

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15年

1月号

いまべつ

462



世代間交流おもちつき会

—今別保育園—

2003年

おめでとうございます

年頭あいさつ

新年あけまして

おめでとうございます



町長 小鹿正義

町民の皆さんにおかれましては、輝かしい新しい年に期待を膨らませ、新年を迎えられたことと思います。

私も町長に就任し早いもので、一年と二ヶ月が経過しましたが、町民の皆さんからはその間、町行政推進にあたり、多大なる御支援御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は、日本列島全体が厳しい状況下のなか、青森県民にとって長年の夢でありました東北新幹線が八戸駅まで開通したことが、唯一のビックニュースでありました。

また、当町においては11月から12月にかけて地区座談会を開催し、皆さんから町村合併、財政問題やら町民センター（仮称）建設について忌憚の無いご意見を拝聴でき、今後は町政を推進するための糧としてまいります。

新しい年を迎え、国内は不良債権問題、企業の倒産、リストラや高校・大学新卒者の就職難と日本経済は依然として、長い低迷から脱却できず、我々自治体も益々厳しい現状にあります。

そこで、私は平成15年を当町の正念場・勝負の年と位置づけ、健全財政の確立と町村合併への意思決定や町民センター（仮称）建設などの諸問題に、積極的に取り組む所存であります。

そしてまた、私の公約でもあります「保健福祉の充実」「農林水産業の育成」などに努め、町民の皆さんが「個性豊かな充実した生活が送れる社会の実現」に一步でも近づけるよう、精一杯頑張っておりますので、今後も皆さんの御協力と御支援をお願い申し上げます。

結びに、皆さんのご健康を心より祈念し、年頭のあいさつといたします。

謹賀新年

町長

小鹿 正義

助役

梅田 久義

職員 一同

教育委員長

相内 利男

委員 一同

教育長

松本 忠

職員 一同

農業委員長

小鹿 勉

委員 一同

選挙管理委員長

間山 良三

委員 一同

監査委員

相内 寛

島中 春光

平成14年

とごきでの町

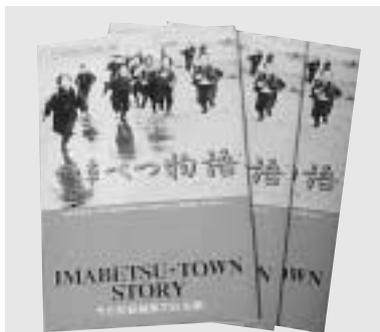
5大ニュース



今別町と知内町が友好町締結記念交流



田中哲也さんソルトレーク冬季パラリンピック競技出場



今別物語編集同好会が「いまべつ物語」を出版



大馬義明君フェンシングジュニア国際大会出場



患者バス廃止により巡回バス全町運行

平成14年はどんな年だったでしょう。いろいろな出来事があった町の一年を振り返りたいと思います。

おもなできごと

- 【1月】町新年会・褒章授与式
- 町消防団出初式
- 【2月】今別冬物語「今遊記」&町民スキー大会
- 【3月】今別町・知内町交流スキー大会
- 【4月】田中哲也選手ソルトレークシティ冬季パラリンピック競技出場
- 【5月】患者バス廃止により巡回バス全町運行
- 【6月】海峽いまべつ春まつり
- 町消防団定期観閲式
- 第48回町民体育祭
- 今別町合同植樹祭
- 【7月】交通安全死亡事故ゼロ継続5年達成
- 今別町・知内町友好町締結記念交流会
- 今別中学校海外研修
- 県高校総体フェンシング競技今別高校男女団体優勝
- 町の外国語指導助手（ALT）としてカレンさん来町
- 【8月】ねぶた・荒馬まつり
- 【9月】今別町敬老会
- 第10回青森県民駅伝競走大会
- 今別商店会まつり
- 今別中学校と襲月中学校統合10周年
- 今別物語編集同好会による「いまべつ物語」出版
- 【10月】ラブ・いまべつ会東京交流会
- 町産業まつりと文化のまつり
- 【11月】今別町生き生き健康大会
- 大馬義明君ジュニアフェンシング国際大会出場
- 【12月】「全国大会出場」今中卒業生活躍
- 全国高校駅伝大会出場
- 青森山田高等学校2年 川村北斗さん
- 全国高校ラグビー大会出場
- 青森北高等学校3年 工藤大二さん
- 同 2年 工藤智長さん
- ごみの有料化
- （収集日変更・指定ごみ袋使用等）
- 今別町総合福祉展
- 町営スキー場開き

なかやま荘夏まつり
今別保育園夏まつり
成人式

「住民基本台帳ネットワークシステム」スタート

今別町生き生き健康大会

～できることから はじめよう健康づくり～



皆さんの笑い声が会場に響く

笑いは健康のもと

今別町生き生き健康大会が11月22日、町立体育館で開かれ、約300人の町民が健康づくりの認識を深めました。

開催にあたり梅田久義助役から「今日の大会を契機に一人ひとりの努力と、皆で参加する健康な町づくりにご支援とご協力をお願いしたい」とあいさつがあり、続いて歯科保健優良児、健康づくり標語入選者、健康料理コンテストなどの表彰を行いました。

大会では、黒石八郎氏による「笑いは健康のもと」と題した記念講演があり、「健康が一番だ。腹の底から声を出して笑うことは、健康に大変良いことだ。私は皆さんに大いに笑っていただきたい」と話し、会場はにぎやかな笑い声でいっぱいでした。

また、今年初めての試みとして、昼食を食生活改善推進員手づくりの減塩メニューで出したところ大変好評でした。実践活動コーナーでは、健康チェック・歯の相談・心の健康・骨粗しょう症健診・高齢者疑似体験・介護用品展示などがあり、参加者から好評を得ていました。



講師の黒石八郎先生の話術がさえる



健康チェックを受ける皆さん

表彰

表彰された方は次のとおりです。

集団検診優良地区

- ・鍋田地区
- ・関口地区
- ・団地地区
- ・婁月地区

歯科保健優良児

◎3歳児

- ・山崎地区
- ・太田悠也（保護者 正）

・奥平部地区

- ・田中深雪（保護者 直樹）

・今別地区

- ・太田翔偉（保護者 和泉）

・団地地区

- ・宮本歩達（保護者 聖人）

・西田地区

- ・太田永遠（保護者 義仁）

◎今別保育園

・浜名地区

- ・木村千鶴（保護者 真治）

・今別地区

- ・藤田 葵（保護者 祥宏）

◎今別小学校

・奥平部地区

- ・山田摩耶 3年（保護者 一蔵）

- ・山田晃大 5年（保護者 基）

- ・田中寛子 6年（保護者 清明）

◎今別中学校

- ・藤巻 航 2年（保護者 和哉）

健康づくり標語入選作品

- ☆町長賞 「飲みすぎ吸いすぎ気をつけて 自分を守るつ 自己管理」
- ☆会長賞 「健康づくり 塩分とりすぎ 要注意」
- ☆教育長賞 「朝ごはん きちんと食べて 超(腸)元氣」
- ☆優秀賞 「そのたばこ ぐつとこらえて 笑顔の未来」
- ☆優秀賞 「歯みがきは 健康づくり 第一章」
- ☆優秀賞 「たばこはやめよう 自分のために 他人のために」
- ☆優秀賞 「健康第一 カルシウムたくさん取って 骨太」
- ☆優秀賞 「カルシウム いっぱい取って 骨元氣」
- ☆優秀賞 「よくかめば 食べすぎ予防 歯もじょうぶ」
- ☆優秀賞 「朝食は 必ず食べよう 元氣のもと」
- ☆優秀賞 「毎日の 生活習慣 整えよう」
- ☆優秀賞 「自分のため 減塩・禁煙・体力作り」



受賞された皆さん

かぼちゃ料理コンテスト受賞者

- ☆町長賞
 - (品名) ドリームパンプキン 平山良子(大川平)
 - ☆健康づくり推進協議会長賞 (品名) カスタードパンプキン 相内美世子(大川平)
 - ☆教育長賞 (品名) パンプキンギョーザ 沢田ひろ子(浜 名)
- ◎今別地区 阿部さつ・間山富美子
- ◎大川平地区 本郷まつ子

保健協力員功労賞

- ◎今別地区 柳谷京子・山内あき
- ◎西田地区 佐藤久雄
- ◎小野孝明
- ◎浜名地区 工藤貞雄・坂本愛子
- ◎川村 巽・木村春三
- ◎大川平地区 相内 實・中道きみ子
- ◎村元地区 齋藤幸枝
- ◎大泊地区 上野義弘・吉田清志
- ◎太田和子
- ◎褒月地区 米田テル
- ◎奥平部地区 山本三範
- ◎今別地区 紅谷善一・本郷カツ
- ◎勝野みち・藤田義元
- ◎団地地区 外崎ときゑ
- ◎西田地区 野土谷夕工・畑井きのゑ
- ◎畑井喜佐光
- ◎浜名地区 澤田平三
- ◎大川平地区 三上つせ・嶋中やよゑ
- ◎相内トシエ・工藤要吉
- ◎二股地区 相内つぐ
- ◎村元地区 中島春美・宮本きぬ
- ◎小山内鐵太郎
- ◎山崎地区 島中正栄
- ◎褒月地区 小倉幸吉
- ◎砂ヶ森地区 鈴木とき・藤巻豊勝



食生活改善推進員会手づくり減塩メニュー

国保加入健康老人

(受診率が低く健康な老人)

納税功労者として表彰



受賞を喜ぶ米田さん

米田時二さん(喪月)はこのたび青森県税務事務所長から納税功労者として表彰されました。

米田さんは、昭和59年から現在まで、今別町納税貯蓄組合連合会監事に就任し、これまで納税思想の普及や高揚に努められ、青森県の税務行政の運営に多大に貢献したことが認められたものです。

全国社会福祉協議会会長賞受賞



小鹿町長(左)と嶋中会長(右)

平成14年度全国社会福祉大会で青森県67市町村社会福祉協議会の中から、今別町社会福祉協議会が『住民参加による地域ネットワークづくり事業の活動』の実績が評価され、優良社協として全国社会福祉協議会会長を受賞しました。

嶋中賢一会長は「荣誉ある賞を受賞し、これからも地域の福祉に貢献したい」と話していました。

畜産共進会チャンピオン「はるくに」

東つがる農業協同組合主催の第3回畜産共進会黒毛和種仔牛が11月28日、町営山崎放牧場で開催されました。

今別町と蟹田町の畜産農家が出品した47頭の仔牛を審査した結果、チャンピオンには、大澤義道さん(関口)が出品した「はるくに」に決まりました。

入賞者は、次のとおりです。



大澤さんとチャンピオン「はるくに」

<雌の部>

| 等級 | 名号 | 生産者名 | 町村 |
|------|------|-------|-----|
| 最優秀賞 | はるくに | 大澤 義道 | 今別町 |
| 優秀賞 | いとくに | 高橋 信博 | 今別町 |
| 優秀賞 | なつかは | 明田 平苗 | 今別町 |
| 優良賞 | たつさか | 石田 勝則 | 蟹田町 |
| 優良賞 | ふくはる | 高橋 信博 | 今別町 |
| 奨励賞 | くにな | 高橋 信博 | 今別町 |
| 奨励賞 | しげは | 相内 義悦 | 今別町 |
| 奨励賞 | ひで | 石田 正志 | 蟹田町 |

<雄の部>

| 等級 | 名号 | 生産者名 | 町村 |
|------|-------|-------|-----|
| 最優秀賞 | 花 敏 | 明田 平苗 | 今別町 |
| 優秀賞 | 美 津 雷 | 嶋中 行夫 | 今別町 |
| 優秀賞 | 花 光 | 石田 勝則 | 蟹田町 |
| 優良賞 | 花 太 郎 | 中嶋要太郎 | 今別町 |
| 優良賞 | 花 昭 | 石田 正志 | 蟹田町 |
| 奨励賞 | 花 菊 | 嶋中 行夫 | 今別町 |
| 奨励賞 | 北 則 | 石田 勝則 | 蟹田町 |
| 奨励賞 | 花 久 | 上山 一六 | 今別町 |

赤ちゃんとふれあい体験



赤ちゃんと遊ぶ児童たち

管内小学校(今別小・大川平小・二股小)5年生37名が、11月26日開発センターで、赤ちゃんをあやしたり、離乳食をあげるなどふれあい体験をしました。

町では、少子化に伴い赤ちゃんとのふれあいが少なくなったことから肌のふれあいを通して命の尊さを知り、思いやりの心を持ってもらおうと「天使のふれあい教室」を開いています。

児童たちは、生後3ヶ月から一歳までの赤ちゃん6人を相手に泣かないように一生懸命あやしたり抱っこしたり奮闘。「おいしいよ」と声をかけながらスプーンで、すりおろして作ったりんご汁を運び、赤ちゃんが食べると児童たちに笑顔が広がりました。「自分の小さかった時もこんなふうだったのかな」と優しい表情で感想を話していました。

力合わせ熱戦

健康綱引大会

今年で10周年を迎えた荒馬カップ争奪健康綱引大会が町綱引クラブ（中島了会長）主催で、11月10日町立今別体育館において町内外からの14チームが参加し行われました。

大会はジュニアと一般混合部門で実施。参加者は、観客の応援を受けながら、寒さを吹き飛ばす勢いで綱を引いていました。ジュニア部門で優勝した大川平バツファローズの田中志保さん（大川平小6年）は「はじめての綱引大会で、多くのチームが出場し勝てないと思ったけど優勝できてうれしい」と感想を述べていました。



ソーレ、ソーレ負けないぞ！

- 結果は、次のとおり
- ▽ジュニアの部
 - 大川平バツファローズ
 - ブチマーブル
 - 金浜スポーツクラブ（青森市）
 - ▽一般混合の部
 - 二股世話人会
 - サンオート
 - ササブネ

収穫感謝祭 児童と地域がほのぼのの交流



もちつきをする児童たち

12月8日、大川平小学校の体育館で収穫祭が行われ、全校児童23人をはじめ父母やお年寄りらが300人参加し地域を挙げて学校田の収穫を盛大に祝いました。同校では、児童が田植えから稲刈り、脱穀までの作業をし、今年330キロのもち米を収穫しました。

感謝祭用には約60キロのもち米が用意され、児童たちは、お母さんたちが準備している間、お年寄りからお手玉、ずぐり、おはじきなどの昔の遊びを教わり一緒に楽しみました。この後、もちつきが行われ、掛け声と共に児童が大きなきねを力いっぱい振り下ろしていました。ついたもちで早速、まゆ玉を作りミズキに飾りました。

その後、大川平文化会館に会場を移し、つくしたもちで作った雑煮やお汁粉、きな粉もちに舌鼓を打っていました。また、平成10年に地域の仲間で作った劇団「のんべえ」（嶋中卓爾座長）が、脚本から演出した芝居に会場は、大いに盛り上がり楽しい1日を過ごしました。

2002バドミントン大会開催

今別町体育協会は、

10月12日町立体育館において60人参加のもと、2002バドミントン大会を開催しました。

平成10年から行われているこの大会には、責森市・平内町・三厩村からも参加し、皆さわやかな汗を流しました。



大会に参加した皆さん

襲月駐在の田村秀雄所長

逮捕術団体優勝に貢献

11月15日青森市で行われた県下警察逮捕術大会で、襲月駐在の田村秀雄所長が蟹田警察署チームの一員として出場し、団体C組で27年ぶりの優勝に貢献しました。

田村所長は剣道5段の腕前で、逮捕術では前赴任地の野辺地町においても優勝を経験している実力の持ち主で、このたびの大会で蟹田警察署優勝の原動力となりました。



優勝旗を持つ後列右の田村所長

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「転倒予防について」です。

寝たきりゼロは転倒予防から！

脳卒中、老衰に次いで意外なことに、骨折が原因で寝たきりになるのが、第3位になっています。そこで今月は、転倒を予防するために気をつける、日常生活での注意点について紹介します。



*** 高齢者の転倒とは… ～転びやすくなる理由～**

高齢になると、肉体的な衰えやバランス能力、反射神経の低下などのために転びやすくなります。

*** 日常生活で積極的に体を動かしましょう！**

～筋力や平衡感覚を衰えさせない運動～

| | | |
|--|---|--|
| <p>①朝起きて、洗顔し、着替えて身だしなみを整える</p>  | <p>②ラジオ体操をする</p>  | <p>③新聞や本を読む</p>  |
| <p>④ものを書く</p>  | <p>⑤積極的におしゃべりする</p>  | <p>⑥家に閉じこもらないで外に出る</p>  |

○外出するときの注意

- ①歩きやすく、動きやすい目立つ色の服装で、足にあった靴を履く。
- ②足元が危うくなったら杖を使ったり、明るいうちに行動し、暗くなったら歩かないようにする、冷えないようにするなどの工夫が必要。
- ③特に冬場は路面が凍るため、天候の悪い時はできるだけ外出を控えるようにする。
- ④自分の体力を考えた行動をし、無理はしない。



〈1月の環境福祉課の行事予定〉



| 事業名 | 日時 | 受付時間 | 会場 |
|--------------|----------|-------------|--------|
| 乳児健診 | 1月15日(水) | 13:00～13:30 | 開発センター |
| 1歳6ヵ月児・2歳児健診 | 1月22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

『あおもり県民カレッジ』

あおもり学講座を別で開催

今別町体験交流センターにおいて、東青教育事務所主催の「あおもり学講座」が開催されました。

午前中は、仙台大学助教授の中野隆史氏による「レクリエーション活動と健康」と題したビデオを視聴し学習。午後はレクリエーション、インスタラクターの村田美紀子氏による実技指導が行われました。

風船を使ったゲームや、紙にイメージした花の名前を書込みグループ毎に名前を発表するビンゴゲームなどが行われ、参加者は「体操にしても色々な体操があり、こんなにたくさんゲームがあるとは知りませんでした」と話していました。



紙を使ったビンゴゲーム



風船を体にはさみながらの競争



版画教室記念写真



スイスイの子？
こわごわの子？

荒馬つ子スクール 版画とスケート教室

「年賀状を手作り版画で」をテーマに、大川平文化会館において版画教室が開かれました。

3人の講師を招き、親子で参加する方もいて総勢26名。彫刻刀さばきも見事なものの、配色に悩んでいる子もいましたが、出来栄に満足したようでした。

また、県営スケート場においてスケート教室が行われ、スイスイの子、こわごわの子、手すりの子、全29名がスケートを楽しみました。

いまべ「カレッジ」荒馬 廃油を使った石鹸作りとバードカービング

中央公民館において廃油を使った石鹸作りと、バードカービングの講習会が開催されました。

廃油は環境問題でも重要なテーマ。それが石鹸に早変わり。参加者からは「作ってみたら意外と簡単」との感想。また、バードカービングは鳥の形に木を削る作業。コツコツ彫っていくうちに鳥らしい形に。皆さんも挑戦してみたいかですか？



先生から指導を受ける皆さん



石鹸って意外と簡単

平成15年申告相談のお知らせ

相談時間（午前9時～11時50分）（午後1時～4時00分）昼食時間（正午～12時55分）

| 対象地区名 | 期 日 | 場 所 | 備 考 |
|----------------|-------------|-----------------------------|---------|
| 網 不 知 | 2月4日(火) | 網 不 知 集 会 所 | 和 室 |
| 奥 平 部 | 2月5日(水) | 奥 平 部 集 会 所 | 和 室 |
| 砂 ケ 森 | 2月6日(木) | 多 目 的 集 会 場 | 和 室 |
| 襦 月 | 2月7日(金) | 襦 月 会 館 | 和 室 |
| 大 泊 | 2月12日(水) | 大 泊 文 化 会 館 | 和 室 |
| 山 崎 | 2月13日(木) | 山 崎 文 化 会 館 | 和 室 |
| 関 口 | 2月14日(金) 午前 | 関 口 会 館 | 和 室 |
| 鍋 田 | 2月14日(金) 午後 | 鍋 田 会 館 | 和 室 |
| 村 元 | 2月18日(火) | 村 元 会 館 | 和 室 |
| 大 川 平 | 2月19日(水) | 大川平文化会館(上町) 重点地区 | 小 会 議 室 |
| | 2月20日(木) | 同 上(中町) 同 上 | |
| | 2月21日(金) | 同 上(下町) 同 上 | |
| 二 股 | 2月25日(火) | 二 股 福 祉 会 館 | 和 室 |
| 浜 名 | 2月26日(水) | 浜 名 公 民 館 | 和 室 |
| 今 別 地 田 団 西 | 2月27日(木) | 今別中央公民館(今別) 重点地区 | 集 会 室 |
| | 2月28日(金) | 同 上 (団地・西田) 重点地区 | |
| 全 町 申 告 | 3月4日(火) | 今 別 中 央 公 民 館 | 集 会 室 |
| | 3月5日(水) | | |
| | 3月6日(木) | | |
| 申 告 予 備 日 | 3月11日(火) | 上記日程に変更及び中止のときは予備日に変更になります。 | |
| | 3月12日(水) | | |

申告相談は、各対象地区の会場をご利用ください。都合により、対象地区で申告できない方は、3月4日～6日の全町申告日に今別中央公民館をご利用ください。

なお申告をされない方は、収入証明・所得証明など各種証明書の発行が出来ませんのでご注意ください。また、収入の少ない方(年金収入等)、所得の少ない方でも扶養控除及び健康保険加入の支障となる場合もあるので必ず申告をしましょう。

申告の際に持参するもの

- ◎印 鑑 ◎生命保険料控除証明書 ◎損害保険料控除証明書 ◎年金支払通知書(ハガキ)
- ◎医療費支払領収書(タクシー利用の場合は領収書を持参すること)
- ◎預金通帳(還付又は納付の際に必要) ◎源泉徴収票(給与所得者・年金受給者)
- ◎住宅取得特別控除

1年目に必要なもの

1. 登記簿謄本(抄本) 2. 戸籍謄本又は戸籍附表 3. 住民票
4. 契約書又は領収書等(工事金額の確認できるもの)
5. 年末残高証明書(金融機関発行のもの)

2年目に必要なもの

1. 給与所得者の住宅取得等特別控除申請書(税務署発行のもの)
2. 住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書(公庫・金融機関のもの)
退職者の確定申告
 1. 源泉徴収票(退職所得分・給与所得分・公的年金分)
 2. 健康保険任意継続掛金領収書(加入の場合) 3. 生命保険・損害保険控除証明書

昨年の申告受付から農業・漁業・営業の収入のある方々は、収支計算書の作成が必要となります。必要書類が不備の時は、申告の受付が出来ない場合もありますから、必ず準備してください。

お問合せ……税務課 TEL 35-2001

放送大学学生募集

放送大学では、平成15年度1学期（4月入学）「教養学部生」及び「大学院修士科目生」の学生を募集します。

「修士（学術）」の学位取得を目指す「大学院修士全科生」の平成15年度学生募集は終了いたしました。

【出願期間】

12月15日（日）～2月28日（金）

募集要項は無料で配付しています。

【お問い合わせ先】

放送大学青森学習センター

〒036-8560

弘前市文京町1（弘前大学創立50周年記念会館内）

TEL 0172-38-0500

・放送大学ホームページ

<http://www.u-air.ac.jp/hp>

ホームページからの資料・出願ができます。

◆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15年1月18日（土）
午前10時～午後3時

と ころ 中央公民館

行政相談委員 **成田りせ子**

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。

1月26日は青森県知事選挙の投票日です。

忘れずに投票しましょう。

投票日に投票できない方は、不在者投票をしましょう。

※不在者投票期間(1月9日～25日)・時間(午前8時30分～午後8時)・場所(役場会議室)

～今別町明るい選挙推進協議会～

まちの行事予報 1 / 1 ~ 2 / 10

イ マ ダ ス

| 日 曜 | 行 事 予 定 | 場 所 |
|------|---------------------------------|------------------|
| 6 月 | 官庁仕事始め 新春書初め大会 | 町立体育館 |
| 11 土 | アルペンスキー指導者講習会 | 町営スキー場 |
| 15 水 | 管内小学校・中学校3学期始業式 初心者スキースクール | 町営スキー場 (~17日) |
| 22 水 | いまべつカレッジ「荒馬」 | 中央公民館 |
| 24 金 | 町福祉スポーツ大会 | 町立体育館 |
| 31 金 | 国民健康保険税第6期納期限 介護保険普通徴収第6期納期限 | |
| 2 月 | | |
| 1 土 | 知内交流スキー大会 | 町営スキー場 |
| 2 日 | 二股小学校閉校式 消防初午祭 | 今別八幡宮 |
| 4 火 | 荒馬っ子スクール「凧づくり教室」 砂ヶ森多目的集会所 | (~6日) |
| 9 日 | 今遊記 町営スキー場 第29回町民スキー大会 | 町営スキー場 |

田中 きみ (77) 大川平

お悔み申し上げます

阿部 力 今別
蝦名 里美 五所川原市

結婚おめでとうございます

神 光 (智亨) 奥平部

お誕生おめでとうございませう



(11月1日から30日の届出分)

今別の姿 (平成14年11月30日)

面積 125.26km²
人口 4,377人 (-6)
男 2,077人 (-4)
女 2,300人 (-2)
世帯数 1,683世帯 (-4)
()内は前月比

横岡 宏幸 (26)
相内 宏 (69)
太田 順二 (90)
横岡 順二 (76)
安保 伊藤 (78)
奥平部 奥平部 今別



やわらかに 新雪つもる 庭に出て

心浄めて 初目を仰ぐ

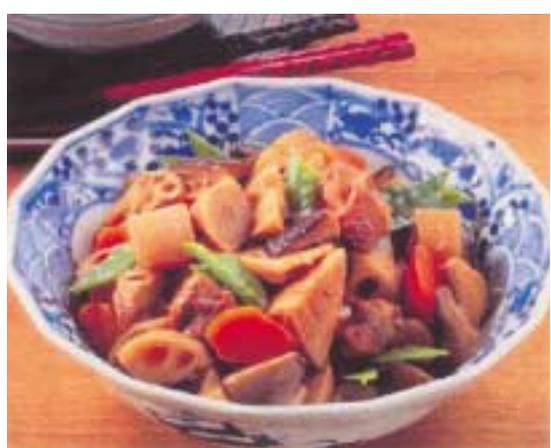
嶋中賢一

撮影：本郷孔彦さん（新町）の庭にて

筑前煮はお腹すっきり健康食。

～お正月だけに食べるなんてもったいない～

お正月にはみなさんおいしいおせち料理を食べられることと思います。今回はおせち料理の中から「筑前煮」の効用についてご紹介します。



-  コンニャクは身体の砂払いといわれる程、食物繊維が豊富です。
-  里芋のめめりに含まれる「ムチン」は、消化を促進し便通を整えます。
-  れんこんは食物繊維が豊富です。
-  にんじんといえば「カロチン」。カロチンは血圧を下げる働きや癌予防の働きがあります。
-  竹の子も食物繊維が豊富な食品です。
-  干し椎茸はビタミンB、ビタミンDが豊富で、動脈硬化や高血圧、糖尿病に有効です。また、「フィトステリン」が含まれコレステロールの代謝を促進します。
-  ごぼうは繊維が豊富で整腸作用があり、「リグニン」を含み癌細胞を抑制します。このリグニンはアミノ酸を含むタンパク質食品と一緒にとると効果が増します。

食物繊維が豊富な根菜類は、普段からたくさん食べるように心がけていきましょう。

健康料理コーナー

正しい申告と納税で明るい未来