

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

- ▶光と氷のオブジェ、絶好の寒日和と好天、元気な歓声でにぎわい
- ▶頑張れ！ バンクーバー五輪代表一夏見、石田、竹内3選手



2

2010 February
No.676

CONTENTS

光と氷のオブジェ、絶好の寒日和と好天、 元気な歓声でにぎわい	3
まち・タウン	4
○消防出初め式で今年も町内無災害誓う ○成人式に晴れ姿、40人夢いっぱい ○美しい風景づくり賞に6人1団体 ほか	
今、生き生きと	6
○No.29 農業 高橋 満さん	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	8
○ノルディック距離と複合選手を応援しよう ◇短歌・俳句	
大雪山の素顔	9
○旭岳山ろくの森の巨人たち～アカエゾマツ 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	
Nico Nico ニコール	10
○NO.4 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「あなたはどちら派？」 英語教育指導員 宮地晶子さん	
森山大道写真展	11
大雪地区広域連合からのお知らせ	12
○平成20年度決算の概要	
くらし・ネットワーク	13
○国民年金保険料は社会保険料控除の対象になります ○しらかば学級卓球サークルですこやかに ○臨時職員(学校公務補、給食調理員)を募集します ○パスポート申請が変わります ほか	
子育てチャンネル	18
○ことばの大切さ(言葉は凶器になりうる) 三原真琴さん	
保健だより	19
○脂肪肝が増えている!?	
おいしい手料理	20
○「ロール白菜カレークリーム煮」 管理栄養士 園田多映子さん ◇食べて健康・豆知識 管理栄養士 園田多映子さん	



第5回しがしかわ大写真展 町民一般部門
「ばあちゃんといっしょ。～亡き母へ～」
高橋ひろみさん撮影

第36回ひがしかわ氷まつり

光と氷のオブジェ、絶好の寒日和と好天、元気な歓声でにぎわい

道内の冬の祭典トップを切って、1月16、17、18の3日間、羽衣公園をメイン会場にして第36回ひがしかわ氷まつりが開かれました。光と雪と氷の祭典は期間中、天候の大きな崩れもなく、にぎやかな家族連れの歓声が響きました。

今年のまつりは、期間中よく冷え込み、絶好の冬祭り日和。会場に向かう東町1丁目通りには100基以上のアイスキャンドルが来場客を出迎えました。

16日の前夜祭は、午後7時ごろの気温は氷点下13度付近まで冷え込みました。

直前まで舞っていた小雪は火花打ち上げ時にはほぼ上がり、冬の夜空を舞う花火の饗宴は澄んだ空気の中で鮮やかさもひとときわ。カラライトアップした会場は、町民参加の雪像19基、氷像コンクール出品16基のオブジェを光で美しく演出しました。アイスキャンドルで導いた林の中の小道「プロムナード」は、幻想的な夜のムード満点に来場者を誘いました。日曜日の17日は、日中よく晴れ上がり、最高気温氷点下11度前後（午後3



時ごろ)の冬晴れに恵まれました。

スノーモービルで大型ボートを引張って雪原を疾走するスノーラフティングが初登場。長蛇の列ができる人気ぶり。氷彫刻のオブジェも美しく陽光に映え、餅つき大会、大滑り台

「レインボースロープ」、ゲーム、氷のコップ作りコーナーなど会場内に歓声がこだましました。隣接の農村環境改善センターでは、協賛としてNPO(特定非営利活動)法人、民謡歌舞団こぶし座(函館)の公演、東川小スクールバンド、東川中

吹奏楽部、道立旭川凌雲高校吹奏楽部の合同演奏会も開かれ、祭りに華麗なにぎわいを添えました。開会中に行われた氷彫刻旭川支部コンクール、雪像コンクールの審査結果は次のとおり(敬称略)。

〔氷彫刻コンクール〕

- 優勝 佐藤義則(深川氷彫刻会)「輝」
- ② 森田久(旭川ICC)「ヘリコプター」
- ③ 小田雅一(深川氷彫刻会)「エンゼルフィッシュ」
- ④ 安田納(札幌支部)「紋様を伝えて」
- ⑤ 山本剛史(華麗に)

〔雪像コンクール〕

- ▼最優秀賞 「ポケモン」(環境福祉専門学校食育福祉学科)
- ▼優秀賞



▲氷彫刻コンクール優勝作品「輝」

- 「ミッキーマウス」(北央信用組合東川支店)、「シマジロ」(㈱北陸銀行旭川支店)
- ▼努力賞 「くまのプーさん」(環境福祉専門学校環境保全学科)、「LISMO!」(auショップ東光)
- ▼特別賞 「弥勒菩薩半跏像」(韓国水原市短期留学生)



▲製作中の「ポケモン」。雪像コンテスト最優秀賞を獲得しました

消防出初め式で今年も町内無災を誓う

1月5日、大雪消防組合東川消防団(金盛勇松団長)の消防出初め式が行われました。 穏やかなこの日、5分団86人全員が勢ぞろいしました。第1分団庁舎前で松岡市郎町長から年頭の観閲を受け、1年のスタートを切りました。この後庁舎前の道道旭川旭岳温泉線約500メートルを分列行進して頼もしい勇姿を町民に披露しました。



消防協会会長表彰 大雪消防組合管理者(表彰) 勤続20年 秋葉政幸(第1分団部長) ほか北海道消防協会会長表彰、鬼塚悟(第2分団) 同 同 (東川消防団連合後援会長表彰)

1月5日、大雪消防組合東川消防団(金盛勇松団長)の消防出初め式が行われました。 21人を表彰しました。受賞者は次のとおり(敬称略)。

(東川町長表彰)

勤続25年 向政博(第1分団) 同20年 園田稔(第4分団) 北海道消防組合管理者、北海道知事、北海道消防協会表彰、守屋勝蔵(第3分団) 同15年 山中伸幸(第2分団) 千葉光志(第3分団) 同10年 小野昌紀(同) ほか北海道知事、北海道消防協会表彰、麻下智基(同) 同、牧清隆(第4分団) 同、児玉晃一(第5分団) ほか北海道

道の駅・道庁館で災害用の飲料水自販機が目見え

1月19日、道の駅・ひがしかわ道草館に緊急災害時用自販機が目見えました。自販機の表側にLEDの文字表示装置がついており、平時は道路情報やイベント情報などお知らせ情報を表示。万一の災害時には自販機内の清涼飲料水を無料で取り出し可能になっています。

北海道コカ・コーラボトリング(株)

成人式で晴れ姿、40人夢いっぱい

1月10日、農村環境改善センターで成人式が開かれました。町内の農園で研修している中国人研修生5人も一緒に新成人の仲間入り。全員平成生まれとなった40人が出席して新たな門出を祝いました。



「輪」。多くの人からありがとう、といわれる仕事をしたい。日本、世界で活躍する人になってほしい」と激励しました。 出席者はその後、それぞれ壇上で自分の夢を披露しました。

は昨年より27人少ない92人(うち北工学園の専門学生35人)。新成人の数は年々減少しています。 松岡市郎町長は「3つの『フ』を大切にしてほしい。1つ目は話し合いの話であり、対話、会話の『話』。2つ目は平和、調和、融和の『和』。3つ目は人の輪、友情の輪、同期の輪の

「将来はネイリストになって自分の店を持ちたい。30年後には絵本作家になりたい」「東川の農業を支える大きな農家になりたい」などという夢を混じって「自分より気の弱そうな人を見つけて早く結婚したい」「将来は宇宙飛行士になりたい」などという意見も飛び出していました。

(札幌、角野中原社長)、旭川開発建設部(本田幸一郎)長の協力で設置実現しました。

コカ・コーラ北海道社がネットワークシステムの運営、保守管理を担当し、緊急時の販売用清涼飲料水を無料提供します。LED文字表示板には「お知らせ道ねっと」とし



て町が道路情報などを随時皆さんに提供します。旭川開発建設部は随時道路情報を町に提供してくれることになっています。 同型機は昨年10月下旬から役場1階ロビー町民室でも稼動しています。

韓国MBC放送記者が朝鮮人労働問題で取材に来町

1月13日、韓国MBC(韓国文化放送)のイ・シヨンへオンプロデューサー、キム・キョンホカメラマン、「強制連行・強制労働犠牲者を考える北海道フォーラム」チャイ・ホンチョル共同代表の3人が朝鮮人労働の実態を取材するため来町し、松岡市郎町長にインタビューしました。 ニュースのその後を追跡するという番組「フー、あと」(1月28日に韓国内で放送)の取材です。



「聞いた」などと当時の様子を聞き取りました。 同問題について松岡町長は「まもなく開拓120年を迎えるので、その時に町を振り返る歴史の記録をつくるつもり。町内では当時2カ所の水温上昇施設を造ったが、そのうち1カ所に朝鮮の方がかわっていたと思われるので、その事実が明らかになれば、事実を明記したい。分からない歴史の事実を明らかにすること意義がある」などと答えました。

一行の取材はその後、東京、広島市内、中国・天津市内にも及んだということです。

韓国の日本語研修生がキアウンスキー場でスキーに挑戦

日本語の語学研修に訪れている韓国からの短期研修生一行が、キトウシ森林公園キャンモアスキー場で初めてのスキーに挑戦しました。

短期日本語研修講座は北海道環境福祉専門学校を会場にして昨夏から始まりました。1月5日から同月30日まで

約1カ月間の冬講座に来町したのは16歳から19歳まで26人。日本語学習の合間を縫って、7日間キャンモアスキー場でスキーに挑戦しました。

用具のつけ方、スロープの上り方、安全な転び方など、初歩から学びました。最初はおっかなびっくり。「ワー

美しい風景づくり賞の6人1団体



受賞者の方々を一人ひとり表彰(住宅部門で受賞した小林さん=奥さんの智賀子さん(右))

昨年12月28日、役場大会議室で第8回美しい風景づくり賞の表彰式を行い6人1団体を表彰しました。 町景観条例に基づいて表彰しています。松岡市郎町長は「写真写りのいい

まちづくり、美しい心のまちづくり、外から訪れる人々にとって楽しく、美しい風景のまちづくりがますます広がっていくことを期待します」と受賞者をたたえました。 選考委員会の藤田裕三会長は「生活している人々の息づかいが感じられる町が良い町。これからもいいまちづくりを発信してください」と講評しました。 以下受賞者(団体)は次の通り(敬称略)。 ▼住宅部門 小林敏樹(ガーデンング)、伊東カズエ(同)、船城澄子(同)、清水英男(イルミネーション)、森定夫(同) ▼事業所部門 平田こうじ店 ▼団体部門 新築北農事組合





氷彫刻の道内草分け、東川氷土会（成田隆会長）に久々に期待の新人3人が入会しました。久々に新調なったユニフォームはまだしつくりと板についていませんが、自前で七つ道具の電動チェーンソーなどを買いそろえ、やる気満々。「最初はそんなもんだ」。新人が削る氷作品作りの手元が気になると思えて、先輩からアドバイスの声がかかります。心なしか会の活動も例年になく活発に感じられるのは気のせいでしょうか。45年目を迎える歴史に新たな一コマが加わりました。



氷彫刻作品デビューは、今年のがしかわ氷まつり（1月16〜18日）の会場入り口を飾った氷彫刻「動物王国」（篠原康さん制作）の小動物たち。15体のうち7体を担当しました。

氷柱の塊から形を削り出し、美しく仕上げるのは難しいもの。マジックインクを使って氷柱に下書きしてから作業開始です。ベテランともなると、下書きなしで直接削り始めるのですが、その域に達するにはまだまだ経験が必要なようです。

一緒に入会した佐竹国広さん（32）と2人で、美しさ、技術の高さを競う氷彫刻コンクールに初挑戦しました。

「5本氷は難しい」と試行錯誤で挑んだ作品は「アフリカ象」。前会長の盛永幸男さんからアドバイスをもらいながら仕上げました。ゾウの背中にちょこんと乗った小鳥が効果的アクセント。2人の成績結果は、出場者16人中、15位と16位でした。えっ？ どちらが勝ったかって？ 審査員の評価はほぼ互角だったようです。



父、寿さん（63）の後継者として農業を手伝い始めたのは4年前。今では一通りの仕事を経験し、自信も生まれてきました。

3人兄弟の末っ子。「兄貴たちが農家を継がなかったので、実は内心「ラッキー」と思った」そうです。

「チャンスがあつてアイデアがあれば、経営を広げたい。でも石橋をたたく性格なのでなかなか踏み切れないんです」。

今年の水田約20畝で「ゆめびりか」「ほしのゆめ」「ななつぼし」の水稲3品種を栽培します。

ほかに国内大手食品メーカーとの契約栽培で、ビニールハウス18棟でハープ6種類（チャービル、イタリアンパセリ、ディル、タイム、セージ、マーシュ）の栽培出荷も。年間約1万箱（1箱20本入り）にもなるそうです。出荷には航空便を使い、首都圏のレストランにも直接出荷しています。今年から中国野菜のパッケージを加える計画です。

「ハープはほかの野菜より収穫時期が長いのでやりやすい」そうです。

氷彫刻コンクールの作品制作風景

完成作品「アフリカ象」



後継ぎとしてトラクター運転も今やお手のもの

初の氷作品は篠原康さん作「動物天国」の小動物づくり

早くもかわいいファン誕生(?)

先輩が作品制作にやさしくアドバイス

高橋 満さん / 農業 / 北町2

東川町出身、32歳。道都短期大学情報学部卒。介護福祉士、ケアマネジャー。介護老人保健施設「ひだまりの里」のスタッフとして開園時から7年間勤務。その後農業後継者として実家で働き始めました。妻良子さん（33）、5歳と2歳の2人の男の子の4人家族。

飲水思源

町長 松岡市郎

ノルディック距離と複合選手を応援しよう

4年に一度の冬季オリンピックが今月、カナダ・バンクーバーで開幕する。冬季オリンピック選手は東川町とかかわりが深い。特にノルディック距離や複合選手は、必ずといっていいほど旭岳のコースで練習を積んでいる。かつて有名なノルディック複合の荻原健司氏は、1994(平成6)年、リレハンメルオリンピック複合団体で金メダルに輝いている。

オリンピック参加選手が旭岳を拠点として練習しているというのは意外と知られていない。今大会では、距離競技でJR北海道の夏見田選手、石田正子選手の2人が日本代表として出場する。夏見選手は3回目、石田選手は2回目の出場。東川町で合宿に入る時には、岡本英男監督とともに毎年必ず役場に訪問いただき「今日から合宿です」と元気な姿を見せてくれる。

北欧では、ノルディックスキー競技の優勝者を「キングオブスキー(スキ一の王者)」と呼び、最も尊敬、注目されるという。荻原氏は「キングオブスキー」であった。

夏見選手は、陸上に例えると短距離選手、石田選手は長距離マラソン選手といえようか。いつもテレビや新聞などを見ていて気づくことであるが、ス

ポーツの世界では本当に地道に練習に励み、実力のある選手が注目されない。荻原選手などの活躍があつてか、スキ一の複合、距離競技に対する関心が高くなつてはいるが、まだまだ注目度が少ない。スキージャンプに比べて距離や複合競技に対する注目度は決して高いとは言えないのが残念である。

旭岳で練習に励んでいる選手は、口々に「旭岳のコースは最高」とほめてくれる。地元旭岳温泉でのコース整備、ホスピタリティーが評価されているのだろう。私たちにとっては大変うれしいことである。

東川に関係のある選手として忘れてはならない一人に竹内智香選手がいる。彼女はソルトトレイクシティー、トリノ大会に続いて3回目のスノーボード競技日本代表。ご両親は旭岳温泉で湧駒荘を経営している。

いよいよ開幕するオリンピック。東川町に関係のある「選手がいる話」と強力な「応援の輪」を広めたいものだ。前回のオリンピックではカーリングが注目された。今年はノルディックスキーの距離と複合競技をもっともつと応援し、注目度を高めたいものである。選手の皆さんは、悔いのないよう全力を尽くしてほしい。

短歌

加湿器の出番となりし極月の日差しに湯気が和してほんわか
 九本のローソク一気に吹き消して曾孫と歌ふ吾れの誕生日
 翔び立てぬ紫陽花まろく膨らんで夢のひとうをあたためてある
 ゆとりなき生活なれども健やかに目覚し朝深呼吸する
 物不足に耐えて青春を過ぎ来して今飽食の時代を生きる
 お店屋で若い人等ほどれが好きと聞いて送りぬ孫の誕生日
 ほんのりと柚子の香あまし冬至風呂明日のリハビリ楽しみにして
 夫と吾れの枝葉が集い賑やかに健康第一とビールで乾盃
 身めぐりの人の情けに生かされて何も成し得ず傘寿となりぬ

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

俳句

咳く我を終始見守る宴桜
 父母の忌や兄弟集いて炭火夜話
 ふと我にかへる頬杖雪催
 川隔て向こうは故郷や雪催
 山一つべールかぶせて雪景色
 雪催い寡黙な父も鍋奉行
 雪雲や書棚の奥の三国志
 冬ざれや道路工事の常夜灯
 かの地にも勝るわが里冬景色
 くしやみ聞きそつと出てくる玉子酒
 かたはらにゐるかのよう枯芭蕉
 雪催古紙回収車通り過ぐ
 谷底に動かぬ重機冬ざるる

青野公花
 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
 三島智
 秋山深雪
 長谷川きみ糸
 小林露葉

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)。



旭山動物園物語(映画、DVD)
角川エンタテインメント

旭川市旭山動物園の園長は、財政赤字を抱える動物園を立ち直らせるべく、日々奔走していた。そんな中、人間よりも昆虫が好きな青年・吉田が新人飼育係としてやってくる。情熱あふれる園長、ベテラン飼育係とともに動物園を盛り上げようと努力を続けるが、園内で感染症が発見され、とうとう廃園の危機が迫ってしまう。(112分)



ツエねずみ(絵本)
文/宮沢賢治 絵/石井聖岳 刊/三起商行

「まどっておくれ まどっておくれ(償っておくれ、弁償しておくれ)」。いつだって、そいつが言うのはそればかり。悪いことやいやなことは、全部だれかのせいにして、どんなに親切にされたって、ありがたいなんて思わない。それがそいつさ、「ツエねずみ」。とうとう誰にも相手にされなくなったツエねずみに、ねずみ捕りが話しかけ…。



悪霊の島 上・下(一般書)
著/ステイヴン・キング 刊/文藝春秋

不慮の事故で片腕を失い、失意の中フロリダの孤島でひとり静かに暮らすエドガーは、ある日絵を描く衝動にとりつかれる。自分の意思に関わりなく手が描き出す少女と船の絵。その絵は美術シーンに衝撃を与え、エドガーに新たな人生をもたらした。しかし、そっと時を待っていた死と破壊が密かに触手を伸ばし始める。

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々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。

旭岳山ろくの森の巨人たち～アカエゾマツ

北海道の森には〇〇マツと名前がつく木が4種類自生しています。最も標高の高い場所に地面をほうように生えている「ハイマツ」、少し標高が下がった場所に広葉樹と混ざって生えている「エゾマツ」、標高の低い森の中に生える一番多く植林されている「トドマツ」、火山灰地や湿原など生育環境の厳しい場所に生える「アカエゾマツ」です。まち中に多く生えているカラマツは、残念ながらすべて植林したもので自生しているものはありません。

これらマツ類は、それぞれ近い種類ですが植物学上の階級が異なります。

ハイマツはマツ科マツ属(パイン)、エゾマツ・アカエゾマツはマツ科トウヒ属(スプルース)、トドマツはマツ科モミ属(ファー)となっています。木工をなさる方には、かっこ内の呼び方になじみがあり、それぞれに色や木目、樹脂の量が違うことが分かるのではないのでしょうか?

4種のマツの中で大雪山に特徴的なのはアカエゾマツです。北海道全域に自生していますが、自生密度が高いのは

大雪山、阿寒湖・屈斜路湖周辺、根室半島周辺など、限られた地域だけです。

生育環境の厳しい大雪山の森には樹齢300年以上高さ40メートル、直径2メートルにもなる巨木がたくさん存在します。

巨木には多様な生き物が関係しています。うろこ状にはがれる樹皮の間にはカミキリムシ、キクイムシなどの昆虫が多く生息し、越冬もしています。昆虫たちは力のない小鳥やキツツキにとっての貴重な食料になっています。

秋になる果実(松ぼっくり)はエゾリス、ホシガラスの餌にもなっています。

木目が均等に育ち、加工しやすく狂いの少ない材の特徴を生かして、ピアノの鍵盤、響板(弦を張った下になる重要な部分)、バイオリンの甲板(音を響かせる胴体)としても加工利用され、人間にとっても有為な樹種です。多くの生き物にとってたくさんの役割を持っているアカエゾマツの森は、貴重な存在だといえることができます。

旭岳温泉街の森はアカエゾマツの巨木に簡単に出会うことができる場所です。

威厳と風格が備わった巨木たちは他の地域では見ることのできない東川町の誇りだと感じています。みんなもぜひ一度会いに行ってみませんか?

自然案内人・環境教育フリーランス 鳥羽晃一



大雪山中にりんごそびえ立つ真冬のアカエゾマツ



No.4

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ニコさん。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。

The enchanted islands.

The Galapagos islands lay 1000 km off the western shore of Ecuador. They are a chain of volcanic islands, that due to their location are abundant with wildlife. Although there are around 40 islands only 3 are inhabited. My first job as a teacher took me to the island of Santa Cruz. I taught at an elementary school in the small farming town of Santa Rosa. The school is sponsored by a volunteer program called Galapagos ICE and therefore receives English teachers each year. Teaching in such a poor area was an amazing experience. The school had no running water or electricity, most of the classrooms didn't even have desks. Yet, despite the lack of materials the students were amazing. I learned a lot about appreciating what I have and working with what is given to me. I had to use a more creative part of my brain in order to come up with lessons that didn't require any extra materials but were still entertaining. Life was not easy on the Galapagos but it was very rewarding. The wildlife is incredible; I never got use to seeing 250 year old tortoises walk by or iguanas swimming up beside me out in the surf. Having the opportunity to see animals that exist no where else on the planet; made the long days in the classroom worthwhile. I wish I had spent more time on the Galapagos and hope one day to go back and explore more of Ecuador.

Let's learn a few words in Spanish:

- Hola オラ - Hello
- Como estas? コモ エスタス - How are you?
- Hasta pronto アスタ パロント - see you soon
- Gracias グラセアス - thanks.

魅力ある島々

ガラバゴス諸島はエクアドルの西海岸から1千キロメートル沖にあります。火山性の島々が連なり、その特性上野生生物が豊かです。40ほどある島の中、人が住むのはわずか3つの島です。教師として最初に行ったのがサンタ・クルス島でした。島の小さな農村、サンタ・ロサの小学校で教べんを取りました。この学校はガラバゴスICEというボランティア団体が支援しており、毎年英語の教師が派遣されています。非常に貧しい地域で教えることは素晴らしい経験になりました。学校には水道も電気もありませんし、ほとんどの教室には机さえありません。そんなふうには物足りないのに、生徒たちは素晴らしいのです。私は今あるものに感謝し、また与えられたものでなんとかやっていく、ということ学びました。特別な教材はいらず、それでいておもしろい授業を思いつくためには、より創造的に頭を使う必要がありました。ガラバゴス諸島での暮らしは決して楽ではなかったけれど、値打ちのあるものでした。野生生物も素晴らしかった。250歳にもなるカメが歩いて通り過ぎたり、サーフィンしている私の側にイグアナが泳いでくるのには慣れることはありませんでしたが、この地球上、どこにもいない動物を見る機会に恵まれて、学校での長い一日もさらにやりがいのあるものになりました。ガラバゴス諸島にもっといたかったと思います。いつかもっとエクアドルを探検してみたいと思います。スペイン語を学んでみましょう。

- オラ - こんにちは
- コモ エスタス - お元気ですか。
- アスタ パロント - さようなら、またね。
- グラセアス - ありがとう。

(訳：宮地晶子)

【ちょっと豆知識】

植民地の歴史を持つエクアドルの公用語はスペイン語です。スペイン語はスペイン、南北アメリカ大陸、アフリカなどの20カ国の公用語で、約3.5億人の人が話します。国連の公用語の一つでもあります。意外に多いのがアメリカ合衆国のスペイン語人口で、約1千700万人、これは1国分の人口だそうです。またインターネット上の使用言語としても英語、中国語に次いで第3位。全体の9%を占めます。ちなみにエクアドルとはスペイン語で「赤道」のことです。

おもしろいことに、A型の日本語を話す人は、人当たりがよく、組織に順応している人が多いのです。でも主語を省略した日本語が多く、いざ通訳しようとすると、いちいち真意を確かめる必要が出てきます。逆にB型の人は、リーダーシップが取れる人、海外で活躍する人が多いように感じます。

さて、先月号の広報を見たサッカー部顧問の先生がサッカー専門誌を貸してくれました。そのタイトルは「ロジカル・コミュニケーション」。あなたはA型？ それともB型？ 通訳をしていると二通りの日本語がある、と感じます。それは「英語にならない日本語」(A型)と「英語にできる日本語」(B型)です。

論理的に考えて言葉で表現できない日本人指導者は、海外から来る選手を納得させることができない。その結果信頼を得られず辞めざるをえない、というのです。世界的に見て「自分で考えて行動する、筋道立てて意見を説明する」という国語教育をやっていない国の方がむしろ珍しい、と書いてありました。サッカー界では、サッカーの指導者も選手も育たないという危機感から、この言語教育の必要性を文科省に長年働きかけてきました。その結果、今回の指導要録から国語教科にやっとなんとか加わります。

「微妙」であいまいな日本語から世界に通用する日本語へ、チェンジが求められています。

英語教育指導員 宮地晶子の
エイゴのマナビカタ

第68回
あなたはどちら派?

「シヨーン」。日本のサッカー界には論理的な言語技術の向上が急務だ、という内容が詳しく書いてあります。それによると「日本人選手は自分で考えて判断ができないためプレーが向上しない」というのは分かりませんが、事態はもっと深刻です。なんと指導者がコミュニケーションシヨーン能力不足のせいで苦境に立たされているというのです。

森山大道写真展

北海道 - 第2章 / 展開

DAIDO MORIYAMA Exhibition
HOKKAIDO - Vol.2 / Expansion
19 February - 29 March Higashikawa Bunka Gallery

▶ 写真展

2月19日(金)～3月29日(月) 東川町文化ギャラリー
(入館料:町内100円、町外200円、中学生以下無料、期間中無休)

▶ アーティスト・トーク

3月14日(日)午後1時半～ 東川町文化ギャラリー展示室
(聞き手・長澤章生さん)
入場希望者は文化ギャラリーに事前にお申し込みください
(定員50人、無料) ☎82-4700 / Fax82-4704

▶ 森山大道・映像上映

会期中、文化ギャラリー特設コーナーで写真家、森山大道に迫る3作品を上映
「光と影」(2009年、60分)、「北海道」(2009年、60分)、「北海道・東川特別バージョン」

主催：東川町、東川町写真の町実行委、札幌宮の森美術館
協賛：札幌バルコ
協力：財森山大道写真財団、(株)六書堂
企画：CAPSS (NPO法人芸術文化支援機構)

Photo DAIDO MORIYAMA

森山 大道(プロフィール)

フリー写真家。1938(昭和13)年大阪生まれ、71歳。失敗写真の代表のようにいわれるピンぼけ、手ぶれなど、撮影上タブーといわれた写真を1960(昭和35)年代に撮影技法として大胆に取り入れ、ストリート写真家などとして高く評価されました。1978(同53)年、40歳の時に初夏の札幌に3カ月間滞在し、そこを拠点として道内各地を精力的に写真取材。当時の記録はそのまま発表されずにはいましたが、2007(平成19)年札幌宮の森美術館で開いた「記録／記憶」展をきっかけに、写真集「北海道」を発刊。その後昨年には道内各地を回って巡回展「北海道・序章」を開催しました。今回はこの「北海道・序章」に続く新シリーズ。代表作品は白黒作品が多い中、今作品展では今冬東川町、旭川市近郊で撮影されたばかりのデジタルカラーの最新作品をまじえ、約210数点を展示します。「Daido World」の魅力と核心に迫ります。



平成20年度決算の概要

東川、美瑛、東神楽3町の公的な保険業務を担当している大雪地区広域連合の20年度の一般会計と4特別会計の決算が認定されました。昨年12月の第3回大雪地区広域連合議会議定例会で可決されました(決算額は四捨五入のため、実際の額と異なる場合があります)。

【一般会計】

大雪地区広域連合は、保険者として平成16年4月から業務を開始しています。例年同様、派遣職員10人で業務を行い、関係町、関係機関と協議を行いながら、住民サービスの低下を招くことなく効率的に事務処理を進めました。

【介護保険特別会計】

18年3月に策定した第3期介護保険事業計画(18年度から3カ年)に計上された要介護高齢者数の現状と将来推計などを踏まえ、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう円滑な事業運営と給付の実施を進めました。

保険料は介護保険事業計画に基づき、第4段階である標準的な年額保険料は52,000円(月額4,333円)です。

20年度末現在の介護給付費準備基金は15,306万円、介護従事者処遇改善臨時特例基金は1,912万円となりました。第4期介護保険事業計画で有効に活用します。

【国民健康保険特別会計】

保険料は、被保険者の負担軽減と安定化、平準化を図りながら最少の負担で医療給付が受けられるよう料率を設定しました。

住民福祉の向上と公平負担の確保という制度の基本に立ち、3町の被保険者にかかる必要な保険給付費を見込み、健全経営ができるよう関係町と協議を重ね、国民健康保険運営協議会に諮問のうえ保険料を決定しました。

療養給付費(費用額ベース)は298,148万円で40,776万円の余剰金が出ました。医療費全体で予算額を下回ったこと、財政調整交付金が増加したことなどによるものです。

20年度末現在の財政調整基金は7,156万円で、今後の国保財政安定化に向けた財源として活用します。

【老人保健特別会計】

医療制度改革によって老人保健制度での診療は19年度までとなりました。20年3月診療分の支払いと過去の診療分の調整のため会計は存続しています。

診療月が1月のため、医療給付費(費用額ベース)は大幅に減少し、34,993万円となっています。

【後期高齢者医療特別会計】

20年度から老人保健制度に変わって後期高齢者医療制度がスタートしました。

北海道後期高齢者医療広域連合が主体となって運営していますが、申請や被保険者証の交付、保険料の徴収事務などは大雪地区広域連合で行っています。

納付された保険料、3町の被保険者にかかる医療給付費の負担分を北海道後期高齢者医療広域連合に納付しています。療養給付費(費用額ベース)は336,820万円になっています。

大雪地区広域連合歳入歳出決算額

会計区分	歳入決算額	歳出決算額	実質収支額
一般会計	10億3,298万円	10億2,724万円	574万円
介護保険特別会計	22億4,769万円	22億1,775万円	2,994万円
国民健康保険特別会計	39億8,935万円	35億8,159万円	4億776万円
老人保健特別会計	5億6,241万円	5億4万円	6,237万円
後期高齢者医療特別会計	5億8,674万円	5億1,284万円	7,390万円

介護給付費の状況

区分	給付費総額	受給者数	一人当たり月額給付費
居宅介護サービス等給付費	8億4,392万円	795人	8万8,461円
施設介護サービス等給付費	12億1,621万円	353人	28万7,113円

国民健康保険被保険者医療費の動向

一世帯当たり	62万3,349円	
一人当たり	一般	31万1,869円
	老人	45万6,185円
	退職者	44万6,090円

後期高齢者医療被保険者医療費の動向

医療費総額	33億6,820万円
受給者数	3,986人
一人当たり医療費	84万5,008円

保険料収納状況(現年分)

区分	調定額	収入額	不納欠損額	収入未済額	収納率
介護保険料	3億7,271万円	3億7,032万円	0	239万円	99.36%
国民健康保険料	8億4,682万円	8億604万円	0	4,078万円	95.18%
後期高齢者医療保険料	1億7,444万円	1億7,376万円	0	68万円	99.61%

くらしネットワーク

住民福祉課から

お問い合わせ 旭川社会保険事務所 ☎27-1611、☎年金のことは住民室（内線123）、☎福祉のことは社会福祉室（内線503）、☎健康のことは保健指導室（内線505）

国民年金保険料は社会保険料控除の対象になります

国民年金保険料は、納付した全額が所得税、市町村民税の社会保険料控除の対象になります。社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付等が必要で（納付見込み額を含む）。社会保険料から毎年11月上旬、その年1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険

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

2月の行事

- 11日 キャンモアGSL大会(前9時、キャンモアスキー場)
- 15日 第23回農業委員会総会(前10時、役場)
- 20日 第3回忠別ダム冬イベント(前9時半、忠別ダム)

人のうごき 昨年12月16日～1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 ちほ 千葉 ゆきの乃	章弘	博美	西町3丁目
つかはら 塚原 ほの帆乃	直久	裕美	北町3丁目
やまもと 山本 一和	一人	佳奈	17区

おくやみ	歳	届出人	行政区
亡き人 加藤 邦子	73歳	加藤 敏晴	27区
菊池 ナツエ	72歳	菊池 孝	西区

ご結婚	行政区
若林 将輝 } 西田 愛 } 大友 義晴 } 高正 麻紀 } 楠 真澄 } 市川 可奈 }	東町3丁目 西区 西町2丁目

人口・世帯数 昨年12月末日現在

人口	7,815人 (前月比+20人)
男	3,722人 (前月比+10人)
女	4,093人 (前月比+10人)
世帯数	3,218戸 (前月比+11戸)
出生	2人
死亡	4人
転入	31人
転出	11人

料(国民年金保険料)控除証明書(はがき)がお手元に送付されます。証明内容は、その年の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、その年の12月31日までに見込まれる納付見込み額です。

年の途中から新たに国民年金に加入した場合は、前年の10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付した場合は、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しましょう

国民年金保険料は、被保険者本人だけではなく、その世帯の世帯主及び配偶者も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本人に代わって納付した場合、その納

付額の全額が納付した方の所得税等の控除対象となります。年末調整等の手続きの際にご自身の社会保険料の額と合算して申告してください。

しらかば学級卓球サークルに入会しませんか。初心者でも大丈夫。平成18年度に結成し、現在62歳から85歳まで約30人が活動しています。

て健康の大切さを考えてみましょう。身近な材料を使って、調理実習をします。バランス、味付けなど確認し食生活の見直しと健康を考える機会としましょう(希望者は食生活改善推進員となる単位を取ることができます)。

しらかば学級卓球サークルですこやかに



対象 60歳以上の町内在住の方
活動日時 毎週木曜日午前9時から11時半
受講料 年額1千円(しらかば学級受講料、教材費は別途)

対象 町民の方ならどなたでも
日時 2月16日(火)午前10時～午後1時くらいまで
場所 保健福祉センター
内容 「食べて防ごう生活習慣病」
高血圧症講話、調理実習、試食

「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。そこで「自分の健康は自分で守る」を柱に、改め

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)

男の料理教室

冬の運動不足や年末年始のご馳走の食べすぎでズボンのベルトがきつくなってきた方、毎日の食事を家族の方に作ってもらっている男性の方、簡単な料理を自分で作り健康について考えてみましょう。対象 町民の男性の方 日時 2月19日(金) 午前10時～午後1時頃 場所 保健福祉センター 内容 「体に気持ちいい料理」講話、調理実習、試食(希望者には体脂肪測定) 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)

企画総務課から

申し込み、お問い合わせ 総務室(内線223)

臨時職員(学校公務補、給食調理員)を募集します

臨時職員として学校公務補、町内小、中学校の給食調理員を募集します。希望される方は2月19日(金)までにお申し込みください。▼学校公務補 採用 1人 資格 町内に居住している方 採用日 4月1日(木)(予定) 賃金 月額21万7千600円

職務内容

学校施設管理、清掃等 勤務 月々金曜日の週5日間(土、日、祝日は休み)、午前7時半～午後4時半までの間の7時間半(別に学校長が定める日時あり) 提出書類 履歴書(市販の様式も可) ▼給食調理員 採用 若干名 資格 町内在住者でおおむね50歳未満の方、調理師資格取得者(将来調理師資格の取得に意欲のある方を含む)、普通自動車運転免許所持者 採用日 4月1日(木)(予定) 賃金 町臨時職員賃金規定による(月額5万7000円) 勤務 週5日間(月々金曜日、休校日は除く)、月14日以内、午前8時15分から午後4時までの間の7時間 提出書類 履歴書、調理師資格証の写し(お持ちの方のみ) その他 両募集とも面接日を後日お知らせします。

幼児センターから

申し込み、お問い合わせ 幼児センター ☎82-3400、教室のことは ☎82-5100

臨時職員(保育、看護職)の募集

幼児センターでは、今年4月から勤務できる臨時職員(保育及び

看護職)を募集します

希望される方は2月15日(月)までにお申し込みください。採用人員 若干名 応募資格 ①保育者は原則として幼稚園教諭と保育士の両資格を有する方②看護師または保健師資格を有する方 採用年月日 22年4月1日 賃金 町臨時職員賃金規定による 勤務日 月曜日から土曜日までの週5日間 勤務時間 午前7時半から午後7時まで(7時間半(シフト制)) 提出書類 履歴書、資格免許等の写し その他 採用試験日は後日連絡します

よちよち教室(お父さんと遊ぼう)

仕事で毎日忙しいお父さん、赤ちゃんと遊びましょう。お困りごと、子育ての悩みなども皆さんといっしょに話し合いませんか。対象 零歳児のお子さん、ご両親 日時 2月13日(土) 午前10時～正午 内容 赤ちゃん体操、おもちゃ作りⅡ先輩お父さんを囲んで交流会も開きます。 場所 子育て支援センタープレイルーム 募集 10～15組程度(要予約)

ナチュラルヨガ教室

体を動かして日ごろのストレスを発散しましょう。心も体もスッキリします。日時 2月26日(金) 午前10時～11時半 場所 子育て支援センタープレイルーム 内容 ヨガ 対象 子育て中の保護者の方 講師 上田京美さん 持ち物 タオル(動きやすい服装) 募集 15組程度(要予約、希望者に託児室を用意します)

第3回忠別ダム冬イベントのご案内

忠別ダム冬イベントの参加者を募集します。どうぞご参加ください。日時 2月20日(土) 午前9時半～午後2時半(悪天候時は翌日に順延) 場所 忠別ダム堤体下広場 内容 雪中バナナボート、タイヤチューブ滑り、スノートレッキング、雪中宝探し、雪像コンテスト、雪中植林など(昼食時に豚汁を用意しています) 募集 100人(先着順、小学生以下は保護者同伴) 参加料 大人1千円、子供500円

「2010年世界農林業センサス」にご協力ください。平成22年2月1日現在で、全国一斉に「農林業の国勢調査」といわれる「2010年世界農林業センサス」が実施されます。今後の農林業政策に役立てるため5年ごとに実施している極めて大切な調査です。農林業を営んでる皆さまのところに調査員が訪問し、農林業の経営状況などの調査票記入をお願いする予定です。ご協力をお願いします。お問い合わせ：地域活性課 ☎82-2111 (内線261)

全道剛柔会空手大会で中島拓也君・沙貴さん兄妹、松尾菜光さん(東川少年団)が優勝



円(小・中学生) お申し込み・問い合わせ 2月8日午後5時まで(先着順)。住所、氏名、年齢、連絡先(電話、ファックス番号)を明記の上、ファックスで(財)河川環境管理財団北海道事務所(札幌)まで送信申し込み。Fax 011-2611-7953、☎011-2611-7951(渡邊さん、谷さん、井本さん)

昨年11月14、15の両日、登別市の日本工学院北海道専門学校体育館で開催された第31回北海道地区剛柔会空手道選手権大会で、東川空手スポーツ少年団が優勝、準優勝

など大勢上位入賞の快挙を果たしました。

優勝したのは3人。中学生男子の部、個人・形の種目で中島拓也君(東川中3年)、小学生高学年女子の部、団体・組手では旭川Aチームとして出場した中島沙貴さん(東川小6年)、松尾菜光(なお)さん(東神楽町立志比内小5年)がともに見事トップを勝ち取りました。中島君は同組手の種目で準優勝も果たしました。準優勝は3人。高校生男子の部、個人・形で小池孝幸君(道立旭川東栄高1年)、小学生高学年、団体・組手で旭川Bチーム出場の宮坂舞花さん(東川小5年)、優光(ゆみ)さん(東神楽町立志比内小6年)がそれぞれ実力を発揮しました。

また小学3・4年生女子の部、個人組手で西脇綾乃さん(東川小4年)、同高学年男子、団体・組手で旭川Aチームのブルックス惟案君(東神楽町立志比内小6年)、菊地成龍君(東川小5年)の3人がそれぞれ3位入賞の活躍を見せました。

町内の雪遊びの達人を紹介(パインWaccar)発行

地域活性化・雇用創造協議会 地域活性化・雇用創造協議会(藤田裕三会長)はこのほど、町

内の観光スポットを案内する観光パンフレット「waccar(わっか)」(A4版3つ折りポケット版、4千部)を発行しました。町を訪れる観光客の皆さんに気軽に町内を楽しんでほしい、と「雪遊びの達人」を紹介している冬特集版。旭岳、天人峡温泉のホテル、旅館のほか、今回は町内6人のネイチャーガイドの皆さんを紹介しました。

雪遊びのことならなんでも知っている自然探索案内人のプロです。スノーシューを履いて美しい銀世界を体験できるプライベートツアープランの提案が満載。「野生動物の声を聞きに行こうよ」と雪の大雪山、冬の銀世界にいきななつてくれます。

ひがしかわ道草館のほか旭川、美瑛など旭川近郊の道の駅、旭川空港で無料配布しています。見かけたからお気軽にお持ちください。お問い合わせは東川町観光協会(☎82-3761)へ。

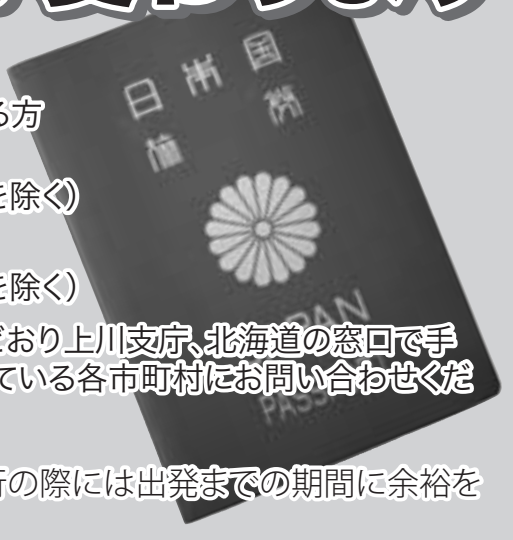


4月から役場で受け付け、交付へ パスポート申請が変わります

窓口 役場1階1番窓口(住民福祉課) 対象 原則として東川町内に住民登録のある方 申請 月～金曜日 午前9時～午後4時半(土、日、祝・祭日、年末年始の閉庁日を除く) 交付 月～金曜日 午前9時～午後5時(土、日、祝・祭日、年末年始の閉庁日を除く)

注意！ 東川町に住民登録のない方は、従来どおり上川支庁、北海道の窓口で手続きが必要です。詳しくは住民登録している各市町村にお問い合わせください。

※申請から交付まで2週間程度かかります。ご旅行の際には出発までの期間に余裕をもって申請しましょう。





子育てチャンネル

こじりばの大切さ(言葉は凶器になりうる)

9年2月18日の道新によれば、千歳市内の中学一年生の女子生徒が昨年6月、書き置きを残して自宅マンションから飛び降りて意識不明の重体となり、両親がいじめがあったと訴えている問題で、千歳市教委と女子生徒が通っていた中学校は、2月17日記者会見した。小林義知教育長は「いじめがあったとは判断できない」との考えをあらためて示した。教育長は「うざい」という言葉は(生徒が)苦痛に思えばいじめと言える」としながらも「『うざい』『き』も『』は学校で日常的に使われている言葉。その一言をもつて、いじめがあったとは判断できない」と述べたとありました。

私はこの記事を見ながら「ちよつと待って」と考えざるを得ませんでした。もちろん今の世の中言葉が乱れ、使

い方もずいぶんと間違っている、乱暴な語句も氾濫(はんらん)していることは万人の認めるところでしょう。

しかしながら、右記の教育長の「うざい」「きもい」の言葉は日常的に使われているのでいじめとは言いがたい、という発言は、両者が納得づくであれば別として、聞く側の受け取り方がそれをいじめや恐怖と感したとすれば、その言葉は立派な暴力であり、凶器といえるのではないかと思います。

もちろん言葉はテレビや漫画から情報としていくらでも耳に入ってくるし、耳にすれば使ってみたくもなります。かといって、やみくもに使って良いものでしょうか。そこにはおのずと取捨選択、良い悪いの判断が必要ではないかと思つのです。

ある時、デパートでこんな

場面にぶつかったことがあります。

顔もスタイルも抜群の女性が男の子を連れてエスカレーターから降りて5、6歩のところで「てめえ、どこへ行くつもりだ。もさくさしてねえでさっさとついて来い!! この馬鹿たれが!!」と大声出しているのです。

またある時道路を歩いていて2年生くらいの男の子が、3人学校帰りでしょうか、半分ぶさけながら「と、てめえなんか死んじゃえ」「…このやろつ、貴様ぶつ殺してやる」と言い合いをしています。くんだんの女性はムシの居場所が悪かったのでしょうか、男の子たちは漫画のまねをしただけなのでしょうが、聞く側としてはびっくりにしています。

特にネットの書き込みやメールであれば、直接言葉をか

けずとも済むので、ますます過激な言葉使いとなり、暴力化、凶暴化していくと思えます。私どものような古い人間は、このような言葉を投げかけられて果たしてニコニコ笑って聞き流せるでしょうか。

言葉の持つ力、人々に与える影響力については、いまさら申し述べることもないと思いますが、今一度言葉について考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

穏やかで親しみのある言葉、人を納得させることの出来るやさしい言葉、頑張れる力を与えてくれるほめ言葉など、われわれにはまだ人々をやわらかく包み込む言葉をたくさん持っているはずですから…。

三原 真琴



脂肪肝が増えている!?

私たちの肝臓は、異常があっても痛みなどの自覚症状がほとんどありません。病気になってもぎりぎりまで頑張ってくれるので「沈黙の臓器」と呼ばれます。その肝臓に異常が認められる人が近年増え続けています。多くは「脂肪肝」が原因のメタボリックシンドローム（症候群）。放っておくと高血圧、糖尿病へと症状が進み、肝硬変、腎臓病など、さらに重大な病気に悪化しかねません。知らず知らずに重症化する内臓疾患を防ぐためには、毎日の食事と適度な運動が大切。病気の黄信号「メタボ」な体をシェイプアップ、元気に毎日を暮らしましょう。

肝臓は、糖質、たんぱく質、脂質の三大栄養素を代謝、貯蔵します。

代謝機能、解毒作用、胆汁の合成、血液凝固作用など、体に重要なさまざまな働きをします。

代謝とは、吸収した栄養素を分解合成して別の成分に変える機能のこと。作り変えた物質は体内の状態に応じて一時的に貯蔵され、血液中に送り出しています。

お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎが原因で肝臓に中性脂肪が過剰にたまってしまつと、「脂肪肝」と呼ぶ中性脂肪が過剰にたまってしまつ状態になります。

肝細胞に脂肪が付き過ぎると、細胞が膨らんで肝臓内部の血管が圧迫

され、血液の循環が悪くなります。

それに伴って肝機能が低下し、一時的に貯蔵物質を体内に送り出し、老廃物をろ過する循環機能が働かなくなり、肝臓の代謝機能が障害を起してしまつのです。

脂肪肝解消には、あなたの適量の目安を知ることが大事

肝臓がスムーズに働くためには、必要なエネルギーと栄養素を過不足なく取ることが大切です。

そのためには自分に合った食事量を「バランスよく食べる」ことが大切です。

食べ過ぎで脂肪肝になりやすい代

表的な食品は、砂糖を多く含む食品

群（菓子類、清涼飲料水、アイスクリーム、ジャムなど）、油脂を多く含む菓子類（ナッツ類、ポテトチップスなどのスナック類）、動物性脂肪（バター、ラード、豚肉、牛肉のあぶら身の多い部位、鶏肉の皮など）、揚げもの料理、マヨネーズ、ドレッシングです。

お酒の飲み過ぎも脂肪肝の原因になります。1日の適量を守り、週に1〜2日の休肝日を作ることが必要です。

食品は、入っている栄養素によっておおまかに4つの食品群に分類されています。

「1群」に分類されるのは、牛

乳・乳製品、卵。日本人に不足しがちな栄養素を含みバランスのよい栄養源です。

「2群」は肉・肉加工、魚介・魚介加工品、豆類・豆加工製品。筋肉や血液を作るたんぱく質源になっています。

「3群」は野菜（きのこ、海藻類）、いも、果物類。体の働きをスムーズにする食品群です。

「4群」は穀類、油脂、砂糖、その他（種実類、菓子、清涼飲料水など）。力や体温となるエネルギー源になります。

脂肪肝を解消し、メタボな食生活から「サヨナラ」するためには、この4群から適切な食事量を摂取することが大切です。ご自分の適量を常に心がけ、知りたい方は役場栄養士までご連絡ください。

将来のメタボリックシンドローム、そして重大な内臓疾患を防ぐため、ご自分の食習慣をふり返って食べ過ぎないように注意しましょう。こまめに体重測定をしたり、万歩計をつけて体を動かし、年1回は健康チェックのため健診を心掛けましょう。

2月 February

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

【2月分】

5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~)
16日(火) 栄養教室		10:00~13:00
19日(金) 男の料理教室	申し込み制	10:00~13:00
22日(月) 子育て相談	予約制	
26日(金) 3歳児健診		12:45~13:15

※会場は保健福祉センターです！

【3月分】

5日(金) ごっくん教室	
乳幼児健診	
11日(休) 元気っ子クッキング	
17日(水) 栄養教室	
25日(休) 移動献血車来町	

<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**

19日(金)「3・4歳児お店屋さんごっこ」……10:00~11:30
※新施設に引っ越しのため5日はお休みです

<遊びの広場>

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放…9:00~12:00
会場

老人保健センター(手芸室) 1日
農村環境改善センター(和室) 2,3日
子育て支援センター(幼児センター内)
8,9,10,15,16,17,20(土),22,23,24日

※20日は土曜日ですが遊びの広場を開きます。ご家族で遊びにきてください。2月8日(月)、幼児センター内支援センターの新施設を開放します。ぜひお越しください。

おいしい手料理

今日から2回、牛乳を使って健康ヘルシーなレシピをご紹介します。

【ロール白菜カレークリーム煮】

<材料> (1人分)

- 白菜(大2枚) …200g
- 玉ねぎ…25g
- しいたけ…20g
- 豚挽き肉…40g
- 人参…25g
- バター…2g
- 塩…0.3g
- こしょう…0.1g
- 固形コンソメ…1g
- カレー粉…1.5g
- 塩…0.3g
- 水…50cc
- 牛乳…40cc



<作り方>

- ① 白菜をゆで、ざるに広げて冷ます(ゆで時間はしんなりとするまで約3分間)。
- ② 玉ねぎ、しいたけをみじん切りし、人参は短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、しいたけがしんなりするまで炒める(粗熱を取る)。
- ④ ひき肉、③、調味料Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、1人2個ずつになるように等分する。
- ⑤ ①の水気を取って1枚ずつ縦長に広げ、軸の白い部分に1割程度の切れ込みを縦に入れる。広げた葉の上に④をのせ、左右の葉を折り込みながら肉が出ないように巻き包む。
- ⑥ 鍋に⑤を並べ、人参、調味料Bを加えて中火にかけ、煮立ったらふたをし、弱火で20~25分間煮込む。
- ⑦ 最後に牛乳を加えて味を調え完成。

(園田 多映子さん)

【食べて健康・豆知識】

よく聞き慣れているのは「ロールキャベツ」ですね。ロール巻き用のキャベツを白菜に替えて作ってみましょう。キャベツと違って食感が柔らかく、水分も多いので肉のモサモサ感もありません。ロール巻き白菜の主役・白菜は、ビタミンCや食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、リンなどのミネラル成分も含んでいて、意外に栄養豊かです。ぜひお試しください。

(管理栄養士、園田 多映子さん)