

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

- ▶ 写真ワークショップで写真教育に新たな可能性
- ▶ 美しい古都の町と新たな絆—ラトビア・ルーイヤナ町訪問記



12

2007 December  
No.650

# CONTENTS

写真ワークショップで写真教育に新たな可能性	3
まち・タウン	4
○防火アピール、秋の火災予防運動	
○住民参加で地域福祉の充実を一町社会福祉大会開く	
○町民総合文化祭今年も大にぎわい	
○認知症を考える初のいきいき町民講座	
○松田与一さん、「地域文化功労賞」を受賞 ほか	
美しい古都の町と新たな絆	8
東川町Bフレッツ誘致実現か!?	10
今、生き生きと	12
○㈱インテリアナス 代表取締役 水谷 松治	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	14
○雪と氷の季節到来「冬を楽しもう!」	
◇短歌・俳句	
◇新刊図書・ビデオ案内	
Dr.中田の「健康にばんざい」	15
○こわ〜い `メタボ、の正体と防ぎ方⑦	
大雪山の素顔	15
○「勇駒別の冬」…大雪白樺荘支配人 神林 知宏	
ペチャクチャカナダ人	16
○「カナダの祝日の食事-お正月」…英語指導助手(AET)アシュリー・ペトルッチ	
○エイゴのマナビカタ	
第44回「プロソディ」…英語学習指導員 宮地晶子	
町の風 雑記抄	17
○加齢・経年・老朽化(パート2)…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	18
○平成20・21年度の保険料額決定	
住宅ローン控除がかわります	20
くらし・ネットワーク	21
○町議会第4回定例会のお知らせ	
○吉村、佐々木両氏に道産業貢献賞	
○年末・年始のお知らせ	
○新入園児募集 ほか	
子育てチャンネル	30
○「気持ちがあれば強くなる」…コンサドーレ旭川監督 賀谷 英司	
保健だより	31
○あなたは「隠れ糖尿病」かも!?	
おいしい手料理	32
○「ミネストローネ」・食べて健康・豆知識	



第2回東川大写真展入選作品から  
「雪化粧」  
種野信篤さん撮影

\*\*\*\*\*  
年末ジャンボ宝くじ  
1等前後賞合わせて3億円  
●1等 : 2億円 × 74本  
●1等の前後賞 : 5,000万円 × 148本  
●1等の組違い賞 : 10万円 × 7,326本  
●2等 : 1億円 × 222本  
●3等 : 1,000万円 × 222本  
●4等 : 100万円 × 1,480本  
●5等 : 100,000円 × 22,200本  
●6等 : 30,000円 × 74,000本  
●7等 : 3,000円 × 740万本  
●年末幸運賞 : 1万円 × 74万本  
発売期間 11月26日(月)～  
12月21日(金)まで  
抽選日 12月31日(月)  
  
この宝くじの収益金は市町村の明るい街づくり  
や環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上  
のために使われます。  
\*\*\*\*\*

## 教育大岩見沢校の大学生、東川小児童が写真作り挑戦

# 写真ワークショップで写真教育に新たな可能性

写真の町で新たな写真教育への試みが始まりました。道教育大岩見沢校の大学生の合宿写真演習、そして東川小4年生児童の写真ワークショップ。写真を写すこと、選ぶこと、評価し合うことと得られるものは？ カメラという道具を使って新たな視点や表現力、分析力、コミュニケーション能力などを学ぼうという試み。写真の町事業に新たな教育的事業の要素がまたひとつ加わろうとしています。

10月26日、道教育大岩見沢校のメディアデザイン専攻の大学生15人が2泊3日の合宿写真演習に初めて本町を訪れました。

写真とは何か？をテーマに、写真撮影実習と作品選定、講評をする写真ワークショップ、「地域の記録と記憶を巡って」など写真をテーマにした現地講義の数々。

学生の間ほとんどは東川町に関して「写真のまち」という言葉程度の理解しかなく、具体的にはよく知らなかったようです。

今年の東川賞、写真甲子園の様子をDVDビデオで見ながら、規模の大きさにあ然。

町の歴史を記録し

続けてきた飛騨野数右衛門さん(94)

を招いた講義では、記録資産としての写真、撮影し続けるという定点観察の雄弁さ、現代史の中に埋もれた地方史が写真映像として残っている希少性などが分かったようです。

デジタルカメラを手に、思い思いに町内撮影もしました。商店街の風景、木々の紅葉、神社の境内など、思い思いのテーマで写真撮影し、ワークショップも行いました。

撮りためた写真データを整理し、作品を選んで提出します。写真甲子園での作品作りと同じ手順。テーマ性は？ 選んだ写真の妥当性は？ 撮影技術は？ などと厳しい評価が下ります。一連の作業を通して写真の奥深さに触れたようです。

飛騨野さんは、1928(昭和3)

年、14歳の時に親戚からカメラをもらって町内を撮り始めて以来、町の歴史を写真に収めてきました。

戦前、戦中、戦後の町並み、松山温泉(現天人峡温泉)の開発草創期や町民の戦中出征風景、旭川電気軌道の電車が走っていた当時のにぎやかな町の風景など、民間人の視点が特徴的です。

◇  
10月18日、東川小4年生65人が「働くまちかど」撮影に挑戦しました。

「写真の町青少年ワークショップ」と名付けた写真学習です。写真の町実行委員会から本格的なデジタル一眼レフを借り、6、7人ずつのグループ

に分かれて学校周辺の町内中心街を撮影しました。

道の駅・道草館の職員、道路舗装作業をしている作業員、豆腐店、郵便局員、薬局など働く人々がテーマです。どうやって撮影を頼むのか、写す時の角度は？ など、なかなかうまく撮れません。写し終えたデータはすぐに回収。12月になって各班10枚ずつを選び出す写真選定、講評という作業を予定しています。

結果は来年1月7日から文化ギャラリーの作品展示会で発表する予定です。本格的なワークショップです。

◀撮影してきた写真の振り分け作業(教育大生)



▶道路のタイル舗装の作業風景に迫りました(道草館前、東川小児童)



思い思いに街角スナップの作品作り(教育大生、役場前)▶

### 防火アピール、秋の火災予防運動

10月15日から同月31日までの秋の火災予防運動で、東消防署、東川消防団は、防火訪問、防火夜回り、放水訓練を行い火の用心を呼びかけました。

お年寄り世帯の火災が増えているため、今年は、期間中初めて75歳以上の高齢者住宅を防火訪問しました。同居、夫婦2人暮らしの家庭13戸（東川、東神楽両町）。暖房器具の点検や灯油タンク、ストーブの

送油ホースのひび割れ、コンセントからのたこ足配線の危険はないかをチェックし、住宅用火災警報器の設置を呼び掛けました。

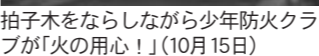
15日から4日間、東川小児童の少年消防クラブ員が拍子木を手に住宅地を夜回りしました。

8人から10人でグループを組み、夕食の炊事時間に合わせて午後4時過ぎから約30分間、市街地約1キロを巡回しました。19日には婦人防火クラブ員と一緒に商店街で



キトウシ物産センターで送水中継・放水訓練(10月21日)

火災予防を呼び掛けました。21日、町内5分団の消防団員が各分団の消防車総出で町内を防火パレード。午後からキトウシ物産センター（西5号北44）で団員69人が参加して送水中継・放水訓練も行いました。



拍子木をならしながら少年防火クラブが「火の用心！」(10月15日)

この後、消防団員が町内各地区1028戸を家庭防火訪問。暖房器具や火の取り扱いに注意を呼びかけました。

### 町民総合文化祭今年も大にわいわい



文化ギャラリー会場の作品展

町内で文化活動をしているさまざまなグループ、団体の活動発表を紹介する第37回町民総合文化祭が10月27日から11月15日まで文化ギャラリー、農村環境改善センター、東川中学校、囲碁クラブ会館（南町2）の4会場で行われました。

作品展は、10月27日から9日間、文化ギャラリーが会場になりました。絵画、書道、写真、切り絵・貼り絵、編み物、人形、盆栽、短歌、俳句など15団体、14個人延べ230人から、前年を50点上回る約400点の作品がずらり。季節ならではの菊の鉢物、盆栽が会場を彩りました。



旭川福祉専門学校生のオペレッタ「オズの魔法つかい」(芸能発表会)

農村環境改善センターでは、10月28日に赤十字奉仕団のチャリティーバザー、11月3日に文化芸能発表会を開きました。

チャリティーバザーには、町内の農家から格安新鮮な野菜や日用品がずらりとそろい、大にぎわいでした。文化芸能発表会は、旭川福祉専門学校保育科生徒の人形劇「西遊記」とオペレッタ「オズの魔法つかい」を皮切りに、各小学校児童の舞台、町民の舞踊、民謡、詩吟、カラオケ、コーラスなど多彩な発表でにぎわいました。

### 住民参加で地域福祉の充実を―町社会福祉大会開く

11月17日、農村環境改善センターで（社）東川町社会福祉協議会主催の第31回東川町社会福祉大会が開かれました。

町内各団体の代表ら約250人が参加しました。あいさつに立った宮坂幸好会長は「地域とともに福祉を支えるボランティア活動を進め、介護が必要になっても誰もが尊厳を持つて生活できる社会であることが大切」と住民参加の福祉を訴えました。

松岡市郎町長はあいさつの中で「平成26年に迎える開基120年に向けて、子どもたちがしっかりと学習でき、生活を担う世代となること出来るようにしたい。そのため東川小学校、児童センター、高齢者福祉センターの改築をしたい」などと話しました。

大会上、25人4団体が社会福祉協議会長表彰など各種表彰を受けました。以下表彰された方は次のとおりです（敬称略）。

▼東川町社会福祉協議会長表彰 藤田朋子（民生委員児童委員）、松坂清市、高橋正三、千田信太郎（以上老人クラブ連合会役員）▼同感謝状



宮坂会長の式辞

### 今年もわいわい、中高生が農業体験修学旅行

都市と農村の交流推進を目指しているひがしかわグリーンツーリズム推進協議会（井下佳和会長）の農業生活体験が今年も中・高校生でにぎわいました。10月24日、今年最後の受け入れで到着したのは大阪府立花園高校の39人。1泊2日で町内7カ所、旭川市内4戸、美瑛町内の1戸に分かれ、農作業の体験に汗を流しました。

農村体験の誘致3年目。5月から10月まで、関西地方の中・高校11校から延べ



千40人が修学旅行で来町しました。昨年に比べて3校、約200人増です。初めて来町した花園高校の生徒たちは、東川農協本所の大ホールで農家と対面式後、1カ所3、4人ずつのグループに分かれました。この時期は農作業もほぼ終わり。体験できたのは、ジャガイモ掘り、ホウレン草の摘み取りとビニールハウスの後片付け程度ですが、都会育ちの生徒には新鮮な経験だったようです。

### 町民の写真を集めた「写真」が10月12日発売

夏休み中の東川小学校舎内や町内各所でモデル撮影したファッション誌「流行通信GIRL」（INFAS）パブリケーションズ刊、A4変形判196頁、定価780円（税込）Ⅱ写真Ⅱが10月12日発売になりました。昨年発売された「シャッター&ラブ」に続いて2度目の町内口ケ。編集



長兼カメラマンは滝川実花氏。表紙の沢尻エリカさんをはじめ、長谷川潤さん、安田美沙子さん、藤井リナさんら人気モデルがずらり勢ぞろいしています。道内3カ所で撮影口ケを行いました。町内での撮影分は全編中26ページと中とじ本の14ページです。

認知症を身近な病気の講演



10月27日、役場大会議室で、宮澤仁朗(医)ときわ病院院長を講師に迎えて「認知症って何? 身近な病気・アルツハイマー型認知症」をテーマに講演会が開かれました。

初めてのいきいき町民講座です。身近なテーマだけに町民100人以上が詰め掛けました。一般に「ボケ」と呼ばれる認知症ですが、その症状は様々ではありません。

専門医の立場から「何日だったか忘れてしまう」「どこにいるのかわからなくなる」「誰なのかわからない」という3要素が徐々に強まるアルツハイマー型の認知症と、「急に

怒りやすくなった」「計算が分からなくなった」などの症状が特徴的な脳梗塞、脳出血、高血圧、強度のアルコール依存症などが原因の脳血管性認知症との違いをやさしく解説しました。

外来種 セイヨウオオマルハナバチの駆除慰霊祭

11月10日、家畜感謝之碑(南町2)横に新設した「セイヨウオオマルハナバチの碑」前で、これまでに捕獲駆除したハチを埋葬する慰霊祭が開かれました。

町有地の一面を借用して大雪と東川の自然を守る会(鶴岡恒男会長)の鶴岡会長らが手作りでお墓を作りました。材料はすべてボランティアで集め、墓碑はNPO(特定非営利活動)法人「ねおす」のメンバー手

達人と学ぶ東川学講座を開催



10月28日、(有)アグリテック(進化台)で「ひがしかわの達人に学ぶ『東川学講座』」第1回ワークショップが開かれました。

体験しようという地域再生マネジャー事業の初講座。「ひがしかわDE感動体験」事務局(アグリテック)が主催しました。「一日限りの喫茶店」と銘打ち、自家製ハーブ、ポプリを使った手作りにおい袋の製作。約30人が訪れました。ハーブ研究会・ハーブフレンズ(飛騨野一重会長)の会員が入れた香り高いハーブティーとケーキも出て、ちよつとリッチなティータイムを満喫しました。



松岡一孝 「地域文化功労者」を褒賞



農民彫刻家で知られる13南区、松田与一さん(83)がこのほど、地域文化功労者として文部科学大臣表彰を受けました。

1944(昭和19)年中国(旧満州)に出兵し、終戦後の、45(同20)年、シベリア抑留中に次々と死亡する戦友のために、と彫刻を始めました。

帰国後、農業の傍ら、絵画、彫刻写真などを独学で学び、地元の人から伐り出した丸太に向かつてノミをふるい、木彫作品を中心に女性像など多くの作品を生み出しました。

水彫刻という新たな芸術分野も開きました。日本初の水彫刻作家として水彫刻の黎明期を築きました。

カナダ、韓国、中国など各国で水彫刻の指導を行い、海外でも水彫刻の普及、指導に力を尽くして師範として幅広い活動を行ってきました。東川町文化連盟の創設に中心的な活動をし、1993(平成5)年には自宅に隣接して自身の個人美術館「松田与一彫刻の館」を建設。無料で開放して現在もお創作活動に精力的です。

函館市庁舎の椅子がロンドンへ展開

生まれた子に生涯でひとつだけの椅子をプレゼントする「君の椅子プロジェクト」展示会が11月10日から11日間、函館市内のギャラリー村岡(村岡武司さん経営、函館市元町2ノ7)で開かれました。函館市民や観光客ら道南地方に初めて詳しく紹介されました。

プロジェクトの仕掛け人、旭川大「チーム君の椅子」の磯田憲一同大大学院教授と村岡さんの二人がかね

日本リーグ・パンパシフィック・ベースボール

10月31日夜、農村環境改善センターで、日本シリーズ第3戦のパブリックビューイングがありました。



パ・リーグ連続優勝した北海道日本ハムファイターズの日本一を後押ししよう、と2週間前のクライマックスシリーズ第3戦に続いて、再び約300人が会場に集まりました。相手は、セ・リーグ優勝の中日ドラゴンズ。対戦成績1対1で迎えたナゴヤドーム第3戦。勝ち越しに期待がかかった一戦でした。

しかし先発・スティーニ投手は1回裏に7点を奪われる大誤算。打っては2回表、5番工藤選手が中前適時2塁打で1点を返すのが精一杯で「1-9」の完敗という残念な結果。

これから面識があり、展示が実現しました。

会場には、建築家、中村好文氏(東京都内在住)デザイン、パウ工房経営、大門巖氏製作の2006年版、家具プロダクトデザイン、伊藤千織氏札幌市在住)デザイン、工房宮地経営、宮地鎮雄氏製作の2007年版の2



脚を展示しました。「良い椅子だね」。初めて見る小さな椅子ながら、美しいデザイン、材質の良さはひと目で分かります。来場者の評判は上々でした。村岡さんは「小さな子ども用の家具が商品化された場合にはギャラリーで取り扱いたい」と話しており好評です。

# 美しい古都の町と新たな絆

ラトビアとの強い絆を進めよう。町、ラトビア交流協会（青木哲也会長）は、11月5日から12日まで8日間、役員を中心とする東川町訪問団（団長・松岡市郎町長）で中欧ラトビア共和国のルーイヤナ町を訪問しました。訪問中、町民約500人のコンサートで大歓迎を受けるなど、今後の姉妹都市提携に向けて大きな成果と弾みを得た訪問になりました。

ラトビア共和国は、黒海に面した美しい湾を持つバルト3国の中の農業国。ルーイヤナ町は首都リガ（人口約73万9千人）から約150キロ、車で約2時間半離れた人口約3700人の落ち着いた地方都市です。

「緑の町」「芸術の町」「アイスクリームの町」「木材の町」といわれているそうです。「お米と工芸・観光の町」「写真の町」として発信している本町と自然環境、文化的な背景に共通点があるようです。文化交流のほか、木材取引などに代表される経済的交流にも期待が来るそうだという印象



▲松岡町長（中央）、浜辺議長（左）がグンティス・グラードキンス町長（右）から町旗、国旗の贈呈を受けました（町民文化会館）



▲首都・リガの議場広場にある国内でもっとも豪華な記念建築物「ブラックハットハウス」。1941年、第2次世界大戦中に破壊され、1999年に再建された中世ゴシックスタイルの代表的な住居建築



◀町民、観客500人の大歓迎を受けた歓迎コンサート（上は混声合唱、下は民族舞踊、町民文化会館）

象を持ってました。

本町では来年、ルーイヤナ町からの訪問団を招待する計画です。お互いの交流を深め、将来の姉妹都市提携を目指したい考えです。

◆ 本町は平成5年、ラトビア写真展を開いたことが縁で、現東川町ラトビア交流協会による民間交流が始まりました。昨年、日本に駐日ラトビア大使館（東京）が開設されたことを契機に、ペーテリス・ヴァイヴァレス初代駐日大使（昨年7月）、アイガルス・カルヴィーティス首相（昨年10月）ら一行が相次いで本町を訪れ、首相の強い薦めもあって、駐日大使の出身地ルーイヤナ町との姉妹都市提携の検討が始まりました。

今回訪問したのは、松岡町長、青木会長のほか、浜辺啓町議会議長、東川ラトビア館館長の井下佳和、北海道録画センター社長、長沢義博、東川商工会理事、上坂勝司、上坂木材社長、佐藤昇、傑インテリアナス専務ら9人。

▼ゴシック建築が立ち並ぶリガの街並み（ページュ色の壁が印象的な正面の建物屋根の頂上には黒猫の飾り。あちこちの建物にそれぞれ特徴のある飾りがあります）



◀中世ゴシック様式の美しい街並みが印象的なリガ市内



▲ラトビアーおいしいと評判のルーイヤナ名物のアイスクリーム工場（レイヤナス・ピエノタバ社）



▲約230人の園児がいるルーイヤナ幼稚園で。翌日、町のイベントに出演するため衣装を着て最後の練習をしていました



▲アイスクリーム工場で20種類ものアイスクリームを試食（みんな満足そうです）



学校の授業風景を参観（セコンダリー・スクール）。町内には日本でいうと小学校1年生から4年生までの学校と小学校5年生から高校3年生までの学校に別れています。この学校は後者の学校。ちなみに義務教育は中学校3年生まで。進学は大学制で校区の設定はなく、好きな学校を選べるそうです

# 東川町Bフレッツ ツ誘致実現か!?

9月より実施しておりますBフレッツ 誘致活動も11月30日をもち、11月20日現在、仮申し込み件数は610件（達成率76.2%）実施したローラー作戦（個別訪問説明）によって、Bフレッツ誘致ぎりぎりまで誘致活動を実施しておりますので、詳細は広報、折

りて一次募集を締め切りました。となり、誘致実現には厳しい状況が続いておりましたが、11月より実現が見えてきました!!（9月、10月、11月広報もご覧ください）申し込みのチラシをご覧ください。

★Bフレッツ誘致ご期待される効果!!

Bフレッツ誘致で人口増化や企業誘致など期待される効果は数多く上げられますが、人口や交流人口増加働く場が出来るということは、町内経済の活性化にも繋がっていくことになるのです。

【人口増化への期待】

本町も移住地としての人気が高く、毎年微増ながら人口は増えております。移住の希望地としては、市街地と周辺地域との2極化が進んでいきます。

自然が豊かで広々とした周辺地域のニーズは多く、インターネット環境が改善されれば、移住にも拍車がかかり周辺地域の発展にも大きく寄与することが期待されます。

【企業誘致への期待】

企業立地条件として通信インフラ

も大きなメリットとなり、町内でBフレッツサービスが提供されると、企業誘致の促進が期待されます。個人事業主でも通信インフラの整備により工業団地や市街地ではなく、周辺地域への進出も期待されることです。

★乗り換えや声かけの協力も!!

居住世帯の少ない周辺地域（ADSLサービスエリア外）の方々の仮申し込みだけではBフレッツ誘致を実現させることは出来ません。中心市街地にお住まいのADSLサービス利用者のBフレッツへの乗り換えと、新規申し込みが絶対条件なのです。

また、近所の方や親しい友人などに、仮申し込みの協力の声かけをお願い致します。

東川町の未来に光を当てるためにも、私達の手でBフレッツサービスの誘致を実現させましょう!

## ★月々の電話代がおトク!!【料金シミュレーション】

Bフレッツサービス(5,460円)を利用すると、おトクなひかり電話も利用することが出来ます。

※シミュレーション結果は、基本単位、基本単価での金額（税込み）であり、実際のご利用金額と異なる場合があります  
 ※ケータイ単価は、DoCoMoへの通話料を適用（au90円/3分間、SOFTBANK120円/3分間）  
 ※平日昼間（8:00～19:00）の場合で、割引料金プランは加味しておりません

●加入電話 | SDN(2回線利用) ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ●ひかり電話

通話先	通話時間	現在の料金(単価)	ひかり電話(単価) (ダブルチャンネル)	月々のおトク額
基本料金	—	(個人)2,919円 (法人)3,706円	945円 (525円+420円)	(個人)1,974円 (法人)2,761円
通話料計	—	2,354円	1,260円	1,094円
内 訳	市内通話	15分 44.625円(8.925円/3分)	42円(8.4円/3分)	2円
	道内市外	30分 420円(21円/3分)	168円(8.4円/3分)	252円
	道外通話	15分 420円(84円/3分)	42円(8.4円/3分)	378円
	ケータイ	30分 1,470円(73.5円/3分)	1,008円(16.8円/1分)	462円
月支払い合計		(個人)5,273円 (法人)6,060円	1,197円	(個人)3,068円 (法人)3,855円

●加入電話 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ●ひかり電話

通話先	通話時間	現在の料金(単価)	ひかり電話(単価)	月々のおトク額
基本料金	—	(個人)1,680円 (法人)2,520円	525円	(個人)1,155円 (法人)1,995円
通話料計	—	1,409円	672円	737円
内 訳	市内通話	15分 44.625円(8.925円/3分)	42円(8.4円/3分)	2円
	道内市外	30分 210円(21円/3分)	84円(8.4円/3分)	126円
	道外通話	15分 420円(84円/3分)	42円(8.4円/3分)	378円
	ケータイ	30分 735円(73.5円/3分)	504円(16.8円/1分)	231円
月支払い合計		(個人)3,089円 (法人)3,929円	1,197円	(個人)1,892円 (法人)2,732円



ペーター・マリー氏デザインの木製ボウル器

ヨーロッパ材のウォールナットと道産タモ材の融合と配色が美しい木製ボウル器。一見何の変哲もないように見える器に隠されていた秘密は、国内指折りともいえる集成材の高い接着成形加工技術です。職人魂を注ぎ込んで開発した技術は、木の流し台シンク、木の浴槽をも商品化実現しました。追い求めてきた高い技術と獨創性へのこだわりは、これからの新たな美しい作品を生み出すのでしょうか？この感性は、やがて「まちデザイン」にも新たな息吹を運んでくれるかも知れません。



みずたに まつじ  
水谷 松治さん (株)インテリアナス代表取締役/11区 ☎82-2585

【プロフィール】  
旭川市出身。64歳。旭川市立光陽中卒。旭川職業訓練校で木工を学び、当時旭川市内にあった田中成形合板樹で23年間家具職人。倒産後、当時先輩だった故那須孝市氏の旧那須家具工芸(有)に転社。那須氏の不慮の事故で2代目を継ぎました。インテリアナスは、特注家具製造を中心に売上高約1億4000万円(2007年度)。中小企業庁の「JAPANブランド育成支援事業」として旭川家具ブランド確立推進事業(4年目)、今年10月、経済産業省「地域資源活用プログラム」事業の認定を受けています(5カ年、道内16社)。旭川家具ブランドづくりのためにアドバイザー、ドイツ人デザイナー、ペーター・マリー氏デザインの作品化を進め、昨年6月に集成材の木製ボウルを完成しました。来年のドイツ・ケルン国際家具見本市(ケルン・メッセ、1月14日から20日)に出展予定。続く2月には国内展示会で木製浴槽の第2号作品を発表予定です。

「木には木裏、木表というのがあって、縦横、裏表交互に積層すると、

ひずみ、ねじれをかわすことが出来る。それをあえてやったんです」。産地がまったく違う2種類の材料通常、木工・家具職人は性質のまったく違う素材を合わせることを嫌うのだそうです。

「木というのは、単板の場合ねじれたり反ったりする。木の成長が違うので収縮率が違う。だから接着剤で付けてもはがれてくるんです」。ペーター・マリー氏デザインの作品化。ドイツ人職人が嫌がって決して作品化しなかった器だそうです。そのきっかけは、6年前最初に作ったタモ材を使った集成材盆皿の商品見本でした。

まるで一枚板のように木目が美しい3・6材の板材が無造作に置かれています。これも6年前に開発した接合部のない積層集成材。

横浜市内の大手デパート10階レストラン街に無造作に置かれているベンチ6台は、この技術を生かした作品です。そばの緑の植え込みには水を与えるので、表面は耐水塗料で耐水性を高めています。技術は既にこ

の時完成していたのです。

「今は旭川ブランドとしてヨーロッパに家具を出そうと頑張っています。そのあと水回りの家具、そして最後に自分の作品を何点か残せたら良い」。

◆ これぞ水谷デザイン「とうならせる作品作りに密かに腕ぶっています」。

平均年齢41歳。13人の社員の中には、大阪、神戸、京都から来た職人も。7年前の技能五輪日本チャンピオンで世界大会に出場した腕前の社員は、神奈川県出身。みな水谷さんを慕って集まりました。後を継ぐ世代も確実に育っています。

「若い連中は、もつと山の中に入って自然の中で仕事をしたいと言っていますよ。小・中学生が夏休み、冬休みにちよつと工場に来て、もの作りの体験出来るような場所も持てたら、と思うし。そういう体験はずつと記憶に残りますから、物を作りたければまた戻ってくるでしょうし」。若い世代へとクラフトマ魂をつなげる新たな夢を広げていきます。

一枚板のような木目が美しいベンチ (横浜そごう10階のレストラン街)



来年2月にペーター・マリーデザインの第2号作品を発表予定の木製浴槽現行製品



今年6月に完成した木製流し台シンク



水谷さんの3歳の孫がアイデアを出した商品「くつべら」



関西大学から特注の礼拝堂用長椅子を急ピッチで製造中の工場



事務所棟

# 飲水思源

町長 松岡 市郎

## 雪と水の季節到来「冬を楽しもう!!」

これから厳しい冬の季節がやって来る。開拓の時代から雪や氷は厄介ものだった。開拓は冬の寒さ、氷雪との闘いでもあったが、氷や雪は私たちの生活などに多くの恵みをもたらしてくれる。飲料、温泉、農業、森林資源の涵養(かんよう)など「おいしい水、うまい空気」の源であり、豊かな大地を潤し、健康増進と環境保全に大きな役割を果たしている。

雪の科学者、文学者でもあった故中谷宇吉郎氏は、旭岳や十勝岳を毎年訪れ、雪の結晶を観察した。結晶には同じものは二つとなく、神秘的で素晴らしいと感動し「雪は天から送られた手紙である」と余りにも有名な表現をした。

冬のマイナスイメージを払拭したのが、氷や雪のまつりだ。水といえ、松田与一氏や故人となられた加賀城章、篠原康の両氏らによって始まった屋外氷彫刻は、今や世界的な芸術分野として定着し、中国、フランス、イタリア、カナダ、米国などの国々で毎年氷彫刻コンクールなども行われている。東川町で最初に制作されたものが札幌や旭川へと広が

り、旭川の氷彫刻世界大会によって世界へ広がったものだ、といわれている。

このような活動や地域での彫刻制作活動が高く評価され、松田与一氏は文部科学大臣の「地域功労者表彰」を受けた。東川氷土会は氷彫刻文化を世界へ発信した立役者だ。また3メートル角に積まれた雪ブロックを彫刻する雪像制作も世界的に普及している。氷、雪で制作する造形芸術は一過性のものであるが、今や冬のスポーツ芸術として人気が高い。

白雪像は、雪国に生活しているから制作できる特典でもある。クリスマスやお正月の夜には、アイスラントやスノーラントを電気やろうそくの火で、またイルミネーションで飾ったりして楽しむ。何となく冬の温かみを感じ、雪国ならではの風物だ。1月には日本一早い「ひがしかわ氷まつり」が行われる。氷雪像制作などに家族や地域の人々と参加し、世界でただ一つの作品づくりにも挑戦してほしい。白雪像は写真が良く似合う文化でもある。

## 短歌

長月の陽の差す庭に広げ乾す俵かなあすきかきかきと鳴る  
老いてきて息との同居慣れにけり庭の花々向きむきに咲く  
老いの親睦旅行は風雨日よけぶる宗香は水墨画なり  
栗のいが落つれば栗を拾はねば 運動不足の足腰無し  
おしき草とふれば葉をよける生きてる事を知らされて  
新雪に霊気あふるる望岳台尾根はゆつたり紅葉のさかり  
細枝に色艶有りてバラ一輪晩秋の空に懸命に咲く  
なつかしき退職者達の懇親会過去を語りて時を忘れる  
錦絵も時折とたえし車窓より水滴々のダムを見返す  
全山が見事な紅葉の山ながめ雷電までの親睦旅行  
どこで見た情景たろう思い出せぬ 夕空過ぎる一羽の鴉  
風もなく秋の名残の上天気雪虫舞うをあきすにながむ  
颯爽と風に乗りしは夢ならむえつちらおつちら自転車漕ぐ  
過ぎし世の嬉しがるべき緑なる手をばかむわせて思いつかへる

## 俳句

度忘れの不安は言わず紅葉焚く  
紅葉群無数のいのちざわめける  
満点星や唐紅に身をこがし  
悲しくてピエロ笑ふや芒原  
雑炊の湯げのかけりて酒を酌む  
散り敷ける紅葉すくつて抱きしめん  
落葉散る程よき空の広さかな  
山門は雨にうたれて神の留守  
紅葉散る絢爛の舞台舞い納む  
ひと粒の落穂いち羽の鳥となり  
我が家にも紅葉の声の満ちていし

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

## 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)。

**ゲド戦記(アニメ・DVD)**  
ブエナビスタ ホーム エンター  
テイメント  
均衡が崩れつつある世界で災いの源を探るゲドは、国を捨てた王子アレンに出会い旅を共にする。アレンは街で、顔に火傷の跡が残る少女テルーを人狩りの手から救いだが、テルーはアレンを拒絶する。さらに心に闇を持つアレンは得体の知れない影に追われていた。(115分)

**きかんぼねずみのクリスマス(絵本)**  
文：いまむらあしこ/絵：こいずみるみこ/刊：女子パウロ会  
きかんぼねずみはサンタさんからのプレゼントが楽しみです。でもお母さんから、サンタさんはいい子にしか来ないといわれて心配になりました。「ぼく…、いい子かな?」そして、きかんぼねずみは誰からもプレゼントをもらえないサンタさんの夢を見て…。

**三面記事小説(一般書)**  
著：角田光代/刊：文藝春秋  
バリケードのような家に住む、姉夫婦の秘密…。妻の殺害をネットで依頼した愛人の心の軌跡…。誰もが滑り落ちるかもしれない、記事の向こうの世界。新聞の三面記事を着想の発端に、現実がうみおとした六つの日常のまぼろしを描いた短篇小説集。



# Dr.中田の「健康にばんざい」

## こわくっ！メタボの正体と防ぎ方⑦

メタボリック症候群の予防と対策の2回目です。前回メタボリック症候群の予防は、肥満の改善が主体で、適度な運動と食事内容の見直しが必要とお話しました。では、今回は食事について考えてみましょう。

日本人は食事摂取量が増えているにもかかわらず、肥満が増えていること、その原因は運動不足と食事の欧米化、脂肪摂取量の増加にあることはお話ししました。肥満改善のための食事の基本は、食材と量を考えることです。

たとえば、おにぎりとおまんこ。お米と具で出来たおにぎり一個のカロリーは約160キロカロリー。パンとお肉（脂肪）で出来たハンバーガーは約3倍の450キロカロリーもあります。そして食事の量を考えると、毎日の食事を腹八分目に抑えることです。

もうひとつの注意点は、なんといつても間食を減らすことです。ゆっくりで結構ですから目標に向かって体重を減らしましょう。

1カ月に500グラムで結構です。減量というと、絶食したり極端に食事を減らす方がいらつしやいます。それは間違いです。過度な絶食、早過ぎる減量は、体の筋肉を減らすこ

とが多いのです。

筋肉はカロリーの重要な消費源です。筋肉量を保つて体の余分な脂肪だけを減らす。それが食事・運動療法のポイントです。

また間違った食生活の知識にも注意しましょう。

「今日たくさん食べても、明日少なくて大丈夫」ではありません。全体量に気を遣うことは大切ですが、波を作らないようにしましょう。

「砂糖は血糖も上がるし肥満になるから、人口甘味料を使おう」。これも間違い。カロリーはありますが、甘い食べ物も全体の食事摂取量を増やしてしまいます。

「日本酒やビールはカロリーはあ

るけれど、焼酎やウイスキーなら大丈夫」。どんなアルコールでも立派にカロリーはあります。飲み過ぎ注意です。「蜂蜜の糖なら血糖も上がらないし体に良い」。果物は体にも良いし、食べても太らない。これも間違い。

立派に血糖は上がりますし太ります。特に女性の方、ご注意ください。冬場はどうしても運動不足になります。実りの秋で食べ物がいしく、年末年始にかけて食事が量が増え、体重が増えてしまいます。さあ、皆さんも心機一転。目標を持ち、来年の春に向けて減量に挑戦しましょう。

(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てきます。

### 「勇駒別の冬」

日本人は、昔から一年を春夏秋冬の四季として感じ、生活に取り入れて、日本人独特の繊細な文化を育んできました。そこでは暑い夏、寒い冬に多少強い印象があったとしても、春夏秋冬は、それぞれ同等のものとされてきたのではないのでしょうか。しかし、私が十数年前に勇駒別(旭岳温泉)に住むようになった時に、まず感じたのは冬の長さでした。

温泉街では10月には初雪が降り、11月の半ばには根雪に閉ざされます。そしてその雪は、なんと5月の半ばまで周囲の森を覆ったままなのです。なんと長い冬でしょうか。ある程度想像はしてきたものの、初めての年に感じた冬の長さはとても忘れることが出来ません。半年以上が「冬」なのです。これではとても四季とは呼べないの

ではないか、そう思ったのを覚えています。

あれから十数回の冬を越して、私もこの地の季節の移り変わりを自然に受け入れるようになりました。長かった冬も以前のように長くはなくなってきました。その間に地球の温暖化が進み、雪の降る量はいくらか減り、根雪の時期も遅くはな

って来ましたが、おそらくそのせいではないでしょう。長い冬の中にある季節の変化に敏感になったせいではないのでしょうか。一面雪に覆われている間は「冬」と言う感覚から、いくつかの異なった季節として感じるようになってきました。

初雪から根雪までの準備期間、雪が徐々に笹や低木、岩などを覆い隠し、林の底の地面を滑らかな起伏に塗り上げていく時期、本当に低温と連日の降雪に閉じ込められるような厳冬期、時々晴れ間と時々どか雪を繰り返す時期、そして気温が上がり、積雪も目に見えて減っていく時期。今、私は勇駒別の雪のある時期をこのくらいの異なった季節として感じています。

この地で生活している人の中には、もっと敏感にもっと細かく季節を感じている人もたくさんいると思います。こうして季節の変化を感じ、流れを楽しんでいくことがその地に心も体も根を下ろしていくということなのかもしれません。

文：大雪白樺荘支配人 神林 知宏



# ペチャクチャ カナダ人

英語指導助手/アシユリー・ペトゥルツチ

## Holiday Food in Canada : New Year's

Cultural diversity across Canada makes it difficult to pinpoint what menu constitutes as "New Year's Food". There are no set rules for a New Year's menu; therefore, given my mother's love of cooking and tendency to experiment with new recipes, every New Year's meal is a surprise! However, one thing is certain - we always eat a special meal on New Year's Eve, which is generally the case with most Canadians.

Most years, my parents and I enjoy an array of appetizers for our meal. Our menu might include foods such as: shrimp cocktails, phyllo pastries, assorted small salads, various dips with bread, amongst other small appetizers. Some years, we have a fondue - either cheese or oil. Other times, we revert to our Italian heritage and enjoy an array of Italian meats, cheeses, olives and bread. Better yet - every once and a while, we do something completely different, such as eat sushi! Yes, it's true!

Regardless of the menu, the point is to enjoy a meal that is different from our ordinary fare and to celebrate the New Year on full stomachs!

## カナダの祝日の食事—お正月

多様な文化を持つカナダでは、これぞお正月料理と特定するのは容易ではありません。わが家の場合、母は料理と新しい物好きで、毎年お正月料理には驚かされます。ともあれ大半のカナダ人同様、大晦日には特別なご馳走を食べます。

例年、わが家ではオードブルのようなものをあれこれ楽しみます。例えばシュリンプ・カクテル（小エビのサラダ）、フィロ・ペイストリ（具入りのパイのようなもの）、ミニサラダの盛り合わせ、いろいろなディップソースを添えたパンなど。チーズやオイルフォンデュの年もあります。

イタリア人に立ち返ってサラミなどの冷肉やチーズの盛り合わせ、オリーブ、パンなどを楽しんだり。もっといいのは、全然違うメニューのとき。例えばスシ！ほんとワクワクします!!

メニューがなんであれ、普段と違うご馳走をお腹いっぱい食べて新年を祝うということがミソです。

(訳：宮地晶子)

### 【ちょっと豆知識】

今月のお料理レシピは野菜スープですね。スープと言えば、北米では風邪を引いたらチキン・スープ。アシユリーさんの家でもお母さんが鶏肉を丸ごと一日がかりでスープにしてくれるそうです。「心のチキン・スープ」という本もベストセラーです。味噌汁がお袋の味というのと同じようなものですね。ところで、英語ではスープは飲む (drink) ではなく (eat) を使います。スプーンで食べるもの、だからすすする音が嫌われるのですね。

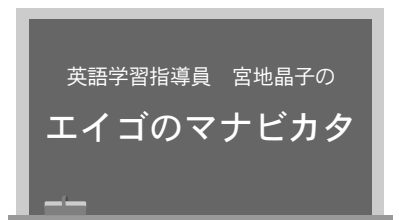
しかし時が経ち、自分の子供が小学生になった今、

この夏、羽衣公園で子連れのお母さんに声をかけられました。なんと10年ほど前私の英語の生徒さん、当時独身だった彼女は、今やかわいいおちびちゃんたちの母となっていました。とても懐かしくうれしかったです。

その時、ふと結婚を機に札幌に行った別の生徒さんのことを思い出しました。彼女からは10年くらい後に電話をもらいました。「子供が小学生になり英語を習わせようか迷っている」と。

当時、私はどちらかというと英語の早期教育には否定的。商業ベースの英会話教室というものにも不信感がありました。そこで「そんなに焦らなくても」と答えました。

英語の達人を育てよう、とまで意気込まなくても、子供のためにちょっと貯金をしてやるような感じでどうでしょう。子供の耳は素直に音を吸収します。実際の貯金より元手が少なくても済みますし、利子はたっぷり付きます。



英語学習指導員 宮地晶子の  
**エイゴのマナビカタ**  
第44回  
**プロソディ**

自分の経験から少し考えが変わりました。今は小さいときこそ身につくものがある、と思っています。それは英語の「プロソディ」(イントネーションやリズム、テンポ)というものです。早ければ早いほど自然に入るようになります。

同じときにマザーグースを聞き出したうちの8歳と11歳。どちらの発音が自然か、というのと、当時2歳だった下の子のほうです。まさに体に染み付いた感があります。

そこで、先日会った昔の生徒さん。立ち止まって話す時間がなかったのですが、毎月広報を読んでくれていたとのことですから、ぜひ伝えたいのです。小さいうちからマザーグースやチャントをかけっ放しにして歌ったり踊ったりすれば、あとでそれが大きな助けになるよ、と。

英語の達人を育てよう、とまで意気込まなくても、子供のためにちょっと貯金をしてやるような感じでどうでしょう。子供の耳は素直に音を吸収します。実際の貯金より元手が少なくても済みますし、利子はたっぷり付きます。

## 雑記抄

## 加齢・経年・老朽化（パート2）

ちよつと話が諄いよう御叱りをと思いつつも、高齢化の現実にあつては「独り合点」の早とちりに気を付けたいので、大方のご批評をどうぞ。

**加齢現象**：ある雑誌連載の「長寿社会を生き抜く病気とのつき合い方」で加齢黄班変性という眼の病気を知つて、又しても加齢が目に焼きついたのである。

網膜の中心部にある黄班が傷害されると、視野の最も見ようとするところが見えにくくなり、物がゆがんだり、小さく見えたり、暗く見えたりするという。また、出血すると急に視力が低下したり、時には片眼だけに病気が生じた場合、両目で見ていると気づかないこともあつて、高齢者に多くて主に六十歳以上に多見されるというので、なんとも「情け無い」といつて、どうにも「仕方無い」といつて放置するわけにはいかないから始末に負えない。

飛蚊症と共に「黄班変性お前もか」と地団太踏んでもはじまらないのが加齢現象だから正に「療法が肝要」で。

**経年変化**：経年変化は

確かに緩やかで穏やかで和らかな経過をたどるが、「世

知辛いこの世」などといわれ

勝ちな昨今にあつては「情性

・マンネリ好き嫌い」などが高じ

ると得てして、「一言の多少・見る聞く思

うの相違・忘れど忘れ健忘症」などの危険因子が暮らしのリズム

と心のバランスを変化させる言動が多発して、老後の経年変化を逆現象へと急転させるのだから正に

要注意である。

日常茶飯事のような「言つた言わない、聞いた聞かない、したし



ナキウサギ

ない」等の「諍い果てての乳切り木（けんかが終わつてから棒を振り回しても無駄だから、時機を逃して役立たず）」になるような経年変化では駄目なのである。正に用心・要心・陽心である。

ふと、「経年貯留ダム」という

語に接して、比較的に流域の面積が小さい場所に作られた水資源を確保する備蓄用のダムとわかつた

が、下流の水量調節など

にも役立つダムで、

いわゆる「多目的

ダム」としての

忠別ダムが完成

したのも経年変

化の「ある種の

財産」ともいえ

るのであるうか。

**老朽化**：改良費

九億円、JR北海道

の踏切遮断機トラブル頻

発、半数「要手術」というシヨ

ツキングな新聞記事では、全踏切

の約半分に当たる九百六十二カ所

のシステムを約九億円かけて改良

するといふのである。

物的事故はもろんのこと、あ

つてはならない人的事故を防ぐ踏

切遮断機の改良は一刻も早く実施

すべきことであり、総予算のどれだけに当たるのか九億円を投じる「金にはかえられない人命の安全確保」は当然のことで、装置の老朽化による列車接近の感知を迅速かつ適確にすることは言を俟たないことである。

老朽化といえば、公園・学校・遊園地・広場などの遊具や施設の点検などの事例が喚起される昨今であるし、危険区域へのゲートや防護施設などの一斉巡視・確認活動もさげばれている。

人身事故が発生してやつとの「重い腰あげ」ではとつくづく思うことが余りにも多い諸種のリスク管理は、正にいつも・いつでも・いつまでも絶対不可欠なことである。未然防止にも：。

衣のオリジナル、食のグルメ、住のリフォーム等のいずれにも視点を集中させる「きめ細かい気配り」とは暮らしの安心・安全・安定の基盤である限り、加齢・経年・老朽化に向けて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

表1 保険料額の求め方

均等割額43,143円 + 所得割額 (総所得金額等 - 基礎控除額33万円) × 所得割率9.63%  
 なお、年間の所得が507万5千円以上の方の保険料は、50万円です。

表2 均等割の軽減

総所得金額等が下記の金額以下の世帯	軽減率	軽減額
33万円	7割	30,201円
33万円 + (24万5,000円 × 世帯に属する被保険者数 (被保険者である世帯主は除く))	5割	21,572円
33万円 + (35万円 × 世帯に属する被保険者数)	2割	8,629円

※65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、その所得の金額から特別控除として15万円を差し引いた額を総所得金額等として判定します。  
 ※世帯主が被保険者ではない場合でも、その世帯主の所得は、軽減の判定の際の対象となります。

表3 平成20・21年度における個人の後期高齢者医療保険料額(個人)の試算(年額)

年間の保険料額がどの程度になるかを試算したものです。被保険者それぞれの保険料は、平成20年4月以降に送付する保険料決定通知書でお知らせします。

(例1) 1人世帯の場合

所得 (年金収入のみ)	30万円 (150万円)	80万円 (200万円)	130万円 (250万円)	180万円 (300万円)	225万円 (350万円)	262.5万円 (400万円)
保険料額	12,900円	79,700円	136,500円	184,700円	228,000円	264,100円

(例2) 夫婦2人世帯の場合

所得 (年金収入のみ)	夫	所得		
		① 30万円 (150万円)	② 80万円 (200万円)	③ 130万円 (250万円)
保険料額	妻	0円 (50万円)	0円 (50万円)	0円 (50万円)
	夫	12,900円	79,700円	136,500円
		妻	12,900円	34,500円
		夫	12,900円	43,100円

※夫婦2人世帯の場合、夫の年金収入の額で判定すると、収入が168万円以下は7割軽減、192万5千円以下は5割軽減、238万円以下は2割軽減です。  
 ※表2の判定方法により、①は30,201円②は8,629円が軽減されています。

表4 大雪地区国民健康保険と北海道後期高齢者医療の保険料算定基準の比較

	所得割	資産割	均等割	平等割
大雪地区国民健康保険 (19年度)	8.00%	40.00%	26,000円	39,000円
北海道後期高齢者医療 (20年度)	9.63%	0.00%	43,143円	0円

表5 大雪地区国民健康保険と「北海道後期高齢者医療の保険料額(年額)の試算と比較

年間の保険料額がどの程度になるかを試算・比較したものです。

(例1) Aさん一家 (2割軽減対象世帯)

夫: 77歳 総所得金額: 1,150,000円 (公的年金所得のみ) 固定資産税: 22,500円  
 妻: 76歳 総所得金額: 0円、固定資産税: 0円の場合

保険料	大雪地区国民健康保険 (平成19年度)		北海道後期高齢者医療制度 (平成20年度)
	夫	妻	
	合計	126,600円	

(例2) Bさん一家 (7割軽減対象世帯)

夫: 78歳 総所得金額: 430,000円 (公的年金所得のみ) 固定資産税: 8,000円  
 妻: 76歳 総所得金額: 0円、固定資産税: 69,000円の場合

保険料	大雪地区国民健康保険 (平成19年度)		北海道後期高齢者医療制度 (平成20年度)
	夫	妻	
	合計	126,600円	

※大雪地区国民健康保険の平等割の金額は、夫に含めています。

■主なポイント

- ①被保険者一人ひとりが、負担能力に応じて公平に保険料を支払うこととなります。
- ②被保険者証が一人に1枚交付され、医療機関で診療を受けるときは、この被保険者証のみを提示します。
- ③医療機関の窓口での自己負担割合は、現行の老人保健制度と同じく1割 (現役並み所得者は3割) です。
- ④医療保険と介護保険のサービスを両方利用して自己負担が著しく重くなる方々の負担を軽減します。

平成20年4月から、現行の老人保健制度にかわり、後期高齢者医療制度が始まります。被保険者は、75歳以上の方です (65歳以上75歳未満で一定の障がいがあると認定された方も対象です)。  
 運営は北海道後期高齢者医療

来年4月スタートの後期高齢者医療制度  
 平成20・21年度の保険料額決定

療広域連合が行い、保険料の徴収や各種申請、届け出など窓口業務などは大雪地区広域連合 (東川町) が行います。

保険料の仕組みは?

医療給付等に必要な財源は、患者が医療機関の窓口で支払う一部負担金を除くと、被保険者の保険料 (1割) と、国や道、市町村からの公費 (約5割)、現役世代からの支援金 (約4割) で構成されます。保険料は、被保険者ごとに算定され、被保険者全員が等しく負担する「被保険者均等割 (以下「均等割」といいます)」と、所得に応じて負担する「所得割」に区分されます。

保険料率は?

個人の保険料は、均等割額と所得割額からなる「保険料率」で計算されます (表1)。基本的には、道内均一ですが一人当たりの平均老人医療給付費が著しく低い市町村の場合は、制度施行時から6年間、暫定的に軽減されます。

東川町にお住まいの方の保険料率は、平成20・21年度の年間均等割額が4万3千143円、所得割率が9・63%です。

11月22日の北海道後期高齢者医療広域連合議会で制定された保険料条例で決まりました。

保険料の軽減と減免は?

所得が低い世帯の被保険者は、世帯全体の総所得金額等に比べて、均等割が軽減されます (表2)。

後期高齢者医療制度に加入する前日まで、被用者保険の加入者に扶養されていた方は、

年間の保険料額は?

東川町にお住まいの被保険者が1年間に支払う保険料額は、次ページ (表3) (表5) をご参考ください。保険料の年間の限度額は、50万円です。保険料の算定基準は (表4) です。

保険料を納める方法は?

保険料は、原則、介護保険料と同様に、年金から自動的に納付されます。

ただし、年金受給額が年額18万円未満の方や、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超える方は、大雪地区広域連合の条例で定める納期ごとに、納付書の方法などで納めることになります。

北海道後期高齢者医療広域連合事務局 (国保会館内)

☎011-290-5601  
 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目  
 ホームページアドレス <http://iryokouiki-hokkaido.jp>

大雪地区広域連合事務局国保老健係

☎82-2111 (内線562・563)

東川町役場保健福祉課保険年金係

☎82-2111 (内線123)

# 住宅ローン控除がかわります

**申告が  
必要です!**

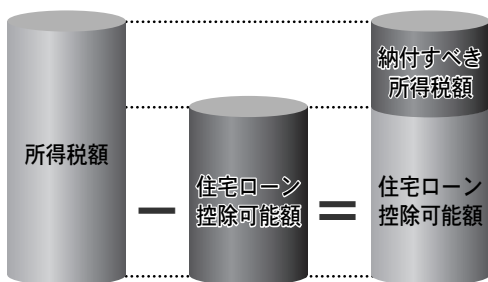
所得税から住宅ローン控除額を  
引ききれなかった方

控除しきれなかった分は  
住民税（所得割）から控除されます。

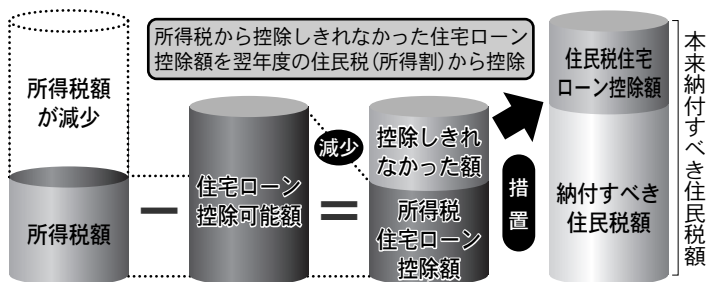
税源移譲により、所得税が減額となり、控除できる住宅ローン控除額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から控除しきれなかった額がある場合は、翌年度の住民税（所得割）から控除できます。

**申告期限**  
平成20年  
3月17日  
まで

税源移譲前



税源移譲後



これまで所得税から控除できた住宅ローン控除額が減少

平成20年以降、住民税の住宅ローン控除の摘要を受けるためには、**毎年申告が必要です**（※平成18年までに入居の方）。

平成19年分の所得税から控除しきれない額が発生した場合、平成20年3月17日までに、平成20年1月1日現在お住まいの市区町村へ「市町村民税道府県税 住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出してください。

住民税の住宅ローン控除の摘要を受ける方	住宅借入金等特別税額控除申告書の提出方法
所得税の確定申告をされない方	源泉徴収票を添付して市区町村へ提出
所得税の確定申告をされる方	所得税の確定申告とともに税務署へ提出

●申請用紙は役場窓口（1月以降）、町ホームページ、または確定申告時期に税務署の確定申告会場で入手できます。

## 住宅ローン控除 Q&A

Q 「住民税の住宅ローン控除額の金額はどう決まるの？」

A 「住民税の住宅ローン控除額」は、「住宅ローン控除可能額」と「税源移譲前の税率を用いて算出した所得税額」のいずれか少ない金額から「所得税の住宅ローン控除額」を差し引いた金額となります。

Q 「どういった場合に、住民税の住宅ローン控除の対象となるの？」

A 給与所得者の方については、平成19年分の給与所得の源泉徴収票の摘要欄に「住宅借入金等特別控除可能額」が記載され、この金額が源泉徴収票の「住宅借入金等特別控除の額」より大きい場合に、住民税の住宅ローン控除の対象となります。

Q 「平成19年以降に入居した場合は？」

A 「住民税の住宅ローン控除」の摘要はありません。別途、所得税において、新たに住宅ローン控除制度の特例が設けられましたので、所轄の税務署にお問い合わせください。

（「従来の方式と「控除率を引き下げて控除期間を延長する方式（10年から15年に延長）」の選択制をとる特例が創設されています。

お問い合わせは 税務住民課税務係 ☎82-2111（内線128）まで

# くらし Network ネットワーク

■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

## 12月の行事

- 19、20日 町議会第4回定例会  
 29、30日 歳末防火啓蒙(午後8時から午前零時)  
 消防車で各分団区域内を巡回啓蒙  
 28日 役場仕事納め  
 1月7日 役場仕事始め

## 人のうごき

(10月16~11月15日、敬称略)

お誕生			
生まれた子	父	母	行政区
堀井 優真	真司	愛香	西町3丁目
森下 翔太	和也	絵美	南町1丁目

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
中島 キク	87歳	中島 幸男	北町3丁目
古川 ツヤ	89歳	古川 久雄	東町2丁目
中村 利治	87歳	中村 つる	東町2丁目
中川 トシ子	71歳	国久 晃	南町3丁目
渡邊 吉雄	86歳	渡邊 均	東町3丁目
島 ユキ	86歳	島 隆司	27区

ご結婚		西町3丁目
鈴木 満	}	
松橋 絵美		

## 人口・世帯数 10月末日現在

人口	7,730人 (前月比+20人)
男	3,690人 (前月比+8人)
女	4,040人 (前月比+12人)
世帯数	3,123戸 (前月比+4戸)
出生	3人
死亡	10人
転入	52人
転出	25人

## 町議会第4回定例会のお知らせ

議事事務局

東川町議会第4回定例会は、12月19日(水)午前9時半から2日間の日程で開会の予定です。

一般質問をはじめ、一般会計等の補正予算の審議などが行われます。皆さまの傍聴をお待ちしております。

お問い合わせは役場議事事務局  
 ☎82-2111(内線311)まで。

## 税夜間納付相談を開設します

税務住民課

町税、各種使用料などを納期限内に納付できないケースが増えています。厳しい状況の中でも生活費を節約し納付して下さる方や、納付計画により毎月決まった

額を納付して下さる方もいます。そこで、町税、国民健康保険料、介護保険料、公営住宅使用料、水道使用料、保育料などの納付について、次のとおり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。

なお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、滞納処分(給料、銀行預金の差し押さえや不動産、動産の公売など)を行う場合もありますので、ご留意願います。

日時 12月25日から27日まで、午後5時半から同8時

場所 役場1階税務住民課4番窓口

## 吉村、佐々木両氏に道産業貢献賞

産業振興課

木工家具製造の(有)インテリア北匠工房(旭川)社長、22区・吉村純一さん(54)、旭東林産協同組合理事長、南町2・佐々木彰郎さん(73)の2人が、このほど北海道産業貢献賞を受賞しました。

「卓越した技能者」表彰となった吉村さんは、木工家具製造工として旭川市内の家具工場などに勤務して腕を磨き、その後1987(昭和62)年に起業して優秀な製

品作りを続けてきました。

国際家具デザインコンペ(旭川市で開催)やドイツ・ケルン市の「ケルン国際家具見本市」に作品出展するなど、積極的な商品開発、企業活動を続けています。1972(昭和47)年技能五輪道大会優勝。翌年同全国大会4位。

「森林づくり功労者」表彰の佐々木さんは、小西木材(株)経営のかたわら、1984(昭和59)年、造林・造材事業の旭東林産協同組合理事に就任後、2年後には理事長に就任(現職)、大雪山系の流域森林整備に尽力されました。

効率的な森林整備、森林整備技術者の育成などを目的として、2000(平成12)年に設立した上川中部森林整備事業協同組合初代



理事長に就任(現職)。道森づくり推進協議会副会長としても活躍し地域林業事業体の育成に努めています。

1991(平成3)年から町議会議員3期。1995(同7)年から議会議長を2期務めました。

年金額を増やしてみませんか？

保健福祉課 保険年金係

【ちょっと増やせる付加年金】  
第1号被保険者・任意加入被保険者が、定額保険料（1万4100円/月）のほかに付加保険料（400円/月）を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乗せされ支給されます。

●例（付加保険料10年間納付）  
◇付加保険料（納付総額）  
400円×12月×10年＝4万8千円

◇付加年金額（65歳受給時）  
200円×12月×10年＝2万4千円（年額）となり、2年間受給する

ると取めた保険料総額と同額になり、終身定額で支給されます。  
※保険料納付免除・猶予を受けている方、国民年金基金加入者は付加年金に加入できません。  
【60歳から増やせる任意加入】  
①国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、満額の年金に近づけることができます。

※老齢基礎年金の繰り上げ請求者厚生年金・共済年金の被保険者は任意加入できません。  
②65歳まで任意加入しても受給資格期間（25年）を満たせない場合は、70歳まで任意加入することができます。  
※昭和40年4月1日以前に生まれた方に限ります。  
お問い合わせは旭川社会保険事務所 ☎26-4481、保健福祉課 保険年金係 ☎82-2111（内線123）

格期間（25年）を満たせない場合は、70歳まで任意加入することができます。  
※昭和40年4月1日以前に生まれた方に限ります。  
お問い合わせは旭川社会保険事務所 ☎26-4481、保健福祉課 保険年金係 ☎82-2111（内線123）

ポリオ予防接種のお知らせ

保健福祉課

下記の日程でポリオ予防接種を行います。  
予診票は町立診療所にあります。母子手帳と、住所の確認ができる

日 程	12月11日(火)～14日(金)
受付時間	13:00～17:00
会 場	町立診療所
対 象 者	生後3～90カ月の乳幼児
接種間隔	三種混合インフルエンザ ⇒ 1週間 麻しん・風しん混合BCG・ポリオ ⇒ 4週間

エキノコックス症検査結果お知らせ

保健福祉課

もの（健康保険証・乳幼児医療受給者証など）をお持ちください。  
接種間隔などお問い合わせは保健福祉課 保険年金係 ☎82-2111

「栄養教室」で食事から健康に

保健福祉課

食事の不適切な摂取、運動不足などから起き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」を柱に、改めて健康の大切さを考えてみましょう。

年末・年始のお知らせ

◆役場庁舎、保健福祉センター  
大雪地区広域連合事務局（☎82-2111）  
休み 12月29日(土)から平成20年1月6日(日)まで  
【臨時発行業務】  
▼1月4日(金) 午前8時半～正午  
▼発行できる証明書  
○住民票、印鑑証明書、固定資産諸証明関係。  
○死亡届の受け付けは通常の土・日と同様（職員対応）。  
○その他の戸籍届け出は受け付けのみ（警備員対応）。  
※審査は他市町村が閉庁のため後日。緊急時は常駐警備員に電話でお問い合わせください。

◆町立診療所（☎82-2101）  
休み 12月29日(土)から1月6日(日)まで  
当番医 12月29日(土) 午前10時～午後4時  
臨時診療 1月4日(金) 午前8時半～正午  
※閉所日で緊急の場合は、事前に電話確認の上、正面玄関右手夜間窓口からお入りください。

◆農村環境改善センター（☎82-3200）、文化交流館（☎82-4245）  
休み 12月31日(月)から1月5日(土)まで  
※貸し出し図書の返却は、文化交流館玄関前の返却BOXへ。

◆B&G海洋センター（☎82-4600）  
休み 12月29日(土)から1月5日(土)まで

◆文化ギャラリー（☎82-4700）  
休み 12月28日(金)から1月6日(日)まで

〈その他〉

◆商工会（☎82-2750）  
休み 12月28日(金)から1月6日(日)まで  
新年交礼会 1月11日(金)午後6時、道草館

◆社会福祉協議会（☎82-7505）  
休み 12月29日(土)から1月6日(日)まで

◆道草館（☎68-4777）  
休み 12月31日(月)から1月4日(金)まで（インフォメーション、売店）  
※トイレ、待合所は通常どおり。

◆消防団出初め式  
1月5日(土)午前10時半、東川消防団第1分団庁舎（旧大雪消防組合東川支署）前  
同日午前11時、永年勤続表彰式（農村環境改善センター）

◆町営バス（☎82-2111）  
運 休 12月29日(土)～1月6日(日)まで  
臨時便 1月4日(金)  
時 間 平日運行の2、3、4便の時間

◆旭川電気軌道バス「60系統・東川線」（バス総合案内☎23-3355）

1月1日 天人峡線、旭川空港線以外は全休  
12月29日から1月3日まで 日・祝日ダイヤ  
12月31日 始発午後5時01分以降の便は運休  
1月2・3日 始発午前8時～同午後8時まで  
4日から 平常運転

◆ごみ・し尿  
収集 12月28日(金)まで。1月7日(月)から平常。  
しらかば清掃センター受け入れ 12月29日(土)、1月5日(土)の両日、センター直接搬入の受け入れをします。12月30日(日)から1月4日(金)まで休み。

バランス・味付けなどを確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会としましょう（栄養教室は、希望する方は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  
日時 12月20日(木) 午前10時～午後零時半ごろ  
場所 保健福祉センター  
内容 講話「食べて防ごう生活習慣病（高脂血症）」、調理実習  
試食。希望者は体脂肪測定  
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾（食材料の1部として自己負担金100円）。

お申し込み・お問い合わせ 役場 栄養士まで ☎82-2111（内線504）  
町営バス東忠別線5便の運行時間変更  
都市建設課

町営バス東忠別線の5便は、11月19日(月)から「始発15時54分（診療所前）」が「始発15時58分（同）」に変更となりました。4分遅れの出発です。各停留所着もそれぞれ4分ずつ繰り下げ運行となりました。お間違えのないようご乗車ください。

道の冬期通行止め

旭川土木現業所

道道瑞穂東川線（北5線道路）の北5線東10号原田宅地先から奥側ゲートまで1・4\*区間は、11月15日から平成20年3月12日まで、ゲートからさらに奥方面は、平成20年5月22日までの間冬期通行止めです。  
お問い合わせは旭川土木現業所 事業課 ☎26-4461

東川中学校の学校章がきれいになりました

教育委員会

東川中学校の校舎正面玄関にある学校章がこのほど、棟造形美術（新田豊社長）の無償ボランティア作業できれいになりました。古くくすんでいた校章は、みごとリニューアルして開校60年記念にふさわしい輝きを取り戻しました。ありがとうございます。



住民基本台帳の閲覧状況の公表

国(総務省)は、住民基本台帳の閲覧制度を個人情報保護の観点で見直し、平成18年度に制度改正を行いました。これにより閲覧の公表が義務付けられましたので、当町において閲覧を行った者、団体について次のとおり公表します。住民基本台帳の閲覧情報は①住所②氏名③生年月日④性別ーの基本情報です。これ以外の情報は閲覧対象外です。お問い合わせは税務住民課戸籍係 ☎82-2111（内線129）まで。

閲覧公表対象期間（平成18年11月～同19年10月）

請求者・申出者氏名	請求理由または利用目的の概要	閲覧に係る住民範囲	閲覧月日
1 社団法人新情報センター 事務局長 平谷伸次	内閣府の委託を受け「少子化対策、家族・地域の絆に関する意識調査」の対象者抽出	18歳以上で以下の住所 西町3丁目1～2番 西町3丁目8～10番 西町3丁目11番～25番	1月19日
2 株式会社地域創造研究所 代表取締役 五嶋謙一郎	北海道の委託を受け「H19年度道民意識調査」の対象者抽出	20歳以上で以下の住所 北町5丁目	6月28日
3 防衛省自衛隊旭川地方協力本部長	自衛隊法「自衛官募集業務」の対象者抽出	平成元年4月2日から平成2年4月1日生まれの男女及び平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの男性	6月19日

入札及び工事・業務発注結果のお知らせ

役場で行う工事等の入札および工事・業務発注結果をお知らせします。今回は11月2日、20日の入札結果です。お問い合わせは、都市建設課管理係 ☎82-2111（内線232）まで。

実施日	工事名	区分	請負業者	予定価格(円) 税込み	請負価格(円) 税込み	契約方法
11月2日	老人保健センター内部改修工事	工事	脩谷地建設	8,725,500	7,875,000	入札
11月20日	天人峡天津橋家屋調査業務	業務	㈱アサヒ建設コンサルタント	1,449,000	1,365,000	入札

灯油管の劣化、破損で灯油もれ事故が相次いでいます

上川支庁環境生活課

暖房用灯油が必要な季節になりました。ご家庭のホームタンクに給油する機会が増えます。次の点をご確認ください。

○タンクの配管にひび割れ、曲がりはないか(管の劣化、腐食で折れたり穴があくことがあります)。

○管の埋設場所に物を置いていないか。

○空き家だつたところに入居したときは、管の劣化、破損に注意。灯油が河川に流れ込んだ場合、水道や農業用水が取水停止になることがあります。地下にしみこんだ場合には、地下水が飲用できないこととなります。油分を除去するために莫大な費用がかかる場合があります。十分ご注意ください。

お問い合わせは上川支庁環境生活課地域環境係 ☎46-5206

東川中が社会を明るくする運動で法務大臣感謝状

東川中学校(渡部克孝校長)がこのほど、「社会を明るくする運動」をはじめとする犯罪予防活動で法務大臣感謝状を受けました。



総合的学習の時間を活用し、平成12年度から法務省企画のビデオ上映と旭川東警察署生活安全課長の講話を毎年実施。全生徒・保護者ら社会を明るくする運動と犯罪予防の啓蒙を進め、その活動が高く評価されました。

渡部東川中学校長が教育功労者表彰を受賞



渡部克孝東川中学校長が中学校

教育60年記念教育功労者表彰を受賞しました。

10月25日東京国際フォーラムで開かれた中学校教育60年記念式典の席上表彰を受けました。

昭和45年以来、永年にわたり小中学校教育に携わり、卓越した指導力をもって生徒の教育に従事し、地域社会に貢献する幾多の人材を養成したことが認められました。

新堀さんが管内体育協会連絡協議会表彰を受賞

東川町体育協会 西町3丁目行政区の新堀保さん(71)が上川管内体育協会連絡協議会表彰を受けました。



10月21日、士別市で開いた同体育協会連絡協議会の席上、表彰式が行われました。

1979(昭和54)年から東川町軟式野球連盟の理事などを歴任し、1983(同58)年から現在まで副会長。また東川町ソフトボール協会の幹事として、1988

入校生募集

国立北海道障害者職業能力訓練校は、平成20年度の新入校生を募集します。

お問い合わせは同校(砂川市焼山60) ☎0125-52-2774、または最寄りの公共職業安定所まで。

憲法講座の開催

東川9条の会は12月の憲法講座を次の日程で開きます。日時 12月26日午後6時から 場所 農村環境改善センター1階 講師 近藤伸夫氏 参加費 100円 連絡 千葉さん ☎82-5365

12月は道税の滞納処分強化月間です
上川支庁では、12月を滞納処分強化月間として、自動車税、個人事業税などの未納者に対する預貯金、給与、自動車等の財産差し押さえを実施しています。
まだ、納税されていない方は、お早めに納税してください。
日中納税できない方のために、夜間・休日納税窓口を開設します(当日は納税相談も受け付けています)。
【夜間】 日時/12月13日(木)午後5時半~同8時
【休日】 日時/12月16日(日)午前9時~午後5時
場所/ともに上川支庁納税課(旭川市永山6条19丁目、上川合同庁舎)
ご相談は上川支庁納税課 ☎(直通)46-5100

平成20年度「ももんがの家」新入園児募集

東川町幼児センター

幼児センター「ももんがの家」では、平成20年度入園希望者を受け付けます。ご希望の方は所定の申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、期日までに申し込みください。現在入園されている園児の手続きは不要です。

- なお保育年齢の区分は次のとおりです。
○0歳児~生後6カ月経過後の乳児
○1歳児~平成18年4月2日から同19年4月1日までに生まれた幼児
○2歳児~平成17年4月2日から同18年4月1日までに生まれた幼児
○3歳児~平成16年4月2日から同17年4月1日までに生まれた幼児
○4歳児~平成15年4月2日から同16年4月1日までに生まれた幼児
○5歳児~平成14年4月2日から同15年4月1日までに生まれた幼児

1. 短時間型

(1) 入園資格
町内に居住をしている満3歳から満5歳までの幼児(平成20年4月1日現在)

(2) 募集園児予定数

- 3歳児 50人(定員50人)
●4歳児 24人(定員50人)
●5歳児 17人(定員50人)

(3) 保育内容・保育時間

- 早朝保育 午前7時半~同9時
●通常保育 午前9時~午後1時半
●預かり保育

①開園日 月~金曜日

- イ. 午後1時半~午後4時
ロ. 午後1時半~午後5時

②土曜、長期休み

- イ. 午前9時~午後1時半
ロ. 午前8時~午後5時
※家庭の事情に合わせ最長午前7時半から午後5時まで保育します。

2. 長時間型

(1) 入園資格

小学校就学前の幼児で、保護者、または保護者と同居している場合には乳幼児の面倒を見ている者のいず

れも児童を保育することができないと認められた場合で、次の要件に該当する場合。

- ①昼間に居宅外で労働することが常態であること
②昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることが常態であること
③妊娠中であるか、出産後間もないこと
④疾病や負傷した場合、または精神や身体に障がいがあること
⑤長期にわたり疾病の状態にあるか、または精神や身体に障がいのある同居の親族を常時介護していること
⑥震災、風水害、火災、その他の災害復旧に当たっていること
⑦前項に類するものとして町長が特に認めたもの

(2) 募集園児数(11月1日現在)

- 0歳児 6人(定員6人)
●1歳児 10人(定員18人)
●2歳児 13人(定員24人)
●3歳児 若干名(3人)(定員23人)
●4歳児 若干名(3人)(定員24人)
●5歳児 若干名(3人)(定員25人)
※定員は120人。年齢別の定員は目安です。

零、1、2歳児は、定員を超えた場合には保育実施基準による選考を行い、優先順位により入園を決定する場合があります。

(3) 保育内容・保育時間

- 早朝保育 午前7時半~同8時
●通常保育 午前8時~午後4時
●時間外保育 午後4時~午後6時半
●延長保育 午後6時半~同7時
※就労時間によって最長午前7時半~午後7時まで。
●障がい児保育 午前8時~午後4時

特別児童扶養手当の支給対象児を保育します。保育に欠ける障がい児で健常児とともに保育することが望ましく、集団保育が可能で日々通園することができること。入

園に当たって関係機関などの意見を聞くこととなります。

3. 募集期間

12月10日(月)から25日(火)まで、午前8時半から午後5時半まで(日・祭日は除く)。

4. 申し込み方法・場所

入園申込書に必要事項を記入し、東川町幼児センターに提出してください。

平成19年分所得税額(平成19年分源泉徴収票)または平成19年度町民税額を証明できる書類、その他必要な証明書等を提出していただくこととなります。所得税額が確定しておりませんので所得税額がわかる書類は、後日提出していただきます(入園申込書は幼児センターにあります)。

5. 保育料

●短時間型

保育料は長時間型保育料を基本として、保育日数と保育時間を考慮し各所得階層に応じて決まります(保育料の基本的な考え方は長時間型と同じです)。

●長時間型

長時間型保育料は、国から示される保育所徴収基準額表を準用し、前年分(19年)所得税額、または前年度(19年度)の町民税額と児童の年齢区分により料金が定められています(平成19年度の保育料は国から示される保育所徴収金基準額表の95%以内で、各階層区分を細分化して負担の軽減を図っています)。

6. その他

年度内の入園申し込みは、随時受け付けています。

入園説明会は、来年2月14日(木)の予定です。不明な点はお問い合わせください。

東川町幼児センター(〒071-1404 東川町西4号北8番地) ☎82-3400・fax82-4660

## 公営住宅・特定公共賃貸住宅の入居者を募集します

受付期間	12月3日(月)～26日(水)
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	4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を提出してください。</p>

### ●公営住宅

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 西8号団地A3	西町8丁目4番	・3LDK(70.6㎡) ・1戸(1階) ・19,900円～ 46,800円	・昭和63年 ・セラミックブロック造り3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(婚約中の方なども含む)がいる方</p> <p>(2)世帯の収入金額が月額20万円以下</p> <p>※次のいずれかの要件に該当する場合は26万8,000円まで基準額が引き上がります。</p> <p>①昭和31年4月1日以前に生まれた方で、かつ同居者のいずれも同年4月1日以前生まれの場合、または18歳未満の方がいる場合</p> <p>②小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合</p> <p>③身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合</p> <p>④精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がい(精神障がいの程度に相当)の方がいる場合</p> <p>⑤ハンセン病療養者の方などがいる場合</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>			

### ●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
② 南団地B1	南町1丁目7番	・3LDK(80.9㎡) ・1戸(2階) ・55,000円～ 72,600円	・平成9年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台	
③ 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り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</p> <p>(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
④ 西町団地 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り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。
⑤ 西町団地 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り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</p> <p>(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** 1月中旬  
**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)

## 平成19年度新築公営住宅入居者募集(東町4丁目5番)

受付期間	12月3日(月)～26日(水)
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	8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を提出してください。</p>

### ●募集団地概要

募集団地名	場所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
東町4丁目団地	東町4丁目5番	・2LDK(68.23㎡) ・4戸予定 ・23,500円～ 68,300円程度	・平成19年 ・木造平屋建て ・浴室(ユニットバス付き) ・オール電化住宅 ・物置付き、駐車スペース有り	※家賃のほかに温水器、暖房機、調理器のリース料(月額5,355円)が別途必要です。
東町4丁目団地	東町4丁目5番	・3LDK(79.44㎡) ・4戸予定 ・27,300円～ 79,500円程度	・平成19年 ・木造平屋建て ・浴室(ユニットバス付き) ・オール電化住宅 ・物置付き、駐車スペース有り	※家賃のほかに温水器、暖房機、調理器のリース料(月額6,510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)同居または同居しようとする親族(婚約中の方なども含む)がいる方</p> <p>(2)世帯の収入金額が月額20万円以下</p> <p>※次のいずれかの要件に該当する場合は26万8,000円まで基準額が引き上がります。</p> <p>①昭和31年4月1日以前に生まれた方で、かつ同居者のいずれも同年4月1日以前生まれの場合、または18歳未満の方がいる場合</p> <p>②小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合</p> <p>③身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合</p> <p>④精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がい(精神障がいの程度に相当)の方がいる場合</p> <p>⑤ハンセン病療養者の方などがいる場合</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>			

**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。

**入居決定** 2月上旬(予定)  
**入居開始日** 3月1日(予定)  
**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)

**3LDK**  
79.44㎡

居間 13帖  
洋室 6.5帖  
洋室 6帖(ロフト付き)  
洋室 6帖

**2LDK**  
68.23㎡

居間 12.4帖  
洋室 6.5帖  
洋室 6帖(ロフト付き)

元助役・収入役の松木さんが瑞宝双光章を受章



元助役・収入役の東町2丁目行政区、松木金平さん(89)が永年の地方自治功勞で瑞宝双光章を受章しました。11月22日、上川支庁の中川元副支庁長、松岡市郎町長が自宅を訪れ、叙勲の伝達をしました。

1919(大正8)年、東川村生まれ。村立東川尋常高等小高等科を卒業後、東川村に奉職。財務課長、収入役代理者、総務課長を歴任し、1963(昭和38)年から16年間にわたって東川町助役、収入役を務めました。

退任後の1983(同58)年から3期12年間にわたって町選挙管理委員長の重責も務め、地方自治行政に尽力されました。1944(同19)年勲七等瑞宝章、1971(同46)年日本赤十字社特別社員称号の授与も受けています。

楽しい手作りリース教室とクリスマス会

地域子育て支援センター 12月、まちをクリスマス色に染めて、子どもも大人もなんだかワクワクする季節ですね。楽しいクリスマスリース作りとクリスマス会を開きます。育児の情報交換の場として、お子さんから離れてお母さんの時間を過ごしませんか?お待ちしております。

▼リース作り教室 対象 家庭の親子 日時 12月14日(金) 午前10時~正午

講師 花本貴子さん 材料費 500円程度 場所 幼児センター内子育て支援センター 人数 10~15組

その他 希望者には託児室を用意できます。申し込み時にお知らせください。

▼クリスマス会 対象 家庭の親子 日時 12月21日(金) 午前10時~正午

持ち物 各自300円程度のプレゼントをお子さんの人数分用意して持ってきてください。

第27回町技バレーボール大会のお知らせ

東川町バレーボール協会 日時 12月16日(日) 午前9時(開会式) 場所 B&G海洋センター

対象 一般男女(中学生以上) 試合方式及びチーム編成 男女混合同9人制(リーグ戦)

お申し込み 12月7日(金)まで 東川町バレーボール協会事務局 (役場企画総務課、大角まで ☎82-2111(内線225))

参加料 一般3千円、学生2千円(1チーム) 環境にやさしいライフスタイルを

社協だより

温かい善意ありがとうございます 10月16日から11月15日まで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。

- 北町3丁目 村瀬 慎治 様
北町3丁目 中島 幸男 様
東町2丁目 古川 久雄 様
東町2丁目 中村 つる 様
南町3丁目 中川 寿市 様

《香典の返礼にかえて》 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1回第3木曜日午後1時30分から午後4時まで社協相談室で相談に応じています。

12月の教育相談 相談日 随時(土、日、祝日を除く) 時間 午前8時30分~午後5時30分 相談要領 電話相談(来室可) 専用電話 ☎82-4225

くらしの相談日ご案内

12月20日 寺沢 孝之

ることは、二酸化炭素の排出を出るだけ少なくすることです。

暖房の温度を、いつもより1度下げましょう。テレビは見たい番組だけを見るようにして、一日中つけっ放しにしないよう心がけましょう。

洗濯もお風呂上りのお湯を利用してすることで節水、節電が出来ます。車のアイドリングストップもこまめに行いましょう。

二酸化炭素濃度が0.5%上昇するだけで、人は意識不明に陥るといわれています。限りある環境を保つため、身近なことからエネルギー節約と二酸化炭素の排出削減に取り組みましょう。

ごみ減量のマイバッグ(ノーレジ袋)運動を 地域自治推進室環境衛生係 買い物をする時はマイバッグを持参し、ノーレジ袋運動に取り組みましょう。

人220枚)のレジ袋が使われているといわれています。町内だけでも約13ト(約168万枚)(平成19年3月末現在)、ごみ収集車約7台分にもなります。

レジ袋をもらわないこと、商品の簡易包装、再生品を購入すること、石油資源の節約だけでなく、環境に配慮した生活へ積極的に変えることにつながります。

お問い合わせは地域自治推進室環境衛生係 ☎82-2111(内線152)まで。

冬の海外派遣事業参加者を募集 (財)国際青少年研修協会(東京)は、学生、社会人を対象として今冬・来春の海外派遣事業参加者を募集します。

お問い合わせは同協会事務局 ☎03-3359-8421まで。 冬期事業は、来年2月下旬から3月上旬にかけて10~15日間。

派遣先 カナダ、イギリス、オーストラリア、アメリカ、カンボジアの5カ国6事業

対象 高校3年生から一般 参加費 29万円から36万8千円 締め切り 平成20年1月17日(先着順)

春期事業は、来年3月26日から4月6日まで、8~12日間。 派遣先 アメリカ、イギリス、オーストラリア、カナダ、ニュージーランド、フィジー諸島、韓国

対象 小学校2年生から高校3年生 参加費 16万8千円から36万円 締め切り 平成20年2月7日(先着順)

広報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などの皆様の特段のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

お詫びと訂正

11月号掲載の「今、生き生きと⑤」の人物作家、宮竹眞澄さんの記事、住所が「2西区」とあるのは「新築」の誤りでした。訂正いたします。

10月号3、4ページに掲載した「見せた!先人ルーツの『せり込み蝶六』」記事、4ページ7行目の「自治省所管の(財)自治総合センター(東京)文化振興事業」とあるのは、同センターの「コミュニティ助成事業(青少年健全育成事業)」です。訂正いたします。

文化ギャラリー展示案内 ●11月22日(木)~12月6日(木) 東川フォトクラブ写真展 東川・中国大連交流展

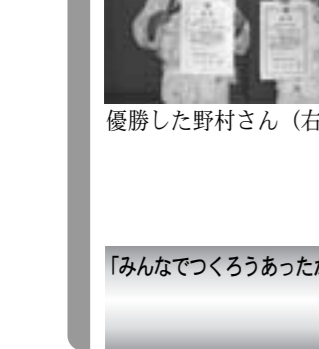
各種大会成績 【柔道】 ◆第22回旭川平和ライオンズク少年少女大会(10月21日・旭川市総合体育館) ▼男子(5年生) ③滝本諒一 ▼女子(3、4年生) 優勝・野村彩友美

文化ギャラリー展示案内

●12月8日(土)~12月27日(木) 富士フォトコンテスト入賞作品展 自然公園法50周年「国立公園」写真展

\*年末年始のご案内 12月28日(金)~1月6日(日)は年末年始、作品入れ替えのため休館とさせていただきます。

「みんなでつくろうあったか」標語(平成18年度入選作品) 最優秀賞「ひとりじゃない あなたを想う 人がいる」(高校の部 佐々木康恵)



# 子育てチャンネル



「コンサドーレ旭川」というチームを知っていますか。プロサッカーチーム・コンサドーレ札幌のU-15ユースチーム（12歳以上15歳以下）として、結成4年を迎えました。選手は全員中学生。東川からも2人団員生がいます。うれしいことに、今年トップ選手権大会の高円宮杯第19回全日本ユース（U-15）サッカー選手権（12月9日から開催）に北海道代表として出場が決まったのです。

## 気持ちがあれば強くなる

全道大会は、準決勝でコンサドーレ札幌ユース（U-15）と兄弟対戦。兄き格チームを2-0で破り、決勝では全道一強豪といわれるチーム「SSS札幌」をロスタイム終了1分前に劇的ゴールで下して優勝しました。

昨年、いいところまで行って負けていました。「悔しさを晴らしたい」。選手には今年に賭ける意気込みを感じていました。

途中、良い時も悪い時もありませんでした。そんなことを繰り返しながら、数々の道外遠征にかけ、高校生とも練習試合で勝ちました。経験の中で精神的に肉体的に強くなっていたのです。

「どうせ勝てない」「いいところまで行っただから…」。

今までなら気持ちでどこかあきらめていました。でも今年は違いました。札幌ユース（U-15）と春、秋2回の練習試合を経験し、いずれも引き分けでした。

子どもたちは「僕たち練習試合をやってみて、絶対勝てます」と言っただんです。練習試合の中で強く当た

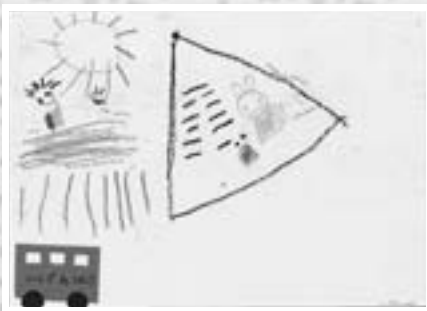
つても負けなかったり、1対1で相手選手を抜けたり、思ったところにしっかりボールを出せた、というプレーができるようになる中で、勝てる自信、確信をつかんだのだと思います。

経験し、そして一つ一つ小さな課題を克服できたこと。それが自信につながり、結果として大きな喜びになったのです。「勝ちたい」と思う強い気持ちが、力以上のものを引き出したのだと思います。「全国に行くぞ」という目標をしっかりと掲げて、それに向かって少しずつでも進んできたこと、4年目にしてようやく良い結果が生まれました。

今年、大きな舞台で経験することは、選手たちをさらに大きくしてくれるに違いありません。

コンサドーレ旭川監督

賀谷 英司



遠征の強さ出  
いっしょに  
つかい



遠征の思い出へバスに乗って  
たなへえん

—— 幼児センターの子どもたち ——

# あなたは「隠れ糖尿病」かも!?

## 〜 食後血糖値が上がっていたら危険信号

「糖尿病」の患者さんが増え続けています。国内は740万人、血糖値が少し高めの「糖尿病予備軍」を含めると、約1620万人といわれています。50年前に比べて31・5倍にも激増しているのです(2002(平成14)年、厚生労働省糖尿病実態調べ)。進行すると合併症が怖い糖尿病。今回は、食べ過ぎや肥満など生活習慣が主な要因の「2型糖尿病」の症状や予防法をお話します。

糖尿病は、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が正常よりも多くなる病気です。

食物に含まれている糖分は、消化されてブドウ糖に分解され、小腸から血液中に吸収されます。ところが、血糖値を下げてくれるインスリンというホルモンの作用が不足すると血糖値が高くなるのです。

### ▼大切なホルモン「インスリン」

膵臓(すいぞう)で作られ分泌されているホルモンです。余った糖分を肝臓、筋肉、脂肪組織に貯蔵したり、一旦貯蔵された糖分をエネルギーとして再度活用する時に必要なホルモ

ンです。血糖値を下げてくれる唯一のホルモンです。

食事をすると血糖値は上昇しますが、インスリンの働きで過度の高血糖にならずに数時間で正常に戻る糖代謝が行われています。

### ▼隠れ糖尿病にご注意!

糖尿病が発症しやすいのは、インスリンが膵臓から十分に分泌されないという体質に加えて、肥満、食べ過ぎ、運動不足、加齢などが加わって(環境要因)インスリンの作用が不足しやすくなるからです。

糖尿病の大部分を占める「2型糖尿病」は「遺伝的な体質」と「環境要因」が関係していま

す。

発症前には、一般にまず食後の血糖値があがってきます。

食後高血糖は、糖尿病発症の10年以上前から始まるといわれています。

検診の血液検査は、空腹時血糖を測ることが多いのですが、特に次の人は要注意です(診断は通常、75gブドウ糖負荷試験の2時間値を目安にします)。

- ①空腹時血糖値が110mg/dl(以後単位略)以上126未満の人
- ②HbA1c(過去1、2カ月の血糖値を反映)が5.6%以上の人(特に6.1%以上は注意)
- ③家族に糖尿病患者がいる人
- ④肥満やメタボリックシンドロームのある人

※予防重視の特定健診では、空腹時血糖値100、HbA1c5・2%を超えれば生活習慣改善が必要になり、基準が厳しくなります。

### ▼血糖の急激な上昇を防ぐには

①食物繊維は1日25g以上  
食物繊維は、高脂血、高血糖の場合でも、脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。野菜1日350gを目標に。

②砂糖(単純糖質)を減らす

インスリンの出力が悪い場合、多量に摂ると吸収されやすいので、血糖値を急激に上げてしまいます。1日20g、果物80gが目安。

③食事のリズム・時間・量

たくさん量を食べるとインスリンは一気に多量に分泌しななくてはなりません。血液は高インスリン状態となり、これも動脈硬化の元凶になります。

夜遅い食事は、エネルギーとして使われず、余った栄養素は脂肪組織に蓄えられて肥満の原因になります。

### ▼食後血糖値が気になる方

食事後の通常の血糖値を知ること、食後高血糖に対してある程度の目安になります。一般に食後血糖のピークは130程度です。

保健指導係では、食後血糖を簡単に測定できる「血糖自己測定器」を用意しています。相談室にお越しただければ簡単に測定できます。お気軽にお問い合わせてください。

# 12月 December

## 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

### 【12月分】

- 5日(水) がん検診 **申込制**  
(旭川がん検診センターへ送迎検診)
- 7日(金) もぐもぐ教室 **申込制** 13:00~14:00  
乳幼児健診 13:30~
- 11日(火)~14日(金) ポリオ予防接種 (町立診療所)
- 17日(月) 子育て相談 **予約制**
- 20日(木) 栄養教室 10:00~12:30
- 28日(金) インフルエンザ予防接種期間終了  
(町立診療所)

※会場は保健福祉センターです！

### 【1月分】

- 11日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 23日(水) 1歳6カ月児健診
- 25日(金) 栄養教室
- 28日(月) 子育て相談
- 31日(木) 親子ふれあい教室

### ＜地域子育て支援センター＞

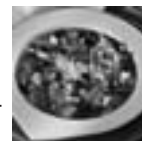
申し込み・お問い合わせ  
東川町地域子育て支援センター (☎82-5100)

＜親子遊びの体験教室＞ **予約制**  
7日(金) テーマ「3・4歳児さん紙粘土あそび」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~正午  
3日・4日・5日・10日・11日・12日・17日・18日  
・19日・25日・26日

※会場は幼児センターです！

## おいしい手料理 【ミネストローネ】



先月に引き続き、カナダ・ペトルッチ  
家に伝わる冬のレシピの一品です。  
「寒いカナダの冬の夜もスープがあれば最高です。これ  
は母の友人のレシピですが、少し私流に変えてあります」。  
(「ペチャクチャカナダ人」(16ページ)を参照)

### ＜材料＞

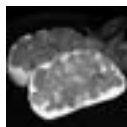
- 玉ネギ(中) … 1個、乱切り
- ジャガイモ(大) … 2個、皮をむいてサイコロ状に切る
- ニンジン … 2本。皮をむいてサイコロ状に切る
- 野菜スープの素 … 1リットル分(コンソメなど)
- にんにく … 3かけ、みじん切り
- 缶詰の豆(540ml缶)とその汁(ひよこ豆でもキドニービーンズでも種類は何でも)
- オリーブオイル … 大さじ3
- インゲン … 1カップ分、半分に切る
- セロリ … 1/3カップ、乱切り(お好みで)
- トマト … 4個、乱切り(缶入りカットトマトでも)
- トマトペースト … 大さじ1
- パプリカ … 大さじ1
- 乾燥パセリ … 少々
- 塩コショウ … 少々

### ＜作り方＞

- ① 大きいシチュー鍋でたまねぎとにんにくをさっと油炒めする。
- ② セロリ、ニンジン、ジャガイモと調味料を加える。
- ③ 5分後トマトを加えて、つぶれるまで煮る(約7分)。
- ④ スープを加えて沸騰させる。
- ⑤ 豆を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

野菜スープなので、基本的にはどんな野菜を入れてもかまいません。冷蔵庫にあるもの何でもどうぞ。焦げないように頻りに混ぜ、スープが濃すぎるようならお湯か野菜スープを加えます。調味料で味を調べて、さあ、召し上がれ！

(アシュリー・ペトルッチさん、訳：宮地晶子さん)



## ブルスケッタ

イタリアの伝統料理：おいしいフレッシュトマトをのせたトースト

### ＜材料＞

- トマト … 2個 サイコロ切り
- 青ねぎ … 2本 小口切り
- にんにく … 1かけ みじん切り
- バジルの葉 … 4枚 細かくちぎる(乾燥バジルでも可)
- エキストラ・バージン・オリーブ・オイル … 大さじ1
- オレガノ … 一つまみ
- 塩
- パン … 薄切り(バゲットが一番あいます)

### ＜作り方＞

- ① パンを切りトーストする。
- ② 材料を全て混ぜる。
- ③ それをパンにのせて、さあどうぞ。

## 【食べて健康・豆知識】

ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの具だくさんスープです。野菜の1日の目安量350gを摂取するにも季節によって入れる野菜を変えられ、野菜をたっぷり食べるにはお勧めなメニューです。

イタリア料理によく使われるオリーブオイルは、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸を多く含み、体内の血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌を促し、腸の働きをよくすることで便秘を改善するなどの働きをします。

しかも酸化されにくく、抗酸化作用のあるビタミンEも豊富に含みます。しかし体に良いという油でも、1gあたり9kcalとほかの油と同じようにカロリーがあるので、摂り過ぎると肥満の原因になります。注意しましょう。

栄養士：中村 弘美