

6/4  
(水)

## 運動を始めよう！スロートレーニング体験

ゆっくりと自分の体重のみの負荷でトレーニングすることで筋肉への持続的な緊張状態を作り出します。バーベルなどの重いものを持たないので関節などへの負担が少なく安全です。また、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、太りにくくなりスタイル維持には効果的です。運動はしたいけどトレーニング方法がわからないかた、これから何かトレーニングを始めようと思っているかたはぜひご参加ください。

- 開催日時 6月4日(水) 午後7時～ (1時間程度)
- 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
- 募集人数 5名程度(先着順・事前予約が必要です)
- 持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、水分補給用の飲み物
- その他 腰痛、膝痛など持病のお持ちのかたはご遠慮ください。



広報わつさむ  
お知らせ版

2014. 5. 20

NO. 142

■詳しくは和寒町体育協会まで(TEL32-4470)

6/5  
(木)

## 米村でんじろう おもしろサイエンスショー！



誰もが『あっ』とおどろく不思議な実験の数々を、テレビでお馴染みのでんじろう先生がみなさんの目の前で披露します。

科学の面白さを最大限に知ってもらうため体験型実験も盛りだくさん。多くのみなさまのお越しをお待ちしています。

- 入場料 前売 一般1,000円 高校生以下500円(当日券 一般500円増)
- 日時 6月5日(木) 開場 午後6時 開演 午後6時30分
- 場所 公民館「恵み野ホール」
- 販売所 公民館 図書館 役場お客様窓口

■詳しくは和寒町教育委員会社会教育係まで(TEL 32-2477)

6/9  
(月)

## 奈良薬師寺 大谷徹奘師 講演会

全国を飛び回って元気や感動、生きる力を伝えている大谷徹奘師が、挨拶の大切さや、仲間との生きかた、家族円満の秘訣など、心の奥にしみこむお話しをさせていただきます。

多くのみなさまのお越しをお待ちしています。

- 入場料 無料
- 日時 6月9日(月) 午後6時30分～午後8時00分
- 場所 公民館「恵み野ホール」
- 講師 奈良薬師寺 大谷 徹奘(おおたにてつじょう) 師
- 演題 幸せの条件

※大谷 徹奘 師を詳しく知りたいかたはプロフィールをご利用ください

<http://www.tetsujo.net/index.php>



■詳しくは教育委員会社会教育係まで(TEL32-2477)

6/17  
(火)

## 家庭菜園の土作り教室

家庭菜園の基本は「土づくり」！  
きれいな花、美味しい野菜をつくるために「土」について学んでみませんか？

- 日 時 6月17日(火) 午後1時30分～(1時間程度)
- 場 所 農業活性化センター農想塾 2階会議室
- 対 象 町民
- 講 師 農業活性化センター所長 横井義雄
- お申し込み 6月10日(火)までに、参加者氏名、電話番号、住所を農想塾にご連絡ください。



※ 定員30名程と予定しておりますが、申込みに応じて日程、講習方法などを対応いたしますので、多くの参加をお待ちしています。

■詳しくは和寒町農業活性化センター 農想塾まで(TEL32-2010)

6/21  
(土)

## 公民館講座「ハンギングバスケット教室」開催！

北海道の短い夏をガーデニングで楽しみませんか？



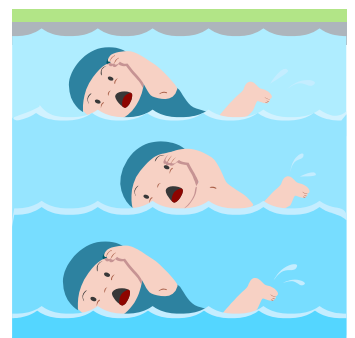
- 日 時 6月21日(土) 午後1時～(2時間程度)
- 場 所 和寒町公民館 2階大会議室
- 講 師 フラワー装飾1級技能士  
ハンギングバスケットマスター 山本 裕美 氏
- 参 加 料 2,000円(バスケット・土など)
- 定 員 20名
- 申 込 先 6月13日(金)まで社会教育係へお申込みください。
- 持 ち 物 園芸用シャベル(移植ごて)、あればゴム手袋等

■詳しくは和寒町教育委員会社会教育係まで(TEL 32-2477)

## B & G プール監視人を募集

今年もB & Gプールがオープンします。  
楽しい遊び場で危険がおきないように監視人を募集しています。

- 職種 プール監視人(男女、年齢不問、和寒町民に限る)
- 業務内容 プールの監視業務及びそれに付随する作業
- 募集人数 若干名
- 勤務形態 午前7時30分～午後9時までの間で、シフトによる交代制
- 期間 6月上旬から9月初旬プール終了まで
- 応募方法 履歴書に記入の上、6月5日(木)までに総合体育館窓口へ提出してください。
- 選考方法 面接をおこないます。(面接日は後日電話します。)



■詳しくは一般財団法人和寒町体育協会まで(TEL32-4470)

## H I V 夜間検査の実施

日本における新規H I V（エイズウイルス）感染者およびエイズ患者は依然として増加しています。最近ではH I Vの感染に気づかず経過しエイズを発症してしまう『いきなりエイズ』が増えており、北海道では特にこの傾向がみられます。

H I Vの感染は、血液検査でしか判断できません。名寄保健所では毎月1回定例でおこなっているH I V検査に加え、6月の『H I V検査普及週間』および12月の『世界エイズデー』にあわせて下記の通りH I V夜間検査を実施します。

《 名寄保健所H I V夜間検査 》

日 時 : ① 平成26年 6月 4日(水) 午後5時～午後7時

② 平成26年12月 3日(水) 午後5時～午後7時

検査費用 : 無 料

注意事項 : 事前予約制

(※予約なしでは受検できませんのでご注意ください)

検査場所 : 名寄保健所(上川総合振興局保健環境部名寄地域保健室)

〒096-0005 名寄市東5条南3丁目63番地38

予約・お問い合わせ先 : 名寄保健所健康推進課保健予防係

電話 01654-3-3121 (名寄保健所)

01654-3-7711 (名寄保健所エイズ専用電話)



■詳しくは保健福祉課保健係まで(TEL32-2000)

## 農地の権利設定や転用には許可が必要です

耕作目的で農地を売買したり、貸借したりする権利移動の場合や、農地を農地以外に利用する転用の場合には、農業委員会または知事の許可を受ける必要があります。

### ●農地法による権利設定(農地法第3条関係)

農業委員会の許可を受けて売買や貸借をおこなうものです

※ただし、地域の農用地利用改善組合などの調整により、町が農用地利用集積計画を作成し、農業委員会の決定を受けて売買・貸借をおこなう場合は、農地法の許可を受ける必要はありません。

### ●農地の転用許可(農地法第4条・第5条関係)

農地の所有者が農地を農地以外に利用する場合(農地法第4条)、または、農地を持たない者が農地を買い受けたり耕作権の移動を受けて農地以外に利用する場合(農地法第5条)には、農業委員会を通じて知事の許可(4haを超える場合は農林水産大臣の許可)を受ける必要があります。



- ・申請方法や農用地に関する相談については、農業委員会事務局にお尋ねください。
- ・また、各種様式等について町ホームページに掲載されていますので、ご利用ください。

<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/agricultural-committee/template>

■詳しくは農業委員会まで(TEL32-2000)

## 赤十字活動資金へご協力を



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

日本赤十字社は、いつ、いかなる時も災害に備え、一刻を争う国内外の災害時の救護をはじめ病気で苦しむ人のサポートなど幅広い活動をおこなっています。東日本大震災でも、日赤では地震発生直後から最前線で救護活動をおこないました。

活動の経費は、皆様からの寄付により活動しています。厳しい財政状況のなかで活動資金は年々減少しており、今後の継続的な活動を推進するためにより多くのご協力が必要です。

赤十字の活動にご理解をいただき、活動資金のご協力をお願いします。

### 活動資金へのご協力の方法

- 社 費 毎年継続して寄付を行うもの。(年間 500 円から)
- 寄 付 金 一度だけ寄付を行うもの。(金額の制限なし)
- 受 付 場 所 保健福祉センター (32-2000)



### 「赤十字活動資金」と「義援金」のちがい

赤十字活動資金・・・赤十字活動に賛同していただいた社員(会員)の方々からの毎年500円以上の社費(会費)とそれ以外の皆さまから寄せられた寄付金です。

義 援 金・・・災害が発生した時に被災されたの方々へお渡しするお金です。  
赤十字活動には一切使用されていません。

■詳しくは保健福祉課福祉係まで(TEL32-2000)

## 総合体育館ベンチプレス用ベンチが新しくなりました

総合体育館トレーニングルームのベンチプレス用ベンチが新しくなりました。持ち上げられなかった場合、バーベルに体が挟まれる危険が低くなるエスケープ機能を装備しておりますので、1人でも利用しやすくなりました。

バーベルを使ったトレーニングで一段階上の体力作りにぜひご利用ください。トレーニング方法などもアドバイスしますのでお気軽にお声をかけください。

### 【トレーニングルームのご利用料金】

1日券 200円 1ヶ月券 1,500円 3ヶ月券 3,000円



バーベルで体が挟まれるのを防ぐ機能が追加!

■詳しくは和寒町体育協会まで(TEL32-4470)

## 上川北部市町村の情報コーナー『天塩川だより』

イベント名	アルパカの毛刈り	剣淵神社祭	しゅまりないこほん 朱鞠内湖畔チシマザクラ
日 時	6月7日(土)午後1時	7月12日(土)・13日(日)	5月下旬～6月上旬
場 所	VIVA アルパカ牧場	剣淵町内	雨竜郡幌加内町字朱鞠内
問い合わせ先	株式会社ビバカンパニー (TEL 0165-34-3911)	剣淵町観光協会 (TEL0165-34-3848)	朱鞠内湖観光案内所 (TEL0165-38-2101)
市町村名	剣淵町	剣淵町	幌加内町