自然の恵み野　わっさむ町

わっさむ

2020
（令和２年）
10月
No. 791

主な内容

２Ｐ　和寒東山スキー場ヒルクライムレース
３Ｐ　高齢者安心見守り通報システム
４Ｐ　和寒町の財政事情
５Ｐ　新型コロナウイルス感染症対策情報

９月13日（日）、第２回和寒東山スキー場ヒルクライムレース「HIGASHIYAMA500」が開催されました。

同実行委員会とスポーツ協会で主催したこの大会は、東山スキー場のリフト乗り場から第１リフトの頂上までの約500ｍ、標高差約120ｍの急坂を駆け上がるレースで、日本スカイランニング協会の公認を受けて開催されました。

大会では感染防止対策ガイドラインを作成し、会場入口での検温や10人ずつ30秒おきの時間差スタート、レース中以外のマスク着用、ソーシャルディスタンスを確保した走り方など感染症対策を徹底して実施され、新北海道スタイルに沿ったスポーツイベントとなりました。

参加した方からは、「いろいろな行事が中止となり寂しく感じていたが、感染防止対策を行いながら楽しいスポーツイベントが開催されて良かった」との感想がありました。

なお、本大会は比布町との共同開催となっており、10月18日にはぴっぷ町ヒルクライムレースがぴっぷスキー場で開催される予定です。

大会の様子や結果は、公式Facebookページでご覧いただけます。

和寒東山スキー場ヒルクライムレース
公式FacebookページQRコード

会場入口での検温の様子

前後左右の間隔をあけたスタート

３人チームでゴールをめざすリレー競技

不安を解消し、安心な毎日をお手伝いします。

高齢者安心見守り通報システム

ひとり暮らしの方などのご自宅に緊急通報装置を設置し、緊急事態（急病、火災など）が発生したときに、ご自身が通報端末や通報ペンダントのボタンを押す、または熱や煙のセンサーの異常感知により自動的に受信センターに通報するシステムです。

受信センターは24時間・年中無休で対応しています。

１．利用対象者

①おおむね 65 歳以上で、日常生活動作に支障のある単身者・高齢者世帯

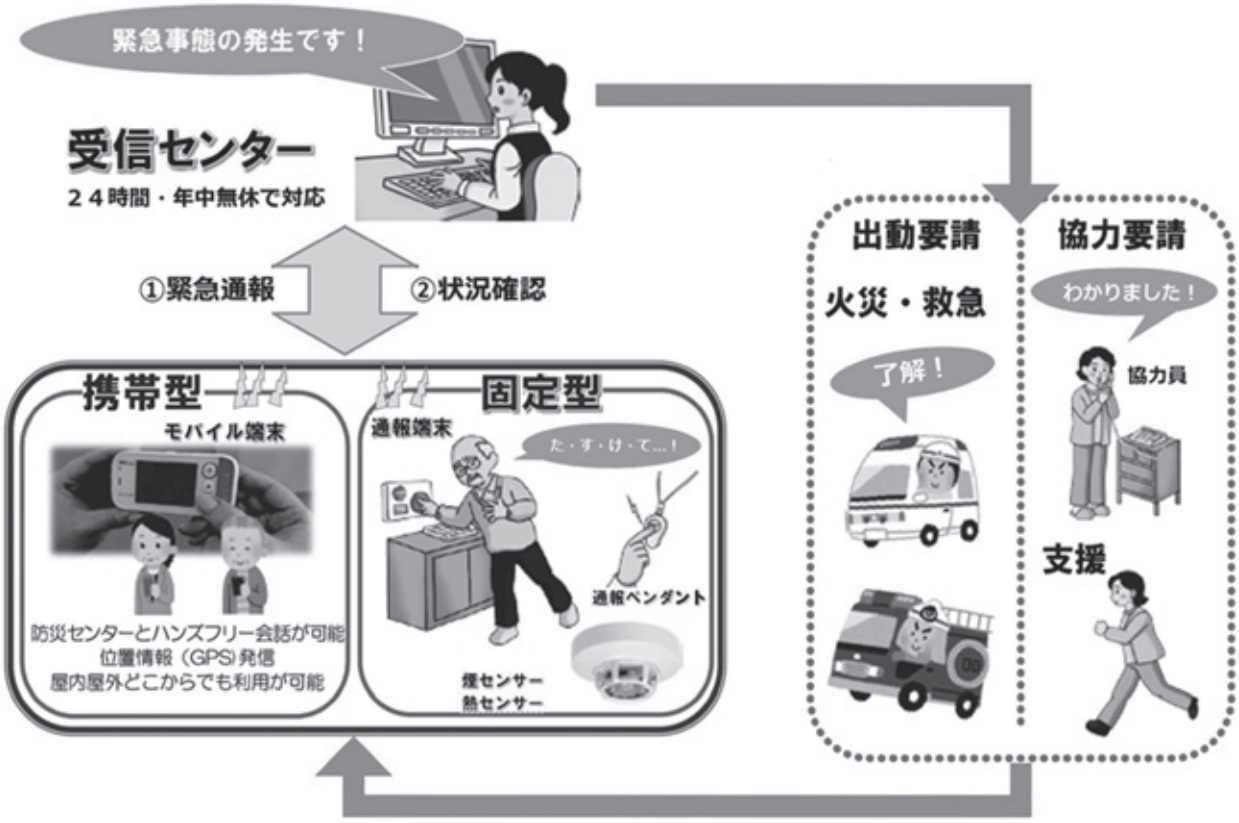
②障がいを有し、日常生活動作に支障のある単身者又はその類する世帯

③その他、同居家族が日中仕事等で不在となり、ひとりで過ごされている高齢者・障がい者

２．利用者負担

①固定型システム　500 円 / 月　　・携帯型システム　2,800 円 / 月

※これまでは①、②の方を対象としておりましたが、新型コロナウイルス感染症予防のための外出自粛により、高齢者・障がい者が自宅で過ごす時間が多くなったことから、新たに③下線部の方を対象としました。



緊急以外で支援が必要な場合の、協力員の登録が必要です。（２名）

お申込み・お問い合わせは保健福祉課福祉係（電話 32-2000）まで

和寒町の財政事情

令和元年度決算に基づく、財政健全化判断比率の算定結果をお知らせします。

この各比率の算定値が基準を超えると、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ない状況になります。

※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。

和寒町の財政は・・・

早期健全化基準内を維持しています！

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 この数値を超えると要注意	財政再生基準 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）	2.4％	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	国民健康保険 町立和寒病院事業会計	－ （資金不足なし）	20％
	簡易水道事業 特別会計		
	公共下水道事業 特別会計		

新型コロナウイルス感染症対策情報

９月17～18日の第３回町議会定例会において、新型コロナウイルス感染症対策として約２億４千５百万円を追加補正しました。主な内容をお知らせします。

・公共的空間安全・安心確保事業　702万円

感染症予防対策として、庁舎・町民センタートイレを非接触のセンサー型照明に改修をします。感染症発生時においても住民サービスを提供できるように町民センター・保健センターなどへ配線の準備や機器の購入をします。

・Web会議、研修会環境整備事業　159万円

感染地域などの遠隔地との往来を避けて、オンラインで会議や研修に対応できるように環境の整備をします。

・高度無線環境整備事業　２億2,360万円

光回線が未整備である農村地区へエリアを拡大するため、NTT東日本が整備を行い、費用の一部を町が負担します。

・ゴミステーション施設整備事業　100万円

ゴミステーションにおけるゴミの散乱を防ぐため、飛散防止に有効なゴミボックス等の購入に必要な費用の一部を補助します。

・GIGAスクール構想支援事業　344万円

緊急時における家庭でのオンライン学習環境の整備や、学校からの遠隔学習機能の強化として、移動式大型テレビを整備します。

・地域文化・スポーツ支援事業　880万円

オンラインによる講習や動画による練習ができる環境を整備するため、総合体育館及び研修館楡のWi-Fi環境を整備します。社会教育･スポーツ事業等で不特定多数の来場がある場合に、スムーズに検温可能なタブレット型サーマルカメラを購入します。

地域おこし協力隊　コラム

私がこの記事を書いているのは９月に入りたての頃です。ちょうど、協力隊になって丸半年が経ちましたので、今回は、私の活動を整理してお伝えしてみたいと思います。

この半年間、私が取り組んできたことは大きく分けて４つです。

① 発酵教室（オンライン）の開催
② 米麹の研究、試験製造
③ 農作物の無農薬栽培
④ 道北日報・町広報誌でのコラム掲載、SNSでの発信

半年と聞くと早いようにも感じますが、１年の折り返し地点として考えると、今後の展望が明確になっているのでとても有意義でした。

さて、今後の活動については以下の通り予定しています。

① 発酵教室（オンライン、対面※情勢による）の開催
② 米麹の製造・販売化
③ 農作物の微生物発酵栽培
④ 道北日報・町広報誌でのコラム連載、SNSでの発信

作成した米麹
塚本　麻里
（つかもと　まり）

私が発酵教室をする際は、Hakko Class.（ハッコウクラス）という屋号で活動しています。今後、Hakko Class.で、米麹の販売も始めたいと考えているので、製造販売ができるめぼしい場所を探しています。活動拠点となる重要な場所なので、素敵なご縁が見つかって理想の工房ができるようがんばります。農作物の栽培については来シーズンになりますが、要は「発酵」をキーワードに活動し、独立に向けて進んでいく所存です。

ここでちょっとおまけ話です。米麹はご自宅で作られる方もいらっしゃるかと思います。おおよその作り方はみなさん同じだと思いますが、味噌、甘酒、塩麹など、その米麹を使って何を作りたいのかによって、米麹の作り方を変える必要があるということをご存知でしょうか。何気なく毎年味噌用に作っていた米麹も、もしかすると味噌向きではない米麹かもしれません。つまり、使途にあった米麹の作り方によって、もっともっと美味しい味噌や甘酒を作ることができるのです。私はプロに技術を学んでそれなりに作ることができるようになり、作りたいものによって米麹の製造方法を変えています。米麹の良しあしも見分けることができるので、興味のある方はぜひ教室にお越しくださいね。

教育委員会委員に吉田隆宏氏が再任

任期満了となる教育委員会委員に 10 月 1 日、和寒町長は吉田隆宏氏（字西町）を任命しました。

吉田氏は平成 20 年から委員を務められ、これまで教育の推進にご尽力いただいており、今回が 4 期目で任期は 10 月 1 日から 4 年間です。

固定資産評価審査委員会委員に八島邦彦氏が就任

10 月 1 日、和寒町長は固定資産評価審査委員会委員に、八島邦彦氏（字朝日）を任命しました。

委員の任期は、10 月 1 日から３年間となります。

７年９カ月にわたり委員を務められた長谷川謙一氏は退任されました。

北海道町村教育委員会連合会功労者表彰を受賞

北海道町村教育委員会連合会から長年のご活躍に対して福井教之さん（南町）、和久　充さん（北原）へ功労者表彰が贈られました。

福井さんと和久さんは、平成 19 年から教育委員会委員として、長きにわたり和寒町の教育行政に尽力され、その功績が認められ表彰されたものです。

役場庁舎に検温器を設置しました

役場庁舎１階正面玄関に顔を近づけて体温を測定することができる検温器を設置しました。数秒で検温することができますので、新型コロナウイルス感染症予防のため来庁時に検温のご協力をよろしくお願いします。

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）	18歳以上33歳未満（令和３年４月１日現在）	受付中～11月9日（月）締切	令和２年11月15日（日）、16日（月） 会場：旭川 ※いずれか１日を指定できます。

■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。

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９回　農業委員会総会

日時・場所　９月24日（木）９時00分
役場第２会議室

出席委員　11名

議　　件　１．土地の現況証明　　２件
２．農用地賃貸借の解除　７件
３．農用地の売買　　６件
４．農用地利用状況調査に係る非農地の決定　５件

お問い合せは農業委員会（TEL32-2435）まで

年金あれこれ　～年金生活者支援給付金制度について～

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

以下の要件を満たしている必要があります

■老齢基礎年金を受給している方
・65歳以上である
・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
・前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

① **新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方**

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から**10月中旬頃から**、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和３年２月１日までに請求手続が完了しますと、令和２年８月分からさかのぼって受け取ることができます。

② **年金を受給しはじめる方**

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場お客さま窓口係で手続きをしてください。

※　日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。
『ねんきんダイヤル』：０５７０－０５－１１６５（ナビダイヤル）

まちのニュース　カメラアイ　～地域の話題をお届けします～

農作物、平年並み順調に生育

農作物の生育状況調査が町長、議会議員、農業委員会委員、北ひびき農協理事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、水稲や大豆、カボチャなどの圃場視察、生育概要についての説明を受け、今年の生育状況を確認しました。

６月の日照不足や低温等の天候不順があったものの、その後好天に恵まれ、順調に生育が進み、平年並みの収穫が見込まれそうです。

和寒中学校勤労体験学習

和寒中学校の生徒が町内７か所の圃場でかぼちゃの収穫体験学習を行いました。天候に恵まれ、気温が30℃を超える炎天下の中での作業となりましたので、生徒からは「暑い・寒い様々な気候の中、毎日作業されている農家さんはすごいと改めて思った」「農業は継続していくことが大事と感じた」といった感想がありました。

みんなで楽しくサイクリング

わっとさむドキドキクラブでは、公民館から北原交流展示館までサイクリングを行いました。

往復約12キロの距離でしたが、１～６年生まで15名の参加者全員が完走することができました。

北原交流展示館では、小林白炎生徒展（墨絵）や町内団体の作品展示を鑑賞して芸術にも触れることができました。

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
北町 日ノ出	和寒小中学校校内無線ＬＡＮ整備工事	小中学校　校内無線ＬＡＮ整備、タブレット充電保管庫設置	17, 050, 000	令和３年３月31日	㈱近藤組
北町	和寒中学校換気対策工事	普通教室等ランマ改修引違窓17カ所、第1体育館換気扇設置４ヵ所、第２体育館換気扇２ヵ所	12, 320, 000	令和２年11月27日	㈱浜田組

健康メモ

コロナ太りを解消しましょう！ ～寝る前の飲食が原因？～

新型コロナウイルス感染症予防のため外出を控え、運動量や活動量が減り「コロナ太り」を感じている方も多いのではないでしょうか。この機会に食習慣を見直してみましょう。

【あなたの食習慣をチェック✓してみましょう】

□朝はなんとなくお腹が空かず、朝食を抜くことが多い
□夕食に主食（米，パン，麺）を食べず、その後に何か食べてしまう
□寝る前に小腹がすき、アイスやお菓子を食べたりお酒をのむ

➡ チェックがついた方は **「寝る前に食べすぎている」** かもしれません！

【寝る前の飲食はなぜ良くないのでしょうか】

理由①　夜に食べたものは消費されにくく、体脂肪として蓄積され体重増加につながる。

理由②　寝る前に飲食（特に油の多い食べ物、お菓子）をすると、眠りが浅くなる。

≪胃の「消化」時間≫

油もの・お菓子	４～５時間
ごはん・パン・麺	３時間
野菜	２時間

寝る前に食べると…
➡ **寝ている間**に胃が活発に動く ➡ 脳が休まらず**眠りが浅くなる** ➡ **翌日の疲れがとれない 日中に眠くなる**

Q：晩酌や、寝酒はいいの？悪いの？

お酒は寝つきを良くしますが、その後アルコールが分解される時に発生するアセトアルデヒドという成分により、深い眠りが阻害（そがい）されるためオススメできません。

【寝るまでにお腹がすかない夕食の食べかた】

夕食に主食（ごはん、パン、麺）とたんぱく質のおかず（肉、魚、卵、豆腐など）と**野菜**をしっかり食べると、寝るまでお腹が空かず、寝る前の飲食を控えることができます。

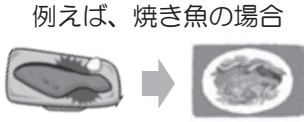
～夕食の例～

もっと野菜を食べましょう！

噛むことで**満腹感**を感じ、食べすぎを防ぐ効果があります。

野菜をとるコツ　普段のおかずに野菜をプラスしましょう

例えば、焼き魚の場合



野菜たっぷりちゃんちゃん焼き

他には

お肉の場合

肉**野菜**炒め

カレーの場合

野菜カレー

お菓子やアイスが食べたくなった時は…

お腹がすいていなくても「お風呂あがりや寝る前に食べる習慣」になってはいませんか？お菓子やアイスなどはお昼の楽しみにしましょう。

夜に食べたくなった時は、小さい物を選び、量を減らしましょう。

寝る前の飲食を控えると睡眠の質が良くなります。良質な眠りはさらに基礎代謝を上げ、痩せやすくもなります。ぜひできることから試してみてください。

【管理栄養士　　田中　佳香】

図書館へいこう！

話題の新着本

『 海の怪 』　鈴木 光司 / 著

船でのテレビ撮影中に現れたのは、落水して亡くなったはずの初老の男だった…。海の仲間や知人から聞いた怖い話、不思議な話。ホラー界の重鎮（じゅうちん）が語る、海をめぐる怪談集。

『 心淋し川 』　西條 奈加 / 著

江戸の片隅、小さなどぶ川沿いに立ち並ぶ古い長屋。住民たちは人生という川のどん詰まりでもがいていた。懸命に生を紡ぐ人々の切なる願いが胸にしみる連作時代小説。

『 帰ってきたK2 』　横関 大 / 著

池袋のアパートでシングルマザーの死体が発見された。真っ先に現場に駆けつけた神崎と黒木は、残された幼い娘を前に犯人検挙を誓うが…。ドラマ化シリーズの最新作。

『 類 』　朝井 まかて / 著

何不自由なく暮らした少年時代、父の死という大きな喪失を抱えパリへ遊学した青年時代、戦後の困窮から心機一転、書店を開き文筆家の道へ。森鷗外の末子、類の愛と苦悩に満ちた生涯を描く。

『 悪い姉 』　渡辺 優 / 著

姉は美人で頭が良く、そして邪悪だった-。幼い頃から「毒姉」に悩まされてきた妹の最終計画の行方とは?女子高生が自由へと向かう青春長編。

『 灯台からの響き 』　宮本 輝 / 著

本の間から見つかった、亡き妻宛てのハガキ。そこに描かれていたのは、海岸線と灯台のように見える線画。妻の過去を知るために、男は灯台を巡る旅に出る…。

『 降るがいい 』　佐々木 譲 / 著

都会の片隅で生きる人々の一瞬の「真実」を描いた人間ドラマ、全13編を収録。

『彼女が天使でなくなる日』　寺地 はるな / 著

九州北部にある人口300人の星母島。そこで育った千尋は、１年前に戻ってきて、託児所を併設した民宿を営んでいた。島の名所「母子岩」には、家族や子供、友達のことで悩みを抱えた人々が訪れ…。

『もう、聞こえない 』　誉田 哲也 / 著

「女の人の声が聞こえるんです。」取り調べ中の被疑者が呟いた。身元不明の被害者と14年前の未解決殺人事件。２つの事件を繋げるのは“他界した彼女”だった…。

10・11月の図書館のイベント

10/10	14:00～おはなし会
10/17	14:00～おはなし会
10/24	14:00～おはなし会
10/31	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）

『 欲が出ました 』　ヨシタケ シンスケ / 著

お菓子をもう一個取っていいんじゃない？もうちょっと寝ててもいいんじゃない？人間って、プチ欲が出たとき、何とも言えなーい顔をする。そんな一瞬を、絵本作家ヨシタケシンスケが、切り取ってみると…。

『 天空への願い 』　KAGAYA/ 著

月虹、夜明けのオーロラ、天の川をゆく流星…。「その先に幸いがありますように」と、願わずにはいられない、天空の贈りもののような一瞬の奇跡！Twitterフォロワーが75万人を超える星景写真家による写真集。

三角山放送局
FMラジオ「情報わっさむ」毎週火曜日放送中！　詳しくは町HPで

戸籍の窓口

■人の動き　　８月末現在

人　口	３，２５５人（±０人）
男	１，５２６人（＋１人）
女	１，７２９人（△１人）
世帯数	１，６３７戸（＋２戸）

（ ）は前月比

出生	０人	死亡	３人
転入	６人	転出	３人

■お悔やみ申し上げます

氏　名	年齢	住　所
近藤正三郎さん	77歳	芳生苑

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）
８月　138件　計　143万円

▼とうもろこし　50本（和寒町保育所へ）
たむら菜園直売所（塩狩）

＝寄贈（芳生苑・健楽苑）＝（野菜・タオル他）

▼松本千賀子さん（中和）
▼松村ミツ子さん（西和）
▼ピジョン（株）札幌営業所（札幌市）
▼たむら菜園直売所（塩狩）
▼安孫子孝子さん（中和）
▼佐藤秀昭さん（士別市）
▼越智　進さん（日ノ出）

＝慰問（芳生苑）＝

▼和寒神社祭神輿行脚

８月中交通事故状況　（８月末現在）

発生件数	人 身	０件（　１件）
	物 損	７件（３６件）
死　者		０人（　１人）
傷　者		０人（　０人）
道内での死者		１６人（８５人）

（ ）内は令和２年累計

士別警察署かわら版

全国地域安全運動の実施

みんなで築こう、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（日）から20日（火）までの10日間

(2)　運動重点

○子供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きながら、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。
・防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯しましょう。

○特殊詐欺の被害防止
・安心なインターネット社会の実現
ＳＮＳ、メールの安全な利用
不在荷物配達を装った詐欺メールに注意しましょう。
・「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　㈹０１６５－２３－０１１０

HELLO BABY ハローベイビー

大坂なおみに憧れています。
その為にお兄ちゃんにまとわりついて叩いたり、大きくなるために家族やお友達のご飯まで食べるように努力しています。このトレーニングを生かして将来は大好きな祖父母にスポンサー予定の日清のカップヌードルやナイキの洋服をたくさんプレゼントします!よろしくお願いします。

加藤　尚（なお）くん　《H31．2．15生まれ》

北町　おとうさん　加藤　大　さん
　　おかあさん　　絵梨香さん

練習の成果を発揮してがんばりました！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中学校では延期となっていた体育祭、保育所では保育参観として各クラスでミニ運動会が開催されました。例年とは違う縮小しての開催となりましたが、みんな最後までがんばりました。

8月28日・9月2日・9月3日　保育所ミニ運動会

9月12日　中学校体育祭

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）　ＦＡＸ　0165-32-4238
ホームページ　http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/