



自然の恵み野 わっさむ町

# わっさむ

# 謹賀新年



12月6日 しめ縄づくり教室

年頭のご挨拶	2
和寒駐在所から、新入学おめでとう	3
先人たちの軌跡	4～5
クローズアップ人	6
教育委員会、体育協会、文連表彰式	7
後期高齢者医療制度のお知らせ	8
公的年金等からの住民税の特別徴収	9
図書館へいこう、健康メモ	10
年金あれこれ、これからの家庭教育 他	11
新規就農・就業者へ奨励金、平成20年を振り返って	12
カメラアイ	13

**2009**  
(平成21年)

**1**

No. 650

# 年頭のご挨拶

和寒町長 伊藤 昭宣



新年あけましておめでとうございます。  
町民の皆さまにおかれましては、ご家族おそろいで輝かしい平成21年の新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げますとともに、平素から町政に対する温かいご理解とご協力に感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、市町村を取り巻く環境は、急激な原油高による原材料価格や農業資材の高騰等により地域経済を支える農業や中小企業の経営に大きな影響を及ぼし、加えて生活物資の高騰は先行きを一層不安なものとしており、その対応に苦慮する厳しい状況下にあり、住民生活はもとより地方自治体の財政にも大きな影響を及ぼすものと大変憂慮いたしております。

このような中、本町の基幹産業であります農業は、好天に恵まれ、各作物の生育は順調に進み、水稲・畑作物とも平年作以上の作柄となり安堵したところでありますが、一部の農産物価格が低迷しており、今後の市況の上向きに期待するとともに、農業に対する国などの対策の推移を注視しているところでもあります。

一方、商工業は購買力の低下や公共事業の減少などから、大変厳しい状況にあり、商工会の皆さんを先頭に町の活性化にご尽力をいただき、商業の振興策に創意工夫されるとともに、観光協会と連携を図り、各種イベント事業にご協力をいただくなど、町の元気づくりにご奮闘をいただいております。現在そして今後の生活資材等の高騰が家計を圧迫する厳しい現状から、町民の暮らしを応援する目的で「わっさむくらし応援商品券」を発行する「生活応援緊急対策事業」を実施した経緯にあり、これが地元消費を促進するなど地域経済の活性化につながるものと確信しているところでございます。

また、行政改革につきましましては、行政改革大綱の方針に基づき、それぞれ施策を進めているところでございますが、とりわけ、今年4月からスタートしました「自治会制度」は、分権時代に相応しい協働のまちづくりに欠かすことのできない仕組みと考えており、一日も早く自治会運営が軌道にのり、地域・住民が主体となった活力ある地域づくりの核となっていくいただきますよう、ご期待を申し上げます。

町の財政状況は、自主財源に乏しく、引き続き厳しい財政運営を強いられると予想されますことから、今後効率効果的な行財政運営に努めるとともに、町民総意で「平和で住みよい 元氣な郷土 和寒町」をさらに発展させるべく邁進してまいりたいと存じますので、町民の皆さまのご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

希望に満ちて迎えた新年が町民の皆さまにとって限りなく明るい年になりますようにご祈念申し上げます。年頭にあなたのご挨拶いたします。

## 士別警察署和寒駐在所から

### 町民のみなさん 新年あけましておめでとうございます

期待と希望にあふれる平成21年の新年を迎えることができましたことに、心からお慶びとお祝いを申し上げます。

早いもので、私が和寒町に駐在してから8回目の正月を迎えることになりましたが、日頃から和寒町防犯協会をはじめ和寒町交通安全協会、地域安全活動推進委員会の方々のご協力、更には町民の皆さまのご協力とご支援に大変感謝しております。

昨年を顧みますと、和寒町での刑法犯は、忍び込み、自動販売機荒らし、車上狙いなど25件（前年14件）が発生し、増加となっております。

また、交通事故による人身事故は3件（前年8件）、物損事故は70件（前年85件）発生し、人身事故については昨年にくらべ減少しておりますが、残念ながら3年ぶりに交通死亡事故が1件発生しております。前年に引き続き今年も町民皆さま方の協力を得て交通死亡事故ゼロを目標としていきたいと思っております。

北海道全体をみますと交通死亡事故は前年と比較して減少していますが、交通事故は一人ひとりが十分ルールを守るにより発生を減らすことができるものですので、町民のみなさん一人ひとりが「事故に遭わない、事故を起こさない」という気持ちを再度認識していただき、今年こそ交通事故が起きないよう願うとともに、犯罪のない明るいまちづくりに、より一層のご協力をお願い申し上げます。

和寒駐在所々長 吉田 茂

#### 1月10日は『110番の日』

#### ☆110番のかけ方のポイント

- ①何があったのか？      どんな事件・事故か
- ②いつ？                    いつの何時か、どれくらい前か
- ③どこで？                  場所、目標となるもの
- ④犯人は？                  人数、服装、逃げた方向、使用した車は
- ⑤事件・事故の状況は？    どんな状態、けが人は
- ⑥あなたは？              住所、氏名、電話番号、事故との関係



## 新入学おめでとうございます

和寒町では、平成21年4月に29名の子どもたちが小学校に入学します。

平成21年度は、平成14年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方が入学を迎えます。

平成20年12月1日現在の住民基本台帳をもとに、お名前を掲載しておりますが、お名前もれ、住所を移されている場合などがありましたら、教育委員会学校教育係（TEL32-2477）まで、ご連絡ください。

### 新入学者名簿

和寒小学校 29名 男16名 女13名 （敬称略）

住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
西和	井上 颯	玲	北原	佐藤 涼	政英	南町	福井 彬士	教之
日ノ出	大谷 聖人	和久	三笠	菅原 秀太	秀明	日ノ出	細田 麻希	佳一
日ノ出	加藤 千聖	誠	大成	鈴木 真心	健一郎	三笠	前鼻 杏実	信行
三笠	加藤 勇斗	敏雄	南町	玉根 学	修	菊野	前鼻 弥優	宗将
三笠	合田 優作	菊夫	西町	茶円 覚	宥正	三笠	村岡 美也	哲也
北町	小林 利光	優子	西町	中村 光沙	勝	西町	諸岡 袖妃	淳
三笠	酒井 里緒	健	三笠	沼澤 弥音	和範	三笠	山住 翔斗	和幸
西町	佐々木大知	康裕	三笠	半澤瑚々音	潤也	北原	和久 幹	誠
大成	佐藤 綾菜	昭徳	西町	兵藤 茅乃	匡晃	東町	渡邊 廉	直樹
中和	佐藤 真菜	英樹	北町	平田 芙有	考寿			



特集  
NO.1

# 先人たちの軌跡

明治32年に開拓の鋤がおろされて以来、先人たちのたゆまぬ努力により、今日の和寒町が築き上げられてきました。  
平成21年には『わっさむ110年』を迎えることとなります。

110年という長い歴史のなかで、和寒町がどのような歩みを続け、今日の和寒町を築き上げてきたのか、110年という機会にもう一度振り返り、先人たちのご苦労に感謝するとともに、今後の和寒町の継承と発展を願うことのできる1年となるよう、110年の歴史についてご紹介していきます。

明治30年～明治44年 (形成期)

◆明治30年

秋田県の人、菊池伊七氏が鉄道工事の雑務や人夫相手に馬宿や飲店風のものをお営む。(和人移住のはじまり)

◆明治32年

剣淵屯田337戸入植。鉄道天塩線(現宗谷本線)が和寒まで開通し和寒駅を開設。



塩狩峠を上る蒸気機関車



明治36年剣淵屯田飲料水給水溝掘削工事

◆明治33年

ペオツペ原野の殖民区画地が設定される。この年の和寒市街戸数、民家8戸、鉄道官舎7戸。

◆明治35年

剣淵外4カ村戸長役場が分割され、剣淵戸長役場となる。相馬団休6戸が中和に入植。

◆明治36年

夫婦岩を発見。

◆明治37年

剣淵尋常高等小学校和寒分教場(和寒小学校の前身)が1学級33人で開校。

◆明治38年

和寒簡易教育所として独立。

◆明治39年

和寒郵便局が開設。2級町村制が施行され、剣淵村となる。

◆明治40年

中和の湧井藤七氏が湧き水を利用して水稲試作。和寒第2簡易教育所(中和小学校の前身)、和寒第3特別教授所(三和小学校の前身)が開設。

◆明治41年

幌加内道路が幌加内まで開通。

◆明治42年

ペオツペ特別教授場(西和小学校の前身)開設。旭川鉄道運輸事務所庶務主任の長野政雄氏が和寒塩狩間



明治39年頃の和寒駅前



分村請願書などの書類

で殉職。須貝広夫氏が南部牛12頭を飼育（酪農のはじまり）。剣淵村からの分村期成会を結成。

◆明治43年

市街に私設消防組が組織される。

◆明治44年

小畑藤市氏が、ふるさとから持ってきた種子で除虫菊を栽培。

大正元年～大正15年（発展期）

◆大正3年

剣淵村議会において分村を満場一致で議決。

◆大正4年

剣淵村から和寒村として独立分村、2級村制を施行。



分村祝賀会旗行列

◆大正5年

和寒第2尋常小学校所属朝日特別教授場開設（朝日小学校の前身）。日本製麻KK和寒工場創立。

◆大正6年

和寒尋常高等小学校第1期特別分教場開設（大成小学校の前身）。和寒尋常高等小学校東和特別分教場開設（東和小学校の前身）。帝国製麻和寒工場設置。

◆大正8年

和寒除虫菊製粉㈱、和寒木工㈱が設立。



分村後大正5年建築の役場

◆大正9年

西和、東和、大成で水稻試作始まる。

◆大正10年

このころに塩狩鉱泉を発見。松岡修三氏が農場用地を買収（松岡農場）。

◆大正11年

和寒土功組合設立（和寒土地改良区の前身）。

◆大正12年

塩狩温泉創業。村除虫菊販売組合設立。

◆大正13年

和寒成蹊会が和寒月報を創刊。全村を区域とする和寒信用販売組合設立。和寒酪農組合結成。

◆大正14年

西和貯水池、東和貯水池完成。

◆大正15年

国有種馬所和寒出張所開設。

【参考】和寒町史・和寒町百年史



大正14年頃の和寒駅前

広報わっさむでは、平成21年にわっさむ110年を迎えることから、今日までの和寒町の歩みを「先人たちの軌跡」としてご紹介していきます。また、当時の貴重な写真などがありましたら情報をお寄せください。次号以降では、昭和初期から中期頃の様子をご紹介します。



下井木工製作所 代表

下井 義人

人(しもしよ)よしとさん

今何があっても生きていける 木の価値を見つめ直して

◆東京大空襲を経験

昭和18年、和寒国民学校高等科を卒業後、神奈川県川崎市にある池貝自動車株式会社に入社。戦前は自動車を製造した会社ではあったが、戦時には戦車をはじめとした軍需製品を製造していた会社である。そして昭和20年3月には、あの東京大空襲を経験することとなる。下井さんが当

時住んでいた寮も火事で焼失したという。軍需製品を製造していた地域ということもあり、毎日のように昼間は偵察機が飛び交い、一度空襲がはじまるとB29爆撃機が1000機以上、空を真っ黒に埋め尽くすほど、やってきた。その度に、戦車を埋めて作った防空壕に逃げ込んだという。食べるものもほとんどなく、常

に空腹。さつまいもが少しあたる程度で、生きていくだけで精いっぱいという時代を経験してきた。そんな当時の様子を笑顔で話してくれた下井さん。よく生きてこれたと当時を振り返りながらも、今何があってもそう簡単に死ぬことはない・・・そう語りかけてくれた下井さんの表情は、たくましくもあり、元気に満ち溢れている。

◆建具職人への道

その後、和寒へ戻り終戦を迎えることとなる。当時は仕事もなく苦労する時代ではあったが、嫁入り道具のたんすなどに興味をひかれ、昭和22年に旭川市にある黒川家具店へ住み込みで職人としての技術を学んだ。たんす板を毎日のこびきする生活。たんす専門であったため、その他の技術を習得しようと、昭和25年に北竜町の続木工製作所、昭和28年に芦別市の樋口家具店など建具職人として経験を積んでいくこととなる。そして、昭和31年、和寒に

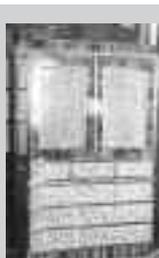
「下井家具店」として独立開業することとなった。

◆建具職人のこだわり

開業当時は、公営住宅をはじめとした建設工事が大変多かった。忙しい時には、朝4時に現場に出て、夜10時まで仕事をしていたという。現在では内まりわりがプラスチックやサッシというものが主流ではあるが、当時は木製であったため、とにかく工期に間に合わせることに必死だった。また、その一方で注文に応じた家具なども製作し、木材や金具などにこだわりながら、他にはないぬくもりのある家具を製作してきた。

◆将来に期待するもの

木でしか味わえないものがある。木のおいやりぬくもりは生活に安心感を与えてくれる。木そのものの価値を見つめ直してほしい。戦前戦後を経験し幾多の苦難を乗り越えてこられた下井さん。何があっても生きていけること、たくましさや生きることの大切さを教えてくれました。



下井 義人さん[下井木工製作所] 80歳  
和寒町字南町 TEL 0165-32-2852

出身：和寒町

経歴：1943年 和寒国民学校高等科卒業。 同年 池貝自動車(株) (神奈川県)

1947年 黒川家具店 (旭川市) 1950年 続木工製作所 (北竜町)

1953年 樋口家具店 (芦別市) 1956年 下井家具店 (現在下井木工製作所)

1991年 1級建具技能士免許取得

趣味：剣道、パークゴルフ

## 教育委員会表彰式

和寒町教育委員会表彰式は、11月21日（金）・12月5日（金）の両日に恵み野ホールにおいて行われました。今年も昨年と同様に、スポーツ奨励賞は体育協会の表彰式の中で、文化奨励賞は文化団体連絡協議会の表彰式の中でそれぞれ行われました。受賞された方々は次のとおりです。

### スポーツ奨励賞



左から巖田氏、中村氏、福本氏、辻氏

中村	齊さん	(ゲートボール協会)
福本	一好さん	(ソフトボール協会)
辻	博幸さん	(ソフトボール協会)
巖田	政弘さん	(スキー協会)

### 文化奨励賞



左から一人おいて川口氏、鷺見氏（白鳥氏欠席）

川口	勇さん	(岳風会)
白鳥	真一さん	(フォートクラブ)
鷺見	紀子さん	(北の雲短歌会)

## 体育協会表彰式

5名が受賞されました。受賞された方々は次のとおりです。

### スポーツ賞



左から井川氏、田嶋氏、長谷川氏、  
虻川氏、朝日氏

朝日	大輔さん	(スキー協会)
虻川	米子さん	(ゲートボール協会)
長谷川	勇さん	(パークゴルフ協会)
田嶋	薫さん	(パークゴルフ協会)
井川	ちはるさん	(トランポリン協会)

## 文化団体連絡協議会表彰式

5名が受賞されました。受賞された方々は次のとおりです。

### 文化賞



左から加藤氏、丹野氏、二口氏、  
一人おいて井上氏、今野氏

二口	初子さん	(草花の会)
井上	祐さん	(コーラス「にれ」)
丹野	喜和さん	(岳風会)
今野	和子さん	(きさらぎ会)
加藤	靖子さん	(すずらん会華教室)

## 後期高齢者医療制度（長寿医療制度）のお知らせ

～被保険者の医療費負担を軽減するため、次の2点が見直されました。～

### ●75歳になる月の自己負担限度額が調整されます。

月の途中で75歳になって長寿医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかった場合は、移る直前に加入していた医療保険制度と長寿医療制度のそれぞれで自己負担限度額までを支払うことになり、最高で限度額の2倍の金額を支払う方がいました。

平成21年1月からは下図の例のように、月の途中で75歳になった方は、誕生日前後の医療保険制度で限度額が半額ずつになります（1日生まれの方は、影響がないため対象外です。）。

限度額を超える額を支払った場合は、超えた額を支給します（対象者には、お知らせします。）。

なお、平成20年4月から同年12月までに、月の途中で75歳になった方も対象になります。

### 【図】自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

#### ◆Aさん74歳単身者（2月生まれ）で区分「一般」の場合

	1月	2月	3月
国民健康保険 被用者保険	自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円	
長寿医療制度		自己負担限度額 22,200円	自己負担限度額 44,400円
合計	1月：44,400円 (国保・被用者保険44,400円)	2月：44,400円 (国保・被用者保険22,200円、 長寿医療制度22,200円)	3月：44,400円 (長寿医療制度44,400円)

#### ◆Bさん75歳・Cさん74歳（2月生まれ）で区分が「一般」の場合

	1月		2月		3月	
	Bさん	Cさん	Bさん	Cさん	Bさん	Cさん
国民健康保険 被用者保険		自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円			
長寿医療制度	自己負担限度額 44,400円		自己負担限度額 44,400円*		自己負担限度額 44,400円	
合計	1月：88,800円 (国保・被用者保険44,400円、 長寿医療制度44,400円)		2月：66,600円 (国保・被用者保険22,200円、 長寿医療制度44,400円)		3月：44,400円 (長寿医療制度44,400円)	

※ 同じ世帯における長寿医療制度の加入者分を合算できるため、自己負担限度額は44,400円になります。

\* 外来の場合も同様に半額になります。

\* 「現役並み所得者」「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」の区分の方も同様に半額になります。

\* 被用者保険の自己負担限度額が上図の金額と異なる場合は、加入先にご確認ください。

### ●1月から窓口負担割合が変更になる方がいます。

医療機関での窓口負担の割合が3割の方のうち、次の要件に当てはまる方は、平成21年1月から1割負担になります。

該当すると思われる方には、個別にお知らせをお送りしています。

【要件】次のすべてに当てはまる方です（3割負担の方全員が該当するわけではありません。）。

- ① 同じ世帯内に、長寿医療制度の被保険者が一人である。
- ② 同じ世帯内に、70歳～74歳の方が住んでいる。
- ③ 上記①と②の方の収入※1の合計額が520万円未満である。

※1収入とは、前年（平成19年）の所得税法上の収入金額（退職所得に係る収入金額を除く。）であり、必要経費（公的年金等控除や給与所得控除など）や所得控除を差し引く前の額です。

### ●「年金差し引き」か「口座振替」を選択できます。

長寿医療制度の保険料を年金差し引きで納めている方またはこれから年金差し引きになる方は、2月27日までに申し出をすることで、平成21年6月分の年金からの差し引きが中止され、平成21年8月から口座振替に切り替えることができます。

その後も随時受け付けておりますが、年金差し引きから口座振替に切り替わる時期は、申し出の時期によって異なります。詳細につきましては下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先	和寒町役場 住民課保険医療係	電話32-2421（内線112）
	北海道後期高齢者医療広域連合	電話011-290-5601

## 平成21年10月から公的年金等からの住民税 (町民税・道民税)の特別徴収がはじまります。

- ・公的年金等から住民税を納めていただく特別徴収制度が、平成21年10月から実施されます。
- ・特別徴収が行われますと、社会保険庁などの年金支払者が、公的年金等から住民税を差し引かせていただいて、本人に代わり市町村に納めるよう変更されます。

### 平成21年度に特別徴収の対象となる方

○平成20年中に老齢基礎年金等の支払いを受けた方のうち、平成21年4月1日現在、65歳以上で、住民税が課税される方です。

ただし、次の方は特別徴収の対象となりません。

- ・老齢基礎年金等の年額が18万円未満である方
- ・当該年度の特別徴収税額が老齢基礎年金等の年額を超える方



### 特別徴収の対象となる年金

○老齢基礎年金、老齢厚生年金、退職共済年金などです。

### 特別徴収の対象となる住民税

○公的年金等の所得に対する住民税です。

【公的年金等の所得以外の給与所得、営業所得や不動産所得などに係る住民税の納付方法に変更はありません。】

### 特別徴収の実施時期

○平成21年10月に支給される公的年金等から、住民税の特別徴収が実施されます。

### 平成21年度分の住民税の納付方法

- 平成21年の7月と9月に、それぞれ住民税額の4分の1を納付書により納めていただくことになります。
- 平成21年10月・12月及び平成22年2月に支給される公的年金等からは、それぞれ6分の1の住民税額が3回に分けて特別徴収されます。

【平成21年度の住民税額が24,000円の場合】

	普通徴収		特別徴収		
	7月	9月	10月	12月	2月
税額	住民税額の 1/4	住民税額の 1/4	住民税額の 1/6	住民税額の 1/6	住民税額の 1/6
	6,000円	6,000円	4,000円	4,000円	4,000円

### 平成22年度分以降の住民税の納付方法

○平成22年度以降は、年6回支給される公的年金等から、それぞれ特別徴収されます。

【平成21年度の住民税額が24,000円、平成22年度が27,000円の場合】

	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	前年の10月から翌年3月に徴収した額の 1/3	前年の10月から翌年3月に徴収した額の 1/3	前年の10月から翌年3月に徴収した額の 1/3	住民税額から仮徴収した額を控除した額の 1/3	住民税額から仮徴収した額を控除した額の 1/3	住民税額から仮徴収した額を控除した額の 1/3
	4,000円	4,000円	4,000円	5,000円	5,000円	5,000円

### 平成22年度以降、新たに公的年金等から特別徴収される方の納付方法

- ・新たに公的年金等から特別徴収される方については、まず、7月と9月にそれぞれ住民税額の4分の1を納付書により納めていただくことになります。
- ・その年度の残りの住民税額については、10月と12月、その翌年の2月に支給される公的年金等から、それぞれ6分の1ずつ3回に分けて特別徴収されます。
- ・次年度以降は、年6回支給される公的年金等からそれぞれ特別徴収されます。

# 図書館



## 新着本のご案内

### 【一般書】

▼彼岸花(宇江真理)▼宇宙を孕む風(片山恭一)▼どこから行っても遠い町(川上弘美)▼けちゃっつぷ(喜多ふあり)▼いつかX橋で(熊谷達也)▼ファミリールーポート(レイト)▼桜庭一樹▼少年アリス(長野まゆみ)▼天使の歩廊(中村弦)▼巣立ち(諸田玲子)▼おひるのたびにさようなら(安戸悠太)▼東天の獅子(夢枕獏)▼北緯14度(絲山秋子)▼ルルージュ事件(エミール・ガポリオ)▼土井徹先生の診療事件簿(五十嵐貴久)▼火の島(石原慎太郎)▼伴天連の呪い(逢坂剛)▼天才絵師と幻の生首(佐藤雅美)▼軍師の門上下(火坂雅志)▼彼女について(よしもとばなな)▼雷神帖(池澤夏樹)▼凹んだって、だいじょうぶ(岸本葉子)▼かわいいポップアップカード(くまだまり)▼地域魅力を高める「地域ブランド」戦略(牧瀬稔)▼おうちで楽しむにほんのおもてなし(広田千悦子)

### 【児童書】

▼トランプおじさんとペロンジのなぞ(たかどのほうこ)▼月あかりのおはなし集(アリソン・アトリー)▼せせらぎのむこうに(シアリア・ウィルキンソン)▼グラフィアのおじょうちゃん(アクセル・シェフラー)▼十一月は変身!(後藤電二)▼やまんばあさんとなかまたち(富安陽子)▼さらさら(吉田六郎)

☆毎週土曜日  
14時00分～  
おはなしかい開催  
★年末年始休館日  
12/29(月)～1/5(月)

### 本の一話 告白

(奏 かなえ/著)  
「愛美は事故で死んだのではあられませんでした。このクラスの生徒に殺されたのです」わが子が亡くなった女性教師が、終業式のHRで犯人である立派な少年を自ら裁いた。様々な立場の人物が語る言葉が、事件の真相を解き明かす。

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

## 健康メモ

### 「バナナを食べたらやせる」それって本当?!

冬はクリスマス、お正月と何かと食べ過ぎることが多く、体重の増えが気になる季節です。そんな時に「これを食べたならやせる!」という情報があれば、ついつい飛びついてしまうものです。

【バナナを食べると本当にやせるの?】

あるテレビ番組で「バナナを毎朝食べ、水を飲むと脂肪が減る」との情報流れ、バナナが店頭で売り切れる事態がおこりました。バナナは栄養価の高い果物ですが、糖分も多く含まれており、食べすぎると血糖値に影響します。またどれだけ食べると効果がでるのか、必要量や有効成分の量が伝えられていないことが問題です。バナナを常識的に食べることは良いのですが、その効果を期待して食べすぎると、食生活に影響します。

他にはたんぱく質、食物繊維、糖質、ビタミン、ミネラル、カルシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガン、カリウム、マグネシウム、リン、ナトリウム、水素、酸素、窒素、炭素、酸素、水、エネルギー、栄養があります。



効果が出るための量が伝えられずに、血糖値が下がると言われている食品の例  
・玉ねぎ↓約50kg/日  
・ゴーヤ↓約9・5kg/日  
どちらの食品にも血糖値を下げる物質が含まれています。が、実際の効果を出すためには、1日にこんなに食べる必要がありません。

【フードファイズムの問題点】

食べ物や栄養が、健康や病気に与える影響を過大に評価したり、信じたりすることをフードファイズムといえます。

最近では「納豆」「寒天」「にがり」「ココア」などがあります。この食品は体によい。「これを食べたらやせられる」などという情報が一人歩きし、それが行き過ぎてしまうことには注意が必要です。「体によい」と言われる食品であっても、それに代わる食品を減らすことなく、次々と食べ過ぎていくと結果として食べ過ぎになります。食べものはあくまでも食べ

のなので、毒でも薬でもありません。量を守り適切な食事を心がけましょう。

【健康の基本は食事・運動・休養】

健康に関する食の情報があふれている今だからこそ、情報に惑わされない生活習慣を作る必要があります。食生活の基本は「主食・主菜・副菜」を含めたバランスのよい食事です。さらに運動・休養が合わさることで健康維持につながります。

主菜  
肉・魚・卵・大豆製品

副菜  
野菜・海藻・きのこ類

主食  
ごはん・パン・めん類



今一度食生活を見直してみよう。

栄養士 鷲見麻由美

# 年金あれこれ

## 国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です!!

保険料は、銀行などの金融機関や郵便局の預金口座から自動的に引き落として納めることができます。口座振替には「前納」「早割」による割引があります。

### 【前納について】

- 一定期間をまとめて振替納付していただくことにより、割引がされる制度です。
- 期間は一年分（4月～翌年3月分）と6ヶ月分（4月～9月分、10月～翌年3月分）が選べます。

### 【早割について】

- 当月保険料を当月末に引落すことにより毎月「50円」割引となります。
- 前納と違い、まとまった保険料を納付してもらう必要がありません。
- 口座振替で1年分または6ヶ月分の保険料を前納すると、納付書（現金）で前納するよりも割引額が高く、大変お得です。

### 【振替日について】

- 毎月納付（翌月末振替）：翌月末日
- 毎月納付（当月末振替による早割）：当月末日
- 6ヶ月前納（4月～9月分）：4月末日
- 6ヶ月前納（10月～翌年3月分）：10月末日
- 1年前納（4月～翌年3月分）：4月末日

振替方法	当月振替による早割	納付書6ヶ月前納	口座振替6ヶ月前納	納付書1年前納	口座振替1年前納
割引額	毎月50円 年間600円	700円	980円	3,070円	3,620円

### 【お申し込みについて】

- 年金手帳または納付書
  - 預（貯）金通帳と届出印
- をお持ちのうえ、金融機関や郵便局及び社会保険事務所までお申し込み下さい。

※口座振替による1年及び6ヶ月前納（4月～9月分）につきましては、平成21年2月下旬までにお申し込みが必要です。

**保険料の納付は、安心・便利な口座振替で・・・**

# これからの家庭教育

## 子どもの成長には3つの「ぶり」が必要です

「遊びっぷり」が悪くなると、2つの「ぶり」が悪くなります。

一つは「食べっぷり」が悪くなります。食が細くなり、食のリズムが崩れてしまいます。外遊びが減ると運動量が少なくなり空腹感を感じなくなり、食べ残しが増えます。それと同時に間食が増え、午後2～3時頃の適切な時間に「おやつ」を食べる「お八つ文化」が消えていきます。極端に言えば、「お八つ」に関係なく、夕食後でも漫画を見ながらスナック菓子を口に入れる生活リズムの子どもが出現するのです。

次に、人付き合い、つまり「つきあいっぷり」が悪くなります。人間関係で欠かせない調整役、いわゆる「仕切り屋」がいなくなるのです。キャンプのリーダーであったり、同窓会・クラス会の世話役であったり、宴会の幹事などの縁の下の力持ちでもあります。集団を束ねてリードする「仕切り屋」が育たなくなるのです。子どもが生きる力を身に付けるには、「遊びっぷり」と「食べっぷり」と「つきあいっぷり」の「三つのぶり」が必要です。なかでも「遊びっぷり」は生きる力の中核(コア)となります。

(文部科学省 子ども生活リズム向上ハンドブック 抜粋) - 和寒町青少年育成町民会議 -

# 自衛官募集中

## ■平成20年度採用自衛官募集（特別職国家公務員）

- 「資格」18歳以上～27歳未満 「種目」2等陸・海・空士
- 「休日」週休2日制（年次休暇及び特別休暇有）
- 「給与」159,500円～（学歴・経歴により異なります。）
- 「待遇」ボーナス：年4.5ヶ月（約70万円） 食費・住居費：無料
- 「応募」電話連絡により自衛隊広報官が対応いたします。または、下記住所へお越しください。
- 「試験日」平成21年1月下旬～2月上旬を予定しています。

\* 2等陸海空士の受験受付は年間を通じて行っています。

陸上自衛隊高等工科学校生徒（仮称）募集

・詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ先 \* 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL：01654-2-3921（電話お待ちしております）
- 住所 名寄市西1条南9丁目45（公園通り）

※ 受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

## 新規就農・就業者に奨励金

本町では、担い手の確保・育成を目的として、新規に就業し1年を経過された方を対象に奨励金を交付しています。本年度は、商工業後継者1名、農業後継者3名の計4名に町長から奨励金を手渡されました。

町内で飲食業を営む西田陽司さんは「(情勢が) 厳しいとばかりも言ってもらえないので、明るく・楽しく・元気よくやっていきたい」、農業後継者の遠藤浩和さんは「農業情勢は厳しいですが、マイペースにやっています」嵯峨真也さんは「立派な後継者になるよう頑張ります」中道真宏さんは「益々勉強して和寒に貢献したい」などと抱負を語ってくださいました。

交付された方は次のとおりです。

商工業 西田 陽司さん (西町)

農業 遠藤 浩和さん (三笠)  
嵯峨 真也さん (北原)  
中道 真宏さん (三笠)



左から中道さん、嵯峨さん、遠藤さん、西田さん

## ～平成20年を振り返って～



三笠山自然公園・東山スキ  
ー場を指定管理者へ



自治会制度スタート  
4月1日から、住民参画と行政との協働のまちづくりを一層推進するため、これまでの33行政区から12自治会へ移行しました。

芳生苑・健康苑を指定管理者へ  
4月1日から5年間、地方自治法の改正に基づき、芳生苑と健康苑の管理運営を社会福祉協議会に指定管理者として指定しました。



体育施設など指定管理者へ  
4月1日から3年間、地方自治法の改正に基づき、総合体育館をはじめとした体育施設などの管理運営を体育協会に指定管理者として指定しました。

4月1日から3年間、地方自治法の改正に基づき、三笠山自然公園と東山スキー場の管理運営を道北環境整備建設業協同組合に指定管理者として指定しました。



小学校改築工事着工  
昭和37年に改築され、築45年が経過した小学校の校舎改築が着工となりました。屋根改築工事は来年度となります。



# まちのニュース カメラ・アイ ~地域の問題をお届けします~

## 酪農100周年記念式典

11月15日(土)、恵み野ホールにおいて和寒町酪農振興会(会長牧電一氏)による和寒町酪農100周年記念式典が行われました。式典では、和寒町長や北ひびき農協組合長らが祝辞を述べたほか、歴代会長の6名と本町の酪農振興に貢献した4名の方々に感謝状並びに表彰状が贈られました。牧会長は式辞の中で「近年の農村を取り巻く環境は大きく変化している。先人の経験を財産とし信念を持って酪農の推進に努めていきたい」と挨拶し、式典後は祝賀会も行われるなど盛大なものとなりました。

11/15



## 和 کوچک子祭り

11月21日(金)、和寒小学校体育館において和 کوچک子祭りが行われました。この祭りは、各

学年が工夫をこらした出店を見守りながら考え、三笠山大学の生徒さんや保育所園児などと交流を深めることでコミュニケーションの仕方を学習することを目的に行っています。各学年では人間モグラたたき、画用紙などによる工作ランド、クイズコーナー、折り紙教室など工夫をこらした出店が並び、お祭り券を片手に出店前には行列ができるなど、体育館いっぱい元気な声があふいていました。

11/21



## お茶のみ懇談会

11月25日(火)、町民センターにおいて町老人クラブ連合会女性部お茶のみ懇談会が52名の参加のもと開催されました。はじめに全国老人クラブ連合会推奨の「いきいきクラブ体操」を全員で行い、(財)北海道消費者協会渡邊ゆか先生による「悪

徳商法から身を守る」をテーマにした講話や会員による戦争体験などの発表会もあり、大変有意義な研修会となりました。

11/25



## こぶし座公演

11/27



11月26日(水) 恵み野ホール 11月27日(木) 若生苑においてこぶし座和寒町公演実行委員会

によるこぶし座公演が行われました。こぶし座は、花笠音頭や獅子舞などの伝統芸能の継承・創造・普及を行うことを通じ、地域文化の発展と向上を図るため、道内各地で公演を行っており、この日は若生苑を訪れ、伝統芸能を披露しました。会場には、迫力あふましいの伝統芸能がひびきわたり、多くの方々から拍手が送られていました。

## 児童館で年賀状作り

12月1日(月)、児童館において年賀状作りが行われました。参加した子どもたちは、パソコンを使い自分たちの名前を打ち込むなどして年賀状を作成しました。完成した年賀状を片手に、お正月を迎える準備は万端といったうれしそうなお顔をみせてくれました。

12/1



## 児童館もちつき大会

12月6日(土)、児童館においてもちつき大会が行われました。毎年恒例のもちつき大会に、約75名の親子連れなどが参加し、杵と臼でもちをつきました。もちつき後はボランティアによる人形劇なども披露され、楽しい1日となりました。

12/6



## 全町ミニバレー大会

12月7日(日)、総合体育館において、全町ミニバレー大会が開催されました。

12/7



# HELLO-BABY



の の  
**福本乃々ちゃん**

《H19. 5. 24生まれ》

西和 福本国司さん・征子さんの長女

はじめまして「のの」です。私は食べる事が大好きで、毎日たくさんご飯を食べています。だから、お父さんに心配されちゃうんだよね。

最近のマイブームは、歌と踊り。曲が流れると、アンパンマンのマイクを持って歌って踊って毎日ノリノリです。こんな「のの」ですが、皆さんよろしくね。



ま お  
**川口真央ちゃん**

《H19. 5. 23生まれ》

中和 川口 誠さん・幸子さんの次女

ニコニコ笑顔の真央です。毎日お兄ちゃんお姉ちゃんと遊びもイタズラも一緒に家中走り回ってます。少しずつ、おしゃべりも出来るようになってきて、車の中では皆で歌ってますよ♪ 仲良くしてね。



あか し  
**瀬戸証士くん**

《H19. 5. 7生まれ》

三笠 瀬戸雄也さん・加奈子さんの次男

こんにちは、あかしです。初めて会う皆さんに僕の好きなものをこっそり教えてあげるね。1つめはあめ玉。2つめはチョコ。3つめは味噌汁。4つめは・・・お兄ちゃん。あ～みんな今、食べ物だと思ったでしょう。あと、チャームポイントは大きな前歯。みんなに会った時には最高の笑顔で僕の前歯をみせてあげる。えうご期待。えへっ(笑)

## 感謝

☆芳生苑・健楽苑☆

寄附

▼こぶし座和寒町公演実行委員会(代表酒向勤氏)から芳生苑に役立てて下さいと1万円を

寄贈

野菜他

▼十川 里子さん(三和)

▼山内 功さん(三笠)

▼藤井 勇二さん(川西)

▼太田 雅芳さん(松岡)

慰問

▼喫茶ルームボランティア

▼草花の会 押花作品展示

☆社会福祉協議会☆

寄附

▼こぶし座和寒町公演実行委員会(代表酒向勤氏)から、こぶし座公演収益の一部、1万円を

## 戸籍の窓

◆おめでとつ赤ちゃん

お父さん

お母さん

住所

笠嶋 光蓮さん

覚さん

恵子さん

西町

◆お悔やみ申し上げます

氏名

年齢

住所

佐藤サク子さん(81歳)

三笠

小出 季美さん(89歳)

芳生苑

阿部 喜作さん(84歳)

川西

武内 繁男さん(75歳)

東町

石山ヒサヨさん(83歳)

芳生苑

新年あけましておめでとございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



インターネットでも情報満載!  
和寒町ホームページアドレス  
<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/>  
和寒町携帯電話サイト  
[http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/08\\_mobile/mobile\\_top.htm](http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/08_mobile/mobile_top.htm)  
E-MAIL [info@town.wassamu.hokkaido.jp](mailto:info@town.wassamu.hokkaido.jp)



■人口 4,074人(△9人)  
・男 1,887人(△1人)  
・女 2,187人(△8人)  
■世帯数 1,770戸(△7戸)  
( )は前月対比  
出生 0人 死亡 5人  
転入 4人 転出 9人  
12月1日現在