

広報 そとがはま

2025
12
December



表紙: ブックバスの落書き体験 (風のまちこども園)

主
な
記
事

- 三厩小学校児童3名の作文が受賞!
- 外ヶ浜町褒賞式で南部恒雄さんが受賞
- 3名の自治会長が集落支援員に就任



▲4連ブランコ

この支援金は、子どもたちの健全な心身の発達に資することを目的として、地域で楽しむスポーツイベントや幼児期からの遊びを通じた運動習慣の形成、それらを支える環境の創出や整備に関する経費を支援するものです。

そのため、公益財団法人ラ・イフス・ボーツ財団から「令和7年度こども活動支援金」をいただき、三厩小中学校の遊具設置に活用しました。

この支援金は、子どもたちの健全な心身の発達に資することを目的として、地域で楽しむスポーツイベントや幼児期からの遊びを通じた運動習慣の形成、それらを支える環境の創出や整備に関する経費を支援するものです。

三厩小中学校に遊具を設置しました

令和7年度から三厩小学校

と三厩中学校が小中併設校と

なりました。が、三厩中学校の

校舎を利用したことにより、

小学校の児童が校庭で遊ぶ遊

具が無い状況でした。

そのため、公益財団法人ラ・

イフス・ボーツ財団から「令和

7年度こども活動支援金」を

いただき、三厩小中学校の遊

具設置に活用しました。

外ヶ浜町奨学金貸付制度のご案内

町では、優秀な人材の育成を図るため、無利子の奨学金貸付制度を設けています。

貸付対象者	外ヶ浜町に住所を有する者の子弟で、高等学校、高等専門学校、大学、短大、各種専門学校等に在学する者		
奨学金の種類	(1) 高等学校在学生	公立高等学校	月額 15,000 円
		私立高等学校	月額 18,000 円
	(2) 大学等在学生 (高等専門学校を含む)	月額 35,000 円	
貸付の期間	在学している学校の修業年限		
貸付時期	4月と10月の年2回 (奨学生の指定口座へ振込)		
奨学金の償還	<p>卒業の月の1年後から期限内に「全額償還」していただきます。 (例: 4年生大学の奨学金を借り入れた場合) 奨学金総額: 月 35,000 円 × 12 ヶ月 × 4 年 = 1,680,000 円 返済月額: 1,680,000 円 ÷ 8 年 ÷ 12 ヶ月 = 17,500 円</p>		
申請方法	<p>貸付申請書に必要書類を添付し、町教育委員会学務課まで提出してください。 ※【提出に係る書類等配入手方法】 ・役場教育委員会学務課窓口 ・ホームページからのダウンロード</p>		
申請書提出期限	令和8年1月30日 (金)		
奨学生選考方法	<p>審査委員会で書類審査、面接 (本人及び連帯保証人) による選考となります。 (令和8年度予算の範囲内で貸付)</p>		

【お問い合わせ】 外ヶ浜町教育委員会 学務課 奨学金担当 ☎ 0174-31-1235

※来庁される場合は事前予約をお勧めします。

■ 第61回青森県愛魚週間式典が開催されました

11月7日(金)、外ヶ浜町中央公民館において「第61回青森県愛魚週間式典」が開催されました。

この式典は、内水面漁業協同組合がある県内の市町村を会場に毎年開催されているもので、今年度は「蟹田川漁業協同組合」がある当町を会場にして開催されました。

式典では、内水面に関する標語コンクール入賞者の表彰が行われ、県内の小学校から応募された多数の作品の中から35作品が選ばれました。町内の小学校からは8作品が選ばれ、入賞した子供たち

が選ばれ、内水面漁業協同組合がある県内の市町村を会場に毎年開催されているもので、今年度は「蟹田川漁業協同組合」がある当町を会場にして開催されました。

式典では、内水面に関する標語コンクール入賞者の表彰が行われ、県内の小学校から応募された多数の作品の中から35作品が選ばれました。町内の小学校からは8作品が選ばれ、入賞した子供たち</p

公民館ふれあい講座開催のお知らせ

①いけばな教室

日時：12月26日（金）10時～12時

場所：三厩体育館 1階調理室

講師：工藤 幾子 氏（雅名：豊貞）

コース：①南天コース ②大王松コース ③若松コース

参加料（材料費）：2,000円～3000円 ※当日受付にてお支払い

準備物：ハサミ・花器・剣山・古新聞

※花器はお貸しすることができますが、数に限りがあります。

申込方法：12月16日（火）までに、お問い合わせ先の電話またはFAXにて「①氏名、②住所、③電話番号、④コース」をお知らせください。



②いけばなでお正月飾り

日時：12月26日（金）13時30分～15時30分

場所：外ヶ浜町中央公民館

講師：一戸 光子 氏（蟹田地区）

参加料：2,000円 ※当日受付にてお支払い

準備物：ハサミ

対象：小学生以上（小学生の方は付添人が必要）

申込方法：12月16日（火）までにお問い合わせ先の電話またはFAXにて「①氏名、②住所、③電話番号」をお知らせください。

【お問合せ】 外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175 FAX 0174-22-3162

高齢者世帯等に住宅用火災警報器を無償配付します

（一社）青森県消防設備保守協会から、住宅用火災警報器の設置普及事業として寄付いただいた住宅用火災警報器を、管内の高齢者世帯（65歳以上）で未設置の方を対象に無償で配付することとしました。

希望される方は、青森地域広域事務組合消防本部予防課へご連絡下さい。配付方法については、電話で受付時にお伝えします。

受付日：12月11日（木）、12日（金）の2日間

受付時間：8時30分～17時00分

配布数：45個



【注意事項】

- 受付時間外・下記以外の番号へのお電話は受付できません。
- 当日は、回線が非常に混み合い、つながりにくい可能性があります。
- 配付数に達し次第、終了します。
- 共同住宅、借家の世帯は対象外となります。

【お問合せ】 青森地域広域事務組合消防本部予防課 ☎ 017-775-0853

▲青森消防
ホームページ

外ヶ浜町景観計画に係る届出について

外ヶ浜町では、良好な景観の形成に関する基本方針を定めた「外ヶ浜町景観計画」を策定しています。

この計画は、大平山元遺跡が世界文化遺産に推薦されたことを受け、外ヶ浜町と住民の皆様が、町の良好な景観を守っていくために策定したものです。

下表に該当する場合は、届出が必要となりますので役場企画政策課までご連絡ください。

また、蟹田大平地区は『重点地区』に指定され、より細かなものまで届出が必要となっておりますので、壁の塗り替えや増改築などの予定がございましたら、ご確認ください。※詳しくは町ホームページをご覧ください。



▲町ホームページ

■外ヶ浜町景観計画届出Q&A



いつまでに届出すればいいのですか？

建て替えなどの予定が、決まり次第役場にご相談ください。
事前協議書類の提出後、内容に問題なければ、着手の30日前までに行為着手の届出をお願いします。



届出が必要な行為はなんですか？

これまで大規模な行為だけで一般の方は届出が必要ありませんでしたが、大平地区は壁の塗り替えや小屋の新築など細かいものまで届出が必要になります。

■届出が必要な主な行為

	重点地区（蟹田大平地区） 大平地区全域と大平山元遺跡から視認できるエリア	一般地域 (蟹田大平地区以外の地域)
建築物の新築、増築、色彩の変更等	建築面積10m ² （約3坪）を超えるもの 10m ² を超える外観の変更	高さ13m又は建築面積1,000m ² （約300坪）を超えるもの、外観面積の1/2を超える外観の変更
柵、擁壁など	高さ1.5mを超えるもの 10m ² を超える外観の変更	高さ5mを超えるもの 1/2に相当する面積を超える外観の変更
鉄柱、風力発電施設等	高さ5mを超えるもの 10m ² を超える外観の変更	高さ13mを超えるもの 1/2に相当する面積を超える外観の変更
電柱等	高さ10mを超えるもの 10m ² を超える外観の変更	高さ20mを超えるもの 1/2に相当する面積を超える外観の変更
電波塔等	高さ5mを超えるもの 10m ² を超える外観の変更	高さ13mを超えるもの 1/2に相当する面積を超える外観の変更
土石の採取等	法面又は擁壁の高さが1.5mを超えるもの又は開発区域面積が300m ² （約90坪）を超えるもの。	法面又は擁壁の高さが1.5mを超えるもの又は開発区域面積が300m ² （約90坪）を超えるもの。
木竹の伐採	高さ5mを超えるもの又は伐採面積が50m ² （約15坪）を超えるもの。	高さ5mを超えるもの又は伐採面積が50m ² （約15坪）を超えるもの。
屋外における物件の堆積	堆積期間90日を超えるもの又は法面又は擁壁の高さが1.5mを超えるもの又は土地の面積が50m ² （約15坪）を超えるもの。	高さ5m又は土地の面積1,000m ² （約300坪）を超えるもの。
土地に自立した太陽光発電設備	事業の敷地面積が300m ² （約90坪）を超えるもの。	事業の敷地面積が1,000m ² （約300坪）を超えるもの。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場企画政策課 ☎ 0174-31-1214

不動産取得税の軽減制度

不動産取得税は、家屋を新築・増改築したとき、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得したときに一度だけ課税される県の税金です。

住宅の新築や中古住宅の取得等で、一定の要件に該当する場合には、申請により不動産取得税が軽減される制度があります。

詳しくは、二次元コードを読み取り県庁HPをご覗ください。

【お問合せ】 青森県中央県税事務所 課税第二課 ☎ 017-734-9973



▲県ホームページ

一緒に働くスタッフを募集しております。

無資格、未経験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。→ 



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.ajisai-kai.or.jp>

お気軽にご相談下さい!

利用申込随時受付中

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

《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

グループホーム よつば
TEL: 0174-31-2755 TEL: 030-1411 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸小川258-2

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)

12月31日の注文は12月15日まで

龍飛崎温泉  〒030-1711 外ヶ浜町字三島龍飛54-274
数量限定 ご注文はお早めに! ☎ 0174-38-2011(代)

青森税務署からのお知らせ

■納税証明書はスマホで請求・受取できます!

納税証明書(PDF)は、お手持ちのスマホ・タブレット・パソコンからe-Taxを使って、簡単に請求から受取までできますので、是非ご利用ください!

メリット① いつでもどこでも!

スマホで完結! ~タブレットでも! パソコンでも! ~

メリット② 手数料がお得!

1税目1年度あたり370円 ※書面請求の場合は、1税目1年度1枚あたり400円

メリット③ 期間内であれば何度でも印刷・使用可能!

※コンビニエンスストアの印刷サービスを利用する場合には、別途手数料がかかります。

※電子納税証明書の場合、e-Taxのメッセージボックスに90日間保存されます。



▲詳しくはこちら

■国税の納付はキャッシュレス納付が安全で便利です!

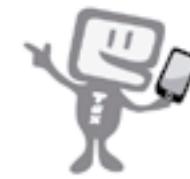
~キャッシュレス納付でメリットいろいろ~

①自宅やオフィスでスマホ・PCで24時間いつでも納付可能!

②待ち時間なし! スピーディーで手続き簡単!

③納付書不要 現金不要で手間要らず

④納付方法が選べて便利!



▲詳しくはこちら

【お問合せ】 青森税務署 ☎ 017-776-4241 ※音声案内で「2」を選択してください。

第2回脳卒中と心臓病の川柳コンテスト 募集中!

脳卒中・心臓病等総合支援センターでは、「高血圧未治療・未測定ゼロ」キャンペーンの一環として、皆さんが高血圧を征圧し、脳卒中や心臓病になるリスクを減らすようサポートしています。

川柳を通して、高血圧や脳卒中、心臓病について考えてみませんか? 受賞者にはそれぞれ賞状と副賞(受賞作品を掲載した2026年オリジナルカレンダー)を進呈します。

テーマ「めざせ! 高血圧ゼロの県あおもり 節ごう! 脳卒中・心臓病」

応募資格: 青森県民、青森県在住の方

募集期間: 12月1日(月)~2月15日(日)

応募内容: 住所、氏名、ペンネーム、年齢、電話番号、川柳作品(3つまで)

※選考対象は、脳卒中・心臓病・高血圧症などの予防及び治療に関連するものとします。

応募先: ①郵送

〒036-8563 弘前市本町53

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 宛

②メール noushincenter@hirosaki-u.ac.jp

③二次元コード 右の二次元コードからご応募ください。

※受賞された作品の著作権は当センターに帰属するものとします。



▲応募はこちら

【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

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
三層
至蟹田小鹿産業さん
至蟹館

駐在所 (株)熊谷さん

至今別町内

●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！

当店

経験ゼロから 手に職をつけて働きませんか？



- 給与
- 勤務地
- 雇用形態
- 応募資格

195,000円～（経験により優遇）

三厩支店（外ヶ浜町）
正社員（試用期間あり）
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

クラス最高の使いやすさ、廿代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 除雪機カバーフレゼント！

ワード除雪機
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**■お気軽にお問い合わせください。
■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

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

株式会社サト一生花店 佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール

葬祭の際はどうぞ
お気軽にお問い合わせください。

TEL: 0174-22-2032

FAX: 0120-318-878

FAX: 0174-22-3453

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

お問い合わせ先: ☎ 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。

〒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

**一人ひとりの農業者を応援する
農業者年金**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。

○あなたの老後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

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



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

”量よりバランス”が鍵 たんぱく質のとり方を見直そう

冬は代謝が下がり、体の中でエネルギーをつくる力も落ちやすくなります。そんな季節に意識したいのが、筋肉や免疫、肌の健康まで支える”たんぱく質”。さまざまな食材からバランスよくとることで、寒い季節も元気な体を保つことができます。

たんぱく質は”体をつくるもの”

たんぱく質は、体の中で「アミノ酸」という体をつくる材料に分かれて使われます。アミノ酸は全部で20種類ほどあり、筋肉や皮膚、血液、髪など体のさまざまな部分をつくるもとになります。

このうち9種類は体の中で作ることができます。食べ物からとるしかありません。もし食事が偏って、9種類のうち1つでも足りなくなると、せっかくたんぱく質をとっても、体の中でうまく使うことができません。

一方で、残りの11種類は体の中で作り出すことができますが、疲れがたまつたり、ストレスが続いたりすると、足りなくなることもあります。

だからこそ、いろんな食材を組み合わせてとることが大切です。

動物性と植物性を“かけ合わせる”のがコツ

近年は、年齢や生活に合わせたたんぱく質のとり方が注目されています。中でも大切なのが、動物性と植物性のたんぱく質の組み合わせです。肉や魚、卵、牛乳などの動物性たんぱく質はアミノ酸のバランスがよく吸収されやすいのが特徴です。ただし、脂質を多く含むものもあるため、とりすぎには注意が必要です。

豆類や穀物などの植物性たんぱく質は、脂質が少なく食物繊維もとれますが、一部のアミノ酸が不足しやすいため、単独では「質」が下がってしまうことがあります。

そこで大切なのが食材の”組み合わせ”です。「魚+豆」「卵+納豆」「ごはん+味噌汁+焼き魚」など、動物性と植物性と一緒にとることでアミノ酸のバランスが整い、吸収率が高まります。

日本の伝統的な食事である”一汁三菜”は、理想的なたんぱく質バランスを自然にとれる食文化です。

量よりも“質”と“タイミング”を意識しよう

たんぱく質というと「たくさんとればいい」と思いがちですが、体で上手に使うには”とるタイミング”も大切です。

人の体は一度に吸収できる量に限りがあり、たくさん食べても全部が筋肉や細胞の材料になるわけではありません。

そのため、1日3回の食事でまんべんなくとることがポイントです。特に朝はたんぱく質が少なくなりやすいので、朝食に卵や納豆、ヨーグルトを加えるだけで、1日の始まりを元気に迎えられます。

また、体を動かしたあとは30分以内にたんぱく質を含む食品をとると、筋肉の回復を助けてくれます。夜は、寝ている間に体を修復するための材料として利用されるので、夕食もたんぱく質を忘れずにとりましょう。

たんぱく質は”どれだけ食べるか”だけでなく、“いつ食べるか”によって体への働きが変わります。毎日のタイミングを少し整えるだけで、元気な体づくりにつながります。

たんぱく質で毎日を元気に

肉・魚・卵・豆・乳製品はどれもたんぱく質を多く含む食品ですが、それそれが違う役割を持っています。肉や魚は筋肉の材料になりやすく、卵は吸収がよく、豆や乳製品はカルシウムや食物繊維などの他の栄養素もとることができます。ひとつの食材だけでは補えない部分を他の食材と組み合わせて補うことで、私たちの体も元気に保たれます。

”肉・魚・卵・豆・乳製品をまんべんなく”これを意識するだけで体の中の働きが整い、寒い季節を乗り越える力になります。

～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

災害時、お子さんと一緒に避難する時の備えは十分ですか。



全国では、これまで東日本大震災をはじめ、熊本地震、北海道胆振東部地震、近年では石川県能登半島地震など多くの災害が続いている。また、当町でも地震や豪雨、土砂災害を経験しています。災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が重要ですが、今回は「自助」の一つである自宅での備えについてお伝えします。

日頃の備えは有事の備え

日頃から有事に備え、家庭での備蓄、非常時の持ち出し品等を準備することが重要です。

特に、乳幼児のお子さんと一緒に避難が必要になる場合、避難生活に備え、役立つ物を事前に準備しておくことをおすすめします。

○お子さんの準備

- ・抱っこ紐やスリング等で乳児を抱っこする。
- ・歩ける年齢のお子さんは、抱っこして避難する際も必ず「靴を履かせる」。
- ・リュックを背負える年齢なら「避難用リュックにパーソナルカード*を入れる。

*（氏名、生年月日、性別、住所、電話、血液型、家族の緊急連絡先、かかりつけ医、持病、使用薬等の記入、避難時にはぐれた時に探せるよう家族やペットの写真等を貼る用紙）

○保護者の方の準備

- ・足のケガを避けるため必ず「靴を履く」

【常時携帯用避難バッグの中身一例】

ハイツル、保温シート、簡易トイレ、ラジオ、懐中電灯、非常食（簡単に食べられるもの）、水、パーソナルカード、常用中の薬、ガーゼの他、妊娠週数や乳幼児の年齢によって必要なもの一式など

引用：赤ちゃんとママを守る防災ノート（内閣府防災情報）

【外ヶ浜子育て応援アプリ by 母子モ】

令和7年11月1日から運用スタート！！

妊娠から出産、子育てをサポートする電子手帳アプリです。アプリの登録料・利用料は無料です。



避難時に備えておきたい物

母子健康手帳 健康保険証	常に携帯し大切なページはクラウドに。
オムツ お尻ふき	お尻ふきは、体を拭く際にも役立ちます。
授乳用ケープ ミルクセット	日ごろの授乳方法に合わせて準備しましょう。
スプーン 紙コップ キッチン用ラップ	コップで少しづつ飲ませる方法もあります。
ガーゼ	歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり乳児のお世話になにかと使えます。
抱っこ紐	避難の際や、避難所で両手が使えるように、抱っこ紐が便利です。
非常食・離乳食	母乳やミルクで代用したり、大人の食事を取り分けることもできます。市販の離乳食を備えておくと安心です。
ビタミン剤	災害時はビタミン類が不足し、口内炎になりやすいので、サプリメントを用意しておくとよいでしょう。
着替え・靴・ 防寒具	抱っこして避難する際にも、歩けるようになった子どもには靴をはかせておくとよいでしょう。
生理用品・ビデ	使い慣れた生理ナプキンや、生理用ショーツはいると便利です。
マスク	避難所内では、感染予防としてマスクを着用しましょう。
おもちゃ	使い慣れたおもちゃがあることで、心のケアにもつながります。

引用：赤ちゃんとママを守る防災ノート（内閣府防災情報）

★健康保険証：マイナンバーカードまたは資格確認証

Asia and Carmen spill the beans



外ヶ浜町ALTのエイジア先生とカーレメン先生が、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 Winter Wonders

During December, in America, we celebrate Christmas and New Years!

アメリカでは、12月にクリスマスと新年を祝います！

It is a time to exchange presents with family and friends while bringing in the New Year with special traditions!

家族や友人とプレゼントを交換し、特別な伝統と共に新年を迎える時期です！

For example, in my culture it's traditional to eat 12 beans at midnight on New Year's Day to gain luck for each month ahead.

一緒に楽しく英会話！公民館ふれあい講座 英会話教室

【12月のテーマ】 Winter Wonderland

【日付】 3・10（水）【時間】 18時から 【場所】 蟹田公民館



担当：カールメン先生

たとえば、私の文化では、元日の真夜中に12粒の豆を食べて、これからの毎月の幸運を得るのが伝統です。

How do you celebrate the holiday season?

あなたはどのようにホリデーシーズンを祝いますか？

I hope you're able to stay warm while enjoying all the wonderful winter activities the prefecture has to offer!

皆さん、素晴らしい冬のアクティビティを楽しみながら、暖かく過ごせることを願っています！

昭和100年通信 最終号 あすなろ国体 炬火受皿

「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52（1977）年のあすなろ国体（第32回国民体育大会）のために製作された炬火受皿です。

炬火受皿は炬火（オリンピックの聖火にあたるもの）を灯すためのもので、中心に芯があり、八戸市のは川遺跡で見つかった土器をモデルに製作されています。

来年には再び青森県で国スポ（国民スポーツ大会の略称）が開催されます。去年から大会の名称が国民体育大会から国民スポーツ大会に変わったため、略称が異なりますが、記念すべき80回目となります。

外ヶ浜町はペタンクの会場となっていますので、この機会に老若男女どなたでも楽しめるペタンクに挑戦してみてはいかがでしょうか。

4月から隔月でスタートした「昭和100年通信」ですが、今回が最終号となります。来年からは平館交流センターに展示している美術品を中心に紹介するコーナーに衣替えとなります。乞うご期待ください。

外ヶ浜町教育委員会社会教育課世界遺産対策室
☎ 0174-31-1236



▲炬火受皿



▲炬火受皿の芯

知って得するプチ情報が満載！！

包括通信 No.42



救急医療情報キットについて

『救急医療情報キット』とは、500mlペットボトルより少し大きめの筒状の容器です。医療に関する情報書類等を入れておき、緊急時に救急隊や医療機関がすぐにご本人の医療情報及び緊急連絡先を確認できるように備えておくもので、外ヶ浜町独自の事業です。

※薬局からもらったお薬情報の書類も一緒に入れておくと良いです。

⑥冷蔵庫の扉の内側に立て入れる



【対象者】

外ヶ浜町に住所がある

- ・65歳以上のひとり暮らしの方
- ・65歳以上の世帯（世帯に1セット）

申込み・登録・キット配布
無料

【申込み・使用方法】

①所定の申請書に登録者の必要事項を記入

②福祉課（地域包括支援センター）へ申請

③申請書の内容を審査

キットの配布が決定した方は、救急医療情報キット配布者登録名簿に記載されます。

④キットの配布

地域包括支援センター職員がお届けします。

⑤「医療情報記録用紙」に記入

キットから用紙を取り出し記入、記入した用紙をキットに入れる。

※医療情報記録用紙に記入する内容は、氏名、

生年月日、住所、電話番号、血液型、かかりつけ病院、病名、治療内容、緊急連絡先などです。



⑦冷蔵庫と玄関扉内側の見える場所に「救急医療情報キット」シールを貼る。

緊急事態の際に、本人が病状などを説明することができないため、救急医療情報キットを持って救急車に乗車した方もいました。

【注意】

キット所持者であっても、キットの活用や、かかりつけ医への搬送を確約するものではありません。緊急時の状況によってはキットが活用されない場合もあります。

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事など、地域包括支援センターにご相談ください。

思い出の修学旅行

わかれ！学校特命記者

~SCHOOL REPORT No.249~

蟹田小学校の六年生は、九月十日から十二日に、修学旅行で函館へ行きました。その中で、

ぼくが特に思い出に残った四つのことについて紹介します。



一つ目は、夜景です。ロープウェイに乗って、函館山の頂上まで登りました。そこには、夜景が見渡せる展望台がありました。三階に登つて見る景色と一階で見る景色は、大きさや形が全然違つて見えて、びっくりしていました。オーロラのようにきれ

いでした。

二つ目は、五稜郭タワーです。

五稜郭タワーの最上階まで上がりました。上から眺めて見ると星の形が見えました。公園を散策したときに建物は星に見えなかつたのに、上から眺めると星の形に見えて、とても不思議だと思いました。

三つ目は、自主研修です。最

初は、全然道がわからなかつた

けど、先生や街の人聞いて

やつと目的地にたどり着きました。

とても大変でした。こども

の国に行って観覧車に乗りまし

た。高いのは余裕だと思つてい

たけど、思つていたより高くて、

少し怖かったです。でも、樂しく乗ることができました。

四つ目は、アイス作りです。ぼくたちの班は、バニラ味で作りました。卵の黄身だけを入れ

ることが、全然できなかつたけ

ど、友達に相談してやり方が分

かりました。食べてみると、塩

が多すぎて、しょっぱかったです

が、それも良い思い出になりました。

修学旅行を振り返つて、最初は緊張して何も話せなかつたけど、函館に着くとアイス作り、カヌー体験、ジンギスカンなど様々なことを経験でき、だんだんと緊張もほぐれ、友達とたく



今月の特命記者



蟹田小学校6年
やまがみ はるき
山上 春輝

わかれ！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.249

「わかれ！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、学校生活の様子などを紹介するコーナーです。



じゅにあ柳壇

題「給食」



【秀逸】 好き嫌い勇気を出して食べてみよう

蟹田小6年 石岡 陸大

【秀逸】

豪華だなそれでもまだまだ足りないな

蟹田小6年 宮本 樹人

二時間目給食まであとどれくらい

蟹田小5年 小川 望愛

あつい夏あついみそしるあせたくさん

三厩小3年 濱谷 樹璃

お腹なるもうすぐ給食我慢我慢

蟹田小6年 吉澤 弥咲

カレーライス友達の手が止まらない

蟹田小5年 沼田 大和

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句。

たかお

【佳作】

わかれごはんおいしく三杯食べちゃつた
外ヶ浜美味しい給食これが自慢
わあ凄い人気の給食減つてている
給食はカレー一番腹がなる
絶望だおわりするもの残つてない
冷たいよスプーンにプリンがささらない
つめたすぎふゆのマンゴー食べれない
鐘がなる机並べていただきます
作りたい美味しい献立お寿司とか
ねずみきてお弁当生活厳しいよ
寒い時期給食あるとほつとする
いざ勝負おわり対決おそるべし
美味しいなご飯を食べる元気出る
学校の給食いつもおいしいなあ
給食はみんなで食べる美味しくいよ

【選評】

おかじょうき川柳社 柳谷たかお

◆秀逸。スプーンを持つ手が止まらないのは大和さんも同じかも。

◆弥咲さん。自分に我慢と言い聞かせる給食。ほら、給食を運んでくる音がしてきました。◆樹璃さん。

三時間目、四時間目と待ち遠しい

ですね。◆樹人さん。外ヶ浜町の

給食は日本一になりました。育ち

盛りの樹人さんには、足りないの

かもしれません。お家に帰つてお

母さんのごちそうもいっぱい食べ

て、たくましくなつてください。

◆特選の陸大さん。食べ物のアレルギーはありませんか？今頃は、

アレルギーで食べ物が制限されて

いる子がいると聞きます。かわい

そうな気持ちになりますがこの句

から陸大さんはアレルギーは無

いような気がします。

12月外ヶ浜町行事カレンダー

12/1	1月
2	火
3	水
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火
10	水
11	木
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火

17	水	■ 健診結果説明会 (などわーる 9:30 ~ 11:30)
18	木	■ 初心者のためのフィットネス教室・からだバー (などわーる 19:00 ~ 20:00)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	■ 町内各小・中学校2学期終業式
24	水	■ 町内各小・中学校冬季休業 (~1月14日)
25	木	
26	金	■ ふれあい講座 いけばな教室 (三厩体育館 10:00 ~ 12:00 / 中央公民館 13:30 ~ 15:30)
27	土	■ 町役場の年末年始お休み (~1月4日)
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	
1/1	木	

公営住宅空き状況(戸数)

令和7年11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

今年も【冬のあおたびキャンペーン】開催中!

キャンペーン期間中に県内の対象宿泊施設
に泊まるごとに、割引やプレゼントなどうれしい
特典がもらえます!

■期間：12月1日～3月31日

(3月31日チェックインまで対象)

※11月19日から予約開始

■対象者：青森県内の居住者

詳しくは右の二次元コードからチェック!

【お問い合わせ】冬のあおたびキャンペーン事務局

☎ 0120-039-041



【お詫びと訂正】
広報そとかはま11月号20ページ
「3歳になりました」に誤りがあり
ました。
誤 南蒼翔さん
正 南葵翔さん

「3歳になりました」に誤りがあり
ました。

■謹んでお悔やみ申し上げます
【10月受付分】(敬称略)

戸籍の窓口

石岡	フシエ	(蟹田石浜)
野藤	シサ	(下蟹田)
大畠	久雄	(蟹田小国)
木浪	つな	(平館磯山)
前田	ミツエ	(平館野田)
柳谷	ユミ	(平館門の沢)
近藤	喜代一	(三厩上宇鉄)
山内	都都子	(三厩金野澤)
中島	ユミ	(平館野田)
柳谷	三	(三厩上宇鉄)
前田	ミツエ	(平館磯山)
木浪	つな	(平館磯山)
大畠	久雄	(蟹田小国)
野藤	シサ	(下蟹田)
石岡	フシエ	(蟹田石浜)

外ヶ浜町の人口

人口	4851	↓ 22
男	2308	↓ 6
女	2543	↓ 16
世帯数	2589	↓ 16

令和7年10月31日現在 ※増減は先月