

いまべつ

469



優勝の報告に喜びのみなさん

老人クラブ・パワー全開!

第26回東津軽郡老人スポーツ大会と第23回東津軽郡老人ゲートボール大会が7月3日蓬田村総合運動場で開催され、今別町老人クラブ連合会が2大会で優勝しました。

ゲートボールでは、数回の優勝はありますが、スポーツ大会は初優勝でしかも2つの大会の優勝は過去に例がありません。応援席から鳴り止まない拍手の中、万歳三唱やねぶた踊りまで飛び出し参加者全員で健闘をたたえあいました。まさに、老人クラブ会員のパワー集結のたまものです。

ボランティア体験活動

今別中学校（新田良雄校長 生徒数128名）では、3学年による総合学習の一環として6月27日、7月10日の両日今別保育園、特別養護老人ホームなかやま荘、デイサービスセンターひよりの各施設を訪問しボランティア体験活動を行いました。

このたびの体験をとおして、生徒ひとり一人が感じたことを述べていただきました。

★今別保育園での体験を とおして感じたこと。

・相内 厚柄さん：保育園の先生は、毎日子どもといっしょにいてすごいと思った。いっしょに遊べて楽しかったです。

・梅田 剛広さん：子どもたちといっしょに遊んでいて大変だった。保育士という仕事はすごく大変だということがよくわかりました。

・高桑 瞬さん：いっしょに遊んだ子が、昔の自分と重なり合うような感じがした。とにかく子どもとの体力の差がわかった。本当に疲れた。



・藤巻 航さん：はじめは、仲良くなれるか心配だったけど、ある子とともに仲良くなることができた。他の子とも仲良く遊んだり、踊ったりしてとても楽しかった。

・村川 春樹さん：園児は、とても元気で大変だったけどすごく楽しかった。

・中嶋 京之郎さん：時間がたつにつれみんなの中になじむことができて、本当に楽しかったです。今度は保育園でなく、個人的に園児とまたたくさん遊んであげたいと思いました。

・平野 康人さん：最初は恥ずかしかつたが、遊んでいるうちに仲良くなってきた、とても楽しい時間を過ごすことができた。別れはつらかったけどとてもおもしろかった。

・蛭名 春菜さん：紙をばらまいて遊んだときなど、とてもかわいい顔がたくさん見れてすごく楽しかった。2人とも本当に

小さくて、触るのが怖かったけどとてもかわいかった。



・小鹿 美香さん：なついでくれないんじゃないかと、少し不安だったけど子どもたちが意外となれてくれた。それがものすごくうれしかった。私は、やっぱり子どもが好きです。

・嶋中 幸菜さん：園児を抱っこしたり、遊んであげて疲れたけど楽しかった。また、保育園の他にもいっぱいボランティア活動をやりたいなと思った。

・須藤 綾弥さん：すごく楽しかった！やっぱり保育士になりたいって、改めて思った。もうこんな機会はないと思うけど、今度もし行くことができれば、今日やった事を思い出しながらもつと頑張りたい！

・高木 愛華さん：子どもたちが抱きついてきたり、「いっしょに遊ぼう」といってくれたのがうれしかったし、とてもかわいかった。土・日とかボランティアで個人的に行きたい！

・新岡 美津恵さん：なついでくれた時や笑ってくれたときはすごくうれしかった。ただ遊んであげただけが保育士の仕事じゃないと思う。子どもの体調などを常に気にしていて、気の抜けない仕事だと思った。

・藤巻 亮子さん：とても楽しかった。私たちは、ボランティアのつもりで行ったけど、何だか逆に子ども達にボランティアされているような気になった。

・木村 友香さん：クラスに分かれてからかなり大変だった。でも遊んでいる時は、けっこう楽しかった。最後のお別れはつらかった。



★なかやま荘での体験をとおして感じたこと

・太田 竜平さん：色々な事を学んで、とても楽しかったです。

・上山 智生さん：お年寄りと接することはとても難しかったです。でも、そのおかげでとてもいい体験ができました。今度お年寄りと接するときは、やさしく接したいと思います。

・上山 勝さん：お年よりの方は、みんな仲良く話していた。僕たちも見習って、日常でも生活していたらいいなあと思った。

・木村 昌平さん：なかやま荘で働いている人は、大変だと思った。

・澤田 稔章さん：ボランティアや老人介護の大切さがわかった気がします。自分のことより相手のことを一番に考えることが大事だと思っています。



・鈴木 智明さん：色々なお年寄りと接してたのしかった。最後に校歌を歌わされてちよつとはずかしかったけど、とてもおもしろい仕事だなあと思った。

・田村 仁さん：お手玉をあまりやったことがなかったので、あまりうまくできませんでした。今日、なかやま荘に行つて老人介護は難しい仕事だと思いました。

・本郷 康幸さん：最初はあまり話すことができなかったけど、後からお年寄りたちと話すことができた。お年よりは、ぼくよりお手玉がうまかった。

・三國 優輝さん：入居者それぞれに事情があるのを知った。それでも明るく元気に過ごしている人々はすごいと思った。ものすごく楽しかった。機会があるのなら、もう一度いつてみたいと思う。

・村上 直道さん：いろいろなお年寄りがいて、ひとり一人の接し方が違うので、今後のお年寄りへの接し方を考えて行きたいです。

・相内 さやかさん：園内の清掃や車椅子の清掃など、簡単にこな

せている人はすごいなあと思いましたが。もし大人になって老人介護の仕事ができたなら、何でもこなせる人になりたいと思います。

・相内 夏美さん：どこかへ行く時は車椅子で移動させたり、起こしたり寝かせたりする人は大変だなあと思いました。

★ひよりの体験をとおして感じたこと

・阿部 磨優子さん：とても楽しかった。もう一回行って、話とかしてみたい。

・蝦名 真衣さん：職員の人たちは、ずっと笑顔で明るい人たちだった。だから、おじいちゃんやおばあちゃんかひよりで楽しく過ごせているんだなと思った。



・小鹿 しのぶさん：みんな活発で笑顔だったので、ちよつとカッコイイと思った。でも、大きな声で言ったりしなきゃいけないから、大変だなあと思った。

・小嶋 沙都子さん：すごく楽しかったです。お年寄りの人たちが少しでも笑顔になつてくれて、私たちもうれしくなりました。

・坂本 南さん：意外に楽しく話げができた。

・島中 奏枝さん：楽しくできた。お年寄りと話ができてよかった。またしてみたい。

・神 菜々穂さん：お年寄りといっしょに遊ぶのは、最初抵抗があつたけど遊んでみて楽しかった。

・武知 花菜子さん：初めは、とまどつていて、どうすればいいのかわからなかつた。お手玉で喜んでもらえてとてもうれしかった。すごく楽しかったです。

ごくろうさまでした。各施設では短時間の活動でしたが、皆さんとても充実したものとなったことが感想に表れていました。

ボランティア活動はなぜ必要か。ボランティアをすることによって、心が養われます。ひとり一人がその養われた心を持つことによって、いろいろなことに生かされます。とても大切なことです。皆さん、すばらしいその心をいつまでも忘れないでいてください。

合 同 植 樹 祭

緑豊かな森で豊かな海づくり

今別町・十五日会・西部、東部漁協が主催（青森森林管理署共催、今別小学校緑の少年団・大川平小学校協力）した合同植樹祭が6月27日、当町東大川平山地区で行われ、漁業・林業関係者、小学生ら約200人が参加しました。

開会式は、主催者の小鹿正義町長があいさつ、来賓祝辞に続き、今別小学校緑の少年団代表の内田



正太郎君（5年）が「ぼくたちは、自然を愛し森林や緑を大切にすることを通して、心豊かな人になることをめざして、頑張る」と誓いの言葉を述べ、最後に十五日会澤田瑞穂会長の植樹方法の説明が行われました。

植樹会場では、ブナ・ヒバ・カツラの苗木3,000本が準備され、参加者たちは、青森森林管理署職員から植え方の指導を受け早速、唐鍬（トウガ）を使い50センチほどの苗木を次々と植えていました。

ヒバやブナの植樹は、資源豊かな海・きれいな水・緑豊かな森など、地域の環境保全を目的に「漁民の森づくり活動推進事業」の一環で行われたものです。

また、今年は、浜名出身の小倉頼子さん（東京在住・ラブいまべつ会員）から「出身者として、町の皆さんが、緑豊かな美しい自然を守っていることに協力したい」と苗木代が送られてくるなど、環境保全への関心の高まりに町も大変喜んでいきます。

子ども会の育成活動が認められる！



喜びの松本教育長(左)と中道会長(右)

7月2日、今別町子ども会育成連絡協議会（中道時男会長）は、野外活動を通してのジュニアの育成活動が認められ、財団法人日本生命財団から70万円（キャンプ用テント6張り分等）が贈呈されました。

当協議会は、野外活動の中に地域の人たちを講師とし、子どもたちとふれ合いの場を持つことによつて、地域の中でも声を掛け合える環境づくりに力を注いできました。

中道会長は「今までの活動が認められとても喜んでいいる。地域の人たちの協力のおかげ、これからも、子どもたちの健全育成に努めて行きたい」と語っていました。

楽しかった最後の交流学習



大川平小学校では、6月13日に町と友好関係にある、北海道内町涌元小学校を訪れ最後の交流学習を行いました。

一行は、涌元小児童の歓迎を受けた後、体育館で同小児童と一緒にゲームとドッジボールを楽しみました。その後、サクラヤツツジなどの葉を接着剤でハガキに貼る「木の葉メール」を作ったりして交流を深めました。

大川平小の児童は、最初は緊張しながらも、学校紹介、大川平の自然、荒馬のことなどを堂々と発表し、そして友達を作ったりと、とても楽しく心に残る交流をすることができました。

今別町の「荒馬」

青森県無形民俗文化財に指定



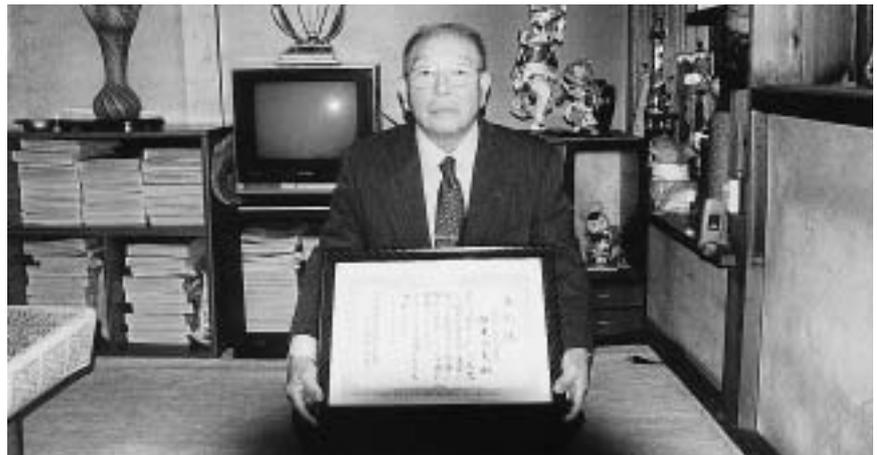
指定書を受取る小鹿町長と皆さん

今別荒馬（保存会 佐藤豪会長）・大川平荒馬（保存会 宮越哲英会長）・二股荒馬（保存会 相内穰会長）がこのほど、青森県無形民俗文化財に指定され、役場町長室で各保存会会長が出席し、青森県教育委員会文化財保護課長から指定書の引渡しが行われました。

荒馬は、年中行事として地域をあげて活発に活動し、荒馬・手綱とり・太刀振り・踊り子・囃子・灯籠が一体となった演技は、特に青森県内の芸能の中でも優れていると評価されました。

各保存会会長は、「今まで、何回か申請をしてきたが指定されなかった。保存会では、本当に喜んでいる」「荒馬を伝承してきた先輩たちの苦勞が報われた。もちろん私達も大変喜んでいる」など互いに喜びを分かち合い、これからも益々、今別町の「荒馬」を盛り上げていこうと話し合っていました。

おめでとら “青森地区支部長表彰”



このほど、伊東瀬夫さん（今別）は、納税功勞により、青森地区支部長表彰を受賞しました。

伊東さんは、平成2年から八幡町第二納税貯蓄組合長に就任して以来、組合員の納税に対する意識の高揚を図るなど、納期内完納に努めました。その功績が認められたものです。

「このたびの受賞は、組合員の協力のお陰です。町の台所も厳しい中であって、貢献できてよかったと思っっている。これからも、頑張っ行ってきたい」と喜びを語っていました。

特別養護老人ホームなかやま荘 ～青空の下で昼食会～



特別養護老人ホームなかやま荘では、6月24日入居者の昼食会を同園庭で行いました。

年2回恒例行事の一つの昼食会は、外に出ることの少ない入居者に、青空の下で食事をしてもらおうと、ボランティアの方々の協力で行われています。

雲一つない青空に恵まれたこの日は、ボランティアの方々の協力で、入居者を食事の前に車椅子で散歩させたり、また職員と一緒に紅白に分かれ玉入れなどレクリエーションで楽しみました。

バイキングで行われた昼食会では、工夫した料理が色とりどりに並び、久しぶりに外で味わう料理に皆さん舌鼓を打っていました。

ふれあい広場 自由市場オープン



今別町商工会（会長相内喜久男）では、青銀今別支店向かいのふれあい広場を、7月12日午前10時から、今別町黎明懇話会の協力により、地元で採れる新鮮産品を誰でも自由に販売できる自由市場としてオープンさせました。この日は、大川平地区の加工グループあっぱるズ、大川平加工グループ、JFCの皆さんが、採れたて野菜や各種加工品を販売し大変好評でした。また、夕方からは「夏よ来い来いビアガーデン」と称し、今夏初めての野外ビアガーデンを開催し、久しぶりによい天気となった夜空のもと、詰め掛けた約40名のお客さんで大いに盛り上がりました。

・連絡先…今別町商工会 ☎35・2014

芸術鑑賞に親しむ



今別町校長会（新田良雄会長）主催による、平成15年度芸術鑑賞会が、7月7日今別小学校体育館で開催されました。当日は、今別・大川平両小学校の児童と父母ら約200人が、劇団「風の子」の高坂さとしさん（秋田県出身）の一人語りに耳を傾けました。児童は、授業で習ったことのある民話などを秋田弁なまじりの軽妙な語り口で改めて聞くことができ、会場は笑い感動で渦巻いていました。

町校長会では、普段あまりふれる事のできない芸術鑑賞をこれからも続けていくことにしています。

「東北総体」男女団体優勝！ 目指せ全国制覇！

6月28日から30日まで秋田市立体育館において、平成15年度東北高等学校総合体育大会が行われ、今別高校フェンシング部が男女ともに、準決勝、決勝を接戦で制し、アベック優勝を果たしました。

また、個人選でも男子フルレで大馬義明（1年）選手が第5位、下川知夏（2年）選手が第7位に入賞しており、8月4日から行われる長崎インターハイへつながるよい結果となりました。



楽しかった運動会

「元気もりもり」をテーマに7月12日、今別保育園の運動会が同グラウンドで行われました。

前日まで降っていた雨もやみ、晴れ渡った青空のもと全園児57名は、家族の声援が飛び交う中元気がいっぱい走り回っていました。

組み対抗の綱引きでは、勝つたびに園児の歓声が響き、特に親子で走る種目では、お父さんお母さんとのふれあいがほのぼのとした光景でした。

また、応援に駆けつけたおじいさん、おばあさん



達も声援を送りながら、園児と楽しい1日を過ごしていました。

この一年間ありがとうございました。

さようなら カレン・ダニエルさん

一年間、外国語指導助手（ALT）としてお世話になりましたカレン・ダニエルさんは、7月で任期を終えオーストラリアへ帰りました。そこで、帰国前に伺ったお話を紹介します。



Q・日本（今別）の季節はどのように感じましたか。
カレン・日本の季節は、周りの自然の変化でよくわかります。弘前城の桜、十和田湖の紅葉のすばらしさ。雪の降らないシドニーから来て、初めて経験した吹雪やスキーで、今別の冬が本当に好きになりました。
Q・どこかへ出かけましたか。
カレン・町や中学校のおかげで、八甲田にも登れました。その他、函館、札幌

（スキー）、東京、日光など。富士山の壮大な眺めにも接しました。日本は、とても美しい国というのが私の結論です。

Q・日本の食べ物はどうでしたか。

カレン・私の趣味です。一番好きなのは、てんぷら、カツ丼、そして焼きそば（特に今別風中華店のもの）です。

Q・外国語指導助手をして



みてどうでしたか。

カレン・才能ある、生徒思いの先生達に学びながら、どの学校でも、生徒さん達と一緒に楽しく過ごすことができました。

Q・これからの計画は。

カレン・とりあえず、イギリスでしばらく小学校の先生として働き、リュックを背負ってヨーロッパ旅行をします。それから国に帰っているいろいろ……。

【最後に一言】

今別の皆さん、ありがとうございました。今別町のことは、絶対忘れないでしょう。いつかまた会える日を楽しみにしています。

カレンさん、どうもありがとうございました。これからも元気で、

津軽今別駅で総合防災訓練

JR津軽海峡線の津軽今別駅構内で7月14日、列車火災を想定した総合防災訓練を行いました。

訓練は、青函トンネル内の竜飛海底駅付近で、函館発青森行きの特急列車の1号車デッキから出火。列車は津軽今別駅に緊急停車、乗客を避難させ、消火活動にあたる設定で行われました。

列車が到着すると、JR職員、青森中央消防署今別分署、今別町消防団員が列車に放水し消火を行い、さらに乗客の誘導、負傷者を担架で運び、重傷者を県防災ヘリで運んだり本番さながらでした。



『金魚ねぶた』注文殺到!

かもめ作業所（中嶋淳一所長）では、ねぶた祭の前に「金魚ねぶた」の制作に大多忙の毎日を送っています。

「金魚ねぶた」の制作は、平成8年から通所者の作業訓練のため始めたもので、それを道の駅アスクルなどで販売するようになり、3年前からは県外からも注文が来るようになりました。6、7人での手づくり作業なので大量はできませんが、今年に入り200個の注文があり、ただいま全員で奮闘中です。



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「食中毒予防について」です。

正しい知識で食中毒予防!!

食中毒の予防には、台所や調理器具の衛生管理も重要なポイントです。使ったらすぐに洗い、いつも清潔に保ちましょう。



《調理器具は清潔ですか?》 - 洗い方と殺菌の基本 -

①たわしやスポンジを使って洗剤をよく洗う。	②流水でよくすすぐ。	③熱湯をかけるか煮沸する。	④日光に当てるなどしてよく乾かす。

※漂白剤を使うのも効果的ですが、その場合は使用後に流水で十分すすいで薬剤が残らないように気をつけましょう

まな板 ○表面が傷つきやすく、汚れや細菌が入り込んでいるので、しっかりこすり洗います。 ○肉・魚用、野菜用など少なくとも2枚は用意を。		包丁 ○柄の部分、刃の付け根の部分が汚れやすいので、ブラシ等で念入りに洗う。 ○用途別に2本以上用意を。	
ふきん ○使用後のふきんは細菌の温床。定期的に漂白剤につけて殺菌し日光に当てて乾かす。 ○多めに用意し、常に清潔なものを使う。		スポンジ・たわし ○使用後は、よくすすいで洗剤成分を落とす。 ○煮沸消毒をし、日光に当てて乾かす。	

〈8月の環境福祉課の行事予定〉



事業名	日時	受付時間	会場
基本健診事後指導	8月18日(月)	9:00~11:00	中央公民館
		13:00~15:00	町立体育館
	8月19日(火)	9:00~11:00	二股福祉会館
		13:00~15:00	褒月地区集会所
	8月20日(水)	9:00~11:00	綱不知集会所
		13:00~15:00	奥平部集会所
1歳6ヶ月児・2歳児健診	8月27日(水)	13:00~13:30	開発センター

水墨画教室練習風景



先生すばらしい！



形づくり真剣！

※公民館では、講座・教室の入会を随時受付しています。パソコンの練習もお気軽にお出下さい。



墨の濃淡の出しかたうまくできないなー！

公民館講座・教室を紹介します

第 92 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

公民館が今子どもたちに人気だよ！

公民館では、皆さんに自由に利用していただくために一般開放を行っています。

最近、午後3時頃になると小学生、中学生、高校生が次々と来館し、仲良く読書やパソコンの操作などを行っている風景が見受けられ、とてもほえましく感じています。

公民館では、皆さんに親しまれる本を増やすなど、いつでもお気軽に利用できるようにしています。また、皆さんもアイデアなど、お気づきの点がありましたらご連絡ください。お待ちしております。

◎今別町婦人会からのお願い
今別町婦人会では、古新聞を集めていますので、皆さんのご協力をお願いいたします。
※連絡先 婦人会会長宅
35-3064



孔明塾・美雅紀の会が金木町へ野外学習

「このまち」孔明塾・美雅紀の会では、津軽三味線発祥の地である金木町で野外学習を行いました。

当日は小雨模様でしたが会員18名が参加し、太宰治の生家から始まり芦野公園、歴史民俗資料館、観光物産館、津軽三味線会館を訪れました。会員は、金木町の歴史と文化にふれ充実した一日を過ごしました。



バレーボール家庭婦人県大会出場



市町村対抗青森県民体育大会東津軽郡町の部予選会が、7月13日今別町を会場に開催されました。

予選種目は、軟式野球、バレーボール(男子・家庭婦人)、ソフトボール男子の4種目が郡代表を目指し熱戦を繰り広げました。結果は次のとおりです。

- ・軟式野球
 - 平内町 今別町 蟹田町
 - バレーボール男子
- ・バレーボール男子
 - 平内町 今別町
- ・バレーボール家庭婦人
 - 今別町 蟹田町 平内町
- ・ソフトボール男子
 - 蟹田町 今別町 平内町

成人式

8月14日

眺海の森林体験交流センターにて開催

平成15年の成人式が、8月14日(木)午前10時から眺海の森林体験交流センターにおいて行われます。

対象者は、昭和58年4月2日から昭和59年4月1日生まれの方々です。

名前のもれている方がありましたら、今別町教育委員会教育課(☎35・2157)へお知らせください。

【今別地区】

阿部秀嗣・阿部苑香・秋村真香・一戸安章・太田理恵・小鹿香織・小鹿真弓・小鹿雄也・澤田淳一・鈴木綾佳・田中深雪・戸嶋愛樹・外崎涼麗・中嶋亮・中村さやか・藤田格幸・藤巻麻衣・柳谷大嗣・大馬匡

【浜名地区】

太田祐輔・木村 涉・豊澤卓也・中嶋吉規・中嶋一理

【大川平地区】

相内祐輔・泉谷佳之・小田桐

祐樹・小川 弓・上山花奈・小鹿 翼・小鹿芽佳・佐藤有香・嶋中章洋・嶋中勇介・嶋中美佐希・武知一陽・對馬亜沙子・平山さと子・本郷沙希

【二股地区】

相内大樹・秋田侑也・村川麻美・嶋中留美

【鍋田地区】

西條知美

【村元地区】

相内蘭子・小野貴子・小鹿美幸・小鹿麗奈・田中雅優香・中島 愛・中島康次・村元正志

【山崎地区】

島中智子

【大泊地区】

吉田晶美・吉田 毅

【奥平部】

山本健二



岩木山登山募集のお知らせ



みんなでゆっくり歩いて、眺めて、休んで頂上をめざします

- ★期 日：平成15年8月30日(土) 午前8時から午後5時
集合場所・・・町立体育館前集合(午前7時50分) ※悪天候の場合は中止
- ★場 所：岩木町『岩木山』
- ★対 象：小学生以上の一般町民(但し4年生以下は、保護者同伴) 先着60人まで
- ★申し込み先締切日：町教育委員会教育課へ8月18日(月)まで申し込み下さい。
※詳しくは町教育委員会教育課までお問合せください。(☎35-2157)

2003年漁業センサス実施のお知らせ

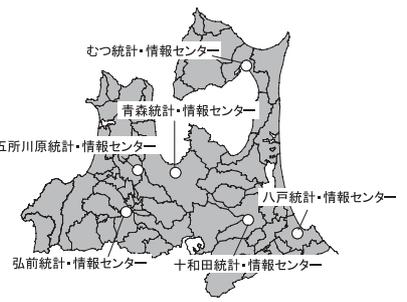
漁業センサスは、わが国漁業の実態を明らかにするため、5年ごとに実施する大規模な調査です。今回は平成15年11月1日現在で、漁業を営む漁家や会社などを対象として全国一斉に行われます。調査員が訪問して調査した内容は、統計資料を作成するためだけに使用されます。御理解と御協力をお願いします。

青森県今別町・農林水産省

「夢がある 家・まち・くらし 調査から」
平成15年10月1日
住宅・土地統計調査
総務省統計局 青森県今別町

統計情報事務所が 新組織「統計・情報センター」へ

東北農政局青森統計情報事務所は、情報提供機能の強化と統計作成機能の効率化及び分析力の強化を図るため、「統計・情報センター」に名前が変わりました。



連絡先 青森統計・情報センター地域課
・電話017(777)5514・FAX 017(777)8721

◆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 ***
- ・このようにしてほしい。
 - ・困っていることがある。
 - ・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8月23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、用事などで来所できない方は自宅でも相談を受けますので、お気軽にご利用ください。

【住宅金融公庫からののお知らせ】

住宅金融公庫の住宅ローンをご返済中で、最近の不況に伴う失業や収入の減収などで返済にお困りの方に対しては、次のような返済方法の変更を実施しています。

返済期間の延長(最長15年)
元金据置期間の設定(最長3年)
元金据置期間中の金利引下げ

お取り扱い期間は、平成16年3月までです。

詳細については、住宅金融公庫東北支店(☎022-227-5003)又は、現在ご返済中の金融機関までお問合せください。

高齢者のみなさん! 巧妙な手口にだまされないで!!

親切そうな笑顔や巧みな話術でお金をだましとったり、不要なものを売りつける

催眠(SF)商法・・・ふとん類、家庭用電気治療器具、磁気マットレスなど
点検商法・・・消火器、床下換気扇、しろあり駆除サービスなど
見本工事商法・・・屋根・外壁、ベランダ、サンルーム

その他、薬効をうたった販売、送りつけ商法(ネガティブ・オプション)などの悪質商法が増えています。

◎だまされないための5つの心得(肝に銘じてください)

1. 口先のやさしい言葉に御用心! うまい話はこの世にない。
2. 見知らぬ人の親しげな接近! 身なりや態度にまどわされない。
3. 貯金などのプライバシーはあかさない! 契約は慎重に。
4. 「結構・いいです」あいまいな言葉は使わない! 必要なければ キッパリ断る。
5. 一人で決めず、早く家族や身近な人、消費生活センター等に相談する。

詳しいお問合せは

消費生活センター ☎017(722)3343(県民福祉プラザ5階)

役場総務課 ☎35 2001 蟹田町警察署相談係 ☎22-2211 今別交番所 ☎35-2029

まちの行事予報 8/1~9/10

イ マ ダ ス

日	曜	行事予定	場所
4	月	荒馬まつり(~7日)	
14	木	今別町成人式	眺海の森林体験交流センター
16	土	第58回県民体育大会	青森市
21	木	今別町戦没者追悼式	開発センター
22	金	第2回キクの会	開発センター
25	月	管内小中学校2学期始業式	
29	金	青森県戦没者追悼式	青森市民文化会館
31	日	町民税第2期納期限	
9月			
7	日	第11回県民駅伝競走大会	青森市
8	月	管内小学校宿泊研修(~9日)	梵珠少年自然の家

堀谷 清衛 (82)

鳴海 リサ (73)

小鹿 そめ (87)

お悔み申し上げます

柿沼 貴子

熊谷 勝郎

結婚おめでとうございます

八戸別

今別

大川平

鳴中 隆斗 (浩二)

小鹿 海成 (智秋)

お誕生おめでとうございます

大川平

宮本



戸籍の窓口

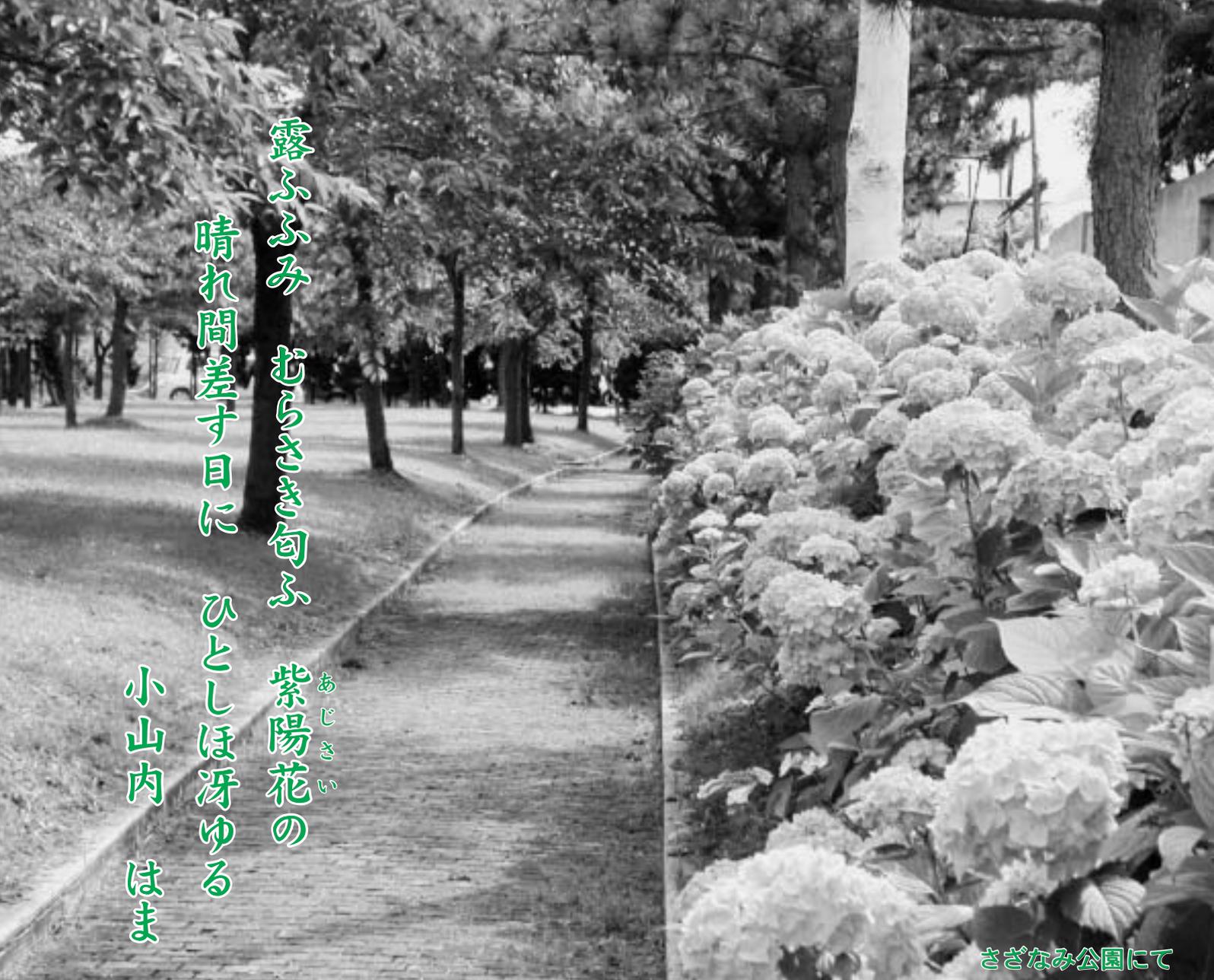
今別の姿(平成15年6月30日)

面積	125.26km ²
人口	4,270人 (-11)
男	2,016人 (-1)
女	2,254人 (-10)
世帯数	1,671世帯 (+5)
() 内は前月比	

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。

上野 光明 (81) 大泊

(6月1日から30日の届出分)



さざなみ公園にて

露ふふみ

むらさき匂ふ

紫陽花の
あじさい

晴れ間差す目に

ひとしほ冴ゆる

小山内
はま

旬のトマトで夏を元気に

トマトがおいしい季節になりました。トマトの鮮やかな赤い色はリコピンという栄養です。リコピンはガンや動脈硬化症などに生活習慣病予防に効果が高いと注目されています。トマトを食べて夏も元気に過ごしましょう。

トマトの丸ごとサラダ 調理時間 15分 エネルギー 153kcal 塩分 1.2g



●材料（2人分）

- トマト 2個
- セロリ 4cm
- 玉ねぎ 1/6個
- (A)ドレッシング
 - ・ オリーブオイル 大さじ2
 - ・ 塩 小さじ1/2
 - ・ こしょう（黒） 少々
- バジル 少々

●作り方

- 1 トマトはへたを取り、底に浅く十字に切り込みを入れる。へたの脇にフォークを突き刺し、煮立った湯にへたの方から入れ、10秒ほどしたら底の方も5秒ほどつけ、手早く冷水につけて冷ます。
- 2 冷めたら水気をきって皮をむき、底を1cm厚さに切り取り、中をくり抜く。
- 3 くり抜いたトマトの中身と切り取った部分は1cm角に刻む。
- 4 セロリは筋を取って縦に薄切り、玉ねぎも薄切りにする。
- 5 (A)を混ぜ合わせてドレッシングを作り、半量を3と4をあえる。
- 6 2に5を詰め、残りの半量のドレッシングをかけて、バジルを添える。

健康料理コーナー

〈お詫びと訂正〉広報いまへつ7月号で誤りがありましたので、お詫びして訂正します
▼P6・新潟美津江↓新潟美津恵・蛭名春奈↓蛭名春菜・田村麻衣↓田村麻依