

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

▼第42回ひがしかわ氷まつり  
▼新成人、64人が新たな門出



2

2016 February  
No.748

# CONTENTS



トップ目指して  
(昨年2月11日、キャンモアGSL大会  
=キトウシ・キャンモアスキービレッジ)

<b>第42回ひがしかわ氷まつり</b>	<b>3</b>
<b>まち・タウン</b>	<b>4</b>
○旭大高吹奏楽部がクリスマスコンサート ○ジャズピアニスト、野瀬栄進さん初コンサート ○バレー・ひがしかわジュニアベスト8 ほか	
<b>今、生き生きと</b>	<b>6</b>
○No.92 東川町スポーツ国際交流員 ヘンリック・エンケさん	
<b>町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」</b>	<b>8</b>
○45年先、人口が34人増える!? ◇貸し出し図書・ビデオ紹介	
<b>大雪山の素顔</b>	<b>9</b>
○Nature Column 初春の群青 旭岳ビジターセンター 菊地 基さん ○世界を知ろう! No.10 ウズベキスタンのシンボル「ナヴォイ劇場」 国際交流員 ニグマノヴァ・ナルギーザさん	
<b>A Word From Another World</b>	<b>10</b>
○No.53 北海道の冬 イーヴィー・ウーさん	
<b>人生を拓(ひら)く</b>	<b>11</b>
○第21回 東町1 向 朝子さん ◇俳句	
<b>大雪地区広域連合からのお知らせ</b>	<b>12</b>
○大雪地区広域連合決算の概要 ○高額介護合算療養費、医療費の通知	
<b>くらし・ネットワーク</b>	<b>14</b>
○軽自動車等の異動手続きは3月31日までに ○確定申告、納税は3月15日まで ○無料法律相談会 ○留守家庭学童保育センターの新年度入所児童募集 ○B & G海洋センター施設利用説明会を開きます ○スノーボード大会参加者を受け付け開始 ほか	
<b>子育てチャンネル</b>	<b>20</b>
○ちょっと干渉、ちょっと放任~そして長所は声に出して 幼児センター保育士 丹野真由美さん	
<b>保健だより</b>	<b>21</b>
○糖尿病リスクが広がっています	
<b>インフォメーション</b>	<b>22</b>
○2月の行事 ほか	

キトウシ高原ホテル人口ラジウム温泉の入浴利用半額町民補助券は13ページにあります。

# 第42回ひがしかわ氷まつり

# しばれ到来、輝きひとぎわ氷彫刻

道内の冬のイベントを切っ掛けにひがしかわ氷まつりが1月16日から18日まで3日間、羽衣公園をメイン会場に開かれました。この冬最高のしばれと好天に恵まれ、雪と氷と光のアートは絶好のコンディション。休日の会場に親子連れのにぎやかな歓声が響きました。



ゲームコーナーはちびっ子で大にぎわい(1月17日)

ひがしかわ観光協会など実行委員会主催の第42回ひがしかわ氷まつりは、期間中穏やかな天候に恵まれました。寒気の到来を待ちかねていた祭り前夜祭の午後7時、花火打ち上げ時の気温は氷点下15・3度まで冷え込んで、13基の水彫刻作品に美しい輝きがひととき

わ映えました。

前夜祭の前日、15日午後10時から制作スタートした第2回北海道水彫刻東川コンクールは、東川水士会のメンバーや札幌、深川など道内13人が出場しました。

制作中、未明の最低気温は氷点下16度(午前2時)まで下がり、氷像は新年一番の凍てつく寒さに映えて見ごたえ十分。今年は今古田孝俊さん(富良野市)の作品「シャーク」が優勝しました。

雪像製作は旭川福祉専門学校のごども学科2チーム、介護福祉科など8チームが出場し、今年も16基が出来栄えを競い、同校のごども学科2年チームの「ダースベイダー」が最優秀賞を獲得しました。今年も会場150基

の雪だるまも登場しました。作つたのは、同

ごども学科と日本語学科の留学生混成チーム、町立日本語学校の留学研修生チーム。初めての雪だるま作りという学生も多く、雪遊びの感触を楽しんでいました。



水彫刻コンクール優勝「シャーク」(古田孝俊さん制作)



日本語留学生らが150基の雪だるまを制作(16日前夜祭)

期間中同時開催のウィンターコンサートは、東川高校吹奏楽同好会が初出演。8人編成ながら歌謡曲ナンバーなど親しみやすい曲の演奏に拍手が沸きました。

## コンクール結果

第2回北海道水彫刻東川コンクール入賞者

順位	作品名	名前
優勝	シャーク	古田孝俊(富良野市)
準優勝	月夜のメロディー	佐藤寿則(札幌市)
3	飛沫	川尻修一(網走市)
4	ウインドゲート	岩田英樹(東川町)
5	齊天大聖孫悟空	高橋 満( )

第42回ひがしかわ氷まつり雪像コンクール結果

順位	作品名	受賞チーム
最優秀賞	ダースベイダー	旭川福祉専門学校ごども学科2年A
優秀賞	福専レンジャー	同介護福祉科1年
//	天使を持つ人	同ごども学科2年B
努力賞	スマホはボテ!	旭川ケーブルテレビ(株)
//	となりのトロ	(株)北陸銀行旭川支店
特別賞	雪だるま100基	旭川福祉専門学校日本語学科、同ごども学科
//	雪だるま50基	東川町立日本語学校研修生
団体特別賞	東川町立日本語学校研修生	
//	キトウシごども会	
//	第三地区ごども会	

### 旭大高吹奏楽部がクリスマスコンサート

昨年12月23日、旭川大学クリスマス企画学生有志の会(代表・コミュニケーション福祉学科3年、横尾大輝さん)が主催して第三地区コミュニティセンターで旭川大学高校吹奏楽部(稲葉安実部長・31人、指揮・川島明人先生)の第2回クリスマス音楽祭を開きました。



「ハウルの動く城」(2004年東宝映画宮崎駿脚本・監督、スタジオジブリ製作)から主題歌「世界の約束」(作詞・谷川俊太郎、作曲・木村弓、編曲・久石譲)、ジャパニーズ・グラフィティなど、クリスマスにちなんだ曲、懐かしい日本ポップスヒットメドレー13曲で楽しいコンサートのひと時を演出しました。

### 新成人、64人が新たな門出

1月10日、農村環境改善センターで28年成人式を行いました。



今年の出席者は64人。昨年1月から来町して旭川福祉専門学校で日本語を学んでいる中国、タイ、ベトナムからの留学生3人、町内の農場で働いている6人の中国人の方も新成人として出席し社会人の仲間入り。同じ学校で勉強している友達も祝福に訪れました。

式辞に立った松岡市町長は「東川の人口は45年先に伸びる、と注目されています。皆さんは今の私たちの年代、

65歳になっています。東川町がどのように変化しているのかその目で見たい。ありがたいという感謝の気持ちを持ちながら努力してほしい」と門出の言葉を贈りました。出席者は「農家を継ぐために実家で働いています」「大学で公務員試験に向けて勉強中」「トリーマーの勉強中」「目標の戦艦機乗りになつてこの国を守りたい」など一人ずつ自己紹介して近況や将来の夢を披露し合い、会場で旧交を温めています。

### ジャズピアニスト、野瀬栄進さん初コンサート

1月16日、ジャズピアニスト、野瀬栄進さんが地域交流センターで初のコンサートを開きました。



昨年12月に初めて来町し、直後のコンサートが実現しました。ピアノ・ソロコンサートの出だしは、ゆつくりとしたテンポで始まった即興演奏。天井まで大きく開口している窓の外に広がる田園の雪景色を見ながら、即興曲となつて町のイメージをつむぎ

「黒いオルフェ」「モーニン」の3曲を即興スタイルでジャズメドレー演奏すると大きな拍手も。白一面の雪景色に溶け込むように響く演奏のひと時を楽しみました。小樽出身の野瀬さんは、米国ニューヨーク・マンズ音楽学校ニューズクールジャズ科卒業。ニューヨークに20年間在住していました。

### 一年の無災害願って消防出初め式

1月5日、大雪消防組合東川消防団(金盛勇松団長)が消防出初め式を行いました。



午前10時、氷点下5・9度と気温は高め、曇り空に時折雨が差す穏やかな年の始めを迎えました。役場庁舎前に町内5分団80人が勢ぞろい、松岡市町長らの観閲を受けました。

◆大雪消防組合管理者 同 ▼勤続20年 矢澤 睦(第5分団班長) ◆北海道知事 同 ▼功 労章 金盛勇松(団本部団長) ◆北海道消防協会長 同 ▼功績章 成田隆 澤 同(団本部副団長)、矢 澤 同 ◆東川消防団連合後援 会長 同 ▼勤続5年 大城晴恵(女性部団員)、山下なつ絵(同 同)、藤巻貴久子(同同)、寺林幸一(第1分団同)、藤原俊太(第2分団同)、廣田好彦(第4分団同)、齋藤敏仁(第5分団同)

東川町内のバレーボール少年団、ひがしかわジュニア(藤原弘治監督、23人)が道北代表として道内小学生バレーボール大会の頂点、選抜優勝大会でベスト8に入る活躍をしました。第32回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会(1月9、10、11日・江別市野幌総合運動公園総合体育館)。女子は道内4地区から代表16チームが出場しました。



復活戦で岩見沢志文ファルコングズに「2-1」で勝利し、6年生、塚原百恵さん、藤井悠さん、福積璃音さん、窪田愛日さん4人にとつて大きな思い出となりました。今季のチームは、試合を重ねるごとに試合運びがうまくなり、力を付けていったそうです。レシーバーとして活躍したセンターの藤井さんは、優秀選手賞を受賞、最も長身の塚原さんは、要所で得点を決めました。

### 五輪目指し、日本語留学生がXCC大会初入賞

旭川福祉専門学校日本語科のサイ・シヨウエ



本語留学生2人が、1月17日鷹栖町で開かれた第26回北野クロスカントリー大会男子30歳未満(10キロ)で大会初入賞しました。レイさんは2位、ナットさんは3位とうれしい初入賞。実を結び始めてきた成果に「も

つと頑張ります」。最大の目標は、2年後の韓国ピョンチャン(平昌)冬季オリンピック、クロスカントリースキー競技への出場。一昨年来日し、強化トレーニングを重ねながら日本語習得にも励んでいます。今季はすでに7戦に出場。今後、バレーボール大会(旭川)、宮様スキーマラソン大会(美瑛、札幌)にも出場予定です。

◆町長表彰(勤続30年、同20年、同10年は道知事、道消防協会長表彰兼彰) ▼勤続30年 能沢勇人(第1分団分団長) ▼同25年 秋葉政幸(同副分団長) ▼同20年 篠原猛志(同班長) ▼同15年 児玉晃一(第5分団員)、中條勝彦(同同) ▼同10年 松尾光晃(第1同)、松崎大輔(同同)、中田篤志(第2同)、川倉博之(第5同)、岡村博信(同同)



第三小学校の冬休みスキー教室(右端は竹田良和さん、1月13日、第三小グラウンドで)

## 今、生き生きと 東川町スポーツ国際交流員 ヘンリック・エンケさん

今季に入ってスキー少年団の子どもたちの大会出場成績がグンと伸び始めています。「この間の大会はちょっとさあ…」などと言いつつ、話す子どもたちにも余裕(?)がうかがえるように。 「旭岳に連れて行って、ナショナルチームレベルの練習を見るのがいい経験になっていると思うよ」と目を細めています。

富士山トレイルランの山岳トレイル大会に出場することを考えているそうです。「日本では最初の挑戦になるけれど、フィンランドではずっとやっていたから大丈夫」。

### ヘンリック・エンケさん

フィンランド共和国中央スオミ県ユヴァスキュラ市出身、26歳。東川町スポーツ国際交流員。ラップランド大学スポーツ学科在学中(今夏卒業予定)。スポーツインストラクター学位取得予定。20歳の時に踵に大げがをして2度の手術を受け、その後現役復帰。22歳の2011年、フィンランド国内のフォロラチャンピオンシップ大会にも出場を果たしました。その後23歳から24歳にかけて各種ナショナルコンペティション大会に出場。(財)自治体国際化協会(JET)の外国人青年招へい事業で昨年8月、スポーツ国際交流員として来町。



「ホーッ、ホーッ、ホーッ」とサンタクロースで登場(昨年12月12日、農村環境改善センターで開いためだかクラブのクリスマスで)

よ」と充実感を実感しています。

「少年団の子どもたちには、もう少し上のポジションに行つて、将来オリンピックを目指すレベルになつてくれれば良いと思つてるよ。今はスキーの楽しさをしっかりと教えて、技術的なものはもう少し先。いろいろなスポーツをやらせたいと思つている」。

町教委生涯学習指導員の竹田良和さん(42)と二人三脚の指導もあつて10歳以上の子どもたちは30〜40キロは走れる走力がついてきたそう。

◇ 2度にわたる手術、その後マイコプラズマ、ストレス性腸炎にかかる不運に見舞われ、現役選手続行を断念しました。しかし「スポーツに関わり続けたい」という強い思いが大学での学び直しへとつながったようです。

「何年いることが出来るかわからないけれど、子どもたちをどうやって上達させたら良いか、いつも考えているんだ。フィンランドと東川の子どもたちの友好交流をしたと思つている。キャンプを計画してもいいし、少年団は年齢別のトレーニングを取り入れて技術的なものを深めていきたい。チャレンジしていきたいね。社会人のコーチも出来たらしてみたい。地域スポーツ全体にも貢献できたいらいいと思つているんだ」。

今夏には富士山ろくで開いてい

トリグヴァ・マルクセツトさんの後任として昨年8月に来町。東川クロスカントリースキー少年団のコーチを引き継いで指導しています。今季団員のみんなどは、地方大会ながら優勝出来るまでに成長。低学年の子どもたちも新たに加入して団員は30人に増えました。

「竹田さんは去年から進歩していると言つているし、お母さんたちからも感謝されていると感じる



旭岳で今季スキーシーズン始め(昨年11月28日)

# 飲水思源

町長 松岡市郎

## 45年先、人口が34人増える!?

年明け早々、国際的には何か緊張したムードが漂い、国内的には株安が続くスタートになった。こんな中、地元紙の北海道新聞が道内で地方創生のための総合戦略を策定した70余りの市町村を分析し、2060年、45年先の人口予測を「増加する」と計画したのが東川町だけであった、と大きく報じた。2010年と比較し、わずか34人増という未来予測が大きな反響を呼ぶとはまったく考えていなかった。日本の人口問題はこれほど深刻なのかと改めて感じる。

今、国では地方の人口減少と高齢化、雇用と人の流れ、子育て支援などの問題を中心として人口回復を求めている。しかし簡単には特効薬は見つからない。先日ある方から、スウェーデン、デンマークなど北欧の国や地域づくりの学び、提言をまとめた「北欧モデル」(日本経済新聞出版社刊)という本をちょうだいした。スウェーデンでは大学まで授業料が無料であると書かれ、いわく娘さんが北欧で学んだ時は日本人でも無料であったと話しておられた。地域や国を担う源泉は人であり、コミュニケーション能力を持ち創造的に

活動する人材の教育は、地域づくり、国づくりの基本であるという考え方に沿っての無料化であるという。まったく同感である。

最近あまり語られないが、少子化要因の一つに子供の教育費負担の高騰という問題があるようだ。収入と家計のバランスを考えてわが子への教育、未来が不安になり、子育てを回避するために出産そのものを抑えようと考えていることがあるのだという。

そうであるならば、学校授業料の無料化は少子化解消への特効薬の一つになるのは間違いないようだ。国を支える人材は国民全体で育てる考え方に通じる。日本での実現に何兆円が必要なのか分からないが、間違いなく家計消費行動を促進し、経済が好循環となり、税収が伸び、国家等財政の健全化と人口減少歯止めという問題の解決になっていくのではないか。本当に学ぶ意欲があり、国を支える源泉となるべく未来を開く人たちに對して、大学教育の費用無料化実現は意義深いことであると思う。そうであるならば、45年先の本町も現状の人口を下回らないのでは…。

## 話す力(一般書)

草野仁/著 小学館/刊



著者はテレビキャスター歴46年。スピーチ、謝り方、雑談力、人との接し方から部下のやる気を引き出す方法まで、話し方のすべてを公開します。元プロ野球選手の松井秀喜さん、女優、司会者などとして活躍する黒柳徹子さん、女優の吉永小百合さんら著名人の話し方にまつわるエピソードも。民間放送テレビ番組のキャスター時代、リポーターたちを鼓舞してオウム事件の真相に迫った話など話題満載です。

## ペコロスの母に会いに行く(映画、DVD)

TCエンタテインメント



団塊世代のサラリーマン、ゆういちとは、「ペコロス」という小さな玉ねぎのようなはげ頭を光らせ、漫画を描いたり音楽活動をしながら母・みつえの面倒を見ている。夫の死を契機にゆっくりと認知症を発症し始めたみつえの症状はやがて進行し、断腸の思いで施設に預けることに。長崎を舞台に、笑いと涙にあふれる日々の触れ合いを描く感動作。(113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>

## 君はどう生きる?夢と努力で世界を変えた17人(児童書)

有吉忠行/著 PHP研究所/刊



偉人と呼ばれる人たちは、なぜ後世に残るような偉業を成し遂げることができたのでしょうか。紹介する17人は、子ども時に学校に行けなかった人、大失敗の時に誰からも助けてもらえなかった人もいます。悲しいこと、苦しいこともたくさんありました。そんな彼らに共通していたのは、夢を持ち、ひたすら努力したこと。そういう人たちの生き方を紹介しています。

## 初春の群青

晴れの日がぐんと増え、「立春」という言葉そのままに、ちょっと高揚した気持ちで、眺めの良いところへ登りたくなる2月。風に削られ、陽光で磨かれた雪は、金属の爪が食い込んだり離れたりするたび、「キィ、キュー」とオモチャのような、間の抜けたため息をもらします。

気がつくと、旭岳登山道の斜面のあちこちを、さまざまな人種や装備(スキーヤー、スノーボーダー、冬山登山)の人々が黙々と登っています。山

旭岳  
風と陽光で磨かれ輝く雪面  
旭岳  
展望台付近  
(昨年2月)



Nature Column (ネーチャーコラム)  
自然ガイドなどで活躍する人々をリレーしています。

頂に近づくにつれて、それぞれの進路が接近し、交差したり切り返したり…。高い

雲の上からかたひじつについて眺めおろしたら、上へ上へと向かう(ユキムシそっくりな)衝動が描く幾本もの点線に、きっと笑いがこみあげてくるでしょう。

春に向かって日の長さがぐんと伸びるせいなのか、太陽が日に日に高い位置を通過するようになるためなのか、2月は空の青を沁(し)みるように感じます。

空の青は、雪に覆われた大地に近いところでは白に近いほど薄い空色なのに、空の高いところほど青の色が濃く、空の芯にいくほど群青色に染まります。その理由が判ってみても、やっぱり不思議です。

旭岳ビジターセンター 菊地 基



群青色に染まった青空と青に浮かんだ旭岳(昨年2月) 旭岳避難小屋付近



## ウズベキスタンのシンボル「ナヴォイ劇場」

国際交流員 ニグマノヴァ・ナルギーザ

出身国を聞かれ「ウズベキスタンです」と答えると、ポカンとした表情になる人によく会います。「パキスタン」「アフガニスタン」と勘違いしている方も多いようです。

中央アジアにはよく似た名前の6つの国々がありますが、「スタン」には国という意味があります。ウズベキスタンはこれら6つの国々の真ん中であり、「ウズベク人の国」という意味です。今月は日本人と関わりが深い「ナヴォイ劇場」を紹介します。

この劇場は、第2次世界大戦の終戦後、旧ソ連の捕虜となつて当時ソ連下にあったウズベキスタンに連行されてきた日本人抑留者によって造られました。過酷な環境の中、実直、勤勉に仕事に励み、わずか2年で完成させたといわれています。

20年後、タシケントを震源としたタシケント大地震(1966年4月26日)が起き、首都タシケントの大

半の建物が崩壊した時、街中がれきの山となった中でそれまでと変わりなく凛(りん)として立つ劇場を見て、住民は日本人への畏怖と敬意の念を持つて見上げたそうです。

多くのウズベク人は、子供のころ母親から次のように言われて育ったといわれています。「日本人のように勤勉でよく働く人間になりなさい」と。



ナヴォイ劇場

# No.53 A WORD FROM ANOTHER WORLD



## Winter in Hokkaido Yievie Wu

Hello everyone! How are you? In a blink of an eye, I have been living in Higashikawa for half a year already. (※) Time flies! I have settled in well and have become accustomed to living in Hokkaido. The snow in Hokkaido is like fine powder, I am always fascinated by it! The snow here is different than the snow in Vancouver! I am having a great time snowboarding at Canmore Ski Village and Asahidake! Due to the long winters, Hokkaido is very well known for its snow festivals during the cold season. Most towns in Hokkaido, from coast to coast, host their own snow festival during the winter. Higashikawa had its own snow festival in mid-January too! The Sapporo Snow Festival can be said to be the most popular festival in Hokkaido. Tourists from around the world, as well as people living in other parts of Japan, come to Hokkaido to take part in the event. Since it is my first time in Hokkaido, I am excited to attend all the different snow festivals! It is fun to see the unique snow sculptures of each town.

### 【ちょっと豆知識】 宮地晶子

Time flies. “like an arrow” (矢のように)を付けると、まさに「光陰矢のごとし」という意味になります。楽しいときはHow time flies! と言ってみましょう。flies はfly(飛ぶ)の変化球です。野球でも「フライ」を使いますね。ちなみに揚げ物のフライは、fryというつりです。揚げ物はdeep-fry 炒め物は、stir-fryと言います。

## 北海道の冬 イーヴィー・ウー

みなさん、こんにちは。ご機嫌いかがですか。この町に来てから、あっという間に半年が過ぎました。時の経つのは早いものです！ 今では北海道にすっかり馴染んで暮らしています。こちらの雪はパウダースノーですね。いつもうっとりします。バンクーバーとは雪質が違います。キャンモア・スキー場や旭岳でスノーボードを盛大に楽しんでいます。冬が長い北海道は、雪祭りでもとても有名です。全道至る所、ほとんどの町でそれぞれの雪祭りがあります。東川は1月中旬でしたね。日本全国のみならず世界中から観光客が訪れる札幌の雪祭りが一番人気でしょうか。私にとっては初めての北海道。いろんな雪祭りを体験できて、わくわくしています。それぞれの雪像、氷像を見るのが楽しみです。

(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126回

## ルーティン化する

昨年は五郎丸ポーズがはやりましたね。これは「自分の力を最大限に引き出すために事前に行うルーティン(routine)という動き」ですね。恥ずかしいですが、私の場合は、授業前の「書写」です。短時間でも字の練習をすると心が落ち着いて仕事に集中できます。職場では「ルーティンといえばイチローが先だよ」との声が聞かれました。

確かにこちらも筋金入り。打席での動きも、食べるものも固定。球場に入る足まで決まっています。スポーツ

選手は、短時間で「極限の集中状態(zone)」に入って結果を出す必要があるからなのでしょうね。これはアップルの創設者スティーブ・ジョブズ氏やアメリカのオバマ大統領が「決まった色の服しか着ない」というのとも共通しています。服を選ぶというほんの小さな選択でも人はエネルギーを奪われるから、「決断の数を減らす」ことで大事な事だけに集中できるそうです。フェイスブックのCEO、ザッカーバーグ氏に至っては、同じグレーのTシャツを20枚持っているそうです。

エイゴノマナビカタと、これがどう関係があるかと言いますと、それは「英語に触れることをルーティン化する」につきます。この点、しつこいですが、ラジオの語学番組のタイマーセットに勝るものはありません。「時間になったらラジオから大音量で番組が流れてくる」「何はともあれラジオの前に座る」。これがルーティンです。タイマーのスイッチが入る前に気がついたら五郎丸ポーズを決めているようになれば、しめたものです。

# 人生を拓く

21

向朝子さん (84) 東町1

朝子さんは、鳥取県出身の父幸次郎さん（昭和32年、58歳で没）、福島県出身の母イシさん（昭和62年87歳で没）の8人姉弟の上から2番目の二女として現旭川市東旭川桜岡で生まれました。1953（同28）年、山口県出身の千早さん（平成16年、78歳で没）と23歳で結婚して一男二女をもうけました。

千早さんは、1930（同4）年4歳の時、父利一さん（同29年、59歳で没）、母マツ子さん（同62年、80歳で没）とともに山口県から釧路・オクシベツ川流域に入植。上川管内土別への転居を経て、1941（同16）年、東川（西2号北20番地）に移り住みました。求めた地は「砂利を片付けるために片隅に積み上げた」というほど大石の石ころだらけだったそうです。

結婚の翌年、突然の脳梗塞（こうそく）で義父利一さんが亡くなりました。「しゅうとさんからは『なに商売を変えてもいいから、親、兄弟の面倒だけは見てくれよ』とよく言われてね」。

「多い時は家族13人もいて、毎日1升（1・8リットル）以上、飯炊いてたよ」と向家はにぎやかな大所帯だったそうです。しかし1964（同39）年、長女育美さん（当時8歳）が脳腫瘍（しゅよう）で早逝し、二女みどりさんも1984（同57）年、交通事故で23歳



の若さで亡くしてしまいました。

「洗濯機を買うのも遅かった。弟2人が高校に通うのに朝6時に電車に乗るから、午前3時には起きてお弁当作りしたんだよ。よくやってたと思う」と振り返るように、わが子3人に授乳する間も惜しんで義弟のために弁当作りする毎日。悲しむ間もないほど忙しい日々でした。

早朝から夜遅くまで働き詰めが続いていた1985（同60）年、千早さんが突然脳内出血で倒れてしまいました。「田んぼ2枚から始めて、キャベツ、キュウリ、茄子、玉ねぎ、ミツバといったばい作った。お父さんが倒れて、その時思ったよ。お父さんに私の体を助けてもらった：ってね」。

朝子さんは、以来20年間、自宅療養の介護を続けました。まったく動けなかった千早さんは車椅子で外出できるまでに回復し、懐かしがってよく旧自宅まで約4キロを散歩に出かけたそうです。散歩は、やがて朝子さんが車椅子を押すことに。「膝を痛めながら押してね。椅子の取っ手にするように歩いてたこともあったんだよ」。

今は旭川市内の長男（60）が泊まりに来てくれるので一人でも不便はありません。「今が一番幸せだよ。一人で何とかしておれるからね」とようやく訪れた穏やかな日々をかみしめています。

# 俳句

ぼたん雪鼻に舞い降り空見上げ  
まゆ玉に期間限定神宿る  
朝日あびかすかに揺れる雪木花  
刻冴えて壁の魔除けの浮かびくる  
あてもなく樹氷の森をさまよいぬ  
冴えし夜や地球のどこかで病みている  
一番星さがす瞳に冬冴える  
冴ゆる空雪踏む音の響く街  
着ぶくれてひとそれぞれに道歩く  
冴ゆる夜の遠き旅へと流星群  
野天湯の湯気は気まぐれ星冴ゆる  
寄鍋の箸はぶつかる夜は更ける  
秒針の音の冴えごえ夜の果て  
我が町のツルハの看板色冴ゆる  
手に触れる冬の星ある港町

山内みゆ  
小林ろぼ  
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  
佐々木りえ



## 高額介護合算療養費、医療費の通知 後期高齢者医療制度のお知らせ

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。ご希望の方は定住促進課で申請手続きが必要です。

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、後期高齢者医療制度、介護保険からその超えた額が支給されます。

○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円以下の場合には支給されません。

自己負担限度額		(1年分の自己負担額の計算期間はその年の8月1日～翌年7月31日)	
負担割合	区分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	67万円	
	一般	56万円	
1割	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の方

※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する方

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ています。次回の発行は3月末日です(昨年7～12月診療分)。

### ▶新たに発行を希望の方

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でご連絡ください。電話連絡だけで手続きできます。

○すでに「発行希望」の連絡を終えている方には継続して発行します。再度の連絡は必要ありません。

○通知を受け取ったことで申請等の手続きをする必要はありません。

※この通知は確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

### お問い合わせ

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

大雪地区広域連合 〒071-1426 東川町東町1丁目16番1号 ☎(直)82-3697

## 大雪地区広域連合決算の概要

昨年12月に開いた第4回大雪地区広域連合議会定例会で、平成26年度の一般会計、3特別会計の決算が認定されました。その決算概要をお知らせします。(決算額は四捨五入処理をしているため、実際の決算額と異なる場合があります)

### 【一般会計】

国民健康保険組合の保険者として大雪地区広域連合(東川町、美瑛町、東神楽町3町で構成)が業務を開始して11年目に当たり、6人の派遣職員、4人の専任職員で業務を行いました。関係町、関係機関と協議を行い、住民サービスの低下を招くことなく効率的に事務処理を進めました。

定しました。住民福祉の向上と公平負担の確保という基本に立ち、3町の被保険者にかかる必要な保険給付費を見込み、健全経営ができるよう関係町と協議を重ねました。その結果を国民健康保険運営協議会に諮問して保険料を決定しています。

療養給付費(費用額ベース)は28億2,499万円となり、3億6,347万円の余剰金が発生しました。医療費全体で予算額を下回ったことなどによるものです。

26年度末現在の財政調整基金は4,320万円となり、今後の国保財政安定化に向けた財源として活用します。

### 【介護保険特別会計】

第5期介護保険事業計画(24年3月に策定、平成24年度から同26年度)に計上した要介護高齢者数の現状と将来推計などを踏まえ、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように円滑な事業運営と給付の実施を進めました。

介護保険料は、介護保険事業計画に基づき第6段階である標準的な年額保険料を61,200円(月額5,100円)としています。

26年度末現在の介護給付費準備基金は483万円となり、介護保険料抑制のために有効な活用を図ります。

### 【後期高齢者医療特別会計】

平成20年度から、老人保健制度に変わり後期高齢者医療制度がスタートしています。

北海道後期高齢者医療広域連合が主体となって運営していますが、申請や被保険者証の交付、保険料の徴収事務などは大雪地区広域連合で行っています。

納付された保険料や3町の被保険者にかかる医療給付費の負担分を北海道後期高齢者医療広域連合に納付しています。療養給付費(費用額ベース)は41億2660万円となっています。

### 【国民健康保険特別会計】

国民健康保険料は、被保険者の負担軽減と安定化、平準化を図り、最少の負担で医療給付が受けられるように料率を設

### 大雪地区広域連合歳入歳出決算額

(万円)

会計区分	歳入決算額	歳出決算額	実質収支額
一般会計	109,543	109,234	309
介護保険特別会計	288,838	283,946	4,892
国民健康保険特別会計	403,633	367,286	36,347
後期高齢者医療特別会計	71,800	64,663	7,137
合計	873,814	825,129	48,685

### 介護給付費の状況

区分	給付費総額(万円)	受給者数(人)	一人当たり月額給付費(円)
居宅介護サービス等給付費	144,171	1,163	103,304
施設介護サービス等給付費	128,320	346	309,057
合計	272,491	1,509	150,481

### 国民健康保険被保険者医療費の動向

(円)

一世帯あたり	625,966	
一人あたり	全体	332,782
	前期高齢者	480,712

### 後期高齢者医療被保険者医療費の動向

医療費総額	41億2,660万円
受給者数	4,627人
一人当たり医療費	89万1,852円

### 保険料収納状況(現年分)

区分	調定額	収入額	不納欠損額	収入未済額	収納率
介護保険料	4億9,121万円	4億8,935万円	0	186万円	99.62%
国民健康保険料	9億1,668万円	8億8,799万円	0	2,869万円	96.87%
後期高齢者医療保険料	2億3,029万円	2億2,963万円	0	66万円	99.72%

大雪地区広域連合は、保険者として平成16年4月から業務を開始しています。

## キトウシ高原ホテル 人工ラジウム温泉 温泉半額町民補助券

当券をキトウシ高原ホテルフロントにご提示ください。町民の方に限り、キトウシ高原ホテルの温泉入浴利用料金を通常料金の半額、1回300円(1枚につき一人1回限り有効)にてご入浴いただけます。

(平成28年4月末日まで有効)

お名前

COPY

(コピー不可)

当券をキトウシ高原ホテルフロントにご提示ください。町民の方に限り、キトウシ高原ホテルの温泉入浴利用料金を通常料金の半額、1回300円(1枚につき一人1回限り有効)にてご入浴いただけます。

(平成28年4月末日まで有効)

お名前

COPY

(コピー不可)

# くらしネットワーク

人のうごき 昨年12月16日～1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 小林 鈴	啓介	恵子	26区
佐藤 雪	裕行	理恵	26区
松本 望	勝行	幸恵	北町3丁目
松本 望	裕太	里奈	南町2丁目

ご結婚	新婦	行政区
山下 祥吾	横田 紗緒里	31区
樽井 将人	奥山 春香	15区
尾上 康紀	長沢 聡子	26区
石本 和寛	真山 佳	5北区

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人			
三田 オキヲ	94歳	三田 常男	28区
洞 政行	86歳	洞 節子	33区
田淵 勇	89歳	田淵 カホル	西町2丁目

人口・世帯数 昨年12月末日現在  
人口 / 8,105人 (前月比+ 4人)  
男 / 3,757人 (前月比+ 5人)  
女 / 4,348人 (前月比- 1人)  
世帯数 / 3,657戸 (前月比+ 3戸)  
出生 / 4人  
死亡 / 3人  
転入 / 22人  
転出 / 19人

## 夜間納税と相談の日

# 2月8日(月)

第2月曜日  
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

### 軽自動車等の異動手続きは3月31日までに

軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に課税されます。登録、廃車、所有者の変更、転出の場合それぞれ手続きが必要です。

▼原動機付き自転車(125CC以下のバイク等)、小型特殊自動車(農耕用トラクター等含む)の窓口は役場税務課▼軽自動車、軽2輪(125超CC)250CCのバイク)は軽自動車検査協会旭川事務所(旭川市春光6条5丁目 ☎050-3816-1765)  
▼2輪小型自動車(250超CCのバイク)は旭川運輸支局(旭川市春光町10番地 ☎050-55

### 40-2003)

▼手続きに必要なもの  
登録時 販売証明、車体番号等、印鑑  
廃車 転出時 ナンバープレート、印鑑

### 定住促進課から

お問い合わせは住民室 ☎(内線) 111

### 国民年金は20歳以上の国内に住むすべての人が加入

国民年金制度は20歳以上60歳未満までの国内に住むすべての方が加入する公的年金保険制度です。40年間(480月)の保険料支払い期間中、25年間(300月)以上保険料を納付することで、65歳から老齢基礎年金を受け取ることが出来ます(保険料納付済み期間、保険料免除期間、若年者納付

猶予期間、学生納付特例期間、第3号被保険者期間、厚生年金保険加入期間、各種共済組合保険加入期間など含む)。  
国民年金保険に加入している本人は被保険者と呼びます。第1号から第3号まで種別に分かれます。加入時に届け出るだけでなく、種別が変わる時には種別変更届が必要で、届け出を忘れると、年金を受け取れないこともあります。国民年金手帳を添えて、その都度忘れずに手続きしましょう。詳しくは旭川年金事務所へ ☎72-5004

▼第1号被保険者 農業、漁業など一次産業、自営業者とその配偶者、20歳以上の学生、自由業の方。加入、種別変更手続きは、市区町村の国民年金担当窓口です。  
▼第2号被保険者 会社など事業所、各種法人、公共団体に勤務している給与所得者、厚生年金組合、共済組合に加入している方。  
▼第3号被保険者 専業主婦など、主に国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者の方。届け出は配偶者の勤務先を通じて行います。

▼第1号被保険者になる時  
20歳になった時②事業所に勤めている第2号被保険者が退職する時

### 種別変更

お問い合わせは ☎内線 592、593、文化ギャラリーは 82-4700

## くらし・ネットワーク

### 税務課

### 軽自動車税の税率が変わります

28年度から軽自動車税の税率が改正になります。

車種区分		27年度まで	28年度以降
原動機付き自転車	50cc以下	1,000	2,000
	50cc超～90cc	1,200	2,000
	90cc超～125cc	1,600	2,400
	ミニカー	2,500	3,700
小型特殊自動車	農耕用	1,600	2,000
	作業用	4,700	5,900
雪上車		2,400	3,000
被けん引車		2,400	3,600
軽2輪	125cc超～250cc	2,400	3,600
2輪の小型自動車	250cc超	4,000	6,000

### ▼3輪、4輪車

車種区分	27年度まで	28年度以降		
		27年4月1日以後最初の新規検査を受けた車輛	最初の新規検査から13年を経過した車輛	
3輪	3,100	3,900	4,600	
4輪	乗用	営業用	5,500	6,900
		自家用	7,200	10,800
	貨物	営業用	3,000	3,800
		自家用	4,000	5,000
2輪の小型自動車	4,000	5,000	6,000	

### 写真少年団が活躍しています

写真の町・ひがしかわ写真少年団(高橋ひろみ会長、23人)の団員が各種フォトコンテストに応募入賞する活躍を見せています。  
▼第13回大雪清流つぺんまつりフォトコンテスト(昨年8月)▼子供部門金賞 鈴木玖徳(東川小6年)「輝く東川米」

▼第1回キトウシ山フォトコンテスト(昨年10月)▼佳作 鈴木玖徳「いつもの風」  
▼カメラのキタムラJAPAN PHOTOコンテスト(昨年7月)腕だめしコース・自由テーマ佳作 馬場康太郎(同小5年)

▼よみうり写真大賞小中学生部門(昨年11月)▼入選 鈴木玖徳(同小6年)「花!花!!」

▼東川ビューポイント写真コンテスト(昨年6月末日募集締め切り)▼「四季を通して表情が変わる郷土館の風景」▼紙谷有夢留(東川小3年)、三輪 湖白(東川中2年)▼「さまざまな表情を見せてくれる羽衣公園の日本庭園」▼飯塚紬季(東川小3年)、菊地那月(同6年)、熊谷萌花(同5年)、鈴木玖徳(同6年)、高橋亜依(同5年)、高橋来良(同同)、高橋優大(東川中3年)、高橋はづき(同1年)、鶴間奏樂

お問い合わせは ☎内線 592、593、文化ギャラリーは 82-4700

### 留守家庭児童保育センターの新年度入所児童募集

町留守家庭児童保育センターの新年度入所児童を募集します。日中、両親がともに仕事のため自宅を留守にしているなど、放課後自宅に保護者がいない留守家庭の児童を対象にして放課後一時保育を行っています。  
期間 4月1日(来年3月31日開設) 下校時から午後6時まで(土曜日と学校の長期休業日は午前7時半から午後6時、止むを得ない事情で迎えに來られない場合午後7時まで対応)  
対象 町内小学校に通学する1-6年生

### 生涯学習推進課から

申し込み、お問い合わせは学童保育センター(地域交流センター内) ☎82-5900、B&G海洋センターは ☎82-4600

### B&G海洋センター施設利用説明会を開きます

28年度上半期(4-9月)の利用者説明会を開きます。施設利用を計画している方、団体関係者は出席してください。利用計画書の提出締め切りは2月14日(日)です。

### 確定申告、納税は3月15日まで

<p>■役場会場 <b>役場1階第1小会議室</b> (正面玄関すぐ左) ▶期間/3月15日(火)まで(土、祝日を除く) 午前8時45分～午後5時 ▶役場税務課 ☎(内線) 123、124</p>	<p>■税務署対応の会場 <b>旭川北洋ビル9階</b> (旭川市4条通9丁目) ※会場は税務署内ではありません ▶期間/2月1日(月)～3月15日(火) 午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く、午後4時受付終了) ▶旭川東税務署 ☎23-6291 (自動音声案内)</p>
--	---

●自宅で簡単に申告書を作成できます。国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご参照ください。  
https://www.nta.go.jp/  
●確定申告書は郵送で提出できます。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)



## 公営住宅の入居者募集

定住促進課

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

●公営住宅 ※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 東町4丁目団地A1 2LDK (70.1㎡)	東町4丁目5番	・1戸 ・22,400円～ 82,700円	・平成19年 ・木造平屋建て ・物置付き、駐車場2台	・オール電化機器のリース料として、家賃と別に北電に対し月額5,000円程度の料金が必要。
② 東町4丁目団地B3 2LDK (66.6㎡)	東町4丁目5番	・1戸 ・21,500円～ 83,200円	・平成20年 ・木造平屋建て ・物置付き、駐車場2台	・オール電化機器のリース料として、家賃と別に北電に対し月額5,000円程度の料金が必要。
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、駐車場1台	・調理器(ガス)、灯油暖房機(FF)は各自用意。 ・自治会管理の共同灯及びポンプ電気代、除雪費用が別途かかります。
④ 清流中央団地A2 2LDK (68.3㎡)	西町3丁目8番	・1戸(2階) ・22,300円～ 97,900円	・平成14年 ・耐火構造2階建て ・物置、駐車場1台	・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途かかります。 ・オール電化機器のリース料として、家賃とは別に北電に対し月額5,000円程度必要。
⑤ 南団地A3 3DK (59.7㎡)	南町1丁目7番	・1戸 ・11,500円～ 17,400円	・昭和54年 ・木造平屋建て ・物置なし、駐車場なし	・入居者が各自で設置=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の使用していたものを引き継ぐことができます。
⑥ 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	・入居者が各自で設置=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の使用していたものを引き継ぐことができます。

**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(婚姻中の方なども含む)がいる方  
※人数要件:③は世帯構成は原則4人以上、①②④は原則3人以上、⑤⑥は原則2人以上。

2. 法の規定により算出した月額所得が15万8千円以下(世帯全員分)。  
※ただし次のいずれかの要件に該当する場合は、月額所得が21万4千円以下となります(世帯全員分)。  
・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同年4月1日以前生まれ、または18歳未満の方がいる  
・小学校就学の始期に達するまでの方がいる  
・身体障がい等級1級から4級までの方がいる  
・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  
・ハンセン氏病療養者の方などがいる

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

**選考方法**/公営住宅等入居者選考委員会を開催し、入居者を決定  
**入居期限**/2月末日(※期限までの入居が要件)  
**敷金**/家賃の3ヵ月分  
**連帯保証人**/入居者と同等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)

**青年国際交流事業にご参加を**  
内閣府

時代を担う国際感覚豊かな青年リーダーを育成することを目的として実施している青年国際交流事業の参加者を募集しています。

新年度の募集は○国際青年育成交流○日本・韓国青年親善交流○日本・韓国青年親善交流○「東南アジア青年の船」参加者○次世代グローバルリーダー事業「シップ・フォー・ワールド」

体的な支援プランを作成して自立に向けた支援②住宅確保給付金の受け付け③離職で住居を失った方、失うおそれがある方を対象に、就労活動に向けて家賃相当額を支給する住宅確保給付金(一定の期間、金額以内)の受け付け④就労体験事業⑤軽易作業等の就労体験で就労支援

**お問い合わせ** 北海道社会福祉協議会・自立相談支援センターかみかわ「かみかわHOT(ほっと)かないセンター」上川合同庁舎内(旭川市永山6条19丁目、☎48-1234)、平日の午前9時から午後5時まで  
ホームページは  
http://hotokanai.kamikawa.jp/  
Eメールアドレスは  
hot.kamikawa@dokyaku.or.jp

**「くらしの相談」をご利用ください**  
日々困っていること、悩みごとをご相談ください。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。

松林 加代子

**社協だより**  
温かい善意ありがとうございます  
今年12月16日から1月15日まで社会福祉事業にご寄付をいただいた方は次のとおりです。  
《香典の返礼にかえて》  
10区 中西 敏子様  
西町2丁目 田淵カホル様  
3326区 山崎 正市様  
洞 節子様

ド・ユース・リーダーズ」○地域課題対応人材育成事業「地域コアリーダープログラム」の各事業です。  
お問い合わせは内閣府青年国際交流担当 ☎03-6257-1434、北海道総合政策部知事室国際課 ☎011-204-5114。内閣府青年国際交流事業のホームページは  
http://www.cso.go.jp/koryu/

## 各種大会成績

【空手】  
◆第37回北海道地区剛柔会選手権大会(昨年11月7、8日・音更町武道館)



◇形  
▼幼児 ①大城龍斗(幼児センター)③柿本征一郎(同)  
▼小学生中学年女子 ①岩野ゆい(東川小)②三戸凜音(同)  
▼同同男子 ①三戸颯将(同)  
▼同同男子 ②葛愛里(同)③清山美緋(第三小)  
▼同同男子 ②高橋来良(東川小)③馬場康太郎(同)  
▼高校女子 ③横山せれな(東川高)  
◇組手個人戦  
▼幼児 ①大城龍斗(幼児センター)②柿本征一郎(同)  
▼小学生中学年女子 ①岩野ゆい(東川小)②三戸凜音(同)  
▼同同男子 ②清山美緋(第三小)③葛愛里(東川小)  
▼同同男子 ③高橋来良(同)  
▼高校女子 ③横山せれな(東川高)

【スキー】  
◆第2回八木祐四郎杯ジュニアクロスカントリースキー大会(1月7日・旭川市富沢クロスカントリーコース)  
▼小学4年男子 ③三上竜尚(東川クロスカントリースキー少年団)



◆第43回全日本クロスカントリー旭川大会(1月4日・旭川市富沢クロスカントリーコース)  
▼小学1年男子 ②佐藤慶(東川クロスカントリースキー少年団、以下同)  
▼同2年同 ③石原喬  
▼同4年同 ①石原徳  
▼同5年同 ③富田紘生  
▼同6年同 ③川口颯希

◆第31回全道ノルディックスキー競技大会(昨年12月28日・下川町スキー場)  
▼小学1・2年男子 ①石原喬(東川クロスカントリースキー少年団、以下同)  
▼同3・4年同 ①石原徳  
▼同5・6年同 ③川口颯希

◆第19回朝日ノルディックスキー大会(昨年12月26日・朝日町クロスカントリースキーコース)

▼小学1・2年生男子 ②石原喬(東川クロスカントリースキー少年団、以下同)  
▼同3・4年同 ①石原徳③三上竜尚

【水泳】  
◆第42回JACA新年フェスティバル水泳競技北海道大会(1月10日・札幌平岸プール)



◇タイムレース決勝  
▼自由形(千500㍓) ①鷺見圭飛(17分12秒62)=東川中、S.Aシーナ=▼同(400㍓) ②鷺見圭飛

訂正再掲載  
【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東川剣連(杉内庵、谷悠翔、窪田慎二、坂東尚鋭、穴戸拳心)



# 子育てチャンネル

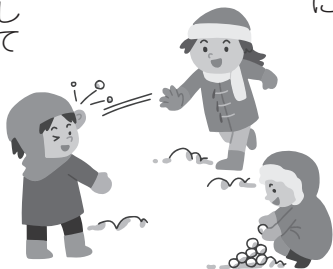
## ちよつと干渉、ちよつと放任、そして長所は声に出して

幼児センターでたくさんのお子さんと毎日子ども以上に楽しく遊ぶ私。家に帰ると長女（21歳）、長男（17歳）、二女（15歳）の3人の子の母です。胸を張ってお話できることは何もないので、私の子育ての失敗の数々をお話ししましょう。

長女が小さい時には、「ちゃんと育てなくてはいけません」と肩に力が入って厳しく接していたな、と思いきや、むしろかたがた褒める言葉も少なかったかもしれない。そのせいか、母親の顔をうかがって自分の気持ちを素直に言えない子になっていました。8歳の誕生日に祖母が洋服を買ってくれたというので、一緒にデパートに行きました。「ちよつと高くてもいいから好きなものを選んでいいよ」と言うので、母の好みの清楚な洋服が並んでいるコーナーに行き、「これはどう？」「こっちは？」と選ばせようとした。

しかし娘は「うーん、うーん」と乗り気でない返事。祖母が「お母さん、ちよつとひとりごちがらぶらしておいで。ばあちゃんを選ぼうか」と声を掛け、私はその場を離れることになりました。

しばらくして買い物済ませた娘に会うと、晴れやかな顔。買い物袋の中を見ると、これまでに着たことのないようなフリルとにぎやかな柄のスカート2着。欲しかったのに、親に「欲しい」と言えない子にしてしまったことにショックでした。そしてスカート2着にも合うブリブリのかわいいブラウスを持っていません。できれば上と下にしてもらいたかった。（後ほどスカートに合うTシャツを買う羽目になりました）



二人目は、というと、一粒種の男の子。期待も高まりません。「やればできる子！」（裏を返せば「やっていない子」と言っている）、「もっと頑張れ！」（精いっぱい頑張っているのに？）と、良かれと思つて傷つける励ましをしていました。

三人目はちよつと干渉、ちよつと放任。仕事から特別支援の勉強会に参加することが多いのですが、「この講演、もう5年早く聞いていれば、自分の子にもう少しまじな関わりが出来たかも…」と思います。

子どもたちが小さいころ、参観日で「お子さんの良いところを一つ教えてください」というのがよくありました。親ばかりかだと思われたくない気持ちも働き、言葉を選んで4割引きくらいで発言していま

した。原価割れですかね。

今は1年に一度くらい頭の中で長所を思い浮かべます。頭の中だけなので恥ずかしくありません。4割増しといきましようか。真面目、やさしい、ポジティブ、ユニーク、ノリが良い、適当：など（あとは秘密）。長所の内容は時とともに変化していますが、小さい時には短所と思つたところが、もしかすると長所なのかも：と親の私の見方も変化しています。

頭に浮かんだ長所は、時々声に出して本人に伝えます。こんないいところがある、と自覚してもらいます。自分が大切な人間だと自覚してほしいのです。

人生80年、子供と暮らせるのは、たったの20年間前後かも。残り数年だと思つと、その時間が愛おしいです。

幼児センター保育士

母野 真由美



# ご注意！ 食後高血糖 糖尿病リスクが広がっています

町の健診で血糖値の高い方が増加しています。高血糖は糖尿病予備軍。気づかぬうちに糖尿病を発症し進行していることがあり注意が必要です。「ご飯がおいしい」と白いお米のご飯が大好きなあなた。食後高血糖に要注意です。食物繊維の多い食事で高血糖を抑えるように心がけましょう。食事の間隔を8時間以上開けないようにすることも忘れずに。今月は糖尿病リスクを抑える食事のご紹介です。

食事によって血糖値が上がると、  
脾臓(すいぞう)から分泌するホル  
モン、インスリンが糖分を血液中に  
運びます。細胞中に血糖を取り込ん  
でエネルギーとして利用し、蓄え、  
たんぱく質の合成や細胞の増殖を促  
す働きをします。

インスリンは、ブドウ糖をエネル  
ギーとして活用し貯蔵するために必  
要なホルモンです。健康な人の血糖  
値は、食後一時上昇し、インスリン  
の働きによって2時間もすれば14  
0<sup>mg/dL</sup>(1<sup>デシリットル</sup>当たり)未満に低下  
します。  
ところが糖尿病や予備軍の方は、  
インスリン分泌量が少なかったり、  
分泌する速度が遅いため、血糖値を  
下げる働きが十分機能しません。そ  
うなると血糖値が140<sup>mg/dL</sup>(同)  
以上で続く状態になります。「食後  
高血糖」といいます。

糖尿病予備軍や糖尿病を発症した  
方の場合、早期の人は空腹時血糖値

が正常域の110<sup>mg/dL</sup>(同)未満を  
示す場合も多くみられます。空腹時  
血糖値だけでは食後高血糖を見逃が  
してしまいがちです。

## 食後高血糖の防止は規則的な食 事リズムと食物繊維

食事と食事の間に時間が空き過ぎ  
ると、次の食事後に血糖値が急上昇  
します。時間が長いから、と朝食が  
わりに甘い飲み物を取ると血糖値が  
急上昇します。血糖値が高めの場合  
は、食事内容、時間や食べ方、運動  
などと併せて生活習慣を改善しまし  
よう。

朝食と昼食、昼食と夕食の間は8  
時間以上空けないようにしましょう。  
8時間以上空く時は、補食としてお  
菓子や甘い物でなく、おにぎり、バ  
ナナ、牛乳など栄養補給になるもの  
を食べましょう。

### ○夕食は午後8時までに

血糖値の上がり方は食事の時間に  
よっても変わります。時間栄養学に  
よると、耐糖能日周変動は午前8時  
ごろから午後8時ごろまでは低く、  
午後8時以降は高くなること分か  
つて来ました。「午後8時以降に食  
べる場合はご飯を控え目にする」

「食物繊維の多いおかずを先に食べ  
るようにする」を心がけましょう。  
ご飯に食物繊維の多い玄米や雑穀、  
押し麦などを加えると血糖の上昇を  
抑えます。野菜、きのこ、海藻など  
食物繊維の多い食品を最初に食べる  
ことも有効です。

### ○果物、菓子類は日中に

糖質の多い果物は遅い時間に食べ  
ると血糖値を上げ、内臓脂肪も増や  
してしまいます。夕食後や夜食に果  
物、菓子類を食べるのは禁物！血  
糖値の上昇に最も影響しないのは昼  
食後といわれています。

甘い飲み物(缶入りやペットボト  
ル入り飲料、栄養ドリンク、スポー

ツ飲料などは、ブドウ糖やしょ糖  
が多く、血糖値を急激に上げてしま  
います。

糖質を添加したサワー、梅酒、日  
本酒、ビール、ワインなどの発酵酒  
は血糖値を上昇させます。糖質の多  
いアルコール飲料も極力避けましょ  
う。

アルコール類は糖質を含まない蒸  
留酒(焼酎、ウイスキー、ブランデ  
ーなど)の方が血糖の上昇を防ぐこ  
とが出来ます。ただし大量の飲酒は  
血糖コントロールを乱します。適量  
を心がけましょう。

### ○ご飯やパンは精白度を下げて

ご飯など主食の穀類は、食べない  
と脂質やたんぱく質が増えやすく、  
栄養バランスが崩れます。一緒に食  
物繊維を取ること食後の血糖の上  
昇を緩やかにしましょう。

ご飯に雑穀類を入れ、パンなら全  
粒粉、ライ麦入りパンなど精白度が  
低く食物繊維の多い種類を選びま  
しょう。おかずには野菜、海藻、きの  
こ、豆類などをたっぷり添えましょ  
う。

お菓子類は全粒粉を使用したクツ  
キー、のり、ごま、ドライフルーツ、  
ナッツ類が入ったものを選びましょ  
う。食物繊維が多く血糖値の上昇を  
抑えることが出来ます。

2016.  
**2**

# 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

## 2月の行事

- 2日(火) 地域農業推進協議会臨時総会(前9時半、農協ホール)
- 4日(木) 農事組合長会議、農政説明会(前9時半、農協ホール)
- 11日(木) 第12回キャンモアGSL大会(前10時スタート、キャンモアスキービレッジ)

## 文化ギャラリー

東町1丁目19-8

- 14日(日)まで
  - ▶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「Special memory～写真と生きる my life～」
- 16日(火)～3月9日(水)まで
  - ▶林明輝写真展「自然首都～福島県只見町の四季」  
「本邦初！ドローンで見た日本の絶景～空飛ぶ写真機」

※15日(月)は作品入れ替えのため休館

## 保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

### 【2月分】

- 2日(火)旭川がん検診センター送迎検診 **予約**  
7:50集合、受け付け
- 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～)

- 10日(水)じっくり子育て相談 **予約**
- 18日(木)栄養教室 …… 10:00～13:00
- 25日(木)3歳児健診 …… 12:45～

会場は原則保健福祉センターです

### 【3月分】

- 2日(水)送迎検診
- 4日(金)ごっくん教室  
乳幼児健診
- 10日(木)2歳ふれあいルーム
- 15日(火)栄養教室

## 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**
  - 25日(木)テーマ「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「プレイルーム」開放…9:00～12:00
  - 23日(火) 午後開放(0～1歳児)……13:00～15:00
  - 1日、2日、3日、8日、9日、10日、15日、16日、17日、22日、23日、24日、29日
  - 10日(水) うさぎB組と雪遊び
- ※申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター

## 共生サロンこころん

東町1丁目7-10

9日(火)こころん研修会 (あさ)	<b>申し込み</b>	10:00～11:30
(よる)	<b>申し込み</b>	18:30～20:00
12日(金)健康体操教室	<b>申し込み</b>	10:00～11:00
13日(土)ここ研サタデー	<b>申し込み</b>	10:00～12:00
24日(水)おとなり会(茶話会)	<b>参加自由</b>	14:00～15:00
26日(金)健康体操教室	<b>申し込み</b>	10:00～11:00
27日(土)かぜのこくらぶ	<b>参加自由</b>	14:00～16:00

### ※体操教室(3月分)

お申し込みは2月29日(月)から(窓口、電話FAX)

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



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。