

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

- ▶「安全・安心でおいしい地下水サミット」いよいよ10日、東京開催
- ▶わくわく“農、感塾で新そば満喫！ 秋満腹！



# 11

2009 November  
No.673

## CONTENTS

「安全・安心でおいしい地下水サミット」—— 3  
いよいよ10日、東京開催

まち・タウン —— 4

- わくわく農、感塾で新そば満喫! 秋満腹!
- 30周年の東川消費者協会が記念式典
- びっくり! 町内に巨大トウモロコシ出現
- 薦田さん、町内初の書道10段名人に ほか

今、生き生きと —— 8

- No.27 渡邊 修良さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 —— 10

- 秋は何が一番 秋の夜の夢!?
- ◇短歌・俳句

大雪山の素顔 —— 11

- エゾクロテンの気持ち 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

Nico Nico ニコール —— 12

- NO.2 英語活動教育指導員 ニコール・ナイツリングさん
- エイゴノマナビカタ「名前」 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5回 カルニンシュ家を訪ねて 澤田祐子さん

くらし・ネットワーク —— 14

- 年末調整説明会を開きます
- 「ひがしかわ大写真展」の作品募集
- 住民登録をされていない方も成人式に参加できます
- 小集落内道路除雪支援交付金を受け付けます ほか

子育てチャンネル —— 22

- 「父」の子育て 幼児センター 多羽田尚樹さん

保健だより —— 23

- 新型インフルエンザワクチン接種の心得

おいしい手料理 —— 24

- 「特製だれで湯豆腐」 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

ひがしかわ  
Public relations brochure of Higashikawa

11

2009 November  
No.673



第4回ひがしかわ大写真展 町民一般部門  
佳作

「秋の日暮」

和田 稔さん撮影

「町の風 雑記抄」は休載します

## 豊かな環境水を守る

# 「安全・安心でおいしい地下水サミット」は10日、東京開催

地下水を積極的に活用している全国の市町村が集まって「安全・安心でおいしい地下水サミット」がいよいよ今月10日、東京グリーンパレス(千代田区二番町)を会場に開かれます。初めてのサミットに参加するのは全国12市町村。豊かな水に恵まれた町から提案できることは? 安全な環境水を守り、水の大切さ、安全で豊かな水の価値、大切な自然環境の価値を全国に発信します。

本町と福島県双葉郡川内村(遠藤雄幸村長)、熊本県上益城郡嘉島町(荒木泰臣町長)の3町村が呼びかけ自治体となり、地下水を利用して各地の市町村に参加を呼びかけて開催が実現しました。

農業用水など、日常的に使用している自然環境の水「環境水」を安全、衛生的に守っていくため、地下水保全対策を積極的に進めることなどを話し合う予定です。

## 「井戸の日」宣言へ

当日は呼びかけ3町村のほか、秋田県仙北郡美郷町(松田知己町長)、福島県東白川郡鮫川村(大樂勝弘村長)、同県石川郡平田村(澤村和明村長)、同県田村郡小野町(宍戸良三町長)、同県双葉郡葛尾村(松本允秀村長)、同県石川郡古殿町(岡部光徳町長)、千葉県山武郡柴山町(相川勝重町長)、愛媛県西条市(伊藤宏太郎市長)、熊本県下益城郡美里町(長嶺興也町長)以上順不同の首長、関係者ら約200人が出席する予定です。

サミットでは、初会議の開催日となるこの日(11月10日)を「井戸の日」として制定することを予定。「安全・安心でおいしい地下水連絡協議会」(仮称)を設立して、出席自治体の首長らによる「2009年 安全・安心でおいしい地下水サミット宣言」を採択する予定です。

ところで、「井戸の日」は、井戸を掘る事業者の組合、(社)全国さく井協会(会長・脇雅史参議員議員、2

65社)が3年前から、一足早くこの日を同名の「井戸の日」と定めています。このため、「安全・安心でおいしい地下水連絡協議会」では今後、同協会との交流を深めていくことも検討するつもりです。

呼びかけ自治体の3町のうち、本町は「大雪旭岳源水」が環境庁選定の「平成の名水百選」に選定されるなど、大雪山の伏流水を暮らしの水全般に利用しています。川内村は、自然湧水を利用した淡水魚養殖事業を進めています。嘉島町は、日量約35万トンもの自然湧水が湧き出している六嘉湧水群・浮島が有名。町内全域で生活用水として地下水を利用しています。

## 「環境水」とは、自然

環境の水のことをいいます。公共用水域(河川、湖沼、海域など)、住宅、事業所、農業用ため池などの水を指します。

公共用水域には、水質汚濁防止法、湖沼水質保全特別措置法、瀬戸内海環境保全基本計画などにより、自然、生活環境における環境基準や、工場等からの排水基準、環境保全基本計画等が定められています。



### むくむく 農 感嘆で新そば満喫！ 秋満腹！

10月17日、JAひがしかわ（東川農協）の「わくわく 農 感嘆」で札幌市内の親子約30人がバスツアーで東川町を訪れ、新そばのそば打ち体験、「そばガレット」作りに挑戦しました。（株）農協観光（東京）の旭川支店「グリーンツーリズム北海道」企画として行いました。道内各地約40カ所で行われ、東川町内のコースは今年初めての企画。保健福祉センターの料理実習室で新そば打ちを体験しました。

東川町コースは、道内の他コースと違って年間3回の農業体験ツアーという豪華版。

1回目は6月下旬、町内の陶芸家



滝本宣博さん宅の陶芸工房で思い思いに皿を作り、ソバの種まき、ジャガ芋の植え付け体験などをしました。

2回目に来町したのは9月上旬。春にまいたトウモロコシ、枝豆の収穫と試食体験をしました。そして今回は最終回のそば打ち、新そば満喫体験というわけ。

用意したそば粉は、もちろん春に植えて収穫した新そば。製粉に仕立てたばかりのそばを見よう見真似の手つきでそば打ちし、おろしそば、もりそばにして春に手作りしたオリジナル皿で味わいました。

農協職員の渡辺奈保子さん（22）が

今年のおぺん祭りで披露した新そば料理「そばガレット」も大好評。秋の味覚を満喫していました。

### 幸せな人生を生きる講演会



10月9日、農村環境改善センターで町民いきいき講座「長い人生」より『しあわせな人生』が開かれ、健康に暮らせるコツを学びました。

北大大学院医療システム学の前沢政次教授が来町して講演しました。

前沢先生は日本プライマリ・ケア学

会長、日本ケアマネジメント学会副理事長などを務め、高齢期医療や在宅ケアなどの専門家。高齢期に直面する介護や認知症の問題をテーマに、安心して暮らせる地域全体の取り組みの必要性などを話しました。

「歩くこと、食べることが弱り方の目安。立ち上がり、起き上がり、片足立ちが最初に弱ってくる」と毎日の大腰筋トレーニングを紹介。さらに高齢期に症状が進みやすい認知症、物忘れについて話を

### 30周年の東川消費者協会が記念式典

10月16日、農村環境改善センターで東川消費者協会（林慧子会長）の設立30周年記念式典が行われました。

道消費者協会の木谷洋史専務理事、上川管内消費者協会連合会の柿崎由美子会長、旭川消費者協会の松尾清子会長、松岡市郎町長、浜辺啓町議会議長らも訪れ30周年を祝いました。

林会長は「食の安心・安全、オレオレ詐欺など、その時々暮らしのテーマ解決のため活動をしてきました。安心な生活のため、消費者協会の必要性、重要性に関心を持っていただけたら、今後も活動したい」などとあいさつ。気持ちを新たにしていました。



会場には旭川市医師会看護専門学校非常勤講師の菅野龍雄旭川音楽療法研究会事務局長を講師に招き、「健康と音楽」と題して音楽に合わせて行う手と足の軽運動の講演をしました。

旭川市内で約30年間音楽療法を研究

実践してきたという菅野さんは「手を振りながら毎日2、3回両手を上げ下げするだけで脳梗塞（こうそく）にならない」「ほけないために指運動で右脳を良くしましょう」など独特の軽運動を紹介。指先や手足の軽運動で健康な生活を送るコツを伝授しました。

### むくむく！ 町内最大トウモロコシ出現

町内の農家に茎丈約4・8メートルの巨大トウモロコシが出現しました。「こんなトウモロコシは見たことない」と近所の方もびっくり仰天。

25区の農業、花本信幸さん（61）方のビニールハウス。約20本が1列に並び、いずれも茎丈は4メートル以上。その茎は黒く、根元近くの外周は10センチ以上ありそうです。花本さんによると「コーンの実も黒い」そうですが、20本のうちまだ2本程度にしか実が入っていません。収穫期には達していない様子。どうやらこれまで見たことがない品種のようです。一体どこから？



花本さんは今年3月、南米ペルーに観光旅行し、その時宿泊したホテルでジュースとポテトチップを食べたそうです。そこにあった生のトウモロコシを少し持ち帰り、自宅のほ場に植えたのだそうです。

「現地ではパープルコーンと呼んでいた。ジュースはとても甘かった」とか。

すっかり育つようにとハウスで大事に育て、肥料もやったそうですが、「南米は土地がやせているから肥料をやらないうちが良かったかな」と出来秋に気をもんでいます。

### 薦田さん、町内初の書道10段名人だ



南町1、薦田文子さん(81) 11雅号桂文IIがこのほど、日本書道評論社・北海道書道協会(小原道城代表・理事長)の通信教育部毛筆漢字の部で、町内で初めて「10段名人」を取得しまし

た。町内の書道家、金野照雄さん11雅号魯城IIの桂書会々員、通信教育部8年目で見事に最高位を獲得しました。昨年7段の時に既に教師資格を取得。現在は通信教育部から書の研究部に編入してさらに研さんを積んでいます。「先生(金野さん)から清書をいただいて自宅で練習して出すのですが、自分で書いては『ひどい字だなあ』とひとりごとばかり。これからももうちょっと書いてみようか、と思っ

ています。桂書会の会員は町内4教室に45人。他に通信教育部は3人在籍しており、薦田さんに次ぐ10段を目指して、会員の研さんも日々熱心なようです。

### 北海道・夏見、石田、野上選手旭岳合宿で活躍



10月6日、J R北海道の夏見円(31)、石田正子(28)、野上幸寿(27)の3選手が岡本英男S A Jチーフコーチとともに今季のシーズン前旭

岳陸上合宿のため来町し、松岡市郎町長を表彰訪問しました。本格的なシーズンイン前の夏季陸上練習の最終チェックが目的です。2泊3日の短期間ながら11月からスタートする本格的な冬季練習を前に体調を整えました。前回イタリア・トリノ五輪に出場した実績を持つ夏見、石田両選手は現在、国内3人のナショナルAチームの一員、野上選手は11人のナショナルチームメンバーです。カナダ・バンクーバー五輪(来年2月12日から開催予定)に向けた最終調整に、松岡町長は「代表選手に決まれば町を挙げて応援できます。ぜひ頑張ってください」と激励しました。

### 大雪チャンピオンシップ大会開催

10月3日、東川町キトウシ森林公園東神楽町ひがしから森林公園の両パークゴルフ場を会場に、第3回大雪チャンピオンシップパークゴルフ大会が開かれました。

両パークゴルフ場のジョイント大会として今年で3回目の開催です。両コ

ースで開かれているポイント獲得対象4大会に年間1回以上出場し、規定ポイントを取得した方に参加資格がある大会です。両コースとも変化に富んでいるだけに、ポイントを獲得して出場したのはいずれも腕に覚えのある85人。午前中はキトウシコース、午後ほひ

がしがぐらコースを回る2会場トータルスコア制。午後の東神楽コースでは強い雨で一時プレー中断というハプニングがありました。日中晴れものぞき、参加者は存分に実力を発揮できたようです。



### 「楽天一日ムラサキ」で戦い歓喜の応援

10月21日夜、札幌ドーム球場で行われたプロ野球パ・リーグのクライマックス第2ステージ、「東北楽天イーグルス対北海道日本ハムファイターズ」第1回戦パブリックビューイングが農村環境改善センターで行われ、会場は劇的サヨナラ満塁本塁打の逆転勝利で歓喜に包まれました。

3年ぶりの日本一を信じて応援に集まったのは約2500人。旭川市内のリトルリーグの子供たちも応援グッズのメガホンを手に大勢駆けつけました。1点を先制した日本ハムでしたが、4回に逆転、7回に5点差に突き放されるも応援も湿りがち。8回裏に2点差まで追いついたものの、最終回はさらに「4-8」と突き放され、万事休すと思われました。

ところが最後の攻撃、1死1塁から相手投手の暴投、稲葉選手の中前適時打、高橋選手の四球などで1点を返してなお1死満塁。

会場が祈る思いで固唾(かたず)をのむ中、5番スレッジ選手が左翼外野席にサヨナラ満塁本塁打を叩き込み、劇的な逆転勝利。その瞬間、会場は歓喜の渦に包まれました。「信じられない!」「夢のよう!」と応援団はこれ



以上ない最高の勝利を味わいました。

### ライオンズクラブ、東神橋で彫刻清掃ボランティア

9月18日、東川ライオンズクラブ(山本衛会長)の会員10人が西8号道路の東神橋で彫刻清掃のボランティア作業をしました。

橋は忠別川にかかっています。東川東神楽両町を結んでいる幹線橋のひとつで、1989(平成元)年に完成しました。橋上には町内の農民彫刻家、松田与一さん作のプロンズ像で農耕馬

### 白黒フィルム写真プリント技術を学ぶ

10月17、18の両日、文化ギャラリーで写真の町実行委員会が主催して写真ワークショップ2009「白黒フィルムプリント教室」を開きました。

同実行委主催の写真教室として今年2回目の開催です。撮影講座を行った前回に続いて、今回は白黒フィルムの特性、白黒写真の暗室プリント技術を学ぶ講座。町内や旭川市内などから写真愛好家13人が受講しました。



講師は札幌在住の写真家、酒井広司氏。最近ではデジタルカメラ一写真が全盛ですが、昔ながらの白黒フィルムを使って白黒写真の魅力を引き出すことは格別のようにです。国内で流通している2種類のフィルムを使って写真を写し、そのフィルムを現像してプリントした時の表現力や画像の違いを学びました。

### 道産子をモデルにした「力」、若い農民像の「拓(ひら)く」2像が設置されています。

同クラブの彫刻清掃作業は5年ぶり2回目。永年風雨にさらされてすけていた像は、きれいに水洗いしてペンを拭きつけ塗装し、輝きを取り戻しました。





移住2シーズン目の冬がやってきます。しかし「雪を竹ぼうきで掃けるのに感激！」と夫婦はまったく意に介している様子がありません。むしろ今は「あこがれの地」だったという大地の広さ、雄大さの実感に浸っているよう。終(つい)の棲家(すみか)として選んだ新たな地は、これからどんな雄大なドラマが待っているのでしょうか。真っ白いスクリーン一色になる新たな舞台への模様替えはもう間近です。

今年初めて本格的に手がけた畑作業にすっかり魅入られてしまい、収穫が楽しくて仕方がない、といった様子。

約120平方メートルのビニールハウスは本格的なパイプ組みで、ダイコン、キュウリ、トマト、茄子、ニンジン、セロリ、カブ、ほうれん草、小松菜、大葉、長ネギ、にら、イチゴ。その種類は22、23種にもなったのだといます。

「北海道はなにかもスケールが大き過ぎて」と話すのは、お手伝いしてくれた町内の農家の話題。

「畑をやりたい」と言ったら、去年11月に客土してくれました。今年4月には留守中にハウス用のパイプを持ってきて朝5時からハウス立てをしてくれたり、野菜の苗を持ってきてくれたり、庭にどきつとおがくずをもってきて、庭土に加えて土作りまでしてくれました。栽培方法も指南してもらい、おかげで野菜は1年目から豊作です。

「最初は温度調節の仕方が分からず、野菜をやけどさせてしまいましたよ」。

「5年前、4人で初夏の旭岳に観光に来て、エゾノリュウキンカ、ミズバショウがきれいだった。そのイメージが強かったところにもつぎで、後日インターネットで探していて、たまたま東川の住宅地売り出しを見つけた」といいます。

「家庭菜園の夢がかなえられそう」と下見に来て「山が見えて、水道がない町で、旭岳源水の水が飲める」とほぼ即決。当時池田市内に在住していたお姉さんと妹さんも誘いました。「地震がない」「天然水である」「北海道の真ん中に位置している道内どこへでも行きやすい」と説得したそうです。

教員時代、自動車部顧問を長く務めていたそうです。ガソリン1リットルで何キロ走れるか、というエコノレース(ガソリン)で、約210キロという高校記録を作ったこともあったとか(今年の大会優勝チームの記録は2千474・742キロ)。いずれ機械じりりの「ムシ」が頭をもたげてきそうです。

道内各地をドライブ旅行して楽しんでます(7月上富良野町)



自宅横の菜園スペースは、ふかふか、で土作りは万全



今年4月、旭川市内のフリーペーパーの巻頭でさっそくコラム執筆デビューしました

初めての紅葉ドライブはサンゴウ見物10月、網走市

わたなべ のぶよし  
渡邊 修良さん/34区 ☎82-5284  
大阪府池田市出身、65歳。近畿大理工学部卒。大阪府立布施工業高校を卒業後、民間企業に就職後、高校の実習助手をしながら大学に進学して卒業。卒業後、助手として勤めていた大阪府立東住吉高校の教員に採用。その後同府立淀川工業高校(現淀川工科高校)に異動し29年間勤めました。第2級アマチュア無線技師資格。昨年8月東川町に転居。現在は奥さんの佐智子さん(63)、修良さんの姉・妹さんの4人で悠々自適。

# 飲水思源

いんすいしげん

町長 松岡市郎

## 秋は何が一番 秋の夜の夢!?

秋の来ない年はないのであるが、早いものでもう終わりに近づいている。秋は何が一番かと問えば「秋は読書、スポーツ、紅葉、お米や野菜の味覚」と一般的に答えると思う。

東川町に住んでいる人なら「街中から見る旭岳を中心とした大雪山」と答える人も多いことだろう。旭岳の初冠雪、そして冠雪後の山並み、晴れた日の空の青さと白い山並みとのコントラストは実に絶景なのだ。秋は最も贅沢(ぜいたく)な季節でもある。

ある先輩が「町長、挨拶の時に夢を語りなさい」と言うのである。「言うは易(やす)し、語りは難(かた)し」である。性格が単純なこともあり、夢を語るには夢を見ることが一番だと考えたのだが、なかなか夢のある夢を見ることのできないものである。

ある人いわく「夢はね、秋の夜の夢が一番!!」と言う。どうしてか? 「『春の夜の夢のごとし』と、昔から春の夢ははかない」と平家物語に出てくる。「春は日中が長く、夜の時間が短い」から夢みる時間も短い。だから「秋は春の逆で夜が長い。秋が最高の夢みる季節だ」と力説する。理にかなった話ではあるように

思える。

夢といえば、日本の総理大臣の奥様が「私は宇宙人。太陽をパクパク食べた。UFOで金星へ行った」と語ったそうである。

太陽をどのように食べるのか? 太陽に向かって両手を広げて「パクパク」と言いながらエネルギーを呼び寄せるように食べるそうである。由紀夫さん(総理大臣)もやっているのだという。私の夢と問われれば「私は日本人。毎朝ごはんをパクパク食べた。車で役場へ行った」程度である。この夢も秋に見たのかと勝手に想像しながら、それにしても大きな夢を語ることができるものである。実に幸せな方だと思っていながら、奥様の名前がなんと「幸(みゆき)」さんだった。名は体を表すとはこのことか。

時には、これはいい夢だ、と思えるものがある。書き留めておこうとすると消えている。秋の夜の夢も春のごとし。現実には、夢や理想となかなか一致しないものである。これを表現するのもリーダーシップである。秋の夜長、住民の笑顔が絶えない、住民が自慢する、住民が相互に「ありがとう」と言える「写真の町」の実現に向かって思いを巡らす。実現できる夢を見たいものである。

## 短歌

草露に宿りし月影畦道を稲かけ終えて帰りし若き日  
国政も日ハム勝敗にも興味あり黄泉の夫への土産ばなしに  
廃校に児らのささめき聞えねどもくげ一樹が咲き満ちて  
寄り添って生きる余生のいくばくか齢相応の病かかえて  
敬老を祝いて娘は金一封神棚に上げお守りとなし  
人の世の起伏をこえて八十年只々雲の動くを見てゐる  
孤独とは自由ととなり合せなり秋晴れの日をひとり街へ行く  
吾が畑のへば茄子胡瓜ミ下マト食卓にぎわしひと夏終えむ  
子ら孫ら夫の米寿を祝いくれ宴の席に輝く笑顔

## 俳句

新米のようにありたし人の味  
木の実雨急ぎて下る男坂  
秋夜長心の棘を宥めおり  
銀杏の落つる乙女のさざめかし  
おくりびとの役二度なせり木の実雨  
鬼胡桃美を秘めたる深き皺  
離陸機の水平飛行や翳雲  
寝待月おぼろに見ゆる藁屋かな  
柿をむく皮持ちて待つ子のために  
木漏れ日に影絵のごとし森の秋  
鈴の音と人語響けりきのこ狩り  
いけ垣のちろちろ明き木の実かな  
木の実落つ悟りきったる顔みせて

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

# 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)。



**ベンジャミン・バトン**  
(映画 DVD)  
ワーナー・ホーム・ビデオ

**数奇な人生**

黒人女性のクイニーはある日、置き去りにされた赤ん坊を拾う。ベンジャミンと名付けられたその男の子は、すぐにクイニーが営む施設の老人たちの中に溶け込んでいった。なぜなら、彼は80歳の老人の姿で生まれてきたのだ。やがてベンジャミンは車椅子から立ち上がって歩きだし、しわが減り、髪が増えていき…。年を重ねるごとに若返っていく一人の男の数奇な人生の旅路を描く。(167分)



**建具職人の千太郎**(児童書)  
作／岩崎京子 刊／くもん出版

江戸時代の終わりごろ。千太郎はわずか7歳で奉公に出されることになった。奉公先は建具屋「建喜」。まだ遊んでいた盛り千太郎には職人になろうという気はさらさらないが、先に奉公に来ていた姉に励まされたり、建喜の職人たちとのふれあいの中で、いつしか自分も腕のいい職人になりたいと思い始める。江戸の庶民の暮らしと心根を丹念に描いた長編。



**新参者**(一般書)  
著／東野圭吾 刊／講談社

江戸の匂いが残る東京・日本橋。この一角で、一人暮らしの40代女性の絞殺死体が発見された。「どうして、あんなにいい人が…。」周囲が声を重ねる彼女の身に何が起きていたのか。着任したばかりの刑事、加賀恭一郎は、立ちはだかる人情という謎を解き明かすため、未知の土地を歩き回る。それぞれの家族が抱える問題と家族に対する思いやり。それが事件の原因となる。

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。

### エゾクロテンの気持ち

11月は別名霜月ですが、旭岳では雪の月です。毎日降る雪は、次第にササや低木、地面の凸凹を隠していきます。積み重なった雪面は真白な画用紙。その上には冬も活動する動物たちの足跡が残っています。

深い森にすむエゾクロテンは、敏しょうでほとんど人目に触れません。でも冬には足跡を手がかりに暮らしぶりをイメージすることができます。

木から木へと巡り歩いているのは、ネズミの巣穴が根元近くにあるからでしょうか。雪の重みで下がったエゾマツの枝の手前で足跡が途切れることもあります。

ここから木に登ったのでしょうか。木登りはお得意で、眠る時も樹洞を使うことが多いそうです。足跡は幹の反対側から再び始まり、スタート地点は普段より深め。高い枝から飛び降りたのかもしれませんが。トンネルを掘って進んでいることもあります。

つい雪の上を自在に駆け回って遊んでいるように錯覚してしまいますが、おそらく真剣に獲物を探している途中。テンのような肉食動物にとっても、食

べられる側の草食動物にとっても、エサの乏しい冬です。

近年、生活の場である森が道路などで分断されることが多くなっているそうです。

森の中では上手に人間から隠れるエゾクロテンですが、車道を猛スピードで横切っていることがあります。見ることはできるのはうれしいのですが、車を運転しながら複雑な気分になります。

道南地方では、毛皮生産のために本州から持ち込まれたニホンテンとの競合が心配されています。

私たちとエゾクロテンがこれからもずっと隣で暮らすために、何を工夫したらよいのでしょうか。

いつの日か旭岳の雪の森でエゾクロテンを見たいと思っています。

野生動物の行動を知ろうと大切なことは、動物の気持ちになってみることでさうです。何でもそろそろ街のスーパーにいる時、ストーブで部屋を暖かくしたい時、極寒の森で狩りをするテンのことを考えることがあります。

「やっぱり野生動物の気持ちになるのは無理かな…」と思うこともありますが、この冬も雪の上の足跡をたどりながら歩いてみることにします。

文、イラストとも：旭岳ビジターセンター 田上 千尋



◀エゾクロテンはイタチの仲間。四肢の先が黒っぽく、他は金色から茶色の毛に覆われる。胴の長さはニホンネコ程度で全体的に細長い。



No.2

# Nico Nico ニコニコ

カナダ・カルガリー出身でハンガリー、オーストラリア、エクアドル（サンタクルス島）など、各国の文化に触れてきたニコールさん。独自の感性を持つ文化コラムに出あえるかも知れません。

I love traveling, not just traveling but actually living in different cultures and really immersing myself in the country. I am very fortunate to be involved with the JET program which not only encourages me to be a good teacher but also promotes internationalization. I'd like to share with you a few stories of my adventures to different parts of the world.

I started traveling with the goal of living on 5 continents (Europe, Asia, Africa, South America, and Oceania) and learning to speak 5 languages before I turn 30. My first adventure in achieving this goal took me to Hungary.

Hungary is a small country of only 10 million people in central Europe. Hungarian, the main language, is very unique to this part of Europe. In fact, no one is really sure where it came from. The closest relative to the Hungarian language is Finnish and Finland is very far away. I went to Hungary to complete high school with the Rotary program. I lived on a small farm outside of a town of about 11,000 people. It was very interesting to live in a country that has so much history. The fact some of my friends had lived the first part of their lives in communism and under Russian control made me appreciate the fact I come from Canada so much more. I enjoyed playing water polo and eating goulash (a Hungarian stew) straight from a caldron cooked over an open fire. I love Hungary and I will always be close to the friends I made there; I've actually gone back and visited 4 times!!!

Here are some Hungarian words to try:

Szia - Hello- Konnichiwa

Koszonom- Thank you- Domo Arigato

Hogy vagy?- How are you?- O-genki desu ka

私は旅行が大好きです。それもただ旅するだけではなく、その国に住んでその文化に溶け込むことが好きです。今回のJETプログラムでよい教師を目指したり、国際化を進める機会が与えられ幸運に思います。これから数回にわたり、これまでに行った国についてお話したいと思います。

30才になるまでに5大州（ヨーロッパ、アジア、アフリカ、南アメリカ、オセアニア）に住み、外国語も5つは習得しようと思い、旅を始めました。そして最初に選んだのがハンガリーでした。

ハンガリーは中央ヨーロッパにある人口たった1千万人の小さな国です。主な言語であるハンガリー語はこの地域特有のもので、その起源は定かではありません。最も近いのがフィンランド語ですが、ハンガリーからは遠い国です。ロータリー・プログラムに参加した私は、ハンガリーで高校を卒業しました。人口1万1千人ほどの小さな町のはずれにある小さい農場にホームステイしました。豊かな歴史を持つ国に住むのは大変興味深いことでした。周りの友人は若い時にロシアの支配下で共産主義を経験しており、自分がカナダという自由な国の出身だということにありがたく思うようになりました。ウォーターポロ（水中ハンドボールのようなものでハンガリーの国技）に親しみ、ゴウラッシュというハンガリーのシチューを焚き火の鍋から直接食べたりしました。ハンガリーが大好きになり、一生の友達もできました。もう4回も里帰りしています。

ハンガリー語をいくつかご紹介しましょう。

スィヤー=こんにちは

コスナム=ありがとう

ホッジ ホッジ=お元気ですか。

(訳：宮地晶子)

## 【ちょっと豆知識】

ハンガリー語の「スィヤー」（こんにちは）は、会ったときも別れるときも使える表現だそうです。そういえばハワイの「アロハ」、イタリア語の「チャオ」も、同じように両方使えます。便利ですね。また「スィヤー」は英語の「See you!」（またね）に発音が似ており、英語由来ではないか、という説もあります。ちなみに英語のもう一つのあいさつ「Good bye.」はもともと「God be with you.」（神があなたとともにありますように）という意味だったそうです。

最近私が出会っただけでも「Blakebrough」さん、「Chuy」さん、「Neutzing」さん…。どう読むのか検討もつかない名前で困りました。こんな時は、初対面の段階で遠慮せず、とにかく分かるまで何度でも本人に発音を確認することが大切です。発音や由来を尋ねることが会話のきっかけにもなります。ところがこれをやらないでいると、後でとても気まずい思いをすることになります。しばらくしてから聞き返すなんてつらいですよ。英

英語教育指導員 宮地晶子の  
**エイゴのマナビカタ**

第65回  
**名前**

語では相手の名前を呼び続けて会話するのが普通だからです。ところが（英語の授業でよくあることなのですが）生徒は「My name is...」までは威勢がよいのに、肝心の自分の名前を恥ずかしそうにさっと言っただけで済ませてしまうのです。名前の重要性に気づいていないのです。初対面では、相手が口にしてくれるまで、ゆっくりはつきりと自分の名前を連呼するくらいでちょうどいい。「My name is...」はなくても通じます。加えて「Please call me...」と自分の呼び方も付け加えると相手は大助かりです。ファーストネームで呼び合うのが主流ですが、私は「オバマ」「ユキオ」なんていうのは苦手です。そういう場合苗字でいいと思います。さて、数年前の学力テストで「Jack」という名前が出てきました。女の子の名前だったのですが、ほとんどの生徒が「Jo」で答えて不正解になってしまいました。英語の場合、性別も大事です。日ごろから新聞や小説などを呼んで背景知識を蓄える必要がある、と痛感した出来事でした。



第5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。

## カルニンシュ家を訪ねて

▶用意してくれた手作りのケーキ、ワッフル、すいかなど、豪華なティーパーティーのお出迎え(右端が筆者の澤田さん)



初めてのラトヴィア。驚いたのは、高い樹木と電柱の至る所に巣を作っているコウノトリ、農家の垣根として咲いていた大きなライラック、そしてジャガ芋の美味しいこと！

5月30日。その日、私たちは一般家庭でお茶の時間を、という企画に、10数名で郊外に住むマダルス・カルニンシュ (Madars Kalninu) さん宅に。自宅前にはタイツリ草が咲き、庭の大きなテーブルには花が飾られ、手作りのクッキー、ケーキにジャム、ジュース、ハーブティーなどが、それはそれは美しく並んでいました。

きっと朝早くから私たちのために用意してくださったのでしょう。

小さな子供も4人もいるというのに。優しい笑顔の母上、無口な父上も一緒に迎えてくださいました。

みんな目がキラキラ、心ワクワク。奥さんのサンニャ (Sannija) さんが入れたおいしいハーブティーをいただいた後、5年前に購入したという12ヘクタールもの広い庭を案内していただきました。それも裸足で。(草の上は気持ちいいのです)

まずは半地下の保存庫。棚にははず

らりとジャム、ジュースの瓶が並んでいます。「安全でおいしいから毎年作ります」と野摘みしたものを手作りしているということです。

畑にはいっぱい野菜が育っていて、周りには金網が。イノシシ対策だそう

です。その畑の横には大きな枯葉、生ごみが集められていて「キツネもカラスもやってきます」と笑いながら話していました。

納屋には「どーん、と薪が2年分くらい積まれていました。どこかほっと安心できる景色です。

裏の林の間伐材で薪を作り、広い芝生の刈り込みをするのはすべて夫



▲サンニャさんの案内で広い庭をみんなで散歩。小さな子供たちも一緒です

のマダルスさんの仕事。マダルスさんは、木材会社を経営し、サンニャさんも専務として働いています。

「すぐく忙しいがストレス解消にな

る」と話していました。

そういえばその夜、夕食パーティーで訪ねたビショフス校長先生宅(8月号に登場)でも「薪割り、保存庫、畑作りは私の大事な仕事なんです。見てください」と自慢げに話していたのを思い出します。ラトヴィアの人々の働き方を「いいなあ」と



◀どこか親近感があるカルニンシュ家

思います。

彼女は結婚式のアルバムを出してきて、ラトヴィアの伝統的な結婚式の話を詳しく楽しく伝えてくれました。

それはラトヴィアの歴史を含めて、とても興味深いものでした。こんなふうを用意してくださっていることに感激しました。女性の95%は働いているというラトヴィアの人々。「心豊かに暮らしを楽しんでいるなあ」と感じました。

今度ラトヴィアの人たちが東川を訪ねてくれ

た時、ぜひ心からのおもてなしを、と思ったことでした。

澤田 佑子さん

# 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

## 11月の行事

- 3日 第19回少年剣道東川大会(前9時、B&G海洋センター) 第39回町民総合文化祭(19日まで、農村環境改善センター、文化ギャラリー)
- 7日 第6回町議会臨時会(前9時半、議場)
- 14日 幼児センターお遊戯会(前9時、幼児センター)
- 22日 小西健二さん追悼演奏会(後1時半、小西健二音楽堂)

## 人のうごき 9月16日～10月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生	父	母	行政区
生まれた子 ふくづみ 福積 夢音	穂高	麻希	西区
ふじかわ 藤川 わかな	晴貴	ちはる	西町3丁目
きくなが 菊永 みち智	正樹	智子	北町3丁目

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人			
小西 正男	82歳	小西 信子	南町2丁目
坂口 アキノ	96歳	坂口 豊子	26区
木村 清作	89歳	木村 寿子	上岐登牛
森影 和子	74歳	森影 広樹	東町3丁目
小檜山 キヨ	87歳	逸見 保子	17区
秋葉 忠三	98歳	秋葉 功	29区

ご結婚	行政区
林 顕一 } 下村 由貴子 }	西町3丁目

人口・世帯数	9月末日現在	(前月比)	現在
人口	7,799人	+	4人
男	3,716人	+	2人
女	4,083人	+	2人
世帯数	3,205戸	+	2戸
出生	5人		
死亡	5人		
転入	25人		
転出	21人		

## 税務課から

### 年末調整説明会を開きます

年末調整は、給与の支払い者が支払った従業員等の源泉徴収税額を精算する大切な手続きです。そこで給与の支払い者の方(事業主等)を対象に説明会を開きます。当日は年末調整の仕方のほか、源泉徴収票など法定調書の書き方や各種控除の取り扱いについてご説明します。必要な諸用紙も交付いたしますのでぜひご出席ください。

**日時** 11月24日(火) 午後2時から

**場所** 役場大会議室(3階)  
**お問い合わせ** 税務室 ☎82-2111 (内線127、128)

**住民福祉課から**  
**年末調整、確定申告時に社会保険料控除証明書**  
国民年金保険料は、納付した全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整、確定申告には、国民年金保険料の支払い証明書に

相当する社会保険料控除証明書を添付することで所得税、市町村民税が保険料控除の対象になります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合、毎年1月1日から12月31日までに納付した国民年金保険料額を証明する書類の添付等が必要になります(納付見込みを含む)。

▼**毎年11月上旬に送付** 生命保険など、保険会社から発行される控除証明書と同様に、国民年金保険料の年納付額を証明する社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(はがき)が、毎年11月上旬社会保険庁から送付されます。

証明内容は、本年1月から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

▼**2月上旬に送付される場合** 年の途中から国民年金に加入した場

合は、10月1日から12月31日までの間に、初めて保険料を納付する方は、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

▼**国民年金保険料は世帯で連帯して納付** 保険料は、被保険者本人だけでなく、その世帯の世帯主、配偶者が連帯して納付する義務があります。

ご家族の国民年金保険料を納付する場合、納付する方について納付額の全額が所得税等の控除対象になります。年末調整等の手続きの際、ご自身の社会保険料の額に合算して申告してください。

この場合、ご家族分の社会保険料控除証明書も、申告する方の申告書に添付する必要があります。お問い合わせは、旭川社会保険事務所 ☎27-1611、住民室 ☎82-2111 (内線123)

## ノルディックウォーキング教室を開きます

無理なく歩いて運動不足解消に効果的なノルディックウォーキングの教室です。初めての方にぴったりに、ぜひご参加ください。運動強度としては60歳代までを想定しています。

上川保健所から講師を招きます。ウォーキング用ポールをお持ちでない方は無料で貸し出します。お申し込み者多数の場合は健診受診者を優先させていただきます。

**日時** ①11月25日(水) ②22年1月22日(金)。いずれも午前9時半から正午  
**場所** 保健福祉センター(集団検診室に集合(実技は屋外予定))  
**定員** 40人程度  
**内容** ①基礎、基本動作の講義と実技②上手に続けるポイント

## 持ち物

○手袋(厚手過ぎないもの) ○防寒着(動きやすく雨天でも耐えられるもの) ○帽子(防寒用) ○タオル(汗ふき用) ○筆記用具 ○飲料水。

## 食事与健康栄養教室

不適切な食事摂取、運動不足から起きる生活習慣病が増えています。「自分の健康は自分で守る」ために「食」を見直しましょう。身近な材料を使った調理実習で栄養バランス、味付けなどを考えましょう(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** 11月18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** 「食べて防ごう生活習慣病(肥満症)」講話と調理実習、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(食料費の一部100円を負擔)  
**申し込み・お問い合わせ** 保健指導室 ☎82-2111 (内線505)

## 町税は納期内に納めましょう

町税は定められた期限内に町民の皆さんに自主的に納めていただくものです。

決められた期限内までに税金を納めない状態を滞納といえます。税を滞納すると本来納めるべき税金額に延滞金がかかります。また督促状が送付され、さらに催告を経て、財産等の差し押さえ処分を行う場合があります。徴税を有効に使うためにも納期内に納付するようお願いいたします。

## 住民福祉課から

### 年末調整、確定申告時に社会保険料控除証明書

国民年金保険料は、納付した全額が社会保険料控除の対象になります。年末調整、確定申告には、国民年金保険料の支払い証明書に

## 「元気ツキクッキング」

苦手な食材があるお子さんをお持ちのお母さん、親子で簡単にできる料理を作って得意料理のメニューを増やしましょう。  
**対象** おおむね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎)  
**日時** 11月26日(木) 午前10時～正午ごろ  
**場所** 保健福祉センター  
**内容** 「かむかむクッキング」調理実習、試食、ミニ講話

**持ち物** 筆記道具、エプロンと三角巾(親子とも)  
**申し込み・お問い合わせ** 保健指導室 ☎82-2111 (内線505)

## 「良い食生活をすすめるための料理教室」

東川町食生活改善協議会は「知って防ごう生活習慣病」をテーマに、料理教室を開きます。「自分たちの健康は自分たちの手で」を合い言葉に活動しています。健やかで心豊かな生活を送るため会員のみならず一緒に工夫しましょう。たくさんの方の参加をお待ちしています。

**日時** 12月1日(火) 午前10時～正午ごろ  
**場所** 保健福祉センター  
**内容** 講話、調理実習  
**持ち物** 筆記道具、エプロン、三角巾(食料費の一部100円を負擔)

角巾(食料費の一部100円を自己負担)  
**申し込み・お問い合わせ** 保健指導室 ☎82-2111 (内線505)

## 「ひがしかわ大写真展の作品募集

第5回「ひがしかわ大写真展」の作品を募集しています。活力とるるおいに満ちた町をテーマにした写真など、東川町をテーマにした写真なら何でもOK。ふるって応募ください。

○町民一般部門 ○町外一般部門 ○町民子ども部門(中学生まで)の3部門です。応募作品の中から、入賞作の方には、グランプリ各1点の方に賞金3万円(子ども部門は図書券5千円)、準グランプリ各2点の方に賞金1万5千円(同図書券3千円)、佳作各部門10点の方に賞金5千円(同図書券千円)ずつを進呈いたします。

審査は町内のプロ写真家が行い、結果は広報誌で発表のほか、直接通知します。表彰は1月中旬予定の東川水まつり会場で行います。作品展は22年1月7日から町文化ギャラリーで開く予定です。作品は返却しません。入賞作品は、主催者が関係する出版、宣伝

物などに無償で使用させていただきます。入賞決定後、類似または重複応募作品と判断される場合、入賞を取り消すことがあります。

**締め切り** 11月30日(当日消印有効)

**規定** ▼町民 2Lから4つ切り版までのプリント ▼町外 4つ切り版プリントだけ ▼入賞した場合、作品フィルムまたは作品データ別途提出していただく場合があります(複写後返却します) ▼入賞は1人1点です(5点まで応募できます) ▼応募はフィルム、デジタル、カラー、白黒を問いません

**申し込み・お問い合わせ** 文化ギャラリー内、東川町写真の町実行委員会「ひがしかわ大写真展」係(東町1丁目19-8) ☎82-2111 (内線591)

## 地域活性課から

### 住民登録をされていない方も成人式に参加できます

来年の成人式開催にあたって、新成人に該当される方の参加意向確認を行っています。対象は1989(平成元)年4月2日から1990(同2)年4月1日までに生まれた方です。住民登録のない方で成人式に参加を

## 住民福祉課

### 移動献血車が来町します

献血にご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
11月16日(月)	JA東川事務所前	9:30~10:45
	旭川福祉専門学校前	11:00~13:15
	役場庁舎前	14:15~15:15
	東川養護学校前	15:30~17:00

希望される方は、必ずご連絡ください。対象者の方へのご案内は12月上旬の予定です。新成人の晴れ姿は、ご両親、町内の方も一緒にご覧いただくことができます。皆さまお誘い合わせのうえお越しください。  
**日時** 22年1月10日(日) 午後1時から  
**場所** 農村環境改善センター  
**連絡先** 11月27日(金)までに地域づくり推進室 ☎82-2111 (内線261、262)

視聴覚機器の購入

各自治振興会において、財団法人自治総合センターのコミュニティ助成事業により、液晶テレビ、DVDレコーダー、ワイヤレススピーカー、及びマイクを購入しました。

この事業は、同センターが全国自治会への普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民のコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

今回の整備によって、各自治振興会の一層の発展に寄与することが期待されます。

使用済み食用油は、従来通り「燃やせるごみ」としてごみ出し出来ませんが、固化剤やごみ袋が不要になり、地球温暖化ガス(CO<sub>2</sub>)の削減にも貢献できます。



回収した食用油はボイラーの燃料などにリサイクル

使用済み食用油をリサイクル回収しています

ごみの減量化とリサイクルを進めるため、使用済み食用油の回収とリサイクルを進めています。

町内3カ所のガソリンスタンド(ホクレン東川給油所、東川ツバメ、ひがしかわ石油)の協力で、各スタンドに回収容器を設置しています。ご家庭で出た使用済みの食用油を空き容器に移し替えて持ち参り、備え付けの回収容器にお出しください。

使用済み油は、固化剤で固めたものは回収できません。入れ替え用に持参した容器はお持ち帰り

都市建設課から

小集内道路除雪支援交付金を受け付けます

冬期間除雪サービスを受けられない共同利用の私道除雪に対して、除雪費を負担軽減していただくための交付金の申請を受け付けています。交付金額は、1戸当たり3万5千円を上限とします。

対象道路は①町民が居住する1戸建て住宅画道路沿線に2戸以上ある②道路敷地は土地登記によって他の敷地と明確に区分されている③道路の敷地所有者が居住者以外か、住所を別にする複数の所有

工事、委託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	請け負業者	請け負価格(税込み、千円)	契約方法等
9月29日	景観形成総合支援事業キトウシ地区その1工事	南谷地建設	16,800	指名競争入札
	景観形成総合支援事業キトウシ地区その2工事	南門間建設	18,900	"
	東川町幼児センター増築外構その2工事	藤田建設工業株	4,620	"
	公住南団地A1~A4外部塗装工事	株ひだの塗装工業	5,670	"
	特定公共賃貸住宅西町団地アヴニールⅡ外部塗装工事	盛永塗装	2,310	"
	景観形成総合支援事業沿道植栽工事	株堀部造園	6,216	"
10月14日	多目的広場植栽工事	株いづみガーデン	1,890	"
	景観形成総合支援事業市街地地区その1工事	松井組工建株	21,840	"
	大雪遊水公園パークゴルフ場トイレ改修工事	松井組工建株	9,450	"
	大雪遊水公園施設整備工事	藤田建設工業株	2,835	"
	景観形成総合支援事業キトウシ地区木道整備工事	松井組工建株	5,040	"
	キトウシ森林公園駐車場整備工事	松井組工建株	11,865	"
	特定環境保全公共下水道西部処理区管渠新設工事	株藤田組	4,725	"
	特定環境保全公共下水道西部処理区管渠更生工事	株藤田組	36,750	"
	役場庁舎エアーカーテン修繕工事	株山田ポンプ商会	1,869	"
	公共看板改修工事	株ひだの塗装工業	9,030	"
公園内樹木剪定委託業務	株堀部造園	2,310	"	
特定環境保全公共下水道西部処理区管渠実施設計委託業務	旭川設計測量株	2,352	"	

入札結果お知らせ 学校教育施設備品の入札結果をお知らせします。 町教育委員会

入札日	設備名等	請け負業者	請け負価格(税込み、千円)	契約方法等
10月14日	理科教育施設備品	フンドジツながさわ	5,040	指名競争入札

養護学校生徒が公園草取り

9月28日から10月2日にかけて、東川養護学校中学校の生徒9人が近くにある新栄公園内の雑草取りボランティアをしました。写真Ⅱ。



毎年春、秋の2回、草取りボランティアをしてきています。園内の雑草をいねいに抜き取り作業し、きれいになりました。ありがとうございました。

幼児センターから

申し込み・お問い合わせ 幼児センター ☎ 82-5100

事業評価をいただくことで新たな町づくりに皆さまのご意見を生かすことが目的です。

評価いただく事業は、東町1丁目道路歩道改修事業など19事業です。町のホームページで事業内容、事後評価シートを掲載しています。締め切りは11月9日まで。この間、都市建設課で対象事業の閲覧も可能です。

お問い合わせは、まちづくり推進室 ☎ 82-2111(内線233)

見学会「一緒に考えよう」の開催

3歳児以上のお子さんの様子を見学する催しです。昼食も食べますので、来年度から幼児センターに入園予定の保護者の皆さんは、お子さんと一緒にぜひご参加ください。

対象 3、4、5歳のお子さんとお母さん

日時 11月20日(金)午前9時半〜正午

内容 見学会(各クラスに入って見学します)

場所 子育て支援センタープレイルーム

人数 10組程度(要予約)

給食代 180円(親子1食分、当日支払い)

子育て講演会

育ちや発達の問題に迷い、悩みながら子育てをしている方を対象に、子供への関わり方など、具体的な助言、アドバイスも予定しています。小さなお子さんと一緒にご参加ください。

対象 子育て中のご両親、子育ての関心のある方ならどなたでも

日時 11月27日(金)午前10時〜同11時15分

場所 子育て支援センタープレイルーム

内容 「子どもへの関わり方」子どもの発達を促す関わり方

講師 北海道子ども発達支援事業 専門支援職員、作業療法士・鈴木多磨子さん

その他 定員はありますが事前予約が必要。

大雪消防組合東消防署から

東川消防団の異動 (入団) (10月1日付け)

団員 藤原俊太(第二分団)

町内14カ所が「ドクターヘリ」臨時離着陸場に指定になりました

10月からスタートした道北圏の「ドクターヘリ」事業で、緊急の患者輸送用ヘリコプター臨時離着陸場(ランデブーポイント)として町内14カ所が指定になりました。運航時間は午前8時45分から日没までの時間帯です。

交通事故、災害事故、山岳救難救助など、大げがや心臓、脳の急病で一刻を争う重症患者発生時に、救急隊と連携して初期治療、患者搬送を行います。

活発な離着陸をする場合も想定されます。近隣にお住まいの皆さまには、騒音や砂じんなどで迷惑をおかけする場合も予想されます。ご理解とご協力をお願いいたします。

道北地方の地域災害医療センターとして指定されている旭川市の日赤旭川病院を基地として、生命の危険がある負傷者に一刻も早い治療を可能にするための事業です。町内のランデブーポイントは次の通りです。

①東川中学校グラウンド ②東川小学校同③第一小学校同④第二小学校同⑤第三小学校同⑥町民運動公園⑦同公園駐車場⑧B&G東川海洋センター⑨羽衣公園⑩農村環境改善センター⑪西町8丁目空き地⑫キトウシ森林公園駐車場⑬ふれあいグリーンパーク駐車場⑭旭岳温泉公営駐車場

北海道最低賃金の改正

最低賃金額 **678円** (時間額)

すべての労働者に適用 (臨時、パートタイマー、アルバイトを含む)

10月10日から発効

厚生労働省北海道労働局、労働基準監督署(支署)

古い消火器は交換が必要

老朽化した消火器の破裂事故が全国で相次いでいます。死亡事故、重傷事故になる場合も報告されています。容器に錆や傷があったり、変形をしている消火器は、使用期限内であっても交換の必要があります。一般的に消火器の耐用年数はおおむね8年間です。

消火器の回収、処分は、メーカー、代理店、購入店のほか、町内の3店でも実施しています。お近くに備え付けの消火器をもう一度ご確認ください。

▼消火器の取扱店 ○東川町農協アグリサポートセンター ☎82-2054 ○フレンドシップながさわ ☎82-2024 ○(株)東川電気工事 ☎82-2544

故太田博町議に地方自治功労で叙位・叙勲



今年7月、病氣療養中のごとく

逝去した元町議会議員、故太田博氏(享年69歳)に従六位旭日双光章が授与されました。9月30日松岡市町長が自宅を訪れ、博子夫人(63)に特旨叙位・特別叙勲を伝達しました。

太田氏は、1975(昭和50)年から2003(平成15)年3月まで、7期28年間町議会議員として町発展に貢献しました。

都市計画委員会委員、国民健康保険運営競技会委員、青少年問題協議会委員、町監査委員、町立病院運営審議会委員など、各種委員を歴任しました。

全国長村議会議長表彰(1991(平成3)年、自治功労)、北海道町村議会議長表彰(2000(同12)年、自治功労など2回)、東川町長表彰(1987(昭和62)年)、東川町議会議長表彰(2003(平成15)年、特別功労など5回)。

藤田さん、折原さんが交通安全功労者感謝状を受賞

交通安全指導員の藤田尚量さん、折原博行さんの2人が交通安全功労者として本年度の道知事感謝状を受賞しました。

9月24日、松岡市町長から知事感謝状の伝達を受けました。2人はともに1999(平成11)年から町の交通安全指導員として町



内の交通事故防止に寄与し、その活動が高く評価されました。

道の冬期間通行止め

旭川土木現業所 道道瑞穂東川線(通称北5線道路)の北5線東10号原田宅地先から奥側ゲートまで(1.4キロ区間)は、11月12日から、来年3月11日まで冬期間通行止めします。お問い合わせは旭川土木現業所 ☎26-4461

建設雇用改善推進にご協力ください

旭川公共職業安定所 11月は「建設雇用改善推進月間」です。建設労働者の雇用安定、福祉向上など、雇用改善を進めるため、事業主の方、関係者の方は労働者の雇用改善にご尽力ください。詳しくは旭川公共職業安定所 ☎51

10176(内線62)

労働保険の適用・労働時間の適正化を忘れずに

11月は労働保険適用促進、労働時間適正化キャンペーン月間です。事業主の方は、労働者が安心して働けるよう必ず労働保険に加入しなければなりません。労働者を使用する場合はお近くの労働基準監督署、公共職業安定所(ハローワーク)にご相談ください。

労働者をひとりでも雇用する事業所は、法人、個人を問わず加入を義務付けられています(農林水産業の一部を除く)。

なお過重労働に伴う労働者の健康障害、残業・長時間労働、賃金不払いや職場でのトラブル(解雇配置転換、賃下げ、いじめなど)に対する相談専用ダイヤルを設けます。

▼全国一斉無料相談ダイヤル ☎0120-1794-1713(11月19日(木)午前9時から午後5時)

▼総合労働相談(常設) ○旭川総合労働相談コーナー(旭川労働基準監督署内) ☎35-5901 ○札幌総合労働相談コーナー ☎011-223-18712(札幌市中央区北3西3、NORTH3・3ビル4階) お問い合わせは道労働局(代)

☎011-709-12311、労働保険に関して総務部労働保険適用室、労働時間等に関する監督課またはお近くの労働基準監督署、公共職業安定所

「子どもの生活習慣づくりフォーラム」ほかいろいろ道北プレフォラムの開催

北海道子どもの生活リズム向上実行委員会 文部省、北海道子どもの生活リズム向上実行委員会など主催の「子どもの生活習慣づくりフォーラム」はつかいどう道北プレフォラムが開かれます。ふるってご参加ください。

日時 11月29日(日)午後1時から 場所 上川合同庁舎(旭川市永山6条19丁目) プログラム ○たかす山幼稚園の園児演奏、○「国王登場!」各国宣伝タイム○ご当地キャラクター集合!○「早ね早おき朝ごはん」劇場○おもちゃの国

(折り紙、オリジナル絵本、パルーンなど楽しいおもちゃづくり)、おはなしの国(人形劇)、えほんの国(読み聞かせ、エプロンシアター) おどりの国(「ドラムサークル」早ね早おき朝ごはん体操など) ○子どもの生活習慣づくりフォーラム



ご利用は信頼できる「Sマーク」表示で (財)北海道生活衛生 営業指導センター お店選びは信頼できる「Sマーク」登録店で。万一事故が発生した場合の賠償保険、施設の設備内容、仕事やサービスの内容を正しく表示しているお店です。厚生労働大臣認可の標準営業約款制度に従って営業することを登録しています。

理容店、美容店、クリーニング店、麺類飲食店、一般飲食店の店頭に表示しています。 11月は標準営業約款普及・登録促進月間です。 お問い合わせは(財)北海道生活衛生営業指導センター ☎011-615-2112

## 冬の交通安全運動

11/12(木)~21日(土)

- ◎気をつけよう高齢者の交通事故
- ◎夕暮れ時の歩行者、自転車要注意!
- ◎凍結路面のスリップ事故注意!
- ◎交差点に要注意
- ◎飲んだら運転ダメ! アルコール

東川町、東川町交通安全協会 旭川東警察署東川・東川西・志比内駐在所

## 11/15(日)~11/21(土)

### 女性の人権ホットライン強化

☎0570-070-810 旭川地方法務局

時間: ▶平日 前8時30分~後7時  
▶土・日 前10時~後5時

「遺言と相続の無料相談会」

北海道行政書士会旭川支部は遺言と相続に関する市民講座と無料相談会を開きます。
日時 11月3日(火) 午後1時半から同5時(午後1時から受け付け)

場所 ホテルクレセント旭川(旭川市5条通8丁目)

内容 ①演劇「おばあちゃんの悩み」②講演「遺言と相続」(講師は旭川公証人合同役場、猪又間喜雄公証人)③行政書士無料相談会

お問い合わせ 道行政書士会旭川支部 ☎29-12800

救急の日に救命講習会



9月9日の「救急の日」、大雪消防組合東消防署(近藤卓義署長)は、東神楽町の同署庁舎で救急救命講習会を開きました。東川、東

神楽両町内から参加した約30人が万が一に備えて救命措置を学びました。

救急蘇生(そせい)の必要性について東川町立診療所、木下透所長が講演し、特に初期段階の早い手当てが重要であることを強調しました。

参加者はその後、AED(自動体外式除細動器)、ダミー人形を使って実技講習を行いました。

万一、自分が救命現場に遭遇したら、最初に大きな声を出して周囲の人に支援を求め、同時に救急車が来るまでの間に的確な救命処置をすることが必要です。

「誰か来て!人が倒れています」。「参加した皆さんの意識は高く、「町内のAED設置場所はどこですか?」などと救命救急に対する関心も高まったようです。

図書まつりを開きます

教育委員会

文化交流館で図書まつりを開きます。当日、本を借りる小学生以下の児童・幼児の皆さんにお楽しみプレゼントもあります。お父さん、お母さんも一緒においでください。

日時 11月8日(日) 午前10時～午後3時

内容 旭川福祉専門学校生の人形劇、おはなし会ピッピの絵本の

読み聞かせと手あそび、古本リサイクル、アニメーション映画「14ひきのねずみ」上映、日本ハムファイターズ・コンサドーレ関連図書の展示など

お問い合わせ 文化交流館 ☎82-4245

年末資金(セーフティネット貸し付け)教育ローン(案内)

日本政策金融公庫旭川支店

「年末資金」の貸し付け、「国の教育ローン」ご融資を受け付けています。

▼年末資金

限度額 4千800万円(経営環境変化対応資金)

貸付期間 ○運転資金8年以内(3年以内) ○設備資金15年以内(同)

利率 ○年1・85%から(10月15日現在) ○第三者保証人等を不要とする場合年2・2%から

取扱期間 22年3月31日まで(資金繰り円滑化のため既存公庫融資分と合わせて一本化する借り換え需要にも対応しています)

▼「国の教育ローン」

対象 対象となる学校、大学等に入学、在学する子弟がいらっしゃるご家庭の保護者で、扶養するお子さんが1人の場合給与所得が790万円以内(事業所得者は590万円以内)の方

融資額 学生、生徒1人について300万円以内

利率 年2・5%(10月15日現在)

お問い合わせ 教育ローンコールセンター ☎0570-0008656(ナビダイヤル)、☎03-15321-8656、旭川支店 国民生活事業 ☎23-5241

社協だより

温かい善意ありがとう

9月16日から10月14日までに社会福祉事業にご寄付をいただきました方は、お礼の品をご用意しております。

《ご香典の返礼にかえて》

26区 坂口 豊子 様

上岐登牛区 木村 寿子 様

東町3丁目 森影 広樹 様

29区 秋葉さく江 様

《社会福祉事業へ》

北海道環境福祉専門学校 食育福祉学科様

そは打ちチャリティー益金の一部

今月のくらしの相談日

ご案内

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の相談室で相談に応じています。今月の相談日と相談員は次のとおりです。

11月19日 久保ミチ子

中学生の税のポスターを募集

上川支庁課税課

第24回全道中学生の税をテーマとしたポスターを募集します。入賞は北海道知事賞として優秀賞5点、入選25点、奨励賞10校、北海道教育委員会教育長賞として優秀賞5点、入選25点。審査結果は来年2月中旬ごろに入賞者の学校に通知する予定です。入選作品は道

0歳からのおはなし会

にちじ: 11月26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



税ポスター、リーフレットなど、道税の広報に使用します。

テーマ 道税について

締め切り 22年1月22日(金)

用紙・画材 原則として画用紙A8つ切り(約27センチ×38センチ、画用紙裏面に学校名、学校所在地、学年、氏名(ふりがな)、性別を記載)、水彩絵の具またはポスターカラー

送付先・お問い合わせ 上川支庁課税課(旭川市永山6条19丁目) ☎46-5926

交通遺児育成基金の加入(案内)

(財)交通遺児育成基金

満13歳未満の交通遺児の方が、損害保険会社などから支払われる損害賠償金等の中から拠出金を支払って加入すると、この資金に国民間援助金を加えて運用し、年金方式で交通遺児が19歳に達するまでの間、育成給付金を支給する制度です。

給付金額は加入時の年齢によって異なります。拠出金等を取り崩しながら支給されるため、加入者が満19歳に達した時に支給が完了し、返還金はありません。ただし給付完了時に完了給付金2万円を支給します。

お問い合わせは交通遺児育成基金 ☎0120-16-3611、☎03-5212-4511

各種大会成績

【水泳】

- ◆第5回深川年齢別水泳競技大会(9月27日・深川市温水プール)
▼背泳ぎ(50歳)男子8歳以下 ② 鷺見圭飛(東川町水泳少年団)
▼自由形(25歳) ① 鷺見圭飛(同) ② 山崎悠人(同)
▼背泳ぎ(25歳) ① 山崎悠人(同)

【剣道】

- ◆第56回西部北海道剣道優勝大会(8月30日・留萌市スポーツセンター)
▼小学生女子の部 優勝東川錬成館(照井瑚佑覇、丸田寧々、山内沙菜)=7年ぶり2回目
▼中学生女子の部 優勝東川錬成館(照井智生瑠、小林みのり、岡崎みずほ)=5年ぶり2回目



前列左から照井瑚佑覇さん、丸田寧々さん、山内沙菜さん、照井智生瑠さん、後方左から高木雅人監督、小林みのりさん、岡崎みずほさん

- ◆第14回十勝大平原全道少年剣道錬成大会(10月11日・帯広市総合体育館)

【青春キャッチ5・7・5】(平成20年度入選作品)

キャッチ賞 「ごめんね」と素直に言えば良かったな (中学生の部: 千葉寛子)

【柔道】

- ◆第24回旭川平和ライオンズクラブ少年少女大会(10月4日・旭川市総合体育館)
◇団体 ③ 東川柔塾
◇男子
▼小学1年 優勝上尾カムナ(東川柔塾)
▼同5年 ③ 溝口裕樹(同)
▼同6年 ③ 白幡翔(末広北海道場、東川小)
◇女子
▼小学1、2年 ② 須藤花凛(同)



団体戦3位入賞した東川柔塾の児童、生徒たち。男子小学1年の部で優勝した上尾カムナ君(手前左から3人目)、同小学5年3位の溝口裕樹君(同右から3人目)、女子小学1年準優勝した須藤花凛さん(同左から2人目)

写真の町ギャラリー展示案内 東川町文化ギャラリー

- 東町1丁目19-8 ☎82-4700
○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
○11月5日(木)~11月23日(月)
・收藏作品展 立木義浩「北の秋」
・フォトきらめき会員展
・第二小学校ふれあい写真展
○11月25日(水)~12月10日(木)
・内海千樞写真展「水辺の貴公子アオサギ」
・青少年ワークショップ写真展



優勝した中島沙貴さん(中央)と準優勝した中島拓也君(左)、ブルックス惟案君(右)

【空手】

- ◆第28回秋季空手道選手権大会(9月23日・旭川市忠和公園体育館)
▼小学校6年女子形の部 優勝中島沙貴(東川空手スポーツ少年団)
▼同男子形の部 ②ブルックス惟案(同)
▼中学校3年男子形の部 ②中島拓也(同)



# 子育てチャンネル

## 「父」の子育て

息子「康暉」(こうき)の誕生とともに、父親としての責任が生まれた。

子供を育てることに大きな期待と不安を感じ、「楽しんでいこう」と心に決めた。

しかし、毎日の仕事をこなす、自宅に帰ると1時間半おきに泣き続く。夜中も朝まで続く「びったり1時間半」の大音響の泣き声に、気持ちが悪く「びつん」と切れる音を何度も聞いた。

「一生泣き続けることはない」「一。この言葉を信じて一日一日を乗り越えた。

この言葉に嘘はなかった。息子が1歳半を過ぎるころに「びったり1時間半」から解放された。

そして娘「伊乃理」の誕生…。娘は「びったり2時間」。第2子になって「なんて楽な子だろう」。そんな思いが頭の中を駆け巡った。決して

楽な子育てではないが、気持ちに余裕が持てることのすばらしさを実感し、子供と向き合うことができた。

父親の子育ては、仕事で遅くなることも、妻に子育てを任せてしまうことも日常茶飯事。一緒にいれば泣き声のハートニーが二重にも三重にも聞こえることも多かった。

しかし、過ぎてみると負担やストレスを感じていたことさえも覚えていない。どちらかという良い思い出として記憶に刻まれている。

子供と一緒に過ごせる時間は限られている。子供の成長とともに父親も成長していく。「父親」として育ててくれているのはわが子なのかもしれない。

今になって子供との時間がいとあしくも感じる。「あの時にもっといろいろなことが出来たんじゃない

か?」「あんなことも、こんなことも、しておけばよかった」と、楽しい思い出の中にも、少しの悔しさがよぎる。

「子供の育ちだけでなく、家族としても大きく成長できるチャンスを生かせなかったのかもいけない」。慌しい生活の中で不意にそんな思いもよぎる。

そんな子供たちも幼児センタ―に入り、たくさんの友だちや先生と楽しい時間を過ごし、小学校に入り、現在4年生と2年生にまで成長した。

どんどん親の手を離れ、親の知らない時間を過ごし、子供たちだけの世界を楽しんでいる。親として心配なことがどんどん増えてきたが、「親離れ」「子離れ」がしっかりと出来るように、毎日のコミュニケーションを大切にしていきたい。



子供たちは、これからも学校や社会の中で人との関わりを持ち、時には大きな壁にぶつかり、成長していくのだろう。父親の子育ては子供を見守りながら、いつでも安心して戻ることができる「心地よい場所」を守り続けていくことなのかもしれない。

幼児センター

多羽田 尚樹



# 本格的流行に備えましょう 新型インフルエンザワクチン接種の心得

新型インフルエンザが道内で流行し始めています。特に基礎疾患をお持ちの方は重たく化する可能性があるなど油断できません。今月は本格的な冬到来とともに流行拡大が心配な新型インフルエンザの症状の特徴や注意しなければならぬ点、ワクチンの基礎知識をお話します。

新型インフルエンザは、国民の大多数に免疫がなく、感染拡大する恐れが高いことが心配です。その特徴は、季節性インフルエンザと類似した点が多く、感染力は強いですが、感染者の多くは軽症のまま回復するようです。

治療薬は、タミフル、リレンザが有効ですが、糖尿病、ぜん息などの基礎疾患をお持ちの方、妊婦などは重症化する可能性が高いといわれています。

予防対策としてのワクチン接種は、感染防止の効果は実証されていないものの重症化の予防に一定の効果が期待できます。

ワクチンには、国内産と海外輸入の2タイプあります。

国内産ワクチンの安全性は季節性インフルエンザと同程度と考えられています。

季節性インフルエンザ用のワクチ

ンは、副反応として発赤、腫脹（しゅちよう）、疼痛（とうつう）などの局所反応と、発熱、悪寒、頭痛、倦怠（けんたい）感、おう吐などの全身反応があります。

通常2、3日で消失しますが、まれに重く副作用も起こる可能性があります。

輸入ワクチンは、国内産ワクチンとは製造法、成分、接種方法等が違い、有効性、安全性が異なる可能性があります。

## 接種には優先順位があります

新型インフルエンザワクチンの優先的な接種順位は次の順位です。

①インフルエンザ患者の診療に直



接従事する医療従事者②妊婦、基礎疾患を有する者（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、慢性腎疾患、慢性肝疾患、神経疾患、神経筋疾患、血液疾患、糖尿病（薬物治療中）、疾患や

治療に伴う免疫抑制状態（悪性腫瘍（しゅよう）、関節リウマチ、膠原（こうげん）病、内分泌疾患、消化器疾患、HIV感染症を含む

む）、小児科領域の慢性疾患③満1歳から小学校3年生に相当する年齢の小児④満1歳未満の小児の保護者

①②④に該当する方を対象に、①から順次接種を始めています。その他対象者は、○小学校4〜6年生、中学生、高校生に相当する年

齢の者○高齢者（満65歳以上）基礎疾患を有する者以外一の順に接種をします。

前記以外の方の接種は、状況を見て対応することになっています。

ワクチン接種回数は、2回を前提にしていますが、今後の臨床試験の結果などを踏まえ、健康状態や年齢により1回接種に見直す可能性がります。

### 接種費用

・1回目 3千600円  
・2回目 2千550円（1回目と異なる医療機関で接種する場合は3千600円）

東川町民の方は、課税状況によって費用の負担軽減があります。今月号に入っているチラシをご覧ください。

### 接種できる医療機関

○町立診療所（予約制）  
国の接種スケジュール（優先順位からの接種）に従い接種します。

○町外医療機関  
随時情報を提供します。

### お問い合わせ

住民福祉課保健指導室 ☎82-2111（内504、505）  
東川町立診療所 ☎82-2101

# 11月 November

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

### 【11月分】

- 6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(水) 児童相談所巡回相談 **予約制**
- 12日(木) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 16日(月) 移動献血車来町
- 18日(水) 栄養教室 10:00~13:00
- 19日(木) ~20日(金)・24日(火)  
厚生病院特定健診・がん検診 **申し込み制**
- 25日(水) ノルディックウォーキング教室 **申し込み制**  
9:30~12:00
- 26日(木) 元気っ子クッキング **申し込み制**

※会場は保健福祉センターです！

### 【12月分】

- 4日(金) もぐもぐ教室  
乳幼児健診
- 10日(木) 旭川がん検診センター送迎検診
- 14日(月) 子育て相談
- 15日(火) 栄養教室

### ＜地域子育て支援センター＞

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター (☎82-5100)

#### ＜親子遊び体験教室＞ **予約制**

- 6日(金) テーマ「3、4歳児紙粘土」……………10:00~12:00  
13日(金) テーマ「1歳児紙粘土」……………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  
2、4、9、10、11、16、17、18、24、25、30日

※会場は幼児センターです！

### おいしい手料理

食欲の秋です。鍋ものもこれからがおいしい季節。中でもお手軽な湯豆腐は日本人好みの一品ですね。そんな時、いつものしょう油だれにひと手間かけた簡単特製のたれはいかが？

### 【特製だれで湯豆腐】

＜材 料＞ (3~4人分)

- 木綿豆腐…1丁 (1キログラム)
- しょう油…50ミリリットル
- かつお節…5割 (パック入り1袋)
- 卵黄…1つ
- きざみ昆布…適量
- 長ネギ…適量 (刻みネギ)
- 塩…少々



＜作り方＞

- ① 鍋に水、刻み昆布(だし用)を入れて火にかける。
- ② だし用の器(湯飲み茶碗のような深口の器が適当)にしょう油と卵黄を入れてかき混ぜ、かつお節を加えて器のまま①の鍋に入れ一緒に加熱。
- ③ 水が沸騰したら①の鍋に豆腐を入れ、弱火にしてゆっくり温める(豆腐を入れた後はお湯を沸騰させない)。
- ④ お湯の中に塩を一つまみ入れる(塩を加えることで豆腐が硬くならず食べられます)。
- ⑤ 豆腐が温まったら、器に盛り、②のたれをかけて召し上がれ

湯豆腐の鍋には、シメジダケ、魚介類なら鱈(たら)の切り身など、味にくせないものを一緒に加えると豪華版になります。たれはしょう油ベースですが、ちょっと味噌ベースのような風味になるところがポイント。

(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】

木綿豆腐には必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質をはじめ、コレステロールを代謝するリノール酸、カルシウム、亜鉛などの有効成分がぎっしりと詰まっています。

これらは動脈硬化、心臓病、糖尿病など、生活習慣病の予防に働く成分です。しかし食べ過ぎると体重増加の原因になり、かえって生活習慣病になってしまいます。

木綿豆腐は110g、絹豆腐は140gが1日の目安量です。野菜やきのこ、海藻類を合わせて食べると、かつお節のビタミンDが働いてカルシウムの吸収が高まります。

木綿豆腐は目安量です。ポリウムアップに野菜、きのこ、海藻類をあわせましょう。菜味のかつお節は、ビタミンDが働いてカルシウムの吸収が高まります。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

#### インターネットでも情報満載!!

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

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



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