

いまべつ

497



赤ちゃんは思ったより重いね!!

～いのちの大切さ学ぶ～

11月9日今別小学校では、4年生16人を対象に（社）日本助産師会青森県支部「性教育プロジェクトあかり」による出前講座を行いました。

講座は、『いのちのお話』と題して4人の助産師の協力で、男女の違いや、命の誕生等を手作り教材を使いながら、子どもたちにわかりやすく説明することにより、生まれてきたことに感謝し、家族や友達を大切にする心のお話をしました。

子どもたちは、「いのちの始まりが小さな大豆くらいでびっくりした」「赤ちゃんは思ったより重かった」「お母さんはすごく大変だったろうな」など話していました。

また、講座に参加した8人のお母さんたちも、「子どもと一緒に講座を聞くことで共通の話題にもなる。性教育にも少しオープンにできそうです」と感想を述べていました。

産 業 と 文 化 の ま つ り

物産販売・展示品など家族連れでにぎわう

10月30日 開発センター
において産業と文化のまつりが行われ、家族連れでにぎわいました。

センター前庭では、町内の農業・漁業団体や商店など14団体がテントを張り地元の商品などが販売され、来場者は買い求めていました。

センター内では、町民の水墨画、盆栽、生け花、裂

き織などが展示されたほか、茶道コーナーや読み聞かせグループ「こでまりの会」による絵本の読み聞かせなどが行われました。

また、襲月出身で青森市西田沢在住の切り絵作家、小倉光雄さんの作品の展示や実演コーナーも好評で、来場者の目を楽ませていました。



小倉さんの見事な作品に感動する皆さん



何が当たるか楽しみなドッグ引き



ほだ木になめこのコマを打ち込む参加者



読み聞かせに聞き入る皆さん



「つがる海峡ちゃか親童」によるよさこいも披露



茶道のコーナーではお茶のサーピスが好評

青森県市町村職員海外研修報告

環境福祉の大水美保健師は、10月3日から14日までの12日間、青森県市町村職員海外研修へ参加しました。

研修内容は、環境教育（ドイツ・フランクフルト市）、農業振興・グリーンツーリズム（イギリス・コッツウォルズ地方）、ＩＴ行政（フランス・イッシーレムリーノ市）についてでした。これらに関する自治体の取り組みの一部を報告します。



大水美保 保健師

最初の訪問先であるドイツ・フランクフルト市では、環境教育に力を入れている学校とプログラム、まちのゴミの循環とその政策について学びました。訪問した学校は国のモデル校として認定されるほど、環境教育に力を入れており、生徒が自主的に、エコハウスの建設や様々な環境の研究を進めていました。生徒のアイデアを尊重し、「やってみなさい」と、決してノーとは言わずにアシストするのが教師の役割であると言います。このような教育が「生きる力」「創造力」を培い、将来の人づくり、まちづくりに関わりたいとのこと

です。

環境教育とは、決して「ゴミを拾いましょう」ということではなく、すなわち「儉約」とのこと、日本ではまだ儉約は「恥」という文化があるように思います。しかし、ドイツでは儉約は誇り高いことだという意識が、国全体で根付いてきました。1年、2年先の将来ではなく、10年、20年単位でまちの将来を考え、国民一人ひとりが行動できるように国全体で環境教育を進めている姿を学んできました。



ドイツの有名なビールに缶は見あたらない。



古い建物を「うり」にした商店街（コッツウォルズ地方）

次に訪れたイギリスではコッツウォルズ地方（オックスフォード大学など有名などかな農村地帯）における農業振興（グリーンツーリズム）について、学びました。

ヨーロッパの農業の歴史は古いものですが、農業の衰退に関する問題は日本同様でした。日本でグリーンツーリズムとは、主に農村体験を通じた農村と都市との交流を指しますが、イギリスでは、農村地帯そのものの観光化、まちづくりなどかなり広義なものでした。衰退する農業に代わるものとして、都市からの移住・旅行者をどう確保するのか。コッツウォルズ地方というネームバリューを生かし、付加価値をつけて故意的にイメージを売り込むというマーケティング技術が重要であるということです。グリーンツーリズムとは元来

その土地の良さを見直し、商品としてどう売るのが、アイディアと工夫の農業が生き残るということを学びました。

最後に、フランス・イッシーレムリーノ市でのＩＴ行政についてです。フランスはＩＴに関して言えば、発展途上のように、メカに弱いお国柄と言われるとおり、日本（今別）の方が格段に先を行っていると思われました。この市ではパソコンを利用して議会の中継、電子投票、死亡・出生その他、住民異動届などができ、市民の利便性を高めようとしています。しかし、日本のように利便性よりも信頼性を第一に考える国では、システムの悪用がまず考えられ、実際に導入は難しいでしょう。日本はＩＴそのものの技術は先進的でも、行政サービスのうえでは、その普及に限界があるのではないかと感じました。



ＩＴ環境が整備されている議会（イッシーレムリーノ市）

以上が重点研修の内容ですが、ヨーロッパの文化に触れたことは様々な気づきを与えてくれました。その中でも興味深いのは教会の存在です。街の真ん中、田舎町のまんなか、どの町にも必ず教会があり人々が集っていました。私なりの考察を加えるならば、フランスの失業率が10%と高率なのに対し、自殺率が低いことは、このような心の中の支えの存在を感じました。（最近のパリにおける暴動が気になるところですが）地域がまとまり、いざという時に共通項を持ち、相談し合えるとするならば、そこから、まちづくりが始まるのではないかと考えます。今回、保健師としてこの研修に参加させていただき、これから行政にどのように関与するか不安がありました。しかし、見て、触れて、体験し、感動したこと、人に出会えたことは、これからの業務の上でも人生の上でも、かけがえのないものとなりました。業務多忙の中、長期間の研修に参加させていただいたことを心より感謝いたします。ありがとうございました。

町職員の給与等の状況をお知らせします

町では、今年度も地方公務員給与の適正化を目的とし、町民の皆さんに町職員の給与等を公表します。

○今別町職員数の状況

ア 部門別職員数の推移（各年4月1日現在）

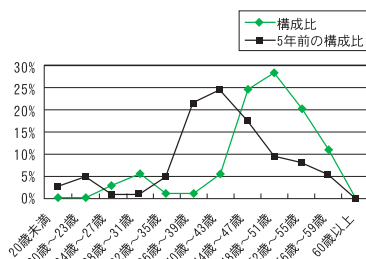
区 分		職 員 数（人）			対 前 年 増 減 数（人）		
部 門	職 門	平成15年	平成16年	平成17年	平成15年	平成16年	平成17年
福祉関係 一般行政部門	議 務 会	2	2	2			
	総 税 務	24	20	22	2	2	2
	労 務 働	3	6	6		3	
	農 林 水	12	9	10	3	3	1
	商 工	2	1	6	4	1	5
	土 木	6	7	6	1	1	1
福 祉 関 係	小 計	49	47	50		2	3
	民 生	17	16	5	1	1	11
	衛 生	5	4	5		1	1
一 般	小 計	22	20	10	1	2	10
	行 政	71	67	60	1	4	7
特 別 行 政	教 育	9	9	10			1
	小 計	9	9	10			1
公営企業等 会計部門	病 院	7	7	6			1
	水 道	2	2	2	1		
	そ の 他	30	30	31			1
	小 計	39	39	39	1		0
総 合 計		119	115	109	2	4	6

職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いている。

イ 部門別増減事由一覧

区 分		職 員 数		対前年	主な増減理由
部 門	職 門	平成16年	平成17年		
一般行政 部 門	議 務 会	2	2		
	総 税 務	22	20	2	事務の統廃合
	労 務 働	6	6		
	農 林 水	9	10	1	農業振興の強化
	商 工	1	6	5	観光施設の業務拡大
	土 木	7	6	1	建設事業の縮小
	民 生	16	5	11	町立保育園の廃止
	衛 生	4	5	1	保健師の充足
	小 計	67	60	7	[参考：類似団体の職員数 62]
	小 計	9	10	1	学校事務員の新設
特別行政 部 門	教 育	9	10	1	
	小 計	9	10	1	
	病 院	7	6	1	医師の減
公営企業 会計部門	水 道	2	2		
	そ の 他	30	31	1	介護保険事業の業務増
	小 計	39	39	0	
合 計		115	109	6	
		[131]	[131]	[]	

ウ 年齢別職員構成の状況 （平成17年4月1日現在）



区 分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
職員数	0人	0人	3人	6人	1人	1人	6人	27人	31人	22人	12人	0人	109人

エ 定員適正化計画の数値目標及び進捗状況

① 定員適正化目標（数・率）

②平成22年4月1日現在における定員の数値目標

計画期間		数値目標
始期	終期	
平成12年4月1日	平成17年3月31日	4.8%（6人）削減

13.8%（15人）削減

③定員適正化計画の年次別進捗状況（実績）の概要（各年4月1日現在）

区 分		12年 計画年度	13年 1年目	14年 2年目	15年 3年目	16年 4年目	17年 5年目	12年～17年 計	(参考) 数値目標
部 門	減 員		1	5	2	4	6	18	
	増 員								
	差 引		1	5	2	4	6	18(300%)	4.8%
	職員数	127	126	121	119	115	109		

(注) 1 計画期間は、平成12年～平成16年の5年間である。
2 (%) 内の数値は、数値目標に対する進捗率を示す。

○職員の給料等について

1. 人件費の状況(普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B / A
16年度	4057人	2,538,607千円	85,942千円	701,252千円	27.62%

2. 職員給与費の状況(普通会計決算)

区 分	職 員 数	給 与 費				一人当たり給与費 B / A
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
17年度	70	306,904	23,625	93,421	423,950	6,056

(注) 1 職員手当には退職金を含まない。 2 給与費は当初予算に計上された金額である。

3. ラスパレイス指数の状況(各年4月1日現在)

	平成13年	平成14年	平成15年	平成16年	平成17年
ラス指数	97.96	98.80	97.84	92.26	90.40



4. 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況(平成16年4月1日現在)

一般行政職		技能労務職	
平均年齢	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額
49.11歳	399,000円 (368,200円)	47.0歳	355,700円 (346,200円)

国の基準に基づく給料表の平均給料月額で、()内は平成16年度から今別町独自の2~5%の減額で支給しています。

5. 職員の初任給の状況

(平成16年4月1日現在)

区 分	決定初任給	採用2年経過給料額
一 般 行政職	大卒	170,700円 (167,286円)
	高卒	138,800円 (136,024円)
		177,400円 (173,852円)

国の基準に基づく平均給料月額で、()内は平成16年度から今別町独自の2%減額の初任給です。

6. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の支給

状況 (平成17年4月1日現在)

経験年数		10年	15年	20年
学歴	大 卒	—	—	339,200円
	高 卒	—	—	323,600円
	全学歴	—	—	346,200円

国の基準に基づく給料表の平均給料月額で、()内は平成16年度から今別町独自の2~5%の減額で支給しています。

7. 一般行政職の級別職員数の状況(平成17年4月1日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	8 級	計
標準的な職務内容	主事補	主 事	主 査	主 任	主 幹	次 監 係 長	統括監	参 事 統括監	
職員数(人)	0	0	1	1	16	39	1	10	68
構成比(%)	0	0	1.5	1.5	23.5	57.3	1.5	14.7	100.0
1年前の構成比(%)	0	0	1.5	0	27.3	54.5	9.1	7.6	100.0

今別町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数(技能労務職、医療職等を除く人数)です。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

8. 特別職の報酬等の状況(平成16年4月1日現在、期末手当は平成15年度の実績)

区 分	給 料				報 酬		
	町 長	助 役	収入役	教育長	議 長	副議長	議 員
月 額	375,000円	358,000円	339,000円	315,000円	263,000円	225,000円	215,000円
期末手当	6月期 1.7月分	12月期 1.6月分					
退職手当	<算定方式>町長:100/550・助役:100/320・収入役:100/290(各率に在職年数を乗じる) <支給時期>任期満了毎						

○職員手当の状況

1. 期末手当・勤勉手当(平成16年度)

	期末手当	勤勉手当
6月期	1.4月分	0.7月分
12月期	1.6月分	0.7月分
計	3.00月分	1.4月分

支給割合は国と同じです。
平成16年度から期末・勤勉手当は、今別町独自の20~35%以内の減額で支給しています。

2. 時間外勤務手当

区 分	平成15年度	平成16年度
支給総額	881千円	621千円
職員1人当たり支給年額	13千円	9千円

3. その他の手当(平成17年4月1日現在)

区 分	
扶養 手当	・配偶者13,500円
	・配偶者以外 2人目まで6,000円 (ただし、配偶者がいない場合は そのうち1人について ...11,000円)
	3人目以上5,000円 満16歳から22歳までの子 に加算となる額5,000円
住居 手当	・持ち家3,000円
	・借家(貸間) 最低額1,000円~最高額27,000円
通勤 手当	・交通機関利用者4,410円~50,000円
	・交通用具利用者1,000円~11,000円

4. 退職手当

○支給率		
	自己都合	勸奨・定年
勤続20年	21.00月分	27.3月分
勤続25年	33.75月分	42.15月分
勤続35年	47.50月分	59.28月分
最高限度額	59.28月分	59.28月分
(退職時特別昇給 勤続20年以上1号)		
1人当たり平均支給額 18,599千円(勸奨・定年)		

(注)退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額である。

内閣総理大臣より顕彰状授与



このほど、小鹿サワさん（大川平）に、内閣総理大臣より顕彰状が授与されました。

国では毎年、敬老の日及び老人週間の記念行事として、年度中に百歳を迎える高齢者に対し、顕彰状が贈られることになっています。

小鹿さんは、明治34年2月20日生まれで、平成18年2月20日に満百歳を迎えるためこのたびの対象となりました。足腰が丈夫で、ある程度の身の回りのことができても元気な方です。顕彰状を手に「満百歳までは生きたい」と笑顔で話していました。

平成17年度東津軽郡連合PTA研究大会 今別大会



11月6日、今別中学校体育館において、東津軽郡連合PTA研究大会今別大会が、270人参加のもと盛大に開催されました。

大会では、「子どもたちの健全育成のための、学校・家庭・地域の連携」をテーマにシンポジウムが行われ、コーディネーターの前外ヶ浜町教育長林節穂氏進行のもとシンポジストによる実践活動が発表され、会員からも活発な意見が出されました。

最後に林氏から、「最近子どもたちが事件を起こすケースが非常に多くなっている。少子高齢化に伴いPTA会員も減少するので、会員全員の協力と意識改革が求められている。子どもたちが健やかに成長するのは、親がPTA活動に積極的に係わりを持つことが大事である」と話されシンポジウムを終りました。

ラブ・いまべつ会東京交流会開催



10月30日、ラブ・いまべつ会東京交流会が、神奈川県城ヶ島で行われ50人が参加しました。ラブ・いまべつ会東京交流会は、交流を通し、生まれ育ったふるさとを語り合い、会員相互の親睦と情報交換をすることにも、ふるさと今別への貴重な意見を、町の活性化の原動力にするため行っているものです。

今年は、世話人会の皆さんの計画で三浦半島周遊ということで、特にバスの中での交流が盛り上がり、参加者は「ふるさと今別がいつまでも元気でいてほしい。頑張ってほしい。」など熱い思いを語り合いました。

就学時保護者 「子育て講座」受講



家庭教育推進協議会では、11月1日今別小学校において、就学時保護者15人を対象に子育て講座を行いました。

初めに三橋保健師による「子どもの心、親の心」と題して講話が行われ、続いてCAPネット青い森（代表佐々木十四雄）による講座が行われました。講座では、「子どもは大人が守るべき弱い存在として捉えるのではなく、子どもも自信が暴力から自分を守り、守れることが大切」と強調しました。さらに、スタッフ4人と保護者参加の寸劇で解りやすく説明しました。

近年、幼児連れ去りや、いじめ虐待等が社会問題になっている中、未然防止のためにも地域の連携を大切に、子どもを見守っていく重要性を再度強調し講座は終了しました。

今別川

— 自然の川をめざして —

「イワナ（岩魚）—その三—」 第九話

「なぜ今別の川ではダムやえん堤に魚道がないのですか。」と、ある人に尋ねられました。それに対して即答できませんでした。
— あそこも魚道つけでおげば、い
がったおな。—と、えん堤やダム工
事にたずさわった人たちは後で言
います。

川のあるべき姿を取り戻すための清流ルネッサンス という、例の国土交通省の方針と、ダムに新たに魚道を設ける事業はとも今別川まで届かないようです。管轄の違いでしょうか。たとえば今別川上流の上股沢のいくつものダム、長川の水道水取得口の上のダムなど治山ダムは、ほとんど農水省（林野庁）の管轄のようです。町の管理との境い目はどこでしょう。小さな事例としては、奥平部トンネルそばの鬼泊沢のえん堤を（ただ一箇所ですが）、東部漁協や私たちの願いで魚道に代わる透過型構造物に直していただいたことがあります。（当時の増川署の小林署長さん）。今ひとつの朗報は、町の方で県（東地方農林事務所）にお願いし二股のラバーダムに魚道をつける見通しとなったことです。
今年、アユもイワナも例年になく不漁でした。アユは産卵期になっ

ても小型のままでした。渇水と雨後の増水と言う不安定な、貧弱な川の環境も一因でしょう。イワナについては、植生が繁茂する淵や、流木、倒木なども含む複雑な流水環境がないこと、ほとんどが林道に面した、釣りやすい水面であることも要因です。そしてダムやえん堤による産卵環境の悪化です。

古くからイワナは、秋になると支流に上って産卵するといわれてきました。実証しようとした研究者によると、利根川水系、鬼怒川の例ですが、平均80%が小沢での産卵とのこと。巾1m程度の小川でも、水量がなかったり、ダムで流路が短くても小沢に向かうのです。周囲に茂みがある瀬や淵の岩かげ、流木や地形の変化のある緩い流など、そうした産卵環境を荒らさないようにしたいものです。安兵衛沢の入口、茂沢上流のえん堤などいくつもの小沢が遡上できない状況です。皆さんの声、要望が良い解決に向かう力になると思います。



澤田 瑞穂さん
(今別八幡宮宮司)



ベッキーさん

🍷🍷 Hello! いまべつのみなさん No.2 🍷🍷

Thanksgiving is a popular national holiday.【感謝祭は人気のある国民の祝日です】

Thanksgiving time gathers families together.【感謝祭の頃に家族は集まります】

Then, they make many different kinds of food.【それから、たくさんのいろいろな食べ物を作ります】Americans love to eat turkey, cranberry sauce, and mashed potatoes.

【アメリカ人は、七面鳥の肉とクランベリーソースとつぶしたジャガイモを食べるのが大

好きです】The men watch football on TV.【男の人はテレビでフットボールを見ます】Simultaneously, the women cook the food.【同時に女の人は料理を作ります】The first Thanksgiving was in 1621.【初めての感謝祭は、1621に始まりました】At that time, the Native Americans and Pilgrims ate together.【その時に、アメリカインディアンと移民団はいっしょに食べました】But they probably did not eat turkey.【でも、かれらは十中八九、七面鳥を食べないでしょう】In 1863, Abraham Lincoln declared Thanksgiving a national holiday.【1863に、エイブラハム・リンカーンは感謝祭が国民の祝日であることを宣言しました】Thanksgiving always falls on the last Thursday in November.【感謝祭は、いつも11月の最後の木曜日です】I love Thanksgiving because I love to cook.【私は料理を作るのが大好きだったので、感謝祭が大好きです】In America, I looked forward to Thanksgiving.【アメリカでは感謝祭を楽しみにしていました】I will miss the special Thanksgiving food.【感謝祭の食べ物を恋しく思います】But, I am glad that I came to Imabetsu.【今別町に来ることができて嬉しいです】And in Imabetsu, I have tried many new kinds of food.【そして、今別でたくさん美味しい食べ物を食べてみました】When I leave Japan, I will miss these new Japanese foods.

【いつか、日本をはなれた時、私は日本の食べ物を恋しく思うでしょう】

see you



とても美味しかった
「芋煮会」に感謝！
先日、木村武松さん（浜名）から、「津軽今別医院で、芋煮会を開いて通院している患者さんにごちそうしてくれました。私もとても美味しくいただいた。あまりにも美味しくて、とてもありがたかった。ぜひ、広報に掲載してほしい」との連絡がありました。
早速、津軽浜名医院に問い合わせたところ、「芋煮会は、加藤裕彬院長先生が山形出身ということもあり、来院の皆様の健康を願い、ぜひ召し上がっていただきたいとのことで行いました。材料は、院長先生が山形から里芋と牛肉を取り寄せ、職員一同で150人分を準備しました。芋煮会は、また来年も行いたい。皆様に喜んでいただき非常にうれしい。当医院は、今後も地域との交流を何よりも大切にしていきたい」とのことでした。



Ⅱ東北少年フェンシング大会Ⅱ
 澤田悠太くん5位入賞
 10月15・16日、岩手県一関市文化センター体育館で行われた、第15回東北少年フェンシング大会に、今別中学校フェンシング部と町フェンシングスポーツ少年団が参加し、澤田悠太くん(今別小6年)が昨年に続き5位入賞と健闘しました。

今別中学校大奮闘!!

今別中生は、このほど行われた県中学新人大会や東北大会で大奮闘しました。活躍ぶりを紹介します。

◇県新人陸上競技大会

- ◎2年女子砲丸投げ 7位 山内 麻未
 ・出場メンバー
 相内濃乃香(200M)、上野 星(800M)
 泉 光(200M)、木村 舞(砲丸投げ)
 工藤 聡子(100M)、三浦 豊(400M)
 川村 広之(1500M)、内田正太郎(1500M)

◇県中学校新人野球大会

- ◎県中体連夏季大会に続き県ベスト8
 ・1回戦 今別中4-0車力中
 ・準々決勝 今別中1-2(延長8回)大館中
 ・出場メンバー
 泉谷優斗、相内 麗、山田晃大、相内貴宏、
 蝦名竜樹、平山大地、中道祐斗、伊藤 俊、
 古村優斗、藤巻鴻士、本郷滉俊



◇県下中学校ソフトテニス選手権大会

- ・団体予選リーグ 今別中0-3尾上中
 今別中1-2大戸瀬中
 ・個人戦 佐渡・佐々木0-4沖館中
 川村・相内 2-4むつ中
 ・出場メンバー
 佐渡 伊織、佐々木彩華、川村 茉以、
 相内結貴乃、大澤 優穂、相内 鮎佳

◇県新人バレーボール大会

- ◎男子 1回戦 0-2中郷中
 ・出場メンバー
 相内 凌、赤石瑞樹、島中幹也、南裕次郎、
 山崎大志、相内 至、阿部涼平、木村匠太、
 今 壱葵、田中崇史、中島望斗
 ◎女子 1回戦 今別中2-0名川中
 2回戦 今別中0-2三沢三中(優勝校)
 ・出場メンバー
 木村千夏、小鹿春菜、嶋中沙理、新岡里美、
 本郷実彩紀、上野明日美、上野真由子、
 梅田祐加、太田理菜、小鹿葉月、島中真矢、
 中嶋亜久理、最上百美夏

◇東北少年フェンシング大会

- ◎ベスト16
 猪ノ口貴史・澤田大樹・相内香穂
 ・出場メンバー
 猪ノ口貴史、澤田大樹、相内香穂、須藤咲弥、
 森田佳菜

荒馬っ子スクール

「スケート教室」～上手にすべれたよ!～

11月5日、青森県営スケート場においてスケート教室を開催し、20人の子どもたちが参加しました。

恒例となっているスケート教室には、毎回参加している子ども達が多く、今ではとても上手にすべれるようになりました。初めて参加する唐川典恭君は何回も転びながらすべっていましたが、だんだん滑れるようになると「今度、学校でもスケート場に来るのでその時がとても楽しみ」とうれしそうに話していました。



「水ロケット教室」～かっこよくできたよ～

10月29日、中央公民館においてペットボトルを再利用し、リサイクルへの関心を高めてもらおうと10月29日に水ロケット教室を行いました。

子どもたちは、お父さんやお母さんに手伝ってもらいながらペットボトルを切ったり、テープでつないだりして、やっとロケットを完成するととても喜んでいました。

講師の中嶋淳悦さんは、「皆さんとても良く出来上がりました。今日はあいにくの雨ですが、晴れた日に大空高く飛ばして遊んでください」と話していました。



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「インフルエンザ予防」です。



☆インフルエンザと風邪の違い。

昨年は日本でもインフルエンザが大流行し、薬が不足する事態にもなったように、毎年冬季に流行を繰り返し、みなさんの生活に大きな影響を与えています。インフルエンザとは国内最大の感染症で、毎年老人ホームなどでの集団感染も発生し、死者も出ています。（今年は新型インフルエンザが流行するとも言われています。）インフルエンザを風邪だと甘く見ては、重症化の原因になります。毎年お知らせしていますが、インフルエンザと風邪の違いを復習し、おかしいと思ったら早めの対応をしましょう。

	インフルエンザ	風 邪
主 な 症 状	一気に高熱がでる（寒気がする）、全身の関節や筋肉が痛くなる、だるい、下痢…	のどの痛み、鼻がムズムズする、水のような鼻水、くしゃみや咳がでる…
熱	38～40度（3～4日間）	微熱
感染力	強い。短期間に膨大な人に感染する。	弱い。徐々に感染が広がっていく。
特 徴	・肺炎などを合併し、重症化することが多い。 ・65歳以上の高齢者での死亡率が高まる。	発熱もあるが、インフルエンザほど高くない、重症化することはあまりない。



☆インフルエンザにかからないために気をつけることは…

①流行前に予防接種を受ける。

予防接種を受けましたか？

②流行期には人ごみを避ける。

人ごみに出る時は、マスクをしましょう。

③室内の湿度を保つ。

ウイルスは乾いた空気が大好きです。

④体力をつける。

規則正しい生活をして、ウイルスに勝つ体力を。

手洗い・うがいが基本です。 インフルエンザは予防から



＜12月の環境福祉担当の行事予定＞



事 業 名	日 時	受 付 時 間	会 場
乳幼児健診	12月6日(火)	個別に通知します。	開発センター
予防接種（三混・風疹）	12月7日(水)	個別に通知します。	今別診療所
予防接種（麻疹・BCG）	12月14日(水)	個別に通知します。	今別診療所

あなたも参加わたしもやります「交通安全」
《年末における犯罪及び事故の防止月間》
12／9～1／5
—今別町交通安全協会—

不動産取得税の軽減制度のお知らせ

不動産取得税は、土地や家屋の売買、贈与、交換などによる取得に対して課税される県の税金です。
住宅を新築したり、中古住宅を取得した場合等で一定の要件に該当すると、申請により土地及び家屋に係る税額が軽減される制度があります。

※お問合せ先

青森県税事務所第二課 ☎017 - 734 - 9973

学習で

子育てで

見え方が悪くて困っていませんか

日常生活で

仕事で

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。

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。

連絡をお待ちしています。

青森県立盲学校 TEL 017 - 726 - 2239

FAX 017 - 726 - 9809

個人事業者の「消費税簡易課税制度」 のお知らせ

消費税の申告が必要な個人事業者の方のうち、前々年の課税売上高が5,000万円以下の場合は、届出により「簡易課税制度」が選択できます。

個人事業者の簡易課税制度選択の届出書は、「平成17年において新たに課税事業者となった方、平成18年において課税事業者である方」とも、平成17年12月31日まで税務署に提出する必要があります。（毎年提出する必要はありません）選択する方は、届出をお忘れなく！

なお「簡易課税制度」とは、課税の売上高から簡便な方法で納付税額を計算できる特例制度です。

（注）簡易課税制度の注意点

1. 多額の設備投資を行った場合などで、仕入れ控除税額を一般課税により計算すれば還付となる場合があっても、還付を受けることはできません。
2. 簡易課税制度を選択した場合は、2年以上継続した後でなければとりやめることはできません。

個人事業者の消費税の納税には安全・便利な振替納税をご利用ください。「口座振替依頼書」を税務署又は金融機関に提出するのみで手続きは簡単です。

※お問合せ：青森税務署 ☎017 - 776 - 4241

今別駐在所からのお知らせ

年始年末の犯罪・事故を防止しよう!!

◎犯罪や事故のない町にするため、次の点に注意してください。

- ◆街頭犯罪及び侵入犯罪の防止
自転車・自動車及び住宅のカギ掛けを忘れないで。
- ◆振り込め詐欺被害に遭わないために
一人で振り込まない、警察に相談を。
- ◆子ども・女性の連れ去り防止のために
付いて行かない、逃げる、大声で叫ぶ。
- ◆金融機関・コンビニ強盗の防止
カラーボールの活用、すぐに110番。

◎「3急」運転で交通事故の防止

1. 急発進をしない。
2. 急ブレーキをかけない。
3. 急ハンドルを切らない。

この時期は、年末の慌ただしさや年始の慶び等で気持ちが落ち着かなくなります。しっかり気を引き締めて犯罪や事故のないようにしましょう。

※連絡先：今別駐在所 ☎35 - 2029

蟹田警察署 ☎22 - 2211

今別町地域子育て支援センター ひまわり子ども館<今別保育園内>

子育て中のご家庭を支援いたします

今別保育園では、10月1日から地域子育て事業を始めています。

地域の方々との交流を始め、保育園に入所されていないお子さんの育児に関する相談や、サークル活動の支援を行っていきますので、どうぞお気軽にご利用ください。

◎主な事業内容◎

◆子育て相談

月～金曜日（9：00～15：00）

電話相談：35 - 2128

面接相談：予約が必要です。

◆サークル支援

活動中の子育てサークルや、これからサークルを作りたい方のお手伝いをします。

◆保育園解放

体験入園、園行事への参加

◆子育て情報の発信

子育て通信の発行、行事ポスター、チラシの発行

詳しくは、今別保育園までご連絡ください。

☎：35 - 2128

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17年12月10日(土)
午前10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

◆人権相談所開設のお知らせ◆

12月4日～10日まで「第57回人権週間」

と き：平成17年12月7日(水)
午前10時～午後3時
ところ：中央公民館

・人権擁護相談委員
・高名和丸(☎35-2332)・藤田光雄(☎35-2224)
・吉田せつ(☎36-2341)・上野一子(☎35-3755)

当日、どちらも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

＜戸別訪問や電話による納付のご案内をしています＞

社会保険事務所では、皆様の大切な年金権を確保するために、納付期限を過ぎても保険料を納めていない方へ、電話や戸別訪問によって納付のご案内をしています(土・日曜日や夜間も実施しています)。戸別訪問では、社会保険事務所職員、国民年金推進員、収納指導員が身分証明書を携帯し、保険料の収納、年金制度の周知の目的で伺います。

なお、電話や訪問では個人情報を聞くことはありません。最近、社会保険事務所職員を装い個人情報を聞き出そうとする不審な電話が発生していますが、「あやしい!」と思ったらすぐに回答せずに、社会保険事務所へお問合せください。

＜年末調整や確定申告で

「社会保険料控除証明書」などの添付が必要です＞

平成17年分の所得の申告から、年末調整や確定申告で国民年金保険料を社会保険控除として申告する場合に、保険料の支払を証明する書類の添付が義務づけられました。そのため、11月初旬に社会保険庁から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されることになりましたのでお知らせします。

※青森社会保険事務所 ☎：017-734-7489

あなたも農林水産統計調査に携わりませんか
―統計調査員及び調査補助者を募集しています―
農林水産省では、農林水産統計調査に興味や関心のある一般の方々を対象に、各種統計調査に携わっていただく統計調査員及び調査補助者を募集しています。統計調査員、調査補助者の方々のご協力によって得られたデータは、農林水産行政の企画立案や円滑効果的な施策の推進のための基礎資料として活用されます。
応募を希望される方は、まず登録をされたい旨をお申込みください。
【統計調査員及び調査補助者の仕事内容等】
・身分 非常勤の国家公務員
・職務 統計調査員は、受け持ち地域に存在する客体の農林漁家等に対して、調査票に基づき面接調査を行い、調査結果を統計・情報センター長に報告します。調査補助者は、作物統計調査のうち実測調査を行う統計調査で、職員の指示に従い実測調査に関連する記録等の簡易な業務を行います。
・手当 調査事務に従事する報酬として給与が支払われます。
※問合せ先 東北農政局青森統計・情報センター総務課人事係
☎017-734-5541(内線104)

まちの行事予報 12/1～1/10

イ マ ダ ス

日 曜	行 事 予 定 場 所
3 土	子育て講座「話し方教室」＜今別中学校＞
11 日	子育て講座「保護司会による講演」＜今別中学校＞
22 木	今別小学校・今別中学校終業式
25 日	町民税第3期納期限・国民健康保険税第5期納期限
26 月	介護保険料第5期納期限・今別高等学校冬期休業
28 水	官公庁御用納め
1 月	
1 日	元旦
4 水	官公庁仕事始め
9 月	荒馬っ子スクール「親子泊りあいスキー研修」 ～10日＜岩木町＞

お悔み申し上げます
坂本 ヨシ(98) 今 別
嶋中 紗菜(選) 大川平
米田 行雄(77) 襦 月 別
お誕生おめでとうございませう
嶋中 紗菜(選) 大川平
川井真紀子(青森市)

結婚おめでとうございませう
木村 寿博(浜名)



戸

籍

の

窓

口

今別の姿(平成17年10月31日)

面 積 125.27km²
人 口 4,038人 (－10)
男 1,905人 (－4)
女 2,133人 (－6)
世帯数 1,676世帯 (＋2)
() 内は前月比

掲載を希望されない方は、届出の時に住民保険担当へ申し出て下さい。また、東奥日報・東奥ウエブについても同様に申し出て下さい。

(10月1日から31日の届出分)

げん き び と 町の元気人 ②1



畠山 佳奈子 さん(関 口)

家族の和を大切に子育てを頑張りたい!!

関口地区にお住まいの畠山佳奈子さんを紹介しま
す。

畠山さんは、平成12年に青森市から嫁ぎ、現在四
世代家族7人で暮らしています。今では、四世代家
族で住む人が少ない中、楽しそうに生活している畠
山さんにお話を聞いてみました。

「私は、おばあさんに育てられたので、皆で暮ら
すことに最初から違和感がなかったです。今は、働
いているので、むしろおばあさんやお母さんに二人
の子どもたちを育ててもらいとても感謝しています。
これからいろんなことがあると思うけど、家族の
和を大切に子育てを頑張りたい」と明るい笑顔で話
してくれました。

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 ②1



H15. 9. 27生

嶋中 勉さん(二股)の長女
和^{のどか}
ちゃん
みんなから好かれる様なやさしい女の
子になってほしい
(母 希さんの願い)



H15. 9. 8生

成田 佳久さん(今別)の長男
祥^{ただ}佳^{よし}
ちゃん
暴れん坊のやんちゃ坊主だけど甘えん
坊。かわいい盛りのお二歳です。これか
ら元気いっぱいすくすく育ってほし
いです。
(母 英梨奈さんの願い)

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】 白菜のサーモンロール

白菜はビタミンC、カルシウム、鉄、カロチンなどなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含
まれています。特に寒い冬には体を温める食べ物として重宝されます。冬の時期、豊富に手
に入る白菜で風邪を予防しましょう。

◆材料(4人分) 100kcal 1人

生サーモン(2切れ)・片栗粉(適量)・塩コショウ(少々)・白菜(8枚)・だし汁(200ml)・水溶
き片栗粉(適量)・調味料(酒:大1/2、しょうゆ:大1/2、
塩:ひとつまみ、みりん:大1)・絹さや(4枚)

◆作り方

- ①サーモンは縦半分に切り分け、塩コショウをふる。
- ②白菜と絹さやは熱湯で下ゆでしておく。
- ③白菜を上下は交互になるように2枚重ね、内側の表面に片栗粉
を薄くまぶし、端に①のサーモンをおいてしっかり巻く。
- ④蒸し器に並べて蒸し揚げる。
- ⑤小鍋にだし汁と調味料を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ
る。
- ⑥蒸しあがったロールを一口サイズに切り分けてさらに並べ、⑤
をまわしかける。
- ⑦縦切りにした絹さやを散らして出来上がり。



健康料理コーナー

生活習慣病予防には「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」

2005(平成17)年12月1日〔12〕

【お詫びと訂正】
広報いまべつ11月号でP8の陸上・男子2年200m1位泉 光さん
のタイムが8m75となっていました。正しくは27秒03の誤りでした。