

もっと一緒に楽しみたい！ワクワク交流会
10月1日(火) かたくり荘にてこども館児童と

主な内容

2P わっさむHALLOWEEN

6～7P 和寒町人事行政の運営等の状況を公表します

9P マイナンバーカードを持ちませんか？



わっさむ



HALLOWEEN

9月28日(土)交流施設ひだまり前で「わっさむハロウィーン2019」が、同プロジェクト（鈴木健一郎会長）の主催により開催されました。

会場では食べ物コーナーやカボチャランタンづくり体験コーナー、お化け屋敷などが運営されました。仮装をした子どもたちによるファッションショーも行われ、参加者や会場前の国道40号を通りすぎる人たちを楽しませていました。

その後は、市街地区を仮装パレードし、お菓子スポットで「トリック・オア・トリート（意味：お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ）」の合い言葉でお菓子を受け取っていました。



パンプキンフェスティバル 2019 in わっさむ

10月13日(日)、三笠山ふれあいのもりで21回目となるパンプキンフェスティバルが開催されました。

生産者グループなどが出店する青空市では、色々な種類のカボチャや、和寒町産の農産物を求める多くの方々に賑わいをみせていました。

ジャック・オー・ランタンづくりのコーナーは、家族連れに大好評でした。

ステージでは塩狩太鼓やよさこい、チアリーディングが披露され、素晴らしいパフォーマンスに歓声があがりました。

南瓜みこしが会場内を一周したあとは、豪華賞品が当たる抽選会と餅まきが行われ、大きな盛り上がりの中、盛会の内にイベントが終了しました。



和 中 学 校 祭 自遊奔放 ～後悔のない最高の思い出を～



9月14日(土)和寒中学校祭が開催され、意見発表大会や学級ステージ、合唱コンクールのほか、生徒会企画が発表され、生徒達は一生懸命練習してきた成果を披露していました。

また、お昼にはPTA役員が軽食を販売し、生徒や会場に訪れた方々を楽しませていました。

和寒っ子が各種大会で大健闘！



チアリーディング

帯広北高校 2 年

半澤^{こころ}瑚々音さん (字三笠)

前鼻^{あみ} 杏実さん (字三笠)



前鼻さん (左) と半澤さん (右)

6 月 23 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高校の部で、見事 10 連覇を果たした帯広北高校。北海道代表として 8 月 23 日 (金) ～ 8 月 25 日 (日) 東京で開催された JAPAN CUP 2019 日本選手権に出場しましたが、残念ながら決勝進出はなりませんでした。半澤さんと前鼻さんは来年、最上級生。今後も練習を積み重ね課題を克服し、中心選手としてチームを牽引していきます。めざせ日本一！

ソフトテニス

和寒中学校 2 年

諸戸^{りな} 里菜さん (字三笠)

鈴木 はるさん (字西町)

佐藤^{ゆめか} 夢夏さん (字南町)

同 校 1 年

佐藤^{りこ} 莉子さん (字北町)

笠嶋^{れんげ} 蓮華さん (字西町)



写真左から笠嶋さん・佐藤 (莉) さん・諸戸さん
佐藤 (夢) さん・石田さん・鈴木さん

【第 39 回高島屋杯中学生ソフトテニス新人戦大会】

9 月 22 日 (日) 士別市

団体戦：準優勝

個人戦 (ダブルス)：優勝 諸戸里菜・佐藤夢夏ペア

※ 12 月に当麻町で開催される上川代表
決定戦への出場権獲得

【第 7 回北海道中学生インドアソフトテニス選手権】

9 月 28 日 (土) 旭川市

個人戦 (シングルス)：3 位 諸戸里菜

※ 12 月に砂川市で開催される全道大会
への出場権獲得



～練習を強化しチャレンジ精神で、めざせ全国大会！～

新規就業者に補助金を交付



新規就業奨励補助金の交付式が10月8日（火）役場で行われました。補助金の交付を受けたのは、昨年4月から出張専門の整体業「まちの整体院」を開業した字三笠 蛇川里志さん（50歳）。蛇川さんは「紹介を大切にしながら、皆さんの身体のケアをしていきたい」と抱負を語られ、奥山町長からは「活躍に期待します」と激励しました。



塩狩で町民植樹祭 ～塩狩峠に愛着を～

10月5日（土）町民植樹祭を開催し、塩狩温泉跡地で開催され、町民や森林組合、和寒建設協会など、子どもから大人約80人が、シラカバ44本の植樹を行いました。また、町では同跡地を自然や文化を生かした憩いの場とするため整備が進められており、今年は暗渠排水工事、池への柵設置やユキヤナギ40本の植樹を行っています。



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10回 農業委員会総会

日時・場所 10月23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. 土地の現況証明 2件
 2. 農用地の賃貸借 3件
 3. 農用地の買入れ協議 1件



お問合せは農業委員会（TEL32-2435）まで

消防団 人事異動

第2分団において下記のとおり退団されました。（敬称略）

●機能別分団（9月30日付）

団 員 中 田 尚 彰



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	西和地区不良排水路改修工事	L = 161.1m	6,435,000	令和元年 12月13日	㈱コンドー興産
西 町	配水管布設工事	VP75mm L = 44.0m	3,476,000	令和元年 12月6日	㈱浜田組
日ノ出	令和元年度和寒下水終末処理場 機械設備改修工事	No1 終沈流入ゲート改修一式	5,500,000	令和2年 3月28日	㈱クリタス

和寒町人事行政の運営

1 職員の任命及び職員数に関する状況

(1) 職員の採用及び退職の状況

区 分	平成30年度 職員数	採用者数	退職者数	平成31年度 職員数
一 般 職	111	3	5	109
技能労務職	0	0	0	0
合 計	111	3	5	109

(2) 職員給与費の状況（普通会計予算）

区分	職員数 A	給与費				一人当 り給与費 B/A
		給 料	職員手当	期末・ 勤勉手当	計 B	
31年度	83人	285,688 千円	55,225 千円	104,594 千円	445,497 千円	5,367 千円

注1 職員手当には退職手当を含まない。
2 給与費は当初予算に計上された額である。

3 職員の平均給与月額、初任給等の状況

(1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況 (平成31年4月1日現在)

■一般行政職

区 分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
和寒町	37.5歳	279,459円	329,191円

注1 「平均給料月額」とは、平成31年4月1日現在における一般行政職の職員の基本給の平均である。
2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、調整手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものである。このうち、これら全ての諸手当込みのものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものである。

(2) 職員の初任給の状況（平成31年4月1日現在）

区 分		和寒町		国
		初任給	2年後の給料	初任給
一般行政職	大学卒	180,700円	192,400円	180,700円
	高校卒	147,500円	157,000円	147,500円

(3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (平成31年4月1日現在)

区 分		経験年数10年 以上15年未満	経験年数15年 以上20年未満	経験年数20年 以上25年未満
一般行政職	大学卒	263,400円	323,300円	円
	高校卒	230,000円	263,000円	326,900円

2 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況（普通会計決算）

区 分	住民基本 台帳人口 (30年度末)	歳出額 A	実質 収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 29年度の 人件費率
30年度	3,323人	4,261,590 千円	67,975 千円	621,146 千円	14.57%	13.97%



この公表は、人事行政運営の公正性と透明性を高めることを目的としています。
掲載し切れなかったその他の内容については、町のホームページに掲載していますので、ご覧ください。

等の状況を公表します

4 一般行政職の級別職員数等の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況（平成31年4月1日現在）

区分	標準的な職務内容	職員数	構成比
1 級	主事、技師、保健師、看護師、保育士、児童厚生員、司書、栄養士、理学療法士、介護支援専門員、社会福祉士及び調理師の職務	17人	26.2%
2 級	相当高度の知識又は経験を必要とする業務を行う主事、技師、保健師、看護師、保育士、児童厚生員、司書、管理栄養士、栄養士、理学療法士、介護支援専門員、社会福祉士及び調理師の職務	4人	6.2%
3 級	係長、主査、主任、副主任及び副主任の職務	15人	23.1%
4 級	困難な業務を処理する係長、主査、主任、副主任及び副主任の職務 課長補佐、主幹、事務次長、次長補佐、保育所長及び副科長の職務	11人	16.9%
5 級	困難な業務を処理する課長補佐、主幹、事務次長、次長補佐、保育所長及び副科長の職務 課長、参事、局長、室長、事務長、次長、科長及び薬局長の職務	11人	16.9%
6 級	困難な業務を処理する課長、参事、局長、室長、事務長、次長、科長及び薬局長の職務	7人	10.8%

注1 和寒町の給与規則に基づく給料表の級区分による職員数である。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務である。

5 職員の手当の状況

(1) 期末手当・勤勉手当

和寒町	国
(30年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 2.6月分 1.85月分	(30年度支給割合) 期末手当 勤勉手当 2.6月分 1.85月分
(加算措置の状況) 役職加算 5～15% 職制上の段階、 職務の級等による加算措置	(加算措置の状況) 役職加算5～20% 管理職加算10～25% 職制上の段階、 職務の級等による加算措置



(2) 時間外勤務手当

支給実績（30年度決算）	13,092 千円
職員 1 人当たり平均支給年額（30年度決算）	214 千円
支給実績（29年度決算）	11,003 千円
職員 1 人当たり平均支給年額（29年度決算）	177 千円

(3) その他の手当（平成31年4月1日現在）

手当名	内容及び支給単価	国の制度との異同	国の制度と異なる内容	支給実績（30年度決算）	支給職員 1 人当たり平均支給年額（30年度決算）
扶養手当	配偶者月額 6,500円 子月額 10,000円 父母等 6,500円 16～22歳までの扶養親族月額 5,000円/人 加算	同		8,068千円	260,258円
住居手当	持ち家 月額 6,000円 借家 家賃に応じて月額限度額 27,000円	異	持ち家手当なし	7,171千円	123,637円
通勤手当	交通用具使用者は距離に応じて月額 2,000円～31,600円	同		951千円	237,750円
管理職手当	管理職＝課長・課長補佐職 課長職月額 40,000円 総務課長補佐月額 40,000円 課長補佐職月額 30,000円	異	職務の級別に定額を支給（抜粋） 4種6級 62,300円 4種5級 59,500円 5種5級 49,600円 5種4級 46,300円	8,100千円	426,315円
寒冷地手当	扶養親族のある世帯主131,900円 扶養親族のない世帯主72,900円 その他の職員51,700円	異	月額支給	7,471千円	108,275円

注 国の制度については平成30年4月1日現在

6 特別職の報酬等の状況（平成31年4月1日現在）

区分	給料月額等
給料	(参考) 類似団体における最高/最低額
町 長	710,000円 820,000円/498,000円
副町長	594,000円 667,000円/443,000円
議 長	246,000円 316,000円/186,300円
副議長	195,000円 253,000円/129,600円
議 員	170,000円 230,000円/109,000円
期末手当	町 長 (30年度支給割合) 4.45 月分 ※他自治体の一般的な例 4.45月分 副町長 (30年度支給割合) 4.45 月分 給料月額の15%を基礎額に加算する制度あり 議 長 (30年度支給割合) 4.45 月分 ※他自治体の一般的な例 4.45月分 副議長 (30年度支給割合) 4.45 月分 報酬月額の15%を基礎額に加算する制度あり 議 員 (30年度支給割合) 4.45 月分
退職手当	(算定方式) (支給時期)
町 長	710,000円×5.126×在職年数 任期満了後
副町長	594,000円×3.234×在職年数 任期満了後

※類似団体についての数値は平成30年4月1日現在

7 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 職員の勤務時間（平成31年4月1日現在）

1週間の勤務時間	始業	終業	休憩時間	週休日
38時間45分	8時30分	17時15分	12時00分～13時00分	土曜・日曜

第48回ロードレース大会 第24回スポーツチャレンジデー バイアスロン射撃体験

10月6日(日)、教育委員会と体育協会が主催し、ロードレース大会・スポーツチャレンジデー・バイアスロン射撃体験を同時開催しました。

始めにロードレース大会を行い、子どもたちはお互いに応援しあいながら優勝目指して走っていました。

その後、体育館でスポーツチャレンジを行い、4種目の記録を競う「チャンピオンシップ」や、今年から新たに加わったボッチャや車いす玉入れなどの軽スポーツ体験、さらにわっさむオリンピックの菊池二久さんをはじめ北海道バイアスロン連盟の皆さんにご協力をいただき、バイアスロン射撃体験を行いました。

ロードレース大会結果

【敬称略】太字：タイム新記録

組別		1位	2位	3位
親子ペア	子	渡邊 瑠々	遠山 侑紗	中道 陽太
	親	渡邊道太郎	遠山 雅子	中道 真宏
小学1、2年	男子	中道 晴人	塚崎 颯杜	福川 泰正
	女子	菅井 結夢	—	—
小学3、4年	男子	廣田 聖良	鈴木 泰雅	向田 尋哉
	女子	宮崎 結梨	塚崎 彩椰	渡邊 璃々
小学5、6年	男子	廣田 蒼良	大橋 達生	永易 巧
	女子	塚崎 陽菜	菅井 結瑞	菅井 結愛
中高生	男子	村上 楓人	永易 幸太	—
	女子	鬼頭 春乃	和久 穂香	—
一般	男子	渡邊道太郎	—	—



トランポリン



2分間連続縄跳び



車いす玉入れ



バイアスロン



スポーツ吹矢



ボッチャ

マイナンバーカードを持ちませんか？



マイナンバーカードって何に使うの？

- ①マイナンバー（個人番号）カードは、顔写真の入った公的な身分証明書となります。パスポートや運転免許証と同じように、本人確認が必要な手続きに使用できます。
- ②国が運営するオンラインサービスである「マイナポータル」が利用出来ます。和寒町では、児童手当、保育施設等利用、児童扶養手当、妊娠の届出の電子申請ができます。
- ③これまでの住基カードに替わり、e-Tax による確定申告が可能です。まだ住基カードの電子証明書の有効期限が残っている方は、そのまま住基カードを利用できますが、今後は更新できませんので、カードを利用した確定申告を行う場合、マイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードの申請方法は？

①郵送申請

4年前に全世帯に送付された、通知カードと組になっている交付申請書に顔写真を貼り付けて郵送します。

※申請書を紛失した場合は、役場 1 階お客さま窓口で新しい申請書をお渡しします。

②スマートフォンからの申請

スマートフォンのカメラで顔写真を撮影し、交付申請書のQRコードから申請用のウェブページを開き、必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

③パソコンからの申請

デジタルカメラ等で撮影した写真をパソコンに保存し、申請用ウェブサイトを開き、必要事項を入力、顔写真を添付して送信します。

マイナンバーカードの受取方法は？

身分証明書となる大切なカードであるため、大変お手数ですが役場 1 階お客さま窓口での手渡しによる方法のみとなります。

①交付通知書

②本人確認書類（運転免許証、パスポート、在留カードのいずれか 1 つ）

③通知カードをご持参ください。

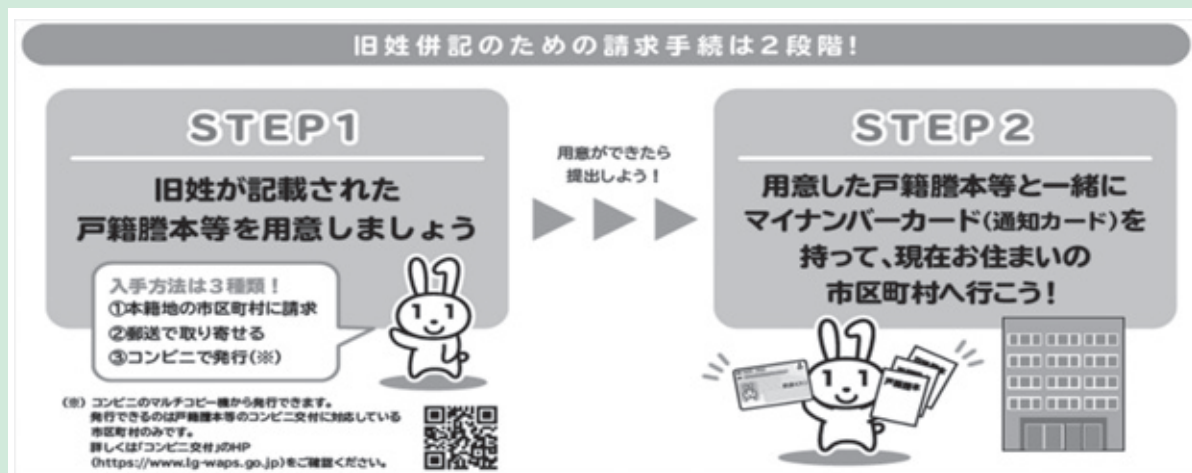
代理の方が受取に来られる場合は、上記の書類に加えて、

- ・代理の方の本人確認書類
- ・本人が来庁できない理由が確認できる書類
- ・代理権の確認書類が必要となります。

■スマートフォン・パソコンをお持ちでない方は、マイナンバーカードの申請は役場でも行えます！

住民票とマイナンバーカードに旧姓（旧氏）が併記できます

11月5日（火）から住民票、マイナンバーカード（個人番号カード）へ旧姓が併記できるようになります。婚姻等で氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票やマイナンバーカードに記載されることにより、旧姓で本人確認の証明が可能となります。これにより、保険・携帯電話の契約や銀行口座の名義に旧姓が使われる場面でも旧姓の証明に使用可能となり、勤務先などで使用している氏と本来の氏が異なる場合の本人確認等にも使用できます。



お問合せは役場住民課お客さま窓口係（☎32-2500）、または総務省ホームページ（http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/daityo/kyuuji.html）をご覧ください。

和寒町の人権擁護委員

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害から被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。



打田 幸江 さん 【再任】
和寒町字三笠



安孫子 敏己 さん 【新任】
和寒町字三笠

任期 令和元年10月1日 ～ 令和4年9月30日

災害時の燃料供給協定を締結



㈱H&Mとの「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、10月9日（水）に役場で行われました。

この協定は、災害発生時に町が必要な燃料の優先供給などが目的で、これまで信菱興業と豊和産業と締結していましたが、今年6月1日から豊和産業の給油事業を㈱H&Mが引き継いだことから、今回あらためて協定を締結しました。

年 金 あ れ こ れ

～国民年金付加年金制度をご存じですか～

◆付加年金とは？

老齢基礎年金の受給額（年額）は、40年間保険料を納めた満額の方で780,100円ですが、老後により多くの年金を受けたいと考えている方のために、付加年金制度があります。毎月の保険料に付加保険料を上乗せして納付すると、老齢基礎年金に上乗せされて支給されます。

付加保険料額

月額⇒400円

付加年金額

年額⇒200円×納付月額

※保険料は国民年金保険料と同様、全額が社会保険料控除の対象となります

◆加入できるのは

国民年金の第1号被保険者と任意加入被保険者です。農業者年金に加入されている方は必ず付加年金に加入し、保険料を納めることになっています。

※国民年金基金に加入中の方や国民年金保険料の免除・猶予の承認を受けている方は加入出来ません。

付加年金納付額と受け取り額早見表

付加年金加入年数と保険料納付額	付加年金受給額（年額）	2年間で受け取る付加年金額
1年（400円×12月） 4,800円⇒	（200円×12月） 2,400円⇒	4,800円
10年（400円×120月） 48,000円⇒	（200円×120月） 24,000円⇒	48,000円
20年（400円×240月） 96,000円⇒	（200円×240月） 48,000円⇒	96,000円
30年（400円×360月） 144,000円⇒	（200円×360月） 72,000円⇒	144,000円
40年（400円×480月） 192,000円⇒	（200円×480月） 96,000円⇒	192,000円

2年間で納めた保険料と同額になり、その後はお得です！

■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

まちのニュース カメラアイ ～地域のお届けします～



9/24
(火)

児童が稲刈りを体験

今年5月に和寒小学校5年生児童が、字中和 西川直哉宅圃場で田植えをした「しおかり」と「ゆめぴりか」の稲刈りを体験しました。児童たちは西川さん指導のもと、鎌を手に大きく実った稲を刈り取り、協力しながら束ねる作業を行いました。今後は試食も予定しています。

交通安全を誓い ナイスショット！

和寒町交通安全協会主催の交通安全スポーツ大会が秋晴れの中、開催されました。毎年パークゴルフを行っていて、今年で26回目となった今大会には53名が参加。お互いの腕を競い合いながら、交通安全を誓い合いました。競技の結果、優勝は男性の部が長谷川勇さん(字西町)、女性の部が新堂博子さん(字西町)でした。おめでとうございます。



9/27
(金)



10/1
(火)

フクフク交流会

社会福祉協議会主催の「フクフク交流会」が、かたくり荘で開催され、75歳以上のお年寄りとこども館に通う児童が楽しいひとときを過ごしました。輪投げゲームで盛り上がり、ゲーム終了後には、みんなでホットケーキを作って食べ、おなか一杯。優しいおばあちゃんたちとの別れが惜しく、つないだ手が離せない子どもたちもいました。

ふれあい昼食会

和寒町社会福祉協議会主催による第2回ふれあい昼食会が上川町層雲峡温泉で行なわれました。

総勢165名の参加者は、ボランティア、社協スタッフとともに食事に温泉、お土産の買物と秋の小旅行を満喫していました。



10/2～4
(水～金)



10/3
(木)

あま〜いブドウ採れたよ

こども館に通う児童たちが、保育所・こども館の畑で実ったブドウの収穫を体験しました。

児童たちは、真剣にブドウを探し、丁寧に収穫しました。今年のブドウは粒が小さかったようですが、とても甘かったようです。来年はどんなブドウが実ってくれるか楽しみです。



10/5
(土)

災害の備えを確認

仲町自治会「防災の集い」が役場で開催され、40名の参加がありました。昨年の胆振東部地震による停電のことを振り返り、災害時の備蓄品を再確認しました。また、今年改定された避難勧告に関するガイドラインの説明や非常食の作り方等を体験し防災意識を高めていました。

「トラックの日」に植樹事業

旭川地区トラック協会士別支部の会員10名が、地球温暖化の一環として、塩狩峠記念館付近にエゾヤマザクラ18本を植樹しました。

また、植樹終了後には、これから輸送繁忙期となるためトラックの交通事故も多くなる傾向があることから、交通安全を誓い合っていました。



10/9
(水)



10/12
(土)

使える品を有効利用

クリーンタウンわっさむ主催の「リサイクルまつり」が、リサイクルセンターで開催されました。

遊休品コーナーでは、複数の希望者がじゃんけんによる熱い争奪戦が繰り広げられました。そのほかフリーマーケットやエコ商品の抽選会、廃油石けんの販売、コーヒー牛乳の無料配布が行われ、約200名の来場者を楽しませていました。

自衛官募集

受験種別	応募資格	受付期間	試験日 及び 会場
自衛官候補生 (男子・女子) 11月試験	18歳以上33歳未満 (令和2年4月1日現在)	受付中～11月18日(月) 締切 ※11月以降の試験も随時受け付けています。	11月24日(日)～25日(月) ※会場は旭川で、いずれか1日を受検者が指定できます。細部は受付時にお知らせします。
陸上自衛隊高等 工科学校生徒 (男子 一般)	15歳以上17歳未満 (令和2年4月1日現在 中卒) ※見込み含む	11月1日(金)～ 令和2年1月6日(月)	令和2年1月18日(土) ※会場は名寄。細部は受付時にお知らせします。
陸上自衛隊高等 工科学校生徒 (男子 推薦)		11月1日(金) ～11月29日(金)	令和2年1月5日(日)又は6日(月)のいずれかの日が指定されます。s



■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。

健康×モ

～糖尿病を予防しましょう～

【糖尿病とは】

血糖値は、主に膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって調節されます。糖尿病は、インスリンが減ったり、働きが低下したために血液中の糖が増えた状態が続く病気です。

糖尿病を放置すると増えた血糖が血管を傷つけ脳梗塞などの原因につながります（図1）。血糖値が急激に上がる生活習慣によってインスリンが多く使われ、分泌する力が低下してしまいます。

糖尿病を防ぐには、インスリンを使いすぎないような生活を心がけることが大切です。

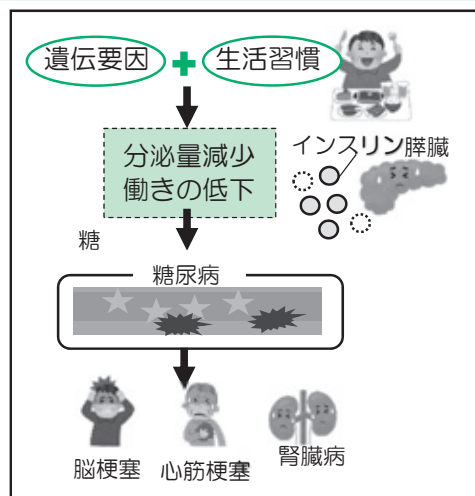


図1 糖尿病の仕組み

【インスリンを使いすぎない方法】

①糖質の選び方

同じ糖質量であっても多くのインスリンが必要なものがあります。小腸からの吸収が早い糖は、血糖値が短時間で急激に上がります。増えた血糖値をすぐに下げる必要があるため、インスリンが一度にたくさん使われてしまいます。インスリンを使いすぎないためには、アルコールや果物よりもごはんやめん類などを選ぶ方が適切です。

表2 糖の種類によるインスリンの違い

		食品	インスリンの違い
吸収の早さ	早い糖	お菓子	
		ジュース	
		果物	
		ビール	
	遅い糖	ごはん	
		パン	
		めん類	

②食べる順番も気を付けましょう

同じ量の食事でも野菜から食べ始めると少ないインスリン量で血糖調節ができます（図3）。食物繊維と糖がくっつくことで小腸での吸収が緩やかになるためです。野菜は1日350gを目安に食べましょう。

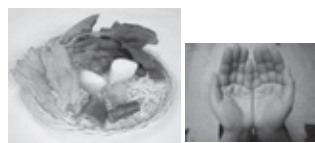


図2 野菜の目安量

両手に山盛り
程度が目安です

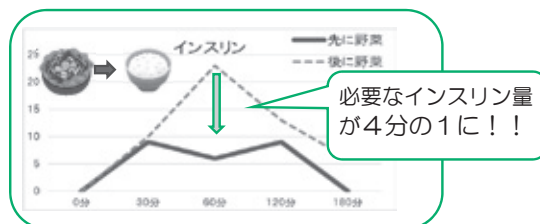


図3 野菜から食べた時のインスリン量の変化

【健診を受けましょう】

糖尿病は自覚症状で判断できない病気です。定期的に健診を受け、生活習慣の見直しに役立てることが重要です。今年度まだ受診されていない方は保健福祉センター（電話32-2000）にお問い合わせください。

【保健師 後藤汀那未】

図書館へいこう！

話題の新着本

『黙秘犯』

翔田 寛／著

住宅街で大学生が撲殺された。不可解な点を残しながらも、目撃証言と凶器に残った指紋から犯人は確定したかに思われた。だが、同時期に起きた海水浴場での溺死事件と連続婦女暴行事件が複雑に絡み合っていることが判明し…。



『アスリーツ』

あさの あつこ／著

中学で陸上を辞めた沙耶は、広島の高校に進学し、射撃部に入部する。未知の競技に戸惑いながらも、親友の花奈とともに励む毎日だったが…。少女たちの喜怒哀楽が渦巻く、心震える青春小説。



『命あれば』

瀬戸内 寂聴／著

季節の移ろいを眺め、ふるさとを思い、懐かしい人々を偲び、非業な事件を嘆く。この世のあらゆる変遷を見てきた97歳の著者が、この時代を生き抜く心がまえを真摯な言葉で綴る。



『絶望スクール』

石田 衣良／著

動物虐待、飲酒運転、引きこもりビジネス、留学生ブラック労働。弱者につけ込む卑劣なやつらは、マコトとGボーイズが許さない！



『落日』

湊 かなえ／著

新人脚本家の甲斐千尋は、新進気鋭の映画監督・長谷部香から、新作の相談を受けた。香は15年前に起きた、判決も確定している「笹塚町一家殺害事件」を手がけたいというが…。絶望の淵を見た人々の祈りと再生の物語。



『あの日に帰りたい』

小路 幸也／著

子どもたちが作った雪だるまが歩いていなくなった？ 村を騒がせる自称霊能者の女性の目的は？ 兄弟喧嘩があわや殺人事件に。その悲しき真相とは？ 駐在さん×元医者妻の妻が人々の心をとくほぐす、連作短篇警察小説。



町民文化祭共催事業

図書館口ビエ資料展示会

「二橋愛次郎の世界」

卵殻画・鋼虫スチールスプネラ展」

10月26日（土）～11月17日（日）

※最終日のみ16時までの展示となります。

スプーンで作られ精巧な昆虫標本！スチールスプネラの世界をとおして、虫たちの魅力や自然環境の大切さに触れて下さい。ほかに、卵の殻で作られた美しい画など、みなさん、お揃いどうぞ。

11・12月のイベント情報

11/9	14:00～	おはなし会
11/16	14:00～	おはなし会
11/30	14:00～	おはなし会
12/7	14:00～	おはなし会



今月のBEST本（9月の貸出回数上位本）

『灼熱』

秋吉 理香子／著

夫を殺された復讐のため、妻は顔と身分を変え、憎い男の妻になった。復讐に身を焦がす彼女の灼熱の日々を描く、慟哭のミステリー。



『百舌落とし』

逢坂 剛／著

元議員が殺され、元警察官の大杉と公安の倉木美希は調査を開始する。謎と伝説に包まれた“殺し屋百舌”とは？ 真の黒幕が姿を現したとき、驚愕の真実が…。



戸籍の窓口

■人の動き		9月末現在	
人 口	3, 2 8 8人 (△ 6人)		
男	1, 5 4 7人 (△ 3人)		
女	1, 7 4 1人 (△ 3人)		
世帯数	1, 6 3 7戸 (△ 1戸)		
() は前月比			
出生	0人	死亡	4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
辻 春美さん	83歳	日ノ出
宮川ミツ子さん	96歳	芳生苑
東谷 利作さん	87歳	南 町

ご寄付ありがとうございます
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)
9月分 278件 計 310万円

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡夫の葬儀に際し
東 谷 津江子さん(南 町)
=寄贈(芳生苑)= (タオル・野菜他)
- ▼今北 光雄さん(日ノ出)
- ▼明光寺婦人会(西 町)
- ▼小野田穎意さん(西 町)
- ▼高桑ヤス子さん(三 笠)
- ▼今野 廣さん(西 町)
- ▼松本 克彦さん(中 和)
- ▼井上 保幸さん(西 和)
- ▼高橋 哲朗さん(松 岡)
- ▼小西 松子さん(東 町)
=慰問(芳生苑)=
- ▼明光寺婦人会
- ▼神無月ボランティア(抹茶提供)
- ▼喫茶ボランティア(コーヒー提供)

9月中交通事故状況 (9月末現在)

発生件数	人 身 0件 (1件)
	物 損 4件 (57件)
死 者	0人 (0人)
傷 者	0人 (1人)
道内での死者	19人 (104人)

() 内は令和元年累計

交通事故死ゼロ日数 1, 071日



士別警察署かわら版

冬の交通安全運動の実施

1 運動期間

11月11日(月)
～11月20日(水)



2 交通事故防止のポイント

○ドライバーの皆さんへ

- ・右方からの横断歩行者や交差点とその付近での歩行者、自転車の動きに十分注意して、思いやりのある運転をしましょう。
- ・早めに冬用タイヤに交換して、急な降雪や凍結路面に対応できるよう準備しましょう。特に山間部や峠などを通行する際は、必ず冬タイヤを装着しましょう。
- ・日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合があるので、路面状況をよく確認して慎重な運転をしましょう。

○歩行者の皆さんへ

- ・道路を横断するときは、信号機や横断歩道を利用しましょう。
- ・横断前の安全確認はもちろん、横断中も常に左右の安全を確認しましょう。

○飲酒運転の根絶

- ・飲酒運転は悪質な犯罪です。「飲酒運転をしない。させない。許さない」ことを強く意識して、飲酒運転をなくしましょう。



雪山遭難の防止

冬山は、見渡す限りの銀世界、白雪を踏んで楽しい自然環境と闘いながら山頂を極める醍醐味など、夏山と違う大きな魅力があります。その反面、天候急変による気象遭難や、地形が要因となる雪崩や滑落などの遭難が毎年多く発生しています。

- 無理のない計画と登山計画書の提出を！
- パーティでの登山を！
- 万全の装備と余裕ある食料等の準備を！
- 携帯電話を持ちましょう！
- 入山前に気象情報の確認を！

指名手配被疑者の
発見にご協力を！

北海道警察では、凶悪事件などで
指名手配した被疑者の発見に全力を
挙げています。～逃げ得は許さない！～



よく似た人を知っている、よく似た人を見かけた・・・
☆ **ピンときたら110番**
皆様のご協力をお待ちしております。
北海道警察
北海道警察ホームページ>情報提供のお願い>
「指名手配被疑者の情報」からも情報提供可能です。



問い合わせは士別警察署まで
士別警察署 (代)23-0110



ハローベイビー

こんにちは！「ゆあ」です。
最近少しずつ歩けるようになってきたよ！歩けると楽しくて、
いつもお姉ちゃんを追いかけているよ♡
チャームポイントは、エクボと色白の肌です。
とびっきりの笑顔でバイバイするから、みんな声をかけてね♡♡

北口 ^{ゆあ}結彩ちゃん 《H30. 10. 16生れ》

南町 北口 徹さん・真実さんの次女

かぼちゃランタンコンテスト

主催 和寒町商工会商業部会

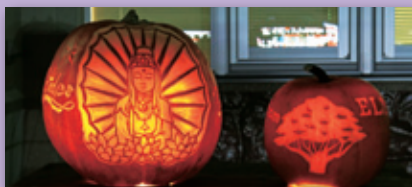
金賞	「般若&蛇」	ズィールヘア
銀賞	「風神雷神」	士別運送(株)
銀賞	「軽水観音〜Goddess of Merusy〜」Team Elm	
銅賞	「ヒルクライム東山500」和寒町体育協会	
銅賞	「NHKのチョコでーす」アマリリス	
銅賞	「ORANGE WEEK」和寒町保健福祉センター	
商工会長賞	「丸×♡ミッキー&ミニー」(株)丸×商会	
観光協会長賞	「OKINAWA」Team HOTOZAWA	
実行委員長賞	「リーチ イッパツ」サンライト	
商業部会長賞	「南瓜関係者」役場同交会	



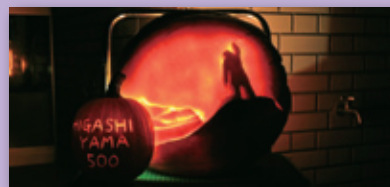
ズィールヘア



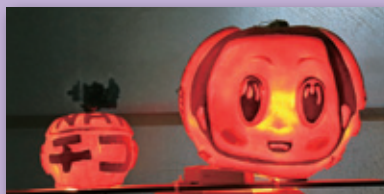
士別運送(株)



Team Elm



和寒町体育協会



アマリリス



保健福祉センター



(株)丸×商会



Team HOTOZAWA



サンライト



役場同交会

全ての作品は商
工会ホームペー
ジでご覧いただ
けます。右のQR
コードからご覧
ください。



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/>

