

自然の恵み野 わっさむ町

わっさむ

2015
(平成27年)

3月

No. 724



1/28 キャベツ掘り体験 (小学3年生)

詳しくは「まちのニュース カメラ・アイ」9ページで

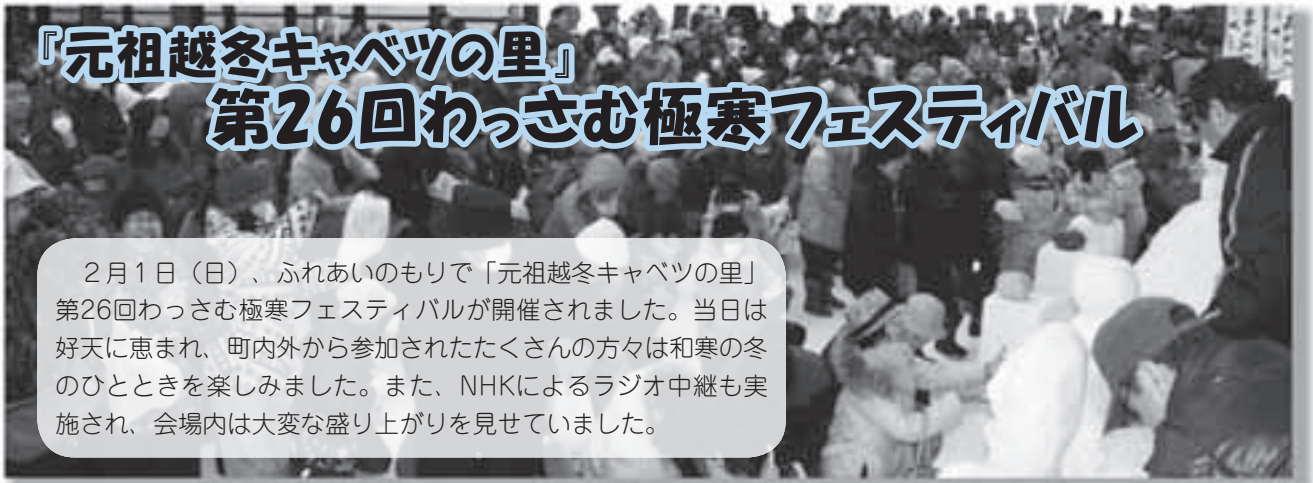


- 『越冬キャベツの里』極寒フェスティバル P 2
- 加藤大平選手W杯スキー札幌大会他 P 3
- 国際交流研修事業で現地学生と交流、
川村真一さん緑十字金章、町議会臨時会 P 4 - 5
- 全国中学校スキー大会他 P 6
- 札幌三角山放送局「月刊わっさむ」 P 7
- カメラアイ P 8 - 9
- 第18回統一地方選挙 P 10
- 消防署警察署からのお知らせ、自衛官等募集 P 11
- 全町レディースミニバレー大会、健康メモ P 12
- 図書館へいこう P 13
- 年金あれこれ、これからの家庭教育 P 14
- 今月の写真、ご寄付、戸籍の窓口 P 15



ワールドカップ札幌大会

競技前にウォーミングアップをする加藤選手



『元祖越冬キャベツの里』 第26回わっさむ極寒フェスティバル

2月1日(日)、ふれあいのもりで「元祖越冬キャベツの里」第26回わっさむ極寒フェスティバルが開催されました。当日は好天に恵まれ、町内外から参加されたたくさんの方々は和寒の冬のひとときを楽しみました。また、NHKによるラジオ中継も実施され、会場内は大変な盛り上がりを見せていました。

☆アトラクションコーナー☆

アウトコーリングやニアピンコンテスト、ピン玉世界選手権のほか、お子さまに大人気のスノーラフティング体験、越冬キャベツ掘り大会等が催され、それぞれの会場に賑やかな歓声が湧きました。



アウトコーリング



ニアピンコンテスト



ピン玉世界選手権



ジャンボ滑り台

◆食べものコーナー◆

和寒名物の地獄鍋、かぼちゃ串だんごや越冬キャベツを使ったロールキャベツなど地元特産物をふんだんに使った食べものコーナーは、多くの来場者で賑わいを見せ、大好評でした。

♪雪像コーナー♪

今年は4つの団体による雪像製作がおこなわれ、どの作品も趣向を凝らした素晴らしい出来映えとなりました。



和寒町三笠山大学



和寒町役場職員同交会



札幌自由が丘学園
三和高等学校



和寒建和会



加藤大平選手 活躍！ トップテン入り

ワールドカップスキー ノルディック複合札幌大会

本町西和出身、ノルディック複合競技でソチオリンピック日本代表の加藤大平選手（30）が1月23日、24日札幌市で開催されたワールドカップスキーノルディック複合に出場しました。

9年ぶりの札幌開催。会場で応援しようと地元応援団を結成し、応援のぼりを掲げ連日の加藤大平選手の闘いを応援してきました。

札幌大会1日目に第8位、2日目には第10位と2戦連続のトップテン入りを果たした加藤大平選手からは「ジャンプの調子は良くもなく悪くもなくといった状態だったが、クロスカントリーはスキーが良く滑り、いつもは下がる順位も上げることができた。目標としていたトップテンに入り、試合毎に調子が上がってきている。今回は地元の応援団の声援が大きき力になりました。応援いただいたみなさん、ありがとうございました。」と喜びと感謝の言葉をいただきました。

応援団からは「誇りに思う。最高だった。」「頑張ってくれた。応援に来て本当に良かった。」と枯らした声で喜んでいました。

今回の札幌大会は、加藤選手にとってワールドカップ後半戦につながる大会となり、今後の活躍が期待されます。



腕に「わっさむ」を刻み世界で戦う加藤選手



先頭にくらいつく加藤選手（右から2番目）

元オリンピック選手 つぐひさ 本町出身 菊地二久さんから寄贈

レークプラシッドオリンピック（1980年アメリカ）にバイアスロン競技で出場した本町大成出身の菊地二久さん（札幌市在住）から当時の日本選手団のユニフォームや競技で使われたワンピースやシューズなどの貴重な品11点を寄贈いただきました。

選手引退後はコーチをし、現在は北海道バイアスロン連盟副会長とご活躍中の菊地さんは、現在世界で活躍中の加藤大平選手に「和寒という町と、西和という地域への感謝の気持ちを忘れずに、これからも活躍してください。」とエールを送られていました。

この品の数々は総合体育館に展示させていただきます。



バイアスロン競技元日本代表の菊地さん（左）と寄贈品

国際交流研修事業で 台湾の学生たちと交流!!



平成27年1月6日から10日までの5日間、国際交流研修事業（この事業は町の未来を拓く人づくり推進事業補助金を活用して実施）で、和寒中学校2年生15名が台湾へ研修に行き現地の学生との交流をおこない、生活や文化の違いに触れ、貴重な体験をしてきました。

参加者を代表して葛西優斗さんの感想を掲載します。

参加者全員の感想文集は公民館で閲覧することができます。

たかおし だいせいこうきゅうがく
高雄市 大榮高級中学の生徒と

○研修参加者

稲安 寛叡くん 葛西 優斗くん 梶原千澄雄くん 加藤 大雅くん 窪田 樹くん
郷 健人くん 安彦咲桜里さん 安部 萌菜さん 國見 鈴音さん 小島 詩織さん
丹野 莉音さん 津村 芽依さん 三田 佑香さん 南 なぎささん 沼田 美空さん
男子6名 女子9名 計15名

国際交流研修事業に参加して

葛西 優斗

国際交流事業に参加して僕はさまざまなことを感じ、学びました。また異国での研修はとて面白い刺激になりました。

例えば、普段使っている日本語。台湾の人々は意外にも日本語を話せる人が多かったです。しかし、台湾の人々にも分からない日本語もあります。その日本語の意味を僕は問われました。けれど僕は答えることができませんでした。普段使っている日本語を日本人の自分が教えられないことに少し情けなさを感じました。しかし、情けないことばかりでもありませんでした。それは何かというと英語です。僕は、台湾の中学生に英語でスピーチをしました。英語は、授業の中でも一番苦手で、最初は通じるか心配ですごく緊張したけれど、スピーチをしてみると、みんなは笑顔でうなずいて聞いてくれました。またスピーチが終わったあとでも、僕に話しかけてくれました。意味は分からなかったけれどとても嬉しかったです。また嬉しいだけでなく勉強をすれば何だってできると感じました。

この研修で僕は生徒代表をしました。台湾に行く前は、自分よりほかの人がやった方がいいと思っていましたが、いざやってみると自分は一番色んなことを学んだなと思い、初めてやって良かったと感じました。

最後に、台湾の中学生が自分に優しく接してくれたことがとても嬉しく、今後は自分の日常生活や学校生活に活かしていきたいと、この研修に参加して思いました。

☆学校交流☆

学校交流では、日本でいう高校・専門学校の一貫校である樹人^{じゆにん}醫護管理^い専科学^{ごかんりせんが}校と、同年代である大栄高級中学校の2校と交流をおこなってきました。



樹人醫護管理専科学校とネイルアート体験

最初は緊張したけど、やさしい人ばかりで、とても仲良くなりました！



大栄高級中学校とバスケットボールで交流



川村眞一氏 緑十字金章受章

川村眞一さん（三笠）が全日本交通安全協会の交通安全栄誉章「緑十字金章」を受章し、1月29日に役場を訪れ、奥山町長に受章の報告をされました。

優良者運転者に対する「緑十字金章」は、運転経験が30年以上で、過去30年以上自己の責任による交通事故歴がなく、さらに過去15年以上交通違反や罰金以上の刑にあたる犯罪歴がない運転者に贈られます。本年度は全国で44名のうち道内では川村さんを含め2名が受章。1月16日に東京都で開催された交通安全国民運動中央大会の席上で表彰を受けられました。

川村さんは「この章に恥じぬよう、今まで以上に気を引き締めて運転していきたい」と話されていました。



第1回町議会臨時会

平成27年1月30日（金）開催された第1回町議会臨時会で、補正予算の議案1件について審議されました。議決された主な内容についてお知らせします。

【一般会計補正予算】

- 各種大会等出場補助に係る増額補正 他1件 193万円
第52回全国中学校スキー大会出場（青森県大鰐町）



第36回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会

1月24日(土)、和寒東山スキー場クロスカントリーコースで、第36回全道ジュニアクロスカントリー和寒大会が開催されました。

全道各地の小中学生約220名が出場、本町からは17名の選手が出場しました。午前には個人競技、午後からリレー競技がおこなわれ、優勝目指して熱戦が繰り広げられました。

和寒は、個人中学2年生男子組で村上伊吹くんが優勝、リレー中学女子組で和寒中学校が準優勝するなど好成績を収めました。



リレー競技中学女子組で準優勝(左端)



中学2年生男子組で優勝した村上くん

○個人競技

小学2年生男子組	7位	和久幹希
小学2年生女子組	4位	和久穂香
	7位	窪田くるみ
中学1年生男子組	3位	村岡来玖
中学1年生女子組	3位	松村美緒
	7位	鬼頭くるみ
中学2年生男子組	1位	村上伊吹
中学2年生女子組	2位	瀬川結貴
	3位	辻あすか
中学3年生男子組	3位	十川涼矢

○リレー競技

中学女子組	2位	和寒中学校	
		1走	瀬川結貴
		2走	辻あすか
		3走	松村美緒

(敬称略 町内入賞者関係分のみ)

第52回全国中学校スキー大会

2月5日(木)から8日(日)、青森県大鰐町大鰐温泉スキー場で開催された第52回全国中学校スキー大会男子5kmクラシカルに2年生の村上伊吹くん、女子3kmに2年生の瀬川結貴さん、男子5kmフリーに3年生の十川涼矢くん、女子3kmに2年生の辻あすかさんが出場しました。

クラシカル競技は6日(金)、フリー競技は7日(土)におこなわれ、アップダウンの厳しいコースで全国から集まった選手のなか、自分の力を発揮した走りで健闘しました。



男子5kmクラシカル 村上くん



男子5kmフリー 十川くん



女子3kmクラシカル 瀬川さん



女子3kmフリー 辻さん

2月6日(金)

(敬称略)

クラシカル	男子	村上 伊吹	2年	53位/181人(北海道勢で7位)
	女子	瀬川 結貴	2年	52位/133人(北海道勢で7位)

2月7日(土)

フリー	男子	十川 涼矢	3年	74位/174人(北海道勢で13位)
	女子	辻 あすか	2年	76位/128人(北海道勢で8位)

札幌三角山放送局「月刊わっさむ」

札幌にわっさむの元気情報を発信

vol 16



和寒町の情報を札幌市民に向け発信し、「自然の恵み野 和寒町」をPRするとともに、都市と農村の交流人口拡大を図ることを目的に札幌三角山放送局で「月刊わっさむ」の放送をおこなっています。放送日は毎月第4火曜日午後2時～2時30分（30分間）です。

■「月刊わっさむ」11月25日 第45回放送 株式会社和寒シーズ 代表取締役 平崎 徹さんがゲスト出演

JR札幌駅北口「北海道どさんこプラザ」で昨年12月に開催された、和寒町の特産品をPRする「わっさむフェア」について紹介していただきました。

「ペポカボチャはヨーロッパでは健康食品として認可され、種やオイルが食材として使用されています。」「現在は中国産がほとんどを占めるカボチャの種ですが、わっさむペポナッツは生産から加工・販売まで全て和寒町でおこなっている安心・安全な食材です。和寒町の新しい特産品をぜひ味わってみてください。」と来場を呼びかけました。



■「月刊わっさむ」12月23日 第46回放送 野菜組合連合会キャベツ部会理事 川江 峰さんが電話中継



越冬キャベツが収穫時期を迎え、忙しい作業の中、PRしていただきました。

「今シーズンは初雪が早かったものの、根雪になるのが遅く、スタートが遅くなりました。冬場の収穫作業はとても大変で、吹雪の中の収穫作業中に遭難しかけたこともありました。」と苦労話を披露され、「苦労して作ったキャベツは札幌市内のスーパーでも販売していますので、ぜひ食べてみてください。」と力を込めていました。また、生で食べても甘くて美味しい越冬キャベツですが、千切りにして、熱い油に醤油や桜エビなどを混ぜたドレッシングをかけて食べると美味しいと、キャベツ農家ならではの美味しい食べ方を紹介していただきました。

■「月刊わっさむ」1月27日 第47回放送 極寒フェスティバル実行委員長 和寒町観光協会会長 渡邊裕治さんが電話中継

2月1日に開催された「第26回わっさむ極寒フェスティバル」の内容を紹介していただきました。

放送日には雨が降るなど、実行委員会でも会場準備に苦慮していましたが「子どもに大人気のスノーラフティングや、オリジナル競技のピン玉世界選手権など、どなたでも楽しめるアトラクションを用意しています。」「今年から会場をふれあいのもりに移し、四阿（あずまや）で寒さをしのぐことができますので、冬のジンギスカンを味わいながらゆっくり過ごしてください。」と来場を呼びかけました。



◆放送を聴くためには

放送を見たり聴いたりするためには、三角山放送局のHP (<http://www.sankakuyama.co.jp>) でご覧になれます。また、過去の放送内容は、図書館で聴くことができます。

札幌市内（西区周辺地域）でラジオ番組を聴くには、周波数FM76.2MHzに合わせてください。

■番組のお問い合わせは役場総務課まちづくり推進係（TEL32-2421）まで

まちのニュース カメラアイ ～地域の問題をお届けします～



1/16
(金)

良い「ねむり」を学ぶ

公民館恵み野ホールで三笠山大学1月講座がおこなわれました。
講師に旭川医科大学田村義之准教授を迎え「ねむりと健康」と題し、睡眠によって得られる効果、また睡眠時無呼吸症候群といった睡眠障害についての解説がおこなわれ、学生たちは眠りの大切さをあらためて考え、健康な睡眠環境を学びました。



1/15
(木)

お目当てのカレンダーがありました

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、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が販売され、訪れた町民の方々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、たくさんの方たちでにぎわっていました。
このリサイクル市で得た利益は、町の福祉事業に役立てられます。

おやっこ教室『ぱぱっこくらぶ』

幼児を持つ家庭対象のおやっこ教室がこども館でおこなわれました。
年3回おこなっている教室で、今回は『おとうさん』を対象に野外ではミニ運動会やそり遊びなどを楽しみ、室内では『先輩おとうさん』の佐藤伸二さんを講師に招き、家庭での父親の役割・育児のヒントなどをお話いただきました。参加したお子さんたちは、この日ばかりはお父さんとたくさん遊んでいました。



1/25
(日)



1/26・27
(月)・(火)

慌てず、焦らず、冷静に

町民センター子供会室で一般救命講習会が開催されました。
「いざというとき、AEDを使えるために」と消防職員の指導のもと約80名の町民が参加し、胸骨圧迫や人工呼吸、AEDを実際に操作するなど心肺蘇生法の大切さを学びました。

AED・・・自動体外式除細動器



1/25
(日)

町民大新年会

和寒町商工会青年部主催による和寒町民大新年会が公民館恵み野ホールで開催されました。
会場には約200人の方々が集まり、町民の皆さんにとって飛躍の1年になることを願って乾杯。その後、バンド演奏や抽選会、もちまきなどがおこなわれ、終始にぎわいを見せていました。

1/28 ~
(水)



三和高校冬季スクーリング

1月28日(水)から2月5日(木)で、札幌自由が丘学園三和高等学校及び東京学習センターの冬季スクーリングがおこなわれ、51名の生徒が参加しました。

期間中は、職業体験をはじめ塩狩太鼓やよさこい体験など防寒ならではの体験をおこない、2月1日に開催された極寒フェスティバルに向けて大雪像作りにも挑戦しました。今回は高さ2.7mの雪像ということで、あまりの大きさに驚きながらも一生懸命作業に取り組んでいました。



1/28
(水)

種まきから収穫まで キャベツ掘り体験

和寒小学校3年生22人が農業活性化センターで越冬キャベツの掘り出し体験をおこないました。

北ひびき農協和寒支部青年部(乗田政宜部長)の指導で、毎年町の特産品であるキャベツの栽培に取り組み、種まき・定植・収穫・掘り出しと越冬キャベツが出来るまでの体験をおこなっています。

掘り出したキャベツはジンギスカンと一緒にお腹いっぱい味わいました。



1/31
(土)

和寒でワークショップ! with 現役東大生

和寒の未来を考える会主催(藤井研三郎代表)による、和寒の魅力をもっと発信するための越冬キャベツの新しい食べ方についてのワークショップのほか、数学、考える力の身に付け方、呼吸や身体操作などさまざまなジャンルの学習会がおこなわれました。

東京大学の現役学生や英国ロイヤルバリエ学校出身のプロダンサーらが指導にあたり、参加した小中高校生たちは、東大生の意識や考え方に大きな刺激を受けていました。



2/8
(日)

寒さをぶっとばし交通安全

三和・菊野自治会で「第22回三和しばれぶっとばせフェスティバル&冬の交通安全スポーツの集い」がおこなわれ、自治会員など町民約100名が訪れ地域の冬まつりを盛りあげました。

開会式では、子供会による「交通安全の誓い」を読みあげ交通安全を呼びかけました。また、雪中フラッグやカプセル宝探しなどのゲームや餅つきなどがおこなわれ、厳しい寒さのなか親睦を深めました。



2/3
(火)

鬼は外!! 福は内!!

保育所で、節分の行事「豆まき」がおこなわれました。

当日は、子育て支援センターに遊びに来ている親子も見学するなか、園児たちが「豆まき」の歌を元気よく歌い終わると突然金棒を持った鬼が登場!! 鬼を見て泣いてしまう子、勇気を出して豆に見立てた新聞玉を投げつける子、呆然と立ち尽くす子・・・反応は様々でしたが、みんなで力を合わせて鬼退治をしました。

今年もきっと福の神が来てくれることと思います。



4/12知事・道議 4/26町議 みんなで投票・明るい選挙



4月に「第18回統一地方選挙」が執行されます。

4月12日(日)には知事・道議会議員選挙、26日(日)には町議会議員選挙がおこなわれます。いずれの選挙も、地域で生活する私たちにとって大切な選挙です。棄権することなく、貴重な一票を行使してください。

○選挙人名簿の登録・縦覧

選挙管理委員会では、公職選挙法により下表に示すように新有権者・転入者・年齢住所要件を調査・審査して、選挙人名簿に登録し縦覧します。必要な方は縦覧期間中に縦覧してください。

○選挙別日程

選挙区分	投票日	告示日	選挙人名簿		
			基準・登録日	縦覧期間	縦覧場所
知事	4月12日(日)	3月26日(木)	3月25日	3月26日	選挙管理委員会事務局 (役場総務課)
道議会議員		4月3日(金)	4月2日	4月3日	
町議会議員	4月26日(日)	4月21日(火)	4月20日	4月21日	

○期日前投票について

投票日当日に仕事がある方や何らかの用事で町内にいないため投票ができない場合に、投票日の前日まで事前に投票できる制度です。申請手続きは簡略化されており、予め入場券裏面の宣誓書を記入してから投票所に来られますと投票がスムーズにおこなえます。

ただし、施設入所者・病院入院患者がその施設で投票する場合や出稼ぎ等のため郵送での投票は従来どおり不在者投票となります。

○郵便による不在者投票について

身体に重度の障がいがあるため投票所に行って投票することが困難な方が、自宅などで自ら投票して、これを郵便で選挙管理委員会に送付する方法によって行使する制度です。

この制度を利用する方はあらかじめ申請して「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。詳しくは選挙管理委員会にお問い合わせください。(32-2421)

○期日前・不在者投票期間

選挙区分	期日前・不在者投票期間	日数	場所	時間
知事	3月27日(金)～4月11日(土)	16日間	町民センター1階 町民研修室	午前8時30分～午後8時まで 期間中は土・日曜日も含み毎日行います
道議会議員	4月4日(土)～4月11日(土)	8日間		
町議会議員	4月22日(水)～4月25日(土)	4日間		

○入場券を忘れずに

投票には投票所入場券を持参してください。万一、なくしたり忘れた場合は投票所で再発行しますが時間がかかりますので、ご協力をお願いいたします。



○各投票所開閉時刻

投票区	投票所	投票所開閉時刻
1 和寒東	和寒町公民館	午前7時～午後6時
2 和寒西	和寒町民センター	
3 中和	中和地域センター	
4 三和	三和地域センター	
5 西和	西和地域センター	午前7時～午後5時
6 福原	福原集会所	
7 大成	大成寿の家	
8 北原	北原地域センター	

中和地区のサイレンが鳴らなくなります

消防では、昨年から消防救急無線のデジタル化に向けた工事を進めています。今までアナログ無線で遠隔制御していた中和地区のサイレンが、3月20日から鳴らなくなります。

中和地区の皆様には長年ご利用いただきました定時や火災発生時のサイレンが、デジタル化に伴い鳴らなくなることにご理解とご協力をよろしくお願します。

■サイレンが鳴らなくなるのは

- ・毎日の正午
- ・毎月1・15日の午前8時
- ・火災発生時
- ・選挙投票日（朝夕2回）

■サイレンが鳴るとき

- ・中和貯水池放流等の緊急時
（土地改良区が操作）



中和地区サイレン



消防和寒支署

警察署からのお知らせ

地下鉄サリン事件から20年

今から20年前の1995年（平成7年）3月20日、オウム真理教による「地下鉄サリン事件」が発生しました。

教団の現状

オウム真理教は、現在も

麻原彰晃こと松本智津夫への絶対的帰依を強調する主流派（「Aleph（アレフ）」）

松本の影響力がないかのように装う上祐派（「ゆかりの輪」）

を中心に活動し、依然として松本及び同人の説く教義を存立の基盤にしており、無差別大量殺人行為に及ぶ危険性が認められます。

北海道における動向

北海道においては、全国的にも主流派（「Aleph（アレフ）」）が極めて多くの信者を擁し、街頭や書店における声掛けのほか、ソーシャル・ネットワークキング・サービス（SNS）等を利用して青年層を中心に接触を図り、教団名を秘匿しながらヨーガ教室に勧誘するなどして新規信者を獲得しています。

自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
一般幹部候補生	20歳以上28歳未満 (平成27年4月1日現在) ※学士等取得状況により異なります。	3月1日(日)～5月1日(金) ※締切日必着	5月16日(土)・17日(日) ※17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27年7月1日現在)	3月24日(火)まで ※締切日必着	4月10日(金)～14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27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。



第14回全町レディースミニバレー大会

2月8日(日)総合体育館で、第14回全町レディースミニバレー大会が開催されました。

ジュニアの部、ミドルの部、シニアの部の3部門に分かれ合計13チームが参加し、爽やかな汗を流しながら白熱した試合が繰り広げられました。

成績は次のとおりです。

	ジュニアの部	ミドルの部	シニアの部
優勝	チームJ子 遠藤由美子・村岡 美穂 瀬戸加奈子・今北真由美	でこぼこの仲間 中村美希子・佐藤 香苗 川西亜矢子・和久美希子	ドライ・フルーツ 赤石 和子・斉藤 悦子 石上 厚子・竹本久美子
準優勝	チーム♡エルメス♡ 垂又 寛子・池澤 浩子 斎藤 エリ・田住 美樹	でこぼこな仲間 大場 栄子・津村 晃子 山中裕己子・白土ひとみ 佐々木菜穂子	ピチピチシニア 本館美智子・十川富久美 沢井 広子・吉原 笑子
3位	あけみ〜ず♡ 松村あけみ・大野由美子 諸岡光江・栗田 結香	ローズ・ヒップ 栗山ひとみ・細田 圭子 田中美津子・近藤 弘美	黄色い風船 高橋 文子・竹本 良子 斉藤 洋子・谷口 真純 佐々木慶子



健康メモ

家族が認知症になったら

脳は、私たちの日常の活動をコントロールしてくる司令塔です。しかし、何らかの原因により、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなるとコントロールがきかなくなり、生活に支障をきたすようになります。これが「認知症」です。

〈認知症の症状と行動の特徴〉
認知症の基本症状(中核症状)には①物忘れ、②見当識

障害(日にちや時間、場所がわからなくなること)、③判断力障害があります。これらが組み合わさることで、次のような行動(周辺症状)が現れることがあります。

お財布が小銭で一杯になっている
〈原因〉小銭の種類がわからない、端数を計算することから、いつもお札で支払うため小銭がたまる

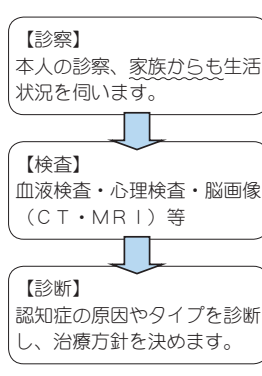
好きだった趣味をしなくなった
〈原因〉約束の時間がわからない、準備ができない、無気力で興味がわかない

いつも物を探している
〈原因〉いつ使ったのかやどこに置いたのかを忘れて

この他にも、同じ料理を続けて作る、味付けが変わる、いつも同じ服を着ている、怒りっぽくなる等、様々な行動が見られるようになります。「徘徊」や「妄想」等の行動は、病気が更に進行してくと見られるようになります。

〈認知症を疑ったら…〉
まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症の症状がみられる場合、その原因やタイプによって生活上の注意点や治療方法も変わってきます。その見極めには医師の診断が必要です。



診察の時には、普段の本人の様子を知っている家族から「どのような症状が、いつ頃から見られるのか」等を伝えられるようにしておくことが大切です。

〈認知症の治療〉
認知症の治療薬には飲み薬と貼り薬があります。認知症の治療薬は長期間継続することで症状の進行を緩やかにする効果が期待できます。また、ひとつの薬で効果がなくても、別の薬で効果が出ることもあります。その人にあつた薬を主治医と相談していくことが大切です。

〈周りはどのように接するべきか〉
認知症の初期には物忘れが原因で起こる失敗やトラブルにより、家族だけでなく、本人も大きな不安を抱えています。

治療は薬を飲むことも大切ですが、認知症の場合は周囲の接し方も重要な治療の手段となります。
認知症という病気を知り、その方の心情に寄り添い、困っていることがあったら、さりげなく、ちよつと、お手伝いをしてあげる、本人を安心させてあげる事が一番の援助になります。
保健師 塚崎 優希

図書館へ行こう!

話題の新着本

第152回直木賞芥川賞受賞作入荷!

直木賞受賞

「サラバ!上・下」

西加奈子/著



1977年、歩は父の海外赴任先のイランで生まれた。イラン革命のあと、小学生になった彼は、エジプトへ向かう。後の人生に大きな影響を与える、ある出来事が待ち受けていることも知らずに…。

芥川賞受賞

「九年前の祈り」

小野正嗣/著



35歳になるシングルマザーのさなえは、幼い息子をつれて、海辺の小さな集落に戻ってきた。息子を持って余しながら、さなえが懐かしく思い出したのは、9年前の「みっちゃん姉」の言葉だった…。

「三成の不思議なる条々」

岩井三四二/著

関ヶ原の合戦から30年。亡き石田三成を知る人々を訪ね歩く町人がいた。敵対武将の家臣、三成の小姓…。多種多様の視点で暴かれる三成の素顔とは?



「冷蔵庫を抱きしめて」

荻原浩/著

心に鍵をかけて昔の自分や悪い癖を封じれば、幸せになれる?現代人のライトだけど軽くはない心の病気に、シニカルに真剣に迫る短編集。



「EVENA」

椎名誠/著

違法薬物「エベナ」を酒で流し込み、トラックを運転していた「おれ」は、多重衝突事故を起こしてしまう。逃げ込むように辿りついた田舎町のバーで奇妙な男と出会い…。



「絶唱」

湊かなえ/著

心を取り戻すために、約束を果たすために、逃げ出すために。「死」に打ちめされた彼女たちが辿りついた場所は、太平洋に浮かぶ島。そこで生まれたそれぞれの「希望」のかたちとは?



今月のBEST本 (1月の貸出回数上位本)

「女王はかえらない」

降田天/著



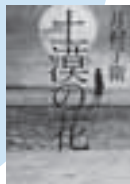
片田舎の小学校に、美しい転校生・エリカがきたことで、クラスの“女王”として君臨していたマキの座を脅かすようになる。

『このミステリーがすごい!』大賞受賞。

「土漠の花」

月村了衛/著

ソマリアの国境付近。陸上自衛隊の野営地に、命を狙われる女性が駆け込んだ時、壮絶な撤退戦が始まった。なぜ激しく攻撃されるのか、自衛官は人を殺せるか? 男たちの絆と献身を描く。



「サーカスナイト」

よしもとばなな/著

事件の後、さやかは娘のみちると幸せに暮らしていた。昔の恋人と再会し、忘れ得ぬ人々へのつのる想いを重ねながら、愛と祈りの絆は、やがて鐘の音のように地上に広がり渡る…。



3・4月のイベント情報

- 3/14 14:00～おはなし会
- 3/21 祝日のため休館
- 3/28 14:00～おはなし会
- 4/4 14:00～おはなし会



3/19～28 押し花展示会 (わっさむ草花の会)

3月の特集 イヤだけど読むのが止まらない! 「イヤミス特集」


イヤミスとは、イヤな気分になる後味悪いミステリー小説のこと。イヤなのに、読み進まずにいられない不思議な魅力! イヤミスは癖になる!! と今、話題の人気ジャンルです。この機会に手に取ってみてはいかがでしょうか?



年金あれこれ ～会社などを退職される方へ・・・～

国民年金の加入と保険料の納付は忘れなく！

60歳未満で会社等を退職される（厚生年金等をやめられる）方は、2週間以内にお客さま窓口係で加入の手続きをして、保険料を納めていただくことになります。

<p>厚生年金に加入している時 あなたは…厚生年金保険料等として給料から天引きされていまして、国民年金保険料は個別に納めていませんでした。 配偶者は…第3号被保険者の認定を受けている期間は、配偶者の加入する年金制度全体で負担していらしたので、国民年金保険料の納付は不要でした。</p>		<p>厚生年金等をやめた時 あなたは…国民年金の第1号被保険者となります。 配偶者は…国民年金の第1号被保険者となります。 ◎保険料は日本年金機構から送付される納付書で納めます。 ◎保険料の納付が困難な時は、免除申請ができます。</p>
---	---	---

※会社等にお勤めになった時も、同様な手続きが必要になります。

会社にお勤めされた方

【手続きに必要な物】

- ・会社（事業所）で発行の資格取得証明書
- ・年金手帳
- ・印鑑

※国保に加入されていた方は、保険証を返却していただきます。

会社を退職された方

【手続きに必要な物】

- ・会社（事業所）で発行の資格喪失証明書
- ・年金手帳
- ・印鑑

※健康保険任意継続者以外の方は、国保加入の手続きもおこないます。

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



きちんと確保できていますか？子どもたちの睡眠時間

～望ましい生活習慣の定着のために～

子どもたちの睡眠時間は十分にとれていますか？子どもが健やかに成長するためには早寝早起きの習慣や適切な睡眠時間を確保することが不可欠です。

<p>●睡眠時間が減ると、脳に記憶を書き込むために働く海馬（かいば）という部分が大きく発達しません。そうしないとみなさんが寝る前までにした努力が無駄になってしまいます。</p>	<p>●夜ふかしすると体を強くたくましく成長させるための成長ホルモンがたたくさん出なくなってしまう。</p>	<p>●脳は昼間に勉強したことや経験したことを復習して記憶として書き込んでいます。睡眠時間が少ないとせっかく勉強したことが記憶に残りません。</p>
<p>●勉強したことをしっかり記憶するためには夜は部屋を暗くして、音楽やテレビを消したり携帯電話の電源を切って寝ないといけません。</p>	<p>●夜は「何時にねる」と自分でルールを決め、しっかりとそれを守るようにしましょう。そうすると起きている時間を無駄なく使うことが出来るようになります。さまざまな能力や成績も上がり、自分の夢に近づくことができます。</p>	

◆「元気な脳が君たちの未来をひらく」（くもん出版）より

必要な睡眠時間には個人差があります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのくらい確保するかについて、子どもたちと話し合ってみましょう。子どもたちが目標をもって自分自身の生活時間を設計できるよう支援することが大切です。



和寒特産キャベツ・唐玉の出荷たげなわ (和寒1農作業協同組合にて)

今から31年前の昭和59年3月号の
広報誌の表紙です。

今
月
の
写
真

戸籍の窓口

■人の動き 1月末現在

人口	3,686人	(△13人)
男	1,696人	(△9人)
女	1,990人	(△4人)
世帯数	1,732戸	(△4戸)

()は前月比

出生	0人	死亡	9人
転入	3人	転出	7人

■たんじょうおめでとう

あかちゃん	おとうさん おかあさん	住所
保土澤 ^{しんが} 心雅くん	森 二 麻 衣	三 笠

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
横山 松二さん	85歳	中 和
佐伯 勝雄さん	90歳	三 笠
郷 キミコさん	94歳	芳生苑
前田富太郎さん	93歳	芳生苑
白鳥 文子さん	99歳	芳生苑
増田 秀夫さん	98歳	芳生苑
白鳥アキ子さん	96歳	芳生苑

ご寄付ありがとうございました

和寒町

- ▼5万円 和寒のまちづくりに
三 笠 武 田 毅さん
- ▼ふるさとまちづくり応援寄付金(ふるさと納税)
23件 計 24万円

町立病院

- ▼5万円 病院運営に
中 和 郷 政 雄さん
- ▼3万円 病院運営に
西 町 白 鳥 和 信さん

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
中 和 郷 政 雄さん
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
三 笠 白 鳥 眞 一さん
- ▼5万円 亡父の葬儀に際し
旭川市 増 田 秀 秋さん
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
西 町 白 鳥 和 信さん

芳生苑・健楽苑

- =寄 付(芳生苑)=
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
中 和 郷 政 雄さん
- ▼10万円 亡父の葬儀に際し
旭川市 増 田 秀 秋さん
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
西 町 白 鳥 和 信さん
- =寄 贈(芳生苑)= 野菜・タオル他

- ▼加藤 要さん(西和)
- ▼松村 利一さん(西和)
- ▼和寒町酒販組合
玉手 雅夫さん(南町)
- =慰 問(芳生苑)=
- ▼喫茶ルームボランティア
- ▼如月ボランティア



ハローベイビー



こんにちは、千紗都です。
 実は私、脱いだら凄いです！特にお腹の方が……。お父さんによく「なんだこの腹は！？」って言われます。だからお父さんは嫌いです。なぜ、こんなお腹になったかという、毎食ちょっと食の細い大人分くらいは食べます。
 みなさん、どこかで会ってもエサを与えないでくださいネ！（笑）

三上 千紗都^{ちさと}ちゃん 《H25. 12. 3生まれ》

三笠 三上 益由さん・麻子さんの二女



こんにちは、『陸樹』です。陸ちゃんと呼ばれてるよ。
 いつもにこにこ笑顔で元気いっぱい遊んでいます。大好きなことは、兄ちゃんと一緒にいたずらすること、お風呂に入ること。お風呂にもトコトコ自分で歩いていけるよ。
 お話するのも大好き。大きな声でお話してるので、声をかけてね。

出戸 睦樹^{むつき}くん 《H26. 1. 16生まれ》

三笠 出戸 晶也さん・敦子さんの二男

公共機関電話番号

和寒町役場（代表）		32-2421
お客さま窓口	（1 階）	32-2500
住民課	（1 階）	32-2422
産業振興課	（1 階）	32-2423
農業委員会	（1 階）	32-2435
出納室	（1 階）	32-2420
総務課	（2 階）	32-2421
建設課	（2 階）	32-2424
議会事務局	（3 階）	32-2436
消防和寒支署	（1 階）	32-2119
救急・火災の時は	・・・・・・・・	119
和寒町教育委員会	（北 町）	32-2477
公民館		
図書館	（西 町）	32-4646
総合体育館	（三 笠）	32-4470
保健福祉センター	（西 町）	32-2000
保育所	（三 笠）	32-2242
こども館	（三 笠）	32-3125
町立和寒病院	（西 町）	32-2103
農業活性化センター	（日ノ出）	32-2010
バス予約（専用電話）		32-2525

1月中交通事故状況（1月末現在）

発生件数	人身	1件（ 1件）
	物損	10件（ 10件）
死者	0人（ 0人）	
傷者	1人（ 1人）	
道内での死者	8人（ 8人）	

（ ）内は27年累計

交通事故死ゼロ日数 1, 289日

■編集後記■

越冬キャベツの出荷も最盛期。『元祖越冬キャベツの里』わっさむ極寒フェスティバルが、ふれあいのもりに会場を移して冬のイベントを楽しみました。

和寒産のカボチャやキャベツ料理のほか、今年は冬でも焼肉。和寒ジンギスカンの炭焼きコーナーができ、寒さのなかで食べるジンギスカンも格別。訪れた方々は箸を進めていました。いつ食べても美味しいです。（M）

広報わっさむ

発行／和寒町 編集／総務課情報管理係 印刷／文義堂印刷・出版
 〒098-0192 北海道上川郡和寒町字西町120番地
 電話 0165-32-2421（代表） F A X 0165-32-4238
 ホームページ <http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/>



この広報誌は再生紙を使用しています