

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

▼「見守り」「買い物支援」で高齢者世帯の安心生活サポート
▼「大雪旭岳源水」の水汲み場、大きく広くなって大好評



10

2009 October
No.672

CONTENTS

「見守り」「買い物支援」で高齢者世帯の安心生活サポート — 3

まち・タウン — 4

- 「大雪旭岳源水」の水汲み場、大きく広がって大好評
- アイアンマンレース世界選手権に向け今年も東川合宿で鋭気
- 株主制度で生まれた「株主の森」初の植樹に80人参加
- ねんりんピックのマラソンで金澤さんが全国7位の快挙 ほか

今、生き生きと — 8

- No.26 江卸発電所・忠別川遊水池・朝鮮人強制連行の歴史を掘る会代表 近藤伸夫さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 — 10

- 大切なもの、大切にしたいもの
- ◇短歌・俳句

大雪山の素顔 — 11

- 「また来年」の旅立ち 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

Hi from Kori — 12

- NO.2 東川新聞 英語活動教育指導員 コーリー・チューイーさん
- エイゴノマナビカタ「才能の出し惜しみ!？」 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4回 佐崎光子さん

第45回衆議院議員選挙
及び第21回最高裁判所裁判官国民審査投開票結果 — 14

大雪地区広域連合からのお知らせ — 16

- 「出産育児一時金」の額が増額になりました

人事異動のお知らせ — 16

くらし・ネットワーク — 17

- 固定資産税は異動申告が必要です
- 子育て応援特別手当(21年度版)を支給します
- 「子供を預けたい」「預かります」—急病、急用に対応サービス
- 給食調理員(臨時職員)の募集 ほか

子育てチャンネル — 24

- キラキラ瞳に魅せられて 東神楽町子ども発達支援センター指導員 岡澤寿子さん

保健だより — 25

- 痛風に大敵~控えよう「干し魚」「大豆」「ビール」製品

おいしい手料理 — 26

- 「おからコロツケ」 食育指導士 宮崎明美さん
- ◇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



10

2009 October
No.672



第4回ひがしかわ大写真展 町民一般部門
準グランプリ
「七・五・三」
岡村清美さん撮影

秋の火災予防運動
10月15日(木)~31日(土)
消えるまで ゆっぴり火の元 ほめっ子
▶住宅用火災警報器、消火器を設置しましょう
▶暖房機使用に十分注意しましょう
〔主な行事〕
○防火啓蒙サイレン吹鳴
(15日から3日間、毎日午後7時に15秒間)
○防火パレード
○街頭広報 など
大雪消防組合東消防署、東川消防団

10月スタート、安心生活創造事業

「見守り」「買い物支援」で高齢者世帯の安心生活サポート

社会的に孤立しがちな高齢者、障がいのある方をともに見守り、支え合う地域を育てるための「安心生活創造事業」が10月、新たにスタートしました。定期的「見守り」「買い物支援」で、社会的に支援を必要とする方がいつまでも元気に暮らせる地域社会づくり、支援基盤づくりが始まります。



「物支援」を基盤支援として進めます。介護保険など公的サービスの対象とならない方々が地域で安心して暮らしているよう、高齢者など生活支援を必要としている方が支えを通じて元気に暮らし続けることが出来る地域社会を実現しようというものです。

家族や隣近所の相互助け合いは、社会の都市化、核家族化、就労人口の町外流出の影響で年々縮小し、今までのように機能しなくなっています。高齢者をターゲットとした詐欺事件や孤独死のように不幸な事件も数多く起きています。その背景には、近隣住民同士の結びつき意識の稀薄化という時代背景も考えられるようです。

そのため、高齢者がいつまでも元気に安心して暮らせる地域社会を実現するには、周囲の新たな支え合いが必要です。一人ひとりの体調や暮らしぶりに合わせた支援を進めるため〇町が社会福祉協議会に委託し、訪問員がそれぞれのご家庭を訪問して暮らしぶりを定期的に聞き取る「見守り」〇生活を不可欠なものを調達する「買

道内4カ所のモデル指定受ける

生活上の問題を潜在的に抱えていながら、今まで公的サービスで拾いきれなかった方も「支援ニーズを持つ要援護者」としてもれなく把握し①基盤支援を必要とする人々とそのニーズを把握する②必要とする人がもれなくカバーできる体制をつくる③事業を支え

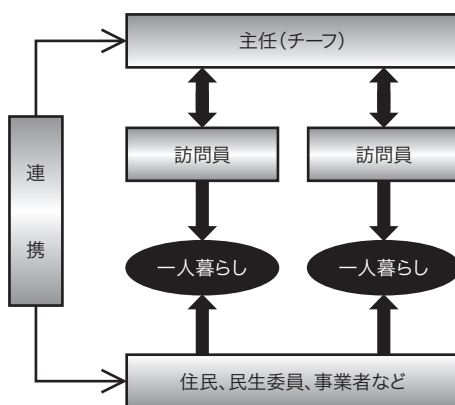
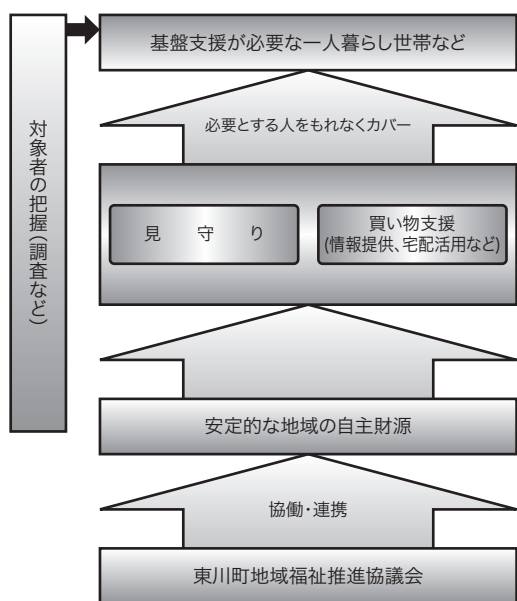
る安定的な地域自主財源確保を重点に、対象者の台帳作成、訪問員の養成、研修を進め、きめ細かい生活支援をします。

厚生労働省の「地域福祉推進市町村」として本年度から3年間（最大5年間）、国の全額補助事業として実施します。その後は共同募金などの仕組みで自主財源を確保し、効果的な運営が出来るよう検討を進めます。

東川町は、全国55市区町村のモデル地域として指定を受けました。道内では登別市、渡島管内福島町、十勝管内本別町とともに4市町が指定を受けました。

町内の65歳以上

安心生活創造事業



口は、現在2千122人（8月末現在）。人口の27・2%を占めています。高齢者は年々増加し、介護を必要とする方々もさらに増えることが見込まれます。

「大雪旭岳湧水」の水汲み場、大きく広くなって大好評

「大雪旭岳湧水」の水汲み場（野花南）が大きく広がって、9月2日から新たにお目見えしました。来場客で連日大混雑していた水汲み場でしたが、これで余裕たっぷり。旭川市内から1カ月ぶりに訪れたというご夫婦は、ゆったりスペースの新施設に「良くなったね」と話していました。

総額約4千万円で改修しました。水汲み口は3カ所から9カ所に3倍増。水が落下した時に四方に跳ねて足を濡らすことが多かった水の飛び跳ね防止に配慮して、新たに水受け台を設置しました。水の成分分析表も設けてあります。



駐車スペースは普通乗用車として2台増の16台分（うち福祉車両優先2台分）と大型バス2台分に拡張。敷地も千600平方メートル増の約2千500平方メートルに広くなりました。今までなかった公共トイレ棟も新設。水汲み口間近まで近づいていた車寄せを防止するための車止めも設置し、汲み取った水を移動しやすくする台車6台も常備しました。水汲み場は今年5月の連休時、今季最高の340台（昼間）を記録しました。土、日の週末には毎週のように、日中180台から240台の来場でにぎわっています。

アイアンマンレース世界選手権に向け今年も東川合宿で鋭気

トライアスリート塩野絵美選手（29）は東京ヴェルディ・トライアスロンセクションチームが今年も東川合宿にやってきました。

8月29日から9月21日まで3週間のロングラン合宿。昨年と一緒に練習した沢田愛里選手（28）、札幌、JR北海道、塩野選手の後輩、蔵本葵選手（21）、早稲田大、東京ヴェルディ・トライアスロンセクションチームも人も加わり、鋭気を養いました。

日本代表選手として4回目出場予定のアイアンマンレース世界選手権大会（10月10日、米国ハワイ州コナ）に向けた最終調整。昨年は自己最高15位に入賞し、今年はトップテン入りが狙いです。

バイク（自転車）150キロ、ラン（マラソン）20キロ、スイムなど、道北地方全域が練習舞台。「走りやすく最高」と高低差豊かなコースを疾走しました。

沢田選手は、9月26、27両日開かれたITU（国際トライアスロン連合）世界デュアスロン選手権ノースカロライナ大会（米国）の日本代表出場に向けて1週間の最終調整。デュアスロンとは、トライアスロン



町内をランニング練習する塩野選手（左）、蔵本選手（右）

株主制度で生まれた「株主の森」初の植樹に80人参加

9月9日、東3号北6線で「株主の森」植樹が行われました。

ひがしかわ株主制度で町の株主になった方や、東京札幌、旭川市内の東川出身の方を募って約80人が参加しました。初の「東川deエコ」ツアーです。



（標高千600）の旭岳ロープウェイ姿見駅周辺散策、キトウシ森林公園森の写真展「えぞ王国」の写真鑑賞をし、夕食はジンギスカンと東川産米のおにぎり、舌鼓を打ちました。

死亡事故ゼロへの誓い新た、秋の交通安全祈願祭

9月18日、町交通安全協会（藤田裕三会長）がコミュニティパーク（北町1）の交通安全観音像前で秋の交通安全祈願祭を行いました。

町内各団体、代表ら約80人が出席しました。松岡市郎町長は秋の輸送繁忙期を控え、交通事故防止取り組みへの願いを込めて「家庭から、地域から、学校から、職場から、ルールを守って交通事故のない町づくりをしましょう」



とあいさつ。藤田会長は「来年は物損交通事故を30%減らし、町民レベルで安全意識を高める活動したい」と呼びかけました。また町交通安全協会、東川ライオンズクラブのメンバーが街頭で缶ジュースなどを配ってドライバーに心のゆとりと安全運転を呼びかけました。

神饌田で抜穂祭

9月18日、東2号北1、三田常男さん（62）の水田で、北海道神宮神饌田の稲刈り「抜穂祭」が行われました。

ようやく恵まれた秋晴れの下、吉田源彦宮司の清めに続いて、12人の早乙女、介助役に選ばれた6人の農業後継者の若者が黄金色に穂をたれた田に入りました。

稲刈り唄（うた）に合わせて早乙女が「ほしのゆめ」の稲穂を刈り取り、

奉納されます。



ひがしかわ株主制度4プロジェクトの1コース「エコプロジェクト」の「水と環境を守る森づくり事業」です。1年目の金額は目標の50万円を上回って178万円が集まり、今回植樹（うち150万円を使用）が実現しました。首都圏からの参加者のほかにも、稚内から「道の駅・道草館前に車中泊しました」という方も。この日は5合目

秋の「のぼり旗」イベント、好天の日曜日大盛況

9月5、6の両日、キトウシ森林公園で、恒例の「第47回くらし楽しくフエスティバル」が開かれました。今回は、初日悪天候に見舞われ、時



折強い雨交じりの天気で出鼻をくじられました。しかし2日目の日曜日は陽気が回復し、旭川市内や近郊から休日を楽しむ来場客でにぎわいました。会場には出来秋の大根、人参、ジャガ芋、トウモロコシ、にんにく、豆類キノコなど、地元農産物がどっさり山積み。ゆでトウモロコシや若鳥の丸焼き、焼き鳥、ラーメンなど、おいしいにおいに誘われて、初日の雨天を盛り返す家族連れでにぎわいました。恒例のフリーマーケット会場は、200店以上の出店で会場いっぱいになり、リサイクル子供服や目当ての掘り出し物を求めて、大勢の来客で混雑しました。

「サッポロ」東、ホーランズ、サカエフェスティバル



8月30日、コンサフィールド東川(西町2)グラウンドで、第2回東川町サッカーフェスティバルが開かれました。旭川市内から東川に全面移動して活動しているコンサドール旭川(U-12)のベースグラウンドに、札幌から

コンサドール札幌(U-10)、旭川市内の強豪チーム、愛宕、忠和両サッカースポーツ少年団(ともにU-10)が初めて訪れ、8対8のミニゲーム対戦を通じて交流を深めました。グラウンドでは、父兄が用意した豚汁に舌鼓。コンサドール東川父兄で作っている「コンサドールチアリー」対町内のサッカー愛好者チーム「東川おっさんドール」、コンサドール旭川OB対コンサドール旭川4、5期生の試合も行われました。

「2009羽衣音楽祭」今年も好評



9月13日、同音楽祭実行委(東川イペントサポートクラブ主管)が主催する「2009羽衣音楽祭」がキトウシ森林公園で開かれました。今年で14回目。旭川市内、東川町内からアマチュア12バンドが出演しました。午前中曇り空で小雨がばらつき心配された天気でしたが、日中の午後か

らは晴れ間も広がり、初秋の芝生でのんびりくつろぎながら絶好のコンサート日和。町内の常連グループ、おやじバンド、高校生バンドまでさまざまな年代のバンドが出演。時折会場からの笑いも誘って得意のテクニクとハーモニーを聞かせました。



下の向かたなぐらん「赤翼」母国で新練習場



道内でも伝統ある旭川市内の下の向かたなぐらん「赤翼」(宮野勝会長)の新たな練習場が東川町内に移転して活動を始めました。西町8丁目の民家の車庫で繰り広げられる練習は、毎回深夜まで熱が入っています。「旭川赤翼倶楽部 かるた道場」と伝統の看板 もかかり、5月から練習を開始しました。夏季間は週1回程度、12月から4月中旬ごろにかけては、全日本下の向かたなぐらん大会(毎年4月)に備えて、週2回以上の練習に集まります。会員は現在、旭川市内を中心に、岩見沢市内、風連町内など高校生から79歳まで約40人。20代、30代の元気いっ

9月5、6の両日、滝川市のたきかわコスモスマラソンコースで開かれた第22回全国健康福祉祭北海道・札幌大会「ねんりんピック北海道・札幌2009」のマラソン交流大会5キロ女子70歳未満の部で、町社会福祉協議会ヘルパーの金澤恵みさん(60)が見事7位入賞を果たしました。道高齢者マラソン(美瑛市、5月)女子5キロで3位入賞して同大会出場権を獲得。本道代表選手として出場しました(30人、旭川市内3人、上川管内町村1人)。50歳の時、当時中学生だったお子さんと一緒にロードレースに初出場。以来、主に旭川マラソン大会、北竜町で



まわりマラソン大会に参加してきたそうです。今年60歳を迎えた記念に、と出場した大会で上位入賞、全国大会の切符を手に入れました。「全国から約8千人の人が集まって素晴らしい大会だった。来年連続出場できないのが残念」と2年後の大会にも代表出場を心に誓っているようです。

ミニバスケットボールで流地域親睦球技大会

8月23日、B&G海洋センターで第37回東川町地域親睦球技大会が開かれました。あいにくの雨天になったため、町民運動公園でのソフトボール大会は室内ドッジボール(10人制)に種目変更して9チームが出場、ミニバレー(4

人制)には4チームが出場しました。日ごろの運動不足解消にと、にぎやかな歓声が会場いっぱい。ドッジボール競技は東川第三チーム、ミニバレーは強豪キトウシチームがそれぞれ優勝しました。





住宅街の一角にあるとんがり屋根にピンク色外壁のまだ新しい事務所。2階フロアは、若いスタッフのエネルギーであふれています。率いるのは、ビデオカメラを担いで世界の戦場を駆け巡った経験を持つ異色の弁護士。今、かつて戦前の忠別川流域など道内で行われたといわれる朝鮮人強制労働の歴史を明らかにしよう、と取り組んでいます。そればかりではなく、道北の地からアジアに目を向け、中国、韓国、台湾など各国で急速に広がっているというサラ金被害の実態解明と法的救済に向けて精力的活動も。その根底にあるのは、いわれなき戦争被害と犠牲者の現場を見つけてきた経験からのまなざしなのかも知れません。



「このエリアはすごくきれいです。今回韓国政府の調査団を案内した時、韓国の人たちは『いやあ、絵画みたいだ。きれいだ、きれいだ』とずっと言い続けていました。こういう田園風景は韓国の田園風景よりもはるかに少しヨーロッパ的というか、もっと開けていて違った色に見えるよななんです。」

北海道といったら『食べ物がいちしくてきれいで良い』と思っていますから、昔の歴史をきちんとすれば、韓国の人が今に大量に来ると思いますが。北海道の中で一番美しい自然があるこのエリアに間違いなく来るようになる。その時のために、このエリアを堂々とお勧めできるようにしておきたいんです。」

町発展の礎を作った江卸発電所、農業用遊水池（現遊水公園）は、中国人ばかりでなく、戦前に強制連行されてきた大勢の韓国・朝鮮の人たちによって整備された、という埋もれた歴史を調査しています。

7月下旬、農村環境改善センターで開いた初めての「朝鮮人強制動員

被害についての共同報告会」を主催した「江卸発電所・忠別川遊水池・朝鮮人強制連行の歴史を掘る会」の代表。3月に韓国を訪問し、88歳と87歳のお年寄り2人から聞き取り調査した結果や韓国から訪れた政府公式調査団の報告などを発表しました。

「この地域は素晴らしいし自慢できるからこそ、明らかにしたい歴史、足跡をきちんと知っておこう、ということなんです。ダム、発電所、東神楽森林公園がレジヤースポットになっていることは、すべて忠別川というこの流域の問題です。朝鮮人強制連行の問題は、今までも同じ忠別川流域のひとつの側面としてあつたけれど、あまり取り上げられていなかった。でも、そういうことをきちんとしてこなかったから『日本人は歴史認識が甘い』とアジアの人たちからいまだに言われ続けているんです。」

10月下旬、再度韓国を訪問し、2度目の聞き取り調査をする予定です。「できれば東川、東神楽2町の行政の人と一緒に参加してほしい」と望んでいます。

韓国政府の調査チームが来町して初めて開いた朝鮮人強制動員被害についての共同報告会（7月20日、農村環境改善センター）



韓国人、朝鮮人強制労働の記録調査した幌加内町朱鞠内地区の旧光頭寺（7月22日）



今年3月に韓国訪問した時の独自調査



東川町内遊水池を調査した近藤さんら一行（7月21日）



こんどう のぶお
近藤 伸生さん／弁護士／1区 ☎82-7050

青梅市出身、53歳。北大理学部卒。北海道公害防止研究所（現北海道環境科学センター）を経て、株日本電波ニュース社（東京）所属の報道カメラマンとしてフィリピンでアキノ大統領を取材。ブノンペン支局長当時の1983年、カンボジア、ヘン・サムリン政権下の映像は、すべてカンボジア支局長時代の近藤さんの映像だということです。エジプト支局長時代は、パレスチナ問題を取材するなど、世界の紛争地帯で8年間ビデオカメラを回し続けました。1989（平成元年）、体調をこわして退社。入院療養後、1995（同7）年司法試験合格。1998（同10）年、40歳で弁護士。事務所は「あさひ岳法律事務所」（旭川市永山4条3丁目）。全国各地の弁護士で組織している「全国クレジットサラ金被害対策協議会」＝通称クレサラ対協＝国際交流部会（2006（同18）年3月）の設立提案者の一人として、アジア各国に進出した日本のサラ金ローン被害をなくそうと、韓国、中国の被害者実態などを調査しています。

飲水思源

町長

松岡市郎

大切なもの、大切にしたいもの

一方にとって大切なものであっても、他方にとっては邪魔なものごみとなるもの、大切にしたいけれども止むを得ず手放さなければならぬものがある。町、個人、あるいは法人という形態によっても考え方は異なるのが世の常である。

よく「たかが木、石など」と言うが、自然は、長い歴史の中で私たちが想像する以上の価値を生んでいる。特に木は風雪に耐えながら、逞（たくま）しく町の歴史を見てきているのだ。

東川小学校の前、ちょうど今の中心市街地、西4号交差点横に電車の駅があり、その駅の下には川が流れ、横に大きなポプラの木が2本立っていた。

小学校へ電車で通ったころ、今から50年ほど前の話であるが、「なんと大きな木か」と眺めていたものだ。町長に就任した年、この2本のポプラは不幸な運命をたどることになった。ポケットパークを整備するため邪魔になり、切らなければならぬという。老朽化しているのも事実であったが、悩んだ。町の100年を超える歴史とともに逞しく生きた証しであり、人々の心に残っているシ

ンボルだからである。

迷った末、樹医に診断してもらい、「内部が空洞で危険」との診断で切ることにした。

切るべきだったか、切らざるべきだったか、数年間後悔した。その後の町づくりにおいて、樹木は残すように心掛けていく。東町1丁目の歩道、東川小学校横の歩道には先人が残してきた木々が立ち、歩行者が木を避けて通っている。

ポプラを切った翌年だったと思うが、鼓童主宰の成田さんが「ポプラの根を彫った」と大きな彫刻を町へプレゼントしてくれた。作品は役場のロビーに展示している。神社にあった大木は、街中のポケットパークのベンチへと姿を変えている。意外と知られていないが、大切なものが形を変えてよみがえり、引き継がれることになったのだ。「家具は木の生きた歳月以上使えるものにしたいたい」とある家具職人は言った。

先人が大切にしてきた自然と文化は、人々の心を癒し、心の拠（よ）りどころとして歳月とともに町に生き続けている。これらの自然や文化的な遺産は残しておきたいものである。次世代の人々のために。

短歌

誕生日を祝う曾孫のファックスにつなく命の倅せ憶ふ
 古里の路辺に咲ける雑草も娘は懐かしと活けて帰行き
 たよりなく翔んでる蝶の仄白さくべないわたしの余白をうめて
 覚めてなお余韻残りし遠き日の思ひ出ほろほろ眼うらにあり
 盆過ぎて頼撫でる風にさそわれ桔梗ひと枝手折りて来たり
 ひたむきな幼の力見るように夏空けりあく竿のジープン
 亡夫に似し息子の背に添いて合掌す墓に参りて心澄みゆく
 雨の日の多きこの夏過ぎゆくも稲穂は日々に俯いてきぬ
 至らざる事のみ多く過ぎし日よ真夜にめざめて雨の音きく

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

俳句

手に汲めば珠と煌く秋の水
 月光や天窓越しに宇宙見ゆ
 湧く水はまちの誇りや水澄めり
 手造りのカヌー水尾引く秋の水
 掌に秋水浄めて呑みほせり
 亡母の味活きてる味噌汁秋の水
 水澄みてアイヌ文化の再思考
 馬の目は青く澄みたり水の秋
 水澄みて過疎地まるごと美しく
 十六夜の月と我とが送る友
 一服の苦き葉に秋の水
 月昇る旧街道の道標
 廻る庭かたふれ臥すや露の萩

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
 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

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)。



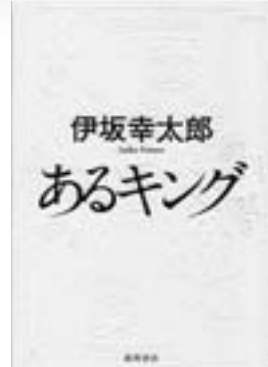
WALL·E
(アニメ DVD)
ウォルトディズニースタジオ

700年もの間、たったひとりでごみ処理を続けているロボット・ウォリーの夢は、いつかだれかと手をつなぐこと。ある日、突然現れた真っ白に輝くロボット・イブに一目ぼれしてしまったウォリーが、大切な宝物の植物を見せると思いがけない事態が! イブは植物を体内に取り込み、宇宙船に回収されてしまう。(98分間)



おつきみどろぼう(絵本)
作/ねぎしれいこ 絵/花之内雅吉

おばあさんが、おつきみだんごを作ってお供えします。十五夜のおだんごは、だれでもこっそりこっそり、食べていいんですって。「こっそり こっそり おつきみどろぼう」と、おばあさんも、ねずみやたぬきのお家のおだんごをこっそり食べました。でも、おおかみの家にはすすきしか飾られていなくて…。



あるキング(一般書)
著/伊坂幸太郎 刊/徳間書店

天才が同時代、同空間に存在する時、周りの人間になにをもたらずのか? ある野球チームの熱烈なファンである両親から、チームに入団し、優勝に導くことを生まれた時から運命づけられた山田王求。期待以上に王求の才能が飛び抜けていると知った両親は、異常ともいえる情熱を注ぐ。すべては「王」になるために。

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。

「また来年」の旅立ち

大雪山の夏が始まる直前、南から姿を見せる鳥たちがいます。「夏鳥」と呼ばれる彼らは大雪山で巣作り、子育てをし、夏の終わりにそれぞれの越冬地へ旅立ちます。

姿見の池周辺で見つけやすい「ノゴマ」も夏鳥です。

日本では北海道の高山や草原でのみ夏を過ごすようです。越冬地は東南アジアや南西諸島の一部と見られ、国内の他の場所は渡りの際に通過するだけです。そのため多くのバードウォッチャーが「北海道で遭いたい鳥」の上位に数えます。

なぜノゴマは日本列島を縦断して渡りをするのでしょうか。東南アジアや本州の高原ではなく、海をいくつも越えた北海道まで飛ぶ理由はどこにあるのでしょうか。

鳥の季節移動については、1カ所のエサを食べ尽くさない意味があるとか、エサが豊富で外敵が少ない場所で子育てをするためといわれていますが、多くは謎のままです。どんな利点があっても、体の小さな鳥にとっては命がけの旅です。移動中の死亡も

多いと考えられます。ノゴマと話せるなら、どうしてなのか聞いてみたい、と思っています。「人間も山に登ったり、旅に出たりするでしょう」と言われてしまうかもしれませんが…。

大雪山でノゴマに出遭えるのは、残雪期の6月から緑が濃くなる8月まで。9月に入ると、ほとんど姿を見かけなくなります。10月には本州での目撃があるようですから、今ごろはどこか旅の空の下でしょうか。

夏鳥たちが去った山は、紅葉の季節です。一瞬の賑わいと雪の気配の中を歩くと、夏に聞いた歌声を思い出します。これから始まる冬に心が重くなることもあります。彼らが来年もまた帰って来ることは、とてもうれしい約束に思えます。

ところでノゴマは、大雪山に滞在する前後には、東川町内も通っているのではないかと考えています。5月に第三小学校の近くで見かけたことがあります。

仕事上、つい「大雪の大自然」ばかりに目がいてしまいがちですが、渡り鳥の目線で考えると、「身近な自然」が大雪山につながる道になっているのかもしれない。

文、イラストとも:旭岳ビジターセンター 田上 千尋



◀スズメより少し大きい。オスは喉(のど)の朱色がよく目立ち、繁殖期は低木の枝などでさえずる。メスは茂みの中が多く姿を見ることは少ない。



Hi from Kori

姉妹都市交流提携20周年を記念してカナダ・キャンモア町から英語活動教育指導員として来町したコーリー・チュウイーさんのホットなコラム。

Higashikawa Newspaper

I woke up late Sunday morning to over-happy noisy birds and the ambition to leisurely hike up Mt. Asahidake.

I was greeted at the base of the gondola by the polite trampling of 'hardcore' Japanese hikers with gear I have only seen in Mt. Everest videos. I felt extremely unprepared for my adventure, but was excited for my first mountain experience in Japan.

The curious volcano greeted me with puffs of angry steam and the beautiful landscapes of random lakes, snow and miniature mountain flowers peaked through the clouds.

The 2 hour, 2291m ascent consisted of a rainbow of volcanic rocks. There were layers of cerulean blue, egg yoke yellow and coral pink igneous rocks that turned into stones as black as a shoulder after Mikoshi!

The exhilaration from the summit was quickly scared away by piles of volcanic sand that found a new home in my shoes during the descent. The real adventure began when I didn't have enough money for the gondola down. After a few false attempts, I finally found the poorly marked path to the bottom.

Although the path was scary at times, some of the views were spectacular! I arrived at the bottom of the mountain just in time to see a beautiful sunset. An amazing day in Japan!



東川新聞

日曜日の朝、驚喜する鳥の鳴き声で目覚め、ゆっくり旭岳に登ろうと思いました。

そしてロープウェー乗り場に行ってみると、エベレスト登山のビデオでしか見ないような登山用具で身を固めた「ハードコア」で礼儀正しい日本人ハイカーの足音に出迎えられました。自分の冒険に急に自信がなくなりましたが、それでも日本で初の登山体験にわくわくしました。

出合ったのは怒りの蒸気をあげる不思議な火山、雲間に点在する湖と雪、そして小さな高山植物の美しい景色です。2時間に及ぶ2,291メートルの登りは、虹色に変わる火山岩との出会いです。緑を帯びた鮮やかな青色、黄身のような黄色、珊瑚のようなピンク色の火成岩、そして（東川神社の秋祭り祭典で）御みこしを担いだ後に黒ずんでしまった私の肩ほど黒い岩。

頂上に着いた喜びもつかの間、下りは靴に入る火山性の砂がこわい。でも本当の意味での冒険が始まったのは、下りのロープウェー代がない、と分かったときのことです。何度か迷いながら、おぼろげな道をたどって下山しました。

下りは何力所か怖いところもありましたが、景色が本当に素晴らしかった。

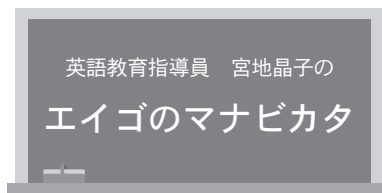
下まで降りたとき、ちょうど美しい日没を迎えられ、日本での素晴らしい一日となりました。

(訳：宮地晶子)

【ちょっと豆知識】

今回のコーリーさんのエッセイには、3つの色の名前が出てきました。色にもいろんな呼び方があるようですね。そういえば、以前は色鉛筆に「肌色」というのがありました。でも肌の色が違う人種が混在する社会では、「肌色って誰の?」と問題になって、各社は「ライトオレンジ(うすだいたい)」や「ペールオレンジ」と呼び方を変えました。アメリカ人なら誰もが知っているCrayola(クレヨラ)社。このクレヨンにも「flesh color」という色がありました。(fleshとは肉体という意味)。これも問題になり「peach(ピーチ)」に変わりました。

「ご自分のお子さんにどれくらい熱意をもって接していますか。私事ですが、勉強に部活動に、と忙しくなったわが子を見て、夏休み前に「どうやって休みを過ごさせようか」と迷いました。「長期休業こそ良書の一冊も読んでほしい。でもこんな時こそそのんびり」とも思う。そんなときテレビですごくいお母さんを見ました。その人は3児の母。息子2人を京都大学、1人を東京大学に入れました。そして今はそれぞれが医者、弁護士、大学院生だそうです。「自分は国立大学に進学させてもらえたので、子供にも同じようにしてやらなければ親に申し訳ない。でも夫はサラリーマンで自分



第64回 才能の出し惜しみ!?

は専業主婦。塾に行かせる余裕はない」。そこで、彼女は子供が宿題をする時は毎日側にいて、洗濯物をたたんだりしながら子供の勉強に目を配りました。感心するのは「先生の批判はしない」「先生の足りないところは自分が補う」と決めていたところですが(すごい!)。なにより驚いたのは、まじめにやらない息子に「才能の出し惜しみをするな!」と言って町内中を追いかけまわした、というところ。とにかくこの言葉にはガツンと殴られたような気がしました。いわく「子供は勉強を苦手だと思いつつも、そのほうが楽だから」。いやあ、これは本当に目からウロコでした。「やればできる」のに「やらない子」は、そのほうが楽だったからか。ああ。もつたない。「才能の出し惜しみをするな!」。これ、家で使ってみませんか。もっともこちらも疲れていると、つい「ゲームしてくれるほうが静かだいい」なんて思ったりする。これはこれで「愛情の出し惜しみ」(?)。



第4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。

日本の茶道に興味津々

旅行前の顔合わせの席で、お茶も紹介してみましようか、という話になりました。「ついでに日本伝統の和服も着てみせてあげよう」。話は盛り上がりました。

お茶の紹介とはいつでも、どの程度のことをやったらいいだろう

か、とちょっと考えました。「お道具類を送ったり、持っていったりするのも大変」と思い、今回はどこへでも持ち運びの出来る茶籠袋を1つ持っていくことにしました。「現地ではお湯を沸かしてもらっただけでいい」と…。

当日はわがほうのきれいだころが着物姿で勢ぞろいしました。

茶わん、茶杓(ちゃしゃく)、茶



▲柄杓を忘れたので、料理用おたまでお湯くみを代用(中央が筆者の佐崎さん)

筥(ちゃせん)、茶巾、棗(なつめ=抹茶を入れるために用いるうるし塗り木製容器)と、一式入った茶籠(旅持ちともいう)をお見せて「これでお湯さえあれば、どこでも、野原でもお茶を楽しむことが出来ますよ」と紹介しました。

お湯は文化鍋で用意してくれました。うっかり柄杓(ひしゃく)を持ち忘れたので、おたまで代用しまし

た。「シャカシャカ」と茶筥を振ってお茶をたてるのがおもしろらしく、皆さん机の前に集まって挑戦、奮闘されていました。

ところがどれほど上手に「シャカシャカ」とやっても、日本でのようにクリ

ーミーにあわ立ってくれないのです。「どうしてだろう?」。後に水の硬度の違いではないだろうかと気がきました。それでもルーイエナの皆さん、東川のきれいだころの皆さん、和気あいあい楽しんでくれたようです。

これからルーイエナでは建物を改造して日本記念博物館をつくる予定とか。茶室とまではいかなくとも、ぜひとも和室を作ってもらって、またの機会には掛け軸、風炉釜、水差しくらいは持って行って、茶の雰囲気



▲お茶をたてるお手前に挑戦

気を伝えたいものと思います。そして東川自慢の名水も持参して…。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

佐崎 光子さん



▲グラトキンス議長(町長)もなれない手つきで一服

第45回衆議院議員総選挙及び第21回最高裁判所裁判官 国民審査投票結果

衆議院議員総選挙及び最高裁判所裁判官国民審査が8月30日に行われました。
 衆議院議員総選挙小選挙区の投票率は、町内全体で前回（平成17年）を3.77%上回る77.10%となり、比例代表の投票率も前回は3.78%上回る77.09%となりました。
 同日行われた最高裁判所裁判官国民審査は、前回は3.13%上回る74.40%となりましたが、上川管内では依然として低い投票率という結果となりました。
 開票は即日開票で、午後9時から役場大会議室で行われ、同11時05分にすべての開票結果が出ました。各候補者等の得票結果は次のとおりです。
 このたびの選挙執行にあたり、ご多忙中にもかかわらず、投票管理者及び投票立会人等をお引き受けいただきました町民皆さまに心より厚くお礼申し上げます。

投票率 衆議院小選挙区選出議員選挙……………77.10%
衆議院比例代表選出議員選挙……………77.09%
最高裁判所裁判官国民審査……………74.40%
 ※小選挙区選出議員選挙及び比例代表選出議員選挙には、在外選挙分を含みます

衆議院小選挙区選出議員選挙 投票結果

区分	選挙当日の選挙人名簿登録者数	選挙当日の有権者数	投票者数	棄権者数	投票率	前回投票率
男	2,992人	2,990人	2,345人	645人	78.43%	74.66%
女	3,355人	3,351人	2,544人	807人	75.92%	72.13%
計	6,347人	6,341人	4,889人	1,452人	77.10%	73.33%

衆議院比例代表選出議員選挙 投票結果

区分	選挙当日の選挙人名簿登録者数	選挙当日の有権者数	投票者数	棄権者数	投票率	前回投票率
男	2,992人	2,990人	2,344人	646人	78.39%	74.64%
女	3,355人	3,351人	2,544人	807人	75.92%	72.10%
計	6,347人	6,341人	4,888人	1,453人	77.09%	73.31%

最高裁判所裁判官国民審査 投票結果

区分	選挙当日の選挙人名簿登録者数	選挙当日の有権者数	投票者数	棄権者数	投票率	前回投票率
男	2,989人	2,987人	2,257人	730人	75.56%	72.19%
女	3,351人	3,346人	2,455人	891人	73.37%	70.45%
計	6,340人	6,333人	4,712人	1,621人	74.40%	71.27%

衆議院議員総選挙 候補者別得票数

【小選挙区】

候補者氏名 (届出番号順)	党派	東川町開票区 得票数	北海道第6区 得票数
ささき 隆 博	民 主 党	2,681票	175,879票
おぎう 和 敏	日 本 共 産 党	320票	17,884票
武田 しんいち		76票	3,554票
今 津 ひろし	自 由 民 主 党	1,747票	119,964票

【比 例】

名簿届出政党等名 (届出番号順)	東川町開票区 得票数	上川支庁計 (町 村)	全道計
幸 福 実 現 党	36票	450票	20,276票
公 明 党	459票	5,738票	354,886票
新 党 大 地	449票	6,866票	433,122票
自 由 民 主 党	1,137票	17,744票	805,895票
日 本 共 産 党	393票	3,359票	241,345票
新 党 本 質	7票	124票	7,399票
社 会 民 主 党	206票	2,073票	113,562票
民 主 党	2,037票	25,839票	1,348,318票

最高裁判所裁判官国民審査 開票結果

氏 名 (告 示 順)	罷免を可とする投票	罷免を可としない投票	記載無効	計
櫻 井 龍 子	393票	4,188票	0票	4,580票
竹 内 行 夫	423票	4,157票	0票	4,580票
涌 井 紀 夫	445票	4,135票	0票	4,580票
田 原 睦 夫	386票	4,194票	0票	4,580票
金 築 誠 志	397票	4,183票	0票	4,580票
那 須 弘 平	423票	4,157票	0票	4,580票
竹 崎 博 允	385票	4,195票	0票	4,580票
近 藤 崇 晴	361票	4,219票	0票	4,580票
宮 川 光 治	343票	4,237票	0票	4,580票

国民健康保険加入者の方へ 「出産育児一時金」の額が増額になりました

▶金額の引き上げ

10月1日以降の出産に対して、「出産育児一時金」が38万円から42万円に変わりました（4万円の引き上げ）。

▶「直接支払制度」の開始（支払い方法の変更）

分娩（ぶんべん）機関から請求される出産費用は、これまで原則として出産後、申請に基づき被保険者の方へ支給していましたが（事前申請は除く）、今後は大雪地区広域連合から出産された分娩機関へ42万円の範囲内で直接支払うよう変更になりました。出産前に多額の現金等を準備しておく必要がなくなりました。

※出産費用を42万円以上請求される場合、42万円までが直接支払いの対象です。42万円を超える部分は、分娩機関の窓口で被保険者の方が直接お支払い願います。

※出産費用が42万円未満で収まる場合は、差額分を後日被保険者の方に支給します。出産にかかった費用が分かるもの（請求書など）、印鑑、振り込み先の確認が出来る銀行預金通帳などをご持参の上、役場の国民健康保険担当窓口で申請してください（お振り込みまでに2~3カ月間必要です）。

※「直接支払制度」の利用は、出産予定の分娩機関へ申請が必要です。希望されない場合は、従来通りの支給（出産後の申請に基づき支給）も可能です（お振り込みまでに2~3カ月間必要です）。

お問い合わせは国民健康保険対策室 ☎82-3697（内線562、563）

人事異動のお知らせ

東川町（10月1日）

産業振興課主幹兼商工観光振興

室長（産業振興課農林振興室長）

片山孝司▽住民福祉課主幹兼社会

福祉室長兼高齢者・障がい者支援

室長（住民福祉課社会福祉室長兼

高齢者・障がい者支援室長）杉山

昌次▽企画総務課総務室長（町教

育委員会幼児センター事務長）大

野勝治▽写真の町課写真の町推進

室長（産業振興課商工観光振興室

長）三島光博▽税務課税務室長

（株式会社東川振興公社統括部長）

本多大樹▽産業振興課農林振興室

長（税務課税務室長）菊地伸

【派遣】

大雪地区広域連合⇨東川町企画

総務課主幹（東川町企画総務課総

務室長）岡沢毅▽株式会社東川振

興公社⇨東川町企画総務課副主幹

（写真の町課写真の町推進室長）

高平明文

東川町教育委員会（10月1日）

幼児センター事務長（大雪地区

広域連合介護保険対策室長）千田
浩一朗

【転出】

東川町企画総務課総務室長（幼

児センター事務長）大野勝治

大雪地区広域連合（10月1日）

大雪地区広域連合主幹兼介護保

険対策室長（東川町企画総務課主

幹）岡沢毅

【転出】

東川町教育委員会幼児センター

事務長（大雪地区広域連合介護保

険対策室長）千田浩一朗

株式会社東川振興公社

（10月1日）

統括部長⇨東川町企画総務課副

主幹（東川町写真の町課写真の町

推進室長）高平明文

【派遣を解く】

東川町税務課税務室長（株式会

社東川振興公社統括部長）本多大

樹

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

10月の行事

- 9日 町議会平成20年度一般会計他決算審査特別委員会(前9時半、役場大会議室)
地域福祉講演会(後4時、農村環境改善センター)
- 16日 東川消費者協会設立30周年記念式典、祝賀会(前10時、農村環境改善センター)
第17回農業委員会総会(前9時、役場)
- 18日 第一自治振興会敬老会(前10時半、第一小体育館)
- 25日 プライスの森植樹祭(前10時、東川町3号北6線)
- 31日 第33回東川町社会福祉大会(前9時、農村環境改善センター)

人のうごき 8月16日～9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

生まれた子	父	母	行政区
きた北	まひろ 菜紘	雅仁	西町3丁目
こぼやし	れいじ 滯士	圭祐	8区
まつした	みか花 美花	直幸	東町2丁目
もりやま	れん 蓮	守	1区
ししど	かん菜 亮一	裕美恵	北町2丁目

人口・世帯数 8月末日現在

人口	7,795人 (前月比+14人)
男	3,714人 (前月比+6人)
女	4,081人 (前月比+8人)
世帯数	3,203戸 (前月比+7戸)
出生	5人
死亡	2人
転入	28人
転出	17人

税務課から

お問い合わせは税務室 ☎82-2111 (内線127、128)

固定資産税は異動申告が必要ですよ

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、21年中に家屋の新築、増築、取り壊しがあった場合など、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21年1月1日から同年12月31日までに完成増築、取り壊し(予定)の家屋(建築確認申請等提出済みの

家屋、既に登記済みの家屋等を除きます)

申告方法

10月1日付けで各行政区に調査を依頼しています。所定の用紙に記入の上、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、役場窓口にて直接申告してください。

申告期限

11月6日(金)

その他

車庫や物置であっても10平方メートル以上の床面積であれば固定資産の対象です(壁のないカーポート等は対象外)

住宅用地の異動申告

住宅用地は税負担軽減の特例措置等があります。21年中に異動があった場合は、平成22年1月未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

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

休日、夜間の税納付相談窓口開設

町税、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料、公営住宅使用料、下水道使用料、保育料などを納期限までに納付できなかった方を対象に、休日、夜間の納付相談窓口を開設します。ぜひご利用ください。

町税、各種使用料等を納期限内に納付できないケースが増えています。

厳しい状況の中で生活費を節約して納付して下さる方、納付計画を立てて毎月決まった額を納入して下さる方もいます。

残念ながら納付相談や納付がない場合、財産調査を実施し、財産がある場合は滞納処分(給料、銀行預金などの差し押さえ、不動産

の強制執行など)を行う場合があります。

動産の公売など)を行うこともありますので、ご留意願います。

日時

10月25日(日) 午前9時～午後5時、10月26日(月) 午後5時15分～同8時

場所

役場庁舎1階税務課(4番窓口)

住民福祉課から

「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」ことが大事です。身近な材料を使って調理実習教室を開きます。健康の大切さを考えましょう。バランス、味付けなど確かめ、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ができます)。

対象 町民の方どなたでも

日時 10月14日(水) 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「食事と体の結びつき」と調理実習、試食(希望者は体脂肪測定も出来ます)

持ち物

筆記用具、エプロン、三角巾(食材費の一部100円自己負担)

申し込み・お問い合わせ

保健指導室 ☎82-2111 (内線505)



子育て応援特別手当(21年度版)を支給します

幼児教育期(小学校就学前3年間)の子育て負担を軽減するため、生年月日が平成15年4月2日から同18年4月1日生まれまでの子供を養育している世帯の世帯主に対し、該当する子1人につき3万6千円を支給することになりました(本年度限り)。

▼申請 対象と思われる世帯主の方に、12月中旬ごろを目途に文書で案内を送付する予定です(10月1日の基準日現在、「支給対象となる子」の属する世帯の世帯主が対象)。

▼配偶者からの暴力被害を受けている方へ 21年度版の子育て応援特別手当は、厚生労働省から全国一律の方法でDV(家庭内暴力)被害者に対する対応策が示されています。

諸事情でどうしても住民登録を変更できない場合には、10月1日から同月30日までの間に、現在お住まいの市町村に「子育て応援特別手当事前申請書」を提出してください。同手当を受給できます。

現在お住まいの住所等、事前申請書に記入された情報は、住民登録をされている市町村へは知らされません。

子育て応援特別手当(21年度版)は、事前申請書を提出した市町村 hippo/supponet/ または社会福祉室 ☎82-2111 (内線503)

国民年金裁定請求について

老齢基礎年金は、20歳以上60歳までの間に25年間(300月)以上の資格期間を満たした方が、65歳になると受給できる公的年金です。しかし、条件がそろえば自動的に支給されるものではありません。必要な書類を本人が提出して「裁定請求」という手続きを行い、それが認められて初めて支給されます。

▼裁定請求書の事前送付

裁定請求漏れを防ぐため、社会保険庁は25年間以上の加入期間があつて老齢基礎年金等の受給年齢(老齢基礎年金では65歳)を迎える方を対象に、受給年齢になる3カ月前に年金加入記録等をあらかじめ印字した「裁定請求書」などの書類を事前に送付しています(平成17年10月から)。

裁定請求書を受け取った方は、印字された内容を確認し、漏れなどがあった場合は訂正して、裁定請求書に必要な添付書類をそろえて、指定された場所(国民年金第1号被保険者は役場住民福祉課、国民年金第1号被保険者以外は旭川社会保険事務所)で手続きをします。

ではなく、住民登録されている市区町村から支給されることになり、必要な書類は、市町村窓口のほか、厚生労働省ホームページで入手できます。

<http://www.nhlw.go.jp/>
お問い合わせは社会福祉室 ☎82-2111 (内線503)

「子供を預けたい」預かります」急病、急用に対応サービス

「子供が急病」「子供が熱を出した」「急な残業で帰宅が遅くなる」「突発的な出張で帰宅できない」など、突発的な急用時、お子さんを一時的に預けることが出来るサービスがあるのをご存知ですか?

旭川NPOサポートセンターが運営する「上川中部こども緊急さぼねっと」といいます。子供を預けたい利用者、子供を預かるスタッフ会員双方でつくる会員制のシステムです。

このサービスは旭川市と東川町など近隣7町共同で実施しています。いずれも事前登録が必要です。

▼援助の内容
○子供の急病などで保育所に預けられないときの預かり
○保護者が急な仕事などで子供に対応できなくなったときの保育所への送迎や一時預かり
○保護者の急な出張等の宿泊の預かり

※預かりは、スタッフ会員、利用会員の居宅で行います。子供の病気の状態によっては、預かれない場合もあります。

▼会員の登録

利用会員 町内に住んでいる就業者で、零歳から小学6年生までの子供がいる方。登録用紙は郵送で取り寄せることができます。

▼スタッフ会員

町内または旭川市など近隣市町に住んでいて、育児や保育に理解と熱意があり、子育てや子育て支援活動をしている方。研修を受けたい方。会員登録します。

▼利用時間と料金

「さぼねっと」利用会員は利用料金のほか、預かりを引き受けるスタッフ会員への交通費実費等を負担します。登録料や会費は掛かりません。

預かり ①1時間千円(午前7時半〜午後6時) ②1時間千200円(午後6時〜同11時)

宿泊 ①3歳未満1万2千円 ②3歳以上1万円(保育所や学童保育の終了時から登園、登校時まで)

お問い合わせ 旭川NPOサポートセンター ☎26-7777-1 (旭川市2条通8丁目2条ビル3階)
<http://potato3.hokkai.net/~asa>

都市建設課			
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。			
入札日	工事名等	請け負業者	請け負価格(税込み、円)
8月25日	旭岳ピュアセンター外部改修工事	㈱小岩組	33,600,000
	診療所内部改修工事	㈱谷地建設	2,415,000
	防火水槽(2工区)設置工事	㈱小岩組	11,550,000
	大雪遊水公園水土木道等塗装工事	㈱タダノ	1,491,000
9月10日	旭岳温泉ピュアセンター内部改修工事	㈱小岩組	10,500,000
	多目的広場整備工事	㈱藤田組	41,160,000
	東川第3小学校屋外遊具整備工事	藤田建設工業㈱	3,622,500
	第3地区地域センター外構(進入道路)整備工事	松井組工建㈱	5,932,500
	東川第2、第3小学校体育館暖房機設置工事	ヤマサ暖房機器㈱	2,782,500

一方、25年間の加入期間に満たない方は、事前に裁定請求書を送付されません。代わりに年金受給年齢になる3カ月前に、社会保険庁から「年金に関するお知らせ」という注意喚起するためのものが送付されます。この時、加入期間が25年間に満たない場合でも裁定請求の手続きをあきらめないでください。

▼カラ期間

公的年金には「カラ期間」制度が設けられています。毎月の年金保険料を払っていない期間であっても資格期間として認められる期間のことです。ただし保険料の支払いはしていないので受け取る年金額には反映されません。

老齢基礎年金は「カラ期間」と(国民年金)保険料支払済期間を合わせた期間が25年以上あれば資格期間を満たし、国民年金を受給できます。

主なカラ期間は次の4つの期間のうち、1961(昭和36)年4月以後、20歳以上60歳未満の期間です。

- ①厚生年金等の加入者の扶養配偶者であった昭和61年3月以前の期間
- ②1991(平成3)年3月以前の学生であった期間
- ③海外在住の期間(昭和61年3月

以前の任意加入できなかった期間を含む)
④昭和61年3月以前の期間であつて、厚生年金保険、船員保険から脱退手当金を受けた期間(昭和61年4月以後に国民年金の加入期間がある場合)
これらの期間があると思われる方は、年金の受給権に結びつくこともあります。ご相談ください。

「幸福な在宅生活を講演会の開催

幸福な在宅生活をテーマにした講演会を開きます。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 10月9日(金)午後4時
場所 農村環境改善センター
講演 「長い人生より幸せな人生を」
講師 北大医療システム学分野 教授、前沢政次氏

参加費 無料
お問い合わせ 高齢者・障がい者支援室(内線502)

樽型ランタナーを購入しました
地域活性化課
中央自治振興会(小林幸夫会長)

はこのほど、沿道の花苗植栽用に樽型ランタナー120台を購入しました。

全国自治宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティー活動の一環として、(財)自治総合センター(東京)の助成を受けました。

給食調理員(臨時職員)の募集

教育委員会生涯学習課
小、中学校の給食調理員を募集します。ご希望の方は10月30日(金)までにお申し込みください。
採用 給食調理員(若干名)
資格 町内在住者で調理師の資格取得者(将来、調理師資格取得意欲者を含む)、要普通自動車運転免許

採用日 12月1日(火)
賃金 日額5千700円(町臨時職員賃金規定による)

勤務 週5日間(午前8時15分から午後4時までの間の7時間勤務、月々金曜日、休校日は除く、1カ月14日間以内)
提出書類 履歴書、調理師資格証の写し(お持ちの方)
その他 面接は、申し込み者その後日連絡

申し込み・お問い合わせ 教育推進室 ☎82-2111 (内線582)

北海道メデイカルミュージアム開催のご案内

旭川医科大学の遠隔医療センターと役場を結んで、専門医との直接対話型講演会を開きます。今回のテーマはこれから大流行が心配される新型インフルエンザについて。会場の都合で参加者数に限りがあります。お早めにお申し込みください。

同センターでは、遠隔地を結ぶ双方向の通信会議形式インターネット講演会を年に数回開いています。

と き 10月6日(火)午後2時~同3時
と こ 役場1階第1会議室
テ マ 「新型H1N1インフルエンザ一知ることがかからない対策」
講 師 旭川医科大学病院呼吸器センター、大崎能伸教授
対 象 一般住民、自治体関係者、教育関係者など
定 員 20人(先着順)
締 切 10月5日(月)(当日午前中まで、定員になり次第締め切り)
お 問 い 合 わ せ 住民福祉課保健指導室 ☎82-2111 (内線504)

子育て支援センターから

申し込み・お問い合わせは、いずれも地域子育て支援センター ☎82-5100

「よちよち教室」を開きます

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、お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象 零歳児のお子さんとお母さん
日時 10月9日(金) 午前10時～正午

内容 子ども富貴堂店長、福田洋子さんを囲んで「赤ちゃんと絵本」交流会を予定。赤ちゃんと絵本、親子遊び、小麦粉粘土遊び

場所 幼児センタープレイルーム
募集 15組程度(要予約)

料理教室「スパイス使ってカレーパーティー」の開催

旬の食材を使用して簡単に作れる料理教室。

日時 10月15日(木) 午前10時～正午
対象 子育て中の方(保護者)
内容 「スパイスをうまく使ってカレーパーティーを開きましょう

親子音楽リズムの開催

一緒に歌って踊って、とても楽しい講座です。ご一緒にご参加ください。

親子音楽あそび

日時 10月30日(金) 午前10時～同11時半
対象 家庭の親子
内容 親子音楽あそび
講師 元カワイ音楽教室講師 大泉千晶さん

紅葉狩りの駐車は渋滞緩和協力金にご協力

天人峡・旭岳地区自動車利用適正化等対策連絡協議会
紅葉時期の9月中旬から10月にかけて天人峡、旭岳両温泉地区では、両地区で駐車スペースを利用される方に「渋滞緩和協力金」(1台につき300円)の拠出ご協力をお願いしています。

10月10、11、12の3日間、天人峡温泉地区3カ所の一般車両用公共駐車場に駐車いただく場合、協力金のご負担をお願いします。期間中、公共駐車場では終日(午前8時から午後5時)交通整理

講師 川邊淳子(道教育大旭川校)
場所 保健センター調理室(託児は保健センター集団健診室)
持ち物 エプロン、三角巾、手ぶ

材料費 600円程度(当日講師に支払います)
募集 15組程度(要予約、託児室準備の都合上9日締め切り)

きたオル、筆記用具
センターまつり「親子であそばんかい」
センターを開放してお祭りをします。絵本作家、堀川真さん(旭川在住)を招き、楽しい工作コ

ナームも予定しています。
対象 町内の親子(乳幼児から小学校低学年まで)
日時 10月25日(日) 午前10時～正午

旭川厚生病院、旭川がん検診センターの特定健診、がん検診

お問い合わせは保健指導室 ☎82-2111 (内線504、505、506)

健診機関	旭川厚生病院	旭川がん検診センター
日時	11月19日(木)～20日(金)、24日(火)	11月12日(木)、12月10日(木)
会場	保健福祉センター	旭川がん検診センター(保健福祉センターよりバスで送迎します)
時間	午前7時～同9時(30分ごとに受け付けます)	午前7時50分までに保健福祉センターへ集合
申し込み	11月5日(木)まで	希望日の2週間前まで
申込方法	広報と一緒に配布される申込書に記入し、保健指導室まで(要予約)	
対象者	<特定健診> 特定健診受診券をお持ちの ①30歳から74歳までの町民で国民健康保険加入者(特定健診受診券は5月に大雪地区広域連合から配布しています) ②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険の被保険者(厚生病院、がん検診センターの健診を受けられるか、事業主などにお問い合わせください) <がん検診> 30歳以上の町民(平成22年3月31日での年齢です) ※子宮がん検診は20歳以上の女性の町民	
検査項目	<特定健診> 身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、医師診察、心電図検査 ※各医療保険によって検査項目、料金が異なります(国民健康保険加入者は旭川厚生病院736円、旭川がん検診センター873円) <がん検診> 胃がん…胃バリウム検査(1,500円) 大腸がん…便の潜血検査(700円) 肺がん…胸部レントゲン検査(500円) 乳がん…視触診・マンモグラフィ(50歳未満1,900円、50歳以上1,600円) 子宮頸(けい)がん…頸部細胞診(1,500円) 超音波検査(500円) 子宮体部…必用な方のみ(700円) ※、旭川厚生病院は胃、大腸、肺がん検診のみ実施します。 ※乳がん、子宮がん検診は、旭川がん検診センターです。	
その他	○特定健診を受診される方は、健診当日特定健診受診券、健康保険証、健診料金が必要になります。 ○農協正組合員・商工会会員とその家族の方は、がん検診の自己負担額に対し後日助成があります。申し込み時にお申し出ください。	

職員を配置し、交通整理と駐車誘導を実施します。お越しの際には係員の指示にご協力をお願いいたします。

観察が楽しくなる初心者のためのバードウォッチング講座

旭岳ファンクラブ(鶴岡恒男代表)は、初心者のためのバードウォッチング講座「身近な野鳥に親しもう」を開きます。お気軽にご参加ください。

旭岳ファンクラブでは新入会員も募集しています。どなたでも入会できます。
日時 10月27日(火) 午後7時から

農村環境改善センター

講師 山岳ネイチャーガイドセンター たいえぞっこ代表、柳田和美さん
参加費 500円(事前申し込み不要、当日会場で支払)

お問い合わせ 旭岳ビジターセンター
〒1, 田上さん ☎97-2153
Fax 山楽舎 BEAR ☎82-5803、
e-mail asahidekafan@yahoo.co.jp

ポリオ予防接種のお知らせ

下記の日程でポリオ予防接種を行います。お子さんの体調の良い時に受けましょう。お問い合わせは保健指導室 ☎82-2111 (内線504、505、506)

日程	10月6日(火)～9日(金)
受付時間	13:00～16:30
会場	町立診療所
対象者	生後3～90カ月の乳幼児
他の予防接種との接種間隔	三種混合、インフルエンザ ↓ 6日間以上あける ↓ 麻しん・風しん混合 BCG、ポリオ ↓ 27日間以上あける

※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。

季節性インフルエンザ予防接種の実施

接種費用を補助し、次のとおり季節性インフルエンザ予防接種を実施します(この予防接種は、新型インフルエンザには効きません)。本年度はワクチンの確保が困難なため、対象者の年齢によって接種開始日が異なります。ワクチンがなくなり次第接種を中止します。お問い合わせは保健指導室 ☎82-2111 (内線504、505、506)

接種期間	10月1日(木)～毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後4時半まで	11月2日(月)～毎週月曜日～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後4時半まで
対象者	①65歳以上の町民(65歳になる誕生日から接種できます) ②60歳～65歳未満の町民で、心臓やじん臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(医師の診断書または身体障害者手帳など障害の程度1級が確認できるものをご持参ください) ③18歳以下の町民(高校3年生に相当する年齢の方、要保護者同伴)	④19歳～64歳までの町民
接種費用	500円 ※13歳未満の方は2回目の接種費用も補助対象です	1,000円
実施機関	町立診療所 ☎82-2101	
持ち物	健康保険証、運転免許証など身分証明できるもの	
その他	接種を希望される方は直接町立診療所にお越しください。生活保護受給者は接種費用が無料です	

佐藤社長 今年も町に寄付金



8月28日、(株)大和佐藤隆政社長 礼子さんと夫妻(東町3)が「日ごろの感謝を込めて」と今年も町に多額の現金を寄付しました。寄付金は写真の町ひがしかわ株主基金に繰り入れられました。

MOA美術館児童作品展の開催

東川児童作品展実行委員会(宮崎明美会長)は、町内の小学生から募集した作品展を開きます。応募作品の中から選んだ優秀作品は全国展に出展されます。日時 10月6日(火)から同月22日(木)まで

全町バレーボール大会の開催

東川町バレーボール協会 第23回全町バレーボール大会を

各種大会成績

【水泳】

◆第28回上川管内スポーツ少年団水泳交流大会(9月6日・富良野市中心街活性化センター「ふらっと」) ▼男子自由形(25歳)小学1年 ②袴田俊介(東川水泳スポーツ少年団) ▼同(同)2年 ①鷺見圭飛(同) ▼同背泳ぎ(同)3年 ①武田好生(同)③加藤航基(同)④山崎悠人(同) ▼同自由形(同)4年 ③三上航大(同) ▼同平泳ぎ(同)4年 ③三上航大(同) ▼女子背泳ぎ(同)2年 ⑥小坂彩華 ▼同自由形(50歳)5年 ②袴田悠梨子 ▼メドレー小学5年混合(10歳) ③武田好生、三上航大、鷺見圭飛、

【ミニバスケット】

◆第33回旭川地区夏期大会(8月29、30日・美瑛スポーツセンターほか) ▼女子(予選Fブロック) ①東川

【剣道】

◆第37回旭川神社祭典奉納少年

【青春キャッチ5・7・5】(平成20年度入選作品)

キャッチ賞「おかえり」とその一言のあたたかさ (小学校高学年の部：川上麗菜)

社協だより

温かい善意ありがとうございます 8月16日から9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。

- 《ご香典の返礼にかえて》 東神楽町 御崎 榮一様 南町2丁目 小西 信子様

今月のくらしの相談日 毎月第3木曜日午後1時から同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。 10月15日 稲井 孝子 (行政相談所併設)

公営住宅の入居者を募集します

Table with 2 columns: 受付期間, 受付場所, 募集戸数, お申し込みに必要なもの

●公営住宅

Table with 5 columns: 募集团地, 場所, 間取り・戸数・家賃, 建築年・構造・設備等, その他

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

その他 入居申し込み者または同居親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当する場合には、入居することはできません。 選考方法 公営住宅等入居者選考委員会を開催し入居者を決定します。

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 ○9月19日(土)~10月4日(日) ・二科会写真部北海道支部公募展 ・写真絵日記2009 ・吉岡均写真展



- 10月6日(火)~同月22日(木) ・MOA美術館児童画作品展 ・三軌会写真展 ○10月24日(土)~11月3日(火) ・第39回東川町民総合文化祭作品展

- 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

- 3. キトウシ物産センター 西5号北44番地 ☎82-2632 ○9月12日(土)~10月19日(月) ・渡辺信夫写真展「万物共生の大地」



武田好生君、山崎悠人君、藤巻倫太郎君、袴田悠梨子さん、藤巻憲次郎君(上段右から)、鷺見圭飛君、袴田俊介君、小坂彩華さん、藤田直樹君(下段右から)(藤巻倫は今大会出場棄権)



子育てチャンネル

「キラキラ瞳に魅せられて」

皆さん、こんにちは。

私は、東神楽町子ども発達支援センター「おひさま教室」で指導員をしています。

おひさま教室には、東川町と東神楽町の子どもたちが現在、約60人、お母さんと一緒に週1、2回のペースで通って来ています。

「ことが遅い」「行動が落ち着かない」「友だちとのトラブルが多い」など、身体運動面の発達、対人面の「どうして?」「困った!」「心配!」「もしかして...?」とさまざまな相談を受けます。そしてその度に、遊びを通して一人ひとりに合わせた指導を行っています。

そんな子どもたちとの毎日から、いくつかのエピソードを紹介いたします。

エピソード①

ある日、いつも元気いっばいのS君が静かに玄関を開けて入ってくる、「先生、ケンシユードうだった?」「もう行かないでね」と真剣なまなざしです。

前回研修で休んだ私。そのS君のひとことで、単純な私のハートはもうノックアウトされたのでした。

エピソード②

「ーちゃん」と初めて出会ったのは、約10年前。そしてーちゃんが小学校を卒業するのと同時に「おひさま教室を修了したのが、約6年前のこと。」

いつも自分の好きなことばかり要求し、反抗することも多かったーちゃんが「おひさま教室を修了するその日、たくさ

んの人たちの前で挨拶をして、見せた涙。

「ーちゃんは修了の意味がわかっているのだ。おひさま教室も大切な居場所のひとつだったんだなあ」と気付かされた私も一緒に涙...でした。

そのーちゃんと6年半ぶりに再会! 「あっ!なんか見たことある」と言ってくれました。少しでも覚えてくれて、ありがとうね!!

エピソード③

人一倍マイペースなY君は、自分の思うようにならないと必ず、「オカザフセンサー、ダイキライ!」と堂々と言い放ち、部屋を飛び出していく。

「名前、覚えていてくれた方がいいか...」と苦笑いするしかない私。「センサーはY君が大好きだよ!」。この思

い、届いているかな?

当たり前だけど、一人ひとりで違う子どもたち、そして子育てに奮闘しているお母さん。私たちは個性の強いお子さんたちと日々遊んでいます。そしてそんな子どもたち、お母さんと接しながら、逆に元気をもらっているのだなあ、と実感しています。

どのお子さんもキラキラした瞳でまっすぐの視線を向けてきます。そんなまなざしに出会うと、いつまでもそのキラキラを失わず、この町の大地で成長して欲しいと願わずにはいられません。

東神楽町子ども発達

支援センター指導員

岡澤 寿子



犯人は「肥満」「食べ過ぎ」「アルコール」 痛風に大敵、控えよう「干し魚」「大豆」「ビール」製品

「風が吹いただけで痛い」といわれる痛風。ちよつど暑さが続いていたころ、時折痛風発作を起こした方を見かけました。発作が起きると、足の関節などが激しい痛みとともにはれ上がり、動けなくなるほど。かつては「ぜいたく病」と言われていましたが、今は苦しんでいらつしやる方がずいぶん多いようです。予防する方法は簡単です。今月は痛風をテーマにお話しましょう。

血液中の尿酸濃度が上昇した状態を「高尿酸血症」といいます。

尿酸は、細胞の新陳代謝やエネルギーの代謝によって、細胞核に含まれている「プリン体」という物質から作られる老廃物です。

体内のプリン体は肝臓に集まり、分解、代謝されて尿酸が合成されます。私たちの体は細胞で出来ていますが、食べ物も細胞で出来ています。プリン体の多くは体内で合成されますが、食べ物にも含まれているので、食事をすることで外部からも体内に取り込まれます。

尿酸は、尿とともにやがて排せつされますが、体内で作られる尿酸の量が多過ぎる場合、あるいは尿酸を排せつする機能が低下すると、溶けきれない尿酸が血液にあふれ出し、関節などにたまって結晶化します。関節にたまった尿酸の結晶が何らかの刺激ではがれ落ちると炎症が起

こり、痛みが生じます。これが痛風の発作です（尿酸の結晶は針のようにとがっているので、刺されたような激痛が走ります）。

通常、血液中の尿酸濃度は5・0ミグ／デシリットル程度で、7・0ミグ／デシリットルを超えると体内で結晶化します。体内の尿酸量は約千200ミグ。このうち肝臓では1日当たり700ミグ作られ、毎日同量の700ミグ排せつされています（尿中に500ミグ、便中に200ミグ）。このバランスが崩れると尿酸濃度が上昇します。

その原因は①腎臓からの排せつが低下する尿酸排せつ低下型②肝臓で作られる量が増加する尿酸産生過剰型③両タイプ混合型の3タイプ。いずれの場合も「肥満」「食べ過ぎ」「アルコール摂取」「激しい運動」「ストレス」が犯人です。

予防と対策、尿酸を抑え、尿の排せつを促しましょう

プリン体を多く含む食べ物を習慣的にたくさん取っていると尿酸量が増えます。食事が多くなると必然的にプリン体摂取量も増えてしまいます。

発作を起こした方によると「大豆製品を取り過ぎた」「暑い時水分をあまりとらなかつた」というような時に発作を起した方が多いようです。またアルコール類の摂取は、体内の尿酸合成を促す作用、腎臓からの尿酸排せつを低下させてしまう作用があります。特にビールはプリン体が多いため適量が大切です。

加えて、肥満は大敵。肥満状態にあると、腎臓の尿酸排せつ機能が低下します。

予防、改善には食べ過ぎを見直し、適度な運動が必要。でも激しい無酸

素運動ではなく、ウォーキングなど呼吸をしながらの有酸素運動が適当です。

尿酸の排せつが増えて尿が酸性化すると、尿酸の結晶が尿にもれ出して尿管結石が起きます。予防には尿をアルカリ化する野菜、きのこ類、海藻の積極的な摂取が効果的です。尿酸の主要な排せつ経路は「腎臓↓尿」。水分を十分に摂取し、尿の量を確保しましょう。水分は「1日1・5〜2リットル」必要です。甘いジュースやアルコールではなく、お茶や普通の水をお勧めします。

通常発作が起きる方は「日常的に尿酸が高い」「これまでも発作を起こしたことがある」という場合が多いようです。発作が起きる前に予防しましょう。血液中の尿酸濃度を下げるには特定健診を受けましょう。

痛風に大敵 (プリン体を多く含む食物)	<ul style="list-style-type: none"> ●肉(特にレバーなど動物の内臓) ●魚(特にイワシ、アジ、カツオ) ●魚介の干物 ●大豆製品などのタンパク質 ●米 ●チーズ ●アルコール(特にビール)
尿管結石予防に効果的 (尿をアルカリ化する食品)	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜 ●きのこ類 ●のりなど海藻類

10月 October

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

【10月分】

- 1日(木) ~インフルエンザ予防接種(町立診療所)
 - 2日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)
 - 6日(火) ~9日(金)ポリオ予防接種(町立診療所)
 - 14日(水) 栄養教室 10:00~13:00
 - 19日(月) 子育て相談 **予約制**
 - 30日(金) 3歳児健診 12:45~13:15
- ※16日(金)のMR混合予防接種は、医師不在のためお休みします。
※会場は保健福祉センターです!

【11月分】

- 6日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 11日(水) 児童相談所巡回相談
- 12日(木) 旭川がん検診センター送迎検診
- 16日(月) 移動献血車来町
- 18日(水) 栄養教室
- 19日(木)・20日(金)・24日(火)
旭川厚生病院 特定健診、がん検診
- 25日(水) ノルディックウォーキング教室
- 26日(木) 元気っ子クッキング

<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>
- 2日(金)テーマ「落ち葉制作」……………10:00~11:30
 - 30日(金)テーマ「親子音楽リズム」……………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
- 5日・6日・7日・13日・14日・19日・20日・21日・26日・27日・28日

※会場は地域子育て支援センターです!

おいしい手料理

味覚の秋到来。おいしいものがいっぱい出そろった季節。カロリーの取り過ぎが気になるのもこの時期ですね。そんな時、大豆を使ってちょっとヘルシーな料理はいかが。

【おからコロッケ】

<材料> (4~5人分、12個くらい)

- おから…500g
- ジャガ芋 (男しゃく、キタアカリ系の品種) ……400g
- ぶたひき肉…100g
- 玉ネギ…小1個
- パン粉… } 適量
- 小麦粉… }
- 玉子…1個
- 塩… } 少々
- コショウ… }
- 揚げ油…適量



<作り方>

- ① 1つまみの塩を加えてジャガ芋をゆで、温かいうちにつぶしておく。
- ② 玉ネギをみじん切りし、塩、コショウを振りながらひき肉と合わせて炒める。
- ③ おからをフライパンで乾煎(からい)りする。
- ④ ①②③の材料を合わせ、好みの形にまとめる(完成写真はおむすび型になっています)。
- ⑤ 小麦粉、とき玉子、パン粉につけて、中火の揚げ油でゆっくりと揚げ、表面がきつね色になったら完成。

ジャガ芋を入れることで滑らかな食感が出ます。ひき肉はお好みで加減してもOKですが、少ない量でも十分に味を引き立たせてくれます。

<応用編>

- ① 具材がしっとりする程度牛乳を少々加えて皿の器に盛りつけ、溶けるチーズをまぶしてレンジで加熱すると、簡単グラタンに変身。
- ② 具材をやや細長いスティック状にしてブラックペッパーの味を効かせば、ビールにも最高のおつまみの一品に。

(食育指導士、宮崎 明美さん(宮崎とうふ店))

【食べて健康・豆知識】

おからは豆腐の製造工程で出来るスグレモノ。食物繊維が豊富です。コロッケなどの揚げ物は早く火が通り、おいしいので人気がある調理法。でも油を取り過ぎるのが難点。衣をつける前にちょっと気配りを。揚げ物は水分が多いと、水と油が交換されるため吸油率が高くなります。今回のようにおからを乾煎すると、水分がとんで吸油率を下げることになり、カロリーダウンにつながります。

豆腐とおからの比較(100g中)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維
木綿豆腐	72kcal	6.6g	4.2g	0.4g
おから	89kcal	4.8g	3.6g	0.7g

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)



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

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>