

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

- ▶ IT会社が森と自然の環境価値に気づいた
- ▶ 大変身！旧東小が「文化芸術交流センター」へ



10

2016 October
No.756

CONTENTS



10

2016 October
No.756



めだかクラブのハロウィンパーティー
(昨年10月11日、農村環境改善センター)

IT会社が森と自然の環境価値に気づいた ——— 3

まち・タウン ——— 4

- 大変身! 旧東小が「文化芸術交流センター」へ
- マキシマム基準の新米出荷始まる
- 東川に日台親善協会が発足
- 高橋はるみ知事が東川にふるさと訪問
- 東中が吹奏楽コンクール善導金賞
- F I F Aグラスルーツフェス ほか

今、生き生きと ——— 8

- No.98 東川高校教員 齊藤和彦さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 ——— 10

- 「欲」がないと「良く」ならない
- ◇貸し出し図書・ビデオ紹介

大雪山の素顔 ——— 11

- Nature Column
- 山の魅力と危険性 環境省東川自然保護官事務所 東川自然保護官 石田美慧さん
- 世界を知ろう! No.18
- 「竜」と「ドラゴン」は一緒? 国際交流員 劉麗麗(リュウ・レイレイ)さん

A Word From Another World ——— 12

- No.61 とても温かい受け入れ
- 英語活動教育指導員 ナタリー・エドモンソンさん

人生を拓(ひら)く ——— 13

- 第28回 東町2丁目 高橋房子さん
- ◇俳句

くらし・ネットワーク ——— 14

- 10月から使用済み小型家電の回収スタート
- 加藤登紀子「百万本のバラコンサート」のご案内
- 臨時福祉給付金
- 75歳以上外来受診者への診療所外来医療費免除廃止
- 冬期間、間口除雪を実施します
- 学童保育センター指導員を募集
- 診療所への通院時無料送迎のご案内 ほか

子育てチャンネル ——— 22

- 産後ケア、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に
- 一般社団法人ドゥーラ協会 認定産後ドゥーラ 川野恵子さん

ミニ家庭医学講座 ——— 23

- 第2回 話を聞く(その2) 児童精神科医 北畑 歩さん

インフォメーション ——— 24

- 10月の行事 ほか

森林ウォーキングでストレス30%減も

IT会社が森と自然の環境価値に気づいた

東京のIT情報会社がキトウシ森林公園で昨年から試験的に実施している森林ウォーキングで、社員のメンタルヘルスケアに成果を上げ始めています。同時に、町内と近郊の協力農家と一緒に、小型ドローン（遠隔操縦の無人航空機）を使った農業管理システムの開発研究も始まりました。豊かな森と水田農業という自然環境の双方がある好条件が、企業活動にとっての環境価値という新たな価値を東川に生み始めています。

6月16日、東京のIT会社、サイバートラスト(株)（眞柄泰利社長）の社員3人が、社員研修の一環としてキトウシ森林公園で実施した今年2回目の森林ウォーキングに初参加しました。

同社の福利厚生プログラムの一環。9月末までの3カ月間に、社員約100人の3分の1に当たる33人が3、4人のグループで1週間交代に来町し、毎日の森林ウォーキングとテレワークで仕事をしました。

その間、継続的に社員の体調を追跡検証しました。唾液中のコルチゾール濃度、血圧測定をして社員のストレス度を継続的にチェックし、心と健康の管

理に生かしています。ストレスの減少は、東京勤務時に比べて、多い人で30パーセントも。帰京後もその効果が一定期間持続するとい

います。森林が持つ生物学的多様性の科学的検証、森を人の健康維持・増進につなげる活動を行っている住友和弘東北医科薬科大学総合診療科医師（前旭川医大客員准教授）、NPO（特定非営利活動）法人・北海道森林療法研究会（旭川、住友和弘理事長）と連携、2014（平成26）年から試験的に研修を導入しました。

「メンタルケアに1週間参加することで1週間テレワークできる制度を作りました。会社として社員に2

週間分の休養期間を確保でき、毎月1回程度のテレワークが可能になる。子育て社員も多いので、多様で柔軟な働き方を提唱できる」とその有用性に気づき、検証を始めています。

「メンタルストレスで社員の3%が休業すると、全体が止まるリスクが高い。会社の取り組みとして必要」（田上利博部長）と感じています。

「IT化でスマート農業実現へ、システム開発に着手

取り組み成果は、今後IT技術を生かした自社のヘルスケア製品開発にも生かしたい考え。田上部長は「民生器と医療機器の中間

の腕デバイス、ホルダーのようなものも良いかもしれない」と考えています。

同社は、さらに東川町の豊かな農業環境を生かした製品開発も始めました。小型ドローンを使った農業管理システムの開発研究です。

姉妹会社Mソリューションズ（東京）が旭川リサーチパーク（旭川市緑が丘）内に開設した旭川開発センターとともに、今年からドローンを利用したスマート農業実現のシステム開発の研究にも乗り出しました。

農地の土壌水分量、生育途中の農作物の葉のスペクトル分析などによって、病害虫の早期発見と局所防除、生育遅れ箇所へのスポット追肥と省力化、減農薬、水

不足対策などが的確に行えるようになると思います。

「水田の大型化、大規模化に伴って難しくなりがち、ほ場全体の生長度合も空から確認可能。IT化によってスマート農業の実現を提言できるようになります。農業後継者対策として、就農者の確保に向けた可能性も広がります」（田上部長）とIT農業実現への応用の可能性も広がっているようです。

ドローン自動航行実験(6月6日、ゆめ公園で)▶



大変身！旧東小が「文化芸術交流センター」へ

昨年から再利用が
始まっていた旧東川
小学校校舎の内部全
面改修工事が9月末
日で完了し、10月15
日「東川町文化芸術
交流センター」とし
て新装オープンしま
す。多様な文化情報
を発信できる多機能
文化拠点施設に大変
身。



正面入り口すぐのカフェテリア。内庭につながる木製デッキも設置して開放感たっぷり(左側にカウンター、厨房)

旧校舎の一部は、一足早く内部全面
改装して、今年1月から宿泊用ベッド
完備の防災宿泊センターとして供用
開始。さらに昨年10月開校した町立日
本語学校校舎として国際教育の拠点機
能が加わり、町が進めるさまざまな独
自文化発信の中核機能を充実させるた
め本格改修を進めてきました。

新たに加わる拠点機能は、○写真の
町・ひがしかわの写真文化情報○家具
の町としての家具デザイン文化○大雪
山国立公園の表玄関として大雪山文化
に係る展示、情報発信○住民の文化活
動。町の新たな文化拠点が出来まし
た。

カフェテリア(地域産品を活用して

飲食メニューを提
供)、チャレンジ
キッチン(トマト
ジュースや味噌、豆
腐づくりなど加工体
験)、ラウンジ(憩
いの場)なども備え
いつでも利用できる
施設を目指していま
す。

9月12日、東川米の
新米出荷が始まりまし
た。初日、東川町農協
の農産物検査所(旧北
立支所)には、代表的
な品種のひとつ、「ゆ
めびりか」19トングが一
番出荷で入庫し、いずれも最高ランク
基準を満たす一等米出荷を果たしまし
た。町内では昨年より3日早く、本格
的に稲刈りも始まりました。



が品位・食味分析検
査。水分15%、タン
パク含有量6.5%
と充実度が高く、整
粒歩合も76%の最高
品質基準を満たしま
した。

高品質米「マキシマム東川米生産運
動」の2年目。今年は、生産予定量約
22万700俵(1俵60kg)のうち
主要品種「ゆめびりか」を6万4千3
00俵(33.5%)生産予定です。全
量タンパク含有量7.4%以下の一等
米出荷を目指して、「ななつぼし」
「ほしのゆめ」とともに東川米ブラン
ドのブランド力アップを見込んでいま
す。

神饌田で稲刈り抜穂祭

9月8日、東2号北1、三田常男さ
ん(69)の水田で、北海道神宮(伊澤
正裕権宮司)神饌田(しんせんでん)
の稲刈り、抜穂祭(ぬいぼさい)が行
われました。
実りの秋を迎えた田んぼは充実した
黄金色に色づきました。12人の早乙女
(さおとめ)と農協青年部5人の農業

後継者ら6人の介助役が
素足で入り、稲刈り唄
(うた)に合わせて、稲
を刈り取りました。早乙
女の7人は、インターン
シップ研修で役場などに
来ていた武蔵野大学生。
6月に長雨、日照不足



が続いたものの、7月
の高温続きで豊作基調。
穂先もたわわに垂れて
おいしい新米が採れま
した。約20俵で育てた
「ゆめびりか」の新米
10俵(1俵は60kg)
は、新嘗(にいなめ)
祭で北海道神宮に奉納
します。

東川町日台親善協会が発足

東川と台湾との交流
をさらに活発に―と東
川町日台親善協会(藤
田裕三会長)が発足し
ました。9月20日、キ
トウシ高原ホテルで設
立総会、祝賀会を開き
台湾とのさまざまな交
流を進めていくことに
期待が高まりました。



ポーツ交流も進んでい
ます。もつと交流の内
容を進めてほしい。そ
して若い人が相手を理
解しないと交流は進ま
ない。今後とも台湾と
北海道の交流が進みま
すよう、願っています」
と祝福しました。

8月31日、9月1日
の両日、東川小学校で
日本サッカー協会(J
FA)主催の心のプロ
ジェクト、夢の教室を
開きました。
7年目の今年のユメ
先生は、小林弥生さん
(35)と中野忍さん
(39)。



「みんなでアイデアを出し合って、協力し合えば
うまくできる」と伝授(8月31日、東小体育館)

小の5、6年生38人に、
自らの体験を話しました。
小学6年生までチーム
で一番小さかったそうで
す。男子が週3回練習す
るところを週6回練習。
中学、高校のチームでも
「同じ練習をしていたら
試合に出られない」と毎
日壁当ての練習をして周りの選手との
差を縮めた経験を話しました。

町内各界から約40人
が出席。台北駐日経済文化代表処の
チェン・ダホン(陳陸宏)札幌分処長
カ・メイユン(柯美雲)夫妻も駆けつ
け、ラトビア、韓国に次ぐ町内3番目
の親善協会の誕生を祝いました。

理専科学校日本語科の高校生2人を最
初の交換交流生として3週間受け入れ
る予定。同協会事務局でホームステイ
家庭を募集することになっています。今
年12月には東川から高校生2人が台湾
を訪れる予定です。

小林さんは、アテネオリンピック日
本代表のなでしこジャパンのメンバー
でした。中野さんはアテネ、北京、ロ
ンドンのオリンピック3大会カヌー競
技で日本代表選手。2009年W杯で
金、銀、銅メダルを獲得しました。

2日目、中野さんは東川小の5年生
62人に「大学からカヌーを始め、夢を
見つけた。記録が伸びず落ち込んだ時
もあつたけれど、仲間やコーチを信じ
てあきらめずに練習し、オリンピック
への夢がかなった」と伝えました。

ヒルクライムローラーズスキー大会

9月11日、キトウシ森林公園で第4
回全道ヒルクライムローラーズスキー東
川大会が開かれました。(結果は19頁、
各種大会成績)
小学生から一般まで約70人がエント
リーしました。道内強豪の旭川農業、
旭川大学高、留萌、恵庭南、富良野、
おといねっぶ美術工芸の各高校スキー

部、実業団からはJRス
キー部の選手も。東川ク
ロスカントリースキー少
年団9人もオープン出場
して腕試ししました。
この日は天候もよく、
シーズン入り前の調整大
会として絶好のコンディ



小学生の部スタート(オープン競技)

ション。クラシカル走法
で公園内物産センター前
駐車場から展望閣駐車場
まで標高差165m、上
り2・0kmの急斜度
コースに挑みました。中
学生は1本、高校生以上
は2本の合計タイムで競
いました。

夢先生、くじけず努力する心を伝授

高橋はるみ知事が東川にふるさと訪問

9月9日、高橋はるみ知事が知事のふるさと訪問として東川町を訪れ、新たに移住した町民と昼食を交えて懇談しました。

会場はカール・ウイルコックさん経営のコーヒーショップ店、ロースター・コースター(南町1)。



カール・ウイルコックさん(41)、蒸しパン屋経営の宇田川里香さん(46)、こだわりの服飾雑貨店経営の米山勝範さん(41)、山岳ガイドの中川伸也さん(38)の4人が出席しました。

ウイルコックさんは来日18年目。10年前に転入しました。「みんなの考え方がヨーロッパみたいで外国人でも目立たないし、住みやすい」と多様性を認める住みやすさを感じています。

宇田川さんは、10年前あこがれて北海道に来ました。「でも思うように仕事がない。それで趣味のパン焼きを仕事にしました。小さい町なのに、いろいろなのが先進的です」などと町の感想を話しました。

東中吹奏楽部が全道金賞

東川中学校吹奏楽部(顧問・真部卓先生、29人)が全日本吹奏楽連盟主催の第61回北海道吹奏楽コンクール(9月1-4日・札幌コンサートホールKitara)の中学校の部B編成(上限30人)で全道金賞を受賞しました。



あったそうです。東日本大会の代表までとわずかの差でした。演奏曲は同コンクール曲としてよく演奏されるといいう「呪文と踊り」(J・B・チャンス作曲)。真部先生は「コンクール曲として有名過ぎる曲なので、高い評価がなかなかつかない。でもこれがベスト」と選んだそうです。

B編成全道出場は、平成18年以来10年ぶり2回目。金賞は、第55回大会(平成12年)C編成の部(上限25人)以来6年ぶりの快挙。出場27校中、金賞は7校。そのうち3校が北海道代表になり、東中吹奏楽部は審査員7人中、2人から推薦が

となつて野菜や果物などを競り落とすせり販売。トウモロコシ、ジャガイモ、パインナップル、メロン、秋サケなど新鮮野菜、秋の風物・秋サケが一声半値以下という安値も。

目玉イベントは、町内の飲食店、農協青年部、同女性部12店が味を競った「食グランプリ」。東川米と野菜、大雪岳源泉水を使って自慢の一品を開発。特製屋台の味を人気投票で競いました。



好天で盛況、秋のくらし楽しくフェス



9月3、4の2日間、キトウシ森林公園で第61回くらし楽しくフェスティバルが開かれました。

開期中2日間とも夏日に恵まれ、会場を散策して汗ばむほど。秋の収穫シーズンとあって大根、ニンジン、ジャガイモ、トウモロコシ、りんご、ハダンキョ、枝豆など、たわわに実つた農作物が格安で産直店にどっさり並びました。

浜頓別町からも秋サケ、殻付きホタテなど新鮮な海の幸がいっぱい。砂金採り体験コーナーは子どもたちにも毎回の人気でした。子どもたちは成長が早いので、衣類や遊び道具は買い替えサイクルも早いのが特徴。不要になった衣類、雑貨

豊作、つげんまつり

8月28日、東川町農協の駐車場周辺特設会場で第14回つげんまつりが開かれました。

出来秋を祝う恒例の収穫祭。好天にも恵まれ、大勢の家族連れが次々と来場しました。旭川の卸売市場・キョクイチの職員がせり人となつて開いた相対取引・せり売りは、来場者が買い手

ゲーム類などを持ち寄って出店するリサイクル市は、掘り出し物が見つければ安価で欠かせない存在。衣替え時期と重なって、冬物が数多く並ぶ会場は、日本語を学ぶために来町している各国からの留学生、研修生も数多く訪れ、家族連れや外国語が飛び交うにぎわいを見せました。

会場中央のイベントスペースでは、リズムの良いアフリカンサウンドを披露した「パーカッション・ユナイテッド・バクトゥー・アフリカ」の一行が今春に続いて来町。よさこい上川中央支部所属のチームが出演したよさこい踊りは旭川、愛別、東神楽などから過去最高14チームが出演して喝さいを浴びました。

元気で祝い、敬老会

9月18日、老人保健施設・ひだまりの里(本村勝昭施設長)、特別養護老人ホーム、羽衣園(森田栄園長)で1日早い敬老会を開きました。ひだまりの里では今年、町内9人のうち6人が元気に100歳を迎えました。松岡市郎町長は「人生の居場所が

FIFAグラスルーツフェスティバル

9月22日、JFA(日本サッカー協会)が主催して東川ゆめ公園サッカー場で「FIFAグラスルーツフェスティバル」を開きました。

この日は、学んだ知識を実践するための子ども参加の体験フェスティバル。地元、東川サッカー少年団はもちろん、旭川市と周辺町、稚内市、猿払村など道北各地の5、6歳の幼児から小学4年生以下の男女約300人が参加しました。

指導者講習は19日から4日間開かれました。全国から指導者26人が参加。子どもたちへの指導法、接し方、地域リーダーとしての心得、地域フェスティバル開催のための方法論などを学びました。

あることは最高」と皆さんの長寿を祝いました。席上、松岡町長は100歳の6人を代表して堀井ヤエさんに安倍晋三内閣総理大臣からのお祝いの銀杯を伝達しました。家族約100人が来園職員が出演するゲームや



長生き体操と一緒に楽しみました。毎年ボランティア演奏に来園している昭和音楽大学OBのピッコロの会(伴美由紀会長)が今年も昔懐かしい曲を演奏プレゼントしました。



東川高校ではバドミントン部を指導しています

今、生き生きと

東川高校教員
齊藤 和彦(さいとう かずひこ)さん

今年4月、東川高校に赴任。高校にスキー部創設を――と準備を進めています。「小学校からを長期に教える環境がそろえば、オリンピックをを目指す生徒も生まれるかも」と頼もしい言葉が。東川にクロスカントリースキー少年団が誕生して、もうすぐ4シーズン目の冬。年を追うごとに好成績を重ね、一期生は今春、早くも中学生になっていきます。高校にスキー部が誕生すれば、中学卒業後もスキーを続けたい生徒にとって心強い進学選択肢が生まれます。果たしてクロスカントリースキーの強豪校になれるか？ 齊藤先生の双肩に注目。

スキー部への昇格を前提に、来年4月から東川高校にスキー同好会を立ち上げようと準備を始めています。

「旭岳があつて、遠くにスキーの練習に行く必要もなく、泊まらなくても練習出来る。経済的な理由でスキーすることをあきらめかけていた子も、地元の高校にス

キー部があればできるようになると思うんです」。

旧朝日町との町境に近い土別市内で育ち、小学3年生の時からクロスカントリースキーを始めました。しかし同級生は4人しかおらず、少年団活動をできませんでした。中学に進学してもスキー部はなく、小、中学校時代を通して個人的に練習していたそうです。

「自分の家の前の道路がマラソン公認コースで、当時有名だった宗兄弟(※)が目の前を走っていました。選手と一緒に走り、そしてスキーを一生懸命にやった時代かなあ」。

◇ 高校でようやく部活動としてスキーの本格指導を受け、「競技を続けたい」と中京大学へ。だからこそ



40歳以上5+の部で2連覇の優勝(昨年3月、旭川パーサー・ロバット大会)

「地元でスキーをしたい。でもできない」という子どもたちへの思いに応えたい、という気持ちを持ち続けてきたよう。

大学卒業後、国立大雪青年の家(当時)Ⅱ美瑛町Ⅱを経て道立留萌高校定時制で保健体育教科の教員に。教員最初の赴任地で待っていたのは15歳から72歳まで45人の生徒たちでした。

「不登校、いじめ、障がいを持つ生徒たち。成りたての教員が一人で教えるのは無理。2週間で辞めようと思った。でも4年目の最後の年には『もう1年残ってもいいかな』と思えるほどの経験をし

齊藤 和彦さん

上川管内土別市出身、44歳。北海道土別高校を経て中京大学卒業(スキー競技部)。北海道東川高校教員。(本文注)

※宗兄弟=宗茂(兄)、猛(弟)の一卵性双生児のマラソン選手。そろって1984年ロサンゼルスオリンピック男子マラソン日本代表。猛氏は現在、兄茂氏を継いで旭化成陸上部監督、ともに63歳=。

飲水思源

町長 松岡市郎

「欲」がないと「良く」ならない

「欲」というと「欲張り」「欲たかり」「欲が深い」など、どうも良いイメージが湧かない単語となっている。欲は欲でも「意欲」。この意欲こそが、今の地方創生に求められているものではないだろうか。

例えば何か新しいことに挑戦しよう、と意欲を燃やそうとする。しかし一歩踏み出す前から、「ちょっと…」と「どうやって進めるの?」「予算は?」「誰がやるの?」などと先読みして考えがちである。

私たちが歩んでいる道は、もともとあったわけではない。先人がさまざま議論などを経て、切り開いてきたものである。基幹となる道は守りながら新たな道筋をつけることは何においても不可欠となっている。常に良いものを目指す姿勢と意欲を失っては良いものがない。

先日、名古屋でトヨタ事業創業者と関わりのある企業の方々と面談する機会があり、トヨタ産業技術記念館にご案内いただいた。自動織機の開発者で、トヨタ創業者である故豊田佐吉氏は、紡績の仕事に生涯を捧げた方である。

長男の故喜一郎氏は、トヨタ自動車を創業している。その研究と精神が表現されている記念館である。人力作業から動力化への紡績工場の機械化転換に並々ならぬ意欲を注いで実践された。効率化のために尽力する研究実践と歳月は想像をはるかに越えるものであろう。試行錯誤を繰り返しながら、効率性、高品質なものへのこだわりが見て取れる。根気よく、コツコツと積み重ねる忍耐と努力、夢実現に向けてのリーダーシップがあった。

一つのことを創り出すには相当の歳月と知恵の投入があって初めて実現するものである。不断の努力は表現力をはるかに越えている。『トヨタ一日にして成らず』を学んだ。

まちづくりも同じで、より良いまちづくりには「意欲」が必要である。受け身の姿勢で良くなごならない。常に一歩踏み出す勇気と行動力がなければ発展はありえないのだ。まちづくりも関わる一人ひとりの意欲と情熱と実行によって、良いものが出来上がるものである。超一流から受ける刺激は大きい。

（この欄は上記の文章と重複する内容のため省略）

100年に一人の椅子職人

長原實とカンディハウスのデザイン・スピリッツ(一般書)
川嶋 康男:編著 新評論:刊



東川町出身の長原實氏は、業界の枠を越えた知力と行動力で世界市場と向き合い、旭川市の家具メーカー「カンディハウス」を世界のメーカーと比肩するまでに育てあげました。その60年あまりのクラフトマン人生をつづります。カンディハウスの椅子コレクションも収録。

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>

インサイドヘッド (DVD)

発売元:ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン



アメリカ・ミネソタで元気いっぱい育った11才の少女、ライリー。頭の中にあるのは、ヨロコビ、イカリ、ムカムカ、ビビリ、カナシミという5つの感情たち。ある日、遠いまちへの引っ越しで不安とドキドキの感情がいっぱいになったライリーの心の中は複雑な迷路のように。ヨロコビとカナシミは迷子になってしまいます。(95分)

さあ、しゃしんをとりますよ (絵本)

ナンシー・ウィラード:文 トミー・デ・パオラ:絵
光村教育図書:刊



今日は結婚記念日。靴屋さん夫婦は、二人そろって写真をとってもらおうと思立ちました。ところが、いざ撮影をしようとする時になって「場所はどこにしよう」「服装はどうしよう」「小道具をどうやって持とうか」と二人からたくさんアイデアが出てきて、カメラマンはなかなかシャッターを押せません。さて、いったいどんな写真が撮れるでしょうか?

山の魅力と危険性

前回は登山の魅力についてお話ししました。登山を始める上では、魅力に加えてその危険性もきちんと知っておく必要があります。

よく山の上で危険といえば、熊に出会うことを想像するかもしれませんが、確かにそれも危険なことではありますが、私はそれ以上に、過信が最も危険なことだと思います。

山の上では日常生活で当たり前のことができなくなります。例えば「道が舗装されていない」「車が走れない」「食べ物がない」「水がない」「お店がない」「1日のうち天気がころころと変わるため、確実な天気予報ができない」。慣れている日常生活と同じ感覚で、何も準備しない状態で山に行くと命の危険にさらされます。

登山はスポーツと同じでたくさんのエネルギーを使います。「お店がない」「食べ物がない」「水がない」ということは、空腹やのどの乾きのために途中で動けなくなる危険があるということです。

天気を確実に予報できないということは、突然の雨に降られて全身が濡れたり、強風に吹かれ大切な持ち物が飛ばされたりする危険があるということです。

携帯電話は原則通信できません。遭難した時、携帯を

使って救急要請できない危険があります。仮に通信できたとしても、助けに来てくれるまでに何時間も、状況によっては何日間もかかるでしょう。

山の上では、こういうことが誰にでも起こりうることを忘れずに、事前の準備をきちんとすることが大事です。持ち物はもちろん、普段から体を鍛え、遭難しない体力をつけることも準備の一つです。

何を準備すればいいのかは、登山をよく分かっている人に直接教えてもらうことが大切です。とはいっても、身近に登山によく行く人がいないこともあると思います。登山を始める時、最初は山岳ガイドさんと一緒に登り、基本的なことを教えてもらうことも良い方法だと思います。

登山は野生生物のすみかにお邪魔するという。普段の生活で「当たり前」にできることができなくなるのは「当たり前」。山での「当たり前」をよく理解して準備をしっかりとすればこそ、雄大な大自然を心ゆくままに楽しむことができます。



ガスに包まれる熊ヶ岳、間宮岳
(今年9月撮影)



自然ガイドなどで活躍する人々をリレーしています。

環境省東川自然保護官事務所 東川自然保護官 石田美慧



「竜」と「ドラゴン」は一緒？

国際交流員 劉麗麗(リウ・レイレイ)

中国では、正月やお店の開店、新築祝いなどの時、よく竜の人形の踊りを催します。竜はどんな生き物だろうかという疑問を持っている方は少なくないでしょう。西洋では、竜といえばよくドラゴンと訳されていますが、実は違うものです。

竜とドラゴンは似ているところがいくつかあります。例えば、「体が大きい」「全身がうろこで覆われている」「爬虫(はちゆう)類のような姿」「背びれがある」「角がある」など。とはいえ、それぞれ象徴する意味が大分違ってきます。

中国の竜は、伝統的に水、降雨、台風、洪水を制御し強力な縁起の良い力を象徴し、人間を保護する神様です。中国神話では、世界や人間といったものを創造したのは竜神の女媧(ニユオワ)と伏羲(フーシ)であったといえます。だから中国

の願いが込められているからです。



という広大な地域に根ざしている人々は竜の子孫であるというアイデンティティーが広く認められています。一方、西洋のドラゴンは、そもそもギリシア語の「ドラコーン」で、「蛇」を意味するものです。大きいワニのような顔をし、コウモリのような羽と強力な長い尾を持ち、空を飛ぶことも出来、人間世界を脅かす怖い存在だといわれています。つまり、「悪」を象徴しているのです。だからドラゴンを殺した者はドラゴン退治の英雄と称される

ことが多いです。中国人の名前の中で、しよつちゆう竜という字が使われているのもこれで理解できるようなったでしょう。それは自分の子が強力な優しい人になってほしい、という親の願いが込められているからです。

中国の竜は、伝統的に水、降雨、台風、洪水を制御し強力な縁起の良い力を象徴し、人間を保護する神様です。中国神話では、世界や人間といったものを創造したのは竜神の女媧(ニユオワ)と伏羲(フーシ)であったといえます。だから中国

の願いが込められているからです。

2年間、ALT (外国語指導助手) として町内の小、中学校で英語を教えてくれたハル・ストッツさんに代わって、8月からジェーン・キムさん、ナタリー・エドモンソンさんの2人が新たに東川町の英語指導助手として来町しました。9月号で紹介したキムさんに続いて、今月はナタリーさんの登場です。

A Very Warm Welcome Indeed

Natalie Edmondson

I have been in Higashikawacho for one month and already I look forward to the rest of the year.

My name is Natalie Edmondson and I come from Australia. A month ago, I was experiencing winter; cold was everywhere and escaping it was a constant battle. One week later, I had just finished two intense days of Tokyo orientation in the very air-conditioned rooms of Shinjuku Keio Plaza Hotel and wondering if I could ever be as good as the people who came to give presentations. Surely as soon as I arrived in my town, everyone would find out that they had made a mistake and banish me back to the cold?

But the only thing I have experienced since arriving in this town is warmth. This shouldn't surprise me. This is not my first time in Japan. I have done two exchanges previously, once at Kanazawa University and once at Chuo university. There, too, everyone was extremely helpful with trying to get my Japanese to a useable level (my apologies to my teachers for my poor kanji and composition-you tried your best). It was this warmth and willingness to give which made me decide to apply for the JET Programme; I could hopefully be able to return the favour with some small knowledge of my own language.

While being an ALT, I hope to show students that English is something to make friends with, not something to be scared of. Japanese people are willing to listen to me saying the same thing three times before they somehow understand. Why then, did so many of the Japanese university students I met think that I would not be willing to do the same, and hesitate to try even a single word of English? Words may be hard to remember, but feelings are easy, and it's the effort of trying that warms people more than the use of perfect language. And Higashikawacho is a very warm place.

とても温かい受け入れ

ナタリー・エドモンソン

町に来てわずか1カ月にして、もうこの1年が楽しみでなりません。ナタリー・エドモンソン

と申します。オーストラリア出身です。1カ月前には冬で、とにかく常に寒さと戦っている感じでした。その1週間後には、東京の新宿京王プラザのエアコンの効いた部屋で2日間集中講義を受けていました。私もいつかこの講師の方々のようにうまくやれる日が来るだろうか。町に着いた途端に、この人選は失敗だと思われて、寒い世界に送り返されるかも、なんて思いながら。

ところがこの町に来て経験したのは、ただただ人の温かさ。日本が初めてではないから驚いたわけではないのですが。金沢大学と中央大学に交換留学した際も、みなさん本当に親切で、日本語が使えるレベルになるよう教えてくれました(そのころ全力で教えてくれた先生方には、私の漢字と作文の拙さを謝りたい)。そういう方々の温かさや熱意があったから、このJETプログラムに参加しようと思いました。今度は私の英語の知識で、少しでも恩返しができればと思います。

ALT (英語指導助手) として、英語は怖がるものではなく、友だちを作るためのものだと思いたい。日本の人は、私が何度言い直しても、伝わるまで気持ち良く待ってくれます。それなのに私が出会った日本の大学生は、私は喜んで待つとは思わなかったのか、たった一言の英語も試してみようとはしませんでした。単語は、覚えづらいかもしれませんが、でも感情を表すのは簡単はず。ミスなく話す以上に、やってみようとする努力こそが人の心を温かくするのです。東川町もまた、とても温かい町でうれしく思っています。

(訳:宮地晶子)



人生を拓く

(29)

高橋 房 子さん(83) 東町2丁目

父正雄さん(昭和63年、81歳で没)、母ハルエさん(同62年、78歳で没)夫婦の8人兄弟の一番上の長女として岩見沢市内で生まれました。

父正雄さんは、戦前ホクレンで牛乳関係の仕事をしていたそうです。1940(昭和15)年、道東の酪農地帯、西春別尋常小学校(現根室管内別海町)に入学。「これからは学問が必要だ」と終戦とともに教育機会に恵まれた岩見沢に戻って旧岩見沢市立女子高等学校に進学し、同校を改組した北海道岩見沢東高等学校の第一期卒業生でした(昭和29年)。

結婚は1954(昭和29)年10月10日。22歳で深川に嫁ぎました。「前の月に青函連絡船で千人以上が亡くなった台風があったね。実家が台風にやられていたらお嫁に行けなかった」。2週間前に起きた洞爺丸台風とともに、結婚式当時の記憶は鮮烈な思い出。

「岩見沢駅から深川まで振袖姿の角隠しで列車に乗りました。駅のホームは長いし、早く歩けなくて、列車が何分間も待つてくれたの。そのまま神社の社務所に行つて、早朝から夜まで結婚式、披露宴と続いてね。その間振袖が乱れないよう



につて、紐でぎゅうぎゅう縛られてつらかった」。
 待望の長女は生まれつきの心臓弁膜症で生後100日の短命に。その後2人の男の子に恵まれ、穏やかな暮らしが続きまし

た。
 しかし48歳で離婚を経験し、一転シングルマザーの生活に。2人の息子はすでに21歳、15歳になつていたため、手のかかる時期は過ぎていたとはいえ、暮らしを支えるため、選ぶ暇もなくさまざまな仕事に。その長男は現在58歳、二男は52歳となり、それぞれ旭川、札幌で家庭を持つて3人の孫にも恵まれました。

第2の人生の出発は、「子どもたちのためにパンやお菓子を手作りしてきた」と大好きだった料理の腕が生きました。

51歳から食堂、個人宅への訪問給仕、建設現場の住み込みまかない仕事など、その腕前を生かす仕事に。2000(平成12)年に東川へ移り住み、4年前79歳の時まで現役で働いてきました。

仕事始めを機に書きためてきた料理ノートは、大学ノートに130冊にもなつて大切な宝もの。趣味の書道の腕を生かして続けた刻字作品も見事です。

俳句

新涼やバス停ひとつ前で降る	若田 久
朝刊の少し冷たき今朝の秋	高瀬 潤
月上る草ぼうぼうの庭照らし	石澤 清宏
山の端をひとふで書きに月の夜	三島 智
邯鄲の独唱ひんやりと風が来る	若田 郁
もう秋か返して欲しい俺の夏	本田 咲
ジヨギングでコンビニまでの月の道	佐々木 りえ
月あかり美人に見せる魔術かな	山内 みゆ
ありのままほらほら月もまんまるい	小林 ろば
秋晴や句の道三十年感謝せり	高橋 公花
星月夜一家総出の夜業かな	杉山 ひろのり
盆参りさらり胃ガンと告白す	保科 なほ
念仏をとなえてハエを打ちにけり	徳光 吐苦
厨から三日月見ている見られてる	杉山 りつ
幸せは満ち欠けてゆく秋の月	こばやし 星来



くらしネットワーク

人のうごき 8月16日～9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	拓哉	佳美	第26
小関 真司	和寛	佳	南町2丁目
石本 和輝	将人	春香	15
榎井 蒼太	大介	史佳	南町2丁目
伊藤 柚心	将史	紗季	34区
岸 心乃	猛	さゆり	南町2丁目
大角 ひまり			
ご結婚	新婦	町内会	
新郎	井原 明香	新米	
佐々木 陽平			

おくやみ	歳	届出人	町内会
亡き人			第32
矢澤 マスエ	97歳	矢澤 勝己	15
中西 イト	96歳	中西 義昭	8区
千葉 秀友	85歳	千葉 光志	第30区
大澤 正一	90歳	大澤 正晴	17区
川本 文康	77歳	川本 亮	第35区
砂金 正次	91歳	砂金 弘美	21
川邊 美津雄	79歳	川邊 美春子	

人口・世帯数 8月末日現在

人口	8,116人 (前月比- 1人)
男	3,769人 (前月比- 1人)
女	4,347人 (前月比± 0人)
世帯数	3,686戸 (前月比± 0戸)
出生	10人
死亡	8人
転入	32人
転出	35人

夜間納税と相談の日
10月11日(火)
第2月曜日
後5時15分～後8時

税務課収納室/役場1階税務課(4番窓口)

無料法律相談
10月26日(水)
後1時～後5時

森山大樹法律事務所(東町会館2階、完全予約)
予約は17日(月)まで(役場企画総務課総務室)

定住促進課から

国民年金保険料の後払い(追納)をお勧めします

国民年金は、保険料の免除(金額、一部、法定)、若年者納付猶予、学生納付特例となっている期間がある場合、将来受け取る年金額は定額となり、保険料を全額納めた方と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。そこで、将来受け取る老齢基礎年金を満額の年金額に近づけるために、保険料の追納(遡って古い月分から納める)を検討しましょう。

免除、猶予、学生納付特例を受けたことがある場合、その期間が10年以内である場合保険料を追納することができます。申し込み、お問い合わせは旭川年金事務所 ☎

72-5004

以下にご注意ください。

①免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降、当時の保険料額に一定の加算額を上乗せします②一部免除期間は、納付すべき保険料が未納の場合追納できません③「若年者納付猶予」「学生納付特例」の期間が法定免除、申請免除期間より古い場合(先に経過した月分である)、若年者納付猶予、学生納付特例期間を優先します④「法定免除」「申請免除期間」が若年者納付猶予、学生納付特例期間より古い場合は本人が選択できます⑤若年者納付猶予、学生納付特例期間は、先に経過した月分から保険料を納入します⑥法定免除、申請免除期間の中では、先に経過した月分から保険料支払い済み期間に充当しま

10月から使用済み小型家電の回収スタート

町は10月から使用済みの小型家庭電気製品の回収受け付けを定住促進課住民室で開始します。

回収対象品は、金、鉛、レアメタルなど再利用可能な有用金属が多く含まれています。国の認定を受けた事業者が「使用済み小型電子機器等の再資源化の促進に関する法律」に基づいて分解、破碎して金属類やプラスチックなどに選別し、資源として再生します。

対象となる電気機器は、電話機、ラジオ、カメラ、デジタルオーディオプレーヤー、ヘルスメーター、電子書籍端末、パーソナルコンピューター、電卓、ジャー炊飯器、扇風機、電気アイロン、電気掃除機、電気ストープ、ヘアードライヤー、電気かみそり、電気マッサージ器、電子時計、電子楽器、ゲーム機、小型家電の付属品(ACアダプター、ケーブルなど)

行政相談所を開設

北海道管区行政評価局旭川行政評価分室は、行政相談週間に呼応して、東川町社会福祉協議会の暮らしの相談に併設して行政相談所を開設します。

日時 10月21日(金)午後1時半から同3時半

場所 いきいきセンター(社会福祉協議会内)

企画総務課から

お問い合わせは ☎内線222

「飲むなら乗るな」飲酒運転の撲滅徹底を
「酔っぱらってないから少しく

交流促進課から

お問い合わせは ☎内線262

加藤登紀子「百万本のバラコンサート」ご案内
10月15日、旧東川小学校校舎が出会いと交流の場「東川町文化芸術交流センター」として生まれ変わってオープンします。その完成

記念イベントとして、歌手、加藤登紀子さんを迎え、百万本のバラコンサートを開くことになりました。(関連記事4ページ)

ヒット曲の数々を披露してくれるほか、町内などのコーラスグループと一緒に、代表曲の一つ「百万本のバラ」をフィナーレで合唱予定しています。

日時 10月23日(日)午後3時から(午後2時半開場)、会場 文化芸術交流センター講堂(旧東川小体育館)

入場料 一般2千円(中学生以下無料、要整理券)

チケット販売 ヤマハミュージッククリテイリング旭川(☎27-0620)、道の駅ひがしかわ道草館 ☎68-4777、農村環境改善センター ☎82-3200、フレンドシップながさわ ☎82-2024、または役場交流促進課(大角)まで。

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)

臨時福祉給付金を受け付けています

消費税引き上げの影響を緩和するため暫定的、臨時的な措置として、所得の少ない方に臨時福祉給付金を支給しています。対象可能性のある方には8月31日(水)に申請案内を送付済みです。申請期限は12月1日(木)までです。住民税の問い合わせは税務課課税室(内線124)まで。

給付対象 次の2つの条件をいづれも満たす方 ①今年1月1日現在で東川町に住居基本台帳記録されている方②本年度の住民税非課税の方(課税されている家族に扶養されている方、生活保護を受けている方は対象外)。

給付額 給付対象者1人につき3千円。障害基礎年金または遺族基礎年金を受給している方は1人につき3万円を加算(高齢者向け給付金の受給者を除く)。

申請場所 保健福祉課社会福祉室

「給付金を支払うからATMに」に、それは詐欺

給付金の支給を装って銀行、コンビニエンス・ストアの金融機関ATM(現金自動支払機)から現金を振り込ませる詐欺が多発しています。

町の職員を名乗って電話がかか

り、お金の振り込みを求めたり、「給付金、還付金があるから連絡ください」などと郵便物が届いた時は、相手先から直接問い合わせをしないで、すぐに町や最寄りの警察署、警察相談専用電話(☎#9110)にご連絡ください。

町の職員がATMの操作をお見せすることは絶対にありません。あなたがATMを操作して、他の人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。給付金を振り込むために、町が手数料の振り込みを求めることなどは絶対にありません。

75歳以上外来受診者への診療所外来医療費免除廃止

町立診療所で4月から実施した75歳以上の外来診療受診者に対する窓口自己負担1割の免除は、9月末日をもって廃止しました。

北海道厚生局から医療法などに抵触するとの指導を受けたものです。10月1日からは、従来通り通院診療受診者の窓口負担として自己負担1割の支払いをお願いします。

新たな高齢者福祉支援事業は、町社会福祉協議会事業として実施予定です。☎(直)82-7505

お問い合わせください。

女性に対する暴力相談窓口

女性に対するさまざまな暴力に関する相談を受け付けています。早めの相談が問題解決への第一歩です。

女性の約10人に1人が配偶者からの暴力(言葉の暴力も含む)に悩み、苦しんでいます。職場のセクシャルハラスメント、ストーカー行為の被害など、事例によって各種相談窓口があります。

食事から健康、栄養教室

食事の不適切な摂取、運動不足から起きる生活習慣病が増えています。自分で自分の健康を守るため健康の大切さを考えましょう。身近な材料を使って調理実習します。バランス、味付けを確かめ食生活を見直して健康を考える機会としましょう(希望する方は食生活改善推進員となる単位を取得可)。

対象 町民どなたでも(男性の方歓迎)

日時 10月27日(木)午前10時～午後1時ごろ

場所 保健福祉センター

内容 「食べて防ごう生活習慣病」
●肥満症、講話、調理実習、試食(希望者は体脂肪測定)

持ち物 筆記具、エプロン、三角きん(食材費の一部100円自己負担)

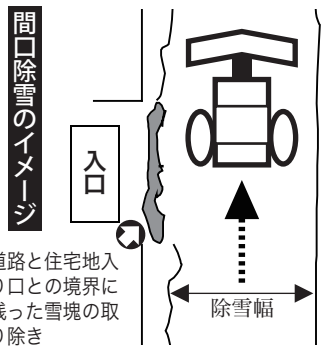
工事、委託業務の入札結果		町発注公共工事の入札結果をお知らせします。			公共施設サービス課	
入札日	設備名等	請負業者	請負価格(税込み、千円)	契約方法等		
8月31日	西10号道路改良工事	花本建設(株)	46,980	指名競争入札		
9月14日	東部地区公園道路実施設計等委託業務	(株)日興ジオテック	6,912	〃		
〃	南町1丁目遊歩道緑化施設等植栽工事	(株)いずみガーデン	6,372	〃		
〃	羽衣公園樹木枝剪定(せんでい)委託業務	(株)ほりべ造園	2,376	〃		

相談ナビダイヤルは☎0570-0155210（相談窓口の音声案内）、役場保健福祉課でも受け付けています。

冬期間、間口除雪を実施します

住宅が密集している市街地地区などの世帯で、自力で除雪困難な世帯を対象に間口除雪サービスを行います。申し込み期限は10月31日（月）までです。
対象となる世帯、地区は別表のとおりです。申し込みは印鑑持参のうえ保健福祉課社会福祉室または東川町社会福祉協議会においてください。

大型除雪車の町道除雪作業後、道路間口部分（公共道路と個人所



有地の住宅出入り道との境界に残った雪塊を町道の幅員内で小型の除雪車で取り除きます（個人の所有地内は除雪対象ではありません）。

町道の除雪後に順次計画除雪します。個別に希望時刻には除雪できません。

対応地区と対象となる世帯

対象町内会	対象世帯
① 11区、12区、17区、17区西町、西区、26の北1線から南1線まで	① 65歳以上の一人暮らし世帯（女性は60歳以上） ② 65歳以上の方だけの構成世帯 ③ 重度障がいのある方だけの世帯 ④ 65歳以上の方と重度障がいのある方だけの世帯 ⑤ 病気やけが等で除雪作業が困難と認められる世帯（年齢、世帯要件は問わない、審査して対象外になる場合あり）
② 東町1～3丁目、西町2丁目、3丁目、南町1～3丁目、北町2丁目、3丁目	※ 重度障がいとは 身体障害者手帳1級、同2級、療育手帳A、障害者手帳1級（聴覚障害、言語障害を除く）
③ 第一、第二、第三地区の各団地内道路に面する住宅	※ 以下は対象外 ・子等と同居の世帯（間口部分が同じ） ・間口部分が道道に面している ・公営住宅、民間集合住宅、介護施設等の入居者

ません。

親子遊びの体験教室

日時 11月4日（金）午前10時～11時半
場所 子育て支援センター
募集 15組程度（要予約、受け付けは10月24日（月）から）
内容 落ち葉の制作

教育委員会事務局から

申し込み・お問い合わせは地域交流センター ☎（直）82-5900

学童保育センター指導員を募集

東川町学童保育センターの短時間指導員を募集します。ご希望の方は履歴書、資格証明書を添付してご応募ください。書類審査後、面接日を後日連絡します。
資格 教員免許、幼稚園教諭、保育士免許の保持者が望ましい（教員または保育士免許がなくとも放課後児童支援員の資格を取る意思のある方）
期間 11月1日～来年年3月末日（契約更新可能性あり）
勤務内容 児童の遊びと生活への指導、支援

勤務場所 東川町地域交流センター（東川町西3号北7番地）

締め切り 10月14日（金）

勤務時間 平日の午後1時から同7時までの5時間（土曜、長期休業日は午前7時半から午後7時までの8時間）
給与 時給960円
待遇 雇保、労保あり、賞与年1回（1月分、中途採用は月割り計算）

町立診療所から

お問い合わせは ☎内線191、または ☎（直）82-2101

診療所への通院時無料送迎のご案内

町立診療所では送迎車を使って通院補助の無料利用サービスを実施しています。
利用できる方は、以前から定期的に外来通院診療を受けている町民の方であって、①一人で車両（ワゴン車）からの乗降が可能（乗降時に介護が必要な方は利用不可）②事前に診療所に利用登録している③通院日の前日までに事前予約する必要がある。
送迎は「自宅～町立診療所」間の往復が原則です（片道も可）。利用状況によって随時運行調整をします。希望の時間に送迎できない場合もありますのでお問い合わせください。

農業委員会から

お問い合わせは ☎内線140

農地の賃借料情報

農地法第52条に基づき過去の賃借料情報を提供します。
昨年1月1日から12月31日までに締結された賃貸借契約の最高、最低、平均額を算出して提供します。賃借料決定の参考として提供します。締結（公告）された賃借料水準（10ヶ当たり）は次のとおり。

締結期間（平成27年）	区分	区域（町内一円）			
		平均額（円）	最高額（円）	最低額（円）	データ数（件）
1月1日～12月31日	田	14,017	16,000	7,000	82
	畑	3,228	15,000	2,000	4

※データ数は集計に用いた件数
※平均額はデータ数の加重平均値
※金額は算出結果を四捨五入（100円単位）

参考賃借料の改定

（町内一円、旧標準小作料、今年8月10日現在、円）

農地区分	参考賃借料	改定後参考賃借料	
田の部	上田	15,000	14,000
	中田	11,000	11,000
	下田	7,000	7,000
畑の部	参考賃借料は定めない		

※平成23年度から改定していませんでしたが、農業情勢の変動に伴って8月10日開いた農業委員会総会で改定

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

ももんが子育て講演会

楽しく子育てをするための講演会です。お気軽においでください。
日時 10月13日（木）午前10時～11時15分
場所 支援センタープレールーム
対象 どなたでも
定員 なし（要予約）
内容 乳幼児期の子育て
講師 北海道子ども発達支援事業作業療法士 鈴木多磨子さん
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。楽しく遊んでお友達をつくりましょう

センターまつり「親子あそびんかい」

子育て支援センターのお祭りです。ヨーヨー釣り、綿あめなど楽しい出店がたくさんあります。「北海道わくわく地図えほん」（2006年、北海道新聞社刊）で剣淵町絵本の里大賞を受賞した絵本作家、堀川真さん（名寄市在住）が来場し、一緒に遊ぶ楽しい工作コーナーも予定しています
日時 10月16日（日）午前10時～正午
場所 幼児センタープレールーム
対象 町内の子ども（乳幼児から小学校低学年まで）と保護者
内容 ヨーヨー釣り、ゲームコーナー、フリーマーケットなど
その他 参加費、予約は必要ありません

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どうぞ。
日時 10月14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
対象 0歳児のお子さんと保護者
定員 15組程度（要予約）
内容 講話「子どもの病気」、交流会
講師 菊地明香さん（幼児センター看護師）

後期集団検診（特定健診、がん検診）

会場	保健福祉センター (実施医療機関は旭川厚生病院)	旭川がん検診センター (保健福祉センターからバス送迎)
実施日	11月22日(火)、24日(木)、25日(金)	10月17日(月)、来年1月24日(火)、同3月2日(木)
時間	午前7時～同9時(30分ごと受け付け)	保健福祉センター集合(午前7時50分まで)
申込期間	11月8日(火)まで	10月17日(月)、実施は9月28日(木)まで(だいたい希望日の2週間前)
対象	● 特定健診 特定健診受診券をお持ちの ①30歳から74歳までの町民で国民健康保険加入者（受診券は今年4月末日に配布済み） ②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険加入の本人を除く扶養家族（健診が受けられるかどうかは事業主などに問い合わせください） ● がん検診 30歳以上の町民（来年3月31日現在の年齢） 子宮がん検診は20歳以上の女性の町民	● 特定健診 身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、医師診察、心電図検査 医療保険の種類によって検査項目、料金が異なります（国民健康保険加入者は旭川厚生病院725円、旭川がん検診センター905円） ● がん検診 旭川厚生病院、旭川がん検診センターの両医療機関で実施 胃がん…胃バリウム検査(1,500円) 大腸がん…便の潜血検査(700円) 肺がん…胸部レントゲン検査(500円) 旭川がん検診センターで実施 乳がん…視触診、マンモグラフィ(50歳未満1,900円、50歳以上1,600円) 子宮頸(けい)がん…頸部細胞診(1,500円)、超音波検査(520円) 子宮体部…必用な方のみ(700円) 肺ヘリカルCT…50歳以上の方(2,400円、要同意書) 国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入者は表記額の半額＝喀痰(かくたん)検査、子宮超音波検査除く＝
検査項目		
その他	○特定健診の受診者は、当日特定健診受診券、健康保険証、健診料金が必要。 ○農協正組合員とその家族、准組合員は、がん検診の自己負担額に対し後日農協助成があります（3カ月から6カ月後に農協から支払い、申し込み時に申し出）	
申込方法	広報と一緒に配布するチラシの申込書に必要事項を記入し、保健指導室に申し込んでください（要予約）	

消火の確認○カートリッジ式灯油ストーブの燃料タンクは、ふたをしつかり閉めましょう。

学校公開の全校参観日のご案内

北海道東川養護学校

本年度2回目の学校公開全校参観日を開きます。児童、生徒の学校生活、寄宿舎、寄宿舎生の活動の様子をご覧いただくことが出来ます。ご希望の方は所定の参加申し込み用紙でお申し込みください。

日時 10月12日(水)

場所 東川養護学校

内容 ①授業公開(午前9時から午後1時20分) ②寄宿舎公開(午前10時から午後3時)

申し込み 9月26日(月)

お問い合わせ 東川養護学校 ☎82-4586(担当は渡邊教頭)、Eメールアドレスは

soi@hokkaido-ced.jp

その他 学校敷地内に駐車可

図書館づくり応援メルマガ登録

こんな図書館がいいな♪

クラブとしょりん

メールマガジン(メルマガ)、「東川こんな図書館がいいな♪クラブ」としよりん」がスタート

しました。

2018(平成30)年の開館を目的に建設計画を進めている東川町立図書館(仮)に関して、情報や意見を交換する無料メルマガジン「としょりんメルマガ」を開設しました。東川の図書館づくりを応援したい人が集まる無料メルマガジンです。

メールマガジンURLは

http://www.nag2.com/m/0001675160.html

お問い合わせは、東川町教育委員会 受付のメールで。

toshorinhk@gmail.com

小説「親鸞」の公開朗読会

好蔵寺

旭川を中心に朗読活動をしている旭川中央図書館読み聞かせ朗読者養成講座講師、西朋子さん(旭川在住)の公開朗読会を開きます。朗読する作品は五木寛之作の小説「親鸞」です。

日時 10月8日(土) 午後1時半から

場所 好蔵寺本堂(北町8丁目)

参加料 無料(当日直接会場においでください)

お問い合わせ 好蔵寺住職の両瀬さん ☎82-2655

ギャラリーコンサートのご案内

アンサンブル東川

町内のアマチュア写真家、中野

實さんの写真展「JR留萌本線の旅：今日なくなる増毛駅」に併せて、文化ギャラリー会場でアンサンブル東川(藤田尚量代表)のギャラリーコンサートを開きます。

童謡・唱歌の会(藤田尚量代表)のコーラスと町内の伴美由紀さん(P)、熊田みよさん(cele)、藤田尚量さん(Con)、旭川在住の仲島環子さん(Vio)、阿部英昭さん(Viola) 5人のピアノ五重奏。

童謡・唱歌「ふるさと」「汽車ポッポ」、クラシック曲から「セレナーデK・V・525」「モーツァルト作曲)、「カノン」(パッフェルベル作曲)、「鱒」(シューベルト作曲)を予定しています。

日時 12月4日(日) 午後2時から

場所 文化ギャラリー第2会場

鑑賞料 無料(ギャラリー入館料は必要)

お問い合わせ 中野さん ☎82-05650-6200、文化

ギャラリーは ☎82-4700

一緒に俳句を楽しみませんか

ヌタツツ吟社

俳句を通じて交流する仲間を募集します。

40代から80代まで俳句を通して

世代を超えて交流を楽しんでいます。会員は現在16人、例会は毎月1回。先生はいません。お互いの作品を賞味しながらおしゃべりを楽しんでいます。互いの個性を尊重して作句しています。

お問い合わせは小林さん ☎68-4555

職業訓練生の募集

ポリテクセンター旭川

ポリテクセンター旭川(高齢・障害・求職者支援機構北海道支部北海道職業能力開発促進センター)では、離職者の方を対象にする職業訓練生を募集します。ご希望の方は各ハローワーク(公共職業安定所)に求職の申し込みをしてお申し込みください。

募集期間 11月1日(火)〜同月25日(金)

募集コース ①ものづくり溶接科

②CADデザイン科③電気設備

技術科④ビル管理技術科⑤ビジネスワーク科

訓練期間 来年1月6日(金)から同年6月29日(木)

定員 ①〜⑤各コース15人

応募資格 求職中の方

受講料 無料(テキスト代など実費負担あり)

申し込み 各ハローワーク

お問い合わせ ポリテクセンター旭川訓練課 ☎(直) 48-232

7(旭川市永山8条20丁目) 広報9月号6頁、最下段写真真説「中野雄翔さん」の誤りでした。同11頁、本文2段目後ろから4行目、「旭岳クリンセンター」は「旭岳ピュアセンター」の誤りでした。ともにお詫びして訂正いたします。

社協だより

温かい善意ありがとうございます

8月16日から9月15日まで

に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。

《ご香典の返礼にかえて》

- 2西 中村かず子様
- 15 中西 義昭様
- 17 川本 亮様
- 21 川邊美春子様
- 26 片山 孝司様
- 30 大澤 正晴様
- 35 砂金 弘美様

「ハローワーク」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。

盛永 小夜子

公営住宅の入居者募集

定住促進課

受付期間	9月30日(金)~10月11日(火)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	4戸(公営住宅4戸)
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> 入居申込書 住宅等状況申告書 所得の状況が確認できる書類(所得証明、源泉徴収票など) 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) 世帯全員分の住民票(町外の方のみ、本籍地表示は不要) その他必要と認める書類 印鑑 <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 北団地A3 3LDK(70.2㎡)	北町3丁目11番	・1戸(2階) ・22,400円~33,300円	・平成4年 ・耐火構造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、除雪費用は別途かかります
② 東町4丁目団地B4 2LDK(66.7㎡)	東町4丁目5番	・1戸 ・21,600円~31,700円	・平成20年 ・木造平屋建て ・物置、駐車場2台	・オール電化機器のリース料として、家賃とは別に北電に月5,000円程度必要
③ 清流中央団地A2 2LDK(68.3㎡)	西町3丁目8番	・1戸(2階) ・22,200円~33,100円	・平成14年 ・耐火構造2階建て ・物置、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5,000円程度) ・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A3 3DK(59.7㎡)	南町1丁目7番	・1戸 ・11,500円~17,400円	・昭和54年 ・簡易耐火構造平屋建て ・物置なし、駐車場なし	入居者各自で設置 浴槽、給湯ポイラー、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 ※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

- 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：世帯構成=①は原則4人以上、②③は原則3人以上、④は原則2人以上。
- 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場合
・身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合
・精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がいの方がいる場合(精神障がいの程度に相当)
・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/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/10月末日(期限までに入居することが要件)
敷金/家賃の3ヵ月分
連帯保証人/入居者が家賃滞納をした時などに、代わって弁済することが可能な程度の定期的収入がある方2人(2人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)



子育てチャンネル

産後ケア、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に

待ちに待ったかわいい赤ちゃんが生まれました。一家は大きな喜びに包まれて幸せを感じます。特に祖父母の方にとっては、自分の子どもが誕生した時とは違う一層のうれしさがあるのだろうと思いますし、「この子のためなら何でもしてやりたい」と温かい気持ちにさせられるものです。でもそんな温かい気持ちは、行き過ぎるとかえって若い親たちの負担になることもあります。調査では、産後の精神的負担の上位に「(赤ちゃんの)祖父母世代の過剰な干渉」が挙がっています。

そこで、祖父母力を發揮してみましよう。みんなが笑顔になれる産後ケアと円滑な子育てサポートのコツをご紹介します。

産後のお母さんの体は疲れ切っています。出産直後から授乳など赤ちゃんの世話が始まり、退院後は家事もこなさなければなりません。

ん。アンケートを取って見ると、産後にしてほしかったこととして『掃除、洗濯、食事作りなどの家事全般』と答える方が最も多くなっています。

そこで出番です。「家事なら任せて」と、ついつい自分のペースで何でもしてしまいがちですが、そこは多少の距離感をもって(良い意味で)、『何をしてほしいのか』『どうしてほしいのか』をあらかじめ聞いてたうえで、ほどよいお手伝いが望まれます。お父さんが家事を自然な形で分担できる環境を作ってあげることも大切なサポートです。

今の世代と昔の世代、子育ての違いを尊重して

温かい周りのサポートに支えられてお母さんの体が回復してくると、本格的な子育てが始まります。そこで頭を悩ませるのが、祖父母世代と子育て世代の意見の違いです。

赤ちゃんの子育て・今と昔

現在	祖父母の時代
おっぱい	
母乳の場合は赤ちゃんのほしがる時に授乳し、卒乳は無理強いしない	時間を決めて与える(3時間おき程度)1歳を目途に卒乳させる
だっこ	
心の成長に大切。抱きぐせは気にしない	抱きぐせをつけないように
うつぶせ寝	
乳児の突然死を防ぐため、あおむけ寝を啓発	頭の形がよくなるなどと推奨
離乳食(水分補給)	
水分、果汁などは離乳食が本格化してからでよい。スプーン使用も同じ	生後3、4カ月から白湯や果汁をスプーンなどで飲ませる
衛生感覚	
虫歯菌、歯周病菌など細菌感染予防上の配慮から、箸(はし)やスプーンを大人と共有しない	離乳食など大人がかみ砕いて与えることがある

今の子育ては、さまざまな調査、研究を経て、祖父母世代の時とは違いがあります(別表)。

「おっぱいが足りてないんじゃない?」「昔は無理してもしたわよ」などという何気ない言葉にも若いお母さん世代は深く傷つくこともあります。お母さんを信頼し「上手にできるよ!」になったね」「産んでくれてありがとう」などと労いの言葉かけで自信をもたせたいものです。

祖父母が子育て(孫の育児)に協力することは、自分自身も生きがいを持つものですし、生活に張り合いが生まれます。若い親にも余裕が生まれ、赤ちゃんにも良い影響が及ぶことでしよう。みんなが共通の認識を持ち、子育て、孫育てを楽しんでいただければ、と願います。

一般社団法人ドゥラ協会
認定産後ドゥラ

川野 恵子



子どもの心の健康講座 ③

「話を聞く」といって(その2)

感情と物事のとりえ方を扱う(ありのままの気持ちを聞く)

返るようになりました。しばらくすると、いつもイライラしていた気持ちが和らぎ、辛かった怖い夢も減って夜も眠れるようになりました。

学校で起きたことを深く語れるようになってくると、自分の家族についても話すようになりました。

『母親に甘えたかったけれど、弟が生まれて甘えることができず、小さいころから寂しかった』『祖母や母は自分にばかり厳しいように思える。家でいろいろな言われるので落ち着かずにつらい』『祖母と母との確執』『父の不在』…などと、祖母や母親への思いも、同様に適切に表現し、理解し、時には具体的な解決策を練るようになりました。するとつらい気持ちと徐々に距離をおけるようになり、不眠症状などとして表れなくなりました。

児童精神科医

北 畑 歩

今回のポイントは、自分の感情をありのまま素直に表現できるような時間をかけて相手をサポートするということとです。ここでも基本的には聞くことに徹する姿勢が大切です。適切に聞くことは、相手を癒やす力にもなります。ただし本人の精神状態、今置かれている環境によっては、直截的な感情表現をむやみに急がない方がいい場合もありますので見極めが大切です。

前回(8月号)登場した「あやさん(10歳)」「(仮名)」のケースの続きです。クラスの子からのいじめを受けて登校できなくなつたあやさんの事例を紹介しました(ケース1)。ここでは、まずじっくりお話を聞くことに触れました。今月は、お話を聞いた後、次にどう対応していくかを取上げます。

あやさんの場合、①いじめた相手が学校の同じクラスにいる②学級の中で解決を図ったものの、大人に隠れていじめが続いた③家族との関係も本人にとって辛さや難しさがある④元々あやさんも自己主張が強く、相手の気持ちをくむことが若干苦手だった一など多彩な要素が問題のこじれにつながっていました。

要素が多岐にわたる場合、まずは本人の気持ちを聞いて、本人にとって重要度が高く、取り組みやすいテーマを探って、気持ちが楽になる道筋をそこから探っていきます。

あやさんは「自分は悪くないのにいじめられた」「いじめた相手にとっても腹が立つ」「先生も友達も助けてくれなかった」という怒りの気持ちがとても強くなっていました。イライラ

してかんしゃくを起こすなど、四六時中自分の感情に支配されて生活もままならない状態でした。

起きた出来事を振り返って気持ちや感情表現を促す

本人の心の中では、この気持ちはとても重要で、簡単には手放せないものでした。そこで、まずは本人の目線に立つたお話を聞き、起こった出来事を治療者と一緒に整理し、『出来事へのとりえ方やその時の自分の気持ち、感情を振り返り、言葉にして表現する』ように促しました。

「人に話を聞いてもらったら、気持ちが軽くなった」という経験はありませんか? 自分のありのままの感情を表現することで、辛く苦しい気持ちから解放されることがあります。病院

でも同様のことを、時間をかけて行います。ご家族や近しい方にも同じような対応をお願いしています。

あやさんの気持ちを聞いていくと、最初はいじめられた相手に対する怒りの表現が多かったのですが、次第にもっと幅広い自分の感情を感じ取り、表現できるようになっていきました。「誰にも助けてもらえず寂しかった」「家族に言えなくて苦しかった」「本当はいじめた子たちともう一度仲良くしたかったのに、してもらえなかった(悔しかった、みじめだった)」と話し始めました。そこであやさんと一緒に、対話や遊びを通じて怒りの感情を手放す作業をしました。すると「私も悪かったかもしれない」「自分も言い過ぎたかなと思っていた」などと、自分のことを振り

2016.
10

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

10月の行事

- 16日(日) 東川町赤十字奉仕団チャリティーバザー(前8時半、B&G海洋センター)
- 22日(土) 森林療法シンポジウム(後1時、森林体験研修センター)
- 23日(日) 文化芸術交流センター開館記念加藤登紀子コンサート(後1時、文化芸術交流センター)

 **文化ギャラリー**
東町1丁目19-8

- 6日(木)まで
 - ▶ にっぽんー大使たちの視線2015
 - ▶ シルクロード東京2016、日本ウズベキスタン写真交流展
 - ▶ 夏休み写真絵日記展
 - 8日(土)～20日(木)
 - ▶ 写団かんじき展
 - ▶ 東川フォトクラブ写真展
 - ▶ 第13回日本旅行写真家協会展「五感の旅～日本の風」
 - 22日(土)～11月3日(木)
 - ▶ 第45回東川町民総合文化祭作品展
- ※ 7日(金)、21日(金)は作品入れ替えのため休館

保 保健福祉センター
保健福祉課保健指導室

【10月分】

- 3日(月) インフルエンザ予防接種開始
(町立診療所、来年2月末まで)
- 7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～)
- 12日(水) じっくり子育て相談 **予約**
移動献血車
- 17日(月) 旭川がん検診センター送迎検診7:50集合、受け付け **予約**
- 27日(木) 栄養教室 …… 10:00～13:00
- 28日(金) 3歳児健診 …… 12:45～

予防接種、移動献血車以外は保健福祉センターです

【11月分】

- 11日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 17日(木) 2歳ふれあいルーム
- 22日(火)、24日(木)、25日(金)
旭川厚生病院集団健診(特定健診、がん検診)
- 30日(水) 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**
 - 21日(金) テーマ「キトウシ森林公園」 …… 10:00～11:30
 - 28日(金) テーマ「1、2歳児紙粘土」 …… 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
 - 3日、4日、5日、11日、12日、17日、18日、19日、24日、25日、26日、31日
 - ★25日(火) 午後開放(0～1歳児) …… 13:00～15:00
- ※ 会場は幼児センター内の子育て支援センターです

共 生サロンこころん
東町1丁目7-10

- 8日(土) こころん研修会サタデー …… **申し込み** 10:00～12:00
- 11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
- 14日(金) 健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 26日(水) おとなり会(茶話会) …… **参加自由** 14:00～15:00
- 28日(金) 健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 29日(土) かぜのこくらぶ …… **参加自由** 14:00～16:00

※ 体操教室(11月分)の受け付けは10月31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。