

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

- ▶合宿の里構想で協議会始動
- ▶「飛んだー!」～手作り紙ロケット夢高く大空へ



11

2011 November
No.697

CONTENTS

合宿の里構想で協議会始動 3

まち・タウン 4

- 第一小で全国へき地教研、算数中心に学ぶ力を公開
- 100歳長寿の町内3人に総理大臣の祝い
- 「在宅で元気に暮らすために」と介護を話し合い ほか

今、生き生きと 6

- No.49 外国語指導助手 トビー・ウェイミラーさん

町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」 8

- 本物、偽物、中国物
- ◇新刊図書・ビデオ案内

大雪山の素顔 9

- 冬の楽しみ 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

新 A Word From Another World 10

- 季節は巡り 外国語指導助手 カリン・ストロムさん

くらし・ネットワーク 11

- 11月30日は町税第3期の納期限です
- 年末調整説明会を開きます
- 固定資産の異動申告をお忘れなく
- 除雪業務臨時職員を募集します
- 乳幼児等医療費は学校3年生まで助成拡大しています
- 新教育委員長に高木氏、委員長職務代理に兼重氏
- 見学体験会「一緒に考えよう」のご案内 ほか

子育てチャンネル 20

- あの日の自分 こころん 安井 匠さん

保健だより 21

- 「夜遅く食べると太る」って本当ですか？

おいしい手料理 22

- 「たらちり風レンジ蒸し」 笹寿司料理人 西田 学さん



Public relations brochure of Higashikawa

11

2011 November
No.697



第5回ひがしかわ大写真展
町民一般部門
「冬囲い」
岸本 菜摘さん撮影

** 冬の交通安全運動 **
** 11/16(水)～25(金) **
** ○夜光反射材で夜も安全 **
** ○凍結路面・事故注意 冬タイヤ、早めに交換 **
** ○交差点の事故多し 右・左見て～安全確認 **
** ○飲酒運転、絶対ダメ！ **

東川町、東川町交通安全協会、東川・東川西・志比内駐在所

▼JRスキー部の夏見円、石田正子両選手が道北地方の中学、高校生スキー部員にスキー練習をコーチ(昨年6月13日、初夏の旭岳温泉クロスカントリースキーコース)



次いで必要となるのが、合宿用施設の充実、各種スポーツ、芸術・文化・企業など各種ゼミ合宿を積極的に誘致し、宿泊、飲食などによる町内経済効果を高めることも狙

旭岳は萩原兄弟、地元出身の竹内智香選手を輩出

アルペールビル五輪金メダリスト、萩原健司選手ら萩原兄弟バンクーバーパラリンピック金

メダリストの新田佳浩選手、トリノ五輪入賞の夏見円、福田修子、竹内智香3選手ら国内トップ級の選手もこの地の練習コースから育ちました。

しかし旭岳、天人峡両温泉地区の宿泊施設では収容可能数が少なく、本格的なワックスルームサービスなどを完備している施設はありません。

温泉療法最適地であるにもかかわらず、選手の体調管理、運動療法トレーニングなどができず、施設などもないことが相まって、他所の宿泊地に選手が分散合宿してしまい、せっかくの宿泊施設機能を生かされていませんでした。

そのため町では、既に町内にある既存スポーツ、宿泊施設の海洋センター、同プール、町民運動公園、キトウシ森林公園キヤンモアスキー場、貸し別荘ケビン、忠別川河畔サイクリングロードなどを有効に連携させる機能再統合と、NTC補完施設となる新たなクロスカントリースキーコース、ローラーズスキーコース、サッカー施設整備などを検討したい考えです。

協議会設立、構想検討スタートに併せ、NTC強化拠点施設

今年には東京ヴェルディ・トリアスロンセッションチームも3週間の夏季合宿に訪れました。忠別湖トライアスロン大会の開催定着に伴って、個人で町内練習をする方も増えています。



▲東京ヴェルディ、トリアスロンセッションチームは、今年から本格的な夏季合宿練習に来町しました(今年8月、町ふるさと交流センター前)



▲10月、役場で開いた準備会

合宿の里構想で協議会始動

国内トップ級のNTCを誘致

スキースポーツを核とした国内合宿地のメッカを目指して、町は「合宿の里」プロジェクト構想(仮称)の本格検討を始めることになりました。国内トップ級選手のトレーニング地として、ファイナル・メンタル両面からの科学的トレーニングサポートに必要な各種機材、人材、施設など、プロジェクトの具体化の計画策定を進める予定。今月、町内各種団体が集まって「合宿の里推進協議会」が立ち上げられます。

冬季スキー種目選手の養成、育成に必要な国内トップ級拠点となるナショナルトレーニングセンター(以下NTC)誘致と、相まって機能する合宿地の実現が構想の中核です。

第一に、フィジカル、メンタル両面からスポーツ選手トレーニングとサポートを行うため、ニングとサポートをを行うため、道北地方の中核医療機関である旭川医科大学、同病院、北海道教育大学旭川校などとも連携し、万一の負傷、治療、運動リハビリテーション、科学的運動トレーニングなどのバックアップ体制充実を目指すことを構想しています。

そのための中心施設は、旭岳温泉地区のクロスカントリースキーレーニンングコース(全長7・2キロ)。

例年11月中旬から5月までの冬期間、日本一長く雪上練習可能なコースとして、シーズン中小、中学生スキー部選手から、国内大学選手、全日本強化選手級の合宿練習まで、延べ8千人を越える選手がトレーニングをします。

指定に向けて、文部科学省、北海道、国内各種競技団体、全日本スキー連盟、全日本学生スキー連盟、日本オリンピック委員会、北海道スキー連盟、オフィシャルサプライヤー各企業などとの連携協力体制も積極的に進めたい考えです。

本町でのスポーツ合宿は、ノルディック種目のクロスカントリースキー選手ばかりではありません。

第一小で全国へき地教研、算数中心に学力を公開

10月14日、第一小(澤田安男校長、児童30人)で第60回全国へき地教育研究大会北海道大会の公開授業が行われました。



算数を中心にして、各クラス2授業ずつの国語、社会、理科、音楽、特別支援学級を組み合わせ、授業研究の成果を公開しました。

多くの来場者でにぎわい、大会場の体育館5・6年生の授業は、参観の先生が100人以上も詰め掛けて満員状態。参観者でいっぱいにあふれた教室内の授業は場外モニターにもライブ映像で映し出すなど工夫もしました。

①算数を中心とした研究授業だったこと②他の教科を組み合わせた授業公開だったこと③数少ない特別支援学級の授業公開もあったことなどが人気だったようです。

算数は子供たちの学習理解にとって学校教育で大切な教科なので、進んで

100歳長寿の町内3人に総理大臣の祝い

町内在住の山崎ソメノさん、篠原靖昌さん、古高キクエさん3人がそろって100歳を迎え、ともに野田佳彦総理大臣から長寿のお祝いを受けてきました。



山崎さん、篠原さんのお二人は、介護老人保健施設ひだまりの里に入所しています。松岡市町長が野田総理大臣からのお祝いをそれぞれに伝達、町からのお祝い金も贈りました。ともに「お元気です」どうもありがとう」とよろこびの笑顔を見せていました。

古高さんは、現在旭川市内の病院に入院中のため、長男勉さん(72)が役場を訪れ、松岡市町長から伝達を受けました。

勉さんは「母は88歳まで老人クラブに通って元気だったが、たまに『腰が痛い』と病院で治療を受け、かえって腰を悪くしてしまつた。病室では元気で『家に帰りたい』と話しています」などと近況を話しました。

「野鳥の森を育てよう」町内小学生が今年も植樹

9月29日、町内の小学生が忠別川上流のノカナン、「野鳥の森」で植樹をしました。

植えたのは、家具材として代表的なミスナラ、ヤチダモ、イヌエンジュ、野鳥や野生動物のえさとなる実のなる木、オニグルミ、アキグミ、エゾノコリンゴ、ナナカマドなど32種類500本。自然の森を再生しよう、という狙



いで、いずれも周辺の自然林に自生している木々の苗木を選びました。

東川小、第一小、第二小、第三小から児童75人が参加しました。植え方は「生態的混播(ば)」と呼ばれる混植、約3メートルの同心円状の植樹範囲に1種類ずつ10本一組にした苗木を植えました。

「在宅で元気に暮らすため」と介護を話し合う



10月22日、農村環境改善センターで「2011大雪地区広域連合介護フォーラム」が開かれました。

東川、美瑛、東神楽3町で国民健康保険などを事務統合している大雪地区広域連合が主催しました。

スウェーデン・クオリティケア(株)のエーミル・オストバリ氏が講演。自立を基本とする在宅ケア中心の同国の介護サービスについて「障害者も高齢者も自立して暮らすことができる在宅ケアが基本。国は歩けなくなった時は歩行用補器を用意し、住宅のバリアフリー改築も無償で支援している。入院ケアに比べてコストも安く、高齢者が望む生活を続けることもできる」などと紹介しました。

続いて、オストバリ氏に加えて、3町で介護福祉業務に携わっている立場から、美瑛慈光会の伊藤秀之部長、東川町社会福祉協議会の村田節子さん、有料老人ホームさわやか東神楽館看護師の柏静子さん、高波澄子旭川大学保健学部教授の5人をパネリストに、山内亮史旭川大学学長がコーディネーターになってシンポジウムを開きました。

高齢者の在宅介護のあり方について「地域で暮らすことを大事にするなら、在宅ケアが実効性のあるものにするために、高齢者が自ら決め、サービスを選べるようにすることが必要。在宅福祉の人材充実も必要」などと課題を提起しました。

「飛んだー!」手作りの紙ロケット夢高く大空へ

10月5日、第二小(工藤芳美校長、児童37人)で植松清社長(赤平、植松清社長)の植松努専務を招いてロケット教室を開きました。5、6年生が紙ロケット製作に挑戦し、グラウンドで青空高く完成したロケットを打ち上げて子供たちの夢を運びました。

「夢の教室」と銘打って行いました。植松さんは少年時代からの夢だったロケット開発のため、「カムイロケット」の研究開発などを行っています。

「将来何になりたいの?」と聞かれたら、自分は将来何をやりたいのかを考えよう。大好きなこと、やってみたいことが仕事になったら、自分の夢がかなう」と夢に向かって進む大事さを話しました。

5、6年生12人は、その後植松さんの指導で紙ロケット(長さ約25センチ)を製作。わくわくしながら大空に向かって打ち上げ、楽しいこと、大好きなことへの挑戦と成功を体験。夢に向かって気持ちを改めて知ったようです。(くらし・ネットワーク15ページ参照)

忠別ダム湖畔で今年もエゾヤマザクラ植樹

10月1日、忠別ダム湖畔の散策広場で、(財)北海道河川財団(札幌)と忠別ダム水源地域ビジョン「遊ing 忠別」(鈴木健治代表)、近くの第三小学校の親子がエゾヤマザクラの苗木植樹をしました。

忠別湖周辺を春一番にエゾヤマザクラが美しく咲き誇る場所にしよう、と昨年からの3年計画で植樹しています。



児童20人の親子と「遊ing 忠別」の会員ら約40人が集まりました。土手の上に樹高約1・5メートル程度に育った苗木85本を植樹しました。

昨年の70本に加えて、150本を越えるエゾヤマザクラの並木が誕生しました。春の散策広場に咲き乱れる満開のエゾヤマザクラを思い浮かべて楽しみにしています。



当麻小で外国語の時間

旭岳の雪の魅力には
れ込んで町内に自宅を
建ててしまったトビー
さん、その家は地元の
材料をできるだけ使っ
た環境にやさしいわら
の家でした。冬期間ス
キーを楽しみ、そして
見つけた最高の雪と最
高の場所。その山を毎
日見ることが出来る大
きな南窓は、今最高の
お気に入りの居場所の
ようです。



家の名は「スクウェア・ワン (Square One)」。『ど
こに行つていても、いつも戻る場所。
リフレッシュする場所はここ』とい
う願いを込めたね。

取り壊す、と聞いた深川市内の知
人の農家から、古い納屋の梁(はり)
材を移設して再利用。近くの青木農
場から分けてもらった稲わら55ロー
ル(約1.1トン)を厚さ約40センチの
壁芯材にしました。その内外に3
層ずつ土を塗り固め、厚さ50センチを
越えるわらの壁を造つたのです。

外壁は高知の土佐漆喰(じつくい)
で塗り上げた本格的な土壁住宅。昔
ながらの天然素材の家は、適度な湿
気と気持ち良い空気が家中に満ちて
います。

「サステナブルな住宅(環境に
やさしい家)を造りたい」。かねて
から環境問題に関心が高く、シフト
時代の同僚が借してくれたストロ
ーベイルハウス(わらの家)の本が
きっかけとなったそうです。「日本
だから稲わらを利用できる。旭岳を
望むこの環境に建てたい」と。



高校時代はアメリカンフットボ
ル、レスリング、野球をしていたそ
うです。大学時代はカレッジフット
ボールの選手。今年6月の「大雪旭
岳SEA TO SUMMIT20
11」大会に出場してトップゴール
したほどのスポーツマン。カヌー、
サイクリング、ハイキング、と、ス
ポーツなら何でもこなせそうです。

そんなトビーさんでも、この家の
建設にはずいぶんと体力が必要だっ
たよう。「6カ月間に7キロ痩せた
ね」とハードな作業の連続だったそ
うです。

建設手法は独創的。インターネッ
トのブログを通じてわらの壁造作の
ボランティアを募りました。国内外
から国際色豊かな多くの人が集ま
ったそうです。深川時代の友人達も応
援に来てくれました。

居間にはアメリカからやつてきた
グランドピアノ(1918年製)、
アメリカンサイズの古い大型ソフ
ア。傷と凹凸いっぱい古い梁材
とともに、紡いできた時の流れを取
り戻し、どこかアンティークな空間
を演出しています。

2年がかりで建てた自宅の建築過
程を本にしました



「Square One」と名づけた自宅外観(1トン以上のもの
稲わらを壁材に使っています)



アメリカから持って来た年代ものの
グランドピアノ=1918(大正7)年ガ
ルブラン社(シカゴ)製



「Sea To Summit」でハイク登山=6月19日、
旭岳温泉に向かう道中

山トレッキングも大好き(友人(右)と芦別岳登山=10月8日)

Toby Weymiller = トビー・ウエイミラーさん/26区
米国ワシントン州フェデラルウェイ出身、42歳。リンフィールド大学卒(米国オレゴン州)。卒業後、青森県八戸市内の英会話スクールで社会人スタート。弘
前インターナショナルスクール講師、(株)自治体国際化協会(東京)のJETプログラムで東京のAIT(外国語指導助手)として深川市内の小、中学校に勤務。米国内
に帰国後アメリカとカナダのサイクリング、ガイド、日本人スキーヤーのサポート、カーシェアリング会社(シアトル市内)などを経て再来日。現
在当麻町教育委員会AIT.2007(平成19)年、米コロラド州で「チチョラルハルスデザイン&ビルディング(自然を活かした家のデザインと建築)」の研修
を受け証明書を取得。2年前グリーンビルディングに自宅建設。妻麻衣子さん。2001年、[9・11事件][ニューヨーク]直後の10月末、当時職員だったセーフコ球場
(イチロー選手が在籍しているメジャーリーグ、シアトルマリナーズの本拠地)で、麻衣子さんが研修で訪れた時に知り合ったそうです。

飲水思源

町長

松岡市郎

本物、偽物、中国物

10月に国際写真文化交流のため中国・北京へ行った。オリンピック後の北京がどのように変わっているか関心があつた。一般電話の普及を飛び越し、一気に携帯電話やパソコン普及へと発展を遂げている国。訪問した時は中国の国慶節に当たり、1週間の休日もあつて賑わつていた。車は日本やドイツ製の普通車が多く、軽自動車はほとんど見当たらない。見栄を張っているという。いつも警笛の音が耳をつく。中心部を見ても本場の中国の姿(本物)は見えないらしい。

中国人ガイドさんの案内で免税店へ行った。1階が博物館、地下がお土産品店となっている。初めに名札を付けた職員(学芸員かもしれない)が、流れるような日本語で水晶彫刻や絵画などの作品について説明してくれる。感心して聞き入っていたら、別室に案内され、中国の伝統作品7〜8点を収蔵している棚が並んでいる前へ行き、作品(商品)が説明紹介される。最後に「皆さん、この作品はいくらぐらいだと思いますか」と聞く。「高いだろう。一千万円、いや300万円…」などと声が漏れる。すると職員から「今回、ご関心があれば特別に88万円でお分けします。お金は作品が届いてからで結構。この収蔵棚だけでも日本で

は十数万円はするものです」と説明が続く。

確かに素晴らしいが、猫に小判であつた。日本では、博物館で説明している職員が特別展示品を販売するとは考えられない。

地下にあるお土産品の店は免税店だという。10人近くの職員が日本語で話しかけてくる。不思議なことに商品の価格が段々と下がってくる。半額、3分の1、と…。一体適正な価格はいくらなのか? 偽物では?と疑問がわく。

中国の観光地のお土産品店に限つてのことだと思ふが、商品は本物でも偽物でもなく、中国物だと思ふ。中国物を買う時には、自分自身が納得する価格を付け、その価格で買うのが一番である。小職はネクタイを忘れてきたので240円(3千円程度)の価格のものを1本購入した。締めた後、首の回りのワイシャツが赤くなっている。ネクタイの上に塗布していた光沢のある色素が取れはじめたのだ。

世界が注目する中国は、これからのどのような方向に進んで行くのであろうか。今後進められようとしている国際交流は本物でなければならぬ。

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)。



ソーシャル・ネットワーク
(映画、DVD)
ワーナー・ホーム・ビデオ

ハーバード大学に通う19歳のマークは、親友のエドワルドとともに学内の友人を増やすためのソーシャル・ネットワークサービスを開発する。そのサービスは瞬間に他校でも評判となり、社会現象を巻き起こすほど巨大サイトへと急成長を遂げるが…。実在のSNSサイトFacebookを創設したマーク・ザッカーバーグらの半生を描く。(120分)



エレベーター・ファミリー
(児童書)
著/ダグラス・エバンス 刊/PHP研究所

ウィルソン一家は、夏の休暇を過ごすために、大きなホテルにやってきました。ところが、残念なことに客室は満室だったので。けれども従業員も知らない素敵な部屋をウィルソン一家は見つけました。なんと、そこはエレベーターの中。エレベーターに寝泊りすることになったウィルソン一家は、ドアが開くたびにさまざまな人と出会います。



困ってるひと(一般書)
著/大野更紗 刊/ポプラ社

ミャンマーのビルマ難民を研究していた大学院生の女性の腕に、ある日突然赤いしこりができた。その後、高熱と痛みのために動けなくなってしまう。どこの病院でも原因が分からず、自らが「難民」となって日本社会をサバイブする羽目に。病氣と闘ううちに、本当の闘いが病氣よりも社会の中に潜んでいたことに気づく。知性とユーモアがほとばしる命がけエッセイ。

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。

冬の楽しみ

冬が近づいてきました。

雪虫があちこちで飛び始めるようになると、上川盆地を吹き抜ける風の冷たさが増してきます。湿度の高い雪が降り始めるのも、もう時機でしょう。溶けたり降ったりを繰り返すうちに、落ち葉はだんだんと地面に張り付き、土になる準備をしているかのようです。彩りが少なくなり、だんだんとモノトーンの世界が近づいているのですね。雪がなく、冷たい風が吹く今時期が、一番体が寒く感じる季節かもしれません。

ただ寒さをしっかりと受け止めて活動を続ける生き物たちもいるのです。寒さの厳しい旭岳温泉の周りにも、キトウシ山の森にも冬を生きる命を見つけることができます。まず目につくのは小鳥たちでしょうか。その声から存在を知ることが多い小鳥ですが、葉の落ちた森では簡単に姿を見つけることができますでしょう。



エゾクロテンの体が雪に埋まった跡
(昨年12月、旭岳温泉自然探勝路で)

シジュウカラ、ハシブトガラ、ゴジュウカラ、エナガといった小鳥たちは、冬の間「混群」と呼ばれる集団を作っています。種を超えて大きな群れを作ること、外敵から身を守っているのです。コツコツ木をつつくキツツキたちも冬の森では目にします。小鳥もキツツキも1年を通して森に住む森の常連です。

旭岳温泉の周辺では、雪の上を動き回る動物たちを見つけることができるでしょう。木から木へと続く小さな足跡を見つけたなら、それはきっとネズミです。ネズミの足跡を追うようにオコジョやエゾクロテンの足あとが続いているかもしれません。

時には重なり、時には交差する足あとを見ながら、動物がどんな動きをしたかを想像するのはなかなか面白いものですよ。夏の間、動物の動きはほとんど分かりませんから、冬だけの楽しみですね。

寒さは私たち人間にとっても大敵ですから、なかなか外に出かける気力が湧きませんよね。でもきちんと防寒着を着込めば、意外に普通に歩けるものです。冬だからこそ出合える生き物たち、冬だからこそその風景を探しに、冬の森に出かけてみませんか。何も無いと思っていた場所で、意外な発見があるかもしれませんよ。

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

名刀の切っ先のごと初秋刀魚

山行の歩みを止める草紅葉

身に沁むや回転ドアの空回り

バスを待つ凌ぐ雨風しむ身なり

身に沁むや車窓を過ぎる家灯り

鎧戸の褐色に燃ゆ秋の宿

秋深しミレーの晩鐘重ねおり

足を止め息とめコオロギ鳴くを待つ

青々と澄みたる湖面雁渡る

秋来たるふとる覚悟のメニューかな

よろこびの振り袖に咲く菊の花

身に沁むや鈴もひとりりんの般若経

身に沁むは空の高さと風のいろ

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

高瀬 潤

石澤 清宏

澤田 久美子



新 A WORD FROM ANOTHER WORLD



今月から3回ずつ交代で外国語指導助手 (ALT) のカリン・ストロムさん、ステージー・ラジカワさん2人の英語コラムコーナーが始まりました。初回、カリンさんの話題は、感謝祭の習慣について。とても楽しそうな光景が思い浮かびます。

Seasons Change

Karin Strom

Once clothed in golden robes, the naked rice fields now don wispy columns of smoke. Seasons change. Once homogeneously green, the leaves now display a myriad of vibrant autumn colors. Seasons change. I once wore the nervous smile of an outsider, now I wear the sincere smile of a member. Seasons change.

The changing seasons evoke a feeling of nostalgia in me. The cool winds sweep my mind to fond memories of home. In November, Americans celebrate Thanksgiving. My relatives travel hundreds of miles to come to our home. Usually 25 to 30 people fill our house on this special day! It is a time for us to share a delicious turkey feast and celebrate our thankfulness for each other. My family has a tradition where all the grandchildren have a competition of making candy houses. We stick graham crackers onto the sides of milk cartons using frosting as glue. Then we decorate the houses with candy. It is very fun.

Seasons change. I am excited to see what this season brings! I am interested in learning about the seasonal traditions in Hokkaido. So please feel free to share your traditions with me.

季節は巡り

カリン ストロム

黄金色の衣装を身にまとっていた稲田が、今はそれも脱ぎ捨てて、かすかな煙をたなびかせています。季節が変わりました。緑一色だった木々の葉も、今では無数の鮮やかな秋色に染まっています。季節は巡る。私もよそ者のこぼれた笑顔から、地域住民の仲間として今は心からの笑顔でいます。

季節の変わり目は、郷愁の念を呼び起こします。涼しい風によって私の心は懐かしい思い出へと吹き寄せられます。11月には、アメリカでは感謝祭があります。この日は親戚が何百マイルもの距離をわが家目指してやってきます。そしてたいして25人から30人もの人で家はいっぱいになります。おいしい七面鳥を食べ、お互いに対する感謝の気持ちを表します。わが家には、孫が全員参加するお菓子の家作りの年中行事があります。まず、アイシング(砂糖ごろも)をのり代わりにして牛乳パックにグラハムクラッカーを貼り付けます。そしてそれをキャンディー(※)で飾ります。とっても楽しいです。

今年の秋はどんなことがあるのか楽しみです。北海道の季節ごとの伝統を学ぶことに興味があります。ぜひみなさんの伝統を私と分かち合ってください。(訳:宮地晶子)

【ちょっと豆知識】 宮地晶子

文中、「キャンディー」という言葉が出てきます。日本ではドロップのように固い飴を思い浮かべますが、英語圏の人にとっては、チョコ、グミ、風船ガム、ドリポップ(棒付きの飴)などもキャンディーです。カリンさんの家族がキャンディーハウスを作っている写真を見ましたが、飾りに使う飴やグミがカラフルで、とても楽しそうです。

この夏、久しぶりに里帰りしました。ビールで乾杯すると機嫌のよくなった母(73歳)が突然流ちょうに英語のスピーチを始めました。「おばあちゃんってすごい!」と孫も仰天。聞けば、女子高生のとき英語暗唱大会で優勝したとか。知らなかった。

母の影響を受けて英語が好きになったのか、と思いがたなることがなくもない。ということは、母のこの経験が私の英語のルーツということ。折しも秋の東中祭(中学の学校祭)で英語暗唱大会は何をやるのか、と悩んでいたところ。一度の暗唱大会がいつまでも心の中に大事な思い出とし

英語教育指導員 宮地晶子の
エイゴのマナビカタ

第80回
英語の種

に残っていることに、身が引き締まる思いでした。

たかが暗唱、されど暗唱。いいものを目指して、何度も発音やイントネーションを直す。そうして迎えた東中祭。発表は一瞬で終わるけれど、生徒の中に何かを残したい、という思いを込めます。毎年なのですが、発表が無事に終わるとほっとします。

東中祭といえば、卒業生もたくさん見にきます。声をかけてくれるのが何よりうれしい。みんな高校の授業の様子を教えてください。中学校で受けた少人数授業の恩恵を受けて、滑り出しは上々、という子供が多いのはうれしいことです。また、「英検受けたよ」「留学したい。どんな勉強をしたらいい?」などの報告や相談が年々増えているのもうれしいことです。私にできることはささやかですが、少しずつ英語の種をまいて、それが芽を出しつつあるのを感じます。

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

11月の行事

- 3日(木) 第21回少年剣道東川大会(前9時、B&G東川海洋センター)
- 5日(土) 共生サロンこりんオープン1周年記念「こりん地域福祉フォーラム2011」(後1時、こころんく東川)
- 6日(日) 第35回社会福祉大会(前9時、農村環境改善センター)
- 11日(金) 第5回町議会臨時会(前9時半、議場)
- 25日(金) 第41回東川町母と女性教職員のつどい(後6時20分、農村環境改善センター)
- 28日(月) 第6回町議会臨時会(前9時半、議場)

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

生まれた子	父	母	行政区
しょうた あいみ 庄田 愛未	真	絵未	南町2丁目

おくやみ

亡き人	歳	届出人	行政区
糸川 義寛	69歳	糸川 裕子	西町3丁目
清水 ハナヨ	98歳	清水 克則	北町3丁目
宮城 豊作	91歳	宮城 アヤ子	北町2丁目
千葉 由夫	88歳	千葉 君枝	17区西町

ご結婚

新郎	新婦	行政区
中田 浩康	加藤 桂子	5北区
藤田 伸二	遠藤 真祈子	西町2丁目
小川 尚久	岩田 英恵	2西区

人口・世帯数 9月末日現在

人口	7,894人	(前月比-	9人)
男	3,761人	(前月比-	6人)
女	4,133人	(前月比-	3人)
世帯数	3,343戸	(前月比-	2戸)
出生	3人		
死亡	4人		
転入	14人		
転出	22人		

税務課から

お問い合わせは収納室 ☎(内線 1215124)

11月30日は町税第3期の納期限です

町税(町道民税、固定資産税)の第3期分の納期限は11月30日(水)です。口座振り替えを利用しては、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願います。

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

する場合がありますので、ご留意願います。

特別な事情があって、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、特別な事情があっ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

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。

滞納金発生の日目安

滞納額	延滞金までの日数	発生日
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

口座振替をご利用ください

納税に口座振替をご利用いただく、納めに行く手間が省けるほ

か、納め忘れも防ぐことができます。口座振替をご利用いただける金融機関は、下記の町指定の金融機関です(一部取り扱いできない支店もあります)。

- 東川町農業協同組合(指定金融機関)
- 北中央信用組合
- 北海道銀行(指定代理金融機関)
- 北陸銀行
- 北洋銀行(収納代理金融機関)
- 道内のゆうちょ銀行及び郵便局

年末調整説明会を開きます

年末調整の時期に合わせて、給与支払者(事業主等)を対象に、年末調整説明会を開きます。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。会場では必要な諸用紙の交付もしますので、ぜひ出席ください。

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。

日時 11月22日(火) 午後2時から(午後1時半受け付け)

場所 役場大会議室(3階)

固定資産の異動申告をお忘れな

固定資産税は、毎年1月1日現在の土地、家屋、償却資産に課税されます。所有状況について異動があった時は、申告や届け出が必要ながあります。

平成23年中に家屋の新築、増築、取り壊しなどがあった場合など、正しく公平な課税をするため次のとおり申告してください。

「家屋の異動申告」

対象となる家屋 今年1月1日から12月31日までに完成、増築、取り壊し(予定)の家屋(役場に建築確認申請等提出済

方です。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21日(月)までに、参加希望者の名前、生年月日、住所、連絡先をお知らせください。

成人式は、ご両親、地域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。どうぞご来場ください。

企画総務課から
お問い合わせは企画財政室 ☎(内線226)

町民パソコン教室を開きます

旭川ケーブルテレビ㈱(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 ▶11月2日(水)▶同月9日(水)▶同月19日(土)▶同月29日(火) ①いずれも①午前10時半〜正午②午後1時半〜同3時まで(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

「家族運動会」を開きます

家族で一緒に体を動かしましょう。お子ちゃんやお姉ちゃんも参加できます。

日時 11月27日(日)午前10時〜正午

場所 幼児センタープレイルーム

対象 家庭の親子

内容 親子運動会(簡単にできる親子運動あそび)

持ち物 動きやすい服装、上靴(お子さん、保護者の方ともに)

参加 自由(直接おいでください)

2人の学生に初の小西健二奨学金深まる



10月17日開いた東川町小西健二奨学金審議会の審議会で、小西健二奨学金の初年度交付金が決まりました。

ケーブルテレビ㈱、吉岡さん、本間さん(☎2210707、受付時間は午前10時から午後7時)

保健福祉課から

お問い合わせは、福祉のことで申請は社会福祉室 ☎(内線503、504)、健康と食のことは保健指導室(内線505、507)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線508)

食事で健康「栄養教室」

不適切な食事、運動不足などから起きる生活習慣病が増加しています。身近な材料を使って、調理実習をします。「自分の健康は自分で守る」を柱に健康の大切さを考えましょう(希望する方は食生活改善推進員となる単位を取ることが出来ます)。

日時 11月15日(火)午前10時〜午後1時

場所 保健福祉センター

内容 「食べて防ごう生活習慣病(肥満症)」の講話、調理実習、試食(希望者は体脂肪測定)

対象 町民の方など誰でも

持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾

費用 100円(食材費の一部)

ノルディック・ウォーキング教室を開きます

角幡和子さん(ノルディック・ウォーキング公認マスターインストラクター)を講師に、ノルディック・ウォーキング教室を開きます。

初めの方も大歓迎。ウォーキング用ボールの無料貸し出しもあります。

日時 11月19日(土)午前9時半〜正午まで

場所 農村環境改善センター(実技は戶外予定)

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楽しく続けるポイント

対象 町内在住の方

募集 40人(先着順 要予約)

締め切り 11月15日

持ち物 手袋(厚手すぎないもの)、防寒着(動きやすく雨天でも耐えられるもの)、帽子、タオル(汗拭き用)、筆記道具、飲料水

「男の料理教室」を開きます

家で料理をする機会が少ない男性の方を対象に、食生活改善協議会の「男の料理教室」を開きます。

日時 11月30日(水)午前10時〜正午

場所 保健福祉センター

内容 簡単料理

協同で合成樹脂を燃料とする固形燃料「カムイロケット」の研究開発などを行っています。

従業員18人の小さな会社で民間ロケット開発に掛ける情熱と思いを語ります。10月には第二小でロケット教室を開き、講師として来町しました。(まち・タウン5ページを参照)

日時 11月25日(金)午後6時20分から

場所 農村環境改善センター

講師 植松努氏(㈱植松電機事務取締役)

その他 無料託児あり

参加料 200円(当日券あり)

お問い合わせ 事務局の千葉さん(東川第三小学校) ☎8213015

交通安全活動に貢献、永井さんに知事表彰



対象 町内の男性
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(バンダナ)
費用 100円(食材費の一部)

乳幼児等医療費は中学校3年生まで助成拡大しています

町の乳幼児等医療費助成は中学校3年生まで助成拡大しています(入院に限る)。助成ご希望の方は、次の書類を添付して手続きをお願いします。

▶改正内容 入院の医療費助成は、対象年齢を「就学前から中学校3年生まで」(満15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)に拡大しました。通院助成は従来どおり就学前までです。

▶手続き 次の書類添付が必要です。

- ①乳幼児等医療費受給資格認定申請書②ご利用の金融機関振込口座を確認できるもの(保護者のもの)③健康保険証(子供のもの)④限度額認定証(加入している医療保険者から発行)⑤印鑑

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 ☎8215100

「子育て講演会」を開きます

子どもの育ち、発達、迷いに関

する悩みについて、助産師の立場からお話いただきます。お気軽にご参加ください。

日時 11月11日(金)午前10時〜11時15分

場所 子育て支援センタープレイルーム

内容 「楽しい子育てをしよう」

講師 佐々木紀子さん(道立旭川高等看護学校助産学教科務主幹)

対象 子育て中の方、終えられた方などどなたでも

定員 なし(要予約)

見学体験会「一緒に考えよう」のご案内

3歳児以上のお子さんの様子を見学予定です。来年度幼児センターに入園ご予定の方はご参加ください(昼食も食べます)。

日時 11月25日(金)午前9時半〜正午

場所 子育て支援センタープレイルーム

内容 見学体験会(各クラスで見学)

対象 3・4歳児(2008年4月2日生まれ)のお子さんとお母さん

定員 10組程度

締め切り 11月18日

給食代 180円(親子1食分、当日徴収)

同参画社会推進委員会委員長。全国一斉女性ホットライン相談員、旭川地方法務局の心配事相談、電話相談を担当しています。

町内ではくらしの相談員、東川町地区自立支援協議会委員、大雪地区広域連合障害者程度区分審査委員などを歴任。

こころん地域福祉フォーラムを開きます

NPO法人こころんく東川オープン1周年を記念して「こころん地域福祉フォーラム2011」を開きます。NPOこころんく東川(片山寛美理事長)で、活動1年間を振り返る実践報告と地域とつながる福祉のあり方を考えるフォーラムを開きます。

NPO法人地域支援ネットワークサロン事務局代表・札幌市スクールソーシャルワーカー・場づくり師の日置真世さん、福祉教育アドバイザーの佐藤祐さんを招いて座談会も予定しています。出席者は、他にエアロビクス・インストラクターの荒川由佳里さん、NPOねおす・高野克也さん、杉山昌次町保健福祉課長、片山理事長の5人です。

日時 11月5日(土)午後1時から同4時

場所 共生サロンこころん

内容 実践報告「こころんの一年

東川町交通安全指導員として長年交通安全活動に貢献してきた西行政区の永井昭さん(71)が交通安全指導員知事表彰を受賞し、10月24日、松岡市部町長から伝達を受けました。

2001(平成13)年4月から現在まで、10年間以上交通安全活動に従事。町内から死亡交通事故ゼロを目指して地道な活動を続けてきました。

人権擁護委員の功績で法務大臣表彰



長年にわたる人権擁護委員の活動で、山口佐知子さん(74)がこのほど、法務大臣表彰を受賞しました。

10月5日、法務省(東京)の表彰式に出席、平岡秀夫法務大臣から表彰状を受けました。

小学校教員を退職後、2001(平成13)年から人権擁護委員。旭川人権擁護委員協議会の男女共

を振り返る」(こころんく東川チーフスタッフ、安井匠さん)、講演「共生サロンの今とこれから」、座談会「東川でちよつとながる、ゆるくつながる」

参加 自由

お問い合わせ こころんく東川 ☎82-2666



全国行脚の西村さん本町に 交通安全を訴えてマイカーで全国行脚をしている十勝管内清水町の西村互(わたる)さん(87)が9月29日、本町を訪れました。写真。

締め切り 12月2日(金)まで(消印有効) 提出方法 郵送、ファクシミリ、電子メール sogokeikaku1@pref.hokkaido.jp

提出先 北海道総合政策部計画推進局土地利用計画グループ(〒060-18558、札幌市中央区北3条西6丁目) お問い合わせ 同グループ ☎01-1-204-5178

裁判員の名簿記載通知の発送時期です

最高裁判所 裁判所では、平成24年の裁判員候補者名簿に登録される方に対して11月中旬に名簿記載通知をお送りします。同通知と併せて、調査票をお送りします。通知が届いた場合には裁判員制度にご理解、ご協力をお願いします(この段階で裁判所に出向く必要はありません)。 来年2月ごろから平成25年2月ごろまでの間に裁判員に選ばれる可能性があることを事前に通知するものです。この段階では具体的な事件の裁判員候補者には選ばれるわけではありません。裁判員になる可能性があることを事前にお知らせするものです。 同封の調査票は、候補者の方の

居してリハビリを続けました。全国行脚達成への夢を捨てきれず、3年前に障害者用に改造した乗用車を購入して清水町を出発。全国を巡回して今年4月に再び本道に戻って道内を行脚してきたということです。

町技バレーボール大会の開催

東川町バレーボール協会 第31回町技バレーボール大会の参加者を募集します。試合方式、チーム編成は、男女混合9人制のリーグ戦です。 日時 12月4日(日)午前9時(開会式)、午前8時45分(主将会議) 場所 B&C海洋センター 対象 一般男女(中学生以上) 締め切り 11月22日(火) 参加料 3千円(1チーム)、学生チーム2千円(同) 申し込み 事務局の大角(役場企画総務課) ☎82-2111(内線225)

キム・ジョンソン(金廷宣)さんから寄付

東川町日本語研修事業に韓国人受講生を派遣コーディネートしている韓国EJIC外国語学院(スウォン(水原)院長のキム・ジョンソン(金廷宣)さんからこのほど、町に多額の寄付がありました。

事情を早期に把握し、1年を通じて明らかに辞退が認められる場合などを事前に把握して候補者の方々が裁判所にいなくてもよいように負担を軽減するためのものです。

この調査は、裁判員候補者名簿に登録された場合に辞退の申し出が出来る時期、期間等にならんの制限を設けるものではありません。調査票で辞退を申し出ない場合でも、実際に事件の裁判員候補者に選ばれた時にお送りする質問票、裁判当日(選任手続き時)に辞退を申し出ること可能です。

裁判員制度説明会、裁判員裁判法廷見学会を開きます

旭川地方裁判所 裁判員制度の仕組みを詳しく知ってもらうため、説明会と実際の法廷見学会を開きます。ご希望の方は電話でお申し込みください(先着順)。 日時 12月8日(木)午後2時から同3時15分 場所 旭川地方・家庭裁判所1号法廷 定員 48人 内容 裁判員制度説明会、裁判員裁判法廷見学会(講師は裁判官等、後半の15分間は法廷見学) お申し込み 旭川地方裁判所総務課庶務係 ☎51-6255

た。 町内の「朝鮮半島と東川の歴史を語る会」(近藤伸夫会長)が主催して、今年8月に開いた「朝鮮半島と東川の歴史を語る会」で、戦時中東川町内で強制労働を強いられた韓国人2人とその家族の方を会場に招待して、初めて日韓双方で一緒に話し合う場が実現した。ということに賛同いただいたものです。 寄付金は、同事業の町補助金の一部として充当し、主催団体に交付しました。ありがとうございました。

防災をテーマに「くらしのセミナー」

東川消費者協会 暮らしの中からテーマを選びセミナーを開催しています。今年は防災がテーマです。お問い合わせはお越しください。 日時 11月15日(火)午後1時半から 場所 農村環境改善センター 対象 町内の方 内容 「東日本大震災災害派遣にあたって」(大雪消防組合東消防署)、「災害に備えて」(役場企画総務課) 申し込み 不要 費用 不要 お問い合わせ 事務局の役場地域活性化課 ☎82-2111(内線2

入校生の募集

国立北海道障害者職業能力開発校 求職中の障害のある方で、働くために必要な知識、能力を習得し、職業的自立を目指すことを目的とした24年度職業訓練生を募集します。所定の願書は同校または公共職業安定所に用意しています。 願書締め切り 11月20日(日)(当日消印有効) 訓練期間 1年または2年 お問い合わせ 同校 ☎0125-521-2774、または旭川公共職業安定所 ☎51-0176

高等工科学校の生徒募集

自衛隊旭川地方協力本部 陸上自衛隊高等工科学校の生徒(一般採用試験)を募集します。 資格 日本国籍を融資、24年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子(中学校卒業または卒業見込み) 受け付け 11月1日(火)〜来年1月6日(金) 試験日 来年1月14日(土) 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本部南地区隊 ☎22-0648、自衛官募集相談員の小野利昌さん ☎82-13737

道道「瑞穂東川線」は11月10日から冬季通行止め

上川総合振興局 道道「瑞穂東川線」(通称北5線道路)は、①11月10日から来年3月8日まで「北5線東10号(原田宅地先)―奥ゲート」区間、②同月同日から来年5月17日まで「奥ゲート」から奥上がそれぞれ冬季間通行止めです(予定)。 お問い合わせは ☎26-4461(事業課)まで。

11月は虐待防止推進月間です

上川総合振興局 子供を虐待から守るための相談、通告を受け付けています。あなたの気づきによって大切な命が守られるかもしれません。見つけた時は、勇気を出して最寄りの児童相談所、福祉事務所(総合振興局)、民生委員、児童委員にご連絡ください。 児童相談所では専門の職員が調査、指導を行い、必要な場合は子供を緊急に保護します。通告者のプライバシーは法律で保護されます。 旭川児童相談所は ☎23-8195(上川総合振興局管内)、全国共通の直通ダイヤルは ☎0570-10641000

海上保安業務の舟艇等職員採用試験ご案内

海上保安庁 本年度第2回の海上保安庁舟艇等職員を募集します。希望者は所定の申し込み用紙に必要事項を記入の上、卒業証明書等を添付して希望する全国17カ所の第1次試験地官署に提出してください。 申込用紙は申し込み先の官署、海上保安庁総務部人事課で交付します。 受付期間 11月9日(水)まで(当日消印有効、長期乗船業務などで期間内申し込みできない場合は申し込み先官署に事前連絡) 試験日時 ▶第1次(教養試験) 11月27日(日)午前8時半(受け付け) ▶第2次(第1時検査合格者を対象に人物試験、身体検査、身体測定・体力検査) 12月19日(月) ▶第3次(実技試験) 来年1月6日(金) 合格発表 来年1月27日(金) 採用予定日 来年7月1日(日) 試験区分 ▶舟艇職員(航海、機関) ▶無線従事者(通信、技術) ▶航空機職員(飛行、整備) 採用人数 各若干名 お問い合わせ 第二管区海上保安本部総務部人事課(小樽市港町5番2号) ☎0134-2710118、海上保安庁総務部人事

税務相談を開いています

旭川東税務署 税務署では皆さまの納税に関する「個別相談」(個別照会)を受け付けています。 個別相談は、内容が申告または納税に直結し、複雑で具体的な書類や事実関係を確認する必要があるなどの理由から、電話などで相談日時を予約いただく事前予約です。特に遺産税(相続税、贈与税、譲渡所得)に係る個別相談は、第2、第4金曜日です(指定日が祝祭日などの場合は、改めて相談日をお尋ねください)。 お問い合わせは旭川東税務署 ☎23-6291(自動音声対応)

「北海道水資源の保全に関する条例」(仮称)素案に対するご意見募集

北海道総合政策部計画推進局 北海道では現在、道内の水源周辺の土地所有者、取引の実態を把握し、適正な土地利用に誘導していくことなどを定める「北海道水資源の保全に関する条例」(仮称)の制定に向けて検討を進めています。条例素案の取りまとめに対するご意見をお寄せください。 条例素案の募集要領の内容は以下をご覧ください。 http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/ksk/mizusigen_pubcome.htm

課(東京都千代田区霞ヶ関2-1-13) ☎03-3559116361

国の教育ローンをご利用ください

日本政策金融公庫 高校、大学等への入・進学、在学中にかかる費用を対象にした公的融資制度です。 借入額 300万円以内(学生1人当たり) 利率 年2.85%(固定金利、10月1日現在)、母子家庭の場合は年2.45%(同) 返済期間 毎月元金等返済15年以内(ボーナス時増額返済可、交通遺児家庭、母子家庭の場合は18年以内) 用途 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンション入居時の敷金、家賃など お問い合わせ 教育ローンコールセンター ☎0570-008656(ナビダイヤル)、または ☎03-5321-8656



公営住宅の入居者を募集します

受付期間	11月1日(火)～11日(金)	定住促進課
受付場所	定住促進課住まい室	
募集戸数	6戸	
お申し込みに必要なもの	1. 入居申込書	その他
	2. 住宅等申込書 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. 地方税の滞納がないことを証明する書類(23年1月1日現在町内に住所があった方は回覧書で可) 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 6. その他必要と認める書類 7. 印鑑	
※下線のない書類は、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	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① 北団地A3 3LDK (70.1㎡)	北町3丁目11番	・1戸(2階) ・22,400円～ 58,800円	・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・家賃の他、自治会管理の共同灯及びホ ンブ電気代がかかります
② 北団地A5 3LDK (76.6㎡)	北町3丁目11番	・1戸(2階) ・25,100円～ 66,500円	・鉄筋コンクリート造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・家賃の他、自治会管理の共同灯及びホ ンブ電気代がかかります
③ 西8号団地A3 3LDK (70.6㎡)	西町8丁目4番	・1戸(1階) ・19,800円～ 43,200円	・昭和63年 ・セラミックプロック造3階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・家賃の他、自治会管理の共同灯及びホ ンブ電気代がかかります
④ 西8号団地A3 3LDK (71.3㎡)	西町8丁目4番	・1戸(3階) ・20,000円～ 43,500円	・昭和63年 ・セラミックプロック造3階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・家賃の他、自治会管理の共同灯及びホ ンブ電気代がかかります
⑤ 西8号団地A3 3LDK (71.3㎡)	西町8丁目4番	・1戸(3階) ・20,000円～ 43,500円	・昭和63年 ・セラミックプロック造3階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・家賃の他、自治会管理の共同灯及びホ ンブ電気代がかかります
⑥ 清流東団地A1 3LDK (66.5㎡)	西町1丁目19番	・1戸(1階) ・19,600円～ 49,700円	・昭和59年 ・セラミックプロック造2階建て ・浴室(ユニットバス付き) ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機、照明器具は各自用意 ・家賃の他、自治会管理の共同灯及びホ ンブ電気代がかかります

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

- 同居または同居しようとする親族(婚約中の方も含む)がいる方
 - ②北団地A3、A5は原則4人以上
 - ③④⑤西8号団地A3は原則4人以上
 - ⑥清流東団地A1は原則4人以上
- 世帯の収入金額が月額15万78千円以下
 - ※ただし次のいずれかの要件に生じた場合は、基準額が21万4千円まで引き上げられます
 - ・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もが同年4月1日以前生まれまたは18歳未満の方がいる場合
 - ・小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合
 - ・身体障がい、等級1級から4級までの方がいる場合
 - ・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(精神障がいに相当)の方がいる場合
 - ・ハンセン病療養者の方がいる場合

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 11月末日(期限内入居が要件)

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(連帯保証人2人がいない場合は入居取り消し)

お問い合わせ 住まい室 ☎82-2111(内線117)

各種大会成績

【剣道】
◆第65回旭川地区体育の日記念剣道大会(10月10日・旭川市総合体育館)
(団体戦)

◆小学生 高学年の部 ①東川剣龍会(久保田和弥、林弘汰、照井杜稀才、高橋優大)②東川錬成館(木村友紀、杉山太一、七尾芳昌、今村侑年、長谷部光紀)
◆中学生男子の部 ③東川中(渡辺翔太、小浜空、中内直人、宇山知希)
◆同女子の部 ④東川剣龍会(小林みのり、照井瑚佑嗣)
◆第16回全道少年剣道錬成大会(10月9日・帯広市総合体育館)
(団体戦)

◆中学生女子 ①東川剣龍会(小林みのり、照井瑚佑嗣、伊東麻里絵(旭川西神楽中))
◆第58回西部北海道剣道優勝大会(9月11日・留萌市スポーツセンター)

(団体戦)
◆中学生女子 ③東川剣龍会(小林みのり、照井瑚佑嗣、伊東麻里絵(旭川西神楽中))

【ミニバレー】

◆第23回北海道新聞社杯道北大会(10月2日・旭川市忠和公園体育館)
(女子)
◆40歳以上 ②東川AM金木庫

【水泳】

◆第26回ふらのカップ富良野年輪別水泳競技大会(10月9日・富良野市中心街活性化センター「ふらっと」)
◆個人メドレー
◆男子100メートル(9～10歳) ③鷺見圭飛(東川町水泳スポーツ少年団=以下同)
◆同200メートル(11～12歳) ②三上航大
◆バタフライ
◆男子50メートル(9～10歳) ②鷺見圭飛
◆同25メートル(11～12歳) ①三上航大
◆女子25メートル(8歳以下) ①米澤明希

東川町文化ギャラリー展示案内

東町1丁目19-8 ☎82-4700
○11月3日(休)まで
・第41回東川町民総合文化祭作品展
○11月5日(出)～同月24日(休)
・高校写真部による東日本大震災復興応援プロジェクト写真展
・風間健介写真展
・二小親子ふれあい写真展
○11月26日(出)～12月11日(日)
・ルイーエエナ・キャンモア・東川3町高校生、同フォクラブ写真展
・林忠彦賞・山内道雄・基隆展



◆同(9～10歳) ①大和田愛莉
◆平泳ぎ
◆男子100メートル(9～10歳) ③山崎悠人
◆同25メートル(11～12歳) ②中田有哉
◆背泳ぎ
◆男子50メートル(11～12歳) ①三上航大
◆女子25メートル(9～10歳) ③大和田愛莉
◆メドレー
◆男子100メートル(9～10歳) ③紺野、三上大、鷺見圭、佐藤
◆同200メートル(11～12歳) ①中田有、三上航、武田、山崎
◆自由形
◆女子25メートル(8歳以下) ①高橋愛海
◆男子同(11～12歳) ②中田有哉
◆同50メートル(同) ①武田好生
◆フリーレーン
◆女子100メートル(8歳以下) ②高橋愛、高橋沙、福種、鷺見莉
◆男子200メートル(11～12歳) ①武田、中田有、山崎、三上航

◆第8回北海道スポーツ少年団水泳交流大会(9月19日・オホーツク健康プール(スピア))
◆個人メドレー
◆男子100メートル(小学6年) ②三上航大(東川町水泳スポーツ少年団=以下同)
◆自由形
◆女子25メートル(小学2年以下) ③高橋愛海
◆同(小学4年生) ①吉田ゆゆか
◆男子同(同) ②紺野碧依
◆背泳ぎ

◆第31回道北小学生バレーボール道北ブロック旭川予選会(9月24日・比布体育館)
(女子)
◆準決勝
永山南2-0のしかわジュニア
◆道北代表第3選手2-1神楽岡ジュニア
ひがしかわジュニア



◆第16回道北ソフトボール大会(9月17日・市総合体育館)
(女子)
◆ダブルス2部 ③市川愛子・山崎菜巳(東川)

◆女子25メートル(小学2年以下) ①菊地那月
◆平泳ぎ
◆男子25メートル(小学4年) ①鷺見圭飛②三上大晴
◆同50メートル(同) ③三上大晴
◆同(小学5年) ②山崎悠人
◆同(小学6年) ②三上航大
◆同100メートル(小学4年) ②三上大晴
◆バタフライ
◆男子25メートル(小学4年) ①紺野碧依
◆同100メートル(小学6年) ①三上航大
◆背泳ぎ
◆男子50メートル(小学4年) ③紺野碧依

【バレーボール】



◆第31回道北小学生バレーボール道北ブロック旭川予選会(9月24日・比布体育館)
(女子)
◆準決勝
永山南2-0のしかわジュニア
◆道北代表第3選手2-1神楽岡ジュニア
ひがしかわジュニア

◆第16回道北ソフトボール大会(9月17日・市総合体育館)
(女子)
◆ダブルス2部 ③市川愛子・山崎菜巳(東川)

社協だより

温かい善意ありがとうございます
9月16日から10月15日まで
に社会福祉事業にご寄付
いただきました方は次のと
りです。

《ご香典の返礼にかえて》
西町3丁目 糸川 裕子様
北町2丁目 宮城アヤ子様
17区西町 千葉 君枝様

今月のくらしの相談日
毎月第3木曜日午後1時
半から同4時まで社協相談
室です。今月の相談日と相
談員は次のとおりです。
11月17日 山口 佐知子

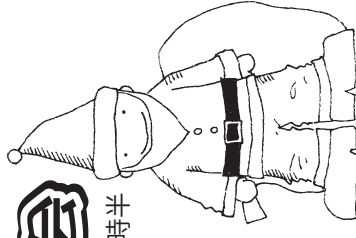
◎歳がらのおはなし会

にちじ：11月24日(出)午前10時半～同11時半
ばじよ：文化交流館絵本ルーム

絵本を通して、ひと足早くクリスマスな気分をすごしま
せんか。簡単工作は、フェルトでクリスマスオースナメント
作りをします。(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





子育てチャンネル

あの日の自分

「子育てすると、昔の自分にまた会える」と聞いたことがあります。

長男、5歳5カ月。

先日、親戚が集まりました。中学生のお兄さんと遊ぶ息子。何やら話をしている声が耳に入ってきました。

「お父さんなんかね、お仕事ある時、夜の一時まで起きてるんだよ」「お父さんなんかね、ジャンプしたら天井に届くんだよ」。

自慢げに話す息子を見て、少し恥ずかしく、うれしく思いました。そしてあることを思い出しました。

私が5、6歳のころ、地元では、夏に仮装盆踊りが行われ、大人も子どもも景品目当てに参加するのが常でした。

大人の部、北海盆唄に合わせて、仮装した青年部の大人が並んで出てきます。「おとうさんー!」。

私は列でだれよりも背の高い人に手を振りました。

：が、よく見ると違う人。

父が一番大きな存在。だからだれよりも大きいと思ひ込み、それが私の自慢でした。

だからその時は、実際にさはほど背

が高くなかつ

た父にショ

ックを受

けました

が、何で

も出来る

父は、その

後も私にとっ

て大きな存在に

違いありませんでした。

父親を自慢する息子。あの日の自分に会えた瞬間でした。

長女、1歳7カ月。

兄というお手本が目の前でいろいろなことをするの

で、何でも真似をします。

本を読めば、隣で絵本を開き、鼻をかめば、出ない

鼻をかみ、服を脱げば、服をめくる。「どっしてこんなに真似するの?」と妻はよくそう言います。

私は2つ上の兄がいます。目の前で兄がやっていることは「やってみたい、出来る」と思っています。



「僕も行く」と毎朝園へ行けば、

泣き、兄がキン肉マンの絵を描けば、

広告の裏に真似して描き、

その後、野球音楽、格闘技：思い返すと

真似から始まったものは随分あります。

思うようにいかず騒いで

いる娘をみていると、兄と同じに出来ず泣いた、あの日の自分と重なります。

共働きのわが家は、家事も育児も半分ずつ、とは到底いかず、申し訳ないと思ひながら妻の負担が多いのが現状。

「子育てしてます!」と胸を張って言えるほど、そんな大層なものではなく、笑ったり、怒ったり、怒られたりの毎日です。

野球と迷路が好きな長男、おしゃべりが上手になってきた長女。二人はすでにそれぞれの道を歩き始めています。今はドタバタの毎日ですが、時に大きく、時に身近な存在として「お父さんも実はね…」と話をしたいと思っています。

子どもたちの成長と、これからも出会うであろう、あの日の自分を楽しみにしながら。

こころん 安井 匠



太る原因3つのメカニズム 「夜遅く食べると太る」って本当ですか？

肥満はさまざまな病気を引き起こす原因として知られています。秋の夜長、ついついおいしい秋の味覚に手を伸ばしてしまいますね。でもちよつと待って！ 夜ふけに食べる影響^①についてちよつと考えてみましょう。

「夜遅く食べると太る」って本当でしょうか。最近では遺伝子レベルで肥満の原因が分かっており、3つのメカニズムが挙げられます。

1つは、夜は活動量が少なくエネルギー消費量が低いので、食べたものが脂肪として蓄えられやすいこと。2つ目は、夜間の「食事誘導性産生^②」が昼間に比べて低いこと。

「食事誘導性産生^②」とは、食事をした時に消化、吸収によって体が熱を発生し消費されるエネルギーのことです。食べると体が温まったり、汗をかいたりするのはこの働きによるものです。

朝最も高く、夕方から徐々に減って夜中に最も低くなります。夜は朝食と同じ量をとっても消費されるエネルギー分が少ない分、太りやすくなると考えられます。

3つ目は、体内時計を調節する機能のあるたんぱく質「BMAL-1」の存在。

体内時計の調節、脂肪を作って溜め込む酵素を増やし、脂肪を溜め込ませる司令塔の役割をしています。

午後3時ごろ一番少なく、午後10時から未明の午前2時ごろに最も多くなること分かってきました。夜遅い食事は脂肪を溜め込む指令が最大となり、食べたものが蓄積されやすいため太りやすくなるのです。

「規則正しい食事」で体内リズムを整えよう

食事、睡眠、運動はお互いに密接な関係があります。夜遅く夕食を摂ると『夜更かし』『睡眠不足』『朝起きられない』『朝ごはんを抜く』と連鎖していきます。

その結果「夜更かし朝寝坊」の悪循環に陥ってしまい、ますます『遅い夕食』『夜更かし』『睡眠不足』『朝起きられない』『朝食抜き』が習慣化して自ら肥満の原因を作ってしまうのです。

肥満解消には、夜更かしを正し朝すつきりと起き、きちんと朝食を摂ることから始めましょう。

「朝の光」と「朝食」は、体内時計の1日をリセットするために重要な役割を持っています。さらに大事な要素が「規則正しい食事」です。

中でも朝食は体内時計をリセットする働きが大きい要素です。直前の食事との時間の間隔が長い食事ほど体内時計を調整する力が大きく、食事と食事の間が最も長いのが本来は朝食だからです。

ところが、夜遅い食事が続くと体内時計をリセットするタイミングがずれ、体内リズムが狂って肥満につ



ながりやすくなります。

加えて食べたものが消化しないうちに寝ると、睡眠中も消化器官が働いているため眠りが浅くなり、翌朝胃がもたれて朝食を摂れなくなったりします。

夕食時間が遅くなるようなら、消化のよいものを選びましょう。特に注意したいのは「脂肪分」。脂肪の多い食事はカロリーが高いだけでなく、消化に時間がかかってしまい、睡眠の質にも悪影響します。

食事の内容と並んで気をつけたいのが「食べ方」。食事と食事の間隔が長時間空くと、その分エネルギーを体に取り込もうとする「絶食効果」が強くなり、ますます太りやすくなります。夕食がいつも遅くなる人は食事の間隔があき過ぎないように少量ずつ「分食」することも一つの方法です。

夕食の時間があまりに遅くなる場合は、思い切って夕食を控えて寝てしまい、翌朝早く起きて朝食をしっかり摂るほうが良いでしょう。体内リズムを正しく修復することもできます。

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】

- 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～)
- 8日(火) ・9日(水)旭川厚生病院特定健診、がん検診
申し込み制
- 14日(月) 児童相談所巡回相談 **予約制**
- 15日(火) 栄養教室 10:00～13:00
- 17日(木) 2歳ふれあいルーム **申し込み制**
(子育て支援センター) 9:30～12:00
- 18日(金) 旭川がん検診センター送迎検診
申し込み制 7:50(集合)
- 19日(土) ノルディック・ウォーキング教室 9:30～12:00
申し込み制

※会場は2歳ふれあいルーム以外は保健福祉センターです
※ノルディック・ウォーキングは農村環境改善センターです

【12月分】

- 2日(金) もぐもぐ教室、乳幼児健診
- 8日(木) 移動献血車来庁
- 15日(木) 栄養教室
- 16日(金) 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**

- 4日(金)テーマ「運動会 制作」……………10:00～11:30
- 18日(金)テーマ「落ち葉 制作」……………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、21、22、28、29、30日

- 29日(火)午後開放 対象年齢0～1歳児 13:00～15:00

※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(土) こころん地域福祉フォーラム(詳細中記事) 13:00～16:00
- 9日(木) メンター相談日 **予約制** 10:00～15:00
- 11日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00
- 14日(月) リコーダーアンサンブル「イコロ」演奏会 12:30～
- 16日(水) おとなり会(茶話会)=参加自由 14:00～15:00
- 22日(火) こころん研修会 **申し込み制** 10:00～11:30
- 25日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00
- 30日(木) メンター相談日 **予約制** 10:00～15:00

その他、まちの教室などを予定。詳しくはお問い合わせください。(予定変更になる場合があります)

おいしい手料理

【タラちり風レンジ蒸し】

旬のタラを材料に使用して、レンジで簡単、手早くできるちり風蒸し料理です。



<材料> (4人分)

- タラ(切り身)…4切れ
- だし昆布…4枚(長さ約3cm)
- キノコのえのきとしめじ…各1/2パック(石づきを取って4人分に分ける)
- 水菜または春菊…1株(4cmくらいに切りそろえ、4人分に分ける)
- 塩…少々
- 日本酒…大さじ2(各1人分)
- ポン酢…適量

<作り方>

- ①耐熱容器を4つ用意し、昆布とタラを重ねて盛り付け、塩を振る。
- ②えのき、しめじ、水菜を添えるように盛り、日本酒を振ってラップをする。
- ③電子レンジ(600ワット)で3、4分間加熱し、完全に火が通ったら完成。最後にポン酢をかけてどうぞ。

笹寿司料理人 西田学さん

【食べて健康・豆知識】

これからの季節、おいしくなるタラは、たんぱく質、脂質はそれほど多くないのですが、グルタミン酸、イノシン酸が豊富なので、淡泊ながら大変おいしい魚です。また低カロリーでヘルシー。どんな食材とも合います。タラ100g中のカロリーは、80kcalです。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)