

# ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

2  
2005 FEB  
No.616



## 特 集

地域コミュニティをみなおそう①  
あたたかい地域のふれあいとは

# CONTENTS

しがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

## Zoom in

03 | ○高齢者の交通事故防止

## Town News

04 | ○“昔遊びの交流”にみんなの笑顔○ひがしかわ氷まつり  
○平成17年成人式○消防出初式

## 特集

06 | ○地域コミュニティをみなおそう①  
あたたかい地域のふれあいとは?

## 水の民

09 | ○最終回 水を守り、水を遺す

## 生涯学習情報ネットワーク

10 | ○マイプラン・マイスタディ講座受講生募集  
○「いきいき・わくわく塾」雪の科学館事業との交流講座開催  
○海洋センター大会案内○婦連協「スポーツ交流会」を開催  
○文化ギャラリー展示のご案内

## 子育てチャンネル

12 | ○「この親にしてこの子あり」をかみしめて  
小学校教諭 小野 敦司

## 暮らしの情報BOX

13 | ○年金情報○確定申告は2月16日からはじまります  
○休日の納付(納税相談)窓口を実施します  
○標準小作料が改訂されます  
○東川町幼児センター平成17年度入園説明会の開催について  
○アパートなどの退去時の原状回復をめぐるトラブルを避けるために  
○新しいことを始めます!地域コンシェルジュ  
○保健だよりほか

## Yakkity Yachiyo (おしゃべりやちよ)

19 | ○「ハッピーバレンタインデー」  
英語指導助手(AET)キンバリー・マルヤマ・ヤチヨ

## エイゴのマナビカタ

19 | ○第10回「目標に向かって」  
英語学習指導員 宮地 晶子

## 保健だより (Healthy Column)

20 | ○冬期間の運動不足を解消しようー運動ってほんとに必要なのー  
○子育てフォーラムのご案内  
○子育てセンター「親子リズム運動」のお知らせ  
○歯科検診・フッ素塗布のお知らせ○保健カレンダーほか

## Culture Lounge

22 | ○シリーズ“大雪山の素顔”  
「道路を渡る動物たち」旭岳ビジターセンター 田上 千尋  
○短歌・俳句○新刊図書・ビデオ案内  
○日本ハムファイターズ写真展が開催されました  
○道草館だより ほか

## ふるさと探訪 折々の記

24 | ○「つらら三情」  
(元)郷土史編集専門員 尾池 隆男

2

2005 FEBRUARY

No.616



写真家 松野智久  
シリーズ大雪の四季⑨

「樹氷来光」

旭岳温泉街を流れる勇駒別川には、多くのお湯が湧き、川へと流れ込んでいます。川沿いでは、よく晴れた冬の早朝、蒸気が立ちのぼり、美しい樹氷をみることができます。厳冬の早朝にだけ見ることができる、自然からの贈り物です。

町内事業者のみなさまへ 平成17年度版

暮らしのべんり帳の広告を  
募集します

町では行政の手続き、施設の情報、財政情報など東川町の情報を網羅した「暮らしのべんり帳」を昨年より発行し、現在新年度版の制作をすすめております。

本誌は制作にあたり経費の縮減と町内企業活性化への貢献を目的に紙面の一部を広告スペースとして開放しています。町内全戸および転入される方へ配布される「暮らしのべんり帳」へあなたの会社の広告を掲載しませんか?

広告料金(A4版) カラー2分の1ページ 25,000円  
2色 2分の1ページ 20,000円  
2色 4分の1ページ 10,000円

申込み・お問い合わせ先  
役場税務住民課広報係(☎82-2111)

なお、行政誌という性格上内容によっては掲載をお断りする場合がありますので予めご了承願います。(締切りは3月1日)



高齢者の交通事故防止

# 高齢者の交通事故防止

近年、交通事故による死者の数は減少傾向にあります。しかし、その中に占める65歳以上の高齢者の割合は増加しています。高齢者の交通事故の多くは、高齢者自身の意識と実際の運動能力や認識能力との違い、また、現在の交通事情への理解が不足していることなどにより起こっています。生活に必要な道路を、だれもが安全に移動できるようにするために、地域に暮らすすべての人が、こうした高齢者の行動を理解することが大切です。

## ●自宅から500メートル以内で6割強が発生

平成15年の調査によると、高齢者の交通事故死傷者のうち6割強は、自宅から500メートル以内の場所で事故に遭っています。

高齢者は徒歩が主な移動手段です。加えて、自宅の周辺は長年暮らしている地域であることが多く、たとえ交通事情が変わっていてもそのことに気がつかず、警戒心も薄くなりがちです。

また、高齢者の中には自動車などの運転免許を持っておらず、交通標識やルールにあまり詳しくないという人も多くいます。

こうしたことから、交通量が増加しても、慣れている地元の道だと思つて横断歩道のないところを渡つたり、自分の家の前だからと周囲を確認せず道路を横断したりすることがあります。実際に、高齢者がかかわる交通死亡事故の6割強は、自宅から500メートル以内で発生しています。

高齢者の事故が起こる原因の一つに、こうした実際の交通事情と自分の意識に差があることがあげられます。

## ●事故の一因は高齢者の意識と行動の差

視力や聴力、運動能力などは、年齢とともに衰えるものです。しかし、高齢者の中には、それらが若いときと変わらないと考えている人も少なくありません。特に、これまで交通事故などに遭つたことのない人の場合、「自分は大丈夫、事故に遭うことはない」と考えており、高齢者は道路での行動に自信を持っています。

しかし、こうした高齢者の意識と実際の運動能力などの差から、重大な交通事故が起こっているのです。

例えば、道を横断するとき、高齢者側からは車が迫っていることがちやんと分かっているにもかかわらず、自身の歩く速度が思ったよりも遅くなっていることを理解しておらず、道路を渡りきることができないというケースも多く見られます。

体の動きをコントロールする能力も低下しているため、素早く車をよけられなかったり、予想外に急に迫ってくる車に対して驚き、パニックで道路に立ち往生してしまつたりすることもあ

ります。

また、高齢になるにつれて体を支える筋力は低下するため、高齢者の多くはうつむき加減で歩くようになります。

その結果、視野も狭くなりがちで、近づいてくる車や自転車などの発見が遅れたり、自分との距離を正しく判断したりすることが難しくなります。

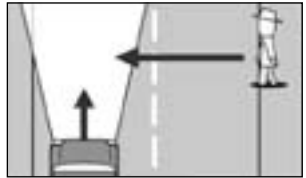
高齢者の交通事故の多くは、高齢者と周囲の人の双方が、高齢者の交通行動の特徴を理解し、互いに気遣うことで未然に防ぐことができるのです。

### —横断事故で多いのは右からの横断—

高齢者と自動車の交通事故、特に夜間に多いのが、車から見て右からの高齢者の道路横断による事故です。

高齢者は、車が来ることは分かっているにもかかわらず「まだ遠い、自分なら渡りきれる」と判断し、道路を横断し始めます。また、夜間の対向車線には車のライトが届きにくく、ドライバーからは、歩行者を発見するのが遅れがちになります。

こうした要因が重なって、事故が発生しやすくなるのです。



### 「見える歩行者」とは？

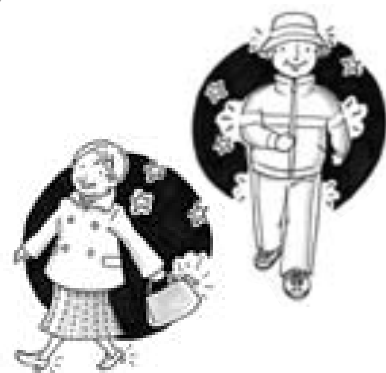
夕方や夜の時間帯には、ドライバーや自転車などから見たときの歩行者は、昼間とは比べ物にならないほど見えにくくなります。いつもどおり、慣れた道を歩いていたとき、車や自転車とのすきいスピードですれ違ったことはありませんか。このとき、ドライバーからは歩行者が見えていない可能性があります。

夜間の交通事故を防ぐためには、ドライバーから見やすい服装を意識することが大切です。

特に白は光を反射しやすく、いつもの服装の上に、一枚白い服をはおることでドライバーからは格段に見えやすくなります。

また、光を反射する反射材を靴や帽子につけたり、鞆などに反射材を使ったキーホルダーなどを取り付けたりすることも効果的。特に、高齢の方の多くは、黒や茶、灰色といった地味色の服を着ることが多いため、注意が必要です。

歩行者とドライバーの双方が安全に過ごすためにも、こうした服装に心がけるようにしましょう。



## 平成17年成人式

平成17年成人式が1月9日改善センターで行われました。今年町内で大人の仲間入りをしたのは119名(男性56名、女性63名)で、当日はそのうち49名の新成人が出席し、来賓、父母らと新成人の門出を祝いました。式典では、参加した新成人一人ひとりが壇上にたち近況を報告する機会が設けられ、緊張しながらもいろいろな道に進んでいることやこれからの決意を話す仲間たちの姿を会場全体で応援する様子が見られました。式典終了後は婦人会連絡協議会のみなさんの協力により新成人の集いが行われ、久しぶりに会う旧友たちとの話に花を咲かせていました。



## 消防出初式

新春恒例の東川消防団出初式が1月5日、快晴のなか消防署前を会場に行われました。当日は76名の消防団員が堀部団長の号令により整列し、草間支署長の開式宣言の後、国旗掲揚、団旗・町長に敬礼、人員報告が行われ、続いて松岡町長・斎藤旭川東警察署次長・石上議長他消防関係者の観閲を受けました。その後、来賓並びに町民が見守るなか市街地を整然と分列行進を行い、表彰式会場となる改善センターへ移動しました。なお、誌面の都合により表彰受賞者はくらしの情報BOXに掲載しています。



## こうなります! 預金保険制度

平成17年4月以降は、全額保護される決済用預金を除き、預金者1人当たり、元本1千万円までとその利息が保護されます。

### ●預金保険対象商品と保護の範囲は?

		平成17年3月未まで	平成17年4月から
預金保険の対象商品	当座預金 普通預金 別段預金	全額保護	決済用預金に該当する預金(当座預金や利息の付かない普通預金)は全額保護
	定期預金 定期積金 ビック ワイド等	合算して元本1千万円(※1)までとその利息等(※2)を保護 【1千万円を超える部分は金融機関の財産の状況に応じて支払われます(一部カットされることがあります)。】	決済用預金以外の預金(利息の付く普通預金、定期預金等)は、合算して元本1千万円(※1)までとその利息等(※2)を保護 【1千万円を超える部分は金融機関の財産の状況に応じて支払われます(一部カットされることがあります)。】
対象外商品	外貨預金 譲渡性預金 ヒット等	保護対象外 【金融機関の財産の状況に応じて支払われます(一部カットされることがあります)。】	

(※1)金融機関が平成15年4月以降に合併等を行ったり、営業(事業)のすべてを譲受けた場合は、その後1年間に限り、当該保護金額が1千万円の代わりに、「1千万円×合併等に関わる金融機関の数」による金額になります(例えば、2行合併の場合は2千万円)。  
(※2)定期預金の給付補てん金、金銭信託における収益の分配等も利息等と同様保護されます。

### ●預金保険制度に加入している金融機関は?

- 銀行(日本国内に本店があるもの)
- 信用金庫
- 信用組合
- 労働金庫
- 信金中央金庫
- 全国信用協同組合連合会
- 労働金庫連合会

※農協、漁協、水産加工協等は別途、農水産業協同組合貯金保険制度に加入しています。

### ●もっと詳しく知りたい方は?

預金保険機構 ☎(03)3212-6029、財務局  
または金融機関の窓口にお問い合わせください。

**金融庁・預金保険機構**



## Town News

まちの話題が満載!  
まちの出来事

## “昔遊びの交流”にみんなの笑顔

1月18日東川小学校体育館で高齢者学生と東小1年生との交流会が行われました。今年で2回目となるこの交流会では、コマ回し、お手玉、パッチ、だるま落とし、カルタ、竹馬などの「昔遊び」を一緒に楽しみました。コマ回しやお手玉など、高齢者学級の皆さんが披露したいろいろな遊びに、子供たちはチャレンジするのですが、最初のうちはなかなか上手にできず、手を取り教えてもらいうちに「あちらこちらで「できた!」という歓声があがっていました。高齢者学級生は、子どもたちがうまくできるよう、教えるのに苦心しているように見えたが、子どもたちの真剣な目や熱心な姿に時を忘れ、対話をしながら一緒に取り組んでいる姿は楽しげで、子どもたちの元気をもらっているように見えました。また当日は、ふれあいサポータークラブの皆さんのご協力をいただき、みんな笑顔で楽しい一日を過ごしました。



## ひがしかわ氷まつり

第31回東川氷まつりが1月15・16日の2日間、羽衣公園をメイン会場に開催され、町内外より約7,000人が訪れました。会場には氷彫刻コンクールに出展された氷像をはじめ、個人やグループ制作の小氷像された68基、職場やサークルなどが作った雪像11基が立ち並び、訪れた見物客を楽しませていました。会場を盛り上げたイベントでは、もちつき・ゲームコーナー・花火などに加え、陸上自衛隊第2特科連隊第2音楽隊や旭川雲高校吹奏楽部の演奏会などが行われ、氷まつりに華を添えていただきました。昨年引き続き行われた雪中綱引大会では、職場団体や町内会・学生・子供会など15チームの参加があり、会場中央に特設された昨年よりさらに滑りやすくなったつるのレールに苦戦しながらも、優勝目指して力いっぱい綱を引く姿が見られました。また、2日間点燈されたイルミネーションや、アイスランタン、氷雪像に多くの人が夜遅くまで訪れていました。

●雪中綱引大会結果  
優勝 学生会館Aチーム  
優 勝 水彫刻旭川支部コンクール  
優 勝 「金太郎」古田孝敏(東川氷土会)  
●雪像コンクール  
最優秀賞 「トーマス発車!」北電旭川支店



# あたたかい 地域のふれあいとは？

## 地域とは

私たちが暮らす東川町には、町内の各地域にさまざまな活動を行っている組織や団体があります。最も身近な地域の行政区(町内会)は、地縁関係を大切にしながらお互いの生活環境の向上のため地域内の助け合いを目的に活動する団体といえます。いわば、私たちの生活と密着している最小のコミュニティ社会です。

町内には58の行政区があり、地域により活動状況は異なりますが行政区の役割や活動をあらためて考えてみる必要があります。

さらに、行政区の区域を越えてもう少し広い地域では公民館分館や地区振興会の事業や活動が行われています。それぞれの公民館分館では地域ごとに敬老会や球技大会、ふれあい祭り、環境整備、盆踊り、運動会などを行い、交流により親睦を深め、活動を通じて

て地域の融和を図っています。

また、地区振興会もこれら公民館分館の事業に協力をしながら、独自の事業にも取り組んでいます。その他にも老人会や婦人会、PTAなどの団体が各地域で活動を行っています。

地域をつくり地域を住み良い環境にするためには、それぞれの団体が互いに連携し協力するとともに、地域コミュニティの員である私たちも行政区や公民館分館の活動に参加、協力する必要があります。それは、協力する必要があるのではないのでしょうか。

## 地域コミュニティをとりまく状況

◆◆少子・高齢化◆◆  
東川町の合計特殊出生率(※)は概ね1.31(平成15年の全国平均は1.29)で、高齢化率(※)は概ね25%になっています。地域に子供がいなくなり児童が減少すると、小学校の存廃にかかわるだけでなく地域コミュニティにも

大きな影響を与えます。

また、平均寿命が延びているため当然高齢者も増えていますが、高齢化率は地域により差があります。特に農村地域は若い人が少なく高齢者が残る傾向にあります。

地域に住む人の数や少子・高齢化は地域活動にも影響を与えます。地域住民が少なくなると行政区だけでは支え合いや助け合いが成り立たなくなり、についても考えなければならなくなりました。

◆◆人口・世帯の分極化◆◆  
東川町の人口や世帯は、特定の地域に集中してきています。西2号から西8号の道沿線は住宅団地の造成が行われたことにより、市街化がすすみ、今では人口や世帯の60%がこの地域に集中しており、この傾向は今後も続くと思われまます。さらに、企業の立地などもあり居住環境が大きく変化してきました。

農村地域は農業後継者が少なく農家戸数が減少するとともに、



地区の環境整備  
美しい景観づくりに、地域みずから取り組む



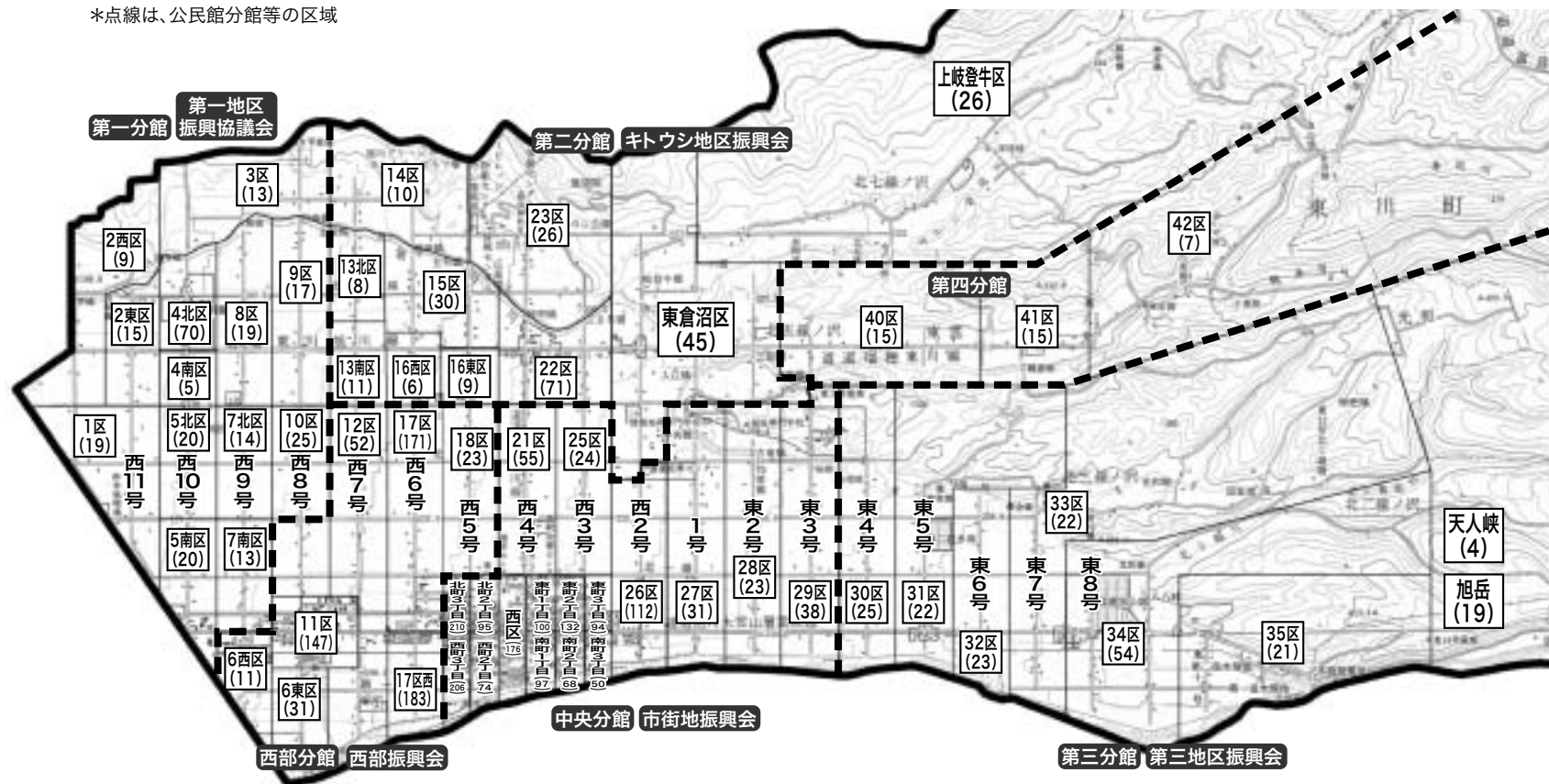
分館対抗球技大会  
スポーツを通じて健康づくりや交流を



災害  
地域のつながりが大きな安心感を生む。助け合いの気持ちが大切です

## 東川町の行政区・公民館分館・振興会

- \*行政区の( )内の数値は、平成16年12月末現在の世帯数
- \*市街地振興会は、東町1丁目～東町3丁目、南町1丁目～南町3丁目、西区、北町2丁目、北町3丁目、西町2丁目、西町3丁目の11行政区で構成
- \*キトウシ地区振興会は、第二分館と第四分館の行政区で、その他の振興会は公民館分館と同じ行政区で構成
- \*点線は、公民館分館等の区域



中央分館ウォークラリー  
地域ぐるみで子どもを育てる取り組みはあたたかい気持ちをもった人づくりにつながる

自立を目指した東川町のまちづくりは住民のみなさんが主役であるとともに、これからはその担う役割もたいへん重要になってきます。  
地域を核とした住民の活動が明るいまちづくりには欠かせません。近年、希薄になってきているといわれる地域のつながりですが「地域コミュニティ」とは何かを考えてみましょう。今月と来月の2回に分けて掲載します。

■地域の団体(組織)

○行政区(町内会)

一定の地域に住む(地縁)住民による地域自治組織で、町広報の配付や行政情報の伝達など行政の補完的な役割と地域の交流や親睦など自主的な活動をしています。歴史的に行政区の呼び名で定着しており、現在58の行政区があります。行政上は行政区ですが、「町内会」と称している行政区もあります。



まちづくりトーク21  
毎年各地区を巡回して開催  
地域で抱える課題などが話し合われる

○振興会

公民館分館の区域とほぼ同じ区域に振興会があります。振興会は地域の自主的な団体で、活動の目的は、地域の活性化や振興、生活文化の向上などになっており、地域の発展を推進する団体です。現在、市街地振興会、西部振興会、第一地区振興協議会、キトウシ地区振興会、第三地区振興会の5つの団体が活動しています。

○公民館分館

社会教育法を根拠として、「東川町公民館条例」が定められ、公民館分館の設置が規定されています。公民館分館は教育行政の組織で、その役割は、スポーツ、レクリエーション、講習会などを通じて健康増進や教養の向上を図る生涯学習の推進を担っています。現在、主に小学校区を単位として中央分館、西部分館、第一分館、第二分館、第三分館、第四分館の6分館が設置されています。なお、第四分館は、本年4月から第二分館へ統合を予定しています。



町民運動会  
連帯のきずなは参加や交流から

地域の課題

◆◆連帯意識の希薄化◆◆  
地域では老若男女がさまざまな仕事や活動をしながら生活しています。そして、その生活のスタイルや一人ひとりの価値観はそれぞれ異なり、ますます多様になってきました。お互いの個性は尊重しなければなりません。が極端な個人主義

農業者以外の人が徐々に増えて純農村社会から混住化の傾向が強くなってきました。  
このことは、それぞれの地域の特性に合わせた地域コミュニティや地域づくりが求められることとなります。

◆◆地域活動の魅力◆◆  
コミュニティの一員としての自覚はあっても、個人の満足感を満たす新鮮で魅力的な地域活動が行われていないとの思いから無関心になることがあるかも知れません。  
しかし、地域の活動を生き生きとさせるのは、そこに住む人たちの意欲と責任です。役員や特定の人への「おまかせ」から「協力」へ、そして、一人ひとりの力を結集してより良い地域社会をつくるための努力が必要です。

におちいると地域の連帯感にも影響します。



Tales of water life

## 最終回 水を守り、水を遺す<sup>のこ</sup>

水の民最終回の今回は、水の保全についてご紹介します。

### ■地球上の水

地球の表面は3分の2が水に覆われています。

水に依存した生活を送っても、水不足には縁がないように思われがちですが、地球表面にある水の97%までが海水で、海水は飲料水にも生活水にも全く適していません。

つまり、地球上の約64億人の人間が地球上の3%の水に頼っているのです。この3%の水も、水蒸気や、地下深くに潜む伏流水や地下水、南極や北極の水や雪など、ほとんどは現実

に使用不可能な状態で存在し、これらを差し引くと、人が直接使用できる水は、全体のたったの0.0001%に過ぎません。

地球上のすべての生物と水をわかちあうということになると、人間が使える水はもっともっと少ないことになります。



### ■水道水

そもそも水道とは、私達の生活に欠かす事の出来ない水を安定的に供給するためのものです。

現在の浄水処理の方法は、沈殿、濾過、塩素を入れて雑菌などを死滅させるという処理を施しています。水道の水は特有のカルキ臭がしますが、これは塩素自体の臭いではなく、塩素が細菌と反応することによってカルキ臭が発生してしまうのです。細菌が多ければ多いほど多量の塩素を必要とし、カルキ臭も強く、それだけ水源の汚染がひどいとも言えます。

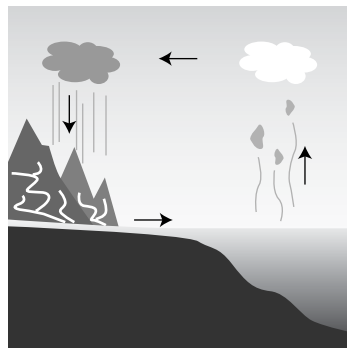
東川町はきれいな水に恵まれているので、その様な心配はありませんが、水は無尽蔵にある物ではなく、私達東川町民が利用している水は、何十年、何百年も前からこの大地が育んだ恵みの水なのです。この水を私達が守らなければ、私達の子供や孫の世代に引き継ぐ事は出来ません。

### ■水の保全

水の保全は、言い換えれば森の保全でもあります。

水は、太陽エネルギー、地球の重力によって絶えず循環を繰り返しています。

地上の水は蒸発と蒸散によって大気中に戻り、これらの水分は凝結し、雨となって、また地表に落ちて、地下浸透や河川や海の水に流れ込んで行きます。



森の木々は、その

循環の中でも治水と言う大きな役割を果たして大雨の時でも一定の水を川に流したり、ゆっくりと地下に浸透する手助けをする役割を果たしているのです。私達が普段利用している水は、この森によって守られていると言っても過言ではありません。

### ■私達ができること

森を守ると言う事は一人では出来なくても、私達一人ひとりが生活の中で、水を守る方法があります。それは節水をする事です。

近年の水質汚染の原因は、家庭から出る排水が大半を占めると言われています。節水や汚水をなるべく家庭から出さない事が地球全体の水の保全に繋がります。

【洗濯】まとめ洗い・風呂の残り湯の活用

【炊事】ため洗い・油污れは紙で拭き取ってから洗う

【風呂】水量を減らす・シャワーはこまめに止める・残り湯の有効活用

【洗面】洗顔は洗面器にためて洗う・歯磨きはコップに汲んで流しっ放しにはしない

普段、皆さんは地下から汲み上がってくる水がどれ程あるかについて考えた事は無いと思いますが水は限りある資源なのです。

このきれいな東川の水を私達の子孫に遺すためには、一人ひとりが水の大切さを知り、森林保全や節水をするために努力することが重要です。

## 東川のきれいな水を私達の手で守ってゆきましょう。

様々な保全の取り組みがあるはずですよ。探してみませんか？

町教委では、この「情報ネットワーク」を通して、町民の方々が生涯学習を進めていくための学習、研修、健康づくりに関する情報を提供しています。また、町民の皆さまの希望や意見を伝えるページとしても活用したいと考えています。こんなサークルを作りたい、また参加してみたい、こんな学習資料、指導者の情報を提供してほしい、こんな事業を計画してほしいなど、広く取り上げていきたいと思っておりますので、どしどしご意見・ご希望をお寄せください。連絡先／右記の各施設担当までお願いします。

「みんなで作ろうあったか」標語  
(平成16年度入選作品)

優秀賞 小学生の部  
東川 自然も心も 1等賞  
(東川小 5年 小野寺 知夏)

## 2月の教育相談

相談日 16日(水)  
時間 午前10時～午後4時  
相談要領 電話相談(来室可)  
専用電話 ☎82-4225



## 社会教育

TEL.82-3200

### 東川町生涯学習ネットワーク事業

## マイプラン・マイスタディ講座受講生募集!

この事業は、生涯学習時代における町民皆さんの自主的な学習を奨励し、支援するものです。

興味をお持ちの方は、友人等お誘い合わせのうえ、多数応募されますようご案内いたします。

### ＝マイプラン・マイスタディ講座(自主学級)＝

#### ◎開催要領

☆学習希望者が仲間(5名以上)を募り、開設申請書(学習計画書を含む)を教育委員会に提出すると開催できます。

☆開設期間は、平成17年3月31日までとします。

☆学習分野は、趣味娯楽、家庭生活、文化教養、健康づくり、スポーツなどの分野とします。できるだけ皆さんの希望に沿えるように努めますが、万が一適当な講師が見つからず、講座が開催できない場合はご了承ください。

☆会場は、町公共施設をご利用ください。(学習分野によっては、町外施設も使用可)

☆対象は、一般町民とします。(町内在住または、勤務する者)

#### ◎経費

☆1講座1回1人500円です。計画回数分を申込みの時に一括納入願います。都合で欠席されても参加料は返却できませんのでご了承ください。

☆講師謝金は、1講座5回を限度に教育委員会で負担しますが、材料等個人に係る経費は自己負担となります。

#### ◎申込先

☆教育委員会社会教育課(☎82-3200)へ、開設申請書を提出してください。  
☆学習要望等に対する相談にも応じます。

#### ◎講座項目(主なもの)

1.陶芸 2.英会話 3.押し花 4.写真 5.クラフト 6.染め物  
7.編物 8.絵画 9.着つけ 10.書道 11.和裁 12.切り絵 13.パソコン  
14.太極拳 15.卓球 16.スキー 17.テニボン 18.パンづくり他

## 子育てネット「たんぽぽ」2月のお知らせ

対象 町内に住んでいる新生児～就園前の親子ならどなたでも(会員随時募集中です。)

《テーマ》ちょっと遅い「節分豆まき」

とき 2月10日(木) 午前10時30分～午後3時位

ところ 東川町公民館(和室)

持ち物 お弁当、豆

申込み 不要

お問合わせ

役場保健福祉課 保健師まで(☎82-2111)



## 生涯学習ふれあい事業「いきいき・わくわく塾」石川県雪の科学館事業との交流講座開催

石川県加賀市の「中谷宇吉郎雪の科学館(神田健三館長)」のツアー一行(25名)が開いた雪の観察会に誘いを受け、いきいき・わくわく塾の特別講座が12月26日旭岳温泉で開催され、参加した親子14名は交流の時間を楽しみました。

講座では雪の結晶を黒い紙に受けた雪の薄片をガラス板に移し、顕微鏡画像をテレビモニターで拡大し観察し、参加者は見慣れた雪の意外な美しさに驚きそして感動している様子が伺えました。

他にも深雪・スノーシュー体験、宝探しゲーム、ピニールすべりや竹スキーでも楽しみ、「雪尽くし」の一日を満喫していました。



顕微鏡をつかって結晶の観察

## 海洋センター

TEL.82-4600

### 第19回町長杯争奪ミニバレー大会を開催します

冬期間の体力維持増進と親睦交

流を目的に次のとおり開催しますので多数参加ください。

期 日 2月27日(日)受付 午前9時/開会式 9時30分/競技開始 9時50分

会 場 東川町海洋センター  
参加資格 町内在住者又は勤務している者及びミニバレー協会会員  
種目及びチーム編成

・混成の部 ※出場選手の合計年齢

139歳以下の部/200歳未満の部/200歳以上の部

・女子の部 年齢制限なし

※年齢は平成17年2月27日現在  
※選手登録は6名以内とし、出場選手の中には女性が常時2名以上いなければならない。(但し、女性は男性に代わることができる)

参加料 1チーム3,000円(傷害保険料を含む)

表彰 各部とも優勝～第3位までとする。(全チームに参加賞有)

申込み 海洋センターに2月10日(木)まで申し込みください。

なお、参加料は当日受付にて徴収します。

お問い合わせ 町ミニバレーボール協会事務局 早坂秀樹(☎82-4618)

### 第19回協会結成バレーボール大会を開催します

## 婦連協「スポーツ交流会」を開催

日 時 2月17日(木)  
開 会 式 午前10時～  
競技開始 午前10時15分～

場 所 東川町海洋センター

対 象 婦人会会員

種 目 ①フロアーカーリング②バックウ③四面バレー④フラフープ輪投げ他

持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル等

参加料 1人300円

申込み 参加申込は、各単位婦人会ごとに参加を取りまとめ、2月14日まで婦連協会長 山口(☎82-4720)へご報告願います。(参加料は当日ご持参ください)

その他 ①当日の参加者中でチーム編成を行います。②入賞者に賞品・全員に参加賞を贈ります。

日 時 2月20日(日)  
主将会議 8時45分～

開 会 式 9時

場 所 東川海洋センター

参加対象 一般男女(中学生以上)

試合方式およびチーム編成 男女別6人制のリーグ戦

申込方法 2月10日(木)までに東川町バレーボール協会事務局(役場保健福祉課 大角)へ申し込みください

参加料 1チーム2,000円(学生チーム1,500円)



## 文化ギャラリー

TEL.82-4700

### 展示のご案内



朝日大賞「四季」より 水元鉄雄(森町)

●04クラシックカメラによる写真展  
2月20日(日)まで

●コダックフォトクラブ写真展  
2月27日(日)まで

●寺崎俊夫写真展「景象」  
2月8日(火)～2月20日(日)

●第55回アサヒ全北海道入賞写真展  
2月8日(火)～2月28日(月)

●旭正写真愛好会作品展  
2月22日(火)～3月13日(日)

●桜井孝一写真展「思いでのSL」  
2月22日(火)～3月13日(日)

# 子育てチャンネル

小学校教諭  
小野 敦司  
ATSUSHI ONO



指を折ってみると、教員になって19年、親になって8年になります。前者は、馬齢を重ねいつの間にかペテランと呼ばれる年数になりますが、後者としてはいつまでも新米の気分です。親として我が子を見ると、悪い所ばかりが目につき、声を荒げてしまうことが多いです。整理整頓ができない、優柔不断、すぐに泣く、計画性皆無…等々。きつと、あまりに自分に似ているがゆえの歯がゆさからきているものなのでしょう。

一昨年の春の夕暮れ、妻から電話がありました。息子が耳を痛がり、発熱もあるので病院へ行く、というものでした。一歳の娘と留守番をするために急いで帰宅しました。しばらくすると、何とも清々しい顔で息子が帰ってくるではありませんか。こんなに早く治るなんて…と驚くやら安心するやら。話を聞いて二度、ピツクリー原因は、「消しゴム」でした。何を思ったのか、学校で消しゴムのかけらを耳に入れたというのです。そのうちに取れなくなり、この騒動に。穴がなければ、掘ってでも入りたいたい気分でした。

でも、ちよつと待ってください。教員としての体験をたどってみると、子供たちは好奇心旺盛で、思いつくとやらずにはいられないものです。机に穴ほこがあれば、鉛筆を突っ込む。授業で豆を使った時には、鼻にくつつ入るのか確かめる子がいます(危険ですから絶対にやめましょう)。

そういえば、こんなこともありました。放課後の教室に戻ると、どこからか女の子のすすり泣きが。教室中を見回しても誰もいません。ついに出たか!と固まったものです。でも、次の瞬間に正体が分かりました。なんと、女の子がランドセルの棚にすっぽり収まり、泣いているのです。きつとランドセルを取り出した時、悪魔はささやいたのです。「入ってみたら楽しいよ」ところが、入り口が必ずしも出口になるとは限らず、棚の入り口となってしまうのです。

子供ってこんなことをするもんだなど、笑顔でいられる教員としての自分とは裏腹に、我が子には寛容にできない自分がいるのです。でも、親としての自分を省みる時、お間抜けな失敗の連続でもあるのです。

そもそも、息子の誕生の日からして失敗でした。余裕をもって病院に着いたのはいいけれど、我が子を撮ろうと準備していたビデオカメラを忘れました。あわてて取りに戻っている間に無事出産。息子は、ちよつと小さかったために別の病院へ。看護師さんには「どこに行っていたんですか」と言われるやら、妻にはあきれられるやら、面目丸つぶれの父親でした。今でもこのことは、我が家の公然の秘密となっています。

また、息子が入学した頃、珍しく真面目な顔でお願いにきたことがありました。手にしっかりと真新しいノートを持って。ぜひ名前を書いて欲しいということなので、張り切りま

した。普段あまり遊んだり、かまったりしてやれない私は、父親の面目を施すのはこの時とばかりに気合いを入れて書きました。油性マジックで自分の名前を…。この後のことは、ご想像の通りです。息子は涙ぐむし、マジックは消えないし。

『かへの小本』という家庭教育の古今の名著(ドイツのザルツマンが二百年以上も前に書いた著作)があります。その中には、カニの親子の絵と共に次のような言葉が添えられています。「おとうさん、おとうさんが、まっすぐに歩いてみせてくだされば、ぼくたちもそうします」「子供の欠点をあげつらう前に、自分自身が親として子供にどのように接しているのかを反省する必要があるようです。子供は親の言う通りにではなく、する通りに育つというのが本当ですね。

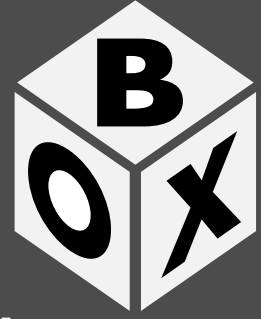
こんな頼りない親が、子育ての中で強く感じているのは、「共育」の有り難さです。息子も娘も町内の幼児センターや学校、学童保育でお世話になっていきます。その中で、先生方からお聞きする我が子についてのお話に新しい発見があります。ある時など、今日のウンコの状態をうかがった時には、感謝のあまり言葉が見つかりませんでした。出来ない親ですがお願いします。

小野 敦司 おの あつし

■家族は、共働きの妻(美瑛町内の小学校に勤務)と息子(小2)、娘(3歳)の4名。旭川市内の小学校に勤務。東川の水に魅せられ、在住9年目。

## 「この親にこんな子供あり」をかみしめて





# 暮らしの 情報ボックス

- 東川町役場 82-2111
- 公民館 82-3200
- 文化交流館 82-4245
- 文化ギャラリー 82-4700
- B&G海洋センター 82-4600
- 町立診療所 82-2101
- 大雪消防組合東川支署 82-2310

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 2月のこよみ

- 5日 第1回キャンモアGSL大会
- 17日 婦連協スポーツ交流会  
教育委員会議9:00(役場)  
東川町教育推進会議13:30(役場)
- 18日 子育てフォーラム
- 20日 第19回協会結成バレーボール大会
- 24日 教育委員会議13:30(役場)
- 27日 第19回日町長杯争奪ミニバレー大会
- 29日 全町婦人の集い

### 税務住民課住民相談年金係

**特定障害者に対する特別障害給付金の支給が平成17年4月から始まり**

国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情により、障害基礎年金等を受給していない障害者の方を対象とした福祉的措置として、特別障害給付金制度が創設されました。

**対象者**  
 ・平成3年3月以前の国民年金任意加入対象であった学生  
 ・昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった被用者(厚生年金、共済組合等の加入者)の配偶者であつて、国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金1、2級相当の障害に該

当する方。

**支給額**  
 1級 月額5万円(2級の1.25倍)  
 2級 月額4万円  
 ・所得によつて支給制限となる場合があります。

・老齢年金等を受給されている場合は、支給制限があります。  
**窓口**  
 ・請求の窓口は、住所地の役場です。

・障害認定等の審査、支給事務は、社会保険事務所で行います。  
**事務の開始日** 平成17年4月1日からです。

**ご注意いただきたいこと**  
 ①給付金の支給は、請求のあつた月の翌月分から支給いたします。(4月に請求いただくと5月分から支払額を計算します。)  
 請求が遅れた場合に、遡つて支給できませんので、5月分から

受け取るためには、17年4月中に請求を行つてください。

障害認定に必要な添付書類が全てそろわない場合であっても、まずは、4月中に窓口で請求書を提出してください。

②障害認定事務は、過去の状況を確認する必要があるなど非常に時間がかかる場合があります。個々のケースにも異なりますが、支給の決定まで数カ月必要となりますので、あらかじめご了承ください。

なお、支給が決定すれば、請求書の受付月の翌月まで遡つて支給額を計算いたします。  
**お問い合わせ** 旭川社会保険事務所(☎26-4489)または役場税務住民課住民相談年金係(☎82-2111)



### 納めた国民年金保険料は 税控除の対象となります

平成16年1月1日から12月31日までに納めた本人およびご家族の国民年金保険料は「社会保険料控除」の対象となり、申告によつて所得から控除されます。失業中や転職の間に払った保険料やお子様様の保険料など忘れがちです。所得税(住民税)の確定申告の際には、忘れずに控除の手続きをしましょう。

なお、申告には納めたことを証明する領収書が必要となりますが領収書を紛失した場合、再発行は社会保険事務所で行うことができますのでご注意ください。  
 また、口座から年金保険料を引き落としされている場合は通帳の記載確認でも申告は受けられますので領収書もしくは通帳

を必ず持参願います。  
 納付証明書発行に関する問い合わせ先 旭川社会保険事務所  
 ☎26-4489



保健福祉課社会福祉係  
**東川町民生委員児童委員地区担当表の訂正とお詫びについて**

広報1月号に折込みした東川町民生委員児童委員地区担当表におきまして、武田寿之氏(担当地区:2東、2西、3、4南、4北、8、9行政区)の電話番号に誤りがございました。  
**誤** ☎82-2194  
**正** ☎82-4070  
 謹んでお詫び申し上げます。ここに訂正いたします。





人事短信

教職員の異動

1月16日付けで教職員の異動がありましたのでお知らせします。

- ◇転出した先生
東川第二小学校 教頭 常田和則
東川第二小学校 教頭 鈴木 薫
東川第二小学校 教頭 鈴木 薫

東川町幼児センター

東川町幼児センター 平成17年度入園説明会の開催について

平成17年4月に入園する新入園児の保護者説明会を開催します。
なお、今後入園を希望される方についてもご出席ください。

ご不明な点等ございましたら、旭川地方方法務局戸籍課までお問い合わせください。
旭川地方方法務局 戸籍課 (☎53-3174)

大雪山自然学校

新しいことを始めます！ 外国人旅行者向け地域コンシェルジュ

●今なにが起きている？
近年、海外(特に台湾・香港)から北海道への旅行者が急増しています。

●地域コンシェルジュとは？
地域コンシェルジュは、個人旅行者への、見どころや交通などの情報提供だけでなく、町の人との交流をお手伝いする役割をします。

交流の中から新しい人材や仕事が生まれれば、町の活性化にもつながり、東川の方々もより

- ①生活調査表
②アレギーアンケート
③保育のしおり(入園説明資料)
④入園時の調査(3歳未満児)
託児 就学前のお子さんで、当日家庭で面倒をみる方がおられない場合は、託児を行ないません。【託児希望者は、2月14日(月)までに電話等で申込みしてください。】



北海道建設部建築指導課
アパートなどの退去時の原状回復をめぐるトラブルを避けるために

入居者がアパート(借家)などを退去する際、本来は入居者に返還されるべき敷金が入居者の負担ではない分まで「原状回復」費用とされたり、高額な修繕費が請求されるといったトラブルが発生しています。

気持ちよく暮らせるようになり
●交流の場『サロン』

町の人たちの交流の場『サロン』を開催します。
外国人も参加し、日本と外国の文化の違いを考えたりしながら、旅行者をおもてなしする理想の姿や、解決すべき課題を探していきます。

みなさまの様々な視点からご意見をいただくことで、新しい発想が生まれます。
●ご意見・ご質問 地域コンシェルジュ準備室(大雪山自然学校内)

ご意見・ご質問 地域コンシェルジュ準備室(大雪山自然学校内)
E-Mail: aritakazu@ncs.gr.jp
ホームページ: http://www.ncs.gr.jp/conclge



ブルが発生しています。
「原状回復」とは、入居時の状態に完全に戻すことではありません。国土交通省のガイドラインによると借主の不意などにより破損や汚れを生じさせた場合は借主の負担ですが、経年劣化などであれば借主は特に修繕をしなくてもよいとされています。

旭川地方方法務局
成年後見登記の登記事項証明書等の証明交付が地方法務局でもできるようになります

平成12年4月に創設された成年後見登記事務は、法務大臣の指定を受けた東京法務局のみで取り扱われていたが、この制度が定着してきたことにより証明書交付請求が大幅に増加しているところ。
利用されるお客様の利便を図るため、平成17年1月31日から成年後見登記の登記事項証明書や登記されていないことの証明書などの証明書交付事務が全国の法務局および旭川地方方法務局の戸籍課においても取扱うことになりましたのでお知らせします。

元教育長遠藤博さん逝去
安らかなご永眠をお祈りいたします

去る1月1日、元東川町教育長遠藤博様が78歳をもって逝去されました。
故人は道立東川高校教頭等を歴任し、町教育長に就任。教育現場を熟知した教育長として昭和51年10月から昭和63年9月までの3期12年間、本町の教育行政にご尽力頂きました。

在職中は、学校や教育施設の整備、学校教育や社会教育の充実、少年団活動の育成や生涯スポーツの充実に努められ、退職後も道北陸上競技協会副会長、道陸上競技連盟監査役、日本陸上競技連盟終身第一種公認審判員として活躍されておりました。
ここに生前のご功績に感謝し、ご冥福をお祈り申し上げます。

写真の町事業に寄付
また、1月6日には故遠藤博さんの夫人の遠藤良子さんと長男の遠藤克臣さん(旭川市豊岡7条7丁目在住)が役場を訪れ、生前東川町にお世話になったお礼として「写真の町事業」へ寄付をいただきました。



遠藤良子さん(写真中央)と長男の遠藤克臣さん



遠藤博さん(写真左) = 昭和56年道民スポーツ大会より

Table with 2 columns: Year (昭和52-63) and Event (School building renovation, sports park, etc.)

消費生活講座 『くらしのセミナー』を開催します
生活環境が一層厳しくなるなか、消費生活のあり方もその流れとともに変貌しつつあります。
こうした中、食品の多様化、食品の品質および安全性や健康に対する関心が高まり、JAS法の改正により原材料名等の表示が義務付けられ、食品の表示制度が充実強化されています。

まちづくりトーク21
町では住民の皆様へ行政課題等についての情報をお知らせし、それらに対する意見を町政に反映することを目的に「まちづくりトーク21」を開催しています。
本年度も下記の日程で開催することになりましたので行政の課題やこれからのまちづくりについてみなさんのご意見をお聞かせください。

上川保健福祉事務所

小児救急電話相談を開設しています

子どもが熱を出して、下痢をしています。／子どもの咳が止まらなくて。／子どもが誤って洗剤を飲んでしまつて。など、小児救急に関する相談を受け付けています。

Q何が相談できるの？

お子さまが夜間、急な病気や事故で具合が悪いとき、家庭でどのように対処すればよいか、直ちに医療機関にかかる必要があるかについて、電話で看護師が助言、アドバイスを行います。

また、専門の判断が必要な場合は、小児科医が助言、アドバイスを行います。

Q相談できないことは？

緊急性のあるお子さまのための電話ですので、育児相談はご遠慮ください。

また、受診可能な医療機関を知りたい場合は、トップに戻り、医療機関を検索するか、救急医療情報案内センターにお電話ください。

Q注意事項はあるの？

A電話がつながつたら、慌てずゆっくりと、子供の症状、年齢、お名前などをお話してください。なお、明らかに重大な場合は（呼吸や心臓が止まっている、事故で大けがをしている）、直ちに119番通報してください。

また、電話相談は、医師が直接診療するものではなく、あくまでも家庭での一般的対処などに関する助言、アドバイスですので、ご注意ください。

電話相談受付時間 平日（月曜～金曜）午後7時～午後11時

※土曜、日曜、祝日、年末年始は休み

電話番号 ①ご家庭の電話でプッシュ回線をご利用の場合#8000

②その他のダイヤル回線、携帯電話、PHSの場合は011-232-1599（いいきょうきゅう）まで



精神保健相談・心の健康相談をおこなっています

上川保健所では心の悩み・心の病気を持つ方の相談を受けています。気軽にお電話ください。

○心の悩みについて

- ・人と会わず閉じこもっている。
- ・眠れない、イライラする。
- ・子どもの不登校、過食、拒食が心配。
- ・物忘れがひどくなった。

○心の病気に関する情報紹介

- ・退院したけれど、これからどうしたら良いだろう。
  - ・家族の集まり、支援グループの紹介など
- 精神保健相談 2月9日(水)午後1時～4時  
精神科医師が面接して相談を

行政の相談お受けします

2月の定例相談

相談日 8日(火)  
時間 午後1時30分～4時  
場所 いきいきセンター内  
(社会福祉協議会) 相談室



●保健だより

栄養教室(基礎編)のお知らせ

日時 2月22日(火)午前10時～12時30分位まで

場所 保健福祉センター  
対象 健康に関心がある町民の方などなたでも

内容 講話・調理実習・試食体脂肪測定  
持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾(参加費100円)  
申し込み・問い合わせ 役場栄養士まで(☎82-2111)

写真の町ひがしかわ花俱樂部様より寄付をいただきました

写真の町ひがしかわ花俱樂部キヤプテンら4名が役場を訪れ、拜拜に農村環境改善センターで開催された「花俱樂部チャリテイビルパーティー」の収益の一部を「町並み景観事業に役立ててください」と町へ寄付いただきました。



頂戴した寄付は基金に積み立て活用する予定です。

大雪消防組合東川支署 永年勤続功労で消防団員表彰される

タウンニュースでお知らせしたとおり1月5日消防出初式において消防団永年勤続功労者が表彰されました。受賞者は次のとおりです。(敬称略)

- 東川町長表彰
  - 〈勤続25年〉 分団長 松林直樹
  - 〈勤続20年〉 部長 岡村康博／向 政博
  - 〈勤続15年〉 団員 守屋勝蔵／園田 稔
  - 〈勤続10年〉 班長 山中伸幸
  - 団員 千葉光志
  - 元団員 板谷智徳

●大雪消防組合管理者表彰

- 〈勤続20年〉 部長 向 政博
- 班長 阿部憲治／秋山泰彦
- 消防司令補 高橋吉光
- 北海道知事表彰
  - 〈勤続20年〉 部長 岡村康博／向 政博
  - 消防司令補 高橋吉光
  - 〈勤続10年〉 班長 山中伸幸
  - 団員 千葉光志
  - 元団員板谷智徳

●北海道消防協会長表彰

- 〈勤続20年〉 部長 向 政博
- 班長 阿部憲治／秋山泰彦
- 消防司令補 高橋吉光
- 〈勤続10年〉 団員 篠原猛志／千葉光志

●東川消防団連合後援会長表彰

- 〈勤続5年〉 団員 児玉晃一／神藤義博／小野昌紀／麻下智基／牧 清隆
- 元団員 大泉 力
- 〈感謝状〉 元第4分団後援会会長 杉山博範
- 元第5分団後援会会長 越智定男
- 元第4分団後援会副会長 園田保範
- 元第5分団後援会副会長 児玉武夫
- 旭川治安協力会表彰
  - 〈功労者表彰〉 元団長 上村栄一



「ちょっと待って！女の子が男の子にチョコレートをあげるの？なんか変！愛はどこ？」

去年日本でバレンタインデーを迎えた私の感想です。カナダではちょっと違って2月14日は多くの祝日と同様、殉教した司祭をたたえる日です。

聖バレンタインは死のとき、恋人に短い手紙を書いてそれにサインしたのです「あなたのバレンタインより」。これが男性が愛する人に短い手紙や詩を贈る伝統になりました。

若い人達はこの日は自分の気持ちをうちあけるチャンスだと考えています。ロッカーにこっそり手紙が入っていたり、机に花が置いてあったりするとオフィスでも学校でもみんなわくわくしたものです。恋人達はこの日は特別な計画を立て一緒に過ごします。私の場合、バレンタインにデートする相手がいてもいなくても、幸運なことに必ず父がバラを一輪くれました。やさしいお父さん！

この日がすっかり商業主義になったとはいえ、やはりチョコや贈り物だけ、という日ではありません。気持ちを打ち明けたり愛する人と過ごす機会です。今年はチョコをあげるだけでなく、特別な誰かにこんなメモを添えてみたらいかがでしょう。

“From your Valentine” 「あなたのバレンタインより」

Happy Valentine's Day



ハッピーバレンタインデー

I remember thinking last year... “Wait, this is all wrong! What do you mean girls give the guys chocolates?... and where is the love?” See, back home it is a little bit different. Like many of our other special days, Valentines Day celebrates the martyrdom of a saint. Upon his death St. Valentine wrote a letter to his lover and signed it “From your Valentine”, thus starting the tradition of men sending notes or poems to their loved ones.

Young adults look at Valentines Day as a chance to express their feelings. “Secret Valentines” in the form of a note on a locker or flower on a desk always caused excitement around the school or office! Couples spend this day together on a specially planned date. I was lucky because whether I had a Valentines date that year or not, I could always rely on receiving a single rose from my dad. What a sweetheart!

Even though the day has given into commercialization, it's not just about chocolates and gifts. It's a chance to express your feelings and spend some time with the ones you love. This year, instead of just giving chocolate to that special somebody, maybe it would be fun to attach a little note signed...

“From your Valentine” ??

私は高校生の時、通訳ガイドになりたいと思っていました。そこで、「通訳ガイドのなり方」という本を買ってきたのはいいのですが、あまりに難しく諦めてしまいました。あの時、一度に富士山の頂上に立とうと思わず一合目から二歩づつ登ることを知っていたのなら、あんなにひどい挫折感を味わわずに済んだのになあと思います。

あなたが持つ夢はどんなものでも尊い価値のある夢です。夢を憧れで終らせないためには目標を持って行動することが大切です。

目標には達成目標と行動目標の二つがあります。到達した地点を達成目標といい、そのために実際やるべきことを行動目標といいます。例えば「英

英語学習指導員 宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第10回

目標に向かって

語ができるようになりたい！これがあなたの夢だとします。いきなりネイティブ並みを目指しては挫折します。そこでまず英検やTOEICなどで自分の今のレベルを測ります。そこから数値化された目標を決めます。(例えば英検一級)この時、あまり無理のない目標にしたほうが達成も早くクリアした喜びを感じます。

達成目標を立てたら次にそれを実現するための行動目標を立てましょう。この目標は毎日音読15分、とかラジオのリスニング入門を毎日聞く、といった具体的なものです。特に言葉の習得は1週間に一度長時間やるより毎日少しでも続ける方が効果的です。

行動目標を立てたら今度は迷わず行動します。行動すれば必ず結果が出ます。良い結果が出たらまた少しハードルをあげてやります。これを繰り返していくことで確実に一番大きな夢まで到達できます。

最初は気乗りがしないかもしれませんが、でも行動が習慣化してしまえばそれ程大変だとは感じないはずですよ。

# 保健だより

# 2月 February

## 保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

### 【2月分】

1日◎ リハビリ教室……………11:00～14:30  
 3日◎ 親子ふれあい教室(予約制)…10:00～11:30  
 4日◎ もぐもぐ教室(申込制)…13:00～14:00  
 乳幼児健診……………13:30～  
 (通知者以外は14:30～)

7日◎ ヘルシー運動教室……………9:00～10:30  
 10日◎ 親子ふれあい教室(予約制)…10:00～11:30  
 乳幼児予防接種

三種混合	13:45～14:15
麻しん	14:45～15:00
風しん	15:30～15:45

15日◎ リハビリ教室……………11:00～14:30  
 ツベルクリン反応検査(臨時)…15:00～15:30

17日◎ 親子ふれあい教室(予約制)…10:00～11:30  
 ツ反判定・BCG接種(臨時)…13:45～14:15

18日◎ ヘルシー運動教室……………9:00～10:30  
 子育てフォーラム……………13:20～15:40

22日◎ 栄養教室(基礎編)…10:00～12:00  
 24日◎ 3歳児健診……………12:45～13:15

25日◎ リハビリ教室(理学療法士による指導) (予約制)  
 28日◎ 子育て相談(予約制)

※会場は保健福祉センターです!

〈地域子育て支援センター〉

〈親子遊びの体験教室〉(予約制)

4日◎ テーマ「1歳児さんあつれ」…10:00～11:30  
 25日◎ テーマ「2歳児さんあつれ」…10:00～11:30

〈遊びの広場〉(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)…9:00～12:00  
 1日(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・14日(月)・15日(火)・  
 16日(水)・21日(月)・22日(火)・23日(水)・28日(月)

※会場は幼児センターです!

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

### 【3月分】

1日◎ リハビリ教室 15日◎ リハビリ教室  
 4日◎ ごっくん教室 16日◎ 健康づくり講演会  
 乳幼児健診 17日◎ 元気っ子クッキング  
 7日◎ 介護教室 22日◎ 移動献血車来町  
 10日◎ 乳幼児予防接種日 28日◎ 子育て相談  
 11日◎ 栄養教室(応用編)

## 子育てフォーラムのご案内

昨年に引き続き子育てフォーラムを開催いたします。今回は子育て真っ最中でありながら、さまざまな子育てに関わる活動に携わっておられる中谷通恵氏をお迎えしての講演会です。子どもが育つ過程で親や周りの大人がどうあるべきか、地域のあり方etc.盛りだくさんな内容をお話していただきます。多くの方々のご参加をお待ちしております。

と き 2月18日(金) 午後1時20分～3時40分  
 と ころ 役場3階大会議室(託児室:保健福祉センター)  
 テーマ 「生きる力を育むために～親だけじゃあ子どもは育たない～」

講 師 特定非営利活動(NPO)法人「お助けネット」  
 代表 中谷通恵氏

対 象 者 子育てに関心のある方他、どなたでも結構です。  
 申込み・お問い合わせ 2月15日(火)までに保健福祉課保健師(☎82-2111)まで。託児室をご利用される方はその旨お申し出ください。

## 子育て支援センター「親子リズム運動」のお知らせ

体を動かし日頃のストレスを発散しませんか?お母さんのみの参加または、お子さん連れでも大歓迎です。

対 象 家庭にいる親子ならどなたでも  
 日 時 2月18日(金) 午前10時～正午  
 内 容 親子リズム運動  
 講 師 荒川由佳理さん  
 場 所 子育て支援センタープレイルーム  
 持 ち 物 運動靴・タオル(動きやすい服装で来てください)  
 参加人数 15組程度(事前に予約が必要です。託児希望者には託児室用意します。)

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター(☎82-5100)

## 「歯科検診・フッ素塗布」のお知らせ

お子さんの歯の状態はいかがですか?町では、歯科検診とフッ素塗布事業を次の要領で実施します。

希望者は、町内の歯科医を予約して受診してください。かかった費用に対して町から1人1回につき500円を補助します。(補助は2回までとします)

受診期間 1月11日(火)～3月11日(金)  
 受診機関 町内の歯科医院(①東川歯科☎82-3308/  
 ②栄歯科☎82-4331)

対 象 1歳～6歳(就学前)の子供  
 内 容 歯科検診・フッ素塗布  
 持 ち 物 保険証・母子手帳・印鑑(印鑑は、補助申請の書類に必要です。書類は歯科医院にあります。)

そ の 他 歯科検診・フッ素塗布に係る費用は1,000円です。(個人負担500円・補助500円)その他治療に係る費用は個人負担となります。

お問い合わせ 保健福祉課保健師または健康推進係まで(☎82-2111)

## 冬期間の運動不足を解消しよう

運動ってほんとに必要なの?

●からだを動かすってどういふこと  
 「からだをうごかす」というと、ジョギングや水泳さまざまなスポーツ(運動)を想像するかもしれませんが、それだけではありません。肉体を使った労働、家事、通勤のための歩行、余暇、レジャーなど、日常生活の中の動き(身体活動)も健康づくりに欠かせないものです。しかし、文明の発達により、今まで人がやらなければならなかった活動も、機械がかわりにやってくれるようになりました。便利になりましたが生活全般の活動量はどんどん減少しています。だからこそ、意識的にからだを動かす習慣をつけることが、今必要とされています。

●運動不足が続くとどうなるの  
 身体活動や運動が不足した状態が続くと徐々に筋力が低下して、足腰が弱くなります。また、免疫力が弱まってさまざまな疾病を招きかねません。いま増えている高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病にかかる確率も高くなるのです。

●からだを動かすっていつ何がいいの?  
 からだを動かす次のような効果が期待されます。  
 ・肥満を解消  
 ・生活習慣病の危険因子を改善  
 ・若々しいからだをつくる  
 ・免疫力アップ  
 ・安眠へみちびかれる  
 ●楽しくからだを動かしましょう  
 実際、運動をはじめなくても、途中でやめてしまったなんてこ

「忙しくて時間がないし、健康だから運動なんて必要ないよ」と、思っていますか?  
 運動不足が続くと、からだは徐々にさびついて、さまざまな悪影響をもたらします。長くつきあっていると自分のからだだからこそ、きちんとメンテナンスをしてあげましょう。  
 歩くことは、だれもが安全かつ手軽に実践できる健康法。心肺機能を高め、余分な脂肪を燃焼させ、肥満予防やストレス解消にもつてこの運動といえます。  
 でも、冬場は外で歩くことがなかなかできないという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は室内でできる運動について考えてみましょう。

とも多いのでは?「運動しなれば!」と負いわず、自分の興味のあることからチャレンジしてみましよう。  
 自分が1日どのくらい歩いているか、知っていますか?歩数計を利用して測定してみましよう。健康を保つために

は一日二万歩が理想と言われていますが、二万歩までと何歩足りないでしょうか。からだの動かし方を振り返ってみましよう。歩数がわかると自分の運動量がわかり、「あと何千歩増やそう!」という目標が立てやすくなります。

■筋力トレーニング  
 筋力は日常の動作を支える大きな要素。老後をいきいき過ごすためにも、筋力の維持は重要です。また腰痛・膝痛の改善、骨粗鬆症の予防にも効果があります。

●手軽にできる筋肉の引き締め  
 上腕引っ張り合ひ、腕押し合ひ、片ひざ抱え、腹式呼吸をしながら6～7割の力で6～10秒間保つ

●腰・脚の力の保持・増強  
 階段の昇り

●腰痛予防にもなる筋力トレーニング  
 腹筋・背筋、臀筋腹式呼吸をしながら6～10秒間保つ

■ストレッチング  
 のばす筋肉に意識を集中し、自分が気持ちいいと思う程度まで伸ばします。ゆっくり息を吐きながら行いましょう。からだを曲げ伸ばしすることで、柔軟性を高め、心身のリラックス効果も得られます。

POINT  
 ・かたい部位、かたい側からはじめる  
 ・はすみをつけながらゆっくり伸ばす  
 ・息を吐きながら伸ばしていく  
 ・気持ちのよいほりを感じるところで止める  
 ・息を吸いながら10～30秒間そのまの姿勢を保つ

※からだ温まった入浴後がもっとも効果的

文化交流館  
新刊図書・ビデオ  
案内

「教師 大村はま96歳の仕事」〈一般書〉

著:大村 はま/刊:小学館



1981年までの52年間、一國語教師として教え続け、プロとして「教えること」を厳しく追求し、「誰も優秀を考えず、夢中で言葉を勉強する時間」の創出に渾身の力を傾けた。その後も新しい教材を考え、また国語教育についての発言を重ねている。1906年生まれ、96歳の生涯現役教師・大村はまの1年間の発言と軌跡の集成。(2003年発行 講演CD付)

「マトリックスレボリューションズ」〈映画・DVD〉

株式会社エスピーオー



マシンの壮絶な戦いの中で、人類の勝利と滅亡の瀬戸際に立たされたネオとトリニティー、モーフィアスたち。ネオは、マシンにさえも制御不能となり一秒ごとにパワーを増していくスミスとの最後の戦いを迎え、人類がいまだかつて踏み入れたことのない領域＝マシン・シティの心臓部へと到達する。革命レボリューションは今、始まる。「マトリックス」3部作、衝撃の最終章。(129分)

文化交流館は7月から月曜日も開館しています。みなさんのご利用をお待ちしています！

「どんぐりと山猫」〈絵本〉

著:宮澤 賢治/刊:についで教育出版社



一郎という少年のところへ、「山猫様」と書かれた奇妙なはがきが届きます。翌日一郎は一人で森の生きものたちに山猫の居場所を聞き、たずねて行きました。山猫はどんぐりたちが誰が一番えらいかをえらぶのに争いが起り毎年裁判で苦しんでいるので、一郎に考えを聞かせて欲しいと言います。さて、一郎はどんな解決のしかたを山猫に教えるのでしょうか。

「ハリリーポッターとアズカバンの囚人」〈映画・DVD〉

ワーナー・ホーム・ビデオ



3年目に入った魔法学校の生活は、新しい出会いや冒険に満ち溢れていた。しかしハリリーは魔界の要注目人物シリウス・ブラックの存在を知る。彼はアズカバン監獄から脱走し、ハリリーの命を狙っているという…。脱獄囚ブラックを警戒して、学園内を飛びまわる不気味な看守デメンターに強い恐れを抱くハリリー。さらに「名前を呼んではいけないあの」の影も見え隠れし…。(142分)

大雪の素顔

だいせつぎんのすがお

このコーナーでは、山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員など旭岳で活躍する人たちをリレーして、季節とともに変化する旭岳の旬のお便りをお届けします。



道路を渡る動物たち

去年の雪融けのころ、ビジターセンターで仕事を終えた帰宅途中のことです。旭岳温泉からしばらく降りた場所で、私が運転する自動車の50m程先を大きな黒い影が走り抜けました。夕焼けの空を背景に、はっきり「ヒグマだ!!」とわかったのですが、恐怖を感じる間もないほど猛スピードで道路脇の斜面を駆け上り、木立の中へ見えなくなりました。

ヒグマを見たのは1回きりですが、旭岳温泉への行き帰りには道路を横切る野生動物を普通に見かけます。早足で渡り終えたキツネは、横目でこちらを見ながら「びっくりさせるなよー」と言っているようです。道路の両側に分かれてしまったエゾシカの親子、母ジカは子ジカに「車が通り過ぎるまで動いちゃだめよ」と言っているように見えます。死んで道路に横たわる動物を見ることも少なくありません。

自分自身も含め、人は「車の前に急に動物が飛び出して…」と言います。どうして自動車のすぐ前を横切るのだらう、交通量は少ないのだから通り過ぎた後でゆっくり渡ればいいのに…なんて話題にします。ここが野生の領域であることを忘れて。

大雪山の雪が最も深くなる2月、アカエゾマツの森には毎日のように粉雪が降っては積ります。普段は上手に隠れている動物たちも、柔らかい新雪の上には足跡を残します。降り続く雪がふっと途切れた日、一歩森に入ればたくさん「動物たちの路」を見ることが出来ます。日々の食べ物を探し、子どもを育て、捕食者から逃れ…目に見えない網のように森を覆う路です。

道路を渡る動物たちを見た時には、この路のことを考えます。登山、スキー、温泉、観光…人間がレジャーのために訪れる場所は、そのまま野生動物の生活の場所なのだ。彼らのよき隣人でありつつ、この美しい自然の中で遊ばせてもらえる方法を知りたいと思うのです。

文・イラスト 旭岳ビジターセンター 田上 千尋



日本ハムファイターズ写真展が開催されました  
12月17日から28日の間、道草館において北海道日本ハムファイターズ東川町応援企画「ファイターズとの軌跡2004」が開催されました。  
この写真展は、東川町民が選ぶ実行委員会、北海道日本ハムファイターズ東川町後援会、北海道新聞社が主催し、昨シーズン実施した町民が選ぶ年間MIP賞の授賞風景や後援会の活動のほか、北海道新聞社提供による報道写真が展示されました。  
会場内にはSHINJO選手をはじめ、月間MIP賞の受賞者のサイン色紙やサインボールが展示され、期間中多くの方が訪れました。ファイターズの来季の更なる躍進を期待しましょう！

お誕生

人のうごき

お誕生 (12月16日～1月15日) (敬称略)  
生まれ子 父 母 行政区  
中村 至歩 直 弘 1735 西区  
菅沼 来唯 和 幸 彩 1735 西区  
宮野 眞理 幹 久 幸 恵 北町3丁目

おくやみ

亡き人 届出人 行政区  
山口 アヤ 92 山口 定 南区  
山本 捨藏 山本 初代 1213 南区  
池田 節子 池田 行 西町2丁目  
西谷内 久 西谷内 義造 西町3丁目  
村口 泰子 村口 久 東町1丁目  
糸川 幸 糸川 義寛 西町3丁目  
柴山キサ子 菅原 和彦 西町3丁目  
沼澤 信子 沼澤 和彦 西町3丁目  
溝口 コト 溝口 泰男 2129 西町3丁目

ご結婚

藤倉 寛仁 16 東区  
行本 智帆 16 東区  
中村 幸正 17 西町  
高見 梢 17 西町  
遠藤 毅 南町2丁目  
眞岩 早苗 南町2丁目

広報等の配布にご協力いただきありがとうございます。  
広報の配布には各行政区役員等の皆さんの特段のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。  
お手数をおかけしますが、今後も引き続き速やかな配布をお願いします。  
なお、配布に当たっては次の事項にご留意ください。  
(1)新しく転入された世帯や町内会に加入されていない世帯にも、併せて配布をお願いします。  
(2)毎月の広報の必要部数が増減があった場合はお手数ですが、税務住民課広報広聴係までご連絡ください。

短歌

窓近く衣縫ひをれば冬の陽がそつと覗きて立ち去りにけり  
葬式に和尚の法話聞きてより余生を微妙に憂へるすべ知る  
罪ひとつ犯す思ひにたらはれる冬陽に想ふ蠅を殺めて  
薬つとで納豆ねかすをテレビにて昔ながらとなつかしくいる  
百日の曾孫をいだしずしりと此の身に重し心満たさる  
老犬の食後を狙い小雀のダイビングなる小枝揺らして  
生きている証しと賀状書く吾よこの倅に感謝をこめて  
明日は又雪になるらし雪タルマ画面一ぱいの夕べの予報  
不器用に生きて水汲む元朝の雪の淡きを安らかに受く  
一夏の嵐もサラリと受け入れしレースの暖簾やさしく畳む  
冬至きてはやも五日を過ぎたれば日暮れわずかに延びてくるなり  
つぶやきて三十一文字を書きなぐるそつと埋めたい心の余白  
曾孫とはいとしきものよ久に会ふ友との話題も微笑ましくて  
目隠れば英霊なる語が浮かびくる明けて平成十七年なり  
追越せしわが顔をのぞき見る若かりし時もありなん胸裡

俳句

半世を住みし北窓寒ざけり  
北窓を塞ぎ一人の茶に憩う  
幼きし北窓塞ぐ父母の翳  
北塞ぎ小鳥の群がり垣間見る  
きのふより今日の静けさ北ふさぐ  
荒縄に干大根のうつむけり  
明日には地を掴まんと幹つらら  
着ぶくれて聞く故郷の子守唄  
朴の実の真赤あの人きつと来る  
老めくといわれずみたし冬芽萌ゆ

宮坂紫雲	松山蓉子	小林露葉	石澤清宏	澤田久美子	深山雪	杉山りつ	青山公花	山口佐知子	杉山ひろのり	尾池真沙子	井山一文	矢沢ますえ	中田治子	清水チヨ	三島一敬	宮坂敬子	笹田富士子	岡澤チズ子	嶋崎ミエ	永江栄子	岩田ふじえ	瓜生昭枝	那須喜美	松倉和子
------	------	------	------	-------	-----	------	------	-------	--------	-------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	------	------	-------	------	------	------

ふるさと探訪

# 新雪の記

つらら三情



”ツララ・つらら・氷柱”

氷柱・氷筥・垂氷・立氷などと、古語や当て字辞典そして歳時記などから飛び出したつららは正に雪国の風情そのものといえそうである。

**つらら詩情**…人の世の 往き来映れる 氷柱かな(柏翠)と詠んだ詩情豊かな「人の世」も、かつてのよくな店先のつららとは様変わりした。

長靴・ねんねこ(赤ん坊を背負った上から着る綿入れの半天・角巻き(防寒用の大きな肩掛け)・馬糞そして鼻水をすするちゃんちゃんこ(袖なし羽織り)姿の子供たち等と「しづれの中の郷の映像」が、今ではスキーウエヤー・車・コート・オーバーコートそして冬も短靴などへと、カラフルでステキな色と形の映像となった。

**つらら慕情**…庖丁で 氷柱をおとす 二階より(展弘)とはまた時事川柳的なふくよかさが懐かしい。包丁を玄翁(能)に取り替えてもちよつと物騒なつらら落としてはあるが、茶を飲めば 眼鏡くもりて大水柱(綾子)からは「暮らしの中のリズム」が響いてくるようである。二階から下を注意しながらつららを落とす仕草、眼鏡もくもる寒

暖の差をとらえた現実味はつららの慕情をふくらませるが、現今の、無落雪の屋根に出来た「雪庇」から垂れる氷、車庫や物置小屋のつららでは……。

茅葺きの屋根に積って出来たつららは「薄茶色の涙雨」のようであったし、椀葺き下屋の太くて固いつららはチャンバラごっこに刀にしたし、納屋の透き通ったつららは黒砂糖をぬりつけて「アイスキャンデーもどき」にした小学生の往時が偲ばれるのである。

**つらら余情**…夕刊を 配りし家の 氷柱挽ぐ(初美)強かさと嫺かさには敬服してしまいが、挽ぐとは無理にねじって取ることであるから、「それなりの理由」があつて挽いだのであろう。

また、朝日かげ さすや氷柱の水車(鬼貫)には、夜中に氷柱が垂れてしまつて、ようやく動きはじめた水車にサツと朝日がさすと、氷柱の水車ともいえる幻想的な美しさを覚える名句である。余情とは「あとまで心に残る趣であり、言外の味わいであり、余韻」である。

つららの余情は、かくて「氷柱ツラツラつんつるてん」とリズムミカルな

生活の詩となり、水の三体(固体の水、液体の水、気体の蒸気)を連想させて止まないものである。

そういえば、氷・氷柱は水面に張りつめた氷にいうことが多く、氷は固まりの水に多く使われた平安時代から、今日でも樹氷・氷河・氷雨・氷川そして氷見・氷室・削氷などとバラエティーに富んでいる。

流水の 命それぞれ 愛しめり(枯遊)から氷山にまでの広大さもさることながら、岩風呂の 岩の垂氷の けぶりけり(二杉)、夕焼けてなほそだつたる 氷柱かな(汀女)と、日々の体験を通した「ゆとり・立言・言動」を積み重ねたいものである。

ふと、電線・電話の引込線のフック、信号機のカバー、イルミネーションのサイド等に「つららの造形美」を発見した時、「交通・健康・災害などの安全」はどうなのかなと思ひ直したが、さて……。

(元)郷土史編集専門員  
尾池隆男

人口/7,621人(前月比△6人)、男/3,645人(前月比△5人)、女/3,976人(前月比△1人)  
世帯数/2,931戸(前月比△7戸)、出生/3人、死亡/7人、転入/25人、転出/26人 【12月31日現在】

※住民登録の手続き上、人口増減と出生・死亡・転入・転出の増減は一致しないことがあります。



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。