

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

# ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

- ▶ 見せた！ 先人ルーツの「せり込み蝶六」
- ▶ Bフレッツ仮申し込み受け付け開始！！



# 10

2007 October  
No.648

# CONTENTS

村木小児童を迎え、第二小児童の越中踊りが開花	3
まち・タウン	6
○初の水稲生産者総決起集会開く	
○今年の米出荷スタート	
○東川出身会が初のふるさと訪問	
○11区フラワー愛好会が最優秀賞	
○今年も大好評！「ほしのゆめ」新米キャンペーン ほか	
Bフレッツ仮申し込み受け付け開始	9
今、生き生きと	10
○(有)丸已取締役社長 矢澤 勝己	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	12
○ふるさと訪問に想(おも)う	
◇短歌・俳句	
◇新刊図書・ビデオ案内	
Dr.中田の「健康にばんざい」	13
○こわ〜い `メタボ、の正体と防ぎ方⑤	
大雪山の素顔	13
○「衣替えの町 東川」…ヌタブカウシペ店主 春菜秀則	
ペチャクチャカナダ人	14
○「誓います」…英語指導助手(AET)アシュリー・ペトゥルッチ	
○エイゴのマナビカタ	
第42回「100%理解の幻想」…英語学習指導員 宮地晶子	
町の風 雑記抄	15
○加齢・経年・高齢化…前中央分館長 尾池隆男	
大雪地区広域連合からのお知らせ	16
くらし・ネットワーク	17
○町民総合文化祭を開きます	
○各種検診のお知らせ	
○国民年金加入手続きは忘れずにご自身で	
○NHKテレビが町内から番組中継放送をします	
○ひがしかわ大写真展の作品を大募集 ほか	
子育てチャンネル	24
○「お金の大切さ」～孫と祖母の会話～	
保健だより	25
○生活習慣病を防げ！<Ⅲ>	
おいしい手料理	26
○「ビビンバ」、食べて健康・豆知識	



第1回東川大写真展入選作品から  
「豊作」  
加藤幸一さん撮影

\*\*\*\*\*  
\*\*  
\*\* 秋の輸送繁忙期  
\*\* 交通安全運動  
\*\* 10月19日(金)～10月28日(日)  
\*\*  
\*\* 重点  
\*\* ◎スピード出し過ぎ・過労運転の防止  
\*\* ◎薄暮時・高齢者の事故防止  
\*\* ◎全席シートベルトとチャイルドシートの正しい着用  
\*\*  
\*\* 屋間点灯を実践しよう  
\*\*  
\*\* 東川町・東川町交通安全協会・東川、東川西、志比内駐在所  
\*\*  
\*\*\*\*\*



てっぺん祭り会場のステージ(笠踊り)

村木小児童を迎え、第二小児童の越中踊りが開花

# 見せた！先人ルーツの「せり込み蝶六」

ふるさとのルーツを伝統芸能で継承しようと、第二小の児童が取り組んできた越中踊り「せり込み蝶六」が、3年目の今年、魚津市立村木小の児童を本町に迎えて大きく成長し、見事に開花しました。大舞台、てっぺん祭りで見事に踊り切った児童たちは、習った踊りに大きな自信ができた様子。町の代表的な伝承芸能に大きく育てよう、と新たな目標も出来ました。先人の文化を伝承する第二小児童たちの「越中踊り子供保存会」を中心にした活動は、さらに大きな活躍の場が待っていそうです。

育った「せり込み蝶六」—そして  
新たな伝承へ

さと学習をしていた第二小で10年前、越中踊りの継承を目的に「越中踊り子供保存会」が生まれました。

8月26日、第二小10人と村木小9人の両校児童、そして卒業生の東川中の1年生1人を加え、20人が東川町農協主催の「てっぺん祭り」会場で晴れの舞台に登場しました(5ページまち・タウン参照)。

合同踊りの衣装は、村木小の女子がかすりの着物、第二小の児童は「越中踊り子供保存会」の名入りはつぴ姿。舞台音頭に合わせて「せり込み蝶六」の扇振り(せんぶり)、基本形の手踊り、花輪踊りを加え、みごとにそろった舞台踊りを披露しました。約10分間のステージ。会場は身じろぎもせずに見入る姿でいっぱい。魚津市から訪れた小さな親善使節に大きな拍手が沸きました。

第二小校区は、1895(明治28)年、町内でもっとも早く富山県団体20戸が入植し、原生林に鎌(くわ)が入った開拓の中心地区でした。岐登牛地区にある富山神社は、当時の望郷の念の強さを忍ばせています。先人のルーツ、富山県の伝統文化を学ぼう。ふる



第二小体育館で行われた特訓練習

富山県各地の越中踊りを調べ、3年前訪問したのが村木小でした。魚津せり込み蝶六保存会元会長の先名進さん(63)の指導を初めて受けました。大歓迎を受け、村木小の児童と一緒に魚津祭りで街踊りにも参加しました。

先名さんは、魚津市内で理容業のかた

わら、40年間に渡って全国各地の民謡フアンに希望者にせり込み蝶六を指導、伝承してきた中核的指導者のひとり。昨年単身第二小を訪れ、指導をしてくれました。そして今年、自治省所管の(財)自治総合センター(東京)文化振興事業として資金支援を受け、村木小の5、6年生9人と一緒に再度来町が実現したのです。

ふるさとの越中踊りを伝えたい。一筋の思いで10年前「越中踊り保存会」設立に尽力し、永年ふるさとの踊り伝承を待ち望んできた23区、三井ヨシエさん(79)は、児童らの練習姿に「これで思い残すことはない」と何度も目頭を押さえました。

地元、第二地区の町民と交流会も開きました。地区ぐるみで交流が進むかもしれません。

これからの課題は、踊りの継承。子供保存会は第二小の児童で作っています。卒業してしまつと、その後町内で練習や活動する場がありません。

今年3月、児童3人が中学校に進学しました。東川中学校、そしてその後の活動の場がないのです。踊りをどうやって育てるかが今後に託された課題です。

▲先名さんが手作りのおみやげを持参して第二小の児童にプレゼント



▼てっぺん祭りのステージ(村木小児童の扇振り)



▼魚津せり込み蝶六(魚津市無形民俗文化財)

富山県魚津市一円にある盆踊りの一つ。魚津祭りには、賑やかに街流しが行われます。今年は約3500人が参加しました(8月3〜5日)。

前半の「はねそ(羽根曾)」「(砺波地方のちよんがり節のこと)と、後半の越後・替女唄(こぜうた)の口説き節「古代神」(五箇山地方はじめ県内一円)が合体した踊り唄といわれます。浄土真宗の念仏踊りから発生したといわれます。

1946(昭和21)年、「村木火の宮青年会」が富山県民謡大会に出場した時、当時の民謡研究家がせり唄と替女唄の口説きを合わせて命名したそうです。

「せり込み」とは「口ばや」、「蝶六」は「ちよろける」といった意味あいのように、坊主が謡った「ちよぼくれ」がなまったものともいわれています。極楽蝶が舞うかのような踊りの姿から「蝶六」と名付いた、とも伝わっています。

胡弓、三味線、太鼓が加わって現在の形になり、情緒豊かな音色と踊りから、「おわら節」などととも代表的な富山県民謡の一つになっています。

# 秋のくらし楽しんでハッピー、今年も大盛況

9月1、2の両日、キトウシ森林公園で第43回くらし楽しくハッピーフェスティバルが開かれました。

両日とも秋晴れの好天に恵まれ、うっすら汗ばむ陽気で終日大盛況の賑わいを見せました。

出来秋の大根、トウモロコシ、玉ネギ、ニンジンなど、町内農家が出品した野菜直売は売り切れ続出。「東川米」ブランドの東川産「ほしのゆめ」の新米予約には、旭川市内などから大勢の申し込みが集まり、今や定着した人気ぶりをうかがわせて



ちびっ子パンまきは「押すな押すな」の大盛況

持参の商品を売り切ってしまう、早々に店仕舞いしたところも。トウモロコシ早食い競争や地元「33農場バンド」「ベンチャーズ騎士」などが出場した野外ロックコンサートも祭りに花を添えました。

# 2万人祭り千人超す人雷

東川町農協は8月26日、農協裏駐車場の特設会場で第5回大雪清流てっぺん祭りを開きました。

出来秋を前に夏の名残を楽しもうと、2千人を超す大勢の町民が集いました。掘り出し物いっぱいの一マーケットのほか、お祭り広場には町内の名産品や農産物直売、旭川

ブランドホテルの出張レストランも開店し、ホテルの本格的な味を求めて長蛇の列で完売の人気ぶり。焼き鳥、たいやき、焼きトウモロコシなどのおいしい匂いに誘われて、会場は終日大にぎわいでした。



かわいい浴衣姿の演奏が好評だった東川小スクールバンド

旭岳源水の水約3千リットルをタンクに詰めて会場に運び込み、特設のミニ大雪旭岳源水も登場。特製のボトル詰め「旭岳源水」(500ミリリットル)も限定発売してすぐに完売する大好評ぶりでした。

ステージでは、町内の小、中学校の児童、生徒がそれぞれ得意の吹奏楽演奏、一小太鼓、東小スクールバンド演奏、一輪車乗りを披露しました。第二小の越中踊り

た。第二小の越中踊り子供保存会は、来町した富山県津市立村木の児童と一緒に、魚津市の郷土踊り「せり込み蝶六」を町民に披露。大きな拍手を浴びました(3ページ参照)。

# 忠別ダム完成記念碑の日時計が完成

1973(昭和48)年から34年間に渡って活動が続けてきた忠別川水系総合開発期成会(会長・松岡市郎町長)が、ダムの完成に伴って8月27日をもって解散となりました。この日、期成会解散総会に合わせて、ダム湖畔散策広場の一画で記念碑の日時計(直径6尺、日影棒(ノーマ

ン)長約3尺)の落成式を行い、長期間にわたったダム建設事業の完成を祝いました。関係団体から約20人が出席しました。松岡町長は「歴代30数年間にわたる関係の方々の尽力のたま物。その力添えに感謝し、今後の風雪に耐え

てしっかりと見守っていくという願いを込めました」と挨拶しました。期成会は、当町のほか、ダム完成によって受益者(団体)となる旭川市、東神楽町の各市町長、各議会議長、東和土地改良区、水利組合など4団体の団体長を加えて組織してきました。



記念碑の日時計完成を祝った落成式

### 神饌田で稲刈り

9月4日、東2号北1、三田与志男さん(89)の北海道神宮神饌田で抜穂祭が行われました。今年の出来秋は、夏場の高温少雨続きで作柄が伸びませんでした、それでも平年並みの出来秋を迎えられました。

北海道神宮(札幌)、原口法義司の清めに続いて、地元12人の早乙女が田に入りました。介助役の6人の若者に付き添われ、黄金色に色づいた「ほしのゆめ」の稲穂を一本ずついねいに手刈りして介助役に手渡し、介助役はそれを束ねていき

ました。昭和54年以来、欠かさず献上してきた三田さんの神饌米は毎年10俵(1俵60kg)。新嘗(にいなめ)祭で神前に奉納します。



### 初の水稲生産者総決起集会開く

9月11日、東川町農協は本所大ホールで初の「東川米水稲生産者総決起集会」を開きました。会場には町内の米生産農家の8割にあたる約200人が集まり、関心の高さを示しました。

北海道神宮(札幌)、原口法義司の清めに続いて、地元12人の早乙女が田に入りました。介助役の6人の若者に付き添われ、黄金色に色づいた「ほしのゆめ」の稲穂を一本ずついねいに手刈りして介助役に手渡し、介助役はそれを束ねていき

板谷重徳組合長は「全国的な米余りの中で、今年は生産オーバー分が国内70万トンに近づいてい

と危機感を表し、「東川米」の独自ブランド確立の必要性と、これまで以上に独自販売に力を入れていく姿勢を訴えました。農協への本年産新米買入れ予約は、町内への全配分量を4万俵以上上回る24万俵(1俵60kg)に達しているということです。年々「東川米」に対する評価が高まっているようです。



国内70万トンに近づいてい

そのため、会場では一層の高品質米出荷にむけて、全量1等米を目標に、粒ぞろいの米を届けるために整粒歩合80%以上、おいしさを届けるためにタンパク含有率7・4%以下、輝きのある米を届けるために水分調整15%基準を守ること、などを生産者に呼びかけました。

「豊作だった去年に比べて、収量は平年並みに落ちたが、最高品質でスタートできてホッとしました」と顔がほころびました。今年の町内水稲米出荷配分量は20万6千俵(1俵60kg)。農協扱ひ量は約18万3千俵と見込まれていきます。農協では「東川米」ブランド確立に向けて、全量精粒歩合80%の高



全量1等米出荷を果たした山崎さん(写真右)の米検査

### 静岡県の産地視察第一青果がの瀬副社長が来町

8月31日、東川産野菜の出荷先本州大手、静岡県清水町の瀬副第一青果、長瀬徳光副社長が当町を視察に訪れました。写真。長瀬氏が産地視察として来町したのは初めて。町内3カ所のほ場を回

つて、旬のトウモロコシ、長ネギなど、今年の順調な生産状況を視察しました。松岡市町長との話し合いでは、東川町農協から販売開始したばかりのペットボ



トル入り「旭岳源水」(5000リットル)に触れ「水は今、注目されているので、当社の商品の一つとして取り扱ってもらおう」とケットに話をしてい

ボトル新商品に興味を示していました。静岡県地方への農産物出荷は、主に同社が主取引先。農協の年間総出荷額の4分の1余りを占めています。「大手スーパーで東川フェア(8月23〜26日)を開いて大盛況でした」と県内での大好評ぶりを話していました。

### 東川町出身者の東川出身会(東京、札幌、旭川)のふるさと訪問が初めて実現しました

本町出身者の東川出身会(東京、札幌、旭川)のふるさと訪問が初めて実現しました。9月12日、一行は、数十年ぶりの再会で旧交を温めました。

昨年11月に「ひがしかわ東京会」(三好光吉会長)が発足。また札幌東川会が今年30周年を迎えたのを機に、ふるさと訪問が実現したということです。

東京から20人、札幌から16人、旭川市内の出身会からも8人が来町し

て、3カ所の会員が一堂にそろう、議会議員ら町関係者を合わせ84人が集いました。

松岡市町長は「おいしい水、うまい空気、豊かな大地が自慢。最高を



地元の手作り料理を満喫した昼食会

目指してまちづくりを目指したい」と歓迎。さっそく昼食会を開き、初顔合わせしました。「おぼろづき」の新米おにぎり、かぼちゃの煮物、シカ肉の大和煮など、地元の手作り料理の数々に舌鼓。町理事者、議会議員らも加わって、昔話に花が咲きました。一行は、大雪旭岳源水の湧(ゆう)水池を訪れ「うまい!」「おいしい!」と感嘆の声。紅葉が始まった旭岳姿の池周辺を散策したり文化センター、さらには旭山動物園を回って1泊2日の旅を満喫しました。

### 今年の米出荷スタート

9月12日、今年の町内米出荷がスタートしました。米検査場の東川町農協玄米センター(西4号北32)にトッブを切つて出荷したのは、東倉沼区の山崎雅文さん(58)。110袋(1袋30kg)の「ほしのゆめ」は、水分量15・8%、精米タンパク含有量6・4%と見事な成績で全量1等米出荷を果たしました。

品質米出荷を目指しています。出荷始めに当たって、板谷重徳組合長は「7、8月夏の不順な天候で品質的に厳しいことが予想されるが、産地を確立するという大きな目的に向けて頑張りたい」とあいさつ。松岡市町長も「消費者の皆さんに素晴らしい、と評価を受けてもらえるようしっかりとやってもらいたい」と激励しました。

### 町民の交流を促進する「東川町 同郷交流の韓国」

高校写真部の生徒たちが交流する全国総文祭島根大会(7月28日から5日間、鳥取県松江市・三朝町)と日韓青少年写真交流(8月10日から5日間)に参加した道立東川高校の写真部生徒が9月10日、帰町報告のため役場を訪れました。



参加したのは大野靖奈さん(18)、齊藤華陽公(かよこ)さん(17)、石黒真菜美さん(17)、斎藤麻衣さん(17)の4人。このうち大野さん、齊藤さん、石黒さん、写真右から順に、が来庁しました。全国総文祭(社)全国高等学校文化連盟写真専門部主催では、全国35人の高校生が撮影会や作品展示、講評会など写真を通じて交流を深め

ました。昭和54年以来、欠かさず献上してきた三田さんの神饌米は毎年10俵(1俵60kg)。新嘗(にいなめ)祭で神前に奉納します。

松岡市町長は「韓国の皆さんと交流できるということは、町にとっても誇りです。この経験を今後に生かしてほしい」と激励しました。同校の写真部生徒が韓国訪問したのは2年ぶり3回目。

## 秋の交通安全運動始まる

9月18日、町交通安全協会（藤田裕三会長）は秋の交通安全祈願祭を行い、交通繁忙期の町内事故ゼロを祈願しました。

町内北町1の道道沿いコミュニティパークにある交通安全観音像の前には、町内各会の代表や交通安全

指導員ら約80人が出席しました。

松岡市郎町長は「この時期は通勤帰宅時間、農作業からの帰りに事故になりがち。家庭から、職場から、地域から、学校から、それ



ぞれルールをしつかり守る取り組みが大切」と事故防止を呼びかけました。藤田会長は「毎年150件以上の物損事故が起きている。非常に多い。小さな事故を減らさなければダメ。町民の安全意識が少しずつ上がるよう

な運動をしたい」と商店街の戸別ロー作戦で交通事故防止を訴えました。

町内の死亡交通事故は、15日現在、2年前の8月4日以来774日間ゼロ更新しています。秋の交通安全運動は30日まで10日間行われました。

## 11区フラワー愛好会が最優秀賞

「花フェスタ2007旭川」コンクール（旭川市、北海道新聞社など主催）の街並み花壇部門で、東川町11区フラワー愛好会（川元節子会長）がこのほど、みごと最優秀賞を受賞しました。

街並み花壇は、道路、公園などの公共施設花壇も審査対象。それだけにハイレベルな仕上がりが多いのが特徴。その応募39件の中からトップ受賞です。



11区フラワー愛好会の皆さん

体の部連続優勝。02年に上川支庁から住民運動実践功労者表彰を受賞しています。

翌年には、道の「第2回わが村は美しくー北海道」運動で景観部門表彰を収め、05年から花フェスタ応募3回目での快挙。デザイン担当の渡辺慶子さん（68）は「大きな花壇（2・7畝×25・5畝）を7つのブロックに仕切り、中心

にサルビアで太陽を配し、左右対称にカラフルに仕上げたのがよかった」。

今年にはひがしかわ花俱樂部（大石久子キャプテン）も優秀賞（11団体）を受賞し、町内の花いっぱい活動のレベルの高さが評価された格好です。

## 今年も大好評！「ほしのゆめ」新米キャンペーン

出来秋を迎えた9月16日、キトウシ森林公園で、町、町農協などが共催の東川産「ほしのゆめ」新米キャンペーンが開かれました。

早くから予約が殺到し、500俵（1俵60キログラム）以上に達しました。昨年より1・5倍以上もの予約量です。購入予約者が旭川市内などから訪れ、8レーンに仕切られた引き渡し会場にマイカーの列。用意した新米は午前中でほぼ完売しました。

会場では、楽しいゲームもいっぱい。

じゃんけんゲームⅡ写真Ⅱで新米「ほしのゆめ」10キログラムを勝ち取った旭川市内の中島恵美子さん（78）は



「買いたいと思っていたからうれしい」と思わぬプレゼントに言葉を弾ませました。

同じく旭川市内から来た大城崇弘君（9つ）は、3千円相当の野菜詰め合わせセットを勝ち取り「やったー！」。

町内産の東川米は今年、札幌生協に出荷する農協予約販売量だけでも、昨年より20%以上多い約10万俵。国内大手GMS（ゼネラル・マーチャンダイジング・ストア）Ⅱ総合スーパー（マークエット）からの新規買入れ申し込みを断ったほど、人気が上がっているということ。

# 東川町にも光を!!

## Bフレッツ仮申し込み受け付け中!!

<http://www.welcome-higashikawa.jp/hikari/>

9月より「東川町Bフレッツ誘致の会」でBフレッツの仮申し込みを受け付け中。(9月号広報参照)

9月20日現在で申し込み件数76件と誘致条件達成(800件)までは、まだまだ遠い数字となっております。

町内では、インターネットの高速回線を利用出来る地区と利用できない地区があり、インターネットの情報格差が生じております。

インターネットの高速回線が利用できない地区のインターネット環境を改善するためには、設備上Bフレッツサービスを提供するしかありません(NTT回答)。

そこで、NTTより提示されたBフレッツサービス誘致条件達成のため、誘致活動を行っておりますが、提示された誘致条件をクリアするためには、新規のお申し込みはもちろん、既存のADSLユーザーの方がBフレッツへの乗り換えを行っていただく必要があります。

本事業は、町民皆さんの熱意と協力がなければ実現しないのです。

最大15000円のキャッシュバック!!

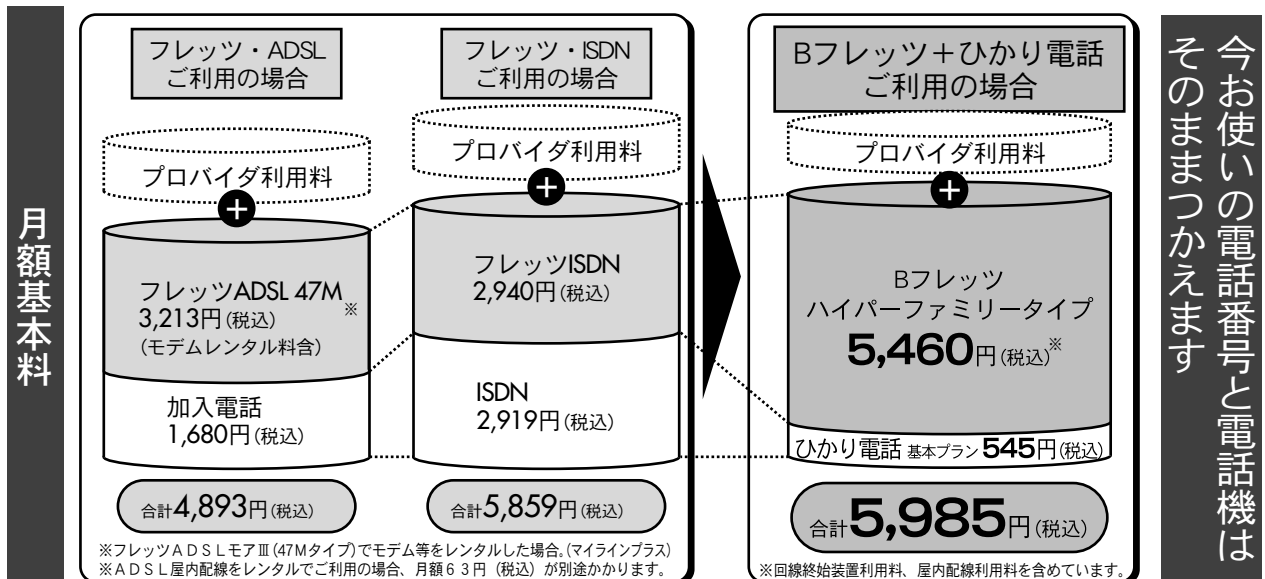
Bフレッツ利用にかかる負担軽減のため、Bフレッツサービス開始決定後、誘致の会が指定する方法にて本契約の申込みを行った方に、最大15000円のキャッシュバックを予定しています(詳細はお問い合わせください)。

【お問い合わせ先】  
導入について、ご不明な点があればご相談ください(お住まいの環境によっては、導入条件が変わる場合があります)。

東川町Bフレッツ誘致の会事務局(町企画総務課政策室内) ☎82-2111(内線227、矢ノ目)

東川町Bフレッツ誘致の会事務局(町企画総務課政策室内) ☎82-2111(内線227、矢ノ目)

### Bフレッツ戸建(ハイパーファミリー)タイプ(例)



今お使いの電話番号と電話機はそのままつかえます

### 加入電話・ISDN・ひかり電話への通話(3分)

通話料

市内8.925円/道内・市外21~42円/道外42~84円(税込)

全国一律 8.4円(税込)  
さらに携帯・国際電話への通話もおトク

# 今、生き生きと

(有)丸已取締役社長 矢澤 勝己 (やざわ かつみ) さん



光和地区。標高500m地帯。町内で最も高地の畑地帯が林間に広がっています。終戦後、引き揚げ者を中心とする開拓で楡(くわ)が入った旭岳裾野の林野地帯。その後耕作放棄地となった荒地は、1973(昭和48)年、再度開墾が始まりました。同50年代早々、東川町農協の試験ほ場として再開し、野菜団地化しました。今や一面のダイコン畑、ニンジン畑、カボチャ畑、ジャガイモ畑になって広がっています。町内一の耕作面積を営する農家。荒地を再び有数の畑に変えた秘密はいついたい？

10年目に入った札幌生協の共同購買グループの主婦らが野菜の収穫体験に来ます。市場の仲買人も続々見学に。そんな一行を、自らマイクロバスのハンドルを握って案内します。

「開拓に入って、その後耕作放棄した土地。農家のオヤジがまた農地にしたんですよ。」

本州スーパーマーケットのバイヤーに「ボンボン」と自信に満ちた歯切れのいい言葉が飛び出ます。人柄を良く知るバイヤーは、その語調を称して「矢澤マジック」と比喩しました。いつの間にかその語り口に魅せられ、引き込まれてしまうというのです。

「一定期間、一定のロット、一定の品質」の出荷が大切だと言います。可能にしたのは標高差を利用した温度差農業。

早くからその優位性に気づき、徐々に大規模化を進めてきました。昼夜の温度差が厳しい野花南地区で、長年苦勞続いだった大根中心の畑作農業をしてきたからこそ気づいたのです。

「時期がはずれるとドンと出荷が落ちてしまうものがある。たとえばブロッコリーとかね。気温が温か過ぎて出来ない時期がある。そこで標高差で上がって作るんだ。」

◇ 先進性は、すでに四半世紀に及ぶ会社経営方式の農業、そしてハウスミツバ、シイタケ栽培で、通年安定経営を可能にしてきた手腕にも。

「活性ケイ素」と呼ぶケイ酸を使った土壌改良にも取り組み、これが「ミネラル栽培野菜」としてウリに。今や1日20トから50トもの安定的出荷を可能にしました。

今、販売は長男の睦さん(36)、栽培研究は二男の教祐(のりまさ)さん(28)が担当です。

稲作も手がけ始めました。今年は再開3年目で20ト。当面30トが目標。

「10年間で東川は大きく変わる。水田経営者の平均年齢は今65歳を越えている。後継者はいったい何戸あるのか。そんな時、丸己は野菜だけでいいのか?と。一番の適作物はやっぱりコメ。作る人間がいらないんてお粗末なことをしちゃいかん」との思いが強まっています。

バイヤーの農場視察も続々



レタスは6月から9月まで、連日20トトラックで出荷



ダイコンの出荷で大忙しの野菜集出荷センター



7月から10月までダイコン収穫が続きます



(有)丸己の事務所

やざわ かつみ 矢澤 勝己さん 農業。(有)丸己取締役社長/東6号南4番地 ☎82-4355

【プロフィール】東川町出身。61歳。道立野幌高校中退。戦後の引き揚げで野花南(ノカナン)地区に開拓に入った畑作農家2代目。1980(昭和55)年、有限会社丸己農場設立。5年後に現在の(有)丸己に商号変更。会社方式の農業経営を取り入れ、標高差を利用した温度差農業で、夏季から秋季にかけて出荷時期の長い大根本州出荷を主体に、徐々に耕作面積を拡大。'90(平成元)年、忠別ダム建設に伴って現在地に移転。ハウスシイタケ栽培にも乗り出しました。現在は稲作20トを含めて露地もの13品目230ト(借地60ト)を経営。ハウスは、シイタケ栽培12棟を含め32棟。別組織のシイタケ菌床組合が生産する菌床は95万床。冬場の正月用ミツバだけで約1億円の売り上げ。年商は東川町農協と肩を並べる約8億8000万円。

# 飲水思源

町長 松岡 市郎

## ふるさと訪問に想(おも)う

「ふるさと」という言葉が若い世代から遠くなりつつある中、東川を「ふるさと」として愛する方々に訪問していただいた。東京、札幌、そして旭川の東川出身会の皆さま方である。

訪問いただいた方々は、戦前から戦後の団塊の世代や準ずる世代の方々だ。現在、実家が東川町にある方、またたくなくなつてしまつた方、ご親戚がいる方などさまざま。

ひがしかわ東京会の顧問である中山恭子さんは「東川小学校時代を過ごした所から見ると大雪山連峰が最高心にしみついている」と語つた。

「ふるさと」にはそれぞれが思う山があり、川があり、田があり、人との出会いの記憶がある。山は旭岳と大雪山連峰、川は忠別川や倉沼川、そして広々とした稲穂が稔る田だ。今年の稲の稔りも良い。お米の検査日最初の日と重なり、収穫したての今年の新米と東川産の産物が昼食時に振舞われた。

「おいしいおにぎり3個いただいた」「カボチャも最高」「おはぎもおいしい、豆腐も...」。ふるさとの水で調理された手作りの味が格別のように感じてくれたよ

うだ。訪問者からのお話では「インターネットでお米を注文した」「東京のイベントでは是非お手伝いしたい」「良い町になっていく」「写真甲子園は有名、多くの人に話している」などのお話が寄せられた。私たちにとっては大変良い刺激になった。遠くから、近くから「ふるさと」東川町をしっかりと応援してくれている人がたくさんいることはとても心強い。

今も変わっていないが、人口がおおむね1万人未満の町は合併の対象。東川町に定住している人口は7千700人程度。しかし応援してくれる「ふるさと」支援住民は何百人もいる、と胸を張つて言えるのだ。

この「ふるさと」会員が、新たに東川町に関心のある方々などを会員として勧誘し、会員の輪を広げてくれるだろう。そして「ふるさと」がだんだんと遠くなつていく中、「お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん」の「ふるさとの心」を、孫・子の代まで伝えようとしてくれることだろう。

国でもこのようにふるさとを応援する制度を立ち上げようとしている。また「ふるさと」に対するさまざまな提言も町づくりに生かしたいものだ。

## 短歌

越して来てあるけあるけに誘はれる五人並んで語らうて行く  
黒猫のそののそのの屋下がり紋白蝶はもつれ飛をり  
庭くまに植へし隅田の花火とふあひる明るくはひけきたり  
日々元氣薬も飲ます(こ)つと働く夫を誇りに思つ  
いま一歩ずれてみたならどうなるかどうめぐりの虫の声聴く  
御先祖の香煙ゆらぐお墓にて感謝を告げて伏して合掌  
孟蘭盆は年に一度の会う瀬とも老若男女寺に集いぬ  
映像に京都五山の送り火を合掌しつつみ霊送れり  
良き事の先ふれなるや電線に白き鳩一羽しばし動かす  
湯上がりの暗き窓辺に虫の声せわしき一日の心のみぬ  
函館に毎年欠かきぬ暮参り我が身おもえどあきらめきれず  
ぬけるよな青空白き浮雲にしばし見ほるる初秋の午後  
ほうちん吹えるころもあるならむ甘い辛い水など不要  
一列の芋の壟り堀り来る汁のまうまし我が作りしなればは

## 俳句

夢に來て言葉なき夕月夕夜  
蛻蛇と障子の裏に夕月夜  
夕月夜火の見櫓は村の貌  
夕月夜約束の時過ぎしまま  
夏ばてや白い恋人つれて行く  
夕月夜余照らして雲に消ゆ  
夕月夜行く人もなく里の路  
颯風の見舞電話に無沙汰わび  
澄む水に記憶の糸のほぐれけり  
夕月夜遊びわすれし鞆ひとつ  
招かるる側に席あり敬老会

- |    |     |    |     |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |    |     |    |     |    |     |    |    |    |
|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|
| 松山 | 澤田  | 石澤 | 山口  | 杉山 | 徳光 | 秋山 | 宮坂 | 青野 | 小林 | 尾池  | 井山 | 岩田  | 清水 | 嶋崎 | 中田 | 矢沢  | 永江 | 笹田  | 岡澤 | 瓜生  | 松倉 | 那須 |    |
| 蓉子 | 久美子 | 清宏 | 佐知子 | りつ | 吐苦 | 深雪 | 紫雲 | 公花 | 露葉 | 真沙子 | 一文 | ふじえ | チヨ | ミエ | 治子 | ますえ | 栄子 | 富士子 | 敬子 | チズ子 | 昭枝 | 和子 | 喜美 |

## 文化交流館 新刊図書・ビデオ 案内

貸し出し期間は、図書は1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間です。返却期間を守りましょう(夜間返却窓口もご利用ください)。



### 佐賀のがばいばあちゃん (映画・DVD)

島田洋七の自伝小説の映画化。極めつけの貧乏生活にあって、どんな厳しい局面でも持ち前の人生哲学で明るく切り抜ける文字通りの「がばい」ばあちゃん。そんなばあちゃんと暮らした少年とで織り成す、爽やかな笑いと涙に溢れた心温まる感動作。(104分)



### アズールとアスマール (児童書)

著:ミッシェル・オスロ/刊:株式会社スタジオジブリ 金持ち領主の子アズールと、その乳母ジェナスの子アスマール。一緒に成長した二人はアズールの父親に追い出され、それぞれの人生を歩む。偶然出会った二人は幼い頃に聞かされた子守唄に出てくる伝説の妖精を探するため、また別々に冒険の旅にでる...



### 天平冥所図絵 (一般書)

著:山之口洋/刊:文藝春秋 華やかな外見のすぐ裏で魑魅魍魎が跋扈する平城宮で政治抗争か勃発木っ端役人の葛木連戸主まで巻き込まれ、無実の罪に問われた上、職を追われてしまう。さらに命の危機までせまり...。天平時代を舞台に、共働き夫婦が権力悪に立ち向かう爽快歴史ファンタジー。



# Dr.中田の「健康にばるばん」

## こわいメタボの正体と防ぎ方⑤

今回は、肥満の原因と、内臓脂肪と皮下脂肪の違いについて、お話ししましょう。

皆さんもご存じの通り、現代のわれわれは、飽食の時代に生きています。体重指数（BMI）の変化を見ると、男性ではすべての年齢層で、女性では20〜40歳台を除き、年々増加しています。

それでは、日本人の食事が、増えているのでしょうか？ 実は国民栄養調査をみると、摂取する総カロリーは、バブルのころをピークに、むしろ減少しているのです。

ではなぜ、肥満は増えているのでしょうか。日本人のライフスタイルの変化に、その原因があるのです。

まず第一に、運動不足による消費カロリーの減少（自家用車の保有率が年々増加していることからもうかがえます）。さらに、食事の欧米化による脂肪摂取量の増加。

脂肪摂取は、前回お話しした悪玉アディポサイトカインの分泌を増長し、肥満や動脈硬化を起しやすくなります。

最近の研究では、日本人は、欧米人に比べ、先天的にインスリン分泌機能が低いことがわかってきました。インスリンは、血糖を下げ、脂質

代謝にかかわるホルモンです。脂肪はこのインスリンの働きをも悪くするため、糖尿病・高脂血症が起りやすいのです。

さて、肥満には、主に内臓脂肪がついた上半身肥満と、皮下脂肪がついた下半身肥満があります。内臓脂肪が、メタボリック症候群の発症母地となります。

ではなぜ、脂肪のつく場所によって、病気の発症率が違うのでしょうか。解剖学的理由が、その一つと考えられています。

肝臓は、栄養の貯蔵庫であり、糖質・脂質・タンパク質などの代謝に関与します。皮下脂肪から分泌された悪玉アディポサイトカインは、全身をめぐる、その一部が肝臓に達します。

一方、内臓脂肪は、腸の膜に付いた脂肪です。基本的に皮下脂肪と作りは同じです。内臓脂肪から分泌された悪玉アディポサイトカインの、ほぼすべては、腸の血管から、一本の門脈という血管に集まり、直接肝臓にはいります。

そのため代謝障害を、より高頻度に発症すると考えられています。しかし、まだまだ解明されていない点が多く、今後の研究が待たれます。次回からは、肥満の予防と対策についてお話ししましょう。

（町立診療所副所長 中田宏志医師）

だいせつざんのすがお

## 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えます。

### 「衣替えの町 東川」

緑、黄金なす大地。東川の昔は深い森に覆われていたのでしょうか。今ごろはきらきらと青空の中に桂の葉が輝いていたでしょう。大雪山は、昔と変わらずに今も同じドラマを繰り返しています。

つい数カ月前は純白の世界、薄緑の春から深緑の匂い薫（かお）る夏。9月になると高い山はもう秋です。

空を埋め尽くす蜻蛉（とんぼ）の群れ、高山帯の草もみじ。足元に広がる紅葉を草と言っていますが、実はほとんどが木なのです。

マルバヤナギの黄色、ウラシマツツジ、チングルマなどの赤。標高を下げると、樹高が上がってきます。ウラジロナナカマドは、目の高さで赤く燃えます。

森林限界まで降りてくると、ダケカンバが目立ってきます。旭岳温泉一帯の一見白樺に見える木はすべてダケカンバです。9月の末から10月になると、この木が金色に輝きます。クロスカントリースキーコースを歩くとミネカエデの真っ黄色のトンネル。

氷雨が降った翌日は、青空に見上げる白い旭岳。温泉街は、はらはらと落ち葉散るシャンソンの世界です。

森は刻一刻と色、姿を変えていきます。毎日衣を替えるように、紅葉は下へ下へと降りていきます。天人峡までは1カ月をかけて森を染め抜き、忠別川の崖っぷちは目も眩（くら）むほどの錦織（きんしゅう）。滝が羽衣ならば周りの木々は十二単（じゅうにひとえ）というところでしょうか。

紅葉は平均気温が10度を切ると進む、といわれています。一般的に100メートル上がるごとに気温は0.6度下がります。東川の街の標高は、およそ220メートルですから、旭岳との差は約2070メートルです。旭岳温泉の高さは1100メートルなので、街から800メートルほど登ったこととなります。気温差は約5度です。紅葉の目安にしてみてはいかがですか。

文：ヌタプカウシペ店主 春菜 秀則



# ペチヤクチャ カナダ人

英語指導助手/アシユリー・ペトルレツチ

## 「I Do」

“She walked slowly down the aisle, the light reflecting off the beadwork which adorned her dress. The curls of her hair fell lightly against her neck and the smile which graced her face spoke a million words”.

Sigh. For summer vacation I returned to Canada for my best friend's wedding. The above description is an attempt to re-create the most beautiful moment in my friend's life. Canadian and Japanese weddings are similar except that the majority of Japanese weddings are held in wedding ceremony place(or hall) and the Shinto shrine of the hotels, while many Canadian weddings are held in churches.

In Canada, the wedding ceremony is followed by the wedding reception – generally a dinner and dance which lasts several hours. This is similar to the Japanese ひろうえん except that a にじかい never follows. Another difference is the bride's attire.

In Canada, most brides wear a white wedding dress and remain in the dress for the duration of the celebration. Whereas in Japan, the bride may change clothes two or three times – this is a concept mostly unheard of in Canadian weddings!

Differences aside, one thing is clear – weddings in both countries are an opportunity to celebrate the love and devotion of two people!

## 「誓います」

「教会の通路をゆっくり歩く彼女、ドレスのビーズがライトに照らされて…。ふわっと首にかかった髪の毛のカールと笑顔がなにより幸せを物語っている。」

ため息がでます。実は夏休みに親友の結婚式に出席するために帰国したのです。その彼女の人生最高の瞬間を再現してみました。

日本では結婚式場やホテルの神社で式が行われるそうですね。カナダでは教会が主で、披露宴もあります。たいていはディナーとその後ダンスパーティが数時間あります。日本と似ていますが、二次会というものはありません。もう一つの違いは、花嫁衣裳です。ほとんどの場合、ずっと白いドレスで通します。日本ではお色直しがありますが、これはカナダにはまったくない発想です。

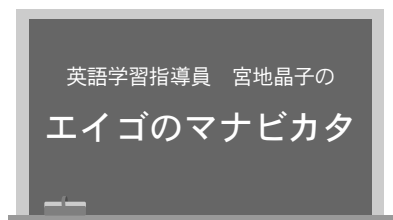
違いはさて置き、結婚式が二人の愛と献身を祝福する機会だという点は一緒ですね。

(訳：宮地晶子)

## 【ちょっと豆知識】

花嫁が父親と歩く教会の通路を、日本ではバージンロードと言いますね。実はこれは和製英語です。実際には「アイル」と言います。飛行機の通路側の席を「アイルシート」と言うように、ただ通路という意味です。さて日本では、祝儀としてお金を包むことが多いですが、北米では新郎新婦が欲しいもののリストを作り、何軒かの店に登録しておきます。お祝いを贈る人は、店でそのリストの中から自分の予算に合ったものを選びます。贈る方は悩まずに済み、贈られる方にとっても確実にうれしい良い方法だと思いませんか。

「映画を字幕なしで楽しめるように。」と思う人は結構いるようです。外国で映画を見る機会があつて、自分以外はみんな笑つていたという経験をしたことのある人はなおります。あとはただひたすら、周りが笑つたら遅れずに笑うだけで精一杯。そのうち筋まで分からなくなつて…。脂汗が出ますね。でも、映画のセリフって本当に分かるものではないでしょうか。案外、ネイティブの人だつて100パーセント理解しているわけではないと思つています。私たちの場合、邦画だつたらどうでしょう。例えば「たそがれ清兵衛」や「博士の愛した数式」。あの日



第42回  
100%理解の幻想

本語、本当に全部理解できるでしょうか。たぶん日本語だから深く追求しないで観たのです。それでもストーリーは分かつて、感動したり面白かったり満足できますよね。ところがこれが洋画になると、日本人はやたらと自分を責める。今のセリフの意味は？この単語なんていう意味だつたっけ？と。でも考えてもみてください。映画のシチュエーションは本当にいろいろです。裁判もの、スパイもの、政治家、おまけに魔法使いまで出てくる。日常日本語でだつてあまり聞かないような会話が繰り広げられる。なまりも入る。しかも猛然と早口。そういうところは素っ飛ばしていいんじゃないでしょうか。分かるシーンだけ分かる。だんだんそういうシーンが増えてくる。それでいいと思つています。子供だつてそうやって言葉を覚えていくのです。ぼちぼちやってみましょう。それでも映画を使って英語を学びたいという人のために、次回は映画で英語の勉強法をお話します。

雑記抄

加齢・経年・老齢化

コトバ・ことは・言葉。日本語のニュアンスほど多義で微妙で複雑なものはないと言われるが、新聞記事から抜粋させていただき、少子・高齢化の諸相の一面を略記してみよう。

加齢現象：加齢とは、年をとることであり、同時に生理機能の衰退、老化であるという。

眼科医の笹本洋一先生によると、飛蚊症も白内障も加齢現象つまり高齢になればなるほど、生理的な発症が多いそうである。蚊のような虫が飛んだり、ゴマ粒だったり、輪ゴムのようなだったり、糸くずみたいだったりする飛蚊症。目の中にある水晶体が濁って物がかすんで見えたり、まぶしくなったり、ぼやっとぼやけて二重にも三重にも見える白内障。

病的より、ほとんどの飛蚊症や白内障は加齢が原因であるというのだから、「お年ですからネ…。」

と診断されたショックは「それじゃ先生、どうすれば…。」と溜め息の連発。お薬や手術に頼って要は「めげず・あせらず・あきらめず」が何よりの日々。

経年変化：フリアーアナウンサーの梶原しげる氏は「パティナー（経年変化を意味するスペイン語）がブームになっているファッション界や革製品、そしてケータイのデザインにも、古いほど価値を増すと、使い込まれた物を持つ独特の風合いが好まれている。」などと説かれていた。

この経年変化は老後の夫婦の好ましい現象として、お互いのとげもへこみもなだらかになるという。

「母さんあつての人生」、「角がとれて丸くなった父さん」というように、いわば「相手の欠点がいとおしくなる」のが経年変化だというのである。

年をとる・重ねる・経るとは、人生体験の連続であるから、「経年変化を楽しむ」という気風は「連れ添うこと」への老夫婦の生活過程ともいえる。

そこでの経年変化は極めて緩やかで穏やかで和らかな経過そのものであり、夫唱婦随↓婦唱夫随の循環ではなからうか。

梶原しげる氏によれば「年を重ねるにつれ、きしみが目立ち、亀裂があらわになる老朽化というケースが少なく無い」ともいう。これは正に「溝が深まる好ましくない経年変化すなわち老朽化」である…。

老朽化といえは、組織疲労・金属疲労そして心身疲労が取り沙汰されるこのごろ、ともすればマンネリ化の傾向が問題となる各種の機関・団体などの施策・事業・自動車などの金属部分のサビ・カビ・ヒビがあり、産経・教育・社会などの人々に被せられる心労や過労ではなからうか…。

良き伝統に基づく新企画や実践の成果と課題には常に確認と追求が不可欠であるから、加齢・経年・老朽化におけるリスク管理またはクライシス管理といった危機管理に意を注ぐべきである。そうでないと、加齢はただ単なる馬齢を重ねるだけであり、経年変化は老齢化を増徴するだけとなる。

開拓一〇年有るふるさと東川にあつて、いうところの少子・高齢化の町の風の吹き回しや如何であろうか。

前中央分館長

尾池隆男

尾池隆男

- 対象者（被保険者）はだれ？
- ◆75歳以上の方
- ◆65歳以上75歳未満の方のうち一定の障がいのある方

●医療機関の窓口での自己負担はどうか？  
 現行の老人保健制度と同様に1割負担（ただし現役並み所得者は3割負担）となります。

平成20年4月から 75歳以上の方の医療制度が変わります。「後期高齢者医療制度」が新しく創設になり、該当する方は、新たな医療制度で必要な医療を受けていただくことになります。

新しい制度の目的はなに？ 国民医療費が増大する中、国民皆保険を維持し、医療保険制度を将来にわたり持続可能なものとするためです。そこで現行の老人保健制度にかわって高齢者世代と現役世代の負担を明確化し、公平でわかりやすい独立した医療制度を創設するものです。

満75歳以上の方は、現在国民健康保険や被用者保険などの医療保険制度に加入し、老人保健制度で医療を受けています。新しい制度では、対象となる方はそれらを脱退し、新しい後期高齢者医療制度に加入することになります。

**変わります**  
**お年寄りの医療制度**  
 後期高齢者医療制度へ平成20年4月スタート

●保険料はどうか？

個人ごとに算定された保険料を被保険者一人ひとりが支払うこととなります。原則として年金からあらかじめ差し引いて納付します（所得の低い方は、世帯の所得水準に応じて保険料が軽減されます）。健康保険などの被用者保険の被扶養者だった方も保険料を負担することとなります（2年間軽減される経過措置があります）。

保険料率は、平成19年11月に開催予定の「北海道後期高齢者医療広域連合議会」で保険料条例を制定し決定することになっています。

●制度を運営するのはどこ？

制度は、道内全180市町村が加入する北海道後期高齢者医療広域連合が運営主体となり、東川町は、大雪地区広域連合（東川、美瑛、東神楽）として保険料徴収や窓口業務（申請・届け出の受け付け等）を行います。それぞれの主な業務は次のとおりです。

北海道後期高齢者医療広域連合	東川町（大雪地区広域連合）
◆被保険者の資格管理	◆資格管理に関する申請・届け出の受け付け
◆被保険者証等の発行	◆被保険者証等の引き渡し
◆保険料の決定・賦課	◆保険料の徴収
◆医療給付に関する審査・支払い	◆医療給付に関する申請・届け出の受け付け

お問い合わせ 大雪地区広域連合 国保老健係 ☎82-2111（内線562・563）  
 役場保健福祉課 保険年金係 ☎82-2111（内線123）

# くらし Network ネットワーク

## 休日、夜間納付相談窓口を開設します

### 税務住民課

町税並びに各種使用料などの納付について、納期限内に納付できないケースが増えています。しかし、厳しい状況の中でも生活費を節約して納付してくださる方や、納付計画により毎月決まった額を納入してくださる方もいます。そこで、町税（町道民税、軽自動車税、固定資産税）、国民健康保険料、介護保険料、公営住宅使用料、下水道使用料、保育料などを納期限までに納付できなかった方を対象に、次のとおり休日、夜間の納付相談窓口を開設しますので、ぜひご利用ください。

残念ながら納付相談や納付がない場合は、財産調査を実施し、財



産がある場合には滞納処分（給料銀行預金などの差し押さえや不動産・動産の公売など）などを実施する場合がありますのでご留意願います。

日時 ①10月26日（金）午後5時  
半々同8時  
②10月28日（日）午前9時〜午後5時

場所 役場1階税務住民課4番窓口

■東川町役場	82-2111
■改善センター(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
■大雪消防組合東消防署	83-0119
■道草館	68-4777

## 10月の行事

9日 第31回農業委員会総会(午後1時半、役場)  
22~25日、29日 まちづくりトーク21(午後6時半から各地区コミュニティセンター)

## 人のうごき

(8月16~9月15日)(敬称略)

### お誕生

生まれた子	父	母	行政区
たかはし 高橋 琉海	豊	佳織	15区
ほんだ 本多 葵	和也	智美	17区西町
たけはら 竹原 悠世	智之	ひかる	14区
まさき 牧 穂乃佳	隆一	麻希	23区

### おくやみ

亡き人	歳	届出人	行政区
村山 智	78歳	村山 信子	11区
加藤 隆吉	80歳	加藤 菊枝	27区
松山ヒナ子	92歳	藤井 厚雄	17区
齋藤 民雄	85歳	齋藤 和博	32区
東 玉	84歳	東 一郎	西町3丁目
森崎 清治	96歳	岩崎 孝子	12区
増田 優	71歳	増田 幸晴	北町3丁目
宮 巖	79歳	宮 菊江	西町3丁目

## 人口・世帯数 8月末日現在

人口	7,707人 (前月比▲10人)
男	3,684人 (前月比▲8人)
女	4,023人 (前月比▲2人)
世帯数	3,121戸 (前月比▲1戸)
出生	2人
死亡	7人
転入	20人
転出	26人

聴かせてくださいみなさんの声!!

# 「まちづくりトーク21」 開きます

自立したまちづくりを推進するため、これからの政策（課題）や施策、行政の情報を住民の皆さんへ明らかにして理解を得るとともに、地区の課題や住民の皆さんの要望や意見を聴いて今後の行政へ反映させるため「まちづくりトーク21」を開きます。

## ●開催日程（時間は各会場とも午後6時半から）

- 10月22日(月) 第一地区コミュニティセンター
- 23日(火) 第二地区コミュニティセンター
- 24日(水) 第三地区コミュニティセンター
- 25日(木) 西部地区コミュニティセンター
- 29日(月) 農村環境改善センター

## ●内容

- (1) 住民の皆さんから意見をいただく行政からの提案
- (2) 住民の皆さんからの地域の課題、要望、意見など

## ●その他

- ・農村環境改善センター（29日）のみ託児を用意しています。要予約（準備の都合がありますので22日までにお申し込みください）

## ●託児申し込み・お問い合わせ

企画総務課地域自治推進室自治推進係 ☎82-2111 (内線152)

固定資産の異動申告について

**税務住民課**  
 固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産に課税されます。所有状況について異動がある場合には、申告や届け出が必要な場合があります。平成19年中に家屋に新築・増築取り壊しがあった場合などは、正しく公平な課税をするため次のとおり申告してください。

○家屋の異動申告

2007(平成19)年1月1日から同年12月31日までに完成・増築・取り壊し(予定)の家屋(役場に建築確認申請などを提出済みの家屋、すでに登記済みの家屋などを除きます)。

**申告方法** 10月1日付で各行政区に調査を依頼しています。所定の用紙に記入の上、班ごとに行政区長に提出してください。役場窓口にて直接申告してください。

**申告期限** 10月31日(水)

**その他** 車庫や物置であっても10平方メートル以上の床面積があれば固定資産の対象となります(壁のないカーポートなどは対象外です)。

犬のフン苦情が増えています

**企画総務課** 地域自治推進環境衛生係  
 犬のフン苦情が増えています。犬や猫をペットとしてお飼いの方は、散歩させる時に必ずフンを持ち帰るための袋を持ち歩き、路上のフンを必ず始末しましょう。気がついたら☎82-2111(内線152)まで。

町民総合文化祭を開きます

**教育委員会生涯学習課**  
 第37回町民総合文化祭が10月27日(土)〜11月4日(日)まで開催されます。みなさんの日ごらの活動と特技、技能を発表します。ぜひご覧ください。

▼10月27日〜11月4日  
 ▼町民作品展(文化ギャラリー)  
 1)午前10時〜午後5時(最終日は午後3時まで)

学童保育指導員の募集

**教育委員会生涯学習課**  
 採用人員 1人  
 採用条件 原則として教諭または保育士の資格を持つ50歳までの方  
 採用予定 平成19年11月1日より  
 賞金 東川町臨時職員賃金規定による  
 勤務曜日 月曜日から土曜日(日・祝祭日、12月31日〜1月5日、8月15・16日を除く)  
 勤務時間 午前11時〜午後5時。土曜日及び長期休業期間(夏休み、秋休み、冬休み、春休み)

▼10月28日(日)

▽日赤奉仕団チャリティーバザー(農村環境改善センター) 午前9時〜同11時半  
 ▼11月3日(土)  
 ▼福祉専門学校公演(改善センター) 午前10時〜同11時20分  
 ▼芸能発表(同) 正午〜午後4時  
 ▼茶会・料理展・すし販売(同) 午前11時〜午後3時  
 ▼囲碁大会(囲碁会館) 午後1時

▼11月15日(木)

▽陶芸ろくろ体験コーナー(文化ギャラリー) 午前11時〜午後2時  
 ▼児童生徒音楽の集い(東川中体育館) 午前9時半〜同11時半

「栄養教室」で健康に

**保健福祉課**  
 食事の不適切な摂取、運動不足から起る生活習慣病が年々増加しています。「自分の健康は自分で守る」のが一番。あなた自身のために大切な健康を考えましょう。身近な材料を使って調理実習をします。バランス・味付けなどを覚えて食生活の見直しと健康を考えましょう(希望する方は、栄養教室で食生活改善推進員となる単位を取ることができます)。

**対象** 町民の方ならどなたでも  
**日時** 10月23日(火) 午前10時〜午後零時半くらいまで  
**場所** 保健福祉センター  
**内容** 講話「健診データの見える」と調理実習・試食。希望者には体脂肪測定  
**持ち物** 筆記道具・エプロン・三

認知症って何? テーマに講演会

**保健福祉課**  
 町、町社会福祉協議会では「いきいき町民講座」として認知症をテーマに講演会を開きます。講師は、認知症に詳しい宮澤仁朗札幌ときわ病院長。認知症は、さまざまな原因があります。治療や対策は原因によってそれぞれ異なります。より良い診療やケアのため、皆さんで考える機会にと考えています。

**入場整理券は、役場保健福祉課、公民館(農村環境改善センター)、町立診療所、老人保健センター、道草館、セブン・イレブン(北町2)、スパー(南町1)、ホクレンショップ(南町1)、フレンドシップながさわ(西町1)、ふじスパー(西町3)で。**  
**日時** 10月27日(土) 午前10時から  
**場所** 役場大会議室(3階)(エレベーターあります)  
**受講料** 無料(入場整理券が必要です)  
**お問い合わせ** 保健福祉課 ☎82-2111(内線506)

各種検診のお知らせ 保健福祉課保健指導係

○エキノコックス症検診

<b>日時</b>	10月30日(火) 午後3時〜同5時30分 10月31日(水) 午後5時〜同7時
<b>会場</b>	保健福祉センター
<b>対象地区</b>	西区・西町2丁目・西町3丁目・30区・31区・32区・33区・34区・35区
<b>対象者</b>	対象地区に住む8歳以上の方、対象地区以外の行政区で5年間一度も検診を受けていない方
<b>内容</b>	検査方法は、採血による血清反応検査です。検査の結果は約1カ月後に判明します。精密検査の必要な方のみ結果をお知らせ致します
<b>その他</b>	「家族の健康を守る会」委員が配布する受診票を持って、保健福祉センターにお越しください。対象地区以外の方は直接お越しください

○がん検診(後期)のお知らせ

<b>実施日</b>	11月5日(月)・20日(火)、12月5日(水)
<b>会場</b>	旭川がん検診センター (保健福祉センターからバス送迎します)
<b>時間</b>	午前7時50分までに保健福祉センターへ集合してください
<b>対象者</b>	子宮がん・・・20歳以上の女性 乳がん・・・40歳以上の女性 胃・大腸がん・・・35歳以上の方 肺がん・・・40歳以上の方 (平成20年3月31日現在の年齢です)
<b>費用</b>	乳がん(X線検査含む)・・・2,000円 子宮・胃がん・・・1,500円 大腸・肺がん・・・1,000円 超音波・・・500円 子宮体部(必要な方のみ)・・・1,000円
<b>申し込み</b>	家族の健康を守る会委員から配布されるチラシの申し込み用紙に必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係までお申し込みください
<b>締め切り</b>	希望する検診日の2週間前まで
<b>その他</b>	保健福祉センターで実施していたがん検診は廃止となり、旭川がん検診センターでの検診(送迎検診と個別検診)に変わりました。個別検診は随時受け付けています

○厚生病院ミニドック

<b>実施日</b>	11月28日(水)〜30日(金)
<b>受付時間</b>	午前7時〜同9時
<b>会場</b>	保健福祉センター
<b>対象者</b>	30歳から74歳までの町民 (平成20年3月31日現在の年齢)
<b>検査項目</b>	胸部X線検査・血圧測定・心電図検査・胃バリウム検査・便検査・尿検査・血液検査・身体測定・腹囲測定
<b>費用</b>	基本料金・・・・・・・・・・6,000円 国民健康保険加入者・・・・・・・・4,500円 農協正組合員及びその家族・・・・・・・・4,500円 国民健康保険加入者で農協正組合員及びその家族・・・・・・・・3,000円
<b>申込期間</b>	10月9日(火)〜11月2日(金)まで
<b>申込方法</b>	家族の健康を守る会委員から配布されるチラシの申込書に必要事項を記入し、保健福祉課保健指導係までお申し込みください
<b>オプション</b>	前立腺がん検診(別料金2,625円)

○インフルエンザ予防接種の実施

接種費用を補助するインフルエンザ予防接種を次のとおり実施します。

<b>接種期間</b>	10月1日(月)〜12月28日(金) 毎週月曜日〜金曜日(祝日除く) 午前9時〜午後5時まで
<b>場所</b>	東川町立診療所(82-2101)
<b>対象者</b>	①65歳以上の方(65歳になる誕生日から接種できます) ②60歳〜65歳未満の方で、心臓やじん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(医師の診断書または身体障害者手帳など障害の程度1級を確認できるものをご持参ください) ③15歳以下の方(中学3年生まで) ④上記以外の方は、任意接種で受けることができます
<b>費用</b>	1,000円(①②③の対象者) ※本年度から12歳未満の方(小学6年生まで)は2回目の接種費用も補助対象になります。 ※④の方は補助対象外ですので2,500円がかかります
<b>持ち物</b>	健康保険証・運転免許証等身分の証明できるもの
<b>その他</b>	接種を希望される方は直接町立診療所にお越しください。お問い合わせは保健福祉課保健指導係

## 特定公共賃貸住宅の入居者を募集します

受付期間	10月1日(月)～26日(金)
受付場所	税務住民課住宅下水道係(役場庁舎1階4番窓口)
募集戸数	3戸
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入居申込書</li> <li>2. 住宅等状況申告書</li> <li>3. 平成18年1月から12月までの所得の状況が確認できる書類(所得証明、源泉徴収票など)</li> <li>4. 納税証明書(平成19年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可)</li> <li>5. その他必要と認める書類</li> <li>6. 印鑑</li> </ol> <p>※下線のついている書類は、住宅下水道係に用意してあります                  ※3・4の書類は、入居予定者の中で所得のある方全員分</p>

### ●家族向け特定公共賃貸住宅

募集団地	場所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① 南団地B3	南町1丁目6番	・3LDK(80.9㎡) ・1戸(2階) ・56,300円～ 74,400円	・平成11年 ・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台	
入居資格	<p>町内に住所または勤務地を有する方および本町に居住を希望されている方で次の要件に該当する方</p> <p>(1)同居または同居しようとする親族がいる方                      (2)世帯の収入金額が国で定める収入基準の範囲内の方、または入居後所得の上昇が見込まれる方</p> <p>※状況によって変わる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。</p> <p>入居者または同居親族が「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6号に該当する場合には、入居することはできません。</p>			

### ●単身者用特定公共賃貸住宅

募集団地	場所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
② アヴニールⅡ	西町1丁目9番	・1LDK(38.1㎡) ・1戸(2階中央) ・30,800円～ 40,700円	・平成11年 ・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・オール電化住宅 ・物置付き、駐車場1台	※家賃のほかに温水器、暖房機、調理器のリース料(月額3,360円)が別途必要です。
③ アヴニールⅡ	西町1丁目9番	・1LDK(39.0㎡) ・1戸(2階端) ・31,600円～ 41,700円	・平成11年 ・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・オール電化住宅 ・物置付き、駐車場1台	※家賃のほかに温水器、暖房機、調理器のリース料(月額3,360円)が別途必要です。
入居資格	<p>町内に住所または勤務地を有する方および本町に居住を希望されている方で次の要件に該当する方</p> <p>(1)昭和31年4月2日以後に生まれた単身の方                      (2)収入金額が国で定める収入基準の範囲内の方、または入居後所得の上昇が見込まれる方</p> <p>※詳細はお問い合わせください。</p> <p>入居者が「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6号に該当する場合には、入居することはできません。</p>			

**選考方法** 公営住宅等入居者選考委員会を開催し入居者を決定します。  
 ※選考委員会で決定されなかった場合は、公開抽選会を開催します。開催日は未定です。

**入居予定日** 11月上旬  
**敷金** 家賃の3カ月分  
**連帯保証人** 入居者と同程度以上の所得金額のある方2人  
**お問い合わせ** 税務住民課住宅下水道係 ☎82-2111 (内線122)

### 国民年金加入手続きは忘れずに自身で

**保健福祉課保険年金係**  
 20歳以上60歳未満の方は、厚生年金や共済組合に加入している方を除いてすべて国民年金に加入することとなります。

20歳になったとき、会社を退職したときは、自分で国民年金第1号被保険者への加入手続きが必要となります。また、扶養している配偶者も第3号から第1号への変更手続きが必要となります。

年金をもらうためには「厚生年金、共済組合、国民年金」の加入期間の合算が原則25年以上必要となります。

国民年金への加入手続きをしなかったり、加入はしたが保険料を納めないままでは、国民年金への加入手続きはできません。国民年金の加入手続きは、国民年金の加入手続きを納めるのが困難な場合は、学生は「学生納付特例」を、学生以外は「免除申請」をしましょう。

自分の老後のためにも国民年金への加入手続きはこまめにしましょう。

加入手続きのお問い合わせは、保健福祉課保険年金係 ☎82-2111 (内線123) まで。

### 赤十字災害救援車「博愛号」が配置されました

**保健福祉課社会福祉係**  
 日本赤十字社北海道支部から災害救援車「博愛号」(ニッサンADバン1800CC1台)の初めての配置を受けました。

9月27日、函館市で開催した第28回赤十字北海道大会の大会上で引き渡しを受けました。各種災害時の迅速、的確な救護活動、日常の赤十字事業の推進などに活用します。

同支部は、災害救護装備配置事業として2年に一度行っています。各行政区を通じて町民の皆さまからいただいている社費などが財源となっています。

お問い合わせ ☎82-2111 (内線501)

### 「家族運動会」のお知らせ

**子育て支援センター**  
 親子で一緒に体を動かし、汗を流し楽しい時間を過ごしませんか？ お兄ちゃんやお姉ちゃんも参加できます。お気軽にご家族で参加ください。お待ちしております。

**対象** ご家庭の親子ならどなたでも

**日時** 10月28日(日) 午前10時～正午

**内容** 親子運動会(簡単にできる)

お問い合わせは、特別対策室・文化ギャラリー ☎82-2111 (内線591) まで。

### NHKテレビが町内から番組中継放送をします

**特別対策室**  
 10月1日からスタートしたテレビの地上デジタル放送(旭川・和寒地域)の開局を記念して、NHK旭川放送局は同月5日(金)、記念番組「旭川・和寒 地デジ開局記念 ここスタ! 東川く写真の町から 地デジの魅力 伝えます」(仮称)を中継放送します。時間は午後6時半から同7時まで30分間。

**移動スタジオとして文化ギャラリー**がメインスタジオになります。本町出身のゲストを迎えて、写真甲子園の出場者(高校生)や地元のパランテアが出演し、高画質の写真でハイビジョン映像の魅力を体験し放送する予定です。ぜひご覧ください。

お問い合わせは、特別対策室・文化ギャラリー ☎82-2111 (内線591) まで。

### ひがしかわ大写真展の作品を大募集

**東川町写真の町実行委員会**  
 第3回ひがしかわ大写真展(主催・東川町写真の町実行委員会)の作品を募集します。

テーマは「町」。忠別湖に映る旭岳、人物、動物、家族、風景、花、祭りなど、東川に関する写真なら何でもOKです。

応募作品は、すべて町文化ギャラリーに展示します。作品は返却いたしません。ご了承ください。

グランプリ作品(町民一般、町外一般の各部門1点ずつ)には、賞金または商品券3万円、準グランプリ(同2点ずつ)に同1万5千円、町民子供部門(中学生までのグランプリ(1点)に図書券5千円分、準グランプリ(2点)に同3千円分など各賞に副賞を贈ります。

審査は12月中旬、町内在住の写真家が行い、来年1月の氷まつり会場で表彰します。

**応募規定**は次のとおりです。

**提出期限** 10月1日～11月末日

**サイズ** 町民の方はサービスサイズから四つ切りまで自由。町外の方は、四つ切りだけ。入賞作品は、ネガまたはポジフィルムなどを別途提出していただきます(後日返却いたします)。

**応募・問い合わせ** 東川写真の町

### 肝炎ウイルス検査を無料実施します

**上川保健所**  
 道立保健所では、これまでB型肝炎の肝炎ウイルス検査を有料実施していましたが、感染者を早期治療につなげるため、感染の可能性が疑われる方を対象に、無料検査を行うことになりました。

**日時** 毎月第4水曜日(原則)午後1時から同4時まで(事前予約制)

**場所** 上川保健所(旭川市永山6条19丁目、上川合同庁舎)

**対象者** ●輸血や臓器移植を受けたことがある方およびフィブリノゲン製剤を投与された方など

●薬物を乱用したことがある方

●入れ墨、ボディピアスをしたことがある方

●肝炎ウイルス感染者と性的接触のあった方

●予防接種法に基づく定期の予防接種を集団接種された方

●その他感染の可能性が疑われる方

**お問い合わせ** 上川保健所健康推進課保健予防係 ☎46-5992



# 子育てチャンネル



「ばあちゃん、お母さんに内緒で2万円ちょうだい」。

「なに買つの?」。

「新しいゲーム機」。

「残念ーばあちゃんは2万円も持っていないもん」。

「フーン、いくらなら持つてるの?」。

「4千円」。

「ちよつと良かった。K君(弟)と下に2千円ずつでちよつと良いね」。

「あつ、それも残念。ばあちゃんね、これから札幌へ行くの。ガソリン代、駐車場料、お昼ご飯代で4千円かかるから、Tにはあげられないの」。

「なあーんだ、そうか」。

「誰だ!?」ばあちゃんに頼んで『くら』とけしかけたのは?」。

長女に、2万円もせびられた話をした時、彼女は大口を開けて「ガハハ…」と

## 「お金の大切さ」 ～孫と祖母の会話～

笑った。犯人は長女だ、やっぱり!

孫は小学校3年生と2年生。大金を欲しがるには少々早すぎるのではないか。

長男が小学校1年生の時だから、もう35年前の話学校から帰宅した彼は

「先生が、明日教材費50円持つておいでって」。

「あら、細かいお金ないわ。この500円札持つて行って50円のくじ引き1回だけしておいで。残ったお金持つてきてね」。

長男は喜んで飛び出していった…。

1時間後、膨らんだ紙袋を持つて彼は帰宅。

逆さにした紙袋からテーブルの上にザラザラッと中身を出して

「僕ね、Fちゃん(妹)

にピンクの髪留め取ってあげようと思ってくじ引きしたんだ。なかなかピンクが出なくてね。おばさんが『もう一回引いて』くらん、

もう1回』って言ったの」。

青、白、緑、黒の大きな髪留めが10個。おつりなし。

「あーつ、そう。お釣りが無いのなら、明日は50円持つていけないよ。家にはもうお金がないんだわ」。

長男の目に見るみる涙が盛り上がり、ポロポロとこぼれ落ちた。もちろん長男は翌日教材費を学校に持つていけなかった。

15歳から24歳までの学生時代を、長男は下宿暮らしをした。

毎月の仕送りを予定外に使い込むことは一度もなく、大学時代の4年間は大阪に住み、スキー部に所属していた。

合宿費、遠征費、道具代などは、赤ペン先生や家具展示会の家具運びのアルバイトから捻出(ねんしゅつ)したという。

長男のお金の使い方の方の原点は、小学校1年生のとき、の苦い経験にあるのではないかと思う。

大きくなっても親のすねを平気でかじっている若者がいる。オレオレ詐欺で他人さまの大切なお金をだまし取る不届きな若者が後を絶たない。

お金は額に汗して手に入るもの。

お金は命の次に大切なもの。

孫たちにこれからお金の大切さを教えていかなければ、ばあちゃんのわずかな年金はいくつかのゲーム機に変身する恐れがある。

親たちよ、子供の欲しがるものを無条件で買いつけるのはやめたほうがいい。親は金なる木ではないのだから。

東川町人権擁護委員

山口 佐知子

「幼児センターの子どもたち」の作品紹介は休みます。

# 大きく変わる健康診断制度

## 特定健診・特定保健指導 最終回

新たに始まる健康診断制度（特定健診）のメリットは、自分の健康を守るためのバロメーターになること、そして将来の保険料を安くすることができること。今月は、健診を受けることで保険料を安く出来るというお得なお話です。

特集・生活習慣病を防げ！〈Ⅲ〉

来年度からスタートする健康診断（以下、健診と言います）の「特定健診」「特定保健指導」は、第1回にお話しました。

健診は、加入している公的医療保険（国民健康保険、政府管掌健康保険、各種共済組合健康保険など）の仕組みの中で受けていただくこととなります。

各自治体が主体となるのは、国民健康保険加入者（以下、国保加入者）が対象の40歳から74歳まで。本町は、大雪広域連合（東川町、美瑛町、東神楽町）が実施主体です。

本町の国保加入者の健診受診率は27・6%。受診率目標65%の半分にも達していません。健診の受診が進まなければ、

生活習慣病に対する町内の自覚が進みませんから、病気が減らず町内全体の医療費も抑制できません。

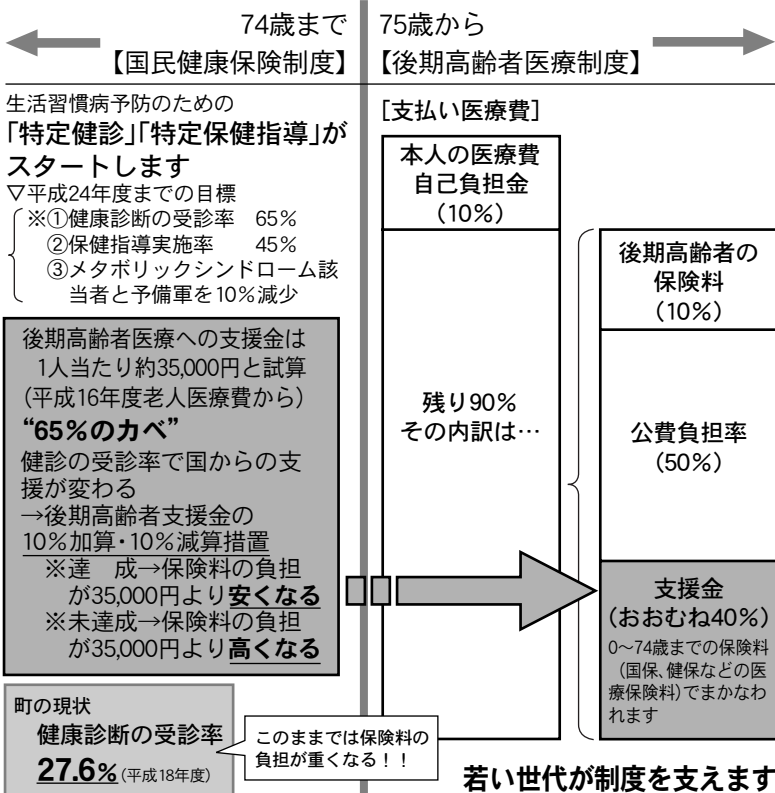
そこで、積極的に健診を受けていただくため、健診の受診率目標を達成できなければ、私たちが支払う保険料負担が増えるというペナルティーの仕組みも始まることになりました。

現状では、将来の保険料負担が高まる可能性が高いのです。

**健診を受けて将来の保険料を抑えましょう**

支払う保険料の一部は、後期高齢者医療制度（75歳以上を対象にした新たな医療制度）を支

### 平成20年度以降の医療保険制度



えることとなります。新たに「後期高齢者支援金」と呼びます。目標への達成状況によって、保険制度からの支援金への支出額が増減する仕組みになります。私たちの保険料は、支援金財源の一部です。ペナルティーとして負担増となる保険料はここに充当になるわけです。

ですから、健診をきちんと受ければ自分の病気を予防でき、さらに自分の保険料負担も抑えることが出来るのです。後期高齢者支援金の1人当たり負担額は、約3万5千円（平成16年度）と試算されていますが、年々医療費が増大しているため、支援金額はさらに高くなるのが予想されます。

# 10月 October

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

### 【10月分】

- 1日(月)～12月28日(金)  
インフルエンザ予防接種期間 (町立診療所)
- 1日(月)～31日(水)  
高齢者健診 (町立診療所)
- 4日(木) 親子ふれあい教室 **申込制** 10:00～11:30
- 5日(金) 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～)
- 11日(木) 親子ふれあい教室 **申込制** 10:00～11:30
- 18日(木) 親子ふれあい教室 **申込制** 10:00～11:30
- 23日(火) 栄養教室 10:00～12:30
- 25日(木) 3歳児健診 12:45～13:15
- 29日(月) 子育て相談 **予約制**
- 30日(火) エキノコックス症検診 15:00～17:30
- 31日(水) エキノコックス症検診 17:00～19:00

※会場は保健福祉センターです！

### 【11月分】

- 2日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 5日(月) がん検診
- 6日(火) 移動献血車来町
- 8日(木) 元気っ子クッキング
- 13日(火) 児童相談所巡回相談
- 20日(火) がん検診
- 21日(水) 栄養教室
- 26日(月) 子育て相談
- 28日(木) ～30日(金)  
厚生病院ミニドック

### <地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ

東川町地域子育て支援センター (☎82-5100)

#### <親子遊びの体験教室> **予約制**

- 5日(金) テーマ「作ってみよう」…………… 10:00～11:30
- 12日(金) テーマ「ペープサート遊び」……… 10:00～11:30
- 19日(金) テーマ「1歳児 紙粘土」…………… 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・2日・3日・9日・10日・15日・16日・17日・  
22日・23日・24日・29日・30日・31日

※会場は幼児センターです！



### おいしい手料理 【ビビンバ】

今日は、おうちで作る給食レシピの登場です。給食に登場すると、レシピをよく聞かれる人気メニューのひとつ。子どもが苦手な野菜も、しっかり味のお肉と混ぜて食べるせいかよく食べてくれます。

材料が多くて大変(?)そうに見えますが、手順は意外と簡単です。彩りも良いので、ぜひ主役の一品に。

牛乳やヨーグルト、わかめスープ、果物を合わせると栄養バランスがぐっと良くなります。

#### <材料>4人分

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ◎豚ひき肉…150g       | ◎もやし…1袋         |
| ◎ニンニク…1片         | ◎ニンジン…2分の1本     |
| ◎ショウガ…親指大1個      | ◎ホウレン草…1袋(100g) |
| ◎みりん…大さじ1        | ◎しょうゆ…大さじ2分の1   |
| ◎三温糖…大さじ2        | ◎ごま油…少々         |
| ◎しょうゆ…小さじ2       |                 |
| ◎味噌…大さじ1と3分の2    | ◎玉子…2個          |
| ◎豆板醤…小さじ1(好みで加減) | ◎塩…少々           |
| ◎白炒(い)りゴマ…適量     | ◎油…小さじ1         |
| ◎油…小さじ1          |                 |

#### <作り方>

- ① ニンニク、ショウガをすりおろします。
- ② ホウレン草はゆでて水に取り、絞って2センチくらいに切ります。
- ③ もやしは水からゆでて冷まし、ニンジンは千切りしてゆでます。
- ④ ②③をしょうゆ・ごま油であえて、ナムルを作ります。
- ⑤ ①とAグループでくっつけた調味料を、豚ひき肉と混ぜて味を付けます。
- ⑥ 熱したフライパンに油を引き、⑤のひき肉をぼろぼろにいためて白いりゴマを加えます。
- ⑦ 卵は塩少々を加えて溶き、いり玉子にします。
- ⑧ ご飯にナムル、ひき肉、いり玉子を盛り付けて出来上がり。

野菜の分量は、作りやすいように給食の調理時に比べて比率などを変えてあります。給食では、卵は完全加熱しなければいけないので、いり玉子にしていますが、ご家庭では半熟目玉焼きや温泉玉子にしてもおいしくいただけます。

ご飯と具をスプーンで混ぜ合わせていただきます。

(川瀬 有希さん)

### 【食べて健康・豆知識】

豚肉に多く含まれているビタミンB<sub>1</sub>は、疲労回復に役立つビタミンです。ニンニクに含まれているアリシンと一緒に取ると、効率よく摂取することが出来ます。

学校給食担当栄養士：川瀬 有希