

2015年度北海道新幹線（仮称）「奥津軽いまべつ駅」開業！

平成25年  
12月号  
593

# 広報 いまべつ

発行/青森県今別町 編集/企画課 ☎ 0174(35)3012 FAX 0174(35)2298 今別町ホームページアドレス <http://www.town.imabetsu.lg.jp/>

- 今別町褒賞受賞ほか… 1
- 町の話ほか…… 2～4
- お知らせ…… 5～6
- 診療所からのお知らせほか… 7
- 町の元気な子ども達ほか… 8

## 相内長男氏・住吉辰郎氏 平成25年度今別町褒賞受賞

### 受賞者功績

#### 相内 長男氏【林業功労】

- ◇今別町林業研究会「青年の山を作る」  
昭和50年～平成8年（会員）  
平成8年6月～現在（会長）
- ◇スギの枝打間伐指導  
昭和55年（育成組合長）
- ◇青森県山林種苗協同組合理事  
平成7年～現在
- ◇苗畑品評会 青森県知事賞  
苗畑品評会 林野庁長官賞  
生産功労賞 全苗連会長賞  
苗畑品評会 農林水産大臣賞  
国土緑化推進機構森づくり名人認定証  
生産功労賞 林野庁長官賞
- ◇青森ヒバの種子による育苗方法を確立

昭和47年  
昭和54年  
昭和57年  
昭和58年  
平成22年  
平成24年

#### 住吉 辰郎氏【保健衛生功労賞】

- ◇今別町学校歯科医  
昭和43年4月1日～平成17年3月31日
- ◇今別町国保運営協議会委員  
昭和44年1月1日～昭和59年12月31日  
昭和60年7月1日～平成元年6月30日  
平成元年9月1日～平成3年9月20日  
平成3年10月18日～現在
- ◇今別町健康づくり推進大会表彰  
今別町国民健康保険推進事業表彰
- ◇青森県国保連合会表彰  
青森県学校保健会会長賞表彰（学校保健）  
青森県知事表彰（健康づくり）  
厚生大臣表彰（医療功労賞・僻地診療）  
青森県表彰（医療功労賞・僻地診療）  
青森県学校保健教育長表彰（学校保健）

平成3年  
平成7年  
昭和57年  
平成4年  
平成6年  
平成8年  
平成8年  
平成22年



（左から）島中議会議長・住吉千明氏・相内長男氏・阿部町長

10月31日、今別町中央公民館において平成25年度今別町褒賞授与式が執り行われました。今年度は青森ヒバの種子による育苗方法を確立し、青森県山林種苗協同組合理事を平成7年から現在に至るまで努め、スギの枝打間伐指導を行った、苗畑品評会では数々の賞を受賞し林業振興に尽力している相内長男氏（79歳）と学校歯科医を37年間務めたほか、町国保運営協議会委員として43年間にわたり学校保健の向上や、口腔衛生の指導に尽くしてくださった住吉辰郎氏（73歳）の2名の方が受賞しました。

授与式には相内氏と、住吉氏の代理として長男の千明氏が出席し、阿部義治町長から褒状と記念品が授与されました。阿部町長は「今後とも町の指導者、町民の模範としての活躍を期待します。」と式辞を述べ、それに対し「町民としての自覚を一層深め、微力ではありますが町発展のために努めていきたいと思えます。」と、相内氏が謝辞を述べました。



大勢の人で賑わう食堂



フリーマーケットも大人気



勇壮な荒馬に拍手喝采

### 秋のふれあいフェスタ開催

10月27日、荒馬の里実行委員会（嶋中卓爾会長）主催による「秋のふれあいフェスタ」が、荒馬の里資料館（旧大川平小学校）において開催されました。北海道新幹線開業を見据え「荒馬の里いまべつ」を観光資源として定着させ、荒馬の里資料館の活用による賑わい創出活動をすることを目的に開催された「ふれあいフェスタ」には、個人・団体の協力のもと、野菜、果物、加工品の即売や、フリーマーケット、食堂など地域の皆さんが趣向を凝らしたおもてなしをしていました。また、前庭では荒馬ゆるキャラ「あらまくんとたずなちゃん」のお披露目と同時に大川平荒馬が披露され、多くの来館者の拍手をあげていました。大盛況に終わった初めての「ふれあいフェスタ」でしたが、春の桜の時期にも開催していきたい。と実行委員の方々は話していました。



表彰状を手にする住吉氏(左)と阿部町長

### 住吉辰郎氏 厚生労働大臣表彰授与

10月31日、東京都千代田区霞が関中央合同庁舎において、国民健康保険事業の発展に貢献している功績が認められ、住吉辰郎氏が厚生労働大臣表彰を授与されました。町の歯科医「住吉先生」として町民の皆さんに親しまれ、学校歯科医、国保運営協議会委員など町の顔として貢献されている住吉氏は同日、今別町褒賞も授与され、二重の喜びをかみしめていました。

今後益々の活躍を祈念します。

# 今別町総合福祉展



会場いっぱい皆さん



ドッグ引きを楽しむ皆さん

11月10日、今別町開発センターにおいて今別町社会福祉協議会主催による「第30回今別町総合福祉展」が、開催されました。今別町の福祉団体、ボランティア、福祉施設等が「生きがい対策」として進めている作品を一堂に集めて展示・即売するとともに、町民が福祉についての実態や現状を理解し、地域福祉の推進に役立てることを目的に開催されているのですが、暴風雪による悪天候にもかかわらず、約170名の方々が来場し、ドッグ大会や、カラオケ・踊り・お楽しみ大抽選会などで、会場は大いに盛り上がりました。

# 青森県市町村まつり in アスパム



商工会といのしし牧場のコーナー



大川平加工グループコーナー



大盛況の大川平荒馬演舞

県内40市町村の連携を図り、地域ならではの「お宝（隠れた逸品）」や地域に伝承された「芸能」、「食」等を県内外に向けて、総合的かつ積極的に紹介・宣伝する、青森県観光連盟とアスパムしんこう会主催の、「青森県市町村まつり」が、11月2日～4日まで、アスパムにおいて開催されました。今別町からは地場産品として、奥津軽いのしし牧場、今別町商工会、たずな会、大川平加工グループが出店し、郷土芸能披露コーナーには、大川平荒馬が参加しました。それぞれのコーナーには、たくさんのお客様が押し寄せ、中には毎年楽しみにして足を運んでくれる方もいました。

# 今別小学校音楽鑑賞教室

10月21日、今別小学校体育館において青森山田中学・高等学校吹奏楽部による演奏会が開催されました。東北大会や全国大会で、何度も優勝の経験を重ねている演奏は、とても圧巻で重厚なものでした。曲目には映画主題曲やアニメヒーロー曲など、児童たちのよく知っている曲を選曲し、「ワンピースの曲に感動しました。」という女子や「いろんな楽器の音が重なり合って、とてもきれいに聞こえることに感動しました。」という男子の感想が寄せられました。最後に、「デイズニールランド30周年を記念して今年、青森市のねぶた祭りで演奏した曲で児童たちを各教室へ送り出すというサプライズがあり、最後まで感動の一時間半でした。



青森山田中学・高校吹奏楽部の皆さん



アニメ演奏に拍手をおくる児童の皆さん



楽器の説明をする部員の皆さん

# 紅葉を眺めながら ノルディックウォーキング

10月23日、津軽今別駅から上股林道往復8kmの道のりの、ノルディックウォーキングを開催しました。ノルディックウォーキングとはポールを使って歩く全身運動で、運動不足で衰えた腹筋、背筋、心肺機能を鍛え、生活習慣病予防にも効果的な新しいウォーキングです。今年で2回目の開催となりましたが、天候に恵まれ町内外からの30名の参加者は、川のせせらぎや紅葉を楽しみながら、心地よい汗をかいていました。昼食は町の特産品の「わかよまんま（若生おにぎり）」に舌鼓をうち、来年の約束をしながら往復8kmのノルディックウォーキングは、清々しく終了しました。



ポールを使って準備運動



さっそうと歩く皆さん

# 青森県知的財産実践サロン



講師の方々



真剣に講習を受ける皆さん

北海道新幹線（仮称）「奥津軽いまべつ駅」開業に向けて、町では商工会の協力を仰ぎながら、平成24年度から特産品開発補助金を提供し、当町の特産品や土産品等の開発に取り組んでいるグループ等に助成措置を行っています。この際に発生する権利関係や著作権、登録商標等に関するさまざまな問題についての知識を備えていただくために、9月11日、9月19日、10月24日の3回にわたり、県主催による講習会が大川平文化会館において開催されました。この講習会には、商工会関係者をはじめ特産品開発補助団体から、毎回20名程の方々が出席し、皆さん真剣に取り組んでいました。

# 北海道新幹線 高架橋レールウォーク

北海道新幹線（新青森・新函館（仮称）間）の平成27年度末完成まで残すところ2年半となり、この度青森県内の高架橋などの構造物が一本に繋がったことを記念して、鉄道運輸機構主催のもと、沿線地域の小学生と保護者を対象に、11月4日青森市瀬戸子高架橋において「北海道新幹線高架橋レールウォーク」が開催されました。当町からは5・6年生7名と保護者が参加し、ヘルメットを着用してから、新幹線の高架橋に上って、往復約500mを歩きました。現場には、むつ湾を一望できる展望台が設置された他、新幹線関係のイラストパネルや工事用車両が展示され、参加者は熱心に説明を聞いていました。最後に「完歩証明書」をいただき、現場を後にしました。



熱心に説明を聞く皆さん



工事用車両と一緒に ハイ・チーズ

# 商工会青年部 青森今別会 交流会

10月19日、20日の二日間、今別町商工会青年部（本郷康二会長）が、町主催の「ふるさと再発見事業」の一環として、青森市在住の今別出身者で組織する青森今別会（嶋中一会長）の会員を今別町に招き、交流会を開催しました。初日は「海峡の家ほろづき」で商工会青年部との交流会が行われました。当日の食事は、特産品開発に取り組んでいる、はまなすの会（澤田ひろ子会長）が作り、地元のもずくやわかめ、一球入魂かぼちゃ、ぶどうなど、地元食材をふんだんに取り入れた食事が提供されました。2日目は商工会青年部員が、今別町の再発見をしようために、高野崎や婁月、大泊地区の観光案内をし、その後秋まつり会場に合流し、今別牛を堪能してもらいました。また、青森今別会の方々は秋まつり会場で行われていた特産品開発団体の食品や加工品をじっくりと吟味し、商品を手にとったり、試食をして、数多くの買い物をして、今回は「今別牛のおいしさや、特産品開発団体の頑張りを再発見することができました。」と喜んで帰路に着きました。



高野崎潮騒橋・渚橋にて



高野崎高木恭造石碑前にて



澤田会長(写真中央)から献立の説明を受ける参加者の皆さん



特産品開発商品を品定め

## らく 楽積み木広場



積み木のシャワーを浴びる園児たち



どれだけ高くなるかな？

10月29日、弘前市にある保育サポートパピークラブを招き、今別保育園において「楽積み木広場」が開催されました。この事業は、子育て支援センターが行っている事業で、今回で4回目となります。宇鉄保育園園長見も参加し、赤いジュエタンの上で「楽積み木広場」がスタートしました。園児が積み木に触れる前に「積み木が森を元気にするしくみ」として、木を伐採して積み木ができるまでの過程と、植樹をして森を元気にし、それが地球を守る工場になるといふ内容のお話を聞いた後、園児たちに積み木シャワーを浴びせ、木の香りを存分に感じてから、6千個の積み木を使ってタワーや電車などを作り始めました。

## ハロウィン in いまべつ



かぼちゃのランタンと自慢のコスチューム



たまらなくかついい僕たち

11月2日、英会話教室と、今別町教育委員会主催による「ハロウィン・イン・いまべつ」が中央公民館において開催されました。今別町のALIT（語学指導助手）ヨランダさんをはじめ、青森市内や五所川原から6人のALITと、小学生14名が参加しました。ゲームをしながら自己紹介をしたり、4つのグループに分かれて、それぞれ意見を出し合いながら大きなカボチャのランタンを作ったり、コスチュームコンテストを行ったりして、大はしゃぎで楽しい一日を過ごしました。コスチュームコンテストの優勝者は、手作りコスチュームの木村莉子さんでした。

## 第1回青森農協畜産共進会



共進会に出品された牛と所有者

賞名	牛名	所有者名
グランドチャンピオン	やすこ2	大澤 義道
第1区チャンピオン	すずしろ	西條 隆彦
第2区チャンピオン	優陽成	高橋 信博
第3区チャンピオン	やすこ2	大澤 義道
第4区チャンピオン	かつしげ	小鹿 浩嗣

(敬称略)

11月1日、今別町宮山崎放牧場において、青森農協畜産部会主催による「第1回青森農協畜産共進会」が開催されました。青森農協管内の畜産を広く紹介し、消費の拡大を図るとともに優れた家畜を展示、評価することにより、生産者の生産意欲の高揚と飼養技術の向上を図ることを目的として開催された畜産共進会には、青森市、平内町、外ヶ浜町、今別町から数多くの牛が出品され、第1区（雌子牛）、第2区（去勢子牛）、第3区（育成雌牛）、第4区（経産牛）の部門で競い合いました。各区のチャンピオンは、左記のとおりです。

## 表敬訪問

阿部義治町長と島中春光町議会議長ら議員一行は11月11日、東京都衆議院第2議員会館と参議院議員会館を訪れて県選出の国会議員を表敬訪問しました。津島淳衆議院議員事務所では、阿部町長が「主要地方道の今別・蟹田線である小国峠の道路整備をお願いしたい。道路改良工事ができるのであれば早めの着工をお願いしたい」と、要望し、約束しました。江渡聡衆議院議員、高橋千鶴子衆議院議員、大島理森衆議院議員、木村太郎衆議院議員、滝沢求参議院議員事務所も訪問しました。



津島議員との懇談(写真左から3人目)

# 2013東北復興大祭典なかの



今別をPRする阿部町長



会場の熱気に負けない勇壮な荒馬



あらまくんとたずなちゃんも大人気



青森県をPRする知事とBBシスターズ



応援にかけつけてくれた和光鶴川小学校のみなさん



商工会ブースも大にぎわい



特産品を買い求めるお客様で賑わった  
寝月海宝ブース



ミスねぶた・ネプタン・ハネトンとともに  
青森市長が祝辞



ステージ前のお客様



青森ねぶたをひとめ見ようと駆けつけた  
沿道の人・人・人



ゆるキャラ大集合

「2013東北復興大祭典なかの」が、11月9日～10日中野サンプラザ広場をメインステージに、周辺4会場において盛大に執り行われました。この祭典は東京青森県人会が主催する「青森人の祭典」並びに中野区が主催する「東北復興祈念展」が合同開催し、東日本大震災で被災した青森県・岩手県・宮城県・福島県の継続的な復興支援のため、被災各県の復興の歩みや現状を紹介することにより、日本国民の被災地復興に対する理解を深め、固い絆と連携を強化し、東北各県の農水産物、工芸品、B級グルメなどの販売と観光や文化、芸術などを発信し、東北地方の地域振興を推進することを目的として行われている祭典で、今回で3回目となります。当町では、青森市の協力のもと今別荒馬保存会・町の特産品を出店した商工会が、初めて参加しました。また、合同会社「寝月海宝」が昨年参加し、今回は2回目の出店となりました。

初日のオープニングセレモニーは、ねぶた囃子で開会予告をし、中野区立中野中学校吹奏楽部・合唱部の復興支援テーマソングで開幕し、挨拶・祝辞・テープカット終了後、プログラムに沿って次々と催し物が発表されました。県知事がBBシスターズと一緒に舞台狭しと動きながら青森県のPRをし、りんご娘やゆるキャラ大集合など、会場を訪れた方々を魅了していました。中でも今別荒馬保存会による荒馬踊りは特に多くの方が詰めかけ、地元の和光鶴川小学校の児童も、荒馬に合わせて参加をしてくれました。初めて荒馬を見た地元の方の中には、「すてき～」と興奮を隠せない様子で声をかけてくれる方もいました。また、会場には地元の方々をはじめ、東北出身の方々が大勢訪れ今別町出身の方もとても懐かしそうに、スタッフに声をかけたり、今別町のブースで特産品を買い求めたりしていました。気温は低く寒い2日間でしたが、会場を訪れた方々の熱い思いが伝わり、2日間で18万人の来場者という感動の祭典でした。

## 北海道新幹線工事状況



津軽海峡線ホームから撮影

【写真左】屋内駐車場の工事が急ピッチで進められています。現在は、基礎工事中です。

【写真右】現在の津軽海峡線。線路と仮設駅舎を現在地に移し、電車の見える内側に新幹線線路を工事中。



津軽海峡線白鳥号

11月14日、今別町中央公民館において、子育てサポートセンター主催によるサークルが開催されました。家庭で子育てをしている方々と子どもたち、子育て支援の方々が一堂に会して、日頃の子育てについて語り合ったり、子どもたちと一緒に遊ばせながら、親子や他の家族とのコミュニケーションをとり、楽しみながら育児ができるようにサポートすることを目的としています。今回はイクメンも参加し、楽しいひと時を過ごしていました。



大好きな粘土で遊ぶ子どもたち



イクメン参上



笑顔いっぱい  
子育てサポート

# 老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間、保険料をすべて納付した場合、満額支給になります

国民年金に加入していなかった期間・未納期間・免除期間・学生納付特例期間・若年者納付猶予期間などがあるため、満額の年金を受給できない人は、下記の方法で年金額を増額することができます。

## 1. 納め忘れ（未納）期間の保険料を納付（後納）する 申込は年金事務所へ

過去10年以内に納め忘れ（未納）期間があれば、後納申し込みをすると古い期間から納付できます。平成27年9月30日までの期限措置です。後納金額は、当時の保険料に一定金額が加算されます。

## 2. 免除・猶予期間の保険料を納付（追納）する 申込は年金事務所へ

免除・猶予期間のうち、10年以内であれば、追納申し込みをすると古い期間から納付できます。追納金額は、免除・猶予期間の翌年から起算して2年度目までは、当時の保険料と同額、3年度目以降は当時の保険料に一定金額が加算されます。

## 3. 60歳になってから任意加入をする 申出は役場へ 月額15,040円（平成25年度）

ご本人の申出により、保険料を納付して老齢基礎年金額を増やすことができます。次の①から③のすべての条件を満たす方が対象となります。



- ①60歳以上65歳未満の方  
(昭和40年4月1日以前に生まれた方は、70歳までの間で年金受給資格期間を満たすまで加入できます。)
  - ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
  - ③20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方
- ※任意加入は、申出月からの加入となります。さかのぼって任意加入することはできません。

## 4. 付加保険料の納付申出をする 申出は役場へ 月額400円（平成25年度）

国民年金第1号被保険者（任意加入者を含む）の場合、月額15,040円（平成25年度）の定額保険料に付加保険料400円をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

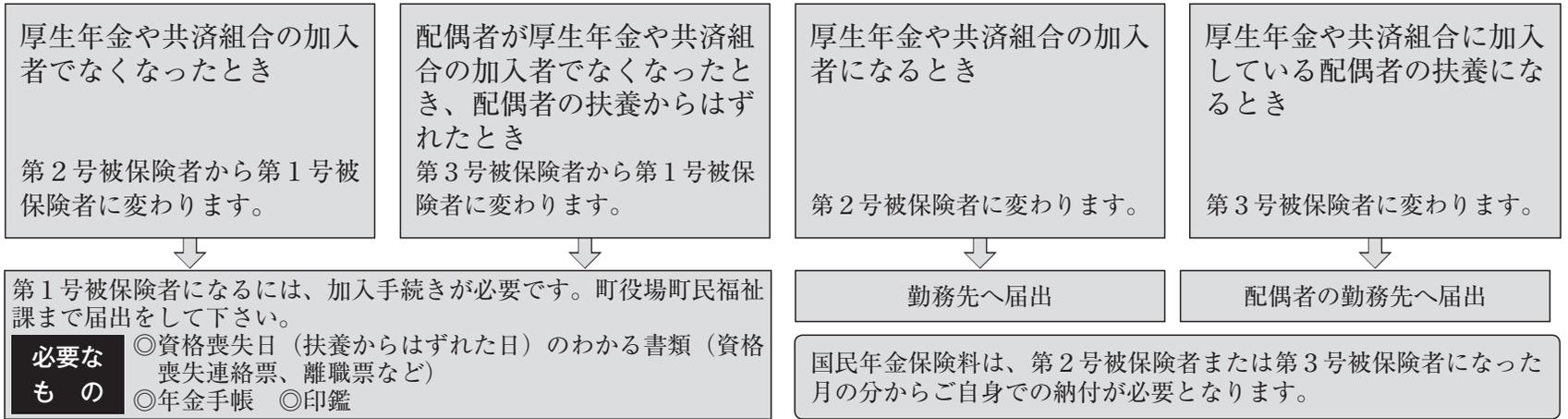
付加年金の受給額（年額）＝200円×付加保険料を納付した月数

※付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額となります。

※申出月からの納付となります。さかのぼって納付することは、できません。

※納期限まで納付されない場合は、該当する月分から付加保険料が取り消され、再度申出書の提出が必要です。

### こんなときは忘れずに届け出しましょう。



【問合せ先】 日本年金機構 青森年金事務所 お客様相談室 電話：017-734-7498  
役場町民福祉課 電話：35-3003

# 想いを北海道新幹線へ。みんなの絵手紙メッセージ募集中

2016年3月に北海道新幹線の開業が予定されています。そこで、北海道と東北がつながることによって、多くの観光客の皆様が北海道や東北へ訪れたいくなるような、魅力的な絵手紙を大募集します。

### 応募内容

- テーマ：＜北海道魅力発信部門＞  
道外の方が「北海道に行きたい」と感じるような北海道の魅力伝える「絵手紙」  
＜東北魅力発信部門＞  
北海道の人々が「東北に行きたい」と感じるような東北の魅力伝える「絵手紙」
- サイズ：郵便はがきまたは同じサイズ（15×10cm）
- 画材：自由です。
- 出品点数：一人何点でもご応募可能です。

### 応募資格

どちらの部門も、どなたでもご応募いただけます。

### 応募方法

宛名面に、作品コメント、ニックネーム・名前（本名）・住所・電話番号をご記入の上  
〒060-0052  
札幌市中央区南2条東3丁目ノヴェロ内  
北海道新幹線 絵手紙 宛  
までご郵送ください。

### 応募締切

平成26年1月14日（火）「当日消印有効」

※詳細については、下記北海道新幹線PR会議にお問合せ下さい。

【問合せ先】 北海道新幹線開業PR会議 電話：011-200-3135・Eメール：info@hokkaido-shinkansen-navi.jp

# 町職員の給与等の状況をお知らせします!

○今別町職員数の状況 (各年4月1日現在)

区 分	職 員 数 (人)			対 前 年 増 減 数 (人)		
	平成23年	平成24年	平成25年	平成23年	平成24年	平成25年
合 計	68	64	64	▲7	▲4	0

※職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する退職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いています。

○職員の給料月額及び平均年齢の状況 (3年間の推移)

年 月 日	一般行政職		技能労務職	
	平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
平成23年4月1日現在	51.3歳	367,900円	55.8歳	364,100円
平成24年4月1日現在	51.1歳	368,300円	59.0歳	388,000円
平成25年4月1日現在	49.9歳	352,100円		

○職員の初任給状況 (H25.4.1現在)

区 分	決定初任給	
一般行政職	大 卒	172,200円
	高 卒	140,100円

○特別職の報酬等の状況 ※特別職給与及び議員報酬は削減を行っています。(H25.4.1現在)

区 分	給 料			報 酬		
	町 長	副町長	教育長	議 長	副議長	議 員
月 額	750,000円	596,000円	525,000円	263,000円	225,000円	215,000円
24年4月から削減後の月額	630,000円	506,600円	462,000円	249,850円	213,750円	204,250円

## 青森県河川砂防課からのお知らせ

●水質事故処理対策に要した費用は、原因者の負担となります。

河川に油脂類や化学薬品などが流れ出した時は、県や消防署で吸着マットやオイルフェンスなどを設置し、水質汚濁防止対策を行います。

対策に要した費用は、油漏れを起こした原因者が負担することになります。

よくあるケースでは

- ・ポリタンクへ給油中にあふれさせた
- ・ホームタンクの給油バルブを閉め忘れた
- ・農業機械類などの燃料漏れに気づかなかった



水質事故は特に冬場に増加する傾向にあり、ちょっとした不注意が事故につながる事が多いので、油漏れ等には充分注意してください。

なお、油漏れ等を発見した場合は直ちに下記までご連絡ください。

詳しくは青森県庁ホームページ

<http://www.pref.aomori.lg.jp/> へアクセスし、「水質事故」を検索

【問合せ先】 県土整備部 河川砂防課 企画・防災グループ  
 電話：017-734-9662  
 今別町役場産業建設課 電話：35-3006

## 水道にも冬支度を!

◆忘れずに水抜き

凍結防止◆



凍結を防ぐには、水道管や蛇口に布切れや専用の保温材を巻き、ぬれないようにビニール等を巻きましょう。凍結して水が出ない場合は、蛇口を開け、凍った部分にタオル等をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をまんべんなくゆっくりかけましょう。また、水道管が破裂または、ヒビ割れした場合は、町公認水道業者に連絡して修理してください。



【公認水道業者】

- ☆相内管工設備 35-3422
- ☆上磯衛生社 35-2179
- ☆田中水道 35-2675
- ☆みちのく設備 35-3461

【問合せ先】 産業建設課 水道担当  
 電話：35-3007



## 除排雪作業にご協力を!



- 道路に雪を捨てないでください  
除雪車でよせた雪を道路に返したり、各家庭の雪を道路に押し出したりしないでください。
- 路上駐車はやめましょう  
路上の駐停車は除雪の妨げになります。決められた場所以外での駐停車はやめましょう。また、故障などでやむをえず路上に置くときは、目印に赤旗を立ててください。
- 深夜作業にご理解ください  
除雪及び排雪作業は交通渋滞を引き起こさないために、交通量の少ない夜間、早朝に行われます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ください。
- 作業中の除雪車には30m以内に近寄らないでください  
除雪車は重機械であり、前後10m位は死角となります。また、雪の中に混じっている石やガラス等が飛び散る場合もありますので、30m以内には近寄らないようお願いいたします。
- 交通規則にご協力ください  
除雪及び排雪作業を、迅速・安全に進めるために一時通行止めにする場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
- 投雪口の管理をお願いします  
流雪溝及び融雪溝の投雪口の管理は自己管理において徹底してください。

【問合せ先】 産業建設課 建設担当 電話：35-3006

# こんにちは。保健師です。 ～すすめよう 健康いまべつ21～

## 歯周病検診のお知らせ

町では、今年度も「歯周病検診」を実施します。日本人の40歳以上の9割以上の方が、歯周病など口の中の病気にかかっているといわれています。

歯周病は、将来歯が抜ける原因の第1位とされ、自分の歯がないことで食欲が落ち、体力の低下から寝たきりの原因にもなります。普段なかなか歯科医院に足の向かない方も、ぜひこの機会をご利用ください。

記

対象：40歳以上の今別町民  
検診時期：平成25年12月16日（月）

平成26年3月31日（月）

（詳しい日時につきましては、申し込まれた方へ個別にお知らせいたします。）

検診場所：住吉歯科医院

料 金：無料（町負担）

申込方法：役場町民福祉課まで申し込みしてください。

申込締切：平成25年12月13日（金）

その他：送迎はありませんので、町のバス等をご利用下さい。

【申込み・問合せ先】 町民福祉課 電話：35-3004

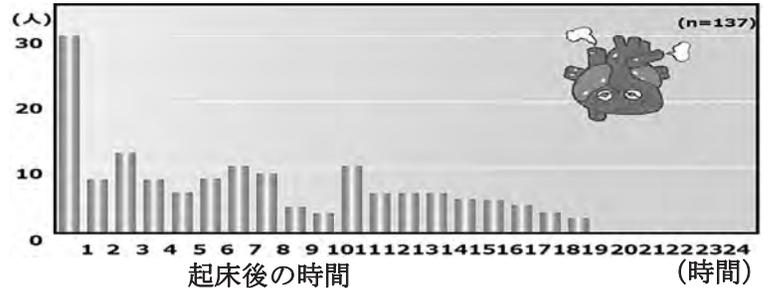


# 今別診療所からの健康だより

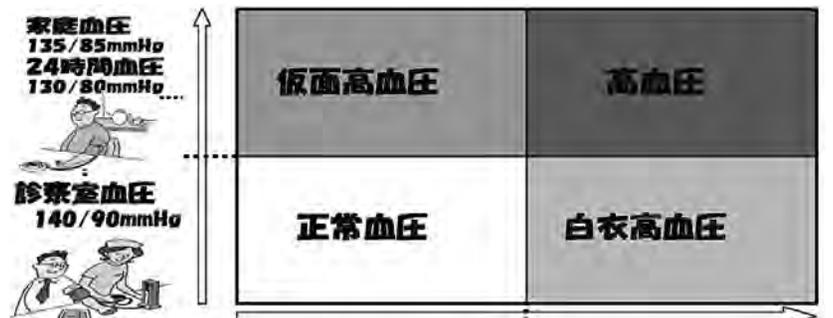


今回は血圧測定、特に家庭での血圧測定の重要性についてのお話です。高血圧症の最も重篤な合併症である狭心症、心筋梗塞、脳卒中などは、早朝から午前中にかけて発症しやすいことが知られています。特に、起床後2時間以内に集中して発症することが分かっています。つまり、早朝の血圧が高いと非常に危険であり、この血圧は家庭でしか測定できません。ここで、家庭で測定する“家庭血圧”の重要性がわかっていただけたと思います。

心筋梗塞発症数



血圧は、高血圧の方に限らず一般の人でも、病院や診療所で測ると家庭よりも高くなりやすいことが分かっています。家庭ではリラックスして測定できますが、病院や健診では緊張したりして、血圧が上がってしまうのです。診察室で測定した血圧が高く家庭で測定した血圧が正常な場合を“白衣高血圧”といい、診療室で測定した血圧は正常で、家庭で測定した血圧が高い場合を“仮面高血圧”と言います。“白衣高血圧”の場合は問題ないのですが、“仮面高血圧”あるいは、診療室でも家庭でも血圧の高い場合は、積極的な治療が必要です。これらを見分けるには、家庭で決まった時間に血圧を測定するしか方法がありません。



診療所で血圧を測定するのは、4週に1回か2週に1回程度でしょう。毎日測定できる家庭血圧の方が、血圧の変化を知るのには、はるかに大切であることがお分かりいただけると思います。

### 血圧の正しい測り方

- 血圧を正確に測るためには、以下のポイントに注意してください。
1. 体の力を抜いてリラックスする  
トイレを我慢している時や、出かける直前のあわただしい時間などには血圧は上昇してしまいます。また、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。
  2. 座って測定する  
血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。必ず座って測定をしましょう。
  3. 毎日同じ時間に測る  
血圧は、時間によって変動するため、同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。
  4. 信頼できる血圧計を選択する  
上腕部にカフを巻くタイプのものがおすすめです。手首や指先で測る血圧計では正確な測定ができないことがあります。  
血圧は、短時間の測定で判断せず、できるだけ継続的に毎日測定・記録し、血圧の変化を把握することが、血圧管理における最も重要なポイントです。

1日2回（起床後1時間以内と寝る前）は測るようにしましょう。そして、測ったら必ず記録してください。（記録用の“血圧手帳”は診療所に常時準備していますので、いつでもお渡しできます。）

高血圧は“沈黙の殺人者＝サイレントキラー”と言われています。それは普段は症状はなく（沈黙しており）、脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全など生死に関わる重篤な合併症が引き起こされて初めて症状が出る人が多いからです。

家庭での血圧測定を習慣化させることにより、そのような高血圧による合併症を未然に防ぐことができるといっても言い過ぎではないでしょう。

# 税務署からのお知らせ

## 平成26年1月から 記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得、又は山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、平成26年1月からは、これらの所得を生ずべき業務を行う全ての方（所得税及び復興特別所得税の申告の必要がない方を含みます。）について必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）に掲載されていますので、ご覧ください。詳しくは、最寄りの税務署にお問合せください。

\*\*\*\*\*

## インターネット公売について

県では、動産や、不動産、自動車などの差押え財産を、インターネットオークションを利用して入札又は競り売りの方法で売却するインターネット公売を随時、実施しています。詳しくは、次のホームページをご覧ください。



[http://www.pref.aomori.jg.jp/tax/008\\_koubaiindex.html](http://www.pref.aomori.jg.jp/tax/008_koubaiindex.html)

【問合せ先】 東青地域県民局県税部 納税管理課  
電話：017-734-9975

