

令和5年 和寒町 二十歳を祝う会



1月8日 (日)
和寒町二十歳を祝う会

主な内容

- 2P 和寒町二十歳を祝う会
- 4P~5P 確定申告がはじまります
- 6P~7P 作りませんか? マイナンバーカード
- 11P 全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果



思いやりの心を持ち 責任ある大人として歩みます

成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、「成人式」から名称を変更した「二十歳を祝う会」を、1月8日（日）、公民館で開催しました。

奥山町長から20人の出席者へ「人の痛みのわかる大人になってほしい」と挨拶を述べた後、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。感染症対策のため縮小しての開催となりましたが、参加者の皆さんは、久しぶりに会った同級生と懐かしく、楽しいひと時を過ごし、二十歳を祝いました。



挨拶を述べる奥山町長



町民憲章を朗唱する半澤さん



記念品を受け取る諸岡さん



誓いの言葉を述べる山住さん



中学校時代の恩師からのビデオレター



会の前段にお茶のおもてなし

農業農村整備事業で道から感謝状

株式会社近藤組が、12月16日に札幌市で「農業農村整備事業優秀業者知事感謝状」を受賞しました。

近藤組は、令和3年度に道管轄の農業農村基盤整備7件の工事を受注し、和寒町の他、帯広や網走など道内各地で地元企業と協力し、暗渠排水工事や区画整理などの工事を行い、工事技術の高さや広域的な活動が評価されました。



消防出初式 ～1年の無火災を祈願～

1月7日（土）午後1時30分のサイレンを合図に、令和5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、団長挨拶のあと、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、勤続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。



元理事 和寒町消防後援会 中塩みち子 (敬称略)	■退会者感謝状	◎五年勤続 団員 玉根 拓也	◎十五年勤続 団員 嵯峨 真也	◎二十年勤続 団員 西川 直哉	班長 和久 誠	班長 船本 裕一	◎三十年勤続 部長 酒向 勤	◎四十五年勤続 団長 杉澤 茂	■永年勤続表彰	■特別功績章 副団長 川嶋 幸男	和寒町消防団
-----------------------------------	---------	----------------------	-----------------------	-----------------------	------------	-------------	----------------------	-----------------------	---------	------------------------	--------

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級・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。

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4年分の所得税の確定申告が2月16日（木）から始まります。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16日（木）～3月15日（水）	午前9時～午後5時
町民センター1階 子ども会室	2月16日（木）～3月14日（火）	午前9時～午前11時 午後1時～午後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。

〒078-8507 旭川市宮前1条3丁目3番15号 札幌国税局業務センター旭川分室

※e-Taxは従来通り所轄の税務署に送信し、添付資料は札幌国税局業務センターへ送付してください。

※申告書は、国税庁HP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。

来場時の注意

- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、入場前に検温実施し、37.5度以上の発熱がある場合、咳などの風邪の症状がある場合は、入場を控えていただきますようお願いいたします。
- ・発熱等の症状がある方や体調のすぐれない方は、無理をせずに、後日あらためてご来場ください。
- ・会場では、マスクを常時着用していただき、来庁時には手指の消毒をお願いします。

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

申告に持参するもの

- ・「確定申告のお知らせ」はがき
- ・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4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）

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）

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等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：年末調整後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。

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）。

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：令和4年1月1日から令和4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額の出し方～

$$\text{セルフメディケーション控除額} = \text{医薬品の購入金額} - 12,000\text{円} \quad (\text{限度額 } 88,000\text{円})$$

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

所得税などの申告はe-Taxをご利用ください

国税庁ホームページから、スマートフォンやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使用してオンラインで提出ができます。マイナポータル連携をすると、控除証明書などの必要書類のデータを申告書へ自動で入力することができます。

マイナンバーカードを取得したい方は、住民課お客さま窓口係（32-2500）までご連絡ください。



確定申告に関する情報は国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp>) をご覧ください。

※確定申告書等作成コーナー、e-Tax ソフトの事前準備、送信方法、エラー解消などの使い方のお問合せは e-Tax・作成コーナーヘルプデスクへ

TEL 0570-01-5901

※マイナンバーカードに係る IC カードリーダライタの設定、対応機種、パソコン設定などのご質問は、マイナンバー総合フリーダイヤルへ

TEL 0120-95-0178

確定申告に関する問い合わせは、

- ・住民課税務係（電話 32-2422）・名寄税務署（電話 01654-2-2157）までご相談ください。

作りませんか？ マイナンバーカード

和寒町の
マイナンバーカード交付率は…

55.9%

2人に1人はカードを持っている計算になります。

(令和4年12月末時点)



申請の仕方

- ・お手元の申請書に顔写真を貼り、必要事項を記入して郵便で申請！
- ・お手元の申請書のQRコードを読み取って、スマートフォンから申請！
- ・役場で申請書を再発行し、顔写真をその場で撮って申請！
※申請書を役場に持参いただき、顔写真を役場で撮影して申請することもできます。
- ・2023年1月10日～2023年3月31日までは、郵便局でも申請できます！



上記のとおり申請してから、1か月程度でマイナンバーカードができてあがりま
す。カードの交付は役場で行いますので、お知らせはがきが届いたら、必要なものを持ってご本人
が役場お客さま窓口までお越しください。

役場ではこんな手続きをします！

- ・暗証番号（パスワード）の設定
- ・有効期限等カードの説明
- ・希望される方に、保険証利用の登録やマイナポイントの説明、申込み

所要時間：カード交付『10分程度』＋ポイント登録10～20分程度』

※上記の時間は目安です。窓口の混み具合によって、お待ちいただく場合も
あります。時間に余裕をもってお越しください。



カードのお受け取りには、原則ご本人に来ていただいております。入院や施設の入所、長期出張
中などやむを得ない事情の場合代理人の受取が可能です。が、仕事や学校などは該当しませんので、
ご本人が役場へお越しください。代理人による受取の場合、必要書類等連絡事項
がございますので、事前にご相談ください。



マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの 申請期限が令和5年2月末までに延長されました！

NEWS

最大で2万円分のポイントがもらえるマイナポイント第2弾の対象となる、マイナンバーカードの
申請期限が、令和5年2月末までに延長されました。これに伴い、マイナポイントの受取期限も新た
な期限が公表される予定ですので、決まり次第お知らせいたします。

切れていませんか？ マイナンバーカードの有効期限

マイナンバーカードには有効期限があります。期限が切れていると、「マイナポイントに申し
込めない」「保険証として使えない」などカードの機能を失いますので、カード表面に記載の有
効期限を今一度ご確認ください。

○カード自体の有効期限：18歳以上の方は10年、18歳未満の方は5年

○電子証明書の有効期限：5年

期限が近づくと、更新のお知らせが届きますので、住民課までお越しください。

まだ間に合う！ マイナポイントのおさらい

もらえるポイントは3種類！ ぜんぶ申し込むと、最大で20,000円分のポイントに！

① チャージまたはお買い物で最大 5,000 円分のポイント！

選んだ好きなキャッシュレス決済サービスに、令和5年2月末までに最大2万円分のチャージまたはお買い物をすると、その金額の25%分・上限5,000円分のポイントがもらえます！



PC（カードリーダー付き）やスマートフォンからポイントの申込み（役場でもできます）



申し込んだ決済サービスでチャージまたはお買い物
※決済サービスごとに異なります



金額に応じてポイントがもらえる！

② 保険証利用登録で 7,500 円分のポイント！

マイナンバーカードを保険証として使えるように登録をすると、7,500円分のポイントがもらえます！この登録をすると、今現在お使いの保険証とマイナンバーカードが両方医療機関で使用できるようになり、好きな方をお使いいただけます。保険証利用の登録をしても、現行の保険証は捨てないようお願いします。



PC（カードリーダー付き）やスマートフォンから保険証利用登録・ポイントの申込み（役場でもできます）



ポイントがもらえる！



使う時は…



『マイナ受付』のステッカーが貼ってある医療機関で保険証利用ができます。専用端末にカードをかざし、顔写真で本人確認をします。

③ 公金受取口座の登録で 7,500 円分のポイント！

公金受取口座を登録すると、7,500円分のポイントがもらえます！

公金受取口座の登録とは、国や町から今後もらう給付金や還付金を受け取る時に使いたい口座を事前に登録しておく制度です。これによって、通帳のコピーの添付が不要になります。口座を登録しても、預金残高や出入金の状況等を国や町に知られることはありません。



PC（カードリーダー付き）やスマートフォンから保険証利用登録・ポイントの申込み（役場でもできます）



ポイントがもらえる！



使う時は…



給付金等の申請書に、公金受取口座を使用するかどうかのチェック欄にチェックするだけで、口座の申告は終わります

地域おこし協力隊 **だより**

3年間ありがとうございました。

協力隊期間が今月末で修了となり、私のコラムは本誌で最終号となります。拙い文章でしたが、これまでご覧いただいていた町民の方々に心よりお礼を申し上げますとともに、Hakko Classの工房運営や事業に関わってくださった沢山のみなさまへ、この場をお借りして深く感謝申し上げます。任期中はコロナ渦と重なり、町民の方とのふれあいが特別少ない中でも、各所で様々に助けてくださった御恩には報いたいと思うばかりです。



塚本 麻里 隊員

これまで、和寒のお米やかぼちゃなどの産品を使い、麴を主力とした身体に優しい健やかな商品を開発して参りました。また、それらを楽しみお発酵教室をささやかに開催して参りましたが、卒業後は独立し、より精力的に展開して自立できるよう精進していく所存です。

それに伴い新年より、Hakko Classは3本柱で活動して参ります。

- ①函蔵 (はこくら): 米麴・甘酒商品の醸造販売
- ②Hakko Class (はっこーくらす): 個人・企業団体向けの発酵教室、セミナーの開催
- ③ハコクラブ: 脱サラ麴屋のパーソナルなYoutube配信

これまでHakko Classとしてやってきた講師業と製造販売業を名目的に分割し、新たに、発酵に特化しない個人的な発信を始めます。

私のやりたいことの大きな目的は、「人それぞれが自分の個性をのびのびと自由に表現でき、豊かで幸せで自然であるよう手助けすること」です。

この目的の手段として、私の得意なことや好きなことを用いた先の3つの事業があると考えています。

とは言え自信满满とは言えず、日々不安や葛藤を抱え、自己嫌悪になることも沢山あります。だからこそそんなありのままをシェアし、ともに進んで参りたい気持ちです。

これからも和寒に工房を構え、美味しい麴や甘酒、ためになり楽しい教室をお届けするとともに、だれかの勇気や希望になる発信をして参りたいと思いますので、応援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

天然麴の通販 と 手作り発酵食教室

Hakko Class 塚本 麻里

HP <https://tsuku2.jp/hakko-class>

TEL 090-3386-0290

FB <https://www.facebook.com/HakkoClass>

▲ 「いいね！」 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	18歳以上33歳未満 (令和5年4月1日現在)	受付中～2月6日(月)締切 (2月以降の試験も随時受け付けております。)	2月12日(日)・13日(月) 会場:旭川 いずれかの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。

地域おこし協力隊 だより

和寒産カボチャを美味しく食べようの会



坂口 美洋子 隊員

今月は最後の「和寒産のカボチャを美味しく食べようの会」開催のお知らせになります。

2022年の秋冬は会の名前のとおり和寒産のカボチャをいっぱい美味しく食べられたので幸せでした。

この美味しさをもっとたくさんの人に伝えられるように今後もカボチャの加工・研究開発は続けていきたいと思えます。2月は「カボチャのしっとりクッキー」を作ります。これぞ商品化の大本命！！新たな和寒町のお土産となるお菓子になるか乞うご期待ください。



みんなで自由に「カボチャのモンブラン」のデコレーションしてるよ！！



第4回和寒産のカボチャを美味しく食べようの会

日時 2月12日(日)

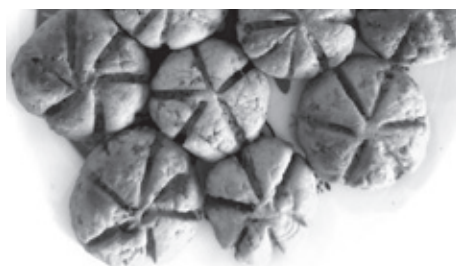
場所 公民館(調理実習室・町民室)

午前 9:00～12:00 料理教室／参加費300円／定員5名

料理内容

カボチャのしっとりクッキー

生地を2手に分けることでしっとり感を出します。



※料理教室の持ち物 エプロン・三角巾・手拭き

※料理教室は小学生が参加する場合は、必ず保護者と一緒に参加をお願いします。

※料理教室に参加された方はレシピをお渡しします。また試食会の参加料は頂きません。

午後 13:00～14:00 試食会／参加費300円／定員10名

※試食会はどなたでも参加可能です。最後にアンケートにご協力をお願いします。

※応募締め切り日は2月9日(木)まで

申し込み(連絡先) 090-5224-9814 / melon-owner@outlook.jp (坂口美洋子まで)

新規就業者に奨励金

新規就業奨励補助金の交付式が1月13日（金）役場で行われました。

交付を受けたのは、字北町清水和也さん（53歳）。清水さんは昨年9月に閉店した「よこやま食堂」の店舗を活用し、12月15日に「たちきゅう食堂」を開業しました。交付式で奥山町長は「横のつながりを大事にこれからも頑張ってもらいたい」と激励し、清水さんは「体の続く限り頑張っていきたい」と決意を述べました。



年金あれこれ

～国民年金前納割引制度をご存じですか？～

国民年金の口座振替の振替方法は、次の5種類から自由に選んでお申込みいただくことができます。まとめて納付（前納）すると、割引が適用されますのでお得になります。申込期限が2月末日の口座振替については、お早めにお申し込みください。

	振替の種類	1回あたりの納付額	割引額	口座振替日	申込期限
1	2年前納（4月分～翌々年3月分）	381,530円	15,790円	4月末日	2月末日
2	1年前納（4月分～翌年3月分）	194,910円	4,170円	4月末日	2月末日
3	6か月前納 4月分～9月分	98,410円	1,130円	4月末日	2月末日
	10月分～翌年3月分	98,410円	1,130円	10月末日	8月末
4	当月末振替（早割）	16,540円	50円	当月末日	
5	翌月末振替	16,590円	なし	翌月末日	

申し込みの手続きは・・・

口座振替のお申し込みは、口座振替を行う口座のある金融機関の窓口または年金事務所でお申し込みください。

※申し込みに必要なもの

- ・金融機関のお届け印、
- ・年金手帳（基礎年金番号の記入が必要となりますので、日本年金機構からの郵便物など年金番号がわかるものでも構いません。）



■お問い合わせ：旭川年金事務所 TEL 0166-25-5606 または住民課お客さま窓口係 TEL 32-2500

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31日（火）午後3時 役場第2会議室

議 件 1. 農用地の賃貸借の解除 9件 2. 農用地の賃貸借 1件
3. 農用地の売買 5件

お問合せは農業委員会（TEL32-2435）まで

令和4年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査の結果について

令和4年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査が全国の小・中学校で行われ、調査結果が公表されました。これを受け、スポーツ庁は、令和元年度調査から連続して小・中学校の男女ともに体力レベルが低下しており、低下の要因として、総運動時間の不足、肥満児童生徒の増加、生活習慣の変化（朝食欠食、睡眠不足、テレビ・スマートフォン・ゲーム機等の映像の視聴時間の増加など）、新型コロナウイルス感染症の影響などが考えられるとの見解を発表しました。



北海道においては、小・中学校の男女全てで「体力合計点」が全国平均に届かず、中学校で差が拡大しているものの、小学校では改善しているとの調査結果が公表されました。

和寒町の児童生徒の実技調査の結果については、「握力」と「立ち幅跳び」において小・中学校男女ともに全国平均を上回っています。また、「反復横跳び」と「ボール投げ」においては、小学校5年生男女・中学校2年生男女の4区分のうち3つの区分で全国平均を上回りました。「体力合計点」においても、小・中学校の男子が全国平均を上回っており、女子も全国平均とほぼ同等の結果となっています。一方、「シャトルラン」では、小・中学校男女ともに全国平均を下回っています。

(*緑ゴシック体の数字は全国平均以上の種目)

		種目	握力	上位起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
和小5年男子	R3	全国平均	16.2	18.9	33.5	40.4	46.8	9.5	151.4	20.6	52.5
		和寒小平均	18.5	20.6	33.6	37.5	47	9.5	148.8	25.6	53.5
	R4	全国平均	16.1	18.9	33.8	40.4	45.9	9.5	150.8	20.3	52.3
		和寒小平均	18.3	18.1	35.5	42.7	35.7	10.1	156.9	21.9	53
和小5年女子	R3	全国平均	16.1	18.1	37.9	38.7	38.2	9.6	145.2	13.3	54.6
		和寒小平均	17.1	20.1	42.3	38.6	34.3	9.9	152.3	17.3	57.6
	R4	全国平均	16.1	18	38.2	38.7	37	9.7	144.6	13.2	54.3
		和寒小平均	16.4	17.6	39.6	42.6	34.6	10.2	148.6	13.9	54

		種目	握力	上位起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ	体力合計点
和中2年男子	R3	全国平均	28.8	26	43.7	51.2	79.9	8	196.4	20.3	41.2
		和寒中平均	30.5	27.6	50.6	53.1	69.5	8.2	198.3	22.1	50
	R4	全国平均	29	25.7	43.9	51.1	78.1	8.1	196.9	20.3	41
		和寒中平均	33.1	27.1	41	52.1	75.8	7.4	219.2	21.7	45
和中2年女子	R3	全国平均	23.4	22.3	46.2	46.3	54.2	8.9	168.2	12.7	48.6
		和寒中平均	25.4	19.6	46	45.3	48.9	9.2	174.1	15.7	48.7
	R4	全国平均	23.1	21.7	46.1	45.8	51.6	9	167	12.5	47.4
		和寒中平均	23.5	21.9	41.4	45.4	45.6	8.8	171.8	11.9	46

運動習慣、生活習慣等のアンケート調査では、毎日の睡眠時間を問う設問に「8時間以上睡眠している」と回答した児童生徒が、全国平均を大きく上回っていました。また、「体育の授業でタブレットなどのICT機器を活用している」と回答した児童生徒の割合も、全国平均を大きく上回りました。

反面、「平日に学習以外でテレビ、DVD、ゲーム、スマホ、PC等を3時間以上利用している」と回答した児童生徒が、小学校で5割、中学校で6割以上で、全国平均を上回っており、昨年度に続いて、メディアの利用時間が長いという傾向が見られました。

これらの結果を受け、和寒小学校・和寒中学校では、児童生徒の体力向上や生活習慣改善へ向けた取組を進めていきます。

まちのニュース カメラアイ ～地域の問題をお届けします～



美味しい味噌ができたかな？

わっとさおドキドキクラブでは、地域おこし協力隊の塚本麻里さんを講師に「第2回 発酵食教室」を実施しました。7月に仕込んだ手作り味噌の様子を見てもらいアドバイスをいただいた後は、出汁から味噌汁を作り、デザートにはカボチャと麴で作ったもなかをいただきました。すべてが手作りの優しい味にみんなホッコリしていました。

安心・安全を願って

歳末における防犯意識向上のための地域安全活動を、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の協力のもとで行いました。

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防犯への呼びかけや通行人への啓発グッズの配布を行いました。



鏡もちをいただきました

北ひびき農業協同組合（榎本実男代表理事組合長）から、令和5年の豊穰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28日から1月11日まで飾りました。



スキー楽しかったよ！

和寒東山ジュニアスキー教室を1月8～9日に開催しました。参加した保育所年長児と小学1年生は、スキー協会指導員の安全で丁寧な指導によりあっという間に上達しました。終了後には「上手になって楽しかった！」「リフトに乗れるようになった！」と喜んで報告する姿が見られました。



健康メモ

認知症でも、あわてず、寄り添って

認知症は特別な病気ではなく、年齢を重ねると誰でもなりやすくなります。高齢化社会の日本では、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予測されています。

認知症への理解を深め、自分や身近なひとがもしも認知症になっても、希望をもって過ごせる地域を目指すことが大切です。

【認知症ってどんな病気？】

脳や身体の病気によって、継続して記憶力や判断力、計画力などが低下し、日常生活に支障が出ている状態を言います。代表的な病気として「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」などがあります。



【認知症の初期症状とは？】

物忘れがひどくなる

- 同じことを何度も言う、問い返す
何度もする
- しまい忘れ、置き忘れ、
いつも探し物をしている
- 人の認識があいまいになる



人柄が変わる

- 怒りっぽくなった、頑固になった
- ひとりになることを怖がる
- 「頭が変になった」と訴える
- 意欲がなく、身だしなみを構わない



時間や場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違える
- 慣れた道で迷う



判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などの
ミスが増える
- いつも観ていたテレビ番組の内容
が理解できない



…この他、様々な症状があります。

【疑われるときはどうしたらいい？】

「これまでと様子が違うな、認知症かな？」と思ったら、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。かかりつけ医の紹介等で認知症専門医を受診することで、病気の原因や治療について相談ができます。

《 早期発見、治療のメリット 》

- ・病気の原因によっては治療が可能なものもあります
- ・進行を遅らせることができます
- ・将来に備えることができます

【孤立をしない、家族だけで悩まない】

孤独を感じていると脳には大きなストレスがかかり、認知症の発症リスクも1.5倍ほど増えるという報告もあります。趣味や習いごと等で、地域の人とのつながりを持つことが効果的です。

また介護する人が不安やイライラから、失敗を指摘したり強く注意することは本人の自尊心を傷つけ、不安をあおるなど悪影響を及ぼす可能性があります。

認知症は特別なことではありません。まずは気軽に地域包括支援センターにご相談ください。



【和寒町地域包括支援センター保健師 酒井香奈子】

戸籍の窓口

■人の動き	12月末現在		
人口	3,006人	(±0人)	
男	1,432人	(±0人)	
女	1,574人	(±0人)	
世帯数	1,529戸	(±0戸)	
	()は前月比		
出生	0人	死亡	6人
転入	7人	転出	1人

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
有元 毅さん	87歳	三笠町
丹 義勝さん	86歳	西町
江刺 豊子さん	90歳	三笠町
斉藤 榮枝さん	92歳	北町
虻川 カツさん	88歳	日ノ出
乾 和明さん	82歳	東町

ご寄付ありがとうございました

(お申し出順)

和寒町

- ▼3万円 亡母の葬儀に際して
下村 優代さん (旭川市)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際して
乾 恭子さん (東町)
- ▼クリスマスケーキ(和寒町保育所・こども館へ)
(株)近藤組・(株)コンドー興産・(株)H&M
- ▼ふるさとまちづくり応援寄付金(ふるさと納税)
12月 972件 計 1,295万円

町立診療所

- ▼5万円 亡夫の葬儀に際して
乾 恭子さん (東町)

社会福祉協議会

- ▼3万円 亡夫の葬儀に際して
丹 鈴枝さん (西町)
- ▼10万円 亡夫の葬儀に際して
乾 恭子さん (東町)

芳生苑・健楽苑

- ▼3万円 亡夫の葬儀に際して
丹 鈴枝さん (西町)

=寄贈(芳生苑・健楽苑)=(野菜・タオル他)

- ▼乗田政宜さん (三笠)
- ▼大浦博美さん (大成)
- ▼小野田穎意さん (西町)
- ▼花jin (南町)
- ▼和久一夫さん (北原)
- ▼酒向自動車工業 (南町)

士別警察署かわら版

サイバーセキュリティは全員参加

政府では、毎年2月1日から3月18日までの間を「サイバーセキュリティ月間」としており、道警察においても、同期間中、サイバーセキュリティに関する広報啓発活動を集中的に推進しています。

近年、インターネット空間は、経済社会の必要不可欠な基盤となり、人々の生活に様々な恩恵をもたらしている一方で、ネットバンキングに係る不正送金事案や、偽サイトに係るフィッシング詐欺事案、ランサムウェア等の不正プログラム事案等、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するため、次の対策を実施しましょう。

- IDやパスワードは、自分自身でしっかり管理する
- パソコンやスマートフォンには、ウイルス対策ソフトをインストールする
- パソコンの基本ソフト(OS)やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく
- 身に覚えのないメール等の添付ファイルやURLは開かない
- 不必要なアプリや信頼のおけないサイトからソフトウェアをダウンロードしない
- 定期的にバックアップデータを保存する
- オンラインショップでの買物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する

サイバーセキュリティは、一つ対策を講ずれば大丈夫という訳ではありません。

複数の対策を併用し、また、危機意識を持って、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) 0165-32-0110

12月中交通事故状況 (12月末現在)

発生件数	人身	0件 (0件)
	物損	12件 (71件)
死者	0人 (0人)	
傷者	0人 (0人)	
道内での死者	6人 (115人)	

()内は令和4年累計



HELLO BABY

こんにちは。そうしろうです。

毎日、大好きなおねーちゃんとかくれんぼしているよ。

いつも椅子の後ろに隠れているけど、見つけてもらうのが大好き！すぐに出てきちゃうよ。びよこ！

さて、今日はどこにかくれようかな～。やっぱり椅子の後ろかな☆

そうしろう
大川 蒼士郎 くん 《R4. 2. 13生まれ》

三笠 おとうさん 大川 恭平さん
あかあさん 亜衣さん

各避難所の看板を新しくしました



各避難所に設置してある避難所看板を新しくしました。
(設置している場所は以前と変わりません。)

新しい避難所看板は、避難所として利用できる災害の種類を表し、その表示の仕方も多くの人に伝わるようイラストと日本語・英語の両方で表記しています。

左図の場合は、「洪水」「土石流」「地震」が発生した際に、避難所として利用できることを表しています。

災害の種類によって開設する施設が異なりますので、自宅や職場の近隣にある避難場所をあらかじめ確認しておき、適切な避難行動が取れるようにしましょう。

税の作文で会長賞

塚崎陽菜さん(和中3年)が、名寄地方納税貯蓄組合連合会が租税教室の一環として中学生を対象に行っている税についての作文で、同連合会長賞を受賞しました。塚崎さんの作品は「税の意義とは」と題し、税金の使い道などについて学び、税は支え合いの仕組みであり、思いやりのバトンを次につなげていきたいとつづっていました。応募は全7校、232点でした。



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/>

