

自然の恵み野 わっさむ町

わっさむ

2018
(平成30年)

10月

No. 767

8月28日 森林体験学習
和寒小学校3・4年生

主な内容

台湾で国際交流 P2~P3
大地の恵みに感謝 カボチャやジャガイモの収穫体験 P4
森のはたらきを学ぶ 木育学習 P5
第23回全日本玉入れ選手権 P6
和寒町の財政事情 P8

和寒町未来を拓く人づくり推進事業

台湾で国際交流



姉妹校提携

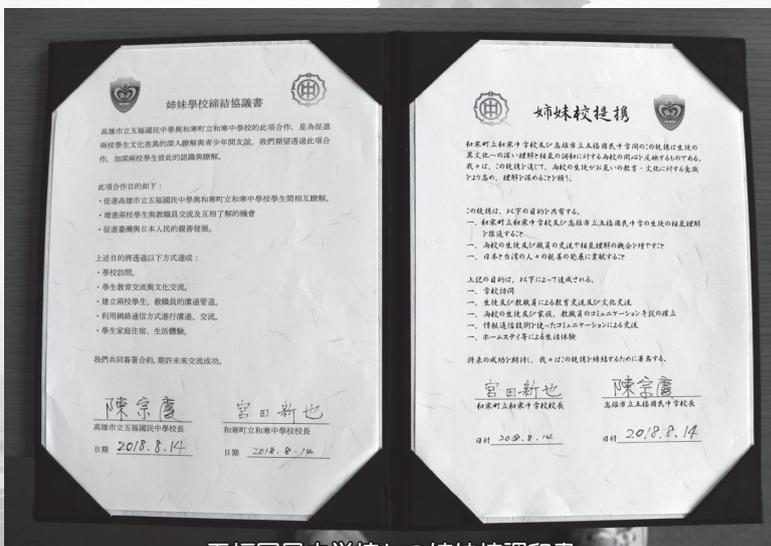
相互往来の足掛かりに

台湾高雄市の樹人医護管理専科学校、五福国民中学と姉妹校提携の調印を行いました。

樹人医護管理専科学校とは平成24年から、五福国民中学とは平成28年から交流しています。

台湾の学校も夏休み期間にあたりますが、本町の要望に応えられるよう、中学生同士の交流では英語を得意とする生徒に登校してもらい、英語中心のコミュニケーションができるよう配慮もしていただきました。

今回の姉妹校提携の調印は、これまでの和寒中学校の生徒が台湾を訪問するという一方的だった交流を、今後は、台湾の中学生が和寒を訪れるといった相互に行き来するような交流に発展する機会に繋がればと行ったものです。



五福国民中学校との姉妹校調印書



樹人医護管理専科学校との姉妹校締結調印式

台湾に行ってよかったこと

梅本 ひな

私が台湾に行ってよかったことは、学校訪問です。二つの学校に行っているいろんな人達と触れ合えました。

一つ目の学校（樹人醫護管理専科學校）では、高校生の皆さんとの交流でした。私は生徒代表で調印式に行きました。挨拶をするときが一番大変でした。現地の校長先生はとても優しくかったです。高校生の皆さんはとても日本語が上手で、話しやすかったです。ショッピングへ行ってみんなでふわふわのかき氷を食べました。時間がなくて私はお持ち帰りしましたが、途中で半分溶けてしまいました。とてもおいしかったです。

二つ目の学校（高雄市立五福國民中学）では、私たちと同じ年の中学生たちとの交流でした。アニメが好きな人が多かったです。とても絵がうまい人がいて、ノートに書いてもらいました。アニメの画像を見せてもらい、「知ってる？」とたずねられたり、「この人かっこよくない？」と話しました。

この二つの学校交流を通して、コミュニケーション能力を身に付けることができました。



二つの学校と交流

8月11日（土）から15日（水）までの4泊5日、和寒中学校2年生27名が台湾を訪れ、現地学生と交流を深め、台湾の生活や文化の違いに触れ、貴重な体験をしてきました。

豊かな識見や国際理解を育む

交流事業参加に対して9割を和寒町が補助する「和寒町未来を拓く人づくり事業」を活用し、中学2年生を対象に平成23年から国際交流事業を始めており、平成24年からは研修先を台湾にしています。

○参加者 27名（敬称略）

| | | |
|-------|-------|-------|
| 川江 拓翔 | 川口 卓己 | 齋藤 旬 |
| 齋藤 丈流 | 杉澤 蓮 | 瀬戸 悠仁 |
| 山住 栞汰 | 吉原誠大郎 | 和久 泰 |
| 朝日美依奈 | 安部 七海 | 稲安加奈子 |
| 梅本 ひな | 川嶋 莉子 | 鬼頭 春乃 |
| 窪田さくら | 佐々木愛夢 | 澁谷 綺星 |
| 嶋村 凜 | 竹内友羽愛 | 玉根 美知 |
| 半澤 瑠夏 | 藤原 美涼 | 前鼻 凜愛 |
| 村岡 芽衣 | 弓場 美璃 | 和久 結葉 |

○引率 4名

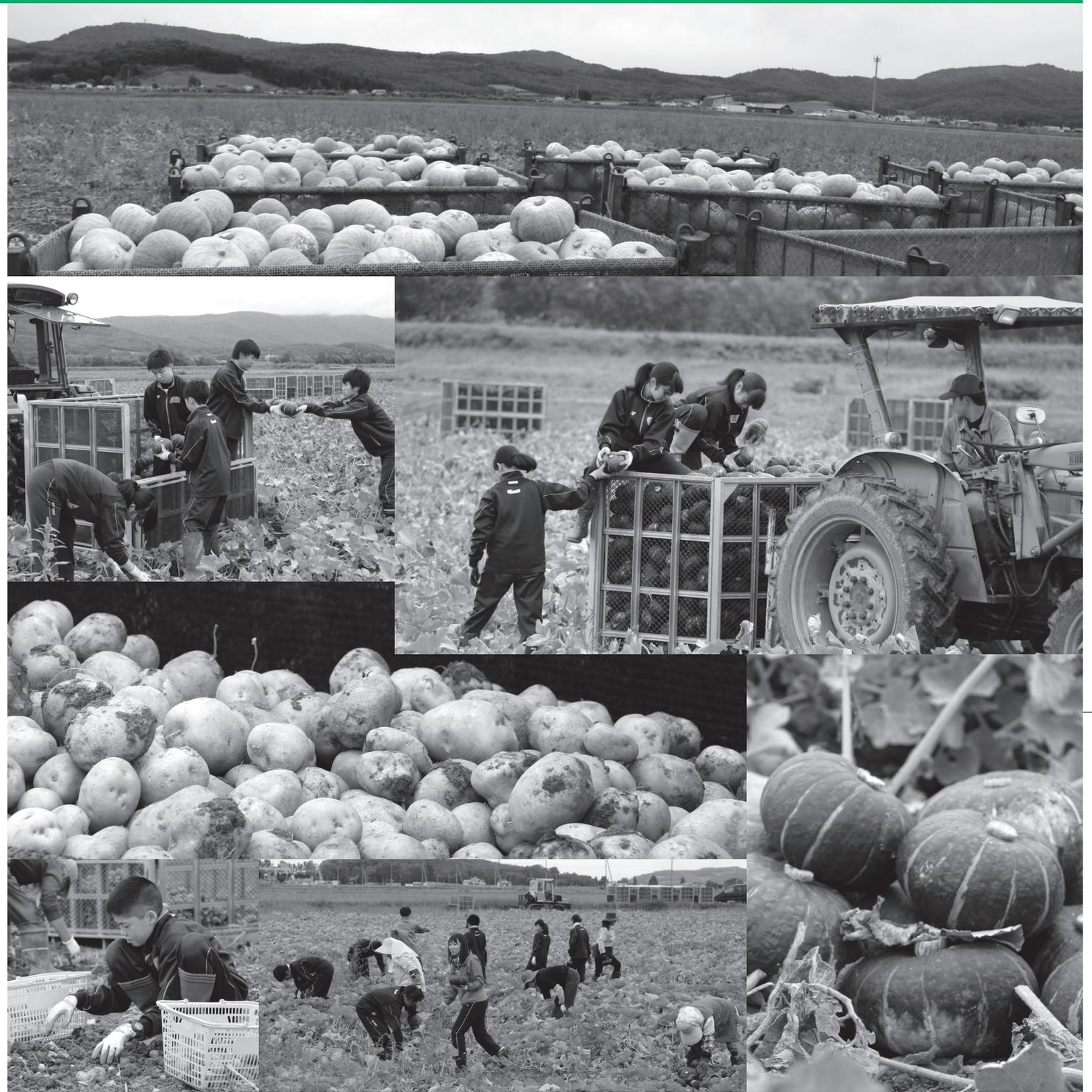
| | | |
|----------|----|-------|
| 和寒中学校 | 校長 | 宮田 新也 |
| 〃 | 教諭 | 宿南 陽介 |
| 〃 | 教諭 | 大内 健司 |
| 和寒町教育委員会 | 次長 | 瀬川 満 |



台北市での昼食



高雄市立五福國民中学で玉入れ交流の様子
和寒町から玉入れ道具一式を2校に寄贈



大地の恵みに感謝 カボチャやジャガイモの収穫体験

9月11日(火)、和寒中学校の生徒たちが町内7軒の農家(字松岡 中原浩一さん、字松岡 堂前和彦さん、字三笠 石田利美さん、字三笠 戸津政幸さん、字三笠 芝井政博さん、字川西 今野日出夫さん、字三笠 中山栄一さん)ほ場で農作物の収穫体験を行いました。

生徒たちは慣れない作業で「お腹すいた」などの声も聞かれましたが、収穫の最盛期を迎えたカボチャを一つ一つていねいに運び、農作業の大変さと収穫の喜びを学んでいました。

木育学習

森のはたらきを学ぶ

1. 動物のすみか
2. 水を蓄えきれいにする
3. 土砂流出を防ぐ
4. 空気をきれいにする
5. 生活環境を守る
(日陰をつくり、
強風を和らげる)
6. 人の心を和らげる
7. 木材を生産する



森林体験学習が8月24日(金)、28日(火)、29日(水)に行われ、和寒小学校の児童が森林の役割を学びました。

森林に親しみを持ち、森林の必要性や役割を広めていくことを目的に、上川総合振興局北部森林室などの協力で開催となりました。

1・2年生は小学校周辺で森の色合わせゲームなどを行い、3・4年生は三笠山自然公園周辺で森林に関するクイズやフィールドビンゴの体験をしました。5・6年生は東和地区の町有林造材現場で伐採作業の見学を行うなど、林業について学んでいました。





「大分吉四六レディース」(大分県)は
2回目のレディース優勝



「DADAIS」(大阪府)は、
今大会のベストタイム12秒21も記録



好タイムで優勝した
「和寒中バレーボールクラブ」
(ベストタイム 19秒13)



今回初公開された「ウェルチェアアジャタ」
(車いす玉入れ)は同協会とNPO法人カムイ
大雪バリアフリー研究所が開発した競技

9月2日(日)総合体育館で開催された第23回全日本玉入れ選手権は、全国各地から84チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

第23回全日本玉入れ選手権 DADAIS 4年ぶり4回目の優勝!

一般の部 順位表

| 順位 | チーム名 | 地区 | タイム |
|-----|-------------------------|-------|-------|
| 優勝 | DADAIS(ダデ) | 大阪府 | 16秒24 |
| 準優勝 | パナソニックアドバンステクノロジー山浦玉入れ隊 | 大阪府 | 19秒33 |
| 3位 | P H C | 愛媛県 | 20秒78 |
| 4位 | 玉入れヤッテル快 | 東神楽町 | 21秒87 |
| 5位 | BROTHERS | 愛知県 | 22秒53 |
| 6位 | 大分吉四六 | 大分県 | 27秒05 |
| 7位 | 大分吉四六レディース | 大分県 | 29秒32 |
| 8位 | リダクションC02 | 札幌市 | 29秒94 |
| 9位 | もぎのうえん1号 | 和寒町 | 34秒70 |
| 10位 | 山猿おといねっづ | 音威子府村 | 48秒57 |

前大会のベストタイムはDADAISの9秒67
今大会ベストタイムは同じくDADAISの12秒21
でした!

大会の成績や玉入れの歴史については、下記の協会ホームページをご覧ください。
全日本玉入れ協会(AJTA)ホームページ
<http://ajta.jp/>



和寒中卒業生が各種大会で活躍！

チアリーディング

帯広北高校1年 半澤^{ここね}瑚々音さん（字三笠）・前鼻^{あみ}杏実さん（字三笠）

7月8日（日）千歳市で開催された北海道チアリーディング選手権大会の自由演技部門で、見事4連覇を果たした帯広北高校。北海道代表として8月31日（金）～9月2日（日）群馬県高崎市で開催されたJAPAN CUP 2018 チアリーディング日本選手権に出場しました。結果は、準決勝の上位12チームが出場できる決勝には出場できず18位でした。今年レギュラーとして出場した半澤さんと前鼻さんはまだ1年生。今後の活躍に期待します。めざせ日本一！



家畜共進会

旭川農業高校2年 梅本^{とらのすけ}虎之介くん（字東町）

8月18日（土）鷹栖町のホクレン中央市場で開催された、第60回上川総合家畜共進会のリードマンコンテストに出場した梅本君が、見事に優勝しました。梅本君の将来の夢は酪農家。「父と一緒に牧場を経営したい」と力強く語ってくれました。

君ならなれるよ 立派な酪農家に！



千桜橋の看板をリニューアル



国道40号を跨ぐ千桜橋（字塩狩）に設置されていた看板は老朽化と橋架点検のため取り外し、この度新たな看板を設置しました。

新しい看板は、北へ向かう車には「Welcome 塩狩峠 わっさむ町」南に向かう車には「See you 塩狩峠 わっさむ町」と表示され、今後は和寒町をPRしていきます。

7月3日～4日 大雨の被害状況

7月3日朝から4日昼にかけての大雨により、町内各所で農地への被害や法面の崩落が発生しました。建設協会による河川への電動ポンプの搬入による水防対策を実施し、避難準備情報を発令しましたが、幸いにも人的被害や住宅への浸水はありませんでした。被害に遭われました皆さまには心からお見舞い申し上げます。

被害の状況は次のとおりです。

降雨量の状況

| 観測場所 | 活性化センター (日ノ出) | 中和 (19線5号) | 北原 (旧小学校裏) | 西和 (旧中学校) | 大成 (東山自治会館) |
|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 総降雨量 (mm) | 151 | 131.5 | 136 | 160.5 | 138.5 |



三笠山 町道2号道路 法面崩落 (撮影日7月4日)



16線川 (伊藤地先) 護岸崩落 (撮影日7月4日)

農業被害の状況 (被害実戸数 55戸)

| 被害の種類 | 面積 (a) |
|-------|--------|
| 冠水 | 1346.1 |
| 浸水 | 4212.2 |
| 土砂流入 | 40.0 |
| 倒伏 | 0 |
| 表土流出 | 1274.2 |
| 合計 | 6872.5 |

| 農地・施設 | 箇所数 |
|-------|-----|
| 農道破損 | 6 |
| 排水埋塞 | 5 |
| 法面崩落 | 9 |
| 表土流出 | 5 |
| 合計 | 25 |

土木施設の被害状況

| | 被害の種類 | 箇所数 |
|----|-------|-----|
| 道路 | 路面洗屈 | 27 |
| | 路肩崩壊 | |
| | 土砂埋塞等 | |
| 河川 | 河岸決壊等 | 3 |
| | 合計 | 30 |

台風21号による被害状況

9月5日に北海道付近を通過した台風21号により、非常に強い風が吹き、格納庫やハウスの破損などの被害が発生しました。西和地域では最大瞬間風速が31mを記録しました。

○被害状況

被害見込額 3,207千円 (北海道積算方法による額)

- ・格納庫・・・シャッター破損、屋根破損、壁破損
6件 (北原1件、菊野1件、西和3件、松岡1件)

被害見込額 2,313千円

- ・ビニールハウス・・・パイプ折損、ビニール破損
9件 (日ノ出2件、西和3件、三和1件、三笠1件、松岡2件)

被害見込額 894千円



北海道胆振東部地震について

9月6日(木)午前3時7分、北海道胆振東部地震によって道央を中心に北海道の広い範囲で強い地震が発生し、震源地となった厚真町では震度7を記録、地震直後には全道的に停電となり、和寒町では災害対策本部を設置しました。

行政としての災害対応の状況を報告します。

発生日時 9月6日(木)午前3時7分

震 度 厚真町 震度7 和寒町 震度3

被害状況 停電 6日(木)午前3時30分頃～7日(金)午前 1時54分(東和地域以外)
～7日(金)午後10時25分(東和地域)

災害対応の状況

- 地震後、直ちに町内を巡回パトロール(建物の被害がないことを確認)
- 停電が長期化する状況のため、町災害対策本部を6日午前5時48分に設置
(解散は全町通電確認後の8日(土)午前7時)
- 保育所や学校は、食料の確保や、給食の対応が可能であることを確認
- 児童生徒の登下校時は、警察・交通安全指導員・町職員・教員により交差点の要所で見守り
- 水道は、浄水場・下水処理場の非常用発電設備により使用可能でしたが、地下水利用者(53戸)には水を配布
- 役場・町民センター及び消防支署は、非常用発電設備により電気の使用が可能のため、災害対策以外の窓口業務もほぼ通常通り
- 携帯電話等の通信機器の充電場所として、町民センター子ども会室を開放
午後12時20分～午後10時まで
- 高齢者等の世帯には、自治会のご協力をいただき、生活に支障をきたしていないかなどの確認
- 町民センター4階に避難所を開設 5名避難(6日夜～7日朝まで)
- 6日朝、小中学校・病院・芳生苑などへ発電機を設置し停電の対応

公共施設等の状況

| 施設 | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土)以降 |
|-------------------------|----------------|----------------|-----------|
| 保 育 所 | 通常通り | 休所 | 8日から通常通り |
| こ ども 館 | 通常通り | 休館 | 8日から通常通り |
| 小 中 学 校 | 通常通り | 休校 | 10日から通常通り |
| 町 立 病 院 | 外来休診 | 通常通り | — |
| デイサービスセンター | 休業 | 通常通り | 通常通り |
| 保 養 セ ン タ ー | 休業 | 通常通り | 通常通り |
| 町 営 バ ス | 通常通り | 通常通り | — |
| 塩 狩 峠 記 念 館 | 14時閉館 | 通常通り | 通常通り |
| 南 丘 森 林 公 園 | 14時閉鎖 | 通常通り | 通常通り |
| こ ども の 国 | — | — | 8日9日開園 |
| 有害鳥獣焼却施設 | 閉鎖 | 閉鎖 | 9日から焼却再開 |
| 生 ご み 処 理 場 | 専用袋のみ受入 | 専用袋のみ受入 | 10日から通常通り |
| 一 般 廃 棄 物 最 終 埋 立 処 分 場 | 通常通り | 通常通り | 通常通り |
| リサイクルセンター | 通常通り | 通常通り | — |
| 図 書 館 | 17時まで開館 | 通常通り | 通常通り |

今すぐに確認を！災害の備えは大丈夫ですか？

災害の発生を完全に防ぐことはできません。突然やってくる災害に対して、被害をできるだけ抑えるために日頃から家庭で、次のような備えを進めておいてください。

- 地域で協力し合えるよう“顔のみえる関係”を築き、避難するときは、近所に声を掛けて。
- 災害時に備えて、家族で避難場所などについて話し合っておくことも大切です。
- 気象情報に気をつけて。
携帯電話をお持ちのかたは、和寒町に警報などの発令がされますと、メール配信される設定ができます。北海道防災情報の携帯サイト<http://i.bousai-hokkaido.jp/> から登録ができます。
- 地震の際に金具や市販の転倒防止用具で、家具などが倒れないよう固定してください。
- 停電に備え、防災無線の受信機や懐中電灯に使用する電池を用意しておいてください。
また、長時間の停電ではランタンやカセットコンロが役立ちます。

非常用持出品を確認

災害時には、電気や水道等のライフラインが止まる可能性もあります。
日頃から、保管場所や内容について確認しておきましょう。

例：水、食料、常備薬、懐中電灯、防災情報ラジオ、電池、軍手、防寒具など



防災に関するお問い合わせ先 総務課生活安全係 TEL 32-2421

年金あれこれ ～免除された国民年金保険料は追納できます～

◎追納によって、もらえる年金を増やすことができます。

老齢基礎年金の年金額を計算する際に、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べてもらえる年金の額が少なくなってしまう。

しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、**後から納付（追納）**することにより、老齢基礎年金の**年金額を増やす**ことができます。

過去に国民年金保険料の免除制度や、若年者納付猶予制度等を利用されていた方については、将来もらえる年金を増やすためにも、追納を行っていただくことをお勧めします。

◎追納を行う場合は、申し込みが必要です。

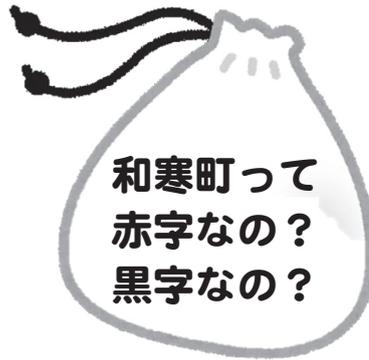
最寄りの年金事務所で申し込みを行っていただきます。その後、厚生労働大臣の承認を受けただうえで、納付書がお手元に届きますので、その納付書でお支払いしていただきます。（口座振替ならびにクレジット納付はできません）

◎追納に関する注意事項

- ①追納が出来るのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。
（例：平成30年4月分は平成40年4月末まで）
- ②承認等をされた期間のうち、原則古い期間からの納付となります。
- ③保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。

お問合せ 日本年金機構旭川年金事務所（TEL0166-27-1611）又は、住民課お客さま窓口係（TEL32-2500）

和寒町の 財政事情



平成29年度決算に基づく、財政健全化判断比率が算定されましたのでお知らせします。

この各比率が基準を超えると、財政の健全化を図るために計画を立て、国や道の監督指導を受けることになり、行政サービスを縮小しなければならぬ状況になります。

※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「－（横棒）」で表示しています。
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 | 和寒町の算定値 | 早期健全化基準 | 財政再生基準 |
|---|---------------|------------------|------------------|
| | | この数値を超えると 要注意 | この数値を超えると 危険！ |
| 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) | 20% | 30% |
| 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） | 2.3% | 25% | 35% |
| ④将来負担比率 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% | － |

公営企業における資金不足比率

| 指 標 | 和寒町の算定値 | 早期健全化基準 |
|--|----------------------|------------------|
| | | この数値を超えると 要注意 |
| ①実質赤字比率 公営企業ごとの資金不足の事業規模に帯する割合 | － (資金不足なし) | 20% |
| | 国民健康保険 町立和寒病院事業会計 | |
| | 簡易水道事業 特別会計 | |
| | 公共下水道事業 特別会計 | |

算定結果



こんにちは 農業委員会です！

○第9回 農業委員会総会の会議結果は下記のとおりです

日時・場所 9月19日(水) 9時00分
役場第2会議室

出席委員 14名(全委員出席)

- 議 件
1. 農用地の買入れ協議の一部変更 1件
 2. 農地賃貸借の解除 6件
 3. 農用地の転用 1件
 4. 農用地の売買 6件



お問合せは農業委員会 (TEL32-2435) まで

必ずチェック 最低賃金！ 使用者も、労働者も

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働くすべての労働者（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、昨年から25円上がりました。

最低賃金額
(時間額) **835円**
効力発生 平成30年
年 月 日 10月1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及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・修理業、船体ブロック製造業」）で働く労働者には北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。

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 |
|-----|-------------------------|---|------------|--------|--------------|
| 西和 | 西和福原自治会館改修工事 | 屋根形状一部変更、屋根葺き替え368㎡、屋根塗装67.1㎡、樹脂サッシ取替え6カ所他 | 5,940,000 | 10月31日 | (株)橋組 |
| 塩狩 | 塩狩峠記念館駐車場整備工事 | 駐車場舗装工事 A=323㎡ | 3,402,000 | 10月31日 | (株)コンドー興産 |
| 三和 | 5号道路路面改修工事 | 工事延長 L=545m、施工幅員W=5.5m (15線~16線間) | 11,977,200 | 11月10日 | (株)近藤組 |
| 中和 | 目黒橋水道管仮設工事 | 埋設部 VP管φ100mm L=208.22m 橋梁部 VP管φ100mm L=17.00m | 11,480,400 | 2月28日 | (株)近藤組 |
| 日ノ出 | 平成30年度和寒下水終末処理場電機設備改修工事 | 計装盤更新一式 | 25,812,000 | 2月28日 | 北海道三菱電機販売(株) |
| 三笠 | ワッカウエンナイ川改修工事 | 工事延長L=115m、施工幅員W=2.6m (三笠橋から東へ115m) | 35,154,000 | 12月14日 | (株)近藤組 |

大盛況!

わっとさむドキドキクラブが「わっとさむショップ」を開店 和寒産の加工品や野菜をPR

**8月
18(土)～19(日)**



北海道大学主催のイベント、北大マルシェ（札幌市）で和寒町の商品を6年生、5年生で販売体験をしてきました。2日目はあいにくの雨でしたが、大きな声で和寒産の美味しさや魅力を伝えてきました。

9月8日(土)



様々なイベントで利用される まちなかぶんか小屋（旭川買物公園）を借りて、1年生～5年生が販売体験をしてきました。旭川大学生が野菜や接客のことを教えてくれ、たくさんのお客さんに声掛けしてました。

祝100歳 いつまでもお元気で！



芳生苑敬老会で広富副町長から祝状と記念品の贈呈

9月15日の「敬老の日」記念事業として、今年度100歳を迎えられる4名の方に、内閣総理大臣からの祝状と記念品の銀杯が贈呈されました。

- ・芳生苑 大田 久子 さん
- ・芳生苑 加藤みさを さん
- ・字三笠 佐野ムメノ さん
- ・字三笠 岡崎 幸雄 さん

まちのニュース カメラアイ ～地域のお話をお届けします～



8/20
(月)

夢を見て困難を乗り越えよう

シンガーソングライターのJUN（ジユン）さんが、和寒小学校・中学校で講演を行いました。この講演は「きみの未来サポートプラン」事業の一環として開催したものです。JUNさんからは「人生の困難に立ち向かうためには友達の支えや目指す夢が必要。友達を大切にしてお夢を見つけて。」と語りかけていました。また、講演の合間には、夢や感謝のメッセージが込められたJUNさん作詞作曲の曲も披露されました。

ちびっ子力士が熱戦

第30回子ども相撲大会が開催されました。この大会は、和寒神社例大祭の奉納行事で神社境内の土俵でいつもは開催されていますが、今年は前日の雨の影響で総合体育館で行われました。小学生以下の男女37人が参加し、全力でぶつかり合う迫力に、応援に訪れた家族らが大きな歓声を上げていました。



8/26
(日)

8/31
(金)



6月の低温が影響

農作物生育状況調査が奥山町長はじめ、農業委員、議会、北ひびき農協等の参加で行われました。上川農業改良普及センター職員から、水稻やカボチャ、大豆などの生育概要について説明を受け、今年の生育状況を確認しました。

低温や降雨、高温・干ばつ等の天候不順により、作柄に影響を及ぼしている状況となっています。

和寒町ソフトテニス大会

和寒町ソフトテニス協会（加藤昌一会長）主催の第27回和寒町ソフトテニス大会が総合体育館南側のテニスコートで開催され、全道各地から選手が集まり、熱戦が繰り広げられました。

大会には44組88名の選手が参加し、D級女子の部で和寒の佐藤莉子・笠嶋蓮華ペアが見事3位に入賞しました。



9/16
(日)

健康メモ

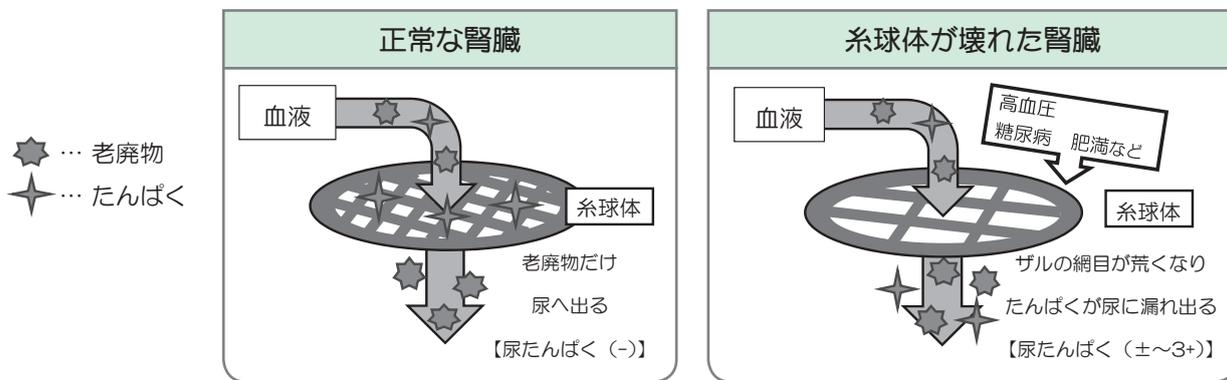
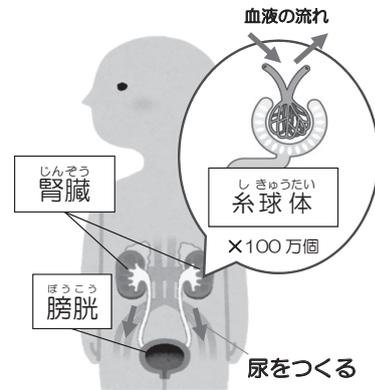
尿検査でわかる！わたしの腎臓

【腎臓の仕事】

腎臓は握りこぶし位の大きさで、腰の背中側に左右1つずつあります。腎臓の中には細い血管(髪の毛の1/10の太さ)が糸球体のように絡まった『糸球体』と呼ばれるものが約100万個ずつあり、血液が糸球体を流れる中で不要な物質や水・塩分を尿として排泄する役目を果たしています。

【糸球体が破壊されると尿たんぱくが出る】

糸球体が壊れると、尿に本来出ないはずの『たんぱく』などが漏れてきます。



【腎臓は動きが低下するまで自覚症状はありません】

機能している糸球体が6分の1程度まで減ったときに初めて以下のような症状が現れてきます。無症状のうちに健診などで早めに腎臓の状態を知ることが大事です。

糸球体の破壊が進むと・・・

- だるい
- おくみ
- 頭痛
- 吐き気
- 貧血
- 食欲不振
- 高血圧
- 動悸・息切れ
- など

➡ 自覚症状は悪化してから現れてくる！

【早期発見できる『微量アルブミン尿検査』】

『微量アルブミン尿検査』では、糸球体が破壊され始めた初期の段階で尿中に出てくる『アルブミン』という小さなたんぱくの量を見て、腎臓の傷みの程度を推測することができます。糖尿病の方は特に糸球体の血管が傷みやすいため、3か月に1回程度通院時に検査することが勧められています。和寒町では基本・特定健診の健診項目に独自で追加しています。

【腎臓を守るために】

腎臓の血管はとても細く、壊れやすい性質があります。普段から右記のような点に注意しましょう。

【保健師 林 千尋】

| 治療目標 | | 取り組みが必要な生活習慣 |
|---|---|--|
| 血圧 140/90 mm Hg 未満 <small>※糖尿病・たんぱく尿1+以上の場合は130/80 mm Hg 未満</small> | 血糖 HbA1c 7.0%未満 脂質 LDL コレステロール 120mg/dl 未満 | ・減塩 ・禁煙 ・体重管理 ・不要なサプリメントや薬(特に痛み止め)を飲まない |

図書館へいこう!

話題の新作本

『ブロードキャスト』

湊かなえ / 著

陸上の名門・青海学院高校に入学した圭祐だが、中学の同級生に誘われ放送部に入部することに。陸上への未練を感じつつも、その面白さに目覚めていき…。



『凍てつく太陽』 葉真中頭 / 著

昭和20年、終戦間際の北海道・室蘭。陸軍の軍事機密をめぐり、軍需工場の関係者が次々と毒殺される。アイヌ出身の特高刑事・日崎八尋は、先輩刑事とともに捜査に加わるが…。



『ボーダレス』 菅田哲也 / 著

出会うはずのなかった4つの日常が、ある夏の日、突然踏み込んできた暴漢と、森の中を逃げ惑う姉妹によって、繋がられていく。それは最悪の事態を引き起こす引き金だった…。



『ざんねんなスパイ』 一條次郎 / 著

73歳にして初任務のエリートスパイ。市長を暗殺しに街にくるが、そのかれと友だちになってしまった。イエス・キリストを名乗る来訪者、年寄りの賢いロバ…。一癖も二癖もある人(動)物たちが織り成す、ナンセンス小説。



『ガラスの殺意』 秋吉理香子 / 著

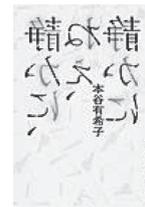
記憶障害の女性にかけられた殺人容疑。死んだのは父母を亡き者にした通り魔だった。ぼやける意識に翻弄される捜査陣。真相にたどり着くことはできるのか？



『静かに、ねえ、静かに』

本谷有希子 / 著

ネットショッピング依存症から抜け出せず夫に携帯を取り上げられた妻。自分たちだけの「印」を世間に見せるために動画撮影をする夫婦…。SNSに頼り、翻弄され、救われる姿を描く。



『すぐ死ぬんだから』

内館牧子 / 著

美しさや若さを保つ努力を怠らない178歳の忍ハナ。息子の嫁が自分に手をかけず貧乏くさい、ということだけが不満の幸せな老後を送っていたが、夫が倒れたことから思いがけない裏を知り…。



10・11月の図書館のイベント

- 10/13 14:00～おはなし会
- 10/20 14:00～おはなし会
- 10/27 14:00～おはなし会
- 11/3 14:00～おはなし会

※11/3 祝日開館します

今月のBEST本 (8月の貸出回数上位本)

『切なくそして幸せな、タピオカの夢』 吉本ばなな / 著

だれの胸の中にもある、亡き両親への思慕と子への情愛をあたたかな表現でつなぎとめた傑作エッセイ。



『おちゃめに100歳! 寂聴さん』 瀬尾まなほ / 著

66歳年下の秘書が、「日々若返る」瀬戸内寂聴の元気と才気のコツを明かす。



ご寄付ありがとうございました

和寒町

- ▼5万円 亡母の葬儀に際し まちづくりに
 褒 田 福 松さん(日ノ出)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
 田 中 富美江さん(西 町)
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
 山 田 幸 夫さん(北 町)
- ▼10万円 亡妻の葬儀に際し
 川 村 忠 義さん(西 町)
- ▼ふるさとまちづくり応援寄付金(ふるさと納税)
 8月分 273件 計 283万円

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡夫の葬儀に際し
 稲 場 暁 子さん(東 丘)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
 田 中 富美江さん(西 町)
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
 山 田 幸 夫さん(北 町)
- ▼1万円 チャリティーバザー収益金の一部を
 松緑神道大和和寒支部(西 町)
- ▼5万円 亡妻の葬儀に際し
 川 村 忠 義さん(西 町)
- ▼5万円 亡妻の葬儀に際し
 吉 田 正 さん(三 笠)
- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
 小 田 守 宏さん(西 町)
- ▼10万円 亡義母の葬儀に際し
 白 土 春 夫さん(北 町)

芳生苑・健楽苑

- ▼7万円 亡母の葬儀に際し
 山 田 幸 夫さん(北 町)
- ▼5万円 亡妻の葬儀に際し
 川 村 忠 義さん(西 町)
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
 白 土 慶 子さん(北 町)

=寄 贈(芳生苑)= タオル・野菜他

- ▼松 本 千賀子さん(中 和)
- ▼柴 田 喜代志さん(松 岡)
- ▼(有)共同フラワー(菊 野)
- ▼佐々木 正さん(三 和)
- ▼武 佐 里 子さん(西 町)
- ▼高 桑 やス子さん(三 笠)
- ▼下 浦 崇さん(北 原)
- ▼吉 田 正さん(三 笠)
- ▼今 野 廣さん(西 町)
- ▼高 原 成 徳さん(三 笠)
- ▼今 北 光 雄さん(日ノ出)
- ▼小野田 穎 意さん(西 町)

=慰 問(芳生苑)=

- ▼和寒神社祭神輿行脚
- ▼長月ボランティア(抹茶提供)
- ▼喫茶ルームボランティア(コーヒー提供)
- ▼草花の会(作品展示)

士別警察署かわら版

全国地域安全運動の実施

みんなで作ろう、安全で安心な大地

警察や自治体では地域のボランティア団体と連携して住民の皆さんが安心して暮らせる地域社会の実現に向けた活動を行います。皆さんの力で犯罪の無い安全で安心な地域をつくりましょう。

(1) 運動期間

10月11日(木)から20日(土)までの10日間

(2) 運動重点

- 子どもと女性の犯罪被害防止
 - ・夜間に帰宅する時は、一人歩きは避け、人通りが多く明るい道を歩きましょう。
 - ・イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながらの「ながら歩き」はやめましょう。
 - ・防犯ブザー等の防犯グッズを携帯しましょう。
- 特殊詐欺の被害防止
 - ・「民事訴訟最終通告」などというハガキが届いたら架空請求詐欺です。警察に相談しましょう。
 - ・「有料動画の未納料金」などというメールで身に覚えのない料金を請求されたら、架空請求詐欺を疑って、警察に相談しましょう。
 - ・犯行グループからのだましの電話には、迷惑電話対策機器の設置や在宅時でも留守番電話機能の設定が被害防止に効果的です。



問い合わせは士別警察署まで。
士別警察署 (代)23-0110

■編集後記■

北海道全域での停電が起きましたが、皆さんはどうお過ごしだったでしょうか。道内では冷蔵庫の食材を消費するためにバーベキューをしている人もたくさんいたみたいですね。地震や大雨は予測できませんが、不測の事態には常に備えておきましょう。

(高)



ハローベイビー

はじめまして、あおぼです！
 絵本を読んだり、ハイハイで追いかけてっこするのが大好き。
 お姉ちゃんに時々泣かされるけど、最近はおもちゃの取り合いで勝てるようになったんだぜ☆
 保育所にも毎日通っているよ。
 見かけた時はフサフサの前髪さわってみて。
 ニコニコ笑顔をサービスしちゃおうよ！

白川部 ^{あおぼ} **蒼波くん** 《H29. 8. 19生れ》
 西町 白川部 高明さん・真依子さんの長男

戸籍の窓口

■人の動き 8月末現在

| | | |
|-----|--------|-------|
| 人口 | 3,413人 | (△7人) |
| 男 | 1,599人 | (△2人) |
| 女 | 1,814人 | (△5人) |
| 世帯数 | 1,689戸 | (±0戸) |

()は前月比

| | | | |
|----|----|----|----|
| 出生 | 0人 | 死亡 | 7人 |
| 転入 | 4人 | 転出 | 4人 |

■お悔やみ申し上げます

| 氏名 | 年齢 | 住所 |
|---------|-----|-----|
| 稲場 健一さん | 68歳 | 東丘 |
| 田中 和雄さん | 88歳 | 西町 |
| 山田あきのさん | 93歳 | 芳生苑 |
| 川村ヨネコさん | 87歳 | 西町 |
| 吉田志げ子さん | 81歳 | 三笠 |
| 小田 ミネさん | 92歳 | 東町 |
| 三浦ヨシエさん | 94歳 | 芳生苑 |

「子ども館」に新遊具が完成



子どもたちの筋力と健康増進のためクライミングウォールが設置されました。子ども館に通う子どもたちはさっそくクライミングウォールに挑戦し、小さな突起に上手く手足をかけながら新しい遊具を楽しんでいました。

「和寒ふるさと写真館」



刈り取った稲を はさがけ (昭和37年)

8月中交通事故状況 (8月末現在)

| | | |
|--------|------------|-----------|
| 発生件数 | 人身 | 1件 (5件) |
| | 物損 | 4件 (67件) |
| 死者 | 0人 (0人) | |
| 傷者 | 1人 (10人) | |
| 道内での死者 | 17人 (92人) | |

()内は30年累計
 交通事故死ゼロ日数 676日



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/>

