



カゴめがけて放たれた玉の行方は？

新種目 オフィスアジャク

7月7日(日)わっさむ120年記念 第58回町民大運動会

主な内容

2 P ~ 3 P 中体連 和寒っ子が健闘

5 P ファイターズ 応援ツアー第2弾 杉谷拳士選手にエール

6 P 和寒PRオリジナルグッズを商品化

野球

16年ぶりの 上川代表決定戦

昨年までは剣淵中学校と合同で中体連大会に参加していた野球部でしたが、今年は、新一年生が加わり和寒中学校（部員10人）単独での出場となりました。地区予選は士別市で開催され1回戦、美深中学校に7-0、準決勝で士別南中学校に2-0で勝利し、向かえた決勝戦は士別中学校と対戦。結果は2-9で敗れてしまいましたが、地区2位の成績で上川代表決定戦に進みました。

上川代表決定戦は富良野市で開催され、旭川中学校と対戦。練習の成果を発揮できず0-18で敗戦となりました。



（6月6日・21日～22日）
（7月5日～6日）

が健闘

全道大会に出場決定～

参加標準記録を 突破し全道へ

バタフライ100m・個人メドレー200mで
澁谷綺星さん(中3)が7月26日、函館市で
開催される全道大会に出場を決めました。

水泳

10年ぶりに中体連に出場 代表決定戦に駒を進める

部員6人がそろい、10年ぶりの中体連出場となりました。地区予選は鷹栖町で開催され、1回戦上川中学校をセットカウント2-0で破り、続く2回戦も接戦の末、士別中・士別南中にセットカウント2-1で勝利。準決勝で東川中学校に敗れてしまいましたが、地区3位の成績で上川代表決定戦に進みました。

名寄市で開催された上川代表決定戦は、旭川広陵中学校と対戦し、セットカウント0-2での敗戦となりました。

バレーボール





柔道

2選手が 全道大会出場決定

和寒町で開催された地区予選を勝ち抜いた90kg超級 杉澤蓮くん(中3)、90kg級 垂又征吾くん(中2)、52kg級 田住結菜さん(中2)、63kg級 梅本ひなさん(中3)の4選手が、旭川市で開催された上川代表決定戦に出場しました。

女子個人戦は、田住さんが3位、梅本さんが2位と健闘しましたが、全道大会の切符を勝ち取ることはできませんでした。男子個人戦は、杉澤くん、垂又くんが見事優勝に輝き、7月30日登別市で開催される全道中体連柔道大会へ出場を勝ち取りました。

地区予選を勝ち抜き 3種目で全道大会出場

陸上

女子は800mに鬼頭春乃さん(中3)、1500mに窪田さくらさん(中3)が、男子では走り高跳びに斎藤 丈流くん(中3)が7月26日、旭川市で開催される全道大会に出場を決めました。

中体連 地区予選 上川代表決定戦

和寒っ子

～柔道・陸上・水泳で



部員6人が 日頃の練習の成果を発揮

士別市で開催された地区予選。団体戦は部員6人が力を合わせて予選リーグを1位で突破し、決勝リーグに駒を進めました。決勝リーグも順当に勝ち進み、剣淵中学校との決勝戦。あと一步のところまで優勝に届かず、地区2位で上川代表決定戦に出場を決めました。また、個人ダブルスでも佐藤夢夏(中2)・諸戸里菜(中2)ペアが3位になり、同決定戦に進みました。

旭川市で開催された上川代表決定戦は、善戦しましたが団体戦予選敗退。個人ダブルスも1回戦敗退となりました。

ソフトテニス

地区別対抗種目

種目名	1位	2位	3位	4位	5位	6位
若さにチャレンジ	松岡・北原B	西町B	恵みヶ丘	松岡・北原A	若草B	大通B
チームワークが1番	かたくり	仲町	西町	松岡・北原	若草	三和・菊野
玉入れ	若草B	かたくり	三和・菊野	若草A	仲町	中和
ピンつりリレー	仲町	大通	三和・菊野	若草	西町	恵みヶ丘
オフィスアジャタ	仲町A	松岡・北原A	かたくり	大通B (同率4位)	三和・菊野 (同率4位)	中和
暗夜の一刀	松岡・北原A	恵みヶ丘B	松岡・北原B	仲町A	恵みヶ丘A 中和 大通A (同率5位)	西和福原B 若草A 三和・菊野 (同率5位)
地区別対抗リレー	仲町	大通	かたくり	若草	西町	三和・菊野
わっさむの和 「輪くぐりリレー」	大通	若草	仲町	恵みヶ丘	かたくり	三和・菊野
輪くぐりリレー アダルトの部	かたくり	仲町	恵みヶ丘	若草 (同率4位)	三和・菊野 (同率4位)	大通
綱引き	三和・菊野	西町	仲町	大通		
スポーツの町 障害物リレー	仲町B	かたくり	大通	三和・菊野	若草	仲町A

子ども会対抗種目

種目名	1位	2位	3位	4位	5位	6位
子ども会対抗 障害物リレー	かたくり 子ども会B	かたくり 子ども会A	大通 子ども会	恵みヶ丘 子ども会	三和・菊野 子ども会	仲町 子ども会B



わっさむ120年記念

第58回

町民大運動会

今年は晴天！





ファイターズ 応援ツアー 第2弾 杉谷拳士 選手に エール！



6月16日 セ・パ交流戦 VS 読売ジャイアンツ

総勢45名の和寒応援団を結成しファイターズの勝利へ向け応援に行ってきました。この日は、杉谷選手との写真撮影があり、和寒応援団の拍手のお出迎えに少し照れた表情で登場した杉谷選手。試合前の限られた時間での撮影のため、言葉を交わす時間はありませんでしたが、「頑張ってください！応援しています！」の声援に深々とお辞儀をされました。

試合は、残念ながら負けてしまいましたが、途中出場ながらも杉谷選手の打席や守備を見ることができ、「杉谷選手かっこよかった」「ますます好きになりました」と、応援団の喜ぶ姿がありました。シーズンは後半戦となりますが、引き続きファイターズへの声援、よろしくお願いします。



2班に分かれて杉谷選手との写真撮影。短い時間でしたがエールも送ることができました

認知症キッズサポーター養成講座 自分たちにできる支援を考える

6月18日(火)和寒中学校2年生22人、6月25日(火)和寒小学校5年生27人が認知症の症状や支援の仕方についての理解を深めました。

この講座は和寒町地域包括支援センターが、平成29年度から小学生・中学生を対象として開催しています。講演のほか、グループワークで「認知症の方への接し方で気をつけること」や「自分たちにできそうなこと」を話し合いました。

講座修了後、認知症サポーターに認定された証しとして「オレンジリング」が、生徒達に配付されました。



※オレンジ色のぬいぐるみは、マスコットキャラクターの「ロバ隊長」



和寒PRオリジナルグッズを商品化

今野みさきさん(三笠)、戸津敦子さん(三笠)、長澤裕子さん(川西)の女性3人でつくる「Team ELM」(エルム=にれ)が、NPO法人「わっさむ.COM」と協力し、和寒町をPRしようとオリジナルグッズを商品化しました。観光案内所に勤務する今野さんが、和寒町を前面に出した商品がないことに気づき、同僚の長澤さんに相談。商品開発を企画し、今野さんの友人の戸津さんがデザインを担当。町の地場産業開発研究補助を活用し商品を製作しました。

商品はTシャツ2,300円、トートバック1,200円、クリアファイル150円。いずれも交流施設ひだまり内の「わっさむ食と観光情報案内所」でお買い求めいただけます。



写真左から今野みさきさん(三笠)
戸津 敦子さん(三笠)
長澤 裕子さん(川西)

こんにちは 農業委員会です！

○第7回 農業委員会総会

日時・場所 7月19日(金) 13時00分 役場青年研修室

出席委員 13名

- 議 件 1. 農用地の使用賃貸 1件
2. 農用地の売買 14件



お問合せは農業委員会 (TEL32-2435) まで

自衛官募集

受験種別	応募資格	受付期間	試験日 及び 会場
一般曹候補生 (男子・女子)	18歳以上33歳未満 (令和2年4月1日現在)	令和元年7月1日(月)～ 9月6日(金)	令和元年9月20日(金)～22日(日) ※会場は20日が名寄、21日と22日は旭川です。 ※旭川会場は、いずれか1日を指定できます。
自衛官候補生 (男子)	18歳以上33歳未満 (令和2年4月1日現在)	通 年	令和元年8月25日(日)、26日(月) ※会場は旭川で、いずれか1日を指定できます。 ※8月以降も試験を行ないます。
自衛官候補生 (女子)			
航空学生 (男子・女子)	18歳以上(高卒、見込み含む)※空海共通 21歳未満(航空自衛隊希望者) 23歳未満(海上自衛隊希望者) (令和2年4月1日現在)	令和元年7月1日(月)～ 9月6日(金)	平成30年9月16日(月) ※会場は旭川です。



■興味のある方は、お気軽に下記までご連絡ください。

自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所

TEL 01654-2-3921

住所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45

※受験申込は、和寒町役場総務課でも対応します。

年 金 あ れ こ れ

～『国民年金に加入している方は・・・』～

◆保険料は20歳から60歳までの40年間納めます

日本年金機構から送付される納付書で、金融機関や郵便局、コンビニエンスストアなどで納めることができます。納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。

また、保険料を納めるのが難しい場合は、納付猶予制度等をご利用下さい。

◆“口座振替”がお得です！

通常の振替日は翌月末ですが、届出により当月末振替にすると1か月あたり50円割引されます。また、1年分・6か月分をまとめて納めると、毎月現金で納めるより割引額が多く大変お得です。

振替方法	当月振替による 早割	納付書による 6ヶ月前納	口座振替による 6ヶ月前納	納付書による 1年前納	口座振替による 1年前納
割引前	16,410円	98,460円		196,920円	
割引後	16,360円	97,660円	97,340円	193,420円	192,790円
割引額	毎月50円 年間600円	800円	1,120円	3,500円	4,130円

※口座振替での6ヶ月前納（10月から翌年3月分）の申込みは、令和元年8月31日までです。

納めて安心国民年金

■お問い合わせ：旭川年金事務所 TEL 0166-27-1611

または住民課お客さま窓口係 TEL 32-2500

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
川西、三和	明月橋長寿命化（修繕）工事	明月橋 橋長L=9.5m	11,594,000	令和元年 11月11日	㈱コンドー興産
三 笠	令和元年度公営住宅解体撤去 工事（若草団地）	昭和46年旧2種 2棟8戸 延べ床面積 304.02㎡ 昭和47年旧2種 1棟4戸 延べ床面積 157.06㎡	10,368,000	令和元年 8月23日	㈱コンドー興産
三 和	地域住宅外壁等改修工事（三 和地区2棟）	昭和62年 1棟-1戸 外壁シリコン塗装 80㎡、屋根シリコン塗装86㎡他 平成4年 1棟-1戸 外壁シリコン塗装 102㎡、屋根シリコン塗装112㎡他	3,510,000	令和元年 8月23日	㈱浜田組
川 西	川西地区不良排水路改修工事	工事延長 L=120.93m トラフ装工L =91.93m 管渠工 L=29.0m	2,656,800	令和元年 8月30日	㈱浜田組

消防団 人事異動

第1分団において下記のとおり昇格・退団に伴う異動がありました。退団されました丹 政信さんは7月1日付で機能別団員へ入団されました。

昇格者（敬称略）

7月1日付

第1分団 部長 酒向 勤
班長 濱田 敏史



退団者（敬称略）

6月30日付

第1分団 部長 丹 政信

※機能別団員とは、元消防職員・消防団員を対象に、災害発生時に支援活動を行う隊員で、主な活動としては基本団員の補佐、交通整理、被災者のケア等の後方支援に従事することとなっています。

まちのニュース カメラアイ ～地域のお話をお届けします～



6/26
(水)

まがたま 勾玉づくりを体験

大通自治会の老人クラブ「宝寿会」が、彫刻家の長澤裕子さん(川西)を講師に、交流施設ひだまりで勾玉づくり体験を行いました。

勾玉づくりは、滑石を彫刻刀やヤスリで磨き上げていくもので、参加者は長澤さんからの指導を熱心に聞きながら、思い思いの勾玉を作り上げていました

きれいな天塩川に

第18回天塩川クリーンアップ大作戦が寒川橋付近で開催され、町民約70人が参加しました。

活動は美しい景色を後世に残していくために、町内高齢者スポーツクラブなどの参加者は芳生苑まで、和寒中学校生徒は螢雪橋までの堤防沿いのごみ拾いを実施しました。



7/6
(土)

今年もプレイボール

和寒町ソフトボール協会(小原猛会長)主催の、第40回ナイターソフトボール大会が開幕されました。

町内の職場や仲間で構成された5チームが、優勝めざして熱戦を繰り広げました。

優勝は冬音マツトじいちゃんJ.Pチームでした。おめでとうございます。



7/10 ~ 19
(水) (金)

全日本トライアル選手権

三笠山自然公園内の「わっさむサーキット」で開催された同大会に、4クラスから73人が出場しました。

出場した選手たちは、各セクションの障害物をテクニックを駆使し乗り越え、観客からも大きな歓声と拍手が送られていました。



7/14
(日)

病院だより

意外と知らない【甘味料】について

管理栄養士 永平 友子

最近、様々な甘味料を使用した商品が出回っています。砂糖を使っていないのでダイエットになると人気です。

その特徴や効果・使用の際の注意点を知ったうえで、適切に食生活に取り入れましょう。

甘味料の種類

甘味料は大きく分けて『糖質系』と『非糖質系』に分けられます。糖質系は昔からある砂糖・ブドウ糖水あめなど。

非糖質系は天然甘味料と人工甘味料に分けられ例えばステビアには砂糖の100倍の甘味があります。

人工甘味料は砂糖では出せない高度な甘みを出すことができます。

(甘味料の種類と使用食品)

糖質系甘味料		非糖質系甘味料	
名称	使用食品	名称	使用食品
砂糖		天然甘味料	
ブドウ糖		ステビア	ダイエット食品・菓子など
果糖		人工甘味料	
水あめ		アセスルファムK	砂糖代替食品・清涼飲料水
糖アルコール		アスパルテーム	ダイエット食品・菓子など
エリスリトール	ダイエット食品	サッカリン	漬物・佃煮・煮豆・歯磨き粉
マルチトール		キシリトール	ガム・キャンデーなど

どうしてカロリーゼロなの！？

『糖質ゼロ』・『カロリーゼロ』のキャッチコピーは、今や私達の日常に浸透してきました。砂糖と同じように甘味を感じるのに、どうしてカロリーゼロなのでしょう？

例えば、アスパルテームの場合

アスパルテームは砂糖の200倍の甘さ

砂糖 1g と同等の甘さを 0.005g で出せるので、ほぼ使用していないのと同じ。

また砂糖は 1g 4kcal あるが、アスパルテームで砂糖と同じ甘さを出す場合、0.02kcal となり、ほぼ 0 (ゼロ) kcal なのです。

非糖質系甘味料を使うメリット

- ①エネルギー量を控えられる
- ②血糖値の上昇を抑える

糖質を摂ると正常な反応として血糖値が上がりますが、キシリトール・アスパルテームなどの非糖質系甘味料は血糖値に影響がありません。

非糖質系甘味料を使うデメリット

- ①糖質の働きが得られない

糖質には『エネルギー源となる』・『神経伝達をサポートする』・『腸内細菌のエサになる』など、健康に寄与する重要な役割があります。甘味料の使用によってエネルギー不足による倦怠感・イライラ・腸内環境の悪化につながります。

- ②お腹がゆるくなる場合がある

キシリトールやスクラロース・還元麦芽糖などは、胃や小腸で吸収されにくいので、腸内環境の改善に役立つメリットもありますが、大量の摂取で下痢を引き起こす事があります。

- ③過度な甘味への慣れ

天然甘味料や人工甘味料には砂糖の数百倍という甘みがあります。

製品としては薄められていても、強い甘みを感じます。安心してついつい多く使用していると、甘みを感じるセンサーが鈍くなり、より強い甘味を欲するようになりますので注意が必要です。これはカロリーゼロの甘味料にも当てはまります。適度な使用は健康維持に役立ちますが、過剰摂取は健康を害します。

バランスのよい食生活の中には糖質も含まれますので、それが過剰にならないようにコントロールする目的で取り入れるとよいでしょう。甘い味のついた飲料水ではなく、水やお茶をできるだけ摂取するように心がけましょう。



- ・ダイエット重視なら適度な甘味料は活用してよい。
- ・健康重視なら長期的には摂取しない方が無難です。

図書館へいこう!

話題の新着本

「平安ガールフレンズ」

酒井順子 / 著

「枕草子」は、清少納言のリア充アピールの舞台。自身の知性やウィット、モテっぷりを披露し、「いいね!」と言ってもらえることに無上の快感を見出し…。千年前と今をつなぐ古典エッセイ。



「マタタビ町は猫びより」

田丸雅智 / 著

頭に被れる猫がいる? うどん屋の大将が猫らしい? パトカーみたいな猫だって? マタタビ町の不思議な猫たちを描いた、1話5分で楽しめる、ショートショート全15編を収録。



「119」

長岡弘樹 / 著

消防士は川原で石を拾っていた女性と交際を始めたが…。「教場」「傍聞き」などの短編ミステリの名手が、消防署を舞台に描く9つの連作短編。



「ぬるくゆるやかに流れる黒い川」

櫛木理宇 / 著

6年前、無差別殺人で家族を亡くした栗山香那と進藤小雪。20歳になった2人は再会し、凶行の動機を明らかにしないまま自殺した犯人の真意を探り始めるが…。女性憎悪の闇を追う長編サスペンス。



「ノーサイド・ゲーム」

池井戸潤 / 著

大手自動車メーカーのエリート社員・君嶋は工場の総務部長に左遷され、ラグビー部のゼネラルマネージャーを兼務することに。ラグビーの知識も経験もない君嶋が、お荷物社会人ラグビーチームの再建に挑む。



「じじばばのるつぽ」

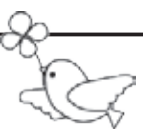
群ようこ / 著

駅のホームで列に割り込み、スーパーの店員に難癖をつけ、喫茶店で猥談に花を咲かせる…。街中で、パワーを持て余したじじばばが周囲を振り回す姿が! エッセイの名手が贈る、じじばば観察記録。



8・9月のイベント情報

- 8/16~21 原爆の絵展
(原爆の絵をみる会実行委員会主催)
- 8/17 14:00~ おはなし会
8/17~18 古本リサイクル市
- 8/24 14:00~ おはなし会
- 8/31 14:00~ おはなし会
- 9/7 14:00~ おはなし会



休館情報

8/27(火)~30(金)

蔵書点検のため休館します

ご不便おかけしますが、
ご理解とご協力をお願いいたします。
8/31(土)から通常開館します。



今月のBEST本 (6月の貸出回数上位本)

「初恋さがし」

真梨幸子 / 著

女性ばかりの探偵事務所、目玉企画は「初恋の人、探します」甘酸っぱい記憶がつまった初めての恋のこと、調べてみたいとは思いませんか? もし、勇気があれば…。



寄贈のお礼

松下 弘義 様 (北町)
古山 政雄 様 (松岡)

貴重な蔵書のご寄贈を賜りまして、
ありがとうございました。



戸籍の窓

■人の動き	6月末現在		
人口	3,320人	(△1人)	
男	1,564人	(△1人)	
女	1,756人	(+0人)	
世帯数	1,648戸	(△4戸)	
	() は前月比		
出生	1人	死亡	5人
転入	8人	転出	5人

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
海老名イツさん	97歳	三笠
三浦 敏恵さん	92歳	三笠
西田千代子さん	96歳	中和

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)
6月分 127件 計 172万円
- ▼3万円 亡義母の葬儀に際し
海老名 久枝さん(三笠)

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡義母の葬儀に際し
海老名 久枝さん(三笠)
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
西田 秀雄さん(中和)

芳生苑・健楽苑

- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
西田 秀雄さん(中和)

=寄贈 芳生苑=(タオル・野菜他)

- ▼川向初枝さん(旭川市)
- ▼瀬川京子さん(三笠)
- ▼小野田穎意さん(西町)

=慰問(芳生苑)=

- ▼文月ボランティア(抹茶提供)
- ▼喫茶ボランティア(コーヒー提供)
- ▼釈尊奉賛会稚児行道(花まつり)
- ▼草花の会(作品展示)



士別警察署かわら版

第2回警察官採用願書受付中

北海道警察官募集中! ~夢、今叶えるとき~

- 願書受付 7月2日(火)から8月24日(土)
- 第1次試験日 9月16日(月・祝)
- 第2次試験日 10月中旬から11月上旬
- 募集人数 大学卒 男性45名程度
女性10名程度
高校卒 男性110名程度
女性35名程度
- 受験地 旭川、名寄、稚内、留萌など

夏山の遭難防止

これからの季節、登山やハイキングなどで山に出掛ける機会が多くなります。山岳遭難や熊に遭わないようにするため、次の点に注意しましょう。

①しっかりとした計画を立てること

登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力と技量に合った登山を心掛けましょう。

②登山計画書の作成

登山計画書を作成し、家族や職場のほか最寄りの警察署や交番・駐在所にも提出しましょう。

③複数人での登山

経験あるリーダーのもと、複数人での登山に努め、単独での登山は控えましょう。

④熊の出没情報の確認と熊よけグッズの活用

事前に熊の出没状況を確認し音の出る物を身に付け、熊よけスプレーなどのグッズを携行しましょう。

⑤通信手段の確保

万が一のため、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。



問い合わせは士別警察署まで。
士別警察署 代23-0110

6月中交通事故状況 (6月末現在)

発生件数	人身	0件 (1件)
	物損	10件 (41件)
死者	0人 (0人)	
傷者	0人 (1人)	
道内での死者	11人 (53人)	

() 内は令和元年累計

交通事故死ゼロ日数 979日



ハローベビー

はじめまして、たがみかなたです☆
毎日楽しくおもちゃで遊んだり、お歌をきくのが大好き
なんだ～！リズムに合わせて大きく手を振るよ♪
町で見かけたら声をかけてね☆ 名前を呼ばれると手を挙
げてご挨拶しちゃいます！

かなた
田上 夏那太くん 《H30. 6. 15生まれ》

南町 田上圭太さん・真弓さんの長男

東京わっさむふれあい会総会に参加 ～参加者90人が和寒町の話に花が咲く～



東京わっさむふれあい会（会長高岡正見）総会の案内があり、6月22日に和寒町から奥山町長を含め12名が参加しました。

総会終了後の懇親では、和寒町出身の東吾人夢さんのお笑いコンビ「サンジェルマン」（よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属）が漫才を披露したり、北海盆踊りを参加者で踊ったり、ふるさと和寒町への思いを共有することができました。総会に参加したみなさんが、故郷である和寒町への大切な思いは、東京にいても変わらないとお話されていました。ふるさとを偲んだ良い一日となりました。

お知らせ

札幌和寒会、旭川和寒会、東京和寒会の各会では仲間の参加を呼びかけております。各会の近郊にお住まいの方で、ご興味のある方があられましたら、役場へご連絡ください。

（担当：総務課まちづくり推進係 TEL32-2421）



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/>

