

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

- ▶ 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
- ▶ 東川町の株主さんを募集しています



9

2008 September
No.659

CONTENTS

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 —	3
○真夏のにぎわい、写真の祭典・どんとこい祭りに3万人	
東川町の株主さんを募集しています —	7
まち・タウン —	8
○東川小等建築検討委、町内小学校統廃合検討委スタート	
○キトウシ森林公園で「ほたる光った！」	
○幼児センター「ももんがの家」で国公立幼稚園教研開く	
○空高い初秋の球技大会に歓声 ほか	
第2回大雪山忠別湖トライアスロンinひがしかわ大会 —	10
今、生き生きと —	12
○東川町観光協会職員 ジョン・ミスン	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 —	14
○いと、あはれなるもの(心にしみじみと感じられるもの)	
◇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
○生活習慣病を防ごう⑧	
大雪山の素顔 —	15
○幻の滝「ピウケナイの滝」と「陰の滝」…旭岳ビジターセンター管理主任 菊地 基	
カナダからの風にのせて 新連載 —	16
○「自己紹介します」…英語指導助手 リンジー・マクドナルド	
○エイゴのマナビカタ	
第52回「万国共通の言葉—音楽と英語」…英語教育指導員 宮地晶子	
町の風 雑記抄 —	17
○「ひみつ」…前中央分館長 尾池隆男	
天人峡・旭岳温泉へ紅葉狩りに行こう! —	18
○「いで湯号」で“ホッ”とひととき家族サービス	
くらし・ネットワーク —	19
○町営バスの運休便を再開します	
○9月30日は町税の第2期の納期限です	
○小学校1年生に1人1冊の「マイブック」プレゼント	
○遺言、任意後見など大切な契約は公正証書で ほか	
子育てチャンネル —	26
○「サッカーの楽しさ、充実感が育てるスポーツ文化」…コンサドーレ旭川監督 佐藤 尽	
保健だより —	27
○あなどれない脂肪肝	
おいしい手料理 —	28
○「サケのハーブ入り押しずし」…中田秀子	



第2回東川大写真展入選作品から
「好きです東川笑顔」
柴田清明さん(美瑛町)撮影

9/21(日)~30日(火)

秋の全国交通安全運動

○高齢者の事故防止

○スピードの出し過ぎ、飲酒運転の防止

○夕暮れ時、夜間の歩行者、自転車乗車中の事故防止

○後部座席を含むシートベルト、チャイルドシートの正しい着用

秋の交通安全祈願祭

9月19日(金)午前9時交通安全観音像前
皆さまの参列をお待ちしています

東川町、東川町交通安全協会、東川・東川西・志比内駐在所

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

真夏のにぎわい、写真の祭典・どんとこい祭りに3万人

写真に集うフォトフェスタ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8月3日まで6日間、メインの催しを開催しました。前半4日間は第15回写真甲子園本戦大会、後半2日間は、東川賞授賞式・受賞作家作品展を中心に、8月2、3両日夏祭り「どんとこい祭り」も開幕。好天に恵まれて約3万人が繰り出し、真夏の祭り一色で町内が熱くにぎわいました。

写真甲子園本戦大会は、初出場8校を含む全国14校の高校生42人（1校3人で1チーム）が、町内と美瑛、上富良野3町内6つのステージで繰り広げられた熱戦を戦い、この夏の感動の瞬間を写真に切り取りました。

「優勝は初出場の新潟県立柏崎常盤高等学校」。8月1日、ファイナル



▲東川賞受賞作家作品展テーブルカット
(8月2日、文化ギャラリー)

公開審査会を経て、グランプリ受賞の名前が高々と読み上げられました。渡邊将好さん、田村悠里子さん、佐藤和さんの3人は「えっ、信じられない」といった様子で一瞬互いの顔を見合わせました。



立木義浩審査委員長から優勝旗が渡され、初出場でつかんだ快挙に「やったーっ!」。準優勝には、終始元気いっぱいに撮影フィールドを飛び回っていた大阪市立工芸高、特別賞には優秀賞に初入賞した帯広南商業高が入賞しました。

今年は過去最高の応募252校で、初出場校の多さでも目を引いた年でした。期間中、過去写真甲子園本戦大会

東川賞受賞者とギャラリートーク

ル・サンパウロ市在住)、国内作家賞の橋樑朝子氏(東京都在住)、新人作家賞の澤田知子氏(米国ニューヨーク市在住)、特別賞の小畑雄嗣氏(東京都在住)の4人が出席。農村環境改善センターで授賞式、受賞を祝う集いを開き、松岡市郎町長ら

に出場した経験を持つOB、OGが全国各地から24人集まって「写真甲子園同窓会」を開き、今後の活発な活動展開を誓い合いました。

◆ 中核行事の国際写真フェスティバル・第24回東川賞の授賞式、受賞作家作品展などは、後半の8月2、3の両日。

海外作家賞のクラウス・ミッテルドルフ氏(ブラジ

からお祝いを受けました。

同時開催の受賞作家作品展や受賞作家を招いて語り合う「ギャラリートーク」、新人写真家の「写真インデペンデンス展・合評の集い」、自分の写真作品を批評してもらえる「ニコニコナ21ポートフォリオレビュー」のほか、新たにエプソン販売(株)が「デジタル暗室システム」、(株)スタート・ラボが「デジタル写真保存セミナー」の各ブースを開設。盛りだくさんの写真の集いが一堂に開かれました。

文化ギャラリー前庭で開いた第3回ストリートギャラリーフォトコンテストは、年々出品者とバラエティーに富んだ作品展示が増え、今年は町内の写真家飯塚達央さん(42)がグランプリを受賞しました。



▲どんとこい祭り

▶フォトフェスタ、協賛社の企画イベント

フォトフェスタ・どんとこい祭りーにぎわいく盛夏2008

写真に集い、夏のエネルギーを発散した写真甲子園、フォトフェスタ2008、そしてどんとこい祭り。写真文化に触れ、真夏の夜を焦がす大輪の花火に酔ったお祭りウィークを点描しました。



作品講評のインデペンデンス展



盛況だった歩行者天国(8月3日)



仮装でグウ〜ダンシングウ〜(8月2日)



どんとこい祭りは夜になってますます盛況



2008ストリートギャラリー受賞者

賞	氏名	住所	年齢	所属
グランプリ	飯塚 達央	東川町	42	写真家
	置田貴代美	札幌市白石区	31	会社員
準グランプリ	山岸せいじ	同市清田区	46	〃
	廣島 経明	同市厚別区	49	〃



写真と音楽のコラボレーション(8月3日)

東川町の株主さんを募集しています

「写真の町」ひがしかわ株主制度とは、東川町を応援しようとする方が東川町へ投資（寄付）をして町の株主となり、東川町を応援していく制度です。

東川町ならではのプロジェクトの中から投資（寄付）したい事業をお選びいただけます。株主証となるカードの発行や株主優待のほか、投資は自治体への寄付に該当するため「ふるさと納税」として住民税などの税法上の控除を受けることが出来ます。

■株主になるには？

対象となる4つのプロジェクトの実施事業の中からあなたが投資したい事業を選び、一株千円以上の投資をしていただければ、あなたは東川町の株主です。この制度による投資は、寄付として扱われますので寄付金税額控除の対象となります（地方公共団体に対する寄付金の総額が5千円を超える場合）。

1. 写真文化を守り育てる「写真の町プロジェクト」
2. 時代を築く子供たちを育成する「こどもプロジェクト」
3. 水資源と地球環境を守る「ecoプロジェクト」
4. イイコトに貢献する「イイコトプロジェクト」

※18歳未満の方は投資できません。※株主制度では、千円を1株として管理し、株数は株主が東川町に対して行った社会貢献を表す数値です。※株は社会貢献を表す単位であるため、譲渡や売買、換金などはできません。

■株主になると

- ・株主証の発行
株主の方には、「写真の町」ひがしかわ株主証が発行されます。
- ・株主優待

株主になると、投資いただいた株数に応じて株主優待制度を受けることができます。前年1年間に投資いただいた株主の方に対し、毎年2月ごろに株主優待のご案内を差し上げ、5月ごろに株主優待商品をお届けします。

当該年度取得株数	優待商品	
10株（1万円）以上	当該年に投資した金額に応じた優待	1回の投資額が1万円に満たない場合でも初回のみ通算保有で対象となります
30株（3万円）以上		
50株（5万円）以上		

・東川町土産

1回に1万円以上投資いただいた方には、株主優待とは別にお米を中心とした東川町土産を希望することができます。希望された場合には、投資額から5千円控除させていただいた差額（投資額2万円の場合は1万5千円）が事業に充てられます。

- ・その他、配当や優待利用特典などをご用意しています。

■特別町民

東川町以外にお住まいの方で株主になられた方には、東川町民と志を一つにいただける町外在住の東川町民として「東川町特別町民」と認定させていただき認定書をお贈りします（18歳未満など株主とならない町外にお住まいの方でも応援町民登録制度があります）。



【お問い合わせ先】

東川町企画総務課企画財政室「写真の町」ひがしかわ株主制度担当 担当:矢ノ目、平田 ☎82-2111(内線227)

東川小等建築検討委、町内小学校統廃合検討委がスタート

東川小学校の老朽化に伴う改築及び町内小学校の統廃合問題の検討を行う「東川小学校等建設検討委員会」及び東川町内小学校統廃合検討委員会」が7月25日、発足しました。



役場大会議室で開いた第1回委員会

在震度4程度までしか耐えられず、全国ワースト200の193番目に入っている。震度7に絶えられる補強工事が必要。また開基120年に向けて、更にその100年先を見越した教育施設のあり方を考えたい」との

基本的考え方を示しました。さらに「子育て支援の一環として児童保育、老人センターをどう位置づけるか」「学校に子どもが少ないとスポーツができない、という声がある。一方で、児童数が少ない学校で子どもたちが伸び伸びと活動している、という姿もある。統合することがいいのか、今の姿がいいのか、併せて十分に検討していきたい」とお願いしました。

この日は小学校等建設検討委の会長に奥山富雄さん（学識経験）、副会長に平川和彦さん（東川小PTA代表）、町内小学校統廃合検討委の会長に林次男さん（キトウシ自治振興会）、副会長に西田孝志さん（第一回）、津谷俊弘さん（第三回）を選びました。今後年4、5回の委員会を開催する予定です。

現東川小学校校舎は、鉄筋コンクリート造り2階建て延べ2千440平方メートル。1959（昭和34）年から3力年かけて建設したものです。その後体育館、理科教室、給食室などを増築しました。中核の主教室棟は建築後約49年になります。

キトウシ森林公園で「ほたるの光つたー!」

8月18日、東川町ほたるの会（滝本宣博会長）がキトウシ森林公園のキャンプ場でほたるの観察会を開きました。

午後7時半、すっかり暗くなった公園に町民約40人が集まりました。キャンプ中の家族連れも加わり、林間キャンプ場内の小川やその周辺の草むらに目を凝らしました。「いた、いた!」。淡い青色とや

や赤っぽい光が草むらの中で点滅していました。そっと手をかざして手のひらの上に。ほたるは手の上で逃げずに光を点滅させ、参加者は思わず興奮。

この夜観察できたのは10尾程度。同会では7月中旬に約200尾を周辺に放流しており、その成果もあつたようです。会では、今回観察できた成虫が無事越冬し、光の乱舞をし



てくれることを夢見ています。

幼児センター「まはる」で国公立幼稚園教育研究

7月28日、東川町幼児センターで第46回北海道国公立幼稚園教育研究大会が上川大会が開かれました。

東川町幼児センター、東神楽幼稚園、愛別町幼児センター、当麻幼稚園の4会場に別れて約400人が参加しました。東川町幼児センターの分科会場は「生きる力をはぐくむ」を大会テーマに、全道各地から幼稚園教員ら約130人が参加しました。



前年大会まとめの「豊かな人間性の基礎となる『生きる力』をはぐくむ」に沿って、「友達とのかかわり」をテーマに、幼児センターの実践報告発

表がありました。「だれとでも遊べる子、助け合える子になってくれることを心がけ、保育者は相手の思いに気づく環境構成や援助の仕方を心がけています」「したくても、してはいけないこと、したくなくともしなくてはいけないことを理解できることを自律ととらえ、繰り返し経験させることで、思いやりと自立が整合性を持つていることを意識しています」などと発表しました。

大会は、来年度からスタート予定の新たな幼稚園教育要領の基調となる「生きる力の育成」方針に沿って、研究発表が行われ交流を深めました。

好評開催、大雪山自然観察講座で野菜スープ作り

8月6日、旭岳温泉街周辺の旭岳青少年野営場、自然探索路で今年第1回の大雪山自然観察講座が開かれました。



町、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の主催。6歳から72歳まで18人が参加しました。中には夏休みで首都圏から参加した小学生の姿も。

愛別町在住の山岳ガイド、池田しのぶさんを講師に、午前中は自然探勝路のクマゲラコースを歩いて探索。町内で採れたトウモロコシ、ズッキーニ、ピーマン、サヤエンドウ、なす、パプリカなど無農薬野菜と大雪

山旭岳源水の水を材料にして、夏野菜のスープ作りに挑戦しました。調味料は塩だけです。新鮮野菜の甘みとおいしさたっぷりのスープの出来上がり。持参のおにぎりで「おいしい」とみんな舌鼓。

午後からはピジターセンターで「森の図鑑」作りです。真っ白な図鑑のページを完成させるのが課題。森の中の植物や花、木の実、小鳥や虫など、観察成果を書き入れて自分だけの観察図鑑が出来上がりました。

本年度は来年3月まで4回開催の予定。次回は10月4日、秋の紅葉めぐりです。

空高く初秋の球技大会で歓声

8月17日、町民運動公園とB&G海洋センター体育館で第36回東川町地域親睦球技大会が開かれました。地区対抗のチームを結成して、10人制ソフトボールと4人制ミニバレーボールに約150人が出場しまし

た。ともに男女混成のチーム編成。ソフトボールは女性2人以上、ミニバレーボールは女性4人チームの中に45歳以上の男性が1人まで交代出場できます。カラリと青空が広がった1日、会

場では応援の歓声もにぎやかに、日ごろの運動不足解消にも一役買っていたようでした。

大会は、ソフトボール優勝が第三自治振興会、準優勝ニューパワー北町3丁目、ミニバレーボールは、優勝西部自治振興会、準優勝第一自治振興会Aの各チームでした。



第2回大雪山忠別湖 トライアスロンinひがしかわ大会

真夏の忠別ダム湖を会場に、「第2回大雪山忠別湖トライアスロンinひがしかわ」大会が8月10日開かれました。真夏の太陽を浴びて、深緑の中を7歳の小学校1年生から71歳まで211人が水泳、自転車、ランニングの3種目に挑みました。

午前10時、気温セ氏18度、水温同23度。十分に晴れ渡った湖畔は、スイム種目を皮切りに競技スタートしました。一般の部約200人の選手が家族や観客約600人の声援を受けて湖にダッシュしました。

合図とともに5人の招待選手、国内強化選手、一般参加者、障害参加者が一斉に飛び込みました。コースはオリンピックなど各種公式大会標準のショートコース。スイム1・5km、自転車40km、ランニング10kmの合計51・5kmを競います。

1周0・75kmのコース2周を終えて、スイムトップで通過したのは昨年優勝の吉越慎吾選手(28) 愛知県、三好SATライアスロン倶楽部。19分45秒で水から上がったところ、一般参加選手は周回遅れでようやく2周目。早くもトップ選手との間に大きなタイム差が始めました。

続くバイク(自転車)種目は、湖畔道路を折り返し3周。途中に起伏があるため、下りでは時速50kmを超えます。優勝した益田大貴選手(28) 神奈川県、湘南ベラルレーススポーツクラブは、バイクを終了した時点で吉越選手とのタイム差を逆転し、ランニングでもそのまま差を広げて1分29秒差でゴールしました。



2時間ちょうどで余裕のゴールをした益田選手

女子のトップは、総合でも4位に入った西麻衣子さん(24) 同。今年是小、中学生を対象としたジュニアの部も行い76人が出場し、全員が完走しました。

◇ 初出場で優勝した益田選手

「こんなに自然の中で走れる機会があれば来年も出場したい」と余裕のゴール。6年前、クラブ創設のときからトライアスロン競技に入り、昨年から長距離向きに転向したといい、距離が短い大会への出場は2年ぶり。

「2年前にシヨートで優勝して以来、大会出場は久しぶり。経験が少なく世界選手権レベルと差が出てしまうので」とコンディション調整を兼ねて出場したようです。

「5日前にこちらに入って4人で合宿しました。自転車は美瑛、



天人峡温泉にも入って最高」とレース結果にも大満足。

「オール東川」チーム今年もリレーに出場

昨年出場した農協職員笹村道雄さん(41) 写真左、第三小学校事務職員吉田俊貴さん(41) 同中央は今年、旭川市内在住の会社員秋山仁美さん(49) 同右を第一走者(スイム)に出場しました。

初出場だった秋山さんは、レースの勝手が分からずリレー16チーム中、14位という成績。

それでもランニングの吉田さんがリレー出場チーム中トップの成績で盛り返し、トータル8位とまずまずの成績。「去年よりも良かった」と結果を出して大満足。

秋山さんは「自転車が得意種目なんだけれど、水も冷たくなかったので楽しかった。来年もみんなで出たい」。

ランニングの吉田さんは「去年よりもタイムが良かった」とチームを盛り返し、トータル8位という結果に「やったー!」。

地元消防士チーム「N・V & G・B」も負けてません



「イエーイ!」。

堂々4位入賞して地元勢の気を吐いたのは、大雪消防組合東消防署員の紙谷知行さん(33)らの消防士チーム。

消防士仲間の深川地区消防組合幌加内消防支署勤務、腰越真人さん(32)、旭川市内の主婦佐野有希子さん(32)の3人。応援サポーターも一緒に「グッジョブ!」。

佐野さんは、一昨年で閉催した日本海オロロンライントライアスロン大会の常連出場者でした。その後結婚、出産を経て2年ぶりの大会復帰出場だったのです。

「大会まで4回しか練習できなかった」そうです。乳飲み子の長男(1つ)を同行しての出場でした。「オロロン大会より泳ぎに良かった」とはいうものの、予定通りのタイム約35分でスイムを泳ぎ切り「このチームなら来年も大丈夫!」。

松岡町長、オーストラリア人夫婦に「完走おめでとう!」

う市川市から参加の桑村雅治さん(45)は、4時間23分6秒で最終完走者のゴールを切りました。両手の補助用クラッチ杖を高々と上げ「何とか時間内に完走できた。スイムでは水が冷たくてちょっと危なかったけれど...」。

ゴール地点には、京都市内在住の恋人(39)がタオルを手に出迎え「無事に帰ってきてくれた」と思わず大粒の涙。

「ここは周回路コースなので、何度も姿を見ることが出来て安心感がありました。この後旭山動物園に行きます」とねぎらっています。



夫婦で出場海外参加者の一人、東京在住のオーストラリア人整体師、ベヴァン・コレスさん(36) 写真中央

「は、残念ながら失格に。しかし妻ヴァネッサさん(33) 同右は2時間35分37秒の好タイム。総合で44位、女性4位の堂々の成績を収め、松岡市町長からねぎら

今年も完走、盲目ランナー 宮腰さん



全盲のトライアスリート、旭川市から参加の宮腰卓也さん(53) 写真右は、新たな伴走者、河西哲也さん(35)をパートナーに、見事完走を果たしました。

「去年は余裕がなくて、今年も2、3日前からすごく不安だった。スランプになって泳ぐことが不安でお風呂にも入れなくなりました。ほとんど水への恐怖心が高まっていたといえます」。

しかしゴールしてみると、そんな気持ちはずっと吹き飛び「今日は最高に気持ちいい。自分のペースでレースが出来た」と息を弾ませました。

ジュニア部門トップ1、2位は仲良し3人組

ジュニア・中学生男子で優勝した胆振管内安平町の工藤君(12) 早来中1年、準優勝、旭川市の山口司君(12) 東陽中1年、同女子優勝の山口愛さん(14) 同3年の3人は、毎週末に安平町内でバイク練習をしている友達同士。

山口君によると「工藤君はすごい強い」と実力差はまだまだ大きいのだといいます。

工藤君の優勝タイム21分56秒との差は34秒。でも山口君にとっては、工藤君に競り負けたことよりも姉の愛さんに競り勝ったことの方がうれしかったそうです。

「バイクで競り合っていて、ランに入ってから抜かすことができました」。

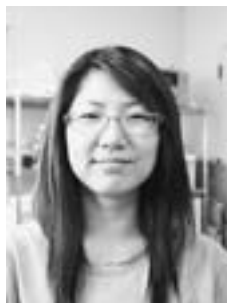
愛さんは「バイクでは競り合っていたんだけど、同時スタートしたランですぐに抜かされてしまいました」。



中学男子で優勝の工藤君(左)、2位の山口司君(右)と女子優勝の山口愛さん

見事片足でラスト完走者

小学校2年生の時に病気で大腿部から下の左足を切断した、とい



今年4月、東川町観光協会に強力な布陣が加わりました。今春韓国の大学を卒業したばかりの若い感覚が、新たな魅力を加えて東川の紹介を発信しています。今まで韓国に知られていなかった北海道の風習、盆踊りや香典返し、本場旭川ラーメンのおいしさなど、観光パンフレットだけでは分からない人々の暮らしや催し、魅力を次々と紹介しているのです。盆踊りのニュースでは、準備の様子からさまざまな衣装で踊る仮装踊りの様子、一緒に登って踊った本人も登場し臨場感たっぷり。単なる観光地紹介だけにとどまらない新しい町内紹介は、韓国内に向けて新たな魅力売り込みへの大きな原動力となっています。

4月からインターネットにアップしているブログ『Hello Higashikawa』が好評です。日々追って訪れる人が増え、8月4日には過去最高の1日101人を記録しました。「ウワーツ、すごい！」。反響が広がるたびに思わず手をたたいて大喜び。

「東川町までどうやって行けばいい？」「天人峽のホテルの宿泊料金は？」。韓国からのメール問い合わせも増えました。

お気に入りのピンク色デジカメは、取材用に大活躍。2日に1回程度ずつ記事を更新し、町内の出来事、独り言など最新情報が大盛りです。

写真甲子園、どんとこい祭り、ラトヴィア・ルイーエナ町との姉妹提携、テレビドラマの町内ロケの様子など、何でも自分流で紹介します。

香典返しとして海苔(のり)のパック袋入りを使う日本の習慣の不思議を紹介したり、町内のラーメン店も紹介します。「韓国でラーメンといえば、インスタントしかないよ」と珍しいようです。これが韓国で「ウケ」ている理由かも。

「韓国人は東川をあまり知らないで、旭川、美瑛のページから入ってきてくれる」とか。旭山動物園人氣を背景に旭川のホームページから検索してきてくれる来訪者が多いようです。だから「東川をもっとたくさん韓国の人に知らせたい」とブログとは別に、本格的な韓国語ホームページを作りたというのが現在の計画。

6月、韓国・インチョン市在住のカレ氏が来町しました。大阪留学していたため、日本の事情には詳しいとか。「良い町だ」と安心してくれたそうです。

パーティーがあるたびに町内では野外焼肉、ジンギスカンになるので「焼肉パーティーが多いのはこの町だけ？」。「『あなたの町では1日でも豚1頭ずつ食べているの?』とカレが言っていましたよ」。これが大きな疑問のひとつ。

最大の仕事は翻訳作業です。難しいのは、感情や情景描写の表現。「滑らかに流れるような言葉のリズムにならない」と今一番の悩みです。

ミスン_ブログ「Hello Higashikawa」のフロントページ
香典返しのことが話題になっているようです(8月6日更新)

ブログ製作に欠かせない愛機のデジカメ



東川賞で韓国人作家の通訳



デジカメ片手に旭岳温泉街を取材



テレビの撮影ロケでエキストラ出演もしました(6月)

ジョン・ミスンさん／東川町観光協会事務局職員／東町1 ☎82-3671(事務所)
韓国・仁川(インチョン)市出身、24歳。水原(スーウォン)大学日本語学科卒。2年在学中に山梨県甲府市の日本語学校に1年間語学留学していました。4月から東川観光協会職員。主な仕事は、東川町の魅力を韓国に伝えること。観光パンフレットのハングル語翻訳、各種文書の翻訳、そしてブログ「ハロー東川」のページ制作と更新。4月10日にアップしました。URLは<http://blog.naver.com/hydenmee>

飲水思源

町長 松岡市郎

あはれなるもの（心にしみじみと感じられるもの）

大嫌いであった古典を紐（ひも）解いてみた。

清少納言の原文、語訳と解説付きの枕草子（大伴茫然編）である。

「ものづくし」（随想）中に「あはれなるもの」（心にしみじみと感じられるもの）は「孝ある、人の子」（親に孝行をつくす子）とある。普段は何不自由なく暮らし遊び回っていた年ごろの若者が親孝行する姿が「あはれなり」である、と解説している。

真似てここ数カ月の「あはれなるもの」を考えてみた。

古今を問わず「あはれなるもの」は、若者の親孝行は勿論のことではあるが、若者が一生懸命に全力を尽くしている姿は誠に印象深いものがある。

写真甲子園に参加した選手が野山や町を駆け巡り、多くの出会いから撮った数多くの写真の中から8枚を組み写真にし、その心を審査員に必死に伝える姿、写真から伝わってくるものは「あはれなるもの」として多くの人が感動した。

大雪山忠別湖トライアスロン大会では、猛暑の中、子供から高齢者までの老若男女、健常者から障害者を克服した者が体力の限界に挑戦する姿

は、強く心を打ち、美しく、感動する。またオリンピック選手の一ひとりが全力を尽くしている姿にも感動する。「あはれなるもの」である。

半面、過酷な練習に耐え、オリンピックを目の前にして故障、出場を辞退した女子マラソンの野口みずき選手、頑張つて力尽きた土佐礼子選手も、彼女らの気持ちを思うと心が痛む。哀れむものがある。

本町は他町に比較して圧倒的にイベントが多い。いつも裏方として頑張ってくれている町民らのボランティア活動は、美しく、心に残る。

よく他町の首長やイベントに参加した方々から「すごいですね」と絶賛される。本当にすごい。町を動かしているのは住民パワーだ。お互いに協力し、知力を出し、体力と気力を尽くし、魅力が発揮され、そこには美しい心「あはれなる」物語が生まれている。

いつも一生懸命に頑張っている人々の姿に接し、よい刺激を得る。刺激は進化、発展の源でもある。刺激を受け全力疾走してきた人々が、笑顔で「がんばれよ！」と言葉を残し、手を振り立っていく姿も「いと、あはれなるもの」である。

短歌

岩肌を伝い登りてききやと音たながら湧のおくる
老いの足衰早くも重き重ききて畑の草取る
吹き満ちて触れなほ散らむ白薔薇あやみに居る老いの左がね
入院と腕にまかれハコトド検査けんきも男の腕一つ
誰よりも頼りに思ひし姉が二度と帰らぬ世をらに
夏潮のおたき音に染められてひとりの少女帰り来るかな
幾たび眠れぬ夜の頬ぬらす還らぬ思ふせめ夢路に
久々に曾孫の声明多くて元氣をもち庭掃き清む
過ぎし日の旅路に逢いし白きが北の青田にすがすがと立
風呂に入り頭も洗い長湯する夫は天丈夫かと声かけられ
育たざるが丹精の胡瓜にて作りしなす嬉しいたたく
終生の敵とみせし櫻咲く斧打振れる真夜があるなむ

那須 喜美
松倉 和子
瓜生 昭枝
嶋崎 ミエ
笹田 富士子
宮坂 敬子
中田 治子
永江 栄子
矢沢 ますえ
岡澤 チス子
岩田 ふじえ
井山 一文

俳句

心地よき奈落に沈む昼寝かな
星屑に放りし投網大花火
家中の魂抜けはて大昼寝
大工らの昼寝短く覚めにけり
吸いがらの濡れてきてある緑かな
シャツターに青春馳せるとまたひと
原爆忌川蟹ひとまたひとと
春のひんの顔にもどりとて昼寝する
健やかに七夕飾る子を守る
絵手紙にひまわりいばい届けられ
峡の道奥ゆくほどに蕎麦の花
昼寝覚め心の在り処伸びびと
七夕で織姫聞え東川
七夕の夜空に映す想い人
七夕にゆかたで走る幼き日

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
山口 佐知子
高瀬 潤
石澤 清宏
澤田 久美子
鷹田 哲典
三井美菜子
外山 真生

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)。

古武術式 カラダにやさしい 介護術(健康づくり・DVD)
アドメディア
体を痛める介護に新風古武術式カラダにやさしい介護術とその続編の2巻が入りました。1巻目基本編。寝ている人を起こす、立つ、立ち上がり、他。2巻目基本原理の練習と実践。立ち上がり補助。ベッド上での体位変換。ベッドから車椅子への移動。他。筋力に頼らない体の使い方でも負担を軽減しましょう。(60分)

エルフはぞうのしょうぼうし(絵本)
作:ハルメン・ファン・ストラテン/刊:セーラー出版
エルフは、10頭の象の消防士たちと消防署にいます。警報がなるたび、エルフだけがまにあわなくて、消防車は出発してしまいました。なまたちはあきれて、とうとうエルフをクビにして、出て行くようになっています。エルフはほんものの消防士になることが出来るのでしょうか?落ちこぼれの象の消防士、エルフのゆかいな成長物語。

前世治療(一般書)
著:セバスチャン・フイツェック/刊:柏書房
不治の病に侵された10歳の少年が受けた前世治療。その治療は15年前の殺人という記憶までも呼び起こしたという。証言どおりに発見される白骨化した他殺死体。さらには少年は、新たな前世殺人をも語り始める。少年の弁護を担当することになった敏腕弁護士シュテルンの周りには奇怪な出来事が起きはじめ、その後には犯罪組織の影が…。



Dr. 中田の「健康にばんざい」

生活習慣病を防ごう⑧

今回から糖尿病自体の治療についてお話ししましょう。

糖尿病があっても、健康な人と同様に活動的な日常生活や充実した人生を送り、寿命を全うできることが糖尿病治療の目標です。

治療には、食事療法、運動療法、薬物療法（経口剤、インスリン注射）の3つの柱があります。そして食事療法と運動療法がその基本になります。これらの治療で血糖コントロールが不十分なときに、薬物療法が用いられます。

高血圧や脂質異常症では、内服治療を確実に行うことで、ある程度血圧や悪玉コレステロール（LDL-C）コレステロールを改善することが可能です。しかし、糖尿病は、食事療法を守らなければ、いかなる薬物を用いても血糖コントロールは決して改善しません。薬を飲んでいくから大丈夫、とはならないのです。さて、食事療法の基本は、過食を避け、偏食をせずに規則正しい食事習慣を守ることです。

これは糖尿病の方のみならず、健康な方も守るべき原則です。では具体的に話しましょう。第一に、適正な体重を保つよう必要な量の食事をして、それ以上余分に食べないように注意しましょう。一日に食べる食事の適切な量（一日の総エネルギー量）を計算してみましょう。もちろん、性別、年齢、体格、仕事量等によって総エネルギー量は変わります。一般にはその方の理想体重に、男性なら「30×35」を、女性なら「25×30」を掛けて算出します。

例えば身長150センチの女性なら、 $22 \times 1.5 \times 1.5 \times 1.5 \parallel 49.5$ (kg)

が理想体重となります。

一日の理想摂取カロリーは、 $49.5 \times (25 \sim 30) \parallel 1237.5 \sim 1485$ (Kcal)

さらにその方に高血圧があれば塩分制限、また脂質異常症があれば脂質制限などを加えます。摂取カロリーを守ることによって、理想的な体重へと改善していくことが可能です。

第二に食事の質が大切です。必要な栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）や食物繊維を過不足なく食べることです。

糖尿病だからといって食べてはいけない食材はほとんどありません。穀物や芋など炭水化物を多く含んだ食材、魚や肉、大豆などたんぱく質を多く含んだ食材、そして野菜（炭水化物の多い一部の野菜は除く）や海藻、きのこ類などの食材をバランスよく食べるようにしましょう。果物や乳製品を適度に食べることも必要ですが、ついつい摂取オーバーになりがちです。「トマトならいくら食べても大丈夫」ということは決してありませんのでご注意ください。

運動療法については、昨年11月号のメタボリックシンドロームの欄でお話しました。有酸素運動がポイントです。運動量に関してはさまざまな計算方法があるので、ここでは触れません。「しんどいな」と感じる、あるいは疲れが残るようなら減らしましょう。必ずしも毎日行う必要はありません。肝心なことは、長続きさせることです。さあ、糖尿病がある方も、ない方も、明日から自分に適した運動を始めてみてください。

今回は薬物療法へと話を進めてまいります。

（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。

幻の滝「ピウケナイの滝」と「カゲの滝」

町内では羽衣の滝が有名ですが、他にも火山活動やその後の侵食でできた見応えのある滝や景勝が眠っています。しかしこうした場所の多くは近づける時期や手段が限られ、私たちの不用意な接近を固く拒んでいます。

山では下りの方向を誤る遭難が多く、特に積雪期、視界不良時にコースから外れるケースが目立ちます。2005（平成17）年に続き、今年もピウケナイ沢沿いに迷い込む事故がありました。思う存分楽しんで無事帰っていただきたいのですが、同様の事故が繰り返されています。

旭岳源水のすぐ脇を流れるピウケナイ沢のはるか上流「ピウケナイの滝」は、50メートルの高さから息を呑む迫力で落ちていきます。

かつて滝の近くを通る登山道があり、知られているのに地図に載っていないため「幻の滝」と言われました。一時期訂正されていたのに、最近なぜかまた滝の記号がなくなっていました。さらに上流には、高さ40メートルを越える滝があります。手

前の岩壁の陰になってしまうので登山道から見えず、積雪期に山スキーで滑り降りても、夏にピウケナイ沢を上っても、良い方角から相当間近に近づかないと分かりません。

旭岳をバックに素晴らしい眺めになりますが、幻の滝以上に人目に触れておらず、私は「カゲの滝」と名づけました＝写真＝。

関係機関に滝の位置を知らせたところ、今年5月、国土地理院はインターネット地図に両方の滝を載せ、NHKも3日間かけて取材しテレビ番組を組んで放送しました。

4月末の取材協力時には、雪原を歩き、まだ厚い雪と氷に覆われていたカゲの滝を訪ねました。

雪解けの遅い谷間では花もかなり遅咲きです。初めてこの滝を見た昨年8月下旬、ほかの登山道では7月に見ることの多い「ウサギギク」や「エゾツツジ」が真新しい花を咲かせていました。

「ピウケナイ」とは、アイヌ語で「襲う川」という意味で、豪雨時には大石をも転がす激流が兩岸を削ります。

当麻乗越から見る紅葉は、この切り立った岩壁がアクセントとなり、大雪山でも1、2を争うといわれます。まもなく訪れる今秋は、どんな色づきを見せてくれるのでしょうか。

滝まで行くには、山スキーや沢の登降、位置確認の技術習得など、一般的な夏山登山以外の準備を十分に整える必要があります。

文：旭岳ビジターセンター管理主任 菊地 基





カナダからの新連載 風にのせて

Lindsey McDonald
英語指導助手 / リンズイー・マクドナルド

Self introduction

Hello to everyone in Higashikawa! My name is Lindsey McDonald, the new ALT in town. Like Ashlee, I also am from Calgary, Alberta, Canada. During my time as a university student, I had the opportunity to study abroad in Japan. From August 2006 to June 2007 I lived in Osaka prefecture and studied at Kansai Gaikokugo Daigaku.

I come from a family with 5 members, my parents, myself and my two younger brothers (one of whom wants to become a stuntman!). Although I love my family, friends and Canada very much, I knew that I wanted to return to Japan and am very pleased at the opportunity to be here.

My favourite colour is green and one of the activities I love best is karaoke (although I'm not a very good singer!).

The aspects of Japan and Japanese culture that I have been able to experience, I have enjoyed and I'm always ready to try new things. I look forward to learning about Higashikawa and what it has to offer as well as sharing what I love about Canada.

Nice to meet everyone! I look forward to the coming year!

自己紹介します

東川のみなさん、こんにちは！ 私はリンズイー・マクドナルドと申します。新しい英語指導助手です。アシュリーと同様に私もカナダ、アルバータ州カルガリー出身です。大学生のとき日本に留学する機会があり、2006年8月から2007年6月にかけて大阪に住み、関西外国語大学に通いました。

両親と私、弟2人の5人家族です（弟の1人はなんとスタントマンになるのが夢です）。家族や友人そしてカナダが大好きですが、日本に戻ってきたかったので、ここに来られてとてもうれしいです。

好きな色は緑色で、カラオケが大好きです（上手ではないですけど）。

今までに経験した日本と日本文化はおもしろかったですし、いつでもまた新しいことに挑戦する気です。この町をよく知っていろいろなことを体験し、またカナダのことも皆さんと共有できるのを楽しみにしています。

お会いできてうれしいです。楽しみな1年になりそうです。

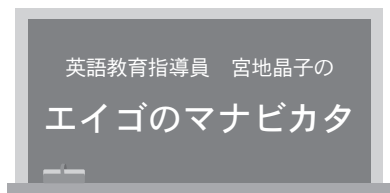
(訳：宮地晶子)

先日、ラトヴィアの高校生4人と先生が東川中学校の吹奏楽部を訪れました。たった一度の合同練習で東中生の腕前を見抜いた先生は、突如ラトヴィア民謡の楽譜を取り出しました。

「これも一緒に演奏しよう！」と。一行の中の一人、ヤニス君が先生の指示をラトヴィア語から英語にし、それを私が日本語に、というリレー通訳で練習が行われました。

ところがだんだん先生が熱くなり、早口でラトヴィア語をまくしたてます。通訳が追いつかなくなる…。

しかし、東中生はなんとなくわかるのか、どんな演奏を合わせていきます。「うわあ、音楽って万国共通、通じるんだ



第52回

万国共通の言葉—音楽と英語

と感心しました。もちろん、コンサート本番で見事な演奏をしてくれました。

一行は五重奏も披露する予定でいました。ところがその中の一人が吹く予定だったエスチューバが手に入りません。急ぎよ東中生の女子生徒がベークチューバで参加することになりました。

ラトヴィア大男4人に囲まれた彼女は、何がなんだかわからない状態でも渡された楽譜を見て懸命にチューバを吹きます。先生の指示は白熱し、彼女は顔を真っ赤にして、4人に音を合わせます。通訳をしながら私は涙が出そうでした。日々の授業でも大きな声で音読してクラスを引っ張ってくれる彼女が、ここでもしっかり頑張っているのがたまらなくうれしかったのです。

ラトヴィアの生徒が「日本の中学生は英語を話さないのか」と聞いてきました。音楽という言葉が通じたのもっとコミュニケーションをとりたいなと思ったのです。早く東中生も英語を話せるようにならないうと、と強く思った出来事でもありません。

「言葉」が目にも留まるのも加齢の故か。そして耳に留まる「言い草」が更に暮らしの中にこびりつく此の頃ではある。

麻痺：感覚が無くなったり、活動が鈍くなったり、障害で運動が出来なくなったりする状態を麻痺というそうであるが、高橋豊さん(道新・朝の食卓)は、

- ①携帯電話が普及し始めたころ、ギョツとした場違いの声にも今は慣れてしまった
- ②通勤電車内での化粧も見慣れてしまつて、「指先の器用な日本人」は健在と納得する
- ③前の車の窓から火のついたタバコが捨てられて理解しがたかつた
- ④その後、信号待ちでのお化粧やヒゲ剃りさえも見慣れた風景となった
- ⑤今朝、運転しながら歯磨きをすする男性を見て「目が点」になつた…トホッ…。(要約)

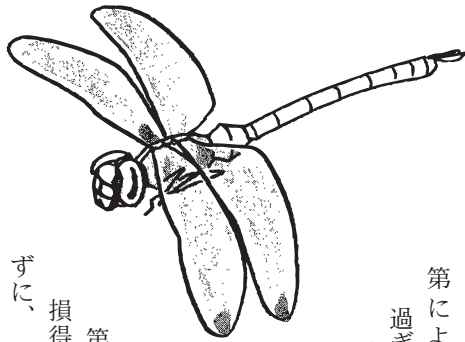
と、これは正に日常の体験談である。

「習うより慣れる」とは、実際に行う、実習を重んずることをいうが、ある特異な言動を堂々と行なうこととは意味

が違い、慣れではなくて麻痺しているし、他人の行動に見慣れて、自分の見方が麻痺する。そして驚きや変だと思えなくなる。

つまり「それが当たり前前」となり、異常ではなくなるのだから、麻痺は「おそろしい」のだ。

拒否：拒み、断わり、防ぐことが拒否であり、拒守、拒絶などの言動をいうのであるが、本来は不当・不正・不仁などに対する権利として認められていた「拒否権」である。ところが、「拒否権の乱用」と



いうことが見聞されて問題となっている。横行闊歩の乱用は「国の内外を問わず」の限界状況にあるともいわれる。

暮らしの中では、「気まま・我がまま・そのまんま」の利己や我欲などが義務や責任などを抑え込んで、正に「権利のみを主張して義務を履行しない人間社会」が現実化しているとも。

とはいうものの、「事と次第によつては、また、過ぎては」となつて一概にはきめられない事の多い昨今であるから、

いわば「矛盾の多い世の中」なのである。

拒否も事と次第によつては利害損得のいかんを問わずに、「承諾せざるを得ない」こともある。これが矛盾という事実であり、

- ①今までは良かったのに、どうして駄目なのか
- ②なぜ、良いことになつたのか
- ③安心・安全・安定が不明なので賛否を決めるのは変ではないのか

等となつて、つまり、「拒否の尺度と内容が変動し、諾否が逆転すること」もあるから「おそろしい」のだ。

逃避：人目を避けて逃げたり、逃れ避けたり、正に回避の比較語であつて対決の対語である。

いろいろな原因によるいろいろなストレスを解消するには、

- ①現実から
- ②社会から
- ③自分から

逃避することが現象化しているとか。かつてはともすれば敬遠された老健施設も今は入所順番待ちであり、あつてはならない別れ話が公認(?)され、またサラ金や自己破産などがニュースとなる現在は、敢えて逃避しなくても、つまり、逃避することが「おそろしい」のだ。

さて、暮らしの中の麻痺・拒否・逃避の③三つに吹くかもしれない「町の風」はどうであろうか。

(前)中央分館長
尾池隆男

名湯に
町民もれなく
ご招待

天人峡・旭岳温泉へ紅葉狩りに行こう!

初登場!! 直行バス「いで湯」号割り引きと温泉無料入浴券がセットになって町民還元

実施期間:平成20年9月1日～同21年3月31日



いで湯号で“ホッ”とひととき家族サービス

温泉無料入浴券を利用できる施設

入浴できるのは()内の時間です。
【注意】土、日、最盛期はご遠慮ください。

<天人峡温泉>

- 天人峡グランドホテル (12:00～20:00) ☎97-2311
- 天人峡パークホテル (11:30～20:00) ☎97-2121
- 御やど しきしま荘 (11:00～19:00) ☎97-2141

<旭岳温泉>

- ホテルペアモンテ (12:00～16:00 受け付け終了) ☎97-2321
- ラピスタ大雪山 (12:00～16:00) ☎97-2323
- 湧駒荘 (10:00～19:00) ☎97-2101
- グランドホテル大雪 (11:30～18:00) ☎97-2211
- ロッジ・ヌタブカウシペ (12:00～16:00) ☎97-2150
- 白樺荘 (13:00～20:00) ☎97-2246

まっ盛りの紅葉シーズン来る!
温泉に入って一日
“の～んびり”
しませんか?

お問い合わせは

東川町インフォメーションセンター道草館・東川町観光協会
☎68-4777 または82-3761

<キリトリ線>

「いで湯」号バス乗車割引券(町民還元券)

平成21年3月31日まで

(ご利用上のご注意)

- 運賃・片道200円(本券1枚で「いで湯号」ご利用1回券)
- 本券は料金と一緒にお渡しください。
- 道の駅・ひがしかわ道草館前停留所から両温泉までの町内乗車区間でご乗車いただけます。(「旭川市内～道草館」間はご利用いただけません)

東川町インフォメーションセンター道草館・東川町観光協会
☎68-4777・82-3761

<キリトリ線>

「いで湯」号バス乗車割引券(町民還元券)

平成21年3月31日まで

(ご利用上のご注意)

- 運賃・片道200円(本券1枚で「いで湯号」ご利用1回券)
- 本券は料金と一緒にお渡しください。
- 道の駅・ひがしかわ道草館前停留所から両温泉までの町内乗車区間でご乗車いただけます。(「旭川市内～道草館」間はご利用いただけません)

東川町インフォメーションセンター道草館・東川町観光協会
☎68-4777・82-3761

<キリトリ線>

「いで湯」号バス乗車割引券(町民還元券)

平成21年3月31日まで

(ご利用上のご注意)

- 運賃・片道200円(本券1枚で「いで湯号」ご利用1回券)
- 本券は料金と一緒にお渡しください。
- 道の駅・ひがしかわ道草館前停留所から両温泉までの町内乗車区間でご乗車いただけます。(「旭川市内～道草館」間はご利用いただけません)

東川町インフォメーションセンター道草館・東川町観光協会
☎68-4777・82-3761

<キリトリ線>

「いで湯」号バス乗車割引券(町民還元券)

平成21年3月31日まで

(ご利用上のご注意)

- 運賃・片道200円(本券1枚で「いで湯号」ご利用1回券)
- 本券は料金と一緒にお渡しください。
- 道の駅・ひがしかわ道草館前停留所から両温泉までの町内乗車区間でご乗車いただけます。(「旭川市内～道草館」間はご利用いただけません)

東川町インフォメーションセンター道草館・東川町観光協会
☎68-4777・82-3761

<キリトリ線>

温泉日帰り無料ご入浴券(町民還元券)

平成21年3月31日まで

[ご利用に当たって]

- 本券1枚で一人様1回限り有効です。
- ご来館の際に、本券をフロントにご提出ください。
- 日帰り入浴できる時間は、各施設によって異なります。ご確認ください。
- 状況によって入浴ご利用できない場合がございます。事前にご確認されることをお勧めします。
- 入浴時にはタオルなどをご持参ください。

東川町観光協会 ☎82-3761

<キリトリ線>

温泉日帰り無料ご入浴券(町民還元券)

平成21年3月31日まで

[ご利用に当たって]

- 本券1枚で一人様1回限り有効です。
- ご来館の際に、本券をフロントにご提出ください。
- 日帰り入浴できる時間は、各施設によって異なります。ご確認ください。
- 状況によって入浴ご利用できない場合がございます。事前にご確認されることをお勧めします。
- 入浴時にはタオルなどをご持参ください。

東川町観光協会 ☎82-3761

くらしネットワーク

■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

9月の行事

- 6,7日 第45回くらし楽しくフェスティバル(午前9時半、キトウシ森林公園)
- 8日 抜穂祭(午後1時、東2号三田さんほ場)
- 15日 新米キャンペーン(午前10時、キトウシ森林公園)
- 17日 第3回町議会定例会(18日まで、議場)

人のうごき

(7月16日～8月15日、敬称略)

お誕生	父	母	行政区
生まれた子 藤井 今	貴慎	万基子	西町3丁目
ふじい 今	祐一郎	亜紀	南町2丁目

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人 城丸 菅原 水野	彌助 時子 正男 千代の	87歳 70歳 85歳 95歳	城丸 康行 中内 和志 山本 萬里子 水野 新
			8区 西区 23区 18区

ご結婚	行政区
水野 博文 } 上田 慈子 }	北町2丁目
原田 亮三 } 相原 三奈 }	北町3丁目
平田 剛 }	11区
白杵 伊織 }	

人口・世帯数	7月末日現在
人口	7,792人 (前月比+3人)
男	3,710人 (前月比▲3人)
女	4,082人 (前月比+6人)
世帯数	3,178戸 (前月比+3戸)
出生	3人
死亡	8人
転入	22人
転出	14人

住民福祉課から

国民年金加入手続きは忘れずに ご自身で

20歳以上60歳未満の方は、厚生年金や共済年金に加入している方を除いたすべての方が国民年金に加入することとなっています。

「20歳になったとき」、「会社を退職したとき」などは、国民年金第1号被保険者への加入手続きを、扶養している配偶者がいる場合は、国民年金第3号から第1号への変更手続きが必要です。

なお、配偶者(妻など)の方が退職により厚生年金等を脱退した場合も国民年金第1号へ、または配偶者(夫など)の厚生年金等の被扶養者(国民年金第3号)への加入手続きが必要です。

国民年金第1号への加入手続き

は住民福祉課住民室へ、第3号への加入手続きは配偶者(夫など)の勤務先での加入手続きが必要です。

国民年金第1号への加入手続きはしたが、保険料を納めるのが困難な場合、学生は「学生証または在学証明」を持参し、「学生納付特例」を、失業された方は「雇用保険受給資格者証または離職票」を持参し「免除申請」の手続きをしましょう。

年金を受給するためには「厚生年金、共済年金、国民年金」の加入期間の合算が原則25年(300カ月)以上必要となります。再就職までの期間が短い場合でも必ず国民年金第1号への加入手続きをしましょう。

自分の老後のためにも国民年金への加入手続きはこまめに行いま

しょう。

お問い合わせ 住民福祉課住民室

(年金担当) ☎82-2111

(内線123)

食事で健康「栄養教室」

生活習慣病が年々増加しています。食事の不適切な摂取、運動不足などが大きな原因。「自分の健康は自分で守る」ことが大切です。身近な食材を使って調理実習をします。毎日の食事メニューを見直し、健康な食事のバランス・味付けなどを覚えて料理メニューの幅を広げましょう(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出来ます)。

対象 町民ならどなたでも
日時 9月9日(火曜日) 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5」、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(食料費の一部として100円自己負担)

申し込み・お問い合わせ 住民福祉課栄養士まで ☎82-2111

(内線504)

特設人権心配ごと相談所を開設します

夫婦や親子の間の家庭問題、金銭貸借、学校でのいじめや体罰、職場でのセクハラなど、さまざまなか人権問題のご相談に応じます。秘密は厳守します。予約は不要です。お気軽にご相談ください。

日時 9月18日(木) 午後1時半～同4時

場所 いきいきセンター相談室

(社会福祉協議会建物内)

担当 町内人権擁護委員(寺沢孝之、山口佐知子、水野忠昭の各委員)、旭川地方法務局職員

お問い合わせ 住民福祉室(内線501)

501)

都市建設課から

お問い合わせは公共施設管理室 ☎82-2111(内線237)

町営バスの運休便を再開します

6月1日から運休していた町営バス「北忠別線」6便(道草館前午後7時8分出発便)は、10月1日から運行を再開します。

町営バス臨時便の運行

道草館発	9:00	9:07
	11:00	11:07
	13:00	13:07
	15:30	15:37

9月7日(日)、第45回くらし楽しくフェスティバルの開催に合わせて、まつり会場のキトウシ森林公園と中心市街地を結んで町営バスの臨時直行便を運行します。料金は大人150円、子供70円です。ご利用ください。運行時間は次のとおりです。

9月30日は町税の第2期の納期限です

町税(町道民税、固定資産税)は、町民皆さんが健康で快適な暮らしをするための根幹となる大切な自主財源です。税金の公平な負担と貴重な自主財源の確保のため、納期限内の納付をお願いいたします。本年度の第2期分の納期限は9月30日(火)です。口座振り替えを利用している方は、あらかじめ指定された預貯金口座の残高を確認いただき、準備をしておきましょう。納付が遅れると督促状が送付さ

れ、延滞金が掛かる場合もあり、滞納が続くと財産を調査し、差し押さえる場合もあります。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は、必ず納付相談をしてください。納税猶予、分割納付や、事情によっては減免になる場合もあります。

▼延滞金発生にご注意ください
延滞金は、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、一定割合で徴収されます。納期限内に納付した方との実質的な負担の公平と、納期内納付の促進を図るため設けられています。

納期限までに納付を済まされるか、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は、必ず納付相談をしてください。

○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て年14・6%(ただし納期限の翌日から1カ月を過ぎる日までは「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」のいずれか低い方の割合を使用します。平成20年は4・7%を乗じた額となり100円未満の

東川町に光がやってくる!! 8月21日から受け付け開始!

昨年、実施しておりましたBフレッツ誘致活動では910件の仮申し込みを獲得し要望を行った結果、本年11月17日から東川町の一部の地域で順次サービスが開始されることとなりました。

しかしながら、サービス提供エリアも一部の地域となっており、エリア拡大が重要な課題となっております。また、NTTから当初提示のあった本契約700件で町内全域(天ヶ峯、旭岳地区を除く)のサービス提供条件が、本契約数で1,300件必要という条件変更の申し入れがありました。町、誘致の会ともこの条件は納得できる条件ではなく、今後、第一期本契約件数の目標を550件に設定し、当初の約束通りの本契約700件での町内全域サービス開始となるように、今後とも交渉に当たりたいと思っておりますので皆様のご協力をお願い致します。

東川振興公社からのお申し込みで、最大15,000円のキャッシュバック!!

東川町及び誘致の会が指定する東川振興公社からのお申し込みでキャッシュバックが受けられます!
ハイパーファミリーのみ=12,000円キャッシュバック
ハイパーファミリー+光でんわ=15,000円キャッシュバック
※マンションタイプはそれぞれ2,000円減額

本申し込みの方法

■仮申し込みされた方

昨年の誘致活動の際に仮申し込みされた方が対象です。仮申し込みされた方は、東川町及び誘致の会が指定する東川振興公社の取り扱いとさせていただきます。

①9月1日以降順次「NTT東日本北海道代理店受け付けセンター」(またはパートナー受け付けセンター)から申し込みに関する確認の連絡があります。

※お電話の際には必ず「東川振興公社からの申し込み」である事をオペレーターよりお客様にお伝えします。②電話にて申し込み内容、各種料金を確認して申し込みと手続き完了です。

■仮申し込みされていない方

昨年の誘致活動の際に仮申し込みされていない方が対象です。▼電話でのお申し込み
東川振興公社にお電話(☎82-2632)でお申し込みください。(平日9時~17時)

▼窓口でのお申し込み
東川振興公社、道の駅「道草館」窓口で専用紙に必要事項を記載しお申し込みください。

【注意】東川振興公社以外からの申し込みではキャッシュバックは受けられません。他の代理店からの電話勧誘との取り違いにご注意ください。

※光ファイバー引き込み工事の基本工事費は、現在キャンペーン期間中につき、無料となっておりますが、建物の構造上別途工事費が発生する場合がありますので、詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ

サービス内容及びご利用料金、工事費等のご不明な点がございましたら、NTTブロードバンド担当へお問い合わせください。☎0800-800-5586(通話料無料)

■誘致に関するお問い合わせ:東川町企画総務課(誘致の会事務局) 担当:矢ノ目、平田 ☎82-2111(内線227)

■申し込みに関するお問い合わせ:東川振興公社 ☎82-2632

端数を切り捨て千円から徴収いたします。

お問い合わせは収納室☎82-1211(内線121、122)

滞納額	延滞金発生までの日数
10,000円	おおむね 271日
20,000円	" 146日
30,000円	" 104日
40,000円	" 84日
50,000円	" 71日
100,000円	" 46日

子育て支援センターから

申し込み、お問い合わせは、いずれも地域子育て支援センターへ。☎82-15100

センター見学会「一緒に考えよう」

センター内で3歳以上の子ども様を見学する予定です。来年度幼児センターに入園される予定の方はこの機会にご参加ください

い。昼食も用意します。

対象 3~5歳のお子さんとお母さん

日時 9月5日(金) 午前9時半~正午

内容 見学会(クラスに入って見学します)

場所 子育て支援センタープレイルーム

参加人数 10組程度(事前予約が必要)

給食代 親子1食分180円(当

日徴収します)

「よちよち教室」

0歳児対象の親子遊びの教室です。安心して遊べる場所をお探しのみなさん、親子で楽しく遊びながらお友達をつくりましょう。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象 0歳児のお子さん、お母さん

日時 9月12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。福田洋子さんを囲んで、絵本の交流会も予定

場所 子育て支援センタープレイルーム

参加人数 15組程度(事前予約が必要)

○後期高齢者健診のお知らせ(住民福祉課保健指導室)

実施日	10月6日(月)~17日(金)の間(日程は折り込みチラシでご確認ください)
会場	町立診療所
対象者	75歳以上の町民(ただし65歳以上で後期高齢者医療保険の加入者も含む)
定員	1日6人
検査内容	尿検査、血液検査、身体測定、問診、医師診察、血圧測定、心電図検査 ※糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病で通院中の方は、受ける必要ありません
料金	760円
申し込み	住民福祉課 保健指導室までお申し込みください 電話受け付けは☎82-2111(内線505)
締め切り	9月19日(金)

○エキノコックス症検診のお知らせ

日時	9月25日(木)午後3時~同5時 9月26日(金)午後5時~同7時
会場	保健福祉センター
対象行政区	北町2丁目、北町3丁目、21区、22区、27区、28区、29区
対象者	対象行政区に住む小学校3年生以上の方及び、対象行政区以外の行政区で5年以上1度も検査を受けていない町民
内容	検査方法は、採血による血清反応検査です。検査の結果は約1カ月後に判明しますので、受診者に精密検査必要の有無についてお知らせします。
その他	この検診は、5年に1度受診の対象になります。必ず受診しましょう。本年度から受診券は配布していませんので、希望される方は、直接保健福祉センターにお越しください。

○大雪地区広域連合から

国民健康保険加入者を対象に、町立診療所で特定健診を実施します。

実施日	毎週水、木曜日
対象者	特定健診受診券をお持ちの30歳から74歳までの町民で、国民健康保険加入者
定員	1日2~5名
申し込み	受診希望日の一週間前まで 受診ご希望の方は住民福祉課保健指導室までお申し込みください(事前に申し込みがないと受診できません)
健診料金	760円

親子バス遠足のお誘い

リュックにお弁当とおやつをい
つぱい詰めて出かけませんか。木
のおもちゃや大型遊具がたくさん
あります。9月1日から申し込み
を受け付けます。

対象 家庭にいる親子
日時 9月19日(金) 午前9時45
分〜午後1時15分
場所 カムイの杜(もり)「わく
わくエッグ」

持ち物 着替え、帽子、お弁当、
敷き物、飲み物
定員 20組程度(予約制先着順)

「家族運動会」を開きます

親子と一緒に体を動かして楽し
い時間を過ごしませんか? お
兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に参
加できます。気軽にご家族でご参
加ください。

対象 家庭にいる親子
日時 9月28日(日) 午前10時〜
正午

内容 親子運動会(簡単にできる
親子運動あそび)
場所 子育て支援センタープレイ
ルーム

持ち物 動きやすい服装、上靴
(参加するお子さん、保護者の
方ともに)

防衛大学校生の募集など

企画総務課

▼防衛大学校学生
資格 平成21年4月1日現在18歳
以上21歳未満の者
受付期間 9月8日〜同月30日
試験期日 第1次試験11月15、16
日、第2次試験12月16〜20日ま
での間で指定する日

試験科目 国語、数学、英語、理
科(物理・化学)、選択科目
(数学・公民・地理歴史)

▼防衛医科大学校学生
受験資格 平成21年4月1日現在
18歳以上21歳未満の者
受付期間 9月8日〜同月30日
試験期日 第1次試験11月1、2
日、第2次試験12月3〜5日ま
での間で指定する日

試験科目 国語、数学、英語、選
択科目(物理・化学・生物)
お問い合わせ 総務室 ☎82121
11(内線222)、または自
衛隊旭川地方協力本部南地区隊
☎2210648、募集相談員の
小野さん(☎13737)ま
で。

町議会第3回定例会のお知らせ

議会事務局

平成20年第3回定例会は、9月
17日(水) 午前9時半から2日間
の日程で開会予定です。
一般質問をはじめ、一般会計等

を寄贈しました。
町立診療所の待ち合いロビーに
備え付けました。北京五輪開会式
に合わせてこの日さっそく設置し、
スイッチが入りました。診察待ち
の間など、くつきりときれいな映
像の地上波デジタル、BS衛星デ
ジタル放送を受信できるようにな
り、大型画面の迫力で視聴できる
ようになりました。

同診療所にはこれまで、24イン
チサイズのアナログ放送用テレビ
しかありませんでした。宮崎さん
は診療所に旧型テレビしか設置し
ていないことを知り、今年7月で
開店50年を迎えた記念として贈り
ました。

小学校1年生に1人1冊の「マ
イブック」プレゼント



町内の小学校1年生全員に1人
1冊ずつ本をプレゼントする「マ
イブック・マイトーク」プレゼン
トが7月22日から24日の3日間、
町内4小学校でありました。
町の子育て支援事業として今年
から新たにスタートしました。小
学校1年生になった児童に、1人
1冊の本をプレゼントするもので
す。

一番人気は、交通標識や地図の
記号など、いろいろな記号をきれ
いな絵のイラストで紹介している
「マークのずかん」(変形B5版
49頁、鈴木出版刊)。ほかに「ま
すだくんの1ねんせい日記」(同
ポプラ社)など19種30冊を用意し、
70人の子供たちにそれぞれお気に
入りの1冊を選んでもらいました。
第三小では7月23日、4人の児
童に好きな絵本1冊ずつをプレゼ
ントしました。もらった絵本を手
に、みんなうれしそうです。

町内で誕生の生後6カ月の乳児
全員に本をプレゼントしている
「ブックスタート」も今年4年目
を迎えています。

ラトヴィア駐日大使が旭岳に登
山

姉妹提携調印行事のため7月16
日から東川町に来町していたペー
テリス・ヴァイヴァルス駐日ラト
ヴィア特命全権大使は同月20日、

の補正予算審議、条例改正、平成
19年度一般会計ほか4特別会計の
決算審査認定、決算審査の監査報
告なども行われます。皆さまの傍
聴をお待ちしています。
お問い合わせ 議会事務局 ☎821
2111(内線311)

10月から政管健保が「協会けん
ぽ」に変わります

北海道社会保険事務局
今年10月から政府管掌健康保険
の運営主体(保険者)が、社会保
険庁から全国健康保険協会に変わ
ります。詳しくは北海道社会保険
事務局 ☎011-2041700
0、URLは
<http://www.sia.go.jp/hokkaido/>

救急講習会を開きます

大雪消防組合東消防署

救急現場では、その場に居合わ
せた人が傷病者に適切な応急手当
を施すことで、救命効果が向上し
ます。救急隊が現場に到着するま
での間に、どんな手当てが救急措
置として必要かを学びましょう。
講演 町立びつぷクリニク加藤
一哉院長「救急蘇生のABC
・AEDの使い方」

実技 「AEDを用いた心肺蘇生
法」
指導 大雪消防組合東消防署職員
日時 9月9日(火) 午後6時

大雪山系旭岳(標高2291メ
ートル)を登山しました。
山頂ではこの日200回目の記
念登はんをしていたという自然保
護監視員の東倉沼、広瀬常夫さん
(71)と遭遇、その登山回数を聞
いて感動していたということだ
す。広瀬さんは16歳のときから旭岳で
山岳ガイドを続けてきたというこ
とです。



使大スヴァイヴァル(旭
岳山頂)と広瀬さん(右)

東川サッカー少年団が3位入賞

8月1日土別市天塩川サッカー
場で開かれた第19回サフオーク
ランド士別カップ少年サッカー大会
で、東川サッカー少年団が3位入
賞を果たしましたⅡ写真Ⅱ。



半〜同8時半
場所 大雪消防組合東消防署
対象 東川、東神楽両町の町民、
両町内に勤務している方
定員 50名
申し込み、お問い合わせ 大雪消
防組合東消防署 ☎8310119

「写真の町」ひがしかわ株主基
金の第1号寄付

7月22日、水戸市在住の歯科医
師加藤熙(ひろし)さんが「写真
の町」ひがしかわ株主基金の第1
号寄付をしました。
実父、孜(つとむ)氏(今年4
月、95歳で逝去)の遺志に沿って
「大雪山国立公園の環境保全活動
に役立ててほしい」との意向で、
香料の一部として多額の寄付をさ
れました。町では今年6月に制定



31チームが出場。8ブロックに
分かれて熱戦を展開しました。ト
ーナメントDブロック(4チーム)
には、招待チームとして招かれた
「三好フレンドエイト」(愛知県
三好町)に1-0で勝利しました
が、準決勝で旭川コスモスJFC
にPK戦で惜敗しました。

遺言、任意後見など大切な契約
は公正証書で
旭川公証人役場
公正証書は法律の専門家、公証
人が作成する公文書です。遺言、
任意後見、尊厳死、離婚給付、金
銭貸借、土地・建物賃貸借など、
大切な契約を公正証書にしておき
ましょう。トラブルを未然に防ぎ、
あなたの生活と財産を守ります。
ご相談は土、日、祝日を除いて
いつでも無料で行っています。電
話相談もあります。

法人道民税・事業税の申告はイ
ンターネットで!

土川支庁

今まで土川支庁に持参、郵送し
ていた法人道民税・事業税の申告
が自宅や会社のパソコンからイン
ターネットですることが出来ます。

した「写真の町」ひがしかわ株主
条例(ふるさと納税制度)の基金
第1号として受領しました。
生前歯科医として活躍された故
孜氏は、旭岳のお花畑が大好きだ
ったといい、1969(昭和44)
年から15回も訪れたということ
です。

昨年に続いて今年も登山に来る
計画を立てていたところ、急に体
調を崩してかわらず、一家5人で
弔い登山に訪れ、併せて町への寄
付となりました。

加藤さんは「旭岳がある町が分
からず、あちこち電話をかけて探
しました。これで父の気持ちに添
うことができます」と合田博副町
長に現金を手渡しました。

宮崎電器経営の宮崎さんが町立
診療所にテレビ寄贈



8月8日、東川町西町1丁目、
宮崎電器経営宮崎信夫さん(73)
が町に液晶デジタルテレビ(42型)

詳しい内容、利用開始は地方税
ポータルシステム「eLTAAX」
ホームページ(URL:
<http://www.eitax.jp/>)をご覧ください。

北東北子どもの読書活動推進フ
ォーラム北海道大会を開催

道教育庁生涯学習推進局

北海道・北東北子どもの読書活
動推進協議会(北海道と東北3県
教育委など主催)は、かてる2・
7ホール(札幌市中央区北2西7、
道立道民活動センター)で開く
「北海道・北東北子どもの読書活
動推進フォーラム北海道大会」の
参加者を募っています。

日時 10月25日(土) 午後1時半
から2日間
参加料 無料(要申し込み)
内容 児童文学作家、長谷川摂子
さんの講演、千歳市出身の岸田
典大さんの読み聞かせパフォー
マンス、パネルディスカッション
「子どもの読書活動推進のため
にできること」など

お問い合わせ 道教育庁生涯学習
推進局生涯学習課 ☎011-2
31-4111(内線) 351-
524

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	9月1日(月)～26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 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、税務課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A1	北町3丁目10番	・3LDK(71.3㎡) ・1戸(1階端) ・22,200円～48,500円	・平成2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(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</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>			

●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階中央) ・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	<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</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>			

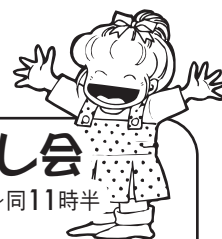
●単身者用特定公共賃貸住宅

募集団地	場所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
③ 西町団地 アヴニールⅠ	西町1丁目9番	・1LDK(37.2㎡) ・1戸(2階端) ・30,400円～40,200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) ・オール電化住宅 ・物置付き、駐車場1台	
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。
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>			

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 10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)



0歳からのおはなし会

にちじ：9月25日(木) 午前10時半～同11時半
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」水戸部 ☎82-5278

「夏休み写真絵日記」を展示
夏休みに撮った写真を小学生が絵日記にしました。9月13日(土)から10月2日(木)まで、文化ギャラリーで展示します。

社協だより

温かい善意あふれる日々
7月16日から8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。
《ご香典の返礼にかえて》

18区 水野 新 様
23区 山本 萬里子 様
8区 城丸 康行 様

今月の「おはなし」の相談日(案内)
町民のみなさんの困っていることなど、相談日をつけて毎月一回第3木曜日午後1時半から同4時まで社協相談室で相談にのっています。
今月の相談日と相談員は次のとおりです。
9月18日 寺沢 孝之

お詫びと訂正

8月号23頁「空手の東川スポーツ少年団が形と個人技で好成績」の写真説明中、「『形』優勝の中嶋さん」は「一中嶋さん」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

8月に発行、配布しました「くらしのべり帳」の中で一部誤りがありました。お詫びして次のように訂正いたします。

- ①27ページ、タイトル下の説明書き(誤)女性⇒(正)助成
- ②45ページ、「燃やせないごみ・大型ごみ」表中、「月の3回目(第3)」の行、「金曜日」の列、「西町9丁目1～4番」の次、空欄となっている所に「北町7～9丁目1～5番」を記載。
- ③48ページ、「■町で収集しないごみ 2. 一時多量ごみ」の中、「しらかば清掃センター(大雪清掃組合)」の電話番号(誤)82-2247⇒(正)92-2247
- ④78ページ、B&G海洋センター(体育館)【使用料】表の下、※印に記載されている開放時間(誤)9時00分～21時00分⇒(正)19時00分～21時00分
- ⑤78ページ、B&G海洋センター(プール)【使用料】表の下、※印に記載されている開放時間(誤)19時00分～21時00分⇒(正)9時00分～21時00分

文化ギャラリー展示案内

※9月12日(金) 展示作品入れ替えのため休館
●9月13日(土)～10月2日(木)
・写団かんじき展
・二科会写真部北海道支部写真展
・写真絵日記展'08
・写真甲子園「特別賞」作品から(帯南商)

※9月12日(金) 展示作品入れ替えのため休館
●9月13日(土)～10月2日(木)
・写団かんじき展
・二科会写真部北海道支部写真展
・写真絵日記展'08
・写真甲子園「特別賞」作品から(帯南商)



写真甲子園「特別賞」作品から(帯南商)

各種大会成績

【卓球】
◆全旭川選手権大会カデットの部兼全道大会旭川地区予選会(8月8、9日・旭川市総合体育館)
◇男子団体
▼決勝 三浦恵斗(旭川広陵)3-0袴田真太郎(東川中)
◇同(14歳以下)
▼決勝 和田直樹(東川中)3-1斎藤拓也(同)
◇同ダブルス
▼和田直樹・袴田真太郎3-2三浦恵斗・佐藤諒哉(広陵中・ピンポンPan旭川)
◇女子シングルス(14歳以下)
▼準決勝 三浦ほのか(旭川広陵中)3-0宮坂彩音(東川中)
◆旭川大会(7月29日・忠和公園体育館)
◇男子中学生
▼準決勝 三浦恵斗(旭川広陵)3-2佐藤大介(東川)
◆中体連上川管内代表決定戦記録(7月16、17日・旭川市大雪アリーナ)
◇シングルス決勝トーナメント

▼準決勝 三浦恵斗(旭川広陵)3-0佐藤大介(東川) 宝利貴也(同)3-0和田直樹(東川)
◇男子団体
▼決勝 東川3-1神楽
【剣道】
◆第30回北海道小学生旭川大会(8月9日、当麻町スポーツセンター)
▼4年生 ③高島遼(東川)
◆中体連上川管内代表決定戦記録(7月16日・比布中体育館)
◇女子団体
①東川
◆第29回北海道中学校剣道大会(8月2、3日・厚沢部町総合体育館)
▼女子団体の部 準優勝 東川中(照井智生瑠、岡崎みずほ、山本有紗、加藤小夏、小林千紘)

【陸上】
◆道北競技協会記録会第4戦(7月21日・旭川市花咲陸上競技場)
◇男子中学生
▼100m ①稲葉俊樹(東川)
【バレーボール】
◆第21回ほくでんカップ北海道家庭婦人大会旭川予選会(7月20日・東川B&G海洋センター体育館)
▼Aブロック準決勝 旭川千代田2-1ひがしかわ
▼Bブロック同 あいべつ2-0東川友輪
【軟式野球】
◆旭川少年野球連盟南支部第10回ルーキー大会(7月12、13日・東川町民グラウンド)
◇決勝 ▼東聖8-3東川大雪A

「青春キャッチ5・7・5」(平成19年度入選作品)

キャッチ賞 10年後 できているかな 親孝行

(高校生の部 原 菜津希)



子育てチャンネル

サッカーの楽しさ、充実感が育てるスポーツ文化

旭川・東川を中心とした道北地区サッカー競技の普及と選手育成を目的に作られた「コンサドーレ旭川」も今季で5年目を迎えることとなりました。

主な活動として、U-15（15歳以下12歳まで）として中学生をメインとしたチームの活動と、キッズ（4・5歳児）、ジュニア（小学1～6年生）を対象にしたサッカースクールを行っています。

子供たちを指導するに当たって、まず一番に「サッカーの楽しさ」を知ってもらいたいということなのです。

スクールでは、サッカーを通して体を動かす楽しさを感じてもらい、トレーニングにおいて新しい技術にチャレンジする意欲、技術を習得する満足感を味わってもらいたいと思っています。

楽しさを知った子供たちは、今度は自ら新たなチャレンジ

を始めようとしています。1週間後のトレーニング前に、子供たちの「こんなことできるようになったよ!」という報告が私たちに指導者としての喜びを与えてくれます。

U-15になると、新しい技術を習得する個人の楽しさのほかに、チームとして勝利する楽しさやチーム目標を達成する充実感を知ってもらいたいと思っています。団体スポーツであるサッカーでは、時に自己を犠牲にしても、プレーしなくてはいけないことや、仲間を思いやり、助け合う気持ちを持つことが非常に重要なのです。

昨年度、創部4年目にして全国大会初出場を果たした先輩を見ている今年の選手たちも、チーム目標である全国大会出場を目指して頑張っています。

子供たちがコンサドーレ旭川でサッカーの楽しさを知っ

て、生涯スポーツとしてサッカーを続け、プレーできなくなった後も子供のサッカーを応援し、地元のクラブを応援する、というように、サッカーをしたり、見る楽しさを知ったとき、サッカーがスポーツ文化として定着し、日本サッカーの発展につながっていくのではないかと考えています。

チームが活躍することによって、多くの人たちの関心を呼び、応援してもらえようなクラブになることが今の大きな目標です。

コンサドーレ旭川監督

佐藤 尽



まーいーにーちーまーいーにーちー ばーんは子育と一 家事に
道ぬーわーてーいやはなーちゅうよ〜 笑
と、歌たいいとこでるが、楽しいことあるわけです。
山紀子



誰もいない田んぼに向かい
誰を呼んでいるのよ。娘よ。

あなどれない脂肪肝 気づかないうちに、あなたも黄色信号点滅



脂肪肝は「生活習慣病」の一つ。お酒をよく飲む人に多く、放っておくと肝硬変に進行するといわれてきました。しかし近年、お酒を飲まない人も脂肪肝に病変が進行する可能性があることが分かっています。肝臓の病変は肝硬変になるまで自覚症状がないまま悪化します。健診などで、データを確認し、危険な兆候がでたら、大事に至る前に治療することが大切です。

肝臓は「沈黙の臓器」。食物で摂った栄養素を体内で利用できる形に変え、胆汁をつくって老廃物などを解毒する働きがあります。肝臓には予備能力があるため、何らかの障害で肝機能が悪化してもなかなか症状が表れません。その一つに脂肪肝があります。肝細胞に脂肪が過剰にたまっていく状態です。

男性の3人に1人、女性の5人に1人は脂肪肝という報告もあります。お酒の飲み過ぎが原因のタイプと、食べ過ぎなどによる肥満が原因のタイプがあります。お酒が原因の脂肪肝は、肝臓に炎症が起こる「脂肪肝炎」、肝臓が繊維化して硬くなり正常に働かなくなる「肝硬変」、さらに進行すると「肝がん」にまで至ること

が分かっています。

肥満が原因の脂肪肝は、これまで肝硬変などには進行しないと考えられていました。ところが近年、お酒が原因のタイプと同様、病変が進行する可能性のあることが分かってきました。

日本人は欧米人に比べて軽度の肥満でも体に影響を受けやすい体質であることが分かっています。男性は30代、女性は50代以降の閉経後に肥満になりやすく、肥満が原因の脂肪肝が増え続けています。

脂肪肝になりやすい信号と治療法

〔お酒を毎日3合以上飲む〕

アルコールは肝臓で分解処理します。肝臓で中性脂肪の合成が活

発になり、体内に脂肪が蓄積されます。飲酒量が多いほど肝臓に負担がかかります。

〔脂っこい料理、甘いもの好き〕

脂っこい食事、過剰な糖分も肝臓に取り込まれて脂肪に変わり、肝臓に蓄えられます。食事量が多いと、脂肪肝になりやすくなります。

〔肥満気味で体を動かさない〕

おなかに脂肪がたまる「内蔵脂肪型肥満」の人の方が脂肪肝になりやすい傾向があります。運動不足が続くと、使われなかったエネルギーが脂肪になります。

〔糖尿病がある〕

糖尿病、脂質異常症またはその

傾向のある人（検査値が高めの人は、脂肪肝を合併しやすく、その進行も早いので注意が必要です）

▼脂肪肝を調べる検査

一般的には、血液検査で肝細胞がどれくらい破壊されているかを表す「GOT（AST）」「GPT（ALT）」「 γ -GTP」の値などを調べます。

初期症状時は数値が出にくく、脂肪肝が進行していても数値が高くない人もいます。肝臓の状態をみる「超音波」「CT」「肝生検」検査もあります。

▼脂肪肝の治療

● 節酒を心がけ、日本酒なら1日1合（180ml）まで。1週間に2日間は「休肝日」を設けましょう。

● 食事は食べ過ぎに注意し、脂質や糖分の多い物を控えましょう。
● ウォーキングなどの有酸素運動を1日20〜30分以上行いましょう。

このような生活習慣ができると、脂肪肝の予防にも役立ちます。2〜3カ月間以上続けることが大切です。

9月 September

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

【9月分】

5日(金) ごっくん教室 乳幼児健診	申込制 13:00～14:00 13:30～
	(通知者以外は14:30～)
9日(火) 栄養教室	10:00～13:00
24日(水) 1歳6カ月児健診	12:30～
25日(木) エキノコックス症検診	15:00～17:00
26日(金) エキノコックス症検診	17:00～19:00
29日(月) 子育て相談	予約制

※会場は保健福祉センターです!

【10月分】

1日(水) ～12月30日(火)	インフルエンザ予防接種期間 (町立診療所)
3日(金) もぐもぐ教室 乳幼児健診	
6日(月) ～17日(金)	後期高齢者健診 (町立診療所)
16日(木) 元気っ子クッキング	
23日(木) 栄養教室	
24日(金) 3歳児健診	
27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)

<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・3日・8日・9日・10日・16日・17日・22日・
24日・29日・30日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

【サケのハーブ入り押しずし】

富山県の入植開拓団から伝わった料理です。お盆やお祭りなど祝いの時に、家族や親せき縁者が一堂に集まって食べたものです。現在も高級な料理メニューです。

<材料>5人分

- 米……………1升 (1.8ℓ)
- 砂糖……………150g
- サケの切り身厚めのもの約1切れ
- 甘酢(砂糖、塩、酢、酒) ……適量
- サケフレークのびん詰め…2本分
- のり、しょうが…適量
- しその葉…大きめのもの7、8枚 (市販のものを使う場合は2～3倍必要)
- 酢……………200ml
- 塩……………15～16g
- 玉子……………1個
- サラダ油…適量
- すし揚げ…1枚

<作り方>

- ① 米と一緒に、酢、砂糖、塩を混ぜたすし酢を加え、水を加減して炊き込みます。やや薄味にしておき、炊き上がってから味を調えると良いでしょう。
- ② サケの切り身は、焼いて身をほぐし、甘酢に漬けておきます。
- ③ サケフレークも甘酢に漬けます。
- ④ 玉子は砂糖と塩(分量外)を加えて薄く味付けし、うすく焼いてから千切りにし、錦糸玉子にします。
- ⑤ すし揚げはしょうゆ、砂糖(分量外)で薄く煮て小さく切ります。
- ⑥ のり、紅しょうがは、千切りにします。
- ⑦ 押しずしの箱を水でぬらし、1段目にしその葉を並べます。その上に、すし飯、サケ、すし飯の順に入れ、上に錦糸玉子とりのり、しょうがをよく散らして彩り、中板を置きます(押しずしの箱の代わりにタッパーを使っても可)。
- ⑧ 2段目もしその葉を並べ、すし飯、サケフレーク、すし飯の順にのせ、上に錦糸玉子、のり、しょうがを散らしてもう一度中板を置きます。
- ⑨ 3段目はすし飯、錦糸玉子、すし揚げ、すし飯を順にのせ、上に錦糸玉子、のり、しょうがを散らします。
- ⑩ ⑨の上に天板をのせ、上から重しをして2時間以上置きます。
- ⑪ 箱をはずし、食べやすい大きさに切ってすし桶などに盛り付けて完成。

【食べて健康・豆知識】

食生活が豊かになり、バラエティーに富んだ食事が、いつでも、どこでも食べられる時代ですが、東川に伝わる郷土の味や家庭の味を大切に、次の世代にも引き継いでもらいたいものです。

サケは良質のたんぱく質と脂肪に富み、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)、ビタミンB群、脳神経の働きを助け、血行を良くするナイアシン、味覚を正常に保つ亜鉛やミネラル類がたっぷりです。生活習慣病予防にはぴったりな魚ですが、1回の量は60グラム程度にしましょう。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

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/>