

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」3月26日開業!

奥津軽いまべつ  
開業まで

平成28年  
2月号 619

# 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/>

54  
日

(平成28年2月1日現在)

- ・平成27年度今別町褒賞授与式…………… 1 p
- ・奥津軽いまべつ駅開業に向けて…………… 2 p、3 p、4 p
- ・町の話…………… 5 p
- ・今別町農業委員会からのお知らせ…………… 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

## 祝 平成27年度 今別町褒賞授与式会 平成28年 今別町新年会

1月15日、町開発センターにおいて、「平成27年度今別町褒賞授与式並びに平成28年今別町新年会」が行われました。

褒賞授与式では、国勢調査員や漁業センサス調査員として多くの統計調査に従事し、また、今別町統計協会副会長として会を支え、尽力されている川村弘江さん(浜名)が褒賞され、阿部町長から褒状と記念品が授与されると、会場から大きな拍手がおくられました。

褒賞式後には「平成28年今別町新年会」が行われ、阿部町長は「いよいよ駅開業の年を迎えました。駅開業に向け、二次交通の整備や宿泊施設の海峡の家ほろづきの人工温泉改修等着々と準備が進められています。駅が開業する3月26日には、今別町の歴史に残る素晴らしい日を迎えたい」とあいさつがありました。会場では、新年会出席者が、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業や今後の取組等について話されていました。



左から阿部町長、川村さん、小鹿町議会副議長

今別町農業委員会委員 (7月)	行政連絡委員 (2年)	社会教育委員 (2年)	公民館運営審議会委員 (6年4月)	瑞宝単文章	総務大臣表彰	青森県知事表彰	青森県統計協会東郡支部長表彰	今別町統計功労者表彰	青森県統計協会表彰	農業基本調査員 (5回)《県単独》	毎日勤労統計調査特別調査員 (3回)	労働力調査員 (1回)	商業統計調査員 (11回)	事業所・企業統計調査員 (7回)	就業構造基本調査員 (2回)	農林業センサス・ 農業センサス調査員 (9回)	漁業センサス調査員 (7回)	国勢調査員 (10回)	今別町統計協会副会長 (19年9月)	今別町統計協会会員 (49年)	昭和40年10月1日より国勢調査員となる
平成27年6月～現在	平成13年10月～平成15年9月	昭和62年5月～平成元年4月	昭和60年5月～昭和62年4月 平成元年5月～平成5年8月	平成27年4月	平成18年10月	昭和59年10月	昭和58年2月	昭和55年11月	昭和53年10月	昭和42年12月～昭和53年12月	平成2年7月～平成19年7月	昭和55年2月	昭和54年6月～平成19年6月	昭和53年6月～平成18年10月	昭和49年7月～平成4年10月	昭和45年2月～平成22年2月	昭和43年11月～平成10年11月	昭和40年10月～現在	平成8年4月1日～現在	昭和42年1月13日～現在	

※統計調査別従事回数【合計55回】

受賞者功績 川村 弘江氏(統計功労)

### 代表監査委員に米田さん

今別町代表監査委員に米田壽光さん(69・髪月)が選任されました。12月18日に米田さんに阿部町長から辞令が交付されました。任期は平成27年12月20日から平成31年12月19日までです。



米田さん(左)に辞令が交付される

### 答申書を阿部町長へ提出

教育委員会では、急激な人口減少による教育環境の変化や施設環境について、将来に向けてあるべき姿を検討するため、「町立学校の将来を考える協議会」を設置し、検討してきた結果、今後常態化する複式学級への補助員配置等学力低下対策や児童生徒が安全で安心して学べるための耐震化や老朽化対策などを要望した答申書をこのほど町長に提出しました。



答申書を阿部町長(右)に提出する相内利男教育委員長

# 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.22-1)

## カウントダウンで新年を祝う!

12月31日、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業に向けて、気運醸成及び情報発信を図るため、町役場の若手職員で構成された新幹線プロジェクトAチームが立案した、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業記念イベント「いま・べつカウントダウンまつり」が荒馬の里農村公園（道の駅いまべつ前駐車場）で開催されました。

会場では、町特産品のもずくうどんの振る舞いや、来場した約150人の方々と豪華景品が当たるビンゴ大会を行い、楽しい時間を過ごしました。



新年を祝う町民の皆さん

そして、2016年を迎える10秒前から、皆さんとカウントダウンを行い、新年を迎える瞬間に鮮やかなイルミネーションが点灯し、大きな拍手と歓声で祝福しました。3月26日に開業する北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業に向けて、大いに盛り上がりました。

## 阿部町長、津島衆議院議員へ要望



津島衆議院議員（左）へ要望する阿部町長

12月14日、阿部町長が津島淳衆議院議員のもとを訪れ、今年3月26日に開業する北海道新幹線新青森～新函館北斗間について、安全運行の確保や着実な事業の推進を図り、万全の体制で開業を実現することや新函館北斗～札幌間の早期完成を図ることなどが書かれた県鉄道整備促進期成会の要望書を提出しました。

## 特急スーパー白鳥☆ラストラン!! ～みんなでお見送りしませんか?～

北海道新幹線の開業に伴い、特急スーパー白鳥が平成28年3月21日で廃止となります。今までお世話になった感謝の気持ちと、これから迎える北海道新幹線開業を盛り上げるため、特急スーパー白鳥ラストランお見送りイベントを開催いたします。

ご家族、ご近所お誘い合わせのうえご来場ください。多数のご参加をお待ちしております。

○日時：平成28年3月21日（月）19：00～

○場所：青函トンネル入口広場

○特急スーパー白鳥 最終通過時刻

20時40分頃通過予定

配布するサイリウムを振り見送ります（上・下線）

○無料提供

焼きそば、温かい飲み物、新幹線ホッカイロ

※数に限りがございます。

○主催：町役場 新幹線プロジェクトCチーム 電話：0174-35-2001

町役場 新幹線対策室 電話：0174-31-0205

## 東京ドームで今別町の魅力をPR

1月8日から17日、東京ドームにおいて、日本全国から伝統のお祭りや美味しい料理などが勢揃いする「ふるさと祭り東京2016」が開催され、大川平荒馬保存会の皆さんが参加し、迫力ある荒馬を14日、15日の2日間にわたり披露しました。



オーロラビジョンで大川平荒馬が紹介される

オーロラビジョンに大川平荒馬が紹介され、笛や太鼓の音が響きわたり、会場の注目を浴びる中、町の伝統芸能「荒馬」を披露した大川平荒馬保存会の皆さんの迫力ある演舞は、多くの観客を魅了しました。



迫力ある演舞を披露後（左）、町の観光パンフレット等を配布しPR

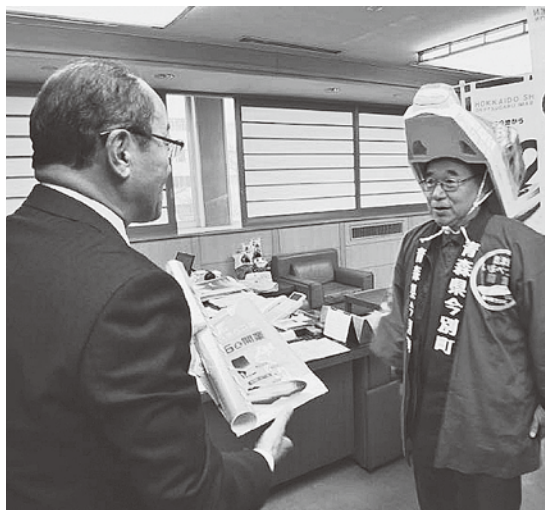
演舞後には、今別町の観光パンフレットや北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業をPRするチラシ等を配り、多くの方々に今別町の魅力をPRしました。



## 開業100日前イベントで、100カ所を巡る!

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」を100日前に控えた12月17日、開業100日前イベントが行われました。

町役場前にある駅開業までの日数を示すカウントダウンの数字を「100」に変え、今別町新幹線開業PRイベント実行委員会の皆さんの出発を見送った阿部町長は「いよいよ開業100日前となり、皆さんと協力し、一体となって駅開業を盛り上げていきたい」と話しました。



佐々木副知事（左）へPRグッズを手渡す成田会長

その後、青森市や五所川原市、外ヶ浜町等100カ所を訪問した今別町新幹線開業PRイベント実行委員会の皆さんがクリアファイルやパンフレット等のPRグッズを配布し、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業と今別町の魅力をPRしました。

# 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.22-2)

## 北海道新幹線・東北新幹線のダイヤ (平成28年3月ダイヤ改正)

【下り 新函館北斗方面】

区分	東京発	大宮発	仙台発	盛岡発	新青森発	奥津軽 いまべつ発	木古内発	新函館北斗着
はやて 91号					6:32	6:48	7:25	7:38
はやて 93号				6:54	7:57	8:13	8:50	9:03
はやぶさ 1号	6:32	6:58	8:06	8:49	9:52	10:08	10:45	10:58
はやぶさ13号	10:20	10:46	11:54	12:37	13:31	13:47	14:24	14:37
はやぶさ21号	13:20	13:46	14:54	15:37	16:45	17:01	17:38	17:51
はやぶさ25号	15:20	15:46	16:54	17:37	18:45	19:01	19:38	19:50
はやぶさ29号	17:20	17:46	18:54	19:37	20:42	20:58	21:36	21:48

【上り 東京方面】

区分	新函館北斗発	木古内発	奥津軽 いまべつ発	新青森着	盛岡着	仙台着	大宮着	東京着
はやぶさ10号	6:35	6:48	7:26	7:41	8:44	9:29	10:38	11:04
はやぶさ16号	9:31	9:44	10:22	10:37	11:44	12:29	13:38	14:04
はやぶさ22号	12:44	12:57	13:35	13:50	14:44	15:29	16:38	17:04
はやぶさ26号	14:44	14:57	15:35	15:50	16:44	17:29	18:38	19:04
はやぶさ38号	18:36	18:49	19:27	19:42	20:45	21:29	22:38	23:04
はやて 98号	20:39	20:52	21:30	21:45	22:48			
はやて 100号	21:59	22:12	22:50	23:05				

注) 奥津軽いまべつ駅に停車するダイヤのみ記載しています。

### 北海道新幹線のダイヤ

今年3月26日に開業する北海道新幹線のダイヤが公表され、「奥津軽いまべつ駅」には、上下各7本の新幹線が停車することになりました。

東京・奥津軽いまべつ間は、下りが最速3時間26分上りが3時間29分で、新青森・奥津軽いまべつ間が15分で、奥津軽いまべつ・新函館北斗間が50分で結ばれます。

青森への通勤・通学や東京への日帰り出張が可能なダイヤとなっています。

### 通常期の新幹線料金

通常期の新幹線料金が決まり、東京・奥津軽いまべつ間が普通席19,060円、グリーン席24,960円、グランクラス33,180円となっています。

同じく新青森・奥津軽いまべつ間が普通席の指定券利用で3,250円、特別特急券利用で2,050円となっています。

奥津軽いまべつ・新函館北斗間が普通席の指定券利用で5,480円、特別特急券使用で4,960円となっています。



グランクラス



グリーン席



普通席

### 北海道新幹線・東北新幹線料金表 (奥津軽いまべつ駅：平成28年3月)

区分	席種別	料金(円)
東京	普通席	19,060
	グリーン席	24,960
	グランクラス	33,180
新青森	普通席	3,250
	グリーン席	4,010
	グランクラス	9,150
	特別特急券	2,050
新函館北斗	普通席	5,480
	グリーン席	7,710
	グランクラス	12,850
	特別特急券	4,960

注) 通常期の片道料金

### おトクなきっぷ

JR北海道では、北海道新幹線にJR北海道予約サービス(インターネット)限定でおトクなきっぷを利用。列車・席数・区間限定で、平成28年2月26日から販売します。おトクなきっぷは2種類で、発車日前日の午後10時までの申込みの「北海道ネットきっぷ」と、乗車日14日前の午後11時までに申込みの「北海道ネットきっぷ」を販売します。(詳細は4ページをご覧ください)

### 切符の購入

北海道新幹線の奥津軽いまべつ駅・木古内駅・新函館北斗駅では、通常の切符(JR券)のみ購入することが可能です。したがって、旅行商品の切符などは購入することができません。なお、インターネットで購入した切符は、券売機で受け取ることが可能です。

# 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.22-3)

## 通学定期助成

## 新幹線利用助成

### 北海道新幹線開業に伴う「お得なきっぷ」について

商品名	北海道ネットきっぷ	北海道お先にネットきっぷ
設定列車	はやぶさ・はやて	
設定区間	新函館北斗～東京（都区内）等 ※設定区間は「新函館北斗」「木古内」「奥津軽いまべつ」を含むものに限ります。	
割引率	5%～20% (区間により異なります)	25%～40% (区間により異なります)
設備	普通車指定席	
利用期間	平成28年3月26日から通年	
販売期間	平成28年2月26日から通年	
申込日	発車日の1ヶ月前の午前10時から 発車日 <b>前日</b> の午後11時までにお申し込みが可能です。	発車日の1ヶ月前の午前10時から 乗車日 <b>14日前</b> の午後11時までにお申し込みが可能です。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きっぷは、乗車券と特急券がセットになった片道タイプのきっぷで、有効期間は1日間です。</li> <li>・お申し込みは、JR北海道予約サービス（インターネット予約）限定となります。（駅・旅行センターではお申し込みできません）</li> <li>・きっぷのお受け取りは、お申し込み時のクレジットカードと予約番号をお持ちいただければ、JR北海道の駅みどりの窓口・指定席券売機で簡単にお受け取りいただけます。（旅行センター、車内、JR東日本の駅ではお受け取りできません）</li> <li>・お受け取り前は、列車出発前かつ最終変更期限（最初の乗車予定日から3ヶ月後の同日（応当日がない場合は応当日の前日）まで設定座席に残席があれば何度でも変更ができます。</li> <li>・ご利用には、会員登録（無料）が必要です。</li> <li>・詳細は<a href="http://www.jrhokkaido.co.jp/network/netkippu/">http://www.jrhokkaido.co.jp/network/netkippu/</a>をご覧ください。</li> </ul>	

平成28年4月から今別町在住の高校生が北海道新幹線・JR線・青い森鉄道線を利用して通学する場合、通学定期代金の3分の1を町で助成します。申請方法など詳細については、2月に町内で説明会を開催するとともに、来月の『広報いまべつ』で紹介いたします。

※1月22日現在で在来線のダイヤは発表されておらず、具体的な検討はこれからとなりますが、これまでよりは確実に通学可能な範囲が広がることから、この助成制度を活用して自宅から通学してもらえればと考えています。

町民が奥津軽いまべつ駅から新幹線を利用した場合、1人1回に限り2千円（小人1千円）の利用料金の助成を行います。申請方法など詳細は、来月の『広報いまべつ』で紹介いたします。

この機会に、新幹線を利用して、東京や北海道などへ積極的に旅行しましょう。



私たちの「奥津軽いまべつ駅」を町民みんなが積極的に利用しましょう！

### 北海道新幹線・東北新幹線奥津軽料金表 (奥津軽いまべつ駅：平成28年3月)

区分	通常料金	北海道ネットきっぷ			北海道お先にネットきっぷ		
	①料金 (円)	②料金 (円)	割引率	差額 (①-②)	③料金 (円)	割引率	差額 (①-③)
東京	19,060	18,100	5%	960	14,290	25%	4,770
上野	18,850	17,900	5%	950	14,130	25%	4,720
大宮	18,330	17,400	5%	930	13,740	25%	4,590
仙台	13,130	11,800	10%	1,330	9,170	30%	3,960
盛岡	8,160	6,920	15%	1,240	5,300	35%	2,860
八戸	6,010	5,090	15%	920	3,900	35%	2,110
七戸十和田	4,250	3,600	15%	650	2,750	35%	1,500
新青森	3,250	2,590	20%	660	1,940	40%	1,310
木古内	3,960	3,160	20%	800	2,370	40%	1,590
新函館北斗	5,480	4,370	20%	1,110	3,280	40%	2,200

注) 通常期の片道料金

# 観光サインを町内に設置

今年3月26日の北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業を控え、今別町を訪れた観光客に気軽に、快適に、散策してもらうため、今別駅や町内に観光サイン・案内マップが設置され、11月30日に工事が完了しました。

(総事業費：4,320千円)



町内に設置された観光サイン

# もうすぐ1年生!

平成28年度の今別小学校新入学予定児童5名を紹介します。

木村 大雅くん 村川 一颯くん  
宮本 青空さん 嶋中 紗雪さん 田中 怜来さん

# 大事に育てたもち米で収穫祭

12月10日、今別小学校5年生が嶋中一仁さん(大川平)の水田で作付けし、収穫したもち米を使用した収穫祭が今別小学校体育館で行われました。JA女性部の皆さんも手伝いに駆けつけ、今別小学校5年生の皆さんは嶋中一仁さんと一緒に餅つきをし、重い杵に苦戦しながらも懸命に餅つきをしました。その後、全校児童で紅白のお餅でまゆ玉飾りを作り、来年も良い年になるように願いました。

お昼には、雑煮やおしるこが振る舞われ、大事に育てたもち米に感謝し、おいしくいただきました。



まゆ玉に願いを込めて...



おいしい餅にな~れ!

# 茶華道部3年生を送る会

12月15日、青森北高校今別校舎茶華道部の3年生を送る会が行われました。

これまでの活動で楽しかったことや嬉しかったことを思い出しながら、会話に華を咲かせ、楽しい時間を過ごしました。3年生の皆さんは、進路先や今後の目標などを1人ずつ語り、新たな目標に向け目を輝かせていました。最後に茶華道部の活動を一緒に支えてきた山本先生、澤田田鶴子さん(今別)から激励のことばが送られました。



一緒に活動してきた仲間たちと記念写真!

# 火事等には気をつけて!

12月18日、今別町防犯指導隊、今別町交通安全母の会の皆さんが、町内の飲食店を回り、火の取り扱いに注意することなどを呼びかけました。



店を回り、注意を呼びかける

# どんど焼きが行われる!

1月14日、旧今別営林署土場において毎年恒例のどんど焼きが、執り行われました。

「どんど焼き」とは小正月の行事で、正月の松飾り、しめ縄などを家々から持ち寄り、一カ所に積み上げて燃やすという、日本全国に伝わるお正月の火祭り行事です。

参加者は、どんど焼きの火にあたり、焼いた団子を食べれば、その1年間健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災・五穀豊穡を祈っていました。



私たちを守ってくれたお守りが天に戻されました

# ヨーガ教室でリラックス

12月25日、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士の渋谷り子さん(大川平)を講師に招き、「ヨーガ療法士が教えるヨーガ健康講座」が町中央公民館で行われました。



ヨーガを体験する参加者の皆さん

渋谷先生は、参加者に合わせて体がリラックスするようなメニューでヨーガを行いました。

参加者からは「イメージしていたヨーガと違い、体が硬くてもでき、終わったあとは体がポカポカと温かくなった」と好評でした。

# 軽自動車税率改正のお知らせ

平成26年3月の地方税法改正に伴い今別町税条例が改正され、これにより平成28年度から軽自動車税の税率が変更になりました。グリーン化を進める観点から最初の新規検査から13年を経過した三輪及び四輪の軽自動車について重課が導入されます。また、排出ガス性能及び燃費性能の優れた環境負荷の小さいものについて、グリーン化特例(軽課)を適用します。

## ○原付・軽二輪及び小型特殊

車種区分		標準税率	
		現行	改正
原付	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
小型特殊自動車	ミニカー	2,500円	3,700円
	農耕作業用 その他	1,600円 4,700円	2,400円 5,900円
軽二輪(125cc超250cc以下)		2,400円	3,600円
小型二輪(250cc超)		4,000円	6,000円

## ○三輪及び四輪以上の軽自動車

車種	現行	初年度検査年月		重課税率	
		平成27年 3月31日以前	平成27年 4月1日以後		
三輪	3,100円	経過措置 現行どおり	3,900円	4,600円	
四輪	貨物		営業用	3,800円	4,500円
			自家用	4,000円	6,000円
四輪	乗用		営業用	6,900円	8,200円
		自家用	7,200円	10,800円	12,900円

# 平成28年度 賃借料及び農作業標準労賃表

今別町農業委員会

○農作業標準労賃

☆標準賃借料（10aあたり）平成28年4月1日から

農地の区分		賃借料の標準額	地域名
田	町内統一	7,500円	全地域
畑	町内統一	2,000円	全地域

☆参考賃借料（10aあたり）平成28年4月1日から

農地の区分		賃借料の標準額	地域名
牧草地	町内統一	1,000円	全地域

○農作業標準労賃

【注】この農作業労賃及び農作業受委託料金は、取りまとめの目安とするものであり、各地域により事情があると思われるので、柔軟な対応をお願いします。

1. 農作業労賃

作業名	単位	標準額	備考
		28年度	
水田作業	苗取	1日	1日あたり8時間を標準とする (賄い抜き)
	田植		
	除草		
	稲刈		
	脱穀		
	病虫害防除		
	その他の作業		
	畑作業一般		
果樹作業一般			
牧草刈取（モア）			

2. 農作業受委託料金

作業名	単位	標準額	備考	
		28年度		
水田	耕起（トラクター）	10aあたり	4,500円	
	田植	苗もち	27,000円	
		苗なし	6,000円	
	荒代かき	3,500円		
	代かき	3,500円		
	荒代同時仕上げ	6,000円		
	牧草作業一式	15,000円		
	刈取・脱穀	バインダー	7,000円	結束ひもを含む
		ハーベスタ	6,000円	
		コンバイン	12,500円	補助員がつかない場合 (グレンタンク付き)
	生乾燥	1俵あたり	10,000円	補助員がつく場合
			2,000円	結束の場合（割増）
	畑耕起	平坦地	10aあたり (トラクター)	5,000円
傾斜地		6,000円		
うね上げ		5,000円		

【概算根拠】

青森県最低賃金

平成27年10月18日施行 1時間695円

695円 × 8時間 = 5,560円

【問合せ先】 町役場産業建設課 産業担当 電話：0174-35-3005

## 平成28年度 今別町 奨学金貸与のお知らせ

町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由等により就学が困難な方に対し、奨学金の貸与を行っています。

1 貸与対象者

- ア) 今別町に居住する者の子どもであること。
- イ) 平成28年4月より高校、大学、短大、高専、各種専門学校に入学する方、または在学中の方。（ただし、通信教育、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大は除く）
- ※世帯の収入によっては貸与できない場合がありますので、詳細は教育委員会にお問い合わせください。

2 貸与額及び貸与期間

- ア) 奨学金の貸与額（月額）は、高校15,000円、大学等30,000円です。
- イ) 貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間です。
- ※奨学生が休学、退学、その他奨学生として不適当と認められる場合には支給が停止されます。

3 償還方法

- ア) 奨学金は無利子です。
- イ) 奨学金の償還は、卒業の1年後から受給期間の2倍の月数で返還します。

4 申請手続き

申請書類等は今別町教育委員会に備えてあります。

5 申込期間

随時募集

※ただし、平成28年4月当初から貸与を受ける場合は、4月1日～15日までに申し込みください。

【問合せ先】 今別町教育委員会 電話：0174-35-2157

## 赤十字活動資金にご協力ください

～平成28年度の社員増強・社資増収運動がはじまります～

近年わが国では、毎年のように大規模な自然災害が発生しており、特に昨年9月の台風18号による大雨災害は、関東・東北の広範囲にわたり甚大な被害をもたらし、多くの尊い人命が失われました。皆様は納めて下さる社資は、こうした大規模災害の救護活動はもとより、これら災害に対する災害救護体制の強化や地域住民の防災意識の普及にも活用されています。

また、災害救護活動のほかにも、人命救助を目的とする救急法講習会の普及、地域等で福祉活動を推進する赤十字奉仕団の育成や、こどもたちの“やさしさと思いやり”の心を育む青少年赤十字の育成などの多岐にわたる活動を行っていますが、これらも皆様が納めて下さる社資を財源に行われています。

こうした事情を踏まえて、日赤青森県支部では、2月1日より、平成28年度に実施する赤十字活動の資金確保のため《赤十字社員増強・社資増収運動》を実施しています。日本赤十字社が果たすべき役割と増強運動の趣旨をご理解いただき、赤十字活動の普及・推進のため、各町内の役員の方々の方々の訪問の際は、町民の皆さまのご協力をよろしくお願いします。

【問合せ先】

〒030-0681

青森市長島1丁目3番1号

日本赤十字社青森県支部

組織振興課

電話：017-722-2011

日本赤十字社青森県支部

今別町分区

担当課：町民福祉課

電話：0174-35-3004

# 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②大腸がん検診～

今別町の検診受診状況について、シリーズでお知らせしております。

第2回の今回は「大腸がん検診」です。大腸がんは、がんによる死亡率ワースト2位、新たにかかるがんの中では2番目に多く、日本では増えているがんのひとつです。大腸がんになる原因は、食の欧米化が原因と言われます。野菜の不足や、肉食、飲酒、便秘の習慣が影響されています。規則正しい生活で、食生活を見直すことや、排便習慣をつけるなど、日々の生活の中で予防することも大切です。

大腸がんは、多くのがんがそうであるように、初期では自覚症状がありません。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。

### ★今別町の大腸がん検診の受診率★

	総数	男	女
今別町	20.6% (県内32位)	12.7%	29.0%
青森県	29.6%	25.2%	32.9%

(平成25年度 青森県市町村別がん検診受診率より)

大腸がんは早期に発見でき早期に治療ができれば、ほぼ治すことができるがんとも言われています。県内の大腸がん検診受診率を見ると今別町は40市町村中32位となっています。(平成25年度、県内ワースト9位)男女別にみると、男性の受診率が12.7%と、中でも低い状況です。

大腸がんの集団検診の方法は、専用の容器で便を2日間とるだけです。そのため、比較的他の検診よりも、受けやすい検診ではないでしょうか。

気軽にできる検診ですので、まだやったことがない方は、ぜひ一度受診してみてください。(町の検診は7月頃からを予定しています)

「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

### ○任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。

詳しくは下記までお問い合わせください。

### 【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、昨年も掲載しましたが、まだまだ勘違いされている患者さんも多いようなので、インフルエンザについて説明します。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。

伝染性が非常に強く重症化しやすいため、普通のかぜ、感冒とは区別すべき病気ですが、かぜ同様、ウイルスによる感染症です。

つまり、かぜの1種だと思ってください。

### かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまりなど	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

### インフルエンザの特徴は(かぜとインフルエンザの違い)

1. 冬季に流行する。
2. 高熱で発症し、関節痛、全身倦怠感などの全身症状を伴う。
3. 感染性が強い(流行り易い)
4. 80歳以上の高齢者の感染はまれ。
5. 感染の有無を簡単に検査判定できる。
6. 予防のためワクチン接種が可能。
7. 特效薬が存在する。(市販はされていない)

### なにより予防が大切

流行前にインフルエンザワクチンを接種することも重要ですが、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかる患者さんは珍しくはありません。(2015~2016シーズンからは、A型が2種類、B型が2種類の計4種類のインフルエンザウイルスに対応していますが、それ以外のインフルエンザウイルスには効果はありません)

インフルエンザの流行時期には、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。

### 罹患後のエチケットも重要

インフルエンザウイルスに感染し、発症後3~5日間ウイルスを排出すると言われています。

お薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにいなくなるわけではありません!「症状が改善したから…」とってお薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。

熱が下がったあとも、お薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。

しっかりと予防対策をとることが最も重要ですが、それでも不幸にも罹患してしまったら、薬を服用し、流行させないために1週間以上は自宅療養することが大切です。

【問合せ先】 今別診療所 電話：0174-35-2680

# イ マ ダ ス

町の行事予定 (2/1~3/10)  
※行事予定名・開催場所・担当を掲載しています。

2月	
1日(月)	介護保険税第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】
14日(日)	第26回婦人芸能祭(開発センター)【教育委員会】
17日(水)	今別小学校入学説明会
18日(木)	救命救急法講習会(開発センター) 【社会福祉協議会】
26日(金)	第5回キクの会及び第2回高齢者世帯の集い 【社会福祉協議会】
3月	
2日(水)	青森北高校今別校舎卒業証書授与式
8日(火)	県立高校入学者選抜

**・展望いさりび**  
**・高野崎「共同店舗」テナント募集!**

(津軽国定公園) 高野崎に設置されている展望いさりびのテナント及び「共同店舗」を下記のとおり募集しています。希望者は締切日までにお申し込みください。

①営業期間 4月1日~10月31日(予定)  
②使用料 高野崎「共同店舗」1シーズン15,000円  
展望いさりび 月4,000円  
③応募締切日 平成28年2月29日(月)まで  
※応募者多数の場合、打ち合わせを行います。  
【問合せ先・申込み先】 町役場企画課 電話:0174-35-3012

## 生活困窮自立相談窓口のご案内

あなたの生活の「不安」や「心配」をかきかせてください!

「お金が無くてこれからの生活が心配」、「色々悩みごとがあるけど、どこに相談していいかわからない」  
「就職したいけど、どうすればいいかわからない」、「障がいがあるけど自立したい」、「引きこもり生活から抜け出したい」

このように様々な理由により生活にお困りの皆さん、1人で悩まずに「東地域自立相談窓口」にご相談ください。あなたと一緒に考え、あなたに寄り添いながらサポートいたします。

**相談受付**  
月曜~金曜 午前9時~午後5時まで(土日・祝日・年末年始を除く)

**相談場所**  
東地域自立相談窓口  
住所:青森市中央3丁目20-30県民福祉プラザ2F  
青森県社会福祉協議会内

**連絡先**  
東地域自立相談窓口 電話:017-752-1888  
相談専用フリーダイヤル(青森県社協)  
電話:0800-800-7114(FAX兼用) E-mail:higashi@aosyakyo.or.jp

## 編集後記

みなさん、こんにちは。毎日の雪かきお疲れ様です。雪かきをされる際は寒さ対策をし、雪による事故、ケガ等にはご注意ください。新年を迎え、今年の目標を掲げ方も多いと思います。私は、運動する機会が減ってしまい、体重が増えてしまいました。運動不足を解消し、健康な体を作るため、今年こそは何かスポーツに取り組みたいと思います。

今年の皆さんの目標はなんですか?

(広報担当 古村)

多くの3学期のめあては、漢字の学習できれいにバランスよく書いて、書き順もきちんと覚えることです。生活面では、番員会で4年生が2学期の後半から仕事の体験をしているので、仕事をしっかりと覚えてもらうように教えていきたいです。そして、自分自身も仕事をがんばっていききたいです。係活動でも、責任をもつてクラスのみんなのために取り組みたいです。運動では、縄跳びで二重あや跳びなどいろいろな技に挑戦していききたいです。小学校生活最後の3学期になるので、卒業に向かって今小のリーダーとして、6年生のみんなと全校を引っ張っていききたいです。



①本郷 翼  
②村元  
③大工

## 町の元気な子ども達

「今別小学校6年生」  
テーマ「3学期に向けて」

①氏名 ②地区名 ③将来の夢

## 今別町ふれあい福祉センター2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	2月10日(水) 24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致します。

**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	2月9日(火)	13:00~15:00	司法書士

※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、今月の専門相談は法律相談だけです。  
※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

## スポーツ安全保険に加入しませんか?

スポーツ・文化・ボランティア活動など幅広く適用されます。5名以上の団体でご加入ください。

対象となる事故	団体活動中の事故 往復中の事故(自動車事故による賠償責任は適用外)
補償内容	傷害保険(通院、入院、後遺障害、死亡) 賠償責任保険、突然死葬祭費用保険
加入受付期間	平成28年3月1日から翌平成29年3月30日
保険期間	平成28年4月1日午前0時から平成29年3月31日午後12時までです。
掛金	1人年額800円~11,000円 (団体の活動内容・年齢などによって異なります)

※詳しくはホームページをご覧ください。http://www.sportsanzen.org

【問合せ先】 スポーツ安全協会青森県支部  
〒038-0021 青森市安田近野234-7(公財) 青森県体育協会内  
電話:017-782-6984(電話受付時間は平日午前9時から午後5時まで)


## 戸籍の窓口

(12月1日から12月31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

小鹿	しゆんさん(80)	今	別
木村	誠さん(61)	今	別
境谷	和男さん(81)	今	別
太田	京子さん(83)	山	崎
小鹿	千代子さん(81)	大	川

相内寛子さん(75)二股



### 今別の姿

(平成27年12月31日現在)

面積	125.27km <sup>2</sup>
人口	2,922人(-8)
男	1,381人(+1)
女	1,541人(-9)
世帯数	1,491(-6)
	( )内は前月比