

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

▶ 人出最高潮、祭りは連日大にぎわい

▶ 涼風受け、雨天のレース快走

第6回大雪山忠別湖トライアスロンinひがしかわ



9

2012 September
No.707

CONTENTS

人出最高潮、祭りは連日大にぎわい	3
まち・タウン	7
○柏原さん、全国小学生ゴルフ大会で大健闘 ○東京ヴェルディ・トライアスロンチーム、今年も夏合宿 ○ヨンウォル郡のサッカー少年団が来町して親善試合 ○たった5分の運動で健康に～栗原医師の健康講演 ほか	
涼風受け、雨天のレース快走	10
今、生き生きと	12
○No.58 コンサドーレ旭川U-15	
町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」	14
○にぎわい ◇新刊図書・ビデオ案内	
大雪山の素顔	15
○爽りの秋はヒグマの季節 旭岳ビジターセンター管理主任 菊地基さん ◇俳句	
A Word From Another World	16
○No.11 キャロットケーキ 英語活動教育指導員 スターシー・フジカワさん ○エイゴノマナビカタ 飛んでイスタンブール♪ 英語教育指導員 宮地晶子さん	
ルーイエナ訪問記(その2)	17
○オーストリアに再生可能エネルギーの可能性を見た	
くらし・ネットワーク	18
○9月18日から第3回町議会定例会を開会 ○10月1日は町税第2期の納期限です ○「ひがしかわの『日本一』『北海道一』『語呂合わせ記念日』が決定 ○車上荒らし被害が続出しています ○25年度新入学児童就学児健康診断のお知らせ ○ポリオワクチンが不活化ワクチンに変わりました ほか	
子育てチャンネル	26
○子供と夢を追いかけて 東川小学校PTA顧問 柏原定和さん	
保健だより	27
○慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう	
おいしい手料理	28
○「かんたん中華鶏」 翻訳家 和爾桃子さん	



第5回ひがしかわ大写真展
町民一般部門 準グランプリ
「みあって～」
長沢陽子さん撮影

* 9月21日～30日 *
* 全国 *
* 秋の交通安全運動 *
* **************************** *
* すべての座席で *
* シートベルト着用 *
* 夕暮れ時の *
* 交通事故防止 *
* **************************** *
* 飲酒運転の撲滅 *
* 居眠り運転の防止 *
* **************************** *
* 東川町、東川町交通安全協会、東川・東川西・志比内駐在所 *
* **************************** *

フォトフェスタ2012「第19回写真甲子園」「第28回東川町国際写真フェスティバル」 「大にぎわい祭り」

人出最高潮、祭りは連日大にぎわい

年1回の写真の祭典、フォトフェスタ2012の「第19回写真甲子園」「第28回東川町国際写真フェスティバル」が7月24日から同月29日まで6日間開かれ、盛夏の「大にぎわい」に包まれました。



▶大にぎわいだったとんどこい祭り前夜祭
(東一丁目通り、7月28日)

7月24日(火)から前半4日間は写真甲子園本戦大会。過去の応募校記録を更新する全国454校から選ばれた18校(うち初出場7校)が北海道の広い大地に新たな夏の記憶を刻みました。

8枚組み)は、人々の笑顔の中から、北海道の大地で暮らす人々の豊かさを素直に感じる心が伝わってきました。

同校は町民が選ぶ特別賞もダブル受賞。3人でずつしりと重い東川米1俵(60キログラム)を両手に抱え、笑顔が満面に弾けました。

準優勝は、同じ九州・沖縄ブロックから初出場の西南学院高校(福岡市)。「笑み」(カラー、8枚組み)。

優勝校は、激戦の九州・沖縄ブロックから8年ぶり2度目の出場、沖縄県立浦添工業高校。ファイナル審査で提出した「暮らし」(カラー、

後半の7月28日(土)、29日(日)の2日間は、国際写真フェスティバルとんどこい祭り。今年には天候の崩れもなく、前夜祭の



写真の町東川賞受賞作家作品展のテープカット
(7月28日、東川町文化ギャラリー)

人出最高潮、祭りは連日大にぎわい

羽衣公園花火打ち上げには例年以上の人の波が続きました。目の前で次々と開く迫力いっぱいの大輪に「ウワッ」という大歓声と拍手が重なりました。

国際写真フェスティバルは、今年の写真の町東川賞受賞者、アリア・アシユジュンさん(トルコ・イスタンブール)、松江泰治さん(東京都)、志賀理江子さん(名取市)、宇井真紀子さん(東京都)、南良和さん(埼玉県秩父)5人が来町。受賞作家作品展のテーパーカットに続いて、受賞作家フ



赤レンガ公開ポートフォリオオーディション(7月28日、赤れんが倉庫)

オーラムでは作品制作に込める思いなどを披露しました。

今年アメリカ・サンディエゴ写真美術館のデボラ・クロチコ館長が初めて来町し、若い写真家が持ち寄った作品の公開ポートフォリオレビューで講評を担当しました。

旧消防庁舎裏赤れんが倉庫で開いた初開催の「赤レンガ公開ポートフォリオオーディション」では、小林透さん(水戸市)がグランプリ、奥村慎さん(松江市)、山元彩香さん(神戸市)が準グランプリを受賞。副賞として東京都内での3人展開催権を獲得しました。



第3回水の乱(7月29日、農村環境改善センター前駐車場広場)

大道芸はちびっ子に大人気▶



(敬称略)

第19回全国高等学校写真選手権大会
写真甲子園2012

熱戦! 写真甲子園に沸いた夏

この夏、写真甲子園に全国18校54人の高校生写真部員が東川町に大集合。短い北海道の夏を切り撮りました。第1ステージ「恵み」、第2ステージ「発見」、ファイナルステージ「感激」をテーマに①上富良野町(千望峠~フラワーランド)②美瑛町(水沢~新星地区)③東神楽町(市街地~工業団地)④旭川市(旭山動物園)⑤東川町内(キトウシ森林公園~大雪遊水公園)の5つの撮影ポイントで4日間の熱い戦いを繰り広げました。

第19回写真甲子園 優勝(特別賞も) 沖縄県立浦添工業高等学校ファイナル作品

「暮らし」(カラー、8枚組み)



第19回写真甲子園 準優勝 西南学院高等学校ファイナル作品

「笑み」(カラー、8枚組)から抜粋



写真甲子園2012 本戦大会審査結果

	高校名	出場回数・その他
優勝	沖縄県立浦添工業高等学校	町民特別賞 8年ぶり2回目
準優勝	西南学院高等学校	初出場
優秀賞	静岡県立伊東高等学校城ヶ崎分校	2年連続4回目
	香川県立坂出高等学校	//
	関西学院高等部	初出場
	新島学園高等学校	5年ぶり2回目
敢闘賞	広島県立庄原格致高等学校	5年ぶり4回目
	北海道帯広南商業高等学校	5年連続6回目
	北海道札幌稲西高等学校	初出場
	宮城県石巻好文館高等学校	2年連続2回目
	宮城県柴田農林高等学校	4年連続5回目
	栃木県立今市工業高等学校	初出場
	埼玉栄高等学校	3年ぶり7回目
	東京都立小石川中等教育学校	初出場
	新潟県立十日町総合高等学校	3年ぶり8回目
	飯田女子高等学校	初出場
大阪府立生野高等学校	//	
兵庫県立伊丹西高等学校	2年連続2回目	

2012東川ストリートギャラリー受賞者

賞	受賞者	所属	年齢	所在地
グランプリ	岡本 亜弓	成安造形大学	22	吹田市
準グランプリ	木野田 和也	写真家	56	芦別市
	赤塚 愛実	会社員	22	札幌市
	鈴木 瑛大	東川中学校3年	14	東川町

赤レンガ公開ポートフォリオオーディション (敬称略)

賞	受賞者	年齢	所在地
グランプリ	小林 透	29	水戸市
準グランプリ	奥村 慎	36	松江市
	山元 彩香	29	神戸市
優秀賞	チャン 張 チェジョン 哲裕	28	台湾・台北市
	赤木 瞬介	23	川崎市



▲沖縄浦添工業は町民特別賞で東川米1俵(60kg)も獲得

優勝した沖縄県立浦添工業高校▶

▼小石川中等教育学校(7月25日、美瑛町拓真館)



▲自信をなくしてちょっぴり泣いてしまい、先輩から励ましを受けていました(新島学園高校、7月26日、東神楽町工業団地で)



▲来年3月の閉校を前に初出場した札幌稲西高校(7月25日、上富良野町で)



▲あこがれの立木義浩審査委員長と一緒に(柴田農林高校、7月27日、農村環境改善センター)



▲西南学院高校(7月25日、上富良野町)

柏原さん、全国小学生ゴルフ大会で大健闘



高砂台フェニックスゴルフクラブで

日本ゴルフ協会主催の2012年度(第6回)全国小学生ゴルフ大会(8月14日、東名古屋カントリークラブ)に、東川小学校5年生の柏原瑞季さん(11)が初出場して善戦しました。結果は、出場45人中27位でしたが、6年生の上位者に混じって大健闘。「来年こそ優勝を」と早くも秋の戦いが始まっています。

第32回北海道ジュニアゴルフ選手権大会(7月25日、当別町スウェーデンヒルズゴルフ倶楽部)で準優勝し、全国大会初出場を果たしました。「思うように行かなかった」と緊張でスコアを伸ばすことが出来ませんでした。全国大会への出場は、今大会で2度目。北海道代表のもう一人が3位入賞を果たしただけに、悔しさもひと

しおのようです。

いつも練習をしている旭川永山PGAゴルフ、高砂台フェニックスゴルフクラブの両練習場で早くも練習を再開しました。

小学校2年生から始めたゴルフは、現在旭川市内の大会だけで年間10大会ほかに全道各地の大会に出場し、シーズン中20大会ほどに及ぶそうです。旭川市内の女子ジュニア登録選手約80人、実力伯仲の中から抜け出してトップをとるため連日猛練習を重ねています。(26ページ子育てチャンネル参照)

キトウシ森林公園で羽衣音楽祭

8月19日、キトウシ森林公園で2012羽衣音楽祭が開かれました。東川町内の4グループ(個人)など12グループが出場しました。今年初出場したのは3グループ。軽妙なジャズポップ、ロック、ベンチャーズコピーバンドなどが出演しました。

福島県の幼稚園児が放射能被ばくから避難の夏休み

福島県二本松市の同朋幼稚園児ら親子31人が、8月1日から同月7日まで7日間、永楽寺(永江竜心住職、東町2丁目)に今年も夏休みに訪れました。



東日本大震災に伴う福島原発事故後、少しでも放射能被ばくから避難を」と昨年が続いての来町。子供たちはさつそく幼児センターで町内の園児と一緒に遊んだり、旭山動物園、富良野観光を楽しんで短い夏の滞在を満喫しました。

中学校2年生の采史理さん(13)、弟の開理君(5つ)と一緒に来町した

永瀬知佳子さん(33)は、幼児センターの園児と一緒に元気いっぱい外で遊ぶ開理君ら子供たちを見ながら「私たちの幼稚園は100人ぐらい園児がいて、いまだ外で遊ばせることが出来ない。とてもうらやましい」「去年は旭岳の姿見まで行きました。天候が悪くて良く見られなかったのが今年も行きたい。町の中のおいしいお店を探索するのも楽しみ」と充実したようです。

同幼稚園の一行は「放射能から子供たちを守る宗教者ネットワーク」(事務局京都)の呼びかけで来町しました。

この日は小中学校の夏休み最終日。キャンプ場エリアには家族連れのカラフルなテントもいっぱい。軽やかな音楽と一緒に、最後の夏の休日を楽しんでいました。



キトウシ森林公園で初のミニバイアスロン大会



8月18日、キトウシ森林公園で第1回ミニバイアスロン競技旭川大会が開かれました。

日本バイアスロン連盟(伊部廣明会長)の主催で、競技方法の講習会を兼ねたデモンストレーション大会として開き、札幌、士別など全道各地から19人が出場しました。

小学生の部で優勝したのは、留萌から来た田中夢摘美(むつみ)さん(潮静小6年)。5歳から始めたクロスカントリースキーがメイン競技で、夏はバレーボールをしています。

今年4月に参加した第2回ミニバイアスロン大会(後志管内蘭越町)でおもしろさを知り、すっかり競技に魅入られたようです。小学生の部で圧倒的な速さと正確さで優勝して「おもしろ

かった」と楽しんだよう。

競技は、走行した後にライフル射撃、さらに走行して射撃、を3回繰り返してゴールするまでのタイムを競う個人競技(スプリント競技)。

夏季はランニングまたはローラースキー、冬季はクロスカントリースキーで走行し、8発で5個の的を狙って射撃します(伏せ撃ちと立射)。スポーツバイアスロンのライフルは、小さな樹脂玉を使用するエアライフル、または射撃用レーザーライフルを使用します。

東京ヴェルディ・トリアスロンチーム、今年も夏合宿



東京ヴェルディのトリアスロン競技チーム(山倉和彦監督)が今年も東川合宿にやってきました。

チーム合宿2年目の今年は8月2日から順に東川入り。17日まで約2週間の合宿。選手10人中、木野直造(23)、三沢源輝(24)、蔵本葵(23)、石井麻実(23)の4選手は、大雪山忠別湖トリアスロン大会にゲスト出場。初出場の石井選手ともにレース感覚を楽しみました。

最年長の酒井絵美選手(32)(旧姓塩野)は、アイアンマンレーススウェ

ーデン大会(8月18日)、蔵本選手はW杯韓国大会(9月9日)に向けて万全の調整になったようです。

初参加の淵上翔子選手(22)は、東洋ミドル級ボクシングチャンピオン、淵上誠選手(29)の奥さん。若井江利選手(25)は日本サイクス・TAK

AODリーム所属は、第16回アジア大会(2010年中国・広州)の女子ボート(シングルスカル)金メダリスト。ともにシーズン後半に向けて体調回復に努めました。

ヨソウオル部のサッカー少年団が来町して親善試合

8月18日、町民運動公園で韓国・カソウオンドウ(江原道)ヨソウオル(寧越)郡から来町したサッカー少年団チームと東川サッカー少年団(今野裕太監督)との友好親善試合が行われました。

東川町と同郡の間で2年前に結んだ文化交流協定後、松岡市郎町長らが昨

年同郡を訪問。今年と同郡の3小学校から選抜して組織しているサッカーチーム「夢の木幼少年サッカークラブ」(キム・テクヒョンコーチ)の20人が来町して3泊4日の期間中、親善試合で友好を深めました。



夢の木幼少年サッカークラブ(左)対東川サッカー少年団の親善試合あいさつ

たった5分の運動で健康で〜栗原医師の健康講演



8月11日、農村環境改善センターで開いた町民健康講演会で、慶応大学特任教授、栗原クリニック東京・日本橋院長、栗原毅医学博士が、健康長生きの秘訣(ひけつ)を「たった5分のスロージョギング、ドローイン」と伝授しました。

「予防医療時代の幕開け『血液サラサラ生活のすすめ』」と題して講演しました。

「日本人は、実は健康寿命が比較的短い。北海道は男性の健康寿命70歳で全国32位、女性では73・2歳で全国34位」などと指摘。健康寿命を延ばす運動の必要性を強調し、スロージョギン

グは5分間から始めて、毎日30分間程度が目安。「間違えなくお腹がへこむし、やせる」と話しました。

ドローインとは、呼吸を続けたまま繰り返してお腹をへこませる運動。「5秒か10秒お腹をへこませるだけ。腹筋背筋、インナーマッスルに効果的で、腰痛には絶対良い。歩きながらやると姿勢も良くなる」と話し、さらに「スロースクワット運動は、1週間続けるとこれほど効果的なものはない」と絶賛。「どれか一つでいいから1週間続ける」と、必ず違いが出る「など」と具体的な運動のコツを細かく話しました。

中国・北京から写真家、榮榮&映里さんが来町



8月14、15の両日、中国・北京を拠点に活動している写真家、榮榮(ロンロン) & 映里(インリ)さん(本名、盧志榮(ロ・シエイ)、鈴木映里(えり)さん)の2人が来町し、松岡市郎町長を敬訪問しました。

新潟県十日町市で旧小学校校舎を利用して誕生したアジア写真映像館の写真展をプロデュースするため来日中で、文化ギャラリーで開催中の東川賞受賞作家作品展を鑑賞するため来町しました。

2人は北京市内で活動拠点の三影堂撮影芸術中心を経営しています。写真制作、同所での展覧会を主体に事業を展開。青少年を対象にした写真活動、芸術系学院、大学との提携を通じて写真文化、教育の向上に向けた活動もしているそうです。2年後の東川町国際写真フェスティバル30周年に向けて「出来ることあれば協力したい」と今後の連携を約束しました。

韓国の姉妹校から東川養護学校に視察訪問団

7月25日、東川養護学校(高橋正志校長、児童・生徒126人)に韓国・釜山恩愛(ウンエ)学校(イジョン・イジョン(鄭二千)校長)の一行が来訪しました。

3年前に姉妹校交流が始まり、毎年交換交流を行っています。鄭校長ら6人が来校しました。生徒会長の藤原光希さん(高等部3年)が一生懸命に覚

えた韓国語で上手に一行を歓迎。小学部15人の児童は学習で取り組んでいる「チャチャチャはすばらしい」を演奏、中学部11人は威勢の良い和太鼓を披露しました。

同校生徒は紙すきで作った手作り葉書とコースターをプレゼントしました。昼食会は、PTAのお母さんたち手作りのちらし寿司で歓待しました。



涼風受け、雨天のレース快走

第6回大雪山山忠別湖トライアスロンひがしかわ

全国各地から420人（うち小、中学生ジュニア36人）がエントリーして、トライアスリートが盛夏の忠別湖畔を駆け抜けました。あいにくの雨天の中でしたが、家族、仲間の声援を受けて緑の中のレースを満喫。レース終了後、親水広場で焼肉、ジンギスカンパーティーでお腹も満たして交流を広げました。（24ページ大会成績参照）



気温最低19度、水温20度（午前8時）、雨天。8月5日、午前10時、27人が出場したジュニアの部に続いて、15歳から75歳までの400人あまりがスタートしました。

この日はスタート時から雨足が強く、なったり小ぶりの雨を繰り返す。終雨天のコンディション。気温が上がりなかつたため、暑さによる体力の消耗は避けることができましたが、バイク（自転車）競技は路面に水がたまって滑りやすく、思い切つてスピードを上げる事が出来ない展開になりました。

日中の初出場、ブライアン・パークハウスさん（42）、女子は2回目出場の井上恵理香さん（37）（神奈川県）がそれぞれ優勝しました。

優勝は初出場のブライアン・パークハウスさん

初出場でも優勝したのはカナダから来たブライアン・パークハウスさん（42）。最初のスイムでは9位だったものの、バイクで2位以下に3分以上も大きく差をつけて快走、その勢いのままランも制して、大会記録を更新する2時間2分34秒でゴールしました。

旭川北高校の外国語指導助手（ALT）として来日したパークハウスさん、カナダではサイクリングからスポーツを始め、14年前のカナダ国内デュアスロン大会でチャンピオン経験者。



優勝したパークハウスさん（左）。練習中の松山ニコールさん（右）は町内から連続出場今年も完走

ぎふ国体予選会の部で久保壁さん優勝

千歳市から出場した久保壁一輝さん（21）は、国体予選会の部に出場して総合タイム2時間3分8秒と素

「とてもきれいで素晴らしい。天気は悪かったけれど満足」とレースを満喫、来年の出場も誓っていました。

晴らしい記録で同部優勝、総合でもパークハウスさんに続いて2位という見事な成績を収めました。昨年が続いて2年連続2回目の出場。今年3月に地元の専門学校を卒業。現在救急救命士の資格を取るために奮闘中。第67回国民体育大会（ぎふ清流国体）の公開競技（10月7日、海津市）となったトライアスロン競技の選考予選会の部で国体出場を確実にしようです。

沢田愛里選手、女性の部で大会4連覇

女性の部優勝は、日本選手権予選会の部でエントリーした沢田愛里選手（32）（JR北海道）。同部で4連覇と記録更新しました。

「スイムのスタート位置が中央付近だったので直後に両側から挟まれて前に出られなかった。バイクで取り返そうと思ったけれど、雨でスピードを出



女子4連覇の沢田愛里選手（JR北海道）

6年ぶり2回目の出場。とても楽しかったと笑顔のゴールとなりました。

町内で今年2年目の夏合宿に入っていた東京ヴェルデトライアスロンセクションチームから木野真造、三沢源輝、蔵本葵、石井麻実の4選手がゲスト出場して大会を盛り上げました。男子優勝は一般出場のカナダから来た

初回大会出場後に生まれた2人の愛娘の子育ても一段落し「久しぶりに出たいと思った」とレースを満喫。「最初は雨が降っているから嫌だなあ、と思ったけれど、レース中は意外と涼しくて気持ちよかったです」。

ゴール会場では、主人の亮平さん（30）が長女小雪ちゃん（3つ）、二女千夏ちゃん（1つ）と一緒に3人でママをお出迎え。

「マラソンは練習している」というご主人ですが、「トライアスロンに興味はあるんだけど、泳ぎを練習しないと」と今年の出場の決心がつかなかったよう。「来年はぜひ夫婦で出場を」という思いを強くしたよう。

全盲の宮腰さん、今年も完走

6年連続出場した宮腰卓也さん（57）。2回目の大会から伴走役として一緒に出場している河西哲也さん（39）とともに完走しました。昨年はコース事情でバイクのタンデム走行が認められなかったため、やむなくスイムとランの2種目に出場。そ



6年連続出場、全盲の宮腰さん今年も完走

「今年こそは最後まで」と思っていたので、ゴール出来てうれしい。初出場の仲間もたくさんいるので負けてられない、という気持ちで走った。完走の記録も更新できて感激ひとしお。

最終ゴールは今年も菊地さん

3時間56分10秒で最終ゴールしたのは、昨年が続いて2回目出場の菊地末子さん（59）。

「雨が降っていたので、バイクはコーナーのところまでその都度降りて回った。それでずいぶん時間をロスした。ランは濡れたシューズがとても重かった。でも今年は雨だったけれど走りやすかった」。



昨年に続いて最終ゴールの菊地さん、ご主人の利夫さんが笑顔で出迎え

◇コース（一般レースコース）

忠別ダム湖と湖畔の町道を周回する特設コース
①スイム11.5km（忠別湖散策広場前スタート、フィニッシュ） 湖面周回コースを2周（1周0.75km）
②バイク（自転車）40km（スイム会場をスタート、フィニッシュに忠別ダム湖畔道路を2回折り返して3周回）
③ラン10km（スイム会場を起点に忠別湖畔道路を2回折り返し3.5周回。ゴールは親水広場）



町内から6年ぶり2回目の出場、中村舞さん（小雪ちゃんと千夏ちゃんもお出迎え）

6年ぶりの中村さん、来年は「夫婦で出場を」

町内から出場の中村舞さん（30）は、



U-13 東川トリオ
(左から板谷智志君、渡辺友基君、阿部溪輔君)

「パスが通つていればゴール、という場面が何本もあった。相手との間に体を入れてボールを取れ！」。柴田コーチの聲が響きました。

7月30日、JリーグポラリスリーグU-13戦(北海道、東北、北信越のJリーグアカデミー8チームのリーグ戦)。ホームでの対戦相手は、コンサドーレ札幌ユース。1点



今年の副キャプテン、庄内巧真君(左)▶

ランチ)。中盤に位置して相手を交わしながらボールコントロールし、反転攻撃につなげるチャンスメーカーの役割です。

板谷君は守備(DF)。相手攻撃を阻止し、ボールをFW(攻撃)につなげる役割。6月の対コンサ札幌ユース戦では相手DFの裏を突いてゴールをアシストしました。

◇ 昨年北海道カブスリーグ2部で

を先行したものの、後半得点機を生かせず「1-1」で引き分けました。町内から入団しているのは現在4人。U-13トリオの

阿部溪輔君(12)、板谷智志君(13)、渡辺友基君(12)と、チーム副主将の庄内巧真君(15)。いずれも東川サッカー少年団から育ちました。阿部君は中盤(MF)のサイドプレイヤー。スピードと体力、裏スペースからシュートにつなげチャンスを作る役割。

渡辺君はMF(ボ



コンサドーレ旭川/ホームグラウンドはコンサフィールド東川(西町2丁目)事務所 ☎ 82-5910

コンサドーレ札幌のジュニアユースチーム(U-15=15歳以下)。2004(平成16)年旭川市内で結成。2008(同20)年、現在地にホーム移転。選手は49人。U-15(14-15歳) 16人、U-14(13-14歳)16人、U-13(12-13歳)17人。町内在団者は現在4人。昨年北海道カブスリーグ(U-15)2部優勝して今季1部昇格(道内U-15、8チームで構成)。現在U-15チームは1部リーグ最下位。U-13チームは4位の好位置。

スタッフ陣(敬称略)

▶松山 育司(まつやま・いくじ) コンサドーレ札幌育成部チーフ、コンサドーレ旭川主務兼任コーチ。53歳。浜松市出身。静岡県立浜名高校卒業。ラドミロ・イバンチェビッチ監督の通訳としてコンサドーレ札幌入団(2002年)。2004(同16)年、コンサドーレ旭川立ち上げ時から同主務、9年目。

▶佐藤 尽(さとら・じん) コンサドーレ旭川監督。5年目。室蘭市出身。37歳。国土館大学卒業。Jリーグ横浜フリューゲルス(現横浜F・マリノス)DF、京都サンガF.C.を経てコンサドーレ札幌選手(2002-2005年)。

▶柴田 慎吾(しばた・しんご) コンサドーレ旭川コーチ。今年2月着任。東京都青梅市出身。27歳。浜松大学卒業。Jリーグ柏レイソルユース出身。2008(同20)年コンサドーレ札幌入団、DF選手。J2のザスパ草津(選手)を経て、昨年コンサドーレ札幌のジュニアサッカースクールコーチ。

U-15優勝、チームは1部リーグに再昇格中。U-13メンバーは、1年目から強豪チームと対戦し、その中で技術を磨く戦いを続けています。

チーム内のU-13東川トリオの先輩格、庄内君は東川小3年生以来続けてきたサッカーに日々充実感を感じています。

「コンサドーレに入ってからうまくなっていることを実感できているので楽しい。パスでアシストしたり、シュートを決めたり、相手をだまし



J1公式戦「コンサドーレ札幌対ベガルタ仙台」の前座試合として札幌ドームに5年ぶり3度目の出場を果たしました。「コンサドーレ旭川U-13対ベガルタ仙台U-13」の対戦試合で(8月11日、札幌ドームで)

とハングリーにならないければ…。特に東川の子たちにはそれを感じる」。まだまだ伸びる可能性を持っているようです。

て抜いたり来たとき『やった』という感じ」。柴田コーチいわく、チームの現状は「みんな素直で一生懸命頑張る子たち。でものんびりしていて優しすぎる。もつ

今、生き生きと 53 JFLコンサドーレ札幌アカデミー コンサドーレ旭川U-15

コンサフィールド東川(西町2丁目)がホームグラウンドになって8年目を迎え、コンサドーレ旭川は年々強いチームに変貌し始めている。目覚ましいのがU-13の成長。Jリーグアカデミーのポラリスリーグ戦績は現在4位と良い位置に付け、東川トリオの今後の成長が楽しみと気になるチームに成長していました。

飲水思源

町長 松岡市郎

にぎわい

7月は暑かったが、8月に入ってから
は平年並みの暑さかと思いきや、立秋を
過ぎても一向に衰えず、昨年同様の暑さ
が続いている。

今年の夏は多くの人々でにぎわい、別
の意味で熱かった。国際写真フェスティ
バルの一環として行われているキャン
支援の写真甲子園は、高校生の熱い戦い
の場としていつもの年以上に熱く、フォ
トフェスタでは、ニコン支援のポर्टフ
オリオなども相当なにぎわいだった。

「どんとこい祭り」も例年以上ににぎ
わっていたように感じる。特に前夜祭の
花火は、人出と来場者の車でごった返し
ていた。全国的にアウトドア用品を取り
扱っているモンベル大雪ひがしかわ店の
開店も反響が大きく、道の駅・道草館周
辺のにぎわいもすごかった。町内各所に
小さな个性的なお店もたくさんでき、ま
ちに魅力を付加してそれぞれにプラスの
相乗効果を発揮している。

この夏、台湾、中国、韓国から日本語
学習と日本文化体験に80人に及ぶ人々が
町内に滞在し、多くの住民と交流してい
る。まちなかを歩く姿、自転車に乗って

いる姿を良く見かけた。政治レベルでは
何かギクシャクとした関係になっている
が、民間交流には何もわだかまりはなく
一人の人間としての交流があった。8月
18日朝早く、中国と韓国の滞在者は東川
の思い出を胸に帰国の途についたが、そ
の姿の多くに別れの涙があった。

東京ヴェルディ・トラリアスロンセッ
ションチームの合宿とも重なった。トラ
リアスロン選手10数名が滞在してくれた
人の動きがあることは、消費も必ず伴う
ということである。期間は限られていて
も、新たな滞在は、今までの消費に上積
みされて純増となる。サービスを提供す
る方々も、最高のサービスを提供してく
れている。

町の進むべき方向は「住んでよし、来
てよし」である。何もしないで「大変だ
人口は減少する」と連呼しているも人口
は伸びないだろう。一人ひとりがそれぞ
れの分野で最高の努力をすることによっ
て、定住人口8千人は、平成29年の目標
前に達成できそうである。疎を大切にし
、さまざまなにぎわいによって町が伸びて
いくように努力しよう。

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)。



おれたち、ともだち!
(アニメ、DVD)
東映ビデオ

「えー、ともだちやです。ともだちは
いませんか?」。キツネは1時間100
円で『ともだちや』をはじめました。そ
してオオカミさんと楽しく遊んだ後
にお代を請求します。でも、ともだち
ってお金で買うものなの?キツネとオオカ
ミの、ゆかいでかわいい友情物語が
全4話入っています。(52分)



みさき食堂へようこそ
(児童書)
香坂直/著、講談社/刊

象の鼻のように海につきだした「さ
きつぼ岬」のさきつちよには、ハルさん
がいとなむ「みさき食堂」があります。
その食堂にはときどき、食べたいもの
があるのに事情があって食べられない
お客さんが、風とともにやってくるの
です。ハルさんは、それぞれの思いを
かえるお客さんをどんな料理でもて
なしてくれるのでしょうか。



チビスロウ 東川町2012
(一般書)
クナウマガジン/刊

東川町をもっと楽しむためのチビマガ
ジン「チビスロウ東川町」に2冊目が出
来ました。「写真の町」としての側面を中
心に、アートの盛んな町としてスポットを
あてます。新しくやってきた個性派店や、
写真甲子園、写真が運ぶ東川町の豊か
な未来。さらに東川の麺で味わうラー
メン、東川町と木工作家が好相性な理由、
町内起業の支援制度などを紹介。

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。

実りの秋はヒグマの季節

9月、大雪山は急速に秋から冬に向かう実りの季節です。冬眠する動物はせっせと栄養価の高いものを摂り、冬に備えます。ヒグマも例外ではなく、秋はハイマツの実やハクサンボウフウの根などを食べた跡が多くなります。

「ヒグマ」と聞くと、秋田の事故が記憶に新しいところです。勇駒別(旭岳)温泉が発見された1915(大正4)年には苦前の三毛別で、旭岳温泉の道路が舗装整備された1970(昭和45)年には日高の山中で大きな事故が起きました。

大雪山では五十数年前に起きた沼の平での事故以来、死者はありません。しかし北海道全体ではこの間、ほぼ1年に1人の割合で死亡しています。

多くは山菜採りや狩猟、駆除の最中で、登山や観光は少数ですが、同じ動物による被害です。危険な距離



▶ヒグマがやぶのむこうにいました(大雪山高原沼で)

◀兄弟グマが雪渓上でじゃれあっていました(大雪山高原沼で)

の遭遇は大雪山でも少なくありません。

人気のやや少ない山を歩く時のセオリーは、やぶや霧の向こうのヒグマに、こちらの通行の意思を伝えるため、鈴や笛などの音を立てることです。爆竹や花火は余りに人迷惑な上、銃の恐さを知らない熊の場合、単に興奮をあおるだけかもしれません。

それでも熊が退いてくれないようなら、それは何か大事なものの、貴重なエサや子どもが存在を疑います。この場合穏やかに遠回りすることが最善の方法です。他の多くのことと同様に、時間的、精神的な余裕はリスクを軽減してくれます。

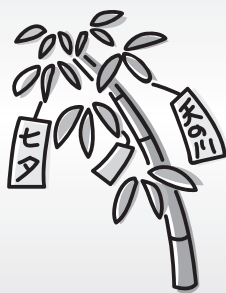
旭岳ビジターセンターホームページ

<http://www.welcome-higashikawa.jp/info/?c=16>

旭岳ビジターセンター 管理主任 菊地 基

俳句

遠くより聞こえし子供盆踊り	若田久
夏料理色美しきまよい箸	高瀬潤
書く程の願いもなく星祭	石澤清宏
下駄ならし七夕まつりやあねいもと	澤田久美子
網戸ごし茂りあふ樹の背競べ	松山蓉子
地上より願ひあふれて七夕夜	三島智
盆帰省無骨になりし子の掌かな	若田郁
建築の釘のこぼれる炎天下	秋山深雪
願ふことひとつ書きたる星祭	長谷川きみゑ
住み慣れしここもふるさと鳳仙花	小林ろば
心地よく琴の音色の網戸ごし	高橋公花
夏休み児等と体操清清し	杉山ひろのり
お隣りのだんらん千らり網戸かな	保科なほ
星祭り髪のはしりはそのままに	徳光吐苦
大暑なり我が町誇る伏流水	杉山りつ
網戸通す風の道あり孫と居て	山口佐知子
張り替えし網戸を通る風うれし	横田則子





Carrot Cake Stacey Fujikawa

This month I would like to share a recipe that I have used multiple times in Japan, and it always turns out great! I found the recipe online, but have adjusted it to my personal taste. I hope you enjoy.

Cake Ingredients

•4 eggs	•10 ml vanilla extract	•3 g salt	•110 g chopped walnuts
•236 ml vegetable oil	•250 g all-purpose flour	•9 g ground cinnamon	
•200 g white sugar	•9 g baking soda	•2 g ground nutmeg	
•200 g brown sugar	•9 g baking powder	•330 g grated carrots	

Frosting Ingredients

•100 g butter, softened	•200 g confectioners' sugar	•110 g chopped walnuts
•200 g cream cheese, softened	•5 ml vanilla extract	•200 ml heavy cream

Directions

1. Preheat oven to 175 degrees C. Lightly grease and flour pan.
2. In a large bowl, beat together eggs, oil, white sugar, brown sugar, and 10 ml vanilla. In a separate bowl, mix flour, baking soda, baking powder, salt, cinnamon, and nutmeg. Add dry ingredients to wet ingredients, mix until completely combined. Stir in carrots. Fold in walnuts. Pour into prepared pan until 2/3 full.
3. Bake in the preheated oven for 40 to 50 minutes, or until a toothpick inserted into the center of the cake comes out clean. Let cool.
4. To Make Frosting: In a medium bowl, combine butter, cream cheese, confectioners' sugar and 5 ml vanilla. Beat until the mixture is smooth and creamy. In a separate bowl, whip heavy cream until soft peaks form. Fold whipped cream into butter/cream cheese mixture. Stir in chopped walnuts. Frost the cooled cake.

キャロットケーキ ステシー フジカワ

今回は、来日以来何度も試しているレシピを皆さんにもお教えします。焼き上がりはいつも上々です。ネットで見つけたものを自分好みにアレンジしました。お試しあれ。

ケーキ材料

●卵4個	●バニラ10ml	●塩3g	●刻みクルミ110g
●キャノーラ油236ml	●小麦粉250g	●シナモン9g(粉末)	
●白砂糖200g	●重曹9g	●ナツメグ2g(粉末)	
●三温糖200g	●ベーキングパウダー9g	●おろし人参330g	

砂糖衣材料

●バター100g(柔らかくしたもの)	●粉砂糖200g	●刻み胡桃(くるみ)110g
●クリームチーズ200g(柔らかくしたもの)	●バニラ5ml	●生クリーム200ml

作り方

1. オーブンを175度に熱しておく。焼き型に軽く油を塗り、小麦粉を振る。
2. 大きいボウルで、卵、油、白砂糖、三温糖、バニラを泡立てる。別のボウルで、小麦粉、重曹、ベーキングパウダー、塩、シナモンとナツメグを混ぜる。これを先のボウルに入れてよく混ぜ、人参を混ぜ入れる。さらに胡桃を切り混ぜる。1の焼き型に3分の2程度まで入れる。
3. 予熱したオーブンで40分間から50分間焼く。中心につまようじを刺し、生地がようじにつかなければよい。そのまま冷ます。
4. 砂糖衣の作り方: 中ボウルにバター、クリームチーズ、粉砂糖とバニラを入れ、なめらかなクリーム状になるまでかき混ぜる。別のボウルで角が立つまで生クリームを泡立てる。これを中ボウルのクリームに切るように混ぜて、そこへ胡桃を混ぜる。冷ましたケーキにかける。(訳: 宮地晶子)

英語教育指導員 宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第90回

飛んでイスタンブール

家賞を受賞したトルコ人写真家、アリフ・アシュジュさんに対する雑誌社の取材通訳で、雑誌社の方が開口一番「ちょっと歌っていただけますか」。「えっ、私? 通訳が歌っちゃう?」「えーい、通じるためならいっちょ歌うか」というわけで歌ったのです。

次の質問は「この歌以来、イスタンブールに憧れる日本人はとて

「飛んでイスタンブール」月の砂漠で「ロール」一。歌ったのは私です。すぐメロディーが浮かんだ人は、若くても40歳代のはず。流行したのは35年ほど前のことです。

その時の状況は、フォト・フェスタ会場でのこと。今年海外作

多いですが、トルコ人のあなたは日本にどんな印象を持っていますか? でした。ナルホド。…てなこと、取材はスムーズに終了。まったく、通訳中は何が起きるか分かりません。作家の出身国の地理、歴史は勉強しておくのですが、まさか日本のポップス曲のリクエストが出るとは…。

この仕事の準備ではいつも2種類の言葉を覚えておきます。1つは「露光補正」「コマ伸ばし」という写真用語。もう1つは「洞察力のある」とか「精緻な」という芸術的な表現です。こちらは無限。もうヤマを賭けて覚えるしかありません。新聞の芸術欄などを読んで、思い出せない言葉が出たらすぐ辞書、という生活が続きます。精神的にかなり追い詰められますから、仕事が無事終了した時は、本当にほっとします。

ところで、アリフさんは、なんと松尾芭蕉ファン。写真1枚から芭蕉の句が浮かぶことがある、とか。町の方々のおもてなしで、日本が好きになったアリフさん、「いつか芭蕉の細道を辿る写真を撮りに戻ってきたい」と言い残して帰っていきました。

【ちょっと豆知識】

宮地晶子

今回は「混ぜる」という言葉がたくさん出ました。「mix」は複数のものを混ぜる、「whip」は泡立てる、「beat」は強くかき混ぜること、「stir」はかき混ぜること。「stir」は、日本語でも「ステア」としてカクテルを作るのに使います。よく混ぜる「shake」と違い、「stir」はさらっと混ぜます。代表的なのがカクテルの王様、マティニーです。ついでに「stir-fry」は炒めもののごとで、「stir-fried beef」は牛肉の炒めもののごとです。



ルイーエナ訪問記(その2) オーストリアに再生可能エネルギーの可能性を見た

7月8日から同月21日まで、町議会議員、町職員ら20人がA、B2班に分かれて訪れたラトビア・ルイーエナ町への友好訪問団のうち、B班10人は、ラトビアに加えてエネルギー自立への取り組みを進めているオーストリアを訪問しました。その様子を写真で紹介します。(ルイーエナ町訪問の部分はA、B両班とも同じため割愛) 〓8月号からの続き

チロル州インスブルック

ランド郡のゼーフェルト市は、過去2回の冬季オリンピック開催地。83のスキー場があり、整備されたコース環境で多くのナショナルチームがトレーニングし、クロスカントリースキー合宿も盛ん。高原のリゾート地でもあります。

ザルツブルグ市は、人口約15万人のザルツブルグ州の州都。太陽光、風力発電など再生可能なエネルギーの振興、再生可能エネルギー活用のための支援、インフラ整備を進めています。

オーストリアは、森林・林産業の先進地といわれます。いち早く木質バイオマスの熱源エネルギー利用、エネルギー自立を進めてきたため

す。

ブルゲンランド州ギュッシングは、再生可能エネルギー利用のモデル地域。ヨーロッパ再生資源センター(EEEP)で木質チップの熱源化(温水、電力)、ギュッシングエネルギーセンターで域内エネルギー管理を行っています。

家庭用、公共施設用エネルギーは100%自給、産業部門は熱エネルギーの85%、電気エネルギーの50%をまかっています。ウーイン工科大学、大手自動車産業などとともに、バイオ・ディーゼル、風力、太陽光、バイオ・ガスなど再生可能エネルギーの共同研究、技術開発に取り組んでいます。



ギュッシングのバイオ・マスプラントで説明を受けました(7月19日)



合計8000床の宿泊施設が完備している合宿、リゾート宿泊エリア=景観と調和している(7月17日、ゼーフェルト市)



筋カトレーニングジム。この他屋内テニスコートやサッカーフィールドも完備(7月17日、ゼーフェルト市)



クロスカントリースキーコースで現地の観光局長から施設概要のレクチャーを受けました(7月17日、ゼーフェルト市)

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

9月の行事

1日(土)	第53回くらし楽しくフェスティバル(前9時、キトウシ森林公園、2日まで)
15日(土)	新米キャンペーン(道草館など、引き換えは18日まで)
16日(日)	ツール・ド・北海道2012(前9時45分から、役場前など)

人のうごき 7月16日～8月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生			
生まれた子	父	母	行政区
川口 希夢	千春	江李	西区
麻下 友歩	敏哉	奈美	9区
つちや 新	雅史	祥子	北町3丁目
土屋 利久	岳晃	智恵	西町3丁目

おくやみ			
亡き人	歳	届出人	行政区
川邊 寿	50歳	川邊 悦子	21区
野矢 セツ子	80歳	野矢 信博	34区
大城 政夫	82歳	大城 美津子	22区
村木 和子	89歳	村木 良一	17区

ご結婚			
新郎	新婦	行政区	
渡邊 俊憲	高屋 明子	3区	
寺林 幸一	高岡 愛	11区	

人口・世帯数 7月末日現在

人口	7,968人 (前月比+67人)
男	3,746人 (前月比+2人)
女	4,222人 (前月比+65人)
世帯数	3,440戸 (前月比+61戸)
出生	4人
死亡	3人
転入	27人
転出	25人

※7月9日から改正施行の住民基本台帳法で外国人住民も含まれるようになりました。

議会事務局から

お問い合わせは ☎ (内線311)
9月18日から第3回町議会定例会を開く
 第3回定例会は9月18日(火)午前9時半から開会します。会期は21日まで4日間の日程です。会期中本会議は18、21の2日間、19、20の両日は特別委員会を開きます。

議案は条例改正、24年度一般会計等の補正、23年度一般会計ほか4特別会計の決算審査、一般質問を予定しています。

税務課から

お問い合わせは税務収納室 ☎ (内線121、122)
3月31日以前にある時は、特例として初診日の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がなければよい。
 20歳前に初診日のある病気やけがによって障害の状態になった方は、障害等級の1級または2級に該当すれば20歳から年金を受給できます(障害認定日が20歳以後の場合は障害認定日から)。ただし本人に一定額以上の所得や他の年金を受給している場合は支給制限されます。

地域活性化課から

お問い合わせは ☎ (内線261、262)
「ひがしかわの『日本』『北海道』『語呂合わせ記念日』が決定
 先に募集した「ひがしかわの『日本』『北海道』」と「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」の募集の結果、20点が次のように決まりました。

- ①「北海道」「日本」
- ②「語呂合わせ記念日」
- ③「ひがしかわの『日本』『北海道』」
- ④「語呂合わせ記念日」
- ⑤「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑥「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑦「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑧「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑨「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑩「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑪「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑫「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑬「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑭「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑮「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑯「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑰「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑱「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑲「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑳「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」

採用された方には2012年産東川産「ほしのゆめ」を贈呈します。たくさんのご応募ありがとうございます(敬称略)

◆「北海道」「日本」
 ①住やすき日本一
 尾崎満範、河村忍、坂本亮
 ②旭岳の眺望日本一
 尾崎満範、野村珠里、篠原和子、広瀬常夫
 ③美味(おい)しい東川米日本一
 太田澄子、杉山七星
 ④地下水のおいしさ日本一

10月1日は町税第2期の納期限です

町税(町道民税、固定資産税)の第2期分の納期限は10月1日(月)です。口座振り替えを利用して納付する方は、あらかじめ指定された預貯金口座の残高を確認し、準備をしておきましょう。
 町税は、町の根幹となる大切な自主財源です。税金の公平な負担と貴重な自主財源確保のため、納期限内の納付を忘れないようご協力をお願いします。
 納付が遅れると督促状が送付され、延滞金が掛かる場合もあり、滞りが続くと財産調査や滞納処分(給料、銀行預金などの差し押さえ、不動産、動産の公売など)を実施する場合もありますので、ご留意願います。
 特別な事情があつて、納期限までに納付することが困難な場合は、必ず納付相談をしてください。

必ず納付相談をしてください。納税猶予、分割納付や、事情によっては減免になる場合もあります。
延滞金の発生にご注意ください
 延滞金は、税(料)金が納期限後に納付された場合、その納期限の翌日から納付された日までの日数に応じて、一定割合で徴収されます。納期限内に納付した方との実質的な負担の公平と、納期内納付の促進を図るため設けられています。
 納期限までに納付を済まされるか、特別な事情があつて町税を納期限までに納付することが困難な場合は、必ず納付相談をしてください。

定住促進課から

各種届け出は住民室 ☎ (内線111、112)、住宅のことは住民室 ☎ (内線115、116)
「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。

滞納金発生目安

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

「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。

「ツール・ド・北海道」で町内がコースになります

国内最大の自転車レース「ツール・ド・北海道2012」(ツール・ド・北海道協会、日本自転車競技連盟主催)の大会2日目、東川町内がレースコースになります。沿道で選手にご声援ください(レース通過時にコースの一部通行規制が行われますのでご注意ください)。

- 9月16日(日)、第2ステージ (「当麻町〜美瑛町」間159キロのロードレース)のうち、スタート約20分後の午前9時45分ごろから約30分間の間にレース出場チームが町内を通過します。
- 総走行距離516キロ。プロ20チーム(海外5チーム)、市民レース競技合わせて約400人が出場予定です。
- チームレースのほかに、レース2日目市民レースのロードレースBコース(87キロ)で東川町役場

前がスタート地点(フィニッシュは美瑛町丸山公園)になります。スタートは同10時5分です。
 第2ステージ(ロードレースの一部)、市民レース(A、Bコース)のコースは、「当麻町(役場前)―旭川市米原―東川町西5号北7線―西4号北7線―東川町役場前―道道旭川旭岳温泉線(基線道路)―東神楽町志比内交差点右折―美瑛町根内―同町宇幕別―同町丸山公園」間です。

市民レースは、①個人タイムトライアル(美瑛町内1・2キロ)②ロードレースA〜C3コース(「当麻町〜美瑛町」間総延長256キロ)③周回コース(札幌モエレ沼公園33キロ)―で設定されています。

「障害基礎年金」「寡婦年金」制度をご存知ですか

被保険者(または被保険者であった者)で日本国内に住所を有する20歳以上65歳未満の者が、初診日がある病気やけがなどで障害の状態になった時、障害認定日(初診日から1年6カ月を経過した日またはその期間内に症状が固定した日)において、障害等級の1級または2級に該当した場合は、障害基礎年金を受けられます。

ただし、初診日の前日において、保険料を納付すべき期間のうち「初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間(若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む)を合わせた期間」が3分の2以上必要です(初診日が平成28年

車上荒らし被害が続出していま

8月に入って、特に第三地区で連続して車上荒らし被害が集中して発生しました。車の駐車時にはドアの施錠を確認し、車内に貴重品を置かないようご注意ください。

いずれも施錠していない車内が荒らされたもので、小銭、運転免許証などが盗まれていました。近くに空の財布が捨てられており、無施錠のまま自宅近くに駐車していたうっかりミスが被害の原因で

お問い合わせは ☎ (内線261、262)
「ひがしかわの『日本』『北海道』『語呂合わせ記念日』が決定
 先に募集した「ひがしかわの『日本』『北海道』」と「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」の募集の結果、20点が次のように決まりました。

- ①「北海道」「日本」
- ②「語呂合わせ記念日」
- ③「ひがしかわの『日本』『北海道』」
- ④「語呂合わせ記念日」
- ⑤「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑥「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑦「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑧「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑨「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑩「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑪「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑫「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑬「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑭「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑮「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑯「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑰「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑱「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑲「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」
- ⑳「ひがしかわの『語呂合わせ記念日』」

車を駐車する時には「うちの前から大丈夫だろう」などと勝手に思い込みせず、十分にご注意ください。また自宅を留守にする場合は、短い時間であっても玄関、窓の施錠をしっかりと確認し、空き巣被害に遭わないように注意しましょう。

都市建設課から
お問い合わせは公共施設管理室
(内線240)

くらし楽しくフェス、町営バス臨時運行

9月1日(土)、2日(日)の両日キトウシ森林公園で開く「第53回くらし楽しくフェスティバル」に合わせて、町営バス直行便を臨時運行します。

便名	道草館前発	キトウシ森林公園発
1	9:00	9:10
2	11:00	11:10
3	13:00	13:10
4	15:30	15:40

区間は「道草館前―キトウシ森林公園臨時バス停」間。乗車料金は大人150円、小人70円です。

1日(土)は「臨時4便」はありません。バスは定時便をご利用ください。

教育課から
お問い合わせは教育推進室
(内線582)

25年度新入学児童就学児健康診断のお知らせ

来年度新たに小学校へ入学予定のお子さん(平成18年4月2日～同19年4月1日までに生まれた方)を対象に、新入学児健康診断を実施します。対象となる方がいる家庭には、9月上旬に通知書を発送していますが、届いていない場合にはご連絡ください。

日時 9月24日(月)、同月25日(火) (実施日は通知書に記載しています)。

保健福祉課から

福祉のことと申請の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)

ポリオワクチンが不活化ワクチンに変わりました

ポリオ予防接種は9月から不活化ポリオワクチンに変わりました。接種方法は、従来春、秋年2回の定期接種でしたが、通年接種が可能となります。従来の経口接種(口から飲む)は、皮下接種(皮下に注射)に変わります。

不活化ワクチンは、4回(初回3回、追加1回)の接種が必要です。すでに生ワクチンを1回接種済みの方は、不活化ワクチンを3回接種することになります。生ワクチンをすでに2回接種された方は、不活化ワクチンの追加接種は不要です。

標準的な初回接種は、生後3ヶ月です。生後90日(7歳6ヶ月)に至るまでの間であれば、過去にワクチン接種していなかった方も不活化ワクチン接種を受けることが可能です。

食事から健康「栄養教室」

不適切な食事の摂取、運動不足などから起る生活習慣病が増加しています。「自分の健康は自分

で守る」ため健康料理メニューを実践しましょう。身近な材料を使って調理実習をします。食生活の見直しと健康を考える機会にしましょう(希望者は食生活改善推進員となる単位を取ることが可能です)。

日時 9月6日(木) 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 「食生活チェック・パート5」講話、調理実習、試食(希望者は体脂肪測定)
持ち物 筆記道具、エプロン、三角巾(食材費の一部100円を自己負担)

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

「心からだて音楽を楽しもう」

音楽を全身で感じて楽しみましょう。
日時 9月14日(金) 午前10時～午前11時半
場所 子育て支援センター
募集 15組程度(要予約)
対象 1歳6カ月以上のお子さんと保護者
内容 音楽に合わせて体を動かす

講師 元カワイ音楽教室、大泉千晶さん

「料理教室」を開きます

学生さんと交流しながら、干し野菜を使った簡単なピザを作ります。ぜひこの機会に「食」の大切さを学びましょう。

日時 9月20日(木) 午前10時～正午

場所 保健センター調理室
募集 15組程度(要予約)
締め切り 9月13日(木)

対象 子どもと保護者(2歳未満託児あり)

内容 「干し野菜を使った簡単手作りピザ」

講師 豊島琴恵先生(旭川大学短期大学部)

持ち物 エプロン、三角巾、手ぶきタオル、筆記用具

材料費 500円程度(当日講師に支払い)

子供のための歯科教室

歯や口の健康は、食事や言葉の発達など子どもの成長にとっても大切です。乳幼児の歯科についてみなさんと交流しましょう。

日時 9月21日(金) 午前10時～11時半

場所 子育て支援センタープレイルーム

後期集団検診(特定健診、がん検診)のお知らせ

会場	保健福祉センター 実施医療機関は旭川厚生病院	旭川がん検診センター 保健福祉センターからバス送迎
実施日	10月9日(火)、10日(水)、11日(木)	10月15日(月)、11月15日(木)、平成25年2月1日(金)
時間	午前7時～9時(30分ごとに受け付け) ※最終日は午前8時まで	午前7時50分までに保健福祉センターに集合
締め切り	9月25日(火)まで	希望日の2週間前まで
対象者 (本年度まだ受けていない方)	<p>▶特定健診 特定健診受診券をお持ちの ①30歳から74歳までの町民で国民健康保険加入者(特定健診受診券は4月末に大雪地区広域連合から配布済み) ②40歳から74歳までの町民であって、①以外の医療保険の被保険者(厚生病院、がん検診センターで健診を受診できるか事業主などにお問い合わせください)</p> <p>▶がん検診 30歳以上の町民(平成25年3月31日現在の年齢) 子宮がん検診は20歳以上の女性の町民</p>	
検査項目	<p>▶特定健診 身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、問診、血液検査、医師診察、心電図検査 ※各医療保険によって検査項目、料金が異なります(国民健康保険加入者は旭川厚生病院736円、旭川がん検診センター878円)</p> <p>▶がん検診 ○旭川厚生病院、旭川がん検診センターの両方で実施 胃がん…胃バリウム検査(1,500円) 大腸がん…便の潜血検査(700円) 肺がん…胸部レントゲン検査(500円) ○旭川がん検診センターのみで実施 乳がん…視触診、マンモグラフィー(50歳未満1,900円、50歳以上1,600円) 子宮頸(けい)がん…頸部細胞診(1,500円)、超音波検査(500円) 子宮体部…必要な方のみ(700円) 肺ヘリカルCT…50歳以上の方(2,400円、要同意書) ※国民健康保険、後期高齢者医療保険の加入者は、上記金額の半額(略痰(かくたん)検査、子宮超音波検査は除く)</p>	
その他	<p>○特定健診を受診される方は、健診当日特定健診受診券、健康保険証、健診料金が必要。 ○農協正組合員とその家族の方、准組合員は、がん検診の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。</p>	
申込方法	広報誌と一緒に配布の申込書でお申し込みください(要予約) 保健指導室 ☎82-2111(内線505、506、507)	

来年2月21日
大腸がん単独検診予定

工事の入札結果 工事の入札結果をお知らせします。 都市建設課

入札日	設備名等	請負業者	請負価格 (税込み、円)	契約方法等
8月6日	上岐登牛道路改良工事(第2工区)	花本建設(株)	43,575,000	指名競争入札
"	西5号道路改良工事	松井組工建(株)	67,200,000	"
"	西10号道路改良工事	花本建設(株)	57,750,000	"
"	グリーンヴィレッジ遊歩道緑化施設植栽工事	(株)堀部造園	10,342,500	"
"	平成24年度大雪消防組合東川第三分団庁舎建設工事	松井組工建(株)	29,715,000	"
"	平成24年度公営住宅西8号団地A1、2居住性向上型内部改修工事	(株)小岩組	29,400,000	"

内容 「賢く子どもの歯を守る知恵」(おいしく食べて輝く笑顔)、歯科についての交流会を予定。
講師 松山デンタルクリニック、松山岳人院長

「よちよち教室」お父さんも遊ぼう

仕事で忙しいお父さん、赤ちゃんとの遊び方、悩みごとを話してみましよう。
日時 9月29日(土) 午前10時～正午
場所 子育て支援センタープレイルーム

大雪消防組合から

対象 零歳児と保護者
募集 15組程度(要予約)
内容 赤ちゃん体操、おもちゃづくり(靴下人形)、先輩お父さんをお父さんで交流会
持ち物 婦人用ソックス1足

救急講習会を開きます

「救急の日」にちなんで救急講習会を開きます。万一の救急救命時に欠かせない適切な応急手当を学ぶことで、傷病者への救命効果が

法務局休日相談所を開設します

登記、戸籍・国籍、供託、人権擁護など、法務局が扱う業務に関して、法務局職員、人権擁護委員、司法書士、土地家屋調査士が皆さまの疑問、相談にお答えします。遺言書、公正証書の作成相談も受けします。秘密は厳守します。
日時 9月23日(日) 午前10時から午後4時
場所 旭川合同庁舎1階共用会議室(旭川市宮前通東4155)
相談料 無料
お問い合わせ 旭川地方法務局総務課 ☎38-1111

「法の日」週間行事にご参加ください

旭川地方・家庭裁判所
「法の日」週間(10月1日から7日まで)にちなんで裁判所、検察庁見学などを行います。お問い合わせ、申し込みは、裁判所に関する旭川地方・家庭裁判所総務課 ☎(直通) 51-6255、検察庁見学は旭川地方検察庁企画調査課 ☎(同) 51-6233まで。
▼裁判所、検察庁見学
日時 10月1日(月) から同月5日 10月1日(月) から同月5日

日時 10月14日(金)、28日(金)
10月12日(金)、26日(金)

旭川地方法務局

その他 一般の団体、グループなどの方の傍聴、見学も随時受け付けています。
▼パネル展示
日時 10月1日(月) から同月5日(金) 午前8時半から午後5時(最終日は午後4時まで)
場所 裁判所正面玄関ロビー
▼市民講座
日時 10月24日(水) 午後1時半から同3時半
場所 旭川地方裁判所(第5会議室)
定員 50人
テーマ 成年後見制度
▼出張説明会
日時 10月1日(月) から同月31日(水) 午前10時から午後3時まで(土、日、祝日を除く)
対象 公共的な団体、グループ(10人以上)
内容 裁判官、裁判所書記官らが希望のテーマで説明
ジャズコンサートを開きます
東川町文化ギャラリー
写真家、中村友一さんの写真展開催に併せて、新潟を中心に演奏

が高まります。

日時 9月9日(日) 午後5時半～同7時半

場所 大雪消防組合東消防署
対象 東川、東神楽両町の町民、両町内に勤務されている方
定員 50人

内容 ①講演「災害に強くなる!」(救急から心のケアまで)、講師は及川欧旭川医科大学病院救急科医師②実技「AEDを用いた心肺蘇生法」(指導は大雪消防組合東消防署員)

笹村さんが少年の主張上川地区大会出場



7月13日、笹村星夜君(東川中3年)が上川総合振興局で開かれた少年の主張上川地区大会に出場し、「努力の大切さ」という題で発表して優良賞を受賞しました。同大会は上川管内の中学生23人が意見発表し、全道大会への出場

は、最優秀賞の齊藤優香さん(富良野東中3年)に決まりました。

ソフトボールとミニバレーで地域親睦球技大会



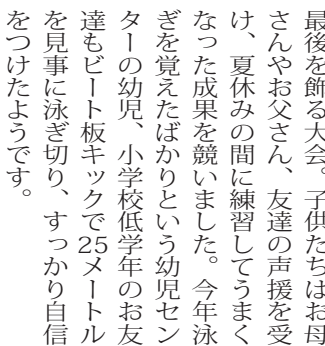
8月19日、町民運動公園とB&G海洋センターで第40回東川町地域親睦球技大会を開きました。ソフトボール、ミニバレーそれぞれ6組が出場しました。初秋の好天に恵まれ、にぎやかな歓声が響きました。
ソフトボールはニューパワー北町3丁目チーム、ミニバレーはキトウシチームがそれぞれ優勝しました。

海洋センターで夏シーズン最後の水泳大会

8月19日、B&G東川海洋センターで第20回東川町民水泳大会が開かれました。
東川町水泳クラブの主催。個人メドレー、背泳ぎ、平泳ぎ、ビ

ト板、ラッコビート板、バタフライ、クロール、フリーリレー8種目に幼児、小、中学生を中心に約40人が出場しました。

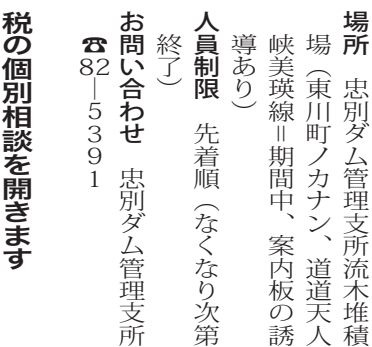
忠別ダム管理支所流木堆積場



最後を飾る大会。子供たちはお母さんやお父さん、友達の声援を受け、夏休みの間に練習してうまくなった成果を競いました。今年泳ぎを覚えたばかりという幼児センターの幼児、小学校低学年のお友達もビート板キックで25メートルを見事に泳ぎ切り、すっかり自信をつけたようです。

忠別ダムの流木をお譲りします

旭川開発建設部
忠別ダム湖に流れ込んだ流木を無料でお譲りします。個人を対象としていますので、大型車(2トを越える積載)は遠慮いただきます。
日時 9月15日(土)～10月14日(日) 午前8時半から午後3時



税の個別相談を開きます

旭川東税務署

税務署では、資産税(相続税、贈与税、譲渡所得)に係る「個別相談」を実施しています。相談内容が申告または納税に直結しており、複雑で具体的書類や事実関係を確認する必要があるため、事前予約が必要です。事前予約、お問い合わせは ☎23-6291

活動をしているプレイヤー、南雲麻美さん(アルトス)、東京が活動拠点のKAZUKO BAB Aさん(P)の2人を迎えてジャズデュオコンサートを開きます。お問い合わせは ☎82-4700

東川町文化ギャラリー

お問い合わせ ☎82-4700
日時 9月16日(日) 午後4時～同5時半
入場料 ギャラリー入館料だけ
▼小西健二音楽堂
日時 9月17日(月) 午後4時～同5時半
入場料 無料

サロンコンサートを開きます

自宅を会場にしてサロンコンサートを開きます。会場はいずれもひがしかわピアノサロン(南町4丁目)、申し込み・お問い合わせは、三島さん ☎82-2469

癒しの空間ライブ

ピアノスト、折重由美子さん(広島市在住)と折重さんがリーダーとして活動しているクインテット「こゆみこ」メンバーでバイオリニストの市山信子さん(広島市在住)と折重さんがリーダーのデュオ・ライブ。昨年に続いて2度目の来演です。
クラビノーバ、バイオリン、ピアノで秋の童謡、ジャズ、クラシックなどをさまざまなジャンルから

エアロビクスサークルの仲間を募集しています

音楽に合わせてエアロビクスを楽しみましょう。お子さんと一緒に参加でも大歓迎です。
開催日 毎週水曜日午前10時から同11時
場所 B&G海洋センター1階 ニングルーム(2階)

心地良い演奏をお届けします。
日時 9月2日午後7時から(午後6時半開場)
入場料 千円
定員 約30人(定員になり次第締め切り)

歌とピアノのタペ2012

ソプラニストとして活躍している札幌在住の声学家、澁谷菜七子さん(北海道フリーゴ・ヴォルフ協会所属)が昨年に続いて来演します。
詩人、野口雨情作詞の童謡「七つの子」、ミュージカル、オペラ座の怪人より「Think of me」、オペラ、ジャンニ・スキッキより「私のお父さん」など。伴奏はひがしかわピアノサロン主宰のピアノスト、三島知子さん。
日時 9月29日(土) 午後7時から(午後6時40分開場)
入場料 千円
定員 約30人(定員になり次第締め切り)

自衛官候補生、看護学生、防衛大

自衛隊旭川地方協力本部南地区隊
24年度自衛官候補生、看護学生、防衛大生、防衛医科大学校生を募集します。お問い合わせは南地区隊 ☎22-0648、または募集相談員の小野利昌さん ☎82-3737、樽井博行さん ☎82-4702

自衛官候補生(男子)

資格 日本国籍を有し、18歳以上27歳未満の男子(25年4月1日現在)
受け付け 年間を通じて
試験日 受け付け時に通知
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

看護学生

資格 日本国籍を有し、18歳以上24歳未満の男女(25年4月1日現在)
受け付け 9月3日(月)～10月1日(月)
試験日 第1次試験10月20日(土)
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地
▼防衛大生一般採用試験(前期)
資格 日本国籍を有し、18歳以上

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	9月3日(月)～同月13日(木)
受付場所	定住促進課住まい室
募集戸数	3戸
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> 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 <p>※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。</p>

●公営住宅

	募集团地	場 所	戸数・家賃	建築年・構造・設備等	そ の 他
①	西団地A3 1LDK (51.9㎡)	北町2丁目6番	・1戸(1階) ・17,300円～ 70,400円	・平成17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、駐車場1台 ・ペットは認められません	・調理器、暖房機、温水器のリース料 (月額4,620円) ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途
②	北団地A3 2LDK (66.9㎡)	北町3丁目11番	・1戸(2階) ・21,300円～ 55,700円	・平成4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、駐車場1台 ・ペットは認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途

入居資格	<p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> ・上記団地①は原則2人以上 ・上記団地②は原則3人以上 ※一定の要件(昭和31年4月1日以前生まれ等)に該当する場合に限り単身入居可 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 <p>※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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
	<p>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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.同居する親族がいる方 <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※詳細はお問い合わせください</p>

●特定公共賃貸住宅

	募集团地	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) ・55,700円～ 73,500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

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	9月末日(期限までに入居することが要件)
敷 金	家賃の3ヵ月分
連 帯 保 証 人	入居者と同等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)

東川町文化ギャラリー展示案内

東町1丁目19-8 ☎82-4700

○9月4日(火)まで
・椎名誠写真展
・写真インディペンデンス展

○9月8日(土)～同月13日(木)
・24年度北海道高等学校上川支部展
・写真甲子園2012本戦作品展

○9月15日(土)～同月30日(日)
・中村友一写真展
「北の大地に『途中下車』総集編」

※9月5、6、7の3日間は館内清掃、作品入れ替えのため閉館
※9月8日(土)はギャラリー開館時間が繰り下がり午後2時閉館(閉館は同5時半)
※9月16日(日)は写真家、中村友一氏の写真トークショー(午後2時～同3時半、入場は入館料で可)

21歳未満の男女(25年4月1日現在)
受け付け 9月3日(月)～10月1日(月)
試験日 第1次試験 11月10日(土)、同月11日(日)の2日間
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地など
▼防衛医科大学校生
資格 日本国籍を有し、18歳以上
21歳未満の男女(25年4月1日現在、高卒、高卒見込み含む)
受け付け 9月3日(月)～10月1日(月)
試験日 第1次試験 10月27日(土)、同月28日(日)の2日間
会場 陸上自衛隊旭川駐屯地

社協だより

温かい善意ありがとう
ございます

7月16日から8月15日まで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》

22区 大城 正春様
埼玉県 野矢 信博様

9月20日 馬場 猛

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。

各種大会成績

【トライアスロン】

◆第6回大雪山忠別湖トライアスロンinひがしかわ(8月5日・東川町忠別湖畔設コース)＝10分参照＝
◇特別カテゴリー
▼ぎふ国体予選会、日本選手権予選会、学生選手権予選会男子 ①久保壱一輝(千歳市)総合2時間3分8秒＝スイム19分59秒、バイク1時間4分33秒、ラン38分36秒＝②池田耕一郎(NHK札幌、札幌市)③福村望(北海道大学トライアスロンちゃんげ、同)④古川浩正(ストーンキッズ、札幌市)⑤小山慶太(鉄人未遂、芦別市)⑥中原康雄(札幌市)⑦後藤洋輝(北海道大学トライアスロンちゃんげ、同)⑧菅原裕貴(同、同)
▼同女子 ①沢田愛里(JR北海道、札幌市)総合2時間16分4秒＝スイム22分54秒、バイク1時間14分19秒、ラン38分51秒＝②加藤唯(北海道大学トライアスロンちゃんげ、同)③山口文(同、同)
▼一般男性 ①ブライアン・パークハウス(カナダ)総合2時間2分34秒＝スイム23分18秒、バイク1時間0分13秒、ラン39分03秒＝②伊藤寿(愛知県)③ベヴァン・コレス(東京)④渡邊靖之(長野県)⑤清本聖(東京)⑥伊藤朋一(滋賀県)⑦リッパー・ジェス(虻田郡)⑧野川和也(上川郡)⑨石橋恭(札幌市)⑩早川真(同)
▼同女性 ①井上恵理香(神奈川県)総合2時間27分29秒＝スイム27分25秒、バイク1時間17分53秒、ラン42分41秒＝②ヴァネッサ・コレ(東京都)③孫田知加子(札幌市)④松山二コル(東川町)⑤酒井史帆(札幌市)⑥樋口稲子(同)⑦大原里絵(千葉県)⑧加藤弘子(函館市)

⑧藤村祥子(帯広市)⑨長野富美恵(同)▼高校生 ①工藤鴻(京都府)総合2時間11分44秒＝スイム19分31秒、バイク1時間13分57秒、ラン38分16秒＝②中村駿一(札幌市)③三宅正人(雨竜町)④東所賢吾(歌志内市)
▼リレー ①新得水泳少年団熱血父母の会(児玉清美、伊藤仁浩、児玉亮)＝新得町＝総合2時間21分21秒(スイム30分21秒、バイク1時間6分52秒)②サイクル・ワカサ(長谷川、林、山口)(札幌市)③帯トラLovely(小林、米澤、白川)(帯広市)

【水泳】

◆B&Gスポーツ大会北海道大会(8月5日・美幌町B&G海洋センター)
◇小学生 ▼男子低学年自由形(50分) ⑥丸一叶人(東川町水泳少年団、以下同)
▼女子高学年同(同) ⑦吉田ゆりか
▼男子同同(同) ⑦武田好生
▼同同平泳ぎ(同) ⑦佐藤颯紀
▼同低学年背泳ぎ(同) ④丸一叶人⑤三上竜尚⑦紺野光彩
▼同同バタフライ(同) ②武田好生⑥山崎悠人
▼メドレーリレー(100分) ⑦紺野(碧)、佐藤、武田、山崎
▼自由形リレー(同) ⑦吉田、山崎、三上(大)、武田

【サッカー】

◆第9回全道少年U-10サッカー北海道大会(7月14-16日・帯広の森球技場)

▼決勝トーナメント1回戦 東川サッカー少年団1-3サンクス栗山



【剣道】

◆24年度B&Gスポーツ大会北海道大会剣道の部(8月19日・大空町女満別B&G海洋センター)
▼団体戦 ③東川錬成館(杉山太一、今村侑平、長谷部光紀、高島脩、高島遼)
▼中学生個人戦 ②高島脩



◆第34回北海道小学生旭川大会(8月12日・当麻町スポーツセンター)
▼団体 ③東川錬成館(窪田慎二、及川沙南、七尾太地、谷翔太、今村侑平)



子育てチャンネル

子供と夢を追いかけて

子供のころ、自分が親になったら、まだ見ぬ子供にこんなことをやってあげたい、とよく考えていました。その中の一つに、夢を持って人生を歩んでもらいたい、と未来の子を想像していました。

長女が5歳のころ、いろいろな運動を一緒にしました。ボール投げ、室内でミニテニス、そしてゴルフ。センスが良かったのはミニテニスでした。

このいろいろやった運動の中から、将来を夢見て頑張ることが出来るスポーツが出てきたらいいな、と想像していました。

幼児センター卒園文集で、将来の夢は…ゴルフの選手になりたい、と書いていました。

ゴルフの練習場には、何度が連れて行き、当時は「80ヤードまで届いたら、

好きなおやつを買ってあげるよ」。するとすぐに届いてしまい、「次の目標は100ヤードだよ。こんどは好きな玩具を買ってあげるよ」と言うと、無邪気に球を打っていました。

2時間打ちっ放しでした
が届きません。
「帰るよ」というと、
「まだ打ちたい」。

1時間延長して球数も80

0球を超え、残り時間わずか。泣きながら球を打っていると、最後に100ヤードを超えていきま

した。そしてトイザらスに…。「100ヤード届いたのとおもちゃを買ってもらったのどどっちがうれしい？」



と聞くと、「両方うれしい」と言っていました。そうだよね、頑張ってきたことと好きなおもちゃは同じだよね。

「また練習場に行くかい？」「うん、行きたい」。それ

以後何度か行きましたが、続きませんが、続きました。

時間が過ぎて小学2年生の文集

で、「将来の夢はプロゴルファーになりたい」と書いてありました。

娘に聞きました。「本当にゴルフをやりたいの？」。そうしたら「うん、やりたい」。毎日練習して大変だけれど大丈夫？ パパも厳しくなるよ」「頑張る」。

それが小学2年の11月でした。

それ以後、ほとんど休みもなく毎日4〜6時間の練習。休日は8時間の日もありました。家に帰り、パパ練習、素振りを1時間くらいしました。

「ゴルフをやめる」と言って話し合ったことも3回。態度が悪くて朝まで説教、ということが何度となくありました。

私はいつも、練習のラウンドに付き添っていますが、とても幸せです。感動あり、激怒あり、全国大会も今回で2回目になりました。近い将来娘にとって良い結果が出ることを楽しみに、家族みんなで支えていきたいと思えます。いつも感動させてくれて「ありがとう」。

東川小学校PTA顧問

拍原 定和



生活習慣病、喫煙、肥満が3大リスク 慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

成人の約8人に1人といわれる身近な病気「CKD」。それって一体なあに？と思ったあなた、気付かないうちに病気が進行していませんか？「腎不全」に至り、人工透析が必要になってしまつと健康は取り戻せません。糖尿病、高血圧症など生活習慣病、喫煙、肥満の方は、健康をしっかりとコントロールし、ストレス、運動不足解消、睡眠、禁煙、減塩を心がけましょう。

「CKD」とは、腎障害、腎機能低下、あるいは両方が一定期間以上続く慢性腎臓病のことです。できるだけ早期発見して治療を始めることが大切です。

酒と上手につきあう ●水分を十分取り排尿を我慢しない ●薬を必要以上に服用しない ことが必要です。

CKDのリスク要因

- ①生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）
 - ②肥満③尿路の病気④膠原（こしょうげん）病⑤喫煙者⑥高齢者の家族にCKD患者がいる人
 - ⑧消炎鎮痛薬を常用している人
- のうち、どれか1つでも当てはまればリスクが高いと考えられます。

なお腎透析治療を必要とする疾患は、国内では次の3疾患です。

- 糖尿病性腎症
- 慢性糸球体腎炎
- 腎硬化症（高血圧が原因）

CKDに関連する3検査

①尿たんぱく検査 尿中のたんぱく量を調べます。「1+」以上が陽性です

②血清クレアチニン検査 血液検査でクレアチニン濃度を調べます。腎機能が低下していると高くなり

③GFR 血清クレアチニンなどから算出する「糸球体ろ過量」と呼ばれ、腎臓が老廃物を排せつする能力を示す数値です。

自覚はなくてもこわいCKD

腎臓は、腰の背中側両側の上に左右一つずつあるこぶし大の臓器です。最大の働きは、血液をろ過し、老廃物や塩分を尿として体の外に排せつすることです。ろ過した血液の中から体に必要な成分は再吸収し、再び体内に戻します。

余分な水分や塩分、カリウムなどを尿として排出して体液量や電解質バランスを調節し、血中濃度を一定に保ちます。

塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整し、血圧を調節するホルモンを作るため必要な物質を分泌します。

慢性腎臓病は、血液中のたんぱくが尿中に漏れ出してくる「たんぱく尿」の症状が代表的。尿検査、血液検査、画像検査などで腎臓に明らか

な障害が認められるようになります。次いで血液中の老廃物の一種「クレアチニン」の血中濃度が高くなり

ます。腎臓のろ過機能が低下してクレアチニンが十分にろ過されず血液中に残つてしまつたためです。どちらかの異常、あるいは両方の症状が3カ月以上続くと診断されます。放置しておく、最終的に腎不全に至ります。自覚症状がないまま進行しやすいため、なるべく早い段階で異常を発見するためには定期的なからだケアとして検査を受けることが大事です。大雪地区広域連合で実施している特定健診は、先の3項目の検査が含まれています。健診を受けてご自分のからだチェックをしましょう。

詳しいことは、お気軽に保健福祉課保健指導室まで。

9月 September

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【9月分】

- 3日(月)～28日(金)後期高齢者健診(町立診療所)
 6日(木) 栄養教室 10:00～13:00
 7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～)
 27日(木) 1歳6か月児健診 12:30～

※予防接種以外の会場は保健福祉センターです！
 (後期高齢者健診以外)

【10月分】

- 1日(月)～31日(水)後期高齢者健診(町立診療所)
 9日(火)～11日(木)旭川厚生病院特定健診、がん検診
 (保健福祉センター)
 12日(金) もぐもぐ教室
 乳幼児健診
 15日(月) 旭川がん検診センター送迎検診
 22日(月) じっくり子育て相談
 23日(火) 栄養教室
 25日(木) 3歳児健診

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター ☎82-5100

<親子遊び体験教室> **予約制**

- 7日(金)テーマ「作ってみよう」(まんまるちゃん)…10:00～11:30
 14日(金)テーマ「心と体で音楽を楽しもう♪」…10:00～11:30

<遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレイルーム開放…9:00～12:00

3、4、5、8、10、11、12、18、19、24、25、26日

※8日(土)は親子で野菜を収穫します。ご家族で遊びに来て
 ください。

※25日(火)は午後開放、対象年齢0～1歳…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(水) メンター相談日 **予約制** 10:00～15:00
 7日(金) たすくゼミナール特別版 18:30～20:00
 「マサヒロさんがやってくる ヤア!ヤア!ヤア!」
 14日(金) 健康体操教室 **予約制** 10:00～11:00
 18日(火) リコーダーアンサンブル イコロ演奏会 12:30～
 18日(火) ボディメンテナンスセミナー **予約制** 14:00～15:30
 19日(水) おとなり会(茶話会) 14:00～15:00
 22日(土) こやさいくらぶ(野菜の収穫) 10:00～11:30
 25日(火) こころん研修会(自閉症入門③) 18:30～20:00
 26日(水) こころん研修会(面接の技術④) 10:00～11:30
 28日(金) 健康体操教室 **予約制** 10:00～11:00

※こやさいくらぶは天候により予定変更になることが
 あります。

おいしい手料理

【かんたん中華鶏】

中華料理店の前菜に出てくる蒸し鶏は手間ひまがかかり
 ますが、これなら深めのフライパンひとつで済み、でき
 ばえもそう変わりません。できたては箸でちぎれるほど柔
 らかく、冷蔵庫で一晩置くと煮こごってまた違うおいしさ
 の常備菜になります。パサパサの酒蒸し鶏が好きじゃな
 い方、ぜひお試しください。

<材 料> (4人分)

- 皮つき鶏もも肉 3枚(1枚400g強が目安)
- ごま油 大さじ1杯
- レモン汁 1個分
- お好みで、親指大のひね生姜(しょうが) 1片とにんにく 1片

<作り方>

- ①径26cm程度、深さ10cm程度の鍋かフライパンを用意しま
 す。拙宅では、径26cm深さ9cmテフロン加工の炒め鍋を使
 っています。
- ②鶏肉の臭いがよほど苦手なら生姜とにんにくを加えます。
 ひね生姜とにんにくは洗って皮をむき、刻まずに丸ごと使
 います。
- ③さっと洗った鶏肉の皮を下にして鍋に敷き並べて八分目ま
 で水を張り、ごま油をたらし、レモン汁、にんにく、しょ
 うがを加えます。
- ④水から強めの中火にかけ、途中で裏返してガスなら約40
 分、電気なら約50分～1時間煮立てて芯までよく火を通し
 ます。

ゆで加減が足りないより、ゆで過ぎかな、というほうがお
 いしくできます。肉を引き上げたあとのゆで汁は冷やして、
 表面に浮いた脂だけ除いてしまえばスープストックに使い回
 せます。

薄切りする時は、皮目を下にしてまな板に乗せたほうがきれ
 いに切れます。コレステロールが気になる場合は皮だけ取り
 去るといいでしょう。そのままをわさびしょうゆ、からし
 しょうゆで召し上がってもよし、ラーメンや雑炊に入れたり、
 からしを効かせてサンドイッチの具にも合います。もも肉の
 代わりに胸肉を使えばさらに低カロリーですが、風味を逃さ
 ないために必ず皮つきで調理してください。

鶏の煮こごりにレモンのビタミンCを足すことによって軟
 骨や肌のコラーゲンを効率的に再生し、適量のにんにくや生
 姜で吹き出物や冷え性を防ぎます。

台北の友人の家では、生姜のきいた蒸し鶏にゆでたセロリ
 とゆでたかぼちゃ、きゅうり、黒きくらげを彩りよく添えて、
 思春期のうちから娘に常食させてホルモンバランスを整え、
 血をきれいにしてお肌のくすみを取る習わしなのだとか。お
 かげで一族の女性はみんな、つやつやの美肌と頑丈な足腰に
 恵まれています。

柔らかく仕上げるために塩は使いません。その代わりに、
 ドレッシングはお好みで。

翻訳家 和爾桃子さん

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。