

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

- ▶ 現職松岡市郎氏が町長3期目の無投票当選
- ▶ “シャコウ”OB受賞作品を展示～初の九産大コンテスト作品展



3

2011 March  
No.689

## CONTENTS

### 現職松岡市郎氏が町長3期目の無投票当選 — 3

### まち・タウン — 4

- シヤコウ、OB受賞作品を展示～初の九産大コンテスト作品展
- 2年目の町営バス、乗り合いタクシーの運行を改善
- 美しい風景づくり賞で7人受賞、花倶楽部の3人に感謝状
- 今年の君の椅子デザイナーは大竹伸朗氏、表敬訪問で抱負 ほか

### 今、生き生きと — 6

- No.41 ソーシャルワーカー 大友愛美さん

### 町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 — 8

- 俺は記者じゃなく話者、私は読者!?
- ◇新刊図書・ビデオ案内

### 大雪山の素顔 — 9

- 里山散策のすすめ ガイドオフィス風 鳥羽晃一さん
- ◇俳句

### Pinky's Thoughts — 10

- No.6 旅の小さな経験 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 質問力 英語教育指導員 宮地晶子さん

### くらし・ネットワーク — 11

- 町議会第1回定例会のお知らせ
- 役場窓口で「ねんきんネット」情報(年金加入記録)が確認できます
- しらかば学級の新生講生を募集
- 重度障がい者のハイヤー利用料金を助成
- 留守家庭学童保育センターの新入所児を募集します
- 町立診療所の看護師を募集します ほか

### 子育てチャンネル — 16

- 私の子育て 我良笑(わらえ)経営 照井しおりさん

### 保健だより — 17

- 気づかず進む「うつ」症状を克服!

### おいしい手料理 — 18

- 「うの花・れんこん入りつくね」「大根のサラダ」 平田節子さん
- ◇食べて健康・豆知識 保健福祉課栄養士 中村弘美



# 3

2011 March  
No.689



第5回ひがしかわ大写真展  
町民一般部門  
「お待たせえ～」  
高橋孝治さん撮影

# 町長選挙、町議会議員選挙

# 現職松岡市郎氏が町長3期目の無投票当選

任期満了に伴う東川町長選挙、同町議会議員選挙が2月23日に告示、同月28日投票が行われ、町長には現職の松岡市郎町長が3期目の無投票当選をしました。町議会議員選挙は定数「12」に対して14人が立候補し、現職9人、新人3人が当選しました。

2月23日告示、同月28日投票の東川町長選挙、東川町議会議員選挙は、町長立候補届け出者が現職松岡市郎町長以外になく、松岡氏の3期目当選が決まりました。町議会議員選挙は、今回から議員定数が「2」

減の「12」となり、現職10人、新人4人の14人が立候補して選挙を行いました。町議会議員選挙は、今回から議員定数が「2」

ましたが、投票率は72・981%となりました。期日前投票は2千111人、不在者投票は34人でした。前回選挙は町長選挙、町議会議員選挙ともに無投票でした。2003(平成15)年東川町長。現職。

## 町長当選者

松岡市郎 1951(昭和26)年2月22日東川町生まれ。1969(同

44)年道立旭川東高校卒、1971(同46)年国立室蘭工業大学中退。

町議会議員選挙は、今回から議員定数が「2」減の「12」となり、現職10人、新人4人の14人が立候補して選挙を行いました。

## 東川町町長選挙投票結果

(2月23日)

立候補者名	年齢	党派	投票結果	区分
当 松岡 イチロー	60	無所属	無投票	現職

## 東川町町議会議員選挙 (定数12)

(2月28日最終)

	立候補者名	年齢	党派	得票数(票)	区分
当	しょうまん まさよし 正満 正義	60	無所属	519	新
当	つるま まつひこ 松彦 松彦	63	日本共産党	501	現
当	たかはし あきのり 高橋 昭典	55	無所属	490	現
当	はまべ けい 啓	66	無所属	433	現
当	やすほら やすひろ 安原 よしひろ	61	無所属	428	新
当	こもだ としつぐ 敏次	56	公明党	399	新
当	よねた たもつ 保	69	無所属	379	現
当	ふじくら ふじくら 藤倉 ちえこ	59	無所属	337	現
当	よしかわ えいじ 由川 英二	62	無所属	252	現
当	ふじわら けいこ 啓子	59	無所属	195	現
当	おおさわ おおさわ 大沢 さとし	63	無所属	194	現
当	ながみね ながみね 長峰 きはち	70	無所属	190	現
落	さたけ さたけ 佐竹 もりよし	59	無所属	179	現
落	ほかい ほかい 堀井 よしはる 義鋪	74	無所属	68	新
無効	—	—	—	36	—
合計	—	—	—	4,600	—

## 東川町町議会議員選挙投票結果

(人、%)

	当日選挙人名簿登録者数	当日有権者数	投票者数	棄権者	投票率
男	3,008	2,982	2,154	828	72.233%
女	3,346	3,321	2,446	875	73.653%
計	6,354	6,303	4,600	1,703	72.981%

## 「選挙投票日に関する町民アンケート」にご協力を

東川町選挙管理委員会

東川町選挙管理委員会は、今年5月中旬ごろをめどに、町の選挙期日に関する町民アンケートを実施します。アンケートは町内全戸、全有権者を対象としています。調査する内容は、東川町長選挙および東川町議会議員選挙の投票日に関するものです。

選挙の投票日に関して、今後も今までどおり「2月28日投票日」で実施するか、統一地方選挙(北海道知事、北海道議会議員選挙など各級地方選挙の投票、4年ごとに4月実施)の日程に合わせて同日選挙を実施するかをお聞きするものです。

4月中旬に各行政区を通じて質問内容を記したアンケート用紙を全戸にお配りする予定です。皆さま一人ひとりの選挙権を有効に生かすために、アンケートにご協力ください。

お問い合わせ 東川町選挙管理委員会事務局(役場企画総務課内) ☎82-2111(内線222)

### 写真甲子園に出場して腕を磨いた「シャコウ」OBが優勝したことが縁となって、九州産業大学フォトコンテストの受賞作品が文化ギャラリーで展示実現しました。準備のため同大の百瀬俊哉芸術学部写真映像学



写真甲子園に出場して腕を磨いた「シャコウ」OBが優勝したことが縁となって、九州産業大学フォトコンテストの受賞作品が文化ギャラリーで展示実現しました。準備のため同大の百瀬俊哉芸術学部写真映像学

科教授「写真左」、末崎光蔵総合企画部長「写真中央」、共催の毎日新聞社西部本社、藤野博英企画委員「写真右」の3人が来町し、今後両者間の活発な交流を進めることになりました。

学園高3年）も同賞ジュニア大賞を受賞し、それぞれ「祖母の日課」（カラー5枚組み）、「猛暑日」（カラー）として展示しています。展示は一般29作品、高校生95作品のコンテスト入賞作のほか、萩博物館所蔵の古写真コレクションの中から、徳川幕府に大政奉還を遂行した旧土佐藩主、山内容堂、千円札にも登場している伊藤博文ら、幕末から明治期にかけて撮影された貴重な50枚も道内初展示が実現しました。

町営バス、乗り合いタクシー2本柱の町内公共交通システムは、試行2年目の運行改善を図ることになりました。2月21日の第9回東川町地域公共交通活性化協議会（会長・松岡市郎町長）で新年度事業計画が決まりました。町営バスは、「東忠別線」「北忠別線」に午後5時ごろの1便をそれぞれ増便。運行ルートも「東忠別線」で3カ所、「北忠別線」で住宅団地を経由するように2カ所ルート変更、「東雲・上岐登半線」で時間短縮のため経路の見直し（1カ所）で利用改善します。乗り合いタクシーは予約方法を見直し、原則前日予約は変更しないもの、

### 「ガス安全セミナー」が開催されました

毎年東川消費者協会が主催する「くらしのセミナー」が、2月4日（金）、農村環境改善センターで開催されました。まず、ガス器具メーカーの方による「ガス器具を安全に」という講演があり、実際にガス器具を使って安全装置についてもわかりやすく説明をしてい

いただきました。次に、北海道消費者協会よりお越しいただいた栄養士による「健康食品のあれこれ」という講演があり、健康食品に表示されているマークや現状についてお話しされました。会場にお集まりいただいた約40名の



### 美しい風景づくり賞、花伝部の3人に感謝状

2月3日、東川町美しい風景づくり賞の表彰式が役場で行われ、個人住宅のガーデニング、イルミネーション各部で7人が受賞しました。同時に花いっぱい運動で町内美化に大きな力となっている花俱樂部の大石元キヤブテンと渡部、寺林両副キャプテンに感謝状を贈り、これまでの活動をねぎらいました。



受賞者、感謝状贈呈者は次のとおり（五十音順、敬称略）。  
【美しい風景づくり賞】  
◆住宅部門 ▼ガーデニング 中西義光（17区西町）、松林光雄（6東区）、宮田武雄（15区）、山崎正夫（14北）、渡部哲弥（5北区）  
▼イルミネーション 大野武昭（17区西町）、早坂佳明（34区）  
【感謝状】 大石久子（28区）、渡部順子（西町3丁目）、寺林さとみ（11区）

### 今年の椅子デザイナーは大竹伸朗氏、表敬訪問で抱負

今年で6代目の「君の椅子」デザイナーとなる現代美術家、大竹伸朗氏（56）は愛媛県宇和島市在住。2月2日、松岡市郎町長を表敬訪問、作品デザインへの思いなどを話しました。写真右。



一昨年まで年間50台前後だった椅子のプレゼントが去年一気に69台と40%も伸びた。これはすごいことで、10年続くと中学校に入学する町内の子供全員に椅子が行き渡るようになる。淡々と続いていくものの底力というものがあのような気がする」と新たなデザイナーに当たった作品イメージを膨らませました。

今年モデルの制作は、町内の木工家具制作者、宮地鎮雄さん（50）。5月ごろ作品発表を予定しています。

### キャンパス大会昨年並みの4人出場

2月11日、キトウシ森林公園のキャンパス大会が開かれ、23部門224人が出場しました。本町関係分は各種大会成績15参照。全長861・211、最大斜度23・93度、平均斜度14・29度（幼児、小1コース除く）。午前9時開会時の気温は氷点下5・5度。無風

で小雪のち晴れの天候に恵まれ、道北各地から昨年並みの224人が出場しました。ゴール地点には声援を送る家族や友だちがいっぱい集まり、チームメートの滑走を応援しました。ゲレンデ下の公園では、園内の広い雪原を走り回るスノーモービル体験、スノーモービルバナボト乗り、雪



小4男子4位入賞の杉山太一君



いろいろな人が集まることが出来る居心地の良い場所と支えに。それが「こころん」で目指すもの。町内の専門学校では次代を担うソーシャルワーカーの育成に努め、全国を回って各地でも人材養成に積極的に係わってききました。自閉症の子供たちと家族のためのサポート活動を中心に続けてきた経験が、新たなソーシャルワークサービスの拠点で新たな展開を見せ始めています。

昨年10月、「こころんく東川」が発足して副理事長に。理事長の片山寛美さんとは、14年間運営してきた「びつころ」が知り合うきっかけ。

当時10歳だった自閉症の息子さんを連れて「びつころ」を利用するようになり、今のNPO発足につながったのです。(1月号「子育てチャンネル」参照)

「就職した施設は、自閉症の人たちの利用が多い施設。親切にしたつもりなのに、利用者の方の中には、暴力的に拒否行動を取る人もいます。『何でこんなことされなければならぬんだらう?』と考え始めたんです。」

そして分かったのは「理解できないので、蹴飛ばしたり、叩いてきたりする。理解できないことが過剰に働いて、必死で自分を防御する行動になる。だから乱暴者と思われたり、『危険だから施設に入れなければ』と思われてしまう」ということ。

「でも小さいころから理解される環境で育った子は、まったくそんなことなく大人になります。その時気づいたんです。きちんと育つ環境があれば」と。

障がい者福祉に大きな興味を抱くようになったきっかけは、同居していたおばあちゃんの存在だったそうです。

「30歳くらいまでは見えていたそうだけれど、白内障で全盲になってしまった。『見えない世界、人と違う世界ってどんなものかな』って興味を湧いて、『もつと勉強したいな』と進学したんです。」

大学で障がい者福祉、ソーシャルワーク(社会福祉援助技術・活動)を研究していた立場から、障害者福祉施設の職員に。その後「現場にいたい」と自ら民間の「サポートセンターびつころ」を立ち上げて運営し、東川での活動にも係わることに。

ハンディを持つ人と家族をサポートする支援を研究し、人材を育成する国内プロジェクトチームの一員でもあります。

障がい者の方と家族のための施設は、今まで地域活動支援センター「かたくり」しかありませんでした。活動には自閉症の人たちばかりでなく、障がい者、高齢者、子供たちのための多くの役割が期待されています。

こころんく事務所



共生サロン「こころん」(社会福祉協議会事務所)旧町立病院並



道内各地の障害者支援施設関係者も施設の視察に来ています



「障害のこともっと知ろう」研修会(こころんく東川)



大友さんが講師となって開かれた尼崎市の「行動援護従事者養成中央研修会」(今年1月)

おおも よしみ  
大友 愛美さん/NPO(特定非営利活動)法人ノーマライゼーションサポートセンターこころんく東川副理事長/東町1「共生サロンこころん」(事務所) / ☎82-2666  
根室市出身、46歳。北星学園大学(札幌)卒。ソーシャルワーカー。卒業後、社会福祉実習助手として母校で3年間勤務。その後剣淵町の(社)剣淵北斗会の知的障害者更生施設、剣淵西原学園でソーシャルワーカー。7年間勤務後、東川養護学校卒業後の生徒らを支援する目的で自閉症児(者)のための民間施設「サポートセンターびつころ」(旭川市東旭川)を開設。同センター代表。(社)ゴーシュの魯(美瑛)理事、NPO法人自閉症サポートハウスオーティエー旭川(旭川)理事。(独)国立重度知的障害者総合施設のみどの園(高崎市)の行動援護従事者養成研修全国普及推進プロジェクトチーム委員(全国18人)。名古屋立大学短大部児童学科非常勤講師、旭川福祉専門学校介護福祉科非常勤講師。日本福祉学会、北海道福祉学会、北海道地域福祉学会の各学会に所属。近著・論文に「行動援護ガイドブック 知的障害児・者ホームヘルプの新たな形」(05年、加瀬進編・共著、(財)日本知的障害者福祉協会刊)、「『情緒障害教育研究紀要』自閉症者の『傷つく心』の理解に関する試論」(03年)など。

# 飲水思源

町長

松岡市郎

俺は記者じゃなく話者、私は読者!?

「東川町は新聞などに良く出ますね」ということを町内外の人々から聞く。

先日、お世話になつて新聞記者で東川担当、以前担当であつた方などと懇談する機会があつた。新聞記者の方は、総じてお酒が強いし行動力がある。その時酒の肴(さかな)になつたのが「俺は記者じゃなく話者だ」という話である。この話者が若手記者の研修に登場したようである。その話者とは…。

私が役場に入つたところの話であるから、昭和40年代後半のころである。役場へカメラを肩から下げ、ノートを片手に颯爽(さつそう)と入ってくる人々がいた。それは当時、北海道にあつた新聞社の記者たち。極めて動きが早く、恐れるものがまつたたくなく、格好が良かった。「ペン」は剣よりも強し」「記者は強い」と同僚と言ひ合つたものだ。

5年ほど前、政治部記者を経て偉くなつていた当時の記者に会つた。お酒も強く、良くしゃべる。それも聴く者の心を引き付ける。あちらこちらで講演しており、女性の人気も高く、〇〇市長候補にも名前が挙がつたようである。ある酒席で「〇〇市長に名前が上がっていると聞きましたか…」と言つたら、「俺を安く

見るな」と叱られてしまった。

本町で中曽根元総理大臣写真展を行った時に、政治記者人脈で中曽根氏を本町へ招致できないかとお願ひに行つたら、本社役員で政治記者であつた方を紹介してくれた。実に手早く動き尽力してくれたが、残念ながら高年齢で実現には至らなかった。また別件でも力を貸してほしとお願ひに行つたら、その場で次から次へと携帯電話し、その行動力にあら然とした。

その記者の口癖は「俺は記事を書くのは不得意、飲むのと話すのは得意だ。だから俺は話者だ」と言つていたので思い出した。当時本社役員だつた方は、現在社長。後任役員がその話者である。

今は記者から転身し、私が親しくご指導いただいている方も、この「話者」とは旭川勤務時代の仲間だそうで、この転身者も行動力と話力はすごく、進みだしたら止まらない。怖いもの知らず、どんどんと進んでいく。記者には話力と行動力は付きものかと感じている。若き新聞記者たち、いずれは話力が身につく話者になるのか。私は読者であるが、話者の行動力と話力は学びたいものだ。

## 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)。



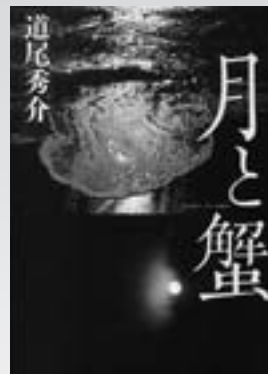
食堂かたつむり  
(映画、DVD)  
アミューズソフト

失恋のショックで声を失つた倫子は、子どものころからなじめなかつた自由奔放な母が暮らす田舎へ戻り、小さな食堂を始める。お客さまは一日一組だけ。決まったメニューはなく、お客さまとの事前のやりとりからイメージを膨らませて作る倫子の料理は、食べた人の人生に小さな奇跡を起こしていく。(119分)



バムとケロのもりのこや(絵本)  
著/島田ゆか 刊/文溪堂

ぼかぼかとあたたかい木曜日、バムとケロは森の中で古い小屋を見つけました。誰も住んでいないこの小屋のまっくろな窓や泥だらけの床を拭き、最後にペンキを塗ってふたりの素敵な秘密の小屋に。ところが次の日小屋を見に行くと、きちんと閉めたはずの扉が少し開いていて…。シリーズ12年ぶりの新作。



月と蟹  
(一般書)  
著/道尾秀介 刊/文藝春秋

小学5年生の慎一は、借家で母と祖父との3人暮らし。転校以来、クラスメイトから嫌がらせを受けていたが、同じ転校生の春也と仲良くなる。ある日、2人はヤドカリを神に見立てて願ひごとをする遊びを思いつく。すると願ひ通りの出来事が現実になり始めて…。第144回直木賞受賞作品。

# No.6 Pinky's Thoughts



## 旅の小てな経験

I was very fortunate to indulge in one of my passions over the winter break – travelling! On December 18th, I left the cold snowstorms in Sapporo and arrived to a beautiful +27 in Bangkok! In the heat of Thailand I was in my element as I was born in June and therefore I love summer and hot weather! I spent 10 lovely days relaxing on white sand beaches, eating delicious Thai cuisine (involving loads of peanuts, noodles, mangos and coconut milk!) and spending time with a friend I hadn't seen in 3 years. It was a little slice of paradise!

After my ten days of relaxation, I joined a 12-day tour in Vietnam which took me from Ho Chi Minh City to Hanoi and many stops in between. I was overwhelmed by the sheer number of motorcycles but delighted by the amazing cuisine and probably ate more French bread in 12 days than I did in all of 2010! I also had the chance to visit an orphanage where the children barely have a roof above their heads or food in their bellies. It made me realize just how lucky I am and had me yearning to do something more. From chaotic cities streets to tranquil riverside towns and the rich streets lined with brand-name boutiques to dirt poor orphanages in areas still suffering from the war, Vietnam was an enlightening experience.

I learned a great deal in 3 weeks about two countries, their culture, the cuisine but most of all, about myself. I'm looking forward to my next adventure and all of the learning it will bring!

Jolene Helgason

冬休みの間、幸運にも自分の大好きなこと—旅行—に没頭していました。12月18日、冷たい吹雪の札幌を出て気温27度の美しいバンコクへ！ タイの熱気の中、6月生まれで夏と暑さが大好きな私の本領発揮です。10日間は、白砂のビーチでのんびりし、ピーナツ、麺、マンゴー、ココナツミルクたっぷりのタイ料理に舌鼓を打ちました。また3年ぶりの友人にも会いました。ちょっとした天国気分！

10日間たっぷりくつろいだ後は12日間のベトナムツアーに出掛けました。ホーチミン市からたくさん途中下車を経てハノイへ。とにかくバイクの数にびっくり。そして素晴らしい料理に歓喜しました。この滞在中食べたフランスパンの数は、2010年一年間に食べたフランスパンの数を超えるくらいです。また孤児院を訪ねる機会もありました。かろうじて屋根と食べ物があるだけの状態にいる子どもたち。自分が恵まれていることに気づかされ、何かしたい、という気持ちを強く持ちました。混沌とした都会の路地から閑静な川沿いの街、ブランドのブティックが建ち並ぶぜいたくな通り、そしていまだ戦争の傷跡を引きずる地域にある極貧の孤児院。ベトナムというのはいろいろなことを気づかせてくれる経験となりました。

3週間で、両国とその文化、料理とたくさんのことを学びました。なにより自分自身を見つめ直すことができました。また次の冒険が楽しみでもあり、その冒険がもたらす学びに期待しているところです。

ジョリー・ヘルガソン  
(訳：宮地晶子)

### 【ちょっと豆知識】 宮地晶子

20世紀半ばまでフランスの統治下にあったベトナム。街角のサンドイッチ屋台(バイン・ミー)に行くと、フランスパンにいろいろサンドしてくれるそうです。でもフランスパンがおいしいのはベトナムだけではありません。当時フランス領下にあったインドシナ半島のラオスやカンボジアも同様です。空港でおみやげに買って帰る人もいるとか。ではタイは?と、うと、こちらは当時、独立国家でありフランスの影響を受けなかったようです。

英語の入ってないものを探するのは大変で、娘のTシャツなんてほとんどあきらめ気味です。この前はカナダで現地の人に「あの子のTシャツの意味、お母さんは気づいてないよね」と言われた時、ほんとに困惑しました。その男の子の胸にはとんでもない言葉が！ それにしてもどうして日本人はこうも英語に弱いのか。ファッションだけでなく、社名、店名も。「すこく苦しむ」という意味の社名を見たことがあります。

「また、やってしまった」。夫のTシャツに「大量殺人」の文字。買い物して家に帰るまで気づかなかった小さな口ゴ。とにかく英語が入った洋服の多いこと！

英語教育指導員 宮地晶子の

## エイゴのマナビカタ

第78回

### 質問力

どちらにも「待ってました！」とあらん限りの知恵を振り絞って答えます。幸い、私は日本人。自分も一から英語を身につけたので弱点があります。できれば苦手な子も得意な子もみんな私が教えたい、と思うくらいです。でもそうはいかないので、できる限りのアドバイスをさせてもらいます。時として質問した相手がたじたじとするくらい力が入ります。でも「求めよ、さらば与えられん！」。こちらは教えたくてうずうずしているのですから、質問されたらうれしいものです。

「どうしたらいい?」「うちの子、英語が大好きみたいなのだけどうしたらいい?」。

私の場合、よく聞かれるのが英語の習得法についてです。これには2つのパターンがあります。「うちの子、英語が苦手なのだけどうしたらいい?」「うちの子、英語が大好きみたいなのだけどうしたらいい?」。

# 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
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

## 3月の行事

- 1日(火) 東川高校第59回卒業式(前10時、東川高校)
- 5日(土) 第56回全日本下の句歌留多大会(後7時、天人峡パークホテル)
- 10日(木) 町議会第1回定例会(前9時半、議場、16日まで)
- 13日(日) 第15回道北選抜東川青少年少女柔道大会(前9時、B&G海洋センター)  
東川中学校第64回卒業式(前10時、東川中)
- 18日(金) 東川小第111回、第一小第110回、東川第二小第109回各卒業式(前10時、各小)
- 19日(土) 東川第三小第107回卒業式(前10時、第三小)
- 23日(水) 幼児センター卒園式(前10時、幼児センター)
- 25日(金) 大雪地区広域連合定例会(後1時、議場)

## 人のうごき 1月16日～2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
おおかわ なぎさ 大川 和紗	敦弥	美雪	11区

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
松倉 セツ	89歳	松倉 敏光	北町3丁目
河村 利春	84歳	河村 良則	16東区
橋谷 正男	74歳	橋谷 範子	西町3丁目
林 勝則	68歳	林 秀則	南町3丁目
柳澤 隆吉	87歳	柳澤 正隆	11区
橋本 みよ	88歳	橋本 文夫	17区西町
菊地 澄	95歳	菊地 忠治	西区
田中 彌生子	63歳	田中 章司	5南区

人口・世帯数 1月末日現在		
人口	7,858人	(前月比+5人)
男	3,745人	(前月比+0人)
女	4,113人	(前月比+5人)
世帯数	3,300戸	(前月比+7戸)
出生	1人	
死亡	7人	
転入	20人	
転出	19人	

## 議会事務局から

お問い合わせは(内線311)

## 町議会第1回定例会のお知らせ

23年第1回町議会定例会は3月10日(木)から同月16日(水)まで、会期7日間で開会予定です。開会中、新年度一般会計、4特別会計の各会計予算案、条例制定案など重要議案を審議予定です。併せて一般質問も行われる予定です。

期間中12日から15日まで本会議を休会し、各委員会審議の予定です。皆さまの傍聴をお待ちしています。

## 定住促進課から

住宅のことは住まい室(内線116、117)、各種届け出は住

民室(内線112、113)

## 役場窓口で「ねんきんネット」情報(年金加入記録)が確認できます

2月から「ねんきんネット」サービスが始まりました。インターネット検索で自分の年金加入記録をいつでも確認することができます。役場の窓口でも年金加入記録を確認することができます。役場窓口においていただく場合は、年金加入記録に加えて記録の見方説明書をお渡しします。

確認できる内容は①国民年金、厚生年金など、各種年金制度への加入状況が一覧で確認できます②年金保険料の未払い期間、標準報酬額(年金保険料算定の基礎となる個別賃金収入ランク)の変動などです。

役場窓口では、本人の確認ができる書類(運転免許証など)、基礎年金番号、または照会番号の分かるもの(年金手帳、またはねんきん定期便)が必要です。

このサービスは、旧法受給者(大正15年4月1日以前生まれの人)、各種共済年金制度に加入の方は利用できません。「ねんきんネット」のアドレスは <http://www.3idpass-netnenkin.go.jp/netko/action/20401>

お問い合わせは旭川年金事務所  
☎27-11611

## 地域活性化課から

お問い合わせは地域づくり推進室 ☎(内線261)

## 国勢調査へのご協力ありがとうございました

昨年10月全国一斉に実施した平成22年国勢調査が終了いたしました(10月1日調査日)。

調べでは、東川町の人口は速報値で前回(平成17年調査)の7千701人より158人増の7千859人となりました。これからのまちづくりに重要な数字になります。皆さまのご協力に厚くお礼申し上げます。

## 保健福祉課から

福祉のことは社会福祉室(内線501、502、503、504)、健康と食のことは保健指導室(内線505、506、507)、高齢者介護のことは地域包括支援センター(内線508)

## しらかば学級の新受講生を募集

4月からの新年度受講生を募集します。生き生きと健康に暮らす趣味や生きがいの講座を充実させて受講をお待ちしています。本年度(3月まで)は166人の方が登録。健康づくり、知識教養、趣味芸術系、移動学習会(社会見学)など年間12回開講しました。課外活動として毎週木曜日卓球サークルの活動もしています。

対象 60歳以上の町内在住の方  
受講料 年額千円(教材費別)  
締め切り 4月8日  
申し込み・お問い合わせ 社会福祉室

## 食事で健康「栄養教室」

不適切な食事の摂取、運動不足で生活習慣病が増えています。健康の大切さを考え「自分で健康を守る」食事を心がけましょう。身

近な材料を使って、バランスの良い料理メニューの調理実習をします(希望する方は食生活改善推進員となる単位を取得できます)。  
**日時** 3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  
**対象** 町民の方  
**内容** 「食べて防ごう生活習慣病」(メタボリックシンドローム)講話、調理実習、試食(希望者は体脂肪測定可)  
**持ち物** 筆記具、エプロン、三角巾(100円自己負担)  
**申し込み・お問い合わせ** 保健指導室

**助成内容** 500円分(1枚)の子ケット(年間72枚、自動車税の課税免除適用を受けている方は年間36枚)  
**申請** 社会福祉室(本人または代理の方、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかと印鑑が必要)  
**申請用紙** 対象と思われる方に3月上旬ごろ郵送予定  
**発行** 審査の上4月以降に順次郵送予定  
**お問い合わせ** 社会福祉室

**子ども未来課から**  
 子ども未来課子育て推進室(内線598)、(直) 82-3400  
**留守家庭児童保育センターの新しい入所児を募集します**  
**対象** 町内の小学校に通学する1～3年生までの児童(定員の範囲内で4年生以上も可)  
**期間** 4月1日～24年3月31日  
**時間** 児童の下校時から午後6時まで(止むを得ない場合は午後7時まで対応)

**「おたのしみ会」のご案内**  
 本年度最後の行事として会食とゲームで楽しめるものを予定しています。  
**日時** 3月24日(木) 午前10時半～正午  
**場所** 保健福祉センター調理室

**申し込み・お問い合わせ** 子育て推進室  
**幼児センターから**  
 申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター(直) 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。お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加できます。楽しく遊んでお友だちをつくりましょう。  
**日時** 3月11日(金) 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母さん  
**募集** 15組程度(要予約)  
**内容** 親子スキンシップ、赤ちゃん体操など  
 今回は茶話会を予定しています。先輩お母さんを囲んで子育てについてみなさんと話しましょう。

**重度障がい者のハイヤー利用料金を助成**

次の①から⑤のいずれかに該当し、かつ重度心身障害者医療費受給者証が「障初」「老初」の方を対象に、タクシー利用時の料金助成をしています(福祉施設に入所している方は対象になりません)。  
**対象** ①1級または2級の下肢、体幹、免疫、視覚障害者②1級の心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓機能障害者③療育手帳「A判定」の方④乳幼児以前の非進行性脳病変による運動機能障害者(児)のうち、移動機能障害者(児)⑤精神障害者保健福祉手帳1級の方

**町立診療所から**  
**必要書類** 履歴書(市販様式で可)、看護師・准看護師資格の写し  
**小さな春を探そう〜自然観察講座へお誘い**  
 東川自然保護官事務所  
 大雪山の山懐で小さな春の足音を探しながら森の散策を楽しみましょう。「森の巨木に癒されよう」と題して、スノーシューを使って、天人峡の峡間壁周辺を散策し、巨木探しをします。  
 ガイドは町内のネーチャーガイド、塩谷秀和さん、鳥羽晃一さん。

**「おたのしみ会」のご案内**  
 本年度最後の行事として会食とゲームで楽しめるものを予定しています。  
**日時** 3月24日(木) 午前10時半～正午  
**場所** 保健福祉センター調理室

大雪地区広域連合からのお知らせ

**国民健康保険高齢受給者証の更新をします**

次の要件に該当される方は国民健康保険高齢受給者証(受給者証)の更新をします。4月1日から新しい受給者証をご使用ください。新しい受給者証は3月下旬にお手元に郵送予定です。

▶更新となる受給者証

国民健康保険高齢受給者証  
**対象** 国民健康保険に加入している「70歳～74歳まで」の方で、一部負担金の割合が「2割(平成23年3月31日までは1割)」と記載された方  
 ※70歳以上の所得判定によって一部負担金の判定が3割となる方は更新の対象外

**更新理由** 4月1日以降も一部負担金の割合が1割のまま継続されるため

**交付** 対象者全員に郵送

※新しい受給者証は、一部負担金の割合を「2割(平成24年3月31日までは1割)」と記載しています。使用できるのは有効期限内に記載されている日付けまでです。

▶保険証、受給者証のご使用にあたって

- 記載内容に誤りがないか確認願います。(住所、氏名、一部負担金の割合など)
- 受給者証は保険証と一緒に使用願います。
- 受給者証の有効期限は3月31日までです。今まで使用していた受給者証の期限が切れましたら破棄してください。

お問い合わせ 大雪地区広域連合国民健康保険対策室(保健福祉センター2階)  
 ☎(直通) 82-3697(内線562、563)

**「子育て講座」を開きます**  
 子育て中のお母さん、スポーツで日ごろのストレスを発散しましょう。  
**日時** 3月25日(金) 午前10時～正午  
**場所** B&G海洋センター  
**対象** 親子どなたでも  
**募集** 20組程度(要予約) 〓お母さん同士で託児  
**内容** ミニバレエ  
**持ち物** 上靴(親子)、飲み物、タオル

**町立診療所から**  
**必要書類** 履歴書(市販様式で可)、看護師・准看護師資格の写し  
**小さな春を探そう〜自然観察講座へお誘い**  
 東川自然保護官事務所  
 大雪山の山懐で小さな春の足音を探しながら森の散策を楽しみましょう。「森の巨木に癒されよう」と題して、スノーシューを使って、天人峡の峡間壁周辺を散策し、巨木探しをします。  
 ガイドは町内のネーチャーガイド、塩谷秀和さん、鳥羽晃一さん。

**「子育て講座」を開きます**  
 子育て中のお母さん、スポーツで日ごろのストレスを発散しましょう。  
**日時** 3月25日(金) 午前10時～正午  
**場所** B&G海洋センター  
**対象** 親子どなたでも  
**募集** 20組程度(要予約) 〓お母さん同士で託児  
**内容** ミニバレエ  
**持ち物** 上靴(親子)、飲み物、タオル

**町立診療所から**  
**必要書類** 履歴書(市販様式で可)、看護師・准看護師資格の写し  
**小さな春を探そう〜自然観察講座へお誘い**  
 東川自然保護官事務所  
 大雪山の山懐で小さな春の足音を探しながら森の散策を楽しみましょう。「森の巨木に癒されよう」と題して、スノーシューを使って、天人峡の峡間壁周辺を散策し、巨木探しをします。  
 ガイドは町内のネーチャーガイド、塩谷秀和さん、鳥羽晃一さん。

**町立診療所から**  
**必要書類** 履歴書(市販様式で可)、看護師・准看護師資格の写し  
**小さな春を探そう〜自然観察講座へお誘い**  
 東川自然保護官事務所  
 大雪山の山懐で小さな春の足音を探しながら森の散策を楽しみましょう。「森の巨木に癒されよう」と題して、スノーシューを使って、天人峡の峡間壁周辺を散策し、巨木探しをします。  
 ガイドは町内のネーチャーガイド、塩谷秀和さん、鳥羽晃一さん。

**教育課から**

お申し込み・お問い合わせは教育推進室(内582)  
**臨時職員(特別支援員)募集**  
 町内の小、中学校で特別な支援が必要な子どもたちの支援員を募集します。面接日は後日連絡します。  
**採用** 若干名

**町立診療所から**  
**必要書類** 履歴書(市販様式で可)、看護師・准看護師資格の写し  
**小さな春を探そう〜自然観察講座へお誘い**  
 東川自然保護官事務所  
 大雪山の山懐で小さな春の足音を探しながら森の散策を楽しみましょう。「森の巨木に癒されよう」と題して、スノーシューを使って、天人峡の峡間壁周辺を散策し、巨木探しをします。  
 ガイドは町内のネーチャーガイド、塩谷秀和さん、鳥羽晃一さん。

**移動献血車が来町します** 保健福祉課  
 次の日程で移動献血車が来町します。ご協力をお願いします。

実施日	時間	場所
25日(金)	JA東川事務所前	9:30~12:00
	役場庁舎前	13:00~15:20
	東川養護学校前	15:30~16:30

**麻しん風しん(MR)混合ワクチンの定期予防接種お知らせ** 保健福祉課

下記のとおり予防接種を実施します。第2期、第3期、第4期対象の方は3月末までが接種期間です。

	第1期	第2期	第3期	第4期
接種時期	生後12カ月から同24カ月に至るまで	5歳以上7歳未満の方(就学前の1年間)	13歳となる日の属する年度の当該年度の初日から末日までの間にある者(中学1年生に相当する年齢の者)	18歳となる日の属する年度の当該年度の初日から末日までの間にある者(高校3年生に相当する年齢の者)
対象者		平成16年4月2日～同17年4月1日の間に生まれた方	平成9年4月2日～同10年4月1日の間に生まれた方	平成4年4月2日～同5年4月1日の間に生まれた方
回数	1回、無料(町が全額負担)			
日程	3月4、11、18、25日(各金曜日)			
受付時間	13:00~16:30			
場所	町立診療所			

【持ち物】母子手帳、住所の確認ができるもの(健康保険証、乳幼児医療受給者証など)  
 ※第2期、第3期、第4期の対象の方は個別に案内通知をしています。  
 ※お子さんの体調の良い時に受けましょう。  
 ※お問い合わせは保健指導室☎82-2111(内線505、506、507)

引率として自然保護官事務所スタッフが同行します。

日時 3月13日(日) 午前8時半  
場所 農村環境改善センター前集合  
募集 20人程度(町内、周辺市町在住の方)

条件 スノーシューである程度散策可能な体力があること(レンタルは問い合わせ必要、小学生の参加不可)  
参加費 300円(保険料含む)  
申し込み・お問い合わせ 役場産業振興課商工観光振興室 ☎82-2111(内線135)

映画「祝の島」上映会

叢舎(くさむらや)は映画「祝(ほうり)の島」(額縁あや監督、2010年)の上映鑑賞会を開きます。  
額縁(はなぶさ)監督のデビュー作。瀬戸内海有数の漁場と天然記念物や絶滅危惧種の宝庫、という小さな島で、営々と生活の営みを続ける島民の姿を捉えています。28年間にわたって原子力発電所建設に反対を続ける山口県上関町祝島で、島民の暮らしに密着して描いたドキュメンタリー作品。

同日は無料バスを運行します。お気軽にご利用ください。  
お気遣いありがとうございます。  
卒業記念発表会(保育科)  
日時 3月4日(金) 午後6時  
場所 旭川福祉専門学校多目的ホール(進化台、駐車場有)  
お問い合わせ いずれも ☎(代)82-3566

同作品を撮影した大久保千津奈カメラマンは第19回(2010年度)JSSC賞(日本映画撮影監督協会)を受賞。  
日時 3月12日(土)午後2時から  
場所 農村環境改善センター  
鑑賞料 一般千円、小・中・高校生500円  
お問い合わせ 澤田さん ☎82-4166

「卒業記念発表会」「卒業演習発表会」を開きます

旭川福祉専門学校 保育科学生の卒業記念発表会、介護福祉科学生の卒業演習発表会を開きます。  
卒業記念発表会は今年で35回目です。子供からお年寄りまで幅広く楽しんでいただける人形劇、オペレッタ、パネルシアター、ゲーム、ハンドベルなど催し物盛りだくさん。台本、衣装、音響、会場作りは学生の手作りです。1年生が担当した手作りおもちゃの展示もあります。

卒業演習発表会は、2年生後期に実施した入所施設の介護実習(5週間、19カ所)の成果を元に「幸せ実現のためのケアプラン」(介護計画)を発表します。介護福祉科18期生50人が2日間に渡って一人ひとりケアプランをまとめました。

6月10日(金)のうち指定日  
○Ⅱ種・7月20日(水) 8月3日(水) ○Ⅲ種・10月13日(木) 同月20日(木)  
その他 Ⅰ種、Ⅱ種試験はインターネット利用の申し込みが可能です。申し込み専用URL  
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html  
申し込み用紙請求・お問い合わせ 人事院北海道事務局第2課試験係(札幌市中央区大通西12丁目) ☎(代)011-241-1248

0歳からのおはなし会

にちじ: 3月31日(木) 午前10時半~同11時半  
ばしょ: 文化交流館絵本ルーム

★今回は春休み中でもあり、小学生のお兄ちゃん、お姉ちゃんもぜひいっしょにどうぞ!(申し込み不要、会費はありません)

お問い合わせ 「おはなしの会ピッピ」三上さん ☎82-2809



社協だより

温かい善意あふむかいます

1月14日から2月15日まで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》

- 33区 洞 清文 様  
西町3丁目 橋谷 範子 様  
17西区 橋本 文夫 様  
11区 柳沢 正隆 様  
東町2丁目 関 龍雄 様

今月のくらしの相談日(案内)

毎月第3木曜日午後1時半から同4時まで、社協相談室で相談に応じています。今月の相談日と相談員は次のとおりです。  
3月17日 西多 孝道

各種大会成績  
【バレーボール】



▲バレーボール少年団新人戦3位

◆第30回旭川小学生バレーボール大会新人戦(2月6日・旭川市忠和体育館) ③東川ジュニア

◆協会長杯中学校バレーボール大会(1月29、30日・旭川市立永山南中ほか)

▼女子決勝 東川中 2-0 永山南



▲東川中バレー部優勝

【ミニバスケット】

◆旭川地区冬季リーグ(2月8日・旭川市立永山小ほか)

◇女子 ▼Eブロック ③東川

【スキー】

◆第7回キャンモアGSL大会(2月11日・キャンモアスキービレッジ)

◇女子 ▼キッズおんなのこ ⑦谷玲亜(幼児センター) ▼小学1年 ⑥窪田愛巳(東川大雪スキー少年団) ⑦松井乃(同) ▼同2年 ②駒井真子(同) ▼同3年 ②松井芽(同) ③柏原瑞季(同) ⑤矢ノ目あゆ(同) ▼同5年 ①吉原七海(同) ②皆木のどか(同) ③多羽田睦実(同) ④窪田美月(同) ⑥矢ノ目あみ(同) ▼同6年 ②杉本星歌(同)

◇男子 ▼小学1年 ⑥矢ノ目有輝(同) ▼同4年 ④杉山太一(同) ▼同5年 ①石倉瑠太(同) ▼同6年 ②吉原和輝(同) ▼ジェントルマン ⑤沢口康(東川第34区レーシング)

◆第29回あさひアルペン競技大会(2月6日・士別市あさひスキー場)

▼男子3、4年生 ③杉山太一(東川大雪スキー少年団)

▼同5、6年生 ①吉原和輝(同) ②石倉瑠太(同)

▼同3、4年生 ④松井芽(同)

▼同5、6年生 ④杉本星歌(同) ⑤吉原七海(同)

◆第29回上川中央部少年団アルペン競技大会(1月22日・愛別町ファミリースキー場)

▼男子3、4年生 ①杉山太一(東川大雪スキー少年団) ⑤杉本伶偉(同) ⑥金山竜也(同)

▼同5、6年生 ①吉原和輝(同) ②石倉瑠太(同)

▼女子1、2年生 ②駒井真子(同)

▼同3、4年生 ①松井芽(同) ④矢ノ目あゆ(同)

▼同5、6年生 ①杉本星歌(同) ②矢ノ目あみ(同) ③袴田悠梨子(同) ④皆木のどか(同) ⑤窪田美月(同) ⑥多羽田睦美(同)

東川町文化ギャラリー 展示案内

東町1丁目19-8 ☎82-4700

○3月7日(月)まで  
・第11回上野彦馬賞作品展  
・2010ストリートギャラリーグループ展(山川泰明)

○3月9日(水)~30日(水)  
・東川賞収蔵作品展

8日(火)は入れ替えのため休館

労働基準監督官の採用試験お知らせ

旭川労働基準監督署

労働基準監督官の採用試験の日程が次のように決まりました。

受付期間 4月1日(金) 同月14日(木)  
採用区分 ①労働基準監督A(法文系) 約100人 ②同B(理工系) 約20人(22年末現在予定数)

受験資格 (1)1982(昭和57)年4月2日~1990(平成2)年4月1日生まれの者 (2)1990(同2)年4月2日以降生まれの者 ①大学卒業者及び2012(同24)年3月末に大学卒業見込み者 ②人事

院が①に挙げる者と同等の資格があると認める者  
試験日 ▼第1次 6月12日(日) ▼第2次 7月20日(水)、21日(木)のうち指定日  
試験科目 ▼第1次 教養、専門(多岐選択、記述) ▼人物試験(身体検査、身体測定)  
試験地 札幌(道内分)  
申し込み用紙請求・お問い合わせ 北海道労働局総務部総務課人事1係(札幌市北区北8条西2丁目、札幌第一合同庁舎) ☎(代)011-709-2311、旭川労働基準監督署 ☎(代)35-5901

国家公務員の採用試験お知らせ

人事院北海道事務局

国家公務員の採用試験の日程が次のように決まりました。

受付期間 ▼Ⅰ種(大学等卒業程度) 4月1日(金) 同月8日(金) ▼Ⅱ種(同) 同月11日(月) 同月20日(水) ▼Ⅲ種(高等学校卒業程度) 6月21日(火) 同月28日(火)

受験資格 ▼Ⅰ種・Ⅱ種 (1)○Ⅰ種・1978(昭和53)年4月2日~1990(平成2)年4月1日生まれの者 ○Ⅱ種・1982(昭和57)年4月2日~1990(平成2)年4月1日生まれの者 (2)1990(平成2)年4月1日生まれの者

公営住宅の入居者募集

定住促進課

募集戸数	1戸	受付期間	3月1日(火)~11日(金)	申込先	住まい室 ☎82-2111 (内線117)		
必要書類	1.入居申込書 2.住宅等状況申告書 3.所得証明書 4.納税証明書 5.住民票 6.その他 7.印鑑						
募集团地	清流中央団地A2(西町3丁目8番)	タイプ	2LDK(2階東側)	家賃	22,700円~	建築	平成14年RC2階建て
資格	○同居または同居しようとする親族がいる方 ○世帯の収入金額が月額15万8千円以下 ○税金等の滞納が無い方						
選考方法	公営住宅等入居者選考委員会が入居資格、住宅困窮度合などを審査検討して決定						
連帯保証人	入居者と同等以上の所得金額のある方2人(連帯保証人がない場合は入居決定取り消しになります)						
入居期限	23年3月下旬(期限内の入居が要件)		敷金	家賃の3カ月分			



# 子育てチャンネル

## 私の子育て

子育てに「正しい」「正しくない」はあるのでしょうか!?

私、照井しおり(40歳)は、4人の娘の母親です。

若草物語? 若草物語に登場するような女の子、というよりも雑草のような女の子たちです。近所のおじさんに言われたこともありませぬ(笑)。

上は高校卒業。下は小学校5年生。あー、まだまだ子育ては続きます。でも早いような気がします。

子供たちを見て、自分が歳を取ったことを実感していません。私自身立派な人間ではないので、子供たちに立派ななってほしい、という期待はしていません。ただ自分が育ったようにしか教えられませんものね。父に怒られたように母に教えられたように一かな?

結婚して母に言われた言葉が今でも私の心の中にありま

すねえ。

「子供は父の背中を見て育つ、というが、母の背中も見て育つんだ」と。

確かに、だんなさまにいろいろブツブツ思ってはかりいってもだめですわね(笑)。

「私がニコニコして元気でいなければならぬのだあ」。

それが家族が幸せってことかなあ...と思っと思っています。

そんな私が産

んだ娘たちは、お父さんが大好きです。(私ではないのだ、寂しい!産み損(?!))

うちのだんなさまは、子供たちが小さい時から「一番ではなく、4番が好きだ」と言

会でわざと4番になるように

走った子もいます。喜んで帰ってきて、お父さんに4番を自慢していました。

娘たちはプレッシャーもなく、すくすくと大きくなりましたね。4人とも一つだけ、

ずっと続けているものがありません。武道です。

同じことを続けるということが良いことだと思いません。私自身、毎日同じことをしている、というのは

つらいのに... 私には出来ないことかもしれない。子供たちに育てられていくようにも思います。

子供たちの頑張っている姿を見て、私も頑張っていますもんね。



本当にいろいろありました

が(これからもあると思いますが...)、子供たち、私自身も、「嘘をつかない」「つけば、いつかはバチが当たる」、「人に優しく」、「優しくない人は顔に出る」。

お金や時間はありませんが、「心広く!」がいいですね。

子供たちも一人の人間なので、お互い我慢し、協力し合い、楽しく生きたいです。東川町というとても良い環境の中で、

温かい人たちにめぐり合い、素直に育てばOKです。後は「大人になった時み〜んなでお酒でも飲みながら笑って話せたらいい」と思っています。

その時、初めて子育てが正しかったか正しくなかったかわかるのでしょうかね。

「我良笑(わらえ)」経営

照井しおり



# お元気ですか？あなたの心 気づかず進む「うつ」症状を克服！

「生活に充実感がない」「自分が役に立つ人間だと思えない」、あるいは家族の方で「体調不良の訴えが多い」「飲酒量が増えた」などと思いがたまる方はいませんか？これは単なるストレス、疲労ではなく、うつ症状のサインかもしれません。疲れを感じたらこまめに休養し、一人で考えずに誰かに相談しましょう。役場保健指導室では常時相談を受け付けています。

「毎日の生活に充実感がない」  
「これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった」  
「以前は楽にできていたことが今はおつこうに感じる」  
「自分が役に立つ人間だと思えない」  
「わけもなく疲れたように感じる」  
「よく眠れない」または「朝方に目が覚める」。最近このような自覚はありませんか。

周囲の方から見て「表情が暗く元気がない」「体調不良の訴えが多い」  
「仕事や家事の能率が低下する」  
「飲酒量が増える」など、心身の変化が2週間以上続いていて生活に支障が出ていたら心の病気「うつ病」かもしれません。  
自覚症状として、「不眠」「食欲がない」「疲れやすい」「性欲減退」「頭痛」「動悸(き)」「胃の不快感」「めまい」などが挙げられます。「うつ病」は脳のトラブルで、心の

エネルギーが低下した状態です。脳内の情報伝達機能の変調で、意欲の減退、判断力の低下など、精神障害の症状が起きているのです。睡眠障害、頭痛、肩凝りなど身体症状も出るので日常生活にも支障をきたす病気で、

心の健康は回復することが出来ません。治療は①休養②薬物療法③心理療法④が3本柱です。専門医のアドバイスのもとで休養し、きちんと治療を受けることで心のエネルギーが戻ります。

疲労やストレスによって無理を重ねると誰もがかかる可能性があります。ストレスを受けやすい性格に加えて、過度のストレス、疲労などが相互に関係して発症します。環境の変化にうまく適応できないことがきっかけになる場合もあります。疲れを感じたら、こまめな休養を心がけ、

睡眠を十分取って体に疲れを残さないようにしましょう。

## 早期発見、早期の治療→深刻な病状、自殺予防に効果

うつ病は、症状が深刻になると自殺の恐れがあります。現代病といわれるほど治療を必要としている方が多いのですが、多くの場合、「うつ」症状に悩んでいても病気であることに気づいていない、あるいは医療機関での受診をためらって治療を受けてないケースが多いのです。自分自身や周りの人の様子が「おかしい」と思ったら、できるだけ早く専門医、専門の医療機関に相談しましょう。お近くの主な相談先は次のとおりです。

▼役場保健福祉課 ☎82-211-11  
(内線505、506) ▼(社)旭  
川のちの電話 ☎23-4343 (24

## 「うつ病」にならないために

毎日の小さな いら立ちに対して	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に合ったストレス解消をする</li> <li>○休養を取る</li> <li>○スポーツ・趣味・レジャー・睡眠・入浴などを積極的に</li> </ul>
深刻な問題に対して	<ul style="list-style-type: none"> <li>○問題を整理して、解決のための選択肢を考える</li> <li>○自分でどうにもならないときは、誰かに相談し、一人で考えない</li> <li>○事故や失敗など起きてしまったことは誰かに話して気持ちを整理し、これからのことを考えるようにする。</li> <li>○完璧を期さない</li> </ul>

時間受け付け) ▼上川保健所子ども・保健推進課 ☎(直) 46-1599  
2 ▼(社) 北・ほっかいどう総合力  
ウンセリング支援センター ☎52-13  
550 (火・木曜) 午前10時~午後  
3時) ▼配偶者暴力相談支援センタ  
ー(上川総合振興局) ☎(直) 46-  
5081

# 3月 March

## 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

### 【3月分】

4日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00  
乳幼児健診 13:15~

(通知者以外は14:30~)

5日(土) おやこ食育教室 **申し込み制** 10:00~13:00

15日(火) 栄養教室 10:00~13:00

17日(木) 2歳児相談(ふれあいルーム) **申し込み制**

(会場は子育て支援センター)

25日(金) 移動献血車来町 13:00~15:20

※会場は保健福祉センターです!

### 【4月分】

8日(金) もぐもぐ教室

乳幼児健診

### <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**

4日(金) テーマ「3,4歳児お店屋さんごっこ」…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、7、8、9、14、15、16、22日

(23日(水)は幼児センター卒園式のためお休み)

※会場は幼児センターです!

### <共生サロンこころん>

お問い合わせ

NPO法人こころりんく東川(東町1丁目) ☎82-2666

7日(月) イコロ・リコーダー演奏会 12:30~13:00

11日(金) 健康体操教室(講師・荒川由佳理さん)

**申し込み制** 10:00~11:00

12日(土) 食堂営業

14日(月) イコロ・リコーダー演奏会 12:30~13:00

17日(木) こころん研修会(だれでもわかる福祉入門講座、

要資料代) 10:00~11:30

21日(祝) 「吉田さんちのぎょうぎ教室」

**申し込み制** 9:30~13:00

25日(金) 健康体操教室(講師・荒川由佳理さん)

**申し込み制** 10:00~11:00

27日(日) こころん映画上映会・ココシネマ(無料)

10:00~11:30

※火、金曜日は特製幕の内弁当あります(限定10食)。

※ココシネマ 今月は「崖の上のポニョ」(宮崎駿原作・

脚本・監督、2008年スタジオジブリ作品・101分)

水曜日は休館(喫茶は9:00~、食堂は11:00~13:30)

### おいしい手料理

#### 【うの花・れんこん入りつくね】



<材料> (4人前)

- 鶏ひき肉…250g
- れんこん…100g
- にんじん…40g
- たまねぎ…100g
- にら…8本(みじん切り)
- 卵黄…1個分
- おから…30g
- サラダ油…大さじ1

- しょう油、みりん、ごま油…各小さじ1
- 日本酒…大さじ1
- しょうが(絞り汁)…小さじ1/2
- 塩…小さじ1
- コショウ…少々
- しょう油、みりん、日本酒、水…各大さじ1
- 豆板醤(トウバンジャン)…小さじ1
- おろしにんにく…少々

<作り方>

- ①れんこん、にんじん、たまねぎをそれぞれみじん切りし、サラダ油で炒めて薄味を付ける(塩、コショウ各少々)。
- ②ボウルに鶏肉、調味料(A)を入れてよく練り、にら、卵黄、おから、①で下準備した野菜すべてを入れてさらに良く練り混ぜ、12等分にしてつくねにまとめます。
- ③サラダ油をフライパンで熱してつくねを並べ入れ、両面を弱めの中火で2~3分ずつ焼いて一度取り出す。
- ④フライパンをさっと拭き、調味料(B)を入れて弱めの中火で煮立てたれをつくり、②のつくねを入れてたれを良く絡めて完成。

#### 【大根のサラダ】

<材料> (4人分)

- 大根…300g
- 塩…小さじ1
- キュウリ…1/2本
- ツナ缶…40~50g
- かに風味かまぼこ…2本

- ソース  
マヨネーズ(60g)、  
しょう油(小さじ1)、  
好みて砂糖(小さじ1程度)



<作り方>

- ①大根を長さ5cm程度に千切りし、塩をまぶしてしばらく置いてしんなりしたら、さっと水洗いして塩気を流し、水気を絞っておく。
- ②ツナは缶詰の油分を切ってほぐす。
- ③かに風味かまぼこは、1/2程度に切って細く割いておく。
- ④キュウリを斜め輪切りにしてから千切りにする。
- ⑤①~④を混ぜ合わせ、準備したソースであえて完成。

平田節子さん

#### 【食べて健康・豆知識】

れんこん

主成分は糖質で、でんぷんやレチン質という粘り気の成分が特有の歯ざわりを持たせます。

ビタミンCが豊富で、みかんの1.5倍。ビタミンCは熱に弱いですが、糖質が多いため、加熱しても相当量のビタミンCが残ります。

野菜としては珍しくビタミンB<sub>12</sub>も豊富。貧血を防止し肝臓の働きを助けます。ペクチンなど食物繊維も多く、便秘解消や高血圧予防にも効果があります。カリウム、銅、鉄などのミネラル分を含みます。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)

#### インターネットでも情報満載!!

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

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



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