

8/30  
(火)

## 和寒町農業活性化センター馬鈴しょ収穫体験

- 日 時 平成 28 年 8 月 30 日 (火) 午前 10 時 15 分から午前 11 時 30 分
- 場 所 和寒町農業活性化センター農想塾
- 対 象 町民
- 収穫体験 大人 1 名 200 円、子ども (小学生以下) 1 名 100 円  
1 人 1 回限り (7 リットルのバケツ 1 杯分)

- ※ 例年開催していた「公開デー」の内容を変え、今年は「馬鈴しょ収穫体験」のほかに、蒸かし馬鈴しょ等の試食をおこないます。  
なお、収穫体験、試食は数量に限りがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 収穫体験は毎年混雑しますので、入場順番を決める抽選をおこないます。  
準備のため開場は 10 時 15 分としますので、それ以前の入場はご遠慮ください。  
雨天の場合は、中止とさせていただきます。

■詳しくは和寒町農業活性化センター 農想塾まで(TEL32-2010)

# お知らせ版

# 広報わづさむ

2016. 8. 19

NO. 191

9/7  
(水)

## 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病の進行を防ぎ合併症を予防するため、自身の検査結果の読み方を身につけておく必要があります。教室に参加してその方法を学んでみませんか。

- 日 時 9 月 7 日 (水) 午後 1 時 30 分～3 時
- 場 所 保健福祉センター (1 階 多目的ホール)
- テ ー マ 「私の血管は大丈夫? 検査結果を見直そう!」
- 対 象 ・糖尿病と診断を受けた方  
・糖尿病予備群と言われている方  
・そのご家族の方
- 持 ち 物 糖尿病手帳、筆記用具、お薬手帳  
(教室に参加したことがある方は、過去の資料もご持参ください)
- 申 込 み 9 月 5 日 (月) までに保健福祉課保健係までお願いします。



■詳しくは保健福祉課保健係まで(TEL32-2000)

9/8  
(木)

## 第 5 回和寒町体育協会長杯パークゴルフ大会のお知らせ

パークゴルフをとおして、世代間や地域間の交流を深めていただくため、町内外問わず参加者を募集しています。申込〆切は 8 月 31 日 (水) までですので、お早めにお申し込みください。  
多くの方々のご参加をお待ちしています。



- 期 日 9 月 8 日 (木)
- 開 会 式 午前 8 時 15 分 (受付開始 7 時 45 分から)
- 競技会場 総合運動広場パークゴルフ場
- 募集定員 100 名 (定員になり次第締め切ります。)
- 表 彰 男女別表彰、ホールインワン賞、特別賞、B・B 賞他
- 参 加 料 1,000 円 (シーズン券お持ちの方は 800 円です。)
- 申 込 み 総合体育館窓口に参加料を添えてお申し込みください。

■詳しくは一般財団法人和寒町体育協会まで(TEL32-4470)

9/10  
(土)

## 普通救命講習会の実施について

その場に居合わせた皆さんによる、迅速な「119 番通報」と「応急手当」が救命リレーのスタートです。いざというときのために、講習会に参加して心肺蘇生法と AED の取扱いを学びましょう。高校生以上の町民の方ならどなたでも受講できます。受講終了後は、普通救命講習終了証を発行します。

- 日 時 9 月 10 日 (土) 午後 6 時 30 分から午後 9 時 30 分までの 3 時間講習です。
- 場 所 和寒町民センター 1F 子ども会室
- 受講費用 無 料
- 持 ち 物 筆記用具、動きやすい服装
- 受講申込 9 月 6 日 (火) までに消防署和寒支署に申し込みください。



■詳しくは消防署和寒支署まで(TEL32-2119)

9/25  
(日)

## 塩狩峠フェスタ・フットパス「塩狩峠の道」開催について

小説『塩狩峠』連載 50 周年記念事業として 9 月 25 日（日）にイベント列車「塩狩峠」号、朗読劇、「塩狩峠フェスタ」、フットパス「塩狩峠の道」が開催されます。

「塩狩峠フェスタ」のジンギスカンコーナー、フットパス「塩狩峠の道」は事前に予約が必要ですので、参加希望の方は 9 月 20 日（火）までに産業振興課商工観光労政係までご連絡ください。

### 『塩狩峠』フェスタ

時 間	物産品販売、飲食ブース	午前 10 時 00 分～午後 2 時 00 分
	ジンギスカンコーナー	午前 11 時 30 分～午後 1 時 30 分
場 所	塩狩峠記念館周辺	
チケット	ジンギスカンコーナーのみ 1,000 円	
内 容	○ジンギスカンコーナー（事前予約が必要） ○特産品販売、飲食ブース、塩狩太鼓の演奏 他（予約必要なし）	



### フットパス『塩狩峠の道』を歩く

時 間	集合、受付	午前 10 時 00 分	～	解散	午後 1 時 30 分
参加費	1,000 円（保険、休憩賄等）				
場 所	塩狩周辺～夫婦岩周辺 フットパスコース				
内 容	○『塩狩峠』連載 50 周年記念事業として設定したフットパスコース「塩狩峠の道」を自然を満喫しながら歩きます。途中休憩ポイント等を設けています。 ○昼食は各自でご用意願います。（コース途中の休憩ポイントで昼食） ○時間の都合上「塩狩峠フェスタ」のジンギスカンコーナーには参加できません。 他の物産品販売、飲食ブースはフットパス終了後に参加可能です。				



### 『塩狩峠』号で行く、小説体験 JR の旅

日 程	行き	旭川発	午前 9 時 20 分頃	→	塩狩着	午前 9 時 52 分頃
	帰り	塩狩発	午後 2 時 18 分頃	→	旭川着	午後 3 時 21 分頃
料 金	4,000 円（ジンギスカンコーナー、列車代含む）定員：120 名					
申 込	ツインクルプラザ旭川支店 Tel.0166-22-8180					
内 容	○JR 旭川駅と塩狩駅を往復するイベント列車で塩狩峠フェスタに参加する。 ○列車内で講演、イベントの催しもあります。					



### 朗読劇 小説の舞台を背に『塩狩峠』を読む


日 程	午前 11 時 30 分 ～ 正午				
料 金	無料（申し込み不要）				
場 所	塩狩峠記念館				
内 容	4 人の読み手が小説「塩狩峠」の登場人物になり、劇のような構成で朗読をします。				



## 日曜がん検診のお知らせ

旭川がん検診センターでは日曜がん検診を実施します。  
平日の受診が難しい方は、ぜひこの機会をご利用ください。

### ●日時・検診場所

検診日	受付	検診場所
第1回 9月 4日(日)	午前9時15分～ 午前10時	旭川がん検診センター 〔〒071-8122 旭川市末広2条6丁目6番地10号〕 会場までは各自でお越しください。 
第2回 10月16日(日)		
第3回 12月 4日(日)		
第4回 2月19日(日)		
第5回 3月26日(日)		

### ●対象者・自己負担額・検査内容

検査項目	対象者	自己負担額	検査内容
胃がん	35歳以上の男女	500円	胃レントゲン(バリウム)
大腸がん		無料	便を少量採り提出
乳がん	20～29歳の女性※	無料	視触診、超音波検査
	30歳以上の女性	無料	マンモグラフィ(乳房専用のX線)
子宮がん	20歳以上の女性	①細胞診(頸部): 無料 ②超音波: 300円	①子宮の入り口からブラシで細胞を採る ②膈内から卵巣や子宮の状態を検査

※20～29歳の方は乳腺が発達しておりマンモグラフィ検査の精度が低くなるため、視触診と超音波による検査となります。

詳しくは保健福祉課保健係まで(TEL 32-2000 FAX 32-3377)

## トレーニング教室のお知らせ

主に自分の体重のみの負荷を使った自重トレーニングをおこないます。バーベルを使用したウェイトトレーニングとは違い、重いものを持たないので関節などへの物理的な負担が少なく安全です。

また、継続的なトレーニングで筋力量がアップすることにより基礎代謝量も上がりますので、太りにくい体質となります。多くのご参加をお待ちしています。



- 開催日時 8月30日(火)午後7時～(1時間程度)  
9月13日(火)午後7時～
- 参加料 200円(トレーニングルーム利用料)
- 場所 総合体育館 トレーニングルーム
- 対象 50歳代以上の方に向けたプログラムを用意しています。
- 募集人数 5名程度(先着順)
- 持ち物 運動靴、タオル、水分補給のための飲み物
- 申込 8月29日(月)までに総合体育館までご連絡ください。
- その他 運動のできる服装でお越しください。

※腰痛、膝痛など持病のお持ちの方は参加を控えてください。

■詳しくは一般財団法人和寒町体育協会まで(TEL32-4470)