

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

- ▶君の椅子、第1号は樟大ちゃんと斗真ちゃん
- ▶第二小がこども環境学会から活動奨励賞



6

2016 June
No.752

CONTENTS

まち・タウン	3
○タイ・シラパコーン大学文学部と基本合意 ○豊作願って神饌田で田植え ○恒例、春の旭岳クロスカントリースキー講習会 ほか	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	6
○さあ夏だ、外遊び! ◇貸し出し図書・ビデオ紹介	
大雪山の素顔	7
○Nature Column 私と写真と大雪山～お気に入りの一枚 山樂舎BEAR 土栄拓真さん ○世界を知ろう! No.14 韓国の食器はどうして重い鉄でできているんですか 国際交流員 尹 昭熙(コン・ソヒ)さん	
A Word From Another World	8
○No.57 父の日 英語活動教育指導員 カトリーナ・カイラさん ○エイゴノマナビカタ 「羊と鋼の森」と英語 英語教育指導員 宮地晶子さん	
人生を拓(ひら)く	9
○第25回 18町内会 横幕作一さん、初枝さん ◇俳句	
くらし・ネットワーク	10
○町議会第2回定例会の開会 ○犬の登録と狂犬病予防注射 ○東川町美しい風景づくり賞を選考します ○町民体育祭参加者を募集します ○第58回旭岳山のまつり/ヌプリコロカムイノミ ○福祉医療受給者証は更新時期です ほか	
子育てチャンネル	16
○石黒美喜さん、福永由香さん	
新 子どもの心の健康講座	17
○第1回 心の悩みに寄り添って 児童精神科医 北畑 歩さん	
インフォメーション	18
○6月の行事 ほか	

「今、生き生きと」は休載いたします。



6

2016 June
No.752



「キッズバイクinひがしかわ」大会で
(昨年6月29日、キトウシ森林公園)

君の椅子、第一号は樟大ちゃんと斗真ちゃん



柴垣さん親子(中央から左)、伊藤さん一家(左端は松岡市郎町長)

今年の君の椅子プレゼントの町内第一号は、南町2、農業柴垣裕太さん、里奈さん(24)の長男樟大ちゃん(1月8日生まれ)と、北町2、会社員伊藤誠さん(33)、圭子さん(32)の三男斗真ちゃん(1月14日生まれ)。

4月26日、劍淵町絵本の館で贈呈式を行い、松岡市郎町長が2人に椅子を手渡しました。

2016年デザインはデザイナー、小林幹也さん(34) Ⅱ東京、(株)小林幹也スタジオ主宰Ⅱ、製作は、木と暮ら

みちくさドライブラリーで本格観光シーズンイン



残る2日間は肌寒く、家族連れのラリー参加者は今一つの伸び。とはいっても町の内を巡る観光客の入り込みは例年並みにぎわいを見せ、食べどころ、ギャラリー巡り、温泉巡りはどこも家族連れでいっぱい。

ゴールデンウィーク連休後半、5月3日から同日までの3日間、東川町商工会では恒例の「2016みちくさドライブラリー」を開きました。

町内のグルメ、ギャラリー、店舗、温泉・自然をドライブ巡りして満喫—という例年恒例の企画。予約合わせて家族連れ約440人が町内の散策スタンプラリーを楽しみました。

3日の初日は温かい春の陽気に誘われて人も好調となりました。しかし

ドライブラリー期間中

3日間の道の駅・道草館入り込み数は1万313人(昨年1万2千662人)、連休期間中の4月29日から5月6日までは2万564人(同2万4千454人)を記録しました。

第一小が子ども環境学会から活動奨励賞

東川第二小学校(西分健二校長、児童47人)で昨年取り組んだキトウシ森林公園探索ガイドづくりがこども環境学会(東京、松本直司会長)の活動奨励賞を受賞しました。

4月24日富山大学で開いたこども環境学会2016年大会の席上表彰式が行われ、高野博教頭が出席して賞状を受けましたⅡ写真左Ⅱ。

キトウシ森林公園の環境を題材とし



て写真の学校の取り組みの一環として作った公園探索ガイドが対象になりました。同小では「励みになります」と受賞を喜んでいきます。

同学会は子どもの成長や育む環境に関する研究をするため、2004(平成16)年に設立されました。優れた論文著作、子どもに係る環境デザイン、子どもに関する活動を対象に、優れた取り組みなどを毎年顕彰している公募型の賞です。

タイ・シラパコーン大学文学部と基本合意

5月10日、東川町とタイ・シラパコーン大学文学部(バンコク都、ラワンカナ・ニパッスケット学部長)との間で同大学生の日本語学習留学に関する基本合意の覚え書き協定を結びました。



シラパコーン大学ニパッスケット学部長(左)と基本合意しました

ニパッスケット学部長、ナオワラット・パティパックディ副学部長が来町し、役場で両者が協定を結びました。シラパコーン大学は今後、留学生年2人を町立東川日本語学校、北工学園旭川福祉専門学校に送り、東川町は学費教材費、寮費を負担するというものです。

先に今年2月基本合意を締結したマハーサラーム・ラーチャパット大学(マハーサラーム県)、4月に合意したスアンスナンター・ラーチャパット大学(バンコク都)と同様の協定です。松岡市郎町長は今年2月に訪タイした時にニパッスケット学部長と会談してすでに基本合意しており、この日は正式な協定締結と町内視察のために来

豊作願って神饌田で田植え

5月6日、東2号北1、三田常男さん(69)方の北海道神宮神饌田(しんせんでん)で、今年の田植え期を祝う御田植え祭を行いました。



5月に入って気温の低い日が続き、最高気温は15・2度と水ぬるむにはまだ早く曇天の田の水温も低め。伊澤正裕権宮司の豊作祈願に続いて早乙女12人、介助役6人が素足になってまだ冷たい水田に入りました。今年は東川中学校の女子生徒2人も。早乙女は介助役から稲の苗を受け取

り、田植え唄(うた)のゆつくりとしたリズムに合わせて「ゆめびりか」を手植えし、豊作を託しました。今年の御田植え祭は昨年より2日早く、平年に比べても早い田植え。生育が順調に進めば9月上旬に稲刈りを迎え、北海道神宮に新米約10俵(1俵は60キログラム)を奉納します。町内の田植えは15日ごろに本格的な最盛期を迎えました。

ふれあいの路「水路で清掃ボランティア

ふれあいの路(みち) 北町1丁目IIの水路に今年もきれいなせせらぎが戻りました。

5月20日、(株)アサヒ建設コンサルタント(旭川、竹林恭介社長)の社員が初めての水路清掃ボランティアをやって出てくれました。同社の社員10人が大きなビニール袋を手に、東川中学校から東川高校にかけて約200メートル区間を大掃除。額の汗をぬぐいながら街路



樹の落ち葉や空き缶ごみなどを拾い集めました。午前中約2時間の作業でその量は軽トラ2台分以上にも。おかげで水路周辺はすっかりきれいになりました。

フィンランド初訪問の中学生が報告会



5月14日、役場大会議室でフィンランド・カンガサラ市のピッコラ中学校に初訪問した東川中学校生徒の報告会を行いました。

東川中学校の生徒6人ら9人。「初めは英語も話せなかつたけれど、慣れるにつれて会話することが出来た。料理もとてもおいしかった。学んだことをこれからの生活に役立てたい」 石井絢菜さん(2年) II、「今もホストファミリーとメールを続けている。自分の視野が広がった。自分の将来に役立てたい」 釣谷沙里さん(同) II、「フィンランドの人が日本に来る時には、今度はホストファミリーとして歓

迎いたい。もっと英語を学びたい」 牧野心泉さん(1年) IIなど、それぞれ国際語としての英語の必要性に気づき、視野を広げて帰ってきたようです。一行はフィンランド教育を体験するため、今年3月19日から11日間、カンガサラ市を初訪問しました。8日間の滞在中、ホストファミリーの家庭と交流し、カンガサラ幼稚園、ピッコラ中学校、カンガサラ高校などを訪ねてフィンランドの教育の一端を見て授業も体験受講しました。カンガサラ、タンペレ両市内を見学して寒中水泳、サウナ体験、イースター祭など北欧文化も体験して楽しみました。

無事故誓って町民安全大会



最後に13南町内会、山口定一会長が稲津課長に交通安全を宣言しました

5月20日、東川建設業協会(藤田裕三会長)、東川町交通安全協会(米田保会長)がそれぞれ、農村環境改善センターで東川町建設業安全大会、交通安全町民大会を開きました。

とあいさつ。松岡市郎町長は「少しぐらい、ちよつとぐらい、という気持ちが取り返しのつかない大きな事故になる。意志を強く持つて交通ルールをしっかり守ろう」と交通安全意識の大切さを訴えました。旭川東警察署の稲津隆明交通第一課長は、東名高速道路で起きた実際の死亡交通事故のDVDドキュメント映像を披露し、出席者は事故の悲惨さを実感していました。

恒例、春の旭岳クロスカントリースキー講習会



4月24日、旭岳クロスカントリースキーコースで町教委主催の「ヘンリックと滑ろう」クロスカントリースキー講習会が開かれました。4年目を迎えた春山シーズンの今季最終講習会。町内をはじめ旭川、東神楽

講師は町スポーツ国際交流員のヘンリック・エンケさん(27)。体重をうまくスキーに乗せて滑るコツやタイミングを中心に、左右に足を開いて滑るフリー走法を学びました。この日は途中みぞれ模様の天候でしたが、ザラメ雪状態のコースはまだ比較的コンディションも良く保たれていて、参加者同士のミニスプリントレースなども楽しんでいました。

飲水思源

町長 松岡市郎

さあ夏だ、外遊び！

今から約7、8年前のことである。当時恵庭市長だった中島興世氏は、「首長が自ら子育ての環境を学び、考へ、教育委員会と連携して支援することが地方を元気にする基本である」と全国首長の子育て学習を呼びかけた。呼びかけのあった学習会で、東京工業大学名誉教授、仙田満先生のお話を聞く機会があって感動し、大変に良い刺激となった。

子どもが遊びを通じて得ることが出来る力は「身体力、創造力、社会力、感性力という最も基本的な力を育む能力」だと話されていた。都市では緑のある公園広場があったとしても、自由に遊ぶ場所としては機能しなくなっているという。

こんなお話の中から得たものとして一番に配慮したのは、東川小学校を整備するに当たり「子供たちの遊び場」を充実することであった。体を鍛え、自由な発想と好奇心で何かを生み出す。そして多くの人々との出会いの中から基本的な社会のルールを体験し、社会力を身に付けることができる遊びの場

づくりである。

今、学童保育の人数は1500人を超えている。近くに大きな遊び場としての空間があり、放課後の時間があって、多くの異なる年齢の仲間がいる。仙田先生が指摘している遊び環境の『3つの間』である『空間、時間、仲間』が存在している。環境整備と併せて指導者も配置し、遊びを通じて無意識の中からさまざまな能力が身に付くように、と心掛けている。ルールを守りながら行う野球やサッカーも、指導者がしっかりとしている一種の体育活動ともいえる。放課後や土、日、祭日には子どもたちと一緒に遊び、また指導し応援する親たちも多い。大きな声を出しても、都市のように近所から「うるさい」と指摘されることもない。

ゴーデンウィーク中、野球場やサッカー場はフル利用されていた。未来を担う子供たちは、さまざまな人々との出会いを通じて刺激を受け、逞しい大人へと成長する。未来が楽しみである。本格的な野外活動ができる季節の到来である。さあ夏だ、外で遊ぼう!!

羊と鋼の森 (一般書)

宮下奈都：著 文芸春秋：刊



ゆるされている。世界と調和している。それがどんなに素晴らしいことか。言葉で伝えきれないなら、音で表せるようになればいい。「才能があるから生きていくんじゃない。そんなもの、あったって、なくなつて、生きていくんだ」。ピアノの調律に魅せられた一人の青年が、調律師として人として成長する姿を温かく静謐(せいひつ)な筆致でつづった長編小説。2016年本屋大賞受賞。

鬼平犯科帳 劇場版 (DVD)

松竹株式会社



江戸から逃げた兇族(きょうぞく)、蛇の平十一味を捕縛した鬼平こと、火付け盗賊改め方長官、長谷川平蔵の密偵、おまさは、ほどなくかつて恋仲だった盗賊、狐火の勇五郎と江戸で再会する。勇五郎は狐火の名をかたって凶行を繰り返す弟、文吉に制裁を加えるため、おまさと二人で文吉一味の盗人宿に斬り込こんだ。二人はそこで危ないところを平蔵に助けられ、文吉は捕縛に一。文吉は、実は平蔵を火盗改め方長官の座から引きずり下ろすために派遣された盗賊だった。(105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>



なりたい二人 (児童書)

令丈ヒロ子：著 PHP研究所：刊



背が高く手足が長すぎてくせ毛のちえりは、コンプレックスのかたまり。ただどこかこの職業はモデル。一方、ムギは背が低く、ほっぺとおでこがつやつや、おなかぼこりの料理好き。そしてなりたい職業は江戸料理研究家。自分の容姿が気になって、なりたい職業を口にできない二人です。だけど、エステティシヤンのムギの母、管理栄養士のちえりの母を取材するうち、夢を実現したい気持ちが高まっていきます。

私と写真と大雪山～お気に入りの一枚

登山ガイドという仕事柄、今までたくさんの山の写真を撮ってきました。ここ10年間で15万枚におよぶ写真の中で一番のお気に入りこれがこれ。旭岳からトムラウシ山に向かう3泊4日縦走ツアー中の写真です。快晴の青空の下、広々とした自然の中を、パーティーが一列になって歩いています。最後尾についていた私が何の気なしに撮ったものです。

なにを気に入っているかという、まず大雪山らしさがよく表れているところ。撮影地は高根が原。この高くて広くてどこまでも続く山景色というのは、日本ではほかにない大雪山だけの特色です。

海外の山もいくつか歩きましたがこんな風景に出合ったことはありません。また自分の仕事の特色をよく表している点も気に入っています。ガイド2名にお客さまが5名という超少人数。一般的なツアー登山とは比べるべくもなく、お客さまも含めてひとつの集団としてきっちりまとまっています。

お天気は良く、影の伸び具合も絵になり、全員の足並みが揃い後ろ姿もキリツと美しく…、と他の条件にもよく恵まれました。山に関する講演や講義を



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。



トムラウシ山へ向けて高根が原を行く

する時、スライドの一枚目はいつもこの写真を使っています。私の職場である大雪山と私の仕事であるガイドツアーを一目で理解してもらえる便利な名刺代わりというわけです。

ただ、技術で撮ったのではなく、まったくの偶然の産物なのが最近の悩みの種。撮影から10年が経ちカメラも進歩しているので、同じような写真をもっときれいに撮り直したいと思っっているのですが…。意識すればするほどうまくいかないものです。

山楽舎BEAR 土栄拓真



韓国の食器はどうして重い鉄でできているんですか

国際交流員 尹 昭熙(ユンソヒ)

日本は茶碗を手にとって食べ、韓国は茶碗を置いて食べる。日本は木や竹の箸を使い、韓国は鉄やステンレスで作られたスプーンと箸を使う。よく知られている韓国と日本の食文化の違いですね。

韓国では鉄やステンレスなどで作られたスプーンとお箸やお椀(わん)がよく使われています。これにはさまざまなお話と説があります。

昔お食事をすると、食べ物をできるだけ温かく保つために金属のお椀が使われました。食器は熱くて重いので、お膳においたまま食べるようになったのです。そして王様や両班(ヤンバン)といわれる貴族の食事は、毒見のために銀のさじやお箸を使いました。金や銀、銅器の食器は高価なもので



真鍮(しんちゆう)製の器

あるため、それに代わる代替材料として鉄やステンレスなどになったという説があります。

現代では、できるだけ使い捨てのものを控えるというエコな意味も持っています。韓国では病気や災害などに備えて、食器は昔から沸かしたお湯に浸けて殺菌をしていました。鉄やステンレスなどの食器だからこそできる殺菌の仕方ですね。近代のレストランでは、食器を殺菌できる機械が広く普及しており、どのレストランに行っても青く光る機械に食器が入っているところを見かけることができます。入っている食器を店員さんが持ってきてくれたり、またはセルフサービスになっているので自分で取りに行ったりします。殺菌状態なのでちよつと熱めです。

現代では日本と同じような食器もちろん使いますが、石焼きビビンバでよく知られている石皿など、日本のように手に持って食べるには確かに重くて大きくて熱い食器がよく使われます。料理の温度をできるだけ保つ、弁当やおにぎりなどが発達して手軽にご飯を食べる日本と違う一つのポイントですね。



Father's Day Catrina Caira

Just as Mother's Day is celebrated in May, Father's Day is celebrated in June, on the 3rd Sunday. There are many ways to celebrate Father's Day. Charity runs are very common on this day as fathers and children will run, cycle, or walk together in various races to raise money for things like cancer research or other charities. Presents like cards, gift certificates, books, equipment for hobbies, and clothing like neck ties are very popular. Handmade gifts and meals are also quite common.

This can also be a busy day at movie theaters, zoos, parks, museums, and golf courses as many fathers and children will spend the day together at these places. Some of these places let fathers come in for free on this day.

The first Father's day was celebrated in Spokane, Washington in 1910. As I talked a little about my mother for Mother's Day I will talk a little about my father for Father's Day.

My father was born in Scotland to Italian parents and moved to Canada when he was very young. He was a competitive gymnast in High School and loved fixing cars. While he never went to university he has acquired many licences and certificates over the years. He completely remodeled our house by himself, one room at a time. He taught me I can do anything I put my mind to, that there is a solution to every problem even if you haven't found it yet, the joy of making something from scratch, and so much more that I will always be thankful for.

【ちよつと豆知識】宮地晶子

from scratch(スクラッチ)という言葉が出ました。「ゼロから」という意味。競技のスタートラインを示すのに、棒切れで地面をひっかいたのが語源です。You should start learning English again from scratch.「英語をまた一からやり直さなくっちゃ」などという風に使います。スクラッチといえば、削って当たりを出すスクラッチ宝くじというのもありますね。

父の日 カトリーナ・カイラ

5月に母の日があるように、6月の第3日曜日には父の日があります。いろいろなお祝いをしますが、多いのがチャリティー・ラン。これは父親がさまざまなレースに出場し、走ったり自転車をこいだりして、がんの研究やその他の慈善事業のお金を募るものです。カードやギフト券、本、趣味の道具、ネクタイなどの衣類を贈るのもとても人気。手作品や食事も結構多いです。

また父の日には映画館や動物園、公園、博物館、ゴルフコースなどが父親で混み合います。父親は「入場料無料」という所もあります。

父の日が初めて祝福されたのは1910年、ワシントン州スポケーンでのことでした。先月は母の日に因んで母のことを少しお話したので、今回は、父のことをお話ししましょう。

父はイタリア系の両親のもと、スコットランドで生を受け、とても小さいうちにカナダに移住しました。高校では競技体操の選手で、車の修理が大好きでした。大学にこそ行きませんでした。長年にわたって多くの免許や資格を取得しました。家の改築も1人でコツコツと1部屋ずつ行いました。「本気になったら何でもできる」と私に教えてくれました。「今は見つかってなくても、どんな問題にもきつと解決策があること」「ゼロから何かを生み出す喜び」、ほかにもたくさん。だからずっと父には感謝し続けることでしょう。(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130回

「羊と鋼の森」と英語

突然ですが、「羊と鋼の森」が本屋大賞を取りましたね。作者宮下奈都さんは北海道に山村留学してただけあって、作品に北海道の風を感じます。

調律師を目指す若者が主人公で、「才能がないのかも…」と悩むのですが、最後は「才能はものすごく好きっていう気持ちなんじゃないか」と思い至るのです。「どんなことでも1万時間かければ形になるらしいから、悩むなら1万時間かけてから悩めばいい」。ひたむきに頑張ってくれるからこそヒントをくれる先輩もいます。

さて、本年度が始まって早、2カ月。新たに受け持った学年の生徒は、英語への関心が高い生徒が多く、最初から驚かされっ放し。自主的にノートを出す生徒がたくさん。そのやる気に感動です。

その内容は授業の復習、好きな歌、絵本とその訳、自由英作、問題集、などなど。そればかりか、「廊下で会ったら1分でもいいから英語で話をしたい」という生徒もいます。「どっからでもかかって来い!」です。ふと自分が中学生だったときのことを思い出します。

私の場合、勉強は得意ではなかったけれど英語だけは好きでした。友だちから借りた絵本を写してそれを訳したり、ひたすらビートルズを歌ったり。考えてみれば、中学生当時の私とこの子たちは似ているかも。この段階で「才能があるのか」と悩む必要なんてないですね。大事なものは「ものすごく好きだ」という気持ち。そして時間です。この主人公のように、頑張っている人にはヒントをくれる人も現れます。

横幕作一さん(92) 18町内会
 初枝さん(92)

岐阜県岐阜大垣出身の研一さん(昭和32年、66歳で逝去)、タマさん(同38年、66歳で逝去)の長男として育った入植2代目、尋常高等小学校を卒業後、小作農家の父を継いで15歳で働き始めました。

「じいさんが腰悪くしてね。学校卒業してすぐに田んぼに追いやられたんだ」。小作として働いていた田んぼは1号2線。約4町歩(約4畝)の広さだったようです。9人姉弟の長男として懸命に働き、終戦後の1946(昭和21)年、約500坪離れて同じ地区に住んでいた山田家の初枝さんと23歳で結婚しました。

「青年会でしょっちゅう顔合わせてたそうですよ。夕方になると馬を洗わなきゃならないでしょ。田んぼから帰って来ると、恋文を抱えてその馬で大急ぎで駆けて行って、親せきの人に『これ渡してくれ』って毎日会いに行っていたそうですよ。篠原さんが仲人に入ってくれて、お父さんが話をまとめたみたい」 11長男義信さん(68)の妻七七代さん(68) 12と逸話が残っている大恋愛でした。二人は美男美女同士的好习惯でした。

初枝さんとの結婚は、今年3月めでたく

結婚70周年。親戚一同でブラチナ婚を祝うことが出来ました。



初枝さんは日本民謡協会の雅号名「希竜」を持ち、(公財)日本民謡協会(東京)の民謡

民舞北海道道北地区連合大会で4度の優勝経験を持つ民謡名人。1960(昭和35)年から民謡を始め、田んぼ仕事をしながらあぜ道などで練習を欠かさなかったそうです。

得意なのは江差追分。節回しが難しい難曲ですが、草刈り時期には「ソーイ、ソー」と作一さんも合の手を入れ、唄声(うたごえ)が遠くまでよく響いていたそう。

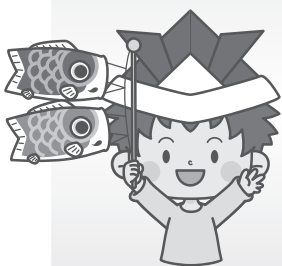
4人の息子たちの結婚式すべての席で唄ったそうです。「農家だから理解がなければこんだけやらせてもらえなかった」

「父さんに一生懸命教えたんだけど、父さんはダメなんだよ」。作一さんは、師匠の所への練習、江差追分大会出場時には道南・江差町への送り迎えもいとわなかったそうです。デイケアで行っているひだまりの里の誕生会では、今も衰え知らぬのどを披露しています。

俳句

鯉のぼり次男えちごへ転勤す
 遠山を横目でにらみこいのぼり
 春うららダイヤモンド婚のサプライズ
 背中など見せない強さ花満開
 少しずつ風の出てきて鯉のぼり
 小包の受け取り戻る田植え時
 ベランダの産着と泳ぐ鯉のぼり
 飛んでよし弾けて嬉ししやばん玉
 手をとって歩幅を合わせ春の旅
 十二時のサイレン岬の町の鯉のぼり
 感謝して生きる子になれ鯉のぼり
 桜散る一片くわえ寄るアヒル
 風にゆれしつば甘えてこいのぼり
 晴天に水の音あり鯉のぼり
 手作りの孫に小さな鯉のぼり
 進学やおめでどうありがどうと旅立ちぬ

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
 山内みゆ
 小林ろば
 高橋公花
 杉山 ひろのり



くらしネットワーク

人のうごき 4月16日～5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	町内会
生まれた子 あまやま 秋山 やまもと もり 森 きたはら 北原	雅彦 直弘 優也 優也 康弘	早由里 愛子 舞奈 舞奈 夕紀子	34区 南町2丁目 17区 17区 西町2丁目

おくやみ	歳	届出人	町内会
亡き人 八木 美知子 富田 桃子 木下 繁 野村 鈴子 長岡 静子 山田 玲子	91歳 93歳 95歳 97歳 90歳 81歳	八木 隆司 富田 正志 木下 清吉 野村 慧 長岡 義章 松橋 妙子	34区 東町1丁目 東雲 17区西町 31区 29

人口・世帯数 4月末日現在
人口 / 8,099人 (前月比+81人)
男 / 3,754人 (前月比+28人)
女 / 4,345人 (前月比+53人)
世帯数 / 3,684戸 (前月比+86戸)
出生 / 3人
死亡 / 7人
転入 / 141人
転出 / 56人

夜間納税と相談の日
6月13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)

無料法律相談
6月30日(木)
後1時～後5時

森山大樹法律事務所(完全予約)
予約は17日(金)まで(役場企画総務課総務室)

議会事務局から
お問い合わせは☎内線311

町議会第2回定例会の開催

28年第2回定例会は6月22日(水)、23日(木)の両日、会期2日間の予定で開催します。
初日午前9時半から開会後一般質問、一般会計補正予算案等を審議予定です。

定住促進課から

1 各種届け出は住民室☎内線111
国民年金保険料の納入は納付期限までに
今年4月から来年3月分までの国民年金保険料は月額1万6千260円です。

保険料の支払いを未納のまま放置すると、納付を督促する文書

(必着)

人数 1家庭1校(選手3人、監督1人、寝員が必要な場合は事務局で用意)
お申し込み 写真甲子園実行委員会(写真の町課内)
その他 選手への食事提供は7月27日(水)の朝食だけ(1回)。受け入れ日の同月26日夕食は歓迎会(ホストファミリーの皆さんと顔合わせを兼ねてバーベキューパーティー)

生涯学習推進課から

お問い合わせは☎内線586、587

町民体育祭参加者を募集します

第38回町民体育祭の参加チームを募集します。
日時 7月3日(日)午前9時開会式(午前8時半選手集合)
場所 町民運動公園(北町1丁目)
参加資格 町民の方、町内事業所にお勤めの方、町内の各種学校などの在校生
締め切り 6月15日(水)

水泳授業支援ボランティアの募集

町内の小学校で水泳授業をサポートする水泳授業支援ボランティアを募集します。
活動場所 町B&C海洋センター

くらしネットワーク

(督促状)を送付し、指定期限までに納付のない場合は延滞金を課す場合があります。さらに保険料納付義務のある方に対して財産を差し押さえる場合もありますので、早めの納付をお願いします。

保険料の納付は、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めることができます。クレジットカード、インターネット等を利用して納付することもできます。便利でお得な口座振替もご利用ください。

1 日本年金機構では、国民年金保険料を納期限までに納めない方に対して、電話、書面、面談によって早期納付のご案内をしています。経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、保険料の免除制度猶予制度もありますのでご相談ください。
旭川年金事務所は☎72-5000

条件 子どもへの教育、ボランティア活動に意欲と関心のある18歳以上の方。水泳出来、子どもたちと一緒に泳ぎ、先生方が指導する水泳授業をお手伝いできる方(資格不問、保護者の方も歓迎)

登録申請 水泳授業支援ボランティア登録をして申請(申請書は町教育委員会学校支援本部事務局に用意あり(前年度登録済みの方は申請の必要ありません))

公共施設サービス課から

お問い合わせは☎内線251

本年度公共工事の発注見通しを公示しています

東川町は28年度公共工事の発注見通し状況のうち、予定価格250万円以上の事業について発注状況を公示しています。閲覧ご希望の方はご来庁ください。

保健福祉課から

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

児童手当現況届の提出時期です
児童手当を受給されている方は、

公共工事の入札結果		公共施設サービス課		
入札日	設備名等	請負業者	請負価格(税込み、千円)	契約方法等
4月19日	南町1丁目遊歩道緑化施設等整備工事	(株)藤田組	14,580	指名競争入札
同月26日	西部処理区管渠(かんきょ)新設工事(南町1丁目)	〃	10,260	〃
〃	第29飲料水供給施設整備工事	花本建設(株)	12,420	〃

特定健診、がん検診(旭川厚生病院、旭川がん検診センター)		保健福祉課
28年度前期の集団健診申し込みを受け付けています。		
会場	保健福祉センター(健診機関は旭川厚生病院)	旭川がん検診センター(バス送迎)
実施日	6月20日(月)、21日(火)、22日(水) 6:30～8:30(30分ごと)	7月6日(水) 8:00出発(7:50保健センター集合)
締め切り	6月6日(月)	6月17日(金)
対象	●特定健診 特定健診受診券をお持ちの ①30歳から74歳までの町民で大雪地区広域連合国民健康保険加入者 ②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険加入の扶養家族(本人除く)(健診が受けられるか事業主などに事前に要問い合わせ) ●がん検診 30歳以上の町民(来年3月31日時点) ※子宮頸(けい)がん検診は20歳以上の女性町民	
検査項目	広報6月号と一緒に配布する案内チラシを参照	
その他	○特定健診を受診される方は、健診当日に特定健診受診券、健康保険証、健診料金が必要。 ○がん検診を受診する農協組合員は、自己負担額に対して農協正組合員(本人と家族)、准組合員(本人のみ)に後日農協から助成があります(3～6カ月後に農協から支払い)。申し込み時に申し出てください。	
申し込み	案内チラシの申し込み用紙または電話、ファックスで保健福祉課保健指導室まで(☎内線505、506、507)	

東川町美しい風景づくり賞を選挙します
今年も東川町美しい風景づくり賞を選挙、審査します。

対象は①町内全域の住宅、店舗(敷地内の花壇、建物設計、木彫看板、電飾など)②事業所、事務所(植樹、草木緑化、企業看板、電飾など)③自然環境の保全、快適な生活環境づくりのための住民活動(森林地域の植樹、自然公園地域、河川、公園の清掃活動など)。

美しい東川の風景を守り育てる条例に基づいて実施し、審査委員が現地調査を行って審査します。
個人部門(3カ所)、団体部門(1カ所)、事業所・事務所部門(1カ所)の3部門で顕彰します。

大会は7月26日(火)から同月29日(金)まで4日間。写真の町・東川町などを撮影ステージに写真の感性を競います。
受け入れ期間 7月26日(火)(夕刻から翌朝まで1泊)
締め切り 6月27日(月)まで

写真の町課から
お問い合わせは☎内線592

写真甲子園の出場選手宿泊ホストファミリーを募集

「写真甲子園2016」に出場する高校生選手を受け入れてくれるホームステイの町内ホストファミリーを募集します。全国代表18校のチーム選手を家族ぐるみでの交流で迎えます。

温かい歓迎と応援が高校生選手の実力を引き出してくれます。選手と一緒に写真甲子園にご参加ください。

大会は7月26日(火)から同月29日(金)まで4日間。写真の町・東川町などを撮影ステージに写真の感性を競います。
受け入れ期間 7月26日(火)(夕刻から翌朝まで1泊)
締め切り 6月27日(月)まで

毎年6月に前年の所得、養育状況等を確認する「児童手当現況届」の提出が必要です。6月以降に受給資格が消滅する場合でも提出が必要で、現況届の提出がない場合は、6月以降の児童手当支給を受けることはできません。

提出期限は6月30日(木)までです。受給者の方には郵送で案内書を発送しています。期限内に届け出をお願いします(公務員の方は各職場で案内)。今年1月1日現在の住所が東川町にない方は、1月1日現在の住所地で本年度の児童手当所得証明書(平成27年分)の提出を受けてください。

受給者が児童と別居している場合は別居監護申立書、児童の住所が東川町にない場合は児童の住民票が必要で、

福祉医療受給者証は更新時期です

「重度心身障害者」「ひとり親家庭等」医療受給者証の有効期限は7月31日(日)までです。受給者(保護者)の方には更新に必要な書類を6月2日付けで郵送していただきますので期日までに提出願います。

提出期限は6月20日(月)まで(必着)です。更新の手続きが遅れると、医療費の自己負担割合が8月1日から一般診療扱い(本人

3割負担)となります。

今年1月1日現在で東川町に住所のない方は、本年度(平成27年分)の所得・課税証明書(課税の状況がわかるもの)提出が必要となります。1月1日現在お住まいだった住所で交付を受けてください。認定結果は7月末日までに通知します。

「栄養教室」で食事から健康に

食事の不適切な摂取、運動不足などから起き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、食事から健康の大切さを考えましょう。身近な食材で調理実習をします。バランス、味付けなどを確認し食生活の見直しと健康を考えましょう(希望する方は食生活改善推進員となる単位を取得可)。

日時 6月29日(水曜日) 午前10時～午後1時ごろまで

場所 保健福祉センター

対象 町民どなたでも(男性歓迎)

内容 「実態を知ろうパート3」
Ⅱ講話、調理実習、試食(希望者は体脂肪測定可)Ⅱ

費用 100円(食材費の一部を負担)

持ち物 筆記具、エプロン、三角

きん

よちよち教室

乳児のお子さんが安心して遊べる場所です。親子で楽しく遊ぶでお友だちをつくりまわす。0歳児対象の親子遊び教室ですが、お兄ちゃんお姉ちゃんも一緒に参加できます。

日時 6月25日(土) 午前10時～正午

場所 子育て支援センタープレールーム

対象 0歳児のお子さんと保護者

内容 赤ちゃん体操、親子遊び、靴下人形、「お父さんも遊ぼう」(先輩お父さんを囲んで交流予定)

定員 15組程度(要予約)

産業振興課から
お問い合わせは ☎内線1338

中山間地域等直接支払制度交付金事業の報告

東川町中山間制度推進協議会(馬場町中山間制度推進協議会(馬場伸二会長、事務局・町産業振興課農林振興室)はこのほど、昨年度の中山間地域等直接支払制度交付金事業結果をまとめました。生産条件が不利な中山間地域で交付対象要件を満たす農業者などを対象とする事業です。耕作放棄地の防止、水源かん養、土砂崩壊の防止など中山間地域の多面的機

女性に対する暴力相談

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。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。早めの相談が問題解決への第一歩です。

相談ナビダイヤル(相談窓口の自動案内)は ☎0570-00155210、役場保健福祉課へ

企画総務課から

お問い合わせは ☎内線221、222

小規模保育事業者を公募します

町内の子育て環境充実と子育て支援の充実を図るため、民間の小規模保育事業者を公募します。

東川町では町幼児センター「ももんがの家」で0歳から就学未満児までの幼保一体保育を行っています。しかし転入町民の増加、子育て世代の働き方変化に伴って施設定員を超える保育希望が相次いでいます。

特に3歳未満児を中心にして休日、病児保育、入園希望世帯が増え続けており、今後も保育希望者の増加が見込まれるため、民間保育事業として地域型保育事業者を募集します。

中山間制度推進協議会の事業概要

対象者		人数
対象者	農業者(人)	262
	対象農地あり	73
	対象農地なし	189
	生産組織	1
	その他(団体)	1
合計(人)	384	
対象農用地額		面積
対象農用地額	緩傾斜農用地面積(m ²)	4,289,105
	団地数	201
	交付金額(円)	34,312,840
	急傾斜農用地面積(m ²)	121,377
	団地数	6
	交付金額(円)	2,548,917
協定面積(m ²)	協定面積(m ²)	4,410,482
	団地数	207
	交付金額(円)	36,861,757
対象取り組み事業概要		金額
対象取り組み事業概要	管理運営費(千円)	1,436
	個人配分額(千円)	16,588
	共同取組活動費(千円)	19,466

能を確保するため、交付金を直接支払っています。27年度から5年間の予定で第4期対策が始まっています。

対象地域 地域振興5法の指定地域のほか、農業生産条件が不利である実態に応じて知事が指定した地域(特認地域)などが対象です。本町は農林統計上の中山間地域に該当し、町内全域で指定を受けています。

い道は、年集落で検討し、協定参加者によって耕作放棄地の発生防止、多面的機能の確保を図る取り組みを決定します。交付金は管理運営費を除く全額を共同取組活動費、個人配分額として配分しています。(別表)▼事業費の負担割合 通常地域で国2分の1、道と町がそれぞれ4分の1ずつです。本町は特認地域として、国、道、町それぞれ3分の1ずつを負担しています。

第58回旭岳山のまつり/ヌプリコロカミイノミ


6月18日(土)、19日(日) 長靴、防寒具持参(雨天決行)
主催:大雪山旭岳山のまつり実行委員会

【18日】
 ▶森のインフォメーションセンター開設(旭岳青少年野営場) 午後3時から
 ▶旭岳安全祈願祭(旭岳ロープウェイ山麓駅横) 午後3時半から
 ▶森のレストラン(旭岳青少年野営場) 午後4時半から
 ▶ヌプリコロカミイノミ(チカップニアイヌ民族伝統の山開き安全祈願祭) 午後7時半から

【町民専用無料シャトルバス運行】(18日)
 「道草館前発15:30 ⇒ 旭岳温泉着16:10」「旭岳温泉発20:00 ⇒ 道草館着20:40」
 ●定員20人(先着順)、利用締め切りは11日まで、希望者はひがしかわ観光協会まで ☎82-3761

【19日】
 ▶北海道最高峰・旭岳登頂ツアー

申し込み=役場産業振興課内東川エコツアーリズム推進協議会事務局(担当:大塚 ☎090-3890-2291)=
 締め切り=6月17日、参加費5,000円(旭岳ロープウェイ搭乗料金別、温泉入浴券付き)=





子育てチャンネル

幼児センターの子育て支援センターを今年3月に卒園後、4月から幼児センターに登園を始めて元気に遊んでいるお友だちのお母さんからの成長卒園記録その2です。

支援センター卒業

東川に来て約半年が経ちました。子どもたちの夏休みが終わって家も落ち着いてきたところから支援センターに通うようになり、結衣も楽しく遊べるようになりました。早いもので結衣も4歳。支援センター卒業です。4月からの生活はどうなることや、私の方がドキドキです。

長女が生まれてからの10年、転勤族の私たちは4つの町の支援センターにお世話になりました。

初めての子どもの時はすべてが不安で慎重過ぎたかな？ 2人目の男子は、女子との違いに突然…。悩んで、追いかけて、怒って、反省の毎日。いつも支援セ

ンターに行っただけはその時どきの悩みを聞いてもらい、大先輩にあたる先生方やボランティアの方々にいるいろいろなことを教えてもらいました。同じ悩みを持つママ友と慰め合い、助け合いながら…。

今では多少のことには動じなくなり、子どもとの時間を楽しくするようになってきたかな？と思います。そしてすごいのは、子どもを通してあつという間に地域に溶け込み(?)友だちが出来ること。それぞれの町で支援センターを利用して本当に良かったと思います。子どもと出掛けるとどこに行っても楽しく、素敵なお会いがあります。

4月から結衣も幼稚園。初めて母から離れての集団生活、多少の心配はあるけれど、上の子どもたちは難なくクリアして楽しく過ごせたからきつと大丈夫。どうして良いか分からないのは私のほう。寂しいけれど、勇気を出して子離れしなくて

は。

支援センターに通うお母さん、今は24時間休む暇もなく大変な時期かもしれませんが、でも一緒にできる楽しいことがたくさんあります。そして毎日見せてくれる子どもたちの笑顔は子育てを頑張っている証拠。今しかできないことを、目いっぱいー子どもたちの笑顔を一つでも多く見られるように毎日の子育てを頑張りました。うー私もまだまだ頑張らなくては。

最後に、山方先生をはじめ支援センターを支えて下さる皆さん、楽しい時間をありがとうございました。

石黒 美喜

蒼 衣 (10歳)
凌 亮 (7歳)
結 衣 (4歳)

支援センターとともに

2人目が生まれて育休に入り、上の子ども退園して日中3人で過ごす日々…。上

の子の「いやいや」、赤ちゃん返りで毎日へとへと…。一日中子どもを見ているのってこんなに大変なの(!?)「つらい」と思った時も正直ありましたが、今ではゆっくり、じゅくり、子ども達と向き合えた大切な時間となりました。

支援センターでほかの子ども達と遊んだり、親子遊びをしたりするのがとても楽しいようで、上の子は最近「今日は(センター)行く(?)」と朝聞いてくるようになりました。

いつもにこやかに迎えてくれる先生方、悩みを聞いてくれるママさんたち、ありがとうございます。そして暖、花乃、元気にすくすく成長してくれてありがとう。

福 永 由香

花乃 (10カ月)
暖 (3歳)



新 子どもの心の健康講座

心の悩みに寄り添って

テレビや新聞などで心の健康の問題を目にすることが多くなりました。犯罪や自殺など、心に重大な問題を抱えていることが原因と思われる深刻な事件も少なくありません。幼児期、発達期、思春期の子どもにとって、心の病気や健康に対して適切に向き合い、健康な心を取り戻してあげることが、大人同様に大事なことです。そこで今月から町内在住の精神科医師、北畑歩さんに隔月で子どもの心と病気について基礎講座を担当していただきます。(長期連載してきた保健たよりは終了します)

私は児童精神科医としてさまざまな心身の悩みを抱える子どもたち、その子を取り巻くご家族、学校の先生方など関係者から相談を受ける仕事をしています。勤め先の病院外来には、家庭、学校、地域で生きづらさを抱え、多種多様な背景を持つている個性豊かな子どもたちが来院します。

心の悩み、生きづらさは、本人や周りの大変さとうまく関係しているのか、どんな要因が関わっているのか、どんなのか、つらさを和らげるにはどうしたらいいのか、現在の状況を乗り越えていくにはどのような方法がよいかなど、子どもや家族と一緒に時間をかけて考え、悩みや苦しみに付き添うことで治療をしています。

このたびご縁があって、誌面をお借りして子どもの心の健康について書く機会をいただきました。心の発達、養育者との愛着関係、社会への適応など、幅広くお話ししたいと思っています。

私自身ごく普通の未熟な人間で、この幅広い分野の問題についてごく限られた視野でしかお話しできないかもしれませんが、少しでも興味深く、実用的で身近な内容をご提供できれば幸いです。

**PTSDの可能性があると
きく特に災害時**
 4月14日に発生した熊本地震に関連して、トラウマに対する子どもの心の症状、

ストレス症状と対応策

＝日本小児精神医学研究会 (Ver.3.2、2011.3.17一部改) ＝

ストレスの有無を確認 (子どもの様子を見る)	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの表情が少なく「ボーッ」としていることが多い ●話をしなくなったり必要以上におびえている ●突然興奮したりパニック状態になる ●突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す ●そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する ●いらいらする、暴れる ●吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿(ひんによう)、おねしょ、眠れない、体の一部が動かない、などの症状を強く訴える ●より反抗的、逆に急に素直になった
保護者の対応として 望ましいこと	<ul style="list-style-type: none"> ●まず安全・安心を感じること、よく眠れることが大切 ●当面の安全を確保し「もう大丈夫」「ここは安全だよ」「守ってあげるからね」と伝える ●災害が持続するような場合は安全対策を一緒に考え、心身の備えをする ●「心配なことがあったら無理しないで教えてね」(事件・災害等について)「あなたのせいではない」「誰も悪くない」「出来なくても恥ずかしくないよ」と告げる ●子どもが自分から恐怖の体験について話し出した時は耳を傾けて。ただし無理に詳細を聞き出さない。聞く側の判断を押し付けない ●距離を置き過ぎず日常的な世話をていねいに ●子どもを一人にせずスキンシップを。痛がる場所はさすってあげる ●少なくとも2、3カ月間から半年間続け、必要に応じて繰り返す

PTSD (心的外傷後ストレス障害) への対応をお話しします。
 今回の地震では、これまで起きた災害同様、PTSD 症状の子どもたちが出てくると考えられます。

PTSD は災害時のみならず、暴力や虐待 (身体的、精神的、性的) とネグレクト (育児放棄)、交通事故、集団食中毒など、生命を脅かすような病気やけが、いじめなどを経験し、または目撃することで起こる可能性があります。災害報道やニュース、親密な人が同様の被害にあったと見聞きしたことで起こる可能性があります。

後日詳しく取り上げますが、災害時の子どもの PTSD に対して、ご両親など保護者の基本的対応を別表にしました。身内の不幸や事故など、何か大きなショックを受ける出来事に接した場合でも応用が利きます。

児童精神科医
 北 畑 歩

2016.
6

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

6月の行事

- 5日(日) 第一小、第二小、第三小運動会(前9時、各小)
 - 16日(木) 新規就農者激励会(後6時、東川農協)
 - 18日(土) 幼児センター運動会(前8時45分、幼児センター)
 - 旭岳山のまつり・ヌプリコロカムイノミ(後3時、旭岳温泉青少年野営場)
 - 22日(水) 町議会第2回定例会(前9時半、議場)=23日まで=
 - 26日(日) 第5回キッズバイクカップひがしかわ大会(前10時、キトウ森林公園)
 - 消防訓練大会(後1時半、東川中)
- ◇ —
- 7月2日(土) 東川町慰霊祭(前10時、開拓記念碑前など)
 - 3日(日) 第38回町民体育祭(前9時、町民運動公園)

文化ギャラリー
東町1丁目19-8

- 9日(木)まで
 - ▶ 渋谷正己山岳写真展
 - ▶ 宮竹眞澄心のふる里人形展
 - ▶ 加藤征治写真展「市井の人々」
- 11日(土)～30日(木)
 - ▶ 第29回日本写真家連盟展「四季の彩り」
 - ▶ 第5回公募作品展

※10日(金)は作品入れ替えのため休館

保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

【6月分】

- 9日(木)じっくり子育て相談 **申し込み**
- 10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～)
- 17日(金)移動献血車
- 20日(月)、21日(火)、22日(水) **申し込み**
集団特定健診、がん検診(旭川厚生病院)
- 24日(金)3歳児健診 …… 12:45～
- 29日(水)栄養教室 …… 10:00～13:00

会場は保健福祉センターです(移動献血車以外)

【7月分】

- 6日(水)旭川がん検診センター送迎検診
- 8日(金)ごっくん教室
乳幼児健診
- 14日(木)2歳ふれあいルーム
- 26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

- 3日(金)テーマ「キトウ森林公園であそぼう」…… 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、6日、7日、8日、13日、14日、15日、20日、21日、22日、27日、28日、29日
28日(火) 午後開放(0～1歳)……13:00～15:00

※申し込み、お問い合わせ

地域子育て支援センター ☎82-5100

共生サロンこころん

東町1丁目7-10

- 10日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 14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
- 18日(土)ここ研サタデー …… **申し込み** 10:00～12:00
- 24日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 25日(土)かぜのこくらぶ …… **参加自由** 14:00～16:00
- 30日(水)おとなり会(茶話会) …… **参加自由** 14:00～15:00

※体操教室(7月分)受け付けは28日(月)から窓口、電話、FAXで。