



自然の恵み野 わっさむ町
わっさむ



5月30日松岡校舎最後の体育祭（中学校）

農村生活体験事業..... 2～3
 交流施設ひだまり太陽光パネル実績報告..... 4
 佐藤詩穂さん全国大会へ、農業委員選任、
 自衛官募集相談員委嘱、地上デジタル放送について..... 5
 国民健康保険税のお知らせ..... 6
 後期高齢者医療制度のお知らせ、自衛官募集..... 7
 年金あれこれ、これからの家庭教育..... 8
 工事着工、健康メモ..... 9
 図書館へいこう、各運動会..... 10
 カメラアイ..... 11

2010
(平成22年)

7

No. 668

農村生活体験事業

特集

～ ようこそ！自然の恵み野わっさむ町へ ～ 男性2名・女性3名が実習生として来町しました

農村生活体験事業は、和寒町担い手推進協議会が平成2年から、道内外の女性に和寒町の農業や農村の魅力を感じてもらうことを目的に開始し、平成21年度からは、農業後継者、担い手対策の一環として男性の受け入れも行っています。

本年度も5名の実習生が来町しましたので、ご紹介します。

農村生活体験事業は、毎年10月末までの約5か月間、農村体験研修施設「ふれ愛の里」で生活をしながら、農業体験実習を行います。今年度も多数の応募があり、男性2名・女性3名、計5名の実習生が来町しましたので、ご紹介します。



◆実習生の皆さんに次のことを伺いました。

Q1 和寒町に来て感じたことや印象は何ですか。

三輪さん 商店街や公共施設がコンパクトにまとまっていて、生活しやすい。

池田さん 5月26日、都市間バスから降りた瞬間の身を切るような寒さにまずびつくりしました。

小田切さん 美しい自然の広がる豊かな町だと思いました。交通の便もよく、また様々な設備が整っているのも、とても暮らしやすそうです。

岩本さん たんぼと緑がとても綺麗で、空気もおいしく、のどかでとても良い所だなと感じ、受け入れて下さったことに感謝しています。5ヶ月間がとても楽しみです。

宮さん 住む場所としては不便はなさそうな気がします。建物のひび割れが冬の寒さを物語っているのかと思うと、そういえば観測史上最低マイナス42・2℃とあり、町の人が住み続けられるのはなぜか聞いてみたいです。

Q2 農業体験をしたと思ったきっかけは何ですか。

三輪さん 転職サイトで、実習生の募集を見つけたこと。都会よりも地方で暮らしたいと思っているので、農業にも関心があった。



三輪武志さん
出身地：神奈川県
趣味：サイクリング

池田さん 現在日本の観光業界において都市住民に農村生活を体験してもらおうというグリーンツーリズムが盛んになっており、私も農村生活がど

のようなものなのか知ってみたく応募しました。

小田切さん 毎年自宅などでプチトマトなどを育てており、収穫のうれしさや、野菜のおいしさなどを実感し、もっと広い所で本格的に農業をやってみたいと思うようになりました。そんな時たまたまこちらの農業体験を知り「これだ」と思い応募しました。

岩本さん 2年前位農業を営んでいる友人と知り合い、畑仕事を少しお手伝いさせていただいたことがきっかけで、自分も本格的な農業を体験したいなと思っておりました。

宮さん 以前の仕事の関係で、農業への関心は強くあり、今回は絶好のチャンスでした。

Q3 農業体験で楽しみにしていることは何ですか。

三輪さん 農作業をしている中で、何らかの充実したときを見つれること。

池田さん 私ほもともと土をいじるのが好きなので、様々な作物に直接触られることです。その中でもとりわけ苗から収穫までの一連のながれを体験できるカボチャの栽培が楽しみです。



池田隆宏さん
出身地：福島県
趣味：園芸、ガーデニング、旅行、トレッキング

(3) 広報わっさむ 平成22年7月号

三輪さん 撮りテツ・乗りテツ・無人駅めぐり、サイクリング・輪行・峠越え、観光・キャンプなど

Q5 農業体験のみならず、北海道でやってみたいことはありませんか。
 岩本さん 体力が心配です。座っている仕事も多かったので、体を鍛えて頑張ります。
 宮さん 腰痛と冷夏と9月以降の冷え込みが心配です。



小田切尚美さん
 出身地：埼玉県
 趣味：読書、水泳、イベント

Q4 農業体験で不安なことはありませんか。
 三輪さん 腰痛と冷え性が心配です。
 池田さん 農業体験そのものよりも和寒町の気候に体がついていけないか少々不安です。
 小田切さん 普段はほとんど運動をしないので、体力が持つか少し心配です。

小田切さん 楽しみなことばかりですが、その中でもやはり、収穫した野菜を食べること、和寒町のみなさんとのふれあいです。
 岩本さん 作物が育っていく様子と収穫出来た時の喜びを考えるととても楽しみです。
 宮さん 経験の蓄積と汗を流した後眺める景色が楽しみです。
 Q4 農業体験で不安なことはありませんか。

池田さん 現在は北海道はガーデンアイランド北海道としてもともと園芸の盛んな北海道をさらに盛り上げていこうという機運が高まっています。最近は農業や園芸をテーマにした観光庭園が道内各地にあるので、それらを見て歩きたいです。
 小田切さん 熱気球係留フライト、旭山動物園・五稜郭観光、知床岬クルーズ、花畑牧場、カニ食べ放題などとても楽しみです。
 岩本さん ラフティング・気球に乗りたいです。お休みの日は富良野と知床を訪れます。10月のパンプキンフェスティバルが楽しみです。

Q6 この農業体験をおしてどのようなことを学びたいですか。
 三輪さん 農作業の苦労とやりがい・農業の真情と課題・効率的な作物の育て方
 池田さん 私は、もともと土いじりは好きではありますが、それはあくまで趣味の範囲です。
 本格的に生活していく糧としての農業はほとんど未経験ですし、農業の経営戦略なども良く分からないの



岩本美乃さん
 出身地：東京都
 趣味：ボディボード、ピアノ、水泳、オルガン、編み物

Q7 最後に和寒町民の皆さんにメッセージをどうぞ。
 三輪さん 少しでも地域のお役に立てるよう、頑張りたいと思います。みなさんと交流できるのを、楽しみにしています。
 池田さん 和寒町は大変自然の豊かでありながらも、交通インフラや生活していく面での設備などが大変よくそろっていると思います。このような町で手厚い待遇を受けながら働

で、その辺りのことを農家の方々から学んでいきたいです。
 小田切さん 土地の耕し方や収穫の仕方など基本的なことから、各野菜の成長の特性とそれに対する育て方など、全般的に幅広く学べればと思っています。また、その中で農業の楽しさ、うれしさや辛さなども学んでいきたいです。
 岩本さん 本州と北海道の文化の違い、農業という初めての体験での色々な発見を楽しみにしています。
 普段食卓に何気なくある農作物を育てるといふ楽しみとその苦労を勉強したいと思っています。
 宮さん 暮らしの中で生産の比重が高いライフスタイル、人らしい生き方とは何か学びたい。

Q7 最後に和寒町民の皆さんにメッセージをどうぞ。
 三輪さん 少しでも地域のお役に立てるよう、頑張りたいと思います。みなさんと交流できるのを、楽しみにしています。
 池田さん 和寒町は大変自然の豊かでありながらも、交通インフラや生活していく面での設備などが大変よくそろっていると思います。このような町で手厚い待遇を受けながら働

Q7 最後に和寒町民の皆さんにメッセージをどうぞ。
 三輪さん 少しでも地域のお役に立てるよう、頑張りたいと思います。みなさんと交流できるのを、楽しみにしています。
 池田さん 和寒町は大変自然の豊かでありながらも、交通インフラや生活していく面での設備などが大変よくそろっていると思います。このような町で手厚い待遇を受けながら働



宮 綾子さん
 出身地：東京都
 趣味：新聞の切り抜き、読書、散歩

Q7 最後に和寒町民の皆さんにメッセージをどうぞ。
 三輪さん 少しでも地域のお役に立てるよう、頑張りたいと思います。みなさんと交流できるのを、楽しみにしています。
 池田さん 和寒町は大変自然の豊かでありながらも、交通インフラや生活していく面での設備などが大変よくそろっていると思います。このような町で手厚い待遇を受けながら働

Q7 最後に和寒町民の皆さんにメッセージをどうぞ。
 三輪さん 少しでも地域のお役に立てるよう、頑張りたいと思います。みなさんと交流できるのを、楽しみにしています。
 池田さん 和寒町は大変自然の豊かでありながらも、交通インフラや生活していく面での設備などが大変よくそろっていると思います。このような町で手厚い待遇を受けながら働

農場ではじめての農作業の説明を受ける実習生



かせていただくことに感謝しています。どうぞ5ヶ月という短い期間ではございますが、よろしく願います。
 岩本さん 和寒町に受け入れて下さり、本当にありがとうございます。慣れないことも色々あると思いますが、頑張りますので、どうぞよろしく願います。
 小田切さん 不束者の私ですが、明るく前向きに頑張りますので、和寒町の皆さん、どうぞよろしく願います。
 宮さん どうぞよろしく願います。

環境に優しいエコなエネルギー

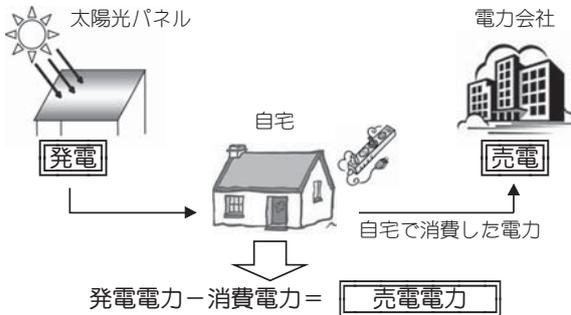


交流施設ひだまり 「太陽光パネル発電実績報告」

今回はエコな町づくりを推進する一環として交流施設ひだまりに設置した太陽光パネルの発電実績と太陽光発電のしくみについて紹介します。
また、実績については、今後定期的に広報誌で報告していきます。

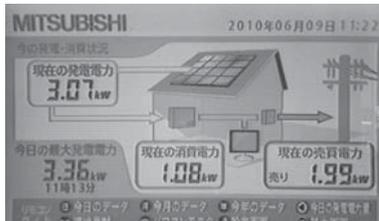


■太陽光パネルの設置
自然の力を利用した地球に優しい新しいエネルギーが今注目を集めています。太陽光発電もその一つで、和寒町においても太陽光パネルを設置する世帯が増えてきているなか、そういった環境に配慮したエコな町づくりを進めるために、モニターとして交流施設ひだまりにも太陽光パネルが設置され、3月15日より運転を開始しています。
今回ひだまりに設置された太陽光パネルは受給最大電力が5.5kWで、これは一般家庭の屋根に設置できる太陽光パネルの平均的な受給最大電力と同等となっています。また、今回設置された太陽光パネルのデータは定期的に集計され、7月号以降の広報誌にて発電量や効果などのデータを掲載していく予定です。



※リアルタイムで差引されますので、消費電力を抑え売電電力を増やすと効果が大きくなることになります。

■太陽光発電のしくみ
① 余った電気はどうなるの？
太陽光発電により発電した電力は自家消費されますが、消費されずに余った電力はリアルタイムで電力会社が買い取ります。また、その際の買い取り価格としては、住宅用で1kWあたり約48円となっております。買取初年度から10年間同じ料金で買取を行います。
② 晴れてなければ発電はできない？
太陽光発電は、晴れた日であれば発電できないイメージがありますが、雨や雪の日でも僅かながら発電が可能です。



※発電、消費の状況が室内モニターでリアルタイムに確認できます。

ひだまりの太陽光システムは見学自由ですので、お気軽にお立ち寄りください。
(9時～17時開館、月曜日休館)

	4月	5月
発電量 (Kwh) A	357	726
消費量 (Kwh) B	226	352
売電量 (Kwh) A - B = C	131	374
太陽光発電設置による効果の目安		
消費した額 @24円×B	5,424円	8,448円
売電額 @48円×C	6,288円	17,952円
合計	11,712円	26,400円

※金額については、目安の額となっております。エコな生活で消費量を抑えることで、効果は大きくなります。
※消費した額の単価については、ひだまりの平均の単価(目安の額)となっております。(使用量によって単価が変わってきます) また、契約内容によっても異なりますのでご注意ください。
※4月については3月15日～4月5日までの22日間
※5月については4月16日～5月9日までの24日間

■太陽光発電データ
今月は太陽光を開始した3月15日から4月5日までを4月分、4月6日から5月9日までを5月分として計算式や比較表とともにお知らせします。

(5) 広報わっさむ 平成22年7月号

和寒将棋同交会 佐藤詩穂さん全国大会出場

6月13日(日)、札幌市において開催された北海道小中学生将棋選手権の女子の部において、和寒中学3年の佐藤詩穂さんが準優勝し、昨年に続き2年連続の全国大会への切符を手に入れました。

佐藤さんは、「今年は昨年のベスト16を上回る成績を残したい」と全国大会への抱負を語っており、活躍が期待されます。

全国大会は8月2日～3日に、山形県天童市で開催されます。



農業委員に選任しました

永年にわたり農業委員として活躍されておりました朝日和義氏が農業共済組合の役員改選により退任され、後任として、加藤健一氏が新たに選任委員として5月21日付で農業委員となりました。

(敬称略)



加藤 健一
西 和

自衛官募集相談員を委嘱しました

5月24日(月)、役場応接室において、伊藤町長、川原自衛隊旭川地方協力本部長による自衛官募集相談員の委嘱状が、次の2名の方に交付されました。

相談員は、町民からの自衛官募集に関する相談などに親身に応じていただけますので、お気軽にご相談ください。

(敬称略)



下 司 和 也
三 笠
TEL 32-3082



渡 邊 裕 治
西 町
TEL 32-3457

地上デジタル放送の準備はできていますか

=地上デジタル放送(地デジ)への移行まで残り400日を切りました=

2011年(平成23年)7月24日で現在のアナログ放送が終了し、地上デジタルテレビ放送(地デジ)へ移行となります。

地上デジタル放送を見るには、

- ①地デジ対応テレビを購入
- ②テレビはそのまま地デジ対応のチューナーを購入
- ③テレビはそのまま地デジ対応チューナー内蔵録画器を購入

①～③のいずれかの方法が必要となります。

また、アンテナについては、VHFアンテナでは受信することができないため、UHFアンテナに交換する必要があります。UHFアンテナを設置している場合はアンテナの種類によりそのまま使用できる場合もあります。

地デジ移行に当たり『何をすれば良いのかわからない』という相談はデジサポ(テレビ受信者支援センター)がお手伝いをしますのでお問い合わせください。

デジサポ道北 電話 0166-30-0101 デジサポ <http://digisuppo.jp/>

地デジ対応のチューナー：地上デジタル放送を受信するための機器



役場に地デジ対応チューナー展示をします(～7/30日まで)

町では、地デジ対応のチューナーを役場庁舎1階ロビーに展示しますので、ご購入の参考にしてください。また、不明な点がございましたら役場総務課まちづくり推進係(電話32-2421)までお気軽にお問い合わせください。

地デジに便乗した詐欺、悪質商法に注意

地デジ移行に便乗した詐欺、悪質商法が全国各地で発生しています。行政機関やテレビ局の名をかたった架空請求や頼んでもいないアンテナ工事などの費用請求被害が報告されています。このような請求を受けたときは、すぐに支払わず警察にご相談ください。

国民健康保険税のお知らせ

～非自発的失業者の方は国民健康保険税が軽減されます～

平成22年4月から倒産・解雇などによる離職（特定受給資格者）や雇い止めなどによる離職（特定理由離職者）をされた方の国民健康保険税が軽減されます。

■対象者

次の要件をすべて満たす方が対象となります。

- (1) 国民健康保険の加入者及び加入予定者
- (2) 平成21年3月31日以降に離職された方
- (3) 離職日時点で65歳未満の方
- (4) 雇用保険受給資格者証をお持ちの方で「特定受給資格者(※1)」又は「特定理由離職者(※2)」

※1 離職理由コードが11, 12, 21, 22, 31, 32の方

※2 離職理由コードが23, 33, 34の方

※ 高年齢受給資格者及び特例受給資格者の方は対象となりません。

■軽減内容

保険税の所得割を算定する際、失業した日の翌日からその翌年度末までの間、非自発的失業者（本人のみ）の給与所得を30/100として算定します。（ただし、平成21年3月31日から平成22年3月30日までに失業した方は、平成22年度末までの期間が対象となります。）また、高額療養費などの所得区分判定についても、非自発的失業者の給与所得を30/100として算定します。

■軽減期日

保険税に適用される期間

離職した日	軽減期間
平成21年3月31日～平成22年3月30日	平成22年4月1日～平成23年3月31日
平成22年3月31日～平成23年3月30日	離職した日の翌日の属する月～平成24年3月31日

高額療養費に適用される期間

離職した日	軽減期間
平成21年3月31日～平成22年3月30日	平成22年4月1日～平成23年7月31日
平成22年3月31日～平成23年3月30日	離職した日の翌月診療分～平成24年7月31日

※ 雇用保険の求職者給付（基本手当等）を受ける期間とは異なります。

※ 届出が遅れても遡及して軽減を受けることができます。

※ 国民健康保険加入中は途中で就職しても引き続き対象となりますが、会社の健康保険に加入するなど国民健康保険を脱退すると終了しますが、軽減期間中に国民健康保険に再加入した場合は軽減が受けられます。

■申請窓口 役場住民課

■申請に必要なもの

- ・雇用保険受給資格者証
- ・印鑑

お問い合わせ先

和寒町役場住民課保険医療係

電話 32-2422

(7) 広報わっさむ 平成22年7月号

後期高齢者医療制度のお知らせ

～平成22年度の限度額認定書と医療費通知について～

■減額認定証をお渡しします

現在ご使用の減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)は、平成22年7月31日で有効期限が満了となり、8月以降のご使用ができなくなります。7月中に新しい減額認定証を送付しますので、8月1日からご使用ください。

なお、減額認定証の用紙は橙色です。

住民税非課税世帯の区分Ⅰ・区分Ⅱの適用	
区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方
区分Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
区分Ⅰ	世帯全員が所得0円かつ公的年金受給額80万円以下の方
区分Ⅰ	老齢福祉年金を受給されている方

■医療費通知の送付を希望される方へ

- これまで、対象となる全ての方に「医療費通知」を送付してありましたが、平成22年度から発行を希望される方のみへの送付に変更となりました。
- 今後も医療費通知を希望される方は、お手数ですが、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

★ご連絡の際には、被保険者番号のわかるものをお手元にご用意ください。

★すでに「送付を希望する」とご連絡をいただいた方は、再度のご連絡の必要はありません。

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

自 衛 官 募 集 中

■種 目

- ①一般曹候補生 ②自衛官候補生 ③航空学生 ④看護学生 ⑤防衛大学校学生(一般)

■応募資格(応募資格年齢は、②を除き平成23年4月1日現在)

- ①18歳以上27歳未満 ②18歳以上27歳未満(採用予定月の1日現在)
③18歳以上(高卒見込)21歳未満 ④18歳以上(高卒見込)24歳未満
⑤18歳以上(高卒見込)21歳未満

■受付期間

- ①平成22年8月1日～9月10日まで ②年間を通じて行っています(女子は8月1日～9月10日まで)
③平成22年8月1日～9月10日まで ④平成22年9月6日～10月1日まで
⑤平成22年9月6日～10月1日まで

■試験日

- ①平成22年9月18日(土) ②受付時にお知らせします ③平成22年9月23日(木)
④平成22年10月23日(土) ⑤平成22年11月6日(土)、11月7日(日)

*自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL: 01654-2-3921

住所 名寄市西1条南9丁目45(公園通り)

※志願受付票は、和寒町役場総務課にも用意してあります。



年金あれこれ

あなたは年金を将来、受けられますか？

老齢基礎年金は最低25年間（受給資格期間の合算）保険料を納めなければ受給することができません。満額支給されるためには、40年間保険料を納める必要があります。

ムダにいませんか？あなたの保険料！

国民年金は20歳から60歳まで加入します。老齢基礎年金を受け取るためには、原則25年の加入期間が必要です。10年、20年保険料を納めていても、25年の加入期間を満たさない場合は、老齢基礎年金を受け取ることができません。さらに、老齢基礎年金は保険料納付済期間が40年あってはじめて満額支給されます。

60歳までの間に、25年の受給資格期間を満たせない方や40年の納付がなく年金額が満額にならない方は、60歳以降も国民年金に任意加入することができます。（保険料はその年度で定められている金額です）

40年間保険料を納め続けると、65歳から月に66,000円の基礎年金が受けられます。夫婦では月に約132,000円（22年度年金額）になります。

受給するために必要な期間（受給資格期間）は、

- ① 国民年金保険料納付済期間
- ② 免除期間
- ③ 合算対象期間
- ④ 厚生年金保険加入期間
- ⑤ 共済組合の組合員期間
- ⑥ 第3号被保険者期間
- ⑦ 学生納付特例期間
- ⑧ 若年者納付猶予期間

※①～⑧を合算して
25年以上です。

（ただし、③・⑦・⑧は受給資格期間を満たしているかどうかをみるときは計算されますが、年金額を計算するときには含まれません。）



■詳しくは役場住民課戸籍年金係（TEL 32-2422）

保険料納付を忘れずに・・・納めて安心国民年金

これからの家庭教育

～転び方を知らない子どもたち～

先月号で、体力は20歳前後にピークを迎え、そこからゆっくと低下する。親の世代のピーク時の体力を100とすると、今の子どもはかなり下の方でピークを迎えてしまい、その後、さらに低下をしつつ老いていく。ご紹介しました。

「転んで手の骨を折った」「飛び跳ねたら足をひねって骨折した」など、最近の子どもはちょっとしたことで骨折します。遊びの中で骨折をすることは昔もありましたが、小学生の骨折の発生率は約20年間の中で1.7倍に増えています。ケガは骨折ばかりではありません。転んだとき、とっさに手をつけずに顔を打つ、歯を折ってしまう、ボールをよければ頭にケガをするといったことが多いのは、動きをコントロールする能力が低下し、不器用な子どもが増えている証拠です。

これらの要因の1つとして、本来、動きが活発になる幼少児のころに、運動を伴う遊びがとて減っていることがあげられます。

いろいろな外遊びの体験不足によるバランス感覚の欠如に加え、自らの身をかばう術を習得する機会が少ないということが、骨折、顔や頭のケガの大きな要因となっているのです。

（元気アップ親子セミナーブック「TOUCH」抜粋）



—和寒町青少年育成町民会議—

(9) 広報わっさむ 平成22年7月号

工事着工の状況

場所	工事名	施行内容	金額	完成期限	施行業者
町内	平成22年度各戸水道メーター取替工事	水道メーター取替戸数236戸	7,791,000	7月31日	㈱大石工務所
東和	生ごみ処理場練り機取替工事	練り機製作・設置	8,925,000	7月30日	国策機工(株) 旭川事業部
東丘	リサイクルセンターフェンス・門扉設置工事	フェンス48m 門扉6m(両開連続門扉)	1,449,000	7月30日	村岡建設(株)
西町	病院増築改修工事	増築71.16㎡ 外壁塗装、屋上防水、窓改修、正面玄関・ポーチ改修、トイレ改修、浴室改修、診察室・病室ドア改修他	246,960,000	平成23年2月28日	近藤・浜田JV
日ノ出	中学校移転改修工事	職員室等内部改修他	47,439,000	平成23年1月31日	(株)浜田組
三笠	運動公園通り路面改修工事	工事延長L=100.2m 施工幅員W=5.5m+1.5m×2(両側) (南4丁目通り~南5丁目通り)	17,325,000	9月30日	(株)近藤組
三笠	三笠南集会所内部改修及び外構整備工事	内部改修一式 外構整備一式	3,517,500	8月6日	(株)コンド一産興
日ノ出	和寒町農業活性化センタートイレ改修他工事	トイレ便器取替男女各2台・2階手洗いカラン取替2カ所・土壌分折室流し台増設1台・物置棚設置一式・非常灯バッテリー交換5台	1,785,000	8月6日	(株)橋組

健康メモ

熱中症に注意

【熱中症について】
夏になると、「熱中症」を起こす人が急増します。特に高齢者は、室内で日常生活を送っているときにも注意が必要です。

【熱中症の原因】
▼水分や塩分の不足
体内の水分が不足している、発汗量が少なくなり、体の熱が上手く出て行かなくなりま

▼高温多湿の環境
高温でしかも湿度の高い環境では、汗をかいても蒸発しにくいため、熱の放出が十分できません。

▼体調不良や睡眠不足
体調が悪いときや疲れたまま働いているときは、体温を調節する働きが低下します。心臓病や糖尿病がある場合にも、体温調節などの働きが低下することがあります。

【高齢者に多い理由】
▼体温を調節する自律神経の働きが低下します。
▼汗腺機能が低下し汗をかきにくくなりがちです。また暑さやのどの渇きを感じにくくなりま

▼閉めきった部屋で、過ごしすぎがちなためです。また、足や腰が痛くてトイレに行くのを敬遠し水分を控えてしまう人もいます。

【症状】 症状は重症度により3つの段階に分かれますが、段階を踏まずにⅡ度やⅢ度の状態で発症することもあるので注意が必要です。

▼Ⅰ度 めまい、立ちくらみ、こむらがりなど。
▼Ⅱ度 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など
▼Ⅲ度 ふらふらする、立てない、意識障害など

【対処】 どの場合もまず「涼しい場所へ移動し、体を冷やす」のが基本です。
▼Ⅰ度 体を冷やしながら、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。
▼Ⅱ度・Ⅲ度 医療機関の受診が必要です。意識のない場合はすぐに救急車を呼んでください。意識があり吐き気のない場合は水分と塩分を補給します。意識がなかったり、吐き気のある場合は、気管に入ると危険なので飲ませないでください。

【予防】
▼気候に注意
高温多湿、無風日差しが強い日には、屋内屋外にかかわらず注意が必要です。



天気予報の熱中指数なども参考にするとよいでしょう。
▼こまめな水分補給 のどの渇きを感じなくても、水やお茶などで水分を取りましょう。多量の汗をかいた場合はスポーツドリンクなどがよいでしょう。

アルコール飲料やカフェインを多く含む飲料は利尿作用があるため水分補給には適しません。

また、寝ている間にも熱中症が起きることもあるので寝る前にもコップ1杯の水を飲むなどして水分補給を行いましょ

乳幼児や認知症の方では、おしっこ量が少なかったり、色が濃ければ水分が足りないサインです。

▼生活の工夫 室内は高温多湿にならないようエアコンや扇風機などを上手に利用して下さい。

また外出するときは、炎天下を避け、できるだけ日陰を歩き、白っぽい服や帽子をかぶることも効果的です。

保健師 富永小百合



図書館



いこ

う!

新着本のご案内

〔一般書〕
 ▼ペンギン・ハイウェイ(森見登美彦)▼影法師(百田尚樹)▼キング&クイーン(柳広司)▼薔薇を拒む(近藤史恵)▼明日の空(貫井徳郎)
 ▼求天記(加藤廣)▼幕末銃姫伝(藤本ひとみ)▼あんちゃん(北原亜以子)▼少女外道(皆川博子)▼龍馬の油断(津本陽)▼百姓探訪(立松和乎)▼神の手(久坂部羊)▼民王(池井戸潤)▼のけ者(エマニュエル・ポロウ)▼日は乱調にあり(瀬戸内寂聴)▼夏色ジャンクシヨン(福田栄一)▼鬼九郎狐月剣(高橋克彦)▼依頼人(結城五郎)▼白い河(立松和乎)▼遺書配達人(森村誠一)▼そしてカバたちはタンクで茹で死に(ジャック・ケルアック)▼マーチ家の父(ジェラルディン・ブルックス)▼月が昇らなかつた夜に(ダイ・シージエ)▼幸子さん(私(中山千夏)▼道徳という名の少年(校庭一樹)▼「悪」と戦う(高橋源一郎)▼あられもない祈り(島本理生)

一話 題の本

『ゲゲゲの女房』
 (武良 布枝 /著)
 巨人・水木しげると連れ添って半世紀。赤貧の時代、人気マンガ家の時代、妖怪研究者の時代、そして幸福とは何かを語り添っていた妻が、よりも身近に寄り添っていた妻が明かす、生きる伝説「水木サン」の真実。

〔児童書〕
 ▼おととと(高島純)▼ピーティ(ベン・マイケルセン)▼大スキー大キライ!でもやっぱり...(スージー・モーゲンスターン)▼青矢号(ジャンニ・ロダーリ)▼小さな可能性(マルヨリアイン・ホフ)▼ひぐれのお客(安房直子)▼夜空の訪問者(斉藤洋)▼明日につづくリズム(八束澄子)

☆毎週土曜日
 14時00分～
 おはなしかい開催

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

運動会・体育祭

町内の保育所、小学校、中学校の運動会・体育祭がそれぞれ行われました。今年はこの会場も好天に恵まれ、青空のもと子どもたちは元気に駆け回り、訪れた多くのご家族の皆さんから大きな歓声と拍手が送られていました。

6月19日(土) 保育所運動会



5月30日(日) 中学校体育祭

6月6日(日) 小学校運動会



(1) 広報わっさむ 平成22年7月号

まちのニュース カメラ・アイ ~地域のお話をお届けします~

かたくり庵のついで
 5月22日に「片栗庵」にてかたくり庵のついでが行われました。晴天の中、野点によるお茶体験や片栗庵内でのさわらび俳句



札響フルオーケストラ!
 5月21日に総合体育館アリーナで「札幌交響楽団50周年記念和寒町ジュニアクラシックコンサート」が開催されました。来年の創立50周年を記念し、北海道ツアーの一環として開催され、町内の小中学生や一般の方約500人が会場に集まり、生で聞く迫力のあるオーケストラに魅了されました。

学校支援ボランティア(こども館への下校支援)
 6月1日より、放課後に子ども児童クラブを利用する児童の交通安全指導として、学校からの要望により、下校支援が行われています。
 子どもたちが、ボランティアの方々と一緒に、車や自転車に注意しながら、子ども館まで歩き、安心して楽しく通うことができます。



会による俳句教室、北の響短歌会による短歌教室が行われました。また、ワットサム探検隊の茶道体験も行われ、参加者は日本庭園を眺めながら野点に触れる事ができました。

よみかせボランティア活動!
 毎月第3土曜日、午後2時から約1時間、図書館において、よみかせグループ「ポコポコ」が活動しています。子育ての経験をかかしながら、おはなし会やよみかせをとおして子ども達に読書や絵本の楽しさを伝えていきます。
 和気あいあい楽しく活動しています。会員募集中ですので、一緒に楽しみませんか。問い合わせは図書館まで。



6/1~
 できると、小学校やクラブからも大変喜ばれています。



全道モトクロス大会
 6月6日(日)、わっさむサーキットにおいて全道モトクロス選手権シリーズ第2戦和寒大会が開催されました。大会には全道各地から118名の選手が参加し217台のバイクがエントリーされ、クラスごとに熱戦が

みかせグループ「ポコポコ」が活動しています。子育ての経験をかかしながら、おはなし会やよみかせをとおして子ども達に読書や絵本の楽しさを伝えていきます。
 和気あいあい楽しく活動しています。会員募集中ですので、一緒に楽しみませんか。問い合わせは図書館まで。

6/6
 6月8日(火)、町民センターにおいて交通安全少年隊旗移譲式が行われました。移譲式では、土別警察署長から交通安全リーダー証が贈られ、隊長となった井戸川優奈さんが交通安全の誓いの言葉を述べました。その後、町内大通りなどで交通安全パレードが行われ、隊員たちが町民へ交通事故をなくそうとPRしました。



6/8
交通安全少年隊旗移譲式
 縦り広げられました。会場には町内外から多くの人が訪れ、選手たちに声援を送っていました。

感謝

☆和寒町☆

寄附

▼川口二郎さん(西町)から
離町に際し、ふるさと和寒の
まちづくりに役立ててくださ
いと、10万円を

☆子育て支援センター こども館☆

寄贈

▼和寒町ライオンズクラブか
ら乳幼児絵本を
▼細田圭一さん(日ノ出)か
ら乳幼児用遊具を
▼武田節子さん(東町)から
サンタクロース衣装を

☆芳生苑・健康苑☆

寄附

▼松本秀樹さん(東町)から
芳生苑に役立てて下さいと3
万円を

寄贈

タオル他

▼石田十美夫さん(西和)
▼木原 金松さん(二三笠)

慰問

▼喫茶ルームボランティア
▼草花の会 押花作品展示
▼士別更生保護女性会和寒分

区

▼酒井 久子さん(健康苑介
護ボランティア)

☆社会福祉協議会☆

寄附

▼松本秀樹さん(東町)から亡
叔母の葬儀に際し、3万円を
▼倉谷 達さん(南丘)から亡
妻の葬儀に際し、5万円を
▼木原金松さん(二三笠)から
離町に際し、5万円を
▼在間美津子さん(南町)から
亡父の葬儀に際し、20万円を

戸籍の窓

おめでとう赤ちゃん

赤ちゃん

お父さん
お母さん
住所

和久

柚葉ゆは
裕也ゆう
いくみさん
三笠

渡邊

璃々りり
道太郎みちたろう
祐子すけこ
西町

お悔やみ申し上げます

氏名 年齢 住所

在間 勇ゆう (87歳) 南町

松本 道子みちこ (85歳) 東町

倉谷 藤江ふじえ (89歳) 南丘

下田 ゆりゆり (87歳) 三和

ハロ-ベイベー



ゆりな
宮崎 結梨ちゃん

《H21. 4. 9生まれ》

日ノ出 宮崎和博さん
・涼香さんの長女

はじめまして。ゆりなです。
私は食べることに大好き！なんでもモリモリ
食べちゃいます。特にイチゴが好きなのでイチゴ狩りに
行っておなかいっぱい食べてみたいなあ♡

歩けるようになってからはお兄ちゃんと
一緒にお出かけや音楽に合わせて踊ったりして遊んで
います。こんな私ですがよろしくね。



こうき
満月 幸輝くん

《H21. 4. 13生まれ》

東町 満月英幸さん
・絢子さんの長男

はじめまして。こうきです。僕はアンパンマンが
大好き。お昼寝するときはいつも一緒に寝てるよ。あと、お散歩に行くのも
大好きであんよして、犬を見に行ったり車を見に行くんだけど、ワンワンのそばから
は、なかなか離れないから、お散歩するのは大変みたい。こんな僕だけど、みなさん
よろしくね。



発行 北海道 和寒町役場/総務課

■人口	3,960人(5人)
・男	1,836人(1人)
・女	2,124人(4人)
■世帯数	1,760戸(2戸)
()	内は前月対比
出生	2人 死亡 3人
転入	10人 転出 4人
	6月1日現在



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
E-MAIL info@town.wassamu.hokkaido.jp



古紙配合率50%再生紙を使用しています