



自然の恵み野 わっさむ町

わっさむ



8月19日 農業活性化センター農想塾公開デー ジャがいも収穫体験

大雨被害発生、新しい遊具で遊んでみよう……………	2
平成22年度の財政健全化判断比率等を公表します……………	3
10月から子ども手当の制度が変わります……………	4
わっさむ担い隊通信……………	5
B & G「海洋セミナー」に行ってきました 他……………	6
第16回全日本玉入れ選手権大会の結果 他……………	7
大型の蛾の特徴と対策について、町職員人事異動 他……………	8
病院だより、自衛官等募集……………	9
年金あれこれ、これからの家庭教育……………	10
図書館へいこう……………	11
わっさむエネルギー・環境展、和寒神社例大祭……………	12
カメラアイ……………	13

2011
(平成23年)

10月

No. 683

大雨被害発生

24時間で138ミリメートル
1時間あたり37.5ミリメートルの雨量観測

9月2日（金）和寒町では、台風12号と前線の影響により、観測史上、昭和56年につぎ2番目となる1時間あたり37.5^ミ、24時間で138^ミの雨量を観測しました。この大雨で、各地の河川が増水し、中和地区の民家が1戸床下浸水、国道40号、町道19線などの道路が一部通行止めとなり、農地が冠水・浸水するなどの被害（9/20現在で水稻約44ha、カボチャ約22ha、キャベツ約9haなど）が発生しました。

町では、災害対策本部を設置し、消防団による水防活動など被害拡大防止や応急対応に努めるとともに、道路、河川などの被害箇所については、順次復旧作業を進めています。



町道19線道路 河川から溢れ
水田に浸水した水が道路を横
断しました

中和地区 河川が増水し
周辺の畑に浸水



三笠地区 河川が増水し、住
宅への浸水を防ぐため土のう
を積む消防団

新しい遊具で

遊んでみよう！

和寒小学校・和寒保育所グラウンドの
遊具が新しくなりました

町では、子育て支援の充実、教育環境の整備を進めており、今年度は、和寒小学校・和寒保育所グラウンドの遊具を更新、また、各グラウンドとも暗渠工事も行い、より安全に、より楽しく遊んでもらえるよう事業を進めています。

ぜひこの機会に足を運んで新しくなった遊具で遊んでみてください。



和寒小学校
滑り台、ブランコ、ジャングルジム、
うんていが新しくなりました。
鉄棒、シーソーなど今まであった遊具
も色を塗り直しきれいになりました。



和寒保育所
大型遊具が導入されました。滑り台な
どいろいろな遊具が融合されています。
また、水飲み場、ブランコ、砂場（遊
具付）も新しくなりました。

和寒町の財政は健全です

平成22年度決算に基づく健全化判断比率の算定した結果をお知らせします。

この各比率の算定値が基準を超えると、健全化を図るために計画をたてて国や道の監督指導を受けることになり、町の歳出も制限されることになります。

和寒町の算定結果は下表のとおり、いずれの指標についても健全団体となっています。



【一般会計】

【●印は和寒町の位置を示しています】

財政健全化判断比率	判断基準と和寒町の状況		
①実質赤字比率	健全団体 0%	早期健全化団体 15%以上	財政再生団体 20%以上
実質赤字額が標準財政規模に占める割合			
	● 赤字額なしのため比率なし		
②連結実質赤字比率	健全団体 0%	早期健全化団体 20%以上	財政再生団体 40%以上
全会計（一般会計＋公営事業会計）の連結実質赤字額が標準財政規模に占める割合			
	● 赤字額なしのため比率なし		
③実質公債費比率	健全団体 0%	早期健全化団体 25%以上	財政再生団体 35%以上
一般会計が負担する公債費（借金）が標準財政規模に占める割合			
	● 8.0%		
④将来負担比率	健全団体 0%	早期健全化団体 350%以上	
一般会計等の将来負担すべき債務が標準財政規模に占める割合			
	● 負担比率なし		

【公営事業会計】

経営健全化判断比率	判断基準と和寒町の状況	
⑤資金不足比率	健全団体 0%	経営健全化団体 20%以上
各公営企業会計（病院事業、簡易水道事業、公共下水道事業）の資金不足額が事業規模に占める割合		
	● 資金不足なし	

■詳しくは総務課財政係（TEL32-2421）まで

10月から

子ども手当の制度が変わります

10月から来年3月までの子ども手当支給額の根拠法となる「子ども手当特別措置法」が8月26日に成立しました。

これにより、現在、中学生以下に一律で、月額13,000円となっている子ども手当の支給額は、平成23年10月から0～3歳未満児と3～12歳の第3子以降は15,000円、3～12歳の第1子・第2子と中学生は10,000円となります。

また、支給要件の見直しに伴い、今受給している人も含め、対象者は市区町村に申請が（認定請求書）を提出）必要になります。対象者には、準備が整いしだい関係書類を送付いたしますので、お早めにご手続きされますようお願いいたします。

なお、本法には、来年度からの新制度移行が明記されております。

○ 支給月額

9月まで	10月から
0歳から中学生まで 一律 13,000円	0～3歳未満（一律） 15,000円 3歳～小学校修了前（第1子・第2子） 10,000円 3歳～小学校修了前（第3子以降） 15,000円 中学生（一律） 10,000円

※ 平成24年4月以降の支給金額については未定です。

○ 支払時期

支給される月	6月（2～5月分） 10月（6～9月分） 2月（10～1月分）の年3回 ※支給される月に変更はありません
--------	---



○ 新たな支給要件等

- ・子どもに対しても国内居住要件が設けられます（留学中の場合等を除く）。
- ・児童養護施設に入所している子ども等についても、施設の設置者等に支給する形で手当が支給されます。
- ・未成年後見人や父母指定者（父母等が国外にいる場合のみ）に対しても、父母と同様（監護・生計同一）の要件で手当が支給されます（父母等が国外居住の場合でも支給可能）。
- ・監護・生計同一要件を満たす者が複数いる場合（単身赴任の場合を除く）は、子どもと同居している方に手当が支給されます（離婚協議中の別居の場合は、子どもと同居する方に手当を支給）。

○ 手続きについて

平成23年10月からの子ども手当を受給するには、これまで子ども手当を受給していたかたも含め、支給要件に該当する全てのかたが、お住まいの市町村の窓口（公務員の場合は勤務先）に「認定請求書」を提出することが必要です。

なお、認定請求書の提出期限については、猶予期間が設けられています。

- ① 平成23年10月1日において現に支給要件に該当している方
 - ・・・平成24年3月31日までに認定請求を行えば、平成23年10月分から手当を受給できます。
- ② 平成23年10月1日から平成24年2月29日までの間に、新たに支給要件に該当するに至った方
 - ・・・平成24年3月31日までに認定請求を行えば、支給要件に該当するに至った日の翌月分から受給できます。

※1 平成23年10月1日以降に他の市町村へ転居した時は、転出後の市町村へ認定請求が必要です。手続きが遅れると、遅れた月分の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

※2 平成23年10月1日以降に出生などにより支給の対象となる子どもが増えたときには、額改定認定請求が必要です。この場合、額改定認定請求をした日の属する月の翌月分から子ども手当の額が増額されますので、手続きが遅れないようご注意ください。

■詳しくは和寒町保健福祉センター
保健福祉課福祉係（TEL32-2000）まで

わっさむ担い隊通信

【NO.5】

〔担い隊(桐生一樹・中野利樹)の活動日誌〕

昨年8月に総務省の地域おこし協力隊事業を活用して、本町で活動している「わっさむ担い隊」の活動内容を連載していきます。地域おこし協力隊事業は、人口減少や高齢化等の進行が著しい地域において、地域外の人材を積極的に誘致し、その定住・定着を図ることと、地域力の維持・強化を図る取り組みです。

■わっさむ担い隊写真展を開催

7月25日から8月31日までの期間、南丘森林公園で「わっさむ担い隊写真展」を開催しました。町外から南丘森林公園に来園されたかたが一番多く、全体の約3分の2をしめ、旭川市からのお客さまが多かった印象です。

また、お年寄りのかたや子どもたちが気軽に足を運べるよう、9月7日から9月25日には図書館ロビーでも開催し、町内外の多くの皆さんと交流ができ、とてもよい機会となりました。(中野)



■担い隊畑の近況報告



8月に入り、色々な作物が実り始めました。同時に、ほぼ無農薬栽培を続けているため害虫や病気にもやられてしまった種もありました。写真はもちキビで、ようやく穂が出始めました。

一番採れ出して大変だったのはトマトで、加工用のトマトを栽培していますが、一度採れ始めると2～3日後にはまた色づいてと、ひっきりなしになりました。また雨後は腐れたり、落ちたりと大変でしたが、かなりの数が採れ、収穫して保存しています。

きゅうりやスイカも採れ始め、かぼちゃや遅めのとうきびなども採れるので楽しみにしています。(桐生)



■第16回全日本玉入れ選手権を配信

インターネットで大会の様様をライブ配信し、協会支部のかたがたも中継を見て応援してくれました。選手として大会に出場し、惜しくも準々決勝進出は逃しましたが、練習も含め、玉入れという競技の難しさや楽しさを堪能しました。(中野)

■農想塾公開デー手伝い

農想塾公開デーの手伝いを午前中野、午後桐生が行いました。

公開デーは去年同様たくさんのお客さんが訪れ、特にじゃがいも掘りが大盛況でした。

公開デーは担い隊が和寒に来て初めてのイベントでしたので、1年の早さを感じました。(中野)



★わっさむ担い隊活動ブログ★

<http://wassamuninaitai.wordpress.com/>

※インターネットのブログで、わっさむ担い隊の活動日誌を日々更新しています。

★わっさむ.net★

<http://wassamu.net>

※和寒町の情報ポータルサイト「わっさむ.net」をオープンしました。このサイトでは、和寒町のイベントや観光情報、特産物のPRや各種イベントのインターネット中継など、様々な情報を発信していきます。

■詳しくは役場産業振興課担い手対策係 (TEL32-2423) まで

B & G「海洋セミナー」に行ってきました B&G

B & G財団主催平成23年度B & G「海洋体験セミナー」(沖縄県)が7月29日から8月2日までの5日間行われ、本町からは未来を拓く人づくり推進事業を活用し、和寒小学校6年生の加藤梨湖さん、同小林明莉さんの2名が参加しました。参加者を代表して小林明莉さんの感想をご紹介します。



題名「沖縄での体験」

和寒小学校6年 小林 明莉



私は、B & G海洋体験セミナーに参加していろんなことを学びました。

1番目は、飛行機の乗り方です。飛行機には1回乗ったことがあるけど、荷物をあずけることはやっていなかったの、空港では荷物のあずけ方がわかりました。

7月30日は、小型ヨット、カヌー、ピアザ1、バナナボート、イルカプログラムを体験しました。最初にカヌーに乗りました。カヌーはペアの人と息が合わなくて大変でした。

2番目はイルカプログラムでイルカの健康チェックとイルカの手と背中にさわりました。イルカの健康チェックは1分間で何回息継ぎしているかでした。イルカは1分間に4回か5回がちょうどいいそうです。

3番目に小型ヨットに乗りました。私はヨットの操縦をやりました。波が強かったので大変でした。

4番目にバナナボートに乗りました。

雨が降ってきて途中までしか乗れませんでした。雨が止んでからピアザ1(半潜水艇)に乗りました。ピアザ1では見たことのないきれいな魚がたくさんいました。

7月31日にシュノーケルリングをやりました。シュノーケルリングでは口の中に水が入って具合が悪くなりました。海水浴では海にプカプカ浮かんだりみんなで遊んだりしました。

美ら海水族館にはジンベイザメがいました。体が8メートルから9メートルもあってすごく大きかったです。

8月1日はネイチャーみらい館に行ってマングローブ観察をしました。マングローブの根はタコ足状になっていました。

8月2日は首里城見学に行きました。首里城全部が世界遺産ではなく、首里城の中の1部が世界遺産だそうです。私は沖縄でカヌーの乗り方、首里城全部が世界遺産ではないことなどを知りました。

私はこのB & G海洋体験セミナーに参加してよかったと思います。



東日本大震災への支援について

和寒町では、3月11日に発生した東日本大震災に際し、義援金の受付を行っています。

9月25日現在の義援金の金額は6,569,866円となっております。大変多くの町民の皆さんからの善意に感謝申し上げます。

なお、受付状況については、団体での受付分のみお知らせいたしますのでご了承願います。

また、義援金の受付が平成24年3月31日まで延長されましたので、今後とも協力よろしく願いいたします。

義援金は、下記の場所にて受付しています。

がんばろう日本！

和寒町は一日も早い復旧復興を願っています。

平成23年8月26日～平成23年9月25日受付分

団体名	金額(円)
株式会社 合田鉄工	30,000円

募金箱の設置場所

- ・役場出納窓口
- ・町立病院受付窓口
- ・保健福祉センター窓口
- ・公民館窓口
- ・北星信金窓口
- ・JA北ひびき貯金窓口
- ・郵便局窓口
- ・丸ノ商会様

募金箱設置期間

平成23年3月14日(月)～平成24年3月31日(土)まで

町民の皆さまから寄せられた善意の義援金は、中央共同募金会及び日本赤十字社の義援金窓口を通じて被災地の救援活動に役立てられます。

第16回全日本玉入れ選手権大会の結果

9月4日(日)、全日本玉入れ協会(裴田 道悟会長)主催による第16回全日本玉入れ選手大会が総合体育館において開催されました。大会には、町内外から約80チームが参加し、優勝賞金50万円を目指し熱戦が繰り広げられました。

大会成績は次のとおりです。

●AJTAチャンピオンシップ

順位	チーム名	参加地区	タイム
優勝	玉入れヤッテル快	東神楽	21秒55
準優勝	Very 玉 fry	東神楽	24秒78
3	リサイクルズ	愛別町	29秒42
4	もぎのうえん 1号	土別市	29秒66
5	暁	東神楽	32秒05
6	『千 松』	和寒町	32秒94
7	DADAIS	大阪府	33秒31
8	自治労戦隊	和寒町	33秒97
9	都	和寒町	56秒88
	熊本国民学校 玉入れ部	熊本県	失格

●レディースチャンピオンシップ

順位	チーム名	参加地区	タイム
優勝	らりるれ榮和	和寒町	34秒44
準優勝	ジャージーズ	訓子府	38秒94
3	チームシャトル	和寒町	43秒22
4	ビログリーンロケットレディース	美幌町	43秒3
5	三和スポーツ愛好会『女子部』	和寒町	45秒41
6	TAM TAM	大阪府	54秒24
7	Lg	旭川市	1分14秒87
8	どや顔LADYS	和寒町	1分27秒68
9	和小PTA なでしこ	和寒町	1分57秒58
10	上川産振レディース	旭川市	2分34秒6



●シニアチャンピオンシップ

順位	チーム名	参加地区	タイム
優勝	Kansai	大阪府	34秒6
準優勝	アタック・若草	和寒町	59秒54
3	ファイターズ	和寒町	1分02秒51
4	ビログリーンロケットシニア	美幌町	1分16秒07
5	モーモータイガース	和寒町	2分10秒92

●ジュニアチャンピオンシップ

順位	チーム名	参加地区	2回の合計タイム
優勝	和寒中バスケット部A	和寒町	2分33秒89
準優勝	和寒中バスケット部B	和寒町	2分55秒45
3	占冠女子スポーツ少年団	占冠村	3分39秒70
4	和寒野球少年団 6年生	和寒町	5分01秒68
5	和小玉入れクラブ	和寒町	5分01秒75



←レディース優勝
「らりるれ榮和」

→ジュニア優勝
「和寒中バスケット部A」



交通安全を願い

交通安全啓発のため、町の公用車31台にデイライトを設置しました。デイライトは、エンジンと連動し、始動に合わせ、ライトが点灯します。また、駅前大通り交差点(石上商店付近)には、一時停止を促すラインを引き、交通安全を呼びかけています。

和寒町では、7月に死亡交通事故が2件発生しています。交通事故を起こさない、また、交通事故に遭わないよう、交通ルールを守り交通安全に努めましょう。



町の公用車全車にデイライト設置



駅前大通り交差点(石上商店と武田時計電機商会付近)に引かれた一時停止啓発ライン

9月に大量発生した大型の蛾(クスサン)の特徴と対策について

今年9月に大量発生しました蛾の種類は、『クスサン』という大型の蛾で、もともとは、暖かい地域にみられ、近年は北海道各地で、昨年、今年と大量発生し、夜間、街灯に集まる光景を目にしたと思います。

特徴としては、9月ごろに発生し、成虫は1週間から10日ほどで死んでしましますが、その間に、住宅の壁や街灯などに卵を産みつけます。成虫の蛾は、口が退化しており餌を食べることはなく、駆除するにも殺虫剤などが効かないため、発生した翌朝に拾い集めるしかありません。

卵は越冬し、春に黒い小さな毛虫となり、夏には一変して水色の毛虫に変化し、8月頃さなぎとなります。

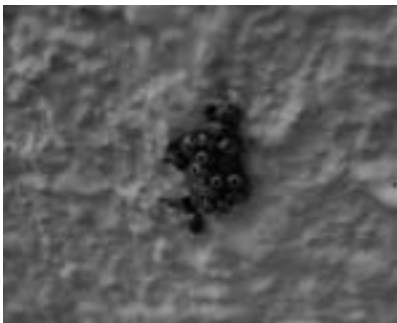
クスサンの発生を抑制するためには、卵塊を除去するのが効果的であり、ヘラのようなものではぎ取って処分してください。スチーム洗浄機や高圧洗浄機を使用することで除去しやすくなります。

除去できた卵塊は、そのまま土や砂利の上に放置しますと、春にはふ化しますので、拾い集めて土中に埋めるか、ごみに出し処分してください。

来年も大量発生が予想される蛾(クスサン)ですので、ご家庭でも卵塊を見つけた場合は、処分していただきますようお願いいたします。



蛾(クスサン)が産卵している様子



産卵後の卵塊

詳しくは住民課環境衛生係(32-2422)まで

工事着工の状況

場所	工 事 名	施 行 内 容	金 額 (円)	完成期限	施行業者
西 町	総合庁舎大規模改修工事	耐震改修・内外部改修一式	352,590,000	平成24年 2月29日	近藤・橘JV
西 町	保養センターボイラー取替工事	真空式給湯暖房温水機取替一式他	3,969,000	10月31日	(株)浜田組

町職員人事異動

～ 10月1日付採用 よろしくお願ひします ～

菅 野 可 奈 子【教育委員会図書館司書】

10月から職員として勤めさせていただくことになりました菅野です。
昨年度まで4年間旭川市の地区図書館で勤務しておりました。

現在、和寒町の恵まれた施設・環境の図書館で働いていけることを
とても嬉しく思っています。

今後も本と町民の皆様とを結び付けるお手伝いをしていけるよう
頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



病院だより

高血糖の記憶・・・糖尿病について

町立病院副院長 中 村 勝

判決を言い渡す。

『主文 今後10年間、
不健康な生活をした事への代償を
支払い続けることを命ずる。』

こんなことを言われたらどうしますか？

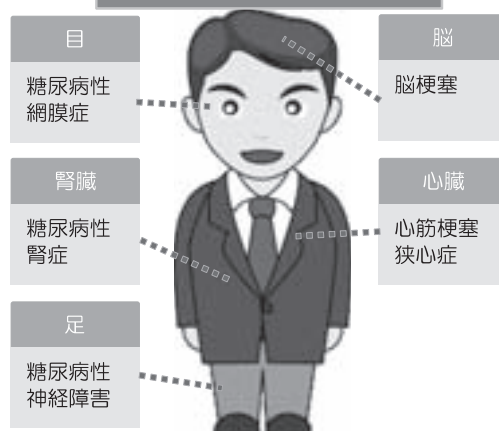
現在、日本では約2,100万人の人が糖尿病および糖尿病予備群と言われています。そして、糖尿病は透析導入原因の第1位であり、世界で年間約3,000万人が失明しているその最大の原因は糖尿病による血管合併症だと言われています。また糖尿病ではどういつか動脈硬化が進み、米国では65歳以上の糖尿病患者のうち7割近くの方が心筋梗塞で死亡し、糖尿病＝心筋梗塞とまで言われています。

糖尿病と血管合併症は、タバコと肺癌の発症との関係に似ていると言われます。禁煙してから10年しないと肺癌の発症率は下がりません。それと同じように、一定期間血糖コントロールが不良であれば、10年以上もの間「高血糖の記憶」が「借金」のように生体内に残り、その後の血糖コントロールが良好であっても血管合併症のリスクの差は縮まらないと言われています。

「高血糖の記憶」による心血管障害などの合併症が起きるのは、血管の中の「終末糖化産物」と言われる物質が様々な血管障害を引き起こすからではないかと言われています。

体の中で高血糖が持続していると、たんぱく質が糖分と結合しやすくなり、それらがくっついた物質（糖化物質）ができます。ここまではまだ元通りにすることができですが、さらに血糖が高い状態が続くと糖化物質が終末糖化産物に変化し、もう後戻りできません。

糖尿病が引き起こす合併症



糖尿病の症状は気づきににくく、血糖値が多少高いくらいではまったく症状のない人がほとんどです。しかし自覚症状が無いからと放っておくと「高血糖の記憶」が蓄積されて大変なことになります。

ところで、糖尿病の患者さんがいつも検査している項目の中にHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）というのがあります。ヘモグロビンはたんぱく質の一種です。HbA1cは過去1～2か月間、血液全体のヘモグロビンのうちの何パーセントが糖分とくっついて異常なヘモグロビンに変わったかを調べる検査です。検査数値が高いと高血糖状態が続いていた、ということになります。

糖尿病は恐ろしい病気です。

冒頭の判決文のようなことを医師から言われることの無いよう、普段からの生活を見つめ直し、定期的な検査や健診を受けましょう。

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

- 資格 平成24年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
- 身分 特別職国家公務員（生徒） ※自衛官ではありません。
- 居住場所 神奈川県横須賀市御幸浜2-1（武山駐屯地）
- 高校教育 神奈川県立横浜修悠館高等学校（通信制）に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することもできます。
- 休日 週休2日制、祝日、年末年始休暇等
- 手当 生徒手当：月学94,900円
期末手当（ボーナス）：年2回（6月、12月）
- 待遇 宿舍料無料・食事・制服類・寝具は、支給又は貸与
- 受付 平成23年11月1日（火）～平成24年1月6日（金）
（電話連絡等により広報官が対応いたします。）
- 試験日 平成24年1月14日（土）
- 試験会場 陸上自衛隊名寄駐屯地
- 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

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。



年金あれこれ

『社会保険料（国民年金保険料）控除証明書』が発行されます ～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、「領収書」または「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が義務付けられています。

平成23年中に国民年金保険料を納付されたかたには、控除証明書が10月下旬から11月上旬または翌年1月下旬に送付されます。年末調整や確定申告の際には、控除証明書や領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

1. 国民年金保険料は社会保険料控除の対象

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・町道民税等の社会保険料控除の対象となります。国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、今年1年間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

2. 毎年10月下旬から11月上旬に送付

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、日本年金機構本部から送付されます。

証明書の内容は本年1月1日から9月30日までに納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額です。

※平成23年1月1日から平成23年9月30日までの間に国民年金の保険料を納付されたかた

3. 1月下旬に送付される場合

年の途中から国民年金に加入した場合など、10月1日以降に今年初めて保険料を納付するかたについては、翌年1月下旬に同様の証明書が送付されます。したがって、平成23年中に国民年金の保険料を納付したかたの全員にこの証明書が送付されます。

※平成23年10月1日から平成23年12月31日までの間に今年初めて国民年金の保険料を納付されたかた

○「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合、今年分として申告できます。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収書」も添付する必要があります。

○ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

保険料を忘れずに・・・納めて安心国民年金

これからの家庭教育

～1日のスタートは朝食から～ 朝ごはんを食べてスイッチ「オン」



時間がないなあ・・・、めんどうだなあ・・・と、朝ごはんを食べないで1日が始まることはありませんか？朝ごはんには大切なスイッチの役目があります。

○あたまのスイッチ！

頭の中にある脳のエネルギー源はブドウ糖です。ところが私たちの体に蓄えておけるブドウ糖の量は約12時間分だけです。夕食をきちんと食べても、朝ごはんを食べないまましていると、脳に送られるブドウ糖が不足してエネルギー切れをおこしてしまいます。朝ごはんをしっかりと食べて、脳に栄養を送り、頭をすっきりさせて、1日をスタートしましょう。

○からだのスイッチ！

眠っている間は体温が下がっています。朝食を食べると食べ物を消化するために胃や、腸が運動を始めます。それによって得られた熱を利用して、体は1日の活動の準備を整え、やる気と集中力ができます。

○排便のスイッチ！

私たちの体には「胃・結腸反射」^{けいちようはんしゃ}（ごはんを食べて胃がふくらむと、腸が動いて排便を促す働き）という機能がそなわっています。朝ごはんをしっかりと食べておなかもスッキリ！

朝ごはんは1日を元気にスタートするためのエネルギー源です。朝ごはんをきちんと食べる習慣を身に付けましょう！

図書館へいこう！



新しい本が入りました！

一般書〔小説・エッセイ〕

- ・「仇討ちの客」（澤田ふじ子）

高瀬川女船歌シリーズ。仇討ちの果てにあるものとは？

- ・「峠うどん物語 上」（重松清）

市営斎場前に建つ「峠うどん」の暖簾をくぐるのは命の旅立ちを見届けた人たちで・・・。



- ・「葉桜」（橋本紡）

それは永遠に届かない。届いてはいけない恋だった。

- ・「光あれ」（馳星周）

窒息しそうな日々を揺れ惑った拳句に、男が見極めた人生とは？



- ・「白椿はなぜ散った」（岸田るり子）

生涯ただひとりの女性への崇拜が嫉妬にまみれるとき、悲劇の扉が開いた。

- ・「マツ☆キヨ」（マツコ・デラックス、池田清彦）

これがマイノリティの生きる道！？

- ・「赤い実たちのラブソング」（名木田恵子）

教科書に載った、あのお話のその後の物語……。

- ・「東尋坊マジック」

（二階堂黎人）

イケメンにして博学、やんちゃな名探偵が挑む本格トラベルミステリー。



- ・「ネザーランド」（ジョセフ・オニール）

ある春の夕方に届いた訃報。ロンドンに暮らすオランダ人ハンスの思いは、4年前のニューヨークへさかのぼる。

一般書〔その他〕

- ・「アフガン諜報戦争 上・下」
- ・「日本人なら知っておきたい日本文学」
- ・「教科書に載せたい偉人の息子」
- ・「がんばらなくていい生き方」
- ・「ひとり月1万円食費で幸せ生活」
- ・「色紙でつくる貼りコラージュ カラフルなちぎり絵」
- ・「1時間でハングルが読めるようになる本」
- ・「行列のできる農産物直売所運営の法則80」
- ・「前へ！ 東日本大震災と戦った無名戦士たちの記録」
- ・「家紋 家紋を知れば、氏族のルーツが見えてくる」



児童書

- ・「わんぱくだんのどんぐりまつり」
- ・「ポケモンおりがみ」
- ・「ゆめちゃんのハロウィーン」
- ・「あたしおねえちゃんなの」



「蠅の帝国 軍医達の黙示録」／帚木 蓬生著

「あの戦争」は普通の医者や軍医に変えた。助けられなかった命が、目の前で消えていく・・・。身捨つるほどの祖国はありや？

現役医師の著者が軍医たちに捧げる鎮魂歌。



人気の一冊

展示会情報

『蔵書票の世界～紙の宝石～』

10/4（火）～16（日）

『みんな昔は子どもだった

～子どもの本の歩み～』

10/22（土）～11/6（日）



イベント情報

10/1（土）10:00～劇団バク

マスクプレイ・オペレッタ

「アリとキリギリス」

14:00～おはなし会

10/8（土）14:00～おはなし会

10/15（土）14:00～ポコ・ア・ポコおはなし会

10/22（土）14:00～おはなし会

10/29（土）14:00～おはなし会



11/5（土）14:00～

『みんなで歌おう 絵本の世界』

うたとクイズと楽しいダンスのコンサート



わっさむエネルギー・環境展を開催

8月27日（土）、公民館恵み野ホールにおいて「わっさむエネルギー・環境展」が行われました。和寒町では、再生可能エネルギーをはじめとする新エネルギー施策の検討を進めており、環境展は、家庭での節電・省エネといった身近な話題の講演や、最先端の省エネ技術に直接触れていただき、和寒町の豊かな自然を次世代に引き継ぎ、環境にやさしいまちづくりを進めていくことを目的に開催しました。会場に訪れたかたがたは、省エネや節電、再生可能エネルギーについて楽しく学びました。

セミナー

地球温暖化防止活動推進員の宮森芳子さんは、「くらし・環境・省エネ」をテーマに、北海道木質ペレット推進協議会長の大友詔雄さんは、「再生可能エネルギー・森づくり」をテーマにしたセミナーが行われ、参加者は節電方法や省エネ対策、森づくりの必要性などについて熱心に耳を傾けていました。



各展示コーナー

木質ペレットを使って発電を行うスターリングエンジンの実演展示のほか、電気自動車、太陽光発電パネル、木質バイオマス燃料ストーブの実演展示が行われ、新エネルギーを活用したさまざまな展示コーナーは参加者で賑わいました。

電気教室

こどもを対象としたこの教室では、太陽光発電自動車を作成し、完成した車を実際に走らせるなど、新エネルギーについて楽しく学びました。



電気自動車展示



スターリングエンジンの実演展示



木質バイオマス燃料ストーブの実演展示

五穀豊穡などを祈願して 和寒神社例大祭

8月24日（水）から26日（金）までの3日間、五穀豊穡等を祈願する和寒神社例大祭が行われました。25日の本祭りには、神輿の渡御が行われ、威勢の良いかけ声とともに御神輿が町内を練り歩き、市街地の各所に設けられた駐輿所では、優雅な稚児舞の演舞や、塩狩太鼓の迫力ある演奏が披露され、訪れた人たちも祭りの雰囲気を楽しんでいました。



25日神輿の渡御の様子



おとなに負けない熱気！子どもみこし



伝統の稚児舞の演舞



26日奉納行事 子ども相撲大会の様子 幼児から小学生までの男女約30名が参加しました。



26日三和神社でも祭典が行われ、今年、祭典に合わせ鳥居が新しく更新されました

まちのニュース カメラ・アイ ～地域話題をお届けします～



8/18

介護予防講演会 「笑い与健康」

8月18日（木）、和寒町公民館恵み野ホールにおいて、特別養護老人ホーム 剣淵ひらなみ荘 支援課長の畠山哲也氏を講師に招き、「笑い与健康」をテーマに落語による介護予防講演会を行ないました。この講演会は、三笠山大学講座の共催で、多くのかたが参加されていました。

「落語家 狐狸亭 道楽」としても活躍されている畠山氏の落語で、会場は笑いにあふれ、介護状態を予防し、笑いをもたらす効果や健康とのつながりを学ぶことができました。



8/19

農想塾公開デー

8月19日（金）、好天のなか農業活性化センター「農想塾」公開デーが行われました。このイベントは、農業活性化センターの活動内容を町民に広く知ってもらおうと開催しているもので、この日は、保育所園児など町民約200名が集まり、じゃがいも収穫体験や和寒産の小麦を使用した手打ちうどん体験、フラワーアレンジメント体験のほか、試食コーナーではとうもろこしや南瓜団子、地元産小麦を使った食パン・手打ちうどんなどに舌づつみを打ち、採れたての秋の味覚を楽しみました。



8/31

公民館講座「バスボム作り教室」

8月31日に町内ハンドメイドサークル「stiff neck mam」梅本麻弥さん、乗田結香さんを講師に招き、公民館講座「バスボム作り教室」が行われました。参加者は好みの香りや色を混ぜ、手作りの楽しさを味わいながら作成し、お風呂に入るのが楽しみと、できあがったバスボムに笑顔を浮かべていました。



9/2

三笠山大学設立20周年記念講演会

9月2日に今年度設立20周年を迎える三笠山大学の記念講演会として、テレビでおなじみのコント赤信号 小宮孝泰氏を招き、落語講演が開催されました。会場に訪れたかたがたは、生で聞くプロの巧みな話術や、落語を堪能し、会場中が笑いにつつまれました。



9/6

和寒小学校で地域参観日

9月6日（火）、和寒小学校において地域参観日が実施されました。これは、和寒小学校が地域との交流を目的に初めて実施したもので、この日は、姉妹校提携を結んでいる三笠山大学の学生をはじめ多くの町民が和寒小学校を訪れ、子どもたちの授業風景を見守りました。

感謝

☆和寒町☆

Ⅱ 寄附 Ⅱ

▼大瀬千代子さん(札幌市)から、ふるさと和寒のまちづくり
に役立ててくださいと、3万円
を

☆社会福祉協議会☆

Ⅱ 寄附 Ⅱ

▼高橋タケ子さん(三笠)から
亡夫の葬儀に際し、2万円を

Ⅱ 寄贈 (芳生苑) Ⅱ

野菜他

▼佐藤 光男さん (三和)
▼藤井 誠さん (川西)
▼澁谷 真純さん (中和)
▼高橋 哲朗さん (松岡)

ハローベイビー



きょう すけ
濱田 恭介^{くん}
《H22. 6. 7生まれ》

菊野 濱田敏史^{さん}・慶子^{さん}の長男

はじめまして！外が大好きで、いつもお姉ちゃんと一緒に遊んでるよ。もうすっかりお父さんみたいに真っ黒になっちゃった。今は、自動車や電車、トラクターを眺めるのがマイブーム。はたらく車ってカッコイイ！僕も早くおっきいのに乗りたいなあ。こんな僕ですがどうぞよろしく願います。



牧 つぼみ^{ちゃん}
《H22. 6. 15生まれ》

三笠 牧 亨^{さん}・郁子^{さん}の二女

はじめまして。「つぼみ」です。私は、毎日お姉ちゃんとお兄ちゃんと一緒に、おままとや、おにごっこをして遊んでいます。でも、最近のお気に入り、音楽に合わせてダンスをすること♡上手におどるから今度見せてあげるね！こんな私をよろしくね！

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

三上 花絵^{ちゃん} 益 由^{さん}
麻 子^{さん} 三 笠

須賀 心護^{くん} 博 三 笠
文 乃^{さん}



■人口	3, 8 7 7 人 (2 人)
・男	1, 7 7 7 人 (△1 人)
・女	2, 1 0 0 人 (3 人)
■世帯数	1, 7 6 6 戸 (6 戸)
	() 内は前月対比
出生	2 人 死亡 2 人
転入	8 人 転出 6 人
	9 月 1 日現在

人の動き

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