

手作りのバードハウス大集合

今年で7回目の東川町バードハウスデザインコンテスト。今回も道内各地から子どももの部34点、大人の部30点の手作りバードハウスが集まりました。オリジナルティにあふれ、外観から設置の仕方、掃除のしやすさまで工夫と趣向が凝らされた作品たちに、審査会では接戦を繰り広げる場面も。



▲オリジナルティあふれる手作りバードハウスを展示しました

よる講演会「陸の鳥 海の鳥」を開催。数々の冒険を共にしてきた2人が、北海道天売島に住む不思議な鳥から厳しい北

極を生き抜く鳥までを題材にさまざまなエピソードを交えて紹介しました。バードハウス作りは人と自然の調和を考えるきっかけになるだけではなく、日常の中で芸術やデザインに取り組む上にも適しています。このコンテストは「一家に1つのバードハウス」を目指して継続予定。あなたも「小さな隣人」の家を作ってみませんか？

世界一健康なまち東川町

2月16日、共生プラザそらいろで、室伏広治氏（スポーツ庁長官）、金岡恒治氏（早稲田大学教授）、鈴木岳氏（株R・body代表取締役）による講演「国民のライフパフォーマンスの向上に向けてスポーツを通じた健康なまちづくり」を開催。金岡氏はR・bodyが実施したコンディショニング・腰痛予防プログラムの成果を発表。東川では3か月間、平均51歳の76人が参加し、実施前と後では



労働生産性が7%上昇、7人の腰痛が改善したなど、統計学的にも効果が示されました。鈴木氏は「町では小学校でもコンディショニングを教えている。一人一人が健康なまちづくりの主人公となってほしい」、室伏長官は「スポーツを通じた健康長寿社会の実現を目指す。プログラムの研究成果は素晴らしいもの」と話しました。プログラムの参加賞を代表して受け取った和田稔さん・佳子さんは「定期健診の結果を自慢できそうです！」と報告しました。

歌を通じて交流、うたごえ喫茶

小西健二音楽堂では、地域おこし協力隊のドートレトミシー（ボーカル：長尾匡祐さん、ピアノ：長尾佳詩子さん）が、うたごえ喫茶や親子でも気兼ねなく楽しめるコンサートなどさまざまなイベントを実施しています。

2月15日はガイドの曲があって誰でも歌えるうたごえ喫茶で「なごり雪」や「翼をください」など計7曲を合唱。匡祐さんが曲を説明すると、「この曲はテレビ番組に使われていた」「CMの曲だった」など、



当時を懐かしむ声も聞こえてきました。佳詩子さんのピアノ演奏に合わせてみんなで歌うと、音楽堂に素晴らしい歌声が響き渡りました。最後はみんなでお茶やお菓子を食べながら交流。お知り合いも、初めての方も、楽しい歌と美味しいお菓子があれば仲良くなれます。

ドートレトミシーは5月で地域おこし協力隊を卒業しますが、これからも小西健二音楽堂でイベントを開催予定。参加してみてくださいね。

又タフカウシペが語りかけるもの

2月17日、大雪山を拠点に活動している山岳ガイド・写真家の大塚友記憲さんによる大雪山アーカイブス講演会「又タフカウシペが語りかけるもの」を開催しました。

大塚さんは映画「カミイのうた」で菅原監督から大雪山や東川町の自然風景の撮影を託されました。講演で次々に映し出される大雪山の四季の映像は、どれも美しく、驚くほどの躍動感！「（町境で分かれず）旭岳をまるまる抱えてい



▲撮影：大塚友記憲

るのが東川の特徴」「ギンザンマシコ（鳥）を撮るなら5月が穴場」「夕方にロープウェイから見ると旭岳の紅葉は、二割増しで赤い」など、分かりやすく貴重な情報が満載で、来場者は目の前でガイドをしてもらっているかのように熱心にメモを取りながら聞き入りました。おわりには、大雪山文化の発信に尽力された故・清水敏一さん（大雪山アーカイブス専門員）との交流にも触れ、「清水さんの志を引き継いでいきたい」と力強く宣言されました。

おもしろがると世界がひろがる

2月18日、せんとびゅあーで「大ピンチずかん」の著者・鈴木のりたけさんによる講演会「おもしろがると世界がひろがる」を実施しました。

新幹線の運転手からデザイナード、そして絵本作家になった鈴木さん。子育てをする中で、一つの出来事で一日中楽しめる子どもの感覚を超えるおもしろざるを生み出そうと想像力豊かに作ってきた絵本たちはリズムカルで、おもしろがるア



アイデアがいっぱいです。

自己紹介をしながら歌に合わせて大きな模造紙に即興で新幹線を描いたり、ワークシヨップ「ひょうげんの10（じゅう）」で色画用紙を0と1の形に切り取って作品を作り、できた作品がどんな形に見えるかをみんなで考えて「のりたけ賞」を発表したりしました。サイン会は長蛇の列ができるほどの大好評。おもしろがることで見え方が広がり、大人も子どもも楽しい発見がありました。

日本語学校スピーチコンテスト

2月22日、東川日本語学校でスピーチコンテストを開催。予選を勝ち抜いた留学生12人が日本語で、考えていることや感じていることを発表しました。



▲優勝したアイシャー・ナイラーさん

優勝はアイシャー・ナイラーさん（インドネシア）。「自分の名前にはきれいな意味もあり、千年以上前に生きた偉い女性と同じでもある。その女性のように完璧ではないが、自分なりのやり方で意味のある人生を送りたい」と名前と人生

について語りました。シーリー・ショーン・ロバートさん（アメリカ）は「生きる上での矛盾」、スリン・リンターさん（ミャンマー）は「日本での留学生生活」についてスピーチし、準優勝を獲得。惜しくも入賞しなかった学生にも、努力から身に付けた日本語とスピーチの技術、思いが詰まった内容に、会場の学生や観客から盛大な拍手が送られました。インターネットでもライブ中継し、母国からも声援が送られたようです。

睡眠と「ボディメンテ」で健康に

2月20日、改善センターで介護予防講演会を開催「主催：しらかば学級・シニアクラブ連合会」。同会は①渡辺智之氏（快眠生活アドバイザー）の講演「意外と知らない上手な眠り キラキラ輝く毎日を」、②中島秀雪氏・小野寺未来氏（保健福祉課・R・body）の講座「肩こりや腰痛改善、姿勢改善に向けたコンディショニング」の2本立て。



▲渡辺智之氏

渡辺氏は「睡眠不足は免疫力や判断力、うつ病のリスク、死亡リスクとも関係が

あります。上手に眠るには体内時計を整えることや、昼寝の取り方などが大切ですよ」と睡眠について解説。R・bodyの講座では、体の調子や姿勢をより良くするコンディショニングをいくつか実践。中島氏は「腰痛の原因は、腰にない。正しく肩が動いていないことが問題だったりします。姿勢に悩んでいた人もコンディショニングを継続すると良くなりました。つまずくことや、肩こり・腰痛などは予防が望めるため、継続していただければ」と話しました。

「ボディメンテ」でクロスカントリースキー

2・3月、地域交流センター・ゆめ公園で「コンディショニング×クロスカントリースキー（クロカン）講座」を実施。昨年引き続き2年目となる本講座2月27日実施の回では快晴のなか、14人が集まりました。



まずは怪我をしないよう、屋内で念入りにR・bodyのコンディショニング。クロカンのために重要な胸を開く準備運動や、片脚に体重を乗せる練習をします。身体が温まったところで、

いよいよクロカンへ。「さて、何回転ぶかな？」と気合十分な声も聞こえてきました。東川クロカン少年団コーチの指導の下、ストックを持たずに歩くことから始め、さまざまエクササイズでスキーに慣れていきました。皆さん驚くほど上達し、最後はR・bodyのストレッチで身体をほぐしてリフレッシュ。

地域交流センターでは町民向けにGWまでクロカン道具を無料貸し出し中。旭岳はまだまだクロカンを楽しむことができますので、利用してみてくださいね。