

いまべつ

498

高桑 光さん

美術展で書道特賞

身障者国体2位と二重の喜び!

者の美術展 表彰式



特賞の「全国肢体不自由養護学校長会賞」受賞作品



青森県立第一養護学校1年在学の高桑光さん(大川平)が、このほど第24回全国肢体不自由児・者美術展で「全国肢体不自由養護学校長会賞」に輝くとともに、第5回全国障害者スポーツ大会で100m2組の部2位、800m1組の部5位というすばらしい成績を収めました。さらに同美術展には、同校で一緒に学ぶ兄の健さん(1年)も書道の部で佳作賞を受賞し、家族は二重三重の朗報に大変喜んでいました。

光さんは、生まれた時からの脳性マヒで歩行が困難のため、昨年3月今別中を卒業し同校に入学しました。高校ではスポーツ部に所属し、書道は先生から薦められ挑戦したそうで、このたびの受賞に光さんは「驚きと感動で信じられない。僕は、緊張するとうまく話すことができないので、書を通して高校では魂から頑張っていると報告できるよう自分に誓った。この次は、両親に感謝の気持ちを表せるような習字を書きたい」と喜びの声と、また今回初めての全国スポーツ大会の出場に「とても緊張したが、練習の成果を十分に発揮することができて良かった」と笑顔で話してくれました。

新年明けましておめでとうございます



今別町長 小 鹿 正 義

町民のみなさんにおかれましては、新しい年に希望を膨らませ新年を迎えたことと思います。

私も町長に就任し1期4年間を町財政の厳しい中、町民皆様のご協力とご指導により、何とか無事終えることが出来ました。

昨年の選挙に於いて再選され、今後4年間皆様と共に町政の推進に当り指揮を執ることになりました。2期目の町長就任と今後の町

政の進め方について、町民の皆様方に私の所信とご挨拶を申し上げます。

選挙は無投票当選となりましたが、その分責任は以前にも増して倍加し、現在の危機的財政を見るに町民各位の信頼による折角の再選ではあります。嬉しさよりもむしろ心の苦しさを感じているところであります。嵐の中の船出となり何時沈没するかも知れない極めて難しい船の舵取りを任

され、その信託にどう答えられるか胃が痛くなる思いで有ります。

現在の状況は極めて厳しく、ただ手をこまねいていく訳には参りません。

今までの4年間で出来なかつた諸問題も含め、今後4年間で何が出来るのか、また将来に向かつて何をしなくてはならないかを慎重に見極め細心の計画のもとに、慎重にして大胆な行動を行い今別町民の安定した生活と楽しい暮らしの向上に全力を傾注していく決意であります。

それでは、私が今後取り組むべき最も大事な諸問題を提示し、皆さんのご指導とご支援の程をお願い申し上げます。その実現に最大の努力を重ねて行きたいと思っております。



一、「財政問題について」

我が町の町政を推進するに当り、もつとも大事なそして困難な課題として危機的状況にある財政問題があります。私が4年前町長に就任いたしましたまず驚いたのは、単年度財政収支の赤字でありました。

それまでは今別町の財政は黒字で健全であると聞いていたからであります。そこで平成15年12月の議会に於いて町民及び議員の皆様方、職員のご理解とご協力を頂き、人件費の大幅な削減を図り、これでどうやら健全財政に持ち込めると胸を撫で下ろしていたところ、翌年1月早々、政府は三位一体改革による国の交付金や臨時財政対策債、更に各補助金の大幅な削減を発表したのであります。

私は予想もしなかつた出来事にただ呆然自失となり、頭をハンマーで殴られたような強いショックを受け当分眠れない日々が続き、胃が痛みました。もし多くの

皆様方のご協力がなかったら今頃はどうなっていたかと思うとぞっとして心が寒くなります。

これまでもただ手をこまねいて来た訳ではありません。私が就任する前の平成12年と現在を比較した場合、人件費で約3億3千万円とその他の諸経費などを含め、ますと実に約5億円の削減を図って来た訳であり、

すが、歳入は国からの交付金や臨時財政対策債各種補助金更に町税の激減はそれを上回り、6億円余の大幅な減額となっています。

今後とも人口減少（平成12年10月の国勢調査人口は、4,124人・昨年10月の人口は3,816人）による交付金や臨時財政対策債の更なる減少が見込まれ、このままの状態を改善しない場合は来年18年度は1億9千万余りの赤字収支となり、19年度に於いて累積赤字は実に5億5千万円余りに達する見込みであります。赤字再建団体に転落する事は必至となり、町民や職員

の日常生活に重大な悪い影響を及ぼす事になります。

我が町の赤字の原因を分析して見ますと赤字となる施設が多い事、人口割合から見て他の町村より職員の数が多く事、それに職員の平均年齢が高い事、又消防など広域事務組合の負担金が過重である事などが上げられます。

一、「直営施設の民間移譲について」

いま我々が真つ先に取り組むべき事は、大幅な赤字の根源であります施設の民間移譲であります。

この問題を抜きにして健全財政の確立は到底不可能であります。昨年4月には赤字保育所の移譲はありましたが、老人ホームなかもま荘及び介護施設ひよりの売却については、現在5法人から希望が寄せられています。現職員の処遇問題が大きく残っています。

これらを解決するには勸奨退職に伴う優遇制度の確立であります。去年からい

ろいろとやっていますが退職手当組合との理解が残念ながら旨くいきっていません。どうしても理解が得られない場合は、組合脱退か住民投票による民意の結集を図り、強硬な手段に出る事も検討しなければとも考えています。いずれにしても18年3月か遅くとも18年の年末頃までには売却による民営化を実現する考えであります。

また施設の移譲については、地元の方々に運営出来る事を強く望んでいるところでもあります。念のため申し上げますが、民営化といっても福祉の向上には何ら支障はありません。県内の町村で直営にしているのは今別町だけあります。

一、「広域消防事務組合体制の見直しについて」

次に広域消防事務組合に関する問題であります。現在我が町では、危機的財政の中から広域消防に年間1億5千万円程の負担金を拠

出しています。この問題の解決策として二つ有ります。

消防事務組合の構成町村では、それぞれ職員の給料は大幅に削減されていますが、消防職員は青森市の職員給料表によって支給されています。これは、構成している各町村職員と比較して不平等であり改善する必要があります。

もう一つは、今別分署の大改革を行う事があります。青森市の分署は、地域人口約3万人に対し1ヶ所であり、今別分署は三厩地区を含めても約6,500人位となり、蟹田分署は蓬田、

平館地区を含めて約1万人位で1ヶ所であります。

これらを考慮した場合、今別分署の同列運営は非常に困難であります。これを創設した当時、今別町の人口は約8,000人、三厩村は約6,000人で計1万4千人位で運営されました。

負担金も町の標準財政需要額の5%〜6%でしたが、現在は10%を超える状況にあります。この状態を早急に改善する必要があります。方策として、救急部門を充実し消火部門は縮小し、余剰の職員を役場に移しなが



今別町消防団各分団の放水訓練

ら総合的に勤務の体制を見直し、負担金の大幅な削減を図る考えであります。

一、「住民の生活の安定と向上について」

我が町では、産業の振興と言っても一次産業がもつとも適していると考えられます。

そこで3年程前から冬でも作れる周年農業を試みてきたところ何とか見通しがつき、今年から18年度にかけてビニールハウス12棟程の団地を造り、本格的周年農業の研究試験を行い将来は大規模な農業団地の構築を考え、更に休耕農地の再生にも心して行きたいと思っています。

漁業については、赤字である漁業組合の統合を進めながら、不振極まる漁業の振興策を模索しているところであります。また地元の作物を利用した加工品を作るため食品加工場誘致についても全力で取り組む考えであります。



荒馬の里体験農園

一、「居住環境の整備について」

我が町では膨大な借入金が必要となる下水道事業は大幅な赤字が見込まれるので融雪溝の推進と合併浄化槽の普及に努めて参りたいと考えています。

融雪溝は幸い、大川平地区は水に恵まれ水路を活用するなどもう少しで工事が完成出来るものと考えられます。今別本町については、県のご好意により県の負担事業として15年度より八幡町地区から工事着工と

なり、昨年は新道寺町地区と新町地区が完成の運びとなりました。

来年18年度からは、町の単独事業として逗子地区から後町地区を実施し、19年度は西田地区、20年度は村元地区及び八幡町の未整備地域の完成を図りながら、合併浄化槽の普及に努めていく考えであります。その他の地区については、逐次計画施行に当たりたいと思います。

一、「事務処理の合理化について」

現在役場内の事務処理

を見ると、以前よりかなりの改善が図られ職員数も20人、嘱託職員で20人計40人の削減が図られました。民間企業に比べまだまだ多くの無駄が見られます。

将来は、人口の減少に伴い職員の大幅な削減に迫られ、効率の良い事務処理が求められる事になります。そのため電子事務に移行する必要があります。

現在総務、企画の職員を選しその研究を行い、近い機会にその成果が出るものと期待しています。

なお、昨年10月31日で任期満了となった助役及び教

育長の選任については、財政事情及び職員数などを勘案し選任しない方針であります。

助役については、職員の参事職をもって助役代行とし教育長については、教育基本法を遵守しなければならない問題があるので、なお勉強中であります。どうしても置かなくてはならない場合は、定年退職時との関連を考慮し職員から選任する考えであります。

これらを熟慮し、3月の人事異動に合わせて、現行職制改正と教育委員の選任を行いたいと思います。

一、「市町村合併について」

平成の合併も一段落し、今後は新合併法に基づき県では、人口1万人未満の町村に合併を勧告出来ることになりました。青森県では、18年春までに勧告する方向にもっていくように考えられます。

9月の新聞にも出ていましたが、私は三村知事に再



着々と行われている融雪溝工事

任の挨拶の中でも外ヶ浜町との合併勧告には強く拒否する考えをお伝えし、青森市を母体とした東青一本化にはいろいろな事情を勘案の上、賛成を検討することを約束致しました。その理由等については、今後各地域の座談会や町政報告会などで私達が知り得た情報を詳しく申し上げ、住民の判断材料として提供していきたいと思えます。

合併はあくまでもそこに住む住民の意思が尊重される事になります。昨年11月9日、県より合併担当職員が参り今別町の状況を調べ、無理な合併を勧める考えは無いとの事でした。

一、「奥津軽駅の誕生について」

東北新幹線の全線開通は5年後となりました、それに伴い新青森駅の開業により観光客も多くなるものと考えられます。しかし、上磯地域の道路は改善が大きく立ち遅れています、今ようやく動き出し奥平部地域



改良工事着工が決まった
鬼泊トンネル付近

は何とか完成し、鬼泊トンネル付近の改良工事が約10億円の予算で着工が決まった処であります。砂ヶ森赤根沢の急坂狭隘及び霰月の七曲坂の危険な箇所はまだ見通しが立っていないのが現状であります。

そうした中で、今後10年以内には、北海道新幹線が青森・函館間が開通となり二股地区に奥津軽駅が誕生します。このことは我が町にとってまたとない町発展のチャンスであり、私は新青森駅を主軸として、奥津軽駅を一方の支軸とし津軽地方を大観光地帯として構築し、津軽地区と上磯地区の発展を図るべきとの方向で進めているところであります。それには何としても

アクセス道路の早急な改善を強く求めて行く考えであります。ちなみに新幹線が開通すると現在の時速260キロで走りますと函館・東京間で4時間10分、青森・東京間は3時間10分となっていますが、最終的には時速360キロで走る計画のようです。

その場合は青森・東京間2時間30分～40分位となり奥津軽駅から東京まで、3時間余りで行けるものと考えられます。



奥津軽駅拠点としての町づくり

以上、2期目の町政を担うに当たつての所信を申し述べましたが、これらの諸問題を解決するため、積極的に行動して参る考えでありますので、町民各位のご指導とご協力をなお一層強くお願い申し上げます。

謹賀新年

平成十八年元旦



町

長

小 鹿 正 義
職 員 一 同

教育委員会

委 員 一 同
職 員 一 同

農業委員会

松 本 昭 昭
委 員 一 同

選挙管理委員長

新 井 田 昭 昭
委 員 一 同

代表監査委員

平 山 多 三 郎
阿 部 修 吾

監査委員

阿 部 修 吾

今別町議会 (議席順)

議 長 島 中 春 光
副 議 長 長 島 三 千 次

本 郷 良 克
福 士 和 比 古
中 島 邦 彦
小 鹿 勉 彦
明 田 平 苗
嶋 中 忠 也
阿 部 修 吾
佐 藤 豪

新春を迎え、町議会から年頭のご挨拶を申し上げます。



議会議長 島 中 春 光

昨年を振り返ってみますと、厳しい財政状況の下、景気回復のきざしが見られるものの、依然として改善を見せない雇用情勢や、若年者を中心とする人口減少傾向が続くなど、厳しい年であったと思います。

町の農業は、台風による大きな被害もなく、天候に恵まれたものの、予想を下回る収穫量でした。

一方漁業は期待していたウニ、小女子、こんぶ漁など沿岸漁業の漁獲量は年々減少し、漁業者の不安が募っており厳しい状況が続いております。また、商業に

おいても、景気の低迷が続く中、人口の減少と重なり、極めて厳しい状況でありましたが、町民の皆様が歯をくいしばって立ち上がったことを想いますと、心が痛みます。一日でも早い回復を強く願うものであります。

このような中、地方分権の推進に伴い、地方公共団体が担う役割はますます増大し、住民の代表機関として、最終意思決定にあずかる役割と責任を格段に重く感じている次第であります。議会としましては、町民の福祉と健康を守るため、基

幹産業の振興対策事業、道路整備事業、漁港整備事業、融雪溝整備事業など、町民の皆様の生活に直結する政策に参画し、国、県への要望、陳情等に積極的に取り組んで参りました。

平成18年もまた、町政を取り巻く情勢は厳しい財政難に直面しており、少子高齢化社会への対応、生活関連社会資本の整備、教育・

文化の振興、農林水産業の振興、資源循環型社会の構築、国土保全など、多くの重要課題が山積みしております。町議会といたしましては、自主財源の乏しい中、自ら徹底した行財政改革を断行し、これらの課題に積極的に取り組み、町民の皆様が誇りと生きがいを持って、心豊かに暮らすことができますように、活発な議



未来ある子どもたちのために

会活動を一層推進し、町政飛躍のため議員一同創意工夫を重ね、町民の皆様のご期待に応えるよう決意を新たにしております。

地方分権の進展とともに、新たな地域社会づくりが求められております。分権時代における市町村合併は、対等・協力を基本とするものであり、自己決定・自己責任の原則に基づいて、自主的、自立的行政運営を確保すべきものであります。



お年寄りが安心して住める町に

このため、町民の皆様と一体となったまちづくりをするためにも、一層のご理解とご支援を、心からお願い申しあげまして新年のごあいさつといたします。



平成17年 町のできごと

どんな1年だったか振り返ってみましょう

【おもな出来事】

- 1月： 今別町の加工グループ「大川平加工グループザ・あっぱ～ズ、西部漁協婦人部、農協女性部」特産品販売で町をPR。
平成16年今別町文化・スポーツ賞授与式
- 2月： 第31回町民スキー大会 今別スキークラブ & 知内スキー協会交流スキー大会
今別町消防団鎮火祭
- 3月： 町立今別保育園閉園
- 4月： 社会福祉法人三笠による「今別保育園」運営がスタート
- 5月： 町政施行50周年と北海道知内町との15周年記念式典及び祝賀会
- 6月： 北海道新幹線起工式（小鹿町長と島中議長出席）北海道大野町 鉄道建設・運輸機構東北新幹線建設局来町「北海道新幹線工事概要説明会」 今別町消防団定期観閲式
今別町・十五日会・西部東部漁協による合同植樹祭開催
嶋中真寿さん上場の「今別牛」県内産地枝肉牛市場で最高値
- 7月： 青函トンネル陸上防災訓練実施（二股地区）
今別中野球部青森県中学校体育大会で3回戦進出
- 8月： 荒馬まつり 成人式 今別高校男女フェンシング部「千葉きらめき総体」出場
- 9月： 小鹿正義氏無投票当選（2期目）
今別町生きがい健康づくりと敬老の集い
青森県民駅伝競走大会 今別小と知内小交流学習 今別中生健闘！「全部活県大会出場」・「英語弁論大会」相内梨絵さん創作の部県大会3位全国大会出場、東津軽郡大会団体優勝・澤田伸也さん「津軽深浦夕日マラソン」優勝
- 10月： 産業と文化のまつり 第6回ラブ・いまべつ会交流会（神奈川県城ヶ島） 今別中野球部県中学新人野球大会ベスト8
- 11月： 東津軽郡連合PTA研究大会（今別中）
第1回2005スポレクフェスティバルいまべつ開催
- 12月： 今別町総合福祉展
高桑光さん「第24回全国肢体不自由児・者美術展」書道の部全国肢体不自由養護学校長会賞受賞・「第5回全国障害者スポーツ大会」100m 2位、800m 5位
高桑健さん「第24回全国肢体不自由児・者美術展」書道の部で佳作賞



阿部さん旭日単光章を授与



11月21日、旭日単光章を授与した阿部喜衛門さん(大泊)へ、小鹿町長から伝達が行われました。このたびの叙勲は、昭和43年から連続3期12年余町議会議員として町政運営推進等に貢献し、さらに昭和24年から漁業協同組合長として、漁業振興への手腕が高く評価されるなど、多年にわたり地方自治の伸展に尽力してきた功績が認められたものです。

阿部さんは、「このたびは、旭日単光章をいただき大変光栄です。ありがとうございます」と喜びの笑顔で話していました。

地域安全活動に多大に貢献～今別支部防犯指導隊～



このほど、町立体育館において平成17年度蟹田地区交通・地域安全総決起大会が行われ、約200人の参加者が、交通安全と防犯について認識を高めました。

また、今別支部防犯指導隊が、昭和55年結成以来、一致団結し、地域が安全で安心して住めるまちづくりに貢献した功労が讃えられ、青森県警察本部長並びに社団法人青森県防犯協会連合会より表彰を受けました。

12月4日、開発センターにおいて社会福祉協議会主催の総合福祉展が行われ、350人の来場者で賑わいました。

総合福祉展は、幅広く町民に福祉の実態、現状を理解していただき、地域福祉の推進に役立てるために行われています。

会場には、福祉団体、ボランティア等27店舗が揃い、海・農産物、家庭料理、保存食、木工、手芸品、七宝焼きなどが即売され、個人作品、ボランティア協力校ポスター、社会福祉協議会活動写真など福祉に関する情報などが展示されました。

さらに、午後からの歳末たすけあいアトラクションでは、つがる海峡ちやか親童「北天舞悠」と、友情出演の平内町よさこいチーム「華彩」によるよさこいソーラン、一般参加のカラオケなどに会場は大いに盛り上がりを見せました。



賑やかに総合福祉展開催

“今別中生頑張り続けています！”
“惜しくも決勝進出ならず”



相内梨絵さん(3年)

に出場しました。

青森県からは3人が出場し、梨絵さんは、惜しくも決勝進出はできなかったものの、東郡からの出場は初めてとあって、学校側では「とても貴重な体験をした」と努力を讃えていました。

相内さんは、「入賞できなくて、ちょっと悔しかった。これからは英語をもっと頑張つて行きたい」と述べていました。

「英語スピーチコンテスト暗唱の部」2位

このほど、青森市の星高校主催の英語スピーチコンテストが青森市の同校で開催され、五十嵐愛美さんが暗唱の部21人中2位に選ばれました。



五十嵐愛美さん(3年)

愛美さんは、「この大会に出られただけでうれしかったのに、2位になれて本当によかったです」と述べていました。

今別川

— 自然の川をめざして —

「水際の形状づくり」

第十話

雪どけ水ばかりでなく、台風、低気圧の接近で雨が降ると、たちまち濁流の増水というのが今の川の姿です。濁流は、ほとんど一直線に駆け下るような勢いです。その回数には年々増えていくよう。アユなどはひとたまりもなく海まで流されます。曲がりくねって瀬や淵をつくる、つまり加速流や減速流の組み合わせをつくる。自然の川の働きが欠けているのです。

コンクリート護岸など現在のある構造物に影響しない（治水条件の許す範囲内で）、マス、アユ、ヤツメ、カニ、カジカなどの魚の住みやすい川づくりはどうしたら良いでしょうか。

全国が多自然型川づくりで、「変化のある水際の形状づくり」と呼んでいる例を参考に考えてみました。役場の協力を得て県土整備事務所の許可をとり、「今別川に自然をもどす会」の皆さんの協力で、16年度に行ったのは「捨石の投入」です。

二股から下方の中・下流域の3箇所に、それぞれ1トン程度の巨石を7〜8個投入しました。まず、大川平橋の下の流れには巨石をばらばらに置く。石の下が洗掘され、アユなどの好む変化のある流れができることを期待（宮城県鳴瀬川等の例）。単調な速瀬の水流の当る曲がり

角に、流れを抑える水制状に石を積み上げる。その下側に淀みができることを期待。

新今別橋の上、根固めコンクリートが斜めに川床に突きこまれているが、やや深みのある岸辺に沿って石を置く。柳などが生える土塊の保全のためにという単純な構想は見事に失敗した。の場合とも巨石は増水時に流れたり、また自ら洗掘を繰り返すうちに、自分の重さでそのまま川底に埋没してしまつたのです。は、かろうじて成功と言えるでしょう。水深40cm、50cmのやや深い淀みができました。しかし、まだ魚のかくれがと呼べる、多様な石礫や砂の堆積する淵ではないよう。このような不十分な結果でしたが、次のステップにはなつたかもしれません。失敗は成功の基。17年度は、これらを補強しようと考えています。コンクリート護岸の前に石を積み上げて淵をつくる。また、水流の当たる屈曲部を掘り下げ根固めの自然石を積み上げる、木柵を設置する、など全国には色々な例があります。



澤田 瑞穂さん
(今別八幡宮宮司)



ベッキーさん

Hello! いまべつのみなさん No. 3

In America, Americans favorite holiday is Christmas. 【アメリカで、アメリカ人の一番好きな祝日はクリスマスです】 I think that Christmas is very popular with both religious and non-religious people. 熱心なキリスト教徒も熱心でないキリスト教徒にとってもクリスマスはとても人気のある祝日だと思います】 In America, I celebrate Christmas. 【アメリカで、私はクリスマスを祝います】 But, I am not a religious person. 【でも、私は熱心なキリスト教徒ではありません】 I love to give my friends presents. 【私は、友達

にプレゼントをあげるのが大好きです】

It is fun to watch my friends open the presents. 【私の友達がプレゼントを開けるのを見て楽しめます】

I also love to receive presents from my friends. 【私は、友達からプレゼントをもらうのがもっと好きです】

I love to be surprised. I do not tell my friends what I want. Then I am surprised. 【私は「ビックリ」するのが大好きなので。友達には欲しい物は教えた事はありません。だから、いつもびっくりします】 At Christmas time, everyone decorates Christmas trees. 【クリスマスの時、みんなはクリスマスの木を飾ります】 They also hang stockings by the fireplace. 【暖炉にクリスマス用の長靴下を掛けます】 My family lights candles. I love Christmas. 【私の家族はたくさんロウソクを灯します。私はクリスマスが大好きです】

The week after Christmas is New Years Day. 【クリスマス次の週は元日です】 On New Years Eve, everyone celebrates. 【大晦日は、みんなですべて祝います】 They drink champagne and go to parties. 【シャンパンを飲んだり、パーティーに行ったりします】 My family also drinks champagne and eats shrimp cocktail.

【私の家族もシャンパンを飲んだり、海老の前菜を食べたりします】 My younger brother loves shrimp cocktail. 【私の弟は海老の前菜が大好きです】 We stay up until midnight. Then, we watch the ball drop. 【家族は夜中の12時まで起きています。その時、ボールを静かに下ろすのを見せる行事があります】 At midnight in Time's Square in New York, a giant ball covered in light bulbs drops. 【ニューヨークのタイムス・スクウェアではたくさんの電球をつけた大きいボールを、夜中の12時のカウント・ダウンに合わせて静かに下ろします】 This event signifies the New Year. 【その行事は新年を示します】 On New Years Day, there are many parades. 【元日はたくさんパレードがあります】 Philadelphia's parade has special Mummers. 【フィラデルフィアのパレードは特有のマームルスがあります】 Mummers are singers and dancers; they practice all year long. 【マームルスは特有のダンスや音楽のことで、1年中練習します】

They also have very special costumes, and they are very good at singing and dancing. 【特有の衣装があり、みんな歌ったり踊ったりするのが上手です】 New Years is a lot of fun. 【新年はとてもたのしいです】 Everyone makes promises to be better people. 【みんなはもっと良い人になることを約束します】 But they usually forget them after a month or two. 【でも、かれらはたいてい1ヶ月か2ヶ月で忘れてしまいます】 Even so, Christmas and New Years are very fun and interesting. 【たとえそうでもクリスマスと新年はとても楽しくて嬉しいです】

see you

こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～



今月のテーマは「健康づくりチャレンジャー」です。

☆健康づくりチャレンジャーってなんだろう？

「健康づくりのために何かしたいけれど、一人で始めるには心細いし、何をしたらいいかわからないし…続ける自信がない」という方が、県へ（健康づくりにチャレンジすることを）登録していただき、スタッフのアドバイスを受けながら、みんなで健康づくりに取り組もうとするものです。健康づくりは自分のため…あなたもチャレンジしてみませんか？

☆健康づくりチャレンジャーの手順↓

① 生活習慣の改善目標の設定

健康づくりチャレンジャーを希望する方は、生活習慣改善のために下の項目を参考にして自分に取り組もうとする目標と具体的な実践方法を設定します。

生活習慣の改善目標設定にあたっては、より効果が得られやすい内容で無理のない目標設定にするため、できるだけ市町村及び事業所等の健康づくり担当者の助言を得るようにしましょう。

目標設定参考項目	
生活習慣改善のための目標：具体的な実践方法（例）	
1 だばこをやめる	禁煙支援を受ける
2 運動習慣を身につける	エレベーターは使わず、階段を利用する 週2回水中ウォーキングを行う
3 適正体重にする	毎日体重を測る 自分の食べたものを量ぐ 1日の歩く歩数を多くする 揚げ物は週1回にする
4 バランスの良い食生活をする	朝食は必ず毎日食べる 野菜は1日2回以上
5 減塩をする	高塩分は1日1回だけにする 揚げ物は小皿で1つにする
6 酒を飲まない	飲酒の量は1日以下にする 週2回1〜2日は飲まない
7 腰痛病や虫歯をつくらない	腰痛に気づいたら受診を行う 毎日歯肉のマッサージをする
8 ストレスをためない	笑うことと楽しむ
9 その他	

健康づくりチャレンジャーとして登録されると、実践記録表と実践報告書を送ります。

また、研修会を希望された方には、研修会のご案内を差し上げます。

② 実践記録表の活用

自分自身の体の変化など、実践の効果を目で確かめるために、できるだけ毎日記録し、体重測定は一定条件で行いましょう。

適正体重を目標にしていなくても、全員記入するようにし、各市町村や事業所における健康相談時に是非活用しましょう。

③ 実践報告

実践開始後3か月を目処に実践状況を県保健衛生課に報告します。

また、体重以外に血圧と腹囲を測定し、実践開始時と3か月時点の値を報告します。実践は継続することが大切です!!

もしも、最初に掲げた目標を断念した場合は違う目標を立てて再度トライしましょう。

*実践報告を受けて、県保健衛生課から皆さんの実践状況を掲載した情報誌をお送りします。

申込登録方法

- 申込書が置いてある場所
- 青森県庁（本庁・北棟庁舎）
- 各健康福祉こどもセンター
- 各市町村
- 健康づくり協力店
- 協力事業所
- 地域産業保健センター
- 青森県ホームページ
- その他

①健康づくりチャレンジャー募集チラシに入っている申込書と封筒をご利用ください。

②申込書に生活習慣の改善目標等を記入し送ると、県保健衛生課に「健康づくりチャレンジャー」として登録されます。

(表) 000333
健康づくりチャレンジャー登録証
氏名：本人記入
青森県・青森県保険者協議会

申し込み用紙は役場に用意しておりますので、お問い合わせください。

平成18年申告相談のお知らせ

*相談時間 (午前9時～11時50分) (午後1時～4時) 昼食時間 (正午～12時50分)

対象地区名	期 日	場 所	備 考
奥平部・綱不知	2月1日(水)	奥平部地区集会所	和 室
砂ヶ森	2月2日(木)	多目的集会所	〃
褒月	2月3日(金)	褒月会館	〃
大泊	2月7日(火)	大泊文化会館	〃
山崎	2月8日(水)	山崎文化会館	〃
関口	2月9日(木)午前	関口会館	〃
鍋田	2月9日(木)午後	鍋田会館	〃
村元	2月10日(金)	村元会館	〃
大川平	2月14日(火)	大川平文化会館(上・中町)重点地区	小会議室
	2月15日(水)	〃(下町) 〃	
二股	2月16日(木)	二股福祉会館	和 室
浜名	2月17日(金)	浜名公民館	〃
今別地 西田	2月21日(火)	中央公民館(今別)重点地区	集 会 室
	2月22日(水)	〃(団地・西田)重点地区	
全町申告	2月23日(木)	中央公民館	〃
	2月24日(金)		
	2月28日(火)		
申告予備日	3月7日(火)	上記日程が変更及び中止のときは予備日に変更になります。	
	3月8日(水)		

*申告相談は、各対象地区の会場をご利用ください。都合により、対象地区で申告できない方は2月23日・24日・28日の全町申告日に中央公民館をご利用ください。

なお、申告をされない方は、収入証明・所得証明などの各種証明書の発行はできませんのでご注意ください。また、収入の少ない方(年金収入等)、所得の少ない方でも扶養控除及び健康保険加入の支障となる場合もありますので必ず申告しましょう。

◆申告の際に持参するもの

印鑑 生命保険料控除証明書 損害保険料控除証明書 年金支払通知書(ハガキ)
 医療費支払領収書(タクシー利用の場合は領収書を持参すること)
 預金通帳(還付又は納付の際に必要です) 源泉徴収票(給与所得者・年金受給者)
 社会保険事務所より送付されている、「国民年金保険料」の控除証明書

◆住宅取得特別控除の場合

◇住宅が1年目の場合必要なもの

1. 登記簿謄本(抄本)
2. 戸籍謄本又は戸籍の附票
3. 住民票
4. 契約書又は領収書等(工事金額の確認できるもの)
5. 年末残高証明書(金融機関発行のもの)

◇住宅が2年目の場合必要なもの

1. 給与所得者の住宅取得等特別控除申請書(税務署発行のもの)
2. 住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書(公庫・金融機関発行のもの)

◆退職者の確定申告

1. 源泉徴収票(退職所得分・給与所得分・公的年金分)
2. 健康保険任意継続掛金領収書(加入の場合)
3. 生命保険・損害保険控除証明書

農業・漁業・営業の収入のある方々は、収支計算書の作成が必要となります。
 必要書類が不備の時は、申告の受付ができない場合もありますから、必ず準備してください。
 また、65歳以上が対象となっている老年者控除は、今回の申告より廃止になります。

お問い合わせ...総務部 税務・徴収 ☎35-2001

青森税務署からのお知らせ

＜確定申告に伴う閉庁日対応＞

平成17年分確定申告の受付は、平成18年2月16日(木)から3月15日(水)までの平日と2月19日(日)と2月26日(日)ですが、還付申告は2月15日以前提出することができます。

毎年、期限真近になると税務署は大変混雑しますので、なるべく早めに申告してください。(国税庁ホームページで確定申告書が作成できます。国税庁ホームページwww.nta.go.jpの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。)

＜平成17年分所得税が改正されました＞

公的年金等控除の改正 老年者控除の廃止
青色申告特別控除の改正 社会保険料控除の改正
住宅借入金等有する場合の所得税額の特別控除の改正 寄付金控除の改正 政党等寄付金特別控除の改正

詳しくは、青森税務署個人課税第一部門(☎017-776-241)又は税務相談室(☎017-723-2379)までお問合せください。

青森県税事務所からのお知らせ

＜産業廃棄物税は最終処分業者に課税＞

産業廃棄物税は、事業者が排出する産業廃棄物(一般家庭から出る一般廃棄物は含まれません)の発生の抑制やその減量化、再生利用その他適正処理の促進のための費用に充てるために導入された県の税金です。

税率は、最終処分場への産業廃棄物の搬入に対し、その重量1トンにつき1,000円となっており、産業廃棄物の最終処分を行う事業者に課税されます。

※お問合せ：☎017-777-1495

青森県産業別最低賃金改正のお知らせ

産 業	時間額	発 効 日
鉄 鋼 業	726円	平成17年12月21日
電気機械器具 情報通信機械器具 電子部品 デバイス製造業	669円	平成17年12月21日
各種商品小売業	664円	平成17年12月21日
自動車小売業	703円	平成17年12月21日

上記の産業以外は青森県最低賃金(時間額608円)が適用されます。

最低賃金に関するお問合せ先

青森労働局賃金室 ☎017-734-4114

青森労働基準監督署 ☎017-734-4444

詳細は青森労働局のホームページでご覧いただけます。<<http://www.aomori.plb.go.jp/>>

今別駐在所からのお知らせ

1月10日は『110番の日』です!!

●急ぐほど、正しく はっきり 110番!

◆110番は、事件や事故など警察への緊急通報用電話です。

◆110番は、県民の安全な暮らしを守るのに大事な電話です。

◎『110番の日』の行事が行われます。

1. と き 1月9日(月) 13:00~14:30

2. と ころ 青森市三好2丁目3-19

マエダ百貨店・西バイパス店1階ホール

3. 行事名

青山良平さんのトークショー

警察音楽隊の演奏

110番通報体験コーナー

白バイとのふれあいコーナー

警察マスコットのプレゼント

など、楽しい催しがたくさんありますので是非お出てください。

警察相談などは『#9110番』を利用してください。

※連絡先：今別駐在所 ☎35-2029

蟹田警察署 ☎22-2211

ごぞんじですか！ 検察審査会

交通事故の犯罪の被害にあったが、検察官がその事件を裁判にかけてくれない。

このような不満をお持ちの方は、遠慮なく青森検察審査会へご相談ください。

※お問合せ

青森地方裁判所内 青森検察審査会事務局

青森市長島1-3-26 ☎017-722-5351

青森県の不妊支援対策

青森県では、不妊に悩む夫婦等を対象に、専門の医師等による相談・指導、不妊治療の正しい知識や最新の治療法の紹介などを行う不妊専門相談センターを弘前大学医学部附属病院に開設しています。

また、体外受精・顕微授精の「特定不妊治療薬」を受けた方の経済的負担を軽減するため平成17年4月1日から「青森県特定不妊治療費助成事業」をスタートしました。

不妊専門相談は無料ですが、予約が必要となります。また、不妊治療費の女性には所得制限等がありますので、詳しくは県こどもみらい課または最寄の保健所までお問合せください。

※お問合せ先

県こどもみらい課 ☎017-734-9303

東地方健康福祉子どもセンター保健部

☎017-741-8116

相談は無料で秘密は守ります。

◆行政相談所開設のお知らせ◆

と き：平成18年1月21日(土)午前10時～午後3時
 ところ：中央公民館

・行政相談委員 成田りせ子 ☎35-3860

当日、用事等で来所できない場合、自宅でも受付しますのでお気軽にご連絡ください。

国民年金からのお知らせ

<20歳になったら国民年金>

20歳を迎える皆さんおめでとうございます。
 国民年金は、20歳から60歳未満の全ての人が加入し、保険料を納め支えあう制度です。学生であっても20歳になったら国民年金に加入しなければなりません。なお、加入手続きはお住まいの市町村の国民年金窓口ですることができます。
 ※青森社会保険事務所 ☎：017-734-7489

体験農園ビニールハウス利用者募集!!

町内の農業関連団体や個人などを対象に、荒馬の里体験農園に建設予定のビニールハウス利用者を募集します。

棟数は、60坪ハウスが12棟程度で利用料金は1棟当たり、年13,200円を予定しています。

防風棚を設置し通年利用が可能となり、18年度秋期からの利用を予定しています。

希望される方・お問合せは、農林水産へご連絡ください。

募集締め切りは1月末までとし、応募者多数の場合は抽選となります。 ☎35-2001 (直通☎35-2722)

あなたの声を県政に!!

県政モニター募集

アンケートを通じて県民の皆様から意見・要望などお聞きし、施策の企画・立案の参考にするため県政モニターを募集しています。

●応募資格：県内にお住まいの満20歳以上の方（議員、銀行員、行政相談員、国や地方公共団体のモニターになっている方や今後なる予定の方、平成13年度以降に県政モニターを経験した方は除く） ●募集人員：80人程度 ●委嘱期間：平成18年4月下旬からおよそ2年間 ●仕事：アンケートに対する回答(年4回位) ●応募方法：必要事項を記入して、はがき、封書またはEメールでお申込みください。 ●必要事項：〒住所 氏名(ふりがな) 性別 生年月日 職業 電話番号 希望する理由 各種モニターの経験 あれば携帯電話以外のEメールアドレス(必要事項はもれなくお書きください。お預かりした個人情報、厳重に管理し県政モニター事務以外には使用しません。) ●応募締切：平成18年1月31日(火)当日消印有効 ●結果通知：応募の中から地域・年齢・職業などを考慮して決定し、平成18年3月末までに全員に結果を通知します。 ●その他：1年ごとに記念品を贈呈します。

※お問合せ、申込み：青森県企画政策部政策調整課広報広聴グループ 県政モニター係
 〒030-8570 青森市長島1丁目1-1 ☎017-734-9138 (直通)
 Eメールアドレス:koho@pref.aomori.lg.jp

まちの行事予報 1/1 ~ 2/10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定	場 所
1 日	元旦	
4 水	官公庁仕事始め	
9 月	荒馬っ子スクール「親子スキー教室」 ~10日<岩木町>	
16 月	今別小・中学校始業式	
20 金	今別町福祉スポーツ大会<町立体育館>	
27 金	文化・スポーツ賞授与式<開発センター>	
31 火	国民健康保険税第6期納期限・介護保険料第6期納期限	
2 月		
8 水	人権相談(中央公民館)	

澤谷	高木	齋藤	神
由益	浅由	誠	とみえ
(84)	(80)	(48)	(72)
大川平	中 沢	今 別	奥平部

お悔み申し上げます



戸

籍

の

窓

口

今別の姿(平成17年11月30日)

面積	125.27km ²	
人口	4,030人	(-8)
男	1,900人	(-5)
女	2,130人	(-3)
世帯数	1,667世帯	(-9)
() 内は前月比		

掲載を希望されない方は、届出の時に住民保険担当へ申し出て下さい。また、東奥日報・東奥ウェブについても同様に申し出て下さい。

(11月1日から30日の届出分)

町の元気人 22



秋村 靖宏さん(西 国)

活性化のため微力ながら尽力したい!!

今日は、青森銀行今別支店に勤務している秋村さんをご紹介します。

秋村さんは「平成16年10月三沢支店から今別支店に赴任しました。青森出身のため、津軽に転勤になり、ほっとしたという記憶が残っています。

1年間居住しての今別町の印象としては、自然が豊かで、住んでいる人の心が温かく食べ物おいしいというものです。銀行は、地域の発展のため貢献するという大きな使命を持っています。

県内全般に景気が低迷し、厳しい環境にはありますが、地区内の発展、活性化に少しでも貢献できるように、微力ながら尽力していきたいと思っています。これからの町を引っ張っていくのは、20代、30代の若い世代です。若者と一緒に頑張ろう」と町に対する熱い思いを述べていただきました。頑張れ元気人!

町では元気人を探しています。自薦・他薦かまいませんので、広報担当までご連絡ください。

町のたから 22



H15. 12. 4生

新井田達彦さん(大川平)の二男
大だい 輝き ちゃん
 健康で、誰からも好かれるような頼もしい男の子に育って欲しい。
 (母 美加子さんの願い)



H16. 1. 5生

笹谷 茂さん(西田)の長男
幹かん 太た ちゃん
 ブルスケほんずでも、チビゴジラでも結構!何よりも健康に育って欲しいと思います。
 (母 千代子さんの願い)

町に住所を有する3歳以下(平成14年4月2日誕生日以降)の子どもさんを掲載しています。

【食生活改善推進員推薦メニュー】 ホクホクかぼちゃカレー

お正月料理にも飽きてくると、カレーが食べたくなりませんか?秋にたくさん採れたかぼちゃを使って、疲れた胃にもやさしいカレーはどうでしょう。緑黄色野菜の代表であるかぼちゃにはカロチン・ビタミンCが豊富に含まれ、疲労回復にも最適です。

◆材 料(4人分) 619kcal(1人分)

豚ひき肉300g・玉ねぎ2個・にんじん1本・かぼちゃ1/6個・しょうが1かけ・サラダ油大1・カレー
 ルウ1箱・ご飯適量

◆作り方

1. 玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切り、かぼちゃは3cm角に切り、しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとひき肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
3. ルウの表示の分量の水を加え、にんじんが煮えたら、ルウを割り入れ、ひと煮し、かぼちゃを加え、火が通ったらご飯にかける。



健康料理コーナー

生活習慣病予防には「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」