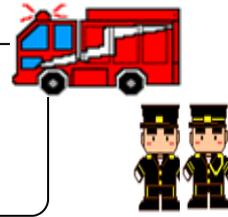


消防出初式の実施について

消防では、1月8日（火）出初式を行います。当日は午後1時サイレンを吹鳴いたしますので、火災と間違わないようご注意ください。

- 実施日 1月8日（火）
- 日程
 - ・整列 — 消防庁舎前（午後1時）
 - ・パレード — 市街地区（午後1時20分）
 - ・分列行進 — 役場前（午後2時）
 - ・式典 — 恵み野ホール（午後2時30分）



■詳しくは消防署和寒支署まで(TEL32-2119)

広報わづさむ
お知らせ版

2012. 12. 26

NO. 110

スポーツ吹矢教室のご案内

スポーツ吹矢和寒支部では、町民のみなさんを対象としてスポーツ吹矢体験教室を行います。

スポーツ吹矢は、円形の的をめがけて息を使って矢を吹くもので、高い運動能力や腕力は要りませんが、基本動作やルールがあります。

特徴は、腹式呼吸を基本としたスポーツ吹矢式呼吸法で、集中力と精神力が求められるスポーツです。年齢・性別に関係なく身体に障害のあるかたでも楽しむことができる手軽なスポーツです。吹矢式呼吸法により様々な健康効果が期待できますので、みなさんの参加をお待ちしています。

なお、平成25年7月14日（日）、第5回北海道大会が和寒町総合体育館で行われます。会員として入会されますと同大会に参加できます。

- 日時 1月20日（日）・2月17日（日）・3月17日（日）
午前10時～正午
- 場所 町民センター3階 大集会室
- 対象 小中学生・高校生・一般
- 指導者 上級公認指導者 西村雄一ほか公認指導員・有段者4名
- 申込・問合せ先
西村 雄一（TEL32-4224）、大石 幸（TEL32-4067）、清水目 努（TEL32-2084）



■詳しくはスポーツ吹矢和寒支部 西村雄一まで(TEL32-4224)

町立病院臨時職員を募集します。

職種	病棟 看護助手（1名）	
業務内容	入院患者様の療養の介助、看護業務の補助	
勤務形態	シフト制による日勤および夜勤の勤務となります。	
給与・待遇	賃金は和寒町の規定に準じます。 社会保険、労災および雇用保険加入 制服貸与	
応募方法	市販の履歴書に記入、顔写真を貼付の上、1月11日（金）までに町立病院に提出してください。	
選考方法	面接を行います。 （応募されたかたに、後日面接日時をお知らせします。）	
その他	応募前に業務の見学や体験をすることもできます。 詳しくは町立病院（TEL32-2103）へお問い合わせください。	

糖尿病教室のお知らせ

町では継続した糖尿病の学習や、参加者同士の情報交換を目的に糖尿病教室を行っています。今回は健康運動指導士を講師に迎え、実際に身体を動かしながら運動の効果について学習をします。どなたにも簡単に行える内容ですので、興味のあるかたはぜひご参加ください。

- 日 時 1月22日(火) 午後1時30分～午後3時
 - 場 所 保健福祉センター(1階多目的ホール)
 - テーマ 「家でもできるトレーニングの実践」
 - 対 象 ・糖尿病と診断を受けたかた
・糖尿病予備群と言われているかた
・そのご家族のかた
 - 持ち物 動きやすい服装、上靴、水分(水やお茶)、タオル
- ※医師から運動の制限を指示されているかたはご遠慮ください。



■詳しくは保健福祉保健係まで(TEL32-2000)

文芸和寒第42号 原稿募集

公民館では、豊かな心と潤いのある地域づくりを目指した文化活動の推進のため、町民文芸誌『文芸和寒』を今年度も発刊いたします。

下記のとおり『文芸和寒』第42号の原稿を募集いたしますのでみなさまの寄稿をお待ちしています。

- 文芸誌名 「文芸和寒第42号」
- 応募資格 町民もしくは和寒町ゆかりのかた
- 作品内容 随想(4,000字以内) 詩・短歌・俳句(10点以内)
- 応募方法 住所、氏名、サークル等に加盟している場合は団体名を明記し
1月25日(金)までに教育委員会社会教育係までお寄せください。



■詳しくは教育委員会社会教育係(TEL32-2477)

第12回 全町レディースミニバレー大会

運動不足になりがちなこの時期、ミニバレーで心地よい汗を流してみませんか？

- 日 時 2月10日(日)
開会式：午前9時 競技開始：午前9時30分
 - 場 所 和寒町総合体育館
 - 参加対象者 町内に在住および勤務する18歳以上の女性
 - 参加料 1チーム500円
 - チーム編成 1チーム6人以内(4人制・交代2名・主将含む)
◎ジュニア：コート内4人の合計年齢が149歳以下
◎ミドル：コート内4人の合計年齢が150歳以上229歳まで
◎シニア：コート内4人の合計年齢が230歳以上
※コート内4選手の合計が常時、上記区分であること。
※年齢計算は平成25年1月29日現在とする。
 - ゲーム方法 全日本ミニバレーオフィシャルルールに準ずる
 - 入 賞 各組3位まで表彰
 - 主 催 和寒町ミニバレー協会
- ※参加ご希望のかたは1月29日(火)までに総合体育館(TEL32-4470)
または和寒郵便局(TEL32-2080)へお申し込みください。



■詳しくはミニバレー協会事務局 赤石和子まで(TEL32-2607)

冬も節電にご協力ください！

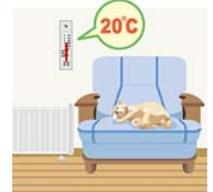
北海道の冬季は、暖房などで一日を通じて高い電力需要があり、冬の節電は夏以上に厳しい面があります。

特に、家庭用の電力が夏季より約60%増加し、使用量全体の約45%を占める状況となっています。

これからの季節ますます寒さが増しますが、室温をいつもより低く設定して厚着をするなど、冬の節電にご協力をお願いいたします。

【冬の節電ポイント】

- 照明～不要な照明をできるだけ消しましょう。
- 冷蔵庫～設定を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし食品を詰め込みすぎないようにしましょう。壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。
- テレビ～画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。
- 暖房～室内の設定温度を20℃にしましょう。
寒さを感じる場合は少し厚着をしましょう。
外出時、就寝時、人がいない部屋の暖房は無理のない範囲で控えるようにしましょう。
- 洗濯機～容量の80%を目安にまとめ洗いをしましょう。
- 炊飯器～ご飯は1日分をまとめて炊き、残った分は保温せず冷凍庫で保管しましょう。
- 生活の知恵・ライフスタイルの転換
暖かい服装、体が温まる飲料や食事（鍋物、生姜など）、湯たんぽの活用、家族団らん（ひと部屋に集まって過ごす）、ウォームシェア（店舗や公共施設など1か所に集まって過ごす）、早く就寝するなど



※町の公共施設では12月1日（土）から3月31日（日）まで節電を実施しています。町民のみならずにはご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。

■詳しくは住民課環境衛生係まで(TEL32-2422)

飲酒運転の根絶 ～飲みません 断る勇氣 誘わぬ礼儀～

年末年始はお酒を飲む機会が多くなる時期です。飲酒運転は絶対にしない、させないよう気をつけましょう。

◆飲酒運転には厳しい処分が！

- 酒酔い運転
 - ・違反点数35点 欠格期間3年の免許取消し（※）
 - ・5年以下の懲役または100万円以下の罰金
 - 酒気帯び運転（呼気中アルコール濃度0.25mg/ℓ以上）
 - ・違反点数25点 欠格期間2年の免許取消し（※）
 - ・3年以下の懲役または50万円以下の罰金
 - 酒気帯び運転（呼気中アルコール濃度0.15mg/ℓ以上0.25mg/ℓ未満）
 - ・違反点数13点 免許停止90日（※）
 - ・3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- ※前歴及びその他の累積点数がない場合

スリップによる交通事故の防止

～冬道は 危険がいっぱい スローダウン～

冬道は、圧雪アイスバーンや急な路面状況の変化による事故が多く、大変危険です。冬道を安全・安心に走行するために、次のことに注意し、交通事故に遭わない、起こさないよう気をつけましょう。

○冬道の交通事故防止ポイント

- ①「急」のつく運転をしない
- ②走行中は夏より10km/h以上減速する
- ③交差点付近は特に注意を
- ④車両の性能を過信しない
- ⑤スリップしても急ブレーキを踏まない
- ⑥カーブにはスローインで



■詳しくは総務課生活安全係(TEL32-2421)

タ ウ ン 情 報

10 (木)	予防接種(三種混合・BCG・不活化ポリオ・四種混合 14:15～ 保健福祉センター) ジュニアスキー教室(18:00～東山スキー場)	26 (土)	全道ジュニアクロスカントリー大会(9:00～東山スキー場) おはなし会(14:00～図書館)
11 (金)	親子遊び体験(10:00～こども館) ひまわり運動クラブ(13:30～保健福祉センター) ジュニアスキー教室(18:00～東山スキー場)	27 (日)	北海道ジュニア技術選手権(8:30～東山スキー場) おやっこ教室(10:30～こども館) 和寒町民大新年会(18:00～公民館)
12 (土)	おはなし会(14:00～図書館)	28 (月)	
13 (日)	平成25年度成人式(15:30～公民館恵み野ホール)	29 (火)	がん検診ツアー(7:45～保健福祉センター) 冬期運動教室②(13:30～保健福祉センター)
14 (月)		30 (水)	外科午後休診(町立病院)
15 (火)		31 (木)	縄跳び記録会(15:30～こども館)
16 (水)	外科午後休診(町立病院) 和寒小学校、中学校始業式	2月	乳幼児豆まき(10:00～こども館)
17 (木)	予防接種(三種混合・MR・不活化ポリオ・四種混合 14:15～保健福祉センター)	1 (金)	ひまわり運動クラブ(13:30～保健福祉センター) 児童館豆まき(15:30～こども館)
18 (金)	三笠山大学講演「世界の土づくりと農業」(10:00～公民館) 親子遊び体験(10:00～こども館) ひまわり運動クラブ(13:30～保健福祉センター) 絵本の読み語り(15:30～こども館) 教育力向上講演会「教育力を高めるための家庭・地域・学校の役割」 (18:30～大会議室)	2 (土)	赤ちゃんおはなし会(10:30～図書館) ポコアポコおはなし会(14:00～図書館)
19 (土)	ポコアポコおはなし会(14:00～図書館)	3 (日)	元祖越冬キャベツの里 第24回わっさむ極寒フェスティバル (10:00～カントリーエレベーター横「大地の広場」)
20 (日)		4 (月)	
21 (月)		5 (火)	楽笑体操教室(9:30～保健福祉センター) 冬期運動教室③(13:30～保健福祉センター) 折り紙で遊ぼう(15:30～こども館) 教育力向上講演会「早寝早起き朝ご飯」 (18:30～公民館恵み野ホール)
22 (火)	楽笑体操教室(9:30～保健福祉センター) 糖尿病教室(13:30～保健福祉センター) 冬期運動教室①(13:30～保健福祉センター) 折り紙で遊ぼう(15:30～こども館)	6 (水)	内科午後休診(町立病院)
23 (水)	内科午後休診(町立病院)	7 (木)	予防接種(三種混合・BCG・不活化ポリオ・四種混合 14:15～ 保健福祉センター)
24 (木)		8 (金)	三笠山大学講演「健康な体であるために」(10:00～公民館) 親子遊び体験(10:00～こども館) ひまわり運動クラブ(13:30～保健福祉センター)
25 (金)	親子遊び体験(10:00～こども館) ひまわり運動クラブ(13:30～保健福祉センター)	9 (土)	図書館おはなし会(14:00～図書館)
		10 (日)	