

# 広報

子供からお年寄りまで  
町民みんなが生き生きと輝く町に……

平成14年

## 9月号

# いまべつ

458



## イマベツ! 夏“荒馬が帰ってきた”

荒馬まつり：8月4日～8月7日

# 荒馬まつり



婦人会の華麗な流し踊り

ラッセラー、ラッセラーの掛け声と太鼓の音に観客心躍る！  
今別町観光協会（成田連夫会長）主催による荒馬まつりが、8月4日西部漁港を主会場に開催されました。夕方5時50分、各婦人会のみなさんの華麗な今別流し踊りで祭りの幕開けを飾り、そのあと力強く響き渡る太鼓の音、ラッセラー、ラッセラーの掛け声と共に合同ねぶた運行、勇壮な荒馬に沿道の観客も一体となりました。



出店も大好評

会場では今別牛、トンネル巻き、もずくうどんの特産品など、10店舗の出店もあり大変なにぎわいを見せました。また、歌謡ショー、ひまわりの会によるレクダンスなどの催し物も行われ、まつりは佳境を迎えました。クライマックスの海峡花火大会は、詰め掛けた約2,000人の観客が夜空に咲く大輪の花に思わず歓



雨の中、増々荒馬もさえる

声をあげ、短い夏の夜を存分に楽しんでいました。5日から7日までは、各地区のねぶた運行となっていました。今年も雨の日が多く、県外から訪れた学生、一般の方々約70人も雨の中まつりに参加。ずぶぬれになりながらも見ごたえのある荒馬を披露し、ねぶた運行に一層の華を添え盛り上がりを見せました。



# なかやま荘夏まつり

## 入所者と家族が

## 楽しいひとときを過ごす

8月2日、なかやま荘園庭で夏まつりが開かれ、入所者と家族らが楽しいひとときを過ごしました。

各地区のボランティアや家族、町関係者など200人が集った会場には、紅白幕の仮設ステージ、飾られた200個の提灯もまつりの雰囲気にあふれ、さらにおでん、焼きそばなどの出店もあり大変な賑わいを見せました。



入所者のみなさんも子ども達の荒馬に大喜び

入所者による歌と楽器の演奏では、

菊池辰男さんが「汽車」「村まつり」の演奏に合わせて歌い、たくさんの拍手を浴びました。

その他、風の子・やまびこ子供会の荒馬、ボランティアの方々による盆踊りや仮設ステージでのカラオケなど、入所者は家族と夕食を楽しみながら、まつりを満喫していました。

家族協力会会長の宮本清七さんは「入所者と家族が一緒に祭りができることは、本当にありがたいこと。ボランティアの方や、職員のみなさんのおかげです。」と話していました。



練習の成果を披露

# 今別保育園夏まつり



お母さんとヨーヨーつりを楽しむ

## 200人がまつりに集う

今別保育園では、8月10日に夏まつりを開催しました。特に今年は、昭和57年4月に町立今別保育園として開設してから20周年ということもあってまつりも盛大に行われ、雨にもかかわらず園児と家族、卒園した子ども達など200人の人出でにぎわいました。

ゆかたを着たかわいい園児達は、お父さんお母さんと手をつなぎ、楽しそうに連れ立っている姿はほほえましい光景でした。

前庭では金魚すくいやヨーヨーつり、カキ氷、焼肉弁当、おでん、などの出



園内は訪れた方々でいっぱい

店が並び、まつりの情緒を一層かもしだして、園内でも、チョコバナナ、クレープ、花火など小物の出店や、ホールでは先生達手作りの影絵「つるの恩返し」にみなさん聞き入っていました。

また、出店では保育園を卒園した中・高校生15人が、自発的にボランティアで手伝ってくれたため、保育園ではとても助かり喜んでいました。保育園の中に入った、中・高校生は「なつかしい。なつかしい」と自分の小さいころを思い出していました。

最後に、雨の合間を縫って花火大会も行われ、園児達は大喜びでした。

ちなみに卒園した園児達は751名です。

# 10月から国民健康保険と老人保健が一部改正されます！

☆国民健康保険のここが変わります

## ①病院の窓口で支払う一部負担金が年齢によって変わります

少子化対策の観点から3歳未満の乳幼児の一部負担金が3割から2割になります。また、70歳以上の高齢者の一部負担金も1割になります。(一定以上所得者は2割)  
※70歳以上の方には、国保の保険証とは別に給付率を示す「前期高齢者証」が交付されます。病院の窓口で両方提示してください。

平成14年10月1日から

3歳未満の乳幼児	2割負担
3歳以上70歳未満	3割負担
70歳以上	1割負担

(一定以上所得者は2割負担)

## ②高額医療費の自己負担限度額が変わります

同じ人が同じ月内同一の医療機関に支払った自己負担が限度額を超えたときは、役場に申請すると超えた分が高額医療費として支給されます。その自己負担限度額について低所得者は据え置いて、一般や上位所得者は見直されます。また、70歳以上の方の負担を軽くするため、あらたに自己負担限度額が設定されます。

平成14年10月1日から

	自己負担限度額 (国保世帯単位②)	
	70歳未満の方	70歳以上の方
上位所得者	139,800円(77,700円) + 医療費が899,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	72,300円(40,200円) + 医療費が361,500円を超えた場合は、超えた分の1%を加算
一般	72,300円(40,200円) + 医療費が361,500円を超えた場合は、超えた分の1%を加算	40,200円
住民税非課税世帯	35,400円(24,600円)	

	自己負担限度額 外来+入院(世帯単位②)	
	一定以上所得者	低所得者Ⅱ
一定以上所得者	40,200円	24,600円
一般	12,000円	8,000円
低所得者Ⅰ		15,000円

## ③退職者医療制度の対象年齢が70歳未満から75歳未満に

老人保健で医療を受けるかたの対象年齢の引き上げにあわせて、退職者医療の対象年齢も70歳未満から75歳未満になります。

70歳以上の退職者医療制度対象者の自己負担は、1割(一定以上所得者は2割)となります。

☆老人保健のここが変わります

## ①老人保健で医療を受ける方の対象年齢が70歳以上から75歳以上に

老人保健で医療をうける方の対象年齢は、70歳以上から75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)に変わります。5年間で段階的に引き上げていきます。ただし、平成14年9月30日までに70歳の誕生日を迎え、すでに老人保健で医療を受けている方(昭和7年9月30日以前に生まれた方)は、75歳未満であっても引き続き老人保健で医療を受けます。

※昭和7年10月1日以降に生まれた方は、75歳になるまでは引き続き現在加入している医療保険で医療を受け、75歳になったら老人保健で医療を受けます。

## ②老人保健制度の一部負担金が1割にまた、自己負担限度額が変わります

老人保健で病院に支払う費用(一部負担金)は、外来(在宅医療を含む)、入院ともかかった費用の1割になります(一定以上所得者は2割を負担します)。また、医療費が高額になったときの自己負担限度額も変わります。

従来の外来の月額上限制および診療所における定額負担選択制を廃止します。

平成14年10月1日から

かかった費用の  
ただし、  
一定以上所得者は

1割負担
2割負担

(外来の月額上限制および診療所の定額負担選択制は廃止)

入院時の  
食事代

入院したときの食事代は、一部負担金とは別に右記の金額を負担します。

※高額医療費の支給対象にはなりません。

一般および一定以上所得者	780円	
低所得者Ⅰ	90日までの入院	650円
	90日を超える入院(過去12か月の入院日数)	500円
低所得者Ⅱ	300円	

## ◎老人保健の医療受給者証が新しくなります

.....病院の窓口で支払う自己負担(1割または2割)に応じた医療受給者証になります。以前のものはつかえませんがご注意ください。

詳しくは、住民保険課までお問合せください。(TEL35-2001)

## 廃棄物不法投棄は

法律で禁止されています！

町では、ごみの減量化・再資源化を基本に可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみ及び資源ごみの分別収集など実施し、町民のみなさんの協力を得て徐々に成果が上がっているところですが、

しかし反面、町内各所においてごみの不法投棄が増えています。不法投棄監視員によるパトロールなどを実施していますが、不法投棄が一向になくならないのが現状です。

不法投棄はしない！  
させない！

自分自身が不法投棄をしないことはもちろん、日ごろから家族や知人と話し合い、確認しあいましょ。あなたの行動をきくと誰かが見ています。

不法投棄をする人が一番悪いのですが、土地の所有者が「ごみを捨てられない環境をつくる。」事も大切です。

### Q&A

Q 不法投棄をするとうなるの？

A 法律により罰せられます。廃棄物処理及び清掃に関する



る法律第二五条・二六条により、産業廃棄物の場合は3年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、又は併科されます。一般廃棄物の場合、1年以下の懲役もしくは3百万円以下の罰金、又は併科されます。

# 飲酒運転追放！

飲酒運転による事故は、あなたの人生を確実に狂わせます



実刑

死亡事故を起こすと、刑務所で服役という判決が多い。



免許取消し

ほとんどの場合は免許を取消される。



生活苦

収入の道が絶たれ、家計が破綻する。



損害賠償

保険金でカバーできない分の損害賠償の支払いに追われる。



世間の非難

非難の目にいたたまれず、転居を余儀なくされる。



失業

解雇や廃業になり、再就職もままならない。



検挙・留置

飲酒運転で検挙されると、そのまま留置されることも...



家庭崩壊

家を失ったり、離婚するなど、一家離散の憂き目に一。

たとえ事故を起こさなくても...

平成14年6月1日から改正道路交通法施行

## 酒酔い・酒気帯び運転は厳しく罰せられます

### 酒酔い運転

アルコールの量に関係なく、いわゆる酔った状態で運転した場合

罰則

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金  
※改正前は2年以下の懲役又は10万円以下の罰金

違反点

違反点25点  
※改正前は違反点15点

### 酒気帯び運転

呼気1ℓ中0.15mg(血液1ml中0.3mg)以上のアルコールを体内に保有した状態で運転した場合  
※改正前は呼気1ℓ中0.25mg(血液1ml中0.5mg)以上

罰則

1年以下の懲役又は30万円以下の罰金  
※改正前は3月以下の懲役又は5万円以下の罰金

### 違反点

- ①体内保有アルコール濃度が呼気1ℓ中0.25mg以上の場合  
違反点13点 ※改正前は違反点6点
- ②体内保有アルコール濃度が呼気1ℓ中0.25mg未満の場合  
違反点6点 ※新設

今別町交通安全対策協議会・今別町交通安全協会・蟹田警察署



# 特産品！モズクで染めた「ハンカチ」「のれん」

エメラルドモズクも売れ行き好調！ : 今別町西部漁業協同組合



モズクで染めた「のれん」と「ハンカチ」



エメラルドモズクを詰め込む作業

モズクソーメン、エメラルドモズクとモズクを加工して売り出している今別町西部漁協（宮本右雄組合長）で今度は、モズクで染めた「ハンカチ」「のれん」の販売に取り組んでいます。モズク染めに取り組んだいきさつについて、川村修

蔵参事は、「モズクを使って食品でない特産品を作ろうと、青森県農林水産部に問い合わせたところ、海藻の染物は全国的に珍しくなかなか見当たらない。塩分が強く色が薄い海藻は草木染めと違い特に難しいと言われた。珍しいとあって、ぜひモズク染めを試してみたいと思い、研究を重ね特殊加工した結果、今回の仕上がりとなり、県でも大変おどろいたようです」と話していました。色は涼しげなベージュの仕上がりで、一枚につきそれぞれ値段は、「ハンカチ」380円、「のれん」950円で夏向けのお土産に喜ばれています。

また、昨年モズクが約1トンしか採れず不漁だったため、エメラルドモズクの販売もいつもの10分の1でした。今年は7月23日から8月10日までの収穫で、平年並みの10トン前後あり、エメラルドモズクの売れ行きも大変好調です。

モズク染めの「ハンカチ」「のれん」と「エメラルドモズク」（200袋350円）は、いずれもじよくセンターで販売しています。

（電話3512049）

## 死亡事故ゼロ継続

達成で県から表彰

今別町は、7月18日で交通死亡事故ゼロ継続5年を達成しました。これに伴い青森県では、今別町に表彰状を贈り功績をたたえました。同記録は現在、県内5位。

前田みき県環境部長から、知事名の表彰状を手渡された小鹿正義町長は、「交通安全協会が頑張ってくれた。また、道路も改良してもらった」と所感を述べる一方、「ねぶた祭りからお盆にかけて特に交通量が多くなるので注意したい」と気を引き締めていました。



## グレーチング構造「今別橋」開通

平成13年10月から架け替え工事を行っていた今別橋が7月7日から開通しました。

津軽、下北両半島を結ぶ橋の建設を構想する青森県は、雪の積もらない橋げたの構造を2カ年にわたり実験するため、今別橋の架け替え工事に合せて行いました。

橋は、中央部に幅6.5m、長さ25メートルにわたってアスファルト舗装の代わりに「グレーチング」と呼ばれる格子状の鉄鋼がかかっています。特徴は、車の振動で雪が網から落ち行く点。今後は、耐風安定性や橋の強度について研究していく予定です。

# 今別川を清掃 ～「今別川に自然をもどそう」～



草むらに投げ棄てられたゴミ

自然環境保護活動ボランティアグループ十五日会（澤田瑞穂代表会員30名）は、去る3月23日に「今別川に自然をもどす川づくり」のシンポジウムを開催し、具体的な計画づくりの取り組み等を話し合い、このほどその第一段階として今別川の清掃を行いました。

清掃は、大川平橋付近から今別川河口付近まで約2kmにわたり、30名の協力で行われました。特に川辺の草むらにゴミを入れたビニール袋の投げ捨てが目立ち、拾い上げたゴミは、軽トラック一台分もありました。

澤田瑞穂代表は、「今後段階的に、住民のみならずの協力を得ながら川を自然にもどすよう進めたい。私たちのための恵みの今別川を一人でも多く、大事にする意識を持って望むことが大切」と呼びかけていました。



集められたゴミは軽トラック1台分にも！

## かんのん様境内を刈り払い清掃



みなさんで刈り払いを！

後町三階町内会（田辺春作会長）、今別町ライオンズクラブ（阿部多喜男会長）、今別町商工会青年部（境谷憲昭部長）と十五日会（澤田瑞穂代表）は、7月6日小雨の降る中、津軽三十三観音の二十番札掛所で知られる高野山観音堂（通称かんのん様）境内の刈り払い清掃を行いました。

古来、今別町の花見が行われた町民の憩いの場所として使用されていたかんのん様は、平成9年から海峽あすなろ公園に春まつりが移って以来、大掛かりな刈り払いもなかったため木々も伸びうっそうとしていました。

田辺春作町内会長は、「気になっていたが、なかなか手をかけることができなかった。すっきりしました。今後も、定期的な清掃をしていきたい」と話していました。

## 今別交番からのお知らせ

### 山に入るときはクマに注意！

平成12年7月頃から、眺海の森林で熊が目撃されて以来、クマの糞など3、4件の情報があり、今別町にもクマがいたと町民も騒然としました。平成13年には、目撃の情報もなく「クマはいないのでは……？」と一安心の場面も……。ところが、今年に入り、二股母沢地区と綱不知のトンネル付近で熊が目撃され、長川林道では足跡が発見されました。

交番では、山に入るときは複数で音の出るもの（例えばラジオ、鈴など）を持参し、万が一、クマと出会ったらゆっくり立ち去りまた、遠くで発見したら静かに立ち去るなど、くれぐれも注意するよう呼びかけています。



長川林道で発見のクマの足跡

# 第15回全国少年フェンシング大会

## 少年フェンサー大活躍

第15回全国少年フェンシング大会が、7月26日から28日まで札幌市の北海道立総合体育センターで行われ、町の少年フェンサーが大活躍をしました。

大会には、今別中学校フェンシングクラブから14人、町フェンシングスポーツ少年団から6名の20名が出場し、全国各地から参加した360名の選手と技を競い合いました。

中学生女子は、残念ながら入賞者はなかったものの、小学生女子の部では、今別小6年の嶋中智慧さんが第8



(左から大馬義明君・嶋中智慧さん・猪ノ口貴史君)

位、小学生男子の部では、今別小5年の猪ノ口貴史君が第5位、中学生男子の部では、今別中3年の大馬義明君が第5位と入賞を果しました。

大馬義明君は「5位入賞は、うれしい。高校に行ってもフェンシングを続けたい」と感想を述べていました。

## 今別町中央公民館へ寄贈

「裂き織り機」と「日本名作絵本」全28巻

このほど、今別町中央公民館へ裂き織りサークル会長も勤めている堀谷みつさんが「裂き織り機」を、今別町ライオンズクラブ(阿部多喜男会長)からは、「日本名作絵本」全28巻が寄贈されました。

寄贈にあたり、堀谷みつさんは「公民館にある一台の機械では全員が思うようには出来ないため不便を感じていた。さらにこれからも、サークル活動が盛んになってくれればと思っています」と話していました。

また、阿部多喜男会長も「読み聞かせの本ですが、ひとりでも多く子ども達に本に興味を持ってくれることを願っています」と話していました。



絵本を寄贈の今別町ライオンズクラブ会長の阿部多喜男さん



裂き織り機を寄贈の堀谷みつさん

## まちの新しい英語の先生です

はじめまして、7月29日から外国語指導助手(ALT)としてオーストラリアから来たカレン・ダニエルといいます。

トークリーと言う海岸沿いの町で中学校時代を過ごし、シドニーのマクウオーリー大学を卒業後、1年間小学校の先生をしていました。趣味は、写真、ハイキング、ブレードボードです。スポーツは好きで、特にテニスやソフトボールが大好きです。

私は、7年前に滋賀県の大津市の友人宅に1週間ぐらいホームステイしたことがあります。日本語は、少ししか話せませんが、これから、勉強してみなさんと日本語で話ができるように頑張りますのでよろしくお願ひします。

## Hello いまべつのみなさん



カレン・ダニエルさん小鹿町長へあいさつ



# こんにちは。保健師です。

～ できることから はじめよう 健康づくり ～



今月のテーマは「高脂血症予防について」です。

## 高脂血症はこうして防ぐ！

収穫の秋を迎え、食べ物がおいしい季節になりました。そこで今月は、食べ物に関係が深く、今年も今別町の健診結果で要指導者が多かった「高脂血症」について紹介したいと思います。

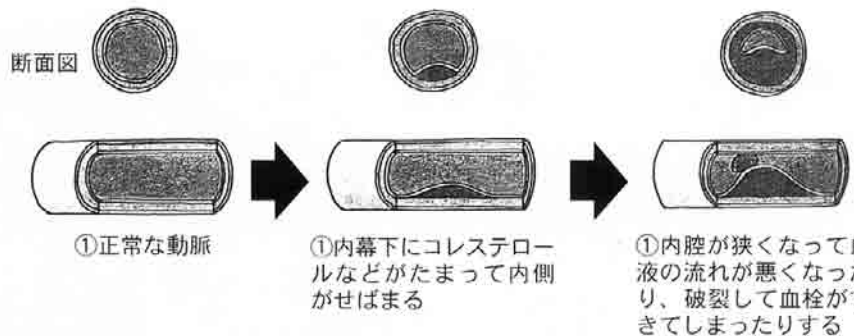
### <高脂血症とは…？>

高脂血症とは、血液中の脂質（あぶら）の量が異常に増えている状態のことです。特に自覚症状はありませんが、高い状態が長く続くと動脈硬化の原因となり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因になることもあります。

### \* 動脈硬化の進み方



コレステロール値が高いと、血管の内腔が狭くなり、心筋梗塞を起こしやすくなる



### <高脂血症予防の食事のポイント5カ条>

①食べ過ぎに注意する	②コレステロールや動物性脂肪を多く含んだ食べ物は控える	③糖分の多い甘いお菓子や果物は摂り過ぎない	④お酒の飲み過ぎに注意する	⑤バランスの良い食事をする

### <9月の環境福祉課の行事予定>



事業名	日時	受付時間	会場
予防接種 (三種混合第1期第1回目)	9月11日(水)	13:00~	開発センター
予防接種 (三種混合第1期追加)	9月18日(水)	13:00~	開発センター
股脱検診	9月25日(水)	9:30~10:00	開発センター
複合健診	9月26日(木)	6:30~8:30	大泊文化会館
	9月27日(金)	6:30~8:30	砂ヶ森多目的集会所

# 夢物語

今別町教育委員会  
0174-35-2157  
今別町立中央公民館  
0174-35-3757

## 平成14年度今別町成人式 新成人男37名女37名計74名

8月14日（水）荒馬の里  
活性化センターにおいて成  
人式が行われました。

やってみようか成人式発  
起人という形で澤田主税さ  
ん、唐川達樹さん、新井田  
知佳さん、泉谷ひろみさん、  
田中美香さん、一戸睦月さ  
んたち6名が中心となり二  
十歳のお祝いをしました。  
泉谷ひろみさんの総合司  
会進行で始まり、開式のこ  
とばを本郷康平さんが担当。  
成人者紹介は千葉亜希子先  
生と後藤孝範先生によるユ  
ニークな紹介。誓いのこと  
ばは新成人を代表し宮本祐  
也さんが力強く行いました。

今別町と選挙管理委員会か  
らの記念品は工藤直幸さん  
と武知愛美さんが受領し、  
「思い出のビデオ」上映に  
移る。みんな懐かしの場面  
に抱腹絶倒。後藤、千葉両  
先生による記念講演ではし  
んみりした話も出てちょっ  
ぴり涙する人も。

みなさん新成人として誓  
いを胸に抱き、今別人とし  
ての誇りをもって生き抜い  
て行くことでしょう。



平成14年度  
今別町成人式記念写真



## 二股小学校 公民館図書室 を訪問

二股小学校（福士善知校  
長）はこのたび、公民館図  
書室を訪れ、同校にない図  
書やビデオを探し約1時間  
ほど読書活動を行いました。  
担当の佐々木先生は「公  
民館で実施している『循環  
図書』がきっかけで、子ど  
もたちの読書熱が高まり本  
に興味をもつ子が増えまし  
た。今度は定期的に訪れた  
い。」と話していました。



館長から説明を受ける児童たち

## 大川平小 習字作品展示

大川平小学校（佐藤博校  
長）は公民館内の「ほのほ  
のギャラリー」に毛筆教室  
での作品を展示しています。  
力作を見に来てください。



# 荒馬っ子スクール 野外活動リーダー研修会



全員で記念写真

7月22日から24日まで3日間の日程で、海峽あすなろ公園において荒馬っ子スクール野外活動リーダー研修会が開催され、管内小学校の4年生から6年生までの男子12名、女子15名の合計27名が参加しました。

初日、子ども達は元気な顔で集合し自己紹介、日程説明の後、キャンプ活動への誓いの言葉でスタートしました。

最初の作業は、公園内の清掃、テント設営などを行いました。夕食後、子ども達が楽しみにしていた、「星空の下で森の映画館」が始まり、トイレの花子さんという学校での怖い映画に、テントの中に入ってしまいう子ども達もいました。

2日目、今別川においてせせらぎウオッチング。今別川の千葉亜希子先生から川の役割や生物採集を学びました。川の中に入った子ども達は、いきいきとし、水しぶきを上げながら生物の採集をしました。今別小4



屋台村全部自分達の手づくり

年の藤田美恵さんは「きれいな今別川を汚さないようにしたい」と話していました。

昼食は、加工グループ「ザ・あっぱるズ」のみなさんの手づくり特製カレーを「最高においしい」と食べていました。



思い出のキャンプファイヤー

午後からは、いちばん楽しみにしていた屋台村、キャンプファイヤーの準備を子ども達が協力し、各持ち場で一生懸命頑張りました。

いよいよ最終日、町立体育館でボール遊び。この2日間、運動らしい運動がなかったのも、子ども達は思いっきり体を動かしました。昼食は、流しそうめんには大はしゃぎ。流れてくるそうめんを上手にすくって食べる醍醐味を体験し、子ども達も大満足の様子でした。



大はしゃぎの流しそうめん

子どもたちは、学習の成果をまとめ、テントを撤収した後公園周辺を清掃。お父さん、お母さんも集まり、閉講式が始まりました。松本教育長から「3日間、みなさん事故もなく頑張りました。研修で体験したことを地域のリーダーとして、これから大いに生かしてください」とあいさつがあり、全日程を無事終了しました。



学習成果の発表



# 平成14年度も国保税率など据え置き 納期内完納にご協力を

平成14年度分の国民健康保険税については、7月中旬に納税者（世帯主）に納税通知書を送付し、納税をお願いしました。

国保税の税率などは今年も据え置きました。（別表を参照）

また、これまでの国保税の納期は年4回でしたが、納税者の皆さんが少しでも納めやすいように配慮し、今年度からの納期を年6回（7月・9月・10月・11月・12月・1月）に改正しました。

国民健康保険は、“助け合い”の制度です。お互いに健康づくり等に気をつけていても、いつ不慮の事故に遭うか、重い病気にかかるかわかりません。そうなりますと、思いがけない多額の医療費の負担となることもあります。国保税は“安心料”医療費を支払う貴重な収入財源です。国保制度に対してご理解いただき、納期内完納にご協力をお願いします。

## 平成14年度の国保税の税率など（別表）

医療分の国保税

区 分	税率など
所得 割 率	7.5%
資 産 割 率	60.0%
被保険者均等割額	18,900円
世帯別平等割額	24,000円
課税限度額	53万円

介護分の国保税

区 分	税率など
所得 割 率	0.7%
資 産 割 率	6.0%
被保険者均等割額	6,700円
世帯別平等割額	10,000円
課税限度額	7万円

### 納付する国保税＝医療分の国保税＋介護分の国保税

◇国保税は、その世帯の一定の所得に応じて、被保険者均等割額と世帯別平等割額の減額措置がとられています。

### ◎お気軽にご相談を

災害など特別な事情で納付困難な場合は、減免などができることがあります。そのままにせず役場税務課へご相談ください。

また、分納のご相談にも応じますのでどうぞお気軽においでください。（TEL35-2001）

## 緊急情報 要注意！高配当をうたって勧誘する“出資金”集め

### みなさんへアドバイス

出資法では“出資金投資商法”を禁止しています。

また、悪質業者に“出資”することは、本人だけの被害と思いがちであるが、と同時に、悪質業者の増加や営業活動に手を貸すことでもあります。自分の支払った金が、次の被害者を生む資金源になっている恐れがあります。

次の点に注意し、悪質業者に出資することがないようにくれぐれも注意してください。

- (1) 配当が得られるという勧誘には、耳をかさない！手を出さない！
- (2) 投資した金は戻ってきません。
- (3) 判断をする前に消費生活センターに相談を。

※お問合せ先 青森県消費生活センター TEL 017-722-3338  
FAX 017-722-3414



高野崎の夕日

静寂の中に黙して見つむれば  
沈む夕日の喜びのいろ

嶋中賢一

健康料理コーナー

ゆでじゃがいものごほう味噌

とれたてのじゃがいもを食べよう!!

町のあちらこちらの畑では、今年もじゃがいもがたくさん採れたようです。じゃがいもに含まれる豊富なビタミンCは、熱にも強く、煮たり焼いたりしても失われにくいもの。しかも、体内の塩分を体外へ出す働きがあるカリウムも豊富です。美容と健康のためにも、おいしいじゃがいもはいかがですか。

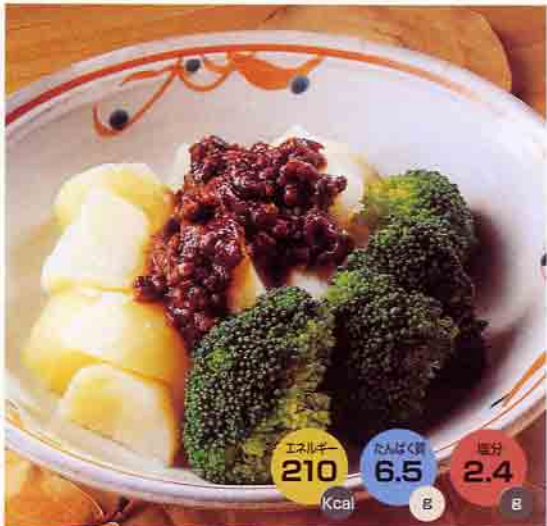
材料 (2人分)



1 じゃがいもは皮をむき、四つくらいに切り、砂糖・塩少々で柔らかなゆでる。

2 じゃがいも、ブロッコリを盛り、ごほう味噌をかける。

3 ごほうの皮をきり、めん棒で叩き、みじん切りにし、鍋に熱したごま油で軽く炒め、だし汁を加えて煮、砂糖、味噌で練り上げ、ごほう味噌をつくる。



エネルギー 210 Kcal  
たんぱく質 6.5 g  
塩分 2.4 g