

長〜い恵方巻き作りに挑戦！

1月28日、町開発センターにおいて、今別町若手プロジェクトAチーム主催の『みんなでつくろうなが〜いえほうまき&まめまきでオニたいじ！』が行われ、新幹線開業1周年を盛り上げようと企画された今回のイベントに、今別子ども園児、今小児童、保護者の皆さんおよそ80名の方々が集まりました。

豆まきでは、町職員が赤鬼や青鬼に扮し登場すると、怖がって逃げ回り泣いてしまう子供もいましたが、「鬼は外！福は内！」の掛け声で勇敢に豆を投げつけ、見事鬼を退治し、その後、年の数だけの豆を食べました。

恵方巻き作りでは、大川平加工グループの皆さんの協力をいただきながら、きゅうりや玉子焼き、かんぴょうなどの具材を並べ、北海道新幹線H5系車両の長さを目指し調理すると、車両1両分に当たる約22メートルの長い恵方巻きが完成し、参加者皆さんで喜び合いました。



長さ22メートルの恵方巻きが見事完成



「鬼は外！福は内！」の掛け声で鬼を退治

今別子ども園の関奏奈さんは「長い恵方巻きが作れてよかった。恵方巻きもおいしかったのでまたやりたい」と話してくれました。五十嵐結愛さんも「鬼が怖かったけど、豆を投げて退治できた。恵方巻きを巻くのが難しかったけど、とても楽しかった」と楽しい1日を振り返りながら話してくれました。

今回のイベントを主催したAチームリーダーで町民福祉課の梅田剛広主事は「たくさんの協力をいただき、無事にイベントが成功した。子ども達にも楽しんでもらえてよかった。今回のイベントは新幹線開業から1周年を記念したイベントだったので、これからさらに盛り上がり、3月26日を迎えたい」と話してくれました。

第27回婦人芸能祭開催！多くの観客を魅了する！

2月12日、開発センターにおいて、「第27回婦人芸能祭」が行われました。今別町連合婦人会の山形ちえみ副会長から「皆さんのご協力のおかげで今年も開催することができました。本日に向けて各団体練習を積み重ねてきましたので、最後までお楽しみください」とあいさつがあり、プログラムがスタートしました。

ステージでは、華やかな衣装に身を包んだ出演者が扇子や傘などの道具を使いながらの踊りや今別町社会福祉協議会の田邊春作会長の力強い詩吟などが披露（瀬辺地婦人会や三厩婦人会も参加）され、会場に訪れたおよそ150人を魅了しました。観客の中には手拍子をしたり声援を送る方もおり、一緒に盛り上がりました。午後には豚汁の振る舞いやカラオケ大会、津軽弁ラジオ体操なども行われ、拍手と笑顔が絶えない1日となりました。



華やかな衣装に身を包み、観客を魅了する踊りを披露



ねぶたの囃子に合わせて出演者と観客と一緒に踊りました

阿部町長がモンゴル国訪問！！

モンゴルフェンシング協会から今年3月19日から26日まで実施される2020年東京オリンピック・パラリンピック出場に向けた今別町での強化合宿に参加する選手選考を兼ねたモンゴルでの全国フェンシング大会をぜひ視察してほしいとの打診があり、実現したものです。

1月14日、成田空港～仁川空港～チンギスハン空港を経由し、モンゴル国の首都ウランバートルに到着し、その日は、モンゴルフェンシング協会との会談を行いダワーツェレン会長より「モンゴルの子ども達が今別町で合宿を行えたことに感謝いたします。我々としても2020年東京オリンピックを目指し頑張っていきます。そして、今後とも今別町との関係をよりすばらしいものにしていきたい」とあいさつがありました。阿部町長からは、感謝の意と今後さらにモンゴルフェンシング協会との交流を深めていきたいと伝え、食事を交えて今後の交流について意見を交換しました。

1月15日、全国モンゴルフェンシング大会を見学し、大会自体は20歳までの参加者で行われており、非常に熱気のある大会になっていました。会場には「2020年東京オリンピック出場が我々の目標」とかかれたポスターがたくさん貼られており、モンゴル側のオリンピックにかける熱意を感じました。表彰式では、阿部町長から選手にメダルの授与と講評を述べる機会をいただきました。

1月16日、モンゴルオリンピックセンターを訪問し、フェンシングの練習場やモンゴル国のオリンピックの歴史がわかる展示品の数々を見せてもらいました。

その後、モンゴルオリンピック委員会会長、体育スポーツ所長と会談し、事前合宿の受入や阿部町長の訪問に対して感謝が述べられ、町長からも、この会談に対して感謝の意を伝えた他に、今別町の今後の取組やモンゴル国ジュニア育成の必要性を伝えました。

(記 教育委員会 大馬)



メダルを授与する阿部町長

二次交通を県内外に発信へ！

2月9日、中泊町役場会議室において「第2回奥津軽いまべつ駅・津軽中里駅間バス運行協議会」が開催されました。

奥津軽いまべつ駅から津軽中里駅を結ぶ路線バスが新幹線開業と同時に始まり、奥津軽いまべつ駅で降りた観光客に津軽半島の周遊を楽しんでもうおうと北海道新幹線の二次交通として、委託先の弘南バス株式会社から1日4往復を運行しています。

今回の協議会では、平成28年度の月別の乗客数報告や平成29年度の運行等について協議しました。また、利用促進のためPR用チラシ及びポスターの作成、新聞折り込み等による県内外への周知、特に道南への周知などにより、利用促進を図っていくこととしました。

町では昨年バス利用促進のためモニターツアーなどを行いPRを行ってきており、協議会終了後、会長を務める阿部町長は「協議会の皆さんと協力し、さらにきめ細やかなPRをしていきたい」と話しました。



平成28年11月26日、12月18日開催時のモニターバスツアーの風景

視覚機能を学ぼう！

2月9日、中央公民館においてサロンホットケーキが行われ、ビジョントレーナの倉雅子さんを招き、子育て講座が行われました。

講座では「学びの土台を築く！ビジョントレーニング」と題し、視覚機能について倉さんは「視覚を通じて得る情報量はおよそ80%で、情報を得る手段としてとても重要な働きをする。視覚トレーニングを積み重ねることにより、脳や体の発達に繋がります。子供の能力を伸ばすこともできる」と話され、自宅でも簡単にできるトレーニングを学びながら、一緒に実践し、子育てについての学習をしました。

今回参加した澤田あづささんは「ビジョントレーニングを通し、接し方とかいろいろ学べてよかった。これからの子育てにいかしていきたい」と話してくれました。竜飛から参加した工藤彩乃さんは「サロンはもちろんだが、他の子ども達との触れ合いも楽しい。今回のビジョントレーニングは脳トレみたいで楽しかったし、この知識があれば子供の育て方・接し方が変わってくる」と話してくれました。



倉さん(左)と視覚機能について学ぶ参加者の皆さん

北山正さんに木古内町から感謝状

この度、北山正さんが両町の友好の形として制作した「扇ねぶた」を北海道木古内町に寄贈され、多くの方々を楽しませていることから、大森伊佐緒木古内町長から感謝状が贈呈されました。1月30日には阿部町長のもとを訪れ、今までの木古内町での交流等について阿部町長と会談し、今回の受賞の喜びを報告しました。



感謝状が送られた北山さん(左)と阿部町長

今小ミニバス新人大会で優勝!

1月14日、今別小学校ミニバス部が上磯地区スポーツ少年団交流会ミニバスケットボール競技で見事優勝しました。

5年生が主体となつての初めての大会に臨んだ選手は、声を掛け合いながらパスを回したり、機敏な動きでゴールを死守したり果敢に攻めたりするなど、冬休み中などの練習の成果を発揮し、選手一人一人が活躍していました。応援に駆けつけた6年生部員や保護者の皆さんから大きな拍手が送られ、新チームになって好スタートをきった今小ミニバス部は、今後の大会等に向け、チームの結束を高めました。

【試合結果】

今別75-三厩12

今別44-蟹田24

今別20-蓬田15



見事優勝し、優勝カップ、賞状を手に記念撮影

桜餅作りに挑戦!

2月18日、中央公民館において、こでまりの会主催の桜餅作りが行われました。

当日は平館などで読み聞かせ活動をしている「おはなし☆し隊ぽっかぽっか」の高井範子さんと山口佳子さんが訪れ、参加した子供たちに読み聞かせを行い、物語に引き込むような語りで、子供たちは夢中になっていました。また、「だいおういかのいかたろう」という作品に出てくるイカダンスをみんなで楽しく踊りました。

桜餅作りでは、お互いに協力しながら生地を混ぜたり、焼き加減を確認しながら調理し、最後にあんこを包むとおいしい桜餅が完成しました。完成後に食べた子どもたちからは「とてもおいしい」という声が聞かれ、笑顔が絶えない1日を過ごしていました。



桜餅を作る子ども達

今別町消防団出初式

2月5日、町開発センターにおいて「平成29年今別町消防団出初式」が行われました。

はじめに本部分団及び各分団の消防車はサイレンを鳴らし、火災予防を呼びかけながら町内を巡回しました。巡回終了後には開発センター駐車場で機械器具点検が機敏な動きで行われ、その後、開発センター集客室に移動し、式典が行われました。

小山内幸雄団長は「今別町消防団の皆さんには決意を新たに取り組んでもらい、非常時には災害等から町民を守れるよう日々精進してもらいたい」と訓示し、士気を高めていました。



訓示を述べる小山内団長



なかやま荘で豆まき～無病息災、ご長寿を祈願～

2月1日、なかやま荘において豆まきが行われ、邪気をはらい福を内に取り込んで無病息災、ご長寿の願いを込め、赤鬼・青鬼に扮した職員に豆をぶつけました。その後、職員が弾くスコップ三味線の曲に合わせて、仮装した職員と入所者が一緒に踊ったり、手拍子したりと会場は大盛り上がりし、最後まで笑いが絶えない楽しいひと時となりました。



鬼に仮装し登場すると、会場は大盛り上がり! 鬼によるスコップ三味線の披露も行われました

まさき 須藤 柁 熙さん 高校ラグビーで大活躍！

今別町出身で青森県立青森北高校ラグビー部の須藤柁熙さん（3年生）が大阪市の花園ラグビー場で行われた「第96回全国高等学校ラグビーフットボール大会」に出場し、トライを決めるなど活躍しました。

須藤さんは高校に入学してからラグビーを始め部活動について質問すると「高校のクラスメイトに誘われて入部した。練習は厳しく、ケガに悩まされたが、試合に勝った時など楽しかったことや嬉しかったことが多かった」と語り、全国の強豪校が出場する全国高等学校ラグビーフットボール大会でトライを決めた場面については「レベルの高い高校からのトライはとても嬉しかった。手強い相手の対戦はとてもいい経験になった」と話してくれました。

高校卒業後は就職し、ラグビーは続けないようですが、高校生活で学んだことを社会でいかしていきたいと意気込みを話してくれました。



様々な大会で活躍した須藤さん(右)

怪しい電話には注意！

2月18日、西田コミュニティハウスにおいて、新生老人クラブ（花田照俊会長）の皆さんが詐欺に遭わないように、今別駐在所の小山内宣恭さんが訪問し、詐欺について講話しました。

講話では「還付金があるのでATMに行ってください」や「名義を貸してください」など様々な手口でだまし取ろうとする例などをあげ、対策として小山内さんは「怪しい電話は自分一人の判断で決めず、家族や警察に相談して下さい。また、ATM、携帯電話などキーワードが出てきたら詐欺の可能性があるので注意してください」と話しました。

参加した伊藤ユキエさんは「実際に電話が来たことがあるが、怪しいと思い、切ったことがある。様々な手口でだまし取ろうとするので、注意したい」と話してくれました。



詐欺被害に遭わないために講話を聞く皆さん

平成29年度地区座談会が開催されます

平成29年度地区座談会が下記の日程で開催されます。町の現状や事業等について説明するとともに町民の意見を広く町政に反映していきたいと考えておりますので、町民皆さんの多数のご参加をお願いします。

日時・場所	対象地区	会場
4月13日(木)午後6時	二股地区	二股福祉会館
4月14日(金)午後6時	大川平地区	大川平文化会館
4月17日(月)午後6時	鍋田地区	鍋田会館
4月18日(火)午後6時	関口地区	関口コミュニティハウス
4月20日(木)午後6時	浜名地区	浜名公民館
4月21日(金)午後6時	西田地区	西田コミュニティハウス
4月24日(月)午後6時	今別地区	中央公民館
4月25日(火)午後6時	八幡町地区	八幡町集会所
4月27日(木)午後6時	村元地区	村元会館
4月28日(金)午後6時	山崎地区	山崎文化会館
5月1日(月)午後6時	奥平部地区	奥平部集会所
5月2日(火)午後6時	砂ヶ森地区	多目的集会所
5月8日(月)午後6時	襲月地区	襲月会館
5月9日(火)午後6時	大泊地区	大泊文化会館

※各地区の行事等により、変更になる場合がございます。変更の際は、各地区の会長・総代へ連絡します。

【問合せ先】町役場企画課 電話：35-3012

ヨーガでリラックス

2月17日、中央公民館において、日本ヨーガ療法学会会員学会認定ヨーガ療法士の渋谷りり子さんを講師に招き、「ヨーガ教室」が行われました。

渋谷先生は「鼻から呼吸することを意識して、体に入力を入れず、リラックスして行いましょう」とアドバイスをおくったあと、ゆったりとした音楽が会場に流れ、およそ1時間ほどヨーガを行い、汗を流しました。

参加者からは「体がポカポカして、気持ちがよくなりリラックスできた」と話し、昨年に引き続き大好評でした。



渋谷さん(左)の指導のもと、ヨーガでリラックス

祝 『奥津軽いまべつ駅 1周年』 祝
『道の駅 いまべつリニューアル 2周年』



☆3月特別謝恩企画☆
新幹線ご利用者様限定抽選会

①『いまべつ牛』プレゼント

3月中に北海道新幹線、奥津軽いまべつ駅で乗降されたお客様に、抽選で『いまべつ牛（焼肉用・1,500円相当）』をプレゼント。

乗車チケット、または、乗車証明書を持参の上、道の駅いまべつレジまでおいでください。

・抽選会日時 3/1～3/31（9：00～17：00）

『いまべつ牛』の他、景品多数揃えてお待ちしております。



レストラン『驛』
☆人気メニュー割引企画☆

②ワンコイン(500円)メニュー

- ・もずくうどん(通常550円)
- ・ラーメン(通常600円)
- ・焼き干しラーメン(通常700円)

③1,000円ポツキリメニュー

- ・いまべつ牛焼肉定食(通常1,200円)
- ・奥津軽べこ鍋定食(通常1,200円)
- ・ぼたん鍋定食(通常1,200円)

(上記価格は3月のみ適用されます)

【問合せ先】道の駅いまべつ(アスクル) 電話：31-5200

北海道新幹線開業1周年記念
入場券を発売いたします!

平成28年3月26日に北海道新幹線新青森駅～新函館北斗間が開業し、まもなく1周年を迎えます。

JR北海道函館支社では、北海道新幹線開業1周年を記念し、北海道新幹線とはこだてライナーの停車駅計7駅（函館・五稜郭・桔梗・七飯・新函館北斗・木古内・奥津軽いまべつ）の入場券（大人各1枚ずつ）を7枚一体型で発売いたします。

ご乗車の記念に、旅の思い出にどうぞお求めください。
＜発売開始日＞平成29年3月26日（日）～

平成29年9月30日（土）

＜発売箇所＞函館駅、五稜郭駅・桔梗駅・七飯駅・新函館北斗駅・木古内駅・奥津軽いまべつ駅

＜発売枚数＞3,000枚※無くなり次第発売終了いたします。
＜発売価格＞1,190円

＜デザイン(イメージ)＞



【ご注意】

各駅ともに郵送販売のお取扱いはございません。1回5枚までのお買い求めとさせていただきます。無くなり次第、発売終了とさせていただきます。

※画像はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

【問合せ先】JR北海道函館支社販売グループ

電話：(0138)23-3376(土・日・祝日除く9：00～17：00)

Elena's English Corner エレーナの英語コーナー No.6

Hello all! It's March! Spring will come soon, I hope. This time last year the shinkansen station opened, and Imabetsu had its first fencing training camp with Mongolia.

3月ですね。春が待ち遠しいですね。昨年この時期、北海道新幹線が開業し、今別町は、初めてモンゴルフェンシングチームの強化合宿を行いました。

March is also the month of my favorite Jewish holiday, Purim.

「プーリム」という私のお気に入りのユダヤ教のお祭りも3月にあります。

Many years ago, the Persian king's advisor tried to kill the Jews because he didn't like that they wouldn't blindly obey him.

昔の、ペルシャの王様の相談役は自分の命令に従わないユダヤ人を憎んで、殺そうとしました。

The queen Esther was Jewish and wanted to save the people. She had to hide her identity from the advisor and ask the king to help save the Jews.

「エステル」というペルシャの女王様はユダヤ人で、人々を救いたかったのですが、自分がユダヤ人だったことを相談役にバレないように秘密にしなければならなくて、王様にユダヤ人を救うようお願いし、救うことができました。Nowadays, Jewish people wear costumes, and eat foods that have the insides hidden, such as dumplings and jam-filled cookies to represent how she had to hide herself.

ということで、ユダヤ人は「エステル女王」を思い出すように現在「プーリム」という祭りで仮装して、餃子やジャム入りクッキーをはじめ中身が隠れているものを食べるそうです。

Now then! This time's useful English phrase is...

How are you?

では！今回の見えそうな英語表現は...

「お元気ですか？(気分はどうですか?)」

聞かれたら、「I'm (気持)」で答えましょう。例えば「I'm good.」私は元気です。「I'm happy.」私はうれしいです。「I'm cold (コールドウ).」寒いです。などで答えればいいです。ぜひ、使ってみてください！へば、また来月～



北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業1周年記念フォーラムを開催します



北海道新幹線『奥津軽いまべつ駅』開業1周年記念として、下記の日程で記念フォーラムが開催されます。

新幹線に縁のある方々による記念講演、町の郷土芸能『荒馬』の演舞、『あづべ汁』の振る舞いや大抽選会が行われます。町民の皆さんで北海道新幹線奥津軽いまべつ駅開業1周年をお祝いしましょう。たくさんのご来場をお待ちしております。

日時：平成29年3月26日（日）

13時30分から16時まで

場所：今別町開発センター

プログラム1

新幹線に縁のある方々による記念講演会が行われ、新幹線開業までの取り組みや開業の効果、今後の取り組みなどについて講演します。

<講演者>

竹中 博康氏 (石川県副知事)

小山内豊彦氏

(青森県立保健大学特任教授)

綿貫 泰之氏

(J R北海道函館支社長)

プログラム2

今別町の郷土芸能である『荒馬』で、開業1周年を盛大に祝います。また、奥津軽いまべつ駅開業を機に、修学旅行で新幹線を実際に利用した小・中学校の児童・生徒たちによる感想発表が行われます。

プログラム3

『あづべ汁』（数量限定）の振る舞いや豪華賞品が当たる大抽選会が行われます。



【問合せ先】

町役場企画課 電話：35-3012

奥津軽いまべつ駅開業1周年記念イベント開催！



大川平荒馬

3月26日に開業1周年を迎える奥津軽いまべつ駅で、記念イベントが開催されます。東青地域や中泊町の温かいご当地料理の無料振る舞いや、りんご娘ミニライブ、町の郷土芸能『荒馬』の演舞（大川平荒馬）のほか、特産品販売など盛りだくさん！ぜひお越しください。



りんご娘

日時：平成29年3月26日（日）

10時から15時まで

場所：奥津軽いまべつ駅

※ライブ、荒馬観覧には入場券(大人170円)が必要です。

【問合せ先】

町役場企画 電話：35-3012

青森県東青地域県民局地域連携部

電話：017-734-9412

今別町商店街レシートラリー開催中！

期間中、町内の29の商店、飲食店などで発行された2,000円以上の金額が記載されているレシートを一口として応募はがきに添付しご応募すると、抽選で家電製品や町の特産品をプレゼントいたします。たくさんのご応募お待ちしております。

<応募方法>

対象店でご購入された際にお渡しする応募はがきに必要事項を記入し、2,000円（税込）以上のレシート（複数枚可）、所定の郵便切手を貼ってご応募ください。

※応募はがきがなくなり次第、キャンペーンは終了とさせていただきます。

<対象期間>

2017年2月24日（金）～3月10日（金）

※レシートは上記期間に発行されたものに限りです。

<応募締切>

2017年3月10日（金）当日消印有効

<応募先>

〒030-1502

青森県東津軽郡今別町大字今別字今別45-2
今別町商工会「今別レシートラリー」係

【問合せ先】

今別町商工会 電話：35-2014

平成29年度今別町奨学金貸与のお知らせ

町では、優秀な人材育成を願って、経済的理由などにより就学が困難な方に対し、奨学金の貸与を行っています。

1 貸与対象者

- 今別町に居住する者の子供であること。
- 平成29年4月より高校、大学、短大、高専、各種専門学校に入学する方、または在学中の方。(ただし、通信教育、大学院、放送大学、自治医科大、防衛大、海上保安大は除く)

※世帯の収入によって貸与できない場合がありますので、詳細は教育委員会にお問い合わせください。

2 貸与額及び貸与期間

- 奨学金の貸与額(月額)は、高校15,000円、大学等30,000円です。
- 貸与期間は、在学する学校の正規の就学期間です。
- ※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与の停止または契約の解除をした場合には支給が停止されます。

3 償還方法

- 奨学金は無利子です。
- 奨学金の償還は、卒業の月の1年後から受給期間の2倍の月数で返還します。

4 申請手続き

- 申請書類等は今別町教育委員会に備えてあります。

5 申し込み期間

- 随時募集
- ※ただし、平成29年4月当初から貸与を受けられる場合は4月1日～15日までにお申し込みください。

【問合せ先】 町教育委員会 電話：35-2157

平成29年度 貸借料及び農作業標準労賃表

○農作業標準労賃

標準貸借料(10aあたり)平成29年4月1日から

農地の区分		貸借料の標準額	地域名
田	町内統一	7,500円	全地域
畑	町内統一	2,000円	全地域

1. 農作業労賃

作業名	単位	標準額	備考
		29年度	
水田作業	苗取	1日	5,728円 (賄い抜き)
	田植		
	除草		
	稲刈		
	脱穀		
	病虫害防除		
	その他の作業		
畑作業一般	10aあたり	3,000円	
果樹作業一般			
牧草刈取(モア)			

【概算根拠】

青森県最低賃金
平成28年10月20日施行 1時間716円
716円×8時間=5,728円

【参考貸借料】(10aあたり)平成29年4月1日から

農地の区分		貸借料の標準額	地域名
牧草地	町内統一	1,000円	全地域

○農作業標準労賃

【注】

この農作業労賃表及び農作業受委託料金は、取りまとめの目安とするものであり、各地域により事情があると思われるので、柔軟な対応をお願いします。

2. 農作業受委託料金

作業名	単位	標準額	備考		
		29年度			
水田	耕耘(トラクター)	4,500円			
	田植	苗もち	27,000円		
		苗なし	6,000円		
	荒代かき	3,500円			
	代かき	3,500円			
	荒代同時仕上げ	6,000円			
	牧草作業一式	15,000円			
	刈取・脱穀	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(グレンタンク付き)
				10,000円	補助員がつく場合
				2,000円	結束の場合(割増)
生乾燥	1俵	両者間で決める			
	補助乾燥		あたり		
畑耕起	平坦地	10a	5,000円		
	傾斜地	あたり	6,000円		
	うね上げ(トラクター)		5,000円		

【問合せ先】 町役場産業建設課 産業担当 電話：35-3005

こんにちは。今別町学校保健会です。
 平成28年度は、「健やか力」を身につけるために「基本的生活習慣を見直し、より良い生活をめざす」ことをテーマに活動をしてきました。

今年度は、小学校においての「健康教育」の取り組みや、「健康意識」の実態調査など、テーマである基本的生活習慣にスポットをあてた活動を新たに加えました。今回は、10月に児童生徒、保護者の方にご協力をいただいて行った「健康意識調査」の結果についてお知らせいたします。

「健康意識調査」の結果から、健康のために気をつけたいと思っていることの上位3つを紹介します。
 ※以下の13項目の中から3つを選択してもらいました。

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 3食きちんと食べる | 8 寝る前に食べない |
| 2 野菜を食べる | 9 運動する |
| 3 おやつを控える | 10 早起きをする |
| 4 塩分を控える | 11 十分に睡眠をとる |
| 5 甘いものを控える | 12 きちんと歯をみがく |
| 6 食べ過ぎに注意する | 13 夜遅くまで起きていない |
| 7 よく噛んで食べる | |

健康意識 トップ3！

小学生	中学生
1位 3食きちんと食べる	1位 十分に睡眠をとる
2位 早起きをする	2位 3食きちんと食べる
3位 寝る前に食べない	3位 運動する

高校生	保護者
1位 十分に睡眠をとる	1位 運動する
3位 3食きちんと食べる	2位 3食きちんと食べる
3位 きちんと歯をみがく	3位 野菜を食べる
	塩分を控える

「元気長生き青森県、今別町がんばるぞ〜」とは、『良い生活習慣を積み重ねていくこと』

「3食きちんと食べる」「十分に睡眠をとる」は、どの年齢層でも上位にあげられていました。健康であるために必要な要素として、意識されていることが分かります。これからも、健康のために自分でできることを継続し、みんなで「健康長寿の町、いまべつ」を目指しましょう。

今別診療所からのお知らせ

インフルエンザや風邪などに注意しましょう。日頃から手洗いやうがいを心がけ、感染症にならないようにしましょう。インフルエンザの予防の基本は、手洗い・うがいです。今回は正しい手洗い・うがいのしかたを身につけましょう。また、マスクをつけることも他の人へウイルスをうつさないために有効です。

手あらいの手順



1 時計、指輪などをははずし、流水で手を洗う

2 石けんをつけて泡を立てる

3 手のひら、手のこう、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う

4 親指は反対の手でねじるようにつけねまで洗う

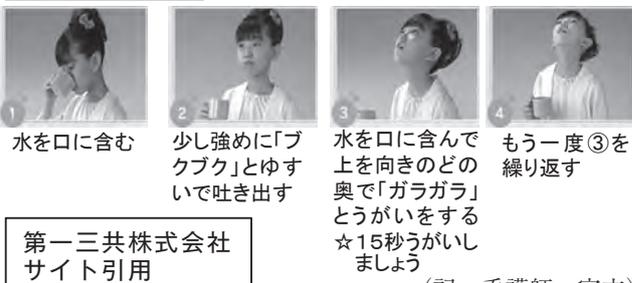
5 ツメの間は手のひらでこする

6 手首は反対の手でねじるように洗う

7 流水で石けんを十分に洗い流す

8 清潔なタオルで水分をしっかりと拭く

うがいの手順



1 水を口に含む

2 少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出す

3 水を口に含んで上を向きのどの奥で「ガラガラ」とうがいをする
☆15秒うがいしましょう

4 もう一度③を繰り返す

第一三共株式会社
 サイト引用

(記 看護師 宮本)

【問合せ先】今別診療所 電話：35-2680

国民年金に関するお知らせ～特定期間・特例追納制度のご案内

○特定期間について
 国民年金の第3号被保険者が、配偶者(第2号被保険者)の退職やご本人の収入が増加したこと等によって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切替手続きが必要です。
 この切替手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することができなかった期間については、届出により年金の受給資格期間に算入することができ、年金を受け取れない事態を防止できる場合があります。(ただし、年金額には反映しません)

○特例追納について
 届出により特定期間とされた期間については、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定保険料を納付(特例追納)することで年金額を増やすことができる場合があります。(既に年金を受け取っている方は、特例追納をしても年金額が増えない場合があります)
【特例追納の対象期間】
 ・特例追納する時点で60歳未満の方：承認があった月前10年以内の期間
 ・特例追納する時点で60歳以上の方：50歳以上60歳未満であった期間
 詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ先】
 町役場 町民福祉課 国民年金係 日本年金機構 青森年金事務所 お客様相談室
 電話：35-3003 電話：017-734-7498

イ マ ダ ス

町の行事予定（3月1日～4月10日）
※行事予定名・開催場所・担当を掲載しています。

3月	
2日(木)	青森北高校今別校舎卒業証書授与式
8日(水)	県立高校入学者選抜
11日(土)	今別中学校卒業式
14日(火)	県立高校合格発表
17日(金)	今別小学校卒業式
24日(金)	今別小・中学校修了式
25日(土)	荒馬ワールドカップ(開発センター)【企画課】
26日(日)	北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業1周年記念フォーラム(開発センター)【企画課】 北海道新幹線「奥津軽いまべつ駅」開業1周年記念イベント(奥津軽いまべつ駅)【企画課】

ゴルフ打撃場を利用される方へ ゴルフ打撃場休止のお知らせ

現在、北海道電力が北海道と本州を連携する特別高圧送電線路「北斗今別直流幹線新設工事」を実施しています。平成28年度は眺海の森林スキー場リフト敷に鉄塔が建設され、平成29年度には鉄塔間に電線を張る工事が実施されますので、平成29年4月1日から7月31日までゴルフ打撃場が休止となります。ご理解とご協力をお願いします。



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お送りすることとなっております。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、市役所(町村役場)の窓口にて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お送りすることができます。

また、県税・市町村税インフォメーション【<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/tax/top.html>】の中の「自動車税住所変更届」からも、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月上旬までにご連絡をお願いします。

【問合せ先】

東青地域県民局県税部課税第三課
電話：017-734-9974

皆さん、こんにちは。2月12日行われた「第27回婦人芸能祭」にお邪魔し、写真を撮りながら楽しんで見ており、指の先まで意識して踊る姿に惚れ惚れしました。津軽弁ラジオ体操では飛び入りで参加したりするなど、楽しい時間を過ごしました。

「奥津軽いまべつ駅」が開業し、早くも1年が経ちます。今月号に掲載したとおり、記念フォーラムなどが開催されますので、ぜひ、ご来場ください。

(広報担当 古村)

編集後記

今別町ふれあい福祉センター3月の相談日のご案内

一般相談 日常のあらゆる心配ごとと悩みごと・・・など

相談種別	相談日	相談時間	相談員
生活一般相談	3月8日(水) 22日(水)	10:00 ～11:30	生活一般相談員
電話相談	毎週月曜日～ 金曜日	10:00 ～17:00	社協職員

※土・日及び祝祭日は対応できませんのでよろしくお願い申し上げます。

専門相談 専門相談員による相談

相談種別	相談内容	相談日	相談時間	相談員
年金相談	各種年金、社会保険等についての相談	3月21日(火)	10:00 ～12:00	社会保険労務士

※相談を予定している方は、事前に予約をお願いします。当日の来所は電話でお知らせ願います。また、4月の専門相談はありませんのでよろしくお願い申し上げます。

※相談会場は開発センターです。

【問合せ先】 社会福祉法人 今別町社会福祉協議会
電話：35-3081

観光協会の会員募集中

町内外の方を魅了する今別の祭りを
一緒に盛り上げてみませんか

今別町観光協会は、町民の皆様や観光客等にお楽しみいただいております「海峡いまべつ春まつり」や「荒馬まつり」を主催しております。

本協会は今別町の観光事業の振興を通じて今別町の経済・文化の発展と活性化を図り、町民生活の向上に寄与することを目的としています。

町内外の観光客や荒馬ファン、いまべつファンの方々を温かくおもてなしできればと思っています。このためにも町民の皆様のお力をちょっとだけお貸しいただきたいのです。

この目的にご賛同の上、ご入会をお待ちしております。

ご入会できる方は、今別町観光協会までご連絡いただければ、当方より入会申込書をお持ちいたします。なお、年会費は次のとおりです。

・個人会員 2千円 団体会員 5千円

【問合せ先】 今別町観光協会 電話：35-2014

戸籍の窓口

(1月1日から1月31日までの届出分)
※ご家族から了承を得た方になります。

お悔やみ申し上げます

梅田 昭子さん (88) 今別
澤田 チヅさん (94) 浜名
中嶋 茂子さん (87) 浜名
小鹿 ミユキさん (52) 村元
明田 百合子さん (85) 大川平
田中 章吾さん (60) 大川平

今別の姿

(平成29年1月31日現在)

面積 125.27km²
人口 2,835人(-7)
男 1,352人(-3)
女 1,483人(-4)
世帯数 1,477 (-6)
()内は前月比

