

いまべつ

500



満100歳の笑顔



小鹿サワさん（大川平）は、2月20日で満100歳の誕生日を迎えました。
とても元気な方で、目、耳はもちろん足腰も丈夫で、自分では悪いところがない
と言うスーパー100歳おばあちゃん。

長寿の秘訣と毎日の生活状況を尋ねてみたところ、「何でもよく食べる。漬物と
ご飯が大好きだ。お菓子も好きで食べるし、何歳まで生きるべかと思っている。一
日おきの病院と楽しみにしているデイサービスひよりに行く時は6時30分に起きる。
行かないときは9時頃に起きて着替えてご飯を食べる」と話してくれました。現
在は、子ども7人、孫17人、ひ孫21人、やしゃご1人に囲まれ「やしゃごまで見る
とは思っていなかった。本当に幸せだ」と話す笑顔は100点満点。

創刊500号達成

町民と行政つなぐパイプ役



～創刊号から100号、200号、300号、400号の歩みが500号へ～

皆さんに支えられ より親しまれる情報紙に

広報いまべつが今月で500号を迎えました。昭和30年11月1日に創刊号が発行されてから50年、町民の皆さんの温かいご理解とご協力に支えられながら、皆さんと行政をつなぐパイプ役として町の動きや話題、情報などを伝えてきました。

これからも、より親しまれる情報紙を目指し、町の歩みを記録し続けます。

広報の持つ役割は いつの時代も同じ

広報は、いつの時代も町民と行政をつなぐ役割を担っています。

一つ目の役割は、町づくりの動きや身近な出来事などを町民の皆さんに正確にわかりやすく伝えること。

二つ目は、町民の皆さんが持つている意見や要望をくみ取る公聴の役割。最後に、その時代の様子を後世に伝えるため、町の歴史を記録し保存することです。

広報紙は、このような役割を担っていますが、町民の皆さんに読んでもらわなければ意味がありません。

町民の皆さんに読んでもらい、理解されるためにも、一人でも多くの町民に登場していただき、町づくりとともに考える場として、広報紙を活用していくことが求められています。分かりやすい文書表現や用字用語などに気を配り、読みやすく見やすい紙面づくりに努めていくことはもちろんですが、話題豊富な紙面にするために、皆さんからの情報が何より大切です。

「〇〇さんは、こんなすばらしいことを一生懸命やっています」「私たちは、こんなことに取り組んでいますが、みなさん小さなことでも結構ですので、身近な情報をお寄せください。

今後、「町づくりの主役は町民一人ひとり」をモットーにより親しみのある情報紙を目指して、町民の動きや話題などを皆さんのお手元にお届けします。

問い合わせ
企画商工観光担当（☎35・2001）

広報に一言

創刊500号にあたり、町民の皆さんから広報の感想を伺いました。



田中 光男 さん
(大川平) 78歳

創刊500号は、町民にとって大変喜ばしいことだ。

毎月の広報で今別の移り変わりがわかる。また、大人も子どもも喜ぶ写真をいれたり、担当者も工夫をしながら作成しているようだ。今後モ広報は、今別町が続く限り町の情勢を伝え、そして私たち町民も町づくりに参加して行くことが大事だと思う。

小田桐 大樹さん(大川平) 25歳



町の情報に関心があり、町政記事を主体に欠かさず見えています。広報は、私たちが唯一の町の情報源。これからも頑張ってください。



田中 敦子さん(今別) 66歳

町の出来事や様々な情報が載っていて楽しく読んでいます。町民が多く出れば、紙面も賑やかになり良いと思います。これからも親しまれる広報紙にしてください。

大沢 良さん(関口) 62歳



500号、この50年間、町の歴史を綴り、どれだけの町民が登場し、紙面を飾ってきたことでしょうか。いつの時代も、町民主体の町であってほしいものです。今後モ広報の持つ役割を基本に頑張ってください。



小鹿 務さん
(中沢) 73歳

広報は、毎日隔々まで読んでいます。特に、町政記事は、町の情勢がわかり、とても参考になります。高齢になつてきました。高年齢になつてきても町づくりに参加して行きたいと思つています。それから、創刊500号と聞き驚いています。広報は、町にとつての財産で、なくてはならないものだと思います。これからも頑張ってください。



小野 哲さん(村元) 56歳

広報は、町の情勢がわかり楽しみにして読んでいます。特に表紙の写真と元氣なコーナーが楽しみにしています。町の若い人達の現状や意気込みに感じ、自分も元氣をもらつたような気になります。また、私は健康に注意をしているので、保健師だよりや料理コーナーも参考にしています。

川村 禮子さん(浜名) 63歳



広報を見て、町のことわからないうことなどを夫に聞きながら見えています。大変参考になっています。これからも頑張ってください。



最上 勇人さん
(綱不知) 47歳

私たちが町民が、毎日何気なく目にしている広報紙ですが、毎月の配布日を意外と楽しみにしている方も少なくないと思います。実際、自分の身内が表紙に載ると大喜びしたり、ページのどこかに自分の子ども名前があると自慢したりと町民にとっては、必ず一度は家族の話題になるのが広報紙だと思つています。これからも町民にとつて、大切な広報紙であるように願っています。



嶋中 和子さん
(山崎) 40歳

毎月、町のだから、健康料理コーナー、保健師だよりを楽しみに見えています。とても参考になることもあり、今後も続けていってほしいです。



菊地 淳子さん
(浜名) 38歳

今別に来て4年目になります。子どもがいるので、やはり子どものことが載っているとこに関心があります。若いお母さん方のサークルとか、保育に関することをもつと掲載してほしいです。



相内 昭則さん
(二股) 44歳

町の小さい行事でも、子どもたちの表情写真を入れて載せて、親達にとってはとても楽しんでいます。また、議会の質問や答弁の長いページを使つてくれているので、私たち町民にとつても意義のある広報紙だと思つています。



森田 佳菜さん(中沢) 13歳(右)
大沢 優穂さん(関口) 13歳(左)

毎月広報は表紙と裏表紙が楽しみです。でも、町の出来事やベッキーカーナーも見るのが好きです。写真があつたほうが見やすいです。これからも楽しみにしています。

平成17年

今別町文化賞・スポーツ賞授与式



受賞者代表でお礼を述べる大馬さん(左)

町教育委員会は、1月20日開発センターで今別町文化賞・スポーツ賞の授与式を行いました。
授与式では、文化賞3人・スポーツ賞37人あわせて40人が出席。相内利男教育委員長が「日ごろのたゆまぬ努力と功績に深く敬意を表する。さらなる飛躍を期して、一段と精進されることを祈念する」と式辞を述べました。続いて受賞者を代表して、大馬義明さん（今別高3年）が「受賞を契機に益々勉学に励み、文化活動及びスポーツの振興に努力していきます」とお礼を述べました。

受賞者は次のとおりです。

☆文化奨励賞受賞者

【書道】

高桑 光

（青森第一高等養護学校一年）

高桑 健

（青森第一高等養護学校一年）

【英語弁論大会】

相内 梨絵（今別中3年）

☆スポーツ賞受賞者

【フェンシング】

猪ノ口 貴史（今別中2年）

澤田 大樹（"）

梅田 亨史（"）

嶋中 智慧（"）

三上 朝子（"）

田中 志保（"）

大馬 義明（今別高3年）

澤田 昂太郎（青森高3年）

澤田 稔章（今別高2年）

阿部 美樹（"）

唐川 瑞希（"）

本間 絵里佳（"）

陸上

高桑 光

（青森第一高等養護学校一年）

☆スポーツ奨励賞受賞者

【陸上】

澤田 伸也（今別中3年）

【野球】

上山 雅史（今別中3年）

川浪 大樹（"）

藤田 恭平（"）

藤巻 岬平（"）

阿部 周平（"）

本郷 晃也（"）

相内 貴宏（"）

相内 麗（"）

泉谷 優斗（"）

蝦名 竜斗（"）

中道 祐斗（"）

平山 大地（"）

山田 晃大（"）

伊藤 俊俊（"）

荒内 俊樹（"）

古村 優斗（"）

藤巻 鴻士（"）

本郷 滉俊（"）

少年スポーツ賞受賞者

【フェンシング】

澤田 悠太（今別小6年）

澤田 朱里（"）

最上 茉莉菜（"）

【青森県民駅伝
「努力賞」】

澤田 伸也（今別中3年）

小鹿 裕樹（"）

今別町社会福祉大会



「福祉の心で、安心して暮らせる、やさしいまちづくりを！」をスローガンに、2月10日開発センターにおいて、第24回今別町社会福祉大会が行われました。

同大会は、社会福祉協議会主催で行われ、町内の老人クラブ会員、婦人会、ボランティアら約200人が参加しました。

午前の部は、オープニングセレモニーで、「つがるちやか親童北天舞悠」によるよさこいが行われ、続いて青森大学助教授の藤林正雄氏による「福祉ボランティアの後継者づくり」と題した記念講演が行われました。

午後の部では、式典が行われ島中賢一会長より「今一度、

福祉の原点に立つて、人のために尽くす思いやりの心人と共に生き助け合いの心人」の三つの福祉の心を強調しました。

このほか町の地域福祉の発展に貢献した町民をたたえました。

受賞者は次のとおりです。

【表彰状・感謝状】

◆表彰状

◎社会福祉

小鹿百合子・稲葉喜代治
阿部かず子・太田 春枝

◆感謝状

◎社協役員

相内 寛・田中 光男
中島 巖・藤巻 豊勝

◎浄財の寄付

山田 繁美
共同募金の寄付
井関 文治・嶋中 れこ

◆介護顕彰

嶋中 ツル

【伝達の部】

◎青森県共同募金会長表彰

花田 照俊・相内 久江

◎青森県老人クラブ会長表彰

吉田 政俊

◆感謝状

◎青森県老人クラブ会長感謝状

嶋中 弘

一年の無事故、無火災を祈願



今別町消防団による平成18年鎮火祭が、2月12日今別八幡宮において行われ、小鹿町長、横岡消防団長、各消防分団長ら31人が参加し、今年一年の無事故、無火災を祈願しました。

鎮火祭神事は、参加者全員によって行われ、小鹿町長からの訓示と、横岡消防団長からのあいさつがありました。

その後、消防団幹部らによる各分団へ出向いての検閲を行い、参加者一同気を引き締めていました。

町民フェンシング大会開催



2月11・12日町立体育館において、今別フェンシングクラブ主催の平成17年度町民フェンシング大会が開催されました。

大会は、町内だけでなく県内から、黒石ジュニア、青森中央高校、黒石高校、県外から秋田県北秋田市の合川高校の参加もあり、42人の選手が競技を競い合いました。

結果は次のとおりです。

☆小学校低学年男子

- 1位 川村 紘平(今別小1年)
- 2位 濱野 聖亜(三厩小3年)
- 3位 澤田 晃希(今別小2年)

☆小学校高学年女子

- 1位 澤田 朱理(今別小4年)
- 2位 最上茉莉菜(" 5年)
- 3位 木立 遥香(六郷小4年)

☆小学校高学年男子

- 1位 澤田 悠太(今別小6年)
- 2位 嶋中 大祐(三厩小6年)
- 3位 福士 勝(新城小5年)

☆中学校男子

- 1位 猪ノ口貴史(今別中2年)
- 2位 澤田 大樹(" 2年)
- 3位 駒井 俊治(中郷中2年)

☆中学校女子

- 1位 相内 香穂(今別中2年)
- 2位 須藤 咲弥(" 1年)
- 3位 森田 佳菜(" 1年)

☆高校男子

- 1位 澤田 稔章(今別高2年)
- 2位 下川 英知(" 1年)
- 3位 相内 秀紀(" 1年)

☆高校女子

- 1位 畠沢みなみ(合川高2年)
- 2位 坂本 未央(青森中央高2年)
- 3位 齋藤 優(")

「元気なかつちの味自慢・うで自慢」 ～今別町加工グループも参加～



1月20・21日、青森市アスパムで「元気なかつちの味自慢・うで自慢」が開催され、東青の加工グループなど24団体が参加しました。

当町からは、東つがる農協女性部今別支部、西部漁協女性部、大川平加工グループ、加工グループ・あっぱ〜ズが参加し、それぞれの加工品や農水産物を販売しました。来場者は2日間で約800人となり、10時のオープンと同時に会場に詰めかけていました。

また、特設ステージでは、大川平加工グループによる「しとぎ餅」の料理実演が行われ、来場者は、しとぎ餅の試食をしながら、熱心に聞き入っていました。

今回は、黒房すぐりジャムやトマト入り焼肉のたれなど東青の商品を持ち寄った「東青の味セット商品」宅配注文のPRで、東青の農林水産物の消費拡大と加工品の商品化を目指して行いました。

鬼はそと福はうち ―豆まき集会―



2月3日、今別保育園では豆まき集会を行いました。同ホールに集った46人の園児らは、豆まきの前に、保育師から紙芝居を使っての節分の由来を説明され、静かに聞き入っていました。

その後、ホールに鬼が入ってくると、逃げ回ったり、泣いたりする園児もいましたが、全員で「鬼はそと、福はうち」と鬼に豆を投げ、鬼が外へ出ていくと、園児らはほっとした様子でした。

最後に、全員で豆まきの歌を歌い、年の数だけ豆をいただきます。

爆笑！「婦人芸能祭」



2月12日、今別町連合婦人会主催の婦人芸能祭が開発センターで行われ会場には、約200人の観客が訪れました。

会場は、各地区・町内サークル・グループ、三厩村婦人会が披露した得意の芸能に割れんばかりの拍手喝さいと笑い声でにぎわいました。

また昼食時には、会員による活動の収益金を還元しようと、豚汁が振舞われ観客はとても喜んでいました。

今別町福祉スポーツ大会



今別町社会福祉協議会主催のふれあいスポーツ大会が、1月20日町立体育館で開かれ、約200人の参加者が軽スポーツを楽しみました。

大会には、町内老人クラブ、かもめ作業所、今別中2年生、ボランティアの参加があり、世代間の交流を図るとともに、10種目の競技を楽しみました。

【大会結果は、次のとおりです】

優勝	鍋田・関口チーム
準優勝	明和会(山崎老人ク)チーム
第3位	大泊・奥平部チーム
殊勲賞	明田キミエ(白梅チーム)
敢闘賞	鈴木 武(村元チーム)
技能賞	米田 健蔵(奥平部チーム)

今別川

— 自然の川をめざして —

— 次世代への橋渡し —

最終回

活力を失った川のすがたについて、繰り返し書いてきました。コンクリート護岸の問題。大雨のあとの濁流水。それは山林の皆伐や沢筋の崩落などと結びついています。

細やかな泥（シルト）が主成分である濁水はまた、海の岩場に付着し海藻の繁殖を妨げることも予想されます。そして、河口付近で明らかになる水の汚れは、私たちの便利で豊かな生活の代償です。し尿、生ゴミ、合成洗剤、除草剤など、仮に下水処理されても、窒素やリンはそのまま海に流れて富栄養化し、海水を汚していくでしょう。

その他ビニール、プラスチックなどのゴミも、増水後の河岸から10分もかき集めれば、小型トラックいっぱいになるかもしれません。水を取り巻く生態系の保全は、まだまだ問題だらけです。

しかし、こうした事を並べただけでは、ただのぐち、歎き節です。どうしたら、水のきれいな泳げる川、魚の豊富な川を次世代に残せるかを考える糸口になればと願っています。小さなことでも何かの対策を考えていければと思います。アユの小型化の原因の一つは、珪藻などの餌不足だろうという問題もあります。シルトが影響しているかどうか、関心ある方で調整できるかもしれません。先

般のNPO、秋田県、国交省主催の北東北「川・水環境ワークシヨップ」で、大人の部のがかりな活動もそうですが、小中学生の部の発表にも驚きました。ある小学校1〜3年グループの「オオクチバスのいる沼といない沼の動物相」の研究発表も大人顔負け、しかも楽しそうに、次世代への橋の入口がちよっぴり見えませんでした。

連載中、皆様から色々ご指導いただきました。カジカの産卵場所を教えてください方もいます。（これは秘密）。裏月出で名古屋在住の米田さんからは、励ましと、中日新聞の切抜きを送っていただきました。京大の「森里海運環学」の試みの記事です。

山、川、海のつながりにやや否定的な学会への対抗と言える壮大な研究です。ダム、道路の整備や化学肥料の使用など川をおかしくしてきた人間活動の総点検と言うことです。連載はこれで終わりますが、機会があれば山、海についても皆さんから聞いたことを基にして書いてみたいと思います。



澤田 瑞穂さん
(今別八幡宮宮司)

「今別川」は、今月で終了します。美しい今別の自然を次世代へ引き継ぐためにも、澤田さんに、引き続き今別の山、海について4月号から連載していただくことになりました。

Hello! いまべつのみなさん No. 5



ベッキーさん

In March, American Christians celebrate St. Patrick's Day. 【三月は、アメリカのクリスチャンは聖パトリックディを祝います】 St. Patrick's Day is on March 17th. 【聖パトリックディは三月の十七日です】 This holiday is very popular in both America and Ireland. 【この休日は、アイルランドとアメリカの両国でも人気あります】 This is because St. Patrick converted the Irish people to Christianity. 【それは、聖パトリックはアイルランドをキリスト教に改宗させた人だからです】 Also, many Americans are of Irish descent. 【そして、多くのアメリカ人はアイルランド人の子孫です】 I am a descendent of Irish people. 【私もアイルランド人の子孫です】 My father's mother was Irish. 【私の父の母はアイルランド人です】 Therefore, I am 25% Irish. 【それゆえに私は25%アイルランド人です】 In America, Chicago has a big Irish celebration. 【アメリカのシカゴで大きな祝いがあります】 Many people of Irish descent live there. (I was born in a suburb of Chicago myself.) 【そこには、たくさんのアイルランド人が住んでいます (私はシカゴ郊外で生まれました)】 On St. Patrick's Day, they dye the Chicago River green, which is the traditional color of Ireland. 【聖パトリックディの時、シカゴ川は染料でアイルランドのシンボルカラーの緑に染まります】 There is also a big parade. 【大きいパレードもあります】 On St. Patrick's Day, everyone wears green clothing and drinks a lot of alcohol and beer. 【聖パトリックディで、みんなは緑の服を着てたくさんお酒とビールを飲みます】 On that day, everyone is Irish for one day. 【その日、みんなは一日中アイルランド人です】 On March 17th I will be wearing green clothing. 【3月の17日、私は緑の服を着ています】 Will you wear some too? 【あなたも着てみますか?】



聖パトリックディを祝うパレードのようす

こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～

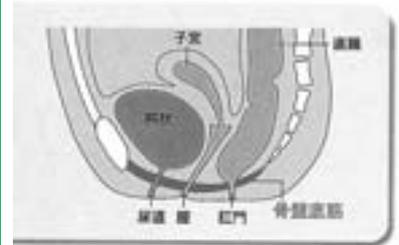
今月のテーマは「尿もれ体操」についてです。



☆笑ったとき、せきをしたときに、尿もれの経験はありませんか？

ふとした拍子に尿がもれてしまう症状を「尿失禁」といいます。特に女性に多いのですが、これには、**妊娠・出産、加齢、喫煙、肥満、便秘**などさまざまな理由があります。これらのほとんどの場合は、膀胱の蛇口にあたる「**骨盤底筋**」がゆるんだためにおこる「**腹圧性尿失禁**」です。その症状は「骨盤底筋」を鍛えることで半数以上の方が改善します。尿もれが原因で、外出をひかえたり、気分が暗くなり、人に会うのも嫌になってしまいます。気になる人は体操を始めてみましょう。

骨盤底筋はどこにあるの？



☆毎日続けて、もれない、もらさない。

骨盤底筋体操

無理なく毎日続けるコツは、朝目が覚めたとき、電車に乗ったときなど、日常の生活の中で無理なく鍛えることです。

まず覚えましょう。体操のやり方

骨盤底筋体操は、4つのどの体勢で行うときでも以下の①-④の順番で行います。

① 軽く「ぎゅっ」としめる
膣や尿道を2〜3秒しめる、ゆるめる動作を繰り返します。

② 軽く「ぎゅ〜っ」としめる
肛門・尿道を1〜10秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返します。

回数・目安は？

①と②をそれぞれ5回くらいずつ、慣れてきたら③の「ぎゅ〜っ」を10回くらいに増やしてみましょう。1日3セットが目安です。

座った体勢
椅子に深く座り手を膝に置き、肩幅に足を開いて①-④を行う。

電車の通勤通学時

立った体勢
足を肩幅に置き、テーブルや椅子の両もたれなどに軽く手を置き、体重を胸にかけ肩幅を伸ばして①-④を行う。

若い世代はいつでも積極的にやってみよう

上手に「ぎゅっ」の①のやり方

おしっこやおならをがまんするときのような気持ちで…

①をイメージして練習するつもりでやってみよう。

骨盤底筋をイメージし、肛門と膣を「ぎゅっ」と上に引っ張るようにしめる。

こんなところに注意!

「しめているとき」と「ゆるめているとき」のメリハリをつけましょう。しめているときは、息を止めないで呼吸は楽に、からだの裏側などところに力を入れないようにしましょう。

あお向けの体勢
あお向けになり両足を軽く上げ、両膝に足を開き①-④を行う。

おしっこや尿の漏れに

四つんばいの体勢
足を肩幅に置き、肘を置き、肩幅を伸ばして四つんばいになり①-④を行う。

腰をのり目体



＜3月の環境福祉担当の行事予定＞

事業名	月日	受付時間	会場
乳幼児健診	3月1日(水)	個別に通知いたします。	開発センター

平成18年度小作料の標準額と農業労賃・農作業標準労賃決まる

■小作料の標準額

【今別町農業委員会】

◎標準小作料（10a当たり）

農地の区分		小作料の標準額	地域名
田	町内統一	8,000円	全地域
畑	町内統一	2,000円	

◎参考小作料（10a当たり）

農地の区分		小作料の標準額	地域名
牧草畑	町内統一	1,000円	全地域

■農作業標準労賃

【注】この農作業労賃及び農作業受託労賃は、あくまでも取決めの際の目安とするものであり、各地域により、もろもろの事情があると思われまますので、柔軟な対応をお願いします。

1. 農業労賃

作業名		単位	標準額
水田作業	苗取	1日	4,870円
	田植	"	4,870円
	除草	"	4,870円
	稲刈	"	4,870円
	脱穀	"	4,870円
	病虫害防除	"	4,870円
	その他の作業	"	4,870円
畑作業一般		"	4,870円
果樹作業一般		"	4,870円
牧草刈取（モア）		10a当たり	3,000円

1日の労働時間は、8時間とし、青森県最低賃金1時間608円適用。
おやつ無し

2. 機械作業請負料金

作業名		単位	標準額	備考	
水田	耕起(トラクター)	10a当たり	4,500円		
	田植	苗なし	"	27,000円	
		苗もち	"	6,000円	
	荒代かき	"	3,500円	荒代同時仕上げ6,000円	
	代かき	"	3,500円		
	刈取	バインダー	"	7,000円	結束ひもを含む
		ハーベスタ	"	6,000円	
		コンバイン	"	12,500円	補助員がつかない場合(グレンタンク)
			"	10,000円	補助員がつく場合
	脱穀	生乾燥	1俵当たり	両者間で決める	
"					
補助乾燥		"			
畑耕起	平坦地	トラクター	4,500円		
	傾斜地	10a当たり	5,500円		
	うね上げ		2,000円		

介護保険からのお知らせ！ 介護保険被保険者証（オレンジ色）の有効期間の取り扱いについて

介護保険の受給者証の有効期限が平成18年3月31日までとなっております（一部の方は有効期限の欄が*印で潰されているものもあります）、現在、介護保険施設（特養・デイサービス等）を利用されていない方は、更新する必要がありません。今後、新たに介護保険を利用する方は、利用の際に更新いたしますのでお知らせいたします。

なお、くわしくは役場住民福祉部環境福祉担当
介護保険係まで
(☎35-2001)

※現在使用している介護保険者証

介護保険被保険者証		
有効期限	平成18年3月31日	
被保険者	番号	0000000000
	住所	030-1502 今別町大字今別字今別167番地
	フリガナ	イマベツ タロウ
氏名	今別 太郎	
	生年月日	昭和 5年 5月 5日 性別 男
交付年月日	平成 12年 4月 1日	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	023036 今別町	

青森県税事務所からのお知らせ

引っ越しをされる皆さんへ
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送ることになっています。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手続きが必要となります。

すぐに、変更登録ができない場合は、役場税務徴収窓口に備付けの専用はがき等で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送ることができます。

また、県税インフォメーション

【<http://www.pref.aomori.lg.jp/zeimu/>】の中の自動車税の住所変更の届出をすることができます。事務処理の都合上、4月上旬までに連絡をお願いします。

詳しくは、青森県税事務所（課税第三課 ☎017-734-9974）までお問合せください。

今別駐在所からのお知らせ

◎4月から警察署の名称が変わります！

平成18年4月1日から、蟹田警察署が「外ヶ浜警察署」に名称変更になります。

今別駐在所は、「外ヶ浜警察署今別駐在所」となりますが、パトロール、巡回連絡、各種相談など今までと変わりありません。

◎中型自動車・中型免許が新設されます！

平成19年6月から自動車の種類に新たに「中型自動車（車両総重量5トン以上11トン未満）」が設けられます。これに対応して中型免許、中型二種免許が新設されます。中型自動車を運転するには中型免許が必要になります。

	普通免許 (18歳以上)	中型免許 (20歳以上、運転 経験2年以上)	大型免許 (21歳以上、運転 経験3年以上)
車両総重量	5トン未満	5トン～11トン	11以上
最大積載量	3トン未満	3トン～6.5未満	6.5以上
乗車定員	11人未満	11人～30人未満	30人以上

※連絡先：今別駐在所 ☎35-2029
蟹田警察署 ☎22-2211

青森税務署からのお知らせ 個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告について

①平成15年分の課税売上が1000万円を超える方。

②平成15年分の課税売上が1000万円以下で、「消費税課税事業者選択届書」を提出している方。

、のいずれかに該当する個人事業者の方（農業や漁業を営む方も含まれます）は、平成17年分の消費税及び地方消費税の確定申告が必要です。

平成17年分の消費税及び地方消費税の確定申告と納税の期限は、平成18年3月31日（金）です。忘れずに申告しましょう。

なお、消費税と地方消費税の確定申告は、1枚の申告書でまとめて行います。

国税庁ホームページで消費税及び地方消費税の確定申告が作成できます。

国税庁ホームページWWW.nta.go.jpの確定申告書等作成コーナーをご利用ください

詳しくは、青森税務署個人課税第一部門（☎017-776-4245）又は、税務相談室青森分室（☎017-723-2379）にお尋ねください。

自動車の名義変更・廃車手続き・車検はお早めに！

ー車検は1ヶ月前から受けられますー

毎年3月は、名義変更（移転登録）・廃車（抹消登録）の手続きで、運輸支局及び事務所の窓口は大変混雑します。特に、3月中旬頃からは待ち時間が長くて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きは、できるだけ3月15日以前に手続きしていただくようお願いします。

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お早めに検査を受けていただくようお願いします。

なお、自動車の登録手続きについてはヘルプデスク（手続き案内）、検査の諸手続き及びユーザー車検の予約については電話予約等をご利用ください。

お問合せ：国土交通省東北運輸局青森運輸支局

・ヘルプデスク（手続き案内） ☎050-5540-2008

・車検予約 ☎050-5540-2108

設備貸与制度（割賦・リース）のご案内

中小企業の公的な支援機関である（財）21あおもり産業総合支援センターでは、県内中小企業者の方の設備投資を応援するため、低利（割賦損料：年率1.9%、リース料：月額1.362%～2.958%）、長期（最長7年）の設備貸与制度（割賦・リース）を実施しております。機械、装置、車両等（土地・建物は対象外）の導入を検討されている方は下記連絡先までお気軽にお問合せください。

お問合せ（財）21あおもり産業総合支援センター
☎017-775-3234

相談は無料で秘密は守ります。

◆行政相談所開設のお知らせ◆

と き：平成18年3月4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 ☎35-3860

当日、用事等で来所できない場合、自宅でも受付しますのでお気軽にご連絡ください。

国民年金からのお知らせ

平成18年度4月より障害基礎年金と老齢年金の併給ができます。

現在、2つ以上の年金を受け取る権利がある人は、どちらかの年金を選択して受け取ることになっています。このため、障害基礎年金の受給権者にとって、障害を持ちながら働いて保険料を納めても、年金給付に反映されにくい仕組みとなっていました。しかし、平成18年4月から、障害者の生活基盤を強化し、障害を持ちながら働いたことが評価されるように障害基礎年金を受けながら働いて厚生年金保険料を納めた人は、障害基礎年金と老齢厚生年金を一緒に受けることができるようになります。また、厚生年金加入者の夫が亡くなり障害を持った妻は、障害基礎年金と遺族厚生年金を一緒に受けることができるようになります。

【お問合せ】

住民福祉部国民年金担当：☎35-2001

控除証明書専用ダイヤル☎0570-00-9911

●●ラブ・いまべつ会員募集!!●●

今別出身者で構成している「ラブ・いまべつ会」では、会員を募集しています。

ラブ・いまべつ会は、現在203人の会員で構成されています。会員には毎月、広報いまべつを送付し、故郷の状況などをお知らせいたします。また、最近では会員の皆さんからは、故郷のためにと善意をいただいております。

今後も多くの情報を故郷へ提供をいただき、町発展のための糧にしていくには、会員の皆様のご協力が何よりです。ぜひ、お声を掛け合い会員増員のご協力をお願いいたします。

問い合わせ 企画商工観光担当 ☎0174-35-2001

今別町地区連絡総代連絡協議会長に 木村正徳さん

地区連絡協議会が2月15日開催され、会長に木村正徳さんに決まりました。

なお各地区の総代・町内会長は次のとおりです。
(敬称略)

地区	氏名	地区	氏名
八幡町	田中 良光	鍋田	三浦 孝義
新町	本郷 孔彦	関口	高橋 信博
寺町	小鹿 敏夫	村元	宮本 末三
後町	田邊 春作	山崎	太田 昭七
団地	吹田 修	大泊	吉田 清志
西田	田中 忠平	褰月	稲葉喜代治
浜名	木村 正徳	砂ヶ森	小倉 正久
大川平	嶋中 春光	奥平部	横岡 亘
二股	相内 文雄		

まちの行事予報 3 / 1 ~ 4 / 10

イ マ ダ ス

日曜	行事予定	場所
1 水	今別高等学校卒業式	
2 木	今別中学校卒業式	
3 金	今別保育園ひな祭り会	
10 金	第5回キクの会<開発センター>	
11 土	今別保育園卒園式	
21 火	今別小学校卒業式	
24 金	今別小・今別中学校修了式・離任式 県立今別高校修了式・離任式	
4 月		
7 金	今別小・中学入学式 県立今別高校入学式	

嶋中 蛸名 相内
きぬ 光秋 恵美子
(84)(44)(63)
二大川山
股川平崎

お悔み申し上げます

太田 詩乃
(和泉) 中
沢

お誕生おめでとうございます



戸

籍

の

窓

口

(1月1日から31日の届出分)

今別の姿(平成18年1月31日)

面積 125.26km²
人口 4,020人 (-4)
男 1,888人 (-7)
女 2,132人 (+3)
世帯数 1,669世帯 (+2)
()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。

町の元気人 24



佐藤 忠泰さん (大川平)

元気でいられるのも皆さんのおかげ!

佐藤さんは、現在82歳になります。自営業の理容はまだ現役、趣味のビデオ撮りは26年にもなるそうです。そこで、元気の秘訣などいろいろなお話を伺ってみました。

佐藤さんは「ビデオ撮りは26年前、妻が亡くなってから始めた。もともと写真撮りをしていたが、ビデオだと声も動きもあるので、誰でも楽しめると思いビデオに変えた」と笑顔で話す。さらに、健康の秘訣を聞いて見たところ「やはり、自分から人の輪の中に入り話をしたり、黙っていないで何か自分でできることをやったりすることかな。私は、おかげさまで大川平荒馬保存会に入らせてもらい、荒馬の時期になるとビデオ撮りをしている。高齢なのに皆さんは気持ちよく私を受け入れ、撮ったビデオを見て楽しんでくれます。本当に会や地域の皆さんに感謝したい。皆さんが喜んでくれるようこれからも続けたい」と話していました。頑張れ元気人!

町では、元気人を探しています。自薦・他薦かまいませんので、広報担当までご連絡ください。

町のたから 24



H16. 6. 10生

菊地 孝昭さん (濱名) の長男
優吾 ちゃん
 明るく元気で優しい子になってほしいです!
 (母 淳子さんの願い)



H16. 6. 27生

木村 裕紀さん (濱名) の二男
龍成 ちゃん
 お兄ちゃんが大好きでいつもくっついていてくれます。
 育つてほしい。(母 ミキさんの願い)

町に住所を有する3歳以下(平成14年4月2日誕生日以降)の子どもさんを掲載しています。

【食生活改善推進員推薦メニュー】

豆腐入り和風ハンバーグ

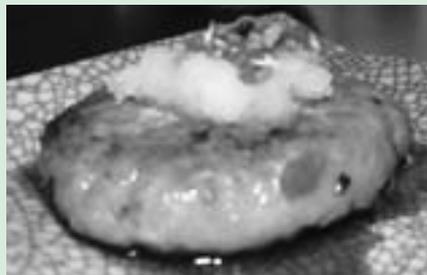
【材料6人分】 1人分のエネルギー222kcal

- ・鶏挽肉…200g
- ・雪印クエーカーオートミール…50g
- ・雪印スキムミルク…40g
- ・サラダ油…適量
- ・大根…大1/2
- ・もめん豆腐…1丁
- ・長ねぎ…1/2
- ・A(砂糖…大さじ3)
- ・醤油…大さじ3
- ・日本酒…大さじ3
- ・スリム葱…2本
- ・干椎茸…3枚
- ・根生姜…1片
- ・味噌…大さじ1
- ・卵…M1個

【作り方】

①豆腐はゆでてザルに上げ、水気をよくきる。長ねぎはみじん切りにし、干椎茸は水で戻しみじん切りにする。生姜はすりおろす。②ボールに鶏挽肉、豆腐、長ねぎ、椎茸、生姜のすりおろし、味噌、卵、オートミールスキムミルクを入れ粘りが出るまで混ぜ合わせ6等分に形作る。③フライパンに油を熱して②のハンバーグを色よく焼き、中まで火を通す。④フライパンにAの調味料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら焼いたハンバーグを入れて煮からめる。⑤大根はすりおろしてザルに入れ、汁気を切っておく。スリム葱は小口切りにする。⑥皿にハンバーグを盛って大根おろしをのせ、スリム葱を飾る。(お好みで残ったタレを大根おろしの上からかけてもよい)

今回は1月27日に実施した、「よい食生活をすすめるためのグループ講習会」から「豆腐入り和風ハンバーグ」を紹介します。



食生活改善推進委員のみなさん

健康料理コーナー