

わっさむ開村100周年記念式典



主な内容

開村100周年記念式典 P2～3

わっさむ開村100周年記念事業 P4

加藤大平選手サマーコンバインド結果&クロカン教室 P5

B & G北海道ブロックスポーツ交流交歓会

「水泳の部」で和寒勢大活躍! P8

平成27年国勢調査のお知らせ P14



わっさむ 開村100周年記念式典

先人のフロンティア精神を受け継ぎ、
今、未来へと歩き出す



剣淵町 早坂純夫町長



奥山盛町長式辞

絵本の里けんぶちジュニアチアリーディングクラブ



わっさむ開村100周年記念式典が7月29日(水)、公民館恵み野ホールで盛大に開催されました。

会場には、各団体、関係機関の方々を始め、東京や札幌、旭川のふるさと和寒会の方々など約250人が出席しました。また、母村である剣淵町から早坂純夫町長、大河邦晃議長にご臨席いただき、節目の年を祝いました。

式典の前段では、昔懐かしい写真をスライドにして上映し、出席者はそれぞれに自分の子ども頃の頃やそのまた昔に想いを馳せながら式典に臨みました。

奥山町長は式辞で「100年を迎えてなお、先人たちのフロンティア精神が、脈々と私たちに受け継がれています。和寒のありとあらゆる可能性を秘めたたくさんの方の資源を活かし、住みやすいまち、住みたいまちを皆さんと共に作り上げていけるものと確信しているところであり、この節目の年を和寒町の新たなスタートの年にしていかねければなりません。」と述べ、先人への感謝と今後益々の発展を誓いました。

祝辞として、剣淵町の早坂町長から「今後も広域連携を強固にし、一層、ともに発展できればと考えております。」と、塚崎和寒町議会議長からは「世代から世代へ、先人の意志を引き継ぎ、新たな気持ちで、自然豊かなふるさとわっさむを進展させていく。このことが、開村100周年という大きな節目を迎えた私たちに課せられた命題に他なりません。」と、未来へ向けた力強いメッセージをいただきました。

式典後半には、剣淵町と和寒町の未来を担う子どもたちが、今後益々両町の交流を深めていくための新たなスタートとして交流ステージを披露しました。

塩狩太鼓少年団に所属している中学生7人による、「四季打ち」「武者太鼓」のリズムから始まり、和寒の子どもたちも所属している剣淵ジュニアチアリーディングクラブが元気いっぱい「和寒100年おめでとう」と息の合ったパフォーマンスを見せ、和寒中学校音楽部が透

わっさむ 開村100周年記念式典



わっさむ町

わっさむ町



塩狩太鼓少年団

和寒町 塚崎 正義長



貴和会による呈茶

わっさむ 開村100周年記念式典



わっさむ町

わっさむ町



万歳三唱 名誉町民 藤井辰夫さん

き通るような美しい歌声で、「プレゼント」と「ふるさと」の2曲を歌い、会場を沸かせました。
最後に、名誉町民の藤井辰夫さんが「和寒を迎えた開村100周年に際し、町民ともども、手を携えて頑張っていこう。」と述べ、会場全員の万歳三唱で式典を終了しました。

わっさむ開村100周年記念事業

様々な団体で、開村100周年を記念した事業がおこなわれています。

北海道歌旅座公演

with 和中音楽部



7月11日(土)、恵み野ホールで同実行委員会主催の公演会が開催されました。

冒頭から、和寒中学校音楽部が透き通った歌声を響かせると、歌手のJUNKOさんがギターにのせて「愚か者」や「ハルニレの詩」などで観客を魅了しました。

公演の第2部では、青春群像を描いた音楽劇「クライマーズSHOW東京物語」が昭和の名曲にのせて演じられ、訪れた観客は懐かしい昭和の時代を思い出しながら、思い思いに楽しんでいました。



北・北海道岳風会所属和寒支部 創立55周年記念吟道大会



7月20日(月・祝)、創立55周年を迎えた北・北海道岳風会所属和寒支部(西村雄一支部長)が吟道大会を開催し、和寒支部の会員や近隣市町村の会員ら約60人が参加しました。

大会では独吟や連吟のほか、華道とともに吟じる華道吟や、日本舞踊に合わせて吟じる詩舞吟が披露されました。

創立から5代目となる西村支部長は、「現在の会員は15人と少なくなりましたが、1年でも長く詩吟を続けていきたい。」と気持ちを新たに活動を続けていく決意を語っていました。



どんとこい! わっさむ夏まつり



第13回を迎えたどんとこい! わっさむ夏まつりが、7月26日(日)にふれあいのもりで開催されました。

例年家族連れに大人気の「カブト虫王国」は朝から長蛇の列ができ、子どもたちは釣り上げたカブト虫を満足げに見つめていました。

ステージでは、嗚呼ワットサムによさこい演舞や剣淵のジュニアチアリーダーディング、ご当地ヒーローの龍神リョウガショー、ジャグリングなどがおこなわれ、会場は大きな歓声と拍手に包まれていました。

途中からはあいにくの雨模様となってしまいましたが、道内各地から訪れた観光客は夏休みのひとときを楽しみ、和寒で貴重な思い出をつくりました。



日ハム野球スクール

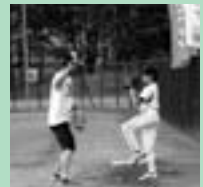


8月11日(火)、町営球場でWASSAMU日ハム会とまちの整骨院共催で野球スクールが開かれ、講師に日本ハムファイターズで活躍した金村曉さん、稲田直人さんを招きました。

会場には剣淵町と和寒町の野球少年と保護者が大勢集まり、子どもたちはやや緊張した面持ちで練習に臨みました。

午前中はキャッチボールから始まり、ピッチングや守備、バッティング練習をおこない、プロの技術を学ぶ貴重なチャンスを活かそうと、真剣に取り組みました。

午後からは2チームに分かれて紅白戦をおこない、金村さんがピッチャーとして急きょ登板するなど、和気あいあいとした雰囲気の中で野球を楽しみました。



加藤大平選手 新シーズンに向け好調 サマー大会でバツグンの安定感

ルディックスキークルディック複合競技、ソチオリンピック日本代表の本町出身、加藤大平選手（31）が北海道で開催されたサマースキー大会に出場しました。

7月24日には士別市朝日町で開催の全日本サマーコンバインド大会に出場。前半9kmのローラースキーでは3位になるも、後半得意とするジャンプでは63m（K点60m）の最長不倒をマークし、総合2位に。

加藤選手は「走りは良かったし、ジャンプのタイミングも良かった。あとは着地が課題です。状態はともいいいので、しっかり修正していきます。」と話していました。



7月26日には名寄市で開催のサマージャンプ大会に出場。葛西紀明選手や伊東大貴選手などのジャンプメダリストの参戦する中、13位と健闘。「ジャンプの状態は良く、飛んでいる感じはする。」と言うように、1本目90m、

2本目89m（K点90m）と安定した飛距離を見せました。「着地に精彩を欠いた」と話すも、富井コーチは「ジャンプ選手と大きな開きはなく、状態はとても良い。」と太鼓判を押していました。

8月2日には札幌大倉山で開催のサマージャンプ大会に出場。優勝した伊東大貴選手に次ぐ2番目の飛距離131m（K点120m）を見せた加藤選手は本大会もジャンプメダリストが多く参戦する中、堂々の4位入賞。



この遠征で自身最高の成績と抜群の安定感を見せた加藤選手は、9月から全日本合宿や、サマーグランプリヨーロッパ大会遠征、11月にはいよいよシーズン本番です。加藤選手には、新シーズンも日本のトップ選手として、熱い期待がかかります。

トップアスリートの 熱い指導

未 来のトップアスリート全力サポート事業2015 加藤大平選手に学べ！トップアスリートクロスカントリー教室が、7月25日に総合体育館で開催されました。



「子どもたちに技術を教えて、トップ選手となる手助けをした。」という加藤選手の熱い思いから実現したこの企画に、全日本ルディック複合コーチの富井彦氏と、加藤選手の下川商業高校時代の1学年後輩の現役複合選手で、日本トップクラスの久保貴寛選手もこの教室に駆けつけました。

冒頭、加藤選手から、「強くなるには、有酸素運動や筋力トレーニング、コーディネーショントレーニング、頭のトレーニングをおこなうこと。練習の質を上げ、うまい人のマネをすることも重要。」と話し、加藤選手と久保選手は中学生と一緒にローラースキートレーニングへ。富

井コーチは小学生と屋内体育館でトレーニングを開始。富井コーチは「楽しみながらトレーニングをすることが大切。」と話していました。



熱心に子どもたちに指導する加藤選手（写真上）と富井コーチ（写真左）



道内各地から集まった40名の参加者からは、「オリンピック選手から学ぶことがたくさんあり刺激になった。オリンピック選手をめざしたい。」「富井コーチの練習方法が大変勉強になった。来年も開催してください。」と大盛況の教室となりました。北海道遠征の試合の合間にもかわらず、指導いただいた加藤選手、富井コーチ、久保選手、大変ありがとうございました。

まちのニュース カメラアイ ～地域の問題をお届けします～

7/19
(日)



圧巻のバイクテクニック

三笠山にあるわっさむサーキットで、全日本トライアル選手権第4戦北海道大会が開催され、道内外から84名のトップライダーが和寒町に集結しました。

コースに設置された巨大な岩や急斜面などの障害物を次々とクリアしていく高度なバイク操作に、観戦に訪れた方々から熱い声援が送られていました。

7/18
(土)



道北日報旗争奪 和寒野球大会

和寒町営球場で、土別地区の交流大会が開催されました。地元和寒の子どもたちは、優勝した剣淵の子どもたちに惜しくも敗れ、準決勝敗退となりました。

今年は6年生が2人しかいない若いチームでしたが、その分下級生たちが多くの試合経験を積むことができたシーズンでした。これからも野球少年団の活躍に期待しましょう。

7/25
(土)



たてあなしきじゅうきょ 竪穴式住居を作ろう！

小学6年生と保護者が集まり、縄文時代の「竪穴式住居」を小学校敷地内に再現しました。

現PTA会長の目黒紀嗣さんが中和小学校6年生のときに作って以来、約30年ぶりの取り組みに、当時の先生も駆けつけて応援していました。

子どもたちは地道な作業と暑さに苦しみながら奮闘し、完成した住居に1泊して充実した夏休みを過ごしました。

7/24
(金)



工夫を凝らした芸能発表

第23回全町老人クラブ交流会が恵み野ホールで開催され、会員約280名が参加しました。

午前中は功労者表彰式をおこなった後、沓澤教育長から「昨今の子どもと教育」について講演していただき、参加者は熱心に講演を聴いていました。

午後からはカラオケやバンド演奏、演劇など各クラブがこの日のために練習を重ね、工夫を凝らした出し物を披露し、年に一度の交流会を楽しんでいました。

町職員人事異動

お世話になりました 8月31日付退職

川上 泰 督 農業委員会書記兼産業振興課スタッフ
喜久永 祥 子 保健福祉課社会福祉士

9月1日付異動

高張 翔 伍 農業委員会書記兼産業振興課スタッフ
(住民課スタッフ)



8/8
(土)

親子で森の大切さを学ぶ

ふれあいのもりで、親子森づくり教室が開催されました。この教室は、自然を通して森の役割や大切さについて学んでもらうことを目的に平成23年から開催されています。

今年は指導林家の吉田昭八さん、北部森林室の職員の方々から森の役割についてお話を聞き、自然を使ったレクリエーションや葉っぱなどを使った工作体験をし、自然の大切さを学びながら楽しみました。



8/4・5
(火・水)

こども夏合宿

北のきらきらキッズプロジェクト（近藤俊人理事長）が、塩狩峠で「こども夏合宿」を開催し、町内から小学生14人が参加しました。

子どもたちは、機械を使った測量体験や薪割り体験など、日常ではなかなか経験できない貴重な時間を過ごしました



8/11
(火)

夏休みお楽しみ会

こども館で小学生を対象に、「夏休みお楽しみ会」を開催しました。レクリエーションでは、プラ板を使って思い思いのキーホルダー作りを楽しみました。昼食は、土別更生保護女性会和寒分区の方々においしい焼きそばをたくさん作っていただき、お腹いっぱい。

夏休みの1日を楽しく過ごしていました。

カフェで介護の相談会



平成27年7月11日、かたくり自治会の小地域ネットワークお食事会で、『移動チュリップカフェ』が開催されました。

昨年、和寒町の介護の専門家に介護のことなどを聞ける場、相談できる場として開催していますが、今年は自治会などを訪問し開催していくこととしています。

今回は、ぐるーぷほーむおや里かんの鈴木健一郎施設長と、デイサービス友遊の谷口勝弘代表が講師となり、わかりやすい講話と認知症予防ゲームなどでにぎやかに楽しく、認知症について学びました。

平成27年7月30日、保健福祉センターで、町内介護事業者による『わっさむのケアカフェ』が開催されました。各事業所持ち回りで担当し、情報交換などを通じて、事業者間のネットワークの構築や資質の向上、地域の諸問題を検討することを目的としています。

今回は、「地域に心配な人いませんか?」、「介護保険制度の改正について」の2つのテーマで、現場の視点から意見を出し合い、個別の支援や今後どんな事業が展開されたら良いかなど、和気あいあいと語り合いました。



短い夏、思いっきり泳ぎ倒そう

7/25



水中レクリエーション大会

水の安全紙芝居やライフジャケット体験、水中パン食い競争、水中玉入れなどをおこない、参加した子どもたちの楽しい声がプール中に響き渡りました。最後にはスイカ割りをおこない、普段プールではできない催しにとっても楽しんでいました。

7/27~30



水泳教室

4日間にわたり、2段階のレベルに分けた小学生対象の水泳教室がおこなわれました。

この教室を通して、とても上手に泳げるようになり、参加者からは「プールが楽しくなった」と喜びの声が上がっていました。

7/31



少年少女水泳大会

小学1年生から中学2年生の子どもたち25名が参加し、ビート板や自由形で泳ぎ、自分の記録に挑戦しました。

男子 ビート板

	1位	2位	3位
小学1・2年	大塚 叶夢	牧 寿也	栗山 由葵
小学3・4年	渡邊柁太郎	牧 将多	

男子 自由形

	1位	2位	3位
小学1・2年	諸岡 洸佑	伊藤 楽	梅本 仁
小学3・4年	村上 楓人	宮崎 悠雅	高橋 樹
中学生	村岡 来玖		

女子 ビート板

	1位	2位	3位
小学1・2年	高橋 響		
小学3・4年	藤井 詠真	大塚 沙知	佐々木 紅

女子 自由形

	1位	2位	3位
小学3・4年	福井ちひろ	澁谷くらら	諸岡 杏那
小学5・6年	澁谷 綺星	弓場 美璃	梅本 ひな

8/6~9



大人の「夏の集中トレーニング教室」

体育協会主催の、4日間にわたる体カアップのトレーニング

B & G北海道ブロックスポーツ交流交歓会 「水泳の部」で和寒勢大活躍!



剣淵町B & Gプールで開催され、全道各地から150人の選手が出場しました。



10種目中6種目で入賞

村岡 来玖	中学生男子	バタフライ 50m	1位
	中学生男子	自由形100m	2位
和久 泰	小学生男子(高学年)	平泳ぎ50m	6位
	小学生男子(高学年)	バタフライ50m	6位
和久 穂香	小学生女子(低学年)	平泳ぎ50m	2位
	小学生女子(低学年)	自由形50m	5位
澁谷 綺星	小学生女子(高学年)	平泳ぎ50m	1位
	小学生女子(高学年)	バタフライ50m	2位
澁谷くらら	小学生女子(低学年)	背泳ぎ50m	3位
	小学生女子(低学年)	自由形50m	9位
団体	小学生メドレーリレー	100m	6位

「ペポたると」で和寒町に貢献

「ペポたると」化粧箱の表面には和寒町のロゴマーク、裏面には「カボチャ作り日本一」「越冬キャベツの里」「全日本玉入れ選手権発祥の地」「野菜もお米も美味しい！」など、北海道和寒町を全国にPRするデザインになっています。

ペポたるとの製造元である株式会社ボンタイム北海道の斎藤祥文代表取締役から「もっと和寒町に貢献したい」とのお話をいただき、ペポたるとの卸価格の1%を和寒町に納めていただく「ロゴマーク使用権設定契約」を締結しました。



奥山町長

斎藤社長

※「ペポたると」は、和寒産ペポカボチャ種子(わっさむペポナッツ)やペポカボチャの果肉、和寒産雪化粧カボチャペーストのほか、北海道産の原材料を主として使用し、道内で製造・加工されていることから『道産食品登録制度』に登録された北海道銘菓で、平成27年4月21日から全国販売されています。(販売者: 株式会社和寒シーズ(平崎徹代表取締役))

警察からのお知らせ

○9月11日は『警察相談の日』

警察では、身の回りにおける出来事で、生活の安全等に関する幅広い相談に応じています。

また、警察業務についての要望・意見、苦情も受け付けています。

緊急の事件・事故以外の相談については、短縮ダイヤル『#9110』（警察相談専用電話）または警察署へご連絡ください。

過激派による違法事案の検挙と非公然アジトの発見

身の回りで「何か変だな？」と思うところがありましたら、警察署・交番・駐在所までご連絡をお願いします。



国際テロの未然防止

- テロリストを入れない
- テロの拠点を作らせない
- テロを起こさせない



北海道警察では、来年、三重県で開催される伊勢志摩サミット、2019年のラグビーワールドカップ大会、2020年のオリンピック・パラリンピック東京大会に向けたテロ等の違法行為の未然防止に万全を期すため活動を続けています。

不審な人や車、荷物等を見かけた時、不審なグループが集まっている場所を見かけた時は、お近くの警察署・交番等にお知らせください。

自衛官募集

	応募資格	受付期間	試験日(会場)
防衛大学校学生 (一般・前期)			1次試験 平成27年11月7日(土)～11月8日(日) (旭川市)
防衛医科大学校 医学科学生	18歳以上(高卒、見込み含む)21歳未満(平成28年4月1日現在)	平成27年9月5日(土) ～9月30日(水)	1次試験 平成27年10月31日(土)～11月1日(日) (旭川市)
防衛医科大学校 看護学科学生			1次試験 平成27年10月17日(土) (旭川市)



■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。

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
TEL 01654-2-3921

※受験申込は、和寒町役場総務課でも対応します。

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 18



和寒町の情報を札幌の皆さんに向け発信し、都市と農村の交流人口拡大を図るため、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」5月26日 第51回放送

農水産業振興課参事が「ペポカボチャ」を活用した特産品を紹介

「ペポカボチャの果肉を活用したいという思いと、民間業者の北海道産食材を活用したお菓子づくりへの熱い思いとのマッチングから『ペポたると』が生まれました。ペポカボチャの果肉と雪化粧をミックスした餡をタルト生地^{タルト}にのせ、焼き上げ、種をトッピングしたお菓子です。やわらかい触感と南瓜の甘さ、タルト生地の香ばしさが口の中に広がります。」「札幌駅北口の『どさんこプラザ札幌店』や新千歳空港などで取り扱っていますので、北海道土産として、ぜひお買い求めください。和寒町のロゴをあしらった黒い箱が目印です。」とPR。

「一口食べると止まらなくなる『ペポナッツ』、鉄分や亜鉛がアーモンドの2倍あり、塩昆布とまぜたり、細かく砕いて胡麻の代わりやふりかけとして、美味しく召し上がれます。」と食べ方も紹介し、購入を呼びかけました。



■「月刊わっさむ」6月23日 第52回放送 商工会青年部長 白土真太郎さんが出演



7月26日に開催された『わっさむ開村100周年記念 第13回どんとこい！わっさむ夏まつり』をPRしました。

「イベントの目玉である、『カブト虫王国』は300円のチケットで必ずとれるカブト虫の一本釣りが毎年子ども達に大人気。1,000匹のカブト虫を用意しています。特賞でヘラクレスオオカブトのペアが当たるサマージャンボカブトくじもお楽しみに」と話され、「塩狩太鼓やヨサコイ、フラダンス、チアリーディング、ジャグリングやジャズバンドなどのステージショー、大抽選会、屋根付きの休憩所でジギスカンを楽しめます。今年の夏はぜひ和寒町にお越ください。」と来町を呼びかけました。

■「月刊わっさむ」7月28日 第53回放送
全日本玉入れ協会会長 巖田道悟さんが出演

9月6日開催の全日本玉入れ選手権について紹介。

「今年はわっさむ開村100周年と第20回目となる記念の大会です。優勝賞金は倍増の100万円、その他の賞金もアップ、サプライズな賞品も多数用意しています。」

「誰でも一度は経験のある『玉入れ』、100個の玉をいかに早くかごに入れるかを競うタイムトライアルとして生まれ変わったニュースポーツです。遠くは九州や関西からもチームを組み参加していただいていますので、まさに全日本選手権です。職場や地域、仲間同士でチームを組み、ぜひご参加ください。お待ちしております。」と呼びかけました。



◆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。

■お問い合わせ：総務課まちづくり推進係 (TEL 32-2421)

図書館へ行こう!

2015上半期
芥川賞・直木賞 そろえています!

芥川賞ダブル受賞

『火花』 又吉直樹/著

お笑い芸人として芥川賞を初受賞した話題作。笑いとは何か、人間が生きるとは何なのかを問う。



『スクラップ・アンド・ビルド』

羽田圭介/著

要介護老人と無職青年の息詰まる攻防戦。超高齢化社会の現実を鋭く描いた、気鋭の問題作。



直木賞

『流』 東山彰良/著

1975年、偉大なる総統の死の直後、祖父は何者かに殺された。歴史に刻まれた、一家の流浪と決断の軌跡。



話題の新作本

『炎の塔』 五十嵐貴久/著

超高層ビルのオープン初日には様々な人々が訪れていた。そんな彼らに未曾有の大火災が襲いかかる。若き女性消防士・夏美は死を賭した任務に出勤するが…。



『スカラムーシュ・ムーン』

海堂 尊/著

浪速のインフルエンザ騒動はまだ終わっていなかった。今度はワクチンが狙われて、市民が危機に瀕することに。異端の医師・彦根新吾は事態打開のため、欧州に旅立つ。



『昨日の海は』 近藤 史恵/著

25年前の祖父母の心中事件に隠された秘密とは。残された写真、小さな記憶、小さな嘘…。海辺の町を舞台とした切なくてさわやかな青春ミステリー。



『砂の街路図』 佐々木 譲/著

なぜ父は幼い息子と母を捨てて失踪し、この街で溺死したのか。母の四十九日を終えた岩崎俊也は、父の死の真相を知るために、北海道の運河町へと旅立つ…。



『水曜日の凱歌』 乃南 アサ/著

昭和20年8月15日、男たちは負け、今度は女たちの戦争が始まった。慰安婦として進駐軍へ差し出された彼女たちの苛烈な運命を、14歳の少女・鈴子は間近で見つめていく。



8・9月のイベント情報

- 9/12 14:00～ おはなし会
- 9/19 14:00～ ポコ・ア・ポコおはなし会
- 9/26 10:10～ マスクプレイ・オペレッタ
「人魚姫」
- 14:00～ おはなし会
- 10/3 14:00～ おはなし会

劇団バク マスクプレイ・オペレッタ

9/26 (土) 「人魚姫」開催!

全国で活躍中の劇団バクが今年もやってくる! 等身大の人形たちが歌い踊る迫力いっぱいの舞台をお見逃しなく! 今回は、すてきな愛の物語。サーラ姫は王子様と結ばれるのでしょうか?

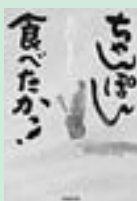
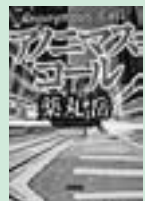


今月のBEST本 (7月の貸出回数上位本)

『アノニマス・コール』 薬丸岳/著

「お嬢さんを誘拐しました」

1本の匿名電話が男を過去に引き戻す! 警察に裏切られた男の執念の追走劇が始まる…。



『ちゃんぽん食べたかっ!』

さだまさし/著

さだまさしの自伝的青春小説! 大志を抱いた少年は夢に破れて何になる? ドラマ化原作。

健康メモ

「痛風」を予防する食生活

痛みの原因



血液中で、過剰な「尿酸」が「針」のように結晶化し、関節を刺激することで激しい痛みが起こります。

【痛風発作とは】
体内に「尿酸」という物質が増えることで起こります。特徴的な症状は、文字通り「風が当たったただけでも痛い」というほどの関節の腫れを伴う痛みです。どの関節でも起こりえますが、最もよく現れるのが足の親指の付け根の関節です。

【発作が起きやすい状況は】
◎ サウナやハウス内の農作業などで大量に汗をかいた時
◎ 激しい運動の後でビールを飲んだ時
◎ 大量の飲酒や食べ過ぎたりした時
◎ 精神的なストレスを感じている時
◎ 忙しい仕事が続く時



プリン体（体の中で、尿酸のもととなる物質）が含まれていなくても、アルコールそのものが尿酸値を上げる原因になります。またアルコールにより腎臓から尿酸の排出が妨げられて、更に尿酸値が上がりやすくなります。

【高尿酸血症予防の食生活習慣とは】
① 飲酒を減らしましょう

適量 (以下のうちどれか)	
ビール	500ml
日本酒	180ml
ワイン	180ml
焼酎	120ml
ウイスキー	60ml

「高尿酸血症」診断基準
『血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えた状態』を指し、これが続くと痛風発作が起きやすくなります。

痛風になりやすい人は・・・

- 男性
- 閉経後の女性
- 太っている
- 激しいスポーツを好む
- 水分が不足している
- 野菜が不足している
- 米飯を減らし、おかずを多く食べている



⑤ 肥満を予防しましょう
お菓子やジュースを控え、体重計測の習慣を持ちましょう。
栄養士 吉田美佳

④ 水を飲みましょう
尿量を増やして体内の余分な尿酸を排出しましょう。

《野菜の適量》
1日 350g
(両手に山盛り1杯分)

《きのこの適量》
1日 50g
(例～しめじ半袋)

《海草の適量》
1日 50g
(例～ひじき大さじ2)

③ 尿酸排出を促しましょう
尿酸は尿中から排出されます。尿をアルカリ化する食品を摂ることで余分な尿酸が排出されやすくなります。

② 肉は適量を食べましょう
仮に肉300グラムを毎日食べていた場合、尿酸値は1.0mg/dl上昇するとされています。焼肉やジンギスカンなどを食べる際には、野菜を多く摂りましょう。

《肉の適量》
1日 50g
(うす切り肉2枚)

子宮頸がん予防ワクチンについて

子宮頸がん予防ワクチンは平成25年4月から定期予防接種となりましたが、同年6月にワクチンとの因果関係を否定できない持続的な痛みが接種後にみられたことから、国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではないとの勧告が厚生労働省から出されました。

以降、当町では積極的な接種勧奨や個別案内を差し控えておりますが、一方で定期接種を中止するものではありませんので、接種を希望される方はワクチンの有効性や安全性等について十分に理解した上で、お申し込みください。

【対象者】 小学6年生～高校1年生（平成11年4月2日～平成16年4月1日生まれの方）

【標準的な接種年齢】 中学1年生（13歳相当）

【申し込み】 ①保護者が保健福祉センターで申請手続き
(ワクチン等の説明、助成券・予診票の交付)

②町立和寒病院に接種日の予約

③助成券、予診票、母子健康手帳、健康保険証を持参して接種

【料金】 無料

子宮頸がんワクチンの有効性や副反応など詳細については下記をご覧ください。

○厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/>

○HPVワクチン相談窓口：TEL 03-5524-8137



年金あれこれ

国民年金付加年金制度をご存じですか

◆付加年金制度とは

国民年金基金に加入していない第1号被保険者及び任意加入被保険者が月々の定額保険料に付加保険料を納付することで、老齢基礎年金の年金額に付加年金を上乗せして受けとることができます。

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。

付加保険料額
月額⇒400円

付加年金額
年額⇒200円×納付月額

付加年金納付額と受け取り額早見表

付加年金加入年数と保険料納付額	付加年金受給額(年額)	2年間で受け取る付加年金額
1年 (400円 × 12月) 4,800円⇒	(200円 × 12月) 2,400円⇒	4,800円
10年 (400円 × 120月) 48,000円⇒	(200円 × 120月) 24,000円⇒	48,000円
20年 (400円 × 240月) 96,000円⇒	(200円 × 240月) 48,000円⇒	96,000円
30年 (400円 × 360月) 144,000円⇒	(200円 × 360月) 72,000円⇒	144,000円
40年 (400円 × 480月) 192,000円⇒	(200円 × 480月) 96,000円⇒	192,000円

2年間で納めた保険料と同額が受け取れますので、その後は受け取った分だけお得です!

◆国民年金保険料「10年の後納制度」は9月30日まで

過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。

後納制度を利用することで、将来の年金額を増やしたり、納付期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られる場合があります。

※付加保険料の納付手続き、後納制度については、役場お客さま窓口係または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

■お問い合わせ：住民課お客さま窓口係 TEL 32-2500

これからの家庭教育

～子どもの欲求と親の愛情～

皆さんの中にも身近な所でイジメに遭遇した人は少なくないのではないのでしょうか。イジメは解決しても次々と出てくるものです。関係者全員がイジメは身近に存在するものとしてとらえなければその解決も難しいものです。

イジメを解決するためにイジメの構造を考えてみましょう。右のイラストをご覧ください。『イジめる子』が加害者であることは間違いありませんが、注目していただきたいのは、周囲にいる『はやし立てる子』と『見ているだけの子』もイジメの加害者である点です。

ここで一番問題なのは、特に「私は関係ない」「イジメにかかわりたくない」と思う『見ているだけの子』に当事者意識がないことです。自分も関係者の1人であることを意識することからイジメは解決・減少していくのではないのでしょうか。



見ているだけの子

はやし立てる子



イジめる子



イジメを受ける子

平成27年 国勢調査の お知らせ

平成27年国勢調査を 全国いっせいにこなします

国勢調査は、統計法という法律に基づいて、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として実施する統計調査です。

今回の国勢調査から、パソコンやスマートフォンでインターネット回答ができるようになりました。従来の紙の調査票で回答することもできますので、どちらかの回答方法を選んで調査にご協力ください。



インターネットで回答する場合

紙の調査票より回答方法が分かりやすく、インターネット回答を完了しましたらそこで調査は終了になりますので、日中は不在がちな一人暮らしの方や、仕事が忙しい方にオススメです。



9月10日～12日の間に各世帯に「インターネット回答の利用者情報」と「インターネット回答の操作ガイド」を配布します。**9月10日～20日にかけて**インターネット回答が利用できますので、インターネット環境がある世帯は回答をお願いします。インターネット回答ができなかった場合は、下記のとおり「紙の調査票」を配布しますので、紙の調査票での回答をお願いします。
※パソコンやスマートフォンでの回答方法は、配布される「インターネット回答の操作ガイド」をご確認ください。
※インターネット回答ができなかった場合の連絡は不要です。

紙の調査票で回答する場合

今までどおりの回答方法です。鉛筆で調査票に記入していただき、郵便ポストに投函するか、調査員に手渡しで提出をお願いします。調査員が訪問したときに、提出方法をお伝えください。



9月26日～30日の間に各世帯に「調査票」等の調査書類を配布しますので、「調査票の記入のしかた」をよく確認して記入し、**10月1日～7日の間に**提出してください。郵送の場合は、専用の返信用封筒が同封されていますので、確実に封をして投函してください。調査員に提出する場合は、お互いに時間を合わせて確実に手渡ししてください。



国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください！
金銭を要求してきたり、不審な電話があった場合は、役場まで速やかにお知らせください



国勢調査についてのお問い合わせは、コールセンター（TEL 0570-07-2015）または、役場総務課（TEL0165-32-2421）まで

明治44年に初めて和寒で栽培された除虫菊は、殺虫成分を含む蚊取り線香などの原料として栽培され、和寒でも昭和10年には約1500haの作付面積を誇り、除虫菊成金と呼ばれる人が現れるなど一世を風靡しました。

(西町 遠藤 弘さん提供)



開村100周年記念事業
「和寒ふるさと写真館」
 に提供いただいた写真をご紹介します

戸籍の窓口

■人の動き 7月末現在

人口	3,647人	(△9人)
男	1,681人	(△5人)
女	1,966人	(△4人)
世帯数	1,738戸	(1戸)

()は前月比

出生	2人	死亡	6人
転入	7人	転出	12人

■たんじょうおめでとう

あかちゃん	おとうさん	住所
	おかあさん	
石田 琉人くん	剛・綾子	中和
大槻 壮真くん	亮介・沙奈衣	三笠
久保田翔陽くん	俊明・美香	三笠

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
水口 守さん	81歳	三笠
酒井 芳子さん	91歳	芳生苑

**9月30日(水)は、町税
 第2期分(町道民税・固定資産税・国民健康保険税)の納期限です。**

**9月10日(木)～19日(土)
 9月21日(月)～30日(水)**

ご寄付ありがとうございました

和寒町

- ▼シャープペンシル 和寒中学校生徒全員に
まちの整骨院 代表 山口 忠土さん
- ▼ユニフォーム 野球少年団・和中野球部に
まちの整骨院 代表 山口 忠土さん
- ▼お菓子・ジュース こども館に
土別地区更生保護女性会和寒分区
- ▼ふるさとまちづくり応援寄付金(ふるさと納税)
7月分 81件 計 93万円

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
北町 半澤 義 雄さん
- ▼5万円 亡叔父の葬儀に際し
三笠 水口 光 春さん

芳生苑・健楽苑

- =寄付(芳生苑)=
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
北町 半澤 義 雄さん
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
剣淵町 酒井 鉄 哉さん
- =寄贈(芳生苑)= タオル他
- ▼澁谷 真純さん(中和)
- ▼大島 清勝さん(三笠)
- ▼加藤 要さん(西和)
- ▼佐々木 正さん(三和)
- ▼加藤 カツヨさん(西和)
- ▼千葉 義明さん(日ノ出)
- ▼阿部 ツマさん(西町)
- ▼細野 弘さん(西町)
- ▼佐藤 忠さん(日ノ出)
- ▼高橋 哲朗さん(松岡)
- =慰問(芳生苑)=
- ▼葉月ボランティア
- ▼喫茶ルームボランティア
- ▼大正琴さくら会(旭川市)
- ▼花柳流みどり会

**高齢者の交通事故防止期間
 秋の全国交通安全運動期間**

HELLO-BABY



どうもどうも有里椰です。私の好きなことは、お兄ちゃんとお姉ちゃんと遊ぶことです。ケンカにだって参加しちゃいます♡
 そんな私も近頃、男の人の前では固まってしまうんです。
 ただいま、お返事と「どうもどうも」特訓中なの♡早く上手にできるといいな～☆
 見かけたら、ぜひ声をかけてくださいね。

吉田^{ゆりな}有里椰ちゃん <<H26. 9. 4生まれ>>

西町 吉田 隆宏さん・恵さんの次女

こんにちわ♪ぼくの名前はしゅうせいです！お兄ちゃんが2人いて、いつも遊んでもらっているよ！とっても刺激的な毎日だよ(笑)
 小柄で細身だから、すばやい動きが得意なんだ♪
 よくお母さんにおんぶしてもらってるから、見かけたら声をかけてね(´o`)



太田^{しゅうせい}秀成くん <<H26. 9. 21生まれ>>

西町 太田 和成さん・利早さんの三男

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	(西 町)	32-4646
図書館	(三 笠)	32-4470
総合体育館	(西 町)	32-2000
保健福祉センター	(三 笠)	32-2242
保育所	(三 笠)	32-3125
こども館	(西 町)	32-2103
町立和寒病院	(日ノ出)	32-2010
農業活性化センター		32-2525

7月中交通事故状況 (7月末現在)

発生件数	人身	0件 (2件)
	物損	4件 (39件)
死者	0人 (1人)	
傷者	0人 (1人)	
道内での死者	12人 (88人)	

() 内は27年累計

交通事故死ゼロ日数 46日

■編集後記■

ノルディックスキー複合日本代表の加藤大平選手が、未来のトップアスリートをめざす子どもたちに、クロカンを教えに来てくれました。その時に熱心に話していた「自分の体を思い通りに動かす技術の練習＝コーディネーショントレーニング」について、陸上10種競技で元日本一のタレント、武井壮さんもテレビで「どのスポーツでもこれが一番重要だ」と話していました。スポーツはちょっと苦手という方も、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。(三)

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/>

