

関係者約230人が出席しました。今津寛衆議院議員はこれまでの功績を挙げたうえで「これから道北の商工会、観光のために活躍していただきたい」と祝辞を述べ、松岡市郎町長は「木を生かす木彫看板造った。椅子の織田コレクションは東川に持って来るべきだ、と言って、20年たつて実現させることが出来た。このように一歩先、二歩先を見る先見性があった」と功績を称えました。

濱辺氏は、1983(昭和58)年、38歳で東川町議会議員に当選後、2015(平成27)年まで8期32年間にわたって町議会議員を務めました。

その間、2003(同15)年から4年間町議会議長、2007(同19)年から2期8年間同議会議長を歴任。町の地方自治を支えてきました。

1999(同11)年から2011(同23)まで12年間、東川町観光協会会長を務め、引き続き一般社団法人化した同協会代表理事。東川町商工会員として町の商工業振興に尽くし、2001(同13)年から15年間同商工会副会長、2015(同27)年から同商工会会長を務めています。

2014(同26)年、北海道町村議会議長会自治功労者表彰、2015(同27)年、町特別功労表

彰、全国町村議会議長会自治功労者表彰など。旭日双光章受章は町内では3人目。

大城さん 交通安全指導員表彰



6月22日、町は東雲、大城進さん(58)を交通安全功労者として表彰しました。写真。

町議会第2回定例会の閉期中に松岡市郎町長が議場で表彰を伝達しました。

2007(平成19)年4月から町交通安全指導員となり、学童の登下校時、交通安全運動期間の街頭啓発、町内の各種イベント開催時などに折に触れて交通安全活動を続け、町内の交通事故減少、交通安全意識の啓発に10年間力を尽くしてきました。

農協で新規就農者激励会

6月8日、東川町農協で農協青年部(溝口敬章部長)主催の新規

就農者激励会が行われました。今年の新規就農は2組3人。30区、河治秀斗さん(22)、東雲

小林淑人さん(40)と佳奈さん(38)夫妻。河治さんは東京の大学を卒業後、地元に戻って後継者として農業を継ぎました。小林さん夫婦は、佳奈さんが実家に帰って農業を継ぐ後継者に。この日は佳奈さんが出席できないため、淑人さん一人が出席しました。



会場であいさつに立つ河治さん(左)と小林さん

樽井功組合長、長原淳副町長からそれぞれ激励を受けました。河治さんは現在、水稲、トマト、ブロッコリー、ピーマンを栽培しています。「米の経営面積拡大をしたい」と水田の規模拡大に積極的。小林さんは、水稲、トマト、ホウレンソウ、レタス、パクチーなど多品種の野菜作りに頑張っています。「みんなが笑顔になれる野菜作りを」と話しています。

花本さん、りんごとなしの苗木を寄贈



「なぜ? どうして?」という心を大事に育てて欲しい」と22区、花本哲行さん(84)が町教委に実のなる木としてりんごとなしの苗木60本を寄贈。6月16日、ゆめ公園で放課後児童クラブに通っている子どもたちと一緒に8本を植樹しました。

公園に植えたのはりんご「世界一」「もりのかがやき」と梨「二十世紀」。「このりんごは世界で一番大きいんだよ」「早い木は、2〜3年したらなるからね。1本から100個くらい採れるから、みんなで給食の時に食べてね」などと説明しながら植え込みました。苗木は幼児センター、町内の各小・中学校、農村改善センターに分けて植樹しました。

東川高校生がせせらぎ水路を清掃



5月30日、東川高校(渡辺文貴校長)の3年生76人が学校のせせらぎ通り水路をボランティア清掃しました。水路に水が通る前の春、水を抜く秋に年2回行っています。草刈りがまを手にあちこちに生え出した雑草を掻き出して除草し、昨秋からたまった落ち葉や泥も掃き集めてすっきり。

併せて、毎日通学している学校前の北町1丁目、2丁目地区住宅街もごみ拾い。前日の低温から一転して、午後2時半には最高気温25.7度まで上がって汗ばむ陽気の中、落ち葉やごみを一掃して気分も一新。

ハレーボール少年団「ひがしかわジュニア」全道へ

6年生18人が全日本バレーボール小学生大会北海道大会(女子)に出場のため来庁し、松岡市郎町長に必勝を誓いました。



同月24、25の両日、稚内市総合体育館で開催した第37回全日本バレーボール小学生大会北海道大会に旭川地区代表として16チームトーナメント戦に出場しました。

雨天でじゃんけん大会、キッズバイク大会

6月25日、キトウシ森林公園で第6回北海道キッズバイクカップひがしかわ大会が開かれました。写真。大会は未明から降り続いた雨のため、室内じゃんけん大会に変更になりました。



町有形文化財、聖徳太子像を一般公開

好蔵寺(両瀬渉住職)は、同寺所蔵の町有形文化財、聖徳太子像を一般公開します。当日は両瀬住職がこの像の由来なども話す予定です。

日時 7月8日午前10時から同11時半
場所 好蔵寺(北町8丁目2-9)
参加料 無料(事前申し込みの必要なし)

2歳から6歳まで313人の幼児がエントリーしました。旭川市内をはじめ町内、近郊、さらに札幌、帯広、芽室町など遠くからの参加者や前日からキトウシ森林公園の貸し別荘、ケビンやキャンプ場に泊まって参加した家族連れも、楽しみにしてきた子どもたちには残念な一日になりました。

お問い合わせ 好蔵寺の両瀬住職
☎82-2655

「道内ぶらり旅」コンサート

2年前にベトナムに移住して活動している女性ジャズシンガー、酒井俊(vo)の4回目の東川ライブ。2010年から酒井俊とともに

にコンサートに同行している田中信正(p)、そして叢舎ではお馴染み、札幌出身のベーシスト、瀬尾高志(b)が組んだトリオユニットのライブステージをお楽しみください。
日時 7月30日(日)午後6時半
場所 叢舎(くさむらや) 西10(開場)

号北46 入場料 3千円(当日、予約とも申し込み・お問い合わせ 叢舎の澤田さん ☎82-4416
ミニバレー大会の参加者募集
東川ミニバレー協会杯第26回ミニバレー大会の参加者を募集しま

健康はスムーズな睡眠から

私たちの体には体内時計とよばれる時計があり、昼間にしっかりと活動し、夜間に十分な睡眠をとれるように調節してくれています。体内時計は朝方起きた後に太陽の光を浴びることで調節され、光を浴びた14〜15時間後にメラトニンの分泌が始まる性質があります。

夜明るい光を浴びると、メラトニンの分泌量が減ってしまいます。光の中でも青白光(白色照明)の下にいるとメラトニン分泌量が減少し、スムーズな入眠を妨げてしまいます。おやすみ前にはスマートホン、パソコンなどの使用は避けましょう。

日中に明るい光を浴びるとメラトニン分泌量が増加するという研究結果もあります。日中に外で太陽光を浴びながら、ウォーキングという軽い運動がお勧めです。日中に体を動かすことで体の調子を整える自律神経のバランスが良くなります。

睡眠時間の50パーセントは遺伝的要因によって決まっています。もともと長時間睡眠者(睡眠時間9時間以上)の人が短時間睡眠者(睡眠時間6時間未満)になるうとしても、それは難しいといわれています。

「日中に眠くならない」長さが理想です。個人差があることを理解して、他人と比較しないこと、自分にあった睡眠の長さを見つけていくことが大切です。

自分の睡眠のタイプを知ることでも大切なことです。睡眠時間の長さには個人差があるように、睡眠のタイプにも個人差(クロノタイプ)があり、「朝型夜型質問紙」を使用して自分のクロノタイプを確認してみよう。

良い睡眠のためには生活習慣が影響します。光、運動、食事、入浴など生活習慣を工夫することで、睡眠は自然に良くなります。生活環境や習慣を振り返り、取り組めるところから始めてみませんか?

北海道大学大学院教育学研究院 准教授 山仲 勇一郎