

2015年度北海道新幹線（仮称）「奥津軽いまべつ駅」開業！

平成26年

4月号

597

- 町内各学校卒業式ほか… 1
- 平成26年度当初予算… 2・3
- 今別町年間行事予定… 4・5
- 町の話題・お知らせ… 6
- 今別診療所からの健康だよりほか… 7
- イマダスほか…………… 8

# 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/>

## 希望と旅立ちの春



感謝の気持ちと未来への希望を歌に乗せて…

### 【今別小学校】

20日、春らしいほかほか陽気の中、今別小学校では、12名の児童が巣立ちました。父母のみなさんをはじめ、先生方や、多くの来賓の方々に温かく見守られながら卒業式に臨んだ卒業生の顔は、とても晴れやかで、その目はしっかりと未来を見据えていました。卒業生のみなさま、おめでとうございます。

3月に入り、町内3校の卒業式が、それぞれ挙行されました。2日、体育館に暖かな日差しが差し込む中、青森北高今別校舎で15名の生徒が卒業を迎えました。式後祝賀会に参加した生徒たちは涙ながらに先生方と握手を交わしたり、共に過ごした仲間たちと別れを惜しんでいました。10日、今別中学校では16名の生徒を送り出しました。朝降っていた雪も、式が始まる頃には卒業生の前途を祝福するような青空が広がり、明るい笑顔で始まった卒業式でしたが、卒業生から父母のみなさまに花束を渡す場面では、感極まり涙するシーンも見られました。



旅立ちの言葉を述べながら涙する生徒も…

### 【今別中学校】



心を込めて最後の出席をとる教師と生徒

### 【青森北高今別校舎】

## ジュニアフェンシング大会優勝

2月16日、秋田県能代市二ツ井町において「第7回ジュニアフェンシング秋田・二ツ井大会」が開催されました。今別町フェンシングスポーツ少年団（保育園児から中学生）計6名が参加し、低学年女子の部で、横岡奈子さん（今別小2年）が、みごと優勝。横岡菜子さん（今別保育園）が、3位入賞を果たしました。今別チームの中から、5年ぶりに優勝することができ、応援団として同行した8名の父母のみなさんの応援にも熱が入っていました。



姉妹で大活躍  
菜子さん（左）と奈子さん

## 救急法講習会開催



講師の説明を熱心に聴く参加者

2月19日、開発センターにおいて、社会福祉協議会主催による「救急法講習会」が開催されました。太田邦彦会長が「現在今別町の高齢者世帯は200世帯になります。子どもからお年寄りまでお互いが手を差し伸べて、住みやすい町にしていきたいものです」と挨拶をした後、広域消防事務組合今別分署から招かれた3名の講師が、35名の受講生を相手に、心肺蘇生法や、AED（自動体外式除細動器）の実施訓練を行い、参加者のみなさんは、とても熱心に取り組んでいました。中には毎年参加している方もいましたが、「すぐに忘れてしまうので、一年に一度の講習は必要です」と答えていました。いざという時の強い味方が、町内にたくさんいることは、心強いことです。

## キクの会・高齢者世帯の集い

第5回キクの会と、第2回高齢者世帯の集いが、2月28日開発センターにおいて合同開催されました。役場福祉担当から、かかりつけ医や持病などの救急情報を専用の用紙に記入し、筒状の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくことで、通報により駆け付けた救急隊が迅速な救急活動に活かすための、救急医療情報キットについての説明を受けた後、県歯科衛生士による歯と他の病気との関連などを含む「口腔ケア」についての説明を受け、座ってできる簡単な運動をしたり、歌を歌いながら口の運動をしたりと、楽しんでいました。お昼にはボランティアのみなさんを含む約100名のみなさんで昼食をいただきました。



ボール送りを楽しむみなさん



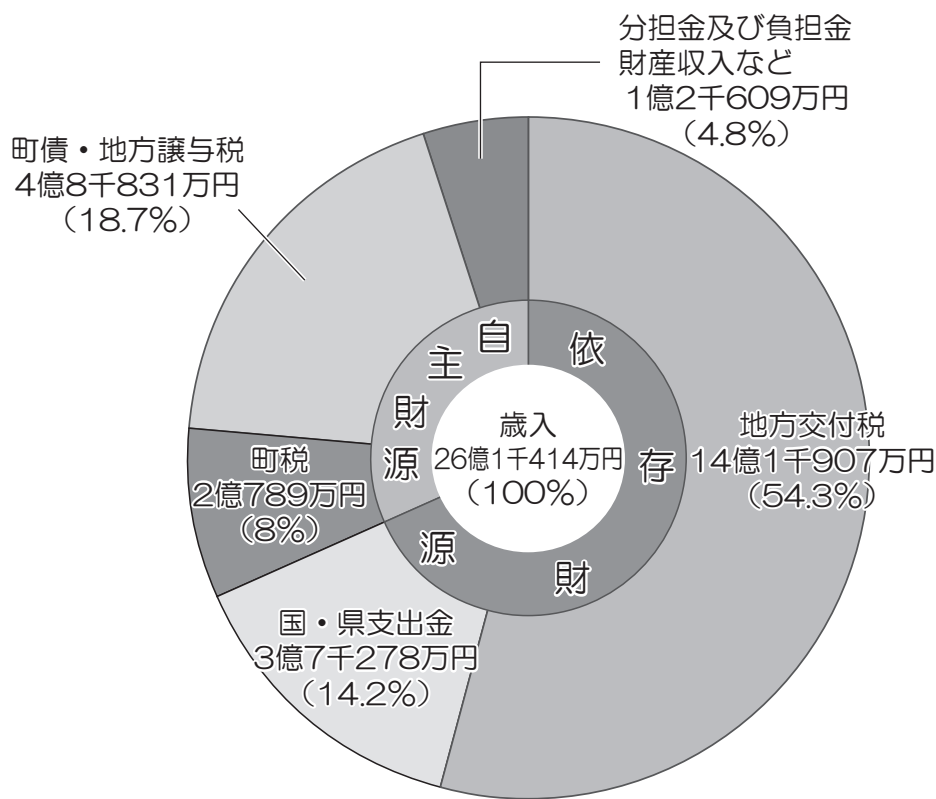
# 予算が決まる

町議会3月定例会で平成26年度一般会計及び特別会計が成立しました。  
町にはどんなお金が入ってきて、町民のためにどのように使われるのか予算の概要をお知らせします。

## 26億1千413万7千円 → 13億3千184万1千円

前年度に比べ2億3千960万2千円の減額 (-8.4%)

### 一般会計歳入内訳



### 歳入

歳入は、自主財源の町税が前年と比べて4百5万1千円の増額となりました。

たばこ税などが増額となったため減額とはなりませんでしたが、人口の減少や高齢化は着実に進行しており、課税客体が乏しい当町にとっては、ますます自主財源の確保が重要になってきました。

地方交付税は2.2%、3000万円の増額となりました。また、国庫支出金は、(仮称)「奥津軽いまべつ駅」駅前屋内駐車場の整備終了に伴い補助金の社会資本総合整備交付金が大幅な減額となりました。県支出金は、海岸清掃費補助金1000万円の収入により増額となりました。県支す。その他の歳入としては、起債の発行が4億4千301万円となりました。

歳入の財源不足分は財政調整基金から3千500万円、減債基金から2千100万円を取り崩し、予算編成を行いました。

## 平成26年度町の主な事業と予算

### ○健やかで生きがいのあるまち

- ・新幹線開業対策アクションプラン関連事業 1億129万円
- ・後期高齢者医療対策事業 9,449万円
- ・児童福祉対策事業 1,956万円

### ○自然に恵まれた快適で生活環境が整ったまち

- ・街路灯LED化整備事業 2,100万円
- ・浄化槽設置整備事業補助金 781万円
- ・町道路面性状調査業務委託料 600万円

### ○生涯学習と連帯感あふれるまち

- ・奨学金貸付制度事業 450万円
- ・語学指導等を行う外国青年招致事業 516万円
- ・ふるさと交流事業 112万円

### ○基幹産業の確立と創造性に富むまち

- ・(仮称)奥津軽いまべつ駅前広場整備事業 2億円
- ・道の駅増改築工事 7,700万円
- ・漁港整備事業負担金 1,000万円



着々と整備が進む駅前広場



増改築が計画されている道の駅いまべつ



街路灯のLED化が計画されている街並み

**一般会計**  
町民1人及び1世帯に使われるお金

1人当たり  
**844,905円**

1世帯当たり  
**1,708,586円**

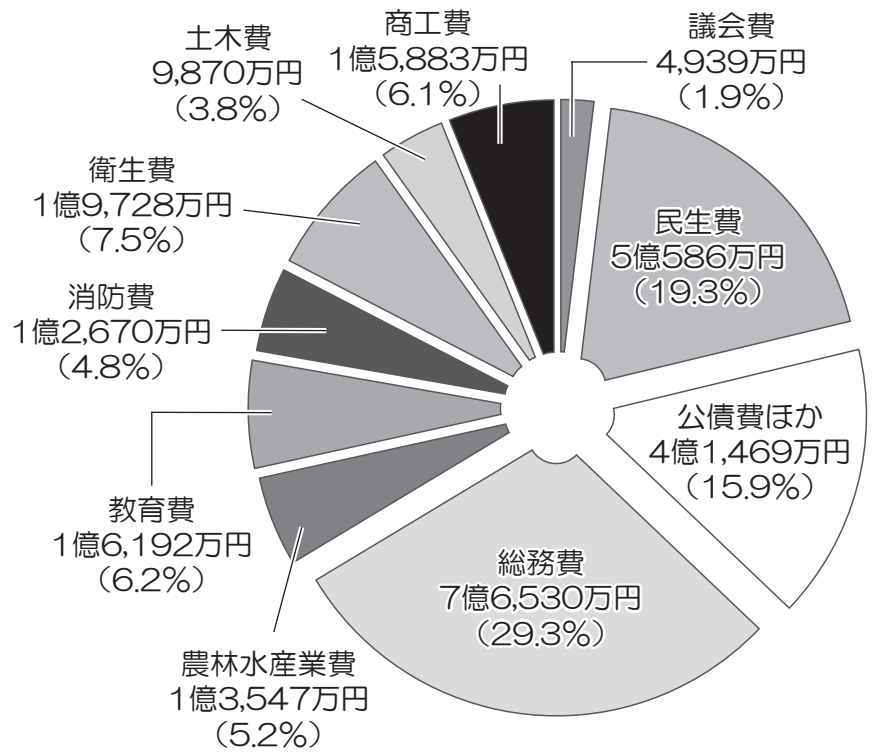
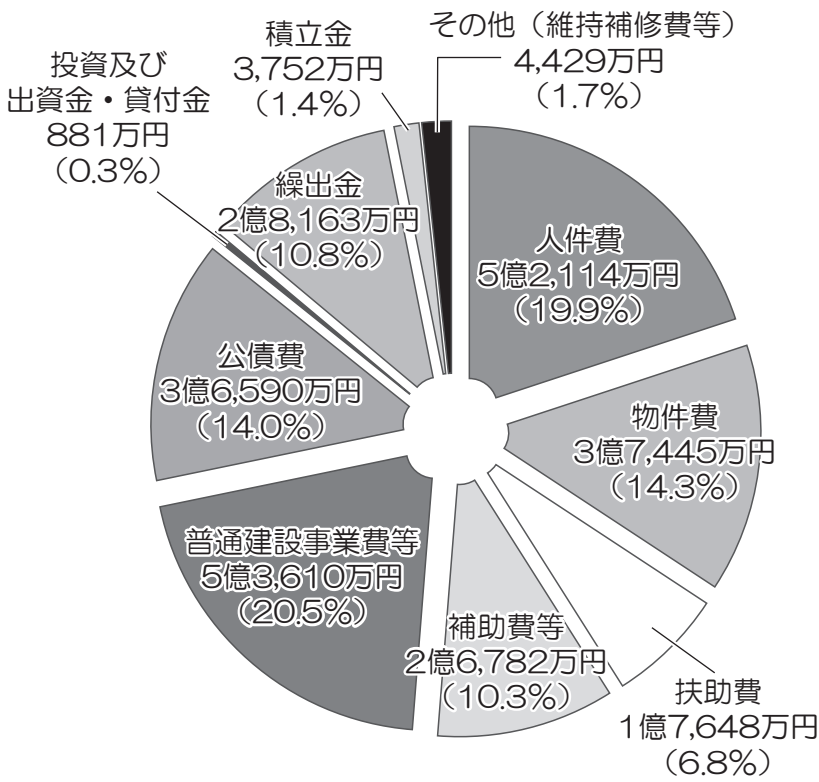
平成26年2月28日現在  
人口 3,094人  
世帯数 1,530世帯  
を基に計算しました。

# 平成26年度 当初

## 一般会計予算 特別会計予算総額

### 一般会計歳出内訳 (性質別)

### 一般会計歳出内訳 (目的別)



**歳出**

北海道新幹線開業対策アクションプラン (みんなの行動計画) 関連事業として1億1,290万円を計上しました。主な事業は道の駅増改築工事7千700万円、町PR事業1千760万円、特産品開発事業補助金300万円です。また、住民の安心・安全、健康や所得向上につながる新規事業として、街路灯LED化整備工事2千100万円、継続事業として、(仮称)「奥津軽いまべつ駅」駅前整備事業2億円、浄化槽設置整備事業補助金781万円、清川地区河川応急事業負担金234万円を、それぞれ計上しました。一部事務組合関係では、青森地域広域事務組合に清掃費負担金5千574万円、広域消防事務組合に1億463万の負担金を計上しました。また、後期高齢者医療対策事業として、9千449万円を計上しました。さらに、事務事業の見直し等により、極力経費を抑え、必要最小限の予算を計上しました。

### 平成26年度会計別予算額

会 計 名	当初予算額	増減率 (%) (対前年度比)
一 般 会 計	26億1千413万7千円	△8.4%
特別会計	国民健康保険特別会計 (事業勘定)	5億4千808万1千円 △5.1%
	国民健康保険特別会計 (診療施設勘定)	1億5千305万8千円 2.8%
	後期高齢者医療特別会計	5千847万7千円 17.9%
	介護保険特別会計 (保健事業勘定)	4億5千304万5千円 7.8%
	介護保険特別会計 (介護サービス事業勘定)	1千776万円 5.0%
	簡易水道事業特別会計	1億142万円 △24.9%
	小 計	13億3千184万1千円 △1.2%
合 計	39億4千597万8千円 △6.1%	



# 町年間行事予定

※日程は変更になる場合がありますので、詳細は各担当までお問い合わせください

 **6月**

- ・6月 2日(月) 人権・行政相談《中央公民館》【総務】
- ・6月 2日(月) 固定資産税第1期納期限 【税務】
- ・6月 8日(日) 今別町消防団定期観閲式《あすなろ公園》【総務】
- ・6月12日(木)～13日(金) 狂犬病予防注射及び犬登録 【福祉】
- ・6月18日(水) 乳幼児健診・フッ素歯面塗布 【福祉】
- ・6月19日(木) 今別町植樹祭《山崎造林地》【産業】
- ・6月27日(金) 献血《開発センター・中央公民館》【福祉】
- ・6月30日(月) 固定資産税第2期納期限 【税務】
- ・6月30日(月) 町・県民税第1期納期限 【税務】

 **7月**

- ・7月 3日(木) 第2回キクの会 【社会福祉協議会】
- ・7月 6日(日) 集団健診《中央公民館》【福祉】
- ・7月21日(月)～31日(木) 夏の交通安全運動 【総務】
- ・7月22日(火)～8月23日(土) 小・中学校夏休み 【小学校・中学校】
- ・7月31日(木) 国民健康保険税第1期納期限 【税務】
- ・7月31日(木) 介護保険料第1期納期限 【福祉】



 **10月**

- ・10月 5日(日) 第7回いまべつ秋まつり 【産業】
- ・10月12日(日) 秋の火災予防パレード 【総務】
- ・10月16日(木) 第3回キクの会 【社会福祉協議会】
- ・10月19日(日) 今中祭 【中学校】
- ・10月22日(水) 人権・行政相談《中央公民館》【総務】
- ・10月31日(金) 固定資産税第3期納期限 【税務】
- ・10月31日(金) 国民健康保険税第3期納期限 【税務】
- ・10月31日(金) 介護保険料第3期納期限 【福祉】



 **11月**

- ・11月11日(火) 就学時健診 【小学校】



 **2月**

- ・2月 1日(日) 今別町消防団出初式 【総務】
- ・2月 2日(月) 人権・行政相談《中央公民館》【総務】
- ・2月 2日(月) 国民健康保険税第6期納期限 【税務】
- ・2月 2日(月) 介護保険料第6期納期限 【福祉】
- ・2月 7日(土) 婦人芸能祭 【教育委員会】
- ・2月18日(水) 救命救急法講習会 【社会福祉協議会】
- ・2月26日(木) 第5回キクの会・第2回高齢者世帯の集い【社会福祉協議会】



 **3月**

- ・3月13日(金) 今別中学校卒業式 【中学校】
- ・3月18日(水) フッ素歯面塗布 【福祉】
- ・3月20日(金) 今別小学校卒業式 【小学校】
- ・3月27日(金)～4月6日(月) 小・中学校春休み 【小・中学校】



- 包括支援センター 35-2122
- 産業建設課
  - 産 業 35-3005
  - 建 設 35-3006
  - 水 道 35-3007

- 教育委員会 教育課 } 35-2157
- 中央公民館 }
- 今別診療所 35-2680
- 社会福祉協議会 35-3081
- ふれあい文庫 31-5140



# 平成26年度今別

※ 《 》は開催場所を、  
【 】は担当を表しています

**4月**

- ・4月 6日(日)～15日(火) 春の交通安全運動 【総務】
- ・4月 6日(日) 春の火災予防パレード 【総務】
- ・4月 7日(月) 今別小・中学校入学式 【小学校・中学校】
- ・4月 8日(火) 公民館講座開講式 【教育委員会】
- ・4月13日(日)～16日(水) 今別中学校修学旅行 【中学校】
- ・4月30日(水) 軽自動車税納期限 【税務】

**5月**

- ・5月 8日(木) 第1回キクの会 【社会福祉協議会】
- ・5月11日(日) 海峡いまべつ春まつり《さざなみ公園》 【観光協会】
- ・5月18日(日) 今別中学校体育祭 【中学校】
- ・5月25日(日) 今別小学校運動会 【小学校】

うんどうかい

**祭 祭 8月 祭 祭**

- ・8月 4日(月)～7日(木) 荒馬まつり《さざなみ公園・町内》 【観光協会】
- ・8月15日(金) 今別町成人式 【教育委員会】
- ・8月16日(土)～17日(日) 県民体育大会 【教育委員会】
- ・8月19日(火) 集団検診《開発センター》 【福祉】
- ・8月26日(火) 県戦没者追悼式 【福祉】
- ・8月27日(水) 集団検診《大川平文化会館》 【福祉】
- ・8月28日(木)～30日(土) 今別小学校修学旅行 【小学校】

**9月**

- ・9月 1日(月) 町・県民税第2期納期限 【税務】
- ・9月 2日(火) 外ヶ浜地区交通・地域安全総決起大会《今別中学校》 【総務】
- ・9月 7日(日) 第22回県民駅伝競走大会 【教育委員会】
- ・9月 8日(月) 集団検診《褒月会館》 【福祉】
- ・9月16日(火) 集団検診《多目的集会所》 【福祉】
- ・9月17日(水) フッ素歯面塗布 【福祉】
- ・9月20日(土) 公民館まつり 【教育委員会】
- ・9月21日(日) 集団検診《開発センター》 【福祉】
- ・9月21日(日)～30日(火) 秋の交通安全運動 【総務】
- ・9月26日(金) 今別町社会福祉大会と敬老の集い 【社会福祉協議会・福祉】
- ・9月30日(火) 国民健康保険税第2期納期限 【税務】
- ・9月30日(火) 介護保険料第2期納期限 【福祉】

**12月**

- ・12月 1日(月) 国民健康保険税第4期納期限 【税務】
- ・12月 1日(月) 介護保険料第4期納期限 【福祉】
- ・12月 4日(木) 人権・行政相談《中央公民館》 【総務】
- ・12月 7日(日) 今別町総合福祉展 【社会福祉協議会】
- ・12月10日(水) 乳幼児健診・フッ素歯面塗布 【福祉】
- ・12月11日(木)～20日(土) 冬の交通安全運動 【総務】
- ・12月24日(水) 第4回キクの会・第1回高齢者世帯の集い 【社会福祉協議会】
- ・12月24日(水)～1月14日(水) 小・中学校冬休み 【小・中学校】
- ・12月25日(木) 町・県民税第3期納期限 【税務】
- ・12月25日(木) 国民健康保険税第5期納期限 【税務】
- ・12月25日(木) 介護保険料第5期納期限 【福祉】

**1月**

- ・1月16日(金) 今別町新年会 【総務】
- ・1月22日(木) 文化・スポーツ賞授与式 【教育委員会】
- ・1月23日(金) 今別町ふれあい福祉スポーツ大会 【社会福祉協議会】

## 役場等 連絡先

○役 場 (代表)	35-2001	○企 画 課	35-3012
○総 務 課		○新幹線対策室	35-2587
総 務	35-2001	○町民福祉課	
税 務	35-3008	町 民	35-3003
運 転 管 理	35-3480	福 祉	35-3004



# 北海道新幹線(仮称)「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて(1)

## 開業まであと728日(平成26年4月3日現在)



屋内駐車場入り口



屋内駐車場駐車スペースとトイレ入り口

今月号から北海道新幹線(仮称)「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて、町がどのようにして事業展開を図っていくのかを連載していきます。今回は第1号として「屋内駐車場完成」を掲載します。この屋内駐車場はアクションプランの「今別の魅力づくり」に該当します。

屋内駐車場新築工事が3月25日に完成し、(仮称)「奥津軽いまべつ駅」への玄関口としての姿が現れ、町民をはじめ関係者から「新駅へつながる駐車場だ」との祝福の声飛び交っています。同駐車場は約2千平方メートルの建築面積で鉄骨造り平屋建て。乗用車48台を収容できる規模で、駐車スペースのほか、待合ホール、トイレなどが設けられています。待合ホールには観光案内板や近隣市町村の特産品のパネルなども展示する予定です。

着工から約8カ月で完成し、工事費は3億5920万5千円。国の社会資本整備総合交付金や、県補助金を活用しました。町では駐車料金を無料扱いにする方向で進んでおり、町内の主婦は「金木や市浦方面等からも来てほしい」と熱いエールを送っています。営業は、産直施設を含む道の駅の増改築工事が終了後の平成27年4月から6月頃になる予定です。

## 平成26年4月から国民年金保険料の免除申請が可能な期間が拡大されます!

・これまでは、過去1年以内(申請の直前の7月)でしたが、平成26年4月からは、申請時点の2年1ヶ月前の月分まで免除申請ができるようになりました。

### ◆ご注意ください◆

・一部免除に該当となった場合は残りの一部は納めていただく必要がありますのでお間違えのないようお願いいたします。

### 【申請方法・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
- ・町民福祉課(町民) 電話：35-3003

## 青森県消費生活センター相談室集約のお知らせ及び消費生活相談窓口について

県では、消費者安全法の趣旨を踏まえ、県消費生活センターの更なる機能強化を図るため、各相談室を集約(弘前、八戸及びむつ相談室を廃止)しました。平成26年4月1日から東青地域広域化に伴い、青森市民消費生活センターで消費生活相談ができます。消費生活についてのお悩みや、困ったことがありましたら、下記相談窓口にお気軽にご相談ください。

- 今別町役場総務課・総務 電話：0174-35-2001(代表)  
相談日時：月～金曜日 午前8時15分～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)
- 青森市民消費生活センター 電話：017-722-2326  
相談日時：月～金曜日 午前8時30分～午後6時(土・日・祝日・年末年始を除く)
- 消費者ホットライン 電話：0570-064-370  
青森市民消費生活センター窓口につながります。
- 青森県消費生活センター 電話：017-722-3343  
相談日時：平日 午前9時～午後6時  
土・日・祝日 午前10時～午後4時(年末年始を除く)

【問合せ先】青森県環境生活部県民生活文化課  
消費生活グループ 電話：017-734-9209



## 役場職員の人事異動をお知らせします

(4月1日付)

### ★ 町長部局

新		旧		備考
課(所属)名	担当	課(所属)名	担当	
総務課	参事・総務課長事務取扱	太田 平次	総務課 課長	
	次長	嶋中 拓実	総務課 税務 総括主幹	
	次長	岩淵 健	総務課 総務 総括主幹	
	総括主幹	菊池まゆみ	総務課 総務 主幹	
	総括主幹	相内 裕子	総務課 総務 主幹	
	総括主幹	嶋中 杉子	町民福祉課 主幹	
	主幹	太田 政彦	企画課 主幹	
	総括主幹	小倉 勝子	企画課 総括主幹	
	総括主幹	藤巻いつ子	総務課 税務 主幹	
	総務課付	藤巻 均	産業建設課 産業 総括主幹	
新幹線対策室	参事・新幹線対策室長事務取扱	小野 成治	青森県から派遣	
	次長	川村 一樹	教育課 総括主幹	
	主幹	太田 和泉	企画課 主幹	
町民福祉課	地域包括支援センター所長・居宅介護支援事業所長兼務	南 ひとみ	町民福祉課 次長	兼務辞令発令
	今別診療所事務長兼務	小鹿 康弘	町民福祉課 次長	兼務辞令発令
	総括主幹	綿谷 有子	総務課 総務 総括主幹	
	総括主幹	太田 清子	町民福祉課 主幹	
産業建設課	建設 次長	相内 一	総務課 総務 次長	
	建設 総括主幹	佐渡 慶剛	産業建設課 建設 主幹	
	産業 次長・農業委員会事務局長兼務	島中 一	産業建設課 産業 総括主幹	
出納室	会計管理者・出納室長事務取扱	本郷 光成	出納室 次長	
	次長	綿谷 敏明	産業建設課 産業 次長	農業委員会事務局長兼務を解く
今別診療所	技師・事務次長事務取扱	対馬 英二	今別診療所 技師	

### ★ 教育委員会

新		旧	
課(所属)名	担当	課(所属)名	担当
教育課	次長(中央公民館長・町立今別体育館長兼務)	藤巻 秀幸	産業建設課 建設 次長
	総括主幹	阿部 純子	教育課 主幹

### ★ 新採用

新		新	
課(所属)名	担当	課(所属)名	担当
総務課	総務 主事	総務課付	青森地域広域消防事務組合派遣
総務課	税務 主事		青森地域広域消防事務組合派遣
企画課	主事		青森地域広域消防事務組合派遣
町民福祉課	主事		
産業建設課	産業 主事		
今別診療所	看護師		

### ★ 兼務辞令(異動・昇格者以外)

課(所属)名	施設名等	氏名	備考
町民福祉課	地域包括支援センター・居宅介護支援事業所	武知 活憲	(解く)地域包括支援センター所長・居宅介護支援事業所長
教育課	中央公民館	綿谷 広巳	(解く)中央公民館長・町立今別体育館長

### ★ 退職者

定年退職	戸嶋 志郎	勲奨退職	阿部 純夫
定年退職	阿部 敬治	勲奨退職	神 寿徳
定年退職	中道 時男		
定年退職	唐川 裕子		

### ★ 再任用任期満了

田中 清隆
宮本さ江子



# こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～

## 風しん抗体検査とワクチン接種の費用助成のお知らせ



妊婦、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気があ、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。



「先天性風しん症候群」を予防することを目的とし、風しん抗体検査とワクチン接種の費用の助成を実施します。

対象者	今別町に住民登録しており、下記に該当する方 ○妊娠を希望する女性とその夫及び同居家族 ○妊婦の夫及び同居家族
実施期間	平成26年4月1日から平成27年3月31日まで
助成額	「風しん抗体検査」と「ワクチン接種費用」の全額

【問合せ先】 町民福祉課 保健師 電話：35-3004

## 荒馬の里「活性化センター」ご利用のお知らせ

山菜のビン詰めや缶詰、海産物の真空パックなど、お気軽に加工をしてみませんか。荒馬の里活性化センターでは、初めての方でも加工用機械が利用できるよう、係員が使い方を説明いたします。お気軽にご相談ください。また、活性化センターの利用は通常、平日午前9時から午後4時までとなっております。

### ◎加工用機械の種類

真空パック機械・水物パック用機械・缶詰用機械・ビン詰用機械・製粉機・乾燥機・回転式大鍋・蒸し器・その他



### ◎料金

・原材料 1kg当り 50円  
・複数（2工程以上）の機械を使用する場合は、1kg当り 100円

\*\*\*\*\*

## 体験農園利用者募集

～おいしい野菜や美しい花を  
自分の手でつくってみませんか～

地域住民の交流を図り、家族ぐるみで土と自然に親しみながら、農業に対する理解を深めていただくため、荒馬の里体験農園の利用者を募集しています。

◎利用料金：1区画（5.0m×6.0m＝30.0㎡）  
年2,000円



【問合せ先】 荒馬の里活性化センター 電話：35-2021  
産業建設課（産業） 電話：35-3005

## くらしとお金の安心相談先 信用生協青森事務所が移転しました

### ◎新事務所移転先住所等

〒030-0803 青森県青森市安方1丁目3-5 小田島ビル3階  
電話：017-752-6755 FAX：017-752-6756  
※電話番号およびFAX番号の変更はございません。



## 今別診療所 松田先生からの健康だより

### ～頸動脈エコーについて～

今回は、最近今別診療所でも導入した、頸動脈エコーについて検査目的、検査方法を簡単に紹介します。

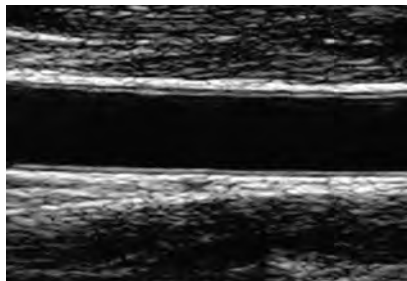
食生活の欧米化や高齢化に伴って、動脈硬化による病気（脳梗塞、心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症など）が増加しています。動脈硬化の危険因子として、糖尿病、高血圧、喫煙習慣、脂質異常症（高コレステロール血症）があげられており、これらの危険因子を多く持つほど、発見率が高くなります。その動脈硬化の程度を知るための検査には、以下のものがあります。

- (1) 心臓や血管の動脈硬化の状態から、心臓や脳の動脈硬化の状態を推定する検査（脈波伝播速度、足関節上腕血圧比、頸動脈エコー）
- (2) 心臓や脳の血管を直接みる検査（CT、MRI、血流シンチグラム、カテーテルを使った血管造影や血管の観察など）患者さんの負担が少ない（1）をまず行って、必要があれば（2）の検査を行うのが一般的です。

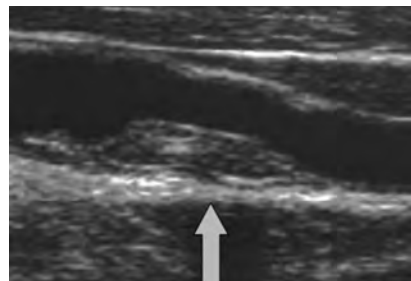


頸動脈エコーは、簡便で視覚的に動脈硬化の診断ができる検査です。頸動脈は動脈硬化の好発部位であり、頸動脈における動脈硬化を評価することは全身の動脈硬化の進行を把握する有用な情報となります。この検査では仰向けに寝た状態で首の部分に、ゼリーを塗りエコーのプロブをあてて、検査をしていきます。左右合わせて数分程度で終了する簡単な検査です。痛みもありませんし、リラックスして受けていただけます。

血管壁を観察して、動脈硬化の有無を調べ、次に頸動脈の血管腔を観察します。（図1：正常な頸動脈）頸動脈の動脈硬化があると、血管がつまったり、狭小化したりします。1mmを超える限局性の壁隆起をプラーク（動脈の内部に溜まるカスのようなもの）と呼び、プラークの破綻が脳梗塞などを引き起こす可能性があります。（図2矢印）エコーではプラークの大きさ、形状、表面、内部の状態（硬さ）などを観察し、治療方針などを検討します。



（図1：正常な頸動脈）

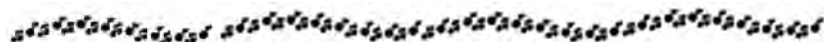


（図2：プラーク↑ができて、  
内腔が狭くなった頸動脈）

このように、頸動脈エコーは、簡便で視覚的に動脈硬化の診断ができる検査です。被ばくも痛みもありませんので、年月を追って動脈硬化の進み具合を知ることが簡単にでき、食生活の改善や運動療法、投薬などによる予防が可能です。

今別診療所でも、この検査が可能になりました。特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの基礎疾患のある患者様、脳梗塞、心筋梗塞の既往のある患者様には必要な検査です。いつでも検査ができますし、動脈硬化の所見が明らかなら、血液をサラサラにするお薬を投与させていただくことも可能ですので、お気軽にお申し付けください。

【問合せ先】 今別診療所 電話：35-2680





# イ マ ダ ス

## まちの行事予定

(4/1~5/10)

※行事予定名・開催場所・担当を掲載しています。

4/6 (日)	春の交通安全運動～15日 春の火災予防パレード	総務 総務
7 (月)	今別小・中学校入学式	教委
8 (火)	公民館講座開講式 青森北高今別校舎入学式	教委 教委
13 (日)	今別中学校修学旅行～16日	教委
22 (火)	山火事防止パレード	産業
26 (土)	東郡中学校体育大会春季大会～27日	教委
30 (水)	軽自動車税納期限	税務
5/8 (木)	第1回キクの会	社福協

## 今別町商工会からのお知らせ 合格おめでとう

☆第172回全国商工会連合会珠算検定合格者

5級	米谷 隼 (今別小5年)	
6級	北山 悠太 (今別小5年)	太田 慶吾 (今別小5年)
	成田 祥佳 (今別小5年)	本郷 翼 (今別小5年)

## 上磯じょっぱり 応援隊員募集



平成28年春の北海道新幹線開業に向け、(仮称)「奥津軽いまべつ駅」が建設される今別町や近隣の外ヶ浜町、蓬田村の上磯3町村をPRしようと、平成24年8月に地元の事業者らで「上磯じょっぱり応援隊」を結成しました。平成24年9月から運行された、新青森駅と三厩駅を往復する「リゾートあすなろ竜飛号」に乗り込み、列車内で3町村の観光パンフレットを配布したり、マイクで観光地などをPR、また地場産品の試食や販売を行っています。現在3町村の各商工会や各町村の職員のほか地場産品の製造業者や農産物生産グループなどの隊員12名が所属しており、外ヶ浜町商工会が事務局を務め、県がオブザーバーとして参加しています。北海道新幹線開業まであと2年となりますが、この2年間で上磯地区(3町村)の魅力を多くの県内外の観光客に伝えていくためには、まだまだ隊員が不足です。興味のある方、どなたでも結構ですので、隊員に入ってください活動しませんか。

ただいま「上磯じょっぱり応援隊」募集中です。

【問合せ先】外ヶ浜町商工会 上磯じょっぱり応援隊事務局  
電話：0174-22-2441 FAX：0174-22-3135

## 税務担当からのお知らせ

平成26年度から10年間個人住民税が引き上げられます。個人住民税の均等割額が、年間1,000円引き上げられます。(県民税500円、町民税500円)

税額引上げによる増収分は地方公共団体が実施する防災費用に充てられます。実施期間は平成26年度から平成35年度までの10年間です。みなさまのご理解とご協力をお願いします。



【問合せ先】総務課 税務担当 電話：35-3008

## 今別町ふれあい福祉センター 4月の相談日のご案内

一般相談、日常のあらゆる心配ごと・・・など

相談種別	相談日	相談時間	相談員
生活一般相談	4月9日(水)・23日(水)	10:00~11:30	生活一般相談員
電話相談	毎週月曜日～金曜日	10:00~17:00	社協職員

※会場は、開発センター相談室で行います。なお、土、日及び祝祭日は対応できませんので、よろしくお願ひします。

※4月の専門相談はありません。

【問合せ先】今別町社会福祉協議会(開発センター内)  
電話：35-3081

3月17日、中央公民館においてヨーガ療法士渋谷り子先生指導による、ヨーガ健康講座が開催されました。ヨーガは、ダイエットや美容にも効果が期待できますが、疲労回復やストレス解消など、健康面でも大きな効果があるということで、18名の参加者は先生の説明を聞きながら、いろいろなポーズに挑戦し、心地良い汗をかいていました。



バランスをとってゆっくりと・・・

## ヨーガ健康講座開催

3月15日～16日、北海道新幹線開業を控え、道南と青森の連携強化を図る、道南と津軽・夏泊・下北半島との「ねっばろう会」の第3回目の交流会が、開催されました。1回目・2回目は道南を舞台に交流をもち、青森から参加した方々は、道南の方々の観光地でのおもてなしに、とても感激していました。3回目の今回は道南の方々が青森を訪れました。初日は、海峡線「津軽今別駅」で、みなさんをお迎えし、今別町内を案内した後、外ヶ浜町平館で、意見交換や交流会が行われ、とても真剣に意見を交わしていました。翌日は蟹田地区や、五所川原方面で太宰の足跡をたどり、在りし日の太宰に思いを馳せていました。参加者の方々は今回で3回目の交流とあって、まるで親友同士のように語り合っていました。



海峡線「津軽今別駅」でお出迎え

## 道南と津軽・夏泊・下北半島との「ねっばろう会」開催

## 戸籍の窓口

(2月1日から28日までの届出分)

お悔やみ申し上げます

村川 きとみ (86) 二股  
太田 恵美子 (73) 山崎

掲載を希望されない方は、届出の時に町民福祉課へ申し出下さい。また、東奥日報・東奥ウェブについても同様申し出て下さい。

今別の姿

(平成26年2月28日現在)

面積	125.28km <sup>2</sup>
人口	3,094人(-4)
男	1,462人(+2)
女	1,632人(-6)
世帯数	1,530(+1)
	( )内は前月比



4月に入り、人事異動による職員の新採用もあり、役場庁舎内にも爽やかな風が吹いています。今年度は、新幹線対策室もでき、北海道新幹線新駅開業に向け、工事もちらんのこと、各種イベントも執り行われる予定です。人口の少ない小さな町で行う大きなイベントには、町民の皆さまや、近隣市町村の皆さまの協力が必要です。今年度も、今まで以上のご協力をお願いいたします。雪解けの地面から芽吹く草花のように、強さと可憐さをもつ町民の真心を全国に発信していきます。

広報担当(おへん)

## 編集後記