

2015年度末北海道新幹線「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 7月号 612

# 広報 いまべつ

発行/青森県今別町 編集/企画課 ☎0174(35)3012 FAX0174(35)2298 今別町ホームページアドレス <http://www.town.imabetsu.lg.jp/>

274日  
(7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

- ・今別町町制施行60周年、友好町締結25周年式典… 1 p
- ・奥津軽いまべつ駅開業に向けて… 2 p
- ・町の話… 3 p、4 p、5 p
- ・今別町職員採用試験のお知らせ、マイナンバー… 6 p
- ・今別診療所からの健康だより… 7 p
- ・イマダス、お知らせほか… 8 p

## おめでとう60周年！ ありがとう25周年！

6月14日、開発センターにおいて、「今別町町制施行60周年、今別町・知内町友好町締結25周年式典」が開催されました。

昭和30年3月31日に今別村と一本木村が合併し「今別町」が誕生。現在まで産業・漁業の発展、教育文化の発展に努めてきました。阿部町長は式辞で「60周年を迎えられたこと、友好町知内町と深い友情を築いてくれたことを大変喜ばしく思います。これからも明るく住みよい町にしていきたいとします。また、最大の事業である北海道新幹線開業に向けて、町発展のため、町民、関係市町村と連携を取りながら、努力していきたい」と述べ、知内町の大野幸孝町長は「これまで今別町と知内町は小学校や老人クラブなど、多くの交流を深めて参りました。25周年を迎えられたことを嬉しく思います。駅が開業するとお互いが近くなりますので、今別町の皆さんが知内町においでになるのを楽しみにしています」と述べられました。



町制施行60周年と友好町締結25周年を迎え、式辞を述べる阿部町長



6分にまとめられた今別町の映像を鑑賞する参加者の皆さん



「友好町の証」を交換し、両町のさらなる発展を約束

記念式典では、今別町・知内町友好町締結25周年を記念し、「友好町の証」として、盾の交換が行われました。阿部町長、島中町議会議長、大野知内町長、伊藤知内町議会議長が、両町のさらなる発展とこれからも長く友好関係が続く事を願い、力強い握手を交わすと、会場からは盛大な拍手が送られました。

式典終了後には祝賀会が開かれ、会場内は今までの交流や事業などについてにぎやかに話すなど、和やかに懇談が繰り広げられました。

今別荒馬保存会の皆さんによる町の伝統芸能「荒馬」が行われ、式典を祝う華麗で迫力ある荒馬が披露されると、大きな歓声があがりました。



式典を祝福する今別荒馬の華麗な演舞



料理を囲みながらの祝賀会が開かれました

# 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.15)

## ラッピングカー初お披露目！ 開業300日前イベント開催！

6月5日、今別町営屋外駐車場において「北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業300日前イベント」が開催されました。

阿部町長は「いよいよ開業まで300日となりました。200日前、100日前とイベント等を企画し、開業へ向け町が一体となって盛り上げていきたい」とあいさつしました。

イベントでは、阿部町長、今別町新幹線開業PRイベント実行委員会の成田精市会長、今別保育園園児の除幕により、北海道新幹線H5系をイメージし、町の伝統芸能「荒馬」のキャラクター等でラッピングされたトヨタプリウス（PHV）がお披露目され、会場からは歓声と大きな拍手が送られました。

また、当日までに290人の笑顔と新幹線PR関連の写真2,700枚で北海道新幹線H5系をモチーフにしたフォトモザイクアートが制作され、仕上げに阿部町長ら10名が写真を貼り、見事完成しました。

さらに、会場には「今別の食」をテーマにブースが設置され、郷土料理「あづべ汁」や「もずくうどん」など今別町のおいしい食材・料理が並び、各ブースとも多くの方々にぎわっていました。



ラッピングカーのお披露目に会場からは大きな拍手が送られました



荒馬のキャラクターのラッピングに興味津々な園児たち



300人の笑顔で作成した見事なフォトモザイクアート

## 青森県・今別町の魅力を札幌市でPR！

### 札幌駅でPR！

6月12日、阿部町長らが札幌駅において青森県の観光パンフレットを配布し、多くの方々に北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の開業と「青森県・函館キャンペーン」のPRを行いました。

今別町のご当地キャラクターのあらまくん、たづなちゃんもPRに参加し、記念写真をとるなど町をPRしました。



青森の魅力が詰まったパンフレットを配布

### 阿部町長、始球式に登板！

6月12日、札幌ドームで行われた北海道日本ハムファイターズ対横浜DeNAベイスターズのセ・パ交流戦の始球式に阿部町長が登場し、見事な投球で観衆を沸かせました。

さらに、北海道新幹線開業や「青森県・函館キャンペーン」など、会場に訪れた約2万8千人にPRしました。



見事、ストライクを投げる阿部町長

### 青森県の魅力を関係機関へPR！

6月12日、阿部町長らは札幌テレビ放送（STV）、株式会社JT B、株式会社北海道新聞社、道新スポーツ、公益社団法人北海道観光振興機構に、北海道新幹線開業に向け盛り上がっている様子や伝統芸能「荒馬」など、今別町の取り組みなどを紹介しました。



今別の魅力を各機関へPRする阿部町長(中央)

### 「どさんこワイド179」に生出演！

6月11日、札幌駅南口において、札幌テレビ放送（STV）で放送されている「どさんこワイド179」に阿部町長が生出演し、2016年3月に開業する北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」と「青森県・函館キャンペーン」などのPRを行いました。



「どさんこワイド179」に出演し、今別町をPR

# さくら野弘前店で大川平荒馬が舞う！

6月6日、7日さくら野百貨店弘前店において、北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業対策実行委員会、大川平荒馬保存会、今別町商工会、町役場新幹線対策室が2016年3月に開業する北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の開業PRを行いました。

町の特産品を販売した今別町商工会のブースには、もずくうどんや餅類などが並び、今別町の味を求め、多くの方が訪れました。

さらに、町の伝統芸能「荒馬」を披露した大川平荒馬保存会は会場から多くの注目を集め、迫力ある演舞で夢中にさせていました。

また、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業のPRやパネルなどが展示され、お子様限定の「奥津軽いまべつ駅」に関連したクイズが出題されると、参加した子供たちは元気に答えていました。



多くの方から注目を浴びた迫力ある大川平荒馬の演舞

# 暑さに負けない、熱戦が繰り広げられる！

5月24日、今別小学校グラウンドにおいて、今別小学校運動会が開かれました。

「勝利へ！全力×勇気×絆」をスローガンに各競技に一生懸命取り組んでいました。

町の伝統芸能「荒馬」の披露や北海道新幹線の車両（H5系）はやぶさなどをモチーフにしたチャレンジ走が行われ、児童たちは元気に走り回っていました。



元気いっぱい荒馬を披露



新幹線を持って元気に走り回りました

5月17日、今別中学校グラウンドで体育祭が行われました。

大きな掛け声ときびきびとした行進で入場し、各チーム優勝を目指す真剣な眼差しでした。綱引きやリレーなどの種目では、接戦になる場面が多くあり、各競技で熱戦が繰り広げられていました。チームの声援を力に、生徒たちは全力で勝利を目指していました。



声を掛け合いながら懸命に綱引き



タイミングを合わせてジャンプ！

6月12日、青森北高校今別校舎体育館で体育祭が行われました。

イス取りゲームなどの競技では白熱の戦いが繰り広げられ、大いに盛り上がりました。今別保育園の園児たちも途中で参加し、生徒たちにリードされながら元気に走り、にぎやかで楽しい体育祭となりました。



園児たちも体育祭を楽しんでいました



白熱のイス取りゲーム！

## 今別小学校 田植え体験



嶋中さんのアドバイスを真剣に聞く児童のみなさん



大きく育つように丁寧に植えました

5月27日、今別小学校5年生が、嶋中一仁さん（大川平）の水田で田植え体験をしました。嶋中さんから植え方のコツなど学んだ児童たちは、動きづらい水田での作業に苦戦しながらも教わったことを意識しながら丁寧に植えていました。

また、児童たちは交替で田植え機に乗せてもらい、田植え機の作業の速さやきれいな仕上がりをみた児童たちからは歓声が上がっていました。

## 青森北高校今別校舎新卒者激励会

今年3月に青森北高等学校今別校舎を卒業し、関東地域に就職・進学をした生徒を激励するため、5月23日、東京新宿日本料理三平において新卒者激励会を同窓会関東支部と共に行いました。

関東地域へ就職・進学した生徒5名のうち4名が元気な姿を見せてくれました。それぞれが現在の会社や学校での様子やこれからの抱負を元気に話してくれました。最後に、同窓会関東支部長の瀬川巖さん（昭和30年度卒業）から「来年も出席して、一年間の頑張りなどを伝えて欲しい」と声をかけていただき、激励会は終了しました。



激励会終了後の記念の一枚！

### 今別商工会長に中嶋氏

5月の商工会通常総会の役員改選により、会長に中嶋久彰さん（今別）が選任されました。

中嶋久彰会長のもと、2015年度末に迫った北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業に向けた行政との連携した取り組み、まち・ひと・しごと創生法に係る各種地域活性化（商品券事業等）に取り組んで参りますので、地域の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



中嶋久彰会長

### 教育委員に高名氏

高名和丸さん（今別）が今別町教育委員会委員に任命されました。任期は平成27年6月23日から平成31年6月22日までです。

高名さんは正行寺住職であり、平成7年から平成22年まで、人権擁護員など歴任されてきました。



高名和丸氏

### 川村弘江さん瑞寶単光章を受章



川村弘江さん（浜名）が、長年にわたる各種統計調査員としての功績がたたえられ、国より瑞寶単光章を受章しました。

5月29日、町長室を訪れた川村さんは、受章の喜びを阿部町長に報告しました。

女性初の受章となった川村弘江さんと（左）阿部町長

### 30%プレミアム付き「いまべつ共通商品券」発売!

県、今別町の支援により、30%プレミアム付き商品券の発売を行います。（1セット5,000円（500円券13枚6,500円分））

発売日時：7月9日・8月10日 午前9時から

発売場所：今別町商工会をはじめ町内5か所

※詳しい内容は毎戸配布チラシをご覧ください。

【問合せ先】今別町商工会 電話：0174-35-2014

### 園児のかわいらしい姿に大喜び!

6月10日、なかやま荘において今別保育園の園児との交流会が行われました。

会場から大きな拍手で迎えられた園児5名は、今回の交流会をとっても楽しみにしていた様子で、紅白に分かれての玉入れや手遊び歌などに笑顔で元気に参加していました。

さらに、園児たちからはダンスと荒馬の披露があり、精一杯踊るかわいらしい姿に会場は和やかな雰囲気に包まれていました。

昼食には、みんなでカレーをいただき、楽しかった今回のイベントについて話すなど、最後まで笑顔が絶えない交流会となりました。



みんなで楽しく歌いました



かわいらしい荒馬に会場は大喜び!

### 元気に育ちますように…アユの放流体験



5月26日、海峡あすなる公園の今別川で今別保育園児たちによるアユ（稚魚）の放流が行われ、「元気に育ってね」と声をかけながら、約5,000匹を放流しました。

放流後は、東青地域県民局農村計画課職員から水の循環、水と生物との関係について園児たちは真剣に学習し、職員からの質問に対しては元気に手を挙げて答え、水の大切さ・命の大切さを感じていました。

元気に育ってね!

### 今別町をもっときれいな町に…

6月8日、今別小学校・中学校連携事業として、さざなみ公園、海峡あすなる公園、今別橋下の3カ所に分かれ、ゴミ拾いが実施されました。

燃えるごみ、燃えないごみで分けて拾っていましたが、分別に悩んでいた小学生に「それは燃えないごみだよ」と優しく親切に教えてあげる中学生もいて、お互いに協力し、声をかけながらたくさんのゴミを拾い、各公園周辺はきれいになりました。



お互い協力してたくさんのゴミを拾いました

### 水・生命の大切さを学んだヤマメの放流体験

6月11日、今別小学校1・2年生が大川平橋下付近の川で校外学習の一環として、ヤマメ（稚魚）の放流を行いました。

ヤマメの稚魚約1万匹を放流した児童たちは、元気に大きく育つようお願いを込めながら、放流しました。

児童たちはこの学習を通して、自然の大切さや生命の大切さを学びました。



大きく育ちますように…

### 青森北高校今別校舎 澤田選手 東北大会で優勝!

6月20・21日に秋田県で行われた平成27年度東北高等学校選手権大会フェンシング競技、個人種目エペで青森北高校今別校舎3年生の澤田晃希さんが、見事優勝を果たしました。

また、澤田さんは8月に奈良県桜井市で行われる全国大会(種目:フルール)に出場します。



優勝を飾った澤田さん

## 町民ふれあい運動会

### ～町制施行60周年記念事業～

下記の日程で町制施行60周年及び平成27年度北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業を祝し、「町民ふれあい運動会」が開催されます。リレーや綱引き、玉入れ競争などのなつかしい種目が予定されていますので、町民皆様のご来場、ご参加をお待ちしています。



日時: 7月5日(日) 9時から

場所: 今別中学校グラウンド(雨天時: 今別中学校体育館)

【問合せ先】 今別町教育委員会 電話: 0174-35-2157

## 今別川の清掃活動を実施!

5月14日、十五日会、今別町内水面漁協、町民の皆さんおよそ20名が集まり、今別川の清掃活動を行いました。

長年、今別川周辺の清掃活動に取り組んでいる参加者皆さんののおかげで、缶やビンやプラスチックなどを拾い、今別川周辺はきれいになりました。



参加者皆さんののおかげで今別川周辺がきれいになりました

## 今別町の地形や地層について学習しました

5月24日、弘前大学大学院理工学研究科の根本先生にお越しいただき、「今別町の大地の生い立ちと高野崎の岩石」についての研修と講義が開かれ、襲月の舍利浜の会と十五日会が参加しました。

研修では海浜にある岩石の形状ができるまでの説明や成分などについて学習し、講義では今別町の地形ができるまでの経過についてや竜飛まで続く津軽半島、坊主岳、とんがり岳の地層について学習しました。



高野崎で研修を受ける参加者の皆さん

# 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
初級	一般行政職	若干名	平成28年4月1日
	一般行政職 (社会人枠)	若干名	
	消 防 職	1 名	

### 2. 受験資格

#### (1) 一般行政職

平成3年4月2日以降の出生者で、高校卒業(平成28年3月までに卒業見込みの者を含む)以上の学歴を有する者

※高校卒業見込者が採用日において卒業していなかった場合は、採用内定を取り消します。

#### (2) 一般行政職(社会人枠)

昭和51年4月2日から平成3年4月1日までの出生者で、高校卒業以上の学歴を有する者

#### (3) 消 防

昭和60年4月2日以降の出生者で、高校卒業(平成28年3月までに卒業見込みの者を含む)以上の学歴を有する者

※ただし、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
1次試験	9月20日(日)	青森市内 (後日通知)	10月下旬までに1次試験受験者に郵送にて通知(合格者には2次試験の案内)
2次試験	11月下旬	今別町内	2次試験受験者全員に郵送にて通知

### 4. 問合せ(郵送)先

#### (1) 受付期間等

① 平成27年7月6日(月)から7月31日(金)までの土・日曜日及び祝日を除く日、申込書は役場総務課に備え付けてあります。

※受付時間は午前8時15分から午後5時までです。

※郵送の場合は、7月31日(金)までの消印のあるものに限り受け付けます。

※今別町ホームページからもダウンロードできます。

#### 【問合せ先】

今別町役場 総務課総務担当

〒030-1502 東津軽郡今別町大字今別字今別167

TEL: 0174-35-2001 FAX: 0174-35-2298

今別町ホームページ: <http://www.town.imabetsu.lg.jp>

# 外ヶ浜地区交通安全協会今別支部新役員のお知らせ

4月17日に行われた定期総会において新役員が決定しました。  
(敬称略)

役職名	地区名	氏名
支部長	今別	嶋中元
副部長	浜名	相内泰博
	今別	菊山憲雄
理事	今別	相内昭二
	〃	松本忠
	〃	中野信孝
	〃	梅田久義
	〃	成田精市
	〃	米田とき
	浜名	新井田侃
	村元	宮本末三
	大川平	平山妙子
	〃	相内仁美
監事	西田	畑井敏彦
	浜名	中嶋正文
	今別	吹田修
	浜名	澤田ひろ子

(任期：平成27年4月1日から平成29年3月31日まで)

# マイナンバー社会保障・税番号制度 (特集)

先月号に引き続き、マイナンバー制度・番号制度についてお知らせします。今月号はいつからどのような場面で使用するか?をお知らせします。平成28年1月から、国の行政機関や地方公共団体などにおいて、社会保障、税、災害対策の分野で利用されます。マイナンバーは社会保障・税・災害対策分野の中で法律や町の条例で定められた行政手続にしか使用することはできません。



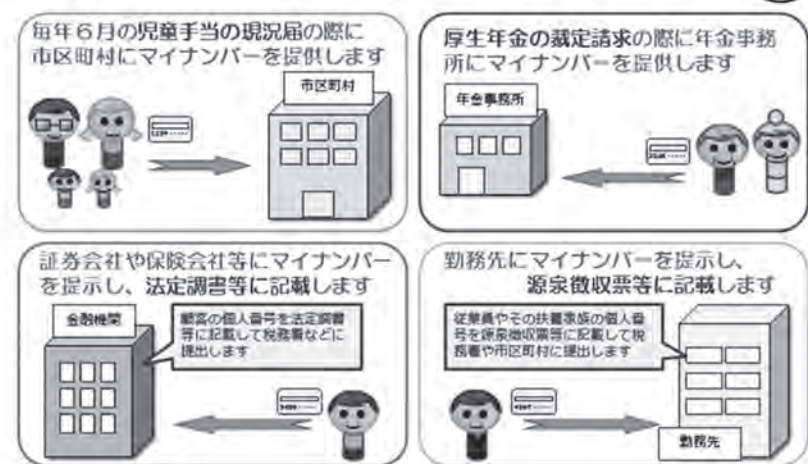
愛称：マイナちゃん

## こんな場面で必要となります。

年金の資格取得や給付・雇用保険の資格取得・医療保険の給付請求・生活保護・児童手当その他の福祉の給付、確定申告などの税の手続きなどで申請等にマイナンバーの記載が必要となります。

また、税や社会保障の手続きに事業主(会社)や証券会社、保険会社などの金融機関からもマイナンバーの提出を求められる場合があります。

## マイナンバーは次のような場面で使います。



※広報8号で「マイナンバー利用例」を掲載します。

### 【問合せ先】

マイナンバーコールセンター 電話：0570-20-0178  
9：30～17：30 (土日祝日、年末年始を除く)

町役場総務課番号制度係 電話：0174-35-2001  
マイナンバー制度に関するホームページ (内閣官房)  
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

# 放送大学10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成27年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学べます。

- 15歳以上の方なら1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。
- 18歳以上の大学入学資格をお持ちの方なら、学力試験はなく、全科履修生として入学でき、4年以上在学して124単位以上を修得し、卒業すると、学士(教養)の単位を取得できます。
- ひとつの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」を実施しています。

※出願期間は9月20日までです。  
※資料を無料で差し上げています。

### 【問合せ先】

放送大学青森学習センター 電話：0172-38-0500  
または  
八戸サテライトスペース 電話：0178-70-1663



# 不動産所得税の軽減制度

不動産所得税は、家屋を新築・増改築により取得した時、土地や家屋を売買・贈与・交換などで取得した時に一度だけ課税される県の税金です。

住宅を新築したり、中古住宅を取得した場合などで、一定の要件に該当すると、申請により不動産所得税が軽減される制度があります。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

### 【問合せ先】

東青地域県民局 県税部 課税第二課  
電話：017-734-9973

# 「多重債務相談窓口」のご案内

東北財務局青森財務事務所では、多重債務相談窓口を設置しております。相談員が状況等をお伺いし、必要に応じて、弁護士等の専門機関に引き継ぎを行います。相談は秘密厳守・無料です。お気軽にご相談ください。

### 【問合せ先】

電話：017-774-6488  
場所：青森市新町2-4-25 青森合同庁舎3階 青森財務事務所  
受付：月～金(祝日・年末年始除く)  
8時30分～12時、13時～16時30分

# 個人情報流出に便乗した電話に注意

- 「あなたの年金情報が流出している」「流出した年金情報を削除できる」などといった不審な電話や勧誘があっても、相手にせずすぐに電話を切ってください。
- 日本年金機構や消費者庁、国民生活センター、消費生活センター等の職員から消費者へ電話やメールで連絡することはありません。
- 少しでも不安を感じたら、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

# こんにちは。保健師です。 ～めざせ！健康長寿のまち いまべつ～

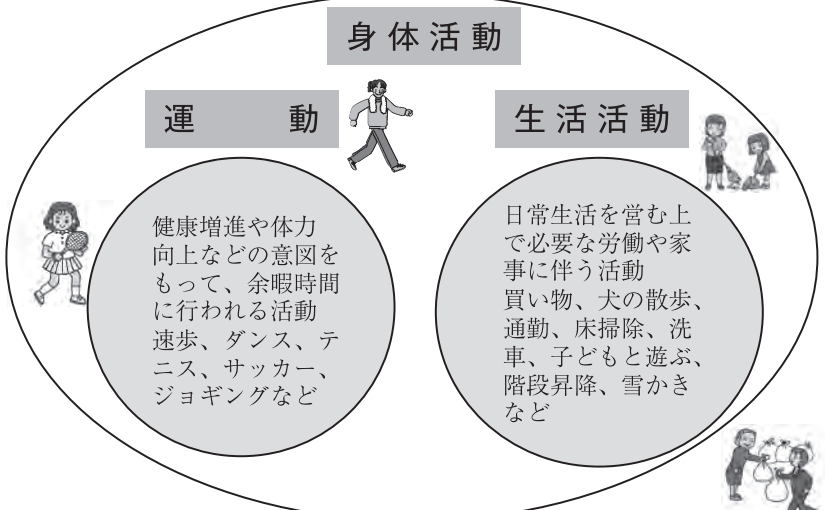
## 今別町健康長寿のまちづくり宣言④

「今別町健康長寿のまちづくり宣言」について、5つの柱をテーマに5回シリーズで解説しています。4回目の今日は… 4つ目の柱。

### 「4. 日頃からよく体を動かし、健康で元気な体をつくります」

運動というと、スポーツをしなければならないと思いがちではないでしょうか。

健康づくりの視点からみるいわゆる運動は「身体活動」と言われます。人が体を動かすことすべてを「身体活動」といい、その中にスポーツなどを行う「運動」と日常生活での体の動きである「生活活動」があります。明らかに、年々減っているのは、「生活活動」です。みなさんの生活を思い返してみても、車を使う機会が多かったり、掃除機、洗濯機、電子レンジも、年々便利なものが発売されています。生活が便利になった分、日常生活の中で、昔より体を動かす機会が減ってはいないでしょうか。また、都会に比べて、地方での生活は電車より車をよく使うので、歩数が極端に少ないのも事実です。健康でいつまでも働く元気な体づくりには、身体活動全体を増やすことが大切ですが、鍵となるのは「生活活動」です。改めて運動をしなくても、家の中でこまめに体を動かすことを意識して生活するだけで、活力ある生活ができるでしょう。もちろん、体を動かすチャンスがあれば、どんどん積極的に参加してみましょ。体を動かすということは、実年齢より体年齢を若く保つことができるのです。



【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

### 年金情報流出を口実にした“振り込め詐欺”や“個人情報”の詐取にご注意ください!!

日本年金機構において、職員の端末に対する外部からのウイルスメールによる不正アクセスにより、当機構が保有している情報の一部が外部に流出したことが、5月28日に判明しました。このうち、現時点において確認されている個人情報約125万件です。

該当されるお客様には、基礎年金番号を変更させていただき、万全の対処を期す方針です。そのための準備を早急に進めてまいります。

### この年金情報流出事案に関して次のようなことはありません

- 日本年金機構や年金事務所からお客様に電話することはありません。基礎年金番号の変更に関するご連絡は、後日、文書をお送りします。
- 日本年金機構からお客様にお金を要求することは一切ありません。
- 日本年金機構がお客様にATMの操作をお願いすることは一切ありません。
- お客様の個人情報（家族構成など）を確認することはありません。

ご自宅や職場などに日本年金機構や機構の職員などを名乗る電話がかかってきたら、迷わずにお電話ください。

### 【問合せ先】

日本年金機構 青森年金事務所 専用電話窓口（コールセンター）  
 お客様相談室 電話：0120-818211  
 電話：017-734-7498 受付時間 8時30分～21時  
 警察相談専用窓口  
 #9110または最寄りの警察署まで

## 今別診療所 松田先生からの健康だより

健康診断で「尿酸値が高い」といわれた経験はありませんか。

今月は高尿酸血症についてのお話です。「尿酸値が高いと痛風になる」という言葉を聞いたことがあっても、検査結果で初めて「尿酸値」というものを意識した方も多いのではないでしょうか。

「尿酸」は、私たちの体の中に常に存在しており、つくられる量（産生）と体の外に出される量（排泄）のバランスにより一定量に保たれています。尿酸の産生と排泄のバランスが崩れて、血液中に尿酸が増え、尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態を「高尿酸血症」といいます。高尿酸血症の状態が長く続くと、痛風、尿路結石、さらには、腎障害、高血圧などの生活習慣病や、動脈硬化を引き起こす原因となりますので、早期から治療することが重要です。

1. 痛風発作：痛風発作はある日突然に始まります。足の親指のつけ根の関節などに起きやすく、耐えられないほどの激しい痛みとともに、関節が大きく腫れあがります。尿酸の結晶は体のあちこちに沈着していきませんが、最もたまりやすい場所が関節です。特に、血液の流れが弱くて冷えやすい足の親指の付け根は結晶が蓄積しやすく、最初の発作の約7割はここで発症します。



2. 尿路結石：尿路結石とは、腎臓や尿管、膀胱、尿道など尿の通り道に石のように固い結石ができる病状の総称です。高尿酸血症になると尿が酸性に傾いていき、尿の中の尿酸が溶けにくくなることで、尿酸の結石や尿酸が核になってできるカルシウム結石ができやすくなります。痛風患者の10～30%に尿路結石が見られますが、中には痛風発作よりも先に尿路結石ができる場合もあります。
3. 腎障害（痛風腎）：関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓です。尿酸の結晶が腎臓内で徐々に蓄積していき、その働きを低下させます。これが「痛風腎」です。高尿酸血症になると腎臓ではよりいっそう尿酸の結晶が沈着しやすくなり、尿酸を排泄する働きが低下してしまいます。腎臓機能の低下、それによる尿酸の排泄不良、という悪循環が繰り返され、腎不全など生命にかかわる状態に陥ります。
4. その他：最近ではメタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいこともわかってきました。高尿酸血症の人は、尿酸値が6.0mg/dL以下の人に比べて生活習慣病を合併する割合が3倍以上であることが報告されています。

では尿酸値を下げるにはどうしたらいいのでしょうか？

尿酸値が7.0mg/dLを超えたら、まずは、食事や運動など生活習慣の見直しから始めます。高尿酸血症は、食生活の改善や適度な有酸素運動、ストレス発散などにより改善します。

1. 食生活の改善：尿酸の材料となるのが「プリン体」と呼ばれる物質です。尿酸はプリン体を代謝した結果生じる老廃物（燃えカス）なのです。プリン体を多く含む食品はなるべく避けるようにして、ときどき食べる程度に控えましょう。

プリン体の多い食品（食品1人前に含まれるプリン体の量とカロリー）

分類	食品名と1人前の分量	1人前に含まれる量	
		プリン体(mg)	カロリー(Kcal)
プリン体が極めて多い食品	鶏レバー 80g	249.8	88.8
	マイワシ干物 80g(2尾)	244.5	154.4
	あん肝(酒蒸し) 15g	59.9(100gあたりでは399.2)	66.8
プリン体が多い食品	豚レバー 80g	227.8	102.4
	牛レバー 80g	175.8	105.6
	牛ヒレ肉 200g	196.8	266～446*
	カツオ 80g(刺身5切)	169.1	91.2～132
	マイワシ 50g(1尾100g)	105.2	108.5
	大正エビ 50g(2尾)	136.6	47.5
	マアジ干物 60g(中1尾90g)	147.5	100.8
サンマ干物 90g(1尾130g)	187.9	234.9	

\* 原産地により異なります。

参考：日本食品標準成分表2010、高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第2版2010

2. 食生活の改善とともに適度な運動を取り入れて、肥満を解消するようにしましょう。エネルギーを消費して肥満が解消すると、尿酸値が正常範囲まで戻るといったデータもあります。運動は、有酸素運動を取り入れ、日頃の生活の中で手軽にできる方法を選びましょう。
3. 薬物治療：生活習慣を見直しても尿酸値が下がらない場合や、既に痛風発作を起こしたことがある場合などは、薬によって尿酸値を下げる治療が行われます。

痛風発作を起こしたことがある、または痛風結節のある方、尿酸値が8.0mg/dL以上で尚且つ合併症のある方、尿酸値が9.0mg/dL以上の方などが対象になります。

高尿酸血症は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などと同様に、様々な合併症を引き起こす危険な状態です。血糖値やコレステロール値と同様に、必ず尿酸値も測定し、早期から治療することが重要です。

【問合せ先】 今別診療所 電話：0174-35-2680

# イ マ ダ ス

町の行事予定 (7/1~8/10)  
※行事予定名・開催場所・担当を掲載しています

7月	
3日(金)	第2回キクの会【社会福祉協議会】
5日(日)	町民ふれあい運動会【教育委員会】
8日(水)	集団健診(浜名)【福祉】
11日(土)	駅見学会・除幕式【新幹線対策室】
12日(日)	今別町消防団定期観閲式【総務】
18日(土)	県中体連夏季大会~20日(月)
21日(火)	夏の交通安全運動~31日(金)【総務】 今別小学校・中学校終業式 青森北高校今別校舎終業式
22日(水)	今別小学校・中学校夏休み~8月23日(日) 青森北高校今別校舎夏季休暇~8月19日(水)
31日(金)	国民健康保険税第1期納期限【税務】 介護保険料第1期納期限【福祉】
8月	
2日(日)	集団健診(公民館)【福祉】
4日(火)	荒馬まつり~9日(日)【今別町観光協会】
8日(土)	県民体育大会~9日(日)

## 町の元気な子ども達 「今別小学校6年生」 テーマ「運動会を終えて」

①氏名 ②地区名 ③将来の夢



①小嶋 海成  
②村元  
③水産業

最後の運動会でほくは、白組の応援団の団長でした。応援することを決めるときはうまく意見をまとめることができませんでしたが、全体練習の時には、しっかりとまとめることができようになりました。応援の練習では、山田先生や麻美先生にたくさんアドバイスをもらいました。そのアドバイスを参考にしながら応援の仕方を決めて、練習をがんばりました。そして、運動会当日。緊張しながらも最高の応援が白組のみんなとできました。これから、みんなと協力し合いながら生活をしていきたいです。



①笹谷 幹太  
②西田  
③救急救命士

最後の運動会で、ほくは赤組の応援団長でした。自分から声を出すことを心がけました。最初は緊張しましたが、応援団のみんなが支えてくれたので、思い切りがんばることができました。練習の時にみんなが考えた応援を、本番でも赤組のみんなに聞こえる声で応援することができました。運動会の結果は、ほく達赤組が優勝でした。ほくは、赤組のみんなががんばってくれたから勝てたんだと思いました。一緒にがんばってくれた赤組のみんなに感謝したいと思います。

## 今別町ふれあい福祉センター 7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	7月8日(水) 22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	7月14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	7月21日(火)	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、8月の専門相談は法律相談(司法書士)だけです。※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

## 自衛官募集

### ○種目

- ・航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生
- ・陸上自衛隊高等工科学校

### ○概要

- ・航空学生：パイロットを養成  
一般曹候補生：基幹要員である曹を養成  
自衛官候補生：2年または3年の任期制隊員
- ・陸上自衛隊高等工科学校：専門技術者を養成(高等学校の卒業資格取得可)

### ○応募資格(男女) ※平成28年4月1日現在の年齢

- ・航空学生：高卒(見込み含む)21歳未満の者
- 一般曹候補生及び自衛官候補生：18歳以上27歳未満の者
- ・陸上自衛隊高等工科学校：中卒(見込み含む)17歳未満の男子

### ○受付期間

8月1日(土)~9月8日(火)  
11月1日(日)~1月8日(金)



### ○試験日など

航空学生：9月23日(水)第2合同庁舎(1次)  
一般曹候補生：9月19日(土)(予定)青森中央学院大学  
自衛官候補生(男子)：9月16日(水)・17日(木)青森駐屯地  
自衛官候補生(女子)：9月28日(月)青森駐屯地  
陸上自衛隊高等工科学校1月23日(土)青森駐屯地

### 【問合せ先】

自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所  
電話：017-783-2995

## 編集後記

みなさん、こんにちは。広報を担当して1年4か月が経ちました。その間に、広報6000号達成、「奥津軽いまべつ駅」駅名決定など様々な多くの記念の瞬間に立ち会ってきました。そして今回は、阿部町長が札幌ドームで始球式、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業300日前イベント、町制施行60周年、友好町締結25周年など記念のイベントが多く開催され、このような場面を迎えられたことを嬉しく思います。イベントなどに参加できなかった方々にも、これからも広報いまべつを通じて、その時の状況などながら取り組んでいきたいなと思います。(広報担当 古村)

## 戸籍の窓口

5月1日から5月31日までの届出分)



お誕生おめでとうございます  
秋村 天翔くん(裕介さん) 西田  
お晦やみ申し上げます  
五十嵐 光雄さん(84) 浜名  
横岡 義信さん(84) 奥平部

### 今別の姿

(平成27年5月31日現在)

面積	125.27km <sup>2</sup>
人口	2,955人(-7)
男	1,388人(-1)
女	1,567人(-6)
世帯数	1,507(-2)
( )内は前月比	