

自然の恵み野 わっさむ町

わっさむ

2012
(平成24年)

6 月

No. 691



5月3日 こどもの国オープン (三笠山)



和寒町

- わっさむ農村元気づくり支援事業 P 2 - 3
- 和寒町にひかりを誘致しよう P 4 - 5

- 自治会長のお知らせ、図書館へいこう P 10
- 病院だより、自衛官募集 P 11
- 年金あれこれ、これからの家庭教育 P 12
- カメラアイ P 13



- 健康診断を受けて
健康管理を万全に！ P 6 - 7
- パスポート申請交付窓口開設 P 8
- 和寒小学校・三笠山大学姉妹校
提携事業の取り組み紹介 他 P 9





和寒町が **元気** になる
 取り組みを **応援** します

**わっさむ農村
 元気づくり
 支援事業**

町では、昨年から住民自らが活力ある農村を構築するために取り組み地域づくりや地域が元気になる活動に対し支援する「わっさむ農村元気づくり支援事業」を実施しています。

ぜひ、わっさむが元気になる取り組みを企画して支援事業を活用してください。

●事業の内容

事業の実施主体	本町に住所を有する3名以上からなる事業者・団体・グループ（規則・会則等の定めがあること）
対象となる事業	事業の実施主体が主体的に企画し、取り組む次の事業で、活動の継続が期待されるもの。ただし、国や道、団体等の補助対象となる事業は除きます。 1. 地域資源を活用した特産品の開発事業 2. 和寒町の情報発信・宣伝事業 3. 地産地消を推進する消費拡大・食育推進事業
対象となる経費	対象経費は事業の実施に要する経費で原則30万円を限度とし、必要かつ適当と認める経費。ただし、次の経費は除きます。 (1) 施設等の建設や整備に要する費用 (2) 備品等で1点あたり3万円以上となるもの (3) 事業実施団体の内部の者に対する賃金や報償費等 (4) 事業実施を伴わない調査 (5) 自治会内の交流等親睦会的なイベント
支援の額	必要かつ適当と認める額
事業の手続き	あらかじめ事業計画を提出し、承認を受けていただきます。事業終了後は報告書を提出していただきます。

昨年の元気づくり支援事業を活用した主な事業の紹介

① 和寒町農産物PR事業

ホテルオークラ札幌のレストランで道内各地の食材を利用したフェアが開催され、和寒町の夏野菜を使用した「和寒フェア」にわっさむ恵みの市運営委員会の新鮮な夏野菜を提供するとともに和寒町と農産物のPRが行なわれました。

効果

和寒町の新鮮な夏野菜を札幌のホテルでPRし、和寒町を多くの方々に知っていただく有意義な機会となりました。



▲ホテルオークラ札幌で利用された夏野菜



▲カボチャの収穫体験

② わっさむ町カボチャ収穫ツアー

札幌のFM三角山放送局と和寒町グリーンツーリズムネットワーク協議会が協力し、日本一の作付面積を誇る南瓜の収穫体験等を通し、和寒町の特産品である南瓜のPRが行われました。

効果

札幌市から28名が参加し、参加者からは「農作業が楽しい」といった声も聞かれ、収穫の楽しさや和寒町のPR、食育推進へとつながりました。

③ わっさむ情報文化発信事業

和寒町の特産品・各種イベント等のPR番組等を企画制作し、インターネットなどで国内外へ情報を発信することで、地域の活性化に結び付けていく取り組みが行なわれています。

効果

和寒町の各種イベント等の情報を発信するホームページを開設し、約2万人ものアクセスがあり、ITを通しての地域の活性化が図られるものとなりました。



▲さまざまな情報を発信する「わっさむ.net」

「フレッツ光」サービス 和寒町にひかりを誘致しよう！

現在、和寒町には、高速光インターネット接続サービスが整備されていません。そこで町内の有志による誘致の会が発足し、フレッツ光サービスの利用希望者目標310件を集め、サービス提供の要望をしていくこととしています。

高速通信が必要不可欠となっている昨今ですので、多くの町民および事業所の皆さまにご理解いただき、高速光インターネット接続サービス実現のため、積極的にフレッツ光サービスのご利用検討をしていただきますようご協力をお願いいたします。

なお、サービスを希望されるかたは、事前申込書の提出をよろしくをお願いいたします。事前申込みは、正式契約ではありませんので、フレッツ光サービスが和寒町に導入された際は、利用してみたいとお考えのかたや光に興味あるかたは、お気軽にどしどし事前申込書をご提出ください。

◆「ひかり」回線とは？

光回線とは、光ファイバーケーブルを使ったブロードバンド回線のことです。光ファイバーとはガラスやプラスチック製の3mmほどの非常に細いケーブルで、通常のケーブルのように電気を流すのではなく、光を通して情報を伝えます。ISDNやADSLなどと比べると信号の減衰が少なく、ノイズの干渉に非常に強いのが特徴です。



◆フレッツ光サービスでできること

1. インターネット接続サービス

最大200Mbpsのスピードで、動画の視聴や音楽のダウンロード、写真データの送受信も快適！



2. 電話サービス（ひかり電話）

今使っている電話機・電話番号がそのまま、固定間通話料・携帯へ通話料金がお得に！



3. 映像サービス（ビデオ・カラオケ・専門TVチャンネル）

新たにアンテナを設置しなくてもビデオやカラオケ、専門TVチャンネルが楽しめる！

映像サービスとして、北海道日本ハムファイターズなど、パ・リーグ主催試合を完全生中継！

人気の韓流ドラマやアメリカのTVドラマも視聴できます！
※詳しくは、NTT東日本パンフレットまたはホームページ等でご確認ください。



◆ フレッツ光サービスの料金は？

下記の利用料金は、参考例です。個々の契約状況によって金額は異なります。詳しい内容は、NTTのホームページで確認されるか、事務局にご質問いただければNTTに問い合わせいたします。

例① 現在、自宅（一戸建て）ADSLを利用されているかた

現在の料金	フレッツ光にした場合の料金
家庭用加入電話（プッシュ） 1,680円+ADSLモア（40M） 2,887.5円+モデムレンタル567円=5,134.5円	フレッツ光ネクスト戸建て（2年割適用）4,725円+ひかり電話525円 =5,250円

※電話もひかり電話に移行

毎月約115円の追加で利用できます

これからインターネット等をはじめるとは、毎月3,570円の追加で利用できます

例② 現在、会社（事業所）でADSLを利用されているかた

事務用加入電話（プッシュ） 2,520円+ADSLモア（40M） 2,887.5円+モデムレンタル567円=5,974.5円	フレッツ光ネクスト戸建て（2年割適用）4,725円+ひかり電話525円 =5,250円
--	--

毎月約725円のお得

例③ 現在、会社（事業所）で電話回線を2つ利用されているかた

事務用加入電話（プッシュ） 2回線 月額 5,040円	フレッツ光ライトプラン ひかり電話（2チャンネル2番号） 月額 3,780円から
-----------------------------------	--

毎月約1,260円のお得

※初期費用（配線工事費、手数料など）として、6,090円～が必要です。

※インターネット利用の場合、別途プロバイダー料金が必要です。

※フレッツ映像サービスご利用の場合、別途料金が必要です。

「フレッツ光」事前申込書の提出方法

事前申込書用紙に必要事項を記入のうえ、誘致の会事務局（役場総務課内）までご提出ください。用紙は、5月7日の回覧で対象エリア内に配布しているほか、役場、公民館、町ホームページ、また商工会などにも用意しています。

- ・提出期日 年内サービス提供を目指すため、平成24年6月30日までにお願いします。
- ・提出方法 役場窓口での提出 1階出納室、お客さま窓口、2階総務課窓口にご提出ください。
FAXでの提出 役場FAX番号 32-4238
メールでの提出 役場メールアドレス ki-kouhou@town.wassamu.hokkaido.jp

◆ 和寒町フレッツ光誘致の会協力団体

・和寒町・和寒町教育委員会・和寒町商工会・商工青年部・商工女性部・和寒町商業振興協同組合・和寒町観光協会・JA北ひびき和寒基幹支所・JA青年部・和寒郵便局・和寒町社会福祉協議会・和寒町体育協会・和寒町文化団体連絡協議会・和寒町自治会連合会・和寒町法人会・和寒町老人クラブ連合会・和寒町子ども会育成連絡協議会・和寒町PTA連合会・和寒町農民連盟・和寒地区連合・わっさむ情報文化発信企画

～誘致対象エリア～



◆対象エリアの住所◆

- ・北町・南町・西町・東町・東丘
- ・日ノ出・三笠 の各々の一部

■お問い合わせは、和寒町フレッツ光誘致の会事務局
役場総務課内（TEL32-2421）までお問い合わせください。

健康診断を受けて 健康管理を万全に!

健康診断は、各勤務先での健診のほか、町では、35～39歳（健診を受けていないかた）の基本健診、40～74歳の国民健康保険加入のかたの特定健診、75歳以上のかたの後期高齢者健診を実施しています。町では、各健診の助成を実施しており、健診料は無料としています。健診料の助成はお一人につき年一回とさせていただきます。

自分の健康管理のため、年に1度健康診断を受けましょう。

■平成23年度特定健診結果について

ご協力のおかげで**782人**のかたに受診していただきました。
(平成23年度、40～74歳の国保加入者)

その結果は…

①異常なし	296人	37.8%
②保健指導が必要	326人	41.7%
③治療が必要	160人	20.5%

過去3年間の和寒町の特定健診受診状況

	特定健診受診率	全道での順位
平成20年度	74.7%	1位
平成21年度	72.0%	1位
平成22年度	73.1%	2位

※国保連合会法定報告値
(40～74歳国保加入者分)

毎年7割強のかたが受診しています。健診を受けると自覚症状だけではわからない健康状態がわかり、生活習慣病の予防ができ、医療費の抑制にもつながります。

保健指導、治療が必要なかたがなんと全体の6割以上

②や③に該当する一部のかたには保健師または栄養士より保健指導を実施しています。生活習慣の見直しにより、健診結果が改善したかたもいます!!



■健診を受けると何がわかるの？

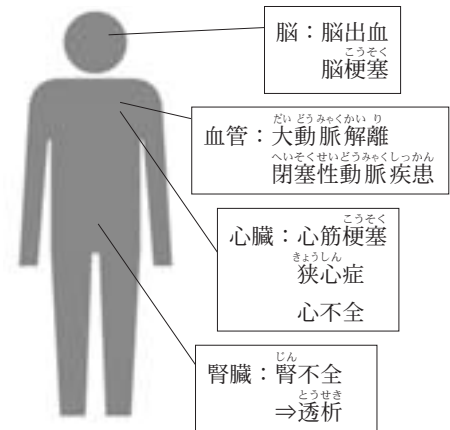
	検査内容	わかること	
基本的な健診項目	身体計測	身長	身体の大きさ
		体重	
		BMI	
		腹囲	
	血圧測定	収縮期血圧	高血圧
		拡張期血圧	
	血液検査	尿酸値	痛風
		中性脂肪	
		HDL (善玉)コレステロール	脂質異常症
		LDL (悪玉)コレステロール	
空腹時血糖		糖尿病	
HbA1c			
尿検査	尿糖	糖尿病	
	尿たんぱく		
血液検査	クレアチニン	じんふぜん腎不全	
	GFR		
	ヘマトクリット	貧血	
ヘモグロビン			
詳細な項目	心電図	血管の損傷	
	眼底検査		

・それぞれの病気の予防
・動脈硬化の危険因子の有無の判断

自覚症状が出てからでは遅い腎不全の予防

脳卒中や心臓病につながる血管の損傷状態を予測

健診でこのような病気が予防できます!!



これらの病気はギリギリまで自覚症状は出ません。まずは健診を受け、ご自分のからだの状態を正しく知ることが大切です。

■まだ間に合う！今年度の健診

今年度の集団健診は、6月26日～7月8日の日程で実施予定です。また、個別健診の申し込みは、随時受け付けていますので、希望者はお早めに保健福祉センター保健係までご連絡ください。（対象者には4月に保健福祉センターから文書を送付しています。）

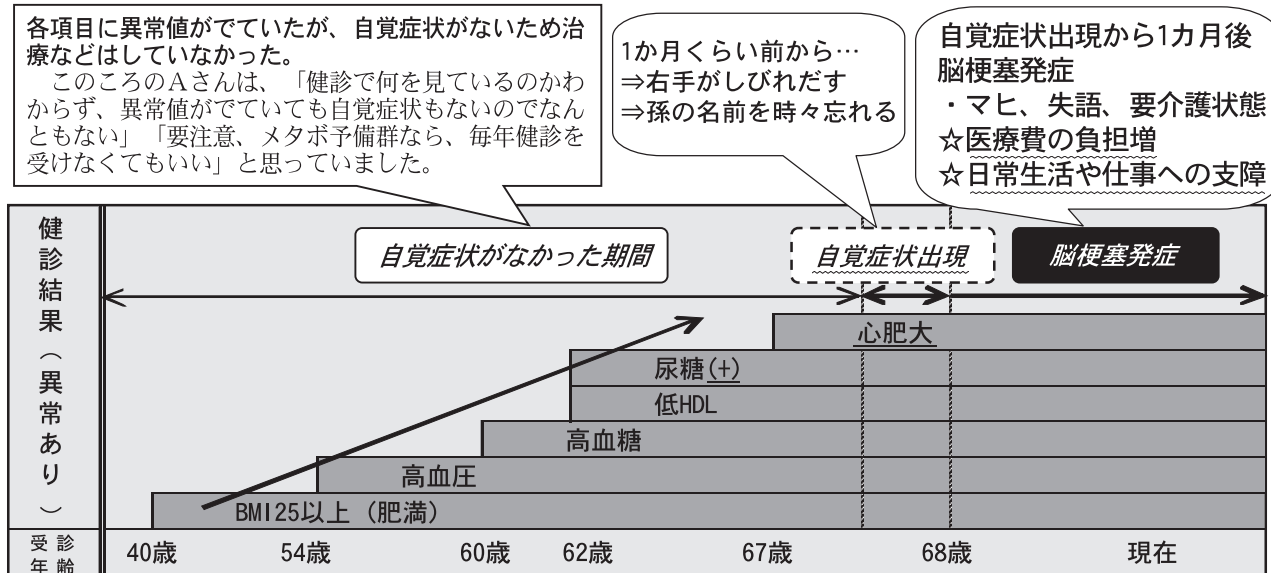
健診機関	町立和寒病院										
対象	○35～39歳の町民のかた ○40～74歳の国保加入者のかた ○75歳以上の町民のかた（後期高齢者医療保険加入者）										
日時	4月～12月（月曜日～金曜日 8時15分開始） 都合の良い日、悪い日をあらかじめお申し出ください。 *この期間内に受診できない場合はご相談ください。										
健診内容	○基本的な健診項目：無料 身体計測、問診、診察、尿検査、血圧検査、血液検査、眼底検査、心電図 ○結核・肺がん検査：無料（40歳以上） 胸部レントゲン ○希望により以下の検査が受けられます。 <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>・肝炎ウイルス検査 300円</td> <td>・エキノコックス症検査 無料</td> </tr> <tr> <td>・喀痰検査 300円</td> <td>・大腸がん検診 無料</td> </tr> <tr> <td>・胃がん検診（バリウムまたは胃カメラ） 1,500円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・前立腺がん検査（50～75歳男性） 500円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・骨密度検査（40～70歳女性） 300円</td> <td></td> </tr> </table>	・肝炎ウイルス検査 300円	・エキノコックス症検査 無料	・喀痰検査 300円	・大腸がん検診 無料	・胃がん検診（バリウムまたは胃カメラ） 1,500円		・前立腺がん検査（50～75歳男性） 500円		・骨密度検査（40～70歳女性） 300円	
・肝炎ウイルス検査 300円	・エキノコックス症検査 無料										
・喀痰検査 300円	・大腸がん検診 無料										
・胃がん検診（バリウムまたは胃カメラ） 1,500円											
・前立腺がん検査（50～75歳男性） 500円											
・骨密度検査（40～70歳女性） 300円											

～「健康の判断は何でしていますか？」～

みなさんは、今健康ですか？

「よく眠れて、食欲もあるから健康！」という考え方もありますが、本当に大丈夫でしょうか。自覚症状が無く自分では健康と感じていても、からだの中では病気が進んでいることもあります。

★下記は68歳で脳梗塞になったAさんの例です。



- ・健診は毎年受けず、数年おきに受けていた。（40歳、54歳、60歳、62歳、67歳時）
- ・40歳を過ぎたころから、健診の数値に異常値がではじめ、項目も増えていった。

Aさんは自覚症状が出現して1か月後に、脳梗塞を発症し介護が必要な状態となってしまいました。Aさんは、「自覚症状がでてからは、治療が遅かった。もっと早くから治療、相談しておけば…」と後悔しています。

健診を受け自分のからだの変化を知ること、
将来の健康を守りましょう！！

生活習慣病は
予防できます！

7月1日から和寒町役場お客さま窓口 パスポートの申請・交付の事務を開始します

パスポート（旅券）の申請受付、交付が役場お客さま窓口でできるようになります。

（一部の特殊な手続きを除く）

◆申請できる内容（日本国籍があり、和寒町に住民票のあるかたが対象）

- 旅券（パスポート）の新規発給
- 旅券記載事項の訂正（本籍地・姓名の変更）
- 旅券査証欄の増補
- 旅券の紛失、焼失の届出



◆手続きについて（必要な書類など）

- ①一般旅券申請書
（5年用・10年用）住民課お客さま窓口にて用意してあります。
- ②戸籍謄（抄）本1通（6カ月以内に発行されたもの）
本町に本籍があるかたは窓口で交付（450円）
※有効期間内のパスポートを切り替える場合で、お持ちのパスポートに記載されている氏名、本籍地に変更がないかたは戸籍謄（抄）本を省略できます。
- ③写真
6カ月以内に撮影したもの。規格は申請のご案内をご覧ください。
- ④本人確認書類
日本国旅券（失効後6ヶ月以内のもの）、運転免許証、住基カード（写真付）、宅地建物取引主任者証、身体障がい者手帳（写真張替え防止がなされているもの）、電気工事士免状などのいずれか1つ、他については役場お客さま窓口係にお問い合わせください。
- ⑤前回取得した旅券
有効なパスポートをお持ちのかたは、有効パスポートを返納しないと申請できません。失効している場合も確認のためお持ちください。
- ⑥認印（朱肉を使用するもの）
代理提出の場合は申請者と代理人の印鑑をお持ちください。（代理人のかたの本人確認書類も必要）

◆手数料（交付時に必要になります）

旅券の種類	費用	内 訳	
10年旅券（20歳以上）	16,000円	印紙 14,000円	証紙 2,000円
5年旅券（12歳以上）	11,000円	印紙 9,000円	証紙 2,000円
5年旅券（12歳未満）	6,000円	印紙 4,000円	証紙 2,000円

収入印紙は北ひびき農協和寒支所貯金窓口及び郵便局などで、収入証紙は北ひびき農協和寒支所貯金窓口で取り扱っています。

※パスポートの交付は、申請受理日から約2週間程度（土・日・休日を除く）かかりますので、期間に余裕を持って申請ください。なお原則、和寒町に住民登録のあるかたは、和寒町以外では手続きができませんのでご注意願います。（一部特殊な手続きは除く）

◆パスポートの交付

パスポートを受け取る時は、本人が必ず交付窓口においでください。

※年齢に関係なく、本人でなければ受け取ることができません。

（代理人による受け取りはできません）

■詳しくは住民課お客さま窓口係（TEL32-2500・32-2422）までお問い合わせください。

和寒小学校・三笠山大学姉妹校提携事業の取り組み紹介

昨年5月26日に和寒小学校体育館で、和寒小学校児童会と、三笠山大学自治会が姉妹校提携のための調印式を行い、1年が経過しました。

姉妹校提携を結んでから様々な取り組みが行われ、相互交流を図り、学びを深めています。今後も、様々な事業を通し、お互いに協力していきます！

姉妹校提携に関する合意書の内容

- 1. 私たちは、年齢の幅を超えた交流を大切にし、友好関係を築きます。
- 1. 私たちは、互いを尊重し、協力して確かな学びを深めます。
- 1. 私たちは、郷土を愛し、豊かな心とたくましい身体をはぐくみます。



「人権の花」運動で一緒に花の苗を植えました



ポップコーン作りにも参加しました



和小っ子祭りで竹馬遊び

工事中の状況

場所	工事名	施行内容	金額(円)	完成期限	施行業者
日ノ出	日の出道路バリアフリー化工事	工事延長L=100m 施工幅員W=5.50m+1.50m×1(片側) (北4丁目通り~14線道路)	14,385,000	7月13日	共栄建設(株)
日ノ出	14線道路バリアフリー化工事	工事延長L=280m 施工幅員W=5.50m+2.50m×1(片側) (国道40号~中学校グラウンド端)	44,310,000	8月10日	(株)近藤組
西町	1条中通りバリアフリー化工事	工事延長L=230m 施工幅員W=5.50m+1.50m×2(両側) (南3丁目通り~南1丁目通り)	37,905,000	8月10日	(株)浜田組
西町	公営住宅外壁等改修工事 (西町団地9年棟)	西町団地1棟8戸屋根・外壁塗装	5,953,500	7月13日	(株)橋組
三笠	公営住宅外壁等改修工事 (ひまわり団地9年棟)	ひまわり団地1棟4戸屋根・外壁塗装	3,066,000	7月13日	(株)橋組
市街地区外	消火栓取替工事	市街地区外消火栓8基取替	3,024,000	7月13日	㈹大石工務所
三笠日ノ出	若草・西町自治会館改修工事	若草自治会館~トイレ改修、屋根・外壁塗装工事一式 西町自治会館~屋根・外壁塗装工事一式	2,614,500	6月22日	(株)浜田組
三笠	かたくり自治会館改修工事	トイレ改修工事、屋根・外壁塗装工事一式	2,310,000	6月22日	(株)近藤組
松岡中和	松岡北原・三和菊野・中和自治会館改修工事	松岡北原自治会館~屋根・外壁塗装工事一式 三和菊野自治会館~トイレ改修工事一式 中和自治会館~トイレ改修工事一式	2,583,000	6月22日	(株)橋組
三和	三和地区不良排水路改修工事	施工延長L=420.0m 築堤築立V=290m ³ BOXカルバートL=5.0m	2,152,500	7月20日	村岡建設(株)
北原	北原地区不良排水路改修工事	施工延長L=840.0m 裏込砂利補充工L=831.0m 波形鉄板柵取替L=18.0m	2,026,500	7月20日	共栄建設(株)

平成24年度自治会長をお知らせします

平成24年度の各自治会長が次のとおり決定されました。

また、4月23日に和寒町自治会連合会総会を開催し、本年度の事業計画や予算について審議をするともに、新役員の選出が行われました。

1年間よろしく願いいたします。

◎自治会連合会会長
○同副会長



自治会名	氏名
恵みヶ丘自治会	松本 徹雄
大通自治会	坂本 廣志
西町自治会	山本 善成
仲町自治会	土井 一光
若草自治会	○山本 彰
かたくり自治会	本館 正憲
松岡・北原自治会	高橋 哲朗
東山自治会	田中 純一
中和自治会	金児 義明
三笠南自治会	荒井 敏一
三和・菊野自治会	前鼻 彰
西和福原自治会	◎林 健一

(敬称略)

図書館へ行こう!

話題の新着本

「サファイア」 湊かなえ

あなたに返し忘れたもの。それは・・・。
7つの宝石それぞれにまつわる物語の短篇集。
人気作家が女性たちの心の深淵を描く。



「かすていら」 さだまさし
作家さだまさしが父に捧ぐ、もうひとつの
“精霊ながし” あたたかな笑いの果てに
涙あふれる、初の自伝的実名小説。

「バイバイ・フォギーデイ」 熊谷達也

憲法改正? 卒業後の進路?
政治オタ女子高生とイマドキパンク青年が、
もやもやした日々をぶっ壊す。



「マイクロワールド 上下」 マイケル・クライトン

わずか2センチにされてしまった学生達が、
大自然と対峙する極上の冒険活劇!
巨匠が遺した最後の傑作!



「あした」 北原亜以子(慶次郎縁側日記)

見えない明日に怯えて震えが止まらない。
本当の苦勞とはそういうものさ。



「鋼の魂」 仁木英之 (僕僕先生)
ヘタレの根性、見せmax!!
僕僕先生と仲間たち、湖の底で大冒険。

「ゆめみるハワイ」 よしもとばなな
ハワイに恋する著者の日常が詰まった
あったかくてときどき切ないエッセイ集



今月のBEST本 (4月の貸出回数上位本)

「舟を編む」 三浦しをん

2012年本屋大賞受賞作。
辞書は言葉の海を渡る舟だ。

「炎上」 遠藤武文

この警察官僚、まともじゃない。



6・7月のイベント情報

6/10 13:00~ 工作おたのしみ教室

6/16 14:00~ おはなし会

6/23 14:00~ おはなし会

6/30 14:00~ おはなし会

7/7 10:10~ マスクプレイオペレッタ
「花さかじいさん」

14:00~ おはなし会

名寄本よみ聞
かせ会による

直木賞受賞作や話題図書の
~大活字本を大量入荷!~

大活字本とは・・・
通常の小さな活字では本が読みにくい方のために、
文字の大きさ、行間等を考慮して作られている本です。
文字の大きさは14ポイントから

22ポイントのものまであります。
読書を敬遠しがちだった方に、読書の喜びを感じて
もらいたいです。ぜひ一度手に取ってみてください。

しかけ絵本作り体験教室 (4/28)

自作のしかけ絵本にドキドキ...
うまくしかけが飛び出てきて
みんな、大満足そうでした!



マスクプレイオペレッタって?

ぬいぐるみを着た演者の演技と
歌と音楽が楽しい劇です。



6/26(火)~29(金)

蔵書点検のため休館します

ご不便おかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします

病院だより

糖尿病のお食事

町立和寒病院 栄養士 藤井千鶴

糖 尿病の初期は症状を感じることなく痛くもかゆくもないため、つい油断しがちな病気ですが、放っておくと心筋梗塞や脳梗塞、失明、腎不全などとても恐ろしい合併症を知らないうちに引き起こします。

これまでと変わらない生活を続けるためには、医師や家族と相談しながら生活習慣を見直すことが必要です。

特 に気をつけなければならないのが「食事」です。食事の摂り方で血糖コントロールをよい状態に保ち続けられれば、合併症と無縁の生活も可能だそうです。

食 事の摂り方に特別な方法があるわけではありません。「自分の一日の摂取エネルギー量を知ること」「かたよらず1日3食をバランス良く摂ること」だけなのです。

右表は体重60kgのかたが摂る1日の量と種類の一例です。全体的に少なく感じるかもしれませんが「ゆっくりと噛んで食べる」「魚や食物繊維も摂る」ことで満腹感や満足感を得ることができます。

ま ずは今のご自分の食生活を振り返ってみましょう。



Q&A

Q お酒はどれくらい飲めるの？

A アルコールで一番問題なのは、つい限度を超えて飲み、コントロールを乱しやすいこと。コントロールさえできれば少しは飲めることもあります。まずは医師に確認しましょう。

Q お腹がすいた時、間食をしてもいいの？

A お腹がすくとつらいですね。間食はしてもかまいませんが一日の摂取量の中におさまるように考えながら・・・が大事です。

分類	食品名	重量(g)	目安量
エネルギー・体温のもと	ごはん	300	女性用茶碗に軽く1杯が120g
	食パン	90	食パン(1斤6枚切り)1枚が60g
	いも類	100	じゃがいも1個で100g
	砂糖	4	小さじ1杯は3g
	油脂類	20	植物油大さじ1杯は10g
血液・筋肉のもと	牛乳	200	牛乳1本は200ml
	卵	50	Mサイズ1個は50g
	魚	60	切身1切は80g
	肉	60	ささみ肉1本は30g
	大豆製品	100	豆腐1丁は300~350g
身体の調子を整える	みそ	12	食塩の計算が必要
	緑黄色野菜	100	にんじん、ほうれん草、トマトほか
	その他の野菜	200	なす、玉ねぎ、白菜、きゅうり、レタスほか
	果物	200	りんご中1個(200g)、みかん中3個(200g)
	海藻・きのこ類 こんにゃく		毎日食べるようにしましょう
	食塩	9	塩1g=しょうゆ小さじ1杯(5ml)



自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
一般曹候補生	18歳以上27歳未満 (平成25年4月1日現在)	平成24年8月1日(水) 平成24年9月7日(金)	平成24年9月17日(月)
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
自衛官候補生(女子)	18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)	平成24年8月1日(水) 平成24年9月7日(金)	平成24年9月23日(日) 平成24年9月26日(水) ※いずれか1日を指定されます。
航空学生	18歳以上21歳未満 (平成25年4月1日現在)	平成24年8月1日(水) 平成24年9月7日(金)	平成24年9月22日(土)

■問い合わせ先

* 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
住所 名寄市西1条南9丁目45(公園通り)
電話 01654-2-3921
※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。



年金あれこれ

今は、どうしても国民年金保険料が納められない・・・
 そんなときはまずご相談ください！保険料の「免除制度」があります。

国民年金の保険料を納めることが困難なときは、本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定基準以下または失業などにより納付することができない場合、申請して承認されると保険料の納付が免除される「免除制度」があります。

保険料の免除される額は「全額免除」「4分の3免除」「半額免除」「4分の1免除」と4つの区分があります。

全額納付		(保険月額：14,980円)
全額免除		(納付なし)
4分の3免除	4分の1納付	(保険月額：3,750円)
半額免除	半額納付	(保険月額：7,490円)
4分の1免除	4分の3納付	(保険月額：11,240円)

どの免除に該当するかは前年所得により基準が定められおり、被保険者、配偶者及び世帯主それぞれの前年所得が免除の対象となる基準額を下回る場合に承認されます。

また、失業した場合は本人の前年所得にかかわらず、申請して承認されると保険料が免除されます。(免除を申請する日の年度または、その前年度に失業したかたが対象です。)

老後の年金額を計算する際に、保険料の免除を受けていた期間は保険料を納めた期間と比べて、それぞれ減額されて算入されます。

【参考：老齢基礎年金の計算式】

$$786,500円 \times \left[\begin{array}{c} \text{保険料} \\ \text{納付済月数} \end{array} + \begin{array}{c} \text{全額免除} \\ \text{月数} \times 4/8 \end{array} + \begin{array}{c} \text{4分の1} \\ \text{納付月数} \times 5/8 \end{array} + \begin{array}{c} \text{半額納付月数} \\ \times 6/8 \end{array} + \begin{array}{c} \text{4分の3} \\ \text{納付月数} \times 7/8 \end{array} \right] \times 40年(加入可能年数) \times 12月$$

ただし、減額された保険料を納めないまましていると、その期間は「未納期間」として扱われ、老齢基礎年金の受給資格を得る期間には数えられず、老後の年金額にも反映されません。一部免除納付を認められたかたは、納付分の保険料は必ず納めましょう。

また、免除を受けた期間の保険料は、10年以内であれば後から納めること(追納)ができますので、満額の年金に近づけるためにも是非ご利用ください。

■お問い合わせ先 役場住民課お客さま窓口係 (TEL 32-2422・32-2500)

保険料納付を忘れずに……納めて安心国民年金

これからの家庭教育

～広げよう！毎月第3日曜日は「道民家庭の日」～



「道民家庭の日」とはどんな日？

子どもたちにとって「家庭」は、みんなが楽しく暮らし、安心して過ごす「憩いの場」であり、「学びの場」であり、「明日への生きる力を生み出す場」でもあります。

そんな家庭が今、家族それぞれが忙しく、一緒に食事をしたり、行事等に参加したり、ゆっくり話をしたりする機会がとても少なくなってきたと言われています。

皆さんも、自分の家庭を振り返り、家庭や家族のあり方や、近所の人たちとのお付き合いのあり方などを考え、せめて月に1日だけでも家庭のぬくもりや、ご近所とのコミュニケーションを取り戻す機会にしませんか。

(実践例)

- ☆家族そろって話し合いや食事など団らんをする。
- ☆家族みんなで力を合わせて家の仕事や作業をする。
- ☆家族そろって、地域の行事やボランティアに参加する。
- ☆親戚、友人、あるいは近所の家族と家族間の交流会をする。
- ☆家族そろって読書感想会や名勝・旧跡・温泉などの旅行会を楽しむ。



まちのニュース **カメラ・アイ** ～地域話題をお届けします～



4/13

4/27



合言葉は、右、左、右

和寒小学校・和寒中学校で交通安全教室

4月13日（金）和寒中学校、27日（金）和寒小学校で交通安全教室が行われました。

和寒中学校では、警察和寒駐在所 長井所長の講話のほか、小学校では、歩行指導、自転車指導も行われました。実際に路上に出るの指導では、みんな緊張した面持ちで真剣に取り組み、交通安全の大切さについて学ぶことができた1日となりました。



4/25

新たなスタート 三笠山大学入学式

4月25日（水）、平成24年度三笠山大学入学式が公民館恵み野ホールで行われました。今年は、12名が入学し、学長から一人ひとりに入学許可書が手渡されました。

入学式終了後は、第1回目の講義として、伊藤町長から「町政の動き」と題し、平成24年度の町の主要事業についての講話があり、有意義な時間を過ごし、知識を深めました。



4/28

きれいな町はすきですか 全町一斉清掃

4月28日（土）、「全町一斉清掃」が市街地を中心に行われました。この日は、町民約180名が参加し、町の美化のためごみ拾いを行いました。

また、各自治会では、この日に合わせて独自の清掃活動を実施するなど、町民の環境美化に対する意識は年々高まってきています。これからも町民の皆さんでごみのない美しいまちづくりを目指しましょう。



5/10

時代の最先端をいく

Facebook（フェイスブック）活用講習会

5月10日（木）、和寒情報文化発信企画主催（佐藤伸二代表）によるFacebook活用講習会が町内の空き店舗を利用し開催されました。

講習会には、わっさむ担い隊で元ソフトウェア開発技術者の中野利樹さんを講師に、今話題のソーシャルネットワーク「Facebook」の始めかたや文章、画像の投稿のしかたなど基本的な操作について講習を受けました。

参加者は実際にパソコンやスマートフォンを持参し、操作しながら技術を学びました。



5/11

花よりジンギスカン 第27回三笠山夜桜まつり

5月11日（金）、三笠山自然公園で第27回三笠山夜桜まつりが行われました。当初は開花の遅れも心配されましたが、高温好天が続き満開の桜のもとでの開催となりました。

この日は、気温が低くあいにくの天気でしたが、町内外から700人を超えるたくさんのひとが訪れ、ジンギスカンやカラオケ、抽選会などを楽しみました。

感謝

☆和寒町☆

Ⅱ 寄贈 Ⅱ
 ▼山口正夫さん(南町)から郷土資料の活用にと、ゼンマイ式掛け時計 他を

☆社会福祉協議会☆

Ⅱ 寄附 Ⅱ
 ▼宍戸和子さん(日ノ出)から亡夫の葬儀に際し、3万を
 ▼石内秀一さん(旭川市)から亡母の葬儀に際し、3万円を
 ▼鈴木重彦さん(川西)から亡母の葬儀に際し、10万を
 ▼遠藤和枝さん(北原)から亡夫の葬儀に際し、3万円を
 ▼春名 敏さん(北町)から亡母の葬儀に際し、5万円を

▼和歌信枝さん(三笠)から亡清水一美さんの葬儀に際し、3万円を

Ⅱ 寄贈 (芳生苑) Ⅱ

▼川村高雄さん (西町)
 ▼西町自治会老人クラブ
 ▼久保和子さん (三笠)

Ⅱ 慰問 Ⅱ

(芳生苑・健康苑)
 ▼喫茶ルームボランティア
 ▼西町自治会老人クラブ
 ▼もみじ会
 ▼阜月ボランティア
 ▼民生委員児童委員協議会
 ▼ハーモニカ愛好会

戸籍の窓

◆おめでとう赤ちゃん

お父さん 住 所
 お母さん

中山 琴音^{ことね} 譲 治^{じょう} 三 笠
 亜央衣^{あおのえ} 三 笠

中道 叶望^{かなみ} 俊 介^{しゅんすけ} 三 笠
 美 佳^{みか} 三 笠

◆お悔やみ申し上げます

氏 名 年 齢 住 所

森 博明^{ひろあき} (103歳) 芳生苑

鈴木ヨシミ^{よしみ} (96歳) 芳生苑

遠藤 善幸^{たかゆき} (54歳) 北原

春名 米子^{よねこ} (85歳) 芳生苑

加納美代子^{みよこ} (76歳) 芳生苑

清水 一美^{かずみ} (59歳) 三笠

ハロ-ベイベー



ひな
今野陽菜ちゃん
 <H23. 3. 9生まれ>

北原 今野邦仁^{くにのくに}さん・育子^{いくこ}さんの長女

こんにちは、『ひな』です。
 好きなことは、音が出る絵本で遊んだり、近所へワンワンを見に行くことだよ♪ワンワンみるとニコニコしちゃうの。おしゃべりもたくさんできるようになったから、見かけたら声かけてね♡



みさき
永易美咲ちゃん
 <H23. 3. 11生まれ>

三笠 永易孝行^{たけゆき}さん・瑠美^{るみ}さんの長女

はじめまして、『美咲』です。
 私は食べるのが大好き♡お兄ちゃん達に負けない位いっぱい食べるから、最近あごの辺りがふっくらしてきたみたい。
 少し歩けるようになってきたから、お外で散歩もしたいな～。見かけたら、声をかけてください♪



発行 北海道 和寒町役場/総務課

放射線量測定結果

測定月	測定値 (毎時マイクロシーベルト)
4月 (平均値)	0.050

※国際放射線防護委員会が示す健康被害の基準は年間換算値 1ミリシーベルト以下となっており、測定値に換算すると約0.190毎時マイクロシーベルトです。
 今回報告の和寒町における空間放射線量は自然環境中の放射線レベルの範囲内で、健康に影響を与える状況ではありません。

■人口	3,865人 (32人)
・男	1,781人 (20人)
・女	2,084人 (12人)
■世帯数	1,776戸 (24戸)
()内は前月対比	
出生	1人 死亡 4人
転入	46人 転出 11人
4月末日現在	

人の動き



古紙配合率50%再生紙を使用しています