



第31回青森県民駅伝競走大会 (第1区・工藤選手)

## 目次

2ページ……県民駅伝代表選手力走！  
3ページ……今別の味を後世に残そう  
4ページ……町の出来事  
(8月下旬から9月中旬)

6ページ……お知らせコーナー  
11ページ……けやぐとわ！  
12ページ……コーナーのコーナー  
13ページ……Think with ぷーま  
14ページ……定期的なお知らせ

# 県民駅伝、代表選手力走！



選手団集合写真

今年 は 4 年 ぶ り に 公 道 で の 開 催 と な っ た 第 31 回 青 森 県 民 駅 伝 競 走 大 会 。 9 月 1 日 に 今 別 町 中 央 公 民 館 で 壮 行 式 が 行 わ れ 、 実 行 委 員 長 を 務 め る 佐 藤 教 育 長 が 「 例 年 よ り も 暑 い 中 、 仲 間 と 共 に 練 習 し て き た 選 手 の 皆 さ ん だ か ら 、 本 番 で 必 ず 完 走 し て く れ る と 信 じ て い ま す 」 と 選 手 団 を 激 励 し ま し た 。 迎 え た 9 月 3 日 正 午 、 第 1 区 走 者 は 青 森 観 光 物 産 館 ア ス パ ム を ス タ ー ト し 、 新 総 合 運 動 公 園 に あ る ス タ ジ ア ム を 目 指 し ま し た 。 途 中 で 繰 り 上 げ ス タ ー ト に な っ て し ま っ た も の の 、 各 選 手 と も 暑 さ に 負 け ず 完 走 し 、 練 習 の 成 果 を 十 分 に 発 揮 す る こ と が で き ま し た 。

選 手 団 紹 介			
区 間	選 手 名	指 定 選 手	距 離
第 1 区	工 藤 雅 也	一 般	3.8km
第 2 区	田 中 莉 織	小 学 男 子	1.1km
第 3 区	嶋 中 芽 生 咲	小 学 女 子	1.1km
第 4 区	北 山 悠 太	一 般	5.0km
第 5 区	相 内 獅 土	中 学 男 子	3.4km
第 6 区	宮 本 青 空	中 学 女 子	3.1km
第 7 区	小 鹿 裕 樹	一 般	4.4km
第 8 区	嶋 中 紗 雪	中 学 女 子	1.7km
第 9 区	木 村 大 雅	中 学 男 子	2.5km
控 え 選 手	小 鹿 海 成	小 鹿 学 海	米 谷 隼
	米 谷 陸	対 馬 昊	小 鹿 美 桜
	田 中 怜 来	秋 村 明 漣	田 中 翠
監 督	成 田 精 市		
コ ー チ	金 子 光 雄	赤 田 季 哉	永 山 雄 一
	竹 越 裕 治		



開会式で旗手を務めた米谷陸さん



第 9 区 走 者 の 木 村 大 雅 さ ん  
スタジアムに入ると、町の控え選手やコーチ、スタッフだけではなく会場全体から大きな拍手と声援を受け、ゴールテープを切りました。



第 3 区 走 者 の 嶋 中 芽 生 咲 さ ん  
町の部 4 位、全体でも 10 位に入る好成績を記録しました。

# 今別の味を後世に残そう



若生のおにぎりを包む  
大川平加エグループの皆さん



今別の郷土料理がズラリと並ぶ

作った料理の試食会も行われ、7品のうち特に昆布と焼き干しの出汁とホタテの旨味を活かした「ホタテおこわ」とクルミが入っている「ぜんまいの白和え」が美味しいという声がありました。

東青地域の郷土料理の魅力を幅広い世代や県内外へ情報発信し、作り手である農山漁村女性の技術継承を推進するために、今別町で伝承されている郷土料理の整理と記録の調査が行われました。大川平加エグループが「わらびのからししようゆかけ」、「ぜんまいの白和え」、「ぜんまいの油炒め」、「なす漬け」、「若生おにぎり」、「ほやの水物」、「ホタテおこわ」の7品を調理しました。

今回調理した郷土料理について、大学教授と県庁の職員が加工グループからレシピを聞き取り、できるだけ身近な材料と少ない工程で調理できるようにまとめられ、レシピ本として出版される予定です。



ホタテおこわを作る小鹿さんと相内さん

## ぜんまいの白和えの作り方

### ○材料（4人分）

ぜんまい 100g  
（乾燥）  
にんじん 10g  
だし 50ml

A	酒	大さじ1
	濃口醤油	大さじ1

木綿豆腐 1/2丁  
クルミ 50g

B	みそ	25g
	酢	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	ひとつまみ

### ○作り方

- 1 ぜんまいは戻してから3cmの長さに切り、にんじんは長さ3cmの拍子木切りにする。
- 2 鍋に1とだし、材料Aを入れて中火にかけ、汁気がなくなったら火を止め、常温まで冷ます。
- 3 豆腐はキッチンペーパーで包んで、水切りをする。
- 4 すり鉢でクルミを少し形が残る程度にする。
- 5 4に3と材料Bを加え、豆腐が細くなるまですり、あえごろもを作る。
- 6 5に2を加えて和える。



# 町の出来事

8月29日 火曜日  
新幹線に乗ってみよう

今別小学校の三年生と四年生が校外学習で奥津軽いまべつ駅を訪れ、尾崎駅長から青函トンネルのことや駅員の仕事について説明を受けました。

最高速度を出している新幹線がブレーキをかけてから止まるまでに4kmかかることを知った児童たちは驚いていました。

駅のホームでは駅員の方が実際に仕事をしている様子や新幹線を間近で見学し、今回は新青森駅までの切符を買い新幹線に乗車する体験も行われました。児童は乗車後ホームで見送りをする方々に対し、笑顔で手を振っていました。



自分で買った切符で改札を通る



新幹線から手を振る児童

9月10日 日曜日  
かぼちゃマルシェ

今別町の秋の味覚、一球入魂かぼちゃを含めた今別産かぼちゃを使用したお菓子を集めた販売会が大川平にて行われました。町内の方が作ったかぼちゃ餅やシフォンケーキ、青森市内の洋菓子店が作ったドーナツやタルトなどが販売され、美味しいかぼちゃのお菓子を求め町内外から多くの方が訪れました。

販売会の会場ではお菓子の販売以外にも出店しており、青森県立保健大学の学生によるお絵かき煎餅のブースでは子どもたちが夢中になっていました。また、蓬田村産のミニトマトの詰め放題やハンドマッサージのブースもあり、大人も子どもも楽しめるイベントでした。



かぼちゃのお菓子を買求める来場者



お絵かき煎餅に夢中

9月11日 月曜日  
水族館で水産教室

今別小学校の5年生の児童が浅虫水族館で行われた水産教室に参加しました。水族館の職員から陸奥湾や青森近海に生息する生き物について説明を受け、自分たちの食生活が豊かな水産資源に支えられていることを学びました。

その後、水族館を自由に探検しながら、児童たちは青森の海が再現された水槽を観察していました。また、最後はイルカショーを見学し、終始楽しい雰囲気の水産教室を終えることができました。



水族館を探検中



イルカショーも見学

# 町の出来事

式典後、久しぶりに顔を合わせた参加者同士が楽しそうに話をし、夫婦揃って記念写真を撮影するなど和やかな雰囲気でした。

「と挨拶しました。生活できる地域社会を目指しました。」と挨拶しました。子ども、高齢者、障がい者を地域の方たちが助け合って生活できる地域社会を目指しました。」と挨拶しました。

社会福祉大会と敬老の集いが今別町開発センターで4年ぶりに行われました。

今別町社会福祉協議会の小川会長は「ともに生きる豊かな地域社会の実現を目指してのスローガンのもと4年ぶりに開催できたことに感謝いたします。子ども、高齢者、障がい者を地域の方たちが助け合って生活できる地域社会を目指しました。」と挨拶しました。

9月15日 金曜日  
4年ぶり敬老の集い



白寿の町顕彰を受ける高桑うめさん  
(写真中央)



久しぶりの再会を喜ぶ

## 今別町社会福祉大会と敬老の集い顕彰受賞者一覧

### 【伝 達】

内閣総理大臣顕彰伝達・青森県知事顕彰伝達  
○百歳高齢者

氏 名	地区名
佐藤 忠泰	大川平
高畑 イマ	砂ヶ森

青森県知事顕彰伝達  
○88歳到達者夫婦

夫婦氏名	地区名
藤田 光雄・菊江	八幡町
牧野 了・輝代	西 田
和田 榮・きくゑ	浜 名
菅原 東・新	大川平
相内 長男・キミ	鍋 田
太田 昭七・初江	山 崎
蝦名 武義・悦子	砂ヶ森

### 【表 彰】

今別町社会福祉協議会会長表彰  
○福祉施設職員表彰

氏 名	施設名
澤田 智子	なかやま荘
小鹿 聖子	なかやま荘
古村 麗子	なかやま荘
小鹿 節子	なかやま荘
小鹿恵里子	なかやま荘
村上 禮子	ふれあいの里

○ダイヤモンド婚者（婚姻60年）  
昭和39年3月31日までに婚姻届出夫婦

夫婦氏名	地区名
勝野 正英・正子	今 別
松本 忠・常子	今 別

町顕彰受賞者

○白寿者（99歳）  
大正13年4月1日～大正14年3月31日までの出生者

氏 名	地区名
鈴木 きな	砂ヶ森
高桑 うめ	大川平
中島 春美	村 元

○金婚者（婚姻50年）

昭和49年3月31日までに婚姻届出夫婦

夫婦氏名	地区名
柳谷 俊弘・和子	八幡町

※米寿者と喜寿者は次のページに掲載してあります。

今別町社会福祉大会と敬老の集い顕彰者一覧

○米寿者（88歳）

昭和10年4月1日～昭和11年3月31日までの出生者

氏名	地区名	氏名	地区名	氏名	地区名
平山 ち糸	八幡町	牧野 了	西 田	小鹿 富	村 元
藤田 光雄	八幡町	牧野 輝代	西 田	中島 キヌ	村 元
藤田 菊江	八幡町	坂本 愛子	浜 名	太田 初江	山 崎
堀谷トモ子	八幡町	新井田昭子	浜 名	入江 れい	大 泊
小鹿 きぬ	今 別	和田きく糸	浜 名	上野 清子	大 泊
嶋中 きみ	今 別	相内 ひさ	大川平	小野 富春	大 泊
長谷川カセ子	今 別	唐川キミエ	大川平	本田 鶴夫	大 泊
村川 玲子	今 別	菅原 新	大川平	稲葉 哲子	褰 月
阿部 ユリ	団 地	小鹿 安則	二 股	蝦名 悦子	砂ヶ森
小倉 陽子	団 地	越田 タキ	二 股	川口キクノ	砂ヶ森
菊地 登	西 田	嶋中 昭子	二 股	川口 キミ	砂ヶ森
笹谷 エイ	西 田	相内 キミ	鍋 田	川口 清治	砂ヶ森
田中 禮子	西 田	嶋中 きわ	鍋 田	藤巻 京子	砂ヶ森
新山トシ子	西 田	小山内キヌ	村 元	三浦 政洸	砂ヶ森

今別町老人クラブ連合会顕彰受賞者

○喜寿者（77歳）

昭和21年4月2日～昭和22年4月1日までの出生者で、かつ今別町老人クラブ会員の方

氏名	クラブ名	地区名	氏名	クラブ名	地区名
野土谷 勝則	白鳥老人クラブ	八幡町	相内 幸枝	松葉会老人クラブ	二 股
福士 地美子	白鳥老人クラブ	八幡町	奥崎 精一	福寿会老人クラブ	村 元
田中 京子	新生老人クラブ	西 田	張山 は津江	明和会老人クラブ	山 崎
相内 穰	松葉会老人クラブ	二 股	小倉 絹子	長寿会老人クラブ	褰 月

今別町教育委員会教育委員を任命

9月8日（金）から14日（木）第486回今別町議会定例会が行われ、議会の同意を得て、教育委員会教育委員に田中寿江氏が任命されました。

任期は令和5年9月19日から令和9年9月18日まで。



田中寿江氏  
(中沢地区)

交通安全と特殊詐欺被害防止を呼びかけ

9月19日にニコット今別店の駐車場で交通安全の呼びかけと特殊詐欺防止の呼びかけが行われました。

交通安全母の会が製作したマスコットや特殊詐欺被害防止を呼びかけるパンフレットを阿部町長、外ヶ浜警察署交通課、外ヶ浜地区交通安全協会今別支部が協力し、ニコット今別店を訪れた方に配布しました。



配布しながら特殊詐欺に気をつけてと声をかけました



佐渡事務局長




平山事務補助員

事務補助員	事務局長	職	
平山 良子	佐渡 慶剛	氏名	
会議録・議会広報	本議会・庶務	主な仕事	

## 役場のお仕事紹介します

### 今別町議会事務局



町の元気な子どもたち

今別小学校6年生①氏名②地区③将来の夢

① 澤田 妃奈乃さん

② 新町

③ 外資系企業の会社員

9月に修学旅行がありました。初めての体験ばかりで緊張したり、あせったりした場面がたくさんありました。特に思い出に残っているのが、大沼でみんなと協力して、声をかけ合ってカヌーに乗ったことです。

また、あいさつや返事を元気よくすることを心がけました。この3日間で集団生活の大切さを改めて感じることができました。これからの学習活動に学んだことを生かしていきたいです。

## 国民年金に関するお知らせ

○国民年金保険料は口座振替がお得です！  
国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用できます。  
口座振替は、現金納付よりも割引額が大きい6ヶ月前納・1年前納・2年前納や、月々50円割引となる早割制度があります。  
口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえご希望の金融機関または最寄りの年金事務所へお申し出ください。

○国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます！  
国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。  
平成29年4月からはクレジットカード納付でも2年前納が利用できるようになっており、納付方法の選択肢も増えております。  
ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。  
クレジットカードをご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、最寄りの年金事務所へお問い合わせください。

【問】今別町役場 町民福祉課 国民年金係  
電話：0174-35-3003

日本年金機構 青森年金事務所 お客様相談室  
電話：017-734-7498

## 不正軽油の撲滅にご協力をお願い致します

不正軽油とは、主に灯油やA重油を不正に混ぜて、軽油と称して流通しているものです。  
軽油には、1リットルあたり32.1円の軽油引取税が課せられますが、不正軽油は、軽油引取税を免れようとする悪質な脱税行為です。  
不正軽油の製造、販売、使用はもちろん、不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供、運搬した人、不正軽油を製造する場所を提供した人なども重い罰則が適用されます。  
不審な業者や施設などの情報がありましたら、ぜひ当県税部までお知らせください。

【問】東青地域県民局県税部課税第一課 電話：017-734-9976  
FAX：017-773-1371

## 令和5年度インフルエンザ予防接種費用の助成について

今年度の助成内容は下記のとおりです。助成対象者は接種日において今別町に住所があり、①と③に該当する方です。年齢によって内容が異なりますのでご注意ください。

	年 齢	助成内容
①	生後6ヶ月～18歳（高校3年生相当）	1回の接種につき2,000円を助成します ※後日、対象者に個別通知いたします
②	19歳～64歳	助成制度なし
③	65歳以上	3,000円助成します ※詳しくは「高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ(ピンク色のチラシ)」をご覧ください。

その他に「60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある方」には③と同様の助成制度があります。

【問】今別町役場 町民福祉課 電話：0174-35-3004

## 後期高齢者利用被保険者のみなさまへ

○保険料が年金から天引き（特別徴収）されている方へ  
年金から徴収される保険料額は下記のとおりとなります。

4月・6月・8月……年金振込時に本年2月と同額を徴収済（仮徴収）

10月・12月・2月……本年7月に決定した保険料の年額から、仮徴収した額を差し引いた残額を分割して徴収（本徴収）

※徴収額は、7月にお送りした保険料額納入通知書等でご確認ください。

【問】今別町役場 町民福祉課  
電話：0174-35-3003

## 第2回 青森県 県民公開講座 青森県・弘前大学医学部附属病院 「脳卒中・心臓病等総合支援センター」

日時：2023年10月26日（木）15:00～16:00

場所：①弘前大学医学部コミュニケーションセンター

②弘前大学医学部附属病院 「脳卒中・心臓病等総合支援センター」内で実況中継

③ZOOMにて配信

内容：①「脳卒中を予防するお食事」 講師：管理栄養士 嶋崎 真樹子

②「脳卒中とお薬の付き合い方」 講師：薬剤師 大久保 翔

③個別相談会（希望者のみ）メールやお電話でもご相談できます

参加・相談ともに無料

定員：現地開催・ZOOM 各100名

申し込み方法：①ホームページの「県民公開講座参加申し込み」から

②お電話、メールにて申し込み

お問い合わせ：青森県・弘前大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター

TEL：0172-39-5459

mail：noushincenter@hirosaki-u.ac.jp



## 中高年・シニアのための合同企業説明会

～参加費無料、予約不要、入退場自由～

中高年・シニアの雇用に積極的な企業の担当者が、会社概要・求人内容・お仕事の内容をご説明します。

ハローワーク・シルバー人材センター・産業雇用安定センター・カウンセリングのブースもあり、様々なご相談ができます。

ミニセミナー「採用につながる応募書類のポイント」も開催します。

当説明会は雇用保険受給資格者の求職活動として認められます。

- ・参加対象者：45歳以上の就職活動中の方
- ・参加企業：青森・弘前 各会場15社程度
- ・会場日時：〔青森会場〕令和5年10月25日(水) アウガ5階 AV多機能ホール  
〔弘前会場〕令和5年10月26日(木) ヒロロ4階 弘前市民文化交流館ホール  
※いずれも13:00～16:00 (受付12:30～15:00)

【問】ネクストキャリアセンターあおもり

電話：017-723-6350 メール：chuukounenn@imas-hirosaki.com

### 看護のお仕事移動相談開催

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員が外向いて、看護職の皆様のお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

開催日：10/25(水) 11/22(水) 12/27(水)  
1/24(水) 2/28(水) 3/27(水)

場所：ハローワーク五所川原

時間：9時から11時30分まで随時受付

※青森県ナースセンターでは月曜日から金曜日の9時～16時まで、来所・電話・メール等で随時、相談を受け付けています。

【問】公益社団法人青森県看護協会

青森県ナースセンター

電話：017-723-4580

FAX：017-735-3836

メール：aomori@nurse-center.net

### 困ったら一人で悩まず行政相談

10月16日から22日は行政相談週間です。

町民の皆様が、毎日の暮らしの中で、役場の仕事に関する苦情や意見・要望などがあつた時に、身近な相談相手となるのは、行政相談委員です。

○苦情を直接申し出にくい。

○制度や仕組みがわからない。

など、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

町では10月20日(金)午前10時から午後3時まで中央公民館において、人権・行政合同相談が行われます。

【問】総務企画課

電話：0174-35-2001

### 「ラブ・いまべつ会」東京交流会開催のお知らせ

4年ぶりに「ラブ・いまべつ会」東京交流会が11月26日(日)に開催されます。美味しい中華料理に舌鼓を打ちながら、参加者全員でふるさと『今別町』の未来について語り合しましょう。

「ラブ・いまべつ会」会員に未加入の友人・知り合いの方がおりましたら是非ともお声がけしていただませんか。多くの方々のご参加をお待ちしております。

1. 日 時：令和5年11月26日(日) 正午から
2. 集合時間：11時40分(時間厳守のこと)
3. 集合場所：みなとみらい線「元町・中華街駅」3番出口(中華街口)  
3番出口で世話人会の方が目印「ラブ・いまべつ会」の旗(青色)を掲げて立っています。
4. 募集人員：40名程度
5. 会 費：一人4,000円(当日、受付にて徴収します)
6. 交流会場：横浜中華街の人気店「酔楼」  
住所：神奈川県横浜市中区山下町191(市場通り)  
電話：045-662-4464

【お問い合わせ先】ラブ・いまべつ会事務局(今別町役場総務企画課)

電話：0174-35-3012

## 陸・海・空自衛官募集

○募集種目	陸上自衛隊高等工科学校生徒 (推薦・一般)	自衛官候補生 (第4回)
○概要	専門技術者を養成 (高等学校卒業資格取得可)	2年又は3年の任期隊員
○応募資格	男子のみ 中卒【見込含む】17歳未満	18歳以上33歳未満 ※採用予定月1日現在18歳以上33歳未満 32歳の方は問い合わせください。
○受付期間	推薦：10月1日(日)～12月1日(金) 一般：10月1日(日)～令和6年1月5日(金)	9月6日(水)から募集しています。
○試験日	推薦：令和6年1月6日(土)～8日(月) 一般：令和6年1月13日(土)	12月中(未定)
○試験会場	推薦：仙台駐屯地 一般：青森駐屯地	青森駐屯地

【問】自衛隊青森地方協力本部青森募集案内所 電話：017-783-2995

働く自信をつけたい  
あなたを全力サポート！

あおり若者サポートステーションでは、一定期間仕事に就けず悩んでいる方、進路未決定での学校卒業生や中退者などを対象に、就職に向けた支援を行っております。

- ・対象者：15歳～49歳までの方
- ・予約制、相談・講座無料

【問】あおり若者サポートステーション  
青森市安方1丁目1番40号  
青森県観光物産館アスパム3階  
電話：017-775-5301  
利用時間 8:30～17:15  
※日・祝・年末年始・アスパム休館日を除く

## 10月の歴史講座ご案内

演 題：「聞法寺の話っこ」  
日 時：令和5年10月13日(金)  
午後5時～午後6時  
場 所：今別町中央公民館集会室  
講 師：第6世・聞法寺院首  
工藤 堯幸 氏

【問】いまべつを語り継ぐ会 事務局  
電話：090-8780-4737

## 青森県中小企業者等LPガス・特別高圧電気価格高騰対策支援金

青森県では、エネルギー価格高騰の影響により、厳しい経営環境が続いている県内中小企業者等の負担軽減を図るため、国の「電気・ガス価格激変緩和対策事業」の支援対象外となっている「LPガス」や「特別高圧電気」を使用する県内中小企業者等に対し、その使用量に応じて支援金を給付いたします。

○給付金額（令和5年1～9月分の使用量に支援単価を乗じた額）

支援単価	1～8月分	9月分
業務用LPガス	62円/m <sup>3</sup>	31円/m <sup>3</sup>
特別高圧電気	2.5円/kWh (上限50万円)	1.25円/kWh (上限25万円)

※家庭用を対象としたLPガス料金の値引きや、県のほかの支援金の対象となる場合は対象外です。

○申請受付期間 令和5年10月2日(月)～令和5年11月30日(木)

※郵送の場合は当日消印有効

○申請先 主たる事業所の所在地を所管する商工会、商工会議所又は青森県商工会連合会

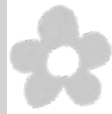
○専用電話相談窓口 ・開設日時 12月25日(月)までの平日 9時から17時まで  
・電話番号 0120-66-0217 (通話無料)

# けやぐとわ!

No. 5 山崎地区健康相談  
(老人クラブ 明和会)



▼血圧を測りながら心配事の相談ができます



▲今回の講話はロコモティブシンドロームの予防についてでした



▲久しぶりのお茶会はとても盛り上がりました!  
それぞれ好きな飲み物で乾杯!



いつまでも元気に生活するために

出汁を活用した塩分の摂り過ぎ防止など、青森県では健康増進のために様々な活動を行っています。元気に生活を続けるために、山崎地区老人クラブの明和会でも健康相談の場を設けています。

この健康相談は、九月から翌年三月までの七か月の間に、明和会の会長さんの呼びかけで毎年開催されています。健康相談が始まったそもそものきっかけがわからなくなってしまっているほどに、当たり前のものとして開催されているところが、この活動の素敵なポイントです。

保健師による血圧測定と健康講話の後にはお茶会が行われ、お互いの近況報告や世間話に花が咲きます。「健康相談がなければ誰かに会うこともない」「こうやって集まってお話しすることがとても楽しみ」と参加者の皆さんはお話してくださいました。月に一回の健康相談の場は、元気に生活するための知識を得るだけでなく、誰かとのつながりを守るためにも大切な場所となりました。

活動日 九月〜翌年三月まで 月に一回

(開催日は会長から班長へ、

班長から会員へと連絡しています。)

時間 十時開始

場所 山崎文化会館

# コーナーのコーナー

今別町ALT  
ブルーマー・コーナー

## No.1 自己紹介

Hello everyone, it's nice to meet you.  
みなさん、はじめまして。

My name is Conner Bloomer.  
私の名前はブルーマー・コーナーです。

I'm 22 years old. My birthday is in August.  
22歳です。私の誕生日は8月です。

I am American, but I lived in Germany.  
私はアメリカ人ですが、ドイツに住んでいました。

My favorite American food is macaroni and cheese.  
好きなアメリカの食べ物はマカロニとチーズです。

My favorite Japanese food is Takoyaki.  
好きな日本の食べ物はたこ焼きです。

My hobbies include cycling, cooking, and video games.  
趣味はサイクリングと料理とビデオゲームです。

My goal is to cycle to Cape Tappi and back.  
目標は、龍飛崎に自転車で行って戻ることです。

I look forward to meeting you.  
よろしくおねがいします。



クリーン作戦の様子

9月6日、今別町ボランティア連絡協議会の会員22名が集まり「クリーン作戦」と称し、ゴミ拾いのボランティアを行いました。  
清掃箇所

- ① 開発センターから大川平入口
- ② 開発センターからバイパス山崎線
- ③ 開発センターから浜名線
- ④ 奥津軽いまべつ駅から大川平線
- ⑤ 大川平母沢駐車帯

町内の美しい景観のために、落ちていたゴミを隅々まで拾い、沿道をきれいにしました。  
きれいな今別町を守るため、ごみのポイ捨てや不法投棄は絶対にやめましょう。

**クリーン作戦決行！  
町をきれいにしよう！**

こんにちは、地域プロジェクトマネージャーの『ぶーま』こと周布祐馬です。先日大川平の私の活動拠点である年に引き続き一球入魂かぼちゃをテーマにしたマルシェを開催しました。今回のThink with ぶーまは、このマルシェの際に皆さんにお渡しした「私の想い」を掲載したいと思います。

本日はアジトマルシェにお越しいただき、ありがとうございます。

この紙面をお借りして、今別のかぼちゃにける私の想いをお話させていただきます。と思います。

### 【かぼちゃ、作ってみました】

わたくし実は、一球入魂かぼちゃと同じように一株一つしか結実させない育て方で、今年150個ほどのかぼちゃ作りに挑戦しました。反省点はたくさんあるものの、それなりに食べられるかぼちゃができたという点ではひとまず合格点だと思います。

実際に今日の販売されているお菓子の中にも、私のかぼちゃを使っていただいているものがあります。

なおあらかじめお伝えしておかなければならないことが一つあります。

私のかぼちゃは大人の事情で「一球入魂かぼちゃ」とは名乗れないのです。

私のかぼちゃは一球入魂かぼちゃではないのでご注意ください。でも「今別産かぼちゃ」であることは紛れもない事実です！笑

### 【かぼちゃに挑戦した2つの理由】

①手に取りやすい今別のお土産を増やしたい  
現在ある今別オリジナルのお土産は、常温で一年を通して買える商品をもっと増やす必要があるように感じています。

いまべつの特産品の中でもかぼちゃは加工が比較的容易だったため、かぼちゃで土産開発をしたいと思ったのですが、開発用に使えるかぼちゃの数が少ないことがわかりました。このため私自身で栽培から始めようと考えました。

#### ②地域の灯火を減らしたくない

私と今別との出会いは、大川平地区の荒馬でした。学生時代より20年以上にわたり、荒馬で大川平の人々とながってききました。

20年もつながっていると地域の様子も色々と見えてきます。中でもショックだったのは、地域の人たちの元気な姿に灯火が次々に消えていくことでした。お店の閉店、色々な「会」の解散、大好きだった人の死……。

こういった状況をなんとかできないか。少しでも地域の灯火を残せないか。と考え、起こした行動の一つがかぼちゃ栽培です。

さらにかぼちゃを栽培しているのは、他にもない大川平の人たちであり、荒馬でお世話になった

方々ばかりです。かぼちゃ栽培、「これしかない」「やるしかない」といった感じですね。

### 【灯し続けるための私の作戦】

私一人でできることは限られます。

ですから私は、ただ私一人でかぼちゃを作るのではなく、私がかぼちゃに挑戦している姿を町内外に知っていただいて、様々な形で手伝ってくれる人たちを募り、多くの人が少しずつかぼちゃ作りに携わって欲しいと考えています。

手伝いには様々なものがあると思います。かぼちゃ作りを実際に手伝ってもらうことはもちろん、商品開発を手伝ってもらったり、できた商品の販売を手伝ってもらったり。お手伝いいただけることは少なくはありません。

既に苗の定植や収穫では、実際に町内外の人にお手伝いいただきました。

これからもまだまだやりたいことがたくさんあります。広報誌や貼り紙、SNSなど様々な媒体で声掛けをしたいと思っています。

私の想いに共感していただけの方、ぜひお手伝いをご検討いただければ幸いです。

来年も引き続きかぼちゃ作りに挑戦します。かぼちゃを通して、今別の素晴らしさが目にみえるモノとなって世に出ていくように頑張っていきたいと思えます！

子育てサロンほっとケーキだより

10月サロンほっとケーキのお知らせ

10月10日(火) 10:00~12:00  
13:00~15:00

9月のサロンは、こちらの事情で急にお休みとなり、ご迷惑をおかけしました。

10月はハロウィンですね!

ハロウィンパーティー&クッキングで楽しい、一日を過ごしましょう。

お待ちしております♡

【問】今別子ども園 電話：0174-35-2128  
今別町教育委員会 電話：0174-35-2157

海峡の家ほろづき日帰り入浴のお知らせ

○入浴ができる日時

毎週木曜日・金曜日・土曜日

14:00~20:00まで

(最終受付19:00)

○入浴料

未就学児	小中学生	高校生以上
無料	150円	300円

【問】海峡の家ほろづき

電話：0174-36-2166

町の行事予定 (令和5年10月1日~11月10日)

10月	行事名	場所	担当
7日(土)	公民館まつり	中央公民館	教育課
14日(土)	今中祭	今別中学校	
20日(金)	人権・行政合同相談	中央公民館	総務企画課
22日(日)	いまべつ秋まつり	いまべつ総合体育館お祭り広場	いまべつ秋まつり実行委員会
28日(土)	今別小学校学習発表会	今別小学校	
31日(火)	健診結果説明会	多目的集会所・開発センター	町民福祉課
11月	行事名	場所	担当
1日(水)	乳幼児健診	開発センター	町民福祉課

税金・保険料の納期限はこちら (令和5年10月1日~11月11日)

10月 2日(月)	国民健康保険税第2期納期限	税務会計課
	後期高齢者医療保険料第3期納期限	町民福祉課
	介護保険料第2期納期限	
10月31日(火)	国民健康保険税第3期納期限	税務会計課
	後期高齢者医療保険料第4期納期限	町民福祉課
	介護保険料第3期納期限	
11月30日(木)	国民健康保険税第4期納期限	税務会計課
	後期高齢者医療保険料第5期納期限	町民福祉課
	介護保険料第4期納期限	

今別町の姿 (令和5年8月31日現在)

面積	125.27km <sup>2</sup>
人口	2,233人 (-3)
男	1,072人 (±0)
女	1,161人 (-3)
世帯数	1,313世帯 (±0)
	( )内は先月比

戸籍の窓口

※ご家族からご了承を得た方になります。

8月1日から8月31日までの届出分

お悔やみ申し上げます

工藤 ゆか子 88歳 今別

# 今別町ふれあい福祉センター 10月の相談日

## 一般相談

相談種別	相談内容	相談日	相談時間	相談員
電話相談	日常のあらゆる心配ごとと悩みごと	毎週月曜日から金曜日	10:00~17:00	社協職員

## 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
法律相談	借金、離婚、財産相続、土地登記等に関する相談	10月10日(火)	13:30~15:30	司法書士

※土日及び祝日は対応できませんのでよろしくお願いいたします。

※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。

※会場は開発センターで行います。

【問】 社会福祉法人 今別町社会福祉協議会 電話：0174-35-3081

### 今別診療所の訪問診療日

10月12日(木) 左記の日には訪問診療のため、午後の診療は先生が戻り次第行います。予めご了承ください。

10月26日(木)

### 今別診療所の休診日

10月 6日(金) 左記の日には先生が不在のため、休診となります。

10月10日(火)

【問】 今別診療所  
電話：0174-35-2680

### 10月の朝夕の放送

からかわ ゆめ  
唐川 結芽 さん

今別小1年生  
出身：大川平



### ふれあい文庫 9月の入荷図書

題名	著者名
どちらかが彼女を殺した	東野 圭吾
月夜行路	秋吉理香子

### 編集後記

今年は本当に暑いですね。

9月10日にかぼちゃマルシェへ行きました。鍋田のあたりを車で走行中、空に秋らしさが見えず、まるで真夏の入道雲のような雲が浮かんでいました。イベント中も日差しが強く、日向に立っているだけで汗をかくような気温でした。

この広報が皆様の手元に届くころには涼しくなっていることを願います。

(広報担当 総務企画課 澤田大河)

### ハロウィンジャンボ5億円

(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

### ハロウィンジャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月20日(水) 2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

公益財団法人 青森県市町村振興協会



# スタッフを募集します(急募)

未経験者・無資格者でも歓迎します

募集職種：介護員・調理員

勤務地：特別養護老人ホームなかやま荘(今別町)

今別町デイサービスセンターひより(今別町)

社会福祉法人 **双樹苑**

青森県東津軽郡今別町大字今別字西田248番地205 お問い合わせ先：☎0174-35-3961

パート職員大歓迎!



有

料

広

告



外科・内科・整形外科

## かにたクリニック

往診・訪問診療も

行っております。  
ご相談下さい。



院長 石戸谷 孝博

〒030-1303 東津軽郡外ヶ浜町字蟹田5-2

☎0174-22-2333

FAX 0174-22-2266

通院の方は送迎バスを  
ご利用頂けます。  
詳しくはお問合せください

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM1:30~5:00	○	○	1:30 3:00	○	○	△
休診日	日曜・祝日					



あじさい会

介護の相談窓口 0174-37-2280

(寿楽園居宅介護支援事業所)

利用者募集

デイサービス

介護老人福祉施設(宿泊施設)

職員募集中

勤務場所：特別介護老人ホームあじさい

募集職種：介護職員 生活相談員

その他職種もご相談ください!



特別養護老人ホームあじさい 外ヶ浜町高齢者生活福祉センター寿楽園

TEL: 0174-31-7000 (代表) HP: <http://www.ajisaikai.or.jp>

お気軽にお越しください!  
皆さまのお越しを  
お待ちしております!

営業時間/昼11時30分~15時(L.O.14時30分)

- 写真はイメージです。●料金表示は全て税込みです。
- 料理内容等は変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。
- 土・日曜日、連休は混雑致しますので、お席予約をお願い致します。

食事処 **海峡**



◇えび天丼(えび3本入)

1,320円

※他、丼もの、麺類などのメニューも  
ございます。

〒030-1711 外ヶ浜町字三厩龍浜54-274

☎0174-38-2011(代)

## 除雪パートスタッフ募集

勤務地：奥津軽いまべつ駅(今別町)・新中小国信号場(外ヶ浜町)

期間：令和5年12月1日~令和6年3月15日

賃金：泊まり勤務 17,000円 日勤or夜勤 8,500円

※「夜勤手当」「通勤費」支給 ※最低賃金改正により、賃金が変更となる場合があります

詳しくは、JR北海道 奥津軽いまべつ駅 までお問い合わせください。

TEL 0174-31-0061 音声ガイダンス4 担当 可香(カガ)・葛西

若干名募集



防災無線を聞き逃したら……

0174-31-5119

に電話をかけると放送終了後から  
24時間の防災無線の内容を聞く  
ことができます!