

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

- ▶ 町内初、インターネット通信で小学生が国際交流
- ▶ 阿部さん、柴田さん、藤田さんがともに100歳・内閣総理大臣から長寿のお祝い



11

2008 November
No.661

CONTENTS

町内初、インターネット通信で小学生が国際交流 — 3

○第三小でネット授業、姉妹町交流のカナダ・キャンモアの子供たちに町を紹介

まち・タウン — 4

- 「気になる子ども」を育てる、守るための教育講演会
- 「旭川ポリフォニー、2008」、植樹と森のコンサート開く
- 「コンサドーレ旭川」、全面移転を記念してサッカーフェスティバル
- 日ハムファイターズ・パブリック・ビューイングで300人の応援響き渡る ほか

今、生き生きと — 6

○農民画家 久保詠美子

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 — 8

- 「ありがとう」と感謝！
- ◇短歌・俳句
- ◇新刊図書・ビデオ案内

Dr.中田の「健康にばんざい」 — 9

○生活習慣病を防ごう⑩

大雪山の素顔 — 9

○「大雪山」に戻る月…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 — 10

- 世界共通の言語?…英語指導助手 リンズィー・マクドナルド
- エイゴのmanaピカタ
- 第54回「集中力と評価の関係」…英語教育指導員 宮地晶子

町の風 雑記抄 — 11

○「糸の字遊」…前中央分館長 尾池隆男

就任しました — 12

- 東川町教育委員会教育長 岡村裕司
- 東川町教育振興スーパーバイザー 三宅良昌

申し込みはお済みですか? Bフレッツ — 12

大雪地区広域連合からのお知らせ — 13

○年金からの保険料支払いに関するお知らせ

くらし・ネットワーク — 14

- 人事異動
- 固定資産の異動申告について
- 年末調整の説明会を開きます
- 来年の成人式に出席する方の確認、申し受けをしています ほか

子育てチャンネル — 20

○「ふれあい農園に参加して」…子育て真っ最中お母さん 野呂詢子

保健だより — 21

○高齢期以降の大敵「生活不活発病」を一層

おいしい手料理 — 22

○「豚肉の玉子焼き・かぼちゃのツナサラダ」…宇佐見峰子



11

2008 November
No.661



第2回東川大写真展入選作品から
「霜の朝」
高橋春子さん（函館市）撮影

交通安全はみんなの願い

冬の交通安全運動

日暮れがますます早くなります。
早め点灯、デイ・ライト

11/12(水)～11/21(金)

○夕暮れは、歩行者危ない! あつ、そこに自転車も

○路面すべる! スピードダウン。スリップ事故防止

○シートベルト チャイルドシート

は後部座席も 正しく着用

○飲酒運転は 飲ませたほうも重い罪

東川町、東川町交通安全協会、東川・東川西・志比内駐在所



10月15日、第三小の体育館で初の通信交流を行いました。上川管内教育研究会の中部地区研究大会（11小中学校会場など）の国際理解教育公開授業の一環として披露しました。

通信環境は、NTT旭川支店からデモンストレーション提供で導入したインターネットテレビ会議システム。インターネット回線を使って双方向で映像を見ながら会話をし、同時にパソコン画面上で示した資料画像も見ることが出来る一斉会議システムです。

通信した相手は、キャンモア在住の東川町委嘱通信員、ポストマ・純子さんの自宅。ポストマさんのお子さん2人と近所の小学生4人が集まり、第三小の3、4年生と交流しました。

第三小でネット授業、姉妹町交流のカナダ・キャンモアの子供たちに町を紹介 町内初、インターネット通信で小学生が国際交流

国際理解教育の町内推進中核モデル校となっている東川第三小（吉田頭康校長）とカナダ・アルバータ州の姉妹町・キャンモアの小学生が、インターネットを利用して初めての国際通信交流を行いました。交流は簡単な町の紹介でしたが、お互いに映像を見ながら実現した遠くカナダとの間の通信に、子供たちは大興奮。今後の交流の広がりにも期待も高まっています。

今回は、主に東川町の子供たちからカナダの子供たちに向けて町の紹介をしました。

東川のお祭りとして、くらし楽しくフェスティバル、山の祭り、国際写真フェスティバル、写真甲子園、どんとこい祭りなど、代表的な町内行事を一気に紹介。ほかに「毎日学校給食があります」「道の駅・道草館でソフトクリームを売っています。抹茶ソフトがおいしいよ」「旭岳源水があります」と写真も見せて紹介しました。



大画面のプロジェクターにキャンモア町の様子が映し出されました

臨場感を感じ取っていました。

この日は、町内の農場に農業研修で吉林省から来日中の中国人女性、ソウ・ゾウさん（24）、ジウ・シヨウジョウさん（25）の2人も学校を訪れ、ネット授業の様子を見学しました。

2人は、児童から1年間の町の催しの紹介、三小よさこいソーラン踊り、一輪車乗りの元気な姿に感心していました。

同小では11月下旬、キャンモア町の子供たちと2度目の通信も計画しています。

ネット授業は、今回実現性にある程度めどがついたため、今後スムーズなやり取りが出来る環境の実現性を探る一方、他の国々との交流にも広げたい、と検討することになっています。

カナダの子供たちは、ソフトクリームに興味をそそられたようです。緑色抹茶ソフトの写真を見て「おいしそう！」「カナダでは、日本茶はとても人気があります」と反応が返ってきました。

カナダの子供たちの反応を見た感想では「『ウォーツ』って言ったよ。声がすごいね。みんな興味いっぱいだった」などと、プロジェクターの大画面に映し出された通信画面から、

「発達障害」といわれる子どもたちへの理解の仕方、接し方を精神科医の立場で臨床研究している北大大学院教育学研究附属子供発達臨床研究センター、田中康雄教授の教育講演

発達障害といわれる子どもたちへの理解の仕方、接し方を精神科医の立場で臨床研究している北大大学院教育学研究附属子供発達臨床研究センター、田中康雄教授の教育講演会が10月16日、農村環境改善センターでありました。



「発達障害だ」と症状を簡単に決め付けてしまうと、二次的な情緒障害を生むことになる。学校は病院になつてはいけない」と子供たちへの安易な決め付けの弊害を指摘しました。

町特別支援教育推進委員会（会長・寺口悟東川第二小校長）が主催しました。町内の幼、小、中学校の教員や民生委員など約100人が講演に耳を傾けました。

また「虐待やネグレクトを受けている子は、アンバランスな発達障害の子が少なくない。コミュニケーションがうまくいかなって子供を追い詰め、さらに大人が子供を虐待することにつながっていることもあ

る。虐待を受けることで、普通の子が発達障害になつていくということもある」という現状を話しました。子供たちを理解し、対応するための具体的な方法として「良い行動はほめよう。好ましくない行動は無視しよう。好ましくない行動が止まったときにはほめよう。ほめるために待つことが大事。ささやかでも、行動を一つひとつほめてあげることが大切」などと指摘しました。

「救急の日」は救命講習会

大雪消防組合東消防署（吉原永典署長）は9月9日、「救急の日」にちなんで同署で救命救急講習会を開きました。東川、東神楽両町内の町民や会社従業員22人が参加し、万一のときに役立つ救急対処の仕方を学びました。

上川中央部8町内の医師で組織している上川郡中央医師会の協力をいただいています。今年では町立びつぷ

阿部さゆみと藤田のなつめーるの祝

18区、阿部貞之助さん、14区、柴田ツヨさん、東町3丁目、藤田もとさんがともに本年度満100歳を迎え、内閣総理大臣から祝状とお祝いの銀杯を受けました。



9月15日、22日、24日にそれぞれ松岡市郎町長からお祝いを受けました。

9月22日、松岡町長が藤田さんのお宅を訪ねました。藤田さんは、日常の生活に介助が必要ですが、健康で至つて元気。お孫さんとの会話が

いつも楽しいということ。松岡町長が「これからもお元気で」とお祝いすると大きく笑顔でうなずいていました。写真。特別養護老人ホーム羽衣園に入園されている阿部さんには、15日の同園敬老会席上でお祝いを手渡ししました。柴田さんは24日、町役場でご家族にお祝いの品をお渡ししました。町内で100歳以上の方は、ほかに小森フサさん（103歳）、平崎清吉さん（101歳）がともにお元気です。

「オニポイント」植樹の森のコンサート

10月17日、東10号北5線の民有林で、「旭川ポリーフオニ」、2008（事務局・隼カン）（事務局長・隼カン）デイハウス（旭川内）の一環としてミズナラの苗木植樹と森のコンサートが行われました。今年初めての催しです。約150人が参加しました。



「オニポイント」と名づけました。植樹したミズナラは約千本。家具用材などとして地元にも密着してきた樹種で、昭和20年代から同30年代には、家具、住宅用材として欧州に盛んに輸出されていた歴史があるため選ばれました。催しは、17、18の両日、旭川市内で講演や対談、コンサートなども開きました。

プロサッカーチーム「コンサドーレ北海道」の旭川ユース（U-15）チーム「コンサドーレ旭川」

プロサッカーチーム「コンサドーレ北海道」の旭川ユース（U-15）チーム「コンサドーレ旭川」（佐藤尽監督）が、旭川市内から東川町に運営事務所を全面移転した記念として、9月23日、西町2



のサッカーグラウンド「コンサファイールド東川」で初のサッカーフェスティバルを開きました。

会場では、東川サッカー少年団の団員やサッカースクールの子供たち約30人を対象にしたサッカークリニック、ゴール争いゲーム写真、

町内の即席チーム「東川おっさんドル」対コンサドーレ旭川のお父さんチーム「チチーレ」のゲームなども行われました。お昼は父母手作りの豚汁、焼肉に舌鼓を打ちながら、楽しい交流になりました。「東川おっさんドル」

は、この日を機に町内のサッカー好き有志で本格的なアマチュアチーム結成を目指して活動を始めるという、メンバーを募集するということ。お問い合わせは役場税務課の今野さん（☎82-2111（内122））まで。

「オニポイント」植樹の森のコンサート

北海道日本ハムファイターズ対オリックスバファローズのリーグクライマックスシリーズ第一ステージ第2戦（京セラドーム）が行われた10月12日午後2時半から、農村環境改善センターで今年



のファイターズパブリック・ビューイングを開きました。約300人が第2ステージ進出を勝ち取ったファイターズの一戦に大きな声援を送りました。第2ステージへの進出がかかった大事な一戦。レギュラーシーズンで優

勝した埼玉西武ライオンズとの頂上決戦に期待を込めて、会場の応援は熱がこもりました。試合は、2回表金子誠選手の2前適時打で2点を先制。さらに7回田中賢介選手の右中2塁打を皮切りに4点を追加して突き放し「7-2」で快勝。ファイターズのユニフォーム、応援メガホンを手に応援した町民の声が遠くの京セラドームまで届いたようでした。



洋画の世界とは一味違う日本画の表現美は独特の世界。水彩画のように淡い色彩、色の濃淡を基調とした画風にじっと見入っていると、ざわめいていた感情が穏やかに落ち着いてくるようです。古くから受け継いだ日本人の感性になじむからかもしれません。私たちは、息づく生命感を表現してきた作品を前にして、日々当たり前のように食い散らかしている野菜や農作物が可憐な花を咲かせ、しっかりと命を燃やして生きていく姿に改めて気付かされるのです。

今や数少なくなつた道内在住日本画家の一人。中でも植物、特に農作物の野菜を題材に、独特の境地を表現する異色の画家です。土と共に生きてきた日々の観察の中から生み出された野菜画、植物画は、中でも精緻な表情を生き生きと見せてくれます。

真つ赤な大輪の花が群生する様子が鮮やかに描かれている「牡丹(変形70号)」は、今年9月に完成した最新作。純生美術展から手元に戻ってきたばかりです。

「牡丹は日本画では嫌われる花でね、描く人はだれもいないんですよ。でも私は好きで、何度も写生して、凝ってね」。主題になっている真紅の花もさることながら、細かな葉脈までも息づいているようです。

「今はバラの花に凝っていて、何とか描こうと思っているんですよ。これからはそんなに大きな作品でなく、私らしい絵を描いていきたいなあ」と新たな構想のイメージも固まりつつあるようです。

ほかに手芸も得意で、お雛さまや鞠(まり)作品も多数あります。

◇

「逃げ場が絵だったのかもしれない」。日々の農作業、生活、そして高齢な姑さんの介護、子育てなどに明け暮れ、「ちよつとの合間ちよつとの時間を見つけては描いていた。だから部屋は絵の具など出っぱなしだった。ゆっくり出来たのはお正月の元旦くらいだった」といいます。

野菜シリーズをテーマに描き始めて12、13年。かぼちゃとエンドウを合わせて描き、1990(平成2)年の道展に出展したのがきっかけでした。ありとあらゆる野菜を描いたそうです。「結構おもしろかった」と意欲にあふれていた多作時代の当時を振り返りました。

お寺の総代をしていたことが縁で、東弘寺に作品を寄進しています。「仏画を描いていると心穏やかになれる。最後の作品にはぜひとも100号くらいの曼荼羅(まんだら)絵を描きたい。今、いろいろ構図も考えているところなんですよ」。

鞠(まり)



「アカザ咲く」

「牡丹」変形70号



お雛さま



「秋模様」



くぼ えみこ
久保 詠美子さん / 農民画家 / 21区 ☎82-3688

福島県出身、68歳。農家の6人兄弟の中に生まれ、地元の中学校を卒業後、東旭川町(当時)の農家に出稼ぎのため来道。夫、康弘さん(76)＝氷土会の創立会員、新ロマン派(彫刻)＝と19歳で結婚。東川町で農家の嫁として農作業にいそむ傍ら、1984(昭和59)年に、晩年の日本画家、小浜亀角(旭川、院展院友＝1985(昭和60)年、86歳で逝去)に師事して仏画を描き始めました。その後テーマを野菜に絞って1990(平成2)年から道展に出品。3年前の「収穫」(100号)の大作まで、連続13回入選しています。道展に所属している日本画家のグループ展「北の日本画展(札幌)」に毎年出品していた時期も。近年体調がすぐれなかったため、5年前の「二人展」(旭川)を最後に、グループ展など積極的な活動をしばらく休止していました。代々東弘寺(東町1)と縁があり、久保家が寺総代をしていた時もある。同寺には、十三仏、三十三仏、大日如来観音の仏画を寄進。小樽市内の旧青山別邸(小樽貴賓館)1階大ホールには、葵をモチーフにした天井画作品もあります。純生美術会員。1994(平成6)年、東川町文化奨励賞。

飲水思源

町長 松岡市郎

「ありがとう」と感謝!

今年も町の中心市街地を美しく飾ってくれていた花が街道から撤去された。道の駅・ひがしかわ道草館を訪れる人々、忠別湖、大雪旭岳源水、天人峡温泉、旭岳温泉への往復路として利用する人々、役場などを訪問する人々の心を和ませてくれた。市街地振興会や花俱樂部が連携し、朝早くから花の手入れを行い美しい空間を作り出してくれた。西部の中心部は、自治振興会と11区フラワー愛好会が中心。また第一地区の西10号道路沿線も美しい紫色と黄色のハーブが地域の人々の手によって植栽され、今年も農村地区ならではの美しさを演出してくれた。

本町では若手職員が知恵を結集し、全国初のユニークな「ひがしかわ株主」制度を生み出した。どこにお住まいの方であっても、東川町へ投資(株を取得)をいただいた場合、つまり寄付をいただいた時には、新たに特別町民として認定させていただき、公共施設などを町民並みの料金サービスで利用していただける。そして投資資金は、町がそれぞれの目的に合った使途に使わせていただくという仕組みになっている。

9月から本格的に募集を開始し、10月20日現在、株主数110件延べ321万5千円。株主の方に対しては、選択によって東川産の特産品提供があり、株主優待、株主配当は、東川振興公社と連携して、より質の高いものを目指している。厳しい経済の中で、「写真の町」東川町へ寄せていただく志に「ありがとう」と深く感謝申し上げます。

わが町には誇るべき財産がたくさんある。かつて旭岳で天然雪の観察と研究を行って「雪は天から送られた手紙」と賞された故中谷宇吉郎博士が言われたごとく、日本一素晴らしい雪の結晶を観察できる町の一つである。雪は水の源、水は人々の健康の源、町づくりは住民や全国の人々、そして法人との連携が源である。この源への感謝の気持ちを忘れてはならない。

短歌

掃除中に電話かけて台の上埃拭きつうなすきをり
ふたいの雲のほさま裂ける陽の山合ひはしき残照とる
踏踏の音が影伴今日も行ケルルホノの友に交わんと
煌々と照る満月昇上げた何時迄も続け平和なる世を
まかななるちの昔ひかりつこへも行けぬのちを放つ
虎杖をゆらせて来るか秋の風わが懐ひこそ入り込む
すみきた夜空に月の美しくあゆみゆく路ほつづけり
幾年を共に暮せし夫と吾アウこの呼吸未だつかぬ
婿と娘が敬老祝に來てくれ金一封を神棚に上げる
霜予報きく朝な残り咲くハラの紅ひとさわやゆる
我が庭のうの花びらあひて立快えし吾れにもあすを約して
いらぬあはれと決めひたすに布閉の空気ぬきてまぬ

那須 喜美
瓜生 昭枝
松倉 和子
永江 栄子
宮坂 敬子
笹田 富士子
清水 チヨ
中田 治子
岡澤 チズ子
矢沢 ますえ
嶋崎 ミエ
井山 一文

俳句

(親水パークゴルフ帰り)
帰る歩やこんなとりに秋の声
一期一会の人幾人ぞ秋の風
りんご割る音の全ての日曜日
チルド便コーンがとりもつ長電話
雑踏にふと嗅ぎし香水あれは「ア
古帽子気障にかむりて豆摘む
旅人はきびの香りと散策し
新米や添はいらぬ塩むすび
紅葉散る摩周の湖のいろは坂
とつきひのひと皮剥けば笑顔あり
おうちこの山競いあい「錦」織る
とつきひとい発するは道産子か
シマリスのケルンに遊ぶ山錦
理を言わず労苦語らず胡桃割る

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
松山 蓉子
三島 智
長谷川きみ糸
小林 露葉

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)。



象の背中 (DVD)

ジュネオンエンタテインメント社での地位も得て、家族4人と順風満帆に暮らす48歳の藤山幸弘。だが、ある日突然末期の肺がんと宣告される。そして気がついた、当たり前の日常の幸せ。彼の選んだ残りの人生の過ごし方は…。(124分)



はつきよい畑場所 (絵本)

かがいひろし:著/講談社:刊
おおずもう畑場所の千秋楽。野菜のお相撲さんが、相撲をとります。じゃが岳、はくさい丸、にんじ若、横綱のすい海とだいの嵐。さてどんなとりくみをみせてくれるでしょう。「はつきよいのこった〜」



チャイナフリー (一般書)

サラ・ボンジョルニ:著/東洋経済新報社:刊
安全性が危惧される中国製品。そんな中、1年間中国製品を買わないことに挑戦したボンジョルニ一家。はたして結果は買い消費者か、無謀な挑戦か、1年後、ボンジョルニ家が手にしたものは?



生活習慣病を防止しよう⑩

Dr. 中田の「健康にばんざい」

前回は、薬物療法の1回目として、スルホニル尿素薬と速効型インスリン分泌促進薬についてお話ししました。今回は残りの経口糖尿病薬3剤(α-グルコシダーゼ阻害薬、ビグアナイド薬、チアゾリジン薬)についてお話ししましょう。

スルホニル尿素薬と速効型インスリン分泌促進薬の2剤は、膵臓(すいぞう)を刺激し、インスリンを分泌させることによって血糖を下げる薬剤でした。一方、経口糖尿病薬の3剤は、膵臓には直接作用せずに血糖をコントロールする薬剤です。

α-グルコシダーゼ阻害薬の働きからお話ししましょう。私たちが食べた糖質は、口から胃、そして小腸へ進む際、消化酵素によって多糖体から2糖体そして単糖体へと分解され、小腸から吸収されます。この2糖体から単糖体へ分解する際に働く酵素が、α-グルコシダーゼです。

この酵素の働きを阻害し、糖の吸収を遅らせることで食後の血糖上昇を抑えるのです。

注意しなければならないことは、最終的には体内に吸収されるため、しっかりとした食事療法が不可欠なことです。薬の効果は弱いのですが、膵臓に負担をかける点、低血糖を起こす可能性が極めて低い点が重要です。

マイナス点は、薬の作用上、お腹がガスがたまり、腹部膨満感や、おならが増えることでしょうか。時に下痢や肝機能異常が認められる事があります。

ビグアナイド薬とチアゾリジン薬は、インスリン抵抗性改善薬ともいわれています。

肥満の糖尿病患者さんは、インスリンが分泌されているにもかかわらず、効きが不十分なため、高血糖となっている場合があります。これら2剤は、それぞれ作用する臓器は違うのですが、インスリン感受性を改善することで血糖降下作用を発揮します。

また、両者とも膵臓に対する負担が少なく、低血糖の危険が極めて少ない薬剤です。マイナス点は、ビグアナイド薬が腹部症状、脱水や腎機能低下時に使用できないこと、チアゾリジン薬は、浮腫(ふしゆ)、体重増加、肝機能障害が表れるなどです。体重増加は、食事療法と運動療法で予防可能です。

糖尿病患者さんの病態は複雑です。身体所見、生活環境を加味し、これらの薬剤を上手に選択し、単剤もしくは数剤の組み合わせで血糖コントロールを行います。コントロールが適切か、低血糖や薬物の副作用はないかなど、定期的な血液検査でチェックすることも必要です。今回はインスリン治療と糖尿病のまとめをお話ししましょう。

(町立診療所副所長 中田宏志医師)

▲冬のユキウサギ(姿見付近)

新雪の斜面を山スキーで登ったり滑ったりする冬山訓練の学生たちを見るのもこの時期。積もりたての雪は、ユキウサギでさえ休み休み息を整え登るほどの軽さ、柔らかさ。冬山経験を十分積み、そんなまっさらな新雪にトレースを引く喜びには、忘れがたいものがあるでしょう。

一方で冬山の道迷いや判断ミスは重いツケを伴います。捜索救助に協力して雪山に入ると、自然の奥深さ、巨大さに改めて恐れを感じさせられます。遭難者の役に立てない力不足を思い知り「頼りになるベテランやプロガイドの地理勘や技量を借りたいな…」と思うことも少なくありません。

多彩であると同時に急変しやすい旭岳の自然ですが、特にこの時期、険しい表情を見せます。ここならではの自然をそのまま楽しんでいただきたい。でもまず、無事帰ることをもっと大切にしてほしいーと願い、多くの方々の助けを借りながら、日々情報の収集・提供に努めています。

文：旭岳ビジターセンター管理主任 菊地 基

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。

「大雪山」に戻る月

山並みはその名の通り「大いなる雪の山」に戻る11月。秋の彩りは消え、日も短く、ロープウェイは冬季シーズンに備えて整備運休。ふもとの旭岳温泉は、一見とてもわびしげです。

しかし何十年も続く宿は、実はこの時期、家族

の帰省を迎えるように活気づいているのです。全国から数百人ものノルディックスキー選手が練習のため、それぞれの常宿に「帰ってくるからです。日本初のW杯銅メダルに輝いた夏見円選手をはじめ、一流選手はみな11月、12月の旭岳合宿の経験者でした。明日の日本代表も、きっとこの中にいるでしょう。



▶大学対抗のクロスカントリースキー記録会



カナダからの No.3 Aribery McDonald 風にのせて

英語指導助手 / リンズィー・マクドナルド

The Universal Language?

I love music. Of course, I have bands that are my absolute favourites, but for the most part, I like pretty much anything (although I'm not what you would call a big fan of rap). I took piano lessons in Canada from the ages of 6 to 18. Karaoke is one of my favourite pastimes.

Music is sometimes referred to as the universal language. I've had to question its universality though. Here in Japan, you can hear music by both Japanese artists and international artists on a regular basis. Back in Canada that really isn't the case at all. I remember back when I was in high school and my friend first played music in Japanese for me. (I think the band was Tokio, if I remember correctly.) My first thought was: "That's weird! Why would anyone want to listen to music that they don't understand?!" During university however, I changed my mind and began listening to music in French, Spanish, Korean, Chinese and of course, Japanese. I don't really even listen to music in English anymore.

There are Japanese rock bands that are slowly cutting their way into Europe and North America. I really hope that one day they can become mainstream there too.

As is the case with music and the lyrics, I think sometimes people get too caught up in the exact details. The lyrics are important of course, but the feeling and reason behind something shouldn't be forgotten. The lesson I learned from listening to music in other languages is that music can be the universal language. Sometimes it just takes a little open-mindedness to see past the obvious barriers to the true meaning within.

世界共通の言語?

音楽が大好きです。お気に入りのバンドもあります。でもとにかく音楽なら何でも好きです(ラップだけはちょっと...)。6歳から18歳までピアノを習っていました。それにカラオケも趣味の一つです。

音楽は世界共通の言語と言われることがあります。これには疑問を持ったことがありました。というのも日本では外国のアーティストの音楽を聞くことができますが、カナダでは全然そういうことがないからです。高校生の時、友だちが日本の音楽を演奏してくれたことがあります(たしかトキオだったと思います)。これには「変なの! 理解できない音楽を聞く人なんているの?」と思いました。

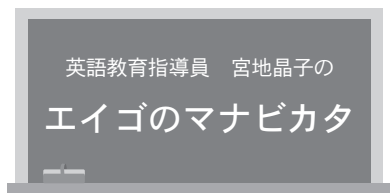
でも大学生の時には気が変わり、日本語だけでなく、フランス語、スペイン語、韓国語、中国語の音楽を聞くようになりました。今では英語の音楽を聞くことがないくらいです。欧米にじわじわと進出している日本のロックバンドもいます。いつかこういうバンドが向こうで主流になったらいいな、と思います。音楽と歌詞の場合もそうですが、人は時に細部に捉われすぎることがあります。もちろん歌詞も大事ですが、その奥にある感情や心を忘れてはいけません。外国の音楽を聞いて私が学んだことは、音楽は世界共通の言葉になり得る、ということです。目に見えるバリアーの向こうに真実を見つけるには、ほんの少し心を開くだけでいいのです。

(訳: 宮地晶子)

【ちょっと豆知識】

音楽といえば、日本には演歌があります。演歌には中条きよしの「うそ」の「だれかいい女(ひと)できたのね」のように、男性歌手が女性言葉で歌うものもあり、これは外国の人にはとても奇妙に映るようです。こういう感覚が受け入れられる下地には、落語や歌舞伎のような日本独自の文化があるからかもしれません。英語でも男女が同じ歌を歌うことはあるようですが、「わたし」「俺」「あたい」はどれでも「I」、「きみ」「おまえ」「あんた」は「you」になるので歌詞に変わりはありません。

「ふんふん」と相づちを打ちながら、でもこのも考えました。「450もあるモンスタの名前を全部覚えることはあながち無駄でもないぞ」と。そうやって夢中でどんな詰め込んだそのプロ働



第54回
集中力と評価の関係

くと思うからです(まあ親としては漢字を覚えてほしいところですが...)。目標達成には、とかく質の高い集中力を欠かすことはできません。集中力イコール学力と言ってもいいくらいです。先日、こんなことがありました。プリント学習の監督をしていた時のこと。「よいい、スタート!」様子を見てみると、一人ひとりが集中できる時間の長さがバラバラです。成績のことを持ち出すのはあまりよくないかもしれませんが、その集中時間の長さや評価が見事に一致していたのです! 50分間を10分間刻みにして5段階評価ができます。ほんとにびっくりです。授業時間終了のチャイムが鳴り切るまで全力疾走で問題に取り組める子は、やはりずば抜けてよくできます。そういう子は一度も集中が切れることがありません。恐竜の名前でも野球選手の名前でもなんでもいいのです。とにかく集中して知識を覚えることの面白さ、快感を脳で体感できた子は、将来きっと自分の興味を持てる分野でそのプロセスを再び発揮できる日が来るでしょう。

雑記抄

糸の字遊

霜月の 去年の今年の 庭の菊 (多香緒) を窓越しに、新聞を拵げたり、テレビに気付いたり、そして「そうだな」と字典の細字とにらめっこしたりする「菊の花十一月」の此の頃。

絆 (はん、きずな・ほだし) : NHK朝ドラ「だんだん」の主題歌 (縁の糸) の「時に愛して 時には泣いて やがて固い絆へと…」という歌詞にすっかり惚れ込んでしまった。

元来は馬をつなぎとめるツ。ナの絆繋から転じて人や物をつなぎとめる絆となり、家族や友人などの結びつきを離れがたくつなぎとめている情的なものへと変わったという。

また、「手かせ足かせ」の絆は束縛するニュアンスが強く、人情にからまれて、自分の考えとは違う言動をとり、情にひかされて自由を束縛 (情に絆される) されることもいう。

因みに、源氏物語の夕霧六の

「長き絆となりなむ」とは未来永劫に成仏できない束縛を意味するから、心や物との絆とは関係・感覚・環境などの条件や因果によって異なるといえる。

綻 (たん・ほころび

・ほころぶ) : 日記

がわり (勝手な言

いぐさ) のスク

ラップで、布施

晶子札幌学院

大学長 (家族

社会学) の「リ

スク社会」によ

れば、過日のシン

ポジウムでリスク社

会に応答して「求められ

る社会福祉の未来像」というテ

ーマのもとに、

①「安心・安全なまちづくり」と

「監視・管理社会」のパラドック

ス (逆説、一見矛盾しているよう

で、実は正しい説) に内包するリ

スク (危険・損害を受ける)

②食品偽装・倒産・失業・医療ミ



スなど日々の生活に潜むリスク

③格差の固定化・貧困と福祉コストの上昇さらに社会保険の綻びなど悪化する経済環境が結果するリスク

④外国人労働者に象徴される、社会的排除にさらされる存在が蒙るリスク

等々の現状が詳らかにされた (以上、道新・魚眼図9・30 (火)

(夕) 登載の要約)。

やや固い引用とはな

ったものの、③の

「綻び」が目につ

いたのである。

綻びとは、縫

い糸が切れて

合わせ目が開

いて解けること

であり、破綻で

あるが、葉や花の

つぼみが綻んで少し

開き、また、合格の知ら

せで顔が綻ぶなどと喜ばしい表

情、笑いにも。

因みに、③の綻びは正に破綻そ

のものといえよう。昨今のアメリ

力金融危機は世界経済恐慌へと拡大し、国内では生保各社が直接影響を受け、加えて社会保険庁の年金問題などと、綻開よりも綻裂の

リスク社会なのである。

セーターの 綻びと母 万華鏡 (夢つ美) から、人待ちの。そつと綻ぶ 猫柳 (枯舟) へと旬の味を暮らしの中に綻ばせたいが、さて。

給 (きゆう、たまう・たす) :

繭の糸をすばやくつなぐ意を表して、

①たす・たたる・つぎたす (補給)

②あたえる・くばる (供給・配給)

③たまう (賞を給う)

④てあて (給与・給料・月給)

⑤せわをする (給待・給事)

などと多種多様な延長義 (引伸ともいつて、もともとの意義が引き伸ばされて別の意味に拡張される) であるというのが「給」である。

因みに、給足とは正に自給自足であり、地産地消の原則とする識者も。いわゆる一村一品運動や特産物直売など、「はじめに給足あり」で、余分・余裕・余力が次のステップとも。

ともあれ、心の絆は固く、ふくらみを綻ばす住民は健やかで、さらに住み良い町の給足に値する行財政の確かさが。さて、町の風はどうだろうか。

(前) 中央分館長

尾池 隆 男

就任しました

東川町、東川町教育委員会は、10月1日付の職員等異動で、三宅良昌前教育長が教育振興スーパバイザー就任、岡村裕司前町企画総務課長が教育長に就任しました。お子さんの教育行政に、より一層万全な体制を敷きました。今後ともよろしく願います。(14頁参照)

東川町教育委員会教育長

岡村 裕 司



このたび、10月1日付けで教育長に任命され、前三宅教育長の後任として就任いたしました。

もとより浅学菲才の私ではありますが、教育行政を担当させていただくことになり、身の引き締まる思いであります。

今日学校教育を取り巻く環境は、教育の地方分権の推進と教育改革の大きな流れの中で、一昨年の教育基本法の改正、昨年の教育関連三法の改正により、教育委員会体制の充実と情報提供、学校や保護者との連携や信頼関係の充実が求められております。これまでの36年間余の行政経験を生かし、微力ではありますが、本町の教育行政振興のため全力を尽くす所存でありますので、皆さまのご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。就任の挨拶と致します。

東川町教育振興スーパバイザー

三宅 良 昌



このたび、9月末日をもちまして東川町教育委員会教育長を退任いたしました。

沈黙座いたしますと、5年4カ月間にわたり皆さま方には公私ともに温かいご支援、ご厚情を賜り、任務を終了できましたことに心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

さて、東川町は大自然を懐に大いなる大地への感謝の念が教育、芸術や文化のあちこちに讃稱されているすばらしいところがあります。今後、ますますご発展されますことをご祈念申し上げます。退任とお礼のあいさつに代えさせていただきます。

なお私は、10月から町長部局の中で教育振興スーパバイザーとして教育全般にわたってお手伝いすることになりました。今後とも変わらぬご厚誼をお願い申し上げます。

11月17日、いよいよサービス開始！

申し込みはお済みですか？ Bフレッツ(目標550件)

NTT光ファイバー通信の「Bフレッツ」が、11月17日から順次町内サービスを開始します。もう契約のお申し込みはお済みでしょうか？ 現在町内の契約申し込み数は402件(目標の73%)に達しています(10月16日現在)。

誘致目標は、町内でブロードバンドを利用できないエリアの解消。目標を達成できなければ、NTTに次のエリアへのサービス拡大の申し入れをできません。ぜひご協力をお願いいたします。

東川振興公社、NTT東日本、他のNTT代理店など、お客様ご自身で一番有利と思われる窓口でお申し込みいただけます。東川振興公社以外からの申し込みは、公社が実施するキャッシュバックキャンペーンの適用を受けることはできませんが、他の代理店でお申し込みいただいた場合でも町内のBフレッツ契約件数にカウントされます(目標件数扱いになります。ただしYahoo! BBは対象外)。

最大15,000円キャッシュバック!! (東川振興公社からのお申し込み)

東川振興公社からのお申し込みでキャッシュバックサービスのキャンペーン適用
ハイパーファミリーのみ=12,000円 or ハイパーファミリー + 光でんわ=15,000円
(※マンションタイプはそれぞれ2,000円減額)

注意：仮申し込みされた方で、東川振興公社以外の代理店から契約の申し込みをされる方は、東川振興公社へキャンセルの連絡をしてください。(※NTTキャンペーン期間中につき、基本工事費は無料です。ただし建物の構造上別途工事費が発生する場合があります)

お問い合わせ

内容、ご利用料金、工事費等はNTTブロードバンド担当 ☎0800-800-5586 (無料)
誘致に関する場合は、町企画総務課 ☎82-2111 (誘致の会事務局担当：矢ノ目、平田)
お申し込みは、東川振興公社 ☎82-2632



長寿医療（後期高齢者医療）保険・国民健康保険

年金からの保険料支払いに関するお知らせ

《長寿医療》

- 1人当たり定額の保険料（均等割）が7割軽減されていた方で、8月まで年金からお支払いいただいた方は、10月以降年金からのお支払いはありません。7割軽減の対象者は、本年度8.5割軽減することが与党プロジェクトチームにて決定されたためです。納付書等によりお支払いいただいている方の保険料も同様に軽減されます。
- 保険料は、お支払いの手間をおかけしないよう原則として年金からお支払いいただくこととしています。

次の方は10月から年金からのお支払いに変わります。ただし口座振替への切り替えを申請された方、下記該当する方は除きます。

- ①被用者保険の被保険者であった方
納付書等によるお支払いから、年金からのお支払いに変わります。
- ②被用者保険の被扶養者であった方
初めて保険料をご負担いただくため、4月から9月までは保険料の負担がありませんでした。
10月から本来の保険料額の9割が軽減され、1割のご負担となります。

《国民健康保険》

被保険者の方（世帯主を含む）が65～74歳の方だけの世帯は、10月から原則世帯主の方の年金からのお支払いに変わります（世帯主が国民健康保険の被保険者以外の方を除く）。ただし口座振替への切り替えを申請された方、下記のいずれかに該当する方は、年金からではなく納付書等でお支払いいただくこととなります。

- ①年金額が年額18万円（月額1万5千円）未満の方
- ②介護保険の保険料と長寿医療制度の保険料または国民健康保険の保険料の合計額が年金額の2分の1を超える方
- ③介護保険料が年金から天引きされていない方

年金からの保険料のお支払いは、多くの場合口座振替に切り替えることができます。

- まだ手続きがお済みでない方は、11月末までに保険担当窓口で手続きください。2月のお支払いから口座振替にできます。
- 世帯主または配偶者名義の口座からの振り替えにすることにより、世帯としての所得税・住民税の負担が軽減される場合があります。

お問い合わせ

大雪地区広域連合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）

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

11月の行事

3日 第18回少年剣道東川大会(午前9時、B&G東川海洋センター)
16日 東川高等学校創立60周年記念式典(午前10時、東川高校)

人のうごき 9月16日～10月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人			
中山 光子	70歳	中山 晃	5北区
藤井 力	98歳	藤井 信一	東町1丁目
宮本 正	66歳	宮本 勝子	10区
盛永 美千子	81歳	盛永 幸男	11区
松枝 晴子	80歳	松枝 彬	33区
大城 清	91歳	大城 キク	東町1丁目
高橋 タカノ	97歳	高橋 京子	2東区

人口・世帯数 9月末日現在

人口	7,802人 (前月比+11人)
男	3,714人 (前月比 0人)
女	4,088人 (前月比+11人)
世帯数	3,182戸 (前月比+2戸)
出生	3人
死亡	7人
転入	30人
転出	15人

探しています 空き家、空き地

町内の空き家、空き地物件を探しています。東川町に移住を希望される方にご紹介できる賃貸もしくは売買可能な物件がございましたら、役場企画総務課までご連絡ください(町で物件の紹介を行い、契約は専門業者に仲介していただきます)。詳しくは企画財政室 ☎82-2111 (内線226・227)、担当: 矢ノ目、平田

人事異動

東川町、東川町教育委員会は10月1日付で、三宅良昌前教育長の退任および教育振興スパーバイザー就任、岡村裕司前町企画総務課長の町教育委員会教育長就任などに関する人事異動を行いました。(12頁参照)

東川町人事 (10月1日付)
林 万里 企画総務課長(町教育委員会生涯学習課長)
東川町教育委員会 (10月1日付)
町教育委員会教育長 岡村 裕司(町企画総務課長) ▼高木 雅人 町教育委員会生涯学習課長(町教育委員会生涯学習課教育推進室長) ▼川西 詳子 町教育委員会生涯学習課教育推進室長(町教育委員会生涯学習課教育推進室副主幹)

東川町委嘱 (10月1日付)

三宅 良昌 教育振興スパーバイザー(町教育委員会教育長)

税務課から

固定資産の異動申告について

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地・家屋・償却資産に課税されます。所有状況について異動があった場合は、申告や届け出が必要なお知らせがあります。正しく公平な課税をするため、平成20年中に家屋に新増築、取り壊しがあった場合などは次のとおり申告してください。

▼家屋の異動申告
■対象となる家屋
平成20年1月1日から同年12月31日までに完成、増改築、取り壊し(予定)の家屋(役場に建築確認申請等提出済みの家屋、既に登録済みの家屋を除きます)。

記済みの家屋等を除きます。

■申告方法

11月1日付で各行政区に調査を依頼していただきます。所定の用紙にご記入の上、各班ごとに行政区長に提出してください。行政区を経由しない場合は、役場窓口へ直接申告してください。

■申告期限

平成20年12月3日(水)

■その他

車庫や物置であっても床面積で10平方メートル以上あれば固定資産の対象となります(壁のないカーポート等は対象外です)。

▼住宅用地の異動

住宅用地は、税負担軽減の特例措置等があります。平成20年中に異動があった場合は、平成21年1月末までに申告してください。
①住宅用地として使用されている土地の面積や用途などに異動が

あった場合。

②住宅用地から住宅用地以外の土地に変更した場合。
③住宅用地以外の土地から住宅用地に変更した場合。

お問い合わせ

税務室 ☎82-2111 (内線127、128)

年末調整の説明会を開きます

今年も年末調整の時期が近づきました。町では年末調整の仕方、源泉徴収票など法定調書の書き方、各種控除の取り扱い方など、年末調整の説明会を開きます。給与支払いを受ける方にとって源泉徴収の総決算ともいえるべき大切な手続きです。その年の給与総額に合わせて納めなければならない年税額と源泉徴収した税額を比較し、過不足額を精算するものです。会場では年末調整に必要な諸用

住民福祉課から

申し込み、お問い合わせは保健指導室 ☎82-2111 (内線504)

栄養教室のお知らせ

生活習慣病予防のための栄養教室を開きます。バランス、味付けなどを確認しながら食生活の見直しと健康を考えましょう(希望者は食生活改善推進員となるために必要な単位を取ることができま

対象 町民の方はどなたでも

日時 11月18日(火) 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「食べて防ごう生活習慣病(肥満)」、調理実習 試食。希望者は体脂肪測定も出来ます。

持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(食材料の一部100円自己負担)

良い食生活をすすめるための料理教室

主催 食生活改善協議会

日時 11月14日(金) 午前10時～午後1時ごろまで

対象 町民の方はどなたでも
内容 講話「よい食生活について考えよう」、調理実習

場所 保健福祉センター(健康学習室、栄養指導室)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記道具(食材料の一部として100円自己負担)

年末調整・確定申告には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付を忘れずに

平成17年から年末調整・確定申告の時に、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が義務付けら

れました。

平成20年分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、社会保険庁から11月上旬(または平成21年2月上旬)に送付されてきますので、申告に使用されるまで大切に保管してください。

11月送付の証明内容は、本年1月から9月末日までに納付された保険料額と、年内に納付が見込まれる納付見込額が記載されています。また、10月から年内までに初めて保険料を納付した方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

国民年金保険料を被保険者本人以外の世帯主又は配偶者が納付した場合は、納付した方の所得税等の控除対象となりますので、年末調整等の手続きの際には納付した方の社会保険料の額と合算し、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」も申告書に添付して申告してください。

控除証明書に関する問い合わせについては、専用ダイヤル(0570-000-9911)か、旭川社会保険事務所へお問い合わせ下さい。

お問い合わせ 旭川社会保険事務所 ☎27-11611、役場住民福祉課住民室(年金担当) ☎82-12111 (内線123)

幼児センターから

申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター ☎82-5100

「子育て講演会」

子どもの育ちや発達について迷い、悩みながら子育てをしている方も多いのではないのでしょうか。今回は子どもへの係わり方など、具体的な助言やアドバイスもあります。小さなお子さんと一緒にご参加ください。

「一緒に考えよう」

豊かな食環境は、元気な体を作

日時 11月20日(木) 午前10時～同11時

場所 子育て支援センタープレイ

内容 「子どもへの係わり方」
子どもの発達を促す係わり方
講師 北海道子ども発達支援事業 専門支援職員・作業療法士、鈴木多磨子さん

その他 定員は特に決りませんが事前予約が必要。

○ポリオ予防接種のお知らせ

ポリオ予防接種を行います。

日	時	11月11日(火)～14日(金)午後1時～同5時
会場		町立診療所
対象		生後3～90カ月の乳幼児
接種間隔		
三種混合インフルエンザ	⇒	6日以上あける
麻しん・風しん混合BCGポリオ	⇒	27日以上あける

- 予診票は町立診療所にあります。
- 母子手帳と、住所の確認ができるもの(健康保険証・乳幼児医療受給者証など)をお持ちください。
- お子さんの体調の良い時に受けましょう。
- 接種間隔等のお問い合わせは保健指導室 ☎82-2111 (内線505)

○移動献血車が来町します

実施日	場所	時間
11月10日(月)	J A 東川事務所前	午前9時半～同10時半
	旭川福祉専門学校前	午前10時55分～午後1時20分
	役場庁舎前	午後2時半～同4時半

り、心の安定にもつながります。子どもの成長に大きな影響を与える乳幼児期の「食」を考ましよう。
対象 1歳児以上のお子さんとお母さん
日時 11月28日(金) 午前10時～正午
内容 運動遊び、親子遊び。幼児センター栄養士、石川さんを中心に「食」についての交流。
場所 子育て支援センタープレイ
人数 10組程度(事前に予約が必要)

来年の成人式に出席する方の確認、申し受けをしています

地域活性化課

平成21年1月11日(日)午後1時から、農村環境改善センターで平成21年成人式を開きます。東川町に住民登録をされていない方も本町の式典に参加できます。町では現在、出席をご希望の方の確認、受け付けを行っています。対象となる方は、1988(昭和63)年4月2日から1989(平成元)年4月1日までに生まれた方です。ご案内は12月上旬に発送する予定です。父母の方や地域の方も式場で新成人の晴れ姿をご覧いただくことができます。皆さまお誘い合わせの上お越しください。町に住民登録をされていない方で、東川町で開催する成人式に参加を希望される方は、11月28日(金)までに地域づくり推進室☎82-2111(内線261、262)へご連絡ください。

除雪費の負担軽減を図るものです。交付金額は、1戸当たり1シーブン1万円です(平均道路延長が50以上の場合は、1戸当たり200円を加算する金額)。交付金の対象となるには次の条件すべてに該当することが必要です。①町民が居住する1戸建て住宅が道路沿線に2戸以上ある。②道路敷地は土地登記によって他の敷地と明確に区分されていること。③道路敷地の所有者は居住者以外か住所を別にする複数の所有者であること。別途詳細を定めていますので、都市建設課公共施設管理室までお問い合わせください。☎82-2111(内線237)

東川養護学校生が新栄団地遊園地を清掃ボランティア

都市建設課

9月24日から10月3日にかけて、東川養護学校(松下高広校長)の中学生9人の生徒が西10号北34、第3次新栄団地遊園地の除草作業をしてくださいました。公園は、近くの皆さんの利用が多い場所でもあり、大変喜ばれています。町では今後とも地域の皆さんのご協力をいただき、適正な管理に努めてまいります。ありが

小集落内道路除雪支援助交付金のお知らせ

都市建設課

11月1日から同月30日まで、冬期間の除雪費負担軽減のための交付金申請を受け付けます。共同利用の私道除雪など、町の除雪サービスを受けられない道路

イ、個別健診を受ける場合

下記の健診実施機関リストの中から、ご希望の健診実施機関へ直接お電話などで実施日、時間等を確認し、事前に予約して健診を受けてください。実施する医療機関は①国民健康保険東川町立診療所 ☎82-2101 ②東神楽町国民健康保険診療所 ☎83-2423 ③美瑛町立病院 ☎68-7111 ④旭川がん検診センター ☎53-7111 ⑤美瑛循環器・内科クリニック ☎68-7711 ⑥道北勤医協一条クリニック ☎33-3306

自衛隊員の募集

企画総務課

▼3・4月採用自衛官(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 12月8日または12月9日の希望する日 試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町) 締め切り 11月28日(金) 入隊予定日 平成21年3月下旬〜4月上旬 ▼陸上自衛隊高等工科学校生徒(予定) 来年4月から採用を計画していますが、その採用に関する法律の

とうございました。



清さんが道社会貢献賞

10月7日、札幌市の国保会館で北海道社会貢献賞授賞式があり、23区、牧 清さん(70)が受賞しました。佐藤俊夫副知事から表彰状、副賞を受けました。1979(昭和54)年から国民健康保険、介護保険運営協議会委員として尽力され、2004(平成16)年4月からスタートした東川、東神楽、美瑛3町の大雪地区広域連合で、発足前から現在まで

場所 旭岳温泉わさび沼周辺 講師 東川町在住の山岳ガイド、佐久間弘さん 対象 一般、小学生以上(定員25人、先着順) 参加料 大人500円、小学生以下300円(資料代、保険料を含む) 受け付け開始 11月17日(月)から。住所、氏名、生年月日、電話連絡先を明記の上、役場商工観光振興室へ(電話、FAX可)。その他 当日は小雨でも実施します(途中で天候が急変の場合は計画変更することもあります)。カンジキ(スノーシュー)が必要、お持ちでない方は、当日貸し出します(500円)。 お問い合わせ 商工観光振興室 ☎82-2111(内線135) FAX 82-3644

大雪山自然観察講座の開催

産業振興課

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主催の第3回大雪山自然観察講座「わさび沼の冬を体験しよう」を開きます。大雪山の冬の間を感じては絶好の講座です。日時 12月14日(日)午前8時半から午後3時ごろまで

改正を前提とした募集です。受験資格(予定) 中学校を卒業する見込みで、平成21年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子 試験日(予定) 平成21年1月10日(土)(1次)、同年1月23日(金)〜26日(月)までの間で指定する日(2次) 試験会場(予定) 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町) 受け付け(予定) 11月1日(土)〜平成21年1月6日(火) 試験科目(予定) 国語・社会・数学・理科・英語(マークシート)及び作文(1次)、口述試験(個別面接)、身体検査(2次)

お問い合わせ 自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 ☎22-0648、総務室 ☎82-2111(内線222)、募集相談員の小野利昌さん(西7号北25) ☎82-13737

10月16日、9区、大西賢英さん(61)から町に多額の寄付をいただきました。日々コツコツと貯めてきた小銭をご寄付いただきました。「若い世代を育てる事業に活用してほしい」とご希望だったため、写真の町文化基金に積み立てました。大西さんからは、約10年前にも同様の趣旨で寄付をいただいています。

「メタボ」が気になったら「特定健康診査」を！ 大雪山広域連合 本年度から始まった「特定健康診査」は、メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健康診査です。30歳から74歳までの国民健康保険加入されている方で、まだ「特定健康診査」を受診されていない方は、「特定健康診査」を受診しましょう。平成24年度末までの達成目標が定められており、この目標の達成率に応じて「後期高齢者医療制度」へ支払う支援金が最大で10%の割合で増減されることになっています。

▼特定健診の受診の方法 検診車がお住まいの町まで来て行う「集団健診」と、直接健診機関に行き受診する「個別健診」の2通りの方法があります。ア、集団健診を受ける場合 保健福祉担当窓口で実施日、時間等を確認し、事前に予約して健診をお受けください。事前予約の確認は住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線503)

場所 東川9条の会は、11月例会として作家、小林多喜二の同名小説を映画化した映画「蟹工船」(1953(昭和28)年、山村聰監督作品)の上映鑑賞会を開きます。ぜひご参加ください。日時 11月9日(日)午後6時半 場所 農村環境改善センター 内容 映画「蟹工船」

長く会長職を務めています。その間、国保、介護事業の運営方法や体制づくりなどに高い指導力を発揮されています。

「メタボ」が気になったら「特定健康診査」を！ 大雪山広域連合 本年度から始まった「特定健康診査」は、メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健康診査です。30歳から74歳までの国民健康保険加入されている方で、まだ「特定健康診査」を受診されていない方は、「特定健康診査」を受診しましょう。平成24年度末までの達成目標が定められており、この目標の達成率に応じて「後期高齢者医療制度」へ支払う支援金が最大で10%の割合で増減されることになっています。

▼特定健診の受診の方法 検診車がお住まいの町まで来て行う「集団健診」と、直接健診機関に行き受診する「個別健診」の2通りの方法があります。ア、集団健診を受ける場合 保健福祉担当窓口で実施日、時間等を確認し、事前に予約して健診をお受けください。事前予約の確認は住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線503)



憲法講座の開催

東川9条の会は、11月例会として作家、小林多喜二の同名小説を映画化した映画「蟹工船」(1953(昭和28)年、山村聰監督作品)の上映鑑賞会を開きます。ぜひご参加ください。日時 11月9日(日)午後6時半 場所 農村環境改善センター 内容 映画「蟹工船」

場所 東川B&G海洋センター 対象 一般男女(中学生以上) 試合形式 男女混合6人制リーグ戦 参加料 1チーム3千円(学生チーム2千円) 締め切り 11月14日(金) 申し込み 東川町バレーボール協会事務局(役場企画総務課、大角 ☎82-2111(内線225))

「必ずチェック 最低賃金! 使用者も 労働者も」 北海道最低賃金 北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。 最低賃金額 時間額667円 効力発生日 平成20年10月19日 北海道労働局 労働基準監督署(支署)

入札及び工事・業務発注結果のお知らせ

工事名等	区分	請負業者	請負価格(税込、円)	契約方法等
公営住宅東町4丁目団地児童遊園造成工事	工事	藤田建設工業株	8,557,500	指名競争入札 指名5社
「開拓百年記念の森公園」管理道・排水路他整備工事	"	東川町森林組合	2,625,000	" 同6社
特定公共賃貸住宅西町団地アヴニール外壁改修工事	"	松井組工建株	5,565,000	" 同4社
大雪遊水公園施設塗装工事	"	株タダノ	2,100,000	" 同4社
大雪遊水公園植栽工事	"	株堀部造園	3,465,000	" 同6社
農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業 第一地区農村公園緑化工事	"	株丸蔵	4,515,000	" 同6社
東川町公共賃貸住宅政策推進調査業務	業務	株プランニングワークス	1,239,000	" 同3社

全町バレーボール大会のお誘い 第22回全町バレーボール大会を開きます。お誘い併せの上ご参加ください。日時 11月30日(日)午前9時から 場所 東川町バレーボール協会 対象 一般男女(中学生以上) 試合形式 男女混合6人制リーグ戦 参加料 1チーム3千円(学生チーム2千円) 締め切り 11月14日(金) 申し込み 東川町バレーボール協会事務局(役場企画総務課、大角 ☎82-2111(内線225))

場所 東川9条の会は、11月例会として作家、小林多喜二の同名小説を映画化した映画「蟹工船」(1953(昭和28)年、山村聰監督作品)の上映鑑賞会を開きます。ぜひご参加ください。日時 11月9日(日)午後6時半 場所 農村環境改善センター 内容 映画「蟹工船」

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	11月4日(火)～21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	<ol style="list-style-type: none"> 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 <p>※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。</p>

●公営住宅

募集団地	場所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① 公園団地A5	東町2丁目14番	・3DK(51.3㎡) ・1戸(1階中央) ・8,900円～ 17,400円	・昭和51年 ・簡易耐火構造平屋建て ・物置なし、駐車場なし	入居者が設置するもの 浴槽、給湯ボイラー、井戸ポンプ、灯油タンク ※井戸ポンプ、灯油タンクについては、希望により、前入居者のものを使用することができます。詳細はお問い合わせください。
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(婚姻中の方なども含む)がいる方 ※ただし、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げられます。 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
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	
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 ※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
③ 西町団地 ④ アヴニールⅠ	西町1丁目9番	・1LDK(37.2㎡) ・2戸(1階端・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	
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。
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 募集戸数に対して希望者が多いときは、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 12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)

佐々木、滝本両君が優勝、3位入賞の好成績

9月21日行われた第110回西
部北海道柔道大会(留萌市勤労者
体育センター)、10月5日開かれ
た第23回旭川平和ライオンズクラ
ブ少年少女柔道大会(旭川市総合
体育館)で、東川小3年、佐々木
燦史君、同小6年、滝本諒一君が、
小学校3年生の部、男子6年生の
部で初優勝、3位入賞を果たしま
した。



滝本諒一君



佐々木燦史君

叢舎冬のライブを開きます

叢舎(くさむらや)西10号北
46)では、11月22日(土)午後7
時(開演)から「Night at
the Circus」と題
して、冬のライブコンサートを開
きます。

女性ボーカリスト、酒井俊さん
とジャズピアニスト、田中正さ
んのデュオコンサートです。

酒井さんは、1976(昭和
51)年、東京・六本木のミステイ
でジャズボーカリストとしてデビ
ュー。東京を中心に全国で精力的
なコンサート活動を行っています。

田中さんは、1993(平成5)
年、横浜ジャズブロード第1
回コンペティションで、ボーカリ
スト、荒井皆子とデュオで出場し
てグランプリ、個人賞ベストブレ
イヤイ賞受賞。多数のセッション
でライブ活動を展開しています。
チケットは全席前売り3千円。詳
しくは☎82-4416(澤田さん)

あなたのための検察審査会

旭川検察審査会
検察審査会は、国民からくじで
選ばれた審査員(11人)が、事件
の被疑者(犯人として嫌疑をかけ
られた人)を裁判にかけなかった
こと(不起訴処分)が妥当だった
かどうか審査することを主な職責
としています。

犯罪や事故の被害に遭った時、
犯罪を告訴、告発した人が検察官
の不起訴処分に納得できない時、
申し立てに基づいて、その処分が
妥当かどうか審査を開始します。
また被害者からの申し立てがない
場合でも新聞記事などをきっかけ

に自ら審査を開始します。

検察官は、その審査結果に基づ
いてその意見を参考にして事件を
再検討しなければならぬ場合も
あります。

お問い合わせは旭川検察審査会
事務局(旭川地方裁判所内) ☎51
16290(直通)

社協だより

温かい善意あふれるごとき
9月16日から10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》
- 15区 河村 勤 様
 - 10区 國分真琴 様
 - 東町1丁目 藤井信一 様
 - 3311区 盛永幸男 様
 - 東町1丁目 松枝 彬 様
 - 5北 大城キク 様
 - 2東 高橋京子 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時半から同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。
11月20日 久保ミチ子

各種大会成績

【剣道】
◇第63回旭川地区体育の日記念大
会(10月5日・当麻スポーツセンター)
◆男女混合▼小学生低学年 ①東
川A
◆女子▼中学生 ③東川B、東川A
【柔道】
◇第23回旭川平和ライオンズクラブ
少年少女大会(10月5日・旭川市総
合体育館)
◆男子▼小学生6年 ③滝本諒一
(東川)
【ミニバレー】
◇第20回北海道新聞社杯道北大
会(9月28日・鷹栖町総合体育館)
▼40歳未満 ③東川POP
【卓球】
◇第21回加盟団体オープン大会兼
第21回バタフライカップ争奪大会中
学の部(9月27日・旭川市総合体
育館)
男子決勝
東川 3-1 神楽

0歳からのおはなし会

にちじ：11月27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「おはなしの会ピピ」水戸部 ☎82-5278



「青春キャッチ5・7・5」(平成19年度入選作品)
キャッチ賞 試合負け 涙こらえて 柔道(やわらみち)
あきさと
(小学生の部 佐々木 燦史)

文化ギャラリー展示案内

●10月25日(土)～11月3日(月)
・第38回町民総合文化祭作品展
※11月4日(火)展示入れ替えのため休館
●11月5日(水)～11月24日(月)
・「白鳥」福田光写真展
・第2回青少年ワークショップ写真展
・東川フォトクラブ写真展
※11月25日(火)展示入れ替えのため休館
●11月26日(水)
～12月11日(木)
・日本旅行写真家協会
写真展
日本列島縦断24時間
-Japanese Workers-
・第二小学校親子ふれ
あい写真展



日本旅行写真家協会
写真展から青森県



子育てチャンネル

ふれあい農園に参加して

それは、娘と図書館（交流館）に行ったある日、かわいらしいイラスト入りのチラシを発見したときのこと。

『無農薬野菜と一緒に作りませんか』。

「はい、作りたいですっ!!」。食物アレルギーのあるわが娘。

アレルギーを除去することもなくなるべく動物性食品を取らずに野菜料理を作って食べさせることで頭がいっぱい!!

そのチラシは光り輝いて見えたのです。アパート住まいのため庭もなく、無農薬野菜は基本的に高い。「安心、安全な野菜が食べたい!」。胸がドキドキ高鳴りました。

たった5回の参加で…野菜どっさり!

実は肥料まき、水やり、収穫&雑草取りの作業に合わせて5回しか参加していません。

言い訳は用事があつたり、風邪だったりですが、参加したときも娘が「抱っこ×10」で全然役に立ってないんです。

それなのに「無理しないで。先に帰ってもいいよ」と笑顔で言ってくれる先輩ママたち…。

『できるひとが、できるとき』とふれあい農園の看板に「ドーン」と書かれたスローガン。本当にそれが実行されているんです。

私が作業している間、お姉ちゃん(5〜10歳)たちが抱っこしたり、遊んだりしてくれたのには感動しました。

それでトマト、ナス、キュウリ、ズッキーニ、トウモロコシ、枝豆、いんげん、大根など…。ちよくちよく通って、たっぷりおいしい野菜をいただきました♡取りたて、もぎたてはこんな



に味が濃くて、みずみずしくて甘いのか、と驚き、とても幸せになりました。

ふれあい農園のすすめ

動機は「安心、安全な野菜をたくさん食べたい」だったので

すが、ふれあい農園は、その他にも多くのことを与えてくれました。

- ・土や草に触って、野菜を自分の手でもぎ取って食べて、身も心も満たされたい。感覚になりたい。
- ・いつものまにか青虫も素手で触れるようになりました。
- ・野菜をテーマにした幼児向け絵本が家に数種類あつて、それを農園で再現することで娘が野菜好きに。
- ・先輩ママから育児情報や野菜レシピを聞いたり、ママ友と

おしゃべりしながら収穫したり、木陰に座って田園風景に癒されたり、とりフレッシュできます。

・福祉専門学校 학생さんから若いエネルギーをもらえちゃっ♡

他にもいいこといっぱい♡アナタも参加しませんか?

最後に、ふれあい農園を中心になつて運営してくれるママたち、一緒に参加しているママたち、福祉専門学校の先生や学生さん、そしておいしい水と豊かな土地の東川、お日さまに感謝を込めて「いつも、ありがとうございます。来年もよろしくね!」

子育て真っ最中お母さん

野呂 絢子



ずっと元気を維持する秘けつ 高齢期以降の大敵“生活不活発病”を一掃

年齢とともに表れるのが「心身の老化」。「歳だから仕方がない」と思つて放つていませんか？ そのままでは寝たきりや認知症につながつてしまいます。元気なうちから心身の老化を防ぐ生活をはじめましょう。しっかりと歩いて運動し、楽しく笑つて、楽しく毎日の食事をするのが大切。さあ、きょうから若々しさを取り戻しましょう。

元気で長生きする秘けつは「いつでも運動するための歩きやすい靴」「生活に張りや安心感を与えてくれる身近な友人」「小さなことでも相談できる『かかりつけ医』」。この3点セットがあなたの健康を守ります。今月は、いつまでも元気でいるための秘けつに迫ります。

高齢期（65歳以上）になると、一般に足腰の機能が衰えます。加えて、運動をしない生活をしていると、筋力がどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。その防止には、「生活不活発病」（廃用症候群）を予防することが必要です。

「生活不活発病」とは、不活発な生活が原因で、全身の心身機能が低下する状態をいいます。高齢期の方が「要介護」状態となる原

因の多くを占め、75歳ごろ以降を境にして「生活不活発病」に対する心配が強まります。

町内で介護認定を受けた方を調べると、介護度が軽い方の多くは関節疾患、介護度が重い方の多くは、脳血管疾患と認知症です。このことから若いうちから生活習慣病の予防を心がけ、足腰の機能を衰えさせないようにすることが健康で暮らすためにもとても大切なことです。

毎日の運動、栄養バランスのよい1日3食の食事

立つ、座る、歩く、階段を昇り降りするなど、日常生活には下半身の筋力がとても大切です。歩くことは、腰から下の筋肉をすべて使うので、骨に刺激を与えて骨粗

しょう症の予防、脳を活性化して認知症を防ぐ効果も期待できます。75歳前後になると、食事の量が減り、好きなものや食べやすいものばかりを食べる傾向が出がちです。そうなるのを維持するため

のたんぱく質、活動のためのエネルギーが不足して低栄養状態になりやすくなります。毎日の食事を3食しっかり取り、魚、肉、大豆製品などをバランスよく取りましょう。緑黄色野菜、根菜類など、多彩な野菜も毎日食べ、こまめに水分も取るようにしましょう。

▼口のお手入れをしっかり おいしく食べるため、歯の病気や口臭を防ぐ毎日の口の手入れは欠かせません。また舌やほおなどの筋肉を鍛えて食物を飲み込む力を高め

ておくと、食べ物が気管に入ってしまうことが原因で起きる肺炎（誤嚥（ごえん）性肺炎）を防ぐことができます。

▼認知症は予防できます 認知症は、脳や体の病気によって記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障が出るほどまでに自分の過去の行動や人の名前などを記憶する力がなくなる病気です。中でも最近増えているのはアルツハイマー型認知症です。

アルツハイマー型認知症は、症状の悪化が少しずつ進行するという特徴があります。軽い障害段階のうちに医療機関にかかって適切な治療や服薬、ケアを受けることで症状を軽減し、進行を遅らせることが可能です。家族や周囲の人が初期の変化を見逃さないことが大切です。

脳血管性認知症は、脳梗塞（こうそく）などの発作を機に急速に認知障害の症状が進行するのが特徴です。

脳の動脈硬化の原因は、「高血圧」「高血糖」「脂質異常」。健康で暮らすためには、毎日の食事でこれらを防ぐことがとても重要です。

11月 November

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

【11月分】

7日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)

10日(月) 移動献血車来町
ノルディックウォーキング教室
申し込み制 9:30~12:00

11日(火) ~14日(金)
ポリオ接種期間 (町立診療所)

11日(火) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**

12日(水) 児童相談所巡回相談 **予約制**

17日(月) 子育て相談 **予約制**

18日(火) 栄養教室 10:00~13:00

19日(水) ~21日(金)
旭川厚生病院特定健診・がん検診 **申し込み制**

※会場は保健福祉センターです!

【12月分】

5日(金) もぐもぐ教室、乳幼児健診

8日(月) 子育て相談

11日(木) 旭川がん検診センター送迎検診

12日(金) 栄養教室

＜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)

＜親子遊び体験教室＞ **予約制**

7日(金) テーマ「1、2歳児 紙粘土」…… 10:00~11:30

＜遊びの広場＞

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) …… 9:00~12:00

4日・5日・10日・11日・12日・17日・18日・19日・

25日・26日

※会場は幼児センターです!



おいしい手料理

簡単に出来て、ご飯のおかずにもおつまみとしてもOK。季節のがぼちゃとツナ缶詰とを合わせてサラダ作りましょう。ポリウムたっぷりな秋のべんりメニューです。

【豚肉の玉子焼き】

＜材料＞ 2人分

- 豚ロース肉 (スライス) …… 6枚
- 玉子 …… 6個
- つまようじ …… 6本
- しょうゆ …… 大さじ 4
- 砂糖 …… 大さじ 3
- みりん …… 大さじ 2
- 水 …… 約150cc

＜作り方＞

- ① 玉子をゆで卵にして殻をむき、豚スライス肉を広げて玉子を巻き、つまようじで止める。
- ② 鍋に下地のだし汁Aと玉子巻きを入れてふたをする。
- ③ 鍋を強火で熱して沸騰したら玉子巻きを裏返し、焦がさないように鍋をゆすり、火加減を調整しながら、あめ色になるまで煮詰める。
- ④ 出来上がった玉子巻きを斜め切りに二分し、器にもって完成。



【かぼちゃのツナサラダ】

＜材料＞ 2人分

- かぼちゃ …… 4分の1個
- ツナ缶詰 …… 1缶
- 玉ねぎ、パセリのみじん切り …… 大2
- マヨネーズ …… 大さじ 4
- コシヨウ …… 少々

＜作り方＞

- ① 中の種を取ったかぼちゃを1センチ程度の厚さのくし型に切り、さらに食べやすいように半分に分ける。
- ② ①のかぼちゃを蒸し器に並べ、やわらかくなるまで、強火で約7分間蒸す。
- ③ 蒸しあがったかぼちゃは、ざるにとって冷まし、ツナ缶のツナ(缶詰の汁を切ってほぐしたもの)とソースBを合わせてかぼちゃにトッピングして完成。(宇佐見 峰子さん)

【食べて健康・豆知識】

かぼちゃの果肉が黄色いのは、β-カロテンが含まれているためです。肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつけ、目の疲れを癒してくれるパワーがあります。ビタミンC、ビタミンE、食物繊維も豊富です。

表皮、周縁部の栄養価が果肉の部分より高いので、表皮付きのまま料理するほうが良いでしょう。

かぼちゃとツナ缶のたんぱく質にβ-カロテンの吸収を良くする油脂(マヨネーズ)の組み合わせは効果的です。でも収穫の秋はおいしいものがいっぱいあります。健康のため腹八分目を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。

ツナ缶は、水煮、油控えめ、油揚げの順にヘルシーです。

(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/>



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。