

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

- ▶ 盛夏に集う写真のお祭り～どんとこい祭りもパワーアップ
- ▶ 晴天に恵まれ、町内各校でにぎやか運動会



7

2010 July
No.681

CONTENTS

盛夏に集う写真のお祭り〜どんとこい祭りもパワーアップ — 3

○もうすぐ本番「写真甲子園」「国際写真フェスティバル」

まち・タウン — 6

- 東川中生徒が田植え
- 旭岳が今季の山開き、ヌプリコロカムイノミと山の祭り大盛況
- JAグループとコンサドーレ札幌が「みんなのよい食サッカー教室」
- 東川小で移転改築の説明会開く ほか

朝鮮人強制動員被害のはなし — 9

○第1回 東北アジアとの交流で開ける豊かな未来のために

今、生き生きと — 10

○No.34 飲食店経営 大島栄子さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 — 12

○浅間キスゲと価値ある「土」文化
◇短歌・俳句

大雪山の素顔 — 13

○春の使者、エゾエンゴサクの魅力 山樂舎BEAR 土栄拓真さん
◇新刊図書・ビデオ案内

Nico Nico ニコール — 14

○No.8 小笠原の冒険 英語指導助手 ニコール・ナイツリングさん
○エイゴのナビカタ 英検で力をつける 英語教育指導員 宮地晶子さん

大雪地区広域連合からのお知らせ — 15

○国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料を改定します

くらし・ネットワーク — 18

- 納税通知書を送付しました
- 2010年国勢調査
- 子ども手当受給のために現況届を提出しましょう
- 23年度町職員〔一般職、専門職(土木)〕の募集
- 23年度消防職員を募集します
- 大雪地区広域連合職員を募集します ほか

子育てチャンネル — 26

○80歳で20本(「は」「め」「ま」の教え) 三原真琴さん

保健だより — 27

○動脈硬化のリスクと脂質のバランス

おいしい手料理 — 28

○「大葉みそ 枝豆入りおにぎり」 越智恵子さん
◇食べて健康・豆知識 保健福祉課栄養士 中村弘美



7

2010 July
No.681



第5回ひがしかわ大写真展
町民子ども部門
「新まいのカメラマンの少女」
石塚美琴さん撮影

もつすぐ本番「写真甲子園」「国際写真フェスティバル」

盛夏に集う写真のお祭り

どんとこい祭りもパワーアップ

写真の町ひがしかわ「写真甲子園」「国際写真フェスティバル(フォトフェスタ2010)」が7月27日(火)から8月1日(日)まで、今年も6日間開幕します。前半4日間は、初戦を勝ち抜いた代表18校の選手が夏の北海道で競う写真甲子園の本戦大会、後半2日間は「第26回写真の町東川賞」の授賞式と受賞作家作品展をメインにフォトフェスタ2010、そして夏まつり「どんとこい祭り」。盛夏の祭りはもつすぐです。

写真甲子園、地元旭川から旭川実業が初出場

「写真甲子園」は7月27日から4日間の開催。応募校数は過去最高を更新し、昨年より46校増の377校になりました。

初応募校は全国100校。道内応募も13校増えて44校、うち初応募は14校になりました。

本戦初出場校は11校。うち初応募で本戦大会に出場を果たしたのは3校。北海道ブロック代表として地元旭川市から旭川実業が初出場となりました。旭川凌雲(1回)、旭川工業(4回)に続いて3年ぶり3校目です。

18校の選手は、主催実行委員会を構成している東川町、東神楽町、美瑛町、上富良野町と旭川市の1市4町エリアで夏の北海道を切り取って写真撮影し

ます。

フォトフェスタは新企画が目白押し

7月31日、8月1日の「フォトフェスタ2010」「どんとこい祭り」は新企画がいっぱい。写真愛好家ばかりでなく、「写真をもう少しうまく写したい」と思っているあなたに、気軽に参加し参考にしてもらえる催しが増えています。「まちの笑顔写真コンテスト」ではフォトフェスタ協賛社から素敵な賞品も。

どんとこい祭りでは、ゲーム大会「第1回旭岳源水水の乱」も新登場します。お問い合わせは、仮装大賞と併せてどんとこい祭り実行委(☎82-2750)へ。

国際写真フェスティバル(フォトフェスタ2010)、どんとこい祭り(7月31日、8月1日)

	国際写真フェスティバル	時間	場所	どんとこい祭り	時間	場所
7/31 (土)	写真の町東川賞授賞式	後2時	農村環境改善センター	音楽行進	正午	1丁目通り
	東川賞受賞作家作品展テーブルカット	後3時	文化ギャラリー	仮装大賞(大賞賞金5万円など)	後5時	羽衣ステージ
	東川賞受賞を祝う集い	後3時半	農村環境改善センター	SISAIライブ	後7時	"
	北海道写真月間東川フォトミーティングプレイス	後7時	文化ギャラリー横広場	花火大会	後8時半	羽衣公園
8/1 (日)	写真インデペンデンス展合評の集い	前10時	文化ギャラリー	旭川市立永山南中マンドリン部演奏	前10時	羽衣ステージ
	東川賞受賞作家フォーラム	後1時	"	第1回旭岳源水水の乱(初)	"	改善センター前
	 東川町国際写真フェスティバル 東川町フォト・フェスタ Higashikawa international photograph festival PHOTO FESTA			マミーズバンド	前10時半	羽衣ステージ
				小泉ニロライブコンサート(初)	後12時15分	"
				よさこいチーム出演	後1時	"
				稚内笑福芸能大黒ひよつとこ踊り(初)	後1時半	"

その他行事(7月31日、8月1日の2日間)


●ニコソロン Juna10周年記念展「クロッシング・カオス1999-2009」の写真展(初)=旧消防庁舎裏の赤れんが倉庫 ●写真の町「まちの笑顔」写真コンテスト(初)=会場内で笑顔を撮影。優秀作品には協賛カメラメーカーなどから豪華賞品あり ●デジタルセミナー(㈱スタート・ラボ、レキサー・メディア マイクロン ジャパン(株))=文化ギャラリー ●ポートフォリオレビューツアー(初)=道草館会場、赤れんが倉庫会場を回りながら写真指南講座 ●ニコソルナポートフォリオレビュー(文化ギャラリー) ●Myカメラアングル(道草館)=町内在住の写真家、臼田健二氏、飯塚達央氏の写真展 ●1丁目道路歩行者天国(屋台、ゲームコーナー、フリーマーケット、フォトマーケット) ●どんとこいレストラン(羽衣公園) ●思い出写真館NIJI ●ストリートギャラリー2010 ●大道芸、ストリートダンス など

同(8月1日だけ)


●室内モデル撮影会(初)=先着20人、無料、小西健二音楽堂。プロカメラマンのアドバイスを受けながら本格的な室内モデル撮影会。モデルは高野優希さん(REALIZE所属) ●まち撮り撮影会(初)=先着30人、無料、写真家・大西みつぐ氏のアドバイスと野外のまち撮り撮影会 ●水バトル第1回水の乱(初)=優勝賞金5万円など、農村環境改善センター前広場 など

「写真甲子園2010」本戦出場校(18校)

〔初出場〕4年ぶり2回目の応募
 愛知県立小牧南高等学校
 (小牧市)
 「雨の冒険」
 (カラー8枚組み)



〔初出場〕
 富山県立富山東高等学校
 (富山市)
 「呪縛」
 (白黒8枚組み)



〔出場枠3校(応募57校)〕
 中部・東海ブロック

〔初出場 初応募〕
 愛知県立津島東高等学校
 (津島市)
 「SAND WORLD」
 (カラー6枚組み)




〔初出場(昨年に続いて応募2回目)〕
 愛媛県立北宇和高等学校
 (北宇和郡鬼北町)
 「不安」(白黒8枚組み)




〔出場枠1校(応募22校)〕
 四国ブロック

〔初出場(昨年に続いて応募2回目)〕
 山口県立下松高等学校
 (下松市)
 「Fashion fashion」
 (カラー8枚組み)




〔初出場(昨年に続いて応募2回目)〕
 出雲西高等学校
 (出雲市)
 「A Reflection」
 「青春時代の空気感より」
 (カラー7枚組み)




〔出場枠2校(応募32校)〕
 中国ブロック

〔2年連続2回目〕
 沖縄県立南部工業高等学校
 (島尻郡八重瀬町)
 「成長」
 「光ト影方教エテクレタコト」
 (カラー8枚組み)



〔2年ぶり8回目〕
 八代百合学園高等学校
 (八代市)
 「雨」
 「憂鬱な一日」
 (白黒8枚組み)

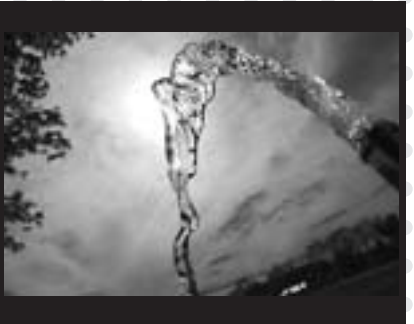


〔出場枠2校(応募41校)〕
 九州・沖縄ブロック

〔3年連続4回目〕
 北海道帯広南商業高等学校
 (帯広市)
 「北の女子物語」
 「バカで無敵で愛らしい!」
 (カラー8枚組み)



〔初出場〕
 旭川実業高等学校
 (旭川市)
 「公園に行こう!」
 (カラー6枚組み)



〔出場枠2校(応募44校)〕
 北海道ブロック

〔初出場(昨年に続いて応募2回目)〕
 盛岡中央高等学校
 (盛岡市)
 「青春六ダイナミック」
 (白黒8枚組み)




〔2年連続3回目〕
 宮城県柴田農林高等学校
 (柴田郡大河原町)
 「アリス症候群(シンドローム)」
 「私の中のワタシ」
 (カラー8枚組み)




〔出場枠2校(応募31校)〕
 東北ブロック

〔4年連続4回目〕
 栃木県立栃木工業高等学校
 (栃木市)
 「故郷とちぎ」
 「しまも」
 (白黒8枚組み)

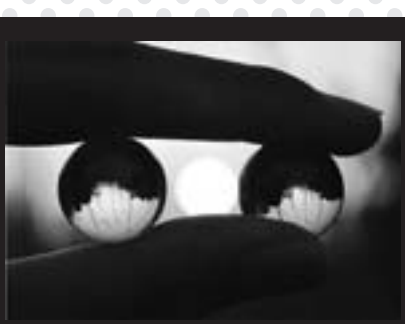


〔初出場〕
 さいたま市立大宮北高等学校
 (さいたま市)
 「そばにいるよ」
 (白黒8枚組み)




〔出場枠4校(応募96校)〕
 関東ブロック

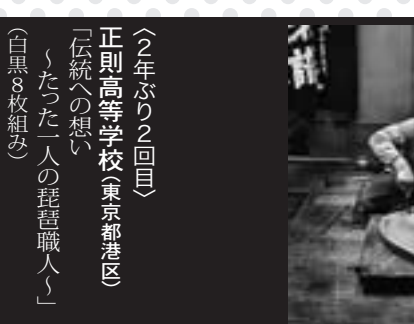
〔2年連続3回目〕
 千葉県立柏南高等学校
 (柏市)
 「球色、いろイロ」
 (カラー5枚組み)



〔2年ぶり2回目〕
 正則高等学校(東京都港区)
 「伝説への想い」
 「たった一人の琵琶職人」
 (白黒8枚組み)



〔初出場(昨年に続いて応募2回目)〕
 姫路市立飾磨高等学校
 (姫路市)
 「シャボン玉のある風景」
 (カラー8枚組み)



〔出場枠2校(応募54校)〕
 近畿ブロック

写真甲子園2010 本戦大会日程

7月	日程	場所
27日(火)	開会式(後3時) 選手歓迎夕食会(後6時～)	農村環境改善センター 同中庭
28日(水)	本戦撮影〔第1ステージ、第2ステージ(午前・午後)〕 ファースト公開審査会(後6時半～)	未定 農村環境改善センター
29日(木)	本戦撮影〔第3ステージ、第4ステージ(午前・午後)〕 セカンド公開審査会(後6時半～)	未定 農村環境改善センター
30日(金)	本戦撮影〔第5ステージ(午前)〕 ファイナル公開審査会(後3時～) 表彰式、閉会式(後6時半～)	未定 農村環境改善センター

※時間は予定、変更の可能性あり。

晴天に恵まれ、町内各校でさまざまな運動会

町内の各学校で好天に恵まれて運動会がにぎやかに開かれました。

5月30日、町内小学校のトップを切ったのは東川小(飯森校長、361人)。朝早くからグラウンドに父兄が陣取り、家族総出の応援に花が咲きました。

4年以上48人が出場した「高学年



チームワークが大事。「ムカデの心はひとつ!」(第一小)



5、6年生の「バラエティーリレー」。鉛玉探して顔中小麦粉で真っ白(東川小)

4色選手リレー」では、赤、青、白、黄色の4色のアルミニウム製陸上競技用パトンが新登場。1人100メートルの力走を競いました。

東川第一小、第二小、第三小と東川養護学校の各校はそろって6月6日に開きました。

地域の老人会も参加して子供たちと



一輪車のバランス、スラローム、玉運び、跳び箱、平均台をこなして「三小トライアスロン」(第三小)



早くきちんと荷物を運べるかな? 「お届けします!」(第二小)

一緒にゲームに参加。元気いっぱいの子供と一緒熱戦に参加しました。

幼児センター(伊藤和代園長、248人)は6月19日に行われました。朝から真夏を思わせる気温と好天に恵まれちびっ子たちの元気な歓声が響きま



大好きな果物のカードを持ってさあ、ゴール(幼児センター)



敵を倒すぞ!「へ〜んしん!たたかえヒーローズ!」(東川養護学校)

東川中学生が田植え



6月3日、東川中学校(森雅則校長)の1年生77人が羽衣公園内の学校田で田植えをしました。

品種は「おぼろづき」。PTA会長の畑中貴樹さんが育苗管理して丈夫に育てました。素足になった生徒は約1・8呎の水田に入りました。水張りした田んぼの感触を肌で感じ、歓声を上げながら苗を手植えしました。

今年の田植えは春からの天候不順と低温続きで昨年より6日遅くなりました。昨年は7月、8月の天候不順で例年より1割以上少ない約850キロの収穫でしたが、生徒は「今年こそ豊作を」と願いを込めていました。

学校田はその後、雑草取りなど学年ごとに作業分担を決めて収穫まで水田管理をする予定。10月には収穫した新米で収穫祭も開く予定です。

旭岳の安全祈願祭、アイヌ民族の儀式・ヌプリコロカムイノミで山の神に祈りを捧げ、山の祭りではファイアーストームを囲んでにぎやかに夏山シーズン入りを祝いました。

6月19日、大雪山旭岳(標高2千291m)が今季の山開きをしました。山の安全祈願祭、アイヌ民族の儀式・ヌプリコロカムイノミで山の神に祈りを捧げ、山の祭りではファイアーストームを囲んでにぎやかに夏山シーズン入りを祝いました。

山の安全祈願祭は、東川町観光協会(浜辺啓会長)主催。旭岳、天人峡両地区関係者、大雪山愛護少年団員、自然保護監視員ら約60人が出席し、旭岳ロープウェイ姿見の駅(同1千600m地点)で夏山の安全を祈願しました。午後3時、ふもとの旭岳駅は気温7氏19度まで上がり、例年になく残雪が残っていた山も一気に夏山の装い。チシマザクラもようやく満開になりました。

温泉街の青少年野営場では、夜に入って山の祭り前夜祭が開幕しました。ファイアーストームに火が入り、アイヌ民族の祈りの儀式、ヌプリコロカムイノミが始まると祭りも最高潮。最後は訪れていた観光客も一緒になって火を囲み、円になって踊りを楽しみました。



アイヌ民族の代表的な踊り、白鳥の舞い

JAGグループ北海道とコンサドーレ札幌が一緒になって「みんなのよい食プロジェクト」を全道で展開することになり、そのトップを切った6月20日、コンサドーレ旭川(U-15)のホームグラウンド、コンサフィールド東川(西町2丁目)でサッカー教室を開きました。

集まったのは、東川サッカー少年団コンサドーレサッカースクールの小学生1年生から6年生まで約40人。玄米の精米ゲーム、お米と野菜に関するクイズで遊んだり、今季全試合に



大喜び。未来のサッカー選手を夢見てサインをおねだりしていました。JAG北海道グループとコンサドーレ札幌が一緒に食育教育を進め始めて3年目。今年からコンサドーレの選手がJAG北海道グループの「食の親善大使」として全道を本格的に回る予定ということです。

人形劇「おぼろづき」子供たち大喜び

人形劇団「のはな」(北九州)の人形劇「ちいちゃん、にんにん」が6月16日、農村環境改善センターで開かれました。

「かばのカッチちゃん」「いたいいたいのおとんだけ」「むしゃむしゃくん」「私のおじいさん」「くねくね」の5本立て。自宅でもできるようにと小さなぬいぐるみを持って動かすスタイルのお話も披露しました。



ストーリーは比較的短くて簡単。小さな幼児でも笑って楽しめる長さで内容です。お話が始まると、子供たちは食い入るように舞台に見入っていました。

劇団は、納富俊郎さん、祥子さん夫婦二人で運営しています。6年ぶり3回目の上演です。待ち焦がれていたファンのお母さんたちも訪れ、小さな人形劇公演にも関わらず、約130人の来場者でにぎわいました。同劇団は昨年度(財)こども未来財団(東京)など主催の児童福祉文化賞の舞台芸術最優秀クラウンプリを受賞しています。

北海道スキー部が初めての夏季スキー講習

6月13日 JR北海道スキー部(岡本秀男監督)が旭岳クロスカントリースキー練習コースでスキー教室を開きました。

夏見円(31)、石田正子(30)、野上幸寿(28)の3選手が旭川市内の神居東中、神楽中、旭川農業高校のスキー部員のほか、鷹栖、当麻、士別、和寒の7中学校約30人のノルディックスキー部員を指導しました。

今年旭岳は例年になく残雪が豊富、七氏20度を超える好天の中、残雪を集めて林道に約400メートルの練習コースを作りました。

講習は、クラシカル走法に欠かせない「ダイヤゴナル」(交互にポールを出して前進する)「ダブルポール」(左右同時にポールを出して進む)の2つの基本技術。

「腰が脚の真上に乗るように」「ひじを前に大きく出し、両肩を交互に大きく振って体をうまく使う」など一人ひとりに細かく指導しました。

「体をうまく使うことで乳酸がたまりにくくなり、疲れも少ない」とコツを伝授し、「少しの練習でずいぶんうまくなつた」と覚えの早さに感心しきり。岡本監督は「今日のイメージを次の冬シーズンまで大切に温めてほしい」と生徒を激励しました。



岡本監督は「この時期でもスキーを滑れる練習コースが国内にある、ということをも日本スキー連盟、日本オリンピック協会にアピールしたい」と絶賛していました。

東川小で移転改築の説明会開く

6月9日、東川小で同小の移転改築の構想を話し合う保護者説明会が開かれました。

同小の移転改築と同時に、同一敷地内に建設予定の子育て活動支援センター(仮称)構想について、岡村裕司教育長が現段階の検討の進み具合を保護者らに説明しました。



この日は約40人が集まりました。今後の計画進行の流れ、移転先として幼児センター北側を候補地として考えていることなど説明を受けました。

町は7月にも「東川小学校等建設推進委員会」(仮称)を設置し、同委で構想具体化に向けた視察やワークショップ

アップなどを実施。その上で基本計画策定を進め、概算事業費の算定に入る予定です。実施設計、用地取得に入るのは来年度。24、25両年度で校舎本体工事、26年度外構工事を終える計画。同年度ごろをめどに新校舎完成、授業開始の計画です。

終了後、保護者同士の話し合いでは、登下校時の交通安全問題を中心に、候補地への移転に反対の意見もありました。この日の話し合い結果で出た要望は、今後まとめて町教委に提出するという予定です。

安全誓って建設業協会安全大会、交通安全町民大会

5月28日、農村環境改善センターで東川建設業協会安全大会、交通安全町民大会がそれぞれ行われました。

建設業協会(藤田裕三会長)の安全大会には町内各社から約150人が出席しました。吉村直起旭川労働基準監督署長が労災事故撲滅への心構えなどを講話。NTT東日本旭川支店の清水一夫第二カスタマーサービス課長が通信

ケーブルルの事故防止について話しました。

引き続き行われた交通安全町民大会は約300人が出席。伊藤節夫旭川東警察署交通担当次長が無事故への取り組みと心構えを話しました。



横山せれなさんと、東川中学生徒会生活委員長の猪股日菜子さんがそれぞれ交通安全の願いを訴え、北町2丁目町内会の大澤聰さんが死亡事故ゼロ交通安全宣言をして無事故を訴えました。

第1回

朝鮮人強制動員被害のはなし 東北アジアとの交流で開ける 豊かな未来のために

太平洋戦争前の戦前から戦後にかけて、忠別川流域の東川町内であったといわれる朝鮮人強制労働の実態解明調査を行っている「江卸発電所・忠別川遊水池・朝鮮人強制連行・動員の歴史を掘る会」(近藤伸生代表)は、昨年3月と10月に韓国を訪れ、町内で労働していたというお年寄りを訪ねて当時の様子を聞き取り調査しました。町内の労働実態は果たしてどのようなものだったのか。同会の近藤代表がこれまでの調査経過を報告します。

朝鮮人強制動員被害のはなし

東北アジアとの交流で開ける
豊かな未来のために



大雪湧水公園(遊水池)

しかし、今日の幸せと将来の発展の背景には、不幸で悲しい歴史があった。江卸発電所建設と忠別川遊水池建設工事に関する、特に朝鮮半島出身労働者たちの苦難の歴史である。

わたしたちは大雪山という東北アジアでも有数な豊かな自然に囲まれ、道内でも最高品質の米の産地に暮らしている。

東川自慢の米を台湾の消費者が購入し、発展著しい中国からの観光客や日本語を学ぼうとする韓国の若者たちが来訪し、将来のこの地域は東北アジアとの交流によって豊かな未来が展望されている。

朝鮮半島出身者への感謝のために

当時朝鮮半島から日本に労働に来る形式は①国家総動員法の適用による強制徴用による②日本の植民地支配を背景とする民間企業の労働者募集への応募の2つがあった。

しかしこれは形式の違いに過ぎず、いずれの場合も劣悪な「ダコ部屋」環境で働き、十分な食事も給与も約束通りに支払われなかった、という人々も相当数いたようだ。このような待遇を受けた人々たちにとっては人権侵害も甚だしい強制動員そのものであった。次号から数回に分けて、日韓それぞれの生存者からの聞き取りを整理して報告したい。

これまでに、韓国に生存する動員元労働者については合計6名から、地元地域住民からは10名ほどから聞き取り調査を行ってきた。

韓国での調査は、韓国政府の協力の元で2回に及び、また今後も可能な限

り実施する予定である。

また地元では、朝鮮半島出身者の遺骨と推測される2位以上の遺骨が残っていることも判明し、韓国への返還方法の検討も必要だ。

わたしたちの目的は、この地域の発展を東北アジア地域の人々との経済的、人的、文化的交流を深めることで実現することである。そのためには、血と涙の苦勞を背負われた朝鮮半島出身者たちへの労いと感謝の表明が欠かせない。

当時を知る体験者はすでに高齢であり、やがて調査自体も限界に到達する。地域住民の方々にも積極的な情報提供を呼び掛けたい。

江卸発電所・忠別川遊水池・朝鮮人強制連行・動員の歴史を掘る会

代表 近藤伸生



住宅街の小さな喫茶店、自宅兼店舗のエントランスにかかっているのは自筆の看板。慎重しやかに、ここが店であることを告げています。木々の緑に囲まれた店内の小さなテラス、空が高い夏の午後、一杯のコーヒーといっしょにテラスでまどろむひととき。それはとてもぜいたくな時間かもしれません。ちよつとはずれて迷い込んだ小さな空間でひと休み。

昨年3月、群馬県前橋市から転居して自宅兼店舗を建てました。名前は「きつき」さくら」。

「喫茶」とは、禅の言葉でもおとなしの心を表すそうです。

「ドアを開けたら肩書きは一切関係なく、同じようにおもてなしをします、という意味。『作業(さくら)』には3つ意味があつて、『小さなことでも楽しみを作りましょう』『桜の花の散り際のように潔くありたい、という思い』『フーテンの寅さんの妹、さくらさんのように、地に足をつけて生きていきたい』『いい』という思いがこもっているんですよ」。

メニューは具だくさんカレーライス、スパゲッティ、コーヒートイオオソドックスなもの。なぜか韓国で評判になっているのだそう。

理由は、韓国を対象に昨年7月と今年1月に行った日本語研修で日本語教師だったから。お店に食べに来た研修生が、小さな店とカレーの味を伝えたのでしょう。国際感覚豊富な話題とも相まって、韓国からのお客様さまに好評だったようです。

40歳代まで世界中を旅してきました。貿易会社を退職してイタリアから帰国し、いつか落ち着いたのは富良野。「北海道の友達に帰国あいさつに来て美瑛、富良野を通つたら風景がイタリアのトスカナ地方にそっくりだったんです。それで四季を経験したいな、と1年間だけのつもりで住んだ」生活は、結局約10年にもなつたそうです。

「でも心が落ち着かなかつた」と終(つい)の棲家(すみか)として選んだ地はこの町でした。

海外での日本語教師生活の最後は中国・長春の大学。セ氏氷点下30度の12月、寒さと環境の変化でかぜをこじらせ、4カ月間で帰国する結果になつてしまいました。

「今はこの空気を吸って、ここにいること自体が幸せ」。こう話す言葉には、その時の経験があるのかもしれません。「ボールペンのインクがきちんと出る、ノートの紙にきちんと字を書ける、というのは、中国では信じられないことです。日本は魔法の国だと思いますね。食べ物もおいし過ぎる」。

中国長春工程学院での講義(2006年)



初めてのアフリカへの旅は31歳の時、モロッコへ(スペインからフェリーでセウタの港町へ)



自筆の店名が特徴の店舗エントランス



ネパールにて



小さな店内は落ち着いた木の味わい



モロッコ人旅はサハラ砂漠へと続きました

おおしま えいこ 大島 栄子さん/喫茶去「作業(さくら)」経営/第26区/☎82-5889

群馬県前橋市出身。55歳。神田外語学院(東京)卒。中国・長春の長春工程学院(工業大学)などで日本語教師(2004(平成16)年)。昨年3月、南町の住宅団地、グリーンビレッジに自宅兼喫茶店を新築開店。北工学園旭川環境福祉専門学校の短期留学生日本語研修講座で日本語教師。18歳、高校生の時に北海道旅行したのをきっかけに「世界見て歩きの旅」に目覚め、40代まで米国、モロッコ、スペイン、ギリシャ、イタリア、フランス、モンゴル、中国など世界各地を単身旅行。独自の国際感覚を持っています。

飲水思源

町長 松岡市郎

浅間キスゲと価値ある「土」文化

先日、町民のIさんから「町長さん、山野草の会の50周年誌を見てください。浅間キスゲのことが書かれていますよ」と記念号をちょうだいした。「あなたはこうしてここにいるの?」と題して寄稿文があった。

あなたとは「浅間キスゲ」、ことは「キトウシ森林公園」のことである。20年ほど前、横浜市在住の園芸研究家、広田靨子さんから村田ユリさん(199(平成11)年逝去)をご紹介いただいた。「長野県御代田町でジャーマンアイリス等を育て、ときどき皇太子ご夫妻(現平成天皇)が軽井沢へ避暑などで滞在された折に、お忍びで村田さん宅を訪問される」と聞いていた。

「皇室とはどのようなかわりが…」と思っていたが、Kさんの寄稿文に「青山に花屋を経営し、皇室のお花の御用…」と書かれており、なるほどと理解した。村田さんは女優の浜美枝さんと一緒にかつて来町されたことがあり、老人会での講演や町内の女性団体の方々と交流で親交を深められた。ジャーマンアイリスの球根も寄贈していただいたことがあった。

ある時、お手紙とともに浅間キスゲの株と種をちょうだいした。「皇太子ご夫妻が浅間の山から種をお

持ち帰りになり、『皇居で育てたものが増えたので、貴方は浅間の山にこのキスゲを帰すことを天職とされては…』といった株が畑で増え、株と種が沢山(たくさん)とれたので」と書かれていた。

このキスゲがキトウシ森林公園や改善センターの前庭に植えられ、6月には高貴な黄色い花を楽しみむことができる。Kさんが詳しく知っていることやキトウシ森林公園に増えることを願ってくださることに感じ入ったが、当時を思い出すと感慨深いものがある。皇室と東川を結び付けている間接的な係わりのエピソードの一つである。

さらに驚いたのはIさんの寄稿である。今から1千200年以上昔、自然の中、悩みの中で生き、動く心を山や野に咲く草花と重なり合わせて天皇などが詠んだ和歌、万葉集に収められている和歌に出てくる草花を探し、家庭で育てているという。

万葉の時代にタイムスリップしそうできわくわくし、万葉の風を感じるような気分になる。農村に生活していると都会では決して味わうことができない価値に接することができる。こんな素晴らしい楽しみ方もその一つだ。「土」の文化に感謝である。

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)。



アマルフィ 女神の報酬
(映画、DVD)
ポニーキャニオン

大規模テロの予告を受け、邦人を守るため外交官の黒田がローマに降り立った。一方街では一人の日本人少女が失踪する。目的は営利誘拐か、それとも誘拐がテロの序章なのか…。やがて事件はイタリア全土を襲う大規模連鎖テロへと発展。黒田は事件の鍵がイタリア南部のアマルフィにあることを突き止め…。(125分)



ヒックとドラゴン1 (児童書)
ヒック・ホレンダス・ハドック三世/著
小峰書房/刊

ドラゴンを自由自在に操る事を誇りにするバイキング一族。その族長の息子は、皆から「弱虫ヒック」と呼ばれている男の子だった。一族の子供たちは、一人前の男と認められるため生涯のパートナーとなるドラゴンを捕まえるという試験に挑むが、ヒックが捕まえたのは他のだれよりも小さなドラゴンだった。



小暮写真館
(一般書)
宮部みゆき/著 北海道新聞社/刊

花ちゃんこと、英一の両親、花菱夫妻が結婚20周年を機に購入したマイホーム。しかしそこは普通の家ではなく古びた写真館で、以前の持ち主、小暮さんの幽霊が出るという噂があるのだった。表題作をはじめ「世界の縁側」「鉄路の春」など、連作4編を収録した、著者3年ぶりの現代エンターテインメント。

だいせつぎんのすがお

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。

春の使者、エゾエンゴサクの魅力

エゾエンゴサクという花をご存じでしょうか。雪解け後すぐに開花して春の訪れを告げる花で、小さな青い花を鈴なりにつけます。低山の林床や町中のちょっとした空き地などに咲き、北海道では比較的どこにでも見られるごく普通の花です。あまりにもありふれているので、私は以前、雑草の類と考えていました。

ところが、本州から来た旅行会社の登山ツアーをご案内した時、その考えは改めさせられました。

山登りを終えた帰り道、ドライブインで休憩した時のこと。一行が駐車場の隅に咲いているエゾエンゴサクを見つけて歓声を上げ、一大撮影大会を始めたのです。それを見て私の頭の中は疑問符でいっぱいになりました。

「え、なんで写真撮ってるの？ こんなに大勢で…。ただの草なのに…」。熱心にシャッターを切っているお客さまにおずおずと尋ねてみると、こんなきれいな色の花は見たことがない、というようなことを熱い口調でおっしゃっていました。私にとっての雑草は、お客さまにとって稀少な花だった



▲エゾエンゴサク

のです。

そもそも私は北海道外に住んだことがありません。しかも当時はガイドの仕事を始めたばかりで、道外の方と触れあう機会もほとんどなかったころです。

北海道の常識以外持ち合わせていなかったところに、違うものの見方をがっつんとお見舞いされたわけです。こういうのを「異文化との遭遇」とか「カルチャーショック」というのでしょうか。

お客さまの熱意につられてエゾエンゴサクをよくよく眺めてみました。地面に膝をついて這いつくばるようにして顔を近づけると、確かに吸い込まれそうな神秘的な青い色をしています。考えてみれば、あまりにもありふれていていつでも見られるものだから、こうしてじっくり観察したことは今までなかったのです。

東川町内でもキトウシ森林公園をはじめ、至る所で見つけることができます。私たちにとってはなんてことのない花なのですが、見る人によっては大変貴重なのです。そのことを頭の片隅に置いて眺めてみると、いつもとは違う花の表情を見つけることができるかもしれせん。

東京の方がおっしゃっていました。キトウシ森林公園が東京近郊にあったなら、お花の時期には大行列、大渋滞になるでしょう、と。

山樂舎BEAR 土栄 拓真

俳句

今日の東川町も恙無しやと門涼み

散るをもて桜にいのち宿りけり

まどろみの耳に届きし喜雨の朝

西日さす青春の日の「神田川」

人知れず誇りは高き朴の花

茶器に紅つけのこしたる薔薇の昼

喜雨到りみるみる畑を浸しけり

喜雨一日賢治の童話読み聞かす

板の間の戻れば西日歩にまどふ

水の面にすげ笠映える田植祭

大空へオオヨシキリのアリアかな

葱植えて喜雨まち望む日暮かな

薫風に誘われ銀輪連ね行く



高瀬潤

石澤清宏

澤田久美子

松山蓉子

三島智

秋山深雪

長谷川きみゑ

小林露葉

青野公花

杉山ひろのり

徳光吐苦

杉山りつ

山口佐知子



国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料を改定します

【国民健康保険料】

大雪地区広域連合議会がこのほど開かれ、平成22年度国民健康保険料率が決まりました。

医療費の動向や保険財政の安定化等をもとに十分に検討した結果、以下の保険料率表のとおり決定しました。

これまでと同様に加入者の皆様が安心して医療を受けられる事業運営のため、ご理解ご協力をお願いします。

〔22年度国民健康保険料率表〕

保険料を算出する場合の保険料率は、次のとおりです。

()内は前年度

	医 療 分	支援金分 ※1	介護分 ※2
所得割(%)	5.8 (4.6)	1.7 (1.6)	1.5 (1.3)
資産割(%)	20.0 (20.0)	8.0 (8.0)	4.3 (4.3)
均等割(円) (1人当たり)	21,000 (18,000)	6,000 (5,800)	6,600 (6,000)
※3	7割軽減額	6,300 (5,400)	1,980 (1,800)
	5割軽減額	10,500 (9,000)	3,300 (3,000)
	2割軽減額	16,800 (14,400)	5,280 (4,800)
均等割(円) (1世帯当たり)	32,000 (30,000)	9,400 (9,100)	9,400 (9,000)
※3	7割軽減額	9,600 (9,000)	2,820 (2,730)
	5割軽減額	16,000 (15,000)	4,700 (4,550)
	2割軽減額	25,600 (24,000)	7,520 (7,200)
賦課限度額(円)	500,000 (470,000)	130,000 (120,000)	100,000 (100,000)

※1 支援金分とは、74歳以下の人が納める、後期高齢者医療制度に必要な総医療費の一部を負担する『後期高齢者支援金』です。

※2 介護分とは、40歳～64歳の人(介護保険の第2号被保険者)が納める介護保険料相当分です。

※3 前年所得が一定の基準額に満たない世帯は、均等割と平等割について軽減が適用されます。

【介護保険料】

住み慣れたところでいつまでも健やかに暮らすために、介護が必要になっても安心して生活が送れるように、40歳以上すべての人が保険料を出し合ってお互いに支えあう制度です。

介護保険制度にかかる費用の財源は、65歳以上の方の第1号被保険者ならびに40歳以上65歳未満の方の第2号被保険者の皆さまから納めていただく保険料と公費(税金)でまかなわれています。

大雪地区広域連合の介護サービスにかかる費用全体(100%)

公費(税金)	第1号被保険者の保険料	第2号被保険者の保険料
50%(国25%、道12.5%、広域連合12.5%)	20%	30%

保険料は介護保険事業計画で見込まれる大雪地区広域連合全体の介護サービス量(費用)に基づいて計算されています。同計画は3年ごとに見直されます。21年度から同23年度まで3年間の保険料の基準額(年額)は54,600円(月額4,550円)です。

【後期高齢者医療保険料】

被保険者全員が負担する「均等割」と前年の所得に応じて負担する「所得割」の合計額です。22年度保険料額決定通知書、納付通知書（普通徴収）、特別徴収開始通知書は7月中旬に送付いたします。

〔22年度後期高齢者医療保険料〕

所得割 (%)	10.28
均等割 () は軽減基準所得 (円)	44,192
9割軽減額 (33万円かつ被保険者全員が年金収入80万円以下で他の所得がない)	4,400
8.5割軽減額 (33万円)	6,628
5割軽減額 (33万円+(24万5千円×世帯主以外の被保険者数))※	22,096
2割軽減額 (33万円+35万円×世帯の被保険者数)	35,353
賦課限度額 (円)	500,000

※単身世帯の方は該当しません。

保険料の納付方法の変更について

国民健康保険料並びに後期高齢者医療保険料について、現在年金からのお支払い（特別徴収）となっている方、または特別徴収開始通知書によって10月以降特別徴収となる方については、お支払い方法を口座振替に切り替えることができます。

10月以降の特別徴収分を口座振替に切り替えご希望の場合は、8月5日（木）までに役場の国保担当窓口にて納付方法の変更の申し出手続きを行ってください。

◆手続きに必要なもの

本人の保険証、振替口座の預金通帳、通帳のお届け印

※介護保険料は納付方法の変更はできません。ご注意ください。

保険料の納期限

大雪地区広域連合の国民健康保険料（普通徴収）、介護保険料（普通徴収）、後期高齢者医療保険料（普通徴収）の納期限は次のとおりです。納期限を過ぎると延滞金が徴収される場合がありますのでご注意ください。期限内の納付が難しい場合は、分割納付などの制度もあります。役場の税納付相談窓口でご相談ください。

保険料納期限

第1期	8月2日（月）
第2期	8月31日（火）
第3期	9月30日（木）
第4期	11月1日（月）
第5期	11月30日（火）
第6期	12月28日（火）
第7期	23年1月31日（月）

▶ 保険料に関するお問い合わせ ◀

大雪地区広域連合国民健康保険対策室・介護保険対策室
☎(直通)82-3697(内線562~565)

▶ 税の納付相談 ◀

税務課税務収納室 ☎82-2111(内線121)

65歳以上の方(第1号被保険者)の保険料(年額)

段階別区分	対象者	算定方法	保険料額(年額)
			平成21~同23年度(円)
1	生活保護の受給者、老齢福祉年金の受給者で住民税非課税世帯	基準額×0.5	27,300
2	住民税非課税世帯で、前年の合計所得+課税年金収入額が80万円以下	基準額×0.5	27,300
3	住民税非課税世帯で、保険料段階が第2段階以外	基準額×0.75	40,950
4	住民税課税世帯の本人が住民税非課税で、前年の合計所得+課税年金収入額の合計額が80万円以下	(特例) 基準額×0.88	48,040
	住民税課税世帯の本人が住民税非課税で、特例第4段階以外	基準額	54,600
5	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円未満	基準額×1.25	68,250
6	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円以上400万円未満	基準額×1.5	81,900
7	本人が住民税課税で合計所得金額が400万円以上	基準額×1.75	95,550

保険料の納め方

保険料の納め方には特別徴収（年金からの天引き）と、普通徴収（口座振替または納付書による納付）があります。

1. 【特別徴収】年金からの天引き

老齢・退職年金、遺族年金、障害年金が年額18万円（月額15,000円）以上の方は、2カ月おき（2月、4月、6月、8月、10月、12月）に支払われる年金から、支払いごとに2カ月分の保険料が天引きされます。老齢福祉年金からは天引きされません。

2. 【普通徴収】口座振替、納付書による金融機関への納付

普通徴収の対象となる方は、大雪地区広域連合から送付する納付書で納付いただきます。

3. 40歳以上65歳未満の方(第2号被保険者)の保険料

公的医療保険の保険料として一括徴収になります。保険料の計算方法や額は、加入している医療保険制度によって異なります。

(ア) 社会保険に加入している方の場合

- ・給料に応じて異なります。
- ・医療保険の保険料と同様に事業主が半分負担します。
- ・被扶養者は直接の保険料負担はありません。

(イ) 国民健康保険に加入している方の場合

- ・所得、資産などに応じて異なります。
- ・保険料と同額の国庫負担があります。
- ・世帯単位で算出されますので、世帯員の分も世帯主が負担します。

■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

7月の行事

- 2日 台湾留学生日本語研修講座開校式(前10時半、旭川環境福祉専門学校)
- 3日 戦没者慰霊祭音楽行進(前10時、市街地)
東川町戦没者ならびに開拓功労者慰霊追悼式(前11時、平和と開拓の碑)
- 4日 野菜生産者の集い(後4時、農協集出荷場)
町民体育祭(前9時、町民運動公園)
- 5日 韓国留学生日本語研修講座開校式(前9時半、旭川環境福祉専門学校)
- 7日 中国人強制連行事件殉難烈士慰霊祭(前10時、東14号共同墓地)
- 11日 第22回参議院議員通常選挙(前7時から後8時、町内5投票所)
期日前投票は10日まで(前8時半～後8時、役場庁舎第1会議室)
- 27日 写真甲子園2010本戦大会(30日まで、表彰など主会場は農村環境改善センター)
- 31日 第26回東川町国際写真フェスティバル(フォトフェスタ2010)、どんとこい祭り(8月1日まで)

人のうごき 5月16日～6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
えんどう 遠藤 初稀	功規	和美	17区
きしだ 岸田 心菜	力也	幸乃	西町3丁目
おきた 折田 日菜実	英樹	由紀江	34区

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
松井 繁野	95歳	松井 奈美子	北町2丁目
植田 折一	87歳	植田 アイ子	西町3丁目
田村 昭一	73歳	田村 すず子	新栄

ご結婚			
新郎	新婦	行政区	
齋藤 陽平	下村 由貴	東町1丁目	
川口 千春	滝本 江李	17区西町	

人口・世帯数 5月末日現在		
人口	7,802人	(前月比- 2人)
男	3,708人	(前月比- 9人)
女	4,094人	(前月比+ 7人)
世帯数	3,258戸	(前月比+ 5戸)
出生	2人	
死亡	7人	
転入	28人	
転出	29人	

税務課から

お問い合わせは税務収納室▽課税に関する(内線123、124)▽納付に関する(内線121)

納税通知書を送りました

7月1日、町民の皆さまに22年度町税納税通知書を送りました。

〈住民税〉

毎年1月1日現在で居住する市町村に、前年の所得を基に算出された税額を納める税金

〈固定資産税〉

毎年1月1日現在で土地、家屋償却資産を所有している人が固定資産の価格をもとに算定された税額を所在市町村に納める税金

〈軽自動車税〉

毎年4月1日現在、軽自動車(原動機付自動車、軽自動車、小

型特殊、二輪、農耕作業車等)を所有している人に対してかかる税金

身体障害者等減免措置

身体障害者等のために使用される軽自動車は減免措置となります(生計を同一にする方が所有する車両も適用対象)。減免を受けるには納期(本年度は8月2日)の7日前までに申請が必要です。

年4回に分けて納めていただきます。納税通知書の内容を確認し、納期限内の納付をお願いします。

納入期限

- 第1期 8月2日(月)
- 町・道民税、固定資産税、軽自動車税
- 第2期 9月30日(木)

国民年金は、保険料の免除、納付猶予制度を活用しましょう

国民年金制度では、毎月ごとの保険料納付が困難な場合、申請によって保険料の納付を免除、または猶予する「保険料免除」「若年者納付猶予」の制度があります。

国民年金は、保険料を未納のまま本人が死亡または重大な障害となった場合、遺族基礎年金、または障害基礎年金を受けられることができます。保険料の納入が困難な場合は、万一に備えて忘れずに保険料の免除または納付猶予の申請をしましょう。

免除または納付猶予をした場合、その期間は国民年金の受給に必要な受給資格期間(25年間(300月)以上)として計算され、遺族基礎年金、障害基礎年金のほか、原則65歳以上から受け取り可能な老齢基礎年金の受給に必要な資格期間として計算されます。

将来の受け取り年金額を全額納付の額に近づけた場合は、保険料をさかのぼって納めることができます。10年以内であれば免除該当期間の保険料を納めることができます。

免除の承認期間は、その年の7月から翌年6月までです。

▼全額免除

免除期間は年金額を算出する際の資格期間に計算されますが、全

- 町・道民税、固定資産税 第3期 11月30日(火)
- 町・道民税、固定資産税 第4期 1月31日(月)
- 町・道民税、固定資産税

22年度から適用された個人住民税の主な変更点

▼新住宅ローン控除の創設
所得税で住宅ローン控除の適用を受けていて、かつ所得税で住宅ローン控除可能額が控除しきれなかった方のうち

- ①平成11年から同18年までの入居者
- ②平成21年から同25年までの入居者

平成19年、同20年の入居者は、住民税の住宅ローン控除の適用がない代わりに、所得税の住宅ローン控除期間を10年または15年のいずれかを選択できる特例措置が適用されます。

額納付したときに比べ、年金額が3分の1になります。

▼一部免除(一部納付)
「4分の1納付」「2分の1納付」「4分の3納付」と3段階あります。

段階ごとに判定基準が決まっております。前年所得を基に審査が行われます。

▼若年者納付猶予

一定以上の所得のある世帯主と同居している30歳未満の申請者本人及び配偶者のみの前年所得を基に審査が行われます。

▼失業による特例免除

申請する年度または前年度に失業(退職)していた場合対象になります。

申請時には、雇用保険受給者証または雇用保険被保険者離職票が必要(申請者以外の「申請者の配偶者、世帯主」の前年所得により該当段階が判定されます)。

他の市町村から転入された方は、前年の所得状況(源泉徴収票、確定申告書の写し等)を証明するも

用されています。

控除額

次のいずれか小さい額が住民税から控除されます。

- (ア) 所得税の住宅ローン控除可能額のうち所得税において控除しきれなかった額
- (イ) 所得税の課税総所得金額等の額に5%を乗じて得た金額(上限9万7千500円)

▼公的年金等からの特別徴収制度(東川町は当分の間見送り)
老齢等年金給付の支払いを受けている65歳以上の方から個人住民税を特別徴収する制度が創設されていますが、本町は当分の間見送りにすることとしています。

▼納期
ご指定の預貯金口座から、納期限の日に町税を自動的に振り替え納付することができます。金融機関

のをご持参ください。申請は印鑑をご持参の上、役場1番窓口(出納室隣り)へ。お問い合わせは旭川年金事務所 ☎27-11611

のをご持参ください。申請は印鑑をご持参の上、役場1番窓口(出納室隣り)へ。お問い合わせは旭川年金事務所 ☎27-11611

地域活性化課から

第三自治振興会がイベント TENT を購入しました

第三自治振興会(河村忍会長)はこのほど、(財)自治総合センター(東京)の「コミュニティ助成事業」でイベントテント(20張り)を購入しました。

この事業は、宝くじの普及を目的とした広報活動の一環として行われています。全国自治宝くじの受託事業収入を財源とし、住民のコミュニティ活動を促進して地域が発展することを支援しています。

テントは6月6日、第三地区の運動会でさっそく使用され活躍しました。今後同振興会の各種行事に活用して、同地区のコミュニティ活動に生かされることとなります。

2010 国勢調査

10月1日実施 国勢調査e-ガイド 検索

<http://www.stst.go.jp/data/kokusei/2010/kouhou/index.htm>

総務省・北海道・東川町



保健福祉課から

福祉のことは社会福祉室(内線503、504)、健康のことは保健指導室(内線505、506、507)

子ども手当受給のために現況届を提出しましょう

子ども手当を受けるために、「子ども手当現況届」を提出しましょう。現況届の提出がないと10月上旬に支払い予定の子ども手当(6月分以降)の支払いを受けることができません。

今年3月まで児童手当を受けていた方は、6月30日(水)までに現況届の提出が必要です。提出が必要な受給者の方には、6月7日付け郵便で案内を送付済みです(公務員の方は別途各職場で案内)。まだ手続きがお済みでない方は、至急手続きをお願いします。6月以降に受給資格が消滅した場合も現況届の提出が必要です。

食事で健康「栄養教室」

生活習慣病が年々増加しています。「自分の健康は自分で守る」ことを柱に健康の大切さを考えましょう。身近な材料を使って調理実習します。バランス、味付けなどを確認し、食生活の見直しと健康を考えましょう(希望する方は

食生活改善推進員になる単位を取ることができます)。

対象 町民の方
日時 7月23日(金) 午前10時～午後1時ごろまで
場所 保健福祉センター

内容 「食生活チェック・パート4 多いものありませんか?」
II 講話と調理実習、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(食料料費の一部100円負担)
申し込み・お問い合わせ 保健指導室(内線506)

企画総務課から

申し込み、お問い合わせは総務室(内線223)

23年度町職員(一般職、専門職(土木)の募集

平成23年度の町職員の募集は、例年通り上川管内統一試験によって行います。応募される方は内容をご確認のうえ、企画総務課までお申し込みください。
募集職種、募集人員 ①一般職員(男女、学歴不問) 若干名②専門職(土木)(男女、学歴不問) 若干名
試験区分 ①高校卒(専門学校または短期大学卒を含む) ②大学

受付期間

▽男子 年間を通して
▽女子 8月1日(日)～9月10日(金)

試験日 ▽男子 9月22日(水)、25日(土)のいずれか1日▽女子 9月27日(月)

お問い合わせ 自衛隊旭川地方協 力本武南地区隊 ☎22-0648、役場企画総務課(内線222)

都市建設課から

鯉の寄付をいただきました

6月8日、旭川市東光14条8丁目、福山博光さん(65)から錦鯉4尾を町に寄付いただきました。町ではさつそく羽衣公園内の池に放流しました。10年間くらい自宅敷地内の池で飼育していたそうですが「池が狭くて自由に泳げずかわいそう」と、羽衣公園内の広い池への放流を希望して寄付をいただきました。ありがとうございました。



子育て支援センターから

申し込み・お問い合わせは地域子育て支援センター ☎82-5100

「よちよち教室」お父さんと遊び

赤ちゃんと遊び方、困っていることを皆さんと一緒に話し合いませんか。仕事で忙しいお父さんも一緒に。

日時 7月10日(土) 午前10時～正午
場所 子育て支援センタープレイルーム

対象 零歳児のお子さんとお父さん、お母さん
内容 赤ちゃん体操、フェルトのおもちゃ作り。先輩お父さんをおもちゃ作りも予定しています。

募集 10～15組程度(要予約)

「子育て講座」を開きます

心も体もリフレッシュしましょう。お肌のトラブルも解消できますよ。

対象 家庭の親子
日時 7月9日(金) 午前10時～正午
内容 家庭でできる簡単美容法
講師 坂本 幸恵さん(資生堂)
場所 子育て支援センタープレイルーム

卒 受付期間 7月26日(月)から8月27日(金)まで

試験日 10月3日(日)
試験会場 旭川大学、旭川大学短期大学部、上川合同庁舎等

試験説明会 7月24日(土) 午後2時から 上川合同庁舎(旭川市永山6条19丁目)
申込書の配布 7月26日(月)から

自衛官の募集
23年3、4月採用の自衛官を募集します。

資格 日本国籍を有する18歳以上27歳未満の者

2種混合予防接種(小学校6年生)をします

2種混合(ジフテリア、破傷風)予防接種を行います。乳幼児期に3種混合予防接種で得た免疫の低下を防ぎ、免疫力を高めることを目的としています。

受診期間	7月1日～8月31日(年2回実施のうちの1回目)
受診機関	東川歯科 ☎82-3308 栄歯科 ☎82-4331 松山デンタルクリニック ☎82-7111
対象	1歳～6歳(就学前)
内容	歯科検診、フッ素塗布
持ち物	保険証、母子手帳、印鑑(補助申請の書類に必要。書類は各歯科医院にあります)
料金	500円(1,000円のうち町補助500円)その他の治療費は自己負担

移動献血車が来町します

移動献血車が来町します。献血のご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
7月22日(木)	JA東川事務所前	9:30～10:45
	旭川福祉専門学校前	11:00～13:00
	役場庁舎前	14:00～15:10
	東川養護学校前	15:20～16:30

2種混合予防接種(小学校6年生)をします

実施日	場所	受付時間	対象
8月3日(火)～6日(金)	町立診療所	13:00～16:30	3種混合予防接種の第1期初回(3回)、1期追加接種(1回)合計4回のうち3回以上受けている児童

ら上川管内全町村役場、各町村に所在する消防署支署、上川支庁管内町村会事務局

受付期間 8月1日(日)～9月10日(金)
試験日 ▽1次試験(土)▽2次試験(木)▽14日(木)
試験会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

資格 日本国籍を有する18歳以上27歳未満の者

大雪消防組合から

東消防署は ☎83-0119

灯油などの油もれ、危険物の漏えいにご注意

町内で灯油などの流出事故が発生しています。特に地下埋設の古い配管は油もれに気がつかず、貯蔵タンク内の油類がいつの間にかなくなつて初めて気がつくなどというケースがほとんどです。

工事・委託の入札結果 都市建設課

入札日	設備名等	請負業者	請負価格(税込み、円)	契約方法等
4月27日	キトウシ森林公園駐車場整備工事	藤田建設工業株	12,075,000	指名競争入札
	医師住宅外構工事	松井組工建株	2,100,000	〃
	公園芝刈等管理委託業務	有まるイノザワ物産	2,793,000	〃
	上岐登牛道路実施設計委託業務	株富士建設コンサルタント	3,570,000	〃
5月18日	西10号南道路実施設計等委託業務	株フジ土木設計	3,360,000	〃
	助川橋土留擁壁改修工事	松井組工建株	1,491,000	〃
	西10号道路改良工事	株藤田組	27,825,000	〃
	東川町第三区飲料水供給施設整備工事	株山田ポンプ商会	15,540,000	〃
	北立団地道路実施設計等委託業務	旭川設計株	1,732,500	〃
5月27日	キトウシ森林公園駐車場整備実施設計等委託業務	旭川設計株	2,677,500	〃
	公営住宅清流団地基本・実施設計委託業務	株富居建築設計事務所	4,777,500	〃
	キトウシ森林公園公共施設外部塗装工事	株ひだの塗装工業	10,468,500	随意契約
	道の駅道草館トイレ等改修工事	東洋設備株	3,675,000	指名競争入札
	天人峡道路天津橋上部工架設工事	花本建設株	96,600,000	〃
	道の駅道草館駐車場増設工事	松井組工建株	32,340,000	〃
新栄公園排水整備工事	花本建設株	5,040,000	〃	

油もれ事故は、油類などが近くの側溝、河川に流出すると水質汚染の拡大につながり、汚染被害も大きくしてしまいます。特に古い送油管や貯蔵タンクを使っている施設では、油類の漏えいに十分気を付けましょう。

花火は迷惑にならない場所と時間と後始末

花火は夏の楽しみの一つです。しかし取り扱いを間違えると、大きなけがや事故につながってしまいます。

コンロの取り扱いに注意

住宅火災の原因でもっとも多いのは、コンロからの出火です。コンロの周り、ガステーブル器具の点検、ガスコンロのガスホースの点検を忘れずに、劣化している場

合はきちんと部品を交換、修理して安全に使いましょう。

23年度消防職員を募集します

23年度職員採用試験(一次試験)を「上川支庁管内町村職員採用資格試験」によって実施します。申し込みは、東神楽町役場総務企画課です。

大雪地区広域連合から

申し込み、お問い合わせは大雪地区広域連合企画総務室 ☎82-3697

大雪地区広域連合職員を募集します

23年度の大雪地区広域連合職員を募集します。第1次試験は、上川管内町村職員等採用資格試験に

よって行います。応募される方は内容をご確認のうえお申し込みください。

募集職種、募集人員 一般職員

(男女、学歴不問) 若干名
受付期間 7月26日(月)から8月27日(金)まで
試験日 10月3日(日)

観光スポット紹介の「wacca」第3弾、夏号発行



観光地活性化・雇用創造協議会(藤田裕三会長)はこのほど、町内観光スポットの紹介パンフレット「wacca(わか)」(A4版3つ折りポケット版、5千部)

申し込み・お問い合わせ 役場産業振興課 ☎82-2111 (内線134、135)

ミニバレー協会長杯大会の参加者を募集

第19回東川ミニバレー協会長杯ミニバレー大会の参加者を募集します。
日時 7月18日(日) 午前9時15分開会式(午前8時45分受け付け開始)
会場 東川町B&G海洋センター
参加資格 ミニバレー愛好者
参加料 500円(1人)、当日は昼食の弁当を1個600円であつせんします。

締め切り 7月7日(水) 必着
申し込み・お問い合わせ 参加料を添えて申し込み用紙に必要事項を記入の上お申し込みください(申し込み用紙はB&G海洋センターにあります)。事務局の早坂さんは ☎090-8708-2202

裁判所事務官の採用試験

旭川地方裁判所
22年度裁判所事務官の採用Ⅲ種試験を行います。
第1次試験 9月12日(日)
受付期間 7月13日(火)〜同月22日(木)
受験資格 平成元年4月2日から

夏の交通安全運動 7/16(金)~7/25(日)

正しくつけよう「シートベルト」と「チャイルドシート」



- ▼気をつけよう 二輪車、自転車事故
- ▼交差点、一旦停止と「右」「左」
- ▼子供と高齢者の交通事故を防ごう

同5年4月1日まで生まれの方
お問い合わせ 旭川地方裁判所事務局長事務課人係 ☎51-6267

7月1日から「全国安全週間」です

旭川労働基準監督署
7月1日から同月7日までが全国安全週間です。「みんなで進めようリスクアセスメント めざそう職場の安全・安心」。職場の安全管理水準を高め、自主的安全管理活動を進めましょう。労働災害防止を改めて徹底しましょう。
お問い合わせは旭川労働基準監督署 ☎35-5901

放送大学10月生を募集します

放送大学北海道学習センター
22年度第2学期の学生(10月入学生)を募集します。
放送大学はテレビなど放送を利用して講義を行う通信制の大学です。募集学生の種類は、教養学部(科目履修生、選科履修生、全科履修生)、大学院(修士科目生、修士選科生)です。
募集期間は8月31日(火)まで。インターネット出願も受け付けています。
http://www.ouj.ac.jp

資料請求・お問い合わせは、放送大学北海道学習センター旭川サ
テライトスペース ☎22-2627

最終引き上げ時の保管通貨、証券などを返還しています 函館税関

第2次世界大戦(太平洋戦争)の終戦後①海外から引き上げ時に上陸地の税関、海運局に預けられた通貨、証券②旧満州(中国・東北地方)、旧樺太(ロシア・シベリア)の在外公館、日本人自治会に預けられたままになっている通貨、証券などのうち日本に返還されたもののうち、未返還の保管証券類をお返ししています。
返還請求は本人のほか、ご家族でも可能です。お心当たりの方はお近くの税関にお問い合わせください。

ご存知ですか? 中小企業退職金制度 (独) 勤労者退職金共済機構
退職金の準備は、一般従業員からパートさんまで加入できる中小企業退職金共済制度をご活用ください。

掛け金は国の助成を受けることができます。全額非課税扱いで、手数料の必要もありません。適格退職年金制度(23年度に廃止予定)からの移行先として、すでに

今年も花の苗を寄贈いただきます



6月9日、(有) 風花北高原(鈴木拓磨社長)から今年も花の

全国2万社を超える事業所が加入しています。
詳しくは中小企業退職金共済事業本部 ☎03-3436-0151 (代)、ホームページは <http://chutai-kyo.taisyokuki.go.jp/>

フオーラム東川塾の写真展今年も開催



趣味の写真を楽しみながら情報交換し、長年写真の町事業を応援してくれている「フオーラム東川塾」(高橋繁夫会長)の第14回フオーラム東川塾写真展が5月25日から6月12日まで、文化ギャラリーで開かれました。毎年恒例の例会展です。会員14人がそれぞれ力作、自信作を出展しました。高橋会長ら会員自ら会場

場の展示設置作業も担当。手作りの作品展示を心がけているのが特徴です。写真展。今年文化ギャラリーの展示発表終了後、美唄市資料館でも「第8回フオーラム東川塾移動写真展」として展示発表しました。同会では今年も10月7日(木)から3日間の撮影ワークショップを予定しています。気軽に参加できます。文化ギャラリー内の写真の町実行委員会事務局にお問い合わせください。

小学校にサッカーW杯の公式レプリカボールプレゼント

6月18日、東川北郵便局(森田和仙局長)が東川第二小学校(寺口悟校長)に2010年FIFA W杯サッカー南アフリカ大会の公式試合球「ジャブラニ」(JABULANI)と、南アフリカの公用語ズール語で「祝福」を意味しているそう。



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
- 6月12日(土)~7月1日(木)
 - ・秋元亮太郎写真展 (キヤノン・カレンダー展)
- 6月12日(土)~7月1日(木)
 - ・ひかりクラブ写真展
- 7月3日(土)~22日(木)
 - ・東京写真月間2009北海道展
- ※7月2日(金)、7月23日(金)~7月30日(金)は展示準備のため休館

W杯を応援しよう!と郵便事業(株)(東京、古川治次社長)が全国の小学校にプレゼントを企画。近くの森田局長が同校を訪れ、児童代表の6年生、企画・運営委員長、杉山七星さん(11)、学級委員長、横山せれな君(12)にボールをプレゼントしました。ボールは公式球と同じ材質、デザイン。小学生用のため、大人用より一回り小さいサイズです。町内では、前野秀樹東川郵便局長が東川小、東川第三小、宮崎速人東川八号郵便局長が東川第一小にそれぞれレプリカボールをプレゼントしました。

社協だより

温かい善意ありがとうございます
4月16日から5月15日まで社会福祉事業に寄付をいただきました方は、次のとおりです。

《香典の返礼にかえて》

26区	尾上 正博 様
西町3丁目	植田アイ子 様
北町2丁目	松井奈美子 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。

7月15日	大石 久子
-------	-------

◎歳がらのおはなし会

にちじ：7月22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、簡単な工作と参加者同士の交流をします。お問い合わせ ☆年齢に関係なく、どなたでも参加できます。「おはなしの会ピッピ」(会費はありません。申し込み不要) 三上さん ☎82-2809

各種大会成績

【空手】
◆第34回空手道選手権大会(6日・旭川市大成地区市民センター)
▼中学校女子形の部 ③中島沙貴(剛柔流)

【剣道】
◆北海道段別選手権大会(5月23日・札幌市総合体育館、きたえーる)
▼初段の部 優勝 照井智生瑠(旭大高)
◆第3回清流杯少年剣道大会(4月25日・音更町総合体育館)
▼個人
▽中学女子 優勝 岡崎みずほ(東川剣龍会)
▽同男子個人 敢闘賞 小浜空(同)
▼団体
▽女子の部 ②西神楽(山内(東川剣龍会))③東川剣龍会(小林、照井、岡崎)

訂正
6月号の北海道段別選手権大会旭川地区予選会の成績結果中、「照井智王瑠」さんは「照井智生瑠」さん、「照井倭王瑠」さんは「照井倭王璃」さんの誤りでした。

【サッカー】
◆第1回旭川・道北地区カブスリーグ U-15(5月15、16、22、23、29日・旭川市花咲球技場ほか)

コンサドーレ旭川6-0北都
コンサドーレ旭川5-0神楽・聖園
東川3-1士別
◆イレブン杯中学大会(5月8、16、29日、6月6日・旭川市花咲球技場ほか)
コンサドーレ旭川6-0東神楽
◆全道U-10少年大会北海道大会旭川地区予選(5、6日・日本製紙

グラウンドほか)
▼決勝リーグ
▽Jブロック ②東川

【陸上】
◆22年度上川中央地区中学校体育連盟競技会(11日・旭川市花咲陸上競技場)
〔男子〕
▼400㍍ ③阿部大輝(東川中2年)
▼1500㍍ ①田中勇佑(同3年)③井上尚紀(同)
▼400㍍リレー ③阿部大輝(同2年)、稲場匠(同)、田中歩(3年)、樽井智成(同)
〔女子〕
▼400㍍リレー ③森谷南美(同2年)、野村玲奈(同)、山崎菜巳(同3年)、齋藤星那(同)
▼走り高跳び ①河治らん(同2年)

公営住宅、特定公共賃貸住宅の入居者募集

定住促進課

受付期間	7月1日(木)~7日(水)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	1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(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 ※下線がついている書類は、定住促進課住まい室に用意してあります。 ※3・4の書類は、入居予定者の中で所得のある方全員分を提出してください。

●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A1	北町3丁目10番	・3LDK(71.3㎡) ・1戸(1階中央) ・22,100円~46,200円	・平成2年 ・セラミックブロック造り2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台	
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 (2) 世帯の収入金額が月額15万8千円以下 ※ただし次のいずれかの要件に該当する場合は、収入月額21万4千円以下となります。 ①1956(昭和31)年4月1日以前に生まれた方で、かつ同居者のいずれかが昭和31年4月1日以前生まれの場合、または18歳未満の方がいる場合 ②小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合 ③身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合 ④精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がい(精神障がいの程度に相当)の方がいる場合 ⑤ハンセン病療養者の方などがいる場合			

その他 入居申し込み者または同居親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当する場合には、入居することはできません。
選考方法 公営住宅等入居者選考委員会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7月下旬
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 定住促進課住まい室 ☎82-2111(内線117、118)



子育てチャンネル

80歳で20本「は」「め」「ま」の教え

歯は大切だ、歯は大事なものだ、歯を磨け、早くお医者に行け、と世のお母さん方はやかましくしつけもし、実行もさせています。昔はあまり見なかった矯正のバネやワイヤーをしていたり、ずいぶん良い方向に進んでいるなあと思えます。

動物は歯が抜け落ちたり、何らかの原因で歯が損傷したりすると、その時点で食物を捕ることができなくなり、生命の維持が難しくなり、やがて息絶えることとなります。

人の場合は本当に良くしたもので、たとえ歯がなくなっても、歯医者さんで総入れ歯も可能だし、かむことができなくても、柔らかい流動食を用意してもらえれば、栄養補給の方法はいくらでもあります。

歯は食物の摂取のためばかりでなく、「歯をかみ締める」「歯を食いはる」のように我慢したり力を入れたりする時にも役立つし、「切歯扼腕

（せつしやくわん）」のような表現にもなったりもします。今はそんな必要もありませんが、かみついたりして武器にもなったこともあったに違いありません。

このように歯は非常に大切ですが、人は痛みや不具合が生じない限り日常生活の中では、口の中の手入れや清掃などにはなかなか手が回らないもののようです。「俺はちゃんとやっていくよ」「食事のたびに歯を磨いているわ」と立派な方もいらつしやいますが、それで十分なんでしょうか。

かつての私の場合をちょっとお話しすると、朝晩の歯磨きはしっかりとやっていたつもりではあるものの、長い間に歯間



に物が詰まり、次第に歯を腐食し、冷たいものが染み、次に熱いものが染み、次にしくと痛み出します。

しかし昔のこととて、職場から歯医者さんが遠く、あるいは近くに歯医者さんがいないとなると、通院することも問々ならず、正露丸などを詰め込んで我慢したものです。

最後に、「歯がなくなったら」「部分入れ歯にした」「総入れ歯にする」。これがなかなか難問なのです。入れ歯が1回でびつたり口の中に納まり、その日から食事や会話が楽しくなった方が、いったい何人おいででしょうか。大抵はすぐにはびつたり合わずに何回か通って、そのうちにあきらめてしまい、せつかくの入れ歯をはずして柔らか

い食事をもぐもぐ。時には充填（じゅうてん）剤を使って何とか使っているとか。かくいう私は、旭川で4回お医者さんを換え、ようやく名医さんに会えました。

なんだか私の体験談のようになっちゃいましたが、私のようにならないためにも、小さいうちから歯の大切さを教え、手入れの方法を教え、自分の歯で話をし、自分の歯で笑い、自分の歯で素敵においしいものを食べられる生活を送らせてやってください。

赤ちゃんがまだの方は、母親からの口移し、母親のはしで子供に物を与えない、子供の使っはしは別に用意するなど、幼児のころは十分に気を付けてください。

なぜ？「め」「ま」の解釈は皆さんお一人おひとりでお願います。

三原真琴



突然起きる心筋梗塞を防ぐ 動脈硬化のリスクと脂質のバランス

「コレステロールは生活習慣病の大敵」とよく言われますね。発症すると重症化して取り返しがつかなくなりがちな動脈硬化、脳梗塞(こうそく)を予防するため、コレステロール(脂質)の正体と適正な値を知って、日ごろからコレステロール値を整えることが大切です。

体内の脂質は、「体脂肪」と「血液中の脂質」に分かれます。動脈硬化など生活習慣病に関係するのは「血液中の脂質」です。

「血液中の脂質」は「コレステロール」「中性脂肪」に分かれます。通常、血液中では「LDL」「HDL」「VLDL」などの粒子(リポタンパク)に包まれた状態で存在しています。

そのままでは水が主成分である血液の中には溶け込みません。しかし血液中で活性酸素に出会うと、リポタンパクが酸化して破れ、油性のコレステロール自身が血管中にばらまかれてしまいます。

ばらまかれたコレステロールは酸化して過酸化脂質となつてほかの脂肪酸を酸化させ、さらに活性酸素をまき散らしてがんや老化の原因を作り出します。

ヒトの体内では、過酸化脂質を掃除するためマクロファージと呼ぶ掃除役が過酸化脂質と戦います。

マクロファージは、コレステロールを取り込んだ後、泡沫(ほうまつ)細胞に変化して死んでいきます。これが血管壁の内側にへばりつき、コレステロールの塊(アテローム)がけ状隆起となりします。

アテロームが血管を狭めると動脈硬化や高血圧の原因となり、血管中を流れて脳内の毛細血管に詰まると脳梗塞(こうそく)の原因になってしまいます。

主犯は活性酸素！食事と運動、健診で健康回復

コレステロールが病気の原因をつくるのは、活性酸素が犯人。動脈硬化、脳梗塞を予防するためには、体内の活性酸素を減らす必要があります。原因となる喫煙を控え、高血圧、高血糖を防ぎましょう。

「喫煙」「高血圧」「高血糖」は、3大リスク因子です。互いに悪影響を及ぼし合つて加速度的に動脈硬化を進行させるといわれています。

体を健康な体質に改善するため、半日間程度意識して生活習慣の改善を心がけましょう。毎日の食事では、食物繊維、ビタミンCを多く摂取しましょう。

「飽和脂肪酸」の多い食品を控えましょう。バター、脂身(あぶらみ)肉、ベーコン、ソーセージ、カップめんなどが代表的です。ウォーキングなど、適度な有酸素運動は、

体の新陳代謝を高め、余分なコレステロールを効率よく排出します。

体のメンテナンスとして定期的に健診を受け、血液データを確認して日ごろから体調を管理しましょう。目標値まで改善しない時は薬療法の検討も必要です。主治医にご相談ください。

▼コレステロール

細胞膜、胆汁酸、性ホルモン、副腎皮質ホルモンなどのステロイドホルモン、ビタミンDの原料になり、血管も保護します。

○LDL(低密度リポタンパク)は体内で必要とする所に肝臓から運ぶ時の姿です。LDL値が高まると狭心症、心筋梗塞のリスクが高くなるため、別名「悪玉コレステロール」とも呼ばれています。

○HDL(高密度リポタンパク)は余ったコレステロールを再び肝臓に戻し、胆汁やホルモン、LDLとして再利用できるようにしている時の姿。

血管壁にたまったコレステロールを回収して動脈硬化から血管を守る働きがあり、別名「善玉コレステロール」と呼びます。

▼中性脂肪

体を動かすエネルギー源。主にVLDL(超低比重リポタンパク)に含まれています。肝臓で合成されたコレステロールを末梢(まつしよ)神経に運ぶ役割です。

中性脂肪が多いと、通常のLDLよりも小さいLDLが増えます。この小さいLDLは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化を強く促進してしまいます。HDLも減少するので、さらに動脈硬化を進めてしまいます。

<血液中の脂質の量はどのくらいが適正?>

▶LDLコレステロール (持っているリスクによって適正値が異なる)

- ①狭心症、心筋梗塞(こうそく)経験者 ⇒ 100mg/dl未満
- ②糖尿病、脳梗塞、閉塞(へいそく)性動脈硬化症あり ⇒ 120mg/dl未満
- ③動脈硬化性疾患のリスク因子あり

●男性45歳以上、女性55歳以上	⇒	3個以上⇒高リスク群	120mg/dl未満
●高血圧 ●高血糖 ●喫煙 ●家族の中で狭心症、心筋梗塞にかかった人がある		1~2個⇒中リスク群	140mg/dl未満
●HDLコレステロール値が40mg/dl未満		0個⇒低リスク群	160mg/dl未満

- ▶HDLコレステロール ⇒ 40mg/dl以上
- ▶中性脂肪値 ⇒ 150mg/dl未満

7月 July

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【7月分】

- 2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~)
- 8日(木) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 9日(金) ノルディックウォーキング教室 **申し込み制**
(キトウシ森林公園) 9:30~12:00
- 22日(木) 移動献血車来町
- 23日(金) 栄養教室 10:00~13:00

※会場は保健福祉センターです！

【8月分】

- 3日(火) ~6日(金)
小学6年生2種混合予防接種 (町立診療所)
- 6日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 23日(月) 子育て相談
- 26日(木) ~27日(金) エキノコックス症検診

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ
地域子育て支援センター (☎82-5100)

<親子遊び体験教室> **予約制**

- 2日(金)「いちご狩り(予定)」……………10:00~11:00
23日(金)「ジャブジャブ池」……………10:00~12:00
30日(金)「東神楽森林公園」……………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
5日・6日・7日・12日・13日・14日・20日・21日・26日・27日・28日

会場は幼児センターです。

おいしい手料理

ちょっと豪華版のおにぎり。お祭り、お盆、来客の時などにも食卓をにぎやかに飾ってくれるごちそうになりますね。

【大葉みそ 枝豆入りおにぎり】

19年の「第2回かみかわのお米でつくるおにぎり合戦」準おにぎり大賞を受賞したメニューです。短時間で大葉みそを作ることができ、大葉と青なんばん、ご飯の相性が抜群の一品。

<材料> (1個分)

- 黒米入りご飯…110g
- 大葉(粗みじん切り)…2枚
- 青唐辛子(みじん切り)…1本
- かつお節…ひとつかみ
- 砂糖…小さじ1
- みそ… ”
- 日本酒…適量
- 白ごま… ”
- かたくり粉…ひとつかみ
- サラダ油…適量
- のり…3分の1枚
- 枝豆(塩ゆで)…5粒
- 紅しょうが…適量



A (大葉みその材料)

<作り方>

- ①米3合(540ml)に黒米大さじ2分の1程度を混ぜ、まず黒米入りのご飯を炊く。
- ②青唐辛子はみじん切り、大葉は粗みじん切りにする。
- ③熱しておいたフライパンにサラダ油を引き、材料Aを一度に入れて手早く炒め大葉みそを作る。
- ④黒米入りご飯(110g)に③の大葉みそを入れ、さいころの形に握って側面にのりを巻く。次におすしの軍艦巻きの要領で塩ゆでした枝豆、残り的大葉みそ、紅しょうが、白ごまをトッピングして完成。

(越智恵子さん)

【食べて健康・豆知識】

黒米は古代米の一種です。普通の白米に比べてたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンE、ナイアシン、リジン、トリプトファン、さらに鉄分、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどミネラル成分も豊富に含まれています。

黒米の炊き方は、ふつうの米に1割程度混ぜて一緒に炊いてください。黒米はサッと水で流す程度。洗わないのがポイントです。体に良い成分、アントシアニン(黒色の色素)が水に溶けて流れてしまいます。

出来上がりの食感はお赤飯のようにもちもちしていて噛みごたえもあります。枝豆などをトッピングすることで、いっそう良く噛んで食べることにつながります。

黒米入りご飯のおにぎり1個分のカロリーは意外に高く、約240kcalになります。食べやすくおいしいと、2個、3個とつい手が出がちになりますが、食べ過ぎには注意しましょう。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)