

11月13日がおすすめです。どの時間帯も比較的空いています！



特定健診・がん検診のお知らせ

場 所	東川町保健福祉センター (健診機関は旭川厚生病院です)	旭川がん検診センター (保健福祉センターからバスで送迎)
日 時	11月12日(木)・13日(金) 《6:30~10:00 15分毎の受付です。》 ※受付人数に制限があります。	10月19日(月)・12月8日(火) 《7:50 集合(時間厳守)》 ※バスの乗車定員に制限があります。
項 目	特定健診・後期高齢者健診 若年者健診 令和7年度開始！ 胃がん・大腸がん・肺がん検診	特定健診 胃がん・大腸がん・肺がん検診 乳がん・子宮がん・婦人科超音波
対象者	○特定健診…特定健診受診券をお持ちの方 ①30歳~74歳の町民で大雪地区広域連合国民健康保険に加入している方 ②40歳~74歳の町民で①以外の医療保険加入の扶養家族及び協会健保本人 (受けられる健診機関を事前にご確認ください) ○若年者健診…20~39歳の町民で職場等で血液検査などの健診機会がない方 ○後期高齢者健診…75歳以上の町民 (65歳以上で後期高齢者医療保険に加入している方も含む) ○がん検診…30歳以上の町民(令和9年3月末年齢) *子宮頸がん検診は20歳以上の方が対象です	
申 込	役場 保健福祉課 保健指導室 (裏面をご覧ください)	

健診・検診料金

特定健診 500円

若年者健診 無料

後期高齢者健診 無料

胃がん検診 1,500円

大腸がん検診 700円

肺がん検診 500円

乳がん検診 50歳未満 1,900円 / 50歳以上 1,600円

子宮頸がん検診 1,500円

婦人科超音波検査 520円

がん検診は、国保加入者と後期高齢者は半額になります！

有料の国保特定健診でHUC 500P、
がん検診で100Pもらえます♪

HUC

お申し込み先は、役場 保健福祉課 保健指導室

● 電 話 (82-2111)

● FAX (82-3644)

● 保健福祉課窓口

で受け付けます。



FAX送信票(82-3644)

12 日は電話または保健福祉課窓口でお申し込みください

役場 保健福祉課 保健指導室 行

保健福祉センター健診(健診機関:旭川厚生病院)申込書 <実施日:11月12日(木)・13日(金)>

住 所	東川町					
電話番号	— ※日中につながるお電話番号をご記入ください。					
氏 名	生年月日	年齢	性別	希 望 日 時 *希望する日時に○ 11月13日	医療保険 の種類	受診する項目に○ を付けてください
	年 月 日	歳	男 女	① 7:00~7:30 ② 7:30~8:00 ③ 8:00~8:30 ④ 8:30~9:00 ⑤ 9:00~9:30 ⑥ 9:30~10:00 ⑦ 10:00~10:30	国 保 後期高齢 その他	特定健診 若年者健診 後期高齢者健診 胃・大腸・肺
	年 月 日	歳	男 女	① 7:00~7:30 ② 7:30~8:00 ③ 8:00~8:30 ④ 8:30~9:00 ⑤ 9:00~9:30 ⑥ 9:30~10:00 ⑦ 10:00~10:30	国 保 後期高齢 その他	特定健診 若年者健診 後期高齢者健診 胃・大腸・肺

*定員になりしだい、締め切りますのでお早めにお申し込みください

旭川がん検診センター送迎検診申込書

<実施日:10月19日(月)・12月8日(火)>

住 所	東川町					
電話番号	— ※日中につながるお電話番号をご記入ください。					
氏 名	生年月日	年齢	性別	受診日	医療保険 の種類	受診する項目に○ を付けてください
	年 月 日	歳	男 女	10月19日 ・ 12月8日	国 保 後期高齢 その他	特定健診 胃・大腸・肺 乳・子宮・婦人科超音波
	年 月 日	歳	男 女	10月19日 ・ 12月8日	国 保 後期高齢 その他	特定健診 胃・大腸・肺 乳・子宮・婦人科超音波

*定員になりしだい、締め切りますのでお早めにお申し込みください

・全ての健診(検診)結果情報は住民健康管理の一環として東川町保健福祉課保健指導室に通知・管理されますので同意のうえ、受診してください。

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによっておこる感染症で、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層の人が感染し発病します。そこで、下記のとおり東川町民を対象に予防接種費用の助成を行いますので、お知らせ致します。

実施期間	令和8年10月1日（木）～令和9年2月26日（金） ○月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～11時30分、午後1時～4時30分まで。 ○年未年始の12月31日（木）～1月5日（火）までは休診となります。 ○インフルエンザ予防接種の予約は不要です。 <u>※毎週水曜日の午後は医師不在のため15歳以下、妊娠中の方の接種はできません。</u> <u>※ワクチンの数に限りがあり実施期間が予定より短くなることもあります。</u>
対象者	全町民 16歳未満の方は、<u>保護者同伴</u>でお願いします。
接種費用	1回 500円 ○13歳未満の方は2回目の接種費用も補助対象となります。 ○生活保護受給者は接種費用が無料となりますので、保健福祉課で<u>インフルエンザワクチン接種カード</u>の発行を受けてください。
実施場所	東川町立診療所（東町1丁目14番1号 ☎82-2101）
持ち物	住所の確認ができるもの（住所が印字されているもの） （運転免許証、マイナンバーカード、健康保険資格確認書、子ども医療費受給者証など） 中学生以下の方は必ず母子手帳をお持ちください。
その他	・医師の判断により、<u>新型コロナウイルスワクチンとの同時接種</u>が可能です。 ◇次の事項に該当する場合は、当日接種を行うことができません。 ①明らかに発熱のある人（一般的に、体温が37.5℃以上）。 ②重とくな急性疾患にかかっていることが明らかな人。 ③インフルエンザ予防接種に含まれる成分によって、アナフィラキシーショック（接種後約30分以内に起こるひどいアレルギー反応）を起こしたことがある人。 ④その他、医師が不適当な状態と判断した場合。 妊娠中の方へ ◇妊娠14週以降で接種（通常ワクチン）を希望される方は主治医の確認が必要です。

インフルエンザ予防接種 Q & A

Q 1. いつ頃接種すればいいのですか？

A 1. 予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。
より効率的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことが必要です。

Q 2. 接種を受ける本人が、麻痺等があって予診票に署名できない場合や、正確な意志の確認が難しい場合はどうするのですか？

A 2. 家族やかかりつけ医によって、特に慎重にご本人の接種意思の有無の確認を含め、接種適応を決定する必要があります（最終的に確認ができなかった場合には、予防接種法に基づく接種はできません）。
なお、予診票には接種を希望される方が自署する部分がありますが、自署できない方は代筆者が署名し、代筆氏名及び接種を受ける本人との続柄を記載するようになっています。

Q 3. 何回接種すればよいのでしょうか？

A 3. 13歳以上の方は1回接種で十分効果があるということから、1回接種でもよいとされました。
13歳未満の方は2回接種するのがよいとされています。2回目は、3～4週間の間隔をあけて接種します。

Q 4. 東川町立診療所以外でも接種することができますか？

A 4. 接種できますが、その場合町からの助成がありません（長期入院や入所中の方を除く）。
また、各医療機関によって接種料金が異なります。

《高齢者等予防接種費用助成のお知らせ》

東川町に住民登録されている方で町外の病院・施設に長期入院・入所中の方で次のいずれかに該当する方は「高齢者等予防接種費用の助成」の対象になりますので、下記の事項をお読みください。接種後、申請はお早めをお願いします。

接種期間は、令和8年10月1日(木)～令和9年2月28日(日)までとなります。

《対象者について》

- ① 接種当日に65歳以上の方。
- ② 接種当日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害1級相当）。
- ③ 上記の年齢以外で、②の障害を有する方で、主治医のもとで接種が必要な方。

《助成内容》

- 上記対象者の方が接種を受けた場合、500円を控除し、2,000円を上限とした接種実費額を助成します。
- 生活保護受給者世帯の方は、接種実費額を助成します。

《助成方法・必要なもの》

- 東川町役場保健福祉課窓口にて申請を受付いたします。
- ★領収書原本 ★振込先通帳が必要になります。

新型コロナウイルス感染症 予防接種のお知らせ

新型コロナウイルス感染症は令和5年5月8日から5類感染症に位置づけが変わり、季節性インフルエンザと同様の扱いとなっています。毎年、秋冬に**65歳以上を対象とした定期接種**を行います。

実施期間	令和8年10月1日（木）～令和9年2月26日（金） ○月曜～金曜の午後1時～4時30分まで、 火曜・金曜は午前9時～11時30分も接種可能（祝日除く）。 ○年末年始の12月31日（木）～1月5日（火）までは休診となります。 ○予約が必要（☎82-2101）です。 土・日・祝日除く3日前までに東川町立診療所へお申込みください。 ○使用するワクチンは、ファイザー社製（mRNA ワクチン）／武田薬品工業社製（組換えタンパク質ワクチン）を予定しております。予約時にお選びください。 ※ワクチンの数に限りがあり実施期間が予定より短くなることもあります。
対象者 （町民）	① 65歳以上の方（ただし、誕生日の前日から接種可能） ② 60歳以上65歳未満の方のうち、<u>心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常</u> <u>生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機</u> <u>能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害1級相当）。</u>
接種費用	1回限り 2,000円 ○上記の対象者のうち、生活保護受給者は接種費用が無料となりますので、 保健福祉課で<u>新型コロナウイルスワクチン接種カードの発行を受けてください。</u>
実施場所	東川町立診療所 （東町1丁目14番1号 ☎82-2101）
持ち物	住所の確認ができるもの（住所が印字されているもの） （運転免許証、マイナンバーカード、健康保険資格確認書など）
その他	・上記の対象者以外の生後6か月以上のすべての方は任意接種となり、全額自己負担で接種することができます。 ※16歳未満の方は保護者同伴のうえ、<u>火曜・木曜・金曜の午後のみ接種可能</u>です。 中学生以下の方は必ず母子手帳をお持ちください。 ・医師の判断により、<u>インフルエンザワクチンとの同時接種</u>が可能です。 ・予診票の個別通知はありません。接種当日に診療所で記入してください。 ・明らかに発熱のある人（一般的に、体温が37.5度以上）、重い急性疾患にかかっている人、 ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症の既往歴のある人は当日接種を行うことができません。

新型コロナウイルス感染症予防接種 Q & A

Q 1. 今までコロナワクチンを一度も接種したことがない人も接種できますか？

A 1. コロナワクチンは過去の接種回数にかかわらず接種できますが、過去に一度も接種したことがない場合、初回接種として2回のワクチン接種が必要となります。その場合、1回目のみ接種費用の助成が受けられ、2回目は全額自己負担の任意接種となります。

Q 2. 任意接種の場合、料金はどれくらいかかりますか？

A 2. 東川町立診療所では、14,000 円程度かかる見込みです。全額自己負担となります。

Q 3. 東川町立診療所以外でも接種することができますか？

A 3. 接種できますが、その場合は町からの助成がありません（長期入院や入所中の方を除く）。また、各医療機関によって接種料金が異なります。

Q 4. コロナワクチンは必ず受けなければなりませんか？

A 4. ワクチン接種は強制ではなく、ご本人の意思に基づき実施されるものです。接種のメリットやデメリットをご理解のうえ、必ずご自身で接種するかどうかの判断をしてください。詳しくは、厚生労働省のホームページを参照してください。

《高齢者等予防接種費用助成のお知らせ》

東川町に住民登録されている方で町外の病院・施設に長期入院・入所中の方で次のいずれかに該当する方は「高齢者等予防接種費用の助成」の対象になりますので、下記の事項をお読みください。接種後、申請はお早めをお願いします。

接種期間は、令和8年10月1日(木)～令和9年2月28日(日)までとなります。

《対象者について》

- ① 接種当日に65歳以上の方。
- ② 接種当日に60歳以上65歳未満で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害1級相当）。
- ③ 上記の年齢以外で、②の障害を有する方で主治医のもとで接種が必要な方。

《助成内容》

- 上記対象者の方が接種を受けた場合、2,000円を控除し、10,000円程度を上限とした接種実費額を助成します。
- 生活保護受給者世帯の方は、接種実費額を助成します。

《助成方法・必要なもの》

- 東川町役場保健福祉課窓口にて申請を受付いたします。
- ★領収書原本 ★振込先通帳が必要になります。

除排雪業務に従事する会計年度任用職員を募集しています

東川町では、除排雪業務に従事していただく会計年度任用職員を募集しています。希望される方は下記の応募要件を確認の上、必要書類を
令和8年10月16日（金）までに下記担当課へ提出してください。



採用人数	1名
応募要件	【以下A・Bの要件を満たす方】 A. <u>大型自動車運転免許証を取得している方（必須）</u> （大型特殊自動車運転免許証、車輛系建設機械（整地等）運転技能講習修了証を取得の方、尚可） B. <u>次のいずれにも該当しない方</u> ア. 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの方 イ. 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2号に規定する暴力団又は同条第6条に規定する暴力団員
勤務条件	月曜日～金曜日 週5日勤務（勤務を要しない日：土日祝休日及び年末年始） 勤務時間：午前8時30分～午後5時（1日あたり7時間30分） ただし、降雪・積雪の状況によって、深夜・早朝・休日出勤の場合があります
任用期間	令和8年11月1日以降～令和9年3月31日 ※次年度以降も任用更新する場合は、1年ごとの契約となります ※4月～10月は、道路維持作業または公園管理作業に従事いただきます
待遇	職 名：東川町会計年度任用職員（所属：都市建設課公共施設管理室） 給 与：月額251,200円 期末手当：令和8年度は任用期間が6ヵ月未満となるため、支給はありません 次年度以降も任用更新した場合は給与の1.5ヵ月分（12月支給） （12月1日時点で在職の場合に限る） 冬期手当：12月～3月の4ヵ月間に限り月額10,000円を支給 有給休暇：8日（令和8年11月1日採用の場合） 住居手当：月額家賃が12,000円を超える東川町内の賃貸住宅に居住かつ世帯主である方、または持ち家の場合はひとり親世帯の世帯主である方に支給 通勤手当：片道2km以上は月額2,000円、5km以上は月額4,200円を支給 福利厚生：健康保険（地方公務員共済組合）、厚生年金、雇用保険、労災加入
応募必要書類	【以下の書類を下記の担当者宛てに郵送してください】 a. 履歴書（任意様式） b. 応募要件に記載の各種免許証の写し（取得予定の場合は申し出ください） ※提出いただいた応募書類は返却いたしませんのでご了承ください
応募締切	令和8年10月16日（金） 午後5時必着
選考方法	面接審査を実施します

応募書類提出先・連絡先

〒071-1492
北海道上川郡東川町東町1丁目16番1号
東川町役場 都市建設課 公共施設管理室
担当：一井
電話：0166-82-2111（内線：242）



第52回 東川町赤十字奉仕団

愛のチャリティバザー



日 時

令和8年10月18日（日）

9時00分～11時30分

主 催

日本赤十字社東川町分区

東川町赤十字奉仕団

場 所

東川町農村環境改善センター
多目的ホール

後 援

東川町社会福祉協議会

バザーの収益金は、歳末助け合い共同募金や災害見舞金・義援金などに活用します。

あなたの家に眠っている
品物を有効活用するため
ご寄贈いただけませんか

★★★ 取 扱 品 ★★★

- ・衣類 ・履物 ・バッグ
- ・着物、帯 ・キッチン用品
- ・雑貨 ・寝具(未使用)
- ・絵本 ・手作り品 ・野菜など

★ 取り扱いえない品 ★

- ・スキー ・スケート ・背広上(ネーム入り) ・喪服
- ・大型家具 ・汚れ、毛玉のある衣類 など

※受付の際に団員が品物を確認させて頂き、お断りする場合があります
のでご容赦ください。

※ 10月10日(土)までに、お近くの団員（裏面）にご連絡ください。
受け取りに伺います。

私たち**東川町赤十字奉仕団**は

このような活動をしています



【活動内容】

- 愛のチャリティーバザー
- 羽衣園での包布交換
- 北海道東川養護学校ガラス拭き（春・秋）
- 公共施設の清掃奉仕
 - ・第一地区コミュニティセンター
 - ・水田発祥の地
 - ・中国人殉難烈士慰霊碑
 - ・平和と開拓の礎
- 介護講習会
- 救命救急講習会
- 写真甲子園賄いの協力
- 皇居勤労奉仕
- その他 日本赤十字社北海道支部主催による研修会など

～ 東川町赤十字奉仕団員連絡先 ～

地 区	氏 名	電 話	地 区	氏 名	電 話
西 町	市 川 久美子	82-4502	西部地区	森 田 あけみ	82-4485
	松 崎 恵美子	82-3324		飛弾野 真由美	090-9524-3559
	次 田 理津子	82-2686		大 西 和 美	※ ※ ※
	宮 崎 京 子	82-4459		広 瀬 博 美	82-3628
北 町	田 淵 澄 子	82-3273	第一地区	佐 藤 美 樹	82-4697
	竹 部 園 恵	82-3855		菊 地 智 美	※ ※ ※
	西 川 恵	82-3432		中 内 享 美	090-8370-0982
	千 田 澄 子	82-4810		中 西 友 子	82-2302
	吉 田 久美子	82-4385		石 本 宝 子	82-4111
	若 松 真 美	82-4421		廣 川 貴 子	090-8371-5487
東 町	佐 藤 和 代	090-2818-7680	第二地区	渡 邊 郁 美	82-3439
	山 家 和 子	56-5065		中 出 美 樹	※ ※ ※
	伴 美由紀	080-5598-2041		吉 森 時 子	82-4241
南 町	馬 場 孝 子	090-6872-7840		畑 中 まゆみ	82-2127
	山 田 暢 子	090-7519-2740		梶 畑 尚 美	82-3792
	平 田 そのえ	82-2008		石 川 美恵子	82-3570
	藤 原 隆 子	※ ※ ※		高 木 久 子	68-4110
27区	遠 藤 夕紀子	090-3898-2278	第三地区	牧 美 紀	82-2245
28区	大 石 里 美	※ ※ ※		山 崎 紅美子	82-4595
29区	谷 地 良 子	82-2810		金 子 友 紀	090-8374-7019
				田 中 良 子	090-1646-3010
				児 玉 範 子	※ ※ ※
				江 畑 修 子	※ ※ ※
				高 崎 史江里	090-3897-2565

【東川町民限定】

世界最高峰の バレーボールを 旭川で!

ヴォレアス北海道 ホームゲーム無料ご招待

プロバレーボールチーム・ヴォレアス北海道のホーム開幕戦4試合に
東川町民限定・抽選で各日ペア50組100名様をご招待!

対象者 東川町にお住まいの方

対象試合 開幕4試合をご招待!

- ・10月31日(土)、11月1日(日) ジェイテクトSTINGS愛知戦
- ・11月6日(金)、11月7日(土) フラーゴラッド鹿児島戦

会場 リクルートスタッフィング リック&スー旭川体育館
〒070-0901 北海道旭川市花咲町5丁目

応募方法

- 1 右側に記載のQRコードを読み取り
ヴォレアス北海道LINE公式アカウントへ遷移します。
- 2 招待ご希望の試合を第3希望までご選択のうえお申し込みください。

申込締切 10月12日(月祝) **当選発表** 10月13日(火)~16日(金)

問合せ先 VOREAS, INC. info@voreas.jp



VOREAS HOKKAIDO



コンディショニング講座情報

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：★☆☆

- ① 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：★☆☆

- ② 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：★☆☆

- ③ 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進にも繋がります。
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：★★★

- ④ 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：★★★

- ⑤ 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け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

東川町 × R-body



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ようになりました。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

「コンディショニング」とは、いわばその人の「カラダの調子」のこと。
そのコンディショニング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進んでいたコンディ
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
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
10月		
16日(金) 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
16日(金) 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
17日(土) 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
17日(土) 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
19日(月) 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
19日(月) 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
20日(火) 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
20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
21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
21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
22日(木) 11:30-12:00	1日の始まりにオススメなアクティブストレッチ	第一コミセン
22日(木) 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
22日(木) 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
26日(月) 9:30-10:00	1日の始まりにオススメなアクティブストレッチ	第三コミセン
28日(水) 14:00-14:40	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
28日(水) 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
29日(木) 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
29日(木) 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
11月		
2日(月) 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
2日(月) 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
3日(火・祝) 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
3日(火・祝) 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
4日(水) 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
4日(水) 10:00-10:40	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
5日(木) 14:00-14:40	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
5日(木) 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
7日(土) 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
7日(土) 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
9日(月) 13:00-13:40	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
9日(月) 14:00-14:40	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
10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
10日(火) 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
11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
11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
12日(木) 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
12日(木) 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

10・11月コンディショニング講座日程

※11月の申し込み開始日：10月29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
10月	
17日(土) 10:00-10:40	初心者向け
17日(土) 11:00-11:40	パワープレート・カイザー
21日(水) 11:00-11:40	初心者向け
21日(水) 16:00-16:40	パワープレート・カイザー
29日(木) 14:00-14:40	初心者向け
29日(木) 15:00-15:40	パワープレート・カイザー

日程・時間	タイトル
11月	
3日(火・祝) 11:00-11:40	初心者向け
7日(土) 9:00-9:40	初心者向け
7日(土) 10:00-10:40	パワープレート・カイザー
11日(水) 11:00-11:40	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。



&tomoka所属の地域おこし協力隊がジムにて、予約不要のワンポイントサポートをしております。サポート日程については、施設の看板をご確認ください。

【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

【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きますようお願いいたします。



イベント情報

■コンディショニング×テニピン体験会

この2年間、日本テニス協会様をお招きし、テニピン体験イベントを複数回開催してきました。参加された皆さまからは、「またやりたい!」「自分たちでも続けたい!」といった嬉しい声を多くいただいています。東川町B&G海洋センターでは、テニピンに必要なラケット・ボール・ネットの貸し出しも行っており、いつでも気軽に楽しめる環境が整っています。本イベントでは、道具の準備やネットの組み立て方、ルールの理解から、個人練習・ペアでの練習、試合形式まで、テニピンを楽しむための一過りを体験いただけます。普段のコンディショニングからのステップアップとして、「少しカラダを動かしたい」「楽しく運動を始めたい」という方にもおすすめです。誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ「テニピン」を、コンディショニングとともに体験してみませんか？詳細は別紙を参照ください。

日程：10月19日(月) 11:30から13:00
10月28日(水) 11:30から13:00

場所：B&G海洋センター
対象：中学生以上向け(※初めての方も大歓迎です。)
料金：施設利用料(1回100円)

コンディショニング&テニピン体験会

カラダを整えて、楽しく動く



この2年間、日本テニス協会様をお招きし、テニピン体験イベントを複数回開催してきました。
参加された皆さまからは、「またやりたい!」「自分たちでも続けたい!」といった嬉しい声を多くいただいています。
東川町B&G海洋センターでは、テニピンに必要なラケット・ボール・ネットの貸し出しも行っており、
いつでも気軽に楽しめる環境が整っています。
本イベントでは、道具の準備やネットの組み立て方、ルールの理解から、個人練習・ペアでの練習、
試合形式まで、テニピンを楽しむための一通りを体験いただけます。
普段のコンディショニングからのステップアップとして、
「少し体を動かしたい」「楽しく運動を始めたい」という方にもおすすめです。
誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ「テニピン」を、コンディショニングとともに体験してみませんか?

開催日

10月19日(月) 11:30から13:00
10月28日(水) 11:30から13:00

定員

各回16名

対象

中学生以上
※初めての方でも大歓迎

場所

B&G
海洋センター
体育館

内容

- ・コンディショニング(ウォーミングアップ)
- ・テニピン体験(個人練習／ペア練習／試合形式)
- ・クールダウンストレッチ

持ち物

室内シューズ、動ける服装、飲み物、タオル

持ち物

R-bodyコンディショニングコーチ

料金

1回100円

申込：①二次元コード

②下記施設の窓口、電話

共生プラザそらいろ、B&G海洋センター
0166-82-2111 0166-82-4600



テニピンとは?



東川町慰霊祭

7月4日(土)、平和と開拓の礎碑前において、東川町戦没者並びに開拓功労者の御霊に献花を行い、謹んでご冥福をお祈りいたしました。

また、同日には協賛行事である音楽行進や芸能発表(せんどびゅあⅠ講堂)も開催され、多くの皆様の笑顔で賑わいをみせました。



東川第三小学校



東川小学校



東川中学校



東川第一小学校



東川第二小学校



幼児センター



芸能発表



追悼献花



【東川町戦没者・開拓功労者慰霊追悼献花の御礼とご報告】

7月4日に実施いたしました慰霊追悼献花につきまして、多くの皆様にご協力いただき、無事に執り行うことができました。心より感謝申し上げます。

慰霊追悼式典の献花およびご寄贈にご協力いただいた法人・団体様(敬称略、順不同)

北海道、東川町、東川町議会、東川町交通安全協会、東川町防犯協会、東川町農業委員会、東川町森林組合、東川町民生委員児童委員協議会、東川町教育委員会、東川町シニアクラブ連合会、東川町農業協同組合、東川町建設業協会、東川郵便局、ひがしかわ観光協会、東川町商工会、上川地区連合遺族会、東和土地改良区、東川町農民連盟、東川ライオンズクラブ、東川町戦没者遺族会、東川町赤十字奉仕団、東川町身体障害者福祉協会、東川町中央自治振興会、東川町西部自治振興会、東川町第一自治振興会、東川町キトウシ自治振興会、東川町第三自治振興会、東川町交通安全指導員会、東川町文化連盟協議会、旭川陸上自衛隊

ひがしかわ 10月

2026

令和8年10月1日発行

社協だより

No.165

誰もが笑顔で過ごせるまちづくりを目指します!

そらいろベース

8月4日Aチーム、6日Bチーム、それぞれ夏まつりをしました! 盆踊りをしたりクレープ作りをしたり、楽しい時間を過ごしました!

さすがの手さばき!

休憩してても太鼓の音が鳴るとみんな踊り出す(笑)



お〜いし〜い〜(*´▽`*)



クレープ
上手にできたよ〜



うまい!



自前の衣装かっこいい!

太鼓おしえて!

発行: 東川町社会福祉協議会

〒071-1423 上川郡東川町東町2-12-10 tel 0166-82-7505 fax 0166-82-7301

ホーム
ページ
QRコード



この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分を活用しています

コロナ特例貸付を 借りられた方へ

返済が難しいとき、下記の項目に該当する場合は返済が免除されたり、猶予できる（返済を待ってもらえる）場合があります。いずれも手続きが必要となりますので、詳しくはお問い合わせ下さい。



【免除】

- ◆住民税非課税
- ◆生活保護を受給している方
- ◆障害者手帳等の交付を受けている方

【猶予】

- ◆被災した
- ◆病気療養中
- ◆失業又は離職中
- ◆他の借入が償還猶予中
- ◆生活状況が厳しく返済困難な状態にある等

返済に関する具体的な相談・転居のご連絡

北海道社会福祉協議会 コロナ特例事務センター
TEL 0120-540-085 (平日9:00~18:00)

該当するか分からない/生活にお困りの方

東川町社会福祉協議会
TEL 0166-82-7505 (平日8:30~17:15)

紙おむつ サービス事業

在宅での介護を必要とし、常時紙おむつを必要とする方（要介護2以上）に対して1回5,000円分の紙おむつ券を年2回支給しています。10月より、今年度2回目の支給受付が始まりました。ご希望の方は当社協へお申し込み下さい。

東川町診療所で 診察を受けたときの 医療費助成事業 (薬剤費は対象外)

後期高齢者医療保険の医療費1割または2割負担の方で、まだ申請書兼同意書を提出されていない方はご提出下さい。なお、一度申請書を提出すれば、その後の手続きは不要です。

除雪費用助成事業の 受付が始まります

高齢や障害等により除雪が困難な世帯に、住宅の生活用通路の除雪をするための費用を助成します。
(12月~3月 月4,000円まで助成)
ご案内は各町内会に回覧でまわります。ご希望される方は、申請書用紙を役場保健福祉課と社協窓口（共生プラザ「そらいろ」内）に用意しておりますので、お申込みください。

お問い合わせ 東川町社会福祉協議会
電話 0166-82-7505

－困った時に誰もが「助けて」と言える町に－ 第46回

「シニアの力・前編」

過日、改善センターで話をする機会を得た。

私が週に一度勤務するシニアセンターの局長からの依頼だった。

上川中央部八町老人クラブ研修会での事である。突然の依頼に驚いたが、日頃お世話になっている局長の頼みは断れない。しかも、話す内容は任せると。

さて、何を話そうかと、私の頭の中は空白が続いた。程なくして局長から「講演のタイトルは何か」と聞かれた。一瞬、間を置いたが、私は即座に「シニアの力」と答えた。

その日から私は自分の答えた「シニアの力」について、考える日々が続いた。

東川町シニアセンターに勤務して約10年。勤務といっても、土曜日の週に一度である。その他は常勤職員が休む時に代替え勤務している。この10年、多くのシニアの人々と出会った。既に亡くなられた方も多い。

そんな出会いから私は様々な教訓を得たような気がする。今回の講演は、そんな出会いへの恩返しのひとつになるかもしれない。

局長にタイトルを告げてから、私は必死に「シニアの力」を見出そうとした。さて、どんな力なのかを具体的に証明しなければならなかった。

しかし、何のことはない。日常感じていることを話せば良いのだと気づいた。なぜなら、この10年間、多くのシニアの方々と出会い、気づかされ、時には勇気を頂いたのだから。

さて、当日は東川町始め、美瑛、東神楽、当麻、比布、愛別、上川、鷹栖町から総勢200人程集まった。珍しく男性の参加者が多い印象だった。東川町長も臨席された。

既に演題の脇には樹脂粘土で作られた東川町、Iさんの花束が飾られていた。さて、舞台は整った。そこで私は「シニアの力」について何を話したか。次回の社協だよりをご覧いただきたい。

赤い羽根共同募金



10月1日から
赤い羽根共同募金運動が始まります

この度、北海道共同募金会において、多額の使途不明金の発生という極めて重大な不正事案の発表がありました。赤い羽根共同募金は多くの皆様からお寄せいただく善意と信頼から成り立つものであり、日頃より地域福祉の推進にご理解とご協力をいただいている町民の皆様、募金活動にご尽力いただいている皆様の信頼を大きく損なうものと重く受け止めております。

今回の事態を受け、北海道共同募金会では新体制への移行や再発防止策の徹底、第三者委員会による全容説明が進められておりますが、失墜した信頼を回復するためには相当の時間を有することと思います。

しかし、赤い羽根共同募金は、困っている人を「支える人を支える募金」です。募金活動の継続という決断に至りましたのは、共同募金が「じぶんの町をよくする仕組み」であり、東川町の福祉活動を支える大切な財源であるためです。東川町内の福祉を守り、支え合いの輪を途絶えさせないために、本年度も皆様の温かいご支援・ご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



東川町限定ご当地ピンバッジ2026年版登場!

500円以上の募金をいただいた方に、おひとつ差し上げます。

【取扱場所】・そらいろ・道草館・ヤマチューン・ハマナスクラブ



「ちょこっとカレンダーリサイクル市」開催予定!

場所: 東川町社会福祉協議会 共生プラザ「そらいろ」内

日時: 令和9年1月6日(水)~22日(金) 10:00~15:00

期間内にご自由にご覧ください。お代は町内の福祉活動に役立てさせていただきます。

不要な2027年(令和9年)カレンダーをご提供いただける方は、東川町社会福祉協議会へお届けください。

集める期間: 12月中旬~1月中旬 平日8:30~17:00(土日祝日と12/31~1/5はお休みです)



募金受付・お問合せ 東川町共同募金委員会(東川町社会福祉協議会内) ☎(0166) 82-7505



あそばん会のお知らせ



	日程	メインの遊び	その他の遊び
10月	7日(水)	麻雀	花札・将棋・囲碁・オセロなど、 いろんな遊びをご用意しています
	9日(金)	百人一首	
11月	4日(水)	麻雀	
	6日(金)	百人一首	
12月	2日(水)	麻雀	
	4日(金)	百人一首	
1月	6日(水)	麻雀	
	8日(金)	百人一首	

子どもから高齢者まで
どなたでも参加できる
あそびの会を毎月開催
しています。



百人一首の様子

【時間】13:00~16:00(出入り自由)

【場所】東川町社会福祉協議会(共生プラザ そらいろ内) ☎82-7505

中央自治振興会



映画上映会

こんにちは、母さん

入場無料

定員 150名

上映時間110分



©2023「こんにちは、母さん」製作委員会

山田洋次×吉永小百合×大泉洋が贈る
「母と息子」の新たな出発の物語
神崎昭夫は、久しぶりに母・福江が暮らす東京下町の実家を訪れる。「こんにちは、母さん」しかし、迎えてくれた母の様子が、どうもおかしい…。割烹着を着ていたはずの母親が、艶やかなファッションに身を包み、イキイキと生活している。おまけに恋愛までしているようだ！久々の実家にも自分の居場所がなく、戸惑う昭夫だったが、お節介がすぎるほどに温かい下町の住民や、これまでとは違う“母”と新たに出会い、次第に見失っていたことに気付かされてゆく。

原作：永井愛

監督：山田洋次

出演：吉永小百合、大泉洋
永野芽郁、YOU

▶10月25日(日)

せんとぴゅあ！ 講堂

12時30分会場

13時上映開始

問い合わせ

中央自治振興会

☎0166-82-5252 (平日午前中)

映画上映会「こんにちは、母さん」申込書

町内会	氏名(代表者)	人数

■申込方法 FAX 85-6353、振興会郵便受け、申し込みボックス
【ボックス設置場所】 せんとぴゅあII、改善センター、B & G海洋センター

小学生以下
たべっ子
どうぶつ
プレゼント!

入場
無料

中央自治振興会

映画上映会

10月25日(日)

たべっ子どうぶつ

9時30分開場

10時上映開始

定員 150名

せんとびゅあ! 講堂

上映時間90分

1978年の発売以来、愛され続ける国民的おかし
「たべっ子どうぶつ」がまさかの映画化!

武器なし、策なし、意気地なし! どうする? どうなる!? 仲間を助けて、世界を救え! おかしと人間が仲よく暮らすスイーツランドでは、歌って踊るスーパーアイドル「たべっ子どうぶつ」が大人気。しかし、この世の全てのおかしを排除し世界征服を狙う最凶の”わたあめ軍団”によって、べがさすちゃんが捕らわれてしまった! 大切な仲間のため、モフモフカワイイだけで戦力ゼロのたべっ子どうぶつたちは、1000%不可能な”べがさすちゃん救出ミッション”に立ち上がる。絶体絶命の彼らが見つけた、大逆転の秘策とは一!?

監督: 竹清仁

出演: (声) 松田元太、水上恒司、高石あかり

お問合せはこちらまで

中央自治振興会

0166-82-5252(平日午前中)



©ギンビス ©劇場版「たべっ子どうぶつ」製作委員会

映画上映会[たべっ子どうぶつ] 申込書

町内会	氏名(代表者)	人数

申込方法 FAX 85-6353、振興会郵便受け、申し込みボックス
【ボックス設置場所】 せんとびゅあII、改善センター、B & G海洋センター

中央自治振興会 モルック大会

フィンランド発祥のモルックは木製の棒を投げてボウリングの
様にピン(12本)を倒します！ 初心者の方歓迎します♪
☆とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます☆

日 時 11月14日(土) 午前9時30分～11時30分

募 集 12チーム (小学生以上 3人1組)

中央自治振興区域の方・小学生保護者同伴

場 所 B & G 海洋センター 体育館

豪華賞品！
参加賞あり

参加費 1チーム 1,000 円

持ち物 上履き

申込締切 10月26日(月)

※定員になり次第締め切ります (定員を超えた方には連絡します)

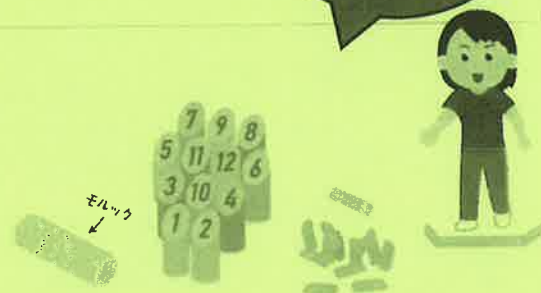
申込方法 FAX 85-6353

持参 振興会郵便受

問合せ先 中央自治振興会

東町1丁目7-14 ふるさと交流センター2階

電話 82-5252 (平日 午前中)



中央自治振興会モルック大会申込書

チーム名				
			申込日	月 日
町内会	氏 名	住 所	電話番号 (代表者のみ)	学 年

間口除雪サービスの 実施について



町では住宅が密集している市街地地区にお住まいの対象世帯で、自力での除雪が困難な世帯に間口除雪事業を実施しております。

申請期限：令和 8 年 10 月 30 日（金）まで

申請窓口：役場保健福祉課社会福祉室

(82-2111 内線 502・503)

★サービスを利用するには申請書の提出が必要です。対象世帯、地域をご確認のうえ申請してください。

★屋根や敷地内の雪を間口に移動した雪は除雪できませんので、ご理解ください。

対 象 地 域	対 象 世 帯
①11 区、12 区、17 区、 17 区西町、西区、第 26 の 北 1 線から南 1 線までの区域 ②東町 1 丁目～3 丁目、 西町 2 丁目、3 丁目、 南町 1 丁目～3 丁目、 北町 2 丁目、3 丁目町内会区域 ③第一・第二・第三地区の 各団地内の道路に面する住宅	①65 歳以上（女性の場合は 60 歳以上）の一人暮らし世帯 ②65 歳以上の方だけで構成される世帯 ③重度障がいのある方だけの世帯 ④65 歳以上の方と重度障がいのある方だけで構成される世帯 ⑤病気やケガ等により、除雪作業が困難と認められる世帯 ※年齢・世帯要件等は問いませんが、申請内容を審査した結果、対象にならない場合もあります。 <重度障がいとは> 身体障害者手帳 1・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) ※以下の場合は対象となりません。 ・子等と同居している世帯（間口部分が同じ場合） ・間口部分が道道に面している場合 ・公営住宅・民間集合住宅・介護施設等への入居者