

# 広報 そとがはま

## 主な記事

- ◎新年の挨拶 (山崎町長・鈴木議長・森町 岡嶋町長)
- ◎むつ湾フェリー新船「かけはし」進水式
- ◎外ヶ浜を味わう会開催！

表紙：新船「かけはし」進水式

(長崎県佐世保市、写真提供：むつ湾フェリー(株))



# 新年のご挨拶

外ヶ浜町長 山崎 結子



町民の皆様、あけましておめでとうございます。日頃より町政各般にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年は外ヶ浜町合併20周年という節目の年であり、記念式典や歌謡ショーを開催し、皆様とお祝いすることができました。

今日の外ヶ浜町があるのは、町民の皆様の並々ならぬご尽力の賜物と認識しており、改めて感謝申し上げます次第です。

そして私自身、3期目の当選を果たさせていただき、外ヶ浜町のために「働いて×5まいります」（令和7年流行語大賞）ので、今後ともご指導を賜れば幸いです。

さて、昨年の嬉しい出来事と言えば、大平山元遺跡のガイダンス施設「むーもん館」に展示している土器片等が国の重要文化財指定を受けたことです。

縄文遺跡を巡る際、大平山元遺跡とむーもん館に寄る

コースも定番となり、来場者数も1万人を越えました。今後は好評の土産品のさらなる充実等に取り組みたいと考えております。

また、むつ湾フェリーの「かもしか」が役割を終え、本年4月から新船「かけはし」が就航します。撤退という流れを止めるべく、県内関係自治体を訪ねて存続にむけて協議した日を思い返すと、新船の進水式では感慨もひとしおでした。今後「かけはし」が有力な観光コンテンツとなり、長く愛されることを期待しております。

教育分野では、三厩小・中学校が一貫校となり、三厩小創立150周年、三厩中統合30周年の節目を迎えました。作文コンクール等で表彰ラッシュも続いており、今後も少人数教育の良いところを伸ばしていつてほしいと思います。県外・海外研修も好評で継続中です。

医療分野では、外ヶ浜中央

病院に常勤医が一人増えました。整形外科と外科は派遣医師の協力で継続できた一方で、救急の再開は叶いませんでした。今後は、救急車の受入れ再開を目指し、新病院建設より常勤医師の確保、診療体制の充実を優先してまいります。病院の施設は、一昨年のトイレや屋根等につき、昨年は浴室を工事しており、現病院をもう少ししばらく使っていきますので、ご理解賜りますようお願いいたします。

交通面では、J R 津軽線蟹田以北の廃線後のバスの重複ルート解消や、持続可能な交通体系に向けた協議を続けております。蟹田駅の発着ホーム変更工事も、本年お盆頃の完成を予定しております。

水産業は、県内のホタテが壊滅的との報道の中、当町での出荷額は好調でした。しかし稚貝の生育状況が悪く、本年は厳しくなると予想されております。残渣処理では、県が新たに循環方式への展望を示

し、広域的な解決が検討され始めました。関係団体との連携を一層密にし、基幹産業を持続可能にすべく取り組んでまいります。

また、町内には改修が必要な公共施設が多数あり、各施設の修繕・廃止・機能集約の決断が求められます。まずは各地区での意見聴取に向け、協議を進めてまいります。

物価高や人手不足は、今後も続くと考えられ、従来どおりの方法では町政運営が立ち行きません。限られた職員体制の中で、町が持続可能で町民の利便性が向上するよう、デジタルを活用したサービスの拡充を図り、優先順位を付けながら町職員一同「誰もが心地よく住みやすいまち」のため努めてまいりますので、ご理解いただければ幸いです。

結びに、本年が町民の皆様にとつて幸多き年となりますようご祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

# 年頭のご挨拶

外ヶ浜町議会議長  
鈴木 進



新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた令和8年の新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。日頃より町政並びに議会運営に温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、社会全体が物価高騰や人手不足など不安定な環境にあり、我が町も人口減少や産業振興、生活基盤の確保など、多くの課題に直面いたしました。

とりわけ我が町の基幹産業であるホタテ養殖では、海水温の上昇による大きな被害が発生し、漁業者の皆様が厳しい状況に置かれました。議会といたしまして、持続可能な水産業の確立に向け、町と連携して取り組みを進めてまい

る所存です。

一方で、明るい話題も多々ございました。外ヶ浜町は昨年、合併から20周年の節目の年を迎え、地域の歩みを振り返りつつ未来への新たな一歩を刻む一年となりました。

また、むつ湾フェリーの新船が完成し、本年4月からの就航が予定されております。物流や観光振興に大きく寄与するものであり、我が町の活力創出に大いに期待が寄せられています。

さらに、大平山元遺跡出土品が国の重要文化財に指定され、むーもん館には多くの来館者が訪れるなど、縄文文化を核とした魅力発信が大きく前進いたしました。

一方、長年町民の足となってきたJ R 津軽線蟹田―三厩

間の鉄路廃止が正式に決定し、令和9年4月からは新たな自動車交通体系へ移行することになります。住民生活に直結する重要な課題であり、利便性と持続可能性を両立した交通環境の整備に向け、議会としても引き続き責任を持つて取り組んでまいります。

結びに、令和8年が町民の皆様にとりまして健康で実り多い一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、年頭のあいさついたします。

# 新年のご挨拶

友好町 北海道 森町長  
岡嶋 康輔



厳寒の候、外ヶ浜町の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

昨年は、貴町が合併20周年という大きな節目の年であり、地域の歴史を継承しながら、町民お一人おひとりの力を結集して歩んでこられたその軌跡に、深い敬意を表しますとともに、森町としても心からお祝い申し上げる次第で

あります。

当町とは、平成27年に友好町協定を締結して以来、離れた地でありながら、互いの地域づくりへの理解を深め、交流の意義を確認し合っており、地理的には海峡を隔てておりますが、これまでの関係の積み重ねが、両町を温かな絆で結びつけていることを、大変心強く感じております。

本年は、20周年のその先を見据え、外ヶ浜町がさらに未来へ踏み出す年であります。地域資源を守りながら、次代を担う若い世代へと、その魅力と誇りを繋いでいけることを心よりお祈りいたします。

そして、北海道森町といたしまして、友好町としての原点を改めて見つめ、住民の交流機会を大切にするとともに、観光や産業など、互い

に有する強みを活かした協力の可能性を追求してまいります。海と歴史に育まれた両町だからこそ、青函圏の広がりの中で果たせる役割があるものと確信しております。

結びに、外ヶ浜町のさらなる発展と、町民皆さまのご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げます、新しい一年が実り多きものとなりますよう祈りつつ、新年のご挨拶いたします。



# 外ヶ浜を味わう会開催！

11月13日(木)、アップルパレス青森にて外ヶ浜町の食材の魅力をアピールする「外ヶ浜を味わう会」(共催：アップルパレス青森・外ヶ浜町)が開催され、180人が参加しました。

この日は、「本マグロ」や「龍飛岬マツカワ」、「ホタテ」、「三厩サーモン」など、外ヶ浜町の特産品を使用した和洋さまざまな料理が振る舞われ、参加者たちは舌鼓を打ちました。

また、料理のほかに三厩漁港で水揚げされた79kgの三厩産本マグロの解体ショーや豪華景品があたる抽選会などが行われました。参加者は外ヶ浜町を堪能し、会場は大いに盛り上がりしました。



▲大迫力のマグロ解体ショー！



▲スプーンでマグロの中落ちを集めています



▲マグロの販売場所は賑わいです



▲抽選会で県産米「はれわたる」をゲット！



▲「毬姫牛」の給食を食べる生徒

**学校給食に「八戸毬姫牛」を提供**  
食育月間の昨年11月に、11月19日(木)と21日(金)の学校給食では、八戸市の(株)イチカワファームのプライベートブランド牛「毬姫牛」のひき肉を使用したカレーとポロネーゼを提供しました。  
「毬姫牛」のお肉は、県の県産食材活用推進事業を活用して調達し、町の学校栄養士さんがひき肉を美味しく食べられるメニューを考え、実現したものです。  
給食が提供された蟹田中学校では、お昼の校内放送で毬姫牛についての解説を受けただあと、おいしい給食を味わいました。

## むつ湾フェリー新船「かけはし」進水式



写真提供：むつ湾フェリー(株)

11月21日(金)、長崎県佐世保市の前畑造船(株)において、蟹田・脇野沢航路の新船「かけはし」の命名・進水式が開催されました。当日は、むつ湾フェリー(株)の美濃谷代表取締役や宮下青森県知事などの関係者をはじめ、山崎町長も式典に参加しました。

式典は新船の命名から始まり、進水に係る祝詞の奏上や玉串奉奠(ほうてん)などの神事が行われた後、フェリーの船体を支えている綱を宮下県知事が切断し、無事めでたく進水となりました。

新船「かけはし」は、本年3月に蟹田漁港においてむつ湾フェリー(株)に引渡しとなり、4月下旬就航予定となっています。この「かけはし」の就航によって、津軽半島と下北半島の交流や観光のさらなる促進につながることが期待されています。

～今までありがとう！かもしか号～





## 青森県褒賞を受賞

12月1日(月)、青森県褒賞を受賞された川村優子さん(三厩)が役場本庁を訪れ、山崎町長に受賞の報告をしました。今回の受賞は、川村さんが、外ヶ浜町三厩地域婦人団体連合会会長、青森県地域婦人団体連合会副会長などを歴任され、女性の社会参加や地位向上に多大な貢献をしたほか、三厩村社会教育委員、青森県郷土館協議会委員なども務め、社会教育の振興発展に貢献するなど、多方面にわたって指導的役割を担ってきた功績が認められたものです。

これまでの功績に対し深く敬意を表すとともに、ご尽力に改めて感謝いたします。



△県褒賞を受賞した川村さん

## 100歳到達おめでとうございます！

12月4日(木)、グループホームよつばにおいて、11月30日(日)に100歳の誕生日を迎えられた最上ふしゑさんに、山崎町長から記念品と顕彰状が手渡されました。

最上ふしゑさんは、大正14年、旧平館村野田の生まれ。最上専蔵さんとは結婚されました。

ふしゑさんは若い頃、礼文島で洗濯や食事の準備をして



△得意な歌で盛り上げてくれた最上ふしゑさん(前列右から2人目)

漁師のサポートをしており、結婚してからは畑や海での作業をしていたほか、北田旅館でも働いていました。

ふしゑさんは現在も年齢を感じさせない元気で、趣味である歌や踊りを披露して施設にいる皆さんを楽しませてくれているそうです。

最上ふしゑさん、100歳到達おめでとうございます。これからも長生きしてください！

## もしも私が町長だったら！ 〜こども町長からの提案〜

町では、「外ヶ浜町こども計画」の策定にあたり、直接こどもたちからまちづくりに関する意見を聞く機会を設けています。

12月1日(月)、蟹田中学校において、蟹田小学校4名・蟹田中学校5名と山崎町長が意見交換しました。蟹田小学校児童からは、「トップマスト周辺を元気にしたい」という意見、蟹田中学校生徒からは、クマ対策や街路灯などの安全面での提案のほか、自由に使える学習スペースの設置について提案がありました。



△山崎町長の説明を真剣に聞く蟹田小学校児童の皆さん

校において、三厩小学校1名・三厩中学校3名が参加しました。三厩小学校6年の杉谷美咲さんからは、三厩地区への病院の建設や観光スポットの宣伝強化についての意見、三厩中学校生徒からは、三厩地区が住みやすい場所になるよう、薬や生鮮食品の移動販売について提案がありました。

山崎町長は「まさに課題だと考えていたところを提案されて驚いた。皆さんからいただいた意見を今後のまちづくりに活かしていきたい。」と話しました。



△まちづくりの提案をする杉谷さん(三厩小学校)

## 民生委員・児童委員 辞令交付式

12月4日(木)、青森市のウェディングプラザアラスカにおいて、民生委員・児童委員の一斉改選に伴う辞令交付式が開催されました。

宮下県知事から県内各市町村の民生委員・児童委員代表に辞令交付があり、外ヶ浜町は委員33名を代表し、一戸正俊会長へ辞令交付されました。

委員の任期は令和7年12月1日から令和10年11月30日までの3年間で、地域住民の生活に関する相談に応じ、行政や専門機関への「つなぎ役」を担います。



△宮下知事から辞令交付を受ける戸会長(写真右)

## 未来を育む 「知の贈り物」

12月12日(金)、創立60周年を迎えた(株)青森電子計算センター(八島勝代表取締役社長)様から、町の小・中学校へ図書54冊(10万円相当分)の寄贈を受けました。

山崎町長は、現場のニーズに基づいた図書選定に謝意を述べるとともに、五十嵐教育長は「読書は語彙や知識、そして想像力を養い、豊かな人間性の土台を築く」と述べ、学習環境の充実に感謝を伝えました。



△図書の目録を寄贈する八島代表取締役社長(写真左)

## 首都圏で外ヶ浜町の特産品をPR！

11月20日(木)から24日(月)までの5日間、東京都杉並区の荻窪タウンセブンにおいて、青森県フェア(主催・荻窪タウンセブン(株)、東信水産(株)、青森県)が開催されました。

このイベントは毎年この時期に開催されているもので、当町のほか中泊町なども協賛しイベントを盛り上げました。

11月22日(土)には、宮下県知事、濱館中泊町長とともに山崎町長も参加し、店内に設けられた特設会場では、青森県は「大間マグロ」の解体即売会および「ホタテ」「りんご」「ゼネラル・レクラーク」「県産米(青天の霹靂)」などの県産品の販売を実施。中泊町



△今年はむーもんも駆けつけました

は特産品の「メバル」「サザエ」を販売しました。

そして、当町からは「龍飛岬マツカワ」のブランドで知られるマツカワガレイが出品され、山崎町長みずから売り場に立ち、刺身の試食販売を行いました。

売り場は大勢の客で賑わい、試食はあっという間に無くなり、「龍飛岬マツカワ」も補充が間に合わないほどの売れ行きを見せていました。

「龍飛岬マツカワ」を購入した方からは、「試食を食べてみたら脂がのってとてもおいしい」との声があがっていました。



△龍飛岬マツカワを手にお客様もニッコリ

## 手紙の書き方教室

手紙による子どもたちの心の交流促進を目的として、12月1日(月)、三厩小中学校にて「手紙の書き方教室」が行われ、三厩中学校生徒9名が手紙の書き方を学びました。

はじめに、三厩郵便局の大平壮局長から「自分の家の郵便番号はわかりますか」などの質問があり、今年初めて参加した1年生は自信なさそうに手を挙げていました。

生徒たちは、はがきや手紙を送るとき宛名の書き方について説明を受けたあと、生徒同士で相談しながら、むーもんなどのご当地キャラに年賀状を書いていました。



△郵便番号を調べながら年賀状を書く生徒たち



高齢者や障害者世帯等、冬期間の除雪が困難な世帯に対し、生活の安全の確保のため、町と社会福祉協議会が連携し、除雪サービス事業を行っています。

※キケンと判断される除雪行為は対象外となります。

## 除雪サービスを利用できる世帯

町内に居住する下記のいずれかに該当する世帯

- ① 75 歳以上のひとり暮らし世帯、または 75 歳以上の夫婦、兄弟、姉妹、親子世帯
- ② 75 歳以上の方と中学生以下のみの世帯
- ③ 75 歳以上と障害者手帳保持者（年齢問わず）のみの世帯
- ④ 世帯全員が障害者手帳保持者（年齢問わず）の世帯
- ⑤ 障害者手帳保持者（年齢問わず）と中学生以下の世帯
- ⑥ その他（病気等により除雪が困難な方）

かつ、

- (1) 地区内に親族（高校生以上の子、孫、兄弟姉妹）が居住していない方
- (2) 地区内に居住する親族が、75 歳以上または病気、障害者手帳保持者などにより、除雪の支援を受けられない方（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者手帳のいずれかの保持者）

## 除雪する建物・場所

現に居住する家屋の以下の場所。

- ◎玄関先から公道までの区間（幅 1m とする）
- ◎ガスボンベ、灯油タンク、ストーブの通気口のまわりと、そこまでの通路
- ◎台所、居間、寝室等の窓ガラス破損が予測される箇所

【利用料】  
無 料

## 除雪できない建物・場所等

- ◎空き家
- ◎居住する家屋、物置及び車庫の屋根の雪下ろし
- ◎危険と判断される除雪行為
- ◎庭にある鉢やプランタ等、除雪の妨げになる物は車庫や物置に片づけてください。

## 除雪作業日

月～金曜日（土、日、祝日は行いません）

### お問合せ先

（蟹田・平舘地区）外ヶ浜町社会福祉協議会 ☎ 0174-22-2250  
（受付時間：平日 午前 8 時 30 分～午後 4 時 30 分）  
（三厩地区）外ヶ浜町社会福祉協議会三厩支所 ☎ 0174-37-3360  
（受付時間：平日 午前 9 時 00 分～午後 3 時 00 分）

除雪に困っている方、まずは、ご相談ください

## 町内の子ども達が続々受賞！

町内の子ども達が、様々なコンクールで受賞しましたので、受賞者を紹介します。

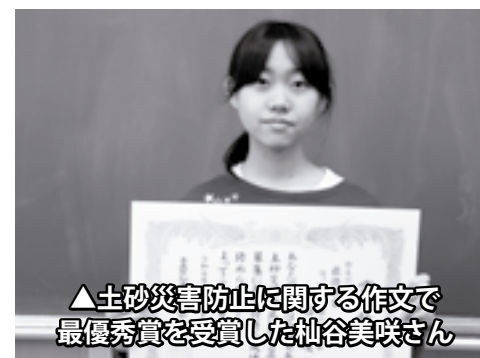
◎第 61 回愛魚週間における標語コンクール

【低学年の部】  
特選 丸山龍稀（三厩小 2 年）

【中学年の部】  
準特選 對馬朱里（蟹田小 4 年）

◎令和 7 年度土砂災害防止に関する絵画・作文コンクール

【作文の部】  
最優秀賞 仙谷美咲（三厩小 6 年）  
優秀賞 佐藤統馬（三厩小 6 年）



△土砂災害防止に関する作文で最優秀賞を受賞した仙谷美咲さん



△防火作品コンクールで銅賞を受賞した澤田愛加さん

入選

牧野風雅（三厩小 6 年）  
澤田愛加（三厩小 6 年）

【絵画の部】

優秀賞

山中優空（三厩小 3 年）  
工藤 葵（三厩小 5 年）

入選

伊藤楓斗（三厩小 5 年）  
濱谷風葵（三厩小 5 年）  
澤田愛加（三厩小 6 年）

◎第 59 回防火作品コンクール（図画・ポスター）

銅賞

澤田愛加（三厩小 6 年）

※教育奨励賞に該当する成績を収めた児童生徒を紹介しています。

## 令和 8 年度青森地域広域事務組合会計年度任用職員の募集について

### ■募集職種・職務内容

募集職種・職務内容	募集人数	勤務時間	時給
中央消防署外ヶ浜分署（一般事務補助業務）	2 名	町 HP（QR コード）参照	1,200 円～
蟹田地区斎場（受付・火葬業務）	2 名	8 時 30 分～ 17 時	1,090 円～
上磯地区クリーンセンター（し尿処理・施設維持管理）	2 名	8 時 30 分～ 16 時	1,200 円～
上磯地区クリーンセンター（し尿処理・技術補助業務）	1 名	週 31 時間勤務	1,090 円～
上磯地区クリーンセンター（施設内の清掃業務）	1 名	8 時 30 分～ 11 時 30 分	1,090 円

■採用期間 令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日まで

■申込期間 令和 8 年 1 月 30 日（金）必着

■提出書類 令和 8 年度青森地域広域事務組合会計年度任用職員応募申込書

※申込書は、外ヶ浜町役場総務課、平舘支所及び三厩支所で配布しています。

また、外ヶ浜町 HP（右記 QR コード）からダウンロード可能です。

■申込方法 直接持参・郵送・インターネット申込

【申込・お問合せ】 外ヶ浜町役場総務課（外ヶ浜町字蟹田高銅屋 44-2）

☎ 0174-31-1111



▲町ホームページ

正社員（ルームメイクスタッフ）

**募集中!!**

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

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

実働6時間15分! ★交通費支給

■経験者 201,600円～

■初心者 148,000円～

〈例〉9:00～16:00(休憩45分)

# 令和7年分所得税の確定申告と 令和8年度住民税申告の受付が始まります！

## ■申告対象の方

自営業・農業・漁業等の収入のある方、土地や家屋を売った方、医療費控除を申告する方、年末調整をしていない方、年末調整で扶養申告しなかった方などは、表の期間内に確定申告をしてください。なお、申告には次の資料が必要ですので、申告時にご持参ください。（申告内容によっては下記以外の資料が必要な場合もあります。）

## ■持参するもの

- ☐ 本人確認書類（①または②）
  - ①官公署発行の顔写真のあるもの（例：マイナンバーカード、運転免許証など）
  - ②公的医療保険の保険証等を2つ（例：介護保険証、資格確認書など）
- ☐ マイナンバーの確認書類（①または②）
  - ①マイナンバーカード ②個人番号通知カード ※個人番号通知書は不可
- ☐ 給与・報酬等の源泉徴収票 ☐ 公的年金の源泉徴収票
- ☐ 医療費控除を受ける方
  - ①「医療費控除の明細書」または医療費控除の明細書と同様の内容が記載されたもの。
    - ※記入方法については2025年12月号広報誌を参照してください。
    - ・「医療費控除の明細書」は「医療費通知」を添付することにより明細の記入を省略できます。（申告時点で医療費通知が届いてない分は明細を記入してください。）
    - ・診療の際に公共交通機関を利用されている方は、交通費も記入してください。（特別な場合を除きタクシー代は対象外です。）
  - 病气予防のための費用は、医療費控除の対象外です。
    - （例：インフルエンザ予防接種、単に感染していない事を明らかにするPCR検査費用、マスク購入費等）
- ☐ 控除を受けるための各種証明書（例：生命保険料・地震保険料・国民年金・国民健康保険税納付確認書等）
- ☐ 本人名義の預金通帳と届出印（口座振替納付にする方、還付金が発生する方）
- ☐ 事業を営んでいる方は、令和7年中の収入・経費に関する帳簿及び関係書類
  - （例：農業に係る従事分量配当や地代等の通知書、遊漁船業で得た収入のわかるもの等）

## 医療費・事業に係る収入や経費は必ず計算して来場しましょう！

※計算していない方は、受付が前後する場合があります。

### ◎申告不要な方

1. 公的年金（遺族年金・障害年金は除く）のみの収入で扶養親族のいない方で令和7年分（令和7年1月1日～令和7年12月31日）の年金収入額が65歳未満 → 公的年金の収入額が98万円以下  
65歳以上 → 公的年金の収入額が148万円以下
  2. 1カ所からの給与収入のみの方で、勤め先で年末調整をした方
- ※医療費控除等で還付等を受ける方や、年末調整に含んでいない控除を追加して還付等を受ける場合は申告が必要です。

### ◎電話での申告が可能な方

（住所・氏名・生年月日をお伝えください）

1. 令和7年中に収入がない方
2. 遺族年金・障害年金のみの収入の方

※申告をしなかった場合

- ・保険税・各種保険料が高く算出される場合があります。
- ・様々な給付金等が支給対象外となる場合があります。

【お問合せ】 外ヶ浜町役場税務課 ☎ 0174-31-1224

## 【確定申告受付日時及び会場】

	対象地区	月 日	曜日	時 間	受付会場
平館地区	元宇田・弥蔵釜・石崎沢	2月2日	月	9:00～11:00	弥蔵釜コミュニティセンター
	平館・根岸	2月3日	火	9:00～12:00	平館交流センター （役場平館支所）
	野田			13:00～15:00	
	今津	2月4日	水	9:00～11:00	舟岡コミュニティセンター
	舟岡・磯山			12:00～15:00	
三厩地区	龍浜・柢榔	2月5日	木	9:00～12:00	柢榔コミュニティセンター
	川梨・鐺泊・上宇鉄 元宇鉄・釜野澤	2月6日	金	9:00～14:00	ふるさとセンター
	四枚橋・藤嶋・六條間	2月9日	月	9:00～14:00	六條間コミュニティセンター
	算用師・中浜	2月10日	火	9:00～12:00	総合交流センター「かぶと」
	本町・新町・桃ヶ丘	2月12日	木	9:00～15:00	役場三厩支所
	増川・東町	2月13日	金	9:00～15:00	
蟹田地区	石浜・塩越	2月16日	月	9:00～11:00	石浜会館
	山本	2月17日	火	9:00～11:00	山本会館
	大平			13:00～15:00	大平会館
	南沢	2月18日	水	9:00～11:00	南沢会館
	外黒山			13:00～15:00	外黒山会館
	上小国	2月19日	木	9:00～11:00	上小国会館
	中小国	2月20日	金	9:00～11:00	おぐにふるさと体験館
	下小国	2月24日	火	9:00～11:00	下小国会館
	中師			13:00～15:00	外ヶ浜町中央公民館（中師）
	上町・中町	2月25日	水	9:00～14:00	蟹田公民館（中町）
	下町・桜町・ひばり	2月26日	木	9:00～14:00	
町内全域	外ヶ浜町全域	3月2日（月）～3月16日（月） （消費税は3/31まで） ※土日祝日除く		9:00～16:00	役場1階会議室 平館交流センター（役場平館支所） 役場三厩支所

※2月2日～2月27日は本庁税務課・各支所地域生活課では受付しておりません。

※青森税務署は令和8年3月1日（日）も受付できます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、ご自宅のパソコンやスマートフォンから確定申告ができます。  
詳しくは、<https://www.e-tax.nta.go.jp> または「e-tax」で検索！！





## 特定健診（個別）のお知らせ

特定健診（個別）は、受診券があれば年度内に1回指定医療機関で受けることができます。

- 対象者：40歳から74歳の国民健康保険加入者および後期高齢者医療に加入の方  
※すでに加入されている町民の方には、6月に「受診券（オレンジ色）」と「個別健診」のお知らせ（2種類）を送付しています。  
※年度途中に加入した方には、10月分まで発送終了しています。
- 実施期間：令和8年2月28日（土）まで（医療機関によっては令和8年2月27日（金）まで）  
※医療機関に直接予約をお願いします。  
※指定医療機関への予約のタイミングによっては有効期間内に間に合わない場合もありますので、特定健診（個別）を検討している方は早めの予約・受診をお願いします。
- 備考：当日は受診券とマイナ保険証（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

## 後期高齢者<sup>こうくう</sup>歯科口腔健診のお知らせ

歯科口腔健診は、口腔機能（かむ、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。歯科口腔健診を受けたことがない方は、この機会をぜひご利用ください。

- 対象者：後期高齢者医療保険に加入の75歳以上の方  
※対象者には、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。）  
※年度途中に加入した方には、10月分まで発送終了しています。
- 実施期間：令和8年2月28日（土）まで
- 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  
※医療機関に直接予約をお願いします。
- 備考：当日は健診票とマイナ保険証（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

## 戦没者遺族相談員に関するお知らせ

令和7年10月1日（水）から令和9年9月30日（木）の期間、下記の方が戦没者遺族相談員の業務を受託することとなりましたので、お知らせします。

担当区域	居住市町村	氏名	電話番号
青森市、東津軽郡	青森市	内藤 規矩子	017-726-5017
	外ヶ浜町	記田 慶市	0174-22-2188

【お問合せ】 外ヶ浜町役場福祉課 ☎ 0174-22-2941

## 役場税務課から固定資産税に関するお願い

### ■納税義務者の死亡等による相続人代表届出について

納税義務者が亡くなったときは、相続人が納税義務を引き継ぐことになります。「相続人代表者指定届」を提出することにより、代表者に納税通知書などの税関係書類が送付されます。

また、すでに登録されている代表者の変更についても「相続人代表者指定届」の提出が必要です。まだ、届け出を済ませていない方は、役場本庁、各支所窓口へ届け出てください。

なお、亡くなった納税義務者が口座振替を利用されていた場合は、引き落としが出来なくなります。このような場合は、新たに口座振替の手続きをお願いします。

### ■令和7年中の新・増築家屋及び滅失家屋について

固定資産税（家屋）は、毎年1月1日に存在する家屋を所有している方に課税されます。

令和7年1月2日（木）から令和8年1月1日（木）までの間に新・増築家屋のある方、または滅失家屋（取り壊し等により床面積がなくなった、あるいは減少した家屋）がある方で、まだ役場に届けていない方はご連絡ください。

### ■償却資産の申告をお忘れなく

町税の一つである固定資産税は、土地や家屋のほかに償却資産についても課税の対象となります。所有されている事業主は、毎年1月1日現在の所有状況を、1月末までに町に申告する必要があります。

◎申告の対象となる償却資産（例）

各種製造、建設用機器等の機械及び装置、漁船、釣り船等の船舶、構内運搬車等運搬具、パソコン、工具、陳列ケース、測定工具、医療機器、理容機器および美容機器など。

◎申告の対象外となる償却資産（例）

- ・自動車税及び軽自動車税の対象となる自動車など
- ・耐用年数が1年未満または10万円未満の資産で、一時に損金算入されたもの
- ・取得価格が20万円未満の資産で、3年間で一括して均等償却するもの

### ■申告書の提出期限

令和8年2月2日（月）

【お問合せ】 外ヶ浜町役場税務課 ☎ 0174-31-1224



## あなたの支援は、大切な誰かを救う力になる。

日本赤十字社青森県支部は、災害や事故、病気など、思いがけない困難に直面した人びとに寄り添い、いのちと健康を支える活動を続けています。災害時の救援、防災・減災や救急法の講習、ボランティア活動、青少年の育成、そのすべては、皆さまの思いやりによって成り立っています。

あなたの支援が、見えない誰かの「ありがとう」につながり、その一歩が、大切ないのちを守る確かな力になるのです。赤十字の活動は、皆さまからの会費や寄付金によって支えられています。

どうか、あたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

赤十字は、  
動いてる！



【お問合せ】 日本赤十字社青森県支部 総務 会員係 ☎ 017-722-2011

日本赤十字社青森県支部 外ヶ浜町分区（担当課：福祉課） ☎ 0174-22-2941



## 自動車・オートバイの手続きはお早めに

例年、3月中旬から3月末は自動車の検査や登録の手続きが集中し、窓口や駐車場が大変込み合います。

自動車等の移転登録（名義変更）、抹消登録等の登録手続きは、お早めにお済ませください。

また、各種の登録手続きに必要な書類等の案内は、**青森運輸支局のホームページ**または**自動車検査登録総合ポータルサイト**に掲載していますので、ご利用ください。

なお、受付時間は8時45分から11時45分、13時から16時までとなっています。



▲青森運輸支局



▲自動車検査登録総合ポータルサイト



【お問合せ】 青森運輸支局 ☎ 050-5540-2008

八戸自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2009

## 納税証明書の申請手続きについて

県税に関わる各種納税証明申請書類は、県庁ホームページからダウンロードできます。記入方法・本人確認書類等のご案内もありますので、ご覧ください。

なお、窓口対応時間は午前8時45分から午後5時までです。

詳しくは右の二次元バーコードを読み取り、県庁ホームページをご覧ください。



▲県ホームページ

＜申請書類一覧＞

- 自動車税（種別割）・継続検査用【軽自動車以外】
  - 自動車税（種別割）・滞納がない旨の証明用【軽自動車以外】
  - 納税証明願【自動車税（種別割）以外】
  - 納税証明願（青森県建設工事等競争入札参加資格審査申請用）
  - 納税証明願（青森県県営住宅及び青森県特定公共賃貸住宅入居者資格審査申請用）
- ※自動車税（種別割）・継続検査用以外は、1件につき青森県収入証紙400円の証明手数料が必要です。

【お問合せ】 青森県中央県税事務所 納税管理課 ☎ 017-734-9970

## 令和7年分の申告相談は2月16日から

税務署では、申告書作成会場を2月16日（月）から開設します。令和7年分の所得税等の確定申告の相談は、会場開設日より前は受け付けておりませんので、相談を希望される方は2月16日（月）以降にお越しください。

なお、2月13日（金）までは、令和6年分以前の申告相談のみ事前予約制で行っております。

### ◆ポチッと！マイナンバーカードでスマホ申告

スマホやタブレット（又はパソコン）とマイナンバーカードを利用し24時間いつでもどこでもe-Tax申告をすることができますので、右の二次元コードを読み取って、是非ご利用ください（ただし、メンテナンス時間を除きます）。



▲確定申告書等作成コーナー

【お問合せ】 青森税務署 個人課税第一部門 ☎ 017-776-4241（音声電話で「2」を選択）

## 放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学では、2026年度4月入学生を募集しています。

放送大学では、「大学を卒業したい」「働きながらスキルアップしたい」「学びを楽しみたい」「空いた時間を有効に使いたい」など、それぞれの目的で様々な年代や職業の方が学んでいます。

入学試験がなく、「学びたい」という気持ちがあれば、誰でも入学できます。受講から単位認定試験までオンラインでできるため、今の時代の学び方としても注目を集めています。

資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問合せください。

出願期間：2026年3月16日（月）まで

【お問合せ】 放送大学青森学習センター ☎ 0172-38-0500



▲放送大学ホームページ

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。

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					

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**

海の風を感じ  
ちやほほと  
海が見える広田地  
グループホーム  
よつば  
外ヶ浜町役場  
平蔵支所  
近隣市  
陸奥湾  
陸奥平蔵  
郵便局

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蔵根岸小川258-2

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

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

〒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 至佐藤造花仏壇店 サトーフラワーホール



## 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：看護師・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！

## （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

2025 年分早期予約受付中！

除雪機カバールプレゼント！

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）



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：様方・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

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

## 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。

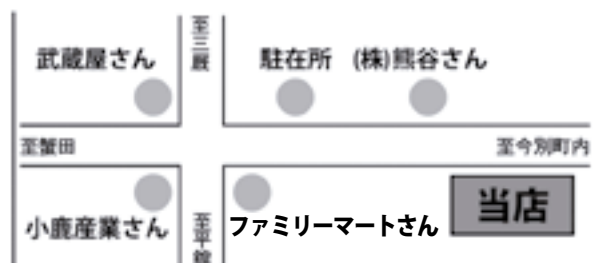
東北整認 1-6935

## 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



- 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！





# 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

## ヒートショックと高血圧予防

冬は気温の変化が大きく、入浴中の事故が増える季節です。厚生労働省の総計でも、家庭の浴槽での事故は冬に多く、特に高齢の方に多いことが分かっています。その原因のひとつが「ヒートショック」です。今回は、冬を安全に過ごすためのポイントと、高血圧予防のヒントをご紹介します。

### ヒートショック

冬に寒いところに移動すると、身体がびっくりして血圧が急に上がったり、急に下がったりすることをいいます。11月から2月まで起こりやすいと言われており、これからの時期はさらに気温が低下するため、急激な温度の変化を防ぐことが大切です。

特に、高血圧の方は血管への負担が大きく、倒れる危険性が上がるため注意が必要です。

#### 起こりやすい場所

- ・冬場の浴室
  - ・トイレ
  - ・玄関
  - ・廊下
- など、暖房がきいた部屋と10℃以上の温度差がある場所。



#### こんな人は特に注意！

- ・高血圧を指摘されたことがある
- ・糖尿病や脂質異常症がある
- ・高齢の方
- ・お風呂のお湯の温度を熱めにしがちな方
- ・冷え性で冬場に手足が冷たい方
- ・飲酒後に入浴する方

### ヒートショックを防ぐポイント

- ①入浴の前後にコップ1杯の水を飲み、水分補給をしましょう。
- ②食後すぐや飲酒後の入浴は控えましょう。
- ③入浴前に脱衣所と浴室を暖房器具で暖めましょう。
- ④湯船に入る前に、シャワーやかけ湯で体を温めましょう。
- ⑤湯船は41℃以下のぬるめに設定し、長湯は避けましょう。
- ⑥湯船から立ち上がる時はゆっくり。

### 高血圧について

冬は寒さで血管が縮み、普段より血圧が上がります。

高血圧は自覚症状が少ないため、「気づかないまま」進行することがあります。そのため、血圧測定で自分の日頃の血圧を知っておくことが大切です。

#### 高血圧の方が気をつけたいポイント

- ・寒い朝は急に動かず、ゆっくり起きる
- ・衣類でしっかり防寒する
- ・血圧測定はなるべく同じ時間・同じ条件で
- ・薬は毎日忘れずに
- ・塩分の摂りすぎに注意

### 高血圧を予防する今日からできる減塩

#### ◎食材は表面積が多くなるように切る（薄切り、細長く切る、斜め切り）

→同じ味付けでも、味がよくしみて、少ない調味料で満足できます。

#### ◎味付けは味を見ながら少しずつ

→調味料を必要以上に使わずに済み、自然と減塩につながります。

#### ◎とろみをつけて減塩

→あんかけにすると、具材に味がよく絡むので、調味料が少なくてもおいしく感じられます。

#### ◎しょうゆは「かける」より「少量つける」、塩は「つける」より「かける」

→しょうゆは少量を小皿にとり、ちょんちょんとつける、塩はかけるほうが使った量が分かりやすく、まんべんなく塩味がつけられます。

参考：  
消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！- 自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています -」  
厚生労働省「平成21年度「不慮の事故死亡統計」の概況」

～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



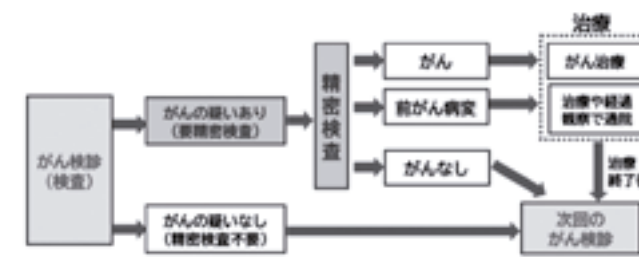
## がん検診の精密検査を受けていますか

国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。厚生労働省では、がん検診の指針を定め、市町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進しています。がん検診によって早期がんを見つけることができれば、80～90%以上治る「がん」もあるということがわかっています。

### がん検診の流れ

がん検診の流れは、まずがん検診（検査）で、がん疑いの選別をし、精密検査が必要な方をふるい分け、精密検査を受けることで最終的に「がんがある」／「がんがない」を診断します。精密検査が必要であると通知された場合は、医療機関でより詳しい検査を行い、本当にがんがあるかを調べる必要があるため、必ず精密検査を受けましょう。また、がんの疑いなしだった場合やがん治療が終了した場合でも、定期的にがん検診を受けましょう。

ただし、気になる症状がある場合には、検診を待たずに医療機関で受診しましょう。



図：がん検診の流れ

### がん検診精密検査受診率について

外ヶ浜町のがん検診精密検査受診率は、国より高い項目が多かったです。町では、がん検診の精密検査受診率100%を目指しています。精密検査が必要と判定されたからといって、実際にがんを診断されるのはごくわずかです。しかし、「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受

けないと、もしがんがあった場合、診断が遅れ、がんが進行してしまう恐れがあります。必ず精密検査を受けましょう。

表：町と国の精密検査受診率

	町精検受診率 (R4～R6平均)	国精検受診率 (R4年度)
胃がん	87.2%	85.2%
肺がん	92.7%	82.4%
大腸がん	87.1%	70.4%
乳がん	93.9%	89.5%
子宮頸がん	75.0%	77.9%

### がん検診精密検査料金の助成について

外ヶ浜町では、住民検診のがん検診で精密検査が必要であると判定され、精密検査を受けた方へ精密検査料自己負担金の一部を助成する事業を実施しています。

今年度がん検診の精密検査を受けた方のうち、約4割の方がまだ助成の申請をしていません。申請期限は令和8年3月31日です。忘れずに申請してください。

今年度の集団検診は終わりましたが、個別がん検診（大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診）は2月末まで受けられます。個別がん検診を希望する方はクーポン券が必要になるので、福祉課までご連絡ください。



## 公民館ふれあい講座「ペタンク教室」

外ヶ浜町は、第 80 回国民スポーツ大会【青の煌めきあおもり国スポ 2026】において、ペタンクの会場となっております。

まだまだ周知度が少ないペタンクですが、一人でも多くの方にペタンクを知ってもらうべく、ペタンク教室を開催いたします。ぜひ、この機会にご参加ください。

■日時：令和 8 年 1 月 27 日（火）9:30 ～ 11:00

■場所：外ヶ浜町中央公民館

■講師：外ヶ浜町スポーツ推進委員の方々

■参加費：無料

■持ち物：寒くない動きやすい服装、中履き用の靴、タオル、飲み物

■申込方法：令和 8 年 1 月 22 日（木）までに、外ヶ浜町中央公民館へお申込みください。

【お問合せ】 外ヶ浜町中央公民館 ☎ 0174-22-3175



## むーもん館だより 第10号

～大平山元遺跡にいた人たちもいろんな地域の人と関わりはあったの??～

11 月中旬に世界遺産登録 4 周年を記念した「北海道・北東北の縄文遺跡群」福岡フォーラムにて、大平山元遺跡をはじめとした世界遺産を構成している遺跡の P R 活動に参加してきました。当日は、約 900 人が来場し、縄文遺跡群の魅力について本物の縄文土器やパネル展示をとおして知ってもらいました。来場者の多くは福岡をはじめとした九州各地在住の方で、縄文遺跡になじみが薄いことから興味津々な様子でした。

P R 活動は、福岡にある世界遺産『『神宿る島』宗像・沖ノ島と関連遺跡群』と一緒に行いましたが、大平山元遺跡にいた人たちもいろんな地域の人と関わりはあったのでしょうか？

大平山元遺跡からはいろんな地域の人との関わりを示すモノとして黒曜石が見つかっています。黒曜石は、火山のマグマが急に冷えてかたまってできた火山岩の一種ですが、大平山元遺跡の近くでは採れない石です。

大平山元遺跡で見つかった黒曜石を調べると、直線距離で約 380km 離れた北海道の白滝で採れた黒曜石が含まれていることが分かりました。このことから、大平山元遺跡にいた人たちもいろんな地域の人と関わりがあったと言えます。

外ヶ浜町から白滝まで現在でも電車を乗り継いで 10 時間ほどかかります。雪の降るこの時期に遠出は難しいですが、雪が解けたら当時の人たちに思いを馳せながら、電車を乗り継いで遠くに出かけてみてはいかがでしょうか？



▲ P R 活動の様子

外ヶ浜町教育委員会社会教育課世界遺産対策室 ☎ 0174-31-1236

北海道の人と関わりを持っていてすごいモン♥



知って得するプチ情報が満載！！

# 包括通信 No. 43

今日のプチ情報

認知症フォーラム

## 令和 7 年度認知症フォーラム in そとがはま を開催しました

10 月 22 日に、令和 7 年度認知症フォーラム in そとがはまを開催しました。町内外から約 60 名が参加しました。中野脳神経外科・総合内科クリニックの中野高広先生や青森県認知症ピアサポーターの西塚美恵子さんに講演していただき、認知症に関する知識を深め、みんなで共有することができた有意義な時間となりました。今回はフォーラムの様子について報告したいと思います。

10 月 22 日認知症フォーラム in そとがはまを開催



「認知症になっても生き生き暮らそう」をテーマに、中野先生に講演していただきました。認知症の予防に大切なことは、全身を動かす有酸素運動だそうです。例えば、歩きながらしりとりをすることは、体と脳の両方を使うことができるため、とても有効であること、また、認知症の方と感情や意思を共有することが大切だと話されていました。

青森県認知症ピアサポーター 西塚美恵子さんの講演



西塚さんより

認知症になっても自分らしく生きていきたい。わたしと同じように認知症の人がいたら、周りの人には本人らしさを汲んでフォローしてほしい。

2025 年、新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）が策定されました。その中で、認知症の人への理解を深めるための普及・啓発の推進が掲げられています。認知症の人やその家族の意見を聞くことが重要とされているため、貴重な機会となりました。

参加者の皆様からの感想（抜粋）

実際のお話が聞けてよかった。

本人らしさが残っているという話に感動！

認知症と診断されても他人と接することで日常生活を生き生きと生活できることがわかりました。

自分が認知症だと受け止め、今日発表できることは本当に素晴らしい！

外ヶ浜町地域包括支援センターでは、認知症に関する様々な事業を行っています。ぜひ、ご参加ください。

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。



# 二学期頑張ったこと



私は二学期、頑張ったことが二つあります。

一つ目は、ねぶた運行です。当日の朝、体育館で結団式をしました。「よし、頑張るぞ。」と、バスに乗って龍飛に行きました。笛と太鼓の音が響き渡り、みんなが元気よく声を出して踊りました。バスで移動しながら、いろいろな所で踊りました。途中で疲れて休んでしまったこともあったけれど、どの地域の方も温かく励ましてくれたので、元気がわいて頑張ることができました。一緒に踊ってくれたこと、笑顔で喜んでくれたことがとても心に残りました。最後には、旧三厩小学校の前で踊りきることができ、とてもうれしかったです。

二つ目は、学習発表会です。五・六年生の演目は、「劇 杜子春」です。私は、町人と鬼役をやりました。大きな声を出すのが苦手で、長い台詞をたくさん覚えるのも大変でした。でも、小学校最後の学習発表会だと思い、大きな声を

## 今月の特命記者



三厩小学校 6年  
さわだ あいか  
澤田 愛加

## われら！学校特命記者

SCHOOL REPORT No.250

「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。

がたくさんできました。三学期も続けて頑張りたいと思います。



# じゅにあ柳壇

題

## 「風」

特選

風がまう 落ち葉がきれいにみえる日だ

蟹田小5年 角田 嶺琉陽



【秀逸】

風の海 前がみ飲まれ 無くなった

蟹田小5年 田中 鈴

嵐過ぎ僕のお家がなくなった

三厩小3年 山中 優空

外ヶ浜 風に流される 明るい声

三厩小5年 伊藤 楓斗

風のせい妹のおかしとんじやった

三厩小2年 工藤 沙羅

せんせいがまどをあけたらプリントとぶ

三厩小3年 工藤 那月

【佳作】

雨の日にかさがさかさまになって  
蟹田川 飛ばされるくらい 風強い  
ポイ捨ては風に飛ばされ海にまで  
風が吹く ふわりと頬を 駆け抜ける  
いつまでも 冬の風のね 止まらない  
外ヶ浜 もう一つの名は 風の町  
やませふく われらのまちは かぜの町  
雨の日にかさをさしてもとばされそう  
風のまち 自然がいつぱい あふれてる  
温かい風から 一気に寒くなる  
分かんない？ 風ってどうしてできるんだ  
マラソンにすずしい風がきもちいい  
外出時季節を感じる冬の風  
強い風流れてくるたび冷えてくる  
風の町 秋が近づく 吹いている

三厩小2年 丸山 龍稀  
蟹田小6年 横山 紗奈  
蟹田小6年 石岡 陸大  
三厩小5年 工藤 葵  
蟹田小4年 石岡 陽登  
蟹田小5年 小川 望愛  
蟹田小5年 沼田 大和  
三厩小2年 唐平 啓吾  
蟹田小5年 上野 蒼心  
蟹田小6年 舘田虎汰郎  
蟹田小6年 宮本 樹人  
三厩小3年 濱谷 樹璃  
蟹田小6年 吉澤 弥咲  
蟹田小6年 越田 凌矢  
蟹田小6年 小林 優莉

【軸吟】※軸吟：選者が同一題で詠んだ句。

あつという間に大きくなって去った風

Sin

選評

おかじょうき川柳社 Sin



◆特選の句。「落ち葉がきれいにみえる日」というフレーズにやられました。風が強くてやっかいな日もあるけど、(落ち葉をきれいにみせてくれるんだ)と思えば、なんかそんな風も愛おしく感じますね◆秀逸「風の海…」強い海からの風に吹かれて、髪が流される瞬間を、「髪が飲まれて無くなった」と表現してくれました。ある瞬間に起きた現象をきちんと観察して、自分の表現にしたところが良かったです◆秀逸「嵐過ぎ…」だ、大丈夫？お家？(汗)川柳では真実を書く必要はありません。「家が飛ばされそう」より「家がなくなった」と言い切ったほうが面白くなると思います。◆秀逸「外ヶ浜…」私の職場には小学校の校庭で遊ぶ声や野球場で練習する明るい声が風に乘って聞こえてきます。風は物だけじゃなく、そんな「声」も届けてくれる大切な存在です◆秀逸「風のせい…」なるほど。強い風が吹いて、妹のお菓子が飛んでしまったんですね：ホントかなあ？(笑) 沙羅さんが食べちゃって、風のせいにしたんじゃないの？(笑) 本当に風で妹のお菓子が飛ばされたのなら、お姉ちゃんはお自分のお菓子を分けてあげてね◆秀逸「せんせいが…」学校内での風の一面面を切り取ってくれました。こういう何気ない観察はとても大事です。飛んできたプリントを書き写すようなズルはしないようにね(笑)◆



# 1月外ヶ浜町行事カレンダー

1/ 1 木	町役場の年末年始お休み（～1月4日） 元 日
2 金	
3 土	
4 日	
5 月	
6 火	中学生海外派遣事業（台湾 ～1月9日）
7 水	
8 木	「読み聞かせを楽しもう！」（中央公民館 10:00～11:00）
9 金	外ヶ浜町民スケート体験 1 回目（県営スケート場）
10 土	
11 日	
12 月	成人の日
13 火	
14 水	外ヶ浜町民スケート体験 2 回目（県営スケート場） 『知っておきたい、相続・遺言のはなし』（中央公民館 10:00～11:30）
15 木	町内各小・中学校 3 学期始業式 初心者のためのフィットネス教室（などわ～る 19:00～20:00）
16 金	

17 土	
18 日	
19 月	
20 火	
21 水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
22 木	
23 金	ベタンク体験講習会（中央公民館 16:30～18:30）
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	ふれあい講座 ベタンク教室（中央公民館 9:30～11:00）
28 水	ふれあい講座 英会話教室（蟹田公民館 18:00～）
29 木	
30 金	初心者のためのフィットネス教室・肩こり解消ヨガ（などわ～る 19:00～20:00）
31 土	
2/ 1 日	



公営住宅空き状況（戸数）	
令和7年12月1日現在	
<b>新上蟹田団地</b> （上蟹田） 平屋 2 2階建 4	<b>根岸小川団地</b> （平館根岸小川） 平屋 0 2階建 3
<b>新町団地</b> （三厩新町） 1階部屋 0 2階部屋 0 3階部屋 2	<b>公営住宅とは？</b> 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

## 外ヶ浜町の人口

人口	4820	↓ 31
男	2293	↓ 15
女	2527	↓ 16
世帯数	2569	↓ 20

令和7年11月30日現在 ※増減は先月

前田 三枝（平館野田）	100 歳
山内 ちり（三厩東風泊）	94 歳
今 ユキエ（三厩東風泊）	86 歳
伊藤 弘雄（三厩元宇鉄）	89 歳
橋本 重満（三厩藤嶋沢）	89 歳
佐々木 信昭（三厩六條間）	80 歳
若佐 サチ子（平館根岸）	84 歳
對馬 久光（蟹田外黒山）	85 歳
横山 たつ（蟹田小国）	96 歳
高森 周二（蟹田田ノ沢）	85 歳
木村 かつえ（上蟹田）	98 歳
大淵 昭雄（蟹田中師）	85 歳
石岡 ハツ（蟹田石浜）	96 歳

■ 謹んでお悔やみ申し上げます

【11月受付分】（敬称略）

## 戸籍の窓口