

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

- ▶ にぎわい満開～写真に集う盛夏の祭り
- ▶ 「放射線の心配いらない」と福島県の子供ら笑顔



9

2011 September  
No.695

## CONTENTS



第5回ひがしかわ大写真展  
町外一般部門 準グランプリ

「青空遊泳」

秦 憲一さん撮影

### にぎわい満開～写真に集う盛夏の祭り ——— 3

### まち・タウン ——— 6

- 「放射線の心配いらない」と福島県の子供ら笑顔
- 東川第三コミセン完成、盛大に落成式
- 防災会議で今後の町防災計画を話し合い ほか

### 盛夏のレース、忠別湖に歓声こだま ——— 8

- 第5回大雪山忠別湖トライアスロンinひがしかわ

### 今、生き生きと ——— 10

- No.47 横幕義信さん

### 町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 ——— 12

- トップアスリート「プロの力」から学ぶ
- ◇新刊図書・ビデオ案内

### 大雪山の素顔 ——— 13

- 東川町は山が良い NPO法人ねおすコーディネーター大雪山自然学校代表 小林 峻さん
- ◇俳句

### くらし・ネットワーク ——— 14

- 9月30日は町税第2期の納期限です
- 紅葉を観察しよう～大雪山自然観察講座
- ふるさと交流センターのご利用が可能となりました
- 不妊治療費への町助成を始めました ほか

### 子育てチャンネル ——— 22

- カメラマンの子に生まれて フォトシーズン 飯塚達央さん

### 保健だより ——— 23

- 自殺の背景にあるストレスとうつ病

### おいしい手料理 ——— 24

- 「米粉のホワイトソース・玄米ドリア」 JAひがしかわ「涼風」グループ

英語のページは休載いたします

【広告】

**dai:zu市場**

9/24(土) 10:00～16:00

『草の芽～kusanome～cafe』

プレオープンイベント

東川町東11号南4 特設テントにて

詳しくは、ポスター・チラシまたはwebまで

☎090-6212-9465 <http://zakkadaizu.blog55.fc2.com/>

# フォトフェスタ2011「写真甲子園」東川町国際写真フェスタ2011「にぎわい祭り」

## にぎわい満開 写真に集って盛夏の祭り

写真の祭典・フォトフェスタ2011の「第18回写真甲子園」「第27回東川町国際写真フェスタ2011」が今年もにぎわいました。写真の祭りに花を添えるどんとこい祭りも天候の崩れなく、大勢の来場客でにぎわいを見せました。



▲どんとこいまつりの東町一丁目通りは今年も大にぎわい

7月26日(火)から同月31日(日)まで6日間の祭典は、前半4日間は写真甲子園本戦大会、後半2日間は国際写真フェスタイバルとどんとこい祭りという3部構成。

写真甲子園は今年、応募校が過去最高をさらに更新して403校に達しました。東北ブロックに追加出場枠2校を加え、全国8ブロックを選び抜かれた20校(初出場6校)が夏の北海道を伸びのびと切り撮りました。

東北ブロックから出場した4校からは、営みと笑顔を写した作品の中に、明日への希望と復活への思いが託されていました。今年の優勝校は、昨年準優勝した大阪府立成城高校。「あなたと」と題した8枚のファイナル作品は、昨年のファイナルと同じ白黒作品になりました。屈託なく笑いかける子供たちの笑顔の向こうにあるものは、

明日への希望。カメラに向かってくるストレートな表情をしっかりと受け止めています。同校は町民が選ぶ今年の特別賞も受賞しました。

◇ 後半の7月30、31日の両日は、国際写真フェスタイバル、どんとこい祭りで大にぎわい。雨にも見舞われず、会場は家族連れで楽しむ姿があふれました。

国際写真フェスタイバルは、ペーター・ドレスラー氏(海外作家賞) || オーストリア・ウイーン在住 ||、オノデラ・ユキ氏(国内作家賞) || フランス・パリ在住 ||、北野謙氏(新人作家賞) || 東京・小平市在住 ||、奥田實氏(特別作家賞) || 東川町在住 ||、百々俊二氏(飛弾野数右衛



▲東川賞受賞作家作品展オープンのテープカット(7月30日、文化ギャラリー玄関)



▲クラシックカメラの修理見積もり、受け付けコーナーも大盛況(道の駅・ひがしかわ道草館)

今年(は)は(株)リコー協力で初のRICOHポートフォリオ・オーディションも開催。写真業の山本顕史さん(38) || 札幌市 || が最優秀賞を獲得。リコーフォトギャラリー・RING CUBE(東京)で個展開催の権利を獲得しました。また優秀賞を受賞した3人も一緒に優秀賞展を開催する権利を獲得しました。

# 写真甲子園2011 熱戦! 写真甲子園の夏2011

暑い夏、全国から20校60人の高校生が東川町に集まりました。①東神楽町内の東神楽小から南地区周辺②旭川市買物公園を中心とした中心街市街地③上富良野町里仁・江幌地区④美瑛町駅前・市街地⑤東川町内市街地・第一・第二地区一の5つの撮影ステージを舞台に、4日間にわたって夏の田園風景、人々の生活と営みをカメラで写し止めました。

今年は東日本大震災復興へのメッセージを込めて「がんばれ東北卒」を設けました。東北ブロックに追加出場校2校を加え、盛岡中央、石巻市立女子、宮城県石巻好文館、宮城県柴田農林の4校の生徒が、夏の青空の下で思い切りシャッターを切りました。

また東川町から被災地への応援の思いを伝えよう、と各校の選手と監督が「高校写真部による東日本大震災復興応援プロジェクト撮影会」を行いました。大会期間中、その撮影写真をメイン会場の農村環境改善センターに展示し、今年の参加校全員の応援メッセージとして思いを伝えました。

## 第18回写真甲子園 優勝・特別賞 大阪府立成城高校

「あなたと」(白黒8枚組)



## 第18回写真甲子園 準優勝 沖縄県立南部工業高校

「幸せのカタチ」(カラー8枚組)から



▲赤ちゃんの寝顔に思わずシャッター=盛岡中央高校 (7月27日、旭川市1条買物公園で)



▲優勝した大阪府立成城高校

## 写真甲子園2011 本戦大会審査結果

	高校名	出場回数	その他
優勝	大阪府立成城(大阪市)	2	特別賞 昨年準優勝
準優勝	沖縄県立南部工業(島尻郡八重瀬町)	3	昨年優勝校
優秀賞	八代白百合学園(八代市)	9	
	群馬県立大間々(みどり市)	初	
	正則(東京)	3	
	栃木県立栃木工業(栃木市)	5	
	香川県立坂出(坂出市)	3	
敢闘賞	北海道帯広南商業(帯広市)	5	
	北海道旭川工業(旭川市)	"	
	盛岡中央(盛岡市)	2	
	石巻市立女子(石巻市)	初	
	宮城県石巻好文館( )	"	
	宮城県柴田農林(柴田郡大川原町)	4	
	明星学園(三鷹市)	2	
	中越(長岡市)	5	
	静岡県立伊東高等学校城ヶ崎分校(伊東市)	3	
	愛知県立田口(北設楽郡設楽町)	初	
	大商学園(豊中市)	"	
	兵庫県立伊丹西(伊丹市)	"	
	山口県立下松(下松市)	2	



▲大会が終わってそれぞれのTシャツに別れの寄せ書き (7月29日、農村環境改善センター)



▲「さあ、いくぞー！」(決戦前の兵庫県立伊丹西高校、7月26日、農村環境改善センター前)

## 東川町国際写真フェスティバル北海道写真月間2011 RICOHポートフォリオ・オーディション

ストリートギャラリー受賞者 (敬称略)				RICOHポートフォリオ・オーディション (株リコー協力) (敬称略)			
賞	受賞者	年齢	住所	賞	受賞者	年齢	住所
グランプリ	塚田史子	27歳	東京都荒川区	最優秀賞	山本顕史	38歳	札幌市
準グランプリ	藤田佳子	25歳	大阪市	優秀賞	人見 将	33歳	野田市
	畑 真幸	35歳	小樽市		佐藤志保	24歳	寒河江市
	阪巻正志	43歳	東京都中野区		畠山雄豪	34歳	東京都千代田区

### 「放射線の心配いらない」と福島県の子供ら笑顔

夏の林間学校で26人

8月8日から10日まで、福島県内各地の小学生が東川町内を訪れました。

夏休みの林間学校で放射線被ばくの心配がない道内で健康な夏を過ごしてもらおう、と福島の子供を守るプログラム実行委（委員長・進士徹NPOあぶくまエヌエスネット理事長）が主催しました。



二本松市の子供たち(幼児センター)

渡島管内七飯町大沼をベースキャン地に、3週間、4週間、5週間と長期滞在3コースに分かれて来道。そのうち26人が東川町を訪れ、町内25家族の家庭に2泊ホームステイしました。

### 二本松市の同朋幼稚園家族36人

福島県二本松市の小学生と幼児ら親子36人が8月19日から同月24日まで6日間、永楽寺（永江竜心住職、東町2丁目）に宿泊して放射線被ばくから避難の夏休みを楽しみました。

「放射線から子供たちを守る宗教者ネットワーク」（事務局・京都）の呼びかけに応じて、二本松市内の同朋幼稚園に通う幼児とその家族を受け入れました。

### 防災会議で今後の町防災計画を話し合う

8月22日、町は役場大

会議室で東川町防災会議、東川町国民保護協議会を開き、大規模自然災害に備えて取り組みが必要な防災計画見直しの進め方などを話し合いました。



町は昨年の災害後、復旧事業とともに、情報伝達の経路複雑化、天人峡旭岳両地区へ衛星通信携帯電話を配備、町内、近隣店舗と応急生活物資の供給協定締結、町建設業協会と災害時応急対策協定など、自然災害に備えて全町災害予防計画の見直しを進めてきました。

町、旭川開発建設部、北海道、大雪消防組合など関係16団体（機関）の関係者が出席しました。

### 今年はチャリティー開催、キトゥンで音楽祭

8月20、21の両日、キトゥン森林公園でチャリティー音楽祭、2011羽衣音楽祭が開かれました。

東日本大震災復興のチャリティー募金イベントとして開きました。20日に開いたチャリティー音楽祭は、(株)東川振興公社が主催しました。

21日は東川イベントサポートクラブ



羽衣音楽祭から

### 東川第二「三」センター完成、盛大に落成式

第三地区のコミュニティセンターが地域住民センター、大雪消防組合東川第5分団消防庁舎、生活体験宿泊施設「大雪遊水ハウス」の3つの機能を持つ複合施設「第三地区地域センター」として生まれ変わって完成し、8月20日落成祝賀会が行われました。



落成祝賀会

総事業費約3億2千400万円为建设しました。国補助7千600万円、町一般財源は5千100万円の予定で、町起債1億9千700万円のうち

82%は国補てんを見込んでおり、返済のための借入額は町の基金（貯金）に繰り入れを控えています。地域コミュニティセンター（約420平方メートル）、集会所、会議室、和室、調理室、事務室を備えました。東川町消防団第5分団庁舎（約87平方メートル）、生活体験宿泊施設（2階ロフト付きLDK、約60平方メートル）を併設しています。

### 東京フェルディのトライスロンチームが初の長期合宿



8月、東京フェルディのトライアスロン競技選手チーム10人が東川町で18日間の長期合宿を行いました。同チーム初めての東川夏合宿となり、シーズン後半の本格トレーニングスタートに向けて、それぞれ適度な体力回復練習となったようです。今年6月にも来町して合宿した塩野

絵美選手（31）、3年目の蔵本選手以外、初めての来町です。前半シーズンにたまった疲労を取るのが狙いです。毎日120〜150キロのバイク（自転車）、時に10キロ以上のランニング、忠別湖でのスイム練習など基礎トレーニングを繰り返し、体調を調整しました。

期間中、メンバーの中の外山高広選手（27）、堤啓選手（20）、蔵本葵選手（22）の3人は「忠別湖トライアスロンinひがしかわ」大会（8月7日開催）にゲスト出場。いずれも他の参加選手を断然引き離す好タイムでゴールして、その実力をアピールしました。（8ページ参照）

### 「野遊び」から始める環境改善のイベント

8月6日、農村環境改善センターで環境シンポジウムが開かれました。

アウトドア用品販売の(株)モンベルグループ代表、辰野勇氏、作家・エッセイスト、野田知祐氏、小説家、夢枕獯氏、アリスファーム代表、藤門弘氏、後志管内赤井川村在住の4人が来町。「生きる力を育む野遊びのすすめ」と

題して対談しました。

野田氏は、今年11年目の主宰という吉野川の「川の学校」を話題に「同じメンバーで、川床で2泊3日のキャンプを年間5回もすると、子供たちの顔色が変わっていい表情になる」と口火を切りました。

「川の学校では、たき火は自由、ナ

イフを持たせる。すると、どうすれば事故にならないか、山火事にならないか分かるようになる。魚を採ることを教えるから、川を好きになる。彼らのアウトドア人生が変わっていく」と話しました。



# 第5回大雪山忠別湖トライアスロン大会がはじかむ

## 盛夏のレース、忠別湖に歓声こだま

全国のトライアスリートが忠別ダム湖畔で盛夏のレースを駆け抜けました。忠別ダム湖の湖畔、沿道では選手への声援もいっぱい。競技終了後のゴール会場で開いたパーティーは、旭川から訪れたジャズバンドの演奏をバックに、参加選手のにぎやかな交流が広がりました。



ため直前にコース変更になり、バイク



トップゴールの外山高広選手(東京ベルディ、記録外)

とランの距離を短縮しての開催になりました(記録は参考記録のため非掲載)。

今年、町内で初めてチーム夏合宿を行った東京ヴェルデトライアスロンセクションチームの中から外山高広(28)、蔵本葵(22)、堤啓(20)の3選手が特別ゲストとして初出場。ともに他選手を圧倒する1、2位の速さでゴール、昨年日本大学生選手権大会優勝、今年日本U-23トライアスロン選手権2位の蔵本選手も総合8位、女性トップでゴールしました(ともに公式記録外)。

男性優勝は3回目出場の木村悠さん(25) 京都、チームケンズ京都。女性の優勝は沢田愛里選手(32) 札幌、JR北海道が3連覇しました(日本選手権予選会の部)。

乳がん闘病克服し、念願の出場に仲間がエール

「出られると思っていなかったのだけれい！」。レースの最終ランナーとして3時間20分31秒でゴールした初



乳がん闘病を克服して完走、最終ランナーとしてゴールした菊地さん(中央、仲間と一緒に)

出場の菊地末子さん(58) 札幌は、目頭を押さえて感無量。乳がん治療のため、右脇下リンパ節を切除手術、そして入院闘病。6年間抗がん剤治療を続け、「60歳を前に、もう一度がんばりたい」とこの大会への出場、完走を目標にトレーニング。「リンパを切除しているので腕が上からなかった」というハンデを乗り越え、見事にゴールしました。一緒に出場したトライアスロン仲間から「来年も一緒に出場しましょう」と抱き合っ

てエールを受けました。

「今度はリレー種目で出場したい」

東川養護学校教員の米田岳男さん(51)は「5年前東川に転勤してきて

8月7日午前10時、スタート時の気温26・7度、水温セ氏21度。最高気温は31・7度(午後3時)まで上がる夏の好天に恵まれました。ジュニアの部(49人出場)に続いて、一般の部は17歳の高校生(札幌市)から74歳(恵庭市から4回目)まで360人がエントリーしました。



東川養護学校、米田先生

以来出場してきた」と今年で5回連続出場。前身のオロロントライアスロン大会(羽幌町ほか)当時からこの大会に出場してきたそうです。

「去年は3時間2分台。同じくらいの記録かな。コースが短い分だけかなり楽だった」と余裕のゴール。「学校には女性の先生でトライアスロンをしている人もいるので、来年はリレーで出場したい」。

町内の松山ニコールさん、今年も好成績ゴール



松山ニコールさん、連続出場で自己記録更新

松山ニコールさん(36)は自己最高タイムを年々更新してゴール。「去年よりいいタイムを出したいという気持ちでモチベーションになった」と家族に迎えられました。

大会3連覇、沢田愛里選手

女性2位ゴールながら、トップの蔵本選手がゲスト参加のため女性の部優勝で3連覇を飾りました。しかしゴール後の開口一番は「ぎつかった」。

最初のスイム種目で泳いでいる時に他出場者の上からたたかかれて大きく力をロス。「ウエットスーツの中も暑く



バイク種目で力走する沢田愛里選手(集団2番目)

「この大会ですっかりここに」と3回目出場の津田さん



町内在住の自衛官津田さん、転任後も元気に出場

町内在住の自衛官、津田宏美(ひろよし)さん(35)は短縮となったコースに「バイクはもう1周あってもよかったです。交互通行だったコースは比較的安全だった」と余裕のゴール。

昨年3月に第7師団勤務(旭川)から第2師団勤務(千歳)に転務しましたが、週末には町内の自宅に遠距離帰宅しているそうです。

今年ハスカップトライアスロン大会(7月24日、苫小牧)に続いての出

場。「トライアスロンはまったくやっていなかったけれど、この大会に出て以来すっからはまってしまっ」。

全盲の宮腰さん、今年完走

5回連続出場した宮腰卓也さん(56) 旭川、ラビットクラブはアクアスロン(水泳とランの2種目)で出場、見事完走しました。

「去年はスイムでリタイアしてしまつたので、今年リベンジだった。大会事務局の好意で完走することが出来てうれしい」と伴走者と抱き合いました。

この大会出場を機に始めた競技。「トライアスロンなんて無理」という思い込みは、もはやありません。年々ついてきた自信が確信に変わり、「来年も…」との思いがますます強まりました。



今年のみごと完走、宮腰さん



舞いの一つひとつ、  
そして連続する所作の  
流れに見入っていると、  
演舞に引き込まれてい  
きます。踊りには固有  
の精神性が潜んでいる  
のでしょうか。「一番  
大切なのは姿勢」と言  
う通り、背筋の通った  
姿勢の連続が緊張感あ  
る所作を美しく見せま  
す。そして見ている自  
分も思わず背筋を伸ば  
しているのです。伝統  
に培われた所作や美に  
は、伝えるべき多くを  
もっています。

「必ず45度に足を開く。すると体  
がきれいに開いて体幹が伸びるん  
です」。

とはいうものの、それを形として  
しっかりと表現するには、日々の積  
み重ねが欠かせません。札幌で開か  
れた全国剣詩舞コンクール北海道地  
区予選大会で、初出場で見事初優勝。  
9月千葉市で開かれる「日本コロム  
ビア剣詩舞コンクール全国決戦大会」  
への出場に向けて、日々稽古に余念  
がありません。

大雪遊水公園のパーゴラ、B&G  
海洋センターの2階道場が町内での  
日々の練習場。そして月に2〜3回  
は札幌まで出向き、師匠からの指導  
も受けます。今、全国大会出場に向  
けて練習を繰り返しているといま  
す。

「剣道と日本舞踊の形が体に染み  
込んでいる。だから踊りの中につい  
出てしまう。それを抜くために何年  
もかかってしまう」。

◇ 10年前、札幌在住の時から始めた、  
という短いキャリアながら、早々に  
全道優勝まで勝ち取る踊りを会得で  
きた影には、長く続けてきた剣道と

日本舞踊という下地の素養があつた  
ようです。

加えて、先輩諸氏を退けて優勝を  
獲得するには、各種の大会に積極的  
に出場して場数をこなし、練習だけ  
では得られない緊張感を養ってきた  
からだといえます。

「舞台に上がる時の一発勝負の緊  
張感と心臓の高鳴りは、毎回大変な  
もの。そして練習にも緊張感が出る。  
大会に出ること成長するんです」。  
「でも20年、30年と積み重ねてい  
るからこそ出てくる味というのもの  
もある。40年も続けていると声に違い  
が出てくる。やっぱり長く続けるこ  
とで良さが出てくるものもあるん  
ですよ」。

ふるさとに戻った今、「若い世代  
の人たちに詩吟や剣舞を教えたい」  
という思いが日に日に募っているよ  
うです。

両親との同居を通して、福祉活動  
への関心が高まるようになり、毎月  
1度、妻七七代さん(64)とともに  
介護老人保健施設を慰問し、剣舞と  
フラダンスをお年寄りに楽しんで  
らっています。



7月の北海道地区大会予選会で初出場初優勝を  
町長に報告(役場で)



全国大会出場に向けて連日猛練習しています  
(B&G海洋センター)



開拓功労者、戦没者慰霊追悼式でみことな舞いを  
披露しました(7月2日、開拓の碑前)

よこまく よしのぶ  
横幕 義信さん/18区  
東川町出身、64歳。日本大学法学部卒。7月31日、かでの2・7(札幌)で開かれた日本コロムビア全国剣詩舞コンクール大会北海道地区予選大会(日本コロムビア剣詩舞会・全国剣詩舞コンクール北海道実行委主催)で優勝(一般第3部)。聖月流の奥伝5段、号名・月玉。詩吟は峯鷲流石洲会準師6段、号名・悠峯。剣道2段。昨年9月に札幌市内から45年ぶりに帰郷しました。

# 飲水思源

町長

松岡市郎

## トップアスリート「プロの力」から学ぶ

今、町では自然や社会条件の良さを生かし、スポーツ選手、音楽、写真関係者などに合宿受け入れの推進を図ることにしている。8月上旬から東京ヴェルディ所属のトライアスロンチーム、山倉和彦監督と選手10人が2週間を超える合宿にやってくる。中には今年4月宮古島トライアスロン女子優勝の塩野絵美さん(31)、今年の日本トライアスロン選手権23歳以下女子2位の実績を持っている蔵本葵さん(22)がいる。

塩野選手は4年前から東川で毎年夏合宿している。10時間以上も連続して水泳自転車、そして走り続けるという日本トライアスロン界の長距離タイプ女性選手の第一人者。鍛え抜かれ引き締まった体まさに鉄人選手(アイアンマン)にふさわしい体型である。

一方、2年前の合宿に来町した時に初めてお会いした蔵本選手は、小柄で、丸顔、ポチャっとしたタイプ。その時は「えっ、本当にトライアスロン選手?」と疑っていた。本人には大変失礼であるが、当時はタイムも「まあ、それほどでも…」と。

ところが、8月6日の大雪山忠別湖トライアスロン大会にオープン参加。いやいや、水泳では男子選手とタイムは変わ

らない。今年も女性の部で優勝し、昨年まで断トツで3連覇を果たしてきたJR北海道所属の沢田愛里選手(32)に4分以上の差をつけている(沢田選手は水泳が苦手とか)。

自転車の走りもすごい。さすがプロの選手! 「体型」いや「見た目」で判断してはいけない。日本を代表するプロ選手の力を改めて感じた。自分に打ち勝ち、常に「より上」を目指し、毎日厳しいトレーニングに耐え抜いている。それは2人の人並外れた足や背中の筋肉と日焼けが物語っている。

塩野選手のブログを見ると「現状に満足せず、常にチャレンジジャーとして貪欲にやっつけていきたい」と書いている。

さて、公務員も住民サービス向上に努めるプロ。毎日の仕事ぶりを示す「ペンだこ」も古語となつてしまつたが、より良い状況を目指しチャレンジすることを学ばなくてはならない。いつも「これで良いのか」と自問自答を繰り返し、コツコツと実践を積み上げていくことが大切である。

人との出会いはさまざまな刺激を与えてくれ、それが「やる気」となっていく。そして心構えを初心に戻してくれる。頑張ろう、アスリートたち!!

## 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)。



噂のモーガン夫婦  
(映画、DVD)  
ソニーピクチャーエンターテイメント

夫は全米屈指の敏腕弁護士。妻はマンハッタンの不動産女王。人もうらやむ完璧な超セレブカップルのはずだった。夫の浮気が発覚するまでは! 夫は浮気発覚後、妻との関係の修復に必死になるが、妻の気持ちは冷めきってしまったまま。そんな微妙な関係の中、2人は殺人事件を目撃してしまい、証人保護プログラムによって夫婦一緒に姿を消すことに…。(103分)



いのちのしずく  
(児童書)  
川崎康男/著、農山漁村文化協会/刊

房次が歩いていると、子どもたちが「院長さんだ!」と喜んであいさつする。深夜でも吹雪でも、求められれば往診する。貧しい人から治療代は取らぬ。大正から昭和にかけて、アイヌの町・白老で地域医療に生涯を捧げ、町民の誰からも慕われた町医者・高橋房次の頑固一徹の生涯と家族愛を描く。



食のつくりびと  
(一般書)  
小西由稀/著、無双舎/刊

試行錯誤を繰り返しながら、多くの時間を費やして自分の信じたものづくりを貫いている姿はカッコいい。「自然相手の仕事だから、いちいち心が折れていたらやっつけられない。見えるところばかり見ていちゃダメ。見えないところも見ないと」と彼らは言う。食卓のお皿の向こう側にいて、おいしいものをつくっている北海道の生産者たちの物語。

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。

## 東川町は山が良い

東川町に来て1年半、毎月のように子どもたちを野外に連れて行き続けた結果、1つの答えが出ました。いろいろ理由はあるのですが、子どもたちの気持ちをつかみ、試練もごほうびも与えてくれる本物の自然は、やはり広大な山岳環境しかありません。

私たちのプログラムに参加してくれる子どもたちは夏が大好きです。自然が大好きです。自然体験活動を好んで参加してくれているわけだから当然と言えば当然かもしれません。

夏といえばメインは川遊び。忠別湖に注ぐノカナン川をいつもフィールドに使っています。魚の豊富な良い川です。網を入れるとカジカやドジョウ、ニジマスの稚魚などが入ってくれるので、小学生は夢中で川に入ります。時折スナヤツメなんていうヤツメウナギの一種も入ります。なかなか採ることのできない、つまりレアな魚を捕まえると、その子は一躍ヒーローです。足の速さや学校の成績は関係なく、魚をうまく採れる子がここでは1番なのです。

水量の多い時は流れに身を任せてぶかぶか浮かぶこともで

桂月岳山頂の荘厳な夜明け



きます。タイヤチューブや冬に使う大きなそりに乗って流れるのも楽しいですね。ノカナン川は工夫すれば幼児でも遊べる優しい川です。

しかし、もっとアクティブに遊んだり、アドベンチャーを求めるには、ノカナン川の優しさでは対応できません。入門の川ではあるけれど、ちょっとアドベンチャーな川ではない。それがこの川の遊びのフィールドのようです。

先日、小学校4年生3人とスタッフ2人で大雪山に出かけました。「スペシャル！大雪山縦走キャンプ」と題して、小学校高学年から中学生までを対象に募集したのです。東川から2名、旭川から1名が集まってくれました。

初日は旭岳青少年野営場に宿泊。2日目は重い荷物に苦しみながら旭岳を登って、裏旭野営指定地に到達しました。寒さに驚きながら星を見て過ごした夜は、子どもたちに大きなインパクトを与えたようです。

3日目は黒岳石室までの縦走路を花と雄大な風景に囲まれながら歩きました。そして最終日の朝、早朝の3時に起きて近くの桂月岳に登ると、一面の雲海と鮮烈なご来光が目の前に現れました。

そこには、どれだけ手を尽くしても人間には作り出せない空間がありました。子どもたちは言葉にはしないけれど、心動く光景だったに違いありません。

本物の自然は私たちにとってかけがえのないものです。大雪山を有する東川町はやはり山が良いのだと改めて感じたのでした。

NPO法人ねおすコーディネーター

大雪山自然学校代表 小林 峻

## 俳句

向日葵にさらりとこぼす愚痴ひとつ 石澤清宏

絵手紙のひまわり元気はみだして 澤田久美子

ひまわりや太陽の子と自慢顔 松山蓉子

夏帯をしめて古今の女おもう 三島智

向日葵のおどろ髪して雨ん中 秋山深雪

向日葵の小さきものの売れてをり 長谷川きみゑ

庭先に浴衣干されている真昼 小林露葉

こめかみに大暑の知らせ貼りつくし 青野公花

なでしこの夢と感動夏の暁 杉山ひろのり

海水着縮みてタンスの奥の隅 徳光吐苦

向日葵のうなじ艶めく入日かな 杉山りつ

秋祭りクラーク像にユニホーム 山口佐知子

老木や束の間の涼貰うなり 高瀬潤



# 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

## 8月の行事

3日(出)くらし楽しくフェスティバル(前9時、キトウシ森林公園)=4日(日)まで  
14日(水)町議会第3回定例会(前8時半、議場)=16日(金)まで

## 人のうごき 7月16日～8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	公一	淳子	26区
北島 叶翔	健作	美佐恵	11区
たけ田 ななき	亮平	舞	西町3丁目
なか村 千夏	浩	文子	17区
たぶち 佑樹	ひな	雅人	有希
とみ富 三上	よつ	洋平	みよ子
きた北 真梨	雅仁	真紀	26区

おくやみ	歳	届出人	行政区	
亡き人	今井 ヨシノ	96歳	今井 廣志	33区
大木 長蔵	89歳	大木 ナツ子	西町3丁目	
堀田 光夫	51歳	堀田 美幸	西町3丁目	
寺澤 次郎	89歳	寺澤 未女	17区	
堀部 國正	71歳	堀部 澄子	33区	
稲場 彰	71歳	稲場 セツ子	西町3丁目	

## 人口・世帯数 7月末日現在

人口	7,896人	(前月比+23人)
男	3,768人	(前月比+14人)
女	4,128人	(前月比+9人)
世帯数	3,337戸	(前月比+13戸)
出生	8人	
死亡	5人	
転入	34人	
転出	14人	

## 税務課から

お問い合わせは税務収納室 ☎(内線121、122)

## 9月30日は町税第2期の納期限です

町税(町道民税、固定資産税)の第2期分の納期限は9月30日(金)です。口座振り替えを利用している方は、あらかじめ指定された預貯金口座の残高を確認いただき、準備をしておきましょう。

町税は、町の根幹となる大切な自主財源です。税金の公平な負担と貴重な自主財源確保のため、納期限内の納付を忘れないようご協力をお願いします。

納付が遅れると督促状が送付され、延滞金が掛かる場合もあり、滞納が続くと財産調査や滞納処分(給料、銀行預金などの差押さえ、不動産、動産の公売など)を実施

する場合もありますので、ご留意願います。

特別な事情があつて、納期限までに納付することが困難な場合は、必ず納付相談をしてください。納税猶予、分割納付や、事情によっては減免になる場合もあります。

**延滞金の発生にご注意ください**  
延滞金は、税(料)金が納期限後に納付された場合、その納期限の翌日から納付された日までの日数に応じて、一定割合で徴収されます。納期限内に納付した方との実質的な負担の公平と、納期内納付の促進を図るため設けられています。

納期限までに納付を済まされるか、特別な事情があつて町税を納期限までに納付することが困難な場合は、必ず納付相談をしてください。

## ○延滞金の算定方法

ただし本人に一定額以上の所得または他年金の受給がある場合には支給が制限されます。

**〔寡婦年金とは〕**  
国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が300月(25年間)以上ある夫が死亡した場合であつて、婚姻関係が10年以上継続し、夫によつて生計を維持されていた妻に対して「60歳から65歳まで」の間支給される年金です。

年金額は夫の第1号被保険者期間に基づいて計算される老齢基礎年金額の「4分の3」です。

ただし死亡した夫が障害基礎年金の受給権者だったことがある場合、老齢基礎年金を受けていた時、また妻自身が老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている場合、寡婦年金の支給はありません。

寡婦年金と死亡一時金の両方を受け取り可能な場合、どちらか一方を選択することになります。

お問い合わせは旭川年金事務所 ☎27-1611

## 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)

## 第一自治振興会でやぐら、イベント用テント等を購入

第一自治振興会(高倉昭会長)

## くらし・ネットワーク

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、やぐら、イベント用テント、投光機を購入しました。

やぐらやテントは、8月13日に開いたふるさと祭りですつそく活用しました。

器材はふるさと祭り(8月13日)ですつそく活用しました。同地区のコミュニティ活動に欠かせない備品として長く活躍します。

同センターの助成事業は、全国自治宝くじの普及広報事業として受け入れる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健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

## 企画総務課から

ふるさと交流センターのお問い合わせは企画財政室 ☎(内線221、222)、パソコン教室は企画財政室 ☎(内線226)

ふるさと交流センターのご利用が可能になりました

町社会福祉協議会事務所2階(旧町立病院2階)で改築工事を進めていたふるさと交流センター「ほっとはあと」(約千平方メートル)がこのほど全面完成し、9月1日から一般利用が可能になりました。

本来納めるべき額に、納期限の翌日から納付の日までの日数に応じて年14・6%(ただし納期限の翌日から1カ月を過ぎる日までは「年7・3%」)と「前年の11月30日における日本銀行法に規定する商業手形の割引率に4%を加えた割合」のいずれか低い方の割合を使用します。100円未満の端数を切り捨て千円から徴収いたします。

滞納額	延滞金発生までの日数
1万円	おおむね 271日
2万円	" 146日
3万円	" 104日
4万円	" 84日
5万円	" 71日
10万円	" 46日

滞納金発生の目安

センター内は16室に区画が分かれていますが、そのうち視聴覚室(カラオケ室)と会議室1室の一般利用が可能です。

同センターは中央自治振興会、東川町消費者協会、東川町文化連盟協議会、東川フォトクラブ、囲碁クラブの事務局が入居します。

他に休憩室3室(宿泊用施設)、男女シャワー室が完備しており、地域活動、文化活動などの合宿、来町者用の宿泊所などとして利用を想定しています。

**利用時間** ○視聴覚室(カラオケ室) 午前8時半から午後5時まで  
○会議室 午前8時半から午後9時まで。いずれも年中無休(年末・年始期間を除く)。

**使用料** ○視聴覚室 1時間当たり200円(冬期間は暖房料金として10円加算) ○会議室 同500円(同20円加算)。いずれも町内の各学校が授業で使用する場合、老人クラブなどの利用は無料。各種団体が公共性があつて全町的な事業を行う場合は無料にすることがあります。

**申し込み** 社会福祉協議会(平日の午前8時半から午後5時)まで。☎82-7505、役場守衛室(土、日、祝・祭日で緊急的な場合) ☎82-2111

## 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)

## ご存知ですか? 障害基礎年金と寡婦年金の違い

〔障害基礎年金とは〕  
病気やけがなどで障害の状態になった時、国民年金の加入期間中に初診日があれば、「障害認定日」(初診日から1年6カ月を経過した日、またはその期間内に症状が固定した日)において、障害等級の「1級」または「2級」に該当した場合、「障害基礎年金」を受給することができます。

ただし「初診日の前日」において、「初診日の属する月の前々月まで」の被保険者期間のうち、保険料納付済期間と保険料免除期間(若年者納付猶予期間、学生納

付特例期間を含む)を合わせた期間が「3分の2以上」必要です(初診日が平成28年3月31日以前にある時は、特例として「初診日の前々月までの直近の1年間」に保険料の未納がないことが条件です)。

国民年金の加入期間は、原則20歳から60歳までの期間です。20歳前の方はまだ国民年金の被保険者期間に達しておらず、保険料はまだ納入していません。

このような場合で障害がある場合、国民年金の障害基礎年金の支給対象になる場合があります。

「20歳前に初診日のある病気やけが」によつて障害の状態にある場合、障害等級の「1級」または「2級」に該当すれば、20歳から年金を受給できます(障害認定日が20歳以後の場合は障害認定日から)。

## 町民パソコン教室を開きます

旭川ケーブルテレビ(株)(CATVポテト)の協力で町民パソコン教室を開きます。パソコン初心者対象です。パソコンをweb接続してインターネット、電子メールを体験していただきます。

講座内容は、基本ソフト・ウィンドウズの基本、インターネット、電子メールの使い方など。

**日時** ▼9月2日(金) ▼同月11日(日) ▼同月26日(月) 各日とも①午前10時半～正午②午後1時半～同3時の1日2回

**会場** 役場第1小会議室(1階)

**定員** 各10人

**受講料** 無料

**お問い合わせ・申し込み** 旭川ケーブルテレビ(株)、吉岡さん、本間さん ☎22-0707、受付時間は午前10時から午後7時

## 産業振興課から

申し込み・お問い合わせは(内線135)

## 紅葉を観察しよう～大雪山自然観察講座

東川町 環境省北海道地方環境

### 秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～30日(金)

- ◎気をつけて! 高齢者事故
- ◎注意! 薄暮と夕暮れ・夜間の運転
- ◎飲酒運転 事故の元
- ◎必ず着用! シートベルトとチャイルドシート

### 秋の交通安全祈願祭

9月21日(水) 午前9時

交通安全観音像前(東川駐在所横)

東川町、東川町交通安全協会、東川・東川西・志比内駐在所

事務所、東川自然保護官事務所は紅葉シーズンに合わせて「紅葉の大雪を歩こう」自然観察講座を開きます。

紅葉を観察しながら、紅葉の仕組み、大雪山の保全、自然と人間の係わりなどを考えます。ガイドは町内在住の山岳ガイドで山樂舎BEAR代表、佐久間弘さん。

**日時** 10月7日(金) 午前8時半から午後3時(農村環境改善センター集合、小雨決行)

**場所** 天ヶ峯温泉周辺(予定)

**募集** 20人以内、周辺在住の小中学生以上(小学生は保護者同伴)

**費用** 一般300円、小学生100円

**締め切り** 9月30日

都市建設課から

お問い合わせは公共施設管理室  
(内線240)

くらし楽しくフェス、町営バス臨時運行

9月3日(土)、4日(日)の両日キトウシ森林公園で開く「第51回くらし楽しくフェスティバル」に合わせて、町営バス直行便を臨時運行します。  
区間は「道草館前―キトウシ森林公園臨時バス停」間。乗車料金は大人150円、小人70円です。  
3日(土)は「臨時4便」はありません。バスは定時路線便をご利用ください。

便名	道草館発	キトウシ森林公園発
1	9:00	9:10
2	11:00	11:00
3	13:00	13:00
4	15:00	15:40

臨時職員の募集

バスの運行、道路公園維持作業、除雪業務の臨時職員を募集します。希望の方は9月15日(木)までにお申し込みください。

採用予定 1人  
条件 町内在住または在任予定者

で50歳以下

資格要件 大型2種免許証(1種免許の場合は採用後に指定の講習を受講のこと)、大型特殊免許、車両系建設機械運転技能講習修了証

採用予定日 10月1日から24年3月31日(次年度更新予定)  
賃金 月額22万2千600円(手当あり)

勤務時間 7時間30分(有給休暇10日(6ヵ月))  
勤務を要しない日 土・日・祝日、年末年始  
各種保険 社会保険、雇用保険の適用あり  
提出書類 履歴書、運転免許証写し、車両系建設機械運転技能講習修了証写し

保健福祉課から

お問い合わせ、申請は社会福祉室(内線502、503)、健康と食は保健指導室(内線505、507)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線508)

不妊治療費への町助成を始めた

町は出産・子育て支援として、不妊治療のうち人工授精、体外受精(顕微授精含む)に対して、町独自に全額治療費助成を開始しました(タイミング法、薬物療法な

ど医療保険の適用対象となる一般

不妊治療は医療保険を適用。食事療養費、入院に伴う差額室料(個室料)、文書料等は助成対象外。

申請方法 町が指定する医療機関(表参照)、役場保健福祉課社会福祉室で申請

申請に必要なもの 夫婦それぞれの印鑑、健康保険証の写し(申請書式は町ホームページhttp://town.higashikawahokkaido.jp/)

対象となる夫婦 婚姻関係があり、次の4項目すべてに該当すること

①本町の住民基本台帳または外国人登録原票に登録されている方

②医療保険各法の被保険者、組合員または被扶養者

③夫婦いずれも町税及び使用料等の滞納がない方

④指定医療機関で治療する方

対象とならない治療 ①夫婦以外の第三者からの精子、卵子または胚の提供による不妊治療

②妻が卵巣と子宮を摘出したことなどで妻の卵子が使用できず、かつ妻が妊娠できない場合に、夫の精子を妻以外の第三者の子宮に医学的な方法で注入して、当該第三者が妻の代わりに

不妊治療の町指定医療機関

	医療機関	一般	特定	申請	請求	住所	☎
1	アイ・ウィミンズクリニック	○	×	○	○	旭川市神楽3条12丁目1番45号	60-1103
2	旭川産科婦人科	○	×	○	○	6条通15丁目69番1号	23-3127
3	旭川赤十字病院	○	×	○	○	曙1条1丁目1番1号	22-8111
4	いしかわ産婦人科内科クリニック	○	×	○	○	5条通18丁目765番2	34-7500
5	産婦人科・内科あべクリニック	○	×	○	○	1条通8丁目右7号	25-3900
6	市立旭川病院	○	×	○	○	金星町1丁目1番65号	24-3181
7	せせらぎ通りクリニック	○	×	○	○	永山6条11丁目78番地	47-7321
8	東光マタニティクリニック	○	×	○	○	東光10条6丁目2番14号	34-8803
9	みずうち産科婦人科	○	○	○	○	豊岡4条3丁目2番地3	31-6713
10	みどり野クリニック	○	×	△	△	旭神2条5丁目8番9号	68-2525
11	森産科婦人科病院	○	○	○	○	7条通7丁目左2号	22-6125
12	旭川医科大学病院	○	○	×	×	緑が丘東2条1丁目1番1号	69-3008

□一般：一般不妊治療=夫婦生活のタイミング(タイミング法)、排卵誘発法、人工授精(運動良好精子選別法)、その他薬物療法(漢方療法など)。人工授精は子宮の中に直接精子を注入する方法

■特定：特定不妊治療=体外受精、顕微授精(道の指定医療機関)

○：医療機関で申請可。原則治療費の立て替え払いは不要

△：申請等受け付け手続きの準備中

×：治療には事前に役場で申請、治療費の立て替え払いが必要

妊娠し出産する方法

③夫婦の精子と卵子を使用できるが、子宮摘出等によって妻が妊娠できない場合に、夫の精子と妻の卵子を体外受精して得た胚を妻以外の第三者の子宮に注入して当該第三者が妻の代わりに妊娠し出産する方法

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 ☎82-5100

リズム講座「からだで音楽を楽しむ」

音楽をからだ全体で感じるリズム講座です。  
日時 9月9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  
対象 1歳6ヵ月以上のお子さん  
と保護者  
内容 音楽に合わせて体を動かします。  
講師 元カワイ音楽教室講師、大泉千晶さん  
募集 15組程度(要予約)

救急講習会を開きます

乳幼児に多いケガなどの応急手当 AED(自動体外式除細動器)を使う救急心肺蘇生の実技講習で

○特定健診、がん検診のお知らせ

		保健福祉課	
会場	保健福祉センター (実施医療機関は旭川厚生病院)	旭川がん検診センター (保健福祉センターからバス送迎)	
実施日	11月8日(火)、同月9日(水)	10月28日(金)、11月18日(金)、 来年2月1日(水)	
時間	午前7時～同9時 (30分ごとに受け付け)	保健福祉センターに集合 (午前7時50分まで)	
締め切り	10月25日(火)まで	希望日の2週間前	
対象	<p>&lt;特定健診&gt; 特定健診受診券をお持ちの ①30歳から74歳までの町民で国民健康保険加入者(特定健診受診券は4月末に大雪地区広域連合から配布済み) ②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険の被保険者(厚生病院、がん検診センターで受診できるかを事業主などにご確認ください)</p> <p>&lt;がん検診&gt; 30歳以上の町民(来年3月31日時の年齢) ※子宮がん検診は20歳以上の女性の町民</p>		
検査項目	<p>&lt;特定健診&gt; 身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、医師診察、心電図検査 ※各医療保険によって検査項目、料金が異なります(国民健康保険加入者は旭川厚生病院736円、旭川がん検診センター878円)</p> <p>&lt;がん検診&gt; ○旭川厚生病院、旭川がん検診センターの両方で実施 胃がん……胃バリウム検査(1,500円) 大腸がん……便の潜血検査(700円) 肺がん……胸部レントゲン検査(500円) ○旭川がん検診センターのみで実施 乳がん……視触診、マンモグラフィ(50歳未満1,900円、50歳以上1,600円) 子宮頸(けい)がん……頸部細胞診(1,500円)、超音波検査(500円) 子宮体部……必用な方のみ(700円) 肺ヘリカルCT……50歳以上の方(2,400円 要同意書) ※国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者は、上記金額の半額になります(喀痰(かくたん)検査、子宮超音波検査を除く)</p>		
申込方法	広報と一緒に配布される申込書に必要事項を記入し、保健福祉課保健指導室まで(要予約)		
その他	<p>○特定健診を受診される方は、健診当日、「特定健診受診券」「健康保険証」「健診料金」が必要です</p> <p>○農協正組合員とその家族、准組合員は、がん検診の自己負担額に対して農協から後日助成あり。申し込み時にお申し出ください。</p>		

す。  
日時 9月15日(木) 午前10時～11時半  
場所 子育て支援センタープレイルーム

対象 零歳児以上のお子さんがいる保護者  
内容 乳幼児に多いケガの対処と実技講習  
講師 大雪消防組合 救急救命士

募集 15組程度(要予約)  
子育て講座「ミニバレーを開きます」  
子育て中の皆さん、ミニバレー

で日ごろのストレスを発散しよう。  
日時 9月30日(金) 午前10時～正午  
場所 B&G海洋センター

対象 家庭の親子  
内容 ミニバレー  
持ち物 上靴(親子とも)、飲み物、タオル  
募集 人数制限なし(要予約、保護者同士で託児)

大雪地区広域連合から

お問い合わせは国民健康保険対策室 ☎(直) 82-3697(内線562、563)、役場定住促進課住民室 ☎82-2111(内線112)

医療機関は適正受診を

国民健康保険加入者の一人当たり医療費が毎年約3%ずつ増加しています(過去6年間の平均増加率)。医療機関への受診は適正な受診を心掛けましょう。

医療費が増え続けると、皆さまに納めていただく保険料も増加します。安易な受診は、現場の医師や看護師の過重な負担となり、医療の質の低下につながる場合もあります。医療を本当に必要とする人が安心して医療を受けられるよう心掛けましょう。

●休日、夜間に救急医療機関を受診する前に、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えましょう●気になることがあったら、まずかかりつけ医師に相談しましょう●同じ病気で複数

の医療機関を受診することは医療費の増加につながります。検査の重複、投薬によって、かえって体に悪影響を与えてしまう場合があります●薬が余っている時は、医師や薬剤師に相談しましょう●医療機関や薬剤師に費用が比較的安くなる後発医薬品(ジェネリック医薬品)の利用を相談してみよう●特定健診(健康診断)を毎年受診し、ご自分の健康状態を確認しましょう。

大雪消防組合東消防署から

お問い合わせ、申し込みは ☎83-0119

AED心肺蘇生の救急講習会を開きます

「救急の日」(9月9日)、「救急医療週間」(9月4日から同月10日)に呼応して、AED(自動体外式除細動器)心肺蘇生の救急講習会を開きます。

救急現場では、救急隊が現場に到着するまでの間、その場に居合わせた人がどのように適切な応急手当を実施するかによって救命率が大きく変わります。万一事故などに遭遇した時、傷病者の救命効果が高くなるよう、救急救命法を習得しておきましょう。

日時 9月9日(金) 午後6時半から同8時半まで

場所 東消防署  
対象 東川、東神楽両町の町民、両町内に勤務している方  
講師 東川町立診療所長、木下透医師「救急治療について」  
実技指導 東消防署員による「AEDを用いた心肺蘇生法」  
定員 50人  
料金 無料

松岡洋信前教育委員長が教育功労者表彰を受賞

教育課



24年間にわたって東川町教育委員を務めた松岡洋信前東川町教育委員長(昨年10月6日、任期満了で退任)がこのほど、全国市町村教育委員会連合会(東京)から教育功労者表彰を受賞しました。松岡氏は1986(昭和61)年10月30日から東川町教育委員(うち教育委員長13年間)。卓越した見識と豊富な経験を持って教育の振興に尽力した功績が認められました。

東川中の川上さんが少年の主張上川大会に出場



7月15日、上川総合振興局で開かれた少年の主張上川総合振興局地区大会に町内から川上麗菜さん(東川中3年)が出場、「命の大切さ」をテーマにスピーチしました。

上川管内の中学生20人が出場しました。川上さんは残念ながら入賞を逃しましたが、クモの巣にかかったセミの姿を見て、かわいそうに思っただけを助けようとし、「クモも生きているんだよ」と友達から言われて改めて命の大切さに気づいたことを発表しました。

全道大会への出場は、最優秀賞の和氣野乃花さん(美瑛中3年)に決まりました。

「いいからいいから絵本ライブ」を開きます

絵本の森実行委

絵本作家、長谷川義史さん(大阪在住)が来町して、楽しい読み

秋の好天に恵まれ、日ごろの運動不足の解消を、とにぎやかな歓声が場内に響き親睦を深めました。ソフトボール、ミニバレーともに第一自治振興会チームが優勝、団結力とチーム力を誇示しました。



エノ産業(株)が町に寄付



8月3日、機械製造のエノ産業(株)(大隈卓也社長)が町に多額の現金を寄付しました。大隈社長のほか、大隈千晶台湾

「法務局なんでも相談所」を開きます

旭川地方法務局

「法の日」にちなんで「法務局なんでも相談所」を開きます。登記、供託、戸籍、国籍、人権擁護など、法務局が扱う業務に関する相談に応じます。

旭川司法書士会、旭川公証人会の協力で、遺言書、公正証書の作成などの相談もお受けします。秘密は厳守します。

日時 10月1日(土) 午前10時から午後4時  
場所 旭川地方法務局(旭川市宮前通東4155番地、旭川合同庁舎西館1階特設会場)

費用 無料  
お問い合わせ 旭川地方法務局総務課 ☎38-1111

裁判所・検察庁見学会、出張説明会を開きます

旭川地方・家庭裁判所

「法の日」にちなんで裁判所・検察庁見学会、出張説明会を開きます。10月3日(月)から5日間、午前8時半から午後5時まで(最

終日は午後4時まで)、裁判所内で資料展示を行います。テーマを選んでお申し込みください。それぞれの行事に関するお問い合わせ、申し込みは、裁判所見学会に関しては旭川地方・家庭裁判所総務課 ☎(直) 51-625

5、検察庁見学会は旭川地方検察庁企画調査課 ☎(直) 51-6233(ともに旭川市花咲町4丁目)

◆裁判所、検察庁見学会

日時 10月3日(月) から同月7日(金) 午前10時から午後4時  
場所 旭川地方・家庭裁判所、旭川地方検察庁(裁判が行われている日には裁判傍聴もできます)

◆出張説明会

日時 10月3日(月) から同月31日(月) 午前10時から午後3時までのうちの1時間程度(土、日・祝祭日を除く)  
対象 公共的なグループ、団体(10人以上)  
テーマ ①お金の貸し借りの解決方法のお話②遺産分割・相続の話③成年後見の話  
その他 説明は裁判官、裁判所書記官

国際テロの未然防止にご協力ください

旭川東警察署  
今年9・11米同時多発テロ

発生から10年目の年に当たります。2001(平成13)年の事件発生から節目の年でもあり、日本国内でもテロ発生の危険性が心配されています。

そのため旭川東警察署ではテロリストの早期発見、逮捕に向け、警戒警備など取り組み強化しています。不審な車、人、グループの集まり、不審な荷物などを見かけたら、お近くの警察署、交番にご連絡ください。

旭川東警察署 ☎34-0110

看護学生、防衛大学校学生などの募集

自衛隊旭川地方協力本部南地区隊

①看護学生②防衛大学校学生③防衛医科大学校学生を募集します。資格 ①看護学生は、日本国籍を有し、2012(平成24)年4月1日現在、18歳以上24歳未満の男女②防衛大学校、防衛医科大学校学生は、同日現在18歳以上21歳未満の男女(いずれも高卒、高校卒業見込み含む)

受付期間 いずれも9月5日(月)〜同月30日(金)

試験日 ①看護学生は10月22日(土)②防衛大学校学生は11月5日(土)、同月6日(日)の2日間③防衛医科大学校学生は10月29日(土)、同月30

聞かせとパフォーマンスを見せてくれます。大人も子供も一緒に楽しめるひと時です。

グラフィックデザイナー、イラストレーターを経て「おじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃんのおじいちゃん」(BL出版)で絵本デビュー。「おたまさんのおかいさん」(解放出版社)で講談社出版文化賞絵本賞、「ぼくがラーメンたべるとき」(教育画劇)で日本絵本賞、小学館児童出版文化賞を受賞しています。

日時 9月17日(土) 午後1時半(開演)

場所 農村環境改善センター大ホール

入場料 無料(予約必要なし)

お問い合わせ 実行委事務局の「おはなしの会ぴっぴ」向坊

さん ☎82-5315

ソフトボールとミニバレーで地域親睦球技大会

8月21日、町民運動公園、B&G海洋センター12会場第39回東川町地域親睦球技大会が開かれました。

町民運動公園では10人制ソフトボール、B&G海洋センターではミニバレー種目が行われました。ソフトボールには5組、ミニバレーには6組が出場しました。初

日2日間(いずれも第1次試験日程)  
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

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

東日本大震災に対応して中小企業向け特別貸付を創設

北海道経済産業局

東日本大震災からの復興を進めていただくため、日本政策金融公庫、商工組合中央金庫、北海道信用保証協会は震災対応の金融制度を拡充しました。

ご相談は「中小企業電話相談ナビダイヤル」 ☎0570-0641350(午前9時〜午後5時半、お近くの経済産業局につながります)。

①「東日本大震災復興特別貸付」(日本公庫、商工中金) 震災の影響で業況が悪化している中小企業者向けに最大7億2千万円の範囲内でご利用可能です。直接被害を受けた方、当該企業と相当程度の取引がある方は、別枠で最大3億円の利用ができます。金利は最大1.4%の引き下げを実施します(貸付後3年間、利用限度額の枠内に限る)。

②東日本大震災復興緊急保証(信用保証協会)

## 公営住宅・特定公共賃貸住宅の入居者募集

定住促進課

期 間	9月1日(木)～同月9日(金)
場 所	定住促進課住まい室
戸 数	5戸
申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入居申込書</li> <li>2. 住宅等状況申告書</li> <li>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)</li> <li>4. 地方税の滞納がないことを証明する書類(22年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可)</li> <li>5. 世帯全員分の住民票(町外の方のみ、本籍地の表示は不要)</li> <li>6. その他必要と認める書類</li> <li>7. 印鑑</li> </ol> <p>※下線のついている書類は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。</p>

### ●公営住宅

募集団地	場 所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	そ の 他
① 清流団地B2 2LDK (75.0㎡)	西町3丁目7番	・1戸(1階) ・28,300円～ 75,000円	・平成23年 ・木造平屋建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場2台 ・ペット不可	※調理器・暖房機は各自用意
② 清流中央団地A2 1LDK (50.9㎡)	西町3丁目8番	・1戸(1階中央) ・16,900円～ 44,800円	・平成14年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ペット不可	※調理器、暖房機、温水器のリース料として月額3,675円が別途必要(オール電化住宅)
③ 西団地A1 1LDK (51.9㎡)	北町2丁目8番	・1戸(1階中央) ・17,300円～ 45,800円	・平成15年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ペット不可	※調理器、暖房機、温水器のリース料として月額4,620円が別途必要(オール電化住宅)
④ 西8号団地A3 3LDK (70.6㎡)	西町8丁目4番	・1戸(1階中央) ・19,800円～ 43,200円	・昭和63年 ・セラミックブロック造り3階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ペット不可	※調理器・暖房機は各自用意

入居資格	町内に住所または勤務地を有する方、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
	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 <ol style="list-style-type: none"> <li>①清流団地B2は原則3人以上</li> <li>②清流中央団地A2は単身以上</li> <li>③西団地A1は単身以上</li> <li>④西8号団地A3原則4人以上</li> </ol> </li> <li>2. 税金等の滞納がない方</li> <li>3. 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、基準額が21万4千円まで引き上がります) <ul style="list-style-type: none"> <li>・1956(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同日以前生まれ、または18歳未満の方がいる場合</li> <li>・小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合</li> <li>・身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合</li> <li>・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</li> <li>・ハンセン病療養者の方などがいる場合</li> </ul> </li> </ol>

### ●特定公共賃貸住宅(単身者)

募集団地	場 所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	そ の 他
① 南団地B3 3LDK (80.9㎡)	南町1丁目6番	・1戸(2階) ・56,300円～ 74,400円	・平成11年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ペット不可	※調理器・暖房機は各自用意

入居資格  
町内に住所または勤務地を有する方、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がいる方  
(2) 世帯の収入金額が158,000円以上487,000円以下の方

そ の 他 入居申込者または同居の親族が「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。

入 居 期 限 平成23年9月末(※期限までに入居することが要件)

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(2人の連帯保証人がいない場合は入居取り消し)

お 問 い 合 わ せ 定住促進課住まい室 ☎82-2111

一般保証、セーフティネット保証・災害関係保証とは別枠で、無担保8千万円、最大2億8千万円まで、借入額の全額(100%)を保証します。直接被害だけでなく、風評被害による契約解除などによって急激に業況が悪化している方もご利用いただけます。

具体的な融資のご相談は ●日本政策金融公庫 ☎0120-154-505(平日) ●商工組合中央金庫 ☎0120-079-366(同) ●北海道信用保証協会 ☎0120-279-540(同)

**東川小学校等用地価格検討委の答申出る** 都市建設課

8月17日、東川小学校等用地価格検討委員会(松原潔会長)は、同小移転予定地の適正な用地価格に関して町に答申を行いました。同委は同小と併設関連施設の移転新築に伴って、必要となる建設用地の適正な地価を検討するため、今年7月1日に委員7人で発足。2回の検討会議を行いました。

**終戦後の引き揚げ時保管通貨、証券等を返還します** 函館税関

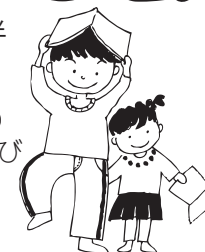
終戦後の引き揚げ時にお預かりした通貨、証券等保管証券類の返還を行っています。

## ◎歳からのおはなし会

にちじ：9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

年齢に関係なく、どなたでも参加OK! 読み聞かせのほか、手遊び、簡単な工作をします。みんなで楽しく遊みましょう。(申し込み不要、会費はありません)

お問い合わせ  
「おはなしの会ピピ」三上さん ☎82-2809



対象となるのは、終戦後海外からの引き揚げ時上陸地の税関、海運局に預けた通貨、証券と、帰国前に旧樺太、旧満州の在外公館、日本人自治会に預けた通貨、証券のうち、日本に返還されたものです。

返還の請求はご家族でも可能です。お問い合わせは監視部統括監視官部門 ☎0138-40-4244

**社協だより**

温かい善意ありがとう  
ございます

7月16日から8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》  
西町3丁目 大木ナツ子様  
33区 堀部 澄子様  
西町3丁目 稲場セツ子様

今月のくらしの相談日  
ご案内

相談日を設けて毎月第3木曜日午後1時半から同4時まで社協相談室で開いています。今月の相談日と相談員は次のとおりです。

9月15日 馬場 猛

### 各種大会成績

#### 【水泳】

◆B&Gスポーツ大会道大会水泳の部(8月7日・東川町B&G海洋センター)  
〔男子小学生(高学年の部)〕  
▼50<sup>分</sup>自由形 ③武田好生(東川)  
▼50<sup>分</sup>平泳ぎ ③三上航大(同)  
▼50<sup>分</sup>バタフライ ②三上航大(同)③武田好生(同)



#### 【剣道】

◆第49回オホーツク圏青少年剣道大会(8月7日・紋別市スポーツセンター)  
〔団体戦〕▼中学女子の部 ②東川剣龍会(小林みのり、照井瑚佑覇)  
〔個人戦〕▼中学女子の部 ①小林みのり(東川剣龍会)  
◆第33回北海道小学生剣道大会(8月7日・当麻スポーツセンター)

▼個人戦6年 ②久保田和弥(東川剣龍会)  
▼団体戦③東川錬成館(及川沙南、七尾太地、窪田優一、今村侑平、木村友紀)

#### 【柔道】

◆第34回北整全道柔道大会(日整全国柔道大会道予選会)(8月7日・小樽市総合体育館)  
▼個人50代の部 優勝 佐藤克広(東川柔塾指導者)=全国大会出場  
◆第33回旭川柔道連盟会長旗争奪柔道大会(8月21日・旭川市総合体育館)  
▼団体戦 ②東川柔塾(上尾カムナ、須藤花凛、本田太一、佐々木燦史)

### 東川町文化ギャラリー展示案内

東町1丁目19-8 ☎82-4700

○9月5日(月)まで  
・第27回写真の町東川賞受賞作家作品展 / 写真インディペンデンス展

○9月10日(土)～同月15日(木)  
・平成23年度北海道高等学校文化連盟上川支部展 / 写真甲子園2011本戦作品展

○9月17日(土)～10月2日(日)  
・第15回日韓写真交流展 / 新山清写真展

9月6日(火)～9日(金)、同月16日(金)は、全館清掃、作品入れ替えのため展示休み

**B&G海洋センターで全道中学剣道・B&G全道水泳大会**

B&G海洋センターを会場に、8月2、3の両日、第32回北海道中学校剣道大会、8月7日、B&Gスポーツ大会北海道大会水泳の部がそれぞれ開かれました。

剣道大会には全道73校から255人(うち個人戦96人)が出場し、熱戦を展開。本町から出場した小林みのりさん(3年)が個人戦

でベスト8に入りました。

全道水泳大会は、道内15カ所の海洋センターで活動している小、中学生15チーム、148人が出場しました。

東川からは東川水泳少年団11人が出場。三上航大君(小6)、武田好生君(小5)がバタフライ、平泳ぎ、自由形でそれぞれ入賞しました。(各種大会成績を参照)





# 子育てチャンネル

## カメラマンの子に生まれて

「大きくなったね」「小学校は楽しい?」。なかには「実物はかわいいね」とウチの2人の娘たちは会ったことがない人からこんな風に声をかけられることが多い。

2人はきよとんと顔に「?」マークが浮かんでいながら、タネを明かすと父親である私の写真ブログに、誕生日以降たびたび登場しているからなのである。そんなわけで、その読者の方は彼女たちの姿は何度も目にしている。

雑誌、パンフレットの紙面、音楽CDジャケットなどにも2人はよく登場している。

撮影は私がほとんどだけれど、ときどき別のカメラマンも撮影している。

そんな時には「カメラ慣れしてるね!」とほめられることが多い。

何しろ母親のお腹にいる時から、何度となく写真に撮られ続けてきた2人なの

だ。朝のまだ寝ぼけた顔から、ご機嫌を損ねて泣きじやくっている最中、お風呂上がり的大胆ヌード、はたまたトイレの用足し中まで撮られまくっている。

本人の意思に関わらず、「新しいカメラを手にした」「新しいレンズを買った」「機材のテストをしたい」……と父親側の事情が起こるたび、真つ先にモデルにされるのが彼女たちなのだ。

そんな環境に  
いるから、カメラを  
向けられることをいちいち  
気にしてられない、ある  
いはごく普通のことのよう  
に感じているに違いない。  
母親であるうちの奥さん  
は、ほとんど写真を撮らな  
い。女同士3人でお出かけ  
する時もカメラを持ってで



かけることは少ない。娘たちを連れて関西の実家に10日間帰省してきても、デジカメラのカードの中の画像が10枚にも満たないこともあった。

子供の写真を撮るのは父親の役目、として定着しているのが家なのだ。

それ以外の私の役目といったら、朝の登園、登校の見送りと、お風呂に入れることくらい。それすらも毎日必ず、とはなかなかできない。仕事が忙しくなる夏のシーズンは、家族4人が揃うのは朝ご飯の時だけになることも珍しくない。

夜、家に帰ると「こんどいっしょにあそんでね」と手紙が残されていたりする有り様なのだ。

北海道の田舎暮らしを満喫、なんてことを夢見て移住してきたはずだった。ところが、幸か不幸か、せつせと仕事に励む日々であり、どうやら家族へ犠牲を強い

ている。  
子育てを任せっきりにして、  
「母子家庭だと思ってくれ」とうそをいっているダメ父だけど、せめて子供の写真はいっぱい撮って残してやろう、と思っている。それも普段の日常の暮らしの中で見える顔や姿を。  
奥さんは嫌がるけれど、散らかった家の様子が背景に入っているのも後になつたらいい記録になる。  
わが子が大きくなって、たくさん写真を一枚一枚見返す時、愛されて育ったんだ、ということが分かってくれれば何よりだ。

フォトシーズン (東11号南4)

飯塚達央



# 9月10日～9月16日「自殺予防週間」 自殺の背景にあるストレスとうつ病

道内の自殺者は毎日4、5人にも及ぶといわれ、大きな社会的問題になっています。自殺とうつ病には密接な関係があります。自殺を防ぐには、「うつ」への小さなサインを見逃さず、心の病気を適切に治す解決が不可欠。簡単なストレス解消法を常に心掛け、早めの対処で心の元気を取り戻しましょう。

全国の自殺者数は毎年3万人を超え、増加傾向が続いています。この数は交通事故死者数の約4倍。道内でも毎日4～5人、上川中部地域でも毎年100人以上の方が亡くなっています（平成10年以降）。

その多くは、心理的に追い詰められた末に自ら選択肢をなくしてしまいう結果だといわれます。人は誰でもストレスを感じ、気持ちが悪くなり、うつ気分になることがあります。自殺の兆候に周囲の人が気づいたら、早めに対処しましょう。

きっかけは、「転勤」「昇進」「退職」「失業」など、人生の大きな転機、または「仕事の過労」「借金、多額な負債の返済」「自分の病気」「身近な人の病気や死」「子供の別離」「転居」「家庭内での不和」「出産、子育て」などが多くい

われます。

悩み過ぎ、あるいは不安が大き過ぎると、心が病気になるてしまふことがあります。解決方法は、普段から、悩みやストレスを誰かに話すようにすることがポイントです。

「おしゃべりをする」「運動やスポーツをする」「温泉に行く」「買い物に出かける」「テレビを見る」「散歩する」など、気分をリフレッシュすることがいいでしょう。

ただし、ストレスを感じる時に「人に当たる」「お酒に頼る」「ギャンブルにふける」などで解消しようとするのは、「消極的な対処法」といい、心と体の健康を余計悪くすることがあります。避けたほうが良いでしょう。

## うつ病サインを見逃さないで

うつ病は自覚することが難しく、ほかの病気と誤解しがちですが、脳の状態が普段とは違っていることが分かっています。症状に気がつくことで早めに対処できます。

悩みは一人で抱え込まず誰かに相談しましょう。そして専門家の治療を受け、薬の処方やアドバイスを受けることで確実に治すことができます。

家族、周囲の方はうつ病のサインを見逃さず注意しましょう。

睡眠障害、家事、仕事などにいつもと違う行動が続いていたら、しっかりとした休養と専門家への相談、受診を勧め

## うつ病のサイン

▼自分で感じる症状	▼体に出る症状	▼周囲が気づく症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>○悲しい、憂うつ、沈んだ気持ちが続く</li> <li>○何事にも興味がわかず楽しくない状態が続いている</li> <li>○眠れない、朝早く目が覚める</li> <li>○やる気が出ない、集中力がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食欲がない</li> <li>○だるい、疲れやすい</li> <li>○頭痛、動悸</li> <li>○胃の不快感、のどが渇く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○表情が暗く元気がない</li> <li>○涙もろい</li> <li>○反応が遅い、落ち着きがない</li> <li>○体調不良の訴えが多くなる</li> <li>○飲酒量が増える</li> </ul>

めましょう。専門の医療機関への受診時は、どなたか同伴しましょう。

ご相談は●役場保健福祉課 ☎82-2111（内線5055508）●

上川保健所 ☎（直）46-5992

（精神保健相談は毎月第2水曜日）

要予約、精神科医師が面接相談。心の健康相談は平日午前8時45分から午後5時まで☎電話、面接相談。

# 9月 September

## 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

### 【9月分】

- 1日(休) ~30日(金) 後期高齢者健診(町立診療所)
- 2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~)
- 6日(火) 栄養教室 10:00~13:00
- 8日(木) エキノコックス症検診 15:00~17:00
- 9日(金) エキノコックス症検診 17:00~19:00
- 28日(水) 1歳6カ月児健診 12:30~

※会場は後期高齢者健診以外は保健福祉センターです

### 【10月分】

- 3日(月) ~27日(木) 後期高齢者健診(町立診療所)
- 6日(金) もぐもぐ教室  
乳幼児健診
- 11日(火) ~14日(金) ポリオ予防接種
- 12日(水) 栄養教室
- 28日(金) 3歳児健診  
旭川がん検診センター送迎検診
- 31日(月) じっくり子育て相談

### <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) テーマ「作ってみよう(制作)」…………… 10:00~11:30

9日(金) テーマ「からだで音楽を楽しもう」 …… 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

5、6、7、12、13、14、20、21、26、27、28日

●27日(火)午後開放(13:00~15:00、0~1歳児)

※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法人こころんく東川(東町1丁目) ☎82-2666

5日(月)、6日(火) 食堂お休み

9日(金) 健康体操(荒川由佳理さん)※ 10:00~11:00

11日(日) こいもくらぶ(収穫) 10:00~11:30

12日(月) リコーダーアンサンブルイコ演奏会 12:30~

14日(水) メンター相談の日 **要連絡** 10:00~15:00

20日(火) こころん研修会(大友愛美) ※ 10:00~11:30

22日(木) おとなり会(茶話会) 14:00~15:00

28日(水) メンター相談の日 **要連絡** 10:00~15:00

30日(金) 健康体操(荒川由佳理さん)※ 10:00~11:00

※印は申し込みが必要です

●この他『まちの教室』を予定しています。詳細は町内回覧をご確認ください。

3日(土)、4日(日)はぐらし楽しくフェスティバルに出店します

### おいしい手料理

## 【米粉のホワイトソース・玄米ドリア】

今日の料理のポイントは米粉で作るホワイトソース。生クリームを使わず、ヘルシーで簡単に作れます。

<材料> (4人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚
- チーズ(市販の刻みチーズで可) ……適量
- 塩・こしょう…各少々
- しょう油……………大さじ2 } A

#### 玄米ご飯

- 玄米……………3カップ
- 水……………4カップ

#### ホワイトソース

- 牛乳……………600cc
- 米粉……………大さじ5
- バター……………大さじ3
- 塩……………少々



<作り方>

- ①玄米ご飯を圧力鍋で炊く。
- ②もも肉は小さく切る。長ネギは1cm角程度に切って食べやすくそろえる。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、材料②を2、3分炒める。
- ④調味料Aを回し入れ、玄米ご飯を加えてひと炒めする。
- ⑤ホワイトソースを作る⇒牛乳、米粉をボウルに入れ、泡だて器で混ぜる。
- ⑥フライパンに④、バターを入れ、とろみがつくまで中火にかける(焦げ付かないようにへらで混ぜる)。とろみが出たら塩を加え、味を調える。
- ⑦⑤で完成したクリームを耐熱器に盛り付けたご飯にかけ、その上に刻みチーズをふり、オーブントースターで6~7分間焼いてこんがりとなったら出来上がり。

JAひがしかわ「涼風」グループ

### 【食べて健康・豆知識】

小麦粉でホワイトソースを作ると「だま」になりやすく、失敗してしまう、という方が多いはず。米粉ならその心配がありません。簡単にソースが出来上がります。

コレステロール、カロリーが気になる方は、バターを入れなくても作れます。インスタントのコンソメスープの素(もと)などを少量加えると風味が増してカロリー・オフにもなります。

米粉は町内の道草館でも購入できます。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)