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

▶写真のお祭りウィークがやってくる
▶東川町子育て世帯向け住宅事業が始まります

7
2008 July
No.657

CONTENTS

写真のお祭りウィークがやってくる ―― 3
○東川町フォトフェスティバル「写真甲子園」「東川賞」授賞式

まち・タウン ―― 5
○学校農業体験、今年のスタートは札幌市立西岡中から
○プロバスケット「レラカムイ」の選手がやって来た
○第三小の校舎周辺がボランティアできれいに整備
○安全な米と札幌の消費者がつながって20周年記念の集い　ほか

今、生き生きと ―― 10
○「北の住まい設計社café」シェフ 鈴木一徳

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 ―― 12
○写真甲子園の高い評価と温かい人々の応援
◇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⑥

大雪山の素顔 ―― 13
○「旭岳から裾合平までの縦走」…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
○「英語指導助手アシュリー・ペトゥルッチさん離町インタビュー

町の風 雑記抄 ―― 15
○ストップ・ザ・限界集落…前中央分館長 尾池隆男

東川町子育て世帯向け住宅事業がはじまります ―― 16

大雪地区広域連合からのお知らせ ―― 18
○平成20年度国民健康保険料率が決まりました

くらし・ネットワーク ―― 20
○ご存知ですか?国民年金の保険料免除・納付猶予制度
○おいしい水給水施設整備事業補助金をご存知ですか?
○「大雪旭岳源水」が環境省「平成の名水百選」に選定
○国際家具デザインフェア旭川で大門さん、朝倉さんが入賞　ほか

子育てチャンネル ―― 30
○だれでもよかった…東川町地域子供会育成連絡協議会 会長 三原真琴

保健だより ―― 31
○「疲れ」は万病の元、軽いうちに解消しましょう

おいしい手料理 ―― 32
○「ひじきチャーハン」…石川由香里

ひがしかわ
Public relations brochure of Higashikawa

7
2008 July
No.657

第2回東川大写真展入選作品から
「はいチーズ」
加藤海斗さん撮影

7/22～31
夏の交通安全運動

◎子供、高齢者の交通事故防止
◎自転車利用者等に対する交通安全指導
◎二輪車の交通事故防止
◎後部座席を含むシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

道路交通法（6月1日施行）一部改正

75歳以上の人は、高齢運転者マークの取り付け義務化
（違反点1点　反則金4,000円）

☆75歳未満の人もマーク表示に努める義務があります。
○高齢運転者マークは、長沢商店で購入ください。
☎82-2024（西町1丁目1-1）

東川町、東川町交通安全協会、東川・東川西・志比内駐在所

東川町フォトフェスティバル「写真甲子園」「東川賞」授賞式
写真のお祭りウィークがやってくる

東川町フォトフェスタ2008「第24回東川町国際写真フェスティバル」が7月29日から開幕します。高校生の全国代表14校が写真で競う前半「写真甲子園2008」大会、続いて東川賞授賞式、受賞作家作品展が中心となる後半2日間、写真に集う延べ6日間のお祭りウィークです。期間中、夏を彩る「どんとこい祭り」、花火大会、ストリート・フォトギャラリーなど楽しい催しも目白押し。

写真甲子園、本戦大会初出場校は8校

メーン行事の前半、7月29日から8月1日まで4日間は、全国の高校生カメラマンの中から第1次予選審査（6月18日、東京）を勝ち抜いた代表14校が集う第15回全国高等学校写真選手権大会「写真甲子園２００８」の開幕です。

今年は昨年より10校多い過去最多の全国２５２校から応募作品が寄せられました。初応募校はなんと56校に上りました。決勝戦に勝ち進んできた14校のうち、初出場校は8校にもなりました。

初応募で全国切符を勝ち取ったのは、静岡県立伊東高校。最多出場校は、第1回大会から本戦大会11回出場の大阪市立工芸高。同校は昨年、本戦大会に出場できなかったため、サポーターとして自費で来町し、裏方として本戦大会を支えてくれたほどの情熱校。昨年の悔しさをばねに、本戦大会に勝ち進んできました。果たして今年の結果はいかに？

今年は、昨年に続いて民放テレビ局ｕｈｂ（北海道文化放送）の特集番組放送（時間未定）のほか、ＮＨＫ総合テレビ「にっぽんの現場」（8月30日午後10時25分から）でも写真甲子園の熱戦の様子が番組紹介される予定です。

後半は「東川賞」授賞式中心の2日間

後半8月2、3の両日は、第24回東川賞の授賞式を核に、受賞作家作品展や写真インデペンデンス展・合評展など、写真愛好家ならずとも、身近に写真に触れることが出来る2日間。

来町するブラジル人写真家、クラウス・ミッテルドルフ氏（海外作家賞）、楢橋朝子氏（東京都在住、国内作家賞）、澤田知子氏（米国ニューヨーク市在住、新人賞）、小畑雄嗣氏（東京都在住、特別賞）の受賞作家4氏が、それぞれ作品に秘められた思いや撮影意図などを披露してくれることでしょう。

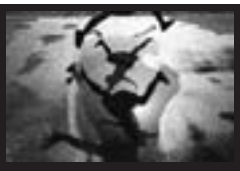
期間中、どんとこい祭りも開幕。音楽と写真のコラボレーションでは、沖縄から「ディンカ・ドゥンク」が来演します。

フォトフェスタ2008の日程（メーン会期）

	主行事	時間	場所	その他
7/29（火）	写真甲子園（第1日目） 第15回写真甲子園開会式 写真甲子園歓迎夕食会	 18:00 19:10	 改善センター 〃	
7/30（水）	写真甲子園本戦撮影ステージ①②（第2日目） ファースト公開審査会	 18:30	 〃	
7/31（木）	写真甲子園本戦撮影ステージ③④⑤（第3日目） 高校生写真セミナー	 15:00	 〃	
8/1（金）	写真甲子園本戦撮影ステージ⑥（最終目） ファイナル公開審査会 表彰式、閉会式 交流会	 15:00 18:00 19:30	 〃 〃 〃	
8/2（土）	東川賞授賞式、受賞者記念撮影 受賞作家作品展 受賞を祝う集い どんとこい祭り 映画「CAPA in Love&War」 音楽と写真のコラボレーションⅠ 花火大会	10:30 11:30 12:00 12:00 15:00 19:00 20:30	改善センター 文化ギャラリー 改善センター 羽衣公園ほか 改善センター 羽衣公園 〃	・「My カメラアングル」（3日まで、道草館） ・ニコンユーナ21・ポートフォリオレビュー（文化ギャラリー、午前10時～、午後4時半～） ・東川フォトミーティングプレイス（〃、午後7時～） ・思い出写真館「NIJI」・ストリートフォトギャラリー・ふぉとまーけっと・フリーマーケット など
8/3（日）	どんとこい祭り 写真インデペンデンス展・合評展 東川賞ギャラリートーク 音楽と写真のコラボレーションⅡ ストリートギャラリーコンテスト表彰式 さよならパーティー 写真夜会	10:00 13:00 13:30 17:00 17:30 19:00	羽衣公園ほか 文化ギャラリー 〃 改善センター 〃 〃 四苦八苦広場	・思い出写真館「NIJI」・ストリートフォトギャラリー・ふぉとまーけっと・フリーマーケット など ・音楽と写真のコラボレーションⅡの出演は沖縄のグループ「ディンカ・ドゥンク」

写真甲子園本戦大会出場校
（ブロック代表校）

中部・東海ブロック
静岡県立伊東高校
「虹色日和」
（カラー8枚組）
＝初出場



北海道ブロック
北海道帯広南商業高校
「ACTIVE☆NANSHO
～after school ☂でも☼でも～」
（カラー8枚組）
＝2年ぶり2回目

近畿ブロック
大阪市立工芸高校
「人情愛情大阪情」
（白黒8枚組）
＝3年ぶり11回目

東北ブロック
秋田県立大曲高校
「雪の記憶」
（カラー7枚組）
＝初出場

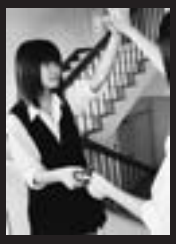
近畿ブロック
市川高校（兵庫県市川町）
「共に鍛え、共に泣き、共に笑う」
（白黒8枚組）
＝13年ぶり2回目

東北ブロック
福島県立郡山東高校
「WAを以って尊（たっと）しと為す
―円JOY!! マイライフ―」
（カラー8枚組）
＝初出場

中国ブロック
岡山県立倉敷古城池高校
「写道（シャドウ）～影（ライバル）～」
（白黒4枚組）
＝初出場

関東ブロック
栃木県立栃木工業高校
「僕らの好きな街『とちぎ』」
（白黒8枚組）
＝2年連続2回目

四国ブロック
香川県立坂出高校
「記憶の断片
～君の笑顔を思い出せなくて～」
（白黒8枚組）
＝4年ぶり2回目



関東ブロック
千葉県立柏高校
「ドアノブで遊ぼう
～OPEN YOUR MIND～」
（カラー8枚組）
＝初出場

九州・沖縄ブロック
熊本学園大学付属高校
（熊本市）
「私たちは本気です」
（白黒7枚組）
＝初出場

関東ブロック
正則高校（東京）
「時の流れに生きる町」
（白黒8枚組）
＝初出場

九州・沖縄ブロック
八代白百合学園高校（八代市）
「ふるさと
～時間がゆっくりと流れる街～」
（白黒8枚組）
＝2年連続7回目

中部・東海ブロック
新潟県立柏崎常盤高校
「時間（とき）よ永遠（とわ）に」
（カラー8枚組）
＝初出場

小・中学校運動会、盛大に

5月から6月にかけて町内小、中学校で運動会があり元気な笑顔がはじけました。

5月25日は、町内トップを切って東川中学校グラウンドで東川中学校体育大会がありました。

午後、雨に見舞われましたが、日中ほぼ順調に競技が行われました。

男女全学年の競技種目としてフィールド競技にジャベリックスロー競技が初めてお目見えしました。昨年までの砲丸投げ競技に代わっての登場です。やり投げ競技の練習用として開発されたもので、プラスチック製のやりを使ったもの。投げてもなかなか思うように距離が伸びず、コツをつかむには要領が必要なようです。

午後からは全校生228人が出場して学級対抗のクラス全員リレー競技を行いました。学年全員が出場するのは初めてです。生徒は、グラウンド脇からわが子の活躍を見守る家族の大きな声援を浴びて力走しました。

同31日、東川小グラウンドで東川小学校開校110周年記念運動会がありました。小雨模様ながら、353人の児童が熱戦を繰り広げました。

少し寒かったので、毎年参加している幼児センターの子供たちのゲーム、全校綱引き、PTA学年対抗玉入れなど一部プログラムが省略となりましたが、グラウンドでは家族総出で元気なわが子の活躍に声援を送っていました。

6月8日には、第一、第二、第三の各小学校、東川養護学校、21日には幼児センターでもそれぞれ運動会が開かれ、地域ぐるみのにぎやかな声援が飛びました。

▲第一小で

▲第二小で

▲東川中体育大会

▲第三小全校よさこい

▲幼児センター

▲東川小運動会

▲養護学校で

くらし楽しくフェス、2万5千人

5月24、25日の両日、キトウシ森林公園で第44回くらし楽しくフェスティバルがありました。2日目の午後からは雨に見舞われて人出が伸びなかったものの、初日は終日好天に恵まれ初夏並みに気温も上がって2万5千人の人出で賑わいました。

春の会場の目玉は、今や道内最大級300店以上の出店数になった恒例フリーマーケットと野菜と花の苗販売。今年は、例年秋の祭りに出展していた浜頓別町から〝海の幸直送便〟屋台が春の会場にお目見えしました。6月上旬までが漁期の新鮮毛がにの産地直売も登場し、かに汁、こうら焼き、ホタテ焼きなど、どれも売り切れの大盛況。採れたての新鮮なウドやフキもすぐに売り切れて大好評でした。

今回から登場した東川キッズコレクションの子供家具の売れ行きも好調で、子供連れの家族が春の祭り気分を満喫しました。

高級熱帯魚が町内の水で“すくすく”。専門家も注目

「ディスカス」という名の高級熱帯魚が、北町2、得永舜司さん（72）方で元気に“すくすく”と育っています。その理由は、どうやら水の良さにある、と専門家の間で今、東川の水が注目され始めています。

南米アマゾン川、プトゥマヨ川流域などが原産地。体表の美しいしま模様と、珍しい子育ての仕方が特長です。

飼育環境が非常に難しく、専門家や愛好家は、飼育用として蒸留水を使い、ホルモン剤や殺菌剤などを加えて常時セ氏28～30度に水温調整するなどの必要があるといわれています。

親魚が産卵まではしても、卵はなかなかふ化せず、稚魚まで育てることが難しいそうです。

ところが得永さん宅では、飼育用の水は、蛇口からくみ上げたまま使用しているだけ。飲用にくみ上げた地下水に手を加えていません。にもかかわらず、親魚はこれまでに3度産卵し、順調に稚魚が育っているのです。

「札幌のペットショップに紹介したところ、その水はどうしたら手に入るのか、と詰め寄られました。注目されているんです」。

飼育を始めて現在4年目。昨年秋以降から産卵するようになり「一度で生まれる稚魚は、多い時で100尾。夫婦交代で子育てをしたり、けんかをしていると、ほかの魚が仲裁に入ったり、とても人間的で飽きない」とか。

今では飼育水槽が6槽にも増えました。「ディスカスブルー」と名付けた新しい模様の稚魚も誕生し、新品種登録へと夢も膨らんでいるということです。

稚魚は、親魚の体表から出る「ディスカスミルク」を吸うために群がっています（得永さん宅で）

学校農業体験、今年のスタートは札幌市立西岡中から

中、高校の農業体験研修旅行受け入れが今年も始まりました。5月26日、トップを切って札幌市立西岡中の2年生40人が町内に到着しました。農家4カ所に分かれて農作業を手伝い、初めての体験に歓声を上げました。

札幌市立西岡中の農業体験研修（川上さん宅で）

28区、川上隆司さん（65）方には10人が訪れました。バスから降りた生徒は「空気がおいしい！」「土がふわふわだよー」と感嘆の第一声。川上さん宅の自家用菜豆、トウモロコシ、カボチャの苗植えに挑戦しました。

初めての体験に「楽しい」「おもしろい」と大きな歓声が上がりました。熊石町に祖父母が住んでいるという生徒は「今度おばあちゃんの家に行ったら手伝おう！」と大感激。

研修旅行は、1泊2日の農業、陶芸、織物製作の各体験3コース。最も人気が高かったのが農業体験コースだそうです。

ひがしかわグリーンツーリズム協議会（井下佳和会長）、（有）アグリテック（社長同）が行うグリーンツーリズム事業は今年で4年目。中、高校生の農業体験・農家泊研修旅行、修学旅行は、予約16校に達しています。前年実績をすでに5校上回り、受け入れ先農家は、旭川、富良野両市内や美瑛、上川、愛別、比布、和寒、剣淵の各町にも広がっています。

28日には、本州方面からの修学旅行第1陣として、2年目の大阪市立松原中学校3年生2クラス68人も到着し、農家17戸に1泊して農作業を体験、夕食にはジンギスカンに舌鼓を打ちました。

本州方面からの修学旅行第1陣が到着（今年で2年目の大阪市立松原中学校3年生、キトウシ森林公園で）

死亡事故ゼロ更新目指して全町民大会

5月30日、東川町交通安全協会（藤田裕三会長）主催の交通安全町民大会が農村環境改善センターで開かれました。今年は4月30日付けで町内の死亡交通事故ゼロ記録千日を達成、さらにゼロ記録が続いています。今後の記録更新に向けて交通安全宣言を行い、全町挙げて無事故への誓いを新たにしました。

町内建設関連各社従業員や、各町内会役員、交通安全指導員ら300人以上が集まりました。

主催者を代表して、藤田会長は「物損事故は2日に1回起きている。事故が起きてもそれが大きな事故につながらないような運動を展開していきたい」と全町単位の交通安全意識づくり、交通安全教室の開催などを訴えました。

草開秀二東町1丁目町内会長が交通安全宣言しました

加茂幸夫旭川東警察署長ら関係者も出席。加茂署長は「物損事故160件の発生ということは、事故関係者は年間300人くらいに達しているということになる。7千人の人口に比較すると、事故に遭う人の割合はかなり多い」と無事故継続への気持ちを引き締めていました。

社会を明るくする運動に呼応して、東川中で講演会

6月17日、東川中学校で旭川保護観察所、山口慶保護官を講師に招いて講演会がありました。

社会を明るくする運動に呼応して、旭川地区保護司会東川支部（石上郁支部長）が主催しました。

「皆さんは保護司の役割を知っていますか。刑務所からの出所者を保護し、支援、援助している団体です」と保護司の役割を説明しました。

また、多くの非行事件、事件を犯した少年、少女たちと日ごろ接している経験から「非行に走るタイプは、視野が狭い人、世界が狭い人が多い。だれとも理解し合えないので犯罪に走ってしまいがち。皆さんはいろいろな人と交流して視野を広げ、いろいろなことを経験してほしい」「13歳から15歳の年齢期に最も多いのは、薬物乱用。興味本位に手を出すと、依存性があるので絶対に止められない。絶対に手を出さないでほしい。相談すべき人に必ず相談してほしい」と訴えました。

東京・八重洲地下街で今年も魅力PR

5月28日から6月3日までの1週間、JR東京駅の八重洲地下街で、大雪山の自然と東川町の特産品をアピールする毎年恒例の観光キャンペーンを今年も開きました。

本町の代表的な特産品として米缶、大雪旭岳源水や木工クラフト製品など約70アイテムを紹介しました。

今年の会場は、昨年のメーンアベニューから約100メートル移動したセンタースポットで約70平方㍍の広さ。「北海道かみかわ観光フォトグラフウィーク」と題して、町内で写真ギャラリー・北写人を運営している写真家、深山治さんの大雪山の大判自然写真7点も展示しました。

「行ってみたいね」「落ち着くなあ～」と大好評。来場者から移住相談もありました。

会場は、本町出身者のひがしかわ東京会の会員さんたちも日替わりで手伝いに来てくれ、一緒にPR。旭川市、上川管内町村の観光PRも併せて行い、人気の旭山動物園は注目度もひときわ高かったようです。

豊作願って町内小、中学校で田植え

5月28日、東川中学校（鍛治川明校長）、東川第一小学校（大島峰夫校長）でそれぞれ、学校田の田植えをしました。みんなで手植えし、出来秋が待ち遠しい春到来です。

東川中の学校田「羽衣田」は、羽衣公園の一角にある約20㌃。毎年1年生が田植えの担当です。3クラス約70人が素足になって水田に入り、町内の農家が育てた「おぼろづき」の幼苗を手植えしました。

この後途中の草取りは2年生の担当。9月末には約10俵（1俵60㌔㌘）の収穫を見込んでいます。

第一小では、毎年近くの農家の田んぼを借りています。今年は、とならりの谷地本修也さん（50）の一角を借りて全校生30人が田植えしました。

サツエおばあちゃん（78）が田植えの先生です。「まっすぐに植えなくてもいいからね。転ばないように気をつけてね」とコツ（？）の伝授を受けて「手も足もドロだらけだべさぁ～」と楽しそうに「ほしのゆめ」を植え付けました。

3、4年生はこの後、総合学習で生長観察をします。出来秋にはみんなで特製おにぎりを食べる予定です。

東川中田植え

第一小田植え

第三小の校舎周辺がボランティアできれいに整備

東川第三小学校（吉田顕康校長）ではこのほど、花本建設（旭川、花本金行社長）が校舎建物周囲の敷地整備のボランティア作業をしました。

古い樹木、枝せん定後の処理、校舎建物周囲の大規模な敷地整備に困っていたところ、近くの同社資源リサイクル部事業所の社員がダンプカーや重機を持ち込んで、ボランティアで整備をかって出てくれました。

きれいに整地した後には、トラック7台分もの切り込み砂利も敷いてすっかり見違えるようになりました。

同校では、5月上旬から約2週間かけて、PTAの父兄や地区の老人会の会員約50人も学校花壇整備に汗を流し、見違えるほどきれいに花々が咲き誇るようになりました。

プロバスケット「レラカムイ」の選手がやって来た

6月18日、本道のプロバスケットチーム「レラカムイ北海道」の朝山正悟選手（27）、勝又穣次選手（26）の2人が東川小にやってきました。拍手で迎えた子供たちは、初めて間近で接するプロ選手に大感激。約1時間の練習でしたが、基本をしっかり習って自信をつけたようです。

当麻町スポーツセンターで行ったチーム合宿の合間に訪れてくれました。

東川小、東川第三小で構成している東川ミニバスケットボール少年団の13人と、旭川市立忠和小ミニバスケットボール少年団の11人が指導を受けました。おそろいのTシャツに着替え、ドリブルの基本や、ボールを手に慣らすためのボール回しの練習を中心に、体育館狭しと動き回りました。日ごろの練習と比べものにならない目の輝きでした。

朝山、勝又両選手は、ともに今季旧OSGフェニックス東三河（現浜松・東三河フェニックス）から移籍してきた期待の新鋭です。

今年もにぎやかに山開き

6月21日、大雪山系旭岳が今季の山開きをしました。ふもとの旭岳温泉、勇駒別神社で山の無事故を願って安全祈願祭を行い、その後青少年野営場で地元旭川・近文アイヌの人たちが伝統の儀式、ヌプリコロカムイノミで山の神に今季の無事故を願いました。

安全祈願祭は、松岡市郎町長、浜辺啓東川町観光協会長、庄内孝治東川山岳会代表、大雪山愛護少年団（椎名俊文団長）ら約40人が出席しました。

祈願祭の後は、青少年野営場で夏山シーズン・インを祝って、ジンギスカンパーティー。温泉街に宿泊している海外からの観光客も見守る中、旭岳自然保護監視員、ネーチャーガイドら13人が恒例の創作劇で地球温暖化を防ぐエコ活動を訴えました。

夜に入って山の神を迎えるキャンプファイヤーに火がつくと、いよいよメーン行事、ヌプリコロカムイノミの儀式です。約30人のアイヌの人たちが1年の山の安全を願って厳かに山の神に祈りをささげ、伝統の歌と舞いを奉納しました。

ヌプリコロカムイノミの儀式

日本メディカルプロダクツ㈱、東川工場いよいよ着工

医療用マスク、用具の国内大手、日本メディカルプロダクツ株式会社（旭川、山本倫生社長）の東川工場（北町11丁目）が建設着工しました。5月30日、関係者約30人が出席して起工式を行い、本町からは三宅良昌教育長が出席して工事の無事完成を祈りました。

東川工場は、総面積約4・3㌶の敷地に、滅菌センター、物流センター、製造工場を順次併設し、平成24年ごろ全体完成を予定しています。

今回着工したのは、滅菌センター（鉄骨造り平屋建て延べ約2千平方㍍、建物建設費約2億2千300万円）。今年9月末ごろの完成予定です。

鍬入れした山本信男会長

安全な米と札幌の消費者がつながって20周年記念の集い

有機無農薬米、減農薬米を生産している町内の2生産者と札幌市内の消費者グループが直接交流を続けて今年で満20年を向かえ、6月7日、札幌のグループ会員約50人が来町して「交流20周年の集い」をしました。

安全な米で交流を続けてきたのは、有機無農薬米生産の道内草分け的生産者、30区の佐竹良洲さん（59）と、減農薬・減化学肥料米生産を続けてきた12区の松林直樹さん（57）。

ヨガサークル「札幌ビューティーヨガ」（札幌市清田区）代表で、NPO法人日本YOGA連盟評議員の江連征子さんが中心となっている消費者グループと交流をし、佐竹さん、松林さんの米は、毎月1回、札幌市内の消費者に直接届けてきました。

札幌からバスをチャーターして来町した一行は、佐竹さん、松林さん方のほ場を見学後、自家産農産物で作ったお弁当で手作りの集いを開き、これからも「安心、安全な食」を通じて生産者と消費者がつながっていくことを誓いました。

今、生き生きと㊷

「北の住まい設計社café」シェフ **鈴木 一徳**（すずき かずのり）さん

木々に囲まれ、木漏れ日に照らされた森の小さなカフェから、パンを焼くにおいとトマトソースのかすかな香りが漂い流れてきます。夏は〝さわさわ〟と葉風がそよぎ、小鳥たちのさえずりと一緒に、時折木材を切る旋盤の音が家具工場から風に乗って流れてきます。すっかり葉が落ちる冬、木立の間からは、大雪山系の峰々が凛とした姿を眼前に現します。こんなぜいたくな空間で、ぜいたくな手作りパスタと〝ホッ〟とひと息つくコーヒーブレイクはいかが？

「道産小麦とフレッシュトマトのソースを使うことを基本に、生産者が分かるもの、安全なものを、手間をかけて出していきたい」。

森の中の小さなカフェ建設の話が持ち上がった時、自ら「ここで働きたい」と飛び込んできました。店を切り盛りして5年目を迎えました。「食材をもっと近づけたい」との思いが日々強まっています。

「新しいメニューを増やしていくというよりも、地元のものを使って、手間をかけて料理をつくっていきたい」。

手打ちパスタの原料は道産小麦の代表格「ハルユタカ」。「香りがすごく高いので、これを生かしたいという思いが強かった」と言います。

トマトソースは、冬用に備蓄したものを使います。もちろん地元、旭川市東旭川産。豚肉も東旭川産。牛乳は無配合飼料で育てた乳牛からとった同市神居の小さな牧場から。同じく無配合飼料で育てた東川産の自然有精卵、富良野産無農薬タマネギなど、こだわりの地元産食材の数々を使っています。

「もっと近くに求めたい。良いものは近くに寄ってくると思う。もっと狭い範囲で地産地消をして、地域とつながりたい」。

◇

「東京の暮らしがすごく楽だったので、当初は『1～2年間仕事で来ている程度では、住もうなどという気持ちにはならないだろう』と思っていた」と言います。

「東京にはずっと帰るところがあった。ところが1年経って気がついたら、帰りたくないと思う気持ちに自分が変わっていました」。

「嫌いだ」と自分自身で思い込んでいた趣味のアウトドアも、今では「休みの日をつぶして川に釣りに行き、山菜採りに行く自分がいるんです。これってすごくぜいたくなことですよね」。

昨年、東京都内の両親も自宅を処分して町内に移り住み、現在一緒に暮らしています。「町の少しの不便が良い。つくり過ぎていないところが良い。山並みや四季の移り変わりを感じることができる自然が、良い人々がまちに増えていくことにつながると思います」。

旧教員住宅を改築・増築した北の住まい設計社事務所棟

北の住まい設計社は、旧第五小の旧校舎

「café」2階のバンガロー風店内

森の緑の中にたたずむ「café」

小粋な「café」入り口

木々に囲まれた「café」前庭

鈴木（すずき） 一徳（かずのり）さん「北の住まい設計社café」シェフ／ 上岐登牛 ☎82−4556（店舗）

東京都出身、39歳。東京都立の商業高校（商業科）卒後、武蔵野調理師専門学校（東京・池袋）卒。洋食店（東京・銀座）で修業後、西武セゾン系の「ホテル西洋銀座」（同）のイタリア料理レストラン「リストランテ・アトーレ」に10年間勤務。当時料理長を務めていた日本イタリア料理協会初代会長シェフ、室井克義氏（56）に師事し、旭川市内に新規開店するイタリアンレストランをプロデュースするために来道。その後「北の住まい設計社」が敷地内に新たに開店させたカフェのシェフに就任。

飲水思源（いんすいしげん）

町長　松岡市郎

写真甲子園の高い評価と温かい人々の応援

写真甲子園は、１９９４（平成６）年にスタートしてから今年で15回目の節目を迎え、全国からの応募高校数は今回２５２校と過去最高（前年２４２校）となった。

主催者団体の一つである北海道新聞社喜多義憲事業局長（元旭川支社長）は、「北海道から発信する素晴らしい文化事業」と、ＮＨＫ、全国新聞社事業協議会や共同通信社への後援確保に奔走していただいた。結果、今回から「ＮＨＫ」「共同通信社」「全国新聞社事業協議会」の後援が決定した。

「まんが甲子園」「俳句甲子園」など「〇〇甲子園」と名の付く文化系大会は全国で21件あるといわれる。その中で「ＮＨＫ」の後援は写真甲子園だけのようだ。

後援をめぐりＮＨＫでは議論はあったようだが、前ＮＨＫ旭川放送局長小林正治氏の人脈と推薦により決まった。同氏は「小さな町が頑張っているのを応援するのは当然」と言ってくれる。

後援団体の強化により出場選手も一層熱が入り、その様子が地方新聞やＮＨＫテレビを通じて全国へ紹介されることが期待できる。「写真の町」東川町と出場高校の市町などとの距離が一層近くなる。

ＮＨＫの後援によって、今年は早速、ＮＨＫ総合テレビ、土曜日番組の「ドキュメント日本の現場」で全国放送が決定し、また旭川放送局からニュース番組の中でも全国へ紹介される予定である。ｕｈｂでも１時間番組が予定されている。また実現までは容易ではないが、写真甲子園の映画化やドラマ化に向けた動きも出てきている。

立木義浩審査委員長や協賛団体キヤノンの幹部の方々とも出場高校枠拡大を具体的に検討している。

選手の宿泊受け入れが問題となっていたが、農家の方々29戸が宿泊施設の許可を得ている。選手たちが農家等に泊まって普段着でローカルな人々と交流し、写真を撮ることが実現すれば、写真の町からの大きなメッセージの発信となる。

先人がまかれた種が多くの人々の力で芽を出し、成長している。ご支援くださる方々に感謝しなければならない。住民の皆さんから「良かったね」と感謝される「写真の町」と写真甲子園を目指していきたいものだ。

短歌

とおき日に吾に抱かれて泣きし孫今日は花嫁うれしくも淋し　那須　喜美
水色の朝顔咲く家と人の云う笛たてくれし友のやさしき　瓜生　昭枝
老人の医療費無料の時代あり先行き読めぬ政治ぞ悲し　松倉　和子
わが誕生日祝いて息子らとのひと日旅深緑の峠に心洗わる　永江　栄子
戴きしタランボの芽とや美味なと夕餉の膳の主役となりぬ　嶋崎　ミエ
懐かしき日々を友等と語らいて気付けば湯の宿早も明けゆく　笹田　冨士子
四川大地震に遭いし小学校他国であれど胸痛くなる　岡澤　チズ子
落花してなほ絵と残るアデニューム花の命のいとしさおもふ　矢沢　ますえ
毎日を土とたわむる日々なれば働く喜びかみしめている　中田　治子
絶対に引き返さない秒針のすすめすすめにすこしたじろぐ　宮坂　敬子
さまざまな事件や事故の多かりき平穏な世を強く願いをり　清水　チヨ
櫻咲くその明るさにさからひぬ七つボタンはまだまだ消えぬ　井山　一文
消防署跡に某会社の標識立てり早朝より車十四台並ぶ　尾池　真沙子
なんだろうこんなに忘れっぽくなりて短歌の締め切り問にあうかしら　岩田　ふじえ

俳句

身を賭して泥の振りする蛙かな　石澤　清宏
老犬の惰眠むさぼる夏の陰　澤田　久美子
大古しのぶ草津白根山の湯釜かな　松山　蓉子
夏陰やまだ新しき乳母車　小林　露葉
語り合ふ友は黄泉（よみじ）路や夏の翳　青野　公花
風光る牡牛の如く昏るる村　宮坂　紫雲
ものさしの娘の名のありて浴衣縫ふ　秋山　深雪
里の湯や田植終えたる顔つどう　杉山ひろのり
草笛や小さき兵隊還らざる　徳光　吐苦
ふだん着で客迎えてや独活を食ぶ　杉山　りつ
夏陰なく球追う少年声高し　山口　佐知子
長き人生（とき）身を休ませる夏陰に　高瀬　順子

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)。

クィーン(映画・DVD)

エイベックス・エンターテイメント

1997年8月31日、チャールズ皇太子との離婚後、ダイアナ元皇太子妃がパパラッチとの激しいカーチェイスの末、自動車事故によって急逝した。世界を揺るがせた事故直後の7日間を描いた究極の"リアル・フィクションドラマ"。初めて描かれたエリザベス女王の本当の姿。そして、ダイアナとの確執の行方は?(104分)

みずたまレンズ(絵本)

作:今森光彦／刊:福音館書店

雨がザーザー降ると、地面にはじけてつぶになります。そして、朝露や雨にぬれた花や葉っぱには、キラキラと丸いみずたまがいっぱい光っています。そこにはいろんな物や風景が映ってとってもキレイでちいさな虫になった気持ちでみずたまレンズをのぞいて見れば、普段見ている景色とは違う、新しい世界が広がります。

デジカメ上手になる(一般書)

著:伊藤卓哉／刊:かんき出版

プロのような写真は、高価な一眼レフカメラじゃないと無理?いいえ、普段使いの薄型デジカメでも、撮影テクニックと裏ワザできれいな写真は撮れるんです!オートモードで失敗する原因や、思い通りに撮れない、「露出」や「ホワイトバランス」などの機能を、どんな時に使えばいいのかがわからないという撮影方法のギモンをいっきに解決!

Dr.中田の「健康にばんざい」

生活習慣病を防ごう⑥

今回は「糖尿病性腎症」について、お話ししましょう。

５月号で、糖尿病性腎症は、日本人が人工透析療法導入に至る第一の原因疾患であること、糖尿病患者の重要な死因の一つであることに少し触れました。

私たちの腎臓は、体内でできた不要な物質を血液からろ過し、尿として体外へ排せつする重要な臓器です。

この働きは、それぞれの腎臓の中に約１５０万個ずつある糸球体という組織で行われています。

糖尿病性腎症は、高血糖によって、主にこの糸球体に病変が起き、腎全体としての機能低下から、最終的に末期腎不全に至る病態です。

糖尿病性腎症の進展について少し説明しましょう。

この糸球体の変化は、糖尿病の発症に伴ってゆっくりと進むのですが、尿所見・腎機能に当初異常は認められません。

その数年から十数年後、尿中にタンパク質が排せつされ始めます。この時期を「腎症の顕性化」と呼びます。

その後はほぼ直線的に腎臓の働きが低下していき、腎臓の働きが極度に落ちた状態、すなわち末期腎不全期に至ります。

体内でできた不要物を、尿として体外に排せつできなくなった病態を「尿毒症」といいます。人工透析による機械的な除去が、その唯一の治療方法です。

尿毒症は致死的な病態であることはもちろんです。さらに、このような腎機能の悪化に伴い（腎症のステージが進むほど）、心血管疾患発症の危険性が高くなります。

私たち医師は、タンパク尿を確認することで腎症を診断してきました。しかし最近は、タンパク質より小さな物質である「アルブミン」の尿中排せつを測定することで、もっと早期の段階で腎症の有無、腎機能悪化のターニングポイントを診断可能になってきました。

それでは、糖尿病性腎症の治療を考えてみましょう。

血糖をより正常に近づけること、そして血圧も正常化させることが糖尿病性腎症の発症予防に重要です。

では、尿中にタンパク質が出始め、すでに顕性化してしまった腎症をどう治療するか。

これまでは、食事のタンパク制限と、より厳密な血圧の管理が治療方法とされてきました。しかし、残念ながらその進行を有効に食い止めることはできませんでした。

ところが近年、降圧薬の一つであるアンジオテンシン変換酵素阻害剤（ＡＣＥ阻害剤）やアンジオテンシンⅡ受容体拮抗剤（ＡＲＢ）に腎症の発症、進展を抑制する働きがあることが分かってきました。

さらに、一度踏み込むと後戻りはできないと考えられていた尿タンパク陽性から末期腎不全に至る糖尿病性腎症病期の進行ですが、これらの薬剤を使用することによって、その病期の改善に成功する症例が最近報告されるようになってきています。

しかし、それらは一部の症例で、糖尿病性腎症の完全な治療法の確立にはまだまだ多くの研究と時間を要します。

次回は、糖尿病性神経症から糖尿病本体の治療へと話を進めてまいりましょう。

（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。

「旭岳から裾合平までの縦走」

〝ビュービュー〟と強い風が吹き抜けていきます。すると今まで覆っていた雲が切れ、眼下には地獄谷が顔を出し、遠くには姿見の池が見えます。後ろを振り向けば、そこには登山道が果てしなく続いています。ここは、旭岳の山頂です。

旭岳ロープウェイ姿見駅を出発し、登山道を歩いてきました。旭岳山頂からは、裏旭の雪渓を一気に駆け下り、間宮岳を経由し、中岳分岐、中岳温泉、裾合平へと向かいます。途中、昼食をとるために、裏旭から間宮岳の間で休憩し、おにぎりをいただきます。空を見上げると青い空がどこまでも広がっています。

エゾノツガザクラ（中岳温泉付近）

雪解け後、利用者が多くなる前に、登山道の現地調査を行っています。現地では、登山道の保護ロープが切れたり、看板の文字が消えていたり、と過ぎ去った冬の厳しさを感じさせられます。

近くでは、エゾシマリスが〝チョコチョコ〟と歩き回っています。植物帯への進入を防止する保護ロープ張りなどは、国立公園保護協会の監視員やパーク・ボランティアと協力して行います。裾合平から姿見方面にかけては、登山道整備において、石組み工法を採用し、流水による浸食などを防止するようにしているところです。多くの利用者が訪れる環境をどのように保全していくかということも重要な課題です。

７月は、色鮮やかなお花が地面いっぱいに広がります。ピンク色で下向きに咲く「エゾノツガザクラ」、白くかわいらしい「チングルマ」などを見ることができます。短い夏に愛らしく咲くお花は、心を和ませてくれます。この時期にしか見ることができない自然が、あなたの訪れを待っていますよ。

文：環境省東川自然保護官事務所　田畑慎之介

英語指導助手・アシュリー・ペトゥルッチさん離町インタビュー

見て、感じた2年間

英語指導助手として東川町で2年間活躍したアシュリーさんが、派遣期間を終えて8月初め、カナダに帰国します。この町に住んで、見て感じたことはどんなことだったのでしょうか。離町を前に、率直な思いをたずねてみました。

（聞き手：宮地晶子さん　収録日：6月6日、東川中学校で）

「適切な話し方を考えるようになった」

―日本に来る前はどんなことを期待していましたか。実際にはどうでしたか。

「北海道に来てみると、道路標識を見なければカナダかと思うくらい風景が似ていて、これは安心であると同時に少し残念でした。実際に住んでみたら、近代的で驚きました」。

―カナダと北海道の違いは何でしょう。

「日本では人がとても礼儀正しいです。驚いたのは、事務所に偉い人が来たとき、みんなが立ち上がってお辞儀することです。カナダでは相手が教育長でも『ハーイ！』とあいさつします。

それに日本人のほうが控え目です。よく考えてから話をする印象があります。カナダでは相手の気持ちを考えずに話すようなところがあります」。

―日本で特にびっくりしたことはありますか。

「魚を骨まで食べることですね。普通レストランでは切り身で出てくる魚が、日本ではお頭つきで丸ごとでてきて、びっくりしました」。

―感動したことは？

「とにかく人が親切です。例えば郵便局でおつりを受け取るのを忘れた時、100円持って追いかけてきてくれたのには感動しました」。

―カナダに紹介したい日本のいいところはありますか。

「お互いに敬意を払うということでしょうか。

非常に微妙なことですが、日本に住んでいる2年間にしみこんだような気がします。

カナダのトロントの祖父母のところに3月に行ったとき「よく考えてからものを言うようになったね」と言われました。どういう話し方が適切なのか、ということを学びました」。

―日本人は率直に話さない、と言われることがあります。これはいいことですか。

「後先を考えずにすぐに言葉に出してしまったり、率直さが足りなさすぎても、両極端はいけないので、カナダと日本の真ん中くらいがいいと思います」。

―最後にみなさんに何か伝えたいことはありますか。

「カナダは異文化が共存するマルチカルチャー社会です。常に違う文化圏の人に接しています。だから他文化の人と話すとき、よそ者と感じさせない話し方に慣れています。

日本の人ももっと外から来た人に心を開いてほしい。怖がらないで、話かけてほしい。とても距離を感じます。

何を話しかけていいのかわからないのだと思いますが『箸（はし）は使えますか』と聞くより『最近、何か面白い映画見た？』と聞いてほしい」。

―「箸、納豆、刺身」の類の質問ですね。

「そういう質問は会話の糸口になりますが、もし日本の人が『フォークは使えますか』と聞かれたら嫌でしょう。それより普通のことをもっと話しかけてほしいです」。

―どうもありがとうございました。2年間ご苦労様でした。

（後書き・アシュリーさんは離日後、東南アジアの国々をしばらく旅行するということです）

町の風

雑記抄

ストップ・ザ・限界集落

移植の水稲が株間をせばめ、草木の青葉若葉が深緑の空間をひろげる七月の町は緑風さわやかである。

が、然し、あちこちのニュースなどで「限界集落」という言葉が乱れ飛んでいる昨今にあっては「ざわめき風」が浸み込んでくる日々なのでは…。

限界集落とは…最初に提唱した大野晃高知大学名誉教授の限界集落とは

過疎と高齢化によって、集落の自治や冠婚葬祭などの機能が極度に低下し、共同体の機能が限界に達した集落で、65歳以上で50％以上の高齢者が占める

ということである。

限界集落の実態…国土交通省の調査（06年4月）では、全国に七八七三のうち、二六四一集落が消滅の恐れがあるとされ、道内（08年5月）では、五七十か所（全集落の9％）で、住民の半数以上が55歳以上の「十年後の限界集落」はその四倍、全体の三分の一を超えているとされ、道内の場合は二年前の国の調査より二百カ所も一気に増えたというから驚きではある。

子供や若者が減り、伝統文化が途絶えたり、山林の管理が困難となって水害が増加したり、医療や福祉、教育などのいわゆる公的サービスも低下したり、除排雪や買い物など日々の暮らしにも不便を強いられたりして、住みづらい不安な集落が増えてきている。

再生策と支援…限界集落を抱える市町村は百六十カ所の消滅という予測をしている。百を超える古里が失われる事態であるという。

手を拱（こまね）いていては道内の九割の市町村で人口流出が増大するだけとも。早急な対策が必要不可欠であるから、

行政区再編
広域行政
支庁再編
の適正な規模と運用等々についての「決め細かい対策」で地域の声を映し出すために、加速化の限界集落をストップする「地域づくり」が展開されなければ…。

かつて、木村尚三郎東大名誉教授は「若者・余所（よそ）者・旅の者をだいじにするのが真の町づくり・人づくりの基本である」と進言された。これがベースになっているような渡島管内の福島町千軒地区では「百二十人だからできる地域づくり」に取り組み、「千軒そば」と「殿様街道探訪ウォーク」をつくり出したという。正に「逆境をはね返す地域ぐるみ」の活動である。

集落を「一定の土地に数戸以上の社会的まとまりが形成された、住民生活の基本的な地域単位」とする調査では、「どの範囲を一つの集落と見なすか」は各市町村の判断に任せたので、

町内会単位
小学校区単位

というような「バラツキ」があって、大まかな傾向・動向・方向しかつかめないとしても、何よりも「過疎対策」を最優先しないと、

古里の呼び方（道新うそクラブ）
昔-長寿村
今-限界集落（札幌・冬扇）

となるだけ…。

過密の中央部にあっても、コミュニティーの三しき、つまり、

自治知識
自治意識
自治組織
の自発と自主と自立を目指すための、地域の活性化、地域づくりの推進、生涯学習の推進に取り組む「町の風」はどうだろうか。

（前）中央分館長
尾池隆男

東川町子育て世帯向け　住宅事業が始まります

子育て世帯が安心して子どもを育てることができ、子どもが健やかに成長できる環境づくりを進めることを目的として、子育て世帯向け用の地域優良賃貸住宅（特定公共賃貸住宅）を整備します。7月1日から申込書の配布を行い、8月1日から申し込み受け付けを開始します。入居開始は10月上旬を予定しています。

子育て世帯向け住宅事業の内容

従来の家族向け特定公共賃貸住宅とは異なり、子育て世帯を支援することを考えた一戸建て賃貸住宅です。このため、次のような特色があります。

入居者資格

入居の申し込み時点で次に揚げる要件の全てに該当する方が対象となります。

①入居しようとする世帯の人数が４人以上いること
②小学校就学前の子どもがいること
③入居しようとする世帯の合計所得が月額15万8千円以上48万7千円以内であること

入居期限の設定

この住宅は子育て世帯を継続的に受け入れていく住宅として位置付けているため、入居される方には、一定の期限（入居期限）を設けています。入居期限は、小学校就学前の子ども（該当する子供が２人以上の場合は、もっとも年齢の低い子）が18歳になる日の属する年度の末日（3月31日）までとし、その期限までに退去をしていただくことにしています。

また入居期限の６カ月前までに、入居者の方に期限到来の通知を行うことにしています。なお、入居期限の到来前でも、18歳未満の方が同居しなくなった場合は、入居期限が短縮されます。

入居決定時の確認

子育て世帯向け住宅へ入居が決定した方に、住宅が子育て世帯向け住宅であることや入居期限等が定められていることを入居の前に必ず説明いたします。その際、入居決定した方からこの説明を受けた、ということを記載した書類を提出していただくことにしています。

入居期限の延長

入居後、出産等により同居する子どもが増えた場合には、すでに設定している入居期限を延長することが出来ます。この場合、期限延長の申請が必要となります。

入居者の選考

申し込み者が募集した戸数を上回った場合は、公開抽選により入居者を決定します。

景観保全

子育て世帯向け住宅は、従来の集合型住宅ではなく一戸建て住宅となります。入居する方には、より良い住宅環境を維持していただくために協定（景観協定）を結ばせていただきます。

入居者負担額

入居者の所得に応じ、入居者負担額を月々ご負担いただきます（入居者の所得申告が別途必要となります）

入居者世帯の月額所得	入居者負担額
158,000円以上322,000円以下	51,300円
322,001円以上445,000円以下	58,900円
445,001円以上487,000円以下	67,800円

住宅の概要

現在建築中の住宅は、道産材を使用した庭付き一戸建て住宅になります。

場　所	間取り・戸数	建築年・構造	そ　の　他
西町5丁目6番	・4LDK（89.7㎡） ・3戸	・平成20年 ・木造平屋建て （オール電化住宅） （ユニットバス）	※家賃のほかに電気暖房機、給湯器関係のリース料（月額6,000円程度）が別途必要です。 ※物置付き、駐車スペース有り

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。
敷　　金　家賃（入居者負担額）の３カ月分に相当する金額
連帯保証人　入居者と同程度以上の所得金額がある方２人
※昨年中の所得がわかる書類を持参していただくと、入居者資格（所得の要件）の適否を判断することが出来ます。

今後の日程（予定）

①申込書配布	7月1日（火）～	※申込書配布場所～税務課収納室（役場庁舎1階4番窓口）
②申込書受け付け	8月1日（金）～8月22日（金）	※申込書受け付け場所～税務課収納室（役場庁舎1階4番窓口）
③入居決定	8月下旬（予定）	※申し込み者多数の場合、公開抽選会を開催します（開催日未定）
④入居開始	10月上旬（予定）	※検査等により、多少入居開始日が変更する場合があります。

お問い合わせ／役場税務課収納室　☎82−2111（内線121・122）

平成20年度国民健康保険料率が決まりました

このほど開かれた広域連合議会で大雪地区広域連合の平成20年度国民健康保険料率が決まりました。医療制度改革に伴って、新たに「後期高齢者医療支援金」が加わったほか、納付方法として「特別徴収(年金天引き)」が始まるなど、仕組みが変わり、医療費の進ちょく率、所得状況等を十分に考慮、検討した結果、下記の保険料率になっています。これまでと同様、加入者の皆さまが安心して医療を受けられるよう、事業運営にご理解とご協力をお願いします。

▶保険料率は次のとおりです（下線部分が本年度の改正点）

		H20年度国民健康保険料率　（　）は前年度		
		医療分	支援金分（※１）	介護分（※２）
所得割（%）		5.2 (8.0)	1.7 (－)	1.5 (1.5)
資産割（%）		20.0 (40.0)	8.0 (－)	4.5 (7.4)
均等割（１人当たり、円）		19,000 (26,000)	6,200 (－)	8,000 (9,000)
（※３）	７割軽減額	5,700 (7,800)	1,860 (－)	2,400 (2,700)
	５割軽減額	9,500 (13,000)	3,100 (－)	4,000 (4,500)
	２割軽減額	15,200 (20,800)	4,960 (－)	6,400 (7,200)
平等割（１世帯当たり、円）		30,000 (39,000)	9,000 (－)	8,000 (9,000)
（※３）	７割軽減額	9,000 (11,700)	2,700 (－)	2,400 (2,700)
	５割軽減額	15,000 (19,500)	4,500 (－)	4,000 (4,500)
	２割軽減額	24,000 (31,200)	7,200 (－)	6,400 (7,200)
賦課限度額（円）		470,000 (560,000)	120,000 (－)	90,000 (90,000)

（※１）　74歳以下の人が納める後期高齢者医療制度（長寿医療制度）に必要な総医療費の一部を負担するための「後期高齢者医療支援金」です。

（※２）　40歳～64歳の人（介護保険の第２号被保険者）が納める介護保険料相当分です。65歳以上の人が納める介護保険料は、国民健康保険料とは別に納付していただきます。国民健康保険料には含まれません。

（※３）　前年所得が一定の額に満たない世帯は、均等割と平等割の額からそれぞれ軽減額を差し引き、７割、５割、２割の軽減額が適用されます。

【保険料納期限】

第１期	7月31日（木）
第２期	9月1日（月）
第３期	9月30日（火）
第４期	10月31日（金）
第５期	12月1日（月）
第６期	12月29日（月）
第７期	平成21年2月2日（月）

▶保険料の納期限

国民健康保険料(普通徴収)、介護保険料(普通徴収)及び後期高齢者医療保険料（普通徴収）の納期限は左記のとおりです。納期限を過ぎますと延滞金が徴収される場合がありますのでご注意ください。

□お問い合わせは大雪地区広域連合国民健康保険対策室、介護保険対策室☎82－2111（内線562・564）
納付相談は、役場税務課収納室☎82－2111（内線121）

【国民健康保険料計算の主な改正点】

医療制度改革に伴い、平成20年度から国民健康保険料の計算方法が変わりました。

▶医療分、介護分の他に新たに後期高齢者医療支援金分が加わります

これまでの医療分、介護分のほかに、後期高齢者医療制度に必要な費用（総医療費から利用者負担を除いたもの）の一部を、74歳以下のすべての医療被保険者が「後期高齢者医療支援金」として負担します。

▶保険料の特別徴収(年金からの天引きによる納付)が始まります

次のア～ウすべてに該当する方は、10月から特別徴収（年金天引き）になります。

ア．世帯主が国民健康保険の被保険者であること
イ．世帯内の国民健康保険加入者が全員65歳以上74歳以下であること
ウ．特別徴収となる年金の年額が18万円以上であり、国民健康保険料と介護保険料の年間合計金額が、年金年額の1／2以下であること

▶医療制度改革による制度施行に伴う緩和措置があります

これまでの保険料負担と大きく変わらないように激変緩和措置が設けられています。

①世帯員の国民健康保険加入者が後期高齢者医療制度に移行し、引き続き国民健康保険に加入している者が１人の場合、世帯に賦課される「平等割」が５年間半額に軽減されます。
②世帯員の国民健康保険加入者が後期高齢者医療制度に移行する場合、後期高齢者医療制度の施行前より保険料の７割、または５割、または２割の軽減を受けていた世帯は、世帯員構成や年間収入が変わらなければ、今までと同じ軽減を５年間受けることができます。
③社会保険等の加入者本人が後期高齢者医療制度へ移行し、その被扶養者（65歳から74歳まで）だった方が、国民健康保険へ加入する場合、所得及び固定資産に対する保険料が２年間免除になり、１人当たりに賦課される「均等割」が半額になります。また国民健康保険へ加入することで被保険者が１人だけになった場合、世帯に賦課される「平等割」が半額に軽減されます。

【介護保険料】

▶保険料率など

介護保険制度では、介護給付費などの費用は、利用者負担（１割）を除いた費用の50%を公費（国・道37・5%、広域連合12・5%）で賄い、残り50%について第１号被保険者（65歳以上）の保険料（19%）、第２号被保険者（40－64歳）の保険料（31%）で賄います。

上記の第１号被保険者介護保険料は、今後の要介護認定者および介護サービス利用の状況の変化に的確に対応できるよう、広域連合を構成する関係町の高齢者の現状と将来推計および介護サービスの利用見込みを行い、第１号被保険者（65歳以上）の介護保険料の基準額（第４段階）を年額52,000円（月額換算4,333円）としています。

▶保険料の区分

第１号被保険者（65歳以上）の保険料は、第１号被保険者本人の住民税課税、所得状況、被保険者の属する世帯の住民税課税状況（当該年度の４月１日時点）に応じて次のとおり６段階に区分します。

保険料区分	対　象　者	算定方法	保険料額（年額、円）
第１段階	生活保護の受給者および世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金の受給者	基準額×0.5	26,000
第２段階	世帯全員が住民税非課税で、［前年の合計所得金額＋課税年金収入額］が80万円以下	基準額×0.5	26,000
第３段階	世帯全員が住民税非課税であって、保険料段階が第２段階以外	基準額×0.75	39,000
第４段階（基準額）	世帯は住民税課税であるが、本人は住民税非課税	基準額	52,000
第５段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円未満	基準額×1.25	65,000
第６段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が200万円以上	基準額×1.5	78,000

【後期高齢者医療制度(長寿医療制度)保険料の納付通知書送付について】

北海道後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者医療制度（長寿医療制度）の平成20年度保険料額を決定しました。大雪地区広域連合では、７月中旬ごろに窓口で納付及び口座振り替え（普通徴収）される方を対象に保険料額決定通知書、納付書を送付します。

年金からの天引き納付（特別徴収）対象の方は、８月中に保険料額決定通知書、特別徴収開始通知書の送付を予定しています。

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、介護保険対策室 ☎82-2111（内線562、564）
役場住民福祉課住民室 ☎82-2111（内線123）

くらし・ネットワーク

7月の行事

5日　慰霊祭音楽行進（午前9時、役場前出発）
　　戦没者・開拓功労者慰霊祭（午前11時、旧役場横慰霊碑）
6日　町農業委員会委員選挙投票日（午前7時から、農村環境改善センターほか）
　　町民体育祭（午前9時、町民運動公園）
7日　中国人強制連行事件殉難烈士慰霊祭（午前10時、東14号共同墓地）
18日　ラトビア訪問団来町（22日まで）
21日　第1回農業委員会総会（午後3時、第3会議室）
24日　東川町産業振興懇談会（午後2時、農協大ホール）
28日　北海道国公立幼稚園教育研究大会（午前10時半、幼児センター）
29日　第15回写真甲子園本選大会開会式（8月1日まで）（午後6時、農村環境改善センター）

8月2日　第24回国際写真フェスティバル開幕・東川賞授賞式（午前10時半、同）
2～3日　どんとこい祭り（羽衣公園ほか）

人のうごき

（5月16日～6月15日、敬称略）

お誕生

生まれた子	父	母	行政区
竹中（たけなか） 優晴（ゆうは）	克守	さとみ	11区
菅原（すがわら） 柚月（ゆずき）	渉介	涼子	17区西町
佐々木（ささき） 琉華（るか）	秀明	友美	17区西町
髙橋（たかはし） 一成（かずなり）	明俊	やす子	17区

おくやみ

	歳	届出人		行政区
庄内　裕亮	34歳	庄内	有美	北町3丁目
蒔田　正	90歳	蒔田	セツヱ	12区
阪上　末子	69歳	阪上	壽雄	2東区
藤井　芳雄	95歳	藤井	ハルヨ	7南区
中西　重吉	86歳	中西	サツ子	22区
吉野　辰子	71歳	吉野	和夫	西区
長　ウメ	89歳	稲場	彰	西町3丁目
佐藤　貴美子	60歳	佐藤	五十夫	11区
合田　政義	88歳	合田	忠	12区
熊谷　和子	50歳	熊谷	輝夫	29区

ご結婚

	行政区
河野　正和／熊谷　由紀恵	北町3丁目

人口・世帯数　5月末日現在

人　口／	7,801人	（前月比＋ 16人）
男　／	3,712人	（前月比＋ 7人）
女　／	4,089人	（前月比＋ 9人）
世帯数／	3,172戸	（前月比＋ 9戸）
出　生／	8人	
死　亡／	8人	
転　入／	27人	
転　出／	11人	

住民福祉課から

ご存知ですか？国民年金の保険料免除・納付猶予制度

国民年金制度では、何らかの経済的理由で毎月の保険料納付が困難な場合、申請によって保険料納付が免除、または猶予となる「保険料免除」「若年者納付猶予」制度があります。

国民年金加入者が保険料を未納の状態のままで万一、死亡または障害を負うことになった場合、ご家族、または本人が遺族基礎年金、障害基礎年金を受けられない場合があります。忘れずに保険料の免除、納付猶予申請をしましょう。

免除、または納付猶予の手続きをした場合、その期間は国民年金の受給資格者期間（300月（25年間）以上）として計算されます。

その間の保険料納付額は少なくなっていますので、将来受け取る年金額は、全額納付の方と比べて少なくなります。しかし受給資格者期間を満たさずまったく年金を受け取れなくなる事態を避けることができます。

将来の国民年金受給額を少しでも増やすためには、該当となった10年以内の免除期間の保険料を、さかのぼって収めることができます。

免除承認期間は7月から翌年6月までです。

▼全額免除　免除期間は年金額を算出する際の資格期間に計算されますが、全額納付したときに比べ、年金額が3分の1になります。

▼一部免除（一部納付）　「4分の1納付」「2分の1納付」「4分の3納付」と3段階あります。

前年所得を基にそれぞれ判定基準があり、審査されます。

決定後は、段階別の保険料を納付することになります。納付しなかった場合「未納期間」となり、資格期間や年金額に反映されません。必ず保険料を納めてください。

（※「申請者、申請者の配偶者、世帯主」の前年所得によって全額免除、または一部免除が判定されます）。

▼若年者納付猶予　一定以上の所得のある世帯主と同居している20歳代の申請者本人及び配偶者のみの前年所得を基に審査が行われます。

▼失業による特例免除　申請する年度または前年度に失業（退職）していた場合。

申請時は、雇用保険受給者証、または雇用保険被保険者離職票が必要です（※申請者以外の「申請者の配偶者、世帯主」の前年所得によって該当段階が判定されます）。

本年度の申請は、印鑑をご持参のうえ、役場1階1番窓口まで。お問い合わせは住民室☎82－2111（内線123）

「栄養教室」で食事から健康に

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、健康の大切さを考えましょう。身近な材料を使って、調理実習をします。バランス、味付けなどを確かめ、食事の見直しと健康を考えてみましょう（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　町民の方はどなたでも
日時　7月18日（金曜日）午前10時～午後1時ごろまで
場所　保健福祉センター
内容　講話「食生活チェック　パート4」、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（※食材料の一部として100円自己負担）
申し込み・お問い合わせ　保健指導室☎82－2111（内線504）

■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

町民公開講座「タクラマカン砂漠探検」へのご案内

NHKテレビ番組「NHKスペシャル」で放映されたタクラマカン砂漠探検（平成16年）の当時の探検隊長、坂東招造氏（東京都内在住）を招いて、東川町高齢者学級の町民公開講座を開きます。

NHK取材当時の映像や写真などを使って、当時の探検の様子や、高齢になってもチャレンジし続ける坂東さんの生き方などをお話いただく予定です。

どなたでも受講できます。ぜひご参加ください。

日時　7月25日（金）午後1時15分から
場所　農村環境改善センター
入場　無料
お問い合わせ　高齢者障がい者支援室☎82－2111（内線506）

企画総務課から

平成21年度町職員（一般職員）の募集

平成21年度東川町職員の募集は、上川管内統一試験として次の要領で行います。応募希望者は内容を確認のうえ、企画総務課までお申し込みください。

募集職種　一般職員（男女とも学歴不問）
受験資格　①高等学校卒＝1988（昭和63）年4月2日から1991（平成3）年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業程度の学力を有する方、2007（平成19）年、2008（同20）年に専門学校または短期大学を卒業された方及び2009（同21）年3月に卒業見込みの方②大学卒＝2007（同19）年、2008（同20）年に大学を卒業された方及び2009（同21）年3月に大学卒業見込みの方。
受付期間　7月7日（月）から8月8日（金）
試験日　9月21日（日）
試験会場　旭川大学
申込書　7月7日（月）から、上川管内すべての町村役場及び各町村に所在する消防署支署、管内町村会事務局で配布。
申し込み、お問い合わせ　総務室☎82－2111（内線223）

平成21年度上川支庁管内町村職員の採用資格試験説明会の開催

9月21日（日）に実施予定の平成21年度町村職員採用資格試験の説明会を次のとおり開催します。

日時　7月12日（土）　午後2時から
場所　旭川市勤労者福祉会館　大会議室（旭川市6条通4丁目）☎26－1304
対象　町村役場の仕事に興味のある方（なるべく受験資格保有者）、及び学校関係者等

「幼児の歯科検診・フッ素塗布事業」のお知らせ

住民福祉課

お子さんの歯の状態をチェックしていますか？　町では、歯科検診とフッ素塗布事業を次の要領で実施します。希望者は、町内の歯科医院で予約してから受診してください。費用に対して町から1人1回につき500円を補助します（補助は年2回まで）。

1. 受診期間	7月1日～8月29日（1回目）年2回実施
2. 受診機関	町内の歯科医院（※受診前に予約してください） ①東川歯科 ☎82-3308　②栄歯科 ☎82-4331
3. 対　象	1歳から6歳（就学前）の幼児
4. 内　容	歯科検診、フッ素塗布
5. 持ち物	保険証、母子手帳、印鑑（補助申請の書類に必要です。書類は、歯科医院にあります）
6. 料　金	500円（費用千円のうち500円が町補助となります） その他治療に係る費用は個人負担となります。

移動献血車の来町

移動献血車が来町します。ご協力をお願いします。

実施日	場　所	時　間
7月17日（木）	JA東川事務所前	9：30～11：30
	旭川福祉専門学校前	12：30～13：30
	役場庁舎前	15：00～16：30

小学6年生二種混合予防接種のお知らせ

次の日程で二種混合（ジフテリア、破傷風）予防接種を行います。乳幼児期に三種混合予防接種で得た免疫の低下を防ぎ、免疫を高めることを目的としています。お問い合わせは住民福祉課保健指導室☎82－2111（内線505）

実施日	場　所	受付時間	対象者
7月29日（火）～8月1日（金）	町立診療所	13:00～17:00	三種混合予防接種を第1期初回（3回）及び1期追加接種（1回）の合計4回のうち、3回以上実施している児童

お問い合わせは住民福祉課保健指導室 ☎82－2111（内線503）

税務課からのお知らせ

■町税（住民税、固定資産税、軽自動車税）納税通知書の送付

平成20年度の町税納税通知書を7月1日に送付しました。

＜住　民　税＞　毎年１月１日現在に居住する市町村に、前年の所得をもとに算出された税額を納める税金

＜固定資産税＞　毎年１月１日に土地・家屋・償却資産を所有している人が固定資産の価格をもとに算定された税額を所在市町村に納める税金

＜軽自動車税＞　毎年４月１日現在、軽自動車（原動機付き自動車、軽自動車、小型特殊、二輪、農耕作業車等）を所有している人に対してかかる税金

年４回に分けて納めていただきます。納税通知書の内容を確認し、納期限内の納付をお願いします。

■個人住民税の主な変更点

●平成19年に所得が減って所得税が課せられなくなった方は申告が必要です

税源移譲により、所得税率の変更による税負担の軽減の影響は受けず、住民税の変更による税負担の増加の影響のみを受ける方は、すでに納付済みの平成19年度分の住民税額から、税源移譲で増額となった住民税相当額を還付します。還付を受けるためには申告が必要となりますので、平成19年度分住民税を課税された市町村（平成19年1月1日に居住していた居住地）へ減額申告書を提出してください。

なお本町では、現在町内にお住まいで対象となる方を抽出し、6月下旬に申告書を送付しています。

申告先⇒平成19年1月1日時点でお住まいの市町村

申告期限⇒平成20年7月31日まで

●住宅借入金等特別税額控除（住宅ローン控除）の適用

税源移譲により、多くの人の場合、所得税が減り、町民税・道民税が増えました。そのため、平成11年から18年に入居し、所得税が控除しきれない額がある場合、その分の住宅ローン控除を個人住民税で適用しています。

●地震保険料控除の適用

「損害保険料控除」の廃止に伴って創設された「地震保険料控除」を今年度から適用しています。

●老年者の非課税措置廃止に伴う経過措置の終了

「昭和15年１月以前生まれ」の人で、前年の合計所得金額が一定額以下の人に対する非課税措置が18年度課税から廃止され、経過措置で負担軽減となっていましたが、本年度から全額課税となっています。

■納税には口座振替が便利です

●納税には便利な口座振替を

納期限の日に町税を預金口座から自動的に振替納付することができます。預貯金口座振替依頼書が手続き窓口にありますので、納入通知書、預貯金通帳、銀行印を持参の上、納期限の15日前までに手続き願います（郵便局は20日前までに手続きが必要です）。この機会にご利用ください。

口座振り替えの受け付け窓口

役場税務課、東川町農業協同組合、北央信用組合東川支店、北海道銀行豊岡支店、北洋銀行旭川中央支店、北陸銀行旭川支店、東川町内の各郵便局

口座振り替えできる金融機関

東川町農業協同組合、ゆうちょ銀行及び郵便局、北央信用組合、北海道銀行、北洋銀行、北陸銀行の道内各店舗（一部引き落としできない支店もあります）

●納期限までの納付が難しい場合

特別な事情があって、町税を納期限までに納付することが困難な場合、７月18日（金）までに必ず納税相談をしてください。納税猶予、分割納付（口座振り替えが原則）、または事情によって減免になる場合もあります。必ず税務課収納室にご相談ください。

●延滞金を徴収しています

税（料）金が納期限後に納付された場合、その納期限の翌日から納付された日までの日数に応じて延滞金を徴収しています。納期限内に納付を済まされますようお願いします。

～延滞金の算定方法～

本来納めるべき額に、納期限の翌日から納付の日までの日数に応じ年14.6％（ただし納期限の翌日から1カ月間を過ぎる日までは「年7.3％」と「前年の11月30日における日本銀行法に規定する商業手形の割引率に４％を加えた割合」のいずれか低いほうの割合を使用します。平成20年には4.7％）を乗じた額となり、100円未満の端数を切り捨て、千円から徴収します。

■町税条例を一部改正

地方税法の改正に伴い町税条例を改正しました。主な改正内容は次のとおりです。

●平成21年度以後の個人住民税における寄付金税制の拡充

町など地方公共団体に対する寄付金（納税者の住所地以外への寄付金、ふるさと納税を含む）のうち、５千円を超える部分について、個人住民税所得割のおおむね１割を上限として、所得税と併せて全額を控除します。平成20年中に寄付をした場合は、平成20年分の所得税確定申告によって税額控除され、個人住民税は平成21年度分が減額になります。

そのほか、所得税の寄付金控除の対象となる寄付金のうち、本町に所在する学校法人、社会福祉法人に対する寄付金も税額控除の対象とする改正を行いました。

●公的年金等からの特別徴収制度

老齢等年金給付の支払いを受けている65歳以上の方から、個人住民税を特別徴収する制度が創設になりました。一定額以上の年金給付を受け、個人住民税がかかる方は、平成21年10月の支払い分から徴収が始まります。

●新築住宅の固定資産税の減額措置

新築住宅（中高層耐火建築住宅を含む）に係る固定資産税の減額措置の適用期限を、平成22年3月31日に延長しました。

●住宅の省エネ改修工事に伴う固定資産税の減額措置

新たに創設なったものです。適用を受けようとする方は、原則として改修工事完了の日から３カ月以内に申告書を町に提出してください。適用となった場合、翌年度分に限り、１戸当たり120平方メートル相当分まで、固定資産税の3分の1を減額します。

家屋要件：面積の半分以上が住宅として使用されている平成20年1月1日以前に建てられた住宅で、工事費30万円以上の省エネ改修工事を同20年4月１日～同22年3月31日までに行ったもの。

工事要件：窓の改修工事、天井・壁の断熱改修等（それぞれの部位が省エネ基準に新たに適合すること）

●軽自動車税における身体障害者等減免措置

身体障害者のために使用される軽自動車に対する減免措置を、生計を一にする方が所有する車両についても適用できるよう対象を拡大しました。減免を受けるには納期（本年度は７月31日）の7日前までに申請が必要です。

お問い合わせは

税務課☎82－2111税務室（内線127、128）、収納室（内線121、122）

地域活性課から

油もれに注意しましょう

土壌汚染、河川汚濁の一つとして、油の流出事故が問題になっています。

油脂類は、自然界で分解しにくく、土壌汚染で私たちの大切な生活水（地下水）に影響をあたえ、河川などに流れ出て魚などをはじめとする動植物の生態系に悪影響を及ぼす恐れがあります。

原因の多くは、家庭や事業所に設置してある油タンクの転倒や配管パイプの亀裂など、身近なものが大半です。

現状回復には多額の費用が必要です。除去作業にかかる経費は原因者（タンクの持ち主）の負担になり、経済的損失も多大になります。事故を起こさないために次のことに注意しましょう。

：事故防止のポイント：

■タンクはぐらついていませんか？　コンクリート板を土台に敷くなど、足場の確認、補強をしましょう。

■冬期は寒暖の差が激しいため接続部分が緩みやすくなります。今一度確認しましょう。

■配管パイプ、室内のゴムホースに亀裂などがないか定期的に点検し、必要に応じて交換しましょう。

■日ごろから油の残量を確認しましょう。極端に早いペースで油が減少するような場合には、漏れている可能性があります。

万一油を流出させてしまった場合には、被害を最小限に食い止めるため、すぐに消防☎83－0110、または地域づくり推進室☎82－2111（内線262）

もっくるニュース

マイバッグ（ノーレジ袋）運動を進めましょう！

限りある石油資源を大切に使うため、買い物をする時はマイバックを持参し、ノーレジ袋に取り組みませんか？

石油は、ガソリン、軽油、灯油、重油など燃料のほか、ナフサから作られる衣類やプラスチック製品など、私たちの生活とってなくてはならない大切な資源です。

レジ袋も石油を原料とするポリエチレン製です。材料と製造エネルギーを原油に換算すると、Lサイズのレジ袋を作るためには約14・4ミリリットルの原油が必要です。

国内でレジ袋を作成するために、石油の年間消費量の1日分も消費しているのです。

▼ごみ減量化のために

1年間に1人220枚、日本全体では約280億枚のレジ袋が使われています。東川町全体では、約168万1千枚（約13トン）。なんと収集車約7台分になります（昨年3月末現在の人口で換算）。

たった一度物を運んだだけで捨ててしまうのでは、あまりにもったいない話だと思いませんか？

▼環境にやさしいライフスタイルへ

レジ袋をごみとして焼却すると、地球温暖化ガス（二酸化炭素）が発生し、埋めても腐ることがありません。山や川、海に捨てられたものを動物や魚が飲み込んで死に到る問題も起きています。

マイバックやマイバスケット、一度使ったレジ袋を持参する、簡易包装商品や再生品を購入すなど、石油資源節約だけではなく、環境に配慮した生活へ変えましょう。

ハチ駆除用の防護服を貸し出します

夏から秋にかけてはハチが活発に活動する季節です。私有地内のハチ駆除は、専門の業者へ委託するかご自分で駆除する必要があります。

町ではハチ駆除業者の紹介と、自ら駆除する場合のハチ駆除用防護服を無料で貸し出しています。お問い合わせは地域づくり推進室☎82－2111（内線262）。

都市建設課から

おいしい水給水施設整備事業補助金をご存知ですか？

安心・安全な生活用水を得ていただくため「おいしい水のまち」のまちづくり支援をしています。新たな井戸掘削工事に伴う水質検査やボーリング費用の一部を助成します。どうぞご利用ください。

【対象事業】

町民が所有する生活用の既存井戸で、水質が飲用基準に適合しなくなったもの、または水枯れを起こしたもので、新たに深さ15メートル以上の井戸を設置する場合の井戸本体の工事。または井戸水の水質検査をする場合。

【補助額】

①井戸を設置する経費のうち20万円を超えた額の2分の1（60万円を上限）。

②再度井戸工事を行う場合は、井戸を設置する経費のうち20万円を超えた額の3分の2（90万円を上限）。

③既存の生活用水用井戸で町が指定した水質検査項目で検査を行う場合、1回に限り経費の2分の1

詳細は、東川町ホームページもしくはまちづくり推進室☎82－2111（内線235）

臨時職員を募集します

福祉バスの運行、除雪運転業務の臨時職員を募集します。希望者は7月17日（木）までにお申し込みください。

採用予定　1人

資格・条件　大型1種免許（大型2種免許をお持ちの方は考慮します）、大型特殊免許、車両系建設機械運転技能講習修了者で町内在住者または在住予定者

年齢　50歳以下（期間は9月1日から平成21年3月31日まで。ただし業務は次年度以降も有り）

勤務時間　7時間30分（有給休暇本年度は12日）

賃金等　月額22万2千600円（手当てあり）、社会保険、雇用保険の適用あり

提出書類　履歴書、運転免許証、車両系建設機械運転技能講習修了証（写し）

お問い合わせ　公共施設管理室☎82－2111（内線237）

町営バス臨時便を運行します

8月2日（土）の東川どんとこい祭りの夜間花火大会の開催に伴って、花火終了時間に合わせて町営バスの臨時便を運行します。どうぞご利用ください。

出発時間　花火終了の15分後

出発場所　役場正面玄関前

路線　東忠別、北忠別、東雲上キトウシの各路線

料金　大人150円、子供70円

なお、当日は1丁目道路が車両通行止めのため3便、4便は診療所前に停車できません。道草館または役場前停留所をご利用ください。

お問い合わせ　公共施設管理室☎82－2111（内線237）

産業振興課から

君の椅子贈呈、今年の第1号は永島佑恭ちゃんに

6月17日、今年の誕生第1号、永島佑恭ちゃん（1月7日生まれ）＝22区＝に「君の椅子」2008年モデルを贈る贈呈式がありました。

お母さんの明美さんにおんぶされて役場を訪れました。キトウシ地区の松田隆次自治振興会長から手渡しで椅子を受け取りました。椅子には「ゆうすけ」と彫り込まれており、これからはただ1人だけの椅子です。

贈呈式の間、「ゆうすけちゃん」は自分に贈られた記念品だと分かっているかのように、とても〝ゴキゲン〟でした。

6月中に「君の椅子」をお贈りしたのは、1月生まれと2月生まれ、合わせて9人のお子さんです。

「大雪旭岳源水」が環境省「平成の名水百選」に選定

本町の名水「大雪旭岳源水」（湧水）がこのほど、環境省の「平成の名水百選」に選ばれました。25日、東京・清澄庭園（江東区）で開かれた認定書交付式に松岡市郎町長が出席して認定書の交付を受けました。

1985（昭和60）年選定の「名水百選」は、道内では「ナイベツ川湧水」（千歳市）、「羊蹄ふきだし湧水」（京極町）、「甘露泉水」（利尻富士町）の3カ所。今回の新名水認定で、「大雪旭岳源水」は、美深町の「仁宇布の冷水と十六滝」（湧水）とともに、日本が誇る名水として23年ぶりに名を連ねることになりました。

国際家具デザインフェア旭川で大門さん、朝倉さんが入賞

今年の国際家具デザインフェア旭川2008で、町内在住の家具製作作家、大門巌さん（バウエ房代表）の作品「カーフベント・チェア」、朝倉芳満さん（asaasa（旭川）代表）の作品「ピース」「モウセン」がそれぞれ入選しました。

6月25日、旭川市内で表彰式が行われました。今年のコンペは27作品が入賞。旭川家具センター（旭川市永山2ノ10）で開かれた第54回旭川家具産地展で同時展示されました（6月25～29日まで5日間）。11月には「日本ライフ2008」展（11月20～23日、東京・ビックサイト東5・6ホール）で展示予定です。

「カーフベンド・チェア」（大門巌氏）

「ピース」（朝倉芳満氏）

「モウセン」（朝倉芳満氏）

大雪山自然観察講座の参加者を募集します

環境省東川自然保護官事務所、大雪山の自然を記録する会など主催の大雪山の自然と親しむ大雪山自然観察講座、本年度第1回「大雪山国立公園　夏の動植物に合いに行こう」の参加者を募集します。初夏の旭岳周辺をトレッキングします。

本年度講座はこの後、10月、12月、来年3月の全4回開く予定です。

日時　8月6日午前8時半出発（当日は小雨実施。ただし天候急変の時は計画を変更する場合があります）

募集　25人程度

集合場所　農村環境改善センター前

参加料　大人500円（1人）、子供300円（同）（当日受け付け時に徴収します）

持ち物　昼食、雨具、防寒具、着替え、手袋、非常食、常備薬、タオル、健康保険証など（山歩きしますので、履き慣れた登山靴、双眼鏡を用意できるとよいです）

お問い合わせ　振興室☎82－2111（内線135）

子育て支援センターから

申し込み・お問い合わせは、いずれもセンターへ☎82－5100

「子育て講座」

子育て中のお母さん、体を動かして日ごろのストレスを発散しませんか？

対象　家庭にいる親子ならどなたでも

日時　7月4日（金）午前10時～正午

内容　ミニバレー

場所　B&G海洋センター

持ち物　上靴、飲み物、タオル

人数　15組程度（事前に予約が必要です）。お子さんはお母さん同士で託児します。

「よちよち教室」

零歳児対象の親子遊びの教室です。親子で楽しく遊びながら、お友達をつくりませんか？お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒にどうぞ。

対象　零歳児のお子さんとお母さん

日時　7月11日（金）午前10時～正午

内容　赤ちゃん体操、親子遊び、おもちゃづくり。中村栄養士を囲んで「お子さんとお母さんの食」についての交流会も予定しています。

場所　幼児センター内　子育て支援センタープレイルーム

人数　15組程度（事前予約が必要）

「本とあそぼう」

「おはなし隊」のキャラバンカーが来ます。たのしい「おはなし」をたくさん持ってきます。親子でぜひ遊びに来てください。

対象 家庭にいる親子ならどなたでも
日時 7月25日（金）午前9時45分～同11時
内容 絵本の読み聞かせ後自由に絵本を親子で読む。
場所 幼児センター内 子育て支援センタープレイルーム
その他 事前に予約が必要です。

自衛官の募集

企画総務課

平成21年3、4月採用自衛官等

▼一般曹候補学生
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 9月20日（第1次試験）、10月9日～16日までの間の指定する日（第2次試験）（※男女共通）
試験場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）
受け付け 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 8月31日、9月1日、21日、26日のいずれか1日（予定）（男子）、9月28日（女子）
試験場 同上
受け付け 男子は年間通じて行っています。女子は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☎22－0648、企画総務課総務室☎82－2111、募集相談員の小野利昌さん（西7号北25）☎82－3737

東川柔道スポーツ少年団「柔塾」、西部北海道柔道大会で3位入賞

5月18日、留萌市勤労者体育センターで開かれた留萌柔道連盟主催の第109回西部北海道柔道大会で、東川柔道スポーツ少年団「柔塾」チームが4年生以下、4年生以上の2チームともに3位入賞しました。柔塾は昨年の同大会4年生以下で優勝しており、2年連続の入賞となりました。

▼小学校4年生以下
白幡凌（4年）、佐々木燦吏（3年）、溝口裕樹（4年）、丹野渓登（同）、島田貴章（4年）

▼同4年生以上
鈴木文織（4年）、白幡翔（5年）、野村彩友美（5年）、島田侑季（6年）、滝本諒一（同）、石原彰太（同）

右側5人が小学校4年生以下チーム（前側右から丹野君、佐々木君、後方右から島田貴君、溝口君、白幡凌君）、左側6人が4年生以上チーム（前方右から野村さん、石原君、後方右から白幡翔君、島田侑さん、鈴木さん、滝本君）

新設「ぽだい樹（じゅ）の会」入会のご案内

東川町社会福祉協議会

男性介護者の会、愛称「ぽだい樹の会」を設立することになりました。

日ごろの介護や家事上の悩みを分かち合い、ともに暮らしていくための工夫を学び支え合うことを目的にしています。

家族を介護する男性や、会の主旨に賛同する方で入会ご希望の方は、東川町社会福祉協議会までご連絡ください。

▼第1回男性介護者の会（予定）
日時 7月9日（水）午後2時から
場所 保健福祉センター集団検診室
予定している活動 同じ仲間同士で生活の様子や体験を話し合い、交流を深め理解し合う事業。介護に役立つしくみや技術、家事の工夫を学ぶ事業。会員の留守宅支援など。
準備事務局、連絡先 東川町社会福祉協議会☎82－7505

7月は不正軽油防止強化月間です

上川支庁地域振興部課税課

不正な軽油は、悪質な脱税行為というだけでなく、環境汚染などさまざまな被害をもたらす重大な犯罪です。

「売らない」「買わない」「使わない」をスローガンに、不正軽油の撲滅に向けた取り締まりを一層強化します。不正軽油を追放するため「おかしいな」と思ったらご一報ください。

●ダンプ、トラック燃料に灯油、重油を使っている
●倉庫、なや奈土、不審な場所にタンクローリーが出入りしている

上川支庁は、公共工事現場のほか、会社等を訪問してダンプ等の燃料抜き取り調査を実施します。ガソリンスタンドや燃料店を訪問し、不審な配送が行われていないか、確認調査も実施します。

「不正軽油ストップ110番」☎0120－971－191

看護師（臨時職員）の募集

町立診療所

町立診療所では看護師（臨時職員）を募集します。ご希望の方は、診療所までお申し込みください。面接試験日は、申し込み者に追って連絡します。

採用人員 1人
資格 看護師の資格を有する方
締め切り 7月25日（金）
採用予定日 8月1日（金）
賃金 東川町臨時職員賃金規定による
各種保険 社会保険、雇用保険の適用あり
提出書類 履歴書、看護師免許証（写し）
勤務時間 午前8時半から午後5時（土、日、祝日は除く）
お問い合わせ 国民健康保険東川町立診療所（森田）☎82－2101

東川町婦人防火クラブの会員募集

大雪消防組合東消防署

東川町婦人防火クラブの新クラブ員を募集します。

女性は、日ごろ台所仕事で火気を使うことが多く、より一層防火意識を高めることが必要です。万一に備えて防災や応急手当の方法も学び、より安心安全な生活を送ってもらうことを目的に活動しています。

対象 東川町内の女性
活動内容 火災予防、救急講習など各種研修、火災予防運動街頭広報など
申し込み・お問い合わせ 大雪消防組合東消防署予防係☎83－0119

第一地区環境保全会で町道整備の花植栽

第一地区環境保全会

6月4、5の両日、第一地区環境保全会（宮崎正志会長）は、地区の町道、西10号道路の北4線から北5線にかけて約500㍍区間の道路側たんを花植栽しました。

農地・水・環境保全向上対策事業として昨年から積極的に取り組みしています。美しい田園景観をつくろう―と住民26人が参加し、ラベンダー380本、アルテミス364本を植栽しました。

昨年は西10号道路の北5線から北6線にかけて約500㍍区間を整備しており、これで西10号道路は約1㌔㍍区間に渡って美しい花々の植栽が実現しました。

ライブコンサートの開催

叢舎

叢舎（くさむらや＝西10号北46）では7月、8月にそれぞれライブコンサートを開きます。チケット販売はいずれも予約・前売りだけ。

お問い合わせは叢舎（澤田さん）☎82－4416、または木工駄々（岡崎さん）☎82－4588。

▼吉川よしひろチェロ・ソロパフォーマンス

生まれながら左耳に聴覚障害を持ちながら演奏活動を続けています。2003（平成15）年から米国ニューヨークを皮切りに演奏活動を開始。'06（同18）年、日本人として初めて米国チェロフェスティバルに出演しました。ライフワークとして知的障害者施設、老人施設などでの演奏活動も行っています。

日時 7月12日(土)午後7時開演
料金 2千円（限定40席）

▼カルメン・マキトリオLiveとして活動しているカルメン・マキさん、ジャズピアニストの板橋文夫氏、バイオリン奏者の太田恵資氏という異色トリオでの初コンサートです。
日時 8月9日(土)午後7時開演
料金 3千500円（前売り券のみ）

寄付

6月13日、ヤマサ暖房機器㈱（旭川）社長の合田忠氏（旭川市内在住）から町に多額の寄付をいただきました。

故合田政義氏（5月24日、満88歳で逝去）への生前の厚情に対して、喪主として感謝の気持ちを込めたものです。役場を訪れた合田氏は、松岡市郎町長に現金を手渡し、生前の思い出をしのんでいました。

感謝状の贈呈

水野委員長から感謝状伝達を受けた西田さん（左）

長年東川町選挙管理委員を務めてこのほど退職した前委員長、西田孝志さん（2東区）、畑中律子さん（東雲）の2人が、上川支庁管内選挙管理委員会連合会から会長感謝状を受け（5月16日付け）、6月13日開かれた町選挙管理委員会の席上、水野忠昭委員長が感謝状を伝達しました。

西田さんは、1995（平成7）年10月から3期12年間、畑中さんは、1999（同11）年10月から2期8年間に渡って公正な選挙の執行に尽力されました。

青少年国際交流キャンプの参加者募集

（財）国際青少年研修協会

（財）国際青少年研修協会（東京）は、夏休み期間中に山中湖キャンプ場で開く第29回青少年国際交流キャンプの参加者を募集します。北海道地域説明会は、6月22日午後3時半から、道民活動センター「かでる2・7」（札幌）で。

期間 7月30日から4泊5日間
場所 山梨県山中湖村営山中湖キャンプ場
募集 小学4年生～中学3年生の日本人140人、外国人40人
費用 小学生8万円、中学生11万2千円（千歳空港発着）
締め切り 7月4日
お問い合わせ・申し込み （財）国際青少年研修協会☎03－3359－8421

くらし・Network・ネットワーク

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	7月1日（火）～25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	5戸
お申し込みに必要なもの	1．入居申込書 2．住宅等状況申告書 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） 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） 5．その他必要と認める書類 6．印鑑 ※下線のついている書類は、収納室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。

●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	北団地A5	北町3丁目11番	・3LDK（76.6㎡） ・1戸（1階端） ・25,100円～72,000円	・平成6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	
②	南団地B3	南町1丁目6番	・1LDK（51.4㎡） ・1戸（1階中央） ・17,900円～52,100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

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

（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
※ただし、南団地Ｂ３については、次のいずれかの要件に該当する方は、単身での入居が可能
①昭和31年4月1日以前に生まれた方
②身体障がい等級1級から4級までの方
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
④被生活保護者、DV被害者、ハンセン病療養者など
※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。

（2）世帯の収入金額が月額20万円以下
※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。
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
②小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合
③身体障がい等級１級から４級までの方がいる場合
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
⑤ハンセン病療養者の方などがいる場合

●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
③④	南団地B1	南町1丁目7番	・3LDK（80.9㎡） ・2戸（2階中央・2階端） ・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	

入居資格

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

（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
※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。

●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
⑤	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。

入居資格

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

（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
※詳細はお問い合わせください。

その他　入居申し込み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　8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）

文化ギャラリー展示案内

●7月5日(土)～24日(木)
・日韓写真交流展(第1～第3展示室)

●7月4日(金)～6日(日)
・招魂祭慰霊作品展（第4展示室）

●7月7日(月)～24日(木)
・東川フォトクラブ写真展(第4展示室)

※7月25－8月1日まで、東川賞展示準備のため休館

金百吉・作

全楡炳・作

0歳からのおはなし会

にちじ：7月31日(木) 午前10:30～同11:30
ばしょ：文化交流館絵本ルーム

絵本の読み聞かせと手遊びなどで楽しく過ごしましょう！　後半は、親子で自由に絵本を楽しんだり、参加者同士の交流をします。
☆年齢に関係なく、どなたでも参加できます。
（会費無料、申し込み不要）

お問い合わせは
「おはなしの会ピッピ」
向坊　☎82－5315

社協だより

温かい善意ありがとうございます

5月16日から6月15日までに社会福祉事業にご寄付をいただきました方は次のとおりです。

《ご香典の返礼にかえて》
北町3丁目　庄内有美様
12区　蒔田セツヱ様
7南区　藤井美春様
西区　吉野和夫様
12区　合田忠様
西町3丁目　稲場彰様
11区　佐藤五十夫様

今月のくらしの相談日ご案内

町民のみなさんの困っていることなど、相談日を設けて毎月一回第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。

7月17日　大石　久子

各種大会成績

【バレーボール】
◆第7回ミカサ杯家庭婦人大会(15日・比布町体育館ほか)
Bブロック準決勝
ポプラ 2–1 東川友輪

【卓球】
◆第5回スポーツショップナガオ杯争奪大会中学生の部(14日・旭川市総合体育館)
▼男子準々決勝
三浦恵斗(旭広陵) 3–0 和田直樹(東川)
▼同準決勝
三浦恵斗(旭広陵) 3–2 佐藤大介(東川)
▼女子準々決勝
大西菫(旭神居東) 3–0 青木美優(東川)
◆中学校選手権大会(5月31日・旭川市総合体育館)
▼男子
選手権の部決勝トーナメント優勝戦
東川A 3–1 野幌

お詫びと訂正・追加説明

▶６月号２ページ目次中、料理紹介者のお名前が園田多映子さんとなっていました。正しくは石川　由香里さんの誤りです。訂正の上お詫びいたします。なお、本文中で紹介しているお名前は正しいお名前です。

▶６月号９ページ、大雪広域連合からの国民健康保険料の特別徴収についての記事中、表中＜例２＞＜例３＞の徴収方法に関して、いずれも「特別徴収」として表記してありますが、これはいずれも「普通徴収」の誤りです。お詫びして訂正します。

▶５月号３ページ「町民アンケートで見えた子育て支援の充実スタート」の記事中、２段目14行目「幼児センターの保育料は、昨年度までは、入園している乳幼児を第１子として、第２子を２分の１、第３子を10分の１に軽減していました。」までの表記について、幼児の属する世帯の所得税階層区分によっては、一部の階層で第１子と第２子の軽減が逆転するケースがある、というただし書きの説明がもれておりました。補足して説明を追加しお詫びいたします。

「青春キャッチ5・7・5」(平成19年度入選作品)

キャッチ賞「かあさんの　笑顔がすてき　ほっとする」

(小学生高学年の部　第一小　片澤　誠)

サマージャンボ宝くじ 3億円

1等前後賞合わせて

●1等	：2億円×	40本
●1等の前後賞	：5,000万円×	80本
●1等の組違い賞	：10万円×	3,960本
●2等	：1億円×	80本
●3等	：1,000万円×	400本
●4等	：50万円×	4,000本
●5等	：10,000円×	40万本
●6等	：3,000円×	400万本
●ジャンボ30年記念賞	：3万円×	8万本

発売期間 7月14日(月)～8月1日(金)まで
抽選日 8月12日(火)

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。

子育てチャンネル

だれでもよかった（ある事件を通して考える）

また痛々しい事件が起きました。新聞やテレビに出てくる刺激的な見出しや目を背けたくなるような場面。

「4人が失血死、全員一突き。3人がトラックで死亡。日曜の歩行者天国が地獄絵に変わった。秋葉原の事件の容疑者は25歳。『人を殺すために来た。だれでもよかった』。

3月の茨城の通り魔は24歳が容疑者。『早く捕まえてごらん』と110番で挑発した。やはり『だれでもよかった』と8人を殺傷した。

1月の品川の通り魔は16歳が容疑者。『おれを侮辱するんじゃねえ』と叫んで5人に切りつけた。

先日『児童に指差された』と車をバックさせ、登校の列に突っ込んだ事件もあった」（6月10日付け北海道新聞「卓上四季」より抜すい）。

なぜこうも人命を軽んじる事件が起きるのでしょう。

次に、事件が起きると必ず報道されるのが「なぜ起きたのか」「原因は何か」。続いて容疑者や犯人の生まれ育った家庭や子供時代、近所の人々のお話が、これでもか、まだあるよ、とばかりに報道されます。

さらに容疑者や犯人の取り調べの様子や発言内容が詳細に発表されるのです。

「人生負けっぱなし」「みんな裏切る」「リストラに不満」「恋人がほしかった」「誰かに止めてほしかった」「申し訳なかった」などなど。

人間は時として、何か行動を起こす場合、あるいは何か発言する時など、理由として「社会がこうだから」「会社にこうされたから」「上司にいじめられたから」「相手に断られたから」「友だちに悪口を言われたから」など、自分以外に理由を押し付けがちなものです。あるいは言い逃れをするものです。

しかしそれでいいものなのでしょうか。自分自身の責任とか考えの浅はかさ、能力の足りなさ、経験不足、見通しの甘さなどについてはどうでしょうか。思いを致さなくていいのでしょうか。

おそらくは一時の感情の高ぶりや衝動で罪を犯しても、時が経ち、冷静になって考えるといろいろの思いが湧いてくるのではないかと思います。

時すでに遅し、ではありませんが「しなきゃよかった」「やらなければよかった」と思う前に「なぜ自分を止めることができなかったのか」と考えていくと、やはりその人の子供のころの育ち方、育てられ方に行き着くのではないでしょうか。

容疑者や犯罪者の多くは「普通の子だった」「いい子でした」「素直な子でした」と異口同音に言われます。家庭の中で、親の気に入る子、いい子を演じるのは、中学生ぐらいまではよいでしょうが、それ以降はなかなかうまくいかないようです。

そこを暴発させずに、しかも失敗をうまく乗り越えられるには、幼少期の心の育ち方、心の持ち方にあると思うのです。

一つには、我慢の心、二つ目は反省の心、三つ目は思いやりの心です。

小さい時から不自由なく育ち、思い通りに生活していくと、どうなるでしょう。

一度も振り返ることなく善悪の判断なしに生活していたとしたらどうでしょう。

相手の気持ちや立場を考えずに、自己の思い通りにしてきたとしたら、どんな人間になるでしょう。

わたしたちは、子供たちに大人として信念を持って幼少期の心のありようをしっかり教えなければならないのではないか、と思うのですが…。

東川町地域子供会育成連絡協議会
会長　三原　真琴

「疲れ」は万病の元、軽いうちに解消しましょう

日常生活の中で「疲れ」を感じることがたくさんあります。目、肩、腰など、すぐに気づきやすい疲れから、本人が自覚しにくい内臓、神経の疲労まで、疲れが原因となって表れる症状、病気はさまざまです。「たかが疲れ」などとあなどっていると、知らないうちに病気を招くことになりかねません。でもご安心。ちょっとしたコツで「疲れ」をため込まない秘けつがあります。

心と体は表裏一体。心が休まらないと体もらくになりません。体の疲れが取れないと心も元気になりません。そのカギとなるのが自律神経のリズムです。

体が活動するために必要な神経（交感神経）と、休息のために必要な神経（副交感神経）は、いつも交互に働いています。この働きを自律神経の働きと言います。

ところが不規則な食習慣や運動不足、ストレスが多い生活をしていると、自律神経の正常なバランスが乱れてしまい、その結果心身の疲れがたまってしまうことが少なくありません。

いつも健康的な生活を続けるためには、疲れをためずに自律神経の働きを整え、上手に心身をリラックスさせることが必要です。

心と体をリセット！「オン」と「オフ」を上手に切り換えて

自律神経は自分の意思でコントロールできる神経ではありませんが、それを唯一できる方法があります。それが呼吸です。

「頭が重い」「なんだかスッキリしない」と感じたりしたら、ちょっと姿勢を直して深呼吸してみましょう。

ふだん無意識に呼吸していますが、イライラしているときや、根を詰めて仕事をしている時は、自律神経の中でも交感神経が緊張して無意識に浅く短い呼吸になっています。

長くゆっくりと息を吐いていると、休息の神経である副交感神経が優位になってきて、気持ちがスーッと落ち着いてきます。深呼吸で疲れた脳に新鮮な酸素をしっかりと送り、頭の働きをリフレッシュしましょう。

そして「疲れたな」と思ったら、睡眠、食事、運動を中心として生活習慣をきちんと見直すことが大事です。

▼昼間働いたら夜はきちんと休みましょう▲

早めに床に入り、十分に睡眠を取りましょう。起床時に朝日を浴びると、体内時計がリセットされて、規則的な体内リズムが生まれます。

▼1日3食、規則的な食事を▲

高タンパク、高脂肪に偏らないで栄養バランスのとれた食事を過不足なく摂りましょう。

夜食やまとめ食いは内臓への負担が大きいので避けましょう。

「疲れているからスタミナをつけよう」と高エネルギー食をとってしまうことは、疲れで弱っている内臓をさらにフル活動させ、負担をかけてしまいます。

▼毎日10分間多く歩きましょう▲

歩くことは最も手軽で効率的な全身運動。筋肉を効率よく刺激し、脳への血行も良くなり、心身の働きが活性化します。毎日歩いている今の時間に、1日10分間を加え、歩く時間を増やしましょう。

7月 July

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

【7月分】
10日(木) ごっくん教室 申込制 13:00〜14:00
乳幼児健診 13:30〜
(通知者以外は14:30〜)
16日(水) 旭川がん検診センター送迎検診 申込制
17日(木) 移動献血車来町
18日(金) 栄養教室 10:00〜13:00
24日(木) 子育て相談 予約制
29日(火) 〜8月1日(金)
小学6年生二種混合予防接種期間（町立診療所）

※会場は保健福祉センターです!

【8月分】
1日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
25日(月) 子育て相談

＜地域子育て支援センター＞
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
18日(金)テーマ「3・4歳児さんジャブジャブ池」… 10:00〜正午

＜遊びの広場＞
（毎週月・火・水曜日プレイルーム開放）… 9:00〜正午
1日・2日・7日・8日・9日・14日・15日・16日・22日・23日・29日・30日
※28日は幼児センター研究会のためお休みです

※会場は幼児センターです！

おいしい手料理
【ひじきチャーハン】

簡単でおいしく、微少栄養素がふんだんに入っている人気メニューです。

＜材料＞4人分
- ごはん…180グラ×4
- しょう油…大さじ2
- 酢 … 〃
- きび砂糖… 〃
- 干しえび…10グラ
- 炒り白ごま…6グラ
- 玉ねぎ…2分の1個
- しいたけ…1個
- むき枝豆…40グラ
- しょうが…ひとカケ
- にんにく…1片
- ひじき(水で戻したもの)…40グラ
- 塩…適量
- サラダ油…適量

A

＜作り方＞
① しょうが、にんにく、玉ねぎ、しいたけはみじん切りにします。
② 干しえびと炒り白ごまをフライパンで乾炒りして香りを出し、皿に取り出します。
③ サラダ油をフライパンで熱し、しょうがとにんにく、次に玉ねぎを炒めます。
④ 玉ねぎに火が通ったら、しいたけ、ひじきとAを加えて軽く煮ます。
⑤ ご飯を入れて混ぜながら炒め、②を加えてさらに混ぜます。
⑥ 塩で味を整え、枝豆を混ぜます。

☆きび砂糖の代わりに上白糖でもＯＫ。ただし甘みが強いので量を加減してください。

【食べて健康・豆知識】
ひじきに含まれる水溶性食物繊維は、腸内で水分を含み、便通を整えます。豊かな食物繊維に、魚介類に含まれるタウリンと組み合わせると肝臓機能を強化します。
効果的な組み合わせ
カルシウムも鉄も、その吸収率を高めるのは、良質のタンパク質、ビタミンCが必要です。
カルシウムには、マグネシウム（大豆、枝豆、種実、ほうれん草、青魚などに含まれます）、ビタミンD、クエン酸などを配すると吸収アップします。

（幼児センター栄養士　石川　由香里さん）

□発行/東川町役場 □編集/地域活性課地域づくり推進室 tel.82-2111
□印刷/株式会社総合企画

PRINTED WITH SOY INK
R100 本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。
また用紙には再生紙100%)を使用しています。

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/