

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」今年3月26日開業！

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/>



(平成28年1月1日現在)

平成28年 1月号 618



新年明けましておめでとうございます

いよいよ「奥津軽いまべつ駅」開業の年を迎える！

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.21)

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の魅力を味わおう！



いよいよ今年3月26日に開業が迫った「奥津軽いまべつ駅」

昨年12月12日、今年3月26日に開業が迫った北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」駅舎見学会が、JR北海道主催で行われました。

開業が迫っている「奥津軽いまべつ駅」を一目見ようと、会場には約400人の町内外の方々が来場しました。見学順路には「町の伝統芸能『荒馬』の衣装をイメージした、赤、黄、ピンクの扉が使用されています」などと書かれたパネルが設置され、見学者は駅舎内の様子を写真に収めていました。また、駅舎入口から改札口に延びる連絡通路は、青函トンネルをイメージしており、来場した皆さんは今別町の新スポットとなる「奥津軽いまべつ駅」を堪能していました。



多くの方が見学に訪れました

町の伝統芸能「荒馬」のシルエットがデザインされた駅構内では、大川平荒馬保存会の皆さんが迫力ある演舞で「荒馬」を披露し、観客を魅了しました。



大川平荒馬保存会の皆さんによる迫力ある演舞

また、会場の外では、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業PRブースを設け、東青地域県民局職員の皆さんと一緒に新幹線の被り物やクイズの出題などで、多くの方にPRしました。町の特産品を味わえるブースでは、町商工会、大川平加工グループ、奥津軽いのしし牧場が町の特産品を出品し、町外から訪れた方は「今別町の食材はどれもおいしい」と絶賛し、大盛況でした。

小さな親切運動で車いすが贈られる



安藤支社長(左)と出町常務取締役

11月18日、奥津軽いまべつ駅舎内において、車いす贈呈式が行われました。

地域の清掃活動や学校、施設等に車いすを寄贈して奉仕活動を行っている小さな親切運動青森県本部の青森銀行出町常務取締役と蟹田支店の林支店長が「奥津軽いまべつ駅」を訪れ、北海道旅客鉄道株式会社函館支社の安藤支社長へ車いす1台が贈呈されました。贈呈された車いすは奥津軽いまべつ駅に設置されます。

奥津軽いまべつ駅の開業に寄せて

津軽二股が新幹線の駅になったって？本当かい？そんな印象です。二股、そして今別は私の故郷です。小学校2年で転校し、高校3年まで過ごした「流れ者」ですが、二股で暮らした日々の経験が私の心根を作ってくれました。四季折々の風物詩や人々でありました。もうとっくに還暦を過ぎましたが、いつまで経っても目に焼き付いているのは、小中校生時代に出会った風景や友人です。目を瞑れば浮かんでくる光景こそが私の「根っこ」だと思っていますし、東京に在って「心の故郷」があることに感謝しています。新幹線でいつでも「里帰り」できることも幸せです。



明治大学教授 柳澤 敏勝さん

1951年青森県生まれ。2008年～12年、明治大学副学長を務める。



謹賀新年



町長 阿部 義治



平成28年の新春を町民の皆様と迎えられたことを心からお祝い申し上げます。

昨年を振り返って見ますと、町民の皆様のご協力を頂きながら、町発展のため、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業PR活動等に町民と共に町内外を駆け回りました。町民各位のご理解とご協力を心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、昭和30年3月31日に今別村と一本木村が合併し、『今別町』が誕生してから60年、さらに、平成2年の『知内町』との友好町締結から25周年を迎え、6月14日に、『今別町町制施行60周年・今別町・知内町友好町締結25周年』式典を行い、両町の皆様と喜びを分かち合いました。これまで知内町との深い友情を育んでこられた皆様、また、産業や教育文化の発展に努め、汗を流し現在の『今別町』を築いて来られた先人の方々に深く感謝申し上げます。当町は、高齢化率が県下一高い町であり、3月に「健康長寿のまちづくり」を皆様と一緒に宣言しました。健康セミナー等の開催や健やか隊員育成プログラムの実施、ウォーキングマップ看板を二股・今別・村元・袋月地区に設置し、健康を呼びかけています。

また、今別町はフェンシング発祥の地として、強豪選手を多く輩出し、「フェンシングの町いまべつ」として知られています。2020年東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿誘致に向け、関係機関、団体等から積極的に情報収集を行い、関係者と交渉を重ねた結果、昨年10月19日に、モンゴルフェンシング協会と基本合意に至り、調印式を行いました。事業費については、今年度は県補助金を活用し、来年度からは国の交付金を受けることとしています。

取組の第一歩として、今年3月にモンゴルフェンシングチームが今別町を訪れ、強化合宿を行う予定となっています。

さて、いよいよ北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業が今年3月26日に迫ってきましたが、駅開業の取り組みとして昨年は様々な事業に取り組んで参りました。青函トンネル入口広場の撮影台等の整備、旧袋月中学校を活用した宿泊施設である「海峡の家ほろづき」への炭酸カルシウム人工温泉及び大広間の改修工事等を行いました。

また、昨年4月24日には、「奥津軽いまべつ駅」に隣接する「道の駅いまべつ」へ販売を充実させたことなどにより、既に10万人を超える方々にご利用いただいています。

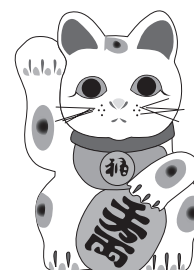
今年には北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」が開業するとともに、町運営の今後の道しるべとなる基本計画を策定することになりますので、町活性化に向けた新たなステージへの出発点となる重要な年であると考えています。主な取組みといたしましては、農業の振興対策の一環として、ほ場整備事業に着手いたします。また、3月26日に開業いたします北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の利用促進を図るため、高校生への通学費用の助成と町民の皆さんが新幹線を利用した場合の一部補助（1年限り）を計画しております。さらに、昨年の健康づくり宣言を前進させるため、児童生徒への健康づくり等の教育や健診受診者へのポイント制度事業を実施し、検診率の向上を図ります。そして、公共施設の充実を図るため、町民から非常に多くの要望があります。屋内スポーツ施設の建設や老朽化が著しい広域消防分署の建替えのための検討委員会（仮称）を設置する予定です。

これからも町民の皆様と歩み、今別町の地域活性化に邁進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を賜りますようよろしく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た。年頭のご挨拶といたします。



町議会議長 島中 春光



新年を迎え、謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

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。

昨年は北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業の取り組みに力を入れてきました。昨年4月には、阿部町長とJR北海道の島田修社長のもとを訪れ、「奥津軽いまべつ駅」の停車本数について町の思いを強く要望しました。8月には全国でも珍しく、駅舎での成人式が行われ、成人を迎えられた成人者の門出を祝いました。そして、9月16日には、待ちに待った駅開業日が発表され、今別町役場でカウンタダウンボード除幕式が行われ、町民皆様と歓喜にわきました。町内に設置されている開業までのカウンタダウンの日数を見ますと、「奥津軽いまべつ駅」開業が待ち遠しく感じます。当町においては、今年3月26日の北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業に向けて、全町一丸となって盛り上がっています。引き続き、町民皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。



平成二十八年元旦

町長	阿部 義治
教育委員長	相内 利男
委員	澤田 啓 同
委員	相内 啓 同
委員	中島 陸奥男
委員	米田 壽光
委員	中島 邦彦
委員	小島 春光
委員	入江 直 勉
委員	福士 直治
委員	福士 和比古
委員	中島 邦彦
委員	明田 平苗

今別町議会

議長	島中 春光
副議長	小島 春光
議員	入江 直 勉
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

平成27年今別町の取り組み①

【1月】

- 東京ドームで「ふるさと祭り東京2015」が開催され、今別荒馬保存会の皆さんが町の伝統芸能荒馬を披露。



- ロンドンオリンピックのアーチェリー競技で銀メダルに輝いた古川高晴氏の講演会が今別中学校で開かれる。

【2月】

- 今別小学校児童が今別町の未来や思いを描いたタイルを製作し、「新幹線駅舎床面タイル引き渡し式」が行われ、鉄道・運輸機構外ヶ浜鉄道建築建設所の肥後所長へ引き渡される。



描写風景の様子

【3月】

- 「平成26年度いきいき健康まつり・健康宣言大会～健康長寿のまちづくり宣言～」が開催され、参加者全員で「健康長寿のまちづくり宣言」を唱和しました。
- 「今別町の新たなお土産品として弘前市の六花酒造株式会社と共同開発した3種類の日本酒「荒馬の酒」を発表。
- 「北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業1年前イベント荒馬ワールドカップ」が開催される。
- 「1月上旬頃から始まったLED防犯灯取付工事が完了する。

【4月】

- 今別中学校3年生が修学旅行先で奥津軽いまべつ駅開業PRグッズや荒馬PRチラシなどを配り、多くの方々に今別町の魅力を発信する。
- レンタサイクル用自転車6台が町へ寄贈され、道の駅いまべつに配備される。
- 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」に隣接している道の駅いまべつ半島プラザアスクル」がリニューアルオープン。

【5月】

- 「荒馬の里de観桜会」が荒馬の里資料館で開催される。
- 今別小学校児童が今別町の未来や思いを描いたタイルの貼付作業が始まる。



描写風景の様子

【6月】

- 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板し、見事な投球で観客をわかせる。
- 「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」が開催される。
- 平成27年度東北高等学校選手権大会フェンシング競技大会男子個人エペに出場した青森北高校今別校舎3年の澤田晃希さんが優勝する。

祝 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



今別町町制施行60周年、知内町友好町25周年式典の様子



道の駅いまべつがリニューアルオープン



荒馬の酒を発表し、町のお土産品に加わる



見事な投球で、観客をわかせた阿部町長



健康長寿のまちづくり宣言

平成27年今別町の取り組み②

【7月】

- 11年ぶりに町民ふれあい運動会が開催され、ピン立てリレーや綱引きなど熱戦が繰り広げられる。
- 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の駅名標除幕式・駅舎見学会が開催される。



熱戦の町民ふれあい運動会

【8月】

- 炭酸カルシウム人工温泉と大広間を設置し、「海峡の家ほろづき」がリニューアルオープン。
- 平成27年度成人式が奥津軽いまべつ駅舎で行われる。駅開業PR、町制施行60周年を記念し、JR北海道へ要望したところ、駅舎での成人式が実現。
- 12年ぶりに『二股荒馬』が復活し、旧二股小学校から奥津軽いまべつ駅まで運行。

【9月】

- JR北海道の島田修社長が北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の開業日を2016年3月26日(土)と発表し、町民あげて喜ぶ。



開業日決定!

【10月】

- 奥津軽いまべつ駅付近をスタート・ゴールとした「荒馬の里」田園マラソンが開催される。
- 奥津軽いまべつ駅舎内において「今別町・モンゴルフェンシング協会2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に関する基本合意書調印式」が行われ、阿部町長とモンゴルフェンシング協会ガンプレブ副会長が握手を交わす。

【11月】

- 県内40市町村の地場産品が大集合した「2015青森県市町村まつりinアスパム」で二股荒馬が迫力ある演舞を披露する。
- 「2015東北復興大祭典なかの」、新大久保駅で北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業PRを行う。
- IHNTT跡地をふれあい広場に整備。

【12月】

- 「安全ベスト」贈呈式が行われ、東青除排雪協会の大坂憲一会長から今別町地区総代連絡協議会の阿部修一会長に安全ベスト70着が贈呈された。
- 今年3月26日に開業する北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」駅舎見学会が行われ、約400人の方々が見学する。
- 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業100日前イベントを実施。



調印後、固い握手を交わす阿部町長(右)とモンゴルフェンシング協会ガンプレブ副会長



勢いよくスタートするランナーの皆さん



12年ぶりに『二股荒馬』が復活し、地区、町を盛り上げる



駅舎での成人式開催は忘れられない思い出になりました



肩こりなどに効く炭酸カルシウム人工温泉

平成28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2日(火)	奥 平 部 地 区 集 会 所	集 会 室
砂 ケ 森	2月3日(水)	多 目 的 集 会 所	和 室
褒 月	2月4日(木)	褒 月 会 館	二 階 和 室
大 泊	2月5日(金)	大 泊 文 化 会 館	〃
山 崎	2月9日(火)	山 崎 文 化 会 館	和 室
関 口	2月10日(水)午前	関 口 会 館	〃
鍋 田	2月10日(水)午後	鍋 田 会 館	〃
村 元	2月12日(金)	村 元 会 館	〃
大 川 平	2月16日(火)	大川平文化会館(上・中町)	〃
	2月17日(水)	大川平文化会館(下 町)	
二 股	2月18日(木)	二 股 福 祉 会 館	〃
浜 名	2月19日(金)	浜 名 公 民 館	二 階 和 室
今 別	2月23日(火)	今 別 町 中 央 公 民 館	集 会 室
団 地 西 田	2月24日(水)		
全 町 申 告	2月25日(木)		
	2月26日(金)		
申 告 予 備 日	3月1日(火)	上記日程が変更及び中止の時は予備日に変更になります。	
	3月2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
- 障害者手帳
- 預金通帳(還付又は納付の際に必要です)
- 年金源泉徴収票(ハガキ)
- 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、必ず帳簿、領収書等を持参してください。

農業者の経営所得安定対策等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。

◆住宅借入金等特別控除の場合

◇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給与所得者の住宅借入金等特別控除申請書(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時から11時30分、午後1時から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25日(木)・26日(金)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、所得証明書等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。

【問合せ先】 町役場 総務課 税務担当 電話：0174-35-3008

国税庁ホームページの 「確定申告書等 作成コーナー」 のご利用を

所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の申告書を自宅で作成でき、印刷して郵送等で提出またはe-Taxでの送信もできます。

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

青森税務署内に 申告書等作成会場を開設

パソコンを利用した申告書等作成をサポートします。

日時：2月10日(水)～3月15日(火)
9:00～17:00(土、日、祝日を除く)
※2月21日及び2月28日の日曜日は開設しません。

【問い合わせ先】

青森税務署 電話：017-776-4241

※音声案内に従い番号を選択してください。

【所得税及び復興特別所得税の確定申告書は ご自分で作成してお早めに】

平成27年分の確定申告の相談、申告書の受付及び納税の期限は、平成28年3月15日(火)までです。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力することにより、税額などが正しく計算され、計算誤りのない所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税の確定申告書や青色申告決算書などを作成することができますので、是非ご利用ください。作成した確定申告書は、印刷した「書面」により提出することができるほか、e-Taxを利用して提出することもできます。

申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税額」欄の記載漏れのないようご注意ください。

これらの詳しい内容は、国税庁ホームページをご覧ください。www.nta.go.jp

【平成27年以降に父母などから財産の贈与を受けた方へ】

平成27年1月1日以降に、父母や祖父母などの直系尊属から財産の贈与を受けた人(贈与を受けた年の1月1日で20歳以上の人)のその財産に係る贈与税の額(暦年課税)は、一般税率ではなく、「特例税率」を適用して計算します。

「特例税率」の適用を受ける場合で、贈与を受けた財産の価額の合計額から基礎控除(110万円)を差し引いた金額(課税価格)が300万円を超えるときは、贈与税の申告書とともに、贈与により財産を取得した人の戸籍謄本又は抄本等で、その人の①氏名、②生年月日、③贈与者の直系卑属に該当することを証する書類の提出が必要となります。

これらの詳しい内容は、国税庁ホームページをご覧ください。www.nta.go.jp

こんにちは。保健師です。

～めざせ 健康長寿のまち いまべつ～



健診を受けよう～その①胃がん検診～

今月から、今別町の検診受診状況について、シリーズでお知らせします。第1回の今回は「胃がん検診」です。

現在、日本人の死因第1位はがん(悪性新生物)です。がんの中で死因第2位である、胃がん。しかし今別町の胃がん検診の受診率は高くはなく、県内40市町村中31位(平成25年度)となっています。胃がんは、早期発見された場合は治癒率が高く、仮に検診で見つかるような早期に発見されれば今では9割以上が治ると言われます。さらに胃がんの原因のひとつに「ピロリ菌」が関与していることから、ピロリ菌を除去していく治療も最近では有効とされています。また、原因としては食べ物(塩分、揚げ、辛み)アルコール、喫煙、ストレスなどと言われます。

しかし、初期では無症状というのが一般的です。また、男女比は2:1で男性に多いとされ、50代～60代の男性が約6割を占め、高齢化が進むとさらに多くなります。青森県は、がんによる死亡率が高く、早期発見率が低いことが原因とされています。

年の初めに、検診を受ける計画を立ててみてはいかがでしょうか。

(町の検診は7月頃からを予定しています)



★今別町の胃がん検診の受診率★

	総数	男	女
今別町	16.7% (県内31位)	12.1%	21.6%
青森県	22.2%	20.3%	23.7%

(平成25年度 青森県市町村別がん検診受診率より)

「今別町健康長寿のまちづくり宣言」

健診について、みんなが関心を持ち、話し合い、知識を深め毎年健康診断を受け健康管理に努めます。

【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

<被用者年金一元化法が施行されます>

平成24年8月に成立した「被用者年金一元化法」により平成27年10月1日から、これまで厚生年金と三つの共済年金に分かれていた被用者年金制度が厚生年金制度に統一されます。

平成27年10月以降、厚生年金の決定・支払いは、従来どおり、厚生年金被保険者期間分は日本年金機構、共済組合等加入期間分については各共済組合等で行います。

厚生年金に関する届書等(注)は、日本年金機構(年金事務所)または各共済組合等のどの窓口でも受付します(ワンストップサービス)。

主な変更事項は、次のとおりです。

年金相談に関する事項

共済組合等(注)が管理する年金記録のうち、平成27年10月以降に厚生年金を受ける権利が発生する被保険者及び受給者の方については、日本年金機構(年金事務所)の窓口においても年金相談が可能になります。

(注)共済組合等とは、国家公務員共済組合、地方公務員等共済組合、私立学校教職員共済を指します。

①日本年金機構(年金事務所)で相談が可能となるのは厚生年金に限ります。(共済年金に関する相談は行えません)

②共済組合等が支払する厚生年金について、年金事務所で行える相談内容は次のとおりです。

受給者記録に関する照会

共済組合等が支払する年金について、年金額、年金額の変更理由、支払額等に関する照会

※年金額の根拠や改定に至った経緯等を確認される場合は、決定・処分を行った各共済組合等に直接紹介していただく必要があります。詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

【問合せ先】

今別町役場 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

今別診療所 松田先生からの健康だより

今月は、寒くなってきて患者さんも増えてきた「かぜ」について、来月は「インフルエンザ」について説明します。

以前もお話しましたが、医学的には「かぜ」という病気はありません。

一般的に上気道(鼻・咽頭・喉頭)の急性炎症疾患の総称を「かぜ(感冒)症候群」と言います。

以下のことは一般常識として捉えておいてください。

1. 自然に治るもので、かぜ薬で治るものではありません。
2. 普通は3-7日で治りますが、14日程度かかる場合もあります。
3. ほとんどがウイルス感染です。インフルエンザ以外は、有効な抗ウイルス薬、つまり特効薬はありません。
4. いわゆる「かぜ薬」は、症状の緩和が目的の対症療法にすぎません。
5. 多くのかぜ薬、特に市販の総合感冒薬は、様々な成分から構成されているので(極端な言い方をすれば、余計な成分も含まれているので)連用すると発疹(ほっしん)や発熱、胃腸障害など副作用が出現する危険性が高いです。
6. なんとといっても予防が大切です。うがい、手洗いは励行してください。



患者様からよく聞かれる項目についてのQ&A

Q1: よく、かぜは人にうつすと治ると言いますが。
A1: これは日本において古くから言われている迷信で、全く医学的根拠のないことです。マスクをし、咳エチケットを励行するなど、周囲の人にうつさないようにしましょう。

Q2: 「かぜをひいたらお風呂はダメ!」というのはホントでしょうか?
A2: 昔はかぜをひいたらお風呂はダメというのが常識でした。しかし、これも医学的根拠はありません。高熱の場合は、さらに体力を消耗する可能性があるため、入浴はさけたほうがいいですが(シャワーのみなら大丈夫です)、お風呂の蒸気はのどに適度の湿り気を与え、皮膚を清潔にして新陳代謝を高め、さっぱりすることでぐっすり寝られるなど、メリットも多いので、かぜ症状が改善するまで入浴を我慢する必要はありません。

Q3: かぜの時に注射をすると早く治る?
A3: 「早くおしたいから注射してほしい」という患者さんがかなりおられますが、残念ながら、かぜを早く治す注射は存在しません。以前は、かぜによく効くと称して、解熱剤を注射することがありましたが、その薬剤も副作用が多いということで製造中止になりました。下痢や、嘔吐などの消化器症状が顕著なかぜの場合は脱水予防に点滴をすることはあります。医者に行っても注射をしてもらったから元気が出たというのは、ビタミン剤などを注射され、心理的な効果がプラスされているだけのことです。(プラセボ効果といいます)

Q4: かぜが早くなおる食事はありますか?
A4: かぜに効く特別食やサプリメントはありません。水分と栄養をきちんととって、温かくして十分寝ることに限ります。かぜをひいている時に、無理をして激務をこなすなどはもってのほかであり、過労や睡眠不足から抵抗力が弱まり、二次的な合併症を引起こしかねません。他人にうつさないためにも自宅で集中して休み、体力を回復させましょう。

Q5: 薬局のかぜ薬と病院でのかぜ薬の違いは何ですか?
A5: 薬局で買うかぜ薬の内容をみると、実に多くの成分が含まれています。これらは主にかぜの症状(発熱、頭痛、せき、のどの痛み、鼻水など)に対する成分ですが、成分が多い分、副作用も出やすくなります。

これに対して、医師によって処方される薬のほとんどは、一剤に一種類の成分が原則です。かぜ症状でも、咳がひどい場合は、咳止め、発熱が持続する場合は、解熱剤など、個々の症状に応じて、必要最低限の処方を心がけています。上述したように、インフルエンザ以外のかぜは薬では治らないので、少なくとも薬の副作用で患者さんを苦しめることがあってはなりません。

かぜ(インフルエンザを含め)の流行時期には、十分な睡眠、栄養、休養をとり、人込みや繁華街への外出を控える、外出時にはマスクを利用、室内では加湿器などを使用して適度な湿度にする、帰宅時のうがい、手洗いの励行などの予防策が極めて重要です。これらのことを留意し、寒い季節を健やかに乗り切りましょう。

【問合せ先】 今別診療所 電話：0174-35-2680

マイナンバー(通知カード)が届いていない方へ

10月5日時点の住民票の住所に簡易書留で世帯ごとに配達されましたが長期不在等の理由で受領されていない方々の「通知カード」は役場町民福祉課で保管しています。まだ、受領されていない方は役場町民福祉課にお問い合わせください。
今別町役場町民福祉課電話：0174-35-3003です。

ずっと使う番号だから大切に!



封筒の中を確認しましょう!

- 通知カード (世帯人数分)
- 個人番号カード交付申請書 (世帯人数分)
- 返信用封筒 (世帯で一部)
- 説明用パンフレット (世帯で一部)



マイナンバーに便乗した不正な勧誘や情報取得などにご注意ください!

◎あやしいと思ったら

- 消費者ホットライン 188番 (いやや!)
- 最寄りの警察署
- 今別町役場総務課消費者行政担当 電話：0174-35-2001



イ マ ダ ス

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

1 月	
4日(月)	官公庁御用始め
7日(木)	今別中学校入学説明会
14日(木)	青森北高校今別校舎始業式
15日(金)	平成27年度今別町褒賞式並びに 平成28年今別町新年会【総務】 今別小・中学校始業式
21日(木)	今別町文化・スポーツ賞授与式【教育委員会】
22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(月)	介護保険料第6期納期限【福祉】 国民健康保険税第6期納期限【税務】
2日(火)	人権・行政相談【総務】
7日(日)	今別町消防団出初式【総務】

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	1月13日(水) 27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12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18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。
※会場は開発センターで行います。

【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

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などが飛び散る場合がありますので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】

町役場 産業建設課 建設担当 電話：0174-35-3006

第26回婦人芸能祭が 平成28年2月14日(日)に 開催されます。

戸籍の窓口 (11月1日から11月30日までの届出分) ※ご家族から承を得た方になります。

お悔やみ申し上げます

- 阿部 た まさん (96) 西 田
- 島 中 節 子さん (79) 山 崎
- 嶋 中 た みさん (88) 大川平
- 田 中 文 幸さん (56) 大川平
- 相 内 マチヨさん (79) 二 股



今別の姿

(平成27年11月30日現在)

面積	125.27km ²
人口	2,930人(-9)
男	1,380人(-3)
女	1,550人(-6)
世帯数	1,497 (-4)
	()内は前月比

- 相 内 博 美さん (78) 二 股
- 田 中 慶一郎さん (84) 奥平部

安全ベストが贈られる

12月10日、建設会館において「安全ベスト」贈呈式が行われ、東青除雪協会の大坂憲一会長から今別町地区総代連絡協議会の阿部修一会長に安全ベスト70着が贈呈されました。安全ベストは、地域の町内関係者によるボランティア除雪や学童の登下校見回りなどの際に活用し、安全を確保します。



大坂会長(左)から阿部会長へ安全ベスト70着が贈呈される

税について学ぼう！

11月27日、町役場税務担当澤田淳一主事が今別小学校6年生の教室を訪れ、租税教室が開かれました。児童らは町役場職員の説明を真剣に聞き、気付いた点などをメモをとりながら学習し、質問には元気に手を挙げ、大きな声で発表していました。また、もしもこの世界から税金が無くなるとどうなるのかをテーマにしたビデオを鑑賞した児童からは「税金はみんなのために使われていると分かった」、「税金がない世界は大変」などの感想があり、税金の大切さを理解しました。

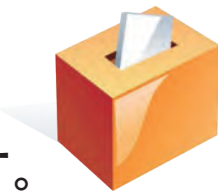


税金について学習する6年生の皆さん

今別町町議会議員一般選挙

投票日のお知らせ

投票日は
3月13日(日)です。
忘れずに投票しましょう。



編集後記

みなさん、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
いよいよ北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」が開業する年になりました。広報を担当して、PR活動等の取材をし、開業はまだまだ先だとは思っていましたが、気付くと開業まで約3ヶ月と近づいてきました。さらに力を入れて、駅開業まで取り組んでいきたいと思います。
今年の干支と同じく、私は申年なので、申のように町内を元気に駆け回り、いろいろ取材をしていきたいと思います。
今年も「広報いまべつ」をよろしくお祈りします。
(広報担当 古村)

町の元気な子ども達 「今別小学校6年生」 テーマ「スケート教室を終えて」



① 赤坂 大地
② 山崎
③ 酪農家

ほくはスケート教室で、たくさん転びました。でも、ていねいに指導してくれてインストラクターの方のアドバイスを活かしてすべってみたら、上手にすべることができました。自由時間は、友達同士でアドバイスをしたり、アドバイスをされたりして、ますます上達することができました。午後は、4・5年生のみんなといろいろな競技で対決しました。氷の上でぞりりレーをしたり、綱引きをしたり、玉入れをしたりしました。綱引きは一回しか勝てなかつたけど、みんなで協力して楽しくできました。スケート教室だけでなく、これからもみんなで協力して、残りの小学校生活を送っていききたいです。

ふれあい広場が完成する！

ふれあい文庫横の旧NTT跡地を利用した「ふれあい広場」の整備が昨年11月に完了しました。この「ふれあい広場」は、イベント会場や駐車場として利用されます。また、さざなみ公園への連絡橋も整備され、荒馬まつり等の会場へ自由に往来できるようになります。(事業費：13,423千円)



整備された連絡橋(左)とふれあい広場

ロコモ対策運動を実践！

12月9日、大川平文化会館において、大川平婦人会のお楽しみ会の際に、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を改善する運動が行われ、約50人の方々が参加しました。

町役場の保健師と一緒に、イスを使用し家庭でも簡単にできるスクワットや片足立ちなどの体操を実践しました。参加した小鹿一子さんは「肩こりとか足腰に効く体操を実践できて良かった。毎日少しずつでも続けていきたい」と話してくれました。

お昼には、大川平婦人会の皆さんから減塩でヘルシーな料理が振る舞われ、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。



2人1組で運動を行う参加者の皆さん

芸術品が勢揃い！第32回総合福祉展開催！

12月6日、町開発センターにおいて、「第32回総合福祉展」が開催されました。

会場では各団体からおいしい食べ物や加工品、工芸品などの販売が行われ、多くの方々にぎわいました。芸術作品として今別保育園児の皆さんからの工作作品、書道、ぬりえなどの作品が多く並び、完成度の高い作品に会場は見とれていました。ステージでは、婦人会の皆さんによる華やかな踊りが披露されるなど、最後まで楽しい福祉展となりました。



ひよりの皆さんが今年の干支の「申」を作製しました