

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

- ▶初開催のバンフ・フィルム・フェス東川大好評
- ▶新入園児を募集します



# 12

2012 December  
No.710

## CONTENTS

<b>まち・タウン</b>	<b>3</b>
○「君の椅子」プロジェクト、初の植樹とフォーラム ○韓国・長水郡から初の視察団、本町農業に関心 ○「子どもの心を守る」講演会 ほか	
<b>年末・年始のこよみ</b>	<b>5</b>
<b>今、生き生きと</b>	<b>6</b>
○No.61 プロスノーボーダー、登山ガイド、アウトドアガイド 中川伸也さん	
<b>町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」</b>	<b>8</b>
○1年間を振り返る 自らの実践と努力に感謝 ◇新刊図書・ビデオ案内	
<b>大雪山の素顔</b>	<b>9</b>
○“The Flow of Time”～ 時の流れ 青木倫子さん ◇俳句	
<b>A Word From Another World</b>	<b>10</b>
○No.14 クリスマスクッキー 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 英語が世界を救う!? 英語教育指導員 宮地晶子さん	
<b>除排雪にご協力ください</b>	<b>11</b>
<b>新入園児を募集します</b>	<b>12</b>
<b>くらし・ネットワーク</b>	<b>13</b>
○町議会第4回定例会の開会 ○新春の集いで案内 ○スクールカウンセラーを募集します ○「子育て応援米」「思いやり元気米」を贈呈します ○働いている調理師の皆さん、就業状況届け出が必要です ほか	
<b>子育てチャンネル</b>	<b>20</b>
○「当たり前のこと」 コローレ東川 塚原千春さん	
<b>保健だより</b>	<b>21</b>
○体を動かして内臓脂肪肥満を防ごう	
<b>おいしい手料理</b>	<b>22</b>
○「さつまいもと塩煮りんごのきんとん」 若松右子さん ○食べて健康・豆知識 保健福祉課栄養士 中村弘美	



第5回ひがしかわ大写真展  
町外一般部門 佳作  
「小雪の夜の帰り道」  
岡村英雄さん撮影



## 「君の椅子」プロジェクト、初の植樹とフォーラム



3人で札幌市内から来町。

「2年前、子供の誕生記念に買いました。今回の案内をもらった時、ぜひ参加したいと思って来ました。一緒に成長を見守れたら…」。

植樹後、幼児センターで開いたフォーラムでは、製作者の一人として出席した200

6年、2009年モデル担当のアートクラフトパウ工房、大門巖さんが「20年経ったら君の椅子の成人式をやってもらいたい」と未来に夢を託しました。

君の椅子広域連携実行委員会（会長・松岡市郎町長）が町内で初めての「君の椅子の森」植樹と「君の椅子フォーラム2012」を開きました。東3号北6線の町有林の一角約50アールを「君の椅子の森」と命名。10月28日、そのうちの約10アールで植樹を行いました。

椅子のプレゼントをもらった町民と、町外の個人で「君の椅子倶楽部」に入会して椅子を購入した東京、札幌などの家族ら約50人。広域連携実行委員会に入っている剣淵、愛別、東神楽3町から佐々木智雄、矢部福二郎、山本進の各町長も参加し、椅子の材料となるミズナラ、クルミ、ダテカンバ、イタヤカエデ4樹種の苗木を植えました。亀田守敏さん(43)は、妻美保さん(41)、すみれちゃん(2つ)の一家

## 初開催のパンフ・フィルム・フェス東川大好評

11月17日、農村環境改

善センターで「パンフ・マウンテン・フィルム・フェスティバル」の東川映画祭が開かれ、会場いっばいの観客が短編ドキュメント映画の迫力と映像美を楽しみました。



道北地方初の映画祭で、同映画祭実行委（青木倫子実行委員長）が自主上映しました。

大自然に挑む姿を記録した5本の短編アメリカ作品。野宿とヒッチハイク、

ボリユーシヨンス・ツアー」など、信じられない挑戦をいとも簡単にこなす男たちの姿。

大画面の美しい映像と臨場感ある音の広がりを満喫しました。

## 秋の総合文化祭、日ごころの活動成果が一堂に

11月3日、農村環境改善センターで第42回町民総合文化祭の芸能発表会が開かれました。

10月20日から文化ギャラリー会場で先行して開いた作品展示と併せ、日ごころの活動ぶりを披露する年に一度の大舞台。毎年出演して子供たちに人気の旭川福祉専門学校は人形劇「エルマーの冒険」とオペレッタ「赤ずきん」、ハンドベルの演奏を披露しました。手作りの舞台は子どもたちに大人気。

ステージ下から夢中になって食い入るように見入っていました。町内各小、中学校のステージと詩吟、カラオケ、日本舞踊など35団体も登場。郷土料理研究会の手作り料理作品の発表、試食茶会コーナーもにぎわいました。

文化ギャラリーでは、書画、切り絵、手工芸、菊花・盆栽、編み物、竹細工、絵手紙、手工芸など260人、約380点の力作、作品がずらり。町内児童生徒の作品と併せてにぎわいました。



韓国・長水郡から農業視察団



東川町農協の玄米センターで

韓国・全羅北道長水郡の郡職員ら一行10人が11月20日から3泊4日で東川町を訪れ、農業を中心として本町の産業視察を行いました。

ジャン・ジエヨン郡守を筆頭に、同郡農業技術センター長、同環境資源事業所長、同技術支援課研究開発担当職員、同郡議会議員、農業中央会長長水郡支部職員ら。

1トン詰め玄米のフレコン出荷が可能な東川町農協の玄米センター、水稲の種もみ温床殺菌施設を整備している農業振興センター、大規模な雪貯蔵保冷施設がある(株)丸巳の野菜集出荷・選果施設など本町の農業と道立上川農業試験場(比布町)を視察しました。

「子どもの心を守る」講演会



11月15日、東川町母と女性教職員のつどい推進委員会(國木里絵委員長)が農村環境改善センターで「子ども

の心を守る」講演会を開きました。会場は学校教職員ら女性を中心。講師は札幌在住の詩画家、坂本勤さん。十勝管内幕別町の中学校を振り出しに教職を退職後、詩画家として活動しています。

「『何で私の言うことを聞けないの?』と考える前に『言うことを聞かせるための何かを自分は持っているか』と考えてください」「『〇〇なさい』と言われると子供はムカッと来る。何かをしてほしい、と願うなら、『お母さんは』と自分を言葉の頭につけてみよう。『しなさい』という命令口調は出なくなります。いつも『だめ』『やめなさい』ばかり言っているのは、『だめ』の重さが分からなくなる。今『だめ』、と言ったことがもつとも大事なことだったのだからか、といつも自分に問いかけてほしい』などと話しました。

台湾からの語学研修生、本場中国餃子の味に感激

11月18日、西町2、吉田秀美さん(60)の餃子料理教室で、日本語を学んでいる台湾からの語学研修生5人が水餃子に舌鼓を打ちました。

「台日友好ギョーザパーティー」と題して作り方を伝授する教室。町内から約15人が参加しました。台湾からの5人の研修生は、いずれも餃子の作りが初めての挑戦だったよう。ひき肉

を練り込んだり、さまざま形になってしまいう皮作りをしながら「おもしろい」と大喜び。出来上がった一口サイズの餃子を囲んで、にぎやかなひと時を楽しみました。

中国帰国子女の吉田さんは、中国東北地方の本場の餃子作りが得意。リクエストに答えて、ボランティアで料理を教えています。



# 年末・年始のこよみ

◆**役場、保健福祉センター、大雪地区広域連合事務局**（☎82-2111） 12月28日(金)仕事納め。12月29日(土)から1月6日(木)まで閉庁。1月7日(金)仕事始め。戸籍、税窓口は、閉庁期間中の1月4日(金)は午前中業務します。当日発行できる証明書は、住民票、印鑑証明書、戸籍謄(抄)本、固定資産・所得証明関係。その他急ぎの業務が必要な方はご相談ください。

▶**戸籍の届け出** 死亡届は事前に役場に電話連絡の上ご来庁ください。その他届け出は一時お預かりし、書類審査は閉庁明け後です。お問い合わせは役場に定住促進課住民室。

▶**新春のつどい** 1月3日(火)午前11時、農村環境改善センター

◆**農村環境改善センター**（☎82-3200）、**文化交流館**（☎82-4245） 12月29日(土)から1月6日(木)まで休館。貸し出し図書の返却は文化交流館玄関前の返却ボックス

◆**町立診療所**（☎82-2101） 12月29日(土)から1月6日(木)まで休診。1月7日(金)から平常

▶**休日当番医** 12月31日(月)午前10時から午後4時（派遣医師が対応、定期の薬処方、インフルエンザ予防接種はできません）

▶**休日診療** ありません（※緊急時は事前に電話連絡の上、正面玄関右手の夜間受け付けからお入りください）

◆**歯科** 休日診療は道北口腔保健センター（旭川市金星町☎22-2290）受け付けは午前9時から午後4時

▶**東川歯科医院**（東町1 ☎82-3308） 12月29日(土)午後から1月4日(金)まで休み（12月29日は午前診療）

▶**栄歯科クリニック**（北町3 ☎82-4331） 12月29日(土)午後から1月4日(金)まで休み

▶**松山デンタルクリニック**（南町4 ☎82-7111） 12月29日(土)から1月4日(金)まで休み

◆**B & G海洋センター**（☎82-4600） 12月29日(土)から1月5日(土)まで休館

◆**文化ギャラリー**（☎82-4700） 12月28日(金)から1月7日(月)まで休館

◆**老人保健センター**（☎82-2770） 12月28日(金)から1月6日(木)まで休館

## <その他>

◆**商工会**（☎82-2750） 12月14日(金)から1月3日(木)午後3時まで「2012ひがしかわ年末・年始感謝

祭」。抽選会は1月2、3日午前10時から午後3時、道草館コミュニティーホール。一般事務は12月30日(木)から1月6日(木)まで休み（12月29日(土)は午前中）。1月7日(金)から平常

◆**道の駅・ひがしかわ道草館**（☎68-4777） 12月31日(月)、1月1日(火)、4日(金)はインフォメーションセンター、売店とも休み。1月2日(水)、3日(木)は午前10時から午後3時まで臨時営業。待合所とトイレは常時使用できます。

◆**キトウシ森林公園物産センター**（☎82-2632） 一般事務は12月29日(土)から1月6日(木)まで休み。7日(金)から平常（宿泊用貸し別荘ケビンは無休営業）

◆**社会福祉協議会**（☎82-7505） 12月29日(土)から1月6日(木)まで休み

◆**大雪消防組合東川消防団**（☎83-0119）

▶**歳末防火啓蒙** 12月29日(土)、30日(日)午後7時過ぎから同11時ごろまで、各分団員が消防車両で町内巡回

▶**出初め式** 1月5日(土)午前10時半、役場前

◆**ごみ、し尿の収集** 12月29日(土)から1月6日(木)まで休み。1月7日(金)から通常収集＝お問い合わせは定住促進課☎82-2111（内線111、112）

▶**しらかば清掃センター**（美瑛町宇莫別、☎92-2247） 12月30日(日)から1月6日(木)まで休み。7日(金)から平常（12月29日(土)は直接搬入の受け入れをします。午前8時半から午後5時15分まで）

◆**旭岳ロープウェイ** 年末・年始は無休営業（始発午前9時、下り最終午後4時）

◆**町営バス・乗り合い（デマンド）タクシー**（☎82-2111） 12月31日(月)から1月5日(土)まで運休

◆**旭川電気軌道バス「67、76系統東川線」**（バス総合案内☎23-3355、共栄営業所☎31-5241。ただし12月31日(月)、1月1日(火)、2日(水)は事務所休み）

▶**12月29日(土)** 土曜ダイヤで通常運行

▶**12月30日(日)** 日・祝日ダイヤで通常運行

▶**12月31日(月)** 日・祝日ダイヤ（運行は起点・終点の発車時間が午後5時0分までの便）

▶**1月1日(火)** 天人峡旭岳温泉線、空港線（急行）は通常運行、他は全線運休

▶**1月2日(水)、3日(木)** 日・祝日ダイヤ（運行は起点・終点の発車時間が午前8時0分から午後8時0分まで）

▶**1月4日(金)** 通常運行



3〜4年前、一気に広まった山ガールの流行以来、大雪山を訪れる女性の数はずいぶん増えました。今はその流れが落ち着き、「今年はその流れる山登り志向、ファッション系、トレッキング系に枝分かれしてきた」といいます。冬はスノーボード、夏は大雪山の魅力を伝えるために旭岳を中心として山のガイドをしています。



「キトウシガイドウォーク&山ご飯」講座でロープワークの講習(9月29日、キトウシ森林公園)

「町の人はあまり旭岳や大雪山の自然に触れて楽しんでいない」と感じています。「山の魅力をもっと知ってほしい。友人や知人を連れて山に

冬山のバックカントリースノーボードはさすがに男性グループの案内8割ながら、スノーシュー体験では女性8割、夏山は女性7割なのだそう。まさに山ガールがすっかり定着したよう。「最近夫婦で山登りするプライベートガイドが多い。旅行会社の企画でも夫婦で参加する方を十数組ガイドしました」と、50代、60代の表年世代の登山が今後さらに増える予感も。

「スノボ第2世代から第3世代にかけての年代」というキャリアは、13歳の中学1年生の時が始まり。スノーボードをうまくするためにひたすらスキー場通いをし、21歳でプロ活動を始めるや、すぐに使用ボード、ウェア、ブーツにスポン

登ってもらいたい。そのためにもっとロープワークを利用しやすい仕組みがあれば...」。

バックカントリーの醍醐味を求め、ニューヨーク、オーストラリア、アメリカ・アラスカの山岳氷河などを巡っています。プロボイダーとして1シーズンに1本のペースで専門誌用の写真撮影、プロモーションDVD制作の撮影活動をしてきました。

中川伸也さん/東町2 ☎090-1528-1037  
HPはwww.outdoorlife-natures.com

札幌市出身、34歳。北海学園大学卒業。21歳でJ SBAプロ(日本スノーボード協会、ハーフパイプ=その後抹消)。3年間のスノーボード競技活動後、バックカントリー専門のボーダー活動に専念。ワールド・エキストリームスノーボード・チャンピオンシップ「King of the hill2011(キング・オブ・ザ・ヒル)」大会に唯一の日本人選手として出場し8位入賞(昨年4月、アメリカ・アラスカ州パルデスで開催)。最近のスノーボードDVD映像作品は、アメリカ・アラスカ州ヘインズの山岳氷河(標高約1,500m地帯)で1週間のキャンプ、ロケーションを行って制作した「icon7」(表フィルム制作、今年11月発売)、北海道を舞台に6作目の作品「車団地Car Danchi6 D.I.Y」のシリーズ(one films制作、同9月発売)出演など多数。北海道アウトドアガイド(夏山、冬山、自然ガイド資格)、日本山岳ガイド協会登山ガイド(ステージII)。

近5、6年は、カナダ、アラスカ国境の山岳氷河地帯でバックカントリースノーボードのDVD作品撮影をするのが恒例スケジュール。



標高約1500m付近のアラスカ・ターンアゲイン山岳氷河地帯で1週間の写真撮影ロケ(2010年4月5日)

サー企業がつくほど一気に頭角を表しました。その後メーカーの製品テストやテクニクを競う競技活動から、バックカントリーボーダーとしての活動に。最新の活動に。



## 今、生き生きと | プロスノーボーダー、登山ガイド、アウトドアガイド 中川 伸也 (なかがわ しんや) さん



スノーボードが第2の恋人。山の魅力に取りつかれ、本格シーズンを迎えるこれからこそが待望の季節。踏み荒らされていない真っ白な山肌に1本のトレースを刻むため、ひたすらラッセルし、荒天を押しして何時間も急斜面を登り、バージンスノーの急斜面を求めて世界各地の名もなき峰々を旅します。「さあ、今日はどんなふう滑ろうか」。峰を見上げ、静寂の中で山と語り合う一瞬こそが至福の生きがい。

# 飲水思源

町長

松岡市郎

## 1年間を振り返る 自らの実践と努力に感謝

卯の年も残すところ1カ月となった。日ごろ感じたこと、思いついたこと、ご指導いただいたことは直ちに副町長を通じて各課長などに周知されることになっている。こちらは単に伝えるだけであるが、今年も職員は本当に迅速に対応してくれたと感謝の気持ちでいっぱいである。先日、ある自治体の方々と地域PRに同行した。どのような方式で実施するのかを聞いたところ、業者から提案を受けて良いところに対して全面委託（丸投げ）するという。事務処理時間の節約は相当になるようだが、この軽減できる時間をどのように生かしているのか気にかかる。必要な予算額も直接実施に比べて2倍以上だと感じた。本町では民間の方々を含めて、さまざまなものにチャレンジしてきているが、経費を抑えることが出来ているのは、関係者と直接協議し、自ら汗をかき展開しているからだと感じる。例えば写真の町事業は、企画会社へすべて委託すれば数億円の事業になるはずである。

「餅は餅屋」という言葉があるが、時に10面相ほどの顔を持つのが町や村の公務員。専門的なところを部分的に委託するのは理解できるが、すべてを丸投げでは新たな人脈や発想は生まれにくい。

特にソフト関連の事業は自ら企画し実行するところがあれば、疑問など出ないし、より良い改善点も見出せないのでは、と他人事ながら経験することの大切さを感じる。「経験は最良の教師」。経験を通じて前例踏襲を打破し、チャレンジ精神が生まれなければ旧態依然とした職場文化が残ってしまう。

職員一人ひとりのチャレンジが全体の動きを活発化し、元気が発揮されているのだ。

加えて、住民一人ひとりがそれぞれの立場で最高の努力をされており、これが全体の活向上に繋がっている。「東川には元気がある」とありがたい言葉を長く耳にするが、すべては一人ひとりの実践と努力の複合、集合力であると確信し、感謝している。

## 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)。貸し出し検索がインターネットで可能になりました(貸し出し状況は画面に反映していません)。当館に問い合わせの上ご確認ください。☎(直)82-4245 <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>



リアル・スティール  
(映画、DVD)  
ウォルト・ディズニースタジオ・ジャパン

チャーリーは、かつて将来を嘱望された期待のボクサーだった。しかし時代は高性能のロボット同士で死闘を繰り広げる「ロボット格闘技」の時代に変っていた。そんな時、夢も希望も失って人生のどん底にいたチャーリーの前に、赤ん坊の時に別れたきりの息子マックスが最愛の母を亡くし、初めて彼の前に現れる。親子関係は最悪の状態。ある日、2人はごみ捨て場でスクラップ同然の旧式ロボット、ATOMを発見する。(127分)



空のみち 飛行機と航空管制官(児童書)  
作/千葉章弘 刊/福音館書店

「二次レーダー応答装置をONにしました」「レーダーで確認しました。3万8千フィートまで上昇してください」。これ、何の会話なのかわかりますか? じつは飛行機のパイロットと、地上で飛行機を見守る管制官とのやりとりです。東川町在住の千葉章弘さんが、飛行機が安全に飛べる理由を子ども向けに分かりやすく描きました。旭川のこども富貴堂で原画展を開催中です(12月26日まで)。



ペコロスの母に会いに行く(一般書)  
著/岡野雄一 刊/西日本新聞社

「さっき父ちゃんが訪ねてきたばい。うちがボケたけん父ちゃんが現われたとなら、ボケるとも悪か事ばかりじゃなかもしれん」。故郷、長崎にUターンした漫画家(62歳)が、高齢の母を主人公に描いたコミックエッセイ。認知症と診断されて施設で暮らしている母が、人生の重みをようやく下ろして見せたときつかりの笑顔、時折つぶやくさき父との思い出話など、笑えて温かくてどこか切ないストーリー。

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。

## “The Flow of Time” ～ 時の流れ

先月17日、東川町改善センターで「バンフ・マウンテンフィルムフェスティバル」というアウトドアのフィルム上映会を実施した。会場には予想以上の人が集まり、まったくの他人なのに、同じアウトドア・スピリッツを共有する人間が同じ空間と時間を共有し、言葉ではうまく表現できないが、皆が「一体」となった空気が漂っていたように感じる。

このイベントを終え、ふっと考えると、私が東川町に移住して10年目の歳月が流れていることに気がついた。この10年の間に、ケニア共和国に2年間、東川町と姉妹町であるカナダのキャンモア町に数カ月間暮らしていたこともあった。が、今思い起こすと、どこにいても、「東川町」や「大雪山」の存在を近くに感じていたように思う。

そして今、自分がガイドの仕事をするようになってか

らは、「大雪山」や「東川町」を拠点に、今度はケニアやカナダのキャンモアの存在を感じるようになった。

また海外からのお客様さまを案内すると、行ったことのない国であっても、何かつながりを感じる時がある。

「ガイド」と名乗ってはいるが、私は山や自然を案内するだけのガイドではなく、「懸け橋」的な役割でありたいと思う。自然との懸け橋、世界との懸け橋、そして人と人との懸け橋。大雪山という素晴らしい自然へガイドするだけではなく、町から山へ、そして人と人とを。新しい世界を知る、そして広げたい、という人がいれば、そのきっかけ作りのサポートができれば、と思っている。

「旭岳」での仕事をきっかけに東川町で10年。この時間の流れの中で出会った人とのつながり、そして、自分がさまざまな経験をさせてもらったことに改めて感謝している。この先、どのようなことが起こるかはわからないが、どこにいても、大雪山や東川町の存在を感じながら、私の時間は流れていくのであろうと思う。

青木 倫子



## 俳句

雪虫や無声映画のなつかしき	雪降りて織部の湯呑み緑濃く	メリヤスに重ね着されし登校す	お隣りにおはぎ差し出す手に雪虫	青空に千大根まであと三日	雪虫に追われるごとく野菜漬け	雪虫にためらひ進む乳母車	雪虫や儂い命が告げる季節 <small>とき</small> の花	捨て屋敷時忘れじと菊の花	冬空を絵に写しけり大雪山	子の数の綿入れ母の置き土産	重ね着を脱ぎて筆字をたしなみぬ	しがらみは柵と書く冬紅葉	錆色の風にすつくと冬薔薇 <small>そらび</small>	あざやかな樹々の重ね着止まる足	雪虫や見たか見たかとまた話す	そっとそっと雪虫のせて歩いてる
石澤清宏	高瀬潤	若田久	横田則子	山口佐知子	杉山りつ	徳光吐苦	保科なほ	杉山ひろのり	高橋公花	小林ろば	長谷川きみゑ	秋山深雪	若田郁	三島智	松山蓉子	澤田久美子



# No.14 A WORD FROM ANOTHER WORLD



## Christmas Cookies Karin Strom

December is one of my favorite months because it holds my favorite holiday, Christmas! I love this holiday because our family has many traditions we follow throughout the entire month. One my favorite traditions is making sugar cut out cookies. Together, my siblings and I whip together a giant bowl of cookie dough, tasting along the way. Then, we roll it out and cut out cookies in the shapes of Christmas trees, stars, Santa's, candy canes and reindeer. After watching them puff up in the oven, we take them out and frost them with many different colored frostings and candies. Here is one of my favorite cookie recipes:

### Ingredients

- 4 cups sifted all-purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 1/2 cups sugar
- 2 eggs
- 3/4 cup butter (1 1/2 sticks)
- 2 teaspoons vanilla extract

### Directions

Preheat oven to 350 degrees F.

In a bowl, stir together flour and baking powder. In another bowl, beat

butter with sugar until fluffy and light. Beat in eggs and vanilla. Stir in flour mixture, a third at a time to make a stiff dough. Divide dough into 4 pieces. Roll out a portion of cookie dough to 1/4 inch thick. Cut out shapes using cookie cutters. Place on lightly greased or nonstick cookie sheets. Bake until lightly golden, about 10 minute, rotating baking sheet halfway through cooking time. Cool completely on pans about 5 minutes, transfer to cooling racks and cool completely before decorating. • 2 teaspoons vanilla extract

You can use your favorite frosting recipe to decorate the cookies. I hope you enjoy!

## クリスマスクッキー カリン・ストロム

12月は大好きな祝日クリスマスのあるお楽しみの月の一つです。12月中は家族の恒例行事が続きます。特に好きなのが、型抜きクッキーを作ること。姉妹弟みんなで、味見をしつつ、大きなボウルでクッキーだねを混ぜます。そしてそれを伸ばして、クリスマスツリー、星、サンタ、キャンディーケーン、トナカイの型に抜いていきます。ふっくら焼けたら取り出して、いろいろな色の砂糖衣やキャンディーで飾りつけます。ではお気に入りのクッキーレシピをご紹介します。

### 〔材料〕

- ふるった小麦粉 … カップ 4
- 卵 … 2 コ
- ベーキング・パウダー … 茶さじ 2
- バター … 3/4 カップ (1 本と半分)
- 砂糖 … カップ 1 と 1/2
- バニラ … 茶さじ 2

オーブンを180℃に予熱する。小麦粉とベーキングパウダーをボウルの中で混ぜる。別のボウルで、砂糖とバターをふわっと軽くなるまで混ぜる。泡立て器で卵とバニラをかき混ぜる。先程の小麦粉を3分の1ずつ入れて混ぜ、しっかりとした生地を作る。これを4つに分け、6mmの厚さに伸ばす。クッキー型で型を抜き、軽く油を塗るか、クッキングシートに置く。約10分間、軽いきつね色になるまで焼く。途中シートを回す。そのまま5分間ほど置いて冷ます。棚に置いて完全に冷めたら飾り付けをする。

お好きな砂糖衣をかけてデコレーションしましょう。エンジョイ!

(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93回

## 英語が世界を救う!?

先日、ニュースを見ていた時のこと。「ああ、すぐ英語になる日本語だ。さすがだなあ」。高校1年生の息子が言いました。話していたのはノーベル医学・生理学賞を受賞した京都大学iPS細胞研究所長、山中伸弥教授。文化勲章授与のニュースです。世界で活躍する人は話もわかりやすい、と思いました。それでふと「大韓航空機事故と「民族的法則」」の話を思い出しました。

1999 (平成11) 年当時、大韓航空機はたびたび事故を

起こしていました。アメリカ陸軍が隊員に大韓航空に乗ることを禁じたほどです。当時の韓国大統領、金大中氏は、これを一企業の問題ではなく、韓国全体の信用問題ととらえました。その後、大韓航空は奇跡の信用回復を成し遂げたのですが、その鍵が「英語」だったのです。

オランダ人心理学者、ホフステッドは「権力格差指標」(PDI=Power Distance Index) という指標を出しています。その国の文化がどれくらい権力に敬意を払うかを示した指数です。

韓国はこのPDIが非常に高い国です。目上の人との関係性を重んじる韓国人は、飛行機が墜落寸前になった時でさえ、誰もそれをはっきりと機長に伝えていなかったというのです。そこで操縦室内の会話をすべて英語に変えたところ、事故が激減したというのです。韓国人同士でも英語で話すことで自国のヒエラルキー (上下関係) から解放されて、きちんと意思を伝えられるようになったのです。

# 雪のシーズンです 除排雪にご協力ください

今年の町内除排雪計画が次のとおり決まりました。すみやかな作業と交通安全を図るため、冬期間のご協力をお願いします。

現在空き地となっている町有地（町内9カ所）が冬期間、雪置き場として利用可能となりました。ご自宅周辺の日常の雪置き場としてご利用ください。利用可能場所には「みんなの広場」の看板を設置しています。

## 【除排雪時の注意事項】

- ①長時間の路上駐車はご遠慮ください。
  - ②屋根の雪や小道の雪を道路に捨てないでください。
  - ③道路には障害物を置かないでください。
- ※雪堆積場は西6号忠別川敷地内に設置しています。  
ご利用ください。

## 【雪堆積場利用上の注意】

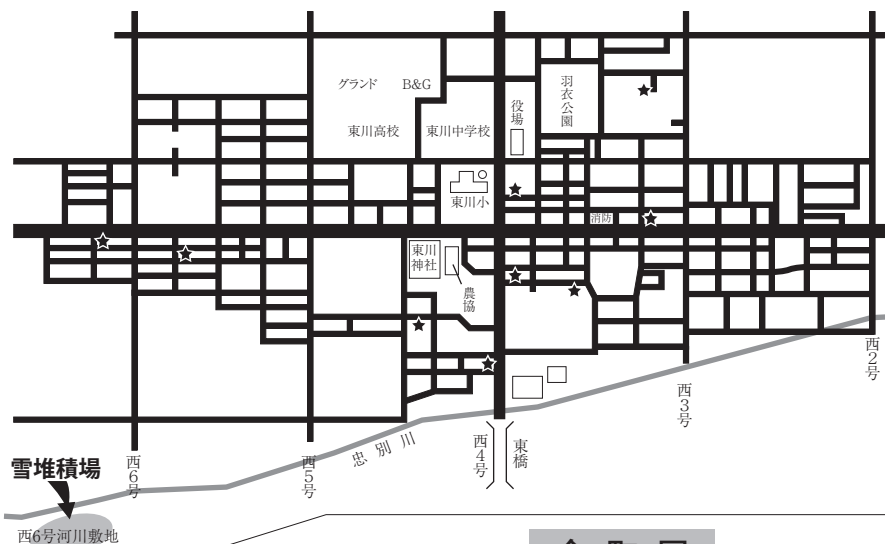
- ①雪の搬入場所を指定しています。必ず指定の所に

捨てましょう。

- ②雪の中にごみや異物などを混入することのないよう積み込みに十分注意しましょう。ごみを混入して投げると、不法投棄として法律で罰せられます。
- ③輸送中に道路へ雪を荷台から落とさないようにしましょう。
- ④雪堆積場は下記の略図のとおりです。

## 市街地

## 24年度除排雪運行計画図



—— 道道(上川総合振興局による除雪区間)

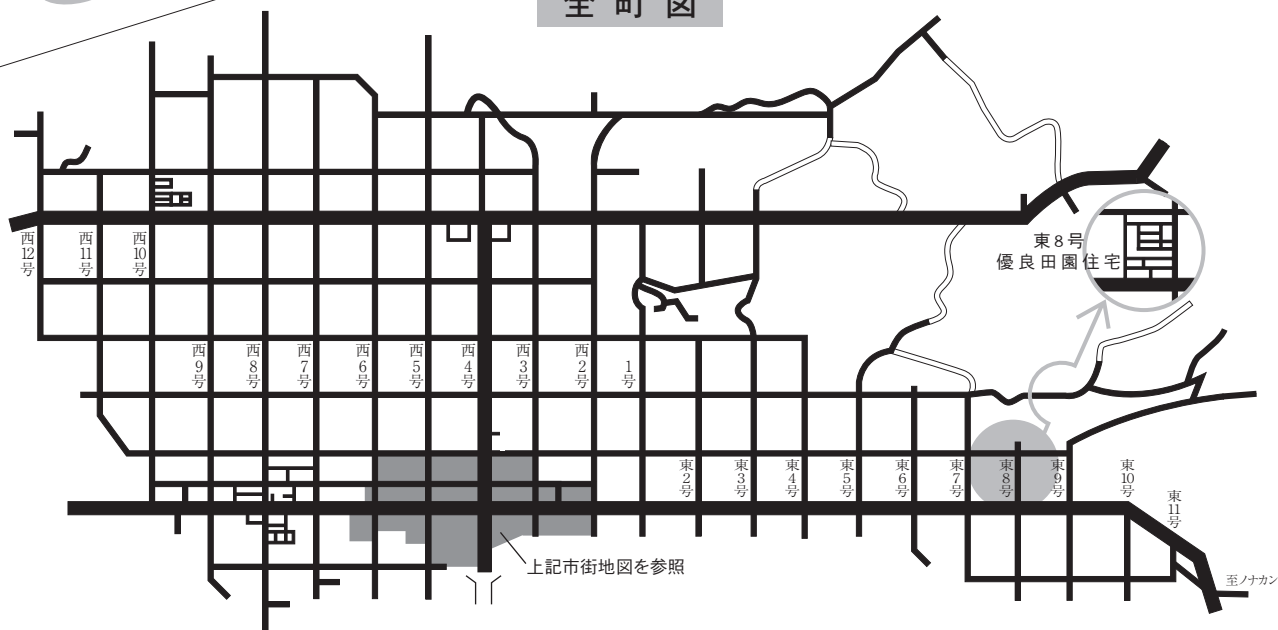
—— 町道の除雪区間

★ みんなの広場(雪置き場)

## 除雪運行基準

- 降雪量が15センチ程度あった時または予想される時
- 強風により路面に著しく吹き溜まりを生じた時
- 早朝(深夜)の除雪は、午前3時から午前8時まで

## 全町図



## お問い合わせ

町道の除雪区間は都市建設課公共施設管理室 ☎82-2111

道道の除雪区間は上川総合振興局旭川建設管理部事業室事業課施設保全室維持係 ☎26-4461



# 来年4月からの 新入園児を募集します

東川町幼児センター「ももんがの家」では25年度新規入園児を募集します。12月12日(水)午前10時半から幼児センタープレールーム2で新入園を希望するお子さんがいらっしゃる保護者の皆さんを対象として入園手続き説明会を開きます(参加自由)。お子さんの入園をご希望の方は、所定の申し込み用紙に必要事項を記入の上申し込みが必要です。

入園決定後の説明会は、来年2月22日(金)に実施予定です(現在入園中のお子さんは手続き不要です)。

## 【募集期間】

12月13日(木)から同月26日(木)午前8時半から午後5時まで(日・祭日は除きます)。

## 【必要書類】

入園申込書、平成24年分所得税額(平成24年分源泉徴収票)または同年度町民税額を証明できる書類、その他必要な証明書等を提出願います(所得税額は確定後に後日提出)。入園申込書は、12月3日から幼児センターで配布します。

## ◆短時間型

- (1)入園資格 町内在住の満3歳から満5歳までの幼児
- (2)募集園児予定数 ▶3歳児50人(定員50人)▶4歳児26人(同)▶5歳児若干名(同)
- (3)保育年齢別の区分 ①3歳児(平成21年4月2日から同22年4月1日まで生まれ)②4歳児(同20年4月2日から同21年4月1日まで生まれ)③5歳児(同19年4月2日から同20年4月1日まで生まれ)
- (4)保育内容・保育時間 ▼通常保育(月～金)(午前8時半～午後1時半)▼預かり保育①開園日(月～金)午前7時半～同8時半、午後1時半～同7時②土曜・長期休み 午前7時半～午後7時

## ◆長時間型

- (1)入園資格 以下の理由により町内在住の(3)の保育

年齢に該当する乳幼児を保護者が保育することができないと認められる場合①居宅内外の家事以外の労働のため②妊娠中または出産後間もないため③疾病、負傷、精神、身体障害のため④③の状態の同居親族を常時介護するため⑤震災等の災害復旧に当たっているため ーなど。

- (2)募集園児予定数(11月1日現在) 定員は120人(年齢別定員は目安です)。0～2歳児の場合、定員を超える時には保育実施基準を元に選考し、優先順位をつけて入園決定する場合があります。▼0歳児12人(定員12人)▼1歳児12人(同24人)▼2歳児若干名(同30人)▼3歳児、4歳児、5歳児各若干名(同各18人)
- (3)保育年齢別の区分 ①0歳児(生後6カ月経過後の乳児)②1歳児(平成23年4月2日から同24年4月1日まで生まれ)③2歳児(同22年4月2日から同23年4月1日まで生まれ)④3歳児、4歳児、5歳児は短時間型と同じ。
- (4)保育内容・保育時間 ▼通常保育(午前7時半～午後6時半)▼延長保育(午後6時半～同7時)

## ◆保育料(月額)

毎月の保育料は世帯の所得の状況、世帯のセンター通園児の人数等を勘案し、別表の区分によって算定しています。預かり保育、延長保育を利用する場合、別途保育料をご負担いただきます。

保育料金(月額、円)

保育区分	3歳未満児	3歳児	4歳以上児
長時間型	0～82,400	0～39,200	0～33,100
短時間型	—	0～17,400	0～14,700

# 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

## 12月の行事

- 13日(木) 第4回東川町議会定例会(前9時半、議場)=14日(金)まで
- 16日(日) 第46回衆議院議員総選挙、第22回最高裁国民審査投票開票日(前7時から後8時、各投票所)
- 28日(金) 仕事納め

## 人のうごき 10月16日~11月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生	父	母	行政区
生まれた子 ふくなが 福永 暖	紳	由香	西町3丁目
こぼやし 古林 ふうか	圭祐	恵美子	11区

## おくやみ

亡き人	歳	届出人	行政区
小手川 修	63歳	小手川 康子	西区
水野 倉三郎	90歳	水野 司	北町3丁目
由川 高司	86歳	由川 英津子	28区
竹部 正義	65歳	竹部 厚子	17区西町
若林 美代子	78歳	若林 英樹	上岐登牛
川合 八重子	90歳	川合 常治	32区
青木 末子	93歳	青木 哲也	26区
林 敏文	64歳	林 厚子	18区
真鍋 賢市	76歳	真鍋 喜美子	東町3丁目
尾上 友吉	88歳	尾上 一子	東町3丁目
寺沢 孝之	76歳	寺沢 芳枝	東町2丁目

## 人口・世帯数 10月末日現在

人口	7,956人	(前月比+ 4人)
男	3,738人	(前月比+ 1人)
女	4,218人	(前月比+ 3人)
世帯数	3,438戸	(前月比+ 3戸)
出生	3人	
死亡	9人	
転入	38人	
転出	23人	

※7月9日施行の住民基本台帳法改正によって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)

## 町議会第4回定例会の開会

町議会第4回定例会は、12月13日(木)、14日(金)の2日間、午前9時半から開会予定です。

一般質問、一般会計等補正予算、条例改正の審議などを予定しています。皆さまの傍聴をお待ちしております。

## 定住促進課から

各種届け出は住民室(内線111)、住宅のことは住まい室(内線115、116)

## 国民年金はこんな時に届け出が必要です

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届け出

届け出が必要な時	異動(種別変更)の内容	持参するもの	届け出先
20歳になった時(厚生年金、各種共済年金加入者を除く)	第1号被保険者	○印鑑 (本人自署の場合 は不要)	住所地の市区 町村
退職した時(厚生年金、各種共済年金加入者の場合)	第2号被保険者から第1号被保険者になります(第3号被保険者に該当する場合を除く)	○印鑑 (本人自署の場合 は不要) ○年金手帳	住所地の市区 町村
配偶者に扶養されていた者であって、配偶者が加入していた厚生年金、各種共済年金をやめた時	第3号被保険者から第1号被保険者へ変わります	○印鑑 (本人自署の場合 は不要) ○年金手帳	住所地の市区 町村

## くらし・ネットワーク

## 人のうごき 10月16日~11月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生	父	母	行政区
生まれた子 ふくなが 福永 暖	紳	由香	西町3丁目
こぼやし 古林 ふうか	圭祐	恵美子	11区

## おくやみ

亡き人	歳	届出人	行政区
小手川 修	63歳	小手川 康子	西区
水野 倉三郎	90歳	水野 司	北町3丁目
由川 高司	86歳	由川 英津子	28区
竹部 正義	65歳	竹部 厚子	17区西町
若林 美代子	78歳	若林 英樹	上岐登牛
川合 八重子	90歳	川合 常治	32区
青木 末子	93歳	青木 哲也	26区
林 敏文	64歳	林 厚子	18区
真鍋 賢市	76歳	真鍋 喜美子	東町3丁目
尾上 友吉	88歳	尾上 一子	東町3丁目
寺沢 孝之	76歳	寺沢 芳枝	東町2丁目

## 人口・世帯数 10月末日現在

人口	7,956人	(前月比+ 4人)
男	3,738人	(前月比+ 1人)
女	4,218人	(前月比+ 3人)
世帯数	3,438戸	(前月比+ 3戸)
出生	3人	
死亡	9人	
転入	38人	
転出	23人	

※7月9日施行の住民基本台帳法改正によって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)

## 町議会第4回定例会の開会

町議会第4回定例会は、12月13日(木)、14日(金)の2日間、午前9時半から開会予定です。

一般質問、一般会計等補正予算、条例改正の審議などを予定しています。皆さまの傍聴をお待ちしております。

## 定住促進課から

各種届け出は住民室(内線111)、住宅のことは住まい室(内線115、116)

## 国民年金はこんな時に届け出が必要です

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届け出

届け出が必要な時	異動(種別変更)の内容	持参するもの	届け出先
20歳になった時(厚生年金、各種共済年金加入者を除く)	第1号被保険者	○印鑑 (本人自署の場合 は不要)	住所地の市区 町村
退職した時(厚生年金、各種共済年金加入者の場合)	第2号被保険者から第1号被保険者になります(第3号被保険者に該当する場合を除く)	○印鑑 (本人自署の場合 は不要) ○年金手帳	住所地の市区 町村
配偶者に扶養されていた者であって、配偶者が加入していた厚生年金、各種共済年金をやめた時	第3号被保険者から第1号被保険者へ変わります	○印鑑 (本人自署の場合 は不要) ○年金手帳	住所地の市区 町村

## 企画総務課から

お問い合わせは ☎ (内線221、220)

## 新春の集いご案内

新年交歓会の新春の集いを開催します。町民皆さまのご健勝とご活躍、相互の親睦を図るため、1年の門出に当たってそ

## 議会事務局から

お問い合わせは ☎ (内線311)

## 町議会第4回定例会の開会

町議会第4回定例会は、12月13日(木)、14日(金)の2日間、午前9時半から開会予定です。

一般質問、一般会計等補正予算、条例改正の審議などを予定しています。皆さまの傍聴をお待ちしております。

## 定住促進課から

各種届け出は住民室(内線111)、住宅のことは住まい室(内線115、116)

## 国民年金はこんな時に届け出が必要です

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届け出

届け出が必要な時	異動(種別変更)の内容	持参するもの	届け出先
20歳になった時(厚生年金、各種共済年金加入者を除く)	第1号被保険者	○印鑑 (本人自署の場合 は不要)	住所地の市区 町村
退職した時(厚生年金、各種共済年金加入者の場合)	第2号被保険者から第1号被保険者になります(第3号被保険者に該当する場合を除く)	○印鑑 (本人自署の場合 は不要) ○年金手帳	住所地の市区 町村
配偶者に扶養されていた者であって、配偶者が加入していた厚生年金、各種共済年金をやめた時	第3号被保険者から第1号被保険者へ変わります	○印鑑 (本人自署の場合 は不要) ○年金手帳	住所地の市区 町村

## 教育課から

お問い合わせは教育推進室(☎内線581、582)

## スクールカウンセラーを募集します

東川中学校スクールカウンセラー(心の教室相談員)を募集します。

条件 町内在住者または在住予定の者で50歳以下の方

雇用期間 来年4月1日から翌26年3月末(年次更新予定)

予定 1人

資格 (財)日本臨床心理士資格

## 地域活性化課から

お問い合わせは ☎ (内線261)

## 美しい風景づくり賞「イルミネーション審査の中止

町の美しい風景づくりに貢献している町内個人、団体、事業者を対象に表彰する「美しい風景づくり賞」の本年度イルミネーション

## 認定協会の「臨床心理士」資格を有することが望ましい

縮め切り 12月28日(金)

## 勤務時間 学校長が定める1日4時間

勤務を要しない日 土、日、祝、祭日、年末・年始期間

時給 千円

必要書類 履歴書、臨床心理士資格登録証明書(カード)の写し(本年度臨床心理士審査受験の方は受験票の写し)

の部審査を中止します。  
北海道電力からの今冬の節電協力要請を考慮したものです。皆さまのご理解をお願いします。  
美しい風景づくりへの取り組みは今後も継続いたしますので、引き続きご協力をお願いします。

**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)

**食事で健康「栄養教室」**

不適切な食事の摂取、運動不足から起る生活習慣病が年々増加しています。毎日の食事から自分の健康を守る大切さを考えましょう。身近な材料を使って、調理実習をします。バランス、味付けなど食生活の見直しと健康を考えましょう(食生活改善推進員となる単位を取ることもできます)。  
日時 12月12日(水) 午前10時から午後1時ごろまで

場所 保健福祉センター  
内容 食べて防ごう生活習慣病(脂質異常症)、講話、調理実習、試食(希望者には体脂肪測定)

対象 町民の方どなたでも

み、霧吹きを各自で用意  
その他 希望者に託児室(申し込み時に申し出てください)

**楽しいクリスマス会を開きます**

もうすぐクリスマス！子どもも大人もワクワクする季節ですね。楽しいクリスマス会を開きますので、親子でご参加ください。  
日時 12月21日(金) 午前10時から11時半

場所 子育て支援センタープレールーム  
対象 お子さんと保護者  
定員 なし(要予約)

内容 「おはなしの会ピッピ」の読み聞かせ、旭川福祉専門学校が出演する出し物などの学生が出演する出し物など  
持ち物 ご自分のお子さん用として各自300円相当のプレゼントを用意して持参(食べ物以外)

**教育課から**

申し込み、お問い合わせは教育推進室 ☎(内線582)

**教育講演会「思春期の子どもたちの「ミミ」な気持ち」**

市立旭川病院精神科診療部長、武井明医師を迎えて、「思春期の子どもたちの「ミミ」な気持ち」と題して特別支援教育講演会を開きます。思春期の心の発達とその特徴、大人は思春期の青年とどの

持ち物 筆記具、エプロン、三角巾(食料費の一部100円を負担)

**都市建設課から**

お問い合わせ ☎(内線233)

**第一小学校グラウンドを整備しました**

町はこのほど、事業費913万5千円で東川第一小学校グラウンドの芝生整備を行いました。写真



健康的で安全な授業、各種行事を行うため必要な整備として行いました。電源立地地域対策交付金を充当活用しました(充当率56%)。

**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

**「子育て講演会」**

子育てで大切にしたいこと、関わり方の具体的なアドバイスもあります。お子さんと一緒にご参加ください。  
日時 12月13日(木) 午前10時から11時半

場所 子育て支援センタープレールーム  
対象 家庭の親子どなたでも  
内容 「育児を楽しもう♡」

講師 北海道子どもの発達支援事業専門委員、作業療法士 鈴木多磨子さん  
定員 なし(要予約)

**しめ縄飾りを手作りしよう**

子育て講座でお正月用のしめ縄飾り講習を開きます。手作りの正月用しめ縄飾りに挑戦しましょう。  
日時 12月20日(木) 午前10時から正午

場所 子育て支援センタープレールーム  
内容 お正月用しめ縄作り  
募集 15組  
講師 宮崎美智子さん(東川在住)  
材料費 千円程度  
持ち物 キッチンばさみか花ばさ

ように接したら良いのか、などを講演いただきます。  
日時 12月18日(火) 午後5時から約2時間(午後4時半受け付け)

会場 農村環境改善センター  
講師 市立旭川病院精神科診療部長、武井明医師  
対象 どなたでも  
参加費 無料

**元町議会議長、山崎芳光さんが旭日双光章**



元町議会議長、東倉沼山崎芳光さん(88)が旭日双光章を受章し、11月5日、役場で叙勲伝達を受けました。

上川総合振興局、巻口公治副局長から伝達を受け、多忙の日々を振り返って「町長はじめ町民皆さ

んの協力のたまもの心からお礼申し上げます。今後とも榮譽に恥じぬよう務めます」などと話しました。

1975(昭和50)年から1991(平成3)年まで4期16年間に渡って町議会議員として活躍。その間1983(昭和58)年から2期8年間同議長として議会運営の安定、機能の充実、行政と議会との調整に力を尽くし、町政の伸展と地方自治の振興に貢献しました。  
1964(昭和39)年から8年間東川町農協理事、1972(同47)年から2年間東和土地改良区総代、1974(同49)年から8年間同理事を務め、町の農業基盤整備であるほ場整備と農業生産性向上などにも尽力しました。

**宮崎さん、叙勲受章記念に町に寄付**

11月19日、12区、宮崎堅二さん(78)が来庁、町に多額の寄付をいただきました。  
今年秋の旭日双光章を受章。祝賀の場を廃し、代わって「青少年の育成に役立ててほしい」と町への寄付をいただきました。町では各種スポーツ少年団活動の活動資金として役立てることにしています。  
1979(昭和54)年以来、2

**住民基本台帳の閲覧状況を公表します**

定住促進課

下記期間中に閲覧を行ったものを次のとおり公表します。住民基本台帳法により閲覧者を公表するものです。閲覧できる情報は①住所②氏名③生年月日④性別の4基本情報だけです。

対象期間:23年11月から24年10月

請求者・申出者	請求理由の概要または利用目的の概要	閲覧に係わる住民範囲	閲覧年月日
1 社団法人中央調査社会長、中田正博	「日本放送協会(NHK)のテレビ視聴に関する調査」実施のための対象者抽出	下記区域の16歳以上の男女 南町1~4丁目	23年11月17日
2 社団法人新情報センター事務局長、平谷伸次	内閣府の委託を受け「平成23年度食育に関する意識調査」実施のための対象者抽出	下記区域の20歳以上の男女 東町2丁目	同年11月25日
3 防衛省自衛隊旭川地方協力本部長	自衛隊法「自衛官募集業務」の対象者抽出	平成6年4月2日~同7年4月1日生まれの男女および同9年4月2日~同10年4月1日生まれの男	24年4月26日
4 社団法人中央調査社会長、中田正博	内閣府の委託を受け「外交に関する世論調査」実施のための対象者抽出	下記区域の20歳以上の男女 北町4~5丁目	同年9月4日

**公共工事の入札結果**

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、千円)	契約方法等
10月30日	東川小学校建設(建築工事)第1工区	新谷・橋本川島・荒井・小岩JV	1,260,000	指名競争入札
"	同 (同) 第2工区	畠山・盛永・高JV	1,244,250	"
"	東川町地域交流センター建設(建築工事)	吉宮・廣野JV	487,200	"
"	東川小学校建設(機械設備工事)第1工区	東洋・山田・ヤマサ・開成JV	164,850	"
"	同 (同) 第2工区	大洋・飯塚・日進JV	122,850	"
"	東川町地域交流センター建設(機械設備工事)	木本・鹿取永井JV	46,515	"
"	東川小学校建設(電気設備工事)第1工区	西山坂田・東川JV	292,950	"
"	同 (同) 第2工区	東邦・石森・ミナJV	102,375	"
"	東川町地域交流センター建設(電気設備工事)	電業・大林JV	38,535	"
"	東川小学校基盤整備工事	花本建設株	13,125	"

003(平成15)年3月まで6期24年間東川町議会議員として在職。その間1983(昭和58)年から4年間、さらに1995(平成7)年から4年間に渡って二度8年間副議長として重責を果たし、今日の町行政基盤の確立に大きく貢献しました。

また大雪清掃組合議会議員、大雪消防組合議会議員、町社会教育委員、町農業委員会委員、町監査委員、町行政改革推進委員会会長、町住居表示推進協議会長、町スキー連盟会長、町体育協会会長などを歴任。多方面にわたって町の発展に貢献しました。



### 中原さんがスポーツ推進委員の功労者表彰

町スポーツ推進委員、中原明美さん(東雲)が、北海道スポーツ

推進委員功労者表彰を受賞しました。

1998(平成10)年から町スポーツ推進委員として活動し、町民体育祭の運営など地域スポーツの振興に努めています。10月25日に稚内市で開かれた北海道スポーツ推進委員研究協議会の席上表彰式が行われました。

### 青木さん、上川管内社会教育委員連協から功績表彰



町社会教育委員長の青木哲也さんが上川管内社会教育委員連絡協議会(大島峰夫会長)の功績表彰を受賞しました。

10月17日南富良野町で開いた本年度上川管内社会教育委員・公民館運営審議会委員等合同研修会の席上表彰を受けました。

青木委員長は、2000(平成12)年4月町社会教育委員に就

任。2008(同20)年5月から社会教育委員長。各町村社会教育委員のうち、通算10年以上の在任期間がある委員を対象として、在任期間中の功績に対して顕彰しています。

### 統計調査で池田さん、栗飯原さんに表彰状、感謝状伝達

国の統計調査に長年ご協力いただいていた池田和代さん(東町2)、栗飯原順一さん(同)の二人が、それぞれ総務省労働力調査、経済産業省統計調査の功労で総務大臣表彰、経済産業省大臣官房調査統計審議官感謝状を受賞し、11月19日、役場で長原実副町長が授与と伝達しました。



池田さんは労働力調査で2000(平成12)年から8回、栗飯原さんは1972(昭和47)年以来商業統計、工業統計、経済センサス調査で延べ10回の協力をいただきました。

### 工ノ産業が今年も寄付



11月6日、工ノ産業(株)、大隅卓郎社長が町に多額の寄付をいたしました。

持ち株会社の大隅卓也大栄(株)社長、大隅千晶工ノ産業専務らとともに来庁し「国際交流の推進、発展のために」と町に託しました。同社の同趣旨の寄付は昨年が続いて2年連続です。

### ふれあいサポートクラブ、アイヌ記念館など訪問

10月11日、ふれあいサポートクラブ(尾池隆男会長)の会員8人が上川中部地域の文化施設などを研修しました。

会員交流と研修を兼ねた企画。上川アイヌの文化を伝える川村法子トアイヌ記念館(旭川市北門町11丁目)、道北地方の野草など600種の植物を生育展示している旭川嵐山ビジターセンター・北邦野草園(旭川市嵐山地区)、手作り豆腐料理の店、伝承館(鷹栖町18線9号)の3カ所を訪ねました。町内各種の文化活動をサポートする町内人材バンクとして活動しています。自然体験・レクリエーション活動、工作、絵画、陶芸、生け花などを指導できるキャリアを持った方21人が登録。「いきいきわくわく塾」の講師などを引き受けています。

### 来シーズンのガーデニング計画を「と」ガーデニング講演会

11月6日、農村環境改善センターで、町主催のガーデニング講演会が開かれました。「ガーデニングカレンダー\*北国の庭仕事12ヶ月」と題して、(株)コテージガーデン(空知管内月形町)の梅木あゆみさんが講演しました。昨年の豪雪に埋まったハウスの

### 場所 キャンモアスキービレッジ 受講料 大人(中学生以上)3千円(連盟会員は2千円)、子供(小学校3~6年生)2千円(申し込み時に支払い、リフト券は各自で購入)

締め切り 12月28日(金) 申し込み 所定の申し込み用紙(スキー連盟事務局に備え付け)で東川町スキー連盟事務局の吉原(役場企画総務課)、金山(同都市建設課)まで 定員 40人

### 「子育て応援米」思いやり元気米を贈呈します

東川町地域農業推進協議会は、東川町産米最高の出来秋を迎えたことを記念して「子育て応援米」「思いやり元気米」として町民の皆さまに東川米プレゼント事業を実施します。

「子育て応援米」の対象は、高校生(18歳)以下がいる世帯。「思いやり元気米」の対象は①満65歳以上の高齢者がいる町民非課税世帯②身体障害者手帳等を所持している人がいる町民非課税世帯③です。1世帯について5kgの東川米「ほしのゆめ」を贈ります。

### 働いている調理師の皆さん、就業状況届けが必要

本年度は調理師就業届けの提出が必要な年度です。調理師の方は12月31日現在で従事している調理施設の場所を届け出てください。

届け出は、皆さまが働いている場所を担当している(社)北海道全調理師会旭川支部(旭川市6条通10丁目、旭川市保健所内)、期限は来年1月15日までです。用紙は同支部、上川保健所子ども健康推進課健康増進係で用意しています。インターネットから

の届け出も可能です。届け出が必要なのは○寄宿舍○学校○病院○事業所○社会福祉施設○介護老人保健施設○矯正施設○その他多人数に飲食物を提供している施設○飲食店営業○魚介類販売業にに従事している調理師の方です。

お問い合わせは、北海道全調理師会旭川支部 ☎27-3766、または上川保健所 ☎46-5988

### 「東川シンフォニーオーケストラ」(仮名)を結成しましょう

写真の町東川町を芸術の町に！町内を拠点とする音楽演奏仲間の輪を作りませんか？町民クラブ活動として良い音を紡ぎ出すための活動と一緒に始めましょう。

来春4月ごろをめどに、交響楽団、管弦楽団、吹奏楽団、アンサンブル、ソノなど、多様な楽団形態をとることができる町民オーケストラ結成のための活動開始を計画しています。

楽器を演奏できる方、昔やっていたけどやりたいたいと思ってる方、楽器を始めたという初心者の方、であっても年齢は問いません(ただし未成年者は保護者の承認が必要です)。音楽監督、指揮経験のある方も大歓迎。第一歩からのスタートですので、募集する楽器パートは金管、木管

### 自衛官の募集

自衛隊旭川地方協力本部南地区隊 自衛官候補生を募集します。資格 日本国籍を有し、18歳以上27歳未満の男子(来年4月1日現在)

受付期間 年間を通じて 試験日 来年1月20日(土) 会場 陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町) お問い合わせ 南地区隊 ☎22-0648、町内募集相談員の小野さん ☎82-3737、樽井さん ☎82-4702



様子や美しい花々の映像を見ながら、1年を通じたガーデニングの作業内容のお話しに、会場に集まった約100人の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

### 町民スキー&スノーボード教室の開催

東川町スキー連盟 来春1月11、12、13の3日間、キトウシ森林公園内キャンモアスキービレッジで町民スキー&スノーボード教室を開きます。

期間 来年1月11日(金)、12日(土)、13日(日) 時間 ▽受け付け 1月11日午後6時(キトウシ情報センター) ▽レッスン時間 ○1月11日 午後6時半から同8時半 ○1月12、13日 午後1時半から同3時半





12月20日 奥山 富雄

「くらしの相談」をご利用ください。日々の生活で困っていること、悩みごとはありませんか？ 秘密は守られます。お気軽にご相談ください。毎月第3木曜日午後1時半から同4時まで社協相談室です。今月の相談日と相談員は次のとおりです。

《ご香典の返礼にかえて》  
 12区 湯浅 寛子様  
 17区 竹部 厚子様  
 18区 林 厚子様  
 26区 青木 哲也様  
 28区 由川英津子様  
 22区 川合 常治様  
 2区 若林 英樹様  
 上岐登半区

社協だより  
 温かい善意ありがとうございます  
 10月16日から11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。

## 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	12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	1戸
お申し込みに必要なもの	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.入居申込書</li> <li>2.住宅等状況申告書</li> <li>3.所得の状況が確認できる書類（所得証明、源泉徴収票など）</li> <li>4.地方税の滞納がないことを証明する書類（今年1月1日現在町内に住所があった方は同意書で可）</li> <li>5.世帯全員分の住民票（町外の方のみ）、本籍地の表示は不要</li> <li>6.その他必要と認める書類</li> <li>7.印鑑</li> </ol> <p>※下線のついている書類は、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A4 3LDK (70.6㎡)	西町1丁目20番	・1戸 (1階) ・21,600円～ 39,800円	・平成元年 ・セラミックブロック造り2階建て ・ユニットバス付き ・物置付き、駐車場1台 ・ベットの認められません	・調理器、暖房機は各自用意 ・自治会管理の共同灯、ポンプ電気代は別途
<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"> <li>1. 同居または同居しようとする親族（婚約中の方なども含む）がいる方                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・上記団地①は原則4人以上</li> <li>※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での入居が可能</li> </ul> </li> <li>2. 税金等の滞納がない方</li> <li>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                     <ul style="list-style-type: none"> <li>※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。</li> <li>・1956（昭和31）年4月1日以前に生まれた方で、かつ同居者のいずれもが同年4月1日以前生まれ、または18歳未満の方がいる場合</li> <li>・小学校就学の始期に達するまでの方がいる場合</li> <li>・身体障がい等級1級から4級までの方がいる場合</li> <li>・精神障がい等級1級から2級までの方がいる場合、知的障がい（精神障がいの程度に相当）の方がいる場合</li> <li>・ハンセン病療養者の方などがいる場合</li> </ul> </li> </ol>				

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 12月末日(期限までの入居が要件)

敷金 家賃の3カ月分

連帯保証人 入居者と同程度以上の所得金額のある方2人(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 定住促進課住まい室 ☎82-2111 (内線115、116)

## 各種大会成績

【水泳】  
 ◆第27回ふるの杯富良野年齢別水泳競技大会(10月8日・富良野市中心市街地活性化センター「ふらっと」)



〔女子〕  
 ▼11～12歳 バタフライ(50㍍) ②大和田愛莉(東川町水泳少年団、以下同)  
 ▼9～10歳 背泳ぎ(25㍍) ②鷺見莉子  
 ▼8歳以下 バタフライ(同) ②高橋愛海③高橋沙彩  
 ▼同自由形(同) ①高橋愛海〔男子〕  
 ▼8歳以下 背泳ぎ(50㍍) ③紺野光彩  
 ▼同(25㍍) ③三上竜尚  
 ▼同平泳ぎ(同) ②丸一叶人  
 ▼9～10歳 同(同) ③菅沼順平  
 ▼11～12歳 同(同) ②安達大空  
 ▼8歳以下 メドレーリレー(100㍍) ②東川町水泳少年団(吉田泰、丸一、三上竜、田代)  
 ▼11～12歳 同(200㍍) ③同(鷺見圭、佐藤、武田、山崎)  
 ▼8歳以下 自由形(25㍍) ②丸一叶人 11～12歳 同(同) ②安達大空  
 ▼同(100㍍) ③武田好生  
 ▼8歳以下 フリーリレー(100㍍) ②東川町水泳少年団(三上竜、田代、吉田泰、丸一)  
 ▼11～12歳 同(200㍍) ③同(武田、佐藤、山崎、鷺見圭)

【空手】  
 ◆全日本空手道連盟剛柔会第34回北海道地区選手権大会(11月10、11日・帯広の森体育館)



〔形部〕  
 ▼中学生男子 ①山崎祥誉(東川空手)

少年団、以下同)＝全国選手権大会出場権獲得  
 ▼高校生男子 ②中島拓也  
 ▼大学生・一般男子 ③小池孝幸〔組手の部〕  
 ▼中学生女子 ③西脇綾乃、中島沙貴  
 ▼高校生男子 ②中島拓也  
 ▼大学生・一般男子 ③小池孝幸  
 ▼中学生女子 ②東川空手少年団(西脇、中島沙)  
 ▼大学生・一般男子 同(小池、新見)

【フットサル】  
 ◆全日本ユース(U-15)フットサル旭川地区大会(11月10、11日・旭川市立光陽中など)  
 ▼準決勝 コンサ旭川 5-1 神居東中  
 ▼決勝 コンサ旭川 1-2 永山中  
 上位2チームが全道大会(札幌)に出場

【バレーボール】  
 ◆24年度上川中央地区中学生バレーボール新人戦東川大会(11月18日・東川中学校)  
 ①東川中学校



【剣道】  
 ◆第4回上川管内段別錬成大会(11月4日・鷹栖町B&G海洋センター)  
 〔男子〕▼2段以下 ①久保田英毅(東川剣龍会)  
 ◆第22回少年剣道東川大会(11月3日・東川町B&G海洋センター)  
 〔個人〕



▼女子中学生の部 ②照井瑚佑(東川中)③木村友紀(同)  
 ▼男子同 ③高島脩(同)〔団体〕  
 ▼男子中学生の部 ②東川中(矢澤佑、久保田和弥、岡崎照大、高島脩、高島遼)  
 ◆第18回ななかまど杯少年大会(10月21日・旭川市総合体育館)  
 〔個人〕  
 ▼女子中学生 ②照井瑚佑(東川剣龍会)  
 ▼男女混合小学1・2年生 ①窪田慎二(東川錬成館)〔団体〕  
 ▼小学生高学年の部 ③東川錬成館(杉山太一、長谷部光紀、今村侑平、猪股ひかり、七尾芳昌)  
 ◆第39回上川管内中学校新人戦(10月20日・旭川市立東明中)  
 ▼男子団体 ③東川中  
 ▼同個人 ③高島遼(東川中)  
 ▼女子団体 ②東川中(木村友紀、浦崎優海音、照井杜稀予)  
 ▼個人 ②照井杜稀予(東川中)

【柔道】  
 ◆第27回旭川平和ライオンズクラブ青少年少女大会(10月7日・旭川市総合体育館)  
 ▼男子小学4年 ③上尾カムナ(東川柔塾)

### 東川町文化ギャラリー展示案内

東町1丁目19-8 ☎82-4700

○12月9日(日)まで  
 ・第24回MOA美術館東川児童作品展  
 ・中野實「西国33カ所巡り」写真展  
 ・第21回林忠彦賞受賞記念写真展 佐藤信太郎「東京・天空樹」  
 ・第二小親子ふれあい写真展(6日(木)まで)

○12月11日(火)～同月27日(木)  
 ・萩博物館古写真コレクション展  
 ・第13回上野彦馬賞、九州産業大学フォトコンテスト受賞作品展

○来年1月8日(火)～同月30日(水)  
 ・ストリートギャラリーグランプリ展  
 ・写真の交響楽展  
 ・第8回ひがしかわ大写真展

※12月28日(金)～来年1月7日(月)間では年末・年始期間のため休館



# 子育てチャンネル

## 「当たり前前」のこと

みなさんのご家庭では、朝どんなテレビ番組を見ているのか？と聞かれたら、きっと子ども向け番組が情報番組という答えが多いと思います。わが家では、早起きして情報番組を見ていても、息子が起きて来ると、大抵お笑い番組にチャンネルを切り替えられているんです。

チャンネル争いをする歳でもないため、ラジオ代わりに聴きながら家事をしているうちに、幸か不幸か(?)今では私もお笑い番組が好きになり、わざとボケてみて、笑っては突っ込まれるのを楽しめるようになりました。

最近のマイブームは「あたりまえの体操」というネタで、□ずさんだりしているうちに「当たり前」というのは結構奥深いことに気づいたのです。

まず「当たり前」の言葉の意味を辞書で引いてみる

と、「分りきっている事、普通な事」と書いてあり、今の職場で関わっている子どもたちとの生活から、自然と普通な事になって良かった事柄を紹介致します。私の職場は、放課後上は小学1年生から下までの幅広い年齢層の子どもの

たちがやってくる、人との関わりを楽しみながら「宿題→おやつ→遊び→帰る」という流れを過ごす場です。

おやつ時間の準備や後片付けは、その日一番年上の子どもがする事になっていたり、おやつ中に立ち歩くとかさず「あれ、もう終わったの?」片付けちゃうよ」と子ども同士で声を掛け合うので、私たち大人



の出る幕が減って来ています。

外での活動では、私たちがスタッフが何度かわざと逆走してみたり、道端で隠れたりしているうちに、自然とスタッフより先に行き過ぎないようになり、

買い物へ行くても走り回る子どもを探さなくても良くなってきました。お誕生会やお出掛け先、遊びも、今では子どもたちが

同士で意見を出し合いながら決められるようになってるので「助かるわあ、ありがとう!」と感謝の気持ちを言葉で伝えて、やる気スイッチを切らないように心掛けています。

そのせいか、「みんなと遊びたいんだけど、掃除

が終わらないなあ」と呟くと誰かが「手伝うよ!何して欲しい?」と聞いて手伝ってくれる子どもが出てきたんです。

なので、洗いやお掃除なども含めて、「今まで大人があたりまえ」説を取り除き、気がついた子が自然に出来る事をして感謝されるのが「当たり前」になって来ています。

ご家庭でも「家事育児の全般をするのがお母さん」説が当たり前にならないように、それぞれのご家庭で「みんなのお家だから、みんなでいろいろとやるのは当たり前」になるといいですね。

歳を老いてきたせいかしら? つい「…らしくしよう」などこんなことを思いついたのも…。

コローレ東川

塚原千春



# 生活習慣病のリスクを改善 体を動かして内臓脂肪肥満を防ごう

家の中にいることが多くなる冬がやってきました。この季節はどついても運動不足になり、年末、年始など食べる機会も多くなりがち。知らず知らずのうちになんか体重が増えているということにも…。でもちよつと待って！ 体重が増えると肥満度が上がり生活習慣病リスクもどんどん高くなつていきます。簡単な軽運動を心掛け、身体活動量を増やして健康的なスリムボディを目指しましょう。

町の特定健診の昨年度調査によると、町民の肥満度はBMI(※)

「25」以上の肥満が722人中187人(25・9%)、腹囲測定では男性85センチ以上、女性90センチ以上の方は、同177人(24・5%)に及んでいました。調査中約4分の1の方が肥満、あるいは内臓脂肪が蓄積傾向にある事が分かったのです。

脂肪細胞は、脂肪の貯蔵庫というだけではなく、ホルモンなど多種類の液性因子を分泌する内分泌細胞でもあります。

脂肪細胞から分泌される液性因子は、血液から全身へ巡るため、糖尿病、高血圧、動脈硬化症など、生活習慣病の発症や悪化に大きく関係しています。

「肥満になる」とは、脂肪細胞が増大することをいい、脂肪細胞が大きくなることで高血圧、糖尿病、心

筋梗塞等の原因物質となる悪い因子が増加し、良い因子が減少し生活習慣病のリスクが高まります。

肥満を改善して、脂肪細胞のサイズを小さくすることは、生活習慣予防や治療にとって重要なことなのです。

## 内臓脂肪肥満と運動

脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、生活習慣病への関係が強いといわれるのは内臓脂肪です。

内臓脂肪増加の原因は、脂肪分などの多い食品の食べ過ぎと運動不足。肥満を解消するには継続的な運動で内臓脂肪を減少させることが効果的です。

その理由は、内臓脂肪の組織が皮下脂肪組織に比べて代謝が活発だから。ノルアドレナリンなどのホルモ

ンに対する反応性も高いので、運動によって内臓脂肪が燃焼しやすいのです。

脂肪の燃焼には、軽いウォーキング、自転車など20分間以上の「有酸素運動」が効果的です。

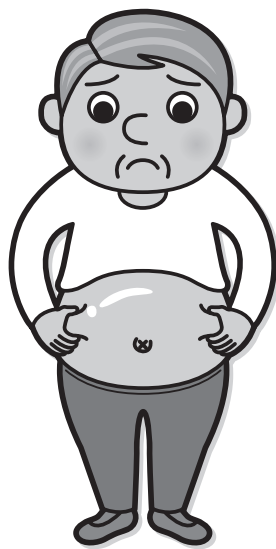
とはいうものの、1日1回、20分以上の有酸素運動を継続するというのは、なかなか大変ですね。でももっとお手軽な燃焼方法があるのです。

それは、日常生活の中で体を積極的に動かすように工夫し、日ごろからより活動的になる事です。

まずは、少しでも身体活動を増やすことでカロリー消費を増やしましょう。

歩行時間を増やすこと。立っている時間を1日に2時間増やすと50キロの余分に消費します。体重50キロの人が33分間軽い体操すると約100キロ消費できます。

約100キロのエネルギー消費量に相当する運動は、そのほか「卓球29分間」「歩行38分間」「屋内の掃除38分間」「雪かき19分間」なども挙げることが出来ます。こまめに動くこと、冬の雪かきを念入りにするなど、身体活動を増やすことで内臓脂肪肥満の予防、改善につながります。



体が不調の場合は無理をしないことが大切です。

※BMI(ボディ・マス・インデックス)は、体重(キログラム)を身長(メートル)の二乗で割った値を指す。BMI「25」以上を肥満、「18.5」以下を低体重としています。

# 12月 December

## 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

### 【12月分】

- 3日(月) じっくり子育て相談 **予約制** 13:30～
- 6日(木) 移動献血車来庁(庁舎1階ロビー)
- 7日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:30～14:00  
乳幼児健診 13:15～  
(通知者以外は14:30～)
- 12日(水) 栄養教室 10:00～13:00

※予防接種以外の会場は保健福祉センターです！

### 【2013年1月分】

- 11日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 18日(金) 栄養教室
- 31日(木) 1歳6カ月児健診

### <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「クリスマス飾り(制作)」……………10:00～11:30

<遊びの広場> 毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00～12:00

3、4、5、10、11、12、17、18、19日

※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

- 7日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00
- 11日(火) リコーダーアンサンブルイコロ演奏会  
12:30～
- 12日(水) メンター相談の日 **申し込み制** 10:00～15:00
- 18日(火) こころん研修会(面接の技術③) **申し込み制**  
18:30～20:00
- 19日(水) おとなり会(茶話会) 14:00～15:00
- 21日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00～11:00

※年末・年始のこよみ

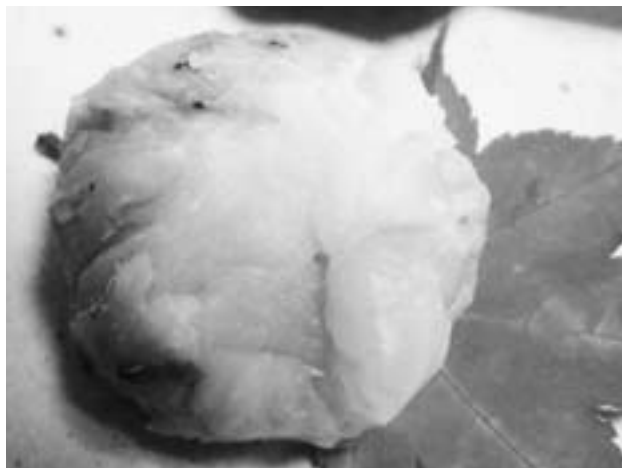
休館/12月30日(日)～1月6日(日)

食堂営業/年内は12月28日(金)まで、年明けは1月7日(月)から

### おいしい手料理

#### 【さつまいもと塩煮りんごのきんとん】

自然の甘さがうれしい簡単おやつ。手間いらずの手作りおやつとして、お子さんと一緒に作って楽しんでみるのもいいですね。年の瀬に用意する年取り用の手作りメニューに一品加えてみてはいかが？



<材 料>

- さつまいも… 1本
- りんご…………… 2個
- 塩水…………… 水50cc、食塩小さじ3分の1程度
- 食塩…………… 一つまみ

<作り方>

- ①さつまいもは蒸しやすい大きさに切り、塩を一つまみ振って蒸し器で10分間から15分間蒸す。
- ②りんごの皮をむき、4等分して塩水にくぐらせてから幅1・5釐米左右にイチヨウ型に切る。焦げにくい鍋を用意し、りんごを敷き詰めてふたをし火にかける。りんごから水分が出てきたら弱火にし、水分がなくなるまで煮詰める(20分間程度)。
- ③さつまいもはつぶしてりんごをあしらえ、ラップで巾着型に形を整えて出来上がり。

若松 右子さん

### 【食べて健康・豆知識】

#### さつまいも

秋から冬にかけてが旬です。色むらがなく、ふっくらとして皮のきれいなもの、ひげ根のあとが小さいものを選びましょう。

寒さが苦手です。冷蔵庫での保存は厳禁。新聞紙などに包んで室温で保存しましょう。水が付くと腐りやすいので気をつけましょう。

さつまいもは、時間をかけてゆっくりと加熱したほうが甘みが強くなります。これはでんぶんの消化酵素、アミラーゼが含まれているためです。石焼きいもがほっくりと甘く電子レンジで調理したいもの甘みが少なくさっぱりとした味になるのはこのためです。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)