

クロカス・ピリッツ出場者募集!

クロスカントリースキーの聖地ともいえる旭岳クロカスコースで、今年もスプリントレースを開催。プロによる講習会でレベルアップし、チカラ試ししてみよう! シーズンの締めくくりに、旭岳クロカスコースにみんな集まれ!

【後援】東川町、町教委ほか
講師 古澤緑氏(ソルトトレック五輪出場)、小林朔太郎氏(ソルトトレックコンバインドU23)
日時 4月23日(土)午前8時半~受付、同9時半~講習会、同10時半~レース(フリー走法)
場所 旭岳クロカスコース
対象 小中学生(スポーツ保険加入必須)
参加料 500円(当日集金)
申込方法 メールを送信<返信に添付の申込用紙をWEB提出>
crosscountryspirits@gmail.com
申込締切 4月15日(金)
問合せ cross country spirits in HIGASHIKAWA 実行委員会
(協力:旭岳ビクターセンター)

音楽で元気になる!
町地域おこし協力隊のアコースティックユニット・ドートレトミシーと、音楽で元気になるうー!
楽しく健康うたえ喫茶
内容 生演奏で元気に歌おう!
日時 4月14日(木)・28日(木)午後1時~2時(予約不要)
会場 小西健二音楽堂
問合せ・予約 ドートレトミシー 085-7274、予約フォーム https://dotoretomisi.chenedia.jp/

町外団体から
YOSAKOIソーラン祭の審査員を募集
第31回祭の市民審査員を募集します。「感動」が審査基準なので、技術や知識は必要ありません。
日程 6月11日(土)午前9時半~午後7時、12日(日)午前9時半~午後10時の中で3~4時間
場所 札幌市中央区大通公園周辺
対象 中学生以上
申込締切 4月30日(土)必着
申込方法 公式HPに力入/応募用紙(道草館に配置)を暇か郵送
問合せ・申込先 同実行委員会 011-231-4351
〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目北海道経済センター4F YOSAKOIソーラン祭り実行委員会
https://www.yosakoi-soran.jp/

町内団体から

参加料 無料(要予約)
Sunday classic
内容 北海道に縁ある若手実力派演奏家によるクラシック演奏。演奏 永井彩澄(フルート)、安藤有佳(ピアノ)
日時 4月17日(日) ①親子で楽しむクラシック・午前10時半~同11時半 ②あなたと楽しむクラシック・午後3時半~同5時(いずれも要予約)
入場料 ①無料(町民限定) ②町民無料/一般1500円
定期コンサート音森vol.31
内容 照明や映像、香りや季節の演出と、多彩なゲストによる本格的なコンサート。
日時 4月24日(日)午後5時~同7時 ※WEB同時配信(有料)
入場料 一般3000円、学生2000円、中学生以下無料
夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆共通事項
会場 小西健二音楽堂
問合せ・予約 ドートレトミシー 085-7274、予約フォーム https://dotoretomisi.chenedia.jp/
◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

町内団体から

パークゴルフ場オープン!
今年度は次の通り営業予定です。
親水河川PG場とキトウシPG場で利用可能な町民シーズン券(5千円)も5月末まで販売中。
※定休日はコース整備を行います(祝日の場合は翌日に繰り下げ)。
コース状況等により変更の場合がありますのでご了承ください。
親水河川公園PG場
場所 西町忠別川河川敷公園内
営業 ①4月15日(金)~4月28日(木) 午前8時~午後5時 ②4月29日(金)~8月31日(水) 午前8時~午後6時 ③9月1日(木)~15日(木) 午前8時~午後5時
④9月16日(金)~9月30日(金) 午前8時~午後5時 ⑤10月1日(土)~10月15日(日) 午前9時~午後4時 ⑥10月16日(日)~10月31日(月) 午前9時~午後4時
※受付は終了1時間前まで
定休 毎月第一月(5月は6日(金))
料金 200円(町民1日料金)
キトウシPG場
場所 西5号北4番地
営業 ①4月29日(金)~8月31日(水) 午前8時~午後6時
以降③~⑥と受付終了時間は親水河川公園PG場と同じ
定休 毎月第三月(8月は22日(月))
料金 300円(町民1日料金)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

町内団体から

大雪遊水公園PG場
場所 東8号北1番地
営業 5月1日(日)~10月31日(月)
日の出~日没まで
料金 100円(協力金)
◆問合せ キトウシPG場受付 082-50001

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

町内団体から

東川子育て応援サロンくらしの森
子育て、1人で頑張りすぎていませんか?子育ての悩みや頑張りをお互いながら、一緒に子育てを楽しみ、成長し合える日々を応援するサロンです。(PBあり)
日時 毎週第1(水)・第3(月) 午前10時~正午
場所 改善センター和室
参加料 無料(申込不要)
問合せ くらしの森(大雪山自然学校) 082-6500

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

町外団体から

YOSAKOIソーラン祭の審査員を募集
第31回祭の市民審査員を募集します。「感動」が審査基準なので、技術や知識は必要ありません。
日程 6月11日(土)午前9時半~午後7時、12日(日)午前9時半~午後10時の中で3~4時間
場所 札幌市中央区大通公園周辺
対象 中学生以上
申込締切 4月30日(土)必着
申込方法 公式HPに力入/応募用紙(道草館に配置)を暇か郵送
問合せ・申込先 同実行委員会 011-231-4351
〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目北海道経済センター4F YOSAKOIソーラン祭り実行委員会
https://www.yosakoi-soran.jp/



▲左手前から佐々木彰郎さん、富居茂さん、左奥から松本大輔さん(山一商事)、細井清さん(内田洋行北海道事業部長)、上森浩史さん(上森繁さん代理)。このほかの皆様へは後日伝達。

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

ニュース

5人と9団体を善行表彰

3月14日、第1回町議会議場に於いて、町表彰条例に基づき町に多大な寄付をいただいた次のみなさまを善行表彰しました。
個人:村田純一さん(京都府京都市)、横山正さん(札幌市)、上森繁さん(旭川市)、佐々木彰郎さん(南町2)、富居茂さん

町内団体から

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

町内団体から

東小・木村智美教諭、上川管内教育実践表彰を受賞
3月9日、上川局教育局・河野秀平局長が東川小学校を訪れ、木村智美教諭に表彰状の授与が行われました。この表彰は上川管内の学校教育・社会教育分野で優れた実践活動に取り組む団体・個人に贈られるものです。令和3年度は4団体2個人が選ばれ、木村教諭は学校教育の個人部門で『文科省研究開発学校指定新教科「Globe」創設における教育課程の研究開発において、優れた実践活動に取り組む、管内教育の向上に大きく寄与した』として受賞されました。



▲左から木村教諭、河野局長

町内団体から

南町1丁目団地が北の地域住宅賞
北の地域住宅賞は、道と市町村などで構成する北海道地域住宅協議会が、公的賃貸住宅団地の整備や改善、地域性に合った住宅施策の取り組みを表彰するものです。今回、南町1丁目団地が「公営住宅と一般住宅が緑化協定のもとで

町内団体から

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

町内団体から

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

◆夜音楽論KANADE NIGHT
内容 ぶちぶちもOKの無料開放日。演奏をしたり聴いたり、お仕事、読書など過ごし方は自由。
日時 4月28日(木)午後6時~同9時(予約不要)

道具を使わずお家でできる

コンディショニング通信

太ももの後ろのストレッチ
腰痛に悩まれている方、太ももの後ろに張りや股関節の動きにくさを感じる方にオススメ!
【ポイント】ストレッチは心地良いと感じる程度で行う
①片ひざ立ちになり、手を前の足の横に置く。お尻を後ろに引きながら上体を前に倒し、深呼吸を2回
②前足の方にひねり、同じく上体を前に倒して深呼吸2回
③前足とは反対側にひねり、同じく上体を前に倒して深呼吸2回



▲申込フォーム