

いまべつ 広報

平成20年
3月号
524

町社会福祉大会・芸能祭	1
町の話	2
お知らせ	3
イマダス・町の宝	4

発行/青森県今別町 編集/総務課企画担当 ☎ 0174(35)2001 FAX 0174(35)2298 今別町ホームページアドレス <http://www.imabetsunet.pref.aomori.jp>

第26回今別町社会福祉大会 「ともに生きる福祉コミュニティをめぐって」

2月8日開発センターにおいて、「ともに生きる福祉コミュニティをめぐって」を大会スローガンに、今別町社会福祉大会が開催されました。

同大会は、町社会福祉協議会主催で行われ、町内の老人クラブ会員や婦人会、ボランティア約150人が参加しました。

午前の部は、鯨ヶ沢町社会福祉協議会会長、神唯一氏による「しあわせ・・・人生」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、地域福祉の発展に貢献した町民をたたえ、表彰や感謝状が贈られました。



記念講演で「しあわせ…人生」をテーマに講演いただいた、講師：鯨ヶ沢町社会福祉協議会会長 神唯一氏

【表彰状・感謝状受賞者】 ☆町の部

- ◆表彰状(奉仕活動)
 - ・五十嵐 正一
 - ・横山 良文
- ◆感謝状(社協役員 民生委員奉仕活動)
 - ・吉田 清志
 - ・吉田 恵子
 - ・小 鹿 とし子
 - ・山 田 キエ
 - ・宮 本 松江子
- ◆共同募金(浄財)
 - ・サワダ写真館
 - ・(有)マルエイ相内工務店
 - ・成精商店

☆伝達の部

- ◆青森県知事・社会福祉協議会会長表彰
 - ・本 郷 孔彦
 - ・川 口 明徳
- ◆青森県共同募金会長感謝状
 - ・太 田 榮子



共同募金浄財表彰を受ける方々！



奉仕活動で表彰された五十嵐正一さん



大会の最後に万歳三唱を行う町老人クラブ会長小嶋清正さん

「生活習慣病予防 セミナー」開催

町主催の「生活習慣病予防セミナー」が、2月20日中央公民館で開催されました。

今回のセミナーは、平成19年度町基本健診を受けた方の中で、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満の要指導者、メタボリックシンドロームとなった方を対象として開催され、約40人と例年より多くの受講者がありました。

今回のセミナーでは、元今別診療所医師、現在おさないクリニック院長の小山内秀二先生が「メタボリック症候群について」講演され、なぜメタボリックシンドロームになるのか、動脈硬化の恐ろしさなどについて話され、過食と運動不足が大きな原因ですが、歩くことが一番など、予防方法などが紹介されました。

また、喫煙は体に一番の害と強調され、参加者は真剣に話を聞いていました。



メタボリック症候群の予防方法や改善方法について、講演される小山内秀二先生。

歌あり・踊りあり 婦人芸能祭開催

今別町連合婦人会(会長山内和子)主催の第18回婦人芸能祭が2月10日開発センターで行われ、会場には町内外から約200人の観客が訪れました。

今年も、各地域の婦人会や各団体、三厩地区婦人会などによる踊りが次々に披露され会場は大きな笑いに包まれていました。

山内会長は、「年々参加者も少なくなり、芸能祭の開催も厳しい状況ですが、今年も沢山の方々に参加していただき、感謝いたします」とあいさつが述べられました。

芸能祭の司会を務めた黒石ななこ(澤田ひろ子)さんは、数年ぶりに師匠、黒石八郎さんを訪れて、話し方がうまくなったと褒められたそうです。そして、今年は師匠直伝のフラダンスを婦人会の方に伝授し、一緒に披露したり、独自の技術がさえわたり、会場は笑いと拍手が鳴り響いていました。



衣装もバッチリ揃って、どこから見てもねぶた？来年も楽しい芸能祭の開催を心待ちにしています。



南国を感じさせ、黒石八郎直伝のフラダンスを披露したハワイ出身のめらぼん(婦人会)！中央は、噂の黒石ななこさんです。



すごく面白い演舞？仮面の奥はだれでしょう？



衣装は色々ですが、息の合ったコーラスは最高でした。【千の風】



オープニングを飾ったよさこいチーム「北天舞悠」のみなさん！

鎮火祭で今年1年の無事故、無火災を祈願



八幡宮にて、町消防団幹部による祈願！



時折雪が降る寒さの中で、第12分団による検閲、機械器具点検！

今別町消防団による平成20年鎮火祭が、2月10日今別八幡宮において行われ、小鹿町長や横岡消防団長、各分団長ら30人が参加して、今年1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、小鹿町長より訓示、横岡団長からのあいさつがありました。

その後、町消防団幹部らによる、各分団屯所へ出向いての検閲が行われ、横岡団長から「火災や災害に備えて日頃から万全な態勢を整えていただきたい」と訓示があり、参加した団員は気を引き締めていました。

地場産品開発！ いまべつのもずくぞい...

今別町商工会では、このほど開発センターにおいて、ベジタリアン料理研究所「華蒔菜」所長、岡田哲子氏を招いて、地場産品を使ったこんにやく等料理講習会を開催しました。

講習会には、商工会女性部や町内各グループから15名が参加し、岡田氏が開発した「おからこんにやく」や町の特産品を使用した「もずくこんにやく」などを試作しました。

岡田氏は、藤崎町で、ベジタリアン（菜食主義）として菜食を研究しており、自らおからこんにやくを開発して、平成15年におからこんにやく製法特許を取得、現在は料理研究者として活躍されています。

講習会に参加した皆さんは、岡田氏の説明をメモしながら分量や作り方を学び、「自分たちでも、作ってみたい」などと話していました。



岡田氏（中央）から「もずくこんにやく」の分量や作り方などを学ぶ参加者。

「いざいざ」時のために

救急救命・家庭介護講習会開催

「見て・聞いて・感じて...」
救急救命講習会開催

今別町社会福祉協議会主催の平成19年度救急救命講習会が、2月14日開発センターで行われました。今回の講習会には53名の受講者があり、だれもが日常生活の中で遭遇する可能性がある緊急時のために、救急処置法を身につけたいという町民からの強い要望もあり、広域消防組合今別分署から3名の方を講師として招き、救急救命講習会が開催されました。

講習会では、応急手当の重要性の講義が行われ、実技では心肺蘇生法・AED操作方法を受講者が、実際に気道確保や胸骨圧迫などを実践して、最後には状況を想定したシミュレーション（観察から心肺蘇生法・AEDを使用し救急隊到着まで）効果測定を行い、5時間の講習会を終了しました。

だれもが知っておきたい 介護の基本

2月15日、家庭介護講習会が開発センターで行われ、約35名が参加しました。

日赤青森支部の職員が講師として、家庭での介護方法や訓練方法について指導を行いました。

講習会では、体の不自由な方を、横に向ける方法や、介護する側は1人で全ての介護をしようとするのではなく、家族や地域の協力を得ながら、計画的に介護することなど、「だれもが知っておきたい介護の基本」について学びました。



異物を詰まらせ、取り除く方法、背部叩打法。介護方法を学びながら実践する参加者！



外傷の処置法、大量の出血を想定した止血帯での止血方法



AEDを使用した、本格実践救急法手順に戸惑いながらも確実に習得



ペアになり、肩を叩きながら意識確認、呼吸確認！大丈夫ですか？



介護者のからだの動かし方について指導する日赤青森支部の和島講師。



介護方法を学びながら実践する参加者！

イグルーを作って あったかいトシを食べよう！

2月17日、今別小学校校グラウンドにおいて「荒馬っ子スクールスノーフェスティバル」が開催されました。

今回のスクールは、小学生と親を対象に開催され、小学生50人、父母40人、関係者10人の約100人が参加しました。

講師には、県梵珠少年自然の家の先生方を招き、町青少年教育指導員の方々に協力していただき、親子でイグルー（かまくら）やココロアイス作りを体験しました。

3班に分かれかまくら作り挑戦した親子は、悪戦苦闘しながらも、雪のブロックを積上げ、各班ごとに大きなかまくらを約2時間程かけて完成させました。

完成したかまくらの中で、あったかいトシ汁を食べながら、冷えた体を温めて、デザートのココロアイス作り挑戦し、1時間かけて作った、自作アイスクリームを、寒さを忘れて美味しそうに味わっていました。

閉会式では今別小6年宮本拓也くんから、「初めてのなかまくら作り、美味しくできたアイスクリーム作り、いろんなことを教えてくれてありがとうございます」とお礼の言葉が述べられました。



～国民年金保険料が改定されます～

平成20年4月分から月々の保険料が14,410円となります。年金を支える力と給付のバランスをとるために保険料の段階的な引き上げを行っています。皆様のご理解をお願いします。

口座振替で国民年金保険料を納めると、指定した口座から毎月自動的に引落とされるので手間や時間が省けて納め忘れがなく、便利・安心・確実です。また、早割制度や前納制度を利用すると保険料が割引されます。

口座振替の申込用紙（振替方法の変更も同じ申込用紙となります）は、納付書に綴られているほか、市町村・各金融機関の窓口や社会保険事務所に備え付けています。また、社会保険庁のホームページから印字（プリントアウト）することもできます。

社会保険庁HP <http://www.sia.go.jp/>

詳しくは役場町民福祉課町民担当国民年金窓口までお問合せください。 35-2001

自動車の住所変更と身体障害者等の減免制度の改正について

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おります。引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、役場の窓口に備え付けの専用チラシ等により、地域県民局県税部にご連絡をいただければ、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で「自動車税住所変更届」からも住所変更の届けをすることができます。

(<http://www.pref.lg.jp/zeimu/>)

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。

また、平成20年4月1日から、身体障害者等に係る減免制度が改正されます。

自動車税・自動車取得税の減免額に上限が設けられます。

継続申請の手続きが簡素化されます。

詳しくは、東青地域県民局県税部課税第三課までお問合せください。

電話 017-734-9974

自動車の名義変更や廃車手続き、車検はお早めに！

毎年3月は、運輸支局及び事務所などで移転登録・抹消登録・変更登録等の手続きは大変混雑します。特に3月中旬頃からは待ち時間が長くなり、申請者の皆さま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月上旬までに手続きしていただくようお願いします。

また、車検は1ヶ月前から受けることができますので、よろしくをお願いします。

東北運輸局青森運輸支局

・情報案内 050-5540-2008

・車検予約 050-5540-2108

受付時間 平日8:45～12:00、13:00～16:00

今別町議会議員選挙のお知らせ

『貴重な一票忘れずに！』

○告示日 3月4日(火)

○投票日 3月9日(日)

※投票時間 午前7時から午後6時まで



こんにちは。保健師です。

～すすめよう 健康いまべつ21～

今別町学校保健会からのお知らせ

今別町学校保健会では、今年度も食に関する研修を進めてきました。

6年生は、2学期に食育推進事業（県栄養士会主催）の調理実習を行い、ポテトピザやいももちのごまだれ、いそいりこを、町給食センター齊藤主任栄養士の指導により上手につくることができました。市販のおやつを食べることが多いですが、身近にある材料で簡単に手造りおやつが出来るのでみなさんも挑戦してみてください。

『食育推進事業』6年生の調理実習から！

●じゃがいもを使った「ポテトピザ」を紹介します！

詳しく知りたい方は今別小学校にご連絡下さい。

つくりかた

『ポテトピザ』カロリー少なめでヘルシー！

- ①じゃがいもを洗い皮をむきゆで、こふきいもにし、スキムミルクと塩を入れてよく混ぜ、6等分して丸く平らに広げる。
- ②いも生地にピザソースをぬり、ハムなどをトッピングする。
- ③フライパンにサラダ油をしき、弱火でふたをして焼き、チーズがとけピーマンに火がとおればできあがり。

※材料（6人分）

じゃがいも400g、スキムミルク100g、塩小さじ1/3(1.5g)、サラダ油適宜、ピザソース60g、〈トッピング〉ピーマン1/2個、ハム3枚、チーズ60g



いりこは、カルシウム豊富でからだにいいですよ。



じゃがいもの皮むき上手だね！



簡単に作れておいしいね！
↓家でも作ってみよう！



平成20年度今別町奨学金制度について！

当町では優秀な人材育成を願って、経済的理由により就学が困難な方に対して奨学金の貸付を行っております。貸付額や償還方法、償還期間など詳細については町教育委員会までお問合せください。

1 貸付対象

ア) 平成20年4月より、高校・高専・大学・短大・各種専門学校に入学する方、又は在学中の方。(但し、通信教育・大学院・放送大学・自治医科大・防衛大・海上保安大に入学する方、その他の奨学資金を受けている方は除く)

イ) 今別町に住所を有する子弟であること。

2 奨学金の貸付額及び貸与期間

ア) 奨学金の額は、高校(月額15,000円)・大学等(30,000円)とする。

イ) 貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間とする。

奨学生が休学、退学、その他奨学生として不適当と認められる事由により、貸付の休止、中止、即時返還をしてもらうこともあります。

3 返還方法

・奨学金の返還は、卒業の月の1年後から受給期間の2倍の月数で返還する。

4 貸付申請手続

・貸付申請書類等は、今別町教育委員会に備えてあります。

5 申込期間 平成20年4月1日から平成20年4月15日まで

6 申込み及び詳しいお問合せ先

今別町教育委員会

電話 0174-35-2157

「自分たちの街は、自分たちで守ります。」

～今別町消防団員募集！～

・消防団とは、消防組織法に基づき、各市町村に設置されている消防機関です。地域における消防防災の要として、平常時・災害時を問わず、地域に密着し、地域の安心安全を守っています。

申込みまたはお問合せは、役場総務課消防担当まで TEL35-2001

イ マ ダ ス

まちの行事予定 (3/1~4/10)

※予定行事名・開催場所・担当課を掲載しています。

3月5水	・今別中学校卒業式《今別中学校》	教育
6木	・県立高校前期選抜試験合格発表	教育
7金	・第4回キノの会	福祉
8土	・行政相談日《中央公民館》10~15時	総務
9日	・今別町議会議員選挙投票日	総務
14金	・県立高校後期選抜試験	教育
18火	・『地域の山林再生と林業の展望について』シンポジウム開催《中央公民館》	産業
19水	・県立高校後期選抜試験合格発表	教育
20木	春分の日・今別小学校卒業式《今別小学校》	教育
26水	・今別小・中学校終了式、離任式	教育
4月7月	・今別小・中学校入学式	教育

素直でやさしい
女の子になつてほしいです。
(母 さやかさんの願い)

岡野

樹莉亜

ちゃん

(団地地区)



46 町のたから

町に住所を有する3歳以下(平成16年4月2日誕生日以降)の子どもさんを掲載しています。

国民健康保険制度の見直しのお知らせ!

平成20年4月1日から国民健康保険制度が下記のとおり改正されますのでお知らせいたします。

義務教育就学前の子どもの自己負担割合が2割になります。

平成20年3月31日まで
3歳未満・2割



平成20年4月1月から
義務教育就学前・2割
(6歳児に達する以降の最初の3月31日まで)

70歳以上75歳未満の窓口負担が1割に据え置かれます。

昨年の制度改正では、窓口負担を2割に見直されることとされていましたが、平成21年3月まで窓口負担が1割になります。

お問合せ先 町民福祉課 町民担当 電話 35-2001

≡手作りシンポジウム≡ 『地域の山林再生と林業の展望について』

日時	平成20年3月18日(火) 午後1時~4時
場所	今別町中央公民館
主催	「十五日会」
後援	今別町、今別町商工会、東奥日報青森・上磯販売店主会
講師	横山 隆(東青地域農林水産部林務調整監) 添谷 稔(東北森林管理局森林技術センター所長) 枝澤 修(青森森林管理署長)

※みなさんの参加をお待ちしています。

平成19年分の申告と納付期限にご注意ください!

平成19年分の申告と納付の期限は次のとおりです。

申告所得税、贈与税：平成20年3月17日(月)

消費税及び地方消費税：平成20年3月31日(月)

期限を過ぎて申告すると、振替納税や延納の制度が利用できなくなります。また、納付期限を過ぎてから納めると延滞税が加算されます。詳しくは、青森税務署にお問合せください。

電話017-776-4241

スポーツ・文化・ボランティア活動に 最適なスポーツ安全保険へ!

スポーツ安全保険とはアマチュアのスポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動などを行う社会教育団体の団体活動を対象とした保険です。

掛金は年齢・団体種別・補償内容に応じて年額500円から9,000円となっており、小さな掛金で入院、通院、死亡、後遺障害などの傷害保険をはじめ賠償責任保険や共済見舞金など大きな補償が得られます。

平成20年度の加入は3月1日から受付を開始し、保険期間は平成20年4月1日から平成21年3月31日までとなります。なお、4月1日以降の申込みは、掛金を振り込んだ日の翌日から有効となります。

加入依頼書は町教育委員会に設置しています。

さらに詳しい内容については、スポーツ安全協会青森県支部へお問合せください。 017-782-6984

お誕生日おめでとうございます

成田 樹史(博樹) 中沢

お悔やみ申し上げます

新井田	松 雄(56)	浜 名
吉田	鉄 雄(85)	大 泊
澤田	や ゑ(89)	今 別
小 鹿	よ ね(81)	村 元
最 上	ち よ(86)	奥 平
澤 田	さ つ(65)	浜 名
金 濱	賢 助(80)	浜 名
小 野	孝 明(50)	西 中
勝 野	はる 子(68)	中 沢
木 村	キ セ(77)	大 山
太 田	幸 二(71)	大 山
畑 井	き の 丞(89)	西 浜
澤 田	修 修(69)	西 浜
藤 卷	豊 勝(78)	砂 ヶ

今別の姿 (平成20年1月31日現在)

面積	125.28km ²
人口	3,764人(-15)
男	1,776人(-5)
女	1,988人(-10)
世帯数	1,624 (-4)

()内は前月比

戸籍の窓口

(1月1日から31日の届出分)



掲載を希望されない方は、届出の時に町民福祉課町民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申し出て下さい。

編集後記 わのふりこ

みなさんお元気ですか!
今年の冬は寒い日が続きますね!
積雪量はそれほど多くないと思いますが、一月中旬から約一カ月以上厳しい寒さが続いています。
今年は、東京などでも数回雪が積もり、歩行者が滑って転倒したり、凍結による車のスリップ事故のニュースが報道されました。私もテレビを見て「雪道になれていない人ばかりだな」と内心思っています。先日も歩行中に、思いっきり転倒し、お尻を強打してしまいました。ここからは言い訳ですが、夜間ということもあり、道路も光って(凍結)いないので、普通に歩いてみると、「ツル・ドサ」身体が中に浮いて転倒。おかげさまで星空を眺めることが出来ました?私はまだ若い?ので、怪我をしませんでしたが、寒さはまだまだ続きますので、みなさんも健康管理はもちろん、雪道を歩行の際は十分気をつけて下さい。
(二日後位)お尻が痛かったけど、原因は転倒?)
2月に開催された、婦人芸能祭では、見事な踊りや歌が披露され、会場に訪れた人たちも一緒に踊ったりしながら楽しんでいました。今年も爆笑トークで司会進行を務めた、黒石ななこさん。今年はトークだけでなく、八郎師匠直伝のフラダンス?を自らも披露して、ひと味違うななこさんを見る事ができました。今度は、ななこさんからトーク方法を伝授していただき、近日、黒石平寛としてデビューする日が来るかも。
年度末となり何かと忙しい時期となりますので、健康管理には十分注意して下さい。
一年間ありがとうございました。
『それでは...へは』
平成19年度最終話 《平寛》

「火遊びは みんなの未来も 焼きつくす」