



～日ごろの健康管理は、自分の体を知ることから～ 健康診断が無料に！

(29歳と34歳が対象)

【問い合わせ】
町地域医療・保健対策室
☎ 2256

なぜ、29歳と34歳を無料の対象に？

町では、24年度中に29歳、34歳になる方を対象に、無料健診を実施します。「健診」に関する理解や関心を持っていただくことを目的に「健診」を受けられる機会が少ない年代の方を対象として実施します。

生活習慣病は、検査で異常値がでる前から「予防を心がけること」が大切です。29歳は、30歳代の直前という身体の節目に、34歳は、健診結果に異常が出始める時期で、35歳からの各種がん健診が対象となる直前の年齢で継続受診へのきっかけにもなります。

健診結果は町保健師・管理栄養士がご説明します

健診では、現在の「身体の状態」を読み取り、今後の状態を予測することができます。これからの健康を保つために、日ごろの生活習慣を振り返ることが大切です。

生活習慣での工夫点や注意点を考え、改善する支援を町保健師・管理栄養士が健診結果に基づき説明します。

■無料健診の検査項目

①生活習慣病予防健診
問診・身体測定・血圧測定・尿検査(尿蛋白・尿糖)・血液検査(脂質・血糖)

無料健診の受診方法は？

受診したい希望日の2週間前に、左記の申込先に直接電話でお申し込みください。健診当日は「無料健診受診券」と「医療保険者証」を必ず持参してください。

なお、詳細は、広報4月号折り込みの「元気が一番！保健サービガイド」をご覧ください。

無料健診の実施医療機関および申込先

	健診機関(会場)	受診日	申込先
個別健診	栗山赤十字病院	6月～8月末	栗山赤十字病院 ☎ 1015
	対がん協会(札幌) ※各自で会場へ	6月～8月末	町地域医療・保健対策室 ☎ 2256
集団健診	対がん協会 ※総合福祉センター「しゃるる」	7月 4日(水)	
		9月 28日(金)	
		1月 23日(水)	
		5月 28日(月)	
		8月 24日(金)	
	対がん協会(札幌) ※送迎バスが出ます	11月 13日(火)	

江別・栗山医療連携情報

栗山町は、江別市と平成24年3月14日に医療連携協定を締結し、江別市立病院から栗山赤十字病院に4月から週1回、総合内科医が派遣されており、自治体広域連携による医師派遣の支援は、地域医療を支える重要な取り組みです。江別市立病院の支援に感謝し、これからも持続可能な地域医療体制づくりに努めます。

また、5月10日(水)には第5回江別・南空知(4町)医療連携協議会が南幌町で開催されました。栗山町としては初めての参加となりましたが、各自治体病院の概況、診療体制の状況、相互連携の状況など、さまざまな意見が交換されました。



健康のコラム



ひでふみ 齋藤 秀文
栗山さいとう眼科院長

「目」の病気について

- 網膜剥離(もうまくはくり)
- 飛蚊症(ひぶんしょう)
- 光視症(こうししょう)

先日、このような患者さんが来院されました。61歳の男性です。かなり前から暗いところでは、光が当たっていないのに白い光がピカピカと見えるようになり(光視症)、日中は気にならないうので、そのままにしています。1週間前から右目に黒い点がたくさん飛ぶように見えるようになりました(飛蚊症)。それでも放置していたところ、2～3日前から右目の視野にカーテンのような「もや」がかかり、半分見えなくなつたため来院となりました。

視力はすでに指の数がかかる程度まで低下していましたが、眼圧と、眼表面には異常ありません。症状から網膜剥離が疑われたため、眼底検査をしたところやはり、眼球内の網膜が上半分

はがれており、網膜剥離が発症してました。ものを見るために非常に大事な網膜の中心部である黄斑部もはがれてしまっていました。黄斑部がダメージを受けると、網膜剥離が治っても視力の改善には時間がかかり、視力が改善しない場合もあります。

●異変に気づいたら早期受診を！

この患者さんに関して、飛蚊症に気付いた段階で眼科を受診すべきでした。早く見つかるとそれだけ治療が軽く済みませぬ。なぜなら、飛蚊症が発症したときに、眼底に穴ができることがあります。この穴の段階でしたら、特殊なレーザー治療で網膜剥離への進行を予防できます。ただ、この治療をしても効果がなると判断される場合は、手術が必要となります。実際この患者さんは、入院手術できる病院にご紹介いたしました。



●網膜剥離について

網膜剥離は、年間、数千から数万人に1人の割合で発症するといわれています。発症しやすい年代は、20代と50代です。20代は近視が強かったり、外傷によるものも多く、50代は、加齢により、眼球内の硝子体という組織が変性、収縮することにより起こります。若い方の網膜剥離は進行がゆっくりですが、50歳以上の方の網膜剥離は進行が速く、以前勤務していた札幌の病院

●網膜剥離は治る病気です

網膜剥離が発症しても現在の医療では、95%以上の網膜剥離は治ります。手術方法には、眼球の外側にシリコンスポンジのバンドを巻く網膜復位術と、硝子体手術の大きく分けて2つの方法があります。どちらの手術が選択されるかは、網膜剥離の場所や、進行状況、患者さんの全身状況を確認して決められます。当院でできる治療はレーザー治療まで、これら2種類の手術は、札幌や岩見沢の病院に患者さんをご紹介しております。



■院長プロフィール■

院長 齋藤 秀文
出身：北見市出身 昭和42年生まれ
出身校：旭川医科大学卒
家族：妻、長男、二男の4人家族
趣味：読書、バイク、ドライブ
栗山について一言：
のどかな田園風景 気の優しい患者さん、おいしい食べ物、冬の猛吹雪を除いてはすべて気に入っております。札幌で勤務していた時よりもやりがいのある地域だと思っています。

■院名

栗山さいとう眼科

■受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:00	○	○	○	○	検査	△
13:30～17:00	○	手術	手術	検査	○	—
17:00～19:00	—	—	—	—	△	—

※土曜診療は第2・4土曜日のみ(△)
夜間診療は第1・3・5金曜日のみ(△)
日曜日、祝日は休診日といたします。
所在地：朝日3丁目6番33
☎ 224146 FAX 227006



※栗山町地域医療協議会のご協力により、町内で開業している医師・歯科医師・薬剤師さんによる「リレー方式」で連載しています。



こんな時は・・・ 子育てヘルパー

昼間、育児を手伝ってもらえる人がいない家庭に、安心とゆとりある子育てを支援するため、子育てヘルパーを派遣しています。
こんな時は、子育てヘルパー派遣を使ってみませんか。

こんな時は・・・

- * 出かけなければいけないけど、子どもと一緒に連れていけないわ
- * ママが歯医者に行きたい。子どもをどうしよう・・・
- * 上の子の参観日に行きたいけど下の子連れいけないし、誰かみてくれないかな・・・

サービスの内容

お母さんに代わって、おむつの交換や、沐浴、ミルクの授乳、子守りなどの育児の支援を行います。

対象者

出産後から小学校入学前の3月31日まで

利用できる時間

午前8時～午後6時
1日に最大4時間まで
※週に3回まで利用できます。



利用料金

1時間600円

派遣を希望される方は子育て支援センターで事前登録をしてください。

問い合わせ・登録先

子育て支援センター(児童センター内)
☎1280

派遣事業所

サンメディアカルグループ株式会社支援

「子ども人権110番」強化週間

6月25日から7月1日まで、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です。

期間中、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や心配ごとなどの相談に応じる特設電話相談所を開設します。

相談日

6月25日(月)～6月29日(金)
午前8時30分～午後7時
※6月30日(土)～7月1日(日)は
午前10時～午後5時

相談ダイヤル

☎0120(007)110

問い合わせ

札幌法務局岩見沢支局
☎0126(22)0619



子育て支援センターでのパクモグ相談の様子

連載中

そらちね ⑪

子ども・子育て心の相談室より

「子どものストレス」

「子どもにもストレスってあるの?」「遊んでるだけなのに?」と思う方もいるかもしれません。しかし、子どもも友達とのやり取りや集団生活の中で、我慢したり、まわりに合わせたり...大人と同じで実は苦労しているのです。特に今は新生活で溜まったストレスが表面化しやすい時期。少し注意してみよう。
《ストレスのサイン》
・頭痛や腹痛など体調不良が多い
・わがままが増えた
・イライラしている(物や人に当たるなど)
《対応法》
・体調が悪い時は、家でゆっくり過ごす
・最近の様子について話を聞く
・注意する時はストレスがたまってきた上での行動と理解して関わる
・少し甘やかしてあげる(頑張っているご褒美として)
もし、気になる様子が長く続くようであれば、当相談室までお気軽にご相談ください。
(相談員 大館 徳子)

6月のあそびの広場

子育て支援センター「スキップ」 ☎1280

【ひよこグループ】

日時 6月12日(火)
午前10時30分～11時30分
内容 運動あそび
対象 0歳～1歳5カ月児とその保護者

【育児サークルまめっこ】

日時 6月21日(木)
午前10時30分～午後11時30分
内容 ミニ運動会
対象 就学前の幼児とその保護者

【パクモグ相談】

日時 6月22日(金)
午前10時30分～試食作り
午前11時～栄養相談・試食
内容 栄養相談・試食
(試食作りは要予約)

【土曜開放】

日時 6月23日(土)
午前10時～正午
内容 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

【こあらグループ】

日時 6月26日(火)
午前10時30分～11時30分
内容 中庭遊び
対象 1歳6カ月～就学前までの幼児とその保護者

【子育て講座「おしゃべりタイム」】

日時 6月28日(木)
午前10時30分～11時30分
内容 講話・歓談
座長 子育て支援センター保育士
定員 10組(定員になり次第締切り)
申し込み 6月26日(火)まで

栗山いちい保育園 ☎1572

【のびのび広場】

日時 6月29日(金)
午前10時～午後1時
内容 園庭で遊ぼう
対象 就学前の幼児とその保護者
持ち物 お弁当
申し込み 前日まで

【園開放】

日時 6月6日(水)・13日(水)
午前10時～11時
内容 同年齢のお友だちと遊ぼう!
対象 就学前の幼児とその保護者
日時 6月23日(土)午前8時30分～
内容 運動会の未就学児競技種目に参加

継立保育所 ☎2032

【わくわく広場】

日時 6月17日(日) 午前10時～
内容 運動会の未就学児競技種目に参加

栗山めぐみ幼稚園 ☎1459

日時 6月30日(土)
午前9時～午後1時
内容 運動会練習参加
対象 園児・小・中・高校生・未就学児とその保護者
参加費 400円
申し込み 6月22日(金)まで



イチゴのレアチーズヨーグルト

- 材料 4人分 (1人分127kcal)
イチゴ・・・12粒
クリームチーズ・・・50g
砂糖・・・小さじ2
レモン汁・・・小さじ1
ヨーグルト・・・400g

- 作り方
①イチゴはヘタを取り、フォークでつぶす。
②残りのイチゴは、4等分に切っておく(4粒)
③クリームチーズはやわらかくなるまで室温に戻しておく。
④最後に③、ヨーグルトとレモン汁・砂糖を混ぜ合わせてイチゴの上に添えて出来上がり。



町地域医療・保健対策室 管理栄養士 上西 洵子



6月のイベント

松井喜代士絵画展

～ほっとする暖かな心に浸って頂きたい!! 貴方と一枚の絵の思い出にぜひ御鑑賞下さい!～

日程/6月1日(金)～30日(土)

てってって広場

～親子一緒に簡単な物作り～

日時/6月5日(火)、19日(火) 10:30～

5日・赤ちゃん広場

19日・七夕飾り

まちの駅寄席

～親子一緒に簡単な物作り～

日時/6月21日(木)

開場 18:30 開演 19:00

入場料/500円(ワンドリンク)

講談:荒到夢形

演目①「栗山泣く木伝説」

②「大岡政談～徳川天一坊～」

落語:二杯亭小酔楽

演目①「宮戸川」

②「背なで老いてる唐獅子牡丹」



大好評!手打ちそば

毎週金曜日は、おそばの日!

6月は1日・8日・15日・22日・29日です。

街かど介護相談

日時/毎週金曜日 11:00～13:30

【問い合わせ】まちの駅「栗夢プラザ」

☎ 05515・FAX 05535

ホームページ

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

開館時間(平日) 9:30～17:30

// (土・日・祝) 10:00～17:00

2012 栗山公園だより 6月号 vol.51

栗山公園の6月のイベント

クジャククイズ!

期間:6月1日(金)～17日(日)

なかよし動物園にいる「クジャク」に関するクイズです。クイズに答えて「クジャク博士」になろう! 参加してくれた方はプレゼントがもらえるよ!



「アメリカキササゲ」の開花予想!

期間:6月16日(土)～30日(土)

公園内にある大きな木「アメリカキササゲ」の開花予想をしてください。今年はいつ開花するのでしょうか? 7月15日(日)開花発表予定! くわしくは「栗山公園案内所」まで

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 0706 最新情報を簡単アクセス
指定管理者 たかはしダリア http://t-daria.com/parktop



こんにちは!

消費生活相談室

多重債務とは雪だるま?!

多重債務とは、すでにある借金の返済に充てるために、複数の金融機関から借り入れ行為を繰り返し、借金が雪だるま式に増え続ける状態を指します。全国で多重債務に陥っている方は100万人以上といわれています。時間の経過とともに借金が増えていくことがありますので、一人で悩まずに消費生活相談室にご相談ください。

【事例】女性 27歳 独身

友人の結婚式に出席するために、必要な旅費や祝儀の費用が足りなかったため初めて消費者金融を利用した。消費者金融の無人機は必要な時に簡単に現金が手に入るため、たびたび利用するようになり借金をしている感覚がなくなった。

そんな時、給料が大幅に減り、借金の返済が困難になったため別の消費者金融からも借り入れ。繰り返しているうちに気がつくまで消費者金融5社から総額で250万円の借金が・・・。

【問い合わせ】町くりやまブランド推進室 ☎ 07516



ギャラリーはまるで童話の世界

今から3年前、小樽市から栗山へと活動の拠点を移した木彫の工房『木の工房るか』に行ってきました。ギャラリーへと案内してくれたのは、古川世都生さんと夫人のゆかりさん。もともと和室だった部屋を夫婦で時間をかけて改装したという真っ白く塗られたギャラリーには、『rukavillage(るかビレッジ)』と書かれたプレートが。カメラやパンを持ったネコ、野菜を運ぶブタ、かわいい車などの木彫りの作品が、あたかもそこで生活しているように並んでいます。そこには童話のような世界が広がっていました。

生活や自然の中で感じたことを作品に

作品が並ぶギャラリーの窓からは自然が広がっています。ゆっくりとした雨煙別川の流れも見渡すことができ、ギャラリーにしていると不思議と時間もゆっくりと流れているように感じられます。古川さんは、こういった自然の中で生活して感じとったことをヒントにし作品を制作するそうです。

木が持つ優しさを伝える木の工房るか



知ってこ

くりやま探検隊

第11回



栗山のモノづくりを応援します!

以前、小樽にいた時は建物がならんだ街並みの作品が多かったのですが、栗山に来てからは農村風景や、動物、野菜などの作品を多く制作するようになりました。材料はシナ材と、アクセサリーなど小さいものにエリマキ材を使い分け、古川さんが彫刻刀で彫りあげたものを、ゆかり夫人が彩色します。木が持つ優しさに、ゆかり夫人が彩色することで、作品がもつ温かさが一層引き立てられます。古川さんは「お客さんのウケを狙うのではなく自分が好きなものを作っているんです。畑仕事をする機会が増えると野菜の作品が増えたり、パンを焼いてみたいと考えていたらパンの作品を作ったりと・・・。自分が好きなものを作って喜んでもらえるのが嬉しいです」と笑顔で話してくれました。

作品は、同工房で購入できる(要事前連絡)ほか、小樽市の木工クラフトの工芸店「ファインクラフト」や、チャンネルもくで購入することができます。また、6月3日まで札幌市の大丸藤井セントラルで、『風』をテーマにしたグループ展『木楽なひとびと』が開催されているほか、9月には横浜浜市で個展を開かれる予定です。



作品の前で古川世都生さん

スキ一場
至 岩見沢 国道 234 号線 至 角田

★
木の工房るか

山の手橋
雨煙別川

住所 栗山町桜丘1丁目
電話 72-8955
※工房見学は要事前連絡



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 ☎ 07501