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

▶現東川小は全面移転改築促進、他の3小学校は現状維持
▶冬大会も可能性。トライアスロン連合・鈴木理事が絶讃

12

2009 December
No.674

CONTENTS

現東川小は全面移転改築促進、他の3小学校は現状維持 3

まち・タウン 4
○地域福祉の向上願って社会福祉大会開く
○アイガー北壁を極めたアルピニスト、辰野氏が講演
○災害対応型自販機がお目見え
○ネパールから木炭製造システムなどの研究に来町　ほか

今、生き生きと 8
○No.28　東川町農業協同組合営農販売課　渡辺奈保子さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 10
○椅子に座り考える!
◇短歌・俳句

大雪山の素顔 11
○大雪山の絹雪～シルキースノー　自然案内人・環境教育フリーランス　鳥羽晃一さん
◇新刊図書・ビデオ案内

Hi From Kori 12
○NO.3　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「電子辞書と紙の辞書」　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
○最終回　訪問実ったルーイエナ、交流広がる新たな門出へ
東川ラトビア交流協会　青木哲也さん

除排雪にご協力ください 14

大雪地区広域連合からのお知らせ 15
○「高額介護合算療養費」を受給できます

くらし・ネットワーク 16
○町議会第4回定例会の開会
○気をつけて!　架空請求のはがきが出回っています
○年末年始のお知らせ
○22年度新入園児を募集しています　ほか

子育てチャンネル 24
○人生最大の危機　好蔵寺住職　両瀬渉さん

保健だより 25
○高血圧予防で健康若返り

おいしい手料理 26
○「生揚げのあんかけ」　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

ひがしかわ
Public relations brochure of Higashikawa

12

2009 December
No.674

第4回ひがしかわ大写真展 町民一般部門
佳作
「樹氷」
伊藤浩二さん撮影

年末ジャンボ宝くじ

1等前後賞合わせて3億円

●1等	：2億円 ×	70本
●1等の前後賞	：5,000万円 ×	140本
●1等の組違い賞	：10万円 ×	6,930本
●2等	：1億円 ×	140本
●3等	：500万円 ×	700本
●4等	：10万円 ×	42,000本
●5等	：10,000円 ×	70万本
●6等	：3,000円 ×	700万本
●7等	：300円 ×	7,000万本
●元気に2010年賞	：100万円 ×	7,000本

発売期間 11月24日(火)～12月22日(火)まで
抽選日 12月31日(木)

この宝くじの収益金は市町村の明るい街づくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

町民意向まとめた2検討委の報告出そろう

現東川小は全面移転改築促進、他の3小学校は現状維持

東川小学校の校舎改築と町内小学校の統廃合に関する2つの町内検討委員会の報告がそれぞれまとまり、現東川小の全面移転改築を積極的に進める一方、町内小学校は、当面現況の4校体制を維持するという報告が出されました。これを受け町は、東川小の改築問題について、新年度以降さらに具体的計画を煮詰めていくことになります。町内小学校の統廃合問題は、町教育委員会として、報告書の意向を踏まえて今後とも町内教育体制の充実を図ることになります。

昨年7月下旬、同日発足した「東川小学校等建設検討委員会」（奥山富雄会長、委員22人）、「東川町内小学校統廃合検討委員会」（林次男会長、委員19人）がそれぞれ平行して協議を重ね、報告書をまとめました。

東川小は「全面移転改築」へ

東川小学校の改築は「平成18年度に建物の学校施設耐震1次診断調査を実施した結果、文部科学省基準を下回っており補強の必要性などが生じているので、老朽化も考慮し建て替え」と結論付けました。

「近隣において最近改築した小学校と比較すると児童一人当たりの面積が2割程度狭く、複合施設（児童センター、老人センター）との併設で建設する予定であることから、全面移転改築が望ましい」との意向を示しています。

さらに改築に当たっての具体的な要望として①2階建て建築②多様な学習活動に対応③太陽エネルギーを活用する④地域の生涯学習に対応⑤ユニバーサルデザインの積極的取り入れ⑥夢をかなえるような建築デザイン―など9項目を挙げています。

建設候補地は「移転になるのであれば道路事情に配慮し、交通安全対策を考慮」「現在の小学校からあまり離れず、小学生の利便性を考慮」などと要望が出ました。

校舎内機能に関して「普通教室は、多様化する授業に柔軟に対応できる広さと数」「特別教室のオープンスペース可動間仕切り方式」「特別教室は、準備室を含み普通教室の2倍程度の広さ」「木材を多く使用した温かみのある施設」など13項目、運動場その他も5項目の要望が出ました。

町では今後、来年度以降さらに論議を深める協議会などを設けて具体的な計画づくりを進める必要が求められることになります。

統廃合は当面検討せず

町内小学校は「当分の間、統廃合すべきではない」との報告になりました。

ただし「学校運営に支障を及ぼす状況（3学級以下で児童数15人未満）になった場合には、地域住民の声を十分に聞き、各学校単位で検討すべき」とまとめています。

意見集約として「財政面を理由とした統廃合はすべきではない」「地域から声が上がらないと進めてはならない」など11項目を挙げています。

町内の児童数は、東川小が15学級368人、東川第一小は4学級26人、同第二小5学級38人、同第三小3学級23人（ともに21年10月現在）です。来年度以降6年間は、いずれの学校も同程度の児童在籍数で推移することが見込まれています。

そのため今後6年間は、各学校ともに運営に支障が生じない見通しです。

▲松岡市郎町長に全面移転改築の報告書を出した建設検討委員会の奥山委員長ら（11月2日）

▲町内4校維持を松岡洋信教育委員長に報告した統廃合検討委員会の林委員長（11月11日）

地域福祉の向上願って社会福祉大会開く

10月31日、農村環境改善センターで第33回東川町社会福祉大会が開かれました。町内の社会福祉関係者約250人が出席し、地域福祉活動の一層の推進を誓いました。

開会に当たって小坂忠会長は「残された能力、残された機能を使って充実した生活を送れる地域福祉が必要。推進事業のモデル地域指定に基づいて安心生活創造事業も始まり、町民参加の福祉の町づくり、ボランティア活動推進など、質の高いサービス提供を進めたい」とあいさつしました。

松岡市郎町長は「東川のどこに行っても住民の皆さんの笑顔が耐えない町づくりをしたい」などと話しました。

大会は各会表彰、感謝状贈呈に続いて、菅野佑騎さん（東川小6年）、釣谷颯紀さん（東川第三小5年）、小林侑也さん（東川中1年）、平田歩美さん（旭川福祉専門学校2年）、柳橋彩香さん（北海道環境福祉専門学校2年）が作文を発表。福祉活動へのそれぞれの思いを披露しました。

大会での表彰者は次の通り（敬称略）。

◆社会福祉協議会会長表彰　▼表彰状　鬼塚義幸、川瀬良二、安川啓子、高橋寛治　▼感謝状　竹田笑子、増田和人

◆北海道共同募金会会長感謝状　東川町赤十字奉仕団、東川町農協、東川町ライオンズクラブ、東川イベントサポートクラブ、久保ミチ子

◆日本赤十字社東川町分区長感謝状　宮坂由紀子、平崎聰子

家畜に1年間の感謝

11月6日、忠別公園の家畜感謝の碑（南町2）で家畜感謝祭が行われました。

町内の畜産・養鶏など家畜を飼育している農家、農協関係者らが集い、家畜に年一回の感謝をするというものです。町畜産振興協議会長の板谷重徳東川町農協組合長、松岡市郎町長、浜辺啓町議会議長、宮崎正志農業委員会会長ら農業関係各団体代表、家畜の飼育農家2戸合わせて約20人が出席しました。

町内の畜産、養鶏農家は今や数少なくなっていますが、出席者は今年一年間に感謝し、引き続き来る年に一層の振興を願いました。

農業後継者のための「新規就農サポートセミナー」初開催

10月26日、東川町農協アグリサポートセンターで「新規就農サポートセミナー」が始まりました。

今年は新規就農者が近年になく多い8人も誕生しました。新たな就農希望者も集まり、約20人がそろいました。そこで、プロの農業者として欠かせない農機具の取り扱い方、整備方法、農業融資の仕組み、土壌診断の基礎知識など農業の基礎知識を学んでもらおう、というものです。

初日は農作業を安全に行うための心得、農機具の簡単な整備方法、トラクター事故の防止心得などからスタートしました。

「農作業事故は年間2千500件も起きている。袖、ズボンのすそがトラクターのPTOに絡まって引き込まれ死亡事故につながったケースがいくつもある。農薬事故は10年間で60件以上。その9割以上が本人の気配り、安全確認のミス」などと基本的な心得の大事さを学びました。

セミナーはこのあと、2月まで12回開く予定です。

アイガー北壁を極めたアルピニスト、辰野氏が講演

日本人第二登でアイガー北壁を極めた登山家で、アウトドアメーカー㈱モンベルの創業者、辰野勇氏の講演会が10月28日、農村環境改善センターで開かれました。

「夢をかたちに『極める者の〝もの〟づくり』」と題して自らの冒険とチャレンジの半生を披露しました。

「『出来ない』という判断は、その前に、既に『やらない』という選択をしているから。でも自分は『仲間がどんどん死んでいくのに、なんでこんな危ないことをしているのかな』と思いながら、人のやらないことをどんどんやっていく、というふしがある。それが冒険家といわれる人たち、そして命がけで物事に挑戦していく0・3%の人たち。そのリーディング・エッジが限界を超えていく」などと話しました。

少年時代にアイガー北壁登頂を夢見て挑戦し続け成功し、カヌーでグランドキャニオン川下りに挑戦した20代。そして28歳で創業した社業の足跡などをたどり、「10年後に成功しているためには、必要のないもの、採算の取れないものを、いかに採算の取れるものにしていくか、事業として成り立っているか、自己完結できるかだ」などと事業成功の極意も話しました。

「プリウスの森」記念植樹

10月25日、東川町東3号北6線の町有林約1㌶で「プリウスの森」植樹がありました。

トヨタ系の自動車ディーラー、旭川トヨペット㈱（吉田裕社長）が、同社で取り扱っている環境対応型車の販売にちなんで行いました。

今年6月、（社）国土緑化推進機構（東京）の協賛で寄贈いただいた苗木は、いずれも樹高30～40㌢のヤチダモ、ミズナラ、シラカバの3樹種1千500本。旭川市内のユーザーご家族、東川小の児童ら約100人が好天の秋晴れの中、森に入りました。

この森は、昨年北海道国際航空（エアー・ドウ）「絆の森」として植樹。今年9月にはひがしかわ株主制度で町の株主になった方も「株主の森」として植樹した場所です。森全体の広さは約10㌶。町では今後とも〝ふるさとの森〟として、皆さんが憩うことが出来る森づくりを進めることにしています。

初開催、東川でコンサドーレ健康運動教室

11月6日、農村環境改善センターで「コンサドーレ札幌健康運動教室ｉｎ東川」が開かれました。

プロフットボールチーム、コンサドーレ札幌のスポーツアカデミーが道内を巡回して開いています。3年目の今年は、滝川に続いて、東川会場が巡回2カ所目。健康に関心が高い50代からの実年世代を中心に50人が集まりました。

講師は同アカデミーのトレーナー、橋本めぐみさん。無理なく毎日少しずつ続けることが大切、と野外ウォーキングと基本体操、ほかに6種類の基本運動と、6種類の筋力・バランス強化運動を紹介しました。

多くは椅子に座ったままできる簡単な運動ですが、やってみると手足の筋や筋肉が伸びて効果満点。「イタタ…」と日ごろの運動不足を解消したようです。

冬大会も可能性。トライアスロン連合・鈴木理事が絶讃

11月15日、（社）日本トライアスロン連合（東京）の鈴木貴里代理事が町内のトライアスロンコース視察のため来町し「来年から日本トライアスロン連合年代別ランキングポイントの対象になるよう前向きに検討したい」などと「大雪山忠別湖トライアスロンｉｎひがしかわ」大会を高く評価しました。

スイム、バイク（自転車）、ランの各コース設定について「道幅も十分に広く、初心者でも楽しめる。フィニッシュ地点の駐車場スペースも非常に広く、いろいろな使い方が出来る」と絶讃しました。

今年から国民体育大会（国体）公開競技となったトライアスロン競技の国体委員長を務めており「少年の部が出来たので、学校教育として今後普及が可能になった。ジャパンカップになる可能性もあり、大会の質を高めて道外からの参加者を広げたい」と国体競技への出場選考大会としての位置づけ可能性なども示唆しました。

クロスカントリースキー、マウンテンバイク、ランニングの3競技を合わせたウィンタートライアスロン競技の可能性についても言及し「国内の大会開催地がなくなってしまったので、実現すれば優勝選手が世界選手権戦出場に直結する国内予選大会の位置付けにもなる」と実現可能性に期待を示していました。

災害対応型自販機がお目見え

10月26日、役場1階ロビーの町民室に、防災協力自動販売機がお目見えしました。北海道コカ・コーラボトリング㈱（札幌、北島義俊会長）との間で協定を結び、災害発生の緊急時に機内の販売用飲料水を無料で取り出し可能になりました。同社旭川販売部の佐々木康陽部長らが訪れ、町との間で協定書を交わしました。

販売機設置者の能沢勇人（有）ノザワ物産社長、松岡市郎町長三者で稼動開始のスイッチを入れました。自販機上部にはＬＥＤで情報お知らせ表示板が付いており、平常時には防災情報やニュースを皆さまに提供しています。

同様の防災対応型飲料水自販機は、道の駅・ひがしかわ道草館にもお目見えしました。

町民室には3台の飲料水自販機があり、このうち2台が災害対応型になっています。

「安全・安心でおいしい地下水サミット」、来年は東川開催へ

11月10日、東京グリーンパレス（千代田区）で「第1回安全・安心でおいしい地下水サミット」が開かれました。サミット大会上「安全・安心でおいしい地下水連絡協議会」（会長・松岡市郎町長）を設立。5項目のサミット宣言を採択するとともに、来年のサミット開催地を東川町に決定しました。

全国11市町村の市町村長ら約２００人が出席しました。席上、呼びかけ自治体3町村（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））の中から、代表役を務めた松岡町長を「安全・安心でおいしい地下水連絡協議会」会長に選任。11月10日を「『い～井戸』の日」として制定しました。

同時に、同協議会は天然地下水である「環境水」の有効利用と適正管理、価値を生かした活力ある地域づくりなど、5項目の「２００９年　安全・安心でおいしい地下水サミット宣言」を満場一致で採択しました。

朝鮮人の労働実態調査の結果を報告に来庁

11月6日、「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」（近藤伸生代表）の塚田高哉事務局長ら一行が役場を訪れ、韓国内で調査した聞き取り結果などを松岡市郎町長に報告しました。

10月27日から同月31日まで、同会の会員ら6人がプサン（釜山）、ハドン（河東）両市を訪れ、それぞれ2人ずつから聞き取りをしたということです。

１９４３（昭和18）年から１９５０（同25）年ごろまでの間、戦中、戦後の一時期、忠別川流域で江卸発電所建設、遊水池造成工事など、土木、建設工事に携わっていたと思われるような話が聞けたということです。

「地形、親方の名前も出ている。ここかな、と類推できるところがあるので、場所や時期などを特定できるのではないか」「ハドンでは、90歳近い方から『近くに中国人収容所、発電所があって、山の斜面から遊水池を掘る工事をしていた』という話もあった」ということです。

松岡町長は「町史を調べても、朝鮮人の労働者に関する記述がない。当時中国人の方が88人亡くなっており、朝鮮の方も係わっていたのだとすれば、一人も亡くなっていないというのは、むしろ不自然な気がする。当時過酷な状況があったのだとすれば、その辺を明らかにしたい」などと話しました。

韓国ヨンウォル郡から写真のまちに表敬来町

11月4、5の両日、韓国カンウォン（江原）道ヨンウォル（寧越）郡からパク・ヨンソク副郡守（副町長に相当）、ジャン・ギョンジェ郡議会議長ら一行5人が本町を視察に訪れ、松岡市郎町長を表敬しました。

文化ギャラリー、道の駅・ひがしかわ道草館、キトウシ森林公園物産センターなど、町内の主な施設を見学。旭岳温泉にも宿泊して写真の町との交流を深めました。

１９９５（平成5）年に東川町フォト・フェスタにゲストとして来町した韓国国立順天大学教授で写真評論家のキム・スンコン氏が本町を紹介したことがきっかけとなって２００１（同13）年に「写真の郡」を宣言し、「東江写真フェスティバル」開催などを通じて写真文化の振興普及に務めています。

ネパールから木炭製造システムなどの研究に来町

バイオマス原料の燃料を研究するため、10月26日から5日間、ネパールから3人の研究員が東川町内などを視察しました。

ＪＩＣＡ（（独）国際協力機構）草の根交流として研修に訪れました。

ネパール国立トリブバン大学、クリシュナ・ラジ・シュレスタ教授（ＮＧＯグループＣＥＥＮ代表）、ネパール科学技術員研究員、スモン・バジ・ラチャヤさん（同スタッフ）、同、イスワール・マン・マハラジャンさん（同）です。

ノザワ物産（能沢勇人社長）のモミガラ利用開発センター（東5号）では、稲のモミガラからくん炭を生成するプラントに興味津々でした。町民との文化交流会では特製ネパールカレーを披露してくれました。

同月中旬から約3週間来日。札幌、旭川両市内、東川町内を回ってモミガラなど農業廃棄物を使った木炭生成プラントなどを視察しました。

ネパールでは、国内主要エネルギーの95％は薪を使っています。雑草原料で安価にくん炭を生成し、固形ペレット化して燃料を製造出来るシステムを必要としているそうです。

今、生き生きと

東川町農業協同組合営農販売課 **渡辺 奈保子**（わたなべ なおこ）さん

今年8月の農協てっぺんまつりで初登場して大人気を博したそばガレット。そのメニューを考案しました。東川名物がまた一つ誕生しようとしています。今や各地に定着したかに見えるスローフード。その言葉に代表されるような素朴な料理。これが今、首都圏の高級レストランなどでも取り上げられて広まり始めているようです。まだまだ発展しそうな期待の一品となりそうですが―。

「参事（宮崎俊章さん）から『てっぺんまつりで作ってみないか』と言われたのが始まり。6月下旬ころから考え始めた」そうです。

材料にそばを選んだのには訳がありました。「東川はそばが第2の名産なんです。米に次いで作付面積が多いんですよ」。さすが営農販売課の職員。町の名物は心得ています。

「ガレットってどんなものなのか、最初は分からなかった。インターネットで調べてみて、その次に旭川グランドホテルの総料理長に作ってもらって…。最初は塩、コショウの味付けだけで何も入れないものを作り、たまねぎ、マッシュルーム、シメジダケ、ベーコン、ブロッコリー、チーズを加えました」。当日はプレーンタイプ、夏野菜カレー味の2種類販売し、人気はプレーン味だったそうです。

でも来年のてっぺん祭りにも登場するかは微妙なようです。「組合長からは『米粉の料理を考えてくれ』と言われている」とか。これも楽しみですが、評判だったガレットはもうなくなってしまうのでしょうか？

◇

ガレットとはそば粉、水、塩を混ぜて溶かした生地を薄く焼いたフランスブルターニュ地方の郷土料理。いわばそばクレープのようなもの。

違うのは、片面だけをこんがり焼いて生ハムなどの肉、魚介類、グリュエールチーズ、ゴーダチーズなどをのせること。玉子は焼いている途中で割り込み、目玉焼きのようにします。「最後の玉子を半熟にするのが難しかった」とこれがコツなよう。

ジャムやリキュールで味付けしたデザート「クレープ・シュゼット」、アーモンドクリームが入ったパイ菓子「ガレット・デ・ロワ」、アーモンドパウダーが入ったクッキー「ガレット・ブルトンヌ」などお菓子バージョンも数多いようです。

「インターネットで検索して『おいしそう』と思ったメニューはすぐに材料を買いに走ちゃう」のだそうです。このあたりは高校時代バドミントン部で鍛えた体育会系。「いつか料理教室に通って、しっかり料理を覚えたい」と思っています。

「わくわく〝農〟感塾」でもそばガレットは大好評（10月17日）

2時間待ちで大盛況だったてっぺんまつりそばガレット販売コーナー（8月30日）

大混雑でにぎわったてっぺんまつり（8月30日）

農協営農販売課事務所で

渡辺 奈保子（わたなべ なおこ）さん／東川町農協営農販売課 ☎82−2121（代）

旭川市出身、22歳。北海道旭川商業高校卒。全商（全国商業高等学校協会）簿記1級。今年の農協てっぺんまつり（美瑛、東川両町など共催の第1回上川まるしぇ）で、創作「そばガレット」を発表。会場特設テントの販売では2時間待ちという長蛇の列ができました。一躍驚異の東川特産人気メニューに大躍進。

飲水思源（いんすいしげん）

町長　松岡市郎

椅子に座り考える！

椅子は座る居場所だと考えていたら、別な意味もあった。それは「大臣の椅子」「社長の椅子」「○○の椅子」などにように役職を表すものである。

椅子と言えば、人々が「織田コレクション」と呼んでいる椅子の収集コレクションがある。織田コレクションの存在を聞き、「工芸の町」東川町に展示されては、と何人もの方々から提言をちょうだいしていた。ご本人には大変失礼なお話ではあるが、既にこの世に存在しない、遠い方の遺産をこのように呼んでいるものと思っていたら、先月ご本人がお見えになりお会いすることとなった。

東海大学旭川キャンパスのくらしデザイン学科教授である織田憲嗣氏は、小職とは年齢の差もなく、現在は東神楽町にお住まいで、あまりにも近い存在であることを知り驚いた。教授は世界の椅子の研究とコレクションに長年係わり、その6割はデンマークの家具と話された。

今、町中心市街地に賑わいを作り出すことが検討されているが、活性化には魅力が必要である。人々の暮らしと深く係わってきた椅子や各種のクラフト作品展示を通じて、古今東西の職人の技を鑑賞する。「この椅子にはどのような人が座るのかな」「このクラフトはどのような人が作ったのか」などと想像しながら、さまざまな個性的作品を鑑賞する。さぞかし楽しいだろう。

常設展示は多くの人々の魅力になることと考えている。生活文化の保全は町の将来の大きな価値でもある。議会や関係者と相談し、誘致活動を展開したい。織田氏も極めて前向きな姿勢を表してくれている。

さて最近は「国民の皆さんの目線」などと目線ということが良く使われている。ある人が言っていた。「○○の目線」とは自分が座っている「椅子から離れて」見聞することから始まる、と。日常業務においてさまざまな問題に遭遇するが、現場に足を運び、よく意見を聞き、判断することが必要であることは言うまでもないし、住民福祉のさらなる向上を目指そうとする時には、「前例を超える」決断をする勇気も必要なのだ、と。

公務とは椅子に座り考え、時には椅子を離れて見聞し、より高いものを目指して決断し実行することである、と教えられる。将来に向って住民福祉向上を図るためには、「椅子は考え、そして決断するため、大切な最小の居場所」でもあるのだ。

短歌

冬近し結球おそき白菜をビニールで覆ふ気休めなれど　松倉和子

起つ羊臥せる羊の群れる丘その閑（しずか）さや風青く立つ　宮坂敬子

頬なずる死角に張りし蜘蛛の糸真実知らぬとんぼよ哀れ　嶋崎ミエ

名ばかりの多忙なれどもひと刻を秋桜一本手折りて眺む　中田治子

夢で逢ふ友は今でも若かりき忘却に近き朝の幸せ　笹田冨士子

曾孫らのかるたの読み手限界か声からしつつも心みたして　矢沢ますえ

六十年夫の腕にいだかれて優しさに生く旅路はるかに　永江栄子

逢いたいと知らせを受けて三十年ぶり友も老いたり我も老いたり　岡澤チズ子

急ぎ行くわれを追いてかにぎにぎし群れなす鳥の愛らしきかな　清水チヨ

花終りそしき庭にランタンを灯す想ひに黄の薔薇咲けり　瓜生昭枝

俳句

朝毎に桜落葉を集めたり　長谷川きみゑ

秋草にそっと打ち明け話かな　小林露葉

窓を閉じ灯を座らしぬ寒の入り　青野公花

初しぐれ鯛焼二尾をひるげそす　宮坂紫雲

置炬燵今はなつかし足喧嘩　杉山ひろのり

埋火に灰かけ今日を昨日とす　徳光吐苦

風呂吹に酒酌む夫の頬ゆるむ　杉山りつ

湯の宿に木枯らしの声聞く夜半　山口佐知子

小春日や少し離れて椅子二つ　高瀬潤

一区切りつけて語り部炭をつぐ　石澤清宏

遠出してとどのつまりの蕎麦湯かな　澤田久美子

炭火あかあか歴史のみこみ灰と化す　松山蓉子

軒先に干し大根と犬の背と　三島智

うずみ火の立ちあがらんと火種掻く　秋山深雪

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)。

ハンコック(映画 DVD)
ソニー・ピクチャーズ

不死身のまま何千年も生きている地球上でただ一人の男、ジョン・ハンコック。超人的なパワーで悪を倒し、町を守るヒーローのはずだったが、制御不能のパワーのおかげで、いつしか嫌われ者のヒーローに。しかしまったく反省する気もなく、酒瓶を片手に悪態をつく毎日。ジョンは市民に愛される“真のヒーロー”になれる日が来るのだろうか。(92分間)

てをあらおう(絵本)
作／いしかわまさゆき　刊／講談社

どうして手をあらわなくちゃいけないの?それは、私たちの周りには目に見えない小さな菌がたくさんいるから。そして手についた悪い菌がからだに入ると、おなかが痛くなり、インフルエンザにかかるかもしれないからです。良い菌のオリゼーが小さな子どもにもわかりやすく、ただしい手の洗いかたを教えてくれます。

外事警察(一般書)
著／麻生 幾　刊／NHK出版

日本でテロリストと闘うのは「外事警察」(ソトゴト)と呼ばれる者たちである。そのすべてが秘とく作業。決して姿を公にさらすことはなく、極限まで目立たないことを追及して街に溶け込み、最高レベルの秘とく作業を行っている。彼らの活躍を通して日本の危機管理の在り方を問う驚きの書き下ろし情報活動小説。

大雪山の素顔（だいせつざんのすがお）

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えてきます。

大雪山の絹雪～シルキースノー

11月を過ぎると町中から見える山並みが白く輝き始める。同時に僕はわくわくしながら、雪の積もった山や森に入るための道具、気持ちの準備を始めてしまう。きっと極上の雪と触れ合った記憶が脳に焼き付けられているからだろう。

北海道の雪質は日本一良いと言われている。中でも大雪山で降り積もる雪は息を吹きかけると飛ぶくらいにサラサラとしていて別格だ。

風が弱い時に降る雪の結晶は針状や樹枝状の形のままになる。その上気温が低いために水蒸気(水分)がほとんど付着することなく、空気をたくさん含んで軽い。降り積もった雪は溶けるスピードが遅く、乾いたまま積雪を増していくことも関係している。

雪が２メートル以上積もると、僕はスキーを履いて、腰までの雪をラッセル（掻き分けて）して森の中に入る。息は上がるけれど、雪が軽いのでそれほど苦しいと感じることはない。誰も滑ってない雪の斜面を見つけると一気に滑走する。舞い上がった雪に頭まですっぽり覆われながらの滑走は、豪快で包み込まれているようで心地よい。

滑り終わって防寒ウェアの隙間に入り込んだ雪を見ると、大きく透明で美しい六角形をしていることに気づく。サラサラして乾いた雪は、アスピリンスノーといわれているが、旭岳周辺では雪の状態の美しさや軽やかさから絹雪「シルキースノー」と呼んでいる。耳に心地良いし、特別な感じがして僕はとても気に入っている。

雪の結晶はどれ一つ同じものはない。そして降り積もった雪もゆっくりと変化していき同じことは二度ないといわれている。山に入ると、雪が生き物のように変化しているのを感じることができる。大雪山は絹雪「シルキースノー」を長期間楽しむことができる特別な場所だ。今年の冬はスキーでもスノーシューでも極上のシルキースノーを感じてみてはどうだろうか？

自然案内人・環境教育フリーランス　鳥羽晃一

No.3 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・チュリーさんのホットなコラム。

As I plan for my venture back to Canada for Christmas holidays I can't help but long for those family traditions in preparation for the holidays. Every year, the daunting tasks of hanging the Christmas lights outside in the -20C weather, or climbing up the broken ladder to the dusty attic to hunt for our fake Christmas tree from the 1960s, all seem annoying at the time, but secretly I love them. Planning for Christmas in my family is a good two month long excursion of love, sweat, arguments and sessions of laugher so long and hilarious you can't breathe. I remember my sisters started a rule when I was 6 years old, that I couldn't play Christmas music on the piano or trumpet until 2 months before Christmas; without this rule, I would start playing "Jingle Bells" in July…
.secretly I still do!

There are three things during the holidays that I look forward to every year. The first is the cooking marathons with my mother. We set aside 2 whole days (at a good 12-14hrs per day), one to make over 800 perogies (Polish dumplings) and another to make dozens of cookies.

Another tradition I love is stealing a bottle of Crown Royal (Canadian Whiskey) from the cabinet and sitting by a small heater with my dad in the garage and laughing until my mother finds us and gets angry that we are not helping wrap presents.

I also used to love laying under the Christmas tree for hours, looking up at the lights, and listening to traditional Christmas music.

I am counting down the days until I get to lay under my family Christmas tree in Canada.

休暇に帰国する計画を立てながら、家族の恒例行事のクリスマス準備を待ち焦がれる気持ちでいっぱいになっています。氷点下20度の中で行うライトアップの飾り付け、ほこりっぽい屋根裏に壊れたハシゴで60年代からのツリーを取りに行くこと、その時は煩わしく思えたけれど、実は密かに大好きです。わが家のクリスマス準備は、ゆうに２カ月間もの愛と汗と口げんか、そして息ができないほど続く陽気な笑いなのです。６歳の時には姉が「クリスマス２カ月前まではピアノでもトランペットでもクリスマスソングを演奏してはいけない」という決まりを作りました。もしこんなルールがなかったら、７月にはジングルベルを弾き始めるところです（実は密かに弾いていたりして）。

毎年楽しみにしていることが３つあります。その１つが母とのクッキングマラソンです。

まる２日間、それも一日12時間から14時間もかけて、一日はポーランドの焼きだんごのピロシキを800個、もう一日は何十個ものドーナツを作ります。もう１つ好きなのがカナダのウイスキー「クラウンロイヤル」を戸棚からくすねて、父と車庫の小さなヒーターの横に座って飲むこと。そしてプレゼントのラッピングを手伝わない、と母が怒ってくるまで笑っていること。

最後にもう一つ好きだったこと。それはツリーの真下に寝転んで、何時間も光るライトを眺めること、そして伝統的なクリスマスの音楽を聞くこと。今は自宅のツリーの下に寝転ぶ日まで、カウントダウンする毎日です。

（訳：宮地晶子）

【ちょっと豆知識】

贈り物といえば、日本人は「包装紙をていねいにはがす」あるいは「失礼に当たるのでお客さまが帰るまで手をつけない」という人が多いようです。包装紙をびりびりと破いて喜びを表す習慣のある国の人は「喜ばれなかったのか」と不安に感じるようです。欧米の人にプレゼントをもらったら、「May I open it?（開けてもいいですか）」と聞いてすぐ開け、喜びを表しましょう。包装紙もびりびり破くぐらいでいいのです。

英語教育指導員　宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第66回

電子辞書と紙の辞書

電子辞書か紙の辞書か、という議論はけっこうあります。「どちらが早く単語を探せるか」「どちらが記憶に残りやすいか」という実験が行われているほどです。

紙派の意見は「単語を調べるのに時間がかかる分だけ頭に入る。前後の言葉も目に入って吸収するものが多い」などです。「なるほど」と思います。でも電子辞書には「思い立ったらすぐ引ける。発音が確認できる。いろいろな辞書を引ける」というメリットがあります。

英語学習に関して言うと、実用英語検定準２級レベルからは電子辞書が使い勝手が良い。準２級レベルになると日本語も結構難しい。そんな時電子辞書なら、すぐジャンプして広辞苑などで意味が確認できます。寄り道の楽しさ、という点でも電子辞書は今や紙の辞書に引けをとりません。

先日、数年ぶりに電子辞書を購入しました。そうしたらなんと、価格は数年前の半分なのに内容は何倍にも充実していました。

入っている情報量がとにかく多い。さらにその利便性にびっくり。タッチパネル式で、銀行のＡＴＭ機のタッチ画面操作のように、指で触るだけで使えます。タッチペンもついているので、ＤＳに馴染んだ世代には楽です。

さらに驚いたのは、音声面の充実ぶりです。辞書の見出し語ばかりではなく、英検用単語集、ＴＯＥＩＣ（トーイック＝国際コミュニケーション英語能力テスト）用表現集、各種外国語会話などが音声で聞けます。リズムに合わせて単語を覚える「チャンツ」なんていうプログラムまであります。有名なスピーチも入っていて、オバマ大統領の「Ｙｅｓ、ｗｅ ｃａｎ！」も丸ごと聞けます。寄り道の楽しさ、そこから吸収できる〝知〟という点でも電子辞書は負けてないなあ、と思いました。

最終回

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。

訪問実ったルーイエナ、交流広がる新たな門出へ

「遠い国、ラトビア共和国〜どんな町？」「どんな人たちが、どんな生活をしているのだろう？」―。その旅は胸ときめかせ、交流訪問団36名の楽しい元気な５日間の滞在となったのでした。

東川ラトビア交流協会15周年の記念すべき年となった昨年、姉妹町締結のため、ルーイエナ町から町長はじめ多くの町民の皆さまが来町し、新たな交流が始まったのでした。

そして今年、私たち民間団体で続けてきた交流16年目にして、公式訪問として町民がようやくルーイエナの地を訪れることが出来たのです。

初めての地は、森林の町、木工の町、農業の町でした。私たちの町によく似た風土の町という印象を強く受ける旅になりました。一方、文化や毎日の生活はとても違い、歴史あるヨーロッパの一国であることも強く感じました。文化、教育、人々の考え方の違いがとても興味深く、楽しい交流になりました。

◀音楽の国ならでは、のオーケストラ演奏です

「ルーイエナの町名が付いた記念日」という日があります。５月29日、それは私たちが到着したその日でした。

記念式典とアトラクション、そして私たちの歓迎レセプション。町民の多くの皆さまが迎えてくれました。民族衣装でダンスが始まり、音楽の国らしくオーケストラの演奏や歌があり、街中の広場は人々でいっぱいです。

私たちも負けてはいられません。日本の民族衣装（着物、浴衣）で、持参した和太鼓を中心にして町民を巻き込み盆踊り。ルーイエナ町民とともに楽しい時間を過ごす事が出来ました。

日本料理の講習会を開いてみましたが、会場となった広い講堂に驚くほど多くの町民の皆さまが集まりました。おそらく日本料理、日本文化に対する関心の高さの表れでしょう。私たちはびっくりしてしまいました。

▲子供たちが周りを取り囲んで餅つき体験にみんな大喜び（ルーイエナ青年センター）

日本の食文化として女性陣が手巻きずし、いなりずしを作って紹介しました。農業者代表として参加していた農業委員会の宮崎正志会長、小林喜一代理は、事前に送っておいた臼、杵を使って盛大な餅つき大会を行いました。これは子供たちに大人気。ともに友好を深めることが出来ました。

大きな成果と実りある交流を成功させることが出来ましたことに対して、ラトビア共和国、ラトビア駐日大使館、多くの関係者の皆さまに心から感謝を申し上げます。

◀珍しい手巻きずしを食べてみよう、と大人気

今後交流協会は、ルーイエナ町との交流を一層深め、町民の皆さまにもさまざまなことを紹介していきたいと考えています。

東川ラトビア交流協会
青木哲也

（道の駅・ひがしかわ道草館でルーイエナ町特産品の一部を紹介販売中です）

いよいよ雪のシーズンです。除排雪にご協力ください

今年の町内除排雪計画が次のとおり決まりました。速やかな作業と交通安全を図るため、冬期間中のご協力をお願いします。本年度、市街地の生活弱者宅前の町道を試験的に除雪します。

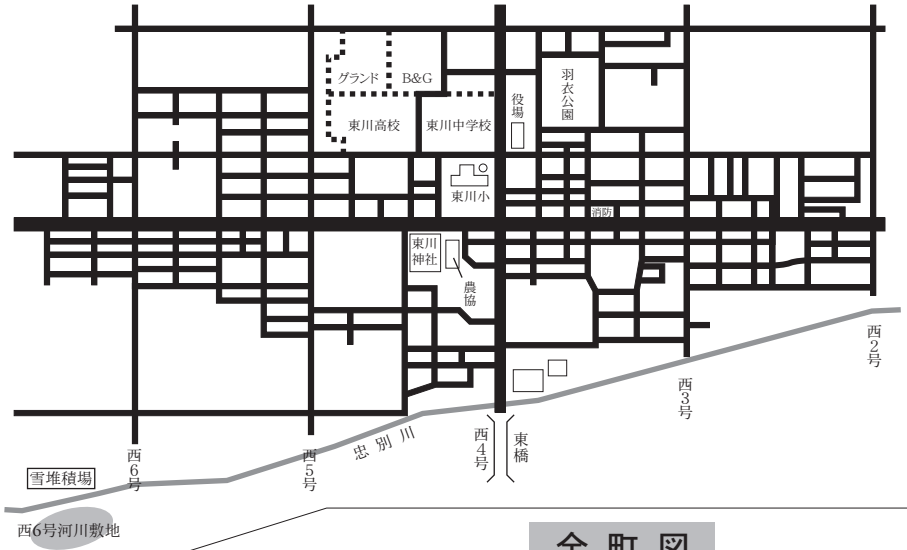
【除排雪時の注意事項】

①長時間の路上駐車はご遠慮ください。
②屋根の雪や小道の雪を道路に捨てないでください。
③道路には障害物を置かないでください。
※雪堆積場は西６号忠別川敷地内に設置しましたのでご利用ください。

【雪堆積場利用上の注意】

①雪の搬入場所を指定していますので必ず指定の所へ捨てましょう。
②雪の中へごみや異物などを混入することのないよう積み込みに十分注意しましょう（ごみを混入して投げますと不法投棄として法律で罰せられます）
③輸送中に道路へ雪を荷台から落とさないようにしましょう。
④雪堆積場は下記の略図のとおりです。

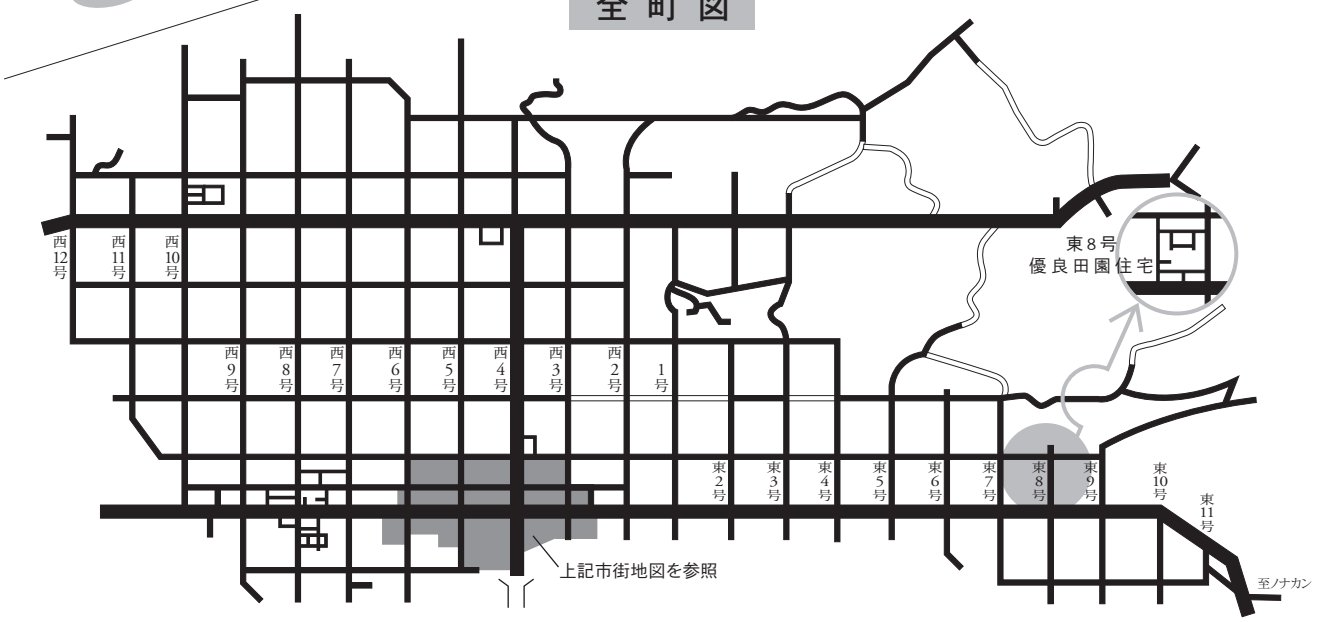
平成21年度除排雪運行計画図



道道（旭川土木現業所による除雪区間）
町道の除雪区間
除雪しない区間

除雪運行基準

●降雪量が15センチメートル程度あった時または予想される時。
●強風により路面に著しく吹き溜まりを生じた時。
●なお、早朝（深夜）の除雪は、午前３時から午前８時までに行います。



除雪に関してのお問い合わせは

町道の除雪区間は、都市建設課公共施設管理室☎82－2111
道道の除雪区間は、旭川土木現業所事業課施設保全室維持係☎26－4461

「高額介護合算療養費」を受給できます

世帯内の後期高齢者医療制度、または国民健康保険に加入者の方全員の「お医者さんにかかったときの自己負担額」と「介護保険のサービスを利用したときの利用者負担額」の１年間分の自己負担額を合算した金額が「介護合算算定基準額（下表）」を超えると、超えた分を「高額介護合算療養費」として支給いたします。

支給額は、後期高齢者医療制度、または国民健康保険と介護保険で支払った自己負担額の割合に応じてそれぞれの保険者からお支払いします。

区　分		介護合算算定基準額
現役並み所得者		67万円(89万円)
一　般		56万円(75万円)
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円(41万円)
	区分Ⅰ	19万円(25万円)

通常、毎年８月からその翌年の７月末までの医療保険と介護保険の自己負担額の合計をもとに計算します。

20年４月から制度が始まったため、本年度に限って20年４月から21年７月末の16カ月間の合計額で計算することができます。その場合の自己負担額の合計の基準額は（　）内の表示額です。

※後期高齢者医療制度、国民健康保険、介護保険の自己負担額のいずれかが０円の場合は対象になりません。

※所得区分は毎年7月31日現在の窓口負担割合が適用されます。

・現役並み所得者：住民税の課税所得が145万円以上ある加入者（被保険者）とその方と同じ世帯にいる加入者（被保険者）の方です。

・住民税非課税世帯

区分Ⅱ：世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。

区分Ⅰ：世帯全員が住民税非課税である方のうち、いずれかに該当する方に適用されます。

ア、世帯全員が所得０円かつ公的年金受給額80万円以下の方

イ、老齢福祉年金を受給されている方

≪申請手続き≫

支給対象となる方は、22年2月に申請手続きのご案内を郵送します。ただし20年4月から21年7月までの間に転入された方、75歳に到達された方等の場合、以前の医療保険や介護保険での自己負担額証明書、住民福祉課保険担当窓口に申請が必要です。

国民健康保険に加入されている30歳から74歳の方へ

「特定健康診査」はもう受診されましたか？

昨年4月から始まっている「特定健康診査」は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した新しい健康診査です。ご自分の健康状態を積極的にチェックして、元気で健康に暮らす指針に役立てましょう。体調の改善点がみつかったら、生活習慣を見直して健康な体を取り戻しましょう。住民福祉課保健指導室が町民の皆さんの健康回復のお手伝いをします。

特定健診の受診方法

健診実施機関の中から、ご希望のところで健康診査の実施日、時間等をご確認いただき、事前にご予約の上受診してください。

▲代表的な健診実施医療機関（その他の健診機関はお問い合わせください）

・東川町立診療所　☎82－2101

・旭川がん検診センター　☎53－7111

・道北勤医協一条クリニック　☎33－3306

お問い合わせ　大雪地区広域連合　☎82－3697（直通）
住民福祉課　☎82－2111（内線506）

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

12月の行事

4日 第19回農業委員会総会（午後3時、役場）
8日 第4回町議会定例会（午前9時半、議場、9日まで）
22日 大雪地区広域連合12月定例会（午前10時、美瑛町）
30日 仕事納め
2010年1月 ――――
6日 仕事始め

人のうごき 10月16日～11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
佐藤（さとう） 一虎（いちと）	圭一	美果	東町3丁目
田代（たしろ） 梓紗（あずさ）	浩司	仁美	17区西町
酒井（さかい） 華音（かおん）	敏行	珠美	西町2丁目
竹中（たけなか） 愛織（あおり）	克守	さとみ	11区

おくやみ

亡き人	歳	届出人		行政区
細川 弘	78歳	細川	晴美	西町3丁目
酒井 豊子	95歳	酒井	利幸	新栄
田野 松幸	75歳	戸田	惠	南町1丁目
岩本 正夫	87歳	岩本	トミ子	西町3丁目
石山 一郎	92歳	石山	サヨコ	31区
古高 助光	89歳	古高	鉄夫	南町1丁目
蓼原 定雄	85歳	蓼原	キミ	12区
安藤 岩治	79歳	安藤	トキ	5南区

ご結婚

	行政区
若松 忍 ／ 山田 美帆子	西区

人口・世帯数 10月末日現在

人 口／7,799人（前月比± 0人）
男 ／3,717人（前月比＋ 1人）
女 ／4,082人（前月比－ 1人）
世帯数／3,206戸（前月比＋ 1戸）
出 生／ 2人
死 亡／ 7人
転 入／ 22人
転 出／ 17人

町議会第4回定例会の開会

議会事務局

第4回東川町議会定例会は、12月8日（火）午前9時半から2日間の日程で開会予定です。

一般質問、21年度一般会計等補正予算案、条例改正案の審議などが予定されています。皆さまの傍聴をお待ちしております。

お問い合わせは議会事務局☎82－2111（内線311）。

税の休日、夜間納付相談窓口を開設

税務課

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。

納付相談などがないまま未納が続いている場合は財産調査を実施し、財産がある場合には滞納処分（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。ご留意願います。

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、公的負担を納期限内に納付できないケースが増えています。厳しい状況の中でも生活費を節約して納付してくださる方もいます。納付計画に基づいて毎月定額納入などをお願いします。

日時 12月20日（日）午前9時～午後5時、同月21日（月）午後5時15分～同8時
場所 税務課4番窓口

地域活性課から

気をつけて！ 架空請求のはがきが出回っています

最近「消費者保全事務局」という名称で「契約確認通知」なるはがきが町内に送られている事例が出ています。

これは、根拠のない架空請求です。差し出し人には絶対に連絡をしないでください。連絡をすると、あなたの個人情報を聞き出され、「訴訟取り下げ費用」などと称して、費用支払いを不当に請求される恐れがあります。

重要な書類は、普通郵便の封書やはがきで送られてくるようなことはありません。相手に連絡しなかったり、はがきを無視することで何らかの被害にあうことは絶対にありません。

判断がつかない、あるいは不安に思われる場合はお問い合わせください。

北海道立消費生活センター☎050－7505－0999、または地域づくり推進室☎82－2111（内線261）

工業統計調査に御協力ください

経済産業省は製造事業所を対象に工業統計調査（今年12月31日現在）を実施します。

皆さまから御提出いただく調査票は、統計法に基づき内容の秘密は厳守されます。

今年12月から来年1月にかけて、調査員がおうかがいします。お忙しい時期と存じますがご協力をお願いします。

結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されます。併せて企業、大学などの研究資料、小、中、高校の教材など、幅広く利用されます。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることが目的です。1909（明治42）年に始まり、今年100周年を迎えました。http://www.meti.go.jp/statistics/

住民福祉課から

「付加年金」「任意加入」で受け取り年金額を増やしましょう

◆付加年金

第1号被保険者、任意加入被保険者が、定額の国民年金保険料（月額1万4660円（21年度））に併せて「付加保険料」（月額400円）を納めると、老齢基礎年金額に上乗せして、納めた月数に応じて「付加年金」が支給されます。

▼納付例

保険料400円（1カ月当たり）を10年間（＝4万8千円）継続して納付した場合

▽年金額（65歳受給時）

上乗せの年金額は、年額2万4千円（「200円×12カ月×10年間」相当額）。終身定額で受け取れます。

納付例の場合、ご自身が納めた付加保険料相当分は2年間（24カ月間）で全額受け取り、以後はご自身で納付した付加保険料支払い額を上回る額を終身受け取ることができます。

ただし保険料納付免除、猶予を受けている方、国民年金基金に加入している方は加入できません。

◆任意加入

①国民年金保険料の納め忘れなどにより、老齢基礎年金の「保険料納付済期間」が満額の年金受け取りに必要な40年間に満たない場合、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入することができます。

保険料を継続して払い込むことで年金を満額受け取りに近づけることができます（年間79万2千100円（21年度））。

ただし老齢基礎年金の繰り上げ請求者、厚生年金、共済年金の被保険者は任意加入できません。

②65歳まで任意加入しても「受給資格期間」の300月（25年間）に満たない場合であって、70歳まで任意加入して受給資格期間を満たすことが出来る場合、さらに任意加入期間を延長することができます（1965（昭和40）年4月1日以前に生まれた方に限る）。

なお任意加入者の保険料納付方法は口座振替だけです。

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）

食事で健康「栄養教室」

食事の不適切な摂取、運動不足などから起きる生活習慣病が増加しています。バランス、味付けなどに気を配って食生活の見直しと健康を考えましょう。身近な材料を使って、調理実習をします（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 12月15日（火）午前10時～午後1時ごろまで
場所 保健福祉センター
内容 講話「食べて防ごう生活習慣病」脂質異常症、調理実習、試食（希望者は体脂肪測定あり）
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾（食材料費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）

子育て支援センターから

「男の料理教室」

毎日の食事をご家族に作ってもらっている男性の方、簡単な料理なら自分で作ってみましょう。最近ちょっとお腹が出てきた、野菜料理が大の苦手、とおっしゃる男性を対象にした男の料理教室です。

対象 町民の男性の方
日時 12月10日（木）午前10時～午後1時ごろ
場所 保健福祉センター
内容 「簡単！男の料理」。講話、調理実習、試食（希望者は体脂肪測定あり）
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾（食材料一部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）

「よちよち教室」の開催

零歳児対象の親子遊びの教室です。親子で楽しく遊びながらお友だちをつくりませんか？ お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に参加できます。

日時 12月11日（金）午前10時～正午
場所 保健福祉センター集団健診室
対象 零歳児のお子さんとお母さん
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、おもちゃ作り（ホースリング）、「体を動かそう！～簡単なストレッチ～」
講師 野呂絢子さん
募集 15組程度（要事前予約）

住民基本台帳の閲覧状況の公表

住民福祉課

下記期間中に閲覧を行ったものを公表します。

住民基本台帳法に基づいて閲覧者を公表するものです。閲覧できる情報は①住所②氏名③生年月日④性別―の基本4情報です。お問い合わせは住民室 ☎82－2111（内線124）

請求者・申し出者	請求理由、利用目的の概要	閲覧に係る住民範囲	閲覧月日
（有）地域情報研究所（秋林人士代表取締役）	「道民意識調査」の対象者抽出（道委託）	西町1丁目	11月21日
㈱日本リサーチセンター（鈴木稲博社長）	「子どもの運動・スポーツ活動に関する全国調査」の対象者抽出（㈶笹川スポーツ財団委託）	4歳から19歳の男女（東町1～4丁目、東2号北、同南の各地区抽出）	5月20日
防衛省 自衛隊旭川地方協力本部長	自衛隊法「自衛官募集業務」の対象者抽出	○平成3年4月2日～同4年4月1日生まれまでの男女 ○平成6年4月2日～同7年4月1日生まれまでの男	7月22日
（財）中央調査社（中田正博会長）	メディア(新聞)に関する全国世論調査	18歳以上の男女（21区行政区、東町1丁目行政区）	7月23日

対象期間：20年11月から21年10月（前年分は前年の広報12月号に掲載）

子育て講座を開きます

お子さんと一緒にクリスマスのための小物入れを作りませんか。

日時 12月18日（金）午前10時～正午

場所 農村環境改善センター研修室（託児室は和室）

対象 家庭の親子

内容 クリスマス木のバスケット

材料費1千円程度

講師 大崎実千代さん

募集 10～15組程度（希望者に託児室あり。申し込み時にお知らせください）

クリスマス会を開きます

楽しいクリスマス会を予定していますので、親子でご参加ください。

対象 家庭の親子ならどなたでも

日時 12月25日（金）午前10時～同11時半

持ち物 各自300円程度のプレゼントを、お子さんの人数分用意して持参。

場所 農村環境改善センターホール

募集 定員は特にありませんが予約が必要。

ももんが子育て講演会

幼児センター

子育て世代、子育てに関心のある方を対象に、講演会を開きます。絵本を通して親子が触れ合い、心豊かな子育てのコツを伝授します。講師は旭川市内の子ども冨貴堂店長、福田洋子さん。素晴らしい絵本の読み手である講師と一緒に癒しの時間を楽しみましょう。

日時 12月6日（日）午前10時～同11時45分

場所 幼児センター

内容 「絵本のある暮らしと子育て」。絵本の展示、販売も行います。

料金 無料

定員 40人程度（当日受け付け可、託児希望の場合は事前連絡ください）

年末・年始のお知らせ

◆**役場、保健福祉センター、大雪地区広域連合事務局**（☎82－2111）
12月30日㈬仕事納め。12月31日㈭から1月5日㈫まで閉庁。1月6日㈬から平常

▼**戸籍の届け出**　死亡届は常駐の守衛に事前に電話連絡の上ご来庁ください。自宅待機職員が出庁して対応します。このほかの届書は一時お預かりし、書類審査は休み明けです。お問い合わせは住民福祉課住民室

◆**農村環境改善センター**（☎82－3200）、文化交流館（☎82－4245）
12月31日㈭から1月5日㈫まで休館。貸し出し図書の返却は文化交流館玄関前の返却ボックス

◆**町立診療所**（☎82－2101）　12月31日㈭から1月5日㈫まで休診。1月6日から平常

▼**休日診療**　1月2日㈯午前10時から午後4時まで休日当番（※閉所日で緊急の時は、事前に電話連絡の上、正面玄関右手の夜間窓口からお入りください）

◆**B＆G海洋センター**（☎82－4600）　12月29日㈫から1月5日㈫まで休館

◆**文化ギャラリー**（☎82－4700）　12月30日㈬から1月6日㈬まで休館

◆**老人保健センター**（☎82－2770）　12月28日㈪から1月5日㈫まで休館

＜その他＞

◆**商工会**（☎82－2750）　12月1日㈫から1月3日㈰午後3時まで「ひがしかわhappy happyキャンペーン」（年末・年始商店街連合大売り出し）。抽選会は1月2、3日午前10時から午後3時まで。商工会事務は12月31日㈭から1月5日㈫まで休み。1月6日㈬から平常

▼**新年交礼会**　1月8日㈮午後5時、道草館

◆**道の駅・ひがしかわ道草館**（☎68－4777）　12月31日㈭、1月1日㈮、4日㈪は休み（インフォメーションセンター、売店とも。トイレ、待合所は利用できます）。1月2、3両日は午前8時半から午後3時まで臨時営業（ソフトクリーム販売は休み）

◆**キトウシ森林公園物産センター**（☎82－2632）　12月31日㈭から1月5日㈫まで休み（宿泊用ケビンは無休営業）

◆**社会福祉協議会**（☎82－7505）　12月31日㈭から1月5日㈫まで休み

◆**大雪消防組合東川消防団**（☎83－0119）

▼**歳末防火警戒**　12月29㈫、30日㈬午後8時から翌日午前零時ごろまで、各分団員が消防車両で町内巡回

▼**出初め式**　1月5日㈫午前10時半、第1分団詰め所前（旧東川支署前）、表彰式（農協大ホール）

◆**ごみ、し尿の収集**　12月31日㈭から1月5日㈫まで休み。1月6日㈬から通常収集
お問い合わせ　地域活性課地域づくり推進室☎82－2111（内線262）

▼**しらかば清掃センター**　12月31日㈭から1月5日㈫まで休み。6日から平常（ごみ直接搬入の受け入れ時間は、午前8時半から午後5時15分まで）。お問い合わせは、しらかば清掃センター（美瑛町宇莫別）☎92－2247

◆**町営バス・乗り合い（デマンド）タクシー**（☎82－2111）　12月31日㈭から1月5日㈫まで運休

◆**旭川電気軌道バス「60系統東川線」**（バス総合案内☎23－3355、ただし12月31日、1月1、2日は休業）

▼12月29日㈫　平常運行

▼12月30日㈬　日・祝日ダイヤ

▼12月31日㈭　日・祝日ダイヤ（運行は起点・終点発の時間が午後5時までの便）

▼1月1日㈮　天人峡旭岳温泉線、空港線（急行）は通常運行、他は全線運休

▼1月2・3日（土・日）　日・祝日ダイヤ（運行は起点・終点発の時間が午前8時から午後8時までの便）

▼1月4日㈪から平常ダイヤ

22年度新入園児を募集します

幼児センター

22年度入園希望者を受け付けます。ご希望の方は所定の申し込み用紙に必要事項を記入の上、期日までにお申し込みください。現在入園されているお子さんの手続きは不要です。

1．短時間型

入園資格　町内に居住している幼児で、満3歳から満5歳までの幼児（22年4月1日現在）。

募集予定　▼3歳児50人（定員50人）▼4歳児20人（定員同）▼5歳児4人（定員同）

保育年齢別区分　❶3歳児「18年4月2日から19年4月1日まで生まれ」❷4歳児「17年4月2日から18年4月1日まで生まれ」❸5歳児「16年4月2日から平成17年4月1日まで生まれ」

保育内容・保育時間　▼早朝保育（午前7時～同9時）▼通常保育（午前9時～午後1時半）▼預かり保育❶開園日（月～金曜日）イ．午後1時半～同4時　ロ．午後1時半～同5時❷閉園日（土曜日、長期休み）イ．午前9時～午後1時半　ロ．午前8時～午後5時（家庭の事情に合わせて最長午前7時半～午後5時まで延長します）

2．長時間型

入園資格　小学校就学前の幼児を養育している保護者のいずれも（保護者と別居している場合には乳幼児の面倒を見ている者）が保育することができないと認められる場合。

❶昼間に居宅外で労働することが常態である❷昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることが常態である❸妊娠中であるか、出産後間もない❹疾病や負傷した場合、または精神や身体に障害がある❺長期にわたり疾病の状態にあるか精神や身体に障害のある同居の親族を常時介護していること❻震災、風水害、火災、その他の災害復旧に当たっている❼前項に類するものとして、町長が特に認めたもの

募集予定　▼零歳児6人（定員6人）▼1歳児9人（同18人）▼2歳児6人（同24人）▼3歳児若干名（同25人）▼4歳児若干名（同24人）▼5歳児若干名（同23人）（11月1日現在、定員120人。年齢別定員は目安です。零、1、2歳児は、定員を超えた場合保育実施基準による選考を行って入園優先順位を決定する場合があります）

保育年齢区分　❶零歳児「生後6カ月経過後の乳児から対応可能」❷1歳児「20年4月2日から21年4月1日まで生まれ」❸2歳児「19年4月2日から20年4月1日まで生まれ」❹3歳児「18年4月2日から19年4月1日まで生まれ」❺4歳児「17年4月2日から18年4月1日まで生まれ」❻5歳児「16年4月2日から17年4月1日まで生まれ」

保育内容・保育時間　▼早朝保育（午前7時半～同8時）▼通常保育（午前8時～午後4時）▼時間外保育（午後4時～同6時半）▼延長保育（午後6時半～同7時）（就労時間によって最長午前7時半～午後7時まで）▼障がい児保育（午前8時～午後4時）＝保育に欠ける障がい児で、健常児と共に保育することが望ましいこと。また集団保育が可能で、日々通園することができる特別児童扶養手当の支給対象児を保育します（入園時に入園判定委員の意見を聞きます）。

3．募集期間

12月14日㈪～25日㈮まで。定員に達しない場合は、募集期間以降も随時募集します。受け付け時間は、午前7時半から午後7時（日・祭日は除く）。

4．申し込み方法

幼児センター備え付けの入園申込書に必要事項を記入して幼児センターに提出してください。21年分所得税額（21年分源泉徴収票）、または21年度町民税額を証明できる書類など必要な証明書等を提出していただくことになります。所得税額が確定しておりませんので、所得税額が分かる書類は後日提出。

5．保育料

・**短時間型**　長時間型保育料を基本として保育日数と保育時間を考慮して定めています。

・**長時間型**　国から示される保育所徴収基準額表を準用し、前年分（21年）所得税額、または前年度（21年度）の町民税額と児童の年齢区分により料金を定めています（21年度保育料は国から示される保育所徴収金基準額表の95％以内で、各階層区分を細分化して負担の軽減を図っています。減額対象範囲を小学生まで拡大した料金改定を実施しています）。

6．その他

入園説明会は22年2月18日（木）の予定です。年度内の入園申し込みは随時受け付けています。

7．お問い合わせ

幼児センター（西4号北8番地）☎82－3400

放課後子ども教室の指導者募集

教育委員会

毎週火、金の週2回午後3時から同5時まで、農村環境改善センターで開いている「放課後子ども教室」の有償ボランティア指導スタッフを募集します。

指導する対象は小学生。子供が好きな方、工作、簡単な科学実験、スポーツプログラムなどを指導していただける方、救命救急講習の受講経験がある方などが対象です。現在7人の登録ボランティアが活躍しています。参加児童の増加に伴い指導者の増員をすることになりました。月1、2回程度の参加でもかまいません。

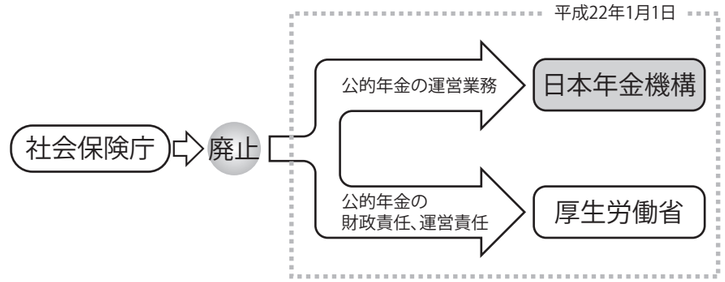
お問い合わせは生涯学習課☎82－2111（内線582）

「日本（にっぽん）年金機構」スタート

社会保険庁

社会保険庁は来年1月1日から廃止になり、新たに「日本年金機構」としてスタートします。国民の皆さまの信頼に応え、一層サービス向上の実現を目指し、組織、人員を一新して生まれ変わります。

現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わります。年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。



e－Taxを始めましょう

国税庁

21年分の所得税の確定申告をe－Taxで行うと、所得税額から最高5千円の税額控除を受けることが出来ます。本人の電子署名、電子証明書を付して申告期限内にご申告ください（適用は平成19年分から同22年分までの間のいずれか1回です）。

医療費の領収書や源泉徴収票などは、記載内容を入力して送信することで提出、提示を省略できます（ただし確定申告から3年間、書類の提示、提出を求められることがあります）。

国税庁ホームページから申告出来ます。e－Taxで申告した還付申告は早期処理していきます（3週間程度に短縮）。

www.nta.go.jp

小規模企業共済制度、経営セーフティー共済（中小企業倒産防止共済制度）のご案内

（独）中小企業基盤整備機構

小規模企業共済制度は、いわば小規模企業の経営者のための退職金制度です。

個人事業主または会社などの役員の方で事業を止めたり退職した場合、生活の安定、事業の再建を図る資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。

掛け金は全額所得控除。受け取る共済金も退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いになります。経営セーフティー共済は、取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまった時に資金借り入れができる制度です。無担保、無保証人で、積み立て掛け金の10倍の範囲内（最高3千200万円）で被害額相当の共済金を借り入れ可能。毎月の掛け金は、税法上必要経費または損金に算入できます。

お問い合わせ、加入申し込みは、商工会、青色申告会、各金融機関の窓口で。

http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html

大雪山自然観察講座を開きます

環境省東川自然保護官事務所、大雪の自然を記録する会

大雪山自然観察講座の第3回「わさび沼の冬とフカフカの新雪を体験しよう」の参加者を受け付けています。冬の旭岳温泉わさび沼周辺で、夏には感じることの出来ない自然体験をしましょう。

日時 12月13日（日）午前8時～午後3時（農村環境改善センターに集合）
対象 一般
場所 旭岳温泉わさび沼周辺
講師 山楽舎BEAR代表、佐久間弘さん
参加料 大人200円、子供100円（小学生以下）、いずれも資料、保険料含む
定員 25人（定員になり次第締め切り）
道具 ストックは各自持参（スノーシューを貸し出します）

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	設備名等	請け負い業者	請け負い価格（税込み、円）	契約方法等
10月29日	天人峡道路天津橋架替（A1橋台・P1橋脚）工事	花本建設㈱	53,235,000	指名競争入札
	天津橋架替工事環境・家屋調査委託業務	㈱アサヒ建設コンサルタント	2,247,000	〃
	景観形成総合支援事業いきいきセンター植樹工事	㈱いずみガーデン	1,522,500	〃
11月17日	平成21年度公営住宅清流団地解体工事	㈱尾田工業	7,560,000	〃
	旭岳温泉処理区マンホールポンプ所改築工事	㈱山田ポンプ商会	7,665,000	〃
	旭岳温泉処理区管渠基本調査委託業務	㈱日水コン北海道支所	10,710,000	〃

申し込み・お問い合わせ 産業振興課商工観光振興室☎82－2111（内線135）

町民スキー&スノーボード教室を開きます

東川町スキー連盟

22年1月10、11、12の3日間、小学3年生以上を対象にして「町民スキー&スノーボード教室」を開催します。上手になって、みんなで楽しく滑りましょう！

日時 22年1月10日（日）、11日（月）、12日（火）の3日間
レッスン時間 ▽10、11日 午後1時半～同3時半▽12日 午後6時半～同8時半
場所 キャンモアスキービレッジ
定員 40人
締め切り 12月25日（金）
受け付け 1月10日午後1時、キトウシ森林公園情報センター（受講料は申し込み時に支払い）
受講料 大人3千円（中学生以上、本連盟会員は2千円）、子供2千円（小学校3～6年生）
申し込み 所定の申し込み用紙（スキー連盟事務局にあります）に必要事項を記入の上、東川町役場内 東川町スキー連盟事務局☎82－2111（企画総務課吉原、都市建設課金山）
その他 リフト券は各自で購入（講習期間中は割引リフト券を販売）。万一のケガなどに備え、各自で保険加入をお願いします。

ミニバレー親睦大会の開催

東川町ミニバレー協会

第12回ミニバレー親睦大会の参加チームの申し込みを受け付けています。

日時 22年1月11日午前8時40分受け付け
会場 西部地区コミュニティセンター
参加費 1千円（1人、昼食代、傷害保険料を含む）、当日会場受け付け時に徴収
締め切り 12月28日（月）
申し込み・お問い合わせ 事務局の大城さん☎82－3542

「LIVE de パーティー in Xmas」の開催

東川イベントサポートクラブ

東川イベントサポートクラブ主催のライブコンサート「LIVE de パーティー in Xmas」を今年も盛大に開催します。

町内外アマチュア音楽グループの出演、商工会青年部のビールなど飲食コーナー、地元特産品が当たる大抽選会、お菓子のプレゼント、アニメ映画上映会を予定しています。収益金は歳末助け合いに寄付する予定です。

日時 12月20日（日）午後3時～同8時終了予定
場所 農村環境改善センター多目的ホールなど
チケット 前売り、当日とも千円（高校生以上、500円の飲食券付き）
取り扱い フレンドシップながさわ、道の駅道草館、各協賛者
お問い合わせ 事務局今野☎090－5987－2864、下込☎090－6695－1829、菊地☎090－2054－9810

中小企業大学校研修講座のご案内

中小企業大学旭川校

中小企業大学校旭川校（旭川市緑が丘東3条2丁目）では1月の受講生を募集します。

「チームの効率・創造性をアップさせる仕事術」「サービスドライバー養成講座」「経営トップセミナー」「組織で取り組む業務改善講座」「企業を守る！契約書さくせい講座」「明日から実効！製造現場のコストダウン」の6講座です。

受講料は1万5千750円（税込み）から3万3千600円（同）。お問い合わせは（独）中小企業基盤整備機構中小企業大学校旭川校☎65－2190

東川町農協が「大雪旭岳源水」の売上金一部を寄付

10月30日、東川町農協の板谷重徳組合長が役場を訪れ、「大雪旭岳源水」（500ミリリットル入りペットボトル）の売り上げ益金の一部として多額の現金を町に寄付しました。

「大雪旭岳源水」は、19年秋、同農協が製造元となって販売を始めました。年間3万本以上を売り上げ、年々ファンが増えています。今回の寄付は、11月東京で開いた「安全・安心でおいしい地下水サミット」の開催にちなんだものです。板谷組合長は「水を守る活動に役立ててください」と松岡市郎町長に手渡しました。

12月1日 **道民人権110番** スタート

0570－003－110

「ゼロゼロ　みんなの110番」

午前8:30～午後5:15（平日のみ、予約不要、秘密厳守）

虐待、いじめ、嫌がらせ、プライバシー侵害、家庭内暴力、セクハラ、ご近所トラブル　など
最寄りの法務局につながります。相談員は法務局職員、人権擁護委員です。

旭川地方法務局

旭川薬剤師会の松野前会長がふるさとの絵を町に寄贈

10月28日、旭川商工会議所副会頭の松野和彦前旭川薬剤師会会長から町に旭川市内在住の画家、菊地潤子さんの油彩画作品「ふるさと大雪山」（30M号、2009年）を寄贈いただきました。町では町立診療所内の待ち合いホールに展示しました。

町立診療所の院外薬局として今年3月に開設した「ひがしかわ薬局」（旭川薬剤師会経営）のオープン記念として寄贈いただきました。

ギャラリーシーズ（旭川）の久木佐知子社長が依頼を受けて役場を訪れ、松岡市郎町長に手渡しました。

菊地さんは旭川市出身。武蔵野美大を卒業後、大雪山の山々に魅せられた作品を数多く描いています。作品「ふるさと大雪山」は、春たけなわの旭岳と東川町内の田園風景を明るい空気感のタッチで描いています。

湧駒荘が日本環境経営大賞のCO2削減優秀賞に

旭岳温泉の㈱湧駒荘（竹内隆治社長）がこのほど、第7回日本環境経営大賞（三重県、同賞表彰委員会主催）のCO2削減部門でCO2削減優秀賞を受賞しました。

木造旧館建物を改築した別館浴場建設に当たって、温泉廃湯熱をヒートポンプで回収して本館1階の蓄熱式床暖房、貯湯槽の温水生成に利用。重油燃料利用時に比べて年間242トンの二酸化炭素排出量を削減した（約68％減）ということです。

同賞は二酸化炭素の排出削減に対する企業（団体）の優秀な取り組みを表彰するものです。今年は環境経営、環境価値創造、CO2削減の各部門で全国12企業（団体）が受賞しました。

日本シリーズでもやりました。パブリックビューイングで必勝応援

11月3日夜、農村環境改善センターで今季2回目のパブリックビューイングが行われました。

北海道移転3度目のパ・リーグ制覇を果たし、迎えたこの日は、東京ドーム球場で行われた「日本ハムファイターズ対読売巨人ジャイアンツ」の日本一決定第3戦。会場には北海道移転2度目の〝日本一〟を信じて、200人以上が応援に駆けつけました。

初回、稲葉選手の先制本塁打で

各種大会成績

【剣道】

◆第1回上川管内段別錬成大会（11月8日・旭川市大成市民センター）
▼女子 4段以上 ③由川弘美
◆第36回上川管内中学校新人戦（10月24日・旭川市立東明中）
▼男子個人 ③小浜空（東川中）
▼女子団体 ①東川中
▼同個人 ③岡﨑みずほ（東川中）
◆第15回ななかまど杯少年大会（10月25日・旭川市総合体育館）
▼中学生団体 ①東川
▼男子中学生 ③原谷隆宏（東川）、林詳（同）
▼女子同 ③照井智生瑠（同）、岡﨑みずほ
▼男子小学校5、6年 ②高畠遼（同）
▼女子同 ①照井瑚佑覇（同）②山内沙菜（同）③丸田寧々
▼男女小学3、4年 ③浦崎優海音（同）
◆第19回少年剣道東川大会（11月3日・B&G海洋センター）
◇個人戦
▼小学生高学年 ②照井瑚佑覇③高畠脩
▼中学生男子 優勝林詳
▼同女子 優勝照井智生瑠②岡﨑みずほ ③小林みのり
◇団体戦
▼小学生1・2年生 ③東川A（窪田優一、富田正樹、谷翔大）
▼同高学年 優勝東川A（照井瑚佑覇、髙畠遼、山内沙菜、髙畠脩、加藤耕平）
▼中学生男子 ②東川A（原谷隆宏、小浜空、丸田龍、岩田光広、林詳）
▼同女子 優勝東川A（照井智生瑠、小林みのり、岡﨑みずほ）

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
○11月25日（水）～12月10日（木）
・内海千樫写真展「水辺の貴公子アオサギ」
・青少年ワークショップ写真展

○12月12日（土）～29日（火）
・東川フォトクラブ写真展

内海千樫写真展「水辺の貴公子アオサギ」

「青春キャッチ5・7・5」（平成20年度入選作品）
キャッチ賞「青春を 収めるフィルムは 無限大」
（高校生の部 佐藤 可純）

幕開け。勝利へのムードが盛り上がりました。しかし2回にはすぐに追いつかれ、さらに逆転を許して中押しで突き放されると「4－7」と完敗、残念な結果に。しかし会場の町民は最後まで逆転勝利を信じ、祈る思いで試合に声援を送り続けました。

社協だより

温かい善意ありがとうございます

10月16日から11月15日までに社会福祉事業にご寄付をいただきました方は、次のとおりです。

《ご香典の返礼にかえて》
新栄区 酒井 利幸 様
31区 石山サヨ子 様
西町3丁目 岩本トミ子 様
12区 蓼原 キミ 様
西町3丁目 細川 晴美 様
5南区 安藤 トキ 様
上富良野町 戸田 恵 様

今月のくらしの相談日ご案内

毎月第3木曜日午後1時半から同4時まで、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。

12月17日 寺沢 孝之

公営住宅の入居者を募集します

税務課

受付期間	12月1日（火）～18日（金）
受付場所	税務課収納室（役場庁舎1階4番窓口）
募集戸数	3戸
お申し込みに必要なもの	1．入居申込書 2．住宅等状況申告書 3．所得の状況が確認できる書類（所得証明、源泉徴収票など） 4．納税証明書（平成21年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可） 5．その他必要と認める書類 6．印鑑 ※下線の書類は税務課収納室に用意しています。 ※3、4の書類は、入居予定者の中で所得のある方全員分を提出してください。

●公営住宅

	募集団地	場所	間取り・戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
①	北団地A3	北町3丁目11番	・2LDK（66.9㎡） ・1戸（1階中央） ・21,300円～56,600円	・平成4年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・浴室（ユニットバス付き） ・物置付き、駐車場1台	
②	南団地B1	南町1丁目7番	・1LDK（51.4㎡） ・1戸（1階中央） ・17,500円～46,300円	・平成9年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・浴室（ユニットバス付き） ・物置付き、駐車場1台	オール電化住宅
③	清流東団地A3	西町1丁目19番	・3LDK（66.5㎡） ・1戸（1階端） ・18,500円～45,800円	・昭和62年 ・セラミックブロック造り2階建て ・物置付き、駐車場1台	**入居者が設置するもの** 浴槽、給湯ボイラー、灯油タンク ※浴槽、給湯ボイラー、灯油タンクは、希望によっては前入居者のものを使用することができます。詳細はお問い合わせください。

入居資格

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
※南団地B1は、次のいずれかの要件に該当する場合単身入居可能です。
①昭和31年4月1日以前に生まれた方
②身体障がい等級1級から4級までの方
③精神障がい等級1級から3級までの方、知的障がい（精神障がいの程度に相当）の方
④被生活保護者、DV被害者、ハンセン病療養者など
※身体、精神上著しい障がいがあるため居宅での生活が困難な場合は除かれます。

（2）世帯の収入金額が月額15万8千円以下
※次のいずれかの要件に該当する場合は、基準額が21万4千円まで引き上がります。
①昭和31年4月1日以前に生まれた方で、かつ同居者のいずれもが昭和31年4月1日以前生まれの場合、または18歳未満の方がいる場合
②小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合
③身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合
④精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がい（精神障がいの程度に相当）の方がいる場合
⑤ハンセン病療養者の方などがいる場合

その他	入居申し込み者または同居親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当する場合には、入居することはできません。
選考方法	【公営住宅】公営住宅等入居者選考委員会を開催し入居者を決定します。 ※選考委員会で決定されない場合は公開抽選会を開催します（開催日未定）
入居予定日	平成22年1月中旬
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

人生最大の危機

誕生日は、子どもにとってプレゼントをもらったり、家族や友人と食事をしたり、楽しみにしている特別な日です。親にとっても、子どもの成長を確かめる、やはり特別な日です。「ハッピー・バースデー」とみんなでお祝いをします。ところが、その誕生日が単なるハッピーな出来事ではない、ということを考えさせられたことがあります。

私は住職の仕事の傍ら、医大や看護学院等で非常勤講師をしています。「医療人間学」という科目を担当しています。医療従事者として、患者の身に迫って来る「死」への不安をどのように受け止めるかがテーマです。

講義があったある日、看護師を目指す学生が、国家試験のための受験参考書を持っていたので、どんなことが書かれているのかと興味があって、借りて読んでみました。その中に「人生最大の危機」というコラム記事があり、その内容が意外だったので驚きました。「人生最大の危機」。「産科」のコラム・エッセイで「出生の瞬間」のことが説明されていたのです。

胎児は母親の子宮の中で、さまざまなウイルスなどの外敵から守られ、へその緒を通じて酸素や成長に必要な栄養などを与えられます。そうした安定した状態から脱して、出産の時を迎えるのです。母親の子宮から出ると、外界にはさまざまなウイルスが待ちかまえています。自発的に呼吸をして酸素の吸入もしなくてはなりません。栄養の補給も助けを必要としますが、自ら行わなければなりません。こうしたさまざまな困難が待ち受けているのが「出生の瞬間」であり「人生最大の危機」だというのです。

私はこのコラム・エッセイから、二つのことを学びました。

私たちには戸籍上の誕生日があります。普通「人生」というと、その日から始まり、さまざまな経験をすることと思っています。ところがそうではなく、人生は母親のお腹の中ですでに始まっているということです。

仏教においても、母親のお腹で受胎した瞬間を「人間の誕生」と考えます。だから、亡くなった時の年齢を「享年」または「行年」といって、母親のお腹の受胎期間も含めて、いわゆる「数え年」で記すことを習わしとしています。

二つ目は、私たちがこうして生きているということは、その「人生最大の危機」を乗り越えてきたという事実です。

私たちが人生を生きる上で、仕事のこと、病気や老後のことなどが気になります。そして、人生の最後である「死」についても不安になります。

しかし、私たちにとって気がかりなことや不安は、もはや「人生最大の危機」ではないのです。「出生」という「人生最大の危機」を乗り越えた私たちにとっては、それほど深く思い悩むことではないのかもしれません。

「誕生日」は、お母さんとともに「人生最大の危機」を乗り越えた「記念日」なのです。一人ひとりの誕生日を、家族みんなで「人生最大の危機」を乗り越えた「記念日」として祝い、そしてその意味を問い直してみてはいかがですか？

好蔵寺住職
旭川医大非常勤講師
両瀬　渉

要注意！ 中年世代からの健康管理
高血圧予防で健康若返り

生活習慣の改善には減塩に心がける食生活が何よりも大切です。中でも実年世代からのメタボリックシンドローム対策の健康ケア、充実した熟年世代を過ごすために欠かせません。塩分の取り過ぎで高血圧状態が続くと、それが引き金になって重大な脳血管障害、内臓機能の不全につながります。毎日の食事で簡単に実践出来る「減塩3つのコツ」をご紹介しましょう。

食事は減塩しても楽しめるよう豊かな風味、味わい、コクが必要です。しかし、豊かな味付けの濃い味や多量の塩分は、血液中のナトリウム量が多くなってしまいます。その濃度を下げるために血液中の水分が増え、血圧が上がってしまうのです。

体内では血圧が上がることで腎臓からのナトリウム排せつを促す仕組みも備わっていますが、塩分の摂り過ぎはこの仕組みを刺激し、血圧をさらに上げてしまいます。

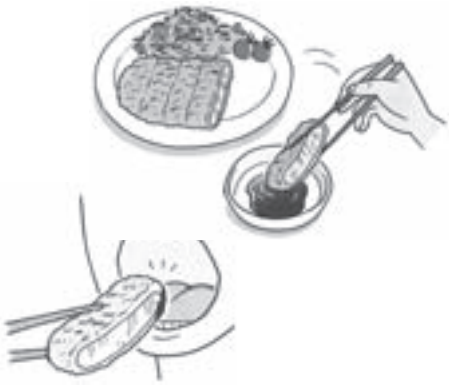
そこで毎日の食事で血圧を上げない3大ポイントをご紹介―。

その1 「だし」を出し惜しみしない

かつおと昆布で基本だしを取り、煮干などを加えて、だしのうまみで味に深みを加えましょう。

市販のだしの素を利用する場合は、小さじ1～2杯当たり1～2グラムの食塩が含まれています。味噌やしょう油の量を控えましょう。

その2 〝かける〟から〝つける〟へ



料理に直接しょう油、ソースを掛けると塩分を取り過ぎます。煮物の場合、煮る段階からしょう油を使うと塩分が食材の中までしみ込んでしまいます。だしだけで食材を煮て、仕上げでしょう油を絡めたり、小皿に出したタレにつけて食べましょう。

その3 味に変化を

味にメリハリをつけるため、酢、レモン、すだちなどかんきつ類、ショウガ、にんにく、コショウ、カレー粉、唐辛子、ハーブなどで味に変化をつけましょう。

塩分は1日6㌘未満に

「高血圧」になりやすい体質の場合、体質そのものは変えられませんが、食事の塩分やエネルギー量、日ごろの運動を心がけて血圧をコントロールすることができます。

高血圧の薬を使っている方でも生活習慣の改善自体で血圧を下げ、薬も効きやすくなります。

血圧コントロールのためには、食塩摂取量を「一日6㌘未満」に抑えることが勧められています。ただし日本の食塩摂取量は平均11㌘ほどといわれ、急に食塩を減らすと食事の満足度が下がります。まず「一日3㌘の減塩」を目指しましょう。

味噌汁一杯に含まれる食塩量は一般に2㌘程度とされています。毎食味噌汁を飲んでいる方は、量を半分ずつにすれば一日3㌘減塩できます。加工食品の包装に記載されているナトリウム含有量は食塩量ではありません。加工食品に含まれる食塩量は、その食品のナトリウム量（㎎）を2・54倍しましょう。

（NHKテレビテキスト「きょうの健康」2008年9月号を参照）

12月 December

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

【12月分】
4日㈮ 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〜）
10日㈭ 旭川がん検診センター送迎検診 申し込み制
男の料理教室 申し込み制
14日㈪ 子育て相談 予約制
15日㈫ 栄養教室 10:00〜13:00

※会場は保健福祉センターです！

【1月分】
8日㈮ ごっくん教室
乳幼児健診
22日㈮ ノルディックウォーキング教室
27日㈬ 1歳6ヵ月児健診
29日㈮ 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
4日㈮テーマ「2歳児紙粘土あそび」……10:00〜11:30

＜遊びの広場＞
毎週月、火、水曜日開放…9:00〜12:00
会場
保健福祉センター集団健診室／1日、2日
老人保健センター手芸室／7日、14日、21日
農村環境改善センター和室／8日、9日、15日、16日、22日

※幼児センター増築工事のため会場が変わっています。お間違いないようにお越しください

おいしい手料理

簡単調理で体も温まるカロリー控えめメニュー。

【生揚げのあんかけ】

＜材　料＞（2人分）
●生揚げ…200グラム
●白菜…2枚
●たまねぎ…小1個
●ニンジン…30グラム
●ピーマン…1個
●まいたけ…40グラム
●鶏肉（ムネ）…100グラム
●砂糖…小さじ2
●しょう油…大さじ1
●サラダ油…小さじ1少
●片栗粉…小さじ1
●ショウガ…少々
●日本酒…少々

＜作り方＞
① たまねぎ（乱切り）、白菜（3センチ程度）、ニンジン（薄切り）、ピーマン（縦に4〜6等分）をそれぞれ切り、まいたけは食べやすい大きさに裂く。
② 鶏肉は一口大に切る。
③ 煮物用深鍋にサラダ油を引き、①②の鶏肉、酒少々を入れて炒める。
④ 全体になじんだら③に調味料、ショウガ（刻んだもの）、水（100ミリリットル）を入れてひと煮立ちさせ、片栗粉に同量の水を加えて解きほぐしたものを加えてとろみを付ける。
⑤ 生揚げを熱湯にひとくぐりして油抜きし、一口サイズに切って器に盛り付ける。
⑥ 盛り付けた器に④をかけて出来上がり。

▼応用
生揚げの代わりにふつうの豆腐でも可。うどんを入れたらあんかけうどん風になりますね。味付けの段階で、しょう油の代わりにトマトジュース（100%）、ビーツで味を調えれば簡単ボルシチ風に早代わり。

（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】
ショウガは、食欲を増進させ、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。また消臭作用が高いので、肉や魚料理に欠かせません。
ショウガの香りは熱に弱いので、香りを生かしたい時は火を止める寸前に、反対に香りを抑えたい時は初めから入れてください。長期保存したい時は、おろしてラップに包み、冷凍するのがお薦めです。

（住民福祉課栄養士 中村 弘美さん）

□発行/東川町役場 □編集/地域活性課地域づくり推進室 tel.82-2111
□印刷/株式会社総合企画

PRINTED WITH SOY INK
R100 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/