

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

- ▶ 標津町からご当地どんぶり初見参
- ▶ 震災被災地で新たな命に「希望の君の椅子」



2

2012 February
No.700

CONTENTS

標津町からご当地どんぶり初見参	3
まち・タウン	4
○震災被災地で新たな命に「希望の君の椅子」 ○「ジュンコとチープ」歌旅座、応援コンサート ○防災の意識新たに出初め式 ○新成人、社会人の新たな門出 ほか	
今、生き生きと	6
○No.51 山ガイド 青木倫子さん	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	8
○身近なところの宝物探し ◇新刊図書・ビデオ案内	
大雪山の素顔	9
○「八方ふさがり」の登山道 山楽舎BEAR代表 佐久間弘さん ◇俳句	
A Word From Another World	10
○No.4 スモールタウンライフ 英語活動教育指導員 ステーシー・フジカワさん ○エイゴノマナビカタ スカッと一曲! 英語教育指導員 宮地晶子さん	
大雪地区広域連合からのお知らせ	11
○22年度決算の概要まとまる	
くらし・ネットワーク	12
○年金保険料は口座振替、クレジットカード、前納割引の活用を ○電動生ごみ処理機の購入費を補助します ○B&G海洋センターの利用説明会を開きます ○母子寡婦福祉資金の貸付制度をご利用ください ほか	
子育てチャンネル	18
○劇的な「ライフスタイル革命」で手に入れた幸せ 西洋風薬膳料理研究家 横山ダイキさん	
保健だより	19
○恐〜い糖尿病を簡単予防	
おいしい手料理	20
○「サーモンとオニオンのポン酢オリーブソース」 笹寿司料理人 西田学さん ◇食べて健康・豆知識 保健福祉課栄養士 中村弘美	



第5回しがしかわ大写真展
町民一般部門
「君のしている風景」
大熊 楓さん撮影



第38回ひがしかわ氷まつり 標津町からいづれも当地どんぶり初見参

冬の祭典「第38回ひがしかわ氷まつり」が1月21、22、23の3日間、羽衣公園をメイン会場に開かれ、期間中の天候は「しばれ」も一段落。家族連れの笑顔と歓声が会場いっばいにあふれました。

今年は準備期間中から安定した天気が続

き、夜間の冷え込みは最高潮。雪像17基の本格的制作が始まった18日以降は夜間の気温が連日氷点下20度以下まで下がり絶好の制作日和になりました。

21日夜の前夜祭花火大会も風もなく安定した天候で、家族連れが冬の夜空いっばいに広がる花火の饗宴を楽しみました。

今年の会場には「全国」各地どんぶり選手権（1月7-15日、東京）に出場した「しべつ鮭三代漬丼」が限定600食の場内特別販売で初見参。道東から直送の浜の味が場内に華を添えました。

昨年12月から始まった「東川町・標津町、街をげんきにしようとおもう交流会」（発起人・松木正之代表）の交換交流で根室管内標津町から来町した



東川町・標津町相互交流で初お目見えの「しべつ鮭三代漬丼」は大好評

皆さん。花火打ち上げにも加わって祭り盛り上げに一役。

雪像コンクールでは、台湾から語学留学で来町している台湾チーム制作の「台湾101タワー」が優秀賞を獲得しました。

東京の氷土会新会員が氷像を制作始動

町内の氷彫刻グループ、氷土会（成田隆会長）で、2年ぶりに新入会員が制作デビューしました。

東京都杉並区在住の原賢一さん（44）。氷彫刻コンクールで「神様ありがと」という作品を制作、見事な腕前を披露しました。

氷彫刻に魅せられて27歳の時からロシア、スウェーデンなど各国の氷彫刻大会に出場して腕を磨いてきたそうです。

氷土会には2年前に入会。本格的活動を始める前、マイカー通勤の途上、

後続車に追突される事故で1週間意識不明の上、脊髄（せきずい）損傷、両腕両神経麻痺（まひ）という重傷を負って入院治療。1年8カ月のリハビリ期間を経てようやく通常の生活が出来る程度に回復し、氷土会デビューしました。

「両手の握力は35キログラムまで回復しました。この制作が最良のリハビリ」と復帰第1作。今冬はこの後、さつぽろ雪祭り、網走流氷祭りでも氷土会会員として氷彫刻を制作予定です。



第38回ひがしかわ氷まつり

氷彫刻旭川支部コンクール

順位	作品名	氏名	所属
優勝	群舞	森田 久	旭川ICC
準優勝	ジンバイザメ	山本 剛史	〃
3	ダンス	安田 納	札幌支部
4	きらめき	長谷川克徳	深川氷彫刻会
5	フォレサイト・ドリーム	細川 雅豊	東川氷土会

雪像コンクール

順位	作品名	団体
最優秀賞	マリオ&ヨッシー	北海道環境福祉専門学校環境保全学科
優秀賞	ポテラ	旭川ケーブルテレビ(株)
〃	台湾101タワー	台湾日本語留学生
努力賞	絆チョッパー	J.A.ひがしかわ
〃	こうふくろう	(株)東川振興公社



▲雪像コンクールで優勝した環境福祉専門学校の「マリオ&ヨッシー」



▲雪像コンクール優秀賞を受賞した台湾留学生チームの「台湾101タワー」制作風景(1月20日)

震災被災地で新たな命と「希望の君の椅子」

東日本大震災被災地の東北各県で災害発生当日の3月11日に生まれた赤ちゃんと「君の椅子」を贈る「希望の君の椅子」プロジェクトが昨年12月下旬に行われました。

松岡市郎町長をはじめ、「君の椅子プロジェクト」(代表・磯田憲一旭川大学客員教授)を構成している東川、

剣淵、愛別3町の町長らが3班に別れて被災地を訪問。岩手、宮城、福島、被災3県18市町村の乳児に特別な椅子をプレゼントしました。

第1便は昨年12月24日から4泊5日で10市町村を訪問しました。対象104人のうち、東川町の担当は福島県内で生まれた37人。約千600キロ離れた

被災地に町職員が椅子を直接届けました。福島県塩竈町でプレゼントを受けた鈴木陽葵(ひなた)ちゃんの父、会社員智久さん(34)は「子供が生まれた時『3月11日というつらい震災の記憶を忘れてしまいたい』『戸籍上の生まれた日を変えよう』と出生届をずいぶん

迷った。でもこの椅子とともに一つの思い出として、立ち直りのきっかけにしたい」と気持ちを新たにしています。

第2便は2月出発予定。残る7市町村の乳児に椅子を届けます。



塩竈町で



白河市で



須賀川市で



郡山市で



いわき市で



小野町で



「ジュンコとチープ」歌旅座、応援コンサート

入場料の半額を「希望の君の椅子」を贈る運動資金に寄付するボランティア公演。

「北海道歌旅座」と題し、1960-1980(昭和40-50)年代の歌謡ポップスの数々を披露した懐かしい青春ポップス&歌謡特集のステージ。「俺たちの明日」「北国行きで」「なごり雪」「花嫁」「ハチのムサシは死んだのさ」「木綿のハンカチーフ」など、思い出とともに心の中に大切にしまっている昭和の歌30曲余りが次々と登場し、会場から温かい拍手が沸きました。

歌手のジュンコさんとチープ広石さんらの「ジュンコ&チープ」ユニットが「昭和ノスタルジア」と題して、1月15日、農村環境改善センターでコンサートを行いました。

一昨年10月に開いた「君の椅子」プロジェクトのオリジナル曲発表コンサート以来2度目の来町。昨年3月の東日本大震災で被災した東北3県(岩手、宮城、福島)の子供たちに「希望の君の椅子」を贈る運動に呼応して、コンサート公演で応援に駆けつけてくれました。

防災の意識新たに出初め式



1月5日、大雪消防組合東川消防団(金盛勇松団長)が町内消防出初め式を行い、災害事故ゼロを目指して1年の幕を開けました。

町内5分団90人のうち89人が集合しました。役場庁舎前で松岡市郎町長、浜辺啓議長ら町議会議員の団観閲を受け、引き続き道道旭川旭岳温泉線(基線道路)約500メートルを分列行進して雄姿を披露しました。

出初め式後、東川町農協大ホールで功績者11人を表彰しました。

以下表彰者は次のとおり(敬称略)。

〔東川町長表彰〕
勤続30年 成田隆(団本部副団長) ▼
同25年 盛永幸男(第2分団長)、館林敦也(第5分団副分団長) ▼同20年 高

島郁宏(第1分団部長)、津谷俊弘(第5分団班長) ▼同15年 矢澤睦(同)、高崎隆司(第5分団員)、花本直幸(第1分団員) ▼同10年 井澤延友(第2分団員)

〔大雪消防組合管理者表彰〕

勤続20年 高島郁宏、津谷俊弘

〔北海道知事表彰〕

勤続30年 成田隆 ▼同20年 高島郁宏、津谷俊弘 ▼同10年 井澤延友

〔北海道消防協会会長表彰〕

勤続30年 桑原克範(第3分団長) ▼

同20年 高島郁宏、津谷俊弘 ▼同10年 井澤延友

〔東川消防団連合後援会長表彰〕

勤続5年 竹内一樹(第2分団員)

キトウシ森林公園でクロカンスキーコース誕生

キトウシ森林公園に今冬クロスカントリースキーコースが誕生しました。

「用具を新しく買い揃えました。初めてだけれど楽しい」と冬の園内になぎやかさが増えています。

初心者の方にも楽しんでもらうことが出来る1周約1・2キロの周回コース。旭川市内から訪れていた男性は「富沢より少し周回距離が長い印象。

新成人、社会人の新たな門出

1月8日、農村環境改善センターで行われた成人式で、52人が社会人への新たな門出を祝いました。



対象者は122人。昨年に比べて30人増えていますが、式への出席は40人少なくなりました。農業研修のため来町している中国人研修生も4人出席しました。松岡市郎町長は「当たり前前に存在しているものが一つ抜けるだけで不幸せになる。何か欠けるといえることがないように、郷土愛、家族愛、隣人愛、当たり前前に存在していること、勇気を

持つてチャレンジする心を大事にしてほしい」と激励しました。新成人の皆さんは「声優を目指して東京で頑張っています」「愛知の自動車工場でエンジンを製造しています。安全第一に頑張りたい」「旭川工業高等専門学校でロボットコンテストに出場。来年からは愛知の大学で学ぶ予定。工作機械の設計者になりたい」「もうじき子供が2歳になります。一生笑って過ごせるように頑張りたい」などと夢を披露。久しぶりの友達と旧交を温めました。





大雪山の自然に魅入られ「半農半山ガイドで暮らしたい」とは言うものの、近年はやりの「山ガール」ブームのはしりを地दैいって、北米、アフリカにまで飛び出したバイタリテターの持ち主。「ケニアの観光ツアー企画を」という要望も来ているそうです。大雪山の山ガイドだけにとどまらず、かつて暮らしたカナダ・キャンモア、ケニアともつながって、世界をグローバルに飛び回る活躍をする日も遠くないようです。



「結び方を間違えると効き方が半分になるので注意してください」。

厳寒の雪中実技訓練で厳しい指導の声が飛びます。受講生はいずれ劣らぬ山のベテランばかり。

雪崩講習会ロープワーク講師を務めたカミフ会の冬山山岳事故防止講習会。参加24人のうち、上級者6人を対象としたロープワーク講習です。瞬時の確かな判断、ロープワーク作業が遭難者、救助者双方の命と直結します。 Munter ヒッチ、プルージック、シートベント、八の字結び。登山に必要な基本的ロープワークとはいっても多種多様。遭難現場では、救助対象者のそばまで一人で下りて傷病者を引き上げる必要も想定されます。自分自身と傷病者を支えるための簡易ハーネス、アンカー作りなども欠かせません。

「発展途上国の支援をするための勉強をしたい」と国際開発の専門知識を学ぶためにカナダ留学。カルガリー大学がロッキー山脈近くだった好立地で登山を始め、山の魅力に魅せられてしまいました。

キャンモア町で登山学校に入校。

野外救急法(80時間)も学び、昨年カナダの雪崩レスキュー資格を取得しました。

大学卒業後に帰国して旭岳パークレンジャー(当時)として自然保護監視員活動をしながらいICA青年海外協力隊員としての活動チャンス待ち、ケニアで2年間環境教育活動。帰国後旭岳を拠点に登山ガイド活動を再開しました。

「カナダで山登りしていた時に山の雄大さ、静けさから離れられなくなったんです。大雪山も静けさでは同じような雰囲気を持っていて、高山植物もきれい。3年間パークレンジャーをしていた経験で山への愛着が湧いていたし、当時フィールドで山を案内していた気持ちよかったです。」

帰国して変わっていたのは「山ガール」の流行。「女性の登山ガイドなら、女性ならではの、のびのびもある。今シーズンからはガイドサポートしながら旭岳を中心に活動したいな。」

忙しい時には旭岳温泉、白樺荘で接客も手伝い(昨年12月3日)



青木さんの担当は冬山遭難救助で欠かせないロープワークの講師

冬山遭難防止と救助対策の訓練「上富良野冬期山岳講習」(1月14、15日、上富良野町吹上温泉保養センター「白銀荘」)

あおき みちこ 青木 倫子さん/東川町 札幌市出身、34歳。札幌北星学園女子短期大学卒、カナダ・カルガリー大学卒。帰国後の2003(平成15)年、草創期2年目の東川町大雪山自然学校の自然保護監視解説員として東川町で活動開始。2008(同20)年から(独)国際協力機構(JICA)の青年海外協力隊員としてケニア野生生物会社に派遣され、アバーデア国立公園で2年間活動(環境教育)。帰国後は道内の山岳ガイドサポートをしながらいフリーガイドとして独立準備中。上富良野冬期山岳事故防止委員会(カミフ会、角波光一会長)の第6回上富良野冬期山岳講習会(1月14、15日、上富良野町吹上温泉で実施)でロープワーク講師。

飲水思源

町長

松岡市郎

身近なところの宝物探し

北海道新聞社主催の旭川新年交礼会に今年も出席した。三塚支社長はご挨拶の中で、昨年写真甲子園閉会式で立木義浩審査委員長が語った「東日本の大震災で自然への見方が変わったのではないか」という言葉を紹介し、「厳しい経済情勢の中で、何か明るい兆しを求めて努力しているが、そのヒントや材料は案外身近なところにある」と結んだ。

日常生活の中で「こんなもの」「これが邪魔なんだ」「ごみ」などと思っているものが、他の人々にとって大切な宝物や価値であったりする場合がある。東日本大震災では「水」「空気」「緑」などの自然、「家族」「友人」など人と人の絆の大切さ、そして「ここが私の居場所」と語れる住居の大切さなどを学んだのである。

「当たり前前に存在しているものの価値」に気がついた人は多いはずだ。恥ずかしいことではあるが、私もその一人である。今年、私たちの周りに存在している価値、宝物探しをしてみたい、と考えている。小さなものから大きなもの、マイ

ナスと考えられていたものなど、案外「えっ」と思えるものが出て来そうである。それが北海道一、日本一となる場合があるかも知れない。例えば、「雪」「地下水」「森」「涼しさ」「落葉」：など。まだまだある。

本州の人々に東川町を紹介する時、私は「おいしい水、うまい空気、豊かな大地」が自慢の写真の町、そして豊かな大地には、3つの道『上水道』『国道』『鉄道』がない」と話している。

「素晴らしい人々と大きな道がある。それは北海道である。この北海道の中で旭川空港と旭山動物園に日本一近い町が『写真の町・東川町』です」と。

「私が選ぶ東川の自慢と宝物は北海道一、日本一探し」を住民の皆さんに聞いてみたい。身近なところから自慢できる宝物を提言してほしい。どんなものが出てくるか楽しみである。宝物を発見し、私たちが口ずさむことによって、まちなちの宣伝や活性化につながっていくのかも知れない。さあ探そう、周りの「北海道一、日本一!!」

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)。



第5回大雪山忠別湖トライアスロンDVD
(ふるさと、DVD)
北海道録画センター

スイム、バイク、ラン3種目で競う鉄人競技トライアスロン。2011年8月7日、忠別湖で開催した第5回大会の記録DVDです。道内外から参加した379名の選手が競い合ったレースの模様、完走者すべてのフィニッシュシーンを収録。(60分)



ふくろうのダルトリー
文/乾栄里子 絵/西村敏雄
刊/ブロンズ新社

昼の間は眠って夜に飛び回る。そんなふくろうのダルトリー唯一の話し相手はお月さま。お月さまがだんだん青白くやせてくると、いつもダルトリーは心配して塔のてっぺんにりんごを置きました。その思いがこもった小さなりんごはころころ転がって、町のだれかに小さな幸せを運んでいきます。



世界一のあきらめない心
(一般書)
著/江橋よしのり 刊/小学館

「ワールドカップの決勝という最高の舞台でアメリカとやれるということは、サッカーの神様がチャンスくれたのだと思います」。厚い壁を前にしてそう言える女子キャプテン澤の心は「準備を尽くした」「本番でも力を出し切れる」という自信に満ちていた。イングランド戦完敗後、空中分解の危機にひんしたチームを引っ張り、ワールドカップで世界一になったなでしこジャパン栄光への軌跡。

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。

“八方ふさがり”の登山道

「大雪山は登山道が整備されていない」と、本州から来られたお客さんによく言われる。しっかり整備されて迷う心配もない本州の「百名山」コースばかり歩いていたなら、大雪山の登山道が良くないと感じるのは当然かもしれない。

本州の登山道が歩きやすいのは、山小屋が登山道を整備しているからだ。ヘリコプターによる荷揚げが一般的ではなかった時代、山小屋に物資を運ぶのは人力が頼りだった。そのため登山道は、登山者が歩くだけではなく、山小屋にとっては「生活の道」でもあったし、「道が悪い」という悪評が立てばお客離れも進むので、「道直し」は山小屋の重要な仕事の一部になっている。

ところが大雪山では、前回述べたように、営業目的の山小屋が一軒しかない。そのため、国内最大22・6万ヘクタールの面積を誇る大雪山国立公園の登山道整備は、行政



崩落した登山道（昨年9月、中岳分岐付近）

の手に委ねられている。もちろん行政もそれなりに努力はしているのだが、弱小官庁の環境省（失礼！）や、巨額の債務にあえぐわが北海道では、登山道整備に回すおカネや人材は限られてしまう。下手をすると行政仕分けの対象になりかねないで時世でもある。野球やサッカーのように大きなおカネが動くことのない登山のような営為には、日本の行政は基本的に冷淡だ。ハッ場ダムに使うおカネはあっても、登山道整備におカネを出すなど論外なのかもしれない。

悪い話はさらに続く。一昨年、去年と続いた洪水災害で、主要な登山口へつながる林道が数カ所寸断され、いまだに復旧されていない林道もいくつかある。

▼ 森林管理署にしてみれば、施業計画（木を切る予定）のない林道を修復しても意味がない、ということになるが、登山者にとっては、登山口へ行きつく手前で門前払いを食った形だ。この状況を放置すると、登山者の減少が今後とも続くことが懸念される。

残念ながら、気候変動によると思われる集中豪雨傾向はここ数年顕著になってきており、登山道も林道もあちこち傷だらけ、まさに「八方ふさがり」の状況だ。大雪山は受難の時代に入ったと言っていだろう。

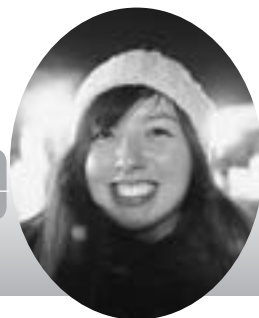
山樂舎BEAR代表 佐久間 弘



俳句

除雪車の戦車のごとく走り去る	ひとり来て神に一礼息白し	八十の新年うれし屠蘇よろし	厳寒のまつり準備の熱い息	ジョンバとふ雪掻きありし少年期	ぼたん雪ゆるやかな時刻まれる	懐かしや「趣味は雪掻き」父の声	雪掻きや隣の店主も連れとなり	地吹雪の闇走りゆく孤独かな	師走の日傘寿の記念妻と撮る	雪掻いてる音の寝覚め急き出る	雑念の消えては生れし女正月	若水の九リットルを備えけり
秋山深雪	三島智	松山蓉子	澤田久美子	石澤清宏	高瀬潤	山口佐知子	杉山りつ	徳光吐苦	杉山ひろのり	青野公花	小林ろば	長谷川きみゑ

No.4 A WORD FROM ANOTHER WORLD



Small Town Life

Stacey Fujikawa

Hello everyone! I haven't met everyone in town so I thought I would take this opportunity to tell you a bit about myself. I am from a small town in Canada that, believe it or not, is a little smaller than Higashikawa. I always run into someone I know at the bank, supermarket, or on the street. I grew up attending schools about the same size as Higashikawa, knew all of my classmates, and most of their families. My teachers knew my two older brothers from previous years so they easily recognized the Fujikawa name when I entered their classes.

I am sometimes told that my last name is cool during introductions in Canada. In Japan I often find that people are curious about my Japanese heritage, which I am very flattered for the interest. I am half Japanese and third generation Japanese-Canadian. My father is of Japanese ancestry and my mother is of German ancestry, however both of my parents were born in Canada. My grandpa was originally from Kumamoto, Kyushu and moved to Canada in his 20's. My grandma was born in Japan and moved to Canada with her family when she was a child.

My Japanese heritage has always been of great interest to me. When I was seventeen I participated in a home-stay exchange to Wakayama, Japan. I studied Japanese for two semesters in university. I have danced in the Cherry Blossom Festival parade in San Francisco and have worked at a Japanese Garden.

I have now been living in Higashikawa for over six months, which is hard to believe. Time flies when you're having fun!

スモールタウンライフ

ステーシー フジカワ

みなさん、こんにちは。まだお会いしていない人もいますので、この場を借りて自己紹介させてください。驚かれるかもしれませんが、私が育ったカナダの町は東川より小さかったです。銀行、スーパーマーケット、まちかどで、しょっちゅう知人と会います。学校の規模もこの町と同じくらいで、クラスメート全員とその家族もほとんどが知り合いです。兄が2人いたので、学校の先生もすぐあの「フジカワ」だ、と分かったようです。

自己紹介の時、カナダでは私の苗字は「格好いい」と言われることがあります。日本では、日本人の血を引いていることに興味を持たれます。関心を持ってもらえるのはとてもうれしいです。私は日系カナダ人3世です。両親はカナダ生まれですが、父方の祖父が九州熊本出身で、20代の時にカナダに移住しました。祖母も日本生まれで、子供の時家族とカナダに移住しました。母方の祖先はドイツ系です。

私自身も自分が日本人の血を引いていることに大変興味があり、17歳の時には、交流事業で和歌山にホームステイしました。大学では2期に渡り日本語を学びました。またサンフランシスコの桜祭りのパレードで踊ったり、日本庭園で働いたこともあります。

信じがたいことですが、この町に来てもう半年以上になります。楽しい時って、時間が飛ぶように過ぎていきますね!

(訳:宮地晶子)

【ちょっと豆知識】

宮地晶子

文中、ステイシーは、自分の名前を「cool(クール)」と言われる、と書いています。「格好いい」と訳してみました。しぐさや行動が格好いい、という意味で使われます。もちろん「冷静な」という意味もあり、荒川静香は海外メディアに「Cool Beauty(ビューティー)」と呼ばれていました。この2つにとどまらず、あまり意味を持たせず、単に相づちとして「cool」と使うこともあります。

英語教育指導員 宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第83回

スカットと一曲!

my life...♪、「一生忘れない場所がある…」東川中学校生徒のきれいな歌声が教室に響きます。少し照れながら歌っている彼らを見ると、胸が熱くなります。この歌詞みたいに、彼らもいつかこの町を離れて、故郷を思うのかな。

私がこの曲に出合ったのも中学生の時。ひたすら歌い、気がついたら英語が得意になっていました。一曲との出会いが一生を変えるかもしれない。もっともっと生徒と歌を歌いたい。この気持ち、音楽の先生に負けないかも。でも、実際は教科書に載っている歌はたった3曲で、

つい先日、英語の教科書にビートルズの「In My Life」が出てきました。ジョン・レノンがイギリスの故郷、リバプールを歌った美しい曲です。

「There are places I'll remember all

それすら満足に歌う時数がない。『You are my sunshine. My only sunshine. You make me happy when skies are grey...♪、なんて歌えば、makeの意味なんて自然に分かる。『I just called to say I love you...♪、と歌えば「TO不定詞」なんて言葉はいらないのに…。

そんなことを思っていたら、NHKテレビ(Eテレ)で新しい音楽教養番組が始まりました。「アンジェラ・アキのSONG BOOK in English」(毎週土曜日午後11時から30分番組)です。洋楽の歌詞の世界を読み解き、それを日本語にして歌う、という番組。

「日本語で歌う」というところはちょっと私の趣味とは違いますが、とにかく名曲ぞろいです。2月はボズ・スキャッグスの代表曲「We're all alone」(前・後編)とマドンナのワールドワイド・ヒット「Material girl」(同)。3月はシンディー・ローパーの代表曲「True colors」(同)、そしてパッド・フィンガーの大ヒット「Without you」(同)。聞いたらすぐに、どれも「知ってる!」と思うはず。録画すれば何度でも英語字幕付きで歌えます。これを使わない手はない! 歌うとスカットします。リズムに乗れるころ、イントネーション、発音、リスニング力の大幅アップ間違いなしです。

22年度決算の概要まとまる

昨年12月に行われた第3回大雪地区広域連合議会定例会で大雪地区広域連合の22年度一般会計、4特別会計の決算額が認定されました。歳入総額79億千549万円、歳出総額76億千528万円で3億21万円の余剰金が出ました(四捨五入処理をしているため実際の決算額と異なる場合があります)。

【一般会計】

大雪地区広域連合は平成16年4月から保険者業務を開始し7年目となりました。派遣職員9人、専任職員1人(22年度採用)で業務を行い、関係町、機関と協議を行いながら、住民サービスの低下を招くことなく効率的に事務処理を進めました。

【介護保険特別会計】

住み慣れた地域で高齢者が安心して暮らし続けることが出来るように、21年3月に策定した第4期介護保険事業計画(平成21～23年度)の基づく要介護高齢者数の現状と将来推計などを踏まえ、円滑な事業運営と給付の実施を進めました。

介護保険料の標準的な年額保険料は、第4段階の54,600円(月額4,550円)となっています。

22年度末現在の介護給付費準備基金は1億3,812万円で、第5期介護保険事業計画で有効活用を図ります。

【国民健康保険特別会計】

国民健康保険料は、被保険者の負担の軽減と安定化、平準化を図り、最少の負担で医療給付が受けられるように料率を設定しました。

住民福祉の向上と公平負担の確保という制度の基本に立ち、3町の被保険者にかかる必要な保険給付費を見込み、健全経

営ができるよう関係町と協議を重ね、国民健康保険運営協議会に諮問のうえ保険料を決定しました。

療養給付費(費用額ベース)は、28億7,444万円で2億2,188万円の余剰金が出ました。医療費全体で予算額を下回ったことなどによるものです。財政調整基金(22年度末現在)は4,197万円となりました。今後の国保財政安定化に向けた財源として活用します。

【老人保健特別会計】

医療制度改革によって老人保健制度での診療は平成19年度まででしたが、過去の診療分の調整のため、会計は同22年度まで存続しています。同23年度からは、一般会計の中で過去の診療分の調整をすることになります。

【後期高齢者医療特別会計】

平成20年度から、老人保健制度が後期高齢者医療制度に変わってスタートしています。北海道後期高齢者医療広域連合が主体となって運営していますが、申請や被保険者証の交付、保険料の徴収事務などは大雪地区広域連合で行っています。納付された保険料、3町の被保険者にかかる医療給付費の負担分は、北海道後期高齢者医療広域連合に納付しています。療養給付費(費用額ベース)は40億1,719万円です。

大雪地区広域連合歳入歳出決算額

会計区分	歳入決算額	歳出決算額
一般会計	10億4,162万円	10億3,516万円
介護保険特別会計	24億4,730万円	24億4,725万円
国民健康保険特別会計	37億3,157万円	35億969万円
老人保健特別会計	3,207万円	3,207万円
後期高齢者医療特別会計	6億6,293万円	5億9,111万円

国民健康保険被保険者医療費の動向

一世帯当たり		61万4,984円
一人当たり	一般	30万8,899円
	老人	47万3,939円
	退職者	45万9,066円

後期高齢者医療被保険者医療費の動向

医療費総額	40億1,719万円
受給者数	4,290人
一人当たり医療費	93万6,408円

介護給付費の状況

	給付費総額	受給者数	一人当たり月額給付費
居宅介護サービス等給付費	10億5,458万円	908人	9万6,786円
施設介護サービス等給付費	12億7,932万円	352人	30万2,869円
合計	23億3,390万円	1,260人	15万4,358円

保険料収納状況(現年分)

区分	調定額	収入額	不納欠損額	収入未済額
介護保険料	4億65万円	3億9,822万円	0	243万円
国民健康保険料	9億55万円	8億5,560万円	0	4,495万円
後期高齢者医療保険料	1億9,651万円	1億9,571万円	0	80万円

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

2月の行事

3日(金) 臨時議会(前9時半、議場)

人のうごき 12月16日～1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
寺崎 航琉	孝幸	幸恵	南町3丁目
寺山 はるね	博	ひとみ	新栄
新田 花	成彦	志徳	17区

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
石原 真砂子	71歳	石原 隆実	北町3丁目
永井 芳子	90歳	阪野 久男	北町3丁目
成瀬 政之	84歳	成瀬 あや子	22区
加藤 幸子	72歳	加藤 武次郎	東町2丁目

ご結婚		
新郎	新婦	行政区
佐竹 国広	宇田川 麻美	30区

人口・世帯数 12月末日現在		
人口	7,912人	(前月比+9人)
男	3,772人	(前月比+3人)
女	4,140人	(前月比+6人)
世帯数	3,357戸	(前月比+7戸)
出生	2人	
死亡	7人	
転入	25人	
転出	11人	

定住促進課から

各種届け出は住民室(内線112、113)、住宅のことは住まい室(内線116、117)

年金保険料は口座振替、クレジットカード、前納割引の活用を

国民年金保険料の納付①口座振替②クレジットカード納付③現金納付があります。ご自分にあつた納入方法を活用してください。23年度保険料は、定額納付で月額1万5千20円(年額18万2400円)です。

①口座振替

1年前納と上期6カ月分(4、9月)の受け付けはその年の「2月末日まで」、下期6カ月分(10月～翌年3月)はその年の「8月末日」の受け付けです。

毎月納付(早割り、定額)の申し込みは随時受け付けています。

納付方法	割引額
1年前納	3,780円
6カ月前納	1,020円 (年2,040円)
毎月振り替え (当月末振り替えによる早割り)	毎月50円 (年600円)
毎月振り替え (翌月末振り替え)	0円 (定額保険料を振り替え)

対象となる保険料は「定額保険料」「付加保険料込みの定額保険料」です。保険料が一部免除となっている場合は、毎月納付(割引なし)だけです。

②クレジットカード払い

1年前納と上期6カ月分(4、9月)の受け付けはその年の「2月末日」、下期6カ月分(10月～翌年3月)はその年の「8月末日」の受け付けです。

納付方法	割引額
1年前納	3,200円
6カ月前納	730円 (年1,460円)
毎月納付 (当月末振り替え)	0円 (定額保険料を振り替え)

対象となる保険料は「定額保険料」「付加保険料込みの定額保険料」です。保険料が一部免除の場合、利用することができません。1回払いだけで、分割払い、リボ払いはできません。

③現金納付

1年前納と上期6カ月分(4、9月)の受け付けはその年の「2月末日」、下期6カ月分(10月～翌年3月)はその年の「8月末日」の受け付けです。

納付方法	割引額
1年前納	3,200円
6カ月前納	730円 (年1,460円)

9月分は、4月上旬に郵送される納付書で「4月30日まで」に金融機関等で納付しなさい。

で、6カ月前納の場合は7カ月分(「3月+4月分」から9月分)まで、または(「9月+10月分」から翌年の3月分)までの保険料を引き落とします。

旭川年金事務所は ☎ 27-1161

地域活性化課から
お問い合わせは ☎ (内線262)

電動生ごみ処理機の購入費を補助します

町内から発生する生ごみ減量化を促進するため、町は電動生ごみ処理機の購入に対して購入費を補助します。手続きは地域活性化課、処理機のこと指定店にお問い合わせください。

金額 購入費の2分の1(上限2万5千円)

対象 ①町内に居住している方②

町税を完納している方③過去5年間に同様の補助を受けたことがない方④町の指定店(宮崎電器、東川農協)で購入する場合台数 25台(先着順) 期限 3月31日までに購入

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(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 ▼2月5日(日) ▼同月10日(金) ▼同月16日(木) ▼同月22日(水) Ⅱ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回開催

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

教育課から

お問い合わせは ☎ (内線742)

B&G海洋センターの利用説明会を開きます

東川町B&G海洋センターの新年度上半期施設利用説明会(4、9月期)を開きます。定期的に施設利用を計画しているサークル、各種団体関係者で施設利用を計画している方は、2月12日(日)までに上半期分の利用計画書を事前に提出のうえご出席ください。

日時 2月22日(水) 午後6時
場所 海洋センターミーティングルーム
お問い合わせ 海洋センター ☎ 82-4600

保健福祉課から

福祉のことと申請のお問い合わせは社会福祉室 ☎ (内線503、504)、健康と食のことは保健指導室(内線505、508)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線509)

母子寡婦福祉資金の貸付制度をご利用ください

母子家庭、寡婦など経済的に困難な家庭の自立を助け、扶養している児童(子)の福祉を増進することを目的として、北海道は12種類の資金貸付制度を整えています。

- ①事業開始資金 事業を開始するために必要な設備費、資材等の購入資金
- ②事業継続資金 現在継続中の事業を継続していくために必要な運転資金
- ③修学資金 子供が高校、大学等に就学するために必要な資金
- ④技能習得資金 自ら事業を開始または就職に必要な技能や資格を習得するために必要な資金
- ⑤修業資金 子供が事業開始または就職するために知識技能習得に必要な資金
- ⑥就職支度資金 就職に必要な被服、履物等を購入する資金
- ⑦医療介護資金 ○医療を受けるために必要な資金○介護保険法に規定する保険給付にかかるサービスを受けるために必要な資金
- ⑧生活資金 技能習得及び医療介護資金を借り受けている期間の生活を維持するために必要な資金

- ⑨住宅資金 住宅の補修、増改築や住宅取得に必要な資金
 - ⑩転宅資金 住居移転に際し、住宅の賃借に必要な資金
 - ⑪就学支度資金 子供の入学もしくは修業施設への入所に必要な資金
 - ⑫結婚資金 子供の婚姻に際し必要な資金
- 障がい児(者)を対象にした手当をご活用ください
- ①特別障害者手当 著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常に特別の介護が必要な20歳以上の在宅の方に支給されます。
 - ②障害児福祉手当 重度の障がいがあるため、日常生活において常に介護が必要な20歳未満の在宅の児童に支給されます。
 - 特別児童扶養手当 中程度以上の障がいのある20歳未満の児童を養育している父母などに支給されます。
- 〔認定請求の手続き〕
認定請求の手続きが必要です。

所得や施設入所などの支給制限がありません。

障がい児(者) 対象の各種手当の支給額と支給月		
区分	支給額(月額、円)	支給月
特別障害者手当	26,340	毎年2、5、8、11の各月にその月の前月分までをまとめて支給
障害児福祉手当	14,330	
特別児童扶養手当	1級	毎年4、8、11の各月にその月の前月分までをまとめて支給(11月は当月分を含む)
	2級	33,670

食事で健康「栄養教室」

食事の不適切な摂取、運動不足から起きる生活習慣病が年々増加しています。「自分の健康は自分で守る」食事を心掛きましょう。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、食生活を見直しましょう(希望する方は食生活改善推進員となる単位を取得可)。

日時 2月15日(水) 午前10時～午後1時ごろ
場所 保健福祉センター
対象 町民どなたでも

内容 「食べて防ごう生活習慣病(高血圧症)」講話、調理実習(希望者に体脂肪測定あり)
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(食材料の一部100円自己負担)

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

「ももんが子育て講演会」を開きます
 子どもの食の大切さを見直しましょう。

日時 2月9日(木) 午前11時45分〜午後1時
場所 子育て支援センタープレイルーム
対象 どなたでも
募集 15組程度(要予約)
内容 「食育について」(仮)
講師 旭川大学短期大学部、豊島琴恵教授

「よちよち教室」を開きます
 お子さんが安心して遊べる場所です。楽しく遊びながらお友達をつくりましょう。零歳児の親子遊び教室ですが、お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。
日時 2月10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

場所 子育て支援センタープレイルーム
対象 零歳児の子と保護者
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、ペープサートづくり
講演 「離乳食についてお話ししましょう」
講師 中村弘美(保健福祉課栄養士)、栗原梓(幼児センター栄養士)
募集 15組程度(要予約)

人形劇を上演します
 人形劇団フレッツ(東川、加藤順子代表)の人形劇を今年も上演します。親子一緒にお楽しみいただけます。

日時 2月14日(火) 午前10時15分〜同10時50分
場所 子育て支援センタープレイルーム
内容 人形劇「塩を大切にしよう」
定員 なし(要申し込み)

お父さんと一緒に遊びましょう
 お子さんといっしょに遊ぶ時間が持たないというお父さん、ご家族と一緒に遊びましょう。交流会も予定しています。
日時 2月18日(土) 午前9時〜正午
場所 子育て支援センタープレイルーム

対象 乳幼児を子育て中の方など
内容 雪遊び、運動遊びなど
講師 旭川市手をつなぐ育成会相談員、守屋陽子さん(午前11時から)
募集 15組程度(要予約)

子育て講座「消しゴムはんこ作り」
 素敵なはんこを作ります。育児の情報交換の場としてご利用ください。
日時 2月24日(金) 午前10時〜同11時半
場所 子育て支援センタープレイルーム

内容 消しゴムはんこ作り
募集 15組程度(要予約、先着順、託児あり)
対象 子育て中の保護者
講師 KOTORIさん(美瑛町在住)
材料費 500円(当日講師に支払い)
持ち物 デザインカッターまたは彫刻刀

満100歳の古高キクエさんに町表彰
 昨年100歳を迎えた町内の古高キクエさんが町表彰(一般功労)を受賞し、1月10日表彰伝達を行いました。

いました。
 旭川市内の病院に入院中のため長男勉さん(72)が訪れ、松岡市郎町長から表彰状(額入り)とお祝金を受けました。

ミニバレー大会の参加者を募集します
 東川町ミニバレー協会主催の第26回東川町長杯ミニバレー大会参加者を募集します。
日時 2月19日(日) 午前9時10分開会式(受け付けは午前8時45分から)
会場 東川町B&G海洋センター1種目 ①混成の部(40歳未満、40歳以上、50歳以上) ②女子の部 ③ともに1チーム6人以内
参加資格 ミニバレー愛好者
参加料 500円(1人)
締め切り 2月9日(木) 必着
申し込み B&G海洋センター ☎(ファックス) 82-4607
お問い合わせ 事務局の大城さん ☎57-3112

自然観察講座のご案内
 環境省東川自然保護官事務所 自然観察講座の23年度第3回「スノーシューで歩く巨木の森」参加者を募集します。冬の森歩き散策ポイント、魅力などを楽しくしてください。引率はネーチャールガイドの塩谷秀和さん。

日時 3月4日(日) 午前8時半〜午後3時(農村環境改善センター集合)

場所 忠別ダム周辺ミズナラの森(予定)
対象 町内、周辺在住の方
募集 20人(応募多数の時は初参加の方優先)
参加費 300円(保険料含む)
締め切り 2月22日(水)
申し込み・お問い合わせ 役場産業振興課 ☎(内線135)

法務局休日相談所を開設
 旭川地方法務局

法務局で取り扱う業務に関して全国一斉で休日相談所を開設します。ご相談は無料です。秘密は厳守します。
 登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護など法務省取り扱い関係業務全般の疑問と相談が可能です。旭川法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士が担当します。

旭川公証人役場の協力で遺言書公正証書作成相談も受け付けます。
日時 2月12日(日) 午前10時〜午後4時
場所 フィール旭川7階特設会場(旭川市1条8丁目)
お問い合わせ 旭川地方法務局総務課 ☎38-11111(旭川市宮前通東4155)

自衛官の募集
 自衛隊旭川地方協力本部

平成24年度予備自衛官補、自衛隊幹部候補生を募集します。お問い合わせは自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 ☎22-0648、自衛隊募集相談員の小野さん ☎82-3737
◇予備自衛官補
資格 日本国籍を有する18歳以上34歳未満の者(平成24年7月1日現在)
受付期間 4月4日(水)まで
試験期日 4月13日(金) から同月16日(月)までのいずれか1日(第1回試験)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)
◇自衛隊幹部候補生
資格 日本国籍を有する22歳以上26歳未満の者(平成25年4月1日現在)

受付期間 2月1日(水) から4月27日(金)まで
試験期日 5月12日(土) (1次筆記試験)、同月13日(日) (飛行要員適性検査)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

「北のめぐみ愛食応援団道民フォラム2012 in 旭川」開催
 北海道農政部長の安全推進局「地産地消」「食育」の取り組み

みを目指して、北海道農政部長の安全推進局主催の「愛食応援団」全道フォラムを開きます。

ゲストを招いてトークショーも開きます。
日時 2月6日(月) 午後2時から(午後1時半開場)
場所 旭川大雪クリスタルホール大会議室(旭川市神楽3条7丁目)
参加費 無料(定員100人)
テーマ 「愛食運動と食環境のあり方」
講師 旭川大学短期大学部、豊島琴恵教授
お申し込み 北海道農政部長の安全推進局の「愛食応援団」ホームページを参照
お問い合わせ 北のめぐみ愛食応援団事務局 ☎011-223-2266(ノヴェロ内)

放送大学4月入学生募集
 放送大学はテレビなどの放送により授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い世代、職業の方が学んでいます。
 心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学分野など約300科目の中から選択し、1科目からでも学べます。オープンキャンパス

も学べます。オープンキャンパス

国と遊ぼう

忠別ダム第5回冬イベント

3月3日(土) 午後1時~午後4時

募集 100人程度(小学生以下は保護者同伴)
場所 忠別ダム下流広場(ダム下広場)
参加料 無料
イベント ○スノートレッキング ○忠別スノーツリー大会
 ○タイヤチューブ遊び ○宝探し
締め切り 2月23日(木) (先着順)
お申し込み 忠別ダム管理支所 ☎・FAX 82-3853
 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先(電話、FAX番号)を明記
お問い合わせ 忠別ダム管理支所 ☎82-5391(平日午前9時~午後4時)

主催: 忠別ダム水源地域ビジョン「遊 ing 忠別」

工事、物品購入の入札結果				都市建設課	
入札日	事業名等	請負業者	請負価格(税込み、千円)	契約方法等	
昨年12月20日	幌倉沼川災害復旧工事	藤田建設工業株	4,095	指名競争入札	
	北2線川災害復旧工事(その3)	花本建設株	3,780	"	
	北2線川災害復旧工事(その5)	花本建設株	2,573	"	
	北2線五家荘道路災害復旧工事	松井組工建株	4,200	"	
	小型除雪車(ホィ-ル-グ 0.5m)購入	株力ナモト旭川営業所	5,355	"	
同年12月29日	西部処理区 管渠新設工事(第2工区)	株藤田組	13,230	随意契約	

公営住宅・特定公共賃貸住宅の入居者を募集します

定住促進課

受付期間	2月1日(金)～同月10日(金)	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 2.住宅等状況申告書 3.所得の状況が確認できる書類(所得証明、源泉徴収票など) 4.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同意書で可) 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 ※下線のついている書類は、定住促進課住まい室に用意してあります。 ※3、4の書類は入居予定者の中で所得のある方全員分を提出してください。		

●公営住宅

募集団地	場所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① 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 ・セラミックブロック造り2階建て ・ユニットバス付き、ボイラー付き ・物置付き ・ペットは認められません	・調理器(ガス)、給湯ボイラー、暖房(灯油) ・調理器・暖房機・照明器具は各自用意 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途
② 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 ・セラミックブロック造り3階建て ・ユニットバス付き、ボイラー付き ・物置付き ・ペットは認められません	・調理器(ガス)、給湯ボイラー、暖房(灯油) ・調理器・暖房機・照明器具は各自用意 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途
③ 清流中央団地A1 2LDK (68.3㎡)	西町3丁目8番	・1戸(2階) ・22,600円～ 59,800円	・平成13年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・ユニットバス付き ・物置付き ・ペットは認められません	・オール電化 ・調理器、暖房機、温水器のリース料(月額4,725円) ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途

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(婚約中の方なども含む)がいる方
- 上記団地①②は原則4人以上、③は原則3人以上
- 税金等の滞納がない方
- 法の規定により算出した月額所得(世帯全員分)が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、月額所得(世帯全員分)が21万4千円以下

- 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(精神障がいの程度に相当)の方がいる場合
- ハンセン病療養者の方などがいる場合

●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 アヴニールⅡ 1LDK (39.0㎡)	西町1丁目9番	・2戸(1階端・2階端) ・31,600円～ 41,700円	・平成11年 ・鉄筋コンクリート造り2階建て ・ユニットバス付き ・物置付き ・ペットは認められません	・オール電化 ・家賃の他に温水器、暖房機、調理器のリース料(月額3,295円)が必要 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途

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

- 同居親族がない単身の方
- 収入金額が国で定める収入基準の範囲内の方、または入居後所得の上昇が見込まれる方

●子育て世帯向け特定公共賃貸住宅

募集団地	場所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	その他
① 西町5丁目団地 4LDK (89.7㎡)	西町5丁目5番	・1戸 ・50,000円～ 66,000円	・平成20年 ・木造平屋建て ・ユニットバス付き ・物置付き ・ペットは認められません	・オール電化 ・暖房機、温水器のリース料(月額4,515円)

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

- 同居する親族がいる方
- 上記団地①は原則4人以上
- 収入金額が国で定める収入基準の範囲内の方、または入居後所得の上昇が見込まれる方

子育て世帯の支援を目的としているため、下記の通り入居期限を設けています。

- 18歳未満の方(2人以上いる場合は、年齢が最も低い方)が18歳に達することとなる日の属する年度の末日(3/31)まで

※入居期限の到来前でも、18歳未満の方が同居しなくなった場合は入居期限が短縮されます
 ※入居後、出産等により同居する子どもが増えた場合には、申し出により入居期限の延長をすることが出来ます

その他 入居申し込み者または同居親族が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に該当する場合には、入居することはできません。

選考方法 公営住宅等入居者選考委員会を開催し、入居者を決定します。

入居予定日 2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人の保証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)

は2月18日(土)午後1時半から同4時まで、旭川サテライトスペース(☎22-2627、旭川市常磐公園、常磐館内)資料を無料で差し上げています。放送大学ホームページでも受け付けています。

出願締め切り 2月29日

授業料 1科目1万円(教材費込み、半年分)

お問い合わせ 放送大学北海道学習センター ☎011-736-6318

青少年国際交流の参加者を募集

北海道総合政策部

日本と海外各国との交流に参加する内閣府の青年国際交流事業参加者を募集します。

募集事業は「国際青年育成事業」「日本・中国青年親善交流」「日本・韓国青年親善交流」「青年社会活動コアリーダー育成プログラム」「世界青年の船」「東南アジア青年の船」です。

募集 2月10日(金)～3月23日(金)

応募先 北海道総合政策部知事室 国際課国際交流グループ(〒060-8588、札幌市中央区北3条西6丁目)

お問い合わせ 国際交流グループ ☎011-231-4111(内線21-4303)

ラジオゾンデの観測にご協力ください

旭川地方気象台

無線線を利用して気球で気象観測しているラジオゾンデの気象観測器を発見した場合は、観測器のラベルに表示している連絡先にご連絡ください。

ラジオゾンデは、ゴム気球に無線発信機をつけて高空の大気中に飛ばし、大気気圧、気温、湿度、風速、風向などの状態を観測している気象観測機器です。通常1日2回飛ばし、観測データは天気予報、防災業務、気候変動・地球環境の監視、航空機の運行管理などに利用されています。

お問い合わせは旭川地方気象台 総務課 ☎7101

お詫び

読者の方から、1月号掲載の年頭あいさつ文が読みにくい、とのご指摘が寄せられました。

あいさつ文の文字の周囲を白抜きで縁取って表示したものです。印刷後の誌面上、背景の黒っぽい画像の中に文字が埋没して読みづらくなることを事前に想定しましたが、背景の画像が結果的にあまり濃くならず見づらくなってしまいましたことをお詫びいたします。

社協だより

温かい善意ありがとうございます

今年12月16日から1月15日まで社会福祉事業にご寄付をいただいた方は次のとおりです。

《ご香典の返礼にかえて》
北町3丁目 石原 弘様
久男様
成瀬あや子様

今月のくらしの相談日
毎月第3木曜日午後1時から同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。
2月16日 西多 孝道

ます。今後ともより良い広報づくりのため、誌面を改善してまいります。皆さまの温かいご意見をお寄せください。ありがとうございました。



各種大会成績

【バレーボール】
◆中学校バレーボール大会(昨年12月10日・上富良野中学校体育館)
▼決勝トーナメント優勝
東川 2 - 0 富良野東



【スキー】
◆中体連
◆上川中央地区大会(昨年12月27、30日・ぴっぷスキー場、旭川市富沢クロスカントリーコース)

◇アルペン競技
▼大回転男子 ②吉原和輝(東川中)
▼回転 ②吉原和輝(東川中)

【フットサル】
◆全道選手権U-14旭川地区予選(昨年12月24、25日・旭川市立光陽中)
▼決勝
コンサドーレ旭川 2 - 2 緑が丘(PK 4 - 2 でコンサドーレ旭川)

【バドミントン】
◆第44回北海道高校新人大会旭川地区予選会(昨年12月17、18日・旭川市総合体育館)
◇女子ダブルス
▼2部 ③市川愛子・山崎菜巳(東川高)

◇同シングルス
▼2部 ①片沢詩穂(東川高)③山崎菜巳(同)
▼3部 ③郡司由里加(同)

東川町文化ギャラリー展示案内

東町1丁目19-8 ☎82-4700

○2月14日(火)まで
・旭正写真愛好会写真展
・全日本写真連盟旭川支部(第62回アサヒ全北海道写真展)
・リコーポートフォリオオーディショングランプリ山本顕史写真展「ユキオト」

○2月16日(木)～3月14日(休)
・林明輝写真展「四季の宝物」
・加藤法久暗室教室参加者写真展

○2月15日(休)は作品入れ替えのため休館



子育てチャンネル

劇的な「ライフスタイル革命」で手に入れた幸せ

私は、現在31歳。長男15歳、長女13歳、次女が6歳の3児の父である。世間というところの、継母（ママは）ならぬ「継父（パパちち）」だ。

ちよつと引き算をしてみると分かるが、長男と私は16歳しかその差がない。大家族で兄弟の多い昔ならば兄弟ほどの年の差しか離れていない。

結婚当初、長男は8歳。当時は肥満気味で、ぜんそくとアレルギーをもっていた。一緒にスポーツをするにも、いつも息切れを起し、苦しそうにしていた。本人もそれをひどく気にして、何とかしたいと思って来たようだった。

当時、子供たちの食事のほとんどが、ジャンク&エンプティフード。これは完全に親の責任であり怠慢だ。それまで妻は仕事一筋で、家庭で料理をしたことがなかった。家にはお皿

が6枚しかなかった。ある時は洗った物を億劫（おつくう）がり、紙皿で食事していたほどだ。

ほとんど毎日、外食と宅配。当然、それらは砂糖と油の塊。飲み物も常に砂糖飲料を冷蔵庫にびっしり常備。栄養のカケラは、どこひとつとして見当たらない。

そこで人生の優先順位について来る日も来る日も夫婦で話し合い、劇的なライフスタイル革命を起こした！

それが、2006年6月の東川移住だ。妻のアディナは、30年間料理をしたことのない女性だった。一向に良くならない自分自身の肌のトラブル、長男と私の病を少しでも改



善するために、身体に取り込むものに気を配り始めた。つまり「食」だ。祖国ルーマニアからボロボロな状態の祖母の料理レシピノートを送ってもらい、それを参考に毎日足が棒になるまでキッチンに立ち続けた。

週に2〜3回は全粒粉パンを焼き、旬の野菜をふんだんに使ったサラダやスープ、ディップ、ドレッシングも作り始めた。ピタミンとミネラルを豊富に含む玄米食に切り換え、日本の伝統発酵食であるぬか漬けも始めた。

それら積み重ねの結果は、最良の形で表れ、家族そろってバイタリティーとエネルギーに満ちた健康体を手

に入れることができた。そして今、長期休みに入ると、長男、長女と一緒に薪割りや雪下ろしといった肉体労働で共に汗を流して「絆」を深めている。次女とは畑でベリーやハーブを育て、「自然の法則」について身をもって学んでいる。満月の晩には夜の森へと月光浴に繰り出す。夜は静寂な暗闇の中、ふと見上げると星空がきらめいている。静けさの中に豊かさがあり、やさしさの中に力強さを感じる。幸せを噛（か）みしめる日々。

育児を通して「育自」（自分を育てる）実践中のわが身。今後、3人の子供たちの成長とともに、自らもスピーディーにしなやかに、自然の摂理に則って羽ばたいていきたい。

西洋風薬膳料理研究家

横山ダイキ



食事と運動で元気な毎日 恐ろしい糖尿病を簡単予防

私たちの体の中の血糖は食事をすると上がり、その後徐々に下がるのが正常な状態です。ところが糖尿病になると血液中の「血糖」が慢性的に多くなってしまう、高血糖状態を放置すると意識障害を引き起こすばかりでなく、体内の微小血管が徐々に破壊され、目、腎臓などさまざまな臓器に重大な傷害を引き起こして再び健康な状態に戻ることが出来ません。糖尿病を予防するには、毎日の食事に気をつけるのが効果的。血糖値が高めの方も簡単にできる生活改善で健康を取り戻しましょう。

血糖値の自己チェックで早期発見、生活改善

通常血糖は、一定の値を超えないように膵臓(すいぞう)から分泌されるホルモン、インスリンの働きで調節しています。しかしインスリンの作用不足、または分泌量が不足すると、体内の血糖が慢性的に多くなって糖尿病になってしまいます。そのタイプには2種類あります。

①インスリン分泌障害(1型)

インスリンが分泌される量が少ない、またタイミングが遅い。糖尿病を起しやすい体質の人に多い。痩せ型の体型の方でも高血糖の人はこのタイプが多いです。

②インスリン作用障害(2型)

インスリンの働きが悪い。肥満によって脂肪細胞が増えると、インスリンの働きを悪くする物質が分泌されるためインスリンの働きが悪くなります。

血糖値が高くなる原因としては、肥満症状のほか、インスリン分泌障害、食生活の乱れ、運動不足、ストレス、妊娠などがあります。糖尿病は症状がほとんどなく、進行して初めて自覚症状が出てくることがあるため、日ごろの糖尿病予防と早期発見が欠かせません。健診で定期的に血液検査を受け、日ごろから自分の血糖値情報を知ることが大切です。

高血糖、糖尿病は、食事、運動との関連が大きく、血糖が高い場合は痩せている人でも生活改善が必要です。

(ア) 毎日3食をきちんと食べる
食事回数を減らす、欠食すると、1食あたりの摂取量が多くなり、血糖値が高くなりがちです。

(イ) 栄養バランスを取る

主食、主菜、副菜を組み合わせる
食事をすることが大切です。特に野菜は少なくなりやすいため、緑黄色野菜、淡色野菜の両方を意識して取ってください。

(ウ) 間食は控えめに
果物は1日80キロカロリーが目安。りんごの場合は半分、みかんでは2個程度です。料理、果物、お菓子、お酒など気付かぬうちに多くの糖分を摂取しがちです。

果物、菓子類、甘いジュースなどの飲料は、糖が体内に吸収されやすい単純糖質のため、急激に血糖を上げてしまいます。

体内では血糖値を下げようとインスリンが気に出てしまい、膵臓に負担がかかってしまいます。膵臓に負担がかかり過ぎると、次第にインスリン分泌の量が減り、血糖値を下げることができなくなっていくます。

食を食べる場合には、空腹時を避けて食べ、食べる量も調節することが大切です。

(エ) 運動は食後がお勧め
運動を始めると筋肉も付き、血糖を上げるブドウ糖を徐々に消費するようになります。食後は血糖が上がるため、食後1〜3時間の間に運動を行うのが効果的です。

血糖の基準値

		基準値	糖尿病判断基準
血糖	空腹時	~99	126~
	HbA1c	~5.1	6.1~

○空腹時血糖：10時間以上絶食してからの血糖値

○HbA1c (ヘモグロビンA1c)：採血から過去1、2カ月間ほどの平均血糖値がしてどのような状態にあったかを反映している値

2月 February

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

【2月分】

- 1日(水) 旭川がん検診センター送迎検診 **予約制**
7:50集合(受け付け)
- 3日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00～14:00
乳幼児健診 13:15～
(通知者以外は14:30～)
- 15日(水) 栄養教室 10:00～13:00
- 20日(月) じっくり子育て相談 **予約制**
- 24日(金) 3歳児健診 12:45～

※会場は保健福祉センターです

【3月分】

- 2日(金) ごっくん教室
乳幼児健診
- 13日(火) 栄養教室
- 15日(水) 2歳ふれあいルーム
- 29日(水) 移動献血車来町

<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**

3日(金) テーマ「1、2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、6、7、8、13、15、20、21、22、27、28、29日

- 14日(火)は人形劇のためお休み
- 28日(火)は午後開放(対象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

- 6日(月) リコーダーアンサンブルイコ演奏会(自由)
12:30～
- 10日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00
- 22日(水) メンター相談日 **申し込み制** 10:00～15:00
- 24日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:30
- 28日(火) こころん研修会 **申し込み制** 10:00～11:30
- 29日(水) おとなり会(茶話会、自由参加) 14:00～15:00

その他映画上映会ココシネマを予定。

おいしい手料理

【サーモンとオニオンのポン酢 オリーブソース】

食べ慣れている鮭(さけ)ですが、ほんの少し手を加えれば、盛り付けひとつで簡単パーティー料理に大变身。



<材料> (5人分)

- 鮭の切り身(塩味のないもの) …5枚
- 玉ねぎ、紫玉ねぎ…各1玉
- 小ねぎ…2分の1束
- レモン…2分の1個
- ポン酢(市販で可)…約90cc
- オリーブオイル
(できればエキストラバージンオイル)…約30cc

<作り方>

- ①下ごしらえ(ア) 鮭は軽く塩を振る(イ) 玉ねぎは縦4分の1切りにし、切り口方向に薄くスライスして水にさらし、後に水気を切っておく(ウ) 小ねぎは3ミリほどの長さで小口切り(エ) レモンは半月状にスライスする。
- ②皿に玉ねぎを敷き、その上に焼いた鮭を並べる。
- ③ポン酢、オリーブオイルを回しかけ、最後にレモンと小ねぎを散らして完成。

笹寿司料理人 西田学さん

【食べて健康・豆知識】

鮭は良質なたんぱく質と脂肪に富み、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)、脳の細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)、ビタミンB群、脳神経の働きを助け、血行を良くするナイアシン、味覚を保つ亜鉛などミネラル類もたっぷりです。

またビタミンA、B₁、B₂、D、カルシウムが多いのが魅力。不足しているビタミンCは緑黄色野菜や果物で補い、豊富に含まれているB群には、吸収を促進するアリシンを含んでいるねぎ、玉ねぎ、にんにくを組み合わせると良いでしょう。

鮭、紅鮭、白鮭は60gで80kcal、キングサーモンは40gで80kcalです。

(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。