

# いまべつ 476



## 児童も先生も一生懸命!

今別小学校・大川平小学校のスキー教室が2月4日町営スキー場で行われました。スキーが滑らない児童を先生方が何とか滑らせようと四苦八苦。児童と先生方の歓声がゲレンデに響いていました。



# 125年の歴史に別れ

## 大川平小学校閉校式典

平成16年3月末で、125年の歴史に幕を閉じる町立大川平小学校（佐藤博校長）で2月29日、児童、卒業生、地域住民が参加し、閉校式が同校体育館で行われました。

同校は、明治11年に大川平学校（浄心庵）として開校。一世紀を超える歴史の流れの中、急速な少子化による減少が進み、現在は児童数23名の複式学級編制を行ってきましたが、4月からは、今別小学校へ統合することになりました。

式典は2部構成で行われ、第1部では佐藤校長が式辞で在校児童23名に「よりたくましく、さらに力をつけ、どんどん伸びていってほしい」と励ましの言葉を、小鹿町長や同小関係者も閉校を惜しむ言葉を述べました。

次に、在校児童一人ひとりによる「呼びかけ」では、出席者の方々も思わず感動する場面もあり、さらに全員による校歌斉

唱は、校舎に染み渡るように流れていました。第2部は、歴代校長はじめ地域の功労者36名12団体へ感謝状が授与されました。最後に、子供たちがトランペットでファンファーレを演奏し、その合図で記念碑の除幕式を行い、125年の歴史に別れを告げました。







# 第30回町民スキー大会

第30回町民スキー大会が、2月8日町営スキー場で開催されました。

上位入賞者は次のとおりです。

## 大回転競技

恒例となつてきているスキー大会は、町民がスポーツに親しみ、健康で明るく豊かなスポーツライフを実現することにも、スキーの普及と技術の向上を目指すために行われています。競技には、各地区の子ども会から42名の子どもたちが出場し、大回転競技に挑んだ子どもたちは、家族や友人から声援を受け熱戦を繰り広げました。



- ▼小学1年女子の部
  - 1位 嶋中亜里紗 (大川平)
  - 2位 小鹿 優佳 (村元)
  - 3位 木村 里菜 (風の子)
- ▼小学1年男子の部
  - 1位 平山 雄飛 (孝なご)
  - ▼小学2年女子の部
    - 1位 澤田 朱里 (山崎)
  - ▼小学2年男子の部
    - 1位 川村 修平 (はまな)
    - 2位 鈴木 理之 (大川平)
  - ▼小学3年女子の部
    - 1位 相内 優衣 (鍋田)
    - 2位 宮越すず乃 (風の子)
  - ▼小学3年男子の部
    - 1位 平山 輝 (孝なご)
    - 2位 嶋中 勝樹 (大川平)
    - 3位 福士 勝樹 (風の子)
  - ▼小学4年女子の部
    - 1位 佐渡 継美 (孝なご)
    - 2位 相内 幸香 (二股)
    - 3位 森田 芽衣 (八幡町)
  - ▼小学4年男子の部
    - 1位 島中 優至 (八幡町)
    - 2位 澤田 悠太 (山崎)
    - 3位 平山 遼 (孝なご)
  - ▼小学5年女子の部
    - 1位 小鹿 葉月 (村元)
    - 2位 川村 茉以 (はまな)
    - 3位 藤田 美恵 (風の子)
  - ▼小学5年男子の部
    - 1位 阿部 涼平 (風の子)
    - 2位 伊藤 匠汰 (孝なご)
    - 3位 木村 匠汰 (風の子)



- ▼小学6年女子の部
  - 1位 神 瑞希 (村元)
  - 2位 佐渡 伊織 (孝なご)
  - 3位 山内 麻未 (八幡町)
- ▼小学6年男子の部
  - 1位 蝦名 竜樹 (砂ヶ森)
  - 2位 泉谷 優斗 (孝なご)
  - 3位 山田 晃大 (奥平部)
- ▼一般男子の部
  - 1位 伊藤 利朗 (西田)
  - 2位 藤田 恭平 (今別)
  - 3位 阿部 周平 (今別)

## 今別スキークラブ・知内スキー協会交流を深める

第13回今別町・知内町交流スキー大会が2月8日、町営スキー場で行われました。交流大会は、平成3年から友好町の知内町とスキーを通して、一層絆を深め潤いと希望に満ちた、心豊かな子どもたちの育成を図ることを目的に行われています。当日は、知内町の子どもたちや、父母、役員が訪れ、総勢120人の参加で競技が行われ、子どもたちは競技が終わった後も、仲良くスキーを楽しみながら交流を深めていました。



上位入賞者は次のとおりです。

## 大回転競技

- ▼小学1・2年女子の部
  - 1位 土谷 真衣 (知内小)
  - 2位 澤田 朱里 (今別小)
  - 3位 嶋中亜里紗 (大川平小)
- ▼小学1・2年男子の部
  - 1位 鈴木 理之 (大川平小)
  - 2位 田中 臣 (知内小)
  - 3位 小辻 裕泰 (知内小)
- ▼小学3・4年女子の部
  - 1位 野戸あかり (涌元小)
  - 2位 木元 利歩 (知内小)
  - 3位 佐渡 継美 (今別小)
- ▼小学3・4年男子の部
  - 1位 平山 輝 (今別小)
  - 2位 替地 直紀 (知内小)
  - 3位 澤田 悠太 (今別小)
- ▼小学5・6年女子の部
  - 1位 神 瑞希 (今別小)
  - 2位 佐渡 伊織 (今別小)
  - 3位 小鹿 葉月 (今別小)
- ▼小学5・6年男子の部
  - 1位 蛭名 竜樹 (今別小)
  - 2位 泉谷 優斗 (今別小)
  - 3位 石本 孝明 (中の川小)

# 健やかな毎日を支える国民健康保険 ～一人ひとりの健康管理が医療費抑制につながる～

健康で生き生きとした毎を送ることはみんなの願いです。しかし、突然病気になったり、けがをしてしまったら……。国民健康保険（国保）は、万一病気やケガをした時安心してお医者さんにかかれるように、普段からお金（保険税）を出し合い、お互い助け合って行こうという制度です。

今回は、国保制度のしくみを確認し、増え続ける医療費を抑えるためにはどのようにしたらよいか、考えてみましょう。

## 国保のしくみ

国保は、私たちが住む市区町村が「保険者」として運営し、国保加入者が「被保険者」となっています。

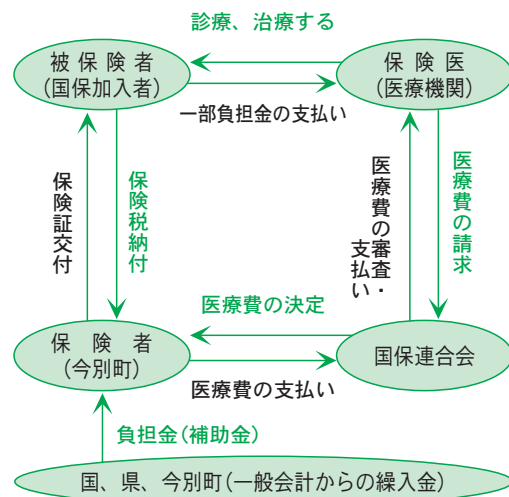
保険者は、被保険者が納める保険税や国・県・町などの公費負担によって事業を運営しています。

私たちが病院で診療を受けると、医療費の1割～3割を支払い、残りは保険者が医療機関に支払っています。(右の図を参照)

### ◆国保に加入しなければならない人は？

職場の健康保険に加入しているかとその被扶養者や、生活保護を受けている方以外は、職業や年齢に関係なく国保の加入者（被保険者）となります。

主な加入者は、自営業の方、農業や漁業に従事の方、退職して職場の健康保険をやめた方、パートやアルバイトをしていて、職場の健康保険に加入していない方、外国人登録をしていて、日本に1年以上滞在するものと認められた外国人などです。



## 増え続ける医療費を抑制するために

今別町の国保の平均1人あたりの医療費は、被保険者の高齢化などの進展に伴ない年々増大しています。

国保は、加入者が保険税を出し合っている制度ですから、これまでのように医療費が増え続けると、負担が大きくなり、制度の維持が困難になりかねません。

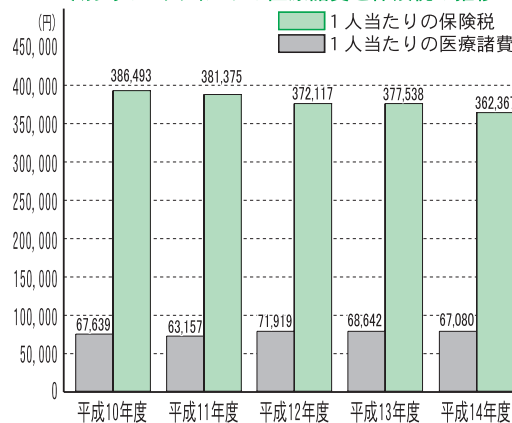
### ◆一人ひとりが健康管理を

一人ひとりが医療費に関心をもち、健康管理に努めることが大切です。かかりつけ医を決めて、日頃から何でも相談したり、健(検)診など積極的に利用して、健康な体づくりに努めましょう。

### ◆生活習慣病予防のために

生活習慣病の原因は、若い頃からの生活習慣に潜んでいます。普段の生活を見直し、健康な体づくりをすることが、医療費の伸びを抑え、国民健康保険の健全な運営にもつながります。

今別町の1人当たりの医療諸費と保険税の推移



## 新青森フロンティア21農業・農村活性化事業概要を公表します。

### キク産地の再生に向けた取組み

#### {これまでの経緯}

この事業は、青森県の農業・農村を活力あるものにしていくために、地域の諸課題の解決を図り農業関係者の取組みを支援する事業です。

当町では、昭和57年頃をピークに、キクの生産者数、栽培面積も県内一、生産額も7,000万円を超えていたところでしたが、高齢化や後継者不足から徐々に面積・戸数が減少し生産力が低下。平成10年頃からは従来品種の市場性低下による単価も低迷が続いていたところでした。

平成13年に今別町花き生産者協議会が設立され、①新品種 {岩の白扇} {神馬} {小菊} 導入、②先進技術研修、③市場調査、④新品種栽培講習会、⑤増殖ほ場設置などの事業を展開しています。

#### {15年度内容と今後の方向}

新品種導入の効果としては、県外市場に出荷した結果平成14年度平均単価で一本あたり {岩の白扇} 84円。{神馬} は、55円といずれも好結果を得ました。県花き産地生産出荷調査によると当町のキク販売額も平成13年の1,800万円から14年2,700万円にアップしています。

平成15年度も、引き続き優良品種の導入、労力軽減のためかん水施設の整備、花卉栽培講習会・先進技術研修会などの栽培管理技術の向上を目指しています。また、同事業は15年度で終了しますが、今後の方向は (1) 女性フロリスト等による生産の拡大と部会活動の活性化 (2) 花色の鮮やかな「寒小ギク」等の導入拡大 (3) 単位収量と品質の向上による販売額の増大と産地の再生があげられています。





## 地区座談会

～町村合併と町財政について語る～

「平成15年度地区座談会」が1月から2月にかけて、町民175人が出席し各地区で開催しました。

この地区座談会は、昨年度に続き開催され「町村合併や町財政問題」について、小鹿町長から町民に状況を説明するとともに、町民の皆さんから意見を聞くため行われたものです。

各地区では、三厩村の飛び地合併に意見が集中し、町長は「三厩村の飛び地合併報道には驚いた。三厩村とは隣接町村であり、昔から多くの交流もあったので、三厩村との合併はだめとは言えない」の説明に参加者は神妙に聞き入っていました。出席者からは「今別町



全職員が交替で従事するスキー場

は単独でもやっていけるのか」「三厩村と合併はしない方がいい」「町の人口は減少するばかり、合併の展望は」など多くの意見がありました。

また、町の財政状況については、小鹿町長から「国からの交付税削減等によりますます町財政は厳しく、職員の給料削減や赤字施設の売却や民間委託等を考えなくてはならない。町は17年度以降の先を見て、財政再建計画に取り組んでいる」など説明し町民の協力を求めました。

そのほか、現在町が取り組んでいる流雪溝整備事業や町道整備事業（青銀前）などについても状況を説明するなど町内各地区を一巡しました。



## 住民参加の地域福祉を目指して

第22回今別町社会福祉大会が、2月13日開発センターにおいて、160名参加のもと開催されました。

大会では、ボランティア協力校の今別・大川平各小学校、今別中学校・今別高等学校による実践活動の発表があり、住民が積極的に参加する地域福祉のあり方の重要性に、参加者一堂認識を深めました。

また、平成15年度社会福祉の発展に功績のあつた方々に表彰状と感謝状が渡されました。受賞者は次のとおりです。

- ★表彰状・感謝状
- ◎表彰状（社会奉仕）相内寛子・本郷まつ子・吉田トモ
- ◎感謝状（香典の一部）堀谷ミツ・川口順一（浄財の寄付）鈴木菓子店・石川シズエ・小鹿由正・今別ライオンズクラブ（共同募金の寄付）小野ヒサ
- ◎介護顕彰 宮越勝子
- ★伝達の部
- ◎表彰状（青森県共同募金会長）本郷孔彦・相内寛・中島巖
- ◎感謝状（青森県共同募金会長）堀谷ミツ

## 一年の無事故無火災を祈願

今別町消防団（木村正徳団長）による平成16年鎮火祭が、各分団長以上の幹部が集合し今別八幡宮で行われました。鎮火祭は昨年から行われ、この日は、出席者全員により玉串を奉納し、今年一年の無事故無火災を祈願しました。その後、小鹿町長、木村団長から「町民が安心して暮らせるよう災害時等には、団員は一丸となり対応しそして、健康には充分留意するように」と訓示があり出席者は気をひきしめていました。



## 今別特産の味噌づくり挑戦

大川平加工グループ（代表小鹿久子）は、2月10日荒馬の里活性化センターにおいて自家用の大豆を使った味噌づくりに挑戦しました。グループで作付けした大豆を使って加工技術を学ぼうと行ったもので、講師に青森地域農業改良センターの梅村総括主査を招き、味噌づくりの工程を学びました。代表の小鹿さんは、「ゆくゆくは、今別特産の味噌を作りたいなどとグループでいろいろ話をしています」と笑顔で話していました。



## 雪遊びでふれあい交流



大川平小学校では、1月22日読み聞かせボランティアこでまりの会（代表澤田田鶴子）と地域の方々のふれあい交流を行いました。参加者全員で、大きな雪だるま2個を作りました。その後、紅白に分かれ、2つの雪だるまにバケツを乗せ、バケツをおとす雪合戦をしました。6年の小鹿春菜さんは「雪玉を一生懸命投げ、バケツに当たらなかつたけどとても楽しかった」と話していました。また、地域の方々に作っていた雪の滑り台では、楽しそうなお子どもたちの歓声が鳴り響き、参加者全員思い出に残る交流会でした。

## 今高フェンシング部男女全国大会へ

1月24、25日山形県米沢市で、第28回全国高等学校選抜フェンシング選手権大会東北予選会が開催されました。

この大会は、6県6チームによる総当たり戦を行い、男子は5試合全勝での優勝。女子は3勝2敗で3位という成績を残しました。

この結果、男女共に3月19日から富山県婦中町で開催される、全国大会への出場が決まりました。



## さすまた 不審者撃退用刺股寄付

蟹田地区学校警察連絡協議会、蟹田地区防犯連絡協議会では、このほど蟹田地区警察署管内保育園、小中高等学校へ、不審者の侵入に対応するための、<sup>さすまた</sup>刺股を寄付しました。

今別町には、今別保育園、今別・大川平各小学校、今別中学校、県立今別高等学校へそれぞれ2本ずつ、今別交番から使用法の実演を受け手渡されました。



## ～アリの体験から～

Good Morning Imabetsu! As the old English saying goes, 'March comes in like a lion and goes out like a lamb.' This refers to the weather during March. 「おはよう今別! [英語の諺では、「3月の天候はライオンのように来てラム（ひつじ）のように出て行く」これは3月中の天候の変化に引用します。]

Lionlike weather is aggressive and rough, while lamblike weather is gentle and pleasant.

[ライオンのような天候とは、攻撃的、侵略的で、乱暴な荒れ天候のことです。一方、ラム（ひつじ）のような天候とは、穏やかで、晴れた心地よい天候のことです。]

There is another saying, 'On the first of March the crows begin to search.' Can you guess the meaning of this one? These kinds of sayings about the weather and nature are common in English. 他の諺では、[「3月1日は、カラスたちが（物を？）探し始める日」この意味は何だと思えますか。自然の諺と天気の話は英語ではよく知られています。]

Another one is 'Seagull, seagull sits on the sand. It's never good weather when you're on the land.' Is this saying about the weather true for Imabetsu? [そのほかには、「カモメ、カモメが砂の上に座っている時、カモメが地上にいる時、決していい天気ではない」この諺は今別の天気にあっていますか。日本の天候の諺を知っていたら、alirose12@yahoo.comまで送ってください。] See you next month! 来月へばな!



# 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「ストレッチ体操」です。

## ストレッチでヘルスアップ!

ストレッチ体操は、こり固まった体をほぐし、全身の血流を良くするので、生活習慣病の予防に効果があります。また、丈夫な足腰をつくり、生活の質を向上させます。

外に出る機会が少なくなるこの季節、家の中で気軽にできるストレッチ体操を行ってみてはどうでしょうか？

### 【ストレッチ体操を行う際のポイント】

- ①痛みを感じるような動きはしない。
- ②ゆっくり深く深呼吸しながら行う。
- ③ストレッチは気持ち良いところまで伸ばし、15～30秒ほど静止する。
- ④必ず左右対称に行い、何回か繰り返す。無理のない程度に行う。



首と肩	<b>首すじを伸ばす</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくりと息を吐きながら、片手で頭部を押さえて横に倒します。左右交互に行います。</li> </ul>	<b>肩甲骨を伸ばす</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>手のひらを内側に向けて後ろで組み、下に引き伸ばし気持ち良い位置で静止。</li> </ul>
背・腹・腰	<b>背中を伸ばす</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>四つんばいになり、頭を下げ、おなかを押し上げられているつもりで背中を丸めます。</li> </ul>	<b>おなごまわりをシェイプ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>足を伸ばして座った状態から片足を立て、反対の足に交差させます。立てた足と反対方向に上体をゆっくりひねります。左右同様に。</li> </ul>
股関節・太もも	<b>足のすじを伸ばす</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>片ひざを立てた姿勢から、重心を徐々に前に移す感じで反対側の足を後ろへ伸ばします。左右交互に行いましょう。</li> </ul>	<b>股関節を伸ばす</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>床に座って両足の裏を合わせます。足先を両手でもち、腰を支点に上体をやや前に倒します。無理をせず気持ち良いと感じるレベルで。</li> </ul>

### 〈3月の環境福祉課の行事予定〉



事業名	日時	受付時間	会場
乳児相談・育児はつらつ(離)	3月3日(水)	9:30～10:00	開発センター
献血	3月9日(火)	10:00～11:30	開発センター前
		13:00～15:00	中央公民館前





## 自動車の名義変更・廃車手続 車検はお早めに!!

—車検は1ヶ月前から受けられます—

受付時間（土・日曜・祝日を除く）  
○平日 8：45～12：00 13：00～16：00

例年3月は、名義変更（移転登録）・廃車（抹消登録）・住所変更等（変更登録）等の手続きで、運輸支局及び事務所の窓口が大変混雑します。特に3月中旬からは、待ち時間が長く申請者の皆さんに大変ご不便をおかけしております。名義変更や廃車等の手続は、できるだけ3月15日以前に済ませるよう御理解と御協力をお願いします。

また、3月は車検（継続検査）も大変混雑します。車検は1ヶ月前から受けることができますので、3月下旬に集中しないようご協力をお願いします。  
お問合せ：国土交通省東北運輸局青森運輸支局  
☎017 - 739 - 1503

・テレホンサービス（24時間）  
青森区域 ☎017 - 729 - 4222

## 引っ越しされる皆さんへ 自動車の引っ越しも忘れずに

自動車税の納税通知書は、原則として自動車検査証に記載されている住所にお送りすることとなっています。引っ越し等で住所が変わったときには、運輸支局等において住所の変更登録の手続が必要となります。

すぐに変更登録できない場合は、町役場の窓口にて備付けの専用はがき等により県税事務所にご連絡いただければ、納税通知書を新しい住所にお送りすることができます。また、県税インフォメーション【<http://www.pref.aomori.jp/zeimu/>】の中の「自動車税住所変更届」からも、自動車税の住所変更届を届出することができます。

事務処理の都合上4月上旬までにご連絡をお願いします。

お問合せ：青森県税事務所課税第三課  
(☎017 - 734 - 9974)

「県納税貯蓄組合事務費補助金」は、平成16年度（15年度の納税実績分まで対象）の交付をもって廃止予定です。

## 特別永住者(朝鮮半島・台湾出身者)の皆さまへ

特別永住者（帰化者も含みます）で、旧日本軍の軍人軍属等として戦死された方や死亡された重度戦傷病者のご遺族に弔慰金（260万円）が、重度戦傷病者の方に見舞金（400万円）がそれぞれ支給されています。

請求期限は、平成16年3月31日まで。期限までに請求されないと弔慰金等は支給されません。

お問合せ：青森県健康福祉政策課（☎017 734 9278）・役場環境福祉課（☎35 2001）

総務省弔慰金等支給業務室（☎03 - 3539 - 7831）

## スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動にスポーツ安全保険

### 小さな掛金・大きな保証

【保険期限：平成16年4月1日より翌年3月31日午後12時まで】

☆お問合せ

(財) スポーツ安全協会青森県支部  
☎017-782-6984

団体	対象	加入区分	対象となる事故の範囲	掛金 (1人年額)	傷害保険				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
					死亡	後遺傷害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子どもの団体	・中学生以下の子ども ・スポーツ活動を行わない大人	A	団体活動中とその往復中	500円	2000万円	3000万円	4000円	1500円	身体賠償1人1億円 1事故5億円・財物賠償1事故500万円（各免責1000円）	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	・中学生以下の子ども	AW	団体活動中とその往復中	1050円	2100万円	3150万円	5000円	2000円	上記補償に身体・財物賠償 合算で1事故500万円を加算	
			団体活動中とその往復中		100万円	150万円	1000円	500円	身体・財物賠償合算で1事故 500万円（免責1000円）	
	・子どもと一緒にスポーツ活動を行う大人（指導者など）	AC	団体活動中とその往復中	1000円	1000万円	1500万円	2500円	1000円	身体賠償1人1億円 1事故5億円 財物賠償1事故500万円 (各免責1000円)	対象となりません
C		1500円		2000万円	3000万円	4000円	1500円	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円		
大人の団体	・大人の文化活動、地域活動 (スポーツの指導、審判、ダンス、踊りなどを除く)	A	団体活動中とその往復中	500円	2000万円	3000万円	4000円	1500円	身体賠償1人1億円 1事故5億円 (免責1000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	・老人クラブなど（60歳以上）	B		800円	600万円	900万円	1800円	1000円		
	・大人のスポーツ活動（野外活動、身体運動を含む）	C		1500円	2000万円	3000万円	4000円	1500円	財物賠償1事故500万円 (免責1000円)	
	・危険度の高いスポーツ活動 (アメリカンフットボール、山岳登山など)	D		9000円	500万円	750万円	1800円	1000円		



## ◆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。

と き 平成16年3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 成田リセ子  
(☎: 35-3860)

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、お気軽にご連絡ください。

## 今別町防犯協会からのお知らせ

# 自動車盗難急増!

## 他人事と油断してはいけません。

### 5つのポイントで、しっかり自己防衛

1. 車を離れる時は、窓を完全に閉めて、キーを抜き、ドアロックを
2. 盗難防止の切り札、「イモブライザ」の装置を。
3. パー式ハンドルロック、GPS追跡装置など盗難防止機器の有効活用を。
4. 防犯等や監視カメラ・・・駐車場にも工夫と配慮を。
5. 車内に置きっぱなしにしないよう、貴重品にも注意を。

## 納税は便利な口座振替で!

100%納付達成にご協力を・・・

町税(国保税など)、介護保険料、国民年金保険料、水道料の納付は、口座からの自動引き落としをご利用ください。(必ず残高の確認を忘れずに)



お申し込みは  
役場窓口及び金融機関・郵便局窓口でどうぞ

## 住宅金融公庫からのお知らせ

住宅金融公庫による証券化を活用した長期固定金利型の新型住宅ローンが民間金融機関から誕生しました。

最長35年の長期固定金利型  
証券化により民間金融のバックアップ  
住宅の「質」を確保  
保証料・繰上げ返済手数料が不要

詳しくは、住宅金融公庫のホームページ  
<http://www.jyukou.go.jp/> または、住宅金融公庫東北支店(☎: 022-227-5003)までお問合せください

## まちの行事予報 3/1～4/10

# イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定	場 所
1 月	県立今別高校卒業式	
3 水	今別保育園ひな祭り会	
6 土	竹とんぼ作り <大川平小学校>	
15 月	今別中学校卒業式	
23 火	管内小学校卒業式	
26 金	管内小中学校修了式。県立今別高校修了式	
4 月		
7 水	管内小中学校入学式	
8 木	県立今別高校入学式	

嶋中 北尾 木村  
きり 利雄  
みり 孝 (78) (93) (70) (83)  
大川 今西大  
平 別 田 泊

お悔み申し上げます

阿部 光司 (今別)  
常田 薫 (青森市)

結婚おめでとうございます

阿部 幸奈 (幸彦) 西田  
笹谷 幹太 (茂) 西田

お誕生おめでとうございます



戸

籍

の

窓

口

### 今別の姿(平成16年1月31日)

面積 125.26km<sup>2</sup>  
人口 4,248人 (+5)  
男 2,012人 (+4)  
女 2,236人 (+1)  
世帯数 1,676世帯 (-2)  
( ) 内は前月比

掲載を希望されない方は、届出の時、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。

小山内寛永次(78) 今別

(1月1日から31日の届出分)

空は青 残雪白く

与茂内浜の 長き目暮るる

陽を受けて

嶋中賢一

町営スキー場から与茂内浜を望む

写真・短歌コーナーは今月号で終了いたします。

## 豆腐ステーキきのこあんかけ

豆腐ときのこがたっぷりいただけるヘルシー料理です。豆腐もきのこも細胞を若返らせ、ガン予防をする効果があります。

### ●材料＜2人分＞

- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- しいたけ 3個
- シメジ 1/3パック (50g)
- ゆで銀杏10個
- 片栗適量
- にんにく 1片

(調味料)

- 醤油大さじ1
- 酒大さじ1
- オイスターソース小さじ1
- 中華スープの素小さじ1
- 塩、コシヨー少々
- 片栗小さじ1

### ●作り方

1. 豆腐は横半分に切り、さらに厚みを半分に切ります。鍋に熱湯を沸かし、これを5分煮て重ならないようにザルにあげ、水切りをします。
2. しいたけは薄切りに、シメジは石づきを切って房分け、ぎんなんは水気を切っておきます。調味料のスープをお湯100ccで溶き、片栗粉以外の他の調味料もこれに混ぜておきます。片栗粉は大さじ1の水で溶いておきます。
3. 1の豆腐の水分をキッチンペーパーで押さえ、片栗粉を全体にまぶします。熱したフライパンにサラダ油大さじ2をひき、両面こんがり焼き色がつくまで中火で焼き、器に盛ります。
4. 同じフライパンにごま油大さじ1/2をひき、にんにくをいためて香りを出します。きのこぎんなんにさっと火を通し、2で合わせた調味料を入れて一煮立ちさせます。これに水溶性片栗粉をすこしずつ流し入れてとろみをつけ、3の豆腐に流しかけます。



健康料理コーナー

年度末です、町税の納め忘れありませんか！

〈お詫びと訂正〉広報いまへつ2月号で誤りがありましたのでお詫びして訂正します  
▼P4・三蔵村↓三蔵村・相内結喜乃↓相内結貴乃  
▼P10・各種商品小↓各種商品小売業  
▼P11・新井田大樹↓新井田大輝