

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

▼歴代「スピグラ」カメラの名機が一堂に
▼上川中部定住自立圏形成協定で合意、調印式



11

2010 November
No.685

CONTENTS

歴代「スピグラ」カメラの名機が一堂に ——— 3

○倉石コレクション誕生!

まち・タウン ——— 4

- 新名物、づくり、特産品ブランド構築セミナー
- 「交通安全見守り隊『東小じいメン』」発足
- 管内老人福祉大会に400人集う
- マスターズ、ねんりんピックの各大会で好成績続々
- 「君の椅子」題材に新曲～「JUNCO&CHEEP」公演 ほか

朝鮮人強制動員被害のはなし ——— 7

○第4回 戦後60年、青春の記憶いまだ鮮明

今、生き生きと ——— 8

○No.38 蒸しパンショップ「しのぼん」経営 宇田川里香さん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 ——— 10

- 電子機器は食わず嫌い!?
- ◇新刊図書・ビデオ案内

大雪山の素顔 ——— 11

○動物たちの言葉 旭岳ビジターセンター 田上千尋さん
◇俳句

Pinky's Thoughts ——— 12

- No.2 英語活動教育指導員 ジョリーン・ヘルガソンさん
- エイゴノマナビカタ 聞き耳ずきん 英語教育指導員 宮地晶子さん

くらし・ネットワーク ——— 13

- 所得税の税務上の取り扱いが変更になります
- 年末調整説明会の開催について
- 無料法律相談会を開きます
- 新教育委員長に内田氏、委員長職務代理に高木氏
- シベリア戦後抑留者に特別給付金 ほか

子育てチャンネル ——— 18

○言葉の大切さ その2 三原真琴さん

保健だより ——— 19

○ノルディック・ウォーキングでお手軽健康運動

おいしい手料理 ——— 20

- 「大根ステーキ」「かぼちゃの春巻き」 和田佳子さん
- ◇食べて健康・豆知識 保健福祉課栄養士 中村弘美



第5回ひがしかわ大写真展
町民一般部門

「落ち葉いっぱい」
高橋やす子さん撮影

倉石コレクションの誕生！ 歴代「スピグラー」カメラの名機が一堂に

20世紀の代表的なプロ用機材として、写真機の進歩の歴史とともに時を刻んできたスピードグラフィック（通称スピグラー、4×5^{1/2}版など）の貴重な歴代カメラとレンズコレクションの数々が東川町文化ギャラリーの収蔵コレクションとして新たに加わることになりました。名づけて「スピグラー倉石コレクション」の誕生です。



聞いたところ、資料として保管するという返事だった。自分としては、だれでも触って使ってもらうことが希望だったので、その時は譲渡を断った」というエピソードも。

写真機はつい数十年前まで、ごく一握りの写真専門家しか手にすることの出来ない高級品でしたが、約50年前一般的な工業品として生産されるようになって広く普及するようになっていったようです。

しかしそのころのスピグラーは、「会社勤めをはじめたころの1951（昭和26）年当時、C-15型機（1947年型）は27万円もの高価なカメラで、新品ではとても買えなかった」そうです。

2年前、大病を経験して自らのコレクションを「有効に役立ててもらいたい」と思うようになったそうです。紋別市に在住している知人を通して、一時紋別市立博物館に収蔵していましたが、「写真の歴史や価値を分かってもらえる」という希望で本町への寄贈が実現しました。

倉石さんは本町のフォト・フェスタにも4回来場したことがあるそうです。2006（平成18）年には文化ギャラリーでピンホールカメラの展示と写真展（20人のグループ展）も開きました。



寄贈した倉石コレクションの数々と倉石さん（10月1日、文化ギャラリーで）

約30年間かけてこつこつと収集した世界的な逸品33台、レンズ、フラッシュ、乾板用ガラスホルダー、フィルムマガジン、各種ファインダーなど、画像を記録する道具として発達してきた黎明期からのカメラの歴史をひも解くことができる品々です。

希少なコレクション機材を寄贈してくれたのは、茨城県銚田市汲上に在住

の倉石馥（かおる）さん（72）。

最も古い一品は、1895（明治28）年モデルの「サイクル・ポコ」（米国ロチェスターカメラ販売会社製造）。米国ボシユ・ロム光学社製のユニカム・シャッターを搭載しています。当時普及し始めていた自転車に取り付けてサイクリングに出かけ、写真を撮ることがはまったのだそうです。そのためカメラ名にサイクルという言葉がついたそうです。

そしてこのカメラがスピグラー誕生のエポックメーカーング機になりました。撮影の簡便さと大型カメラに取り付けられた高速シャッターの特徴を合わせて「スピードグラフィック」と呼ぶようになった

のです。

それまでのカメラは重く大型で、さらに重く大きな木製三脚が必要。重量級の機材を両手で抱えて足で移動しなければ撮影できませんでした。希少な歴史的文化遺産の数々です。

勤務先の所属部署が写真機材も取り扱っていたこともあって、3年に1回米国で開催される写真歴史学会に出向いていたそうです。

コレクションの中には、その交換会で手に入れたという1850（嘉永3）年ごろに英国ロンドンで撮影されたというダゲレオタイプの銀板立体写真、立体写真を見るための特製スコープ、1931（昭和6）年のカラー写真などという貴重なコレクションも。

「10年前、コレクションをすべて処分しようとして、ジョージ・イーストマン国際写真博物館（米国イーストマン・コダック社の創業者、ニューヨーク州ロチェスター市）でみてもらったら、10万ドル（1ドル換算101円（1999年11月当時））で買い取る」と申し出があった。どう使うのか、と

上川中部定住自立圏形成協定調印式



10月1日、旭川市役所で上川中部定住自立圏構想の調印式が行われました。共通の生活圏に暮らす地域で、テーマごとに各町の実情にあわせて事業連携して生活機能強化に取り組み、ともに住みやすい地域づくりを進めようというものです。

そのテーマは、医療（二次医療体制の公的医療機関輪番制、小児救急医療の連携・診療体制確保など）、こども緊急さぼねつと事業（旭川市内のNPO法人が緊急時に子供を預かるシステムに参加し、仕事と育児の両立を支

援、消費生活相談、移住定住促進など18事業に及びます。

旭川市が一足先に中心市宣言（昨年12月）し、上川中央部8町のうち、美瑛町を除く鷹栖、東神楽、当麻、比布、愛別、上川、東川の各町が合意し、東川町は二次救急医療など17事業で連携することになりました。今後各町は、具体的な取り組みを示す定住自立圏共生ビジョンを策定し、旭川市と連携してまちづくりを進めます。

新「東小」の「東小」発足



10月18、19の2日間、東川町農協ホールで特産品ブランド構築セミナー「自慢できる特産品づくりへの発想と開発」が開かれ、マーケティング・コンサルタントの㈱プライムマネジメントコンサルティング代表、出村明弘氏が地域ブランド作りの基本を指南しました。東川町観光地活性化・雇用創造協議会（藤田裕三会長）が開きました。「東川に来た方何をおみやげに勧め

交通安全見守り隊「東小じいメン」発足

町内の3老人クラブで活動されているみなさんが東川小学校（飯森修校長）の児童下校時に交通安全指導のために立ち上がりました。名づけて「交通安全見守り隊『東小じいメン』」。今年7月に活動を試行し、それぞれの老人クラブで検討した結果9月下旬から正式活動をスタートしました。大雪ふれあいクラブ（高橋正雄会長、48人）、中央むつみクラブ（安川啓子

会長、36人）、西部ゆうあいクラブ（加藤安夫会長、49人）の皆さん。明るい緑色ウィンドブレーカーを着て、学校帰りの時間帯、月1〜2回交差点に立って子供たちを見守ります。特に近くの道道旭川旭岳温泉線は要注意。街頭見守りは、4月から10月までの夏期間中。いつもは同小の先生たちが交代で下校時の交通安全見守りをしていますが、月1、2回の職員会議の



時には見守ることが出来ませんでした。そこで地域の皆さんに相談して「東小じいメン」が誕生することになりました。

ネパール国立科学技術院技術部長が来町



もみから利用開発センターで

10月18日、バイオマス原料の燃料製造をネパール国内で実用化させるため道内を視察研究しているネパールの研究者3人が、今年も町内のノザワ物産（能沢勇人社長）のもみから利用開発センター（東5号）などを視察しました。

元ネパール国立科学技術院技術部長で現在NGOグループ・ネパール環境エネルギーセンター（CEEN）化学分野担当のラメッシュ・マン・シンさん（60）、CEEN機械（農業機械）設計分野担当のスリマット・シュレスタさん（43）、昨年が続いて2度目に来日したネパール化学技術院技術専門員、イスワール・マン・マハラジャンさん（40）ら7人。

（独）国際協力機構（東京）IIJICAの草の根交流として来町し、昨年視察したノザワ物産のもみ穀くん炭製造システムを再び訪れました。ネパールでは、もみ穀など農作物残さ、牛ふんを乾燥させたもの、雑草などが重要なエネルギー資源（燃料）として利用されているそうです。安価で新たなエネルギー源を開発する必要性に迫られているといい、一般に利用されない松葉、松ぼっくりを燃料としてくん炭ベレットの生産システムを開発したい意向をもっています。安価で丈夫なノザワ物産のシステムがネパール国内に導入最適と判断。機械設計担当、化学反応システムの調査担当者とともに再度調査に来町しました。

「君の椅子」を題材に新曲「JUNCO&CHIEP」公演



トを届けました。君の椅子プロジェクトの発案者、磯田憲一旭川大学客員教授も舞台上に登場。「君の椅子」が誕生した経緯を披露してくれました。

10月3日、農村環境改善センターで「君の椅子」プロジェクトにちなんで出来たという新曲「君の椅子」の発表コンサートがありました。札幌を拠点に音楽活動をしている歌手のJUNCOさんとサクソ奏者で音楽プロデューサーのCHIEP広石さん、そして2人のストリングスなどを加えたユニット「JUNCO&CHIEP」の新曲として初披露しました。舞台には東川小スクールバンド14人がバックコーラスとして参加し、会場いっぱいの約250人に歌のプレゼン

このコンサートは北海道180市町村公演と名づけて昨年道内各地を巡回しているそうです。東川開催は64会場目。3枚目の最新CDアルバムのジャケット写真撮影で参加している町内在住の写真家、飯塚達央さんも舞台上に登場して会場と一緒に合唱に参加しました。

管内老人福祉大会に400人集う

9月28日、農村環境改善センターで上川支庁地区老人クラブ連合会（宮下登会長）主催の22年度上川管内町村老人福祉大会が開かれました。管内23市町村から各地の老人クラブ役員ら約400人が出席しました。今年のテーマは「輪をひろげみんなの力支え愛」。クラブ会員の増加と会員同士の生きがい交流、活発な活動と交流を通して地域を豊かにする取り組み

みなを誓い合いました。会場では、いつまでも健康な歯を保つため「歯と口腔の健康について」と題して上川総合振興局保健環境部の羽田孝臣主任技師が口の健康手入れをアドバイス、各地の老人クラブ自慢の芸能発表も披露して大会が盛り上がりました。席上、上川管内8町老人クラブの20人を功労者表彰、1人を感謝表彰し、



本町から9人が受賞しました。

マスターズ、ねんりんピックの各大会で好成績続々

東川町出身の萩野
(旧姓小西)さん



東川町内在住の
植田さん

町内在住の高齢スポーツ愛好家の
方々が、各地の国内トップ大会で好成
績を続出しました。北町2、植田豊さ
ん(75)、本町出身での萩野敏夫さん
(80) 旧姓小西(東京東川会会員)
は、ともに第31回全日本マスターズ
陸上競技選手権大会(9月17-19日・
国立競技場、代々木公園陸上競技場
(東京)など)に出場。それぞれ優勝
2位、3位の快挙を飾りました。
植田さんは、80歳ハードル、300
歳ハードルの2種目に出場。80歳ハ
ードルは優勝(14秒94)、300歳ハ
ードルは準優勝を記録しました。
萩野さんは、砲丸投げ、円盤投げの
2種目。砲丸投げで準優勝、円盤投げ
では3位入賞になりました。
植田さんは、世界マスターズ大会
(2001年オーストラリア、200

7年イタリア)で、80歳ハードル決勝
で4位、5位入賞など、トップレベル
大会に出場、入賞を更新し続けていま
す。

萩野さんは、永山農業高校(現道立
旭川農業高校)在学時から陸上の強豪
選手で、実業団時代から円盤投げ、砲
丸投げのフィールド競技スペシャリス
トとして活躍を続けてきました。

一方、町社会福祉協議会ヘルパーの
金沢恵みさん(61)は、第23回全国健
康福祉祭ねんりんピック石川201
0(10月9-12日・金沢市など石川県
13市町)のスポーツ交流大会マラソン
(5キロ)女子70歳未満の部に出場。
25分32秒で11位を記録しました。

忠別ダム湖畔でエゾヤマザクラ植樹

10月2日、忠別ダムのダム湖畔散策
広場で第三小学校の児童14人がエゾヤ
マザクラの植樹をしました。

(財)北海道河川防災研究センター
(札幌)が忠別湖周辺整備事業として
行いました。広場外周に3年計画でエ
ゾヤマザクラを順次植樹し、春の桜が
美しい広場にしようというもの。町商
工会、観光協会、建設業協会も共催し、

光和地区の町有林を森と植樹

10月16日、光和
地区(標高500
メートル地帯)の
町有地で植樹が行
われました。

(株)ニトリ(東京、
似鳥昭雄社長)の
「第6回北海道応
援基金」助成事業
として協力を得て、約1600平方メ
ートルにイタヤカエデ、クルミの苗木
250本ずつを植栽しました。



町内の北海道環境福祉専門学校の環
境保全学科で学ぶ学生25人、町森林組
合役員ら約60人が参加しました。
一帯はかつてヒメリンゴ生産を試み

たりんご畑でし
た。りんご生産
を断念後、長い
間空き地になっ
ていました。皆
さんは、それぞ
れスコップを手
に苗木をしまか
りと植え固め、

大きな森に育つようお願いを託しました。
(株)ニトリの北海道応援基金をいただ
いた植樹は、昨年エゾヤマザクラの苗
木を植樹した西町のコンサフィールド
隣接ふれあいグリーンパーク植樹に続
いて2年目です。

子供たちと一緒に5年生程度の苗木70
本を植えました。

この日は忠別ダムを見学する忠別ダ
ム水源地域ビジョン「遊ing忠別」
(鈴木健治代表)主催の秋イベントも
同日開催となり、旭川市内などから参
加した親子連れ約20人がダム堤体下の
広場に植樹して森の再生に願いを込め
ました。



第4回 戦後60年、青春の記憶 いまだ鮮明

朝鮮人強制動員被害のはなし

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10月、掘る会メンバー6人と、東川町から企画総務課長も同行して慶尚南道に調査へ行きました。今回は釜山広域市に住むお二人の話。

金小萬(キム・ソマン)さんの話



1921

(大正10)

年生まれ、89歳。日本に来たのは23歳。韓国では農業に従事。結婚はし

ておらず強制徴用された。地域に隊長がいて、15人が強制徴用された。

釜山へ行くとたくさん集まっていてキムの人、ハマンの人がいて全部で70人いた。

「徴用兵」と聞いていたのだが、実際に現地へ着いてみると、たこ部屋での労働だった。自分は「大塚組」であった。

労働は日の出から夕方(日が暮れる)まで。食事以外の時間は毎日休みなく働かされ、土や砂利を載せたトロッコ押しが主な仕事だった。

周りに町はなかった。田舎だった。(はつきりと「ヒガシアサヒカワ」と覚えていた)。

遊水池工事で良く働いた人が、後に海の近くのトンネル工事に行かされた(列車で1日かからないところで、落部が留

萌と思われる)。トンネル掘りの時に終戦。そして東旭川へ戻った。

食事はいつも大豆かすと塩味のじやが芋だけで、どんな人もここへ来ると体はやせた(麩を作る大豆と雑穀を混ぜ煮したようなもの)。米はでなかった。時に数粒混じっているときがあるくらい。賃金は一切なかった。

衛生状態はあまり良くなく、布団がとでも臭くてシラミがいた。毎晩シラミとりをしてから就寝した。

病気を流行させないために風呂には毎晩入ることができた。病院へは行ったことがない。帰りに何人いたかはわからない。亡くなった人もいるし、途中で別れた人もいる。自分は地域で一番身体が頑丈だったから生き延びることができた。

李秀根(イ・スグン)さんの話

1921 (大正10) 年生まれ、89歳。

当時は農業に従事していたが、お金もないし親戚もなくぶらぶらしていたら、23歳の時「捕まって」行くことになった。同じ村の金小萬氏と一緒に行き、一緒に帰ってきた。

北海道の現場に着いたら倉庫のような小屋に入れられ外から鍵で閉められた。

「なんという場所かわかりますか? わからない。」

「東川ではないですか?」

「それを聞き「ヒガシカワ」という地名を思い出した。」

労働はもっこ担ぎをさせられ、時間は日の出から日の入りまでトロッコ押しをした。逃亡して捕まったら、親方が殴り、次に下の幹部が殴る。親方より強く殴らないとその下の幹部が殴られるので強く殴る。失神したら、バケツの水をかけて起こし、また殴る。友人が逃げた時もそうなり、半殺しにされた。

食事は幹部がおいしいものを全部食べ、残りは米を見たことがない。幹部は座って食べるが、私たちは立ったまま食べて、大豆のかす汁と塩じやが芋が主食であった。



飯場の天井は弁当の木のような薄い木だったが、釘が突き抜けるように刺さっていた(逃げる可能性がある)

ので、逃げようとして頭に釘が刺さりけがをした人がいた。

寝るときは逃亡防止のため禪(ふんどし)一枚にさせられた。冬でも同じ。朝起きると雪が頭の周りに積もっていた。

解放(1945(昭和20)年8月15日の終戦)は1週間くらい経ってから知った。(玉音放送は聞いたけど、解放ということは知らなかったから、仕事をしなくて良いとは分かんず、1週間働いた。中国人収容所の人たちは自由に鶏や牛を食べているのでおかしかった。)

「その牛はどこから手に入れた?」と聞くと「回りの村からとってくればいい」と言われたので私たちもそのようにやった。牛1頭を300人くらいで食べた。その日本人は牛を奪われ、悲しそうにしていた。

給料はあったが、軍人慰労金という名目で引かれてほとんど残らなかった。日本政府や地崎組に対して望むことはありますか?

ない。言おうと思えば何日かかるかわからないし、口が痛くなるだけだ。

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



田んぼの中に開店して半年あまり。町内ばかりでなく、近郊各地から場所を探して来店するお客さまがずいぶんと増えました。「あっ、あったかい」。お客さんの一言に思わず笑みがこぼれます。初めて迎える冬、蒸したてのほんわかとした温もりがうれしい季節です。



「お店づくりたいなあ」と思いがこみ上げたのは、ケーキ作りや料理経験を積み重ね、それが自信となっていたからなのでしょう。

「富良野では時間があつたので、お菓子作り、パン作りにのめり込んで料理が好きになった。道産小麦を使ってパンを焼いてみて、小麦のおいしさにびつくりしてしまつて…。この小麦を使って何か作りたい」。『お店をやりたい』という思いと重なって形になったのが蒸しパン作り。

「子供のころ、母が蒸しパンを作ってくれていたのを思い出して…。何10年かぶりで作った味に、長女志乃ちゃん（7つ）は「おいしい!」。その一言が背中を押してくれました。母から娘に―そして今、その娘が引き継いでいく味になりつつあるのかも知れません。「しのぼん」という名前には、そんな思いが込められているのでしょう。

「天然酵母の配合を変えてみて、3年間に何千個も試作を重ねて…。わずかに数グラム砂糖の量を変えても、砂糖の種類を変えても味ががらっと

変わってしまう」という配合の微妙な感じ加減が独自の味を生み出しています。

◇ この地に決断したのは兼司さん。「会社が50歳定年制になってしまい、将来子育て最盛期に定年になるし、暑さと子育て環境を考えましたね。北海道旅行の時に食べ物がおいしかったのと、人の温かさも感じたし…」。一日中自宅にいたので、「だんなさん、なにしているの?」と聞かれることがあるのだとか。

「説明するけれどよく分かってもらえないみたい」というお仕事は、IT会社（東京）に勤める在宅ワーカー。自宅から契約企業のサーバーコンピュータ管理をしています。東京のスタッフとチームを組んで24時間管理するのがメインの仕事。兼司さんの担当時間は主に夜間から早朝にかけて。その後日勤の管理者に業務を引き継ぐのだそうです。近年増えてきている新たな働き方のひとつのようです。



旭川市内からのお客さん、2回目の来店です。



田んぼの中の小さなお店



1回に作れる個数は15分間で7個だけという手づくりです

うだがわ りか 宇田川 里香さん／パン製造小売り「しのぼん」／16東区／☎82-3822
東京都昭島市出身、41歳。都立拜島高校卒。会社勤めを経て兼司さん（44）と結婚。昭島市内で里香さんの母親と実家に同居していましたが、2006（平成18）年、兼司さんがNTT東日本を退職後、思い切って一家で憧れの地・富良野に。その後江別市を経て、2008（同20）年8月に東川に新居を建てました。東京時代に定食屋を経営していた経験、江別在住時に手作りケーキと料理のカフェで働いていた経験を生かして、今年4月自宅併設の手作りの蒸しパンショップを開店。里香さんが手作りのパン製造、兼司さんが接客という二人三脚です。

飲水思源

町長 松岡市郎

電子機器は食わず嫌い!?

私たちの生活や仕事を通じて必要なもの。それは携帯電話、パソコン、デジタルカメラなどの電子機器、と答える。私のようなおじさんには、どうもイマイチ馴染めない。一つの機器に多機能が付き、説明書が小さな文字で書かれ、加えてカタカナ用語が多く、先入観で専門用語として捉えるためでもある。必要な機能だけ最低のところを理解して、残りはパス。知ろうとする前に「私には無理」と最初からあきらめている。

企業の方々の講演、職員の提案を聞く時、ときにパワーポイントなる便利なソフトを使ってスライド状に逐次表示して説明している場合がある。さすが企業、若手の職員だと感心して見聞きしていた。ところが、同期の者から「東川つて元気な町だよ。新聞などでもよく紹介されるし、一度わが市にきて町を語って」との依頼があった。高い評価をいただいていることには感謝である。しかし話は人の苦手。まして「人前でのお話は…」とお断りしていたが、「それでもいいから」と説得させられた。日ごろ職員には「内外で町を思い切りPR」と檄(げき)を飛ばしている。その本人が消極的ではないと思直したこともある。まだまだ先のことのんきに構えていた

ら、本番1カ月ほど近く前になって、突然「東川町には美しい風景の所が多いので、パワーポイントを使ってお話ししては…」と提言をいただいた。多分話が苦手ということをごなたから聞きつけてのことだろう。

「えっ!」。正直言ってこれにはまいった。パワーポイントなどというツールはまったく使ったことも作成したこともない。職員に「この機能はいつたい?」と聞いてみた。「町長、これですよ。これですべてできます」と言う。それは以前JA青年部の皆さんからちようだいた企画提案書を指していたのである。

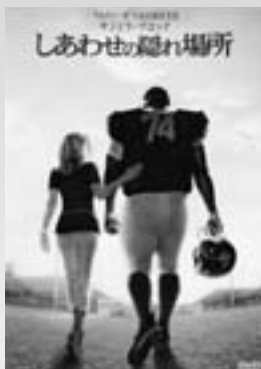
「そうか、これか!」と青年部の提案をわがパソコンの画面上に出し、上からクリックをして見ると、なんとなく使い方の要領が分かるような気がしてきた。人の作成したものの上に自分なりのものを乗せてみると、意外と容易であることが分かった。

「説明書を読むより慣れる!」ということであろうか。人は必要に迫られないとなかなか動かないものだ。こうして町を紹介する「写真の町・東川町」のスライドが出来上がった。メール魔町長から一歩前へ踏み出した気分である。食わず嫌いはだめだ。「やってみる」姿勢を失ってしまつては進化もない。JA青年部の皆さん、提案ありがとう。

文化交流館 新刊図書・ビデオ案内

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています

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)。



しあわせの隠れ場所
(映画、DVD)
ワーナー・ホーム・ビデオ

リー・アンは、自宅に帰る途中、雨に濡れながら真冬の夜道を歩く黒人の少年にふと目を留めた。彼の辛い境遇を知り、家族として迎え入れる。リー・アンはやがて、大柄であるにもかかわらず敏捷(しろう)な肉体と、仲間を危険から守る保護本能に秀でた心を持つ少年に、ある才能を感じる。ホームレス同然の生活からアメリカン・フットボールのプロ選手になった少年の実話を元にした感動ドラマ。(128分)



ひみつのはしよ(絵本)
作/ひがしちから 刊/PHP研究所

公園でふしぎなしげみに入ってみた、さやちゃん。「すてきなばしよ、みーつけた!」。しばらくすると、あたりがざわざわとしてきました。耳をすませてみると、はつばのすき間からくまさんが大きな目をのぞかせ話しかけてきます。さやちゃんはいつかこの場所でパーティをひらくことを約束して…。自分だけの「ひみつのはしよ」を探してみたくなる、想像力が広がる絵本。



アイデアはどこからやってくる?
(児童書)
著/岩井敏雄 刊/河出書房新社

良いアイデアが浮かばない! そんなお悩みのあなたに、縦に開く斬新な絵本『100かいたのいえ』、光と音を奏でる楽器『TEN ORI-ON』など、だれも思いつかなかったアイデアを次々と生み出してきたメディア・アーティストが自分自身の秘密を大公開。きらめく発想はこうして生まれる! 未来が見えない今だから「考える力」を鍛えるための14歳の世渡り術シリーズ。

だいせつざんのすがお

大雪山の素顔

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

動物たちの言葉

小学生のころ、「ドリトル先生」の本が大好きでした。さまざまな生き物とコミュニケーションができるお医者さんの話です。哺乳（ほにゅう）類だけではなく、野鳥、カメ、貝の言葉まで習得できてしまうのです。動物が伝えようとしていることを知る秘けつを、先生が助手の少年に話す場面があります。そのフレーズを胸に、近所の野良ネコやスズメを結構まじめに観察していたという思い出があります。

動物との会話には挫折しましたが、以来自然を見るのが好きになり、この仕事をしています。今でも森や山で野生動物と出合った時は、相手の気持ちを想像します。驚き、怖さ、ちょっとだけ興味、子供の心配、無視、見なかったことにする、など。直接会話はできなくても、「生きる」ことから生まれる感情は「人間とあまり変わらないかなあ…」と考えるようになりました。

北海道に住んでいると、キタキツネやエゾシカ、エゾリスなどの野生動物に出会うのは難しいことはありません。山や森を歩く時はもとより、休日にドライブをする時、あるいは

は郊外に家があればごく身近な場所でも見かけます。町内では、カケスやアカゲラなど野鳥が庭に来ることも多いと思います。住んでいると見慣れた日常の一部ですが、一度失われれば、大金を出しても「買い戻す」ことができない風景です。

都会から何時間もかけて自然の中へ遊びに行くことは、それはそれでわくわくしておもしろいのです。身近にないものだからこそ興味が湧き、その美しさへの感動が増す場合もあるでしょう。逆に野生と人間社会との距離が近い場所では、ときにそこから生じる対立が眼前に突きつけられます。

それでも自然に寄り添って暮らし、途方もない寒さや雪、短い夏の豊かさをもとに体験する人のほうが、動物たちの「言葉ではない言葉」には近づけるような気がしています。それは人間と他の生物がこれからも同じ世界で共存するため、大切なことだと思うのです。

イラストのコメント

裏山が動物たちの世界に直結する東川町内には、自然を案内するプロのガイドさんたちも生息…ではなくて、仕事をしています。「冬は寒いから苦手だし、怖い」という方、彼らと一緒にぜひ森を歩いてみてください。冬眠しないものたちの生き生きとした気配を感じに…。



旭岳ビジターセンター 田上千尋 (イラストも)

俳句

| | |
|----------------|--------|
| 秋深し街より里の鮮やかさ | 三島智 |
| どん底はまだ先にあり青蜜柑 | 秋山深雪 |
| 庭の中咲くだけ咲かせ秋桜 | 長谷川きみゑ |
| 夢でもと思えど会えず秋深む | 小林露葉 |
| 屋敷神七転八起き秋のこゑ | 青野公花 |
| 梵鐘のたなびく余韻秋深し | 杉山ひろのり |
| 黒揚羽影脱ぎ捨てて去りにけり | 徳光吐苦 |
| 生涯の地図なき道や秋深し | 杉山りつ |
| ありし日の夫を語りて秋深し | 山口佐知子 |
| 秋深しコンテナの汽車南へと | 高瀬潤 |
| 古屋根をカラスが滑る野分かな | 石澤清宏 |
| 静寂の轍に残る落穂かな | 澤田久美子 |
| 秋風よ恋路はしらぬ顔でゆけ | 松山蓉子 |



No.2 Pinky's Thoughts



どうしてそんなにキティーちゃんが好きなの？

People often ask me, “Why do you love Hello Kitty?” Well, I first discovered Hello Kitty when I was 6. I had a washcloth that was the shape of Kitty’s head. I thought it was the coolest thing ever because her bow, which was normally pink, turned blue in hot water! I think that was the moment I realized that she is one cool cat. However, it wasn’t until I moved to Kagoshima in 2004 that Hello Kitty became somewhat of an obsession! One of my Japanese friends told me that almost every village, town and city in Japan has something that they are famous for. I thought that was really interesting because we don’t have the same thing in Canada (although we do have many sculptures of random things that are the “World’s Largest!”) My friend also introduced me to Gotouchi Kitty and instantly, I was in love! For me, collecting Kitty cell phone charms is synonymous with experiencing Japan – for every new place I discover, I buy a Hello Kitty to remember it by. I now have over 200 and I hope that I’ll be able to explore many more places and keep my collection growing!

「どうしてそんなにキティーちゃんが好きなの？」とよく聞かれます。ハローキティーに出会ったのは、6歳の時です。キティーちゃんの顔の形のタオルを持っていました。ピンク色のリボンが熱いお湯に入れると青くなる、というのがとにかく最高にかっこいい、と思ったのです。その時が「キティーって格好いい猫だ」と気づいた瞬間です。それからさらにハローキティーにとりつかれたのは、2004年に鹿児島に引っ越してからです。友だちが「日本にはどの市町村にも名物がある」と教えてくれました。カナダにはそういうものはありませんから、とてもおもしろいと思いました（もっとも散発的に「世界最大」を誇る彫刻などというものがあることはあります）。またご当地キティーなるものがあることも知りました。これには速攻で恋に落ちました。私にとって、キティーちゃんの携帯ストラップを集めることは、まさに日本を体験すること。新しい日本に出合ったら、記念にキティーを買います。コレクションは今や200以上になりますが、これからもさらに新しい土地を発掘し、コレクションを充実させたい、と願っています。

(訳：宮地晶子)

【ちょっと豆知識】 宮地晶子

上の文中にcell phone charms (携帯ストラップ) という言葉が出てきました。国内では大流行のこのストラップですが、カナダにはあまりありません。そもそも携帯電話にそのための輪がついていないそうです。ただし携帯電話そのものを入れるケースはいろいろ選べるそうです。さて、charmという単語ですが、これは小さな飾り物を表す言葉です。日本人の大好きなお守り、これはlucky charmsとかgood luck charmsと言います。

ふと日本の昔話「聞き耳ずきん」を思い出しました。そう、「動物の話が聞き取れるずきんを拾ったおじいさんが大金持ちになる」というお話です。英語が聞き取れるという話は、まるで聞き耳ずきんをかぶっているようなものだ、と思った次第。

聞き耳ずきんは実在しないけれど、英語の聞こえる

今年の夏、カナダに行きました。英語圏に行くのは久しぶりです。聞く気はなくても、あらゆる会話が耳に入ってきます。お店で小さな男の子がお母さんにグミをおねだりしている会話なんて、ほほえましくて楽しい。道を歩いていても会話の断片がどんどん耳に入ってきます。

当時はバブル全盛期で海外旅行と英会話ブーム。毎日ひたすら初級英会話のテキストを教えました。目で見たらとても簡単な会話です。自分が「これをやれ」と言われていたら多分一度しかやらなかったでしょう。でも仕事です。暗記するほど聞き、発音しました。どうやらこれが決定打となって自分には聞き耳ずきんが授かったらしい、と今は思っています。次回は聞き取りを伸ばすためにどんなことができるかをお話します。

英語教育指導員 宮地晶子の
エイゴのマナビカタ
第74回
聞き耳ずきん

耳は自分で作れます。留学するならば、耳は日本で作っておきましょう。行ってから疎外感を味わわなくて済みます。どうやったらリスニング力がつくのでしょうか。私の場合は、高校のとき英会話スクールに通い始め、大学でも英語を専攻しましたから、リスニングのインプットはかなり蓄積があったと思います。

くらし Network 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 |
| ■東川町社会福祉協議会 | 82-7505 |
| ■大雪消防組合東消防署 | 83-0119 |
| ■道草館 | 68-4777 |

11月の行事

- 3日(休) 第20回少年剣道東川大会(前9時、B&G海洋センター)
- 7日(日) 共生サロンオープン記念講演会(後1時、東町1、共生サロン)
- 8日(月) 第6回町議会臨時会(後1時半、議場)
- 10日(休) 第2回安全・安心でおいしい地下水サミット(後2時、農村環境改善センターなど)=11日まで
- 13日(土) 第32回全日本空手道剛柔会北海道大会(前8時、B&G海洋センター)=14日まで

人のうごき 9月16日～10月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

| お誕生 | 父 | 母 | 行政区 |
|---|---------------------------------------|--|--|
| 生まれた子 ね 根 妃 莉 す 根 み ゆり 驚 見 日和 ふし 倉 瑠 花 やま 谷 悠 貴 くり 谷 悠 貴 栗 林 結 愛 増 田 結 愛 おの 花 大野 かなめ 叶芽 | 祥仁 裕樹 寛仁 圭吾 智貴 一步 翼 | 敦子 薫 智帆 愛美子 里美 麻依 舞子 | 26区 11区 16東区 西町3丁目 11区 23区 26区 |

| おくやみ | 歳 | 届出人 | 行政区 |
|--------------|-----|------|-------|
| 亡き人 安藤 純子 | 60歳 | 安藤 勇 | 北町3丁目 |

| ご結婚 | 新婦 | 行政区 |
|-------------|-------------|-------|
| 新郎 木下 裕之 | 新婦 井上 尚子 | 西町3丁目 |

| 人口・世帯数 9月末日現在 | |
|---------------|-----------------|
| 人口 | 7,840人(前月比+11人) |
| 男 | 3,727人(前月比+7人) |
| 女 | 4,113人(前月比+4人) |
| 世帯数 | 3,282戸(前月比+9戸) |
| 出生 | 7人 |
| 死亡 | 6人 |
| 転入 | 27人 |
| 転出 | 17人 |

税務課から

お問い合わせは税務収納室(内線124)

所得税の税務上の取り扱いが変更になります

遺族の方が年金として受給する生命保険金のうち、相続税の課税対象とされていた部分が所得税の課税対象とならない、という判決が最高裁判所出されました。そこでこのような税務上の取り扱いを改めることになりました。

平成17年分から同21年分までの各年分について所得税を納め過ぎとなっている方は、納め過ぎている所得税が還付となる場合があります。お手数ですが、更正の請求または確定申告など必要な手続きをしていただくようお願いいたします。平成17年分の還付は、早い方で今

年12月末日に還付期限になります。早めの手続きをお願いします。

受け取られた年金の受給権が相続税や贈与税の課税対象となる場合は、相続税や贈与税に納税額が生じない方も対象となります。

取り扱い変更の対象となる方、所得税の還付の手続きなどは旭川東税務署(旭川市東6条1丁目 ☎23-6291)。国税庁のホームページでもご覧いただけます。
<http://www.nta.go.jp>

年末調整説明会の開催について

年末調整を行う時期が近づいてきました。給与支払い者の方(事業主等)を対象に年末調整説明会を開催いたします。年末調整の仕方、源泉徴収票など法定調書の書き方、各種控除の取り扱いについてご説明します。年末調整に必要な諸用紙の交付も

いたします。

年末調整とは給与の支払い者が支払った従業員等の源泉徴収税額を精算する大切な手続きです。お忘れなくご出席ください。
日時 11月24日(水)午後2時から(受け付け午後1時半)
場所 役場大会議室(3階)

定住促進課から

各種届け出は住民室(内線112)、住宅のことは住まい室(内線116、117)

国民年金保険料の納付収納業務を民間委託しました

日本年金機構(東京)は、10月1日から皆さまが加入している国民年金の保険料収納業務の一部を民間業者に委託することになりました(市場化テスト)。

過去2年以内の加入期間のうち、

保険料納付済み確認のできない期間がある被保険者の方を対象に、民間委託事業者を通じて電話、文書、戸別訪問で納付のご案内をさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

民間委託は、従来国が行っていた国民年金保険料の収納業務の一部を民間委託業者に委託し、低コストでより良いサービスの提供を目指すものです。当町の市場化テスト事業者は日立キヤピタル債権回収・日立キヤピタル共同企業体です。事業者は、個人情報保護の管理を徹底しています。

日本年金機構のお問い合わせは ☎0120-211-725(発信専用番号) 022-211-7290
ホームページでも詳細を確認できます。

都市建設課から

旭川年金事務所 ☎27-1611、役場住民室でもお問い合わせにじます。
<http://www.nenkin.go.jp/>

中学校グラウンドを整備しました

町はこのほど、電源立地地域対策交付金を活用して東川中学校のグラウンドを整備しました。水力発電施設の立地地域、周辺地域で行う公共施設整備、住民福祉の向上に資する事業に交付されているものです。町では生徒たちの授業、各種行事など、健康的で安全な学校生活を支援するため今後とも道整備事業などを役立てます。

地域活性化課から

町外にご住所がある新成人の方にお知らせ
平成23年成人式は、来年1月9日(日)、農村環境改善センターで開催いたします。町内に住民登録のない方で成人式に参加ご希望の方は、11月26日(金)までに参加ご希望の方の氏名、生年月日、ご住所、連絡先をお知らせください。

対象となる生まれ年の方は、1990(平成2)年4月2日から翌1991(同3)年4月1日まで生まれの方です。12月上旬、ご本人様あてに案内状を送付いたします。
成人式は、ご両親、お近くの皆さまも晴れ姿の様子をご覧いただくことができます。どうぞ一緒に会場ください。

保健福祉課から

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

内容 講話「健診データの見方」(食と体の結びつき)、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(食材料費の一部100円を自己負担)

「元気づきクッキング」の参加者募集

食べ物は子どもの成長に大切です。苦手なものでも美味しく食べられるメニューと一緒に作りませんか。
対象 おおむね2歳半以上の幼児と保護者
日時 11月25日(木) 午前10時～正午
場所 保健福祉センター
内容 ミニ講話「野菜いっぱいクッキング」調理実習、試食
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(親子とも)

良い食生活を進めるための料理教室参加を募集

食生活改善協議会主催の料理教室参加者を募集します。
日時 12月1日(水) 午前10時～午後1時
対象 町民の方
場所 保健福祉センター(健康学習室、栄養指導室)
内容 講話「良い食生活について

無料法律相談会を開きます

(社)旭川市社会福祉協議会母子家庭等就業・自立支援センター(旭川)は、ひとり親家庭の方を対象にして無料法律相談会を開きます。希望者は同センター(旭川市5条通4丁目旭川市ときわ市民ホール1階、☎21-7181)にお申し込みください。各月の相談受け付けは4人。会場はときわ市民ホール(旭川市5条通4丁目)。費用は無料。

同センターでは、母子家庭の母親の就業に関する相談、技能習得就業情報提供、無料職業紹介、講習会、関係機関との連携会議、養育費に関する専門相談なども受け付けています。
▼11月25日(木) 午後1時半から同3時半、国分妙子弁護士、託児あり(要予約)
▼12月24日(金) 午後1時半から同3時半、万字達弁護士、託児あり(要予約)
▼Eメール
boshi@northhokkai.net

ノルディック・ウォーキング教室で健康アップ

無理なく歩きながら健康保持し、運動不足を解消しましょう。上川保健所から講師を招き、ノルディック・ウォーキング教室を開きます。ウォーキング用ポールは無料

考え実践しよう
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(食材料費の一部100円を自己負担)

教育課から

お問い合わせは教育課(内線583)

新教育委員長に内田氏、委員長職務代理に高木氏

9月28日に開かれた第5回教育委員会会議で、任期満了に伴う町教育委員会教育委員長の選挙(指名推薦)が行われ、内田昌幸教育委員が10月7日付けで新教育委員長として選任されました。
【東川町教育委員会人事】(10月7日付け)
▼教育委員長 内田昌幸(新)
▼教育委員長職務代理者 高木正晴(同)

幼児センターから

申し込み、お問い合わせは子育て支援センター ☎82-5100
「よちよち教室」を開きます
零歳児対象の親子遊びの教室です。安心して遊べる場所をご用意しています。親子で楽しく遊びながら、お友だちをつくりましょう。

で貸し出します。運動強度は60歳代までを想定しています。初めての方でもOK。お気軽にご参加ください。

日時 11月19日(金) 午前9時半～正午
集合 保健福祉センター集団検診室(実技は戸外を予定)
募集 40人程度
内容 ①ノルディック・ウォーキングの基礎、基本動作の講義と実技②じょうずに続けるためのポイント
持ち物 手袋(厚手過ぎないもの)、防寒着(動きやすく防水性のもの)、帽子(防寒用)、タオル(汗ふき用)、筆記用具、飲料水

食事で健康「栄養教室」

食事の不適切な摂取、運動不足で起る生活習慣病が年々増加しています。健康の大切さを考え、自分の健康は自分で守ることを心がけましょう。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の単位を取ることができます)。

対象 町民の方
日時 11月18日(木) 午前10時～午後1時ごろ
場所 保健福祉センター

お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象 零歳児のお子さんとお母さん
日時 11月19日(金) 午前10時～正午
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、ホースリングおもちゃづくり、当センターの伊藤園長を囲んで「食と生活リズム」について交流会

見学体験会「一緒に考えよう」を開きます

3歳児以上のお子さんの様子を見学する予定です。給食も用意します。来年度幼児センターに入園を予定している保護者の皆さま、ぜひご参加ください。
対象 3歳児(平成19年4月2日生まれ以降)、4歳児(同18年4月2日生まれ以降)のお子さんとお母さん
日時 11月26日(金) 午前9時半～正午
内容 見学体験会(各クラスで見学体験)
場所 子育て支援センタープレイルーム
募集 10組程度(準備の都合上11月19日締め切り)

都市建設課

工事、委託の入札結果 工事及び委託の入札結果をお知らせします。

| 入札日 | 設備名等 | 請負業者 | 請負価格(税込み、円) | 契約方法等 |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------|-------------|--------|
| 6月16日 | 東川町学校教育施設(東川中学校)耐震改修工事 | 新谷荒井小岩特定建設工事共同企業体 | 190,470,000 | 指名競争入札 |
| | 役場庁舎花壇周壁改修工事 | 松井組工建株 | 5,880,000 | 〃 |
| | 第三地区地域センター建設工事(建築工事) | 株小岩組 | 110,460,000 | 〃 |
| | 第三地区地域センター建設工事(電気設備工事) | 株東川電気工事 | 35,070,000 | 〃 |
| | 第三地区地域センター建設工事(機械設備工事) | 株山田ポンプ商会 | 34,230,000 | 〃 |
| 6月30日 | 東川小学校耐力度調査設計委託業務 | 株アイエ研究所 | 6,090,000 | 〃 |
| | 公共施設トイレ改修工事その1 | 株山田ポンプ商会 | 4,620,000 | 〃 |
| | 公共施設トイレ改修工事その2 | 東洋設備株 | 4,200,000 | 〃 |
| 7月15日 | 公共施設トイレ改修工事その3 | ヤマサ暖房機器株 | 5,880,000 | 〃 |
| | 平成22年度公営住宅清流東団地A2-3居住性向上型内部改修工事 | 街門間建設 | 38,640,000 | 〃 |
| | 旭岳青少年野営場トイレ塗装工事 | 盛永塗装 | 1,942,500 | 〃 |
| | 西10号道路改良工事その2 | 花本建設株 | 24,129,000 | 〃 |
| | 東川中学校グラウンド整備工事 | 花本建設株 | 4,651,500 | 〃 |
| | 道道旭川旭岳温泉線防犯灯設置工事(西部地区) | 街大林電気工業 | 10,972,500 | 〃 |
| 道道旭川旭岳温泉線防犯灯設置実施設計業務(東部地区) | 株及川土木設計 | 2,079,000 | 〃 | |
| 天人峡道路天津橋用地確定測量業務 | 株アサヒ建設コンサルタント | 1,554,000 | 〃 | |

給食代 180円(親子1食分、当日徴収)

道道瑞穂東川線(通称北5線)道(冬期間通行止め) 上川総合振興局

道道瑞穂東川線(通称北5線)は、北5線東10号原田宅前から奥ゲート区間を11月11日から来年3月10日まで、ゲートから奥方面は来年5月20日まで冬期間通行止めになります(いずれも予定)。お問い合わせは事業課 ☎26-4611まで。

菅原、岩田、能登さん3人に交通安全功労者感謝状



感謝状を受けた岩田さん、菅原さん、能登さん(右から)

交通安全指導員として長年交通安全活動に功績があった北町3、

移動献血車が来町します

皆さまの献血ご協力をお願いします。 保健福祉課

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

菅原忠夫さん(69)、東町2、岩田和子さん(58)、新栄、能登暢吉さん(54)の3人が22年度上川地区交通安全功労者として上川総合振興局長感謝状を受賞し、10月6日、役場で伝達式を行いました。3人はともに町交通安全指導員として2003(平成15)年から活動を続け、その功績が認められました。
毎月1日、15日に児童・生徒の登下校時街頭指導、年4回の交通安全運動期間中街頭啓発、幼児センターや各小、中学校、養護学校での交通安全教室、町内老人クラ

ブでの寸劇、替え歌出演の交通安全教室など、地道に交通安全運動を続けてきました。

歯科医の中野典一さんが道社会員献賞、町立診療所の伴幸男技師長が道国保連合表彰



中野典一医師



伴幸男さん

技師が、北海道国民健康保険団体連合表彰を受賞し、10月7日、合田副町長から表彰伝達を受けました。

1984(昭和59)年12月から25年以上にわたって東川町立病院(現東川町立診療所)に勤務し、地域医療に貢献してきました。

現在、町立診療所放射技師長として業務連携強化、地域医療の質の向上に努め、町の医療体制の中核として活躍しています。

町技バレーボール大会の参加チーム募集

東川町バレーボール協会 第30回町技バレーボール大会を開催します。ふるってご参加ください。

東川町立診療所、伴幸男放射線技師が、北海道国民健康保険団体連合表彰を受賞しました。

対象 中学生以上の男女(混合9人制、女性4人以上出場) 参加料 1チーム3千円(学生2千円) 締め切り 11月24日(水) 申し込み 事務局、矢ノ目(役場 定住促進課内) 82-2111内線116)

ヨガサークルの会員を募集します

ナチュラルヨガサークル ヨガで心と体の健康サポートをしましょう。縮んだ筋肉を伸ばして緊張をほぐし、全身の血行を改善、体内の活性化を促す効果を期待できます。男女を問わずどなたでも参加できます。

北のめぐみ「愛食応援団」を募集します

北海道の「食」を応援しませんか? 「愛食運動」の輪を広げるため、「地産地消」「食育」活動

を実践する「愛食応援団」として、道内の企業、団体(支店、支部を含む)、3人以上のグループを募集します。「愛食応援団」とは「北のめぐみ愛食応援団」を指します。安全で安心な食の生産、供給、食に関する知識、安全な食品を選択する力の習得などを通じ、北海道ならではの地域に根ざした食文化を継承・発展させていくため「地産地消」「食育」「スローフード運動」を総合的に推進することが狙いです。

11月12日(金)~21日(日) 冬の交通安全運動
○高齢者 夕暮れ時は気をつけて
○朝夕の路面凍結 スリップ注意! 事故危険
○交差点は必ず停止、事故防止
○飲酒運転、絶対ダメ!

申請・お問い合わせは、上川総合振興局産業振興部農務課 46-4984

シベリア戦後抑留者に特別給付金 (独)平和祈念事業特別基金

対象となる方は、戦後抑留者で、今年6月16日現在日本国籍を有するご存命の方です。

申請先は事業部特別給付金担当 0570-0591204

労働時間を守って労災、過重労働をなくしましょう

90歳からのおはなし会
にちじ: 12月2日(木) 午前10時半~同11時半
ばしょ: 文化交流館絵本ルーム

東川町文化ギャラリー展示案内
東町1丁目19-8 82-4700

社協だより
温かい善意ありがとうございます
9月17日から10月15日まで

各種大会成績
【水泳】 ◆第29回上川管内スポーツ少年団水泳交流大会(9月23日・士別市南郷プール)
【背泳ぎ】 ▼Aクラス女子(25歳) ①佐々木妃菜(東川町水泳少年団) ▼同男子(同) ②藤原誠(同) ▼Bクラス男子(50歳) ②加藤航基(同) ③山崎悠人(同)
【自由型】 ▼Bクラス男子(50歳) ②武田好生(同)
【平泳ぎ】 ▼Aクラス男子(25歳) ①三上航大(同)
【バタフライ】 ▼Bクラス男子(25歳) ②三上航大(同) ③武田好生(同)
【フリーリレー】 ▼同同(100歳) ①武田、加藤(航)、鷺見(圭)、三上(同) ③佐藤、袴田(竣)、藤原、山崎(同) ◆第7回北海道スポーツ少年団水泳交流大会兼ニチレイチャレンジ特別泳力検定会(9月12日・新得町営プール)



子育てチャンネル

言葉の大切さその2 (心の交流に気軽な言葉かけ)

歳をとって来たせいもあって、あまり出歩かず家にこもる日が多くなりました。たまに外へ出て知人に会うと、妙に口数が多くなっている自分に気づきます。たぶん人と話すことで脳の活性化を無意識に図っているのでしょう。

さて、だいぶ前の話になりますが、新聞のコラム「魚眼図」欄におもしろくも楽しい話が載っていましたのでご紹介します。

「イギリスなどでくしゃみをする時、すかさず『ブレッシュー』と反応が返ってくることもある。英国圏ではくしゃみをした人に『God bless you!』(神のご加護がありますように)と祝福を授ける習慣がある。

省略が入り音が変化するとそれがほとんど『ブレッシュー』に聞こえる。習慣の起源は明らかではないらしい。感染症の蔓延を防いだ故事にち

なむとが、くしゃみの瞬間に体に邪悪なものが入り込むのを妨げるためであるとか、逆に幸運の兆候だからそれを祝福するのだという説もあるらしい。

何にせよ、くしゃみをした人にすかさず『ブレッシュー』というのは私には結構難し〜、あちらの人の素早さと言ったらほとんど反射的とか思えないほどである。

実はこれ、くしゃみの後の『お』の悪さみたいなものもついでに薄れる、生活の呪文なのではないかと思う。だからこそ、今ではすっかり宗教や迷信とは無関係に根付いているのである。ちなみに、言われたら『Thank you』(ありがとう)と返す(浜井祐三子・北大准教授「イギリス研究」。

いかがでしたか、このお話。他にも、英語の出来ない私が知っている言葉に「グッドラ

ック」「ハバナイスデー」。

それぞれの意味や語源については浅学の誇(そ)りをまめかれないので敢えて書きませんが、なかなかいい言葉だとは思いませんか。

男が離ればなれに遠くへ行く時、手を上げて、もしくは握手をしながら「グッドラック」。格好いいじゃありませんか。ちなみに日本語で当てはまる言葉は何でしょうか。

外国を旅して交差点やすれ違つ時、軽く会釈しながら「ハバナイスデー」と言われると、ほのぼのとした異国のやさしさや思いやりを感じます。ただ行き会っただけなのに何かを願ってくれる人の温かさをしみじみ感じます。ちなみに日本語で当てはまる言葉はなんでしょうか。

日本語ではちよつと照れくさい言葉でも、英語ではすらすらと出てくるかもしれないのもすてきな感じですよ。

私たちはたとえ英語が話せなくとも、外人の方の母国語が理解できなくても、笑顔と真心とその人を思いやる気持ちがあれば心は通うと思つたのです。そしてその場で即解決できなくても、何かの手助けにつながるのではないかと思うのです。

人間同士である以上、心と心がつながり、心が通わないはずはありません。要は気持ちや心の問題だと思つたのです。さあ、一歩、二歩外国の方に近づいて見ませんか。

きつと何かが起こるはず。きつと何かが分かるはず。きつと何かが見えるはず!! してわれわれ日本人同士も何かを見つげるために言葉を掛け合いませんか!! 子供たちにもそのことを教えてあげたいと思つたのです。

三原真琴



冬こそ体を動かそう！ ノルディック・ウォーキングで手軽健康運動

冬になると運動不足になりがち。運動した方がいいのは分かっているけど「時間がない」「冬になると寒
いし、転びそうだからためらってしまう」と日ごろの運動に及び腰の方多いですね。手軽に体を動かすノルデ
イック・ウォーキングで簡単に体調管理できます。さらに日常の動き、歩き方に少し工夫を加えて軽運動
に変えてしまいましょう。11月と来年1月の2回、「ノルディック・ウォーキング」「冬場の健康づくり
教室」を開きます。ぜひご参加ください（詳しくは今月広報誌の差し込みチラシをご覧ください）。

歩くことに代表される有酸素運動は、体内エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくり
ます。

とはいうものの、寒さと積雪、そして路面が滑りやすい冬季間は、どうしても運動量が低下しがち。そこで両手にポールを持ちながら歩く「ノルディック・ウォーキング」をご紹介します。

両手にポールを持つことで、転倒予防、関節への負担を軽減しながら効果的な有酸素運動ができます。ポールを利用するノルディック・ウォーキング以外でも、買い物、通勤、ごみ出し、掃除など、日常行っている動作をふだんよりちょっと素早く動かすと「有酸素運動」、ちょっと力を込めてゆっくり行くと「筋

トレ」になります。

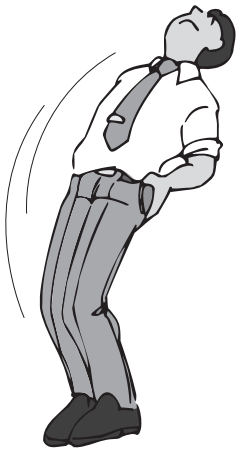
毎日の歯磨き、お風呂、テレビタイムなどを利用して、意識して体をちよっと大きく伸ばす「ストレッチ」

なども心がけてみましょう。どれも思いついたらすぐに始めることができます。

「ながら運動」です。でも長年の生活習慣を変えるのはなかなか難しいもの。そこで5つのコツをご紹介します。

ながら運動 5つのコツ

その①「まず姿勢をよくする」



まず「座る、立つ、歩く」という

日常活動で姿勢をよみましょう。お腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を保つだけでも、お腹、背中、お

しり、首筋の引き締め運動になります。しっかりと姿勢を保つことで消費エネルギーも増えます。

その②「やがんで立ち上が」

スクワットは下半身の筋肉を鍛える理想的な運動です。昔は布団を敷く時など、スクワットに通じる動作を自然に行っていました。腰をかがめて床の物を拾うとき、片付けるとき、意識してしゃがみ、立ち上がる

ことがコツです。

その③「やりやすい日常ながら運動からスタート」

掃除が日課ならば、掃除機で一步踏み出して筋トレ、窓拭き肩回し運動、バスに乗ることが多ければ、乗車時にかかとの上げ下げなど、日常生活の中で無理なく取り入れることができる運動から始めるのが大事です。

その④「慣れたら種類を増やす」

運動に慣れてきたら徐々に種類を増やしてみましょう。バリエーションが増えれば、飽きずにやる気がわいてきます。

その⑤「疲れるまでがんばらない」

一度に集中して行わないようにすると疲れにくく、疲れても軽い疲れならばすぐに回復できます。一日の中で一気に集中して行うのではなく、何度にも分けて気長に行うことを心がければ、総運動量は驚くほど多くなります。

11月 November

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

【11月分】

- 5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~)
- 9日(火) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 10日(水) ~11日(木)
厚生病院特定健診、がん検診 **申し込み制**
- 16日(火) 児童相談所巡回相談 **予約制**
- 18日(木) 栄養教室 10:00~13:00
- 19日(金) ノルディックウォーキング教室 **申し込み制**
9:30~12:00

- 22日(月) 移動献血車来町
- 25日(木) 元気っ子クッキング **申し込み制**
2歳児相談 **申し込み制**
- 30日(火) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**

※会場は保健福祉センターです！

【12月分】

- 3日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 6日(月) 子育て相談
- 7日(火) 男の料理教室
- 10日(金) 旭川がん検診センター送迎検診
- 17日(金) 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**

- 5日(金)「3,4歳児 紙粘土」……………10:00~11:30
12日(金)「1,2歳児 紙粘土」……………10:00~11:30

＜遊びの広場＞

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放… 9:00~12:00
1、2、8、9、10、15、15、17、22、24、29、30日

※会場は幼児センターです。

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/>

おいしい手料理

秋の野菜を主役の素材に使用して、手間なし簡単な秋のメニューです。



【大根ステーキ】

＜材料＞ (2人分)

- 大根……………約12cm
- ししとう… 4本
- しめじ茸… 2分の1株
- サラダ油… 適量
- 調味料…………ポン酢、醤油、七味唐辛子 (好み)

＜作り方＞

- ①下ごしらえ：大根を4等分に輪切りにし、皮を厚めにむいて面取りする。
片面に十字の切り込みを入れ、米のとぎ汁で軟らかくなるまで茹でて水気を切る。
しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②フライパンに油を敷き、大根の両面をこんがり焼く。
続いてしめじ、ししとうもさっと火が通る程度に焼く。
- ③皿に大根、しめじ、ししとうを盛り、あれば柚子、すだちなどをそえる。
- ④ポン酢、醤油、七味唐辛子をお好みでかけていただく。

【かぼちゃの春巻き】

＜材料＞ (10個分)

- かぼちゃ……………500g
- ハム……………50g
- レーズン……………大さじ3
- パセリ……………大さじ1
- 春巻きの皮 (市販品) ……10枚
- 小麦粉……………少量
- 調味料…塩 (小さじ2分の1、こしょう (少々)、マヨネーズ (大さじ4)
- 揚げ油……………適量

＜作り方＞

- ①下ごしらえ：かぼちゃの皮を取り、乱切りにして軟らかく茹で、水気を飛ばし細かくつぶす。
- ②ハム、パセリをみじん切りにする。
- ③レーズンをぬるま湯に浸して戻し水気を切る。
- ④マヨネーズ、塩、こしょうでかぼちゃに味付けし、ハム、レーズン、パセリも加えて良く混ぜ10等分する。
- ⑤春巻きの皮を広げ、具材④を手前において端からきっちりと折り巻く。
- ⑥巻き終わりに水溶き小麦粉を付けて閉じる。
- ⑦セ氏180度の油できつね色になるまでカラリと揚げて完成。
(和田佳子さん)

【食べて健康・豆知識】

食材の旬は、その食べ物が最も多く採れる時期が最もおいしく、栄養価も高くなっています。かぼちゃは夏から秋、大根は秋から冬にかけて旬です。

大根は日本人が一番食べる野菜で、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれていて、消化作用に優れた野菜です。葉の部分もβ-カロテン、ビタミンCを多く含み、ミネラルではカルシウム、鉄分に優れ、食物繊維も豊富ですから、葉は捨てずに油いためなどで利用することをお勧めします。

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富で、がん予防に最強トリオです。また食物繊維も豊富です。果肉の部分より皮、周縁部の栄養価が高いため、皮付きのまま料理するほうが得策です。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)



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。