

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

- ▶ 東小・竹中君、野球の全道選抜で全国出場
- ▶ 第一勧業信用組合と連携協力の協定



3

2018 March
No.773

CONTENTS

まち・タウン	2
○ベトナムフェスタ&ベトナム留学生の就職相談会 ○キャンモアGSL大会 ○異業種の出会いと交流、2度目のクラウド交流会 ○大雪山の可能性を生かすフォーラム ほか	
公営住宅の入居者募集	7
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	8
○東川にある世界の中の最高のおもてなし ◇貸し出し図書・ビデオ紹介	
大雪山の素顔	9
○Nature Column 東川アウトドアフェスティバルの歩み② HOF誕生 東川アウトドアフェスティバル実行委員長、山ガイド 青木倫子さん ○世界を知ろう! No.35 ウズベキスタンの春の食べ物といえば… 国際交流員 ナルギーザ(ナノ)・ニグマノヴァさん	
A Word From Another World	10
○No.78 3月10日 ハリエット・タブマン デー 英語活動教育指導員 ジェーン・キムさん ○エイゴノマナビカタ 地球人になるために 英語教育指導員 宮地晶子さん	
人生を拓(ひら)く	11
○第46回 東雲 大城 剛さんモトヨさん ◇俳句	
大雪地区広域連合からのお知らせ	12
○道民みんなで支えます 4月スタート新たな国民健康保険	
くらし・ネットワーク	14
○町議会第1回定例会を開会します ○国民年金保険料を忘れずに ○文化交流館閉館後の建物利活用で意見募集 ○公民館とB&G海洋センターの夜間保安管理人を募集 ○国民健康保険被保険者証の更新時期です ほか	
子育てチャンネル	18
○素敵な来客一翼をもつ友人 文化芸術交流センターギャラリー 岡本 周さん	
ミニ家庭医学講座	19
○第33回 日本人の約2割が脂質異常症の疑い 町立診療所副所長 古川倫也さん	
インフォメーション	20
○3月の行事 ほか	



卒業の日
(昨年3月15日、東川中学校で)

「今、生き生きと」は休載いたします。

ベトナムフエスタ&ベトナム留学生の就職相談会

旧正月に故郷に帰らない日本語留学生のためにと2月18日、文化芸術交流センターで初めてのベトナムフエスタイベントが開かれました。



中華文化圏のベトナムは、2月17日が新年の「テト」で、1年で最も重要な祝日。町内で暮らしている語学留学生が中心になって、にぎやかなお正月祭りの雰囲気を出しました。舞台では失恋話を題材にした寸劇、歌や踊り、ベトナム独特の竹踊りや絵合わせゲーム、目隠しシンバルたたき、



竹馬など昔ながらの遊びを用意して大にぎわい。

ベトナム伝統の正月料理が山盛り。食材は、すべてベトナムから取り寄せ、腕に選りかかて作りました。餅米のレン・チュン、チャー・コウ、豚肉のペースト、揚げ春巻き、生春巻きなどがいっぱい。和食と似て、どれも日本人好みの味付け。おいしい料理を食べながらふるさとの味を満喫し

ていました。

北海道ベトナム友好交流協会旭川（佐藤一彦会長）の協力で、旭川、東川、東神楽、美瑛、当麻の5市町から6社が参加して、初めてベトナム人留学生のための就職相談会も開きました。



した。

「ベトナムに子会社を設立して現地の中核社員として期待したい」などと採用に積極的な企業も。町内に在住するベトナム国籍の人は、農業研修生約30人、日本語を1年以上勉強している長期留学生約30人など約120人。町内で暮らしている外国籍在住者約300人の中で一番滞在比率が多くなっています。

留学生の餅つき交流会

1月29日、町社会福祉協議会で日本語留学生の餅つき交流会を開きました。1月に1カ月間の日本語学習に訪れた中国、台湾からの短期研修生約30人、旭川福祉専門学校日本語学科に通っている台湾、ベトナム、タイの長期留学生生合わせて約80人がふるさと交流センター1階ロビーで初めての餅つきを楽しみました。

中国、台湾から来た短期研修生は、小学校の冬休みと旧正月の休暇を利用して来日しました。中国では似たように餅をつく習慣がある地方があるようです。しかしベトナム、タイで



は杵と臼を使って玄米を脱穀しているそうですが、糯米について餅をつくる習慣はないそう。みんな初めての体験だったようで、たどしかなかったもの自分たちで杵を打って作ったおしるこの味は格別。「おいしい」と舌鼓。

東小・竹中君、野球の全道選抜で全国出場

東川大雪野球少年団の竹中優晴(ゆうは)君(9)は東川小3年が第14回学童軟式野球三年生大会(3月24-25日、滋賀県多賀市の北海道選抜チームセレクションに合格し、選拔選手として出場することにになりました。「決勝まで行って、3点ぐらい点を取りたい」と意気込んでいます。



竹中君、小林先生コーチで帯同全国出場へ

竹中君は、チームでは6番打者で1塁手、捕手、右翼手、3塁手を準備し、一番好きなのは捕手守備だそう。「でも練習では1塁守備を褒められる」とマルチプレーヤーです。

竹中君と併せて、昨年4月に東川小学校教員として赴任後、東川大雪野球少年団の指導をしている小林弘明先生(33)も推薦を受けてチームコーチとして帯同出場します。小林先生は「体が大きく、力も強いのが認められた」と期待をしています。

2月11日、キトウシ森林公園のキャンモアスキービレッジで東川町スキー連盟主催の第14回キャンモアGSSLスキー大会が開かれました。(大会成績は16-17歳)



小学2年の部優勝の内藤駿太君(旭川ジュニアアルペン、第7旗門)

一般部門コース(小学2年以上)は全長885m、標高差146m、最大斜度20・39度、平均斜度13・6度、29旗門。昨年より39人多い217人が道内各地からエントリーしました。

大会は例年、入賞賞品をいっぱい用意しているのが特徴。競技終了後の抽選会では、東川米や旭岳温泉宿泊券という豪華な賞品も。大会は例年、入賞賞品をいっぱい用意しているのが特徴。競技終了後の抽選会では、東川米や旭岳温泉宿泊券という豪華な賞品も。

冬の忠別湖サイクリングを満喫

大会は、小学校3年生の甲子園大会と呼ばれているほどの大会規模。小学4、5年生でこのような全国大会はなく、『3年後の高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会(小学6年生対象の全国大会)を占う大会』ともいわれているそう。

2月10日、「キトウシ銀冬サイクリングツアー」が開かれました。近年のサイクリングブームと相まって、雪道でも走行容易なファットバイクと呼ばれる太幅タイヤの自転車モデルが充実してきたため、冬のサイクリングを満喫しよう、と東川町振興公社が企画しました。



2月10日、「キトウシ銀冬サイクリングツアー」が開かれました。近年のサイクリングブームと相まって、雪道でも走行容易なファットバイクと呼ばれる太幅タイヤの自転車モデルが充実してきたため、冬のサイクリングを満喫しよう、と東川町振興公社が企画しました。

から圧雪舗装路の雪も解けて温かな日和。幅の太いタイヤの自転車では逆に走りやすく、みんな汗ばみながら圧雪路を選んで走るほど。予定時間を約2時間超過する3時間半程度のゆっくりとしたペースでサイクリングを楽しみ、「来年もぜひ参加したい」と大好評。

異業種の品出しと交流、2度目のクラウド交流会



2月17日、文化芸術交流センターで2回目の東川地域クラウド交流会が開かれ、地元・東川町内を初め、旭川、東神楽、札幌などから前回を上回る約120人が参加しました。

東川地域クラウド交流会実行委員会(町、東川町商工会、北央信用組合、北洋銀行)が主催しました。町内に新たなビジネスを育てて地域を活性化しようという異業種交流会。町内の個人事業主、経営者、金融機関関係者ら約80人が出席しました。

2年前、家族旅行で来町してこの町が気に入り、台湾スイーツショップを開こうと準備してきた台湾人も。日本語を学ぶため町内の旭川福祉専門学校に留学して準備してきた状況を発表し、応援投票の最高得票賞として商工会のポイントカード・HUCカードポイントを受けました。

2月16日、東京都内一円と千葉県域を営業地域とする地域金融組合の第一勧業信用組合(東京、新田信理理事長)と東川町が連携協力に関する協定を結びました。



松岡町長は「防災、安全にかかわる協定は多いが、何かをやるという前向きな協定は珍しい。小さな町だけで地方創生をすることは難しいが、東京と東川がつながることで連携が、ドントントン拍子に進むことを期待しています」とあいさつ。新田理事長は「恋人と結婚したような気持ち」と今回の提携を表現しました。

旭川大学高校吹奏楽部が新春コンサート

1月27日、文化芸術センターで旭川大学高校吹奏楽部(川島明人指揮、田崎春伽部長28人)の新春コンサートが開かれました。

2月16日、東京都内一円と千葉県域を営業地域とする地域金融組合の第一勧業信用組合(東京、新田信理理事長)と東川町が連携協力に関する協定を結びました。



東川には魅力的なものがいっぱいある。東京の皆さんに消費していただく。株主会という魅力的なものを伝え、活性化の活動②組合員が行う事業の活用促進、販路拡大③組合員の利便性向上④商品開発⑤職員の教育、訓練、研修に関して相互に連携を深めることにしています。

大雪山の可能性を生かすフォーラム

2月4日、文化芸術交流センターで(一社)ひがしかわ観光協会(浜辺啓代表理事)が最終回の「第2回大雪山の『価値』を知り『活(い)かす』ためのフォーラム」を開きました。



特別講師に木村宏北海道大学観光学高等研究センター特任教授を招きました。(一社)内藤美佐雄美瑛町観光協会長、町内の観光コーディネート会社・(有)アグリテックの中田浩康社長3人が発表しました。

示しました。

「大雪山は広く、全体のコンセンサスを得るのは難しい。連携を取るアイデアも出ており、広域連携の仕組みを考える必要がある。今が一番良いタイミング。誰かが先頭をとらなければならず、東川が一番」と結びました。

内藤氏は、「観光の柱である農地景観を作るべき農業者の減少が続く、景観も変わってしまう」と課題を指摘。

「観光地域づくり全般を担う地域DMO(観光地域づくりとマーケティング・マネジメントのための法人)結成へ向け取り組んでいる」と話しました。

中田氏は、修学旅行用のプログラムを共有する体験型観光のビジネスモデル、グリーンツーリズム事業の経験を紹介しました。

コーディネーターの北海道大学大学院農学研究院 愛甲哲也准教授は、地域連携によって世界文化遺産やユネス

「小巻ぎ」3・4・5メートル記録更新

1月28日、第一小学校(岡本美雪校長、31人)で、今年も手作りののり太巻ぎ、「小巻ぎ」を作り、35・8センチと去年より3・45センチ記録更新しました。



(ほだぎ)でシイタケを栽培して干しシイタケを作りました。5、6年生はゆめびりかの栽培を観察。自分たちでユウガオを栽培して太巻ぎに欠かせないかんぴょうも作りました。この日は栽培と観察結果などを発表しました。

学校田で収穫した「ゆめびりか」13・5キロを注意しました。途中で切れないように、と「大丈夫？」と声を掛けあつて慎重にのりを巻きました。

全校生が学年ごとに役割を分担し、1年間かけて準備しました。1、2年生は枝豆を栽培、3、4年生は楢木

ももりー葉、卒園、記念の「ももりー葉」をはったよ

3月13日、幼児センター(伊藤和代園長)で3月に卒園する幼児が「ももりー葉」の葉っぱをはる恒例の記念樹セレモニーを行いました。

めもりー葉は、園の中央廊下にある木製レリーフ「ももんが森の大きな木」に付ける木の葉っぱ。毎年卒園を前に園児たちが一枚ずつ付け加えていく特別な記憶の葉っぱ。63人の子どもたち

は、一生懸命練習してめもりー葉に自分の名前をしっかりと書けるようになりました。高い所にある木の枝に自分の葉っぱを張らなければなりません。「ちよつとこわいよ」とちよつとびり不安な子



お吸い物は、うどん店を営んでいる父兄が担当した本格だし。父兄や来校者170人が特製の味に舌鼓を打ちました。今年で7年目。初回の17センチから2倍以上も長くなりました。

も。でも先生に支えてもらって無事に葉っぱを付け終えると、少しくましくなりました。

毎年めもりー葉が増えるので、ももんが森はとつてもにぎやか。6年後、園児が小学校を卒業する時、元気に成長した記憶のあかしとしてみんなにプレゼントします。

公営住宅の入居者募集

定住促進課

受付期間	3月1日(木)～同月12日(月)	受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	8戸		
お申し込みに必要なもの	①入居申込書②住宅等状況申告書③所得の状況が確認できる書類(所得証明、源泉徴収票など)④地方税の滞納がないことを証明する書類(昨年1月1日現在で町内に住所があった方は同意書で可)⑤世帯全員分の住民票(町外の方のみ、本籍地の表示不要)⑥その他必要と認める書類⑦印鑑。※③④は入居予定者の所得のある方全員分を提出。※下線がついている書類は、住まい室に用意あり。		

●公営住宅

※室内、室外でペット飼育は認められません

	募集团地	場 所	戸数、家賃	建築年、構造、設備等	そ の 他
①	清流東団地A3	西町1丁目19番	・1戸 ・1階3LDK (66.6㎡) ・20,600円～30,700円	・1987(昭和62)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、除雪費用は別途かかります。
②	西8号団地A3	西町8丁目4番	・1戸 ・3階3LDK (71.3㎡) ・20,000円～29,800円	・1988(昭和63)年 ・耐火構造3階建て ・物置、駐車場1台	
③	北団地A3	北町3丁目11番	・1戸 ・2階3LDK (70.1㎡) ・22,400円～33,300円	・1992(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、ポンプ電気代、除雪費用は別途かかります。
④	北団地A4	北町3丁目11番	・1戸 ・2階3LDK (70.1㎡) ・22,700円～33,800円	・1993(平成5)年 ・耐火構造2階建て ・物置、駐車場1台	
⑤	北団地A6	北町3丁目11番	・1戸 ・2階3LDK (76.6㎡) ・25,400円～37,900円	・1995(平成7)年 ・耐火構造2階建て ・物置、駐車場1台	
⑥	清流中央団地A1	西町3丁目8番	・1戸 ・2LDK (68.3㎡) ・22,000円～32,800円	・2001(平成13)年 ・木造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6,000円程度)を負担。 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代、除雪費用は別途かかります。
⑦	南団地A1	南町1丁目8番	・1戸 ・3DK (63.7㎡) ・13,000円～19,400円	・1981(昭和56)年 ・木造平屋建て ・物置なし、駐車場なし	・[入居者各自で設置]浴槽、給湯ボイラー、井戸ポンプ、灯油タンク、灯油ストーブ、ガスレンジ、照明設備※上記設備の一部は前入居者の使用していたものを引き継ぐことができます。
⑧	南団地A3	南町1丁目7番	・1戸 ・3DK (59.7㎡) ・11,500円～17,100円	・1979(昭和54)年 ・木造平屋建て ・物置なし、駐車場なし	・[入居者各自で設置]浴槽、給湯ボイラー、井戸ポンプ、灯油タンク、灯油ストーブ、ガスレンジ、照明設備※上記設備の一部は前入居者の使用していたものを引き継ぐことができます。

入居資格	町内に住所または勤務地を有する方、本町に居住を希望されている方で次の要件に該当する方
	<ol style="list-style-type: none"> 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。 ※人数要件：②③④⑤は世帯構成が原則4人以上。①⑥⑦は同原則3人以上。⑧は同原則2人以上。 法の規定により算出した月額所得(世帯全員分)が15万8千円以下。 ※次のいずれかの要件に該当する場合は月額所得(世帯全員分)が21万4千円以下。 <ul style="list-style-type: none"> ・1957(昭和32)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歳未満の方がいる場合 ・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(精神障がいの程度に相当)の方がいる場合 ・ハンセン病療養者の方などがいる場合

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。

※保証人が2人いない場合は入居を取り消し。

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)

小学校すぐ横！
通学に便利！！

第三小学校横に町営住宅の空きが1戸あります。子供のいる方優先に入居可能です。関心のある方は定住促進課住まい室までお問い合わせください。(東8号南1番地)

飲水思源

町長 松岡市郎

東川にある世界の中の最高のおもてなし

小さな地方自治体であっても世界に目を向け、世界の中の「東川」を意識しながら町づくりを考える時代に入っている。交通機関と情報網の著しい進展によって瞬時に情報を共有でき、かつ人の動きも迅速化している。

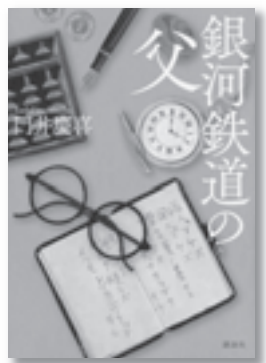
以前、東川町で国際交流員として勤め、その後1年間東京大学大学院で学んだ中国・上海在住のワン・シュエ(王雪)さんは、東川と中国の架け橋として頑張っている。東川町日本語学校への研修生派遣、そして冬や夏には田園環境を生かした新しい体験滞在型のツアーを東川振興公社と連携し展開している。短期間に何カ所も見て歩く従来型のもではなく、一つの町で、地域の人々が織りなす人々と文化などに接し、体験を通じて「会話、友情の輪、融和」を育むことができる地域密着滞在型のものである。

雪のない国の人々にとって、雪は最高の宝物となっている。タイから来たスキー体験者も雪の中に飛び込み、雪と親しんでいる。ベトナム、インドネシア、台湾などからも…。雪は地域の宝物へと変わっている。東川は田園暮らし体験を指導できる人材が豊富である。これからの楽しみである。中国人と接したある店主は「簡単な日本語と身振りで十分通じた」と言う。

外国から来る留学生や滞在者は、地元の人々、文化、自然との触れ合いを楽しみにしている。来訪者に優しく、やさしい日本語で話しかける会話は、ローカルな町だからできる最高のおもてなしになる。世界の中の東川であることに誇りと自信を持って「こんにちは」から始まるやさしい会話、これが東川の最高のおもてなしである。

銀河鉄道の父(一般書)

門井慶喜:著 講談社:刊



宮沢賢治の生家は、祖父の代から富裕な質屋だった。父の政次郎は、地元・岩手県花巻で名士であり、熱心な浄土真宗信者であった。賢治の父としての視点で描く第158回直木賞受賞の意欲作。

長男であった賢治は、本来なら家を継ぐ立場だったが、学問の道を進み、後に教師や技師として地元に貢献し、多数の童話や詩の創作に情熱を注ぎ続けた。政次郎を通して賢治の姿を追う。

家族はつらいよ2 (DVD)

松竹株式会社



周造はマイカーでの外出をささやかな楽しみにしていた。周造と富子との離婚が家族全員を巻き込む騒動となってから数年後、その愛車には傷が目立ち始めていた。高齢者の危険運転を心配した一家は、周造に運転免許を返上させようと家族会議。それを知った周造は、意固地になって運転を続け…。頑固オヤジをいったい誰が説得するのか？と平田家はまたも不穏な空気に包まれていく。(113分)

貸し出し図書 ビデオ紹介

文化交流館 ☎ 82-4245

3月25日で完全閉館

文化交流館は、3月25日(日)で完全閉館します。本、DVDの貸し出しは25日(日)まで。閉館後の返却は、図書は文化交流館の返却ポスト、DVDは農村環境改善センター窓口へ。今夏新オープンする写真文化首都創生館(仮称)でまたお会いしましょう。

えがないえほん(絵本)

B・J・ノヴァク:作 早川書房:刊



この本を読み聞かせる人は、書いてある言葉をすべて声に出さなくてはなりません。たとえどんなおバかな言葉でも。「ばふっ」「ぶりぶりぶ〜!」。シンプルな仕掛けが子どもに大人気。本好きになって表現力も豊かにしてくれます。ミュージシャン、マジシャンで翻訳家の大友剛さんが翻訳した人気の読み聞かせ絵本『ねこのピート』。子どもが大笑いする“絵がない”読み聞かせ本。

東川アウトドアフェスティバルの歩み② HOF誕生

「こうしたら…、ああしたら…楽しいだろうなあ」一。山の人間は妄想好きだ。

例えば「ビールを飲みながら、映像を観たら盛り上がるだろうなあ」「親も子も楽しめることないかな」とか…。こうしてバンフマウンテンフィルムフェスティバルは、“上映プラス～”という形で、毎年企画ものが加わるようになった。飲食ブース、写真好き山仲間のポストカード販売、クライミング体験、ヨガクラスなど。楽しいことを通して、環境問題や山岳事故について考えるきっかけになれば一と中古アウトドアギアや衣類のリサイクルコーナー、旭岳パークレンジャーの活動パネル、雪崩ギアの展示も行った。

東川で活動している山仲間達の才能、大雪山の自然をPRしたい。私は元JICA青年海外協力隊として海外活動したこともあって、「地元のひと、もの、こと」を大事にしていた。ただし限界がある。東川は住みやすい町だが、「井の中



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

の蛙」にならないよう外からの刺激との融合も必要だ。それは自分に対しても同じだった。

思いと実現の限界の間を試行錯誤し、一人きりの運営からスタートして数人のコア・スタッフが集まる実行委員会が出来た。そして2014年、このイベントが「東川アウトドアフェスティバル」としてリニューアルした。

メディアで活動している写真家などが町外から参加し、本州からアウトドア用品の有名ブランドメーカーもやってきて、最新ギアの展示もできるようになった。

イベントは年々盛大になり、毎年300人近くの方が会場に足を運んでくれる「恒例イベント」になった。この規模のイベントが、まさかボランティア運営だとは思われていない。だから悩ましい事情も年々増えてくる。でも私達のコンセプトの核は「つながり」。そして、これは東川からカナダへもつながっていく。

(続く)

東川アウトドアフェスティバル実行委員長、山ガイド
青木倫子



ウズベキスタンの春の食べ物といえば…

東川町国際交流員 (CIR) ナルギーザ (ナノ) ・ニグマノヴァ

私が育ったウズベキスタンでは、3月21日は「ナウルズ(春分の日の祭り)」という祭日です。

ウズベキスタンの春の食べ物といえばスマリヤク! 発芽させた小麦で作る茶色くて濃いおかゆです。

伝説によると、昔一人の農民が小麦の種をまく予定でしたが、天気が悪くてまけませんでした。その農民の妻が発芽してしまった小麦の種を使って料理を作ったところ、その料理がとても健康にもいいし、おいしかったので、

農民は1年間その味が忘れられなくて、次の年に妻にもう一度この料理を作ってほしいと頼みました。これが欠かせない春の食べ物「スマリヤク」という料理の由来です。

スマリヤクを作る準備は40日前に始まります。小麦の種をお盆の上において、それから毎日40日



間水をやって発芽させます。3月21日の前日、女性だけで集まって作り始めます。発芽させた小麦を細かく切って、深鍋で12時間ぐらい炊いて作ります。

女性たちは歌を歌い、ダンスをしながら作ります。できあがったら男性も呼んで、みんなで歌を歌ったりダンスをしながら、その日をお祝いします。

伝統的な祭りですが、ソビエト時代には行われていませんでした。ウズベキスタンが独立し、3年以上の伝統のある習慣が復活しました。ゾロアスター教の祭りでしたが、のちにイスラム教の新年と農業に由来する祭りとなりました。

ナウルズの日には貧しい人にお金とプレゼントをあげるのが普通です。その日はみんな怒りを忘れるようにするのです。

No.78 A WORD FROM ANOTHER WORLD



March 10 – Harriet Tubman Day Jane Kim

When I think of the month of March, I mostly think about the end of winter and the coming of spring. However, I would like to introduce to you today a woman who became an icon of American courage and freedom.

Harriet Tubman (born 1822 – March 10, 1913) was an American abolitionist, which means someone who advocated for an end to slavery before the Civil War. Harriet Tubman was born a slave, but later in life escaped from slavery and worked in secret to help many other slaves, including her family, to freedom. During the American Civil War, she also worked for the United States Army, first as a cook and nurse, and then as an armed scout and spy. She was the first woman to lead an armed expedition that freed more than 700 slaves. After the war, she continued to help people, particularly women, by supporting women's right to vote until she fell ill.

In life, Harriet Tubman was well known and well respected as she inspired many people, especially African Americans who were struggling for equality and civil rights. After her death, people honored her by naming schools after her, creating monuments, making statues, and being the first African American woman printed on a US Postage stamp.

Harriet Tubman inspires me to live life without taking things for granted, and I am glad to share a little of her story with you. Thank you for reading!

【ちょっと豆知識】宮地晶子

born a slave「奴隷として生まれ」という表現が出ました a born leader「生まれながらのリーダー」、a born loser「生まれつき負け犬」、born rich「裕福な生まれ」。「生まれながらに〜」って、どうなんでしょう。それよりbornで格好いいのは、クイーンの名曲I was born to love you.「あなたを愛するために生まれた」です。

3月10日 ハリエット・タブマン デー ジェーン・キム

3月といえば、たいてい冬の終わりだとか春の初めだとかと考えるものですが、今回は、アメリカの勇気と自由の象徴となった女性をご紹介します。

ハリエット・タブマン(1822年 - 1913年 3月10日)は、アメリカの奴隷制度廃止派。アメリカ南北戦争の前に奴隷制度の廃止を唱えた人です。奴隷として生まれ、のちに脱走し、家族を含む多くの奴隷を密かに助ける活動を行いました。南北戦争中は、軍で調理人や看護師として働き、のちに武装して斥候や偵察も務めました。また女性として初めて武装軍を率い、700人以上の奴隷を解放しました。戦後も病いに倒れるまで人助けをし、女性の投票権を支持する

など、特に女性の支援を続けました。

生前はたくさんの人、とりわけ平等や公民権を求めて闘うアフリカ系アメリカ人に影響を与えるなど、よく知られ敬われていました。没後、敬意を表してタブマンの名を冠する学校も多く、モニュメントや像が造られました。またアフリカ系アメリカ人女性として初めて国の郵便切手に印刷されました。

タブマンは、何事も当たり前と生きていくことのないように、と私を奮い立たせてくれます。今回、彼女の話みなさんと共有できてうれしく思います。読んでくださってありがとうございます。

(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148回

地球人になるために

日本のロックバンド「FUNKIST」が来町してボーカルの染谷西郷さんが中学校の道徳の授業で話をしてくれました。タイトルは「差別や偏見のない社会の実現」。

染谷さんは南アフリカ(以下南ア)で生まれました。当時はアパルト・ヘイト(人種隔離政策)の真っただ中。安い労働力を確保するために黒人が差別され、そればかりかイギリス人とオランダ人同士が争い、その他の人種もお互いに差別し合い、誰もが誰かを虐げて生きていました。27年間投獄されていたネルソン・マンデラ氏が

後年大統領になるまで、その状況は変わらなかったのです。

染谷さんのお父さん(日本人ギタリスト)とお母さん(英国系南ア人バレリーナ)は、隣国モザンビークで恋に落ちました。彼の生い立ちと何層にも入り組んだ差別の話に心が震えました。

二人は南アに戻って結婚し、染谷さんが生まれましたが、当時異人種間の結婚は違法でした。日本人をかくまったことで、お母さんの両親は職を奪われてしまいました。

そして染谷さん一家は国外退去に。でも日本の土を踏んだ染谷さんを待っていたのは、「ガイジン」という言葉と激しいいじめでした。

「自分は日本人だと証明したくて、いつもパスポートを持っていた」という話は悲しい。音楽と出会い、人と分かれ合えるまで、彼はずっと「生きている意味って何だろう?」「死んでしまいたい」と思っていたのです。

中学生の質問や意見の一言ひとことをしっかり受け止めて的確に応答する彼の姿勢に感動し、そのメッセージが伝わる歌声に魂を揺さぶられました。奇しくもジェーンさんのコラムも差別の話です。

人生を拓く

(46)

大城

剛さん(92)

モトヨさん(91)

東雲

富山県から入植3代目の剛さんとモトヨさんがお見合い結婚したのは1949(昭和24)年。剛さん24歳、モトヨさん23歳でした。

「変な時代だったよ。2つ上に姉がいたもんだから、仲人が2人ずつ、お互いがぶつかるくらい来たんだよ。毎日来るの。返事しなければまた来るんだよ」。

モトヨさんの父、留蔵さんは1934(昭和9)年、尋常小学校2年の時に早逝。母、シヨさん(死亡年不詳、83歳で逝去)は豆腐を作って一家を養いました。

「母親と一緒に出面とりにずいぶん行ったよ」。仕事のご褒美に、と電車に乗ってまつり見物に連れて行ってもらえるのが何より大好きでした。

剛さんは父、久作さん(昭和46年、73歳で逝去)、母、ムラさん(平成元年、86歳で逝去)の長男として生まれました。4歳で肺炎を起こして半年間入院。後遺症で高熱が続いたため脳膜炎にかかり「学校に行って勉強したことない」ほど病弱な女子でした。

それでも家業の農業をやるうちいつしか頑強な体に。そんな時、畜産業を始めた34歳、長男が生まれた年に品評会に牛を運ぼうとしてつないであったロープの間に挟まり、肋骨(ろっこつ)が5、6本折れた事故に。

「誰もいないから、這うようにして山道



を歩いて町の病院に行って、2センチくらい刺さった骨を除去してもらったんだ。その時、『手術をするから、家族みんなを集めてくれ』と言われたさ。5秒から10秒呼吸しなければ終わっていたんだと。その後6年間仕事に行けなかったそうです。

「前の年に親に反発して牛飼いを始めた矢先だったよ」。そのころ大工仕事も請け負っていました。7年目で仕事に行ったら、恐くて2階に上がれなくなってたよ」。

さらに「急性リウマチで手が動かなくなっ...」と再び農業に。「朝3時ごろから起きて草刈って、出面とりして、めん羊の毛刈りもしていた。多い時には1日30頭も刈ったさ。人に負けん根性で頑張ってた」と振り返りました。

農作業を止めず、治療に専念しなかったため、6年の間に3回も医者に怒られたそうです。「息切れすると思つて医者に行ったら、『肺が癒着している』って」。

「お嫁に来てからこの人は何回も死にかけているの。馬に蹴飛ばされ、トラクターから落ちて...。『痛いから帯で縛ってくれ』って言ってね」とあきれ顔。骨折した所を帯で体に縛り付け、そのまま農作業を続けたこともあったそうです。

数々の病气やけがを克服した剛さん、3年前に「ホープ大雪」チームで出場した全道高齢者ゲートボール大会で優勝したほどの体丈夫です。

俳句

一面に六花輝く夜明け前

よちよちの兎を走らせて雪解急

雪解けやダンスシューズの独り言

異人弾くギターの音色は酒ほがい

雪の羽根まとう一枝鉛空

思い出も溶けてピカソの雪だるま

ものの芽や二十歳の黒目揺れる午後

昭和ってあかるいびんぼう冬蜜柑

太か夢雪解にさわぐ農夫の血

土匂うぬくぬくとして草を抱く

降る雪や施設の中になれ一人

土匂う農婦の胸も踊りだす

ここにいろよ雪解待ってるアンモナイト

土恋し今年は何を植えようか

凍道や車も人もスロースロー

手前生国湯船で交わす湯治客

三島 智

若田 郁

本田 咲

佐々木 りえ

斎藤 夕桜

山内 みゆ

由川 真人

小林 ろば

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

高瀬 潤

石澤 清宏



北海道の統一の方針



- 市、町、村、広域連合が道に納める納付金の算定方法
- 保険料が急激に上昇しないための激変緩和措置の方法
- 医療費適正化の取り組み
- 事務の広域的、効率的な運営の推進
- 社会情勢や取り組み状況を踏まえて3年ごとに見直し（必要があれば随時見直し）

お答えします

なぜ国保制度の見直しが必要なの？



- 国民健康保険制度は医療保険です。市、町、村が単独の小さい単位で運営するには限界があります。少子高齢化や人口減少によって今後新たな加入者が減り続け、制度を支える人口が減少する心配があります。
- 市、町、村ごとに保険料が大きく異なっており、北海道全体として公平な加入者負担になっていません。
- 運営の単位を全道に拡大し、国民皆保険の要である国保の基盤を固めて、安定した制度として次の世代に引き継げるように見直します。

国保は保険料だけで支えられているの？



- 基本的な仕組みは、皆さまが納める保険料と公費（税金）で半分ずつ医療費を負担することとなっています。国は公費負担を拡充することとしています。
- 実際には、65～74歳までの加入者にかかる医療費に対して、他の医療保険から受ける支援金など公費のほかにさまざまな費用でまかなわれており、実質的な保険料の負担は全体の約4分の1です。

北海道が運営に加わることで何が変わるの？



- 市、町、村、各地区広域連合が保険料を集めて医療機関に医療費を支払うという制度はそのままです。
- 保険料を医療費の割り勘と考え、各市町村の中で割り勘していたものを北海道全体で割り勘することになり、市、町、村ごとに異なっていた保険料が全道で同じ水準に近づいていきます（平準化）。
- それぞれの市、町、村で抱えていた問題は全道で解決し支え合うことになるので、国保制度は全体として安定していきます。

保険料は安くなるの？



- 道は標準的な保険料を市町村に示し、市、町、村が実際の保険料を決定します。
- これまでは医療費、所得の状況が異なる中で市、町、村、広域連合が独自に保険料を決めていたため、現在の保険料はそれぞれ大きく異なります。
- 市、町、村によっては保険料が上がったり下がったりします。
- 急激に保険料が上がる市、町、村がないように、全道で支え合いながら激変緩和措置を行います。

道内の保険料は統一されるの？



- 新制度の当初は、医療費、所得水準、解消すべき赤字額の違いなどによって市町村によってそれぞれ保険料が異なります。
- 保険料は全道で同じ水準に近づいていくので、将来的には保険料水準が統一されます。

お問い合わせ

大雪地区広域連合国民健康保険対策室 ☎（直通）82-3697 E-mail : kouiki.jimu2@town.higashikawa.lg.jp

厚生労働省ホームページ / <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000087166.html>
 北海道保健福祉部健康安全局国保医療課 / http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kki/kak/kouikika_junbi_index.htm

道民みんなで支えます
4月スタート 新たな国民健康保険

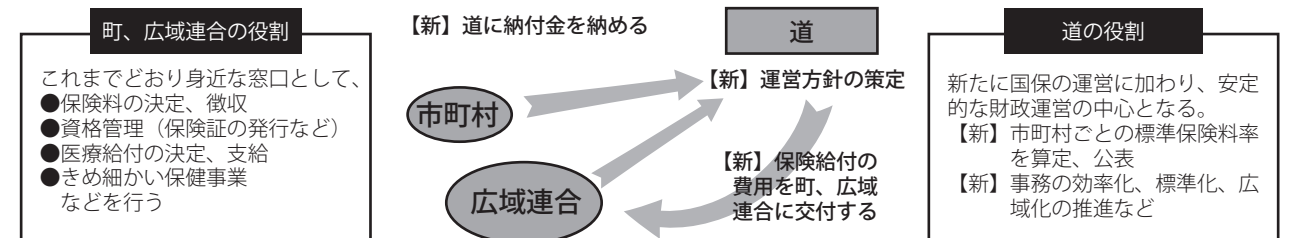
今年4月から国の公的健康保険制度である国民健康保険は、市、町、村と地域の広域連合に加え、北海道が保険運営に関わります。現在この保険には道民の4分の1が加入しており、道内全域で同じ水準の保険料を目指します（保険料の平準化）。国民皆保険を支えるため、道民みんなで健康保険制度を支え守っていきましょう。

1. 新たな国保制度の目的

市、町、村、各地区広域連合で大きな差がある保険料を平準化し、全道で公平な負担に近づける。市、町、村、各地区広域連合が抱える医療費増加リスクを全道で分散させる。

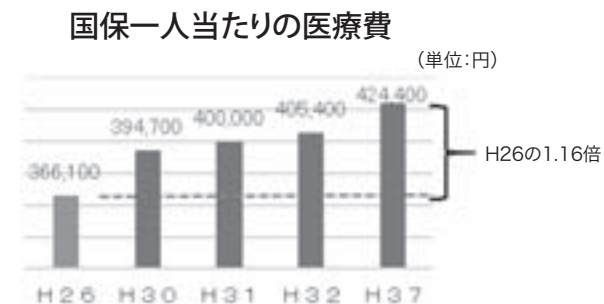


2. 市、町、村、各地区広域連合と道の新たな役割分担



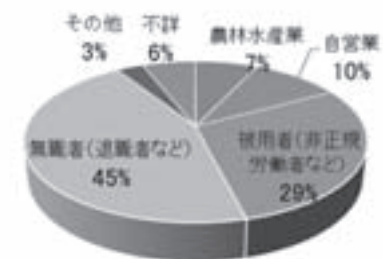
3. 北海道の国民健康保険の課題

加入者に高齢者が多く、医療費水準が高い。一人当たりの医療費が年々増加し、7年後には現在の約1.16倍に。所得の低い加入者（非正規労働者、年金受給者）が多く、負担が重い。



※H26は実績、H30以降は推計

国保加入者世帯の職業 (H27 北海道)



くらしネットワーク

人のうごき
1月14日～2月13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 生まれた子 橋本 充輝 亀屋 ひらり	父 直輝 誠	母 さやか 千枝	町内会 南町1丁目 南町1丁目
ご結婚 新郎 宮川 渉	新婦 高 穂奈実		町内会 西町2丁目
おくやみ 亡き人 西野 直治 中川 和子 松村 ミチ子 川村 愛一 渡邊 ツヤ	歳 92歳 84歳 97歳 85歳 98歳	届出人 西野 芳枝 中川 悦雄 松家 静雄 川村 睦子 渡邊 信一郎	町内会 17区 南町1丁目 12区 北町2丁目 11区

人口・世帯数	1月末日現在	
人口	8,333人	(前月比+5人)
男	3,856人	(前月比+4人)
女	4,477人	(前月比+1人)
世帯数	3,885戸	(前月比+6戸)
出生	3人	
死亡	11人	
転入	22人	
転出	9人	
その他	0人	

夜間納税と相談の日
3月12日(月)
毎月1回
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28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16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1回定例会を開会します
第1回定例会は3月8日(木)から会期12日間の予定で開会します。

30年度一般会計、特別会計の各会計予算案、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時半から開会し、新年度行政執行、教育行政執行の各方針説明、一般会計、特別各会計新年度予算案の提案、条例改正案を提案審議予定です。
9日の審議後、12日から16日まで議案調査等のため休会し、19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

国民年金保険料を忘れずに

今年4月から納付する30年度国民年金保険料は、月額1万6千340円(定額)になり、前年度より同150円納入額が下がります。納付期限は「納付対象月の翌月末日」と定められています。保険料は納付期限までに納めてください。納付期限までに保険料を納めず未納のまま放置すると、病気や障害によって受けることのできる障害基礎年金または遺族基礎年金を受給できない場合があります。忘れずに納めてください。
年金保険料は、前納することによって一定額を割り引く前納制度があります。納付方法や納付額によって割引額が変わりますので、

詳しくはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

猫は一度の餌やりでもあなたの飼い猫一生飼育を!

ペットの苦情が絶えません。自宅の飼い猫を自由に外へ放任しているため、●近所で糞尿被害が絶えない●ごみ回収日に路上に出ている回収袋をごみあさりして散らかし放題にする●飼育が面倒になったり、転勤時に飼育放棄し、身勝手に放置するため野良猫化する●など、周囲の生活環境が悪化して近所から苦情が出るケースが多くなっています。
猫は必ず屋内で飼育しましょう。1回でも餌を与えると、その猫はあなたの飼い猫。その時からその猫に対して飼い主責任が生じることをしっかりと自覚しましょう。

雌猫は生後6カ月から9カ月程度で最初の発情期を迎え、早ければ3カ月ごとに5～8匹の子を産むことが可能です。

そのため1匹の雌猫は、多ければ1年間に約30匹もの子を増やすこととなります。むやみに子が増えないよう去勢、不妊手術を施すことも飼い主責任として大事なマナーです。
畜犬の場合は、散歩時の糞尿、マーキングの小便をきちんと回収、処理しないで放置する飼い主が多く、周辺住民から苦情が絶えません。飼い主責任として公衆衛生に気を配りましょう。
ペットは一度飼うと終生飼育が原則です。万一飼育できない場合は、温かい家庭に迎えられるようご協力ください。犬、猫の里親登録を常時受け付けています。

保健福祉課から

福祉のことと申請のお問い合わせは社会福祉室☎(内線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)

食事から健康、栄養教室

食事の不適切な摂取、運動不足から起る生活習慣病が増加しています。自分の健康は自分で守るため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をします。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となる単位を取得可)。
日時 3月27日(火)午前10時～午後1時ごろ
場所 保健福祉センター
対象 町民の方なたでも(男性)

公民館とB&G海洋センターの夜間保安管理人を募集

公民館(農村環境改善センター)と東川町B&G海洋センターの保安警備管理人を募集します。希望者は履歴書を持参して教育委員会事務局にご応募ください。
募集 東川町公民館保安警備管理人、東川町B&G海洋センター保安警備管理人(嘱託)
採用 各1人
締め切り 3月26日(月)
資格 65歳未満で町内在住の方
賃金 月額14万2千600円
社会保険 雇保、健保、有給休暇
いずれもあり
勤務条件 東川町定数外職員取り扱必要書類 履歴書(本人の顔写真入り)
業務内容 公民館、海洋センターの夜間、休日貸館業務全般等
雇用期間 今年4月1日から翌年3月31日(1年ごと更新可)
勤務体制 原則として▼火・金曜日①公民館 午後5時15分～同9時15分②海洋センター 午後5時～同9時30分▼土・日・祝日(祝日は改善センターのみ)
①午前8時半～午後5時②午後2時～同9時半▼月曜日①②とも休日▼連休時②変則勤務有り

企画総務課から

お問い合わせは総務室☎内線290
文化交流館閉館後の建物利活用で意見募集
今夏オープン予定の写真文化首都創生館(仮称)に移転のため閉館する文化交流館(図書室)の閉館後利用に関して、皆さまの意見を募集します。意見書はファックスでお寄せください。
町では現有施設の今後の利活用の検討を進めており、皆さまのご意見は検討に当たっての参考にいたします。

締め切り 3月末日まで
提出先 Fax(専用) 82-3644、総務室(西川)まで

教育委員会事務局から

お問い合わせは生涯学習推進課☎内線586、587

公民館とB&G海洋センターの夜間保安管理人を募集

公民館(農村環境改善センター)と東川町B&G海洋センターの保安警備管理人を募集します。希望者は履歴書を持参して教育委員会事務局にご応募ください。
募集 東川町公民館保安警備管理人、東川町B&G海洋センター保安警備管理人(嘱託)
採用 各1人
締め切り 3月26日(月)
資格 65歳未満で町内在住の方
賃金 月額14万2千600円
社会保険 雇保、健保、有給休暇
いずれもあり
勤務条件 東川町定数外職員取り扱必要書類 履歴書(本人の顔写真入り)
業務内容 公民館、海洋センターの夜間、休日貸館業務全般等
雇用期間 今年4月1日から翌年3月31日(1年ごと更新可)
勤務体制 原則として▼火・金曜日①公民館 午後5時15分～同9時15分②海洋センター 午後5時～同9時30分▼土・日・祝日(祝日は改善センターのみ)
①午前8時半～午後5時②午後2時～同9時半▼月曜日①②とも休日▼連休時②変則勤務有り

公民館とB&G海洋センターの夜間保安管理人を募集

公民館(農村環境改善センター)と東川町B&G海洋センターの保安警備管理人を募集します。希望者は履歴書を持参して教育委員会事務局にご応募ください。
募集 東川町公民館保安警備管理人、東川町B&G海洋センター保安警備管理人(嘱託)
採用 各1人
締め切り 3月26日(月)
資格 65歳未満で町内在住の方
賃金 月額14万2千600円
社会保険 雇保、健保、有給休暇
いずれもあり
勤務条件 東川町定数外職員取り扱必要書類 履歴書(本人の顔写真入り)
業務内容 公民館、海洋センターの夜間、休日貸館業務全般等
雇用期間 今年4月1日から翌年3月31日(1年ごと更新可)
勤務体制 原則として▼火・金曜日①公民館 午後5時15分～同9時15分②海洋センター 午後5時～同9時30分▼土・日・祝日(祝日は改善センターのみ)
①午前8時半～午後5時②午後2時～同9時半▼月曜日①②とも休日▼連休時②変則勤務有り

締め切り 3月26日(月)
提出先 Fax(専用) 82-3644、総務室(西川)まで

生涯学習推進課

お問い合わせは生涯学習推進課☎内線586、587

しらかば学級の受講生募集

4月から開講の今年度しらかば学級受講生を募集します。
年間12回の講座を用意しています。健康づくり、一般教養、趣味芸術、社会見学学習などを楽しく学んでいろいろな分野への関心も広がります。29年度は77の方が受講しました。
希望に合う講座を選択して参加することも出来ます。受講生の方には、毎月講座案内と学級通信を送って出欠確認を行います。
課外活動は卓球サークル(毎木曜日)もあります。休憩時の雑談も楽しいものです。友だちや近所の方を誘って一緒に学びましょう。
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
受講料 千円(年額、教材費、入館料が必要な場合あり)
締め切り 4月9日(月)
申し込み 生涯学習課(担当は鍛冶川、電話可)

乳児のお子さんが安心して遊べる場所です。

親子で楽しく遊び

幼児センターから

子育て支援センターは☎82-15100
よちよち教室

小岩組から寄付

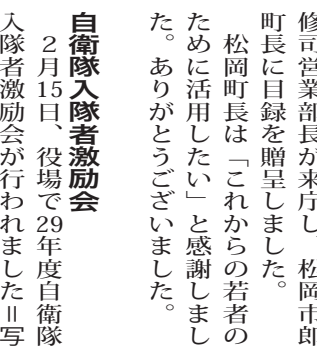
2月13日、(株)小岩組(小岩昭市社長)から多額の寄付をいただきました。
小岩社長が来庁し、「会社創立50年を機に、町の青少年育成に役立ててほしい」と松岡市郎町長に厚志を託しました。町では一般寄付として教育費に役立てます。ありがとうございます。



2月20日、総合建築業の(株)橋本川島コーポレーション(旭川、橋本毅社長)から多額の寄付をいただきました。写真Ⅱ。

橋本川島コーポから寄付

2月20日、総合建築業の(株)橋本川島コーポレーション(旭川、橋本毅社長)から多額の寄付をいただきました。写真Ⅱ。



本年度自衛隊に新規入隊するのは、高校卒業を待って自衛官候補生となる旭川実業高校3年、稲葉柚星さん(18)、東川高校3年、中田有哉さん(18)の2人。自衛隊旭川地方協力本部、阿部仁一本部長、町内の自衛隊協力会の皆さんが出席して激励しました。

自衛隊入隊者激励会

2月15日、役場で29年度自衛隊入隊者激励会が行われました。写真Ⅱ。



松岡市郎町長は「万一の事故、災害に際して、いかに守ってく...」

国民健康保険被保険者証の更新時期です

大雪地区広域連合 国民健康保険被保険者証(保険証)を更新します(3月下旬に郵送予定)。

講演会「地域とともにある学校づくり」案内

好蔵寺同朋の会 ヒューマン・フォーラム講演会 「地域とともにある学校づくり」を開きます。

自衛官の募集

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。

公的融資制度、国の教育ローン

国の教育ローンは、高校、短大、大学、専修学校、各種学校、外国の高校、大学などに入学、在学するお子さまがいる家庭を対象にしている公的な融資制度です。

交付 原則として被保険者の方全員に簡易書留郵便にて郵送します(短期証の交付世帯は役場税務担当窓口で交付)。

▼制度改正に伴う変更

国保の都道府県化に伴って今年8月以降の一斉更新時から、保険証と高齢受給者証は統合して一本化されることになりました。

社協だより

温かい善意ありがとう 2月16日から3月15日まで に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》 南町1 松家 静雄様 北町2 中川 悦雄様 北町2 川村 睦子様 北町2 渡邊 泰道様

「くらしの相談」をご利用ください 秘密は守られます。事前にご連絡ください。随時受け付けいたします。(☎82-75005)

稲井孝子 融資額は、子ども一人当たり350万円以内(海外留学資金は最大450万円)、金利1.81%

各種大会成績

※石原、竹原、三上、川口(いずれも小6)は3月18-19日、ジュニアオリンピック(名寄市)へ出場

◆第46回麓郷クロスカントリースキー大会(2月11日・富良野麓郷クロスカントリースキーコース)



▼小学3年女子(2名) ②鷺見さくら(東川IXC、以下同) ▼小学4年男子(同) ③石原喬 ▼小学6年男子(3名) ①石原徳 ▼リレー小学生男子(3名×3) ①石原(徳)、三上、竹原 ▼同小学生女子(2名×3) ③川口(萌)、川口(通)、鷺見

◆第3回ナイターズプリントin東神楽(2月12日・東神楽町義経公園)

▼小学1・2年女子(0.4名) ①竹原葵(東川IXC、以下同) ▼小学3・4年同(0.8名) ①川口通②小林小椋 ▼小学5・6年男子(0.8名) ①石原徳②竹原凌③三上竜尚 ▼同女子(同) ①川口萌果

◆第41回丘のまびえい宮様国際スキーマラソン(2月17、18日・美瑛町特設コース)

▼一般男子40~50歳(20名) ①藤崎知紀(東川高校教員)

◆第28回たかすオオカミの里北野クロスカントリー大会(1月14日・セント旭川ゴルフ倶楽部)



▼小学3年男子(2名) ①佐藤慶(東川IXC、以下同) ▼同女子(同) ③鷺見さくら ▼小学4年男子(同) ①石原喬 ▼小学6年同(3名) ③竹原凌 ▼同女子(同) ③川口萌果 ▼リレー小学生組(2名×3) ②三上、石原(徳)、竹原

◆第39回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会(1月27日・和寒東山スキー場クロスカントリーコース)



▼小学4年男子(2名) ②石原喬(東川IXC、以下同) ▼小学6年男子(3名) ①石原徳③竹原凌 ▼同女子(同) ③川口萌果 ▼中学2年男子(6名) ①川口颯希 ▼リレー小学生男子組(2名×3) ②三上、石原(徳)、竹原

▼ゴージャスレディー ①結城素子(峠レーシング)②大山千波(シックスオー)③清水多美子(同)

▼アイアンマン ①佐瀬隆行(航空自衛隊千歳)②藤島貴博(旭川レーシング)③大西将樹(羽幌レーシング)④栢梗貴則(エムスケレーシング)⑤河野直樹(旭川レーシング)⑥塚崎知史(和寒東山レーシング)⑦近藤健弘(羽幌レーシング) ▼ジェントルマン ①石井善樹(D.D.S)②森田啓介(比布レーシング)③坂上昭彦(D.D.S)④中岡健一(名寄レーシング)⑤中坪政則(旭川レーシング)⑥黒田享(アーミンSC)⑦水野英樹(比布レーシング) ▼界王 ①杉本建夫(たけるレーシング)②川口修示(ボンパレーシング)③沢口康(第34区RC)④古木哲雄(名寄レーシング)⑤宇野周嗣(宇野農園)⑥菅原明博(トウメイサポートSC)⑦舟山博(立川アルペン) ▼神 ①二ノ宮勝行(北浪漫スキー土別)②中村和雄(旭川レーシング)③朝倉春宗(同)④前崎勝裕(訓子府町)⑤三輪保夫(旭川レーシング)⑥古林勝

◆第55回全国中学校スキー大会(2月9-11日・秋田県鹿角市花輪スキー場)

▼男子クラシカル(5名) ②川口颯希(東川中2年) ▼同フリー(同) ⑧同(同) ▼同リレー(5名×4) ⑤北海道=川口颯希(東川2)、稲田貴(当麻3)、馬淵敏人(真狩3)、古市駿(倶知安3)

◆第36回上川中央部スキー少年団アルペン競技大会(1月20日・比布町びつぽスキー場)

▼小学1、2年女子 ③對馬理紗(東川大雪スキー少年団、以下同) ▼小学3、4年同 ②浅野ひより③中村小雪 ▼小学5、6年同 ①奥原小春②羽吹有奈 ▼小学1、2年男子 ②佐々木輝③坂上準都 ▼小学3年同 ①對馬啓太②田中理人 ▼小学4年同 ①竹内隆太②奥原結太③西出麻朗

▼同男子 ①藤島諒哉(旭川ジュニアアルペン)②友兼大騎(美深レーシング)③菊池大誠(アーミンSC)④武田慶永(同)⑤竹内隆太(東川大雪スキー少)⑥奥原結太(同)⑦藤原隆世(同)

▼小学5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青野珠里愛(稚内アルペン少)④齊藤美結(伊の沢レーシング)⑤山地絢奈(東川大雪スキー少) ▼同男子 ①佐藤颯祐(上湧別スキー少)②工藤悠太(佐呂間スキー少)③浅野秀太(東川大雪スキー少)④加賀真一(小平SRT)⑤森田泰輔(上湧別スキー少)⑥井上優成(佐呂間スキー少)⑦大西里樹(羽幌レーシング) ▼小学6年女子 ①増田さくら(旭川ジュニアアルペン)②谷菜々美(同)③利根川泉希(伊の沢レーシング)④松浦日菜乃(旭川ジュニアアルペン)⑤奥原小春(東川大雪スキー少)⑥森田陽菜(朝日ASS)⑦佐伯美来(札幌市立元町北小) ▼同男子 ①友兼涼輔(美深レーシング)②石川大和(伊の沢レーシング)③佐藤翔英(上湧別スキー少)④多羽田壘(愛別スキー少)⑤浅野颯太(東川大雪スキー少)⑥矢ノ目有汰(同)⑦太田響(同) ▼中学生女子 ①増田あかね(旭川ジュニアアルペン)②増田あすか(同)③金子小夏(比布レーシング)④谷玲亜(東川大雪スキー少)⑤伊藤七海(小平SRT)⑥山地伶奈(東川大雪スキー少) ▼同男子 ①玉置友也(朝日ASS)②松浦悠太(旭川ジュニアアルペン)③本郷蒼良(同)④内藤裕平(同)⑤田村颯彰(朝日ASS)⑥林知真(小平SRT)⑦齋藤光(増毛暑寒レーシング) ▼エレガントレディー ①高橋綾乃(剣淵町)②遠山雅子(TEAMまっちゃ)③羽吹麻子(東川大雪スキー少)④松岡ゆきこ(愛別松岡牧場)⑤太田協子(東川大雪スキー少) ▼ヤング・ミドルマン ①澤田幸敏(朝日ASS)②松田優作(小平SRT)③村上武志(羽幌レーシング)④野田一彦(ブルー・コメット・レ)⑤藤井稜生(比布レーシング)

川町幼児センター)④西出伊吹(東川大雪スキー少)⑤藤島蓮菜(エール保育園)⑥大西真唯(羽幌幼稚園)

▼キッズおとなのこ ①松田優志(小平SRT)②住吉逞(留萌ジュニアスキー少)③川本晃輔(朝日ASS)④山本煌翔(アーミンSC)⑤小林謙心(東川大雪スキー少)⑥立花好(羽幌認定こども園)⑦森田櫻亮(湧別保育所) ▼小学1年女子 ①広田紗良(朝日ASS)②島崎叶望(旭川ジュニアアルペン)③遠山みるく(和寒ASS)④花本笑真(東川大雪スキー少)⑤對馬理紗(同)⑥武田はるの(アーミンSC)⑦永井鞠百(東川小) ▼同男子 ①佐々木輝(東川大雪スキー少)②佐藤太陽(上湧別スキー少)③上松拓実(同)④工藤啓太(佐呂間スキー少)⑤山本佑月(土別ジュニアレーシング)⑥佐藤孝樹(上湧別スキー少)⑦高嶋悠吾(土別ジュニアレーシング) ▼小学2年女子 ①青野里々愛(稚内アルペン少)②山田星空(朝日ASS)③塚崎彩椰(和寒東山レーシング)④養嶋小桃子(愛別スキー少)⑤渡邊美咲(同)⑥藤原采花(東川大雪スキー少) ▼同男子 ①内藤駿太(旭川ジュニアアルペン)②増田颯(同)③勝見洸太(比布レーシング)④川本大翔(朝日ASS)⑤相馬大輝(アーミンSC)⑥木村伊吹(朝日ASS)⑦石崎伶音(エンドレスレーシング) ▼小学3年女子 ①谷袖子菜(旭川ジュニアアルペン)②中村小雪(東川大雪スキー少)③河治英佳(アーミンSC)④本間稀衣(朝日ASS)⑤田村実夢(同)⑥山地伶奈(東川大雪スキー少)⑦石崎杏奈(エンドレスレーシング) ▼同男子 ①對馬啓太(東川大雪スキー少)②田中理人(同)③吉澤健人(同)④森田脩介(上湧別スキー少)⑤林昊士(東川大雪スキー少)⑥古川裕真(同) ▼小学4年女子 ①佐伯星来(札幌市立元町北小)②塚崎陽菜(和寒東山レーシング)③松岡桜子(愛別松岡牧場)④上松咲穂奈(上湧別スキー少)⑤大野心美(同)⑥養嶋日夏子(愛別スキー少)⑦坂上陽菜(東川大雪スキー少)

【ミニバスケットボール】 ◆旭川地区連盟少年団冬季リーグ戦(1月27、28日・旭川市神居東小学校ほか)



▼Fブロック(27日) 東川ミニバスケットボール少年団(以下東川) 21-13 中富良野(中富良野) 東川 21-43 神居東(旭川) ▼同(28日) 東川 37-17 東栄(旭川) 東川 25-23 東神楽(東神楽)

【スキー】 ◆キャンモアGSL14(2月11日・キャンモアスキーレッジ)



「キッズおんなのこ」で優勝した斉藤羽菜ちゃん(旭川ジュニアアルペン) ▼キッズおんなのこ ①斉藤 羽菜(旭川ジュニアアルペン)②勝見友音(比布レーシング)③永井寿亜麻(東川)



子育てチャンネル

素敵な来客ー翼をもつ友人

東川町文化芸術交流センター

には、スズメ、シジュウカラ、シメ、アカゲラなどの野鳥が訪れます。冬の間だけ設置したバードフィーダー（小鳥の餌台）にヒマワリの種を置いておくと、上手に殻をむいて中身を食べるシメや、一粒くわえて木陰へ持つて行き種をついばむシジュウカラの様子を見ることができ

ます。春になると、樹木に設置したバードハウス（小鳥の家）に、シジュウカラのつがいがせっせとコケや犬の毛などを運んで営巣を始め、数週間後には雛たちの合唱が聞こえてきます。そんな彼らの仕草やさえずりは、どんなひと息よりも心に安らぎを与えてくれます。

野鳥と人の関係

欧米では野鳥と自然を身近に親しむものとしてバードハウスが広く親しまれています。

バードハウスの起源をさかのぼると、アメリカ先住民族のアメリカン・インディアンの風習

につきあたるそうです。

インディアンたちが飲料水やお酒を運ぶ時に使用したヒヨウタンを乾燥させるため樹木に吊るしておいたところ、パール・マーチンという鳥が巣を作りました。

パール・マーチンは非常に利口な鳥で、栽培

していたトウモロコシ

を狙うカラ

スや、飼育

していた鶏

や子羊などを

狙う猛きん類が

やってくる警戒音

を発し、インディアンに敵

の襲来を知らせていました。

渡り鳥であるパール・マーチンの生活様式は、インディアンにとつては農業カレンダーとなり、時計の役割も果たしていました。貴重な情報を提供する彼らを身近に呼ぶために作られたものがヒヨウタンのバードハウスだったそうです。



日本では、江戸時代から続く

京都の旧家、鍵本家で2000年

にわたり家中にヒヨウタン製の「雀のお宿」を用意してもな

していた話があります。

ある日、傷ついたスズメが鍵本家へ迷い込み、家主が餌を

え着病をしました。やがて回復したスズメは仲間

を連れて同家を訪れるように

なつたので、巣箱として

穴を開けたヒヨウタン

を家中に吊るしてかわい

い来客をもてな

していました。

自然と親しみながら暮らす

バードハウス研究家だった故

井筒明夫氏は「バードハウスは

人と自然とが調和して生きられる環境を考える起点となります。それだけではなく、芸術やデザインに取り組み上でも格好のテーマになる」をおっしゃっています。

東川では2016年からバードハウスワークショップを行っています。バードハウス作りは子どもたちが当たり前に持っている自然に対する興味や愛情をより深める機会になります。大人たちの心にもそれをよみがえらせるきっかけになると考えています。東川でも自然との楽しい語らいがたくさん生まれることを思い描いています。

文化芸術交流センターギャラリー
図本 周

(注) 井筒明夫1930(昭和5)年、福島市生まれ、今年1月、88歳で逝去。セソンググループ、西武百貨店、パルコなどの総務、開発、建築担当役員を経てノール・インターナショナル・ジャパン社長、道東海大学非常勤講師として現代デザイン論講演。主な著書として「THE BAUHAUS A JAPANESE PERSPECTIVE And A Profile of Hans and Florence Schust Knoll (鹿島出版)」、「バードハウス 野鳥たちの楽園」(光文社新書)、「バードハウス 小鳥を呼ぶ家」(INAX BOOKLET)など。

日本人の約2割が脂質異常症の疑い

脂質異常症、肥満、高血圧、糖尿病。これらの病気はよく聞く名前ですね。一般に生活習慣病と呼び、以前は一般に成人病といわれていました。症状のない疾患で、日本人の死亡原因の約6割を占めています。自覚症状がないうちに徐々に病状が進行し、突然死に至る重大な病状に発展することがあります。そうならないために年に1回は健診を受けてご自分の健康を気遣いたいものです。今月は油断できない生活習慣病リスクの一つ、脂質異常症のお話です。

一般にコレステロール値が高いと言われるときは、いわゆる悪玉コレステロールである「LDLコレステロール」を指しています。食品に含まれるコレステロールとは違い、肝臓によつて作られるリポたんぱくの一部で、含まれる中性脂肪やコレステロールの割合により、LDL（低比重リポたんぱく）、HDL（高比重リポたんぱく）など分類されます。

LDLコレステロールは、コレステロールの割合が高く、全身にコレステロールを運ぶ役割を持ち、細胞はそのコレステロールを利用して細胞膜の成分やホルモ

ンの材料として利用しています。利用されない余分なLDLは血液中に留まり、血管内に蓄積して血管を詰まらせる原因になるとも考えられています。

「HDLコレステロール」は、血液中や全身の余分なコレステロールを回収する役割を持つため、血液の中のコレステロールを下げ、動脈硬化のリスクを減らす「善玉コレステロール」と呼ばれます。

動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中になる危険の始まり

日本人で脂質異常症が疑われるのは男性22・3%、女性17・7%と比較的多い

のが実情です（平成22年国民健康・栄養調査の概要）。

脂質異常症は、動脈硬化性疾患の危険因子の一つで、狭心症、心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などの心血管疾患発症につながる恐れがあります。コレステロール値が上がる場合、他の疾患が隠れていることもあるので、詳しい検査が必要で

一般に治療始めは投薬ではなく、禁煙、運動療法、食事療法などを3カ月以上行い、効果判定のために血液の再検査をします。すでに肥満、高血圧、糖尿病などの治療を受けていたり、脳梗塞や心血管疾患の既往がある場合は、薬によつて

厳格にコレステロール値を下げてくたはいけません。家族が「家族性高コレステロール血症」と診断されている場合は、遺伝で同じ疾患の可能性があるため治療が必要になります。

効果的な運動と食事

ウォーキング（速歩）、ジョギング、水泳、自転車、社交ダンスなど有酸素運動は、毎日30分から60分程度行いましょう（あるいは1週間で合計180分間以上）。

「ややきつい」と感じて心拍数が安静時の1・5倍程度（毎分100〜120拍）の運動を行うと血中中性脂肪が低下し、HDLコレステロールが上がってLDLコレステロールが下がる効果があります。

食事に含まれる脂質量は総摂取量の25%以下に抑えましょう。また、脂質の内容によつて、LDLへの影響が違います。不飽和脂肪酸の摂取量を増やすと、LDLが下がります。不飽和脂肪酸の摂取量を増やしましょう。

○さんま、いわし、さば

などの青魚は週に4回以上食べましょう。

○アーモンド、ピーナッツ、クルミ、ヘーゼルナッツなどナッツ類は一日平均67g程度食べましょう。

反対に脂身の多い赤身肉や乳脂肪分（牛乳、チーズ、バターなど）に含まれる飽和脂肪酸、お菓子やパンに含まれている加工油脂（マーガリン、ショートニング）のトランス脂肪酸はLDLコレステロールを上げるので極力減らしましょう。

野菜、果物、全粒穀物を多く摂ると、心血管疾患を減らす効果があります。飲酒は、アルコール量1日1合（180ミリリットル）、男性20g、女性10g以下を心掛けます。

40歳以上を対象に特定健診を実施しています（74歳まで）。メタボリックシンドローム予防のため「特定健診」を活用しましょう。生活習慣改善で効果がない場合は、投薬治療となります。特定健診受診後にご相談ください。

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

自治振興会 月、水、金(前8時半～正午)、西部は火、水、金(前8時半～後6時)、木、土、日(後1時～後6時)
 ▶中央…82-5252▶西部…82-4291▶第一…82-3411▶キトウシ…82-4517▶第三…82-5000

行事予定

東川町役場

- 1日(木) 東川高校卒業式(前10時、東川高校)
- 8日(木) 第1回町議会定例会(前9時半、議場)=19日まで=
- 9日(金) 東川養護学校卒業式(前9時半、東川養護学校)
- 14日(水) 第71回東川中学校卒業式(前9時半、東川中)
- 16日(金) 幼児センター第16回卒園式(前10時、幼児センター)
- 17日(土) 第一小、第二小、第三小各校卒業式(前10時、各小学校)
- 20日(火) 第118回東川小学校卒業式(前10時、東川小)

文化ギャラリー

東町1丁目19-8

- 9日(金)まで
 - ▶飛弾野数右衛門作品展「昭和の東川」▶飛弾野数右衛門賞歴代受賞作家寄贈作品展
- 11日(日)～30日(金)まで
 - ▶第34回北海道報道写真展▶第6回高等学校文化連盟全国写真専門部日韓中高校生フォトコンテスト写真展

※10日(土)、31日(土)は展示入れ替えのため休館

文化芸術交流センター(月曜展示休み)

北町1丁目1-1

- 大雪山ライブラリー
- 11日(日)まで
 - ▶高澤光雄の「深田久弥と北海道の山」展
- ギャラリー1
- 31日(土)まで
 - ▶フィンランドのセラミックデザイン展
- ギャラリー2
- 25日(日)まで
 - ▶藤野千鶴子パート4
 - 31日(土)から
 - ▶那須秀至&伊藤時男一写真と痕跡

※26日(月)から30日(金)まで作品入れ替えて休館

保健福祉センター

保健福祉課保健指導室

- 9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～)
- 15日(木) 2歳児相談(ふれあいルーム) 9:00～11:30
 (子育て支援センター) **申し込み**
- 27日(火)栄養教室 …… 10:00～13:00

※会場は保健福祉センターです(2歳児相談以外)

地域子育て支援センター(幼児センター内)

西4号北8番地

- <親子遊び体験教室> **予約**
- 8日(木)「幼児センター2歳児うさぎ組との交流」
 (定員15組) …… 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
 5日、6日、7日、12日、13日、14日、19日、20日、26日
 ★5日(月)は遊びの広場に変更。「おはなしの会ピピ」を予定。午前10時45分～11時30分まで40分間程度。どなたでも参加可。

※遊びの広場は、26日(月)が本年度の最終日です
 ※申し込み・お問い合わせは
 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

- 9日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 13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
- 17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
- 23日(金)健康体操教室 …… **申し込み** 10:00～11:00
- 28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26日(月)から窓口、電話、FAXで