

離乳食講座の日程が変更になりました。

変更前 9月14日(水) ※対象者の方には個別に通知します。
 変更後 9月21日(水)

日 時	対 象	内 容
9月24日(土) 午前10時～正午	就学前の幼児とその保護者	栄養相談・試食
9月24日(土) 午前10時～正午	就学前の幼児とその保護者	11時～11時40分 遊戯室遊び 11時40分～12時 絵本読み
9月12日(月) 午前10時30分～11時30分	就学前の幼児とその保護者	対象 就学前の幼児とその保護者 【子育て講座】 音楽であそぼう

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



りんごとセロリのチーズサラダ

- 材料 (4人分) (1人分54kcal)
 りんご…200g (中1個) レモン汁…大さじ2
 セロリの茎…1本 カッテージチーズ…大さじ3
 はちみつ…小さじ1 オリーブ油…小さじ1/2
 粉マスタード…小さじ1/2 塩…適量
- 作り方
 ①りんごは縦8つに割り芯を除き、横に5mmの厚さに切って、ひとつまみの塩と色止め(酸化防止)のレモン汁をからめる。
 ②セロリのすじを除き7～8mmの厚さに切りボールに入れ、塩をからめてしばらく置き、水気が出たら取り出す。
 ③別のボールに①②を入れ、チーズ・はちみつ・オリーブ油を入れさっくり混ぜる。
 ④粉マスタードはお好みで小さじ1/2ほど加えて塩で味をととのえ、盛り付けたらできあがり。



りんご・セロリはカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便秘の解消やコレステロール値を下げる効果が期待できます。
 おなかスッキリでワンサイズダウンも夢じゃないかも?

町地域医療・保健対策室
 管理栄養士 上西 洵子

9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」 ☎1280

日 時	対 象	内 容
9月13日(火) 午前10時30分～11時30分	0歳～1歳5カ月児	手作りおもちゃ作り
9月27日(火) 午前10時30分～11時30分	1歳6カ月児(就学前)	親子製作「壁掛け」
9月9日(金) 午前11時～正午	就学前の幼児とその保護者	栄養相談・試食

日 時	対 象	内 容
9月16日(金) 午前10時～11時	0歳～1歳6カ月くらい	親子触れ合い遊び・自然物で遊ぶ
9月16日(金) 午前10時～11時	0歳～1歳6カ月くらい	親子触れ合い遊び・自然物で遊ぶ

日 時	対 象	内 容
9月16日(金) 午前10時～11時	0歳～1歳6カ月くらい	親子触れ合い遊び・自然物で遊ぶ
9月29日(木) 午前10時～11時	1歳～未就園の親子	リズム遊び

日 時	対 象	内 容
9月9日(金) 午前10時～11時	0歳～1歳6カ月くらい	親子触れ合い遊び・自然物で遊ぶ
9月17日(土) 午前9時～午後1時	園児・小学生	みんなでクッキング
9月12日(月)	未就園児と保護者	参加料 500円

こどもフェスティバル

日時 10月2日(日) 10:30～13:30

場所 総合福祉センター「しゃるる」

対象 幼児(未就学)とその家族



紙しばい屋さんがやってきた!!

ジャンボ紙しばいの上演を3回行います。おみやげ付きだよ。 1人 30円

おはなしボランティア「栗の子」

ペンシルバルーン体験♡

アンパンマン帽子や音が鳴る魔法の杖などが作れるよ。
 *作品によって50円から150円

ふうせんサークル

仲良しボーリング

動物ピンでボーリングを楽しんだ後、釣竿をゲットしヨーヨー釣り! 1人10円

栗山いちい保育園

子ども縁日

くじ引き・的あて・魚釣りや、ちよっぴりドキドキのおぼけ屋敷もあるよ。1人20円

町立角田・継立保育所

射的コーナー

割り箸を使ったピストルを使います。上手に的へ当たるかな? 1人10円

子ども発達サポートセンター

子育て講演会

12:45からクレヨンカンパニーの「いろいろげきじょう2011」の上演を行います。お楽しみに!

ハンドメイド雑貨 ・古着・小物販売

手作り雑貨や子ども・婦人・紳士服などを販売します。

栗山めぐみ幼稚園ひまわりの会

食べ物コーナー

ちょっと一息入れませんか
 ・カレーライス 300円
 ・フランクフルト 100円
 ・缶ジュース 50円

ことばを育てる親の会

あそびのひろば

海底探検(巨大迷路に挑戦)
 1回 10円
 輪投げ(入れば景品がもらえるよ)
 1回 30円

栗山めぐみ幼稚園

連載中

そらちね

子ども・子育て心の相談室より

⑤

みなさんは自分の反抗期を覚えてますか? 親に何を言われてもイライラしてしまったり、きつい言葉をぶつけてしまったり…。なぜ、反抗期があるのか? それは、今まで親に示されてきた決まりや価値観の中で育ってきた子どもの内面に、自分の考えが出てくるからだと考えられます。これは、“自立”の芽生えであり、親や他人の言う通りには動きたくないという気持ちが生じてくるのです。親にとっては頭の痛い時期ですが、子どもは決して親のことが嫌いになったわけではありません。子ども自身も「言いすぎたな…」と反省しています。しかる時はひと呼吸おいて冷静に伝えましょう。ただ、毎日反抗が続くと、イライラがたまることあるかと思えます。そんな時は、気持ちをため込み過ぎず、ストレス解消をすることも大切です。悩んでいるのは親も子どもと同じです。数年後にこの時期のことを一緒に笑いながら話せると良いですね。

(相談員 大館徳子)



みんなで守ろう！ 大切な命

【問い合わせ】 町地域医療・保健対策室 ☎ 2256

健康のコラム



栗山赤十字病院 院長 菱山 豊平

健口になっちゃう会 (その3)

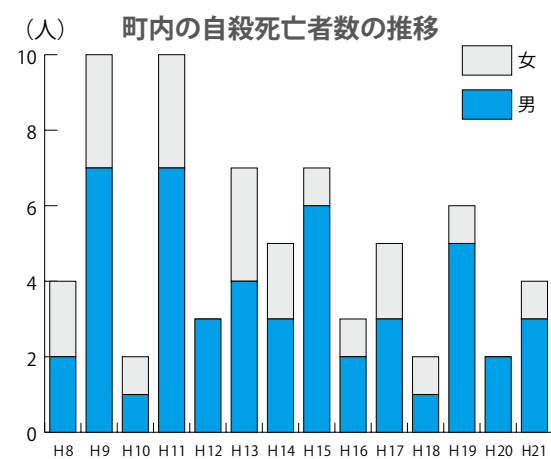
私たちは『食べる』ことによって体に栄養を取り込んでいます。『食べる』ことは生命維持のためのみならず、私たちの楽しみでもあり、満足を得るためにとても大切なことです。

私たちは生まれてから今日まで、食物を口に取り込んで歯を使って噛み砕き『食べる』ことを行ってきました。しかし、体の動きが年齢とともにスムーズにならなくなると同じように、歯も損傷したり抜けてしまったりすることがあります。そのために義歯（入れ歯）を使用し『食べる』ことになります。義歯の起源は紀元前にまで遡ると言われています。日本では平安時代のころから義歯が使用されてきました。当時は木製で、昔の人々も義歯を使用していた『食べる』ことを大切にしていたことがわかります。しかし、義歯が合わ

9月10日～16日は『自殺予防週間』です

日本では平成10年以降、自殺者が毎年3万人を超え、交通事故による死者5千人のおよそ6倍と大きな社会問題となっています。自殺未遂者はその10倍、周囲で影響を受ける人はその5～6倍と考えられています。

栗山町では、2～10人と増減はありますが、毎年、自殺で亡くなる人がいます。



ます。傾向としては、女性より男性が多く、男性は働き盛りの中高年、女性は高齢者の人数が多いようです。一般的に自殺者の9割は何らかの心の病気を抱えており、そのうち最も多いのがうつ病と言われています。

●うつ病ってどんな病気？

うつ病は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。自覚がしにくく、

病気であることに気づいていなかったり、医療機関を受診することをためらって、医療を受けていない人が多くいます。「いつもとちがう」という変化が、うつ病の見極めのポイントです。

●自分でチェック

- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - わけもなく疲れたように感じる
- ※これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上続いていて、生活に支障がでている場合は、うつ病の可能性を考えてみてください。この変化に気づいたら、医師や保健師などに相談しましょう。

●周りの人がチェック

- 口数が減った
- 表情が暗い、元気がない
- イライラしている
- 付き合いが悪くなった
- 気弱な言動が目立つ
- 仕事に身が入らない
- 作業のスピードが落ちた
- 仕事や家事のミスが増える
- 飲酒量が増える

※少しでも気になったら：

心が疲れていることを本人に知ってもらい、医師や保健師などに相談するようにすすみましょう。

本人が拒否したときは、無理をさせず、本人が信頼している家族や友人、上司などに相談してみよう。

●うつ病にならないためには？

ストレスの多い社会では、ストレスをためこまない生活の工夫をすることが大切です。

- 自分にあったストレスを解消する
- 休養をとる
- 疲れを感じたら、睡眠を十分とって身体に疲れを残さないようにする
- スポーツ／趣味／レジャー／睡眠／入浴など

●一人で悩まず、まずは相談を

気になることがあったら、一人で悩みを抱え込まないで、まずは相談してください。

■ 町地域医療・保健対策室 保健師

☎ 2256 (直通)

■ 岩見沢保健所 精神保健福祉係

☎ 0126 (20) 0121 (直通)

■ 精神保健福祉センター

こころの電話相談

☎ 0570 (064) 556

■ 北海道のちの電話 (24時間対応)

☎ 011 (231) 4343

自殺予防パネル展を開催

期間 9月1日(木)～7日(木)

場所 カルチャープラザ ロビー

内容 北海道および栗山町の自殺の現状自殺を防ぐための知っておきたいこと

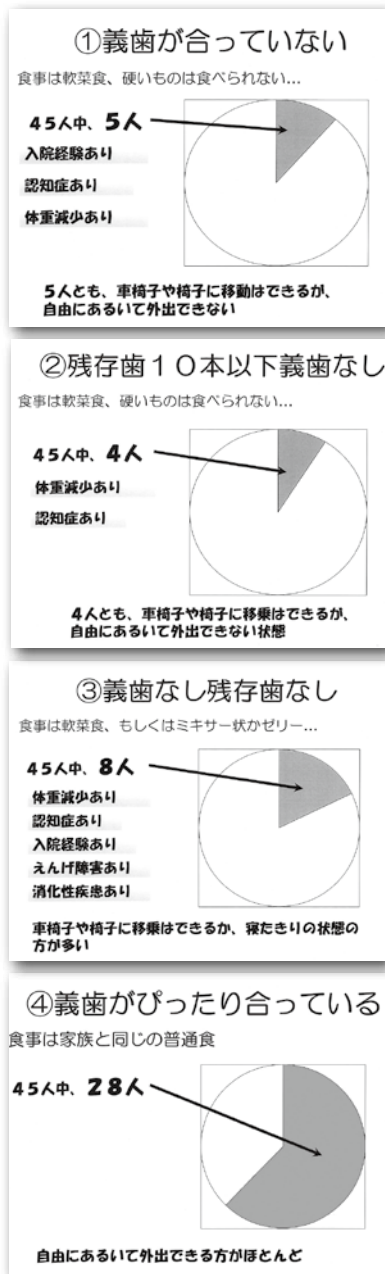
このように口の中の健康は、体の健康につながっていくと言っても過言ではないと指摘しておりました。

◆ ◆ ◆
このような結果から、病気を予防するためには、しっかりと噛んで、おいしく『食べる』ことができるように、ぴったりと合った義歯を使用すること、口の中にできものができていないか普段から口の中をチェックすることが必要です。義歯が合わなくなってきたら早めに調整し、義歯を大切に生活することが肝要です。

『食べる』ことは当たり前のことですが、ついおろそかになりがちです。

私たちNST(栄養サポートチーム)は回診の中で、患者さんに歯の治療を勧めますと「もう余命いくばくもないから」と消極的な考えの人が多くいます。

いつまでもいきいきとした生活を送ることができるように『食べる』ことを大切にしましょう。





9月のイベント

小学生夏休み作品展

日程／9月1日(木)～8日(木)

～可愛いらしいもの、あっと驚くもの、小学生の力作揃いです～

栗山消費者協会パネル展『防災に関する知恵袋』

日程／9月1日(木)～8日(木)

舘岡すみえ氏

シャドーボックス 個展

日程／9月9日(金)～13日(火)

～切り抜いた紙や写真を重ね合わせて立体的にみせるアート作品を展示！～

栗山陶芸同好会・延寿窯 合同作品展

日程／9月14日(水)～19日(月)

めぐみデパート

日程／9月21日(水)・22日(木)

10:00～15:00

～めぐみ幼稚園児によるチャレンジショップ～

大好評！手打ちそば

毎週金曜日は、おそばの日！

9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

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 ⑤535

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 9月号 vol.42

なかよし動物園 うさぎ小屋のご紹介！

なかよし動物園のうさぎ小屋が広く見やすく生まれかわりました♪新しいおうち、うさぎたちにとって夏でも冬でも快適！しかも黄色の小屋は、なんと3階建て！

運が良ければ3階にあがったうさぎが見られるかも！

エサをあげられるパクパクタイム(土日祝開催・1回100円)も、より一層楽しめるようになりましたのでぜひ、なかよし動物園に遊びにきてくださいね！



▲元気なうさぎたち

栗山公園まつり

9月17日(土) 10:00 スタート

ネイチャーゲームや大好評のくりりっぴ大会、栗山公園抽選会など今月も楽しい内容になっています！ぜひ、皆さんで遊びにきてくださいね。



【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>



こんにちは！

消費生活相談室

です



訪問販売被害を未然に防止「お断りステッカー」を活用しましょう！

突然の訪問で、しつこく勧誘をしてくる訪問販売が増えていきます。不意に来訪した訪問販売業者に対し冷静に判断できないまま契約をしてしまったなどの相談が多く消費生活相談室に寄せられています。

訪問販売には「訪問販売お断りステッカー」がとても役に立ちます。玄関先に訪問販売お断りなどと書かれているステッカーを貼ることで、訪問販売を断る意思を示しているため、訪問販売業者は勧誘を受ける意思があるかどうか本人に必ず確認しなければなりません。これを無視して勧誘する行為は違反になるからです(特定商取引法第三条の2第2項)。

南空知消費生活相談室では勧誘拒否の意思を示す「訪問販売お断りステッカー」を用意していますので必要な方はご連絡ください。

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／☎ ⑤3581

【問い合わせ】町くりやまブランド推進室 ☎ ⑦7516



お母さんが作る 愛情トマトジュース
継立にある農産物加工場で農家のお母さんたちが一生懸命トマトジュースを作っていました。そこには生産者から届けられたトマトがどんと300キロ。どれもすぐにかぶりつきとなる真っ赤な完熟トマトばかり。作業していた元氣クラブの野原信子さんにお話を聞きました。

朝の4時に トマトをもぐりから

トマトジュース作りは、朝早くから始まります。この日も野原さんは朝の4時からトマトの収穫作業を始めたそうです。野原さんは「外が明るいうちから全然大丈夫！」と笑顔で話します。

しかし、なぜその日に収穫しなければならぬのでしょうか。

一般的に市場で流通しているトマトのほとんどは、まだ青っぽいうち



元氣クラブ 代表 野原信子さん

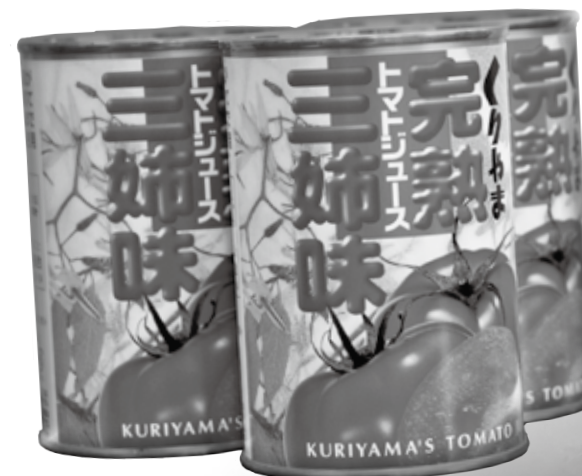


栗山のモノづくりを応援します！

に収穫され、選別・競りなどをしていく間に赤く熟すそうです。完熟してから収穫すると店頭に並ぶ間に『過熟』してしまうからだそうです。野原さんは「木になったままの状態です。完熟させたトマトでなければ満足いくジュースができません」と言います。また、トマトが過熟してしまうと甘みが落ちてしまうので、鮮度が良い状態のまま、その日のうちにジュースにするそうです。

トマトジュースの作り方は煮込んで作るというシンプルな方法。きれいに洗われたトマトを裁断し、直径1・5メートルほどの大きな鍋で80度になるまで煮込みます。それをいったん濾し、2回目の煮込作業に入ります。ここでは、味付けの塩が入れられ、殺菌のため再度熱されます。味付けされたトマトジュースは、いよいよ缶詰作業に入ります。殺菌作業を終えた缶の中にひとつひとつ手作業でトマトジュースを入れていきます。最後に封を閉め、缶詰を高温のお湯で殺菌し、ラベルが張られ『完熟三姉妹』が完成します。

完熟して一番おいしい状態で朝に収穫されたトマトは、昼にはすべてトマトジュースに生まれ変わりました。生産者が自ら作るトマトジュースは、畑でトマトを育てるところから始まっています。缶詰の中には、お母さんたちの愛情がたっぷり詰まっています。



トマトが赤くなる！ 医者が青くなる？
西洋では「トマトが赤くなれば医者が青くなる」という、ことわざがあるそうです。トマトにはビタミンやリコピンが多く含まれています。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、がん予防に効果があるそうです。

くりやまトマトジュース完熟三姉妹は、野原さんの元氣クラブのほかに2つのグループが作っています。隠し味にレモン汁や、ハチミツを入れたものもあります。町内のスーパーや商店で購入することができます。

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 ☎ ⑦7501