

# いまべつ

488



今別町消防団鎮火祭

## 今年一年の無事故、無火災を祈願

今別町消防団による平成17年鎮火祭が、初午の日の2月3日今別八幡宮において行われ、小鹿町長、横岡消防団長、各消防分団長他33人が参加し、今年一年の無事故、無火災を祈願しました。

# 平成16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下川知夏さん

1月21日町教育委員会主催の、今別町文化賞・スポーツ賞の授与式が開発センターで行われました。文化関係では、「切り絵」で独創的な作品で活躍し、全国規模の展覧会で二度入選をされている、夙月出身青森市在住の小倉光雄さんをはじめ3名。スポーツ関係では、青森県中学校新人陸上競技選手権大会2年1500メートルの部3位の澤田伸也くんはじめ81名、合わせて84名が受賞しました。

受賞者は次のとおりです。

## ★文化奨励賞受賞者

### 【切り絵】

小倉 光雄

(夙月出身青森市在住)

### 【書道】

川村 修平 (今別小3年)

### 【英語弁論大会】

伊東 永理子 (今別中3年)

## ★スポーツ賞受賞者

### 【陸上】

澤田 伸也 (今別中2年)

### 【フェンシング】

下川 英知 (今別中3年)

神川 正信 (今別中3年)

猪ノ口 貴史 (今別中3年)

嶋中 知慧 (今別中3年)

相内 梨絵 (今別中3年)

三上 朝子 (今別中3年)

相内 希子 (今別中3年)

大馬 悠明 (今別中3年)

澤田 義章 (今別中3年)

澤田 昂太郎 (今別中3年)

阿部 知夏 (今別中3年)

阿部 美樹 (今別中3年)

本間 絵里佳 (今別中3年)

唐川 瑞季 (今別中3年)

奥崎 学 (今別中3年)

## ★スポーツ奨励賞受賞者

### 【陸上】

阿部 新美 (今別中3年)

阿部 美美 (今別中3年)

阿部 友美 (今別中3年)

太田 友香 (今別中3年)

猪ノ口 めいこ (今別中3年)

小藤 元拓 (今別中3年)

伊藤 昭平 (今別中3年)

相田 裕太 (今別中3年)

岡野 翔太 (今別中3年)

栗木 亮介 (今別中3年)

木村 翔輝 (今別中3年)

藤巻 一輝 (今別中3年)

成田 星矢 (今別中3年)

田中 裕太 (今別中3年)

坂本 亮汰 (今別中3年)

東本 有希 (今別中3年)

本郷 真梨 (今別中3年)

木村 菜美 (今別中3年)

都内 香美 (今別中3年)

相内 麗香 (今別中3年)

小内 未香 (今別中3年)

宮本 里香 (今別中3年)

嶋中 江美 (今別中3年)

小嶋 舞美 (今別中3年)

川村 香弥 (今別中3年)

木村 千保 (今別中3年)

山田 有真 (今別中3年)

山口 裕子 (今別中3年)

山田 沙由美 (今別中3年)

太田 沙由美 (今別中3年)

牧野 園美 (今別中3年)

田中 美波 (今別中3年)

中嶋 絢子 (今別中3年)

小嶋 慧美 (今別中3年)

川村 悠梨子 (今別中3年)

澤田 悠太 (今別中3年)

最上 百美 (今別中3年)

最上 茉莉菜 (今別中3年)

## ★青森県民駅伝

### 【努力賞】

嶋中 由佳 (今別中3年)

# 第31回町民スキー大会

2月13日、第31回町民スキー大会が、町営スキー場で開催されました。競技には、各区の子ども会から24人の子どもの選手が出場し、大回転競技に挑み家族や友人から声援を受け熱戦を繰り広げました。



選手宣誓する阿部涼平君

## ☆大回転競技の上位入賞者は次のとおりです。

- ▽小学1年女子の部
  - 1位 中村 麗菜(大川平)
- ▽小学1年男子の部
  - 1位 澤田 晃希(山崎)
  - 2位 吹田 翔太(あすなろ)

- ▽小学2年女子の部
  - 1位 小鹿 優佳(村元)
  - 2位 嶋中亜里紗(大川平)
  - 3位 木村 里菜(風の子)
  - 4位 嶋中 寧々(山崎)
- ▽小学2年男子の部
  - 1位 平山 雄飛(あすなろ)
- ▽小学3年女子の部
  - 1位 澤田 朱里(山崎)
- ▽小学3年男子の部
  - 1位 川村 修平(はまなす)

- ▽小学4年女子の部
  - 1位 相内 優衣(鍋田)
- ▽小学4年男子の部
  - 1位 平山 輝(あすなろ)
  - 2位 嶋中 樹(大川平)
- ▽小学5年女子の部
  - 1位 佐渡 継美(あすなろ)
  - 2位 相内 幸香(二股)
- ▽小学5年男子の部
  - 1位 島中 優至(八幡町)
  - 2位 澤田 悠太(山崎)
  - 3位 明田 龍太(大川平)
  - 4位 平山 遼(あすなろ)
- ▽小学6年女子の部
  - 1位 小鹿 葉月(村元)
  - 2位 川村 茉以(はまなす)
  - 3位 藤田 美恵(風の子)
  - 4位 明田 里穂(大川平)
- ▽小学6年男子の部
  - 1位 阿部 涼平(風の子)
- ▽一般の部
  - 1位 蝦名 竜樹(今別中)
  - 2位 藤田 恭平( )
  - 3位 阿部 周平( )
  - 4位 山田 晃大( )

## 交流スキー大会

### 今別スキークラブ&知内スキー協会

第14回今別町・北海道知内町交流スキー大会が2月13日、町営スキー場で行われました。

今別スキークラブが主催するこの大会は、平成3年から友好町の知内町とスキーを通して、一層絆を深めようとしたもので、今年で14回目を迎えました。当日は、知内町から子ども達や、父母、役員が訪れ総勢150人の参加でにぎやかに競技が行われ、子ども達は、競技が終わった後も、仲良くスキーを楽しみ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1・2年女子の部
  - 1位 白田 梨奈(知内小)
  - 2位 小鹿 優佳(今別小)
  - 3位 佐藤 裕香(知内小)
- ▽小1・2年男子の部
  - 1位 野戸 悠史(知内小)
  - 2位 大船 友也( )
  - 3位 佐藤 拓郎( )
- ▽小3・4年女子の部
  - 1位 木元 利歩(知内小)
  - 2位 西山 まこ( )
  - 3位 中市祐伊菜( )
- ▽小3・4年男子の部
  - 1位 田中 臣(知内小)
  - 2位 野呂 尚哉( )
  - 3位 平山 輝(今別小)
- ▽小5・6年女子の部
  - 1位 野戸あかり(知内小)
  - 2位 小鹿 葉月(今別小)
  - 3位 川村 茉以( )
- ▽小5・6年男子の部
  - 1位 大船 雄二(知内小)
  - 2位 小川 翼( )
  - 3位 中島 健太( )

## 住民参加型地域福祉の推進を誓う



『みんなで支え合いながら築く、安心して暮らせる、やさしいまちづくりを!』を大会スローガンに、2月4日開発センターにおいて、第23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、ボランティアアراوح約180人が参加し、住民参加の地域福祉のあり方の認識を深めました。

大会では、町内の8老人クラブの代表による、活動

報告が行われるなど、町民一人ひとりが地域の特性をいかした協力の推進を誓いました。

大会ではこのほか、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

▽社会福祉

川村康夫、木村勇

平山つる、最上仁五郎

白鳥老人クラブ

▽共同募金奉仕活動

小鹿みつ、山本ユキ子

▽県共同募金会長表彰

嶋中賢一、藤巻豊勝

川村シゲ子、阿部修吾

▽県ボランティア知事表彰

堀谷ミツ、長内まい子

### ◆感謝状

▽民生委員児童委員

相内睦子、小鹿一子

小鹿攸子、田中ミチ

本郷まつ子

▽共同募金浄財

今別保育園職員一同

### ◆介護顕彰

小鹿安永

## 婦人演芸会

～得意な芸能を披露～



今別町連合婦人会主催の婦人演芸会が、2月11日、開発センターで行われ、会場には約250人の観客が訪れました。

山内和子会長から「今回は、婦人会だけでなく、地域の方々のご協力も得ながら開催できて大変うれしく思っています。また、三厩村婦人会有志の皆さんにも応援いただき本当に感謝しています。私たちは、常に心の垣根を越え、互いに支え合つ心が大切。少しでも町の活性化に向け、お手伝いできたらと思ひ活動しています。どうか今日一日ゆつくりと楽しんでいただきたいと思います」とあいさつ。その後、各地区婦人会、町内サークル・グループ、三厩村婦人会がそれぞれ得意の芸能を披露し、会場は割れんばかりの拍手喝さいと笑い声で鳴り響いていました。

## 寒じめちぢみほうれん草PRへ向け出荷



いまべつ野菜の会では、2月7日から11日まで、東京都の青森県物産協会東京店「北彩館」でPRのため販売する「寒じめちぢみほうれん草」の出荷をしました。

「寒じめちぢみほうれん草」は、昨年からいまべつ野菜の会が、健康にとことんこだわった、今別の特産冬野菜で売り出しています。

このたびの販売に参加した代表の本郷良克さんは、「東京都でも寒じめちぢみほうれん草を知らない消費者が多く、売り上げはかんばしくなかった。これを機会にもっとPRの仕方も勉強しなければならぬ」と意欲を見せていました。

## 今高女子団体19年ぶり制す



喜びの今高女子選手のみなさん

第29回全国高校選抜大会東北予選会が、1月22日から23日、仙台市で行われ、青森県代表として今別高校フェンシング部が出場しました。女子フェンシング部は、団体女子で圧倒的強さを見せ、19年ぶり2度目の優勝に輝き、男子フェンシング部は惜しくも4位でした。男女とも3月19日から21日、熊本県大矢野町で行われる全国大会へ出場することになります。

## スポーツで心地よい汗 ～福祉スポーツ大会～



今別町ふれあいスポーツ大会がこのほど、開発センターで開かれ参加者約180人は、軽スポーツを楽しみ心地よい汗を流しました。

大会は、町社会福祉協議会が主催し今年で19回目を向かえ、町内の老人クラブ、かめめ作業所、今中の2年生が参加し世代間の交流を行いました。

参加者は、10種目の競技を楽しみながら日頃の運動不足の解消をしていました。大会結果は、次のとおりです。

- |     |     |         |
|-----|-----|---------|
| 白梅  | 明和  | 浜名・西田   |
| 敢闘賞 | 山本  | 三範(豊平部) |
| 技能賞 | 佐々木 | 妙子(関口)  |
| 殊勲賞 | 佐々木 | 留雄(福寿会) |

## 鬼はそと福はうち!



今別保育園では、毎年節分の日に恒例となっている、豆まきを行いました。園児らは、「鬼はそと、福はうち」と自分達で作ったお面をかぶり、「わがまま鬼」「いじわる鬼」「泣き虫鬼」「こんぼり鬼」など、心の中の悪い鬼を追い出そうと大きな声で豆まきをしました。職員が鬼に扮し、「悪い子はいねがー」と入ってくる園児らは、怖がりながら鬼へ向かって豆をまき、最後に子どもたちは「いい子になる」と緊張した顔で鬼と約束していました。

## 町民フェンシング大会開催



今別町フェンシングクラブ主催の「2004年度町民フェンシング大会」が、2月5日、町立体育館で行われました。

大会には、町内外の小中、高校生47人が参加し、日頃の練習の成果を競い合いました。結果はつぎのとおりです。

- |               |                 |                 |                |
|---------------|-----------------|-----------------|----------------|
| ★小学校低学年男子     | 1位 濱野聖亜 (三厩小)   | ★中学校男子          | 1位 澤田大樹 (今別中)  |
| 2位 澤田晃希 (今別小) | 2位 田中志保 ( " )   | 2位 吉田哲也 ( " )   | 2位 嶋中智恵 (今別中)  |
| 3位 小嶋亜未 ( " ) | 3位 小嶋亜未 ( " )   | 3位 駒井俊治 (黒石郷中)  | 3位 澤田悠太 (今別小)  |
| ★小学校低学年女子     | 1位 山内祐紀 (今別高校)  | ★中学校女子          | 1位 嶋中大祐 (三厩小)  |
| 2位 大馬義明 ( " ) | 2位 吹田亜沙美 (黒石高校) | 2位 工藤祥多 (黒石郷小)  | 3位 上上茉莉菜 (今別小) |
| 3位 澤田稔章 ( " ) | 3位 唐川瑞季 (今別高校)  | ★高校男子           | 1位 阿部美樹 (今別高校) |
| ★高校女子         | 1位 阿部美樹 (今別高校)  | 2位 吹田亜沙美 (黒石高校) | 2位 唐川瑞季 (今別高校) |

## かわいいおひな様が出来た！



講師の大馬和枝さん

2月11日、子どもの居場所づくり「人形づくり教室」が中央公民館で行われ、25名の参加者が紙粘土を使ったおひな様づくりに挑戦しました。

「人形づくり教室」は、子育てサポーターの大馬和枝さんの指導のもと、参加者は、紙粘土が初めてという方が多いにもかかわらず上手に手がけ、2時間ほどでようやくかわいいおひな様が完成しました。出来上がったおひな様に参加者一同「とても楽しい、色々な人形づくりに挑戦したい」と話していました。

## 今別町連合PTA研修会開催

～会員相互の教養を高める～



2月10日、今別町連合PTA（川村一樹会長）主催で会員相互の教養を高めることを目的とした、同研修会が30人参加のもと行われました。

研修会では、長年同PTA活動に貢献された方々を表彰し、その後アップルウェザーキャスターの吉田講師による「お天気四方山話」と題した講話があり、普段聞かれないお話に会員は、興味津々に聞き入っていました。さらに、17年度当町で行われる東津軽郡連合PTA研修会今別大会に向け、会員一同親睦を深めました。

★長年、町連合PTA活動に貢献された表彰者は、つぎのとおりです。

- ・ 中嶋 孝志（村 元）
- ・ 田中 良久（大川平）
- ・ 福士 明子（今 別）
- ・ 木村いり子（大 泊）

## ～アリの体験から～



Good Morning Imabetsu! February 2nd is Groundhog Day in America. On this day, at a town in Pennsylvania, people and TV crews gather and wait for a groundhog named Phil to come out of his hole. If he sees his shadow, i.e. if it's a clear day, winter will last for six more weeks. That was the case this year. As the presenter at Groundhog Day said, the changing of seasons is a wonderful thing. When we are sick of winter, spring comes and revives the land and the people. 【おはよう今別！2月

2日はアメリカではグラウンドホグ・デイ（注1）です。この日、ペンシルベニア州の一つの町では、町民やテレビ局の人たちが集まって、フィルという名前のグラウンドホグ（注2）が土から出るのを待ちます。もしその日が快晴で、フィルの影が長く見えれば、冬はまだ6週間もあるのだそうです。今年は冬が長いそうですよ。グラウンドホグ・デイのフィルの影を見て季節の変わり目を発表する人は、季節の変わりめはすてきなことだと言いました。私たちが冬でうんざりした時、春が来て人間も土地も生き生きとよみがえるからです。】

The coming of spring is celebrated joyously all over the world. In Japan, March 20 is the Spring Equinox, a national holiday. In Iran, this day is the New Year, called 'No Ruz'. In India, there is a festival at this time called Holi. I saw a performance for Holi once, filled with colorful clothing, dancing, and comedy. In New York City, there is the St. Patrick's Day Parade. The green parade celebrates Irish culture and people because many of the people in NYC, and America, came from Ireland. 【世界の中では、春が来ることは喜びとして祝われています。日本で3月20日は、「春分の日」祝日です。イランでこの日は、ノウルズという新年です。インドではこの時に、ホリという祭りがあります。私は一度、ホリの祭りの時に、カラフルな服でコメディやダンスをしている所を見たことがあります。ニューヨーク市ではセント・パトリック・デイ（注3）のパレードがあります。緑のパレードはアイルランドの文化やアイルランドの人々への尊敬を表します。なぜならニューヨークに住んでいる人はアイルランド系が多いからです。】へば！

（注1）グラウンドホグ・デイ：グラウンドホグは、地中に住んでいるため、昔から季節の変わりめがわかり、春が来ると地中から出て来ると信じられている。そのため春の始めと冬の終わりのちょうど中間の2月2日にグラウンドホグで占うようになった。

（注2）グラウンドホグ（ウッドチャック）：地中に住む「りす」や「ねずみ」の仲間（注3）セント・パトリック：アイルランドの守護聖人。

# 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「筋力アップ体操」です。

先月号では、今別町の肥満の割合についてお知らせしましたが、全国的にみても成人の4人に1人は肥満と言われており、年齢を重ねるにつれてその割合は高くなります。中・高年の方の中には「若い頃とそんなに食べる量は変わっていないのに太るのよね、最近…」という方が結構いらっしゃるのではないのでしょうか。その原因のひとつとして、「基礎代謝の低下」があげられます。基礎代謝とは、なにもしなくても消費されるエネルギーのことで、年齢、性別、体格、**筋肉量**などで違いがあります。一般的には年齢を重ねるにつれて基礎代謝は低下し、いわば「省エネ」の体になっていくわけです。そこで、少しでも基礎代謝を維持・アップするために、筋肉を維持することが必要・・・となれば、肥満対策には日々の筋力トレーニングが効果的です。みなさんが日々がんばっている**雪がき**もい筋肉トレーニングとなりますが、外出の機会が減る冬場に、家の中でできる**筋力アップ体操**を紹介します。

## 手軽にできるCM体操 ～テレビを見ながらCMの間に戻して行いましょう～



①片膝を両手で抱え、もう一方の足は前に伸ばすようにして、両手を手前に引きます。



②手を胸の前でかぎ形に組み、ひじをはって左右に引き合います。



③両手を胸の前であわせ、ひじをはって押し合います。



⑥いすを両手で支え、からだを浮かす感じで両足を前に伸ばします。



⑤両手を肩幅に広げて手を床につき、同時に膝もつけます。ゆっくりひじを深く曲げて元の姿勢に戻します。



④床にあお向けに寝てひざを立て、両手を頭の後ろに組み、上体を少し起こして止めます。

☆体操のポイント☆ ゆっくりと腹式呼吸をしながら、6～7割の力で6～10秒持続させます。

注意!! 膝、腰、肩などの痛い方、体調の悪い方は無理をしないでください。

# 荒馬の里体験農園の利用者募集

## おいしい野菜や美しい花を自分の手でつくってみませんか

- ・標準区画 5.0m×6.0m=30.0㎡
- ・利用料金 標準1区画 年2,000円
- ・利用形態 基本的には、苗・種子等の斡旋や個別指導はしませんが、相談は受けます。また、農地は耕起して貸し付けします。
- ・附帯施設 農園ハウス（トイレ、男女更衣室、農器置場）  
荒馬の里活性化センター（集会室、和室、更衣室シャワー付、調理室、加工実習室）

お問合せは 町産業建設部農林水産 ☎35-2001  
荒馬の里活性化センター ☎35-2021

## 小作料の標準額と農作業標準労賃

平成17年4月1日から適用される今別町の小作料の額と、農作業標準労賃をお知らせします。

今別町農業委員会

### ■小作料の標準額

◎標準小作料（10アール当たり）

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	全地域

◎参考小作料（10アール当たり）

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料金は、あくまで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	4,850円
	田植	〃	4,850円
	除草	〃	4,850円
	稲刈	〃	4,850円
	脱穀	〃	4,850円
	病虫害防除	〃	4,850円
	その他の作業	〃	4,850円
	畑作業一般	〃	4,850円
果樹作業一般	〃	4,850円	
牧草刈取（モア）	10a当たり	3,000円	

① 1日の労働時間は、8時間とし、青森県最低賃金1時間606円適用。

② 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	耕起(トラクター)	10a当たり	4,500円			
	田植	苗もち	〃	27,000円		
		苗なし	〃	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	バインダー	〃	7,000円	結束ひもを含む	
		ハーベスタ	〃	6,000円		
		取	コンバイン	〃	12,500円	補助員がつかない場合(グレンタンク付き)
				〃	10,000円	補助員がつく場合
				〃	2,000円	結束の場合(割増)
穀		生乾燥	一俵当たり	両者間で決める		
	補助乾燥	〃				
畑耕起	平坦地	トラクター10a当たり	4,500円			
	傾斜地		5,500円			
	うね上げ		2,000円			

## ◆療養費の支給について

①～⑤のように医療等を受け、いったん全額自己負担となったら役場窓口へ申請し、審査で決定すれば、自己負担分を除いた額があとで支給されます。

### ① やむを得ず保険証を持たず治療を受けたとき（医師が必要と認めた場合）

急病などでやむを得ず保険証を持たずに治療を受けたり、不慮の事故などで国保を扱っていない医療機関にかつぎこまれたとき

### ② コルセットなどの補装具代がかかったとき（医師が必要と認めた場合）

### ③ 骨折や捻挫などで国保を扱っていない柔道整復師の施術を受けたとき

### ④ 手術などで生血を輸血したときの費用（医師が必要と認めた場合）

### ⑤ はり・灸・マッサージなどの施術を受けたとき（医師が必要と認めた場合）

※ 制度上このように決められておりますが、⑤の場合、これまでの受療委任という形で施術所（治療所）が本人から自己負担分を受け取り、残りの保険適用分を本人に代わって町が請求してきました。

ところが最近、県内各地で医療費（療養費等）の不正受給や医師の同意書がないなどの様々な問題が発生し、医療の適正な受給を求められております。こうした事情を踏まえ、これからは法令で定められているように、本人の請求に基づき本人に支払する《償還払制度》にいたしますので、皆様のご理解、ご協力のほどお願いします。

請求の際は、申請書に1ヶ月分の領収書（10割分）、医師の同意書（3ヶ月に1回）、被保険者証を添えて住民保険担当まで申請してください。

## 国民年金からのお知らせ

### ★4月から国民年金保険料が変わります（平成17年4月～18年3月）

・1ヶ月分 13,580円 ・1年分 162,960円

### ★当月振り替えにより国民年金保険料が割引されます

国民年金保険料の口座振替は、指定された口座から自動的に保険料が引き落とされますので、納め忘れを防ぎ、さらに納付する時間を省けるので便利で安心です。その便利で安心な口座振替に更にお得さが加わります。通常の振替方法は、保険料の納付期限（翌月末日）に振替えられています。4月からは、当月分の保険料を当月振替えすると割引されます。

### ★4月から30歳未満の方を対象として「若年者納付猶予制度」が新設されます

これまでは、所得の少ない30歳未満の方が、所得の多い世帯主と同居していることで、免除に該当しない場合があります。

30歳未満の年金受給権を確保するために、同居している世帯主の所得と関係なく本人及び配偶者の前年の所得が基準額（全額免除基準）以下であれば、国民年金保険料の納付が猶予される制度が新設されます。

### ◎承認されると

納付猶予期間中に、障害、死亡など不慮の事故にあった場合は、一定の要件を満たせば、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給することができます。

将来、老齢基礎年金を受給するために必要な期間として扱われます。

猶予期間から10年以内であれば、さかのぼって納めることができます。ただし、2年を過ぎた保険料には、加算金が上乗せされます。将来、受給する老齢基礎年金の年金額を増やしたい方は、ぜひ追納をご利用ください。

※お問合せ：青森社会保険事務所 ☎017-731-2228 住民福祉部国民年金係 ☎35-2001

# 役場からのお知らせ

町では、行政改革の一環により、各事務事業の見直しを図り、財政の健全化に努めることとしております。そのため、4月1日から次の各事業について、廃止または経営改善することになりました。町民の皆さんには、ご不便をおかけすることと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【住民福祉部環境福祉担当】

## ◎ 4月1日から霊柩車移送のサービスがなくなります。

町では、これまで行っていましたが、霊柩車による移送サービスを利用者の減少など諸般の事情のため、やむなく4月1日から取りやめることになりました。

【総務部企画商工観光担当】

## ◎ 「町営スキー場」17年度休業

・今年度の営業は2月27日を持って終了いたしました。17年度は休業することになりました。

## ◎ 平成17年度の海峡の家「ほろづき」と体験交流センター「ケビンハウス」の営業期間が変わります。

・営業期間：平成17年5月1日(日)から平成17年10月31日(月)まで

## 自動車の 名義変更・廃車手続 車検はお早めに!!

### 一車検は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)・住所変更等(変更登録等)の手続きで、運輸局及び事務所の窓口は大変混雑します。

特に、3月中旬からは待ち時間が長くて申請者に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日以前に済ませようお願いします。

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済ませようお願いします。

◎受付時間：(土・日曜・祝日を除く)

平日 (8:45~12:00) (13:00~16:00)

・お問い合わせ

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

## 4月生受講生募集のお知らせ

再就職に向けて知識や技術を身につけませんか

- ・対象者 雇用保険受給資格者、休職中の方
- ・募集課 住宅リフォーム科、電気設備科、ビジネスワーク科(6ヶ月コース)、CAD・CAM科
- ・定員 各科15人
- ・受講料 無料
- ・申込み 3月15日(火)まで
- ・問合せ 青森職業能力開発促進センター  
訓練科 訓練支援係  
☎017-722-1771

## 今別交番からのお知らせ

### 身に覚えのないハガキに注意!

最近、また今別町に居住する女性の皆さんを主体に「総合消費料未納分最終通達書」等のハガキが送付されて来ていますので、十分注意を。

身に覚えのないものには絶対に電話をかけないでください。

すぐに判断し、振込まないで本人に確認してください。

一人で判断しないで、必ず誰かに相談しましょう。

※連絡先

今別交番 ☎35-2029

蟹田警察署 ☎22-2211

## 青森県交通事故相談所からの

# お知らせ

平成17年3月末、弘前市支所及び八戸支所を廃止し、4月1日から青森本所に一元化します。これに伴い、相談時間を延長するほか、毎月、日を決めて行ってきた巡回相談を、相談者と日程を調整して行う移動相談に変更し、県民サービスの向上を図ります。

所在地 〒030-8570

青森市長島1丁目1-1 青森県庁北棟1階

☎(代表) 017-722-1111

内線3670・3671

(直通) 017-734-9235 <FAX兼用>

相談日 毎週月曜日～金曜日

(土・日・祝日は休みです)

相談時間 午前8時30分～午後5時15分

(1時間45分程度)

## ◆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17年3月12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。

## 青森県税事務所からのお知らせ

### 引越しをされる皆さんへ 自動車の引越しも忘れずに

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。

引越しなどで住所が変わった時には、運輸支局等において住所の変更登録の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、役場に備付けの専用ハガキ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『自動車住所変更届』からも自動車税の住所変更の届けをすることができます。

お問合せ 県税事務所課税第三課 ☎017-734-9974

## 自衛官募集

◎種 目 ・幹部候補生(一般・技術・歯科・薬剤科)

◎概 要 ・幹部候補生(一般・技術)：部隊の指揮官となる幹部自衛官を養成  
・幹部候補生(歯科・薬剤科)：免許取得者を採用

◎応募資格(男女) ※17年4月1日現在の年齢

・幹部候補生(一般・技術)：大学卒業程度の学力を有し、20歳以上26歳未満、大学院修士課程修了者(見込み)は、28歳未満

・幹部候補生(歯科・薬剤科)：専門の大卒30歳未満(薬剤科は26歳未満、薬学修士取得者は28歳未満)

◎受付期間：平成17年4月上旬から5月上旬

◎試験期日：平成17年5月下旬

◎問 合 せ：自衛隊青森地方連絡部青森募集案内所 (☎017-783-2995)

## 教育委員会からのお知らせ

### 4月1日から教育委員会事務局が中央公民館へ移転します。

《連絡先》住所：今別町大字今別字今別166番地 ☎35-2157 FAX35-3923

## まちの行事予報 3 / 1 ~ 4 / 10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定	場 所
1 火	県立今別高校卒業式	
3 木	今別保育園ひな祭り会	
11 金	第5回キクの会<開発センター>	
13 日	今別中学校卒業式	
23 水	今別小学校卒業式	
25 金	今別小・今別中学校修了式・離任式 県立今別高修了式・離任式	
26 土	今別保育園卒園式	
4 月		
7 木	今別小・中学校入学式	
8 金	県立今別高校入学式	

中嶋 保昌 (78)  
木村 久吉 (77)  
吉澤 まつ (93)  
秋元 由雄 (88)  
伊藤 征悦 (61)  
お悔み申し上げます

相内 隆利 (立己) 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17年1月31日)

面積 125.26km<sup>2</sup>  
人口 4,131人 (-7)  
男 1,952人 (-3)  
女 2,179人 (-4)  
世帯数 1,671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 ⑫



小山 哲夫さん (鍋田)

# 町のたから ⑫



H14. 4. 4

大澤 守さん (関口) の二男  
**鴻** ちゃん  
 思いやりのあるたくましい男の子に  
 なってほしい。  
 (母 美千代さんの願い)

## 町の観光PR施設「アスクル」をよろしく!!

鍋田地区にお住まいの小山さんは現在、地元で、  
 林業関係の仕事に従事し、スキー、釣り、ナイター  
 バレーなどが趣味で、今別の自然を、四季を通し  
 満喫しているアウトドア派の方です。また、平成  
 15年度から道の駅『アスクル』を経営する母の綾  
 子さんに、家族みんなで応援をするなど、家族愛  
 もたっぷりの2児のお父さんでもあります。

小山さんは『アスクル』は、町の観光施設で  
 もあるので、少しでも家族で工夫しながら町をP  
 Rして行きたい。皆さんのアイディアも参考にし  
 たいので、ぜひ足を運び、お気軽に声をかけてく  
 ださい」と話していました。

頑張れ元気人!



H14. 10. 5

藤田 剛さん (今別) の長女  
**あさひ** ちゃん  
 健康で、人に思いやりのある女の子  
 になってほしい。  
 (母 まゆみさんの願い)

町では、20代・30代の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。

## 大根としめじの骨太カレー

牛乳・乳製品は、丈夫な体づくり、骨づくりに不可欠な良質のたん  
 ぱく質、カルシウムをたっぷり含みます。骨量は、成長期から20  
 ~30代にかけてピークを迎え、その後は減少します。特に女性は閉  
 経後、急激に骨量が減少するため、骨粗しょう症になりやすいので  
 す。それを予防するためには、子供の頃からしっかりカルシウムを  
 とり、丈夫な骨をつくっておくことが大事です。

(材料：4人分)

- 1人分のエネルギー：543kcal
- 大根 …………… 400g
- 玉ねぎ …………… 大1個
- しめじ …………… 小1パック
- 豚薄切り肉 …… 200g
- しょうが …………… 1かけ
- バター …………… 大1さじ
- 水またはスープ … 4カップ
- カレールー …… 80g
- スキムミルク …… 大さじ4
- ぬるま湯 …………… 大さじ4
- ごはん …………… 800g

《つくり方》

- ①大根はいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分け、豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、①のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。
- ③豚肉の色が変わったら、水カスプを加え、沸騰したらアクを除き、中火で煮る。
- ④大根が軟らかくなったら、いったん火を止め、カレールーを割り入れ溶かす。
- ⑤しめじを加え、一煮立ちさせ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え、混ぜる。
- ⑥皿にごはんを盛り、カレーをかける。(好みでパルメザンチーズ、福神漬けなどを添える)

～今別町食生活改善推進員講習会より～



今別町食生活改善推進員の皆さん

健康料理コーナー