



大切な人の悩みに 気づいてください



【問い合わせ】 町地域医療・保健対策室 ☎ 2256

3月は『自殺対策の強化月間』です

日本では平成10年から12年連続で、自殺者数が年間3万人を超えています。これは交通事故で死亡する人の数よりもはるかに多い数字です。いじめを苦にした自殺や、家族の看護・介護疲れによる自殺、借金や生活苦による自殺など、自殺のニュースを見聞きすることは少なくありません。自殺は私たちの身近な社会の中で起こっている深刻な問題です。このような厳しい現状を踏まえ、国は、最も自殺者の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めました。

周囲の人の「気づき」

「つなぎ」「見守り」が大事

自殺を防ぐためには、私たち一人ひとりの役割も大切です。

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも救いを求めており、本人が意識していても、言葉や行動などの中で何らかのサインを発信しています。そのサインを、周囲にいる人たちが敏感に気づくことが重要です。

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危機が迫っています。

●サインに気づいたら

もし、身近に、最近元気がなくなった、様子が変わったなど自殺のサインが見られる人がいたら、自然な雰囲気話しかけ、その人の悩みにじっくり耳を傾けましょう。「手を差し伸べ、話を聞

くこと」は、悩みを抱える人の心を軽くし、支えることにつながります。

■自殺のサイン■

- 気分が沈む、自分を責める、仕事の能率がおちる、決断できない、不眠が続くなど、うつ病の症状がある
- 原因不明の身体の不調が長引く
- お酒の量が増える
- 安全や健康が保てない
- 仕事の負担が増えたり、職を失ったり、大きなストレスやプレッシャーを感じている
- 職や地位、家族、財産など、本人にとって価値のあるものを失う
- 重い病気にかかるなど、健康上の悩みがある
- 自殺を口にするようになる
- 自殺未遂に及ぶ

●早めの受診・相談

自殺した人の多くは、自殺する直前にうつ病などの精神疾患にかかっていることが多く、本人を理解してくれる家族、友人などのキーパーソンと連携して、早めに医療機関など専門家に相談し治療することが大事です。

●相談先

町地域医療・保健対策室
☎ 2256 (直通)
北海道いのちの電話 (24時間対応)
011-231-4343



※広報 26 ページの「心の健康相談」もご利用ください！

無料クーポン券を使って 検診を受けましょう！

町では、次の年齢の方を対象に昨年の9月ごろに「子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診の無料クーポン券」をお届けしています。



無料クーポンが
お宅に眠っていませんか？

無料で受診できる期限は3月31日です。期日が迫っていますので、早めに検診を受けましょう。

※検診の受け方と検診機関は、クーポン券と同封のチラシをご覧ください。

○対象となる方

- ・子宮頸部がん検診
22年度に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった女性
- ・乳がん検診
22年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった女性
- ・大腸がん検診
22年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方

健康のコラム



はやと 蛸名 有限会社くすりのえびな

ジェネリック医薬品について

ここ2～3年ほど前から頻繁に「ジェネリック医薬品」を推奨するCMを見かけるようになり、一般的にも認知度はかなり高まってきています

私自身は「ジェネリック医薬品」について全てにおいては推奨できませんが、現在、皆様が関心のある問題として、今一度考えてみたいと思います。

ジェネリック医薬品とは？

一般に「後発医薬品」と呼ばれ、薬品メーカーが一番最初に作った「先発医薬品」の特許が切れた後、その成分を真似て作った薬のことです。

日本での普及率は数量ベースでようやく20%を超えたところですが、欧米では既に50%を超えています。

①薬代が安くなります

ジェネリック医薬品のメリット
ジェネリック医薬品は、新薬に必要な

開発費用の部分が不要となり節約できるため、その価格が先発医薬品の2～8割程度と安く済むことが、最大のメリットです。

②国の医療費の節約にもなります

一般的に患者さんの負担額は1～3割です。ということは、残りの7～9割を国が支払わなくてはならないということです。ジェネリック医薬品に変えることによって、将来的には医療費削減に莫大な効果をもたらします。

③剤形加工の工夫が可能です

先発医薬品では大きくて飲みづらかった薬が、ジェネリック医薬品では小さく飲みやすいように工夫してあったり、先発医薬品で出現した副作用がでないようにしてあったりする場合もあります。

ジェネリック医薬品のデメリット

①すべての成分が先発医薬品と同じとは限りません

主要成分は先発医薬品と同じですが、コーティングの仕方や内部構造、その他にも添加物が変わります。それにより体内で薬の溶け出す速度が変化したり、有効成分が分解されやすくなったりと、薬の作用が大きく変化し、薬の効き過ぎ、効果の有無の差などをもたらす危険性があります。

②ジェネリック医薬品には「安全性試験」がありません

先発医薬品は製薬会社による「安全性の試験」をしっかりと行っています。しかし、ジェネリック医薬品には製薬会社による「有効性試験」はありませんが、

「安全性の試験」はありません。

③技術力の差によって効果が違いが出る可能性があります

投入している予算が全く違うので、その技術には雲泥の差があります。同じ成分、同じ添加物、同じ錠形、すべてが先発医薬品と同じジェネリック医薬品でも、不明部分の製造方法に大きな差が出て、効果に違いが出てしまう可能性があります。

④情報量の乏しさが見られます

一部のジェネリックメーカーは、副作用など何かあった場合、情報提供体制の不成熟さがみられます。

ジェネリック医薬品普及がもたらす最大の課題

先発医薬品メーカーはその利益を、次の新たな医薬品開発に振り向けています。ジェネリック医薬品ばかりが普及すると、このサイクルが崩れ、開発コストが回収できなくなります。

世の中にはまだまだ、新たに有効な治療薬やワクチンを必要とする病気がたくさんあります。これらは長期的に新薬を開発することで対応していかなければなりません。



新薬開発を進めるメーカーも多い

しかし、国家として目先の医療費だけを下げることには懸命になってしまふと、「新薬開発によって、将来的な医療の進歩と国民の健康増進を図っていく」という長期的視点を失ってしまふ。

結果的に社会全体での医療コストがかえって増大することになったり、新たな病気が発見されたときの新薬対応が遅れ、予期せぬ大きな社会的損失を生んでしまうかもしれません。

◆◆◆

私自身「ジェネリック医薬品」に対し否定も肯定もしませんが、このような背景を理解してもらうことも大事だと考え、あえて否定的な意見を多く述べました。

ただし、一流のジェネリックメーカーはしっかりと研究を重ね、先発医薬品と同等もしくはそれ以上の品質を追求しているのも事実です。私たち薬剤師は患者さんからの求めがあった際には、このようなジェネリックメーカーの医薬品を選定できるように日々、情報収集に努めています。

ジェネリック医薬品に変更したい場合には、かかりつけ医師や薬剤師に十分に相談して、より品質の高い医薬品を選んでもらいましょう。



まちという名の家族

—問い合わせ—
町住民福祉課
福祉・子育てグループ
☎2222

子育てのポイント

子育てに悩みはつきもの。今回は、子どものしつけの時に試して欲しいポイントを紹介します。

子どもにダメ！ダメ！とばかり言ってしまうことはありませんか？

「くしやダメ」ではなく、「くしよつね」と伝え方を変えてみましょう

【例】

×「妹のものをとったらダメでしょ！」
○「使いたい時は、妹に使っていいか聞こうね」

ポイント 子どもにしてほしいことをわかりやすく具体的に伝える

何度言っても、同じことを繰り返してしまうことはありませんか？

こちらは伝えているつもりでも、子どもには伝わっていない可能性も…

『ちゃんとする』『いい子にする』などの曖昧な表現はわかりにくいので、子どももどうしてよいかわからない場合が多いようです。

わかりやすく具体的に、どう行動して欲しいかを伝えましょう。

【来客がある時の例】

×「ちゃんとしてね」
○「お客さんが来た時は、こんにちはと挨拶してね」

ポイント 子どものそばで視線を合わせて言う



してほしい行動が出来た時は、ほめることを忘れずに！

人はほめられると、脳からドーパミンが出るので、直前の行動が定着しやすくなると言われています。

「うちの子は、ほめると調子にのってしまつ」と言う場合は…

ほめる理由を伝えていないからかもしれません。理由がわからずほめられると子どもは「自分はすごい」と調子に乗ってしまうことがあります。

【例】

「こんにちはが言えて、ママはうれしかったわ」など

ポイント 何が良かったのかを具体的に言葉で伝える

角田保育所

「閉所式」のお知らせ

3月31日をもって角田保育所は閉所します。

子どもたちの思い出がたくさん詰まった保育所とも、いよいよお別れです。閉所式では懐かしい写真や卒所記念文集を用意しているほか、スライドの上映を予定しています。また、つきたてのお餅も用意しますので、会食しながら皆さんと保育所の思い出を語り、ひと時を過ごしましょう。

角田保育所にゆかりのあった皆さんの参加をお待ちしています。

*参加を希望される方は、3月19日(月)までにご連絡願います。

【日時】 3月25日(日)

午前10時～正午

【場所】 角田保育所

【問い合わせ】

角田保育所 ☎221706



3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」 ☎221280

【ひよこグループ】

日時 3月13日(火)
午前10時30分～11時30分

内容 手形・足型取り・計測

対象 0歳～1歳5カ月児とその保護者

【こあらグループ】

日時 3月27日(火)
午前10時30分～11時30分

内容 手形・足型取り・計測

対象 1歳半～就学前までの幼児とその保護者

【バクモグ相談】

日時 3月16日(金)
午前11時～正午

内容 栄養相談・試食※希望される方は午前10時30分から試食作り(要予約)

対象 就学前の幼児とその保護者

【お楽しみ会】

日時 3月15日(木)
午前10時30分～午後12時30分

内容 ゲーム・会食・不用品バザー

参加費 大人200円
子ども100円(会食代)

申し込み 3月13日(火)まで

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



みそクリームシチュー

●材料 4人分 (1人分 399kcal)

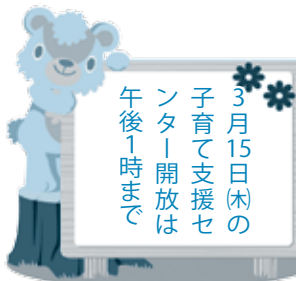
鶏もも肉…300g 小松菜…130g
ニンジン…1本 じゃがいも…250g
牛乳…カップ4 みそ…大さじ2
小麦粉…大さじ4 サラダ油・塩…適量

●作り方

- ①小松菜は5等分の長さに切り、にんじんは、5等分の厚さの半月切りにする。じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。
- ②鶏肉は脂を取り除き、一口大に切る。
- ③油を適量ひいた鍋に鶏肉を皮を下にして、強火で両面をこんがり焼く。焼き色がついたら、にんじんを加え炒め合わせる。
- ④全体に油が回ったら小麦粉を加えて弱めの中火で炒める。粉っぽさがなくなったら火を止め、牛乳を3回に分けて加え、そのつどダマにならないようによく溶き混ぜる。
- ⑤再び火にかけ、じゃがいもを加えて混ぜながら中火で10分から15分ほど煮る。
- ⑥みそを溶き入れ、小松菜を加えてサッと煮る。味をみて足りなければ塩少々で整える。



町地域医療・保健対策室 管理栄養士 上西 洵子



【育児サークルまめつこ】

日時 3月1日(木)
午前10時30分～11時30分

内容 親子クッキング

日時 3月24日(土)
午前10時～正午

内容 自由遊び・遊戯室遊び・絵本読み聞かせ

対象 就学前の幼児とその保護者

栗山いちい保育園 ☎221572

【園開放】

日時 3月7日(水)・14日(水)
午前10時～11時

対象 未就学児

角田保育所 ☎221706

【いちごクラブ】

日時 3月8日(木)
午前9時30分～正午

内容 お別れ会(クレープ作り)

対象 23年度中にいちごクラブを利用したことのある親子

参加費 大人200円
子ども100円

申し込み 3月5日(月)まで

継立保育所 ☎22032

【わくわく広場】

日時 3月14日(水)
午前10時～11時40分

内容 アスレチック遊び・給食試食

参加費 大人260円

定員 10組

対象 1歳半～未就学児

申し込み 3月7日(水)まで

※定員になり次第締め切り





3月のイベント

震災パネル展 「市民が撮った 3.11」

日程／3月3日(土)～7日(水)

てってって広場

～親子一緒に簡単な物作り～

日時／3月6日(火)、20日(火) 10:30～
6日・手作りおもちゃカンコン雪だるま
20日・ちょうちょさん(壁面製作)

アート刻書展

刻書芸術会員 岩崎芳山氏

日程／3月8日(木)～31日(土)

～素敵な作品の数々！この機会にぜひご覧ください！～

まちの駅講座

「春のメイクアップレッスン」

日程／3月14日(水)

10:00と14:00の2回

～お化粧の仕方を資生堂美容部員がキレイになれる方法を教えてください～

※メイクレッスン受講された方には化粧品サンプルのお土産あり。

【申し込み・問い合わせ】

モリイ化粧品 ☎ 0227

春待ちゅっくり市

日時／3月23日(金) 18:00～20:00

※楽しいイベント企画中

大好評！手打ちそば

毎週金曜日は、おそばの日！

3月は2日・9日・16日・23日・30日です。

街かど介護相談

日時／毎週金曜日 11:00～14:00

【問い合わせ】まちの駅「栗山プラザ」

☎ 03515・FAX 03535

ホームページ

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

開館時間 10:00～17:00

2012 栗山公園だより3月号 vol.48

なかよし動物園

動物まめ知識

～サルのことわざクイズ～

第三弾



なかよし動物園でも人気の『サル』ですが、人間の祖先ともいわれ、人間との関係も深いせいか、サルが登場することわざがたくさんあります。今回はそんなことわざをクイズにしてみました。ことわざと意味を結んでみましょう。答えはページの下にあります。

サルも木から落ちる ①・

・A 人柄にそぐわない服装や言動をすること

サルに烏帽子 ②・

・B 自分の欠点に気付かず他人の欠点をあざ笑うこと

サルの尻笑い ③・

・C 全く見当違いのことをすること

サルの水練 ④・

・D どんなに上手な人でも失敗すること

木から落ちたサル ⑤・

・E 頼りにしていたものを失って手も足も出ない状況

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 0706

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



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／☎ 03581



増えてきました「当選商法」

1億6千万円が当選した！？

■相談事例

カナダなど海外からのダイレクトメールで「あなたは当選しました。高額賞金を受け取る権利があります」などと誘惑してお金をだまし取る、悪質な詐欺が増えています。賞金を受け取るためには登録料や審査料が必要だと数千円をだまし取られるケースが多いようです。このような手口を「当選商法」といいます。

応募していないのに当選するはずがありません。話をうのみにし、手続きをしようとして、さらにダイレクトメールが送られたり、個人情報・クレジット情報が漏洩したりする恐れもあります。身に覚えがなければ必ず無視しましょう。

このようなダイレクトメールが届き、お困りの方は、お一人で悩まずに南空知消費生活相談室にご相談ください。

【問い合わせ】町くりやまブランド推進室 ☎ 037516

いつも変わらない味を
前田菓子舗
駅前通りに老舗菓子店『前田菓子舗』があります。お店の3代目 前田真里さんと、お母さんの裕子さんにお話を聞いて来ました。

みんなに親しまれ61年

前田菓子舗は、昭和26年に、真里さんの祖父徳次郎さんが飴を販売したのが始まりです。このころ栗山の一般家庭でも、砂糖が手に入りやすくなったそうです。
十数年後には、2代目の稔さんが学校で洋菓子の作り方を学び、和菓子だけでなくケーキを扱うことになりました。
しかし、今から四十数年前はまだ生クリームが一般的でありませんでした。なにかお店の看板商品をつくらなければ・・・と稔さんが試行錯誤



誕生日ケーキを仕上げる前田真里さん

して作ったものが、今でも変わらず愛され続けている、一番の人気商品『オムレツケーキ』です。
長年、味を守り続けている、真里さんと裕子さんは「前田菓子舗の『味』を求めて来てくれるお客さんに、いつ来ても変わらない味を届けたいです。昔はお母さんに連れられて来てた子どもが、今では、親になって子どもたちを連れて来てくれます。お客さんの期待を裏切りたくないですね」と話してくれました。

ケーキはいつも笑顔の真ん中にある
真里さんは、17年前に2代目の稔さんが亡くなったのを機に、後を継いで菓子を作っています。
この日、誕生日用のデコレーションケーキを仕上げていた真里さんは「ケーキは、思い出に残るイベントの真ん中で、いつも笑顔と一緒にありますよ。ケーキを作るのって、とても幸せな仕事ですよ」と笑顔で話してくれました。

前田菓子舗は、ケーキなどの洋菓子のほかに、栗山の郷土芸能の名がついた『傘おどり』、『みのり太鼓』などの和菓子を扱っています。贈答品や、おみやげなどにもご利用ください。



栗山駅
交番
商店街イベント広場
★
前田菓子舗
住所 栗山町中央3丁目27
電話 72-1374 (不定休)



店内にはたくさんのお菓子がならぶ

栗山のあらゆるモノづくりを募集！自薦他薦は問いません。

【問い合わせ】町総務課広報情報グループ ☎ 037501

サルのことわざクイズの答え 1-D、2-A、3-B、4-C、5-E