

いまべつ

459



『今別新鮮野菜』大好評!!

大川平地区野菜農家の有志の皆さんは、このほど青森市のイトーヨーカドー食品売り場に「今別新鮮野菜」と旗をかけた出店しました。陳列された野菜は閉店までには、ほとんど完売しとりまとめ役の本郷良克さんは、「今回は1日限りですが、これからも野菜をコンスタントに出荷できる体制を作り、今別の新鮮野菜を販売する計画です」と話していました。

特集

12月から変わる！

ゴミ収集日・指定ゴミ袋（有料化）

今別地区環境センターの「焼却場」は、平成14年12月1日から「ダイオキシン類対策特別措置法」により、管理基準に合わないことから運転できなくなり、町のごみは青森市へ焼却をお願いすることになります。これに伴い、多額の経費がかかることになり、収集日の変更、ごみの有料化などごみ処理体制が大きく変わることになります。

処理料金を抑えるためのごみの減量化や、分別収集による資源ごみのリサイクル化など今以上に推し進めましょう。

■ゴミ袋が指定ゴミ袋になります！

町では、12月からごみの処理について有料化することになりました。

ごみを出す場合は、指定のごみ袋で決められた収集場所に出してください。

■ゴミ袋の料金は次のとおりです。

【燃えるごみ】半透明で次の2種類の袋です。

・45リットルのゴミ袋 20円

・20リットルのゴミ袋 15円

【燃えないごみ・資源ごみ】透明で次の2種類の袋です。

・45リットルのゴミ袋 20円

・20リットルのゴミ袋 15円

■指定のごみ袋以外は、収集いたしません。

指定のごみ袋以外は、収集いたしません。詳しくは「ごみの出し方」をご覧ください。

■粗大ごみ・燃えないごみを直接今別地区環境センターへ搬入する場合も有料になります。

・10キログラム当たり

30円

● 収集日も次のように変わります。

	燃えるごみ	燃えないごみ	資源ごみ
第1水曜日			第1地区
第2水曜日			第2地区
第2土曜日		第1地区	
第3水曜日			第1地区
第4水曜日			第2地区
第4土曜日		第2地区	
毎週月・火・木・金曜日	全町		

※粗大ごみは収集いたしません

- 第1地区：今別本町・西田・浜名
- 第2地区：大川平・二股・村元・鍋田・関口・山崎・大泊・袋月・砂ヶ森・奥平部

■ダイオキシン規制のため今別町では「燃えないごみ」としていた次のごみが、青森市へ運ぶことで、「燃えるごみ」となります。

- プラスチック類
- トレイ類
- 発泡スチロール類

■燃えるごみ（生ごみ・紙類・布類・プラスチック類）

・ごみは段ボールで出さずに指定されたごみ袋で出すこと。

・生ごみは水切りしてから出すこと。

・食用油は紙や布に染み込ませてから出すこと。

・紙おむつは、汚物を取り除いてから出すこと。

・新聞や雑誌などは、古紙の回収業者等に出すと、減量化につながります。

・町で指定したごみ袋に入りきらないものは細かく切断しごみ袋に入れて出すこと。

・燃えないものが付いているときは、取り除くこと。

・農薬や薬品等が入った容器は、よくすすいでから出すこと。

■燃えないごみ（ガラス類・金属類等）

・町で指定したごみ袋に入らない燃えないごみは、「粗大ごみ」となるので注意すること。

・鋭利なものや、割れたガラスなどは、厚手のビニールや新聞紙などに包んで出すこと。

・不燃物に燃えるものが付いているときは取り除くこと。

・ボタン電池やニカド電池等は販売店に取り替えて

みんなで守ろう ごみの出し方

もらうこと。

■資源ごみ（ペットボトル・ビン・缶）

・缶やビンは中身をきれいにしてから出すこと。

・缶やペットボトルはつぶしても構いません。（袋の節約になります。）

・ビール瓶や一升瓶は、販

売店などに返却すると益金となる場合があります。有効に活用しましょう。

・割れたビンも資源ごみとなります。

・王冠やキャップは取り除いてから出すこと。

■粗大ごみ（洗濯機、テレビ、冷蔵庫、エアコン、を除く電化製品・家具・ストープ等）

・買い替えなどで出た古い電化製品は販売店で引き取ってもらいましょう。

・燃料が入っているものは中身を取り除くこと。

また、町では次のごみについては収集しませんのでご注意ください。

指定ごみ袋に入っていないごみ、農業機械、自動車などのバッテリー、消火器、油や燃料の入っている缶、農機具、オートバイ、ピアノ、廃タイヤ、建設廃材、劇薬、農薬等。

ご協力をお願いします。

生ごみ処理機（電動式）購入に補助金！

町では、ごみの有料化に伴い、ごみの減量化対策として、生ごみ処理機購入に対して補助金を交付する補助金制度を設けました。（予算の範囲内）

補助率は、購入額の1/3（ただし、限度額を20,000円）となります。

12月から、「資源ごみ」と「燃えないごみ」の収集日が別になります。

資源ごみには絶対に燃えないごみを混入しないで下さい。

ペットボトル分別収集のお願い！

- ①キャップをはずしてください。（はずしたキャップは「燃えるごみ」として処理してください）取るのが難しいふたや、取っ手は無理に取る必要はありません。
- ②ラベルをはがしてください。（ラベルがついていると中を水洗いしているのか解りにくい。）のり付けされているラベルやはがすことが困難なものは取る必要はありません。
- ③軽く中を水洗いしてください。飲み残しなどないように、軽くすすいで、水切りをしてください。中には異物を入れないで下さい。（これは、缶類も同じで、タバコ等の異物が混入し、資源化ごみにならない場合が大変多いです。）

ペットボトルには写真のようなリサイクルマークがついています



詳しくは、環境福祉課までお問合せください。TEL：35-2001

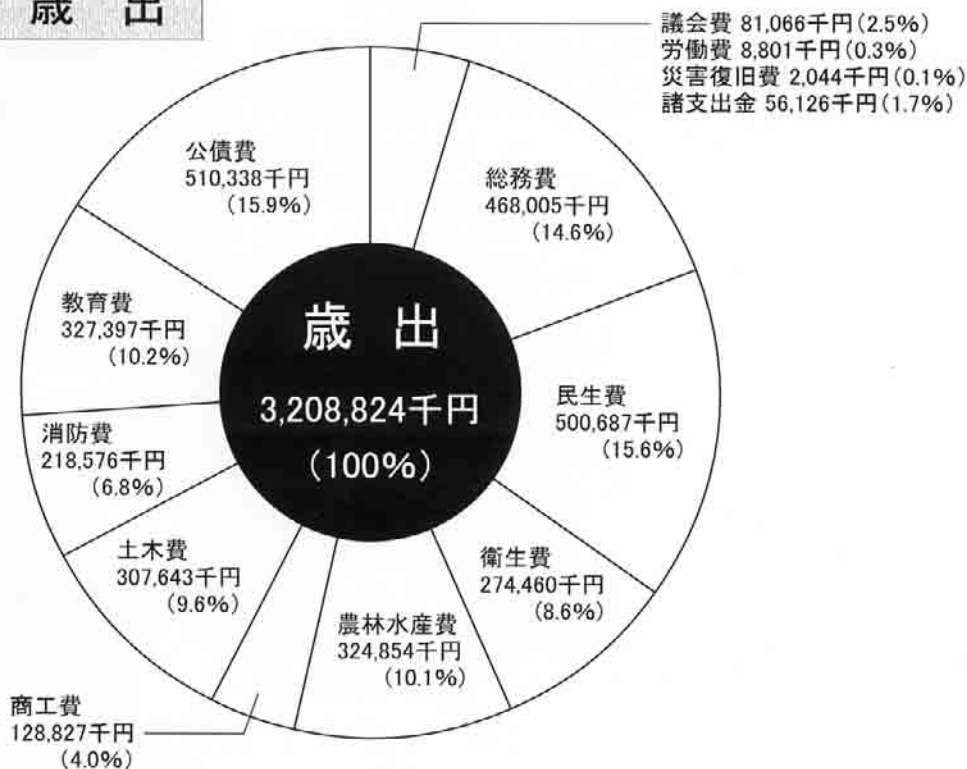
町の家計簿

平成13年度決算の概要

歳入



歳出



第337回今別町議会定例会が、9月6日から12日までの7日間開かれ、平成13年度の一般会計・特別会計の決算が9月11日認定されましたのでお知らせします。

一般会計は、歳入32億6千134万7千円、歳出32億882万4千円で、5千252万3千円の赤字となりました。

一般会計決算のあらまし (H13・4・1～H14・3・31)

{※平成14年3月末日の人口(4,466人)により算出}

わたしたちが納めたお金(1人あたり64,837円)

固定資産税	町民税	町たばこ税	軽自動車税	入湯税
38,567円	20,345円	4,665円	1,140円	120円

わたしたちに使われたお金(1人あたり718,501円)

					
公債費 114,272円	民生費 112,111円	総務費 104,793円	教育費 73,309円	農林水産業費 72,739円	土木費 68,886円
					労働費 1,971円 災害復旧費 458円
衛生費 61,455円	消防費 48,942円	商工費 28,846円	議会費 18,152円	諸支出金 12,567円	

特別会計・企業会計 (千円)

国保診療		国保事業	
歳入	218,162	歳入	448,028
歳出	293,695	歳出	420,311
△ 75,533 (赤字)		27,717 (黒字)	
介護サービス		介護事業	
歳入	364,201	歳入	252,766
歳出	345,626	歳出	245,846
18,575 (黒字)		6,920 (黒字)	
水道事業		老人保健	
単年度収支		歳入	638,099
歳入	107,711	歳出	638,407
歳出	115,573	△ 308 (赤字)	
△ 7,862 (赤字)			

主な建設事業 (千円)

- ・村元・大川平線道路改良事業
160,112
- ・山村広場野球場整備事業
73,659
- ・農業基盤整備促進事業
66,898
- ・今別保育園改修事業
50,112
- ・ふるさと農道整備事業
50,000
- ・漁港整備事業
35,897

平成14年度 今別町 敬老会

お年寄りの長寿を祝う

14組44人を表彰

今別町敬老会が9月13日、開発センターで開かれ70歳以上の高齢者の長寿を祝いました。

会場には、約400人の関係者が集い、小鹿正義町長や嶋中賢一社会福祉協議会会長がお祝いのあいさつをした後、喜寿、米寿を迎えられた44名の方、ダイヤモンド婚、金婚となられた14組の夫婦に顕彰状・記念品が贈られました。式典の後、今別保育園児による遊戯や、老人クラブ会員による歌や楽器演奏が披露され、会場は笑いと拍手に包まれていました。



かわいい園児達の演技に喜びの皆さん

表彰された方々は、次のとおりです。

- ▼喜寿者(77歳)32人
(老人クラブ加入者のみ)
- 白鳥：高木浅由
- 旭：中嶋リヨ・木村キヨ・阿部ハル
- 曙：藤田鉄次郎
- 新生：大淵喜久子・工藤エツ
- 白梅：嶋中ハマ・小鹿ミヨエ・澤谷峰子・嶋中ちか
- 関口：佐々木幸作
- 福寿会：宮本善四郎・宮本つるゑ・小鹿よね
- 明和会：太田健治・太田吉也
- 大泊：木村かねめ・吉田善美・上野ふみ・古谷かせ・木村キヌ
- 長寿会：小倉チエ・堀谷ミツ・小倉千代司・佐々木信一・米田住男
- 協和：藤巻とみ・川口美代・菅原チヤ
- 奥平部 田中武松・山田キミ
- ▼米寿者(88歳)12名
- 今別：本郷カツ・梅田ふよ・佐藤光雄・田辺きゑ
- 大川平：竹内みよ・田中武五郎
- 二股：相内喜信
- 村元：小鹿幸三郎・宮本基
- 大泊：吉田太助・成田こ
- 奥平部：山田ふちの
- ▼金婚者(婚姻50年)13組
- 今別：袖谷清一・たま夫婦、梅田忠俊・昭子夫婦、藤田鉄次郎・チヨ夫婦、藤田瑞穂・とし夫婦、長内清・まい子夫婦
- 浜名：成田藤次・ミサ夫婦
- 大川平：嶋中文男・久子夫婦、高木茂盛・サクラ夫婦
- 鍋田：相内石五郎・禎子夫婦
- 村元：相内金作・かち子夫婦、小鹿忠造・よね夫婦
- 山崎：太田吉也・榮子夫婦
- 大泊：上野光金・ナサ夫婦
- ▼ダイヤモンド婚者(婚姻60年)1組
- 山崎：中島正春・やよえ夫婦

(敬称略)

平成14年度長寿者番付表

年齢：平成14年9月13日基準

順位	男 性				女 性			
	長寿者氏名	年齢	生年月日	地区名	長寿者氏名	年齢	生年月日	地区名
1	宮本善次郎	94	明治41. 5. 5	村元	米谷たき	96	明治38. 10. 16	大泊
2	小倉正廣	93	明治41. 11. 23	巖月	小鹿サワ	96	明治39. 2. 20	大川平
3	勝野五助	92	明治43. 5. 23	今別	坂本ヨシ	95	明治39. 10. 24	今別
4	村上又由	92	明治43. 6. 18	大川平	藤巻コヨ	95	明治40. 8. 11	砂ヶ森
5	平野政太郎	91	明治43. 10. 2	団地	成田タミ	94	明治41. 3. 17	なかやま荘
6	野土谷勝男	90	明治45. 6. 24	今別	村上志ま	94	明治41. 3. 20	大川平
7	宮越専藏	90	明治45. 7. 4	大川平	米田しぎ	94	明治41. 5. 12	なかやま荘
8	中嶋勝三郎	90	明治45. 7. 11	今別	村川みゑ	94	明治41. 6. 22	なかやま荘
9	太田順二	89	大正元. 11. 1	なかやま荘	太田つよ	93	明治41. 10. 8	山崎
10	田中久次郎	89	大正2. 3. 7	大川平	小鹿とせ	93	明治41. 10. 16	大川平

青森地域広域事務組合から

情報公開制度についてのお知らせ

10月1日から「青森地域広域事務組合」の情報公開条例が施行されます。

この条例は、青森地域広域事務組合が保有する文書を公開することにより、圏域住民の権利を明らかにするとともに、圏域住民の行政への参加と信頼の増進を図るため制定したのですが、その主な内容は次のとおりです。

◎実施機関 青森地域広域事務組合に係る、下記の執行機関及び議決機関が情報公開の対象となります。

- ・執行機関 広域振興室、青森公立大学、監査委員
- ・議決機関 組合議会

◎文書の範囲 実施機関が保有する文書（個人情報によるものなど除く）が情報公開の対象となりますが、この文書には通常の「紙」によるもののほか、図面、写真、磁気テープ等も含まれます。

◎情報公開を請求できる方

原則として、関係市町村に住所を有する人、関係市町村に所在する法人等の団体並びに関係市町村内への通勤・通学者及び市外在住者のうち関係市町村への納税者利害関係のある人・団体。

◎費用 文書の閲覧については無料です。ただし、文書のコピーを希望する方はその費用を負担していただきます。（例：日本工業規格A列3版以内のものは1枚20円、カラーコピーは1枚80円）

◎公文書開示請求窓口及び文書目録の閲覧

情報公開の窓口は、青森地域広域事務組合広域振興室及び青森公立大学総務課に置きますが、文書目録の閲覧は、請求窓口のほか、各関係町村の役場でも閲覧できます。

※お問い合わせは、青森地域広域事務組合広域振興室 TEL：017-734-1111（内線6912）



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。

**宝くじの収益金は市町村の明るい街づくりや環境対策、
高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。**

駅伝競走大会

タスキをつないだ33.8キロ!

2区 (3.8km)



男子中学生 今別中2年
上山 勝さん

スタート

1区 (4.6km)



男子高校生以上 青森大学4年
阿部光司さん

健脚でつなげ郷土の和と心

第10回青森県駅伝競走大会が9月1日、青森市で開催されました。今年、これまでの10区間、42・195キロから、8区間、33・8キロに短縮されるなど様変わりし、県下、67市町村のランナーが正午の号砲とともにアスパム前をスタート。1区では、初めて国道4号をランナーが駆け抜け、

県総合運動公園までの8区間、

健脚を競い合いました。

最高気温26・2度。スタート時に雲が広がっていた空もレイン中盤には晴れ渡り、区間を走る地元選手たちは、額に汗びっしり。沿道に詰め掛けた家族

7区 (3.2km)



女子中学生以上 今別中3年
小鹿美香さん

ゴール

8区 (3.8km)



男子中学生 今別中3年
綿谷智明さん

第10回青森県民

8人のランナーが一丸となり

4区 (6.1km)

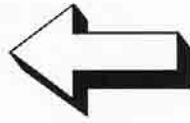


男子高校生以上 青森山田高校2年
川村 北斗さん

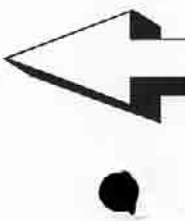
3区 (4.6km)



男子高校生以上 (大川平)
平山 治門さん



は毎日練習をしながら良く頑張ってくれました。来年は、心機一転で頑張りたいと思います」
今別チームのみなさん、大変ご苦労さまでした。



今別町の記録
タイム 2時間5分03秒
町の部 29位

や友人などの声援を受けながら力走し、結果は町の部で29位でした。走り終えた選手には、ねぎらいの言葉や拍手が惜しみなく送られていました。
小野広益監督は「昨年より順位は下がったが、選手の皆さん



5区 (2.5km)

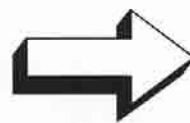


女子中学生 今別中1年
嶋 中 由 佳さん

6区 (5.2km)



男子高校生以上 (浜 名)
川村 一 樹さん



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「眠りについて」です。

睡眠で疲れを癒しましょう

睡眠は、心身の疲れを癒すために欠かせません。しかし、長く眠れば疲れがとれるというわけでもありません。質の良い眠りをとって効果的に疲れを癒しましょう。

ポイント① 12時前に寝るのが基本です。

睡眠には、レム睡眠（身体の眠り）とノンレム睡眠（脳の眠り）の2種類があります。一般的には、夕方～夜中の2時まではノンレム睡眠（脳の眠り）が多く得られ、夜中の2時～朝方にかけてはレム睡眠（身体の眠り）が多くなります。ぐっすり深く眠るには少なくとも夜12時までには就寝することが大切です。



ポイント② 5分の昼寝が疲れをシャットアウト！

眠くなるのは、身体が疲れているサイン。そんな時は、迷わず日中でも昼寝をすることをお勧めします。ほんの数分でも何十分も寝た効果があるといわれています。目を軽くつぶってウトウトするぐらいがコツです。



ポイント③ 眠りに入りやすくするためのポイント

1. 軽い運動で心地よい疲労感をつくる
2. ぬるめのお風呂に入る
3. 音楽でのんびり気分に



〈10月の環境福祉課の行事予定〉

事業名	日時	受付時間	会場	
総合健診	10月1日(火)	基本・胃がん 子宮がん・乳がん	6:30～8:30 12:45～13:30	開発センター
予防接種 (三種混合第1期第2回目)	10月2日(水)	13:00～		開発センター
成分献血	10月11日(金)	10:00～16:00		中央公民館前
予防接種 (三種混合第1期第3回目)	10月16日(水)	13:00～		開発センター
乳児健診	10月23日(水)	13:00～13:30		開発センター
1歳6ヶ月児・ 3歳児健診	10月30日(水)	13:00～13:30		開発センター



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

いきいきファミリーあずまし軍団 番「八甲田」へ登山番



山へ登りきる克服感と美しい自然の中で、研究心と観察力を高めることを目的として3年に1回行われている八甲田登山が、9月7日25名参加のもと行われました。

当日は、朝から曇り空で八甲田連峰も見えず、今にも雨が降りそうでしたが、登山が始まり時間も経つにつれ霧も晴れ、空も明るくなり絶好の登山日となりました。

ロープウェイの山頂駅から八甲田連峰を歩くこと約3時間、大岳ヒュッテでの昼食。ここからは酸ヶ湯まで約2時間の下山が始まります。何事もなく無事、酸ヶ湯についたときは、皆さんの顔は克服感に満ちていました。

参加者の米田憲一さんは、「3年に1回皆さんと一緒に登山することを楽しみにしています。山に登り雄大な自然を見下ろすと、心が晴れ晴れします。また、美しい草花を見るのも楽しみの一つです」と話していました。

バードカービング展示中

公民館では、青森銀行今別支店においてバードカービングを展示していました。これは、今別町商工会事務局長の釜澤建樹氏の協力によるものです。

釜澤氏は、「鳥の愛くるしい表情や、独特の動きを見ているとわくわくしてきます。それを自分なりの感性で形にしていくものです。楽しいですよ」と話していました。

現在は今別中学校へ展示しています。



本物とそっくり

ボランティア茶道教室

成田りせ子さん（今別地区）は、ボランティアで近所の子どもたちへ茶道のお点前を教えています。

参加しているのは今別小学校6年生の女の子3名。子どもたちは、「緊張するけど楽しい」「難しいけど面白い」など茶道に興味津々。成田さんは「姿勢が真直ぐな姿を見ていると、子どもたちが頼もしく見えます。これからも続けていきたい」と話していました。



背すじがピンとのびてすがすがしい

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険法では、災害などの特別な事情がないのに保険税(料)を1年間滞納すると、保険証を返還していただくことになっております。その場合には、「被保険者資格証明書」を交付されることとなりますが、これで病院にかかるときは、いったん医療費の全額を自己負担していただくこととなります。

保険税(料)は、国保を支える大切な財源です。必ず納期内に納めましょう。

保険税(料)の納期は、(7月・9月・10月・11月・12月・1月)の年6回です。
納付に関するご相談は、住民福祉課国保係へ (TEL 35-2001)

特別永住者(朝鮮半島・台湾出身者)の皆さまへ

特別永住者(帰化された方も含まれます)で、旧軍人・軍属等賭して戦死された方のご遺族や重度戦傷病者の方に、甲慰金等が支給されています。

受給要件や手続きなど詳しいことは、下記窓口におたずねください。

請求期間 平成16年3月31日まで
請求窓口 環境福祉課援護係 TEL 35-2001
お問合せ先 青森県健康福祉政策課援護調査班 TEL 017-734-9322
総務省大臣官房管理室甲慰金等支給業務室
〒100-8926 東京都港区虎ノ門1-18-1 虎ノ門10森ビル
TEL 03-3539-7830・7831

秋の行政相談週間(10月21~27日まで)

今別町行政相談所開設 日時: 10月26日(土) 午前10時から午後3時まで
場所: 中央公民館

申請に必要なもの

提出書類	申請する人がまえて準備します														
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
●印のものが必要です	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
個人	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
共同申請	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
防除組合等	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

農業用免税軽油の交付申請を受付します

青森県税務所では、平成15年度に使用した農業用免税軽油について、交付申請を受付します。

●受付月日および時間
平成14年11月27日(水) ~ 28日(木)
午前9時~午後4時まで

●場所
県庁北棟3階
青森県税務所課税第1課

なお手続きが受付期間より遅れると、免税証の交付も遅れます。受付期間は必ず守ってください。

※それぞれ提出書類が違いますので注意してください。
不明な点については、青森県税務所課税第1課まで
TEL 017-734-9972

●更新: 新たに申請する人及び使用機械に変更のあった人
●継続: 免税軽油使用者の有効期限が平成15年12月31日以降の人
●更新: 免税軽油使用者証の有効期限が平成15年12月30日以前の人

国民年金だより

便利な口座振替を利用しましょう
 ただいま口座振替促進キャンペーン実施中!

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すれば、指定された預金口座から毎月自動的に保険料が引き落とされます。

また、出稼ぎに行っている期間などは納付書が手元にないため、納付できないこともありますので、口座振替の利用を特にお勧めします。口座振替の手続きは、金融機関・郵便局に通帳、印鑑、納付書を持参してください。

国民年金保険料の納め忘れをなくし、将来の大切な年金を確実なものにしましょう。

なお、10月1日から12月31日まで口座振替促進キャンペーンを実施します。キャンペーン期間中の口座振替新規加入者（平成14年度から新たに口座振替をされた方を含む）の中から、抽選で90名様に県内社会保健施設無料招待券等を進呈します。

納め忘れ防止のためにも、この機会に加入をお願いします。キャンペーン実施内容についての詳細は、社会保険事務所、役場年金係、金融機関・郵便局に備え付けのキャンペーンチラシをご覧ください。

『しきまをわかれるなどして、困っていませんか』

● つきまとわれたり、待ち伏せされたり、住居などにおしかけてくる。

● 面会や交際を要求された。

● 著しく乱暴な言動をされた。

● 無言電話がかかってくる。

● 恥ずかしいような文書や写真などが送りつけられた。

このような、行為はつきまといあるいはストーカー行為に当たる場合もあり、状況によっては「ストーカー行為等の規制等に関する法律」に触れる場合もあります。

相談は、蟹田警察署（TEL222-2211）または、今別交番（TEL221-2029）で受け付けています。

第41回 青森県統計大会開催

● 日 時 平成14年10月31日（木）午後1時～3時30分

● 場 所 ふるさと交流圏民センター（五所川原市字幾世森24-15） 0173-33-2111

● 県内各地区の統計調査員・関係者のほか、一般の方も参加でき入場は無料です。

※お問合せは、県庁統計情報課（TEL017-734-9165）又は、役場企画政策課まで

まちの行事予報 10/1～11/10

イ マ ダ ス

日 曜	行事予定〈場所〉
5 土	町民席書大会〈町立体育館〉
6 日	今別小学校学習発表会
8 火	秋季ナイターソフトバレーボールリーグ（～18） 〈町立体育館〉
9 水	人権相談日（10：00～15：00）〈中央公民館〉
13 日	大川平小学校学習発表会
22 火	秋季ナイターバレーボールリーグ（～11/29） 〈町立体育館〉
27 日	産業と文化のまつり〈開発センター〉
31 木	固定資産税第3期納期限・国民健康保険税第3期納期限・介護保険普通徴収第3期納期限
11 月	
1 金	東郡社会福祉大会〈開発センター〉 就学児童健診
3 日	二股小学校学習発表会
8 金	今別保育園発表会
9 土	荒馬っ子スクール（スケート教室）
10 日	荒馬カップ争奪健康綱引大会 東青地区地域スポーツフェスティバル

相内 敏行 (58)	川村 みよす (64)	小倉 マツエ (78)	田中 博之 (35)	田中 光彦 (56)	明田 セツ (84)
鍋田	浜名	砂ヶ森	村元	二股	鍋田

お悔み申し上げます

戸籍の窓口

今別の姿（平成14年8月31日）

面積	125.26km ²
人口	4,409人（-8）
男	2,098人（-1）
女	2,311人（-7）
世帯数	1,698世帯（-2）
（ ）内は前月比	

（8月1日から31日の届出分）
 掲載を希望されない方は、届出の時に住民保険課へ申し出て下さい。
 また、東奥日報・東奥ウェブについても同様に申し出て下さい。



夕告ぐる チャイムは稲穂の 波渡り
豊かに暮れゆく 子らの故里

小山内 は ま

青函トンネル入口付近 (浜名地区)

豆腐のチカラ。

豆腐は日本が世界に誇る健康食品です。豆腐には、食物繊維（おからにも多く含まれます）、カルシウム、良質のたんぱく質などが豊富に含まれ、生活習慣病やボケ予防にも役立つといわれます。どんな調理方法にも合うので、いろいろアレンジしてみてください。



326kcal

ひじきの煮ものが残ったら作ってみて

豆腐とひじきのコロッケ

作り方

- 1 豆腐は布巾に包んで軽く重しをのせて水けをきり、ポウルに入れて手でつぶし、ひじきの煮ものを混ぜ、味が薄ければしょうゆを補う。
- 2 8等分して俵形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけろ。
- 3 揚げ油を180度に熱し、2を入れてきつね色に揚げる。
- 4 器に盛って、サニーレタスを添える。

材料(四人分)	
木綿豆腐	2丁
ひじきの煮もの	150g
しょうゆ	適量
小麦粉・溶き卵・パン粉・揚げ油	各適量
サニーレタス	適量

健康料理コーナー