

# いまべつ

483



今別保育園児による  
交通安全呼びかけ運動

# 「うんてんしゅさん、 スピードださないでね！」



お年寄りと子どもを交通事故から守ろう

全国秋の交通安全運動

平成16年度

今別町生きがい健康づくりと敬老の集い



9月11日開発センターにおいて、「敬老会」と「生き生き健康大会」が同時開催され、会場には約250人の関係者が集いました。

開催にあたり、小鹿正義町長より「長寿は日々の健康づくりから。自分の体に合せた、食生活、適度な運動、定期的な健康診断が欠かせない。何よりも日ごろの心がけが大事」とあいさつがあり、続いて「敬老の集い」部門と「生きがい健康づくり」部門の方々へ表彰状と記念品が贈られました。

式典の後、今別保育園児・つがる海峡ちゃか親童「北天舞悠」・保健協力員の皆さんによるアトラクションが行われ、会場は笑いと拍手に包まれていました。

《敬老の部門表彰》

▼白寿者(99歳) 1名  
 (明治38・4・1)  
 明治39・3・31までの出生者  
 大川平 小鹿サワ



白寿(99歳)の  
小鹿サワさん

▼米寿者(88歳) 21名  
 (大正5・4・1)  
 大正6・3・31までの出生者  
 今別 田中すも・秋元由雄  
 中道藤之進・工藤しで  
 大川三工・野土谷トミ

西田 藤田秋穂  
 特養 泉澤ふさ・小鹿かや  
 浜名 鹿内きよ  
 大川平 嶋中志磨次郎・野土谷きさ  
 三上つせ・大谷キヌ  
 二股 相内正道  
 鍋田 高橋ちや  
 村元 宮本キク・木村ふさ  
 大泊 吉田はな・中島ユキイ  
 網不知 横岡はつる  
 ▼喜寿者(77歳) 28名  
 (昭和2・4・1)  
 昭和3・3・31までの出生者  
 老人クラブ加入者のみ  
 白鳥 米田きそ・中嶋貞夫  
 工藤よつ

旭 中嶋 連・阿部義雄  
 曙 阿部しのぶ・南みつる  
 新 野土谷妙子・山口初江  
 生 長内 清・長内まい子  
 一戸美佐子・平山静江  
 高砂 中村粕雄・澤田キクノ  
 相内さよ  
 紅梅 相内さよ  
 白梅 平山つる  
 松葉会 小鹿ミトリ・相内ツナ  
 福寿会 勝野 茂・小野みき  
 明和会 太田きぬ・澤田みき  
 太田きぬ・島中正栄  
 大泊 木村ちさ  
 長寿会 米田行雄  
 協和 小倉かちる

▼金婚者(婚姻50年) 8組  
 (昭和29・4・1)  
 昭和30・3・31までに  
 婚姻届出夫婦  
 今別 中嶋 隆・君枝夫婦  
 梅田利通・キヨ夫婦  
 中嶋 巖・富美江夫婦  
 中嶋 連・静子夫婦  
 阿部義雄・さつ夫婦  
 相内光穂・八又夫婦  
 大川平 相内光穂・妙子夫婦  
 関口 佐々木幸作・妙子夫婦  
 大泊 宮本清七・輝子夫婦

▼青森県高齢者知事顕彰伝達  
 (88歳到達夫婦)  
 夫婦のどちらか一方が大正5・4・1  
 1)大正6・3・31までの間に出生  
 し、かつ、ともに88歳以上となる夫  
 婦  
 村元 宮本善次郎・キク夫婦  
 (敬称略)

平成16年度長寿者番付表

【年齢：平成16年9月11日基準】

順位	男				女			
	長寿者氏名	年齢	生年月日	地区名	長寿者氏名	年齢	生年月日	地区名
1	宮本善次郎	96	明治41・5・5	村元	小鹿サワ	98	明治39・2・20	大川平
2	小倉正廣	95	明治41・11・23	裏月	坂本ヨシ	97	明治39・10・24	今別
3	勝野五助	94	明治43・5・23	今別	藤巻コヨ	97	明治40・8・11	砂ヶ森
4	宮越専蔵	92	明治45・7・4	大川平	成田タミ	96	明治41・3・17	特養
5	中嶋勝三郎	92	明治45・7・11	今別	村上志ま	96	明治41・3・20	大川平
6	田中久次郎	91	大正2・3・7	大川平	村川みゑ	96	明治41・6・22	特養
7	嶋中藤市	91	大正2・3・18	大川平	小鹿とせ	95	明治41・10・16	大川平
8	能戸常信	90	大正3・1・17	西田	小梅ひて	93	明治43・11・3	今別
9	梅田清一	90	大正3・2・11	今別	相内たき	93	明治44・5・26	二股
10	吉田太助	90	大正3・4・6	大泊	吉澤まつ	93	明治44・9・8	西田

# 《生き生き健康づくりの部門表彰》

## 健康づくり標語

- ◎今別町長賞  
「食事のバランスは 健康なからだの パロメーター」 今別中学校1年 泉谷 優斗
- ◎今別町健康づくり推進協議会会長賞  
「けんこうは しあわせをよぶ たからもの」 2年 吉田 哲也
- ◎今別町教育長賞  
「禁煙しよう 回りの人を考えて 自分の体も考えて」 1年 神 瑞希
- ◎優秀賞  
「控えよう 塩分・糖分・脂分」 今別中学校1年 平山 大地
- 「スポーツを 楽しむ笑顔に 光る汗」 1年 蝦名 竜樹
- 「その一杯 ひかえて明日の 健康づくり!!」 1年 本郷実彩紀
- 「町民の笑顔を守る 健康診断」 2年 阿部 周平
- 「これからの あなたのための 健康診断」 2年 田中 志保
- 「感じよう 健康でいる ありがとう」 2年 川村 香子
- 「健康第一 明るい未来が 待っている」 1年 木村 舞
- 「吸ったたびに 体をむしばむ たばこの害」 今別小学校6年 荒内 俊樹
- 「朝、昼、晩 毎日みがいて じょうぶな歯」 6年 古村 優斗



## 歯科健康優良児

- 今別保育園児
- 今別地区  
平野内晃大(保護者 和生)  
小鹿研太郎(保護者 寿)  
藤田 未来(保護者 祥宏)
- 西田地区  
田邊 楓(保護者 直子)
- 浜名地区  
五十嵐龍斗(保護者 譲)
- 山崎地区  
太田 晃平(保護者 正)
- 奥平部地区  
田中 深雪(保護者 直樹)
- 今別小学校
- 今別地区  
平野内優生1年(保護者 和生)  
藤田 葵1年(保護者 祥宏)  
阿部 篤子5年(保護者 純夫)
- 浜名地区  
木村 千鶴2年(保護者 真治)
- 大川平地区  
嶋中亜里紗2年(保護者 仁)  
相内 至6年(保護者 昭二)
- 関口地区  
大澤 美穂5年(保護者 さつき)
- 山崎地区  
澤田 悠太5年(保護者 光弘)
- 奥平部地区  
山田 麻耶5年(保護者 一藏)
- 田中 萌4年(保護者 譲)
- 今別中学校
- 阿部 周平2年(保護者 由紀子)
- 三上 朝子2年(保護者 一彦)
- 岩淵 信3年(保護者 健)
- 西田地区  
佐渡 伊織1年(保護者 慶剛)
- 浜名地区  
川村 広之1年(保護者 堅三)
- 大川平地区  
葛西 里奈2年(保護者 由美子)
- 田中 志保2年(保護者 恵)
- 二股地区  
坂井 敦美1年(保護者 美紀子)
- 山崎地区  
島中 幹也1年(保護者 明彦)
- 大泊地区  
木村真梨子3年(保護者 茂)
- 砂ヶ森地区  
藤巻 岬2年(保護者 和哉)
- 奥平部地区  
山田 晃大1年(保護者 基)



## よい歯のシニアコンテスト

- ◎優良賞  
大泊地区  
吉田 政俊  
(大正13・9・16生)



## 健康料理コンテスト

◎今別町健康づくり

推進協議会会長賞

- 大川平地区  
相内 美世子  
作品名  
「炊き込みご飯のわかあい巻」



(敬称略)

# 地元選手声援を背に力走

「健脚とつなげ郷土の和と心」をスローガンに、第12回青森県民駅伝競走大会が9月5日青森市で開かれ、県内66市町村の代表選手528人が、8区間33・8キロを日ごろ鍛えた健脚を競いました。

66市町村の1区のランナーたちは、正午、号砲を合図に県観光物産館アスパム前をスタート。ゴールの県総合運動公園陸上競技場を目指しました。

この日の青森市は、最高気温25・5度。時折、心地よい秋風が吹くなど、絶好のコンディション。区間を走る地元選手たちは、沿道に詰めかけた家族や友人などの声援を受けながら力走し、町の部33位と健闘しました。走り終えた選手には、ねぎらいの言葉や拍手が惜しみなく送られていました。

金子光雄監督は、「選手の皆さんには、毎日の練習を重ね出場していただき感謝しています。特に今年は、中学生の健闘に嬉しく思っています。来年は、今年の反省を踏まえて「郷土の和と心」のたすきをつないでいけるよう一丸となり頑張りたいと思います。応援ありがとうございました」と話していました。今別チームの皆さん大変ご苦労さまでした。

# 駅伝競走大会

たすきをつないだ33.8キロ！

2区 (3.8km)



男子中学生 今別中2年  
澤田伸也さん

1区 (4.6km)



男子高校以上 青森大学1年  
川村北斗さん

今別チーム

11  
スタート

7区 (3.2km)



女子中学生 今別中2年  
小鹿舞弥さん

8区 (3.8km)



男子中学生 今別中2年  
小鹿裕樹さん

ゴール



# 青森県民

第12回市町村対抗

8人のランナーが一丸となり

4区 (6.1km)



男子高校生以上 (大川平)  
平山治門さん

3区 (4.6km)



男子高校以上 (浜名)  
川村一樹さん

5区 (2.5km)



女子中学生 今別中3年  
嶋中由佳さん

6区 (5.2km)



男子高校生以上 (今別出身)  
本郷倬三さん

## 東郡英語弁論大会で優勝!!



喜びの伊東永理子さん(左)と宮本先生(右)

第43回東郡中学校英語弁論大会がこのほど、平館中学校で開催され、東郡6町村の生徒16人が出場し、暗唱、創作の両部で発音表現力を競いました。

審査の結果、暗唱の部で今別中学校3年伊東永理子さんが優勝しました。伊東さんの指導には、英語教師の宮本千賀子先生があたり、英語指導助手のアリ先生も発音や表現に関してのアドバイスにあたりました。

伊東さんは「十分発音練習が出来、最高の結果を出すことが出来た。優勝できたのも先生方のおかげです。県大会には、自分の力を最大限に発揮したい」と喜びの笑顔で話していました。

## 80歳で実用新案登録証取得

このほど、木村武松さん(西田)は、ヒバを使った入浴剤で実用新案登録証を取得しました。

80歳と高齢の木村さんは、若い頃から製材業を営む傍ら青森県のヒバの成分など研究し、このたびヒバの抗菌効果を利用した入浴剤を考案しました。

木村さんは「ヒバを使って考案したのは、これで3つ目。ヒバは、



環境にも体にも良いので、いつもどうしたらよいか工夫している。これもぼけ防止の一つですよ」と元気に話してくれました。

## 国保事業の発展に尽力



このほど、青森県国民健康保険連合会より、長谷川進さん(今別)へ感謝状が贈られました。

長谷川さんは、平成5年から町の国民健康保険運営協議会委員として、国民健康保険事業の発展に尽力して来ました。感謝状を贈られ「大変うれしく思っています。これからも出来るだけ協力していきたいです」と話していました。

## 商工まつり開催



9月4日、5日の両日、今別町商工会(相内喜久男会長)主催による商工まつりが開催され、大勢の来場者でにぎわいました。

まつりは、地域消費者である皆様に、日頃の感謝を込めてお買い得商品を提供しようといわれています。

会場では、つがる海峡ちやか親童「北天舞悠」によるよさこい、景品付き餅巻きなど、各種イベントも催され来場者も楽しみながら買い物をしていました。

また、商工会ではチャリティー募金を行ったところ、1万4千750円の募金があり、町の福祉に役立ててほしいと社会福祉協議会へ寄付しました。

## 東郡身障者スポーツ大会開催



東津軽郡管内(平内町・蓬田村・蟹田町・平館村・今別町・三厩村)の身体に障害を持つ方々が、スポーツを通して体力の維持増進、機能回復や親睦と融和を深めることを目的に、第31回東津軽郡身障者スポーツ大会が、9月2日今別町立体育館を会場に行われました。

各町村からは、120名の参加者があり優勝を目指し、「風船送りレース」や「さいころビンゴ」など7つの種目を競い合いました。

結果は次のとおりです。

優勝	今別町	4位	平館村
2位	三厩村	5位	平内町
3位	蟹田町	6位	蓬田村



# 荒馬の里体験農園

# 実りの秋

## 「今高生と園児楽しく収穫祭」



8月23日青く澄んだ秋空の下、今別高校（杉田耕一校長）では、ジャガイモの収穫祭を行いました。昨年に続き今別保育園の協力を得、園児と生徒がジャガイモほり作業を通じ交流を深めました。

作業は、年長児16人高校生138人が参加。畑の中から始終楽しそうな歓声が聞こえたり、高校生が園児をいたわる光景などがとてもほほえましく楽しい作業となりました。

今年は、猛暑でジャガイモの生育が悪く、例年の半分の430kgの収量でしたが早速、収穫したジャガイモは、豚汁に入れて全員でおいしくいただきました。また、後日ジャガイモは老人施設などに贈ることになっています。

## 「オーナー農園も収穫祭」

今年から荒馬の里体験農園では、農園の収穫権を得るオーナー制度を実施したところ、青森市や弘前市など50組の申込みがありました。一口2,000円で、スイートコーン22本、ジャガイモ15kg、ブドウ2kgを収穫できるシステムがなかなか好評を得ています。

8月22日には、オーナー収穫祭が行われ家族連れなど75名の参加者があり、収穫した野菜を手に実りの秋を満喫していました。

さらに収穫を終えた後、大川平加工グループ（小鹿久子代表）、あっぱ〜ズ（間山ちよ代表）、いまべつ野菜の会（本郷良克代表）の協力で地元の特産品販売や、昼食に豚汁と農園のジャガイモ、スイートコーンなどの無料サービスに舌鼓を打ち満足したようすで、参加者は「来年も是非オーナー制度を行ってほしい。今から楽しみ」と話していました。



## 滑って転んで大爆笑!

### 泥んこ綱引き大会

8月29日、今別綱引きクラブ主催で、「泥んこ夢綱引き大会」と銘打った泥んこ綱引き大会が開かれました。

大会は、今年で2回目で参加者も当町、青森市などから述べ100人が出場し、見物客も300人と大変な盛り上がりを見せました。

泥んこ綱引きは、閉校した旧二股小学校校庭を泥に仕立て、出場者はジュニア、一般男女混合5人1組で両部に別れ、泥まみれの綱を引き合いました。

出場者の中には、勢いあまって、泥に足を取られ体ごと泥に漬ってしまったり、一本の綱がたよりとばかりに引き合う姿に見物客からは、笑いや拍手が絶えず起こっていました。

## 荒馬っ子スクール

### 『白神ウォーク』と暗門の滝をめざす

8月22日、教育委員

会主催の荒馬っ子スクール「白神ウォーク」が行われ、参加者20名は、世界遺産白神山地の自然を思う存分満喫しました。

西目屋村に着いた参加者は、溪流沿いの遊歩道を歩きながら澄んだ空気が、鳥の泣き声、流れる水の音、濃い緑の木の葉など、白神山地の自然のエネルギーを体全体で感じ、暗門の滝を目指しました。



暗門の滝は、最初に

現れる第三の滝（落差26m）、次に第二の滝（落差37m）、最後の第一（落差42m）と次第に落差が大きくなり、あたり一面に立ち込める水しぶきは豪快そのもの。参加した本郷まつ子さんは、「山が好きで毎年どこかに行きます。今日は、白神山地の自然をたっぷり味わいました。来てよかったです」と話していました。

## ～アリの体験から～



Good Morning Imabetsu! The splendid colors of October have inspired many to write poetry. Here is a nice rhyme in a whimsical vein . . . 【おはよう、今別！10月の壮麗な紅葉は沢山の人に詩を書かせます。私も次の詩を軽い感じで書いて見ました。】

October gave a party  
The leaves by the hundreds came  
The chestnuts, oaks, and maples,  
And leaves of every name  
The sunshine spread a carpet  
And everything was grand  
Miss Weather led the dancing  
Professor Wind the band



十月はパーティーを開きます  
百人の葉っぱが来ます  
くり、どんぐり、カエデの葉、  
そして、葉という葉すべてが来ます。  
日の光は美しいじゅうたんを広げ、  
そして、すべてがはなやかです。  
お天気さんは踊りにいざない  
風先生は音楽を奏でます。



The child's story, 'Freddy the Leaf', describes the end of a leaf's life in the cycle of the seasons. I loved this touching story as a child. 【子供の物語「フレディの葉っぱ」は季節のサイクルの中で、葉っぱの一生の最後について描いています。子供の時、私はこの物語に触れて感動しました。】 And of course, the ghosts and spooky characters of Halloween have inspired many ghost stories. Edgar Allen Poe is a famous American writer of spooky stories, and the classic poem 'The Raven'. 【あ、そうそう、もちろん10月はハローウィンの季節だから、おばけや気味の悪いキャラクターがたくさん描かれてきました。エドガーアラン・ポーは気味の悪い話の有名なアメリカの作家です。代表作は「The Raven」という著書です。】

Which popular Halloween character have the most movies been made about?

【ハローウィンの代表的なキャラクターは最も多くの映画に出ています。それは何でしょうか？】

## 子どもを持つ全ての親のための子育て講座開催

講演 RAB放送(株)アナウンサー 大竹辰也氏

◎ねらい：自分の思いを伝え、相手の話を聴くことにより、家庭・地域でのコミュニケーションが円滑になることで、いきいきした生活環境を目指す。

◎期 日：平成16年10月30日（土）

・午前10時から12時まで・午後1時から3時まで  
（午前と午後開催、都合に合わせてどちらかをご利用ください）

◎場 所：町立中央公民館

◎対 象：子どもを持つ全ての親・子育て支援に関心のある方





# こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～



今月のテーマは「痛風について」です。

かつては「ぜいたく病」と呼ばれた痛風ですが、現代では一般的な病気になりました。男性に多く、**痛風予備軍とされる高尿酸血症**は、成人男性の4人に1人にもなり、若い世代に急増しています。



## 「痛風」とはどんな病気・・・？

痛風とは、血液中の「尿酸」という物質が増加し、関節にたまって炎症を起こす病気です。痛風の病名は「風が吹いても痛い」というのが由来とされるほどで、発作時にはかなりの激痛があります。**痛風の発作は約70%が足の親指の付け根**に起こりますが、足首、アキレス腱、手首などの関節にあらわれることもあります。

## あなたの「痛風」危険度は？

あなたの体質や生活習慣などから、痛風の危険度をチェックしてみましょう。該当する項目の数が多い人ほど危険が高く、注意が必要になります。



①成人男性である 	②30歳以上である 	③ストレスが多い 	④お酒をたくさん飲む 特にビールが好き 
⑤太っている 	⑥活動的、精力的な性格 	⑦激しい運動をしている 	

## 「肥満」は痛風の大敵！

太っている人ほど尿酸値が高くなりやすく、痛風の危険も高まります。体内の脂肪が増えると、尿酸の排泄が悪くなるためだと考えられています。肥満には、食事の量だけでなく、内容や回数、ちょっとした習慣などが大きく影響しています。まずは日頃の食生活を見直して、肥満を防ぎましょう。



## ＜10月の環境福祉担当の行事予定＞

事業名	日時	受付時間	会場
予防接種(三種混合第Ⅰ期追加)	10月6日(水)	13:00~13:30	開発センター
予防接種(三種混合第Ⅰ期3回目)	10月13日(水)	13:00~13:30	開発センター
乳児健診	10月20日(水)	13:00~13:30	開発センター
1歳6か月児・3歳児健診	10月27日(水)	13:00~13:30	開発センター

## 『土地家屋調査士』による 《表示登記無料相談会開催》

- ・日 時 平成16年10月31日（日）  
午前10時～午後3時30分
- ・会 場 青森市 「アウガ 5階研修室」  
「土地家屋調査士」は、表示登記の専門家です。  
あなたに代わって登記手続きを代行いたします。  
土地の境界問題でお困りの方、その他の建物や  
土地の表示登記などに関してご相談を受けます。  
なお、当日は電話による無料相談も行います。  
青森県土地家屋調査士

☎017 - 722 - 3178

## 恩給欠格者、引揚者の皆様へ

独立行政法人平和祈念事業特別基金では、次の方々に内閣総理大臣名の書状等を贈呈しています。

旧軍人等で恩給等を受けていない恩給者の方  
終戦に伴い本邦以外の地域から引揚げてこられた方

請求書類は、住民福祉部環境福祉担当の窓口  
においてあります。

資格要件などのお問い合わせは、独立行政法人平和祈念事業特別基金まで

フリーダイヤル 0120 - 234 - 933  
ホームページアドレス

<http://www.heiwa.go.jp>

## 今別交番からのお知らせ

### 遭難事故に気をつけましょう

毎年この時期は、きのこ採りによる遭難事故が発生しています。きのこ採りに出かけるときは、次のことを守り、遭難に注意しましょう。

- ◆**単独入山・単独行動はしない**
- ◆**予定は必ず家族に知らせる**
- ◆**万が一を考えた装備をする**

予備の食料や雨具、ライター、着替えなどを  
持ち、目立つ色の服装で入山しましょう。

### ◆**遭難してしまったら**

むやみに歩き回らず体力の温存に努めましょう。  
そして、救助を待ち、救助隊に自分の位置を知らせる方法をとりましょう。火を燃やし、煙をあげる。

ヘリコプターの音が聞こえたら空が良く見える場所に移動する。目立つ色の物を振って合図する。

連絡先 今別交番 ☎35 - 2029  
蟹田警察署 ☎22 - 2211

## ごそんじですか! 検察審査会

交通事故、詐欺、おどしなどの犯罪の被害にあい、警察や検察庁に訴えたが検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不満をお持ちの方のために検察審査会があります。

お気軽にご相談ください。

お問い合わせは、  
青森市長島 1 - 3 - 26  
青森地方裁判所内  
青森検察審査会事務局  
☎017 - 722 - 5351  
内線2300・2301

平成16年10月1日から

## 重度心身障害者医療費助成制度が変わりました。

改正内容

1. 65歳以上で新たに重度障害者となった方は、重度心身障害者医療費助成制度の対象外となります。
2. 入院時食事療養費標準負担額の助成が、平成16年10月診療分からなくなります。

※重度障害者とは

身体障害者手帳1級・2級、療育（愛護）手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の人です。

詳しくは、役場環境福祉医療費助成担当までお問い合わせください。

☎35 - 2465（直通）

# 行政相談週間 10月18日～24日

## ◆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10月22日 (金)

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**

(☎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。

## とんがり だけ 尖 岳へ登山しよう!

ゆっくり歩いて、眺めて、休んで頂上を目指します

期 日 平成16年10月17日 (日)  
午前9時から午後3時  
集合場所 町立今別体育館午前9時  
(悪天候の場合は中止します)

場 所 今別町 『とんがり だけ 尖 岳』  
対 象 小学生以上の一般町民先着30人まで  
(但し、4年生以下は保護者同伴)

携帯品等 服装(上:長袖 下:長ズボン)・帽子・運動ぐつ・軍手・汗ふきタオル・雨具等  
昼食・飲料水等は各自で用意してください。

申し込み先及び締切日 10月14日 (木) まで  
教育委員会教育課 ☎35 - 2157

役場の中の見取り図をお知らせいたしますのでご利用ください。

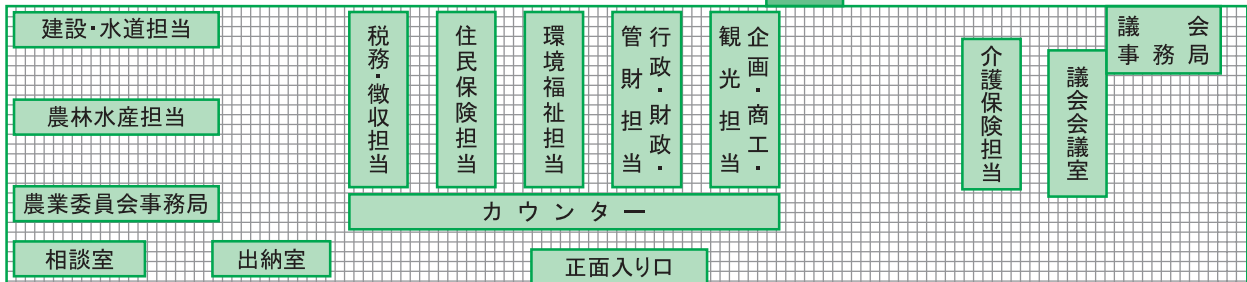
今別町役場代表 ☎35 - 2001

介護保険(直通) ☎31 - 5031・環境福祉(直通) ☎35 - 2465

建設水道(直通) ☎35 - 3654・農林水産(直通) ☎35 - 2722

町長室

助役席



## まちの行事予報 10 / 1 ~ 11 / 10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定	場 所
2 土	第28回町民席書大会	<町立体育館>
3 日	今別小学校発表会	
22 金	キクの会	<開発センター>
24 日	産業と文化のまつり	<開発センター>
31 日	介護保険料第3期納付期限 固定資産税第3期納付期限 国民年金保険税第3期納付期限	
11 月		
1 月	就学時健診	

澤田 小倉 三上 三浦 相内 鳴海  
政美 久美子 善五郎 マサ つぐ チヨ  
(75) (57) (91) (68) (85) (87)

山 裳 今 砂 二 今  
崎 月 別 森 股 別

お悔み申し上げます

吉田 健志 (大 泊)  
近藤 利江 (青森市)

結婚おめでとうございます



戸

籍

の

窓

口

(8月1日から31日の届出分)

### 今別の姿 (平成16年8月31日)

面 積 125.26km<sup>2</sup>  
人 口 4,162人 (- 4)  
男 1,963人 (± 0)  
女 2,199人 (- 4)  
世帯数 1,670世帯 (± 0)  
( ) 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担当へ申し出て下さい。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。

# げんきびと 町の元気人⑦



太田 正明さん(山崎)

## 新成人としての自覚を持って

笑顔がとてもあたたかい太田さんは、今年成人を迎え、めでたく大人の仲間入りをしました。8月に行われた手作り成人式では、8人の実行委員で行いその代表を務めるなど、頼もしさやさしさを持ち合わせた若者です。

現在、地元の清掃会社に勤務し休みの時は趣味のドライブなどを楽しむのが。また、中学校、高校とフェンシング部で活躍した経験を生かし、小学生の指導にもあたっています。

太田さんは「新成人として自覚を持ち、責任の持てる人になりたい」と抱負を語ってくれました。頑張れ元気人。

町では、20代・30代の元気人を探しています。自他ともにかまいませんので、広報担当までご連絡ください。

# 町のたから⑦



H14. 3. 20生

相内照敏さん(二股)の二女  
菜月 ちゃん  
今はまだ、じよっぱりで、ごんぼほりのわがままっ子だけど、笑顔を忘れない、優しい女の子に育ってほしいと思います。(母 美香さんの願い)



H14. 4. 22生

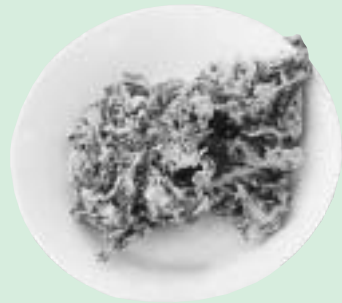
横岡達也さん(奥平部)の長男  
和也 ちゃん  
懐が深く、思いやりの心を忘れないやさしい人になってほしい。(母 千和子さんの願い)

町に住所を有する3歳以下(平成13年4月2日誕生日以降)の子どもさんを掲載しています。

## ～海藻～ 今別町食生活改善推進員「生きがい健康づくりと敬老の集い」より メニュー① もずくのてんぷら

- 【材料(4人分)】  
もずく・・・200g 小麦粉・・・1カップ 全卵・・・1個  
卵黄・・・1個 油・・・適量 長いも・・・50g  
ニンジン・・・40g

- 【作り方】  
①もずくは、よく水分を切り、粉をまぶす。  
②ボールに全卵、卵黄、すりおろした長いも、冷水、塩を入れて混ぜ、ふるった粉を入れ、混ぜ合わせる。  
③①にもずく、千切りしたニンジンを入れ混ぜる。  
④180度の油で揚げる。



健康料理コーナー

地元でとれる海藻をテーマに「生きがい健康づくりと敬老の集い」では4種類の料理を作りました。海藻には、ミネラル、ビタミン、カルシウム等たくさんの栄養があります。ぜひ、作って食べてみてください。



食生活改善推進員のみなさん