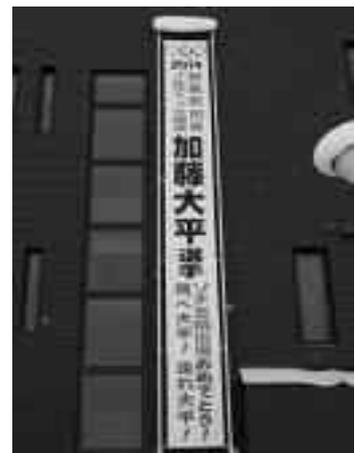




## 二十歳の抱負



- 和寒町長選挙 P 2
- 町長就任のごあいさつ、退任のごあいさつ P 3
- まちの新体制 P 4
- 加藤大平選手オリンピック出場他 P 5
- エココテージ利用開始 P 6 - 7
- 和寒町成人式 P 8
- かぼちゃ日本一和寒町の新たな特産品 P 9
- 確定申告がはじまります他 P 10 - 11
- 町営バスデマンド方式実証実験運行結果他 P 12
- クロスカントリー競技で全国大会へ他 P 13
- 年金あれこれ、これからの家庭教育 P 14
- 図書館へいこう、自衛官等募集 P 15
- カメラアイ P 16 - 17



# 和寒町長選挙

## 奥山 盛氏が初当選

任期満了にともなう和寒町長選挙が1月14日（火）に告示され、同日午後5時に立候補の届出が締め切られた結果、現職の伊藤昭宣氏（67歳）と新人の奥山 盛氏（53歳）の2人が立候補、5日間の選挙戦が繰り広げられました。

19日（日）午後6時に全ての投票所で投票が終了し、午後7時から町民センター大集会室で開票がおこなわれ、その結果、奥山 盛（おくやまさかり）氏が当選しました。

翌20日（月）に、当選証書が付与され、同月24日（金）から町長に就任しました。

投票率は85.51%と、平成18年におこなわれた町長選挙よりも3.92ポイント低くなりました。



当	奥山 盛	1,616票	53歳	無所属
	伊藤 昭宣	1,113票	67歳	無所属
	無 効	26票		

和寒町長選挙投票結果

	選挙当日の有権者数	投票者数	投票率	前回投票率 (平成18年)
男	1,455人	1,234人	84.81%	88.18%
女	1,767人	1,521人	86.08%	90.49%
計	3,222人	2,755人	85.51%	89.43%



### ▶▶▶ 当選証書が付与されました

選挙投票日翌日の1月20日（月）役場応接室において当選証書付与式がおこなわれ、坂本廣志選挙管理委員会委員長から奥山 盛氏に当選証書が付与されました。坂本委員長は「ふるさと和寒を元気にするため頑張ってもらいたい」と激励。奥山氏は「責任の重さを感じています」と話していました。

# 就任のごあいさつ 和寒町長奥山 盛



この度の和寒町長選挙におきまして、町民の皆さまをはじめ多くの方々から力強いご支援と心温まるご厚情を賜り、初当選の榮に浴し、まちづくりの重責を担わせていただくことになりました。

今日の地方自治体を取り巻く環境は、少子高齢化社会の進行をはじめ、TPPによる農産物自由化など多くの問題に直面し誠に厳しいものがあります。私はふるさと和寒町をもっと元気にしていくために、皆さまから寄せられた信頼と期待に応えるべく、「安心して暮らすことのできるまちづくり」「産業育成による活力あるまちづくり」「ひとが輝くまちづくり」に全力で取り組んでまいりる所存でありますので、今後とも格別のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

# 町長退任にあたり



この度一月二十三日をもちまして任期満了により和寒町長の職を退任いたしました。

顧みますれば平成十八年一月、町長に初当選以来二期八年にわたり、地域産業の活性化と生産基盤の充実をめざし、少子高齢化に対応した福祉の充実や教育文化スポーツの振興、さらには健全財政を

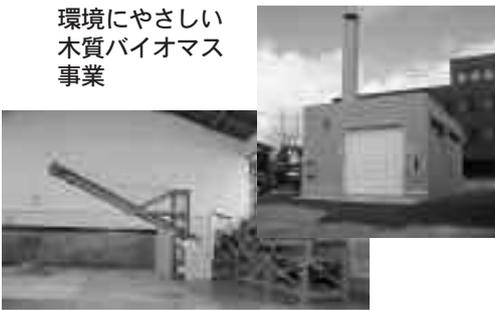
維持しながら、協働のまちづくりを進めてまいりました。

この間、町民の皆さまをはじめ多くの方々から、格別のご支援とご厚情を賜り、職責を果たすことができましたことを、衷心より深く感謝申し上げます。

今後は一町民として和寒町発展のために努めてまいりる所存でありますので、これまで同様変わらぬご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。退任のごあいさつといたします。

# 伊藤 昭宣

環境にやさしい木質バイオマス事業



子育て支援の拡充



人にやさしいインフラ整備



教育環境の充実（和寒小学校改築）

# まちの新体制

これまで町政発展のために尽力いただきました安孫子副町長、星教育長が1月31日付けをもって勇退されました。1月28日に開催された第2回町議会臨時会において副町長の選任同意について審議され、2月1日付けで広富之緒氏が副町長に選任されました。

## よろしく申し上げます



広富之緒 副町長

この度町議会の選任同意をいただき、二月一日から副町長として務めさせていただきますことになりました。もとより経験も浅くその器ではありませんが、前任者からいただきました薫陶を胸に刻み、奥山町長のもと全職員一丸となつて元氣なわっさむになるよう全力を尽くしてまいる所存であります。

士別市出身で昭和33年生まれの55歳。昭和56年に本町に奉職、町立病院事務長、総務課長などを歴任したあと、平成25年から産業振興課長として勤務されていました。

## お世話になりました



安孫子敏己 前副町長

この度一月三十一日任期満了により、副町長を退任することとなりました。顧みますと昭和四十九年に土木技師として奉職以来、平成二十二年二月から副町長としての四年間も含め約四十年の長きにわたり多くの皆さまのご厚情とご支援を賜り、お陰さまをもちまして大過なく今日を迎えることができましたことを心より厚くお礼申し上げます。これからは一町民として、和寒町の発展のために汗を流していきたいと考えております。町民の皆さまのますますのご健勝と和寒町の限らない発展を心からご祈念申し上げます、退任のごあいさつといたします。



星 護 前教育長

昭和四十五年本町に奉職、町立病院事務長、教育委員会次長などを歴任したあと、平成二十二年二月一日に教育長に就任され、町発展のため四十三年十月にわたり、ご尽力をいただきました。

この度一身上の都合により一月三十一日をもって、教育長の職を退任することといたしました。任期途中であり大変なご迷惑をお掛けしますことに深くお詫び申し上げます。昭和四十五年奉職以来、平成二十二年二月から教育長としての四年間も含め、町の公僕として約四十四年間仕事をさせていただきました。これも多くの皆さまのご理解とご支援をいただいたお陰であり、心から感謝とお礼を申し上げます。これからは微力ではありますが、一町民として町政の発展に役に立てればと考えております。終わりに、和寒町がさらなる発展を遂げられますよう心からご祈念申し上げます、退任のごあいさつといたします。

昭和四十九年に本町に奉職、合併協議会担当補佐、総務課長を歴任したあと、平成二十二年二月一日に副町長に就任され、町発展のため三十九年六月にわたり、ご尽力をいただきました。

## 第1・2回町議会臨時会

平成26年1月23日(木)開催された第1回町議会臨時会で、カントリーエレベーター大規模改修についての請願1件が審議され採択されました。また、1月28日(火)開催された第2回町議会臨時会では、副町長の選任についての議案1件が審議され、選任同意されました。



# ソチオリンピック 出場おめでとう！

## 本町西和出身 ノルディック複合競技 加藤 大平選手

### 2大会連続出場の快挙！！



1月14日に日本オリンピック委員会（JOC）が加藤大平選手のソチオリンピック出場を発表し、2大会連続出場の快挙を成し遂げました。後援会はソチ応援ツアーを実施。両親を含む10名が2月16日に出発します。2月12日には公民館で応援団壮行会を開催し、その後、大型スクリーンでの応援会を実施します。

名寄での合宿を終えた12月30日に役場を訪れた加藤大平選手は、「12月1日のワールドカップ第1戦で団体第3位となりとても良いスタートが切れた。ジャンプの修正もしっかりと出来ているので帰ってくる時は良い報告が出来るように頑張りたい。」とソチオリンピックに向けての決意を語ってくれました。

加藤選手には、持てる力を十分に発揮してもらうため、町を上げて応援し、最高のパフォーマンスを見せてくれることを期待しています。

### 加藤 大平選手を公民館恵み野ホールの 大型スクリーンで応援会しましょう

皆さんの声援を加藤大平選手に！ご来場お待ちしております

- 2/12 個人ノーマルヒル ジャンプ18：30～19：20 距離21：30～22：15
- 2/18 個人ラージヒル ジャンプ18：30～19：20 距離21：00～21：45
- 2/20 団体ラージヒル ジャンプ17：00～17：50 距離20：00～21：05



### 火の用心！ 和寒消防出初式

1月8日（水）午後1時よりサイレンを合図に、平成26年和寒消防出初式が挙行されました。

消防団員が庁舎前に整列、団長挨拶のあと、和寒神社において今年1年間の無火災を祈願し、市街地区での火災予防パレードと役場前での分列行進がおこなわれました。

式典では、永年勤続の表彰がおこなわれ、次のかたに表彰状が贈られました。



#### ■永年勤続表彰（敬称略）

##### ◎30年勤続

分団長 川 嶋 幸 男

##### ◎20年勤続

班 長 酒 向 勤

##### ◎10年勤続

団 員 松 本 学

団 員 西 川 直 哉

団 員 村 岡 哲 也

##### ◎5年勤続

団 員 南 雲 涉

##### ◎退団者感謝状

元 団 長 白 土 春 夫

元分団長 藤 田 房 雄

元分団長 金 谷 浩 幸

元副団長 坂 本 廣 志

元 班 長 中 原 浩 一

# 農村体験交流滞在施設 エココテージ

## 平成26年2月利用開始



自然の恵み野“わっさむ町”に太陽光発電や地中熱などの再生可能エネルギーの利用促進をめざし、地球環境に優しく農林業や農村生活を体験交流するための滞在施設「エココテージ」が2棟誕生しました。

平成26年2月1日から利用ができますので、ご家族、お仲間同士で貸し切って“わっさむ暮らし”をお楽しみください。

### 施設の概要

■施設名	和寒町農村体験交流滞在施設 エココテージ
■設置場所	和寒町字北町200番地
■設置年度	平成25年度（平成26年1月竣工）
■総事業費	実施設計委託 5,239,500円
	施設整備工事 54,862,500円
	外構整備工事 13,650,000円
	計 73,752,000円



○財源	農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業	30,050,000円
	地域の元気臨時交付金	13,650,000円
	一般補助施設等整備事業債	27,400,000円
	過疎対策事業債	2,500,000円
	町費	152,000円

### ■施設の特徴

#### ○地中熱ヒートポンプ（床暖房方式）

地中熱利用冷暖房システムでは、不凍液を地下50mに設置されたパイプ内を循環させ、地上に取り出し、室内循環システムと熱交換することによって、冷暖房をおこない、冷暖房にかかる電気の消費を抑えます。

#### ○太陽光発電システム

最大出力 4.16kwh

#### ○施設内の照明は全てLED電灯を使用

室内にあるエコガイドモニターで太陽光発電量や消費電力、売電・買電量など様々な省エネ情報が見られます。



地中熱ヒートポンプ設備

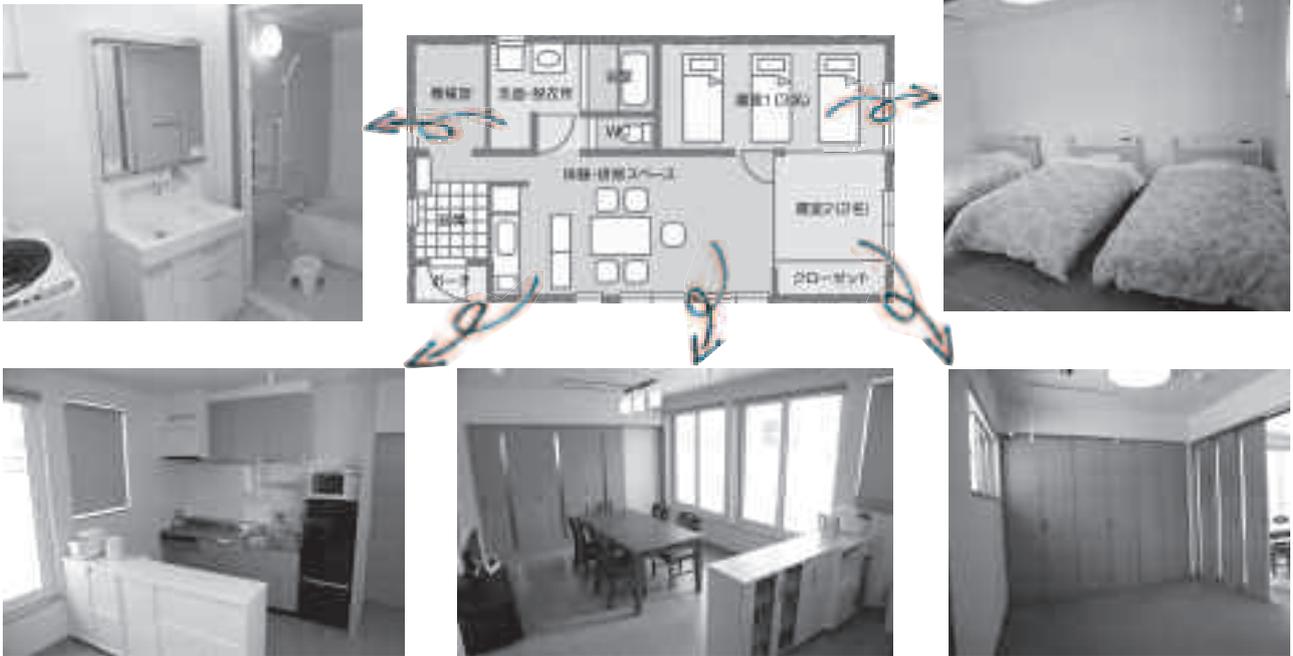


(上)太陽光発電パネル



(下)エコガイドモニター

■施設構造規模 木造平屋建て 64.44㎡



■定員 1棟あたり 5名まで（2名様以上でご利用ください）

■チェックイン 午後3時から

受付は、交流施設ひだまりにて承ります。その際、料金は現金でお支払いください。

■チェックアウト 午前10時まで

■その他

- ・冷暖房、バス、トイレ、キッチン、寝具完備です。
- ・テレビ、冷蔵庫、洗濯機、炊飯器等生活に必要な家具家電を揃えていますので長期で滞在いただけます。
- ・食事は自炊となります。調理道具一式は用意してありますので、食材、油、調味料等はお用意ください。
- ・洗面具、シャンプー類、パジャマ、タオル類などは各自ご用意ください。
- ・使用した炊事用具や食器、備品は、利用された方が清掃、整理整頓していただきます。
- ・施設内は禁煙です。灰皿はポーチにございます。インターネット利用可。
- ・施設内へのペットの持ち込みは、ご遠慮ください。

**料金** （1棟あたり）税込

宿 泊	5泊まで（1泊あたり）	7,000円
	10泊まで（1泊あたり）	6,500円
	15泊まで（1泊あたり）	6,000円
	16泊以上1ヶ月まで	90,000円

時間 使用	4時間以内	3,000円
	4時間を超えるとき 1時間につき	500円

宿泊、時間使用ともに11月～4月は1泊（1回）あたり暖房料500円を加算します。

**ご予約・お問い合わせは**

原則ご利用の5日前までにお電話又はインターネットによりご予約願います。

■お電話の場合、**交流施設ひだまり（TEL32-3300）**へご連絡ください。

■空き状況の確認及びネット予約は次のHPからご確認ください。

<http://wassamu-eco-cottage.com>

『扉』 ～感謝・責任・挑戦～

# 和寒町成人式

## 周りへの感謝を胸に大人への仲間入り

新成人を祝い励ます「和寒町成人式」が、1月12日（日）に公民館恵み野ホールで挙行され、出席した27名の新成人の門出を祝いました。

式典では、伊藤町長から「責任ある社会人として、学ぶことを忘れず勇気をもって何事にも立ち向かい乗り越えて、活躍してください」と、新成人へ激励の言葉が贈られました。

また、新成人を代表し さんが「今日、この日から社会の一員としての責任を持ち、社会に貢献していくために自分を磨き、探求し、視野を広く持ち、青年らしい勇気と行動力を発揮していきます。」と誓いのことばを述べました。

式終了後には実行委員会主催による祝賀パーティーがおこなわれ、「和寒まち興しの会」様から成人祝い酒が贈呈され、久しぶりに再会した同級生と楽しいひとときを過ごしていました。



成人代表の廣田直弥さんに  
合わせ全員で町民憲章を朗唱



坂本選挙管理委員会委員長から  
記念品を受け取る新堂由美香さん



鮮やかな晴れ着姿で大人の仲間入り



交通安全少年隊から新成人へ交通安全の呼びかけ



まち興しの会渡邊代表から成人  
祝い酒を受け取る村岡風雅さん

## かぼちゃ日本一和寒町の新たな特産品 わっさむペポナッツ

### ＝株式会社和寒シーズの工場が始動＝

農業者が中心となって平成25年9月に設立された株式会社和寒シーズ（平崎 徹 代表取締役）は、かぼちゃ生産高日本一の和寒ブランドを生かし、生産者の所得向上と地元経済の活性化、雇用機会創出を図ることを目的に和寒産ストライプペポの種子を一次加工し「わっさむペポナッツ」の商品名で全国に向けて販売を始めました。

加工場は用地建物取得費や施設改修、設備導入経費など総額約4,280万円の事業費のうち、町が起業化支援事業補助金として3,000万円を補助し、平成25年12月6日に工場の落成式が執りおこなわれ操業を開始しています。



▲工場でペポカボチャの種子を取っている

### ＝健康食品としても注目＝



かぼちゃの種子成分には泌尿器系にとっても効能があるとされており、健康食品としても注目されている食品です。しかし、国内ではほとんど生産されておらず、お菓子などに使われているかぼちゃの種子は主に中国産などの輸入品で占められています。

「安全・安心な農作物」を求める消費者の声に答えるために、良質なかぼちゃを生産する和寒町の生産者にとって、国内産ペポカボチャの食用種子の生産に対する注目は非常に高く、大きな期待を寄せてます。

株式会社和寒シーズでは、ペポカボチャのワタや果肉など現在は未利用の部分についても研究し、健康食品等の開発を進めることとしていますし、町も関係機関と連携してペポカボチャの振興を図ることとしています。

### ＝ストライプペポ産地化に向けて食クラスター連携協議会で共同研究＝

平成24年度からは、北海道の重点プロジェクトである「食クラスター連携事業」の支援を受けて、北海道・上川農業試験場・農業改良普及センター・藤女子大学・町内生産者・わっさむファクトリー・和寒シーズ・JA北ひびき和寒基幹支所・農業活性化センター等を構成員とした食クラスター連携協議会を設置し、産地化に向けた共同研究をおこなっています。



▲農業活性化センターでの検討会議（12月25日）

#### 主な共同研究テーマ

- ①栽培技術試験 ②加工技術の研究 ③食用種子の機能性・栄養性 など



主に、栽植密度（株間、畝間など）の違いによる収穫量の違いや加工技術の研究のほか、機能性・栄養性においては、動物実験による前立腺肥大等からくる頻尿、肝機能改善、血清中性脂肪の抑制効果などを調査・研究中です。

食クラスター連携事業は3年間の事業で、平成26年度はその最終年にあたりますが、今後も、各種関係機関と連携を図りながら、和寒町産ストライプペポの産地化に向けて共同研究を進めていきます。

# 所得税及び復興特別所得税の確定申告がはじまります

## ～確定申告は自分で作成してお早めに～

平成25年分所得税の確定申告が2月17日（月）から下記の会場で始まります。期限間近になりますと、大変混雑し、長時間お待ちいただくことがあります。申告書はできるだけ自分で作成して、お早めに提出してください。

### ■申告日時・会場

会 場	期 間	受付時間
名寄税務署	2月17日（月）～3月17日（月）	午前9時～午後5時
町民センター1階子供会室	2月17日（月）～3月14日（金）	午前9時～午前11時 午後1時～午後4時

申告書は、国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】の確定申告書等作成コーナーで作成することができます。

### ◎確定申告が必要なかた

次に該当する人は、所得税の確定申告が必要です。期間内に申告を済ませてください。

- ① 給与の収入金額が2千万円を超えるかた
- ② 2箇所以上から給与を受けているかた
- ③ 給与所得のほかに、年金や事業所得、不動産所得などがあるかた
- ④ 年末調整をしていないかた

### ◎申告に持参するもの

- ① 印鑑
- ② 確定申告書
- ③ 収入や経費を証明できる書類（源泉徴収票、収入内訳書）
- ④ 生命保険料、地震保険料、国民年金保険料の各控除証明書、医療費控除の年間支払額が証明されている書類（領収書等）
- ⑤ 還付申告のかたは本人の預金口座がわかるもの、納めるかたは口座使用印鑑をご持参ください。

### ◎確定申告をすれば税金が戻るかた

年末調整が済んでいるかたで次に該当する場合は、確定申告（還付申告）をすることによって、源泉徴収された所得税が還付される場合があります。

- ・家屋を住宅借入金等で新築、購入又は増改築等をした場合（住宅借入金等の控除等で初めて還付を受ける場合は必ず申告が必要です）。
- ・多額の医療費を払った場合など

### ◎要介護認定者を対象とする障害者控除について

身体障がい者手帳、精神障がい者手帳を有しているかた等が障害の程度に応じて、障害者控除、特別障害者控除の対象とされています。また、介護保険法の要介護認定により普通障害、特別障害に準ずるとして町長の認定を受けた場合に、障がい者等と同様に控除の対象となります。

新たに控除を受けるためには町長が発行する認定書が必要となりますので、詳しくは保健福祉課介護保険係（TEL32-2000）までお問い合わせください。

### ◎医療費控除について

納税者本人や生計を一にするご家族のために1年間に支払った医療費について、一定の金額の所得控除を受けることができます。

控除できる「医療費」には、介護保険料の利用者負担の一定額も含まれます。施設や事業者が発行する領収書をきちんと保管しておき申告してください。

医療費控除を受ける際には、領収書とともに、医療をうけた個人ごと病院ごとに内訳を記入した、「医療費の明細書」を作成し添付します。用紙は、役場住民課に用意してありますので、ご記入のうえ確定申告当日にご持参ください。

### ◆医療費控除額の出し方

支払った医療費の合計額 － 保険金などで補てんされる金額 － 10万円(注)  
 (注：所得金額が200万円未満の人は所得の5%の金額)



## ■平成25年分の確定申告から適用される主な改正事項

### 【復興特別所得税の創設】

平成23年12月2日に東日本大震災からの復興のための施策を実施するために必要な財源の確保に関する特別措置法が公布され、「復興特別所得税」が創設されました。

個人のかたで所得税を納める義務のあるかたは、復興特別所得税も併せて納める義務があります。（平成25年から平成49年まで）

復興特別所得税額は、所得税額に2.1%の税率を乗じて計算します。

$$\text{復興特別所得税額} = \text{所得税額} \times 2.1\%$$

※給与所得者のかたは、平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間に生ずる所得については、源泉所得税の徴収の際に復興特別所得税が併せて徴収されています。

税に関する情報は、国税庁ホームページ [www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

確定申告に関する問い合わせは、役場住民課税務係（電話32-2422）  
名寄税務署（電話01654-2-2157）までご相談ください。

## 暴力団等の排除に関する合意書調印式



1月7日（火）「暴力団等の排除に関する合意書」の調印式がおこなわれました。

町と町民等が一体となり安全で安心な生活の確保や地域経済活動の健全な発展のため、町は昨年12月の定例会で「暴力団排除の推進に関する条例」を制定したことにより、暴力団の排除に関して情報提供など士別警察署と円滑な連絡関係を深めていくため、この日役場を訪れた士別警察署長と町長で調印しました。

## 我が家の米自慢 成績発表



平成25年10月13日（日）のパンプキンフェスティバルにおいて、「我が家の米自慢」（和寒町稲作振興協議会、和寒地区CE利用協議会主催）がおこなわれ、会場に訪れたかたのうち、試食された203名の投票により「おいしい」と評価された入賞者は次のとおりです。

順位	地区	出品生産者名	品 種	投票者数
1位	日ノ出	佐藤 健二	ゆめぴりか	47票
2位	北原	和久 充	ゆめぴりか	45票
3位	大成	川江 峰	ななつぼし	39票

# 町営バスデマンド方式実証実験運行の結果 利用しやすい交通手段をめざして！ vol 7

町営バスの新たな運行方法を検討するため11月から12月の43日間、北原線をモデル路線として『デマンド方式』による冬季の実証実験をおこないました。この実験は、事前に乗車するかたを把握することで効率的な運行と自宅付近での乗降や市街地の乗降場所を追加するなどサービスの向上につなげるために実施したものです。対象地域の皆さまには、今回の主旨にご理解とご協力をいただき無事終了できましたことにお礼を申し上げます。

## ◆検証の結果

区 分		通常運行	デマンド方式運行				合 計	比 較
		1 便	2 便	下校便	3 便	計		
1 便当りの乗車人数	H25実験	9.9人	1.7人	9.5人	1.2人	5.0人	6.6人	1.2人
	H24通常	10.5人	1.8人	9.1人	0.8人	3.6人	5.4人	
1 便当りの走行距離	H25実験	23.5km	13.8km	23.5km	10.9km	17.5km	19.5km	△3.5km
	H24通常	23.5km	23.5km	20.9km	23.5km	22.7km	23.0km	
乗車1人に要する走行距離	H25実験	2.4km	7.9km	2.5km	9.1km	3.5km	2.9km	△1.3km
	H24通常	2.2km	12.8km	2.3km	29.8km	6.3km	4.2km	
1 便当りの走行時間	H25実験	48分	26分	43分	22分	30分	34分	△13分
	H24通常	48分	53分	43分	47分	47分	47分	

- ① 1 便当りの効率性；デマンド方式を採用した第2便～第3便をH24年度と比較すると1便当りの乗車人数で1.4人増、走行距離で5.2km減となり、1便当りの効率化が図られました。
- ② 利用者の快適性；乗車1人に要する走行距離も通常運行より2.8km短くなり、目的地までに要する時間が短縮されました。
- ③ 予 約 の 方 法；電話または第1便乗車時に運転手に予約する方法で実施したところ、全体の予約件数は80件のうち、電話での予約が26件、第1便乗車時に帰りのバスを予約したかたが54件となりました。
- ④ 空 白 地 帯；バス路線沿線以外の利用者は、デマンド方式により自宅付近での乗降ができたことで、停留所まで歩く必要もなくなり利便性の向上が図られました。
- ⑤ 運 行 車 両；第2便と第3便は町所有のワゴン車で運行しましたが、期間中の最高乗車人数は4人で、バス車からワゴン車へと小型車両による省力化が図られました。



## 平成26・27年度の国有林モニターを募集しています

北海道森林管理局では、国有林野に関心のある国民の皆さんへ幅広く情報を共有するとともに、国有林野の管理・経営に国民の皆さんの意見・要望を活かすことにより、開かれた「国民の森林」にふさわしい管理・経営をおこなうことを目的として、一般のかたから国有林モニターを公募しています。

ご希望のかたは、下記までお問い合わせください。

◎上川北部森林管理署 (TEL 01655-4-2551)

◎北海道森林管理局ホームページ (<http://www.rinya.maff.go.jp/hokkaido/index.html>)

## クロスカントリー競技で全国大会出場

第46回北海道中学校スキー大会が1月13日（月）から15日（水）に札幌市白旗山競技場（クロスカントリー競技）でおこなわれ、中学校スキー部6名が参加。力強い走りで健闘しました。3年生の鬼頭壮一郎くんはクラシカル競技で5位入賞を果たし全国大会出場の切符を手に入れました。鬼頭くんは「全国大会出場はいろいろな人の支えがあって達成できました。中学生最後の全国大会を楽しんで走りたい」と全国大会への抱負を話してくれました。

全国大会は、2月2日（日）から5日（水）まで群馬県片品村で開催されます。



### 病院だより



### 食事で下げよう、尿酸値

町立和寒病院 管理栄養士 小林 真実

健康診断で「尿酸値が高い」と言われた経験はありませんか。「尿酸値が高いと痛風になる」と聞いたことがあっても、検査結果で初めて自分の「尿酸値」が高めであることに気づいたかたも多いのではないのでしょうか。

血液中の尿酸が多い状態を「高尿酸血症」といい、この状況が続くと尿酸が関節や腎臓に蓄積して関節炎や尿路結石・腎臓障害を引き起こす原因となります。特に痛風は関節に蓄積した尿酸結晶が過剰になり、突然激しい痛みや赤く腫れる症状を起こる病気で、じっとしていても（風が吹いても）痛いのが特徴です。そうなる前に生活習慣を見直し、尿酸値を下げましょう。

#### ①総エネルギー（カロリー）を控える

「尿酸値が高い」と聞くとどうしてもプリン体が気になりますが、まず考えなければならないのは、「総エネルギー量（総カロリー量）」です。尿酸値の高い人は太っていることが多く、肥満を解消すると尿酸値は下がっていきます。大食い・早食い・不規則な食事などは避けましょう。

#### ③尿をアルカリ化する食品を積極的に摂る

尿が酸性になっていると尿の中に尿酸が溶けにくくなり、尿路結石ができやすくなります。尿をアルカリ性にするために、海藻や野菜・果実などを積極的に食べるようにしましょう。

##### 【尿をアルカリ化する食品】

アルカリ度高い	ヒジキ、わかめ、昆布 干しシイタケ、大豆 ほうれんそう、ごぼう さつまいも、にんじん バナナ、里芋 キャベツ、メロン	
アルカリ度低い	大根、かぶ、なす	

#### ⑤尿酸排泄のため、水分はたっぷり補給

血液中の余分な尿酸を排泄するためには、こまめに水分を補給することが大切です。1日2リットル以上を目安に水分を摂るようにしましょう。

水分は水かお茶で摂るのが一番です。市販の砂糖入りの清涼飲料水は糖分が多く含まれ、意外に高カロリーであり、飲む量が多くなると痛風にかかりやすくなります。

#### ②プリン体を多く含む食品は摂り方に注意

動物の内臓・魚の干物・乾物などのプリン体を多く含む食品はなるべく避けるようにしましょう。

##### 【プリン体の多い食品】

分類	食品名
極めて多い (300mg~)	鶏レバー、マイワシ干物、 あんこう肝酒蒸し
多い (200~300mg)	豚レバー、牛レバー、カツオ、 マイワシ、大正エビ、マアジ干物
少ない (50~100mg)	ウナギ、ワカサギ、豚ロース・バラ、 牛肩ロース・バラ
極めて少ない (~50mg)	豆腐、牛乳、鶏卵、いも類、穀類、 果物、野菜

(100g当たりのプリン体含有量)

#### ④アルコールの摂り過ぎに注意

アルコール自体に尿酸の産出を高めたり、排泄を抑制させる働きがあります。お酒は飲みすぎないように適量を守ることが大切です。週2日は休肝日を作って、肝臓を休ませるように心掛けましょう。

#### ⑥肥満解消のために運動を

食生活の改善とともに適度な運動を取り入れて、肥満を解消するようにしましょう。普段あまり体を動かさない人が急に運動を始めたり、激しい運動を毎日おこなったりすると尿酸値が高くなってしまう場合があります。自分に合った軽い運動（ウォーキング等）を定期的におこない、運動の後には忘れずに水分補給しましょう。

生活習慣を改善しても尿酸値が下がらない場合には、薬による治療が考慮されますので、医師に相談しましょう。

# 年 金 あ れ こ れ

～あなたの年金を増やしませんか～

## ■付加年金とは

国民年金第1号被保険者のかたと国民年金に任意加入されている65歳未満のかたは、定額保険料（平成25年度は15,040円）のほかに付加保険料を納付すると、老齢基礎年金を受給するときに上乗せして付加年金を受給できます。また、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

○付加保険料  
月額400円

【例】20年間（240月）付加保険料を納めた場合  
400円×240月＝96,000円

注）農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付しなければなりません。

2年間で納付した付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

○付加年金額

年金額＝200円×付加保険料納付月数

受給できる付加年金額は

200円×240月＝48,000円（年額） 毎年、老齢基礎年金額に上乗せされます。

## ■追納制度とは

免除された保険料は、10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができます。

保険料免除期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、保険料を納めた場合と比較して低額になります。また、学生納付特例期間と若年者免除期間は年金額には反映されません。追納することで、免除された期間は保険料納付済期間として扱われ、将来より高額の老齢基礎年金を受給することができます。

○追納する保険料

保険料の免除を受けた月の属する年度の初日から3年以内に追納する場合は当時の保険料額ですが、それ以上経過しているときは加算額が徴収されます。

※不明な点や手続きについては、役場お客さま窓口係または旭川年金事務所にお問い合わせください。

## 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

～規則正しい睡眠時間を～

大寒をむかえ、ますます冬らしく冷え込む日が増えてまいりました。

早朝気温が低く、なかなか朝起きられないというお子さんも多いのではないのでしょうか。

小学校6年生と中学校3年生を対象とした文部科学省の「平日の起床時間の調査」によると「朝7時より早く起きる児童・生徒」の割合が増加傾向にあることがわかりました。一方で「0時以降」「1時以降」に寝ると回答した児童・生徒の数はそれほど減少していません。

### ■起床時刻

(%)

		6時前	6時～6時半	6時半～7時	7時～7時半	7時半～8時	8時以降
小学 6年生	19年度	7.7	26.9	40.0	21.8	3.0	0.5
	22年度	8.3	28.9	40.1	19.7	2.6	0.4
中学 3年生	19年度	8.7	24.1	32.0	25.8	8.3	1.1
	22年度	9.8	26.3	32.4	23.5	7.1	0.9

### ■就寝時刻

(%)

		9時前	9～10時	10時～11時	11時～0時	0時以降
小学 6年生	19年度	5.5	36.3	40.4	14.3	3.4
	22年度	5.9	37.7	40.0	13.4	3.0
中学 3年生	19年度	0.6	4.5	24.2	40.1	30.3
	22年度	0.7	5.0	26.0	40.0	28.2

不十分な睡眠では日中の眠気や意欲低下だけでなく、自律神経やホルモン分泌にも影響を与えます。また睡眠時間と学力には比例傾向があるという話もあるほど、十分な睡眠時間、規則正しい生活リズムの確立は子どもたちの成長にとって不可欠です。

子どもたちは長期の休みを終え、年度を終えるまでの日も少なくなりましたが、今一度生活リズムを整え、早朝の寒さに負けず規則正しい習慣をつくっていけるように家族内で見直しをおこなっていきましょう。

◆文部科学省HP「家庭教育支援関連データについて」

# 図書館へ行こう!

## 話題の新着本

『キャリア警部・道定聡の苦悩』

五十嵐貴久/著

不祥事のあおりを受け、まさかの警視庁捜査一課に配属されることになったキャリア警部の道定聡。美人だが、変わり者の山口ヒカルとコンビを組まされ、戸惑いながらも難事件に挑んでいく!



『象の墓場』 楡周平/著

パソコンがまだ高嶺の花の1992年、世界最大のフィルム会社の社員、最上栄介は新事業のデジタル製品の販売戦略担当を命じられる。次々と降りかかる難問に最上は立ち向かう!



『ペテロの葬列』 宮部みゆき/著

拳銃を持った老人によるバスジャックに遭遇した杉村。あっけなく解決したかに見えた事件の動機の裏側には、深い闇が隠されていた…。



『雨の底』 北原亜以子/著

気立てが良すぎて男運のない女。その女を見守る男。江戸の恋路は霧雨の中…。



『デッド・オア・アライブ』

薬丸岳ほか/著

「生死の危機」をテーマに、2013年9月7日12:00に主要人物が帝国ホテルにいる短編ミステリーを執筆せよ。乱歩賞作家7人による書き下ろし競作アンソロジー。



『リアスの子』 熊谷達也/著

中学3年生の担任になった和也。転入生の希は、何かしら問題を抱えているようだった。和也は教え子たちに一役買ってもらうとするが…。教師と生徒の「信頼」の大切さを丹念に描く。



『終わらない原発事故と「日本病」』

柳田邦男/著

数多くの災害・事故現場を半世紀にわたって取材してきた著者が、福島第一原発事故の問題点と、日本の社会システムに蔓延する病魔を明かす。



『爛』 瀬戸内寂聴/著

どんな時も、母であるより女だった。人は何歳まで恋に生きることができるのか。91歳の著者が女の生と性を描く最新長篇小説。



## 新着DVD

「DRAGONBALL Z 神と神」

「アメイジング・スパイダーマン」

「うっかりペネロペ」シリーズなど



## 2・3月のイベント情報

2/15 14:00～ ポコ・ア・ポコおはなし会

2/22 14:00～ おはなし会

3/1 14:00～ おはなし会

3/4 10:30～ ポコ・ア・ポコ

赤ちゃんおはなし会

3/8 14:00～ おはなし会

2/22(土)・23(日)

古本リサイクルまつりを開催します

不用本18日(火)まで受付ます

読み聞かせボランティア「ポコ・ア・ポコ」メンバー募集中! くわしくは図書館まで

## 今月のBEST本 (12月の貸出回数上位本)

『新検察捜査』 中島博行/著

世間を震撼させるシリアル・キラーの少年の事件から、その裏にある巨悪に迫る。本格リーガル・サスペンス。

『黒書院の六兵衛 上・下』 浅田次郎/著

不戦開城決した江戸城に、てこでも動かぬ旗本がひとり。今も変わらぬ組織人の忠勤ゆえの悲喜こもごもを、情感たっぷりにユーモラスに描き出した傑作!

## 道立図書館貴重資料展

「オリンピックの変遷 ～栄光の瞬間を振り返る～」

2/1(土)～23(日)

いよいよソチオリンピックが開幕します。

冬季オリンピックの感動を再び…人気選手の活躍を振り返る貴重資料を道立図書館から借受け、展示します。

## 自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
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。	2月19日(水)
一般幹部候補生	20歳以上26歳未満 (平成27年4月1日現在) ※学士等取得状況によりことなります。	4月25日(金)まで ※締切日必着	5月10日(土)・11日(日) ※11日は飛行要員希望者のみ
予備自衛官補(一般)	18歳以上34歳未満 (平成26年7月1日現在)	4月2日(水)まで ※締切日必着	4月11日(金)～15日(火) の間のいずれか1日を指定されます。
予備自衛官補(技能)	18歳以上55歳未満 (平成26年7月1日現在) ※保有する国家資格等により異なります。		

■お問い合わせ先 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所  
住所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45  
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。



## まちのニュース の カメラ・アイ ～地域の問題をお届けします～



12/10  
(火)

### 和小さい祭り

和寒小学校でアトラクションの企画や運営を通して普段とは違う子どもたちの個性を引き出そうと「和小さい祭り」がおこなわれました。

この日は、ボーリングやストラックアウト、お化け屋敷など子どもたちが考えたアトラクションを通して、児童を始め保護者たちを楽しませていました。

またPTAからの風船のプレゼントや姉妹校である三笠山大学生による作品展示もおこなわれ、楽しい1日となりました。

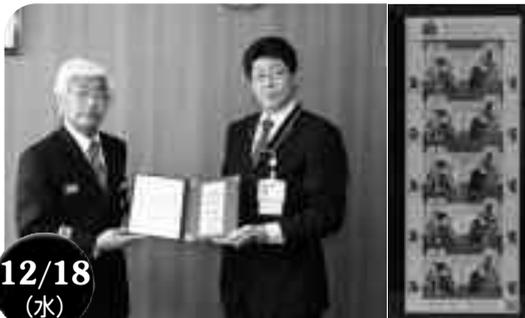


12/11  
(水)

### 三笠山大学主張発表会

公民館恵み野ホールで三笠山大学主張発表会がおこなわれました。

今年度で15回目となる主張発表会は8名の学生が発表をおこない、「釣り人として」「三笠山大学で学んだこと」「子どもの時の思い出」など、それぞれの趣味や家族について、日々感じていることなど心のこもった発表会となりました。



12/18  
(水)

### 和寒町消防団に切手を贈呈

日本郵便株式会社は、消防団の前身である「消防組」が発足してから昨年120年を迎えたことを記念し特殊記念切手を発行し、全国各地の消防団に贈呈しており、12月18日、役場において和寒町消防団への贈呈式がおこなわれました。

記念切手は、和寒郵便局の木村局長から住民の生命財産を守っている消防団への感謝と敬意の言葉と共に贈られ、伏見団長は今後も町民の安全・安心のため精進したいと述べていました。



12/24  
(火)

### 安心・安全を願って

地域における防犯意識の向上を目的に、町内の事業所や街頭で、歳末における地域安全活動が和寒町生活安全推進会議、防犯協会のほか交通安全協会や交通安全指導員、高齢者交通安全クラブなどが参加しておこなわれました。

この日は、町内のコンビニや郵便局など事業所へ訪問し、啓発グッズを配布したほか、広報車を先頭にキャラバン隊が街頭を行進し、防犯を呼びかけました。



12/27  
(金)

### 五穀豊穡を祈念して

役場庁舎にて北ひびき農業協同組合（組合長 佐久間富雄氏）から鏡餅（総重量約45kg）が贈呈されました。

この鏡餅は、1年間の農業に対する支援への感謝と、平成26年に豊穡の秋が迎えらるよう祈念して贈られたもので、役場1階ホールに飾られました。

1/9  
(木)



### 子どもは風の子、元気の子

こども館裏のグラウンドで、小学生を対象とした『雪中レクリエーション』がおこなわれ、そりりレー、百人一首の大型カルタ、みかん拾い、お楽しみまきなど、寒さに負けず元気いっぱい走り回っていました。

その後はこども館内で豚汁と持参してきたおにぎりを食べ、冷えた体を温め、楽しい1日を過ごしました。



1/9  
(木) ~

### スキーの技術を学んだ4日間

1月9・10・14・15日の4日間の日程で年長児と小学1年生を対象とした東山ジュニアスキー教室がおこなわれました。

指導員の安全で丁寧な指導により、参加した35名の子どもたちはスキーの技術を学び、メキメキと上達、スキーの楽しさに触れた教室となりました。



1/10  
(金)

### 1月10日に110番通報訓練

町民センターで「110番の日」通報訓練がおこなわれました。

この日は、交通安全少年隊の隊員13名が参加し、和寒駐在所の長井所長と馬場巡查長の指導で、不審者や盗難、事故のケースを想定した模擬通報訓練を実際におこない、参加した隊員たちは真剣な面持ちで訓練に取り組みました。



1/14  
(火)

### 三和高校冬季スクーリング

1月14日(火)から3泊4日の日程で、札幌自由が丘学園三和高等学校東京学習センターの冬季スクーリングがおこなわれました。

今回は東京から生徒25名が訪れ、越冬キャベツ掘り、スノーハイキング、犬ぞり、茶道体験などをおこないました。生徒たちは和寒の雪の多さに驚きながらも、普段体験できない内容に熱心に取り組んでいました。



1/15  
(水)

### カレンダーリサイクル市

保健福祉センターで「カレンダーリサイクル市」がおこなわれました。

会場では、町内の家庭や職場、北海道社会福祉協議会から提供されたカレンダーや手帳など多数販売され、訪れた町民のかたがたは気に入ったものを探し購入していました。また、ボランティアクラブ手作りの、豚汁やおにぎりが提供され、なごやかな雰囲気の中でカレンダー市が催されました。

このリサイクル市で得た利益は町民の福祉に役立てられます。

# 感謝

## ☆和寒町☆

Ⅱ 寄附 Ⅱ

▼匿名希望のかた（栃木県）から、高齢者福祉に役立ててくださいと1万円を

## ☆和寒町教育委員会☆

Ⅱ 寄附 Ⅱ

▼森 光男さん（川西）からSの資料として役立ててくださいと、「蒸気機関車完全名鑑」を

## ☆社会福祉協議会☆

Ⅱ 寄附 Ⅱ

▼及川輝男さん（神奈川県）から芳生苑事業に役立ててくださいと5万円を

## ハロ-ベイベー



ゆき 合田 優月ちゃん

《H24. 9. 28生まれ》

三笠 合田正俊さん・美希さんの長女

初めまして、父ちゃん大好きゆきです。いつも甘い声で「パパ」って呼ぶよ。たまに間違えて母ちゃんにもパパって言うっちゃうけどね。あとワンワンも大好き！見つけたら「ワンワン!!」って叫んで喜びのダンスを踊っちゃうよ。おままだこの包丁片手に歩き回って怒られちゃう元気いっぱいな私をどうぞよろしく♡



とつき 市村 叶月ちゃん

《H24. 10. 5生まれ》

北町 市村政晃さん・亜紀さんの二女

こんにちは♡叶月です。10月に生まれたから、とつき…です。お姉ちゃんに続き私も単純に名前付けられました。小柄でなかなか髪も増えてこないけど、食べるの大好き動くの大好き、じっとしている事が嫌いな私です。毎日元気いっぱいに過ごしてます。よろしくね。

## ☆芳生苑・健康苑☆

Ⅱ 寄贈（芳生苑） Ⅱ

▼野菜・タオル他  
▼井川 初子さん（日ノ出）  
▼結城千鶴子さん（名寄市）  
▼松村 利一さん（西和）

Ⅱ 寄贈 Ⅱ

▼和寒建和会（会長近藤清秀さん）から町民の福祉に活用してくださいとタオル120本を

▼武田クニさん（三笠）から亡夫の葬儀に際し、芳生苑に10万円を

▼梶沼洋子さん（旭川市）から亡父の葬儀に際し、芳生苑に10万円を

▼須田 昇さん（埼玉県）から亡母の葬儀に際し、芳生苑に2万円を

▼吉田 敦子さん（三笠）

▼井上 保幸さん（西和）

▼真鍋 隆裕さん（西和）

Ⅱ 慰問（芳生苑） Ⅱ

▼喫茶ルームボランティア

▼睦月ボランティア

▼ポランティアクラブ

▼大島清勝さん（ハーモニカ演奏）

## 戸籍の窓

◆おめでとつ赤ちゃん

赤ちゃん

お父さん

お母さん

住所

出戸

陸樹 晶也さん

敦子さん

三笠

◆お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所

須田ケサ子さん（88歳） 芳生苑

伊藤 義雄さん（95歳） 芳生苑

武田 秀晴さん（89歳） 芳生苑



## 人の動き

■人口	3,768人	(△3人)
・男	1,737人	(△1人)
・女	2,031人	(△2人)
■世帯数	1,751戸	(△3戸)
( )内は前月対比		
出生	1人	死亡 1人
転入	2人	転出 5人
12月末現在		

インターネットでも情報満載！  
和寒町ホームページアドレス  
<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/>

