

12/4
(木)

日本の名湯めぐりで体も心も温か

広報わづさむ
お知らせ版

2014. 11. 20

NO. 152

保養センターでは、入浴剤を使った日本の名湯めぐりを12月から実施します。
全8回を予定し、すべてに入浴された方には入浴券プレゼントの特典があります。
第1回目は、12月4日(木)に、冷え性、疲労回復など効果があるといわれている「湯布院温泉の湯」をおこないます。

多くの方のご利用をお待ちしています。

- 12月4日 湯布院温泉
- 12月18日 道後温泉
- 1月15日 白浜温泉
- 1月29日 有馬温泉
- 2月12日 箱根温泉
- 2月26日 草津温泉
- 3月12日 湯沢温泉
- 3月26日 登別温泉



※実施日 全て木曜日におこないます

■詳しくは住民課環境衛生係(TEL32-2422)または保養センターまで(TEL32-4215)

12/5
(金)

特別支援教育について理解しよう

子どもたちのなかには、教育的支援を必要としている子がたくさんいます。保護者の思いや願いなどの情報を共有し、学校の学習や生活、家庭生活全体に係る具体的かつ適正な支援を探っていきましょう。

講演は「学校の歴史と共生社会に生きる特別支援教育の進展」と題したお話です。

小・中学校のお子さんを持つ保護者の方、地域の方、どなたでも参加できますのでお問い合わせの上、ぜひご来場ください。

- 日 時 12月5日(金) 午後6時30分～午後8時頃まで
- 場 所 公民館恵み野ホール ※入場無料
- 講 師 北海道旭川養護学校 校長 高橋 和明 氏
- 主 催 和寒町特別支援教育連携協議会



■詳しくは教育委員会庶務学校教育係まで(TEL32-2477)

12/11
(木)

喫煙と関連? COPD (シーオーピーデー)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、呼吸に欠かせない臓器『肺』が、主に喫煙などの有害物質などにより壊され、やがて「息苦しさ」や「息切れ」がおこる病気のことです。日本の患者数は530万人と推計されていますが、ごくありふれた症状のため見過ごしてしまいがちです。

当日、希望者には「肺年齢」の簡易測定などもお試しいただけます。ぜひご来場ください。

- 演 題 「息切れにご用心! COPD(慢性閉塞性肺疾患)」
- 日 時 12月11日(木) 午後6時00分～
- 場 所 保健福祉センター
- 入場料 無 料
- 講 師 旭川医科大学病院 第一内科
外来医長 山本 泰司 医師



- 風邪でもないのに咳や痰が出る
 - 階段や坂道でよく息切れがする
 - 呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒーいう
 - たばこを吸う、または以前吸っていた
- 1つでも当てはまる方はCOPDの可能性がります。

■詳しくは保健福祉センター 保健係まで(TEL32-2000)

12/6
(土)

運動不足にスマッシュ！ 第8回町民卓球大会

運動不足となる冬期間、ご家族やご友人と卓球で汗を流してみませんか！
ダブルスのペアについては、当日くじ引きにて決めますので、卓球を通して交流を深めましょう！！



- 日 時 12月6日(土) 午前9時00分 開会式
- 場 所 総合体育館
- 参加対象者 町民の方 ※参加費無料
- 種 目 ダブルス
- 主 催 和寒町卓球協会
- 申 込 み 事務局 佐藤 雄輔 まで

■詳しくは卓球協会事務局佐藤 雄輔まで(TEL32-2422)

12/11
(木)

愛の血液たすけあい運動に協力お願いします

12月11日(木)に移動献血車が町内を巡回します。

①役場前 午前9時30分～午前11時30分

②芳生苑前 午後1時00分～午後2時00分

③農協前 午後2時10分～午後4時30分

＝対象者：満16歳以上 満65歳未満＝

(65歳以上の方でも、60～64歳の間に献血されたことがある方は、69歳まで献血できます。)



●日本赤十字社和寒分区 協力：和寒ライオンズクラブ

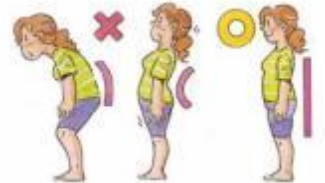
■詳しくは保健福祉課福祉係まで(TEL32-2000)

12/19
(金)

美容と健康「体幹トレーニング教室」～姿勢改善で健康な身体へ～

正しい姿勢の中に正しく筋力をつけることによって、ダイエット効果肩こり、腰痛のほかに疲れにくくするための習慣づくりを学びに来ませんか。

- 日 時 12月19日(金) 午後6時30分～
- 場 所 公民館恵み野ホール
- 講 師 フィットネスインストラクター&パーソナルトレーナー
武田 梨紗 氏
- 参加対象者 町民の方 ※参加費無料
- 持 ち 物 運動靴、動きやすい服装、飲み物
- 申 込 み 12月17日(水)までに教育委員会
スポーツ振興係へお申込みください。



■詳しくは教育委員会スポーツ振興係まで(TEL32-2477)

粗大ごみの受け入れが終了します

現在、リサイクルセンターにお持ち込みしていただいています粗大ごみの今年の受け入れは、11月28日(金)で終了します。受け入れ再開は平成27年5月を予定しています。

【受け入れできない期間】

平成26年11月29日(土)～平成27年4月30日(水) 予定

※受け入れ再開は、積雪の状況により決定します。

再開時期が決まり次第、防災無線やお知らせ版でお知らせします。

■詳しくは住民課環境衛生係まで(TEL32-2422)



アリーナウォーキングラリーで運動不足解消

冬場になると、外は寒く、足下が悪くなり運動不足になりがちです。体育協会ではウォーキング意欲の向上、健康の増進のために暖かいところで安全に運動ができ、体力を維持できるアリーナウォーキングラリーをおこないます。ウォーキングラリーでは参加者の歩いた歩行距離を事務局で管理いたしますので、目標を持って運動をおこなうことができます。

皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 実施期間 平成 26 年 12 月 2 日(火)～平成 27 年 3 月 13 日(金)
- 利用時間 午前 9 時～午後 9 時
- 休館日 月曜日
年末年始(12月29日～1月5日)
※大会等でアリーナが一般使用できない場合もあります。詳しくは体育協会までお問い合わせください。
- 参加料 無料
- 場所 総合体育館アリーナジョギングコース(1周150m)



■詳しくは和寒町体育協会まで(TEL32-4470)

AED(自動体外式除細動器)をお貸しします!



消防署和寒支署では、AEDを冬期間限定で町民に貸し出しします。

- 貸出対象 自治会等のイベントや行事等、各種団体の行事等
- 貸出場所 消防署和寒支署
- 貸出費用 無料

■詳しくは消防署和寒支署 救急・救助係まで(TEL32-2119)

『おでかけハイヤー支援事業』受付中!

ご高齢の方へ初乗り運賃の一部を助成する新たなサービスとして、10月1日から『おでかけハイヤー支援事業』をスタートしています。

ハイヤー券は、保健福祉センターまたは、役場お客さま窓口にて、6枚綴り1組1,200円で販売しており、1乗車につき1枚ご利用いただけます。

ハイヤー券は町内だけでなく、次の例でも利用できますので、ぜひご利用ください。

○使用例1

JRまたはバスで士別へ

その後

士別ハイヤーを利用して、士別市内の目的地へ(士別市立病院など)



○使用例2

ご友人と一緒に、士別ハイヤーでレークサイド桜岡へ

4人で乗って、全員が利用券をお持ちの場合、一回の乗車で4枚まで利用できます。

(注 意)

4人が利用券をお持ちの場合、4枚×610円＝2,440円分の区間の利用が可能となりますが、利用運賃が2,000円の場合には利用券3枚(3枚×610円＝1,830円)＋現金170円＝2,000円をお支払いください。

対 象 者

- 平成26年10月1日現在満75歳以上の方
- 平成26年度中に満75歳に達する方(昭和15年4月1日までに生まれた方)
- 町内に住所を有し、居住している方
- ※ご利用は士別ハイヤーに限ります。

■詳しくは保健福祉課

福祉係まで(TEL32-2000)

平成 27 年度経営所得安定対策の変更点

北海道農政事務所旭川地域センターより、平成 27 年度経営所得安定対策の内容の変更点についてお知らせがありましたので、来年度の標記対策への加入をご検討されている方は、下記の点を参考に取組みをお願いします。

(1) ナラシ移行円滑化対策

平成 26 年産	平成 27 年産
<ul style="list-style-type: none"> ○ナラシ対策非加入者が対象 ○米のみが対象で、ナラシ対策と同じく農産物検査 3 等以上および出荷・販売することが要件です。 ○ナラシ対策で米の補填がおこなわれる場合に、国費分相当の 5 割を交付します。 	<p><u>平成 26 年産限りのため措置なし</u></p> <p>ナラシ対策加入のため、平成 27 年 6 月末までに認定農業者、認定新規農業者の申請をご検討ください。</p>

※ナラシ：米・畑作物の収入減少影響緩和対策

(2) ゲタ対策のそばの要件について—交付対象要件が変わります！

平成 26 年産	平成 27 年産
<u>農産物検査の未検査品は交付対象外</u>	<u>農産物検査による規格外品は交付対象外</u>

※ゲタ：畑作物の直接支払交付金

(3) ゲタ・ナラシ対策について—対象者要件が変わります！

平成 26 年産	平成 27 年産
<ul style="list-style-type: none"> ○ゲタ対策 全ての販売農家 ○ナラシ対策 認定農業者のうち一定の規模以上の方 規模要件：10ha 以上 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゲタ、ナラシ対策 <u>認定農業者、認定新規就農者のみ</u> ※<u>規模要件は課されません</u>
認定農業者の要件	自らの農業の 5 年後の目標やその達成に向けた取組等を内容とする「農業経営改善計画」を作成し、町の認定を受けることが必要です。
認定新規就農者の要件	経営を開始してから 5 年後の目標やその達成に向けた取組等を内容とする「青年等就農計画」を作成し、町の認定を受けることが必要です。

■詳しくは北海道農政事務所旭川地域センター(TEL0166-76-1279)
または役場産業振興課農業振興係まで(TEL32-2423)まで