

早朝健診ができます。早朝の時間帯は人気ですのでお早めにお申し込みを！



# 特定健診・がん検診のお知らせ

場所	東川町保健福祉センター (健診機関は旭川厚生病院です)	旭川がん検診センター (保健福祉センターからバスで送迎)
日時	6月19日(水)・20日(木)・21日(金) 《6:30~9:00 30分毎の受付です。》 ※受付人数に制限があります。	7月19日(金) 《7:50 集合(時間厳守) 8:00 出発》 ※バスの乗車定員に制限があります。
項目	特定健診 後期高齢者健診 胃がん・大腸がん・肺がん検診 <small>保健福祉センターでも受けられるようになりました。</small>	特定健診 胃がん・大腸がん・肺がん検診 乳がん・子宮がん・婦人科超音波
対象者	○特定健診・・・特定健診受診券をお持ちの方 ①30歳～74歳の町民で大雪地区広域連合国民健康保険に加入している方 ②40歳～74歳の町民で①以外の医療保険加入の扶養家族及び協会健保本人 (受けられる健診機関を事前にご確認ください) ○後期高齢者健診・・・75歳以上の町民 (65歳以上で後期高齢者医療保険に加入している方も含む) ○がん検診・・・30歳以上の町民(令和7年3月末年齢) *子宮頸がん検診は20歳以上の方が対象です	
申込	役場 保健福祉課 保健指導室 (裏面をご覧ください)	

## 健診・検診料金

特定健診	500円
後期高齢者健診	無料
胃がん検診	1,500円
大腸がん検診	700円
肺がん検診	500円
乳がん検診	50歳未満 1,900円 / 50歳以上 1,600円
子宮頸がん検診	1,500円
婦人科超音波検査	520円

がん検診は、国保加入者と後期高齢者は半額になります！

有料の国保特定健診でHUC 500P、  
がん検診で100Pもらえます♪



お問合せ先 役場保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

お申し込み先は、役場 保健福祉課 保健指導室

- 電話 (82-2111)
- FAX (82-3644)
- 保健福祉課窓口

で受け付けます。



FAX送信票(82-3644)

**役場 保健福祉課 保健指導室 行**

**保健福祉センター健診(健診機関:旭川厚生病院)申込書**

<実施日:6月19日(水)・20日(木)・21日(金)>

住所	東川町					
電話番号	-					
氏名	生年月日	年齢	性別	希望日時 *希望する時間に○	医療保険の種類	受診する項目に○を付けてください
	年 月 日	歳	男 女	6月__日 6:30 7:00 7:30 8:00 8:30 9:00	国保 後期高齢 その他	特定健診 後期高齢者健診 胃・大腸・肺
	年 月 日	歳	男 女	6月__日 6:30 7:00 7:30 8:00 8:30 9:00	国保 後期高齢 その他	特定健診 後期高齢者健診 胃・大腸・肺

\*定員になりしだい、締め切りますのでお早めにお申し込みください

**旭川がん検診センター送迎検診申込書**

<実施日:7月19日(金)>

住所	東川町					
電話番号	-					
氏名	生年月日	年齢	性別	受診日	医療保険の種類	受診する項目に○を付けてください
	年 月 日	歳	男 女	7月19日	国保 後期高齢 その他	特定健診 胃・大腸・肺 乳・子宮・婦人科超音波
	年 月 日	歳	男 女	7月19日	国保 後期高齢 その他	特定健診 胃・大腸・肺 乳・子宮・婦人科超音波

\*定員になりしだい、締め切りますのでお早めにお申し込みください

・全ての健診(検診)結果情報は住民健康管理の一環として東川町保健福祉課保健指導室に通知・管理されますので同意のうえ、受診してください。

# 東川

×

# 写真

×

# 私

東川に住まう18名の写真家による写真展

2024年6月1日(土) — 23日(日)

東川町文化ギャラリー

第1・2展示室

出展作家

粟飯原 順二 / 井上 浩輝 / 今田 耕太郎 / 岡田 真由美 / 奥田 寛 /  
斎藤 隆悟 / 清水 エリ / 鈴木 瑛大 / 鈴木 太朗 / 野口 亮平 /  
萬田 康文 / 深山 治 / 安井 亮 / 安永 ケンタウロス / 渡辺 信夫 /  
飯塚 達央 / 大塚 友記憲 / 和田 北斗

(順不同、敬称略)

同時開催 | 写真の町実行委員会 企画委員による写真展 第3・4展示室

【会場】東川町文化ギャラリー 第1・2展示室

【休館日】会期中無休

【開館時間】10:00 ~ 17:00 ※6/11(火)・6/22(土)は夜間開館のため20:00まで開館。

【入館料】100円(中学生以下無料)

【主催】東川町写真の町実行委員会

# 東川 × 写真 × 私



1. 冬の旭岳

東川町は1985年6月1日に写真の町宣言を行い、「写真映りのよい町」をテーマに文化によるまちづくりを続けてきました。来る2024年6月1日は写真の町宣言から記念すべき40年目の節目の日になります。

東川町は40年という長い間、カメラマンをはじめたくさんの方が写真を愉しむためのイベントを開催する「東川町国際写真フェスティバル」や、全国の高校生カメラマンが日本一をかけて競う「写真甲子園」、世界の高校生カメラマンが写真を通して親睦を深める「高校生国際交流写真フェスティバル」など、世代、文化、言葉を越えた「写真」を共通項にした様々な取り組みを通して、多くの人々とのつながりを町民とともに育んできました。

写真の町40年を迎える今、東川には多くの写真家に移り住み、活動しています。

本企画は東川で活動する写真家18名が文化ギャラリーで展示を行うグループ展です。それぞれ撮影するテーマやスタイルは異なりますがすべての写真家がここ東川を拠点として活動しています。本展示が東川の写真家を知る機会になると同時に、写真の町40年の歩みを今一度振り返る機会になりますと幸いです。



2. 氷をたたえた田んぼ



3. 写真の町宣言式

「写真の町宣言」「写真文化首都宣言」について詳しくはこちらをご覧ください  
<https://photo-town.jp/about/manifesto>



## 「東川 × 写真 × 私」

会期：2024年6月1日土曜日 - 23日日曜日

休館日：会期中無休

開館時間：10:00 - 17:00 ※

会場：東川町文化ギャラリー第1・2展示室

観覧料：100円（中学生以下無料）

主催：東川町写真の町実行委員会

※ 6/11（火）・6/22（土）は夜間開館のため20:00まで開館。

図版の写真は本展示と関係なく、展示作品ではありません。

## 関連イベント

### 「写真の日関連イベント」6月1日（土）

写真展オープニングである6月1日は、1985年に写真の町宣言を行った日！写真の町の記念すべき日にあわせて、オープニングイベントを開催します。

#### ① 写真展オープニングセレモニー 15:00~

写真展開催に際してオープニングセレモニーを行います。

#### ② トークイベント 15:30~

東川在住の出演作家たちによるギャラリートークを開催します。

#### ③ レセプションパーティー 17:30~

出演作家たちや写真の町実行委員会企画委員との交流の場として、レセプションパーティーを開催します。どなたでもご参加いただけます。当日参加歓迎。会費：大人1名1000円

※ 会場：東川町文化ギャラリー

※ 事前申込不要。①②は入館料のみでお楽しみいただけます。

## トークイベント

夜間開館日にあわせて、東川在住写真家&企画委員によるトークイベントを開催します。

#### ① 6月11日（火）18:30~

#### ② 6月22日（土）18:30~

※ 6/11（火）・22（土）ともに夜間開館（20:00まで）

※ 会場：東川町文化ギャラリー

※ 事前申込不要。入館料のみでお楽しみいただけます。



HIGASHIKAWA BUNKA GALLERY

〒071-1423 北海道上川郡東川町東町1-19-8

TEL: 0166-82-4700

HP: <https://higashikawa-town.jp/bunkagallery>

@higashikawa\_bunka\_gallery

アクセス1 ■旭川空港より車で15分 ■旭川駅より車で30分 ■バス：旭川駅より旭川電気軌道バス（60・67・76番）乗車「ひがしかわ道草館」下車、徒歩6分



# のりあいタクシーのご案内

平日・土曜日のみ運行(日曜日・祝日・12月31日~1月5日は運休)

令和6年(2024年)5月1日現在

のりあいタクシーは一般的なタクシーと異なり、複数の利用者様との乗り合いで運行するサービスです。乗車にあたっては下記のルールをご理解いただき、マナーを守ったご利用をお願いします。

- ① のりあいタクシーを初めて利用される方は、事前登録が必要です。
- ② 予約は利用する日の前日に行なってください。(それ以前の予約は承っておりません)  
 予約時に登録番号と氏名を受付へ伝えてください。  
 ただし1便以外は条件付き(※)で発車時刻の1時間前まで予約を受け付けます。  
 (1便は当日予約ができません)  
 ※配車台数に定員が残っており、当日の運行ルートに支障がない場合。  
 ※条件に合わない場合はお断りすることもあります。
- ③ 利用が可能なエリアは、東川町スクールバスが運行する範囲内に限ります。
- ④ 中心市街地での乗降は下図●の位置でのみ可能です。
- ⑤ 中心市街地以外(下図以外のエリア)では、自宅近くの町道にて乗降が可能です。
- ⑥ 乗り合いですので、トランクや座席を占有するような大型の荷物の持ち込みはご遠慮ください。

のりあいタクシーの事前登録は

**東川町役場1階 税務住民課(1番窓口)**  
**東川町役場2階 都市建設課**

TEL. 0166-82-2111 ○受付時間/平日 午前9時(9:00)~午後5時(17:00)

のりあいタクシーの利用予約は

**東交ハイヤー株式会社**

TEL. 0166-82-2530

○受付時間/利用日の前日 午前8時(8:00)~午後7時(19:00)

※のりあいタクシーの運行がない日の前日及び年末年始は予約受付ができません

## のりあいタクシー時刻表

便名	1便	3便	4便	5便	6便	7便	12便
	前日予約のみ	当日予約は条件付き(上記②※)で受け付けます					
道草館の発車時刻	7:05	9:05	10:50	13:00	14:05	15:05	19:55

※2・8・9・10・11便はスクールバス時刻表をご覧ください。

## のりあいタクシー運賃表

対象者	金額
大人(中学生以上)	150円
小人(小学生)	70円
幼児(小学校入学前)	無料
身体障がい者、知的障がい児(者)、精神障がい者で手帳の交付を受けている方(要無料乗車証) ※無料乗車証の発行は役場1階1番窓口までご相談ください。	無料
上記の方の介護のために乗車される方	無料
町内に居住する小学生及び中学生	無料

中心市街地での乗降は下図●の位置でのみ可能です



## 【利用日の前日】

予約電話受付 (利用前日の朝8時～夜7時)

のりあいタクシーを初めて利用する方は予約前に事前登録が必要です (裏面をご覧ください)

利用者: 登録番号〇〇-〇〇〇〇の東川花子です。のりあいタクシーの予約をお願いします。

受付: ご予約ありがとうございます。東川花子様ですね。いつの便でどこからどこまで何名で乗りますか。

利用者: 明日の9時5分の便で、自宅から道草館まで1名での利用です。

受付: 明日の9時5分の便で、ご自宅から道草館まで、1名様ですね。ご自宅近くの町道からご乗車いただくこととなります。帰りの便は利用されますか。

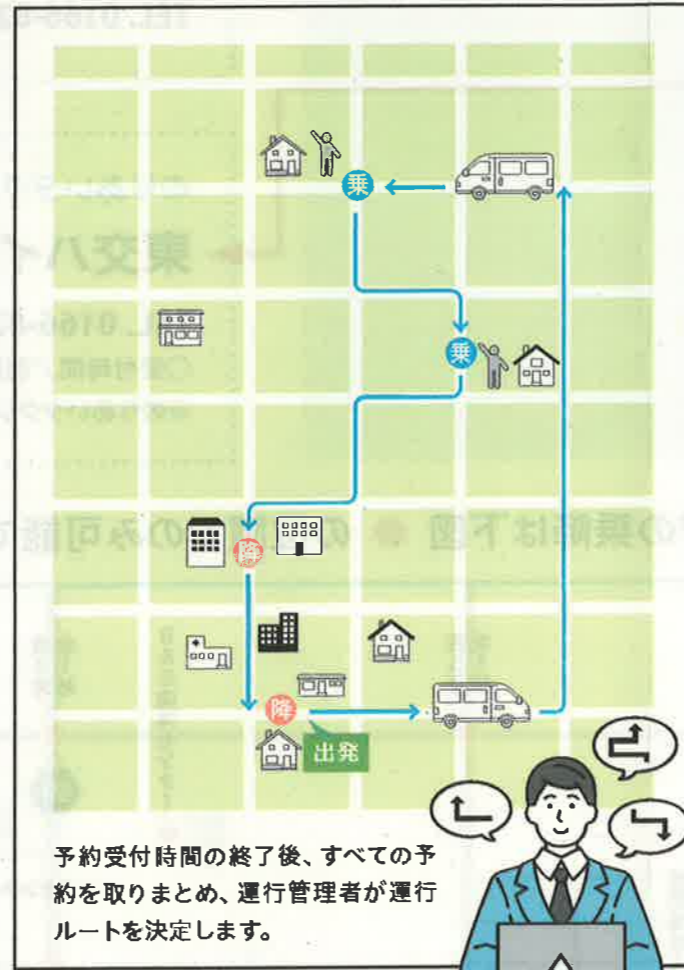
利用者: 帰りも利用します。道草館から自宅まで13時の便をお願いします。

受付: かしこまりました。予約受付時間の終了後、すべての予約を取りまとめて運行ルートを決めますので、お客様の具体的な乗車場所と乗車時刻は、改めて電話でご連絡いたします。お電話番号をお伺いできますか。

利用者: 電話番号は〇〇-〇〇〇〇です。

受付: (予約の内容を再確認) それでは、乗車場所と乗車時刻については、夜7時～8時頃に改めてご連絡しますので、必ずお電話に出ただけですようお願いいたします。

予約受付時間終了後 運行ルートの決定



乗車場所・乗車時刻の連絡 (利用前日の夜7時～8時頃)

受付: 東川花子様ですね。ご予約いただいたのりあいタクシーのご連絡です。行きは明日〇時〇分にご自宅近くの町道(〇〇道路の〇〇交差点付近)に参ります。

利用者: 分かりました。その付近で待てばいいですね。

受付: はい。他の利用者様と乗り合いでの運行になりますので、必ず時間前に所定の場所でお待ちください。お見えにならない場合でも、呼び出し等の対応はいたしかねます。乗車時刻になってもお見えにならない場合、タクシーは次のお客様の乗車場所へ向けて出発しますので、ご了承ください。

利用者: 分かりました。帰りはどうすればいいですか？

受付: 帰りは道草館を13時に出発します。こちら時間も過ぎますとタクシーは出発しますので、必ず時間前にお越し下さい。

## 【利用日当日】

のりあいタクシー乗車

東川花子様  
お迎えに  
あがりました

出発

乗車

乗り合いのため  
他の利用者も  
迎えに行きます

乗車

降車

乗り合いで  
それぞれの目的地まで  
お連れします

降車

## のりあいタクシーは

一般的なタクシーと異なり、複数の利用者様との乗り合いで運行するサービスです。利用者様によるお迎え時刻の指定や、目的地での車両待機などのご要望はお受けしていません。また、予約をした後に利用しなくなった場合は、必ずお早めにキャンセルの連絡をお願いします。のりあいタクシーの乗車にあたってはルールをご理解いただき、マナーを守ったご利用をお願いします。

のりあいタクシーの  
お問い合わせ

事前登録・利用方法は → 東川町役場 都市建設課 TEL.0166-82-2111  
利用予約は →→→→→ 東交ハイヤー株式会社 TEL.0166-82-2530

# 新しく始まる地域クラブの「クラブコーチ」 及び「地域スタッフ」を募集します



今まで中学校教職員が担ってきた各部活動の顧問は、  
今後「地域のクラブコーチ（希望する教職員含む）と地域スタッフ」で対応します。



## クラブコーチ

- 【役割例】
- ・各クラブの活動員の指導
  - ・練習メニューの作成
  - ・備品管理
  - ・大会の引率（大会当日の審判）等

【稼働目安】 週1～3回  
平日夕方16時～18時頃予定、土日は半日

【体制】 複数のクラブコーチ、地域スタッフでのクラブ活動を目指します

【指導種目】 まずは既存の中学校部活動の「バレーボール」「野球」「サッカー」「バスケットボール」「バドミントン」「吹奏楽」「卓球」「剣道」「美術」について、クラブコーチを募集する予定（種目は変更になる可能性があります）、今後、種目を増やしていく予定です



## 地域スタッフ

- 【役割例】
- ・活動員（中学生）の安全管理
  - ・使用施設の鍵の開錠・施錠
  - ・備品管理
  - ・大会・コンクールの協力等

※大会への登録などの事務全般は教育委員会が対応します。※報酬など、その他詳細は説明会時にご案内させていただきます。

### 説明会のご案内

地域クラブの「クラブコーチ」「地域スタッフ」へ興味がある方向けの説明会を開催します。  
5月下旬～6月中目途に開催する予定です。

#### お申込み

- 申し込みいただいた方へ、詳細が決まり次第、日時等ご連絡させていただきます。説明会詳細は町のホームページにも追って掲載予定です。
- 東川町外の方も説明会への参加は可能です。
- QRコードよりフォームへご記入いただくか、下の用紙に情報を記入の上、切り取り線で切り離し、教育委員会（改善センター）までお持ちください。



お申込みはこちら

ふりがな 氏名	年齢	性別
住所	興味を持った理由	
興味があるスタッフ	クラブコーチ ・ 地域スタッフ（いずれかに○）	
スポーツや文化活動の経験		

○ お問い合わせ  
東川町教育委員会 学校教育課 TEL 0166-82-2111

# 中学校部活動の地域クラブ化に向けた 取り組みがはじまります

— 生徒が将来にわたってスポーツ・文化活動に継続的に親しむことができる環境を整えるため —

## QUESTION 部活動の地域クラブ化とは？

- 地域クラブ化とは、これまで学校が主体となってきた部活動を新たに地域が主体となって活動する地域クラブとすることです。生徒の心身の成長という部活動の良き面を継承しながら、子どもが地域でやりたいスポーツ・文化活動ができ、小一中一高で途切れなく活動できる環境をつくること。子どもが先生だけではなく、地域の様々な大人と触れ合いそこから学び成長していくこと。これらの活動により、地域におけるスポーツ・文化活動に親しむ機会の確保や、生徒の多様なニーズに合った活動機会の確保の充実に取り組みます。

## QUESTION なぜ、部活動の地域クラブ化を行うの？

- スポーツ庁や文化庁などから、学校における働き方改革等の観点を含め、部活動を学校単位から地域単位の取組とするべきとされ、令和5年度以降、休日の部活動の段階的な地域移行を図ることが示されています。

国の施策がきっかけではあるものの、「東川町で持続可能性が高く、地域住民の心身の健康に寄与するスポーツ・文化振興の仕組みはどのようなものか」を考えることが真の論点と捉え、町として主体的に本課題に取り組みます。スポーツや文化活動の推進による世代を超えた地域の人と人とのつながりの醸成が、子どもの能力を伸ばすことや、地域の皆様の生きがいや豊かな暮らしにつながるのではないかと考えています。



QUESTION

地域クラブ化によって期待される効果(成果)は？

- 生徒** → 学校以外の多様な人々や社会とつながり交流ができること  
多様なスポーツや文化活動を体験でき、好きになること
- 学校** → 先生の部活動に関する負担を減らし、本来の教育活動に力を注ぐことができること
- 地域** → 地域の子どもたちは地域で育てるという意識が向上すること  
指導に携わることで生きがいややりがいにつながる



QUESTION

地域クラブ化によって具体的に何が変わるの？

	Before 中学校部活動	After 地域クラブ 目指す方向性
管轄・運営	中学校	→ 教育委員会が管轄する地域のクラブへ
顧問(コーチ)	教職員	→ 地域のコーチ(希望する教職員含む)と地域スタッフ
活動員	中学生	→ 当面は中学生のみ。地域クラブとなるため、中学生以外とも一緒に活動等を行う可能性あり
活動時間	平日夕方、土日の一部	→ 既存の部活動と大きく変更なし
施設	中学校がベース	→ 既存の部活動と大きく変更なし
種目	単一	→ 好きな競技を複数選択できる。ひとつを選んでもよいし、複数参加してもよい(複数選択できるが中体連大会等参加の制限あり)
保護者の費用負担	あり(種目により異なる)	→ あり(現状より保険加入費用等の負担が発生する見込み。種目により異なる)

QUESTION

大会やコンクールの参加はどうなるの？

各種大会は引き続き参加可能です。

令和5年度より、全国中学校体育大会や全日本吹奏楽コンクール等において地域クラブの参加が認められるようになりました。各大会やコンクールの規約に従って、既存の部活動と変わらない、大会・コンクールの参加ができます。この場合、東川中学校としてではなく、地域クラブとしての参加となります。



QUESTION

どのようなスケジュールで進めるの？

2024年4月

中学校 PTA 総会にて保護者説明会を実施

2024年5月

広報を通じ、全町民へ地域クラブ化に向けたお知らせ(本チラシ)  
第1回 東川町スポーツ・文化地域クラブ協議会

2024年6月

地区中体連  
第2回 東川町スポーツ・文化地域クラブ協議会  
地域のコーチ・スタッフへの説明会

2024年7月

中体連上川代表決定戦  
第3回 東川町スポーツ・文化地域クラブ協議会

2024年8月

吹奏楽コンクール

地域クラブ活動スタート

中体連やコンクールが終了し、2年生への代がわりのタイミングで開始することを想定しています。各部の活動状況により、開始するタイミングは異なる予定です。

QUESTION

「東川町スポーツ・文化地域クラブ協議会」とは？

「学校部活動から地域クラブ化するスポーツ・文化活動について、子どもたちにとってどうあるべきか」について、望ましい姿を地域に関わる方と一緒に検討するための協議会です。

QUESTION

地域クラブは何を目指していくの？

子どもたちにとって/子どもたちが...

- 学校以外の多様な人々をつなぐ役割となること
- やりたい、やってみたい活動を後押しすること
- 多様なスポーツや文化を体験でき、好きになること
- 障がいや国籍問わず混ざり合っスポーツ・文化活動が楽しめること
- 多様な子どもたち一人一人を尊重し、良さを伸ばすこと
- 環境による引退がないこと
- 地域に誇りを持てること
- 自主性を育むこと
- 心身の健康に寄与すること
- 責任ある行動をとれること
- 極端に過密な活動は避け、家族との時間や地域と関わる時間を持てること
- 居場所となること
- 人間的な成長をサポートすること

地域の方にとって/地域の方が...

- 子どもたちや多様な人々をつなぐ役割となること
- 地域に誇りを持てること
- 保護者の役割負担を軽減すること
- 意見でき自治によってより活動が改善されること
- 居場所となること

→ このような姿を目指し、『東川町スポーツ・文化地域クラブ協議会』にて協議を進めていく予定です。



## 【コンディショニングイベント】

さまざまなタイトルでイベントを開催しております。  
お子さまからご年配の方まで幅広く参加されています。  
(小さいお子さんも保護者の方と一緒に参加いただけます。)

参加費無料

レベル：★☆☆

### ①おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング

運動を初めたい方、初心者の方、運動はしたいけど何から始めれば良いか迷われている方へオススメです。

おうちでもできる姿勢改善に向けたエクササイズをご紹介します。



レベル：★☆☆

### ②肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング

日常生活において肩こりや腰痛でお悩みの方へオススメです。  
原因となる姿勢や動作を説明のうえ、それらを改善するためのエクササイズをご紹介します。

レベル：★☆☆

### ③ケガしないカラダづくりに向けたコンディショニング

ケガをしないカラダを作りたい方にオススメです。

スポーツするしない関係なく、ケガをしないカラダづくりは誰でも必要です。  
正しいカラダの使い方をご紹介します。



レベル：★★★

### ④【会員登録必須】ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介

ジムを利用する時にご自身でエクササイズを実施できるようジムにある機器やスペースを活用したエクササイズをご紹介します。

※施設利用料が発生いたします。

## 【①②③④ご参加希望の方】

以下いずれかの方法でお申し込みください。定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

(1) URL及びQRコードよりお申込み。 <https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9>

(2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付 ※施設情報は裏面に記載



### 【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただけますようお願いいたします。

### 【施設情報】

共生プラザ そらいろ 電話：0166-82-2111 住所：東川町東町2丁目12番10号

B&G 海洋センター 電話：0166-82-4600 住所：東川町北町1-7-1

※受付時間9:00-17:00

※セッションにご参加の際は、各施設の1F受付にて「R-bodyセッションへ参加」の旨をお伝えください。

【持ち物】 飲み物 / タオル / 室内シューズ (ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介に参加される方)  
ジム施設の使用料  
※ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介のセッションに参加の場合

【服装】 動ける服装

## 参加されている方からの声

膝の痛みで通院中にセッションに参加し始め、痛みが無くなり感謝しています。姿勢、肩こり、腰痛など身近な症状の原因をお聞きしながらストレッチ、コンディショニングする大切さを教わりましたので、これからも日々の生活に取り入れ健康維持したいと思います。



Wさま (70代女性)



参加してから体の使い方はもちろんのこと日々の健康への意識が高まりました。また、元々趣味にしていたスポーツのパフォーマンスも向上させることができました。

Nさま (30代男性)

ぜひ家族や友人たちにも参加してほしいです。

過去にスポーツで怪我をしてから疼痛に悩まされていましたが、「なぜ」痛みや姿勢の悪さが出るのか、その説明を受けてから改善に向けたコンディショニングを覚えてもらえるのでクラスの後も自分の頭で考えて日々のコンディショニングに取り組める様になりました。自分の体の変化を楽しみに日々過ごせています!



Nさま (40代女性)

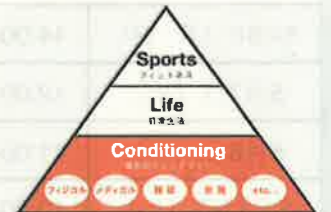
参加されている方の不定愁訴の軽減・改善率：72%  
(肩こり、腰痛、膝痛など)

## コンディショニングとは

「コンディション」とは、いわばその人の「カラダの調子」のこと。そのコンディションをより良い方向に整えることを「コンディショニング」と言います。

「コンディショニング」は日常生活における基盤です。スポーツをする・しないに関わらず、全ての人々に必要なことです。

「コンディショニング」には、フィジカル(運動)、メディカル(医療)、栄養、睡眠を含め様々な要素が存在し、人によって必要なコンディショニングは異なります。ライフパフォーマンス向上のために、さまざまな要素から総合的にコンディショニングする必要があります。Total Conditioning for life performance.



## R-bodyとは、

コンディショニングを通して、人、街、国のライフパフォーマンスの向上に貢献することを目指しているトレーナーカンパニーです。

博士(スポーツ医学)であり、全米公認のトレーニング指導者資格を持つ代表鈴木岳を含むプロトレーナー集団が25年に渡り、ケガをした日本代表やプロアスリート選手などのトップアスリートが復帰のために行ってたコンディショニングトレーニングサービスを、一般の方にも届けたいという思いで、2003年12月に創業しました。以来、1,000名以上のトップアスリート、約10,000名の一般のお客様に対して25万回以上のパーソナルセッションを積み上げてきました。R-bodyには、40名ほど専門家が在籍し、バリエーションに富んだコンディショニングトレーニングを提供しています。

東川町とオフィシャルパートナーシップ協定を通じて、「健康の町 東川町」の実現に向けて尽力して参ります。

R-bodyの詳細はこちら!



## 東川町×R-body

### ◆ケガしないカラダづくりに向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月6日(月・祝)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月6日(月・祝)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月7日(火)	18:00-18:40	改善センター
5月8日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月9日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月11日(土)	14:00-14:40	そらいろ 2F
5月15日(水)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月17日(金)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月21日(火)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月22日(水)	12:00-12:40	そらいろ 2F
5月26日(日)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月30日(木)	14:00-14:40	そらいろ 2F
5月31日(金)	10:00-10:40	そらいろ 2F

### ◆【初心者の方対象】※2024年10月以降から参加された方 おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月15日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月22日(水)	13:00-13:40	そらいろ 2F
5月30日(木)	16:00-16:40	そらいろ 2F

### コミュニティセンターでも開催

### ◆おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月20日(月)	9:30-10:00	第三コミセン
5月20日(月)	11:00-11:30	第一コミセン

### ◆おうちでできる姿勢改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月6日(月・祝)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月7日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月9日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月11日(土)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月14日(火)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月14日(火)	18:00-18:40	改善センター
5月16日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月17日(金)	12:00-12:40	そらいろ 2F
5月20日(月)	14:00-14:40	そらいろ 2F
5月21日(火)	14:00-14:40	そらいろ 2F
5月23日(木)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月26日(日)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月31日(金)	12:00-12:40	そらいろ 2F

### ◆肩こり・腰痛改善に向けた コンディショニング

日程・時間		場所
5月6日(月・祝)	14:00-14:40	そらいろ 2F
5月7日(火)	12:00-12:40	そらいろ 2F
5月8日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月11日(土)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月11日(土)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月16日(木)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月17日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月20日(月)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月22日(水)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月22日(水)	18:00-18:40	改善センター
5月23日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F
5月30日(木)	15:00-15:40	そらいろ 2F
5月31日(金)	11:00-11:40	そらいろ 2F

## コンディショニング講座日程

### ◆ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介 【会員登録必須】



- ①ジム利用時の初回手続きについて**  
ジムをご利用される際は初回に手続きが必要になります。  
共生プラザそらいろ・B&G海洋センターの受付にてお声がけください。※施設情報は下記
- ②施設の利用率について**  
「そらいろ」のジム施設をお借りして行う  
「ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介」のセッションに参加される場合は、  
施設受付にて施設利用率をお支払いいただきますようお願いいたします。  
<そらいろのジム施設の利用率：町民 200円、町民65歳以上無料、町外 500円>
- ③予約方法について**  
多くの方がご予約できるように1度にお取りできるのは1人1枠までとし、  
予約したセッション終了後に次の予約をお取りください。

日程・時間		場所
5月7日(火)	16:00-16:40	そらいろ 2F
5月8日(水)	16:00-16:40	そらいろ 2F
5月14日(火)	16:00-16:40	そらいろ 2F
5月16日(木)	16:00-16:40	そらいろ 2F

日程・時間		場所
5月20日(月)	16:00-16:40	そらいろ 2F
5月22日(水)	16:00-16:40	そらいろ 2F
5月30日(木)	10:00-10:40	そらいろ 2F
5月30日(木)	11:00-11:40	そらいろ 2F

### 【お申し込み方法】

以下いずれかの方法でお申し込みください。  
定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

- (1) URL及びQRコードよりお申込み。**  
<https://forms.gle/Pexb1DckJ2j8kmYo9>
- (2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付**  
TEL: 0166-82-2111 TEL: 0166-82-4600



### 【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただきますようお願いいたします。

### 【施設情報】

東川町共生プラザ そらいろ 電話：0166-82-2111 住所：東川町東町2丁目12番10号  
※セッションにご参加の際は、施設の1F受付にて「R-bodyセッションへ参加」の旨をお伝えください。  
東川町農村環境改善センター 電話：0166-82-3200 住所：東川町東町1丁目15番3号

ありがとう

ひがしかわ  
ボランティアセンターだより

第62号

東川高校ボランティア部のみなさんと  
リングプルの仕分けをしました!



ご寄付頂いた、たくさんのリングプル、次は中に間違っ  
て混ざってしまった異物を取り除く作業があります。

この細かい仕分けを、3月19日東川高校ボランティア部顧問の先生と生徒のみなさんが一生懸命手伝って下さいました! 笑顔がいいですね!

仕分けたリングプルは、車椅子等に交換して地域の方に貸し出ししています。



ひがしかわ

東川町社会福祉協議会は、子どもから高齢者まで  
みんなが笑顔で過ごせるまちづくりを目指します!

# 社協だより

2024年(令和6年)

5月  
No.153

## 令和5年度 ふれあいひろば

3月16日(土)にふれあいひろばを開催しました。まる元体操教室の入江先生、岡先生の体操や、昼食会を行なっています。4年振りの開催となりましたが、100名近くの参加申し込みを頂き大盛況となりました。



入江先生



岡先生



久しぶりのお友達にも会えました



おいしいお弁当を食べました



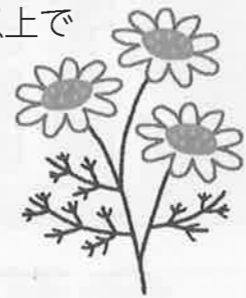
発行: 東川町社会福祉協議会

〒071-1423 上川郡東川町東町2-12-10 tel 0166-82-7505 fax 0166-82-7301

この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分を活用しています

●令和6年度 紙おむつサービス事業について●

在宅での介護を必要とし（介護施設等への入居者を除く）、要介護2以上で紙おむつを常時必要とする方に対して1回5,000円分の紙おむつ券を年2回支給しています。



毎月受付・翌月発送：随時受付、申込みの翌月初めにおむつ券を郵送します  
年2回のおむつ券：4月～9月の間に1回、10月～翌3月の間に1回の申し込みができます

○申請書を社会福祉協議会までご提出ください（申請書は社会福祉協議会に用意しております）

東川町診療所で  
診察を受けたときの  
医療費分助成事業  
(薬剤費は対象外)

後期高齢者医療保険の医療費1割または2割負担の方で、まだ申請書兼同意書を提出されていない方はご提出下さい。なお、一度申請書を提出すれば、その後の手続きは不要です。

●くらしの相談所●

悩み事や困り事は一人で悩まず、お気軽にご相談ください。随時お受けいたします。事前にご連絡ください。(料金はかかりません)

令和6年度 月別担当相談員			
4月	森 道弘	10月	盛永小夜子
5月	村田 節子	11月	森 道弘
6月	泉 健一	12月	村田 節子
7月	盛永小夜子	1月	馬場 猛
8月	松林加代子	2月	松林加代子
9月	馬場 猛	3月	泉 健一

お申込み/お問合せ ▶▶▶ 東川町社会福祉協議会 ☎82-7505

— 困った時に誰もが「助けて」と言える町に — 第34回

「小さな窓から」 今の所に越して20年以上になる。その前の住まいは平屋の公営住宅だった。3軒長屋で近隣の生活音が日々聞こえた。札幌から越して間もなく入居したが、時には「味噌を切らしたので少し分けて欲しい」という人もいた。その気さくさに戸惑いながらも、それなりのお付き合いをした。その後、住宅の取り壊しのため、町から進められた今の住宅に転居。一棟15戸の二階建て、玄関の扉は重厚で閉まる度にズードシンと音がする。当時、似たような住宅に入居していた独居の男性が「まるで監獄みたいな戸だ」と表現していた。以前は仕事柄、訪問先と連絡が取れない時は玄関戸の郵便受けから気軽に声をかけていたが、それも不可能に。防犯と個人情報の保護が優先されるようになったのだ。何かを得るといふ事は別の何かを失うことなのか。

それでも、ここに越してから私には楽しみがひとつある。台所の小さな窓から左前方に東川神社の森、右手は大雪や十勝の山並みが少しばかり見えるのだ。真冬の明星や朝焼けの空も眺められる。時には夕焼けが遠くの家々の壁を赤く染めている日も。登校時間になるとランドセルを背に子ども達が元気よく通り過ぎる。以前、桜の木があった頃は風で舞い散る花びらを手で受けながら走って行く男の子もいた。この20数年の間、桜を含むたくさんの雑木林が伐採された。一時はヤギやポニーも飼われていたが今はその面影もない。多才だった元地主は施設を創っては壊すということを繰り返していた。昨年、その跡地の一角に店が開かれ、昼時は車が多く出入りする。この賑わいはいつまで続くのだろうか。

自分が住んでいる所が世界と向き合っている接点だそうだ。東京経由ではなく、その居場所で世界と向き合っているのだと。私は世相の移り変わりに日々心を動かされながら今日も台所のブラインドを開ける。

リングプル ありがとう

いつも  
ありがとう



東川中学校

THANK YOU



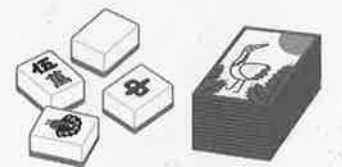
東川小学校



東川第二小学校

たくさん集めていただき、ありがとうございます！みなさまの善意で集められたリングプルは、車いすや歩行補助具と交換し、町の地域福祉のために活用させていただきます

あそびん会のお知らせ



子どもから高齢者までどなたでも参加できるあそびの会を毎月開催しています。一緒に遊んで、準備や片付けにご協力いただけるボランティアの方も大歓迎！

日程	遊び	時間/場所
5月 8日(水)	麻雀・将棋	13:00~16:00 (出入自由) 共生プラザ らいり
5月 17日(金)	百人一首・花札	
6月 7日(金)	百人一首・花札	
6月 19日(水)	麻雀・将棋	
7月 5日(金)	百人一首・花札	
7月 12日(金)	麻雀・将棋	
8月 9日(金)	百人一首・花札	
8月 28日(水)	麻雀・将棋	

令和6年度

# 事業と予算のあらまし

## 東川町社会福祉協議会



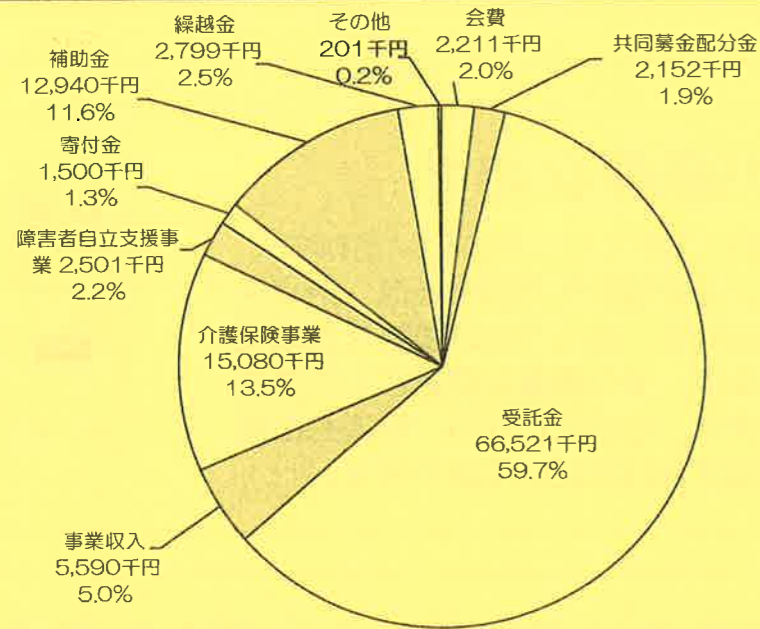
東川町社協マスコットキャラクター「ミネラルン」

# 人にやさしいまちづくり

住み慣れた地域で  
安心して暮らすことのできるまちづくりを

## 令和6年度一般会計予算

### 収入総額 111,495千円



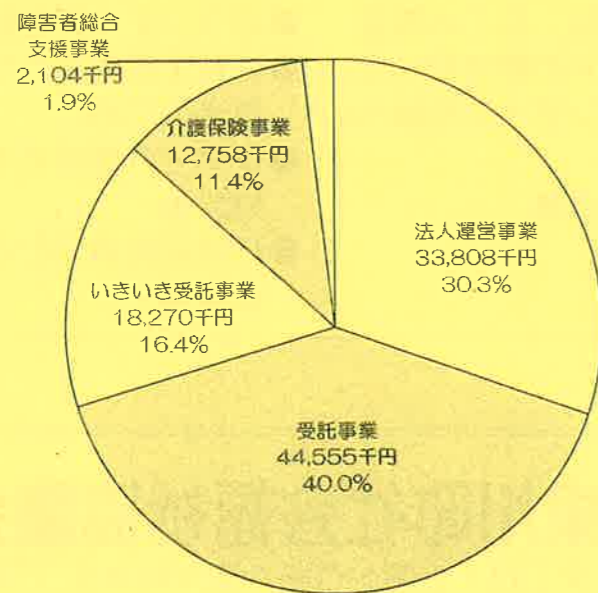
### 収入の部

- 会費** 町民の皆さんや事業所の方々などから、事業をすすめるためにご協力頂くもの
- 共同募金** 赤い羽根共同募金、歳末たすけあい募金の中から社協に配分されるもの
- 受託金** 東川町・道社協から事業の委託を受け、その事業をすすめるために受けるもの
- 事業収入** 受託事業の利用者負担金として受けるもの等

- 介護保険及び障害者総合支援事業** 介護保険（訪問介護事業・居宅介護支援事業）、障害者総合支援事業収入によるもの
- 寄付金** 香典返しの一部をはじめ、広く町民からの善意の浄財など
- 補助金** 東川町から高齢者福祉支援事業、ボランティア運営活性化事業、日本語会話サポーター事業、高齢者外出支援(食事・買物)事業実施に対し補助されるもの



### 支出総額 111,495千円



### 支出の部

- 法人運営事業**
  - ◆理事会や評議員会の開催など社会福祉協議会を運営していくための費用
  - ◆後期高齢者を対象に、診療所の受診費用の助成にかかわる経費
  - ◆福祉教育活動の推進や小地域ネットワーク事業など福祉のまちづくり事業にかかわる経費
  - ◆遺族会や障がい者等福祉活動に対する助成、高齢者の集い、紙おむつサービスなど住みよいまちづくり事業にかかわる経費
  - ◆ボランティア活動やサロン事業の振興を図り、“やさしさと思いやりの心”を広げる事業の経費
- 受託事業**
  - ◆食の自立支援事業、集落支援員設置事業(外出支援事業、生活支援ヘルパー事業、シニアセンター事務管理等)、共助の基盤づくり事業(みまもり訪問等)、地域まるごと元気アップ事業、認知症総合支援事業、除雪費用助成事業、移動支援事業の各種事業を運営していくための経費
  - いきいきセンター受託事業** 高齢者いきいきデイサービス事業の経費
  - 介護保険及び障害者総合支援事業**
    - ◆介護保険事業
      - ・訪問介護サービス事業(ホームヘルプ)
      - ・居宅介護支援事業(ケアプラン作成事業)
    - ◆障害者総合支援法に基づくヘルパー事業
  - 施設管理運営事業**
    - ◆東川町シニアセンターの施設・事務管理

# 令和6年度 東川町社会福祉協議会の主な事業

事業項目	具体的事業	事業の概要
(1)地域福祉活動の推進	① 小地域ネットワーク活動の推進	地域ごとでの福祉活動の組織化やネットワークづくりを進めるとともに、各自治振興会で開催するサロン事業に対し支援を行う。
	② 暮らしの相談	暮らしの相談員を委嘱し、町民の生活上の各種相談に応じる。(随時)
	③ 高齢者ふれあい広場	65歳以上の運動機能低下予防のための高齢者の集いを開催する。
	④ 高齢者ひとり暮らしの集い	75歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に、高齢者の集いを開催する。
	⑤ 高齢者福祉支援事業	後期高齢者(75歳以上・1割、2割負担者)を対象に、町立診療所への早期診察・治療を促し重篤化を防ぐことを目的に、受診した際の一部負担金相当額を助成する。
	⑥ 高齢者外出支援(食事・買物)事業 ※試行	外出困難な高齢者を対象に、食事・買物等の支援を行う。
	⑦ 子育て支援事業	育児支援のため、紙おむつ処理の町指定ゴミ袋1年分(10kg/50枚・2,500円相当)を配布する。
	⑧ 関係福祉団体の活動支援	民生・児童委員協議会、身障者福祉協会、遺族会、福祉関係団体等に活動費を助成する。
	⑨ 日常生活自立支援事業(道社協受託事業)	北海道社会福祉協議会と連携し、日常的な金銭管理、書類の預り等を補助する生活支援員を配置する。
	⑩ 集落支援員の設置(町受託事業)	町からの委嘱で社協職員4名を設置し、町職員と連携し高齢者の生活支援や外出支援、集落の自主的活動への支援等を行う。
	⑪ 生活支援コーディネーターの設置(町受託事業)	地域において、生活支援及び介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能を果たす。(重層的支援体制整備事業への参加)
(2)介護保険事業等在宅福祉事業の推進	① 紙おむつサービス	在宅の高齢者等に対し紙おむつを支給する。(要介護2以上対象、1回5,000円分を年2回支給)
	② 高齢者いきいきセンター事業(町受託事業)	介護予防事業による高齢者のいきがいサービス事業を、各地域コミュニティセンターで実施する。
	③ 地域まるごと元気アップ事業(町受託事業)	介護予防事業の一環として、イスに座って行う運動を中心に、楽しく無理の無い範囲での軽体操を、毎週月曜日に実施する。
	④ 食の自立支援事業(町受託事業)	病弱や障がい等で、食事を作ることが困難な高齢者世帯等へ配食を行う。(毎日夕食)
	⑤ 除雪費用助成事業(町受託事業)	在宅で病弱や障がい等のために除雪することが困難な高齢者世帯に対し、生活用通路の除雪を実施するための費用助成を行う。(集合住宅も対象)
	⑥ 生活支援ヘルパー事業(町受託事業)	ひとり暮らし等で日常生活を営むのに支障のある高齢者等に対してホームヘルパーを派遣し、在宅生活の継続を支援する。(集落支援員設置事業で実施)
	⑦ 共助の基盤づくり事業(町受託事業)	ひとり暮らし等で日常生活に支障のある方に対して、生活上のアドバイスや軽易な援助、見守り活動を行う。
	⑧ 認知症総合支援事業(町受託事業)	認知症になっても出来る限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、医療と介護の連携強化や認知症の人及び家族への効果的な支援体制の強化を図る。
	⑨ 移動支援事業(町受託事業)	障害者の外出のための支援を行うことで、地域における自立生活及び社会参加を促す。
	⑩ 外出支援事業(町受託事業)	公共交通機関を利用することが困難な高齢者や障がい者などの移動手段を確保し、日常生活の外出機会を支援する。(集落支援員設置事業で実施)
	⑪ 介護保険事業	訪問介護(訪問介護予防)及び居宅介護支援を行う。
	⑫ 障害者総合支援事業	居宅生活支援として、身体・知的障がい者への自立支援を行う。
(3)ボランティア活動の推進	① ボランティア活動推進事業	ボランティアの登録・育成・ニーズの発掘と活動の拡大充実を図る。行政・福祉施設・福祉関係団体行事への支援と連携を強化する。
	② サポーター養成講座及びスキルアップ研修	サポーター養成講座の開催、及び講座修了者に対するスキルアップ研修や、サポーター間の情報交換会を開催する。
	③ ボランティア実践者への支援	学童・生徒ボランティア協力校、ボランティア団体、おもちゃの病院、日本語会話サポーター、託児ボランティアの活動における個人・団体との連絡調整や後方支援を行う。
	④ ぼだい樹の会(家族介護者の会)への支援	ぼだい樹の会が実施する、ぼだい樹サロン(月1回)、オレンジカフェ(月1回)等のサロン活動や、ぼだい樹農園の維持管理等を支援する。
	⑤ あそばん会の実施	高齢者等の外出機会の創出や認知症予防を目的とし、麻雀・囲碁・将棋・花札・百人一首を月2回実施する。
	⑥ 福祉用具等の貸出	ベッド、車椅子、簡易トイレ等の貸出しを行う。
(4)法人運営事業の充実	① 共同募金事業	相互扶助精神で募金運動を展開する。赤い羽根共同募金(10月)・歳末たすけあい共同募金(12月)
	② 広報活動の推進	広報誌「社協だより」を発行する。(年5回)
	③ 各種福祉資金の貸付	生活資金等の必要な世帯に対し、資金の貸付を行う。総合支援資金・臨時特例つなぎ資金(道社協)・社会福祉金庫資金
	④ 慰霊追悼式	開拓功労者並びに戦没者の慰霊追悼献花を開催する。7月6日(土)予定
	⑤ 供花料の贈呈	会員(町民)死亡時に供花料を贈呈する。
(5)施設管理運営の充実	① 東川町シニアセンターの事務管理等	東川町シニアセンターの施設・事務管理を実施する。(集落支援員設置事業で実施)
	② 東川町共生プラザそらいろにおける事業の充実	東川町共生プラザそらいろを基盤に、従来の事業を充実させると共に新たな事業への取り組みを町と模索する。



5・6月は社協会費納入月間です。  
ご協力をお願いいたします。  
皆様からの社協会費が地域福祉を支えています。

## 社協会費の区分

区分	対象	金額
普通会员	本町に居住する世帯	年額 1,000円
特別会員	本町に居住する一般有志、公職者、団体役職員の世帯	年額 2,000円以上
法人会員	会社等法人及び各種団体	年額 3,000円以上
賛助会員	本会の福祉事業に賛同していただける個人	年額 1,000円以上

## どうして社協会費が必要なの？

社協は、町民の皆様と共に「お互いが支え合うやさしい地域づくり」の実現に向けて、住民参加による地域福祉活動の推進、自立を支えるための在宅福祉サービスの提供等、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすための事業を行います。その貴重な財源として社協会費を活用させていただいております。このことから、町内会の協力を得て全戸から会費の納入にご協力をいただいております。



## 社協会費や共同募金配分金はどんなことに使われるの？



- 小地域ネットワーク活動(地域住民による支えあい活動)などの推進
- 車イス・介護ベッドの無料貸し出し
- 福祉団体及びボランティア団体への活動助成、支援
- 高齢者のふれあい事業
- 暮らしの相談事業
- 広報誌(社協だより)の配布
- ボランティア活動推進事業
- 児童生徒のボランティア活動推進のため
- 在宅で介護されている方への見舞金
- 独居高齢者やひとり親世帯への支援

## お問い合わせ先

ふれあいネットワーク



社会福祉法人 **東川町社会福祉協議会**  
東川町東町2丁目12番10号 東川町共生プラザそらいろ内  
TEL 82-7505 FAX 82-7301