

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

写真の町

# ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

- ▶決定！ 第24回東川賞
- ▶「君の椅子」2008年モデルは「むう工房」向坊さんの製作で



6

2008 June  
No.656

# CONTENTS

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 決定！ 第24回東川賞                       | 3  |
| まち・タウン                            | 6  |
| ○みちくさドライブラリー、今年も大好評               |    |
| ○旭岳でSAJ山岳スキー救難訓練                  |    |
| ○「君の椅子」2008年モデルは「むう工房」向坊さんの製作で    |    |
| ○中学校にEUがやってきた ほか                  |    |
| 大雪地区広域連合からのお知らせ                   | 9  |
| ○10月からスタート 国民健康保険料の特別徴収(年金天引き)    |    |
| 今、生き生きと                           | 10 |
| ○自然卵養鶏農場「ファーム・レラ」経営 新田由憲・みゆき      |    |
| 町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」              | 12 |
| ○恒久的な減税と暫定税率 何か変だ?                |    |
| ◇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 |
| ○生活習慣病を防ごう⑤                       |    |
| 大雪山の素顔                            | 13 |
| ○「夏の訪れ」…環境省東川自然保護官事務所 田畑慎之介       |    |
| ペチャクチャカナダ人                        | 14 |
| ○「緑茶に捧げる」…英語指導助手(AET)アシュリー・ベトゥルッチ |    |
| ○エイゴのマナビカタ                        |    |
| 第50回「鶴の恩返し勉強法」…英語教育指導員 宮地晶子       |    |
| 町の風 雑記抄                           | 15 |
| ○三つの転移…前中央分館長 尾池隆男                |    |
| くらし・ネットワーク                        | 16 |
| ○国民年金の学生納付特例制度を活用しましょう            |    |
| ○特定健診、がん検診のお知らせ                   |    |
| ○麻しん風しん(MR)混合ワクチン定期予防接種の実施        |    |
| ○東川剣道少年団、全道大会出場へ ほか               |    |
| 保健だより                             | 23 |
| ○どう変わる? メタボ解消重点に、新健診(検診)スタート      |    |
| おいしい手料理                           | 24 |
| ○「ピーマンの塩昆布和え」「きゅうり炒め漬け」…園田多映子     |    |

今月は子育てチャンネルを休載します



第2回東川大写真展入選作品から  
「食べられた!？」  
加藤恭大さん撮影



## 決定！ 第24回東川賞

# 海外作家賞に歴代2人目のブラジル人写真家

国際写真フェスティバル「東川町フォト・フェスタ2008」の第24回東川賞4人の受賞者が決定しました。海外作家賞は、ブラジル人写真家、クラウス・ミッテルドルフ氏、国内作家賞は、榎橋朝子氏（東京都在住）、新人賞は、澤田知子氏（米国ニューヨーク市在住）、特別賞は小畑雄嗣氏（東京都在住）が受賞しました。授賞式、レセプションは8月2日（土）、農村環境改善センターで行います。同日、文化ギャラリーで受賞者4氏の作品展も開幕します。

## クラウス・ミッテルドルフ氏に海外作家賞

今年、日本人ブラジル移住100周年の「日本ブラジル交流年」を記念して、ブラジルから選ばれました。ブラジルからの受賞は歴代2人目です。

受賞対象は、「THE LAST CRY」（1998年）、「INTROVISION」（2006年）の両作品制作に対して。

写真集「THE LAST CRY」は、映画の一場面のようなシーケンスを多用し、叫び声を上げるモデルの一連の動きを撮影したものです。

「水の中で泳ぐ人や叫ぶ姿の一瞬の表情をとらえているが、近代的な自然の記録としての写真ではなく、映画を制作するようなステジドフォトの技法で制作されている。その写真は泳ぐ人にまつわる水やモデルの表情が、接写したダイナミックな画面構成とともに瞬間が固定さ

れ悲しみや恐怖、驚きなどの普遍的な感情を描き出す。それはまるで映画『戦艦ポチョムキン』のオデッサ階段における乳母車の転落シーンをほうふつとさせるようだ」（佐藤時啓氏の講評から）と評されています。

## 国内作家賞は榎橋朝子氏

受賞対象は、作品「half awake and half asleep in the water」と、同名展（ツアイト・フォトサロン（東京））。

「水の中から半分水面に配置した構図で写すことにより、同じように日常的な日本中の風景を自身の風景として捉えることに成功した。水面からという独特な視点は、不安定な異界としての都市を描き出した。その風景は平凡であればあるほど、榎橋の写真によって極めて新鮮な風景に置き換えられる。今回集大成としての榎橋ワールドはまさに写真芸術と呼

べるものであり国内作家賞としてふさわしい」（佐藤氏講評）と評価を得ました。

## 新人賞には澤田知子氏

作品「ID400」以降の一連の作品制作に対して。

海外での旺盛な活動を踏まえ、応援の意味で新人作家賞の受賞となりました。

「セルフポートレートは古典的なテーマであり、また自らを対象として作品化するアーティストも多い。その中で執拗なまでの制作意欲やコスプレ的な作業量は群を抜いている。その作品群から現代の日本の社会状況を風刺的に読み取ることも出来る。海外での活躍も含めて今後さらなる発展を期待したい」（佐藤氏講評）と評されました。

## 本道由来の特別賞は小畑雄嗣氏

受賞対象となった写真集「二月」（W

inter tale）（2006年、蒼穹社刊）は、スケートのイメージを骨格として雪の結晶が象徴的に配置されています。

「（冬という季節の中に）厳しさの一瞬の神々しさを捕える事ができれば、それは美に変換され多くが観賞可能である。数年にわたるスケートなどの取材の間、雪の結晶に興味を覚え、撮影を試みる。そして苦勞の末にその姿を写真作品として捉える事に成功する。厳しい環境の中に写真家としての美の発見を試みる力量とまたその新鮮な視点は普遍性を持っている」（佐藤氏講評）と評されました。

本年度東川賞審査委員会は、2月アルカディア市ヶ谷（東京都千代田区九段北）で開かれました。

当初からの監事委員、平木収氏と筑紫哲也、杉浦康平両審査委員の3氏が任期満了で退任。代わって浅葉克己、平野啓一郎両氏が審査委員に就任しました。

昨年度から審査に参加している野町和嘉、笠原美智子両氏に加え、岡部あおみ、山岸享子、佐藤時啓3氏を加えた7氏委員の審査となりました。

審査委員は次のとおりです（50音順、敬称略）。

- ▼浅葉克己（グラフィックデザイナー）
- ▼岡部あおみ（美術評論家）▼笠原美智子（写真評論家）▼佐藤時啓（写真家）
- ▼野町和嘉（同）▼平野啓一郎（作家）
- ▼山岸享子（写真キュレーター）

海外作家賞 / クラウス・ミッテルドルフ (Klaus MITTELDORF) = ブラジル・サンパウロ市在住

受賞対象: 作品「THE LAST CRY」(1998)、「INTROVISION」(2006)の制作に対して



1953(昭和28)年生まれ、ブラジル・サンパウロ市出身。1979(同54)年、ブラズ・キューバス大学建築都市科卒。卒業後から写真や映画に携わり、ファッションや広告写真の世界で活躍。ヨーロッパでも高い評価を得ています。社会とのかかわりの中での写真表現に重きをおき、コンスタントに作品を発表しています。

<主な個展>  
1981(昭和56)年、Fiorucci Gallery(リオデジャネイロ、サルバドール、ブラジル)を皮切りに、近年は2007(平成19)年、Pinacoteca do Estado de São Paulo, "Introvisão"(サンパウロ、ブラジル)、2008(同20)年、Galerie Sycamoreart, "Klaus Mitteldorf"(パリ、フランス)など。ほかにグループ展多数。

<出版物>  
近作に2006(平成18)年、「SENACフォトシリーズ」「マーメイド」(Klaus Mitteldorf and Sven Hoffmann, Gingko Press, 米国)「イントロビジョン」(Cosac& Naify Editora, ブラジル)など多数。

<受賞>  
1987(昭和62)年、Prêmio Profissionais do Ano / Produção Fotográfica(リオ・グランデ・ド・ソル、ブラジル)。1991(平成3)年、Prêmio Colunistas de Produção Fotográfica(サンパウロ、ブラジル)。2002(同14)年、Prêmio Fundação Conrado Wessel de Fotografia(サンパウロ、ブラジル)。2008(同20)年、Biennale D' Arte Internazionale di Roma, 3rd Place(ローマ、イタリア)



シリーズ「INTROVISION」2006より



シリーズ「THE LAST CRY」1998より



シリーズ「THE LAST CRY」1998より

新人賞 / 澤田知子(さわだ ともこ) = 米国ニューヨーク市在住

受賞対象: 作品「ID400」以降の一連の作品制作に対して



1977(昭和52)年生まれ。神戸市出身。成安造形大(写真クラス研究生)修了。同大学客員教授。

2000(平成12)年度キャン写真新世紀特別賞を受賞。定型化した肖像を量産する証明写真のブースで、同世代400人のさまざまな女性像を演じ、表層を重視する現代社会への批評を「ID400」のでデビュー作にまとめた。

'04(同16)年、作家への登竜門として知られる木村伊兵衛写真賞、ニューヨーク国際写真センターの第20回年度賞ICP Infinity Award for Young Photographer 賞を受賞。

<個展>  
最近展に「Costume」ZABRISKIE GALLERY(2004(平成16)年、米国ニューヨーク)、「ID400」The Third Gallery Aya(同、大阪)。「Costume+cover」木村伊兵衛写真賞受賞展(同、コニカミナoltaプラザ・東京)、「School girls」MEM(2005(同17)年、大阪)、「MASQUERADE」KPO(2006(同18)年、キリンプラザ・大阪)、「Early Days」MEM(同、大阪)、「School girls」ZABRISKIE GALLERY・ニューヨーク、アメリカなど。ほかに国内、海外グループ展多数。

<出版物>  
「ID400」(2004(平成16)年、蒼穹舎)、「OMIAI♡」(2005(同17)年、同)、「School Days」(2006(同18)年、同)、「MASQUERADE」(同、赤々舎)、「cover/Decoration」(2008(平成20)年5月の出版予定、同)

<受賞>  
キャン写真新世紀2000 [特別賞受賞](2000(平成12)年)、兵庫県芸術奨励賞(2004(同16)年)、木村伊兵衛写真賞(同)、The Twentieth Annual ICP Infinity Award for Young Photographer(同)、神戸市文化奨励賞(2005(同17)年)



「ID400」1998より



「ID400」1998より



「School Days / A」2004

国内作家賞 / 檜橋朝子(ならはし あさこ) = 東京都在住

受賞対象: 作品「half awake and half asleep in the water」の制作に対して



1959(昭和34)年、生まれ。東京都出身。早稲田大学第二文学部美術専攻卒(89年)。在学中からカメラ誌「写真時代」が募った森山大道氏主催の「フォトセッション」に参加、グループ展や個展活動を開始しました。受賞対象の「half awake and half asleep in the water」は、海や湖の揺れる水面にレンズの視点の視点を合わせ、水面下と水の上の光景をとらえたものです。「覚醒(せい)と眠りのはざまにゆだねた」偶然に依拠する制作に挑む作家の新境地への評価となりました。本作品の写真集が昨年秋、ナツラエリ・プレス社(米国)から出版され、海外からも高い評価を得ています。

<主な個展>  
最近展に2005(平成17)年、「half awake and half asleep in the water 04/05」(ツァイト・フォトサロン、東京)、2006(同18)年、「アフタフニフニ」(ギャラリー冬青、東京)、2007(同19)年、「half awake and half asleep in the water 06/07」(ツァイト・フォトサロン、東京)など。国内、海外でグループ展多数。

<出版物>  
近作写真集「フニクリフニクラ」(2003(平成15)年、蒼穹舎)、「half awake and half asleep in the water」(2007(同19)年、ナツラエリプレス)など。

<受賞>  
日本写真協会新人賞(1998(平成10)年)、第16回写真の会賞(2004(同16)年)



シリーズ「フニクリフニクラ」2003より



シリーズ「half awake and half asleep in the water」2007より



シリーズ「NUE」1997より

特別賞 / 小畑雄嗣(おばた ゆうじ) = 東京都在住

受賞対象: 作品「二月」(Wintertale)の制作に対して



1962(昭和37)年、神奈川県藤沢市生まれ。'85年日大芸術学部写真学科卒。出版社写真部勤務の後、建築写真家アシスタントを経てフリーランス。企業誌、一般誌、広告等の依頼撮影のかたわら、単独取材による撮影を続けている。

'87年出版社勤務時代に上海を撮った作品で太陽賞を受賞。'97年コニカ奨励賞の賞金でサハリンへ渡り「見えざる国境」をまとめた。その後、ポルトガル・マデイラ島の風景写真集「Bird of Paradise: MADEIRA」(01年)を刊行。受賞対象となった写真集は、北海道の冬の原野に舞う雪の結晶、夜のリンクをスケートで疾走する少年達、白いウインターテールの幻想世界を描きました。

<個展>  
「海市蜃楼」(1987(昭和62)年、オリンパスギャラリー、新宿・東京)を皮切りに、近年は「冬と夏の光景・クロアチア」(2004(平成16)年、コニカミナoltaプラザ、新宿・東京)、「マデイラと二月」(2008(同20)年、青山ブックセンター、東京)。ほかに国内グループ展。

<出版物>  
「見えざる国境」(1998(平成10)年、私家版)、「Bird of Paradise: MADEIRA」(2001(同13)年、平凡社)、「二月」(Wintertale) (2006(同18)年、蒼穹舎)

<受賞>  
第24回太陽賞(1987(昭和62)年)、コニカ写真奨励賞(1995(同7)年)、日本写真協会新人賞(1996(同8)年)



シリーズ「二月」2007より



シリーズ「二月」2007より



シリーズ「二月」2007より

### みちのくにライオンクラブ、今年も大好評

黄金週間の後半4連休となった3日から5日までの3日間、町内は「2008ひがしかわみちくさドライブラリー」に参加する家族連れでにぎわいました。

くう、みる、はまる”をキャッチフレーズに、町内31カ所の食べどころ、見どころ、温泉入浴ドライブを楽しんでもらうお手軽行楽スタイル。今年で4回目を迎え、すっかりおなじみになりました。

初日の申し込みは350人にも達し、相変わらずの人気ぶりです。3日の初日、曇り空ながら穏やかな春の行楽日和に恵まれました。



す。お孫さんと一緒にの3世代家族が町内あちこちに出没し、連休のにぎわいを見せていました。抽選会では旭川市内から訪れた会社員(47)と小学校4年生(9つ)の家族が、この日午前中にさっそく天人峡、旭岳温泉のペア宿泊券を引き当てました。

5月10日、羽衣公園で外来種バチの「セイヨウオオマルハナバチ」を駆除する一斉捕獲、監視活動が行われました。

「今年は何年に比べて花の咲く時期が早まってしまい、ハチの活動期とサイクルがずれたのでは？」(同研究室)。



### ライオンズクラブ、今年もサクラの苗木植樹

5月11日、東川ライオンズクラブ(小坂忠会長)が特別養護老人ホーム「羽衣園」、老人保健施設「ひだまりの里」でエゾヤマザクラの苗木を植樹しました。



ライオンズクラブ創立30周年記念事業の一環として

大な視界が開けています。そこを「桜堤の名所に」というのが願いです。この日は、日中一時みぞれもばらつく肌寒い日でしたが、会員9人は「しっかりと根付いて」と思いを込めました。

### 旭岳でのALS山岳スキー救難訓練

4月25日から3日間、旭岳で(財)全日本スキー連盟(SAJ)の指導者研修会が開かれました。



旭岳温泉街で行ったピーコン操作訓練

員・北海道レスキュー研究会)も特別講師として出席しました。

雪中に埋もれた遭難者を救出するため、に欠かせないピーコン操作の習熟訓練、

2007-2008冬季シーズン18回目の講習会。SAJの道内スキー講習会の中では唯一の山岳スキー講習として全国的にもモデル講習会になっています。

スノーシューを使って旭岳山頂付近まで登山し、ピステ、オフピステのコース滑走実技。さらに雪山救助訓練として、ピーコン、ゾンデの使用訓練も行いました。

講師には、札幌から訪れた朝倉雄二、小馬谷勤両SAJプロック技術員のほか、旭岳ビジターセンターネーチャーガイドの菊地基さん、三段山クラブ(上富良野町)代表の大河人史さん(北海道雪崩事故防止協会

### サスペンダー・ドラマの第一弾ロケ、今年も

昨年7月に放送したテレビドラマ「シロクマ園長命の事件簿」(テレビ東京系)道内はテレビ北海道で放映)の続編ロケ



キトウシ森林公園で

物語は、再び殺人事件に遭遇した「シロクマ園長」が、今度はホッキョクグマの習性をヒントに難事件を解決していくというストーリー。

5月16日、キトウシ森林公園のポニー牧場で撮影開始しました。旭山動物園内という場所設定です。

津川雅彦さんら、多彩な顔ぶれです。撮影はその後、主要舞台となる旭山動物園、旭岳、天人峡、町内の農家のほか、旭川市役所、旭川東署、旭川市神居古潭、雪の美術館、美瑛町、上川町内など各地で約半月間をかけて行われました。放送は今夏の予定(未定)です。

### 満30年目の神饌田、豊穣願う伝統のお田植え祭

5月8日、東川町西2号北1、三田与志男さん(90)の北海道神宮神饌(しんせん)田で恒例のお田植え祭が行われました。

毎年10俵(1俵60kg)の「ほしのゆめ」を奉納しています。昭和54年、北海道神宮の神前に奉納する神饌米生産田として選定されて以来、30年目の節目という大事な米作りが

始まりました。札幌から訪れた吉田源彦宮司ら神職の清めに続いて、式神楽、新潟地方に伝わる奉納舞いの流れをくむという「五穀ちらし」で豊穣を祈願しました。



赤い脚半姿の早乙女12人、烏帽子(えぼし)に白装束姿の介添え役の若者6人が水張りしたばかりの水田に素足で入り、ゆっくりとした雅楽のリズムで流れる田植え歌に合わせて、1本ずつ田苗を手植えしました。

「君の椅子」の制作

「君の椅子」2008年モデルが決まりました。3年目のモデル名は「スタンプ」。茨城県在住の造形作家、前川秀樹氏（40）のデザインに、町内の「むう工房」向坊明さん（54）主宰Ⅱが製作を担当しました。

5月19日、旭川大で発表会がありました。デザインコンセプトは「横にして転がして、たてにして腰掛けて、くるまれる。『スタンプ』は、『切り株』の英訳です。『印』という意味もある言葉です」と表現しています。

向坊氏は、くるみ材を使い、材料は「曲げ」処理をせず、1本ずつ手をかけた削り出し部材で強度を確保しました。ビス止めの金属ビスは、すべて面取りして丸みをつけ、幼児がけがをしないように気遣っています。今年のモデルは塗装しています。塗料は玩具用の植物オイル。幼児がなめても安心な塗料を使っているのが特徴です。

発表会には、山内亮史学長、磯田



モデル名「スタンプ」と製作者の向坊氏（発表会場）

「君の椅子」は、初年度、2年目ともに、新たな命を授かった町内51人ずつの赤ちゃんにプレゼントされています。歴代3代の「君の椅子」モデルは、道立旭川美術館で開かれる「木工Power!」展（6月7日〜10月5日）に展示が決まりました。

中野中学校のE.U.活動

5月8日、東川中学校にE.U（欧州連合）から、駐日スペイン大使館セルバンテス文化センターのヴァイクトル・ウガルテ館長が来校。E.Uの活動やスペイン文化施設のさまざまな活動を紹介しました。

欧州連合発足50周年を記念して、EU加盟の各国駐日大使や外交官が全国29都道府県105校を訪問しました。東川中は、旭川北高、旭川凌

トライアスロン大会が土木学会道支部の地域活動賞を受賞

「大雪山忠別湖トライアスロン in ひがしかわ」（藤田裕三大会長）がこのほど、土木学会北海道支部（坂本容支部長）の平成19年度地域活動賞を受賞しました。第20回大会を最後に閉会した「日本海オロロン国際大会」（羽幌町など）に代わって、昨年7月に初開催し、個人140人、チーム参加7チーム合計約160人が出場しました。受賞理由は、道



藤田裕三大会長（右）と松岡町長

内唯一のトライアスロン競技大会であり、山間部のダム湖を利用する珍しい競技会であることなどです。地域活動賞は、ほかに稚内みなとまちづくり懇談会、東日本高速道路（株）北海道支社帯広工事務所の2団体が受賞しました。

このほか、同学会北海道支部の表彰として、忠別ダムが「砂れき上に建設した国内最大級の複合型ダム」の技術賞を受賞しました。

フランス、という事例もあります」などと自由往来の特徴を解説しました。

雲高、遠軽高とともに道北地方4校の訪問先の一カ所です。ウガルテ館長は「E.U域内は、国境間の往来が自由で、スペインに住んでいてもポルトガルのスーパーのほうに安ければそこに買い物に行くとかベルギーの人の勤務先が



母国スペインについて「フラメンコと闘牛、サッカーの国と思われていますが、ほかに魅力がたくさんあります。柔道の人気が高いです」などと約1時間の講義をしました。

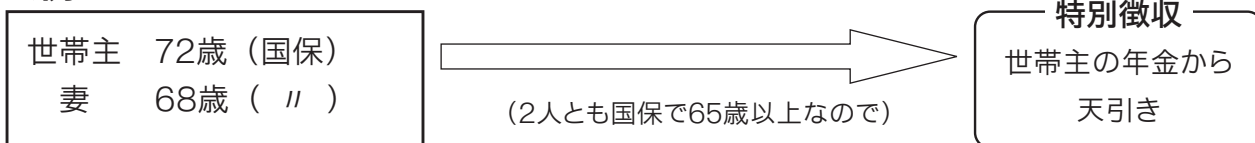
# 10月からスタート

## 国民健康保険料の特別徴収（年金天引き）

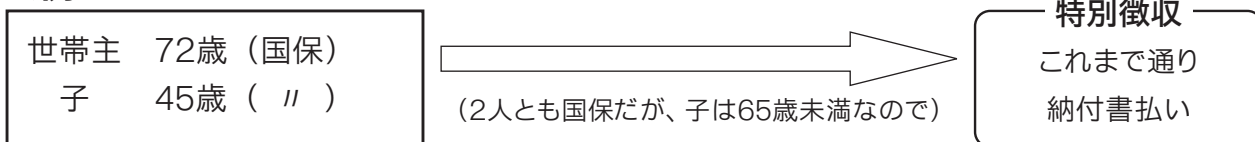
世帯内の国保被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の保険料は、世帯主の年金からの天引き（特別徴収）が平成20年10月から始まります。

ただし、世帯主が国民健康保険以外の場合（擬制世帯主）や、年金額が年額18万円未満の場合、介護保険料の天引き分と合わせた額が年金額の1/2を超える場合には天引きは行われません。

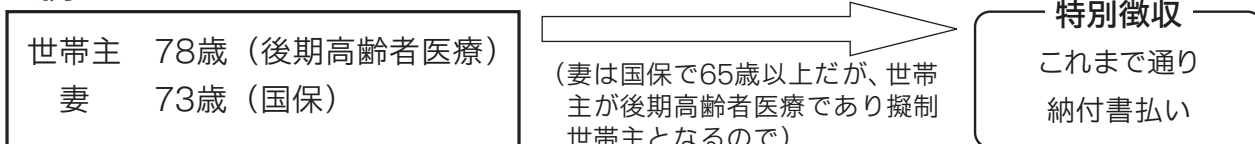
### <例1>



### <例2>



### <例3>



対象となる方は、平成20年度保険料の納期が7月から始まり、特別徴収（年金天引き）が10月から始まります。そのため、本年度は下記のように普通徴収の方法と併徴になります（平成21年度からは年6回の年金天引きだけになります）。

| 納付方法                          | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    |
|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 特別徴収（年金天引）と普通徴収（納付書や口座振替）との併徴 | 納付書払い | 納付書払い | 納付書払い | 年金天引き |       | 年金天引き |       | 年金天引き |
| 普通徴収（納付書払いや口座払い）              | 納付書払い | 納付書払い | 納付書払い | 納付書払い | 納付書払い | 納付書払い | 納付書払い |       |

現在、国会では長寿医療制度（後期高齢者医療制度）について、制度の見直しや改善などの検討が予定されています。このため今月号でお知らせする内容は、変更になる場合があります。長寿医療制度は、今後も広報誌などで最新の情報をお伝えしていきます。

#### お問い合わせ

大雪地区広域連合事務局国民健康保険対策室 ☎82-2111（内線562、563）  
 住民福祉課住民室 ☎82-2111（内線123）



安全な農業、しっかりと地域の人がつながっている農業。それが毎日生まれる自然卵養鶏の卵となつて店頭並びます。それが「ファーム・レラ」からの発信。そして、2人が考える有機的な農業。卵だけではありません。コメも野菜も、そして料理も、地元のものを使い、地域の人たちと分かち合つて生産し、消費する農業こそが2人が求める農の姿。「ウチの鶏は無駄にはしません。最後まできちんといただきますよ」。廃用鶏（卵を数多く生まなくなった鶏）は、剣淵町内の燻（くん）製加工場に運ばれ、おいしい燻製に生まれ変わります。さあ、自然の恵みを皆さんも一緒に！

「農業をしたい」。男は一途の思いで稚内に移住しました。妻と二人三脚で自然卵養鶏の基盤がようやくできた時、男はさらに次の夢を膨らませました。「米作りをしたい」と。

41歳で拓殖大北海道短大（名寄）の新規就農コースに通いました。稲作の有機栽培技術を習得しようと、昨年春から道内の先駆者、佐竹農場で単身研修が始まりました。その縁で、昨年9月、ついに一家で移住したのです。

妻・みゆきさんは、夫・由憲さんの夢に向かって一家を支え続けています。

夫婦は今、手造り鶏舎で約450羽のポリスブラウン種を平飼しています。飼料は野菜くず、くず米、米ぬかなど。配合飼料は一切使いません。

くず野菜などは近くの農家が分けてくれます。今年は鶏舎を少し増築しようと考えています。もちろん手造りで。

「最初にクマザサの葉と玄米を4日間食べさせる」というのがしきたり。これで胃が強くなるのだそうです。

◇

ある時、生後6カ月の長女のアトピー性皮膚炎がひどく、血液検査の結果、牛乳、卵、大豆、トウモロコシのアレルギ―が、母乳を通じて間接的に誘発されていたことが分かりました。「怖い」。その思いがみゆきさんを強く揺り動かしました。

「トウモロコシを食べていない鶏の卵でアレルギ―は出る？」。ふと疑問に思い、10羽の鶏を庭先で飼いはじめました。えさはくず米や道産小麦の等外品。生んだ卵を食べたわが子にアレルギ―症状は出ませんでした。その長女、みゆきさんはもう中学生です。

国内の家畜の配合飼料には、輸入トウモロコシが使われています。安全で地域の人たちとしっかりとつながっている農業を目指してきました。この町で心機一転、その元年

の春です。3月からは、道の駅・道草館にも毎日産みだした新鮮な卵が届いています。今年の目標は、以前住んでいた方が残してくれたウッドハウスでファーマーズ・レストランをオープンさせること。夢は着々と広がっています。



手作り鶏舎



ファーマーズ・レストラン開店を計画している自宅隣接のウッドハウス

愛犬もしっかり働いています。役目はキタキツネや野生化したテンを追い払うこと



道の駅「道草館」で販売している人気の新鮮卵はすぐに売りきれ

新田 由憲・みゆきさん 農業（ファーム・レラ経営）／30区 ☎82-5371

由憲さん：43歳。大阪府大阪市出身。信州大学理学部中退。みゆきさん：44歳。稚内市出身。道立稚内商業高校卒。由憲さんは大学中退後、しばらく登山家として活動。日本アルプスの山々は、ひと通りすべて踏破したといえます。その後「農業をしたい」と思い立ち、「山か北海道か」の二者択一の結果、「宗谷に住もう」と1988（昭和63）年、稚内に移住。一方、みゆきさんは元市職員の父親という家庭で育ち、高校卒業後は地元でOL生活。農業とはまったく無縁でした。2人は入会していた稚内山岳会です。出会って結婚。誕生したわが子の卵アレルギー解消のため、試行錯誤の中、自然卵養鶏を始め、1997（平成7）年、稚内市上勇知地区で養鶏農場「ファーム・レラ」を始めました。「レラ」は、アイヌ語で「風」。由憲さんの11年間の市職員時代、デンマークへの研修先で、すでに実用化されていた風力発電の現状を見て「再生可能エネルギーを地域に生かしたい」と思いを強く、この名をつけました。二人三脚で地域資源を生かした養鶏を模索。稚内で10年間自然卵養鶏農場を営んでいました。稚内時代、みゆきさんは不定期webメールの「ファーム・レラ通信」を続け、東京で話題になりました。それが発端となって、7年前、北海道環境財団と協働して「観光と環境」をテーマに稚内発着1万5千円ツアーを企画実現。続いて3年間、1泊2日間で冬の稚内の地域資源を回る小旅行ツアーも実現させました。地元で地域資源を見つめ直すきっかけになりました。現在、宗谷シニックバイウェイ環境分科会リーダー、未来のくらしと宗谷路（ネットワーク）を考える会会員、「北海道自然養鶏会」（道内47戸）の会長。

# 飲水思源

町長 松岡市郎

## 恒久的な減税と暫定税率 何か変だ!?

最近の気になる話に「税金」がある。税金は自治行政の最もベースとなるものである。私たちは国や道に向かつてさまざまな要望や要請を行っているが、税金について地方交付税と税源移譲を除いてはない。税金体系そのものが極めて複雑であり、税金は国が定めた範囲内という考え方が定着しているためである。

しかし、ここ数年の税金について見ていると「なにか変だ!？」と感じる。例えば平成11年度から始まった定率減税は「1年限りの特別減税と異なり期限の定めのない『恒久的』なものとする」とし、「と言われたいが、この恒久的なものが平成18年度をもって廃止された。廃止の事由は「景気対策のための措置として緊急避難的なもの」で、景気回復が図られたためだと説明している。「景気が回復した」「生活がより豊かになった」などの実感は一般国民にはまったくくない。この恒久的な減税では担税力の最もある階層の最高税率も大幅に減税となっていたが、こちらはまったく手をつけられず恒久的なものとして処理されている。「何か変だ!？」。

## 恒久的なものより暫定の方が長いとは「何か変だ!？」。では広辞苑で調べてみると 恒久とは永久と書かれ、暫定とは臨時の措置となつてい

一方、道路特定財源である揮発油税については、本則の税率に暫定的な税率が今後10年上積みと決まった。「暫定税率」と言われるものである。恒久的なものより暫定の方が長いとは「何か変だ!？」。では広辞苑で調べてみると 恒久とは永久と書かれ、暫定とは臨時の措置となつてい

ら「何か変だ!？」。全国の農村社会からお金が都市へ流れ、加えて子供の笑い声、泣き声や遊ぶ姿が消えてきている。農村社会は疲弊し、高齢化がますます顕著だ。仮に道路特定財源が一般財源化されれば、車の使用が多い地方住民が別に税金を負担するに等しい実質的な増税となり得る。一般財源化を主張するなら、石炭、石油ガス、航空燃料などに課されている目的税はどうなるのだろうか。「何か変だ!？」。税金の根本は「公平・中立・簡素」で、担税力のある人への賦課である。地方分権化の時代、地方の財源確保は重要であるが、税金の根本が曲げられないよう、本当に抜本的に見直しを図ってほしいと声を上げなければいけない。

## 短歌

越して来て早くも一年春来たり石左も人等やさき  
此の世紀あといくばを生なま多おまじき事多き世なれど  
卯月の陽集めて赤きランドセル大気汚染など何処吹く風と  
長生きをしても良きと何も無し日銀総裁金利を上げて  
沖繩へ一緒に行くこと行く決めて何年また夢のまま  
早春のホテルロビーにまどひて偽装の花のあざやかなれば  
シボヤ玉ひびくところあるのちほけぬうちに千里をゆかな  
子を背に懸命に生きし高齢者に温みが欲しい今の政治は  
病む夫の言葉惜れぬ君なれど娘のうなずきも看取りのひと  
短歌作り更年期を乗り越えて今は幼き生きがいとなり  
「起きたの交わり言葉も嬉々として終りを知らぬ電話口かな  
ふる里の早春の味やちまは霜にあたりて確りものあらず  
何も彼も人任せとなりし生き甲斐なき言のあはれなり  
輪の中で啼きとをあるやなわたりも達磨もよもよのほあ

## 俳句

幸せも運んでくれる燕の巣  
開く前に耳目賑わす桜かな  
鯉のぼり挿さしませて風喰う  
老残は見せぬ見事さ散る桜  
巣立ちまで納屋の自転車乗れません  
鳥の巣を護りし風の子守り歌  
古巣二つ残る老いし大工の鉋屑  
巣籠や抽斗あけて何としよ  
鳥の巣や旅立ち忘れた一ト達  
鳥の巣に青空夢みる卵ひとつ  
鳥の巣や捨てた古着も織りこまれ

- |       |       |       |        |        |        |       |       |       |       |       |        |        |       |        |       |        |       |       |       |       |       |        |       |       |
|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 那須 喜美 | 瓜生 昭枝 | 松倉 和子 | 岡澤 チズ子 | 笹田 富士子 | 矢沢 ますえ | 宮坂 敬子 | 清水 チヨ | 嶋崎 ミエ | 永江 栄子 | 中田 治子 | 岩田 ふじえ | 尾池 真沙子 | 井山 一文 | 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 | 宮坂 紫雲 | 秋山 深雪 | 杉山ひろのり | 徳光 吐苦 | 杉山 りつ |
|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|

## 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)。

**めぐみ(教養・DVD)**  
政府拉致問題対策本部  
昭和52年、当時まだ13歳の中学1年生だった横田めぐみさんが、学校からの帰宅途中に行方分からなくなってしまう。その後20年以上も経って、北朝鮮当局により無理やり連れ去られたと判明した日本人拉致事件を題材に、残された家族の苦悩や、懸命な救出活動の様を描いたドキュメンタリー・アニメ。(25分)

**スパイダーウィック家の謎 全5巻 (児童書)**  
作:ポーター・ブランク/刊:文溪堂  
古びたスパイダーウィック屋敷に引っ越してきたマロー、ジャレド、サイモンの三人兄弟とところが壁の中からは奇妙な音がしたり、知らない間におさがができていたり、この屋敷はおかしなことばかり。そんなある日、ジャレドは隠し部屋から一冊の謎の書物を見つける。そこには屋敷の秘密を解く手掛りがある。

**ビールボーイズ (一般書)**  
著:竹内真/刊:東京創元社  
ビール工場の撤退のために憧れの茜が転校してしまうのを惜しんで、秘密基地に集った庄吉たち4人。茜を転校させてしまうビールとら存在へ復讐するために皆でビールを... 思えばこれが地ビール造りへの第一歩だった。12歳から30歳までの多感な時期にビールで結びつた友情と成長の軌跡。ビールが飲みたくなるエッセイ付き



# Dr. 中田の「健康にばんざい」

## 生活習慣病を防ごう⑤

今回は、糖尿病性腎症についてお話しする予定でしたが、4月30日に厚生労働省から「国民健康・栄養調査」が公表されました。5月1日の新聞各紙に掲載されたので、ごらんになった方もいらつしやると思いますが、その内容について考えてみましょう。

本誌2月号に書きましたが、2002（平成14）年の糖尿病実態調査では、糖尿病が強く疑われる人は約740万人。予備軍も合わせて約千620万人、成人の6人に1人の割合まで増えており、2010（同22）年には、患者数は千万人を超えるだろうとの予想でした。

そこで今回公表された結果ですが、発表によると、糖尿病が強く疑われる人が820万人、可能性が否定できない人（予備軍）が千50万人でした。合わせると千870万人になります。糖尿病に関しては、20歳以上の男女4千296人の血液検査を基に推計されています。

すなわち、前々回1997（平成9）年が千370万人、前回は千620万人、今回が千870万人。毎回250万人ずつ増えていることが明らかとなりました。

またメタボリックシンドロームは、40〜74歳の中年男女で、男性の2人に1人、女性の5人に1人が強く疑われるか予備軍と考えられるとのことでした。

糖尿病の患者の伸びと、日本の自動

車登録台数の伸び方、そして肥満度（BMI）の上昇がほぼ一致していることは、以前お話ししました。

今回の生活習慣病に関する調査でも、運動に関する意識調査で、日ごろ運動を実行していない人が全体の約60%でした。

日常生活の中でも体を動かすようにしていない人が、男性の20〜50代、女性の20〜40代で40%を超えているという結果でした。

最近の調査では、20〜40代の女性の体重は減少傾向にあります。男性は増加傾向にあります。

従って男性は、運動不足から体重増加に至り、糖尿病を発症するという構図が見えてきます。

また食生活に関する調査からは、朝食の欠食率が20代で男性30・6%、女性22・5%と最も高く、30代以降は年齢が高くなるに従い低くなっています。さらに夕食を食べ始める時間が午後9時を過ぎる人の割合は、男女ともに20〜60代で増加しています。

特に20〜40代の男性は、30%を超えているとのこと。社会全体が夜型にシフトしてきているのでしよう。

今回の調査結果を受け、厚労省では、糖尿病の増加は、運動量が少ない割に摂取カロリーが多くアンバランスであること、不規則な食生活が影響している、と分析しています。

今回は、糖尿病性腎症、神経症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てきます。

### 「夏の訪れ」

“ザクザク”と白い雪が足下で音をたてます。展望台周辺の緑は顔を出し、メアカンキンバイの黄色い花が彩りを添えます。ここは、旭岳の姿見駅舎から展望台にかけてのルートです。毎年6月、山開きの神事が展望台で行われます。

青い空に旭岳がそびえ、噴気口からは“シューシュー”と白い煙が空を目指します。夏の訪れを待っていたかのようです。山開きと共に多くの利用者が訪れる大雪山ですが、この雄大な自然環境は国立公園として指定されています。

大雪山国立公園は、わが国の国立公園の中でも公有地の占める割合が多く、豊かな自然環境が残され

山開き



ています。

歴史をひもとくと、明治時代に当時の愛別村、太田竜太郎村長が、分割するのではなく国立公園として継承していくべき

だと尽力された記録があります。

1911（明治44）年、太田村長は、逓信大臣兼鉄道院総裁の後藤新平男爵に霊山碧水（れいざんへきすい＝現在の層雲峡）を石狩川上流霊域保護国立公園として、厳重に保護する必要があり、土地の払い下げは行わないように、と要望しています。当時そのような考えがあったという先見の明に驚きます。

自然環境には、その美しさのみならず、当時の夢や人々の思いも感じられます。みなさんもぜひ、この時期大雪山を歩いてみませんか。きっと新しい発見が待っていますよ。

文：環境省東川自然保護官事務所 田畑慎之介



# ペチャクチャ カナダ人

英語指導助手/アシュリー・ペトゥルッチ

## An Ode to Green Tea

Before my arrival in Japan, I considered myself knowledgeable about tea. In my home city of Calgary, I frequented tea shops, which specialized in “teas from abroad”, particularly Chinese, African, South American, and English. Oh yes, I even knew a thing or two about green tea, having spent many years consuming green tea in teabags, from Starbucks, of course.

However, an amazing thing happened, which forever changed my green tea palate. I moved to Japan. I learned that green tea was much tastier in loose form, rather than the teabags ingeniously marketed by Western companies. I learned the flavour differences between 玄米茶 (my favourite)、煎茶、and 抹茶。I also learned about the quality differences between expensive and inexpensive green tea.

Much to my dismay, upon returning to Calgary last summer, I went for tea. Naturally, I ordered green tea and since I found myself in Canada, the tea arrived in teabag form. As I took my first sip, I was horrified! The taste was TERRIBLE. I had no choice but to toss my tea in the garbage. From that moment onwards, I realized that green tea in Japan is truly special and that as a self-proclaimed tea snob; I can never drink the western version, ever again.

## 緑茶に捧げる

日本に来る前は、自分はお茶に詳しい、と思っていました。カルガリーでは、お茶専門店によく行ったものです。中国、アフリカ、南米、イギリスなど、海外のお茶を扱う店でした。緑茶のことだっただけでちょっとは知っているつもり。何年も飲んでいましたからね。まあ、スタバ（※スターバックス＝コーヒー専門スタンド店）のティーバッグですけど。

それなのに、日本に来たらびっくりするようなことが起きて、私の緑茶に対する味覚というものはずっかり変わってしまいました。それは欧米でよく出回っているティーバッグではなく、茶葉で飲むほうがはるかにおいしいと知ったことです。玄米茶とせん茶、抹茶の味の違いもわかりました。高いお茶と安いお茶の品質の違いも、です。

昨夏、カルガリーに帰ったとき、お茶を飲みに行きました。自然と緑茶を注文したら、カナダのことですから、またティーバッグが出てきました。ひとすずりして、ぎょっとしました。ひどい味です。ゴミ箱に直行するしかなかった。そのとき悟りました。日本の緑茶は本当に特別なもので、自称「違いのわかる茶飲み人」としては、二度と欧米の緑茶は飲めないな、と。

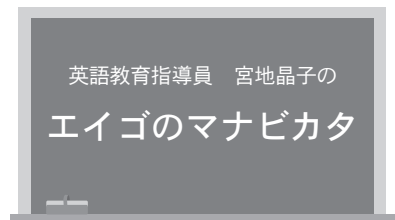
(訳：宮地晶子)

## 【ちょっと豆知識】

お茶と言えば結構どこの国に行っても似たような言葉だと思ったことはありませんか。というのも、ポルトガルが広東省のマカオから茶を運んだ国では、その現地の言葉から「チャ」と言い、オランダが福建省アモイから茶を運んだ国ではその方言から「テー」と言うようになったからです。

フランス、スペインなど、ヨーロッパの多くの国では、「テ」という言葉で定着しています。世界的に「チャ」か「テ」を使わない国は本当にわずかです。ということはどこに行っても、どちらかを叫べば、とにかくお茶が飲めますね。

先日、テレビでおかしな名前の暗記法をやっていた。その名も「鶴の恩返し勉強法」。脳科学者の茂木健一郎氏が昔からやっている暗記法です。なぜ、そんな変な名前がついたか、というと「鶴の恩返し」で「つづ」が「誰も見ないで」と言ったように、集中しているところがあまりに「スサマジ」くて誰にも見せられないのだそうです。と言いつつ、その姿を実際にやってみせていました。目が、なんのことはない。目で見て、手を動かし、音読するという方法です。茂木さんは2時間、テレビ収録にもかかわらず、なりふり構わず集中して、韓国語の初歩を習得してしまいました。



## 第50回 鶴の恩返し勉強法

話変わって…、私は授業でよく小テストをします。その直前に教室に行くと、室内は「シーン」としています。じつと教科書とにらめっこの生徒が多い。でも結果はさんたんたるありさまです。目で見て分かったつもりになっても、実際は案外できないものです。そこで、授業中は意味の確認が済んだら、すぐ音読そしてつぶやきながらの指書きをさせています。指書きとは、人差し指で覚えたい単語をひたすら書くことです。そして直後にすぐ穴埋め問題をやります。ほとんどの子が満点を取ります。確実に効果が分かるので3年生になった生徒も真剣にやります。こういう勉強法を家でもガムシヤラにやってみてほしいなあ、と思います。ちなみに茂木さんは小学校のときからこのやり方で暗記し、その集中力もすさまじかったです。また「赤毛のアン」の大人ファンで、高校の時には意味が分からなくても原書で読んでいたそうです。最後には、とうとうその意味が分かるようになったそうです。

三つの転移

リバイバルとは、復活・再生として回帰などの意味を含んでいるが、ある状態から別の状態に移る転移（遷移ともいう）も加味して、ユース概要を記述しておきたい。重要な記録として。

じわり復活の転移：水稲直播が道内で広がりつつあるという。いわゆる「じかまき」なら育苗の手間や経費が省け、移植の半分の時間で種まきが出来るので、浮いた労力を野菜などの高収益作物に向けられる利点も。

元来、道内の稲作を普及させた「直播農法」も相次いだ冷害で下火になったが、農家の高齢化による省力法が見直されて、正に「復活の転移らしい」広がりとなる見通し。

もちろん、直播は育苗よりも生育期間が延びるので、主力になる品種開発への課題もあり、地下で農業用水をかんがいしたり排水したりする設備も必要となるが…。

団塊再生の転移：ユースホステ

ルが近年、「かつては若者、今シニア」といわれ、若き日に愛好した団塊世代のリバイバルでにぎわっているという。いわゆる「元青少年の利用」であり、ユース側もシニア世代を大いに意識したサービス

の充実ぶりです。正に「再生の転移らしい」施設や食事に力を入れて

ヒノキの露天風呂、岩盤浴、精進料理、そして利き酒教室にバリアフリー化など、青少年の健全育成が目的だったユースホステルが様変わり。

六十歳以上の会員が五割増というシニア層の利用が顕著で、「ゆとりを持った連泊と質素な食事が好まれている」という。もちろん、安さが売りで青少年の宿として人気だったユースホ



テルからの変身（？）ともいえる宿泊者層への対応には、家族向け個室の増加や利用しやすい設備など新・増・改の建築が必要となるが…。

二〇〇〇年回帰の転移：二〇〇〇年という超長期にわたって持続できる住宅の実現を目指すという。いわゆる「長期耐用住宅」であり、つくっては壊す「フロー消費型社会」から、いいものをつくって、きちんと手入れをし、長く大切に使う

「ストック型社会」への転換で正に「再生の転移らしい」と。因みに、岐阜県白川郷の合掌造りは世界遺産にも登録され、建物

を長く大切に使う重要さを「共有の価値観として認識する時代」を示しているし、人に社会に地球に優しい暮らしのスタートダッシュ到来とも…。

二〇〇〇年住宅の具体的なイメージは  
(1) 構造躯体（スケルトン）と内装や設備（インフィル）を分

- (2) 離 離 スケルトンには耐久性・耐震性
- (3) インフィルには可変性の確保
- (4) 維持管理の容易さ
- (5) 次世代に引き継ぐ上での住宅の質（省エネ性能やバリアフリー性能）の確保
- (6) 計画的な維持管理、周辺の街並みとの調和の考慮

等がえがかれている。もちろん、欧米に比べての資産価値が著しく短い（約三〇年でゼロ）日本の住宅のあり方を見直し、超長期にわたっての安心・安全・安定な暮らしを実現するには矢張り「金と時間と人」のバランスが課題となるが…。

二〇〇〇年住宅の実現・普及に向けた12の政策提言に俟つまでもなく、理想と現実とのギャップで倒産した会社の轍を決して踏むことの無いように、より良き子育て支援住宅の整備に着手した町の風はどうだろうか。

(前) 中央分館長  
尾池 隆 男



- 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

### 6月の行事

- 9日 第40回農業委員会総会(午後3時、第3会議室)
- 18日 写真甲子園初審査会(東京)
- 21日 幼児センター運動会(午前8時半から)
  - 山開き安全祈願際(午後4時半、旭岳旭平第1展望台)
  - 山の祭り(午後5時半、青少年野営場)
- 24日 町議会第二回定例会(25日まで予定)
- 27日 札幌東川会(札幌)
- 29日 東川消防団訓練大会(午後1時半、東川小グラウンド)
- 30日 大雪地区広域連合議会(午前10時、議場)

### 人のうごき

(4月16日～5月15日、敬称略)

| お誕生              | 父  | 母   | 行政区   |
|------------------|----|-----|-------|
| 生まれた子<br>たかいし 美春 | 大地 | 直美  | 17区西町 |
| 高石 美春            | 貴之 | 英里奈 | 26区   |
| さいとう 虎徹          | 直人 | 清美  | 11区   |
| 齋藤 美羽            | 大祐 | 可緒梨 | 南町2丁目 |
| すとう 須藤 美羽        | 晴貴 | ちはる | 西町3丁目 |
| こうしま 光島 咲        | 圭祐 | 恵美子 | 8区    |
| あやと 光島 絢斗        |    |     |       |
| ふじかわ 藤川 絢        |    |     |       |
| こばやし 藤川 怜        |    |     |       |
| 古林 怜             |    |     |       |

| ご結婚            | 行政区 |
|----------------|-----|
| 古高 宏記 } _____  | 東倉沼 |
| 亀岡 万美愛 } _____ |     |
| 鈴木 幸志 } _____  | 17区 |
| 吉村 絵美 } _____  |     |

| 人口・世帯数 | 4月末日現在           |
|--------|------------------|
| 人口     | 7,785人 (前月比+58人) |
| 男      | 3,705人 (前月比+20人) |
| 女      | 4,080人 (前月比+38人) |
| 世帯数    | 3,163戸 (前月比+55戸) |
| 出生     | 3人               |
| 死亡     | 3人               |
| 転入     | 116人             |
| 転出     | 58人              |

### 住民福祉課から

#### 国民年金の学生納付特例制度を活用しましょう

日本国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の保険料納付が義務づけられています。大学、短期大学などに在学している学生であれば、学生納付特例を申請することが出来ます。申請されていれば、万一の事故の時、障害または遺族基礎年金の支給対象になります(申請せずに国民年金保険料が未納の場合は支給対象となりません)。

なお、学生納付特例の承認を受けた期間は、老齢基礎年金を受け取るために最低必要となる受給者資格期間(保険料納付済期間)の300月(25年間)に含まれることとなりますが、老齢基礎年金額

の算定対象期間には含まれません。満額の老齢基礎年金(保険料納付済期間が480月(40年間)必要)を受給するため、学生納付特例制度の承認を受けた年度から10年間のうちに、保険料を納付(追納)することが出来ます。

承認を受けた年度の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合、猶予されていた当時の保険料に一定の加算額が加わります。

申請には次の書類等が必要です。  
・学生であることを証明する書類(在学証明書または学生証)  
・平成19年中の所得証明(平成20年1月1日現在、町内在住の場合不要)  
・年金手帳、印鑑  
申請は住民福祉課住民室 ☎82-2111(内線123)。

#### ねんきん特別便

年金記録の確認のため社会保険庁から「ねんきん特別便」が順次郵送されています。特別便が郵送されてきている方は、記載されている年金記録を確認し、記録もれ、間違いのあるなしに係わらず、同封の回答書に必要事項を記載し返送しましょう。

記載方法など不明な点がありましたら、旭川社会保険事務所 ☎27-11611、役場住民福祉課住民室 ☎82-2111(内線123)。

#### 6月は児童手当の現況届提出期です

児童手当を受給されている方は、児童手当法に基づいて毎年「児童手当現況届」の提出が必要です。提出がない場合は、6月以降、児童手当の支給を受けることがで

ません。受給者の前年の所得、養育状況を確認するため、5月30日付けで案内書を郵送しています(公務員の方は別途職場から案内があります)。6月1日から同月30日の期日までに提出ください。

今年1月1日現在で東川町に住所のない方は、同日現在の住所地で平成20年度分(平成19年分)の児童手当用所得証明書の交付を受けてください。

なお、児童の住所が東川町にない場合は、児童の住民票が必要になります。

6月以降に受給資格が消滅する場合でも提出が必要です。お問い合わせは、住民福祉課社会福祉室 ☎82-2111(内線501)。

【食生活チェック・パート3】講話、調理実習、試食(希望者には体脂肪測定)

場所 保健福祉センター

内容 「食生活チェック・パート3」講話、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、三角巾(食材料の一部として100円を負担いただきます)

日時 6月18日(水) 午前10時～午後1時ころまで

対象 町民ならどなたでも

申し込み・お問い合わせ 住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線504)

#### 元気づきクッキング

子どもの成長に食べ物はとても大切です。楽しみながら親子で料理を作り、苦手な食べ物を克服しましょう。

対象 おおむね2歳半以上のお子さんとお母さん(お父さんも大歓迎です)

日時 6月26日(木) 午前10時～正午まで

場所 保健福祉センター

内容 調理実習「野菜いっぱいクッキング」、試食、ミニ講話

持ち物 エプロン・三角巾(親子

とも)、筆記道具

申し込み・お問い合わせ 住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線504)

「北海道小児救急電話相談」が土曜日にも拡大

夜間、子どもの急な病気やけがの時、電話相談が出来る「北海道

小児救急電話相談」の相談曜日が平日だけでなく、土曜日にも可能になりました。

症状に応じて、家庭での対処方法や医療機関での診察の必要性など、看護師などから適切な助言を受けることが出来ます(※医師が直接診察して治療を行うものではなく、あくまで家庭での一般対処

などに関する電話アドバイスです)。

相談時間 午後7時～同11時まで(月～土曜日まで、祝日、年末年始(12月29～1月3日まで)は休み)

電話 011-232-11599(※プッシュ回線電話、携帯電話からは「#8000」の番号も利用できます)

### 特定健診、がん検診のお知らせ

住民福祉課

|         |   |                                |
|---------|---|--------------------------------|
| 実施機関    | 旭川厚生病院  | 旭川がん検診センター                     |
| 実施日     | 6月30日(月)～7月4日(金)  | 6月24日(火)、7月16日(水)              |
| 会場      | 保健福祉センター  | 旭川がん検診センター(保健福祉センターよりバスで送迎します) |
| 時間      | 午前7時～同9時  | 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    |
| 申込期間    | 6月10日(火)まで  | 希望日の2週間前まで                     |
| 申込方法    | 新聞折り込みチラシの申込書に必要事項を記入し、保健指導室までお申し込みください   |                                |
| 対象者     | <特定健診><br>特定健診受診券をお持ちの<br>①30歳から74歳までの町民で国民健康保険加入者<br>②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険の被保険者(厚生病院、がん検診センターの健診が受けられるかどうか事業主などにお問い合わせください)<br><がん検診><br>40歳以上の町民(平成21年3月31日現在の年齢)<br>※子宮がん検診は20歳以上の女性の町民  |                                |
| 検査項目    | <特定健診><br>身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、医師診察、心電図検査<br>※各医療保険によって検査項目、料金が異なります(国民健康保険加入者は、旭川厚生病院762円、旭川がん検診センター873円)<br><がん検診><br>胃がん……胃バリウム検査(1,500円)<br>大腸がん……便の潜血検査(700円)<br>肺がん……胸部レントゲン検査(500円)<br>乳がん……視触診・マンモグラフィ(50歳未満1,900円、50歳以上1,600円)<br>子宮頸がん……頸部細胞診(1,500円) 超音波検査(500円)<br>子宮体部……必用な方のみ(700円)<br>※厚生病院の検診は胃、大腸、肺がんのセット検診です(2,700円)<br>※乳がん、子宮がん検診は、旭川がん検診センターのみで実施します |                                |
| その他     | ○特定健診を受診される方は、健診当日特定健診受診券、健康保険証、健診料金が必要になります<br>○胃、大腸、肺がん検診をセットで受けた方で、農協正組合員とその家族の方は、自己負担額に対し、後日農協から助成があります   |                                |
| オプション検診 | 希望者対象：前立腺がん検診(別料金2,625円)<br>※旭川厚生病院の検診のみ  |                                |

保健だより23号参照

### 麻しん風しん(MR)混合ワクチン定期予防接種の実施

住民福祉課

|         | 第1期                    | 第2期                       | 第3期   | 第4期   |
|---------|------------------------|---------------------------|---|---|
| 接種時期    | 生後12カ月から同24カ月に至るまで     | 5歳以上7歳未満の方(就学前の1年間)       | 13歳となる日の属する年度の当該年度の末日までの間にある方(中学1年生に相当する年齢の方) | 18歳となる日の属する年度の当該年度の末日までの間にある方(高校3年生に相当する年齢の方) |
| 今年度の対象者 |                        | 平成14年4月2日～15年4月1日の間に生まれた方 | 平成7年4月2日～8年4月1日の間に生まれた方                       | 平成2年4月2日～3年4月1日の間に生まれた方                       |
| 接種回数    | 1回、無料(町の全額負担)          |                           |   |   |
| 接種日程    | 平成21年3月末までの毎週金曜日(祝日除く) |                           |   |   |
| 受付時間    | 13:00～17:00            |                           |   |   |
| 接種場所    | 町立診療所                  |                           |   |   |

【持ち物】母子手帳、住所の確認ができるもの(健康保険証、乳幼児医療受給者証など)  
 ※対象年齢の方は、速やかに接種することをおすすめします  
 ※3期、4期の対象者の方には個別に案内通知をしています  
 ※お子さんの体調の良い時に受けましょう

お問い合わせは住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線503)

幼児センターから

親子バス遠足

太陽の下、お弁当を持ってみんなで出かけませんか？

対象 家庭にいる親子
日時 6月13日(金) 午前9時45分〜午後1時15分ごろ

「救急講習」のお知らせ

夏に多い乳幼児の事故などへの応急手当、AED(自動体外式除細動器)を使った救急心肺蘇生の実技講習を開きます。

「ももんがふれあいボランティア」の募集
幼児センターの子どもたちと一緒に遊びませんか？

道立東川養護学校(松下高広校長)に通う中学生以上高等部までの生徒が、5月13日から22日までの間、学校近くにある新栄団地の第3次遊園地(西10号北34)で雑草取りと清掃作業のボランティアをしました。



町議会第2回定例会の開会
第2回東川町議会定例会は6月24日午前9時半から会期2日間の日程で開会します。

くらし・ネットワーク
一般質問が予定されています。お問い合わせは議会事務局 82-2111

地域活性化課から

「町長への手紙」のご意見、ご要望がまとまりました

平成19年度にお寄せいただいた「町長への手紙」は42通でした。

▼要望(実現を望む)
○公園の整備
○交通標識の整備
○文化交流館にベビーカー・ベビーシートの整備を望む声などが多くありました。

Table with 3 columns: 区分, 件数, 割合(%). Rows include 提案, 要望, 苦情, 質問その他, 合計.

町民体育祭の参加者募集

7月6日(日)に開催する第30回町民体育祭の参加チームを募集します。

女性連絡協議会が解散しました
東川町女性連絡協議会は平成17年4月に婦人会連絡協議会から組織替えを行って設立しましたが、協議会の活動や事業を町内の各自治振興会で対応できることから、協議会を解散することになりました。

ごみの焼却は違法です
ごみ焼却に伴う黒煙、悪臭、焼却灰の飛散などの苦情が続出しています。ごみの野焼きも相変わらずあります。

町営バスの一部運休
町営バス北忠別線の第6便(道草館前19時08分発)は、6月1日(日)から9月30日(火)までの間運休いたします。

農業委員会委員の選挙を行います
7月19日任期満了となる東川町農業委員会委員選挙(定数8人)が同月6日(日)に行われます。

今年度のMIP賞トップバッターは田中賢介選手へ
東川町民が選ぶ年間MIP賞の今シーズントップを切って、4月賞に田中賢介選手が選ばれ、5月20日、札幌ドームで贈呈式がありました。



ただし 小谷 正(59) (10区)

入札及び工事・業務発注結果のお知らせ
4月21日に行われた工事等の入札結果をお知らせします。

Table with 4 columns: 工事名等, 請負業者, 請負価格(税込み、円), 契約方法等. Lists various construction and service contracts.

田中選手は、2番打者としてリーグトップの13犠打を記録したほか、6本塁打を放ってチームの今季好スタートに弾みをつける好印象だったことが評価ポイントになりました。



税務職員募集のお知らせ

旭川東税務署 札幌国税局では税務職員を募集します。人事院が実施する国家公務員採用Ⅲ(税務)試験の最終合格者の中から採用になります。概要は次のとおりです。

受験資格 1987(昭和62)年4月2日〜1991(平成3)年4月1日生まれの者
試験の程度 高等学校卒業程度
申込期間 6月24日(火)〜7月1日(火)
申し込み先 人事院北海道事務局(札幌市中央区大通西12丁目 ☎011-241-1248)

第1次試験 9月7日(日) 教養、適性、作文(合格者発表は10月9日(木))
第2次試験 10月16日(木)〜同月23日(木) までのうち指定する日(人物、身体検査)

最終合格者発表日 11月13日(木)
お問い合わせ 札幌国税局人事第二課人事専門官(採用担当) ☎011-231-15011(内線2315)、旭川東税務署総務課 ☎231-6291

(株)尾田工業、尾田社長から寄付

5月12日、(株)尾田工業(旭川市東光7条5丁目、尾田鉄男社長)から多額の寄付がありました。町

入賞し、ともに全道大会に出場を決めました。写真(前列がBチーム)。

東川町水泳少年団の団員募集

町内の小中学生を対象に、新団員を募集します。初心者から上級者まで、レベルは問いません。対象 小学1年生〜中学3年生までの男女

期間 随時
練習 毎週月・金曜日午後6時半〜同8時、B&G海洋センタープール
お問い合わせ 野口さん(育成会事務局) ☎681-4508

夏休み、海水浴に行こう

東川町羽衣会(母子会) 母子世帯の皆さん、学校の夏休み期間中に親子で海水浴に出掛けませんか。夏休みの良い思い出を作りましょう。

日時 7月27日(日) 午前8時出発(役場前集合)
場所 留萌管内小平町、白谷海水浴場
参加費 大人千円(会員以外の方

デューク更家の健康講座
ヨガや呼吸法などを取り入れた

は写真の町文化基金として写真の町事業に生かすことにしています。会社創立20周年を記念していただきました。同社からの多額寄付は、平成15、16年に続いて3回目です。



「写真甲子園2008」のホストファミリー募集

写真甲子園実行事務局 「写真甲子園2008」(7月29〜8月1日まで4日間)の大会期間中、全国から訪れる代表14校の選手、監督を受け入れてくれるホームステイ家庭を募集します。

全国各地から訪れる高校生と町民の皆さまとの交流を深める良い機会です。ぜひご応募ください。
ホームステイ期間 7月29日から1泊(初日の歓迎夕食会以降、翌日の日中までの予定です)
募集家庭 14家庭(1校につき生徒3人と顧問1人)

は2千円)、子供1人500円(小学生以下は無料)
対象 母子家庭の親と子
申し込み 6月30日(月)までに、参加費を添えて、事務局(社会福祉協議会内)に直接お申し込みください(定員30人になり次第締め切ります)
お問い合わせ 羽衣会事務局の社会福祉協議会 ☎821-7505

ミニバレー大会の参加者募集

東川町ミニバレー協会 第17回東川ミニバレー協会長杯ミニバレー大会の参加チームを募集しています。B&G海洋センターに備え付けの申し込み用紙で参加料を沿えてお申し込みください。

日時 7月27日午前9時(受け付け開始)、同9時半試合開始
会場 B&G海洋センター
参加資格 ミニバレー愛好者
種目 ①混成40歳未満 ②混成40歳以上 ③混成50歳以上 ④女子(1チーム6人以内、大会当日の満年齢)

参加料 1人千円
締め切り 7月9日(水) 必着
申し込み先 B&G海洋センター ☎821-4600、事務局の大成さん ☎821-3542

デューク更家の健康講座
ヨガや呼吸法などを取り入れた

デューク更家の健康講座
ヨガや呼吸法などを取り入れた

締め切り 6月6日(金)

お問い合わせ 写真甲子園実行委事務局(写真の町課内) ☎821-2111(内線591)

自衛官の募集

企画総務課総務室

◇来年3、4月採用自衛官
▼一般曹候補生
受験資格 日本国籍を有し、平成21年4月1日現在18歳以上27歳未満の者

試験日 ・第1次試験(9月20日)
・第2次試験 10月9日〜16日
までの間の指定する日(男女共通)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)
受付期間 8月1日〜9月10日

▼2等陸・海・空士
受験資格 日本国籍を有し、平成21年4月1日現在、18歳以上27歳未満の者

試験日 ○男子 8月31日、9月1日、21日、26日のいずれか1日(予定) ○女子 9月28日
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)
受付期間 ○男子 年間通じて○女子 8月1日〜9月10日

お問い合わせ 自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 ☎221-0648、または企画総務課 ☎821-2111(内線222)、募集相談員の小野利昌さん(☎821-373

7(西7号北25)

「ドラえもん」「バイキンマン」が登場

幼児センター



「アンパンマン」「ドラえもん」「バイキンマン」など、子どもたちの大好きなキャラクター人形11体がこのほど、幼児センター(ももんがの家)に登場しました。

東川町出身で元旭川市職員の山下満さん(旭川市豊岡在住)からプレゼントをいただきました。漁業用のプラスチック製浮き玉などを利用して、コッコツと手作りして作り上げたということです。

センター内の職員室と子育て支援センターの間の光庭に飾りました。写真。毎日子どもたちに笑顔を振りまいています。ご寄贈いただきありがとうございます。

社協だより

温かい善意あふがういひます
4月16日から5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。

《社会福祉事業へ》
7南区 山中 仁志 様

今月のくらしの相談日(案内)
町民のみなさんの困っていることなど、相談日設けて毎月一回第3木曜日午後1時半から午後4時まで社協相談室で相談に応じています。

今月の相談日と相談員は次のとおりです。
6月19日 山口佐知子

文化ギャラリー展示案内

●6月14日(土)〜7月3日(木)
●5月24日(土)〜6月12日(木)
・第12回フォーラム東川塾写真展
・フォトきらめき写真展
・第17回林忠彦賞受賞記念写真展(※6月13日(金)は、展示作品入れ替えのため休館です)



林忠彦賞

「青春キャッチ5・7・5」(平成19年度入選作品)
キャッチ賞 「あいさつは みんなをえがおにかえるもの」(小学生低学年の部 梶畑 紗侑)

各種大会成績

【卓球】
◇第38回会長杯争奪大会兼第36回TSP杯争奪大会中学生の部(5月10日・旭川市総合体育館)
〔男子〕 準々決勝 宝利貴也(広陵)3-0和田直樹(東川)
〔女子〕 準決勝 大石麻実(広陵)3-1青木美優(東川)

【ミニバレー】
◇第20回上川管内会長杯争奪大会(4月20日・鷹栖町総合体育館)
▽女子40歳未満 ②東川パンサー

【バドミントン】
◇第63回国体少年の部旭川地区予選兼道新杯兼ミズノ杯大会(4月19、20日・旭川市総合体育館)
▼女子シングルス2部 ③佐藤美恵(東川高)

## 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        | 6月2日（月）～20日（金）   |
| 受付場所        | 税務課収納室（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 | 1. 入居申込書<br>2. 住宅等状況申告書<br>3. 平成19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）<br>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）<br>5. その他必要と認める書類<br>6. 印鑑<br>※下線のついている書類は、収納室に用意してあります。<br>※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。 |

### ●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 南団地B3 | 南町1丁目6番  | ・1LDK (51.4㎡)<br>・1戸 (1階中央)<br>・17,900円～<br>52,100円 | ・平成11年<br>・鉄筋コンクリート造り2階建て<br>・浴室（ユニットバス付き）<br>・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、または次のいずれかの要件に該当する単身の方</p> <p>①昭和31年4月1日以前に生まれた方<br/>           ②身体障がい等級1級から4級までの方<br/>           ③精神障がい等級1級から3級までの方、知的障がい（精神障がいの程度に相当）の方<br/>           ④被生活保護者、DV被害者、ハンセン病療養者など<br/>           ※ただし、身体・精神上著しい障がいがあるため、居宅での生活が困難な場合は除かれます</p> <p>(2) 世帯の収入金額が月額20万円以下<br/>           ※次のいずれかの要件に該当する場合は26万8000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が昭和31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<br/>           ②小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合<br/>           ③身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合<br/>           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<br/>           ⑤ハンセン病療養者の方などがいる場合</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<br>③ 南団地B1 | 南町1丁目7番  | ・3LDK (80.9㎡)<br>・2戸 (2階中央・2階端)<br>・55,000円～<br>72,600円 | ・平成9年<br>・鉄筋コンクリート造り2階建て<br>・浴室（ユニットバス付き）<br>・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<br/>           (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<br/>           ※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> |   |  |       |

### ●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<br>アヴニール I | 西町1丁目9番   | ・1LDK (37.2㎡)<br>・1戸 (2階端)<br>・30,400円～<br>40,200円 | ・平成6年<br>・鉄筋コンクリート造り2階建て<br>・浴室（ユニットバス付き）<br>・オール電化住宅<br>・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) 昭和31年4月2日以後に生まれた単身の方<br/>           (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<br/>           ※詳細はお問い合わせください。</p> |  |  |       |

そ の 他 入居申込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。

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 7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 税務課収納室 ☎82-2111（内線122）

## どう変わる？ メタボ解消重点に 新健診(検診)スタート

ことし4月、町の新しい健診制度がスタートしました。町の健診(検診)の仕組みがどう変わるのか、これまでもお伝えしている「特定健診」制度を含めて、Q&Aでお答えします。健診日程や料金などは、くらし・ネットワーク欄(17ページ参照)、または別にお配りするチラシをご覧ください。

Q: 特定健診ってなに？

●「早期発見、早期治療」というこれまでの狙いから、医療保険者が実施主体となって「病気予防」のための健診に変わった制度です。  
●メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目しています。  
●対象者には、各医療保険者から「特定健診受診券」を送付します。

Q: 特定保健指導ってなに？

健診結果に応じて、保健指導の必要度を3段階に分けます。その必要度によって保健指導を行います。情報提供だけで終わる方や、食事や運動の生活習慣を改善できる目標を立てて、保健師、栄養士が3〜6カ月かけて継続的な取り組みをサポートします。

Q: 健診は受けなくてもいい？

生活習慣病は、症状が出ないまま進行していくことがほとんどです。健診でチェックしてこそわかることがあるのです。これからは健診受診率が皆さんの今後の保険料に大きく影響しますので、1年に1回の健診を受けましょう！

Q: 費用は取られる？

国保の方  
大雪地区広域連合で実施する健診を受けることができます。

被用者保険の方(お勤めの方)

労働安全衛生法に基づく健診が特定健診に代わるものとなり、これまで通り職場健診を受けることになる場合が多いです。

被扶養者の方(専業主婦の方など)  
被保険者の方が加入している医療保険者の指定医療機関で受診します。

その場合、特定健診受診券が送付されてくる際に、どこの健診機関で受けられるのか記載されているのでご確認ください。

旭川厚生病院、旭川がん検診センターが指定医療機関である場合大雪地区広域連合で実施する健診を利用していただくことができます。ただし、健診項目、健診料金は異なるのでご注意ください。詳しくは、加入している医療保険者にご確認ください。

Q: どんな検査をする？

問診、身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)、血圧測定、血液検査、尿検査、医師診察、心電図検査となります。これまでの基本健診と同じような内容です。

Q: 血液検査の項目はなに？

(脂質検査)  
中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール  
(肝機能検査)  
GOT、GPT、γ-GPT  
(血糖検査)  
空腹時血糖またはHbA1c

いづれかを実施

(腎機能検査)

尿酸、クレアチニン

(貧血検査)

赤血球数、白血球数、血小板数、色素量

Q: 何歳から受けられる？

国では40歳〜74歳を対象としています。大雪地区広域連合では30歳から対象です。

Q: 75歳以上の方はどうすればいい？

10月、町立診療所で高齢者健診を実施します。ただし、高血圧症や糖尿病、脂質異常症等で治療中の方は受ける必要はありません。近づきましたらお知らせします。

Q: がん検診はどいつなの？

これまでと同じく町が実施します。特定健診と一緒に受けられるように日程を組んでいます。ただし検診料金と一部対象年齢が変更になり、肺がん単独集団検診は廃止になります。

大雪地区広域連合では、血糖検査は両方実施し、波線部は独自検査として実施します。

6月 June

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

## 【6月分】

|                                  |            |                       |
|----------------------------------|------------|-----------------------|
| 6日(金) もぐもぐ教室<br>乳幼児健診            | <b>申込制</b> | 13:00～14:00<br>13:30～ |
| (通知者以外は14:30～)                   |            |                       |
| 18日(水) 栄養教室                      |            | 10:00～13:00           |
| 20日(金) 3歳児健診                     |            | 12:45～13:15           |
| 23日(月) 子育て相談                     | <b>予約制</b> |                       |
| 24日(火) 旭川がん検診センター送迎検診            | <b>申込制</b> |                       |
| 26日(木) 元気っ子クッキング                 |            | 10:00～正午              |
| 30日(月) ～7月4日(金)<br>厚生病院特定健診・がん検診 | <b>申込制</b> |                       |

※会場は保健福祉センターです!

## 【7月分】

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| 10日(木) ごっくん教室<br>乳幼児健診          |  |  |
| 16日(水) 旭川がん検診センター送迎検診           |  |  |
| 17日(木) 移動献血車来町                  |  |  |
| 18日(金) 栄養教室                     |  |  |
| 24日(木) 子育て相談                    |  |  |
| 29日(火) ～8月1日(金) 小学6年生二種混合予防接種期間 |  |  |

## &lt;地域子育て支援センター&gt;

申し込み・お問い合わせ

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**

27日(金)テーマ「3,4歳児さん絵の具あそび」…10:00～11:30

## &lt;遊びの広場&gt;

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) …9:00～正午  
2日・3日・4日・9日・10日・11日・16日・17日・18日・23日・  
24日・25日・30日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

## 【ピーマンの塩昆布和え】

とても簡単に出来て、副菜としておいしい一品です。苦手な人が多い野菜ですが、とてもおいしく食べられます。

&lt;材料&gt;4人分

- ピーマン…4個
- ちりめんじゃこ…10g程度
- 塩昆布…5g
- 塩…少々
- 炒りゴマ(白)…適宜

&lt;作り方&gt;

- ①ピーマンは、種を取って細く切り、塩少々を入れたお湯でゆでて水気を切ります。
- ②ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩抜きします。
- ③①②と塩昆布を和えたら、最後にゴマを散らして出来上がり。



## 【きゅうり火少め責いけ】

ごま油が入って少し中華風のお漬物。時間もかからず、はし休めやおやつにも最適。幼児センターでは人気のレシピです。

&lt;材料&gt;4人分

- きゅうり…1本
- しょう油…小さじ1.5杯
- 酢、砂糖、ごま油…各小さじ1杯
- しょうが汁…少々

&lt;作り方&gt;

- ①きゅうりは、4割くらいに長さにつぶつと切り、縦を4等分に切ってスティック状にします。
- ②分量の調味料を合わせておきます。
- ③なべにお湯を沸かし、塩を少し入れて煮立ったところに①きゅうりを入れてさっと湯通しします(表皮の色がさっと濃くなるのが目安)。
- ④きゅうりをお湯から取り出したら、お湯を切り、熱々のうちに合わせ調味料につけて、味がなじんだら、ハイ、出来上がり!

☆ポイントは、きゅうりを湯通しすることと熱々のまま調味液につけることです。これで味がしみ込みやすくなり、早く出来上がります。

## 【食べて健康・豆知識】

ピーマンは、ビタミンA、ビタミンCを多く含み、夏バテ防止に効果があります。いわしの稚魚から作るしらす干し、ちりめんじゃこは、血液をサラサラにする効果も期待できるので、毎日少しずつ食べると良いですよ。

(幼児センター栄養士 石川 由香里さん)

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>