

2020
(令和2年)

2月

No. 783



家族に感謝！令和最初の大人1年生
1月12日(日) 和寒町成人式

主な内容

- 和寒町成人式 2P
- 確定申告がはじまります 4~5P
- 未来を拓く人づくり推進事業で酪農研修 8P
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 12P
- 消防出初式 16P

思いやりの心を持ち
責任ある大人として歩みます



記念品を受け取る合田さん



町民憲章を朗唱する
佐々木さん



成人の誓いを述べる
松村さんと渡辺さん



新成人一人ひとりが名前を呼ばれ、
来場者へごあいさつ

和寒町成人式が1月12日（日）、公民館で挙行され、新成人26人が出席し、新成人の門出を祝いました。

式典では、奥山町長や佐々木議長からお祝いと激励のメッセージが贈られました。また、町交通安全少年隊から「わたしたちは、もっと人の命の尊さを考えなければならない。事故のない町を望んでいます。」と交通事故防止の呼びかけがありました。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。



恩師からのサプライズビデオレターに思わず笑顔！



交通安全少年隊から事故防止の呼びかけ

Winter Sports

和寒っ子が大健闘!!

●第52回北海道中学校スキー大会 クロスカントリー競技 (名寄市 1月11日)

- ・女子3km×3リレー 和寒中 **第4位**
窪田さくら(中3)、窪田くるみ(中1)、和久穂香(中1)
- ・男子3km×3リレー 和寒中 **第8位**
村上楓人(中2)、和久泰(中3)、永易幸太(中2)



●第52回北海道中学校スキー大会 アルペン競技 (夕張市 1月17日～18日)

- ・女子ジャイアントスラローム 前鼻 凛愛(中3) **第1位**
朝日美依奈(中3) **第4位**
- ・女子スラローム 前鼻 凛愛(中3) **第1位**
朝日美依奈(中3) **第10位**
(両選手2種目全国大会出場)



●第75回国民体育大会スキー競技大会北海道予選会 (名寄市1月15日～16日)

- ・女子 5kmクラシカル 酒井結衣
(早稲田大4年) **1位**
- ・女子 10kmフリー 酒井結衣
(早稲田大4年) **3位**



和寒東山スキー場オープン50周年記念事業

竹内智香 × 加藤大平トークショー

&

たいまつ滑走

トークショー終了後、当日の3時間券購入者から抽選で10名にキャッシュバック。その後、暗くなってからはLEDペンライトを使った「たいまつ滑走」が行われ、スキー協会、スキー少年団など約30名が作り出す幻想的な光を楽しみました。



所得税及び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～

令和元年分の所得税の確定申告が2月17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
名寄税務署または旭川中税務署	2月17日（月）～3月16日（月）	午前9時～午後5時
町民センター1階 子供会室	2月17日（月）～3月13日（金）	午前9時～11時 午後1時～4時

※郵送で提出する場合は、下記宛先に送付してください。（住所記載不要）

旭川中税務署宛（〒078-8507 旭川中税務署内申告書等集中処理担当部署（名寄税務署））

※e-Taxは従来通り所轄の税務署に送信し、添付資料等は旭川中税務署へ送付してください。

※申告書は、国税庁HP【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（令和元年中（平成31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）

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31年1月1日から令和元年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～

医療費控除額 = 支払った医療費の合計額 - 保険金などで補てんされる金額※1 - 10万円※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

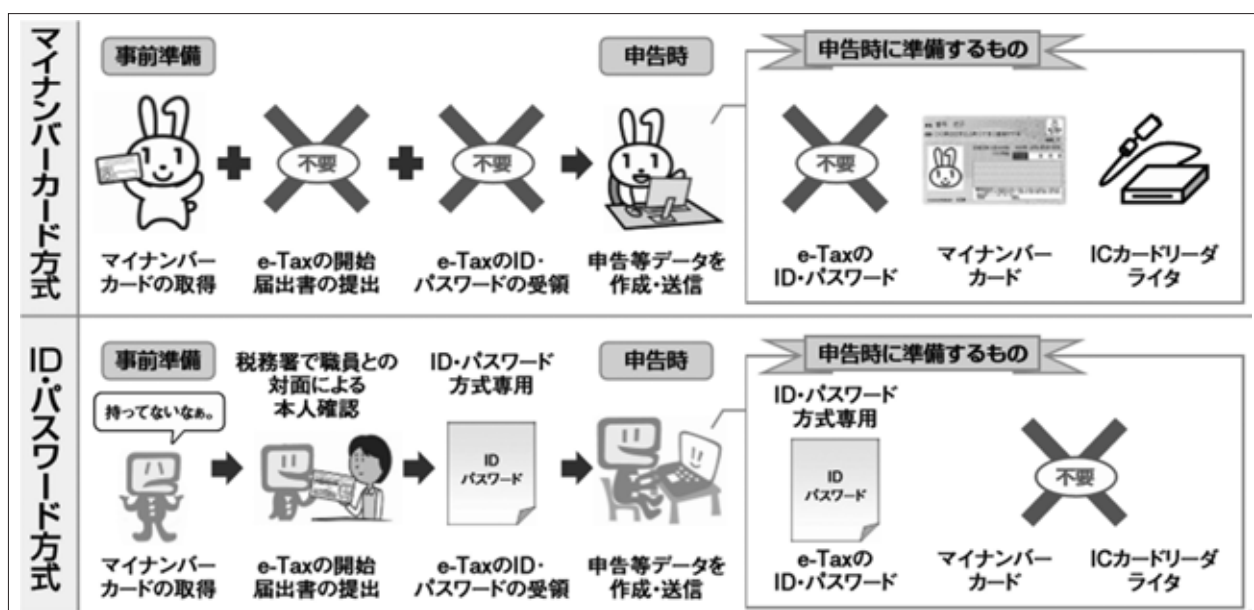
～セルフメディケーション控除額の出し方～

セルフメディケーション控除額 = 医薬品の購入金額 - 12,000 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。

e-Tax利用の簡便化

国税庁では、個人納税者の方の e-Tax 利用をより便利にするためのシステム改修を実施し、平成 31 年 1 月から以下の 2 つの方式がご利用可能となりました。（詳しくは国税庁HPへ www.nta.go.jp）
マイナンバーカードを取得したい方は、役場住民課お客さま窓口係（32-2422）までご連絡ください。



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。

選挙管理委員会委員長、職務代理者決まる

任期満了に伴い選挙管理委員会委員が改選され、12月24日開催の委員会で互選により下記のとおり委員長等が選出されました。



委員長 茶円 宥正



職務代理 山住 浩



委 員 西田きみ子



委 員 高岡純孝

○任期 令和元年12月23日～令和5年12月22日

○12月22日付退任 ・坂本 廣志 ・森本 岸子

国道40号線道路（朝日地区）一部補修いただきました



北海道開発局旭川開発建設部士別道路事務所により国道40号線（朝日地区）のわだちが酷かった部分の補修がされました。

今後も、安全に走行できるよう、随時、補修されるとのことですが、交通安全を意識し運転いただきますよう、お願いいたします。

除排雪作業にご協力を ～路上駐車はご遠慮ください～

冬期間は町道や公共施設の除排雪作業を早朝から行っています。

路上駐車をしている車があると、作業に支障をきたし、地域住民に迷惑をかけることになります。

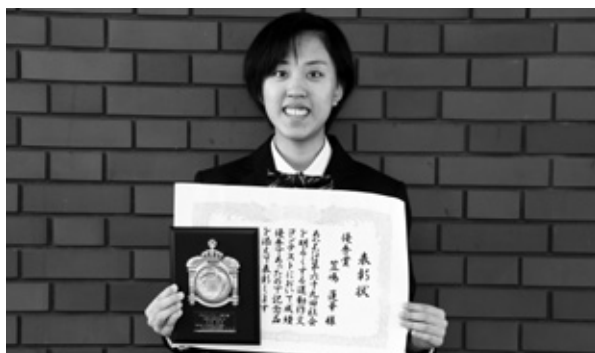
路上駐車はせず、車庫や除排雪の支障にならない場所に駐車してください。よりよい道路生活環境を維持するために皆様のご協力をお願いいたします。



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
川 西	川西川改修工事	工事延長 L=78.7m	13,420,000	令和2年 3月27日	㈱浜田組
三 笠	ワッカウエンナイ川改修工事	工事延長 L=126.06m、 柵渠幅員 W=2.6m	36,575,000	令和2年 3月27日	㈱近藤組
福 原	福原地区 22 線川改修工事	工事延長 L=210.0m	11,550,000	令和2年 3月27日	㈱コンドー興産

社明運動作文コンテストで優秀賞



笠嶋^{れんげ}蓮華さん（字西町 和中1年）が法務省主催の第69回社会を明るくする運動作文コンテストで優秀賞を受賞しました。笠嶋さんの作品は「犯罪者の社会復帰と周りの人々」と題し、間違った答えを言ってしまった友達に心ない言葉を放ってしまった体験や、インターネットでの誹謗中傷について触れていました。旭川地方推薦委員会への応募は891点で、受賞者は笠嶋さんと旭川市内の生徒2名でした。

柔道全国強化選手に



昨年の5月に江別市で開催された小学生学年別柔道大会の5年生重量級に出場した遠藤^{しゅんた} 太くん（字三笠 和小5年）が、ベスト8の成績をおさめ、全国少年競技育成事業強化選手に選ばれました。1月11日（土）～13日（月）札幌市で開催された強化合宿に参加した遠藤君は、今後も和寒の道場に通り、日々体と心を鍛えていきます。

ソフトテニス 全道3位で全国大会へ



1月6日（月）～7日（火）札幌市で開催された第16回北海道小学生インドアソフトテニス選手権大会小学4年女子の部（ダブルス）で福本^{ほづき} 穂月さん（字三笠 和小4年）が3位に輝き、3月29日（日）から千葉県で開催される全国大会に出場することになりました。福本さんは、滝川小学校の（小4）川嶋さんと小学3年の春からペアを組んでいます。一緒に練習する時間は少ないと思いますが、心一つに全国大会を楽しんでください。

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1回 農業委員会総会

日時・場所 1月21日（火）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 | 4件 |
| | 2. 農用地の売買 | 3件 |
| | 3. 農用地の賃貸借 | 5件 |
| | 4. 農用地の贈与 | 1件 |
| | 5. 農用地の転用売買 | 1件 |
| | 6. 農業委員会の法令遵守の申し合わせ決議 | |



お問合せは農業委員会（TEL32-2435）まで

未来を拓く人づくり推進事業で酪農研修

梅本虎之介くん（字東町・旭川農業高校3年）は、昨年8月に行われた上川総合家畜共進会の高校生・実習生の部リードマンコンテストで優勝したことなどが評価され、上川酪農を考える会の推薦を受けて、今回のカナダ酪農研修に参加しました。研修に参加した梅本君の感想は下記のとおりです。
※未来を拓く人づくり推進事業とは・・・将来、まちづくりを担う児童・生徒を対象に、研修や交流事業などに参加する際に、必要な経費の一部を助成するもので、平成22年度から実施しており、これまで主に中学生の台湾研修に使われています。

研修日程	研 修 内 容
11月4日	日本からカナダへ出国
5日	モントリオール周辺牧場3件視察。 「FERME BLONDIN」（ブロンディン牧場） 8代続く伝統ある牧場で200頭～250頭の搾乳牛のほか、育成牛500頭も飼育しており、生産したほとんどの牛は、初産で販売。牛舎の床は中心に向かって傾斜になっており、牛舎中央には糞尿溝があるのでスクレッパーの除糞だけでなく、傾斜による処理もできることに驚きました。 「FERME VAL-BISSOIN」（バルピソン牧場） カナダホルスタイン会副会長の経営する牧場。65頭の搾乳牛を飼育しており、つなぎ牛舎にロボット搾乳機を導入。日本の昔ながらの経営方法であるつなぎ飼い方式でも、ロボット化が進み、重労働や人件費の削減が進んでいました。 「FERME GILLETTE」（ジレット牧場） メガファームで650頭の搾乳牛を飼育。この牧場では生涯で240トンの牛乳を搾ってギネス記録に載った牛がいましたが、3年前に亡くなり、18歳で11産だったそうです。この牧場は、コーンサイレージ、堆肥をカスタムワーカーに任せていて、頭数が多い中でも、牛の体調管理や餌、牛舎の清潔さには特に気を使っていました。
6日	ナイアガラフォールズへ移動し、周辺牧場1件視察。 「SUMMITHOLM HOLSTEIN」（サミットホルム牧場） 490頭の搾乳牛を飼養。搾乳では、一度に32頭の牛が搾乳できるパラレル式のミルキングパーラーを採用し、搾乳効率の良い飼養管理をしていました。従業員のケアにも気を使っていて、パートの時給は1620円、正社員の年収は630～675万円となっていて、3週間の長期休暇もあり、とても良い職場環境だなと感じました。
7～8日	ロイヤル・ウィンター・フェア視察 年に1度カナダ・トロントで開催される冬の農業祭です。ここには牛の共進会だけではなく、馬や羊などの共進会も行われていました。出品された牛たちは、日本とは違い、背中最高部位が鋭角であり、肋骨がよく張り出し、乳房底面が高く、乳房幅がありました。
9～10日	カナダから日本へ帰国



今回の研修でカナダの酪農を実感することができました。牛乳を生産するための工夫はもちろん、いかに牛がストレスなく過ごせる環境作りができるか、いかに良い飼料を作るか、いかに良い牛作りができるかを学ぶことができました。このような貴重な経験ができたのは、いろいろな面でご指導、サポートしていただいた驚見牧場をはじめとする酪農家の皆さま、上川酪農を考える会、さらにはこの研修の準備をサポートしてくれた家族のおかげであり、大変感謝しています。今回の研修をこれから生かし、幼いころからの夢である自分の牧場を持ち、祖父母が営んでいた「梅本牧場」を和寒町でもう一度営めるよう、これからも一生懸命頑張ります。



経営者・ツアー参加者の皆さんと（ブロンディン牧場）

梅本くん

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 TEL32-2422 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
口座振替が便利でお得です！

国民年金保険料は、金融機関や郵便局の預金口座から自動的に引き落として納めることができます。口座振替には「前納」「早割」による割引があります。

【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	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		口座振替のみで現金納付にはありません
6ヵ月前納	1,120円	800円	口座振替は現金納付より320円お得
1年前納	4,130円	3,500円	口座振替は現金納付より630円お得
2年前納	15,760円	14,520円	口座振替は現金納付より1,240円お得

お申込みは簡単！

口座振替のお申し込みは、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

※令和2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、令和2年2月下旬までにお申し込みが必要です。

まちのニュース カメラアイ ～地域的话题をお届けします～

新旧銘柄食べ比べ

和寒小学校5年生児童が、今年自分たちで栽培したお米の試食を行いました。

5月の田植え、9月の稲刈り、11月の脱穀・精米の一連の体験をしながら「しおかり」「ゆめぴりか」を育ててきました。

試食会では、「ゆめぴりかはしおかりより甘く感じた」と新旧銘柄の違いを感じることでできた授業になりました。



12/13
(金)

12/17
(火)



和寒の未来を考える会

和寒小学校6年生児童が、奥山町長に振興策などを発表する「和寒の未来を考える会」が行われました。

6年生の総合的な学習として何ヶ月もの時間を使い、研究と発表準備を進めてきました。この日の授業では8班の発表がありました。

発表では、観光振興や農業を中心とした産業体験、特産品販売施設のほか、暮らしに関しては高齢者と子どもが交流できる施設についての提案がありました。

奥山町長からは、「今日のようなことはこれからも考えてほしい」と話されました。

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、子どもたちを楽しませていました。



12/17
(火)

12/23
(月)



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。

12/23
(月)～



ステップアップ冬休み教室

12月23・24・26日の3日間、公民館で「ステップアップ冬休み教室」が実施されました。この教室は、毎週木曜日に小学校を会場に実施している放課後学習の一環で、1～3年生の20名が参加しました。省澤教育長の励ましの言葉を受けて、9時半の開始と同時に、3日間自分たちの用意した宿題やドリルを思い思いのペースで学習に励んでいました。

鏡もちをいただきました

北ひびき農業協同組合 西本護代表理事組合長から、令和2年の出来秋を祈願しての鏡もち（45kg）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。

いただいた鏡もちは、役場正面玄関で12月27日から1月10日まで飾りました。

12/27
(金)



1/9
(木)



寒さなんてへっちゃら！

1月9日（木）、子育て支援センターこども館で小学生を対象にした、「雪中レクリエーション」を開催し、子どもたちは晴天の中元気に本格的な雪合戦や宝ひろいを楽しみました。雪合戦では、シエルター用のコンパネを（株）橘組から貸与いただき、お昼には土別地区更生保護女性会和寒分区の方々に作って頂いた熱々の豚汁に舌鼓を打ち、更にはジュースとお菓子の差し入れもいただいて、参加した子どもたちは、楽しい冬休みの1日を過ごしました。

110番 通報訓練

交通安全少年隊12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川口巡査長の指導で、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、事件が起きた時に警察の鑑識がおこなう指紋採取について体験しました。参加した隊員たちは真剣な面持ちで訓練に取り組んでいました。



1/12
(日)

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果

スポーツ庁は、12月23日、小学5年と中学2年を対象とした「2019年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を公表しました。その結果、8種目の記録を点数化した「体力合計点」で、道内の小5、中2の児童生徒の女子はいずれも差は縮まりましたが、全国平均を下回りました。本町の小5・中2の児童生徒の結果は、全国平均と比較すると以下の通りとなりました。

【実技調査】

(※緑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	16.37	19.80	33.24	41.74	50.32	9.42	151.47	21.60	53.61
和小男子	19.75	20.17	39.08	43.92	45.75	9.22	164.00	25.25	57.83
全国平均	16.09	18.95	37.62	40.14	40.80	9.63	145.70	13.59	55.59
和小女子	16.73	18.80	39.40	42.79	35.54	9.84	149.36	13.27	55.38

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	28.64	26.85	43.43	51.87	400.03	83.13	8.02	195.02	20.35	41.56
和中男子	30.30	28.70	41.50	44.00		68.80	8.90	179.00	22.20	38.60
全国平均	23.74	23.58	46.29	47.25	290.55	57.98	8.81	169.71	12.87	50.03
和中女子	23.36	19.27	39.45	46.45		59.82	9.08	167.55	13.18	46.09

この結果から体力合計点をみると、小5男子で全国を上回り、女子は全国と同程度となりましたが、中2男女は、全国平均を下回りました。

種目別では、小5男子は「20m シャトルラン」を除き7種目で全国を上回り、女子は「握力」「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」で全国を上回りました。一方中2男子は、「握力」「上位起こし」「立ち幅とび」で全国を上回り、女子は「20m シャトルラン」「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5児童質問紙では、「体育の授業は楽しい」「体育授業の目標が示されている」「体育授業で自分で練習や場を選んで活動する」「地域のスポーツクラブに所属している」と回答した児童が全国を上回りました。

一方中2生徒質問紙では、「運動やスポーツが好き」「運動やスポーは大切なもの」「保健体育授業で話し合う活動がある」「自分にはよいところがある」と回答した生徒が全国を上回りました。

このことから、子どもたちは学校での体育授業や部活動、地域のスポーツクラブの活動を通して、運動への関心や意欲を高め、自己肯定感を体現している様子が見えてきます。

今後、各学校においては、調査結果を精査・検証し、「スポーツの町和寒」の名にふさわしい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。



病院だより

健康食品とは？

町立和寒病院 薬剤師 宿谷 高典

私たちが口からとるものは、食品と医薬品に分けられます。健康食品は、健康の維持増進に資する食品に分類されます。

健康食品の種類は？

※消費者庁ホームページより引用

食 品			医薬品
(健康食品)			
国の制度に基づき機能性等を表示		保健機能食品のような機能性等を表示できない	
保健機能食品	特定保健用食品 (通称トクホ)	その他健康食品	医薬部外品を含む
	栄養機能食品 (マークなし)		
	機能性表示食品 (マークなし)		
		・サプリメント ・栄養補助食品 ・健康補助食品 ・自然食品 など	

医薬品との違い、問題点は？

錠剤やカプセル剤状の健康食品は、医薬品と混同されがちですが、全く異なるものです。その違いは、製品の品質（有効成分量、有害物質の混入の有無等）、安全性と有効性の科学的根拠（病気の治療・治癒効果の証明等）、利用環境（専門職のサポート体制）です。

医薬品は全てGMP（適正製造規範）に基づき、一定の品質が保証された製品として製造されています。一方、多くの健康食品はGMPに基づいた製造はされていません。「XXX抽出物」「XXXエキス」といった文言で製品の有効性をアピールしているケースもあります。しかし、表示されている成分含量は、有効性も安全性も分からない可能性があります。

健康食品は「摂取すれば健康になる」というイメージがあります。健康食品を使うことによって実際の食生活・生活習慣の改善が期待できる場合もあります。逆に粗悪な製品（医薬品成分が違法に添加されている等）の利用、医薬品との相互作用、アレルギー症状などにより健康被害が生じた報告もあります。多くのサプリメントは特定の成分が濃縮された状態で製品となっているため、過剰摂取により、通常の食品よりも身体への作用が強くなり、望まない影響が出やすくなっているとも考えられます。

通常、承認を受けている医薬品（病院・診療所で処方された医療用医薬品、薬局・ドラッグストアで購入した要指導医薬品、一般用医薬品）には、適正に使用していて重大な健康被害が生じた場合、救済を図る公的な仕組みがあります（医薬品副作用被害救済制度＝PMDA ☎0120-149-931）が、健康食品にはこのような制度はありません。

（参考）医薬品副作用被害救済制度における副作用救済給付の対象

副作用による健康被害の内容	救済給付
疾病（入院を要する程度のもの）	医療費、医療手当
障害（一定程度の障害状態）	障害年金、障害児養育年金
死亡	遺族年金、遺族一時金、葬祭料



健康食品を利用するときのポイント

※消費者庁ホームページより引用

- 1 錠剤・カプセル状の製品はとくに過剰摂取になりがちです。注意しましょう。
- 2 広告やキャッチコピー、利用者の体験談だけでなく、成分や安全性に関する情報を自分自身でも調べましょう。
- 3 製品の含有量、問い合わせ先の明記を確認しましょう。
- 4 医薬品的な効果（痛みの症状をかるくしたり、病気を治したりする）を期待しての利用はしないようにしましょう。
- 5 自己判断での医薬品との併用は避け、医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。

図書館へいこう!

話題の新着本

『勿忘草の咲く町で』

夏川 草介 / 著

命の尊厳とは何か? 高齢の患者が多い地方の小規模病院で、答えのない問いに必死で向き合う若き研修医と看護師の奮闘を描いた連作短編集。



『できない相談』

森 絵都 / 著

夫の部屋は掃除しない、余計な金は支払わない、料理は食べきる、サービストークには付き合わない…。ひとがなと言おうと、わたしはそれを我慢しない。日常の小さな抵抗を描いた小説集。



『老警』

古野 まほろ / 著

警察官の息子による小学校での「拡大自殺」。直後、その父は自らの命を以て詫びた。部下の自決を防げなかったキャリア女警の由香里は、犯人の純粋さと“ある陰謀”の先に、驚くべき真実を見つけ…。



『清く貧しく美しく』

石田 衣良 / 著

30歳非正規社員の堅志と、28歳パートの日菜子。この冷酷な世界でふたりの幸せだけは永遠と信じていた。だが…。恋愛小説の名手が、現代の切実な恋の行方を描く。



『男はつらいよ お帰り寅さん』

小路 幸也 / 著

サラリーマンを辞めて、念願の小説家になった満男。だが長い間、寅さんに会えず心には大きな穴が空いていた。満男はサイン会で、かつて結婚の約束までした初恋の人・イズミと再会し…。



『老人初心者の覚悟』

阿川 佐和子 / 著

老人若葉マークの踏んだり蹴ったり…だからなんだ! 「高齢者」の仲間入りをしたアガワが、ときに強気に、ときに弱気に、老化と格闘する日々を綴る。「捨てる女」「比較の力」など全42編を収録。



『黒武御神火御殿』

宮部 みゆき / 著

おちかに代わり、新たな聞き手は富次郎。再会した友が、一家離散の怖ろしい真相を語り始め…。心揺さぶる江戸怪談が、新章に突入。全4話を収録する。



『抵抗都市』

佐々木 譲 / 著

大正5年、ロシア統治下の東京で身元不明の変死体が発見された。特務調査・新堂たちは捜査を開始するが…。日露戦争に「負けた」日本を舞台に描く、歴史改変警察小説。



2・3月のイベント情報

- 2/ 8 14:00～おはなし会
- 2/15 14:00～おはなし会
- 2/22 14:00～おはなし会
- 2/29 10:30～ポコ・ア・ポコ冬のおはなし会
- 3/ 7 14:00～おはなし会
- 2/15(土)・16(日) 古本リサイクルまつり



今月のBEST本 (12月の貸出回数上位本)



『坂の上の赤い屋根』

真梨 幸子 / 著

人格者と評判の夫婦が惨殺された。血を分けた娘とその恋人によって。世間を震撼させた事件から18年後。事件をモチーフにした小説が週刊誌で連載されることになる。そこで明らかにになる真実とは!?



『ツナグ』

辻村 深月 / 著

一生に一度だけの死者との再会を叶える使者「ツナグ」。祖母から役目を引き継いで7年。歩美の元には、亡き人との面会を望む人々が、誰にも言えぬ想いを胸に秘めて訪れる…。

戸籍の窓口

■人の動き		12月末現在	
人 口	3, 2 7 7 人	(△ 7 人)	
男	1, 5 4 4 人	(△ 2 人)	
女	1, 7 3 3 人	(△ 5 人)	
世帯数	1, 6 3 2 戸	(△ 4 戸)	
() は前月比			
出生	0 人	死亡	4 人
転入	6 人	転出	9 人

■お悔やみ申し上げます

氏 名	年 齢	住 所
小野 正敏さん	104歳	芳生苑
吉田 裕さん	75歳	三 笠
林 隆さん	91歳	三 笠

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 1,486件 計1,717万円

社会福祉協議会

- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
中 森 善 晴さん(札幌市)
- ▼5万円 亡母の葬儀に際し
鷲 見 重さん(東 丘)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
佐 藤 サ トさん(旭川市)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際し
林 眞留子さん(三 笠)

=寄贈(芳生苑・健楽苑)=(タオル・野菜他)

- ▼北 光義さん(西和)
- ▼高橋 和洋さん(三笠)
- ▼伏見 豊治さん(中和)
- ▼青塚 貢さん(大成)
- ▼高桑ヤス子さん(三笠)

=慰問(芳生苑)=

- ▼師走ボランティア(抹茶提供)
- ▼喫茶ボランティア(コーヒー提供)
- ▼バンド「U S B」(懐メロ演奏)
- ▼草花の会(押し花作品展示)



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

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ィ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」、「オンラインショップでの買い物では、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

12月中交通事故状況 (12月末現在)

発生件数	人 身 1 件 (2 件)
	物 損 1 3 件 (9 4 件)
死 者	0 人 (0 人)
傷 者	3 人 (4 人)
道内での死者	1 2 人 (1 5 2 人)

() 内は令和元年累計

交通事故死ゼロ日数 1, 1 6 2 日



ハローベビー

食べることが大好きなわんぱく女子です！
最近はおしゃべりも少しずつできるようになってきました！
お返事が上手なので、見かけた時はぜひ声をかけてくださいね♪

荒瀬 ^{のえ} 乃映ちゃん 《H30. 9. 21生まれ》

三笠 荒瀬弘明さん・理絵さんの長女

消防出初式 ～1年の無火災を祈願～

1月8日（水）午後1時よりサイレンを合図に、令和2年和寒消防出初式が挙行されました。消防団員が庁舎前に整列、団長挨拶のあと、和寒神社において今年一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の分列行進が行われました。

公民館での式典では、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。

■永年勤続表彰

◎三十年勤続
分団長 兼丸幸二
分団長 堂前和彦

◎十年勤続
団員 和歌友信

■退団者感謝状

元部長 丹 政信
元団員 川島義夫



「和寒ふるさと写真館」



和寒消防倶楽部（昭和9年）



消防車（昭和36年）

