



保健のお知らせ 【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

野菜、足りていますか？ 野菜を食べて体を元気に！

さまざまな健康効果がある野菜は、体を健康に保つために必要な食材です。

Q. どうして野菜が必要なの？

● 食物繊維で生活習慣病予防 ●

食物繊維は、腸内のお掃除をしてくれるだけでなく、糖尿病や肥満予防の働きもしてくれる効果があります。よく噛むことで胃の中で膨らみ、満腹感がアップします。

● カリウムで高血圧予防 ●

高血圧の原因の多くが食塩＝ナトリウムの摂りすぎによるものです。

野菜に含まれるカリウムは、体の余分なナトリウムの排出を促し、血圧を下げる効果があります。

● 抗酸化作用 ●

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、免疫力をあげ、体を守る抗酸化作用があります。野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、一部のがんにかかる確率が低いことも示されています。

1日に必要な野菜350gは、料理にすると「小鉢5皿」です。

1皿約70g程度の小鉢5皿を目標に野菜を摂取しましょう。



10月14日(水)に、65歳以上の町民を対象とした「カゴメ健康セミナー」を開催します。野菜の上手な摂り方を学ぶことができますので、ぜひご参加ください。詳細は今月の折込チラシをご覧ください。

集団健診のお知らせ

【場所・日時】

○総合福祉センター「しゃるる」

10月28日(水) 7:30～

11月29日(日) 7:30～

○札幌がん検診センター(無料送迎バスあり)

11月19日(木) 7:50役場集合

※がん検診と併せて、特定健診も受診できます。

■受付窓口：住民保健課健康推進グループ
☎ 73-2256

■インターネット受付

栗山町 集団健診



献血のお知らせ

献血にて提供された血液は、がんをはじめとした病気やけがの治療に役立てられます。輸血を必要とする方のために、皆様のご協力をお願いします

10月29日(木)	場 所
9:30～10:30	内田鍛工株式会社
12:15～13:15	北海道介護福祉学校
14:15～16:30	栗山町役場

No.51 角田小学校の目米「友情人形」が語る百年

昭和2年5月5日、栗山にアメリカから人形4体が届けられました。この年に全国の小学校・幼稚園などに贈られた、通称「青い目の人形」と呼ばれるものです。正式には目米児童の「友情の人形(人形使節)」なのですが、この人形が栗山に来てから来年で100年目を迎えます。

この間に栗山では、栗山、角田、雨煙別、阿野呂(後の南学田)の各学校に贈られた4体の人形は、戦争という時代をはさんで、角田小学校に残された1体を除いて、残念ながら町内では姿を消しました。

人形は既成品のコンポジション・ドールと呼ばれるもので、背中の刻印からアメリカの人形メーカー、ホースマン



人形の背中の刻印・ホースマン社の商号

ン社の製造であったことが分かります。人形の目を開閉する「スリーピング・アイ」と空気圧で声を出す機能は、今も生きていました。

40年前の一過性のブームも去って、近年は、また忘れられた存在の人形となっていました。来年、この人形が残されていた角田小学校も、その歴史を閉じることとなりました。

戦前、戦後を通じた栗山の中で、角田小学校に唯一残されていた、歴史を語り継ぐ貴重な人形です。



YouTubeで歴史コンテンツ公開中！



町史資料調査室
☎ 76-7820



茨城県から体験のご家族。今年もたくさんのお会いがありました。

栗山町移住コーディネーター

文：腰本 江里沙

(通称：移住Cコシモト)

移住Cコシモトがまちの様子を気ままにつづるInstagramはこちら



第15話「当たり前の日常が尊いと思うこと」

夏は移住に興味関心のある方がたくさん栗山を訪れる季節。皆さんが口々におっしゃるのは、「本州の夏は暑くて耐えられない」ということ。私がこの仕事を始めたばかりの頃は、北海道に移住したい理由を聞くと「北海道が好き、憧れがある」というブランド力による要素一択でしたが、今ではそれに加えて「夏の暑さから逃れたい」と、切実な思いを抱いている方が多く見受けられます。昼も夜も暑すぎてエアコンなしでは過ごせないし、子どもたちをのびのびと外で遊ばせることもできない。リモートワーク可能な仕事だから、いっそのこと北海道で暮ら

そうかな、という方のご相談も増えています。

近年、北海道も暑くなっています。本州の夏のようなじっとりまとわりつくような湿気がないことや、朝晩の涼しさは、暑さがもたらす日々のストレスや緊張からふっと解放してくれますし、生きている実感を与えてくれます。夜になると遠くの方で聞こえていたカエルの大合唱がいつの間にか涼やかな虫の鳴き声に変わり、季節の移ろいを感じるのも乙です。私たちにとっての『日常』は、人によっては新鮮に映るもの。栗山に来る方には、ぜひその感覚を体験してもらいたいです。