

# いまべつ

460



## 収穫の秋～二股小学校稲刈り作業風景～

今別町立二股小学校（福士善知校長）の児童14名は、このほど相内竹五郎さん（二股地区）から稲刈り作業の指導を受けました。

空は晴れ渡り絶好の稲刈り日和。児童たちは額に汗しながら使い慣れない鎌で稲を刈り上げ、稲を束ねて干す作業も無事に終え、収穫の喜びを皆で分かち合いました。

児童たちは、11月23日に行う「三世代交流」でお餅を食べるのを今から楽しみにしています。

## 勲六等単光旭日章受章



故阿部武光氏

去る7月30日に亡くなられた故阿部武光氏（今別）に勲六等単光旭日章が受章され、このほど小鹿正義町長から妻の阿部しのぶさんへ伝達を行いました。

故阿部氏は、昭和47年から昭和63年まで今別町議会議員を歴任し、多年にわたり地域住民の福祉の向上や、水産業を始めとする農林漁業の町勢発展に貢献し、地方自治の進展に貢献した功績が認められたものです。



小鹿町長と妻のしのぶさん

## ☆☆☆多彩なイベントで商店街にぎわう☆☆☆

### 今別商店会まつり



ニジマスつかみに大はしゃぎの子供たち

9月21日と22日の両日、今別町商工会（相内喜久男会長）と今別商店会（田中祥五会長）共催による、今別商店会まつりが寺町通りで開催されました。

このまつりは、商工業の振興と町活性化へ結びつけようとい行われているもので、今年で7年目を迎え町民にも定着した行事になっています。

今年も多彩なイベントに商店街は、約200人の人出でにぎわい、特にニジマスつかみどり大会は子供たちに大盛況。捕ったニジマスは、その場で焼いてくれるため大変好評でした。

二日目には、青森市の「縄文探遊会」が来町して「よさこいソーラン」の踊りを披露し、太鼓の音と鮮やかな衣装が秋晴れの空に映え、商店街はますます活気に満ちあふれ大盛況でした。

## 10周年記念植樹



今別中学校は、平成5年に巽月中学校と統合して、今年で10周年を迎えました。  
9月8日PTAの皆さんが、今別中学校グラウンドヘイタリアポブラ25本とコンコール25本、計50本の記念植樹を行いました。

## 『巨木の森』を刈り払い



このほど、今別営林事務所の裏山一体の『巨木を育む森』を、青森森林管理署（金子豊治署長）と町が刈り払いと、木等に名札をつける作業を行いました。

金子署長は、「今後も皆さんが安心して楽しめるよう、自然環境整備を進めて行きたい」と話していました。

## 浜名岳参拝

### 合わせてクリーン作戦



浜名地区の相内泰博さん（有マルエイ相内工務店経営者）と従業員一同は、浜名岳を参拝し合わせてクリーン作戦を行いました。

参加した皆さんは「今年は、空き缶などゴミが少なくてよかった。これからもゴミは、持ち帰るようにしてほしい」と話していました。



ラブ・いまべつ会  
**東京交流会**  
 にぎやかに開催



10月5日東京都内で、4年ぶりにラブ・いまべつ会交流会が開かれ、今別町出身者の会員45名と町関係者6名が参加し親睦を深めました。

世話人会（役員11名）会長の南吉雄さん（今別出身・埼玉県在住）が主催者を代表し「今後も交流会を重ね私たちも協力し、ふるさと今別のために頑張っていきたい」、小鹿正義町長からは、町の近況報告を兼ね「今日私は、セールスマンとしてやってきました。皆さんと一緒に時間のある限り今別を語り合いたい」とあいさつがありました。

情報交換では、地元代表者ザ・あっぱるズの大澤良さん（関口）が「特産物の商品化を目指して努力したい」、また、会員代表者の横岡勝三さん（奥平部出身・神奈川県在住）が「ホームページを作ってほしい。生干しイカは、食べやすく、何よりも味も良く評判である」など貴重な意見が出されました。

会場では、久しぶりに会う同級生や友人らとの会話が笑い声がにぎやかに響きわたり、最後は今別の発展を願い、参加者一同による乾杯で閉会しました。

北海道知内町 **交 流** 今 別 町



二股小は湯の里小の「よさこいソーラン」で歓迎された



「荒馬」の交流をした大川平小と涌元小



学習成果の意見交換をした今別小と知内小

このほど今年で8年目を迎えた、友好町の北海道知内町管内小学校と今別町管内小学校の交流学習が行われ、児童たちは町や学校の紹介やゲームなどで交流を深めました。  
 児童たちは、「新しい友達が出来てうれしい」「みんなで手をつないで、歌を歌ってとても楽しかった」など感想を述べていました。

今別町バレーボールクラブ（会長 嶋中良子）は、このほど知内町ママさんバレーボールチームを迎え「第6回青函バレーボール交流試合」を行いました。  
 今回の交流試合には、日頃今別チームと合同練習を重ねている、三厩村のママさんチームも参加。  
 三町村熱戦の交流試合となりましたが、昼食時には、皆で和気あいあいと親睦を深めていました。



バレーボールクラブも交流

# 町職員の給与等の状況をお知らせします

町では、今年度も地方公務員給与の適正化を目的とし、町民の皆さんに町職員の給与等の状況を公表します。

## ○今別町職員数の状況

ア 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

区 分 部 門	職 員 数			対 前 年 増 減 数			
	平成12年	平成13年	平成14年	平成12年	平成13年	平成14年	
一般行政部門	議 会	2	2	2			
	総務企画	27	27	22	△3	△5	
	税 務	4	4	3		△1	
	民生衛生	18	15	18	△26	3	
	衛生労働	5	5	5	1		
	農林水産	1	1	0		△1	
	商工土木	9	9	9			
	土 木	4	4	6		2	
小 計	77	74	72	△27	△3	△2	
特別会計部門	教 育	9	9	9	△1		
	小 計	9	9	9	△1		
普通会計計		86	83	81	△28	△3	△2
公営企業等 会計部門	病 院	8	8	7	1		△1
	水道	2	2	3			1
	その他	31	33	30	28	2	△3
	小 計	41	43	40	29	2	△3
合 計		127	126	121	1	△1	△5

※ 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いている。

イ 平成14年の職員数の増減状況

部 門	増員数①	減員数②	差 引	主 な 増 減 理 由	
一般行政部門	議 会	2	7	△5	①事務分担見直し・業務量の増加②運転業務部門の廃止・電算処理による合理化 ②電算処理委託 ①福祉事務関係の充実 ②事務分担見直し ①業務範囲の拡大
	総務企画		1	△1	
	民生衛生	3		3	
	衛生労働		1	△1	
農林水産					
商工土木	2		2		
特別行政部門	1	1	0	①学校統合による事務量減②公民館事務の増	
公営企業等 会計部門	病 院		1	△1	②医療事務の合理化 ①施設管理業務量の増加 ①介護保険事業の調整②介護保険事業の調整・パソコン処理による合理化
	水道	1		1	
その他	27	30	△3		

## ○職員の給料等について

1. 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況（平成14年4月1日現在）

一般行政職		技能労務職	
平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
47.3歳	391,700円	44.0歳	344,500円

2. 職員の初任給の状況（平成14年4月1日現在）

区 分	決定初任給	採用2年経過日給料額	
一般行政職	大卒	174,400円	181,400円
	高卒	141,900円	146,500円



3. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額を支給状況（平成14年4月1日現在）

学歴	経験年数	10年～15年未満	15年～20年未満	20年～25年未満
	一般行政職	大卒	————	346,500円
高卒		————	310,800円	367,400円
技能労務職	全学歴	————	————	————

4. 一般行政職の級別職員数の状況（平成14年4月1日現在）

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	計
標準的な職務内容	主事補	主事	主査	主任	主幹	課長補佐 総括主幹	課長	参事 課長	
職員数（人）	0	0	2	1	30	24	11	3	71
構成比（%）	0	0	2.8	1.4	42.3	33.8	15.5	4.2	100.0
1年前の構成比（%）	0	0	2.7	1.3	44.0	33.3	14.7	4.0	100.0

※ 今別町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数（技能労務職、医療職等を除く人数）です。

※ 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

5. 特別職の報酬等の状況（平成14年4月1日現在、期末手当は平成13年度の実績）

区 分	給 料				報 酬		
	町 長	助 役	収入役	教育長	議 長	副議長	議 員
月 額	750,000円	596,000円	564,000円	525,000円	263,000円	225,000円	215,000円
期末手当	6月期 1.45月分		12月期 1.55月分		3月期 0.55月分		

○職員手当の状況

1. 期末手当・勤勉手当（平成13年度）

	期末手当	勤勉手当
6月期	1.45月分	0.6月分
12月期	1.55月分	0.55月分
3月期	0.55月分	
計	3.55月分	1.15月分

※ 支給割合は国と同じです。

2. 特例一時金（平成13年度）

特例一時金	支給総額	304千円
	職員1人当たり支給年額	3,756円

3. 特殊勤務手当（平成13年度）

職員全体に占める手当支給職員の割合	14.2%
支給対象職員1人当たり平均支給年額	39,000円
手当の種類	町税事務手当・死体移送 手当・保育士特殊業務手 当・伝染病防疫作業手当・ 特殊作業現場手当等

4. 時間外勤務手当

区 分	平成12年度	平成13年度
支給総額	9,873千円	11,162千円
職員1人当たり支給年額	253千円	243千円

5. その他の手当（平成14年4月1日現在）

	区 分
扶養手当	・配偶者 ……………16,000円
	・配偶者以外
	2人目まで……………6,000円 （ただし、配偶者がいない場合はそのうち1人について……………11,000円）
	3人目以上……………3,000円 満16歳から22歳までの子に加算となる額……………5,000円
住居手当	・持ち家……………3,000円
	・借家（貸間）……………最低額1,000円～最高額27,000円
通勤手当	・交通機関利用者……………4,410円～50,000円
	・交通用具利用者……………2,000円～21,000円

6. 退職手当

○支給率		○退職時特別昇給	
	自己都合	勤続20年以上の定年退職者	1号級
勤続20年	21.00月分	勤続20～24年の勤奨退職者	1号級
勤続25年	33.75月分	勤続25年以上の勤奨退職者	2号級
勤続35年	47.50月分	○その他の加算措置	
最高限度額	60.00月分	定年前早期退職特例措置（2～20%加算）	
	62.70月分		

※ 支給割合は国と同じです。

# 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 ～



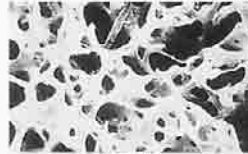
今月のテーマは「<sup>こつそしょうしょう</sup>骨粗鬆症予防について」です。

## 身体のシンから健康づくり

### \* 骨粗鬆症とは……?

骨の密度が減少して、スカスカの状態になり、骨が折れやすくなる病気です。

椎骨の断面 (拡大)



正常



骨粗しょう症

### \* 骨粗鬆症予防の7原則

<p>①カルシウムをたっぷり取る</p>	<p>②ビタミンDの豊富な魚をたっぷり取る</p>	<p>③加工食品やインスタント食品は控える</p>	<p>④お酒やタバコはほどほどに</p>
<p>⑤適度な運動を習慣づける</p>	<p>⑥適度に日光を浴びる</p>	<p>⑦定期的に骨密度検診を受診する</p>	<p>※ビタミンD カルシウムの吸収を助けます。 ※日光浴 ビタミンDが活性化されます。 ※運動 運動により骨にカルシウムが蓄積されます。</p>

こつそしょうしょう  
骨粗鬆症検診

今年も生き生き健康大会で、骨密度検診（骨粗鬆症検診）を行います。

40歳～65歳までの**100人限定**で行います。

皆さん、ぜひこの機会に骨密度検診を受診しましょう。

皆さん **11月22日(金)**は町立体育館 にぜひお越しください!

### <11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 (ポリオ第3回)	11月6日(水)	13:00～	開発センター
予防接種(麻疹)	11月20日(水)	13:00～	開発センター
生き生き健康大会	11月22日(金)	9:30～	町立体育館
乳児相談 (天使のほほえみ教室)	11月26日(火)	9:30～10:00	開発センター

# 交通安全事故防止特集

🚗🚗🚗 早めてんとう虫作戦！ 🚗🚗🚗

☆日没1時間前には前照灯（下向）をつけましょう。

☆雨天時は、昼間でも点灯しましょう。

## 夕暮れ時は早めに点灯をしましょう。

夕暮れ時の交通事故が多発しています。

夕暮れ時は、一日の仕事の疲れなどで注意力が低下するほか薄暗くなるので、人・車の発見が遅れがちになります。

夕暮れ時は「見ること、見られること」が大切、早めの点灯で交通事故を防止しましょう。

早 め の 点 灯 時 刻	4月…17:00	10月…15:30
	5月…17:30	11月…15:00
	6月…18:00	12月…15:00
	7月…18:00	1月…15:30
	8月…17:00	2月…16:00
	9月…16:30	3月…16:30

\*\*\*高齢者の交通事故防止と、  
シートベルト・チャイルドシート着用の徹底！\*\*\*

### ◎車を運転する方は……

高齢運転者標識「もみじマーク」をつけた車や高齢歩行者・自転車利用者の保護に徹した、思いやりのある運転に努めましょう。また、高齢者の出入りが多い施設の周辺では特に安全運転に努めましょう。

自らシートベルトを着用し、助手席に座る人や同乗者にも着用させましょう。子どもにもチャイルドシートの使用を習慣づけましょう。チャイルドシートは、子どもの成長に合わせ、安全基準や安全規格に合格しているものを使用しましょう。特に、装着は正しく安全な後部座席に前向きに取り付け確実に固定しましょう。

### ◎高齢運転者は……

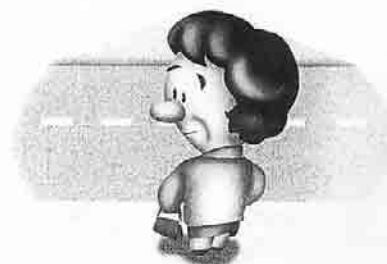
「車社会の一員」であることを自覚し、交通ルールを守りましょう。

70歳以上の運転者は、高齢運転者標識「もみじマーク」を表示しましょう。

### ◎高齢歩行者は……

交通ルールを守り、自分の身体に合わせた安全な行動をし、夜間外出するときは運転者から目に付く明るい服装または、反射材を身につけましょう。

自転車を利用する方は、日頃から点検整備を行い安全で乗り慣れた自転車を利用しましょう。





## 今別高校から

### 芸術鑑賞

#### 龍神太鼓に感動!

青森市在住の鳴海昭仁氏を中心に活動している、日本郷土芸能保存会の方々がこのほど、今別高校で芸術鑑賞を実施しました。迫力ある太鼓と心に響く横笛は、会場にいる町民や生徒に感動をあたえてくれました。生徒たちも演奏の途中で参加し、荒馬の太鼓を演奏し、機会があればまた聞きたいと多数の生徒が感想を述べていました。



## 今別中学校から

### 秋季大会中学総体・東郡大会

#### 女子バレーボール

#### 6年連続優勝!

9月19・20の両日、蓬田中学校で第53回東郡中学校体育大会秋季大会が行われ、女子バレーボールが6年連続の優勝を果たしました。キャプテンの新岡美津恵さんは「優勝はとてうれしい。県大会は一生懸命頑張りたい」と意気込みを述べていました。



### 大会 結果 報告

#### 【女子バレーボール：優勝 県大会出場】

＜決勝トーナメント＞

準決勝：今別 2 - 0 西平内

決勝：今別 2 - 0 三厩

#### 【男子バレーボール】

＜リーグ戦＞ 今別 0 - 2 小湊

今別 0 - 2 三厩

#### 【ソフトテニス】

＜団体戦＞ 今別 1 - 2 小湊（県大会出場）

＜個人戦＞

・優勝 小鹿しのぶ・神菜々穂（県大会出場）

・2位 阿部磨優子・坂本 南（県大会出場）

・5位 田村麻依・山田有真（県大会出場）

#### 【卓球】

＜個人戦＞ 5位 蛭名真衣（県大会出場）

#### 【野球】

＜1回戦＞ 今別 3 - 4 三厩

#### 【陸上】

・男子1年200M 1位 阿部 新（県大会出場）

・女子1年100M 2位 阿部琴美（県大会出場）

・女子2年200M 1位 小鹿美香（県大会出場）

・女子1年800M 1位 村川友美（県大会出場）

・女子1500M 1位 嶋中由佳（県大会出場）

・男子1500M 1位 上山 勝（県大会出場）

・女子1年砲丸投げ 2位 伊東永理子（県大会出場）

・女子2年砲丸投げ 3位 嶋中幸菜（県大会出場）

・女子4×100Mリレー 2位（県大会出場）

（阿部琴美、村川友美、嶋中幸菜、小鹿美香）

## 東北少年フェンシング大会 ベスト8に8人入賞

第12回東北少年フェンシング大会が、9月14日から15日まで宮城県本吉町総合体育館で開催され、ベスト8に8人が入賞しました。

○小学生男子：6位 猪ノ口貴史（今別小5年）

○小学生女子：2位 嶋中智慧（今別小6年）

3位猪ノ口めいこ（同）・5位小鹿亜未（同）

○中学生男子：2位 大馬義明（今別中3年）

○中学生女子：3位 阿部美樹（同）・7位 唐

川瑞季（同）・8位 本間絵里佳（同）



右から猪ノ口貴史くん・小鹿亜未さん・猪ノ口めいこさん・嶋中智慧さん



右から大馬義明くん・本間絵里佳さん・唐川瑞季さん・阿部美樹さん



# 平成14年度第26回町民席書大会 力強い筆が走った!!

第 83 号

## 夢物語

教育委員会・公民館だより



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



最優秀賞	特選	準特選
今別小6年 阿部周平	今別小1年 川村修平	今別小2年 平山輝
今別小2年 福士勝	今別小2年 岩淵雄士	今別小2年 宮越すず乃
今別小3年 阿部涼平	今別小4年 新岡里美	今別小4年 川村茉以
今別小4年 新岡里美	今別中2年 新岡美津恵	今別小4年 相内鮎佳
今別中2年 新岡美津恵	今別小5年 相内濃乃香	今別小5年 宮越翔平
今別小6年 阿部周平	今別小6年 小鹿裕樹	今別小6年 小鹿由正
		大川平一般

結果は次のとおりです。

町民席書大会が10月5日、町立体育館で開かれ、参加者は15名でしたが、皆さん日頃の練習の成果を発揮しようと一生懸命がんばりました。

### 大正琴交流会4市町村が参加

このほど、体験交流センターにおいて青森市、平館村、三厩村、今別町4市町村による大正琴交流会が開催されました。合計6チームに分かれ参加者は43名。全21曲を演奏し、終了した後パターゴルフなどで親睦を深めました。



### 荒馬っ子スクール 水ロケット教室

9月21日ふれあい広場において、荒馬っ子スクール（水ロケット教室）が開催されました。

男女14名の子供たちが参加。商店会まつりのにぎやかな雰囲気の中で子供たちは楽しそう。特に初めて作る子供たちは、悪戦苦闘しながら頑張っていました。



## 🚆🚆🚆 ~津軽海峡線平成14年12月ダイヤ改正~ 🚆🚆🚆

J R北海道では、平成14年12月1日（日）の東北新幹線八戸開業にあわせ、列車時刻等ダイヤ改正を行いますのでお知らせします。快速「海峡」が全て特急電車となり、津軽海峡線ご利用の場合は特急料金が必要となります。また、函館駅～青森駅間9往復その内、函館駅～津軽今別駅間は2往復平均1時間18分で運転し約30分の短縮となります。

なお、J R東日本津軽線のダイヤも同時に改正の予定です。これに伴い町の巡回バスの運行時間も変更になります。

### 《海峡線時刻表》

企画政策課 (35-2001)

上り (青森方面)			下り (函館方面)			木古内～蟹田間 乗車特急料金の特例
函館発	スーパー白鳥1号 8:48	白鳥12号 18:40	青森発	スーパー白鳥1号 11:20	スーパー白鳥17号 18:12	
木古内 (知内)	9:30 (9:37)	19:20 ( — )	蟹田	11:44	18:42	
津軽今別	10:11	19:59	津軽今別	11:57	18:55	
蟹田	10:23	20:13	(知内)	( — )	19:25	
青森着	10:49	20:44	木古内	12:32	19:33	
			函館着	13:12	20:09	

## ※※※ご注意ください※※※

10月号「12月から変わる！ごみ収集日・指定ごみ袋（有料化）」の中で、粗大ごみの「家具」については、スチール製等の燃えないごみに分類される家具ですのでご注意ください。

環境福祉課 (35-2001)

### 暮らしと電気安全

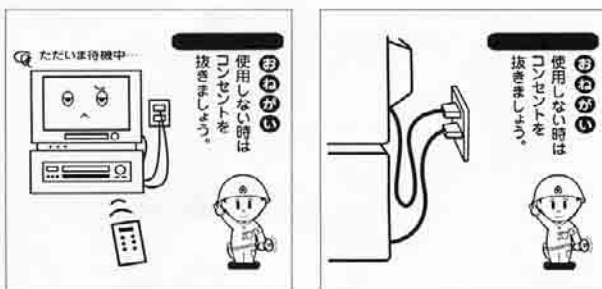
## 「待機電力」ってご存知ですか。

新聞などで時々見られる「待機電力」、私たちの家庭でも大変多くなっています。

例えばテレビ、ビデオ、ステレオ、エアコンなどリモコンを使用する電気製品は、使用しないときでも若干の電気を消費しています。

最近の実態調査では、家庭で消費する電力量のおよそ10%にもなるそうです。

使わない時は、コンセントから抜いておくことが省エネにつながります。



監 東北電気保安協会

## ～珠算検定合格おめでとう～

第126回全国商工会連合会珠算検定試験の合格者をお知らせいたします。

- 3級 佐藤 由里映
- 4級 太田 友香
- 6級 牧野 峻希

## 善意ありがとう 『チューリップ球根』を寄贈

10月9日川村正隆さん、優さん（浜名地区）が今別保育園を訪れ、チューリップの球根5種類75個を寄贈しました。

早速、園児たちは赤・白・黄・桃・紫のチューリップの球根を門前の花壇に植え、楽しそうに来年の春を待ちわびていました。



## 自衛官募集

★募集種目 自衛隊生徒

★制度の概要

- 技術者である曹を養成するため、中学校卒業者を対象とした制度
- 4年間の教育終了時、3等陸・海・空曹に昇任
- 生徒教育3年終了時、高等学校の卒業資格を取得
- 特別職国家公務員の身分として給与・手当を支給されながら教育が受けられる。

★応募資格 中学校卒業（見込含）で17歳未満の男子（年齢は平成15年4月1日現在）

★受付期間

平成14年11月5日～15年1月7日

★試験日・会場

- 試験日 平成15年1月11日（土）
- 会場 県民福祉プラザ
- 2次試験の日程等は、別にお知らせいたします。

★お問合せ

自衛隊青森地方連絡部青森募集案内所  
（電話：017-783-2995）

## ◆行政相談所開設のお知らせ◆

相談は無料で秘密は守ります

### \*\*\*行政相談内容\*\*\*

- ・困っていることがある。
  - ・このようにしてほしい。
  - ・制度や仕組みがわからない。
  - ・どこへ相談したらよいかわからない。
- などは、下記の相談所をご利用ください。

と き 平成14年11月16日（土）  
午前10時～午後3時

と ころ 中央公民館

行政相談員 成田りせ子さん

※当日、用事で来所できない方は自宅でも相談を受けていますので、お気軽にご利用ください。

なお今後は、毎戸のお知らせはしませんので広報をご利用ください。

## 平成15年度青森県民手帳等の申し込みを受付します。

- ①平成14年版県勢要覧「統計でみる青森県の姿」・・・価格 1部1,400円
- ②平成15年版県民手帳・・・価格 1部500円
- ③2002年版県政グラフ・・・価格 1部450円
- ④平成15年版青森県統計年鑑・・・価格 1部5,000円

※申込み期日：11月20日まで ※申込先 企画政策課（35-2001）

### まちの行事予報 11/1～12/10

## イ マ ダ ス

日	曜	行事予定〈場所〉
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
10	日	荒馬カップ争奪健康綱引大会〈町立体育館〉 東青地区地域スポーツフェスティバル
22	金	今別町生き生き健康大会〈町立体育館〉
23	土	青森県民カレッジ〈体験交流センター〉
26	火	荒馬っ子スクール〈大川平文化会館〉（～28）
29	金	今別カレッジ荒馬〈中央公民館〉（12/2・12/9）
30	土	荒馬っ子スクール〈青森市〉 国民保険税4期納期限・介護保険普通徴収第4期納期限
12 月		
1	日	今別町総合福祉展〈開発センター〉

お誕生おめでとうございます

最上 衣織（文人） 奥平部

お悔み申し上げます



（9月1日から30日の届出分）

### 今別の姿（平成14年9月30日）

面積 125.26km<sup>2</sup>

人口 4,395人（-14）

男 2,088人（-10）

女 2,307人（-4）

世帯数 1,696世帯（-2）

（ ）内は前月比

川村 川村  
俊雄 正 ふみ  
（78）（85）（92）

浜 大川 浜  
名 平 名

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。



懐かしき 稲の籠立て 眺むれば

ハタボ影なき 昔思はし

小鹿由正



秋の風景（鍋田付近）

今別町食生活改善推進員「よい食生活をすすめるためのグループ講習会」より。

さんまのみそシチュー

材料（4人分）

- さんま.....2尾
- 豆腐.....1/2丁
- 大根.....300g
- にんじん.....1/2本
- ごぼう.....1/2本
- 白菜.....2枚
- 生椎茸.....4枚
- ごま油.....小さじ2
- a { 生姜汁.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- b { スープ.....1カップ
- スキムミルク.....3カップ
- みそ.....大さじ3
- 片栗粉.....大さじ3
- 一味唐辛子.....適宜

～作り方～

- ①さんまを4等分にして、aに漬ける。
  - ②大根、ごぼう、にんじんは皮をむき、1口大に切り、下茹でする。
  - ③白菜は4cm角に切り、生椎茸は石づきを取り、半分に切る。
  - ④ごま油で②の野菜を炒め、bを入れてさっと煮て、①のさんまと豆腐を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 好みで一味唐辛子をふる。



私達が作りました!!

さんまは手ごろな値段で買えるうえに、ビタミンA、B、D、E、カルシウム、鉄分を豊富に含む栄養価の高い優秀な食材ですよ。みなさんもぜひ作ってみてください。

健康料理コーナー