



自然の恵み野 わっさむ町

# わっさむ



8月25日 和寒神社例大祭でお神輿を担ぐ子どもたち

ゴミの分別を再確認しましょう	2～3
財政健全化判断比率等を公表します	4
衆議院議員総選挙、全日本玉入れ選手権	5
クローズアップ人	6
特旨叙位・特別叙勲、社会保険事務所からのお知らせ 他	7
長寿医療制度のお知らせ 他	8
図書館へいこう、病院だより	9
年金あれこれ、これからの家庭教育	10
カメラアイ	11

2009  
(平成21年)

10

No. 659

# ゴミの分別を再確認しましょう **特集**

私たちの暮らしが豊かになる一方では、大量のゴミが排出され、その処理方法については、どの自治体においても大きな課題となっています。

本町においても、平成4年から資源ゴミ・粗大ゴミの分別収集に取り組み、平成7年にはリサイクルセンターが建設され、平成12年からはその他プラスチックについても分別収集を実施しており、再資源化の推進と減量化を進めてきました。

また、平成14年から西和一般廃棄物最終埋立処分場での処理となったことから、一層のゴミ分別の徹底と減量化を図るなか、処分場の延命に取り組んできました。

このようななか、再度ゴミの分別方法について確認するため、分別と収集方法についてお知らせいたします。

## ～ 3 R の再確認で “ごみの減” ～

まずは出すごみの減量化について考えてみましょう。ごみ減量の合言葉で「3 R」を耳にしたことがあると思います。もう一度3 Rを再確認し、実践しましょう。

### step① Reduce (リデュース) ◆まずは【ごみを減らす】ことから！

身の回りの製品に使われる資源の量、暮らしの中から出るごみの量は今も増え続け、環境に大きな影響を与えています。私たちはたくさん買って、使い捨てにする、という生活を変えなくてはなりません。未来に豊かな自然環境を残すためにも「ほしいものを買う」から「必要なものを買う」という考え方に変えることが求められています。私たちが買い方や選び方を変えると、メーカーの製品の作り方や売り方も変わってきます。これからは、ごみを減らすためリサイクルしやすい社会をつくるために、次のようなことに気を付けましょう。

1. 「使いすて商品」「余計な包装をしている商品」は買わない。
2. 「長持ちする商品」を選んで買う。
3. 「何度も使ったり、何か別のことに使える商品」を選んで買う。
4. 出来るだけ修理して長く使う。
5. フリーマーケットなどでいらないものを交換しあう。
6. いらないものを自分で工夫してリサイクルしてみる。
7. ごみになる部分が少ない商品を選ぶ。



### step② Reuse (リユース) ◆何度も使うようにする！

ごみを出さない工夫の2つ目は、何度も使うようにすることです。私たちは今まで「時間や手間を節約」するために、使い捨ての紙コップや、取り扱いの便利なペットボトルなどを買ったりもっと便利な電化製品へと買い替えてきました。

しかし、環境への影響を減らして、資源やエネルギーを節約するためには、物を大切にするとともに一度使ったものを何度も使うこと、そして使い回すことが大事。たとえばビール瓶、一升瓶などのリターナブル容器はリユースの代表です。

### step③ Recycle (リサイクル) ◆再生して使う！

リサイクルは、ひとり一人の問題であるとともに、社会全体で協力して取り組む必要があります。ごみのリサイクルを上手に進めるためには、地域の人々、事業者、国、それぞれの役割をはっきりさせた社会のしくみが欠かせません。それとともにひとり一人がきちんと自分の役割を果たすことが大切です。

## ごみのポイ捨て禁止！！

ごみはごみを呼びます。捨っても捨ってもなくならないごみ。しかし、拾い続けなければ、あっという間にごみの山が出来てしまいます。また、タバコのポイ捨てが多く見受けられます。住民みんなでポイ捨てをなくしきれいな町、住みよい町にしましょう。

## 分別と収集方法

分別と収集の方法を再確認し、間違えの無いようにしましょう。ごみの分別がキチンとされていない場合や出す日が違くと、近所に迷惑をかけてしまいます。

また、分別をすることで、埋め立てゴミの減量へとつながり、和寒町にあります最終埋立処分場（西和）の延命をはかることとなります。

### 生ごみ（月曜日・木曜日）

**対象** 家庭から出る生ごみ

**出し方** 指定の袋に入れ、名前を必ず記入する  
水分を良く切る  
生ごみ以外の物はいれない

**注意** 生ごみと一緒にラップやアルミ箔、タバコが混ざっています。十分注意して出してください。

### 埋立ごみ（水曜日）

**対象** 家庭から出る埋立ごみ

**出し方** 透明又は半透明の袋に入れ名前を書く  
「せともの」などの割れやすい物や、割れてしまったものは、収集の時に危なくないようにダンボールに入れ「せともの」「割れ物」と明記して名前を書く  
刃ものは刃の部分を新聞紙などで包んで出す

**注意** ダンボールで出すときは必ず中身を明記してください。  
明記していない場合は収集しません。

### 資源ごみ（金曜日）

**対象** 家庭から出る資源ごみ  
缶、ビン、ペットボトル、紙製容器包装、新聞チラシ、雑誌、ダンボール、発砲スチロール、金物、廃食用油、衣類

**出し方** 透明又は半透明の袋に入れ名前を書く  
缶、ビン、ペットボトルは中身をきれいにし出す  
紙製容器包装は汚れを落として紙製容器包装で一つに縛るか、紙袋に入れ中身が出ないように縛って出す  
新聞チラシ、雑紙はそれぞれひもで縛って出す  
雑誌はのりづけの物と、ホッチキス止めの物に分けて、それぞれひもで縛って出す  
ダンボールはたたんで、ひもで縛って出す  
発砲スチロールは中を洗ってから、ひもで縛って出す  
金物は袋に入れるか、一つに縛って出す  
廃食用油は買った時の容器に入れて出す  
衣類は袋に入れて出す

**注意** 缶、ビン、ペットボトルにたばこの吸い殻などを入れない  
ペットボトルのふたはプラごみに出す

### プラごみ（火曜日）

**対象** 家庭から出る容器包装プラスチックごみ  
下記のマークがついているもの

**出し方** 汚れているものは、水洗い等で汚れを落とす  
濡れているものは、良く乾かす  
透明又は半透明の袋に入れて名前を書く

**注意** 色つきトレイはプラスチックごみに出す  
プラスチックごみ以外は混ぜない

容器包装プラスチック  
の識別マーク



PET  
ペットボトル



アルミ  
缶



スチール  
缶



紙  
紙製容器包装



# 和寒町の財政健全化判断比率等を公表します

平成19年6月に公布された「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」の規定により、地方公共団体は毎年度、決算に基づいて健全化判断比率等を算定し、監査委員の審査に付した上で、その意見を付して議会へ報告するとともに、町民の皆さまに公表することになりました。

そこで、平成20年度決算に基づく健全化判断比率等（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の4指標と公営企業における資金不足比率）を次のとおり公表します。

(単位：%)

		平成20年度 算定値	早期健全化基準	財政再生基準
健全化判断比率	実質赤字比率	- ( 3.81%)	15.0	20.0
	連結実質赤字比率	- ( 14.95%)	20.0	40.0
	実質公債費比率	9.2	25.0	35.0
	将来負担比率	- ( 115.0 )	350.0	設定なし

実質赤字比率と連結実質赤字比率は、赤字でない限り比率がないものとされます(「-」と表示し、参考として黒字の比率を( )内にマイナス( )表記しています。)

将来負担比率は、将来負担額より充当可能財源等が多いため比率がありません(「-」と表示し、参考として公債費充当可能財源の超過率を( )内にマイナス( )表記しています。)

		平成20年度 算定値	早期健全化基準	参考 (資金剰余の比率)
資金不足比率	病院事業会計	-	20.0	65.4
	簡易水道特会	-		4.2
	公共下水道特会	-		4.2

資金不足比率は、資金不足額が発生しない限り比率がないものとされます(「-」と表示)。

上記の比率がいずれかが「早期健全化基準」以上の場合には「財政健全化計画」あるいは「経営健全化計画」を、また「財政再生基準」以上の場合は「財政再生計画」を策定し健全化に努めなければならないこととなります。本町の場合はいずれの指標も基準を大幅に下回るようになることから「財政健全化計画」及び「財政再生計画」の策定の必要はありません。また、いずれの公営企業にも資金不足額がないことから「経営健全化計画」の策定も必要ありません。上記のことから本町の財政は健全段階と言えますので、今後も町民皆さまのご協力をいただき、健全財政の維持に努めていきます。

## ～各項目の解説～

### ◎実質赤字比率

一般会計等の実質赤字額(歳入総額-歳出総額)の標準財政規模に対する比率で、黒字か赤字かを判断する指標です。赤字でないため比率はありません。

### ◎連結実質赤字比率

公営事業会計を含めた全ての会計の連結実質赤字額の標準財政規模に対する比率です。和寒町全体の財政運営状況が分かります。赤字でないため比率はありません。

### ◎実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金と準元利償還金の標準財政規模に対する比率です。収入のうちどのくらいを借金の返済に充てているかを示すものです。18年度～20年度の3か年を平均して9.2%となりました。

### ◎将来負担比率

一般会計等が将来負担すべき地方債や債務負担行為などの実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。将来負担すべき額より基金残高と交付税による補てんが見込まれる額の合計額が多いため比率がありません。

### ◎資金不足比率

公営企業の資金不足を公営企業の事業規模である料金収入等の規模と比較し、経営状況の深刻度を示すものです。資金不足でないため比率がありません。

### ◎標準財政規模

町の標準的な状態で通常収入されるであろう経常的な一般財源の規模のことです。20年度は25億7305万8千円です。(これが各比率の分母となります)

8月30日執行

# 第45回衆議院議員総選挙

# 及び第21回最高裁判所裁判官国民審査

8月30日(日)に執行されました、第45回衆議院議員総選挙及び第21回最高裁判所裁判官国民審査の投票は日本経済の悪化や政権問題などでの有権者の関心が高く、8月19日(国民審査は8月23日)からの期日前投票と投票当日とあわせた投票率は、前回の選挙より1.43ポイント(小選挙区)のアップとなりました。

●小選挙区選挙

投票率 84.97% (前回 83.54%)

有権者数 3,474人

投票者数 2,952人

(内期日前投票者数 1,123人)

候補者別得票数 (届出順)		
民主党	佐々木 隆 博	1,560
日本共産党	荻 生 和 敏	107
	武 田 慎 一	19
自由民主党	今 津 寛	1,210
	無 効	56

●比例代表選出議員選挙

投票率 84.97% (前回 83.45%)

有権者数 3,474人

投票者数 2,952人

(内期日前投票者数 1,123人)

政党等別得票数 (届出順)	
幸福実現党	26
公 明 党	458
新党大地	358
自由民主党	732
日本共産党	132
新党本質	8
社会民主党	76
民 主 党	1,090
無 効	72

●最高裁判所裁判官国民審査

投票率 82.05% (前回 82.25%)

有権者数 3,466人

投票者数 2,844人

(内期日前投票者数 1,032人)

## 第14回全日本玉入れ選手権大会の成績結果

9月6日(日)、総合体育館において第14回全日本玉入れ選手権大会が開催されました。大会成績は次のとおりです。

A J T A チャンピオンシップ

順位	チーム名	所属	タイム
優勝	暁	東神楽町	.16秒27
準優勝	玉入れヤッテル快	東神楽町	.17秒17
3位	和寒町役場同交会チーム板橋	和 寒 町	.24秒57
4位	三和スポーツ愛好会	和 寒 町	.26秒52
5位	ジャージーズ	訓子府町	.27秒57
6位	自治労戦隊 ほろちゃん	和 寒 町	.29秒68
7位	SHOOTERS	大阪府	.31秒09
8位	リサイクルズ	愛 別 町	.33秒36
9位	Teamあっし~'S	和 寒 町	.33秒98
10位	玉入れ系でビュンビュン系	東神楽町	.35秒90



一般の部で2年連続優勝した『暁』

レディースチャンピオンシップ

順位	チーム名	所属	タイム
優勝	ジャージーズ	訓子府町	.33秒40
準優勝	三和スポーツ愛好会『女子部』	和 寒 町	.34秒60
3位	チーム シャトル	和 寒 町	.39秒14
4位	ピホログリーンロケッツレディース	美 幌 町	.40秒03
5位	SHOOTERS	大阪府	.44秒39
6位	TAKARA "	宮 崎 県	.49秒74
7位	ぷろでい~じゅ	和 寒 町	.55秒31
8位	Lg	旭 川 市	1分.30秒26
9位	百発百中 (Women's )	美 深 町	1分.39秒41
10位	和小PTA ツンデレラ	和 寒 町	1分.50秒94



レディースの部で優勝した『ジャージーズ』



クローズアップ  
今を生きる 人がそが宝  
第14回

J A北びびき農協青年部和寒支部  
支部長 松本 学(まつもと まなぶ)さん  
地方の良さをアピールし、地域を守っていくことが大事

農業への興味から

中和の松本克彦さんの長男として生まれ、小さな頃から農業に親しんできた。

高校卒業後は、農業が農家であったことから、農業に興味を持ち北海道大学農学部に進学し、農業について学ぶこととなる。

そして、卒業後は農業に係る仕事に就こうとJ A北

海道中央会に就職。米穀農産課や酪農畜産課、苫小牧支所などを経験した。

特に、米穀農産課時代に

は、北海道で初めて転作面積の傾斜配分が導入された年であり、市町村の転作面積に大きな影響を与えることから神経を使い、土日もなく徹夜で作業をしたことが一番印象に残っているという。また、米

松本

価や畑作物の価格、農畜産物価格の要請行動のため、事務局として農林水産省をはじめとした関係機関を訪れることも多かったという。

しかし、多くの生産者の声や自らの体験から、生産現場と指導する立場のギャップなど、次第に疑問を感じていくようになる。

また、転勤も多く、家族と一緒に暮らしたい、家族みんなで仕事ができる農業にあらためて魅力を感じ、平成14年2月、28歳にして農業を継ぐことを決意した。

農業後継者として

これまで、サラリーマンとして生活し、デスクワーク中心の生活から、一転農業の道へと転身したが、まったく慣れない仕事に、最初の1年は体力的にも精神的にも、とても厳しかったという。仕事についていけない。経験不足などから情けなさも感じたという。

そんな、松本さんではあるが、既に経営移譲を受けてか

学(まつもと まなぶ)さん

ら、3年が経過した。現在は、水稲をメインに、ソバや南瓜などを作付けしている。

そして、昨年には北びびき農協青年部の部長も経験し、現在は和寒支部の支部長を務めている。

農業から学ぶこと

農業は1年に1回の作業の結果が、その年に影響をす

る。デリケートでシビアな仕事。しかし、いくら努力しても自然の力にはかなわない。農業の厳しさを実感しているという。

これからの目標

松本さんは「無理な経営規模の拡大をせず、係数管理を徹底した、無駄のない経営に取り組みたい」また「エリアにこだわらず、地域のネットワークや情報交換を大切に、農業を守り育てたい」と語ってくれると同時に「地方ならではの良さを積極的にアピールして、少ない人数でも地域を守っていくことが大事」と語ってくれました。

が、既に経営移譲を受けてか

地域を守っていくことが大事」と語ってくれました。



松本 学さん [J A北びびき農協青年部和寒支部支部長] 35歳  
和寒町字中和 TEL0165-32-4086 出身：和寒町  
経歴：1986年 和寒小学校卒業 1989年 和寒中学校卒業  
1992年 士別高等学校卒業 1997年 北海道大学農学部卒業  
1997年 J A北海道中央会米穀農産課 1999年 同酪農畜産課  
同年 同苫小牧支所 2002年 和寒町に就農  
趣味：音楽鑑賞



# 故 古川一夫さんに特旨叙位・特別叙勲 地方自治の育成発展功勞で従六位 旭日双光章

元町議会議員で8月9日に死去されました故古川一夫さん(78歳)への従六位旭日双光章伝達式が9月24日、役場応接室で行われ、伊藤町長から息子さんの一志さんへ伝達されました。

古川さんは、昭和5年生まれ。昭和58年5月から平成15年4月まで町議会議員を5期20年務められ、その間、議長を5年、副議長を3年務められ、また産業経済常任委員会委員長、総務社会文教常任委員会委員、建設常任委員会委員、議会運営委員会委員として、地方自治行政の進展及び議会の円滑な運営など本町の教育、福祉、産業、建設行政の振興発展に尽力されました。

また、農業委員会委員、農家経済再建委員会委員、農業振興対策協議会委員、東和地区農用地対策推進委員会委員、国民健康保険運営協議会会長などの公職を歴任され、特に農業では、当時国際化に対応できる農業、消費者ニーズに応えられる農業、産地間競争に太刀打ちできる農業の推進に向けた良品質米の推進のため、本町に1市3町による宗谷線広域米穀類乾燥調製貯蔵施設の建設を果たすなど、その功績は誠に大きいものがあります。

さらに、防犯協会会長や社会福祉協議会理事も歴任され、地域の安全や福祉の向上などに尽力されました。

氏は、誠実温厚にして、品行方正、清廉潔白な性格を信条とし、卓越なる識見と的確機敏な判断力、指導力をもって事にあたり、何事にも筋を通す固い信念は、住民の深い信頼を得ていました。



## 旭川社会保険事務所・北海道国民年金基金からのお知らせ

～ 基礎年金の国庫負担割合が2分の1に増えました！ ～

経済的な理由などで国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、保険料の免除制度があります。今回の国庫負担割合の増加により、保険料の免除期間についての将来の年金額が増加されました。保険料の免除制度・手続きについては、ねんきんダイヤル (TEL0570-05-1165) 又は旭川社会保険事務所にご相談ください。

～ 国民年金の上乗せ年金 国民年金基金 ～

国民年金基金に加入できるのは、いずれの条件も満たしている方です。  
20歳から60歳未満の方 国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者を除く)  
道内に住民票のある方

～ こんなメリットがあります ～

掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減されます。  
加入したときの掛金や受取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。  
保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。  
詳細は「北海道国民年金基金」フリーダイヤル TEL0120-65-4192

## 工事中の状況

場所	工事名	施行内容	金額	完成期限	施行業者
三笠	子育て支援センター(仮称)改修工事	旧生がいセンター 396㎡ 内部改修(断熱・内装等) 設備改修(電気設備・給排水等) 屋根及び板金、補強鉄筋等工事 他	58,065,000	平成22年 1月15日	(株) 浜田組
中和	中和地区不良排水路改修工事	工事延長 L = 128.55m U字側溝(U300B) L = 108.20m 横断管(φ600m/m) N = 2箇所	2,478,000	10月30日	共栄建設(株)
中和	玉手地先不良排水路整備工事	工事延長 L = 105.95m U字側溝(U300B) L = 105.95m	1,638,000	10月30日	共栄建設(株)
日ノ出	富樫地先不良排水路整備工事	工事延長 L = 81.93m U字側溝(U300B) L = 81.93m	1,312,500	10月30日	村岡建設(株)
西町	平成21年度 地方特定道路3条 通り路面改修工事	工事延長 L = 227m 施工幅員 W = 5.5m 歩道 1.75m x 2 (南2丁目通り～南4丁目通り)	36,592,500	11月30日	(株) 近藤組

## 長寿医療制度（後期高齢者医療制度）のお知らせ

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象

### ●「高額介護合算療養費」の申請について

医療保険上の世帯を単位として、「お医者さんにかかったときの自己負担額」と「介護保険のサービスを利用したときの利用者負担額」の1年分の自己負担額を合算した金額が、この制度の基準額を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として支給されます。

支給額は、長寿医療制度と介護保険で支払った自己負担額の割合に応じて、それぞれの保険者から支払われます。

区 分		自己負担額の 合計の基準額
現役並み所得者		67万円（89万円）
一 般		56万円（75万円）
住民税非課税世帯	区分	31万円（41万円）
	区分	19万円（25万円）

通常、毎年8月からその翌年の7月末までの医療保険と介護保険の自己負担額の合計をもとに計算します。

なお、平成20年4月から制度が開始されたため、平成20年度に限り、平成20年4月から平成21年7月末の16か月間の合計額で計算することができます。その場合の自己負担額の合計の基準額は、（ ）内の金額です。

支給額が、500円未満の場合は支給されません。

所得区分は、毎年7月31日現在の窓口負担割合が適用されます。

- ・現役並み所得者：住民税の課税所得が145万円以上ある加入者（被保険者）とその方と同じ世帯にいる加入者（被保険者）の方です。
- ・住民税非課税世帯
  - 区分：世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。
  - 区分：世帯全員が住民税非課税である方のうち次のいずれかに該当する方に適用されます。
    - ・世帯全員が所得0円かつ公的年金受給額80万円以下の方
    - ・老齢福祉年金を受給されている方

### 《申請手続き》

支給の対象となる方へは、12月以降に申請手続きのご案内をいたします。

ただし、平成20年4月から平成21年7月の間に町外から転入された方や75歳に到達された方等の場合、以前の医療保険や介護保険での自己負担額証明書をご持参のうえ役場住民課保険医療係へ申請が必要です。

お問い合わせ先	北海道後期高齢者医療広域連合	電話011-290-5601
	和寒町役場 住民課保険医療係	電話32-2422（内線112）

## 義援金ありがとうございました

7月下旬、山口県・福岡県を中心とした豪雨により甚大な災害が発生し、被災された方々への支援のため日赤和寒分区では和寒町赤十字奉仕団の募金活動のご協力を得て役場出納室窓口・保健福祉センター窓口・町立病院カウンターに募金箱を設置し、町民皆さまに対しご協力を呼びかけました。

皆さまから寄せられた義援金は、日本赤十字社北海道支部と通じ送金させていただきました。また、直接金融機関などから送金いただきました多くの皆さまにも深くお礼申し上げます。

なお、日赤和寒分区を通してご協力をいただきましたみなさまの義援金は、次のとおりです。

#### ○「山口県7・21大雨災害義援金」

和寒町赤十字奉仕団募金活動（募金箱）	3,435円
和寒町役場職員同交会	10,000円
和寒町役場公栄会	10,000円

#### ○「福岡県7月豪雨災害義援金」

和寒町赤十字奉仕団募金活動（募金箱）	4,896円
和寒町役場職員同交会	10,000円
和寒町役場公栄会	10,000円



図書館  
★へ  
い  
こ  
う!

新着本のご案内

毎週土曜日  
14時00分～  
おはなしかい開催

〔一般書〕  
デパートへ行こう(真保裕一) 熱い風(小池真理子) 巡礼(橋本治) あした咲く(朱川湊人) 遊びをせんとや生れけむ(久世光彦) 墨染の鑑 上・下(火坂雅志) 逃亡者(折原一) 花と流れ星(道尾秀介) フリーター、家を買おう(有川浩) 夢うつつ(あさのあつこ) あるキングダム(坂幸太郎) おれも武士(鳥羽亮) 通訳タニエル・シュタイン 上(リュドミラ・ウリツカヤ) パバの愛した悪女(赤川次郎) 煙突の上(ハイヒール) 小川(一水) 心霊探偵八雲 8(神永学) 新世界より(貴志祐介) 犬のうなじ(野中ともぞ) わたしはホロコーストから生まれた(パニーヌ・アイゼンシュタイン) リアル(鬼ごっこ) (山田悠介) オイ(志水辰夫) 透明約束(川上健一) はむ・はたる(西條奈加)

〔児童書〕  
ガールズ・ブルー 2(あさのあつこ) パンパイア・ガールズ 3(シーナ・マイサー) メイク・ピリッパ・ゲーム(リアノン・ラシター) くまの楽器店(こみねゆら) ちいさなへいたい(パウエル・ヴェルレプト) カロリー(ユエイ) がをとる(ヒエール・プロブスト) エルネス(ヨッヘン・シュトゥアーマン)

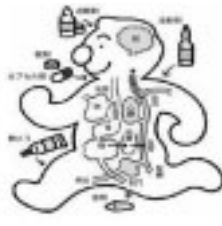
— 話題の本 —  
『半島へ、ふたたび』  
(蓮池 薫 / 著)  
僕のなかの北朝鮮は、消し去るうとしても、そう簡単に消し去ることができない。初めて訪れたソウルで聞きつけた多くのことが、辛苦に満ちた24年の記憶を蘇らせる…。拉致被害者である著者が明かす北朝鮮。

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

病院だより

薬が正しく効くように  
薬剤師 宿谷 高典

薬が効くまでの道すじ  
口から飲んで胃や腸に入つた薬は主に腸から吸収され肝臓を通して血管内へ、注射薬は皮下・筋肉を通して、または直接血管内へ注入され血液の中へ、坐薬は肛門に挿入し腸の粘膜を通して血液に入ります。体の外側に使用する薬(軟膏など)は別ですが、薬は血液を通して運ばれ血液中の濃度が適度に保たれることに より効果を發揮します。



薬の副作用を防ぐために  
副作用の原因として、「薬の作用が強すぎて起こる場合」「アレルギー反応により起こる場合」「薬の飲み合わせにより起こる場合」などがあります。  
(例) Aさんは舌の先が痛く食事にも苦労するため当院を受診し口内炎と診断され薬を飲んでいたのですが、なかなか良くなりません。そこで医師が「他に薬を飲んでいませんか」と聞いたところ三か月前に受診したB病院から出さ

れた血圧の薬を飲んでいて話されました。すぐにその薬による副作用を疑い、服用中止をお願いしたところ痛みも約1週間ほどで消えました。薬は正しく飲めば安全でよく効くように作られています。しかし、複数の病院にかかる作用の似通った薬や逆の作用を持った薬を飲む場合も出てきます。そのためにも、薬局などで買って飲んでいる薬や健康食品も含めて今飲んでる薬があれば、医師や薬剤師に伝えましょう。  
薬は適切に使ってはじめて有効・安全  
薬はきめられた量と時間を守るから効くのです。薬は人それぞれに合わせて最適な1日量が決められています。そのため、薬の性質、使用目的、患者さんの容態などにより服用する時間も違ってきます。副作用を少なくし安全性を高めるためにも時間を守って服用することが大切です。  
飲み忘れた時にどうするかは薬の種類によって異なりますが、絶対に2回分を一度に飲んではいけません。必ず医師または薬剤師に確認してください。  
よく症状が良くなると「薬

をやめてもいい」と思いがちです。しかし、突然薬を飲むことをやめると期待する効果を得られないばかりか、病気によっては症状が悪化し生命にかかわる場合もでてきます。  
自分の薬を他人にあげないでください。  
(質問) 「友人が風邪をひいたので、私が前に病院からもらった薬をのませてもいいですか?」  
(回答) 風邪に限らず、病院からもらった薬が、自分に良く効いたから同じ症状で困っている人に分けてあげよう」と考えたことはありませんか? 気持ちとは分かりますが、かえって相手の症状が悪くなる事もあり危険です。医師は患者さんの状態に合わせて薬を処方しているので、すべての人に会うとは限らないのです。「処方された薬はあなただけの薬です。」「薬のことは、いつでもお気軽にご相談ください。」



# 年金あれこれ

## 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が送付されます

国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、「領収書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が義務付けられています。

平成21年中に国民年金保険料を納付された方には、控除証明書が11月または翌年2月に送付されます。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

### 1. 国民年金保険料は社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町道民税等の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

### 2. 毎年11月初旬に送付

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、社会保険庁から毎年11月初旬に送付されます。

証明書の内容は本年1月1日から9月30日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。

※平成21年1月1日から平成21年9月30日までの間に国民年金の保険料を納付された方

### 3. 2月初旬に送付される場合

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日以降に今年初めて保険料を納付する方については、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。したがって、平成21年中に国民年金の保険料を納付した方の全員にこの証明書が送付されます。

※平成21年10月1日から平成21年12月31日までの間に今年初めて国民年金の保険料を納付された方

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、今年分として申告できます。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。

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

### ～体力が低下している原因～

先月号でお伝えした子どもの体力の低下の原因は、保護者をはじめとする大人の意識の中で、外遊びやスポーツの重要性を学力の状況と比べ軽視する傾向が進んだことにあると考えられます。

また、生活の利便性や生活様式の変化は、日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。

子どもが運動不足になっている3つの原因  
 室内遊びの増加による外遊びやスポーツ活動時間の減少  
 空き地や生活道路といった子ども達の手軽な遊び場の減少  
 少子化や、学校外の学習活動などによる仲間の減少



現在の社会においては、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保していく必要があり、特に保護者の皆さまが子どもを取り巻く環境を十分に理解し、積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。

（文部科学省 子どもの体力向上のために 抜粋）－和寒町青少年育成町民会議－

# まちのニュース **カメラ・アイ** ~ 地域のお届けします ~

## 介護予防講演会

8月20日(木)、恵み野ホールにおいて「いつまでも生きいき元氣」ひよつとこ踊りに魅せられて」と題し、稚内市老人クラブ連合会塚原将良会長の講話とメンバーの踊りによる、介護予防講演会を三笠山大学講座と共に開催しました。講演会では、稚内市老人クラブのメンバーらによる「ひよつとこ踊り」も披露され、会場に訪れた約100名の参加者たちは踊り手のコミカルな振り付けに終始、笑いと笑顔がたえず楽しいひとときを過ごしました。



8/20

## 少年少女水泳大会

8月22日(土)、B&GプールにおいてB&G和寒海洋クラブ会長杯少年少女水泳大会が開催されました。大会に参加した小中学生らは、日頃の練習の成果を発揮しようと、スタートの

合図でプールに一気に飛び込むと、水しぶきを上げながら元気な泳ぎを見せてくれ、会場に訪れたご家族などから熱い声援が送られていました。



8/22

## 子どもすもう大会



8/26

8月26日(水)、和寒神社境内において第21回子どもすもう大会が行われました。この大会は毎年、子ども会育成連絡協議

## 和寒高校川下り

8月28日(金)、剣淵川にて和寒高校生によるカヌーでの川下りが行われました。カヌー製作から始まり、剣淵川を下り土別市まで到達するのは今回が初めての試みで、生徒たちは期待と不安の入り混じった様子でしたが、川へ漕ぎ出すと指導員の酒向勤さんの指示のもと慣れた動きで軽快にカヌーを乗りこなす、貴重な体験授業となりました。



8/28

## 農想塾公開デー

8月28日(金)、農想塾において公開デーが行われました。じゃがいもの収穫体験やフラワールアレンジメントの体験のほか、恒例の試食コーナーでは多くの町民が訪れ、農想塾で収穫された秋の味覚を楽しみました。



8/28

## 交通安全街頭啓発運動



9/9

## 中学生農業体験授業

9月17日(木)、中学生による農業体験学習が行われました。この体験学習は、昨年に引き続き作付け面積全国1位を誇る南瓜の収穫体験を総合的な学習の一環として行われたもので、全校生徒が11班に分かれ、受入農家のほ場を訪れました。生徒たちは、立派に成長した南瓜を丁寧に収穫し、貴重な農業体験学習となりました。



9/17



# 感謝

## 和寒町

### 「 寄附 」

古川美恵子さん（南町）から夫の葬儀に際し、ふるさと和寒の教育・少子化対策に役立ててくださいと30万円を  
二口秀男さん・初子さん（東町）から結婚55周年に際しふるさと和寒の高齢者福祉に役立ててくださいと、200万円を



二口秀男さん・初子さん

井上 隆さん（西町）から離町に際し、ふるさと和寒の高齢者福祉に役立ててくださいと10万円を

### 町立病院

### 「 寄附 」

澁谷英司さん（中和）から病院運営に役立ててくださいと5万円を

### 芳生苑・健康苑

### 「 寄附 」

津川寿子さん（南町）から健康苑に役立ててくださいと5万円を

澁谷英司さん（中和）から芳生苑に役立ててくださいと10万円を

### 「 寄附 」

### 野菜他

古山 千代さん（西町）  
中村 松雄さん（西和）

## ハロ-ベイビー



あおい 葵くん  
嶋村

＜H20. 6. 11生まれ＞

西町 嶋村隆行さん・明美さんの長男

こんにちは。葵です。ボクは、おしゃべりが上手に出来ないけど、食べる事に関してはおうちの中で1番ハンタリーさ。食べ物を見つけると、キュートなほっぺと口を動かし、むちむちの全身を大きく使い「うーっ」と叫びながら、みんなのおやつ横取りしちゃうのさ。ボクにあったら、みんなはおやつを隠したほうがいいよ。



かえで 楓くん  
嶋村

＜H20. 6. 11生まれ＞

西町 嶋村隆行さん・明美さんの次男

こんにちは。楓だよ。ボクは、とにかくおしゃべりがしくて、いろいろな言葉を勉強中だよ。みんなと早くお話ししたいけど、ボク人見知りするからしばらくは、おうちでおねえちゃんや葵に話しかけるんだ。でも、散歩も好きだから見かけたら泣くかもしれないけど一緒に話しようね。

## 戸籍の窓

◆おめでとう赤ちゃん

赤ちゃん

お父さん 住所  
お母さん 住所

和久

玄くん 誉さん 北原

土井

絆愛さん 孝さん 西町  
理香さん

◆お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所  
津川 重男さん（87歳）南町  
鈴木 悦子さん（92歳）東町  
澁谷トシヨさん（84歳）芳生苑

～ 9月30日付退職 お世話になりました（敬称略）～  
渡部 浩二（図書館主査）

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/>  
和寒町携帯電話サイト  
[http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/08\\_mobile/mobile\\_top.htm](http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/08_mobile/mobile_top.htm)  
E-MAIL [info@town.wassamu.hokkaido.jp](mailto:info@town.wassamu.hokkaido.jp)

## 人の動き

人口 4,022人（1人）  
・男 1,869人（0人）  
・女 2,153人（1人）  
世帯数 1,764戸（2戸）  
（ ）内は前月対比  
出生 3人 死亡 4人  
転入 7人 転出 7人  
9月1日現在