

まちという名の家族

一問一答
町住民福祉課福祉・子育てG
☎③ 2222

あそびの広場 あそびにきてね!!

町内の各保育所・幼稚園・子育て支援センターでは、小さなお子さんを対象に施設の開放を実施しています。北海道の一番さわやかな季節です。楽しいおもちゃやミニ運動会で思いつき遊んじゃおう！
ママもお友達ができるかも！



育児サークルまめっこ 風船あそび

全国一斉 「子どもの人権110番」強化週間

「いじめ」や体罰、不登校や、親による虐待といった子どもをめぐる人権問題は、周囲の目につきにくいところが多く発生しています。
また、被害者である子ども自身も、その被害を外部に訴えるだけの力が未完成であったり、身近に適切に相談できる大人がいなかったりする場合が少なくありません。
「子どもの人権110番」は、このような子どもの発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用相談電話です。
子どもだけでなく、大人もご利用可能です。電話は最寄りの法務局・地方法務局につながります。相談は無料、秘密は厳守します。
6月27日から7月3日までは、全国一斉「子どもの人権110番」の強化週間です。
いじめ、虐待、インターネットを悪

用したプライバシー侵害など、子どもの人権に関する悩みごとや心配ごとについて、法務局職員や人権擁護委員が相談時間を延長して対応し、解決に導きます。
(全国共通フリーダイヤル無料)
☎0120-007-110
セロセロナのひまわりぼん

※IP電話からは接続できません。IP電話からはこちらをご利用ください。
☎011(728) 0780
札幌法務局

●相談時間

◇6月27日(月)～7月1日(金)
午前8時30分～午後7時
◇7月2日(土)・3日(日)
午前10時～午後5時
※通常は平日の午前8時30分から午後5時15分まで受付けています。



子ども・子育て心の相談室

☎090-9521-4851

臨床心理士の大館相談員があなたの悩みに寄り添います。

平日：午前9時～午後4時30分

希望により面接もできます。
お気軽にお電話ください！



連載中

そらちね ②

子ども・子育て心の相談室より

心理士ってどんな人？

「心理士さんって何をする人？」という質問をよく受けます。一言で言うところ、心理士は困っている人の相談にのるのが仕事です。

例えば、友達のこと、家族のこと、子どものこと、そして自分自身のこと。学校や仕事のこと。困っていたり、不安だったり、迷っていたり、なんとかしたいけれど、どうしてよいかわからない…。そんな気持ちになること、誰にでもあるのではないのでしょうか。自分1人で考え込んでしまったり、考えても考えても答えが見つからなくて気持ちがどよんと重たくなってしまったり…。そんな時、心理士がお役にたてるかもしれません。心理士は相談に来た人が、「何に困っているのだろう?」「どうしたいと思っているのかな?」などを、お話を聞きながら考えます。そして、相談者と話し合いながら一緒に考え、答えを探していきます。相談したからすぐ解決!とはいきませんが、話すことで、気持ちが少しスッキリしたり、問題が整理されて、何か解決への糸口が見つかったりするかもしれません。もしかししたら、自分について新たに気づくこともあるかもしれません。
「誰かに相談すること」は、なかなか勇気があることだと思います。それでも、もし何かあった時、相談室の存在を思い出していただけたらと思っています。
(相談員 大館徳子)

6月のあそびの広場

…問い合わせは各施設へ…
子育て支援センター
「スキップ」 ☎②1280

【ひよこグループ】

日時 6月14日(火)

内容 マット遊び

対象 0歳～1歳5カ月児

【こあらグループ】

日時 6月28日(火)

内容 中庭砂場遊び

持ち物 帽子・着替え・水分補給

対象 1歳6カ月児～就学前

【パクモグ相談】

日時 6月17日(金)

内容 午前10時30分～正午

対象 11時～栄養相談・試食

対象 就学前の幼児とその保護者

【土曜開放】

日時 6月25日(土)

内容 午前10時～正午

対象 11時～1階遊戯室遊び

対象 就学前の幼児とその保護者

【子育て講座】

～体や手の動きを使って

コミュニケーションする育児法～

日時 6月10日(金)

講師 NPO日本ベビーサイン協会

対象 妊婦・0歳～1歳6カ月児

内容 2日 ミニ運動会

日時 6月2日(木)・16日(木)

対象 16日 図書館へ行こう(現地集合)

内容 2日 ミニ運動会

日時 6月2日(木)・16日(木)

対象 16日 図書館へ行こう(現地集合)

内容 2日 ミニ運動会

日時 6月2日(木)・16日(木)

対象 16日 図書館へ行こう(現地集合)

栗山いちい保育園 ☎②1572

【びびよ・のびのびサークル】

日時 6月25日(土)(雨天時26日)

内容 運動会に参加してお話の世界を楽しみましょう

対象 0歳～未就学児

内容 運動会に参加してお話の世界を楽しみましょう

対象 0歳～未就学児

内容 運動会に参加してお話の世界を楽しみましょう

日時 6月8日(水)・15日(水)・22日(水)

内容 午前10時～11時

対象 保育園のお友達と一緒に遊びましょう。

日時 6月19日(日)

内容 午前10時～

対象 未就学児

角田保育所 ☎②1706

【いちごクラブ】

日時 6月19日(日)

内容 午前10時～

対象 未就学児

内容 角田保育所の運動会に参加
対象 1歳～未就園の親子
申込み 6月16日(木)まで

継立保育所 ☎③2032

【わくわく広場】

日時 6月18日(土) 午前10時～

内容 継立保育所の運動会に参加

対象 1歳～未就園の親子

栗山めぐみ幼稚園 ☎②1459

☎②4914

【なかよし広場】

日時 6月18日(土)

内容 午前9時～午後1時

対象 運動会の競技練習

参加費 400円

※詳細はお問い合わせください。

子どもと一緒においしく…栗産栗消
いただきます!くりやま



ほうれん草ときのこのバターポン炒め

●材料 (4人分)

ほうれん草 150g、エリンギ 40g
しめじ 40g、ウインナー 4本
バター 1かけ、ポン酢適量

●作り方

- ①ほうれん草を洗って食べやすい大きさに切る。
- ②エリンギ、しめじは食べやすい大きさにさく。
- ③ウインナーは一口大に切る。
- ④熱したフライパンにバターをひき、ウインナーを入れて炒める。続いてほうれん草、エリンギ、しめじを加えてざっくり炒める。
- ⑤味を見て足りないようならポン酢をたす。(1人前 98kcal)



町地域医療・保健対策室
栄養士 上西 洵子

ほうれん草は鉄分と葉酸が豊富で、葉酸は鉄分の吸収を助けます。幼少期から野菜をたくさん摂る習慣を身につけたいですね。

お子さんが好むバター風味が食欲をそそります。



身近な医療機関にかかり 地域の医療を守ろう②

【問い合わせ】 町地域医療・保健対策室 ☎ 2256

地域医療の状況 その2

南空知圏域における入院の受療動向

北海道では平成22年1月に策定した地域医療再生計画に基づき、平成22年度から、全道の市町村国保ならびに後期高齢者医療のデータを用いて受療動向を分析しました。今回は南空知圏域の入院の受療動向についてお知らせいたします。

下のグラフは、南空知の自治体別に、該当する市町で受療（診察を受ける）した割合を表しています。それぞれお住まいの自治体で受療する割合を示す『自給率』では、栗山町は4割少々になっています。

全体的に入院ベッドの供給は限られており、長期間の療養は難しい状況です。超高齢化の地域では、特に在宅医療の推進、介護施設との連携など、医療と介護の垣根を越えた包括的なケア体制作りが急がれます。

町内の病床数

栗山町内の病床数について、診療所では、長岡整形外科外科医院14床、国崎産婦人科医院19床、病院では栗山赤十字病院136床となっています。

栗山赤十字病院には、一般病床と療養病床の2種類の病床があります。平成23年3月時点の病床利用率は、一般病床80.6%、療養病床95.7%となっています。

健康のコラム



栗山赤十字病院 院長 菱山 豊平

災害救護活動と“心のケア”

東日本大震災が起きてから、これまで栗山赤十字病院では3回にわたり、救護班を派遣しました。広域な被災に加え、原発の事故も重なり、被災者の避難所生活も長期になってきました。

救護内容が、今までの慢性疾患、風邪や感染対策のほか、長期になると「こころのケア」に重きを置くことが必要となります。今回は「こころのケア」について触れてみたいと思います。

◇ ◇ ◇
日本赤十字社の「こころのケア」の歴史は1982年に出版された「災害時の精神異常者への対応」に始まります。1993年には救護班要員マニュアルで「災害神経症」をとりあげ、以後、救護班要員の研修会などで教育・訓練を行ってきました。

一方、被災者だけでなく援助者にも

心の問題が生じることがわかってきました。例えば1985年の御巣鷹山の日航機墜落事故では、赤十字救護班が遺体の処理に従事しましたが、その職員の中には肉が食べられなくなってしまうたり、長期にわたり感情が処理できなくなった救護員もいたと聞きます。

1995年の阪神・淡路大震災を契機に新しい取り組みが始まりました。震災直後より日本赤十字社医療センターが中心となり、避難所を定期的に訪問して被災者のストレス状態の面接調査を行いました。そして1997年には、こころのケア・マニュアル作成委員会が設置され、こころのケアの手引きが作成されました。また2000年3月の有珠山の噴火災害では、日本赤十字社北海道支部の要請により、救護活動初期の段階から、赤十字として初めての組織的な「こころのケア・プログラム」が計画・実施されました。

2004年10月に発生した中越地震災害では、こころのケア指導者を中心に「こころのケア班」としての活動をしました。最近発生した各種災害では、救護班にこころのケア要員を加えて派遣するケースが多くなり、救護活動には欠かせないものとなっております。

時間経過と被災者の反応

時期 反応	急性期 発災直後から数日	反応期 1～6週間	修復期 1ヶ月～半年
身体	心拍数の増加 呼吸が速くなる 血圧の上昇 発汗や震え めまいや失神	頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢・睡眠障害	反応期と同じだが 徐々に強度が減じていく
思考	合理的思考の困難さ 思考が狭くなる 集中力の低下 記憶力の低下 判断能力の低下	自分の置かれた 辛い状況がわかってくる	徐々に自立的な考えが出来るようになってくる
感情	茫然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り	悲しみと辛さ 恐怖がしばしばよみがえる 抑鬱感、喪失感 悪感、気分の高揚	悲しみ 淋しさ 不安
行動	いらいらする 落ち着きなくなる 硬直的になる 非難がましくなる コミュニケーション能力が低下する	被災現場に戻ることを怖れる アルコール摂取量が増加する	被災現場に近づくことを避ける
主な特徴	闘争・逃走反応	抑えていた感情が湧き出してくる	日常生活や将来について考えられるようになるが災害の記憶がよみがえり辛い思いをする

※引用文献：災害時のこころのケア（日本赤十字社）

が重要とされています。ストレス反応は時間と共に変化していきます。この反応は急性期・反応期・修復期・復興期の4つの段階に分けられます。内容は左の表を参照ください。

道内の各赤十字病院が毎年1回、一同に介して自衛隊、消防、警察、海上保安庁などと共に災害救助訓練を行っています。この中にも心のケアの研究が組み込まれて行われています。

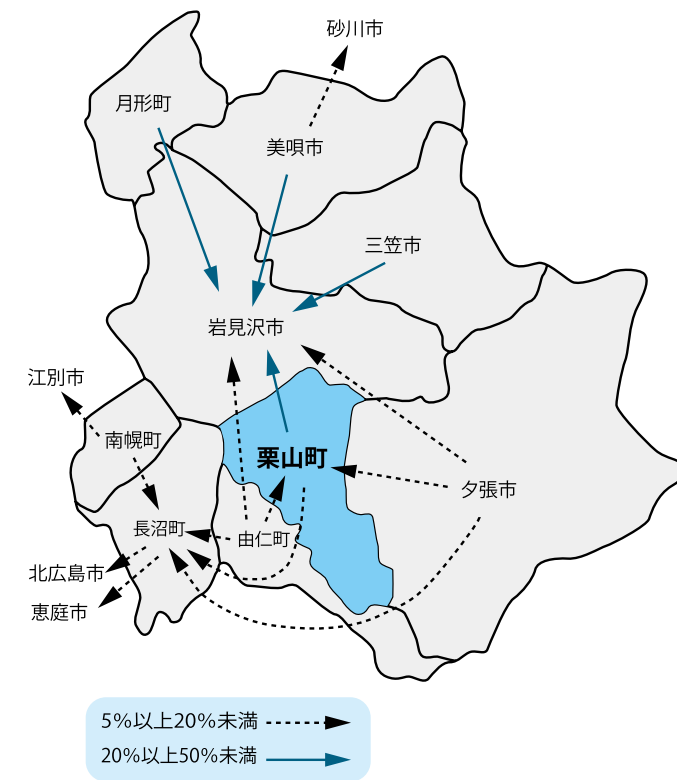
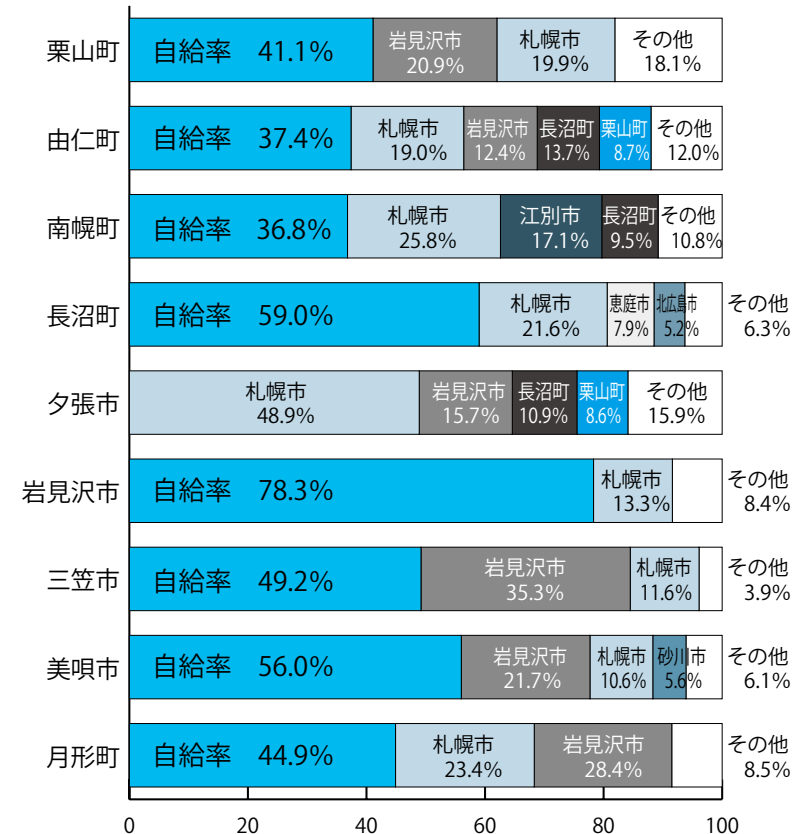
今回、当院の救護班の報告では、救護所の待合室で頭を抱え込んだままで問いかけにもほとんど答えてくれなかった人や、肩で大きく頻繁にため息を吐く人が多くみられたとのこと。逆に多弁となって、自分が経験した被害のありさまを克明に話し、その場か

から離れることができなかった場面にも遭遇したとのこと。合理的な思考が困難で、イライラ、落ち着きがなくなっている状態です。

また、子どもに関する報告では、小学生の姉が小学一年生の妹を殴ったり、急に走り出したり、子どもが落ち着かなく気がちっている、などで相談を受けています。周りの大人の安定が子どもの安心の基盤になることから、子どもだけに支援を施すのではなく周囲の大人への心配りも重要とされています。

当院では本社での研修会だけでなく、院内に外部講師を招いて講習会を開いたり、毎回救護班の活動後の報告会を通じて職員「こころのケア」に対する理解を深めております。

H 22.4 ～ 12 診療分による分析（入院）



まちの駅 栗夢プラザ

6月のイベント

来館者10万人突破記念！
「栗夢プラザ」思い出写真展

日程／～6月11日(土)

まちの駅「栗夢プラザ」オープンから
現在まで行われたイベントなどの様子
を写真展示

前川澄子和紙絵展

日程／6月12日(日)～26日(日)

心温まる和紙の作品をご覧ください。

ちびっこ集まれ!! 楽しいお話し会

日時／6月16日(木) 11:00～

楽しいお話を聞きに来てください。

・パネルシアター

「きぬさやくんとべいなすくん」

・大型絵本

「おおきなかぶ」

・紙芝居

「これはりんご」

「せんたくばさみでだれのかお」



大好評！手打ちそば

毎週金曜日は、おそばの日！
6月は、3日・10日・17日・24日です。

街かど介護相談

日時／毎週金曜日 11:00～14:00

東日本大震災の義援金

栗夢プラザでは、東日本大震災の義
援金を受け付けしています。くりや
まギフトカード・栗夢カードポイン
トでもOK！
皆さまのご協力お願いいたします

ホール・会議室をご利用ください！

サークルや各種団体、商品の展示
会などのご利用をお待ちしていま
す。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】まちの駅「栗夢プラザ」

☎ ⑤515・FAX ⑤5535

ホームページ

<http://www.kurimu-plaza.com/>

開館時間 9:30～17:30

土・日・祝 10:00～17:00

2011 栗山公園だより6月号 vol.39

栗山公園が花満開に♪

こんにちは！今年は例年に比べ、見事なサクラが咲きました！
栗山公園では、桜の木の手入れを強化していました。肥料やり、古
い枝の剪定を行い、そのかいあってか、今年は花の付き方が良く、昨
年よりもたくさんのお花を咲かせてくれました！
足を運んでくださった皆さん、ありがとうございました！今月はフ
ジの花が咲きますよ！またお越しください！

栗山公園まつり情報

次回の栗山公園祭りは6月18日第
3土曜日です♪恒例のスリッパ飛ば
し『飛んで！くりりっば大会』では、
記録が次々と更新され大盛り上がり！
大人の部・子どもの部があります。入
賞者の方には、プレゼントもご用意し
ていますので、ご家族そろって遊びに
きてくださいね♪



▲みごとなサクラが咲きました！

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ ②0706

指定管理者 たかはしダリア

最新情報を簡単アクセス
<http://t-daria.com/parktop>



6月の
栗山公園まつり
6/18(土)開催

こんにちは！

消費生活 相談室

です

ご相談は南空知消費生活相談室へ

■日時／毎週月・木曜日
13:00～16:00

■場所／勤労者福祉センター

■栗山消費者協会／☎ ②3581

約200万円の被害 儲け話にはご注意ください！

【こんなご相談がありました】

栗山太郎さん（仮名）宅にA社からパンフレットが届き、後日A社よ
り「あなたは商品を購入できる50人に選ばれました。栗山さんが購入
した金額よりB社が高く買取ります」と電話があり申込書を送付。数日
後、A社より「B社の社員が買取り金を持ってそちらに行く途中でトラ
ブルに遭い行けなくなった。後日必ず行くので先に商品代金を振込んで
欲しい」と電話があり商品代金を振込んだ。数日後、商品が届いたが、
A社・B社とも連絡が取れなくなった。

【その後の結果と対策】

今回のケースは、劇場型勧誘といわれている振り込
め詐欺です。クーリングオフの通知をしましたが残念
ながら住所不明で通知が戻ってきたため代金は返還さ
れませんでした。

言葉巧みに近づき儲け話をしてくれますので、不当な
勧誘があったときはすぐに消費者協会などに相談して
ください。



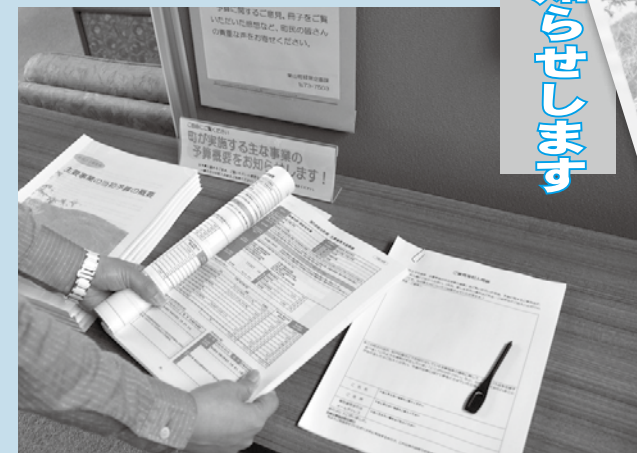
【問い合わせ】町くりやまブランド推進室 ☎ ⑦7516

町の主要事業の予算概要をお知らせします

町では、総合計画に基づき平成23
年度に実施する主要事業に関して、
その内容や予算決定までの概要をま
とめた冊子「平成23年度版 主要事
業の当初予算の概要」を作成しました。
事業に必要な資金は、国や道
からの補助金のほか、皆さんからの
税金で成り立っています。また、地
域の自立と責任によるまちづくりが
求められている中、今まで以上に町
民の皆さんと行政による「協働」の
まちづくりが重要であり、このため
には、町政に関する共通理解と情報
共有が不可欠です。

【設置場所】
町経営企画課
総合福祉センター「しやるる」
カルチャープラザ「Eki」
農村環境改善センター
継立出張所
※町のホームページでも公開しています。
http://town.kuriyama.hokkaido.jp/kuriyama/z_yosan.html

【問い合わせ】
町経営企画課行政経営グループ
☎ ⑦7503



主な施設の窓口でご覧いただけます

農業委員会 委員選挙

告示
7月5日(火)
投票日
7月10日(日)

7月19日で任期満了となる栗山町農業委員会委員選挙は、7月5日(火)
告示、7月10日(日)が投票日となります。
これからの3年間、皆さんの代表として、本町の農業振興に尽くされ
る方を自分自身でしっかりと選びましょう。

投票できる方（選挙権）

次の3つの要件をすべて備えて
いる方

① 農業委員会の区域内（栗山町）
に住所を有する方

② 年齢が満20歳（選挙人名簿確定
日＝平成23年3月31日現在）以
上の方

③ 30アール以上の農地を耕作して
いる方および同居の親族または
その配偶者で年間60日以上耕作
に従事していると農業委員会が
認めた方
農業生産法人の組合員、社員ま
たは株主で、年間60日以上耕作
に従事していると農業委員会が
認めた方

立候補できる方

前記3つの要件を備えた選挙権
のある方。ただし、年齢は投票
日（7月10日現在）で満20歳に
なる方も立候補できます。

投票所入場券・投票時間

投票所は入場券に記載してあ
りますので、よく確かめてから
お出かけ下さい。投票時間は、
午前7時から午後7時までで
す。

開票の日時・場所

7月10日(日) 午後8時～
スポーツセンター

立候補の届出

立候補届出の受付は、告示日で
ある7月5日(火)、午前8時30分
から午後5時まで選挙管理委
員会室で行います。

立候補届出用紙は、選挙管理委
員会にありますので申し出く
ださい。なお、立候補届出書類
の事前審査は、6月28日(火)、午
前9時から午後5時まで選挙
管理委員会室で行います。

問い合わせ

町選挙管理委員会
☎ ⑦1362