

広報そとがはま

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

青森県外ヶ浜町



▲褒状を受け取る南部さん

11月10日(月)、役場本庁において「令和7年度外ヶ浜町褒賞式」が執り行われ、自治功労者として、南部恒雄さん(三厩)が受賞しました。

町褒賞は、町の政治・経済・産業・文化その他各般に貢献された個人及び団体に贈られるもので、昨年度までに110名の方が受賞されています。

褒賞式では、山崎町長が「これまでのご功績を讃え、深甚なる敬意と感謝の意を表します。」と式辞を述べ、受賞者



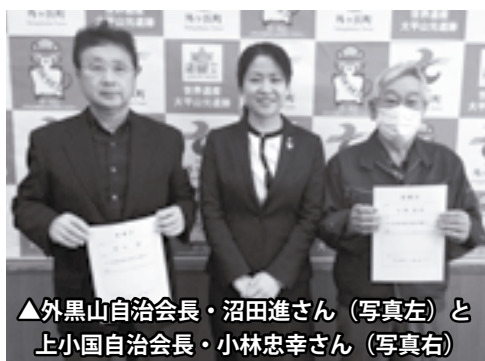
▲受賞おめでとうございます

外ヶ浜町褒賞式で南部恒雄さんが受賞

【自治功労】南部 恒雄 氏
多年行政相談委員として職務に精励し町民の行政に対する苦情の解決に尽力し地域の自治振興の発展に貢献されました。

に褒状と褒賞バッジを授与しました。

受賞にあたり、南部さんは「表彰を受けました喜びと感動を胸に、今後も外ヶ浜町の発展のため微力を尽くします。」と謝辞を述べました。



▲外黒山自治会長・沼田進さん(写真左)と上小国自治会長・小林忠幸さん(写真右)

11月12日(水)と13日(木)に、外黒山・上小国・今津地区の自治会長に兼任集落支援員の委嘱状を交付しました。この3名は自治会長と兼任して、各地区の集落支援員として今後活動していきます。

集落支援員とは、総務省が創設した制度であり、自治会などの集落の活動を支える重要な役割を担う方たちです。地域の実情を把握するための集落点検を実施し、地区住民との話し合いと協働によって、地域の課題解決を目指していくことを目的としてお



▲今津自治会長・福井義範さん

3名の自治会長が集落支援員に就任

り、各種活動には国からの財政措置があります。

今回、支援員となった3名は、「会館設備や花壇の整備をして、集いの場をつくりたい。」「草刈りや除雪、側溝の泥上げなどを地区住民みんなで協力してやりたい。」「有害鳥獣対策をみんなで考えたい。」「といった活動への思いを各々話していました。

今後、3地区においては、支援員がアンケートの実施、集会の開催などのご案内をすることがあるかと思えますので、皆さまのご協力をお願いいたします。



▲小学校・中学校の校歌を斉唱

また、三厩小中学校の児童生徒が「よろこびの言葉」を述べ、全員で元気いっぱい校歌を斉唱しました。

式典では、山崎町長と五十嵐教育長が祝辞を述べたあと、小学校・中学校の歴代PTA会長、歴代校長、永年勤続職員に表彰状が贈呈されました。

10月18日(土)、三厩小中学校体育館において、三厩小学校創立150周年・三厩中学校統合30周年記念式典が執り行われました。

三厩小中学校 記念式典

祝 三厩小学校児童3名の作文が受賞！

赤い羽根共同募金作文・ポスター作品コンクール2025(主催：社会福祉法人青森県共同募金会)において、三厩小学校3年生3名がそれぞれ最優秀賞・佳作・努力賞を受賞し、最優秀賞を受賞した濱谷樹璃さんが、10月28日(火)にリンクステーション青森(青森市)において開催された表彰式に出席しました。

このコンクールは、県内の小中学生から「赤い羽根共同募金」や「助け合い」への思いを表現した作品を募集し、受賞作品を表彰・発表することにより、様々な世代における共同募金運動への理解と参加のきっかけになることを目的として、作文は1972年から、ポスターは1994年から実施されているものです。

今回は、最優秀賞を受賞した濱谷樹璃さんの作文を紹介します。



▲濱谷樹璃さん(最優秀賞)



▲山中優空さん(佳作)



▲工藤那月さん(努力賞)

二年前のことです。わたしの学校で赤い羽根共同募金の活動をおこなっていて、わたしは初めてば金をしました。わたしはば金をした理由は二つあって、「みんながやっているから」「赤い羽根がほしいと思ったから」というものでした。わたしがば金をしたのはたった十円でしたが、それでも「ば金、ありがとうございました。」と言ってもらえると、とてもうれしい気持ちになりました。そして、その言葉とついに赤い羽根をもらったこともうれしくて、その羽根はしばらくの間、筆ばこの中はって、大事にしていました。「来年もば金して、赤い羽根をもらいたいな」と、そう思いました。

それから一年後、また学校でば金活動が始まりました。去年と同じようにば金をして赤い羽根をもらったのですが、前とはちがう気持ちになりました。去年は赤い羽根をもらえたうれしさでいっぱいでしたが、このときは「どう

してば金に協力すると、赤い羽根がもらえるのだろう」と感じたのです。わたしはその理由をどうしても知りたくなり、先生に聞いてみました。すると、赤い羽根共同募金のホームページを使って、いろいろなことを教えてくれました。中でも、いんしょうにのこったのは、赤い羽根にこめられた意味についてです。赤い羽根には「たすけあい」「おもいやり」「しあわせ」という三つの意味がこめられていることを知りました。「わたしがば金した十円も、だれかのしあわせにつながっていたのかも知れない」と思いました。とても小さなことだけど、だれかをたすける力になっていったことが、うれしく感じました。

人のために何かをすると、ありがたうと言われなくても、なんだかうれしい気持ちになります。わたしはこれからも、だれかのしあわせにつながるようなことを、少しずつでも続けていきたいと思っています。

だれかのしあわせのために

外ヶ浜町立三厩小学校 三年 濱谷 樹璃



▲4連ブランコ

**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ポーツ財団から「令和7年度子ども活動支援金」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。

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	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		
申請方法	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		
申請書提出期限	令和8年1月30日（金）		
奨学生選考方法	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)		

【お問合せ】 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。



▲標語コンクール入賞者

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

に表彰状と記念品が手渡されました。

また、当町における内水面環境保全等に寄与した4団体、個人3名についても、長年にわたる功績に対して内水面漁業功労賞が授与されました。

県内でも有数の「しろうお」の産地である蟹田川。また、町内に多数ある河川では「アユ」「イワナ」「ヤマメ」などの豊富な水産資源があり、今後も継続的な内水面環境の保全が求められます。

きれいで豊かな外ヶ浜町の「川」を、これからもみんなで守っていきましょう。



▲内水面漁業功労賞

御所野遺跡と是川遺跡へ行ったモン♡

大平山元遺跡展示施設むーもん館と大平山元遺跡もりあげ隊は、遺跡のPRと世界遺産「北海道・北東の縄文遺跡群」構成資産の活動団体との交流のため、「出張むーもん館」として10月18日(土)に岩手県一戸町の御所野遺跡・御所野縄文館、11月3日(月)に八戸市の是川縄文館へ行ってきました。

両館では、遺跡の紹介パネルやリーフレットを用いた遺跡の説明やミュージアムグッズの販売を実施しました。「出張むーもん館」は来年度も実施予定です。



▲遺跡の説明をする大平山元遺跡もりあげ隊



▲ステージ発表

外ヶ浜町文化交流祭

10月25日(土)、26日(日)に外ヶ浜町文化交流祭が平館交流センター（旧平館小学校）で開催されました。今年、町民文化祭から名称を変えた文化交流祭は、今までの作品展展示などの他にステージ発表が加わり、交流センター機能を最大限に活かした新たな体制で行われ、当日は町内外から約350名が来場しました。

今回も青森県農業協同組合（JA青森）蟹田支店から協賛品としてリングを提供いただき、来場者に無料配布したところ、2日目の午前中で完配となる好評ぶりでした。

園児の絵で彩られたブックバスが出発！

11月4日(火)、風のまちこども園において、絵本の読み聞かせとブックバスの落書き体験が行われました。

読み聞かせには青森大学の秋田先生をお招きし、クリスマス絵本や、ダンスをしながら読み進めていく絵本に、園児たちは聴き入っていました。

当日は晴天に恵まれ、本が約1000冊積まれたバスの車体に、園児たちは思い思いにクレヨンで落書きをしました。このブックバスは、これまで園児たちを送迎してきたバスを改造したものです。

ブックバスは、クリスマスの時期に町内を巡る予定です。



▲ブックバスに絵を描く園児

医療費控除を受けられる方へ

■確定申告の事前準備をしておきましょう

確定申告で医療費控除を受ける場合、「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、医療費等の領収書の添付または提示は不要となりました。

ただし、明細書の記入内容の確認のため、5年間は税務署または町税務課から領収書の提示や提出を求められる場合がありますので、領収書は保存しておく必要があります。

下記の記入例を参考に、今から準備しておきましょう！

(例) 外ヶ浜町太郎さんが支払った医療費の場合

①令和7年1月～12月31日までに支払った医療費の領収書に基づき、1年間の合計額で作成します。

②医療費通知を添付する場合は「1 医療費通知に記載された事項」のみ記入します。(医療費通知に記載のないものは2へ明細を記入します。)

③人・病院・薬局ごとに集計し、交通費があればその病院ごとに集計し、「2 医療費の明細」へ記入します。
※自家用車は交通費対象外

令和7年分 医療費控除の明細書【内訳書】
※この明細書は、確定申告書と一緒に提出してください。

住所 外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2 氏名 外ヶ浜 太郎

1 医療費通知に記載された事項

医療費通知(※1)に記載されている医療費の合計額を記入します。
(※1)医療費通知は、医療機関から送付される通知書です。医療費通知に記載のない医療費は、2へ明細を記入します。

医療費通知に記載された医療費の合計額	医療費通知に記載のない医療費の合計額	合計
160,000	48,000	208,000

2 医療費(上記以外)の明細

(※2)医療費通知に記載のない医療費は、この欄に記入します。
(※3)医療費通知に記載のない医療費は、この欄に記入します。

医療機関等の名称	診療科目	診療内容	支払った医療費の合計額	交通費
外ヶ浜 太郎	外ヶ浜中央病院	内科・診療	15,000	5,000
外ヶ浜 太郎	かにた薬局	内科・診療	5,300	0
外ヶ浜 太郎	平野整形外科	内科・診療	3,300	0
外ヶ浜 太郎	平野薬局	内科・診療	2,200	0
外ヶ浜 太郎	町田バス	内科・診療	400	0
妻(氏名)	外ヶ浜中央病院	内科・診療	6,300	0
妻(氏名)	かにた薬局	内科・診療	6,000	0
子(氏名)	外ヶ浜内科	内科・診療	2,600	0
子(氏名)	そとがほ薬局	内科・診療	3,900	0
2の合計			45,000	5,000
医療費の合計			A (※4) 93,000	B (※5) 5,000

3 控除額の計算

支払った医療費	93,000	A
基礎控除額	5,000	B
控除額	88,000	C
控除額の合計額	88,000	D
控除率(※6)	0.05	E
控除額の合計額	30,000	F
控除額の合計額	30,000	G

※1 医療費通知は、医療機関から送付される通知書です。
※2 医療費通知に記載のない医療費は、この欄に記入します。
※3 医療費通知に記載のない医療費は、この欄に記入します。
※4 控除額は、医療費の合計額から基礎控除額を差し引いた金額です。
※5 交通費は、医療機関等へ往復する際の交通費です。
※6 控除率は、控除額を医療費の合計額で割った割合です。

医療費通知の合計額をこの欄に記載します。明細がいらないので、簡単に済みます。

注意！

- 確定申告の受付の際には、上記を参考に医療費を計算してからお越しください。計算していない場合は申告を受付できません。
- 明細書は国税庁のホームページからダウンロードできますが、上記の内容が記載されていれば任意の様式でも構いません。(町で受付する場合に限る)
- 医療費控除で使用した領収書は5年間の保存が必要です。
- 医療費控除は所得要件により、適用にならない場合があります。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場税務課 ☎ 0174-31-1224

みなさんの思いやりと協力で暮らしやすい雪国にしましょう

道路に雪を出さないで!

除雪された車道に、再び雪出しされては除雪をした効果がありません。できるだけ町内の空地を利用するなど雪処理にご協力ください。



不要不急の外出を控えましょう!

大雪のときは車が渋滞して除雪が遅れる場合がありますので、不要不急の外出は控えましょう。



玄関先の雪処理にご協力を!

除雪車が通った後、玄関先に雪が寄せられてしまうことがあります。寄せ雪を機械除雪で完全に処理する事は困難です。ので寄せ雪の処理にご協力ください。



たった一台の路上駐車で作業の効率がダウン!

路上駐車は除排雪作業の妨げになり、町内全体の迷惑となりますのでやめましょう。



作業中の除雪車には近づかないで!

除雪車は前進・後退を繰り返します。除雪車に近づくことは危険です。子供がその近くで遊んでいるのを見かけたら注意しましょう。



深夜の除雪作業にご理解を!

歩行者の安全確保、朝の通勤を考えると作業は深夜・早朝に行います。



地域ぐるみの除雪をお願いします

地域の協力があってこそ、除雪作業は効率よく進み、道路交通の安全を確保できますので、ご協力をお願いします。



外ヶ浜町役場建設課 外ヶ浜町字蟹田高銅屋44番地2 役場本庁 TEL.0174-31-1226
東青除排雪協会 青森市安方2丁目9番13号 建設会館2階 TEL.017-722-5127

除排雪に関する苦情等は直接委託業者へ連絡せず、外ヶ浜町役場建設課へお願いします。

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～3,000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？
 これまでは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10㎡（約3坪）を超えるもの 10㎡を超える外観の変更	高さ13m又は建築面積1,000㎡（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 10㎡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 10㎡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 10㎡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 10㎡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300㎡（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300㎡（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50㎡（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、かつ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50㎡（約15坪）を超えるもの	高さ5m又は土地の面積1,000㎡（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300㎡（約90坪）を超えるもの。	事業の敷地面積が1,000㎡（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をご覧ください。

【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 017-735-5943
【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。→



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.or.jp>

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

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

海の風通し
やさしく
海の見える広間
グループホーム
よつば

不老不死温泉
外ヶ浜町駅
平舘支所
陸奥湾

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舘根岸小川258-2

年末年始もやります!

ご希望の方にチラシ送付します!

◆オードブル (3名様用)..... **6,000円** (税込)

◆にぎり寿司 (3名様用)..... **6,000円** (税込)

12月31日の注文は12月15日まで
数量限定 ご注文はお早めに!

龍飛崎温泉 大ホテル 龍飛

〒030-1711 外ヶ浜町字三森龍飛54-274
☎ 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 ▲詳しくはこちら

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。



■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 防ごう!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

武蔵屋さん

至蟹田

小麓産業さん

至平館

駐在所 (株)熊谷さん

至今別町内

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！

〒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

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

除雪機カバープレゼント!

- 最大出力：10 馬力
- 除雪幅：71cm

電動旋回 HONDA エンジン搭載

ワドー除雪機
SXC1070H

~~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
東洋郡郡今別町大川平字村元 245-2


☎ 0174-35-2123

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



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）



公式ホームページ
（担当：伊藤樹裕／三浦ひとみ）

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 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

葬祭の趣はどうぞ
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

〒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



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

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

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	○	○	13:00 3:00	○	○	/
休診日		日曜・祝日				

**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。

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ず、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、疲れがたまったり、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、動物性と植物性を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る。

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”によっても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、それぞ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ることで、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ます。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、乳幼児のお子さま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】

ホイッスル、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：赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート（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	日ごと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	コップで少しず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、避難所で両手を使えるように、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ことで安心です。
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、生理用ショーツがあると便利です。
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：赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート（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ルメン先生が、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.

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!

皆さんが、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！



担当：カールメン先生

一緒に楽しく英会話！公民館ふれあい講座 英会話教室

【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

昭和100年通信 最終号

あすなる国体 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52（1977）年のあすなる国体（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、八戸市の是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もいいかもしれません。

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。来年からは平舘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

今日のプチ情報

救急医療
情報キット



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。

【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歳以上のみの世帯（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。



※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いいです。

⑥冷蔵庫の扉の内側に立てて入れる



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。

思い出の修学旅行



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。三階に登って見る景色と一階で見る景色は、大きさや形が全然違って見えて、びっくりしました。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ったのに、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ったけど、先生や街の人に聞いてやっと目的地にたどり着きました。とても大変でした。こどもの国に行つて観覧車に乗りました。高いのは余裕だと思つていましたが、思つていたより高くて、

少し怖かったです。でも、楽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、バナナ味で作りました。卵の黄身だけを入れることが、全然できなかったけど、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。

修学旅行を振り返って、最初は緊張して何も話せなかったけど、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、友達とたくさん



さんいろんな話ができました。楽しかった三日間でした。

蟹田小学校を卒業するまで残り半年を切りました。残りの学校生活では、友達と協力して過ごしていきたいです。仲良く様々な活動を頑張っていきたいと思います。

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

われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.249

「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。

じゅにあ柳壇 題「給食」

特選

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



選評



おかしようき川柳社 柳谷たかお

【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

【佳作】

わかめごはんおいしく三杯食べちゃった
外ヶ浜美味しい給食これが自慢
わあ凄い人気の給食減っている
給食はカレー一番腹がなる
絶望だおか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らさらない
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っとする
いざ勝負おかわり対決おそろるべし
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と美味しいよ

三厩小2年	丸山 龍稀
蟹田小6年	對馬 大尊
蟹田小6年	小林 優莉
蟹田小6年	石岡 陸大
蟹田小4年	石岡 陽登
三厩小3年	工藤 那月
三厩小2年	唐牛 啓吾
蟹田小6年	吉澤 弥咲
蟹田小6年	村上 千桜
三厩小3年	山中 優空
蟹田小5年	上野 蒼心
蟹田小4年	石岡 陽登
蟹田小6年	笹原 蒼新
蟹田小6年	山上 春輝
蟹田小5年	南 渚咲

【軸吟】※軸吟：選者が同じ題で詠んだ句

給食のにおいハラペコ虫さわぐ 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。自分に我慢と言いつける給食。ほら、給食を運んでくる音がしてきました。◆樹璃さん。暑いときに熱いみそ汁。体には良いみたいです。◆望愛さん。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ない。お家に帰ってお母さんのごちそうもいっぱい食べて、たくましくなってください。
◆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に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	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と、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!

【お問合せ】冬のあおたびキャンペーン事務局

☎ 0120-039-041



戸籍の窓口

【10月受付分】(敬称略)

■ 謹んでお悔やみ申し上げます

石岡	フシエ	(蟹田石浜)	85
野藤	シサ	(下蟹田)	90
大畑	久雄	(蟹田小国)	92
木浪	つな	(平館磯山)	88
前田	ミツエ	(平館野田)	99
中島	ユミ	(平館門の沢)	87
山内	都都子	(三厩上宇鉄)	73
柳谷	喜代一	(三厩釜野澤)	94
近藤	サイ子	(三厩中浜)	87

【お詫言と訂正】

広報そとがはま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

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