



自然の恵み野 わっさむ町

# わっさむ



陸前高田市の子どもたちが来町 カヌー体験 8月9日（南丘森林公園）

町政懇談会の結果報告	2～3
9月9日は救急の日	4
札幌三角山放送局「月刊わっさむ」	5
わっさむ担い隊通信	6
故山中繁松さん、二口清造さんに叙勲 他	7～8
年金あれこれ、これからの家庭教育	9
健康メモ、自衛官等募集	10
図書館へいこう	11
カメラアイ	12～13

2011  
(平成23年)

9

№0.68

特集

# 町政懇談会の結果報告

～ もっと元気な和寒町を目指して ～



町政懇談会は、町政運営に町民の皆さんの意見を反映することを目的に毎年開催されています。

今年度は、7月25日から8月11日までの12日間で行われ、計156名の出席者のもと、町政に対する活発な議論が交わされましたので、その内容についてご紹介いたします。

## 政策的要望事項について

今後、わっさむ町が歩むべき方向性など、町民の皆さんから出された政策的な要望事項についてご紹介いたします。

なお、重複する内容については、まとめて掲載しています。

**Q** 災害時の防災体制について、役場内の組織はできているようだが、役場が実際に町内全体を対応することとは、無理と思われる個々の対応について、自治会組織の役割が重要になるのではないかと考えられる。そういった時に自治会に求められること、必要な体制があれば教えてほしい。また、備蓄する備品等の援助などについても考えているのかお聞きしたい。

**A** ご質問のとおり、大災害があった場合、役場職員だけで町全体を対応することは、難しくなると思われる。そういった時、自分の住んでいる身近な組織である自治会の役割は大きくなっていくと思われまふ。現在、町としても防災計画の見直

しについて検討しているところでもあります。自治会として準備しておく体制としては、最終的には自主防災組織をつくり、自治会ごとに災害に備えるということが必要とされています。しかし、すべてを一度に準備することということも大変な部分もありますことから、まずは、身近な情報、「あの家にはこういう人が住んでいる」「高齢者のかたが独り暮らししている」などと言った要援者の情報の把握、共有が重要になってくると思われまふ。また、備蓄するもの、訓練の備品などについても今後どういったものが必要なのか、町としても他町村の状況も含め調査し、自治会とも打ち合わせをしながら検討していきたいと考えています。

**Q** シャッターの下りている商店が多く見受けられる。商店街の活性化についてどう考えているのか。

**A** 商店街の活性化については、商工会とも連携し、これまでも改修事業などに取り組んできました。商店街の問題については、大型店舗が各地にできたことで、どの自治体においても課題となっています。

また、土地や空き店舗の活用については、どうしても、商店街のまわった地域とはならず歯抜けになっている状況もあり、町が介入して活用できない部分もあります。今後も継続してにぎわいのある商店街を目指し、支援策を含め検討していきたいと考えています。

**Q** 塩狩温泉については、建物が日に日に老朽化してきており、どうにかならないものか。

**A** 塩狩温泉については、これまでいろいろな意見をいただいています。売買についても個人個人の話ではありますが、折り合いがつかなかった経緯があります。町としては、これまでどおり温泉の経営については、関与していかない方向ではありますが、個人でユースホステルをしたいという話もあり、支援については、検討していきたいと考えています。

また、塩狩温泉ではありませんが、塩狩峠周辺の整備については、今年度から実施する計画となっております。

**Q** 病院について、診察にいけない高齢者の対応について。

**A** 薬を処方するにも医師の診察が必要ですが、診察に行けない人の対応については医師が訪問診察するなどが考えられますが、現状の医師数や診察時間帯の問題もあり、今すぐの対応は難しいと考えまふ。今できる支援を検討していきたいと考えています。

自治会からの意見要望事項について

各自治会からの意見要望については、地域ごとの要望事項が多く含まれていることから、全的に共通する事項のみ、一部をご紹介します。

**Q** 公営住宅でのペットの飼育について、3年間の猶予期間ということで、今年度末が期限であるが、近年は高齢化も進みペットを飼っている人も増えてきている状況にありますので、ペット専用の棟を設けるなどペットと同居できる方法はないか。

**A** ペットの整理期間としては、ご質問のとおり平成24年3月31日まで整理してほしいということで、これまで入居者にお話ししてきました。

町は、公営住宅について、ペットを飼っている飼っていないにかかわらず、どんなかたでも入居できる状況を整備しておかなければならず、アレルギー等の問題もありますことから、公営住宅では、ペットの飼育を認めることはできないということをご理解いただきたいと思います。

**Q** 救急について、119番した時に名前、電話番号を聞かれ、救急車が来た時に、また同じ情報を書かなくてはならない。とても違和感があった。ナンバーディスプレイを入れるなど簡素化できないものか。

**A** 救急出動については、出動の誤りが許されないため、内容を確認する意味で、現状の形をとっており、ご理解いただきたいと思えます。ナンバーディスプレイについても非通知などの問題もあり、確認は必要になってくると思われれます。再度、署内でも検討いたします。

**Q** 剣淵川の柳が太くなって、水の流れも妨げていると思われれますので、伐採してほしい。

**A** 河川の整備については、道土木現業所に要望してきており、剣淵川は土別の高速度道路降口まで到達しており、下流から順次やっている状況であります。毎年要望しておりますが、予算の関係もあり、しばらく待つてほしいという返答をいただいております。ペオツベ川については、4号から6号まで柳切りをしていただいております。引き続き道土木現業所には要望してまいります。

**Q** 地上デジタル放送に移行されたが、やはりTVHが映らない。関係市町村と共同で塩狩から発信してもらうなど、映るようにしてもらえないか。

**A** 現在TVHについては、塩狩の中継局にアンテナがありませんが、地域によっては、旭川から電波で、町内で映る世帯と映らない地域があります。

広く見られるようにするためには塩狩にアンテナを立てなければならず、国の補助金や起債を活用できないかなど、TVHと現在検討中であります。

**Q** シカの被害が多く、年々個体数が増加している。

町でも電牧の補助や猟友会の会員を増やすなど色々対策は取っているが、年間で駆除できる頭数は限られている。広域で個体数を減らす対策は取れないか。

**A** 駆除の状況としては、猟友会は今年14名に増え、今年はこれまで駆除数65頭となっており、昨年の53頭と比較すると増えてはいます。

広域については、土別管内の協議会でも話し合いはしておりますが、生息しているところが特定できないこともあり、なかなか話が進んでいないのが現状であります。

道でも生息調査を行っており、町としても生息地を特定して囲い罠などで一網打尽にできるように対策を研究していきたいと考えています。



大通自治会（7月25日）

この他にも、自治会の皆さんから多くの意見要望が寄せられました。寄せられた意見は今後の町政運営に反映されます。また、緊急を要するものや、後日確認が必要となる事項については、関係機関と協議を行うとともに、その処理状況を関係者及び各自治会にお知らせすることになっております。

意見要望に関する不明な点などがありましたら、役場担当窓口までお問い合わせください。

# 9月9日は救急の日 尊い命を守るためにできること

皆さんは9月9日が何の日かご存じですか。  
9（きゅう）と9（きゅう）で「きゅうきゅうの日」、すなわち「救急の日」です。  
私たちは、いつ、どこで、突然のケガや病気におそわれるか予測が付きません。  
あなたの家族や職場などで、緊急事態が発生し何らかの原因で人が倒れてしまったら、  
あなたならどうしますか？  
尊い命を守るために…

## 応急手当の必要性

突然、目の前にいる人が倒れたり、交通事故などでケガをしている人を見かけた時には、119番通報で救急自動車を呼びますが、救急自動車が119番通報を受けてから、救急現場へ到着するまでに要する時間は、平成21年中の全国平均で7.9分となっています。

カーラーの救命曲線（図1）によれば、心臓停止の傷病者を3分間放置しただけで、死亡確率は約50%といわれており、傷病者を救命するには、早い通報・早い応急手当・早い救命処置・医療機関での早い救急医療という救命のリレーが不可欠となります。

特に救急自動車が到着するまでの「空白」の時間に、救急現場に居合わせた人（バイスタンダー）が勇気をもって応急手当を実施することが、救える命を救うために重要なステップとなります。（図2）

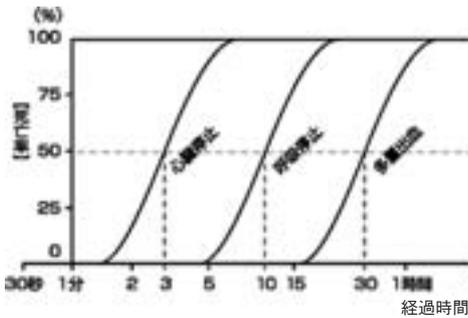


図1 カーラーの救命曲線



**早い119番通報**  
おちついて、はっきりと119番に通報する

**早い応急処置**  
救急車到着前の早い心肺蘇生と早い除細動

**早い救急処置**  
救急救命士等を行う高度な救急処置

**早い医療処置**  
医療機関における医療処置

図2 救命のリレー

## バイスタンダーとは

「偶然に通り合わせた人」「すぐ側にいる人」のことを言い、生命の危険に陥った人に救いの手を差し伸べる人を指しています。

## 応急手当の救命効果

応急手当の救命効果は、救急隊が到着した時に一般市民による応急処置が実施された場合の生存者数の割合（13.8%）と実施されていなかった場合の生存者数の割合（9.0%）を比べると、応急手当が実施されていた場合の方が、4.8ポイント（約1.5倍）救命効果が高くなっています。（図3）

一般市民により心肺機能停止の時点が目撃された21,112人の症例

一般市民による応急手当	有の場合	無の場合
	10,834人	10,278人
そのうち、1カ月後の生存者数	1,495人 (13.8%)	922人 (9.0%)

図3 応急手当の救命効果（平成21年中）

## 応急手当を身につけましょう

消防署和寒支署では、一人でも多くの人に応急手当の知識と技術が広く普及するよう、各種団体、サークルなどの申し込みにより、講習会を開催しています。

町内のどんな団体でも開催することができ、内容についても希望の内容で開催できますので、お気軽に消防までご連絡ください。

いざという時に大切な方の命を救うためにも、応急手当講習を受講しましょう。

## 救急講習の内容

一般救命講習	
講習時間	3時間未満
講習内容	心肺蘇生法など (内容については、ご要望に応じます)
普通救命講習（修了証を交付）	
講習時間	3時間
講習内容	心肺蘇生法・止血法 (AEDなどを使用した蘇生などをおこないます)

## 札幌三角山放送局「月刊わっさむ」

# 札幌にまちの元気情報を発信 vol 2



町では“自然の恵み野わっさむ町”の情報を札幌市民に向け発信し、交流人口の拡大と将来の移住・定住人口の拡大を目的として今年4月から札幌三角山放送局で「月刊わっさむ」の放送を開始しました。「月刊わっさむ」は毎月第4火曜日午後1時～1時30分（30分間）で放送され、放送された内容についてお知らせします。

### ◆札幌三角山放送局って？

- ①三角山放送局とは…平成10年4月に札幌市内で3番目に開局し地域に密着したラジオ局です。
- ②放送地域は……札幌市西区及び周辺地域（西区4/1現在 人口：211,286人、世帯数：96,752世帯）
- ③放送を聴くには……和寒ではインターネットにより視聴できます。【三角山放送局で検索し、インターネット放送視聴又は放送スタジオよりライブ配信がされています】  
札幌で聞くには周波数：FM 76.2MHz

### 「月刊わっさむ」第3回放送 佐藤商工青年部長がゲスト出演

6月28日（火）第3回放送ゲストとして佐藤伸二商工会青年部長が番組に生出演しました。今回の放送の特集「どんとこい！わっさむ夏まつり」では、イベントの内容について詳しく紹介。また、お祭りの目玉であるカブト虫王国について秘話や苦勞話など面白おかしく、加藤さや香パーソナリティからの問いに答えました。また、カブト虫の模型を背負って琴似駅周辺を歩き道行く人から注目を浴びていました。

イベントを紹介するコーナーでは、全日本モトクロス選手権や三笠山自然公園子供の国について紹介しました。



### 「月刊わっさむ」第4回放送 梶田全日本玉入れ協会長がゲスト出演



7月26日（火）第4回放送ゲストとして梶田道悟全日本玉入れ協会長が番組に生出演しました。特集「全日本玉入れ選手権」では、大会を開催に至った経過や、和寒町にこだわった用具の製作（かごの高さ、直径）。そして大会ルールについて紹介しました。最後に梶田会長が玉入れに賭ける熱い想いを、パーソナリティからの問いに札幌市民にわかりやすくまた、是非大会に来ていただきたいとの思いを込めPRを行いました。

イベントを紹介するコーナーでは「どんとこい！わっさむ夏まつり」、ホテルオークラ札幌で開催される和寒野菜をふんだんに使用した料理を提供する「和寒フェア」について紹介しました。

### 放送収録が図書館で聴けます

毎月放送された内容がそのまま図書館で聴くことができます。

まだ、放送を聴いたことがない、聴きそびれてしまったという方は図書館へ。毎月ゲストの方たちの熱い想いを聴くことができます。

番組のお問い合わせは役場総務課まちづくり推進係（32-2421）まで

# わっさむ担い隊通信

【NO.4】

## 【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、地域力の維持・強化を図る取り組みです。

### 自然体験プログラムモニター事業を実施

わっさむ担い隊では、和寒町の魅力を都市部の方々に発信することを目的に、1泊2日の自然体験プログラムモニター事業を実施しました。内容は、南丘森林公園でのカヌー体験や和寒産野菜・和寒ジンギスカンのバーベキュー、空いっばいに広がる星空観測や薪割り体験、野菜の収穫体験と石窯ピザ焼き体験など盛りだくさんの内容となりました。石窯ピザ焼きでは担い隊畑で収穫した野菜をそのまま使いおいしいピザを焼きました。今後も、和寒町のPRを行うとともに新たな観光資源の発掘に向けて検証していきたいと考えています。  
(中野)



### わっさむ担い隊写真展を開催



これまで1年の活動のなかで撮りためた和寒町の風景や野鳥の写真を展示した写真展を南丘森林公園で開催しました。建物はしばらく使われていなかった六角ロッジを活用しました。まわりの素晴らしいロケーションもあって建物内も雰囲気よく、町外から来るキャンプのお客さんも楽しんでくれた様子でした。

今後も、多くの町民の皆さんに楽しんでいただけるよう、町内の施設などを活用して展示していきます。(桐生)



### どんとこい！わっさむ夏祭りのインターネット配信

三笠山で開催された夏祭りの様子をネット中継しました。メインのカブトムシ王国を中心に盛り上がった様子をお伝えしました。  
<http://www.ustream.tv/channel/wassamu-event> にアクセスすると録画映像をご覧になれます。(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。



### 天塩川カヌー大会に出場

休日を利用してダウンザテッショベツ天塩川カヌー大会に出場しました。Bコースのショートコースでしたが、川下りが2回目ということもあってかなり難しく感じましたが、壮大な川の上をカヌーで下るのはとても貴重な経験となりました。

(桐生)

詳しくは役場産業振興課担い手対策係 32-2423 まで

## 特別叙勲 故山中繁松さんに瑞宝双光章

故 山中 繁松さんに特別叙勲 瑞宝双光章

元和寒町消防団々長で6月22日に逝去されました故山中繁松さん(75歳)への特別叙勲伝達式が7月29日役場応接室で行なわれ、伊藤町長から妻の千代子さんへ瑞宝双光章が伝達されました。

山中さんは、昭和31年3月31日和寒町消防団員を拝命し、以来45年2ヶ月の永きにわたり旺盛なる消防精神のもと、多くの火災水害等の災害現場に出動され町民の生命財産の保護に活躍されました。



瑞宝双光章を受け取る故山中繁松さんの妻千代子さんと二男の邦夫さん

## 春の叙勲 二口清造さんに旭日単光章(農業振興功労)

二口 清造さんに旭日単光章(農業振興功労)

二口さんは昭和58年に町農業協同組合の理事に就任され、平成7年に組合長、会長理事などを務めました。その間和寒、剣淵、土別、朝日、多寄の5農協が合併した北ひびき農協の誕生や、平成13年に竣工した南宗谷線地区農協広域カントリーエレベーターの建設に携わるなど、長年の農業振興に寄与した功績が認められ、農業振興功労で旭日単光章を受章されました。

8月5日には、叙勲祝賀会が恵み野ホールで行われ、席上、お孫さん、ひ孫さんから花束が贈られ受章を祝いました。また、二口さんの受章のあいさつでは、「皆様に支えていただいたからこそこの受章。この感激を胸にこれからも農業振興のために微力を尽くしていきたい」と謝辞を述べていました。



祝賀会でお孫さん、ひ孫さんから花束を受け取る二口さん夫妻

## 固定資産評価審査委員会委員に丹野 進氏再任

丹野 進 氏は、第2回定例町議会(6月22日開催)において議会の同意を得て、固定資産評価審査委員会委員に再任されました。

任期は、平成23年7月17日から平成26年7月16日までです。



## 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。

8月25日現在の義援金の金額は6,408,381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ください。

平成23年7月26日～平成23年8月25日受付分

団体名	金額(円)
和寒町商工会	51,379円

**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年度の「大腸がん検診」が無料になります

がん検診の受診率向上をめざし、国の施策により平成23年度『大腸がん検診』を節目年齢該当者（平成23年3月31日現在40・45・50・55・60歳の男女）は無料で受けられる事業を実施します。

そこで和寒町では、35歳以上（平成24年3月末年齢）全ての町民のかたがたが『大腸がん検診』を無料で受診できるよう対象年齢を拡大します。

症状のない初期段階でがんを発見するためこの機会にぜひ、がん検診をご利用ください。

- ◆**検診方法** 問診及び便潜血検査（免疫便潜血検査2日法）～便少量を2日分提出
- ◆**対象者** 35歳以上（平成24年3月末年齢）の和寒町民（年1回無料）
- ◆**受診場所** 『町立和寒病院』又は『旭川がん検診センター』のいずれかで受診できます。  
※ 他の医療機関等での検診、また人間ドック等では利用できませんのでご了承ください。
- ◆**受診方法**
  - ① 『町立和寒病院』で受診する場合  
⇒町立和寒病院でいつでも検査を受けることができます。直接、町立病院（電話32-2103）にお申し込み下さい。
  - ② 『旭川がん検診センター』で受診する場合  
⇒保健福祉センター（電話32-2000）にお申し込み下さい。個人でがん検診センターを受診するまたは『がん検診ツアー』（下表）を利用する、いずれの場合も無料で受診できます。

『がん検診ツアー』日程	
実施日	送迎バスの発着場所
11月7日（月）	三和・川西・保健福祉センター
12月9日（金）	大成・塩狩・保健福祉センター
平成24年1月25日（水）	保健福祉センター

旭川-和寒間の無料送迎バスが、保健福祉センターや各地域を巡回し、胃・大腸・子宮・乳・骨粗鬆症検診を半日で受けることができ、女性の方には便利です。

### 【お願い】

9月上旬に、35～69歳（平成24年3月末年齢）のかたに「大腸がん検診無料クーポン券」を送付しています（すでに受診済みのかたは除く）。受診の際は忘れずに、クーポン券を持参し各検診機関の窓口へ提出してください。



詳しくは保健福祉センター保健係まで（32-2000）

## 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
中和	7号道路改良工事	工事延長L = 239.0m 施工幅員W = 5.5m (19線道路～20線道路)	34,860,000	11月30日	(株)近藤組
中和	20線道路路面改修工事	工事延長L = 1,200m 施工幅員W = 6.0m～6.5m (国道40号線～3号道路)	17,178,000	10月28日	(株)近藤組
北町三笠	和寒小学校教員住宅改修工事	浴室等改修一式	8,022,000	10月28日	(株)浜田組

## 年金あれこれ

### 付加保険料を納付しませんか

#### ○付加年金とは

平成23年度の老齢基礎年金の年金額は788,900円（満額＝40年間保険料納付）ですが、老後のより高い老齢基礎年金を受けたいと考えている方のために、毎月の保険料（平成23年度は15,020円）のほかに付加保険料を上乗せして納付すると、老齢基礎年金に上乗せして支給される付加年金があります。

また、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

#### ○付加保険料の額は定額

付加保険料の額は1ヶ月400円です。付加保険料を納付することができる対象者の方は、第1号被保険者または任意加入被保険者の方です。

また、農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付しなければならないことになっています。

#### ○付加年金額は

付加年金額の計算は、次のとおりです。

年金額＝200円×付加保険料納付月数（65歳から老齢基礎年金を受給する場合）

つまり、保険料月額400円に対して、年金額は年200円ですから、65歳から年金を受給した場合、仮に1年間付加保険料を納付した場合、2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

※付加保険料の納付手続きについては、役場お客さま窓口係または最寄りの年金事務所にお問い合わせください。

**これで将来も安心！！保険料は忘れずに納めましょう**

## これからの家庭教育

～生活リズムは子どもの発育バロメーター～  
寝る子は育つ。成長にとって大切な睡眠

#### ○睡眠の必要性

人間は「朝明るくなったら目覚めて、昼間は活動し、日が沈んだら休む」というリズムで生活しています。「眠りは心と体と頭脳の栄養」と言われ、早寝早起きといった規則正しい生活リズムの重要性は改めて注目されています。

#### ○子どもの夜更かしは・・・

睡眠時間がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が生じてしまいます。

〈心の安定に影響〉

睡眠不足や不規則な睡眠リズムはイライラする・攻撃性が高まる・無表情になってしまう等の影響があります。

〈学習面に影響〉

睡眠不足で朝が起きられない子は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。

〈身体の発育に影響〉

「睡眠不足は肥満になりやすい」といった報告もあり、睡眠が子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。

#### ○早起きからはじめよう！

「遅寝」が習慣になっている子を早く寝かすのは大変です。睡眠習慣の改善は早起きから始めるのがよいでしょう。

〈カーテンを空ける〉

朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。

〈朝は五感を刺激して〉

朝の目覚めを促すには五感への刺激が有効です。洗顔での水の感触や、朝ごはんのにおい、食器の配膳など、できることを持続させるのが大切です。



# 健康メモ

## 減塩で高血圧予防

【血圧とは？】  
心臓から送りだされた血液が血管を通るとき、血管の壁を押す圧力のことです。「収縮期血圧（上の血圧）」と「拡張期血圧（下の血圧）」の2つがあります。

【私は高血圧？】  
血圧は高い状態でも自覚症状のないことが多く、血圧測定をしなくては高血圧かどうかわかりません。医療機関や健診の場で測るより、家庭では落ち着いて測ることができません。心身が落ち着いた状態にあると血圧は下がるため、高血圧の基準（表参照）には診療室血圧値と家庭血圧値があります。

### 高血圧の基準値

	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
診療室血圧 (軽症高値血圧)	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上

【高血圧を放置しておくとうなる？】  
高い圧力が血管を傷めつけ「動脈硬化」がすすみ、「脳卒中」や「心筋梗塞」「腎不全」などの大きな病気を招く危険性が高くなります。

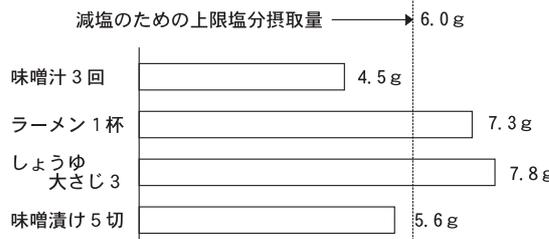
【食習慣を見直しましょう】  
塩分を摂りすぎると血液中の水分が増え血管壁への圧力が高まり、血圧が上がります。食品に含まれる「塩分」を意識して減塩に取り組みましょう。塩分を多く含む食品の代表例は次の通りです。

<b>調味料</b> 食塩・味噌 しょうゆ・ソース マヨネーズ他	<b>嗜好品</b> スナック菓子 珍味・即席麺 菓子パン 他
<b>市販加工品</b> ハム・ちくわ 佃煮・塩辛 たらこ 他	<b>漬けもの全般</b> たくあん・浅漬け めか漬 味噌漬 他

日本人は平均で1日約11gの食塩を食事から摂っていますが、高血圧の予防・改善を促す場合、1日6～8gに控える工夫が必要です。手間がかかると思えがちな減塩食で

【塩分を多く含んだ食品を避けたり、食べる回数を減らすなどし、食品から摂る塩分をまず1g減らすことから始めてみましょう。】

### 食品の塩分量と1日の減塩の目標量との比較



血圧が少し高くても症状がないから大丈夫と判断せず、健診結果全体を見直し、合併症の発症や進行をくい止めましょう。ご自分とご家族に適した食生活改善のご相談は、保健福祉センター保健係（電話 32 2000）までお願いいたします。

栄養士 吉田美佳

## 自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
防衛大学校学生（一般）	18歳以上21歳未満 (H24. 4. 1 現在)	H23. 9. 5～H23. 9. 30	H23. 11. 5・H23. 11. 6
防衛医科大学校学生			H23. 10. 29・H23. 10. 30
看護学生	18歳以上24歳未満 (H24. 4. 1 現在)		H23. 10. 22

### 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。

# 図書館へいこう! BOOKS

## 新しい本が入りました!



この他にも  
いろいろ  
入りました

### 一般書 [小説・エッセイ]

- ・「黄泉から来た女」 (内田康夫)  
因縁の糸が、人の心を鬼に変えた・・・浅見光彦シリーズ
- ・「虚言少年」 (京極夏彦)

恋なんてしない  
子供だっているのだ。



- ・「心に吹く風」 (宇江佐真理)  
伊三次とお文夫婦にまたまた難題発生。
- ・「マザーズ Mothers」 (金原ひとみ)  
現代の母が抱える、母であることの幸福と孤独を描く。
- ・「鍵のかかった部屋」 (貴志祐介)  
防犯探偵・榎本が超絶トリックに挑む、密室トリック
- ・「やなりいなり」 (畠中恵)



若旦那が大忙しの  
大人気「しゃばけ」  
シリーズ10周年!

- ・「アイドルワイルド!」 (花村萬月)  
人ならぬ美しさを備えた男に漂う死の香り。
- ・「大江戸釣客伝 上・下」 (夢枕獏)  
人間の愚かさ、気高さを釣りの世界で描く。
- ・「昔は、よかった?」 (酒井順子)



いろんなことが  
ありました

- ・「感謝だ、ジーヴス」 (P. G. ウッドハウス)  
天才完璧執事ジーヴスの活躍やいかに。傑作爆笑小説。

### 一般書 [その他]

- ・「元気食堂 キリッと旨いおかずやつまみ110」
- ・「ワンプレートごはんママたちのカンタンcafeレシピ」
- ・「ハンドメイドソーダレシピ77」
- ・「楽しさ届けるはじめての絵封筒」
- ・「だれでも作れる万華鏡」
- ・「歴史を動かした武将の決断」
- ・「アラマタ生物事典」
- ・「すごい夜空の見つけ方」
- ・「生き延びるための地震学入門」
- ・「電車の顔」



### 児童書

- ・「大好き! キャラクターいっぱいのおりがみ」
- ・「からだにやさしいヘルシースイーツ」
- ・「作ってふしぎ!? トリックアート工作」
- ・「ウルトラマン大図鑑」
- ・「ゆうれいなっとう」



### DVD

- ・「スパイダーマン 1~3」
- ・「ハンコック」



「下町ロケット」 / 池井戸潤 著  
町工場から宇宙へ!

大企業の思惑に翻弄され、倒産の危機にあった佃製作所が、ロケットエンジンの供給に挑む。

町工場の技術、意地、そして情熱を胸に、大宇宙への夢を紡ぐ、男たちの熱きドラマ!

人気の一冊



直木賞受賞作

### イベント情報

- 9/3 (土) 10:30~  
ポコ・ア・ポコ赤ちゃんおはなし会  
14:00~おはなし会
- 9/10 (土) 14:00~おはなし会
- 9/17 (土) 14:00~ポコ・ア・ポコおはなし会
- 9/24 (土) 14:00~おはなし会

前回ご紹介しましたYA  
コーナーが好評です。  
新刊も続々入っていますので、  
是非ご覧下さい。



**9/27 (火) ~ 9/30 (金)**

**蔵書点検のため休館します。**

ご不便おかけしますが、ご理解と  
ご協力をお願いいたします。



## 陸前高田市の子どもたちが和寒町を満喫！

8月8日(月)から12日(金)までの5日間、岩手県陸前高田市の児童、保護者、ボランティア総勢32名が「北海道自然体験2011」で和寒町を訪れました。これは、東京都在住で和寒町出身の横田和由さんが「震災によって被災した子どもたちに、心を癒して楽しい思い出を作ってほしい」との思から、同級生である和寒小学校昭和36年度卒業生のかたがたを中心に実行委員会を立ちあげ、陸前高田市教育委員会や和寒町の協力のもと実現したものです。これまで不自由な生活をしいられていた子どもたちは、北海道和寒の自然にふれのびのびと過ごし、満面の笑顔と楽しい思い出をつくりました。

ご協力いただきました関係者の皆様に心からお礼申し上げます。



対面式で歓迎のあいさつをする伊藤町長



ジンギスカンを囲んでの歓迎会  
たくさんのかたからさしいれもいただきました。



酒向勤さんの指導のもとカヌー体験  
和中2年生のボランティアにも協力していただきました。



トランポリン少年団とともにトランポリンに初挑戦 玉入れ協会や町職員チームと玉入れ競技をおこないました。



鷺見唯男さんの農園で収穫体験  
取れたてのとうもろこしやとまと、メロン また、わっさむファクトリーから提供を受けたカボチャ団子汁に舌鼓を打っていました。フラワーアレンジメント体験やトラクターやフォークリフトの試乗も行いました。



旭山動物園にも行きました。



最終日には和寒町役場庁舎前にて離町式が行われ、子どもたちを代表して陸前高田市立広田小学校6年生の深尾智絵さんが「たくさん楽しい思い出をありがとうございました。」と感謝の言葉を述べました。

## まちのニュース カメラ・アイ ~ 地域のお話をお届けします ~

7/21



### 全町老人クラブ交流会

7月21日(木)に恵み野ホールで和寒町老人クラブ連合会が主催する、第19回全町老人クラブ交流会が開催されました。表彰式に引き続き行われた講演では、伊藤町長が「まちづくり」について話され、参加した会員は、真剣に耳を傾けていました。午後からの芸能発表では、各老人クラブによる趣向を凝らした踊りや歌が披露され、大変楽しい一日となりました。



7/23

### B&Gプールで水に親しもう

B & Gプールで7月23日(土)水中レクリエーション大会、25日から28日(月~木)まで水泳教室、29日(金) B & G海洋クラブ会長杯少年少女水泳大会が行われました。水中レクリエーションでは、水の安全紙芝居や、パン食い競争など様々な種目で楽しみ、水泳教室では、参加者のレベルに合わせ水泳を学び、最終日には、その成果を水泳大会で存分に発揮しました。参加した子どもたちは夏の暑い日を水に親しみながら楽しく過ごしていました。



### 第9回 どんとこい! わっさむ夏まつり

7月31日(日)、総合体育館横の白樺林特設会場において第9回どんとこい! わっさむ夏まつりが開催され、町内外から多くのかたがたが訪れました。

カブトムシ王国では、ジャンボスマートボールやカブトムシ1本釣りなど子どもたちに大人気のアトラクションに今年も長蛇の列ができたほか、ステージイベントではバンド演奏や嗚呼フットサムによる演舞披露など、会場は大変な盛り上がりを見せていました。また、今年は「わっさむ情報文化発信企画」により会場の様子が動画共有サイトを通じネット中継されました。



### 佐藤詩穂さん将棋で全国ベスト16!

8月4日(木)に福島県郡山市で行われた第47回全国高校将棋選手権大会に北海道代表として、出場した町内在住の旭川南高校1年の佐藤詩穂さんが女子個人の部でベスト16の成績を収めました。佐藤さんは「決勝トーナメントでは、相手が強くて自分の戦法ができなかった。もっと研究して勝てるようになりたい。」と将棋の指導をしている比布町立中央小学校教諭(平成21年度まで和寒小学校勤務)の福島顕勝さんと今回の大会の反省点を研究し、今後に向けさらに腕を磨いていました。



### 夏休みお楽しみ会

8月10日(水)、こども館において小学生を対象とした「夏休みお楽しみ会」が行なわれました。

レクリエーションを楽しんだ後、みんなで焼きそばとフルーツヨーグルトを作り、土別更生保護女性会和寒分区のかたがたからはお茶とお菓子もいただき、夏休みのひとときを楽しく過ごしました。



### 3町合同リーダー研修会

8月11日、12日に三笠山自然公園キャンプ場で3町合同リーダー研修会が行われました。剣淵町・和寒町・幌加内町から集まった小学5年生41名は、テント設営や火おこし、ネイチャーゲームなどの野外活動を行い、様々な体験の中でリーダーに必要な知識を深めていました。



### 和寒町バレー少年団が全道大会に出場

和寒町バレー少年団が9月17日、18日江別市で開催されるななかまど杯第17回北海道小学生バレーボール大会に出場します。

バレー少年団(和寒小学校2年生~6年生の22名)は、6月18日に行われた名寄地区大会を勝ち抜き、全道大会の切符を手に入れました。選手たちは、全道大会での勝利を目指し、練習に励んでいます。

# 感謝

## 和寒町

〓 寄附 〓  
桑原隆司さん(札幌市)から  
ふるさと和寒のまちづくり  
役立ててくださいと、10万円を

## 町立病院

〓 寄附 〓  
大木フミ子さん(西町)から  
病院運営に役立ててください  
と3万円を

## こども館

〓 寄贈 〓  
和寒町ライオンズクラブか  
ら、こども館にと乳幼児絵本・  
児童図書を

士別更生保護女性会和寒分  
区から、こども館にお菓子、  
お茶を

# ハロ-ベイベー



ゆず は  
**和久 柚葉ちゃん**

《H22. 5. 21生まれ》

三 笠 和久裕也さん・いくみさんの三女

こんにちは。私にはお姉ちゃんとお兄ちゃん  
が3人もいるので、毎日がお祭り騒ぎ。  
未っ子の私の願いはみんなきいてくれる  
のよ。だから、すっかり甘えん坊になっ  
ちゃった♡今の楽しみはお姉ちゃん達の  
外遊びに参戦すること。たくさんのお友達  
もいて、楽しくってやめられない。外で会  
ったら声をかけてね。



しょう ま  
**福川 正真くん**

《H22. 6. 7生まれ》

北 町 福川拓悦さん・瑞恵さんの次男

はじめまして「しょうま」といいます。  
最近のはやりは、何でも物をばいばいば  
いすることですかね。  
それと、知らない人に笑顔をふりまくこ  
とですかね。どうかしてぜ!  
今日もしかめっ面で笑顔をふりまくよ。  
ヒ-ハー!

## 社会福祉協議会

〓 寄附 〓  
清原英敏さん(旭川市)から  
亡父の葬儀に際し、5万円を  
泉 龍一さん(札幌市)から  
亡母の葬儀に際し、5万円を  
佐藤健二さん(日ノ出)から  
亡母の葬儀に際し、5万円を  
堀口 亨さん(三笠)から  
亡母の葬儀に際し、5万円を  
菅野 参さん(西町)から  
亡義母の葬儀に際し、3万円を  
大木フミ子さん(西町)から  
亡夫の葬儀に際し、5万円を  
荒瀬キミエさん(北町)から  
亡夫の葬儀に際し、10万円を

## 〓 寄贈 (芳生苑) 〓 タオル他

佐藤 光男さん (三和)  
玉手 教之さん (中和)  
三田村信一さん (西和)  
藤井 誠さん (川西)  
澁谷 真純さん (中和)

## 〓 慰問

(芳生苑)  
喫茶ルームボランティア  
酒井久子さん(健康苑介護  
ボランティア)  
清水靖子さん(健康苑介護  
ボランティア)  
葉月ボランティア(芳生苑)

## 戸籍の窓

◆おめでとう赤ちゃん  
お父さん  
お母さん  
住所

窪田 蒼来 裕 二 三  
純 子 三  
住所

## ◆お悔やみ申し上げます

氏名	年齢	住所
佐藤 ヒサさん	(84歳)	日ノ出
齊藤 静子さん	(97歳)	西町
大木 一男さん	(79歳)	西町
荒 幸治さん	(84歳)	北町
橋 昭さん	(84歳)	三笠

## 人の動き

人口 3,875人(8人)  
・男 1,778人(4人)  
・女 2,097人(4人)  
世帯数 1,760戸(2戸)  
( )内は前月対比  
出生 1人 死亡 6人  
転入 4人 転出 7人  
8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](http://www.town.wassamu.hokkaido.jp/08_mobile/mobile_top.htm)  
E-MAIL [info@town.wassamu.hokkaido.jp](mailto:info@town.wassamu.hokkaido.jp)