# 除排雪作業にご理解・ご協力をお願いします

今年も雪のシーズンが到来しました。
東川町では、皆さまの快適な暮らしと安全を守るため、町道や公共施設等の除排雪作業を実施してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

## 除排雪作業の実施スケジュール

（標準的なスケジュールを掲載しており、積雪状況や路面状態によって変動することがあります）

**除雪作業**

午前 2：00 開始 → 除雪作業（町道・公共施設等） → 午前 7：30 休憩 → 午前 8：30 除雪作業（交差点の拡幅等） → 午後 12：30 終了

除雪作業は、通勤通学の時間帯の交通に支障が生じないよう、未明から早朝に実施することを基本としており、その出動判断は、積雪状況や気象予報、防災情報等を総合して行うこととしています。また、翌朝までに15cm以上の降雪が見込まれる場合や、吹き溜まりによる交通障害、暖気によるザクザク路面が発生している場合にも出動をすることがあります。

**排雪作業**

午前 8：00 開始 → 排雪作業 → 正午 12：00 休憩 → 午後 1：00 排雪作業 → 午後 4：30 終了

除雪作業によって車道や歩道に積まれた雪山を取り除き、道路幅を拡げるために行う排雪は、１シーズン中２～３回程度実施します。作業中は通行規制を伴うためご不便をおかけいたしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いします。なお、町の除排雪作業は１つのチームによって実施しているため、未明からの除雪作業を実施した日は、職員の勤務の関係から、その日中の排雪作業は行いません。

## 除雪・排雪のギモン

－ 皆さまに知っておいていただきたいこと －

**Q. 除雪車が通ったあと家の前に雪を残していくのはなぜ？**

A. 救急車や消防車等の緊急車両が道路の積雪や路面状況の悪化によって通行できなくなることがあってはなりません。町の除雪作業は、このような交通障害を防ぐために「かき分け除雪」によって、車両の通路を確保することを優先しています。
約180kmにも及ぶ町道の除雪を通勤通学の時間帯までに終わらせる必要があることから、ご自宅の間口に残った雪については、各ご家庭において処理をしていただくようご協力をお願いしています。

**Q. 朝から雪が降り続き、日中に道路がデコボコになったのに除雪が入らないのはなぜ？**

A. 除雪作業は安全を第一に考えて交通量の少ない未明から通勤通学が始まる時間帯までの間に行うことを基本としています。
交通量の多い日中に作業を行うことは、事故や渋滞の発生につながる恐れがあるため、朝から多くの雪が降った日であっても、吹き溜まりによる交通障害解消などの場合を除き日中の除雪作業は原則行なっていませんので、ご理解の程お願いします。

**Q. 道路わきにできた雪山が高くなり見通しが悪いのに、なかなか排雪が来ないのはなぜ？**

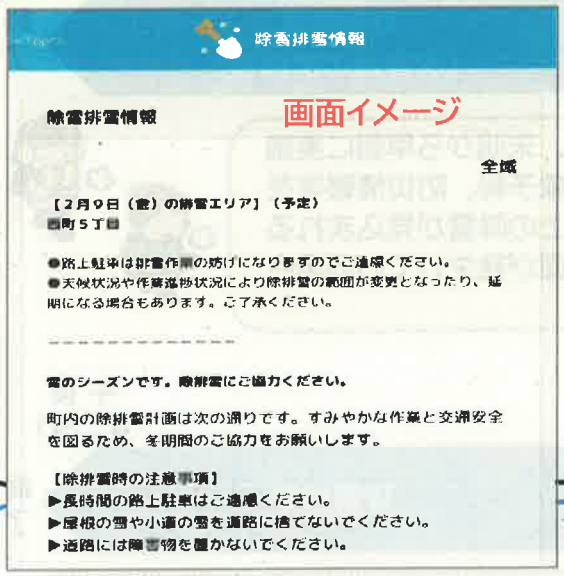
A. 排雪は多くの車両と人の動員を必要とし、短い距離でも長い時間を要する作業です。実施計画に基づき各地区を巡回しながら進めますが、１つのチームにより除雪と排雪の両方を行なっているため、深夜からの除雪作業に出動した場合、その日中は排雪を実施できなくなるという理由から、計画の変更が生じることがあります。なお、東川町アプリでは除雪排雪情報を提供していますので、是非ご活用ください。

東川町 都市建設課 公共施設管理室

## 除雪スタイルBook

東川町では[除雪スタイルBｏｏｋ]を発行しています。『みんなで力を合わせて　日本で一番除雪がきれいなまちを目指そう！』をテーマに、行政とご家庭とが一体となり除雪作業に取り組むことで、冬の生活をより安全で快適なものとするための啓発読本です。

QRコードより東川町ホームページにてご覧いただけます




## 東川町公式アプリ 除雪排雪情報

排雪を実施する際は、一時的な道路の通行規制を行うことがあります。それにより皆さまの生活に支障が生じないよう[東川町公式アプリ]において、排雪を予定しているエリアを、当日朝よりお知らせしています。（公開期間は12月～3月です）

アプリのダウンロードについてはQRコードより東川町ホームページにてご覧ください

## 除雪車両稼働状況確認マップ

除排雪作業用車両へのGPS端末の搭載により、地図上に作業を行なった道路の軌跡が表示され、除排雪の実施状況が確認できるウェブサイトです。サイトへはパソコン及びスマートフォンからでもアクセスが可能です。

（公開期間は12月～3月です）

東川町及び社会福祉協議会では、病気やケガ等の理由により、ご自身での除雪作業が困難な方のために、下記のサービスや助成事業を行なっています。ご自身が対象になるかについては、各窓口へお問い合わせください。

### 間口除雪サービス事業

市街地区にお住まいで、高齢や障がいまたは病気やケガ等により、自力での除雪が困難な世帯の方（条件有）

申請窓口：保健福祉課社会福祉室
実施担当：都市建設課公共施設管理室
☎82-2111

### 除雪費用助成事業

高齢や障がい等により、除雪が困難な世帯に、住宅生活用通路を除雪するための費用を助成します（条件有）

窓口：社会福祉協議会 ☎82-7505

令和8年 1月11日(日)

開場 11:30
開演 12:30
(14:40終了予定)

入場料
【一般】 前売 2,500円(当日 2,500円)
【高校生以下】 前売 1,000円(当日 1,500円)

東川町複合交流施設 せんとぴゅあI講堂

東川町北町1丁目1番1号

主催 東川町文化振興交流協会
共催 写真文化首都「写真の街」東川町
協力 株式会社ハリウッド 株式会社プロダクション未来

前売券販売所

せんとぴゅあ1門 東川町文化交流課
東川ミーツせんとぴゅあ店
道の駅ひがしかわ「道草館」
フレンドシップなかざわ

## 町内在住で65歳以上のみなさまへ
## 錦笑亭満堂presents　2026新春　東川スペシャル落語会
## チケットプレゼントいたします！

町のオフィシャルパートナー企業である株式会社ホリプロとのご縁から、落語家の錦笑亭満堂さんには、これまで落語会の企画に継続的に関わっていただいています。今年も町民の皆様に新年の初笑いをお届けするべく、「錦笑亭満堂presents　2026新春　東川スペシャル落語会」を開催いたします。ゲストには落語家の林家三平さんや笑福亭べ瓶さんをはじめ、豪華な顔ぶれが登場するスペシャルな落語会です。（日時等詳細は裏面のチラシをご確認お願いいたします）

**★65歳以上の方の文化芸術鑑賞の機会として、200名様限定で落語会のチケットをプレゼントいたします！（但し、応募多数の場合は抽選とさせていただきます。12/26(金)に当落について発送予定です）**

※年齢は令和８年３月３１日に６５歳を迎えられる方も対象といたします。
　令和７年１２月１日現在、東川町にお住まいの方に限ります。
　当日確実に参加できる方のお申し込みをお願いいたします。
　申込要件に該当しない方は12/1より、チラシに記載している各店舗においてチケットの購入をお願いいたします。

●申込方法
このチラシを受け取ってから、～12/22（月）の間に①～③のいずれかの方法で申し込みをお願いいたします。
① 下記申込書をせんとぴゅあⅡ文化交流課に提出
② Googleフォームで申込 ──────→
③ 電話　0166-82-2111（内線　734）
200名以内の場合は、12/25(木)にチケット発送。
応募多数の場合は、12/25(木)抽選、12/26(金)に当落のお知らせを発送いたします。

その他不明な点等ございましたら下記担当までご連絡お願いいたします。
東川町役場文化交流課　村中　☎　0166-82-2111

✂ キリトリ

### 錦笑亭満堂presents　2026新春　東川スペシャル落語会チケット申込書
同一世帯で年齢要件に該当する方は一緒に申し込み可能です。

| | |
|---|---|
| 参加者①・年齢 | （　　歳） |
| 参加者②・年齢 | （　　歳） |
| 参加者③・年齢 | （　　歳） |
| 住所 | |
| 電話番号 | |

申込書記入後、せんとぴゅあⅡ文化交流課へ提出お願いいたします。締切　～12/22（月）

## 竹内選手・篠原選手にエールを！

# 東川から世界へ

## 竹内智香選手・篠原琉佑選手 を囲む会（壮行会）

スノーボードアルペン競技で活躍する竹内智香選手、東川町所属で活躍している篠原琉佑選手は、
2026年ミラノ・コルティナ冬季大会を目指しています！みなさんで応援しましょう！

**竹内選手・篠原選手によるパネルディスカッション・参加者全員での記念撮影**

**12/23（火）** 東川小学校体育館 ※駐車場に限りがございますので、乗り合わせ等のご来場にご協力ください

**18:00（17:30受付開始）～19:20（終了予定）**

※会場にはスリッパを用意しておりますが、上履をご持参いただけますと幸いです

参加申込フォーム　参加無料　〆切 12月15日まで！！

お電話・メールでも申込を受け付けています！

主催：「写真の町」東川町 / 竹内智香 後援会 / 篠原琉佑 後援会

東川町 保健福祉課 TEL:0166-82-2111 E-mail:hoken.fukushi@town.higashikawa.lg.jp

# コンディショニング講座情報

東川町 × R-body

参加費無料

## 【コンディショニングイベント】

さまざまなタイトルでイベントを開催しております。お子さまからご年配の方まで幅広く参加されています。
（小さいお子さんも保護者の方と一緒に参加いただけます。）

① **おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング**　レベル：★☆☆

運動初心者や姿勢不良が気になる方にオススメです！
自宅で簡単にできる運動で姿勢を整え、日常生活を快適にする内容です。

② **肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング**　レベル：★☆☆

肩こりや腰痛に悩む方にオススメです！原因を解説し、改善に向けた運動をお伝えします。
デスクワークや家事で身体が動きにくい方にもオススメです。

③ **1日の始まりにオススメのアクティブストレッチ**　レベル：★☆☆

アクティブストレッチは可動域を広げることに合わせて神経の促通にも繋がります。
快適な1日のスタートにオススメなストレッチをご紹介します。

④ **ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング**　レベル：★★☆

スポーツするしない関係なく、ケガしないカラダをつくることは大切です。トップアスリートのサポートも行うR-bodyのノウハウを活かして、エクササイズをご紹介します。いつもより難易度を上げたエクササイズを行いたい方にオススメです。

⑤ **【会員登録必須】ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介（初心者向け／パワープレート、カイザー）**　レベル：★★☆

ジムを利用する時にご自身でエクササイズを実施できるようジムにある機器やスペースを活用したエクササイズをご紹介します。※施設利用料が発生いたします。

## 【①②③④⑤ご参加希望の方】

以下いずれかの方法でお申し込みください。定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください。

**(1) URL及び二次元コードよりお申込み。**　https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9

**(2) 「そらいろ」「B&G」へ電話もしくは受付**

【キャンセルについて】
事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただくますようお願いいたします。

【持ち物】　飲み物 ／タオル ／室内シューズ（ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介に参加される方）
ジム施設の使用料　※ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介のセッションに参加の場合

【服装】　動ける服装

## 参加されている方からの声

膝の痛みで通院中にセッションに参加し始め、痛みが無くなり感謝しています。姿勢、肩こり、腰痛など身近な症状の原因をお聞きしながらストレッチ、コンディショニングする大切さを教わりましたので、これからも日々の生活に取り入れ健康維持したいと思います。　Wさま（70代女性）

参加してから身体の使い方はもちろんのこと日々の健康への意識が高まりました。また、元々趣味にしていたスポーツのパフォーマンスも向上させることができました。ぜひ家族や友人たちにも参加してほしいです。
Nさま（30代男性）

過去にスポーツで怪我をしてから疼痛に悩ませされていましたが、"なぜ"痛みや姿勢の悪さが出るのか、その説明を受けてから改善に向けたコンディショニングを教えてもらえるのでクラスの後も自分の頭で考えて日々のコンディショニングに取り組める様になりました。自分の身体の変化を楽しみに日々過ごせています！　Nさま（40代女性）

**参加されている方の不定愁訴の軽減・改善率：72%**
**（肩こり、腰痛、膝痛など）**

## コンディショニングとは

「コンディション」とは、いわばその人の「カラダの調子」のこと。
そのコンディションをより良い方向に整えることを「コンディショニング」と言います。

「コンディショニング」は日常生活における基盤です。
スポーツをする・しないに関わらず、全ての人々に必要なことです。

「コンディショニング」には、フィジカル（運動）、メディカル（医療）、栄養、睡眠を含め様々な要素が存在し、人によって必要なコンディショニングは異なります。
ライフパフォーマンス向上のために、さまざまな要素から総合的にコンディショニングする必要があります。
Total Conditioning for life performance.

## R-bodyとは

コンディショニングを通して、人、街、国のライフパフォーマンスの向上に貢献することを目指しているトレーナーカンパニーです。
博士（スポーツ医学）であり、全米公認のトレーニング指導者資格を持つ代表鈴木岳.を含むプロトレーナー集団が25年に渡り、ケガをした日本代表やプロアスリート選手などのトップアスリートが復帰のために行っていたコンディショニングトレーニングサービスを、一般の方にも届けたいという思いで、2003年12月に創業しました。
以来、1,000名以上のトップアスリート、約10,000名の一般のお客様に対して25万回以上のパーソナルセッションを積み上げてきました。R-bodyには、40名ほど専門家が在籍し、バリエーションに富んだコンディショニングトレーニングを提供しています。
**東川町とオフィシャルパートナーシップ協定を通じて、　"健康の町 東川町"の実現に向けて尽力して参ります。**

R-bodyの詳細はこちら！

# 東川町×R-body

| 日程・時間 | タイトル | 場所 |
|---|---|---|
| 12月 | | |
| 16日（火）14:00-14:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 16日（火）15:00-15:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 23日（火）9:00-9:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 25日（木）9:00-9:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 26日（金）15:00-15:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 26日（金）16:00-16:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 27日（土）9:00-9:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 27日（土）10:00-10:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 1月 | | |
| 6日（火）10:00-10:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 7日（水）9:00-9:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 7日（水）10:00-10:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 8日（木）9:00-9:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 8日（木）10:00-10:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 9日（金）15:00-15:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 9日（金）16:00-16:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 12日（月・祝）14:00-14:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 12日（月・祝）15:00-15:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 13日（火）16:00-16:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 14日（水）14:00-14:40 | ケガしないカラダをつくるためのコンディショニング | そらいろ2F |
| 14日（水）15:00-15:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 15日（木）15:00-15:40 | 肩こり・腰痛改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |
| 15日（木）16:00-16:40 | おうちでできる姿勢改善に向けたコンディショニング | そらいろ2F |

**【お申し込み方法】**

以下いずれかの方法でお申し込みください。定員があるため参加希望の方は早めにお申し込みください

**(1) URL及び二次元コードよりお申込み。**

https://forms.gle/Pexb1DcKJ2j8kmYo9

**(2) 「そらいろ」（0166-82-2111）「B&G」（0166-82-4600）へ電話もしくは受付**

【キャンセルについて】

事前に「そらいろ」「B&G」へ電話、もしくは受付へお伝えいただくますようお願いいたします。

# 12・1月コンディショニング講座日程

※1月の申し込み開始日：12月27日

## ◆ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介【会員登録必須】

場所：そらいろ2F　健康づくりルーム

| 日程・時間 | タイトル |
|---|---|
| 12月 | |
| 25日（木）16:00-16:40 | パワープレート・カイザー |
| 26日（金）9:00-9:40 | パワープレート・カイザー |
| 27日（土）11:00-11:40 | 初心者向け |

| 日程・時間 | タイトル |
|---|---|
| 1月 | |
| 6日（火）14:00-14:40 | 初心者向け |
| 6日（火）15:00-15:40 | パワープレート・カイザー |
| 8日（木）14:00-14:40 | 初心者向け |
| 12日（月・祝）16:00-16:40 | 初心者向け |
| 13日（火）9:00-9:40 | 初心者向け |
| 13日（火）10:00-10:40 | パワープレート・カイザー |
| 14日（水）16:00-16:40 | パワープレート・カイザー |

**【お願い】**
**ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介は多くの方がご予約できるように1度にお取りできるのは1人1枠までとし、予約したセッション終了後に次の予約をお取りください。**

**【持ち物】飲み物／タオル／室内シューズ（ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介に参加される方）**

ジム施設の使用料　※ジムを有効活用するためのエクササイズ紹介のセッションに参加の場合

**【服装】動ける服装**

## ■コンディショニング教室（有料）

詳細ページ

**私たちは皆、人生というフィールドを生きるアスリートです。**
毎日を快適に過ごすためには、カラダのコンディショニング＝整える力が欠かせません。
R-bodyでは、トップアスリートが実践する最先端のコンディショニングを、どなたでも学べる教室を開催しています。
この教室では、カラダの動作原理や基本的なエクササイズを通して、自分自身で整える力を養います。
全3回で税込33,000円。単発受講も可能ですが、通して受講いただくことでより深い学びが得られます。
詳しくは二次元コードをご覧ください。

**日程：**

対面開催の申し込み

**【対面開催】**

**ウォーミングアップ編：2025年12月10日（水）14:00-16:00**
**筋力トレーニング編　：2025年12月24日（水）14:00-16:00**
**クールダウン編　　：2025年12月3日（水）10:00-12:00　or　2026年1月7日（水）14:00-16:00**

オンライン開催の申し込み

**【オンライン開催】**

**ウォーミングアップ編：2026年1月14日（水）19:00-21:00**
**筋力トレーニング編　：2026年1月21日（水）19:00-21:00**
**クールダウン編　　：2025年12月2日（火）19:00-21:00　or　2026年2月4日（水）19:00-21:00**

## ■コンディショニング教室体験セミナー（無料）

**自分のカラダを知り、"動けるカラダ"をつくる第一歩**
「最近、カラダの硬さや動かしにくさが気になる…」
「スポーツを長く楽しみたいけど、ケガが心配…」
そんなあなたにぴったりの"カラダの整え方"を、まずは体験してみませんか？
本セミナーは、【コンディショニング教室】の体験版です。
無理なく、楽しく、続けられる健康づくりのきっかけとして、どなたでもご参加いただけます。

**日程：**

申し込み

**【対面開催】※どちらも同じ内容です。**

**2025年12月11日（木）14:00-14:40　or　2026年1月8日（木）14:00-14:40**

**【オンライン開催】**

**2025年12月13日（土）16:00-16:40　or　2026年1月12日（月・祝）10:00-10:40**

# コンディショニング教室

**間違った動きは、ケガにつながることも。**
**だからこそ、正しい知識と方法を学ぶことが大切です。**
**5年後も動けるカラダに。今こそ、はじめ時。**

「階段がつらい」「腰や肩が重い」…　そんな不調は、年齢だけが原因ではありません。
正しいカラダの使い方を身につければ、毎日がもっと動きやすくなります。

この教室は、自分でカラダを整えられるようになるR-body独自のプログラムです。
20年以上の実績とアスリート支援のノウハウを活かし、どなたでも実感できる種目を厳選しています。
運動が苦手な方も、肩こりや腰の重さを感じる方も大歓迎。
正しい知識と方法を学んで、ラクに動けるカラダを一緒につくりましょう。

## 内容

| ウォーミングアップ編 | 筋力トレーニング編 | 筋力トレーニング編 |
|---|---|---|
| 筋肉や神経を活性化させ、カラダを動かしやすくする方法をご紹介します。 | 効率的な動きの習得と負荷に負けないカラダを作る方法をご紹介します。 | カラダの緊張ー筋長（筋肉の柔軟性）を整える方法をご紹介します。 |

## スケジュール

3つのプログラムは、それぞれ同じ内容を複数日程で開催します。ご都合の良い【1日】を選び、
対面またはオンラインでご参加ください。全プログラムの受講がおすすめですが、1クラスからの参加も可能です。
料金は各11,000円（税込）です。

| | ウォーミング編 | 筋力トレーング編 | クールダウン編 |
|---|---|---|---|
| 対面<br>東川町 | ・12/10（水）14:00-16:00 | ・12/17（水）14:00-16:00 | ・12/3（水）10:00-12:00<br>・1/7（水）14:00-16:00 |
| オンライン<br>(Zoom) | ・1/14（水）19:00-21:00<br>・1/17（土）10:00-12:00 | ・1/21（水）19:00-21:00<br>・1/31（土）10:00-12:00 | ・12/2（火）19:00-21:00<br>・1/28（水）19:00-21:00 |

## 参加者の声

- 「筋肉のつき方や、自分の弱点の改善方法がよくわかりました」　40代女性
- 「効果のある体操を丁寧に教えてもらえたことで、日常でも取り入れられるようになりました。」　50代男性
- 「姿勢改善のために何をすれば良いかがはっきりわかりました」　70代女性

## 詳細

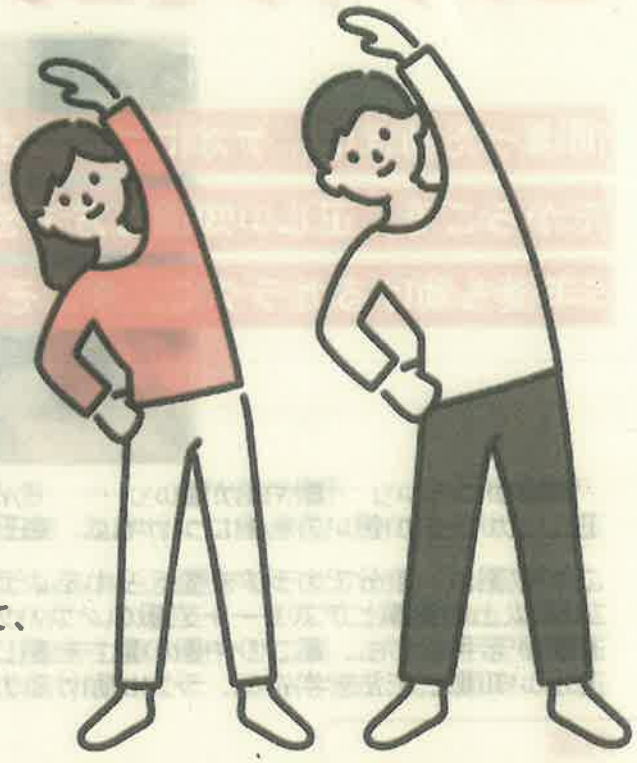
開催方法：対面開催：共生プラザそらいろ（東川町）
　　オンライン開催：Zoom（事前にURLをご案内します）
持 ち 物：動ける服装、筆記用具、飲み物
　　※対面参加の「筋力トレーニング編」のみ室内シューズをご持参ください。
申　　込：右の二次元コード

▼お申し込みはこちら
対面開催　　オンライン開催

R
Rbody

# コンディショニング無料体験セミナー

## 正しく動かすと、
## カラダはもっとラクになる。



「最近、カラダの硬さや動かしにくさが気になる…」
「スポーツを長く楽しみたいけど、ケガが心配…」
そんなあなたにぴったりの“カラダの整え方”を、
まずは体験してみませんか？

本セミナーは、【コンディショニング教室】の体験版です。
無理なく、楽しく、続けられる健康づくりのきっかけとして、
どなたでもご参加いただけます。

### スケジュール

| 日時 | 場所 |
|---|---|
| 12月11日（木）14:00-14:40 | 対面：共生プラザそらいろ2F |
| 12月13日（土）16:00-16:40 | オンライン：Zoom |
| 1月8日（木）14:00-14:40 | 対面：共生プラザそらいろ2F |
| 1月12日（月・祝）10:00-10:40 | オンライン：Zoom |

### おすすめの方

- ✔ 肩こり・腰痛を改善したい方
- ✔ スポーツのケガを予防したい方
- ✔ 運動を始めたいが、何からすればいいか分からない方

### 内容

1. コンディショニングとは
2. エクササイズ体験（２種目）
3. コンディショニング教室のご案内

※コンディショニング教室の詳細は裏面をご覧ください

### 詳細

持ち物：飲み物、動ける服装

定員（対面開催のみ）：10名

申込：①二次元コード
②下記姿勢の窓口、電話
共生プラザそらいろ
（0166-82-2111）
B&G海洋センター
（0166-82-4600）

R-body