

いまべつ 470



眺海の森林体験交流センターにて

新成人おめでとう

まつり



の荒馬



今別の荒馬

笛と太鼓と掛け声に 荒馬の手網さばきもさえて！

今別町観光協会（成田達夫会長）主催による荒馬まつりが、8月4日西部漁港内を主会場に行われました。特に今年は、今別の荒馬（今別・大川平・二股の荒馬）が青森県無形民俗文化財に指定されたとあって、今までにない盛り上がりを見せました。

夕方5時45分、各婦人会の皆さんの華麗な今別流し踊りで祭りのスタート。続いて、力強く響き渡る太鼓の音、軽やかな笛の音、ラッセラーの掛け声と共に合同ねぶた運行、手綱さばきもさえる勇壮な荒馬に沿道の観客は、いつまでも声援と拍手を送っていました。

会場では、トンネル巻き寿司やもずくうどんの特産品販売など9店舗の店もあり、大変な賑わいを見せました。

また、歌謡ショー、ひまわりの会によるレクダンス

など催し物も行われ、まつりは佳境を迎えました。楽しみにしていた花火大会は、霧のため一部は鮮明には見えなかったものの、詰め掛けた約2,000人の観客は、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があり、県内外から訪れた学生、一般の方々もまつりに参加。なかなか見ごたえのある荒馬を披露し、まつりに一層華を添えていました。



青森県無形民俗文化財指定
「今別の荒馬」

荒馬



二股の荒馬



大川平

まつりよもやま話

“お花のお返しはゴミ袋”

八幡町町内会（境谷毬子会長）・子ども会（中道時男会長）では、まつり期間中皆さんからお花をいただいた際、お礼に町の燃えるゴミ用のゴミ袋1枚を渡しました。

ゴミの分別が始って9ヶ月目町内会では、まだまだルールが守られていない現状に、少しでも守るようになってほしいと思う気持ちで考えたこととか。いただいた方も、とても喜んでいました。



なかやま荘夏まつり

〜家族と心のふれあい〜



特別養護老人ホームなかやま荘では、8月1日、なかやま荘家族協力会（宮本清七会長）主催による夏まつりが同園庭で行われ、利用者と家族が楽しいひとときを過ごしました。

利用者と家族の方々、ボランティアや福祉関係者など総勢200人が参加した会場には、紅白幕の仮設ステージや200個の提灯も飾られ、まつりの雰囲気を一層かも

し出していました。

利用者の歌と楽器の演奏、大川平子供会の荒馬、ボランティアの方々による盆踊り、歌手の立花竜二さんの歌謡ショーなど、盛りだくさんの催し物に、利用者は家族と夕食を楽しみながら祭りを満喫していました。

家族協力会の宮本会長は、「利用者の皆さんが元気で過ごしているのは、ボランティアの方々や、関係職員のおかげです。私たち協力会も、皆さんと協力をして行きたい」と述べていました。



町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）としてニューヨークから来たゲリン・アレクサンドラ・ローズ（アリと呼んでください）といいます。

ニューヨーク州のマンハッタンで中・高校時代を過ごし、カナダのマクギル大学を今年の6月に卒業しました。趣味は、写真撮影やギターを弾いたり、歌を歌うことです。スポーツは、柔道、水泳、サイクリングが好きです。

私は、日本は初めてですが大学では、「日本史」「大衆文化と戦後の日本」など日本について勉強しました。また日本語については、2年間勉強しましたが、もつと日本語を流暢に話せるよう頑張りますので、皆さんよろしく願います。

Hello いまべつのみなさん



小島正義町長（左）とアリさん（右）

村元壮年会ボランティア活動

～褒月海岸（高野崎）清掃奉仕～



村元壮年会（相内渉会長）は、8月3日、褒月海岸（高野崎）で空き缶や流木などのゴミを収集しました。

このたびのゴミ収集にあたり、相内会長は「高野崎を訪れた観光客に景色はもちろん、ゴミのない美しい海岸のイメージを持たせたい」と話していました。

この日はあいにくの雨模様で、参加した35名の皆さんは、雨に濡れながら一生懸命ゴミを収集していました。

「いまべつ物語」出版記念パーティー開催



今別町民有志が集い、親しみやすい文章にして後世に伝えていこうと、今別物語編集同好会を結成して5年目に「いまべつ物語」を三巻までを出版したことを記念して、8月2日、同町今別ホテルでパーティーを開催しました。

同会は、平成10年に設立し、昨年9月に待望の「いまべつ物語」を出版。その後、読者の強い要望により

第二巻編集のために、会を一新して出直しを図りました。そしてついに二巻目を7月に、続けて8月に三巻目を出版しました。

嶋中賢一編集長が、「苦難な道のりであったが、皆さん方のおかげです。これも、郷土を愛するということからです。いま、三巻の本を見て見ると感慨無量です」とあいさつ。

小鹿正義町長は「皆さんの民間主導型の『いまべつ物語』編集に敬意を表します。会を通じて地域づくりへのヒントが郷土歴史からも見いだせるようだ」とお祝いの言葉を述べその後、松本忠教育長の発声で乾杯が行われました。

懇談では、出席者全員で出版にあたっての苦労話や、いつの日か『いまべつ物語』が増刊されてほしい思いなど語り合っていました。

春季ナイターバレーボール大会開催



今別町バレーボールクラブ（嶋中良子会長）主催の第38回春季ナイターバレーボール大会が6月25日から7月30日までの7日間で開催されました。

町内外からの参加8チームで熱戦を繰り上げました。

結果は次のとおりです。

- ・優勝 ささぶね
- ・2位 秋田や
- ・3位 SIHOT
- ・4位 NA
- ・5位 マーブル
- ・6位 LA
- ・7位 マウンティンボーイズ
- ・8位 SUSSH長

今別中学校奮闘！ ～陸上 澤田君東北大会出場～

第54回青森県中学校体育大会夏季大会が、7月20日から22日の3日間青森市・弘前市を会場に競技が行われました。

今別中学校は、女子ソフトテニス、男子・女子バレーボールがベスト8入りを果たす好成績でした。

結果は、次のとおりです。

【ソフトテニス】ベスト8

2回戦 今別中2－1 川内中
準々決勝 今別中0－3 白銀南中

【バレーボール男子】ベスト8

2回戦 今別中2－1 田子中
準々決勝 今別中0－2 中郷中（中郷中は準優勝）

【バレーボール女子】ベスト8

2回戦 今別中2－0 市浦中
準々決勝 今別中0－2 三沢第二中（三沢第二中は優勝）

【陸上1年1,500M】

第4位 澤田伸也 タイム 4分43秒61（東北大会出場）



分別収集その後！

資源ごみの出し方にご協力を

町では、減量化・再資源化を図るため、昨年12月からごみの分別収集に取り組んでいます。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反面、いまだに適正に分別していない方が多いようです。

分別収集の仕組み9ヶ月わたりの収集状況を、特に資源ごみを中心にお知らせいたします。

排出状況

■ごみの混入が多い

- ・燃えるごみ、燃えないごみの混入が多い。
- ・資源ごみの出し方で不適切なもののほとんどが、燃えないごみと混入している物です。そこで、資源ごみについても一度確認したいと思います。

★次のものは資源ごみでは
ありません。

- ・ラベルにPETマークのないもの（醤油やめんつゆの塩化ボトル、ソース・洗剤類・シャンプーやリンスなどのボトル）
- ・化粧品の入ったガラスびん、耐熱ガラス、ガラス食器、陶磁器など

- ・カセットボンベ、スプレー缶

★飲み物や食べ物が入ったビンに限ります。（それ以外は「燃えないごみ」へ）

- ・キャップは取ってください。（金属製は「燃えないごみ」、プラスチック製は「燃えるごみ」へ）

- ・板ガラス・電球は「燃えないごみ」へ

■洗って出されていない。

- ・洗わないで出されている方が最近多くなっています。それにより、洗って出している方のごみを汚し、収集できない場合も多く見られるようです。（また、全部を洗わなかったばかりに、洗っているごみが汚れ、回

収できなかった例も多く見られます）

★次のことに注意し出して
ください。

- ・面倒くさいので洗わないで「燃えないごみ」の日に
出している方も多いよう
ですが、あくまでも資源ご
みは洗って出してください。

（このような場合は回収し
ておりません）洗っても落
ちない汚れのある場合のみ
「燃えないごみ」の日にお
出してください。

- ・異物は取り除いて水で軽
くすすいで水を切ってくだ
さい。（ジューズなどの空
き缶にタバコの吸殻をいれ
ないでください）

- ・有価びん（日本酒、ビー
ルびん等）以外の飲み物や
食べ物が入ったビンも資源
ごみです。

私たち一人ひとりが、ご
み出しのルールに従って正
しく出すことが、効率よく
処理費用の低減にもつな
がります。

ゴミの出し方をみんなで守って、処理費用の低減につなげよう

◇ゴミは指定のゴミ袋で出しましょう。

◇資源ゴミは正しく分別して出しましょう。

◇ゴミは指定日に出しましょう。

◇資源ゴミは洗って出しましょう。

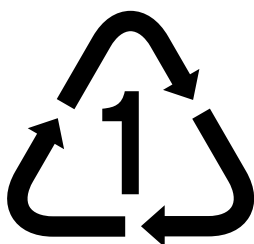
町で収集する資源ごみの種類と該当表示マーク

資源ごみは、品物に表示マークがついていない①の物と、品物に②～④の表示マークがついている物を収集していますので、ラベルをとり必ず水ですすいで水切りをして出してください。

①

飲み物や食べ物が入ったビン・カンなど
例：缶詰のカン、飲料水のビン、酒などが入ったビン、カン

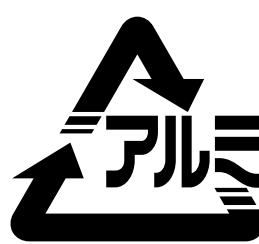
②



③



④



“国保税”医療費を支払う 貴重な収入財源 納期内完納にご協力を



平成15年度分の国民健康保険税（以下「国保税」という。）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。

今年度の国保税は、国の関係法令の一部改正により、介護分の国保税の課税限度額が、これまでの7万円から8万円に引き上げられたことと、公的年金所得者の年金特別控除17万円、給与所得者の給与割増控除2万円、それぞれの控除が廃止されたこと等により、世帯によっては国保税が高くなりました。

また、世帯員の異動や所得の多少によっても課税額の増減はありますが、今年度も国保納税者の税負担の軽減を図るために、国保税率（別表）を据え置いて課税しました。

○国保税の税率など（別表）

・医療費分の国保税

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	8万円



国保税は、“助け合い”の制度です。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。いったん、このような事態になりますと、思いがけない多額の医療費等の負担となることもあります。

また、国保税は万が一の“安心料”でもあり、町で医療機関等に支払うための貴重な収入源となります。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。



◎お気軽にご相談を・・・・・・・・・・税務課へ ☎：35-2001

災害など特別な事情で納付困難な場合は、減免などできることがあります。そのままにせず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。

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「野菜を食べよう！」です。

野菜を毎日食べていますか？

「健康のためには野菜を食べよう」とよく言われます。
たしかに、野菜には健康維持に大切なビタミンやミネラル、食物繊維がいっぱい。
量をたくさん食べれば、からだにいいような気もしますが……？
栄養の偏りを防ぐためにも、野菜はいろいろな種類をたくさん食べるようにしましょう。



《健康になる知恵 1》

－どっちを選ぶ？似たものの野菜の栄養価勝負！－

緑ピーマン vs 赤ピーマン 赤ピーマンには緑ピーマンよりもビタミンA・Cが2倍以上、ビタミンEは4倍以上、カロチンは3倍近くも多く含まれている。	ホウレンソウ vs ひきわけ 小松菜 カロチンやビタミンAはホウレンソウの方が多いが、ビタミンCとカルシウムは小松菜の方が多し。特にカルシウムはホウレンソウの5倍も！
キャベツ vs 芽キャベツ なんとビタミンCがキャベツの4倍（レモンと比べても1.6倍）ときわめて多い！カリウム・食物繊維は3倍、カロチンは14倍も含まれている。ビタミンB2も豊富。	レタス vs サニーレタス サニーレタスの方がカリウムは2倍、ビタミンC・カルシウムは3倍以上も含まれている。特に鉄分はレタスの6倍で、ホウレンソウに並ぶ含有量の多さ。

《健康になる知恵 2》

－野菜の栄養素を上手にとるコツー

○野菜は旬が一番 野菜は旬の時期が栄養価が最も高くなります。おまけに価格も安めでたくさん買えてお得です。	○生野菜は水に長くさらさない レタスやキャベツなどパリッとさせたい野菜を水にさらす場合は短時間に。ビタミンCが水に流れ出て失われてしまいます。	○ビタミンCは食べる直前に切る ビタミンCは、切ったりむいたりして長くおくと酸化して失われてしまいます。食べる直前に切る・むくようにしましょう。	○冷凍野菜を活用する 冷凍野菜は旬の時期に収穫・冷凍されているために栄養価がとても高いのです。
--	---	--	---

〈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Ⅰ期）	9月10日（水）	13：00～13：30	開発センター
予防接種（三種混合Ⅰ期追加）	9月17日（水）	13：00～13：30	開発センター
股脱健診	9月24日（水）	9：30～10：00	開発センター
複合健診	9月25日（木）	6：30～8：30	大泊文化会館
	9月26日（金）		砂ヶ森多目的集会所
総合健診	9月29日（月）	基本・胃がん6：30～8：30 子宮がん・乳がん12：45～13：30	町立体育館

第 93 号

教育委員会・公民館だより

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

荒馬っ子スクール

★野外リーダー研修会★

荒馬っ子スクール野外リーダー研修会が、7月22日から24日まで3日間の日程で、海峡あすなろ公園において管内小学校の子どもたち



も間の思いやり助け合いなどを学び、生きる力を養うことを目的に行われています。

初日、楽しみにしていたキャンプとあって子どもたちは、元気な顔で集合し公園内の清掃、テントの設営などを行いました。

2日目午前中は、今別川で川の役割りや生物について学ぶ「せせらぎウォッチング」。午後からは、「屋台村」「キャンプファイヤー」の準備を各班に別れ行いました。いよいよ屋台村の開店となると、子どもたちは好きなものを食べたり、作ったりしながらとても楽しんでいました。

3日目の朝は、今別町食生活改善推進委員会（境谷穂子会長）のボランティアによる「学童朝食欠食

ち52名参加のもと行われました。

毎年行われている野外リーダー研修会は、

子どもたちがキャンプを通して、

自然への親しみや子ども



改善」と称して、子供たちと共に朝食を作り、食べることによって朝食の大切さを学びました。
3日間の日程を無事終えた子どもたちは「友達ができた」「班のみんなと協力し、何かをやり遂げるといふことを学んだ」「食事の準備など初めてやった」「とても楽しくてまた参加したい」など、それぞれの感想を述べていました。

今小・今中・今高へ町民憲章の額縁贈呈

今別町町民憲章推進協議会（本郷孔彦会長）は、このほど今別小学校（塩谷彰宏校長）、今別中学校（新田良雄校長）、県立今別高等学校（宮本義文校長）へ町民憲章の額縁を贈呈しました。



今別小学校長へ手渡す本郷会長



今別中学校長へ手渡す本郷会長



今別高等学校長へ手渡す本郷会長

自衛官募集

◆募集事項・応募資格

看護学生
高卒（見込み）24歳未満の者（男子含む）
防衛医科大学校学生
高卒（見込み）21歳未満の者
防衛大学校生
高卒（見込み）21歳未満の者
年齢は、いずれも平成16年4月1日現在

◆受付期間

平成15年9月12日～10月10日

◆試験期日

- 看護学生・・・平成15年10月19日（日）
 - 防衛医科大学校生
平成15年11月1日（土）・2日（日）
 - 防衛大学校生
・推薦採用 平成15年9月20日（土）・21日（日）
・一般採用 平成15年11月8日（土）・9日（日）
- 試験場所等は、別にお知らせ致します。

◆お問合せ

自衛隊青森地方連絡部青森募集案内所
☎：017-783-2995

「再就職準備セミナー」 ～再び働きたい人に～

育児・介護等により職業生活を中断したあとに再就職を希望し、再就職に向けて準備をしている人を対象に開催します。

と き ・平成15年10月9日（木）
午前10時～午後12時
・平成15年10月10日（金）
午前10時～午後3時

ところ 県民福祉プラザ
（青森市中央3丁目）

内 容
企業で求められる人材とは
安心して働くための基礎知識
インターネット入門講座等

定 員 20人
受講料 無料
希望により託児をいたします（1歳～未就学児）

問い合わせ・申し込み
平成15年9月30日（火）
（財）21世紀職業財団青森事務所
☎：017-776-2028

国民年金からのお知らせ

－国民年金は忘れずに納めましょう－

国民年金の納め忘れはありませんか。

国民年金は、安定した老後生活を送るために欠くことのできないものです。未納（保険料を納めない）のままにしておくと65歳で支給される老齢基礎年金だけでなく、けがや病気で障害が残った時の障害基礎年金や妻・子を残してなくなった時の遺族基礎年金など、人生のさまざまな出来事に備える各種の年金が受けられなくなることがありますのでご注意ください。

万が一、納め忘れた場合でも2年以内であればさかのぼって納めることができますので、ご自分のこれからのためにも、国民年金保険料は毎月忘れずに納めましょう。

住民保険課国民年金係 ☎：35-2001

青森県立青森高等技術専門学校

平成16年度生募集案内

◎募集科名・募集定員

- ・高卒者コース（高等学校卒業者（卒業見込み者を含む）又は、同等以上の学力を有する者）

科 名	期 間	定 員
電 気 工 学 科	2 年	20名
インテリア・サービス科	1 年	20名
建設システム工学科	2 年	20名

- ・離、転職者コース（職業に必要な知識、技能を修得しようとする者）

科 名	期 間	定 員
造 園 科	1 年	15名

◎応募手続・・・青森県職業能力開発校願書に必要事項記入の上、提出してください。

- ・提出先
高卒者コース・・・青森県立青森高等技術専門学校
〒030-0112 青森市大字野尻字今田43-1
離、転職者コース・・・最寄りの公共職業安定所

◎願書受付期間

- ・高卒者コース
平成15年10月10日（金）～11月5日（水）
選考日（平成15年11月13日（木））
- ・離、転職者コース
平成16年1月5日（月）～2月17日（火）
選考日（平成16年2月25日（水））
※詳細は、下記へお問合せください。

青森県立青森高等技術専門学校
☎：017-738-5727

◆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 9月13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。

●人権相談所開設のお知らせ●

相談は無料で秘密は守ります。

と き 平成15年 9月10日 (水)
午前10時～午後3時まで
ところ 中央公民館

人権擁護委員

高 名 和 丸
藤 田 光 雄
相 内 光 穂
吉 田 せ っ

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。

鈴木健二の おとなのための「お話と朗読の会」

～中学生、高校生、一般の方どなたでも自由に参加できます～

講師は、かつてNHKアナウンサーとして、吉川英治の「宮本武蔵」、シートの「動物記」、福沢諭吉の「福翁自伝」など、全巻をラジオを通して読み、全国に大きな感動を伝え、また、ドキュメンタリーのナレーターとしても名声を博した朗読の名手鈴木健二青森県立図書館長です。

★と き 9月8日 (月) ・15:00～17:00「朗読とお話のしかた」の講習会
・18:30～20:00 お話と朗読の会 吉川英治作「宮本武蔵」
—— 巖流島の決闘 ——

★ところ 中央公民館 集会室
※お問合せ中央公民館 ☎: 35-3757

まちの行事予報 9 / 1 ~ 10 / 10

イ

マ

ダ

ス

日 曜	行 事 予 定 場 所
6 土	商工会まつり・水口ケツ教室<開発センター>
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)
12 金	敬老会<開発センター>
15 月	敬老の日
16 火	郡中体連秋季大会 (～17日)
30 火	介護保険料第2期納期限 国民健康保険税第2期納期限
10月	
3 金	ほのぼの交流事業研修会 (開発センター)
4 土	平成15年度生涯スポーツ実技指導者研修会<青森市> 町民席書大会<町立体育館>
5 日	今別小学校学習発表会

佐藤 清 (85)

成田 こと (89)
お悔み申し上げます

工藤 睦 秀貴
三厩 村 別

結婚おめでとうございます

太田 慶吾 (義仁) 西 田

入江 菜央 (奨) 大 川 平

小 鹿 郁弥 (祐人) 大川平



戸

籍

の

窓

口

今別の姿 (平成15年 7月31日)

面 積 125.26km²
人 口 4,256人 (－14)
男 2,009人 (－7)
女 2,247人 (－7)
世帯数 1,669世帯 (－2)
() 内は前月比

高木 かつよ (75)
奥寺 孝太郎 (65)
今 別

(7月1日から31日の届出分)



空碧く^{あお}

海また紺青^{こんじょう}

静かなる

深き入江にわが生活あり^{くらし}

嶋中賢一

一

津軽国定公園褒月海岸

かぼちゃは生活習慣病予防に効果的

今、畑ではかぼちゃが採れています。かぼちゃには、ビタミン類が含まれており、抵抗力を高め風邪を予防してくれます。他にもタンパク質、ミネラル、食物せんいも豊富に含まれ、生活習慣病予防にも効果的です。

ひじきと かぼちゃの煮物



エネルギー 275kcal 塩分 2.1g

●材料（4人分）

- かぼちゃ 1 / 4 個
- ひじき（もどしたもの） 100 g
- ベーコン 4 枚
- (A)
 - ・しょうゆ 50ml
 - ・みりん 50ml
 - ・水 400ml
- 揚げ油 適量

●作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、小ぶりに切り、皮をうすくそぎ、油で揚げながら、半分火を通す。
- 2 ひじきは、水でもどし、よく洗い、下ゆでしておく。
- 3 鍋に(A)を合わせ、かぼちゃを加え、煮汁が半量になるくらいになったら、ひじきと3cmに切ったベーコンを加え、15分から20分くらい煮る。

健康料理コーナー

〈お詫びと訂正〉広報いまべつ8月号で誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
▼P7・かもめ作業所（中嶋淳一 所長）▼かもめ作業所（井関文治 所長）
▼P10・太田理恵 ▼太田理絵 ▼対馬亜沙子 ▼対馬亜紗子 ・西條知美 ▼西條友美