



自然の恵み野 わっさむ町

# わっさむ

# 謹賀新年



12月8日 もちつき大会（児童館）

年頭にあたって.....	2
和寒駐在所から、新規就農・就業者に奨励金	
民生委員・児童委員改選.....	3
教育委員会表彰・体育協会表彰式	
文化団体連絡協議会表彰式.....	4
佐々木氏 北海道体育指導委員功労者表彰 他.....	5
後期高齢者医療制度がはじまります.....	6 ~ 7
除排雪 他.....	8
消防からのお知らせ、健康メモ.....	9
これからの家庭教育、図書館へ行こう 他.....	10
まちのニュース カメラアイ.....	11

**2008**  
(平成20年)

**1**

№0.63

# 年頭にあたって

和寒町長 伊藤 昭宣



新年あけましておめでとうございます。  
 町民の皆様におかれましては、ご家族おそろいで輝かしい平成二十年の新春をお迎えることと心からお慶び申し上げますとともに、平素から町政に対する温かいご理解とご協力に感謝申し上げます。

昨年を顧みますと「いざなぎ景気」をしのぎ、戦後最長といわれる景気の拡大を背景として国は地域経済の活性化を推進しておりますが、北海道とりわけこの地域においては、依然厳しい景気状況下であり、住民の生活はもとより地方自治体の財政に大きな影響を及ぼすものと大変憂慮いたしているところでもあります。

本町の基幹産業であります農業におきましては、春先の好天により各農作物の成育は順調に進みましたが、移植・生育期の干ばつ被害により、南瓜・大豆などの畑作物が大きく減収する結果となり、水稲につきましても収量は平年作並みに止まるなど農業経済に及ぼす影響も懸念され、今後の市況の上向きに期待をしております。

平成十八年度を行政改革元年と位置づけました「第三次行政改革大綱」の実施二年目の昨年は、受益者負担の原則に基づく行政サービスの見直しにより下水道料金等の公共料金や町有施設の有料化など使用料・手数料の改正を実施したところでありますが、町民の皆様のご協力に深く感謝申し上げます。また、行政区の自治会移行では各地域においてご議論を深めていただきその移行準備を進めていただいております。皆様のご努力に敬意を表しますとともに深く感謝申し上げる次第であります。本年四月一日に一斉移行し、住民と行政の協働による住民自治の推進を図ってまいりる所存であります。更に町有施設の指定管理者制度の導入では、民間事業者の発想力を積極的に活用し、住民サービスの向上や管理経費の節減、新たな雇用創出を図るため新年度から芳生苑を始め体育施設や三笠山自然公園など民間事業者に運営をお願いする運びとなり、今後も推進していく所存であります。

今年も交付税の減額などが予想され、町の財政状況は自主財源に乏しく、引き続き厳しい財政運営を強いられると予想されますことから、今後も効率的で効果的な行政運営に努めるとともに、町民の総意と協働により「平和で住み良い元気な郷土 和寒町」を発展させるべく邁進してまいりたいと存じますので、町民の皆様のご理解、ご協力のほどお願い申し上げます。

希望に満ちて迎えた今年が町民の皆様にとって限りなく明るいな年になりますようご祈念申し上げ、年頭のあたってのご挨拶といたします。



# 士別警察署和寒駐在所から



町民のみなさん

新年あけましておめでとうございます

期待と希望にあふれる平成二十年の新年を迎えることができましたことに、心からお慶びとお祝いを申しあげます。

早いもので、私が和寒町に駐在してから七回目の正月を迎えることになりましたが、日頃から和寒町防犯協会をはじめ和寒町交通安全協会、地域安全活動推進委員会のかたがたのご協力、更には町民の皆様のご協力とご支援に大変感謝しております。

昨年を顧みますと、和寒町での刑法犯は、忍び込み、自動販売機荒らし、車上狙いなど十四件(前年十五件)が発生し、横ばいとなっておりま

す。また、交通事故による人身事故は八件(前年八件)、物損事故は八十五件(前年百十二件)発生しておりますが、人身事故については昨年にくらべ減少しており交通死亡事故は発生しておりません。前年に引き続き今年

も町民皆様方の協力を得て交通死亡事故ゼロを目標としていきたいと思

います。北海道全体をみますと交通事故は前年と比較して増加しています。が、交通事故は一人ひとりが十分ルールを守ることにより発生を減らすことができますもの

です。町民のみなさん一人ひとりが「事故に遭わない、事故を起こさない」という気持ちを再度認識していただき、今年こそ交通事故が起きないよう願うとともに、犯罪のない明るいまちづくりに、より一層のご協力をお願い申し上げます。

和寒駐在所々々長

吉田 茂



## 民生委員・児童委員が改選

～悩みごとなどをお気軽に相談してください～

地域社会の福祉増進にご尽力いただいている民生委員児童委員の3年任期が満了し、昨年12月1日付けで、厚生労働大臣、北海道知事からの委嘱状伝達と本町の社会調査員の委嘱をおこないました。

今後3年間、地域における福祉の向上や社会福祉施策へのご協力などをお願いすることになりますが、自立更生や生活上の問題など、悩みごとがありましたら、秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

### 民生委員・児童委員名簿

(任期：平成19年12月1日～平成22年11月30日【3年間】)

NO	住所	氏名	電話番号	担当地区
1	東町	斉藤 強志	32-3048	1区・2区
2	西町	中森 勇男	32-2685	3区・8区
3	北町	前川 滋子	32-2008	4区・5区
4	西町	穴戸 好子	32-3927	6区
5	西町	佐藤 和子	32-3359	7区
6	三笠	森本 岸子	32-2323	9区
7	三笠	中山八重子	32-2045	10区
8	南町	中村 節子	32-2897	11区
9	大成	出戸 鉄夫	32-3636	松岡・日ノ出
10	南丘	酒井 唯夫	32-4045	南丘1・中和1・2・3 三笠2・東丘3・朝日 塩狩
11	中和	西川とよ子	32-4109	三笠3・中和5・6 川西
12	三和	村岡 一郎	32-3754	三和
13	北原	和久 一夫	32-3538	北原・菊野
14	西和	真鍋サチ子	32-5111	西和・福原
15	大成	渡辺 繁行	32-3603	大成・東和
16	三笠	志村 安治	32-3183	全地域(主任児童委員) 児童問題専任
17	三笠	三谷 律子	32-3406	全地域(主任児童委員) 児童問題専任

## 新規就農・就業者に奨励金

本町では、担い手の確保・育成を目的として、新規に就業し一年を経過された方を対象に奨励金を交付しています。本年度は、商工業後継者2名、農業後継者5名の計7名に町長から奨励金が手渡されました。

町内で鉄工業を営む合田菊夫さんは、「今日を励みに町発展のために頑張っていきたい」農業者の中田尚彰さんは「農業を盛り上げていきたい」池田佑介さんは「若い世代が同じ地区に集まっているので農業発展のため協力して頑張っていきたい」などと抱負を語ってくださいました。

交付された方は次のとおりです。

商工業 今田 弘二さん(南 町)  
合田 菊夫さん(三 笠)

農 業 池田 佑介さん(中 和)  
中田 尚彰さん(中 和)  
中森 義隆さん(中 和)  
南雲 涉さん(東 丘)  
渡辺 直樹さん(日ノ出)

皆様の今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。



# 教育委員会表彰

## スポーツ奨励賞



- 加藤 昌一さん (テニス協会)
- 谷口 茂さん (ソフトボール協会)
- 松村 辰彦さん (バレーボール協会)



左から一人おいて 松村氏 加藤氏 谷口氏

和寒町教育委員会表彰が、11月22日・12月7日の両日に公民館「恵み野ホール」において行われました。今年も昨年と同様に、スポーツ奨励賞は体育協会の表彰式の中で、文化奨励賞は文化団体連絡協議会の表彰式の中でそれぞれ行われました。受賞された方は次の通りです。

## 文化奨励賞

- 中村 智子さん (岳風会)



左から一人おいて 中村氏

## 体育協会表彰式

5名が受賞されました。受賞された方々は以下の通りです。

### 体育協会功労賞

- 河野 キエさん (パークゴルフ協会)

### 体育協会スポーツ賞

- 福嶋 顕勝さん (スキー協会)
- 坂本 國廣さん (パークゴルフ協会)
- 山本 敏子さん (パークゴルフ協会)
- 十川 勉さん (トランポリン協会)



前列左から 十川氏 坂本氏 河野氏 山本氏 福嶋氏



前列左から 佐伯氏 鎌田氏 下井氏 今野氏  
谷口氏 佐々木氏 堂前氏

## 文化団体連絡協議会表彰式

8名が受賞されました。受賞された方々は以下の通りです。

### 文連文化賞

- 西 村 イサ子さん (陶芸クラブ)
- 今 野 トクエさん (岳風会)
- 下 井 瞳さん (淡墨会)
- 鎌 田 道子さん (みどり会)
- 堂 前 静子さん (北の雲短歌会)
- 佐々木 美智子さん (すずらん会)
- 佐 伯 幸子さん (コーラス「にれ」)
- 谷 口 さとみさん (歌謡会)

## スポーツ振興に尽力 北海道体育指導委員功労者表彰を受賞

佐々木和彦さん（南丘）が、10月25日（木）北海道体育指導委員功労者表彰を受賞されました。

佐々木さんは、永年本町の体育指導委員として、スポーツ振興に尽力された功績が認められたものです。



## 新入学おめでとう



和寒町では、平成20年4月に39名の子どもたちが、小学校に入学します。

平成20年度は、平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれたかたが入学を迎えます。

平成19年12月1日現在の住民基本台帳をもとに、お名前を掲載しておりますが、誤字・脱字または、お名前もれ、住所を移されている場合などがありましたら、教育委員会学校教育係（☎32-2477）へ、ご連絡ください。

新入学者名簿(和寒小学校39名 男21名 女18名)

新入学者名簿(敬称略)

住 所	氏 名	保護者	住 所	氏 名	保護者	住 所	氏 名	保護者
三 笠	東 陽 一	健 二	日ノ出	斉 藤 柚 姫	誠	三 笠	村 岡 一 也	哲 也
西 町	五十嵐 翌 花	英 次	北 町	澤 渡 史 貴	千 修	三 笠	村 岡 優 花	松 吉
西 町	池 澤 巧 太	哲 也	日ノ出	竹 本 響 有 輝		東 町	村 岡 来 玖	裕 一
西 町	石 川 真 鈴	亮	三 笠	垂 又 晃 生	修 一	南 町	目 黒 雄 大	紀 嗣
日ノ出	市 川 竜 成	順 一	三 笠	坪 井 暁 辰 男		日ノ出	山 石 大 介	裕 司
西 和	井 上 航 玲		日ノ出	富 樫 奈 月	教 治	菊 野	山 内 梨 湖	悟
東 町	梅 本 虎之介	和 隆	西 町	十 川 結 夏	大 輔	北 町	山 田 爽汰郎	義 彦
日ノ出	大 谷 香 奈	和 久	西 町	外 山 睦 子	育 子	三 笠	山 中 駿 吾	邦 夫
三 笠	大 場 都久美	浩	三 笠	長 浦 真 奈	幹 雄	三 和	吉 越 未 悠	和 夫
西 町	小野田 幸 嗣	稔 幸	三 笠	西 本 芹 郁	祐 己	松 岡	吉 田 壮 晋	
三 笠	加 藤 翔 敏 雄		西 町	松 村 まなか	圭 吾	松 岡	吉 田 大 晋	
中 和	川 口 莉 穂	誠	三 笠	松 村 美 緒	辰 彦	三 笠	渡 邊 知 樹	祐 一
三 笠	鬼 頭 くるみ	智	東 町	三 好 清 花	芳 昭	西 和	渡 邊 優 斗	和 義

## 年 金 あ れ こ れ

### 国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です！！

保険料は、銀行などの金融機関や郵便局の預金口座から自動的に引き落としして納めることができます。口座振替には「前納」「早割」による割引があります。

#### 【前納について】

一定期間をまとめて振替納付していただくことにより、割引がされる制度です。

期間は一年分（4月～翌年3月分）と6ヶ月分（4月～9月分、10月～翌年3月分）が選べます。

#### 【早割について】

当月保険料を当月末に引落すことにより毎月「50円」割引となります。

前納と違い、まとまった保険料を納付してもらう必要がありません。

口座振替で1年分または6ヶ月分の保険料を前納すると、納付書（現金）で前納するよりも割引額が高く、大変お得です。

（平成19年度割引額）

振替方法	当月振替による早割	納付書による 6ヶ月前納	口座振替 6ヶ月前納	納付書による 1年前納	口座振替 1年前納
割引額	毎月 50円 年間600円	690円	960円	3,000円	3,550円

#### 【振替日について】

毎月納付（翌月末振替）・・・翌月末日

6ヶ月前納（4月～9月分）・・・4月末日

1年前納（4月～翌年3月分）・・・4月末日

毎月納付（当月末振替による早割）・・・当月末日

6ヶ月前納（10月～翌年3月分）・・・10月末日

#### 【お申し込みについて】

年金手帳または納付書

預（貯）金通帳と届出印をお持ちのうえ、金融機関や郵便局及び社会保険事務所までお申し込み下さい。

口座振替による1年及び6ヶ月前納（4月～9月分）につきましては、平成20年2月下旬までにお申し込みが必要です。



保険料の納付は、安心・便利な口座振替で・・・

## 後期高齢者医療制度がはじまります

平成20・21年度の保険料率をお知らせします

後期高齢者医療制度は  
来年4月から始まり  
ます

平成20年4月から、現行の老人保健制度にかわり、後期高齢者医療制度が始まります。この制度の対象となる被保険者は、75歳以上の方です（65歳以上75歳未満で一定の

### 後期高齢者医療制度の主なポイント

被保険者一人ひとりが、負担能力に応じて公平に保険料を支払うこととなります。被保険者証が一人に1枚ずつ交付され、医療機関で診療を受けるときは、この被保険者証のみを提示することになります。医療機関の窓口での自己負担割合は、現行の老人保健制度と同じく1割（現役並み所得者は3割）です。医療保険と介護保険のサービスを両方利用して自己負担が著しく重くなる方々の負担を軽減します。

障がいがあると認定された方も対象となります。）。  
制度の運営は北海道後期高齢者医療広域連合が行い、保険料の徴収や各種申請、届出などの窓口業務は各市町村が行います。

### 保険料の仕組みは？

医療給付等に必要の財源は、患者が医療機関の窓口で支払う一部負担金を除くと、被保険者の保険料（1割）と、国や道、市町村からの公費（約5割）、現役世代からの支援金（約4割）で構成されます。保険料は、被保険者ごとに算定され、被保険者全員が等しく負担する「被保険者均等割額（以下「均等割額」と）に、所得に応じて負担する「所得割額」に区分されます。

### 保険料率は？

個人の保険料は、均等割額と所得割率からなる「保険料率」で計算されます【表1】。基本的には、道内で均一ですが、一人当たりの平均老人医

療給付費が著しく低い市町村の保険料率は、制度施行時から6年間、暫定的に軽減されます。

和寒町にお住まいの方の保険料率は、平成20・21年度において、年間、均等割額が4万3143円、所得割率が9.63%です。

これは、11月22日開会の広域連合議会で制定された保険料率で決まったものです。

### 保険料の軽減と減免は？

所得が低い世帯の被保険者は、世帯全体の総所得金額等の状況に応じて、均等割額が軽減されます【表2】。

また、加入する前日まで、被用者保険の加入者に扶養されていた方は、これまで保険料の負担がなかったことから、激変緩和のため、2年間、所得割額がからず、均等割額が5割軽減されます。なお、これらの方は、平成20年度は特例として保険料を9月まで徴収せず、その後の半年は均等割額の1割、2100円の負担となります。

そのほか、災害などで重大な損害を受けたときや特別な事情で生活が著しく困窮し、

保険料を納めることが困難な方は、広域連合に申請することで、保険料が減免される場合があります。

### 保険料を納める方法は？

保険料は、原則、介護保険料と同様に、年金から自動的に納付されます。

ただし、年金受給額が年額18万円未満の方や、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超える方は、和寒町の条例で定める納期ごとに、納付書などの方法で納めることになります。

### 年間の保険料額は？

和寒町にお住まいの被保険者が1年間に支払う保険料額は、次ページの表3を参考にしてください。

なお、保険料の年間の限度額は、50万円となっています。

### 問い合わせ先

和寒町役場（☎32・2421）または北海道後期高齢者医療広域連合（☎011・290・5601または5602）

### 受けられる給付で申請が必要なものは？

後期高齢者医療制度では、病気やけが、死亡に関して給付を行いますが、申請が必要なものもあります。病気やけがでかかった医療費が高額になった場合に自己負担限度額を超えた分が給付される高額療養費や、被保険者が死亡した場合に給付される葬祭費などで、現行の国保や老人保健制度と基本的には同じです。

また、新たに「高額介護合算療養費制度」という仕組みが設けられ、医療でかかった自己負担と介護保険サービスの利用者負担の合計額が著しく高額になる場合に、その世帯の負担を軽減します。

これらの給付を受けるには、現行の老人保健制度と同じく、各市町村担当窓口へ申請してください。なお、広域連合では、後期高齢者に対する健康診査を実施します。詳細は、別途お知らせします。

**表1 「保険料額の求め方」**

均等割額43,143円 + 所得割額 (総所得金額等 - 基礎控除額33万円) × 所得割率9.63%  
 保険料額に100円未満の端数が出た場合、その端数は切り捨てます。  
 なお、年間の所得が5,074,102円以上の方の保険料は、50万円です。

**表2 「均等割額の軽減について」**

総所得金額等が下記の金額以下の世帯	軽減額 (軽減割合)	均等割額
33万円	30,201円 (7割軽減)	12,942円
33万円 + (24万5,000円 × 世帯に属する被保険者数 (被保険者である世帯主は除く。))	21,572円 (5割軽減)	21,571円
33万円 + (35万円 × 世帯に属する被保険者数)	8,629円 (2割軽減)	34,514円

65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、その所得の金額から特別控除として15万円を差し引いた額を総所得金額等として判定します。

世帯主が被保険者ではない場合でも、その世帯主の所得は、軽減の判定の際の対象となります。

**表3 「平成20・21年度における個人の後期高齢者医療保険料額の試算 (年額)」**

この表は、年間の保険料額がどの程度になるかを試算したものです。被保険者それぞれの保険料は、平成20年4月以降に送付する保険料決定通知書でお知らせします。

**例1) 1人世帯の場合**

所得 (参考:年金収入のみ)	30万円 (150万円)	80万円 (200万円)	130万円 (250万円)	180万円 (300万円)	225万円 (350万円)	262.5万円 (400万円)
保険料額	12,900円	79,700円	136,500円	184,700円	228,000円	264,100円

**例2) 夫婦2人世帯の場合**

所得 (参考:年金収入のみ)	夫	30万円 (150万円)	80万円 (200万円)	130万円 (250万円)
	妻	0万円 (50万円)	0万円 (50万円)	0万円 (50万円)
保険料額	夫	12,900円	79,700円	136,500円
	妻	12,900円	34,500円	43,100円

夫婦2人世帯の場合、夫の年金収入の額で判定すると、収入が168万円以下は7割軽減、192万5千円以下は5割軽減、238万円以下は2割軽減です。  
 表2の判定方法により、は30,201円、は8,629円が軽減されています。

75歳以上の方は、保険証が切り替えとなります。

平成19年9月に国民健康保険の保険証を更新しましたが、平成20年4月1日から後期高齢者医療制度が始まることから、保険証の切り替えとなります。

来年3月に新しい保険証を郵送致しますので、国民健康保険証をお持ちの方は、4月に入りましたら、役場 住民課 までお返し下さい。



# 除排雪



町道(154.2km)の除雪が11月から始まっております。  
作業を迅速かつ円滑に進め、また、経費節減のためにも下記について、ご理解とご協力をお願いします。

早期の除雪作業にご理解を  
朝の通勤、通学時までに除雪が終了するた  
めに、早朝から作業を行いますので、騒音振動  
などでご迷惑をお掛けすることもありますが、  
ご理解をお願いします。

車道や交差点への雪捨てはやめましょう  
除雪した道路に雪を出すことで、わだちが  
出来たり、道幅が狭くなるなど、通行の障害に  
なったり、交通事故の原因にもなります。敷  
地内で処理するか、雪捨て場をご利用ください。

地図太枠内区域(一部地図範囲外があるため下表参照)はA業者で、その他区域はB業者による除雪となります。

	委託業者名	委託範囲
A	旭実興業(株)和寒支店 字三笠 番32-2338	1~2区、東丘、道道和寒幌加内線から南側(三笠、川西、中和、南丘及び松岡の一部、三和の一部)西和、福原、朝日
B	(株)コンドー興産 字東丘 番32-2011	3~11区、道道和寒幌加内線から北側(日ノ出、北原、菊野及び松岡の一部、三和の一部)大成、東和、塩狩

何かお気づきの点があれば、役場建設課(番32-2421)または、委託業者にご連絡ください。

河川への雪捨ては  
春先危険です  
特に、市街地区の小河川については、融雪時に流水の妨げになったり、子どもが入りこむと事故につながる危険性があるため、河川への投雪はやめましょう。

路上駐車は絶対やめよう  
路上に放置された一台の車のために、除雪車が前に進めなくなる場合があります。除雪が後回しになったり、引き返すことになるなど、町内全体の迷惑になります。

玄関先の雪処理は  
各家庭で  
除雪車が通った後、玄関先の雪を何とかして欲しいという声をお聞きしています。町では広い地域の除雪作業を短時間で効率よく行わなければならない、各自で取り除くようお願いいたします。

ゴミは除雪の後に  
各家庭から出されるゴミは、収集日当日の除雪の後に出してください。夜間や前日から出しますと、雪の下になつたり、除雪と一緒に処理されて収集できなくなります。

雪捨て場案内  
町の指定雪捨て場は、松岡四号の旧町営球場敷地です。奥の方から順に利用してください。また、ゴミが混入しないよう注意しましょう。

## ほくでん停電情報サービス開始

12月1日から、フリーダイヤルで停電情報をお知らせする「ほくでん停電情報サービス」を開始いたしました。停電が発生した際は下記フリーダイヤルへお掛けいただきますと、無料で現在の停電地域などの情報をお聴きいただくことができます。

フリーダイヤル 0120-235-121(24時間)

注)・数分程度の短時間の停電については、情報提供の対象外とさせていただきます。

・停電発生から音声メッセージによるお知らせまでには、若干の時間を要する場合がありますので、ご了承ください。

問合せ先

北海道電力(株)名寄営業所お客さまセンター  
番0165-23-3566(平日9:00~17:00)

## 1月10日は『110番の日』

### 110番のかけ方のポイント

何があったのか?

どんな事件・事故か  
いつ?

いつの何時か、どれくらい前か  
どこで?

場所、目標となるもの

犯人は?

人数、服装、逃げた方向、使用した車は  
事件・事故の状況は?

どんな状態、けが人は

あなたは?

住所、氏名、電話番号、事故との関係



# 消防からのお知らせ

## ～住宅用火災警報器の悪質訪問販売等に注意を！～

- 【ご注意を！～寄せられた情報からみる手口】
- ・法律で設置が義務になったので、早急に取り付けなければいけないと迫る。
  - ・役場・消防署から来たと偽る。
  - ・強引に家に入ろうとする。
  - ・回覧板で回しており、地区の全戸に取り付けに回っているからと心理的に追い込む。  
被害にあわないために・・・
  - ・消防職員は訪問販売はしません。
  - ・自分の家にはどの箇所に設置する必要があるのかあらかじめ知っておく。
  - ・承諾を得ず点検をしはじめると『怪しい』と感じたらその場で断る。
  - ・点検は個人で容易にでき、点検業者に依頼しなければならない作業ではありません。
  - ・口車に乗せられて、即決・契約しないこと。
  - ・事前に見積もりをとり、工事内容をよく確認すること。
  - ・罰金という言葉におびえて動揺しないこと。  
(罰則はありません)
- 不適当な訪問販売で購入、契約してしまったら・・・
- ・クーリング・オフ制度  
契約（購入）から一定期間（住宅用火災警報器の訪問販売については8日間）の場合、クーリング・オフをすれば代金を支払わなくてもすむ、支払った場合の全額返還が行える制度。

## ～年末年始の火災予防！～

年末年始は忙しさに紛れて、火の取り扱いがおろそかになりがちです。火災はちょっとした不注意から起こります。火災を出さないように十分注意して下さい。

お出かけ前おやすみ前には、火の元の点検をしましょう。又、万一の火事のために消火器・住宅用火災警報器を設置しましょう。

大人も子供もみんなで防火の輪を広げ、火事を出さない、出させないようにしましょう。



# 健康メモ

健康になる食品・・・本当にあるの？

「この食品は体に良い」「これを食べたらやせられる」など、健康に関する情報の情報があふれています。健康にいいとか悪いとか、そうした情報が一人歩きし、それが行き過ぎると、食生活に影響します。

【フードファディズムとは？】

食べ物や栄養が、健康や病気に与える影響を過大に評価したり、信じたりすることをいいます。

「これを食べたらにいい」「に効くらしいよ」

「フードファディズム」には次のようなタイプがあります。

健康への好影響をうたう食品の流行

最近では「ココア」があり「寒天」「納豆」などがあります。「寒天」「納豆」も常識的に飲んだり食べたりすることは良いのですが、「これさえ食べれば万病解決！」のように言い、その



効果を期待して食べすぎてしまうことです。

食品・食品成分の薬効を強調すること

その食品に含まれる「有効成分」の量や「効果」が、そのための必要量には言及せず、ただ「に効く」と言ってしまうことです。

「これを食べると によい」というテレビ・雑誌等の情報や健康食品業界からの情報の多くが該当します。

【体によいと言われて、その食品のみをたくさんとっていませんか？】

サプリメントでビタミン剤をたくさんとる人

ビタミン類も多量に飲むと過剰症をおこすものがあります。飲めば飲むほど健康になるわけではありません。

大豆製品がよいと聞き、肉や魚を少しも減らすことなく食べ続ける人

「便秘解消にはりんご」「がん予防にはバナナ」など果物をたくさん食べる人

「体によい」といわれる食品であっても、それに代わる食品を減らすことなく、次々と食べ足していくと、

食生活の基本が出来ていない人が、健康食品を適切に利用することはよいのですが、乱れた生活習慣の人が健康食品に頼って、多量に摂取することには注意が必要です。飲むことで安心して、ますます食習慣が乱れてしまうこともあります。

【毎日の健康を維持するために】

食生活の基本が出来ていない人が、健康食品を適切に利用することはよいのですが、乱れた生活習慣の人が健康食品に頼って、多量に摂取することには注意が必要です。飲むことで安心して、ますます食習慣が乱れてしまうこともあります。

食事で健康は深く関わりますが、「体によい」と言われる食べ物であっても、食べすぎは禁物です。健康の基本はバランスのとれた食事・運動・休養を含めた生活習慣です。今一度食生活を見直してみましよう。

栄養士 鷲見 麻由美

「サプリメントも飲むぞ」

「あとで飲むぞ」



**これからの家庭教育 特別編**

**11/27 教育講演会報告**

11月27日(火)に公民館でPTA連合会と青少年育成町民会議の共催で教育講演会が行われました。「人生ぼちぼち 子育てほどほど」というテーマで、教員経験もある土別市あけぼの児童館の元館長石井正平氏を招いての講演でした。

大阪で教員時代に経験した不良少女との話や、今と昔のいじめの違い・親の声かけによる子どもの感情の変化など、子どもの視点に立った子育てとは何かについて講演いただきました。



〔児童書〕  
はこははこ？(アントワ)

〔一般書〕  
黒い森(折原一) 私の男  
(桜庭一樹) 佳人の奇遇(島田雅彦) だいにっほんろんちくおげれつ記(笠野頼子) 心に龍をちりばめて(白石一文) 獅子の系譜(津本陽) 臥竜の天(上下) 火坂雅志) パーティ(山田悠介) また会つ日まで(上下) (ジョン・アーヴィング) 灯台守の話(ジャネット・ウインターソン) 中原の虹(第4巻 浅田次郎) 探偵、暁に走る(東直己) 図書館革命(有川浩) マザコン(角田光代) クローバー(島本理生) アパノの再会(曾野綾子) 消失(第2巻 高杉良) 人間の関係(五木寛之) 肝心の子供(磯崎憲一郎) 晩鐘(宇江佐真理) 青色(賀歌(丹下健太) 本朝金瓶梅 お伊勢(真木理子) ナツメグの味(ジョン・コリア) 正気なる狂気(ジェイムス・クラムリー) 団塊世代の地域(デビュリー) 心得(帳細内信孝) ねこ鍋(講談社Mou Ra)

**新着本のご案内**

図書館  
★へ  
い  
こ  
う!

**話題の本 『つくもがみ貸します』**  
(畠中 恵/作)  
江戸の片隅、姉弟二人が切り盛り出す「出雲屋」。鍋、釜、布団、何でも貸し出す店ですが、中にはちょっと妙な品も混じっているようで...。妖怪たちが引き起こす騒動の数々。ほろりと切なく、ふんわり暖かい連作集。

ネット・ポータイス) かく  
れんぼ(藤枝リユウジ) よる  
くま(森のヤイヤ思) 出のたんじょう日(内田麟太郎) 崖の国物語(ふた  
り) スチュワート) 花になつた子ども  
たち(ジャネット・テラライル) 14ひきのもちつき(いわむらからずお)

毎週土曜日  
14:00~  
おはなしかい開催

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてください!!

**第25回全町ミニバレー大会**

12月2日、総合体育館で第25回全町ミニバレーボール大会が開催されました。女子の部・混成の部・50歳以上の3部門にわかれて合計29チームが白熱したプレイを見せていました。

結果は以下の通りです。

女子の部	混成の部
優勝 チーむながた	優勝 ガラスの20代
長田小百合	高橋 春貴
井上 雅子	十川ルミ子
牧 恭子	伏見 淳也
牧 久美子	佐藤美佐子
準優勝 デコファイブ	準優勝 二和
3位 パナうさ	3位 ガラスの30代

50才以上の部

優勝 青ちゃんズ
岩城 修
斉藤 悦子
赤石 義美
澤井 広子
準優勝 パワフル50
3位 8区



**少年少女ミニバレー大会**

児童の心身の健全なる発育を促進し、異年齢の子どもとの交流を目的に、12月1日(土)国民健康保険主催の「第45回健康少年少女スポーツ大会(ミニバレー大会)」が総合体育館で行われました。

大会には、和寒小学校から11チーム52名が参加し、熱戦を繰り広げました。入賞チームは次のとおりです。

優勝	準優勝
バリーボーンズ	マチコアラのマーチ
袋田 晃司 (六年)	第三位
米澤 智貴 (六年)	北京へjump(ジャンプ)
山口 美幸 (六年)	敢闘賞
真鍋 成太朗 (六年)	チビーズ
船本 麻衣 (六年)	



# まちのニュース カメラ・アイ ~ 地域の問題をお届けします ~



## 「サイレントイブ」

11月29日(木)恵み野ホールにて、「辛島美登里トーク&ライブ」が行われました。

今回の芸術文化公演は、シンガーソングライターの辛島美登里さんが140分にわたり、観客をトークで引きつけ、美しい歌声で魅了していました。特に、前半のトークの部では、鹿児島で生まれ育ち雪にあこがれがあったことなど、自分の半生について語ってくれました。

ラストは、往年の名曲「サイレントイブ」をしっとり歌い上げ、雪の舞い降りる季節の到来をつけていました。

## 「パソコン教室」

11/30・12/3・4の3日間公民館にてパソコン講座が開催されました。今回の講座では、主にWordを使用しての年賀状づくりを学び、受講者の中には最新のWindows vistaが組み込まれたパソコンを用意されている方もいて、悪戦苦闘しながら、必死に操作を覚えていました。



## 「しめ縄づくりでお正月の準備を」

12月1日、児童館で第7回目のふるさとワットサム探検隊が行われました。今回の探検隊は、親子でしめ縄づくり、ということで、西和在住の小林政憲さん・斉藤茂さんを講師に招き、新春を迎えるためのしめ縄作りしました。

縄をなうところからはじめ、飾り付けまでを親子の共同作業で行いましたが、簡単にはいかず大人のほうがあくせくしていました。



## 『健康づくり講演会の開催』

12月7日(金)に保健福祉センターにおいて『よくわかるうつ病の話～あなたのこころ お元気ですか～』と題して、名寄市立総合病院神経精神科医長 野口剛志氏を招いて健康づくり講演会が開催されました。

うつ病の要因は誰もが持っており、ストレスなどによって症状が現れる病気で、自分で治そうとせず、まずは休養をとること、処方された薬はきちんと飲むことで治療が可能であることを話されていました。うつ病を予防するには自分の性格を知り、日頃からゆとりのある生活を心掛けることが大切で、もし「うつ病かもしれない…」と思ったら、専門医へ行くことが大事であることなど、わかりやすくご講演いただき、参加された約50名の町民の方々は熱心に耳を傾けていました。



## 『わっさむファクトリー 開所式』

12月10日(月)株式会社わっさむファクトリーの開所式が行われました。わっさむファクトリーでは、和寒町が作付け及び生産高日本一を誇っている「かぼちゃ」の規格外品等を使用して、企業向けに提供できる半製品を独自の製法により製造し、和寒の「かぼちゃ」を全国に売り出します。

黄将(カボチャペースト)は第36回大阪インターナショナルギフトショー秋2006で【グルメギフトコンテスト大賞】を受賞しており、新しい和寒の特産物として期待されます。



字日ノ出 本社工場



# タ ウ ン 情 報

10(木)	
11(金)	雪中レクリエーション(11:00~三笠児童館)
12(土)	おはなし会(14:00~図書館)
13(日)	平成20年成人式(15:00~恵み野ホール)
14(月)	
15(火)	転倒予防教室(9:30~保健福祉センター) 折り紙で遊ぼう(15:00~三笠児童館)
16(水)	和寒小学校・和寒中学校始業式 三笠山大学(10:00~恵み野ホール)
17(木)	乳幼児のつどい(10:00~三笠児童館) 予防接種(三種混合・BCG) (15:00~保健福祉センター)
18(金)	絵本の読み語り(15:00~三笠児童館)
19(土)	おはなし会(14:00~図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	がん検診ツアー 折り紙で遊ぼう(15:00~三笠児童館)
23(水)	幼児食教室(9:45~保健福祉センター)
24(木)	乳幼児のつどい(10:00~三笠児童館) 予防接種(三種混合・麻風混合) (15:00~保健福祉センター) 鬼のお面作り(15:00~三笠児童館)
25(金)	鬼のお面作り(15:00~三笠児童館) 絵本の読み語り(15:30~三笠児童館)

26(土)	おはなし会(14:00~図書館)
27(日)	
28(月)	
29(火)	転倒予防教室(9:30~保健福祉センター) 折り紙で遊ぼう(15:00~三笠児童館)
30(水)	
31(木)	図書館整理日(休館) 乳幼児のつどい(10:00~三笠児童館)

## 2 月

1(金)	豆まき(15:00~三笠児童館) 絵本の読み語り(15:30~三笠児童館)
2(土)	おはなし会(14:00~図書館)
3(日)	
4(月)	
5(火)	乳幼児のつどい(10:00~三笠児童館)
6(水)	糖尿病教室(13:30~保健福祉センター)
7(木)	乳幼児のつどい(10:00~三笠児童館)
8(金)	乳児健診(13:00~14:30保健福祉センター) 絵本の読み語り(15:00~三笠児童館)
9(土)	おはなし会(14:00~図書館)
10(日)	

# 感謝

社会福祉協議会

寄付

谷口眞純さん(三笠)から  
亡夫の葬儀に際し、五万円を  
森 博さん(旭川)から  
亡伯父の葬儀に際し、一万円を  
遠山幸枝さん(南町)から  
亡長女の葬儀に際し、五万円を  
芳生苑・健楽苑

寄贈

野菜他  
遠藤 善幸さん(川西)  
村岡 敏一さん(三和)  
慰問  
北島信子さん・岡利子さん・  
蛇川理致子さん

草花の会

喫茶ルーム  
押花展示

# HELLO BABY

## ハロ-ベイベー



いぶき ぶき  
中澤伊吹くん

H18. 4. 20生まれ

三笠 中澤圭介さん・真佐美さんの次男

はじめまして「いぶき」です。  
ぼくは、お兄ちゃんと遊ぶのが大スキ  
です。毎日悪いことして、ママに怒られ  
てます。最近「アンパンマン」と  
言えるようになり、毎日叫んでいます。  
食べるのが大スキで、お菓子の入っ  
ている棚を開けて一人でこっそり食  
べています。食いしん坊な“ぼくちん”  
ですが、ヨロシク♡



こうしろう  
乗田幸士朗くん

H18. 5. 1生まれ

三笠 乗田政宜さん・結香さんの次男

こんにちは♡「こうしろう」です。  
毎日、にいーに(兄)がちょっと乱暴  
に遊んでくれますが、にいーにと一緒  
に遊ぶのが大好きです!  
歌を歌ったり、絵本をみたりするの  
も大好きです。  
ちょっと人見知り屋さんですが、見  
けたら声をかけてね♡

発行 北海道 和寒町役場 / 総務課

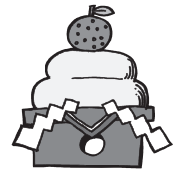
# 戸籍の窓

お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所  
森 重成さん(76歳) 三笠  
遠山 初枝さん(49歳) 南町  
春名雄美子さん(54歳) 西町  
山本 賢一さん(73歳) 芳生苑



# 人の動き



## 今年の冬はウォームビズで地球温暖化防止!!

### ウォームビズとは?

寒さの厳しい北海道の冬。ストーブなどの暖房は生活上では欠かせません。一方でストーブの暖房に頼りがちになった私たちの生活が、地球温暖化という問題を生み出してきたことも同時に考えていく必要があります。地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量は、北海道の場合、全国平均の1.3倍! これは特に暖房エネルギーが影響しています。そこで、政府や北海道では過度な暖房に頼らず冬を温かく過ごす工夫・行動を呼びかける“ウォームビズ”に取り組んでいます。これは職場に限った話ではなく、衣・食・住の場面で、家庭生活で取り組むことができます。

暖房に頼り過ぎずに、かといって寒さを我慢しようというのでもなく、様々な視点から暖まる知恵を見つけ出し、冬の過ごし方を少しだけ変えてみませんか?



一人ひとりの心がけて、地球温暖化が防止されるとともに家計の負担も軽減されます。