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

▶平成24年度 まちの家計簿
▶新春座談会

1

2014 January
No.723

開拓百二十年 先人の開拓と自立に学び、未来への希望 「写真文化首都」づくり

「写真の町」東川町長　松岡市郎

皆さん、新年あけましておめでとうございます。

本町は今年、明治28年、四国の香川県、徳島県、愛媛県、本州の富山県などからの開拓者の鍬が入って百二十年目を迎えます。今日の素晴らしい東川町を残してくださった先人の皆さまには心から「ありがとうございます」とお礼を申し上げ、開拓の労苦に感謝と敬意を表します。

百二十年の歴史の中で、先人たちは有形、無形の素晴らしい財産を私たちに残してくれています。「おいしい水うまい空気　豊かな大地」があり、豊かな大地には人々が織りなすさまざまな文化が育ってきています。「お米と観光、工芸の町」は、まさに基盤となる産業文化の代名詞となって、豊かな自然と人々が育む文化との調和によって支えられています。

30年前の昭和60（1985）年、未来を見据えて写真の町を宣言しました。この目的について、写真の町条例は「国際的な交流と写真文化を通じ、世界に開かれた自然と文化の調和する活力と潤いに満ちた町づくりを推進」と明記しています。

目的には大きく「写真と写心」という2つの意味を含んでいると考えています。前段の写真とは、写真映りの良い社会資本の整備を推進することであり、後段の「写心」は、人としての心を伝える教育、人づくりを推進することです。町全体が美しく、ゆとりある生産と生活の空間は素晴らしい被写体となり、住民の温かいおもてなしや子供たちへ最高の教育を提供することは、地域を担い、たくましい日本づくり、世界平和に大きな貢献をする人材が必ず育つものと確信しています。

先人が残した最高の財産である現在の東川小学校は、市街地の中心にあって住民の交流を中心とした新たな社交の場として利用したいと考えています。私たちは地域力の発揮に向けて「写真文化首都」を宣言し、国内外に「写真の町」東川町の自然と人々が織りなす地元の産業、生活文化を発信できるように取り組みたいと考えていますので、今年一年一層の深いご理解とご協力をお願いします。

結びに、本年がさらに最良の年でありますことをご祈念申し上げます。

新しい歩みを始める年に！

東川町議会 議長　浜辺啓

一世代三十年とよくいわれます。「ひがしかわ」に生を受けた人は四世代に渡ります。東川に開拓に入った方々から見ると、玄孫（やしゃご）が活躍する時代となりました。

これからの「ひがしかわ」を考えると期待と不安が交錯しますが、どうあろうと、その世代、世代が一生懸命頑張ることだと思います。そのことが明るい未来に繋（つな）がることは間違いありません。

今年は開拓百二十年、大雪山国立公園制定八十年、写真の町宣言三十年、東川小学校新築元年と、多くの節目を迎えます。節目は過去を振り返り、未来に向かっての出発点でもあります。

奢（おご）ることなく、さりとて卑屈になることなく前進しようではありませんか！

私の子供のころは学校給食も幼稚園も水道もなく、お米は（北海道米）やっかい米といわれた時代です。今や「東川米」も「旭岳源水」もブランドです。各家庭のトイレの流し水や飲料水も全部ミネラルウォーターだと話すと、なんとステイタスな生活をしているのか、と羨（うらや）ましがられます。

「ひがしかわ」には素晴らしい資源がたくさんあります。みんなが気が付いていないこと、利用していないこと、提案していないこと、特に将来を担う若者たちが何を考え、どう行動したいのかを引き出し実行してもらう年にしたいと思っています。町民の皆さんが一度も行ったことのない喫茶店やランチを楽しめる店、ワインバー、ビールバーなど新しい店がいっぱい出来ています。旭岳温泉、天人峡温泉へも一度も行ったことがない人もいるのではないでしょうか。

自分の町を知る、愛するということは、そういう所を訪ねることから始まるのではないでしょうか。

子供たちが自信をもって自分の町を語れる、自慢出来る町にしようではありませんか！　今年はタイの子供たちが百人くらい日本語の勉強に来ます。その人たちと交流することも「ひがしかわ」を元気にする要因です。

一歩を踏み出そうではありませんか！

CONTENTS

年頭のご挨拶 2
○開拓百二十年先人の開拓と自立に学び、未来への希望
「写真文化首都」づくり 「写真の町」東川町長 松岡市郎
○新しい歩みを始める年に! 東川町議会議長 浜辺 啓

平成24年度 まちの家計簿 5

東川町職員の給与・職員数のあらまし 8

まち・タウン 14
○「いい夫婦の日」に婚姻届け受理記録更新
○東川で日本語学んだ研修卒業生が台湾で初の同窓会
○初の異業種交流まちづくりセミナー ほか

新春座談会 18

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 22
○北海道観光のハブ地として
◇俳句

大雪山の素顔 23
○冬の森に出かけよう
NPO(特定非営利活動)法人ねおす、大雪山自然学校代表 小林 峻さん
◇本で知る ふるさとの山
死に直面したときの絆…「旭岳」「石笛」 町史編集専門員 西原義弘

A Word From Another World 24
○No.27 ベファーナ パート2 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 25
○第8回 健康診断のススメ 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

大雪地区広域連合からのお知らせ 26
○高額介護合算療養費、医療費通知の仕組み
○特定健診のおすすめ

くらし・ネットワーク 28
○町税第4期の納期限は1月31日です
○町税に係る延滞金等の利率が変わります
○償却資産(固定資産税)の申告は1月31日までに
○東川町職員(技術系、保健師)の募集 ほか

子育てチャンネル 34
○生活の安定を心の安定に ヴィラ・ニセウコロコロオーナー 正垣智弘さん

保健だより 35
○ご用心!〝肝心〟かなめの年末年始

インフォメーション 36
○1月の行事 ほか

「今、生き生きと」は休載いたします。

ひがしかわ
Public relations brochure of Higashikawa

1

2014 January
No.723

ひがしかわ氷祭り
(昨年1月、羽衣公園)

平成24年度 まちの家計簿

平成24年度は、「プライムタウンづくり計画21―1」の5年度目（最終年度）でありました。一般会計のほか特別会計4会計の決算がまとまりましたので概要をお知らせします。

全会計で使われた金額は82億1千345万円、そのうち一般会計は76億6千58万円となりました。

決算は町議会第3回定例会（9月）に提案され、決算審査特別委員会の審査を経て同定例会で認定されました。

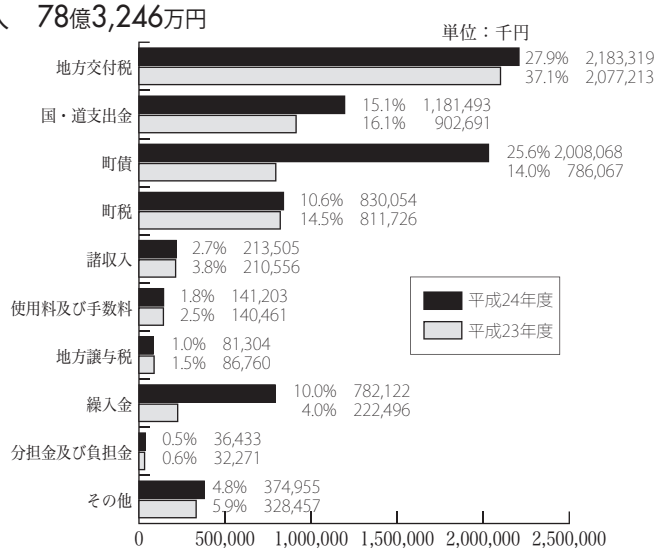
■各会計決算額

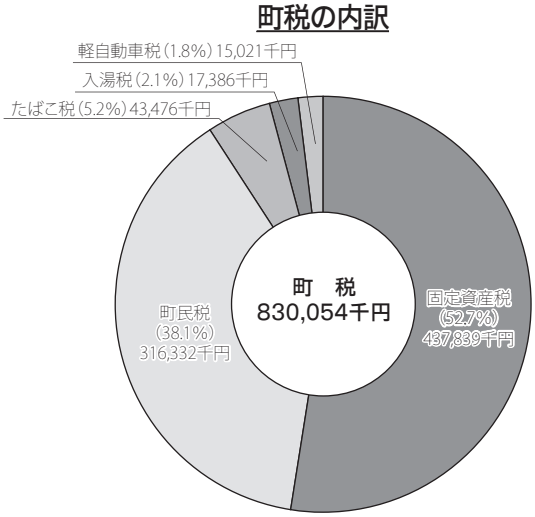
単位：千円

会計区分		歳　入	歳　出	差引額
一般会計		7,832,456	7,660,585	171,871
特別会計	国民健康保険	59	35	24
	簡易水道事業	38,900	38,689	211
	公共下水道事業	195,183	189,632	5,551
	国保診療所	339,494	324,510	14,984
	計	573,636	552,866	20,770
総合計		8,406,092	8,213,451	192,641

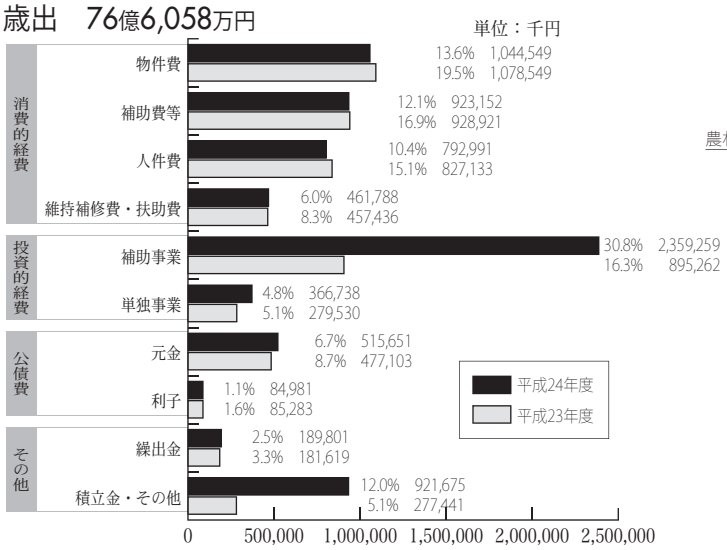
■一般会計平成24年度性質別決算額（前年度比較）

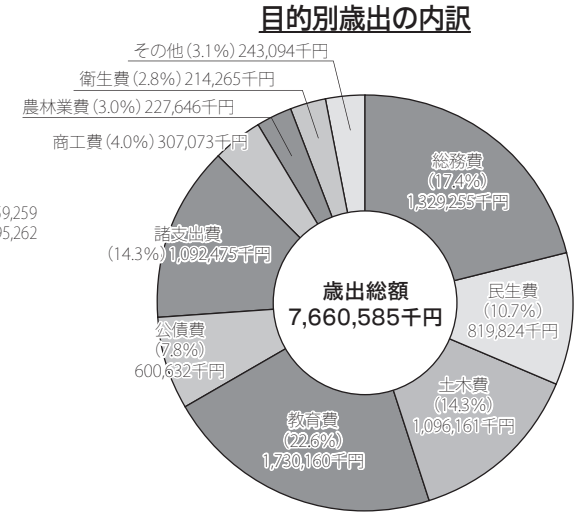
歳入　78億3,246万円





歳出　76億6,058万円

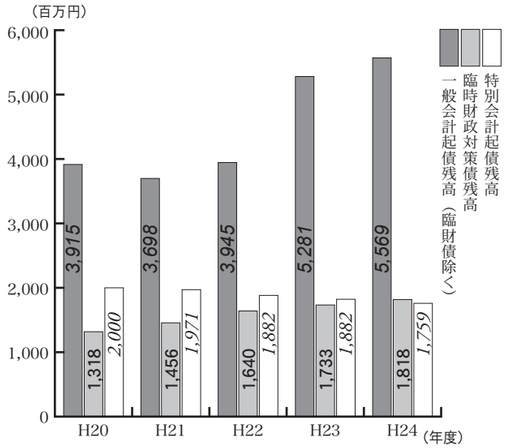




■平成24年度末の町債（借金）残高

一般会計（臨財債含む）	73億8,683万円
特別会計	17億5,944万円
合計	91億4,627万円

（町債残高のうち、国から約48億7,461万円補てんされるため、町債の実質残高は約42億7,166万円です）
※詳しくは下記の実質町債残高（負担財源内訳）をご確認ください。

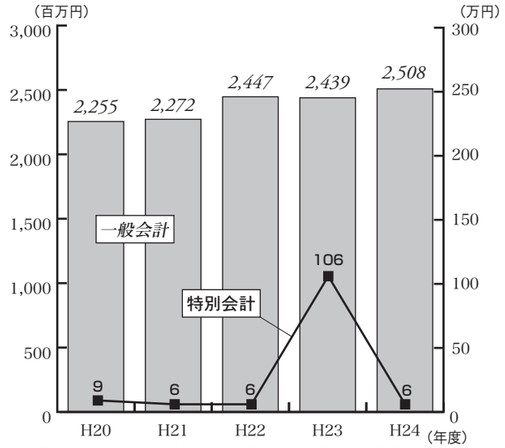


24年度末の一般会計町債現在高は73億8,683万円(臨財債1,818百万円その他5,569百万円)、前年度比3億7,341万円（5.3%）増となりました。特別会計分の現在高は17億5,944万円、前年度比▲6,212万円（▲3.4%）減となりました。

町債現在高は、通常債の発行額を当該年度起債償還額以内に目標設定していますが、23年度から東川小学校建設に伴う起債によって増加傾向です。ただしこれらの町債の中には、交付税補てんを伴う有利な町債があるため、実質的には、下記の表「実質町債残高（負担財源内訳）」に記載の額となります。

■平成24年度末の基金（貯金）残高

一般会計	25億832万円
特別会計	6万円
合計	25億838万円



基金は、東川小学校建設に伴い公共施設整備基金より5億7,509万円、老人保健センター改修に伴い地域福祉基金より1億7,054万円を取崩しました。

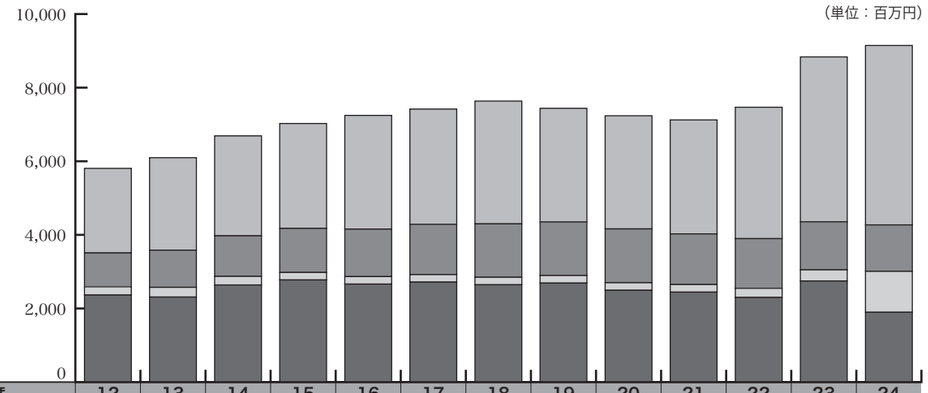
辺地債等の借入れに伴い、今後の町債の償還財源確保のため減債基金へ8億890万円、その他に財政調整基金へ1,561万円積み立てました。

この結果24年度末の一般会計基金現在高は25億832万円、前年度比6,979万円（2.86%）増となり、特別会計分は6万円と、前年度比▲100万円(▲94.3%)減となりました。

■実質町債残高（負担財源内訳）

その他の一般財源　減債基金残高　使用料等　うち交付税補てん額②

（単位：百万円）



年度	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
一般会計分	4,313	4,154	4,659	4,974	5,195	5,351	5,515	5,379	5,233	5,154	5,585	7,014	7,387
下水道会計分	726	809	935	935	930	940	993	968	952	960	914	896	877
その他会計分	768	1,134	1,096	1,117	1,121	1,127	1,127	1,091	1,051	1,010	969	925	882
合計①	5,807	6,097	6,690	7,026	7,246	7,418	7,635	7,438	7,236	7,124	7,468	8,835	9,146
うち交付税補てん額②	2,299	2,512	2,716	2,849	3,090	3,131	3,336	3,087	3,074	3,097	3,570	4,479	4,875
実質町債残高①-②	3,508	3,585	3,974	4,177	4,156	4,287	4,299	4,351	4,162	4,027	3,898	4,356	4,271
使用料等	919	1,011	1,102	1,199	1,290	1,368	1,451	1,456	1,462	1,377	1,350	1,307	1,262
減債基金残高	224	263	233	203	203	203	204	205	206	206	248	303	1,113
その他の一般財源	2,365	2,311	2,639	2,775	2,663	2,716	2,644	2,690	2,494	2,444	2,300	2,746	1,896

※「その他の一般財源」とは、将来の町民が負担する額です。それ以外の償還財源は確保されています。

■平成24年度に実施した主な事業…一般会計で実施した主な投資的事業を掲載しました。

総務費	・デジタル防災行政無線施設整備事業	131,250千円	・第3分団建設事業	38,895千円
民生費	・老人保健センター大規模改修事業	56,974千円		
衛生費	・第八行政区飲用水供給施設整備事業	2,247千円		
農林業費	・国営緊急農地再編整備事業	2,346千円	・森林整備地域活動支援事業	5,523千円
	・林業体験施設整備事業	25,123千円	・町有林造成事業	15,339千円
商工費	・道草館周辺整備事業	39,166千円	・旭岳クロスカントリーコース整備事業	3,027千円
	・キトウシ森林公園家族旅行村施設整備事業	10,264千円		
土木費	・特定地区公園事業	93,622千円	・西3号道路改良事業	6,339千円
	・西3号南3条道路遊歩道新設事業	11,452千円	・西5号道路改良事業	76,724千円
	・南4条道路新設事業	81,645千円	・西10号道路改良事業	61,700千円
	・西2号道路遊歩道新設事業	3,134千円	・グリーンビレッジ遊歩道緑化施設整備事業	98,213千円
	・公営住宅ストック総合改善事業	38,200千円	・清流団地整備事業	21,145千円
	・公営住宅等整備事業	40,729千円	・地域交流センター整備事業	189,950千円
教育費	・東川小学校等建設事業	1,284,574千円	・各小学校施設改良工事	13,468千円

■町民１人当たりにすると…金額は一般会計の決算額を単純に平成25年3月末人口7,917人で割ったものです。

使われた一般会計予算は…	967,612円
総務費（職員給与・企画政策などに）	167,899円
教育費（学校等の維持管理・社会教育などに）	218,537円
民生費（福祉の充実などに）	103,552円
土木費（道路整備・除雪・公営住宅などに）	138,457円
公債費（町の借金返済などに）	75,866円
諸支出金（特別会計への繰出しなどに）	137,991円
農林業費（農林業の活性化などに）	28,754円
商工費（商工・観光・写真の町事業などに）	38,787円
衛生費（検診・ごみ処理・墓地管理などに）	27,064円
その他（議会・消防などその他の事業に）	30,705円

（借金・貯金）

町債（借金）残高は…	933,055円
国からの補てんを除いた町債残高は…	374,103円
基金（貯金）残高は…	316,787円

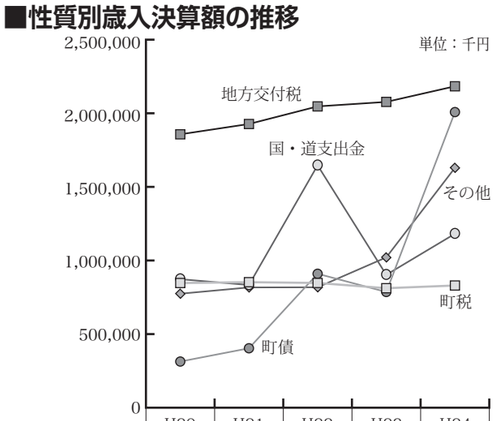
（収入）

町税の負担は…	104,845円
国からの地方交付税は…	275,776円
使用料・手数料の負担は…	17,835円

（支出）

人件費は…	100,163円
投資的経費（建設事業）は…	344,322円

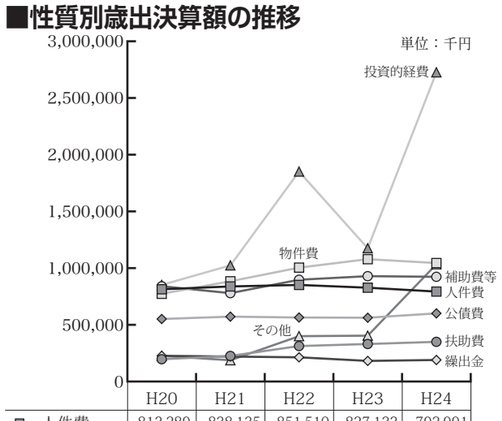
■性質別歳入決算額の推移



	H20	H21	H22	H23	H24
地方交付税	1,857,004	1,927,152	2,046,732	2,077,213	2,183,319
町税	846,872	852,666	847,237	811,726	830,054
町債	313,567	403,669	909,818	786,067	2,008,068
国・道支出金	872,947	833,617	1,646,280	902,691	1,181,493
その他	774,240	816,971	817,983	1,021,001	1,629,522

お問い合わせは企画財政室☎82-2111（内線226）

■性質別歳出決算額の推移



	H20	H21	H22	H23	H24
人件費	813,289	838,135	851,510	827,133	792,991
物件費	773,295	883,693	1,004,067	1,078,549	1,044,549
扶助費	196,345	225,539	312,606	330,649	349,784
補助費等	839,895	779,066	897,211	928,921	923,152
公債費	551,174	572,038	564,330	562,386	600,632
繰出金	226,715	219,884	213,405	181,619	189,801
投資的経費	851,572	1,023,833	1,851,028	1,174,792	2,725,997
その他	226,215	187,525	399,819	404,228	1,033,679

東川町職員の給与・職員数のあらまし

町職員の給与、職員数のあらましをお知らせします。

1.総括

(1)人件費の状況（普通会計決算）

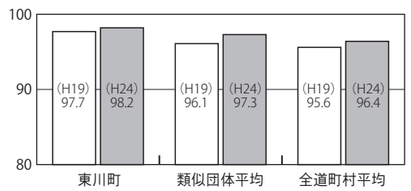
区　分	住民基本台帳人口（24年度末）	歳　出　額 A	実質収支	人　件　費 B	人件費率 B／A	（参考）23年度の人件費率
24年度	7,917 人	7,660,585 千円	171,871 千円	792,991 千円	10.35 %	15.07 %

(2)職員給与費の状況（普通会計決算）

区　分	職員数 A	給与費 給　料	職員手当	期末･勤勉手当	計　B	一人当たり給与費 B／A
24年度	82 人	321,041 千円	59,566 千円	119,150 千円	499,757 千円	6,095 千円

（注）1　職員手当には退職手当を含まない
　　2　職員数は平成24年4月1日現在の人数である

(3)ラスパイレス指数の状況（各年4月1日現在）



（注）1．ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。
　　2．類似団体平均とは、人口規模、産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものです。
　　3．比較する年齢階層が5歳刻みのため、小さな町村では、給与水準が変わらなくても、上下することがあります。

■24年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律が平成19年6月に成立、公布されました。（以下「財政健全化法」という）

この法律は、町の財政の運営状況を比率で表し、基準以上となった場合には、運営状況を見直すための計画を作成し、財政の健全化に努めなければなりません。

財政健全化法に基づく東川町の健全化判断比率及び資金不足比率は以下のとおりです。

健全化判断比率の状況

区　分	決算数値（　）内はH23		早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	－	（－）	15.0	20.0
連結実質赤字比率	－	（－）	20.0	40.0
実質公債費比率	9.9	(10.1)	25.0	35.0
将来負担比率	35.8	(26.1)	350.0	

※実質赤字比率及び連結実質赤字比率は、すべての会計において赤字額がないため、「－」で記載しています。
※実質公債費比率は、地方債の元利償還金などの公債費や公債費に準じた経費を標準財政規模を基本とした額で割ったもので３カ年の平均値を表しています。早期健全化基準以内となっています。
※将来負担比率は、将来的に負担することが見込まれる実質的な負担額を把握し、負担の償還に充てることができる基金などを差し引いた額を、標準財政規模を基本とした額で割ったもの。早期健全化基準以内となっています。

資金不足比率の状況（公営企業会計）

区　分	決算数値（　）内はH23		経営健全化基準
簡易水道事業特別会計	－	（－）	20.0
下水道事業特別会計	－	（－）	20.0
宅地造成事業特別会計	－	（－）	20.0

※資金不足比率は、特別会計において赤字額がないため、「－」で記載しています。
※一般会計等の実質赤字にあたる公営企業会計における赤字額について、公営企業の事業規模に対する比率となります。

2.職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1)職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況（25年４月１日現在）

一般行政職（職員数66名）

区　分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベースで算定）
東川町	41.1 歳	316,987 円	365,620 円	384,842 円

※平均給与月額（国ベース）の平均年齢は、43歳です。臨時の特例措置による減額後の給与月額です。

技能労務職

区　分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均給与月額（国ベースで算定）
東川町	56.9 歳	378,200 円	391,200 円	※※※ 円

（注）1.「平均給料月額」とは、25年４月１日現在における職員の基本給の平均
　　2.「平均月額給与」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、調整手当、住居手当、時間外手当などの諸手当の額を合計したもの
　　3．技能労務職の平均給与月額（国ベース）は、25年12月時点において未だ公表されていないため掲載していない

(2) 職員の初任給の状況（25年４月１日現在）

区　分		東川町	国	備　考
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円	税務職、技能労務職、教育公務員、保健職も含む
	高校卒	140,100円	140,100円	

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況（25年４月１日現在）

区　分		経験年数10年以上15年未満	経験年数15年以上20年未満	経験年数20年以上25年未満
一般行政職	大学卒	280,740円	340,450円	385,933円
	高校卒	258,200円	305,900円	327,580円

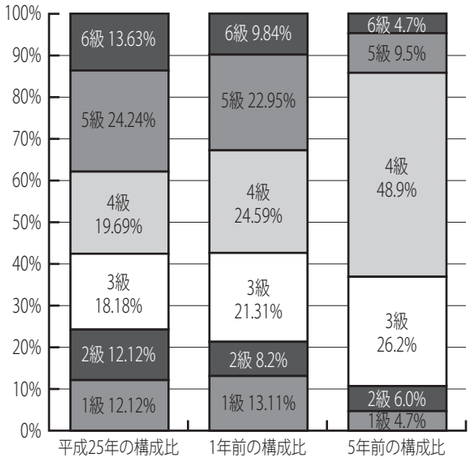
3.一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 級別職員数の状況（24年4月1日現在）

区　分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1　級	定型的な業務を行う職務	8 人	12.12 %
2　級	特に高度な知識又は経験を必要とする業務を行う	8 人	12.12 %
3　級	1．主任の職務 2．主査の職務	12 人	18.18 %
4　級	1．室長の職務 2．困難な業務を処理する主任の職務	13 人	19.69 %
5　級	1．課長等の職務 2．困難な業務を処理する室長等の職務	16 人	24.24 %
6　級	困難な業務を処理する課長等の職務	9 人	13.63 %
	合　計	66 人	

（注）1　東川町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数
　　2　標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務

○職員の構成比



(2) 昇給への勤務成績の反映状況

人事評価制度を導入していないことから４号俸（55歳を超える場合は2号俸）を標準として昇給している。

4.職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

東川町	国
1人当たり平均支給額（24年度） 1,418　千円	－
（24年度支給割合） 期末手当 勤勉手当 2.60月分 1.35月分	（24年度支給割合） 期末手当 勤勉手当 2.60月分 1.35月分
（加算措置の状況） 職制上の段階、職務の級等による加算措置	（加算措置の状況） 職制上の段階、職務の級等による加算措置

(2) 退職手当（25年4月1日現在）

東川町			国		
（支給率）			（支給率）		
	自己都合	勧奨・定年		自己都合	勧奨・定年
勤続20年	23.50 月分	30.55 月分	勤続20年	23.50 月分	30.55 月分
勤続25年	33.50 月分	41.34 月分	勤続25年	33.50 月分	41.34 月分
勤続35年	47.50 月分	59.28 月分	勤続35年	47.50 月分	59.28 月分
最高限度額	59.28 月分	59.28 月分	最高限度額	59.28 月分	59.28 月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置		その他の加算措置	定年前早期退職特例措置（2%～20%加算）	
1人当たり平均支給額	0円	9,192千円			

（注1）　退職手当の1人当たり平均支給額は、前年度に退職した全職種に係る職員に支給した平均額（定年退職、定年前退職、普通退職等含む）
（注2）　北海道市町村職員退職手当組合より支給

(3) 特殊勤務手当（25年4月1日現在）　（医師含む）

支給実績（24年度決算）	8,021 千円
支給職員1人当たり平均支給年額（24年度決算）	668,417 円
職員全体に占める手当支給職員の割合（24年度）	12.4 %
手当の種類（手当数）	4

手当の名称	支給範囲	左記職員に対する支給単価
往診手当	東川町立診療所に勤務する医師たる職員が往診に従事したとき	時間内にあっては点数表定額の4割相当額、時間外にあっては点数表定額の6割相当額
夜間看護手当	東川町立診療所に勤務する看護師たる職員が深夜の勤務に従事したとき	深夜勤務1回につき　3,300円
放射線業務従事手当	東川町立診療所に勤務し専ら放射線の作業に従事するもの（管理職を除く）	診療放射線技師　月額　7,000円
医学研究予防業務手当	東川町立診療所に勤務する医師たる職員が公衆衛生向上のため必要な研究調査や保健予防業務に従事したとき	所　長　月額　300,000円 副所長　月額　280,000円

(4) 時間外勤務手当

支給実績（24年度決算）	12,080 千円
支給職員1人当たり平均支給年額（24年度決算）	263 千円

(5) その他の手当（25年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績（24年度決算）	支給職員1人当たり平均支給年額（24年度決算）
扶養手当	配偶者　13,000円 配偶者以外の扶養親族　6,500円 満16歳から満22歳までの子 1人につき5,000円加算	同じ		千円 11,350	円 246,739
住居手当	家賃の額が12,000円を超える借家等の場合　家賃の額に応じて町内21,000円、町外7,000円を限度に支給	やや異なる	自宅の場合 7,000円	千円 7,514	円 117,406
通勤手当	交通機関利用者　1カ月当たりの運賃相当額55,000円を限度に支給 通勤距離に応じて2,000円～4,100円の範囲で支給	やや異なる	町外 4,100円	千円 1,069	円 48,591
管理職手当	管理又は監督の地位にある職員に支給	やや異なる	課長等級9% 課長補佐等級7%	千円 13,304	円 380,114
寒冷地手当	世帯の区分や扶養親族の数などに応じて支給51,700円～131,900円（毎年11月から翌年3月までの各月に支給）	同じ		千円 8,295	円 102,407
児童手当	中学校第3学年終了前の児童を養育している職員に支給	同じ		千円 5,520	円 250,909
地域手当	当該地域における民間の賃金水準を基礎とし、当該地域における物価等を考慮して規則で定める地域に在勤する職員に支給（札幌市3%、東京13%）	同じ		千円 431	円 431,000

5.特別職の報酬等の状況（25年4月1日現在）

区分		給料月額等
給料	町長 副町長	750,000 円 597,000 円
報酬	議長 副議長 議員	254,000 円 197,000 円 170,000 円
期末手当	町長 副町長 議長 副議長 議員	（24年度支給割合） 3.95月分
退職手当	町長 副町長	（算定方式）　（支給時期） 20.504月分 12.936月分　任期満了時（4年） 北海道市町村職員退職手当組合より支給

6.職員数の状況

(1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

(各年4月1日現在)

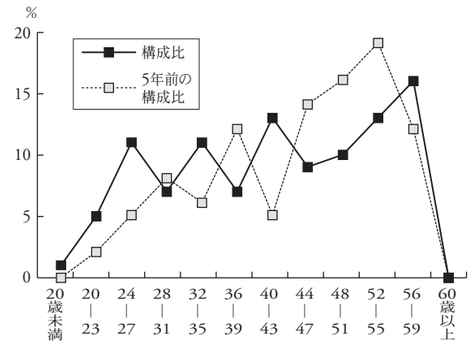
部門＼区分		職員数 平成24年	職員数 平成25年	対前年増減数	主な増減理由
一般行政部門	議会	2	2	0	
	総務	17	21	4	人事異動(1)、採用(3)
	税務	6	6	0	
	民生	15	18	3	人事異動(2)、採用(1)
	衛生	8	7	▲1	人事異動(▲1)
	農林	8	10	2	人事異動(2)
	商工	7	7	0	
	土木	11	9	▲2	人事異動(▲2)、研修派遣(▲1)、採用(1)
	小計	74	80	6	
特別行政部門	教育	8	8	0	
	小計	8	8	0	
公営企業会計部門	病院	15	15	0	
	下水	1	1	0	
	小計	16	16	0	
合計		98 [120]	104 [120]	6	

(注) 1 職員数は一般職に属する職員数
2 [ ]内は、条例定数の合計
3 ▲は比較減

(2) 年齢別職員構成の状況 (25年4月1日現在)

区分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳
職員数	1人	5人	11人	7人	11人	7人

40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	計
13人	9人	10人	13人	16人	0人	103人



(3) 定員適正化計画の数値目標 (定員適正化目標)

計画期間 始期	計画期間 終期	数値目標
平成17年4月1日	平成22年3月31日	12人削減

(注) 東川町新行財政改革大綱 (案) より

○定員適正化計画の年次別進直状況 (実績) の概要

(各年4月1日現在)

部門＼区分		H17年 計画前年	H18年 1年目	H19年 2年目	H20年 3年目	H21年 4年目	H22年 5年目	H23年 6年目	H24年 7年目	H17～22年 計	(参考) 数値目標
一般行政部門	職員数	78	76	78	74	69	70	71	68	－	
	増減		▲2	2	▲4	▲5	1	1	▲3	▲10	
教育部門	職員数	16	16	14	11	15	14	14	14	－	
	増減			▲2	▲3	4	▲1			▲2	
公営企業等会計部門	職員数	20	18	19	17	16	15	15	16	－	
	増減		▲2	1	▲2	▲1	▲1		1	▲4	
計	職員数	114	110	111	102	100	99	100	98	－	102
	増減	0	▲4	1	▲9	▲2	▲1	1	▲2	▲14	▲12

(注) 1 計画期間は、平成17年～平成22年の5年間である
2 各年の増減は対前年比の職員増減数、計の欄は計画1年目以降現年までの職員数増減の累計を示す
3 △は比較減

7.職員の勤務時間その他勤務条件

(1) 職員の勤務時間 (平成25年4月1日現在)

1週間の勤務時間	勤務時間の割り振り 始業	終業	休憩時間	休息時間	週休日
38時間45分	8時30分	17時15分	12時から13時	なし	土、日、祝・祭日

(2)年次有給休暇の取得状況 (平成24年4月1日～同年12月31日)

総付与日数(日)	総取得数(日)	対象職員(人)	平均取得日数(日)
2,846	500.1	72	6.8

8.職員の分限及び懲戒処分の状況

(1) 分限処分者数

処分事由	後任	免職	休職	計
勤務成績が良くない場合				0
心身の故障の場合				0
職に必要な適性を欠く場合				0
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合				0
刑事事件に関し起訴された場合				0

(2)懲戒処分者数

処分事由	戒告	減給	停職	免職	計
法令に違反した場合					0
職務上の義務に違反した場合					0
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合					0

9.職員の研修の状況 (平成24年度)

職員研修の状況

研修区分	受講者数(人)	受講内容等
研修所等研修	18	市町村職員研修センター、管内町村会ほか
各種専門研修	2	税務研修、法務研修ほか
職場内研修	49	接遇研修、パラダイム研修ほか
海外研修	2	韓国(外国公務員招請研修)、カナダ(語学研修)

10.職員の福祉及び利益の保護の状況 (平成24年度)

(1) 健康診断等の状況 (臨時職員含む)

健康診断の種類	対象者数(人)	受診者数(人)
人間ドック	80	80
定期健康診断	133	133

(2)公務災害補償の状況

加入団体	公務災害件数	公務災害の概要
北海道地方公務員災害補償基金	0	－

(3)福利厚生事業の負担金状況

	会員数(人)	負担額・補助額(円)
北海道市町村職員福祉協会負担金	104	253,085
東川町職員親交会(臨時職員等含む)	218	1,302,000

11.公平委員会に係る業務の状況

(1) 勤務条件に関する措置の要求の状況 (平成24年度)

措置要求件数	措置要求の概要
0	－

(2)不利益処分に関する不服申し立ての状況 (平成24年度)

不服申し立て件数	不服申し立ての概要
0	－

安心して暮らせる住みよいまちづくり目指して

昨年11月23日、東川町社会福祉協議会（川上隆司会長）が主催して町農村環境改善センターで第37回東川町社会福祉大会を開きました。

町内の民生委員、青少年問題協議会、商工会青年部、東川町農協青年部員、同農協女性部員など、社会福祉関係各団体の会員ら約250人が参加しました。

川上会長は「在宅福祉活動を積極的に進めてサービスの高い福祉づくりを進めたい」とあいさつ。松岡市郎町長は「今後は、自分自身を高め、研さんする図書館など学習する社交の場、有償ボランティアとして福祉に貢献する新しい社交の場が必要」などと社会福祉協議会との一層の連携を示唆しました。

会場では市村ともかさん（東川小6年）、松田梨緒さん（東川第三小同）、伊藤純樹さん（東川中2年）、東理恵さん（旭川福祉専門学校1年）の4人が福祉作文を発表。NPO（特定非営利活動）法人北海道総合福祉研究センター、五十嵐教行理事長が記念講演しました。

席上、社会福祉活動に貢献のあった11個人3団体を表彰しました（敬称略）。

▼町社会福祉協議会長表彰
安井洋子、丸谷泰寛、金沢恵み

▼感謝状　宇高裕子、長沢陽子

▼北海道共同募金会会長感謝状　東川町赤十字奉仕団、東川町農協、東川ライオンズクラブ

▼日本赤十字社東川町分区長感謝状
傳住恵子、湯浅ヒデ子、川合多恵子

▼東川町赤十字奉仕団40周年記念感謝状　米田和子、平﨑聰子、傳住恵子

町出身の森崎さん、食育考える講演会

昨年11月26日、町農村環境改善センターで町が主催して人権啓発講演会を開きました。

町内の小学校4年生以上中学2年生までの児童、生徒ら350人が集まりました。「食育から学ぶ思いやり」と題して、東川出身の俳優、タレントの森崎博之さんが講演しました。

祖父母が町内で稲作農家だったといい、東川町観光大使に就任。「食」に対するこだわりを大事にしています。食べ物を通して感謝の気持ちを持つことの大切さを中心に、「食べて愛実る、ということを忘れずに。ありがとう、と感謝することが、なりたい夢の実現につながる」などと語りかけました。

大雪旭岳源水の工場職員が初の仕事改革発表会

昨年11月28日、㈱大雪旭岳水資源保全センター（吉田洋一社長）が役場大会議室で同社社員の仕事改革発表会を開きました。

町、東川町農協、生活協同組合コープさっぽろ、㈱東洋実業の4社が出資して「大雪旭岳源水」ペットボトル製品の製造出荷する工場として東川町ノカナンに建設。昨年1月から稼働開始しました。同9月期までに早くも累計40万本を製造出荷。社員の仕事改革への取り組み発表を公開形式で行いました。

國井晃工場長、大村雅文副工場長と各部門マネジャー合わせて6人が登壇しました。

品質管理マネジャー、高橋卓さんの発表は、コープさっぽろ札幌本部の発表会で理事長賞受賞した内容。ボトルキャップの装着不良改善、コンベアからのボトル転倒防止、品質管理強化対策とともに、今後の個人目標、今後の業務改善目標を具体的に示した点が評価されたようです。

操業8カ月目で早くも単月黒字化を達成できた構造改革と年間千万本の生産体制実現に向けた取り組みなど、各部門とも積極的な改善策を発表しました。

医療の側から見た介護との連携を講演

昨年11月29日、役場大会議室で京極町国民健康保険診療所長、前沢政次医師の地域医療講演会を開きました。

北海道大学医学部の元医療システム学分野教授として介護福祉分野と医療の連携研究などが専門分野。心と体の総合的ケアを行う地域医療として介護福祉との連携医療を実践している立場から、医療と介護の連携などを話しました。

「住み慣れた家、友達、故郷、見慣れた自然などへの愛着と、携わること、ともにあること、生きている意味（アイデンティティー）など、患者の気持ちに寄り添うことが必要。しかしそこには援助者の思い込み、価値観が滑り込みがち。何でもしてあげたり、こちらから決めつけるのではなく、決められない人の気持ちも大事にすることが必要」

「ケアマネジメントの本質は、つながることを通して、自分の生きたいように生きることができるようにする、少しでも元の生活に戻す、自分らしさを取り戻して価値ある人生を歩んでもらうことが大事」などと話し、看取りのための医療と介護の連携、境遇に共感してそばにいる医療の取り組みを話しました。

平年上回る出来秋を報告した生産者の集い

昨年11月30日、東川町農協（板谷重徳組合長）は同農協ホールで「東川米・ひがしかわサラダ生産者の集い」を開き、出来秋報告と懇親を行いました。

稲作、野菜生産農家約150人が出席しました。東川町稲作研究会、小林喜一会長は「米は平年を上回る収量、野菜も目標を上回る結果になった」とあいさつ。「これからは消費者の皆さんと農業の問題を共有しなければ大きな改革はできない」と訴えました。

席上、生産者学習会の講師として出席した旭川食糧㈱、川島正巳営業部長は、生産者の顔写真シールを添付した米袋販売の成果を話しました。

横浜市場センター㈱、須藤哲次社長は、首都圏ドラッグストアで取り組み始めた野菜販売、単身高齢世帯の増加で注目されている中食商品（パッケージそう菜・野菜、弁当）など市場流通の最新の動向を話しました。

稲作研究会直播部の中條勝彦さんは、コメの直播（ちょくはん）栽培成果を「10アール当たり1万円のコストダウンが可能」などと発表しました。

「いい夫婦の日」に婚姻届け受理記録更新

昨年11月22日、役場で受け付けた1日間の婚姻届け受理件数が昨年の5件を2倍以上上回って過去最高の11組を記録しました。

「いい夫婦の日」と読むこの日、役場窓口は午前中から大忙し。職員は記念写真を撮ったり、届け出様式の説明に追われました。

最後の11組目は、横浜市在住の真藤忠敏さん（31）と札幌市内在住の香織さん（30）。旭川市内に住む香織さんのお母さん（57）、妹（28）の2人も一緒に来庁しました。

幼稚園の先生という香織さん、「2月か3月ごろに子供たちに発表しようかな。びっくりするだろうな」。

「婚姻届が記念の形で残ることをインターネットで知って届け出を決めました。大安だったし…」と忠敏さん。香織さんの実家が近かったのも決め手。

東川で日本語学んだ研修卒業生が台湾で初の同窓会

昨年12月15日、台湾・台北市内のホテルで、東川町で日本語研修した同窓生ら約２３０人が集まって初めての同窓会を開きました。町から松岡市郎町長、町議会議員、同研修講座の日本語教員ら約30人が出席。同窓会の台湾東川会が発足しました。

第26回写真の町東川賞の海外作家賞を受賞したチン・パオ（陳敬寶）さん、台湾出身の女優、ビビアン・スーさんのお母さんで原住民ロータリークラブのチョウ・シュウガ（張琇雅）さんらの姿も。なつかしい顔ぶれがそろって思い出を語り合い、東川ファンクラブとして相互交流を深めることを誓いました。

東川町の外国人日本語研修制度は、２００９（平成21）年に始まりました。

東川町日本語研修講座の修了生は延べ６５６人（昨年12月現在）。台湾からの研修生が最多で、小学生から65歳まで３００人。次いで韓国延べ２３９人（中、高校生）、ほかに中国、ラトビアからも年間２００人以上来町予定です。

強盗だ！　備えて万全、農協で４年ぶり訓練

「金を出せ！」。農協の金融店舗に短銃を持った強盗が―。

金融機関の歳末特別警戒期間中の昨年12月５日、東川町農協（板谷重徳組合長）の本所金融店舗に短銃強盗、という想定で強盗訓練が行われました。

午後４時半、営業を終えた店舗に一人の若い男が…。カウンターに近づくと、窓口の女性職員にいきなり短銃を突き付けました。「金を出せ、早くしろ！」。

訓練は４年ぶり。ほとんどのスタッフにとっては初めての訓練です。

犯人逃走後、人相、着衣の特徴を書き出して犯人像を特定するまでが訓練の内容。とはいうものの、観察メモには黒づくめの犯人の姿を「白いシャツ」と書いてあるなど、意外とあいまいな記憶の不確かさが浮き彫りになったよう。この日の結果を今後の対応に生かすことにしています。

世界各地の行事を体験～めだかクラブのクリスマス

昨年12月14日、農村環境改善センターでめだかクラブがクリスマス会を開きました。

「世界中のクリスマス」と題して、アメリカ、北欧、アフリカのクリスマス行事を楽しみました。

サンタクロースは、東神楽町の英語指導助手（ＡＬＴ）、デルー・マイケルさん。「ホーッ、ホーッ、ホーッ」と登場すると、すぐに子どもたちが取り囲んで人気者。

スノーマンのオーナメント作りや北欧スカンジナビア地方のクリスマスデザート・ライスプディングを食べながら、絵本読み聞かせも楽しみました。

ジャンベクラブ旭川（田村正和代表）はアフリカの打楽器ジェンベ（ジャンベ、ジンベともいう）を演奏。その不思議なリズムと踊りも楽しみました。

町のＡＬＴ、カリン・ストロムさん、ステーシー・フジカワさん、カトリーナ・カイラさんと、国際交流員（ＣＩＲ）のウナ・ヴォルコヴァさんの４人が中心になって企画しました。

共同運営の子ども発達支援センター

東神楽町忠栄地区の忠栄公民館向かい（東神楽町19号）に、東川、東神楽両町で共同運営の子ども発達支援センター「おひさま」（千田浩一朗センター長）が誕生しました。昨年12月19日、山本進東神楽町長、松岡市郎町長と両町の議会議員らが出席して開所を祝いました。

旧忠栄保育園施設を利用して開設していた「おひさま教室」（平成６年開設、同18年から改組）を、子供の療育、発達をサポートする施設として全面リニューアルしました。

乳幼児健診などで育ちに不安がある子を中心に、週１回（１時間程度）通所し、遊びを通して発達を促す療育指導を受けることができます。心身の発達段階に寄り添って、母子ともに安心できるよう子育て支援します。

最大の特徴は、防音室に聴力検査機器を備え、言語聴覚士が聴力検査できること。言葉の発達基礎となる聴覚機能チェックが身近の施設で可能になりました。

感覚統合、体のバランス感覚を養うために、７種のつりさげ遊具など９種類の遊具を備え充実したプレールームも出来ました。

両町で総事業費約２億４千５００万円を２分の１ずつ負担し、約４千６００平方㍍の敷地に木造サイディング平屋建て延べ約５００平方㍍の建物を建設しました。現在１歳から小学校３年生まで74人が通っています。

初の異業種交流まちづくりセミナー

昨年12月14、15の両日、天人峡温泉で町などが主催して次世代まちづくり連携セミナーを開きました。

役場、農協職員、農業後継者など町内の40歳未満約90人が集まり、１泊２日で懇親しながら異業種交流しました。

講師の東徹立教大学教授は、町のブランドづくりと地域資源、まちづくりなどをテーマに「ただのおいしいメロンを食べたいのではなく、夕張メロンを食べたい、と思わせるものがブランド力。価値をどうつけるか、大切さをどう意味づけするかが違いになる」などと提言。

参加者は９グループに分かれて東川の「いいところ」「悪いところ」「住みやすいところ」「住みにくいところ」などを抽出しながら、まちの価値を高めるブランドづくり、まちづくりを話し合いました。

五十嵐医師、愛用の写真機材を町に寄贈

旭川市内の眼科医、五十嵐良さん（72）＝旭川市２条通７丁目＝が、長年愛用のカメラ、交換用レンズ、三脚、ストロボなど写真用品一式を町に寄贈してくれました。

昨年12月12日、写真機材を役場に持参しました。国産のフィルム高級一眼レフカメラ、交換用レンズ、ビデオカメラ、三脚など27点。医師として欠かせない患部撮影用のメディカルレンズという特殊用途の機材も。

「古いボディーからずっと保存している。写真甲子園でも頑張っているし、東川町なら…」と松岡市郎町長に長年大事にしてきた品々を託しました。

「蛍光眼撮影とか、造影剤を入れた撮影が必要で、仕事として写真を撮らなければならず、学会で発表するためにずいぶん使いました」と愛用の品々の思い出を話しました。

松岡町長は「写真など文化の拠点整備を考えています」などと愛用機材の寄贈に感謝しました。

新春座談会

新年あけましておめでとうございます。東川町は今年、開拓120年、大雪山国立公園指定80年を迎えます。そこで今年は、町の貴重な資産「豊かな森と自然」に着目し、森林療法を研究している住友和弘医師、森ガイドと自然体験事業などを企画運営しているNPO（特定非営利活動）法人ねおす・大雪山自然学校の小林峻代表、キトウシ森林公園を運営している山森敏晴東川振興公社会長の3人にご出席いただき、森の活用についてお話しいただきました。（司会と進行は町長、松岡市郎）

司会進行/町長 **松岡市郎**

松岡　今日は異業種3人の方にお集まりいただきました。お話を進めるために、簡単に自己紹介をお願いします。

住友　私は、旭川医科大学第一内科に勤務しております。大学では、前任の中頓別町国民健康保険病院勤務の経験を生かして地域医療教育と地域医療再生の研究をしています。豊かな自然環境を健康づくりとまちづくりに応用する研究もしています。

森林療法は、森を歩いて元気になる、という簡単な図式なんですが、本当にそうなるかどうか、というのは、当時まだ誰も確認した人がいませんでした。住民の皆さんと一緒に森を歩いて、心電図を測定する、血液を採らせていただく、と科学的な分析を行いました。

その結果、森を歩くと自律神経のバランスが改善して血圧が良くなる、癒し効果がある、認知機能が良くなることを見つけました。少し物忘れがあるという方が森を歩くと、脳が刺激されて認知機能が良くなる傾向が認められています。

この成果を町民全体に広げて町の健康度を上げたい、と始めたのが森林ウォーキングです。

北海道医療統計の中で、森林ウォーキングを開始後中頓別町の脳卒中死亡率が年々減少していることが示されています。町民の皆さまが真面目に健康づくりに協力してくださったからと思っています。

皆さん、少子超高齢化により老人医療費が増えるというイメージを持たれています。過去20年間の寿命の延びと医療費、経済活動について調査したアメリカの研究成果によると、寿命が延びたことにより医療費は増えますが、経済効果がその4倍もあったそうです。つまり、元気なお年寄りが増えると経済効果が大きいということです。

ですから皆さんにも、人生を楽しんでいただく手段としてぜひ森歩きを楽しんでいただきたい。元気になって病気にならないこと。そうすれば働き続けることができますし、趣味を楽しむこともできます。お孫さんとの楽しい時間も持てます。

小林　私たちねおすは、自然体験活動の専門技術を持つNPOです。楽しく、安全な野外活動を幼児から最高80代までの方たちに提供してきました。学校の単元に合った内容、障害を持った方はそれに合わせたフィールドや内容にアレンジもできます。

今、発達障害などの理由で、学校で受け止めきれない子供が増えていますが、そういう子が森に行くと、実はものすごく木登りが得意だったり、生きる力が強かったり、森ではヒーローになれる場面が出てくるんです。森に行って自信を持つと、日常生活も良く送ることができるようです。子供にとってもプラスの効果はあると考えています。

山森　東川振興公社では、キトウシ森林公園に人が来てくれるようにするためにニセウの森づくり構想を立ち上げました。

リスや小動物、野鳥が住みやすい環境を作り、その環境を活用して公園に来てもらいたい、というのが狙いです。その第一歩として従業員の写真展を始めました。今まで自然にまったく興味なかった従業員が、たった1枚の写真を撮るために公園の自然を意識をするようになった。そんな時に住友先生との出会いがあったわけです。今後ますますその展開を発展させたいと思っています。

松岡　森が人々を健康にするということですが、ただ単に歩くわけではないんでしょうね。

住友　単純に森に入っても良い効果は出るのですが、楽しむことが重要です。寝転がって樹冠の風景を眺めてみる、木に抱き付いてみる、葉っぱを触ってみる、写真を撮りながら歩いてみる、と楽しみながら歩くことで最大限に効果が引き出されます。ノルマを課した歩き方をしたことがありましたが、確かに若い人の血圧は下がるのですが、年配の方、足腰の悪い方は逆効果だった。ご自分のペースで歩かれると良いと思います。

松岡　ある先生が東川の山の中に家を建てて、旭川から引っ越してきたんです。一番変わったことは熟睡できるというんです。それも森林浴の効果でしょうか。

住友　それはあると思います。過去に行った研究ですが、24時間の心電図を付けて参加者に歩いてもらったことがあります。心電図解析結果から、森の中に入った後、自律神経のバランスが改善する事が分かりました。興奮した時に働く交感神経が抑えられる。それは夜間ほど顕著でした。この結果から森歩きの後は熟睡できると推測されます。

松岡　今団塊の世代が65歳の高齢化時代に入ってきつつありますから、そういう世代の人たちが重い病気にかからないように、あるいは持病を治すために森に行くことが大切かもしれませんね。

住友　健康づくりの観点で森を活用することは十分考えられますが、皆さんなかなかできませんよね。森に行きたいと思えるようにするためには森を楽しむ企画が必要です。楽しいことがあれば、また行ってみようかな、とリピーターになって、気が付いたら「血圧が高くないんだよね」というのが理想的だと思います。

小林　大人の方が興味の出るのは、花、鳥、リスなどの小動物です。あのリスに会いに行こう、あの風景をもう一度見に行こうというほうがいいと思います。

山森　健康づくりに良いと頭では分かっていても、私たちはやりたくない、食べて寝ていたい、と思っています。しかしかわいい動物に会いたい、という動機は誰にでも当てはまります。

実はキトウシ森林公園の中では、動物、野鳥が来る環境を作っています。ドングリ、クルミ、ナナカマドの木をどんどん植えています。昨年は道路沿いにギンザンマシコという野鳥が来ていました。これをブログに載せたら、たくさんの野鳥ファンが全国から写真を撮りに来ていました。

松岡　最初は森で楽しむということですが、科学的な根拠を示すために、

その後の調査を何年か続けることになるのですよね。われわれが森と親しむ事業を展開する場合、住友先生には積極的に支援をいただけるのでしょうか。

住友　町として取り組む時にはサポートしたいと思います。森林浴が健康づくりに良いという科学的根拠を積み上げて、全国に先駆けた展開をしていきたいと考えています。そのモデル事業として東川町で成功すれば非常に良いと考えています。

昨年、カナダで「30×30プロジェクト」というのがありました。一日のうちに30分間外に出ようというものです。森に行ってもいいし、ハイキングに行ってもいい。6千人が参加したそうですが、その人たちの幸福度、健康観が非常に向上したという結果が出ています。

1カ月の期間中、屋内の時間が減って、外で過ごす時間が増え、カナダ国民の健康意識が変わって幸福度が上がったそうです。森に行く時間が増えると、なんとなく幸せな気分でいられる。メンタル的にも仕事上でも、いろいろな意欲につながっていき、住民の皆さんのQOL（生活の質）を向上する方法として貢献できると考えています。東川町の方を対象に、「30×30プログラム」をやってみたいと思っています。

ご家庭で使うような血圧測定器を振興公社の事務室に用意して、公園に来た時に計っていただく。毎日やらなくても出来る時でいいんです。

松岡　高齢者ばかりでなく子供のう

こばやし しゅん
小林 峻氏

東京都出身、37歳。東京環境工科専門学校（建築エコロジー科）卒。NPO（特定非営利活動）法人ねおす東川事務所（大雪山自然学校）代表（平成20年）。エコツアー、ネーチャーツアー、自然体験活動の企画実施。野鳥に関わるインタープリテーションと調査。プロジェクトワイルドサイエンス&シビックスエデュケーター、北海道アウトドアガイド（自然ガイド）など。

すみとも かずひろ
住友 和弘氏

中頓別町生まれ、循環器専門医。47歳。北里大学衛生学部卒、獨協医科大学卒。旭川医科大学内科学講座循環呼吸神経病態内科学分野（第一内科）特任講師、医局長（平成25年4月）。研究テーマは①心筋の虚血再灌流障害と酸化ストレス②森林揮発性物質と循環器反応③裾野の広い専門医・総合医の養成④地域医療教育と地域医療再生。

やまもり としはる
山森 敏晴氏

65歳。東川町役場職員、町特別対策室長、町教育委員会事務局社会教育課課長、町役場商工観光課長、㈱東川振興公社代表取締役社長を経て同社代表取締役会長。

（五十音順）

新春座談会

ちから森の中で遊ぶ、森へ行くという習慣をつけることも大切だと思います。どのくらいの年齢の子からを対象にしておられるのか…。

住友　国土緑化推進機構の千人規模のアンケート結果を見ると、幼少のころに自然環境に親しんでいた方、小学校のころに校舎が木造だった方は、大人になってもメタボになりにくい、という結果が出ています。子供のころから森に行く習慣ができると、大人になってからもアウトドアライフに親しむようです。

小林　私たちは3歳から参加できる森の幼稚園を実施しています。キトウシ森林公園のキャンプ場は下草を刈ってあるので見通しが良い。幼児にとって安心できる環境なのです。森で子供たちは輝きます。木の実や葉っぱ集め、お花摘みなどキトウシの森は最適です。

　不思議な造形物を見つけたり、小さな虫に興味を持ったり、未知のものへの好奇心を育みます。結果的にですが、体験活動をした子供たちの方が学力も高くなるようです。体力的にも良い効果があるようです。

松岡　キトウシは、子供さんから高齢者まで利用できる魅力を持っている最高の場所のようですね。今までとは視点を変えた取り組みが必要ですね。

山森　ところで、私どもで今悩んでいるのは冬です。冬は子供たちが外に出ない。大人も外に出ない。森は冬に健康効果があるのでしょうか。

住友　旭川市内の公園で夏から森の香りを測っていますが、秋にかけて香りは確かにだんだん減ってくる。しかしゼロにはならないんです。トドマツなど常緑樹は、冬の間も数パーセントから10パーセントくらい香りを出しているという文献もあって、香り成分は冬でもある。そして夏とはがらりと違う白い景色の中で汗をかく、初めての体験を加えると、運動効果プラス癒し効果が出てくるんです。

　一昨年12月から昨年2月まで、旭岳温泉、美瑛町白銀温泉、上川町層雲峡でウォーキングを行いました。天気の悪い日で、「こんな日絶対ストレスになるよね」という天候だったのですが、測定結果からは半数の人のストレスが改善して血圧も下がっている。冬でもそれなりの改善効果が期待できると思います。

　ただし、今回の事例は、冬の森を楽しみに参加されている方々が多かった印象なのでバイアスがかかっているかもしれません。目的意識が重要なんだろうと思います。「冬はちょっとだめだよね」と今まで冬の企画を積極的にしなかったところに、実は見落としがあるのではないでしょうか。

松岡　冬はマツなどの常緑樹のところを歩くことが効果あるということなんでしょうか。

住友　そこはまだ研究の必要があるところです。葉ばかりでなく、木の幹からも香りはしてきます。

松岡　なるほど。見て、触って、香りも効果があるかもしれない、ということなんですね。

小林　冬の場合は「雪でぬれる」「凍る」「寒い」「トイレに困る」というマイナス要素があります。でも「虫がいない」「ふわふわ」「雪ならではの美しさ」などプラスの面もあります。親子連れにとってもお年を召した方にとっても、暖かくてホッとできる場所やトイレが整備されている森が理想的です。キトウシ森林公園は物産センターがその役割を果たせるのではないでしょうか。

　冬の森に出かけるきっかけも必要だと思います。森の体験を「試してみる」イベントで機会を提供してはどうでしょうか。助成金を活用すれば、私たち民間でも無料イベントを開催することができます。森の価値を認めてもらえれば、参加費のかかる活動にも参加していただけると思います。

山森　去年は雪でかまくらを作ったり、厳寒期にドラム缶風呂を作って子供たちに入ってもらいました。子供たちは喜んで入るんですよ。今、小林さんと「インディアンサウナなんかはどうだろうか」と話しています。今年も子供たちの好奇心を満たすものをぜひやってみたい。

住友　サウナとか、トドマツオイルを作ってみるというのはすごく良いですね。

松岡　今年、町はねおすさんの事務所横に森林体験研修センターを造る予定なので、その中でオイルを作る体験を入れたり、森ウォーキングの講座で住友先生に話をしていただくというのは良いですね。拠点として、森の中を歩く魅力を伝えていけたらいいですね。

住友　小説家、三浦しをんさんの作品が今年夏に映画公開予定らしいんです。18歳の少年が三重県の山奥に帰ってきて林業に携わるという話で、夏は森林浴ブームが起きるかもしれませんね。

松岡　ちょうどいいタイミングかもしれませんね。今まで一生懸命働いてきた団塊の世代がこれから高齢化を迎えます。退職したら家で奥さんが待っていてくれると思っていたら、現実は、だんなが一日中家でゴロゴロしているため、奥さんが夫在宅ストレス症候群になる、などともいわれています。奥さんも含めて外出する、そして人に会う、そこに森林浴として森林の持っている力を加える、とね…。（笑）

　今、東川小学校のグラウンド周辺に木を植えて散策できるようにしようと思っています。近ごろウズベキスタンに行ってきましたが、町全体が公園と思うほど緑が多い。何年か前から一人3本木を植えて森づくりしよう、と運動をしていますが、そういうことをもっと進めなければならないですよね。

住友　企業の協力をどう使っていくかも必要です。例えば皆さんが使っているスマホ（スマートフォン）には、何歩歩いて何キロカロリー消費というばかりでなく、最近では新商品で心電図を測れる、そして自分のスマホに記録できるというものがあるんです。

　まともに買うと高価です。無償で配ることはできないですが、良いところは、自分の歩いた心電図記録を自分のスマホに記録できることです。それを私のパソコンに送ってもらうと、皆さんの心電図解析が出来ます。

　ところでスマホには、指を当てるとあなたのストレスはどのくらいです、と表示が出るものもあるんですが、それをもっと分かりやすくしてスマホと連携するようなアプリや、スマホのカメラで今日の森林浴日和などが分かるようなアプリを作ればいいのではないかと思っています。

　スマホとドッキングさせることによって、最新の検査装置をもっと身近なIT商品として普及させる、その過程でアプリを作って私たちNPOの運営費を得る仕組みを作りたいと思っています。

　町内にアプリを開発する業者さんがいれば、事業として成り立つかもしれません。

　それから木を植えるという話で思い当たるのですが、マツの仲間に特殊な樹種があります。北海道でも昔は自生していたんですが、今は希少種のようです。

　このマツの森の香り成分の一つが記憶力を高めるのではないかという報告があります。標本木を測定してみると、確かにトドマツより何倍も多く含んでいます。そういう木を植えるといいかもしれません。

　デスクボードを机の上に置いて成績が上がるかどうか、これから試すつもりです。

松岡　小学校の森にグイマツを含めるといいかもしれませんね。マツの葉を袋に入れて机の上に置いておくとかね。

住友　子供のころから森に親んで、50歳になった時、町民の高血圧の割合が周辺地域よりも1～2割低い、脳卒中の発症率が1～2割低い、ということになるとおもしろいですね。

松岡　科学的根拠となるものを出すことで、子供たちが森に行く、元気で人生を送ることにつながっていきます。自然という財産を多くの人に使っていただける拠点、皆さんの思いが伝わるような場所づくりに取り組んでいきたいですね。そして受益者がその費用を負担することも取り組みを長く続けることにつながります。普及することが町にとって医療費負担も少なくなることになりますから、今から力を合わせてやっていかなければなりませんね。

山森　先生が言っていたアプリですが、キトウシ森林公園内のいろいろな場所に合わせてその解説がある、という仕掛けがあれば、ITと森林療法がうまく連携できるんじゃないでしょうか。

住友　今は年配の方もスマホを持っていますし、昔のタイプの携帯でも案内が出るようにすると、なおいいと思います。

松岡　これから東京オリンピックもあります。たとえば森の中で練習すると、体力、能力が向上する、ということはないでしょうか。

住友　確か昨年9月か10月の新聞に、集中力が上がるという記事が出ていました。九州の林業関係の学会で発表されたものですが、九州大学で完全合板の家と天然木材の家を造って、学生にそこで仕事をさせたそうです。どちらが効率が上がったかというと、天然木材の家の方が効率が良かったそうです。

小林　森の中での運動は子供の発達にとても良いです。森を歩くだけでもバランス感覚や筋力が高まります。特に揺られる、つかむ、力を入れるというのが良い。森の中にハンモックや、綱渡りを設置してプレーパークという遊び場を作ったのですが、とても人気が高いです。揺られるのは前庭覚、つかむ、力を入れるのは固有覚を刺激します。環境に対する適切な行動、運動、学習にはこの刺激がとても良いのです。森の中にはそんな要素が詰まっています。

松岡　ともあれ今年は、森林体験研修センターができますので、住友先生、ねおすさん、振興公社、そして町がタイアップして、森の魅力を伝えることができ、年間活動できるものにしていただきたいし、ソフトウェアもやっていただきたい。体調が改善される、という数字が出てくれば、発信しても説得力があると思います。森林浴の良い拠点ができると思います。本日は長時間にわたって貴重なお話ありがとうございました。

（昨年11月27日、役場2階応接室で収録）

飲水思源（いんすいしげん）

町長　松岡市郎

北海道観光のハブ地として

新年あけましておめでとうございます。

昨年は東アジアの国々を訪問する機会があった。アジア各国と米国、ヨーロッパなど世界を結ぶ民間航空路線の大半は、韓国のインチョン（仁川）空港を経由してそれぞれの訪問国へと旅立つ。インチョン空港はハブ（中継）空港としての役割を果たしている。早朝から夜遅くまで多くの人々が往来し、活気を呈している街路のように往来が激しく、混雑している東京・渋谷のようである。一時羽田空港のハブ化が話題となったことがあったが、ハブ化とはこれほどまでに活気を呈するものか…と思いを巡らせた。そして東アジアの人々が北海道に対して強い憧れを持っているのを感じた。

今、中心市街地の活性化が町の大きな課題の一つになっている。観光地図を開き、改めて中心市街地を注視すると、東西南北の中心に東川の市街地が位置している（地球は球体であるから、どこでも中心であるともいえるが…）。

旭川空港から10分以内、ＪＲ旭川駅から40分以内、と地理的な優位にある。観光地として最も注目されている美瑛・富良野、層雲峡、旭岳・天人峡温泉、旭川地域へはどこに行くにも車で1時間圏域の距離。こんな優位な地域は他には見当たらないのでは―。

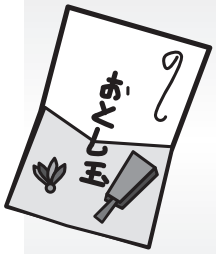
まちなかは美しい花で飾られ、世界で活躍する著名な作家や地元の作家の芸術作品が屋内外に配置されている。被写体としての機能が充実してきている（＝写真）。衣食住に関する文化の提供は、工夫を凝らした最高のおもてなしによって多くの人々に楽しんでいただいている（＝写心）。北海道観光のハブ地は「見て、触れて、嗅いで、聞いて、食べて良し」の「写真の町」東川町だと自信を持って主張できる。

まちなかに滞在できる機能の充実を図りながら、旭岳・天人峡温泉地区、キトウシの滞在施設と連携し、北海道観光のハブ地としての情報を国内外に向かって発信していくには絶好のチャンスが到来している。

観光は「視覚、味覚、嗅覚、触覚、聴覚」の五感を刺激する行動、すなわち〝感行〟でもある。〝感行〟の魅力を伝える北海道観光のハブ地としての役割を関係者が一体となって伝えたいものである。

俳句

ただ積もる今も雪降るふるさとは　若田　久
一夜にて化粧直して山眠る　高瀬　潤
イブの夜のミストサウナの白い椅子　石澤　清宏
あらたまの春や大雪山にこやかに　澤田　久美子
恙なく生きて鐘の音去年今年　松山　蓉子
お年玉喜ぶ顔もお年玉　三島　智
初春や席がふたつのベビーカー　若田　郁
初春や私の中の十年忌　本田　咲
父サンタ秘密の手紙を解読す　山内　みゆ
斜めなる姿のままに菊枯るる　長谷川　きみゑ
去年今年振子時計も遅れ気味　小林　ろば
一族の増えて家運の年酒酌む　高橋　公花
福祉とは生徒等発表冬ぬくし　杉山　ひろのり
雪が降る懐しアダモのしゃがれ声　保科　なほ
愛のみの貧しき家のクリスマス　徳光　吐苦
若水を汲みて寿ぐ八十路坂　杉山　りつ
柿打ちの雑煮一椀父の手に　山口　佐知子



Nature Column（ネーチャーコラム）
自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。

冬の森に出かけよう

お子さんと冬の森に出かけたことってありますか。とかく「寒い、冷たい、疲れる」と言われがちですが、「ふわふわ、きれい、虫がいない」と良いことだってあります。せっかくたくさん降る雪ですから、楽しまなくてはもったいない。身近なキトウシの森から、雄大な大雪山の森まで東川の冬を楽しんでみましょう。

キトウシのお勧めは下る森歩きです。キトウシ高原ホテルの駐車場に車を止めて、あずまやの奥の森に入ってみてください。葉の落ちた明るい森は解放感抜群です。ここから山には登らずにどんどん下って行きます。雪の斜面を登るのはとても大変ですが、下るのは簡単。スノーシューがなくてもどんどん進んでいけます。桜の森を抜けてキャンプ場までくれば、暖かな物産センターが待っています。天気が良ければ雪の上に寝転がったり、お茶やお菓子を食べたりしても楽しいですね。

大雪山、旭岳温泉でのお勧めはロータリーです。旭岳ロープウェイの駐車場に車を止めたら、旭岳ビジターセンターで身支度を整えましょう。雪の状況など情報収集もできますよ。目指すロータリーはクロスカントリースキーコースをたどった場所にあります。ホテルベアモンテの横からクロスカントリースキーコースに入って10分。アカエゾマツの森に囲まれて開けた空間が広がります。コースから外れて新雪に入るとふわふわな雪で胸まで埋まってしまうほどです。小さなお子さんだと頭まですっぽりと雪に覆われます。

ここでの楽しみはジャンプです。岩や切り株の上から思いっきりジャンプすると、ふわふわの雪が受け止めてくれます。旭岳の見える場所まで登ってみたり、穴を掘って雪の深さを確かめたりするのも楽しいです。コースはクロスカントリスキーの選手が通過しますので、歩く時は気を付けてください。トイレがないのであまり長居はできないかもしれませんね。

スキーやスノーボードのスピード感も楽しいですが、冬の森を探検するのもなかなかおもしろいものです。ぜひ一度出かけてみてください。

NPO(特定非営利活動)法人ねおす、大雪山自然学校代表
小林　峻

本で知る ふるさとの山

死に直面したときの絆…「旭岳」「石笛」

1963（昭和38）年1月1日昼過ぎ、北海道学芸大学函館分校山岳部（現北海道教育大学函館校）の野呂幸司さんが半死半生で旭岳温泉にたどり着き、同山岳部員の遭難が皆に知らされました。

51年前、旭岳温泉では正月気分が吹っ飛び、東川、旭川などから山岳関係者、警察、自衛隊、医師らが続々集結。大規模な救助活動が始まり、捜索は、10人目の最後の遺体が発見された7月まで長期化しました。

その年の暮れ、同分校遭難対策委員会は遭難報告書「旭岳」（非売品）を発行。札幌在住のノンフィクション作家、川嶋康男さんは、この事故を元に2006（平成18）年に「凍（しば）れるいのち」（柏艪舎発行）を執筆しています。

冬山遭難に至った経過、凍死を目前にした親への叫びとむごい彷徨（ほうこう）、山岳部員の強い絆、長引く捜索活動の詳細が読み取れます。これは「いのち」を考える話であると、後記にあります。

2009（同21）年、「いのちの代償」と改題してポプラ文庫から発行、野呂さんの「最善を尽くして人生を全うせよ」の巻末エッセイが新たに載ります。

死者10名から2年後の1965（昭和40）年1月8日、同じ山岳部が道南の横津岳で2人死亡の遭難事故を再び起こして非難を浴び廃部。8年後、同分校山の会は死んだ佐々木典夫君追悼誌「石笛（いわぶえ）」を発行しました。

旭岳10名遭難死を伝える書籍３冊と、テンプさんをしのぶ「石笛」

「典夫」、あだ名は「テンプ」。彼は、旭岳の遭難事故発生から最後の遺体発見まで、卒業を1年延ばしてまで捜索活動に加わり没頭しました。

横津岳には0Bとして参加。転倒して動けなくなった後輩を雪面に掘ったくぼみに移し、小枝をかき集めて体の上にかぶせました。最後の力を振り絞って、自らの体を後輩の方へねじって横たえ、捜索隊が見つけやすい道しるべとすべく、凍死していったのです。

「石笛」には寄付金収入27万円、印刷、送料支出27万円と書いた紙片が挟まれています。人柄を慕う方たちが作った本です。

町史編集専門員、西原義弘

No.27 A WORD FROM ANOTHER WORLD

Befana part2 Catrina Caira

Having talked about who Befana is last month, this month I would like to tell you a little more about her history. The legends say that Befana was approached by the magi, or three wise men, a few days before the birth of Jesus. They asked for directions as they had seen his star in the sky, but she did not know where to find him. She gave them shelter for the night, as she was considered the best house keeper in town. She was invited to join the magi, but said that she was too busy with her housework so could not come. Later, she has a change of heart, and tries to find Jesus and the magi, but she was never able to. So she searches to this day.

There are poems about Befana, which are known in slightly different versions throughout Italy. The Befana who visit the towns are often heard singing these songs in thanks for the food and drink they receive. Here is one of the versions:

La Befana vien di notte
Con le scarpe tutte rotte
Col vestito alla romana
Viva, Viva La Befana!

The English translation is:

The Befana comes by night
With her shoes all tattered and torn
She comes dressed in the Roman way
Long life to the Befana!

Another version by Giovanni Pascoli (1855-1912) stars with:

Viene, viene la Befana
Vien dai monti a notte fonda
Come è stanca! la circonda
Neve e gelo e tramontana!
Viene, viene la Befana

The English translation is:

Here comes, here comes the Befana
She comes from the mountains in the deep of the night
Look how tired she is! All wrapped up
In snow and frost and the north wind!
Here comes, here comes the Befana!

ベファーナ パート２ カトリーナ・カイラ

前月号でイタリア版サンタ、ベファーナの話をしました。今月も彼女の物語をもう少し。伝説では、イエス誕生の数日前、３人の賢者が彼女に声をかけます。空にイエスを表す星を見つけた賢者が、道を尋ねたのです。町一番の主婦ベファーナはその場所を知りませんでしたが、宿を提供しました。そのとき「一緒にイエスを探しに行こう」と誘われますが、家事が忙しすぎるから、と断ります。その後、気が変わってイエスや賢者を探しますが、見つかりませんでした。だから今でも彼女は探しているのです。

ベファーナの詩があり、それはイタリア中で少しずつ違った形で知られています。町を訪れたベファーナが、出された飲み物や食べ物に感謝して歌っているのがあちらこちらで聞こえます。その一つがこれです。

ベファーナは夜、やってくる
靴はぼろぼろに破れ
ローマン式の服を着て
ベファーナ万歳

ほら着た、ベファーナ
真夜中に
山の方からやってくる
なんと疲れて見えること！
雪と霜と北風に包まれて
ほらほら、ベファーナがやってくる　（訳：宮地晶子）

【ちょっと豆知識】

宮地晶子

Magiとは東方の3博士のこと。彼らは、彗星（すいせい）のごとく現れた星を見て、ユダヤの指導者が生まれたことを悟りました。そしてベツレヘムで赤子（イエス）を見つけたのでした。だからクリスマスツリーのてっぺんには星が飾ってあり、それをStar（スター）of Bethlehem(ベツレヘム)と言うのですね。そして彗星のごとく現れた星は実は本当に彗星だったという説もあります。

英語教育指導員　宮地晶子の

エイゴノマナビカタ

第103回

Keep striking!!

先日、久しぶりに息子（高校２年生）の勉強に付き合いました。英検準１級の長文読解問題です。「だいたい分かるけれど、単語の意味を思い出せない」と言うその単語は、どれも２級レベル。３年前にばっちりやったはず。それを思い出せない。その喪失感たるや。「いやあ、“鉄は熱いうちに打て”じゃなくて打ち続けろだったんだ」。息子がしみじみ言いました。

むむ、名言！　親ばか（ばかおや、とも言う）の私はこんな名言を誰かが使っていないか、とすぐさま検索してみました。

するとサミュエル・スマイルズ（イギリス人作家、医師）が大昔、すでに言っていました。「鉄は熱いうちに打つだけではなく、打ち続けなければならない」（Strike while the iron is hot.ではなくKeep striking while the iron is hot.）と。名言ですね。

このスマイルズの書いた「自助論（Self-help）1858年」は、明治時代、福沢諭吉の「学問のすゝめ」とともに熱狂的に読まれて若者を奮起させ、日本を奇跡の成長に導いた本です。序文には、だれもが知っている「天は自ら助くる者を助く（Heaven helps those who help themselves.）」と書かれています。「英検は９割以上取って受かれば本物、次の級も受かりやすい」と言い続けてきた私ですが、９割取ろうが、放っておいたら逆戻りでした。すぐやろう、そしてそれをキープしましょう！

知って役立つ ここ家庭医学講座

第8回

健康診断のススメ

明けましておめでとうございます。本年もこのコラムともどもよろしくお願いいたします。

さて、皆さん健康診断はどうされていますか？　乳幼児は乳幼児健診、学生は学校健診、会社勤めの人は職場健診などがありますが、自営業者や主婦、高齢者に対しては診療所で特定健診、後期高齢者検診を実施しております。健康診断の役割として、自分の健康状態を知ること、生活習慣の修正により予防できる病気の早期発見ができることなどがいわれています。

病気が進行してから病院にかかると、多額の医療費がかかることになります。日本の医療制度では、医療費は本人負担が一部、大部分は保険料でまかなわれます。しかしたくさん医療費がかかると、本人負担が増えるばかりか全体の保険料が値上がりしてしまう仕組みになっています。

健康診断の受診率が高い地域は、医療費が少なく保険料も安くすむ、という結果があるそうです。50年ほど前から全国に先駆けて健康診断を行っている長野県では、住民の健康意識も高く、医療費は全国平均よりずっと低いのに平均寿命は男性が全国1位、女性も全国5位になっています。

毎年の健康診断で生活習慣を修正して、健康に長生きできる期間を伸ばすことができるように考えるきっかけにしてほしいと思います。

特定健診は2月26日まで、後期高齢者検診は1月29日まで受けられます。まだ受けていない方はお早めに予約してください。

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

―お知らせ―

年始は1月5日（日）まで休館です。休館中の返却ポストは、図書と紙芝居のみご利用ください。ビデオ、DVDは冬期破損を防止するため6日（月）以降、貸し出し・返却カウンターに返却してください。

★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

東京家族（DVD、映画）

松竹株式会社

瀬戸内海の小島に暮らす平山と妻のとみこは、子供たちに会うために東京へ。開業医の長男、幸一の家で、美容院を経営する長女の滋子、舞台美術の仕事をしている次男、昌次らと久しぶりに顔を合わせる。最初はみんな互いを思いやっていたが、田舎でのんびり暮らす両親と、都会生活の子供たちとでは生活のリズムが違いすぎ、少しずつ溝ができてしまう。（146分）

もしかしてぼくは（児童書）

作：内田麟太郎　刊：鈴木出版

ぼく、へびのにょろ。七さい。とくいなもの“うた”。こわいもの“ヘビクイワシ”。ぼくは、いつものようにさんぽして、リスさん、バッタのおじさん、ワライカワセミさんにあいさつしたよ。でも…あれっ？からだがぴたりととまった。うしろをふりかえると、ぼくのしっぽをかたあしでおさえ、ヘビクイワシがわらっていた…！もしかして、ぼく食べられちゃう!?

キタキツネの十二か月（一般書）

著：竹田津　実　刊：福音館書店

1956年から続けてきた竹田津さんのキタキツネの観察は、なんとほぼ50年にわたります。この作品はキタキツネの卒論を書かないと、いつまでも「自分の卒業」ができないと、竹田津さん自身が区切りをつけるために書きました。北海道の大自然の中で暮らすキタキツネの生態を、カレンダーの日めくりをするように優しいまなざしで観察しました。

後期高齢者医療制度のお知らせ

高額介護合算療養費、医療費通知の仕組み

高額介護合算療養費

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。同じ世帯の被保険者が１年間に支払った後期高齢者医療制度と、介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えた時、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。市町村窓口に申請する必要があります。申請は大雪地区広域連合または定住促進課住民室まで。

○後期高齢者医療制度、または介護保険の自己負担額のいずれかが０円の場合は対象となりません。
○支給額が500円以下の場合は支給されません。

自己負担限度額表　（自己負担額の１年分の計算期間は８月１日から翌年７月31日まで）

負担割合	区　分		自己負担額合計の基準額
３割	現役並み所得者		67万円
１割	一般		56万円
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※１）	31万円
		区分Ⅰ（※２）	19万円

※１．世帯全員が住民税非課税である方
※２．世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が０円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合は、発行をご希望される方を対象に医療費を半年ごとにまとめて医療費通知を送付します。次回の発行は３月末です。（昨年７～12月診療分）

新たに発行希望する方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、北海道後期高齢者医療広域連合、または大雪地区広域連合、または定住促進課住民室へご連絡ください。（電話連絡だけで手続きできます）

○すでに「発行希望」の連絡をいただいている方は継続発行します。再度の連絡は必要ありません。
○この通知を受け取った場合、改めて申請等の手続きをする必要はありません。
※通知は確定申告などの「医療費控除」の領収書として代用できません。

お問い合わせ
▶大雪地区広域連合……☎82－3697（直通）
▶定住促進課住民室……☎82－2111（代）
▶北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062 札幌市中央区南２条西14丁目（国保会館６階）
☎011－290－5601（代）

必要となる医療費を減らしましょう！

特定健診のおすすめ

年１回の受診はお済みですか？

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病発症や重症化を予防することを目的とし、前段階のメタボリックシンドローム、あるいはその予備群の方をみつける検査です。

大雪地区広域連合管内（東川、美瑛、東神楽町）の特定健診受診率は35.６％で、受診率の目標65％には届いていませんでした（平成24年度）。ご自分の健康維持のため、積極的に特定健診を活用しましょう。

▶通院中でも健診は必要　病院に定期的に通院している方、病気治療のために行う検査は、治療中の病気に関係する項目以外の検査をしません。体全体の検査をして総合的な健康チェック、病気の早期発見に役立てましょう。

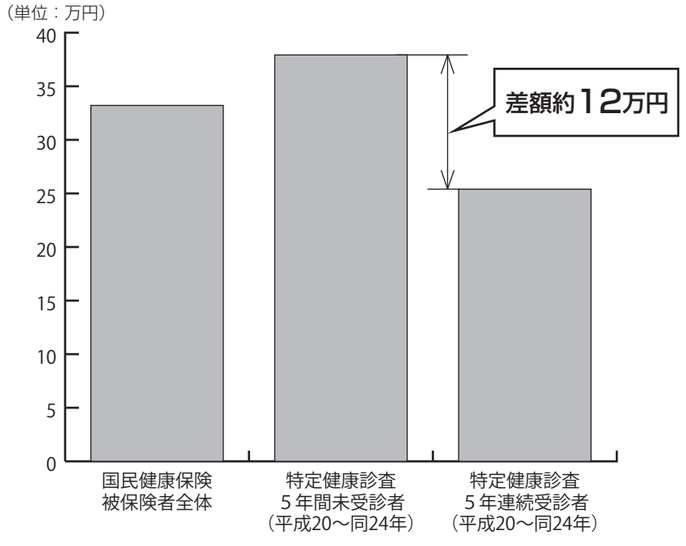
▶「健康だから」という過信は禁物　メタボリックシンドロームは自覚症状がありません。生活習慣病に気づかないうちに症状が進行すると、糖尿病、脳梗塞（こうそく）などという病気が深刻な病状になってしまいます。年に一度検査を行って病気を予防し、または症状が軽度なうちに治療すると、病院通いも医療費の出費も減らすことができます。

▶「健診は費用がかかる」のは間違い　生活習慣病が重症化してしまうと、医療費もどんどん高額になってしまいます。早期発見、早期治療は少ない医療費で済みます。

毎年受診が重要です

特定健診を５年間続けて受診している方は、今まで一度も受診していない方よりも医療費が約12万円も少なくなっています（図１）。健診の経年変化を見ながら必要に応じて保健指導も受けることができます。年に１回の特定健診で生活習慣病を予防し、医療費を抑えることができます。毎年受診して賢く健康管理に活用しましょう。

一人当たり医療費の違い（平成24年度大雪地区広域連合調べ）



受診方法

受診期間を３月31日まで延長しました。広域連合から送付したチラシをご覧ください。町保健福祉課保健指導室でもお問い合わせに応じています。☎８２－２１１１（内線５０４～５０６）

くらし・ネットワーク

人のうごき 11月16日～12月15日
（敬称略、掲載はご承諾をいただいております）

お誕生

生まれた子	父	母	行政区
髙橋（たかはし） 悟（さとし）	誠	ゆかり	西町３丁目
髙橋（たかはし） 至（いたる）	誠	ゆかり	西町３丁目
堤（つつみ） 愉介（ゆかい）	大介	妙	11区

ご結婚

新郎	新婦	行政区
長峯 史直	小原 めぐみ	南町１丁目
井田 浩平	田上 千尋	東町３丁目

おくやみ

亡き人	歳	届出人	行政区
由川 時子	82歳	由川 利幸	26区
稲沢 和之	58歳	稲沢 春美	11区
市川 スミエ	97歳	市川 清一	8区
古髙 定一	85歳	古髙 笑子	東倉沼

人口・世帯数 11月末日現在

人口	／7,954人	（前月比＋15人）
男	／3,719人	（前月比＋12人）
女	／4,235人	（前月比＋ 3人）
世帯数	／3,483戸	（前月比＋ 8戸）
出生	／ 6人	
死亡	／ 4人	
転入	／ 34人	
転出	／ 21人	

税務課から
お問い合わせは収納室☎（内線121、122）、課税室☎（内線123、124）

町税第４期の納期限は1月31日です

町税（町道民税、固定資産税）の第４期分納期限は1月31日（金）です。口座振り替えを利用している方は、ご指定の預貯金口座残高をあらかじめ確認して納入準備をしておきましょう。

町税は、町の根幹となる大切な自主財源です。税金の公平な負担と貴重な自主財源確保のため、納期限内の納付を忘れないようご協力をお願いします。

納付が遅れると督促状を送付し、延滞金が掛かる場合もあります。滞納が続くと財産調査や滞納処分（給料、銀行預金などの差し押さえ、不動産、動産の公売など）を実施する場合もありますのでご留意願います。

納付相談は**1月10日（金）午後8時**まで実施します。納税猶予、分割納付のご相談にも応じます。事情によっては減免になる場合もあります。

▼延滞金の発生にご注意ください

税（料）金を納期限後に納付すると、その納期限の翌日から納付した日までの日数に応じて、一定割合で延滞金を徴収します。納期限内に納付した方との実質的な負担の公平と、納期内納付の促進を図るための措置です。

期限内に納付を済ますか、特別な事情があって町税を納期限までに納付することが困難な場合は必ず納付相談をしてください。

▼口座振替をご利用ください

納税に金融機関の口座振替をご利用いただくと、納付の手間が省け、納め忘れも防ぐことができます。次の町指定の金融機関で取り扱っています（**一部取り扱いできない支店もあります**）。

▼東川町農業協同組合（指定金融機関）▼北央信用組合▼北海道銀行（指定代理金融機関）▼北陸銀行▼北洋銀行（収納代理金融機関）▼道内各ゆうちょ銀行と郵便局

町税に係る延滞金等の利率が変わります

国税の延滞税等の見直しに合わせて、地方税の延滞金及び還付加算金の利率が次のとおり引き下がります（1月1日以後の期間に対応する延滞金等に適用）。

この改正は地方税法の一部を改正する法律に伴うものです（平成25年法律第3号、同3月30日公布）。

特例基準割合1.9%の延滞金利率（%）

	改正後	現行
延滞金の利率	9.2（特例基準割合＋7.3）	14.6
納期限の翌日から1カ月を経過する日までの延滞金の利率	2.9（特例基準割合＋1.0）	4.3
還付加算金の利率	1.9（特例基準割合）	4.3

※特例基準割合＝国内銀行の貸し出し約定平均金利の年平均に1.0%を加算した割合。直近の貸し出し約定平均金利の年平均は0.9%のため、特例基準割合は1.9%となります（24年10月～25年9月期）

確定申告で税金が還付になる場合があります

源泉徴収された税金、予定納税した税金が納め過ぎになっている方は、確定申告をすることで税金が還付されます。

▼給与所得者で次の控除を受ける方

医療費控除、寄附金控除、住宅借入金等特別控除（年末調整で控除を受けていない場合）など。給与所得者で確定申告の必要がない方が還付申告をする場合は、その他の各種の所得（退職所得除く）も申告が必要です

▼年の途中で退職した後、就職しなかった方

給与所得の年末調整を受けていない場合（源泉徴収票に支払い金額と源泉徴収税額のみ記載されている場合）

▼所得が公的年金等に係る雑所得のみの方

医療費控除や社会保険料控除などを受けられる場合

▼総合課税の配当所得や原稿料などがある方

年間所得が一定額以下である場合（所得金額や源泉徴収された税金などにより異なります）

▼退職所得がある方

次のいずれかに該当する場合

①退職所得を除く各種の所得の合計額から所得控除を差し引くと赤字になる②退職所得の支払いを受けるときに「退職所得の受給に関する申告書」を提出しなかったため、20%の税率で源泉徴収され、その源泉徴収税額が正規の税額を超えている

▼予定納税をしている方

確定申告の必要がない場合（住宅借入金等特別控除等の税額控除を受けて所得税額が発生しない方で、医療費控除や社会保険料控除などを受けられる場合は、申告によって所得税の還付はありませんが、住民税が減額になる場合があります）

▼確定申告が不要の場合

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、確定申告の必要がなくなりました。（※1、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。※2、所得税の確定申告の必要がない場合でも住民税の申告が必要な場合があります）

事業主の皆さま、給与支払い報告書は1月31日まで

従業員の方がお住まいの市町村ごとに区分し、総括表を添付して当該市町村へ提出してください。

償却資産（固定資産税）の申告は1月31日までに

町内で事業を営み土地や家屋以外の事業用償却資産をお持ちの方は、所有状況を申告する必要があります。申告期限は1月31日（金）です。

償却資産を所有している個人、法人を対象に、償却資産申告書を送付しています。期限までに申告をお願いします。

新しく事業を始めた方などで申告書が届かない場合はご連絡ください。インターネットを利用してご自宅や事業所のパソコンからも申告できます。詳しくは地方税電子化協議会のホームページをご参照ください。

http://www.eltax.jp/

企画総務課から
申し込み、お問い合わせは総務室☎（内線）222

東川町職員（技術系、保健師）の募集

26年度採用の東川町職員（技術系、保健師）を募集します。応募希望の方は内容を確認のうえお申し込みください。

募集 1月6日（月）～同月20日（月）まで

採用数 各1人

年齢 技術系は満45歳まで、保健師は同40歳まで（いずれも26年4月1日現在）

資格 ①技術系 ○測量士または測量士補○土地改良換地士または地籍主任調査員（両項目の双方またはいずれか2種類以上の資格が必要）②保健師 保健師の資格を有し実務経験3年以上の者

採用日 26年4月1日

勤務条件 東川町職員の給与等に関する条例等の規定による

試験 面接（別途通知）

必要書類 ①履歴書②健康診断書（所定用紙は企画総務課に備えています）③最終学歴の卒業証明書または卒業見込み書④資格証の写し（2種類以上の資格のもの）

定住促進課から
お問い合わせは住民室☎（内線）111

新成人の皆さんへ～20歳になったら国民年金

国民年金は国の公的年金制度です。毎月保険料を納めることで、年を取って現役を引退した後の暮らし、病気やけがで障害が残った時、家族の働き手が亡くなった時に年金で暮らしを支えることができるように、現役世代みんなで支え合うという考えに基づいて作った2階建ての年金制度の中で基礎となる仕組みです。

▼将来への大きな支え

20歳から60歳までの人が加入して保険料を納めます。国が責任をもって運営し、保険料を納入することで生涯に渡って年金の給付を保障します。

▼老後のためだけではありません

障害基礎年金、遺族基礎年金もあります。障害基礎年金は、病気や事故で一級または二級程度の障害が残った時に受け取れます。遺族基礎年金は、加入者が死亡した時、その加入者によって生計を維持されていた遺族（「子のある妻」「子」）が受け取ります。

▼保険料の猶予、免除

学生納付特例制度は、学生を対象にしています。本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付を猶予する制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（修業年限1

確定申告、納税は3月17日までに

特設会場

■役場会場
役場1階第1小会議室
（正面玄関すぐ左）
▶期間／1月27日(月)～3月17日(月)
（土、日、祝日を除く）
午前8時半～午後5時15分
▶役場税務課☎82-2111内線
（123、124）

■税務署対応の会場
旭川北洋ビル9階
（旭川市4条通9丁目）
税務署内に会場はありません
▶期間／2月3日(月)～3月17日(月)
（土、日、祝日を除く）
午前9時～午後5時（午後4時まで受け付け）
▶旭川東税務署☎23-6291（自動音声案内）

●期限間近になると会場が混雑し、長時間待つ場合があります。申告書はできるだけ自分で作成し、早めに提出してください。

●国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して、ご自宅で簡単に作成することができます。「ｅ－Ｔａｘ（電子申告）」を利用して提出する場合は、電子証明書の取得（要手数料）、ＩＣカードリーダーライターの購入準備が必要です。（http://www.nta.go.jp）

●確定申告書は郵送でも提出できます。申告書控えが必要な方は返信用封筒を同封してください。
旭川東税務署（〒070-0026、旭川市東６条１丁目２番１５号）

年以上の課程）、一部の海外大学日本分校の在学生です。

若年者納付猶予制度は、学生でない30歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付を猶予する制度です。

教育課から

お問い合わせは教育推進室☎（内線）582、583

小学校入学指定通知書を送付します

26年度に町内小学校に入学する新入学児（平成19年4月2日～同20年4月1日まで生まれ）を対象にして、お子さんの保護者（世帯主）の方に入学指定通知書を送付します。1月31日（金）までに届かない場合は、教育推進室までご連絡ください。

保健福祉課から

福祉のことと申請のお問い合わせは社会福祉室☎（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）

食事から健康「栄養教室」

食事の不適切な摂取、運動不足から起きる生活習慣病が増加しています。健康の大切さを考え自分の健康は自分で守りましょう。

身近な材料で調理実習をします。バランス、味付けなどを確認して食生活を見直しましょう（希望者は食生活改善推進員となる単位を取得可）。

日時 1月28日（火）午前10時～午後1時ごろまで
場所 保健福祉センター
対象 町民の方どなたでも
内容 食べて防ごう生活習慣病（糖尿病）、講話、調理実習（希望者は体脂肪測定）
持ち物 筆記具、エプロン、三角巾（食材費の一部100円を負担）

旭川医大家庭の医学講座を開きます

旭川医科大学がインターネット中継でライブ放送として道内に配信講演している北海道メディカルミュージアム、第40回家庭の医学講座を東川町でも開催します。当日はどなたもお気軽に直接会場においでください。

日時 1月21日（火）午後2時から同3時
会場 役場大会議室（3階）
参加費 無料
内容 「頭痛について～心配ない頭痛と放っておくと危険な頭痛」
講師 旭川医科大学脳神経外科、鎌田恭輔教授

町立診療所の予防接種が予約制になります

2月からすべての定期予防接種が予約制になります。予防接種日は火、木、金曜日です。予約先は町立診療所（☎82－2101）

町立診療所から

お問い合わせは町立診療所☎82－2101

町立診療所の看護師を募集します

看護師（臨時職員）を募集します。希望する方は町立診療所にお申し込みください。試験日は後日お知らせします。

採用 1人
締め切り 1月20日（月）
資格 看護師または准看護師の資格を有する方
採用 2月1日～3月31日まで（1年ごとの更新可）
勤務 病棟看護勤務（夜勤業務あり）
賃金 東川町臨時職員賃金規定による
勤務時間 午前8時半～午後5時（基本、週休2日制）、2交代制で月4回程度の夜勤業務あり
必要な書類 履歴書（市販の様式可）、看護師または准看護師資格の写し

住民基本台帳の閲覧状況の公表

定住促進課

平成24年11月から同25年11月期間中に閲覧があったものを公表します。

住民基本台帳法により閲覧者を公表するものです。閲覧できる情報は①住所②氏名③生年月日④性別―の4基本情報です。

住民基本台帳閲覧者

	請求者、申し出者	請求理由、または利用目的の概要	閲覧の住民範囲	年月日
1	防衛省 自衛隊旭川地方協力本部長	自衛隊法、自衛官募集業務の対象者抽出	平成7年4月2日～同8年4月1日生まれの男女及び同10年4月2日～同11年4月1日生まれの男	25年4月17日

工事、委託の入札結果

都市建設課

町発注工事の入札結果をお知らせします。

（税込み、円）

入札日	委託業務名	請負業者	請負価格	契約方法等
昨年11月26日	東3号東倉沼地区飲料水供給施設整備実施設計委託業務	㈱日水コン北海道支所	2,866,500	指名競争入札
〃	特定地区公園整備工事（第2工区）	㈱藤田組	23,625,000	〃
〃	公営住宅清流団地建設その9工事	㈱小岩組	30,240,000	〃
〃	25年度公営住宅北団地ストック総合改善実施設計委託業務	㈱アイエイ研究所	9,030,000	〃
同12月6日	25年度地域優良賃貸住宅（ｶﾞｰﾃﾞﾝｺｰﾄｷﾄｳｼ団地）建設工事	松井組工建㈱	20,790,000	〃
〃	25年度地域優良賃貸住宅（友遊団地）建設工事	㈲谷地建設	20,790,000	〃
〃	25年度地域優良賃貸住宅（西町5丁目団地）建設工事	㈲門間建設	19,320,000	〃

幼児センターから

お問い合わせは子育て支援センター☎82－5100

「よちよち教室」を開きます

乳児のお子さんが安心して遊べる場所です。親子で楽しく遊びながらお友達をつくりましょう。0歳児対象ですが、お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒にどうぞ。

日時 1月17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
募集 15組程度（要予約）
対象 0歳児のお子さんと保護者
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、原毛ストラップつくりと講演「幼児センターの実践を生かして」（講師は未満児主任、佐伯昌子）

幼児センター体験見学会「一緒に考えよう」

未満児（0～2歳児）の子どもの様子を見学体験します。お子さんは一緒に昼食も食べます。来年度幼児センターに入園ご予定の方はぜひご参加ください。

日時 1月30日（木）午前9時半～正午
場所 子育て支援センタープレールーム
対象 未満児（0～2歳児）のお子さんと保護者
定員 各クラス2～3組程度（給食準備のため要予約）
締め切り 1月23日（木）
内容 見学体験会（クラスに入って体験）
費用 子ども1食分180円（当日徴収、0歳児は給食面談あり）

ももんが子育て講演会のご案内

幼児センターで実践している運動遊びを中心に、楽しく子育てをする工夫、コツを一緒に考えます。

日時 1月9日（木）午前10時～同11時
場所 子育て支援センタープレールーム
対象 どなたでも
定員 なし（要申し込み）
内容 幼児センター研修グループ実技報告
講師 幼児センター職員

◆・◆・◆・◆・◆・◆・◆・◆

スキー場を無償整備した花本さんに感謝状

東川町は25区、農業、花本信幸さん(66)に町感謝状を贈りました。

昨年10月、私財を投じてキトウシ森林公園キャンモアスキー場のゲレンデ内雑木林を無償で除去、整地し、メーンコース整備をしてくれました。

12月10日、花本さんは弓子夫人

集団検診のお知らせ

保健福祉課

2月送迎健診と大腸がん検診の日程です。特定健康診査受診券の有効期限は3月末日、がん検診無料クーポン券は2月末日です。有効にご活用ください。

2月	場所	検診機関	内容	締め切り
3日(月) (集合午前7時50分)	旭川がん検診センター (バス送迎)	旭川がん検診センター	○特定健診○胃、肺、大腸、乳・子宮がん検診○肝炎検査	1月20日 (余裕あれば応相談)
20日(木)、21日(金) (21日の受け付けは午前10時まで)	町保健福祉センター (便キット提出)	同上	○大腸がん検診	2月14日 (同上)

※保健指導室は☎(内線)504～506

各種相談窓口のご案内

保健福祉課

こころが疲れた時、不安や問題を抱えている時、1人で抱え込まないでください。問題解決のお手伝いができるさまざまな相談窓口があります。

相談窓口		☎連絡先	時間
健康	役場保健福祉課保健指導室	(代) 82 - 2111	8：30～17：15（月～金）
こころの相談	上川保健所健康推進課精神保健福祉係	(直) 46 - 5992	8：45～17：30（〃）
	旭川いのちの電話	(直) 23 - 4343	24時間
	北海道いのちの電話	011 - 231 - 4343	〃
	日本いのちの電話連盟自殺予防いのちの電話	0120 - 738 - 556	毎月10日（8：00～24時間）（無料）
	北・ほっかいどう総合カウンセリング支援センター	(代) 27 - 7611（予約） (直) 52 - 3550	10：00～15：00（火、木）
	北海道立精神保健福祉センターこころの電話相談	0570 - 064556	○9：00～21：00（月～金） ○10：00～16：00（土、日、祝日）
多重債務、法律問題	法テラスコールセンター	0570 - 078374	○9：00～21：00（月～金） ○9：00～17：00（土）
	旭川司法書士会	(代) 51 - 9058	9：00～17：00（月～金）
生活資金の貸し付け	町社会福祉協議会	(代) 82 - 7505	8：30～17：15（月～金）
女性に対する暴力相談	全国共通ＤＶ相談ナビダイヤル	0570－055210	自動音声で最寄りの相談窓口を案内

と一緒に来庁し松岡市郎町長が感謝状を贈呈しました。

松岡町長は「昔から少年団、少年団、と訴えていたことを覚えています。なかなかできることではない」と感謝の意を伝えました。

花本さんは「（スキー少年団の指導、日赤スキーパトロール員として）何十年もキトウシスキー場にかかわってこれたことに感謝しています。これからもスキーを通じてお手伝いを続けたい」などと答えました。

交通安全指導員を表彰

交通安全指導員として10年間にわたって町内の交通安全活動に貢献してきた新栄、能登暢吉さん（58）、東町2、岩田和子さん（61）＝写真＝、北町3、菅原忠夫さん（72）の3人を町表彰しました。

昨年12月12日、町議会第4回定例会の席上、松岡市郎町長が議場で表彰状を授与し功績をたたえました。

秋の図書まつりを開きました

昨年11月23日、文化交流館で秋の図書まつりを開き、約120人が来館して読書の秋を楽しみました。

古本リサイクル市は、今までなじみのなかったジャンルの本に巡り合える楽しみが魅力。気に入った本、気になる一冊が見つかれば、無料で持ち帰ることができるため、毎回人気のコーナー。お気に入りの一冊を選んでいました。おはなし会ピッピの皆さんと、旭川福祉専門学校の学生が語り手となって開いたおはなし会では、音楽に合わせて子供たちが体いっぱいでリズムを取りながらお話の世界を楽しみました。

図書ボランティアの皆さんと一緒に企画した「クリスマスツリーを飾ろう」工作で親子一緒にツリーづくりも楽しみました。＝写真＝

囲碁の仲間を募集しています

東川囲碁倶楽部

囲碁に親しむ同好者を募っています。毎月1回月例囲碁大会（第1日曜日）、毎週1回囲碁研究会（土曜日）を開いています。見学は年齢、性別にかかわらずいつでも歓迎。初心者の方には9路盤、13路盤を使って手ほどきもしています。

研修会　週1回（土曜日午後1時から）

場所　いきいきセンター（社会福祉協議会2階）東川囲碁倶楽部

費用　研修費、教授料ともに無料

入会・お問い合わせ　事務局の佐藤さん☎090―5952―8370

自衛官の募集

自衛隊旭川地方協力本部

自衛官候補生を募集します。ただし年度採用計画数に達した場合は実施しないことがあります。お問い合わせは南地区隊☎22―0648、または町内募集相談員の小野さん☎82―3737、樽井さん☎82―4702まで。

資格　日本国籍を有し18歳以上27歳未満の男子（26年4月1日現在）

受付期間　1月29日（水）

試験日　1月31日（金）

会場　陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

第2音楽隊ウィンターコンサートを開きます

自衛隊旭川地方協力本部

陸上自衛隊第2音楽隊（旭川）と旭川東高校吹奏楽部、旭川実業高校吹奏楽部の合同コンサートです。観賞をご希望の方は、往復はがきに住所、氏名、年齢、連絡先電話、希望人数を明記の上お申し込みください（はがき1枚について2人まで）。

日時　2月22日（土）午後1時半（開場）、同2時開演

場所　旭川市民文化会館

応募　市販往復はがきで申し込み（抽選、車いす席の希望有無を明記）

料金　無料

締め切り　1月31日（金）必着

お問い合わせ　南地区隊☎22―0648、または役場企画総務課☎82―2111（内線）2222

訂正

昨年12月号、「生き生きと」の文中、住所地を東雲地区と表記したのは、光和地区の誤りでした。

同18ページ、ねんりんピックの記事中、ゲートボール競技に出場した馬渕さんは、榮子さん（西）の誤りでした。行政区名の訂正と併せて、ともにお詫びの上訂正します。

社協だより

温かい善意ありがとうございます

昨年11月16日から同12月15日までに社会福祉事業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》
8区　市川　清一様
11区　稲沢　春美様
東倉沼区　古高　笑子様
26区　由川　利幸様

《社会福祉事業へ》
西区　五十嵐澄子様

「くらしの相談」をご利用ください

秘密は守られます。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す。今月の相談日と相談員は次のとおりです。

1月16日　奥山　富雄

公営住宅の入居者を募集します

定住促進課

受付期間	1月6日(月)～同月16日(木)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	1戸
お申し込みに必要なもの	1．入居申込書 2．住宅等状況申告書 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） 4．地方税の滞納がないことを証明する書類（平成24年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可） 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 6．その他必要と認める書類 7．印鑑 ※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。

●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	北団地A5 3LDK（76.62㎡）	北町3丁目11番	・1戸（1階） ・25,100円～65,300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	・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

入居資格

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

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
　※原則3人以上の世帯
2．税金等の滞納がない方
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級までの方がいる場合
　・精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がい（精神障がいの程度に相当）の方がいる場合
　・ハンセン病療養の方などがいる場合

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できません。
選考方法／公営住宅等入居者選考委員会を開いて入居者を決定します。
入居期限／26年1月末日（期限までに入居することが要件）
敷　　金／家賃の3カ月分
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（2人の保証人がいない場合は入居取り消し）
お問い合わせ／定住促進課住まい室　☎82－2111（内線115、116）

各種大会成績

【バレーボール】

◆25年度上川選抜中学校バレーボール大会＝上川選抜兼道北選抜中学校大会（昨年12月1日・旭川市立広陵中体育館ほか）
▼女子　①東川中学校

◆第50回中学校交歓バレーボール大会冬季大会（昨年12月14日・岩見沢市栗沢小学校）　③東川中学校

【バドミントン】

◆第33回東川町内郵便局杯バドミントン大会（昨年12月7日・東川中学校体育館）
〔男子〕
▼Aブロック①仰天・金沢②杉村・塚原
▼Bブロック①山田・高橋②清水・鵜浦
▼Cブロック①菅野・正満②清水・鵜浦
▼Dブロック①西山・山田／鳥本②安井・佐竹
〔女子〕
▼Aブロック①清水・菅野②竹部・堀田
▼Bブロック①高橋・川端②岩田・金澤
▼Cブロック①田中・蟹谷②小林・小林
▼Dブロック①宮本・遠藤②佐藤・加藤
▼Eブロック①佐藤・小山②米澤・加藤

【フットサル】

◆第25回全道ユース（U－15）フットサル大会兼第19回全日本ユース（U－15）フットサル大会北海道予選（昨年12月7、8日・釧路市湿原の風アリーナ）
▼決勝トーナメント決勝
コンサ旭川　1－5　札幌ジュニアFCユース（札幌）（コンサ得点者松井）
＝1月11日開催の全日本ユース（U－15）大会（伊勢市）に出場

【ミニバスケットボール】

◆ミニバスケットボール　U－10ルーキーズマッチ（昨年11月30、12月1日・旭川市立近文小体育館ほか）
▼女子G　①緑が丘・東川

【剣道】

◆第40回比布町長旗・教育長旗上川管内町村大会（昨年11月23日・比布町体育館）
▼中学生　①東川A（高畠、杉山、長谷部、今村、高畠）②東川B（岡崎、照井、久保田、矢澤、松山）
◆第33回北海道高校新人大会旭川支部予選会（昨年11月17日・旭大高体育館）
▼女子個人　①照井瑚佑覇（旭大高）
◆第46回遠軽地方青少年剣道大会（昨年11月17日・遠軽町総合体育館）
▼中学生の部　①東川剣龍会（矢澤、照井、久保田、岡崎、初瀬尾）
◆第18回十勝大平原全道少年剣道錬成大会（昨年11月3日・帯広市総合体育館）
▼中学生の部　①東川剣龍会（矢澤、久保田、照井、岡崎、初瀬尾）

子育てチャンネル

生活の安定を心の安定に

私は東京の児童養護施設で約10年間働きました。さまざまな家庭環境で育った子供たちとの関わりの中から感じたことは、自己肯定感の必要性でした。

「ありのままの自分」を無条件に受容してもらえない環境で生きてきた子は、自らに自信を持てず、他人だけでなく、自分をも大切にできないことが多かったからです。私たち職員が最初にしたことは、その子たちのために生活環境を整えることでした。生活の安定は心の安定をもたらし、自信の回復や社会とつながるきっかけになるからです。職員との安定した関わりを通して自己肯定感を持ち、自分と他者を少しでも信じることができるようになった子もいました。それがこの仕事のやりがいでもありました。

とはいうものの、安定した関わりを持つには多くのエネルギーと時間が必要でした。職場は家に帰れない子供たちが生活する場でもあるので宿直や夜勤業務が多く、自宅と施設との二重生活でした。この10年間は、妻が家事と3人の子育てを一人で頑張ってくれていました。

気づけば、仕事に疲弊した私と、家事・育児に疲れた妻がいました。自分の家族とほとんど向き合えないことに矛盾を感じていましたが、長男の不登校、妻の不調をきっかけに、真剣に足元を見詰め直しました。そして仕事を辞めてこの地に移住する決意をしたのです。

家で仕事をするようになった今、これまでの経験を生かしてわが子の子育てに奮闘中です。今まで不規則な生活だったので、生活環境を整えることを目標にしています。早寝・早起きを心がけ、朝晩は家族そろって食卓を囲みながら会話を楽しみ、一緒にお風呂に入ります。相撲をとって遊んだり、本を読み聞かせたりと、積極的に子供達と関わるようにもしています。些細（ささい）なことですが、このような生活を送ることで子供たちの心も安定してきているようです。また、妻とは仕事と育児、家事を分担することで良好な関係が築けていると感じます。

よく子育てに正解はないといわれます。いろいろな家庭があって、いろいろな子育てがあります。子供たちがどのように育つかは分かりません。今出来ることは、一日一日大切に丁寧に子供と関わること。小さなどんぐりの苗木がやがて大きな森を作るように、少しずつ成長していけたら、と思っています。

そんな父親の思いとは裏腹に、2歳の愛娘には「クサイ」「チューしないで」と嫌がられ、しばらく立ち直れませんでした。そんな姿を近くで見ることができるのもまた幸せと感じますが、パパの努力もまだまだのようです。

ヴィラ・ニセウコロコロオーナー
正垣智弘

飲み過ぎ、食べ過ぎ注意報発令中
ご用心！〝肝心〟かなめの年末年始

肝臓は生活習慣病予防のための要の臓器。日ごろの生活習慣で飲み過ぎ、食べ過ぎは要注意です。肝臓に中性脂肪がたまるような暴飲、暴食は知らず知らずのうちに脂肪肝、肝硬変などの病気につながります。年の始めは、年の瀬に引き続いて新年会など宴会の多い時期。ついお酒の量が増えてしまいがちです。アルコールと肝臓との関係を理解してお酒にのまれないよう心掛けましょう。

肝臓は体内で最も大きい臓器です。成人では1・2～1・5キログラムの重量があります。動脈、静脈のほかに、門脈という血管があり、腸で消化吸収した栄養素を含む血液を肝臓へ運びます。門脈の一部は膵臓（すいぞう）や脾臓（ひぞう）にもつながっています。

肝臓には①体内の有害物質を解毒、代謝する②摂取した栄養素を合成、貯蔵する③消化に必要な胆汁を合成、分泌する―という主に3つの働きがあります。

特に①の働きはアルコールの分解に大きく関与しています。お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎは、肝細胞内に中性脂肪がたまって脂肪肝の原因になります。この脂肪肝の中には、慢性的な炎症を起こして「肝硬変」に進むものがあることが分かってきました。

肝臓は、肝細胞の再生能力に優れているため、これらの働きが低下してもなかなか症状が表れず、病気の発見が難しいのです。肝臓の病気を早期に見つけるためには、血液検査が重要なのです。

肝臓に負担をかける生活習慣に要注意

肝臓に関係する血液検査の特定健診項目は、「ALT（GPT）」「AST（GOT）」「γ-GPT」です。どちらも肝細胞内にある酵素の数値を測る検査です。

何らかの異常で肝細胞が壊われると、血液中に酵素が漏れ出てきます。その数値が高くなるほど肝臓が障害を受けている状態を反映しています。特にALT（GPT）は肝細胞に多く存在するので、肝臓の状態を調べる重要な指標になっています。

γ-GPTは、肝臓、腎臓で作られる酵素で、たんぱく質を分解、合成する働きをします。アルコール摂取量が多い時や肥満で脂肪肝がある場合などに血液中に漏れ出し、数値が高くなります。

町の特定健診受診状況の中で、特にアルコールと関係が深いγ-GPTの項目に関する調査結果をまとめました（図1）。

γ-GPT値が高い、と判定された男女103人中、アルコール摂取量が適正量より多いと診断された人は、半数以上が男性で、女性は全員適正量内です。

γ-GPT値が高い人は①男性ではアルコール摂取量が多い②男女ともに肥満者が多い③男女ともに何らかの健康障害が起きている可能性がそうでない人より高い確率となっている―ということがうかがえます。

知らず知らずのうちに肝臓に大きな負担がかかる生活習慣を改善しましょう。

▼飲み過ぎ

お酒の適量はビールなら中びん1本（500ミリリットル）、日本酒なら1合（360ミリリットル）、ワインならグラス1杯程度。

▼朝食抜き

昼食時の食事量が多くなり、急激に血糖値を上げてしまう。

▼一品ものの食事が多い

丼飯は炭水化物が多く野菜不足になりがち。

▼運動不足

食事で摂取したエネルギー量（カロリー量）を十分消費できず、中性脂肪として肝臓に貯まって肥満につながります。

図1 検査項目でγ-GPT値が高い人の異常率（23年度東川町調べ）

	男		女	
	γ-GPT値が高い人	受診者平均	γ-GPT値が高い人	受診者平均
メタボリックシンドローム（%）	44.9	19.4	23.5	9.1
肥満（%）	49.3	28.6	50.0	23.9
中性脂肪（%）	44.9	23.7	23.5	12.0
尿たんぱく（%）	13.0	6.6	2.9	5.7
尿酸（%）	27.5	19.4	0.0	1.0
糖尿病領域（%）	11.6	8.2	8.8	2.4
血圧軽度（%）	50.7	44.1	70.6	44.0
受診者総数（人）	69	304	34	418

（抜粋）

2014.1 infomation インフォメーション

東川町役場・保健福祉センター	㈹ 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

1月の行事

3日㈮ 新年交礼会・新春の集い（前11時、農村環境改善センター）
5日㈰ 消防出初め式（前10時半）
6日㈪ 役場仕事始め
12日㈰ 成人式（後1時半、農村環境改善センター）
18日㈯ 第40回氷まつり（羽衣公園会場など、20日まで）

共生サロンここりん
東町1丁目7-10

▶カラダ美楽クラブ 要申し込み ……16日㈭10:00〜11:30
▶健康体操教室 要申し込み ……10日㈮、24日㈮10:00〜11:00
▶かぜのこくらぶ（こどもの遊び場）……25日㈯14:00〜16:00
▶おとなり会（茶話会）……29日㈬14:00〜15:00

※サロン開館、食堂営業は6日㈪から

保健福祉センター
保健福祉課保健指導室

【1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）

10日㈮ごっくん教室 申し込み 13:00〜14:00
乳幼児健診 13:15〜
（通知者以外は14:30〜）
24日㈮1歳6カ月児健診 12:30〜
28日㈫栄養教室 10:00〜13:00

会場は保健福祉センターです

【2月分】
3日㈪旭川がん検診センター送迎検診
7日㈮もぐもぐ教室
乳幼児健診
17日㈪じっくり子育て相談
20日㈭栄養教室
21日㈮大腸がん検診日
28日㈮3歳児健診

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＞ 予約制
10日㈮「お正月遊び」……10:00〜11:30
31日㈮「1・2歳児お店屋さんごっこ」…… 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
6日、7日、8日、14日、15日、20日、21日、22日、27日、28日、29日
★28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

文化ギャラリー
東町1丁目19-8

○29日㈬まで
▶ストリートギャラリーグランプリ展
▶第9回ひがしかわ大写真展
※30日㈭、31日㈮は作品入れ替えのため休館

□発行/東川町役場 □編集/企画総務課企画財政室 tel.82-2111
□印刷/株式会社総合企画

PRINTED WITH SOY INK 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。

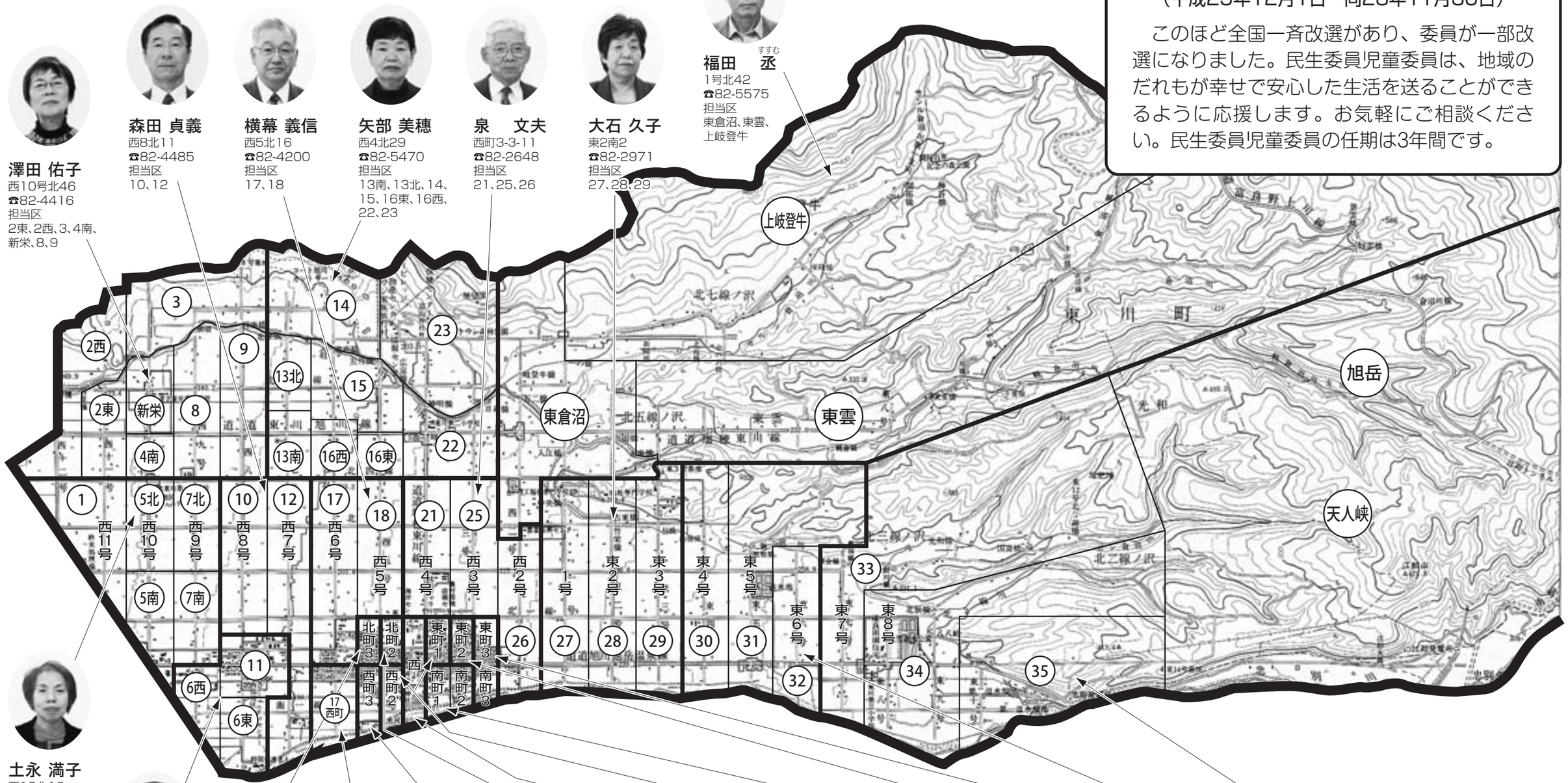
インターネットでも情報満載 ☞ http://town.higashikawa.hokkaido.jp/

東川町民生委員児童委員地区担当表（敬称略）

民生委員児童委員一斉改選

（平成25年12月1日～同28年11月30日）

このほど全国一斉改選があり、委員が一部改選になりました。民生委員児童委員は、地域のだれもが幸せで安心した生活を送ることができるように応援します。お気軽にご相談ください。民生委員児童委員の任期は3年間です。



澤田 佑子
西10号北46
☎82-4416
担当区
2東、2西、3、4南、新栄、8、9

森田 貞義
西8北11
☎82-4485
担当区
10、12

横幕 義信
西5北16
☎82-4200
担当区
17、18

矢部 美穂
西4北29
☎82-5470
担当区
13南、13北、14、15、16東、16西、22、23

泉 文夫
西町3-3-11
☎82-2648
担当区
21、25、26

大石 久子
東2南2
☎82-2971
担当区
27、28、29

福田 丞（すすむ）
1号北42
☎82-5575
担当区
東倉沼、東雲、上岐登牛

土永 満子
西10北10
☎82-4081
担当区
1、5南、5北、7南、7北

稲井 孝子
西町8-2-10
☎82-2328
担当区
6東、6西、11

佐々木 篤美（あつよし）
西町1-6-1
☎82-2513
担当区
北町3

照井 しおり
南町3-1-5
☎82-4865
担当区
17西町

渡部 順子（よりこ）
西町3-11-19
☎82-4367
担当区
西町3

渡邊 純子
北町2-3-11
☎82-3415
担当区
北町2

大友 春江
西町1-13-4
☎82-2424
担当区
西

沖 忠平
西町2-2-17
☎82-5557
担当区
東町1、西町2

真岩 由美子
南町2-7-9
☎82-2610
担当区
南町1、南町2

古野 和枝
東町2-16-11
☎82-4823
担当区
東町2

粟飯原 順二
東町2-2-14
☎82-2515
担当区
東町3、南町3

安井 洋子
東5北8
☎82-2593
担当区
30、31、32

藤田 朋子
東10南2
☎82-3990
担当区
33、34、35、天人峡、旭岳

主任児童委員
小岩 和子
西2北40
☎82-4287
担当区
全町

主任児童委員
菊池 なおみ
西町5-4-15
☎82-2334
担当区
全町