



1月13日 和寒町成人式

## 主な内容

- 和寒町成人式 P2
- ほっかいどう大運動会 P3
- 確定申告がはじまります P4~5
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 P11
- 災害時の燃料供給協定締結 P12
- 高橋北海道知事来町 P16



## 平成31年 和寒町成人式

和寒町成人式が1月13日(日)、公民館で挙行政され、43名の新成人の門出を祝いました。

式典では、奥山町長が式辞で「皆さんのこれからの人生を充実したものにするために、普段からプラスの言葉を使うよう心がけてみてください。」とエールを贈りました。

塚崎議長の祝辞のあと「成人の誓い」が述べられるなど、厳粛な雰囲気の中、若々しく、晴れやかに式が行われました。

新成人の皆さんは、久しぶりに会った同級生や小中学校時代の恩師と懐かしい話に花を咲かせ、楽しいひとときを過ごしていました。



町民憲章を朗唱する金谷さん



成人の誓いを述べる郷さんと犬養さん



交通安全少年隊から交通安全の呼びかけ



町からの記念品を受け取る田中さん



奥山町長のあいさつ



芸人も運動会に参加  
(ダイノジ・スリムクラブ・なかやまきんに君)

「ほっかいどう大運動会」が札幌ドームで14日に開かれ、開会式では北海道知事や札幌市長とともに奥山和寒町長が、壇上に立ち、「和寒町の玉入れを初めてやる人も多く、ぜひ9月に行われる全日本玉入れ選手権にも出場してほしい。」とPRしました。

「ほっかいどう大運動会」は北海道新聞主催で初めて開催されるもので、大縄跳びや綱引き（厚真町）などの競技が行われ、盛大に開催されました。

玉入れには道内各地から139チーム約800人が出場し、熱戦の末、音威子府のチームが優勝しました。

会場の飲食ブースでは、和寒町の特産品であるペポナッツを使った油そばを無料で提供し、PRしました。



大人気だった油そば

# 所得税・復興特別所得税の確定申告がはじまります

## ～確定申告は自分で作成してお早めに～

平成30年分の確定申告が2月18日（月）から下記会場で始まります。期限間近になりますと、大変混雑し、長時間お待ちいただくこともあります。申告書はできるだけ自分で作成し、早めに提出してください。

### ■申告日時・会場

会場	期間	受付時間
名寄税務署	2月18日（月）～3月15日（金）	午前9時～午後5時
町民センター1階 子供会室	2月18日（月）～3月14日（木）	午前9時～11時 午後1時～4時

※申告書は、国税庁HP【[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)】の確定申告書等作成コーナーで作成することができます。

### 税金が戻る方

- ・家屋を住宅借入金等で新築、購入又は増改築等をした場合
- ・多額の医療費を払った場合 など

### 確定申告が必要な方

- ・給与収入金額が2,000万円を超える方
- ・2箇所以上から給与を受けている方
- ・事業所得、不動産所得などがある方
- ・年末調整をしていない方

### 要介護認定を受けている方

- ・介護保険法の要介護認定により障害者控除の対象となる場合があります。新たに控除を受けるためには認定書を申告会場にお持ちください。  
担当：保健福祉課介護保険係（32-2000）

### 申告に持参するもの

- ・印鑑
- ・「確定申告書」又は「確定申告のお知らせ」
- ・収入や経費を証明できる書類（源泉徴収票、収入内訳書）
- ・各控除証明書（生命保険料、地震保険料、国民年金保険料等）
- ・医療費控除の明細書（平成30年中に支払ったもの）
- ・個人番号がわかるもの
- 還付申告：通帳（預金口座がわかるもの）
- 納付申告：口座使用印鑑（新規口座振替をする場合）

### 個人番号（マイナンバー）が必要です

- ・確定申告書を提出する際に、申告者ご本人の番号確認や本人確認が必要になります
- ・控除対象配偶者、扶養親族及び事業専従者などの個人番号も必要になります（本人確認不要）

### ◇個人番号カードをお持ちの方

- 個人番号カードをお持ちください

### ◇個人番号カードをお持ちではない方

- 番号確認及び身元確認ができる書類をお持ちください



**以下の誤りにご注意ください**

- ◆一時所得の申告漏れ・生命保険の満期などを確認してください
- ◆医療費控除の計算誤り・インフルエンザの予防接種費用など控除の対象にならないものもあります。
- ◆配偶者特別控除の適用誤り・年末調整から配偶者の所得が変更になった場合など注意してください

**医療費控除を受ける方**

医療費控除とセルフメディケーション控除のどちらかを選ぶかたちになります。

- ・対象期間：平成30年1月1日から平成30年12月31日に支払った医療費
- ・対象者：本人や生計を一にするご家族

～医療費控除～

対象となるもの：医師または歯科医師による診療または治療の対価 など



◆医療費控除額の出し方

$$\text{医療費控除額} = \text{支払った医療費の合計額} - \text{保険金などで補てんされる金額}^{\ast 1} - 10\text{万円}^{\ast 2}$$

(限度額200万円)

※1 高額療養費、高額介護合算療養費や生命保険契約などで支給される入院給付金など

※2 合計所得金額が200万円未満の人は合計所得の5%の金額

～セルフメディケーション控除～

対象となるもの：配置薬またはドラッグストア等で買った一般用医薬品の中で、対象となっている医薬品代（対象の医薬品を買ったレシートに目印がついています）

必要書類：以下のいずれか1つ（領収書は原本。結果通知表は写しでも可）

- ・インフルエンザ、肺炎球菌等の予防接種の領収書
- ・がん検診の領収書または結果通知表
- ・職場で受けた健診の結果通知表
- ・特定健診の結果通知表
- ・人間ドックの領収書または結果通知表

◆セルフメディケーション控除の出し方

$$\text{セルフメディケーション控除額} = \text{医薬品の購入金額} - 12,000\text{円}$$

(限度額88,000円)

※控除を受ける際は「医療費の明細書」を作成し、添付します。用紙は役場住民課に用意してありますので、ご記入のうえ、確定申告当日にご持参ください。

**■変更点：配偶者控除及び配偶者特別控除の控除額の改正**

配偶者控除の額が右記の表のとおり改正され、合計所得金額が1,000万円をこえる所得者については、配偶者控除の適用を受けることはできないこととされました。

また、配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額38万円超123万円以下と改正されました。

確定申告に関する問い合わせは、役場住民課税務係（電話32-2422）または名寄税務署（電話01654-2-2157）までご相談ください。

		所得者の合計所得金額		
		900万円以下	900万円超 950万円以下	950万円超 1,000万円以下
配偶者控除	配偶者の合計所得金額 38万円以下	38万円	26万円	13万円
	老人控除対象配偶者	48万円	32万円	16万円
配偶者特別控除	配偶者の合計所得金額 38万円超 85万円以下	38万円	26万円	13万円
	85万円超 90万円以下	36万円	24万円	12万円
	90万円超 95万円以下	31万円	21万円	11万円
	95万円超 100万円以下	26万円	18万円	9万円
	100万円超 105万円以下	21万円	14万円	7万円
	105万円超 110万円以下	16万円	11万円	6万円
	110万円超 115万円以下	11万円	8万円	4万円
	115万円超 120万円以下	6万円	4万円	2万円
	120万円超 123万円以下	3万円	2万円	1万円
	123万円超	0円	0円	0円

## 農業委員会が町へ意見書を提出



12月25日（火）に農業委員会 八島邦彦会長と、真鍋隆裕会長代理が役場を訪れ、平成31年度に向けた和寒町の農業振興施策に関する意見書を町長に手渡しました。近年の異常気象等の影響による自然災害での農業被害への対策、後継者・担い手育成への支援体制、農地対策など3項目11点についての対策を要望しました。

## こんにちは 農業委員会です！

農業委員会総会の会議結果は下記のとおりです

### ○第12回 農業委員会総会

日時・場所 12月19日（水）16時00分

役場第2会議室

出席委員 14名（全委員出席）

- 議 件
1. 農用地賃貸借の解除 5件
  2. 農用地の売買 7件
  3. 農用地の賃貸借 7件
  4. 平成31年度和寒町農業振興施策に関する意見書の決議



### ○第1回 農業委員会総会

日時・場所 1月22日（火）15時30分

役場第2会議室

出席委員 12名（全委員出席）

- 議 件
1. 地上権の移転 1件
  2. 農用地の売買 2件
  3. 農用地の賃貸借 1件

お問合せは農業委員会（TEL32-2435）まで

## 和寒野球スポーツ少年団 半澤君（和小6） 北海道選抜の準優勝に大きく貢献



12月22日から佐賀県で開催された第16回今泉杯西日本友好学童軟式野球大会に北海道選抜メンバーとして半澤理玖くん（小6）が出場しました。半澤君は1回戦、準々決勝とピッチャーとして先発し、チームを勝利に導きました。準決勝は三塁手、決勝戦では遊撃手として出場。決勝戦は地元佐賀県のチームとの対戦となり、ヒットでチャンスメイクをするも1対2で惜しくも敗れ北海道選抜は準優勝となりました。1月7日（月）奥山町長への報告会で半澤君は、「緊張したが、良いピッチングができた。」と試合を振り返り、「中学では旭川のリトルリーグに所属するのでレギュラーを目指したい」と今後について話されました。

## 消防出初式～消防団員の士気高揚～

1月9日(水)午後1時からのサイレンを合図に、平成31年和寒消防出初式が挙行されました。消防団員が消防支署前に整列、団長と副町長挨拶のあと、和寒神社において今年1年間の無火災を祈願し市街地区内での火災予防パレードと、役場前で奥山町長の観閲を受けての分列行進が行われました。

公民館での表彰式では、功績章をはじめ各種表彰状の伝達が行われ、次の方々に表彰状が贈られました。



■功績章 分団長 堂前和彦

■永年勤続表彰 ◎15年 村岡哲也 ◎10年 嵯峨真也 ◎5年 杉澤 暁 内田誠一

■退団者感謝状 元副分団長 山口忠士

(敬称略)

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～障害認定申請について～

一定の障がいのある65歳～74歳までの方のうち、申請により北海道後期高齢者医療広域連合の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

### ◆一定の障がいとは◆

- (1) 国民年金などの障害年金1、2級を受給している方
- (2) 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- (3) 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
  - 音声障害
  - 言語障害
  - 下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)
  - 下肢障害4級3号(一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの)
  - 下肢障害4級4号(一下肢の機能の著しい障害)
- (4) 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- (5) 療育手帳A(重度)をお持ちの方



### ◆手続きについて◆

申請手続きやお問い合わせは和寒町役場住民課保険医療係TEL 32-2422で受け付けています。

また、後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)となる方は、それまで加入していた健康保険(国民健康保険、健康保険組合、共済組合等)から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになりますので、各保険者で資格喪失の手続きをしてください。

**年 金 あ れ こ れ** **国民年金保険料を納付書で納付されている方へ  
口座振替・クレジットカードでのお支払いがお勧めです！**

国民年金保険料は、金融機関等の預金口座から自動的に引き落としして納めることができます。口座振替で前納割引にすると、さらにお得になります。(クレジットカード納付の割引額は納付書と同額です)

**【前納】**  
 ○一定期間をまとめて振替納付していただくことにより割引される制度です。  
 ○6ヵ月分(4月～9月分、10月～翌年3月分)、1年分、2年分の前納期間を選べます。

**【早割】**  
 ○当月保険料を当月末に引落すことにより毎月50円(年間600円)割引となります。  
 ○前納と違い、まとまった保険料を納付してもらう必要がありません。

◆「口座振替」と「現金納付」の比較をしてみると…

	割 引 額		備 考
	口座振替	クレジットカード 現金納付	
通常の納付(翌月末振替・納付)	0円	0円	
早割(当月末振替)	50円		口座振替のみでクレジットカード・現金納付にはありません
6ヵ月前納	1,110円	800円	口座振替はクレジットカード・現金納付より310円お得
1年前納	4,110円	3,480円	口座振替はクレジットカード・現金納付より630円お得
2年前納	15,650円	14,420円	口座振替はクレジットカード・現金納付より1,230円お得

◆お申し込みは簡単！

口座振替のお申し込みには、基礎年金番号の記入が必要ですので年金手帳または納付書、預(貯)金通帳と届出印をご持参し、年金事務所や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口にお申し込みください。早割は随時受付しています。

お申し込み前に、必ず提出期限をご確認ください。また郵送の場合は提出期限内に届くように、余裕をもって投函してください。

前納種類	前納期間	提出期限	口座振替日
6ヵ月	4月～9月	2月末	4月末
	10月～翌年3月	8月末	10月末
1年	4月～翌年3月	2月末	4月末
2年	4月～翌々年3月	2月末	4月末

※平成31年度国民年金保険料の口座振替による2年前納・1年前納・6ヶ月前納(4月～9月分)を希望のかたは、平成31年2月下旬までにお申し込みが必要です。

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)

**全町ミニバレーボール大会**

12月2日(日)、和寒町ミニバレー協会(眞鍋紘一会長)主催の第36回全町ミニバレー大会が総合体育館で開催され、参加チームは汗を流し交流しました。

結果は次のとおりです。



(敬称略)

	優 勝	準優勝	3位
女子の部	<b>ワンツートワンツ</b> 長田小百合、窪田節子 今北真由美、村岡美穂	<b>W KEIKO</b> 瀬戸加奈子、梅本恵子 保土沢麻衣、細田圭子	<b>あけみ〜ず♡</b> 松村あけみ、村岡真紀 諸岡光千江、乗田結香
	<b>青塚組</b> 青塚一雄、沢井広子 本舘美智子、保土沢森二	<b>キングダム・タワー</b> 吉原 誠、高岡純孝 和久美希子、渡邊道太郎 佐藤香苗	<b>チーム・イケメン・バブ</b> 田住美樹、宮澤和大 大岩 海、牧久美子
50歳以上	<b>ハーヒロ・タケヨシ</b> 赤石義美、小原 猛 甲野晴久、丹 弘子	<b>1男3女Team</b> 赤石和子、白鳥和信 斉藤悦子、石上厚子	<b>仲町</b> 小野田ちいみ、渡部久子 竹本良子、小松和子 渡邊多加子、十川富久美

# まちのニュース カメラアイ ～地域のお話をお届けします～

## 「フウミヤク -循環- 石彫展」

彫刻家長澤裕子氏による作品展が図書館で行われました。

作品は「風、土、雲、水の流れ、地吹雪、聞こえてくる音、時の流れ、瞬間のきらめき、先祖から受け継がれるもの」を表した個展の題でもある「フウミヤク -循環-」を筆頭に何かの間にながれる抽象物を形にしたものを展示しました。

長澤さんは三浦文学をモチーフとした「一粒の麦」や「道ありき」に関する石彫作品も制作されており、「塩狩峠」（三浦文学）の和寒町とは“緑”があるようです。



12/13 (木)



## 新就業者の集い

公民館で、新たに和寒で就職した若者を中心に集いが行われました。講師は昨年、青年活動による社会貢献が認められ内閣総理大臣賞を受賞したEzorock 代表理事 草野 竹史 氏を招いて、これからの若者が行うまち作りについてセミナーを行いました。

ロックフェス会場でゴミ分別の活動や、被災地支援活動などを通して学んできたことを参加者たちは真剣に受け止め、講師や他の参加者たちと交流する中で、自分たちの現状等を共有しました。

## 保育所にサンタクロース

近藤組、コンドー興産、H&Mのグループ3社が、保育所利用者とこども館の小学生にクリスマスケーキをプレゼントしました。グループ共同の地域貢献活動で、サンタクロースやトナカイの姿をした社員が登場し、こどもたちを楽しませていました。



12/16 (日)



## 「まが玉づくり」ワークショップ

町内在住の彫刻家 長澤 裕子 氏を講師に招き石を削ってつくる「まが玉」ワークショップを図書館で行いました。

素材の柔らかい石を彫刻刀で削り形を整え、紙やすりで磨くことで光沢のある「まが玉」を作りあげていました。

子どもも大人も夢中に黙々と作品作りに打ち込んだあっという間の2時間でした。

12/18  
(火)



## 北海道日本ハムファイターズ球団職員 和寒町訪問

2019年の1年間、和寒町の応援大使を担うこととなった斎藤佑樹選手、杉谷拳士選手の等身大パネルや額に入ったサイン入りユニフォームなどの贈呈が北海道日本ハムファイターズ球団よりありました。

等身大パネルやサイン入りユニフォームなどは、役場庁舎1階正面に展示しておりますので、ご覧ください。

## 安心・安全を願って

歳末における防犯意識向上のため、地域安全活動が和寒町生活安全推進会議、防犯協会のほか交通安全協会や交通安全指導員など多くの団体が協力して行われました。

この日は、町内のコンビニや金融機関などの事業所を訪問し、啓発グッズを配布したほか、市街地の街頭においても広報車による広報や啓発物資の配布を行い、防犯を呼びかけました。

12/18  
(火)



12/28  
(金)



## 五穀豊穣を祈願して

北ひびき農業協同組合 西本護代表理事組合長から、平成31年の出来秋を祈願して鏡もちを寄贈していただきました。

鏡もちは上から赤・白・緑の三段になっており、赤は「太陽」、白は「人」、緑は「大地」を表しています。

いただいた鏡成ちは、役場正面玄関で12月28日から1月10日まで飾りました。

## 110番 通報訓練

交通安全少年隊7名が参加し、1月10日の「110番の日」にちなんで、110番通報訓練が町民センターで行われました。

和寒駐在所の佐藤所長と岡本巡査長の指導で、不審者を発見した時や交通事故に遭遇した時などの通報訓練や、足跡や指紋の鑑識体験を行いました。

佐藤所長は「現場を目撃して通報する時はあわてず、落ち着いて110番通報してください。」と参加した隊員に指導していました。



1/13  
(日)

# 「平成30年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査」の結果について

スポーツ庁は、12月20日、小学5年生と中学2年生を対象とした標記調査の結果を公表しました。本町の小・中学校の児童生徒の結果は、全国平均との比較で以下の通りとなりました。

## 【実技調査】

(※緑色ゴシック文字は全国平均を上回っています)

種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ(m)	体力合計点
全国平均	16.54	19.95	33.31	42.10	52.15	9.37	152.24	22.15	54.21
和小男子	<b>17.62</b>	<b>24.31</b>	<b>33.85</b>	<b>42.38</b>	40.38	9.45	<b>161.15</b>	<b>40.38</b>	<b>54.92</b>
全国平均	16.15	18.96	37.62	40.32	41.88	9.60	145.94	13.77	55.90
和小女子	<b>18.11</b>	<b>19.67</b>	<b>39.56</b>	<b>46.11</b>	38.56	9.79	<b>156.44</b>	<b>17.56</b>	<b>59.89</b>

種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	持久走 (秒)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ(m)	体力合計点
全国平均	28.84	27.36	43.44	52.24	392.65	86.06	7.99	195.62	20.55	42.32
和中男子	<b>32.00</b>	27.22	38.67	<b>53.56</b>		60.89	8.76	<b>205.78</b>	<b>24.00</b>	40.22
全国平均	23.87	23.87	46.22	47.37	286.85	59.87	8.78	170.26	12.98	50.61
和中女子	<b>24.44</b>	20.89	<b>49.28</b>	45.83		<b>61.17</b>	9.40	<b>172.94</b>	<b>15.83</b>	50.06

この結果から体力合計点をみると、小学校男女で全国を上回り、中学校女子は全国と同程度となったものの、男子は全国平均を下回りました。種目別では小学校男女の「20mシャトルラン」「50m走」を除き6種目で全国を上回りました。一方中学校男子は、「握力」「反復横とび」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」で全国を上回り、女子は「握力」「長座体前屈」「20mシャトルラン」「立ち幅とび」「ハンドボール投げ」で全国を上回りました。

## 【児童質問紙・生徒質問紙】

小学校児童質問紙では、「運動やスポーツをすることが好き」、「運動やスポーツは大切なもの」、「家の人から運動やスポーツを積極的にやることをすすめられる」「体育の授業は楽しい」と回答した児童が全国を上回りました。

一方、中学校生徒質問紙では、「保健体育の授業は楽しい」「家の人から運動やスポーツを積極的にすすめる」と回答した生徒が全国を上回りました。また、女子では、「運動やスポーツをすることが好き」、「運動やスポーツは大切なもの」と回答した生徒が全国を上回りました。



このことから、地域や家庭の運動への関心の高さが後押しとなり、部活動や地域のスポーツクラブに所属し運動に取り組み自己肯定感を高めている様子が見えてきます。

今後、各学校においては、この調査結果をもとに内容を精査・検証し、更なる体力向上に向けた取組や支援を行っていきます。また教育委員会としても、「スポーツの町和寒」の子どもたち一人一人が生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるために、体力の向上に向けた取組を学校・家庭・地域・行政が一体となって推進していきます。

## 和寒町と剣淵町が合同で河川洪水対策を要望

12月7日(金)奥山和寒町長と早坂剣淵町長が、上川総合振興局旭川建設管理部士別出張所に出向き、照井所長に河川2区間の洪水対策要望書を提出しました。



要望箇所は①剣淵川の寒川橋(和寒)～剣静橋(剣淵)間約7.5km②和寒と剣淵の境にあるペンケペオツペ川の小藤橋～剣淵川合流点までの約1.5kmについてで、いずれも洪水時の安全な河川水位の確保と、内水氾濫対策としての支障木除去、土砂撤去を要望しました。要望書を受け取った照井所長は「地域の安全安心のために早期整備を目指したい。少しずつでも要望に応じていきたい。」と述べられていました。

## 父が残してくれた山林で山の奥深さを知る

石上恵三さん(字南町)が、森と人を育てるコンクールのカラマツ部門で優秀賞を受賞し、12月12日(水)役場において賞状の伝達式が行われました。このコンクールは適切な森林整備を実践し、模範となる優良林を育てている森林所有者を表彰するもの。

今回、日ノ出地区にある石上さん所有の林齢31年カラマツ林が評価されての受賞となり「父の手入れのおかげ。父が残してくれた山を頑張っ育てていきたい。」と語られていました。



久米室長 石上さん 青塚森林組合長 奥山町長

## 災害時の燃料供給協定を結ぶ



「災害時における石油類燃料の供給等に関する協定」の締結式が1月10日(木)町民センターで行われ、信菱興業(株)、(有)豊和産業と協定を結びました。この協定では、災害発生時に町が必要とする燃料を優先的かつ安定的に供給するほか、スタンドを被災者への休憩所やトイレとして提供いただくこと等が目的となっています。信菱興業(株)岡代表取締役は「災害はいつ起こるかわからない。町民の生活を守る努力をしていきたい。」と述べ、(有)豊和産業丹野代表取締役も「有事の際には最大限努力していきたい。」とあいさつしていました。

## 病院だより

## 筋肉貯金でいつまでも健康に！

町立和寒病院 看護科長 中原まり子

豊かで機械化された便利な現代社会において、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下していきます。人は誰でも歳をとり、加齢と共に体の機能も徐々に低下する傾向にあります。「筋肉」もその一つで、使わずに放っておくと機能低下が進んでしまいます。

早く落ちやすい筋肉は、腕よりも脚の筋肉で、立ち上がる、歩く、階段を上るといった行動がスムーズにできなくなると「つまずいたり」「転んだり」して、『骨折』『寝たきり』と進んでしまうケースも少なくないです。



### 筋肉は、病気のリスクにも関係しています

寝たきり、心不全、脳梗塞、認知症のリスクの上昇、糖尿病の発生率にも関係している可能性があるといわれています。また、要介護になった主な原因のうち、厚生労働省の調査によると約4割は筋肉不足が関係しています。

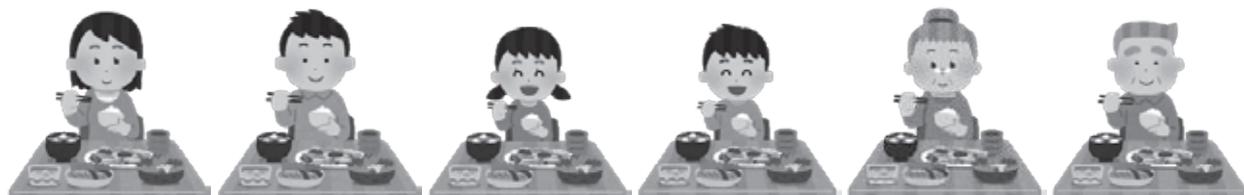
「筋肉」は、何歳からでも貯金ができるそうですから、今から鍛えて「筋肉貯金」をしていきましょう。筋肉の減少は、30歳頃から徐々に減り始め、筋肉貯金をしている80歳の方としていない30歳では、筋肉量がほぼ同じだそうです。



### 筋肉を貯める唯一の方法は「使うこと」

例えば、歩き方を普通の歩幅と比べて半歩から1歩ほど、“大股”で歩くことで勝手に筋肉がついてくるそうです。

いすの座り立ちも有効ですし、エレベーターはなるべく使用せず、階段の昇り降りをするなど日常生活の動作に少しだけ負荷をかけるだけでも良いです。



また、「筋肉貯金」を助けるには、食事も大切になってきます。肉や魚、大豆製品、卵、チーズなどのタンパク質が含まれる食材をごはんなどに含まれる糖質と共に摂取することで筋肉を作る効果が2倍になるそうです。

筋肉を貯めるということは、長い人生、自分がしっかりと自分の足で歩いていけるよう日々の健康の積み重ねをしていく「健康貯金」とも言えます。お金は借りることができますが、筋肉は借りることはできません。自分で貯めておくしかないので。

毎日続けることはなかなか大変なことです。習慣づけることができれば筋肉と健康があなたのものになるわけです。

今日から、あなたなりの「筋肉貯金」を始めてはいかがでしょうか？

❄️❄️❄️❄️❄️ **図書館へいこう!** ❄️❄️❄️❄️❄️

話題の新着本

『鼠、恋路の闇を照らす』

赤川次郎 / 著

時は幕末。越前福井藩主・松平春嶽は、老中・阿部正弘や薩摩の島津斉彬ら外様雄藩と連携し、新しい幕府のあり方を模索してゆく。日本を守るため、激動の時代を駆け抜けた春嶽の生涯を描く。



『悲願花』

下村敦史 / 著

両親の起こした火事でひとり生き残った幸子。子供たちを乗せた車で海に飛び込み、生き残ってしまったシングルマザーの雪絵。被害者と加害者の思いが交錯した時、衝撃の事実が明らかになる…。



『静おばあちゃんと要介護探偵』

中山七里 / 著

日本で20番目の女性裁判官で、80歳の今でも信望が厚い高速寺静と、お上や権威が大嫌いな中部経済界の怪物、香月玄太郎の2人が挑む5つの事件。老老コンビは難事件を解決できるのか?



『コヨーテの翼』 五十嵐貴久 / 著

2020年、国際的スポーツイベント。その開会式で命を狙われたのは日本の総理大臣だった。完璧な計画を練り上げるスナイパー“コヨーテ”。対する警視庁は万全の警備態勢で迎え撃つ…。



『キンモクセイ』

今野敏 / 著

法務官僚の神谷が殺された。警察庁警備局の隼瀬は神谷が日米合同委員会に関わっていたこと、“キンモクセイ”という謎の言葉を残していた事実を探り当てるが…。警察インテリジェンス小説。



『本と鍵の季節』

米澤穂信 / 著

高校2年の図書委員、次郎と詩門は、先輩から亡くなった祖父が遺した金庫の鍵の番号を探り当ててほしいと言われる…。図書室に持ち込まれる謎に、ふたりの男子高校生が挑む。



『黒猫のいない夜のディストピア』

森昌磨 / 著

大学院修了後に博士研究員となった私は、所無駅付近で自分そっくりの女性と遭遇する。頼りの黒猫は出張に出て傍にいない。ドッペルゲンガー、謎の暗号、母の不審な行動…私の周りで何が起きているの?



『残心』

鍋木蓮 / 著

ルポライターの杉作舜一は、寝たきりで認知症を患う妻を介護する夫の取材に赴く。しかし妻は絞殺され、夫は首を吊って死んでいた。杉作のルポを手伝うことになった地元情報誌の記者・国吉冬美は、京都の闇に対峙する…。



👑 今月のBEST本 (12月の貸出回数上位本)

『黄泉坂案内人』

仁木英之 / 著

この世とあの世の狭間の入日村で迷える魂を救う仕事をしている、元タクシー運転手の速人と少女・彩葉。速人はかつて何者であったか記憶が薄れてきていて…。



『そこにいるのに』

似鳥鶏 / 著

撮ってはいけない写真、剥がしてはいけないシール、見てはいけないURL、探してはいけない場所…。読み進めるほど後悔する、13の恐怖と怪異の物語。



2・3月のイベント情報

- 2/9 14:00～おはなし会
- 2/16 10:30～ポコ・ア・ポコ  
冬のおはなし会
- 2/23 14:00～おはなし会
- 3/2 14:00～おはなし会
- 2/16(土)・17(日) 古本リサイクルまつり



## 戸籍の窓口

■人の動き	12月末現在	
人口	3,368人	(△9人)
男	1,582人	(△5人)
女	1,786人	(△4人)
世帯数	1,670戸	(△3戸)
	( )は前月比	
出生	0人	死亡 7人
転入	3人	転出 5人

### ■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
酒向 輝一さん	93歳	朝日町
富田 政則さん	71歳	南町
芳賀 道晴さん	75歳	南町
三浦ウメ子さん	92歳	三笠
大友 義弘さん	75歳	三笠
二口 秀男さん	87歳	東町

## ご寄付ありがとうございました

### 和寒町

▼ふるさとまちづくり応援寄付金(ふるさと納税)  
12月分1,522件 計 1,738万円

### 町立病院

▼5万円 病院運営に  
二口 初子さん(東町)

### 社会福祉協議会

▼5万円 離町に際し  
上口 准一さん(三笠)

=寄贈(芳生苑)= タオル・野菜他

▼高橋 ちや子さん(中和)

▼今北 光雄さん(日ノ出)

▼小野 隆志さん(旭川市)

▼井上 衣恵さん(三笠)

=慰問(芳生苑)=

▼明光寺婦人会

▼師走ボランティア(抹茶提供)

▼喫茶ルームボランティア(コーヒー提供)

### 12月中交通事故状況 (12月末現在)

発生件数	人身	1件 ( 7件)
	物損	21件 (113件)
死者		0人 ( 0人)
傷者		1人 ( 14人)
道内での死者		12人 (141人)

( )内は30年累計

交通事故死ゼロ日数 798日

## 士別警察署かわら版

### 冬道における交通事故防止

#### ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

- 余裕を持った運転を  
冬道は天候状況や積雪による渋滞が発生するなど到着するまでに時間がかかります。目的地までの天候や道路状況を事前に把握して、時間に余裕を持って出発しましょう。
- スピードダウンと慎重な運転を  
冬道では、スリップによる正面衝突の死亡事故が多発しています。スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。
- 「急」のつく運転操作は危険  
急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作はスリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。
- 交差点に注意  
雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。
- 悪天候に注意  
吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。やむを得ず車で外出するときは、事前に道路状況を確認して、防寒具やスコップ等を準備しましょう。

### あなたを守るサイバーセキュリティー

「ランサムウェア」をはじめとした不正プログラムの蔓延、不正アクセス事案やオンラインショッピング詐欺等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないように「パソコンやスマホにウイルス対策ソフトをインストールする」、「身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない」、「オンラインショッピングでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する」など注意してインターネットを安全に利用しましょう。

問い合わせは士別警察署まで。  
士別警察署 (代)23-0110



# HELLO BABY



はじめまして、りおんです。  
 好きな食べ物は、おにぎりや人参、果物が好きだよ。  
 こっそりティッシュで遊んだり、お人形をキューって抱きしめてポンポンするのにハマってるよ！  
 最近の口癖は「とことことこ？」だよ☆  
 お外で会ったら声をかけてね。みなさん、これからよろしくね！

**野崎 <sup>りおん</sup> 凛桜ちゃん 《H29. 12. 30生れ》**

南町 野崎 祥太さん・千聖さんの長女



はじめまして、僕の名前はさいとうまさときです。  
 くるくるした前髪と眉毛が下がっているのが僕のチャームポイントだよ。  
 最近、驚きの発見がいっぱいで、つい声が出ちゃうんだ。  
 街で「あーっ！」「うわあ！」と聞こえてきたら、それはきっと僕。

**齋藤 <sup>まさとき</sup> 匡晨くん 《H29. 12. 30生れ》**

日ノ出 齋藤 匡盛さん・友絵さんの長男

## 高橋知事にキャベツを贈呈

12月24日(月) わっさむ町食と観光情報案内所に高橋はるみ知事が来所しました。高橋知事は北海道主催の復興クリスマstreインの旭川～和寒間に乗車して来町し、案内所に展示販売している農産加工品を見て回りました。出迎えた奥山町長から和寒産キャベツを高橋知事にプレゼントすると喜びながら笑顔で受け取られていました。



## 「和寒ふるさと写真館」



子ども会対抗カルタ大会 (昭和61年)



毛糸編み物講習会 (昭和37年)



What's some  
WASSAMU



## 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/>

