

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2009 第25回東川町国際写真フェスティバル
- ▶ 熱戦! トライアスリートの夏



9

2009 September  
No.671

# CONTENTS

フォトフェスタ2009 第25回東川町国際写真フェスティバル	3
熱戦! トライアスリートの夏	6
まち・タウン	7
○朝鮮人強制連行の歴史に光新た - 調査報告会開く	
○今年の出来秋は? 町内で緊急の生育状況調査	
○小布施町議会の初視察	
今、生き生きと	8
○No.25 雑貨ショップ「SALT」経営 米山勝範さん	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	10
○「視点」を学ぶ!	
◇短歌・俳句	
大雪山の素顔	11
○「白玉の木」の話 旭岳ビジターセンター 田上千尋さん	
◇新刊図書・ビデオ案内	
<b>新 Nico Nico ニコール</b>	12
○英語指導助手 ニコール・ナイツリングさん	
○エイゴノマナビカタ「オーストラリアなまり」 英語教育指導員 宮地晶子さん	
美しい緑と花の町・ルーイヤナ町民訪問記	13
○第3回 角田美代子さん	
くらし・ネットワーク	14
○町議会第3回定例会の開会	
○9月30日、税(第2期)の納期限です	
○ももんが子育て講演会	
○「セピア色の思い出」を探しています ほか	
子育てチャンネル	20
○「ゴールドエンジェル」を見逃さないで コンサドーレ旭川コーチ 松山育司さん	
保健だより	21
○リバウンド無用のキープダイエット	
おいしい手料理	22
○「利休まんじゅう」 和菓子教室主宰 高瀬順子さん	
◇食べて健康・豆知識 住民福祉課栄養士 中村弘美さん	

「町の風 雑記抄」は休載します



第4回ひがしかわ大写真展 子ども部門  
グランプリ

「おきなさーい!」

大泉こまちさん撮影

\*\*\*\*\*  
**9/21(月)~30(水)**  
**秋の全国交通安全運動**  
 ◎夕暮れ時、歩行者と自転車の事故防止  
 ◎すべての座席でシートベルト・チャイルドシートの正しい着用  
 ◎高齢者の事故防止  
 ◎飲酒運転の根絶  
**秋の交通安全祈願祭**  
**9/18(金)午前9:00**  
 交通安全観音像前(東川神社前)  
 ご参加をお待ちしております  
 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2009 第25回東川町国際写真フェスティバル

## 写真が集う熱い夏—写真の祭典、どんどん祭りどどんと入出

写真が集うフォトフェスタ2009「第16回写真甲子園」「第25回東川町国際写真フェスティバル」が7月28日から8月2日まで6日間開かれました。写真甲子園は、本戦大会出場校数、撮影地ともに拡大して二層充実。後半2日間のフォトフェスタは、東川賞受賞者を囲む作品展、ギャラリートークがにぎわい、同時開催の「family祭」は、初日「どどん」と繰り出した人出で例年にないにぎわいを見せました。



▲東川賞作品展テープカット (8月1日)

7月28日から同月31日まで4日間開催した写真甲子園本戦大会は、

初出場8校を含む18校が出場しました。今大会から出場校が4校増え、撮影地には旭川市、東神楽町が加わって1市4町内6カ所のステージで夏の北海道を切り撮る熱戦を繰り広げました。

「優勝は九州・沖縄ブロック代表、沖縄県立南部工業」。7月31日、表彰式会場の農村環境改善センターにファイナル公開審査を終えた結果が響き渡りました。

初出場で見事に栄冠を勝ち取ったのは、佐久田拳斗、知念愛佑美、奥濱藍の3選手。「エーッ！」と3人で一瞬間を見合わせ、この瞬間を記録に納めようと、思わず持っていたカメラを抱えて壇上でシャッターを切り始めるほどの感激

ぶり。

立木義浩審査委員長、そしてゲストとして来町した女優の中島朋子さん2人から優勝旗を受け取り笑顔がいつばいに弾けました。

今年は、同じ九州・沖縄ブロックから2年ぶり出場した沖縄真和志高校が準優勝し、沖縄勢がワシントン受賞。「自然」「北海道」「ひと」をテーマに、鮮やかな色の表現力、生き生きとした描写力などが評価されたようです。

本道勢は、帯広南商業高校が昨年同様、町民特別賞を受賞。米俵(60キログラム)を獲得しました。

今大会は、初戦審査で昨年を71校上回る331校の応募で過去最高を更新。女優、中島朋子さんをゲストに招いて、写真家・立木義浩氏と2人のトークショーも行わ

れました。

後半8月1、2両日の国際写真フェスティバルは、受賞作家を招いて東川賞授賞式、受賞作家作品展、ギャラリートークが行われました。

海外作家賞のアン・フェラン氏(オーストラリア・シドニー在住)、国内作家賞の柴田敏雄氏(東京都内在住)、新

人作家賞の石川直樹氏(同)、特別賞の露口啓二氏(札幌在住)の4氏が出席。受賞作家作品展会場の文化ギャラリーで作品に込めた思いなどをそれぞれ披露しました。

会場では、新人写真



▶ギャラリートーク (8月2日、文化ギャラリー会場)

家が自分の作品を持ち寄ってプロ写真家から評価を受ける写真インデペンデンス展・合評の集いやストリート・ギャラリーなども行われました。

また太陽誘電(株)(東京)関連会社の(株)スタート・ラボ(東京)が今年も「デジタル写真のためのCD-R講座」を開設。CD-Rなどデジタル記録メディアを有効に生かす写真データ保存テクニックを来場者に指南しました。

第4回ストリートギャラリーフォトコンテストは、吉里演子さん(22) 大阪芸大Ⅱがグランプリを獲得しました。

# 写真甲子園2009 熱戦! 写真甲子園の夏2009

熱い戦いが記憶に新しい第16回写真甲子園大会。今年は18校が①キトウシ森林公園②美瑛町白金温泉③上富良野町里仁地区④東神楽町稲荷地区、旭川空港周辺⑤旭川市神楽岡公園⑥東川町市街地周辺一の6つのステージを舞台に、夏の北海道を切り撮りました。初出場で初優勝を飾った沖縄県立南部工業高校など上位入賞校の作品を中心に、きらめく足跡を振り返ります。

第16回写真甲子園 優勝 沖縄県立南部工業高校  
「キオク」(8枚組)



第16回写真甲子園 特別賞 北海道帯広南商業高校  
「記憶よ、ずっと」(8枚組)から



第16回写真甲子園 準優勝 沖縄県立真和志高校  
「あるがまま」(8枚組)から



▲優勝の沖縄県立南部工業高校  
(右から佐久田、知念、奥濱の3選手と仲真富夫監督)



▲東濃フロンティア高校  
(7月28日、第1ステージ (キトウシ森林公園))



▲写真甲子園ホームステイ対面式 (7月28日)



▲坂出商業高校  
(7月29日、第2ステージ、美瑛町白金温泉)

## 写真甲子園2009 本戦大会審査結果 (7/28~31日)

	高校名	ブロック	本戦出場回数
優勝	沖縄県立南部工業	九州・沖縄	初
準優勝	同県立真和志	"	2年ぶり9回目
優秀賞	栃木県立栃木工業	関東	3年連続3回目
	新潟県立十日町総合	中部・東海	3年ぶり7回目
	埼玉栄	関東	3年ぶり6回目
	大阪信愛女学院	近畿	初
敢闘賞	宮城県柴田農林	東北	2年ぶり2回目
	北海道帯広南商業 (特別賞)	北海道	2年連続3回目
	明星学園	関東	初
	大阪市立工芸	近畿	2年連続12回目
	福島県立郡山東	東北	2年連続2回目
	島根県立松江南	中国	初
	愛媛県立伊予農業	四国	"
	北海道留萌	北海道	"
	岐阜県立東濃フロンティア	中部・東海	"
	静岡県立伊東・城ヶ崎分校	"	2年ぶり2回目
	千葉県立柏南	関東	3年ぶり2回目
香川県立坂出商業	四国	初	



▲ストリートフォト展 (8月2日)

## 北海道写真月間2009東川町国際写真フェスティバル ストリートギャラリー受賞者 (敬称略)

賞	受賞者	年齢	職業	所在地
グランプリ (学生の部)	吉里演子	22歳	大阪芸術大写真学科	大阪市
準グランプリ (//)	倉内 亮	21歳	札幌学院大総合芸術研究会	札幌市
同 (一般の部)	谷川奈緒	23歳	写真家 (写真甲子園OG)	大阪市
	辻 博希	44歳	写真家	十勝管内広尾町

# 第3回大雪山忠別湖トライアスロンひがしかわ 熱戦！ トライアスリートの夏

盛夏のダム湖に全国各地から約400人のトライアスリートが集いました。8月9日、「第3回大雪山忠別湖トライアスロン」ひがしかわ大会が忠別ダム湖畔コースで開かれ、夏の目差しに恵まれた会場に声援があふれました。

午前10時、晴れ。水温セ氏22度。13人の招待選手を先頭に、16歳から73歳まで、成人の部392人が一斉に湖面めがけてダッシュしました。

コースは各種公式大会標準のシヨートコース。スイム1.5キロ、自転車40キロ、ランニング10キロの3種目で総合タイムを競い、第1回大会優勝の吉越慎吾選手(29) 愛知県、三好スイミングアカデミーが、昨年の大会記録を5秒更新して1時間59分55秒で優勝。同大会2位だった工藤駿選手(18) 東京都、チームケンズが準優勝しました。

今大会最年少の久保桢勇賞選手(16) 千歳市、ヌウエツトが一般の部で出場、17歳以上の学生選手権出場組を抑えてみごと総合3位入賞しました。

女子トップは、昨年町内でミニ合宿を行うなどコースを知り尽くしている沢田愛里選手(29) 札幌、JR北海

道Ⅱが2時間13分54秒で優勝しました。ジュニアの部(中学生以下)には約80人が出場しました。

千歳から参加の久保桢君が最年少16歳で3位の快走



一般の部優勝の最年少選手、久保桢君(中央)とコースレコード更新1位の吉越さん(左)、2位工藤さん(右)

「選手権にエントリーするつもりだったんだけど、今年から出場年齢が17歳からに変更になってしまっ」と一般男性の部でスイム1位通過とい

う力強い泳ぎを見せました。今年も完走。最高齢の部坂さん

今季は、既に幕張新都心トライアスロン大会のスプリントトライアスロン選手権(6月、千葉市)で10位、長良川日本ジュニアトライアスロン選手権(8月2日、海津市)で7位入賞と、大会ごとに着々と成長をみせています。「バイクの上りはつらかったけれど、ランコースは走りやすかった」。ゴール後、両大会にも参加して上位入賞した工藤駿選手、今大会優勝した吉越選手3人でエールを交歓しました。

「うまく走れた！」と自己新の記録で笑顔

町内から2年ぶり参加の小川征一さん(41) ひだまりの里は「前回よりうまく走れた。前の大会では目いっぱい気持ちで出場したけれど、今回はレース全体をイメージしながら体の反応を確かめて走ることが出来た」と満足の笑顔。



数少ない東川町出場者でトップゴール、小川さん

今年も完走。最高齢の部坂さん

第1回大会から連続参加し「3回とも完走することができた」と最終走者でのゴールは、恵庭市の最高齢参加、部坂正義さん(73)。「今年は足をけがしたり、病気になつてしまつて、練習が足りなかつた。無理かな、と思つたけれど、来てよかったよ。終わった時が楽しい」と息を弾ませました。

韓国から14人が初参加



韓国から参加女性でトップゴールのキルさん(左)とバク・ジルジャさん(右)

## 朝鮮人強制連行の歴史を光新を調査報告会開く

7月30日、農村環境改善センターで朝鮮人強制連行の歴史を掘る会（近藤伸生代表）の「朝鮮人強制動員被害についての共同報告会」がありました。

戦時中の強制動員被害を調べている韓国政府の真相究明委員会からホ・グアンム氏ら調査官6人も来町しました。



も報告がありました。同会では今秋、再び韓国国内で聞き取り調査を行うという事です。

同会では、当時の朝鮮人労働者の暮らしぶりや労働状況、町内に滞在していた方の名前などを調べています。当時の記憶をお持ちの方、当時の様子を聞いたことがある方は、会長の近藤さん☎8217050、塚田さん☎8214420、または役場企画総務課☎8212111（内線220）までご連絡ください。

## 小布施町議会の初視察

韓国側調査によって、東川、東神楽両町の忠別川遊水地造成工事で、中国人強制労働者とは別に、千170人も朝鮮人強制労働者が使役されていたことが新たに判明しました。ほかに江卸発電所（東川）、真動別発電所（上川）の建設工事も数千人規模の朝鮮人強制動員があったことが新たに調査報告されました。

歴史を語る会では今年3月、会員が韓国を訪れ、第2次世界大戦・日中戦争中、日本に強制連行されて働かされていた記憶を持つ88歳と87歳のお年寄り2人から聞き取り調査を行いました。会場では、その時の聞き取りの様子

7月28日、長野県小布施町議会（越将俊議長）の一行18人が視察に来町しました。

小布施町は長野盆地に位置し、千曲川を挟んで長野市、松川を挟んで須坂市、篠井川を挟んで中野市と接しています。市街地は、長野電鉄の電車軌道「おぶせ」駅を中心に古くから地域交通の要衝として恵まれています。

## 今年の出来秋は？ 町内で緊急の生育状況調査



天候不順で心配される町内農作物の生育状況を見るため、8月20日、「生育状況及び被害状況調査」が町内6カ所で行われました。

今年7月から8月にかけて長雨と天候不順が続ぎ、2回の大雨にも見舞われました。そのため出来秋に向けて、基幹作物の水稲を中心に、天候不順の影響を調べるのが目的です。松岡市郎

町長、板谷重徳農協組合長、宮崎正志町農業委員会委員長、農業改良普及センター職員らが現地調査しました。既に穂に実が入り始めている登熟期の水稲は、上川管内で一般に4日程程度の遅れとみられています。しかし、この日の調査では、町内の地区によって生育状況に遅れが目立ち始めていました。

畑地では、ソバ、大豆、ブロッコリーなどに冠水、滞水被害も出ています。「今後ダイコンなどの野菜にヨトウガの被害が心配」という状況で、慎重な営農対策が必要であることを改めて実感していました。

一行は、写真の町の「写真甲子園」

「東川賞」、全国初の幼保一元化、芸術文化招へい委員会の活動ぶりを中心に、町づくりに対する取り組み説明を受け「同じように景観を大切にす町づくりを進めているので、写真の町づくりを通じた取り組みは興味深い」と話していました。





おしゃれな雑貨ショップが誕生しました。札幌市内のお店に勤めていた当時のお得意さまや東京から訪れたお客さまの姿も見かけます。二人三脚の店で目指すのは、この町から2人でセレクトした「良いもの」発信。そして大好きな大雪山旭岳でスノーボードを楽しむための冬のアウトドア、バックカントリー情報発信。冬の旭岳に新たなにぎわいが生まれそうな予感です。



開店1カ月。店内は夏の観光シーズン入りと相まって、立ち寄る若者たちの姿が目につきます。店内喫茶コーナーは、早くも近所の主婦らの集会所にもなっているようです。

「女性のお客さまは多いけれど、男性は少ないですね」。若者向けの店内レイアウトは、男性陣にとってはどうも少し敷居が高いようです。喫茶コーナーを担当するのは、奥さんの知美さん(32)。勝範さんとは同じ職場同士でした。同じ店の喫茶部門に勤務していました。「働いていた時は何年間か毎日のあいさつをする程度」だったそうです。あの時仲間でキャンプに出かけて親しくなったのだそうです。

札幌生まれの札幌育ち。「東川によく遊びに来ていて、田舎で暮らしが『いずれは戻りたい』と言っていたので、『戻るなら早いほうが良いよ』と...」。

店内の商品は、自ら選んで買付けたこだわりのブランド。スノーボ

ードは、玉井太郎氏(後志管内ニセコ町在住、スノーボードW杯初期の元全日本チャンピオン)プロデュース、製作のモデル、スノーボードウェア、アウトドアグッズ、マウンテングッズは、スウェーデン製ブランド、ジーンズは京都のブランドです。道内での取扱店は少ないようです。

「東京やパリ・コレで商品買い付けを経験してみて、世界の中で日本の良さを実感したんです。だからうちの店内には日本製が多い。自分で実際に試して使ってみて、良いものを伝えたいと思います」。

10歳から東川スキー少年団入りし、高校までスキーひと筋。その後スノーボードの魅力に引き込まれたようです。「スノーボードを滑りたくて...」とニセコや旭岳に通い詰めしました。「ニセコのように混雑してしまうと、良いものづくりをしている人が埋没してしまう。生活に必要なもの、良いもの、はじめに作っているものを紹介し、伝えていきたい」。

仲間と大好きなスノーボードをできるのが冬の楽しみ(今年2月、旭岳で)



オープンしたての「SALT」店舗

店内には喫茶コーナーもあります



よねやまかつのり  
米山 勝範さん/雑貨ショップ「SALT」経営/南町2-2-5 ☎74-3020  
東川町出身、33歳。道立東川高校卒。ふるさとの魅力を見直し、札幌市内の輸入ブランド雑貨ショップ「GARAGE69」(中央区)の店長を退職して帰郷しました。7月18日、道道旭岳天人峡温泉線沿いの空き店舗を改装して雑貨ショップを新規オープン。Tシャツ、ジーンズ、バッグ、スノーボード、バックカントリー用品などを取り扱っています。

# 飲水思源

いんすいしげん

町長

松岡市郎

## 「視点」を学ぶ！

写真甲子園、写真大好きな高校生の夏の熱い大会が終わった。15周年の今年は、全国から331高校と過去最高の応募。3回にわたって作品発表の場があったが、残念ながら1度しか見ることができなかった。

高校生の作品を見て思うことがある。それは「視点」である。

若い人々の視点は本当に柔軟である。器に例えると、四角、三角、丸形など、どんなものであるかと、その形に合わせて入る柔軟な「水の如き」ようであると感じる。極めて幅広いところから被写体を見て、写真として表現しているのだ。

私にとって「写真は被写体の全景とか正面を写すもの」という考え方が固定化している。しかし高校生の作品を見て、写真はすべて正面だけのポーズを写すものではない、と改めて感じる。左右前後、上下、遠近など、さまざまな視点で被写体を実によく撮っている。優勝した沖縄県立南部工業高校生の作品は、沖縄をイメージする色合いの表現となっていた。個性があり創造性豊かな作品に仕上がっている。見る者にとって大変良い刺激になり、視点が大切に

あると感じる。

行政マンとしての業務に長く就いていると、先人の足跡、前例にならって歩を進めてきていることが多い。いわゆる前例踏襲である。世の中は変わっても行政の成すべきことは変えなくてもよい、との視点でもあった。しかし社会構造は着実に変わり、時代は大きく変化しているのである。高校生の作品1枚1枚は、前例踏襲から一歩踏み出し、さまざまな視点から行政の果たす「住民福祉の向上」を柔軟に考えてみなさい、と語ってのように感じる。

行政サービスを提供する職員としての視点、サービスを受ける住民の側に立った視点、中間に立った視点など、行政サービスのあり方を幅広い視点から考える必要がある。

パソコンが日常業務の中に定着すると、私たちの考え方、視点までコンピュータ化しないか心配にもなる。私たちには住民との出会いがあり、人を思う人間愛がある。人間愛のある視点から、「ありがとう」と感謝される業務を心がけたいものである。

## 短歌

人間が降らす雨なら許すまじ天の業には抗す術無く  
 乾きたる鬼灯あかくともされて何を見つめむ夜半のしじまに  
 幼な児に追われおわれて白き蝶夕陽の中に紛れて去りぬ  
 衣替え卒寿の吾れもそれなりに色彩選ぶ外出のあさ  
 百幾年慕われ栄えし丸井さん不況には勝てず閉店惜しむ  
 暮れなすむ忠別河畔の虎杖が青葉ゆらしてわがふところ  
 幾そ度七転び八起きくり返すゆくりアイスを食べてもみたい  
 障がいを持つ身の夫を庇いつつ腰痛むわれの老々介護  
 敗戦の苦しみ負いて北の地にしのびつつ生き今を良しとす  
 風鈴の短冊替へて音を聴く窓あけ放す暑くはなけれど

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

## 俳句

ふれもせで君を想ふや水中花  
 雨上り栗咲く香濃くながれ  
 思ひ出とともに飛び散る鳳仙花  
 紫陽花の雨しずくとも活けにけり  
 踊り手の笠より覗く紅のいろ  
 虹消へて残像淡く粧しけり  
 鉄瓶を磨き直して出穂待ちぬ  
 はまなすや里の親潮知らずとも  
 恥じらひて爪紅の扇かな  
 開拓の越中踊や子らつなぐ  
 盆踊り子供ばやしに急かされて  
 大輪の後に楚楚と鳳仙花  
 おかつぱの人差し指や鳳仙花

澤田久美子  
 松山蓉子  
 三島智  
 長谷川きみゑ  
 小林露葉  
 青野公花  
 宮坂紫雲  
 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

# 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)。



おくりびと  
(映画、DVD)  
アミューズソフトエンタテインメント

「年齢問わず、高額保証!旅のお手伝い。NKエージェンツ」。そんな求人広告を手面に面接に訪れた大悟は、社長から遺体を棺に納める“納棺”の仕事だと告げられ、戸惑いながらも妻には結婚式場の仕事と偽り、納棺師見習いとして働き出す。そこにはさまざまな人のさまざまな境遇が待っていた。(131分)



グリーンフィンガー 約束の庭(児童書)  
ポール・メイ/著 さ・えら書房/刊

家族とともにロンドンから田舎に引っ越してきたケイトは、文字を読んだり書いたりするのが不得意というコンプレックスや、両親の不仲のために心を固く閉ざしていた。だが、ある老人との出会いをきっかけに、植物を育てる楽しさに気づき、庭仕事を通して自分なりの生き方を模索していく。



終の住処(一般書)  
磯崎憲一郎/著 新潮社/刊

お互い30歳を過ぎて結婚した夫婦生活を夫が振り返る。妻はいつでも不機嫌だった。夫は実家の母に浮気を告白し、妻との離婚を決意するが、時を同じくして妻から妊娠を告げられる。娘の存在が結婚生活の危機を救ってくれたことに感謝をするも、夫はまた浮気を繰り返す。第141回芥川賞受賞。

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。

### 「白玉の木」の話

大雪山の秋の始まり、紅葉に先駆けてさまざまな高山植物の果実が色づいてきます。

よく知られているのは、艶やかな赤い「コケモモ」や「イワツツジ」、ブルーベリーに似た青紫色の「クロウスゴ」などでしょうか。

一般に果実が色鮮やかで甘いのは、食べることによって種子を運んでくれる鳥や哺乳(ほにゅう)類へのアピールです。人間が食べておいしい種類も多いのですが、国立公園内では他の生き物の「取り分」です。

これらの果実の中で、個性的なのは「シラタマノキ」。その名の通り、直径1センチくらいの白玉団子によく似た姿をしています。

不思議なことに、果実らしからぬ? サロメチールの匂いが強くなります。湿布薬、あるいは歯磨き粉のような…。食べた人の感想は、本やインターネットで見ることができました。「味もサロメチール」だそうです。あまり食べたくはありませんね。

でも他の動物とヒトでは、味や匂いの感じ方が違うのかもしれませんが。「一体どんな生き物が

この実を食べるのだろう」と思っていました。

実際、他の果実よりも遅くまで食べられずに残っているように見えます。

「独特の匂いだけどこれがいんだよね」と感じる生き物がいなければ、種子が運ばれにくいのではないかと余計な心配をしてみたりして…。

そんな「シラタマノキ」ですが、秋遅く山に雪が降る時期になってくると、湿布臭がほとんどしないことに最近気がつきました。さらに、そのころ食べてみたら甘味があった、というマル秘情報も耳にしました。

もしかすると「シラタマノキ」は、他の果実と熟する時期がずれている(ライバルより後でおいしくなる)ことで、動物たちに食べてもらう機会が多くなっているのかもしれませんが。独特の匂いは「まだ熟していませんよ、食べないでね」というサイン(?)

秋に大雪山を歩く機会があればぜひ探してみてください(おそらく山の動物たちの食料なので、採って持ち帰らないでくださいね)。



文、写真：旭岳ビジターセンター 田上 千尋



# 新 Nico Nico ニコニコ

JETプログラムの英語指導助手 (ALT) として、新たにニコール・ナイツリングさんが8月から赴任しました。姉妹都市交流提携記念事業の英語教育指導員として、1カ月早くキャンモア町から来町したコーリー・チューイさんと2人体制に充実しました。今月はニコールさんが新登場。そして誌面では、コーリーさん、ニコールさんの2人が交代で新たにコラムをお届けします。

Just in case you were curious about the new girl wandering around your town and who is attempting to fill Lindsey's shoes; I thought I should introduce myself. My name is Nicole Neutzling and I hail from Calgary, Alberta, Canada. Calgary was put on the map with the 1988 Winter Olympics. It is also home to the Stampede and most importantly is the gateway to the Rocky Mountains. The last few years I've been living a nomadic lifestyle, but Calgary will always be homebase.

I am very interested in internationalization and have lived in many countries. I completed high school in Hungary as a Rotary Youth Ambassador. From there, I started a degree in Kinesiology at the University of Calgary and completed that degree in Western Australia. After university I moved to the Galapagos Islands, Ecuador. I taught ESL at an elementary school on Santa Cruz island and brushed up on my Spanish. After leaving South America the land of the rising sun was calling my name. I applied for the JET program and I now find myself surrounded by the stunning scenery of Hokkaido.

To state it simply, I LOVE SPORTS! So, if you are out hiking, biking, swimming, snowboarding, running, or basically doing any activity in the great outdoors chances are we will probably bump into each other. Come say "Hi" and please be patient with the miniscule amount of Japanese I understand. I desperately want to learn and can use all the help I can get. I am also very interested in learning more about the culture here, and plan on hopefully trying my hand at taiko. I am very delighted to be here in Higashikawa and am grateful for being given such an amazing opportunity. I look forward to the start of an amazing adventure and meeting all of you.

yoroshiku onegaishimasu

町で見かけるあの娘は誰だろう、リンズィーの次に来るのはどんな人かな、と思っっている方々に自己紹介します。ニコール・ナイツリングと申します。カナダのアルバータ州ガリガリーから来ました。1988年の冬季オリンピックで有名になった町です。スタンピード(※1)があり、何よりロッキー山脈の入り口でもあります。ここ数年遊牧民ともいえる暮らしをしている私にとっても、本拠地はいつでもカルガリーです。

私は国際化推進にとっても興味があり、いろいろな国に住んでいました。ロータリークラブの青年大使としてハンガリーで高校を終え、カルガリー大学で運動学を専攻し、西オーストラリアで学位を取りました。卒業後、エクアドルのガラパゴス諸島に行き、サンタクルス島の小学校で第2外国語の英語を教えつつ、スペイン語に磨きをかけました。南米を去ったのち「日出ずる国」に呼ばれた気がしてJETプログラム(※2)に応募しました。そして今この素晴らしい北海道の風景の中にいます。

一言で言うと、私はスポーツ大好き人間です。もしハイキングや自転車、水泳、スノーボード、ジョギングなどアウトドアが好きな方なら、バッテリー会う可能性大です。「ハイイ」と声をかけてください。日本語はほんの少ししかわかりませんが、おつきあください。ぜひ言葉を学びたいです。どんな助けでも歓迎です。こちらの文化も学びたいし、和太鼓にも挑戦しようと考えています。東川にいられて非常にうれしく、この素晴らしい機会に感謝しています。冒険の始まりにわくわくし、皆さんに会えるのが楽しみです。

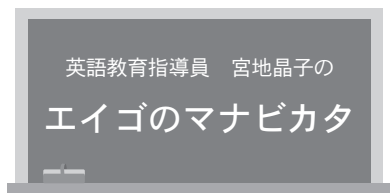
ヨロシク オネガイシマス。(訳: 宮地晶子)

※1 スタンピード: カナダ・アルバータ州カルガリーで毎年7月に開かれる夏最大の祭り。世界各地からカウボーイファンが集まり、ロデオ、幌馬車レース、家畜品評会、食肉エキスポ、音楽コンサートなど、10日間に渡って多彩な催しにぎわいます。

※2 JETプログラム: 語学指導等を行う外国青年招致事業(The Japan Exchange and Teaching Programme)の略称。総務省、外務省、文部科学省、(財)自治体国際化協会(CLAIR)の協力で実施しています。小、中学校、高校で語学指導に従事する外国語指導助手(ALT)、国際交流活動に従事する国際交流員(CIR)、スポーツを通じた国際交流活動に従事するスポーツ国際交流員(SEA)があります。本町では毎回ALTの派遣を受け入れています。

「生まれたのはイギリスの田舎。18歳のときオーストラリア行きの貨物船に乗り込んで、大陸が近づいたところで、海に飛び込んだんだ。隠れて農場で働いた一番きつい仕事を押しつけられたよ。若かったし、イ

「歴史と言葉というのは、切っても切れないですね。たまに「イギリス英語とアメリカ英語のどちらがいいですか」と聞かれますが、オーストラリア英語にインド英語、シンガポール英語にフィリピン英語。他にもいろんな英語があります。今はTOEICやIELTSといった試験でさまざまな英語のリスニング力が試されます。どんな人の思いも汲み取れるように耳を鍛えましょう。」



## 第63回 オーストラリアなまり

今年の写真のまち・東川賞、海外作家賞を受賞したのはオーストラリア女性でした。授賞式と一緒に町にいらっしやったパートナーの男性、レスさんは78歳。とても元気で知的な方。その英語はオーストラリアなまりがありながらも、どうもイギリス風でした。英語でなまりを「アクセント」と言います。「イギリスのアクセントもあるよ。うですが」と聞きますと「実はね」とこんな話をしてくれました。

「今ではイギリスに行くと言われるよ。一生懸命溶け込もうとしてきたからかな。」

「オーストラリアなまりだ」と言われるよ。一生懸命溶け込もうとしてきたからかな。」「それでどっちの国の英語にも聞こえたのですね」。私が言うと彼は笑って答えました。

「今年半後逮捕覚悟で移民局に出頭したんだよ。そして移民局も困ってしまった。法を守ってまじめに働くなら滞在を許可する、と言われたんだ。農場主も手紙を書いてくれたからね」。正式に帰化したのはそれから20年経ってからだとか。」「それどっちの国の英語にも聞こえたのですね」。私が言うと彼は笑って答えました。

第3回

# 美しい緑と花の町・ルーイエナ町民訪問記

今年5月29日から6月2日まで5日間、ラトヴィア・ルーイエナ町を訪れた町民交流訪問団(36人)の皆さんの訪問記を毎月紹介しています。

## 『Beautiful!』—手巻きずし、いなりずし、お餅が大好評

蒸し器は日本から事前に送りました(持っているのは筆者の角田さん)



ルーイエナ町との食文化交流で日本食の紹介として選んだのは、手巻きずし、いなりずし、そしてお餅。手巻きに巻く食材は、ルーイエナの人たちが手に入りやすいものを、と考え、すしネタの食材はルーイエナ町の方に用意していただくことに。ルーイエナにはない、と思われる食材は手荷物で持ち、事前に日本からも送って事前準備終了。「現地でどうなることやら」と不安を抱えながらいざ出発。



▲「これはなに?」ときねと白に興味津々

紹介当日の5月31日、バスで会場まで移動。近づくに、なにやら大勢の人たちが待ち構えていました。バスの中で「今日は別のなにか(行事)があるのかしら?」と話していると、なんと私たちが作る日本食を見学に来た人たちだと聞き「え〜っ、こんなにたくさんの方が集まるとは…。聞いてませんが…」とびっくり。ルーイエナ町では日本食が注目を集めているとかで、町民の半数くらいの方が集まったとの話でした。

東川町の改善センター多目的ホールを二まわりくらい大きくした会場です。

中央に長テーブルを4つ並べ、「手まき班」

「いなり班」「お餅班」に別れ、餅米を蒸したり、お米を炊いたりー。

お餅班は男性がエプロン姿にきねを持ち「ペタンペタン」。手返しは慣れたハリキリお母さん。息も合って「ス・テ・キ、」。

見に来ていた数人にお餅つきをしていただきました。お餅はごま、きな粉餅にしました。

いなり班は、揚げがやぶれないように小揚げに酢飯をやさしく詰め、

手まき班は、用意してくれた食材のサーモン、きゅうり、サニーレタスを切って、酢飯をのりで巻いたり、サニーレタスで巻いたり、どの班も大忙し。見物に来た人は、もっと良く見ようと集まっています。ルーイエナのテレビ局も取材に来ていました。



▲「これが日本ののりですよ」とルーイエナの人たちに紹介(写真は団員の一人、小澤子子さん)

作り方の説明は、通訳役として一緒に同行してくれたリガ在住の黒沢歩さんが担当し、わからない部分は私たちに聞きながらあちこちから上がる質問に答えていました。

熱心にメモをとる方、「Beautiful!」とほめてくださる方、こわごわお餅を口に入れる方などさまざま。完成したお料理は、見に来てくれた人たちに少しずつ食べていただき、皆さんに美味しいと言っていただきました。私たちにとって貴重な体験となった食文化交流。てんやわんやの数時間でしたが、皆さまお疲れさまでした。

角田 美代子さん

# 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

- 2日 第16回農業委員会総会(後5時、第1会議室)
- 5日 第47回くらし楽しくフェスティバル(前9時半、キトウシ森林公園、6日まで)
- 13日 ひだまりの里敬老会(前10時半、ひだまりの里)
- 16日 第3回町議会定例会(前9時半、議場、17日まで)
- 18日 秋の交通安全祈願祭(前9時、交通安全観音像前) 神饌田拔徳祭(後1時、東2号三田さんほ場)
- 20日 羽衣園敬老会(後3時半、羽衣園)

## 人のうごき 7月16日～8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 こうしま 光島 ひろかわ 廣川	和夏 大祐 貴志	のどか 可緒梨 由佳	南町2丁目 西区

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人 岩下 谷川 山田 村川 石井 金巻 榮東 折原 加藤 太田 藤井 高岡 小森	ツヤ子 勝 光好 タヤ 政雄 進 武雄 石之 菊枝 博 須美子 政男 フサ	82歳 66歳 84歳 80歳 73歳 77歳 86歳 91歳 75歳 69歳 82歳 78歳 103歳	岩下 博也 谷川 雅宏 山田 敬子 長谷川 稔 石井 レイ子 金巻 繁子 榮東 たき 折原 博行 遠藤 一夫 太田 博子 藤井 春雄 高岡 睦子 小森 實雄

人口・世帯数	7月末日現在
人口	7,781人 (前月比-18人)
男	3,708人 (前月比-12人)
女	4,073人 (前月比-6人)
世帯数	3,196戸 (前月比-8戸)
出生	2人
死亡	18人
転入	20人
転出	22人

## 町議会第3回定例会の開会

議会事務局

第3回定例会は9月16日(水)から会期2日間の日程で開会予定です。

一般質問、一般会計等の補正予算案、条例改正、20年度一般会計ほか5特別会計決算審査認定、監査委員から決算審査の報告などを予定しています。第1日の開会は午前9時半からです。皆さまの傍聴をお待ちしています。

お問い合わせは議会事務局 ☎82-2111(内線311)

## 9月30日、税(第2期)の納期限です

税務課

町税(町道民税、固定資産税)の第2期納期限は9月30日(水)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し準備をしてお待ちしています。

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ます。滞納が続くと財産調査や滞納処分(給料、銀行預金などの差し押さえ、不動産、動産の公売など)を実施する場合もあります。

特別な事情があつて、納期限までに納付することが困難な場合は、必ず納付相談をお願いします。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。

町税は、町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確保のため、納期限内の納付を忘れないようご協力をお願いします。

## 延滞金の発生にご注意

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。

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、特別な事情があつ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。100円未満の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まで。 ☎

82-2111(内線120・121)

滞納金発生が目安	
滞納額	延滞金発生までの日数
1万円	おむね 271日
2万円	" 146日
3万円	" 104日
4万円	" 84日
5万円	" 71日
10万円	" 46日

## 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238)

## 臨時職員(除雪業務)の募集

冬期間の除雪業務を担当する臨時職員が不足しています。同業務に就労ご希望の方は町臨時職員の希望者登録をお願いします。 期間 12月1日(火)～22年3月31日(水)

勤務時間 7時間半(土・日・祝日、年末年始は休日(ただし降雪時出勤、早出除雪あり)

賃金 8千600円(日額) 募集期間 9月1日(火)～同月30日(水)

資格 町内在住の方で、大型1種免許、大型特殊1種免許、車両系建設機械運転技能講習修了証。年齢 おおむね50歳以下

応募方法 所定の用紙(町定員外職員履歴書)に必要な事項を記入の上、本人顔写真を添付し、直接企画総務課総務室に持参。ほかに運転免許証、車両系建設機械運転技能講習修了証の写し

## 町営バスの臨時便を運行します

9月5(土)、6(日)の両日、キトウシ森林公園で開かれる第47回くらし楽しくフェスティバルに合わせて、町営バスの臨時便を運

行します。

道の駅・ひがしかわ道草館(キトウシ森林公園間の往復直行便です。料金は大人150円、小人70円です。どうぞご利用ください。

道草館発	キトウシ森林公園発(折り返し)
9:00	9:07
11:00	11:07
13:00	13:07
15:00	15:07

## 住民福祉課から

## 国民年金の加入手続きを忘れずに

20歳以上60歳未満の方は、厚生年金、共済年金に加入している方を除いてすべての方が国民年金保険への加入をすることになっています。

「20歳になった」「会社を退職した」など、ご自身が直接被保険者となる時は、国民年金に加入手続きが必要です。配偶者(妻など)の方で、今まで扶養されていた立場から自ら保険料を納入する立場に変わる場合は、国民年金第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更届が必要で

結婚などによって配偶者の被扶養者になる場合は、厚生年金等の被扶養者(国民年金第3号被保険者)として種別変更届が必要です。

国民年金の第1号被保険者に関する手続きは住民福祉課住民室、第3号被保険者に関する手続きは、配偶者(夫など)の勤務先で手続きが必要です。 保険料の納付が困難な場合、学生は「学生納付特例」制度があります。学生証または在学証明を持参し、「免除申請」の手続きをしましょう。失業された方は「雇用保険受給資格者証」「離職票」を持参することで国民年金保険料の免除、減免などを受けることも出来ます。

将来、公的年金を受給するためには、国民年金、厚生年金、共済年金など、公的年金保険への加入期間を合算して原則25年間(300月)以上(保険料納付済期間+カラ期間)が必要です。失業された場合など、再就職までの期間が短くても、必ず国民年金第1号被保険者加入届をしましょう。

お問い合わせは、旭川社会保険事務所 ☎27-11611、住民室 ☎82-2111(内線123)

## 「栄養教室」で食事から健康に

食事の不適切な摂取、運動不足などから起きる生活習慣病が年々増加しています。自分の健康は自分で守ることが大切。身近な材料を使って、栄養バランスに優れた調理メニューを覚えましょう。

食生活の見直しと健康を考える機会としましょう。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出来ます。 対象 町民の方 日時 9月11日(金) 午前10時～午後1時ごろ 場所 保健福祉センター 内容 講話「健診結果との比較」、過不足ありませんか?、調理実習、試食、希望者に体脂肪測定 持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(材料費100円負担) 申し込み・お問い合わせ 保健指導室 ☎82-2111(内線505)

## 9月12日、「ツール・ド・北海道」レースが町内を通過します

地域活性化課

ツール・ド・北海道2009(ツール・ド・北海道協会、日本自転車競技連盟主催)が9月12日(土)、大会4日目のレースで東川町内を通過します。想定通過時刻は、午前9時20分ごろから最大15分間程度の予定です。どうぞご声援ください。

自転車の国内最大級ロードレースです。同月9日から5日間、海外6、国内14の合計20チームが参加します。レースは、道北、道央地域27市町村で全6ステージ、約705キロを競います。

当日は全6ステージ中の第5ステージ。コースは「旭川―岩見沢」間180キロ。午前9時、旭川市神楽の大雪アリーナ前をスタート、同市内「緑ヶ丘地区プラタナス通り―西神楽」を経由して、東橋から町内に入り、「基線道路(道道旭川旭岳温泉線)―東神楽町志比内―美瑛町朗根内」地区へと通過します。

## 子育て支援センターから

申し込み・お問い合わせ 地域子育て支援センター ☎82-5100

## 「どちらの教室」のご案内

乳児のお子さんと一緒に遊びましょう。親子で楽しくお友だちをつくりませんか? 親子遊びの教室です。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。 対象 零歳児のお子さんとお母さん

日時 9月11日(金) 午前10時～正午 内容 赤ちゃん体操、親子遊び、フェルトおもちゃづくり。伊藤和代副園長を囲んで「子どもの病気」についてお話し交流もあります。

場所 子育て支援センタープレイルーム

## 募集 15組程度(要予約)

## 家族運動会の開催

親子で楽しく汗を流しましょう。ご家族でどうぞお気軽にご参加ください。

対象 家庭の親子 日時 9月13日(日) 午前10時～正午

内容 親子運動会(簡単にできる親子ゲーム)

場所 幼児センタープレイルーム

持ち物 動きやすい服装、上靴(お子さん、保護者の方とも)

## 親子クッキング教室の開催

旬の食材を使って家庭で簡単に作れる料理教室を開きます。親子で「食」の大切さを学びましょう。 対象 子育て中の親子 日時 9月18日(金) 午前10時～正午

講師 栗原梓(幼児センター栄養士)

内容 料理実習「朝ごはんメニュー」をいただきます

場所 保健センター調理室(託児室あり)

持ち物 エプロン、三角巾、手ぶきたオル、筆記用具

材料費 当日講師にお支払いいただきます(未定)

募集 15組程度(要予約、9月11日締め切り)

ももんが子育て講演会

**幼児センター**  
 幼児センターでは子育て世代の方を対象に講演会を開きます。今後大流行が心配な新型インフルエンザ予防対策、牛乳空きパックなどを使った手作りおもちゃ、遊びのノウハウ・ハウなどを伝授します。  
 日時 9月6日(日) 午前10時～午後零時

場所 幼児センター

**内容** ①「子どもの感染症予防について(保育所における新型インフルエンザ集団感染の事例から考える)」。講師は大友由紀子さん(上川保健所保健師)②「手作りおもちゃ実技講習」遊びが育てる子どもの心とからだ(家庭でできることを考える)」。幼児センター研修実技グループ(製作、遊び、歌)の保育士が指導。  
**料金** 無料  
**定員** 60人程度(当日受け付け可、ただし託児希望の場合は事前にご連絡ください)

通学する小学校の変更申請について

**教育委員会生涯学習課**  
 町内の各小学校の通学区域は、お住まいの住所地によって指定されています。しかし「転居」「いじめ」「不登校」など、特別な理由があるときには、指定された小学校以外の小学校へ通学が認められる場合があります。やむを得ない理由で通学の変更を検討される場合は、教育推進室までお問い合わせください。  
 ☎82-2111(内線582)

「救急の日」にちなんで、AED(自動体外式除細動器)を使った救急救命講習会を開きます。  
 日時 9月9日午後6時半から  
**場所** 大雪消防組合東消防署  
**講師** 東川町立診療所、木下透所長  
**受講料** 無料  
**定員** 50人(当日受け付け可、ただし先着順)  
**申し込み、お問い合わせ** 東消防署 ☎83-0119

救急講習会を開きます

大雪消防組合東消防署

**旭川地区空手道選手権大会で東川からスポーツ少年団の3人が好成績**  
 6月28日、旭川市大成市民センターで行われた旭川地区空手道連盟主催の第33回旭川地区空手道選手権大会で、東川空手スポーツ少年団の中島沙貴さん(東川小6年)、宮坂舞花さん(同5年)が小学校高学年女子、形の部でそれぞれ優勝、準優勝、同5年生男子組み手の部で菊地成龍君(同同)が3位入賞しました。



**少年の主張上川支庁地区大会健闘**  
 7月17日、上川支庁で少年の主張上川支庁地区大会が開かれ、「笑顔と言葉がある限り」という題で東川中学校(生徒225人)から塚原早紀さん(3年)が発表しました。  
 上川管内の中学生21人が発表しました。最優秀賞には富良野東中3年、小酒井彩香さんが選ばれました。

ぼだい樹の会(男性介護者の会)で情報交換を

**東川町社会福祉協議会**  
 ぼだい樹の会(男性介護者の会)は、新規会員の入会者を歓迎して



「男の料理教室」では、簡単調理でおいしく栄養のあるメニューを紹介しながら食事会。春の例会では、メッセージ付きオリジナルブローチづくり。覚えた技を生かして、それぞれ愛妻に日ごろの感謝を込めたプレゼントをして喜ばれました。写真。毎日介護ではさまざまな悩みをお持ちのことと思います。一人で悩まず、助け合いましょう。入

会は随時受け付けています。お気軽にお電話ください。事務局は社会福祉協議会 ☎82-7505

自衛隊員の募集

企画総務課

◆2等陸、海、空士  
**資格** 日本国籍を有し、22年4月1日現在18歳以上27歳未満の者  
**試験日** ▼男子 9月22、25日のいずれか1日 ▼女子 9月28日  
**会場** 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)  
**受付期間** 9月11日まで  
 ◆一般曹候補生  
**資格** 日本国籍を有し、22年4月1日現在18歳以上27歳未満の者  
**試験日** ▼第1次 9月19日 ▼第2次 10月8、15日のうち1日  
**会場** 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)  
**受付期間** 9月11日まで

◆航空学生

**資格** 日本国籍を有し、22年4月1日現在高校卒業(見込み者含む)した21歳未満の者  
**期日** ▼第1次 21年9月23日 ▼第2次 10月17、22日のうち1日 ▼第3次 11月14日、12月18日  
**会場** ▼第1次 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町) ▼第2次以降未定  
**受付期間** 9月11日まで

◆陸上自衛隊看護学生

**資格** 日本国籍を有し、平成22年4月1日現在高校卒業(見込み)した24歳未満の者  
**期日** ▼第1次 10月24日 ▼第2次 11月21、22日のいずれか1日  
**試験会場** ▼第1次 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町) ▼第2次 自衛隊札幌病院(札幌市豊平区)  
**受付期間** 9月7日～10月2日  
**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)、募集相談員の小野さん ☎82-3737

三バレー大会の参加者募集

**東川町三バレー協会**  
 第19回東川町農協組合長杯争奪ミニバレー大会の参加者を募集します。  
**日時** 10月11日(日) 午前9時半から(午前9時受け付け開始)  
**会場** 東川町西部コミュニティセンター

**参加** 町内在住または町内に勤務の者(1チーム6人編成の登録) **参加料** 1チーム3千円(傷害保険料含む、当日受け付け時に徴収)  
**締め切り** 10月2日(金)  
**申し込み、お問い合わせ** B&C

海洋センター ☎82-4600、事務局大城さん ☎82-3542

旭川矯正展の開催

旭川刑務所

社会復帰に向けて刑務所内で作業訓練をする受刑者の作業製品などを紹介、展示即売する旭川矯正展を開きます。ご家族でぜひおいでください。  
**日時** 9月27日午前9時から午後3時  
**場所** 旭川刑務所(旭川市東鷹栖3線20号620)

催し

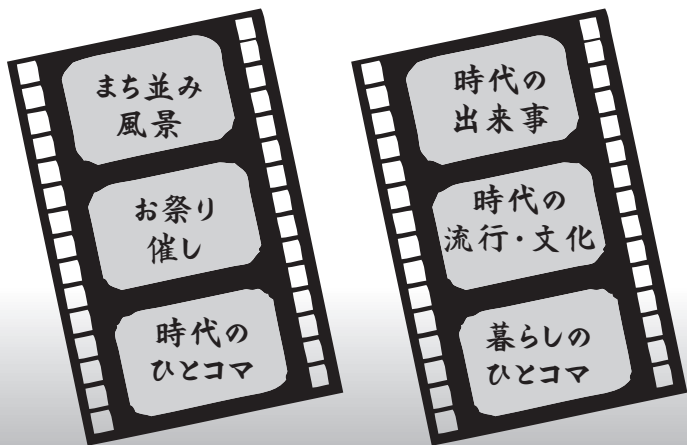
○全国刑務所作業製品の展示即売、一部製品の赤札市旭川農業高校の農産物即売○あかしあ労働福祉センター製造のパン直売○刑務所内の見学(雨天中止)○受刑者の作品展示○受刑者の生活パネル展示○落語家桂枝光さん独演会(午前10時半)○VIVACROWのチャリディング(午後零時)○ちびっこ刑務官(制服で記念撮影)○護送バスに乗ってみよう「ドンキホーテ(旭川市春光1)ー旭川刑務所」間を護送バスで送迎(午前8時半～午後3時半まで約40分間隔で運行)ーなど。  
**お問い合わせ** 企画部門(担当・齋藤さん) ☎57-2637

町制施行50周年記念事業「写真で見る町制50年史」

セピア色の思い出を探しています

町は今年、村から町になって50年目を迎えました。戦後の復興、ほ場整備事業、小中学校施設の整備、写真の町の取り組み、国際交流事業、そして未来に向けた町づくりへ。町の歩みを記録する写真記念冊子「写真で見る町制50年史」(仮称)を作ります。懐かしい記憶のひとつコマをぜひお寄せください。

アルバムをめくればよみがえる 懐かしい記憶



ご連絡は企画総務課企画財政室 ☎82-2111(内線221、222)まで

工事の入札結果のお知らせ 工事及び委託の入札結果をお知らせします。 都市建設課

入札日	工事名等	請け負い業者	請け負い価格(税込み、千円)	契約方法等
8月6日	東川町幼児センター増築及び内部改修工事(建築工事)	畠山・橋本川島・小岩特定建設工事共同企業体	132,300	指名競争入札
	東川町幼児センター増築及び内部改修工事(機械設備工事)	山田・木本・鹿取永井特定建設工事共同企業体	30,513	"
	東川町幼児センター増築及び内部改修工事(電気設備工事)	榎東川電気工事	14,700	"
	東川町幼児センター増築外構工事	榎藤田組	12,495	"

金野さん全道書道展出展作品を町に寄贈



抜けロビーに展示しました。中国・唐時代の詩を行草体で表現したみごとな大作です。昨年度の第39回全道書道展に出展し、中国・駐日大使館賞の第1号受賞作品となりました。

前年度町長表彰（一般功労）。現在町文化連盟協議会顧問。町内5カ所を毎月1回開いています。

書道の「桂書会」を主宰している町内の書道家、金野照雄さん（西町）は雅号・魯城がこのほど、額装の自筆作品（縦2尺55寸×横70寸）を町に寄贈いただきました。作品は庁舎1階の吹き

## 写真の町ギャラリー展示案内

### 1. 東川町文化ギャラリー

- 東町1丁目19-8 ☎82-4700
- 8月1日(土)～9月6日(日)
    - ・第25回東川賞受賞作家作品展
    - ・写真インディペンデンス展
  - 8月6日(木)～9月17日(木)
    - ・写真甲子園2009本戦作品展
  - 9月11日(金)～同月17日(木)
    - ・平成21年度道高文連上川支部写真展
    - ・曾思中写真展
  - 9月19日(土)～10月4日(日)
    - ・吉岡均写真展「ばん馬に恋して2008」
    - ・二科会写真部北海道支部公募展
    - ・写真絵日記2009

### 2. キトウシ「森のギャラリー」

- キトウシ展望閣付近 ☎82-2632
- 6月7日(日)～10月18日(日)
    - ▶写真の町25年特別企画展「えぞ王国」森の写真展



## 各種大会成績

### 【卓球】

- ◆全旭川選手権大会カデットの部兼旭川地区予選(8月6、7日・旭川市総合体育館)
- ▼決勝 三浦惠斗・袴田真太郎(旭川広陵・東川)3-0藤中大地・富田裕也(当麻)

### 【剣道】

- ◆第31回北海道小学生旭川大会(8月9日・と馬長スポーツセンター)
- ▼団体 ③東川錬成館
- ▼個人 5年 ③高島遼(東川)

### 【柔道】

- ◆第63回旭川市少年少女大会(8月9日・旭川市総合体育館)
- ▼女子5、6年 ③野村彩友美(東川)

# ◎歳がらのおはなし会

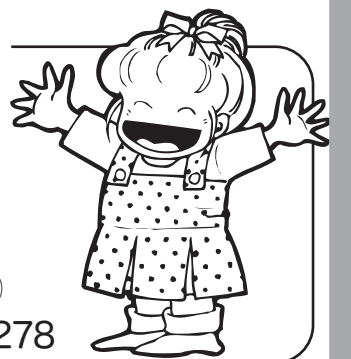
にちじ：9月24日(木) 午前10時半～同11時半

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



「青春キャッチ5・7・5」(平成20年度入選作品)

キャッチ賞 自まんだよ きれいな水と 旭岳

(小学校低学年の部 山下 なつみ)

## 社協だより

温かい善意ありがとう

7月16日から8月14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。

### 《香典の返礼にかえて》

- 7北 宮野真理子 様
- 南3 谷川 雅宏 様
- 28区 長谷川 稔 様
- 32区 金巻 繁子 様
- 北2 栄東 一則 様
- 16西 山田 敬子 様
- 東2 高橋 誠二 様
- 南2 折原 博行 様
- 27区 遠藤 和夫 様
- 東3 森影 清子 様
- 南2 森影 清子 様
- 北2 太田 幸雄 様
- 5南 東野 幸雄 様
- 17区 石井 春雄 様
- 東倉 藤井 春雄 様

### 《社会福祉事業へ》

いきいきコンサート実行委員  
会  
コンサート益金の一部を寄付  
今月の15日の相談日  
ご案内

毎月第3木曜日午後1時  
半から同4時まで、町民の  
みなさんのお困り事など、  
社協相談室でご相談に応じ  
ます。今月の相談日と相談  
員は次のとおりです。

9月17日 寺沢 孝之

## 公営住宅の入居者を募集します

受付期間	9月1日(金)～25日(金)
受付場所	税務課収納室
募集戸数	1戸
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入居申込書</li> <li>2. 住宅等状況申告書</li> <li>3. 所得の状況が確認できる書類(所得証明、源泉徴収票など)</li> <li>4. 納税証明書(平成21年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可)</li> <li>5. その他必要と認める書類</li> <li>6. 印鑑</li> </ol> <p>※下線がついている書類は、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

募集团地	場 所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	そ の 他
① 清流東団地B2	西町3丁目7番	・3DK(45㎡) ・1戸(1階中央) ・6,700円～ 10,500円	・昭和47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、井戸ポンプは、前入居者が使用したものを利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(婚約中の方なども含む)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住宅での生活が困難な場合は除きます。

(2) 世帯の収入金額が月額15万8千円以下  
※次のいずれかの要件に該当する場合は21万4千円まで基準額が引き上がります。

①昭和31年4月1日以前に生まれた方で、かつ同居者のいずれかが昭和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

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で決定します。  
※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(期日未定)。

入 居 予 定 日 平成21年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)



# 子育てチャンネル

## 「ゴールデンエイジ」を見逃さないで

「鉄は熱いうちに打て」と表現されるように、人がなにかを身につけるためには、ただ若いうちに始めればよいのでしょうか？

私は現在、コンサドーレ旭川ユース（U-15）のコーチとして、中学生チームのサッカー指導に関わっています。過去にはスイミングクラブで幼児から大人まで水泳指導に20年近く携わり、また英語講師として幼児から中高齢者まで教えたこともあります。

妻がアメリカ人であるわが家では、3歳の息子の英語の発音は、ほぼアメリカ人の同年齢の幼児と同様です。12歳になる娘と一緒にアメリカのテレビ番組を見てみると、彼女の聞き取りの理解力に到底かないません。

3歳児の水泳クラスを担当していた時のことです。ほぼ全員零歳児からお母さんと一緒に水泳を始めた幼児たちでした。水慣れは十分できてい

て、水深1・1メートルのプールで自由に手足を動かし、巧みに呼吸をして壁に戻って来られます。まったくおぼれる心配のない子供たちでした。

一方、初めてプールに入る4〜5歳児クラスの子は、水の中で体が膠着（こうちやく）し、パニックに陥る子供が少なくありませんでした。

しかし小学生になるころには、両クラスの子供たちにあまり差がないことに気がきます。8歳の時点で選手育成コースに推薦された子の中に、早期教育を受けたはずのベビースイミング出身者が少ないことに驚きを感じたものです。

サッカーでは、メキシコオリンピック（1968（昭和43）年）当時、銅メダルを獲得した日本代表選手のボール扱いの技術は、現在のユース年代（高校生）選手の足元にも及びません。

世界のレベルに近づいている最近の日本代表選手のプロ

フィールを見ると、サッカーを始めたのは小学校低学年、幼稚園の時という選手がほとんどです。

サッカーに限らず、多くは、若年齢層から始めて多くの刺激を受けた方が、よりスキルフルに育つことは間違いありませんが、一番大事なポイントが、技術修得に一番適した

「ゴールデンエイジ」の年齢期に、正しい指導の下で、どれだけ練習量を積むかであると思います。

サッカーなら小学校の中高学年（9〜12歳）が最適な時期とされています。

まるで植物が水を吸い上げるように技術を短期間で吸収してしまう年代なのです。この年代の子供たちは、いとも簡単にプロ選手の真似をマスターしてしまいます。

大切なことは、その年代に差し掛かる前に、自分の子供の能力に見切りをつけるべきではない、ということなのです。

身近な先生やコーチに、その種目（習い事）の「ゴールデンエイジ」がいつなのか尋ねてください。

「ゴールデンエイジ」が過ぎるまで、好きなスポーツや習い事を継続させてあげる親の根気が必要です。ビックリするほど急成長を遂げる時がきつと来るはずですよ。

「ダメならやめればいい」と安易な考えで中途半端に続けることは、子供のメンタル面に悪影響を及ぼします。親子で目標を立て、それをクリアするまで頑張らせてください。達成した時、子供は技術の修得以上に心の成長を獲得できると思います。親は、子供にとって「評論家」ではなく「サポーター」でありたいものです。

コンサドーレ旭川コーチ

松山 育司



# リバウンド無用のキープダイエット ひと口減らせば、あなたもろくろく体重減

「1カ月でマイナス5kg」「飲むだけでやせる!」「○○ダイエット」。昨今、さまざまな減量法があふれています。簡単に、短期間に出来るダイエット。それはとても魅力的ですが、大きな落とし穴が…。短期間にやせるとダイエットを止めた途端、短期間で元の体型に戻ってしまいます。これがリバウンド現象。大切なのは、その後もダイエットの状態をキープすることです。そこで今回は、しっかりキープできるダイエットをお教えしましょう。

1カ月間に1kg減量するためには、1日に250kcalの摂取減が必要といわれます。

ところで私たちの体の脂肪1kgは、約7千kcalといわれています。計算上1カ月間でちょうど1kg、半年間で6kgやせるためには、どのくらい摂取カロリー量(食べる量)を減らすことが必要でしょうか。

毎日250kcal減らせば  
250kcal × 30日 = 7千500kcal

となり、1カ月間で見事体重1kgの減量成功です。次に1日当たり250kcalをどのように減らせばいいでしょうか。

これは3食に分けて減らします。すると1回の食事で、80〜90kcal減らせばいい計算。ほんのち

よっと食べる量に気をつければよいことに気付きませんか。

ただし「ほんのちよっと」は毎日続けなければなりません。「ほんのちよっと減らす」習慣をどうつけるかが減量のポイントです。

## 「飯の一口減らして60kcalの減量」

ターゲットは主食のご飯。1食当たりひと口減らせば、3食で1日60kcalのダウンになります。

ご飯を一口ずつ残せば、それだけで120kcal。1日の目標の半分近くがクリアできる計算。ご飯の量を半分にしただけで減量に成功した、という例もあります。

ただし、ご飯の量を減らしても、副食のおかず、果物、間食の量が増えてしまつては逆効果。またご飯を食べないというのは、エネルギー源

である糖分の摂取量が減ってしまいお薦めできません。

料理のメニューにも気を配りましょう。似たようなメニューでも、ソースや具材によってカロリーが違います。

同じ量のスパゲティでは、生クリーム、ベーコンを使う「カルボナーラ」は、1食850kcalに近くなりますが、トマトソースは500kcal程度。和食では、油分が多い天ぷらそばは約500kcal、山菜そばなら350kcal程度です。

ラーメンもスープや具によって違います。野菜の具の割合が多いほどカロリーは低くバランスも良いでしょう。つゆは、塩、正油、味噌、とんこつ順にエネルギーが高くなります。

毎日の食事で、意識して少しずつカロリーの低いメニューを選ぶだけ

で目標達成! コンビニの食べ物やファミリーレストランなどのメニューの中には、カロリー表示されているものが多いので、常にチェックを心がけましょう!

減量を考えるあまり「あれはダメ」「これもダメ」と食事制限のガマン大会になってしまつてはよくありません。「絶対に食べない」といった無理な目標を立ててしまうと、ガマンし切れずに食べてしまい、その結果体重が増加してしまいます。まずは出来ることから始めて気楽に体重管理しましょう。

### 標準体重の求め方 (BMIによる計算法)

「身長(m) × 身長(m) × 22」  
例えば身長160cmの人の場合「1.6 × 1.6 × 22 = 56.32kg」

### 標準体重に見合った摂取エネルギー量 (1日) の目安

「標準体重 × 活動強度に応じた体重1kgに対する必要エネルギー量」  
例えば上記の例で軽労働の場合「56.32 × 25 = 1408kcal」  
「56.32 × 30 = 1689kcal」  
▶ 軽労働の人 (デスクワーク、車の運転など)  
標準体重 × 25 ~ 30kcal  
▶ 中労働の人 (サラリーマン、立ち仕事など)  
標準体重 × 30 ~ 35kcal  
▶ 重労働の人 (農漁業従事者、建設作業員など)  
標準体重 × 35 ~ 40kcal

# 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】

- 4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~)
- 11日(金) 栄養教室 10:00~13:00
- 14日(月) ~30日(水) 後期高齢者健診 (町立診療所)
- 30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！

### 【10月分】

- 1日(休) ~1月15日(金) インフルエンザ予防接種
- 2日(金) もぐもぐ教室、乳幼児健診
- 6日(火) ~9日(金) ポリオ予防接種
- 14日(水) 栄養教室
- 19日(月) 子育て相談
- 30日(金) 3歳児健診

### <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**

- 4日(金) テーマ「作ってみよう(制作)」……………10:00~12:00
- 25日(金) テーマ「まんまるちゃん作り」……………10:00~12:00

#### <遊びの広場>

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) …… 9:00~12:00

1日・2日・7日・8日・9日・14日・15日・16日・28日・29日・30日

※会場は地域子育て支援センターです！

### おいしい手料理

秋風に吹かれながら、手作りの本格和風おまんじゅうでお月見はいかが？

### 【利久まんじゅう】

<材料> (13個分)

- 薄力粉……………100g
- 黒砂糖……………60g
- 砂糖……………20g
- 水……………20g
- 重曹……………2g
- 水……………2g
- こしあん…390g

重曹は水で溶かす

<作り方>

- ① こしあんは13等分して丸めておきます。薄力粉はふるっておきます。
- ② 黒砂糖、砂糖、水を合わせて中火にかけます。沸騰しないように注意し、混ぜ溶かします。
- ③ ②を冷まし、水に溶いた重曹を加えて混ぜます。
- ④ 薄力粉を加え、白い粉が見えなくなるまで、へらを使ってさっくりと混ぜます。
- ⑤ 薄力粉をあらかじめふるってあるバットの上に取り出し、粉を入れ込まないように二つ折りしながら、生地がこねられるように滑らかにします。
- ⑥ ⑤の生地を13等分(1個当たり約15g)し、あんを包んで俵型に整えます(この時余分な粉を払いましょう)。
- ⑦ クッキングペーパーを敷いた蒸し器に並べ、霧吹きしてから露取り用に布きんを掛け、蒸し器のふたをしたら、強火で10~12分間蒸して完成。

※「利久まんじゅう」の名前は、戦国時代の茶人、千利休が好んで食べたことに由来すると伝えられているそうです。「休」の字を使わないのは、料理の世界で忌み嫌われる習慣があるからだそうです。  
(和菓子教室主宰・高瀬 順子さん)

### 【食べて健康・豆知識】

皆さんはこしあん派？ それともつぶあん派？  
あんにもいろいろな種類があり、こしあん、つぶあんに好みがかかります。

こしあんは、小豆を煮た後にていねいにつぶしながら皮を取り除き、ふるいにかけてこした滑らかなあんのこと。

一方つぶあんは、小豆の皮を残したまま練ったあんのことで、練る時にある程度の粒がつぶれるのでつぶあんというのだそうです。

昔はあんを手作りする家庭が多くありましたが、今は市販品が大量に出回っていて家庭で作る方が減っているようです。自分の畑で採れた小豆で作るあんの味はまた格別でしょう。各家庭で味付け方法が代々受け継がれていると思いますが、糖分量は控え目にしましょう。

地元で作った安心、安全な小豆を使ってあんを作り、「地産地消」でご賞味ください。東川の名水で入れたお茶も忘れずに！ 今回の利久まんじゅうは、1個97kcalになります。おいしいからといって、1度に2個は食べ過ぎ。適量は1個です。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)