

いまべつ

473



「よさこいソーラン」最高の盛り上がり！

10月26日開催された産業と文化のまつりで、「よさこいソーラン」が披露されました。

披露したグループは、今別小学校PTA 研修部(代表相内優賀さん)のお母さん方と子どもたちを中心とした「よさこいソーラン」を踊りたい方々の集りで、今年の7月から始めたばかりの出来立てです。

初めての地元のよさこいとあって、元気にはつらつとした踊りにホールの中は、観客の拍手で鳴り響いていました。

代表の相内さんは、「よさこいは、子どもと一緒に踊れるので楽しみが増えます。これからもよさこいの輪を広げて行きたい」と話していました。



産業と文化のまつり



文化活動の発表や多彩なイベントで賑わう

産業と文化のまつりが10月26日、開発センターにおいて開催されました。

外の会場では、友情参加した、岩手県西根町の特産品の販売や、町の新鮮野菜・魚・ホタテや加工品などの出店が並び、さらに「魚釣り」等の多彩なイベントも催され、子どもたちや買い物客で大変にぎわいました。中でも、恒例の鮭鍋の無料振る舞いは相変わらずの人気で、来場者もあたたかい秋の味覚を堪能していました。また、農林水産物



共励会では、87点の出品があり、唐川京子さん（大川平）が優等賞に輝きました。

文化関係では、大正琴の演奏、ピアノ演奏、よさこいソーラン、清次流の踊りなどが披露され、ホールの中は、割れんばかりの拍手で鳴り響いていました。

そのほか、展示作品も生け花、書道、水墨画、裂き織りなど力作ぞろいが並び、訪れた人の目を楽ませていました。



農林水産物共励会

町長賞の結果は次のとおりです。

★優等賞「なす」

唐川 京子（大川平）
（副賞 青森県知事賞）

★1等賞「輪菊」

相内恵美子（鍋田）
（副賞 青森地区農業改良普及事業協議会長賞）

★2等賞「じゃがいも」田中 てい（大川平）

（副賞 議会議長賞）

★3等賞「カリフラワー」嶋中ツネ子（大川平）

（副賞 農業委員会会長賞）

★3等賞「スプレー菊」相内みつよ（鍋田）

（副賞 東つがる農業協同組合長賞）

★奨励賞

「白菜」 中村 徳夫（関口）

「ミズの実」 間山 ちよ（大川平）

「キャベツ」 澤田 ミツ（山崎）

「花豆」 田中 フミ（大川平）

「トマト」 小鹿みつえ（大川平）

★努力賞

「大根」 間山 ちよ（大川平）

「長ナス」 相内くり子（大川平）

「ササゲ」 田中 てい（大川平）

「キントキササゲ」 田中 幸子（奥平部）

「長ネギ」 嶋中 ツル（大川平）

町税の納め忘れありませんか！

年内納付にご協力を

町の財政事情がこれまでになくひっ迫し、危機的状況にあります。国からの交付税の削減（平成13年度から平成15年度までの減少見込額277,096千円）や補助金や補助金制度の見直し、景気の低迷による税収の落ち込み等が大きな原因となっています。

今別町は、国への依存率が高い町なので国の政策動向によって、財政環境も大きく左右されますが、頼りになるのが町づくりの貴重な自主財源となる町税です。

最近、景気低迷によって税収も減少傾向にありますが、自主財源である町税の確保が重要です。

納税者の皆さん、町税の納め忘れはありませんか。今一度、平成15年度分納税通知書をご確認いただき、まだ納めていない方はぜひ年内に納付くださるようご理解とご協力方をお願いいたします。

町税の納付は、申し出により分納も可能になっておりますので、お気軽にご相談下さい。

◎お問い合わせは税務課へ（TEL：35-2001）

冬の交通安全運動 12月11日～12月20日まで ～ セーフティーアップ「荒馬の里いまべつ」～

この時期は、忘年会などで飲酒する機会が多くなり、飲酒したら絶対にハンドルを握らないようにしましょう。また、積雪・凍結路面でのスリップ事故が多発しますので、早めに雪用のタイヤを装着し、急ブレーキ・急ハンドル・急発進はしないように。さらに、早めに点灯して余裕の持ったゆとりある運転にこころがけましょう。

冬道の安全運転3原則

1 割のスピードダウン



2 倍の車間距離



3 分早めの出発



飲酒運転四(し)ない運転

- ◆運転するなら酒を飲まない
- ◆酒を飲んだら運転しない
- ◆運転する人には酒を勧めない
- ◆酒を飲んだ人に運転させない

“わがかな飲酒”を侮るな！！

日本酒300mlを飲ませて…
75分後に反応テストをしたところ、

飲酒前には…
誤って反応した人が
約1.7倍に増加した。



ワイン200mlを飲むと…

ブレーキを踏む
飲酒前には…
反応時間が
1.5倍に延びた。

- ・今別町・今別町交通安全協会
- ・今別町交通安全対策協議会



ビール1缶(350ml)を飲むと…

30分後に、
遠近を判断する深視力が
20～40%低下した。



20年ぶりの献納米



平成15年度新嘗祭献穀献納式が10月22日、皇居において執り行われ青森県代表で、唐川修一さんと妻の京子さん（大川平）が出席しました。

青森県の献穀物は、精米と精粟の2点で、今別町に精米の割り当てがあり、早速、町では唐川さんに協力をお願いしたところ快く受けていただきました。

献納米を作るに当たり、特に今年は冷害により、農作物が不作で唐川さんも平年より収量も少なく、品質も低下しているため一時は献納を懸念したそうです。

しかし近所の方々の協力で、収穫した米の中から選りすぐりを一粒づつ集め、ようやく一升の献納米を作りました。

唐川さんは、「献納米の話があった時、作ってみたいと思っていたがまさか本当になるとは。冷害で途中でやめようと思ったが皆さんの協力もあり、精魂込めた一升の精米を献納することができた。今後は、これを励みによりおいしい米作りに取り組んで行きたい」と笑顔で話していました。

「キムチ」で農・漁業の活性化を！



黎明懇話会（相内喜久男会長）は、11月5日開発センターにおいて、鯉ヶ沢町の斉藤ゆかり氏を講師に迎え、町の加工グループを対象に、簡単でおいしくできる本場のキムチ講習会を行いました。

この講習会は、町で採れた市場に出荷できない野菜を使い、健康食品としてのキムチの加工と、さらにこのキムチに使う海産物の魚醤づくりに取り組み、農業、漁業の活性化に結びつけようと開催しました。

参加した皆さんは、初めて作る本場のキムチとあって「すっかり覚えたい」と真剣に受講していました。

今高生じゃがいもを寄贈



今別高校では、荒馬の里体験農園で収穫したじゃがいもを社会福祉協議会（きくの会）となかやま荘、ひよりへ訪問し寄贈しました。

今年の収穫祭は、8月26日に行われ初めての試みとして、今別保育園児と生徒の交流を兼ねてのじゃがいも掘りを行いました。掘ったじゃがいもは、昨年の2倍以上で今年は少し多めに寄贈できました。

参加した生徒は「今回、きくの会に直接プレゼントできなかったのは残念ですが、なかやま荘、ひよりを訪れたときの利用者の笑顔がとても印象に残っている。これからもしじゃがいもプレゼントは続けて行きたい」とまた、高校でも「この企画は4年目で、毎年訪問する度に多くの利用者の方から喜んでいただくため、今後でもできる限り継続して行きたい」と話していました。

災害に備えて防災訓練



今別町・今別町消防団は、11月12日防災対策の強化と町民及び町職員の防災意識の高揚を図ることを目的として防災訓練を行いました。

訓練は、震度6弱の地震が発生し、津波の来襲と町内の家屋の倒壊や火災の発生があったものと想定し、地上訓練と地震体験訓練がスムーズに行なわれました。

訓練終了後、梅田久義副統監より「今別町の消防団の相互協力体制の確立、警察・郵便局・広域消防対策の初期の目的を十分に達成され、防火思想の高揚に多大な成果を納めた」と講評を、また木村正徳団長から「今後も災害に備え訓練を重ねて行くので団員の協力をお願いする」と訓示がありました。

山岳遭難救助訓練実施



青森県山岳遭難対策協議会支部（和田憲署長）は11月4日、鍋田林道で山岳遭難救助訓練を行いました。訓練には、今別町消防団・上磯地区消防団など関係者86名が参加。山の中での遭難を想定し、通報を受けてから捜索、遭難者発見、搬送までを行いました。

訓練終了後、蟹田警察署の指導による講習会があり、参加者たちは急造担架の作り方や副木による応急処置の方法を学びました。

長年の活動に感謝状



このほど、中嶋連さん（今別）は、仙台市で開かれた、平成15年度東北方面総監感謝状授与式に出席し、東北方面総監（陸将奥村快也）より自衛隊への長年の活動が認められ感謝状を受けました。

中嶋さんは、昭和53年から自衛隊相談員として隊員募集を親身に行ない、昭和62年から自衛隊父兄会会長に就任し、防衛思想の普及に努めると共に、諸行事に積極的に参加するなど、国の防衛と陸上自衛隊の使命に深い理解を示し、長年に渡り防衛基盤の育成に尽力しました。

国民年金標語

最優秀賞受賞



☆最優秀作品

「年金はあなたの未来の応援団」

このほど、武知美也子さん（大川平）は、青森県社会保険事務所主催の青森県国民年金標語募集に応募し、県内各地から全405点の作品の中から、厳正に審査され見事最優秀賞を受賞しました。

武知さんは「採用されるとは、思っていなかったのですが、とてもうれしいです」と話していました。また、作品については、「今は仕事をしていますが、将来年金を受ける時には本当に色々な方の支えになってくれることを願って」作られたそうです。

今別高校 インターンシップを終えて

今別高校では、10月15日から20日まで2年生を対象として「早期の望ましい勤労観、職業観の育成」を目的に町内外多数の協力を得ながら、34名が職場体験をしました。その中で当町の職場で体験した5名の体験談を今月号と来月号で掲載することにしました。

実習先

「デイサービスセンターひより」



上野沙耶佳さん

10月15日から17日まで、

の3日間デイサービスセンターひよりには大変お世話になりました。私にとっては、初めてのことだったので何をしたらいいのかわからなくて、立ちっ放ししていることが多かったです。実施した中でも一番大変だったことは着脱介助です。着脱介助は簡単なことだと思っていました。が、甘いことではありませんでした。なかなかうまくいかず、戸惑ってばかりでした。

不器用な私でしたが、「ありがとう」と言われるたび、自分の自信につながって行きました。そして、入浴中

の余っている時間で自分から話し掛けることにしました。初対面の人でもいたので少し恥ずかしかったのですが、話し掛けてみると「よろしくお願いします」といつてくれたので心が和らぎました。

3日間で私は、お年寄りに対する気持ちが以前より変わりました。指導していただいたとおり、世話をしながらあげるのはなく、世話をさせてもらうという言葉の大切さを教えていただきました。細かいことにも気を配り、思いやりの心を持って接する大切さを知りました。

所長さんをはじめ、指導してくださった皆さん、本当にありがとうございました。3日間してきたことは、将来の自分に役立つと思います。私は、将来この老人施設で働きたいです。

実習先
「デイサービスセンターひより」



五十嵐理香子さん

私は、3日間「ひより」で就業体験をして色々な発見をすることができ、お年寄りへの考え方が変わりました。

今までは、お年寄りにどう接すればいいか、何をすればいいかなどあまりよく分からずに、困っている人がいても見て見ぬふりをすることも何度ありました。でも、この3日間でどう接すればいいか、何をしてあげれば喜んでくれるのかなどが分かることができました。



3日間で私の中で特に変わったことは、この仕事はお年寄りや障害者を助けてあげることだけでなく、自分も色々学んだり助けてもらったりしてお互いに尊重し合い、精神的にも成長することができ、大変だったけどとてもやりがいのある仕事だと思ったことです。私は、3日間で利用者の送迎、健康チェック、入浴の着脱介助、食事の介助、外の窓の掃除などの仕事には積極的に取り組むことができました。これからは、「ひより」で学んだことを生活に生かして頑張りたいと思います。

実習先

「今別郵便局」



相内 彰吾さん

僕はこのインターンシップで、今別郵便局に行きました。今別郵便局には、中学校でも行きましたが、その時は、局内の見学をしただけだったので、今回のインターンシップで行った時

は緊張しました。郵便局の仕事は、考えていたよりも難しく、僕と八幡君にはよく分かりませんでした。



今回のインターンシップをして、自分で反省すべき点は、服装やあいさつです。なぜなら、服装は、ネクタイが少し短かったり、ズボンが少し長かったり、つめが伸びていたりと服装は、全体的にもう少し直した方がいいところが結構ありました。挨拶は、局員の方々にもう少し声が大きい方がいいと言われましたので、これからはもう少し大きな声で挨拶をしたいと思っています。

※インターンシップとは

生徒が在学中に自らの将来や進路等に関連した就業体験を行なわせ、生徒が自己の職業適性や将来設計について考え、主体的な職業選択能力や職業意識の育成を目的に行なう。

フェンシング

青森県代表少年男子 惜しくも準優勝



10月25日から静岡県伊東市で行われた第58回国民体育大会フェンシング競技において青森県少年男子が惜しくも準優勝となりました。

この大会には、今別高校から男子監督の畑中俊光先生、伊藤直哉選手（3年）、大馬義明選手（1年）、女子監督の大馬卓美先生、阿部遥選手（3年）、下川知夏選手（2年）が出場しました。女子は、6年ぶりに出場し惜しくも2回戦で敗れましたが、男子は、「楽しく」をモットーにチームワークもよく順調に勝ち進み決勝へ進出しました。決勝では、惜しくも神奈川県に負けましたものの、2年前の優勝に続く青森県の強さを印象付けました。

最後のPTA研修旅行

～大川平小学校～



このほど大川平小学校PTAは、深浦町のウエスパ椿山へ研修旅行を行いました。

今まで研修は、隔年で行っていましたが、小学校が今年で閉校のため思い出に残る研修旅行にしようと、総勢49名、保護者・児童・先生ほぼ全員に参加で行われました。

子どもたちはガラス製のはんこ作り、大人は吹きガラスやとんぼ玉作りに挑戦。皆さん、歓声をあげながらとても楽しいひと時を過ごしました。

帰りのバスからは、今別の方向に大きな二重の虹が見え、最後の思い出深い研修旅行でした。



～アリの体験から～

Good Morning, Imabetsu! It's December! That means it's cold outside and American winter holidays are here. Below is a summary of American winter holidays. [おはようございます。今別！12月です！だから、寒いですが、アメリカの冬の祭りがあります。今回はアメリカの冬の祭りをまとめます。]

Christmas - Christian holiday, but celebrated by everyone. [クリスマス-キリスト教の祭りでも、皆が祝います。] いつ：12月25日。People decorate Christmas trees, give presents, drink egg nog, eat ham for Christmas dinner. Many Christians go to church mass on Christmas Eve. Children write 'Dear Santa' letters to tell what they want for Christmas. [祝い方：クリスマス・ツリーを飾って、プレゼントをしたり、エッグ・ナッグを飲んで、クリスマスの晩ご飯でハムを食べます。たくさんのキリスト教の人はクリスマス・イブに教会にいきます。子供たちは「ディア・サンタ」の手紙を書きます。]

Quiz クイズ：有名なクリスマスの主人公は誰ですか。ali_rose12@yahoo.com へ答えを送ってください。

Hanukah - festival of lights, celebrated by Jewish people. [ハヌカ - 火の祭り、ユダヤ人は祝います]。いつ：毎年12月中の八日間。The celebration lasts for eight nights. People light candles on a menorah, a 9 candle holder and eat fried foods like potato pancakes. Children play with a dreidel and receive gifts. Hanukah Harry is the famous figure. [祝い方：メノラー（ハヌカ用のホルダーが九個付いたらろうそく立て）にろうそくをとめて、ポテト・パンケーキやフライの食べ物をたべます。子供たちは「デューレデル」（ハヌカのおもちゃ）を遊びにして、プレゼントをもらいます。「ハヌカ・ハーリ」は祭りの主人公です。]

Kwanzaa - celebrated by Black Americans. [クワンザー - アメリカの黒人は祝います。] いつ：12月26日から1月1日まで。It was first celebrated in 1966, during a period of great social and political changes in America. Kwanzaa focuses on unity in black families and among black Americans. People light candles on a Kinara, a seven candle holder, and give hand made gifts. [1966年に始めて行われました。それはアメリカで政治的社会的に大きな変化がありました。クワンザーの祭りこそ、黒人の人々や家族のまとまりを表す重要なものです。キナラ（クワンザ用のホルダーが七個付いたらろうそくたて）にろうそくをとめて、手作りのお土産をあげます。]

だから、Merry Christmas, Happy Hanukah, and Happy Kwanzaa! 【おめでとうクリスマス、ハヌカそしてクワンザ】

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「アルコールについて」です。

酒は適量を守る！

嬉しいときにはみんなで乾杯、疲れたときにはリラックスの一杯・・・お酒は適量なら、私達の心身に良い影響を与えてくれますが、飲み過ぎれば、肝機能障害やアルコール依存症などさまざまな病気を引き起こしかねません。

「適量厳守」を心がけましょう。



適量とはいったいどのくらい？

1日に飲むお酒の適量は、純アルコールに換算してだいたい20g程度。
これ以上になると、アルコールを分解・処理する肝臓に、大きな負担がかかります。
日頃自分が飲んでいるお酒の「適量」を知っておきましょう。

日本酒	ビール	焼酎	ウィスキー・ブランデー	ワイン
1 台	中ビン1本	1/2台	ダブル1杯	グラス2杯弱

おつまみにも気をくばって！

焼とりなら…	おでんなら…	刺身なら…
◎たれより塩焼きを中心に ○ 砂肝・ねぎま × 皮付き・つくね	◎野菜を中心に ○大根・こんぶ ×イカ巻き・さつま揚げ	◎脂肪分の少ない魚介を ○ 白身の魚・貝類 × はまち・いくら

こうすればお酒と上手に付き合える！

- ①自分のペースを決めておこう！
- ②ちょっとずつ飲もう！
- ③食事をしながら飲もう！
- ④薬を飲んでいる間は、飲酒を控えよう！
- ⑤おしゃべりをしながら、友人や仲間たちと楽しく飲もう！
- ⑥二日酔いの時の“迎え酒”はやめよう！
- ⑦週に二日は休肝日をつくろう！



＜12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（ツベリクリン）	12月10日（水）	13：00～13：30	開発センター
予防接種（BCG）	12月12日（金）	13：00～13：30	開発センター

第 96 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

ふるさと炉端講座

歴史資料館を見学

ふるさと炉端講座（講師佐々木文武氏）では、10月10日「町外の歴史を知ろう」ということで14名が参加し、野辺地町の歴史民俗資料館と蟹田町の大平山元遺跡とふるさと資料館等を見学しました。

野辺地町の歴史民俗資料館では、国内でも大変珍しい最大級の土偶の完成品など、蟹田町のふるさと資料館では、土器の起源を覆す1万6500年前の無文土器などがそれぞれ展示されていました。

受講生は、「資料館を見学し、古代人の当時の生活の様子や文化を知り大変勉強になった」と話していました。



子育て講座開催



11月6日、来年度就学児童を持つ親22名を対象に子育て講座を開催しました。

講座は、環境福祉課の三橋あゆみ保健師を講師に、「生活習慣について」と題して、生活習慣病の予防には、学童期からの食習慣が影響するため「早寝・早起き・3食の食事」の生活リズムを身につけさせるとともに、子どもには、たくさん愛情を注ぎ、おおらかに育てるこころの健康づくりの講演に、参加した方々も真剣に聞き入っていました。

荒馬っ子スクール

「絵葉書教室」

なれない絵筆に四苦八苦

中央公民館で、10月25日・26日の2日間15名参加のもと「絵葉書教室」を行いました。

講師の池田海氏から色の出し方・よく観察する等などの説明の後、参加者は早速実演。恐る恐る絵筆を走らせて見たものの思うように描けません。教室の中は「わーどうしよう」「うまくいかなー」など口々に飛び交いましたが、2日間が終



了し、参加者の作品は中々の出来ばえでした。参加者は「最初は絵になるのかと思った。とても楽しくゆったりとした気分を描いた」と感想を述べていました。

「スケート教室」

スライスイって楽しいな

11月9日、青森県営スケート場において26名の参加のもと、「スケート教室」を行いました。

毎年参加している子どもたちが多く、スケートを楽しみにしていたようで、リンクではスライスイと風を切つてすべっていました。

子どもたちの中には、友達同士や高学年が低学年の

手を引いてすべったり、転ぶとおこしてあげたりとほほえましい光景があり、とても楽しい一日でした。



青森県税事務所からのお知らせ

平成15年の豪雨・台風、地震及び冷害などの災害により被害を受けられた方は、次のような県税の減免措置等をうけることができます。

1. 県税の減免

災害によって財産に非常に大きな損害を受け、そのため生活に重大な影響があった場合には、その被害の状況等に応じて、今後納付すべき県税を減免する制度があります。

2. 徴収の猶予

災害により、県税を一時に納付もしくは納入することができないときは、県税の徴収を猶予する制度があります。

●お問合せ：

青森県税事務所 TEL：017-734-9975

平成15年度青森県最低賃金のお知らせ

今回は、金額改正が行われませんでしたので効力発生は平成14年10月1日となります。

青森県最低賃金時間額：605円

ただし、次の掲げる賃金は、最低賃金額の算定には含まれません。

・除外賃金

- (1) 精皆勤手当 (2) 通勤手当 (3) 家族手当
- (4) 臨時に支払われる賃金 (5) 1ヶ月を越える期間ごとに支払われる賃金(賞与・期末手当など)
- (6) 時間外労働・休日労働に対して支払われる賃金及び深夜労働に対する割増部分の賃金

◎お問合せ：青森労働局賃金室

TEL：017-734-4114

学習で・子育てで・日常生活で・仕事で

見え方が悪くて
こまっていますか

★0歳から成人までお気軽にご相談ください。

★相談は無料です。(随時受付)

★成人(視覚に障害のある)の方も入学できます。
(あんま・マッサージ・指圧師/はり師/きゅう師の資格取得に向け学習します。)

●高等部(普通科/保健医療科)、専攻科の出願用紙の交付は、平成15年11月10日

～平成16年1月19日まで

●学校説明会は平成16年1月16日です。

・お問合せ

青森県立盲学校 TEL：017-726-2239

ホームページ <http://www.tosei-asn.ed.jp/~sh/>

再就職支援・経営支援総合相談会のお知らせ 相 談 無 料

経営環境等の悪化により、やむを得ず倒産や廃業を決定した「経営者やその従業員」及び「経営環境の改善を考えている事業主」の方々を対象に、専門家による相談会を実施いたします。お気軽にお出ください。

☆相 談 員

斎 藤 雄 一 (経営コンサルタント)

岩 谷 明 夫 (社会保険労務士)

●日時及び開催場所

・平成16年1月23日(金)・3月12日(金)

午前10時～午後3時30分

・今別町立中央公民館

●お問合せ 青森県商工会連合会

TEL：017-734-3394

携帯電話基本使用料等の 割引が実施されました。

障害者の皆さんへの携帯電話基本料金等の割引が、11月から実施されることになりました。

割引を受けるための手続きについては、各電話会社に直接お問合せ下さるようお願いいたします

◎対象者

身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者の方

※各電話会社

- ・(株) ツーカーセラー東京・(株) NTT ドコモ
- ・(株) ツーカーホン関西・ツーカーセラー東海
- ・(株) KDDI・(株) ボーダーフォン

製造事業所の皆さまへ 統計調査にご協力ください

経済産業省では、平成15年度工業統計調査を12月31日現在で行います。

工業統計調査は、製造業を営むすべての事業所を対象に、その活動実態を明らかにすることを目的として調査します。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されると共に、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されてます。

皆さんから提出いただいた調査票は、統計法に基づき調査内容の秘密は厳守されますので、正確な記入をお願いします。

経済産業省・青森県・今別町

◆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12月13日（土）

午前9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12月5日（金）
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 づ

今後は、毎戸のお知らせはしませんが広報をご利用ください。

12月は国民年金保険料の収納強化月間

皆さま国民保険料をきちんと納めていますか。

年々延びを見せる老後を、自助努力だけに頼るのは限界があります。そこで、個人だけでは支えきれない老後の生活を社会全体で支えているのが「公的年金制度」です。

国民年金保険料を納めているともし万が一、病気や事故で障害の状態になった時や、不幸にして一家の働き手が亡くなった場合には生活をサポートし、いずれは皆さまの生活にとっても大きな助けとなります。

そこで、青森社会保険事務局・社会保険事務所では12月を「国民年金保険料収納強化月間」と設定し、皆さまの納め忘れ防止に努めます。制度に対する理解を一層深めていただき、今と将来のために保険料を納めましょう。

恩給欠格者、引揚者の皆さまへ

独立行政法人平和祈念事業特別基金では次の方に、内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。

旧軍人軍属で恩給などを受けていない、いわゆる恩給欠格者の方（請求を行なわないで亡くなられた恩給欠格者のご遺族の方）

終戦に伴ない、本邦以外の地域から引き上げてこられた方

請求書類は、環境福祉課に用意してあります

【お問合せ】

- ・独立行政法人平和祈念事業特別基金
フリーダイヤル0120-234-933
- ・環境福祉課 TEL 35-2001

まちの行事予報 12 / 1 ~ 1 / 10

イ

マ

ダ

ス

日 曜	行 事 予 定 場 所
7 日	町総合福祉展＜開発センター＞
21 日	荒馬っ子スクールスキー教室＜鯉ヶ沢スキー場＞
24 水	管内小中学校冬休み＜～ 1 / 14 ＞
25 木	町民税第3期納期限 国民健康保険税第5期納期限 介護保険普通徴収第5期納期限
26 金	官庁仕事納め
28 日	朝市
1 月	
5 月	官庁仕事始め
6 火	新春書初め大会＜町立体育館＞

小 林 由 道 (83)

青 今 森 別

お悔み申し上げます

濱 三 上 野 美 和 子 司

小 奥 泊 平 村 部

ご結婚おめでとうございます

嶋 中 和 (勉) 二 股

お誕生おめでとうございます



戸

籍

の

窓

口

(10月1日から31日の届出分)

今別の姿(平成15年10月31日)

面 積 125.26km²
人 口 4,246人 (－ 5)
男 2,007人 (－ 2)
女 2,239人 (－ 3)
世帯数 1,678世帯 (－ 1)
() 内は前月比



子ら去りし 海は変らじ 漁師らは
 すなご かご
 漁る籠を 組みて明日を待つ
 小山内 は ま

今別漁港にて

「野菜のミルク入りみそ汁」



調理中の食生活改善推進員の皆さん



●下ごしらえ

- ①じゃがいもは、一口大に切り、あくを抜く。
- ②にんじんは、0.2mmのいちよう切り。
- ③しめじは、石づきをとり、小房に分ける。
- ④ねぎは、小口切りにする。

今別町食生活改善推進員「よい食生活を進めるためのグループ講習会」より。

ちょっと変わった味噌汁ですが、今年の生き生き健康大会の昼食としても、来場者の方にふるまわれ、大変好評でした。みなさんも、ぜひいちど試してみてくださいはいかがですか。

エネルギー	78kcal	カリウム	109mg
食物繊維	1.1g	塩分	0.5g

野菜のミルク入りみそ汁の材料と作り方

●材料（4人分）

- じゃがいも200g
- にんじん40g
- しめじ100g
- 鶏肉40g
- ☆調味料…だし汁カップ 2.5・牛乳カップ 1/2・みそ 大さじ 2弱・こしょう少々・ねぎ少々

●作り方

- 1 だし汁にじゃがいも、にんじんを入れ、ひと煮し、鶏肉を加え、やわらかくなるまで煮る。
- 2 きのを加え、みそを溶き入れる。
- 3 牛乳、こしょうを最後に加え、ひと煮させて火を消す。

健康料理コーナー

＜お詫びと訂正＞広報いまへつ11月号で誤りがありましたのでお詫びして訂正します
 ▼P8・今月のテーマは「肥満予防について」↓今月のテーマは「骨粗しょう症予防について」
 ▼P10・農業用免税軽油の交付申請を受付します。↓農業用免税軽油の交付申請を受付します