

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

- ▶ 第28回写真の町東川賞
- ▶ 旭岳にエコツーリズムセンター建設へ



6

2012 June  
No.704

## CONTENTS

<b>第28回写真の町東川賞</b>	<b>3</b>
<b>まち・タウン</b>	<b>7</b>
○恒例ドライブラリー、連休最終日ににぎわい ○君の椅子、今年の第1号は高橋葵ちゃん ○豊作願って神饌田でお田植え祭 ○旭岳、ロープウェイ下の木道によろやく春到来 ほか	
<b>今、生き生きと</b>	<b>10</b>
○No.55 会社員 今井太郎さん	
<b>町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」</b>	<b>12</b>
○シニア三人衆・白髪三人衆 ◇新刊図書・ビデオ案内	
<b>大雪山の素顔</b>	<b>13</b>
○旭岳温泉のチシマザクラ 旭岳ビジターセンター 田上千尋さん ◇俳句	
<b>大雪地区広域連合からのお知らせ</b>	<b>14</b>
○第5期介護保険料の算定改定を行いました ○介護保健事業計画の今後3年間の推移をお知らせします	
<b>A Word From Another World</b>	<b>16</b>
○No.8 よくある質問 英語活動教育指導員 カリン・ストロムさん ○エイゴノマナビカタ 一万時間の法則 英語教育指導員 宮地晶子さん	
<b>第54回旭岳山の祭り</b>	<b>17</b>
<b>くらし・ネットワーク</b>	<b>18</b>
○個人住民税の改正で扶養控除の上乗せ分が廃止、縮小 ○外国人に関する登録制度が変わります ○犬の登録と狂犬病予防注射実施のお知らせ ○北海道環境影響評価縦覧のお知らせ ○町民体育祭の参加チームを募集します ○写真甲子園のホストファミリーを募集 ほか	
<b>子育てチャンネル</b>	<b>26</b>
○自然体験活動 NPO法人ねおす「大雪山自然学校」代表 小林 峻さん	
<b>保健だより</b>	<b>27</b>
○「食べる時間」をたっぷりって肥満を防ごう	
<b>おいしい手料理</b>	<b>28</b>
○「白花豆のとろとろスープ」	



第5回しがしかわ大写真展  
町民一般部門 佳作  
「いってきま〜す」  
加藤桂子さん撮影

## 第28回写真の町東川賞

# 国内作家賞は16年ぶり受賞で松江泰治氏

「第28回写真の町東川賞」の受賞者が決定しました。国内作家賞は松江泰治氏（東京都）、海外作家賞にはトルコの写真家、アリフ・アシュジュ氏（イスタンブール）、新人作家賞は志賀理江子氏（名取市）、特別作家賞は宇井眞紀子氏（東京都）、飛弾野数右衛門賞に南良和氏（埼玉県秩父郡）をそれぞれ選考しました。

国内作家賞は松江泰治氏。地理学科出身というバックグラウンドそのものといえる活動で1996（平成8）年に東川賞新人賞を受賞しています。

海外作家賞は、笠原美智子委員のリサーチによって絞り込まれた中から、イスタンブールに根ざした写真作品の制作を重ねているアリフ・アシュジュ氏を選出しました。

新人作家賞は志賀理恵子氏。2008（同20）年に木村伊兵衛賞を受賞しています。

北海道にゆかりのある活動をしている写真家を対象とする特別作家賞は宇井眞紀子氏。長年にわたるアイヌ民族の取材活動などに対して受賞しました。地域に根ざした活動をしている写真家を顕彰する飛弾野数右衛門賞は、審査員全員一致で南良和氏が選ばれました。

今年の東川賞審査会は、2月23日東京都写真美術館で行われました。授賞式は東川町国際写真フェスティバル初

### 2012年 第28回写真の町東川賞 The 28th Higashikawa Awards 受賞作家作品 Award Winners Works



©アリフ・アシュジュ Arif Aşçi  
Beykoz, Istanbul, 2004



©松江泰治 Taiji Matsue  
GRX 51241, 2011



©志賀理江子 Lieko Shiga  
タイトル未定, 2010



©宇井眞紀子 Makiko Ui  
アイヌ衣装を着て正装したマッコあんちゃん 1997年



©南良和 Yoshikazu Minami  
嫁と姑と娘 1965年  
野良から帰った嫁はすぐ夕食の準備にかかる。嫁は土間でうどんを打つ。家の娘はミシンを踏み、姑はテレビをみる。



**海外作家賞**  
**Arif Aşçi (ア Rif・アシュジュ)**  
 =トルコ・イスタンブール市在住=



1958 (昭和33) 年、トルコ南部のアダナ生まれ。1975 (同50) 年から'82 (同57) 年までイスタンブール美術アカデミーで絵画を学ぶ。1984 (同59) 年、同アカデミー彫刻の指導教官 (2年間)。退職後アジア諸国の旅に出て写真家としてのキャリアを築く。1996-'97 (平成8-9) 年、中国からトルコまでの1万2千キロメートルを遠征。「シルクロードの最後のキャラバン隊 (The Last Caravan on the Silk Road)」を出版。2003-2007年には、イスタンブールの多層的なイメージをパノラマ表現した作品を制作。内的な世界と外的な世界の双方への旅を結びつけたさまざまなシリーズの写真を発表。



Beykoz, Istanbul, 2004



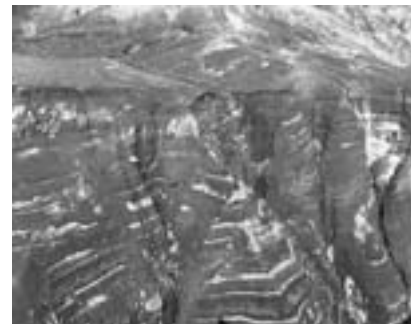
Exit, Istanbul, 2005



Haskoy, Istanbul, 2009

**国内作家賞 / 松江泰治 (まつえ・たいじ) =東京都在住=**

1963 (昭和38) 年、東京都生まれ。'87 (同62) 年、東京大学理学部地理学科卒業。同年ツァイトフォトサロンで初めての個展。'96 (平成8) 年、東川賞新人作家賞。2002 (同14) 年、「Hysteric 松江泰治」(ヒステリックグラマー) で木村伊兵衛写真賞受賞。1991 (同3) 年イエメンでの撮影を機に、順光のもと地表を精密に均質に写しとる作品スタイルを完成させシリーズ〈gazetteer〉を展開。2001 (同13) 年からは同手法で都市をとらえたシリーズ〈CC〉を発表。〈gazetteer〉や〈CC〉に写された写真の中から極小単位の画像を抽出した〈cell〉、2010 (同22) 年から「動く写真」ともいふべき映像作品などを手掛ける。



JAPAN 1989 #12, 1989年



CHI 0254, 2003年



ANDES 07151, 2011年

**国内作家賞**  
**松江泰治氏 (東京都)**  
 近年の仕事「cell」では、イームズの「POWERS OF TEN」の世界を彷彿とさせる大型フィルムの何億粒の銀河から「そこで写ってしまった」人々が抽出されている。  
 写真家のエゴの表出としてのイメージではなく、光学システムの宇宙から抽出されたイメージ。被写体となつてしまった人々の、決してカメラを意識しない姿は、衛星写真からの拡大のようだ。  
 最近の個展ではさらにデジタル動画に挑戦している。モニターの今日的高解像度を生かした画面は、注視しないと動画とは気がつかない。静止画を模した動画といえるだろう。このような

**海外作家賞**  
**アリフ・アシュジュ氏 (トルコ・イスタンブール市)**  
 イスタンブールは東洋と西洋を結ぶ要衝としてのボスボラス海峡に臨む街。東ローマ帝国として、そしてオスマントルコ帝国として、ヨーロッパ大陸とアジア大陸との接点に都市が形成されてから2千年を超える歴史を持つ。  
 アリフ・アシュジュ氏のパノラミックな写真は、都市の歴史に呼応するよう巧みに明と暗をとらえる。  
 ある時はネコが、またある時はカメラが、そして被写体として選ばれた画面の何かが時間の動きを気付かせてくれるが、そこにとらえられた光と影は時間を失い叙情的な風景として見るものを魅惑する。  
 白黒の画面が形作るミニマムにして最大の効果が写真として訴えかける。基本的な「写真の力」が決め手になつた。

**特別作家賞**  
**宇井眞紀子氏 (東京都)**  
 東京周辺に住むアイヌ民族取材した写真集「アイヌときどき日本人」において数々の賞を受賞している。昨年さらに20年に渡って取材された二風谷のアイヌ民族の女性を中心に据えた「アイヌ、風の肖像」を出版した。  
 われわれ「日本人」は、さまざまなエリアからの民族の移動とその混血により形成されており、単一民族とはいえないことは今や周知のことである。アイヌは東北からサハリンにかけての

**飛弾野数右衛門賞**  
**南良和氏 (埼玉県秩父郡)**  
 秩父出身の南氏は、東京で写真の専門教育をうけるものの地元を離れず、高度成長期の秩父という山村の習俗、そしてその移り変わりを50年にわたって丹念に記録した。  
 その写真は精妙にして洒脱である。すでに各種の賞を受賞されているが、「秩父30年」におけるグロoupのように荒れた「21歳の嫁の手」は、1963 (昭和38) 年という時期の山村を寡黙に表象する。  
 この「嫁」も現在は71歳となつたわけだが、すべての写真が古びず、さも昨日のことのように生き生きと語りかけてくるのは、南氏の写真の力にほかならない。  
 (各賞受賞者の講評は、東川賞審査会委員、佐藤時啓氏の講評から抜粋)

日の7月28日農村環境改善センター、受賞作家作品展は同日から8月19日まで文化ギャラリー、受賞作家フォーラムは7月29日同ギャラリーで開きます。審査委員は次の通り (50音順、敬称略)  
 浅葉克己 (アートディレクター)、笠原美智子 (写真評論家)、楠本亜紀 (批評家、キュレーター)、佐藤時啓 (写真家)、野町和嘉 (同)、平野啓一郎 (作家)、光田由里 (美術評論家)、山崎 博 (写真家)

写真や映像システムへの批評的スタンスともいえる作風が今回の評価につながった。  
**海外作家賞**  
**アリフ・アシュジュ氏 (トルコ・イスタンブール市)**  
 イスタンブールは東洋と西洋を結ぶ要衝としてのボスボラス海峡に臨む街。東ローマ帝国として、そしてオスマントルコ帝国として、ヨーロッパ大陸とアジア大陸との接点に都市が形成されてから2千年を超える歴史を持つ。  
 アリフ・アシュジュ氏のパノラミックな写真は、都市の歴史に呼応するよう巧みに明と暗をとらえる。  
 ある時はネコが、またある時はカメラが、そして被写体として選ばれた画面の何かが時間の動きを気付かせてくれるが、そこにとらえられた光と影は時間を失い叙情的な風景として見るものを魅惑する。  
 白黒の画面が形作るミニマムにして最大の効果が写真として訴えかける。基本的な「写真の力」が決め手になつた。

た宮城県名取市に居を構え、北釜地区の専属カメラマンとしての日常を築いた。そして昨年の大震災では被災者ともなった。  
 仙台メディアテークでは、今後の展覧会に向けて、昨年6月から10回にわたり、そのコミュニティとのさまざまな出会いや摩擦を経て自身の作品を制作して行く過程についてのレクチャーを行った。  
 その記録集を読めば志賀が全身で出来事を受け止め、悩みそして傷つきながらも柳のように強靱 (きょうじん) に自身のイメージを生成していく様が理解できる。  
 被災地の中でさえその有り様を自らのイメージに変換していく仕事は独特であり、今最も輝いている写真家の一人と言つて良いだろう。

先住民族であり、歴史的には蝦夷 (えぞ) ともいわれた。南の熊襲 (くまぞ) とともに、大和朝廷からの呼び名であり、被差別としての歴史となった。  
 現在そのことはあまり公に教わることも語られることもない。現在日本のマイノリティーを丁寧取材した活動は極めて貴重であり、優しさに満ちた写真は新たな社会に重要な意味を持つだろう。



新人作家賞 / 志賀理江子(しが・りえこ) = 名取市在住 =

1980(昭和55)年、愛知県生まれ。2004(平成16)年、英国ロンドンのチェルシー美術大学卒業。2005(同17)年、Mio写真奨励賞、2008(同20)年、写真集「Lily」(アートビートパブリッシャーズ)、「Canary」(赤々舎)で第33回木村伊兵衛写真賞、2009(同21)年、ICP国際写真センターインフィニティーアワード(新人賞)受賞。同年から宮城県名取市北釜にアトリエを構え、村の専属カメラマンとしてコミュニティーに溶け込むなか、その土地で培われてきた個々人のオーラルヒストリーに耳を傾け、その経験を取り入れた作品を村の人々と共同制作。



Lily 2005



Canary 2007



タイトル未定, 2010

特別作家賞 / 宇井真紀子(うい・まきこ) = 東京都在住 =

1960(昭和35)年、千葉県生まれ。'83(同58)年、武蔵野美術大学卒業。'85(同60)年、日本写真芸術専門学校卒業。写真家、樋口健二氏に師事。フリーランスで活動を始める。1992(平成4)年から20年に渡って北海道二風谷を子連れで繰り返し訪れ、アシリ・レラさん(日本名山道康子、アイヌ語で「新しい風」の意)を中心にアイヌ文化を守りながら共同生活を送る老若男女のファミリーを撮影。2001(同13)年、首都圏で生きる5千人近くのアイヌをとらえた写真集「アイヌときどき日本人」(社会評論者)出版。翌年同写真集で第7回週刊現代ドキュメント写真大賞、国内フォト・ルポ部門賞受賞。2010(同22)年、写真集「ASIR RERA: AINU SPIRITS」(新風舎)を出版、第4回さがみはら写真新人奨励賞受賞。2011(同23)年写真集「アイヌ、風の肖像」(新泉社)を出版、銀座ニコンサロンにて同個展開催。



\*アイヌ語には、日本語にはない発音があります。ここではカタカナを借用して表していますが、「リムセ(rimse) = 踊り」「エムン(emus) = 剣」のように、子音の閉音節を小さな文字で表記しています。



北海道・二風谷(にぶたに)の集落の目の前を流れるシムムカ(沙流川(さるがわ)) 1993年



少年(1998年) サバンベ(男性の儀式用のかぶりもの)をつけた



2010年 撃たれて放置されていた熊が運び込まれた。急遽熊の魂を神の国へ送り返す儀式を執り行う

飛弾野数右衛門賞 / 南 良和(みなみ・よしかず) = 埼玉県秩父郡在住 =

1935(昭和10)年、埼玉県秩父生まれ。東京総合写真専門学校卒業。1967(同42)年、第4回太陽賞。翌年埼玉県文化奨励賞受賞。'78(同53)年、第28回日本写真協会年度賞、'94(平成6)年第13回土門拳賞、'96(同8)年、第21回伊奈信男賞受賞など受賞歴多数。生地である秩父を拠点に農家の嫁や農家の仕事といった農家の光陰に焦点をあてた作品で高く評価。虫おくり、甘酒こぼし、獅子舞、悪魔はらいなど、地方に残る独特の風習、祭り、四季折々の自然の様子、信仰の抛りどころなどをライフワーク。



家を忘れる嫁たち 1962年



21歳の嫁の手 1963年  
嫁とは、家にとつてもっとも重宝な生きた道具。



デートに出かける娘 1968年

<敬称略、いずれも佐藤時啓氏講評から抜粋>

# 旭岳エコツアーリズムセンター建設へ



エコツアーリズムの第1回モニター講座「クロカンスキーとキトピロラーメンとごみ拾いと」。夏見円選手(JR北海道)を講師に、クロスカントリースキーの本格講座(5月13日、旭岳クロスカントリースキーコースで)

環境省は大雪山旭岳に仮称「旭岳エコツアーリズムセンター」建設を目指すことになりました。2年後の大雪山国立公園指定80周年に合わせて完成の予定。道内で先行している知床地域に次ぐエコツアーリズムの中核施設を目指します。

北海道地方環境事務所東川自然保護官事務所によると、今年町内に関係団体が参加するエコツアーリズム推進協議会を立ち上げ、センター建設に向けて、場所、機能、規模を具体的に検討決定する予定です。基本設計、具体的設計を経て、早

ければ来年度から建設に着手する見通しです。建設候補地は、旭岳ロープウェイ山麓駅の隣接地。木造250平方メートルを想定しています。



第1回モニター講座で特別に復活した名物・キトピロラーメン(ヌタブカウシュベ)

エコツアーリズム推進法(2008(平成20)年4月施行)に伴って、道内2番目のセンターとして実現機運が高まったものです。

地域の自然環境保全に配慮し、持続可能な「エコツアーリズム」を推進するに当たって各種の山岳型体験観光モデルを選定、紹介、運営する機能を充実させます。

同センターの本格運営を目指して、ひがしかわ観光協会(浜辺啓会長)は今年、エコツアーリズムのモデル事業を商品として開発するため「カメラ&ヘルシートレッキング」「登山道整備と保全」「岳越えキャンプ」「女子旅!サイクリング&クッキング」など、年間10プラン以上のモニターツアーを試行スタートします。

# 恒例のライブブラリー、連休最終日も続行

5月3日から5日までのゴールデンウィーク後半3日間、連休恒例の「2012みちくさドライブブラリー」で町内がにぎわいました。

東川商工会が主催しました。町内の飲食店、クラフト工房などを巡り、日

帰り温泉も満喫してもらおう、という企画。毎年常連という旭川、札幌の家族連れなど658人が来町しました。道の駅・ひがしかわ道草館を起点に、期間中3日間有効なチケットを購入して町内を巡るスタンプブラリー。連休後

半の3、4両日とも好天に恵まれず、前年より48人減の参加者にとどまりました。しかしアウトドア用品店の開店効果と相まって若い年齢層の参加者が増えたようです。



### 君の椅子、今年の第一号は高橋菜ちゃん



で行った「君の椅子2012」モデルの発表席上、ママの美代子さん(34)に抱かれて、真新しい木の香りいっばいの椅子を松岡市郎町長から受け取りました。

今年1月に生まれた菜ちゃんは、早くも体重8kgを越えて元気いっばいの女の子。少し暑いほどに晴れわたった日差しを浴び、この日はお昼寝を邪魔されてちよっぴりご機嫌斜めでしたが、パパとママ2人に抱かれて安心していった様子。

君の椅子2012モデルの町内第1号は、25区、農業、高橋健太さん(32)の長女、菜ちゃんに。

5月25日旭川市内の道立旭川美術館

健康さんと美代子さんは「椅子はしっかりとっているし、大事に使いたい」と目を合わせて喜びいっばい。

出光晋さん(43)がデザイン、町内で家具工房「木魂(こだま)」を開いている木工芸家、服部勇二さん(57)が制作しました。

とスムーズな仕事運びが出来たようです。「君の椅子」プロジェクトは、旭川大学磯田憲一客員教授が代表を務めています。この日は、一緒にプロジェクトに参加している剣淵、愛別両町で生まれた赤ちゃんにも、それぞれ今年第1号で椅子を贈りました。

町内で「君の椅子」プレゼントを受けた赤ちゃんは、2006(平成18)年の51人を皮切りに、翌年51人、3年目51人、4年目49人、5年目69人、昨年50人と、延べ321人に達しました。剣淵、愛別両町を加えて、6年間で延べ437人が小さな居場所のプレゼントを受けています。

### 旭岳、ロープウェイ下の木道でようやく春到来

旭岳山麓の木道散策コースによりやく本格的な春が到来しました。5月14日、旭岳温泉街の皆さんが雪解け遅いロープウェイ直下の湿地帯で雪割りをし、春を待っていた花々もようやく本格的な出番が到来しました。

今春の大雪山は残雪がたっぷり残り、

5月中旬を迎えてもスキー一般林間コースの旭岳山麓駅付近には、ところどころ約30センチもの残雪が残っていました。

日なた湿地帯から白いミスバシヨウと鮮やかな黄色のエゾノリュウキンカの群生が咲き始めています。

例年になく雪が多かった山々ですが、急速な春の訪れで、花々の開花は例年並み。エゾノリュウキンカは5月中旬から下旬にかけて見ごろを迎えました。6月10日ごろには日本一遅い桜、チシマザクラも開花します。



### 豊作願って神饌田でお田植え祭



6人の介助役と12人の早乙女が水ぬるむ水田に素足で入り、ゆつくりとリズムを刻む田植え唄(うた)に合わせて「ゆめぴりか」の苗を手植えしました。町内の専門学校で日本語を勉強中の台湾からの研修生2人も加わり、初めての体験を楽しみました。

稲刈りに当たる抜穂祭は8月下旬から9月上旬ごろの予定です。昨年は夏場の高温で生育が持ち直し、9月8日に抜穂祭を行いました。

今年の町内田植えは例年より3日程度遅く、15日過ぎから本格化しました。

### 俳優の宍戸開さんが来町してトークショー



を舞台にしたNHKテレビの番組中、竹田津さんに写真の弟子入りをし、という設定で出演したのがきっかけで交流が出来たということです。

展示写真は、ヒグマ、オオワシ、キタキツネなどの動物たちを撮影してきたライフワーク写真展。同時に宍戸さんの作品も展示しました。写真は動物たちの生き生きとした姿を描き出しています。

### セイヨウオオマルハナバチの駆除大作戦

5月19日、羽衣公園でセイヨウオオマルハナバチの捕獲駆除作戦が行われました。

上川総合振興局、NPO(非営利特定活動)法人ねおすが実施しました。大雪と東川町の自然を守る会会員や町民約30人が参加。捕虫網を手に、約1時間公園内とその周辺をパトロールしました。

駆除活動は7年目になりました。この時期は、新女王蜂が新しく巣を作り

始める前、子孫を増やさないようにするために一番効果的な捕獲時期です。

捕獲駆除は、NPOねおすのメンバーらがキトウシ森林公園などすでに5月に入って以来進めています。しかし今年は一、二匹程度しか女王蜂の姿を確認できず、この日の成果もわずか1匹。参加者は「このままハチがいなくなればいいんだけど…」と話していました。





今、生き生きと 55 社員 今井 太郎 (いまい たろう) さん

ロードバイクの楽しさに魅入られ、すっかりはまってしまっただよう。昨年は夏合宿に来町した塩野絵美選手(東京ヴェルディ)と一緒に1日150キロものロードトレーニングをこなし、気がつけば、昨年の「ツール・ド・北海道」に初出場してロードレース初優勝。今は大会が近づくと、通勤の時にトレーニングを兼ねて忠別ダムを一周し、約1時間をかけて通勤するなど、まさに「バイクオタク」ぶりを遺憾なく発揮しています。

毎日の通勤は、雨の日も吹雪の日も自転車。旭川市内の勤務先との間約12キロメートルを約15分間(夏期の上り)で帰宅するスピードの速さです。

「自転車を買ってからというもの、車で通勤して帰るのがもったいない、というか嫌になってしまった。車にあまり興味がなかったということもあって、車検切れのまま放っておい

たんです。そのまま秋になって…。昨冬は自転車のタイヤをスパイクタイヤに履き替えて冬の間も自転車通勤を続け、氷点下の豪雪でもバス通勤しなかったそうです。

自転車を買った自転車店のチーム「ポビッシュ」(旭川)に所属、仲間約20人が集まって「旭岳ヒルクライム記録会」というタイムトライアルにも出場するようになりました。

そこで目標に立て

たのが年間10回程度の道内ロードバイク大会出場とツール・ド・北海道への出場。

今シーズンは5月13日、長沼町水郷公園で行われた第31回道新杯自転車ロードレース(札幌自転車競技連盟主催)が幕開けになりました。



「じつとしていられない。何かあ



▲職場のリサイクルショップで(旭川市東光)

るとすぐスクワット運動をしてしま

う」といいます。「子供の参観日に小学校に行つて、ダンベルのようなものを見つけるとすぐやってみたり…。妻からは『じつとしていて!』と怒られてしまうんです。どうやら生来運動能力が抜群で「運動オタク」(?)のよう。18歳から始めたスノーボードは、負傷さえなければ冬季オリンピックの日本代表選手でした。

長野大会では、太郎さんに代わつて弟孝雅さん(35)札幌在住が出演。孝雅さんはその後プロボウダーとしてスノーボードのコーチングをしているそうです。

今井 太郎さん/26区

旭川市出身、37歳。北海道情報処理専門学校卒業(現北海道環境福祉専門学校)。スノーボード(ハーフパイプ)で長野オリンピック日本代表選手候補(1996~1997年シーズン)。海外遠征中に左じん帯断裂のため23歳で現役選手を断念。リハビリを兼ねて始めた自転車で頭角を表し、昨年の「ツール・ド・北海道2011」市民レース第2ラウンドのロードレースに初出場で初優勝(S4クラス)。1つ上のS3クラス優勝タイムにわずか20秒あまりに迫る1時間41分01秒(平均時速39.19km/h)を記録しました。今年はS3クラスに上がって出場予定、連続優勝を狙います。今年の「ツール・ド・北海道2012」は、9月14~17日開催予定、市民レース第2ステージは「東川町(役場前)・美瑛町(丸山公園)」=87kmがコース。



「何でも鉄を溶接して作ってくれた親父の背中を見て育ったせいか、古いものを直したりすることが結構得意なんです。骨董(こつとう)品や古いおもちゃが昔から好きだった」と選んだ勤め先は旭川市内のリサイクルショップ。道具や古い物の多少の不具合は何でも直してしまいます。



▲旭岳を制覇する「チーム・ポビッシュ」ヒルクライム記録会に出場(5月20日)

# 飲水思源

町長

松岡市郎

## シニア三人衆・白髪三人衆

今は長寿社会だ。先日あるところで高齢者と言っていたら叱責されてしまったが、私より歳上はシニアが良いのか、いや日本語では白髪が良いのか、などと思いつくことがある(私のように部分的にいや全体が白髪になっている訳ではない)。

さて三羽鳥というわけでもないのだが、本町では今、白髪三人衆(男)が経験を生かして頑張ってくれている。

一人は三宅良昌さん(69)。長く教員として活躍後高校校長などを歴任して本町の教育長を1期勤め、その後教育振興スーパーバイザーとして活躍している。

主たる業務は東川高校と学校法人・北工学園専門学校の存続支援。少子化社会の中で、生徒や学生を確保し存続できる施策の展開に取り組み、北工学園と連携して東アジア地域(台湾、韓国、中国など)を重点対象に、本町で日本語学習ができる場づくりを進めている。3年間ですでに300人近い学生が来町している。講師陣は多彩で、生き生きと学生と接しているシニア先生の方々は美しい。留学生はまちなかの活性化にも大きく貢献している。

二人目は山家祥幸さん(63)。昨年から東川振興公社に勤めている。20歳の時

クロスカンリースキー全日本選手権大会50キロメートル優勝の経験を持ち、旭岳温泉、キトウシ両地区などで合宿の里(ラガードルフ)構想を表現化しようとして各界に働きかけている。スポーツ分野の本町合宿受け入れ推進のため尽力しており、オリンピック選手育成のクロスカンリースキーの国内強化練習拠点施設として旭岳温泉地区が指定を受けられるように動き出している。キトウシ森林公園の練習コースも試行的に整備し、昨冬は高校生などの練習の場となっていた。

三人目は西原義弘さん(69)。新聞記者、ホテル支配人などを歴任し、4月から郷土史(誌)編集専門員として尽力している。豊富な取材経験などを元にさまざまな提言を得ているが、中でも「大雪山に関する総合的な資料を提供できることが町の価値を高める」には素直に納得する。

白髪三人衆(男)には、1. 行動が早い、2. 情熱がある、3. 人脈がある、というところが共通するようだ。われわれが公務員として学ぶべきものを備えており、まさに鏡だ。「経験は最良の教師なり」を教えてください。

町づくりは、それぞれの分野においてシニアが活躍できる機会の有無が「将来の活性化の分岐点」になると感じる。

## 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)。



ハッピーフィート2  
(アニメ、DVD)  
ワーナーホームビデオ

ペンギンのマンブルはタップダンスの達人。彼の悩みは、息子のエリックがダンス嫌いということ。ダンスが苦手なエリックは、父の下から逃げ出してしまう。

そんな時、ペンギンたちが暮らすエンペラーランドが巨大な氷山の倒壊に巻き込まれてしまった。マンブルは仲間たちを救うために疾走する。エリックは勇敢な父の姿に大切なことを学んでいく。(100分)



大きな運転席図鑑ぶらす運転手はきみだ! (絵本)  
写真/元浦年康 刊/学研教育出版

タクシーやパトカーなど身近な乗り物から、救急車、新幹線、ジャンボジェットなど10種類の乗り物の運転席を大きな写真で紹介する乗り物図鑑。小林可夢偉選手が乗っていたF1(フォーミュラー1)用のレースカー、アポロ計画で実際に使われた月面車、鉄道ファンから絶大な人気を誇るD51の運転室も登場します。本を立ててみると、B4判見開きの運転席はまるで本当に運転しているような気分です。



丘の上の邂逅(一般書)  
著/三浦綾子、三浦綾子記念文学館監修  
刊/小学館

キリスト教信者の視点から人生を見据え、多くの忘れ得ぬ小説作品を残した三浦綾子氏。生前三浦さんが多くの雑誌、新聞等に寄稿したまま単行本に収録されることになかったエッセイの数々が、生誕90周年を機に初めて単行本として刊行されました。温かく真摯(しんし)な視点で語られるエッセイは、三浦さんが今も健在であるかのように語りかけます。

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。

## 旭岳温泉のチシマザクラ

日本は桜の国。毎年春になると「桜前線の北上」に多くの方がワクワクし、身近な場所での開花を心待ちにします。

6月、標高およそ1,100メートルの旭岳温泉にも桜前線がやって来ます。旭岳温泉街で「桜」といえば「チシマザクラ(千島桜)」のこと。北海道と本州北部の高山に分布する野生の桜で、日本で最も開花が遅い桜として知られています。チシマザクラが咲くころは、周囲のダケカンバやナナカマドも一斉に葉を開きはじめ、初夏の訪れを感じます。

ビジターセンターで仕事をしていると、このチシマザクラが「最も遅い」だけではなく、「最も美しい」桜に見えるようになってしまいました。半年も続く雪の季節を過ごした連帯感でしょうか。それとも、静かな森で控えめに咲く姿がそう思わせるのでしょうか？

特に理由を探さなくても「うちの前の桜が一番」と感じるのは、全国どこも一緒かもしれないですね。

チシマザクラの樹高は、成長しても3~5メートル

根元から細い幹がたくさん出る樹形になります。幹は曲がっているものも多いです。タカネザクラの変種とされる場合が多く、微妙な違いがあります。



程度。一つ一つの花の大きさや形は、大木になる桜とほとんど同じです。よく見慣れている桜の満開の様子に比べて花数が少なめで控え目に咲いているように見えるでしょう(日当

たりが良い場所では、暗めの場所より花数は多いですが)。

花の色は、白色から桃色のやや濃いものまでさまざまです。花びらに透明感があり、新緑の中で咲いていると木漏れ日が揺れているようにも見えます。

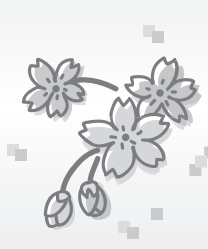
旭岳温泉街の周辺というごく狭い範囲でも、場所(あるいは株)によって開花時期に差があり、おもしろく感じます。毎年3週間前後に渡って、ここ温泉街のどこかで花を見られるのではないのでしょうか。一般的に桜は一斉に咲いて散っていくイメージがあります。でも山のチシマザクラの場合は育つ環境が多様なためか、ちょっと不揃い(?)。その分長く楽しめます。

ロープウェー山麓駅近くの植栽地が見やすいですが、自然探勝路で見つける自生のものも心に残ります。ぜひ探してみてください!

旭岳ビジターセンター 田上千尋

## 俳句

五月晴ふとクレヨンの句ひけり	徳光吐苦
老木の桜の意地や一枝咲く	杉山りつ
吾も妹も五月晴の日生を受く	山口佐知子
定年の先輩おくる桜かな	若田久
お茶点る客は薫風招きたり	高瀬潤
山桜ひふみと数ふ里居かな	石澤清宏
月も出て水にかげろふ桜かな	澤田久美子
耳あてて樺の息吹きを聴く子かな	松山蓉子
夕焼けの色に問われし忘れもの	三島智
友からの一句嬉しき五月晴れ	若田郁
人の死のうたがはずしてさくら散る	秋山深雪
稜線を碧々と見せ五月晴	長谷川きみゑ
祝詞よむ若き神官五月晴	小林ろば
踊子草たそがれ誘ふ庭のさま	高橋公花
降誕会甘茶注ぎし無我の境	杉山ひろのり
初あんよ笑顔はじける五月晴	保科なほ



## 第5期介護保険料の算定改定を行いました

大雪地区広域連合は、本年度から3年間の第5期介護保険料の料率を改定しました。

介護給付費等は、介護保険制度では利用者負担（1割）を除いた費用の50%を公費（国、道、広域連合）で賄い、残り50%を第1号被保険者（65歳以上）の保険料（21%＝第4期は20%）、第2号被保険者（40～64歳）の保険料（29%＝第4期は30%）で賄うこととされています。

介護給付費の増加に伴って保険料負担も増大している中、安定的な介護制度運営のためにはこれまで以上にそれぞれの被保険者の方の負担能力に応じた保険料を算定する必要があるため、保険料負担段階の設定を行います。

1. 第1号被保険者の保険料は、広域連合を構成する東川、東神楽、美瑛3町の高齢者の現状と将来推計、介護サービスの利用見込みを行いました。今後の要介護認定者、介護サービス利用の状況の変化に的確に対応できるよう第1号被保険者（65歳以上）の方の介護保険料の基準額（第6段階）を年額6万1,200円（月額換算5,100円）と設定しています。
2. 第1号被保険者の保険料は、第4期介護保険料の段階区分では「7段階」でしたが、第5期介護保険料では「10段階」に変更となります。
3. 第4期からの変更点は、第4期保険料の第3段階について「公的年金収入金額及び合計所得金額の合計額が120万円以下」の方は第3段階、「公的年金収入金額及び合計所得金額の合計額が120万円を超える方」は第4段階と2つの段階区分になりました。
4. 第4期保険料は、第4段階の基準額と軽減（特例）2つの保険料設定でしたが、①第5段階、第6段階の2つの段階に明確に区分しました②国の基準改正によって第4期保険料の第5段階の方で、合計所得金額が200万円未満の方の基準を改め、同段階相当である第5期保険料の第7段階で算定基準額を変更し、合計所得金額が190万円未満としました。
5. 被保険者の負担能力に応じたものとするため、第4期保険料における第7段階は合計所得金額が「400万円以上600万円未満」の方を第9段階、「合計所得金額が600万円以上」の方を第10段階として新設しました。
6. 「保険料区分」は、被保険者本人の課税及び所得状況、被保険者の属する世帯の課税状況（4月1日現在）によって10段階に区分しています。

### 第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料

保険料区分	対象者	算定方法	保険料額(年額、円)
第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方	基準額×0.46	28,150
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方	基準額×0.46	28,150
<b>新</b> 第3段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超え120万円以下の方	基準額×0.70	42,840
第4段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が120万円を超える方	基準額×0.75	45,900
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税で前年の合計所得と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方	基準額×0.88	53,850
第6段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人が住民税非課税で前年の合計所得と課税年金収入額の合計額が80万円を超える方	基準額	61,200
第7段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が190万円未満の方	基準額×1.25	76,500
第8段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が190万円以上400万円未満の方	基準額×1.50	91,800
第9段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	基準額×1.75	107,100
<b>新</b> 第10段階	本人が住民税課税で前年の合計所得金額が600万円以上の方	基準額×2.00	122,400

## 介護保険事業計画の今後3年間の推移をお知らせします

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮し続けるため、大雪地区広域連合は介護保険法に基づいて本年度の第5期介護保険事業計画を策定しました。人口、高齢者数、介護認定者数等の推計を行い、推計値と介護サービスの利用動向に基づいて今後3年間の介護サービス量を見込んでいます。介護サービス報酬単価の見直しも行き、介護報酬全体の改定率（1.2%）を踏まえて計画策定しました。詳しい内容は後日配付予定の介護保険パンフレットでお知らせします。

将来の人口推計は構成町（東川、東神楽、美瑛3町）の高齢者福祉計画等を踏まえて調整を図りました。

今後3年間で総人口28,240人、高齢者人口は8,391人、高齢化率29.7%（26年度見込み）となり、高齢化がさらに進行すると予測しています。

### 要介護(要支援)認定者の推計(表2)

認定者の推計で1,666人（本年度）から1,783人（26年度）に117人の増加が見込まれています。出現率（65歳以上の高齢者人口）は本年度19.9%を超え、26年度には20.7%になると推計されます。

※出現率＝認定者数÷高齢者人口

※数値は第1号被保険者(65歳以上)における認定者数

表1

区分	本年度	25年度	26年度
総人口(人)	28,269	28,236	28,240
高齢者人口(人)	8,164	8,252	8,391
高齢化率(%)	28.9	29.2	29.7

表2

区分	本年度	25年度	26年度
要支援1(人)	168	175	179
” 2(人)	246	260	273
要介護1(人)	324	315	332
” 2(人)	255	276	279
” 3(人)	237	244	255
” 4(人)	179	190	200
” 5(人)	215	212	219
合計	1,624	1,672	1,737
出現率(全体%)	19.9	20.3	20.7

### サービス利用者の推計

・在宅(介護)サービス利用者の推計(表3)

在宅サービス利用者の中で介護給付(要介護1以上)に該当する利用者について推計しました。

表3(人)

区分	本年度	25年度	26年度
要介護1	263	258	271
” 2	303	295	312
” 3	136	143	151
” 4	72	83	87
” 5	38	37	36
合計	812	816	857

・在宅(介護予防)サービス利用者の推計(表4)

在宅サービス利用者の中で介護予防(要支援1・2)に該当する利用者について推計しました。

表4(人)

区分	本年度	25年度	26年度
要支援1	102	105	105
” 2	183	203	211
合計	285	308	316

### 施設サービス利用者の推計(表5)

介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)の利用者を推計しました。

表5(人)

区分	本年度	25年度	26年度
介護老人福祉施設	188	188	188
介護老人保健施設	142	142	142
介護療養型医療施設	23	23	23
合計	353	353	353

お問い合わせ

大雪地区広域連合事務局…☎(直通)82-3697、(役場内線564、565)

# No.8 A WORD FROM ANOTHER WORLD



## FAQ's

Karin Strom

As a foreigner living in Japan, I frequently receive curious, innocent stares and interesting<sup>(※1)</sup> questions. So, for this month's article I would like to share a list of my top FAQ's (frequently asked questions). Please enjoy:

Q: How old are you?

A: I am 22 years old.

Q: Do you like Japanese food?

A: Yes. Sushi and soup curry are two of my favorite Japanese dishes.

Q: Do you eat rice in America?

A: Yes. Rice is a common dish in America.

Q: Do you like Japanese men?

A: This question always confuses me. I like all Japanese people: men, women and children. So, yes, I like Japanese men. If you mean to ask, "Are you interested in dating Japanese men?" I would answer with, "It depends on the character of the man, regardless of his ethnicity."

Q: Do you have a boyfriend?

A: At the time of writing this, no.

Q: What do you eat for breakfast?

A: I usually eat eggs or oatmeal<sup>(※2)</sup> for breakfast. Sometimes I enjoy muesli with milk and berries.

Q: Do you like beer?

A: I prefer wine, though I do enjoy a quality brew with friends from time to time.

Q: Did you eat sushi before coming to Japan?

A: Yes I did.

Q: Do you cook Japanese food at home?

A: I often cook rice and fish but I don't usually cook traditional Japanese meals.

Q: Can you use chopsticks?

A: I use them everyday.

Q: What sports do you like?

A: I like to play volleyball, tennis, Ping-Pong, skiing and snowboarding. I also enjoy hiking and jogging.

## 【ちょっと豆知識】

宮地晶子

interesting (※1) という言葉は、辞書には「興味深い」とありますが、相づちなどでは、返事のしづらい時や少し皮肉を込めて使うこともあるのでご用心。オートミール (※2) は、えん麦のこと。これに、ドライフルーツやナッツを入れて甘味をつけたのがミューズリーです。オートミールは食物繊維が豊富で保存も効きます。レンジにかけて、梅干しや紅鯉で食べてもおいしいですよ。

## よくある質問

私は日本に住む外国人なので、よく好奇心いっぱいの無邪気な目で見つめられ、おもしろい質問<sup>(※1)</sup>をされます。そこで今回は、もっともよく受ける質問をみなさんにご披露いたします。どうぞお楽しみください。

Q 何歳ですか。

A 22歳です。

Q 日本食は好きですか。

A はい。中でも寿司とスープカレーがお気に入りです。

Q 米国でも米を食べますか。

A はい。米は一般的な食べ物です。

Q 日本男性は好きですか。

A いつも困ってしまう質問です。日本人は男性、女性、子供に拘わらずみんな好きです。だから、答えは「はい」ですね。もし「日本人男性とデートする気はありますか。」という意味だとしたら、「それは相手次第。どこの民族かは問いません。」

Q ボイフレンドはいますか。

A これを書いている時点では、答えはノーです。

Q 朝食は何を食べますか。

## カリン ストロム

A たいいていは卵かオートミール<sup>(※2)</sup>です。ミルクとベリー類を入れてミューズリーを食べることもあります。

Q ビールは好きですか。

A ワインの方が好きです。でもたまに友人と飲む上質なビールはいいですね。

Q 来日前に寿司を食べたことは?

A あります。

Q 家で和食を作ることは?

A 米と魚はよく調理しますが、いつも伝統的な和食というわけではありません。

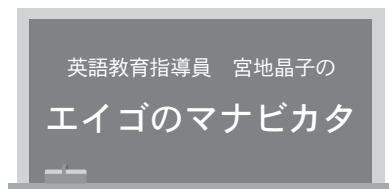
Q 箸は使えますか。

A 毎日使っています。

Q スポーツは何が好きですか。

A バレー、テニス、卓球、スキー、スノーボードです。ハイキングやジョギングも好きです。

(訳:宮地晶子)



第87回

## 一万時間の法則

ピ。学校が爆撃され、母も殺されて、一人で家にいる彼女に、父親が教えてくれたのが「1万時間の法則」です。

「科学者やスポーツ選手、画家や音楽家、職人や技術者など、500人くらいを細かく調査した結果だからね。1日に3時間、それを10年間続けると、およそ1万時間になる。同じことに10年間打ち込めば、必ずその道で一流になれる。ピビのお母さんもそうやってアラビア語がペラペラになっ

帯木蓬生 (はきぎ・ほうせい) 著「ソルハ」(あかね書房刊)という本を読みました。「ソルハ」とはアフガニスタンの言葉で「平和」という意味です。主人公はタリバン政権下で力強く生きる女の子、ピビ。

たんだよ」と。これを聞いたピビは10年後の明るい未来を信じて、一人で1日3時間英語を覚え始めます。その姿は希望そのものです。

マルコム・グラッドウェル (米国在住コラムニスト、雑誌「ニューヨーカー」スタッフライター) も、著作「OUTLIERS (天才! 成功する人々の法則)」(日本語版講談社刊)の中で同じことを言っています。

心理学の研究を元にたどり着いたのは、いわゆる天才と呼ばれる人たちが例外なく1万時間の訓練期間があったという事実。例に挙げているのは、ビールズやビル・ゲイツです。さしずめ日本なら6歳からゴルフを始めた石川遼でしょう。宮里藍も4歳から練習をしています。

ゴルファーのような特殊な仕事だけではありません。一般的な職業についても同じことが言えます。しかも仕事の場合、毎日8時間以上費やすので、もっと早くその域に達することが可能です。最初から1万時間も、という気が遠くなります。まずは200時間を一つの目安に積み上げていきましょう。伸びる自分を実感できるはずですよ。

# 第54回旭岳山の祭り

大雪旭岳SEA TO SUMMIT 2012  
6月16日(土)、17日(日)(雨天決行)

- 環境シンポジウム  
農村環境改善センター (16日後1時20分)
- ヌブツヨロカムイノミ  
たいまつ行進、森のレストラン など  
(16日後7時から、旭岳青少年野営場)
- SEA TO SUMMIT 2012  
忠別湖～旭岳 (カヤック、バイク、登山)  
(17日前7時、忠別湖親水広場スタート)

町民無料シャトルバス運行 (16日)  
定員40人(申し込み締め切りは6月15日)  
☎82-3761

道草館 発 15:40	旭岳温泉 着 16:20
旭岳温泉 発 20:00	道草館 着 20:40

主催：大雪山旭岳山のまつり実行委員会  
ひがしかわ観光協会 ☎82-3761

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

## 6月の行事

- 11日(月) 写真と地域資源を生かした観光シンポジウム(後1時半、役場大会議室)
- 13日(水) 東川小学校等実施計画町民説明会(後7時、農村環境改善センター)
- 16日(土) SEA TO SUMMIT開会式、シンポジウム(後1時、農村環境改善センター)  
旭岳山開き安全祈願祭(後4時半、旭岳ロープウェイ山麓駅)、山の祭り(後6時半、旭岳温泉青少年野営場)=17日(日)まで  
大雪地域広域連合協議会(前9時半、東川町議会議場)
- 18日(月) 町議会第2回定例会(前9時半、議場)=21日(木)まで

7月  
1日(日) 第34回町民体育祭(前9時、町民運動公園)

## 人のうごき 4月16日～5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
小林 虹子	峻	あかね	11区
山本 翔輝	徳	直美	17区西町
船元 咲花	紀俊	奈々恵	西町2丁目
木村 大智	亮司	陽子	26区

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
餅田 光男	79歳	餅田 ミチ子	21区
岡田 忠利	79歳	岡田 光子	南町1丁目
香川 ハツエ	95歳	香川 慧	北町3丁目
落合 豊	88歳	落合 シズエ	東町2丁目
藤田 イソノ	82歳	藤田 厚志	31区
大澤 清作	96歳	大澤 キミエ	北町2丁目
石上 則明	78歳	石上 眞弓	南町2丁目

ご結婚		行政区
新郎	新婦	
越前 大輔	今井 千裕	28区

人口・世帯数		4月末現在	前月比
人口	7,900人	(前月比+25人)	
男	3,752人	(前月比+4人)	
女	4,148人	(前月比+21人)	
世帯数	3,370戸	(前月比+35戸)	
出生	5人		
死亡	9人		
転入	80人		
転出	51人		

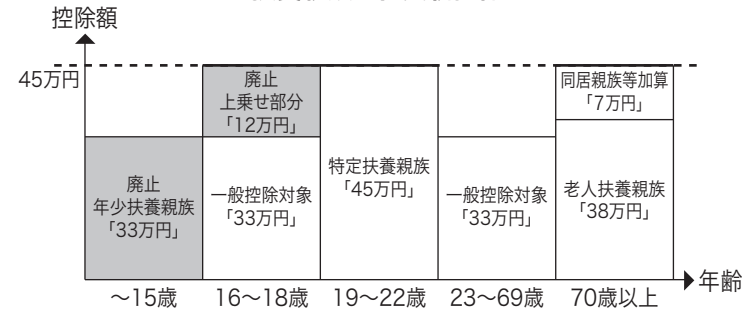
## 税務課から

お問い合わせは税務収納室。課税に関しては☎(内線123、124)、納付に関しては☎(内線121)

## 個人住民税の改正で扶養控除の上乗せ分が廃止、縮小

本年度から住民税の扶養控除が見直しになり、16歳未満の扶養親族に対する扶養控除額33万円が廃止になりました。また16歳以上19歳未満の特定扶養親族の方を対象に一般扶養控除額12万円の上乗せ控除も廃止となりました。23年分からの所得税扶養控除の見直しに伴って住民税の見直しとなったものです。

## 扶養親族の住民税控除



いた一般扶養控除の上乗せ部分(16歳以上19歳未満)。

## 定住促進課から

各種届け出は住民室(☎内線111)、転入・転出などは(☎内線112、113)

## 外国人に関する登録制度が変わります

現在日本国内に在住の外国人住民の方は、7月9日から日本人と同様に住民基本台帳法の適用対象になります。「出入国管理及び難民認定法及び日本国との平和条約に基づき日本の国籍を離脱した者等の出入国管理に関する特例法の一部を改正する等の法律」「住民基本台帳法の一部を改正する法律」(ともに21年7月15日公布、今年7月9日施行)に伴って、外国人登録制度が廃止されるためです。住民票は外国人登録の内容を基に作成されます。市区町村役場に

新しい住所を届け出ている方はお住まいの住所が確認できないため住民票が作成されない場合があります。正確な外国人登録をお願いします。

## 外国人住民の方も住民票を作成

外国人住民も住民基本台帳法の適用対象となり、日本人と同様に住民票を作成します。これまで住民基本台帳法と外国人登録法の別々の制度で把握していた複数国籍世帯(外国人と日本人で構成する一つの世帯)は、世帯全員が記載された住民票の写し等が発行できるようになります。外国人住民の方にとって利便性が

## 向上します。

2「外国人登録証明書」に替えて「在留カード」「特別永住者証明書」を交付

「外国人登録証明書」に替わって「在留カード」または「特別永住者証明書」が交付されます。「外国人登録証明書」は新制度施行後も引き続き有効ですので、すぐに切り替え手続きをする必要はありません。新制度施行後最初の更新時に切り替わります。

## 3市区町村役場、入国管理局への届け出方法が変わります

住所の変更をする場合、現行では転出地の市区町村役場で手続きが必要ありませんでした。新制度では、日本人と同様に「転出届」「転入届」が必要です。転出地の市区町村役場で「転出

証明書」の交付を受け、転入先の市区町村役場に在留カードまたは特別永住者証明書(世帯全員分が必要)を持参して「転入届」をする必要があります。在留カードまたは特別永住者証明書を持参しない場合、窓口に再度来ていただくことになりますのでご注意ください。

## 在留資格の変更等の届け出

市区町村役場への届け出は必要なくなり、入国管理局で許可を受けた後に市区町村役場にも届け出する必要があります。施行後は入国管理局で手続きをするだけで済みます。

## 住民票を作成する対象者

3カ月を超えて適法に在留する外国人で、住所を有する方。①中长期在留者(在留カード交付対象者)②特別永住者③一時庇護許可者または仮滞在許可者④出生による経過滞在者または国籍喪失による経過滞在者(該当します(観光目的など短期滞在者を除く)。入国管理局、市区町村役場の手続き忘れなどで外国人登録証明書の在留期間、資格を更新していない方は住民票を作成できません。お早めに所定の手続きをしてください。

## 国民年金の学生納付特例制度を活用しましょう

日本国内に住むすべての人は、20歳から60歳まで国民年金制度の被保険者となり、480月(40年間)に渡って国民年金保険料の納付を義務づけられています。

国民年金は、不慮の事故等によって被保険者が死亡または3級程度の障害に至った場合、遺族基礎年金、障害基礎年金を支給します。しかし国民年金保険料が未納の場合には支給対象となりません。大学、短期大学、高等専門学校等に通学している学生であって、保険料が未納であっても国民年金の支給対象となるよう「学生納付特例制度」の申請をしましょう。申請によって在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」の適用になります。

学生納付特例制度の承認を受けた期間は、老齢基礎年金を受け取るために最低必要となる受給資格期間(保険料納付済期間)の25年に含まれることとなります(老齢基礎年金額の計算対象期間には含まれません)。

満額の老齢基礎年金(40年保険料納付済期間)を受給するためには、学生納付特例制度の承認を受けた期間から10年間のうちに保険料を納付(追納)することができ、承認を受けた年度の翌年

度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、猶予されていた当時の保険料に一定の加算額が加わります。学生納付特例制度申請には、下記の書類等が必要となります。

- ・学生等であることを証明する書類(在学証明書、学生証)
- ・平成23年中の所得証明(平成24年1月1日現在東川町在住の場合不要)
- ・年金手帳、印鑑

## 犬の登録と狂犬病予防注射実施のお知らせ

生後91日以上の飼犬は、狂犬病予防法で生涯に一度の登録と、年に一度の狂犬病予防注射が義務付けられています。次のとおり犬の新規登録及び狂犬病予防注射を実施しますので、まだお済みでない場合は、この機会に必ず受けるようにしてください。

なお、動物病院等で狂犬病予防注射を受けた場合は、狂犬病予防注射済票(手数料550円)を交付しますので、定住促進課までお越しください。

実施日時 6月9日(土)午前9時～11時半まで  
場所 保健福祉センター横

料金 犬の新規登録料3千円、狂犬病予防注射3千400円  
※犬の所有者の変更や、犬が死亡した場合は届けが必要です。住民室までお願いします。

東川町はこのほど、3カ所の町内町有地、建物を売り払い処分しました。町議会全員協議会で協議をいただきました。

## 企画総務課から

環境影響評価書に関するお問い合わせは☎(内線225)、町有地に関するお問い合わせは☎(内線221)、パソコン教室は☎(内線226)

## 北海道環境影響評価縦覧のお知らせ

北海道環境影響評価条例に基づく環境影響評価書(以下、評価書)、評価対象となる道路の都市計画図書を縦覧できます。

事業の名称 「旭川圏都市計画道路3・3・62東旭川東神楽通」

種類 規模 道路の拡幅及び新設(車線数4車線、延長約10キロメートル)

縦覧期間 ▼評価書 6月8日(金)～7月9日(月) 11時～17時(祝日除く) ▼都市計画図書 6月8日(金)～同月21日(木) 11時～17時(祝日除く)

時間 午前9時～午後5時  
場所 町企画総務課企画財政室、上川総合振興局保健環境部環境生活課  
お問い合わせ 北海道環境生活部環境局環境推進課☎011-2

## 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。インターネット接続をしてパソコンで電子メールなどを体験していただけます。

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** ▼6月5日(火) ▼同月14日(木) ▼同月21日(木) 〓いづれも①午前10時半～正午②午後1時半～同3時まで、1日2回講座

**会場** ふるさと交流センター(東町1目、高齢者いきいきセンター2階Ⅱ旧町立病院)

**定員** 各10人  
**受講料** 無料  
**お問い合わせ・申し込み** 旭川ケールテレビ(株)、吉岡さん(☎22-0707、受付時間は午前10時から午後7時)

**地域活性化課から**

お問い合わせ、申し込みは地域づくり推進室(内線261)

**町民体育祭の参加チームを募集します**

7月1日開催の「第34回町民体育祭」参加チームを募集します。スポーツを通じて健康づくり、地域の連帯を高めます。

**開催日** 7月1日(日) 午前9時開会(同8時半選手集合、小雨決行)

**場所** 町民運動公園(北町1丁目)  
**参加資格** 町民の方、町内事業所にお勤めの方、町内各種学校な

**締め切り** 6月25日(月)  
**受け付け** 写真甲子園実行委員会(電話で受け付け)

**教育課から**

お問い合わせ ☎(内線582)

**B&G海洋センターの利用者は道内2位**

東川町B&G海洋センターの利用者数が石狩市に次いで道内2位の実績となりました。昨年度の全国B&G海洋センター施設利用者ベスト30にランク・インし表彰を受けました。

4月27日、砂川市内のホテルで開かれた北海道B&G地域海洋センター連絡協議会主催の本年度北海道B&G地域海洋センター総会の席上表彰されました。

B&G海洋センター1307カ所中、東川町は14位。道内トップ成績の石狩市は全国2位の利用者数でした。

**皆さんの学ぶ機会を援助します**

学ぶ機会を広く利用していただくため、「マイプラン・マイスタディ講座」「アグリトピア・カレッジ講座」の制度を用意して皆さまのご利用を受け付けています。

どの在校生  
**申し込み** 各自治振興会、事業所に配布の所定申し込み用紙による(事前申し込みが不要の個人種目もあります)

**締め切り** 6月15日(金)

**「町長の手紙」で多くの意見あがり**

昨年度は39通の「町長の手紙」をいただき、55件の提案、要望などをいただきました。

ご記名のあった方には町長から回答いたしました。ご意見、ご要望をいただくための用紙は6月号広報に添付しています。ご利用ください。

区分	件数	主な内容
提案(意見)、要望	41	○東小移転 ○コンサートの開催 ○検診日程 ○防災対策 ○自然エネルギーの活用 ○路線バス ○交通安全 など
苦情	8	○会費 ○広報誌面 ○職員の対応 など
その他	6	○観光 ○施設利用 など
計	55	

**写真の町課から**

お問い合わせ、申し込みは写真の町課内写真甲子園実行委員会 ☎(内線591、592)

**写真甲子園のホストファミリーを募集**

全国各地から訪れる「写真甲子園2012」の高校生選手(18校)をホームステイで歓迎しましょう。受け入れの町内ホストファミリーを募集します。

期間は、7月24日(火) 夕刻から翌25日の朝まで1泊。各ホームステイファミリーで朝食の提供をお願いします(24日の夕食は主催者側で用意)。

受け入れ人数は、1家庭当たり1校4人(選手3人、監督1人)。寝具が必要な場合は事務局で用意します。

全国各地から来町する高校生と交流を深め、出場選手を応援しながら、選手と一緒に写真甲子園に参加しましょう。

今年の写真甲子園は7月24日(火) から同月27日(金) まで4日間の日程。東川町、旭川市、東神楽町、美瑛町、上富良野町を舞台に、出場選手たちが北海道の人や自然を切り撮って競います(7月28、29の両日は第28回東川町国際写真フェスティバル、どんどこい祭りを開催)。

**都市建設課**

**工事・委託の入札結果** 町発注工事及び委託の入札結果をお知らせします。

入札日	事業名等	請負業者	請負価格(税込み、円)	契約方法等
4月23日	第三地区道路舗装工事	花本建設(株)	15,540,000	指名競争入札
"	南4条道路外4路線及び緑化施設整備工事	株藤田組	150,150,000	"
"	西部処理区管渠新設工事(第1工区)	株藤田組	14,910,000	"
"	西部処理区管渠新設工事(第2工区)	藤田建設工業(株)	2,677,500	"
"	大雪消防組合第三分団建設実施設計委託業務	株富居建築設計事務所	2,625,000	"
"	上岐登牛道路実施設計等委託業務	五大建設コンサルタント(株)	5,040,000	"
"	西部処理区管渠実施設計委託業務(1号幹線)	株日水コン北海道支所	5,754,000	"
"	公園芝刈等管理委託業務	株まるいノザワ物産	2,929,500	"

制度を利用する場合、受講者の負担は1講座1回につき1人500円(1講座5回以内、材料費などは実費)。

開催講座に対して、1講座ごとに講師謝礼金を補助します(1回2時間、全5回以内)。謝礼金の上限は、町内講師は2万5千円、町外講師の場合は5万円です。

**▼マイプラン・マイスタディ講座**  
グループを作って講師を見つけ、学びたいテーマを設けて申し込んでください(5人以上)。

**▼アグリトピア・カレッジ講座**  
主催者側(講師)で講座を計画し、新聞折り込みなどで参加者を募集して講座を設定してください。

趣味娯楽、家庭生活、文化教養、健康づくり、スポーツに関するものであれば何でもかまいません。

**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502、503)、健康と食のことは保健指導室(内線504、507)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線508、509)

**福祉給付金を支給します**

該当の世帯で受給を希望する方は必要書類を添えて申請してください。審査の上支給が決定する場合は月末に口座に振り込みます。

**特定健診とがん検診の申し込みはお早めに**

本年度前期の集団健診です。申し込みは締め切り間近です。

保健福祉課

会場	保健福祉センター (実施機関: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)
日時	6月25日(月)、26日(火)、27日(水) 午前7:00~同9:00 (30分ごとに受け付け)	6月13日(水)、7月9日(月) 午前7:50(集合)
締め切り	6月11日(月)	希望日の2週間前
対象	<b>&lt;特定健診&gt;</b> 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 ②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険の被扶養者 (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) <b>&lt;がん検診&gt;</b> ○30歳以上の町民(平成25年3月31日現在の年齢) ○子宮頸(けい)がん検診は20歳以上の町民の女性	
検査項目	広報4月号と一緒に配布した「平成24年度健診のご案内保存版」をご覧ください	
申し込み	広報5月号と一緒に配布した申し込み用紙、または電話でお申し込みください 保健指導室 ☎82-2111(内線505、506、507)	
その他	○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 ○がん検診を受診する農協正組合員(本人と家族の方)、准組合員(本人のみ)の方は、自己負担額に対して後日農協から助成があります。申し込み時にお申し出ください	

**▼対象となる世帯**

①70歳以上の方で構成される生活保護受給世帯(障害者加算対象世帯を除く) ②同居する18歳以上の方全員が市町村民税所得割非課税世帯であつて、高等学校に通学する児童を養育する世帯(住宅借入金等特別税額控除等を受けている方は、その控除前の市町村民税額)

**▼給付金額**

○高校に通学する生徒1人につき月額8千円 ○70歳以上の方が2人以上いる世帯は月額8千円(1世帯当たり) ○70歳以上の

単身世帯は月額2千円（1世帯当たり）

- ▼申請時に必要なもの
- ①直近の生活保護決定通知書（生活保護を受けている方のみ）
- ②本年度の市町村民税が所得割非課税であることを証する書類（①を添付の場合または今年1月1日現在世帯全員が本町に住民票があった方は不要）
- ③在学証明書（高等学校）
- ④預金通帳の写し（口座番号等の分かる面）

福祉医療受給者証の更新時期です

各医療費受給者証（「重度心身障害者」「ひとり親家庭等」「乳幼児等」）の更新時期です。手続き申請書類の提出期限は6月18日（月）（必着）です。期日までに提出をお願いします（小学生就学前の乳幼児受給者証については申請不要）。

現在お使いの受給者証は、有効期限が7月31日（火）までです。手続きが遅れると8月1日から制度適用を受けられなくなり、医療機関で各種診療を受ける場合に一般診療扱い（3割負担）となりますので、ご注意ください。更新が必要な方、保護者の方には、すでに5月31日付けで必要な案内、書類を郵送で発送しております。

「今年1月1日現在で東川町に住所のない方」は、同日現在の住所で24年度（平成23年分）所得証明書の提出が必要（課税の状況が分かるもの）。住所にて交付を受けてください。認定結果は7月末日までに通知します。

**幼児センターから**  
申し込み、お問い合わせは子育て支援センター ☎（内線）599、（直通）82-5100、子育て支援推進室 ☎（内線598）、幼児センター ☎（直通）82-3400

「ふゆち教室」を開きます

零歳児対象の親子遊び教室です。親子で楽しく遊んでお友だちをつくりましょう。お兄ちゃん、お姉ちゃんも一緒にどうぞ。  
日時 6月14日（木）午前10時～正午  
場所 子育て支援センタープレイルーム（幼児センター内）  
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、紙皿おもちゃ、鈴木保健師を囲んで「食と生活リズム」の交流。  
対象 零歳児のお子さんと保護者  
講師 保健福祉課保健師（鈴木千穂）  
募集 15組程度（要予約）

「親子バス遠足」のお誘い  
リュックにお弁当とおやつを詰めて遠足に出掛けましょう。美瑛町にアルパカを見に行きます。  
日時 6月22日（金）午前9時45分～午後1時15分  
場所 四季彩の丘（美瑛町）  
対象 家庭の親子どなたでも  
募集 20組程度（要予約、先着順）  
参加費 500円（入館料、当日徴収）  
持ち物 着替え、帽子、お弁当、敷き物、飲み物

「一緒に考えよう（親子クッキング）」  
「かむ」ことをテーマに親子でクッキングをします。  
日時 6月28日（木）午前10時～正午  
場所 保健センター調理室（託児は集団健診室）  
対象 子育て真最中の方  
募集 10組程度（要予約）  
締め切り 6月21日  
内容 「カムカム・クッキング」講師 役場栄養士、中村弘美さん  
持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具

大雪消防組合から  
お問い合わせは東消防署 ☎ 83-0119

小型動力ポンプ付き水槽車が新しくなりました

東消防署に配備の小型動力ポンプ付き水槽車が、更新配備になりました。10トンの水を積載可能で、移動用防火水槽として火災現場に出動します。オートマチック・ミッションで安全な緊急走行が可能になりました。次世代ディーゼルエンジンを搭載し排気ガスから黒煙がほとんど排出されない環境配慮車です。



車両周囲にLEDライトを配置し、周囲を明るく照らして、現場活動に従事する隊員の安全確保にも配慮しています。

1987（昭和57）年に導入された旧配備車は老朽化のため廃役となりました。

もう付けましたか？火災警報器

住宅用火災警報器は、あなたとあなたの家族を火災から守るためのものです。まだ設置していないご家庭、必要な場所すべてに設置していないご家庭はすぐに設置をお願いします。

昨年6月の設置義務化に伴って設置が必要な場所は、寝室として使用しているすべての部屋と2階以上に寝室がある場合は階段の上部です。

町内の普及率は77.9%（4月末現在）。全国平均の71.1%（昨年6月末）、全道平均72.5%（同）に比べて普及率は高くなっていますが、まだ2割以上の住宅で未設置の状態です。

農地・地籍事務所から

お問い合わせ ☎（内線150、151）

地籍調査事業が始まりました

北海道告示によって東川町の地籍調査事業が始まりました。対象区域は全町です。当面向こう12年間を目途に市街地地区（白地区）から区域を分けて実施予定です。

1ブロックにつき3年をかけ、次のブロックは1年ずつずらして着手予定です。

本年度調査開始ブロックは、東町1丁目、東町2丁目、21区の一部、25区の一部です。調査開始ブロックの地区関係者を対象に地区説明会を予定しています。

調査費用の個人負担はありません。ただし設置される境界杭はプラスチック製ですので、石標等への変更希望などがある場合、別途個人負担が必要です。境界の現地立会いに伴う交通費等も別途個人負担となります。

地籍調査は、一筆ごとの土地について境界調査及び面積に関する測量を行い、正確な図面（地籍図）や台帳（地籍簿）を作成します。作成された地籍図及び地籍簿の写しは法務局に送付され、それをもとに土地登記簿が正確なものに改

められます。

境界が不明確な土地、部分的な区域で現地と土地図面が合わない土地をお持ちのような場合、土地境界のトラブルが発生すると、該当の土地だけではなく周辺のある程度の区域を測量して調整しなければなりません。

そのような場合、莫大な測量経費がかかり、個人ではいつまでも土地境界線が確定解決できない場合があります。

地籍調査は、国土調査法に基づく調査事業です。土地の位置、面積等を事前に把握することで、皆さまが所有する土地の境界に関するトラブルを未然に防止することが可能になります。

土地の位置は、地球上の座標で表示されるため、災害または何らかの原因によって境界杭が消失しても正確で迅速な復旧が可能とな



23年度中山間制度推進協議会事業

対象者の概要	農業者	381人
	対象農地あり	87人
	対象農地なし	294人
	生産組織	1組織
	その他	1団体
合計		383人
対象農用地および交付額の概要	緩傾斜農用地面積	4,310,820㎡
	団地数	202団地
	交付金額	34,486,560円
	急傾斜農用地面積	121,377㎡
	団地数	6団体
	交付金額	2,548,917円
協定面積	協定面積	4,432,197㎡
	団地数	208団地
	交付金額	37,035,477円
対象取り組みおよび事業実施の概要	管理運営費	2,813千円
	個人配分額	14,814千円
	共同取組活動費	19,883千円

ります。地籍調査が完了していれば、少ない経費で土地境界の復元が可能です。

「中山間地域等直接支払制度交付金」事業の報告

東川町中山間制度推進協議会（藤井春雄会長、事務局・町産業振興課農林振興室）はこのほど、中山間地域等直接支払制度交付金事業の昨年度実施結果をまとめ

ました。生産条件が不利な中山間地域で交付対象要件を満たす農業者などに対して、交付金を直接支払いすることで、耕作放棄地の発生防止、水源かん養、土砂崩壊の防止など、中山間地域が果たす多面的機能の確保を図るための対策として実施しています。平成22年度から5年間の予定で第3期対策が始まっています。

▼対象地域

地域振興5法の指定地域のほか、農業生産条件が不利であるとして

▼対象者、集落の概要

集落協定に基づいて5年以上継続して農業生産活動等を行う農業者などが対象です。本町は全町を1集落として協定を締結しています。

▼対象農地、交付額

対象地域内にある100分の1以上の傾斜および一団の農用地

幼児センターの園庭大型遊具のお色直し



(1畝以上のまとまった面積)で、かつ耕作者等の同意を得ていることが要件です。  
交付単価は緩傾斜(勾配100分の1以上)の田で8千円(10ア当たり)、急傾斜(勾配20分の1以上)の田で2万1千円(10ア当たり)です。

▼対象取り組み、事業実施内容  
具体的な取り組み、交付金の使い道は、毎年集落で検討し、耕作放棄地の発生防止、多面的機能の確保を図る取り組みが協定参加者によって決定されています。

交付金は、管理運営費を除く全額を共同取組活動費、個人配分額として配分しています。(別表)

▼事業費の負担割合

通常地域で国2分の1、道と町がそれぞれ4分の1ずつですが、本町は、特認地域として国、道、町それぞれ3分の1ずつの負担となっています。



▶用排水路の補修工事(35区)

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	6月1日(金)～同月11日(月)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	2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～48,500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	・ガス調理器、給湯温水ボイラー、灯油暖房 ・調理器、暖房機、照明は各自用意 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途 ・駐車場1台
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(婚約中の方なども含む)がいる方 ・上記団地①については原則4人以上 2. 税金等の滞納がない方 3. 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 ※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21万4千円以下となります。 ・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

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 ・ユニットバス付き ・物置付き ・ペットは認められません	・ガス調理器、給湯温水ボイラー、灯油暖房 ・調理器、暖房機は各自用意 ・別途自治会管理の共同灯、ポンプ電気代 ・駐車場1台
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. 同居する親族がいる方 ・上記団地①については原則4人以上 2. 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 ※詳細はお問い合わせください			

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 6月末日(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115、116)

お受けします(原則1人30分間)。お悩みのご相談内容に応じて的確な法律アドバイスをするなど、を目的としています。当日は相談を受けることができる人数に限りがあります。

日時 6月13日(水) 午前9時から正午  
場所 農村環境改善センター  
料金 無料(要予約)  
申し込み・お問い合わせ あさひ岳法律事務所 ☎49-7001

精神保健相談、こころの健康相談を受け付けています

上川保健所

心の健康に関する困りごとのご相談にお答えしています。精神科医、保健師がご家族の方を対象にして健康相談も承っています。ご連絡は子ども・健康推進課精神保健福祉係 ☎46-5992

○心の病気治療、日常生活について○退院後の生活アドバイスがほしい○家族の集まりの紹介などは精神保健相談へ。  
○人に会わずに閉じこもっている○アルコールに関する悩み○うつ病などの病気が心配○眠れない、イライラする○子供が不登校○過食(または拒食)の悩み○物忘れがひどい○災害、犯罪の被害に遭うのが心配で眠れない、不安などとはこころの悩み相談へ。

法律相談会を開きます

あさひ岳法律事務所

町民対象の無料法律相談会です。所属弁護士が直接面談して相談を

〔精神保健相談〕  
日時 毎月第2水曜日午後1時半から同4時  
場所 上川保健所(旭川市永山6条19丁目、上川合同庁舎)  
内容 精神科医が面接して相談を受けます(要予約、無料)  
〔こころの健康相談〕  
日時 平日(月～金曜日) 午前8時45分～午後5時  
内容 電話や面接(保健師が相談を受け付け)

お詫びと訂正  
広報5月号3ページ、22ページに誤りがありました。3ページの椅子写真コンテンツのの記事中、受賞者一覧中の東川町長賞は「藤川麻美」さんの誤りです。22ページ育てチャンネル中、「1年を振り返って」の「小林恵子」さんは「菊永智子さん」の誤りです。

小林恵子さんは、前年に同コーナーでご紹介したご父兄のお母さんでした。ご迷惑おかけいたしましたことをお詫びし、改めて訂正致します。



東川町文化ギャラリー展示案内  
東町1丁目19-8 ☎82-4700

○17日(日)まで  
・ピンホールフォト・フェスティバルin写真の町東川町2012  
○19日(火)から29日(金)まで  
・四季の彩り  
6月18日(月)、同月30日(土)は作品入れ替えのため休館

社協だより

温かい善意ありがとうございます  
4月16日から5月15日まで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》  
東町2丁目 落合シズエ様  
南町2丁目 石上 眞弓様  
北町2丁目 大澤キミエ様  
北町3丁目 香川 慧様  
3121区 川邊 悦子様  
区 藤田 厚志様

今月のくらしの相談日

日々の生活で困っていることや悩みごとをお気軽にご相談ください。秘密は守られます。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。今月の相談日と相談員は次のとおりです。  
6月21日 奥山 富雄



# 子育てチャンネル

## 自然体験活動

「しゅんちゃん、私も社会人になりました」。

フェイスブックを始める  
と、かつての子どもたちがから次々とメッセージが届くようになりました。一緒に川で流れたり、たき火を囲んだりした子どもたちが社会人や大学生になって目の前に現れるのはうれしいものですね。子どもの時の姿と今の姿のギャップに驚いたり、それでも変わらない部分を見付けてほっとしたり、彼らのおじさんになつたような不思議な気持ちになります。

子どもたちと自然の中で遊ぶようになって11年が過ぎました。「遊び」と言っ  
てしまつとなんだか不謹慎な響きですが、月に1回集ま  
って森の中で遊んだり、自然物で創作したり、たき火で料理を作ったりと、私たちの世代が子どもの頃楽

しかつたことを今の子どもたちへ提供しているのです。少し塾や習い事と似ている  
かもしれない。

水泳を習つと泳ぐ技術が身につ  
いて泳げるようになりますが、自然を習つとどうなるのでしょうか。

寒さや暑さへの対処方法や危険な場所の見分け方、危険な生き物や植物を見極める力は自然の中で遊ぶためにとても大切なことです。

子どもたちは体験を通して自然の中で身を守り快適に過ごす力を身に付けていきます。自分自身の世話をできるようになる。実はこちらが自然を習つとできるようになることなのです。



自分自身の準備を整えて自然の中に出掛けると、楽しさや学びは無限に広がっています。下流に網を入れて上流から追い込むと上手に魚を捕まえられること。木の種類によって火の燃え方が違ったり、固さ

や裂け方が違ったりするのと。私たちの生活の中にはたくさんさんの木が使われていること。森にたくさん

の命があること。自然と自分がつながっていること。教えられるのではなく体験から気づくことがたくさんあります。生き物を捕まえることは大好き、でもみんなとじゃんけんするのは大嫌い。

たき火だったら一日中やっ  
ていても飽きない。自分の好きなことと嫌いなことをちゃんと自分で分かっていて、私たちにやりたいことを伝えてくる。活動を続けているとそんな子どもが増えてきます。自分を大切にすること、自分らしくいることも活動を通して身につくことかもしれません。

フェイスブックでつながった子どもたちに今度聞いてみようと思います。あの時、自然の中で一緒に過ごした活動は君にとつとどんな時間だったのか。どんな答えが返ってくるのか分からないけれど、どんな言葉でも私を前に向かせてくれるはず。その言葉を胸にこれからも活動を続けていきます。

代表 小林 峻  
NPO法人おす「大雪山自然学校」



# 「早食い」は生活習慣病のもと 「食べる時間」をたっぷりつくと肥満を防ぐ

生活習慣病の原因は「食事」「睡眠」「運動」の3要素。食事の量が多いことは肥満をもたらす最大原因ですが、意外にも次に問題となるのが「早食い」だということをご存知ですか。食事のための時間を多く取ることが生活習慣病、肥満、糖尿病の予防に大切な要素となっているのです。適切な時間帯に1日3食をゆつくと十分な時間をかけて食べることが大切です。

22年度国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、最近の国民1人当たりのエネルギー所要量は平均千849キログラムでした。

摂取エネルギー量は約20年前に比べて約350キロも減少しています。ところが摂取量は減っているのに肥満者は増加し、エネルギー過剰摂取が一因の糖尿病が強く疑がわれる人が増えているのです。その原因は何でしょう？

この期間に大きく変わったのは○睡眠時間の減少○朝食欠食者の増加○食事のバランスが失われてきているということ。

このいずれもが生活習慣病と大きな関係があります。「食べる時刻」「順序」「早さ」が問題なのです。「時間」は、生活習慣病をはじめ肥

満の予防に大事なキーワードです。

国民健康・栄養調査（21年度）では「早食い」と答えた人に肥満者が多く、「遅い」と答えた人に普通あるいはやせ型の体形の方が多いという結果もあるのです。

## 良くかんで、野菜をたっぷり

食事の時に咀嚼（そしゃく）の回数が多いと、脳は満腹中枢に働きかけて満腹感を促します。その結果適切な食事で十分な満腹感を感じることが出来ます。また、良くかむことは食事時の急激な血糖値の上昇、脂肪の蓄積を抑えるうえでも重要です。

「早食い」は、良くかんで食べないため咀嚼（そしゃく）の回数が少

なくなり、食べ過ぎにつながりがちです。

食事をすると、体内では血糖値が上昇します。その血糖値を下げる働きをしているのは、膵臓（すいぞう）から分泌されるホルモン、インスリンです。血糖値が急に上昇すると急激に大量分泌され、その結果脂肪の合成も促進されて肥満につながってしまいます。

また膵臓は食べ過ぎるたびにインスリンを大量分泌することで過剰に負担がかかります。こうした状態が続くと、膵臓は次第に疲労し、インスリンの働きも不具合が起って糖尿病を誘発します。

肥満や糖尿病を防ぐためには、血糖値を急激に上昇させない食生活を心掛けることが大切です。1日3食

の食事をゆつくりと時間をかけて、適切な時間に摂りましょう。

## ▼野菜類を食べよう

食事の時に野菜類を食べれば、食後の血糖値がゆつくりと上昇し、膵臓の負担を少なくすることが出来ます。現代人は食物繊維の摂取量が減少していると指摘されています。野菜類、豆類、果物を積極的に摂るよう心掛けましょう。

根菜、生野菜の多い食事は、かむ回数が自然と増えて「ゆつくりかんで食べる」ことにつながり、栄養素の吸収もよくなります。野菜類から先に食べるとさらに効果的です。

また野菜サラダに油分と酢成分を両方含んだマヨネーズ、ドレッシングをかけて食べるのも理にかなっている食べ方です。

油分は食べ物が胃にとどまる時間を長くし、酢は食べ物の消化吸収を遅らせる効果があります。野菜と一緒に油ものを摂取することで急激な血糖値の上昇を避けることが出来ます。しかしかけ過ぎはよくないので注意しましょう。

# 6月 June

## 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

### 【6月分】

- 8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~)
- 13日(水) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
- 20日(水) 栄養教室 10:00~13:00
- 25日(月)、26日(火)、27日(水) **申し込み制**  
集団特定健診、がん検診(旭川厚生病院)
- 29日(金) 3歳児健診 12:45~

※会場は保健福祉センターです(予防接種以外)

### 【7月分】

- 4日(水) じっくり子育て相談
- 6日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 9日(月) 旭川がん検診センター送迎検診
- 11日(水) 2歳ふれあいルーム
- 20日(金) 栄養教室
- 25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**

- 1日(金) テーマ「3、4歳児さん絵の具」……………10:00~11:30  
7日(水) テーマ「キトウシ森林公園であそぼう」…10:00~12:00

<遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00~12:00  
4、5、6、11、12、13、18、19、20、25、26、27日

- 26日(火)は午後開放(13:00~15:00、対象年齢は0~1歳児)

※会場は幼児センターです

### <共生サロンこりりん>

お問い合わせ  
NPO法人こころりんく東川(東町1丁目)☎82-2666

- 8日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00  
9日(土) こやさいくらぶ(種まき) **申し込み制** 10:00~11:30  
15日(金) たすくゼミナール **申し込み制** 18:00~19:30  
18日(月) リコーダーアンサンブル・イコロ演奏会 12:30~  
19日(火) ボディーメンテナンスセミナー **申し込み制** 14:00~15:30  
20日(水) メンター相談日 **要予約** 10:00~15:00  
22日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00  
25日(月) こりりん研修会 **申し込み制** 10:00~11:30  
27日(水) おとなり会(茶話会) **自由** 14:00~15:00

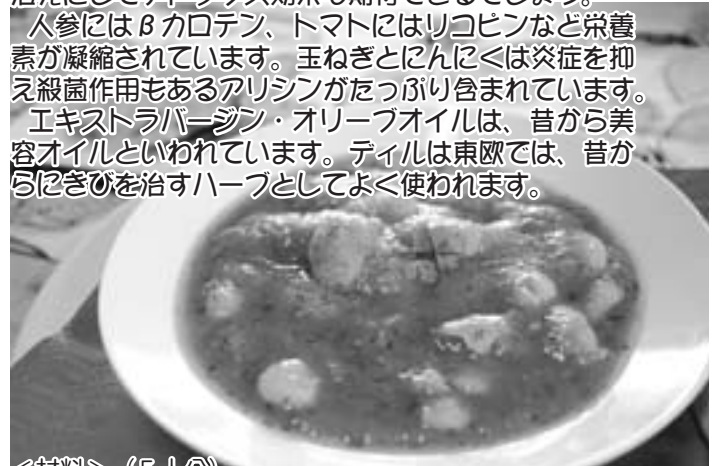
こやさいくらぶは天候により予定が変更になる場合があります。  
お問い合わせ、お申し込みはお気軽に。

### おいしい手料理

## 【白花豆のとろとろ豆スープ】

豆に含まれる植物たんぱく、食物繊維は、血糖値、コレステロールの上昇を抑えてくれます。腸の働きを活性化してデトックス効果も期待できるでしょう。

人参にはβカロテン、トマトにはリコピンなど栄養素が凝縮されています。玉ねぎとにんにくは炎症を抑え殺菌作用もあるアリシンがたっぷり含まれています。エキストラバージン・オリーブオイルは、昔から美容オイルといわれています。ティルは東欧では、昔かららびきびを治すハーブとしてよく使われます。



#### <材料> (5人分)

- 白花豆…450g
- 玉ねぎ…600~700g
- にんにく…1房
- 人参…200~300g
- パセリ…適量(お好み)
- ディル…適量(お好み)
- エキストラバージンオリーブオイル…大さじ5~7杯
- トマトペースト…2~3袋
- パプリカパウダー…小さじ2
- 塩…適量(お好み)
- こしょう…
- ホワイトペッパー…

#### <作り方>

- ① 豆はよく洗い、一晩ぬるま湯につけます。
- ② 一晩つけた豆を流水でよく洗い、水を入れた鍋にかけて煮込みます。水が沸騰したら塩一つまみ、オリーブオイル大さじ2の割合で順に入れ、豆が柔らかくなるまで約1時間半炊きます。豆が柔らかくなると、お湯がとろみを増すので、ころあいをみて火を止めます(柔らかくなった豆は煮込み過ぎるとつぶれてしまうので要注意)。
- ③ 玉ねぎ、にんにく、人参をみじん切りし、鍋にオリーブオイルをひいて材料を入れ、中火で炒めます。きつね色になったら人参を加えてさらに2、3分間炒めます。
- ④ ②で出来た煮汁だけを野菜を炒めた鍋に移し、野菜と一緒に約10分間煮込みます。パプリカパウダー、トマトペーストの順に鍋に加え、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤ 一度火を止め、ブレンダーを使って鍋の中の野菜を砕きクリーム状にします。
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、豆を加えて弱火で再度加熱。約5分間煮込んで味を馴染ませます。
- ⑦ ディル、パセリを添えてスープ皿に盛り付けましょう。スパイシーな味がお好きなら、お好みでホワイトペッパーを加えてください。

西洋風薬膳料理研究家 横山 アディナ