

自然の恵み野 わっさむ町

わっさむ

2025
(令和7年)

7月

No. 848



6月10日

和寒小学校開校120周年運動会

主な内容

- 2P 和凜-KARIN- YOSAKOIソーラン祭
U-40部門 準大賞
- 3P わっさむ健康づくり応援事業 当選者決定



和寒町ホームページ
QRコード



和寒町を拠点に活動するYOSAKOIソーランサークル「和凜-KARIN-」が、6月4日（水）から8日（日）まで札幌市で開催された第34回YOSAKOIソーラン祭りに出場し、「マルちゃんpresents U-40大会」部門で78チームのうち準大賞を受賞、さらに映像参加部門でブロック3位という輝かしい成績を収めました。

今年で21回目の出場となった和凜-KARIN-は、参加人数が40名未満のチームが対象となる「U-40部門」に出場。一次審査を通過し、最終日のカナモトホール会場で行われた二次審査へ進出しました。日々の練習で培ったチームワークと和傘を使った表現で観客を魅了し、見事**準大賞**に輝きました。

また、大通り会場で行われた映像参加部門では、和寒町をはじめ北海道各地で撮影をしたミュージックビデオが高く評価され**ブロック3位**を受賞しています。

代表の青山康俊さんは「この賞はメンバーの日々の努力と地域の支えがあってのもの、今後もその思いを演舞に乗せ、さらなる高みを目指して歩み続けていきたい」とお話をしてくれました。

和凜-KARIN-今後の挑戦とさらなるご活躍を期待しております。



受賞した映像作品（ミュージックビデオ）はこちら

「八千代咲花～春謳う刻～【真夏の大冒険】」
<https://www.youtube.com/watch?v=CARTldqGjAI>



和凜 公式YouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/@-karin-7734>



わっさむ健康づくり応援事業 当選者が決まりました！

本事業は、健康づくりのため健康診査やがん検診を積極的に継続して受けている方の応援を目的に実施しています。今年も、261名の中から厳正なる抽選の上、10名の当選者が決定しました。

特賞 1名様：ウォーキングウォッチ

白鳥和信様(西町)

家庭菜園やミニバレーなど
楽しみながら健康維持しています！



ヘルシー賞 2名様：電子塩分濃度計

安藤 實様(西町)
安部 哈子様(菊野)

減塩賞 7名様：減塩食品詰め合わせ

新堂正美様(西町)、須藤勝幸様(三笠)
高岡純孝様(北町)、長浦美代子様(南町)
山住トシ子様(三笠)、大澤隆夫様(三和)
今野政志様(川西)

《賞品例》



※1 20~34歳の男性については、健康診査を3年間受診していただくと抽選対象になります。

R4年度	R5年度	R6年度	R7年度	R8年度
------	------	------	------	------

健診+がん2種類 " " → 今回の抽選対象

健診+がん2種類 " " (dashed box)

次回の抽選対象は、令和5~7年度まで3年間受診された方です。
年に一度は健康診査・がん検診を受けましょう。



【お問い合わせ】 和寒町役場 保健福祉課保健係 (電話 32-2000)

民生委員児童委員 新任のお知らせ

この度、令和7年7月1日より、「瀬戸 加奈子」さんが、厚生労働大臣から委嘱を受け、かたくり自治会担当の民生委員児童委員に就任されました。

担当地区が下記のとおり一部変更となりましたのでお知らせいたします。

～6月30日まで

氏名	担当地区
中澤 弘子	かたくり自治会 (旧10区・11区)

7月1日から～

氏名	担当地区
瀬戸 加奈子	かたくり自治会 (旧10区)
中澤 弘子	かたくり自治会 (旧11区)

民生委員児童委員は、住民の身近な相談相手として、関係機関へのつなぎ役や地域の見守り役を担っています。



令和7年4月から 国民健康保険税が変わりました



国民健康保険税の税率の改定を行いましたのでお知らせします。

◆新しい保険税率

区 分		医療分 (国保に加入するすべての方)		後期高齢者支援分 (国保に加入するすべての方)		介護分 (40歳以上から65未満の方)	
		改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
所得割	所得に対して	6.8%	7.0%	2.5%	2.5%	2.0%	2.0%
均等割	加入者1人あたり	25,000円	25,000円	7,000円	8,000円	9,000円	9,000円
平等割	1世帯あたり	27,000円	26,000円	10,000円	10,000円	7,000円	7,000円
賦課限度額	1世帯あたりの 最高限度額	650,000円	660,000円	240,000円	260,000円	170,000円	170,000円

世帯ごとの課税額は、7月初旬に発送の納税通知書をご確認ください

◆国保税の改定について

国民健康保険は、持続可能な医療保険制度を構築し、将来にわたり国民皆保険制度を堅持するため、平成30年度から都道府県と市町村が共同で運営をしています。道が財政運営の主体となり、市町村ごとの国保事業費納付金を決定するとともに、市町村ごとの標準保険税率を算定します。町は道が算定した標準保険税率を参考に、国保事業費納付金を納めるために必要となる町の国保税の税率等を決定します。

昨年度に引き続き、納付金を納めるために必要な財源となる町の国保税の税率改正を行い、標準保険税率に近づけ安定的な運営を目指しています。

◆国保税の主な軽減制度について

○低所得者世帯にかかる軽減

世帯主および被保険者と旧国保被保険者(後期高齢者医療制度へ加入した方のうち、その直前まで国保に加入していた方)の前年中の総所得の合計額に応じて、国保税のうち均等割額と平等割額が以下の割合で軽減されます。

軽減を受けるための申請は不要ですが、世帯主及び被保険者の確定申告等の所得申告が必要です。

前年の所得が下記の金額以下の世帯	軽減割合
43万円 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	7 割
43万円 + 30.5万円 × 被保険者数 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	5 割
43万円 + 56万円 × 被保険者数 + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)	2 割

○会社の倒産、解雇等の理由で失業して、国保に加入した人にかかる軽減【要申請】

離職日現在、65歳未満で「雇用保険受給資格者証」(ハローワーク発行)の離職理由欄が「11・12・21・22・23・31・32・33・34」のうち、いずれかの番号にあてはまるは、離職日の翌日に属する月から翌年度末までの期間、前年の給与所得を30/100として国保税を算定します。

※その他の軽減については納税通知書に同封する案内をご覧ください。



保険証更新 「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」を送付します

■ 保険証又は資格確認書の有効期限が切れます

現在、ご使用の緑色の保険証又は資格確認書の有効期限が令和7年7月31日ですので、8月以降は使用できなくなります。

■「資格情報のお知らせ」又は「資格確認書」を交付します

◆マイナ保険証を保有している方…「資格情報のお知らせ」

資格情報のお知らせ（見本）

098-0000
北海道上川郡和寒町字〇〇〇番地
和寒 一郎 様

令和7年△月△日
(お問い合わせ先)
098-0192
上川郡和寒町字西町120番地
住民課保険医療係
電話番号:0165-32-2422

資格情報のお知らせ
交付者 : 和寒町
保険者番号: 011312

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	和	番号	〇〇〇〇〇〇 (枝番)〇〇
氏名	和寒	一郎	
フリガナ	ワカサ	イチロウ	
負担割合 (70歳以上のみ記載)		** **	
発効期日		** **	
適用開始年月日		平成〇〇年△月△△日	
交付年月日		令和7年8月1日	

※ 70歳以上の場合、負担割合のほか有効期限、発効期日を記載。(下記の切り取り箇所も同様)
スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元バーコードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

—マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら—

QR
コード

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面
をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。
(スマートフォンをお持ちでない方は、この文章をマイナ保険証とともに医療機関の受付で
提示することで受診いただけます。)

下部を切り取ってご利用いただくことも可能です。
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ
令和7年8月1日 発行
交付者:和寒町
保険者番号:011312

記号 和 番号 〇〇〇〇〇〇 (枝番)〇〇
氏名 和寒 一郎
負担割合 ** * 発効期日 **
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です。

資格情報のお知らせのみでは保険診療を受けることができません。医療機関等を受診される際は、マイナ保険証を使用してください。

医療機関等の事情によりマイナ保険証を使用することができない場合は、マイナ保険証と資格情報のお知らせを併せて提示するか、資格情報のお知らせの代わりにスマートフォンでマイナポータルサイトの健康保険の情報の画面を提示することで、保険診療を受けることができます。

なお、資格情報のお知らせは70歳未満の方は初回のみ交付され、70歳以上の方は毎年更新となります。

◆マイナ保険証を保有していない方…「資格確認書（エンジ色）」

資格確認書（見本）

北海道 有効期限 令和7年7月31日
国民健康保険 交付年月日 令和6年8月1日
資格確認書 適用開始年月日 〇〇〇年△月△△日

記号 和 番号 111111 (枝番) 01
氏名 和寒 花子
生年月日 〇〇〇年〇〇月〇〇日 性別 女
世帯主名 和寒 太郎
住 所 北海道上川郡和寒町字〇〇〇番地
保険者番号 011312
交付者 和寒町

新しい資格確認書は、令和7年8月1日から令和8年7月31日までご使用いただけます。(お手元に届いてすぐにはご使用できません。)

医療機関等を受診する際に資格確認書を提示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。(マイナ保険証を保有している方でもマイナ保険証での受診が困難な方や、マイナンバーカードを紛失・更新中の方は申請により資格確認書の交付が可能です。)

○新しい資格確認書、資格情報のお知らせは**7月下旬に郵送**します。届きましたら内容をご確認ください。



○有効期限満了の保険証、資格確認書は、住民課保険医療係に返却するか、ハサミ等で細かく裁断し処分してください。



限度額適用認定証は役場で更新手続きをして下さい



限度額適用認定証は**自動更新されません**

※マイナ保険証を利用できる医療機関では、マイナ保険証を提示し受診することで「限度額認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されます。

後期高齢者医療制度のお知らせ

～令和7年度の保険料並びに保険証及び資格確認書の一斉更新について～

■ 保険料の計算方法（令和7年度）

保険料額は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で計算します。

均等割 【1人当たりの額】 52,953円	+	所得割 【被保険者本人の所得に応じた額】 (令和6年中の所得－最大43万円)× 11.79%	=	1年間の保険料 【限度額80万円】 (100円未満切り捨て)
---	---	--	---	---

- ※ 1年間の保険料の上限額は、80万円になります。
- ※ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
- ※ 「所得」とは、前年の「収入」から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたものです。
- ※ 前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

■ 保険料のお支払い方法

- 保険料の納め方は、**原則「年金天引き」**です。（申し出によって「口座振替」も可能）
ただし、次のいずれかに当てはまる方は「年金天引き」ができないため、「納付書」または「口座振替」にて納めてください。
- ◆ 介護保険料が「年金天引き」されていない方（年金額が年額18万円未満の方）
- ◆ 介護保険と後期高齢者医療の保険料の合計額が、介護保険料が天引きされている年金の受給額の半分以上を超える方
- ◆ 新たに制度に加入された方の半年～1年ほどの期間
- ※ 「口座振替」をご希望の場合は、金融機関での手続きが必要です。

■ 保険証又は資格確認書の有効期限が切れます

現在、ご使用の水色の保険証又は黄緑色の資格確認書の有効期限が令和7年7月31日をもって満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

■ 黄緑色の「資格確認書」を交付します（色変更なし）

現在、ご使用の保険証又は資格確認書の代わりとなる黄緑色の「資格確認書」を交付します。新しい「資格確認書」は、令和7年8月1日から令和8年7月31日までご使用いただけます（お手元に届いてすぐにはご使用できません）。

なお、今回交付する「資格確認書」は、**健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（以下、「マイナ保険証」という。）の保有状況に関わらず、令和8年7月末まで暫定的な運用として一律で全被保険者へ交付します。**

医療機関等を受診する際に「資格確認書」を提示することで、これまでの保険証と同様にお使いいただけます。一方で、マイナ保険証には様々なメリットがありますので、マイナ保険証をお使いになれる方は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

保険証（見本）

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 令和7年 7月31日	
交付年月日 令和6年 8月 1日	
被保険者番号	○○○○○○○○
住所	上川郡和寒町字○○○番地
氏名	和寒 一郎 男
生年月日	○○○年○○月○○日
加入年月日	○○○年○○月○○日
有効期日	○○○年○○月○○日
一部負担金の割合	○割
被保険者番号並びに被保険者の名称及び印	89014642 公印(朱)
北海道後期高齢者医療広域連合	

資格確認書（見本）

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限 令和 8年 7月31日	
交付年月日 令和 7年 8月 1日	
被保険者番号	○○○○○○○○
住所	上川郡和寒町字○○○番地
氏名	和寒 一郎 性別 男
生年月日	○○○年○○月○○日
加入年月日	○○○年○○月○○日
負担割合	○割
有効期日	○○○年○○月○○日
限度区分	○○
有効期日	○○○年○○月○○日
加入年月日	○○○年○○月○○日
特定疾病区分	区分○
有効期日	○○○年○○月○○日
被保険者番号並びに被保険者の名称及び印	89014642 公印(朱)
北海道後期高齢者医療広域連合	

■「資格確認書」に限度区分等を記載することができます

資格確認書の以下①～③の欄については、本人の希望に基づいて、申請により併記することが可能です。
なお、過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」や「限度額適用認定証」が交付されていた方は、①②がすでに併記されていますが、本人の希望により申請していただくことで資格確認書に併記しないことも可能です。

①限度区分、限度区分の発効期日 ②長期入院該当日 ③特定疾病区分、特定疾病区分の発効期日

◆限度区分…医療費が高額になったときの自己負担限度額や入院した時の食事代などの区分を示しており、前年の所得に応じて決まります。資格確認書の表記は下記のとおりです。

限度区分	自己負担割合	対象者
現役Ⅲ	現役並み 所得者 3割	住民税の課税所得（注1）が690万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅱ		住民税の課税所得（注1）が380万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
現役Ⅰ		住民税の課税所得（注1）が145万円以上の被保険者と、同一世帯にいる被保険者の方
一般Ⅱ	一定以上 所得者 2割	以下の（1）と（2）両方の要件に該当する方 （1）同一世帯に住民税の課税所得（注1）28万以上145万円未満の被保険者の方がいる。 （2）同一世帯内の被保険者全員の「年金収入+年金以外の合計所得金額（注2）」の合計金額が ・被保険者が1人の場合 → 200万円以上 ・被保険者が2人以上の場合 → 320万円以上
一般Ⅰ	1割	住民税課税世帯で一般Ⅱに該当しない方
区Ⅱ		世帯全員が住民税非課税であり、区Ⅰに該当しない方
区Ⅰ		世帯全員が住民税非課税であり、以下のいずれかに該当する方 ・世帯全員の所得が0円（注3） ・老齢福祉年金を受給している方

（注1）「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税基準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額）であり、確定申告書（所得税）に記載された課税される所得金額とは異なります。

（注2）給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

（注3）公的年金控除は80万6,700円（令和7年7月までは80万円）を適用します。給与所得がある場合は、給与所得金額から10万円を控除します。

◆長期入院該当日…直近12ヶ月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯（区Ⅱ）に該当し、申請により認定を受けている方のみ記載できます。

◆特定疾病区分…特定疾病療養受療証をお持ちの方で資格確認書に併記を希望する場合は、申請により記載できます。資格確認書の表記は以下のとおりとなります。

特定疾病区分	認定した疾病名
区分A	人工腎臓を実施している慢性腎不全 （腹膜灌流のみを実施し人工腎臓を実施していない慢性腎不全を含む）
区分B	血漿分画製剤を投与している先天性血液凝固第Ⅷ因子障害又は先天性血液凝固第Ⅸ因子障害 （いわゆる血友病）
区分C	抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群 （HIV感染を含み、厚生労働省大臣の定める者に係るものに限る。）

■ 暫定運用終了後の要配慮者への資格確認書の交付は1度申請が必要です

暫定運用終了後、マイナ保険証をお持ちの方については、原則「資格確認書」を発行することができません。

ただし、一度、要配慮者でありマイナ保険証を利用できないことを理由とした交付申請があれば、その後の更新時においては、申請なく資格確認書を発行いたします。（毎年申請いただく必要はありません。）

※要配慮者とは、介助者等の第三者が被保険者本人に同行して本人の資格確認を補助する必要がある等、マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障がい者などが対象となります。

■お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合

【住所】〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階

【電話】011-290-5601

和寒町役場 住民課保険医療係

【電話】32-2422

介護保険のおはなし 『介護サービスはどのように使えるの?』

介護サービスを使うにはケアプランが必要です

自宅での生活が不自由で要介護認定を受けた方が介護サービスを利用するときには「ケアプラン」が必要です。

町内では、保健福祉センター内の地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所で作成していますのでご連絡ください。



ケアマネジャーとはどんな人

介護サービスを利用したい方の相談支援や介護サービスを提供する事業所との連絡調整、ケアプランの作成を行う介護支援専門員です。

介護サービスの利用方法

※ケアプランの作成および相談は**無料**です。
(全額を介護保険で負担します)

要支援1・2の方 (介護予防ケアプラン)

和寒町地域包括支援センターと契約

要介護1～5の方 (ケアプラン)

和寒町居宅介護支援事業所と契約

ケアプランを作成

地域包括支援センターの保健師や居宅介護支援事業所のケアマネジャーが個々のニーズに応じたケアプランを作成



介護サービスの利用

介護サービスを提供する事業所と契約し、ケアプランにそって介護サービスを利用

ケアプラン

介護サービス計画

- ・本人の希望
- ・家族の意見

利用票

- ・〇〇デイ 週1回
- ・△△福祉用具 歩行器
- ・××事業所 ヘルパー 週2回

定期的な状況把握

ケアプランを作成した担当者が定期的 (要支援: 3か月に1回、要介護: 月1回) に介護サービスの利用状況を確認

生活する環境を整える

福祉用具 (ポータブルトイレや入浴用のいすなど) の購入や住宅の改修を希望される場合は、ケアプランは必要ありませんが、地域包括支援センターの保健師や居宅介護支援事業所のケアマネジャーがその人の状態にあった用具や改修についてアドバイスをします。



介護サービスの利用以外でも、生活に不自由を感じたときは、保健福祉センター内の地域包括支援センターまたは介護保険係 ☎ (32-2000) にご相談ください。

まちのニュース カメラアイ ～地域の問題をお届けします～

5/17
(土)



公民館講座自主企画「パン作り教室」

公民館調理室で菅野香氏を講師に、「パン作り教室」を開催し、午前・午後で各4組の参加がありました。生地をこね、発酵、焼き上げまでを体験しました。焼きあがったパンのいい香りに参加した全員が笑顔になりました。

※教育委員会では、町民の皆さんの興味や関心のあることへの体験や学習に対して企画や運営のお手伝いをしています。QRコードからご相談ください。



今年も公民館調理室がピカピカに！

一昨年より継続して実施されている和寒町ボランティアクラブの皆さんによる公民館調理室の清掃が行われました。

今回は調理台や換気扇まわり、収納棚の中まで丁寧に磨き上げ、より明るくピカピカの調理室になりました。

ボランティアクラブの皆さん、ありがとうございました。

5/28
(水)



6/14
(土)



スポチャレ第2弾「カナディアンカヌー体験」

南丘森林公園で「カナディアンカヌー体験」を開催し、子どもから大人まで総勢30人が参加しました。

当日は講師の酒向勤さんより水辺の安全やパドルの操作方法などを学び、貯水池でカヌーを楽しみました。カヌーの魅力を存分に体感し、地域の自然とふれあいながら、体を動かす気持ちよさを感じられた1日になりました。

和寒町戦没者慰霊招魂祭

和寒町戦没者慰霊招魂祭が忠魂碑前（保健福祉センター横）で執り行われました。遺族や来賓の方々約50人が参列し、献茶や詩吟などの奉納行事も実施しました。

その後、参列者一人ひとりが献花を供え、247名の戦没者のご冥福をお祈りしました。

6/15
(日)



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
南町	大通り歩道補修工事	工事延長 L=114.4m	4,730,000	令和7年8月29日	(株)近藤組
三笠	若草4条通りバリアフリー化工事	工事延長 L=108.9m	35,200,000	令和7年10月31日	(株)近藤組
三笠	令和7年度公営住宅解体工事(若草団地)	若草団地 3棟12戸 K47-2(1棟4戸) 192.1㎡、K48-1(1棟4戸) 192.1㎡、K48-2(1棟4戸) 192.1㎡	20,515,000	令和7年8月29日	(株)近藤組
三和	三和農村憩いの広場東屋他撤去工事	東屋、木製テーブル、砂場他撤去一式	1,870,000	令和7年8月29日	(株)橋組

農業委員会 活動報告

○第5回 農業委員会総会

日時・場所 5月26日(月)午後6時 役場第2会議室

出席委員 11名

議 件 議案第1号 土地の現況証明書の交付について 3件「原案可決」
 議案第2号 農地法第3条の規定による許可申請について 2件「原案可決」
 議案第3号 農用地利用集積等促進計画を定めるべき旨の要請についての件について 2件「原案可決」

お問い合わせは農業委員会 (TEL32-2435) まで

年 金 あ れ こ れ

～7月1日から令和7年度分の
免除申請の受付が開始されました～

令和7年度分(R7.7月～R8.6月分)の免除申請の受付は令和7年7月1日から開始です。

免除申請は、過去2年(申請月の2年1か月前の月分)までさかのぼって申請することができます。

※令和7年7月に申請する場合は、令和5年6月までさかのぼって申請できます。

○免除が承認された場合の保険料

免除の種類	納める保険料
全額免除	0円
4分の3免除	4,380円
半額免除	8,760円
4分の1免除	13,130円

○申請方法

申請する場合は、役場住民課お客さま窓口係またはお近くの年金事務所で手続きできます。

また、マイナンバーカードを使って、マイナポータルから電子申請もできますのでご利用ください。

※令和7年度の月額保険料は

17,510円です

○免除を受けた期間の保険料は・・・

免除・納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。免除の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば過去10年にさかのぼって納めることができる「追納制度」もありますので、ご検討ください。

■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

健康メモ

夏の紫外線から目を守ろう ～白内障予防～



白内障は年齢を重ねると多くの人がかかる目の病気ですが、紫外線との関連が深いことはご存知ですか？いまの時期は特に紫外線が強くなるため注意が必要です。

【白内障とは？】

眼球の表面には「水晶体」という部位があり、透明で、目に入ってきた光を屈折させ、眼球の奥の網膜にピントを合わせ像を写すという重要な役割をしています。白内障は、水晶体が白く濁ってしまうために光がきれいに曲がらず、次のような症状が現れます。

白内障の症状



目のかすみ



物が二重に見える



光がまぶしい



視力の低下

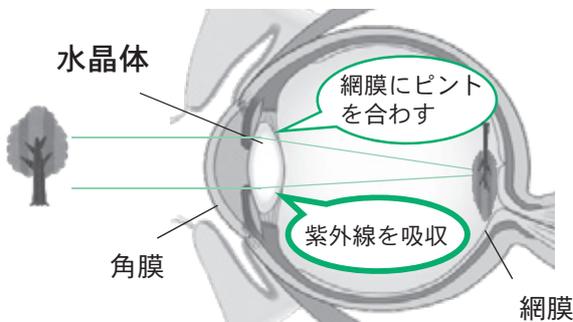
症状がある時には、白内障が疑われるため早めに眼科を受診しましょう。

【白内障と紫外線の関係】

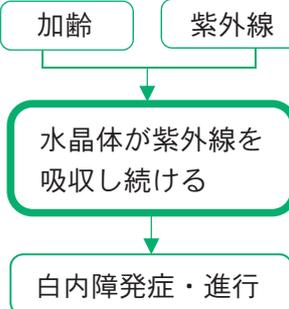
水晶体には、光を屈折させる際に目にとって有害な紫外線を吸収し、紫外線が網膜に届くのを防ぐ働きもあります。しかし長年、紫外線を吸収し続けると、水晶体のタンパク質の性質の変化により白く濁って白内障の発症や進行を早める要因になります。

水晶体の働き

〈目の断面図〉



〈白内障の発症の仕組み〉



水晶体と角膜で目に入る紫外線の約98%を吸収します



【白内障の対策】

白内障の進行を防ぐには水晶体に入る紫外線を避けることが大切です。すでに白内障の手術を受けた方も角膜や網膜など目の機能を維持するために紫外線対策は重要です。屋外スポーツや海水浴、外での仕事の際には注意しましょう。

紫外線対策*

▶ 紫外線の強い時間帯を避ける。
気象庁では全国の紫外線の強さを公表しています。



▶ 外にいる時は上手に日陰を利用する。

▶ 日傘や帽子をかぶる。
帽子をかぶることで、目への紫外線を20%程度減らすとされています。ツバの広い帽子がより効果的です。



▶ メガネやサングラスをかける
紫外線カット効果が明記されたものを選びましょう。



※紫外線環境保健マニュアル 2020 参照

【保健師 後藤汀那未】



図書館へいこう!

話題の新着本

『真実の幻影』 堂場 瞬一/著

ノンフィクションの連載を担当することになった東日新聞の高岡。30年以上前に起きた未解決の女儿誘拐事件を取り上げることにしたが、不可解な点が次々と浮かび上がり、脅迫まで受けることに…。『一冊の本』連載を書籍化。



『武闘刑事』 中山 七里/著

千葉県警刑事部捜査一課、高頭冴子班に所属する郡山が親しくしていた隣人の母娘が銃殺遺体で発見された。容疑者として在日米軍曹長が浮上するが捜査は難航。さらに事件の裏には基地問題も絡み…。『文蔵』連載を加筆修正。



『ニンジャ』 今野 敏/著

ロシア大使館駐在武官・ゴーゴリの行動確認を指示された公安外事・倉島。ゴーゴリはある日本人女性と接触していて…。「ケースオフィサー」など公安の日常、チーム倉島の躍動を描く全8編を収録。『オール読物』掲載を書籍化。



『ぼく、バカじゃないよ』

藤野 千夜/著

団地への引っ越しで連れて行けなかった飼い犬、いじめっこがいる幼稚園、乗りたくない自転車。とっちゃんの生活は平和なことばかりではないけれど、一步一步ゆっくりと進んでいく。全ての大人に贈る、せつなく温かな童話。



『青い鳥、飛んだ』 丸山 正樹/著

万引きした男を捕まえようとしてもみ合ううち、その男を死亡させてしまったコンビニ店主・柳田克己。万引きで捕まった過去を持ち、生活苦から必死に生きる女性・ミチル。そんなふたりが、ある事件を契機に巡り会い…。



『だいたいしあわせ』

阿川 佐和子/著

どんなに足腰痛くても、ほんのちよつと笑ったら、まあ、いいか、ルンルン! 痛いところに貼ると効果抜群の、アガツ流・心の湿布薬。日々を楽しく過ごすコツが満載。『北國新聞』等連載から56話をまとめて単行本化。



『つくみの記憶』 白石 一文/著

遼平は、ほぼ初対面のつくみが昔からの知り合いのような感覚に襲われ、わずか1カ月半で結婚。それまで恋人だった友莉が失踪し、捜索を進めるにつれ驚愕の真実を知ること…。『小説推理』掲載に書き下ろしを加え単行本化。



『ヨシモトオノ』 吉本 ばなな/著

天井の木目に小さな顔があった。何度見ても顔だった。知らないおじさんの顔…。日常の中でふと見える世界の裂け目。怖く、美しく、心の中に小さな不思議と希望の光を灯す怪談を集めた、吉本ばなな版遠野物語。全13編を収録。



『運命の終い』 奥田 亜希子/著

30代で未亡人となった彩香。夫との恋を運命と信じていたがすべてを失い、「もう運命なんて信じない」と無味乾燥な毎日を送っていた。しかし突如、衝動的に「雑な大人の恋愛」をスタートすることに…。



今月のBEST本 (5月の貸出回数上位本)

『百一歳。終着駅のその先へ』

佐藤 愛子/著

百歳を迎えての日常と、今の思いとは? 佐藤愛子の90代後半から2024年までの『婦人公論』でのインタビューと、単行本未収録のエッセイを総ざらい。変わらない歯切れよさで、世相と日常を語り尽くす。



戸籍の窓口

■人の動き 5月末現在

人口	2,768人	(△11人)
男	1,315人	(△7人)
女	1,453人	(△4人)
世帯数	1,451戸	(△6戸)

()は前月比

出生	0人	死亡	7人
転入	2人	転出	5人
		職権消除	1人

■お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
笠嶋 彰英さん	79歳	西町
牧 すみ子さん	96歳	芳生苑
谷川 正和さん	84歳	日ノ出
北島 テルさん	91歳	松岡
中原 未愛さん	10歳	松岡

ご寄付ありがとうございました

和寒町

- ▼20万円 亡父の葬儀に際し
笠嶋 覚さん (西町)
- ▼3万円 亡母の葬儀に際し
北島 早苗さん (松岡)
- ▼ふるさとまちづくり応援寄付金(ふるさと納税)
5月 40件 65万円

社会福祉協議会

- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
牧 英太郎さん (福原)
- ▼5万円 亡夫の葬儀に際し
谷川 富恵さん (日ノ出)
- ▼10万円 亡父の葬儀に際し
笠嶋 覚さん (西町)
- ▼3万円 亡母の葬儀に際し
北島 早苗さん (松岡)
- ▼5万円 亡娘の葬儀に際し
中原 智位さん (松岡)

社会福祉法人ゆうゆう 芳生苑

- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
牧 英太郎さん (福原)
- ▼5万円 亡夫の葬儀に際し
谷川 富恵さん (日ノ出)

社会福祉法人ゆうゆう 健楽苑

- ▼10万円 亡母の葬儀に際し
牧 英太郎さん (福原)

= 寄贈 (芳生苑・健楽苑) = 花鉢植え

- ▼佐々木 京子さん (野菜直売所 りょうさんち)

士別警察署かわら版

○令和7年度(第2回)北海道警察官採用試験 ～北海道警察官募集中

「北海道は私たちが守る」～

- 試験概要
 - 採用予定人数 250名程度
 男性A区分 40名程度
 男性B区分 140名程度
 女性A区分 20名程度
 女性B区分 50名程度
 - 受験資格

【学歴】 A区分～学校教育法による大学(短期大学を除く)等を卒業した者(令和8年3月末日までに卒業見込みの者を含む)
 ※ 高度専門士の称号を取得又は令和8年3月末日までに取得見込みの者を含む
 B区分～A区分以外の者

【年齢】 平成5年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者(令和8年4月1日現在で18歳以上33歳未満)

- 北海道警察では、WEBや対面型等、各種説明会やイベントを開催しています。
 まずは説明会やイベントに参加して、リアルな道警を知ることから始めましょう。
 説明会の案内は、北海道警察ホームページや採用センターのSNSを御覧ください。

問い合わせは士別警察署まで
 士別警察署 (代) 0165-32-0110

5月中交通事故状況 (5月末現在)

発生件数	人身	2件 (3件)
	物損	3件 (28件)
死者	0人 (0人)	
傷者	2人 (2人)	
道内での死者	8人 (44人)	

()内は令和7年累計

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



各1枚 300円

7月11日(金)2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)～8/11(月)

公益財団法人北海道市町村振興協会

5月31日 和寒中学校体育祭



6月10日 和寒小学校開校120周年運動会



6月21日 和寒保育所運動会



What's some
WASSAMU



広報わっさむ

発行/和寒町 編集/総務課情報防災安全係 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/>



和寒町公式LINE