

写真文化首都「写真の町」

ひがしかわ

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

- ▶26年度全国学力・学習状況調査まとまる
- ▶年末、年始のこよみ



12

2014 December
No.734

【特選】東川町開拓120年記念標語

ひがしかわ 夢と希望にみちあふれ 笑顔あふれる 私の故郷

森山 美空 (東川中1年)

CONTENTS

26年度全国学力・学習状況調査まとまる — 3

○東川の児童、生徒は全国に比べて高い学力レベル

まち・タウン — 5

- 旭医大・及川医師、南極へ～東川中生徒と中継も
- キトウシの森で健康に一初の森林療法シンポジウム
- 大規模土砂災害に備えて防災訓練
- 佐薙のり子さん、5年ぶりに東川演奏会
- おめでとう、8千人目の峻太ちゃん ほか

雪のシーズンです除排雪にご協力ください — 9

今、生き生きと — 10

○No.82 東川町国際交流員 シツシャノック・ホンティックパラットさん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 — 12

- 人口8千人達成に思う
- ◇貸し出し図書・ビデオ紹介

大雪山の素顔 — 13

- Nature Column
- 東川で二番目のお城「間宮城」 山樂舎BEAR 佐久間 弘さん
- 本で知る ふるさとの山
- 国立公園選定前に出た写真誌 町史編集専門員 西原義弘

A Word From Another World — 14

○No.39 クリスマス・イブ カトリーナ・カイラさん

人生を拓(ひら)く — 15

- 第7回 東雲 吉田勝次さん、キエさん
- ◇俳句

27年度の新入園児を募集します — 16

年末、年始のこよみ — 17

くらし・ネットワーク — 18

- 町議会第4回定例会を開会します
- 高校生の路線バス～タクシー乗り継ぎ帰宅支援
- メールマガジンで緊急情報告知サービスを始めます
- 児童扶養手当の受け取り対象者が広がります
- 登山者救助で感謝状
- 北海道最低賃金10月8日改定 ほか

子育てチャンネル — 24

○「足りないことの幸せ」があったあの頃 手芸工房ウエカラバ 春日春絵さん

保健だより — 25

○放っておけない骨粗しょう症

インフォメーション — 26

○12月の行事 ほか



12

2014 December
No.734



エゾノコリンゴをほおぼるギンザンマシコ
(2012年12月、キトウシ森林公園)

**家庭も仕事もなくす
酒気帯び、酒酔い運転**

飲んだら乗るな、
軽率な運転が
家庭も仕事も奪います。

東川町、東川町交通安全協会、旭川東警察署、東川町警察官駐在所

【入選】東川町開拓120年記念標語 廣瀬 玲奈(東川中1年)

雪の匂い 人が輝く 東川文化のかおるまち

26年度全国学力・学習状況調査まとめ

東川の児童、生徒は全国に比べて高い学力レベル

東川町の小、中学生の学力は全国平均に比べて総じて高いレベルであることが分かりました。半面、学校以外に学習塾(家庭教師含む)で勉強している割合は少なく、学習時間も全国平均に比べて少ないことがわかりました。町教育委員会は「この結果をもとに、児童、生徒の基礎学力、生活習慣の改善向上に層力を入れ、さまざまな体験、交流を通じて多くの経験を積む社会教育プログラムをさらに充実させるための指針に役立てることにしています。」

今年4月22日に文部科学省が実施した平成26年度全国学力・学習状況調査の結果を分析しました。小学校は町内の4校(東川小、東川第一小、同第二小、同第三小)の児童合計71人、東川中学校の生徒84人の集計結果をまとめました。

童の割合が、全国平均を大きく上回っている」という結果が示されました。

スマートフォンを持っていない児童は、全国、全道ともに2人に1人程度しか

一方、1日の中でテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯ゲームなどを含む)に使う時間は最も多いのが1時間以内で39・4%でした。全国平均と比べて7・6ポイント多いものの1時間以上遊ぶ割合は全道、全国に比べて少ない結果でした。

〔小学生〕

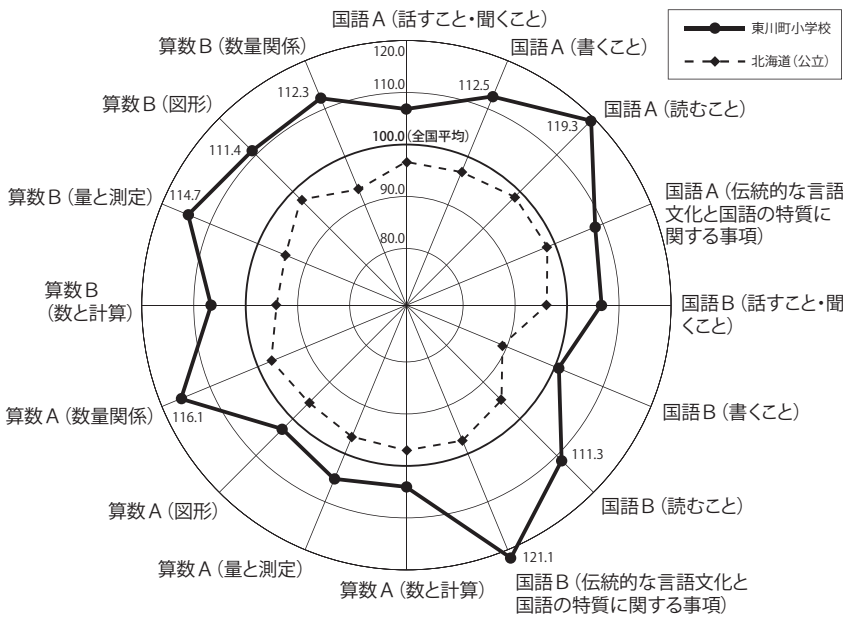
教科別結果は、○すべての教科、領域で平均正答率が全国平均を上回り、とりわけ国語A「読むこと」、国語B「伝統的な言語文化及び国語の特質に関する事項」、算数A「数量関係」が高い○国語Aで平均正答率が全国平均を7ポイント上回っている」となりました。

児童への質問からは○「ものごとを最後までやり遂げてうれしかったことがある」と回答する児童の割合が全国平均を大きく上回っている○「将来の夢や目標を持っている」と回答する児童

携帯電話、

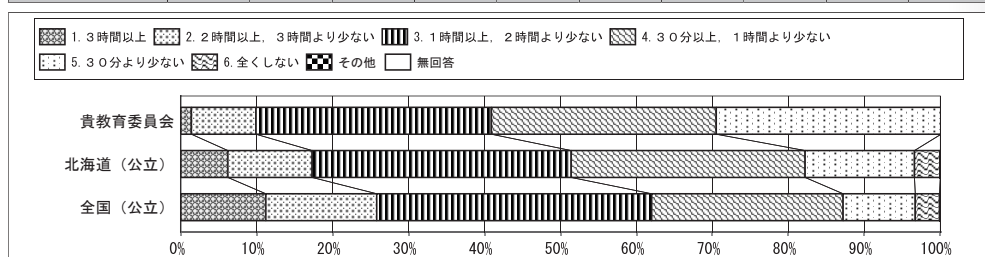
【教科全体の状況】

教科の領域別に全国を100とした場合の全道及び市町村の状況をレーダーチャートで示したものを(市町村の平均正答率÷全国(公立)の平均正答率×100で算出)



【平成26年度全国学力・学習状況調査回答結果集計】(抜粋)

質問番号	質問事項									
(14)	学校の授業時間以外に、普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか(学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間も含む)									
選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	その他	無回答
貴教育委員会	1.4	8.5	31.0	29.6	29.6	0.0			0.0	0.0
北海道(公立)	6.2	11.1	34.1	30.8	14.4	3.4			0.0	0.0
全国(公立)	11.2	14.6	36.2	25.2	9.5	3.2			0.1	0.0



いないところ、東川町の児童は76%が持つておらず、持つていても使用頻度は1日に30分以下と圧倒的にすくない利用でした。

学習塾（家庭教師含む）で勉強している割合は、74・6%が通つておらず、学校だけの勉強が圧倒的に多い状況。学習内容も学校より進んだ内容を勉強している児童はわずか7%でした。

学校以外にどの程度勉強しているか質問したところ、1日に「1〜2時間程度」「30分〜1時間以内」「30分以下」という子がともに3割ずつを占めました。土、日曜日の休日の勉強時間は、全国、全道平均と比べて大きな差はなかったものの、町内の小学生は、総じて塾に行かず、勉強時間も比較的短い傾向がうかがえます。

〔中学生〕

教科別結果は、○すべての教科、領域で平均正答率が全国平均を上回っており、とりわけ数学A「資料の活用」、数学B「図形」「関数」の領域が高い。○国語は、国語B「書くこと」、「読むこと」の領域が高いという結果。生徒への質問から○「自分にはよいところがある」と回答する生徒の割合が全国を6・7ポイント上回っている。○「友達と話し合うとき友達の話を意

見を最後まで聞くことができる」と回答する生徒の割合が全国を大きく上回っている」と肯定的な評価傾向がうかがえます。

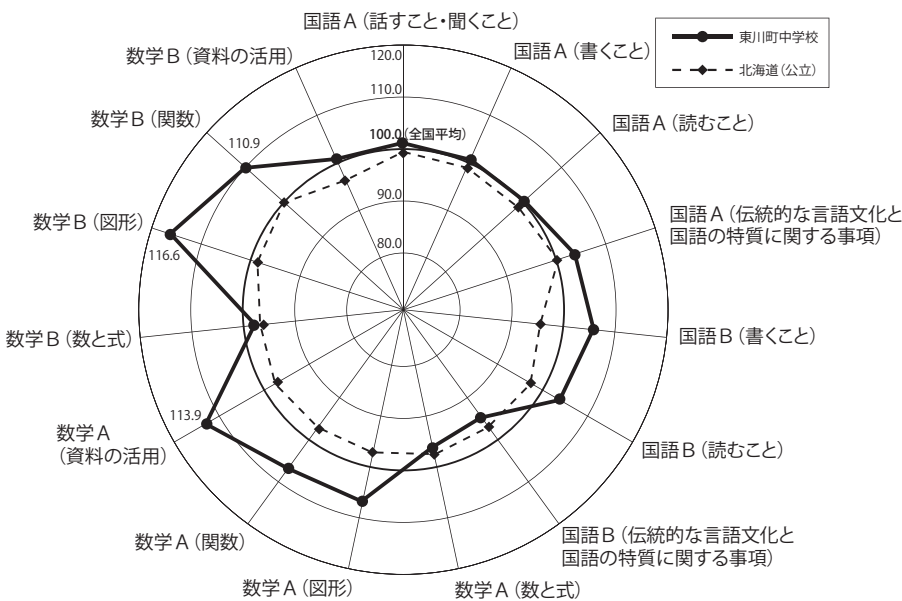
一方、普段1日に見るテレビやビデオ・DVDの視聴時間（ゲーム時間除く）は、「2〜3時間以内」が23・8%、「1〜2時間以内」が26・2%で全体の5割を占めました。

全国、全道に比べて平均的ですが、テレビゲーム（パソコン、携帯ゲーム含む）で遊ぶ時間は「4時間以上」15・5%、「3〜4時間以内」16・7%、「2〜3時間以内」19%で5割を超え、全国、全道に比べてゲームで遊んでいる時間が長い傾向がうかがえます。

かかえます。

【教科全体の状況】

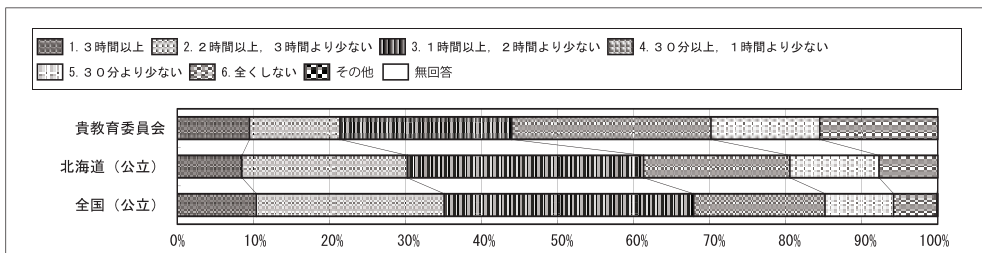
教科の領域別に全国を100とした場合の全道及び市町村の状況をレーダーチャートで示したものを（市町村の平均正答率÷全国（公立）の平均正答率×100で算出）



1日の学習時間（平日）は、「30分以内」が最も多く26・2%、次いで「1〜2時間以内」22・6%、「まったくしない」15・5%、「30分以内」14・3%の順になりました。全国、全道平均では「1〜2時間以内」が最も多く3割を超えています。また2割以上の生徒は「2〜3時間以内」

【平成26年度全国学力・学習状況調査回答結果集計】(抜粋)

質問番号	質問事項									
(14)	学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか（学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間も含む）									
選択肢	1	2	3	4	5	6	7	8	その他	無回答
貴教育委員会	9.5	11.9	22.6	26.2	14.3	15.5			0.0	0.0
北海道(公立)	8.5	21.7	31.0	19.2	11.7	7.7			0.0	0.0
全国(公立)	10.4	24.7	32.8	17.3	9.0	5.7			0.0	0.1



の学習時間があると答えており、中学生も総じて日常の勉強時間が少ないことがうかがえる結果となりました。

旭医大・及川医師、南極へ〜東川中生徒と南極中継も

国立極地研究所第56次越冬隊として町内から初の南極観測隊員が誕生しました。旭川医科大学病院勤務の医師、及川欧さん(51) Ⅱ南町2丁目Ⅱ。隊員の医療サポートと極寒冷地医療の研究を進めることになりました。11月25日に日本を出発、12月25日から2016年正月ごろの間に南極・昭和基地に到着予定です。

派遣期間は2018年3月まで1年4カ月間。来年夏ごろをめどに、南極基地と東川中学校をインターネットで結んで交信中継をする計画も。

慢性期リハビリテーション科医師。パーキンソン病などの難病、手足のしびれ、慢性期の療養型治療の専門医です。「越冬中の隊員が寒さの中でどんな変化をするのか、閉鎖空間でどんな体調変化をするかを観察研究し、寒冷地医療、高齢者リハビリテーション医療、スポーツアスリートの体調管理法



などに生かしたい」。研究テーマは、①東京医

科歯科大学との共同研究として、口腔(こうくう)内の衛生状態からストレス、栄養状態を観察し、個々の隊員に健康状態を知らせる。口腔内の衛生状態を観察して、未病の状態から病気を生じる将来リスク予測②交感神経、副交感神経の電位差を計測することで、隊員のストレス状態検査と自律神経異常を判定③ストレス解消のストレスイ

ンサー治療の効果検証」との大きく3つ。

「南極基地」という極端に寒く閉鎖的環境に行くことで、寒冷地医療を極めることができる。極寒の地の経験を北海道の医療に役立てたい」という希望がかないました。

にぎやかに文化芸能発表会

11月3日、農村環境改善センターで、第44回町民総合文化祭芸能発表会を開きました。



初登場した手品

午前、午後の2部構成。午前の部は、旭川福祉専門学校の学生が童話の世界のステージを楽しく見せました。今年は影絵「ピノキオ」、オペレッタ「青い鳥」と動物の手影絵、ハンドベル演奏。子どもたちは舞台に見入ってみんなくぎ付け。

午後は町内で活動している各種サークル、個人のステージ。今年は町内の子どもバレエ教室、笠原公美子バレエ教室、ピルエットバレエスタジオの2団体が初出演して「コッペリア」「く

るみ割り人形」を演じました。

初舞台は、ほかに丸山月妙さん、横幕月玉さんの剣舞、童謡唱歌の会合唄、東川中学校

今西勝志先生の手品披露と見ごたえあるステージが続きました。期間中、文化ギャラリーでは、盆栽、書道、写真、陶芸、絵画、編みもの加工、羊毛加工など、町内で活動している各種文化サークルの作品展、老人保健センターでは陶芸体験、東川小では幼児、児童、生徒の音楽の集い、囲碁会館で全町囲碁大会をそれぞれ開きました。

上川中央部8町を巡って芸術祭開く

11月8、9の両日、上川管内文化団体連絡協議会、同中央部文化団体連絡協議会(藤野智恵子会長)主催の第38回上川管内道民芸術祭兼第42回上川管内中央部芸術祭が農村環境改善センターと文化ギャラリーで開かれました。芸能発表は中央部8町から19団体が出演しました。今年で結成30周年を迎

えた大正琴愛好会の琴明会(安原明江代表、18人)は、トップを切って出演。15人が「みかんの花咲く丘」「さらば恋人」など懐かしい4曲を合奏しました。町内からは、日本舞踊の岳加代会、羽衣太鼓保存会も出場してステージを盛り上げました。

趣味の作品展示は、文化ギャラリー会場に8町から出店の写真、切り絵、書道、盆栽などがずらりと並び、レベルの高さを見せていました。



キトウシの森で健康とー初の森林療法シンポジウム

11月22日、キトウシ森林公園森林体験研修センターを会場に、初の森林療法シンポジウムを開きました。

森林体験研修センターの落成に合わせて、町とNPO（特定非営利活動）法人北海道森林療法研究会（理事 長・住友和弘旭川医大教授）が共催しました。



森林環境を利用した森林療法と健康づくり、キトウシ森林公園の活用方法を探るのが狙い。①ドイツ視察報告②森林療法の事例報告③キトウシ森林公園活用の考察ワークショップ④東北芸術工科大、京都造形芸術大の山崎亮両大学教授特別講演に分けて発表、討議しました。

ト数値が最大9ポイントも改善した」など効果事例も出ました。

キトウシ森林公園の活用方法を探るワークショップではクア・パークにする課題などを探りました。

「日本では言葉のなじめさえないので、イメージを作ろう」「足湯を造ろう」「専門的相談、健康状態チェック、医療機関と連携する総合案内、コンシェルジュを配置」など多彩な意見が出ました。

日本旅行写真家協会、山口会長が講演

11月17日、ひがしかわ道草館で日本旅行写真家協会、山口勝廣会長が「デジタル時代の写真著作権」と題して特別シンポジウムを開き、著作権問題を巡る昨今の現状と課題などを話しました。

「著作物、発表場所が従来の紙媒体からデジタル媒体に移行しており、ウェブ上では国境がないため一度出してしまうと世界中を回ってしまい保護できない」「フェイスブック、ツイッター、ラインなどSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）は、著作者人



格権を一方的に譲渡する規定があるため、掲載したものは著作権を主張できない」などと著作権の保護、保障措置に対する問題点と課題を指摘しました。

6年ぶり東川開催となった同協会定期総会に併せて開きました。

フォトライブラリー写真家、旅行写真家など同協会加盟のプロ写真家約40人が来町しました。2泊3日の滞在期間中、美瑛、上富良野、東川町内の初冬の自然などを撮影する撮影会も行いました。

佐藤のりさん『5年ぶりに東川演奏会』

東川小学校と地域交流センターの落成を記念して、町、町教育委員会は11月15日、地位交流センターで箏・三絃・尺八コンサートを開きました。

札幌を拠点に活動している札幌・新音楽集団 群（佐藤のり子代表）が来町しました。同センター交流プラザを会場に、約200人が来場、和楽器の調べを楽しみました。

5年ぶり3回目の公演は、同センターこけら落としの演奏会。落成祝賀として箏、三絃、尺八の合奏「東獅子」（峰崎旬当作曲）をエピソードに、豊かな田園の町・東川にふさわしいフィナーレとして箏、十七絃、尺八の



合奏曲「実りの秋」（山川園松作曲）など6曲を披露しました。

同センターは留守家庭児童館としての機能を持つていて、約20人の小学生も一緒に聞き入り、和の調べに食い入るように聞き入っている子も。

大規模土砂災害に備えて防災訓練

10月31日、大規模土砂災害の発生と対処を想定して、町内で防災訓練を実施しました。

「大規模な土砂災害で天人峡地区が孤立」という想定で①緊急情報を実施して孤立地区にラジオ放送で情報伝達（総務省北海道総合通信局と東川町がFM臨時災害放送）②図上合同防災訓練（国土交通省旭川開発建設部主体で上川総合振興局、東川町、美瑛町）の2つの防災訓練を同日実施しました。



ラジオ放送が溪谷の狭い地形でも災害時に有力な情報伝達の手段であることを確かめました。

3年前、忠別川上流のノカナン地区で、急激な豪雨に伴って土砂災害が発生。道路、通信網が寸断して1人が死亡、天人峡旭岳両温泉地区の宿泊客ら323人が孤立する災害が発生しています。

おめでとう、8千人目の峻太ちゃん

8千人目の町民が誕生しました。1972（昭和47）年以来42年ぶりの人口8千人回復となり、11月6日役場庁舎ロビーでお祝いしました。

記念の町民となったのは鈴木峻太ちゃん（0歳）と南町4丁目。お母さんの香織さんが松岡市郎町長から8千人目の町民認定書と商品券、そして「君の椅子」のプレゼント、東川町農協の宮崎俊章参事から1年分の東川米の新米（60キログラム）をもらって「えっ、こんなにいっぱい！」とうれしいサプライズ。



この間、峻太ちゃんはお父さんの豪さんの腕にしっかりと抱かれ「スヤスヤ」。周りの騒ぎは、どこ吹く風と大器の片りん(?)を見せていました。

10月22日、予定日より6日早く2千875キログラムで生まれました。名前の「峻」の字は目の前から見える大雪山の風景にあやかっただけです。

今年6月、旭川市内から転入してきました。「自然が豊かで暮らしやすい、すごく良い町」と峻太ちゃんの成長を楽しみにしています。

「子育てと教育を担う首長の会」の研究會開く

10月30、31の2日間「子育てと教育を考える首長の会」（共同代表・門川大作京都市長、松岡市郎東川町長）主催の第7回研究会を農村環境改善センターで開きました。

子供が元気いっぱい外で遊べないのはおかしいなどと全国48自治体の首長が賛同。今年は21自治体の首長ら約

50団体200人が出席しました。

恵庭幼稚園（恵庭市）の井内聖園長が基調講演。「学校で教えるのは学力。社会で必要なのは人とつながる知恵と生活



のための知恵」「うちの子どもたちはよく遊ぶ。遊ぶために工夫をするから学力は間違いなく高まる」などと強調しました。

東川は林万里教育長が町の取り組み実践報告と、完成した東川小学校、地域交流センターの新たな役割、学者連携の取り組みなどを発表しました。

アウトドア・フェスティバル



11月15日、東川アウトドアフェスティバル実行委員会（青木倫子実行委員長）が主催して東川アウトドアフェスティバルを農村環境改善センターで開催しました。

今年が内容が大きく拡充しました。

①映像作家のニール・ハートマン氏（札幌）、同井上卓郎氏（長野県松本市）、写真家佐藤圭氏（札幌）3人が制限時間36時間で町内を撮影表現した作品を競演するスライドセッション②カナダ・バンフ開催のバンフ・マウンテン・フィルムフェスティバルで上映

した一部作品の東川上映会③ダッチオープンクッキングとビーコン講習をするワークショップ④アウトドア用品のフリーマーケット⑤アウトドア、スキー、スノーボード用品などの展示会⑥の5コーナーで会場はお祭り気分。

同フェス中心となるフィルム上映は、2012-2013年にバンフ会場で公開されたアドベンチャー6作品。いずれも大自然の息吹、醍醐味、冒険心を満載し、息をのむ迫力で来場者を魅了しました。

同フェスティバルに呼応して町内のカフェ5カ所でも6人の写真展も開催しました。

君の椅子の森で植樹

10月26日、「君の椅子の森」（東3号北6線）で植樹を行いました。

全国各地から君の椅子のオーナー家族約170人が参加してくれました。小春日の好天に恵まれ、旭岳の冠雪もくっきり。早坂純夫剣淵町長も参加し、「子どもたち、そしてその先に伝わって大きなうねりとして未来に残って

地域交流センターを緑に木の里親が植樹

11月22日、東川小学校に隣接オープンした地域交流センターに木の里親になった家族がカツラの木の幼木を植樹しました。

同センター周囲の公園を緑いっぱいにするという緑化事業の第一弾。町木・カツラの木で果樹公園エリアの周囲に生け垣を造ろう、という計画です。

今年5月、幼児センター、町内小、中学校、一般町民の方に苗木450本を配って木の里親として幼木を育ててもらいました。この日は10組25人の里親が育てた苗木を持参しました。



「僕が植えた苗木は9番目だよ」などと成長を楽しみにしていました。

この後幼児センター、町内小、中学校の児童、生徒たちもカツラの木を植樹する予定です。

いくことを願っています」と参加者を歓迎しました。毎年約10アールずつ植樹してきました。3年目の今年は、ズナラ、シラカバ、ヤチダモ、イタヤカエデ各50本ずつの植樹です。

町内から参加した大西淳さん（38）、麻弥さん



大西さん一家は麻弥さん、恵登ちゃん、莉胡ちゃん4人で参加

（32）は、恵登ちゃん（3つ）、莉胡ちゃん（1つ）と一緒に親子で参加しました。恵登ちゃんが生まれた時に君の椅子と一緒に写した写真がその年の君の椅子コンテストで準グランプリを受賞したそうです。



今、生き生きと 32 | 東川町国際交流員 シッサノック・ホンティックパラットさん

今年8月から役場で勤務している国際交流員（CIR）、ノックさんの登場です。現在町には、中国、韓国、ラトビア、タイから、それぞれ1人ずつのCIR職員がいます。4人目がノックさんの登場です（7月号で紹介した中国人の魯丹Ⅱロ・タンⅡさん、10月号で紹介したラトビア人のボグダノヴァ・クリスタさんはともに2代目）。タイ人初のCIRとして、タイと東川との交流促進に張り切っています。

「私の友達から『今どこにいる？』『遊びに行きたい』と連絡来ることがあります」。フェイスブックを活用した東川からの情報発信は、毎週2、3回更新し、町内のおいしい飲食店10カ所をすでに制覇したそうです。

「タイのCIRは東川で初めてなので、タイに東川町のことを発信するだけじゃなくて、タイのことを東川に伝えたい」と思っています。

ます。

「タイは暑い所で1年じゅう果物がいっぱいあっておいしい。マンゴーは柔らかいし、香りもいい。夏、フレッシュなマンゴーは最高です。私の好きなタイ料理はトムヤンクン、グリーンカレー、パカバオ…。タイ料理のおいしさを知ってほしい」。

11月下旬、保健福祉センター2階の健康学習室で「国際キッチン4カ国料理教室」を開きま

した。町の国際交流員4人がそれぞれの国の料理を紹介しました。ノックさんは「タレーパッポンカリー（シーフードカレーいため）」「ゲーンジュータウフー（卵豆腐とひき肉のスープ）」の2品を紹介して作り、大好評。農村環境改善センターでは毎週1回のタイ語町民講座も始まりました。

◇ 高校2年生の時、交流奨学金制度を活用して名古屋市内、京都市内に2週間滞在したことがあるそうです。

大学の修士課程卒業まで10年間日本語を学び、「両親も「いつかは日本に行くつもり」と思っていたといっています。



国際キッチン4カ国料理教室(11月22日、保健福祉センター)

昨年、9年ぶりに来日して2カ月間大阪に滞在。今度は初めての雪の季節を迎えます。

「8月に来たばかりのころ、天気が寒いので肌がびっくりに肌荒れになりました。ここは美しい自然があつて都会の便利さもある。東京や大阪の人と違って、みんなゆっくり、



初冬の旭岳に大感激(10月24日、地域活性課のCIRスタッフ4人と職員で登りました)

ゆっくり生活していると感じます。タイには雪がないので、白い雪を見ると不思議。来町後、東川神社祭でおみこし担ぎを体験、剣道団体の東川錬成館に入門して剣道も学び始めています。

シッサノック・ホンティックパラットさん(26)

ニックネームは「ノック」さん。タイ王国シヨンブリー県出身(首都バンコクの南方約80km)。国立チェラーロンコーン大学(バンコク)日本語学科修士卒業。今年8月から東川町国際交流員(CIR、地域活性課)。国立ブラパー大学(シヨンブリー県)日本語非常勤講師を勤めながら、バンコク進出の日本企業(自動車部品メーカー、機械メーカー)の通訳として活躍していました。昨年6-8月の約2カ月間、大学院の日本語研究、論文の書き方、学術論文の発表の仕方を学ぶため、国際交流基金関西センター(大阪府泉南郡田尻町)で研修のため来日経験。



農村環境改善センターで週1回、タイ語講座を開いています

いんすいしげん 飲水思源

町長 松岡市郎

人口8千人達成に思う

もう師走の時期を迎えた。1年が過ぎゆくのは実に早いものだ。一方、東京で電車を待つ数分間という時間が実に長く感じるの不思議なものである。これも年を重ねたことが原因か、と勝手に思っている。

さて年を重ねるといえば、今年東川町は開拓120年の年となっている。おめでたいことが多数あるが、その一つに、ここ10数年間町の人口が年を重ねるごとに微増し、悲願の8千人を突破したことが挙げられる。昭和47年6月以来である。

ところで、平成20年度に策定したまちづくり計画では、平成29年度の目標人口を8千人として定めていた。平成24年1月に国立社会保障・人口問題研究所が推計・公表した東川町の2015年(平成27年)人口は、7千463人と示されていた。そのため今日まで、「国が人口減少を示しているのに町の人口が増えるはずはない」と厳しい意見もいただいていたのである。

しかしながら、この推計は何の施策も展開せずに黙って推移を見守っている場合の数値である。つまり「守株」の考え

方によるものなのだ。

行政は住民福祉向上を図る役割を担っており、人口減少というマイナス要素が将来にわたって推計されるのであれば、それをプラス方向に変える努力をし、町の魅力を増進することが大きな使命でもある。そのために、住民も行政も持続可能で魅力のある町づくりに向かって一体となって取り組んでいる。

全国的に人口が減少する中で、微増であっても人口が増える町村は珍しい、と今注目され始めている。目標を達成した要因は一つではなく、いくつもの要因が複合的に重なっているものと考えている。それは「おいしい水、うまい空気、豊かな大地」に集約できる自然と文化環境の良さ、旭川空港や旭川市、大雪山などが近接する地理的環境の良さである。そして何となくとも住民の「Wa(わ)」が一番である。

「会話があり、融和があり、信頼の輪がある」という3つの「話、和、輪」が人々をつないでいるのだと思う。これからも「Wa」を大切にし、人口8千人以上を持続できる町であってほしいものである。

土砂災害から命を守る(一般書)

池谷浩:著 五月書房:刊



今年8月に集中豪雨の大規模な被害をもたらしたことは記憶に新しい。今だに発生予測ができない土砂災害だが、最新の研究や技術を基に、土砂災害から人命を助ける方法が次第に明らかになってきている。土砂災害から命を守るための正しい知識と最新の情報を、防災研究の第一人者が住民の視点に立って分かりやすく教える。

アナと雪の女王(アニメDVD)

発売元:ウォルト・ディズニー・ジャパン



エルサとアナは王家の姉妹。さわったものを凍らせてしまう秘められた力を持つエルサは、自分の“禁断の力”を制御できず、真夏の王国を冬にしてしまった。凍りついた世界と姉を救うため、アナは山男のクリストフやトナカイのスヴェン、ゆきだるまのオラフと共にエルサのあとを追って雪山へ向かう。圧巻の歌と映像で(真実の愛)を描いた感動の物語。(102分)

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>



はちかづきひめ(絵本)

長谷川摂子:再話 中井智子:絵 福音館書店:刊



子どものない夫婦が毎日観音様をお願いをして授かった女の子。でも観音様との約束で、娘が幸せになるためにずっと頭に鉢をかぶせていなければなりません。母親が亡くなり継母が来ると、娘は冷たい仕打ちを受け追い出されてしまいます。娘は鉢をかぶったまま放浪の旅をすることに…。日本画で描いている御伽噺(おとぎばなし)をお楽しみください。

東川で二番目のお城「間宮城」

東川町でお城といえばキトウシ森林公園にある展望閣。では東川で二番目に造られたお城「間宮城」はご存知だろうか？旭岳から北東方向に2キロメートルほど、中岳分岐の近くにそれはある。

キトウシ展望閣は天守閣風の展望台だ。間宮城も戦のために造ったお城というわけではなく、本来は登山道が法面崩落した後を直すために組んだ石垣である。上に天守閣が建っているわけではないので悪しからず。しかし、あまりにも仰々しい外観がお城の石垣を思わせるため、山関係者から軽べつの思いを込めて呼ばれている。

「優れた自然の風景地を保護する」のが目的である自然公園法の観点から見ると、景観への配慮をまったく欠いたこの醜い工作物は、個人的には撤去すべきだと思っている。しかし、なぜこんなモノが造られてしまうのかを突き詰め



Nature Column (ネーチャーコラム)
自然ガイドなどで活躍する人たちのリレーをしています。

ていくと、大雪山が国立公園であり、管理しているのが行政だから、という答えが見えてくる。



大きく崩壊した登山道。「間宮城」はこの跡地に造成された(2011年9月11日撮影)

登山道は人工物だから、放っておけば荒廃する。だから維持管理が必要になる。そこが国有地か民有地か、国立公園内か国立公園外かなど、さまざまな要因によって管理者が決まるのだが、大雪山の場合、総延長300キロメートルの登山道のほとんどを行政が管理していることになっている。

間宮城のような過剰整備がある一方で、荒れるがままに放置されている登山道も多々あるので、こういう言い方になるのだが、次回以降大雪山の登山道管理の問題点を掘り下げてみたい。

山樂舎BEAR 佐久間 弘



本で知るふるさとこの山

町史編集専門員 西原義弘

国立公園選定前に出た写真誌

朝日新聞社が1932(昭和7)年10月に、「アサヒグラフ臨時増刊 国立公園号(国立公園号)」を発行しました。

国立公園法が1931(同6)年に制定され、最初に雲仙、霧島、瀬戸内の3カ所が指定されたのが1934(同9)年3月です。続いて、大雪山、阿寒、日光、中部山岳、阿蘇の5カ所がその年の12月に指定されたのですから、アサヒグラフは国立公園選定の2年も前に特集号を組んでいたわけです。

町史編さん室に保管している本は、発行から81年が経っていますから、紙質が劣化して色が変わり、破れが目立ちますが、貴重な一冊です。体裁は縦38センチ、横26センチで、A4版より縦幅が少し長めの大ぶりな本です。写真をふんだんに使い、67ページにわたって、全国12カ所の国立公園を紹介しています。

国立公園の制定と地域選定をめぐっては、大正時代から当時の政府、マスコミ、識者の間で論争があり、朝日新聞も1921(大正10)年10月に、国立公園を設定する目的は何か、開発に伴う自然破壊をどのように制限するの



朝日新聞社が昭和7年に発行した「アサヒグラフ臨時増刊 国立公園号」

か、などと問題を提起しています。その朝日新聞社が国立公園決定前に発行した「臨時増刊 国立公園号」です。大雪山を含めて国立公園を大々的に紹介した最初のグラフ誌だけに違いありません。

大雪山は「松山温泉附近(付近)の羽衣の滝(滝)」など11枚の大判写真で紹介されています。羽衣の滝については、構図も写り具合も全く同じ写真が「北海タイムス」紙の大正10年8月

29日付け紙面(5面)に添えられています。記事は、「大町桂月氏、大雪山、天下無類と嘆賞、無事旭川に帰着して語る」です。

アサヒグラフ巻末に「複製を許さず」とありますので、著作権は当時から慎重に扱われていたと感ずますが、大正時代の新聞にも載った豪快に流下する羽衣の滝の見事な写真は、いったい誰が撮影したのか謎は残ります。



Christmas Eve (December 24th) Catrina Caira

Christmas celebrations last for many days in my family. Christmas Eve is when my family celebrates the holiday with my mom's relatives. Many relatives come from far away to be together for this holiday. We visit those who cannot come to dinner in the morning and early afternoon. After that, we all meet at my grandparent's house. Then we go to church together. After that, we go back to my grandparent's home to take family pictures. We can hear the fire truck sirens because Santa is going around town on the fire truck. When we hear the siren get close we all go out to wave and get candy canes from the firefighters. After the firefighters go by we all sit down to a big family dinner together. My grandmother, mother, and aunt have been working on this delicious dinner for days. My grandfather has been working on the tree. He loves Christmas trees; they are his favorite part of Christmas. He spends days making his tree just right. I could sit and look at his tree for hours, it is always very pretty. After dinner we open presents. Then we talk and play together until midnight. Finally, it is time to go home and then to bed; after all we want to be there when Santa comes to our house.

【ちょっと豆知識】宮地晶子

映画のワン・シーン、クリスマスツリーを選ぶ人々。よく見る光景です。日本では、どちらかというとプラスチック製ですが、アメリカでは年間数千万本もの生木が使われます。昨今は生ごみとして環境問題になっているとか。鉢植えにしておいて、*réuse* (再利用) したり、*recycle* (リサイクル) したり、という取り組みもしているそうです。時代はまさにリデュース、リユース、リサイクルですね。

クリスマス・イブ(12月24日) カトリーナ・カイラ

わが家のクリスマスのお祝いは何日も続きます。イブは母方の親類とお祝いをします。この日のために、遠方から親類がたくさん集まります。食事に来られない親類を午前中と昼早めに訪ね、その後みんなで祖父の家に集まって、一緒に教会に行きます。また祖父母の家に戻ると、今度は家族写真の撮影です。そのうちサンタが乗っている消防車のサイレンが聞こえてきます。音が近くなると外に出て手を振って、消防士からキャンディ・ケインをもらうのです。それが行ってしまうと、盛大なディナーの時間です。祖母や母、叔母は何日もかけてこのごちそうの準備をします。一方、祖父はずっとツリーの準備をしています。クリスマスといえば、とりわけツリーが大好きな祖父。ピタッと決まるまで、何日もかけます。そんな祖父のツリーはいつも素敵で、何時間見ても飽きません。食事が終わると、プレゼントを開けます。それから真夜中までおしゃべりして遊びます。そしてとうとう家に帰って寝る時間が来ます。なんとといっても、サンタが来る時は家にいたいですからね。

(訳:宮地晶子)

英語教育指導員 宮地晶子の

エイゴノマナビカタ

第113回

強く!

先日、羽衣公園を散歩していたら、遠くで中学生がサッカーをしていました。「受験生、帰って勉強しろー」と叫んだら、「リフレッシュしてるんですー」と呼び返してきました。たまたま一緒にいた外国人が「いいね。中学生はちゃんと英語を使っているじゃないか」と私をからかいます。「リフレッシュ」が聞きとれたみたいです。

逆にこんなことがありました。ホテルでチェック・インに付き添った時のこと。たまたま二度続けて同じことが起こり

ました。同じホテルの同じフロントです。

チェック・インしようと説明を受けていた外国人が私に助けを求めてきました。なんとフロントの人が英語で説明しているのにもかかわらず、日本語だと勘違いしたのです。横にいた私には、彼女が英語を話していると分かりました。でも如何せん、英語だと思ってもらえなかった。「息が弱いと通じないんだな」とつくづく実感しました。英語って、だれにでも、どんな状況でも通じるだけの強さを要求される言語のようです。

腹筋を使って声を出す、口の筋肉をめいっぱい使う、強弱をつける。やれることはいろいろあります。ここであきらめず、フロントの彼女も乗り切ってほしいものです。私も「あなたの英語は弱い」と言われた記憶があります(思えば図太くなったものです)。私がやったのは、雑巾を絞りながら息を出し切る(腹筋)、大きな声で音読する、イヤホンで英語の音声を流しながら、それに負けない声でシャドウイングする…。日本人はただでさえ押しが弱いのです。国際社会で主張が通るように、みなさん堂々といきましょう。

人生を拓く

⑦

吉田 勝次さん (82) 東雲
 キエさん (79)

石川県から曾祖父が西神楽村（現旭川市西神楽）に入植。小作をしながら広い土地を求めてこの地に移り住みました。

1946（昭和21）年、小学校高等科を卒業後、5人兄妹の末っ子ながら、14歳の時に6歳で亡くなった父の跡を継ぎました。終戦直後物資の乏しい時代。2・5ヘクタールと土地が狭いため、米作りだけでは足りず大工仕事もして一家を支えました。

「昔は今ほど米が取れんで、5〜6俵近く取れたら『取れた、取れた』とえらい喜んでいたさ」と厳しい時代でした。楽しみだったのは、年に一度の相撲大会。上川管内の大会で優勝したほどの腕自慢でした。

キエさんは秋田県出身。8人兄弟の4番目で、子守をしながら中学校を卒業。4年間、営林署の造材現場で食料運びの仕事をしました。トロッコがようやく通る細いつり橋を、



食料を背負って毎日往復しました。「トロッコが通らないことを、耳を澄ませて確かめて命がけで運んだんだよ」。

19歳の時、集団農業労務者として東川へ。25歳の時、勝治さんと見合い結婚、2人の子を育てました。

キエさんが編むわらじは、長持ちすることで定評がありました。毎晩夜なべして交換用わらじをいつも用意し、すぐ擦り減ってしまわないようにしっかりと編む工夫を加えていました。

東川祭り（どんとこい祭りの前身）で、東雲行政区が仮装行列で優勝したことがあります。テーマは「おしん」。キエさんが編んだわらじを一足ぶら下げて行進したそうです。

「昔テレビで『おしん』ってドラマがあつたけど、それ思い出したらさ、『おしん以上だよ』ってよく言ってたんだ」。そのわらじは、キエさんの大切な思い出。今も大事に保管しています。

「よく稼いでくれた」。勝治さんの短い言葉には、働き者のキエさんへの言い尽せぬ感謝とねぎらいがこもっています。

俳句

来客に熱きおでんをもてなさる
 しじみと妻のおでんに妣重ね
 おでんには思い出がある二つ三つ
 旧友に肩たたかれておでんかな
 晩秋やたそがれ人生駆けて来る
 完食のおでんパーティー皆ねむい
 おでん種とつぶりつかって同じ色
 おでん屋に地酒並んで旅に酔う
 ものぐさや見て見ぬふりの寒さかな
 おでん屋の席を詰め合う馴染み客
 忠別の流れは細き寒さかな
 大根干す白さが呼ぶかこの寒さ
 住む人の清々しきや冬支度
 ひとまわり小さくなりしおでん鍋
 作陶に優しき仲間文化の日
 野球ファン熱き談義におでん酒
 大自然絵の具となりて紅葉山
 新校舎第九合唱秋日和
 分校の屋根は小太鼓木の実ふる



高橋	公花
杉山	ひろのり
保科	なほ
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
佐々木	りえ
山内	みゆ
長谷川	きみゑ
小林	ろば

27年度の新入園児を募集します

東川町幼児センター「ももんがの家」では27年度新規入園児を募集します。所定の申し込み用紙に必要事項を記入の上、期日までにお申し込みください。

入園決定後の説明会は、来年2月19日（木）実施予定です。現在入園中のお子さんは手続き不要です。入園申込書は、幼児センターで12月1日から配布します。

新年度の保育料は、4月からスタートする子ども・子育て支援制度への移行に伴って、国の指針が確定後に決定となります。（子ども・子育て支援制度の関連記事は20頁を参照）

【募集期間】

12月8日（月）から同月24日（水）午前8時半から午後5時まで（日・祭日は除く、定員に達しない場合は募集期間終了後も随時）。

【必要書類】

入園申込書、その他必要な証明書等を提出していただきます。

【申し込み、お問い合わせ】

東川町幼児センター（西4号北8番地）
☎82-3400、Fax82-4660

【募集期間】

◆短時間型

- (1)入園資格 町内居住の幼児で満3歳から満5歳までの幼児
- (2)募集園児予定数 ▶ 3歳児40人（定員40人）
▶ 4歳児14人（同）▶ 5歳児17人（同）
- (3)保育年齢別の区分 ①3歳児（平成23年4月2日から翌24年4月1日生まれ）②4歳児（同22年4月2日から翌23年4月1日生まれ）③5歳児（同21年4月2日から翌22年4月1日生まれ）
- (4)保育内容・保育時間 ▶通常保育（月～金）（午前8時半～午後1時半）▶預かり保育①開園日（月～金）（ア）午前7時半～同8時半（イ）午後1時半～同5時（ウ）午後5時～6時半（エ）午後6時半～同7時 ②土曜・長期休み 前記（ア）（ウ）（エ）のほか（オ）午前8時半～午後5時

◆長時間型

- (1)入園資格 就学前の児童で、保護者のいずれもが保育することができないと認められる場合（保護者と別居している場合は乳幼児の面倒を見ている方）



①昼間に居宅外で労働することが常態である②昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることが常態である③妊娠中であるか出産後間もない④疾病や負傷した場合または精神や身体に障害がある⑤長期にわたり疾病の状態にあるかまたは精神や身体に障害のある同居の親族を常時介護している⑥震災、風水害、火災、その他災害復旧に当たっている⑦前項に類するとして町長が特に認めたもの

- (2)募集園児予定数（11月1日現在） 全定員は180人。年齢別定員は目安。定員を超える場合には保育実施基準を元を選考し、優先順位をつけて入園決定することがあります。
▶ 0歳児12人（定員12人）▶ 1歳児10人（同24人）2歳児名若干名（同36人）▶ 3歳児若干名（36人）▶ 4歳児若干名（同36人）▶ 5歳児若干名（同36人）
- (3)保育年齢別の区分 ①0歳児（生後6カ月経過後の乳児）②1歳児（平成25年4月2日から翌26年4月1日生まれ）③2歳児（平成24年4月2日から翌25年4月1日生まれ）④3歳児（平成23年4月2日から翌24年4月1日生まれ）⑤4歳児（平成22年4月2日から翌23年4月1日生まれ）⑥5歳児（平成21年4月2日から翌22年4月1日生まれ）
- (4)保育内容、保育時間 ▶通常保育（午前7時半～午後6時半）▶延長保育（午後6時半～同7時）▶障がい児保育：保育に欠ける障がい児で、健常児と共に保育することが望ましく、集団保育が可能で日々通園できる特別児童扶養手当の支給対象児。入園判定委員の意見を聞くことが必要です。

年末、年始のごよみ

◆**役場、保健福祉センター、大雪地区広域連合事務局** (☎82-2111) 12月30日(火)仕事納め。12月31日(水)から1月5日(月)まで閉庁。1月6日(火)仕事始め。

▶**戸籍の届け出** 死亡届は常駐の守衛に事前に電話連絡の上ご来庁ください。自宅待機職員が出庁して対応します。その他届け出は一時お預かりし、書類審査は閉庁明け後です。お問い合わせは定住促進課住民室。

▶**新春の集い** 1月3日(出)午前11時、農村環境改善センター。

◆**農村環境改善センター** (☎82-3200) / **文化交流館** (☎82-4245) 12月31日(水)から1月5日(月)まで休館。貸し出し図書の返却は文化交流館玄関前の返却ボックス。

◆**文化ギャラリー** (☎82-4700) 12月31日(水)から1月5日(月)まで休館。

◆**老人保健センター** (☎82-2770) 12月31日(水)から1月5日(月)まで休館。

◆**町立診療所** (☎82-2101) 12月31日(水)から1月5日(月)まで休診。1月6日(火)から平常。

◆**休日当番医** 1月3日(出)午前10時から午後4時(派遣医師が対応、定期の薬処方、インフルエンザ予防接種はできません)。

▶**休日診療** なし(緊急時は事前に電話連絡の上、夜間受け付けからお入りください)。

▶**歯科** 休日診療は道北口腔保健センター(旭川市金星町☎22-2290) 受け付けは午前9時から午後4時。

◆**東川歯科医院**(東町1 ☎82-3308) 12月28日(日)から1月4日(日)まで休み。12月27日(土)は午前診療。

▶**栄歯科クリニック**(北町3 ☎82-4331) 12月28日(日)から1月4日(日)まで休み。12月27日(土)は通常。

▶**松山デンタルクリニック**(南町4 ☎82-7111) 12月28日(日)から1月4日(日)まで休み。12月27日(土)は午前9時から午後5時まで。

◆**B & G海洋センター** (☎82-4600) 12月29日(月)から1月5日(月)まで休館。

<その他>

◆**商工会** (☎82-2750) 一般事務は12月31日(水)から1月5日(月)まで休み。1月6日(火)から平常。「2014ひがしかわ年末年始感謝祭」抽選会は1月2、3日午前10時から午後3時、道草館コミュニ

ニティーホール。

◆**道の駅・ひがしかわ道草館** (☎68-4777)

▶12月31日(水)、1月1日(木)、1月4日(日)はインフォメーションセンター、売店とも休み。待合所とトイレは常時使用できます。

▶1月2日(金)、3日(土)は午前10時から午後3時まで正月臨時営業。

◆**キトウシ森林公園物産センター** (☎82-2632)

物産センター、一般事務は12月30日(火)から1月5日(月)まで休み。6日(火)から平常(貸し別荘ケビンは無休営業)。

◆**社会福祉協議会** (☎82-7505) 12月31日(水)から1月5日(月)まで休み。

◆**大雪消防組合東川消防団** (☎83-0119)

▶**歳末防火啓蒙** 12月29日(月)、30日(火)午後7時過ぎから同11時ごろまで、各分団員が消防車両で町内巡回。

▶**消防出初め式** 1月5日(月)午前10時半、役場前。

◆**ごみ、し尿の収集** 12月31日(水)から1月5日(月)まで休み。1月6日(火)から通常収集=お問い合わせは定住促進課☎(代)82-2111(内線111)。

▶**しらかば清掃センター**(美瑛町宇莫別、☎92-2247) 12月31日(水)から1月5日(月)まで休み。6日(火)から平常。12月30日(火)はごみ直接搬入受け入れ。午前8時半から午後5時15分まで。

◆**旭岳ロープウェイ** 年末・年始は無休営業(始発午前9時、下り最終午後4時)。

◆**町営スクールバス、乗り合い(デマンド)タクシー** (☎82-2111) 12月31日(水)から1月5日(月)まで運休。

◆**旭川電気軌道バス「60」番東川線、「67、76」系統東川東神楽循環線**(バス総合案内☎23-3355、共栄営業所☎31-5241。ただし12月31日(水)、1月1日(木)、2日(金)は事務所休み)。

▶12月29日(月) 平日ダイヤ

▶12月30日(火) 土、日・祝日ダイヤ

▶12月31日(水) 同上(運行は起点、終点の発車時間が午後5時までの便)。

▶1月1日(木) 旭川空港・旭岳温泉線(急行)は通常運行、他は運休。

▶1月2日(金)、3日(土) 土、日・祝日ダイヤ(運行は起点、終点の発車時間が午前8時から午後8時までの便)。

▶1月4日(日)から平常ダイヤ

くらしネットワーク

人のうごき 10月16日～11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	父	母	行政区
生まれた子 つばき 音人 すずき 太	芳範	紗世	5南区
錦木 豪	豪	香織	26区

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人 大榎 輝夫	91歳	大榎 信子	21区
谷地 友一	81歳	谷地 澄子	29区
村上 ミネ子	84歳	村上 孝弘	北町2丁目
竹田 政博	73歳	竹田 正子	西町3丁目
大久保 望子	88歳	大久保 智昌	12区
岩田 フジエ	95歳	岩田 定夫	17区

人口・世帯数 10月末日現在

人口	7,999人 (前月比+54人)
男	3,727人 (前月比+20人)
女	4,272人 (前月比+34人)
世帯数	3,555戸 (前月比+51戸)
出生	6人
死亡	16人
転入	99人
転出	35人

夜間納税と相談の日

12月8日(月)

毎月第2月曜日 17:15～20:00

税務課収納室

議会事務局から

お問い合わせは☎内線311

町議会第4回定例会を開会します

町議会第4回定例会は、12月11日(木)、会期1日間の予定で開催します。

午前9時半から開会。一般質問、一般会計等補正予算、条例改正などを審議予定です。

定住促進課から

届け出は住民室内線111

国民年金を受けている方が亡くなった時は

国民年金を受給している方が亡くなると、年金を受ける権利もなくなるため「年金受給権者死亡届(報告書)」の提出が必要です。死亡届には、年金証書、死亡の

事実を明らかにできる書類を添えてください(除籍抄本、住民票の除票など)。この届け出が遅れると、年金を多く受け取り過ぎることになるため、後日返納しなければなりません。

年金は、死亡した月の分まで受給できます。死亡した方が受給するはずだった年金が残っている時は、死亡当時年金受給者と生計を同じくしていた遺族の方がその分の年金(未支給年金)を受け取ることが出来ます。戸籍謄本、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て請求してください。

生計を同じくしていた遺族とは、5親等以内の「配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹」です。受給可能な優先順位もこの順です。請求権者がいない場合、同居人、親類、家主等が「死亡届」のみ提

出します。

2013(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。

飼い犬には犬の鑑札と注射済み票をつけましょう

ペットの愛犬には鑑札、狂犬病の予防接種済み標識を付けることが必要です。

鑑札は愛犬を畜犬登録した時に交付する登録番号を記載してあります。首輪に鑑札がついていれば、飼い犬が迷子になっても飼い主の元に戻ることが出来ます。

狂犬病の予防注射は毎年必要です。役場では毎年「5・6月」期に狂犬病予防注射期間を設けていますので、必ず予防注射を受けましょう。注射済み票は、登録犬で

あり狂犬病予防注射を受けた犬であることを証明するために大事な標識です。

野良猫の増加で苦情が増えています

野良猫に関する苦情が増えています。飼い始めたベツト猫は、無責任に飼育放棄しないでください。

苦情が増えている原因は、野良猫の数が増加しているためです。飼育放棄した飼い猫が増え、さらに繁殖増加していると思われます。

路上放置のふん尿被害、環境悪化も増えています。野良猫は有害鳥獣駆除の捕獲をすることはできません。繁殖をふやさないために安易に餌や食べ物を与えて餌付けしないようにしま

しょう。動物を遺棄すると、動物愛護及び管理に関する法律により懲役あるいは罰金刑の対象になります。

企画総務課から

申し込み・お問い合わせは、☎内線221

高校生の路線バス・タクシー乗り継ぎ帰宅支援

通学に利用する路線バスが運行遅延した場合、タクシーを利用して安心して帰宅できるように、冬期間に限って高校生の帰宅を支援します。

旭川市内―東川町間を運行している公共路線バスが運行遅延して町営スクールバスに乗り継ぎ帰宅できない場合があります。タクシーを利用して帰宅できるように帰宅支援します。タクシー・ハイヤー利用時の運賃は、町発行のタクシー利用券で支払いに代えることができます(バスの運行遅延証明書を添付しているものに限り有効)。

利用券の使用は①通学用として帰宅時に旭川電気軌道の「旭川市内―東川町間」の路線バスを利用して乗車中、バスの運行遅延によって道の駅・道草館から町営スクールバスの接続乗り継ぎに間に合わなかったこと②バスの運転手から運

行遅延証明書が発行されていること③東交ハイヤー(東川町)またはどちらかハイヤー(東神楽町)にタクシー利用の依頼をすることが条件です。

期間 今年12月から来年3月末日まで

対象 「旭川電気軌道バス―町営スクールバス」の公共路線バス乗り継ぎで町外に通学している高校生

内容 バスの運行遅延によって町営スクールバスに接続乗り継ぎできない場合、使用期限付きのタクシー利用券を使って帰宅できること(1シーズン1人15回以内)

申請 役場企画総務課(学生手帳など身分証明書の写し、所定の申し込み用紙)

その他 乗り継ぎ指定停車場は「道の駅・道草館前(東町1丁目)」

メールマガジンで緊急情報知サービスを始めます

東川町は防犯、防災上特に必要な緊急情報をメールマガジンで皆さまに告知するサービスを開始します。

サービス開始は12月1日からです。ご希望の方は町公式ホームページからメールマガジン登録ページから配信希望の登録をしてください。

都市建設課から

お問い合わせは☎内線233

「美しい風景づくり賞」イルミネーションの部は中止

美しい風景づくりに貢献している個人、団体、事業者を対象として選定対象の「東川町美しい風景づくり賞」イルミネーションの部は今年も選考審査を中止します。冬期間使用電力の節電に協力するため3年連続で中止となりました。

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)

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

定住促進課

昨年12月から今年11月までの期間中に住民基本台帳の閲覧を行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性別一の4基本情報です。

	請求者、申し出者	請求理由、利用目的の概要	閲覧した住民範囲	閲覧年月日
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8年4月2日～同8年4月1日 日生まれの男女○同11年4月2日～同12年4月1日生まれの男	4月25日
2	(株)北開水工コンサルタント	美瑛町かわまちづくり事業に関する住民アンケート調査の対象者抽出	20歳～69歳までの町民	7月9日

児童扶養手当の受け取り対象者が広がります

公的年金を受給する方であっても、12月から児童扶養手当を受給できるようになりました。

公的年金額が児童扶養手当額より低い方を対象に、その差額分の児童扶養手当を受給できるようにします。

児童扶養手当を受給するために申請が必要です。該当すると思われる方は社会福祉室までご連絡ください。

▼該当すると想定される方

①お孫さんを養育している祖父母等が低額の老齢年金を受給している場合②父子家庭であって、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合③母子家庭であって、離婚後に父が死亡し、お子さんが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合―など

▼児童扶養手当とは

①父母が婚姻を解消した子②父または母が死亡した子③父または母が一定程度の障害の状態にある子④父または母の生死が明らかでない子⑤父または母が1年以上遺棄している子―のいずれかに該当する子(18歳に達する日以降最初の3月31日までの子。障害児の場合は20歳未満)を監護する母や父または養育者(祖父母など)が受給することができます。

食事で健康、栄養教室

不適切な食事、運動不足で生活習慣病が増えています。自分の健康は自分で守りましょう。身近な材料で健康料理のメニューを増やしましょう。バランス、味付けなどを確認し、食生活を見直し、よう(希望する方は食生活改善推進員となる単位を取得可)。

日時 12月16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「脂質異常症」の講話、調理実習、試食(希望者は体脂肪測定可)

移動献血車		保健福祉課	
実施日	場所	時間	
12月8日(月)	JA東川事務所前	9:30～11:00	
	旭川福祉専門学校前	12:30～13:30	
	役場庁舎前	14:00～15:00	
	東川養護学校	15:30～16:30	

皆さまのご協力をお願いします。

持ち物 筆記具、エプロン、三角巾
費用 食材料の一部100円を負担

「生涯骨太クッキング」講座

食生活改善協議会主催の料理教室です。楽しく料理をしましょう。
日時 12月10日(水)
時間 午前10時～午後1時ごろまで
場所 保健福祉センター(2階調理実習室)
対象 町内の方
締め切り 12月3日(水)
内容 簡単な料理
費用 食材料の一部100円を負担
持ち物 筆記具、エプロン、三角巾(バンダナ)

女性に対する暴力相談窓口

女性の約10人に一人が「配偶者からの暴力」に悩み苦しんでいます。解決には早めの相談が問題解決への第一歩です。
配偶者からの暴力(言葉の暴力含む)、職場のセクシャルハラスメント、ストーカー被害など、内容によって各種相談窓口があります。相談窓口をご案内するナビダイヤルは☎0570-01055210です。役場保健福祉課でも受け付けています。

幼児センターから
幼児センターは☎82-3400、子育て支援センターは☎82-5100

子ども・子育て支援制度で新たな保育利用制度へ

子ども・子育て関連3法(平成24年8月成立)に基づいて、来年4月から新たに子ども・子育て支援制度がスタートします。保育の必要量に応じて認定を受け、その認定区分ごとに施設を利用する制度です。(関連の新しい園児募集16ページを参照)
幼児センターではこれまで、家庭の事情を考慮して保育が必要であるという認定をもとに入園決定を行ってきましたが、新制度では基準が拡大します。
▼保育が必要である事由によって保育の必要量を認定
保育が必要である事由とは、「就労」「妊娠中または出産後間がない」「疾病・障がい」「同居親族の常時介護・看護」「災害復旧」「求職活動中」「就学」「育児休業時に既に利用している子どもが継続して利用する必要があること」「虐待やDVの恐れがある」「その他町長が認める場合」

必要量に応じた認定区分		
区分	対象の子ども	保育の必要量(幼児センターでの利用区分)
1号	2号認定以外の満3歳以上で就学前の子ども	短時間型
2号	満3歳以上で保育を必要とする子ども	長時間型(3歳以上児)
3号	満3歳未満で保育を必要とする子ども	長時間型(3歳未満児)

の10項目です。
▼利用者負担額(保育料)
保護者の所得に応じて、国が定める水準を限度に設定します(町民税額をもとに算定、国水準は来年1月以降に示される予定)。町はこの水準を踏まえ、現状の保育料から変動が少なくなるよう配慮して決定します。子どもが2人以上いる世帯の負担は、新制度でも現行に準じて軽減する予定です。

子育て講座・子供の写真スナップ方法

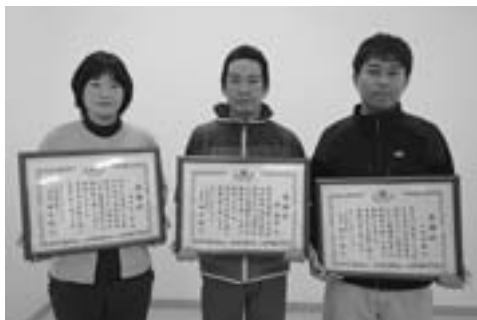
お子さんの写真をステキにアレンジしましょう。
日時 12月4日(木) 午前10時～11時半
場所 子育て支援センタープレールーム
定員 10組程度
内容 簡単に作れるスナップブックキング
講師 鈴木育美さん(東神楽町在住)
材料費 600円程度(当日)
持ち物 写真3枚を各自用意
その他 託児希望者には託児室あり(申し込み時に申し出)

クリスマス会を開きます

もうすぐクリスマス！子どもも大人もなんだかワクワクする季節ですね。楽しいクリスマス会です。親子でご参加ください。
日時 12月22日(月) 午前10時～11時半
場所 幼児センター子育て支援センタープレールーム
対象 お子さんと保護者定員 特になし(要予約)
内容 おはなしの会ピッピ読み聞かせ、リコーダーサークルイコ口演奏など
持ち物 ご自分のお子さんに各自300円程度のクリスマスプレゼントを持参(食べ物以外のもの)

登山者救助で感謝状

登山中に突然倒れて心肺停止になった男性を救助した東川町内と旭川市内に住む4人の人命救助活動に対して、大雪消防組合(田中陵一消防長)は10月30日、感謝状を贈りその行動をたたえました。
今年7月、大雪山(標高2千291m)の旭岳ロープウェイ姿見の駅(標高約千600m)か



小沼さん、関さん、山下さんの3人(右から)

ら約100名の姿見散策コースで地元の男性登山客(80)が、突然倒れて心肺停止状態になりました。その時旭岳の散策道をパトロール中だった関真宏さん(東川町内)、小沼秀樹さん(旭川市内)、自然ガイドの中川伸也さん、山下なつ絵さん(ともに東川町内)の4人が現場に居合わせ、その場で心肺蘇生の心臓マッサージとAED(自動体外式除細動器)を使って救命治療。搬送用のドクターヘリコプター到着までの間、適切に初期救命救命を行いました。
この日は関さん、小沼さん、山下さん3人が出席。田中消防長から感謝状を受けました。
登山者はその後旭川市内の病院搬送後の治療を受け、車の運転ができるほどに回復しています。



北央信組、町の交通安全活動に今年も寄付

10月23日、北央信用組合(札幌足立真理事長)と同組合役員一同から、町にそれぞれ多額の現金寄付をいただきました。
足立理事長、川東寿春東川支店長らが来庁し、松岡市郎町長に寄付金を手渡しました。
昨年に次いで2年連続3度目。町では東川小学校の新築移転に伴って必要となる周辺の交通安全啓発看板などの設置費として役立てることにしました。
2005(平成17)年に同組合員が交通事故死したことをきっかけとして同組合で交通安全活動、職員の募金運動を始め、道内35営業所の所在市町村で交通安全に寄与するための寄付を続けているそうです。ありがとうございます。

松原さん、森の歴史伝える巨木の特製テーブル寄贈



11月13日、東川町森林組合長を務めている松原潔さん(28区)から、原木の幹をそのまま使って制作した特製の銘木テーブル2台(それぞれ直径約100cm、厚さ約15cm)を町に寄贈いただきました。
町の開拓120年記念に、と特別に依頼して制作しました。北海道林産試験場(旭川)のマテリアルグループ研究主任、大崎久司博士の調べでは、282年程度の年輪。1955(昭和30)年ごろ伐採されたものです。1673(延宝元)年前後、4代將軍・徳川家綱治世の江戸時代に生まれました。

落葉高木、ハルニレの大木(別名ニレ、アカダモ、通称エルの木)です。道内では街路樹としてもよく見かけます。建材、楽器材、

救急車を更新しました

大雪消防組合東消防署はこのほど、救急車を更新し10月14日から運用を開始しました。
これまでのII B救急車(平成15年式)に比べて救命処置が容易な広い車内の高規格救急車になりました。新たに自動心肺蘇生器(自動心臓マッサージ器)を導入し、最新の資器材を効率的に配置して



「どん」のお菓子、お菓子作り



11月11日、幼児センターの子どもたちがどん菓子づくりの見学とおいしいお菓子に大喜び。
通称「どん」「バクダン」「ポップコーン」などと呼んでおなじみのどん菓子の作り方を子供たちに見せたい。今春先生たちのリクエストで始まったどん菓子づくり、「はたけの教室」の畑に昔ながらの八列トウキビ(飼料用トウキビ)を種まきし、約90本のトウキビを収穫。「ほしのゆめ」の新米と合わせて2種類のどん菓子を作りました。

「ドン」と響く爆発音。フワーツ」と通り一面真っ白い煙がもくもく。出てきたバケツ山盛りのお菓子の山に「あま〜い!」「おかわりちょうだい!」と大喜び。

茶道教室のサポーターを募集します

東川町日本語教育協議会
日本語習得のため来町している外国人研修生のための課外学習、茶道教室サポーターを募集します。
期間 来月1月から毎月1、2回
時間 午後1時から3時間程度
条件 茶道の経験を持つ女性(年齢、流派不問、自分で和服の着付けができること)
内容 日本語研修生のための茶道教室サポート、指導は表千家流の林慧子さん
謝礼 1回について千円
締め切り 12月12日(金) 必着
応募・お問い合わせ 役場教育振興室(担当は森、田中) ☎内線265

スキー&スノーボード教室を開きます

東川町スキー連盟
キトウシ森林公園キャンモアスキービレッジを会場に、小学3年生以上対象の町民スキー&スノーボード教室を開きます。初めての

方も大歓迎です。
期間 来月10日(土)、同月11日(日)、同月12日(月)の3日間
場所 キャンモアスキービレッジ
時間 午後1時半から2時間
定員 40人
受講料 大人3千円(中学生以上、スキー連盟会員は2千円)、子供2千円(小学生)、申し込み時に支払い
締め切り 12月30日(火)
申し込み・お問い合わせ 所定の申し込み用紙で役場内スキー連盟事務局(担当・企画総務課吉原、都市建設課金山)まで、申し込み用紙は連盟事務局にあります

バレエボール大会の参加チームを募集します

東川町バレエボール協会
第34回町技バレエボール大会の出場チームを募集します。試合は男女混合9人制のリーグ戦です。
日時 12月21日(日) 午前9時から(主将会議は午前8時45分)
場所 B&G東川海洋センター
対象 一般男、女(中学生以上)
参加料 1チーム3千円(学生2千円)
締め切り 12月12日(金) まで
申し込み・お問い合わせ 事務局の大角さん(役場写真の町課)

自衛官等の募集

自衛隊旭川地方協力本部南地区隊
自衛官候補生等を募集します。お問い合わせは自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 ☎22-0648
▼自衛官候補生
応募資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子
受付期間 年間を通じて
試験日 12月14日(日)、同月15日(月)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地または自衛隊旭川地方協力本部(旭川市春光町)

☎(直) 82-4700(文化ギャラリー)
後期高齢者医療広域連合保健事業実施計画の意見募集
北海道後期高齢者医療広域連合(札幌)は北海道後期高齢者医療広域連合保健事業実施計画案に対する住民意見を募集します。計画案は同広域連合ホームページをご覧ください。
http://iryokuiki-hokkaido.jp
期間 12月10日(水)〜来月1月9日(金)(必着)
お問い合わせ 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601

自衛官等の募集

自衛隊旭川地方協力本部南地区隊
自衛官候補生等を募集します。お問い合わせは自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 ☎22-0648
▼自衛官候補生
応募資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在、18歳以上27歳未満の男子
受付期間 年間を通じて
試験日 12月14日(日)、同月15日(月)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地または自衛隊旭川地方協力本部(旭川市春光町)

法人の確定申告は便利な電子申告で

上川総合振興局
法人道民税、事業税、地方税法特別税の申告、各種届け出は電子申告(e-ETAX)で、各種タックスをご利用ください。詳しい内容はホームページでも掲載しています。
お問い合わせは地域政策課 課税課 事業税関係 ☎(直通) 46-5926、地方税電子申告、電子納税のポータルサイトは <http://www.eltax.jp>

▼高等工科学校生徒(一般) 応募資格 日本国籍を有し、27年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子(中学卒業、同卒業見込み含む)
受付期間 来月1月9日(金)まで
試験期日 来月1月24日(土)(第一次試験)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地または自衛隊旭川地方協力本部(旭川市春光町)

白色申告の帳簿、帳簿等の保存制度について

旭川東税務署
個人の白色申告の方であつて事業所得、不動産所得、山林所得を生ずべき業務を行うすべての方は、

今年1月から記帳と帳簿書類の保存が必要になっていきます(所得税復興特別所得税の申告が必要ない方を含みます)。記帳と帳簿書類の保存制度の詳細は、旭川中税務署(☎90-1451)、旭川東税務署(☎23-6291)にお問い合わせください。国税庁ホームページもご覧ください。
<http://www.rta.go.jp>

地上デジタルテレビ放送難視聴支援制度まもなく終了

北海道総合通信局
テレビの地上デジタル放送難視聴地域の解消策として2010(平成22)年から実施してきた衛星放送(衛星セーフティーネット事業)は来月3月末日で終了します。地上デジタル放送を視聴する

北海道最低賃金
時間額 **748円**
(臨時、パートタイム、アルバイトを含む)
10月8日改定
北海道労働局、労働基準監督署(支署)

ことができないご家庭は、それまでに地デジ対策工事を完了いただく必要があります。
対策工事が必要な場合、総務省地デジコールセンターまでご連絡ください。難視聴対策の衛星放送終了時まで工事を完了させるためには、遅くとも今年12月までに工事する必要があります。お問い合わせは ☎0570-070101まで。

社協だより

温かい善意ありがとうございます。
10月16日から11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》
17区 岩田 定夫様
東町2丁目 前川 俊子様
西町3丁目 竹田 正子様
北町2丁目 村上 陽一様
22区 寺島美和子様

「くらしの相談」をご利用ください

困っていること、悩みごとを気軽に相談ください。秘密は守られます。社協相談室で随時お受けします。事前にご連絡ください。
今月の相談員は次のとおりです。
泉 文夫

各種大会成績

スポーツセンター)

【水泳】
◆富良野年齢別水泳競技大会第29回ふらのカップ(10月12日・中心街活性化センターふらっと)



▼9~10歳男子自由形(50m) ②丸一叶人(東川町水泳スポーツ少年団)
▼同同背泳ぎ(同) ①丸一叶人(同)
▼11~12歳同同(同) ③紺野碧依(同)
▼15~19歳同同(100m) ②藤巻倫太郎(東川高)
▼11~12歳同同平泳ぎ(同) ③紺野碧依(東川町水泳スポーツ少年団)
▼9~10歳女子バタフライ(25m) ①高橋愛海(同)
▼同男子同(50m) ③丸一叶人(同) [団体]
▼9、10歳男子フリーリレー(100m) ①東川町水泳スポーツ少年団(田代、中西慧、大和田匠、丸一)
▼同同メドレーリレー(同) ②同(中西慧、丸一、田代、大和田匠)

▼中学生男子の部 ②東川錬成館(杉山、宇野、木村、今村、七尾)
◆第24回少年剣道東川大会(11月3日・東川町B&G海洋センター)
◇団体
▼小学生高学年の部 ③東川錬成館(七尾、藤井、及川、窪田、木村)

【ミニバスケットボール】

◆第39回旭川地区ミニバスケットボール選手権大会兼第40回北海道ミニバスケットボール選手権大会旭川地区決勝リーグ(11月8、9日・当麻小)



東川町ミニバスケットボール少年団 48-22 旭川西御料地
同 34-20 旭川永山
旭川千代田 24-44 東川町ミニバスケットボール少年団
準優勝で全道大会の出場権獲得(1月8日(木)~11日(日)、恵庭市総合体育館など)

【フットサル】

◆旭川地区フットサルU-15大会(11月8、9日・旭川市立東光中ほか)
▼準決勝
コンサ旭川 7-0 東光中(佐々木2、阿部、櫛部2、小島、田中)
▼決勝
コンサ旭川 3-0 北門中(高橋、櫛部2)
2年連続4度目の優勝。道北大会出場権を獲得(11月24日(月)、名寄市)

【空手】

◆第36回北海道地区剛柔会選手権大会(10月26日・東川町B&G海洋センター)
◇形
▼小学生低学年女子の部 ①岩野ゆい(東川小)②三戸凛音(同)③葛優里(同)
▼同同男子の部 ①三戸颯将(同)
▼同同中学女子の部 ①葛愛里(同)③清山美緋(東川第三小)
▼同同男子の部 ①高橋来良(東川小)
▼高校女子の部 ①横山せれな(東川高)
▼一般同 ①小池幸栄(剛柔会東川)
◇組手個人戦
▼小学生低学年女子の部 ①三戸凛音(東川小)②岩野ゆい(同)③葛優里(同)
▼同同男子の部 ①三戸颯将(同)
▼同同中学女子の部 ②葛愛里(同)③清山美緋(東川第三小)
▼同同男子の部 ③馬場康太郎(東川小)、高橋来良(同)
▼同同高学年の部 ③清山千颯(第三小)
▼高校女子の部 ①横山せれな(東川高)
▼大学・一般女子の部 ①小池幸栄(剛柔会東川)

【剣道】

◆遠軽地方青少年剣道大会(11月16日・遠軽町総合体育館)



◇団体



子育てチャンネル

「足りないことの幸せ」があったあの頃

小学生のころ人形遊びが大好きで、雑誌やおもちゃ屋さんに並ぶ着せ替え服が欲しくてたまりませんでした。でもおこづかいで買える余裕はありません。仕方なく、図書館で作り方の本を借り、家にある母の端切れ生地とミシンを使い自分で作るしかありませんでした。

友達が持っているリカちゃんハウスにあこがれつつも、これまた買えないので、牛乳パックにかわいい花柄生地を貼ってソファを作ってみたところ、まるでヨーロッパのインテリアのようになり、自分好みの小さな理想の世界を作り上げては飾って眺め、うっとりしていたことを覚えていません。欲しくてもお金が足りないから自分で作るしかなかったのですが、その結果

が今の職業につながっているから不思議なものです。足りないというのは悪いことではありませんね。今はさまざまな物があふれ、安価に手に入れることが出来、作るよりも買う方が簡単な時代になりました。お店に並ぶ製品もすべて人

が作ったものに過ぎないので、「自分でも作れるよ」と言つと、驚いて「無理!」と言つ子供も大人も増えませんでした。出来上がった時の達成感と、「次はあれを作ろう」「こんなものが欲しいなあ」を自分で実現できる万能感

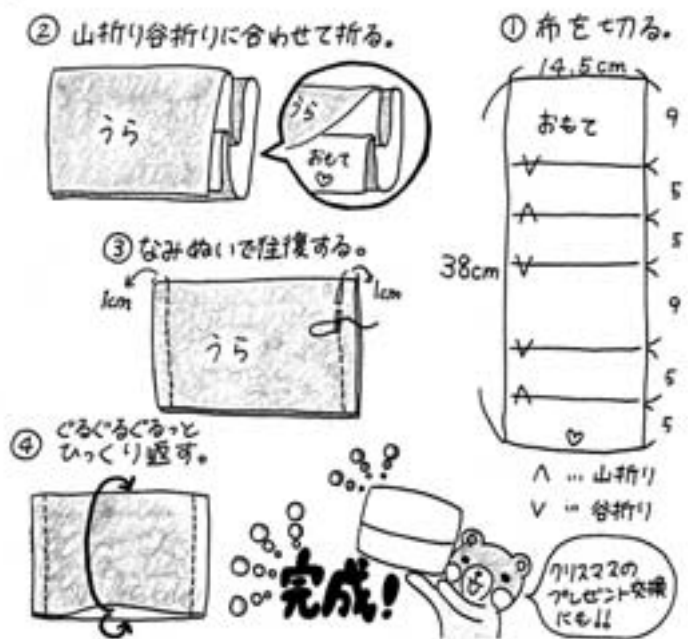
は、実は人間にとって大切な本能のひとつなのではないかと思えます。たくさん作っていくうちに、難しかったこともだんだん楽にきれいにできるようになり、最初の作品の出来のひどさを見ると、今の自分の成長を感じうれしくなることもあるでしょう。

皆さんは最近、なにか作りましたか? 小さなお子さんでも一緒にできる簡単なポケットティッシュ袋の作り方レシピをご紹介します。簡単な縫いで充分。たとえ目が大きくて不ぞろいでも、何度か往復すれば丈夫になります。今年のクリスマスプレゼントとして、暖かい家の中でお子さんに手仕事の楽しみと小さな達成感をぜひ伝えてあげてください。

手芸工房ウエカラパ

春日春絵

ティッシュケースの作り方





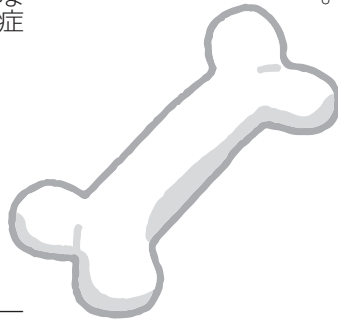
カルシウムの多い食事と散歩、日光浴で毎日健康 放っておけない骨粗しょう症

北海道に住む人は骨粗しょう症になりやすい環境で生活しているといわれます。健康で活力あふれる生活を送るため毎日の食事に気を付け、運動することで骨を丈夫にすることが重要です。

国民生活基礎調査（平成22年、厚生労働省）によると、「要介護」と認定された方の原因の4位は「骨折、転倒」です。

骨は体を支えるための大きな機能があります。骨粗しょう症は、その骨がスカスカのスポンジ状態でもろくなる病気です。顕著な症状は、骨折しやすくなることです。ほかに○背が低くなる○背中や腰が曲がる○背中や腰が痛む○下肢の神経痛などの症状もあります。

原因は体内のカルシウムが減少することです。カルシウムの少ない食事や運動不足、紫外線を浴びる頻度が減ると骨密度が低下しやすくなります。年齢を重ねることも骨がスカスカになってしまふ一因です。



体内のカルシウムは99%が骨や歯に存在し、1%程度は血液中に存在しています。血液を介してカルシウムを消費し、

血液中のカルシウムは食事で補っています。十分に補われない時は、骨からカルシウムを補って血液中の濃度を一定に保ちとします。

骨を強くしよう

ヒトの骨密度は、20歳から30歳代をピークに、その後減少するといわれます。40代以降も継続して骨を強く保つため、食生活と運動に気を配りましょう。食事で毎日カルシウム量を600〜800ミリグラム摂取すると骨密度の維持効果があるといわれます。併せてビタミンK、ビタミンD

を摂取するとさらに骨が丈夫になります。

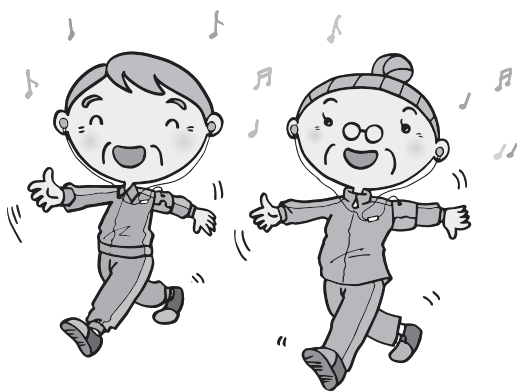
毎日の運動は一日5千歩以上歩くことがのぞましいといわれます。ライフスタイルに合った運動方法を見つけてみましょう。

紫外線は、一般に発汗作用、しみ、そばかすの原因として悪者にされがちですが、日光を適度に浴びることで体内に合成したビタミンDが腸からのカルシウム吸収を促進します。また腎臓からのカルシウム流出も抑制します。

私が通勤する時間帯、ほぼ毎朝、同じ場所でお会いする方がいます。その方は夏の暑い日も冬の寒い日もウォーキングしていらつしやいます。いつもお友達と2人で歩いており、車の中から私が会釈すると、片手を挙げて「ヨッ」とあいさつしてくれます。これから厳寒期を迎えます。

暖かい身支度をし、滑らない道を選んでぜひ散歩に出掛けましょう。

町地域包括支援センターでは、介護相談、介護予防などの出張講話を承っています。ご希望の方は、遠慮なくご連絡ください。☎82-2111（内線508、509）



2014.
12

information 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

12月の行事

14日(日) 第47回衆議院議員総選挙投票日(即日開票)、第23回最高裁判所裁判官国民審査(終日)
30日(火) 仕事納め

(2015年1月)

3日(土) 新春の集い(前11時、農村環境改善センター)
5日(月) 消防出初め式(前10時半、役場前)
6日(火) 仕事始め

文化ギャラリー

東町1丁目19-8

○13日(木)まで

- ▶ 第26回MOA美術館東川児童作品展
- ▶ 後藤昌美写真展「森と水の刻 阿寒・摩周」
- ▶ 第23回林忠彦賞受賞記念写真展
笹岡啓子「Ramembrance」
- ▶ 第二小学校親子ふれあい写真展(親子ふれあい写真展は11日(木)まで)

○15日(月)～28日(日)

- ▶ ストリートギャラリー2014グランプリ
写真の町・ひがしかわ写真少年団写真展
- ▶ 中野實写真展「大判カメラシリーズ第5弾
各停列車の旅—宗谷本線」
- ▶ 写真の町東川賞収蔵作品展

※14日(日)は展示準備のため休館。
※12月29日(月)～来年1月5日(月)は年末年始のため休館。
1月6日(火)は展示準備のため休館。

笑味ちゃん家(JAひがしかわ)

西町1丁目5-1 ☎82-2121

○5日(金)まで

- ▶ 伴友里絵さん(東川) 油彩画展「～幻想～」

保 保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

【12月分】

5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～)
8日(月)じっくり子育て相談 **予約** …… 13:30～
移動献血車来庁(役場庁舎ロビー)
16日(火)栄養教室 …… 10:00～13:00

会場は保健福祉センターです

【2015年1月分】

9日(金)ごっくん教室
乳幼児健診
23日(金)1歳6カ月児健診
27日(火)栄養教室

地 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**

18日(金)テーマ「しめ縄飾り作り(制作)」… 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日、2日、3日、8日、10日、15日、16日、17日、24日
※12月9日は職員研修のためお休み
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

4日(木)カラダ美楽クラブ …… **申し込み** 10:00～11:30
12日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
13日(土)こころん自習室 …… 14:00～16:30
14日(日)こころんちいさなクリスマス …… **自由** 14:00～16:00
17日(水)リコーダーアンサンブルイコロ演奏会 **自由** 12:15～13:00
18日(木)カラダ美楽クラブ …… **申し込み** 10:00～11:30
19日(金)親子と子の香りとふれあいのひろば **申し込み** 10:00～11:30
24日(水)おとなり会 …… **自由** 14:00～15:00
26日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00

※体操教室申し込み(1月分)は22日(月)から窓口、電話FAXで受け付け。



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。