

写真文化首都「写真の町」

しがしかわ

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

- ▶書道甲子園で旭西・井上遥さん、文部大臣賞
- ▶新春座談会



1

2016 January
No.747



「写真の町」東川町長 松岡 市郎

写真甲子園映画づくりに向かって

新年あけましておめでとうございます。

今から10年ほど前、「人口など増えるはずがない」という声がありました。しかし10数年が経過し、先人の方々によってしっかりとした基盤を築かれ、住民一人ひとりがそれぞれの分野で魅力を創造してくれました。その成果が今日、町の人口微増に繋がっていると思います。

「東川町」の知名度は相対上がってきております。数年前、「東川町です」と

名刺を差し出すと「どこですか？」などとよく聞かれます。

「写真の町」文化事業の知名度、持続力が魅力の一つとなって大きな力を生み出しています。昨年、内閣府に地方創生交付金を申請し、外部審査によって事業採択になりました。「写真文化首都創生事業」と「写真文化」を大きく打ち出したもので、「写真の町」東川町の知名度が動いたものと分析しています。

と感じます。

この知名度をさらに生かすためようと、今年東川町を中心舞台として悲願で

ありました写真甲子園の映画づくりによいよ始まりです。監督は、「ぼくらの七日間戦争」(1988年)、「ほたるの里」(2004年)、「早咲きの花」(2006年)などのメガホンを取った札幌出身の菅原浩志さん。「住民の皆さんと感動できる映画づくりにしたい」と昨年12月から東川町内に滞在して脚本づくりに着手しています。東川発、北海道発の映画づくりに向けて皆さまの温かいご支援をお願いいたします。

東川町に「来て、住んで、滞在して最高」と言え、また言われるような町づくりを一步前進させたいものです。皆さまにとって最良の1年でありますようにご祈念申し上げます。



東川町議会 議長 高橋 昭典

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様と東川町が明るく、新春を迎えるにあたり、町民の皆様のご多幸とご健勝をお喜び申し上げますとともに、日頃議会にお寄せ頂いていますご支援とご理解に感謝申し上げます。

本年3月の初議会において、議員各位のご支持を頂き議長に就任しての新年を迎え、議会の権能と責任を果たすため町の意味を決定

する重大な責務を担い、また、議会の使命を達成できるように努力を重ね、民意を町政に反映する議会における責任の重さを痛感します。

昨年は、「まち・ひと・しごと」創生総合戦略を策定し、地方創生に向けた基本的な考え方や目標、具体的な施策をまとめました。全国的に人口減少が進んでいる中、本町においては緩やかな増加しています。が、今後は人口減少に転じる想定をし、従来の取り組

みを継続しつつも新たな対策が欠かせません。東川町の将来像を見据え、議会としても実現に向け着実な地域づくりに議論を深めます。

国は、国防・TPP・エネルギーの重要課題は、国民的議論が二分して合意形成がされない環境でありながら政府は、国家安全保障政策を見直し、戦後70年を経た日本のかたちを大きく変える時代に入りました。国際政治・経済情勢の激変に影響され、国内政治にお

いても緊張と不安定要因が高まる懸念されます。現状の問題を抱えながらも地方自治の推進により町民の広範な参加を得ながら、町民の期待と批判に誠実に応える責任が議会にあると考えます。更には地方分権を時代の潮流と踏まえ、活発な議論を通じて議会審議の一層の活性化に取り組み、議決機関としての議会の責務を着実に果たしてまいります。

結びに、皆様にとって、限りない繁栄と本年が輝かしい飛躍の年になるよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とします。

CONTENTS

年頭のご挨拶	2
○写真甲子園映画づくりに向かって 「写真の町」東川町長 松岡市郎 ○年頭のご挨拶 東川町議会議長 高橋昭典	
まち・タウン	5
○保健師の石渡さん、アイスクライミングW杯出場 ○春高バレーで全国出場～河治、菊地両選手(旭実高) ○元気に育って一陽貴ちゃんに500人目の「君の椅子」 ○AEDが命救う～4人に人命救助感謝状 ほか	
大雪地区広域連合からのお知らせ	9
○健康、安心～年に1度は特定健診	
新春座談会	10
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	16
○タツノミクス効果! ◇貸し出し図書・ビデオ紹介	
大雪山の素顔	17
○Nature Column 寒気の造形 旭岳ビジターセンター 菊地 基さん ○世界を知ろう! No.9 北京ダック 国際交流員 王 佳夢さん	
A Word From Another World	18
○No.52 発見の旅 英語活動教育指導員 ハレ・ストウツツさん	
人生を拓(ひら)く	19
○第20回 西町2 長原幸次さん ◇俳句	
くらし・ネットワーク	20
○2月1日は町税第4期の納期限です ○マイナンバー通知カードは役場で受け取りを ○無料法律相談会 ○確定申告、納税は3月15日まで ○自治振興会が町内会へ～自治振興区を新たに設置 ○2月の集団検診 ○「ジョバンニの島」無料上映会 ほか	
子育てチャンネル	26
○子どものワークライフバランス 地域交流センター 小林 峻さん	
ミニ家庭医学講座	27
○第22回 やはり運動～有酸素運動と筋トレ組み合わせで効果 町立診療所副所長 古川倫也さん	
インフォメーション	28
○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

2016 January
No.747



初めてのスキー
(昨年1月、幼児センターで)



書道甲子園で旭西・井上遙さん、文部大臣賞

高校書道日本一を競う通称「書道甲子園」の第24回国際高校生選抜書展(毎日新聞社、毎日書道界主催)で、町内在住で道立旭川西高校書道部(後藤怜菜部長、部員37人)の3年



井上遙さん(中央)、折田佳音さん(左)、川田咲さん(同右)と後方は十河さん(右)、野村さん(左)、通学している部員6人(前中央、東上さん、野村さん、野村さん)

井上遙さん(18)がみごと個人部門最高の文部科学大臣賞を受賞しました。初めて団体部門でも全国一に。その優勝には東川の部員6人が大貢献。

大臣賞受賞作品は、創作「あこがれの海」。昨年準大賞を受賞、その時に「団体全国優勝して、個人で文部大臣賞を取りたい」と公言して、その言葉を実現させるべく「取ってやろう」という強い気持ちで臨んだそうです。

井上さんを筆頭に、準大賞、秀作、入選12作品もの入賞に。見事団体初優勝を飾り、創部約100年始まって以来の快挙を達成しました。入選12作品中の3作品は、東川の2年生部員、折田佳音さん(17)、川田咲さん(16)、十河琴音さん(17)の作品。受賞15人は受賞式(2月7日、大阪)出席に向けて胸を躍らせています。

保健師の石渡さん、アイススクライミングW杯出場

町の保健師、石渡貴子さん(37)が日本代表として、2016アイススクライミングW杯の今季第1戦、韓国大会に出場することになりました。

8分間から10分間の間に25〜30メートルの人工氷壁を登ります。W杯韓国大会出場は2013年、2015年に次いで3回目。過去2回はいずれも予選敗退しているだけに、「今度こそ」と

入賞を胸に秘め、最後の調整を重ねています。

前シーズンの昨年3月、アイススクライミング国内2大会の



に、「今度こそ」と入賞を胸に秘め、最後の調整を重ねています。前シーズンの昨年3月、アイススクライミング国内2大会の

うちのひとつである氷壁アイススクライミング大会の第9回アイスキャンデーカップ(昨年2月28日、3月1日・長野県南八ヶ岳赤岳鉱泉)の女子オープンで準優勝、今シーズンに入ってアイススクライミングミレー杯岩根山荘大会(同年12月5、6日・長野県南佐久郡川上村岩根山荘特設会場)の女子エキスパートクラス(出場45人)で準優勝した実力。大会は、1月16、17の両日、キョンスンパーク・ト・チョンソン(慶尚北道青松郡)で開催予定。

美しい風景づくり賞、5人がガーデニング賞

昨年12月15日、役場で27年度美しい風景づくり賞の表彰を行いました。

美しい風景を守り育てる審議会(藤田裕三会長)の主催。いずれも住宅部門ガーデニングの部から34区・海老名正志さん(61)、27区・高井勝己さん(62)、29区・中條薫さん(74)、32区・矢澤勝己さん(70)、26区・由川利幸さん(59)の5人(五十首順)。矢澤さん

は後継者の睦(まこと)さん(45)、由川さんは妻美由紀さん(47)が出席しました。

「昨年退職して庭づくりを始めた」(海老名さん)、「学生時代から山が好きで移り住み、ミスナラ、ナナカマドを植えて10年。いろいろな鳥が遊びに来るよう



表彰を受ける海老名さん

になった」(高井さん)、「ノカナンにあった木や石を移し、98歳の祖母と母親が世話をしてきた」(矢澤さん)、「他界した母から受け継いだ庭。花が大好きで作ってきた」(由川さん)と話しています。

春高バレーで全国出場〜河治、菊地両選手(旭実高)

全国高校バレー
ボール大会の頂点といわれる第68回全日本バレーボール高校選手権大会(通称・春高バレー)の北海道代表として、東川町から河治えみりさん(17)、菊地真沙希さん(16)の二人がチームの一員として出場することになりました。



菊地さん(1年)は身長167センチ。「小學校の時からセッター」といってセッターの職人的存在。「バレーをするなら旭実と思つて進学した」と思いは熱く、1年生ながら、全国切符への欠かせぬ存在として活躍してきました。

旭川実業高校バレー部(岡本佑子監督、部員26人)。昨年はインターハイ全道優勝し、全国大会で予選突破。そして春高バレーの全道予選では、山の手高校(札幌)に惜敗したものの全道準優勝とともに北海道代表を勝ち取りました。旭実女子バレー部は4年連続全国出場。

河治さん(2年)は、身長158センチ。小柄ですが、中学まではエースアタッカー。現チームではレシーバーです。「事前に相手スパイカーの情報を分析してみんなに伝える役目。守りのことなら任せて！」と頼もしい存在。昨年末で姉、らんさん(19)旭川大1年1年と一緒姉妹で活躍してきました。

「河治さんは、まじめでコツコツやるタイプ。熱い思いを持っている。菊地さんは、1年生のセッターなので、大事に育てて経験を積ませたい」(岡本監督)。

めだかクラブのクリスマス

昨年12月12日、農村環境改善センターでキッズイングリッシュ・めだかクラブのひと足早い恒例クリスマスパーティー。

町教委主催のプレスクール英語教室の子どもたち。5歳児から小学6年生まで約100人が参加しました。サンタさんは、スポーツ国際交流員のヘンリック・エンケさん。真っ赤なサンタクロースに扮して「ホー、ホー、

元気に育て〜陽貴ちゃんだ500人目の「君の椅子」

昨年12月4日、役場ロビーで町で500脚目の「君の椅子」贈呈式を行いました。



磯田代表、松岡町長が君の椅子贈呈

34区、井川陽貴(はるき)ちゃん(昨年4月6日生まれ)。お父さんの健治さん(42)、お母さんの彩野さん(38)に抱かれて来庁、君の椅子プロジェクトの磯田憲一代表、松岡市郎町長2人から「おめでとう」。

磯田代表、松岡町長はそれぞれ「取り組みが始まって10年間で500人の命がこの町に誕生した。この町をふる

ほー」。

ゲーム係は、子どもたちの英語の先生、町ALT(英語指導助手)のカトリナ・カイラさん、ヘイリー・ストツツさん、イー



クリスマスカード、クリスマス飾りを手作りしたり、ペンギンレースで遊んだり、デイズニ映画のアニメーションを楽しんだり。サンタさんからクリスマスプレゼントのおみやげももらってアツという間の楽しいクリスマスだったよう。

AEDが命救った4人に人命救助感謝状

昨年12月15日、大雪消防組合(三井浩消防長は、同東消防署で山本麻由美さん(50)旭川市、山田マサ子さん(49)同、松原睦宗さん(30)同、小川礼子さん(46)26区IIの4人に人命救助の感謝状を贈りました。(順不同)



感謝状を受けた山本さん、小川さん、山田さん(左から)

昨年11月15日、東川町B&G海洋センターで開催したママさんバレー大会の会場で、山本さんが旭川市内からの参加女性(52)が胸を押さえて苦しんでいるのを発見。4人協力して心臓マッサージとAED(自動体外式除細動器)で救命に成功しました。

「『大丈夫?』と問いかけている間に目の焦点が合わなくなつたんです」と山本さん。数分後には脈拍が確認できなくなつたそうです。その間、看護師の山田さん、小川さん2人が心臓マッサージを続け、東川消防団員の松原さんが会場に備え付けのAEDを使つて心拍再開に成功しました。

AED使用を即座に決断したのは松原さん。ごく最近同消防署で救命救急講習会に参加した

講習会に参加したばかりだったそうです。「講習会で習った知識が役立ちました」。女性は日常生活ができるまでに健康を回復しています。三井消防長は「心臓マッサージを継続していたことが早い回復につながつた」と賛辞を送りました。同消防組合管内の6町でAEDを使用して人命を救助したのは2度目。

薬物乱用防止教室開く

昨年12月2日、東川ライオンズクラブ(横幕義信会長)が東川小学校(大久保義邦校長)で薬物乱用防止教室を開きました。

隣接の地域交流センターに6年生5人と父母が集まりました。違法薬物の乱用ストップをーとビデオ学習し、会員の藤倉智恵子さんが使用の恐ろしさ和使用禁止を呼びかけました。

地域福祉の大切さ訴え町福祉大会

昨年11月28日、東川町社会福祉協議会(川上隆司会長)は農村環境改善センターで第39回東川町社会福祉大会を開きました。



ベトナムから来日しているゴ・ディ・デューさん(旭川福祉専門学校1年)の4人が自らの体験で感じた福祉の大切さを発表しました。

教育委員、民生委員児童委員、青少年問題協議会委員の役員ら約250人が出席しました。川上会長は、同協議会で実施している各種福祉事業を踏まえたうえで「お互いに支え合う地域社会が必要」と一層の地域福祉事業推進の必要性を強調しました。

会場では中西陽葉さん(東川小6年)、矢澤美侑さん(東川第三小6年)、松田梨緒さん(東川中2年)、

違法薬物とは、アヘン(モルヒネ、コカインなどの麻薬、アンフェタミンなど覚せい剤、LSDなど合成麻薬、MDMAなど危険ドラッグの総称。強度の薬物依存性を伴うため、一度でも使うと使用を止めることが困難になり、使用に伴って脳に強力な幻覚、妄想、強迫作用



を及ぼします。学習後、児童は「誘われても断ること、友達が進めてきたら恐ろしさを教えることが大事」など、周りの人に教えることなど、絶対にはやらないこと、周りの人に教えることなど、感想とそれぞれ考えた使用防止の標語を発表しました。

ラトビア、カナダ姉妹町派遣の報告会

昨年8月下旬から3週間にわたって、東川町から海外姉妹都市のラトビア・ルーイエナ、カナダ・キャンモア両町に派遣した町内高校生7人の帰国報告会が同年12月3日、役場で行われました。



最初に報告に立った駒井さん

(小林さん)など、英語圏ではないラトビアで、英語の必要性を実感したよう。

またキャンモア町に行った二人は「今まで10年間習ってきた英語だったが、まだまだ勉強が必要だと分かった」(早坂さん)、「キャンモアに留学していた日本人留学生と仲良くなって、町全体が見えるところに連れて行ってもらい、とても感動した。一生忘れられない貴重な体験になった」(湯佐さん)と視野が広がったようです。

- ルーイエナ町を訪れたのは小林優希那さん(17) 東川高校2年II、佐藤彩華さん(17) 同II、駒井南奈さん(16) 旭川南高校1年II、安田楓さん(16) 旭川北高校1年II、白幡凌さん(16) 旭川龍谷高校2年IIの5人、キャンモア町に行ったのは早坂美玖さん(17) 東川高校2年II、湯佐夏海さん(17) 同IIの2人。

「ラトビアの高校では英語、ロシア語、数学の授業に参加した。英語の授業では、ずっと英語で会話していて驚いた」(佐藤さん)、「今度はラトビアから日本に来るので、その時までには英語でしゃべれるように頑張る」(安田さん)、「食文化の違い、そして伝えようとする意思が一番大事だと知った。3週間の経験は、参加しなければ得ることのできないものだった」

香港から東川町でメモリアル婚姻届

昨年12月10日、香港から来町した新婚カップルが東川町役場で婚姻届を提出しました。特別町民証ももらって「私たちのセカンドホームになりました。とてもうれしい」。



2000(平成12)年新年の北海道旅行に来て以来すっかり北海道ファン。20回以上2人一緒に来日し、そのほとんどは北海道。東川町への来町も2度目。

ホー・インロン(何應龍)さん(42)、タン・サウクワン(鄧秀君)さん(43)。ホーさんは香港の新聞社に勤める新聞記者。タンさんは、香港の大学に勤める管理副理事です。半年ほど前、タンさんが「ウェディング」で検索し、東川町でメモリアル婚姻届できることを知ったそうです。

「香港島には温泉地がないので楽しみにしてきた」と旭岳温泉のホテルにも泊まりました。宿泊した民宿では「木の薪ストーブがすごく暖かくて居心地がよかった」と何もかも最高のメモリアル旅行になりました。

旭大生がメリークリスマス

昨年12月19、20の両日、旭川大学、同大短期大学の学生が第三地区の一人暮らしなどの高齢世帯にメリークリスマス。

コミュニケーション福祉学科の学生を中心に32人が11グループに分かれ、20軒に手作りカードとクリスマスケーキを届けました。ケーキは旭川市内の「菓誌の森」(錦町12丁目)特製。林光男



大沢さんと畑山華澄さん(2年)、林波海さん(3年)=右から=

「一日中しゃべらん日がある。友達がおらんくなってさみしくなったよ」。若い4人の訪問を受け、徴兵で出兵して苦しかった青春、懸命に働いた米作りの記憶を思い返していました。

(当時88歳)に先立たれ、息子の正晴さん(63)と二人暮らし。

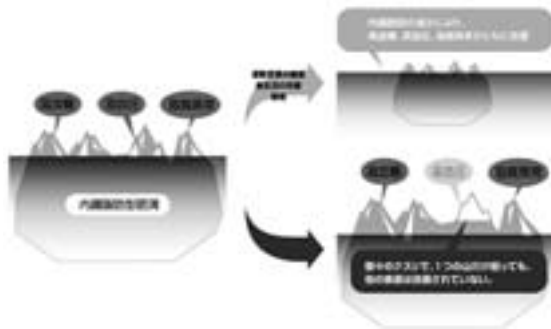
健康、安心～年に1度は特定健診

特定健診受診のすすめ

特定健診は、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発見と、その重症化を予防するために「メタボリックシンドローム」状態かどうかをチェックし、予備群を見つけるための検査です。

メタボリックシンドロームとは、生活習慣病になる前ぶれの「内臓脂肪型肥満」の状態のことをいいます。

内臓にたまっている脂肪を海に浮かんでいる氷山の氷のような状態として例えてみましょう。海に浮かんで見えている部分の氷は、その何倍もの大きな氷塊が水面下に隠れています。内臓脂肪型の肥満も同じです。体形の外見からでは分からない頑固な脂肪などが体内に隠れて肥満を引き起こしています。



メタボリックシンドロームのイメージ

水面に出ている一つひとつの氷山は、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」など、それぞれ肥満を引き起こしている原因の症状。全体が一体として「メタボリックシンドローム」状態を引き起こしているのです。生活習慣病を予防し、改善するためには、まず氷山全体を小さくすること、つまり内臓脂肪を小さくすることが肝心です。

◇将来の病気を予防して保険料も抑えよう

公的医療保険制度（国民健康保険、各種組合健康保険）では、後期高齢者医療（対象は75歳以上）の高齢者の費用の一部を支援金という形で負担しています。支援金の納付額は、特定健診実施率の目標達成状況などに応じて増額されたり減額されたりすることになっています。

大雪地区広域連合（東川町、美瑛町、東神楽町で構成）の場合は、今のところその支援金増・減額はない見込みですが、本年度の実績成果によっては、将来増額または減額の対象になることが考えられます。特定健診、特定保健指導を受けて皆さんが健康に暮らすことは、病気を予防して医療費負担を減らせるばかりでなく、保険料の抑制にもつながっています。

▶40～75歳未満でお勤めの方は？

お勤めの方など職場で特定健診と同様の健診を受けている方は特定健診を受ける必要はありません。この場合は保健福祉課の保健師に健診結果の写しを提出してください。特定健診の項目を満たしている場合は受診率に反映することができます。ご協力をお願いいたします。

◇受診率は？

大雪地区広域連合全体の特定健診受診率は、昨年度42.0%でした。前年度より2.5%上昇しましたが、目標の受診率45%には届きませんでした。本年度は目標50%です。特定保健指導実施率は、昨年度64.6%で目標を達成することができました。

受診方法は保健福祉課保健師にお問い合わせください。☎（代）82-2111

（表1）特定健診受診率目標達成状況（第2期特定健康診査等実施計画）

	H25	H26	H27	H28	H29
目標値(%)	40.0	45.0	50.0	55.0	60.0
受診率(%)	39.5	42.0			

（表2）特定保健指導目標達成状況（第2期特定健康診査等実施計画）

	H25	H26	H27	H28	H29
目標値(%)	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
受診率(%)	55.5	64.6			



新春座談会

新年あけましておめでとございます。東川町では昨年から新たな町立図書館の検討が始まりました。そこで今年も、本、読書文化、そして町の図書館など、「本」をテーマにお話しいただきとお集まりいただきました。
(文中敬称略)

「本日はご出席いただきありがとうございます。今年も図書館について皆さんでお話ししようということですが、まず「本」という基本的なことからお話ししましょう。」

「今一番何が重要かというところ、教育だと思えます。農村からとんとんと子どもが減っていく、農村の役割を認識しない、国内のものを買わない、というのは、やはり教育に起因しているのではないかと思えます。教育と本というのは、ある意味不離一帯、同質的なものではないでしょうか。子どもたちは自ら「これはなんだらうっ」と疑問を持って問いかけるようではなければいけない。そんな中で本というのは非常に大きな役割を果たすと思えます。」

「私が町長になってすぐだったと思えますけれど、図書館の話が出ました。その時私は否定的な答弁をしました。それから十数年経ちました。」

本と読書はなぜ必要か？

福田 私は今から18年前に旭川市から東川町に移って来ました。その時に小さな公民館に小さな図書館がありました。うーん、なんて言っているのか。ちょっと残念だったんです。30年前、旭川にも狭くて小さな図書館

館しかなかった。だから私は、子供を育てながら子ども文庫活動をやっていました。図書館から3千冊の本を借りて、町内会の集会所で週一回子どもたちに貸し出すミニ文庫活動をずっとやってきたんです。

夫が何よりこの水と自然がいい、この町に来たんですけれど、残念ながら図書館施設が不十分だな、と思えました。それで町長に手紙を書きました。松岡さんが町長になったばかりだったと思えます。

書きましたら、すぐに文化交流館に図書室が出来ました。「町長に手紙を書いたら実現した。なんて素敵なことでしょう」と思いました。それで文化交流館でボランティア活動をするようになった。

その後もお手紙を書きました。「学校図書館にもぜひ司書を配置してほしい」というもので、そしたらそれも実現して「なんて素敵なお町なんだらう」と思いました。

子どもは自分の居場所として本のある場所に行くんです。これは一体なんなんだろうね。本のある場所においで」と言ったら来てくれる。そこには本があるということなんです。その本が楽しいものであったり、自分が知らなかったことを教えてくれる本で

あったり。小さい子だったら自動車の本が好きです。それを何回も、何回も読むんです。それが子どもなんです。子どもって本当に素晴らしい読者なんです。

だから作家の皆さんも言うんです。「子どもは本を好きになったら、何度か何度も読んでくれる。子どもほど素晴らしい読者はいない」と。子どもたち、この町の未来のために、いろいろな好奇心、不思議に思うことを解き明かしてくれる本のある場所をつくりたいな、と思っています。

本はなぜ必要か。これって人間が作ってきた一つの文化というか、すべての基本は本を読む、という行為の中に秘められているんじゃないのかな。そしてそれぞれの人にとってそれぞれに本との出会いがあるような気がするんです。

澤田 私は、本を読むかどうかという観点よりも、子どもはどんなふうに乗って本で遊ぶか、本の楽しさを知ることが出来るか、なのだと思っています。子どもにとって必要なのは、いろいろな好奇心とか知識を自分の中に蓄積することだと思っています。それは紙でもいいし、テレビでもいいし、何でも良いんです。

蛇を恐いものと思うように、本というの人類にとって本当に大切なものなんだ、ということを生まれた時からみんな知っているんだらうな、と思つた。小学校6年生の時に「次郎物語」(下村湖人作)を読んだんです。私は農家の娘で、すごく主人公がまぶしかった。どこまで読み込んでいたかは覚えていないけれど、「本当のことを書いてある本」というのはあるんだなあ

と共感するものがすごくあった。小さい子は小さいなりに本を読んで、共感するものがあるということを知っていきくんじゃなかなかなと思つた。

私はすごく本に助けられたんです。最初は漫画で、次郎物語を読んでからは「人間っていいなあ」と考えられるようになった。子どもの時の感じ方は今の自分は忘れてはいるんだけど、大切なことなんだらうなあ、と思つた。

宇山 子供たちは札幌と江別で育ちました。札幌や江別は子育て環境がよく、札幌ではやまびこ座やこま座という劇場があって、よく子供を連れて行きました。読み聞かせの日もあり、楽しみにしていました。

私が小さかったころ、この町のリリー保育園に通っていて、毎日見てい

た本がありました。その本は、私の中では小人さんたちが動くんです。本の中で小人さんが帽子を外したりして動くんです。

その世界観は誰にもわかってもらえなかったけれど、今になっても印象的な本で、その本にまためり合いたいと思つていますが、まだ出合えていません。あれはあの年齢だったからかもしれない。ちょっと分厚いタンバリンをたたく小人や帽子をかぶっている小人がいたり、当時3歳4歳くらいでした。今もリリー保育園の前を通るとあの本のことを思い出します。

そんな経験をしているからか、子供たちにはとにかく絵本や本に触れさせました。

子供たちが大きくなった今はどうかと言いますと、その当時は意外と覚えていないことに気がきます。でも今でも本が好きで読んでいる姿は小

だけれど、中でも本というのは格別なもので、図書館は何千年も前から紙の粘土などに書いていた人間の「知」の歴史を記録し保管しておきたった。

最初は一部の貴族、支配者しか見ることが出来なかったし、女、子どもは入れなかった。お金持ちの人しか見ることはできなかった。

歴史を積み重ねていくうちに、子どもが入れるようになり、女性が入れるようになり、だれでも入れるようになっていった。それは人類の歴史の中に詰まっている知恵だと思つたんです。

人間は蛇を見ると、かみつくかどうか知らなくても、どんな人でも恐がるそうです。宮沢賢治(※1)に言わせると、人間には昔からは虫類は恐ろしいという体験が刷り込まれているから、最初はこわいものだと思つてしまつたんです。

蛇を恐いものと思うように、本というの人類にとって本当に大切なものなんだ、ということを生まれた時からみんな知っているんだらうな、と思つた。小学校6年生の時に「次郎物語」(下村湖人作)を読んだんです。私は農家の娘で、すごく主人公がまぶしかった。どこまで読み込んでいたかは覚えていないけれど、「本当のことを書いてある本」というのはあるんだなあ

さいころの経験が今に生きてくるんだな、と感じることが多くあります。今は同じ本を読んだ感想を、父と子で「あのページのあれがよかった」とか「私はあの部分が好きだった」と話しています。感じるころは人それぞれなだけけれど、本を読んだことで考え方や景色が見えた時、家族で共有できることほうれいかな、と思つています。

子供は自分の目標や目的を見つけた時、それに向かって学び、たくさん言葉を集めるので学べる喜びはなものにも代えがたいと思つています。映像は一瞬で終わるけれど、文字になったものは、心で想像し、それが画像になって見えてきます。

読書と教育はつながっている

林 本の役割は、宇山さんも言われましたように想像力を養うものだと思う

【出席者】



宇山 夕香里さん(45歳)
東川町出身。旭川東栄高校卒業。農業。東川町農業協同組合女性部7レッシュミズ会長。7年前東川町に帰郷。札幌在住時は食育、環境教育などの活動をしていました。



澤田 佑子さん(69歳)
東川町出身。1994(平成6)年から自宅敷地に喫茶ギャラリー兼イベント用小ホールの叢舎(くさむらや)を開設、自主企画のコンサート、落語、講演会などを随時開催。



福田 洋子さん(68歳)
旭川市出身。1997(平成9)年東川町移住。町図書館建設検討委員会委員。1987(昭和62)年創業時からこども富貴堂勤務、同店店長。



松岡 市郎さん(64歳)
東川町出身。町長。1971(昭和46)年、室蘭工業大学中退。東川町役場職員。2003(平成15)年から現職、4期目。



林 万里(かずさと)さん(60歳)
東川町出身。教育長。国学院大学経済学部卒業。1979(昭和54)年、東川町役場職員。東川町教育委員会学校教育課長、東川町役場企画総務課長などを経て2012(平成24)年3月から現職、2期目。

(順不同)

ないかと思えますね。

福田 私が子どもの時の本との出会いは、6歳年上の姉が高校卒業して働き出した時、1962(昭和37)年くらいなんですけれど、「星の王子さま」と「クマのプーさん」という箱入りのきれいなカラーの本を自分のお給料で買って来てくれたことです。

学校図書館には簡単なダイジェスト版の本や、色のちよっとごっこ本が多くあったんですけど、買ってきてくれた本は両方とも淡い色彩で、「星の王子さま」は作者のサン・テグジュペリ自ら色を付けていました。「クマのプーさん」も淡い色彩だった。中学生だったけれど、「外国にはこんな素敵な本があるのか」とびびくりしました。

私はちょうど思春期で、自分というものに目覚める時期だった。自分に生きている価値があるのか、自分ってどういう人間なんだ？ 自分に対して自信がない、ということを考え始める時期ですよ。その時にその2冊の本で「世界って広いんだなあ」と思ったんです。

「自分のいる場所以外のもっと遠くの世界に、自分の知らないなにかがあるんだ」「なんか世界っていいんだなあ」「生きていたらなんかいいことがあるかもしれない」と思うようになっていったんです。

最近「星の王子さま」を読み返した友達に泣いてしまったということがありました。本って、年を取ってくればくれば深く味わうことが出来る。私

「いない、いない、ばあ」(※2)という本を知っています。それが出たのは1967(昭和42)年、ブックスタートが日本で始まったのが2001(平成13)年くらいからです。恵庭から始まりました。

「本っていいな」とママやパパが思って、それが家族共通の思い出になって、家族の絆、つながり、愛情が少しずつ培われていく。それがいいなって思っています。

澤田 その地域や町がそういう環境になっていくか、というのすごく大事なことよね。みんなと遊んでいる子どもたちをよく見るとか、図書館に行くとその小さな子どもが自分で本を選んでくるとか、学校では朝読書をしたり読み聞かせをしたりと、いろいろな場所が複層していること、その中に自分の居るところがあるということが大事なんじゃないかって思うのね。

本をそんなにたくさん買ってあげられなくても、図書館があり、学校に行けば小さな図書室があるというのはすごく大事。家庭の読書環境というのも大事だけれど、読書環境が整っている地域があるというのが一番大切なんじゃないかと思えます。

林 家庭も地域も学校も、その三者がうまく相乗効果を生んでいるということがいいですね。

澤田 そうなの。そういうのが今、東川に出来つつあるというのがちょっと楽しみ。

の本との出会いの原動力になっているな、という気がします。

「本との出会いは人との出会い」という言葉があるんです。本のいる場所に本を差し出してくれる人がいること、「あのおばさんに会いたい」「あのおねえさんに会いたい」という気持ちがある。そういうやさしい場所でありたいと思うんです。本を愛する人が優しく、「おいで」と言ってくれるようなね。だから学校図書館には人がいてほしいし、東川の図書館には本が好きの人が好き、という人についてほしいな、と思うんです。

「子どもの時の絵本が、本好きな子ども、そして大人を育成しているんじゃないか、ということがあるように思う。読書習慣の起点は家庭にあるんじゃないか。」

宇山 子供が入学した時の小学校では、第1時間目の前に朝の読書タイムがありました。子供たちは大事にその時に読む本を選んでいました。それが起点と言えるかもしれません。



宇山 子どもの図書もとても大事ですが、大人の図書もすごく大事で、お年寄りが読みたいとリクエストすると若い人たちのボランティアさんが届けてくれて、読み終わったらまた近所のボランティアさんが返却のお手伝いをするというようなことができればいいと思います。

親子で図書室を利用する若い人たちはなかなか年配の方との触れあう機会が少ないので、図書がきっかけとなって生きていく知恵や昔の東川の話を知ることができれば。小さなことだけれど、交流が子どもからお年寄りまで広がるいいなあ、と思っています。

私が中学生の時、東川中学校にボランティア部があったんです。7年前に戻ってきた時、子供たちにも経験させたいと思いましたが、ボランティア部はなくなっていました。ぜひ復活してほしいと思います。本のボランティアができたなら「こんにちは」と届ける時にごみを拾いながら行くとか。私は中学時代ボランティアをしていた時の気持ちで今でも続いています。その時の

江別に住んでいた時は、夜の時間に開館して図書館に家族で行きました。仕事が終わっても一緒に行ける図書館は、好きな本をたくさん借りることができました。雑誌も当月以外は借りることもできました。子供は絵本など読んでみて気に入った本は自分のお小遣いで買うと張り切って選んでいたのを思い出します。東川町に来てみて感じることは開館時間が早く、農家をしていたら冬でもない限り全然いけないので月に一度でもいいので、ちょっと遅い時間まで開館していただけたら、図書への意識が変わるのではないかと思います。

「自分の家で読み聞かせはしていたんですか？」

宇山 子供が小さいころ読み聞かせもしていました。特に思い出に残っていることは寝かせる時の空想物語です。

私自身も小さいころ空想が大好きな子だったので雲を見て対話をしたり、虹の根元に行きたくて迷子になったりしましたが、楽しい時間でした。子育て

気持ちは大切ですし、生まれ育った町を愛する子どもになっていくと思います。

「宇山さんはとても良いことをおっしゃいました。本というのは、地域と子どもを結ぶ、地域との関わりを重要な指摘されました。われわれは地域という家庭の中で親子という関係を深める、という意味で「君の椅子」を始めました。居場所というのはここですよ。そして誕生をお祝いする時に、ブックスタートとして絵本をつけることにしたんです。

その背景には、子育てにお父さんが関わらない、1日に平均15分かつ20分間しか関わらないということが。仕事から帰ってきた時、子どもがその椅子に座って、お父さんが毎日日本を読み聞かせる。15分でも20分でも毎日習慣にしていくことが親子の絆を育てることになるのではないかと。本と出会う、学習する起点になるのではないかと。

林 君の椅子に子どもを座らせて、お父さん、お母さんが本を読む。町長

ての時は、子供たちにも空想してもらいたい、と寝入るときに空飛ぶ車を毎日飛ばせました。「空から何が見えるんだろ...」と言っているうちに寝てしまっていたんですが...。楽しい子供たちとの思い出です。

読書はいつから始めるか。

「本を扱っている側から見ると、読書のスタートはやはり家庭にあって、お父さん、お母さんが本との出会いの場を作ることが大切なんじゃないか。」

福田 今、町ではブックスタートをやっていますよね。それはイギリスが発祥なんです。イギリスは多民族国家なので、英語を話せないとか、そもそも本というものを触ることがないような国から移民の人たちが入っている。そういう多民族国家ゆえに、本というものがあんだ、ということをお父さんの時から親子に伝えたいことが始まりなんです。

赤ちゃんは本をすごく喜ぶ。そして赤ちゃんが喜ばばお母さんも喜ぶし、子育てが苦痛だ、初めての子育てですごく大変だという時、「ガタン、ゴトン、ガタン、ゴトン...」と親子一緒に言葉に出して絵本を読むことで、コミュニケーション、絆を作っていくことが出来るようになるというのがブックスタートの良さだと思います。

赤ちゃんのための本があればそれも出来なかった。でもイギリスでは、辛いにも赤ちゃんのための本が出ていた。

のそんな願いがあったので、平成25年から「親と子の移動朗読会」も始めました。毎月1回のペースでやっています。家庭でも読み聞かせするというのが以前よりも増え、子どもの読書好きにつながっていると思っています。澤田さん、福田さんお二人のご助言もいたいて、学校図書室に司書も配置しました。東川では読書環境が整いつつあると思います。

たくさん本を読むことによって学力も高まってきています。国語の読む力は、小学生も中学生も全国平均に比べてしっかりとあります。算数、数学では、質問の文章が何を問うているのかを読み解かなければいけないので、その読解力が東川の子どもたちに少しずつついてきていると思います。

宇山 本を読まない人が図書館に入ると「どんな本読んだらいいですか？」と聞いた時にコンシェルジュ的な人はいるんですか？ まずは入りやすい雰囲気があって、居心地が良く、あれ読んでみたいなあ、と思ったら手に取って見ることが出来る、という環境が必要だと思います。

「食わず嫌い、というのもあるでしょ。児童文学なんておもしろくないとか、頭から読書がきらいだとかね。そういう人たちのきっかけづくりも...。」

林 今学校ではブックトークというのをやっています。図書館司書の方が、紹介したい本を伝えて、主人公はどのように活躍して夢を実現するんですよ。

飲水思源

町長 松岡市郎

タツノミクス効果!

新年あけましておめでとございませす。安倍総理大臣は、再登場してからの経済対策を「アベノミクス」と呼んでいる。本場に地方まで効果が及んでいくのか不透明なところがある。

ところで、モンベル大雪ひがしかわ店がまちなかに店を構えてから、人の動きが急に活発化してきた。土、日ともなると、多数の人々が中心街へ集まってくる。道の駅や周辺店舗との相乗的な効果もある。

(株)モンベルの創業者は、辰野勇現会長。仲間とともに大阪に創設した会社である。スイスの代表的な山、ベルナーアルプスの一峰・アイガー北壁を踏破した経歴を持つことで有名な冒険家で、鳥取県と大山町との連携で大山町に、モンベル店を開店させた(大山山は大山に由来しているといわれる)。以来、大山店は地域活性化に大きく貢献している。

大山店は登山客に広く利用されて好評なこともある。辰野氏は大雪山の入り口になっている東川に店を構えることに対して強い情熱をもっていた。そこで大山町のモンベル店を視察し、経済効果の大なるを知った。その後検

討を重ね、東川町商工会からの強い出店誘致の要望もあって、町が店舗施設を整備し(株)モンベルが店舗を運営するという出店形態で開店した。今年は早や4年目に入る。投資した元本は法人住民税として6〜7年で回収できそうである。

加えて雇用機会の確保にもなっている。モンベルショップの開店以降、おしゃれなカフェやレストランも多数出来、まちなかがにぎわっている。このにぎわいは何か? 辰野氏の決断力、モンベル店との相互効果、つまり「タツノミクス」であると考えている。

旧年中に東京・モンベル品川店を訪問した時、たまたま辰野会長が在席しており面談となった。最近、大山町、東川町などに続いて富山県黒部市の黒部溪谷、立山町にもモンベルワールドがオープン。大変なにぎわいで、「東川町で言っているタツノミクスだ」「連携が大切」と笑って話されていた。地方創生は、これからは民間の活力を生かし、連携して地域資源を活用できるか否かが鍵となりそうである。柔軟な発想と決断、そして行動が大切な1年になりそうである。

オークブリッジ邸の笑わない貴婦人(一般書)

太田紫織:著 新潮社:刊



舞台は北海道旭川郊外の美しい町、東川。「19世紀、ピクトリア朝時代の英国の日常を再現して人生最後の日々を過ごしたい」という老婦人のお屋敷で、派遣の家政婦、愛川鈴佳は、メイドの「アイリーン」として仕えることに。ここでは携帯電話やスマートフォンはもちろん、21世紀では当たり前になっている家事道具や動きやすい服も使用禁止。気難しい注文に悪戦苦闘するうちに、アイリーンは奥さまの秘密に触れることに…。

ベニシアさんの四季の庭(DVD)

NBCユニバーサル・エンターテイメント



NHK教育テレビの地上波デジタル放送番組「猫のしっぽカエルの手 京都大原ベニシアの手づくり暮らし」に出演している京都在住のイギリス人女性、ベニシア・スタンリー・スミスさんの暮らしを捉えたドキュメンタリー。日本の四季とイギリスの伝統を散りばめたベニシア流「手づくりでいいいな生活」を追う。知られざるエピソードを通して、彼女のしなやかな心の秘密に迫る。

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

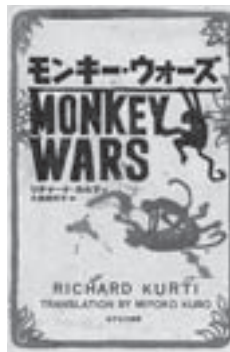
<http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

●お知らせ●

1月5日(火)まで休館。休館中の返却ポストは、図書と紙芝居の返却に限ってご利用ください。DVDは寒さで破損することを防止するため、6日(水)以降に返却カウンターに返却してください。

モンキー・ウォーズ(児童書)

リチャード・カルティ:著 あすなる書房:刊



平和なレス族の縄張りに突然雄叫びが響き渡る。ランゲル族が攻撃を仕掛けてきたのだ。ミコとパピーナは偶然に墓地で出会い、ミコがパピーナを助けたことで、それぞれ敵対する部族同士でありながら友だちになった。ミコはみずからの部族を選ぶのか、友となったパピーナを選ぶのか? 枝を渡り屋根を走る。サルたちの戦いをスリリングに描いたアドベンチャーノベル。

寒気の造形

二十四節気の「小寒」「大寒」がある正月は、空気中の水蒸気が寒気で凍りついてできる細氷（ダイヤモンドダスト）をよく見ることができます。

風のない寒い日、夜の温泉街の明かりの上に光の柱が立つライトピラーや太陽の真下に無数の光の粒がたまご型や柱型の光の造影をみせる映日（えいじつ）＝サブサン＝は、細氷によるものです。

細氷には薄い板状の氷の粒が多く、ちょっと紙ふぶきに似ています。空気抵抗を受けてゆっくりゆっくり落ちていくとき、紙ふぶきの多くは、ひっくり返ったり回ったりしながらも、全体としてだいたい水平になっています。水平に並んだ氷の板は真上や真下からの光をほぼ同じ向きに反射するので、きらきら光る筋が上下に伸びているように見えてきます。

ぶ厚く積もった溶岩や火山灰が川を削って



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。

造った大雪山には、羽衣の滝を筆頭に、見上げていると首が痛くなるような巨大な滝がたくさんあります。

夏期、盛大に水しぶきを上げていた滝は、厳冬に訪ねると、まるで茶室の水墨画のように、音も動きも失った氷の柱として森の奥にたたずんでいる。そんなギャップが私にはたまりません。

しかし大雪山の南側には、水量や水温、さらに温暖化の影響もあるのか、今ひとつ凍り切らなかつたり逆に枯れてしまう滝がいくつもあります。それでもやはり、凍てつく日々が続くと、「今年こそあるいは…」という思いが雪の森をさまよい始めます。



映日現象

旭岳ビジターセンター 菊地 基



北京ダック

国際交流員

王 佳夢

北京料理というと、すぐ思い浮かべるのは北京ダックでしょう。北京ダックはどんな料理かをみなさんに紹介します。

北京ダックに使われる鴨は「北京鴨」という種類で、この種類の鴨は白くて太く、昔は野生なのですが、今は農場で育てられます。

北京ダックは皮がパリパリ、肉が柔らかいもので、作るにはいろんな工夫をしないとイケないです。

皮と肉を分けるために、まず鴨の気管のところに空気を入れます。鴨の形を崩さず、内臓を一気に取り出すには、外科医のように内臓の位置を一年間研究しなければなりません。対処済みの鴨をお湯で洗ってから、麦芽糖を塗って、一日陰干し



す。そして鴨の肛門をふさいで、体内にお湯を注いで、中身の肉を柔らかくします。最後は200度ぐらいのオーブンにかけて、色と状態を観察しながら鴨を回し焼きます。

温かいうちに食べるためには、焼き上がり後10分以内に鴨を100枚に薄く切ります。胸の皮が一番おいしいので、砂糖と塩に付けて食べます。腿の部分は歯ごたえがありますから、「3・5×厚さ0・3（フィート）」くらいにして、残りは「6×厚さ0・5（フィート）」くらいにします。1枚ごとに皮と肉があり、長ネギとともに薄い小麦粉の餅に載せて、甜麵醬（てんめんじやん）を塗って、包んで食べます。骨も無駄にしないようにスープにします。

これが19世紀から伝わってきた北京の名物北京ダックです。少しお値段は張りますが、中国では食べなくなるかと、よくレストランに食べに行きます。みなさんも中華料理店でぜひ召し上がってみてください。



The Voyage of Discovery. Hal Stutz

"The real voyage of discovery consists not in seeking new landscapes, but in having new eyes." -Marcel Proust

What does it mean to have new eyes? Many foreigners come to Japan with high expectations, but they don't really know what they are looking for. I think this is true for many young people who decide to move to a different country.

But what of the people who have already lived and experienced and, in some cases, found? Their journey is far from over! Having new eyes means trying to understand the experiences of others. It means challenging your own perceptions of proper and improper, of right and wrong. It means questioning what you have always been taught and told, and what you have taught and told others. It means removing the lens of one's own bias and admitting, "I know nothing."

The journey only ends when you close your mind to learning. Learn something new every day; touch someone else's consciousness; admit how little you know. It expands your horizons to an edge of the earth you've yet to see.

【ちょっと豆知識】宮地晶子

石けんの香りで一気に母を思い出す、ということありますか。フランス人作家、ブルースト(1871年~1922年)の代表作は、「失われた時を求めて」。この中で主人公が「マドレーヌを紅茶に浸した香りで封印された記憶がよみがえる」という場面があります。そこから、こういう現象をブルースト効果と言います。

発見の旅 ハル・ストウツ

「真の発見の旅とは、新しい風景を探すことではなく、新しい視点を持つことにある。」マルセル・ブルースト

新しい視点を持つとは、どういうことでしょうか。大きな期待を持って日本に来る外国人はたくさんいます。でも実は自分が何を求めているかは分かっていない。外国に移住を決める若者の多くにも同じことが当てはまります。

では実際に外国への移住を経験した人々は、何かを見つけたのでしょうか。彼らの旅は終わりにはほど遠い。新しい視点を持つということは、他者の経験を理解しようとする事。つまり自分の持つ適切、不適切、善悪の認識を自分に問うてみる事。それまで教わってきたことや、他者に教えてきたことに疑問を持つこと。自分の先入観に曇ったレンズを捨てて自分が「何も知らない」と認めること。

学ぶことに心を閉ざした時、旅は終わります。毎日何か新しいことを学びましょう。誰かの意識に触れましょう。自分がいかに物を知らないか認めましょう。そうすれば、あなたがまだ見ぬ地球の果てまで視野が広がることでしょう。

(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125回

スカットと一曲!

「きのこのこのこ元気な子、エリンギマイタケぶなしめじ」。よく耳にする歌は、歌詞を見ただけで歌えますね。先日テストの採点をしたときのこと。生徒にはいつも解答用紙の余白に「暗記したことや自由英作をしてみよう」と言っています。受験対策です。

ある日、生徒の解答用紙を見たら、なんと「As I, turn up the collar on my favorite winter coat. This wind is blowing my mind.」こんな文がびっしりと書いてあったのです。気がつくと、私は歌っていました。マイケル・ジャクソンの曲だったから。驚きましたね。あ

とで聞いたら、インターネットのYou(ユー)-tube(チューブ)で見つけて好きになったとか。それで歌詞を全部書いてしまうなんてすごいですよね。

私が英語の世界にぐっと傾いたのも、中学生のときに出会ったビートルズ。洋楽はいつの時代も格好良い。今は中学生にはOne(ワン) Direction(ダイレクション)やTaylor(テイラー) Swift(スウィフト)が人気。私はというと、今はBon(ボン) jovi(ジョビ)に夢中です。娘には「お母さん、今ごろロック?」とあきれられています。でも晩ご飯作りながら、がんがん歌うとスカットします。

「It's my life. It's now or never. I ain't gonna live forever. I just want to live while I'm alive. (自分の人生、今やらなきゃいつやる。永遠に生きられるわけじゃなし)」。

シビレルー! さんざん耳慣れたあとだと、曲がかかっても、歌詞を見たらすぐ歌えるようになります。そういうものなんです。お試しあれ。すぐそらで歌えるようにもなりますよ。レパートリーが増えると、加速度的にリスニング力がつき、発音が良くなり、表現力がつきます。

人生を拓く ひら

20

ながはら こうじ
長原 幸次さん (84) 〓 西町2

富山県伊布郡から入植した開拓3代目。父幸作さん(86歳で逝去)、母タケオさん(昭和26年ごろ、49歳で逝去)の7人姉弟の5番目として育ちました。第一尋常小学校高等科を14歳で卒業した年に終戦を迎えて農業後継者となり、戦後の農地解放で7ヘクタールの自作農家に。

26歳の時、旧第四小学校の隣、古高家の洋子さん(当時23歳)と結婚。1年後に2・3ヘクタールを分けてもらって分家しました。

結婚した年、大凶作だった記憶がよみがえります。「反当7〜8俵(10坪当たり収量、1俵60キログラム)は取れたもんだ。でもその年は半作しかできんかった」。十分な収入を得るため、間伐材の薪づくり、屋根の雪下ろし請け負い、静岡のみかん畑に出稼ぎ、建築現場の下働きと、冬場の現金収入を補ってききました。

1980(昭和50-60)年代、正月用ミツバの出荷で全国屈指の生産地となった町内先駆けの生産者でした。

「基盤整備で体壊してさ。夏に手術した後、その年はずっと養生していたんだよ。」



「7人で始めて、出面さん30人くらい使っていた。3年目には150坪(1坪は3・3平方尺)のハウスで50人ぐらいに広がったかねえ」。

65歳まで米作り一筋。ハウス野菜は年末年始用のミツバ生産、2月にほうれん草の種まき、4月には水稻の苗づくり、5月にかけて田植えを終えると休む間もなく6月にはミツバの種まき、昨年まではトマト出荷もこなし「あの時頑張ってきたから今があるんだなあ、と思うんだよ」。

妻洋子さん(81)との間に一男一女。米作り引退後、71歳で市街地区に自宅を新築し、ようやく夫婦水入らずの暮らしをと思った矢先、洋子さんは体調を壊して旭川市内の施設に。今は旭川市内の長女(58)が週1回訪ねてくれます。一人暮らしの今も規則正しい生活を心がけています。

俳句

喪中なる葉書の頻り三の酉
雪こんこ背中で足がとんとはね
父もいて母もいましたお正月
日の丸の垂るる平和のお正月
生かされて無心で仰ぐ初御空
病む身にも等しく差しぬ初明かり
冬帽の似合う健さん一周忌
溪流を子守歌とし冬の宿
心と身機を一転し年明くる
雪下ろし待ってる家は主無く
頬被りこれが私の親父です
珊瑚礁ダイビングする賀状来て
去年今年山の手線は環状線
手袋は今日の日差しの忘れもの
シヨウウインドウ冬たちは見つめ合う
元旦や慌てず騒がず健やかに

佐々木 りえ
山内 みゆ
小林 ろぼ
高橋 公花
杉山 ひろのり
保科 なほ
徳光 吐苦
杉山 りつ
こばやし 星来
横田 則子
若田 久
高瀬 潤
石澤 清宏
三島 智
若田 郁
本田 咲



暮らしネットワーク

人のうごき 昨年11月16日～同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
おつか大塚	琴巴友記憲	祐子	21区
てるい照井	琥王凛	倭王璃	西町3丁目
ふじ藤	美海景太	真祈子	西町2丁目
もり山	大樹	絵美	34区
ご結婚			
新郎	新婦		行政区
溝口 敬章	杉本 智美		南町1丁目
柳澤 奨一郎	落合 加波		東町3丁目

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
稲場 好永	86歳	稲場 正俊	6東区
大城 ナツ	99歳	大城 勝	13南区
本郷 喜美枝	79歳	本郷 正美	11区
澁谷 富美子	77歳	澁谷 周二	17区

人口・世帯数 昨年11月末日現在	
人口	8,101人 (前月比± 0人)
男	3,752人 (前月比± 0人)
女	4,349人 (前月比± 0人)
世帯数	3,654戸 (前月比± 0戸)
出生	4人
死亡	11人
転入	28人
転出	21人

夜間納税と相談の日

1月12日(火)

第2火曜日(祝日振り替え)
17:15～20:00

税務課収納室/役場1階税務課(4番窓口)

税務課から

課税のことは課税室☎内線123、124、納付は収納室☎内線121、122

2月1日は町税第4期の納期限です

町税(町道民税、固定資産税)の第4期分の納期限は2月1日(月)です。口座振替を利用しての方は、指定引き落とし預貯金口座の残高をあらかじめ確認して準備をお願いします。

納付が遅れると督促状を送付することになります。滞納が続くと財産調査や給料、銀行預金など差し押え、不動産、動産の公売など滞納処分を行う場合もありますので留意願います。

特別な事情で納期限までに納付困難な場合は、必ず納付相談してください。納税猶予、分割納付に

なる場合もあります。

町税は町の根幹となる大切な自主財源です。税の公平な負担、貴重な自主財源確保のため、期限内の納付をお願いします。

▼延滞金の発生にご注意

税金、料金の納付が遅れる場合納期限の翌日から納付した日までの日数と滞納額に応じて、一定割合で延滞金を賦課します。

▼口座振替をご利用ください

役場税務課窓口、次の金融機関で口座振替の手続きをすることができます。納め忘れも防ぐことができますのでご利用ください。

給与支払報告書の提出は2月1日まで

事業主は平成27年中に支払った給与の給与支払い報告書を作成し、従業員の方がお住まいの市町村に提出することを義務付けられています。

従業員1人につき2枚ずつ、総括表は市町村ごと1枚を作成し、2月1日(月)までに提出してください。

償却資産(固定資産税)の申告は2月1日まで

町内で事業を営み土地や家屋以外の事業用償却資産を所有している方は、所有状況の申告を義務付けられています。

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。2月1日(月)までに申告してください。

定住促進課から

お問い合わせは住民室☎(内線111)
<http://www.etax.jp/>

国民年金の保険料2年前納制度

国民年金制度では保険料を前納すると支払い保険料額が割引になります。割引額がさらに大きくなる2年分の保険料前納もご利用いただけます。

2年分の前納は口座振替でのみ利用可能です。①2年間で1万4千円程度の割引になります②2年

バー通知カード、個人番号カードの提出が必要です。再発行には手数料がかかります。

住民票と印鑑証明、電話予約で時間外交付OK

平日に来庁することができない方のために、電話予約して公的証明書の発行を受け、平日の夜間、土、日、祝日に受け取りできます。発行できる証明書は、①住民票の写し(本人または同一世帯員が予約し、受け取り可能)②印鑑登録証明書(本人または代理人)です。

予約受け付けは、平日の開庁時間内です(午前8時半から午後5時15分)。交付場所は役場庁舎1階守衛室です。

本人確認できる証明書、交付手数料、証明書等交付申請書(守衛室に用意)が必要です。

資源ごみ、ごみ出しマナー守ってしっかり分別

資源ごみ回収ステーションに分別不適切なごみの混入が増えています。

不適ごみが混入する資源ごみ回収袋は、回収業者が収集しません。資源ごみ回収ステーションに出された不適ごみは、ごみステーションに残ってしまい、行政区の衛生推進委員の方が不適ごみを可燃ご

暮らし・ネットワーク

確定申告、納税は3月15日まで

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)	■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/1月26日(火)～3月15日(火) (土、日、祝日を除く) 午前8時45分～午後5時	▶期間/2月1日(月)～3月15日(火) (土、日、祝日を除く) 午前9時～午後5時(午後4時受付終了)
▶役場税務課☎(内線)123、124	▶旭川東税務署☎23-6291(自動音声案内)

申告に必要なもの	
①収入を確認できるもの(主なもの) 給与所得の源泉徴収票(原本)、公的年金等の源泉徴収票(原本)、事業所得・不動産所得のある方は収支内訳書など	②控除額を確認できるもの(主なもの) ・医療費控除…医療費の領収書(病院、薬局、人ごとに計算が必要) ・社会保険料控除…健康保険料の領収書、国民年金保険料控除証明書など ・生命保険料控除、地震保険料控除…控除証明書 ・寄附金控除…寄附の受領書 ・障害者控除…障害者手帳 ※その他の控除などはお問い合わせください。
③印鑑(認印可)	④口座番号を確認できるもの(還付がある方)

- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して自宅で簡単に申請書を作成することができます。詳しくは国税庁ホームページをご参照ください。
(<https://www.nta.go.jp/>)
- 確定申告書は郵送でも提出できます。申告書の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)

企画総務課から

申し込み・お問い合わせは総務室☎内線222

無料法律相談会

法律問題に関するご相談を受け付けます。担当は本町顧問弁護士

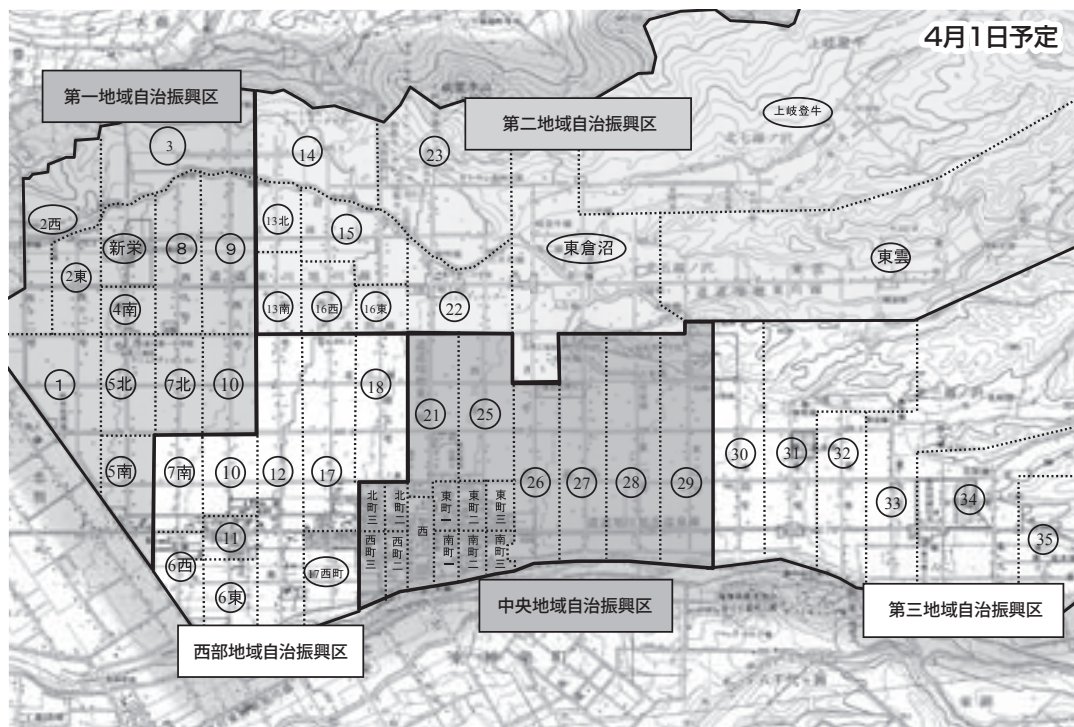
写真文化首都創生課から

お問い合わせは☎内線231、233

行政区から自治振興区へ見直し

地域づくりの中核を町内で長く担ってきた行政区ごとの自治振

興会が、今年4月から「自治振興区」として装い新たにります。従来からある町内5つの自治振興会（中央、西部、第一、キトウシ、第三）は、町の設置条例で行政上



の補完組織としての「自治振興区」と位置付け、従来の「行政区（町内56行政区）」という呼称は廃止することになりました。昨年12月15日開いた東川町議会

第4回定例会で「東川町地域自治振興区の設置に関する条例」（以下設置条例）を可決しました。新たな自治振興区は、旧称・自治振興会と変わらず町内に5区設置し、その担当区域は旧自治振興会を引き継ぎます。これまでと同じように皆さまにとって大切な地区内連絡などを継続して担うこととなります。

役員は、会長職（1人）、副会長職（2人以内）をともに設置条例上の特別職（非常勤）と位置付け、従来通り町内各地域の取りまとめ役として重責を担っていただくこととなります。

従来の56行政区は、4月以降町内5自治振興区内の「班」になります。同時に小学校通学区、町内消防分団も各自自治振興区の区割りに合わせて統一します。

「班」は、『役場―自治振興会―住民』を結ぶ連絡体の役割を維持します。従来からの行政区活動交付金は、新たな各自自治振興会あてに交付します。

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501）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、運動不足から起る生活習慣病が増加しています。「自分の健康は自分で守る」ために食生活の見直しと健康を考えましょう。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ましょう（希望する方は食生活改善推進員となる単位を取ることができます）。

日時 1月27日（水）午前10時～午後1時ごろ
場所 保健福祉センター
対象 町民どなたでも（男性の方歓迎）
内容 「食べて防ごう生活習慣病（糖尿病）」講話と調理実習、試食（希望者は体脂肪測定あり）
持ち物 筆記具、エプロン、三角きん
参加費 食材費の一部100円

女性に対する暴力相談電話のご案内

女性の約10人に一人が配偶者からの暴力（言葉の暴力含む）に悩み苦しんでいます。職場のセクシャルハラスメント、ストーカー被害なども依然として減っていません。悩みを解決するために複数の相談窓口があります。役場保健指導室でも受け付けています。
▼相談ナビダイヤル（相談窓

口の音声案内） ☎0570-0155210 ▼（公社）北海道家庭生活総合カウンセリングセンター（〒060-0002、札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7） ●家庭生活相談 ☎（011）261-0811 ②232-1956 ③251-5394 ●犯罪被害者相談 ☎011-232-18

2月の集団検診				保健福祉課
日時	場所	検診機関	内容	締め切り
2日（月） 午前7時50分 集合	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、乳房、子宮がん検診 ○肝臓検査	1月14日（余裕ある場合は応相談）

※詳細はお問い合わせください。

740 ●性暴力専用ダイヤル ☎011-211-8286 ▼（一社）北・ほっかいどう総合カウンセリング支援センター被害者相談室（〒070-0035、旭川市5条10丁目、旭川市5条庁舎内） ☎（事務局）24-3010、☎（相談）24-1900

幼児センターから
お問い合わせは地域子育て支援センター ☎82-5100

「うちうち教室」
乳児のお子さんが安心して遊べる場所です。親子で楽しく遊ぶお友だちをつくりましょう。0歳児対象の親子遊び教室です。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。
日時 1月15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

「一緒に考えよう」
今回は3歳未満児（0、1、2

歳児）の子どもの様子を見学し体験する予定です。昼食も食べますので、来年度幼児センターに入園される方はぜひこの機会にご参加ください。
日時 1月28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
内容 見学体験会（クラスに入っ

ももが子育て講演会
楽しい子育てのための講演会です。幼児センターで実践している遊びを中心に行います。お子さんと一緒に参加ください。
日時 1月14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
内容 幼児センター研修グループの実技発表

地域交流センターから
お問い合わせは ☎82-5900

「ジヨバニの島」無料上映会
第二次世界大戦後、ロシアに占領されたまま日本に返還されていない北方四島（国後、択捉、歯舞、色丹）の色丹島を舞台にして制作したアニメーション映画「ジヨバニの島」（2014年一般社団法人日本音楽事業者協会製作、伊東伸高作画監督）の上映会を開きます。
元色丹島民で根室市在住の得能宏さんをモデルとして描いた10歳の兄・純平、7歳の弟・寛太の物語。終戦前後から終戦直後、ソ連兵の島上陸とともに一変した兄弟の運命を描きます。
樺太の捕虜収容所に送られることになった兄弟の運命は？ 実話をもとに描いた元北方四島島民の激動の終戦の記憶。
日時 1月7日（木）午後3時から
場所 地域交流センター（東川小東隣）
入場料 無料



前町選管委員、紺野さんを自治功労表彰
昨年12月15日、東川町は紺野桂子さん（76）を自治功労で表彰しました。
2003（平成15）年から3期12年間にわたって町選挙管理委員会委員を務め、各種選挙の適正な執行管理に貢献。同年10月末日で退任しました。同日開会した町議会第4回定例会で松岡市町長が表彰伝達しました。

富山県朝日町と東川の間で災害協定実現
東川町（松岡市町長）はこのほど、富山県朝日町（笹原靖直町長）との間で災害協定を締結しました。
昨年11月9日、朝日町役場で締結式を行いました。松岡、笹原両町長が協定書に署名しました。大規模災害などが発生する場合、両



時協力体制を結んだのは初めてです。

ヨガサークルの新会員募集

ヨガサークル
ヨガで体を伸ばして全身リフレッシュしましょう。毎週1回、約1時間のサークル活動です。見学の方もお気軽においでください。
日時 毎週月曜日午後3時から18時
場所 地域交流センター(東川小学校東隣り)
講習料 2千円(1カ月、入会金なし)
申し込み・お問い合わせ 事務局 糸野さん ☎73-8764

冬の節電にご協力ください

厳寒期の電力需給ひっ迫に備えて冬期間電力の安定供給を図るため、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いします。
期間 3月31日(木)までの平日
時間 午前8時から午後9時まで

ご存知ですか、労働契約の無期転換ルール

有期の雇用契約を結んでいる労働者の労働契約に関して、昨年4月を開始時期とする契約から通算5年を超えて反復更新した場合、

社協だより

温かい善意ありがとうございます
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》
6東区 稲場 正俊様
13南区 大城 勝治様
北町3丁目 久田 敏治様
21区 溝口 裕康様
東倉沼 吉田 勝次様
28区 三田 常男様

《社会福祉事業に》
北町2丁目 小沼 信孝様
東雲 中原 京子様

「くらし」の相談をご利用ください
日々の生活で困っていること、悩みごとをお気軽に相談ください。秘密は守られます。事前にご連絡ください。随時受け付けています。(☎82-7505)
今月の相談員は次のとおりです。
馬場 猛

公営住宅、特定公共賃貸住宅の入居者募集

定住促進課

受付期間	1月6日(水)～同月12日(火)	受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	6戸(公営住宅5戸、特定公共賃貸住宅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(27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)※本籍地の表示不要⑥その他必要と認める書類⑦印鑑。※③④⑤は入居予定者の所得のある方全員分を提出。※下線がついている書類は、住まい室に用意あり。		

●公営住宅

※ペットは認められません

募集団地	場所	戸数、家賃	建築年、構造、設備等	その他
① 西団地A1 3LDK(78.8㎡)	北町2丁目8番	・1戸(1階) ・25,800円～106,200円	・平成15年(オール電化住宅)、鉄筋コンクリート造り2階建て、ユニットバス・物置付き、駐車場1台	・家賃のほか温水器、暖房機、調理器のリース料(月額6,000円程度)の負担あり ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用が別途かかります
② 清流東団地A2 3LDK(66.5㎡)	西町1丁目19番	・1戸(1階) ・20,300円～54,000円	・昭和61年、セラミックブロック造り2階建て、ユニットバス・物置付き、駐車場1台	・調理器(LPガス)、暖房機(灯油)は各自用意。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用が別途かかります
③ 北団地A1 3LDK(71.3㎡)	北町3丁目10番	・1戸(2階) ・22,100円～45,700円	・平成2年、セラミックブロック造り2階建て、物置付き、駐車場1台	・調理器(LPガス)、暖房機(灯油)は各自用意。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用が別途かかります
④ 南団地B3 1LDK(51.4㎡)	南町1丁目6番	・1戸(1階) ・17,800円～64,100円	・平成10年、鉄筋コンクリート造り2階建て、ユニットバス付き、オール電化(調理器、暖房機、温水器)、物置付き、駐車場1台	・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代が別途かかります
⑤ 公園団地B2 3DK(57.0㎡)	東町2丁目14番	・1戸 ・10,200円～16,200円	・昭和51年、木造平屋建て、物置なし、駐車場なし	・入居者各自で設置(浴槽、給湯ボイラー、井戸ポンプ、灯油タンク、灯油ストーブ、ガスレンジ、照明設備=上記設備の一部は前入居者が使用していたものを引き継ぐことができます)

※①③の世帯構成は原則4人以上、②は原則3人以上、⑤は原則2人以上、④は単身以上
※入居資格要件があります。詳しくはお問い合わせください。

●特定公共賃貸住宅

※ペットは認められません

募集団地	場所	戸数、家賃	建築年、構造、設備等	その他
⑥ 南団地B1 3LDK(80.9㎡)	南町1丁目7番	・1戸(2階) ・51,500円～95,300円	・平成9年、鉄筋コンクリート造り2階建て、ユニットバス・物置付き、駐車場1台	・給湯温水ボイラー付き、調理器(LPガス)、暖房機(灯油FF)は各自用意。自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用が別途かかります

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. 同居する親族が原則4人以上いる方
2. 収入金額が国で定める収入基準の範囲内の方、または入居後所得の上昇が見込まれる方(詳細は問い合わせ)

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

選考方法/公営住宅等入居者選考委員会を開いて入居者を決定します。

入居期限/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)

労働者の申し込みによって期間の定めのない労働契約に転換できるルールが始まっています。
制度の詳細は労働基準部監督課まで。☎(代)011-709-2311

成年後見制度と後見制度支援信託

旭川地方・家庭裁判所

「成年後見制度」は、認知症、知的障害、精神障害などによって物事の判断能力が十分でない方(以下「本人」と表記)に対して、本人の権利を守る援助者を選び、本人を法的に支援する制度です。高齢社会の進展に伴って利用者は年々増加しています。

「後見制度支援信託」は、24年4月から導入になりました。本人財産のうち日常的な支払いをするために十分な金銭を預貯金として後見人が管理し、通常使用しない金銭を信託銀行などに信託する仕組みです。信託する財産を後見人が払い戻すには、家庭裁判所が発行する文書が必要になります。後見制度支援信託制度は、後見未成年後見の利用者だけが利用できます。

詳しくは裁判所ウェブサイト
<http://www.courts.go.jp/>

各種大会成績

【バレーボール】

◆第35回道新カップ北海道小学生バレーボール道北大大会(昨年11月7、8日・名寄市スポーツセンター)



▼決勝トーナメント ③ひがしかわジュニア

※道北地区第4代表として第32回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会(全道大会は1月9～11日、野幌スポーツセンター)の出場権獲得

◆第4回少年団バレーボールあいべつ大会(昨年10月17日・愛別町B&G海洋センター)



▼決勝 ひがしかわジュニア 2-0 東光バレーボール少年団

【剣道】

◆第48回遠軽地方青少年少年剣道大会(昨年12月6日・遠軽町総合体育館)



【団体戦】

▼小学生低学年の部 ③東川剣龍会(杉内庵、谷悠翔、初瀬尾泰輝、坂東尚鋭、穴戸拳心、久保田智永子)

◆第42回比布町長旗、教育長旗上川管内町村剣道大会(昨年11月23日・比布町体育館)



▼小学生の部 優勝・東川Aチーム(木村、窪田、及川、藤井、七尾)

▼一般の部 ③東川チーム(逢坂、藤井、藤井、越高、高木)

【フットサル】

◆第21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5、6日・士幌町総合研修センター)

▼決勝トーナメント準々決勝(全国大会出場決定戦)
コンサドーレ旭川 3-4 ジェネラーレ室蘭
得点者:谷口明2、渡部

【バドミントン】

◆第35回東川町内郵便局杯バドミントン大会(昨年12月12日・東川中学校体育館)

▼男子Aブロック ①行天・加藤②斉藤・今井

▼同B ①宮内・塚原②伊藤・安井

▼同C ①錦川・金澤②鶴浦・岩佐

▼同D ①長谷川・松田②中村・清水

▼同E ①鈴木・渡辺②坂東・松尾

▼同F ①山田・鈴木②丸谷・南島

▼女子A ①竹部・平田②石井・木戸

▼同B ①佐々木・宮武

▼同C ①渡部・加藤②信田・田中

▼同D ①片岡・目黒②青柳・藤野戸

▼同E ①鈴木・東谷②安原・水田

▼同F ①三戸部・矢澤②美濃輪・斉藤



子育てチャンネル

子どものワークライフバランス

皆さんのご家庭では、お子さんの習い事や少年団活動を始めていらっしゃるでしょうか。

習字やそろばんなど教養のためのものや、スポーツや武道など運動のためのものまで、

東川町にはたくさんさんの選択肢がありますね。かくいう私も、

1年生になった息子のことで思いをめぐらす日々を過ごしています。将来のために、今のうちから何か始めておいた

方が良いのかなとも思うのですが、本人にはあまりその気がないようで、家と学校それから学童を往復する毎日です。

何かを始めるきっかけはいつやってくるのでしょうか。自分からやりたいと言いはじめるまで待つこともできませんし、大人がきっかけをつくることもできません。友達がきっかけになることもあるでしょう。何をやるにしても、本人の良

いところを伸ばすものであったり、何より本人が好きなものに出合えたりすることが親にとっては一番の喜びです。

ワークライフバランスという言葉がありますね。私は子どものことを考える時、いつも子どもにとってのワークライフバランスを考えます。

ワーク

は公の場面、つまり幼児センターや学校です。少し頑張る時間です。ライフは私の場面、つまり自分の家やよく行く公園など生活や遊びそのものです。

自分を開放する時間です。習い事や少年団がライフの時間になれば子どもにとっても良いのでしょうか、背伸びをし



たり頑張り過ぎたりしてワークの時間になってしまったりはバランスが崩れてしまいます。子どもにとってのライフはどんなものでしょう。私は遊びの時間にライフの根っこがあると考えています。

幼児センターの

お迎えの後、友だちと鬼ごっこをしている

瞬間、羽衣公園で庭

石に登っては飛び降りている

瞬間、飽きずにボールを

追いかけて友だちとしゃべりながら草つきをする瞬間。これは親にとってはとるに足らない時間かもしれませんが、自分で選んで、自分で決めて、やりたいことをやっている。これがライフだと思うのです。

ライフはやりたいという気持ちそのものです。

この小さなライフが積み重なっていくと、やりたいことがだんだんと高度になり、やがて自分自身を形づくっていくのではないのでしょうか。良い習い事や良き少年団に出合えるように、今はたくさんさんのライフを積み重ねてもらいたいと願うばかりです。

私は地域交流センターを拠点に、食育をはじめとして放課後活動の充実に取り組んでいます。子どもたちにたくさんさんのライフを積み重ねてもらえるようにさまざまな企画をしていきますので、ぜひ一緒に企画を見つけたらご参加ください。

地域交流センター

小林 峻

やはり運動く有酸素運動と筋トレ組み合わせて効果

「今年こそ健康に気を配ろう」と一念発起する方もいらっしゃるでしょう。年の始めに当たって「健康一番」を心がけてみましょう。最近では数カ月で結果を出すフィットネスも話題ですね。健康には運動や食事などの生活習慣がとても重要です。今月は運動することに関するお話です。

あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひいたします。

町内では早朝、夕方に行なうランニングをする人をよく見かけます。町民運動会や忠別湖トライアスロンなど、さまざまなスポーツイベントも盛んですね。

運動が体に良いことに説明はいりません。そして運動にはさまざまな効果があることを知っているほうがやる気も出るのではないのでしょうか。

運動に関する研究は、米国の運動生理学者、ケネス・H・クーパー医師

(84) によって始まり、本格的にプログラム開発が始まりました。1967(昭和42)年、軽度から中等度の負荷の持続的な運動をエアロビクス(有酸素運動)

と名付けて発表したので、その後米宇宙飛行士の心臓トレーニングプログラムの一環として有酸素運動プログラムを開発し、米空軍にも導入提唱しました。

1981(同56)年来日し、日本にもエアロビクスを紹介してブームにもなりました。

「ウォーキング」「ジョギング」「ランニング」「サイクリング」「水泳」「ダンス」などはすべて有酸素運動。このうちどれか一つを、断続的でも1日30分以上行うことが有効です。

老化が止まる・若返るタンヘル運動

人間の体は、使われない部分は退化する性質がありま

す。そのため出番が少ない筋肉は徐々に細くなってしまいます。しかし何歳から運動を始めても体力、筋力の回復が望める、というのが人体のすごいところなんです。筋力トレーニングは筋肉を鍛え、関節を保護し、運動をしやすくします。週2回ダンベルトレーニングを6カ月間続けると、老化を逆行させる効果があるという研究報告もあります。

毎日運動ができれば理想的ですが、断続的であっても効果を期待できます。まずは週に2〜3回程度の運動習慣をつけましょう。一人より夫婦や友人同士など、グループで取り組むとさらに効果的です。持病のある方は、運動可能かどうか主治医にご相談ください。

町立診療所副所長

古川 倫也



2016.
1

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
地域交流センター	82-5900
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法人こころんく東川	82-2666

1月の行事

- 3日(日) 新春の集い(前11時、農村環境改善センター)
- 5日(火) 消防出初め式(前10時、役場前)
- 6日(水) 仕事始め
- 10日(日) 平成28年成人式(後1時、農村環境改善センター)
- 16日(土) 第42回ひがしかわ氷まつり開幕(前夜祭花火は後7時、羽衣公園) = 18日まで =

文化ギャラリー

- 東町1丁目19-8
- 8日(金)～28日(木)
 - ▶ 第16回上野彦馬賞九州産業大学フォトコンテスト受賞作品展
 - ▶ 古写真展
 - ▶ 企画展「飛弾野数右衛門が撮った肖像写真展」
 - 30日(土)～2月14日(日)
 - ▶ 旭正写真愛好会写真展
 - ▶ 全日本写真連盟旭川支部写真展(第66回アサヒ北海道写真展)
 - ▶ 写真の町・ひがしかわ写真少年団写真展

※29日(金)は作品入れ替えのため休館

笑味ちゃん家(JAひがしかわ)

- 西町1丁目5-1 ☎82-2121
- 22日(金)まで
 - ▶ 東川きり絵サークル展
 - 26日(火)～2月19日(金)まで
 - ▶ 手芸の会新春作品展(予定)

保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

【1月分】

- 8日(金)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～)
- 22日(金)1歳6カ月児健診 …………… 12:30～
- 27日(水)栄養教室 …………… 10:00～13:00

会場は保健福祉センターです

【2月分】

- 2日(火)旭川がん検診センター送迎検診
- 5日(金)もぐもぐ教室
- 乳幼児健診
- 10日(水)じっくり子育て相談
- 18日(木)栄養教室
- 25日(木)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**

- 8日(金)テーマ「お正月遊び」…………… 10:00～11:30
 - 29日(金)テーマ「3、4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「プレイルーム」開放…9:00～12:00
 - 6日、12日、13日、18日、19日、20日、25日、26日、27日
 - 26日(火) 午後開放(0～1歳児) …………… 13:00～15:00
- 会場は幼児センターです

共生サロンこころん

東町1丁目7-10

- 8日(金)健康体操教室…………… **申し込み** 10:00～11:00
- 9日(土)こころんサタデー…………… **申し込み** 10:00～12:00
- 19日(火)こころん研修会(あさ) …… **申し込み** 10:00～11:30
- (よる) …… **申し込み** 18:30～20:00
- 22日(金)健康体操教室…………… **申し込み** 10:00～11:00
- 27日(水)おとなり会(茶話会) …… **自由** 14:00～15:00
- 30日(土)かぜのこくらぶ…………… **自由** 14:00～16:00

※こころん、こころん食堂の仕事始めは1月4日(月)です。
※体操教室(2月分)の受け付けは1月25日(月)から窓口、電話FAXで。



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。