

広報わっさむ お知らせ版

2024. 2. 5 発行
NO. 360

編集 総務課情報管理係 (TEL32-2421)
※お知らせ版は全ての人を読みやすいユニバーサルデザイン
フォントを使用しています

診療所からのお知らせ

診療所、2月の勤務医をお知らせします。

区分	診療科	月	火	水	木	金	土
午前	内科 外科				1 安孫子 山下	2 安孫子 山下	3 山下 (内・外科)
午後	内・外科				安孫子	山下	
午前	内科 外科	5 安孫子 山下	6 安孫子 山下	7 安孫子 山下	8 安孫子 山下	9 安孫子 山下	10 安孫子 (内・外科)
午後	内・外科	山下	安孫子	山下	安孫子	安孫子	
午前	内科 外科	12 振替休日	13 安孫子 山下	14 安孫子 山下	15 安孫子 山下	16 内科休診 山下	17 安孫子 (内・外科)
午後	内・外科		安孫子	山下	安孫子	山下	
午前	内科 外科	19 安孫子 山下	20 安孫子 山下	21 安孫子 山下	22 安孫子 山下	23 祝日	24 山下 (内・外科)
午後	内・外科	山下	安孫子	山下	安孫子	(天皇誕生日)	
午前	内科 外科	26 安孫子 山下	27 安孫子 山下	28 安孫子 山下	29 安孫子 山下		
午後	内・外科	安孫子	山下	山下	安孫子		

※診療所の開錠時間は午前8時です。

※午前の受付時間は11時45分まで、午後は4時30分までです。

※16日午前は、安孫子副院長が不在のため、内科診療は休診です。

※診療所内ではマスクの着用をお願いしています。指示に従っていただけない場合は診療をお断りすることがあります。ご協力よろしくお願いします。

【夜間や休日などの診療時間以外の時は・・・】

- 体調が悪い。気になる身体のある症状がある。
- けがの応急処置方法が知りたい。
- 医療機関の情報が知りたい。等々

そんな時は、『わっさむ健康あんしんダイヤル24』をご利用ください。

通話料
無料
0120-200-714
24時間 年中無休／通話料・相談料無料

※急病、重症のときは、119番(救急要請)におかけください。

■診療所 (TEL32-2103)

2/10
(土)

公民館講座「プログラミング・AI体験教室」

今注目の、プログラミングとイラスト生成AIを楽しく体験してみませんか。
初心者向けのプログラミングツールで遊びながら、プログラミングの基本を学べます。
入力した言葉からAIがイラストを作成してくれる生成AIも体験できます。パソコン
操作や、アルファベットが苦手な子どもでも参加できる内容となっています。



- 日 時 2月10日(土) 午前10時～お昼12時
- 場 所 公民館恵み野ホール
- 内 容 ゲームで遊ぶプログラミング 生成AIでイラストを作ろう
- 講 師 スタディコンシェル 代 表 藤井 研三郎 氏
合同会社みよし屋 代表社員 三好 圭輔 氏
- 対 象 興味のあるかたどなたでも
- 参 加 料 無料
- 申し込み 教育推進課社会教育係までお電話、または右記QRコードから



■教育推進課社会教育係 (Tel.32-2477)

2/15
(木)

スポチャレ第9弾シニア向け「ニュースポーツ体験&軽運動教室」

運動不足になりがちなこの季節に楽しく体を動かしてみませんか？

- 日 時 2月15日(木) 午前10時～午前11時30分
- 場 所 公民館恵み野ホール
- 種 目 ボッチャ、モルック体験 (午前10時～午前11時30分)
軽運動教室 (午前10時45分～午前11時30分)
- 申し込み 不要
- 参 加 料 無料



■教育推進課スポーツ振興係 (Tel.32-2477)

2/20
(火)

悩みや困りごとの相談会

暮らしに関する悩みごと、困りごとについて、ひとりで悩まずにご相談ください。(仕事、お金、家族、
人との関係のことなど)一緒に解決方法を考えます。

- 日 時 2月20日(火)
①午後1時～午後1時50分 ②午後2時～午後2時50分
- 場 所 保健福祉センター
- 申込方法 開催日の前日までに電話、FAX、メールで予約【要事前予約】
- 申 込 先 自立相談支援事業所「かみかわ生活あんしんセンター」
電話 0166-38-8800 FAX0166-33-0021 メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp
- 相 談 料 無料
- そ の 他 「かみかわ生活あんしんセンター」の相談支援員が対応します。



■保健福祉課福祉係 (Tel.32-2000)

2/22
(木)

新就業者・青年のつどい

和寒町で働く若い人たちの交流の場をつくるため、つどいを開催します。

- 日 時 2月22日(木)
午後6時30分～ 講演
午後7時40分～ 座談会・交流会
- 場 所 公民館2階 大会議室
- 講 師 和寒小学校 教諭 佐久間 翔 氏
「赴任した和寒町で地域との関わりを通して」
- 申し込み 2月16日(金)までに教育推進課へご連絡ください。
FAX (0165-32-3004)
- 対 象 おおむね40歳以下の方



■教育推進課社会教育係 (Tel.32-2477)

2/22
(木)

権利擁護講演会「アルコールについて考えてみよう」

アルコールによる健康障がいはいは誰でも起こりえる身近な問題です。

お酒に悩む人達の自助組織である断酒会は、ご自身のアルコールによる失敗等と同じ境遇の会員と振り返りながら、自身のお酒に関する問題と客観的に向き合う活動をしています。

断酒会に入会するまでの自身の過去や経験、回復に至るまでの話をお聞きし、アルコールの怖さや当事者の方々が抱える悩みについて一緒に考えましょう。

- 日 時 2月22日(木) 午後2時～(1時間30分程度)
保健福祉センター1F 多目的ホール
- 講 師 旭川連合断酒会 会員
「自分とアルコール～自分の過去と向き合っていく～」
- 入 場 料 無料
※参加される方は2月21日(水)までに保健福祉課福祉係まで
お申し込みください。



■保健福祉課福祉係 (Tel.32-2000)

2/28
(水)

筋力トレーニングで、痛まない膝をめざそう！

多くの高齢者が抱える膝の痛みを予防するためには、日頃から運動を続け、膝を安定させる筋肉を増やし関節の負担を減らすことが大切です。「痛みが出る前」や「痛みのあるとき」でもできる、安全な筋力トレーニングで、いつまでも歩き続けられる身体を保ちましょう。

- 日 時 2月28日(水) 第1部 午前9時30分～
第2部 午後1時30分～ 各1時間半程度
- 場 所 保健福祉センター1階 多目的ホール
- 定 員 30名※当日までにお申し込みください。
- 講 師 (有)イズミック 健康運動指導士 石川 朋美 氏
- 持 ち 物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物



■保健福祉課地域包括支援センター (Tel.32-2000)

閉じこもりがちな冬の一日を、屋外で楽しく過ごしましょう。

- 日 時 3月2日(土) 午前9時～
- 場 所 東山スキー場
- 参加料 無料

●競技種目

1. クロスカントリーの部

クラス ①幼～小学1・2年 500m ②小学3・4年 1,000m
③小学5・6年、中学生 2,000m ④高校一般 2,000m

2. アルペンの部 (大回転の部、スノーボードの部)

クラス ①幼児(男女混合) ②小学1・2年(男女別)
③小学3・4年(男女別) ④小学5・6年(男女別)
⑤中学生(男女別) ⑥高校生以上(男女別)

3. ファンクラス (アルペンスキー、スノーボードで参加)

クラス分けせずに、通常のコースの半分の距離を滑ります。

順位付けもしないのでスキーを始めたばかりでも楽しめます。

- 申し込み 2月22日(木)までに教育推進課へご連絡ください。
FAX (0165-32-3004)



・受付	8:40～9:00
・開会式(放送)	9:00～9:15
・距離競技	9:30～10:00
・アルペン競技	10:15～11:00
・ファンクラス レクリエーション大会	10:00～11:45
・表彰式	11:45～12:00

雪上モルック

チューブ滑り

同時開催!

10:00～11:45



■教育推進課スポーツ振興係 (Tel.32-2477)

町職員 (正職員：一般事務職・建築職) の募集

町では、令和6年4月に採用する職員の2次募集を実施します。

「まちのために働きたい!」「町を良くしたい!」という熱意があり活躍できる人材を求めています。

民間企業等での社会人経験者でUターン・Iターン転職を検討されている方、令和6年3月卒の学生も受験できます。就職や転職を考えているご親戚や知人の方がいましたら、お声がけなどをお願いします。

- 募集職種 一般事務職1名程度・建築職1名

- 受験資格 【一般事務職】

令和6年4月1日現在の年齢が満45歳以下で、学校教育法による高等学校以上の学歴を有する方

【建築職】

令和6年4月1日現在の年齢が満40歳以下で、2級以上の建築士の有資格者又は令和6年4月末までに取得見込みの方

- 採用予定日 令和6年4月1日 (※合格者と協議のうえ、採用日を変更することも可能です。)

- 試験方法 SPI3による総合適性試験及び面接試験

- 応募締切 2月20日(火) ※必着

- 試験日 2月23日(金)

- 会場 和寒町民センター

※応募方法など詳細は町ホームページをご覧になるか、総務課庶務係にお問い合わせください。

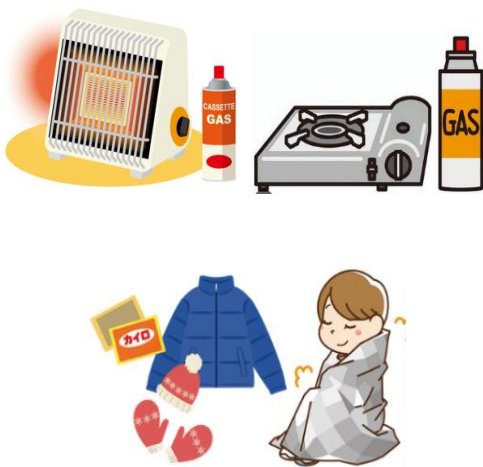
■総務課庶務係 (Tel.32-2421)

備えていますか？冬の防災対策

冬の災害は寒さ対策が重要です。大きな災害が起きた場合、電気などの復旧は3日以上かかることが多く、その間、電気器具が使えず厳しい寒さにさらされることになります。

寒さ対策の必需品

- 電気を使わない暖房器具
電気を使わない灯油式ストーブやカセットガスストーブがあると便利です。
- カセットコンロ
お湯を沸かしたり、調理をすることができます。
- 防寒できるもの
タイツなどの暖かいインナーやジャンパーなどの防寒具の他、段ボールやレジャーシートなども防寒対策として有効です。



無理なく用意 保存食

半年以上もつ食品で、家族が3日以上過ごせる量は用意してください。

期限が迫ってきたものから順に食べ補充していくと、無駄が出ず無理なく用意できます。(ローリングストック方式)

お水や、加熱せずに食べられたり調理に水を必要としない食品のほか、省スペースで保存できるカロリーの高い飴や栄養ゼリーなども効果的です。

※その他、処方薬、オムツや粉ミルク、女性の衛生用品など、家族構成に合わせた準備をしておく安心です。



■総務課生活安全係 (Tel.32-2421)

いつもと違うお風呂はいかがですか（保養センター）

2月 8日(木) 「日本縦断湯めぐり紀行 伊豆下田温泉(静岡)」

2月 18日(日) 変わり湯「ラベンダー湯」

※血行促進やリラックス効果があるとされています。

豊かな香りに包まれたお風呂をお楽しみください。

2月 22日(木) 「日本縦断湯めぐり紀行 有馬温泉(兵庫)」

●開館時間 午後3時30分～午後9時まで

※土日はサウナも利用できます。



■住民課環境衛生係 (Tel.32-2422)

みそを造ってみませんか（加工センター）

●原 料 大豆、塩、こうじ、樽、漬物袋は個人で用意してください。

※古大豆の場合は、煮る時間が異なりますので、事前にお知らせください。



●日 程 3月1日～3月末を予定しています。日程調整しますので、都合の良い日をお知らせください。大豆は加工センターで、前日(午前8時30分～午後4時30分の間)洗って、1日水に浸しておいてください。製造は、午前の部は午前8時30分から、午後の部は午後1時から行います。

●申し込み 2月16日(金)までに農業活性化センターFAX(0165-32-2448)まで、氏名、大豆重量、予定月日、電話番号を記入の上ご連絡ください。FAXをお持ちでない方は、電話でも申し込み可能です。受付後、3日以内に日程調整のためご連絡いたします。

■農業活性化センター (Tel.32-2010)

2/17
(土)

和凜-KARIN-presents 宴樂～UTAGE～

YOSAKOI ソーランチーム和凜-KARIN-主催のお祭り「宴樂～UTAGE～」を開催します。

このお祭りで見られない演目や抽選会など最後まで楽しむことができます。

ぜひご家族、ご友人お誘い合わせの上ご来場ください。

●日 時 2月17日(土) 開演 午後6時～(開場 午後5時30分～)

●場 所 公民館恵み野ホール

●入 場 料 前売：2,500円 当日：3,000円(抽選券・飲み放題付き)



■詳しくは和凜-KARIN-ホームページもしくはお問い合わせまで (info@karin-yosakoi-soran.com)

冬のハイキングをたのしもう！！

スノーシュー（西洋かんじき）を履いたハイキングを行います。

この時期は特に運動不足になりがちです。ウォーキングとは違う体験をしてみたいはいかがですか？

- 日 時 2月20日(火) 午前10時～午前11時30分
- 集合場所 総合体育館
- 内 容 総合体育館周辺を散策、ウォーキングします。
- 申し込み 総合体育館窓口までご連絡ください。
- 募集定員 10名（定員になり次第メ切ります。）
- 服 装 屋外を歩きますので、防寒対策をしてご参加ください。
スノーシューは履き物の上から装着します。
- 持 ち 物 手袋、水（水分補給）、タオル等
- そ の 他 保険については加入しませんので、各自でご対応願います。
用具についてはお貸ししますので、お気軽にご参加ください。



■詳しくは指定管理者一般財団法人和寒町スポーツ協会まで（Tel.32-4470）

北海道 お米・牛乳 子育て応援事業（第2弾）の申請をお忘れなく！

北海道では、平成17年4月2日から令和6年4月1日までに生まれた子どもがいる道内の子育て世帯に、北海道産のお米や牛乳が購入できる商品券等を支給する「北海道お米・牛乳子育て応援事業」の申請を受け付けています。申請が必要ですので、4月30日（火）までにお忘れなくご申請ください。

●支給品

1世帯当たり5,160円相当で

- ①3,960円分のお米券と1,200円分の牛乳贈答券のセット
- ②お米と牛乳が購入できる5,160円分の電子クーポン
- ③北海道産米（ななつぼし）精米10kgまたは無洗米10kgから選べます。



●申請方法

電子申請または郵送申請

※郵送申請書類は保健福祉センターに置いてあります。



電子申請を行う方は、QRコードの読み取り、または専用ホームページから申請してください。
<https://hkd2023kosodate-ouen.jp>

■詳しくは北海道お米・牛乳子育て応援事業事務局コールセンターまで（Tel.011-350-7371）

相続登記の義務化が始まります

公共事業、復興事業などの土地利用を阻害する所有者不明土地の問題は、相続登記がされないことが大きな原因となっています。

所有者不明土地の発生予防の観点から、不動産登記法が改正され、令和6年4月1日から相続登記が義務化されることとなりました。

これにより、不動産を所有する方が亡くなられた場合、その相続人は、所有権の取得を知った日から3年以内（遺産分割協議の場合は、話し合いがまとまった日から3年以内）に相続登記の申請をしなければならないこととなりました。

すでに発生している相続も対象となり、令和6年4月1日から3年以内に相続登記が必要となりますので、ご注意ください。

- 受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分（年末年始・祝日を除く）

手続きの詳細は総務省ホームページまで

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji05_00343.html



■詳しくは旭川地方法務局登記部門まで（Tel.0166-38-1146）

タウン情報

15 (木)	学び舎みかさやま 「スポーツレクレーション」 (10:00~公民館)	2 (土)	土曜診療 (8:30~12:15診療所) 町民スキー大会 (9:00~東山スキー場)
16 (金)		3 (日)	
17 (土)	土曜診療 (8:30~12:15診療所) ジュニアイングリッシュ講座 (9:00~公民館)	4 (月)	
18 (日)		5 (火)	予防接種 (乳幼児) (13:20~保健福祉センター)
19 (月)	乳児健診 (13:00~こども館)	6 (水)	
20 (火)	予防接種 (乳幼児) (13:20~保健福祉センター)	7 (木)	
21 (水)		8 (金)	
22 (木)	楽笑体操教室 (9:30~10:45、 13:30~14:45保健福祉センター) 権利擁護講演会 (14:00~15:30保健福祉センター) 新就業者・青年のつどい (18:30~公民館)	9 (土)	土曜診療 (8:30~12:15診療所) ジュニアイングリッシュ講座 (9:00~公民館)
23 (金)		10 (日)	
24 (土)	土曜診療 (8:30~12:15診療所)	11 (月)	
25 (日)		12 (火)	和寒中学校第77回卒業式 (9:30~中学校)
26 (月)		13 (水)	
27 (火)	予防接種 (乳幼児) (13:20~保健福祉センター)	14 (木)	楽笑体操教室 (9:30~10:45、 13:30~14:45保健福祉センター)
28 (水)	1歳6ヵ月健診、3歳児健診 (13:00~こども館) 介護予防講座 (9:30~11:00、 13:30~15:00保健福祉センター)	15 (金)	
29 (木)		16 (土)	土曜診療 (8:30~12:15診療所)
3月 1 (金)		17 (日)	