



8月14日（金）三和・菊野自治会盆踊り



8月14日（金）中和自治会盆踊り

The Dance of BON



8月16日（日）大通り盆踊り

主な内容

町政懇談会終了 P 2～3

全日本玉入れ選手権結果 P 6

マイナンバーが通知されます P 7

最低賃金764円（+16円） P 9



9月9日（水）体育協会長杯PG大会

町政懇談会終了



暮らしやすいまちづくりをめざして

7月31日 中和自治会

12

自治会で開催した町政懇談会は、町政運営に町民の皆さまの意見を反映することを目的に毎年開催しています。

今年は7月30日から8月29日までの期間で開催し、157名の方に出席していただき、町政や日常生活の困りごとについて活発な議論が交わされました。地域ごとに個別の要望事項を多数いただきましたが、この誌面では、全町に共通するご意見・ご要望のみ紹介します。

(Qは問、Aは回答説明です)

Q 塩狩温泉跡地と夫婦岩の土地を購入すると聞いているが、活用方法は。

A 塩狩温泉跡地については議会でもご審議いただきました。方向性が見えてから購入すべきとの意見もいただきました。

和寒町の玄関口として景観を考えたとき、町内外から早く解体すべきとの多くのご意見をいただき、まず町の所有にしてからでないと活用方法が見えてこないことから、今回購入したところです。一方では、方向

性が見えてから購入すべきとの意見もいただきました。

また、温泉の源泉については湧出量がはつきりしていない状況です。

今後の利用方法について町内外から多くの意見をいただき、夫婦岩や南丘森林公園も含めて面としてとらえ、道北、天塩の国の玄関口として一体的に検討していきたいと考えています。



解体・整理することになった旧塩狩温泉

昔は信仰の対象として奉られていた夫婦岩



Q 児童の悲惨な交通事故が起こってしまったが、二度とこの悲劇を繰り返さないよう、どのように取り組んでいるのか。

A 事故後は、バスの乗降指導の強化や、道路を横断しないようにバスの運行ルートを見直し、バス車両に後方車両に注意を促す表示をしたほか、学校でも自分の命を守るための教育・指導にこれまで以上に取り組み、町としてできることを最大限取り組んでいます。

交通安全運動には終わりがありません。これからも気を緩めることなく、和寒町が交通安全のモデルになるよう、啓発活動や安全対策など、継続して取り組んでいきます。

Q ふるさと納税の状況は

A 平成26年度は146件、315万円の寄付をいただきました。今年度はさらに件数が増える見込みで、毎日のように寄付の申し込みがきています。金額

的には400〜600万円くらいの見込みです。

寄付のお礼として昨年10月から始めた「和寒ふるさとギフト」は、当初9品目でスタートし、現在は12品目に増やしています。申込が多いのはメロンと、カボチャや玉ねぎなどの農産物を詰め合わせた秋穫セットです。

ふるさと納税は、ギフトによって町内の農家やお店にもお金が流れるため、地域経済にとっても効果は大きいと考えています。

和寒町をさらに応援していただけるようなギフトの内容やシステムをめざしていきます。

Q キツネが多く、トウモロコシが根こそぎ食べられている。

頭数を減らすなど、被害を減少させる対策はできないか。(三和・菊野)

A キツネは有害鳥獣に指定されているため、捕獲や駆除ができない状況です。最近はやライグマが増えてきており、和寒でも30頭以上が捕獲されています。

ライグマは、講習を受けてい

ただくと箱わなを設置して捕獲することができそうです。自治会や地域単位で産業振興課までご連絡ください。

また、今年は熊の目撃情報もかなり増えています。襲われないように注意していただくとともに、熊を見かけたら役場にご連絡ください。



8月13日 西町自治会

Q 介護の担い手が不足しています。和寒で働きやすい環境をつくるため、楡の里人づくり基金の見直しやイターン、Uターン者への定住支援など、高齢者への多い町で介護スタッフがどれだけ貴重な存在かをわかっていただきたい。

このほか、まちづくりのアイデアや行政に対するご意見・ご要望、地域の困りごとなどが寄せられました。急を要するものや後日確認が必要となるものについては、自治会の皆さんや関係機関と協議をおこない、処理状況を関係者や各自治会にお知らせすることとします。

町政懇談会に関するお問い合わせは、総務課情報管理係 (32-2421) までご連絡ください。

A 健康で歳を重ねる環境をつくることは当然ですが、今後増えていく高齢者に対して、介護の手が足りず、今のままでは心許ないという現場の声はしっかりと受け止めていきます。

また、団塊の世代が75歳を迎える2025年には、首都圏の高齢者対策も大きな課題になります。

町としても、移住・定住者に対する支援のほか、福祉政策の充実化を図っていきたく考えています。

人口減少問題に立ち向かう『まち・ひと・しごと創生総合戦略』の策定に向けて様々な取り組みが始まりました。

【まちづくりシンポジウム】

8月31日(月)、午後6時から公民館恵み野ホールにおいて開催され、105名が参加しました。基調講演や提言の内容の要旨は次のとおりです。

(基調講演)

■テーマ：「人口減少化におけるこれからのまちづくり」

■講師：松本懿略農学園大学教育センター 特任教授

「公共サービスは、『住民のため』ではなく『住民』によるという意識を持つことが大切。住民、民間事業者、行政がやること役割分担を再検証する必要がある。」



「地域の政策は国や道ではなく地域で考えるべき」「地域づくりというのは最終的には子どもたちの未来のことを考えること。将来に向けて人材をどう育成するか。未来を担う子どもたちへの投資を積極的にすべき。子どもたちに恥ずかしくないまちづくりを」

「これからの和寒町を考える機会を多く作るため、年に数回、外部の人と和寒町について語り合う『和寒学会』を開催してはどうか。」

「これからはグローバルな時代、子ども達の志をいかに高めて上げることというのが重要。」

(先進事例の紹介)

■鹿児島県柳谷集落

活動拠点「わくわく運動公園」を住民で材木を持ち寄り、自前で建設。作業に従事できない高齢者は寄付。行政に頼らない集落再生をめざし、住民総参加の体制づくりを進めている。活力源は「人」。人を動かすのは、「感動・感謝」。

■鳥取県智頭町

たくましい子どもに育てたいと思う母親達が保育士の力を借りながら、自ら考え、運営を行う「共同保育」方式の「森のようちえん」。森をフィールドとし、自然という危険も伴う空間で過ごすことによつ

て、強い心と体を育てている。

■福井県小浜市

全国初の「食のまちづくり条例」を2001年に制定

市内の幼稚園・保育園の年長児、小中学生を対象とし「キッズ・キッチン」を開催。かまどご飯の炊き方、魚のさばき方などを体験。

家庭でも調理や片付けを手伝う、好き嫌いが減少するなど子どもの成長につながる、そこから親の成長にも。

(提言)

■進行：清水目剛氏（上川総合振興局 戦略策定支援担当部長）

■横山アディナ氏（東欧料理研究家）

9年前に家族の健康を考えて千葉県から東川町へ移住。千葉県で活動していた輸入会社をやめてゼロからビジネスを開始。

ビジネスもまちづくりに似て、やりたいことを絞らなければならぬ。

上川はおいしい米や野菜がとて採れる恵まれた地域。この恵まれた地域を次の世代につなぐために、自然栽培やオーガニックへの関心が高まってきている。

他の地域と同じ事をして目立た

ない。和寒町でしかできない事をつくるべき。ここにしかないものがあれば、興味や魅力を感じる人が集まってくる。魅力や資源を磨き上げ、足を運んでもらえるように。これからの和寒町を考える若者をもっと増やす努力をすべき。

まちづくりは、子どもたちのことを考え、次代につなげていくことを意識することが重要。

■坂本眞氏（北海道銀行地域戦略部長）
地方創生における地域金融機関の役割として、地方に仕事をつくり、安心して働けるようにすること。



自治体との共催ビジネスセミナーを開催する中から、北海道の農産物は安全・安心な品質ということで注目を浴びている。

サハリンへの物産展による販路開拓の取り組みや道銀アグリビジネスファンドの出資による、日本一を誇る道産そばのブランド力が向上している。

移住・住みかえ・空き家対策として首都圏の人を対象に移住先の自治体の支援制度を紹介している。

■井下佳和氏（株）北海道録画センター代表取締役

オンラインワンを目指して活動。誰もやっていないことをモットーにこれまでインターネットのプロバイダー事業やグリーンツーリズム事業など手がける。

出身の剣淵町をなんとか盛り上げたいとの思いからアルパカ牧場を開設。

いつも塩狩峠を通ると思うが、和寒町は道北の玄関口。『天塩の国の玄関口』としてPRしてはどうか。情報は先上げた方が勝つという時代がすぐ訪れる。行政でもぜひSNSを利用した取組みの実現を。情報発信力はこれから力になってくる。

【役場職員によるワークショップ】

9月15日、係長職以下の役場職員によるまちづくりワークショップを開催。

産業や保健福祉、教育・子育てなど分野ごとにグループに分かれ、現状や課題について話し合いを行いました。

「玉入れプロリーグの創設」「商業も統一ブランドがあっても良い」「在宅ワークできる会社を誘致」「公共施設のバリアフリー化をさらに進める」「介護職員の家賃助成など待遇改善により町内への定着を図る」「保育所から食育を進められないだろうか」



「個人競技のスポーツに力を入れては」など職場を超えた様々な意見が出され、本町における課題や現状を共有する機会となりました。



【まち・ひと・しごと創生町民会議】

総合戦略の策定にあたり、広く関係者の意見を反映させるため、七月十四日に総合計画審議会の委員からなる「和寒町まち・ひと・しごと創生町民会議（裊田道悟座長、八島邦彦副座長）」を設置しました。

九月十八日に開催した二回目の町民会議では、地方創生に対する活発な意見を伺うため、グループに分かれワークショップでは、「農業や食を始めとする力強い産業と雇用の場をつくる」「和寒町らしさを活かして人を呼び込む、呼び戻す」「結婚し、子どもを生み育てたいという希望をかなえる」「住み続けたいと思える生活環境を整える」の四つの視点について意見やアイデアを出し合いました。

「高齢者が働く産業の創出」「農業や商工業の後継者へ手厚い支援が必要ではないか。」「更なる特産品

のブランド化を」「何も無いまちだが、災害もない、交通の便が良いところをPRしては」「自然豊かだが、活用する専門家がすくないのでは。」「情報発信を強力に進めていく必要があるのではないか。移住アドバイザーを設置しては」「塩狩や夫婦岩を活用したイベントの開催を」「結婚には、出会いの場が必要」「まちづくりにおしゃれを取り入れては。」「子育て世代の負担の軽減の継続」「住み続けるためには、医療・介護体制の充実は欠かせない。」など多くの意見が出されていました。



皆様から出された意見は、今後、総合計画後期事業計画や総合戦略策定の参考とさせていただきます。

第20回 全日本玉入れ選手権

レディースチームの優勝は史上初!



大阪府 TAMTAM 優勝タイム 21秒41

9月6日(日)、わっさむ開村100周年記念と第20回の節目を同時に迎えた記念すべき大会は、80チームが熱い戦いを繰り広げました。

九州や関西の強豪チームと道内の有力チームが凌ぎを削る中、一般の部で100万円の優勝賞金を手にしたのは、大阪府の強豪レディースチーム「TAMTAM(タムタム)」でした。

レディースの部では、その「TAMTAM」を破った宮崎県の「南国玉ガール」が優勝。

3回目の出場となった「ナニコレ珍百景」は、元ジャイアンツのエース横原さんと体操の弘道お兄さんを中心に見事予選を突破したものの、惜しくも準々決勝で敗退。24位に終わりました。



初の準優勝を果たした音威子府村の選手

一般の部

順位	チーム名	参加地区	タイム
優勝	TAM T AM	大阪府	21秒41
準優勝	山猿おといねっぶ	音威子府村	22秒68
3位	DADAI S	大阪府	22秒80
4位	熊本国民学校	熊本県	24秒60
5位	玉入れヤツテル快	東神楽町	25秒12
6位	大分吉四六レディース	大分県	25秒90
7位	玉入れ遠征隊	和寒町	33秒23
8位	リダクションCO2	札幌市	34秒88
9位	ピホログリーンロケッツ レディース	美幌町	39秒01
10位	秋桜地車	大阪府	42秒20



40秒38のタイムで予選を突破した、ナニコレ珍百景のメンバー



今やおなじみのYASU&やまね



選手宣誓は大会と同じ20歳を迎えた選手たちが

レディースの部

順位	チーム名	参加地区	タイム
優勝	南国玉ガール	宮崎県	25秒05
準優勝	TAM T AM	大阪府	28秒28
3位	大分吉四六レディース	大分県	31秒18
4位	三和スポーツ愛好会『女子部』	和寒町	35秒23
5位	らりるれ榮和	和寒町	40秒84
6位	秋桜地車	大阪府	44秒06
7位	チームシャトル	和寒町	49秒16
8位	山猿♡乙女♡	音威子府村	52秒57
9位	B e e e e n	大阪府	1分12秒97
10位	ピホログリーンロケッツ レディース	美幌町	1分20秒42



妖怪ウォッチの人気キャラクター、ジバニャンも参加?

マイナちゃん



マイナンバー（社会保障・税番号）制度

いよいよ、皆さんに番号が通知されます。

通知カードの受け取り

和寒町内の各世帯には、11月中旬から下旬にかけて通知が届く予定です。



このイラストのような封筒がご自宅に届きますので、内容をご確認いただき、絶対に無くさないように保管してください。

中には、通知カード・個人番号カード交付申請書・パンフレット・返信用封筒が入っています。



一人ひとりに個人番号が付番されます。通知カードは、年金などの手続きのときに番号を証明できますが、別に運転免許証などの身分証明書が必要になります。
※役場などから、電話で個人番号を聞き出すことはありません。みだりに他人に番号を教えないでください。

個人番号カードの申請

希望する方は、申請により個人番号カードの交付が受けられます。(交付手数料無料)



申請の手順
①郵送
上で紹介した通知カードにくっつけている交付申請書を切り離し、必要事項を記入の上、写真を貼り付けて郵送します。
②インターネット
スマートフォンで申請書のQRコードを読み込むか、パソコンで申請用ウェブサイトを開き、必要事項を入力の上、スマートフォンやデジタルカメラで撮影した顔写真を添付して送信します。

個人番号カードの交付時期は平成28年1月以降です。カードができましたら申請された方にお知らせしますので、住民課お客さま窓口でお受け取りください。

公式サイト(パソコンで調べる場合)

個人番号カード総合サイト

検索

個人番号カードコールセンター(全国共通ナビダイヤル)

TEL:0570-783-578

平成26年度決算

和寒町の財政は健全です

平成26年度決算に基づく健全化判断比率の算定した結果をお知らせします。

この各比率の算定値が基準を超えると、健全化を図るために計画をたてて国や道の監督指導を受けることになり、町の歳出も制限されることになります。

※実質赤字比率、連結実質赤字比率、将来負担比率及び資金不足比率は、算定数値を表すことができないために「-」と表示しています。
これは、それだけ和寒町の財政が健全であることの証しです。



【財政健全化判断比率】

指 標	判断基準と和寒町の状況		
	和寒町の算定値	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率			
一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する割合	- 赤字比率なし	15%	20%
②連結実質赤字比率			
全会計（一般会計+公営事業会計）を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する割合	- 赤字比率なし	15%	20%
③実質公債費比率			
一般会計等が負担する公債費（借金）の標準財政規模に対する割合（3か年平均）	1.2%	25%	35%
④将来負担比率		早期健全化基準	
一般会計等が将来負担すべき実質債務の標準財政規模に対する割合	- 負担比率なし	350%	

※早期健全化基準～経営があまり良くない状態です。

※財政再生基準～会社でいう倒産に近い状態で、国の管理下で借金を返済するため、町民税や水道料金、施設利用料金などが値上げされ、行政サービスも最低限のものしか受けられず、住民に大きな負担がかかります。

【公営企業における資金不足比率】

指 標	判断基準と和寒町の状況	
	和寒町の算定値	経営健全化基準
⑤資金不足比率		
公営企業ごとの資金の不足の事業規模に対する割合	国民健康保険町立和寒病院事業会計	- 資金不足なし
	簡易水道事業特別会計	- 資金不足なし
	公共下水道事業特別会計	- 資金不足なし

※経営健全化基準～経営があまり良くない状態です。

第3回町議会定例会

9月16日(水)・17日(木)に開催された、第3回定例会の主な内容についてお知らせします。

【条例改正】

- 和寒町議会会議条例
→議員が出産のときに欠席するための規定を追加
- 和寒町手数料条例
→マイナンバー制度の導入により、通知カードおよび個人番号カードの再交付手数料の規定を追加
- 和寒町個人情報保護条例
→マイナンバー制度の導入により、個人情報をより厳格に保護するための改正
- 和寒町営バス運行条例・和寒町スクールバス運行条例
→中和線の一部を路線変更するための改正

【財産取得】

- 小学校教育用パソコン 13,176千円

【教育委員会委員の任命に同意】

- 和寒町字南町 福井 教之 氏 (再任)
任命期間 平成27年10月1日から
平成31年9月30日まで(4年間)

【一般会計補正予算】

- 町営バス「乗降中注意」表示灯等の修繕 960千円
- 自治会館等の修繕 2,464千円
- 商工業新規就業者対策補助の増額 1,000千円
- 公営住宅の修繕 4,800千円

自衛官等募集

陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

- 応募資格 男子で中卒(見込含)17歳未満
受付期間 11月1日(日)~28年1月8日(金)
試験日 1次試験 28年1月23日(土)
2次試験 28年2月4日(木)~
2月7日(日)

■お問い合わせ

自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所
〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45
TEL 01654-2-3921

※受験申込は、役場総務課でも可。

どさんこ旅行券

道内限定 8,000円で10,000円の旅行券が購入できる「どさんこ旅行券」が販売中です。

購入方法

ローソンチケットまたはハガキで申し込み
(お一人様5セットまで)

利用方法 公式HP <http://www.tabi-dosanko.com/>

利用対象となる宿泊施設や観光施設をあらかじめ確認の上、ご予約の際に「どさんこ旅行券」を利用する旨をお申し出ください。

■お問い合わせ専用ダイヤル：011-351-3161

最低賃金764円(+16円)

北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働く全ての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。)に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

最低賃金額 時間額 764円
効力発生日 平成27年10月8日

- 最低賃金には、**精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金および時間外等割増賃金**は算入されません。
- 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は、最低賃金法違反として処罰されることがあります。
- 特定の産業(「処理牛乳・乳飲料、乳製品、糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造、船体ブロック製造業」)で働く方には、北海道の特定(産業別)最低賃金が適用されます。

エゾシカ猟のため入林規制

狩猟期間 10月1日~3月31日

上川管内では、上記の期間でエゾシカ狩猟が解禁されます。事故防止のため、一般の方の入林を禁止しますので、ご注意ください。

■お問い合わせ：上川北部森林管理署
TEL 01655-4-2551

まちのニュース カメラアイ ～地域のお話をお届けします～



小学校地域参観

保護者だけでなく、地域の方々に子どもたちの授業の様子を見ていただくため、小学校では地域参観授業をおこないました。

約100名が参観に訪れ、子どもたちはもちろん、先生方もやや緊張の面持ちで授業に取り組んでいました。



歩き続けるための運動講座

恵み野ホールで、(有)イズミック 健康運動指導士 石川朋美氏を講師に招き、介護予防講演会を開催しました。

この講演会は町と三笠山大学の共催で開催され、日常生活の中で運動を取り入れる工夫や、楽しく運動をするためのコツが紹介され、終始笑いの絶えない雰囲気の中おこなわれました。



三味線だけの世界 (開村100周年記念事業)

恵み野ホールで、登別市出身の津軽三味線アーティスト「吉田兄弟」がコンサートを開催し、約400名が会場に詰めかけました。

津軽三味線が作り出す圧倒的な雰囲気、1曲終わるたびに割れんばかりの拍手と歓声で会場は熱気に包まれていました。



体感ワークショップ

1月にも開催されたこのワークショップは、和寒の未来を考える会(藤井研三郎代表)主催で、藤井さんや東大生などによる数学の理解力向上、考える力を身につけるワークショップと、プロダンサーの中居栄幸さんによる呼吸と身体操作を学ぶボディワークショップがおこなわれました。

参加した中学生やその保護者らは、講師の話に真剣な表情で聞き入り、貴重な時間を過ごしました。



ツール・ド・北海道2015第1ステージ

国内有数の自転車レースが、3年ぶりに和寒町を通過しました。

レースには国内外から21チームが参加し、北の大地を軽快に走り抜けていきました。

待ちに待った運動会！でも、あいにくの雨



例年6月に開催している保育所の運動会。今年は、感染性胃腸炎の流行により、3ヶ月遅れの9月12日（土）に開催されましたが、当日は雨。
会場を総合体育館に移し、元気いっぱい駆け回る子どもたちを、多くの保護者が見守っていました。

自分の年齢が得点に!?



わっさむ開村100周年記念
和寒町長杯争奪
自治会対抗ナイターソフトボール大会

8月21日（金）～22日（土）に開催された、ホームインした人の年齢がそのまま得点になる（女性は2倍）一風変わったソフトボール大会。

いつもと違うルールに戸惑いながらも、大量得点を狙って大先輩や女性を何とかホームまで帰そうと、チーム一丸となって優勝をめざしました。

決勝は179対49で、若草自治会チームが優勝しました。

カボチャ収穫中



9月16日（水）、和寒中学校の生徒たちが町内7件の農家でカボチャの収穫体験をおこないました。

当日は空気の澄んだ秋晴れとなり、収穫の最盛期を迎えた日本一のカボチャを一つ一ついねいに運び、農作業の大変さと収穫の喜びを学びました。

工事着工の状況

場 所	工 事 名	施 行 内 容	金額(円)	完成期限	受注者
塩 狩	旧塩狩温泉関連施設 解体撤去工事	木造一部鉄筋コンクリート造2階建て 8棟延べ床面積3,506㎡ 解体一式 他	31,104,000	12月18日	(株)近藤組
菊 野	菊野橋長寿命化（修繕） 工事	工事延長L=56m 施工幅員W=5.5m 橋面防水、舗装補修 （8号11線～12線間）	4,482,000	10月30日	(株)近藤組
三 笠	南6丁目通りバリアフリー 化工事（2工区）	工事延長L=30m 施工幅員W=5.5m（片側歩道） （2号道路～三笠1条通り）	6,436,800	11月20日	(株)近藤組

図書館へ行こう!

話題の新着本

『藪医ふらここ堂』

朝井まかて/著
神田三河町で開業している小児医、天野三哲は「面倒臭え」が口癖の藪医者。直木賞作家が人情と笑いたっぷりに描く、江戸の名物小児医の物語。



『似非遍路』澤田ふじ子/著

高瀬川畔で居酒屋を営む宗因は、手代を伴い四国遍路に出かけた塩問屋の主・播磨屋九郎左衛門が、畑仕事をしているのを目撃する。問いただしても「わしはただの百姓どす」と言い張るが…。



『総理にされた男』中山七里/著

総理に瓜二つの容姿をもち、そのものまね芸を得意とする売れない舞台役者に持ちかけられた極秘指令とは。政治の世界をわかりやすく描くポリティカル・エンターテインメント小説。



『鬼神の如く』葉室麟/著

諸藩取り潰しの機会を窺う幕府に、すすんで主君の不忠を訴え出た黒田家家老・栗山大膳の真意は? 〈黒田騒動〉を舞台に、まことの忠義を描く、歴史長篇。



『ト伝飄々』風野真知雄/著

諸国を巡り、多くの伝説を生んだ塚原ト伝。数百戦で刃傷ひとつ負わなかった男が、剣の道を極めた先に見たものとは。更なる高みを目指すト伝の老境の姿を軽やかに描く剣豪小説。



『与楽の飯』澤田瞳子/著

奈良時代、国家の威信をかけた大事業、東大寺大仏建立。そこで働く若者・真楯は、造仏所炊屋の絶品の飯を心のよりどころに、厳しい労苦に耐えるうち、食とは、仏とは何かに気付いていく…。



今月のBEST本

(8月の貸出回数上位本)

『火花』又吉直樹/著

奇想の天才である一方で人間味溢れる神谷、彼を師と慕う後輩徳永。芸人の2人が運命のように出会ってから劇は始まった。笑いとは何か、人間が生きるとは何なのか。



『ホテルローヤル』桜木紫乃/著

湿原を背に建つ北国のラブホテル。客、経営者家族、従業員はそれぞれ問題を抱えていた。「非現実」を求め、扉を開いた彼らの心の機微を鮮やかに描く。



『民王』池井戸潤/著

首相・武藤泰山は、ある日突然、大学生のドラ息子・翔と中身が入れ替わってしまい…。本物の大人とは何か、国を動かす政治とは何かを問うエンタメ政治小説。



10・11月のイベント情報

10/10・24・31・11/7

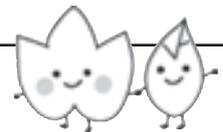
14:00～おはなし会

10/17 14:00～ポコ・ア・ポコおはなし会

10/20 10:30～ポコ・ア・ポコ

赤ちゃんおはなし会

文化祭共催事業
道立図書館貴重資料展



「懐かしのアイドル特集」

10/24(土)～11/8(日)

ロビー展示 「木のテーマ展」

10/31(土)～11/15(日)

病院だより

心も身体も元気になる！ 笑いの力

町立和寒病院 看護科副科長 中原 まり子

おなかの底から笑うと心と身体も元気になった気がしませんか？

笑顔には幸せな気持ちをもたらし、気持ちを安定させるだけではなく、心身ともにさまざまな効果があることが医学的にも注目され、予防医療の一つとして研究されています。笑顔がもたらす健康促進効果をいくつか紹介します。

不安・痛みの解消

笑うと脳への刺激によって、沈静作用と快感作用があるβエンドルフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげる効果があると言われています。

免疫力を高める

笑うことで全身に酸素が運ばれ、新陳代謝がよくなります。また、ナチュラルキラー細胞という免疫力をつかさどる細胞を活発にし、免疫力を高めてくれます。



腹式呼吸でいろいろな効果

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発になって酸素の消費量が増え、いわば”内臓の体操”の状態。静かに過ごすより笑っている方が、カロリーの消費量が多くなります。

さらに、大笑いするとおなかや頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情などを動かすので、多少ながら筋力を鍛えることにもなります。また、横隔膜を動かすため、胃腸の消化機能もよくなります。

脳の働きが活性化し、集中力・記憶力のアップ

笑うと脳の血流が増加して、血管が詰まって起こる脳梗塞や認知症の予防、回復に役立ちます。血流量の増加は、脳の働きを活発にし、集中力を高めたり、脳の「海馬」の働きを活発にして、記憶力をアップさせ、新しい情報を覚えやすくする効果があります。



笑顔の連鎖反応、人間関係の潤滑油効果

笑いは、相手に安心感を与えます。笑顔があると、相手も話しやすくなります。これは、ちょっとした出来事も話せるような職場づくりに効果があります。また、「笑いは伝染する」と言われているとおり、笑うことで周囲のムードが調和的になり、対人関係のストレスが減り、社会的な相互作用が改善する効果もあるのです。

ストレス解消

笑いは、副交感神経に働きかけ、血圧を下げ心拍を落ち着かせて、心身をリラックスさせ、ストレスの解消にもなります。ストレスが多いと副交感神経が強くなりますので、例えば、作り笑いだとしても、効果が高くでるのです。無理して笑ってもいいということですね。（反対に、笑わない人はストレスが溜まりやすいといえるかもしれませんが・・・）

3つの笑い

関西福祉科学大学の教授は、笑いの種類を3つに分類しました。

1. 楽しい、愉快的な時に出る笑いが「快の笑い」
2. 人と挨拶を交わすときなどのコミュニケーションの場に出るのが「社交場の笑い」
3. 緊張が緩んで安心した時に出る笑いが「緊張緩和の笑い」

健康に効果のある順番は、3⇒1⇒2の順です。どんな笑いでも、口と目で笑うことができればストレスも軽くなり、前向きになれるでしょう。人に対して笑わなくても、テレビのお笑い番組でもいいですし、笑える映画、雑誌や漫画でも構わないのです。笑うことが大切なのです。

最後に

笑うことで幸せな気持ちをもたらし、気持ちを安定させるだけでなく、さまざまな効果で健康を促進してくれます。また、お金も時間もかけず、副作用もありません。

毎日のはつらつとした笑顔でイキイキと過ごすことによって、いつも若々しく健康で、病気にも無縁で長生きしたいものです。年を重ねるごとに笑顔に磨きをかけ、自分自身が光り輝く存在になりたいですね。



参考文献：ストレス駆け込み寺

<http://www.stresstemple.com/>

年 金 あ れ こ れ

保険料の納め忘れはありませんか？

◆国民年金保険料「5年の後納制度」開始

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が、平成27年10月1日から3年間限りの特例として開始されました。10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。後納制度を利用するには申込が必要です。

◆ご存知ですか？国民年金基金

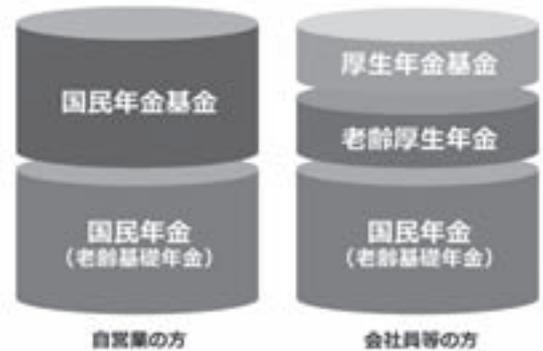
国民年金基金は、自営業の方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入できる国民年金の上乗せ年金として創設された、公的な年金制度です。

加入条件

- 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

- 掛金は全額が社会保険料控除の対象となり、税金が軽減されます。
- 加入したときの掛金や受け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。
- 保証付き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 0120-65-4192

■お問い合わせ：住民課お客さま窓口係 TEL 32-2500

こ れ か ら の 家 庭 教 育

～悪いことを叱る～

子どもが悪いことをしたときに、親としてどのように叱ればいいのでしょうか。今回は「叱りの達人 松下幸之助氏」がどのように叱っていたのかを紹介します。

松下電器創業者の松下幸之助氏が部下を叱りつけるときは非常に怖かったようで、ある社員が若い頃、松下氏が激昂してあまりの剣幕のすごさに失神しそうになったそうです。「これだけ社長を怒らせてしまったのだからもうダメだ。会社を辞めよう」そう決心して自宅へ帰ると、お膳にご馳走が並んでいる。妻に聞くと、松下社長から電話があって、「今日お宅のご主人を怒ったので意気消沈して帰宅するはず。だからおいしいものでも作って慰めてやってくれ」と頼まれたと言うのです。それを聞いて、自分は一生、松下幸之助社長について行こうと決心したそうです。

叱られた者はショックで落ち込み、また、恐怖や恨みに感情が傾きがちです。そんな時に松下氏のような叱った後の見事なフォローがあって初めて「叱る」が完成されるのです。子どもも同じです。叱る時は『叱りっぱなし』にせず、後のフォローにも力を注いでみてはいかがでしょうか。



今では日本一の作付面積と収穫量を誇る、和寒町のカボチャ。まるで我が子の成長を見守るような目線で撮影された1枚です。

(菊野 濱田 慶子さん提供)



カボチャの赤ちゃん (平成23年)

開村100周年記念事業
「和寒ふるさと写真館」
に提供いただいた写真をご紹介します

戸籍の窓口

■人の動き	8月末現在	
人口	3,639人 (△8人)	
男	1,680人 (△1人)	
女	1,959人 (△7人)	
世帯数	1,731戸 (△7戸)	
	() は前月比	
出生	3人	死亡 4人
転入	4人	転出 11人

■たんじょうおめでとう

あかちゃん	おとうさん おかあさん	住所
白川部 ^{みずは} 瑞波ちゃん	高明・真依子	三笠
山内しおりちゃん	逸郎・早紀	日ノ出

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
奥山キクエさん	98歳	南丘
清水靖子さん	76歳	西町
渡邊千代さん	110歳	三笠
小川榮子さん	85歳	西町
中村艶子さん	90歳	芳生苑
加藤サダ子さん	85歳	東町
太田勝満さん	79歳	芳生苑
樋口安史さん	69歳	西町

ご寄付ありがとうございました

和寒町

- ▼絵本 保育所に
菊野 濱田 敏史さん
- ▼ふるさとまちづくり応援寄付金
(ふるさと納税)
8月分 54件 計 97万円

町立病院

- ▼5万円 病院運営に
三笠 渡邊 松雄さん

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡叔母の葬儀に際し
南丘 酒井 唯夫さん
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
三笠 渡邊 松雄さん
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
西和中村 松雄さん
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
西町 樋口 優子さん
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
西町 瓜 るみ子さん

芳生苑・健楽苑

- =寄付 (芳生苑) =
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
西和中村 松雄さん
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
士別市 石森 護さん
- =寄贈 (芳生苑) = タオル他
- ▼松村 利一さん (西和)
- ▼高橋 哲朗さん (松岡)
- ▼澁谷 眞純さん (中和)
- ▼菅野 新一さん (南町)
- ▼加藤 要さん (西和)
- ▼渡邊 松雄さん (三笠)
- ▼太田 恵美子さん (士別市)
- ▼江口 雪江さん (東町)
- =慰問 (芳生苑) =
- ▼草花の会 (押花作品展示)
- ▼長月ボランティア
- ▼喫茶ルームボランティア

HELLO-BABY



はじめまして、慎二郎です。
音楽や絵本が好きだけど、一番好きなのはお兄ちゃん。毎日よ〜く見てちょっとずつマネしています。
今のブームは高いところの物へ手を伸ばすことです。あれもこれもさわりたい!!
散髪は父ちゃんがしてくれます。カッコよくなったので見かけたら声をかけてくださいね♪

加藤 慎二郎くん <<H26. 10. 3 生まれ>>

三笠 加藤 久幸さん・綾美さんの次男



はじめまして、ぼくの名前は「あらた」です☆
いつも、おにいちゃんとおねえちゃんに遊んでもらっているよ。
どこにでもハイハイでついていくよ〜!! たまにおもちゃを取って怒られちゃう時もあるけど、大目にみてよね♪
どこかで見かけたら、声をかけてね!

杉澤 ^{あらた}新くん <<H26. 10. 9 生まれ>>

日ノ出 杉澤 暁さん・莉菜さんの三男

公共機関電話番号

和寒町役場 (代表)		32-2421
お客さま窓口	(1 階)	32-2500
住民課	(1 階)	32-2422
産業振興課	(1 階)	32-2423
農業委員会	(1 階)	32-2435
出納室	(1 階)	32-2420
総務課	(2 階)	32-2421
建設課	(2 階)	32-2424
議会事務局	(3 階)	32-2436
消防和寒支署	(1 階)	32-2119
救急・火災の時は・・・119		
和寒町教育委員会	(北 町)	32-2477
公民館		
図書館	(西 町)	32-4646
総合体育館	(三 笠)	32-4470
保健福祉センター	(西 町)	32-2000
保育所	(三 笠)	32-2242
こども館	(三 笠)	32-3125
町立和寒病院	(西 町)	32-2103
農業活性化センター	(日ノ出)	32-2010
バス予約 (専用電話)		32-2525

8月中交通事故状況 (8月末現在)

発生件数	人身	2件 (4件)
	物損	11件 (50件)
死者	0人 (1人)	
傷者	3人 (4人)	
道内での死者	27人 (115人)	

() 内は27年累計

交通事故死ゼロ日数 77日

■編集後記■

玉入れで初めて決勝に行けなかった・・・。
今年は忙しくて練習に行けなかったと、言い訳を考えて慰労会を楽しみました (汗)
先日、中学校の学校祭を見てきましたが、最近の中学生はすごいというか、動画を編集したり音楽をつなぎ合わせたり、私の学生時代とは全く違いました。(ちなみに私の時代はGLAYやLUNA SEAなど、バンド全盛期でした。)
中学3年生の皆さん、そろそろ受験に向けて勉強にも気合いを入れましょうね。(三)

広報わっさむ

発行/和寒町 編集/総務課情報管理係 印刷/文義堂印刷・出版
〒098-0192 北海道上川郡和寒町字西町120番地
電話 0165-32-2421 (代表) F A X 0165-32-4238
ホームページ <http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/>

