龍飛・義経マラソン 2025」（主催：外ヶ浜町・外ヶ浜町教育委員会）が三厩地区で開催されました。

今年で14回目の開催となった今大会には、昨年よりも47名多い306名が心地よい秋晴れの中を出走。ゲストランナーには、日本一走るアナウンサーの長谷川朋加さんをお招きし、長谷川さんは開会式が始まる前から、ランナーの皆さんと記念撮影するなど交流を深めていました。

開会式では、三厩小学校6年生の佐藤統馬さんが選手宣誓を行い、開会を宣言。開会式終了後、選手たちは小説「津軽」で太宰治が歩いた龍飛～三厩路をそれぞれが駆け抜けました。



△ゲストランナーの長谷川さんと記念撮影



△義経一行がランナーたちをお出迎え



△子どもたちに大人気のむーもん



△勢いよくスタート！

三厩小児童の龍飛岬マツカワガレイ食育体験

9月29日(月)、三厩小児童が、龍飛岬でマツカワガレイの養殖を手掛ける㈱La Kiの協力のもと、養殖施設で餌やり体験のほか、レストハウス龍飛で児童が自ら魚を捌いて新鮮な天ぷら料理を試食する食育体験を行いました。

この食育体験は、魚の命をいただいている食のありがたさを学びながら、地元食材の魅力を再発見し、すばらしい資源と文化を未来へ伝えていくきっかけづくりとして開催されました。



▲餌やり体験をする児童たち



▲上手に捌けました！

体験した児童らは、生きた状態の魚をさわったり、スタップの手を借りながら、自ら包丁を握って5枚おろしに挑戦していました。

魚を捌いた感想では「柔らかいところも、硬いところもあった。」と食べる前の魚の状態を肌で感じていました。

最後に、天ぷら料理に塩や醤油などと思い思いに味をつけて、「おいしい、おいしい」と言いながら、龍飛岬の高級魚を食べていました。

町内の小・中学生がかかるバトル！

9月27日(土)、町内で活動しているかるたサークル「どいだっけ」主催(学童教室サポートの会共催)の小学生を対象としたかるた大会『WKC(ワールドかるたクラシック)21』が、外ヶ浜町中央公民館において開催されました。

12名が参加した「低学年の部」の決勝戦は、共に初進出となった横山未奈さん(蟹小3年)と小川結愛さん(蟹小2年)が、擬人化された果物と野菜のイラストが散りばめられた『食材いろはかるた』で対戦し、結愛



▲小学校低学年の部

さんが嬉しい初優勝を飾りました。2年生の優勝は3大会ぶりです！

4名が参加した「高学年の部」の決勝戦は、初進出となった石岡陸大さん(蟹小6年)と、3大会連続の進出となった横山紗奈さん(蟹小6年)が、魚の名前を聞き、魚の漢字が書かれた札を取り合う『魚っこかるた』で対戦し、札4枚差で逃げ切った紗奈さんが、3度目の挑戦で悲願の初優勝となりました！

結愛さんも紗奈さんも、「決勝戦の相手は強かったので勝てて嬉しい。」と、笑顔で話していました。

引き続き『WKC「中学生の部」2025』が開催され、6名が参加しました。最初に3名ずつの2グループに分かれ、それぞれで総当たりリーグ戦を行い、上位1名が決勝戦に駒を進める形式となりましたが、さすが中学生。実力伯仲の



▲中学生の部

接戦が続く、片方のグループでは全員が1勝1敗で並び、取った札の総数で順位が決まるほどもつれました。そんなリーグ戦を勝ち抜いて決勝戦に駒を進めたのは、石岡穂花さん(蟹中3年)と、山中結斗さん(蟹中1年)。様々な色にちなんだかわいらしいイラストと、などなぞ形式の読み札が特徴の『彩々色かるた』で対戦し、過去『WKC』で5度の優勝を誇る穂花さんが追い上げる結斗さんを振り切り、見事「中学生の部」初代チャンピオンとなりました！

穂花さんは、「これでWKCに参加できるのが最後なのは寂しい。」と話していました。

「半島道路の強靱化」宮下知事と意見交換

10月3日(金)、宮下知事と東青地域の市町村長との意見交換会が青森県庁で行われ、各自治体の課題解決にむけた意見交換を行いました。

山崎町長は、能登半島地震を教訓とした「津軽半島を循環する半島道路の強靱化」をテーマに、国道280号や国道339号、県道三厩停車場龍飛崎線(あじさいロード)の津軽半島における複数路線の重要性について発言し、宮下知事は、「半島防災」の必要な対策を、県と市町村がともに考えていく姿勢をみせました。町は今後も県の知見をいただきながら、半島道路の強靱化について議論を重ねていくこととしています。



▲半島道路の強靱化について発言する山崎町長



▲町民から話を聞く学生

弘前大学民俗学調査が行われました

9月25日(木)から28日(日)まで、弘前大学人文社会科学部部の民俗学実習履修生の学生たち(山田厳子研究室)による民俗学調査が実施されました。

この実習は令和5年度から始まり、今年で3年目。今年度は平館地区から蟹田地区を中心に実施され、蟹田地区で行われている通いの場などに伺ったり、町内を回ったり、町民の皆さんからこどもの頃の経験や季節ごとの食べ物の話、山や海に関する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、来年度刊行予定です。

目の健康講座開催

9月20日(土)、町総合福祉センターにおいて、目の健康講座が開催されました。(主催／町福祉課、共催／㈱バイタルネット、第一生命保険㈱、明治安田生命保険相互会社、協賛／参天製薬㈱)

きむら眼科の木村智美院長は、「健診で精密検査になったら眼科を受診しましょう。放置しなければ失明する病気は多くありません。」と参加者に伝え、沖館薬局の岡島裕史先生からは、正しい目薬の使い方についてお話がありました。

ブース出展では、目の健康セルフチェック等を体験し、楽しみながら自身の健康を見直すきっかけとなりました。



▲身近な目の病気について説明する木村院長



▲ごみ処理施設を見学

グリーンハート外ヶ浜を見学(蟹小4年)

10月1日(水)、蟹田小学校4年生11名がごみ処理施設のグリーンハート外ヶ浜を訪れ、ごみ焼却設備等を見学し、ごみがどのように処理・処分されているのかを学び、3R(リデュース・リユース・リサイクル)についても理解を深めました。

当町では環境やごみ処理への理解を深めていただくため、ごみ処理施設、グリーンハート外ヶ浜の施設見学を随時受け付けております。

グリーンハート外ヶ浜を見学したい方は役場住民課(☎31・1222)までお問い合わせください。



▲目録を手渡す
保川新青森営業所長(写真右)

明治安田生命から 寄附をいただきました

10月8日(水)、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。

役場で行われ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。」と山崎町長に目録が手渡されました。

いただいた寄附は町民の健康づくりや子育て支援などに活用させていただきます。

必ずチェック最低賃金！ 使用者も、労働者も

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 1,029円（令和7年11月21日から）

- 改定前の青森県最低賃金（953円）から76円の引き上げとなります。
- 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。
- 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。
- 青森労働局長の許可なく青森県最低賃金額以上の賃金を支払わなかった場合は、最低賃金法違反となり、罰則規定（罰金額50万円以下）が適用されることがあります。
- 業務改善助成金については、「業務改善助成金コールセンター」（☎0120-366-440）にお問い合わせください。
- 最低賃金引き上げに向けた支援策、その他相談については、「青森働き方改革推進支援センター」（☎0800-800-1830）にお問い合わせください。
- 詳しくは、青森労働局ホームページからご覧になれます。
(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

※その他お問い合わせは、
青森労働局労働基準部賃金室（☎017-734-4114）まで。

浄化槽を正しく使いましょう

浄化槽は、微生物のはたらきで、台所や風呂、洗濯などの生活排水やトイレの排水を浄化する装置です。正しく維持管理をしないと、本来の機能が発揮できず、川や海などの水質を悪化させる原因となります。

浄化槽の維持管理は、次の3点が法律で義務付けられています。

- ①保守点検** 浄化槽の修理、調整・点検。（年に3～4回）
- ②清掃** 浄化槽内部の汚泥の引き出しや装置の洗浄等。（年1回以上）
- ③法定検査** 浄化機能が十分に発揮されているか確認するための水質検査。
（使用開始時に1回、その後年1回）

また、浄化槽の使用を開始したときや、使用を休止又は廃止（撤去）したとき、管理者が変更になったときなどには、県への報告・届出が必要となります。

【お問合せ】 清掃：外ヶ浜町役場住民課 ☎0174-31-1222

保守点検、届出等：青森環境管理事務所 ☎017-763-5292

法定検査：一般社団法人青森県浄化槽検査センター ☎017-726-9500

インフルエンザ予防接種が始まります！

- ◆接種期間 令和7年11月5日（水）～令和8年1月30日（金）
- ◆接種曜日 外ヶ浜中央病院：毎週 月・火・木・金 曜日（水曜日以外）
三厩診療所：毎週 水 曜日のみ
- ◆接種場所 外ヶ浜中央病院、三厩診療所
- ◆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。
（その他ワクチンとの同時接種は実施いたしません。）
- ◆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。



【お問合せ】 外ヶ浜中央病院 ☎0174-22-3450

ネット申込み

令和7年度初心者のための
そとがはまフィットネス教室（全10回）
主催：福祉課 共催：社会教育課

参加費無料
申込・問合せ
22-2941
（福祉課）
定員 30名程度

対 象	外ヶ浜町民で60分程度運動できる方 子どもと一緒に参加OK （治療中の方は主治医に確認すること）	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 ☎22-2941）
-----	--------------------------------------------------------	-----	-------------------------------------------

① 11/19(水)

18:30 体組成測定・ベジチェック(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
（使用物品プレゼント）

体の状態を知り整えて運動効果アップ！
健康運動指導士・3rdインストラクター 稲葉亮太先生

② 11/26(水)

18:45～18:55
栄養のお話

19:00～20:00 町管理栄養士

ボクシングでエクササイズ
パンチやキック動作で脂肪燃焼！

フィットネスインストラクター
中村照尚先生

12月以降の日程は、担当課に問合せするか、町ホームページ、町公式LINEをご覧ください。

青色申告1年目から収入保険に加入できます！

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8年3月16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9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8年			令和9年	令和10年
3月16日まで	10月～11月	12月	1月～12月	確定申告後～3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

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



外科・内科・整形外科
かにたクリニック

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

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					


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

■ニデイ学館 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 017-735-5043
【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。→





経験ゼロから 手に職をつけて働きませんか?



■給与 195,000円〜 (経験により優遇)
■勤務地 三厩支店(外ヶ浜町)
■雇用形態 正社員(試用期間あり)
■応募資格 普通自動車免許(年齢・学歴不問)

株式会社エム電業
tel: 0174-37-2149
お気軽にお電話ください




公式ホームページ(担当: 伊藤裕樹/三浦ひとみ) 公式 Instagram

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。

従業員募集

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 サト一花店 至佐藤造花仏壇店 サト一フラワーホール

TEL: 0174-22-2032
FAX: 0174-22-3453
0120-318-878

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!

RAB ラジオは AM から FM へ



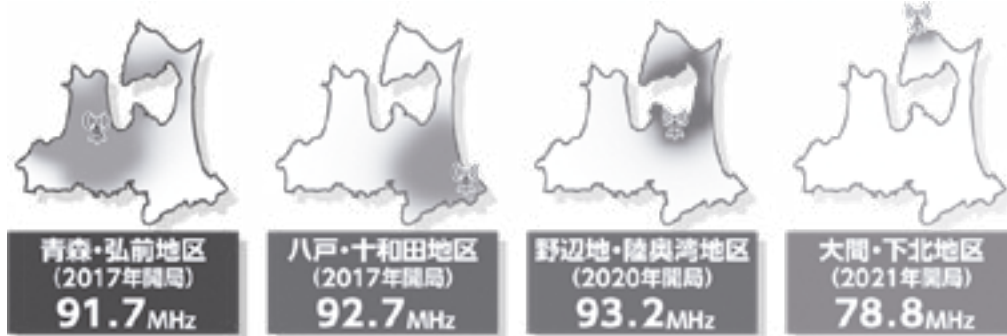
青森放送を含む全国の多くの民放 AM ラジオ局は、2028 年秋までに FM 局への転換を予定しています。災害時の命を守る情報の伝達やビルが林立して聴きづらい都市型難聴を解消する「放送ネットワーク強化」のためです。

RAB ラジオは 2026 年 1 月から AM ラジオ放送の運用を休止し、FM 放送とインターネットラジオ「radiko」を通じてラジオ番組を県内全域にお届けします。

青森放送の FM 局は、青森・弘前地区 (91.7MHz)、八戸・十和田地区 (92.7MHz)、野辺地・陸奥湾地区 (93.2MHz)、大間・下北地区 (78.8MHz) でお聴きいただけます。

休止する AM 局と日時は、弘前局 (1215kHz・1 月 18 日～)、野辺地局 (1062kHz・1 月 25 日～)、青森局 (1233kHz・2 月 1 日～)、深浦局 (1485kHz・2 月 1 日～)、八戸局 (1485kHz・2 月 8 日～)、十和田局 (1485kHz・2 月 8 日～) です。生放送番組『らじ丸にっち!』内で告知を行い 13 時に運用を休止する予定です。

青森県内 FM 局とカバーエリア



▲ RAB ホームページ

青森放送

【お問合せ】 青森放送問い合わせ専用ダイヤル ☎ 017-752-8402

受付時間：平日 11 時～12 時、13 時～16 時

消防本部指令管制室を公開します！

消防車や救急車の出動を指令する消防本部指令管制室を大公開します！119 番通報の体験もできます！

- ◆日時：令和 7 年 11 月 8 日 (土)、9 日 (日)
午前の部 10 時 00 分～11 時 00 分、午後の部 13 時 30 分～14 時 30 分
※各部 先着 20 名程度
- ◆場所：青森消防合同庁舎 3 階 (青森市長島 2 丁目 1-1)
- ◆備考：駐車場はありません。付近の有料駐車場をご利用ください。

119 番の適正利用について

119 番は火事や救急車の要請に使用する緊急の回線です。

問い合わせ等には使用しないでください。

また、スマートフォン・携帯電話の誤作動による通報も増加しています。誤って通報してしまった場合は、間違いであることを伝えてください。

災害情報の問い合わせ ☎ 050-5536-4558

夜間・休日救急病院紹介 ☎ 017-722-2211

【お問合せ】 消防本部通信指令課 ☎ 017-775-0851



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

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

武蔵屋さん	駐在所 (株)熊谷さん	●月曜日～土曜日 AM8:00～PM6:00
至蟹田	至今別町内	
小鹿産業さん	ファミリーマートさん	●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

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

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。

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

〒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)

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

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

正社員(ルームメイクスタッフ) 実働6時間15分! ★交通費支給

募集中!!

■責任者 241,875円～
■経験者 201,600円～
(例)9:00～16:00(休憩45分)

詳しくは、お気軽にお電話ください。
お問い合せ TEL 0174-38-2011 担当/杉谷 雅美

龍飛崎温泉 大ホテル 龍飛 〒030-1711
外ヶ浜町字三蔵産浜54-274

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。

クラス最高の使いやすさ、甘姓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



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

免疫力を高める食事

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調管理が大切な季節です。風邪やインフルエンザが流行しやすいこの時期は、特に免疫力アップが重要です。今月は「風邪に負けない体づくり」をテーマに、毎日の食事と生活でできる簡単な工夫をご紹介します。

免疫を高める4つの栄養素

① 体を守る「たんぱく質」

風邪をひきにくくするためには、免疫細胞や抗体の材料となるたんぱく質が必要です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などに豊富に含まれています。

朝は卵料理やヨーグルト、昼は豆腐や納豆、夜は魚や肉のおかずといったように、毎食1種類はたんぱく質を取り入れることが大切です。食が細い方は「おかずを先に食べる」、硬いものが苦手な方は「やわらかく調理する」などの工夫で、しっかり摂るよう心がけましょう。

② 体を支える「炭水化物」

体を動かすエネルギー源として欠かせないのが炭水化物です。炭水化物が不足すると、本来は筋肉や血液細胞に使われるはずのたんぱく質がエネルギー源として消費されてしまいます。その結果、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる可能性があります。ご飯や麺類、芋類などの炭水化物を毎食適量摂ることで、たんぱく質をしっかりと体の中で活用できるようにしましょう。

③ 免疫を助ける「ビタミンA・C・E・D」

ビタミンAは粘膜を強くする栄養素です。細菌やウイルスが侵入してくるのどや鼻などの粘膜を丈夫にします。

ビタミンCは風邪の予防や回復を助ける栄養素です。みかんや柿、キウイなど、秋から冬に旬を迎える果物は手軽にビタミンCが摂れます。1日200gを目安に、おやつ代わりにするのもおすすめです。

ビタミンEには強い抗酸化作用があります。体の酸化を防ぎ、血管を保護します。また、免疫細胞の働きを高める効果もあります。緑黄色野菜に多く含まれ、ビタミンCと一緒に摂るとより効果的です。

ビタミンDには感染症を防ぐ働きがあり、魚（鮭や青魚など）やきのこに多く含まれます。ホイル焼きやきのこ汁など、体を温めながら栄養も摂れる料理に取り入れるとよいでしょう。

④ 腸を整える「発酵食品と食物繊維」

腸は「体の免疫の拠点」といわれています。腸内環境を整えると、病原菌やウイルスに対する抵抗力も高まります。納豆やヨーグルト、漬物などの発酵食品を毎日少しずつ取り入れてみましょう。

また、ごぼうやれんこん、きのこ類などに多い食物繊維は、腸内の善玉菌のエサになります。みそ汁や煮物に加えると、自然に摂りやすくなります。

食べ方や生活の工夫

① 規則正しい食事リズムで体温・免疫アップ

朝食を抜くと体温が上がりにくく、免疫細胞の働きも低下します。1日3回できるだけ同じ時間に食べることで体内時計が整い、免疫機能も安定します。

② よく噛んで食べる

しっかり食べると唾液が分泌されます。唾液には細菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあり、消化吸収を助けます。

噛み応えのある野菜や海藻を意識して取り入れましょう。

③ 楽しく食べてリラックス

食卓を囲んで会話をしながら食べると、心がリラックスし、自律神経のバランスが整います。

④ 十分な休養と睡眠を

睡眠不足や精神的ストレスは、免疫力が低下する大きな要因です。毎日の食事と合わせて十分な休息をとり、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

～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

「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています

令和7年度の標語「知らせよう あなたが あの子の声になる」



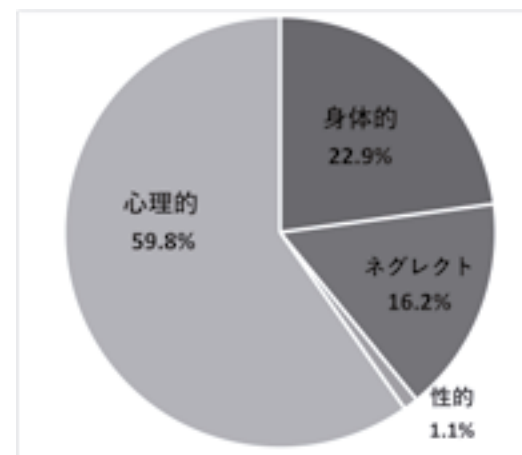
こども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。全てのこどもは「児童の権利に関する条約」の精神にのっとり、適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られることなどを保障される権利があります。こどもの健やかな成長に影響を及ぼす児童虐待の防止は社会全体で取り組むべき重要な課題です。

児童虐待の種類

児童虐待は下記のように大きく4つに分けられますが、これらが重複して起きていることが少なくありません。

身体的	殴る、蹴る、投げ落とす、やけどさせる、溺れさせる など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、車中に長時間放置 など
性的	こどもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
心理的	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV） など

図 児童相談所における虐待種別の相談件数



全国の児童相談所における令和5年度の児童虐待相談対応件数は約22万5千件あり、年々増加しています。

児童虐待かも？と思ったら

もし「児童虐待かも？」と思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」（いちはやく）にお電話ください。

「189」（いちはやく）は…

- ・匿名でお電話できます。
- ・電話した人の個人情報や電話の内容に関する秘密は守られます。

虐待されている確信がなくても連絡してください。連絡する方が虐待かどうかを判断する必要はありません。連絡が無ければ、もし虐待があった場合、こどもはその被害を受け続けます。早期発見できれば、問題が大きくなる前に解決できます。**虐待のサインを少しでも感じたら、ためらわずに連絡してください。**



子育てに関する相談窓口

外ヶ浜町では福祉課内に「外ヶ浜町こども家庭センター」を設置しています。すべての妊産婦や子育て世帯、こどもに対して保健師・管理栄養士・助産師といった専門職が、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行っています。いつでもお気軽にご相談ください。

相談先：外ヶ浜町こども家庭センター

☎ 0174-22-3391



▲町ホームページ

むーもん館だより 第9号

～大平山元遺跡にいた人たちも楽器を演奏したの??～

9月中旬に開催した「むーもんフェスタ」にて蟹田中学校の生徒に太鼓、三厩小中学校の生徒によさこいと吹奏楽の演奏をしてもらいました。多くの人が聴き入り、遺跡での演奏を楽しんでいました。

音楽が生活の一部となっている方も多いかと思いますが、大平山元遺跡にいた人たちも楽器を演奏して楽しんでいたのでしょうか？

縄文時代の遺跡からは土でできた鈴や鹿の角でできた笛、胴体が土でできた太鼓や木でできた弦楽器と考えられるモノが見つかっています。このことから、縄文時代の人たちは楽器を演奏していたと考えられます。

大平山元遺跡では楽器と考えられるモノは見つかっていないので、大平山元遺跡にいた人たちが楽器を演奏していたとは断言できないのが現状ですが、ほかの縄文時代の遺跡から見つかっていることを考えると、大平山元遺跡にいた人たちが楽器を演奏していた可能性はあります。

来年の「むーもんフェスタ」でも小中学生による遺跡での演奏を予定していますので、演奏者はもちろん観客の皆さんも大平山元遺跡にいた人たちに思いを馳せながら、演奏を楽しんでみてはいかがでしょうか？



▲演奏の様子

遺跡での演奏
すごくよかった
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

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下記の連絡先へ、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。

【お問合せ】 青森県中央県税事務所 納税管理課 ☎017-734-9975

知って得するプチ情報が満載！！

包括通信 No.41

今日のプチ情報

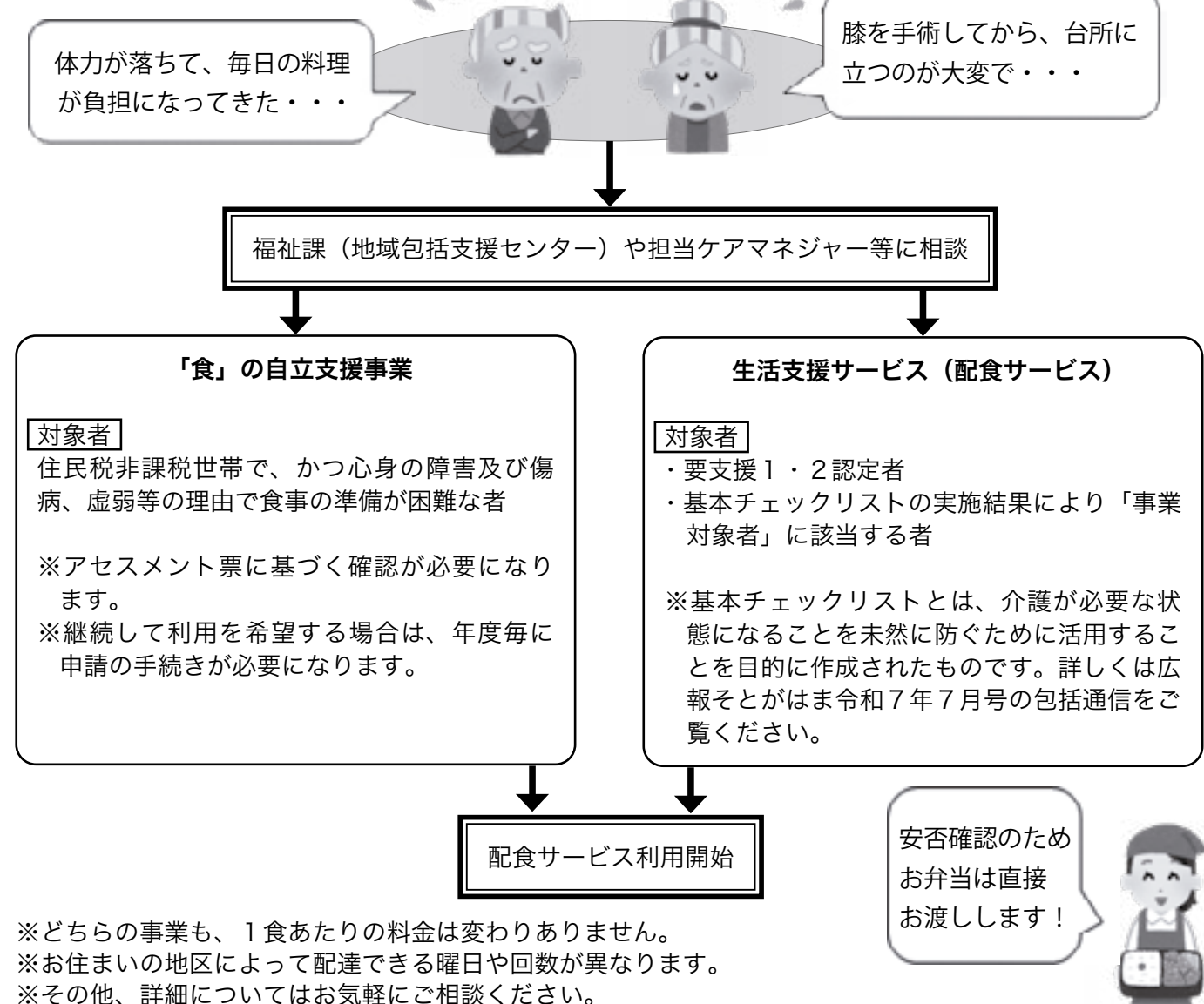
配食サービス

「配食サービス」を知っていますか？

配食サービスとは、おもに高齢者や食事の支援が必要な方を対象に、栄養のバランスがとれた食事を自宅まで配達するとともに安否確認を行うサービスのことです。健康を維持しながら住み慣れた地域で自立した生活を継続できるように支援しています。

今回は、配食サービスを利用するまでの流れについてご紹介いたします。

外ヶ浜町が実施している配食サービス事業は2種類ありますが、どちらか一方の事業に該当すればサービスを受けることができます。どちらの事業も、**おおむね65歳以上のみの世帯か、それに準ずる世帯**である必要があります。



※どちらの事業も、1食あたりの料金は変わりありません。
※お住まいの地区によって配達できる曜日や回数が異なります。
※その他、詳細についてはお気軽にご相談ください。

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。



中体連秋季大会を終えて

今回の中体連では、私にとつて大きな悔しさと情けなさ、そして決意が残った試合になりました。

対戦相手の青森南中学校は強豪で、力の差を感じる試合となり、実力差から試合にならない



場面が多くありました。初めに一本、シュートを決めたきり、私たちのチームに流れは来ませんでした。私はただひたすら練習をしてきたつもりでいましたが、やはり相手の実力やチーム力などに私たちのチームが勝る

ものは、何一つ見当たらず、「練習不足なんだ」と思い知らされました。

私たちに流れが一度も来ないまま、第三クォーターまで進んでしまいました。蟹田の点数はたった一桁、私は焦りや不安自分とチームへの苛立ちで頭と精神がいつぱいになってしまいました。それが表に出てしまったのか、ファウルを累計五回してしまい、退場となりました。

「信じられない」という悔しさから、思わず涙が溢れてしまいました。自分の気持ちがプレイを邪魔してしまったこと、そして何よりもそのせいでチームの流れを止めてしまい、みんなに迷惑をかけてしまったこと、とても情けなく、許せない気持ちでいっぱいでした。

今、この経験を思い出してもとても怖くなります。しかし、ただ落ち込み、怖がっているだけではこれからの私にとって、何の力にもなりません。今後は、自分の課題点をしっかりと見極

め、練習に励んでいこうと考えています。ファウルを減らすためのポジショニング、試合中の呼吸やメンタルの切り替え練習、チーム内でのコミュニケーションの三点を意識して取り組みます。特に、ファウルを取られない守備の基本を理解し、プレイの冷静さを取り戻すことを目標に、練習していきます。

今回の大会での悔しさを忘れず、必ずチームの力になる選手になれるよう、努力を惜しまず頑張っていこうと思います。



今月の特命記者



蟹田中学校2年
おがさわら いつき
小笠原 樹

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.248

「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。

じゅいあ柳壇

題「階段」

特選

ぼくたちは 心の階段 登ってく

蟹田小4年 石岡 陽登



【秀逸】

階段の 上の光で 遊ぶ猫

三厩小6年 牧野 風雅

人生は 上がり下りの 階段だ

蟹田小6年 宮本 篤人

階段を障害者にも登らせたい

蟹田小6年 石岡 陸大

かいだんでスーパボールボンボン

三厩小3年 濱谷 樹璃

虫さんと 階段は君の ねどこじゃない

蟹田小5年 田中 鈴

【佳作】

階段の川柳かくと字余りだ
長すぎて足がどどん疲れてく
筋トレだ階段登るきつすぎる

階段をいつきにダッシュ怪我の元
たのしいな学校じゃできない五だんとはし

階段は走りまわるとあぶないよ
階段を 登れば足が 疲れるな

階段のだん差がすごく大きいな
だんとはし けがの原因 きをつけて

試してみた階段ジャンプもうやりたくない
美しい 人生の段 登ってく

ねむい日の 学校の階段 のぼりづらい
階段は のぼるのたいへん でもたのしい

かいだんは たかさいるいろ あるんだね
かいだんは ながいのもある たいへんだ

かいだんで 一だんとぼしを やめようね
のぼれない 漢字かいだん テストだよ

階段はばくちをみちびくどこまでも
かいだんは ころびやすいから きおつけて

かいだんを おりるときは おしずかに

【軸吟】 ※軸吟：選者が同一題で詠んだ句。
訪う人の無き石段の苔の秋

踊兵

選評



おかしようき川柳社 戎 踊兵

◆特選の石岡陽登くん、心が成長していくようすを、階段を登っていくことにたとえて表現してくれましたね。この階段を登る速度は、一人一人違います。速い人もいれば遅い人もいます。人それぞれだし、その時々によっても違います。勉強がうまくいった日、うまくいかなかった日。楽しく遊べた日、遊べなかった日。先生や、お父さんお母さんに誉められた日、叱られた日。その日によって心の階段は、登ることができない日もあれば、一気に何段もかけ上がることできる日もあります。勉強して新しいことを覚えたり、感動することがあると、どんどん高いところに登って行くことができます。心の階段の高いところに行けば行く程、見えてくる景色も多くなり、より美しいものを発見できるようになると思います。心の階段は、自分で決めてしまわない限り、無限です。どうか、ずっと登り続けてくださいね◆

11月外ヶ浜町行事カレンダー

11/	1 土	
2 日		
3 月		文化の日
4 火		
5 水		ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
6 木		
7 金		
8 土		
9 日		特定健診・がん検診（などわーる 7:00～9:00） 女性がん検診（子宮がん・乳がん）（などわーる 12:00～13:00）
10 月		
11 火		
12 水		ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
13 木		
14 金		健診結果説明会（三厩体育館 9:30～11:30）
15 土		
16 日		

17 月		
18 火		健診結果説明会（平館交流センター 13:30～15:30）
19 水		ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～） 初心者のためのフィットネス教室（などわーる 18:30～）
20 木		
21 金		
22 土		
23 日		勤労感謝の日
24 月		振替休日
25 火		
26 水		ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～） 初心者のためのフィットネス教室（などわーる 18:45～）
27 木		
28 金		
29 土		
30 日		
12/	1 月	
2 火		

はじめまして!

3歳になりました

2022年10月・11月生まれ



まきの りん
牧野 鈴さん
2022.10.10 生・蟹田



いとう おうしん
伊藤 煌真さん
2022.10.31 生・平館



みなみ あおと
南 蒼翔さん
2022.11.5 生・蟹田

公営住宅空き状況（戸数）

令和7年10月1日現在

新上蟹田団地 （上蟹田） 平屋 2 2階建 3	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

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

登坂	越田	松尾	若山	館山	梅田
一壽	せつ	静枝	キナ	剛	せつ
（平館野田）	（平館舟岡）	（下蟹田）	（蟹田石浜）	（蟹田）	（蟹田）
69歳	103歳	97歳	95歳	91歳	95歳

外ヶ浜町の人口

人口	4873	↓ 4
男	2314	↓ 6
女	2559	↑ 2
世帯数	2605	→

令和7年9月30日現在 ※増減は先月