

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

- ▶ 幼児センター、増改築で来年1月お披露目
- ▶ うれしい春到来-ワクワク新入生



5

2009 May
No.667

CONTENTS

幼児センター、増改築で来年1月お披露目 — 3

子育て世代応援! 全国トップレベルの規模へ

まち・タウン — 4

- 20年度文化賞に陶芸家、石上さんと羽衣太鼓保存会
- 天人閣の代表取締役役に三鉱燃料・樋口社長。あいさつに来庁
- 東川消防団に女性部が発足 ほか

就任のごあいさつ — 7

町内施設のご案内 — 7

今、生き生きと — 8

- No.21 コンピューター・プログラマー 大槻完勝さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 — 10

- 花見の季節
- ◇短歌・俳句

大雪山の素顔 — 11

- 山楽舎BEAR・登山ガイド 土栄拓真さん
- ◇新刊図書・ビデオ案内

カナダからの風にのせて — 12

- 外国語習得と海外旅行…英語指導助手 リンズイー・マクドナルドさん
- エイゴのマナビカタ
- 第60回「わっ、どういう意味?」…英語教育指導員 宮地晶子さん

町の風 雑記抄 — 13

- うまい お米…前中央分館長 尾池隆男さん

大雪地区広域連合からのお知らせ — 14

- 21年度予算が決まりました
- 国民健康保険「特定健康診査」が始まります
- 第4期介護保険料について
- 第4期介護保険事業の計画を策定しました

くらし・ネットワーク — 18

- 役場の閉庁時間でも住民票や税の証明書を受けられます
- 火災警報器、安全装置付きガスコンロの設置を助成
- 「私に名前付けてネ」-天人峡温泉で生まれた天女の名前公募 ほか

子育てチャンネル — 24

- 「ももんが」ありがとう…稲津環美さん
- “あつ”という間に1年ですね…松田裕子さん

保健だより — 25

- 東川町保健師担当地区割り図

おいしい手料理 — 26

- 「プロバンスのホットサラダ」…横山アディナさん
- ◇食べて健康・豆知識…中村弘美さん



第4回東川大写真展 町外一般部門
グランプリ

「今は昔」

深江博紀さん (旭川市) 撮影

子育て世代応援！全国トップレベルの規模へ

幼児センター、増改築で来年1月お披露目

幼・保一元化の取り組みをしている町幼児センター「ももんがの家」が、今夏に開所以来初の大幅増改築を行い、保育環境が大きく充実します。完成時には、全国トップレベルの広さ、幼・保一元の充実機能を持つ施設が誕生します。子育て世代の保育応援につながる政策で、若い世代の町内子育て環境が大きく改善します。

現幼児センターの西側に接続して建設する予定です。西側駐車場と直結する形で建設します。

総事業費は2億円超の規模に達し、早ければ7月末ごろ着工、年内完成を目指し、来年1月ごろからの供用開始予定です。

鉄筋コンクリート造り平屋建て延べ約670平方メートル。第2プレイルーム（約180平方メートル）、零歳児保育室（70平方メートル）、1歳児保育室（約100平方メートル）、一時保育室（約50平方メートル）、新設、お母さんたちの集まりなど、多用途に使える会議室（約60平方メートル）、トイレ3カ所（うち1カ所は一般用）、床暖房などを完備しています。

増築棟には独立して玄関も備わるため、開放型の地域拠点子育て施設として利用勝手も良い構造です。内部は2カ所の天窓によって昼光の採光性に配慮し、これまでの木調ト

ンを継承し、落ち着いたインテリアで統一。壁レリーフなども配して芸術性の高いインテリアとする予定です。

新棟の増築に伴って、本棟の使い勝手も向上します。6人増の51人に増えた職員数（今年4月から）に対応するため、職員室を拡張。狭かった保健室は、正面玄関横の旧零歳児室を転用して独立部屋を設置することが可能になります。

約1・7畝の敷地には新たに「小さな森」が誕生します。園内東側の築山周辺を中心に、さくらんぼ、どんぐり、くるみなど実のなる木、花の咲く木、針葉樹、広葉樹などを植樹し、緑豊かな遊びの空間が出現します。

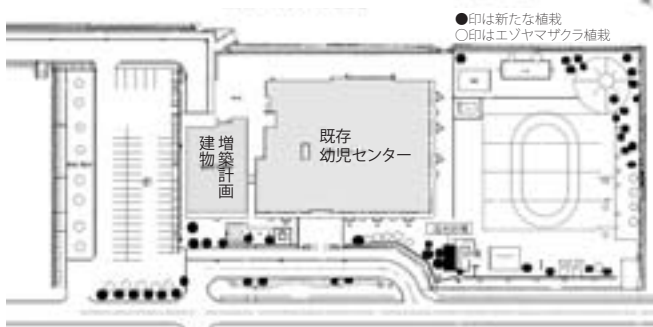
南側砂場に併設して、新たに流水砂場も新設し、子供たちが思いっきりかかれんぼや泥んこ遊びができる環境を作る計画です。

幼児センターへの入園を希望するニーズは、年々高まっています。今年4月時比べて18人多い233人（現在定員270人）の受け入れになりました。零歳から2歳児の受け入れが増えています。

増改築で未満児保育室の広さが1・3倍に大きくなるなど保育面積が増にも十分に対応できるスペースを確保できるようになります。特に零歳児から2歳児までの保育環境強化に配慮しているのが特長です。

今回の増築に併せて、町内業者で組織する小岩組共栄会ボランティアの皆さんが、結成30周年記念事業として、エゾヤマザクラ30本の園内記念植樹も計画しているようです。完成時には、これまでも増して四季折々の木々の花々、緑鮮やかな環境が誕生することになりそうです。

幼児センターももんがの家増築計画



センター本棟の左側が増築棟



うれしい春到来ーワクワク新入生

新入学シーズンを迎え、町内の幼小、中学校にピカピカの1年生の歓声が響きました。

4月7日、町内4小学校、東川中学校でそれぞれ入学式が行われまし



幼児センター入園式

た。昨年より13人多い64人が入学した東川小（飯森修校長）では、お兄さんの山田陸人君が「明日から安心して学校に来てください。国語や算数の勉強が始まります。運動会やマ



東川小入学式

ラソン大会、学習発表会もあります。給食もとてもおいしいです」と歓迎しました。

東川中学校（鍛冶川明校長）では、鍛冶川校長が「中学校生活は大人に



中学校入学式

なるための準備期間です」と新入生を激励しました。

幼児センター（山下由紀夫園長）には65人の新しいお友達が増えまし

た。零歳児から5歳児まで233人になり、昨年より18人増のにぎやかさ

です。特に零歳から2歳児の就園率が上がっているのが今年の特徴です。お母さん、お父さんと一緒に登園した子供たちは、さっそく新しいお友達と元気に遊びまわっていました。今年町内新入生は、小学生は昨年より4人多い74人、中学生は8人増の79人になりました。

20年度文化賞と陶芸家、石上さんと羽衣太鼓保存会

20年度東川町文化賞に山麓窯主宰の石上則明さん、郷土芸能の羽衣太鼓保存会（谷千代栄会長）が受賞し、3月26日、農村環境改善センターで受賞式を行いました。

石上さんは、1974（昭和49）年に設立された陶芸山麓会で1984（同59）年から会長を務め、以来31年間にわたって月例会などで活動

を続けてきました。現在会員は20人。町民総合文化祭、上川中央部8町芸術祭などで作品発表のほか、道の駅・道草館などでも会員作品を販売しています。

羽衣太鼓保存会は、1969（昭和44）年、「バチクラブ」という名前で発足。その後まもなく「羽衣太鼓」と改名し、郷土太鼓としての新

たな歴史を刻んできました。ラトヴィアを訪問して和太鼓を披露するなど国際交流にも貢献しています。

昨年11月、活動40周年を迎えて「羽衣太鼓保存会」と改名。小・中学生を中心とした活動部と指導部合わせて約150人の会員で地域のイベントなどで活躍しています。



石上さん(右)、羽衣太鼓保存会・谷会長

キーンと森公園 子供たちが春休みの思い出を

春休みに入ったキトウシ森林公園に子供たちの歓声が戻ってきました。

NPO（非営利活動団体）ねおす・大雪山自然学校は「大雪山はっちゃけ春キャンプ！」を初めて開きました。旭川市内を中心に、小学校1年生から3年生まで17人が早春のキトウシの森に集まりました。



「大雪山はっちゃけ春キャンプ！」で到着した子供たち



「わくわく探検隊」で到着した子供たち

今季営業が終了した園内のキャンモアスキー場ゲレンデを利用して残雪そり遊びを満喫、貸し別荘ケビンで寝袋を使って「初めてのお泊り」も体験しました。

近くの農家では雪の中からジャガ芋を掘り出す農作業の体験にも挑戦。都市の市街地では見かけることが少なくなった春の野鳥や、目の前をえさを探しに走り回るエゾリス

ツルツルキャンピング・キャンプ場を体験しよう

3月25日、札幌市内のホテルでウッドバンビがしかわ（菊池晋会長）のキッズコレクションを初めて紹介し好評を得ました。

（社）インテリア産業協会北海道支部（札幌）主催の「トータルインテリアキャンペーン2009 in 北海道」の会場でPRしました。



町内9社の30製品が勢ぞろいしました。ウサギや子豚、小象をデザインした子供用椅子、落書きテابل、絵本棚、子供用5段チェストなど、今年の新作がずらり。約1万個の小さなウツ

小学生絵画コンテストを開催。コンテストに出展した子供たちでにぎわいました。

の姿に驚きながら、2泊3日の「お泊り」キャンプに大満足。

3月27日、神奈川県小田原市内の小・中学生13人が初めて訪れました。同市内の幼稚園が企画した春休みツアー。卒園生の野外活動旅行として初めて来町しました。

「わくわく探検隊」と名付け、旭

ドボールで満たしたウッドボールプールでは、子供たちがボール遊びに夢中になっていました。

試飲用に用意した約100本の大雪旭岳源水のペットボトルも飛びようになくなり「この水おいしい！」と大好評でした。

同キャンペーンは、住宅の最新インテリアデザインを紹介するために毎年開かれていきます。特別企画として「こんな部屋いいな！」

川市内2泊、キトウシ森林公園ケビンに1泊して旭山動物園、美瑛町内など、旭川市内や近郊を「探検」。残雪のスキー場ゲレンデでタイヤチューブ遊びなど、早春の園内を満喫しました。

天人閣の代表取締役三鉦燃料・樋口社長、あいらつ温泉

天人峡温泉の老舗温泉ホテル、天人閣の代表取締役(有)三鉦燃料

(留萌)の三鉦ホテルグループ、樋口修三社長が就任し、3月27日、あいらつつのため来町して「改善点はすべて直し、今後は皆さんと仲良くやっていきたい」と松岡市郎町長に今後の方針などを話しました。

同月開いた㈱天人閣(旭川)の臨時株



主総会で、佐藤清司会長、佐藤祐司前社長ら旧経営陣が退陣。樋口氏ら新役員5人が選任され、経営交代の

あいらつつのため来庁しました。「地元のものを使って、本州の観光客を集客できるように宣伝したい。天人閣は創業100年以上続いている文化でもあり大事にした」などと話しました。

三鉦燃料は、ホテル・ホワイトハウス(留萌)、旭川トローホテル(旭川)を運営し、ナトゥールヴァルト富良野(富良野)と業務提携しています。天人閣は同グループの新たな傘下ホテルとして加わりました。

東川消防団で女性部が発足

大雪消防組合東川消防団(金盛勇松团长)に女性部が発足し、4月1日結成の辞令交付式を行いました。新団員は6人。同組合東消防署で金盛团长から一人ずつ辞令を受け、同消防署に配属されている新鋭救急自動車などの装備を見学しました。

同署管内の東川、東神楽両町で同時に発足しました。大規模災害に備えて、広報活動や応急手当普及員・指導員、高齢者住宅などへの防火訪問など、きめ細やかな気遣いの活躍を期待されています。女性部の誕生

で、東川消防団は団員86人になりました。

交通事故ゼロ願って交通安全祈願祭



4月6日、東川神社前の交通安全の碑で町交通安全協会(藤田裕三会長)が春の交通安全祈願祭を行い、今季の交通事故ゼロを祈念しました。

町交通安全指導員、東川ライオンズクラブ員、町内の各団体、企業などの代表約80人が集まりました。松岡市郎町長は「これから人、車の動きが活発化する季節を迎えます。家庭から、地域から、職場から、交通安全に気をつけて事故のない1年を誓いたい」と気を引き締めました。

藤田会長は「町内の交通事故死ゼロは、5日現在1340日で続いているが、物損事故は相変わらず年間150件ずつ続いている。一歩間違えば死亡事故につながるかねない」と注意を喚起。交通安全指導員らが道道天人峡旭岳線でさっそくドライバーに安全運転を訴えました。

した。

女性団員の皆さんは、6月下旬の消防総合訓練大会でデビューし、訓練成果を披露する予定です。



よろしくお願ひします

4月1日付け町内各学校教職員人事異動で、東川第一小学校に神田雅之校長が着任しました。

東川第一小学校長

神田 雅之



このたび「すずらんの咲く街」平取町から「未来を拓く子 やさしく かしく たくましく」を教育目標とする東川第一小学校に着任いたしました。

大雪の霊峰のすそ野に広がる豊かな大地と人情味あふれる地域、さらに教育への熱い熱意と深い理解のある教育行政の町、そして写真の町東川町とうかがっております。

本年度は2名の新入生を迎え、全児童26名、教職員11名でスタートしました。小規模校ならではの心と心の触れ合いときめ細かな指導をモットーに、新学期に胸を膨らませ笑顔で過ごす子ども達、子ども達の健やかな成長を願ってやまない保護者、地域の方々の期待に応えるべく努力する所存です。

本校児童26名の充実した教育活動のため、皆さまの温かいご支援・ご協力をよろしくお願ひいたします。

町内施設のご案内

郷土館

▼開館時間 午前10時～午後4時

▼開館日

5月	6月	7月						
土	土	日	月	火	水	木	金	土
2	6		休館日		1	2	3	4
9	13	5		7	8	9	10	11
16	20	12		14	15	16	17	18
23	27	19		21	22	23	24	25
30		26		28	29	30	31	

8月				9月	10月	11月	
日	月	火	水	木	金	土	火
	休館日					1	3
2		4	5	6	7	8	10
9		11	12	13	14	15	17
16		18	19	20	21	22	24
23		25	26	27	28	29	31
30							

※7、8月は月曜休館です

明治の家

開館日は設定していません。見学希望がある場合に開館します。希望日の10日前までにご予約ください。

お問い合わせ

上記いずれも株東川振興公社(役場内)

☎82-2111(内線137、138)



体育館 (B&G海洋センターアリーナ)

▼一般開放 ①毎週月、木曜日(午後7時～同9時)

②日曜日(午前9時～午後9時)

午後8時45分には競技を終了し、同9時までに退館してください。ただし行事などによって施設を利用できない場合があります。昼間でも施設を利用しない場合もありますので、利用ご希望の場合はお気軽にお問い合わせください。

錬成館

B&G海洋センターにお問い合わせください。

町民運動公園 (グラウンド)

期間 5月1日から(ナイター照明は5月1日～10月31日まで)

用途 野球、ソフトボール(各2面)、陸上、本部席

使用料 町外利用は別料金

ナイター照明利用料(1時間当たり)

○町民 全点灯3,700円、半点灯2,200円

○町外 全点灯4,800円、半点灯3,700円

テニスコート

期間 5月1日～10月31日

ナイター照明(1時間当たり)

○町民 300円

○町外 400円

プール

期間 6月1日～9月30日(無休)

時間 午前9時～午後9時(午後8時～同8時45分は一般の方だけの利用)

使用料 個人、団体などによって料金が変わります。

注意 幼児、小学校低学年の方のご利用は保護者の方がかならず同伴ください。体調の悪い方、感染症を持っている方、切り傷のある方のご利用は出来ません。学校授業、団体利用、競技会開催などのため、一般の方のご利用を制限する場合があります。

お問い合わせ B&G海洋センター ☎82-4600



パークゴルフ場

○親水河川公園(忠別川河川敷) 4月5日～11月中旬

○キトウシ 4月10日～11月中旬

○大雪遊水公園(東8号) 5月1日～10月末日

お問い合わせ

株東川振興公社(キトウシ森林公園内) ☎82-2632



パソコン上で動かすウインドウズなどの基本ソフト(OS)という考え方さえまだなかった80年代、パソコン雑誌を教科書に、独学でアセンブリ言語を習得してコンピューターの世界に。その経験から「簡単なマイコンと素子を組み合わせるとすごいことが出来ることを子供たちに教えたい」と夢を語ります。手がけている自宅ミニ農園のマイコン制御システムづくりが完成したあかつきには、未来を担う子供たちにパーソナル・コンピューター時代を生き抜く「常識」を伝授するつもりです。

「手の平に乗る数百円程度の小さなマイコンで、いろいろなことが出来る」といいます。

「これからの時代、マイコンを使った自動制御の知識は必須科目。農園作りが完成して一息ついたら、子供たちが自在に動かし、使いこなし、作ることが出来る自動制御の知識を教えたい。マイコン塾のようなものを開きたいですね」と夢を話します。

さらに「ライフワークとして、壮大な世界の歴史CG(コンピューター・グラフィック)のソフトも作りたい」。

コンピューター・プログラミン

グの世界に入ったのは、40歳になってから。
「当時、この世界は年齢も学歴も関係なかった。自分のプログラミング技術は、アカデミックな大学の研究室で学んできた専門家の知識よりも重宝された」そうです。

◇

転居してきたきっかけは、2年前片っ端から読みあさっていた地球温暖化関連の本から。インターネットで「早ければ2013年から2015年ごろには、夏の北極

海から氷が消えてしまう」というニュースを見つけ「食料、電気、物流も、ライフラインはすべて止まってしまふ。そうなったら首都圏では生きられない。財産は何の価値もなくなる」という思いに駆られたからでした。

「北極、南極の水が溶ければ太陽熱の氷面反射がなくなり、海水温の上昇が加速度的に高まる。海水温の加速度的な上昇によって、グリーンランドの厚さ2千メートルの氷河、氷床が一気に底なだれ(全層なだれ)を起こして海に滑り落ち、世界同時に大津波が起きる。北半球が夏の時

はグリーンランドの水、北半球が冬の時

は南極の氷が危ない。それが4、5年は続く」というのです。

「(移住という)判断は間違っているんじゃないか? 飛行機の機内で足が震えました」。

自前のエネルギーシステムを構築するため、自宅に太陽光発電システムを導入しました。まだ設置していないパネル約70枚も確保済み。試行錯誤の炭作り、野菜づくりも進めています。

所有地内の裏山



自宅屋根に設置しているソーラーパネル



炭焼き予定で集めた雑木は大事な資源

出番を待つソーラーパネル群



ビニールハウスの中で製作中の炭焼きがま(長さ10メートル以上)

おおつき みなかつ
大槻 完勝さん コンピューター・プログラマー/14区 ☎82-7451

東京都出身、66歳。慶応大学経済学部卒。20代で脱サラ。府中市内で車の清掃業を起業。その後80年代、初期のパーソナルコンピューティング時代到来とともに、コンピューター・ソフトウェア開発のプログラミング知識を独学で習得。事業の財務処理、アルバイト管理などのソフトを開発しているうち、本格的にフリープログラマーとして独立しました。NTT、ソニー、パナソニック、マイクロソフトなど、大手企業関連の組み込みソフト開発を多く手がけてきました。昨年3月、横浜市内の自宅を処分して町内に転居。

飲水思源

町長 松岡市郎

花見の季節

日に日に暖かさが増し、待ち望んだ春がやってきた。春といえば、私たち日本人にとつては花見である。

昨年は4月下旬に桜が開花した。

毎年5月10日前後に羽衣公園で開かれている花見会ではまったく花がなくなつてしまい「その昔、人々は桜の満開と豊作を重ね合わせて願ったことだろう」と思いながら、花は

「ハナ」でも、話（ハナ）しに花を咲かせた。

4月に開花したことも未曾有。この未曾有が重なり、稲作は多くの人々の思いが通じたのであろうか、開拓以来の大豊作となった。農家に笑顔が戻ってくることは地域活力の原点でもある。この明るいニュースで後継者が一人でも多く戻ってくることに期待したい。

さて、花見の時期がやってくると、いつも平家物語の冒頭の一節を思い出す。

「盛者必衰（じょうしゃひつすい）の理（ことわり）をあらわす、おごれる人も久しからず、ただ春の夜の夢のごとし、たけし者ついに滅びぬ、ひとえに風の前の塵（ちり）に

同じ…」である。

桜の一生は365日の中で語られ、人の一生は長くとはいわれるが、それはほんの一瞬のことである。しかも輝きを放っている期間となるときに短い。この輝きのある中、どう自分らしく生きるかが問われているように思える。

話を戻すと、ピンク色の桜の花満開は、私たちに元気を与えてくれる。外国では桜と言えば日本のイメージが高いようだ。

昨年姉妹提携したラトヴィア共和国ルーイエナ町のグラトキンス町長は「是非、桜の木を植えて交流のシンボルにしたい」と語っている。今年の訪問団は桜植樹も計画している。桜の花が世界平和のシンボルとなり、世界の人々が元気に花見をしながら酒を酌み交わす日、日本文化が世界の人々に定着する日も近いのでは…。また今年、未来へ向かって、町内の公共施設周辺に町や民間支援による桜植樹が計画されている。今年の桜の満開はいつごろだろうか。秋には農家の皆さんの「喜びの笑顔」が満開となり、「大豊作の話」に花が咲きますことを願って。

短歌

ビールを被りしハウスは静かなり弥生の雪よ心して降り
淋しさに日記めくれは鮮やかに八十年の吾が生きたし
限りあるわれの人生大切に夫とふたり仲良く生きたし
気がつけば足の疼痛忘れをり春の気配に軽々歩む
一生は思ひのほかには早からむ夜の砂時計いちずになだるる
解けてから又降る雪は淡雪かやさしさ添えて裸木なずる
褪せてなお生きねばならぬ姥桜生死の運命はみ佛の掌に
暖冬とて一夜の風が弄ぶ木々の芽ひそかにいろめき初めむ
此のまま分相応の幸せと謝して運命の残り日を生く
故御代孝代様に捧ぐ

松倉和子
笹田富士子
岡澤チズ子
清水チヨ
宮坂敬子
矢沢ますえ
中田治子
嶋崎ミエ
瓜生昭枝
永江栄子

俳句

母子草群生の地をなつかしむ
空耳か呼び止められし母子草
摘む人の絶えて久しや母子草
轉やおもいのたけをこの空へ
母子草いつしか母の齢をこえ
採りたてを酔味噌で一杯春の宵
記念樹の轉にある窓辺かな
手話の子の指生き生きと轉れり
母子草黄梨とばして燃へにけり
啄木の老母恋う歌や母子草
浮くさくらしむさくらや人の逝く
なしおえて路傍に映える母子草
日陰れば轉りふとやむ広野かな
薄氷を割りて蛇のごと水走る

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
青野公花
宮坂紫雲
秋山深雪
杉山ひろのり
徳光吐苦
杉山りつ

文化交流館 新刊図書・ビデオ 案内

貸し出し期間は、図書は1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間です。返却期間を守りましょう(夜間返却窓口もご利用ください)。



犬と私の10の約束
(映画・DVD)
松竹

あかりの家に1匹の子犬“ソックス”がやってきた時、母はあかりに「犬と10の約束」を教えてくれた。あかりが大人への道を歩き始めて出会う母の急死、父の突然の辞職、初恋、恋人の事故…。さまざまな出来事、どんな時でも、ソックスはずっとそばにいて励ましてくれたのでした。(117分)



つみきのいえ(絵本)
文：平田健也／絵：加藤久仁
刊：白泉社

一人のおじいさんが、海の上にある変わった家に住んでいました。この町では水が上にあがってきて、住んでいた家が沈んでしまうと、その家の上に新しい家をつくります。ある日、おじいさんは大工道具を海に落としてしまい…。原作アニメーション映画は、米国アカデミー賞を受賞し、世界中が感動したおはなし。



恋文の技術
(一般書)
著：森見登美彦
刊：ポプラ社

クラゲの研究という名目で遠く離れた能登の実験所に飛ばされた京都の大学院生、守田一郎。コンビニひとつない田舎で、退屈しのぎの「文通武者修行」と称して京都に住むかつての仲間たちに手紙を書きまくる。でも本当に気持ち伝えたい人には、思うような手紙が書けなくて…。

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ます。

東川町の町外れにある標高1,247.7mの名もない山。旭川市、上川町との行政区でもあるこの山には三角点が置かれていて、その点名「日受内」から「ピウケナイ山」と呼ばれたりもします。

エゾマツに覆われたなだらかな姿は、遠くから見ると「山」というよりはむしろ「丘」。旭岳をはじめとする2,000m以上の高峰と比べるとはるかに低く、しかも山自体に特徴があるわけでもありません。でも一見平凡なこの山、実は一度でも登ったことのある人なら、誰もがその魅力に取り付けられる特別な山なのです。

登山道がないピウケナイ山に登るには、残雪が堅く締まったゴールデンウィークあたりが一番適しています。ルートはいくつか考えられますが、21世紀の森(旭川市)から入るのが最も簡単でしょう。雪に覆われた林道をたどり、その後は道なき道を山頂目指して一直線。きつい

登りもなく、森林浴を楽しみながらおよそ3時間で山頂に立つことができます。

なだらかで広い山頂は、初めのうちこそエゾマツの林となっていますが、奥へ進んでいくにつれ木々が少なくなります。

そして突然景色が開け、目の前に現れるのは表大雪の大展望。一つ谷を隔てて、旭岳から愛別岳に至る山並みを間近に望めます。

山頂からロープウエー姿見駅まで直線距離で7km程度しかありませんから、駅舎やロープウエーはもちろんのこと、滑っているスキーヤーまで視認できそうなほどです。

「眼前に迫る」というのはこういうことをいうのでしよう。今まで色々な場所から大雪山を見てきましたが、ここまで迫力のある山景色は他にはありません。

至る所から大雪山を望める東川町の中でも、最高の展望台といえるのがこのピウケナイ山なのです。



▲ピウケナイ山から望む絶景の旭岳

文：山楽舎BEAR・登山ガイド 土栄拓真 (どえい たくま)



カナダからの No.9 Arisby McDonald 風にのせて

英語指導助手 / リンズィー・マクドナルド

Languages and Venturing Abroad

I've heard numerous times from many people things like: 'Wow! Your Japanese is good! I wish I could speak ...!' or: 'Wow! I could never be brave enough to go to a foreign country alone!' Honestly, I'm not that special. If you're willing to work hard, you can learn to speak another language. Some people have more of a knack for languages than others, but hard work and perseverance win in the end. If you really want to speak another language, you'll make it happen.

As for bravery ... I'd like to dispel that misconception right now. Yes, my first overseas trip was alone (to France when I was 19) and yes, I did move to Japan alone to study. France was terrifying. The only reason I managed to get on that plane was because I pretended I wasn't going up until I left. When I came to Japan to study... I was never excited or looking forward to it. I was terrified. When the plane was descending towards Kansai International Airport, and I got my first glimpse of Japan, I thought 'Oh no... that's Japan! I'm actually going to Japan!' and promptly burst into tears on the plane. All of my solo adventures abroad have been marked by the same panic and tears. I think that like language learning though, if you really want to go abroad, you'll fight through the obstacles. It's worth it, in the end, but you have to want it enough to fight for it. I'm not brave. I'm just too stubborn to give up. *winks*

外国語習得と海外旅行

「日本語が上手!」「そんなに話せたらいいですね」「すごい! 私ならとても一人で外国に行く勇気なんか無いわ!」とよく言われます。正直、私がそんなに特別というわけではありません。一生懸命やる気さえあれば、外国語を身につけることは可能です。確かに人と比べて外国語に長けた人はいます。でも結局は努力と根気が勝つのです。心から話したいと思えば、きっと話せるようになります。

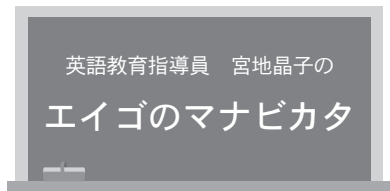
勇気がある、という誤解も解きたいと思います。初の海外旅行は確かに一人旅でした。19歳の時フランスに行きました。恐かった。その後日本に留学しました。飛行機になんとか乗れたのは、出発するまで飛行機が出ないふりをしていたからです。わくわくもせず楽しむ気持ちにもなれず、とにかく恐かった。飛行機が関西国際空港に向かって降下した時、初めて日本が見えて「ああ、あれが日本だ! 本当に来てしまった!」と思うと、どっと涙が出ました。どの国への一人旅もいつもパニックで涙が出ます。でも、これも外国語習得と一緒に、本当に行きたいと思う気持ちがあれば乗り越えられます。そしてそれだけの価値はあります。必要なのは、それを乗り越えるほど強い気持ちです。私に勇気があるわけではありません。ただただ、頑固であきらめられない性格なのです。

(訳: 宮地晶子)

【ちょっと豆知識】

この気持ち、とてもよく分かります。私もよく一人旅をしましたが、いざ行こうとすると、緊張のあまりいつも下痢。それでも出かけてしまうのでした。ところで、日本人の語学が苦手な理由は「人見知り」ともいわれます。なにかの集まりに行くと3人掛けのテーブルがあれば、迷わず端に座って、人が来ないように真ん中に荷物を置く人がとっても多いですね。それではいつまでたっても友達ができない。語学どころではありません。まずは何人であらうと隣の人と世間話ができたらいいですね。

次にどんな授業をしようか、と迷っていると朝早く目が覚めます。ある朝、ふと起きるなり「What does it mean? が出そうだ」とひらめきました。でも「これも出そうだ、あれも出そうだ」と言う生徒は混乱します。「どうしようかなあ」と迷っていました。その夜、テレビ番組の英会話番組を見ていました。その日のテーマは「日本語で英語が覚えられる」。例えば「揚げ豆腐」は「get off」で「バスを降ります」。そして「わっ、どういう意味?」これがなんと英語の「What do you mean?」と意味もそっ



第60回
「わっ、どういう意味?」

くりだとして。「これだっ!!」と思い、すぐ授業で披露しました。それがまさに入試前日。そして翌日。なんと出たのです! 選択肢4つの中に「What do you mean?」が。しかもそれが正解! いやあ、びっくりしました。60点中2点ですから、これは大きいのです。こんなことであるのです。鎖国中の江戸時代に来日したラナルド・マクドナルドという人は、幽閉されている間に日本語を覚え、自作の英和単語集には幽閉されていた長崎の方言で「よか」good、「わるか」badなどと書いてあります。その中に「湯浴み」bathesがあり、その横に語呂合わせ「you or me」「ゆーあーみ」と書いてあるのです。どこの国の人も外国語を覚えるのは大変みたい。でもそうして工夫しているうちに頭に入っていくこともあるのです。多少こじつけでもいいから、生徒が覚えてくれるならそれがいいなあ」とつくづく思ったことでした。

雑記抄

うまい

お米

米ではない、「お米」である。年金日 まずはお米を 買っておく（札幌・石川哲夫）という生活設計から、「五K米 うまい美味しい ひがしかわ（耕人）」である。本当にありがたい五K米である。

無限の文化：作家の立松和平さんは、コメは、実に奥の深い文化だと。

白い可憐な花を咲かせるコメが、さまざま文化をつくってきた。たとえば稲藁。はきものから納豆まで、藁の文化は無限。糠は漬物に代表される糠の文化、さらに酒の文化、コメを炊く道具の文化。たんぼそのものも数えきれない文化を育んできたと言われる。

星寛治さんは、年月かけてつくり上げた田の土は非常に美しい。手ざわりも羽二重のような感触で、温度計を入れてみると、地温が高い。つまり温かい土なのだ。一握りの土に、十数億というたくさん

の微生物が生き、そこに独自の世界を作り出した。たんぼは生きていく。イネそのもの力であると同時に、たんぼにおける水の力、水のもつ浄化能力によって連作障害を防ぐことができたと言われる。

森とたんぼと海は友、たちとは稲の文化を語るキイポイントである。因に、一九九六年一月、三重県志摩郡嬉野町の片部遺跡で、四世紀前半（古墳時代前期）の土器から、墨で書かれた「田」の漢字が発見された。日本最古の文字として「田」の字が発掘されたことは興味深いという（文化としてのたんぼ：ダイヤモンド社）。

小昼・手間換え・落穂拾い……ひる・こびる・小昼とは、朝飯と



昼飯の間の軽い食事のこと。朝早く、朝飯前の手仕事をしてから朝食、そして本格的な田仕事となるので食間の軽食。つまり、「ちよつといつぶく」のことで三時の御八つもやはり間食である。疲労を和らげてカロリーを捕食して、さあ本腰を入れて……となるのが、小昼であり、御八つなのである。田んぼの畦に腰をおろして、煙草一服・お茶いつぶく。くつろぎのひととき、のどかさの笑いに包まれる小昼も今は……。

手間換え、
テマガイ：お金のやりとりをしないで、労働力を提供し合うことで、人手が多く必要

要な手植え時などには欠かせない隣近所・親戚などが相互扶助の協働をしたものである。「天候には勝てないが順番通り」を原則にして、遅れを取り戻すには多少の時間延長や作業調整には「みんなが納得」して仕事を進めるテマガイは正に良き地域共同社会の自助努力（？）で、今も

落穂拾い：ミレーの落穂拾いを見ながら、ああ、そういえば田んぼ一枚ずつ落穂を拾い、束にして稲架木にかけた思い出は忘れられない田園の原風景だと。農業の大聖化・機械化によって、一本一粒の土の魂は、今は、もう、かつてのノスタルジアなのか……。

高級ブランド米：上川管内は道産米のエースとして期待を集める新品種「ゆめびりか」の本格的な栽培が始められるという。

品種改良は正に日進月歩。「きらら」が「ななつぼし」に逆転されたと報じられ、「おぼろづき」と同じ徹を踏まないように、主産地になりうる上川で最良の品質を維持し、道産米をよって立つブランド米のけん引役を果たしてほしいのが「ゆめびりか」で……。

北海道が磨きをかけてきた安心・安全な農業（阿部欣司北電事業推進部）も生産調整（減反）見直し論議に暗雲が垂れこめる現在、わが町の、うまいお米作りに吹く町の風の吹き方は、さて、どうだろうか。

（前）中央分館長

尾池 隆 男

「30歳から74歳」の方のための 国民健康保険「特定健康診査」が始まります

○健診は20年度から義務化されています

医療保険者は、公的医療保険に加入している「30歳から74歳まで」の被保険者（保険加入者）に対して、健診、保健指導の実施を義務付けられました（高齢者の医療の確保に関する法律）。公的医療保険（国民健康保険など）に加入している方は、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のため、健康診査（特定健康診査）を受けてください。

○21年度「特定健康診査」受診券を送付します

昨年度から始まった「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。国は24年度末までの達成目標を定め、目標の達成率に応じて「後期高齢者医療制度」に支払う国民健康保険料のうち、支援金の部分を最大10%の割合で増減することになっています。

本年度の受診券を4月下旬に送付する予定です。年に1度、特定健診を受診して、生活習慣を見直しましょう。

○「特定健康診査」「特定保健指導」の目的と内容

- ①「特定健康診査」で、日本人の死因の約6割を占める生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態にある人や予備軍の人の早期発見に努めます。
- ②「特定保健指導」で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の解消に向けて保健師らが生活習慣改善のサポートやアドバイスを行います。
- ③医療保険者である大雪地区広域連合は、国民健康保険に加入している方に対してこれらの健診、保健指導を実施します。

○受診の対象になる方

大雪地区広域連合国民健康保険に加入されている方のうち「30歳以上から75歳未満まで」の方。
※特定健康診査、特定保健指導は、各医療保険者が実施することになっています。会社の健康保険や共済組合など、国保以外の医療保険に加入されている方は、各医療保険者に確認してください。

○受診の方法

●町まで検診車が来た時に受診する「集団健診」と、直接健診機関に行って受診する「個別健診」の2通りの方法があります。

ア、集団健診で受ける場合

役場、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受けてください。

▼集団健診 事前予約確認先（役場保健福祉担当窓口）

東川町役場住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線504)

イ、個別健診で受ける場合

下記の健診実施機関の中から、ご希望の健診実施機関へ直接お電話などにより実施日、時間等を確認していただき、事前に予約して健診を受けてください。

▼個別健診実施機関

町立診療所（☎82-2101）、旭川がん検診センター（☎53-7111）、道北勤医協一条クリニック（☎33-3306）

お問い合わせ

大雪地区広域連合国民健康保険対策室…☎82-3697(内線562、563)

前年度比3.2%減 総額79億3,700万円余り 大雪地区広域連合21年度予算が決まりました

21年第1回大雪地区広域連合議会が3月27日、東川町議会議場で開かれ、住民福祉、事務効率化を基調として一般会計と介護保険・国民健康保険・老人保健・後期高齢者医療の4特別会計合わせて総額79億3,768万円（特別会計繰出金を除く実質70億4,585万円）の本年度予算が可決されました。

【一般会計】

議会費、派遣職員の人件費、一般管理費などの経費、障害程度区分審査会経費、監査委員費です。

【介護保険特別会計】

認定調査などに係る一般管理費などの経費、介護認定審査会に係る経費、保険給付に係る経費による会計です。

要介護認定は、20人の審査会委員が毎週1回審査会を開催しています。

介護保険料は、本年度から23年度までを1期とする第4期介護保険事業計画（第4段階である標準的な年額保険料は5万4,600円（月額4,550円）の初年度となります。高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるよう今後とも計画的に進めます。

予防重視型システムへ転換を図る4年目に当たり、さらに地域包括支援センターの運営、地域支援事業の実施などを推進していきます。

【国民健康保険特別会計】

3町の被保険者に係る必要な保険給付費を見込んでいます。

保険料は、当初予算の段階では、所得申告が終わったばかりのため、具体的な計算をまだ行えない状況です。

本年度も医療費適正化特別対策事業、収納率向上対策特別事業、特定健診および特定保健指導を引き続き実施します。

【老人保健特別会計】

後期高齢者医療制度に移行しているため、過去の保険給付費に係る調整とその他の所用経費の見込み額を計上しています。

【後期高齢者医療特別会計】

後期高齢者医療制度の主な運営は北海道後期高齢者医療広域連合が行っています。その運営に関する必要見込み額を計上しています。

申請や被保険者証の交付、保険料の徴収事務は大雪地区広域連合で行います。制度の円滑な実施のため、関係機関と連携を図りながら進めます。

会計区分	予算額 (万円)	前年比 (%)	東川負担額 (万円)	
一般	98,322	94.4	3,126	
特別	介護保険	238,525	103.6	9,803
	国民健康保険	386,453	102.8	5,247
	老人保健	7,639	16.1	121
	後期高齢者医療	62,829	100.6	10,208
合計	793,768	96.8	28,505	

第4期介護保険事業の計画を策定しました

～介護保険事業計画基礎数値の推計～

高齢者の方が住み慣れた地域で暮し続けるために、介護保険法に基づいて大雪地区広域連合介護保険事業計画を策定しました。策定にあたり、人口、高齢者数、介護認定者数等の推計を行い、この推計値と介護サービスの利用動向、アンケート結果に基づき、今後3カ年間の介護サービス量を見込んでいます。介護サービス報酬単価の見直しが行われることを前提に、介護報酬全体の改定率（3.0%増）を踏まえ計画策定を行っています。

☆人口推計（表1）

人口推計は、厚生労働省の示した人口推計方法を基に、各町まちづくり計画等を踏まえて調整を図り、将来人口を推計しました。平成26年度には総人口29,436人、高齢者人口は8,462人、高齢化率28.7%と高齢化が確実に進行すると予測しています。

☆要介護（要支援）認定者の推計（表2）

認定者の推計では、平成21年度の1,521人から平成26年度の1,767人まで246人の増加が推計されます。出現率（65歳以上の高齢者人口）は平成22年度で20%を超え、平成26年度には20.9%になると推計されます。

☆サービス利用者の推計

●在宅（介護）サービス利用者の推計（表3）

在宅サービス利用者の中で介護給付（要介護1以上）に該当する利用者について推計しました。

表3

区 分	21年度	22年度	23年度
要 介 護 1	274人	280人	291人
要 介 護 2	209人	171人	184人
要 介 護 3	159人	166人	178人
要 介 護 4	90人	92人	95人
要 介 護 5	42人	42人	44人
合 計	774人	751人	792人

●施設サービス利用者の推計（表5）

介護保険施設（特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養型医療施設）の利用者について推計しました。

表5

区 分	21年度	22年度	23年度
介護老人福祉施設	195人	195人	195人
介護老人保健施設	139人	140人	140人
介護療養型医療施設	28人	28人	28人
合 計	362人	363人	363人

表1

区 分	21年度	22年度	23年度
総 人 口	28,610人	28,754人	28,920人
高 齢 者 人 口	7,708人	7,808人	7,964人
高 齢 化 率（%）	26.9%	27.2%	27.5%

表2

区 分	21年度	22年度	23年度
要 支 援 1	223人	228人	235人
要 支 援 2	163人	168人	172人
要 介 護 1	312人	319人	328人
要 介 護 2	247人	253人	261人
要 介 護 3	220人	226人	234人
要 介 護 4	211人	216人	223人
要 介 護 5	145人	150人	155人
合 計	1,521人	1,560人	1,608人
出 現 率（全 体）	19.7%	20.0%	20.2%

※出現率=認定者数÷高齢者人口

●在宅（介護予防）サービス利用者の推計（表4）

在宅サービス利用者の中で介護予防（要支援1、2）に該当する利用者について推計しました。

表4

区 分	21年度	22年度	23年度
要 支 援 1	144人	148人	152人
要 支 援 2	133人	138人	142人
合 計	277人	286人	294人

大雪地区広域連合第4期介護保険料について

介護保険制度では介護給付費等について、利用者負担（1割）を除いた費用の50%を公費（国、道、広域連合）でまかない、残りの50%は第1号被保険者（65歳以上）の保険料20%（第3期は19%）、第2号被保険者（40歳～64歳）の保険料30%（第3期は31%）でまかなうこととされています。

第1号被保険者の保険料は、今後の要介護認定者及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及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）の方の介護保険料の基準額（第4段階）を年額54,600円（月額換算4,550円）としました。

第1号被保険者（65歳以上）の保険料は、平成16、17年の税制改正に伴う介護保険料の激減緩和措置が20年度で終了しましたが、その代わり第4段階をさらに区分し、公的年金収入金額及び合計所得金額の合計額が80万円以下の被保険者について、基準額に乗じる保険料率を軽減（特例）できるように制度が改正され、特例第4段階を新設しました。

また、被保険者の負担能力に応じたものとするため、合計所得金額の合計額が400万円以上の被保険者について、第6段階から区分して第7段階を新設し、算定方法を変更しました。

当該年度の4月1日時点における被保険者本人の課税及び所得状況、被保険者の属する世帯の課税状況により下記の「保険料区分」のとおり7段階に区分いたします。

●第1号被保険者（65歳以上の方）の保険料

保険料区分	対 象 者	算定方法	保険料額
第1段階	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で住民税非課税世帯	基準額×0.5	27,300円
第2段階	住民税非課税世帯で、前年の合計所得+課税年金収入額が80万円以下	基準額×0.5	27,300円
第3段階	住民税非課税世帯で、保険料段階が第2段階以外	基準額×0.75	40,950円
第4段階	(特例)(新設) 住民税課税世帯で、本人が住民税非課税であり、前年の合計所得+課税年金収入額が80万円以下	基準額×0.88	48,040円
	(基準額) 住民税課税世帯で、本人が住民税非課税であり、特例第4段階以外	基準額	54,600円
第5段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円未満	基準額×1.25	68,250円
第6段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満	基準額×1.5	81,900円
第7段階(新設)	本人が住民税課税で合計所得金額が400万円以上	基準額×1.75	95,550円

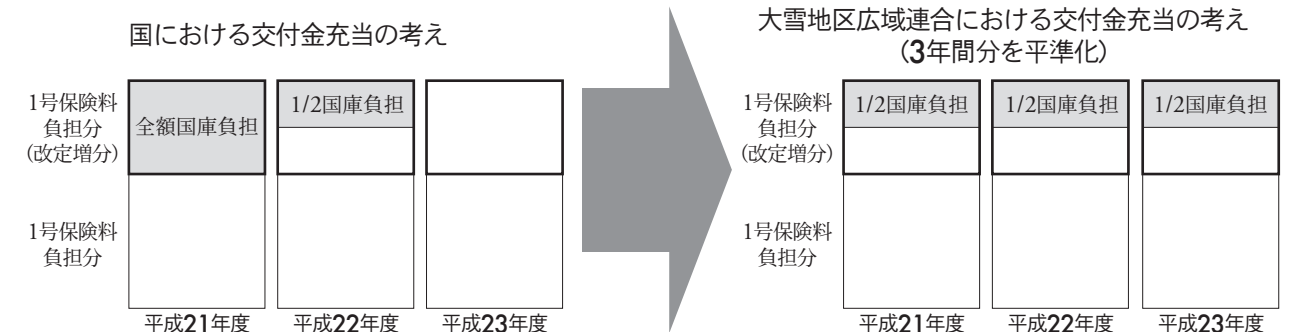
●報酬改定と介護従事者処遇改善臨時特例交付金について

国は第4期介護保険事業計画期間の新しい介護サービス報酬単価の見直しを行いました。

改正の主な内容

- ・介護職員の人材確保と待遇改善のため、夜勤など負担の大きな業務や専門性を報酬に反映
- ・人件費の地域差に対応するため、地域区分ごとの報酬単価の割増率の見直し
- ・医療と介護で継ぎ目のないサービスが利用できるよう医療と連携し、認知症ケアや終末期のみとりを推進
- ・介護報酬全体の改定率はプラス3.0%

この報酬改定に伴い、国は介護保険料の急激な上昇を抑制するための財政措置として介護従事者処遇改善臨時特例交付金を交付します。この交付金は、保険者が第1号保険料の上昇等に充当します。



お問い合わせ:大雪地区広域連合 介護保険対策室 ☎82-3697(内線564、565)

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

5月の行事

- 3日 みちくさドライブラリー(5日まで、町内)
- 8日 第12回農業委員会(午後3時、役場)
- 9日 町議会第3回臨時会(午前10時、議場) 観桜会(午前11時、羽衣公園)
- 13日 神饌田お田植え祭(午後1時、三田さん方ほ場)
- 23,24日 暮らし楽しくフェスティバル(午前9時、キトウシ森林公園)
- 28日 ラトヴィア共和国ルーイエナ町姉妹都市交流訪問団出発(6月4日まで)
- 30日 ひがしかわ東京会総会(午後3時、東京)

人のうごき 3月16日～4月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生	父	母	行政区
生まれた子 増田 健太郎	聡	祥子	34区
ますだ 都築 亜佳莉	真人	千佳	11区
みかみ 三上 もも	洋平	みよ子	北町3丁目
おわかわ 大川 ひなた	敦弥	美雪	17区

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人 御代 孝代	75歳	御代 眞和	西町2丁目
熊倉 衛	76歳	熊倉 時子	東町1丁目
高宮 勇	84歳	市川 直樹	21区
松枝 彬	82歳	小谷 淳子	33区
宮野 弘行	53歳	宮野 真理子	7北区
小西 健二	69歳	小西 正隆	東町1丁目

人口・世帯数 3月末日現在

人口	7,783人 (前月比-33人)
男	3,707人 (前月比-11人)
女	4,076人 (前月比-22人)
世帯数	3,170戸 (前月比-29戸)
出生	4人
死亡	6人
転入	44人
転出	75人

役場の閉庁時間でも住民票や税の証明書を受けられます

住民福祉課 税務課

役場が閉まっている時間中、各種証明書の交付サービスを行っています。あらかじめ電話予約が必要です。

▼交付できる証明書

- 「住民票」「印鑑登録証明書」「所得証明書」「課税証明書」「所得・課税証明書」「非課税証明書」「納税証明書」「評価証明書」「所有証明書」「公課証明書」「評価通知書」(※戸籍や他の証明書の交付はできませんのでご注意ください)

▼電話予約

平日「午前8時半から午後5時15分まで」の間に住民福祉課または税務課に電話予約してください。

▼受け取り

平日「午後5時15分から午後10時

住民福祉課から

年金額を増やしませんか?

1. ちよっと増やせる付加年金
第1号被保険者、任意加入被保険者が定額保険料(月額1万4千600円)のほかに付加保険料(月額400円)を納めると、老齢基礎年金に加えて納めた月数に応じて付加年金が上乗せ支給されます。

▼付加保険料(10年間納付の場合)
4000円×12月×10年=4万8千円

▼付加年金額(65歳受給時)
2000円×12月×10年=2万4千円(年額)

2年間受給すると、納めた保険料総額と同額になり、終身定額で支給されるのでお得です(保険料の納付免除・猶予を受けている方

国民年金基金の加入者は加入できません。

60歳から増やせる任意加入

①国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料納付済期間が40年間に満たない場合、60歳から65歳までの間国民年金に任意加入し、満額の年金額に近づけることができます(老齢基礎年金の繰り上げ受給者、厚生年金、共済年金の被保険者は任意加入できません)。

②65歳まで任意加入しても受給資格期間(25年間)を満たさない場合、70歳まで任意加入することができます(昭和40年4月1日以前に生まれた方に限ります)。

平成20年4月以降に任意加入された方は、保険料の納付方法は原則口座振り替えです。

お問い合わせは住民室 ☎8212111(内線123)、旭川社会

などで訪問することはありませのでご注意ください。

お問い合わせは高齢者障がい者支援室 ☎8212111(内線502)

食事で健康「栄養教室」

食事の不適切な摂取、運動不足などから生活習慣病が増加しています。「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よう。身近な食材料で調理実習をします。バランス、味付けなどを確認し、食生活の見直しと健康を考える機会にしましょう。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 5月20日(水)午前10時～午後1時ごろ

場所 保健福祉センター

内容 講話「食生活チェック」不足するものありませんか?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100円を負担)

申し込み・お問い合わせ 保健指導室 ☎8212111(内線505)

幼児センターから

申し込み・お問い合わせは子育て支援センター ☎8215100

「子育て講座」の開催

毎年好評な「陶芸教室」です。育児の情報交換の場として、趣味の時間としてご参加ください。

対象 家庭の親子

日時 5月29日(金)午前10時～正午

場所 農村環境改善センター(託児は改善センター和室)

講師 窯元「理創夢工房」主宰、滝本宣博さんご夫婦

内容 夫婦茶碗

持ち物 エプロン、ぞうきん

材料費 千200円(個人負担です。当日講師に支払います)

募集 10組～15組程度(要予約、先着順。5月1日から受け付け。当日は託児もあります)

子どもの成長講座「一緒に考えよう」

子供の成長には個人差があります。あせらず、ゆつくり子育てできるようにみんなで考えましょう。今回テーマは「生活リズム」について。

対象 1歳児以上のお子さんとお母さん
日時 5月1日(金)午前10時～

くらし・ネットワーク

正午
内容 サークット、親子遊び、「生活リズム」交流会
場所 子育て支援センタープレイルーム
募集 10組程度(要予約)

「よちよち教室」

乳児のお子さんが安心して遊べる場所はないかしらと、お考えのみなさん、親子で楽しく遊びながら、お友達をつくりませんか? 零歳児対象の親子遊びの教室ですが、お兄ちゃん、お姉ちゃんも参加できます。

対象 零歳児のお子さんとお母さん

日時 5月15日(金)午前10時～正午

内容 赤ちゃん体操、親子遊び、ペープサート作り、伊藤副園長を囲んで「食と生活リズム」交流会も予定しています。

場所 子育て支援センタープレイルーム

募集 10組程度(要予約)

林野火災を予防しましょう

産業振興課
春は山菜採りやハイキングなどで森林へ入る機会が増え、林野火災の危険性が高くなります。山中での喫煙、キャンプ時の火の後始末などに十分過ぎるくらいに気を

つけましょう。
例年、5月は气象台から乾燥注意報が数回発令される季節です。そのため特に林野火災の発生が懸念されます。4月21日から5月31日まで林野火災強調期間です。入林の際には一人ひとり火の取り扱いに十分注意しましょう。入林する人を見かけたら声をかけ、林野火災の予防ご協力をお願いします。お問い合わせ、一報は農林振興室 ☎8212111(内線131)

町営バス臨時便の運行

5月23日(土)、24日(日)の両日キトウシ森林公園で開かれる都市建設課

道草館発	キトウシ森林公園臨時停留所(折り返し)
9:00	9:07
11:00	11:07
13:00	13:07
15:30	15:37

※運行は往復直通運転です
※キトウシ森林公園の臨時停留所は、正門前(ジャブジャブ池そば)です。

○ポリオ予防接種のお知らせ 住民福祉課

乳幼児のポリオ予防接種を下記のとおり行います。

日程	5月12日(火)～15日(金)	
会場	町立診療所	
受付時間	13:00～16:30	
対象者	生後3～90カ月までの乳幼児	
備考	41日以上あけて2回飲む	
接種間隔	6日以上あける	三種混合
	27日以上あける	麻しん・風しん混合 BCG ポリオ

- 予診票は町立診療所にあります。
- 母子手帳、住所確認をできるもの(健康保険証、乳幼児医療受給者証など)をご持参ください。
- お子さんの体調の良い時にご受けましょう。
- お問い合わせは保健指導室 ☎82-2111(内線506)

交通死亡事故ゼロ日 1,350日(4月15日現在)

通院の方を無料送迎します

町立診療所 町立診療所
町立診療所は、町民の方が診療所に通院する場合にワゴン車（町有車乗り合わせ）で自宅から診療所までの間を無料送迎いたします。ご希望の方は、事前登録の上、受診日の前日までに予約が必要です。送迎可能時間は、診療所が開所中の平日午前8時から午後4時まで（日時を調整する場合があります）。

お問い合わせは診療所 ☎82-2101

人事異動

大雪地区広域連合（4月1日）
（一）内は派遣町

◆企画総務室

主事 西本 哲史（美瑛町）

◆介護保険対策室

主任 丸田 晋也（東神楽町）

◆国民健康保険対策室

主任 才川 健一（美瑛町）

主査 橋本 達也（東神楽町）

◆派遣元町へ（3月31日）

大谷 隆男（美瑛町）▼佐藤亮仁（東神楽町）▼鹿島 圭介（同）

▼佐藤 大（美瑛町）

交通安全運動で道善行賞、推進
委員長顕彰を受賞

吉田孝志さん（西町2）が道知事から北海道道善行賞（交通安全実



道善行賞を受賞した吉田さん(中央)と道交通安全推進委員長顕彰の受賞伝達を受けた菅原さん(左)、岩田さん(右)(役場で)

践者）、菅原忠夫さん（北町3）、岩田和子さん（東川町2）、能登暢吉さん（新栄）の3人が道交通安全推進委員会（南山英雄会長）から交通安全推進委員長顕彰をそれぞれ受賞し、このほど役場で松岡市町長から受賞伝達が行われました。

吉田さんは、1983（昭和58）年に東川町交通安全指導員の委嘱を受けて以来、26年間にわたって積極的な交通安全の啓蒙活動を長く続けてきました。シーズンごとの無事故街頭啓発や小学生、幼児、老人クラブなど各所での交通安全指導など、積極的な交通安全運動への参加、貢献が認められました。菅原さん、岩田さん、能登さんの3人は、日ごろの交通安全活動を高く評価されました。

「私に名前付けてネ」―天人峡温泉で生まれた天女の名前公募

東川観光協会



「わたしにすてきな名前をつけてネ」



「オイラはハゴロモン、よろしく」

天人峡温泉に今年、新しいイメージキャラクターが誕生しました。天女の少女と、「ハゴロモン」「羽衣伝説オールスターズ」が加わった羽衣伝説のキャラクターです。東川観光協会、同温泉街では、この新キャラクター誕生に合わせて、主役の天女の名前を公募することになりました。皆さんの応募をお待ちしています。

天人峡温泉に誕生した天女のイメージキャラクターにびつたりの名前を付けてくれた方（1人）に、東川町の特産品豪華セット、準当選作品の方（5人）にも町特産品を用意しています。応募方法 所定の応募用紙にキャラクターの名前、その名前の理由などを明記の上、道の駅・ひ

がしかわ道草館に設置している応募箱に投函してください（応募用紙は道草館、天人峡温泉の各ホテル、旅館にあります）。締め切り 5月31日（日）発表 6月中旬（道草館、天人峡温泉街の各ホテル、旅館で）お問い合わせ 東川町観光協会 ☎82-13761

セイヨウオオマルハナバチの駆除活動にご参加を
大雪と東川町の自然を守る会 NPO（非営利活動）法人ねおす・大雪山自然学校、大雪と東川町の自然を守る会は、セイヨウオオマルハナバチ駆除（捕獲）を行います。多くの方の参加を募っています。日時 5月9日（土）午前8時半受け付け開始（雨天の時は中止）場所 羽衣公園（午前9時〜同11時ごろまで）対象 どなたでもお問い合わせ・申し込み 大雪と東川町の自然を守る会（事務局 鶴岡さん） ☎82-5312

寄付
4月1日、東川町商工会女性部（平川佳子部長）から「新1年生の交通安全に役立ててください」と町教育委員会に寄付をいただきました

ました。ありがとうございました。空手少年団の新入会員を募集します

東川空手少年団 新入団員を募集します。募集年齢は年長児から大人まで、男女を問わずOK。未経験者も歓迎です。見学はいつでも受け付けています。練習 毎週水、金曜日午後7時〜同9時

精神保健相談、こころの健康相談を受け付けています
上川保健所 精神科医、保健師が心の健康に関する困りごと、ご家族の方からのご相談を受け付けています。●精神保健相談（精神科医師による相談） 毎月第2水曜日午後1時半〜同4時、上川保健所で。無料。相談開始時間などをお知らせしますので、開設日の2日前までに事前にご予約ください。●こころの健康相談（保健師が電話または面接で受け付け） 平日（月〜金曜日）の午前8時45分〜午後5時

ました。ありがとうございました。空手少年団の新入会員を募集します

お問い合わせは子ども・保健推進課精神保健福祉係 ☎46-15992（旭川市永山6条19丁目、上川合同庁舎内）

行う実弾射撃訓練の見学会参加者を募集します（天候によって中止変更する場合があります）。参加費 2千円（昼食、保険代含む）

調剤師試験を行います

上川保健所 上川保健所は上川中央部8町にお住まいの方を対象にした本年度調剤師試験を次の要領で行います。日時 8月25日（火）午後1時半から同4時

会場 旭川市内（別途通知）

受験資格 5月29日までに2年以上調剤業務に従事した者（パート、アルバイト業務従事者の勤務日数は別途規定）

受験願書受け付け 5月11日（月）〜5月29日（金）（郵送の場合は当日消印有効）、上川合同庁舎内、上川保健所健康推進課（旭川市永山6条19丁目）

受験手数料 6千700円（北海道収入証紙を受験願書に張り付け）

お問い合わせ 上川保健所健康推進課健康増進係 ☎46-15988（直通）

陸上自衛隊実弾射撃訓練の見学のご案内

陸上自衛隊第2特科連隊は5月31日（日）、上富良野演習場内で

定員 35人
申し込み 5月11日（月）、総務室 ☎82-2111（内線221、222）まで（定員になり次第締め切り）
お問い合わせ 陸上自衛隊第2特科連隊広報室（担当・関さん） ☎51-6111（内線5015）

電波はルールを守って正しく使
いましょう

北海道総合通信局 6月1日から10日間は総務省の「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。携帯電話、防災無線など、電波の利用は社会生活に不可欠です。テレビの受信障害や混信、電話、インターネットなどに関するご相談、お問い合わせがありましたら、道総合通信局 ☎011-7371-0099（不法無線局、混信・妨害、電波の安全性に関して）、 ☎011-709-13956（電話、インターネットに関して） ☎011-709-13550（行政相談）まで。電子メールは sodan-hokkaido@soumu.go.jp

20年度日本赤十字社東川町分区収支決算書

赤十字は、明るく住みよい平和な社会を築きあげるため血液事業の推進や国内外の災害時の医療救護、救援物資や義援金の贈呈など、いろいろな事業を行い、世界の平和と福祉に役立つ願いで活動しています。その活動を支えているのが、善意による社資（社員）と寄付金、そして労力を提供する多くの奉仕者です。平成20年度の東川町分区の決算書は次のとおりです。今後ともご理解とご協力をお願い致します。

日赤赤十字社東川町分区 分区長 東川町長 松岡市郎

<収入の部>

科目	予算額	決算額	比較増減	備考
繰越金	107,410	107,410	0	前年度繰越金
配分金	110,000	129,400	19,400	赤十字奉仕団運営助成金 20,000円 分区交付金 103,400円 災害救護訓練参加助成金 6,000円
社費	1,000,000	983,800	△16,200	
雑入	590	441	△149	預金利息
合計	1,218,000	1,221,051	3,051	

<支出の部>

科目	予算額	決算額	比較増減	備考
事業費	1,070,000	1,053,800	△16,200	社費 983,800円 赤十字奉仕団助成金 70,000円
旅費	20,000	55,600	35,600	上川支庁地区委員会総会・研修会等 赤十字奉仕団基礎研修 赤十字災害救護訓練「実動訓練」
事務費	20,000	17,220	△2,780	分区関係事務消耗品 振込手数料等
災害援助	20,000	0	△20,000	
予備費	88,000	0	△88,000	
合計	1,218,000	1,126,620	△91,380	

(収入)	(支出)	(繰越金)
1,221,051円	- 1,126,620円	= 94,431円

○赤十字は、あなたの善意が支えます。

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	5月1日(金)～22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	6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 清流団地C3	西町3丁目7番	・3DK(49.1㎡) ・1戸(1階端) ・7,600円～11,100円	・昭和48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、灯油タンク、井戸ポンプ ※浴槽、灯油タンク、井戸ポンプについて、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。
② 北団地A3	北町3丁目11番	・3LDK(70.1㎡) ・1戸(2階端) ・22,400円～59,300円	・平成4年 ・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台	
③ 西8号団地A3	西町8丁目4番	・3LDK(70.1㎡) ・1戸(2階) ・19,800円～46,900円	・昭和63年 ・セラミックブロック造り3階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台	
④ 西8号団地A3	西町8丁目4番	・3LDK(70.1㎡) ・1戸(1階) ・19,800円～46,900円	・昭和63年 ・セラミックブロック造り3階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台	
⑤ 清流中央団地A1	西町3丁目8番	・2LDK(68.3㎡) ・1戸(2階中央) ・22,700円～60,100円	・平成13年 ・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・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4,725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) 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、清流団地C3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です。 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 ※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15万8千円以下 ※ただし、次のいずれかの要件に該当する場合は、基準額が21万4千円まで引き上がります。 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				

●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
⑥ 西町団地 アヴェニール I	西町1丁目9番	・1LDK(37.2㎡) ・1戸(1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	
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】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。(開催日未定)

【特定公共賃貸住宅】申し込み者が募集戸数を上回った場合、公開抽選会により入居者を決定します。(開催日未定)

入居予定日 平成21年6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)

6月は「外国人労働者啓発月間」です

北海道労働局
外国人労働者は「ルールを守って」適正に雇用しましょう。社会保険の加入等の雇用管理は適正に行いましょう。外国人の雇い入れ、離職は必ずハローワークに届けてください。雇い入れの前に就労が認められるか、在留資格を確認してください。

お問い合わせはお近くのハローワーク、労働基準監督署へ。

消防団員の異動

大雪消防組合東川消防団
入団者(3月1日) 松原 睦宗
(第一分団員)
同(4月1日) 朝倉 明博(第三分団員) ▼藤倉智恵子(団本部女性部団員) ▼田村 美恵(同) ▼安藤真由美(同) ▼折原 博美(同) ▼鈴木 佳苗(同) ▼長沢 聡子(同) ▼昇格者(5月1日) 藤川 由一(第四分団長)
退団者(3月31日) 神藤 義博(第二分団員)
同(4月15日) 草野 進一(第二分団 団員)
同(4月30日) 大岩 治(第四分団長)

6月から消防自動車のサイレン音が変わります

大雪消防組合東消防署
6月1日から町内緊急出動時の消防自動車のサイレン音が変わります。
どのような内容で出動しているのかを分かりやすくお知らせし、町内消防団員が集まる目安にするため、火災出動時と救助などその他出動時の車両サイレン音を使い

社協だより

温かい善意あがりごころ
3月16日から4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。

《「香典の返礼にかえて」》
西町2丁目 市川 直樹 様
33区 松枝 和 様
南町1丁目 杉山喜恵子 様
東町1丁目 熊倉 時子 様
《「社会福祉事業へ」》
11区 真宗大谷派 好藏寺
今月のくらしの相談日(案内)
町民のみなさんの困っていることなど、相談日に向けて毎月一回第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。
5月21日 稲井 孝子

9歳からのおはなし会

にちじ：5月28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。
(会費はありません。申し込み不要)
お問い合わせ/「おはなしの会ピッピ」三戸部さん ☎82-5278



分けます。この変更は、出動区分を明確にするため、全国的に行われます。
▼火災の場合 サイレン音と鐘の音を組み合わせ
「ウー、カン・カン・カン」
▼救助など火災以外 サイレン音だけ
「ウー、ウー」

文化ギャラリー展示案内

●4月21日(火)～5月10日(日)

・町制施行50周年記念
飛弾野数右衛門作品展「ぼくの日記帳は、カメラだった。」
▼写真展の開催に合わせて、飛弾野氏が16ミリフィルム映写機で記録した昭和初期からの町の様子「東川ニュース」を館内で上映しています。今年2月、NHK総合テレビの番組「新日曜美術館」で放送した番組内容のVTR上映、飛弾野氏に関する関連書籍の販売も行っています。
・第11回『写団ひかりクラブ写真展』

●5月28日(木)～6月16日(火)

・第22回日本写真家連盟展「四季の彩り」

くりん草群落 撮影 井上 勇

各種大会成績

【スキー】
◆第30回旭川スキー連盟会長杯大回転(3月29日・サンタプレゼントパーク) [男子]
▼小学校1・2年生 ③杉山太一(東川大雪スキー少年団) [女子]
▼小学校3・4年生 ②杉本星歌(同)

【柔道】
◆第14回神居大会定期対抗戦(3月22日・旭川市立神居中)
▼優秀選手 島田侑希(東川柔塾)

「青春キャッチ5・7・5」(平成20年度入選作品)
大賞 朝ごはん 笑顔と力の源だ
(小学校高学年の部 野口 将太郎)



子育てチャンネル

子育て支援センター（ももんがの家）を利用して育児真っ最中の稲津環美さん、松田裕子さんお二人の子育て奮闘振りをご紹介します。

「ももんが」あじがじい！

初めて「遊びの広場」へ来た時、榎大は生後3カ月目くらいでした。最初はとても緊張していましたが、先生たちがすべに顔と名前を覚えてくれて、いつも話かけてくれました。

いつしか毎日「ももんが」に通うようになりました。私にとって毎日通う場所「ももんが」があるってすごくうれしいことでした。

東川へ引っ越してきて知り合いもなくな、心細かったので「ももんが」は私にとって憩いの場となりました。

母になって約3年。子育てしながらいろいろなママたちに出会うことができました。

なぜだか私の周りには、何



でもできる、できちゃうママがたくさんいます。うらやましく思い、私も刺激を受けて私なりにチャレンジしたりしています（でもなかなかうまくいかず...）。
とにかく「これから楽しんで子育てしていけたらなあ」と思います。

稲津環美

あじがじい1年ですね

またまた、この文集の時期がやってきましたね。これを書くのは何回目になるんでしょうか。5回目かな？ 支援センターとは彩が1歳になるころからのお付き合いのので、6年以上通っているんですね。すっかり古株になってしまいました。

この1年は、彩が小学校に入學し、幼児センターの送り迎えがなくなって時間に少し余裕が持ったので、彩が学校に行っている間は「まったり、のんびり」していました。彩は学校へ元気に、休まずに通って大変がんばりました（皆勤賞。拍手）。

泰知のことも、毎日ケンカしながらも、だいぶお姉ちゃんをしてくれるようになってきました（たま〜に、だったりして...）。

泰知は、というと、毎日のようにお姉ちゃんにちよっかいをだしては泣かされ、お姉

ちゃんを泣かし、大変にぎやか（うるさいともいう）です。でも、基本はお姉ちゃんが大好きなので、くっついていくと...またケンカに...（どうにかならんものか...）。

今年は泰知が幼児センターに入園するので、支援センターへは休みのときだけになります。母としてはちよっと淋しいですが、センターに入っ

て、たくさんお友だちと遊んで、楽しく通ってもらえたらいいな、と思います。不安いっぱいですが、泰知の成長を楽しみにしたいと思います。彩と泰知、2人がもつと仲良く遊べるようになればいいな♪ 母も2人をどなる回数を減らすように努力します。できるかな？ できるよね!?

松田裕子

今後も親子が地域の中で安心して子育てしていけるよう、大勢の人たちの支えがとても必要です。親子を見かけたら、ぜひ声をかけてくださいね。

東川町保健師担当地区割り図

こんにちは 保健師です

町内行政区を4人の保健師が担当して皆さまのご家庭をご訪問しています。担当区は前年度と同様です。子育て、病気の療養、健康全般などご相談ください。

ただゆきこ
多田由起子
■担当区/
1・2東・2西・3・4南
新栄・5南・5北・6東
6西・7南・7北・8・9
10・11・12・13南・13
北・西町2～3丁目

すずき ちひろ
鈴木 千紘
■担当区/
17・18・21・22・23・25
26・27・北町2～3丁目

ながお ち え み
長尾千恵美
■担当区/
28・29・30・31・32・33
34・35・東雲・上岐登牛
14・15・16東・16西
西区・南町1～3丁目

なみがた せい こ
波瀾 聖子
■担当区/
東町1～3丁目・17区
西町・東倉沼

こんにちは 地域包括支援センターです



平川俊彦



阿部秀司

住み慣れた環境で住みやすい生活をしていただくため、高齢者の皆さんからのご相談にお答えします。保健福祉センターの窓口、電話に限らず、ご希望の場合はご家庭への訪問にもお答えします。

こんにちは 栄養士です



栄養士
中村弘美

生活改善のための栄養相談は栄養士がお答えします。毎月栄養教室も開いています。お気軽にお越しください。

保健相談室・電話相談を毎日開設しています



保健相談室・電話相談 月～金曜日の毎日（日・祝日を除く）

時間 午前8時半～午後5時15分

担当 保健師、栄養士（相談内容によって）

内容 ○健康相談（子育て、健康づくり、疾病予防、服薬、病気療養など）
○血圧や体脂肪の測定、食生活や食事療法
○母子健康手帳の発行、妊婦受診券の交付
○離乳食や子どもの発達や病気、子育て全般 など

電話 82-2111内（住民福祉課保健指導室）まで

5月 May

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

【5月分】

8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~)

12日(火) ~15日(金) ポリオ予防接種 (町立診療所)

20日(水) 栄養教室 10:00~13:00

27日(水) 1歳6カ月児健診 12:30~

※会場は保健福祉センターです!

【6月分】

5日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診

15日(月) 子育て相談

17日(水) 旭川がん検診センター送迎検診

19日(金) 3歳児健診

23日(火) 栄養教室

25日(木) ~26日(金) 厚生病院がん検診、特定健診

29日(月) ~7月1日(水) 厚生病院がん検診、特定健診

<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**

8日(金) テーマ「3・4歳児さん絵の具遊び」… 10:00~11:30
21日(木) テーマ「1歳児さん絵の具遊び」… 10:00~11:30
22日(金) テーマ「2歳児さん絵の具遊び」… 10:00~11:30

<遊びの広場>

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) ……9:00~12:00
11日・12日・13日・18日・19日・20日・25日・26日・27日

※会場は地域子育て支援センターです!



おいしい手料理

南フランス・プロバンス風の春の味「いただきます〜す」
【プロバンスのホットサラダ】

<材 料> (4人分)

- ズッキーニ… (小ぶりのもの2本、大ぶりなら1本)
- ブロッコリー… (2束)
- カリフラワーでも可。一緒に入れてもOK
- パプリカ… 2個程度 (赤、黄色と色取りを変えれば見た目にきれいです)
- グリーンアスパラ… 細いものなら5本、太目のものなら3本程度
- 赤たまねぎ… 中1個 (普通のだまねぎでも可)
- トマト… 中2~3個
- オレンジ… 1~2個 (絞り汁で100~150cc)
- プロバンス (香草ミックス=ローズマリー、オレガノ、バジル、タラゴン、セイボリーをミックスしたもの) …小スプーン1~2杯
- にんにく… 5片
- オリーブオイル (エクストラ・バージン) …大さじ3~4杯
- 赤ワイン… 大さじ3杯
- ディジョンマスタード (白ワイン入りマスタード) …大さじ2~3杯
- 塩、コショウ… 適量
- コンソメ… 小パッケージ1袋 (固形なら1個)
- フランスパン、ジャガ芋… お好み

<作り方>

- ①たまねぎ、にんにくを大きめのみじんぎりに切り、フライパンにオリーブオイル (大さじ3) を敷いて中火からやや弱火で5~10分間程度炒めます。
- ②大きめのみじんぎりに切ったパプリカをフライパンに加え、約5分間炒めます。この時、野菜の量に応じてオリーブオイルを足し加えます。
- ③皮むきしたトマトをざく切りにして加え、フライパンにすべての野菜が入ったら上ぶたをしてコンロの火を弱火に落とします。
- ④角切りにしたズッキーニ、同程度の大きさにそろえて切ったアスパラ、食べやすく枝切りにしたブロッコリーをそれぞれ生の状態で加えます。
- ⑤オレンジの絞り汁 (100ccが目安)、赤ワインを加え、再び上ぶたをしてひと蒸し。
- ⑥塩 (一つまみ強)、コショウ (少々)、コンソメのもと (1パック) を加えてゆっくり混ぜ、弱~中火程度で5~10分間加熱。
- ⑦プロバンスを小さじ1~2杯加え、さらに1~2分間加熱。
- ⑧最後にディジョンマスタードを加え、2~3分間火を加えて出来上がり。

フランス・プロバンス地方でよく作られる温野菜です。色取りがきれいで、カロリーが少なく、たくさん食べても大丈夫。オレンジの絞り汁を最後に加えるのがおいしくなる「ミソ」です。フランスパンやワイン、ゆでジャガ芋を添えておしゃれな食卓にどうぞ。ジャガ芋に溶かしたチーズをかけてもおいしくいただけます。

(横山 アディナさん)

【食べて健康・豆知識】

野菜の1日の摂取目安量は350gです。緑黄色野菜は、カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。生ではかさがでて食べにくくても、今回のように加熱すればさほどではありません。生活習慣病の予防のためにも毎日野菜を食べるように心がけましょう。

今回利用しているオリーブ油に一番多い脂肪酸は、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸です。動脈硬化、心臓病疾患を招く恐れがない油です。

体内では血中コレステロールを減らし、胃酸の分泌を促し、腸の働きを良くして便秘を改善するなどの働きがあります。しかも一価不飽和脂肪酸なので酸化されにくく、過熱調理に伴って酸化する心配がありません。抗酸化作用があるビタミンEも豊富です。ただし体に良い油でも取りすぎは禁物です。

(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!!

■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。