

# ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

3  
2005 MAR  
No.617



## 特 集

地域コミュニティをみなおそう②  
新しいまちづくりと地域コミュニティの役割

# CONTENTS

ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

## Zoom in

03 | ○家庭の教育費を国がサポートします

## 特集

04 | ○地域コミュニティをみなおそう②  
あたらしい町づくりと地域コミュニティの役割

## Town News

07 | ○第1回キャンモアGSL大会○東川小学校子ども議会

## 生涯学習情報ネットワーク

08 | ○華楽三姉妹中国民族音楽ユニットコンサート  
○第47回全町婦人の集い  
○留守家庭学童保育入所のご案内  
○第26回成壮年スポーツ大会開催  
○文化ギャラリー展示のご案内ほか

## Yakkity Yachiyo (おしゃべりやちよ)

10 | ○「私の幸運の星！」  
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

10 | ○第11回「習慣化するために」  
英語学習指導員 宮地 晶子

## 暮らしの情報BOX

11 | ○年金情報  
○平成17年度合併処理浄化槽設置整備事業補助金の申込みについて  
○町議会第1回定例会のお知らせ  
○確定申告は自分で書いてお早めに  
○予備自衛官を募集します○犬の飼い主のみなさんへ  
○社協通信○平成16年の火災と救急○保健だよりほか

## information

14 | ○経済回復と町の自立のための政策をすすめています

## 子育てチャンネル

16 | ○みんな違ってみんないい  
東川中学校心の教室相談員 大関 法子

## 写真の町情報館

17 | ○外から見た「写真のまち」ひがしかわ

## 保健だより (Healthy Column)

18 | ○太らない体づくりー食べ過ぎ、運動不足は体重増加のもとー  
○健康づくり講演会のご案内ー旭川医科大学派遣講座ー  
○元気っ子クッキングのお知らせ  
○子育て支援センターお楽しみ会のお知らせ○保健カレンダーほか

## Culture Lounge

20 | ○シリーズ“大雪山の素顔”  
「雪とつきあう」ネイチャーガイド 池田しのぶ  
○短歌・俳句○新刊図書・ビデオ案内  
○まちかど通信○道草館だより ほか

## ふるさと探訪 折々の記

22 | ○「巣立ち・旅立ち・独り立ち」  
(元)郷土史編集専門員 尾池 隆男

3

2005 MARCH  
No.617



写真家 松野智久  
シリーズ大雪の四季⑩  
「単独のオズジカ」

夏の間、森林限界付近にまで登ってくる大雪山のエゾシカ達も、冬は雪が少なく餌が摂りやすい平地の森へと移動する。そして、深雪に弱いエゾシカは、冬の間、群れを作ることが多いが、この単独のオズジカは、長い冬を越すことができたのだろうか。

## 移動町長室(懇話会) 開催希望団体募集中

町では、開かれたわかりやすい町政をすすめるため、分館、行政区など各種団体からの要望により、出張懇話会を随時開催しています。

開催を希望される団体の方はお気軽に下記までご連絡ください。

お問い合わせ先  
税務住民課広報広聴係 ☎82-2111



# 家庭の教育費を国がサポートします

## 国の教育ローンをご利用ください

国民生活金融公庫が実施した「家計における教育費負担の実態調査」によると、高校入学から大学卒業までにかかる費用は、子ども1人当たり平均944万円となっています。教育費を捻出するために、教育費以外の支出を削ったり、預貯金や保険などを取り崩したりしている方も多いようです。皆さんの家庭の教育費を支援する「国の教育ローン」をご紹介します。

### 長期間・固定金利で融資

国の教育ローンは、入学金や授業料など学校納付金、アパート代など住居にかかる費用、通学に必要な交通費など入学時や在学中に必要な資金を融資する公的な制度です。「教育一般貸付」、「郵貯貸付」、「年金教育貸付」の3つの制度があり、重複して利用することもできます。

長期間・固定金利で借入れできるため、昭和54年の創設以来、延べ360万人を超える方が利用しています。

#### 教育一般貸付

##### ●利用できる方

融資の対象となる学校に入学・在学する学生・生徒の保護者で、世帯の年間収入が990万円（事業所得者については770万円）以内の方（学生本人または他の親族でもご利用いただける場合があります）

##### ●融資額

学生・生徒1人につき200万円以内

##### ●取扱窓口

- ・国民生活金融公庫の各支店
- ・最寄りの金融機関（銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫、農協、漁協）
- ・沖縄県の方は、沖縄振興開発金融公庫の本支店

#### 郵貯貸付

##### ●利用できる方

教育積立郵便貯金の預金者（日本郵政公社のあっせんを受けられた方。世帯の年間収入に関する制限はありません）

##### ●融資額

学生・生徒1人につき200万円以内（ただし、教育積立郵便貯金の現在高の範囲内）

##### ●取扱窓口

簡易郵便局を除く全国の郵便局

#### 年金教育貸付

##### ●利用できる方

厚生年金保険または国民年金（第2号被保険者を除く）の加入期間が10年以上の被保険者で、世帯の年間収入が990万円（事業所得者については770万円）以内の方（年金資金運用基金のあっせんを受けられた方）

##### ●融資額

厚生年金保険の被保険者は、学生・生徒1人につき100万円以内  
国民年金の被保険者は、学生・生徒1人につき50万円以内（ただし、同一学生・生徒1人につき100万円以内）

##### ●取扱窓口

年金資金運用基金または各都道府県の年金福祉協会など

### 融資の概要

#### ●融資の対象となる学校

- ・大学、大学院（法科大学院など専門職大学院を含みます）、短期大学
- ・高等学校、高等専門学校
- ・専修学校、各種学校、予備校、経理学校、デザイン学校など
- ・盲学校、聾学校、養護学校の各高等部
- ・外国の高等学校、高等専門学校、短期大学、大学、大学院など（6か月以上の留学に限ります）
- ・その他職業能力開発校などの教育施設

※学校によっては一定の要件を満たす必要があります。

#### ●使いみち

- ・学校納付金（入学金、授業料、施設設備費など）
- ・受験にかかった費用（受験料、受験時の交通費・宿泊費など）
- ・住居にかかる費用（アパート・マンションの敷金・家賃など）
- ・教科書代、教材費、パソコン購入費、通学費用、学生の国民年金保険料など

#### ●貸付利率

固定金利 年1.7%（平成16年12月10日現在）

#### ●返済期間

10年以内（交通遺児家庭または母子家庭の方は、1年の延長が可能です）

#### お問い合わせ先

##### ●教育ローン専用ダイヤル

ハローコール

03-3270-8656

# 新しいまちづくりと地域コミュニティの役割

地域コミュニティをみなおそうをテーマに、2月号では地域コミュニティの現状やこれからの課題について考えました。今月号ではあたらしく町づくりの姿とコミュニティとの関わりについて考えます。

## 地方自治の背景

### ◇◇地方分権の時代◇◇

国に大きな権限（許可、認可など）が集中していましたが、平成12年（2000年）からは地方（道や市町村）のことは地方が自主的に決定するとともに、自らその責任を負うことになりました。いわゆる権限の一部を地方へ分散し、あわせて地方への国の関与（指導や通達）を弱めることとなりました。このことは地方にとって望ましいことですが、自主的な判断や自立に対する地方の責任は今よりも重くなります。

### ◇◇行財政の改革◇◇

地方分権により国の権限はある程度整理されました。しかし、地方の自主性を強化するためには地方財政の問題が残っています。国から地方へ財源を移す議論は、さまざまな意見があり地方が望むようには進んでいません。

### ◇◇住民自治の推進◇◇

地方自治は「団体自治」と「住民自治」から成り立っています。〔図〕団体自治は市町村が自らの権限と責任で自主的にしなければならぬ仕事で、広範な事務があります。

一方、住民自治は選挙により町長や議員を選び政治を委ねることが基本となっていますが、住民の積極的な参加によりその意思を行政に反映させるとともに、自らまちづくりの責任を負うこととなります。いわば、団体自治と住民自治は車の両輪ともなり、両方のバランスがとれていなければ

方向を誤ります。

最近、住民の意思を確実にとらえて判断しなければならぬ重要な問題では、住民投票が各地で行われるようになってきました。これからは住民の判断や責任とともに、「参加と協働」による住民自治が重要になってきます。

### ◇◇自立と自律◇◇

町が自立するためには、生活や産業の基盤が充実しており、新たなまちづくりのために必要な財源の見通しが立っていないければなりません。厳しい状況のなかでも明確な目標を定め、智慧を出し、力を合わせることで自立への道となります。

また、住民や行政はそれぞれの役割を自覚（自律）して責任を果たすことが大切になります。

## 参加と協働

まちづくりや地域づくりを進める重要な要素として「参加と協働」があります。最近この言葉がよく使われるようになりましたが、この二つの言葉は、自治の視点からみると特別な意味をもつていません。

### ●参加とは

町や団体等が計画するさまざまな事業、抱える課題や問題の処理などに積極的にかわり自らの意思が反映されることを目

的として意見を述べ、提案すること

### ●協働とは

住民と町や団体等がそれぞれ果すべき責任と役割を自覚し、お互いの立場を尊重して、共通の目的を達成するために協力、協働して活動すること

## これからの地域コミュニティ

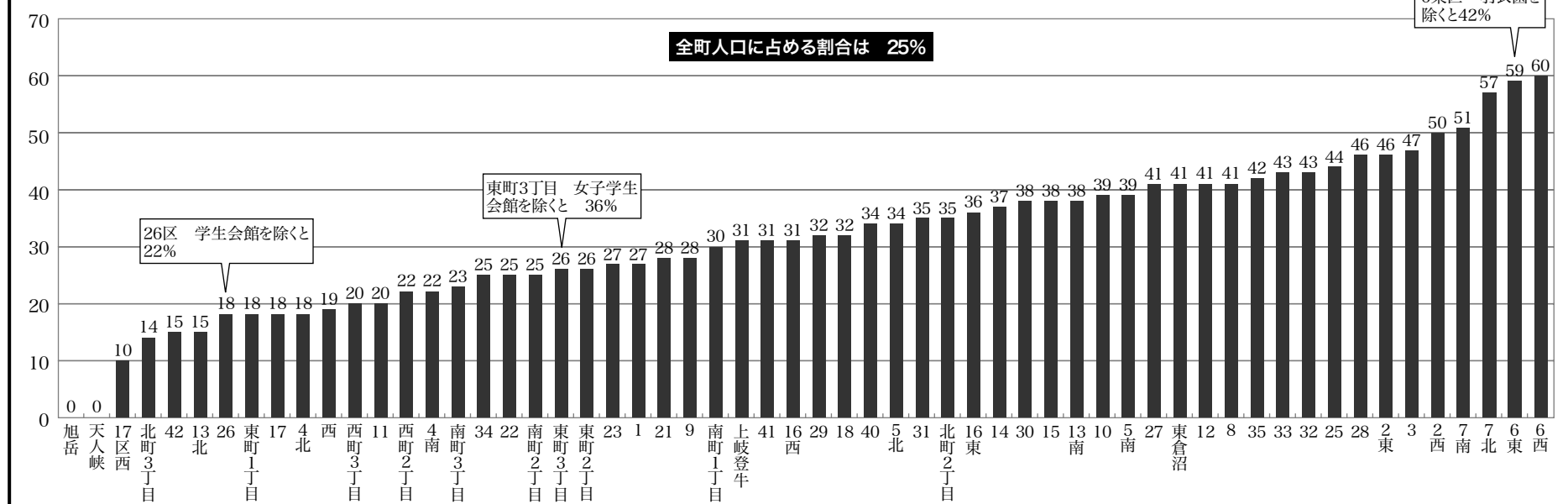
福祉の充実や環境の保全など生活にかかわる幅広い分野で行政サービスが行われています。これからもさまざまな要望に適切な対応をしていかなければなりません。今後の経済状況、人口の減少化、少子・高齢の長寿社会においては、行政が提供するサービスにも限界があります。そこで、住民や地域の果す役割が大切になってきます。

清潔で美しい環境を守り、お互いの顔が見えるなごやかな地域で安心して生活できるのは、住民一



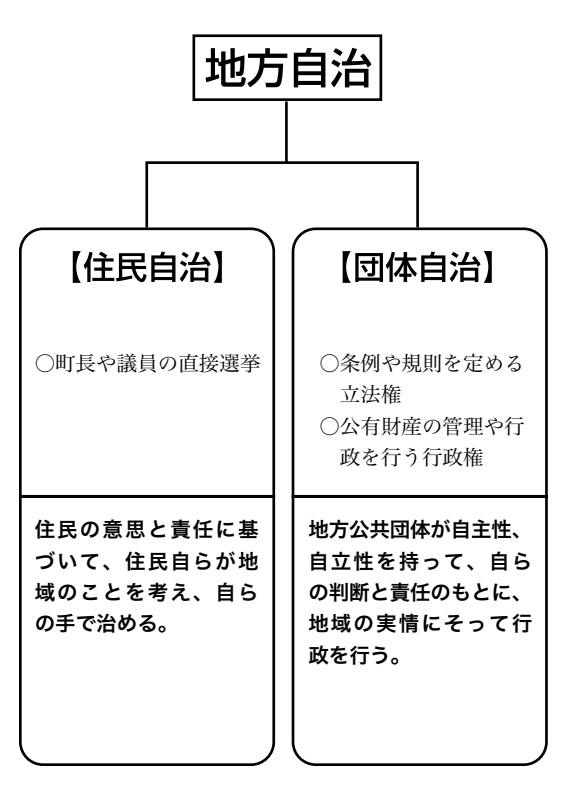
●西部地区新年交流会  
このような交流会などを通じて地区が抱える問題が話し合われる。

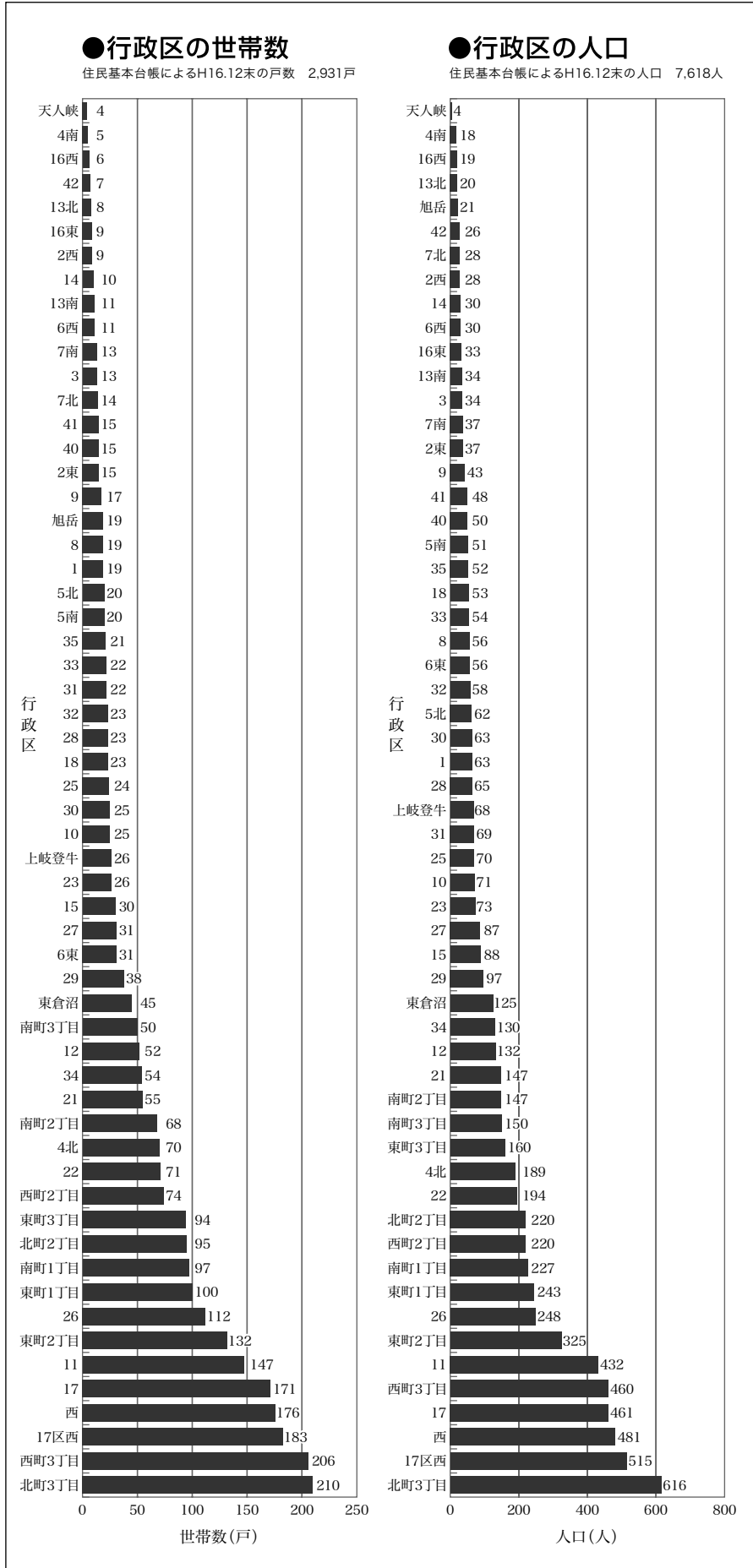
## 行政区ごとの65歳以上の占める割合



- 全町平均の高齢化率は、25%で4人に一人は65歳以上となる。
- 高齢化率が37%を超えているのは農村地域の行政区で、更に高くなると思われる。これ等の行政区では高齢者自身の役割が大切になる。
- 市街地地域は宅地造成等により高齢化率は一時的に下がる可能性はあるものの、長寿社会では上昇に転ずることも考えられる。

(図) 団体自治と住民自治





人ひとりの思いやりとそこに住む人たちの協力によります。そして、これからの地域は、行政が行っているサービスについても「地域でできることは、地域が自ら行う」という発想のもとに地域の新しい役割を見いだして、より一層自立した地域コミュニティをめざすことが大切です。

また、地域のみで解決が困難な課題は「地域と行政の協働」

により解決していくこととなります。地域コミュニティの活動を推進するためには、地域内の参加や協働の体勢が整っていない必要ありません。そのためには、「人ひとりが地域に強い関心を持ち、「何をしなければならぬか」「何ができるか」を考えて、人と人とのつながりを大切にしながら世代間の交流の輪を広げてい

### ことば

〈コミュニティとは〉  
語源は「仲間であること」、一般的には「地域社会」とか「地域共同体」の意味  
〈コミュニティの必要性〉  
一人で解決できない問題を地域全体で考えて、閉鎖的になりがちな地域社会を開放的な気風にするために、相互交流を図り、共通の活動や経験をする。

くことから始まります。生き生きとした地域コミュニティを築くために、参加と協働について共通認識を深めましょう。

### お詫びと訂正

先月号の本特集に掲載した行政区・公民館分館・振興会の区域図で7南区を第一分館として表示しましたが西部分館の誤りでした。地域の方々に謹んでお詫びするとともにここに訂正いたします。



# まちな話題が満載！ Town News まちな出来事

## 第1回キャンモアGSL大会開催

2月5日、東川町スキー連盟主催による第1回キャンモアGSL（ジャイアントスラローム）大会がキャンモアスキー場で開催されました。

この大会は前年まで開催されていた全町スキー・スノーボード大会を発展させ、募集範囲を全道に拡大したもので、第1回目の大会ながら国体出場選手を含む139名のエントリーがありました。

当日は学年別・年齢別の13クラスにわかれて競技を行い、時折雪が降る天候の中、選手は日頃の練習の成果を思いきり発揮し、全長607mのコースに設置された赤と青のポール25旗門を果敢に攻めていました。

競技終了後は、お楽しみ抽選会も開催され、町内のお米や野菜、豆腐などが当たる抽選が行われ、最後の浜頓別町から提供された毛ガニと旭岳のホテルのペア宿泊券の抽選では、会場から大歓声が沸きあがり大会は盛況のうちに終わりました。



## 東川小学校子ども議会

2月7日、東川小学校6年生による子ども議会が、役場議場で開催されました。

子ども議会は総合学習の一環として毎年行われており、町民アンケートや関係する大人に対して実際に聞き取りなどを行いながら自分たちの意見をまとめ、議場で発表するもので、今年は「町の税収を増やす」というとても難しいテーマについて観光、産業、住宅、特産品、木工業、などの班にわかれた子ども議員さんの検討がなされました。

最初は赤絨毯の敷き詰められた議場の雰囲気緊張していた子どもたちでしたが、議会が始まると大人顔負けの意見の応酬を繰り広げ、東川の未来について活発な論議を重ねていました。

この議会でもとまった提案は役場をはじめとする関係機関へ提出され、実現可能かどうかを検討してもらおうそうです。



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  
心から感謝の言葉 ありがとう  
(第二小 4年 杉山 桃子)

3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

華楽三姉妹  
中国民族音楽 ユニットコンサート



華楽三姉妹



オルリゴ

2005.3.21(月)

■場所 東川町農村環境改善センター  
■時間 開場14:30 開演15:00  
■入場料  
●前売券 一般 2,000円  
高校生以下 1,000円  
●当日券 一般 2,500円  
高校生以下 1,500円

※(全席自由・消費税込み)  
※(前売券が完売の場合は、当日券はありません。)  
■主催/東川町芸術文化事業招へい委員会  
■後援/東川町・東川町教育委員会  
■託児ルームを用意しています。

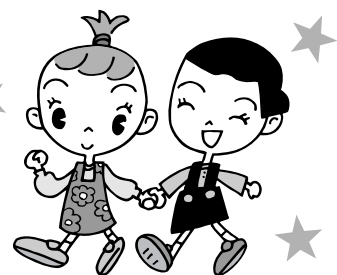
■チケット取扱所  
教育委員会社会教育課…☎82-3200  
道草館…☎68-4777  
フレンドシップながさわ…☎82-2024  
中西商店…☎82-3021  
山地商店…☎82-2508  
沖新聞店…☎82-2622  
東ハストア…☎82-3997  
大江商店…☎23-3011  
※(電話等での予約受付はいたしませんので、各取扱所でお求めください。)  
■お問合せ先  
招へい委員会事務局(東川町教育委員会社会教育課 ☎82-3200)

子育てネット「たんぽぽ」3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》「冬の工作」

とき 3月10日(木) 午前10時30分～午後3時位  
ところ 東川町農村環境改善センター(和室)  
持ち物 お弁当、木工用ボンド、はさみ  
申込み 不要  
お問い合わせ

役場保健福祉課 保健師まで(☎82-2111)



第47回全町婦人の集い

1月29日農村環境改善センターにおいて第47回全町婦人の集いが開催されました。

午前は、本年度の実行委員会会長である山口婦人会連絡協議会会長を中心に実行委員が講師になり、和紙くるみ絵のミニ羽子板づくりが行われ、世界に一つだけのぬくもりある作品ができました。

午後からは、社会体育講座でも実施されているリズム体操を、荒川由佳理インストラクターの指導により実施され、参加者は、楽しい交流の一日を過ごしました。



留守家庭学童保育入所のご案内

放課後帰宅しても父母など保護者が仕事で留守となる児童を対象に、留守家庭学童保育を行っています。

留守家庭学童保育の概要は、次のとおりです。入所を希望される方は、教育委員会社会教育課社会教育係(☎82-3200)へお問い合わせください。

●留守家庭学童保育の概要  
対象者 東川小学校・第一小学校・第二小学校・第三小学校に通学する1年生から3年生までの児童  
開設者 東川町教育委員会  
開設期間 平成17年4月1日～平成18年3月31日  
開設時間 児童の下校時から午後

6時まで(但し、時間まで迎えに出来ない場合は、午後7時まで対応)  
開設場所 東川町留守家庭学童保育センター(東町1丁目7番5号)  
定員 50名  
保育料 月額1人5,500円(但し、計画的な月(開所日数)の半分以下の入所は、月額の2分の1)  
入所基準 保護者などが、次の状況にある場合に該当します。

- ①昼間居外での労働を常態としている。
- ②昼間居室内で学童と離れて家事以外の労働を常態としている。
- ③妊娠中または、出産後間がない。
- ④病気または身体に障害を有している。
- ⑤その他

問い合わせ及び申込先 町教育委員会社会教育課社会教育係(☎82-3200)※入所を希望される方は、社会教育係備え付けの申請書用紙を一読の上申込みしてください。  
申込締切 3月18日(金)

その他 新1年生は、給食対応になるまでの期間(約1週間程度)は、各自昼食を持参していただく事になります。

海洋センター

TEL.82-4600

第26回成壮年スポーツ大会開催

26回目となる成壮年スポーツ大会が、1月30日(日)東川町B&G海洋センターにおいて開催されました。

30歳以上の町民の方を対象に冬期間の体力増進と親睦交流を目的に軽スポーツを中心に開催し、9チーム45名の参加で、テニポン・ミニバレー・輪投げの3種競技を3ブロックに別れ行なわれました。テニポンとミニバレー競技は、



チームから常に2名以上の女性又は50歳以上の男性が出場するルールで行ないました。最後の巨大輪投げではポイントの取り合いで順位が変わるハプニングもあって盛り上がり、総合得点により3ブロック毎にそれぞれ1位・2位・3位の表彰を行ない終了しました。

いっしょに空手をしませんか

東川町空手少年団では道場生を募集しています。練習の見学なども可能ですので、興味のある方はお気軽にご連絡ください。※大人の方も歓迎です。

練習日 毎週月・金曜日午後7時から9時まで  
会場 月曜・練成館/金曜・B&G海洋センター2階  
連絡先 小池(☎82-2078)

文化ギャラリー

TEL.82-4700

展示のご案内



「S F 世界スポーツフォトコンテスト入選作品展より」-「AKISS for the Frontline Medal」

- 旭正写真愛好会作品展  
3月13日(日)まで
- 桜井孝一写真展「思い出のSL」  
3月13日(日)まで
- S F 世界スポーツフォトコンテスト入選作品展  
3月2日(水)～3月30日(水)
- 渡辺信夫写真展  
「万物共生の大地」  
3月15日(火)～3月30日(水)
- 町民写真講座作品展  
3月15日(火)～3月30日(水)



今まさにタイの休暇から帰ってきたところです。無事に帰れたことに対して非常に感謝しています。みなさんもご存じの通りインドネシアで地震があり、インド洋を津波が襲いました。あの日、私は友人と共にタイ北部からプーケット島に飛ぶ予定でいました。出発の一時間前、航空券を手にした私たちは一体何が起こったのかとテレビの前に立ち尽くしました。その時点ではまだ何が起きたかがはっきりとわからなかったのです。結局私たちが得た情報は地震が震度4で400人が無くなった、ということだけ。バンコクの空港に着いたとき私達は大変混乱しており、飛行機が遅れてもまだその日のうちにプーケットに飛べるかもしれないと思っただけです。実家や日本に宛てたメールはかなりあっさり「地震があったけど元気だ」というものでした。本当にわかっていなかったのです。

あれ程近くにいなから惨事からは最も遠く感じたのは不思議なことです。テレビがあまり無いということもあり、目にしたニュースといえば新聞の写真や記事だけ。初めてテレビで波や洪水の様子を目にした時は涙が止まりませんでした。巨大な力があまりにも多くの命を奪うのを目にして、自分が信じられないほど幸運だと思わずにはいられません。

バンコクの旅行会社に行った時のことを思い出して見れば、あの時いつでもどこにでも行く可能性がありました。前日にプーケットに行くこともありえたのです。どんな言葉を使っても自分の幸運を言い尽くせない気がします。生きていることに感謝の気持ちでいっぱいです。

◇このコラムは2月の災害直後書かれたものです。

My Lucky Stars!



私の幸運の星！

I've just come home from a holiday in Thailand ... and am so thankful for that fact. I'm assuming that everyone now knows about the earthquake that hit Indonesia, which sent a Tsunami ripping through the Indian Ocean. On that day, my friends and I were scheduled to fly to Phuket from Northern Thailand. An hour before departure, we were standing before the TV with our tickets in hand wondering what was going on. At that time, it was too early to understand clearly what had happened. As a result, the information that we received was of a 4.0 earthquake which caused a death toll of 400 people. We were so confused as we arrived at the Bangkok airport... we actually thought our flights to Phuket might still go through if we waited through the delay. My emails home and to Japan were pretty nonchalant, just mentioning an earthquake and our well being. We really had no idea!

It was strange being so close, yet feeling the farthest away from the tragedy. The only news we had witnessed were still pictures and articles in the newspapers as TVs were hard to come by. The first time I actually saw footage of the waves and floods I couldn't control my tears. Watching such a force sweep away so many lives, I couldn't help but think how unbelievably lucky I was. I thought back to being at the travel agent in Bangkok, where we were desperate for tickets anywhere / anytime. We could've easily flown to Phuket the day before. No words can describe how lucky I feel. I am so thankful to be alive.

目標を立てるのは楽しいものです。夏休み前に目標を立てたわくわく感。ドリル一日10ページとかラジオ体操皆勤。すっかり達成気分でした。

でも、行動目標を立てるならできるだけ楽で自分のライフスタイルをあまり変えずにできる方がいいです。とにかく習慣化することが大切だからです。

うらやましいのが通勤列車に乗る人です。列車を自分の書斎にしてウォークマンで英語を聞いたり英文雑誌を読んだり。車でCDやテープを聞く人もいます。英会話を習っている人は先生に断って授業を録音させてもらいましょ。

同じ授業を3度聞けばかなり記憶に残ります。あなたのた

英語学習指導員 宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第11回

習慣化するために

めを思う先生ならきつと心良く授業を録音させてくれますし、緊張感が生まれてより良いレッスンになるでしょう。でも、通勤学時間が5分以内の人は、この手は使えませんかからこういうのはどうでしょう。効果は私が実証済みです。

●タイマーをセットして目覚めの直前と寝入るときに暗記したいテープやラジオ番組をかける学習方法

眠りに落ちる直前と目覚めてすぐは催眠効果がありすらすら頭に入ります。耳を痛めないようボリュームは下げて、同じ所が何度も聞けるような短いテープを使うこと。

私の娘は昼も夜も添い寝できないと寝ない赤ちゃんで、私は昼間もずっと横になつていなければなりません。仕方なく始めた勉強法ですが、何より横になつたままであまり頑張らなくていい、というのがミソです。楽しんで英語の大量インプットが可能です。耳だけに頼るとそれだけ集中するので聞き取りも伸びます。是非お試しを！



# 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
- 道草館 68-4777

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		

4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

## 3月のこよみ

- 8日 教育委員会議 9:30 (役場)
- 9日 町議会第1回定例会(会期24日まで)
- 12日 東川中学校卒業式
- 13日 (映画)ガイアシンフォニー上映会
- 15日 東川養護学校卒業式
- 16日 健康づくり講演会
- 18日 子育てフォーラム  
各小学校卒業式
- 21日 華楽三姉妹コンサート
- 23日 幼児センター卒園式
- 24日 教育委員会議 13:30 (役場)

### 税務住民課住民相談年金係

#### 国民年金保険料の口座振替 替割引制度が拡充します

平成17年4月から平成18年3月までの国民年金保険料は、月額13,580円(年額162,960円)です。保険料は平成17年度から平成29年度まで毎年月額280円引き上げられる予定です。平成17年度分の保険料を一括して前納すると、

①現金払いでは…2,890円の割引が  
②口座振替では…3,420円(530円増)の割引となります。

現金払いでの前納は、4月に送付される納付書で4月30日(今年4月末日が休日のため5月2日)までに金融機関等で納付してください。

口座振替での前納は、平成17

年3月31日までに社会保険事務所での登録が完了していなければなりませんので、お早めにお申し込みください。

口座振替日は、4月30日(今年4月末日が休日のため5月2日)です。なお、既に口座振替で前納されている方は、届出の必要はありません。

●月々の口座振替には早割制度(当月保険料の当月末引落し)ができました。

通常の口座振替(当月保険料の翌月末引落し)は定額保険料ですが、口座振替を早割にするに40円が割引となります。早割制度を申込みすると翌月末の初回の口座振替の時に2カ月分の保険料(従前の保険料と40円割引された保険料)が引落としとなり、その後毎月の保険料が40円割引となります。

この制度を利用希望の方は、「口座振替納付(変更)申出書」の手続きが必要です。

※申込日によっては、口座振替ご利用まで時間がかかる場合があります。引落しをご希望される月の前月までに手続きが完了していることが必要です。

※振替日に残高不足で振替できなかった場合は、次の振替日に翌月分と合わせた2カ月分が振替となります。「当月末振替による早割」をご利用されている方が、再振替になると割引がされません。

※各種手続きはお早めにお願います。

お問い合わせ 税務住民課住民相談年金係(☎82-2111)  
または、旭川社会保険事務所(☎26-4489)

## ●保険料納付方法の比較

納付方法	納付書による納付	当月末振替による早割(17年4月より)	納付書による6ヶ月前納	口座振替による6ヶ月前納	納付書による1年前納	口座振替による1年前納
割引額	なし	毎月40円 年間480円	660円	660円 ↓(17年4月~) 930円	2,890円	2,890円 ↓(17年4月~) 3,420円

※割引額については17年度予算価格です。

### 税務住民課環境衛生係

#### 平成17年度合併処理浄化槽設置整備事業補助金の 申込みについて

町では、家庭からの生活排水による水質汚濁の防止と、生活環境と公衆衛生の向上を目的に、平成8年度より合併処理浄化槽設置整備事業を推進しています。下水道整備地区を除いた地区に合併処理浄化槽を設置する場、設置工事費用の一部助成を行っています。

平成年度中に設置工事を予定し、助成を希望される方はお申し込みください。

お問い合わせ 税務住民課環境衛生係(☎82-2111)





議会事務局

町議会第一回定例会のお知らせ

平成17年第1回定例会は、3月9日(水)に開会を予定して...

●本会議の予定

9日(午前9時30分開会)
・行政執行方針／教育執行方針
／一般会計・特別会計等提案理由説明

10日(午前9時30分開会)

・条例等提案理由説明・審議

※11日から17日までは、休会して議案の調査を致します。

22日(午前9時30分開会)

・一般質問

24日(午前9時30分開会)

・一般会計・特別会計・条例等の審議、採決

以上の予定となっておりますが、日程は変更する場合がありますので、詳細は議会事務局へお問い合わせ下さい。

暮らしの情報ボックス

税務住民課税務係

確定申告書は自分で書いてお早めに

平成16年分の所得税の確定申告の受付は3月16日(水)までです。申告期限間際は、税務署・役場が大変込み合いますので、確定申告書等は税務署または役場の窓口で早めに提出しましょう。

なお、税務署・役場では自分で作成し提出していただけるよう、相談担当者が記載方法等のアドバイスをしています。

税務署または役場にお越しの際には、あらかじめおわかりになる箇所を記入のうえ、印鑑、前年の確定申告書等の控え、使い慣れた「計算器具」や「筆記具」をご持参ください。

詳しくは、旭川東税務署(☎23-6294)または役場税務係(☎82-2111)にお問い合わせください。



企画総務課総務係

予備自衛官を募集します

採用対象 自衛官未経験者または、自衛官であった期間が1年未満である者
資格

- ①一般公募 日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の者
②技能公募 日本国籍を有し、18歳以上で国家免許資格等(※)を有する55歳未満の者
※衛生(甲、乙)、語学、自動車整備、情報処理、通信、電気建設などの資格

試験科目 ①(一般)筆記試験、口述試験、適性検査、身体検査
②(技能)小論文、口述試験、適性検査、身体検査

試験期日 平成17年4月16日(土)、17日(日)、18日(月)のいずれか1日(両公募とも)

試験会場 ①(一般)陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光)
②(技能)陸上自衛隊札幌駐屯地(札幌市中央区南26条西10)

申込み 平成17年4月8日(金)まで

お問い合わせ 自衛隊旭川地方連絡部南地区隊(☎22-0648、24-0904)、および役場企画総務課総務係(☎82-2111)、または町募集相談員小野利昌(☎82-3737)まで



企画総務課政策室

電源立地地域対策交付金で公園が整備されました

水力発電施設による自然環境または生活環境への影響を緩和するために、関係する市町村に交付されている電源立地地域対

策交付金を受け、イーストタウン公園(東町4丁目)と、優良田園住宅団地公園(東8号)に遊具が設置されました。電源立地地域対策交付金は、全国各地で水力発電・火力発電・地熱発電・原子力発電等、発電施設周辺の影響緩和のため、様々な事業に役立てられています。

●平成16年度電源立地地域対策交付金事業
・イーストタウン公園整備
・優良田園住宅団地公園整備



税務住民課環境衛生係

犬の飼い主のみならずへ

●ワンちゃんの登録はお済みですか。狂犬病予防法により、生後91日以上の犬の飼い主は、役場で犬の登録をしなければなりません。一度登録すれば、更新の必要はありません。なお、引越した時や犬が死亡したときには、届け出が必要です。(犬の登録料3千円)
●鑑札をつけましょう。登録時に役場から鑑札が交付されます。迷子になったとき、この鑑札に記載されている登録番号で飼い主がわかりますので、首輪等に鑑札を着けるか、登録番号を書き入れるようにしましょう。

●毎年、狂犬病予防注射を受けましょう。狂犬病は、アジア、

アフリカ、ヨーロッパ、韓国やロシアでも発生しており、世界では毎年数万人の人が死亡しています。日本では狂犬病予防法により、生後91日以上の犬は1年に1回の狂犬病予防注射を受けなければなりません。愛犬が狂犬病予防注射を受けていない場合は動物病院等で受けて下さい。動物病院等で注射を受けた場合は狂犬病予防注射済票(交付手数料50円)を交付しますので、役場担当窓口まで来て下さい。

●散歩途中のフンは持ち帰りましょう。犬のフン害による苦情が多数寄せられています。犬を散歩させるときは、フンを持ち帰るための袋を必ず持ち歩き、持ち帰りましょう。

●放し飼いはやめましょう。犬は檻で飼うか、2m以内の丈夫なクサリ等を固定したものに近づき、離れないようにしましょう。飼育場所が玄関前、歩道等の人が通行する場所の近くにある時は、接触しないようにし、室内で飼育する場合は、外に飛び出したり、訪問者に接触しないよう注意しましょう。放し飼いで、伝染病や寄生虫病にかかったり、交通事故、子供を追いかけたり、人を咬むなどの事故がおきますので、絶対にやめましょう。

平成16年の火災と救急

〈火災〉

東川町で平成16年中に発生した火災は、前年の3件を大きく上回る6件ありました。

原因は電気コンロの消し忘れ2件、石油ストーブからの油漏れ1件、工場火災が3件でしたが、いずれも大きな火災にはならず、ほとんどが初期消火で済み損害額は前年より少なく3223千円でした。

今年に入り、道内では建物火災が相次いで発生し、ニュースや新聞などで毎日取り上げられています。冬期間は特に火気を使用することが多いため、コンロやストーブの消し忘れなどが

ないよう点検するとともに、外出する際には、家の周りを整理整頓し放火されないよう注意しましょう。

また、万が一火災が起これば、慌てずに対応できるように消火器の使用法や避難口などを再確認しておきましょう。

〔救急〕
平成16年中の救急出動件数は319件で前年最高出動件数だった312件をさらに更新しました。出動種別では、急病が188件で例年通り一番多く、次いで一般負傷57件、交通事故29件、転院搬送20件の順でした。町内在住搬送人員は303人で、町内在住者が26人搬送されています。年齢別に見ると、約54%が65歳以上であり、165人と一番多く搬送されています。

また、救急搬送者のおよそ4割が入院の必要がない軽症者であり、この中には救急車の必要のないごく軽い症状の人も含まれています。今後、救急車を正しく利用していただきますようお願いいたします。
なお、休日・夜間の病院の問い合わせは急病テレホンセンター(☎26-1400)又は大雪消防組合東川支署(☎82-2310)にお尋ね下さい。

毎日15日は町民防火の日
町民防火の日は、午前7時にサイレンを15秒間吹鳴し、防火を呼びかけますので、火の元を今一度点検し防火に努めて下さい。
大雪消防組合東川支署

3月17日 大石久子

●保健だより

次の日程で移動献血車が来町しますので、ご協力をお願いします。

Table with 3 columns: 実施日, 場所, 時間. Rows for 3月22日(火) at JA東川事務所前, 忠別ダムJV前, 役場庁舎前.

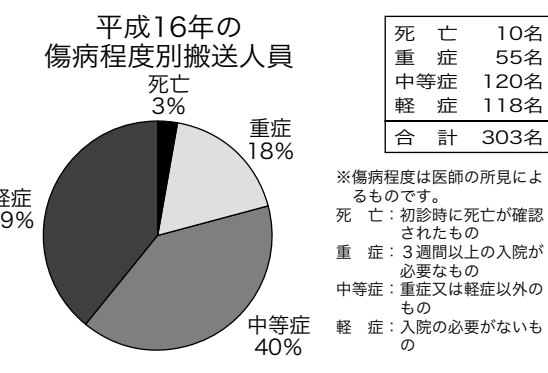
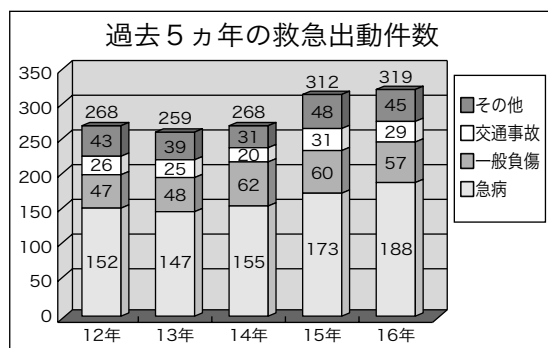
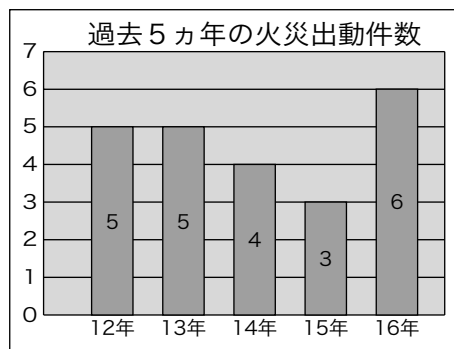
社協通信
社会福祉協議会

温かい善意
ありがとうございます
1月16日から2月10日までに社会福祉事業にご寄付をいただきました方は、次のとおりです。
《ご香典の返礼にかえて》

- 21区 溝口 泰男 様
21区 河野 展之 様
西町3丁目 金野 照雄 様
1区 船城 辰三 様

今月のくらしの相談日ご案内

町民のみなさんの困っていることなど、相談日を設けて毎月第3木曜日午後1時30分から午



# 定住促進 実施中

## 経済回復と町の自立のための政策をすすめています。

### 経済の活性化と人口8千人を目標に経済回復特別対策事業が進行中

昨今の経済的低迷から企業の倒産、農業所得の減少さらには観光客の減少により町内産業が元気をなくしている状況にあり、人口も横ばい傾向にありました。

その中で豊かな自然景観を守り、資源を有効活用しながら町がいか自立し生き残っていくかが課題となつていきます。

平成17月に制定した「定住促進条例」(起業化支援条例)による新制度は、主に経済的自立のための方策であり、この制度によって町の定住人口の増加、産業の活性化と雇用の促進を図るものです。

定住促進制度としては、平成14年に施行した「美しい東川の風景を守り育てる条例」による「東川風住宅設計指針」に合致する戸建住宅を建築し定住する方に対し、町内で生産された木製家具や町内業者施工によるカーポート(指定区画に建築する場合)の補助、アパートの建設支援や空家等を改修する方への補助が行われ、定住のみならず美しい街並みづくりの一助にもなっており、人口も増加に転じたところです。

度では、ベンチャー企業の育成、農業の新たな展開、雇用増進などが図られています。

お問い合わせ 企画総務課政策室  
☎82-2111(内28・29)

また、新たに事業を開始する人や新規分野での事業活動を開始する人などを支援する起業化支援制

## マイホーム建築支援事業

定住人口の増加で活気あるまちづくり

東川風住宅設計指針を満たす住宅を新築(購入)する場合に町内家具及びカーポート・物置の設置費の一部を補助するこの事業。平成16年度は家具の補助が20件、指定区画でのカーポート等の設置補助が5件となりました。町では東川町土地開発公社とともに宅地分譲とあわせて事業のPRをはかりながら定住促進をすすめています。



東川風住宅



カーポート



木製家具

事業内容 東川風住宅設計指針の基準を満たす住宅を新築(購入)する場合

- 町指定の区画内
  - ①物置及びカーポートの設置を50万円以内で補助。(ただし町内業者施工に限る。一部自己負担有。)
  - ②木製家具購入補助(町内業者制作)
- 指定区画外(町内での建替含)

①木製家具購入補助(町内業者制作)  
※東川風住宅の条件 床面積は50㎡(240㎡)とし、景観等へ配慮すべき一定の項目(壁・屋根・車庫等の外観・色・材質を指定)を設定しています。

## リフォーム支援事業

住宅の再活用支援

賃貸や簡易宿泊所として利用するため住宅等を改修する場合に補助する事業で、現在1件の農家住宅の改修が行われています。事業内容は次のとおりです。

内容 住宅の外観・構造補強・居住性の向上工事の工事費の3分の1以内で補助額を1戸500千円を上限とします。



## 定住情報提供事業

住みたい方・貸したい方の橋渡し

町内の賃貸アパート及び農家等住宅の空家・貸家の情報を所有者及び管理者と町が共有し、町内外からの入居希望者に対して情報を提供しながら定住促進をすすめるためのものです。市街地・農家地区の空家情報をお寄せください。

対象物件 町内にある即入居が可能なアパート・戸建住宅の空家・貸家

情報提供方法 町のホームページ・電話及び窓口紹介

申請方法 所定の申請様式によること。その他 申請に関することは企画総務課政策室(☎82-2111)まで問い合わせ願います。

空き家を貸したい方

戸建・アパートをお探しの方

町にお問い合わせてください

## 起業化支援事業

起業の支援で活力ある産業育成と雇用の促進

産業の振興と雇用の促進を図ることを目的とし、町内で新たに事業を開始する場合や新たな分野の事業を行う場合にかかる費用の一部を補助する制度です。平成16年度は新たに4件が対象となりました。

内容 町内にて新規事業・新規分野での事業活動を行うもの、家屋の取得及び改修費、設備等取得費の3分の1以内を補助するもので1事業者1,000千円を上限とする。

条件 起業者は1名以上の専従者がいる事業場を設置すること。

補助対象 家屋の購入費及び改修費、機械、装置、機器、器具、店舗用備品、パソコン等で使用するソフトウェアの

購入費等とし、業種は別途指定しています。

平成16年度起業化支援事業者一覧表

事業者名	代表者名 起業地住所	事業内容
カレーとコーヒーの店「まるめろの木」	村田 裕子 北町5丁目4	一般飲食店
ファームウイング	宇佐見 昇 南町4丁目3	農産物直売所
アグリテック・グリーンツームナビゲーション	井上 佳和 1号北25番	体験観光ガイド
フレームイナバ	稲葉加奈子 西町8丁目11	出張写真店



カレーとコーヒーの店「まるめろの木」



平成16年度建設アパート一覧表(完成予定順)

アパート名	建築場所	間取り(構造・用途)	戸当り家賃(円)	完成時期
シンシアII	北町5丁目2	1L・4戸 2L・1戸(メゾネットタイプ)	1L 41,000円 2L 62,000円	完成済
クイーン2005	西町2丁目9	3L・4戸	3L 55,000円	完成済
大雪フラワーC	南町2丁目8	2L・2戸 3L・2戸	2L 48,000円 2L 53,000円	完成済
ノースシュライン	北町5丁目2	1L・2戸 3L・2戸	1L 41,000・42,000円 3L 54,000・55,000円	H17.3月
ウェストシュライン	西町4丁目5	1L・2戸 3L・4戸	1L 41,000・42,000円 3L 54,000・55,000円	H17.3月
メゾンド・ルイ	西町3丁目9	3L・6戸	64,000円	H17.3月
Dandelion	西町4丁目5	1L・2戸 3L・4戸	1L 41,000・43,000円 3L 57,000・59,000円	H17.3月
マンションJOE	西町4丁目5	1L・4戸 3L・4戸	1L 41,000・43,000円 3L 57,000・59,000円	H17.3月
ディアライフ	西町2丁目12	2L・6戸(ペット可)	57,000・58,000円	H17.3月
カサレリアII	西町8丁目6	3L・6戸	55,000円 (メゾネットタイプ) 60,000円	H17.3月

\*完成済み及び建設中のアパートの入居に関しては町企画総務課政策室(☎82-2111)までお問合せ下さい。



北町5丁目「シンシアII」(平成17年2月末完成)

## 賃貸共同住宅建設等支援事業

民間アパートの推進

賃貸アパートを建設する方や平成15年7月より過去5年以内に建設されたアパートの持主に補助する事業で、平成16年度は10棟55戸の賃貸共同住宅が完成します。

事業内容

- 新規住宅建設者
  - 賃貸アパートを建設する場合に建設費の3分の1以内を補助
  - (1)町内業者建築1戸当り1,800千円上限
  - (2)町外業者建築1戸当り1,300千円上限
- 既存住宅所有者
  - 平成15年7月を基準に建設後5年以内で経過年数を差し引いた残月数に対して1戸1カ月6千円を補助
- 新築共同住宅はプレハブを除く
  - 1棟2戸以上で駐車場・物置完備。
  - 家賃は建設後5年以内に限り建設費の0.8%以内。
  - 既存住宅所有者は補助額の3分の2以上を家賃に充当

条件

# 子育て チャンネル

東川中学校  
心の教室相談員

大関 法子  
NORIKO OOZEKI



間近かに迫った第58回卒業式。3月12日のこの日、3年生53名が巣立って行きます。思春期のこの時期を「疾風怒涛の時代」とか「さなぎの時代」とか呼びますが、正に、53通りのダイナミックな変化をなしとげて巣立って行くのです。

「3年間で変わったこと」という題の卒業生が書いた作文です。『入学したときよりは人見知りしなくなっただけ。知らない人たちの中でおいていられないように、友達に自分から話しかけられるようになった。もう一つは、自分の個性を出せるようになった。みんなの中にもれないように「自分は自分」と考えられるようになった。だから自然体で友達と話すぐらいでできた『学級通信』で紹介されたこの作文には、自己の消極性を克服し、「自分は自分」という思いに至るまでの気持がとても素直に書かれています。『読してこの生徒の内面を見つめる確かな目に尊敬の念さえ湧いて来たのを覚えていきます。』

早いもので、「心の教室相談員」として赴任して4年目が終わろうとしています。カウンセラーとしては、駆出しで五里霧中の毎日です。「カウンセリングって一体何?」と聞かれたら、

今この場における(むしろ過去の体験に全くとらわれることなく)人間の心のうちを感じとり、吸収し、同じ思いに近づくことであると答えています。極端に言つと、向き合っている相手の人の気持が、しみ透るようにならなければならない人間になれるかなれないかが問われることでもあると思います。

カウンセリング理論を打ち立てたカール・ロジャーズは、人間関係づくりの3条件をとて大切にしました。第1は受容の心(相手のあるがままの姿を受け止めること)、第2は共感すること(積極的な好意を感じる関係の持続)、第3はサポートすること(相手の思いに寄り添い支える)です。ですから、カウンセリングは、スキルでもマニュアルでもましてアドバイスでもないと言えます。

さて、親子の関係がよく言われるのは「絆」ということです。「強い絆で結ばれている」という言い方がありますが、絆は強めるより深めることが大事だと言われています。短い直接的なつながりややっていること、ダメとか「行つてはいけないう」という禁止の言葉になって来ます。自分の領域から出て行くことが不安になる。自分の領域だけに子どもがいてくれ

ることで親が助かっている。それは親が子どもに依存しているということになります。例えば、子どもが自分の思い通りにならなくて、帰って来る時間に帰つてこなかったとします。その時、ワツと怒ってしまったらケンカになるけれど、「何があつたの?」と聞くと、「子どもは「どうして帰って来るのが遅くなった」と言ってくれた後、「そうだったの、そりゃ面白かったでしょう」と言えたとします。この「面白かったでしょう」という言葉が子どもの深いところに届く言葉である訳です。絆の深さは信頼の深

## みんな違ってみんないい

さへと繋がって行きます。人間関係というのは不思議なもので、ほんとうに信頼しているのと、信頼の真似をしているのでは全然違います。そして、その違いは子どもには絶対わかるのです。

「相談があるのです」と言つて気軽に問題を持ってきてくれる、そんな生徒との関係を大切にしていきたいと願っています。何よりもほんとうにかわいいと思える東中生のカウンセラーとして役立つ私であることを肝に命じながら……。

大関 法子 おおぜき のりこ

■中学校の「心の教室相談員」として勤務して、2校7年目になる。(前任校旭川市内中学校)全日本カウンセリング協議会認定カウンセラー。



# 「写真の町」情報館

INFORMATION

## 外から見た『写真の町』ひがしかわ

昨年フォトフェスタにボランティアとして参加したフォトフェスタフレンズの皆さんに町に対する感想や印象などについてアンケートを行いました。イベントを通じて東川町を体験したフォトフェスタフレンズたちの町への印象をお伝えします。

●「写真の町ひがしかわ」は町独自の視点を持ち、また東川賞として独特な選考の写真賞は貴重に思います。ボランティアスタッフを募集し、写真展の準備の現場に、入れていただいて体験させてもらうことはすごく勉強になりました。他の学生やイベントなどにふれあう機会が少なかったのが残念。ホームステイが唯一東川に来ているのだという実感した瞬間でした。フォトフレという明確な目的があつて来ましたが、地元の人とつながってこそ、このフェスティバルを実施する意義があると感じました。町民の方も20年の経験からか、とても明るく接してくださいました。これからも頑張ってください。（札幌市 奈良岡 理恵）

●写真の町20年というのはすごいと思いました。ハードな部分だけでなく、ソフトな面が伴っているから、継続できるのだろうと思います。小学生が暗室作業を経験したりいつもカメラを持ち歩く町民の方がいたり、写真家の方が移住されたり、フォトフレについてもなぜ、全国から募集するのかが疑問に思っていました。写真で頑張っている東川町のことをたくさんの人に伝えていくためだと参加して実感しました。私も大阪で東川町を宣伝します。東川町での経験は一生の宝です。ありがとうございました。（大阪府 住田 雅江）

●マンホールの絵柄にもカメラが描かれるほど、この町には写真が浸透していると感じました。東川町に来て人生において、かけがえのない大切なものをたくさん得られ、東川町が大好きになりました。参加して本当に良かったと思います。写真の町東川町を多くの人にアピールして、今以上に盛んなフォトフェスタになるよう応援します。

ので頑張ってください。（東京都 堀田 文）

●北海道に「写真の町」があるというのは、漠然としたイメージのもので、実際に来てみて、フォトフェスタメイン会期中に国内外から著名な写真家が大勢来ていて、とても不思議な光景でした。写真に興味のない人から見れば、誰がすごい人なのかかわからないと思います。写真の世界は、何処か閉鎖的で評価もあいまいなものであり、写真界もせっかくなかろうとした「写真の町」というものがあるのだから、一般の人に向けたアプローチの努力をすべきと考えます。相互に成長していけるような関係ができればと思います。

ホームステイでは、北海道の一般的な家庭を体験でき、また、たいへん良くしていただき感謝の気持ちでいっぱいです。

受賞を祝う集いで町民の手作りの料理には感動しました。（京都府 藪本絹美）



「言葉とともに表彰状とお祝いが贈られました。更なるご長寿を、お祈りいたします。」

上村ふささんに  
東川町開拓功労者表彰が  
贈られる

明治38年に生まれた上村さんは年齢100歳を迎え、東川町に50年以上在住されています。

この度、東川町表彰条例に基づきその長寿と本町の開拓及び発展に対する永年の功労を讃え表彰状の贈呈が行われました。

2月14日、入所している特別養護老人ホーム東川町羽衣園において、松岡町長から、上村さんに「これからも元気で長生きして下さい」と言う

# 保健だより

わかっているけど、なかなかという人は、現在の生活習慣を見直してみませんか？「体重コントロール」は生活習慣病予防の基本。まずは自分の適正体重を知るところから始めましょう。太りにくい体を作るための食事のとり方や、体力・筋力をつけて基礎代謝を上げましょう。「肥満」の怖さは、さまざまな生活習慣病を引き起こす温床となることにあります。

## ●肥満につながるやすい食習慣

- ・朝食抜きのまとも食
- ・早食い。あまり噛まない
- ・ながら食いをよくする
- ・間食、夜食をよくとる
- ・目の前に食べ物があると空腹でなくても手がのびる
- ・こうした食習慣は過食や食事のリズムの乱れにつながり、思い当たる人は、まずそこを改善するだけでも、減量につながります。

## ●食事の量はどのくらいコントロールすればいい?

まずはBMI(肥満度の指数)を目安にして、食事の全体を調節することです。BMI22の人ならば現状維持。25の人は腹八分目。30以上なら七分目というように考えます。ご飯よりもおかずの量を減らし、中でも特に油っこいものを減らすようにすると無理なく摂取エネルギーがおさえられます。

## ●太りにくい体をつくる食べ方は?

夕食をとってから翌日の朝

までの時間を12時間あけること。食べた分と体内のエネルギー源は寝ている間に消費されませんが、それくらいの時間をおくと体脂肪が消費されます。ただし、無理な減食は体内のたんぱく質を消費することになりかえって体に負担をかけることとなります。そういう意味でも1日3食というリズムの中で食事の量をコントロールし、質を考えることが、結果的に太りにくい体をつくるといえます。

## ●食べる量は今までと変わらないのに太るのはなぜ?

生きていくために必要最小限のエネルギー代謝量「基礎代謝」は10代中頃をピークに加齢に伴って低下します。50歳を過ぎるころには男女ともピーク時より250キロカロリー前後の低下が見られます。食事の量を変えていないのに30歳を過ぎる頃から体重が増えてしまうのは、自然の摂理ともいえるでしょう。ただし、基礎代謝は運動によって上げることもできるので、日々の生活に

運動を取り入れることを心がけましょう。

## ●太らないためには

朝食夜バランスよく食べる  
太らないようにするといつてもただ食事の量をへらせばよいわけではありません。主食+主菜+副菜、汁物をできるだけそろえて摂取し栄養バランスを整えましょう。

## 活動量を増やしましょう

今までに身についたぜい肉を落とすには、食べる量を減らすと同時に活動量を増やして余分なエネルギーを燃やすことも必要です。いつもの動作や身近な運動の動作強度を知り、日常生活をより活動的にしてエネルギーを消費しやすい生

活パターンに変えましょう。

## 運動習慣をつける

太らない体をつくるためのポイントとなる柔軟体操、有酸素運動、筋肉トレーニングの3つの運動。これらを定期的に行うことで、無理なく体脂肪を減らして持久力と筋力をつけ、結果的に基礎代謝を上げることが出来ます。

## \*そんなに食べていないのに太るという人は体重測定、食事記録をつけることをおすすめします。

普段無意識のうちに食べていることが多く、記録をつけることで自分の食事摂取の偏りや体重の変化で日々の生活を振り返ることが出来ます。

## あなたの肥満度をチェックしてみよう

健康な体重かどうか知るためにBMIを算出します。  
●身長・体重を計る  
①まず、身長(cm)をメートルに直す(150cm→1.5m)  
②計算式に当てはめる。  
$$(BMI = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)}\}^2)$$
  
(例)  $60\text{kg} \div (1.5\text{m}) \div (1.5\text{m}) = 27$  (判定は肥満)

●判定基準 あなたのBMIはどのくらい  
・18.5未満 (低体重) 感染症などのリスクが高い  
・18.5~25未満 (普通) 健康的、いわゆる正常な体重  
日本人は「22」くらいが適当とされています。特に不調がなければ現在のスタイルを維持しましょう。ぜい肉のたるみが気になる人は、運動習慣をつけて筋力をつけると改善されます。なお、23~25未満の人で高脂血症、糖尿病予備軍、糖尿病及び合併症を持つ人は20~22を目標にするといいでしょう。  
・25以上 (肥満) 生活習慣病のリスクが高い体重  
健康的な体重を目指し、特に食事の質と量を改善して運動習慣をつけましょう。

## 健康づくり講演会のご案内-旭川医科大学派遣講座-

今年度も昨年に引き続き、旭川医大の先生をお迎えして健康づくり講演会を開催します。

今や国民病と言われる糖尿病。年々増加しており、早期では自覚症状がほとんどなく、進行すると生活の質まで脅かされるというやっかいな病気です。

生活習慣との関連から糖尿病を予防するため、また進行させないためにどうしたら良いのかを講師の先生にわかりやすくお話していただきます。ぜひ多くの方々のご参加をお待ちしております。

と き 3月16日(水)午後1時30分~3時  
と ころ 保健福祉センター 1階集団研修室  
テ マ 「肥満と生活習慣~糖尿病を中心に~」  
講 師 旭川医科大学内科学第二講座教授 羽田 勝計 先生

対 象 一般住民  
申込み・お問い合わせ 3月11日(金)までに保健福祉課保健師(☎82-2111)までお申込み下さい。

## 元気っ子クッキングのお知らせ

子どもの成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、簡単にできる料理を使ってみませんか?



対 象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎です)  
日 時 3月17日(木)午前10時~午後12時頃まで  
内 容 「モリモリライスクッキング」調理実習・試食・ミニ講話

場 所 保健福祉センター(健康学習室・栄養指導室)  
持 ち 物 エプロン・三角巾・筆記道具  
申込み・お問い合わせ 役場栄養士(☎82-2111)

## 子育て支援センターおたのしみ会のお知らせ

今年度最後の行事として、みんなでワイワイ楽しめる行事お楽しみ会を予定しています。会食をしたり、ゲームをしたり、楽しい一時を過ごしましょう。

対 象 家庭にいる親子ならどなたでも  
日 時 3月25日(金)午前10時~正午  
場 所 子育て支援センタープレイルーム  
参 加 費 おやつ代200円(1家族)  
参加人数 15組程度(事前に予約が必要です。)  
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  
March

# 保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

## 【3月分】

1日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30  
4日(金) ごつくん教室(申込制).....13:00~14:00  
乳幼児健診.....13:30~  
(通知者以外は14:30~)

7日(月) 介護教室.....13:30~15:30

9日(水) 精神保健相談(予約制).....13:30~

10日(木) 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

11日(金) 栄養教室(応用編).....9:30~12:30

15日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30

16日(水) 健康づくり講演会.....13:30~15:00

17日(木) 元気っ子クッキング.....10:00~12:00

22日(火) 移動献血車来町

28日(月) 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(金) テーマ「外遊び」.....10:00~11:30

11日(金) テーマ「3歳児さんあつれ」.....10:00~11:30

18日(金) テーマ「茶話会」.....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)・22日(火)

23日(水)は卒園式のためお休み、28(月)・29日(火)・30日(水)は新年度準備のためお休み。

※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

## 【4月分】

8日(金) 乳幼児健診  
12日(火) リハビリ教室  
14日(木) 乳幼児予防接種  
21日(木) リハビリ教室(理学療法士による指導)  
26日(火) リハビリ教室

文化交流館  
新刊図書・ビデオ  
案内

「家庭でできる食品添加物・農薬を落とす方法」〈一般書〉  
著:増尾 清/刊:PHP研究所



安全に食べる方法を知っていますか?明治・大正・昭和中期ごろまでのおばあちゃんたちやおふくろさんたちが当たり前のように行っていた調理の中に、いろいろな除毒のテクニックがはいっています。また、有害物質が体内に入ると活性酸素の発生原因にもなりますが、活性酸素の害を減らす食事は日本型の食事が一番だと考えられ始めています。早速、今日からおばあちゃんの知恵を活用しませんか。

「恋愛適齢期」〈映画・DVD〉

ワーナー・ホーム・ビデオ



別荘で思いかげず娘と鉢合せしたエリカ。そこにあられない姿で現れた“娘のボーイフレンド”は、親子ほども年の離れた中年男ハリーだった!気まずい夕食の後、心臓発作に倒れたハリーを運んだ病院で、エリカは彼の担当医となった20歳近くも年下のジュリアンに告白される。しかし療養のため一緒に暮らすようになったハリーの内面にもしだいに惹かれはじめ…(128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!

「どうぞのいす」〈絵本〉

作:香山 美子/柿本 幸造/刊:ひさかたチャイルド



うさぎさんが小さな木のいすを作って、野原の木の下におきました。そのそばに「どうぞのいす」と書いた立て札も立てました。ある日ろばさんがどんぐりの入ったかごをそのいすにおいてひるねをしました。するとそこへ、はちみつを持ったくまさんがやってきて、どんぐりを食べてしまいました。さあたいへん。「どうぞのいす」で森のどうぶつさんたちはいったい何をしたのでしょうか…。

「ホーンテッド マンション」〈映画・DVD〉

ブエナ ビスタ ホーム エンタテインメント



ジムは妻サラと不動産業を共同経営する実業家。ある日サラの元に「屋敷を売りたい」という電話が入る。ジムは人生最大のビジネスチャンスだと、家族旅行の日に家族を連れてその屋敷に向かう。しかし、その家邸は売主が長年願っていた目的があった…。999人のゴーストと、想像を絶する不思議な体験が待ちける。家族そろって楽しめるウォルトディズニー作品です。(88分)

大雪山の素顔

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。

～地球の声を聞きにきませんか～

映画「地球交響曲第三番」を上映します

日時 3月13日(日) 開場 午後1時30分

上映 午後2時から(約2時間30分)

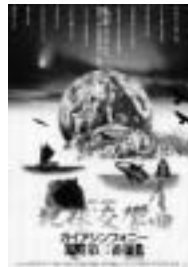
料金 1,000円

会場 東川町農村環境改善センター

申込み・お問い合わせ

ガイアネットワーク大雪事務局(中村)

☎82-5818 090-7626-5679



雪とつきあう

私は北海道の雄大な自然に憧れて本州から渡ってきた一人であるが、当時長く寒く厳しい冬がくることが憂鬱でならなかった。夏から秋にかけて歩き回っていた大雪山が閉ざされてしまう寂しさだった。

東北生まれでも雪の暮らしと縁遠かった私に、山の師匠である1さんはスキーを勧めてくれた。それほど上達しないスキーをひたすら練習した。

ある時、1さんに連れられ春の旭岳で雪洞キャンプをした。雪の上は冷たく眠れなかったが、雪に包まれた静寂、満天の星空の中に見つけた彗星の輝きは今でも鮮明に覚えている。冰雪の旭岳に登頂し、不慣れな山スキーで何度も転び、半泣きで下りてきた思い出がある。

あれから9シーズン、花咲く夏を待つ以上に冬が待ち遠しくなったのは不器用なりに、雪と遊ぶ術を身につけたからだ。時に生活の上でのやっかいものとなるが、羽根のように軽い雪の感触や無雪期には歩けないフィールドを自由に歩ける開放感はこの大雪山の魅力の一つと言えるだろう。

地球温暖化が進む今、この北海道でも気象の異常が伺える。20年後、大雪山に羽根のような雪が降ってきてくれるだろうか?高山植物にも大雪山の固有種があるように、この雪もまた大雪の固有種だと言えるのではないだろうか。着実に変わりゆく地球環境をまず自分の暮らしを見直すことで守っていかねばならない。

文:ネイチャーガイド 池田しのぶ



別荘で思いかげず娘と鉢合せしたエリカ。そこにあられない姿で現れた“娘のボーイフレンド”は、親子ほども年の離れた中年男ハリーだった!気まずい夕食の後、心臓発作に倒れたハリーを運んだ病院で、エリカは彼の担当医となった20歳近くも年下のジュリアンに告白される。しかし療養のため一緒に暮らすようになったハリーの内面にもしだいに惹かれはじめ…(128分)

毎年、町の氷まつりを美しい氷の彫刻で飾ってくれている東川氷土会の秋山泰彦さんが、カナダ国オタワ市で行われた第17回クリスタルガーデン世界氷彫刻大会に出場し、世界第3位という優秀な成績を収め凱旋帰国しました。

この大会では世界11カ国17チームがエントリーし、彫刻の技が競われましたが、オタワ市は前日までは冷え込んでいたのですが、いざ氷を彫る日になると寒さがゆるみ参加した選手たちははとけていく氷との戦いにたいへん苦労したそうです。

秋山さんの製作した作品「侍」はそのような中3位という栄誉を獲得したもので大健闘となりました。東川そして日本の文化発展のためこれからもがんばってください。

まちが通信

東川氷土会秋山泰彦さんが氷彫刻世界大会で大活躍

短歌

良き短歌が出来たと風呂からいづくれば早も忘れて斯くも悩める  
明けやらぬ空に響きくる除雪車の音を聞きみて被害地を想ふ  
ふる里誌たどりて昔をなつかしみ友との語らい若きにひたる  
披講者の思ひそれぞれに読み上ぐる個性のありて歌会たのしも  
幸よりは不幸の重き天秤の軸をすらして回れよ地球  
紙でヘルパーさんと鶴を折る楽し七羽を天井に吊る  
淀川の川べり近く椿咲く垣根に添いて息子の被写体に  
カレンダー吾の行事もメモせよと息が選りくられ少し大きめ  
ある限り両手ひろげよ今すこし翔べるかも知れずパン二枚食む  
目覚むれば風雪もなき静けさよ散歩路長く樹木かがやく  
嬉々として幼なと老いの交流会学びの窓に蘭の花あり  
今は亡き母にてあれどひたすらに無言説法の日々を送りぬ  
包みきしみかんの甘き香の残る広島の街の新聞を見る  
猛吹雪なきむしよはむしいじけむし一かたまりに飛ばされてゆく

俳句

春の闇ものの芽の香を運び来る  
美しき殿御の陰か春の闇  
大寒や沃野に拓きし先祖たち  
葛湯飲む発熱悪寒困いつつ  
金のなる木の春の光りをあつめけり  
春暁や野生の勘をゆり起こす  
朝の茶に茶柱たちて雛飾る  
言の葉軽し浅春のちぎれ雲  
網繕う春まだ浅き海見据え  
春浅しこんなところほころびが  
冬の貌まだ捨てきれず浅き春

- |      |      |      |      |      |       |      |       |        |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |       |      |      |       |       |      |
|------|------|------|------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|
| 宮坂紫雲 | 秋山深雪 | 小林露葉 | 石澤清宏 | 杉山りつ | 澤田久美子 | 青野公花 | 山口佐知子 | 杉山ひろのり | 松山蓉子 | 石川ヤエ | 井山一文 | 中田治子 | 永江栄子 | 嶋崎ミエ | 清水チヨ | 宮坂敬子 | 矢沢ますえ | 笹田富士子 | 岡澤チズ子 | 三島昭枝 | 瓜生昭枝 | 岩田ふじえ | 松倉和喜美 | 那須喜美 |
|------|------|------|------|------|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|

お誕生

(1月16日～2月15日)(敬称略)

お誕生

生まれた子 父 母 行政区

澤田 和季 信 一育子 10 行政区

清杉 愛花 陽 一みゆき 西 行政区

寺林希乃歌 貴 司美 絵北町2丁目

おくやみ 亡き人 歳 届出人 行政区

河野 ユキ 78 河野 展之 21 行政区

藤井 春代 85 藤井 敏夫 31 行政区

金野 モト 92 金野 照雄 31 行政区

船城コハナ 86 船城 辰三 1 行政区

竹田 隆 91 竹田 眞司 4 行政区

赤松達次郎 74 赤松美恵子 北町2丁目

人のうごき



雪解け真近  
3月に入り、もうそろそろ雪解けの気配。外に出て深呼吸してみると、春の薫りが漂ってくるのを感じました。この季節、東川散策でゆったりと憩いませんか。  
米どころ東川町は“写真の町”に加え、クラフト・グルメの町でもあり、噂を聞きつけ、わざわざ遠方からやってくる方が増えています。

道草館ではタウンガイドの他にオリジナルのギャラリー!喫茶・飲食店マップをさしあげ、この町の魅力を案内しています。もしかすると、身近にお気に入りの場所が見つかるかもしれません。東川散策はまずここから始めてみませんか?

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に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。



”三立小ばなし”

ふるさと探訪

# 新々の記

巢立ち・旅立ち・独り立ち

既報二〇〇〇年(平成11)三月号や二〇〇一年(平成12)三月号でも書き記したように、三月去る月ひなまつりの月である。

**巢立ち**：はじめて小鳥が とんだとき 森は、しんと静まった。木々の小えだが、手をさしのべた。うれしさと不安で、小鳥の小さな胸は、どきんどきん、大きく鳴っていた。「心配しないで。」と、かあさん鳥がやさしく肩をだいてやった。「さあ、おとび。」と、とうさん鳥がぼんと二つ肩をたたいた。はじめて小鳥がじょうずにとんだとき 森は、はく手かつさいした(詩 原田直実)。ひな鳥が成長して巣から飛び立つように学校を卒業したり、また、親元を離れて社会へ出たりする「巢立ち」には、夢・希望・不安・期待・別離などの人間模様が描き出される。

これらの情景には、かつて、少年時代の子守りや丁稚(年少奉公して、雑役などをした年少の使用人、店員)奉公を思い起こすこともあるが、巢立ちには元気に羽ばたく明るさが何よりも一番である。

徒弟制度(丁稚・門人・弟子など、親方・職人・徒弟という序列)で弟子入りした先輩は、暖簾分け(長

年よくつとめた奉公人に別に店を持たせて、同じ屋号ののれんを許すこと)をさせてもらって、今や會長として社員指導に当たっておられる。正に免許皆伝、師弟三世(師弟は前・現・来世の因縁・契り)の巢立ちをされたのである。

**旅立ち**：旅に出るとはいつても、行き先や行き方も十人十色である。旅とは家を離れて、暫く他所へ行くことであれば、出発であり、立ちである。立ちには、身じたくやよそおいをも意味するので、旅への心構えが重要となる。

旅路・旅先旅心そして旅寝・旅人・旅衣である。さらに旅日記を付け、旅疲れに留意しながら、楽しい旅行を続けることも大事である。

ましてや、この旅立ちが「人生の節目の旅立ち」となると、自決・決意・気込みなどが極めて重大なこととなる。

旅に出て 郷の温もり 呼ぶ夜更け(間人)とは、壊郷・郷愁を赤裸々にした旅枕そのものであろうが、「やつぱり旅立ちのあの目が思い出されるよ。」とは、大阪永住の筆忠実な学友からの便りで、息子夫婦と同じマンション(階ちがい)で別居 暮ら

しであるが、「疼痛の 遠くにありて 雪離れ」と詠んだ句を添えた寒中見舞を受け取ったのも、つい二三日前である。

**独り立ち**：自立・独立・本立ちである。三月はまさしく独り立ちのための旅立ちであり、巢立ちである。

「ねえ、おかあさん、なぜ春になると、木の新芽やツクシがいっぱい生まれるの?」「さあ?でもみんなあたたかい時じゃないと生きていくのが大変だからじゃないかな」「わたしが生まれたのも春だった?」「そう、だから早く自分のことは自分でできるようにならないとね」(てのひらメルヘン 自立 村上 保)の要約であるが、間もなく訪れる北国の春への童話的な思いがふくらんでくる。

そういえば、去るとは遠ざかる、離れることも含むので、書きなぐった「三立」もまた四月へと去るかと思いが、さて。

(元)郷土史編集専門員  
尾池隆男