

広報わっさむ お知らせ版

2026. 2. 5 発行
NO. 406

編集 総務課情報防災安全係 (TEL32-2421)
※お知らせ版は全ての人が見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

新型コロナの予防接種ができます。
ご予約は診療所まで。(要予約 TEL32-2103)



町ホームページ
(ワクチン接種費用助成)

令和8年 2月 診療カレンダー

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子
午後	安孫子	山下	山下	安孫子	安孫子	
	9	10	11	12	13	14
午前	安孫子・山下	安孫子・山下	建国記念 の日	安孫子・山下	休診 山下	山下
午後	山下	安孫子		安孫子		
	16	17	18	19	20	21
午前	伊尻・山下	伊尻・山下	伊尻・山下	伊尻・山下	伊尻・山下	山下
午後	伊尻	伊尻	伊尻	伊尻	伊尻	
	23	24	25	26	27	28
午前	天皇誕生日	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子・山下	安孫子
午後		山下	山下	安孫子	安孫子	

※診療所内ではマスクの着用にご協力をお願いしています。

正面玄関開錠 AM 8:00
午前受付時間 AM 8:15～ AM 11:45
午後受付時間 PM 1:15～ PM 4:30

【夜間や休日などの診療時間外で】

体調が悪い。

気になる身体の
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。

☎ 0120-200-714

- 24時間 年中無休／通話料・相談料無料。
- 非通知設定での対応はできません。
- 急病、重症のときは、119番（救急要請）におかけください。
- 医師・保健師・看護師などの相談スタッフが対応します。(委託先：ティーベック株式会社)

電話番号の登録
をお願いします。



■ 診療所 (TEL32-2103)

2/9
(月)~

令和8年度 放課後児童クラブ(学童保育) 利用受付

放課後児童クラブ(学童保育)の利用受付を開始します。

- 受付期間 2月9日(月)~2月25日(水)
(2月2日(月)から用紙交付)
- 受付 子育て支援センター「こども館」・和寒町保育所
保健福祉課福祉係
- 提出書類 利用申請書、就労証明書(就労申立書)
- 対象児童 保護者が就労等により昼間家庭にいない児童
(1年生~6年生まで)
- その他 現在、放課後児童クラブ(学童保育)を利用しているお子さんも、
引き続き利用する場合は改めて手続きが必要です。
年度の途中でも随時受付しますのでお申し出ください。



■子育て支援センターこども館 (Tel.32-3125)

2/17
(火)

悩みや困りごとの相談会を開催します

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

- 開催日時 2月17日(火)
①午後1時~午後1時50分 ②午後2時~午後2時50分
- 開催場所 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 FAX 0166-33-0021 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)

2/19
(木)

「一生歩けるための筋力トレーニング講座」

いくつになっても自分の足で歩くことができるよう、身体の重みを支える「あし・こしの筋肉」をきたえる筋力トレーニングを実践します。椅子に座ってできる運動ですので、簡単に無理なく続けられます。来場者にはもれなくイラスト付きの運動冊子をお渡ししますので、ぜひご参加ください。

- 日時 2月19日(木) ①午前9時30分~午前11時
②午後1時30分~午後3時
- 場所 保健福祉センター1階多目的ホール
- 講師 (有)イズミック 健康運動指導士 石川 朋美 先生
- 定員 各回30名
- 持ち物 タオル、水分
- 参加料 無料
- 申込み 前日までにQRコードまたは保健福祉課地域包括支援センターまでお申し込みください。



イラスト付き運動冊子をお渡しします♪

■保健福祉課地域包括支援センター (Tel.32-2000)

2/26
(木)

生活習慣病予防教室のお知らせ

町民の皆さんがご自身の健康状態を把握し、生活習慣病の予防や悪化防止に役立つよう教室を開いています。今回は下記のテーマで実施をしますので、初めての方もお気軽にご参加ください。

- テーマ 腎臓に負担をかけない たんぱく質のとり方
- 内容 体のしくみや血液検査結果の読み取り方に関する「学習」「調理実習と試食」
- 日時 2月26日(木) 午前9時30分～午後1時
- 場所 保健福祉センター2階 調理実習室
- 対象
 - ・高血圧、脂質異常症、糖尿病のいずれかと診断を受けた方
 - ・健康診断等で血圧、中性脂肪、LDLコレステロール、HbA1cのいずれかが高いと言われた方
 - ・上記対象のご家族の方
- 持ち物 エプロン、筆記用具、マスク、糖尿病連携手帳(持っている方)
- 参加料 300円
- 申込み 2月19日(木)までに保健福祉課保健係までお申し込みください。

■保健福祉課保健係 (Tel.32-2000)

2/26
(木)

ふくしのまちづくり講演会 施設の看取りとは

ふくしのまちづくり基本構想でめざすビジョンの一つとして、「最期まで暮らし続けることができる特別養護老人ホームの体制構築」に向けて、施設の看取り(みとり)について学ぶ講演会を開催します。

多くの町民の参加をお待ちしています。



- 日時 2月26日(木) 午後6時～午後7時30分
- 場所 保健福祉センター
- テーマ 「一人の思いを形にする看取りケア」
- 講師 医療法人社団みつわ会※ 理事・事業統括本部長 佐藤 佑樹 様
管理部長(保健師・介護支援専門員) 小林 真里 様
サテライト老健のぞみ管理課長 高山 典子 様

●主催 和寒町地域共愉ネットワーク(和寒町、和寒町社会福祉協議会、社会福祉法人ゆうゆう)

※山形県鶴岡市で母体である介護老人保健施設「のぞみの園」を中心に、クリニック、グループホーム、療養病床、有料老人ホーム、訪問介護、訪問リハビリ、障がい者支援ホーム、就労継続支援B型など高齢者や障がい者、家族のニーズに合わせて多岐に渡る支援を提供しています。

おむつ交換や入浴介助も介護の仕事ですが、スタッフは「利用者に喜んでもらいたい一心で」プラスアルファのサービス提供を常に考え行動しています。そのような中、歳を重ねた夫婦が再びお互いへの愛を誓う「バウ・リニューアル」など素敵な取り組みをしています。

■保健福祉課地域福祉推進室 (Tel.32-2000)

2/28
(土)

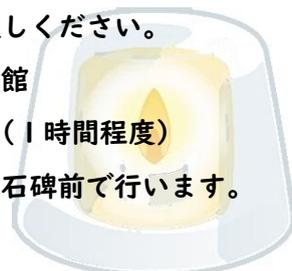
塩狩峠記念館特別開館・しおかりキャンドルナイト開催

作家三浦綾子さんの小説「塩狩峠」の主人公であり、自らの命を犠牲にして多くの乗客の命を救った長野政雄さんの命日である2月28日(土)に塩狩峠記念館を開館します。

当日は「しおかりキャンドルナイト」も開催しますので、塩狩峠にぜひお越しください。



- 日時 2月28日(土) 午前10時～塩狩峠記念館開館
午後5時30分～しおかりキャンドルナイト(1時間程度)
- 内容 キャンドル点灯式を「長野政雄氏殉職の地」石碑前で行います。



■産業振興課商工観光労政係 (Tel.32-2423)

3/7
(土)

公民館講座 堀田先生に聞く からだに良い話

30年以上にわたりからだの研究と実践を続けてきた堀田清先生の写真やスライドを見ながら、からだを元気に保ち、健康に暮らすヒントについて学ぶことができる講演会です。

冷え性と免疫の意外な関係や身近な食材が漢方になることなど、生活に役立つお話を分かりやすくお伝えします。

- 日時 3月7日(土) 午前10時～11時30分
- 場所 公民館恵み野ホール
- 講師 堀田清葉草研究所 所長・北海道医療大学(薬用植物学・生薬学) 特任教授
堀田 清 様
- 参加料 無料
- 申込み QRコードまたは教育推進課社会教育係へお申し込みください。



■教育推進課社会教育係 (Tel.32-2477)

みそを造ってみませんか

加工センターで手づくりみそを造ってみませんか。

- 日時 3月3日～3月末を予定しています。
 - ①午前8時30分～
 - ②午後1時～※日程調整等しますので、都合の良い日をお知らせください。
- 必要なもの 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。
 - ※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)に洗って、1日水に浸しておいてください。
- 申込み 2月27日(金)までにFAX(農業活性化センター 32-2448)で、氏名、大豆重量、予定月日、電話番号を記入の上お申し込みください。
 - ※FAXをお持ちでない方は、電話でお申し込みください。受付後、5日以内に日程調整のためご連絡します。



みそ

■農業活性化センター (Tel.32-2010)

要介護認定者も障がい者控除の対象となります

介護保険の第1号被保険者（65歳以上）で要介護1以上の認定を受けている方も、町長が認定する身体障がい者に準ずる者等として、確定申告などの障がい者控除の対象となります。

該当される方は、「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができますので、保健福祉課介護保険係にお問い合わせください。

●準ずる控除の区分と控除額

要介護度	準ずる控除の区分	控除額
要介護4	同居の特別障がい者	750,000円
要介護5	上記以外の特別障がい者	400,000円
要介護1 要介護2 要介護3	障がい者	270,000円
要支援1 要支援2	障がい者等控除の対象となりません	



※身体障がい者手帳などを有している方は、優位な控除を申告してください。

■保健福祉課介護保険係（Tel.32-2000）

土曜・日曜のがん検診

旭川がん検診センターでは土、日のがん検診を実施しています。健康診断も同時実施可能で、平日の受診が難しい方におすすめです。なお、日曜の子宮・乳がん検診は、全て女性の医師と技師が担当になります。

日程・金額

場所		検診項目	検査方法	対象者（年度末年齢）	自己負担額
旭川がん検診センター		肺がん	胸部レントゲン	40歳以上の方	0円
日程	受付時間	胃がん	胃バリウム	35歳以上の方	1,000円
			胃カメラ		2,500円
第1・3土曜日 令和8年3月29日（日）	午前8:15~10:30 ※日曜日に胃カメラ・骨粗しょう症検診は受けられません	大腸がん	便潜血検査	35歳以上の方	500円
		子宮頸がん	頸部細胞診	20歳以上の女性	700円
			超音波検査		300円
		乳がん	超音波検査	20~29歳の女性	1,000円
マンモグラフィ検査	30歳以上の女性		1,000円		
その他の検査					
令和8年3月15日（日） ※女性のみ予約可能	午前8:15~10:30 午後1:00~2:00	骨粗しょう症	腕の骨のX線検査	40~70歳の女性	300円
		前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性	800円

【予約】QRコードまたは保健福祉課保健係まで。
※胃がん検診で胃カメラを希望する場合は、電話予約が必要です。



■保健福祉課保健係（Tel.32-2000）

いつもと違うお風呂はいかがですか

保養センターは、2月に次の行事を行ないますので、ぜひご利用ください。

2月12日(木) 日本縦断湯めぐり紀行(7回目) 伊香保温泉(群馬)

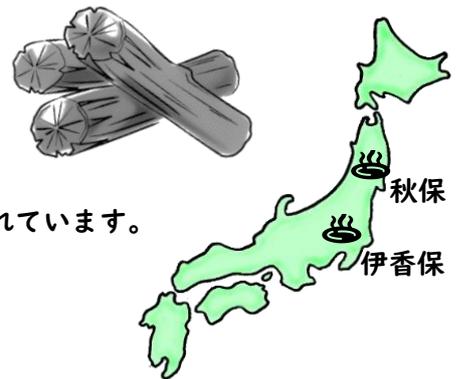
2月15日(日) 変わり湯 「木炭湯」

※血行促進や美肌効果があり、体が温まると言われています。

2月26日(木) 日本縦断湯めぐり紀行(8回目) 秋保温泉(宮城)

●時間 午後4時～午後9時

※土、日はサウナも利用できます。



■住民課環境衛生係 (Tel.32-2422)

所得税等の確定申告は余裕をもって、お早めに

2月16日(月)から所得税等の確定申告期間が始まります。

申告期間中は、会場(町民センター1階子ども会室)が大変混み合いますので、時間に余裕をもってお早目にお越しください。



なお、混雑緩和のため、下記のような対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。

・申告会場に必要書類を預け、翌日の来庁時に申告説明・返却のみとすることも可能です。

※翌日に、役場に来庁できる方のみ。

・住民課にお電話いただき、おおよその混み具合をお伝えすることも可能です。

・簡単な相談のみの方は、住民課窓口で対応しています。

■住民課税務係 (Tel.32-2422)

名寄税務署からのお知らせ

令和7年分の確定申告が令和8年2月16日(月)から始まります。

名寄税務署での確定申告相談には入場整理券が必要です。

●整理券取得方法

①相談当日に名寄税務署で配付

(当日準備した入場券が無くなり次第受付を終了)

②「国税庁LINE公式アカウントにより事前予約

(確定申告期間中は会場が大変混み合うため、②「国税庁LINE公式アカウントにより事前予約」を推奨しています。)

●LINEでの事前予約方法

1. 国税庁公式アカウントを友だち登録

2. 画面の案内に従ってご希望の日時を予約

3. 来署時にスマホの予約画面を提示

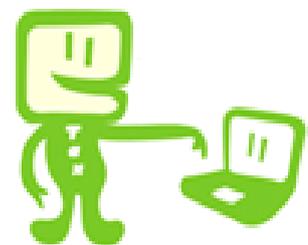
※来署の際は「スマホ」と「マイナンバーカード」をお持ちください。

マイナンバーカード作成時にご自身で設定した4桁と6桁以上の「2種類の暗唱番号」が必要になります。

●その他

名寄税務署で贈与税や土地建物等の譲渡所得の申告相談は、毎週火、木が相談日となります。贈与税等の申告相談も「国税庁LINE公式アカウント」から事前予約可能です。

■詳しくは名寄税務署まで (Tel.01654-2-2157)



友達登録はこちらから



タウ ン 情 報

15 (日)		3 (火)	子育てサロン「ひな祭り会」 (10:30～こども館) 予防接種(乳幼児) (14:00～保健福祉センター)
16 (月)		4 (水)	
17 (火)		5 (木)	
18 (水)	ティータイム(10:30～こども館) フレンドパーク(15:40～小学校) 第3回学校運営協議会(18:00～公民館)	6 (金)	三和高校卒業式(14:00～三和高校)
19 (木)	介護予防教室(9:30～11:00、 13:30～15:00 保健福祉センター) 一生歩けるための筋力トレーニング講座 (9:30～11:00、13:30～15:00 保健福祉センター1階多目的ホール)	7 (土)	ジュニアイングリッシュ講座 (9:00～公民館) 公民館講座 「堀田先生に聞くからだに良い話」 (10:00～11:30 公民館恵み野ホール)
20 (金)	親子遊び体験「ひな祭り製作」 (10:30～こども館)	8 (日)	
21 (土)	和寒東山ジャイアントスローラム大会 (9:30～東山スキー場)	9 (月)	スクールカウンセラー教育相談 (13:00～小・中学校) 第4回学校運営協議会(18:00～公民館)
22 (日)		10 (火)	予防接種(乳幼児) (14:00～保健福祉センター)
23 (月)		11 (水)	ベビー・キッズマッサージ教室 (10:30～こども館)
24 (火)	予防接種(乳幼児) (14:00～保健福祉センター)	12 (木)	楽笑体操教室(9:30～11:00、 13:30～15:00 保健福祉センター) 和寒中学校 卒業式(9:30～中学校)
25 (水)	お誕生会(11:00～こども館)	13 (金)	おはなし会(10:30～こども館)
26 (木)	生活習慣病予防教室 (9:30～保健福祉センター) 楽笑体操教室(9:30～11:00、 13:30～15:00 保健福祉センター) 変わり湯「木炭湯」 (16:00～21:00 保養センター) ふくしのまちづくり講演会 施設の看取りとは (18:30～19:30 保健福祉センター)	14 (土)	
27 (金)		15 (日)	
28 (土)	塩狩峠記念館特別開館 (10:00～塩狩峠記念館) しおかりキャンドルナイト (17:30～塩狩峠記念館)	16 (月)	
3 月 1 (日)		17 (火)	
2 (月)	1歳6ヵ月健診、3歳児健診(13:00～こども館) 乳児健診(14:00～こども館) フレンドパーク(15:40～小学校) 和寒町部活動地域展開準備委員会 (18:00～公民館)	18 (水)	親子遊び教室「手作りおもちゃであそぼ」 (10:30～こども館)
		19 (木)	和寒小学校 卒業式(10:00～和寒小学校)