

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

写真の町  
ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

- ▶台湾から呼び込め～観光メニュー開発招待ツアー
- ▶東小移転後の町の活性化案を審議



10

2013 October  
No.720

# CONTENTS



めだかクラブのハロウィンパーティー  
(昨年10月、農村環境改善センター)

## まち・タウン 3

- 思い出のなつかし映像で歴史を振り返る
- 29年ぶりの8月稲刈り、新米初出荷
- 越中踊りが結んだ縁、村木小児童が来町
- 初のヒルクライムローラーズスキー大会 ほか

## 今、生き生きと 8

- No.70 全国高等学校定時制通信制体育大会・卓球競技ベスト16 栗林航太さん

## 町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 10

- 台湾留学生が残してくれたプレゼントから思う
- ◇俳句

## 大雪山の素顔 11

- Nature Column
- 願望 環境省東川自然保護官事務所・アクティブレんジャー 渡邊あゆみさん
- 本で知る ふるさとの山
- 91年前、旭岳を初めてスキー登頂 町史編さん専門員 西原義弘

## A Word From Another World 12

- No.24 就任インタビュー 英語活動教育指導員 カトリーナ・カイラさん

## 知って役立つ ミニ家庭医学講座 13

- 第5回 インフルエンザ予防ワクチンの接種時期です
- 国保東川町立診療所副所長 古川倫也医師
- 貸し出し図書・ビデオ紹介

## くらし・ネットワーク 14

- 固定資産の異動申告をお忘れなく
- 民間の賃貸住宅建設に補助金支援をします
- 除雪業務担当の臨時職員を募集します
- ラトヴィア民話集を無料で差し上げます
- 健康ノルディック・ウォーキング教室
- 忠別ダムの流木を譲ります ほか

## 子育てチャンネル 20

- スポーツで夢を トライアスリート 松山ニコールさん

## 保健だより 21

- ロコモティブ・シンドロームの特効薬、

## インフォメーション 22

- 10月の行事 ほか

【広告】

### 介護職員(正、パ)、 サービス提供責任者募集

①介護員 ②看護師 ③サービス提供責任者  
④調理師 ⑤事務員

資格/①介護初任者研修、  
要普通自動車免許(AT限定可)

勤務/①③⑤24時間シフト制、  
夜勤専従可  
②9~18時の間で応相談  
④6~18時半の間で応相談  
日数・時間応相談

給与/①④⑤正は月130,000円~  
パは時給750円~  
②正は月180,000円~  
パは時給1,000円~  
③月140,000円~  
(経験に応じて優遇)

休日/正は4週8休(年間休日96日)  
パは応相談

待遇/昇給、制服貸与、夜勤手当(1回3,000円)、交通費規定支給(月上限10,000円)、車通勤可(無料駐車場完備)、正は各社会保険完備、処遇改善手当、パは雇用・労災保険、

応募/電話の上、写真付履歴書持参

◆日勤専属、夜勤専属も可能です。  
勤務日数・時間などで相談下さい

**ぐるーぷはうす来夢館東川**  
東川町西10号北34番地  
☎0166-82-6555(担当/鶴羽)

## 台湾から呼び込め〜観光メニュー開発招待ツアー



旭岳姿見の第一展望台で(9月4日)

(財)ひがしかわ観光協会(浜辺啓会長)は9月3日から7日まで、台湾のインターネットブロガーらを招待して4泊5日の観光開発モニターツアーを行いました。

旅行や料理のブログを開設して人気の旅行作家、料理家、写真雑誌のライターとカメラマンら5人。旅先に東川町を選んでもらうための旅行メニューを開発しよう、分野の違う視点から町内の魅力を発掘してもらおうというもの。

一行は旭岳源水、旭岳(標高2千291㍎)の姿見展望台散策、写真の町東川賞受賞作家写真展を文化ギャラリーで見学、農家で穫れたて野菜のグ

リル焼き料理などを満喫。

特にトマトのデザート、スープ、ダツチオープンで炊いた新米「ゆめびりか」、ジンギスカンは、「おいしい」と大絶賛。「体験ツアーとして申し込みできますか?」とこのメニューをさっそく台湾にブログ紹介していました。雑誌ライターは、町内の手作りパン屋さんに立ち寄って、お客さんから一言コメントを取材。開催中だったくらし楽しくフェスティバルのイベントの様子もさっそくブログ紹介。6年前にも来町した、という一人は「以前は退屈な町だったが、今はおもしろい。これからも変化していきそう」と高評価していました。

## 新米出荷に向けて生産者総決起集会

8月29日、東川町農協(板谷重徳組会長)は同農協ホールで25年度東川米全水稲生産者総決起集会を開きました。今年も高品質米出荷に向けて品質を均質にするため改めて出荷米に対する心がけなどを確認しました。

板谷重徳組会長は「地域団体商標を獲得して2年目の出荷となり、評価を高めていくことが大事。今年は重量が

## 東小移転後の町の活性化案を審議

新築移転後の現東川小学校跡地の活用と、同小を核とした新たな中心市街地活性化案を検討するための審議をする東川町中心市街地活性化検討会(委員長・長原淳副町長)と東川町中心市街地活性化協議会(会長・藤田裕三東川町商工会長)が8月26日、同日発足しました。



検討会は、町長の諮問機関として、中心市街地活性化のための施設整備案などの意見を来年1月ごろめどに取りまとめで答申します。

東川町商工会、ひがしかわ観光協会

東川振興公社、東川町農協、東川建設業協会、町内各自治振興会、各種団体代表、住民代表ら町内26人の委員で構成しています。

一方協議会は、経済、住民、福祉各団体の代表者と公的委員3人を含む12人で構成し、町から示される活性化策の審議をします。

町はこれからの中心市街地整備の基本計画を来年10月ごろめに策定予定。両者はそれぞれ3回から7回程度審議を重ね、町の新たな中核施設などの整備案提言に向けて検討作業を行います。

ンド化に向けて、安定生産、安定出荷、食用米、加工・原材料用米などへの取り組みも必要」などと指摘しました。



### 思い出のなつかし映像で歴史を振り返る

9月7日、NHK旭川放送局、町は農村環境改善センターで「なつかしの東川」映像セミナーを開きました。



NHK旭川放送局の開局80周年記念、写真甲子園20周年にちなんで、①昭和初期から平成②写真甲子園③旭川電気軌道の電車映像④当時平田豆腐店主だった平田節子さんの姿を追ったミニドキュメント「北海道中ひざくりげ」の番組映像の4部構成でフィルム、ビデオの映像を上映しました。

9月7日、8の両日、キトウシ森林公園で第55回から楽しくフェスティバルが開かれました。



東川町農協「大雪清流てっぺんスクール」の子供たちも自分たちが作ったトウモロコシを直売

秋の会場は、町内農家直売の新米、じゃが芋、トウモロコシ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、枝豆、ほうれん草など、収穫したばかりの農産物がどっさり山積み。主会場のリサイクル市では、子供服、玩具の掘り出し物を探しに家族連れが次々と来場しました。

### 神饌田、登熟早く2年連続で8月の稲刈り

8月30日、東2号北1、三田常男さん(66)の北海道神宮神饌田(しんせんでん)で恒例の稲刈りが行われました。

今年の稲は、遅い春の訪れで生育が心配されましたが、6、7月の好天続きで持ち直し、昨年に続いて2年連続で8月の早い稲刈り。昨年より1日遅いものの2年前の豊作年に比べても10日早い抜穂祭(ぬいぼさい)を迎えました。

吉田源彦宮司の祝詞(はらえことば)に続いて、農協青年部6人の介助役、12人の早乙女が雨でぬかるむ田んぼの中に入りました。



### 長期滞在の首都圏大学生が実習成果の発表会



青山学院大学の学生10人は、9月13日から4泊5日間滞在し、「文化のラボ実習」と題してレポート研究。

「もつと交通の便を良くし、特産品開発して道外に観光をPRすべき」などと発表しました。

今年町を訪れた大学生は、この2大15人のほか、滋賀県立大学、江戸川大学、千葉大学大学院、日本大学の学生合せて65人。町づくりへの取り組みがゼミナール研究の課題などとして取り上げられ、来町ラッシュとなりました。

### 29年ぶりの8月稲刈り、新米初出荷

9月4日、町内で新米の出荷が始まりました。今年この道内作況は「やや良」で、町内の出来秋も豊作基調。



6、7月に戻したから、茎数はちよつと少ないけれど良いようだ」とうれしい笑顔。この日の出荷米は水分16・2%、たんばく含有量6・8%、アミロース含有率18・5%、整粒歩合も80%以上と最高品質の出来を見せました。

9月4日、町内で新米の出荷が始まりました。今年この道内作況は「やや良」で、町内の出来秋も豊作基調。

6月以降の好天で順調な生育を見せた今年、町内は29年ぶりに8月の稲刈りが実現し、9月下旬ごろまでに全域で順調に米の出荷が進みました。

### 出来秋の祭りに人出

9月1日、東川町農協は同農協特設会場で第11回大雪清流てっぺん祭りを開きました。前日までの雨が晴れ、久しぶりの好天で人出は最高。出来秋の祭りを楽しみました。

飲料水商品として全国初の地域団体商標を獲得した「大雪旭岳湧水」の登録を祝ってくす玉割りで幕開けしました。

「ひがしかわサラダ」の安全、安心なおいしさをアピールする野菜直売に

加え、今年は旭川地方卸売市場、キョクイチの社員が会場野菜のせり販売も。卸売市場のせり人が立会してせりが始まりました。市価1本400円ほど、もする長芋が100円から200円という超お買い得値で次々落札します。

最初戸惑っていた参加者でしたが、徐々に上がる手も積極的になってゲーム感覚の野菜競り落としを楽しみました。ステージでは3年ぶりに来町した魚



津市立村木小学校の児童8人と第二小学校児童15人が越中踊り「せり込み蝶六」を合同踊り披露。観客から大きな拍手を受けました。

武蔵野大学文学部日本語・日本文学科小西ゼミ、青山学院大学総合文化政策学部総合文化政策学科新美ゼミの学生が東川町を訪れ、9月17日、役場で就職前のインターンシップ研修、ゼミナール合宿した成果発表会を開きました。

武蔵野大学の学生は昨年のインターンシップに続いて2年目の来町。8月21日から9月18日まで約1カ月間、学生5人が役場の異なる部署で研修し、「イベントの開催で人が出、活気が出れば産業も活性化される。町の外からも呼ぶことができる」(産業振興課配属になった学生)などとレポートしま

### 越中踊りが結んだ縁、村木小児童が来町



富山県魚津市の越中踊り「せり込み蝶六」の伝承が縁で相互交流をするようになった魚津市立村木小学校（福留正二校長）の児童が2年ぶりに来町。第二小学校の児童たちと一緒に踊り練習を通じて交流しました。

踊り上手な6年生8人。8月30日から3泊4日で第二小の児童15人と交流し、9月1日、交流最終日のJAてっぺん祭りのステージで合同出演して成果を披露しました。3年前のステージに次いで2度目のてっぺん祭り合同舞台。両校の子供たちで息の合った踊り

に、会場から大きな拍手喝さいが上がりました。

魚津市在住の元せり込み蝶六保存会長の名人、先名進さん（69）も6年ぶり3度目の来町。村木小、第二小両校の子供たちの合同練習で本場に伝わる踊りを指南しました。

富山県からの入植者が中心となって開拓が進んだ第二地区は、第二小の児童たちが中心となって越中踊りを郷土伝承の踊りとして伝えてきました。

昨年、魚津市を初めて訪問して「じゃんとこい魚津祭り」に初出演。「せり込み蝶六」街流し、傘踊りなど、踊りにさまざまな種類があること、そして本場の踊りと祭りの雰囲気を感じてきています。

### 新米キャンペーン、予約も販売も絶好調



0人以上の方が購入に訪れました。併設した郵便局の臨時発送窓口では、本州各地の親戚や知人に郵便発送を依頼する人が次々並び、一人で10件以上も発送手

東川町産の今年の新米「ほしのゆめ」の販売開始の先陣を切って、9月21日から24日まで、4日間新米キャンペーンが行われました。

今年の前予約申込数は千250件、み数は千200件、前年と比べて件数で34.9%増、数量で30.8%増（約8.2ト）増といううれしい人気ぶり。昨年全国初めて認められた地域団体商標「東川米」が2年目を迎え、そのおいしさがすっかり浸透したよう。

町内4カ所の販売引き換え所のうち、最もにぎわったのは道の駅ひがしかわ道草館。初日だけで事前予約した30

をだめて毎年慰霊しています。板谷会長、松岡市郎町長、浜辺啓町議会議長や町内の酪農、養鶏農家、農業関係者団体から約10人が出席。板谷会長は「かつて町内の多くの農家で飼っていた家畜、馬、牛が、今の東川の農業の基礎を築いてきた」と感謝を捧げました。



### 発展築いた家畜に感謝

8月28日、忠別公園（南町2丁目）の家畜感謝の碑で、東川町畜産振興協議会（会長・板谷重徳東川町農協組合長）が主催して家畜感謝祭を行いました。

町の発展の礎となった家畜への感謝

### 初のヒルクライムローラーズスキー大会



村上伊吹君（和寒中）

人、和寒中学校5人、東神楽小、同中学校と同町のクロスカントリークラブ7人、鷹栖中学校4人のほか、JR北海道スキー部、白滝中学校、朝日中学校、留萌中学校など、同競技の道内強豪どころの選手が集まり、練習成果を競いました。

ローラーズスキーは、軽金属フレームの前後にゴムローラー1輪ずつを取り付けて雪のない路面上でスキー滑走を可能にしたもの。冬季競技のクロスカントリズスキーのための夏季トレーニング用として早くから各地で導入されています。

### これからも元気で長寿を祝って敬老会



松岡市郎町長が安倍晋三内閣総理大臣からの100歳記念のお祝いを、寺島シツエさんに伝達（ひだまりの里で）

ひだまりの里（本村勝昭施設長、80人入所）では、町内の女性合唱サークル、みずほコーラスの皆さん13人が来園。「青い山脈」「荒城の月」「高原列車は行く」「ふるさと」など、昭和世代になつかしい流行曲を中心に6曲を披露、会場からは手拍子も。

実りの秋に合わせて小さな稲刈りポットも登場しました。皆さんは手刈りの鎌を手に、黄金に実った稲の穂を刈り取りし、刈った稲穂をはさ掛けに入園している方の多くは農家だった皆さんだけに手さばきも見事。昔取ったきねづか、とばかり手際よく刈り入れし、元気な笑顔があふれていました。

### 輸送繁忙期の事故防ぎ―秋の交通安全祈願

9月20日、町交通安全協会（藤田裕三会長）が道道旭川旭岳温泉線（基線道路）の交通安全観音像前（北町1丁目）で交通安全運動祈願祭を行いました。

町内の事業所、各種団体、交通安全指導員の皆さん約60人が集まりました。全国一斉秋の交通安全運動に先立って、観音像の前に交通事故ゼロを祈願。松岡市郎町長は「家庭から、地域から、

職場から、学校から」と交通安全運動の取り組みを呼びかけました。この日は、外国製大型バイクに乗って道内各地で交通安全を呼びかけている民間団体、北海道ハーレー隊（小堤齊隊長）の一行6人も旭川、岩見沢から駆け付け、松岡市郎町長に交通安全要請文を託しました。

期間中、町交通安全協会では、交通安全サポート隊、交通安全指導員が第



1、第3地区で交通安全啓発の個別訪問を行いました。



粘り強い試合運びで全国ベスト16入り。熱かった高校最後の大会で、見事結果を残した今、次に目指すは国民体育大会。社会人の部で勝利を勝ち取ること。来年5月の地区予選会を目標に、早くも体力づくりの準備が始まりました。アルバイトの合間に夜間練習が続いています。「とりあえず全道大会へは勝ち進みたい」と追いかける対戦相手の背中もとらえ始めました。

8月、全国定時制通信制高校体育大会の卓球大会で、8人の北海道代表選手の一人として出場しました。

相手の球を受け切る試合スタイルが身。カットが得意なのでバックサーブが決まったらこっちのもの。そして受けから攻撃への素早いチェンジがポイント。それだけに接戦になることが多く、負ける時は波に乗れずに負けてしまふ」と自らのスタイルを分析しま

す。粘り強い試合運びに持ち込むためにも、下半身強化が今後の課題。

練習の活動拠点は、「道場」と呼ぶ旭川市末広の鉄筋造り2階建ての元家具製造工場跡ビル。チーム仲間の一人がビルを買い取り、6台の卓球台を置いて練習できる広いスペースを確保しています。

定時制の学校授業終了後、また昼間の勤務終了後、メンバー20人の中の誰かが毎夜練習にやってきました。クラブリーダーの伊藤翔さんが指導的なコーチ役を務めています。その成果が高校最後の大会結果につながったのです。

◇ 小学校2年生で東川卓球少年団に入団、めきめきと頭角を表しました。しかし6年生卒業と同時に、少年団は団員3人に減ってしまい解散。以来、町内には今も卓球少年団はありません。

もともと伸び盛りだった中学3年生の時、じん帯を伸ばすけがで実力を発揮できませんでした。「中体連の1週間前、学校の廊下を走っていて左足をくじいてしまつて…。団体戦でうまく決勝まで



行けたけれど、個人戦では負けてしまった。けがさえなければ…」と今も無念な記憶としてよみがえります。

旭川東高校定時制に進学後入部した卓球部は、自分も含めて部員4人。その後毎年1人ずつ部員が減り、4年生でついに1人だけに。そんな少人数の活動の中で、2年生から連続3回全国出場を果たしてつかみ取った集大成の成果でした。



「道場」と呼ぶ練習場は旭川市内の元家具工場

栗林航太さん／西町2

北海道旭川東高校定時制4年、19歳。全国高等学校定時制通信制体育大会第46回卓球大会(8月6～8日・東京駒沢オリンピック公園総合運動場体育館)で全国ベスト16。旭川市内の市民卓球クラブチーム「翔くんとゆかいな仲間たち」所属。



全国定時制通信制高校体育大会の卓球大会開会式(今年8月6日、東京・駒沢オリンピック公園総合運動場体育館)

# 飲水思源

町長

松岡市郎

## 台湾留學生が残してくれたプレゼントから思う

町内に事業所があるエノ産業の台湾事務所長、大隅千晶さん（現在東川町東アジア地域交流促進協議会台湾地域海外アドバイザー）に、「台湾の方々は日本語に関心がありますか」と聞いたところ、

「間違いなくあります。台湾での共通語が日本語の場合があるくらいですから」との返事をいただいたことがあった。その後大隅さんの人脈を通じて、すぐに東川町と台湾の人々との間で、日本語学習と日本文化体験を中心とした研修講座の受講という人的交流が始まった。2010（平成22）年6月のことであった。

台湾からの研修生は、20代から60代と幅広く、今までに200人を超えている。どの方も明るく、礼儀正しく、勉強も大変熱心、と先生の間でも評判だ。

昨年9月、ワーキング・ホリデービザで入国した王恬婷（オウ・イテイ）さんが、帰国するに当たり「お茶は日本のものですが、お菓子は台湾からのものです」とお茶とお菓子持参で本職を訪ねてくれた。その心温まる気持ちとサービスの心遣いに驚いた。

彼女は台湾の私立大学で4年間日本語

を学んだが、在学中は日本語に強く関心を持ってなかったようである。しかし東川での研修と滞在を通じて日本語と日本の生活が自分に最も合っていることが分かったという。

「この1年間、東川町で楽しく学び、働き、本当に親切にしてもらいお世話になった」と話してくれた。「お父さんはダンプの運転手ですが、私立大学を卒業させてくれました。感謝の気持ちでいっぱいです」「東川町のおいしいお米10kgを家族へ船便で送りました」と。

王さんは、ET（イー・ティー）というあだ名で呼ばれていて、町内の鈴木工房で木材を使って小さなETづくりに励んだ。その成果数点を見せてもらったところ、大変かわいい出来栄の作品だ。なんとなく本人にも似ているような気がする。

台湾からの語学研修生はじめ多くの人々に訪問いただき、大変良い印象を持って帰国されるのは町民一人ひとりが心温まる交流を展開してくれているからである。今後とも町民との出会いが最高であることを願っている。

## 俳句

コオロギの最終楽章ピアニッシモ  
秋の風老いし二人の米を研ぐ  
一雨が残暑持ち去り今朝清し  
紫蘇煮つめ作るジュースの香り満つ  
捨てられぬ祝い手拭い敬老日  
朝夕に素肌にふれるそぞろ寒  
ほらそこに渡りたくなる秋の虹  
老犬の歩み緩みて秋の露  
諸事すべて残暑のせいで果たし得ず  
さびついた線路をまたぐ萩の花  
幸いの種もひと粒鳳仙花  
嫁ぐ日の笑顔に染めし鳳仙花  
部屋のすみ仕事納めか扇風機  
新秋や草食む馬と刻わかち  
夕暮れはみんな旅人赤とんぼ  
もう取ろう明日は取ろう秋すだれ  
もろこしの味がとりもつ長電話  
少年の白いTシャツ秋暑し

徳光吐苦  
杉山りつ  
山口佐知子  
横田則子  
若田久  
高瀬潤  
石澤清宏  
澤田久美子  
松山蓉子  
三島智  
若田郁  
本田咲  
山内みゆ  
長谷川きみゑ  
小林ろぼ  
高橋公花  
杉山ひろのり  
保科なほ



## 願望

本来であれば、今ごろはトムラウシ方面のヒサゴ沼野営指定地でキャンプをしているはずでしたが、大雨予報が出たため山行は中止、自宅にいます。呪われたこの夏の降雨量は、農家、山、ガーディナーなど、野外を活動基盤として生活しているすべての人を泣かせたことでしょう。既に来シーズンが恋しい秋です。

私はよく「大雪山になりたい」と思います。鳥になりたい、風になりたい、と同じ感覚です。大雪山みたいになりたい、というわけではなく、大雪山になりたい。（今までは気が知れた人にだけ言っていました、ここは羞恥心を封じて言ってみます）

大雪山になりたい理由は、①下山するのがもったいない。山になってしまえば下山しなくて済み、素晴らしい景色をいつまでも見ていることができる②野生動物のあるがままの暮らしを見たい。特にヒグマは、警戒心が強く、危険が伴うのでじっくり観察することができませんが、山になってしまえばヒグマの存在を常に感じ、子の成長や、冬支度をずる姿など、あらゆるシーンを見守ることができる。



Nature Column (ネーチャーコラム)  
自然解説員などで活躍する人々をリレーしていきます。

「今年はたくさん産まれたね～」なんて思いながら見ていたい。また大雪山固有種の蝶や花は本当に美しく、人間の体一つでは広く見て回れない③どっしりとした大雪山の佇まいは、雄大さ、美しさ、厳しさを併せ持ち、何度登っても飽きることがないので、登れば登るほどにむしろ引き込まれ、好き過ぎて、いつの間にか大雪山になりたい願望になってしまった！（この文章、決してふざけているわけではありません）

とはいうものの、大雪山はいつもどっしりとした大雪山なのです。動物の誕生や満開のお花畑にいちいち感動したり、紅葉が色づいても、<sup>①</sup>「良い」雪が降り積もっても、そのことに一喜一憂したりはしません。大雪山になるには、自分はまだまだ甘い、と承知しています。

生涯大雪山に憧れ、大雪山になりたいと思いながら、登り続けるんだろうなあ、と思っています。

環境省東川自然保護官事務所  
アクティブレンジャー

渡邊あゆみ



## 本で知るふるさととの山

### 91年前、旭岳を初めてスキー登頂

NHK旭川放送局長、那須敦志さんの「なつかしの東川 映像セミナー」が9月7日、農村改善センターで開かれました。NHKが保存している東川関係の映像を観ながら町の歩み、町民の暮らしを振り返る催しでした。

最初に紹介された映像が旭岳にスキーで挑戦する小樽高等商業学校（小樽商大の前身）の映像「大雪の王座」。昭和10年に撮影され、同放送局が保存する最も古い映像の一つのこと。

那須局長によると「フランスのパテ社が売り出していた9・5ミリフィルムで撮影されたようです。当時としては相当高価なものでしょうから、持っていった方はまれでしょう」。NHKが撮影したものでなく、愛好家が映像を持ち込んできたそうです。

那須局長から「ところで、旭岳とスキーの関係、歴史はいつごろからなのでしょうか」と問い合わせをいただきました。そこで開いたのが伊藤秀五郎著「北の山 続編」（1976年、茗溪堂刊）。その中の大雪



大雪山の登山史が分かる書籍の一例

山登山史に次のように書いてあります。

「北大のスキー部は明治四十五年に設立されたが、大雪山のスキー登山は大正十年三月にはじまった。ユコマンベツの造材小屋を根拠地として、加納一郎、松川五郎、板橋敬一、西尾稔、斎藤謙の五名が参加し、二日間にわたって旭岳を試みたが、山頂近くに達しながら、悪天候のため登頂は果たせなかった。翌十一年一月に再挙げた板倉勝宣、加納一郎、後藤一雄、松川五郎、板橋敬一によって、九日に山頂に達した。朝六時に小屋発、頂上付近はシユタイグアイゼンを用い、午後零時五十分登頂、一時三十分に小屋に帰着した」。

大雪山と人とのかわり合はさまさまな本に書き残されています。高澤光雄著「北海道の登山史探究」（2011年、北海道出版企画センター刊）、安田治著「北海道の登山史」（2010年、北海道新聞社刊）など興味は尽きません。

町史編さん専門員、西原義弘

# No.24 A WORD FROM ANOTHER WORLD

8月、東川町に3人目の外国語指導助手（ALT）として、カナダからカトリーナ・カイラさんが着任しました。カリン・ストロムさん、ステージー・フジカワさんの2人は主に幼児、小、中学生の担当。カトリーナさんは東川高校の高校生に本場の英語を教えます。今月は、空手とテコンドーの有段者というカトリーナさんのインタビューです。（聞き手は宮地晶子さん）

—来日のきっかけは何ですか。

「子供の時にテレビで見た漫画『忍者ミュートアント・タートルズ』です。夢中になって見ていたら、両親が和道流の空手教室に連れていってくれました。小学3年生ごろです」。

—ミュートアント・タートルズで覚えた最初の日本語は？

「『先生』『忍者』『忍者刀』『脇差し』…かな。その後、テコンドーやハッキドウという韓国の武道、そして居合道を習いました」。

—大学での専門は？

「大学院では芸術保全を学びました。保存修復には、絵画、紙類、オブジェクト3分野あります。私はオブジェクトの修復に携わりました。ニューヨークで発見された恐竜マストドンザウルスの歯の修復をしました。約100ピースの歯を復元しましたよ。セラトップスの骨を復元したこともあります。これはそもそも保存状態が悪くて、まず修復してあるものを分解するのに2カ月、復元に2カ月かかりました」。

—夢中になって時を忘れる感じですか。

「いえいえ。茶色い骨だけをじっと見つめる4カ月間は、ふとわれに返ると『他に何かやることはないのだろうか』と思ってしまいました」。

—カナダの人たちはいろいろな国から移住していますが、ご両親はどこの国の出身なんですか？

「父はイタリア系移民ですが、スコットランド生まれ。祖母はイタリア人で、その名前Derubisは、500年前にスペインにあった小さな村にたどりつきます。祖父の名Cairaは、900年前のエジプト・カイロに遡ります。母方の祖母はクロアチア人です。第二次世界大戦のときカナダに移住しました。こちらはよくある名字なので、先祖をたどることはできません。祖父はドイツ人とアイルランド人の両親の間に生まれたアイリッシュ系ドイツ人です」。

※エイゴノマナビカタ、ちょっと豆知識のコーナーは休載します。

—複雑ですね。そうすると家庭の味はどんな味？

「父の味といえばイタリアン。小さいときからニョッキなどのパスタと一緒に作ります。母の味はクロアチア系で、ポテトグラタンをよく作ってくれます。母は料理が上手で、ブラウニーやクッキー、スポンジケーキなどデザートもとてもおいしいですよ」。



—妹さんがいるそうですね。

「動物園で、は虫類の飼育係をしています。鷹匠のライセンスも持っています。それから警察犬を訓練する資格も持っていますよ。とても仲良しの妹です」。

カイラさんの趣味、コスプレなど、興味は尽きません。これからこのコラムで少しずつ語ってくれるでしょう。この町がとても好きだというカイラさん。ぜひ声を掛けてください。

## Catrina Caira (カトリーナ・カイラ)

カナダ・オンタリオ州シャークストン市出身、30歳。クイーンズ大学修士卒業（芸術保全）、トレント大学卒業（人類学専攻）、フレミングカレッジ修了（博物館管理、キュレーター業務）。彫刻、モニュメントの保存、管理、科学館指導員業務を経てJETプログラム＝（財）自治体国際化協会の外国青年招致事業＝で来日。趣味は日本アニメ、空手、柔術、日本社会学。



知って役立つ

# ミニ家庭医学講座

第5回



## インフルエンザ予防ワクチンの接種時期です

今年も10月1日から東川町立診療所でインフルエンザの予防接種が始まりました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする感染性の病気です。日本では毎年11月下旬から発生し、毎年1月から3月ごろにピークを迎えて4月から5月ごろに減少していきます。

空気を飛んできたインフルエンザウイルスは、のどや鼻の粘膜に付くと約20分間で体内に侵入し、増殖を始めます。その後、1日から3日程度の潜伏期間の後発症します。

38度以上の発熱、頭痛、全身のだるさ、関節痛などで発症し、続いて咳(せき)、鼻水などが出現、約1週間の経過で改善します。一般的な「風邪」に比べて全身症状が強く、特に高齢の方、呼吸器、循環器、腎臓に慢性的の病気を持つ患者さん、糖尿病や免疫不全

などの病気をもつ患者さんは、元々の病気の悪化や肺炎などを引き起こしやすいといわれています。1歳から5歳くらいまでの子供に感染して「インフルエンザ脳症」という急性脳症を発症し、その致死率は10%から30%にも及ぶという報告があります。毎年インフルエンザ関連で約1万人以上が亡くなってしまいう影響度の大きい感染症です。

予防には、流行時期には人混みを避け、避けられない場合はマスクをする、などの対策が必要です。外出後はうがいや手洗いをしましょう。感染そのものは防げませんが、インフルエンザワクチンを注射することによって重症になるのを防いだり、合併症を起こしにくくすることが出来ます。

高齢の方の場合、入院しなければならぬ重症化を半分から3分の1程度に軽減し、亡くなるのを5分の1に減らす効果があります。

万が一インフルエンザにかかった場合でも、発症して48時間以内であればウイルスの増殖を抑え、発熱などの症状の期間を短縮させる効果がある薬もあります。

インフルエンザワクチンは、効果が出るまでに少なくとも2週間はかかります。流行が始まる少し前には接種しておく必要があります。遅くとも12月までには接種をしておいたほうがいいと思います。



古川倫也 東川町立診療所副所長

札幌市生まれ、39歳。2001(平成13)年旭川医科大学医学部卒。2005(同17)年北海道家庭医療学センター家庭医療専門医研修修了。日本医師会認定スポーツ医、同会認定産業医。

## 貸し出し図書・ビデオ紹介 文化交流館 ☎82-4245

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★

1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索 ☎ <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

### カーズトゥーン メーターの世界つくり話



(DVD、アニメ)  
ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン

「カーズ」の人気キャラクター、中型レッカー車のメーターは、なんとスペインで有名な闘牛士だった! それだけじゃない。ある時

はピッカピカの消防車として火災現場のヒーロー。またある時ははるばる日本にやって来てドリフトレースで大暴走。ありえないほどの爆笑ほら話がてんこ盛り。(83分)

### すてきなあまやどり(絵本)

バレリー・ゴルバチョフ/作・絵 徳間書店/刊



お花をつみにいった帰り道。とつぜんのにわかあめに降られて、大きな木の下であまやどりをしたはずのブタくんは、帰ってきたらなぜかびしょぬれ。どうしてかっていうと…。ちょっと味のある、かわいらしい動物たちの絵で描かれたゆかいなあまやどりのおはなし。最後にめくってびっくりの仕掛けページもあり、思わず笑顔がほころびます。

### バスを待って(一般書)

石田千/著 小学館/刊



買い物帰り、同期との飲みの後、夕暮れ時のお母さんとの帰り道。バスを待って、バスに揺られて、バスを追いかけて…。車窓から眺める風景も、季節も、人も違う。けれど少し

ずつ元気になっていく姿にほんのりと心が温まっていく。やわらかな一人称の文体で彩られた日常の中に、自然と引き込まれていく短編20篇。

人のうごき 8月16日～9月15日  
(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人		中田 みつ子	南町1丁目22区
中田 秀夫	90歳	中田 小夜江	南町1丁目北町3丁目
棒手 清作	87歳	行天 正洋	
菊地 富子	78歳	谷地元 憲次	
谷地元 修也	54歳		

人口・世帯数	8月末日現在	前月比	前年比
人口	7,931人	±	+
男	3,705人	±	+
女	4,226人	±	+
世帯数	3,465戸	+	+
出生	4人		
死亡	8人		
転入	23人		
転出	22人		

## 税務課から

お問い合わせは課税室 ☎内線123、124、収納室 ☎内線121、122

## 固定資産の異動申告をお忘れなく

固定資産税は毎年1月1日現在の土地、家屋、償却資産に課税する税です。25年中に家屋の新築、増築、取り壊しなど所有状況の異動がある場合、正しく公平な課税をするため家屋の異動申告をしてください。車庫や物置であっても床面積10平方メートル以上は固定資産税の対象です(壁のないカーポート等は対象外)。

### ▼申告期限

10月31日(木)

### ▼申告方法

10月1日付けで各行政区に調査依頼しています。所定の用紙に記

入の上、班ごとに行政区長に提出してください。行政区を経由しない場合は税務課窓口へ直接提出。

### ▼家屋

25年1月1日から同年12月31日までに完成、増・改築、取り壊しとなった家屋(予定含む)役場に建築確認申請等提出済み、既に登記済みの家屋等を除く。

### ▼住宅用地

住宅用地は税負担軽減の特例措置等があります。25年中に異動があった場合は、来年1月末までに申告してください。

①住宅用地として使用している土地の面積、用途などに異動がある場合②住宅用地から住宅用地以外の土地に変更した場合③住宅用地以外の土地から住宅用地に変更した場合

## 休日、夜間納付相談窓口を開設します

町税、各種使用料などを期限内に納付されないケースが増えていきます。そのため期限内に納付できなかった方を対象に休日、夜間の納付相談窓口を開設します。

対象は町税、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、公営住宅使用料、下水道使用料、保育料などです。

税、各種公的保険料金の納付について、納付相談がまま滞納が続いている場合、差し押さえなどの滞納処分を実施することもありますのでご留意願います。

日時 ①10月27日(日)午前9時～午後3時②10月28日(月)午後5時15分～同8時  
場所 役場1階税務課(4番窓口)

## 出動

**登録要件** 町内在住で、大型1種免許証、大型特殊1種免許証、車両系建設機械運転技能講習修了証を有する方

**登録方法** 所定の定数外職員履歴書に必要な事項を記入の上、本人顔写真を添付して提出(所定用紙は企画総務課に備えています、本年度すでに登録済みの方は再提出の必要ありません)

## 地域活性化課から

お問い合わせは ☎内線262

## ラトヴィア民話集を無料で差し上げます

町はこのほど、日本でなじみの薄いらトヴィア文化を広く紹介するためラトヴィア民話集(A5版、120ページ)を発行しました。古くから伝わる民話28話を収録しました。翻訳は翻訳家、和爾桃子さん(東京)、挿し絵は松田剣さん(同)、編集レイアウトは渋谷修さん。

3千冊を制作しました。ご希望によって町民の皆さま、町の株主の方々に無料でお配りします。地域活性化課までお越しください。1世帯に1部限定です。道の駅・道草館でも1部500円で販売しています。

## 定住促進課から

各種届け出は住民室(内線11)

## 民間の賃貸住宅建設に補助金支援をします

東川町は新たにスタートした民間賃貸住宅建設支援事業の応募受け付けを開始しました。参加希望者は10月2日(水)から同月15日(火)までの間に、①参加表明書②提案書③事業者概要(以上各1部)④その他所定提出書類(10部)を準備して定住促進課に提出してください(郵送提出は不可)。

町内で民間賃貸住宅を建設するにあたって、国が定める住宅の性能評価基準に合致し、町の整備基準に適合するものに対して建築費を補助します。

賃貸住宅の町内供給促進、定住促進を図る事業です。1棟2戸以上の賃貸住宅の建築費について4分の1以内の金額を補助します。

1事業者の補助金額度は、施工事業者が町内業者の場合4千万円、町外事業者による施工の場合1千万円まで。1平方メートル当たりの建築費用補助金額度は、町内業者施工の場合3万8千円以内、町外業者施工の場合3万4千円以内です(共有面積を含む)。

この事業は本年度の単年度事業

です(事業の最後は来年3月31日まで)。補助対象は、地方税、納付すべき公共料金を滞納していない個人、または法人事業者です。応募要項などは定住促進課で配布します。提案書の作成などの質問は、所定の様式質問書で提出してください(質問書以外の質問は受け付けません)。質問書の提出は持参、またはファックス、メールで可能です。

ファックスは ☎82-3644(企画総務課)、Eメールは teiju.sokushin@town.higashikawa.lg.jp

## 国民年金は受給者死亡後、未支給年金を受給できます

国民年金を受給している方が亡くなると、年金を受ける権利がなくなるため「年金受給権者死亡届(報告書)」の提出が必要で、「死亡届」は、年金証書、死亡の事実を明らかにできる書類(除籍抄本、住民票の除票など)を添えてください。届け出が遅れると、年金を多く受け取り過ぎることになって後日返額いただく場合があります。

年金は、「死亡した月」まで給付されます。死亡した方に支払われるはずであった年金額が受け取らずに残っている場合は、年金受給者の死亡当時生計が同じだった

遺族の方がその年金額(未支給年金)を受け取ることができます。

戸籍謄本と年金を受けていた方と生計を同じくしていたことが分かる書類を添え、「未支給年金・保険給付請求書」を提出してください。

未支給の年金を受け取ることのできる方は、年金を受給していた方の死亡当時、生計を同じくしていた「配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹」です(優先順位同)。

請求権者が存在しない時は、同居人、親戚の者、家主等が「死亡届」を提出してください。

平成23年7月以降日本年金機構に住民票コードを収録している方は、原則として「年金受給権者死亡届(報告書)」を省略できます。

## 油類の流出事故に注意

暖房シーズンの到来とともに、ホームタンクなどからの油漏れ、灯油の流出事故が増える季節。油漏れ事故が起きたり発見した時は、すぐに役場、消防にご連絡ください。私たちの暮らしは、安全で豊かな地下水を支えられています。大切な自然を守るため、十分な注意をお願いします。

灯油ホームタンクの配管状態を確認し、送油ホース、バルブの破損、老朽化がないように注意しま

勤務を要しない日 土、日、祝日  
年末年始期間(ただし降雪時は

賃金 日額8千600円

勤務時間 7時間30分(早出作業あり)

採用期間 12月1日～来年3月31日まで

募集期間 9月2日(月)から10月21日(月)

除雪業務の町臨時職員を募集します。本年度は除雪体制の見直しに伴って若干の増員を予定しています。希望者は定数外職員登録の上申し込みしてください。

## 除雪業務担当の臨時職員を募集します

除雪業務の町臨時職員を募集します。本年度は除雪体制の見直しに伴って若干の増員を予定しています。希望者は定数外職員登録の上申し込みしてください。

募集期間 9月2日(月)から10月21日(月)

採用期間 12月1日～来年3月31日まで

賃金 日額8千600円  
勤務時間 7時間30分(早出作業あり)

## 都市建設課から

申し込み、お問い合わせは公共施設管理室 ☎内線240

## 都市建設課から

申し込み、お問い合わせは公共施設管理室 ☎内線240

## 都市建設課から

申し込み、お問い合わせは公共施設管理室 ☎内線240

## 工事・委託業務契約の入札結果

入札結果をお知らせします。

入札日	設備名等	請負業者	請負価格(税込み、千円)	契約方法等
8月20日	東川町B&G海洋センター大規模改修工事	盛永・小岩特定建設工事共同企業体	118,125	指名競争入札
"	公営住宅西8号団地長寿命化型及び安全性確保型屋根等改修工事	(株)小岩組	23,100	"
"	第8行政区飲料水供給施設整備工事	(株)山田ポンプ商会	26,775	"
"	東忠別地区飲料水供給施設整備実施設計委託業務	(株)日水コン北海道支所	3,622.5	"
9月6日	東川小学校外構整備工事(第1工区)	花本建設(株)	12,600	"
"	交流広場整備工事	藤田建設工業(株)	24,150	"
"	平成25年度公営住宅清流団地解体工事	松井組工建(株)	5,565	"
"	キトウシ森林公園ケビン増築及び改修工事	松井組工建(株)	44,310	"

保健福祉課から

福祉のお問い合わせと申請、各種届け出は社会福祉室(内線502、503)、健康と食のことは保健指導室(内線504、507)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線508、509)

東日本大震災被災者の避難者に福祉給付金を支給

東日本大震災で被災後本町に避難している方を対象に、本町で支給している福祉給付金を受けることができるようになりました。

町の支給要件を見直しました。支給希望の方は必要な書類を添えて申請してください。

対象 市町村民税所得割の非課税世帯(高等学校に通学する子を養育する世帯)、一般世帯の方で要件に該当する場合は申請できます

金額 高校に通学する子1人につき月額8千円

必要書類 ①25年度市町村民税が非課税であることを証する書類の写し(口座番号等の分かる面) ②審査の上支給、指定口座振り込み(毎月末日)

女性に対する暴力は専用相談窓口

女性の約10人に1人は「配偶者からの暴力」に悩み苦しんでいます。

からの暴力」に悩み苦しんでいます。○配偶者からの暴力(言葉の暴力も含む) ○職場でのセクシャルハラスメント ○ストーカー行為の被害など、女性に対する暴力はさまざま。その内容によって各種相談窓口があります。

食事で健康「栄養教室」

不適切な食事、運動不足などが原因の生活習慣病が増えています。自分の健康は自分で守ることを柱に、身近な食材を使ってバランス、味付けも良いおいしい健康料理メニューを覚えましょう(希望する方は食生活改善推進員となる単位取得可)。

日時 10月11日(金) 午前10時～午後1時ごろ

場所 保健福祉センター

内容 健診データの見方講話、調理実習、試食、希望者には体脂肪測定

対象 町民の方どなたでも 持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(食材料の一部100円を負担)

健康ノルディック・ウォーキング教室

公認マスター・インストラクター、角幡和子さんを講師にノルディック・ウォーキング教室を開きます。ウォーキング用ポールも無料貸し出しします。初めての方もどうぞ。

日時 11月7日(木) 午前9時半～同11時半

場所 農村環境改善センターと羽衣公園周辺(雨天時は室内で実施)

内容 ①基礎、基本動作の講義と実技 ②冬場の運動不足軽減ストレッチ

対象 町内在住の方 募集 40人(先着順、要予約) 締め切り 10月31日(木)

持ち物 手袋(厚手過ぎないもの)、防寒着(動きやすく耐水性のもの)、帽子、タオル(汗ふき用)、筆記道具、飲料水

幼児センターから

お問い合わせは地域子育て支援センターは☎82-5100

ももんが子育て講演会

楽しい子育てのコツをお教えします。今回のお話は「歯」がテーマです。日時 10月10日(木) 午前10時～同11時半

支援センタープレールーム

場所 松山デンタルクリニック、松山岳人院長とスタッフの方の講話「賢く子どもの歯を守る知恵」

対象 どなたでも 定員 ありません(要予約)

よちよち教室

0歳児対象の親子遊びの教室です。楽しく遊んでお友だちをつくちましょう。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。

幼児センター看護師、菊地明香さんを囲んで「子どもの病気」について交流会も予定しています。日時 10月11日(金) 午前10時～正午

場所 子育て支援センタープレールーム 内容 赤ちゃん体操、親子遊び

対象 0歳児のお子さんと保護者 募集 15組程度(要予約)

センターまつり「親子であそばんかい」

幼児センターのお祭りです。楽しい出店がいっぱい。旭川在住の絵本作家、堀川真さんを招いて楽しい工作コーナーもあります。日時 10月20日(日) 午前10時～正午 場所 プレールーム、プレールーム2

話しました。

昨年末でイルミネーション部門の表彰も設けていましたが、節電への取り組みに向けて同部門を廃しました。

盛永組に感謝状

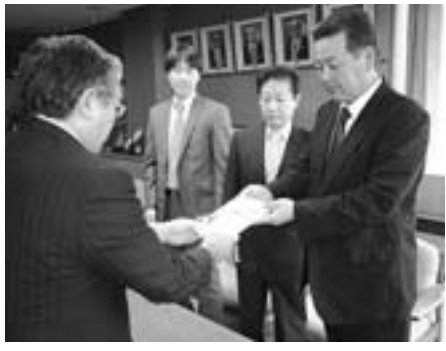


8月28日、東川町は(株)盛永組(旭川、盛永喜之社長)に感謝状を贈りました。

今年7月、町内の東西線道路(西5号から西10号間)、西4号道路(北5号から北7号間)、道道旭川旭岳温泉線から東西線道路間(西6号道路、西8号道路、西10号道路)、西10号道路(第一小前道路)の除草を無償ボランティア作業していただきました。

社会貢献活動の一環として昨年から道路の除草作業をしていただいています。ありがとうございます。

プレカットセンターから寄付



9月4日、(株)旭川プレカットセンター(落合克俊社長)から町に多額の現金寄付がありました。

創業20周年の記念に「町の事業に役立ててください」とひがしかわ株主制度に賛同いただきました。町では来年度移転開校予定の東川小学校に併設する地域交流センター用地に、美唄出身の彫刻家、安田侃(かん)氏の作品を購入設置する資金として役立てることにしています。ありがとうございます。

大和、佐藤社長が今年も多額の寄付

8月28日、(株)大和(旭川、佐藤隆政社長)、礼子夫人の2人が来庁し、町のひがしかわ株主基金に今年も多額の寄付をしました。写真の町事業、来年新築移転予



定の東川小学校に併設する地域交流センターに、彫刻家、安田侃(かん)氏の作品を設置するための資金として活用する予定です。同社からの出資は例年いただいています。ありがとうございます。

農協組合長杯ミニバレー大会の開催

東川町ミニバレー協会主催の第23回東川町農協組合長杯ミニバレー大会を開きます。日時 10月13日(日) 午前9時(受け付け)

会場 西部コミュニティセンター

参加 登録選手1チーム6人以内 参加料 1チーム3千円(当日、傷害保険料含む)

種目 ①混成40歳以下(男女2人ずつ) ②同50歳未満(同) ③50歳以上(フリー) ④女子

内容 ヨーヨー釣り、綿あめ、ゲームコーナーなどの出店

対象 乳幼児から小学校低学年まで(町内在住)と保護者

その他 予約は必要ありません

美しい風景づくり賞に河村、佐藤、八木の3氏

9月17日、美しい東川の風景を守り育てる審議会(藤田裕三会長)は、役場で今年の東川町美しい風景づくり賞表彰式を行いました。

今年には住宅部門のガーデンングから34区、河村忍さん(66)、33区、八木廣さん(63)の3人の自宅庭園が受賞しました。松岡市郎町長から表彰状と副賞の東川米20kgを受け、庭造りへの苦勞や楽しさを



表彰を受ける佐藤さん、河村さん(奥側)、八木さん(手前)

締め切り 10月10日(木)

申し込み B&G東川海洋センター ☎82-4600

お問い合わせ 事務局の大城さん ☎82-3542、早坂さん ☎57-3112

「第九を歌う会」の会員募集

東川町第九を歌う会 来年秋に予定している開基120年記念祝賀イベントで、ベートーベン作曲、交響曲第九番第4楽章「歓喜の歌」を町民で合唱することを企画しています。

お問い合わせは高齢者事業団の佐藤さん ☎82-5006、藤田さん ☎090-2053-4435

忠別ダムの流木を譲ります

旭川開発建設部忠別ダム管理支所 忠別ダムに堆積した自然流木を無料でお譲りします。日時 10月15日(火)まで

場所 忠別ダム管理支所流木堆積場(道道天人峡美瑛線第7駐車帯から上流約1km) お問い合わせ 忠別ダム管理支所 ☎82-5391

少年鑑別所の見学会を開きます

旭川少年鑑別所の施設見学会を行います。

全道一斉秋の火災予防運動 10月15日(木)~31日(木) 「消すまでは心の警報 ONのまま」

日時 10月27日(日) 場所 旭川少年鑑別所(旭川市豊岡1条1丁目3-24) 定員 20人(18歳以上、先着順) 参加料 無料 申し込み・お問い合わせ 旭川少年鑑別所庶務課 ☎31-5468 (平日前9時~後5時)

無料法律相談会

北海道弁護士連合会 全国一斉ずらん無料法律相談会を開きます。日時 10月25日(金) 午後1時~同4時

場所 役場第3会議室 相談料 無料(要予約) 予約 10月1日(火) ~ 同22日(火)

予約・お問い合わせ 企画総務課 ☎役場(内線224)

# 公営住宅、特定公共賃貸住宅の入居者を募集します

定住促進課

受付期間	10月1日(火)～同月11日(金)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	5戸
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入居申込書</li> <li>2. 住宅等状況申告書</li> <li>3. 所得の状況が確認できる書類(所得証明、源泉徴収票など)</li> <li>4. 地方税の滞納がないことを証明する書類(今年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可)</li> <li>5. 世帯全員分の住民票(町外の方のみ) ※本籍地の表示は不要</li> <li>6. その他必要と認める書類</li> <li>7. 印鑑</li> </ol> <p>※下線のついている書類は住まい室に用意しています。 ※3、4の書類は、入居予定者の中で所得のある方全員分を提出してください。</p>

## ●公営住宅

募集団地	場所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① 公園団地A2 3DK (51.30㎡)	東町2丁目15番	・1戸(1階) ・8,600円～ 13,300円	・昭和50年 ・木造平屋建て ・物置なし、駐車場なし ・ペットは認められません	入居者が設置するもの 浴槽、石油風呂釜、ストーブ ※井戸ポンプ、瞬間湯沸かし器、灯油タンク は前入居者が使用していたものを利用可
② 清流中央団地A1 2LDK (68.34㎡)	西町3丁目8番	・1戸(2階) ・22,400円～ 59,300円	・平成13年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・ユニットバス付き ・オール電化(調理器、暖房機、温水器) ・物置付き、駐車場1台 ・ペットは認められません	・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代 は別途
③ 北団地A3 2LDK (66.98㎡)	北町3丁目11番	・1戸(2階) ・21,300円～ 55,700円	・平成4年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・ユニットバス付き ・物置付き、駐車場1台 ・ペットは認められません	・ガス調理器、暖房機は各自用意。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代 は別途
④ 西8号団地A3 3LDK (70.66㎡)	西町8丁目4番	・1戸(1階) ・19,800円～ 42,400円	・昭和63年 ・セラミックブロック造り3階建て ・ユニットバス付き、ボイラー付き ・物置付き、駐車場1台 ・ペットは認められません	・ガス調理器、給湯温水ボイラー、灯 油暖房 ・暖房機は各自用意 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代 は別途
入居資格	<p>町内に住所または勤務地を有する方、本町に居住を希望されている方で次の要件に該当する方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同居または同居しようとする親族(婚約中の方なども含む)がいる方 ※ただし①③は、次のいずれかに該当する場合単身入居も可 ・申し込み時点で満60歳に到達されている方 ・身体障がい等級1～4級までの方、精神障がい等級1～3級、または知的障害(精神障害の程度に相当)の方 ・被生活保護者、DV被害者、ハンセン病療養者など</li> <li>2. 税金等の滞納がない方</li> <li>3. 法の規定により算出した月額所得(世帯全員分)が15万8千円以下 ※ただし次のいずれかの要件に該当する場合は、月額所得(世帯全員分)が21万4千円以下となります。 ・1956(昭和31)年4月1日以前に生まれた方で、かつ、同居者のいずれもが同日以前生まれ、または18歳未満の方がいる場合 ・小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合 ・身体障がい等級1級から4級までの方がある場合 ・精神障がい等級1級から2級までの方がある場合、知的障がい(精神障がいの程度に相当)の方がいる場合 ・ハンセン病療養者の方などがいる場合</li> </ol>			

## ●特定公共賃貸住宅

募集団地	場所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① アヴェニール I 1LDK (37.2㎡)	西町1丁目9番	・1戸(1階) ・30,400円～ 46,500円	・平成6年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・ユニットバス付き ・物置付き、駐車場1台 ・ペットは認められません	・オール電化住宅 ・自治会管理の共同灯及びポンプ電気 代は別途
入居資格	<p>町内に住所または勤務地を有する方、本町に居住を希望されている方で次の要件に該当する方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同居の親族がいない単身の方</li> <li>2. 収入金額が国で定める収入基準の範囲内の方、または入居後所得の上昇が見込まれる方</li> </ol> <p>※詳細はお問い合わせください</p>			

その他/入居申込者または同居親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当する場合には入居することはできません。

選考方法/公営住宅等入居者選考委員会を開催して決定

入居期限/10月末日(期限までに入居することが要件)

敷金/家賃の3ヵ月分

連帯保証人/入居者と同程度以上の所得金額のある方2人(保証人が2人いない場合は入居取り消し)

お問い合わせ/住まい室 ☎ 82-2111 (内線115、116)



**社協だより**

温かい善意ありがとう  
ございます

8月16日から9月15日まで  
にご寄付をいただきました方  
は次のとおりです。

《ご香典の返礼にかえて》

17区 寺林 昇様  
東町2丁目 三瓶百合子様  
2922区 棒手小夜江様  
秋葉 功様

「くらし」の相談をご利用  
ください

秘密は守られます。お気軽に  
ご相談ください。毎月第3木曜  
日午後1時半から同4時まで、  
社協相談室で。今月の相談日と  
相談員は次のとおりです。

10月17日 盛永小夜子  
(行政相談所併設)

訂正  
広報8月号19頁に掲載した「故  
中川元町長の遺族が町の株主制度  
に出資」の記事中、美枝子さんの  
年齢は78歳でした。お詫びして訂  
正します。

## 各種大会成績

### 【水泳】

◆第32回上川管内スポーツ少年団交流  
水泳大会(9月7日・士別市南郷プール)



◇バタフライ

▼小学3年男子(25℃) ①丸一葉人▼  
同4年同(同) ②田代廉人▼同5年女  
子(50℃) ②関息吹▼同6年同(同)  
②大和田愛莉▼同男子(同) ①鷺見  
圭飛

◇平泳ぎ

▼小学4年女子(25℃) ②菊地那月▼  
同5年同(50℃) ②関息吹▼同6年同  
(同) ①吉田ゆりか▼同男子(同) ③  
紺野碧依▼中学同(同) ①山崎悠人

◇メドレーリレー

▼小学4年混合(100℃) ②田代、菊  
地、丸一、大和田匠▼同6年同(同) ②  
吉田ゆ、関、鷺見圭、大和田愛

◇自由形

▼小学2年男子(25℃) ②下関煌正▼  
同3年同(同) ②丸一葉人▼同4年女  
子(同) ①菊地那月▼同6年同(50℃)  
②大和田愛莉▼同男子(同) ①鷺見  
圭飛▼中学同(同) ①山崎悠人

◇背泳ぎ

▼小学2年男子(25℃) ①下関煌正▼  
同3年同(同) ②紺野光彩③吉田泰雅  
▼同5年女子(50℃) ③中西優生▼同  
6年男子(同) ③紺野碧依

◇フリーリレー

▼小学4年混合(100℃) ①菊地、大和  
田匠、田代、丸一葉▼同6年同(同) ②  
中西優、紺野碧、大和田愛、鷺見圭

◆第21回東川町民水泳大会(8月18日・  
東川町B&G海洋センター)

◇個人メドレー(100℃)

▼小学3年男子 ①丸一葉人▼同5年

女子 ①関息吹▼同6年女子 ①吉田ゆ  
りか▼同男子 ①鷺見圭飛▼中学同①  
山崎悠人▼一般男子 ①藤巻倫太郎  
◇背泳ぎ(25℃)  
▼小学2年男子 ①下関煌正②中西慧  
▼同女子 ①関いこい②関いより▼同  
3年男子 ①丸一葉人②吉田泰雅③大  
和田匠海▼同4年同 ①田代廉人▼同  
同女子 菊地那月▼同5年同 ①中西  
優生▼同6年同 ①吉田ゆりか▼一般女  
子 ①小野幸子②山口佐知子

◇同(50℃)

▼小学3年男子 ①紺野光彩▼同4年  
女子 ①福積璃音▼同5年同 ①関息  
吹▼同6年男子 ①鷺見圭飛②紺野碧  
依▼一般男子 ①藤巻倫太郎

◇平泳ぎ(25℃)

▼小学3年男子 ①丸一葉人▼同女子  
①高橋愛海②高橋沙彩▼同4年男子  
①田代廉人  
◇同(50℃)

▼小学4年女子 ①菊地那月▼同5年  
同 ①関息吹▼同男子 ①鷺見圭飛②  
紺野碧依▼中学同 ①山崎悠人

◇バタフライ(25℃)

▼小学3年男子 ①丸一葉人▼同同女  
子 ①高橋愛海▼同4年男子 ①田代  
廉人▼同同女子 ①菊地那月▼同5年  
同 ①関息吹▼同6年男子 ①鷺見圭  
飛▼同同女子 ①大和田愛莉▼中学男  
子 ①山崎悠人▼一般女子 ①中村舞

◇フリーリレー(100℃)

①スーパーりんちゃん(紺野碧、鷺見、山  
崎、藤巻倫)②チーム3・4年生③RRYA  
◇クロール(25℃)

▼小学2年男子 ①松田幸祐②中西慧  
③下関煌正▼同同女子 ①関いより②川  
口萌果③紺野林檎▼同3年男子 ①丸  
一葉人②大和田匠海▼同5年女子 ①  
中西優生▼一般男子 ①吉田豊彦②千  
葉重志③武田康行▼同女子 ①小野幸  
子②藤巻貴久子③安藤真由美④加藤則  
子⑤金沢恵み

◇同(50℃)

▼小学2年女子 ①関いこい▼同3年

男子 ①紺野光彩②吉田泰雅▼同同女子  
①高橋愛海②高橋沙彩▼同4年男子  
①田代廉人▼同同女子 ①菊地那月  
②福積璃音▼同5年同 ①関息吹▼同  
6年男子 ①鷺見圭飛②紺野碧衣▼同  
同女子 ①大和田愛莉②吉田ゆりか▼中  
学男子 ①山崎悠人▼一般同 ①藤巻  
倫太郎▼同女子 ①中村舞

### 【野球】

◆旭川少年野球連盟南支部秋季支部大  
会(9月7、8日・東川町民グラウンド)



▼優勝 東川大雪野球少年団Bチーム  
(3～5年生)

### 【サッカー】

◆25年度全道少年(U11)8人制サッカ  
ー大会兼第10回JA全農林チビリンピック  
小学生8人制サッカー大会北海道大会旭  
川地区予選(9月8日・旭川市立緑ヶ丘小)



▼決勝

東川サッカー少年団0-2エスピーダ

### 【お詫び】

広報9月号の成績記録中、「B&G北海  
道ブロックスポーツ交流交換会」は「～交  
流交歓会」、同大会記録中、「紺野藍衣」さ  
んは「紺野碧依」さんの誤りです。  
お詫びの上訂正します。



# 子育てチャンネル

## スポーツで夢を

7年後に東京オリンピックの開催が決定し、札幌市も2度目の冬季オリンピックに向けての動きがあるのでは、との報道がありました。「もしかしたら、うちの子にもチャンスが…」と思った小、中学生を持つ親は私だけではないと思います。子供たちのためにスポーツを楽しむ環境が整いつつある東川町では、将来のオリンピック選手が育つ可能性は十分あるのではないのでしょうか？

私の育ったアメリカでは、子供たちが多種のスポーツを経験できるシステムになっています。上を目指すためには、日本のように小さいころからひとつの競技に打ち込むというより、いろいろなスポーツを体験させてあげるのである。

例えば1人の子供は、春から夏にかけては野球、秋はアメリカンフットボール、冬はバスケットチームに所属できるように、1年間でそれぞれのシーズンで区切

られています。水泳や陸上など個人競技のクラブに掛け持ちで所属することも可能です。こうして総合的に身体が鍛えられ、多くのスパーアスリートが育っています。プロのレベルでも2つ以上の競技で活躍する選手は珍しくありません。

ここ東川町でも野球、サッカー、バレー、ボール、剣道など既存の少年団に加え、クロスカントリースキー少年団が発足しました。さらに、町のご支援により水泳教室、トライアスロン、バイアスロン体験教室なども開かれ、子供たちにスポーツと関わる機会を提供してくれています。おかげさまで小学校2年の息子はいろいろなスポーツに触れることが出来、とても良い経験をさせても



らっています。

アメリカでは、町の大きな人口の多さに関係なく、スポーツ施設、指導者など選手を育てる環境が整っている地域から多くのメダリストが育ちます。新しい小学校の建設とともに野球、サッカー場、体育館が新設されるそうです。ね。キトウシ森林公園には、さらに充実したクロスカントリースキーコースが設定されるようです。町内在住の指導者の皆さんもクロスカントリースキーでは元全日本チャンピオンや国際大会で活躍されたコーチ、サッカーでは元Jリーガーが子供たちを直接指導してくださっています。選手育成に必要な環境は整いつつあると言えるでしょう。9年前に出来た

サッカー場、体育館が新設されるそうです。ね。キトウシ森林公園には、さらに充実したクロスカントリースキーコースが設定されるようです。町内在住の指導者の皆さんもクロスカントリースキーでは元全日本チャンピオンや国際大会で活躍されたコーチ、サッカーでは元Jリーガーが子供たちを直接指導してくださっています。選手育成に必要な環境は整いつつあると言えるでしょう。9年前に出来た

サッカー練習場「コンサフィールド東川」からは、中学生時代にここでトレーニングをしていた内田錬平選手（金沢星陵大学）が、J2プロサッカーチーム・カタレ富山の特別指定選手として先日Jリーグデビューをしました。プロ選手の誕生は時間の問題です。スポーツ大好きな私にとって、東川町は魅力いっぱいな生活環境です。このようないなスポーツ環境と良い指導者に恵まれば、きっと将来私達の子供の中からオリンピック選手が続々と育ってくるでしょう。まだスポーツを始めていないお子さんを持つお父さん、お母さん、この機会にぜひ子供たちに夢を託してみませんか？ 東京や札幌オリンピックの観戦にもっともっと力が入り楽しくなりませよ。

トライアスリート

松山ニコール



# 健康寿命を延ばそう ロコモティブ・シンドロームの特効薬

秋といえば読書の秋、スポーツの秋。夏の暑さも去っていろいろな挑戦するには絶好の季節。そしておいしい食べ物いっぱい、食欲の秋ですね。でもこちらは体重増加も気になるころ。そして鍋物などおいしいものをいっぱい食べ、これからの雪の季節は家に閉じこもりがち。それはロコモティブ・シンドロームの始まりです。スポーツの秋到来の季節。ロコモティブ・シンドローム予防の運動について考えてみましょう。

近年「ロコモティブ・シンドローム」（以下ロコモ）という言葉が耳にするようになりまし。ロコモとは、日本語では「運動器症候群」といいます。

体を動かすために必要な筋肉、骨、軟骨などの運動器が何らかの障がいによって機能不全に陥って要介護状態になるリスクが高い状態を表します。

例えば、スムーズに歩くためには、体を動かす筋肉、骨などの運動器が互いに連携して合理的に働きあっています。このどこかに問題が起ると連携がうまくいかず、痛みやふらつきが起り、転倒や骨折のリスクが高まります。この状態がロコモです。

原因は主に2つあります。一つは変形性関節症、脊柱管狭窄（せきちゅうかんきょうさく）症、骨粗鬆（こつそしょう）症など骨や関節の病気で。

長い距離や長時間歩けなくなり、また歩く時に痛みがあると、出歩く

機会がおのずと減って筋力が急激に低下していきます。そうするとますます歩けなくなる悪循環に陥ってしまいます。

もう一つは筋力、バランス能力の低下です。これらは年齢を重ねると誰でも低下します。ほんの近い距離を移動する時でも自動車に乗って出掛けていませんか？ 日ごろの運動量が少なくなると筋力が大きく落ちてしまつと転倒しやすくなり、バランス能力も低下するのです。骨折のリスクも高まります。

## 高齢者の病気ではない

自分は年を取っていないからロコモじゃない、と思つていませんか？ ロコモは、実は高齢者だけの問題ではありません。50歳を過ぎると7割以上の方にロコモの恐れがあります。

多くのご家庭では、マイカーを移動手段として活用しています。日ごろ車での移動が多く、都市生活者に

比べて歩くことが少ないと思われまし。筋力を使わないと落ちていく一方です。一度低下してしまつた筋力の回復には、リハビリテーションやトレーニングが必要になります。普段から適度な運動を行い、日常必要な筋力をつけておきましょう。

ロコモは、①メタボリック・シンドローム（以下メタボ、内臓脂肪症候群）②認知症と並んで、健康寿命短縮、寝たきり・要介護状態の原因となる三大要因（日本整形外科学会）です。

メタボ対策には運動がとも効果的ですし、ロコモ予防としても、メタボでない人（肥満ではない人）であつて

も運動が効果的ですが、運動機能が低下しているロコモ状態かどうかを自己診断チェック。7項目のうち1つでも当てはまればロコモの疑いがあります。「ロコモかも…」と思つたら、専門医（整形外科専門医）のチェックを受けましょう。

## ロコモ状態自己診断チェック

- ①片足立ちで靴下を履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を昇るのに手すりが必要
- ④青信号で横断歩道を渡り切れない
- ⑤続けて15分間くらいを歩けない
- ⑥1リットル牛乳パック2個程度の買い物（2キロ程度）を持ち帰るのが苦痛
- ⑦家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ降ろしなど）が困難

## ロコモ予防運動

<p><b>1.開眼片足立ち</b> 目を閉じずに床に足がつかない程度に片足を上げ、そのままキープします。左右1分間ずつ、1日3回行います。転倒の危険性がある方や支えが必要な方は無理をせずに机に手や指をついて行いましょう。</p>
<p><b>2.スクワット</b> ①肩幅程度に足を開き、お尻をゆっくり下ろす②お尻を軽く下ろしながら徐々に膝を曲げる（90度を超えない程度＝しゃがみ過ぎない）。深呼吸をする要領で5～6回繰り返します。これを1日3回。支えが必要な場合は机などに手を添えて体を支えてもOK。膝を痛めないコツは○足のつま先を30度くらい外側に開く○お尻を下ろした時に膝がつま先より前に出ないこと。</p>
<p><b>3.ノルディック・ウォーキング</b> ノルディック・ウォーキング教室（11月）を開催。併せて自宅でできるストレッチ法など楽しく学べる講習も（16頁のお知らせ、別添チラシ参照）</p>

2013.  
10

# infomation インフォメーション



東川町役場・保健福祉センター …(代)	82-2111
改善センター (公民館)	82-3200
文化交流館	82-4245
文化ギャラリー	82-4700
B&G海洋センター	82-4600
町立診療所	82-2101
東川町社会福祉協議会	82-7505
大雪消防組合東消防署	83-0119
道草館	68-4777
幼児センター	82-3400
「地域子育て支援センター	82-5100
NPO法人こころりんく東川	82-2666

## 10月の行事

- 6日(日) 体育の日ソフトボール大会(前8時半、町民運動公園)  
「君の椅子の森」の記念植樹の会2013(前10時半、東3号北6線町有林、農村環境改善センター)
- 12日(土) 2013NPO北海道森林療法研究会シンポジウム(後1時半、農村環境改善センター)

## 文化ギャラリー

東町1丁目19-8

- 17日(休)まで
  - ▶EU・ジャパンフェスト日本委員会「日本に向けられたヨーロッパ人の眼・ジャパントゥデイ」寄贈作品展
  - ▶東川フォトクラブ写真展
  - ▶夏休み写真絵日記展
- 19日(土)～11月3日(日)
  - ▶第43回東川町民総合文化祭作品展

※18日(金)は作品入れ替えのため休館

## 保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

### 【10月分】

- ☆後期高齢者健診を実施中(来年1月29日まで平日、町立診療所)
- 1日(火)インフルエンザ予防接種開始(町立診療所)
- 4日(金)もぐもぐ教室 **申し込み** 13:00～14:00  
乳幼児健診 13:15～  
(通知者以外は14:30～)
- 10日(木)旭川がん検診センター送迎検診 **予約** 7:50集合、受け付け 10:00～13:00
- 11日(金)栄養教室 12:45～
- 22日(火)じっくり子育て相談 **予約**
- 25日(金)3歳児健診
- 28日(月)旭川児童相談所巡回児童相談 **予約**

※予防接種以外は保健福祉センターです

### 【11月分】

- 7日(木)ノルディックウォーキング教室
- 8日(金)ごっくん教室  
乳幼児健診
- 14日(木)栄養教室
- 15日(金)旭川がん検診センター送迎検診
- 21日(木)、22日(金) 集団検診(特定健診、がん検診)
- 28日(木)2歳ふれあいルーム

## 地域子育て支援センター(幼児センター内)

西4号北8番地

- <親子遊び体験教室> **予約**
  - 4日(金)「紙粘土(1、2歳児)」……………10:00～11:30
  - 25日(金)「紙粘土(3、4歳児)」……………10:00～11:30
  - <遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00～12:00
  - 1、2、7、8、9、15、16、21、22、23、28、29、30日
  - ※29日(火)午後開放(0～1歳児)……………13:00～15:00
- 会場は幼児センターです

## 共生サロンこころん

東町1丁目7-10

- 15日(火)こころん研修会(自閉症中級編) **申し込み** 10:00～11:30
  - 16日(水)こころのコミュニケーション講座～触れる **申し込み** 14:00～15:30
  - 30日(水)おとなり会(茶話会) **参加自由** 14:00～15:00
  - ▶カラダ美楽(みがく)クラブ(第1、第3木曜日) **申し込み** 10:00～11:00
  - ▶健康体操教室(第2、第4金曜日) **申し込み** 10:00～11:00
- ※健康体操教室(11月分)の受け付けは28日(月)からです。



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。