

2015年度北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業！

奥津軽いまべつ駅
開業まで

平成27年 1月号 606

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/>

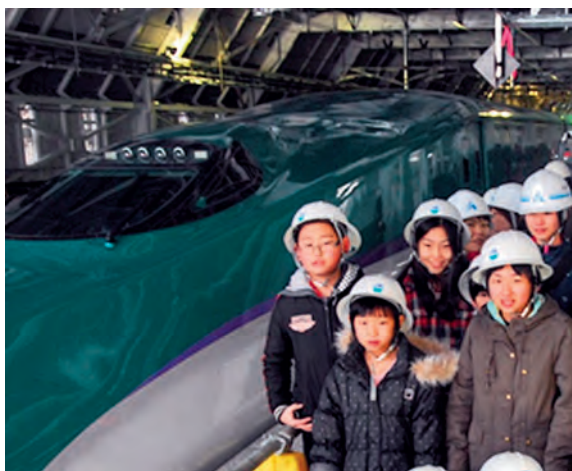
455日
(1月1日現在)
開業予定日を仮基準日
(2016.3.31)で算定して
います

新年号
新幹線初入線！

新年明けましておめでとうございます



12月7日、午前5時12分に試験走行で初めて青函トンネルを通過して青森県に入った北海道新幹線の車両(H5系)はやぶさ



初入線した車両の前で記念撮影をする今小児童のみなさん

「待ちに待った新幹線が初入線しました。駅開業へ向けとても楽しみです。これからまた皆様のお力を借り、開業へ向け取り組んでいきたい」と挨拶を述べました。また、鉄道・運輸機構青森新幹線建設局の梅田雅司局長と北海道旅客鉄道株式会社安藤健一函館支社長からも挨拶をいただき、梅田局長は「今別町に初入線し、駅開業が身近に感じられたのではないだろうか」と述べられました。東青地域県民局の近藤宏局長からは県知事代理で、「東青地域が協力し、さらに今別町に駅が開業するということを広めていきたい」と祝辞をいただきました。今別小学校6年の嶋中翼くんは「迫力がありびっくりしました。新幹線が開通したら今別町の事を多くの人に知ってもらいたいです」と駅開業へ向け、期待をふくらませていました。

ようこそ今別町へ！
10月13日に北海道函館港に初陸揚げされた北海道新幹線の車両(H5系)が、奥津軽いまべつ駅へ12月7日初入線しました。午前5時30分、駅到着を待ち遠しく待っていた町民ら約60人は、光が見え音が近づくとつれ歓喜の声があがり、光り輝く新幹線(H5系)に向かって小旗を振り出迎えました。
同日、午後1時30分からは奥津軽いまべつ駅上りホームで歓迎式が行われ、北海道新幹線車両の初入線を心待ちにしていた多くの町民の方が集まりました。阿部町長は「待ちに待った新幹線が初入線しました。駅開業へ向けとても楽しみです。これからまた皆様のお力を借り、開業へ向け取り組んでいきたい」と挨拶を述べました。また、鉄道・運輸機構青森新幹線建設局の梅田雅司局長と北海道旅客鉄道株式会社安藤健一函館支社長からも挨拶をいただき、梅田局長は「今別町に初入線し、駅開業が身近に感じられたのではないだろうか」と述べられました。東青地域県民局の近藤宏局長からは県知事代理で、「東青地域が協力し、さらに今別町に駅が開業するということを広めていきたい」と祝辞をいただきました。今別小学校6年の嶋中翼くんは「迫力がありびっくりしました。新幹線が開通したら今別町の事を多くの人に知ってもらいたいです」と駅開業へ向け、期待をふくらませていました。

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.9)

県庁正面玄関に新幹線開業
カウントダウンボード設置

11月17日に県が県庁正面玄関に北海道新幹線開業カウントダウンボードを設置し、青山副知事とマギユロウが除幕を行いました。(マギユロウは、津軽海峡交流圏形成を目指す「λ(ラムダ)プロジェクト」のシンボルキャラクターです)



カウントダウンボードを設置し、開業まであと1年と3ヶ月！

新幹線開業カウントダウン
ボード引渡し式開催

11月17日に新幹線開業カウントダウンボード引渡し式を開催し、今別町から、青森市、平内町、外ヶ浜町、蓬田村、青森地域広域事務組合へボードの引渡しを行いました。各団体が受付窓口などにカウントダウンボードを設置し、開業PRに一役かかっていただくことになりました。



平成26年の新幹線開業へ向けての主な取り組み



9月30日～10月16日
全世帯へ短冊配布



5月1日、二股地区にカウントダウンボード設置



6月13日には、役場前で除幕式を挙げる



9月28、29日
津軽半島がつぼどフェスタでPR

謹賀新年



町長 阿部 義治



平成27年の新春を迎え、町民の皆様とともに心からお祝い申し上げます。

昨年1年を振り返って見ますと、私は、町民皆様のご協力を頂きながら、町行政の推進と北海道新幹線開業PR活動等に県内外を走り回った1年でありました。町民各位のご理解とご協力に心から感謝を申し上げます。

国内では26年産米の米価下落があり、7月の広島県豪雨災害と8月には長野県で御嶽山噴火で多くの方々が犠牲となりました。町内においても農家は米価下落と9月の雹害(ひょうがい)も重なり、大きな打撃を受けた年でした。

また、6月には当町に建設中の北海道新幹線駅名が町の要望通り「奥津軽いまべつ駅」に決定・発表され、町民の皆様と一緒に大いに喜びを分かち合いました。

北海道新幹線の開業PRへ向けては、10月に「東北復興大祭なかの」へ2年連続参加、11月には「ラブ・いまべつ会東京交流会」で北海道新幹線の開業へ向けての準備状況等についてPRし、情報交換や懇談で大いに盛り上がりました。

町の一次産業振興においても、いまべつ牛販売促進連絡会議を組織し、町内における販売体制づくりへ向けて準備を進めております。漁業関係ではあわび、なまこの放流を継続し、農業関係では町内の水稲田のほ場整備を実施していくための協議を実施いたしました。

また、観光施設においては青函トンネル入口広場公園に撮影台新設工事や園地の再整備を行っております。全町内の街路灯及び防犯灯のLED化設置事業については、11月に工事発注し、今年3月に設置完了となります。

町の財政ですが、平成24年度、平成25年度とも連結決算では黒字決算となりました。しかし、町の収入の多くは町民の皆様もご存

じのとおり国からの地方交付税への依存が大きく、緊縮財政に変わりありません。この苦しい台所を切り盛りし、県、国からの助成を活用し、地域の活性化対策等に取り組んでまいります。さて、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の開業があと1年3ヶ月と迫ってきました。今年6月には奥津軽いまべつ駅舎が完成の予定であり、国の交付金事業であります駅前広場のロータリー整備事業、県事業の県道から新駅へ結ぶ右折ライン工事や県道の整備事業が実施され、今年中には駅前広場の整備も完成いたしました。また街なかサイン整備をはじめ、案内標識や新駅までのサイン整備等を実施いたします。

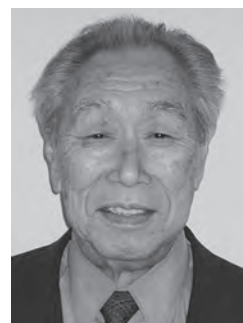
当町は高齢化率46・45%の県下一の町であります。今年はお年寄りが元気な町、福祉の町を旗印に『長寿の里づくり構想』の策定を目指します。また、水道事業では、今別・二股・大泊地区を連結し、生活用水の安定供給に努め、今別診療所においては、最新型レントゲン機器の導入を計画しております。

一次産業の振興と教育の充実を追求しながら、幼児・児童生徒を持つ保護者の負担軽減のために保育料、学校給食費の保護者負担3割軽減を今後さらに負担軽減できるよう努力してまいります。

今年の3月に今別町は町制施行60周年を迎え、8月には北海道知内町との友好町締結から25年にあたり、今別町の歴史の節目として記念式典を予定しております。4月下旬には、道の駅「いまべつ」半島プラザアスカルが食・物産等の地域の皆様の憩いの拠点として、リニューアルオープンいたします。

少しでも町民の皆様にご利用していただき、楽しめる道の駅アスカルを目指してまいります。これからも町民の皆様とともに歩み、今別町の地域活性化に邁進(まいしん)していく所存でございます。今後とも皆様方のご指導ご鞭撻(べんたつ)を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、町民皆様のご健康とご活躍を心からお祈りいたしまして、年頭のご挨拶いたします。



町議会議員 島中 春光

新年を迎え、謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

平素、当議会に対し温かいご理解とご協力、そして激励を賜りながら町政の進展と議会運営に微力を尽くして参りました。その間、町民の皆様から寄せられたご指導とご厚情に対し、改めて敬意と感謝を申し上げます。

昨年を顧みますと、第一に思い出されるのが、9月27日御嶽山が噴火したことだと思われています。犠牲者が多数出た中、数人を残し昨年の捜索が危険ということで打ち切りになりました。

第二に第2次安倍改造内閣が「地方創生」を掲げ、「この内閣の最大の課題の一つが元気で豊かな地方創生だ」という首相の言葉に、どういう意味を唱えているかと思わされます。また、元総務大臣の増田寛也氏が人口減少社会の到来を警告して「このままでは896の市町村が消滅する可能性がある」と指摘しており、国民が内閣に相当期待するのは無理もないことでしょう。当町においては、2016年3月の北海道新幹線開業に向けて全町一丸となって盛り上げていく最中です。引き続き、町民各位のご支援、ご協力をお願いいたします。

私たち議員一同は、町民各位の福祉向上と町政進展に町側と協力し、議会の円滑な運営に努力して参りましたが、心を新たに一層活発な議会活動に励む所存でございますので、町民各位の益々のご支援とご助言をひとえにお願い申し上げます。新年のあいさついたします。

新年を迎え、謹んで年頭のごあいさつを申し上げます。

平成二十七年元旦



町長 阿部 義治

教育委員長 相内 利男

教育委員 澤田 一 同

農業委員長 相内 啓 紀

選挙管理委員長 上山 一等 同

代表監査委員 平山 多三郎

監査委員 中島 邦彦

議長 島中 春光

副議長 小鹿 勉

議員 入江 奨

議員 福士 直治

議員 福士 和比古

議員 中島 邦彦

議員 明田 平苗



食欲が増す！漬け物まつり開催！



美味しい漬け物が多く並びました

11月29日、地場産品等販売所「なもわーも」において、漬け物まつりが開催されました。

新鮮な白菜や菌ごたえのあるかぶなど多くの野菜を使用した美味しい漬け物が店内に並び、買い物に訪れた多くの方が購入していました。

また、店内では今別産のアワビとサザエも販売され、多くの買い物客でにぎわっていました。

今別小学校 まゆ玉飾り

10月1日に今別小学校5年生が嶋中一仁さん(大川平)の水田で稲刈り体験をし、そのもち米を使用した収穫祭(まゆ玉飾り)が12月10日、今別小学校体育館で行われました。



苦戦しながらも、上手に飾り付け出来ました

自分たちで収穫したもち米に感動した表情で、一生懸命もちつきをし、飾り付けについて説明があったあと、全校生徒で挑戦し、苦戦しながらも嶋中さんのアドバイスを受けながら上手に付けていました。

各地のおいしい料理が集合！津軽海峡ブランド博

11月22、23日青森産業会館において「津軽海峡ブランド博」が開催されました。

竜飛今別漁業協同組合の「もずく」、北相産業有限会社の「もずくうどん」が津軽海峡ブランド商品に認定され、それらや町特産品を求め今別町のブースは多くのお客さんで賑わいました。

また、大川平荒馬保存会が迫力ある荒馬の演舞を披露し、大歓声で会場は盛り上がりました。

イベントの初日には、町新幹線対策室職員や東青地域県民局職員が2016年3月に開業する北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業のPRも行いました。



特産品を求める多くのお客さん



観客を魅了する大川平荒馬

福祉のお祭り開催！

12月7日、今別町開発センターにおいて第31回今別町総合福祉展が開催されました。

手作りのきれいな手芸品や趣のある水墨画などの作品が並べられ、また各福祉団体の活動写真、町内3校によるボランティアの活動報告や今別保育園児童の工作作品などが掲載され、町が取り組んでいる地域福祉について多くの方々にお知らせすることができました。

アトラクションでは、カラオケ大会やお楽しみ抽選会も行われ、終始皆さんの笑顔が輝いていました。



多くの方が参加しにぎわっていました

高い質の“おもてなし”を目指して！

11月18日、今別町中央公民館において岩下宣子氏を講師で招き、おもてなし講座が今別町商工会主催で開催されました。

2016年3月に北海道新幹線が開業し、来町した観光客に対し質の高い“おもてなし”が求められることから講座が開かれ、町民の方約20名が参加しました。

岩下氏は「挨拶やお辞儀で人の印象、町のイメージが決まってしまうので初めが大事」と述べ、参加者はメモを取りながら講座を聞いていました。



講座を行う岩下宣子氏

「英語の英会話教室」始まるよ～♪

みんなで楽しく英会話始めませんか？

公民館講座「英会話教室」がスタートします。町民の皆さん、どなたでもお気軽に参加して下さい。

★開催予定日★

- 【1月】 21日(水)、28日(水)
- 【2月】 4日(水)、25日(水)
- 【3月】 4日(水)、18日(水)

★時間★

午後6時30分から午後8時まで

★場所★ 今別町中央公民館

【問合せ先・申込み先】 今別町教育委員会 電話 0174-35-2157



※申し込みは1月15日(木)までです。お待ちしております。なお、申込み人数などにより変更の場合もあります。

駅ができる二股地区へ進ちょく報告！

11月27日、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」が開業する二股地区の役員の皆さんに、現在の駅の進ちょく状況説明のため、阿部町長、町役場新幹線対策室職員が二股福祉会館を訪問しました。

新幹線対策室小野室長から工事の進ちょく、今までの取り組み、これからのPR活動の説明があり、役員の方々は真剣なまなざしで聞いていました。

最後に、役員の方々との意見交換があり、更なる発展のため貴重な意見をいただきました。



進ちょく状況を聞く二股地区役員の皆さん

今別駅に案内図設置！

2016年3月に開業する北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業に向けた取り組みとして、今別町商工会新幹線PR委員会(中嶋久彰委員長)が12月1日、今別駅に「今別町案内図」を設置しました。

観光施設や宿泊施設など遠くからでも目立つようなデザインで、今別町に訪れた多くの観光客を案内します。

また、町の事業者の方々に「いまべつおもてなし3ヶ条」を配布し、今別町に来た方を温かく迎えます。



駅に設置された案内図



「いまべつおもてなし3ヶ条」を配布する中嶋委員長(左)

平成26年 町の主な出来事

【1月】

- ・今別町文化賞・スポーツ賞・青森県民駅伝努力賞授与式
- ・第28回今別町ふれあい福祉スポーツ大会

【2月】

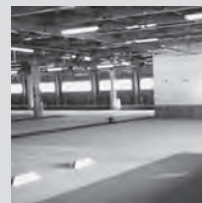
- ・今別町消防団出初式
- ・第24回婦人芸能祭開催



見事なパチさばきです

【3月】

- ・町内3校卒業式
- ・今別保育園卒園式
- ・奥津軽いまべつ駅の屋内駐車場完成



屋内駐車場スペース

【4月】

- ・町内3校入学式
- ・今別保育園入園式
- ・中学校春季バレー大会で今別中学校が優勝
- ・川口明德氏、厚生労働大臣特別表彰受賞
- ・こでまりの会会長澤田田鶴子氏、文部科学大臣表彰受賞

【5月】

- ・「海峡いまべつ春まつり」が開催
- ・二股地区に開業カウントボード設置
- ・満100歳になられた吉田太助さんに阿部町長から賞状と花束が授与される
- ・今別牛販売促進連絡協議会を設置
- ・ラブ・いまべつ会会員から寄付していただいた中から、鍋田地区に八重桜を12本定植
- ・地区座談会開催(14地区)

【6月】

- ・北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」に駅名が決定・除幕式
- ・地場産品販売所「なもわーも」でウニまつり開催
- ・リゾートあすなろ竜飛号に手を振るお手振り隊として参加
- ・今別小学校4年生と知内小学校児童との交流学习

【7月】

- ・広報いまべつが600号達成!
- ・「奥津軽いまべつ駅」開業をPRするため、「北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業PRイベント実行委員会」(成田精市会長)が発足
- ・新ALTカルマス・エレナ・スザンさんが来日
- ・木村清次氏が瑞宝双光章、米田住男氏、坂本留雄氏が瑞宝単光章受章
- ・今別町・知内町交流親善ゲートボール大会開催

【8月】

- ・荒馬まつり開催
- ・平成26年度成人式
- ・第69回市町村対抗県民体育大会が開催され、ゲートボール競技8位入賞、ママさんバレーボール競技準優勝
- ・第28回青森県消防操法大会に今別町消防団本部が出場



機敏に操法を行う今別町消防団本部

【9月】

- ・第22回青森県民駅伝競走大会で今別町チームが大健闘
- ・第5回公民館まつり開催
- ・地場産品販売所「なもわーも」で一球入魂かぼちゃまつり開催
- ・駅開業へ向け、短冊を配布
- ・第33回今別町社会福祉大会と平成26年度敬老の集い開催
- ・第1回外ヶ浜野球協会杯軟式野球大会が開催され、今別小学校が優勝

【10月】

- ・第7回いまべつ秋まつり開催
- ・東京都中野区で「2014東北復興大祭典なかの」が開催され、大川平荒馬保存会、合同会社「曇月海宝」、今別町商工会が参加
- ・阿部誠也氏執筆の「青春の津軽海峡～いまべつ荒馬に恋して～」出版会開催
- ・北海道新幹線の車両(H5系)が北海道函館港に初陸揚げ

【11月】

- ・「北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業500日前イベント自転車リレー」開催
- ・小鹿正義氏旭日双光章(地方自治功労)を受賞
- ・青函交流ママさんバレーボール大会
- ・ラブ・いまべつ会東京交流会が東京都上野で開催



【12月】

- ・北海道新幹線の車両(H5系)が奥津軽いまべつ駅へ初入線
- ・阿部修吾氏旭日単光章受章
- ・今別保育園で第10回クリスマスおゆうぎ会開催



多くの方を魅了した今別荒馬(左)と大川平荒馬(右)



今別の未来を担う成人者たち



「リゾートあすなろ竜飛号」お手振り隊には多くの方に参加していただきました



11月3日に行われた自転車リレー。新青森駅から奥津軽いまべつ駅まで12人でつなぎました



小説『青春の津軽海峡』出版会
『青春の津軽海峡～いまべつ荒馬に恋して～』を執筆した今別町出身の阿部誠也氏

今別町職員採用試験のお知らせ

1. 区分、職種等

区分	職種	採用予定人員	採用予定日
中級	保健師	1名	平成27年4月1日
中級	正・准看護師	1名	平成27年4月1日

2. 受験資格

(1) 保健師

昭和61年4月2日以降の出生者で保健師免許を有する者、又は平成27年3月31日までに免許取得見込みの者（免許を取得できなかった場合は、採用内定を取り消します）

(2) 正・准看護師

昭和51年4月2日以降の出生者で看護師免許又は准看護師免許を有する者、又は平成27年3月31日までに免許取得見込みの者（免許を取得できなかった場合は、採用内定を取り消します）

(3) 次に掲げる者は受験することができません。

1. 日本国籍を有しない者
2. 成年被後見人又は被保佐人（準禁治産者を含む）
3. 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその刑の執行を受けることがなくなるまでの者
4. 今別町において懲戒免職処分を受け、その処分の日から2年を経過しない者
5. 日本国憲法下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党等を結成又は加入した者

3. 試験日時・会場等

試験種別	試験日	試験会場	可否の発表時期及び方法
面接試験	平成27年2月15日(日)	今別町内(後日通知)	2月下旬までに郵送にて可否の通知

【問合せ先】 町役場 総務課 総務担当 電話：0174-35-2001

4. 申込み手続き等

(1) 申込み方法

1. 今別町職員採用試験受験申込書
2. 保健師及び正・准看護師の免許証写し、在学中の場合は卒業見込証明書。
3. 写真（4cm×3cm）2枚（うち1枚は申込書に貼付）を添えて、持参又は郵送により提出してください。
4. 申込書は、平成27年1月13日(火)より、今別町総務課総務担当に備え付けてあります。直接か郵便による請求のほか、今別町ホームページからもダウンロードできます。なお、郵便による請求の場合は、82円切手を貼付し、住所、氏名を記載した返信用封筒を同封してください。

(2) 受付期間及び場所

平成27年1月13日(火)から1月27日(火)までの土・日曜日を除く日（受付時間は午前8時15分から午後5時まで、郵送の場合は1月27日(火)までの消印のあるもの）に役場総務課に提出。

(3) 試験受験票の交付

受付期間終了後、受験票及び試験会場の通知を郵送します。

平成27年申告相談のお知らせ

対象地区名	期日	場所	備考
奥平部・綱不知	2月3日(火)	奥平部地区集会所	集会室
砂ヶ森	2月4日(水)	多目的集会所	和室
褰月	2月5日(木)	褰月会館	二階和室
大泊	2月6日(金)	大泊文化会館	〃
山崎	2月10日(火)	山崎文化会館	和室
関口	2月12日(木)午前	関口会館	〃
鍋田	2月12日(木)午後	鍋田会館	〃
村元	2月13日(金)	村元会館	〃
大川平	2月17日(火)	大川平文化会館(上・中町)	小会議室
	2月18日(水)	〃(下町)	
二股	2月19日(木)	二股福社会館	和室
浜名	2月20日(金)	浜名公民館	二階和室
今別 団地 西田	2月24日(火)	今別町中央公民館	集会室
	2月25日(水)		
	2月26日(木)		
全町申告	2月27日(金)	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3日(火)		
申告予備日	3月4日(水)		

◆申告の際に持参するもの

- ・印鑑
- ・生命保険料控除証明書
- ・地震保険料控除証明書
- ・源泉徴収票（給与所得者）
- ・医療費支払領収書
- ・預金通帳（還付または納付の際に必要です）
- ・年金源泉徴収票
- ・社会保険事務所より送付されている国民年金保険料控除証明書

※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がありますから、必ず領収書などを持参してください。

農業者の経営所得安定対策などで交付金を受領している方は、その金額が確認できるもの。

◆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. 戸籍全部事項証明書または戸籍の附票
 3. 住民票
 4. 契約書または領収書など(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・地震保険控除証明書

◆相談時間

午前 9時～11時30分 午後 1時～3時

※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26日、27日の全町申告日に今別町中央公民館をご利用ください。

なお、申告されない方は、所得証明書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（年金収入など）、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。

【問合せ先】 町役場 総務課 税務担当 電話：0174-35-3008

イ マ ダ ス

町の行事予定 (1/1~2/10)
※行事予定名・開催場所・担当部署を掲載しています

1月	
7日(水)	芸術鑑賞教室【今別中学校】
8日(木)	入学説明会(今別中学校)【教育委員会】
16日(金)	今別町褒賞式・新年会(開発センター)【総務】
22日(木)	文化・スポーツ賞授与式
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】
2月	
1日(日)	今別町消防団出初式【総務】
2日(月)	人権・行政相談(今別町中央公民館)【総務】 国民健康保険料税第6期納期限【税務】 介護保険料第6期納期限【福祉】
7日(土)	婦人芸能祭【教育委員会】

今別町商工会からのお知らせ

合格おめでとう！

- ★第174回全国商工会連合会珠算検定合格者
5級 成田 祥佳 (今別小5年)
7級 小鹿 海成 (今別小5年)
- ★第175回全国商工会連合会珠算検定合格者
5級 北山 悠太 (今別小5年)
5級 太田 慶吾 (今別小5年)

善意をありがとうございます！

このたび、阿部誠也さん(弘前市、今別町出身)と梅田久義さん(今別)から小説や文学集などの図書が寄贈がありました。ありがとうございました。

ふれあい文庫に阿部誠也さん著書コーナー設置

これまで阿部さんが出版し、ふれあい文庫に寄贈を受けた小説のコーナーを設置しました。ぜひご利用ください。



たくさんの方々をお待ちしています！

除雪作業にご協力をお願いします！

- 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戻したり、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など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ことがあります。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】

町役場 産業建設課 建設担当 電話：0174-35-3006

今別町婦人防火クラブ視察研修！

12月9日、今別町婦人防火クラブの皆さんが、視察研修のため三沢市の航空自衛隊三沢基地を訪れました。

基地の概要説明や航空機の搭乗体験、様々な活動を写真などで見学した婦人防火クラブの皆さんは、航空自衛隊の取り組みについて学習していました。



展示航空機の前で記念撮影

今別町ふれあい福祉センター 1月の相談日のご案内

一般相談、日常のあらゆる心配ごとと悩みごと・・・など

相談種別	相談日	相談時間	相談員
生活一般相談 (毎週隔週の水曜日)	1月14日(水) 28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

※土、日及び祝祭日は対応できませんのでよろしくお願いいたします。

専門相談 専門相談員による相談

相談種別	相談内容	相談日	相談時間	相談員
法律相談	借金、離婚、財産相続、土地登記に関する相談	1月13日(火)	13:30~16:30	弁護士
年金相談	各種年金、社会保険等についての相談	1月19日(月)	10:00~12:00	社会保険労務士

※相談を予定している方は、事前に予約をお願いします。当日の来所は電話でお知らせ願います。また、2月の専門相談は法律相談(司法書士)だけです。
※相談会場は、開発センターです。

【問合せ先】

社会福祉法人 今別町社会福祉協議会 電話：0174-35-3081

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などを巻きましょう。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などをかぶせ、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】

町役場 産業建設課 水道担当 電話：0174-35-3007

青森県特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

青森県特定(産業別) 最低賃金件名	改正内容 時間額(円)	効力発生日 (平成26年)	改正前
			時間額(円)
鉄 鋼 業	800	12月21日	787
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	735	12月21日	721
各種商品小売業	727	12月21日	714
自動車小売業	766	12月21日	753

(参考)

青森県最低賃金	679	10月24日	665
---------	-----	--------	-----

※詳しくは、青森労働局ホームページからご覧いただけます。

(<http://aomori-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)

※お問い合わせは、青森労働局労働基準部賃金室へ。

電話：017-734-4114 F A X：017-734-5821

こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～

脳卒中・・・寒い季節は要注意。



青森県は昔から、脳卒中「あたり」が多い地域です。様々な原因はありますが、寒いことと、塩分摂取量が多いことは何らかの関係があると言われています。

脳卒中の原因は、高血圧、加齢などいろいろありますが、冬場は特に、部屋の中と外で寒暖の差があることは、発症の大きな要素となります。

冬場の脳卒中を予防するために、次のポイントに気をつけましょう。

- ①自分の血圧を把握する。(できれば、毎日測り高血圧には早めの対処しておく)
- ②寒暖差に注意する。(入浴時、夜間、トイレなどで発症する例が多いです)
- ③水分をこまめにとる (冬場は水分摂取が少なくなりがちです)
- ④野菜を積極的に食べる (漬物ではない野菜を。野菜は塩分を体の外に出します)
- ⑤休養を十分にとる。(ストレスや疲労は、発症原因となります)
- ⑥たばこやお酒の飲みすぎに注意する。(いずれも、血管をつまりやすくします)

などに気をつけ、冬場の健康管理に注意しましょう。

脳卒中は、急に亡くなったり、寝たきりの後遺症を残すこともある病気です。

次のような症状が突然現れたら、がまんしないで、すぐ医療機関を受診し重症化を防ぎましょう。

こんな症状に要注意!

- ①ロレツが回らなくなる
- ②片方の体や手足がしびれる
- ③片方の目が見えなくなる
- ④顔がゆがむ
- ⑤言葉が出ない。人の話が理解できない。



などの時は、救急車を要請したり、早めに受診をしましょう。1分、1秒でも早い対処が、命を救い、後遺症を軽くします。

【問合せ先】

町役場町民福祉課 保健師 電話：0174-35-3004

国民年金に関するお知らせ

厚生年金に加入していた方が退職(失業)されると、国民年金の加入手続きを行い、国民年金保険料を納めることになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、退職(失業)した年度及び翌年度に限り、利用することができます。通常、保険料が免除されるには、申請者本人・配偶者・世帯主の方が所得基準の範囲内である必要がありますが、特例免除制度は、審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査をします。

特例免除を申請される場合は、「雇用保険受給資格者証」や「雇用保険被保険者離職票」などの証明書の写しを添付して、役場年金担当窓口へ提出してください。

国民年金のご相談・手続きなどについては下記までお問い合わせください。

【問合せ先】

町役場町民福祉課 国民年金係
電話：0174-35-3003

日本年金機構 青森年金事務所
お客様相談室
電話：017-734-7498

戸籍の窓口

11月1日から30日までの届出分)

お悔やみ申し上げます

- 木村 利一さん (82) 今別
- 相内 トセさん (93) 二股
- 唐川 しげさん (89) 大川平
- 間山 正弘さん (82) 今別
- 太田 勝秀さん (88) 山崎
- 横岡 勳さん (74) 奥平部
- 新谷 はなさん (85) 今別

今別の姿

(平成26年11月30日現在)

面積 125.28km²

人口 3,003人(-8)

男 1,408人(-3)

女 1,595人(-5)

世帯数 1,511 (-8)

()内は前月比



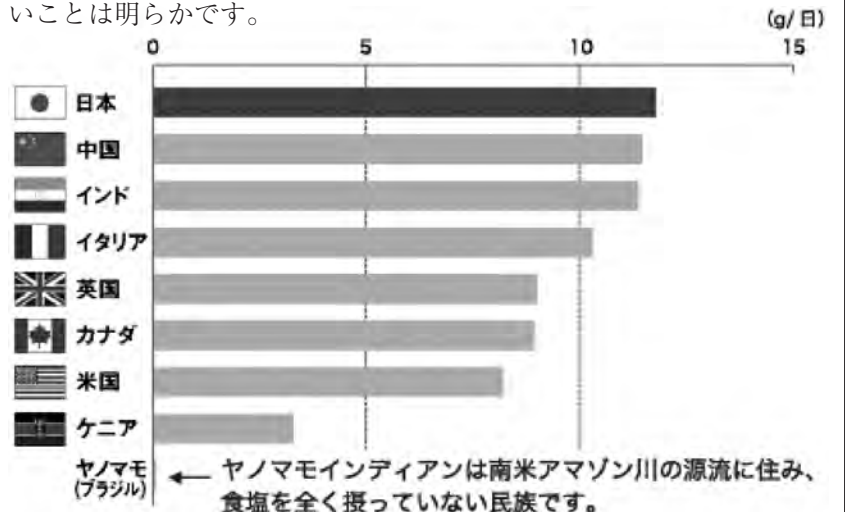
今別診療所 松田先生からの健康だより

今月と来月は、高血圧と塩分摂取についてのお話です。

食塩をとり過ぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから明らかにされています。ただし、食塩は、動物が生きていくために必要不可欠なものです。人類の祖先が3億年前に海から陸上に這い上がってきた際に、ナトリウムをからだの中に貯えるしくみを備えました。そのおかげで人を含めて動物は、少しの塩でも生きていけるのです。(ちなみに、南米アマゾン川流域に住むヤノマモインディアンは、食塩摂取量が0.5g/日以下で、高血圧の人は存在しません)

ところが人類は食塩の美味を覚え、しかも現代では食塩を容易に入手できるため、過剰に摂取するようになりました。

食塩摂取量の多い人ほど高血圧になりやすく、諸外国に比べ、日本人に脳卒中が多いのも食塩摂取量が多いためと考えられます。食塩を摂り過ぎると胃がんにもなりやすく、減塩は、健康維持には欠かせないことは明らかです。



対象：20～59歳の男女10,079名

方法：各国ごとの24時間尿中ナトリウム排泄量の平均値から食塩摂取量を推計した。Intersalt Cooperative Research Group: BMJ 1988;297:319-328. より作図

現在、日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満ですが、高血圧の患者さんではもっと厳しく、1日6g未満となっています。

最近では、日本人の塩分摂取量は、徐々に低下しつつありますが、青森県では相変わらず全国平均よりもかなり多く摂取しており、高血圧を背景とした心疾患や脳卒中による死亡率も残念ながらトップクラスです。(脳卒中:男性2位、女性3位、心疾患:男性1位、女性8位)

表をみれば、一目瞭然のように、1日の塩分摂取量を10g以下、ましてや6g以下にすることはかなり難しいことがわかります。

では、食事をする上で、どんな点に注意して、どうすれば塩分が少なくてもおいしくごはんが食べられるようになるのでしょうか?

具体的な注意点については、来月号で詳しく解説します。

調味料に含まれる塩分量(大さじ1杯あたり) 外食の塩分量の目安

食品名	塩分量	食品名	塩分量	食品名	塩分量
食塩	15.0g	すき焼き定食	9.0g	たぬきそば	4.7g
濃い口醤油	2.5g	豚肉のしょうが焼き定食	7.2g	チャーハン	4.7g
薄口醤油	2.8g	カツどん	6.9g	ポーコソテー定食	4.6g
減塩醤油	1.4g	ぶりの照り焼き定食	6.9g	ヤキソバ	4.6g
赤だし醤油	1.9g	鍋焼きうどん	6.7g	スパゲッティ	4.1g
白味噌	1.1g	五目そば	6.5g	ビーフカレー	4.1g
減塩味噌	0.9g	ラーメン	6.3g	ざるそば	3.6g
ウスターソース	1.4g	にぎりずし	5.9g	チキンライス	3.6g
減塩ウスターソース	0.7g	親子丼	5.4g	天丼	3.6g
トマトケチャップ	0.6g	せつねうどん	5.2g	カレーライス	3.4g
マーガリン	0.3g	ちらしずし	5.0g	牛丼	3.3g
バター	0.3g	中華どんぶり	4.9g	お好み焼き	3.1g
マヨネーズ	0.3g	やきそば	4.8g	ハンバーグ	3.1g
ドレッシング(乳化型)	0.5g	うなぎ	4.7g	もりそば	3.0g
ドレッシング(分離型)	0.7g	げんちゃんうどん	4.7g	ミックスサンドイッチ	2.3g

5日日本食品標準成分表より作図

*あくまで一般的な目安としてください。お店や材料により塩分量は異なります。

P.S.

このたび、今別診療所のオフィシャルWebサイトを開設しました。診療所の紹介、診療内容、施設内紹介や、休診日、スケジュールの変更、予防接種、健康に関する情報などを随時アップしていきます。

今別町HPのトップページ右下のバナーをクリックしていただければアクセスできますので、一度閲覧していただければと思います。

【問い合わせ先】

今別診療所 電話：0174-35-2680

