



保育所に人権まもるくん・あゆみちゃんが遊びにきたよ

8月4日(木) 人権擁護教室(保育所)

7月31日大雨の被害状況

短時間に局所的に降った大雨により、大成・東和・北原・菊野・西和を中心に、町内各所で河川から水が溢れるなど被害が発生しました。

消防団や建設業者による土のうの設置や砂利かさ上げ等の水防対策を実施し、幸いにも人的被害や住宅への浸水はありませんでしたが、被害に遭われました皆さまには心からお見舞い申し上げます。被害の状況は次のとおりです。

7月31日の雨量

観測場所	活性化センター (日ノ出)	中和 (19線5号)	北原 (旧小学校裏)	西和 (旧中学校)
総降水量 (mm)	29.5	13.5	106	50.5

農業被害の状況 (被害実戸数 43戸)

被害の種類	面積 (ha)
冠水	30.8
浸水	24.8
土砂流入	4.5
倒伏	28.0
表土流出	50.8
合計	138.9

農地・施設	箇所数
農道破損	15
排水埋塞	13
法面崩落	20
畦破損	6
合計	54

土木施設の被害状況

	被害の種類	箇所数
道路	路面洗屈 路肩崩壊 土砂埋塞 他	39
	河川	
	合計	42



大成 水田の法面崩落



大成小川の越流
(大成寿の家前)



北原 ペンケ支流川の越流
(7線6号付近)



西和 道路の土砂堆積
(道道幌加内線－雨竜旭川線の交差点)



大成川の護岸崩落

8/17台風7号、8/20大雨、8/22台風9号の被害状況

8月に続いた大雨による被害については現在取りまとめ中です。

ここでは、降水量や避難所の状況についてお知らせし、取りまとめが終わりましたらあらためてお知らせします。

8月17日（水）

雨量

観測場所	活性化センター (日ノ出)	中和 (19線5号)	北原 (旧小学校裏)	西和 (旧中学校)
総降水量 (mm)	121.0	114.0	118.0	106.5

避難状況

避難場所	北原地域センター	三和地域センター
世帯数・人数	1世帯・1人	1世帯・5人

計 2世帯 6人



林道西和東線 法面崩落

8月20日（土）

雨量

観測場所	活性化センター (日ノ出)	中和 (19線5号)	北原 (旧小学校裏)	西和 (旧中学校)
総降水量 (mm)	114.5	124.5	120.5	123.5

避難状況

避難場所	公民館	和寒小学校	町民センター	総合体育館
世帯数・人数	8世帯・16人	2世帯・2人	8世帯・11人	1世帯・3人

避難状況

避難場所	三和地域センター
世帯数・人数	2世帯・12人

計 21世帯 44人



西和11線川 護岸崩落

8月22日（月）

雨量

観測場所	活性化センター (日ノ出)	中和 (19線5号)	北原 (旧小学校裏)	西和 (旧中学校)
総降水量 (mm)	58.0	56.5	59.5	57.0

避難者なし



大成連絡道路 路面洗掘



三笠山2号道路 法面崩落



福原 道道の路肩崩壊



町政懇談会終了

住んでいて良かったと思えるまちへ

12 自治会で開催した町政懇談会は、町政運営に町民の皆さまの意見を反映することを目的に毎年開催しています。

今年は8月2日から19日までの期間で開催し、170名の方に出席していただきました。

懇談会では、地域の課題や町への要望、大雨被害への対応についてなど、多くのご意見・ご要望をいただきましたが、この誌面では、特に全町に共通するもののみ紹介します。

(Qは問、Aは回答説明です)

Q 介護従事者の家賃や資格取得費用の助成ができたが、すでに町内で働いている方の処遇改善も検討をお願いしたい。地元で必要な介護が受けられなければ、他自治体に人口が流出してしまう。

A 現状で全てだとは思っていません。介護従事者の確保や、高齢者が住み続けていけるよう、さまざまな場面で意見交換をしていきたいと考えています。

Q 自分も将来介護のお世話になるかもしれない。
特別養護老人ホームとグループホームの料金がかなり違うので、町の補助等で公平感を出せないか。

A 国の制度ではそれぞれ単価が決まっており、確かにグループホームの方が高くなっています。

町では要介護状態にならないよう、サロン活動を推進しており、地域で住み続けられるような施策を実施していきたいと考えています。

また、芳生苑は昭和51年に建築してから40年、改修しながら使用していますが、4人部屋というのも料金が安い原因の一つです。今の制度で建て替えをする個室にしなければならず、そうなるグループホームより料金が高くなる可能性もあり、町民の皆さまや議会と相談して良い方法を考えていきたいと思えます。

Q 町民大運動会について、若い人がいないのでいろいろな種目に出られない。今のやり方ですまで続けられるのか、考えていかなければならないと思うが。

A 年に一度の町民が集まる場をまったく無くしてしまうよりは、どうしたら続けられるのかを考えた方が良いという意見や、50代以下がおらず暗夜の一刀にしか出られないという意見をいただいています。

来年度以降どのようにするべきかしっかりと検討させていただきたいと考えています。

Q 農業委員の定数は何人にするのか。また、議会の同意を得ることで農業委員会の独立性が損なわれないか心配。農地に関わることで選考方法について慎重に検討して欲しい。

A 現在の農業委員の任期が来年の7月19日までですので、来年3月の定例会で条例改正するよう、これから定数を検討していきます。

また、これまで選挙によって選出されていたものが、町長が推薦して議会の同意をいただく形になりますので、首長の責任も重くなります。

地域が偏らないように等、どういう選考方法が良いか、現農業委員の皆さまとも十分に相談しながら進めていきたいと考えています。



年に一度の町民大運動会

Q ペンケペオツベ川の改修について、本当に強く要望してほしい。剣淵町長と連携して要望したとのことだが、具体的には。

A 8月5日に、剣淵町長と旭川建設管理部士別出張所に出向き、降雨量などのデータや、現場の写真等を2町で集めて提出してきました。これまでも毎年土砂上げなどの要望を出してきましたが、今回は通行止めになる程の大きな被害があったことを踏まえて、改修要望という形で強く要望しています。

Q 小学生が大変元気にあいさつしてくれるので感激している。良いことなので、ぜひ子どもたちを誉めてあげてほしい。

A 小学生も素晴らしいですが、中学生も思春期で難しい時期にも関わらず、とても元気にあいさつをしてくれます。各学校にも町民の方からそういった言葉をいただいたと伝えていきます。ありがとうございます。

Q 臨時福祉給付金の案内を全世帯に送るといことだが、役場内で連携すれば対象者だけに送ることができるのでは。

A 町職員であっても個人の所得状況を勝手に把握することは

できません。国の制度のシステム上、このような形でやらざるを得ない状況ですので、ご理解ください。

Q 禁煙治療費の一部助成があるが、たばこを吸うことは自己責任なので、助成金は必要ないと思うが。

A 受動喫煙の防止や、たばこの健康被害による医療費を抑制するために、また、喫煙者にも他者への影響を考えていただくきっかけとして実施したいと考えています。

Q 学童保育について、昨年お迎えの時間を延長し、保護者に喜ばれているが、土曜日の受入体制が整っていないのはなぜか。

A 子育て支援センター「こども館」は、正職員1名、臨時職員2名、パート1名、ボランティアの方で運営しており、5月から10月は月2回、土曜日も開設し、今の体制でできる限りの運営をしているところです。今は資格が無ければ運営できず、有資格者の確保ができれば土曜日の開設も増やしていける可能性はありますが、現在はこのような状況です。

子育て環境の整備は、人口減少問題にも直結する話ですので、できることから努力していきたいと考えて

ています。

Q 議会広報に「教育日本一へのビジョンを具体的に作る考えはない」と掲載されていたが、どういう意味か。

A 日本一というものは他人が評価するもので、ものさしが無いものです。先生方が和寒町で教育したいと思える環境を作っていくことの積み重ねが必要だと思っておりますので、行政がしっかりと支えていきたいと考えています。公約で日本一を3つ掲げていますが、こうしたら日本一になるというものは持っていません。国際交流や社会人の学習などを含めて、教育というものは子どもたちの部分だけではありません。しかし、高校が無くなった和寒町では、必ず町外に通わなければならないので、親の収入で教育格差を作らないようにしたいと思っています。めざすところは高く、いろいろな方々の意見を聞きながら、自分も学びながら進めていきます。

昨年は、学力日本一になった秋田県に教職員に視察に行っていたきました。参考になった取り組みを和寒町でも実践してもらいたいと思っています。

議会広報に掲載された内容について

では、議会の中ですべての思いを話す時間が無かった部分もあり、もう少し丁寧な話せば良かったと反省しています。目標を変えているわけではありません。様々な角度で取り組んで行きたいと思っています。

Q 8月17日の大雨災害で約40年ぶりに避難準備の放送があった。一人暮らしの高齢者も多いが、夜遅くに対応できるか。シミュレーション等が必要ではないか。

A 昨年は仲町自治会の協力を得て避難訓練を行いました。いつ災害が起きるかわからない状況で、自治会で対応しきれない部分や、役場や消防の対応、訓練の方法がどういものが良いのか等を点検して、検討していきたいと思っています。

このほか、まちづくりのアイデアや行政に対するご意見・ご要望、地域の困りごとなどが寄せられました。急を要するものや後日確認が必要になるものについては、自治会の皆さんや関係機関と協議し、処理状況に関係者や各自治会にお知らせすることとします。
町政懇談会に関するお問い合わせは、総務課情報管理係 (TEL 32-2421) までご連絡ください。



7月31日(日)ふれあいのもりで、今や和寒の夏の代名詞となった「どんとこい! わっさむ夏まつり」が開催され、町内外から家族連れなど約1万人が訪れました。

10時オープンの「カブト虫王国」には9時ごろから人が並び始め、あっという間に会場から飛び出すほどの長蛇の列ができてしまいました。

また、「移動動物園」や「熱気球試乗会」なども多くの人で賑わい、飲食店や農作物がずらりと並んだマルシェも大盛況となりました。

会場中央の焼き肉ガーデンでは和寒ジンギスカンを楽しみ、ステージでは塩狩太鼓やYOSAKOIソーラン、チアリーディング、ジャズバンドの生演奏、ジャグリングと盛りだくさんの催しで、会場は大きな歓声に包まれていました。



一番大きいカブト虫を釣り上げる!



マルシェにも長蛇の列が



ジャンボスマートボール



流しそーめんて涼やかに



ジンギスカンでお腹いっぱい



ジャグリングショー

加藤大平選手と全日本ノルディック スキー複合コーチが熱い指導

7月30日(土)に教育委員会主催の未来のトップアスリート全力サポート事業2016「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」を総合体育館で開催しました。

昨年引き続き開催となったこの企画は、加藤選手の「子どもたちに技術を教えて、トップ選手へとなる手助けをしたい」という思いのもと、全日本ノルディック複合チームの富井とみい彦げんコーチと久保貴寛くぼたかひろコーチも賛同、和寒町へ駆けつけてくれました。

加藤選手はローラースキーのアドバイスの際、「クロカンは持久力とテクニックが必要で、スキーとストックを自分の手足のように動かすことが重要」と話し、ローラースキーを履いたままサッカーボールでパスを出すというトレーニング方法などを紹介していました。

富井コーチ、久保コーチ組は室内でサーキットトレーニングをおこなっている、「バランスとフットワークを身

に付けることもクロカンにとって大切」と身近にある道具を使ったトレーニング方法をいくつも紹介していました。

参加者と指導者からは、「オリンピック選手はやっぱりすごい! スピッドが違う!」「オリンピック選手やコーチから学んだことはとても大きかった。地元に戻ってやってみようと思う」など感動と感激の声がたくさんありました。



熱心に指導する
加藤大平選手

最後に加藤選手からのサプライズで、W杯のビブなどのグッズをプレゼントしていただくことになり、参加者はとても喜んでいました。

加藤選手、富井コーチ、久保コーチ、過密スケジュールの合間を縫っての来町、ありがとうございました。



写真2列目左から5番目が加藤選手、後列左から富井コーチ、久保コーチ



サーキットトレーニングの様子

国有林野への入林規制について

上川管内では、エゾシカ狩猟が平成28年10月1日から平成29年3月31日までの間、解禁となります。

このことから、解禁に伴い林内での銃猟による一般入林者への事故の発生が懸念されるところです。つきましては、上川北部森林管理署では、平成28年10月1日から平成29年3月31日までの間は狩猟者の入林を承認することから、狩猟目的以外の一般入林を禁止としますのでお知らせします。



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！



8月7日に、斜里町でB & G北海道ブロックスポーツ交流交歓会「水泳の部」が開催され、全道各地から110名もの参加があり、和寒町からは4名の小学生が参加してきました。

小学生低学年女子で和久穂香さん（小4）が自由形50mとバタフライ50mで1位を取り2冠達成。同じく小学生低学年女子で澁谷くららさん（小4）が平泳ぎ50mで1位、小学生高学年男子で和久泰さん（小6）が平泳ぎ50mで1位を取るなど9エントリー中7種目で入賞し、和寒町の子どもたちの活躍が見られました。メダル獲得おめでとう。

B & G水泳交流会 斜里町開催 大会成績

小学生女子（低学年）自由形 50m	和久穂香	小4	1位
	澁谷くらら	小4	7位
小学生女子（低学年）平泳ぎ 50m	澁谷くらら	小4	1位
小学生女子（低学年）バタフライ 50m	和久穂香	小4	1位
小学生女子（高学年）自由形 50m	澁谷綺星	小6	8位
小学生女子（高学年）平泳ぎ 50m	澁谷綺星	小6	3位
小学生男子（高学年）自由形 50m	和久泰	小6	2位
小学生男子（高学年）平泳ぎ 50m	和久泰	小6	1位
小学生メドレーリレー 25m×4	和寒町B & G海洋センター		3位



夏を満喫、プールで泳げ！

7/23 水中レクリエーション大会

(B & G海洋クラブ主催)

紙芝居で水での浮き方を学習したあと、実際にペットボトルやライフジャケットを使って浮かぶ体験をしました。水中玉入れや水中宝探しなどもおこない、幼児から小学生までプールを楽しんだ1日となりました。



7/25～28 水泳教室

(教育委員会主催)

泳ぎが苦手な小学生を対象に水泳教室をおこないました。

最初は数メートルしか泳ぐことができなかった子どもも25メートルを泳げるようになるなど、実りある教室となりました。



7/29 少年少女水泳大会

(B & G海洋クラブ主催)

和寒町B & G海洋クラブ会長杯少年少女水泳大会が開催され、小学1～6年生の男女21名が参加、ビート板や自由形で自分のベストタイムに挑戦していました。



8/1～8/3 大人の水泳教室

(体育協会主催)

「夏の集中トレーニング教室」と題して、腹部集中筋力トレーニングとプール教室が開催されました。

プール教室ではインストラクターを招き、泳ぎ方の指導がおこなわれました。参加者からは「水泳の基礎がわかり、とても良かった」との声がありました。



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 22



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24日 第62回放送 手打ちそば『光来』オーナー 南 勝彦さんが出演



今年の4月で再オープンしてから1年が経つ手打ちそば『光来』についてお話ししました。

「3年前に以前の店主が経営する『光来』が一時閉店した時、すごく繁盛していたので閉店と聞いてとても残念だな思っていた。なんとか再オープンできないかと思っていたところ、当時幌加内高校3年生の小西君が地元の近くの蕎麦屋に就職したいという話を聞いたので、小西君と一緒に再オープンに踏み切りました。」とオープン当時の話しをしていただき、「以前の『光来』と同じ特大のエビが2本入っている天ざるそばがおすすめです。これからも美味しいお蕎麦を作りますのでぜひ一度お越しください。お待ちしております。」と話されました。

■「月刊わっさむ」6月28日 第63回放送 和寒町商工会青年部長 白土真太郎さんが出演

7月31日に開催された『第14回どんとこい！わっさむ夏まつり』をカブト虫模型を背負いながらPRしました。

「毎年子ども達に大人気の『カブト虫王国』を今年もやります。1,000匹のカブト虫を用意して皆さんをお待ちしています。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、「屋根付きの休憩所でジギスカンを食べながら、ジャグリングやジャズバンドなどのステージショーを楽しめます。他にもおいしい食べ物や楽しい催し物をご用意していますので、ぜひ遊びに来てください！」と来町を呼びかけました。



■「月刊わっさむ」7月26日 第64回放送 全日本玉入れ協会会長 袋田 道悟さんが出演



9月4日開催の全日本玉入れ選手権について紹介しました。

「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おります、まさに全日本選手権です。」「初心者の方でも気軽にでき、優勝賞金50万円とその他たくさんの景品をご用意しておりますので、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。」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）

まちのニュース カメラアイ ～地域のお話をお届けします～

8/1
(月)



ステップアップ夏休み教室

小学生の学習習慣づくりを応援する教育委員会主催の「ステップアップ夏休み教室」が、8月1～3日の3日間公民館で行われました。この教室は、毎週木曜日に実施している「ステップアップ教室」の夏休み版で、参加している1～3年生を対象に学習習慣及び基礎基本を身に付けることをねらいに行われました。参加した14名の児童は、汗を拭いながら午前9時30分から同11時まで、持参した学習材に意欲的に取り組みました。

7/21
(木)



年に一度の交流会

第24回全町老人クラブ交流会が公民館で開催され、老人クラブ会員約270名が参加しました。

社会福祉法人 北海道共同募金会 事務局次長 成田 達哉氏に「共同募金を取り巻く情勢」についてご講演いただき、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、舞踊など各クラブで練習を重ね、工夫を凝らした演芸を発表し、年に一度の交流会を楽しんでいました。

8/7
(日)



朗読と講演「塩狩峠」

NHK札幌放送局から、おはよう北海道でおなじみの高橋美鈴アナウンサーにご出演いただき、ギターを生演奏とともに臨場感あふれる「塩狩峠」の朗読会が開催されました。

町内外から約270名が会場を訪れ、塩狩峠の愛の世界に浸っていました。

7/29
(金)



国際交流の集い in わっさむ

7月29日から8月1日までの4日間、北海道大学で学んでいる中国からの留学生5名が和寒町にホームステイし、農作業やカヌー、茶道などを体験しました。毎年、国際交流の会が留学生を受け入れ、共に生活する中で、言葉や国を越えた心通う国際交流がおこなわれています。



8/10
(水)

レンガに刻む“私のまち”

公民館で教育委員会主催の「夏休み子どもレンガ工作」をおこないました。

この取組は、北海道建設業協会100周年記念事業で、北海道庁赤レンガ前庭のアプローチ部分を道内179市町村の小学生が刻んだレンガで舗装する『レンガに刻む“私のまち”』の一環で開催しました。

参加した児童たちは、カボチャや越冬キャベツ、塩狩峠記念館など和寒をPRできるものを考え、彫刻刀を使って慎重に彫っていました。

制作したレンガによる舗装は10月に完成の予定です。



8/17
(水)

わっさむの支え合うまちづくり

町と三笠山大学講座の共催による介護予防講演会を公民館で開催しました。

「和寒でつくる安心生活」と題した基調講演では旭川大学 保健福祉学部コミュニティ福祉学科 林芳治教授から「サロンの役割には見守りや社会からの孤立防止、地域の活性化などの効果があり、介護の地域化をすすめるもので、継続が大切」との話がありました。その後、恵みヶ丘生きがいサロン 工藤昭会長、サロン「おやすみ処」

山本誠子代表からサロン活動の内容や利用者の変化等の報告をいただきました。参加者は講演や報告に真剣に耳を傾けていました。



8/10
(水)

夏休みお楽しみ会

小学生を対象にした「夏休みお楽しみ会」をこども館で開催しました。

今年度のレクリエーションは「陶芸」に挑戦し、こども館の隣にある生きがいセンターで陶芸クラブの方々に講師をしていただき、参加した児童はそれぞれ工夫を凝らしたお皿を作っていました。

また、昨年に引き続き土別更生保護女性会和寒分区の方々に昼食を作っていただき、みんなでお腹いっぱいおいしくいただきました。



8/14
(日) 中和・三和菊野 盆踊り



大通り 盆踊り大会

8/16
(火)



図書館へ行こう!

2016上半期

芥川賞・直木賞 そろえています!

芥川賞

『コンビニ人間』

村田沙耶香/著

36歳未婚女性、古倉恵子。大学卒業後も就職せず、コンビニのバイトは18年目。これまで彼氏なし。ある日、婚活目的の新入り男性、白羽がやってきて、そんなコンビニ的生き方は恥ずかしいと突きつけられるが…。



直木賞

『海の見える理髪店』

荻原浩/著

ある想いを胸に秘め、古い理髪店を訪ねた「僕」と店主が交わす特別な時間。急逝した娘に代わり成人式に替え玉出席すべく奮闘する夫婦…。



休館情報

9/6(火)～9(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。

10日(土)から通常開館します。

9・10月のイベント情報

- 9/10 14:00～ おはなし会
- 9/13 10:30～ 赤ちゃんおはなし会
- 9/17 14:00～ おはなし会
- 9/24 10:10～ マスクプレイ・オペレッタ
「うさぎとかめ」
- 14:00～ おはなし会
- 10/1 14:00～ おはなし会

**劇団バク マスクプレイ・オペレッタ
9/24(土)「うさぎとかめ」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劇団バク版「うさぎとかめ」原作の持つ痛快さをそのままに、楽しい踊りと歌で舞台を彩ります。



話題の新着本

『記憶の渚にて』 白石一文/著

世界的ベストセラー作家の兄の不審死と遺された謎だらけの随筆。記憶とは食い違う原稿の真実が明かされるとき、「世界」は大きく揺らぎはじめる一。



『陸王』 池井戸潤/著

老舗足袋業者「こはぜ屋」の四代目社長は、会社存続のために足袋製造の技術を生かしたランニングシューズの開発を思い立つ。従業員20名の地方零細企業が一世一代の大勝負に打って出る!



『スタッフ』 道尾秀介/著

移動デリで生計をたてる女性、夏都。偶然にも芸能界を揺るがすスキャンダルを知ってしまった彼女は、有名女優を守るため、緑色の髪をした美少女と共同戦線を張る。



『私が失敗した理由は』

真利幸子/著

順風満帆な人生から一転、鬱々とした生活を送る美緒。ある日、パート先の同僚のイチハラが、大量殺人事件を起こしたと聞く。イチハラの言葉を思い出した彼女は、あることを思いつき…。



今月のBEST本(7月の貸出回数上位本)

『コーヒーが冷めないうちに』

川口俊和/著

結婚を考えていた彼氏と別れた女、記憶が消えていく男と看護師、家出した姉とよく食べる妹。



『息子ってヤツは』

室井佑月/著

「あんた勉強が好きだから」という言葉を、くり返し使うのがミソである-。室井佑月が、母子二人三脚で挑んだ受験を描く抱腹絶倒の子育てエッセイ。



健康メモ

太りにくい食習慣を身につけよう

活動量が多い夏に比べ、冬の期間は体重が増えやすくなります。食べかたを工夫し、標準体重を目標にしましょう。

【標準体重とは】
生活習慣病を予防し、健康維持のための目標となる体重です。

【標準体重(Kg)の計算式】

身長(m) × 身長(m) × 22
(例) 身長165cmの標準体重
1.65m × 1.65m × 22 = 59.9kg

【太りにくい食べかた】

① 3食食べて、夕食後は食べない。
遅い時間に食べた食品は体に脂肪となり蓄えられます。1日3食規則的な食事時間を意識し、菓子類やアルコールの摂りすぎを防ぎましょう。

② よく噛んでゆっくり食べる。

食べはじめから、脳に「満腹だ」という指令が伝わるのに約20分かかります。食材を少し大きく切ったり、きのこや海藻など噛みごたえのある食品をとりいれ、ゆっくり食べましょう。

③ ごはんの目安量を覚える。



1食分のごはんの目安量

性別 (標準体重)	男性 (65kgの場合)	女性 (50kgの場合)
	活動強度 弱 ↔ 強	活動強度 弱 ↔ 強
年	18~29歳	100~160g
	30~49歳	100~150g
年齢	50歳以上	90~150g

※農繁期などの活動強度が強い作業に従事しているかたは、分量が多いほうの目安量を選んでください。

④ 砂糖は1日20グラムを上限にする。

食品に含まれる「目に見えない砂糖」の摂りすぎにも気をつけましょう。

食品に含まれる砂糖の分量

みりん風調味料 大さじ1	9g
ジュース 200ml	20g
アイスクリーム 80グラム	15g
あんパン 半分 60グラム	17g



⑤ 野菜のおかずを毎食1~2皿必ず食べる。

野菜に含まれる食物繊維が余分な糖分や脂質の吸収を抑えます。1日350グラム(大人の両手に山盛り1杯分)を目安にし、サラダはドレッシングを控える、また加熱してカサを減らすなど工夫をしましょう。

【お腹が空きにくい食べかた】

⑦ 魚・肉・卵・大豆製品のうち、どれかを使ったおかず

⑧ 野菜のおかず 1~2皿

⑨ ごはん

【アイウの組み合わせで食べましょう。】
野菜のおかずがあると食べた時の満腹感が得られます。
野菜と一緒に食べると胃の中に3~4時間とどまるため、次の食事時間までお腹がすきません。

まず現在の体重からひと月で1~2キロ減らすことから始めましょう。
管理栄養士 吉田 美佳

和寒町社会福祉協議会役員等改選

理事・幹事・評議員の任期満了により、8月2日に改選されました。

理事・幹事の任期は、平成29年4月から実施される社会福祉法人制度改革により、平成28年8月2日から平成29年4月以降最初に開催される定期評議員会まで、評議員の任期は、平成28年8月2日から平成29年3月31日までとなります。

評議員 (21名)

- 山住 トシ子
- 小原 猛
- 岡 政之
- 武田 節子
- 本館 美智子
- 福本 幸好
- 山本 幸夫
- 森本 岸子
- 嵯峨 哲次
- 山下 真樹(新)
- 西川 とよ子
- 大石 多恵子
- 大場 栄子
- 川村 真一(新)
- 中山 公一
- 渡部 いつみ
- 鷺見 英敏(新)
- 新居 一子
- 小野 久美子
- 佐藤 武雄
- 佐々木 優子(新)

理事 (10名)

- 会長 瓜 修子
- 副会長 眞鍋 里志
- 副会長 田代 敦子
- 理事 吉田 敦子
- 理事 兼丸 ヒロ子
- 理事 金丸 義明(新)
- 理事 丹羽 義茂(新)
- 理事 森田 晴章(新)
- 理事 酒向 郁子
- 理事 山田 郁子

(敬称略・順不同)

※(新)は新任

年金あれこれ ～国民年金付加年金制度をご存知ですか？～

◆付加年金とは

老齢基礎年金の受給額（年額）は、40年間保険料を納めた満額の方で78万100円ですが、老後により多くの年金を受けたいと考えている方のために、付加年金制度があります。毎月の保険料に付加保険料を上乗せして納付すると、老齢基礎年金に上乗せされて支給されます。

付加保険料額
月額⇒400円
付加年金額
年額⇒200円×納付月額

※保険料は国民年金保険料と同様、全額が社会保険料控除の対象となります。

◆加入できるのは

国民年金の第1号被保険者と任意加入被保険者です。

農業者年金に加入されている方は必ず付加年金に加入し、保険料を納めることになっています。

※国民年金基金に加入中の方や国民年金保険料の免除・猶予の承認を受けている方は加入できません。

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！

※付加保険料の納付手続きについては、役場住民課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。

■お問い合わせ：役場住民課お客さま窓口係 TEL 32-2500

これからの家庭教育

「子どもから呼ばれたとき、親はどんな返事をしていますか？」

いつからこんなに忙しい時代になってしまったのでしょうか。両親ともに働きに出て、家に帰れば家庭の仕事をし、ほっと休めるのはトイレの中だけ。子どもが夏休みで時間ができると、親はもっと忙しくなる。そんな目の回るような時間の最中にマイペースな調子で子どもは話し始めるのです。

「ねえねえお母さん（お父さん）」そんな時、親は開口一番になんと答えているでしょう。

ほとんどの方は「なあに？」と傾聴することをイメージしたかと思います。しかし、近年忙しい社会に追われて増えてきている最初の一言が「ちょっと待って」「あとでね」「今忙しい」だということです。

ある学校の先生が「忙しいは愛のない証」と言っていました。いかに多忙を極めている教育現場でも、話を聞いてほしい子どものことを後回しにしてはいけないということです。

このことから、子どもへの返事は親の中での優先順位が現れているように思います。子どもの質問は親から見れば大したことの無い内容かもしれませんが、実は子どもにとってもどうでも良いことを話題にしている場合が往々にしてあります。（話をしだしたのに忘れてしまった等）子どもが一番の目的にしているのは、親との単純なコミュニケーションや、自分がここにいることを親に認識してほしいという承認欲求からくるものなのかもしれません。だからこそ、大切なことは「なあに？」と返すだけでいいのです。



戸籍の窓口

■人の動き 7月末現在

人口	3,571人	(△1人)
男	1,648人	(△2人)
女	1,923人	(+1人)
世帯数	1,717戸	(+2戸)

()は前月比

出生	3人	死亡	5人
転入	7人	転出	6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
菊地 勇我くん	敏仁・由起子	西町	

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
曾我部孝義さん	100歳	西和笠
本館 正さん	90歳	三笠

士別警察署かわら版

秋の全国交通安全運動

～高齢者 なるようルールの 好例者～
9月21日(水)から30日(金)までの間、「夏の全国交通安全運動」が実施されます。特に夕暮れ時間帯から夜間にかけての高齢者を中心とした歩行者による交通事故が懸念されますので、みなさんの力で悲惨な交通事故を無くしましょう。



○ Stop特殊詐欺!! ○
依然として高齢者宅に不審な電話がかかっています。不審な電話があれば警察署や最寄りの交番・駐在所又は警察相談電話 #9110に相談しましょう。

士別警察署 TEL 23-0110

ご寄付ありがとうございました

和寒町

- ▼20万円 亡夫の葬儀に際し、まちづくりに
本館 政子さん (三笠)
- ▼お菓子・ジュース こども館に
士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 71件 計 790,100円

社会福祉協議会

- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
本館 政子さん (三笠)

芳生苑・健楽苑

- ▼3万円 亡母の葬儀に際し
田中英治さん (旭川市)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
本館 政子さん (三笠)

=寄贈(芳生苑)= タオル他

- ▼伏見 豊治さん (中和)
- ▼澁谷 眞純さん (中和)
- ▼佐々木 正さん (三和)
- ▼東 千重子さん (三和)
- ▼加藤 隆夫さん (西和)

=慰問(芳生苑)=

- ▼葉月ボランティア (抹茶提供)
- ▼喫茶ルームボランティア (コーヒー提供)

防災情報ラジオはお持ちですか？

町では、自宅などで防災無線を聴くことができる「防災情報ラジオ」を配付しています。

1台目は2,000円(75歳以上のみの世帯は1,000円)で購入することができますので、まだ購入されていない方がいらっしゃいましたら、もしもの時の備えにぜひご購入ください。



公共機関電話番号

和寒町役場 (代表)	32-2421	和寒町教育委員会	(北町)	32-2477
お客さま窓口 (1階)	32-2500	公民館	(西町)	32-4646
住民課 (1階)	32-2422	図書館	(三笠)	32-4470
産業振興課 (1階)	32-2423	総合体育館	(西町)	32-2000
農業委員会 (1階)	32-2435	保健福祉センター	(三笠)	32-2242
出納室 (1階)	32-2420	保育所	(三笠)	32-3125
総務課 (2階)	32-2421	こども館	(西町)	32-2103
建設課 (2階)	32-2424	町立和寒病院	(日ノ出)	32-2010
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		バス予約 (専用電話)		32-2525

HELLO BABY



はじめまして、しおりです。
 私にはお姉ちゃんが2人いて、いつも一緒に遊んでもらっています。
 ごはんを食べるのも大好きで、みんなのおかずをもらって食べています。
 早く歩けるようになって、外を散歩したいです。
 こんな私ですが、よろしくお願いします。

山内 しおりちゃん《H27. 8. 31生まれ》

日ノ出 山内 逸郎さん・早紀さんの三女



はじめまして。ほくの名前は新太です。
 ほくの日課はお部屋のパトロール!!絵本やおもちゃ箱をひっくり返すのに大忙しなんだ。カーテンに隠れて「いないいないばあ」をするのも得意なんだ!!パパもママもばばも喜ぶから何回もやってあげるんだ~♡
 ほくを見かけたら声をかけてくださいね。にっこりお返事するよ。

藤村 ^{あらた}新太くん《H27. 9. 21生まれ》

川西 藤村 将士さん・弘恵さんの長男

9月30日(金)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22日(木・祝)は、(株)士別ハイヤー和寒営業所にハイヤーが常駐します。TEL 32-2411

「和寒ふるさと写真館」



わっさむ七夕まつり (昭和61年8月)

7月中交通事故状況 (7月末現在)

発生件数	人身	0件 (0件)
	物損	3件 (36件)
死者	0人 (0人)	
傷者	0人 (0人)	
道内での死者	13人 (75人)	

()内は28年累計

交通事故死ゼロ日数 412日

■編集後記■

7月31日、8月17日、8月20日、8月22日と続いた大雨は、和寒町内にも大きな爪痕を残しました。避難勧告を発令したのは何十年かぶりだそうです。

災害は起きて欲しくないことですが、いつ起きてもおかしくないことですので、日頃から防災グッズを点検するなど、自分の身を守るよう備えましょう。(三)



What's some
WASSAMU



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) FAX 0165-32-4238
 ホームページ <http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/>



R100