

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

▼大雪山の価値を改めて考えるフォーラム



3

2017 March
No.761

CONTENTS



早春のヤマゲラ
(昨年3月26日、キトウシ森林公園)

まち・タウン	3
○火山防災会議でハザードマップ作成へ ○一小巻き、長さもおいしさもさらに更新 ほか	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	4
○還暦に向かったの夢、『私が』よりも『私も』 ◇貸し出し図書・ビデオ紹介	
大雪山の素顔	5
○Nature Column 国立公園の入り口の町 ガイドオフィス風 鳥羽晃一さん ○世界を知ろう! No.23 バティック 国際交流員 ファティ・シティ・ファティマさん	
A Word From Another World	6
○No.66 キャンベラ デー 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	7
○第34回 6西 菅野 東さん喜代子さん ◇俳句	
くらし・ネットワーク	8
○町議会第1回定例会の開会 ○映画「写真甲子園」の主題歌、挿入歌決定 ○東川町デザインスクール ○母子、父子、寡婦福祉資金貸付制度 ○臨時福祉給付金の申請を受け付けています ○しらかば学級の新受講生募集 ほか	
子育てチャンネル	14
○おっぱいは万能栄養食品 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	15
○第27回 お薬、きちんと飲んでますか? 町立診療所副所長 古川倫也さん	
インフォメーション	16
○3月の行事 ほか	

「今、生き生きと」は休載いたします。

火山防災会議でハザードマップ作成へ

1月24日、役場大会議室で28年度大雪山火山防災協議会（会長・松岡市郎町長）の総会が開かれ、旭岳を中心とする大雪山で想定される火山現象、警戒避難体制の整備に向けて大雪山ハザードマップ、防災計画の作成の検討などを協議しました。



東川町、上川総合振興局、札幌管区気象台、北海道開発建設部、陸上自衛隊第2師団、北海道警察本部、大雪消防組合、上川町、美瑛町など関係機関が出席しました。

2014（平成26）年9月の御嶽山（標高3千767m、長野、岐阜両県境）噴火を契機に、大雪山のハザードマップ、防災計画の必要性が求められ、関係機関が集まりました。

儀部英彦旭川地方気象台長は「2010（同22）年の観測開始以降大きな変化はない」と観測継続を報告。中川光弘北海道大学理学研究院教授は、「旭岳周辺は過去1万年の間に噴火実績があり、最後のマグマ噴火後5千年前ごろを境に活動が止まっていること、

大雪山の価値を改めて考えるフォーラム

2千800年前と700年前に最低2回の水蒸気噴火があったこと、その後規模が低下している」などと活動評価しました。

今後のハザードマップ、防災計画作成に当たっては「2千800年前と同じような噴火が起きた時に東川市街地まで泥流が行くかどうか今後の調査」「旭岳の活動は火山としては末期だが、小規模の噴火は考えられる。ここ10万年くらいの間、大雪山火山群の活動そのものは低下傾向にはない」と考えを示しました。

ひがしかわ観光協会は昨年11月、同12月に続いて「大雪山の価値について考えるフォーラム in 東川町」の最終フォーラムを2月12日、町文化芸術交流センターで開き、地元が受ける大雪山の恩恵の大きさと価値、利用への新たな取り組みを考えました。



換しました。

まどめの今回は、北海道大学大学院地球環境学研究院の渡辺梯二教授、NPO（特定非営利活動）法人もりねつとの山本牧北海道代表、樽井功東川町農協組合長の3人が出席。○世界ジオパークの実現性○世界遺産の登録

1回目のフォーラムは大雪山の価値と保全に関して、世界遺産指定など先行事例を例に挙げて意見交換しました。2回目は、東川の地下水利用と水循環環境である大雪山を守る活動の発表を通して、持続可能な地域づくりを意見交

「小巻き」取組もあつちで更新

1月29日、第一小学校（前田昭彦校長、31人）で行った手作りののり太巻き「小巻き」が昨年を4・74メートル延ばして32・35メートルに記録を更新しました。

お米は学校田で収穫した「ゆめぴりか」30キログラムの中から、去年より3キログラムも多い18キログラムを用意しました。太巻き

の具になったかんぴょうときゅうり、お吸い物用の豆腐になった大豆、だし用シイタケ、みつばも自分たちで栽培し、材料から手作りで栽培してみんなで作った特製の「小巻き」です。

1、2年生は大豆を育て



て豆腐作りとみつば栽培をしたことを発表しました。農家の皆さんから手ほどきを受けて3、4年生は米作りとシイタケ栽培、5、6年生はかんぴょう栽培の観察結果ときゅうりの粕漬体験を発表しました。どうやって食べものが出来るのか難しさと楽しさを学んだよう。

3 Higashikawa 2017 March

飲水思源

町長 松岡市郎

還暦に向かっているの夢、『私が』よりも『私も』

五十路半ばの町内のある農業者の夢を聞く機会があった。夢を持っている人の話を聞くと、いつもその思いに引き寄せられる。自分の好きなこと、生涯をかけて取り組んできたこと、自分が定める目標に向かって実践する夢であった。

それは「土と水」に生きること、つまり「農」の中に生きる夢を追い続けてきた姿であった。規模拡大と大きな経営を求めがちであるが、「大ききだけではない。集約型の高収益農業、生産者の顔が見え、生産する人の思いが伝わる農業の実践を展開したい」と言う。

若い時から農閑期にはさまざまな所へ出掛け、多くの人々と出会い、刺激を受け、挑戦を怠らず取り組んできた。出会った人々は、農業者はもちろんのこと、大学の教授、雑誌の記者、行政マンなど、多業種にわたっている。町づくりの分野でも、彼の人脉で多くの人々を紹介していただいた。直接農業経営とはほど遠い方々が多い。

町長へ就任して間もないこのことである。Aさんの紹介で、江戸川大学の鈴木輝隆教授と学生の皆さんとお会いした。想像に反して余りにも頼りな

い町長であったため、「先が心配」なので応援しよう、ということになったらしい。その後、全国各地の講演などで東川町を紹介してくださり、また上梓された本の中でも東川町を取り上げてくれている。最近、東川町の人々の取り組みが新聞、テレビ、雑誌などで紹介されることが多いが、その草分けは鈴木教授の応援からだ。その後本などで紹介されるきっかけを作ってくれた。

長年積み重ねてこられた人脉を個人のものとせず、町の財産として共有してくれていて、まさに『私が』ではなく『私も』の共益の精神、協同の精神が貫かれている。

お話を聞きながら、この10数年を振り返ってみた。大切な食糧づくりに自信と誇りを持って語る姿、消費者に「ありがとう」と感謝される農産物づくりを志す気持ちに頭が下がる。地震や台風などの被害を被っている。食糧難はいっしょにやってくるから分らない。「夢の実現は『私も』でチャレンジし、『が』はもう少し先延ばしできませんか」と問い掛けている。実現にはリーダーが必要なのだ。

ピーターラビットのすべて (一般書)

辻丸純一:文・写真 小学館:刊



ピーターラビットの絵本全24巻に出てくるストーリー、挿絵の紹介、そして作者ビアトリクス・ポターが描いたスケッチ画で絵本に出てくる実際の景色や建物を紹介しています。日本のガイドブックではほとんど紹介されていない美しいリゾート地を案内していて、イギリス好きの新たな旅先案内としてお勧め。その景色は作品とほとんど同じで、100年以上前の作品と同じように変わらぬ風景、色鮮やかな植物に感動します。

図書館戦争 THE LAST MISSION (DVD)

KADOKAWA



近未来の日本、国家による思想検閲、メディア規制が横行する社会となっていた。笠原郁は、その検閲に対抗し「本を読む自由」を守る図書隊に入隊する。ある日、「図書館要覧」の一般展示の警備をすることになったが、それは図書隊を壊滅させることで、歪んだ社会を正しくしようとする「検閲実行部隊」の罠だった。急襲を受け、なす術もない図書隊は果たして…。(120分)

貸し出し図書 ビデオ紹介

文化交流館
☎82-4245



★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★
1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索

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

はんぶんのおんどり (児童書)

ロッシュ・マゾン:作 瑞雲舎:刊



おとうさんは「わしが死んだら、なんでも半分ずつ仲良く分けておくれ」と遺言を残して亡くなりました。ところがお兄さんのソステーフは、いいものばかりを独り占め。それどころか飼っていたおんどりまで半分にして食べてしまいました。かわいそうに思った弟のステファーフは半分になってしまったおんどりを手当てしてあげました。ところでこのおんどりは、ただのおんどりではなかったのです。

国立公園の入り口の町

昨年、カナダのキャンモア町を訪れた。東川町と姉妹提携を結んでいる町で気候風土や観光資源が似ていて、人口も約1万人とさほど差はない。

一番興味を引かれたのは、どちらも国立公園の入り口に位置しているところだ。隣接するバンフ国立公園はカナダで最も古い国立公園で、キャンモアは本来、国立公園に組み込まれてもおかしくない場所だった。しかし、当時キャンモアは銀や石炭の採掘が盛んで、指定されると開発の妨げになるために外された歴史がある。

国立公園の入り口にはゲートがあり、車を使うと町の中心部から5分程度で到着する。カナダの国立公園は、区域内に入るためには入域料金を支払うことが義務づけられている。区域内に住んでいる住民は無料だが、それ以外は現地人も観光客も滞在日数によって入場料を支払うことになっている。

その収入は国立公園内の施設管理、研究、救助費用などに当てられている。違反するともちろん罰金が課せられる。

国立公園はさまざまな制約があるが、公園入り口の町にはそれほど厳しい制限はない。町は2千メートル級の岩山と深緑の針葉樹が広がるカナディアンロッキーに囲まれ、氷河を源とする川が流れている。住民たちの日常生活と自然との距離がとて近いと感じられた。

町からはたくさんの散策路が伸びている。その中の



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。



「東川フレンドシップトレイル」と名前がついている散策路

一つ「東川フレンドシップトレイル」と名がついた川沿いの散策路を歩いた。

簡易舗装された道からは、キャンモアの象徴であるスリーシスターズの山々やビーバーによって倒された木、大型のシカ・エルクが踏み固めたけもの道、ミサゴやカササギなどの鳥たちを見ることができた。

カササギがゆっくりとゆっくりと飛んでいるのを見ることができる。徒歩、ジョギング、自転車、ペット連れ、老若男女、誰もが気軽に使うことができる普段使いの自然が心地良かった。

東川にも大雪山に抱かれた魅力的な自然環境がある。国立公園の入り口の町の住人として、もっと普段使いの気やかな気持ちで町中の自然を楽しみたいと思った。

ガイドオフィス風 鳥羽晃一

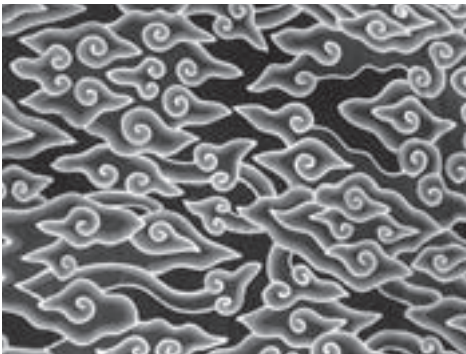


バティック

国際交流員
ファティ・シティ・ファティマ

蠟(ろう)を使って布を染め分ける技法は、インドネシア語では「バティック」と言います。千年前から存在し、世界中どこにもある技法です。インドネシアでは「チャンティング」という道具に溶かした蠟を付け、更紗に模様を描きます。チャンティングの先端が小さくて細いので、細かい模様まで描けます。そのおかげでインドネシアのバティックの模様が豊富になっています。

バティックの作り方は3つの種類があります。一つ目は「バティック・トゥリス」という手書きのバティックです。書きながら、他のバティックと100%同じ模様はなく、裏表に描くので両面は同色、同模様になります。1枚のバティック・トゥリスを製作するのに、2カ月以上かかるそうです。バティック



西ジャワ州チレボン市産のメガ・ムンドゥン模様

の種類の中では最も高価なものです。二つ目は型押しで制作する「バティック・チャップ」です。型でバティックを作成するので、細かい柄は描けなく、ほとんど繰り返し返しの模様です。その他、表面にしかバティックの型を押しませんので裏色は表色より薄くなります。

三つ目は布にバティック風の柄を印刷する「バティック・プリント」です。色が明るくて模様が細かくてきれいに描けるのはこのバティックの特徴です。普通に印刷するので、裏面は白いままで、最も安価なバティックです。

20年前、バティックは年配の方しか着ず、フォーマルな時にしか着ないイメージがあり、若者が着ると笑われるぐらい流行遅れのものでしたが、2000年代になって絶滅の危機にあったバティックを保護するために国民はバティックを着始めました。若者が気軽に着られるようにデザインや色などが工夫されてきました。そのおかげで、今ではいつでも誰でも、どこに行っても、バティックを気軽に着られるようになりました。

2009年10月2日にユネスコの無形文化遺産に認定され、翌年10月2日は「バティックの日」として制定されました。

No.66 A WORD FROM ANOTHER WORLD



March- Canberra day Natalie Edmondson

My home city is Canberra, the capital of Australia, and its birthday is in March. Canberra is a very new city- only 104 years old in 2017. Some people say that it should not be considered even that old, though.

In 1901, Australia's became a complete country- the Commonwealth of Australia. Since it was now a proper country, they decided that it needed a capital city for the federal government. Sydney and Melbourne were both very important cities and wanted to be the capital. But the government decided to build a new city, which is one reason why Canberra is between Sydney and Melbourne. The name 'Canberra' is said to come from a word meaning 'meeting place' in one of the Aboriginal languages.

The history of Canberra is one of perseverance. It's opening ceremony happened in March 1913, but the First World War happened. When the war was over, people wanted to build it again, but in the Great Depression struck.

And then the Second World War arrived. After that war, people considered giving up on the Capital, but they decided to build it, which is why we have Canberra as the Capital city.

This is why some people say that Canberra is not 104 years old, but only 60 years old. Since the 50s, Canberra has been growing steadily- it has exceeded the originals plans. I think that it is a very good place to live.

【ちょっと豆知識】 宮地晶子

シドニーは、ときのイギリス内務大臣、Sydneyから、メルボルンはイギリス首相、Melbourneから名付けられました。またキャンベラと首都を争った町はもう一つ、Wagga Wagga(ウオガ・ウオガ)もあります。ウオガは、カラスやその鳴き声というアボリジニの言葉。音に雰囲気が出てますね。うちの周りも夕方は結構ウオガ・ウオガしてます。

キャンベラ デー ナタリー・エドモンソン

私の出身地はオーストラリアの首都キャンベラ。首都が誕生したのは3月のことです。非常に新しい都市で、今年やっと104歳になりますが、中にはそんなに古くない、と主張する人もいます。

1901年、オーストラリアは連邦という国家になり、正式な国として連邦政府を置く首都が必要だということになりました。シドニーとメルボルンは非常に重要な都市でもあり、首都になることを希望しました。しかし政府は新しい都市を造ることにし、両都市の間に位置するキャンベラを選びました。「キャンベラ」という名前はアボリジニの言語の一つ、「出会いの場所」という意味の言葉から来たといわれています。

キャンベラの歴史は忍耐の歴史。1913年3月に首都制定の式典が行われたものの、第一次世界大戦が勃発。そして終戦。人々は再建を望みましたが、今度は大恐慌が起こります。そして第二次世界大戦。戦後、人々は首都をあきらめることも考えましたが、結局建てることとし、今に至ります。

こういう経緯で、キャンベラは104年ではなく、たった60年の歴史しかない、という人がいるのです。そうはいっても、1950年代から着実に成長したキャンベラは、元来の計画を越えました。非常に住みやすいところです。(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136回

とにかく毎日

先月のマナビカタを読んだ娘の反応。「私は歌を歌ったり、ALT(外国語指導助手)と会話する英語活動がイヤだったなあ。それより小学校でしっかりアルファベットを教えたらいいのに」。「うへっ、そんなこと思ったの。まあ、当時内気だった娘にしてみれば、活動が苦痛でたまらなかったらしい。さぞやノリの悪い子だったでしょう。

いろいろな児童がいるので、小学校の先生はホント大変です。ともあれ「小学校で読み書きをしっかりやった

らしいのに」という彼女の意見は、もっともなことではありますが、学校というところは時間が限られています。英語ばかりやっているわけにはいきません。それにどんなスーパー授業だって、1時間は1時間(小学校はもっと短い45分授業です)。前の日の晩ご飯も覚えていないのに、「1週間前の活動でやったこと」を覚えてられるか、使えるか? キビシいですよね。

バブル華やかだったころ、英会話講師だった私は、週に一度来る人たちが気の毒でならず、詐欺師になったような気分でした。高い月謝を払う相手に「ザルで水を汲むようなものですよ」と言うわけにもいかず…。ゆえに考えに考えて、中学生に教えるのが一番効果的、と思ったのです。では現行の週4時間なら十分かということ、まだまだ全然足りない。50分×4回は実質3時間ちょっとにしか過ぎません。「お前が言うな」と言われるかもしれませんが、学校に過度な期待をしてはイケません。毎日とにかく英語に触れること。…となるとやっぱり自分でやるしかない。

人生を拓く

34

菅野 東さん(93)
喜代子さん(89)

|| 6西 ||

東さんの祖父母は福島県郡山の出身。6歳の時、父幸吉さん(昭和4年、65歳で逝去)が病死。母マサさん(同14年、67歳同)は、当時旧樺太(現ロシア・サハリン)に移り住んでいた姉を呼び戻し農業で一家を支えました。

4人姉弟を抱えての生活は苦しかったようで、第二尋常小学校高等科を15歳で中途退学。村内の農家に奉公に出、3軒で働いたそうです。

「仁田原さん(当時東8号に居住)に行かんかったら、なんも分からなかった。万蔵さんの親は『たばこはダメだ』『酒飲むな』『働かんきゃダメだ』といつもも言っていた。あの人がオレを指導してくれた。言うことはみんな聞いたよ」。

昭和19年、21歳で志願して中国・旧満州へ出征。復員後、25歳で隣家・宮崎家の二女、喜代子さん(当時22歳)と結婚して一男一女を育てました。

「『喜代子を嫁にもらってくれんか』って何回言われたか分からんよ。オレのこと、一番頼ってたね」と母ルイさん(81歳で逝去、没年不詳)から請われて娶ったそうです。「おとなしくて、働き者で、よっくお米担いでたね」。

喜代子さんの祖父母は愛媛県出身。武家育ちの祖母は「『行ってきます』『ただいま』と言わんかったら叩かれた。挨拶で手をつかんかったら家に入れてくれんかったよ」



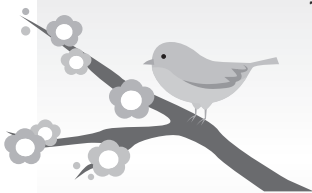
よ」としつげが厳しかったそうです。

「ホントに立派だった」という父筆一さん(50歳で逝去、没年不詳)は、1928(昭和3)年から20年間村議会議員、村議会議長を務め、1947(同22)年、戦後設立した旧北立農協で組合長も務めました。「うちの人は自分のことより人の世話ばっかりしてきた」と言い、苦勞を重ねた経験から頼まれて数多く就職を世話するなど、東さんは周りからの信頼も厚かったよう。優良米生産農家として農協から2度も表彰を受けた米づくり名人。長男(61)一家3人と同居して、喜代子さんは今も一家の台所を預かる主婦業をこなしています。

俳句

静けさの部屋に一輪梅の花
老梅やこぼれやすきに咲き続く
変顔であやす4才春うららら
フクシマに「福」呼び戻す梅の花
鬼やらひ痛む腕にも豆打って
試験の子願いは一つ寒の明け
大寒や我の手包む母温し
寒の入り施設の友はまた逝きぬ
春めくや空の青さに深呼吸
知ってるよ無口な君と梅の種
断捨離と整理整頓春を待つ
立ち止まるスーパリーの片隅梅の花
板塀のへのへのもへ字春近し
朱の映えて春日に憩う消防車
春隣エンジン音の高く鳴り
丸顔は母似のこけし春近し

本田 咲
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
こぼやし 星来
横田 則子
若田 久
高瀬 潤
石澤 清宏
三島 智
若田 郁



くらしネットワーク

人のうごき 1月16日～2月15日に確認できた方
(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 浜辺 翠	佑	舞子	南町1丁目
おくやみ	歳	届出人	町内会
亡き人 吉岡 秀雄	95歳	吉岡 厚志	3区
馬場 愛子	93歳	馬場 猛	北町3丁目
田中 昭和	66歳	田中 圭子	北町2丁目
門馬 正二郎	83歳	平間 隆子	南町1丁目
丸山 恭弘	79歳	丸山 弘二	17区西町
堀部 榮治	85歳	堀部 朝子	北町3丁目
松田 富士子	88歳	松田 茂	21
山川 晴美	51歳	山川 博之	17区西町
高橋 慶幸	88歳	高橋 初子	17区西町
中西 定子	82歳	中西 浩輝	17区

人口・世帯数 1月末日現在

人口	8,167人 (前月比-21人)
男	3,786人 (前月比-10人)
女	4,381人 (前月比-11人)
世帯数	3,739戸 (前月比-16戸)
出生	2人
死亡	16人
転入	22人
転出	29人

夜間納税と相談の日
3月13日(月)
第2月曜日(祝日は翌日に振り替え)
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
3月29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(金)まで(役場企画総務課総務室)

議会事務局から

町議会第1回定例会の開会

29年第1回定例会は3月9日(木)から会期9日間の予定で開催します。

新年度一般、特別各会計予算案、条例改正など、重要議案を審議予定です。併せて一般質問も行う予定です。

初日は午前9時半開会後、新年度行政執行方針、教育行政執行方針の町長、教育長各説明、一般会計、特別会計新年度予算案の提案、条例改正等の提案審議の予定です。10日午後の審議後、13日から16日まで議案調査のため休会。17日再開後に一般質問、一般・特別各会計予算の審議などを予定しています。

定住促進課から

お問い合わせは住民室☎内線111

国民年金保険料

4月からの29年度国民年金保険料は月額1万6千490円、30年度は同1万6千340円です。前納の場合は納付方法、納付額によつて保険料の割り引きを受けられます。

納付期限は、付加対象月の翌月の末日です。期限までに保険料を納めない場合、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

国民年金の受給資格期間が短縮されます

国民年金の受給資格期間は今年8月1日から120月(10年)以上

上に短くなります。新たに受給権を得る対象者には、2月下旬から7月上旬まで年金請求書を順次送付します。年金請求書は、黄色の封筒で通常の請求書と区別できます。封筒の右上に「短縮」の文字が印刷されています。

受給資格期間が10年以上の者であれば、今年9月分から国民年金の支給対象になり、初回の給付は10月です。お問い合わせは旭川年金事務所☎72-5004へ。

ごみの出し方をしっかり守りましょう

しらかば清掃センター(美瑛町下宇幕別5)で1月14日(土)、焼却ごみを一時的に貯留しているごみピット内部から火災が発生、消防車両が出動して消火する火災事故が発生しました。ごみピットからの火災は、昨年

企画総務課から

お問い合わせは☎内線220、225、226、227

「町長への手紙」への回答

地域交流センターの交流プラザ北東、東南向き大型ガラス窓について「ガラス戸を収納しておく大きな扉がとも重たく、一度その扉を開けたら交流プラザの床に扉の台車の跡、へこみがついてしまったとのこと。早急に原因を解明し、対応を明らかにして欲しい。業者のミスなら無償で修理しても

らうべきで、有償修理が必要だとしたら、余分なお金を使うことなく、「開かずの窓」として使用すれば良いと考えています」とご質問が寄せられました。

地域交流センターの交流プラザにあるテラス扉収納庫は、今回改修工事を実施しました。

収納庫の扉はかなりの重量があるため、構造上皆さまのご希望に沿って扉を開放できませんでしたが、5月中旬以降、全面開放が可能になります。

地域交流センターの交流プラザは、天気の良い時に窓を開け放すと、ゆめ公園の芝生広場と一体となって大雪山連峰を一望できる吹き抜け空間の場所となります。今後ともご利用いただければ幸いです。と考えております。

映画「写真甲子園」の主題歌、挿入歌決定

今年11月、全国一般公開予定の写真甲子園の映画「写真甲子園0.5秒の夏」(菅原浩志監督・脚本、シネボイス製作)の主題歌を担当する札幌出身の歌手、大黒摩季さんの主題歌「Iatitude」明日が来るから」と映画挿入歌「Zoom UP★」が完成しました。

予告編と主題歌、挿入歌「Zoom UP★」のレコーディングの様子は次のURLでご覧いただけます。

映画の予告編と主題歌
https://www.youtube.com/watch?v=gRgQLTtUKY&feature=youtu.be
挿入歌のレコーディングの様子
https://www.youtube.com/watch?v=FrhjKT_wHVw&feature=youtu.be

産業振興課から

お問い合わせ、申し込みは文化芸術交流センター内ギャラリー☎74-6801(内線303)

東川町デザインスクール

家具、木工、建築、インテリアなど暮らしの中のデザインについて毎回講師を招いています。第14回は伝統的日本の家、和室

のインテリア。空間構成、素材、職人技術から、現代の家に引き継がれている要素を考えます。

第15回は日本が誇るトイレ、ウォシュレット。使う人にくつろぎをもたらす情緒的ななにかがあるそうです。最新トイレ素材、「アクアセラミック」の開発背景、開発秘話を取り上げます。

日時 ①第14回 3月5日(日) ②第15回 同月19日(日)、いずれも午後2時から
場所 町文化芸術交流センター
内容 ①第14回 日本インテリアアット何だろう ②第15回 「素材が日本のトイレを進化させる」
講師 ①第14回 インテリア誌・コンフォルト編集長、多田君枝氏 ②第15回 ㈱LIXIL、鶴田徹氏、谷口慎介氏

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)

母子父子、寡婦福祉資金貸付制度

道は母子、父子家庭、寡婦世帯などに対して経済的自立を助け、扶養している児童(子)の福祉を

増進するため次の資金を貸し出ししています。

- ① 事業開始資金 事業を開始するために必要な設備費、資材等の購入資金
- ② 事業継続資金 現在継続中の事業を継続していくために必要な運転資金
- ③ 修学資金 子が高校、大学、専修学校に就学するために必要な資金
- ④ 技能習得資金 自ら事業を開始または就職するために必要な技能、資格習得のため必要な資金
- ⑤ 修業資金 子が事業開始、就職するため知識技能の習得のため必要な資金
- ⑥ 就職支度資金 就職に必要な被服、履物等を購入する資金
- ⑦ 医療介護資金 医療を受けるために必要な資金、介護保険法に規定する保険給付サービスを受けるため必要な資金

⑧ 生活資金 技能習得、医療介護資金を借りている期間の生活維持資金

- ⑨ 住宅資金 住宅の補修、増改築、住宅取得に必要な資金
- ⑩ 転宅資金 居住地移動に伴って住宅の賃借に必要な資金
- ⑪ 就学支度資金 子の入学、修業施設への入所に必要な資金
- ⑫ 結婚資金 子の婚姻に必要な資金

臨時福祉給付金の申請を受け付けています

8%になった消費税引き上げの影響緩和を目的として暫定的、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ます。対象となる可能性のある方に対して2月13日(月)に申請案内を送っています。申請期限は5月15日(月)までです。住民税のお問い合わせは税務課課税室へ。

給付対象 次の2つの条件をいずれも満たす方①28年1月1日時点で東川町の住民基本台帳に記録されている方②28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 対象者1人につき1万5千円。給付金は指定の金融機関口座へ振り込まれます。受け付け 町保健福祉課社会福祉

入札日	設備名等	請負業者	請負価格(税込み、円)	契約方法等
1月27日	東川町農村環境改善センター備品購入事業	フレンドシップながさわ	8,672,400	指名競争入札
"	自主防災組織体制推進備品購入事業(事務機器)	フレンドシップながさわ	4,806,000	"
"	東川中学校学習用椅子製作委託業務	㈱インテリアナス	3,076,920	"
2月2日	西3号道路改良工事(第2工区)	㈱藤田組	7,398,000	"

室

気をつけて！ 給付金支払いをか たった詐欺

町の職員をかたって「ATM（銀行、コンビニエンスストアなどの現金自動支払い機）からお金を振り込んでもらえば、還付金を支給する」などとお金をだまし取る特殊詐欺が多発しています。電話の相手の指示でATMからお金を振り込まないでください。次のことにご注意ください。

『町の職員がATMの操作をお願いしてお金を振り込んでもらうなどということは絶対にありません』『ATMを操作して他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』『給付金を給付するために、町が手数料の振り込みを求めることは絶対にありません』。

自宅に町の職員を名乗って電話がかかってきたり、郵便が届いた時は、すぐに最寄り警察または警察相談専用電話（☎#9110）、役場にご連絡ください。

女性に対する暴力相談ご案内

女性の約10人に1人が配偶者からの暴力に悩み、苦しんでいます。女性に対する暴力に関する相談の窓口があります。早めの相談が問題解決への第一歩。配偶者から

の暴力（言葉の暴力も含む）、職場のセクシャルハラスメント、ストーカー被害など、内容によって適切な相談窓口があります。相談ナビダイヤル☎0570-0-55210（相談案内）、または役場保健福祉課

食事から健康に！栄養教室

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、健康の大切さを考えましょう。

手近な食材を使って調理実習します。バランス、味付けなど確認し、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に必要な単位取得可）。
日時 3月22日（水）午前10時～午後1時ころまで
場所 保健福祉センター

教育委員会事務局から

申し込み、お問い合わせは生涯学習推進課☎内線585、587
申し込み、お問い合わせは生涯学習推進課☎内線585、587

しらかば学級の新受講生募集

4月からスタートする29年度しらかば学級の新受講生を募集します。

講座は、健康づくり、知識教養、趣味芸術、町内外での社会見学など12講座（毎月ほぼ1回開講）。毎月講座案内をお送りします。友人や近所の方とお誘い合わせてご参加ください。課外活動として卓球サークルもあります。

対象 町内在住の60歳以上の方
場所 農村環境改善センターなど
締め切り 4月3日（月）

受講料 千円（年額、教材費、施設見学などで別途自己負担あり）
その他 申し込み、お問い合わせはお電話で（担当・鍛冶川）。

幼児センターから

申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター☎82-5110

音次郎さんと遊ぼう

親子で一緒に楽しみましょう。
日時 3月7日（火）午前10時～同11時
場所 子育て支援センタープレイルーム

内容 手品と歌と紙芝居
講師 工房「ぞうさん」の松下音次郎さん
定員 なし（要予約）

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。親子で楽しく遊んでお友だちをつくりましょう。0歳児の親子遊びの教室です。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。茶話会も予定しています。先輩お母さんを囲んで子育てを話し合います。

日時 3月17日（金）午前10時～正午
場所 子育て支援センタープレイルーム

対象 0歳児のお子さんと保護者
内容 赤ちゃん体操、絵本の読み聞かせなど
定員 15組程度（要予約）

東川電気工事から寄付



2月11日、キトウシ森林公園キャンモアスキービレッジで第13回キャンモアGSLスキー大会が開かれました。（大会成績は122名、178人がエントリー、午前10時、競技開始時の気温は氷点下10・5度、時折日が差し微風と絶好のコンディションに恵まれました。



キッズおんなのこの部優勝の島崎叶望さん（旭川ジュニアアルペン）

トリートレースを楽しみました。この大会は例年豪華な抽選の景品を用意しているのが特徴。競技終了後の抽選会では、旭岳温泉宿泊券やおいしい東川米という豪華賞品が当たって大喜びの参加者も。

受け付け 4月7日（金）
試験日 4月16日（日）
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

▼自衛隊幹部候補生（技能）卒業程度試験
資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在22歳以上26歳未満の者（20歳以上22歳未満の者は見込み含む）
締め切り 5月5日（金）
試験日 一次試験5月13日（土）、同月14日（日）
同日14日は飛行要員のみのみ

▼自衛隊幹部候補生（一般）大学卒業程度試験
資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在22歳以上26歳未満の者（20歳以上22歳未満の者は見込み含む）
締め切り 5月5日（金）
試験日 一次試験5月13日（土）、同月14日（日）
同日14日は飛行要員のみのみ

▼自衛隊幹部候補生（一般）大学卒業程度試験
資格 日本国籍を有し、来年4月1日現在20歳以上28歳未満の者
締め切り 5月5日（金）
試験日 一次試験5月13日（土）、同月14日（日）
同日14日は飛行要員のみのみ

自衛隊旭川地方協力本部
お問い合わせは南地区隊☎54-5617、募集相談員の小野さん☎82-3737、樽井さん☎82-4702、廣瀬さん☎56-1513まで。

▼予備自衛官補（一般）資格 日本国籍を有し、今年7月1日現在18歳以上34歳未満の者

1月24日、(株)東川電気工事（石澤昌敏社長）から町に多額の寄付をいただきました。

同日、石澤昌敏社長（45）が来庁し、写真甲子園の映画化事業にと申し出をいただきました。同映画製作費の一部として活用いたします。ありがとうございます。

キャンモアGSL大会



キッズおんなのこの部優勝の島崎叶望さん（旭川ジュニアアルペン）

員のみ
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

国稅専門官の募集
札幌国税局
税のスペシャリストとして国税局、税務署で活躍する国稅専門官を募集しています。29年度の採用試験の概要は次のとおりです。受け付けはインターネットエントリーに限りません。

受験資格 1987（昭和62）年4月2日から1996（平成8）年4月1日生まれ、同年4月2日以降生まれの者で大学卒業者など別に定める者
受付期間 3月31日（金）午前9時～4月12日（水）までの間、インターネット受信有効。専用アドレスは
<http://www.jinji.shiken.go.jp/juken.html>

第1次試験 6月11日（日）
基礎能力試験、専門試験（多肢選択式及び記述式）
第2次試験 7月12日（水）
同月19日（水）のうち指定日（人物試験、身体検査）
最終合格発表 8月23日（水）
お問い合わせ 札幌国税局人事第2課採用担当☎011-231

良い睡眠をとるために
上川総合振興局保健環境部
日本人の5人に1人が「睡眠で休養を取れていない」「何らかの不眠」といわれています。不眠は加齢とともに増加し、60歳以上の3人に1人が睡眠問題で悩んでいると言われています。

睡眠の悩みを解決するには、規則正しい生活を心がけ、酒、たばこなどは睡眠を妨げない程度にすることで改善可能です。生活習慣を見直しても不眠症状を解消できない場合は、睡眠薬の服用による医学的な治療も必要になります。医師へ相談してみよう。

▼快眠のポイント
①朝起きたら陽の光を浴びる②昼寝は15分から30分程度③習慣として継続できる運動をする④入浴は夕方から夜にかけて⑤酒、たばこ、コーヒーなど嗜好品は睡眠を妨げない程度に⑥布団に入る時間をいつも同じにして規則正しい生活をする。

▼睡眠薬に関してよくある質問
一度飲み始めたならやめられなくなるのでは？
「初期の睡眠薬は精神的にも身体的にも癖になる依存性があります。しかし最近の睡眠薬は、耐

性があっても弱く、使い方の工夫によって依存性は生じにくいので、計画的に薬の量を減らすことで安全に薬を中止できます。一部の睡眠薬は、服用中に注意力が低下したり、ぼんやりすることがあります。薬を飲まなくなればこれらの症状はなくなります。

社協だより

温かい善意ありがとうございます

1月16日から2月15日まで社会福祉事業にご寄付いただいた方は次のとおりです。
《ご香典の返礼にかえて》
15区 高橋 壽様
17西 丸山弘二様
17西 高橋郁夫様
南町1 平山雪子様
北町2 田中圭子様
北町3 馬場 猛様
北町3 千嶋 勲様
北町3 堀部朝子様

「カウンセリング」の利用
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。
稲井孝子

公営住宅の入居者募集

定住促進課

受付期間	3月1日(水)～同月10日(金)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	5戸(公営住宅5戸)
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> 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(昨年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、本籍地表示は不要) 6. その他必要と認める書類 7. 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。

	募集团地	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式)は各自用意。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用は別途必要。 ・入居人数は4人以上。
②	北団地A4 3LDK (70.2㎡)	北町3丁目11番	・1戸(2階) ・22,700円～ 33,800円	・平成5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式)は各自用意。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用は別途必要。 ・入居人数は4人以上。
③	北団地A4 2LDK (67.0㎡)	北町3丁目11番	・1戸 ・22,700円～ 33,800円	・平成5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式)は各自用意。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用は別途必要。 ・入居人数は3人以上。
④	清流団地A1 1LDK (65.1㎡)	西町3丁目7番	・1戸 ・22,800円～ 34,000円	・平成22年 ・木造平屋建て ・物置、駐車場2台	・調理器、暖房機は各自用意。 ・入居人数は2人以上。
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 ・簡易耐火構造平屋建て ・物置なし、駐車場なし	・入居者が各自設置 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ぎ可)。 ・入居人数は2人以上。

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(婚約中の方なども含む)がいる方
※①②の世帯構成は原則4人以上、③は同3人以上、④⑤は同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催して入居者を決定。

入 居 期 限 / 3月末日(期限までの入居が要件)。

敷 金 / 家賃の3カ月分

連 帯 保 証 人 / 入居者が家賃滞納等をした際に、代わって弁済することが可能な程度の定期的な収入がある方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 ☎ 8 2—2 1 1 1 (内線115、116)

各種大会成績

【バレーボール】

◆第36回旭川小学生バレーボール大会新人戦(1月21日・比布町体育館)

▼女子 ③ひがしかわジュニア



【スキー】

◆和寒東山GSL大会(2月19日・和寒東山スキー場)

▼小学1・2年男子 ①對馬啓太(東川大雪スキー少年団)

▼小学3・4年女子 ③山地絢奈

▼同男子 ①浅野秀太

▼小学5・6年女子 ②山地伶奈③羽吹有奈

▼中学女子 ②羽吹天音

◆ぴっぷGS大会(2月12日・ぴっぷスキー場)

▼小学1・2年男子 ①對馬啓太(東川大雪スキー少年団、以下同)②田中理人

▼小学3・4年女子 ③山地絢奈

▼同男子 ②藤原隆世③竹内隆太

▼小学5・6年女子 ①谷玲亜③山地伶奈

▼中学女子 ③羽吹天音

◆キャンモアGSL13(2月11日・キャンモアスキービレッジ)

▼キッズおとこのこ ①佐々木輝(旭川幼稚園)②佐藤太陽(上湧別保育所)③上松拓実(同)④山本煌翔(アミンSC)⑤坂上隼都(青葉幼稚園)

▼キッズおんなのこ ①島崎叶望(旭川ジュニアアルペン)②広田紗良(朝日ASS)③永井鞠百(東川町幼児センター)④武田はるの(アミンASS)

⑤河崎奈緒美(砂川天使幼稚園)⑥花本えま(東川町幼児センター)

▼小学1年女子 ①蓑島小桃子(愛別スキー少年団)②植松花伽(朝日ASS)

▼同男子 ①内藤駿太(旭川ジュニアアルペン)②増田颯(同)③川本大翔(朝日ASS)④相馬大輝(アミンSC)⑤八木真洋(同)⑥安永龍仁(東川大雪スキー少年団)

▼小学2年女子 ①谷柚子菜(旭川ジュニアアルペン)②田村実夢(朝日ASS)③中村小雪(東川大雪スキー少年団)④浅野ひより(同)⑤本間稀衣(朝日ASS)⑥河治実佳(アミンASS)

▼同男子 ①宮田樞匠(土別ジュニアレーシング)②駒津太珂(チームピヤリJr.)③對馬啓太(東川大雪スキー少年団)④田中理人(同)⑤古川裕真(同)⑥小林大翔(同)⑦高本健司(朝日ASS)

▼小学3年女子 ①前田英恋(名寄アルペンスキー少年団)②上松咲穂奈(上湧別スキー少年団)③佐伯星来(オーズスキーレーシングチーム)④

佐藤杏那(紋別スキー少年団)⑤新井侑(土別ジュニアレーシング)⑥蓑島日夏子(愛別スキー少年団)⑦坂上陽菜(東川大雪スキー少年団)

▼同男子 ①高宏太(旭川ジュニアアルペン)②友兼大騎(美深、名寄ピヤリアルベン)③山崎涼太郎(滝上スキースポーツ少年団)④武田慶永(アミンSC)⑤菊池大誠(同)⑥藤原隆世(東川大雪スキー少年団)

▼小学4年女子 ①工藤夏未(朝日ASS)②内藤いずみ(旭川ジュニアアルペン)③齊藤美結(伊の沢レーシング)④近藤未来(羽幌レーシング)⑤吉田風花(増毛署寒レーシング)⑥山地絢奈(東川大雪スキー少年団)

▼同男子 ①佐藤颯祐(上湧別スキー少年団)②浅野秀太(東川大雪スキー少年団)③盛飛雄斗(土別ジュニアレーシング)④大西里樹(羽幌レーシング)⑤宮田耀(土別ジュニアレーシング)⑥内河祐太郎(美香保小)

▼小学5年女子 ①松浦日菜乃(旭川ジュニアアルペン)②利根川泉希(伊の沢レーシング)③今泉瑠依(美深、名寄ピヤリアルベン)④森田陽菜(朝日ASS)⑤羽吹有奈(東川大雪スキー少年団)⑥野津充希(小平SRT)

▼同男子 ①石川大和(伊の沢レーシング)②友兼涼輔(美深、名寄ピヤリアルベン)③牧村航太郎(上湧別スキー少年団)④佐藤翔英(同)⑤浅野颯太(東川大雪スキー少年団)⑥近藤衣瑛(愛別スキー少年団)

▼小学6年女子 ①谷玲亜(東川大雪スキー少年団)②山地玲奈(同)③岡崎菜央(朝日ASS)④木幡優奈(アミンSC)

▼同男子 ①内藤裕平(旭川ジュニアアルペン)②新堂春輝(土別ジュニアレーシング)③山本琉碧(アミンSC)④瀬川翔貴(増毛署寒レーシング)⑤加治歩武(アミンSC)

▼中学女子 ①小野崎滯(伊の沢レーシング)②増田あすか(旭川ジュニアアルペン)③金子小夏(比布レーシングスキー)④羽吹天音(東川大雪スキー少年団)⑤友兼紗綺(美深レーシング)⑥伊藤七海(小平SRT)

▼同男子 ①星幸輝(名寄ピヤリアルベン)②松浦柗太(旭川ジュニアアルペン)③増山弦樹(伊の沢レーシング)④土佐侑斗(小平SRT)⑤林知真

(同)⑥齋藤雅斗(土別ジュニアレーシング)▼エレガントレディー ①羽吹麻子(東川大雪スキー少年団)②太田協子(同)③松岡ゆきこ(愛別

松岡牧場)④荒川るり子(LUNA)⑤新崎巴月(新崎歯科スキー部)⑥清水多美子(シックスオー)

▼神 ①二ノ宮勝行(北浪漫好キースト)②朝倉春奈(旭川レーシング)③三輪保夫(同)

▼界王 ①古木哲雄(名寄レーシング)②沢口康(東川34区レーシング)③齊藤富彦(立川アルペン)④新崎裕一(新崎歯科スキー部)⑤原田光信(旭川レーシング)⑥杉本建夫(たけるレーシング)

▼ジェントルマン ①石井善樹(D・D・S)②中岡健一(下川IAS)③坂上昭彦(D・D・S)④永野英樹(比布レーシングスキー)⑤細野一史(ススキノむんむん)⑥黒田亨(アミンSC)

▼アイアンマン ①大西将樹(羽幌レーシング)②佐瀬隆行(千歳基地スキークラブ)③河野直樹(旭川レーシング)④吉崎智貴(同)⑤加藤博泰(立川アルペン)⑥近藤健弘(羽幌レーシング)

▼ヤング・ミドルマン ①広田楓(名寄自衛隊)②広田恭介(同)③宮田悟(土別ジュニアレーシング)

◆上川中央少年団アルペン競技大会(1月21日・愛別ファミリースキー場)

▼1・2年女子 ①中村小雪(東川大雪スキー少年団、以下同)②高井柑奈③浅野ひより④山地牙奈

▼同男子 ①對馬啓太②田中理人

▼3・4年同 ①浅野秀太②竹内隆太

▼5・6年女子同 ①谷玲亜②奥原小春③山地伶奈

▼同男子 ②浅野颯太③太田響

◆第27回北野クロスカントリー大会(1月15日・鷹栖町セント旭川ゴルフ倶楽部クロスカントリースキーコース)

▼小学2年男子 ②佐藤慶(東川XCスキー少年団、以下同)

▼小学3年同 ②石原喬

▼小学5年同 ①石原徳

▼小学5年女子 ③奥住杏

◆第38回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会(1月21日・和寒東山スキー場クロスカントリースキーコース)

▼中学1年男子 ①川口颯希

▼小学5年同 ②石原徳

▼同女子 ③川口萌果

▼小学3年男子 ②石原喬

▼小学2年同 ③佐藤慶

▼継走の部(小学生男子) ②東川XC(竹原凌、富田紘生、石原徳)

松岡牧場)④荒川るり子(LUNA)⑤新崎巴月(新崎歯科スキー部)⑥清水多美子(シックスオー)

▼神 ①二ノ宮勝行(北浪漫好キースト)②朝倉春奈(旭川レーシング)③三輪保夫(同)

▼界王 ①古木哲雄(名寄レーシング)②沢口康(東川34区レーシング)③齊藤富彦(立川アルペン)④新崎裕一(新崎歯科スキー部)⑤原田光信(旭川レーシング)⑥杉本建夫(たけるレーシング)

▼ジェントルマン ①石井善樹(D・D・S)②中岡健一(下川IAS)③坂上昭彦(D・D・S)④永野英樹(比布レーシングスキー)⑤細野一史(ススキノむんむん)⑥黒田亨(アミンSC)

▼アイアンマン ①大西将樹(羽幌レーシング)②佐瀬隆行(千歳基地スキークラブ)③河野直樹(旭川レーシング)④吉崎智貴(同)⑤加藤博泰(立川アルペン)⑥近藤健弘(羽幌レーシング)

▼ヤング・ミドルマン ①広田楓(名寄自衛隊)②広田恭介(同)③宮田悟(土別ジュニアレーシング)

◆上川中央少年団アルペン競技大会(1月21日・愛別ファミリースキー場)

▼1・2年女子 ①中村小雪(東川大雪スキー少年団、以下同)②高井柑奈③浅野ひより④山地牙奈

▼同男子 ①對馬啓太②田中理人

▼3・4年同 ①浅野秀太②竹内隆太

▼5・6年女子同 ①谷玲亜②奥原小春③山地伶奈

▼同男子 ②浅野颯太③太田響

◆第27回北野クロスカントリー大会(1月15日・鷹栖町セント旭川ゴルフ倶楽部クロスカントリースキーコース)

▼小学2年男子 ②佐藤慶(東川XCスキー少年団、以下同)

▼小学3年同 ②石原喬

▼小学5年同 ①石原徳

▼小学5年女子 ③奥住杏

◆第38回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会(1月21日・和寒東山スキー場クロスカントリースキーコース)

▼中学1年男子 ①川口颯希

▼小学5年同 ②石原徳

▼同女子 ③川口萌果

▼小学3年男子 ②石原喬

▼小学2年同 ③佐藤慶

▼継走の部(小学生男子) ②東川XC(竹原凌、富田紘生、石原徳)



キャンモアGSL_小学6年女子優勝の谷玲亜さん(第7旗門)



子育てチャンネル

おっぱいは万能栄養食品

さまざまな社会環境の変化を経て、一時流行した人工栄養（ミルク）育児主流から母乳育児へと時は変わり、確実に増えてきています。そこで今回は、おっぱいのお話をしましょう。

生まれて間もない赤ちゃんが母親の胸に顔を擦り付けておっぱいを探す仕草はかわいくてほえましいものですね。

赤ちゃんの成長の糧である母乳は、万能栄養食品です。母乳が出る仕組みは省きますが、すくすく育つ母乳を出すためには、お母さんの心身の健康が重要です。特にバランスのとれた食事とストレスのない生活をさせてあげたいものです。

お母さんの授乳中は、油、砂糖、脂肪の多い肉、青魚、小麦粉製品を摂るべきではない、と指摘する専門家がいますが、あまりこだわり過ぎるのはストレスの原因になります。香辛料、スパイス、カフェインなどは母乳に直接の影響があるので減らすべきですが、要は『偏りなく

バランス良くおいしく食べる」と』が、赤ちゃんも喜ぶおいしいおっぱいになるのです。

水分補給も忘れずに。ただしアレルギイが疑われる時は必ず医療機関の指導を受けましょう。



母乳育児はママも健康

出産後の母体は、ホルモンの嵐で、精神的にも大変不安定です。赤ちゃんに母乳を飲ませることは、心身が安定する幸福ホルモン「オキシトシン」の分泌が盛んになり、母体の回復にも役立ちます。

赤ちゃんに母乳を飲ませる時は、必ずゆっくりと座りましょう。赤ちゃんがお母さんを休ませてくれている、ということでもあります。このおだやかな時は、母体や母乳にも良い影響と

なつてスムーズな授乳につながるので、乳腺炎など母体のトラブルを抑えることもできます。

『油のきついものやお菓子を大量に食べない』『疲れをためない』など、生活を見直すことでトラブルを予防することは可能ですし、少しでも違和感があるときは早目に対処するなど症状を悪化させない工夫が大切です。

離乳から卒乳へ

生後6カ月目を目安に離乳食の準備が始まります。それは卒乳（断乳）の準備でもありません。

離乳食は、家族が食べる食事の一部を取り分けて利用することで簡単にできます。赤ちゃんは母乳によって家庭の味を覚えているので、離乳食もスムーズに進むといわれています。

しっかりとごはんを食べられるようになるまで卒乳が近づいてきます。このころにはお母さんが寝かしつけおっぱいなどを便利に使用してしまい、かえって卒乳に踏み切れないことがあります。寂しさはありますが、ご飯をきちんと食べ、立って歩き、言葉が出てくるようになったら乳児から幼児へと成長させてあげたいですね。

さまざまな事情で完全母乳育児ができない方もたくさんおられることでしょう。少しでも母乳を飲ませることが可能でしたら、あきらめず一日でも長く飲ませてあげてください。

母乳育児に関する悩みや不安は、お近くの助産院や出産した産院の助産師さんにご相談ください。

一般社団法人ドゥラ協会
認定産後ドゥラ

川野 恵子

お薬、きちんと飲んでいきますか？

高齢の方は、年齢を重ねるとともに体調を崩しがち。複数の医療機関に通っている方も多いのではないのでしょうか。その都度内服薬を処方され、あちらこちらの病院に行くたびに薬の種類や量が増えていくことがあります。一度に多くの薬を服用することによって有害な症状が出てしまうことも。そこで役立つのが「お薬手帳」。薬局で薬を処方されると無料で発行してくれます。医療機関や薬局に行くときは忘れずに持ち参り、正しい薬の服用を心がけましょう。

医療機関に通院している方は、内服薬や貼り薬など、さまざまな種類の薬を処方されます。一カ所だけに通院している場合は、主治医やかかりつけの薬局ですべての薬を把握し、薬の副作用や薬同士の相互作用などに気を付けて処方します。

当診療所でも新規の患者さん、他の医療機関に通院している方の薬について、「お薬手帳」を確認しています。

処方されている薬の種類、量がまとめて記載されていれば、医師や薬剤

師は同じ作用の薬の重複投与や相互作用、副作用などを防ぐことができません。昨年4月からは、お薬手帳を持参することで薬局での支払いが一割負担で10円から3割負担で40円ほど安くなる制度も出来ました。

一度に飲む薬がたくさんある方は、飲むタイミングごとに一つの袋に薬を入れる「一包化」をお勧めします。いろいろな病院や医院でもらっているたくさんさんの薬は、薬局で相談するとまとめて一包化してもらうことがで

きます。最近では2〜3種類の薬を合わせて1つにした薬が始めています。まだ種類は少なく、高血圧、脂質異常症、糖尿病の薬などですが、一つでも薬を減らしたい方には好評です。

薬の飲み過ぎで有害な症状が出ることも

今、社会問題になってきている「ポリファーマシー」と呼ぶ症状をご存知ですか？ 高齢の患者に対して5種類以上の薬が処方され、薬の影響と考えら

れる「ふらつき」「転倒」「認知機能の低下」「尿や便の症状」など有害な症状が出る状態を指します。

高齢になると胃腸の機能や肝臓や腎臓の機能が低下するため、薬効がうまく作用しなかったり、逆に副作用が強くなってしまふことがあります。長年飲んでいた薬でも、年齢に伴う体の変化で薬が合わなくなることがあります。

自分だけの判断で薬の服用を止めたり、薬を飲んでいないことを医師に申告しない場合もよく見受けられます。そのような場合、医師は処方した薬が効いていないのだと考えて、さらに多くの薬を追加したり、さらに効果の強い薬を処方することにもなりがちで、薬の効き過ぎで有害な症状が出る場合があります。

ある施設のケアマネジャーから聞いた例ですが、高齢の患者さんのお

宅を訪問した時、薬局から出してもらった数年分の薬袋がそのまま部屋の隅に積んで置いてあったそうです。

患者さんは、食後に片手いっぱい薬を飲まなければいけなくなって食事するのが嫌になり、ある時から薬の服用をあきらめてしまったそうです。患者さんはそのことを医師に伝えることができなかったそうです。

薬を飲めない場合、副作用ではないかと気になる症状が出る時は、必ず処方した医師に相談してください。診療所では、残った薬をすべて持参してもらい、飲み残しのないように調整しています。症状が改善して不要となった薬はなるべく中止するように心掛けています。

町立診療所副所長

古川 倫 也

2017.
3

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
文化芸術交流センター(旧東小)	74-6801
B&G海洋センター	82-4600
町立診療所	82-2101
東川町社会福祉協議会	82-7505
大雪消防組合東消防署	83-0119
道草館	68-4777
幼児センター	82-3400
「地域子育て支援センター	82-5100
NPO法人こころりんく東川	82-2666

3月の行事

- 1日(水) 東川高校卒業式(前10時、東川高)
- 9日(水) 町議会第1回定例会(前9時半、議場)=17日まで=
- 10日(金) 東川養護学校卒業式(前9時半、東川養護学校)
- 15日(水) 東川中学校卒業式(前9時半、東川中)
- 18日(土) 東川小、第一小、第二小、第三小の町内小学校卒業式(前10時、各小学校)
- 23日(水) 幼児センター卒園式(前10時、幼児センター)
- 28日(火) 大雪地区広域連合議会(正午、美瑛町)

文化ギャラリー

東町1丁目19-8

- 9日(木)まで
 - ▶ベトナムの写真家 バハーン写真展
「HIGASHIKAWA - AT A GLANCE 東川ぶらり旅」
- 11日(土)~30日(木)
 - ▶第33回北海道報道写真展
 - ▶高文連、第5回日韓中高校生フォトコンテスト写真展

保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

【3月分】

- 2日(木)旭川がん検診センター送迎検診
(7:50分集合) **申し込み** …… 8:00(出発)
- 10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~)
- 16日(木)2歳児相談(ふれあいルーム) **申し込み**
(会場:子育て支援センター) … 9:00~11:30
- 22日(水)栄養教室 …… 10:00~13:00

会場は保健福祉センターです(旭川がん検診センター送迎検診、2歳児相談は別途ご案内)

【4月分】

- 6日(木)もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 13日(木)子育て相談

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**

- 今月はありません。
- <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、8日、13日、14日、15日、21日、22日、27日
7日(火)は「手品と音楽と紙芝居を楽しもう」のため、遊びの広場はありません。

※27日(月)の「遊びの広場」で本年度の事業は終了です。

会場は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

- 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)こころん研修会サタデー …… **申し込み** 10:00~12:00
かぜのこくらぶ …… **参加自由** 14:00~16:00
- 24日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00~11:00
- 29日(水)おとなり会(茶話会) …… **参加自由** 14:00~15:00

※体操教室(4月分)の受け付けは3月27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。