

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」3月26日開業!

奥津軽いまべつ駅
開業まで

平成28年 3月号 620

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/>

25日

(平成28年3月1日現在)

- ・平成27年今別町文化賞・スポーツ賞及び青森県民駅伝努力賞授賞式……………1p
- ・奥津軽いまべつ駅開業に向けて……………2、3、4p
- ・こんにちは!知事です、婦人芸能祭他……………5p、6p
- ・今別診療所からの健康だより……………7p
- ・イマダス、お知らせほか……………8p

祝 平成27年今別町文化賞・スポーツ賞及び青森県民駅伝努力賞授与式



受賞者皆さんで記念撮影

1月21日、町中央公民館において、「平成27年今別町文化賞・スポーツ賞・青森県民駅伝努力賞授与式」が行われ、今別町教育委員会の相内利男委員長から受賞者に表彰状が送られました。

文化賞には大川平荒馬保存会の普及・振興に尽力された宮越哲英さん、文化奨励賞、児童・生徒文化賞は今別小学校児童5名が受賞しました。スポーツ賞は、ハンドボールやフェンシング、バレーボールなどの競技で活躍した団体・個人の方々が受賞しました。

受賞者を代表し、今別中学校3年の相内大地さんが「家族やチームメイトに感謝し、今後も努力し続けます」と力強く述べると、受賞者をたたえる大きな拍手が会場からおくられました。

【文化賞受賞者】

氏名	主な功績
宮越 哲英さん	大川平荒馬保存会結成と同時に会長に就任し、保存会長として長年(29年間)にわたり率先して伝統芸能の大川平荒馬の普及、振興と保存に努めた。 その間、県内外に大川平荒馬を紹介し、普及せしめ毎年、8月の荒馬まつり期間には、50名から60名の名古屋、京都、大分等から大学生が跳人として大川平に来てまつりを盛り上げるとともに、荒馬を通じて、地域との交流を深め地域の活性化に多大な尽力をされた。

【文化奨励賞受賞者】

氏名	主な功績
成田 祥久くん (小学校1年)	・JA全農あもり青森県やさい作品コンクール 書写の部 優秀賞 ・MOA美術館大27回青森児童作品展 書写の部 特別賞(東奥日報社社長賞)
小鹿 学海くん (小学校3年)	・MOA美術館大27回青森児童作品展 書写の部 特別賞(東奥日報社社長賞)

【児童・生徒文化賞受賞者】

氏名	主な功績
赤坂 大地くん (小学校6年)	第47回東郡美術展「絵画の部」推奨
小鹿 海成くん (小学校6年)	東奥少年少女文芸大会 小学校4~6年 川柳の部 佳作
藤田 朋哉くん (小学校3年)	東奥少年少女文芸大会 小学校1~3年 川柳の部 佳作

【スポーツ賞受賞者】

氏名	主な功績
川村 紘平さん (高校2年生)	・第70回国民体育大会ハンドボール競技 青森県予選 少年の部 第3位 ・第65回青森県高等学校秋季ハンドボール選手権大会 第3位
澤田 晃希さん (高校3年生)	・平成27年度東北高等学校選手権大会 フェンシング競技 個人対抗 男子エペ 第1位
川浪 光輝さん (大学4年生)	・関西学生フェンシング選手権大会 個人男子サーブル1位 ・第65回全日本学生フェンシング選手権大会 個人男子サーブル 第7位
相内 大地さん (中学校3年生)	・全国中学生フェンシング選手権大会 男子団体 第2位
川口 翔多さん (中学校3年生)	・全国中学生フェンシング選手権大会 男子団体 第2位
今別町バレーボールクラブ	・第70回市町村対抗青森県民体育大会ママさんバレーボール競技 第3位

【スポーツ奨励賞受賞者】

氏名	主な功績
藤田あさひさん (中学1年生)	第44回青森県中学校秋季大会 バドミントン大会1年女子シングルス 第1位

【駅伝努力賞受賞者】

氏名	主な功績
小鹿 竜也さん(一般)	3年以上選手として活躍
川口 純平さん(高校1年生)	3年以上選手として活躍

北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業へ向けて (No.23-1)

町役場若手職員によるプロジェクト! いまべつ雪物語開催!

2月20日、21日「道の駅いまべつ」前公園において、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雪物語が町役場新幹線開業プロジェクトAチーム主催で行われました。

2日間に分けて様々なイベントを企画し、雪玉を使っての雪上ストラックアウトや今別町に関するクイズを○×で答えてもらう今別ウルトラクイズ、屋内駐車場や道の駅いまべつなどに設置されたスタンプを集めて景品と交換するスタンプラリーなど子供から大人まで楽しんでおり、大盛り上がりでした。

また、会場では、町の特産品のもずくうどんや大川平加工グループのあづべ汁の振る舞いが行われ、今別町の味を求めて長い行列ができました。

さらに、20日の夜には約400個の灯籠とイルミネーションが飾られ、会場を鮮やかにしました。



多くの方に来場いただきました



雪玉を使ってのストラックアウト



すべり台で楽しく遊ぶ子供たち



夜には幻想的な灯籠が飾られました

21日には、道の駅いまべつ主催の空き缶を蹴ってその飛距離を競う「荒馬コップ争奪雪上缶蹴り大会」が行われ、小学生以下男子「あらまくんJr」の部、小学生以下女子「たずなちゃんJr」の部、中学生以上男子「あらまくん」の部、中学生以上女子「たずなちゃん」の部の4部門に分かれ、子供から大人まで多くの方が参加しました。蹴った缶が遠くまで距離を伸ばすと参加者からは大きな歓声と拍手がわき、大いに盛り上がりました。

各部門の優勝者には、「あらまくん・たずなちゃん」のイラストがデザインされたかわいらしいコップが贈られました。



優勝おめでとう!



友達と距離を競う参加者たち

奥津軽いまべつ駅からの二次交通決定!

2月3日に、3月26日開業の北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」を起点として、観光客に津軽半島を楽しんでもらうために、奥津軽いまべつ駅と津軽鉄道・津軽中里駅を結ぶ路線バスについて町役場会議室で阿部今別町長、小野中泊町長、平山五所川原市長、県交通政策課の担当者が出席し、奥津軽いまべつ駅からの二次交通路線等の意見交

換・協議を行い、合意しました。2月12日には、阿部町長を会長とする運行協議会が設立され、今別町、中泊町、五所川原市、弘南バス、津軽鉄道、東青地域県民局、西北地域県民局、外ヶ浜警察署、五所川原警察署などが出席し、運行ルート、運行体制等を決めるとともに、弘南バスへ運行を委託することが決まりました。

阿部町長は「二次交通ができたので、観光客にぜひ利用してもらい、津軽半島を楽しんでもらいたい。今別町、中泊町、五所川原市一体となってPRしていきたい」と意気込みを語りました。



二次交通の整備に向け協議する阿部町長はじめ関係者

一足早くH5系に乗車！夜間特別乗車が行われる！

2月12日、今別町や青森県などの関係者を対象に北海道新幹線夜間特別乗車が行われました。

奥津軽いまべつ駅から乗車した関係者は、車両のデザインや乗り心地などを確認し、車内アナウンスで「壁や天井の一部に木目を採用し、通路部分の床敷物には、雪の結晶をアクセントに配しました。また、ブラインドには、縄文土器やアイヌ語をデザインした模様が施されています」と流れると、車内のデザインを再確認していました。奥津軽いまべつ駅から新青森駅までの約15分間乗車した関係者は「新青森駅まであっという間だった。乗り心地もとてもよかった」と3月26日の駅開業を心待ちにしている様子でした。



ブラインドには縄文土器やアイヌ語をデザインした模様、通路には雪の結晶などが配されています



広々とした空間で電源コンセントが各席に設置されているなど誰でも使いやすくなっています



車内の乗り心地を確認する今別町関係者の皆さん

奥津軽いまべつ駅で消防訓練が行われる

2月15日、奥津軽いまべつ駅で、ホームにある喫煙所から出火したという想定で消防訓練が行われました。

訓練では、奥津軽いまべつ駅職員がアナウンスで避難を呼びかけ、消防機関等への通報、消火訓練を行いました。また、屋内に取り残され逃げ遅れた一般客を無事に屋外に避難させ、負傷者役の1人を担架に乗せ駅前に停車中の救急車へ運ぶなど、連携をとりながら、火災が発生した場合の対処について確認し合いました。



負傷者を救急車へ運ぶ救急隊員



現場の状況を伝える奥津軽いまべつ駅職員

特急スーパー白鳥☆ ラストラン！！ ～みんなでのお見送りませんか？～

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

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

町の郷土芸能「荒馬」を県内外にPRしようと、『荒馬人形』を製作しているさざなみグループ（代表：中嶋さつさん）の皆さんが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、着々と準備を進めています。制作された『荒馬人形』は3月26日の開業日にPR用として、観光客に個数は限られていますが、無料配布されます。

中嶋さんは「人形一体作るのに時間も手間もかかるが、配布して、今別町や荒馬をPRできれば嬉しい」とさざなみグループの皆さんと一緒に駅開業を待ち遠しそうに笑顔で話してくれました。



人形を製作するさざなみグループの皆さん（左の写真）と完成した荒馬人形



北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業

祝 今別おもてなし祭り

2016年3月26日(土)
27日(日)

時間 10:00~15:00

会場 奥津軽いまべつ駅前

※イベント内容は開始時間が一部異なりますので、注意してください。

無料ふるまい (予定)

新幹線到着を温かなご当地鍋がお出迎え！
※6:50~14:00の新幹線到着時

土	・今別町郷土料理「あづべ汁」 ・中泊町「メバル汁」 ・いまべつ牛「牛スジ煮込」
日	・蓬田村「トマトスープ」 ・平内町「ベビーホタテのバター焼き」



記念品プレゼント

- ・切符型ストラップ・特製チロルチョコ&うまい棒
- ・特製マグネット (切符型)・荒馬人形・特製トートバック
- ・赤〜いりんごジュースパウチパック

※奥津軽いまべつ駅ご利用者のみ。数量限定。

郷土芸能披露

26日(土)		
二股荒馬	今別荒馬	津軽三味線
27日(日)		
大川平荒馬	玉松太鼓	津軽手踊り

津軽半島グルメ

- ・青森煮干しラーメン (26日)・もずくうどん (26日・27日)
- ・トンネル巻き (26日)・小泊イカ焼き (26日)
- ・しじみラーメン (26日)・いのししの串焼き (26日・27日)
- ・津軽海峡本マグロのもつ鍋 (26日・27日)
- ・トマトバーガー (27日)・シフォンケーキ (26日)

開業記念切手販売

今別町新幹線助成金のご案内

奥津軽いまべつ駅から乗車される方及び平成28年度今別町通学定期券助成を実施します。詳しくは同封の毎戸チラシをご覧ください。

北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業記念日前日イベント

陸上自衛隊第9音楽隊コンサート／立花竜司演歌ショー

入場無料

日時：平成28年3月25日(金) 14:00~16:00

場所：今別町開発センター

北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業を記念し、開業前日イベントとして陸上自衛隊第9音楽隊コンサート並びに立花竜司演歌ショーを開催します。入場は無料ですので、ご近所お誘いあわせのうえお越しください。

開会 14:00

(第1部) 14:05~14:45 陸上自衛隊第9音楽隊コンサート

(第2部) 15:00~15:40 立花竜司 演歌ショー

15:50~ もちまき

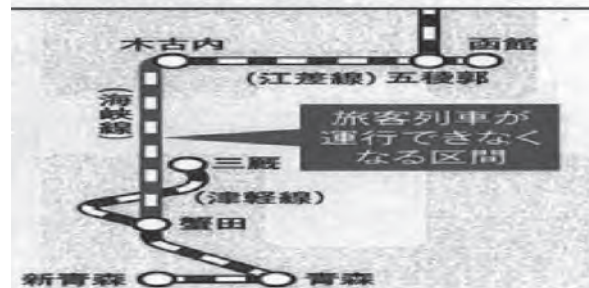
閉会 16:00

※なお、会場内でのご飲食はご遠慮くださるようお願いいたします。
※会場までは、送迎バスをご利用ください

北海道新幹線設備切替に伴う列車運休等のお知らせ

日	月・祝	火	水	木	金	土	
3/20	21	22	23	24	25	26	
☆はまなす(上り)最終運転日(札幌22:00発)	スーパー白鳥 白鳥 最終運転日 ※(下り)スーパー白鳥27号(新青森19:47発) (上り)スーパー白鳥98号(函館19:32発)をもって最終運転となります。 ☆はまなす(下り)最終運転日(青森22:18発)	地上設備最終切替 開業前運休 (木古内~蟹田間)					新青森~新函館北斗間開業
☆はまなす最終運転日は全車指定席となります。							

路線図(概略)



JR北海道では、平成28年3月26日(土)の北海道新幹線開業にむけて、開業4日前の3月22日(火)未明から「地上設備最終切替」を実施いたします。これに伴い、平成28年3月22日(火)から25日(金)に青函トンネルを通過する旅客列車はすべて運休いたします。ご旅行日の変更を検討いただくか、フェリーや航空機など他の交通機関をご利用ください。

あわせて、新幹線開業に伴い運行を取りやめる在来線の旅客列車(特急「スーパー白鳥・白鳥」、急行「はまなす」、臨時寝台特急「カシオペア」)の最終運転日をお知らせします。

■臨時寝台特急カシオペアの最終運転日について

- ・(下り)平成28年3月19日(土)上野16:20発→札幌翌日11:15着が最終運転となります。
- ・(上り)平成28年3月20日(日)札幌16:12発→上野翌日9:25着が最終運転となります。

【問合せ先】JR北海道電話案内センター 列車時刻、運賃、料金、指定席の空席案内(営業時間/6:30~22:00) 電話:011-222-7111

三村知事との意見交換会

1月21日、未来デザイン県民会議「こんにちは！知事です」が行われ、三村申吾知事が今別中学校を訪問しました。今別小学校5・6年生、今別中学校全校生徒が参加し、今別町の未来等についての意見交換が行われました。

三村知事が会場に入場すると、大きな拍手と今別中学校全校生徒による伝統芸能「荒馬」の迫力ある演舞で歓迎しました。

意見交換では、町の有名な荒馬まつりをどのようにしてPRし観光客を呼び込むか、若い人が少なくなっているがどのようにして人口減少を食い止めるかなど様々な意見を出し合い、どのように対策していけばいいのか、生徒らは案を説明しながら発表していました。三村知事は意見に対し、分かりやすく丁寧に答え、生徒らは真剣な眼差しで聞いていました。



三村知事に町の伝統芸能「荒馬」を披露する生徒の皆さん



三村知事(右)に質問する生徒

馳浩文部科学大臣と懇談

2月17日、阿部町長は津島淳国土交通省政務官と共に、馳浩文部科学大臣を表敬訪問しました。

阿部町長は母校専修大学の後輩に当たる馳大臣の大臣就任をお祝いし、3月26日開業の北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」や、2020年東京オリンピックのモンゴルフェンシングチームとの事前合宿調印式から今後5カ年の今別町での強化合宿の予定などを説明しました。懇談では東京オリンピックの話題で盛り上がり、馳大臣に今別町を大いにアピールすることができました。



左から阿部町長、馳文部科学大臣、津島国土交通省政務官

観客を魅了！

2月14日、町開発センターにおいて「第26回婦人芸能祭」が行われました。

開会式では澤田ひろ子会長が、「各団体の皆さんがこの日のため一生懸命練習してきました。皆さんごゆっくりお楽しみください」とあいさつがあり、会場に訪れた多くの方々が各演目を楽しみにしていました。

ステージ上では、今別婦人会や今別老人クラブ、森の会の皆さんによる踊り、今別町社会福祉協議会の田邊春作会長による力強い詩吟が披露され大盛り上がりでした。また、三厩婦人会、瀬辺地老人クラブ福寿会の皆さんも踊りを披露し、観客は手拍子をしながら観覧していました。お昼には婦人会の皆さんが作った豚汁とご飯が振る舞われ、終始笑顔が絶えない、楽しい芸能祭となりました。



鮮やかな衣装も会場をわかせました

万が一の災害に備えて！

1月28日、町役場会議室において、「災害時における飲料水の供給に関する協定書締結に係る調印式」が行われました。

本協定は、今別町内において災害が発生または発生する恐れがある場合に、今別町からみちのくコカ・コーラボトリング株式会社に飲料水の供給について協力を要請し、避難所などに搬送いただく内容となっており、阿部町長は、「災害時の水の確保は非常に大切であるため、今回の調印式に感謝します。当町でも一層の安全対策に努めます」と述べ、みちのくコカ・コーラボトリング株式会社青森営業部の成田営業部長は「災害が発生しないことを願いますが、万が一発生した場合には、飲料水と安心・安全を届けたいと思います。今後も今別町と共に発展していきます」と述べられました。

災害時における飲料水の供給に関する協定書調印式



協定を結んだ阿部町長(左)と成田営業部長

県内町村長大島衆議院議長と懇談

阿部町長はじめ県内の町村長27名は、2月1日に大島衆議院議長公邸を訪問しました。



握手を交わす阿部町長(左)と大島衆議院議長

大島議長を囲んでの夕食会の席では、大島議長から北海道新幹線開業準備の状況やモンゴルフェンシングチームの受け入れ体制についての質問があり、阿部町長は北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」の準備とモンゴル選手団の5カ年交流事業について説明し、大島議長から暖かい激励をいただきました。

今別町消防団出初式

2月7日、開発センターにおいて「平成28年今別町消防団出初式」が行われました。

はじめに、本部分団及び各分団の消防車はサイレンを鳴らしながら町内を巡回し、火災予防を呼びかけました。

パレード終了後には開発センター駐車場で機械器具点検が行われ、機敏な動きで点検を行いました。



機敏な動きで機械器具点検

その後、開発センター集会室において式典が行われ、小山内幸雄団長から「今別町消防団の皆さんには町の安全を守り、また、駅開業後には、観光客皆さんの安全も守ってってもらいたい」と訓示し、士気を高めていました。

「つながるみやこうた全国コンクール2016」入賞者発表

この度、北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業・町制施行60周年記念事業として“つながる「みやこうた」全国コンクール2016”を実施したところ、北は、北海道・南は、沖縄まで2,889点の応募がありました。審査委員会を経て、特賞「一般・高校生の部」2点、「中学・小学生の部」3点、優秀賞「一般・高校生の部」30点、「中学・小学生の部」50点の作品が入賞となりました。

「特賞」受賞者の作品と今別小学校・中学校の生徒と今別町在住の「一般・高校生の部」で入賞された方の作品を掲載させていただきます。

なお、その他の入賞作品につきましては、町ホームページ(<http://www.town.imabetsu.lg.jp/top.php>)にも掲載しておりますのでご覧下さい。

また、これを機会に3月26日開業する北海道新幹線をご利用の上、ぜひ、「奥津軽いまべつ駅」をご利用いただければ、まさしく「つながるみやこうた」になることでしょう。

特賞 小学校・中学校の部

「ノートいつもかかれててかゆそうだ」	今別町立今別小学校	米谷 隼
--------------------	-----------	------

優秀賞 一般・高校生の部

「へばなつがるの言葉でおもてなし」	今別町	相内朝子
「孫の無償の笑顔がいとおいしい」	今別町	泉谷洋子
「みかん手にのせ祖母言うまだ来いへ」	今別町	川口文子
「繋ぐ心と心を隔てなく」	青森北高今別校舎	下山玲奈

優秀賞 小学校・中学校の部

「群れて海峡をもやすいさり火よ」	今別町立今別中学校	横岡和也
「荒馬みんなではねればさずな増す」	今別町立今別中学校	嶋中翼
「希望三千人分伝えよう」	今別町立今別中学校	対馬陸
「荒馬つなごう手綱を未来へと」	今別町立今別中学校	三浦芙蓉
「あらまあせをかきながらはねまくる」	今別町立今別小学校	嶋中昂
「ねぶたおどってならしてのりのりだ」	今別町立今別小学校	小鹿翔世
「えきができたらどこいくたのしみだ」	今別町立今別小学校	高木颯羅
「子牛いまべつ牛だよほくの牛」	今別町立今別小学校	畠山亜琉斗
「じしんピーピーピーおしえてる」	今別町立今別小学校	岡野樹莉亜
「赤いちょうちんだらけの夏まつり」	今別町立今別小学校	嶋中姫乃
「みらいいちりゅうのあらまなりたいな」	今別町立今別小学校	嶋中来夢

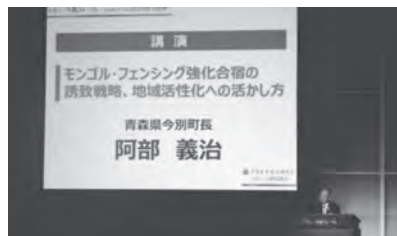
阿部町長第2回レガシー共創フォーラムで講演

2月18日、東京ドームホテルで開催された「第2回レガシー共創フォーラム」において、阿部町長が講演を行いました。

このフォーラムは2019年のラグビーワールドカップ、2020年東京五輪、2021年のワールドマスターズゲームズと日本で世界的スポーツ大会が相次ぐ3年間をゴールデンイヤーと捉え、地域活性化を促進する可能性を広く共有するとともに共有など各地方自治体が連携・協働の目指す解題のきっかけをつくることを主題として開催されました。フォーラムには47都道府県172の自治体と政府関係者など600人が集まりました。



今別町をPRする阿部町長(右) 駅開業等をPRするポスター



講演を行う阿部町長

阿部町長は「モンゴルフェンシング強化合宿誘致戦略、地域活性化への活かし方」と題し、今別町のモンゴルフェンシング協会との調印から今後の取組等について説明し、「自分の町の強み・特性をしっかり把握すること」、「首長の決断とやる気」の必要性を会場の参加者に訴えました。

さらに、今別町と北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業をPRし、最後に「2,900人の小さい町でも町民が力を合わせればできる。小さい今別町に新幹線で一度来てください」と熱く語りました。

ウォーキング始めませんか？

町では『健康長寿のまちづくり宣言』を受け、二股・今別・村元・袋月地区にウォーキングマップ看板を設置致しました。各地区それぞれショートコース・ロングコースとして2つのコースを設定しております(袋月エリアは+aコース)。全てのコースが掲載されている「今別町ウォーキングマップ」を各ご家庭に配布致します。全コース踏破して健康作りを始めてみてはいかがでしょうか。



設置された今別町ウォーキングマップ

6年生の皆さん、ありがとう！

2月18日、今別小学校において放課後子ども教室が行われ、「6年生を送る会・お楽しみ会」が行われました。

教室には「もうすぐ卒業いままでありがとう」と書かれたボードが貼られており、今別小学校のリーダーとして、全校を支えてきた6年生に、1年生から花飾りが、2年生からはノートやペンなどの文房具セットが贈られ、6年生の皆さんは笑顔で受け取っていました。その後、体育館に移動した児童らは、しっぽ取りゲームやバドミントン、バスケットなど6年生と楽しい時間を過ごしました。

最後に6年生から、「今までありがとうございました」などの感謝の気持ちが述べられ、在校生は大きな拍手をおくっていました。



放課後教室に参加した皆さんで記念撮影

3月再就職支援セミナー&キャリアカウンセリング

45歳以上の再就職でお悩みの方を対象とした、パソコンで作る応募書類についてセミナーを実施いたします。また、セミナー後に希望された方にキャリアカウンセリングを実施しております。キャリアカウンセリングは電話予約いただいた方を優先いたします

対象	45歳以上の求職中の方 (雇用保険受給者の求職活動実績に該当します)
開催日	平成28年3月11日(金)
開催場所	青森県総合社会教育センター 第9研修室
定員	15名(ご予約下さい)
問合せ先	あおもり中高年就職支援センター 電話：0172-26-8430

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③乳がん検診～

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3回の今回は「乳がん検診」です。

現在、日本人女性のうち、12人に1人が生涯に一度は乳がんになるとされていて、とても身近ながんと言えます。また、日本では乳がんが亡くなる人は年々増え、35年前と比べると約3倍になっています。年齢別に見た場合、年齢が高まるとともに増える胃がんや大腸がんとは異なり、30代から増加しはじめ、40代後半から50代前半でピークを迎えます。

これには、女性ホルモン、中性脂肪が大きくかかわっています。欧米などでは、検診受診率向上により、早期発見が増え、乳がんでなくなる方が減っている一方で、日本人の乳がん受診率は依然低いままとなっており、年々、死亡率は増加傾向にあります。青森県も例外ではなく受診率は低く、さらに今別町では県平均より低い受診率となっています。乳がんは、早期発見により適切な治療がされると、予後は良好な経過が期待できます。乳がんで死なないために、早期発見が不可欠なのです。

乳がんを早期発見する方法

①自己検診

月に一度は、自分の乳房をチェックして、しこり、痛みなど異変に気づいたら、早急に受診するようにしましょう。

②乳がん検診

40歳を過ぎたら、2年に一度は乳がん検診を受けましょう。検診を定期的に受ける習慣をつけましょう。

(町の検診は7月頃から予定しています)



★今別町の乳がん検診の受診率★

	総数(女)
今別町	31.0% (県内25位)
青森県	36.7%

(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。

※女性の心と体をいたわっていますか※

国では毎年3月1日～8日を、「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的とした運動を展開しています。

【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

日本年金機構におけるマイナンバー利用延期について

☆マイナンバーの利用延期☆

平成27年9月に「個人情報の保護に関する法律及び行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律の一部を改正する法律」が公布され、日本年金機構において、平成28年1月から予定していたマイナンバーの利用が延期となっています。

日本年金機構では、当分の間、マイナンバーの利用ができないため、お客様からお届けいただく届書・添付書類にマイナンバーが記載されている場合には受け付けることができません。したがって、日本年金機構に各種届書及び住民票等の添付書類を提出される場合には、マイナンバーが記載されていないものをご提出ください。

☆基礎年金番号の使用☆

日本年金機構においてマイナンバーの利用が延期されている間は、年金相談、照会、各種届出及び申請には、引き続き基礎年金番号をご利用ください。

☆マイナンバーの利用開始時期☆

日本年金機構でのマイナンバーの利用開始時期は現時点では未定です。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

最近、コンビニやドラッグストア、量販店などで、手軽に薬（一般用医薬品）を買うことができるようになりました。今回は、この、一般用医薬品についてのお話です。

政府は「自分の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」というセルフメディケーションを盛んにうたっています。つまり、いきなり病院へ行くのではなく、ドラッグストアや薬局などに行って薬剤師と相談し、簡単な病気は自ら治療しようとするのです。このセルフメディケーションの推進には、増え続ける医療費が背景にあります。これは安易な医療機関への受診と無用の投薬が原因です。そこで政府は、医師による処方箋が必要ない一般用医薬品＝OTC薬品（Over The Counterの略。OTC医薬品とは、カウンター越しにアドバイスを受けた上で購入できる薬）の使用を促進して、医療費削減を考えているのです。

もちろん、手軽にお薬を入手できるという大きな利点がありますが、注意すべき点も少なくありません。

一般用医薬品等の分類

処方せんがなくても買える薬は、大きく「一般用医薬品」と「要指導医薬品」とに分類され、更に一般用医薬品にはリスクに応じた3つの区分があります。それぞれ販売時の陳列や薬剤師等の専門家の関わり方、情報提供の仕方が決められています。例えば、一般用医薬品はインターネット等での通信販売が認められていますが、要指導医薬品は認められていません。必ず薬剤師が対面で指導を行った上で販売することになっています。

一般用医薬品の長所としては

1. 身近な場所で、医療機関が開いていない時間帯でも買うことができる。

2. 医療機関に行く時間や費用を節約できる。

などが挙げられますが、一方

1. 主に症状を緩和するだけの対症療法の薬が多い

2. 1錠（1包）の中にいくつもの成分が含まれているので、薬の重複が起こりやすく、相互作用により副作用が出やすい。

などの欠点もあります。

効果を実感できない、薬を服用してからさらに症状が悪化したなど、少しでも不安を感じたら、必ず医療機関を受診しましょう。

薬の飲み合わせ、食べ合わせについて

薬と薬、薬と飲み物や食べ物との組み合わせによっては、効果が弱まったり、強まったり、副作用が強く出たりすることがあります。薬に添付されている説明書には、一緒に飲んではいけない薬などについて記載されていますので、忘れずに確認しましょう。

食品との組み合わせも要注意

●注意すべきおまな飲み合わせ

医療用医薬品	OTC医薬品	問題点
痛み止め(内服薬)	総合かぜ薬 解熱鎮痛薬	解熱鎮痛成分が重なるので、効きすぎや副作用が出やすくなる。
アレルギー用薬(内服薬)	総合かぜ薬	抗ヒスタミン薬など、炎症を抑える成分が重なり、副作用で眠気が強く出やすい。
	鼻炎薬	
	せき止め薬	
向精神薬	乗り物酔い薬	副作用で眠気が重なり、強く出ることがある。
	解熱鎮痛薬	
	総合かぜ薬	
	鼻炎薬	副作用で眠気が重なり、強く出ることがある。
	乗り物酔い薬	
	解熱鎮痛薬	

(OTC医薬品協会HPより)

食品との組み合わせも要注意

食べ物との飲み合わせによって薬の効果が変化することもあります。服用中の薬と良くない組み合わせの食品は摂取しないように注意が必要です。以下に例を挙げますが、これ以外の薬でも相互作用を起こすことがありますので、不安を感じる時は必ず診療所（医師や薬剤師）にご相談ください。

抗菌薬・抗生物質	フルアミン 虫歯やケラチン	抗酸薬	降圧薬 一部のシスチン阻害薬	糖質	免疫抑制剤・ 強心剤など	酒類	総合感冒薬など
牛乳・ヨーグルト	緑豆や果汁 (ビフィズス菌含む)	マグロ(ヒスタミン) チーズ(シスチン)	グレープフルーツ ジュース	アルコール	セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)	炭酸飲料	コーヒー・コーラ

(日本調剤 HPより)

【問合せ先】 今別診療所 電話：0174-35-2680

イ マ ダ ス

町の行事予定 (3/1~4/10)
※行事予定名・開催場所・担当を掲載しています。

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 今別町町議会議員一般選挙告示日
11日(金)	今別中学校卒業式
13日(日)	今別町町議会議員一般選挙投票日
14日(月)	県立高校合格発表
18日(金)	今別小学校卒業式
20日(日)	モンゴルフェンシング協会来町~29日(火)
21日(月)	特急スーパー白鳥ラストラン (新幹線プロジェクトCチーム) 【青函トンネル入口広場】
25日(金)	今別小・中学校修了式 青森北高校今別校舎終業式 陸上自衛隊第9音楽隊コンサート・立花竜司演歌 ショー【開発センター】
26日(土)	北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業日 今別おもてなし祭り~27日(日) 【奥津軽いまべつ駅前】
28日(月)	今別小・中学校春休み~4月6日(水)

曇月地区で食と健康を考える会を開催

2月7日、曇月会館において、約1年ぶりに「食と健康を考える会」が行われ、18名が参加しました。

久しぶりの顔合わせに会話も弾み、以前好評だった芋もち汁を皆さんで協力し、手順良く作り、おいしくいただきました。参加者からは「出汁がきいていておいしい」と大好評でした。



楽しい時間を過ごす曇月地区の皆さん

また、行事終了後には、曇月地区役員の男性の方々が協力し、曇月会館前の除排雪作業を行いました。

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、こんにちは。待ちに待った北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業までいよいよ1ヶ月を切りました。これまでに、駅開業へ向け今別町が一体となり、PR活動に励み、多くの方々のご協力をいただきました。盛り上げてきました。ありがとございます。残り1ヶ月を切りましたが、今まで以上に盛り上がりつつあります。

3月26日には、北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業を町民の皆さんと喜びあいながら、迎えたいと思います。

(広報担当 古村)

私は、小学校生活で楽しい思い出がたくさんできました。そして、この6年間で少しですが自分が成長できたと思っています。ときには悲しくなったり、苦しくなったりしたときもありました。しかし、クラス全員で支え合って乗り越えてきました。もちろん、私達にはいいところもあれば、悪いところもあります。だから、あと少しの小学校生活で、もっと一人一人がんばっていきたくらいなと思っています。そして、もう一歩成長して、卒業したいと思っています。卒業したら、次は中学校なので、小学校で覚えたことを忘れないでがんばりたいです。



① 嶋中 和
② 二股
③ パティシエ

町の元気な子ども達

「今別小学校6年生」
①氏名 ②地区名 ③将来の夢
テーマ「3学期に向けて」

今別町ふれあい福祉センター3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	3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

※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
年金相談	各種年金、社会保険等についての相談	3月22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、4月の専門相談はありませんのでよろしくお願いいたします。
※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

必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も

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）最低賃金が、平成27年12月21日から改正されました。金額等は次のとおりです。

- (1)鉄鋼業 時間額816円(改正前800円)
- (2)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 時間額750円(改正前735円)
- (3)各種商品小売業 時間額743円(改正前727円)
- (4)自動車小売業 時間額782円(改正前766円)

なお、青森県で働く全ての労働者及び使用者に適用される「青森県最低賃金」は、平成27年10月18日から、時間額695円に改正されています。

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/>)

【問合せ先】青森労働局労働基準部賃金室
電話：017-734-4114 FAX：017-734-5821

戸籍の窓口 (1月1日から1月31日までの届出分) ※ご家族から了承を得た方になります。

お誕生おめでとうございます

浅利 優愛ちゃん { 父：清良さん
母：敬子さん

今別の姿

(平成28年1月31日現在)
面積 125.27km²
人口 2,916人(-6)
男 1,377人(-4)
女 1,539人(-2)
世帯数 1,485(-6)
()内は前月比



お悔やみ申し上げます

福士直行さん (68)	今別
田清盛さん (75)	今別
小卓司さん (71)	今別
相内みせさん (89)	西田
田中きぬゑさん (89)	西田
小由正さん (91)	大川平
平山多三郎さん (81)	大川平
小倉幸吉さん (89)	曇月
米きくよさん (77)	奥平部