

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G
☎③ 2222



町では、お母さんと赤ちゃんの健康を願い、赤ちゃんがいる全てのご家庭を保健師が訪問しています。

訪問時期・内容

出生届をもとに、生後1カ月前後を目安に連絡し、訪問日を調整し伺います。

- ① 赤ちゃんの体重測定、授乳、発育・発達などの育児相談
- ② お母さんの体や産後の生活などの相談
- ③ 子育てサービスの紹介など

よくある相談

- Q** おっぱいが足りているのかな？
A 授乳回数は個人差があり、1日当たりおよそ8〜12回です。ミルクに比べて、母乳は消化がいいので、赤ちゃんはおなかが減ってしまいます。5



体重を計っている様子

〜10分くらいで交互にあげて、トータルで30分程度に。ミルクと混合する場合は、母乳をあげてからミルクをあげましょう。母乳不足の目安は、赤ちゃんのおしっことうんちの量。一日に紙オムツが5枚程度ぐっしょり濡れるほど、おしっこやうんちをしていれば大丈夫です。

Q 赤ちゃんが、なんで泣いているかわかりません。

A 赤ちゃんは、泣くことで気持ちを伝えます。生後1〜2カ月は「おなかですいた」「オムツがぬれて不快」な

どの原因が多く、やがて「抱っこ」「甘えたい」など気持ちを訴える「泣き」が出てきます。原因がわからないときも「どっしたの」と声かけや、抱っこをしてあげましょう。このくり返しから親子の絆が生まれてきます。慣れてくると、なぜ泣いているのか、だんだんわかるようになりますよ。

【問い合わせ】

町地域医療・保健対策室 保健師
☎③ 2256

お知らせ

子ども発達サポートセンターの8月25日(木)一般開放はお休みします。

児童扶養手当の現況届

児童扶養手当受給者の方は、児童の現況や前年の所得などを確認するため、毎年8月に現況届を提出していただきます。

※現況届を提出されない場合、受給資格があっても8月以降の手当が受けられなくなる場合があります。※該当者には別途ご案内します。

◆提出先・問い合わせ

町住民福祉課福祉・子育てグループ
☎③ 2222

連載中

そらちね

子ども・子育て心の相談室より

④

『三つ子の魂百まで』という言葉聞いたことがあるでしょうか？ 幼児の性格は、年をとっても変わらないということのたとえとして、使われることわざです。こう聞くと、「3歳までに性格が決まっちゃうの!？」と焦ってしまう方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。しかし、幼少期の経験が、その後の成長に大きく影響を与えるというのは事実です。

赤ちゃんにとって、お父さんやお母さん、周りの人から沢山だっこされたり、笑顔で話しかけられたり十分な愛情を受けることは、とても大切な経験となります。「抱っこし過ぎると抱き癖がつくんじゃ…」と心配される方もいますが、いっぱい抱っこしてあげてください。それが赤ちゃんにとっては両親への安心感、将来出会う人達への信頼感、ひいては「生まれてきてよかった、周りは自分を大切にしてくれる」、という自己肯定感へとつながっていくのではないのでしょうか。

(相談員 大館徳子)

8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」 ☎② 1280

【ひよこグループ】

日時 8月9日(火)

午前10時30分〜11時30分

内容 中庭水遊び

持ち物 水遊び用パンツ・水着・帽子・着替え・飲み物・バスタオル

対象 8カ月〜1歳6カ月児

【パクモグ相談】

日時 8月19日(金)

午前11時〜正午

内容 栄養相談・試食

【土曜開放】

日時 8月27日(土)

午前10時〜正午

内容 学童と一緒に児童センター祭り参加

【子育て講座】

くおしゃべりタイム

「子育ての悩みや不安なことを話しませんか？」

日時 8月23日(火)

午前10時30分〜11時30分

対象 子育て中の保護者※託児あり

定員 12組(定員になり次第×切)

参加料 150円(お茶・託児おやつ代)

【育児サークルまめっこ】

日時 8月4日(木)・18日(木)

午前10時30分〜11時30分

内容 七夕かざりを作ろう

4日 短冊に願い事を書いて笹の葉に飾ります。

18日 水遊び(雨天室内)

水遊び用パンツか水着・バスタオル・着替え・帽子・飲み物

栗山いちい保育園 ☎② 1572

【のびのびサークル】

日時 8月5日(金)

午前10時〜11時

内容 七夕会

対象 0歳児〜6歳児

※七夕の由来を聞き、縁日で遊ぶ

【園開放】

日時 8月10日(水)・17日(水)・24日(水)

午前10時〜11時

【お知らせ】

4月より一時保育を始めました。ご希望の方は、園までお問い合わせください。

角田保育所 ☎② 1706

日時 8月5日(金)

午前10時〜11時

内容 七夕まつり

対象 未就学児

持ち物 お持ちの方は、浴衣が基本
※詳細はお問い合わせください。



継立保育所 ☎⑤ 2032

【わくわく広場】

日時 8月5日(金) 午前10時〜11時

内容 七夕まつり

対象 1歳〜未就園児

持ち物 お持ちの方は、浴衣が基本

※4日までに申し込み

※詳細はお問い合わせください。

栗山めぐみ幼稚園 ☎② 1459

【なかよし広場】

日時 8月2日(火) 午前9時〜11時

内容 めぐみ夏祭り

対象 園児・小学生・未就園児と保護者

参加料 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



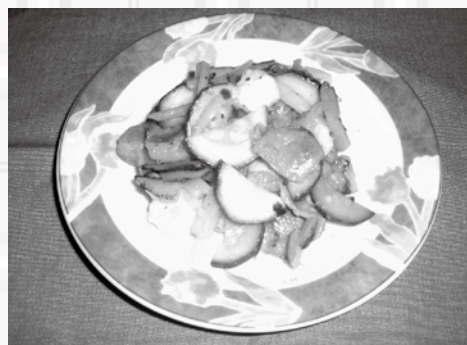
ズッキーニとベーコンのポテト

●材料 (4人分) (1人分 185kcal)

ズッキーニ…1本 ジャがいも…小2個
ベーコン…4枚 プロセスチーズ…80g
塩・こしょう…適量 サラダ油…適量

●作り方

- ① ジャがいもをお好みの長さに細切りし、5分間水にさらして、でんぷんを落とす。
- ② ズッキーニは厚さ0.5cmの半月切り、ベーコンは幅2〜3cm、プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ①の水気をきり、ラップをしてレンジで6分間加熱する。
- ④ 熱したフライパンに少量のサラダ油を入れベーコン、ジャがいも、ズッキーニの順で炒める。
- ⑤ 最後にチーズを入れ、塩・こしょうで味付けして出来上がり。



ズッキーニはかぼちゃの仲間です。低カロリーで、ビタミンCやβ-カロチンも含まれています。ママのダイエットや美肌にも一役買いそうです。

町地域医療・保健対策室
管理栄養士 上西 洵子

5. 7本で、一年後には8. 4本と増
加し、高校2年生(17歳)は5. 8本
から9. 4本となり一年間で2. 7の3.

報告されました。

策を講じております。

パネルディスカッションでは、栗山
高校養護教諭の宮腰里佳氏により「高
校生の口の中から見えてくること」と
題して、高校在学中の3年間でむし歯
がどう変動するかを観察した結果を
報告されました。

健康のこらム

健康のこらム

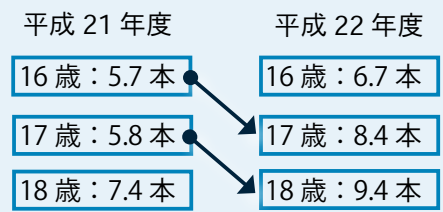


栗山赤十字病院 院長 菱山 豊平

健康のこらム

(図1)

南空知管内高校生：むし歯の数



乳幼児から学童期
は、歯の指導
や歯科医
療だけで
は制御で
きるもの
ではなく、
この学
校や中高
校の保健
指導の指
導は、

6本も増加したとのこと(図1)。

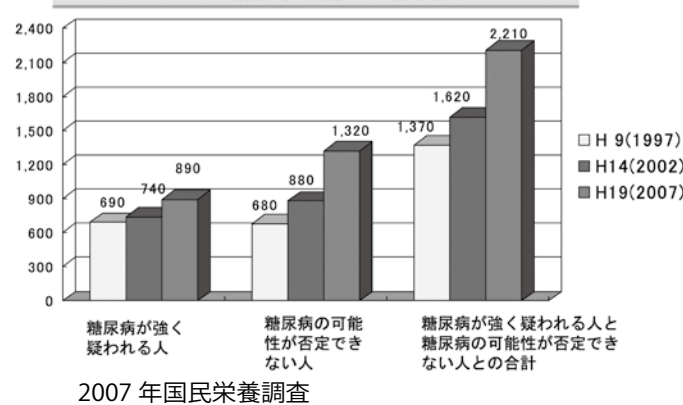
前回、健康であるためには、歯を
大事に維持しなければならぬことを
強調させていただきました。全国の12
歳児の平均むし歯の本数は1. 54本で、
北海道では2. 2本、栗山町において
はさらに北海道の平均を大きく上回り
4. 1本で極めて深刻な状態にあるこ
とが判り、町でもフッ化洗口含めた対
策を講じております。

パネルディスカッションでは、栗山
高校養護教諭の宮腰里佳氏により「高
校生の口の中から見えてくること」と
題して、高校在学中の3年間でむし歯
がどう変動するかを観察した結果を
報告されました。

次に、栗山赤十字病院看護師長の三
島美由紀氏による「生活習慣病での口
の中の問題点とケア」と題して、主に
糖尿病と歯周病の相関関係についての
発表がありました。歯周病とは歯を支
える歯肉、歯根膜、歯槽骨、セメント
質の歯周組織に発症する疾患の総称で
す。つまり、プラーク(歯垢)によっ
て引き起こされた炎症が歯肉または歯
肉周囲組織に波及したものを指し、歯
を失う最も大きな原因の一つです。成
人の8割が歯周病に罹患していると言
われております。

糖尿病の状況

(図2)



2007年には2000万人を超え、
まさに国民病とさえ言われるよう
になりました(図2)。

こうした背景から、当院に血糖コン

(図3) 当院通院中の糖尿病患者

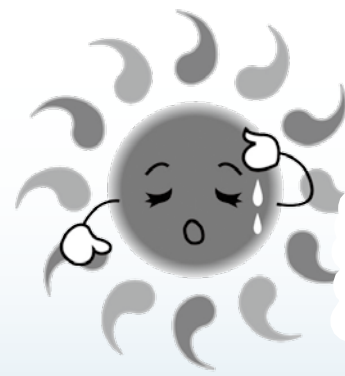
性別	年齢	HbA1c (%)	口腔内の状況	その他
男	30代	10.6	歯周病	
女	60代	10.1	歯周炎、奥歯なし	
男	60代	7.6	歯肉炎	下肢しびれ
女	60代	6.9	歯肉、歯周炎	
女	60代	9.6	歯周炎、義歯合わず	20年以上
女	60代	8.9	歯肉、歯周炎	
男	60代	7.9	歯肉、歯周炎	
男	60代	7.0	歯肉、歯周炎	
男	70代	10.7	歯周炎、口渇あり	
女	80代	7.7	歯肉炎、総入れ歯合わず	血管神経障害

トロールのため通院し、栄養指導を受
けた10名の糖尿病患者の口腔内を調査
したところ、全員に歯周病が認められ
ました(図3)。

歯周病で歯
を失いますと
噛む運動機能
が低下するこ
とにより、固
いものが食
べられなくな
り、よく噛ま
ずに飲み込ん
だりします。
柔らかい食べ
物はプラーク
を蓄積しやす
く、歯周病

に悪影響を及ぼします。このような食
事のとり方は食後の血糖値を上昇させ、
「食後高血糖」を起こすと言われます。
血糖コントロールが良好であれば、
歯周病の罹患率は上昇せず、また歯周
病治療を行うことで糖尿病に良い効果
が見られます。口腔の健康を保つこと
は、単に食物を口でたべるというこ
とだけでなく、全身の健康に関連し、
食事や会話を楽しむことにより豊かで
快適な人生を送るために必要不可欠な
ことと結んでおります。

健康であるためには歯を大切にす
ることです。歯周病予防のため歯磨きを
しましょう。定期的に歯科受診を受け
ましょう。何より早期治療が大切です。



熱中症にご注意！ 熱中症を予防しましょう！

【問い合わせ】 町地域医療・保健対策室 ☎ 2256

元気が一番

熱中症に注意しましょう！

総務省消防庁によると、今年6月1
日～7月10日の期間に全国で26人の方
が熱中症で亡くなっており、前年同期
の6人に比べると4倍以上になって
います。また、救急車で病院に搬送さ
れた人は、昨年と比べ3倍あまり増え
1万2973人で、うち65歳以上の方
が48%を占めています。

熱中症とその予防方法を理解し、元
気で快適な夏を過ごしましょう。

熱中症とは？

●高温多湿な環境では、体内の水分や
塩分のバランスが崩れたり、体温調
整機能がうまく働かないことにより、
体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発
汗、さらには吐き気や倦怠感などの
症状が現れ、重症になると意識障害な
どが起きます。

●気温が高い、湿度が高いなどの環境
条件と、体調が良くない、暑さに体が
まだ慣れていないなどの個人の体調
による影響とが組み合わさることによ
り、熱中症の発生率が高まります。

●屋外で活動しているときだけでなく、
就寝中など室内でも熱中症を発症し
ますので注意が必要です。



熱中症の予防方法

- ▼こまめに水分・塩分の補給をしましょう。
- ▼保冷剤、氷、冷たいタオルなどによ
る体の冷却をしましょう。
- ▼涼しい服装をしましょう。
- ▼室内では、扇風機やエアコンを使っ
た温度調整をしましょう。
- ▼外出時の日傘や帽子の着用、日陰の
利用やこまめな休憩をしましょう。
- ※体調の悪い時は、特に注意しましょう。

高齢者が注意すること

- ★室内の温度調節を心がけ、しっかりと水
分補給しましょう。
- ★外出前にはコップ3杯くらいの水分を
とり、直射日光にはできるだけ当た
らないようにしましょう。

幼児は特に注意しましょう！

- ★幼児は体温調節機能が十分発達してい
ないため、特に注意が必要です。
- ★晴れた日には、地面に近いほど気温が
高くなるため、幼児は大人以上に暑
い環境にいます。



熱中症の危険信号は？

- 高い体温
- 赤い、熱い、乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触れるととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識障害

熱中症になった時の処置は？

- ☆涼しい場所へ避難させる。
- ☆衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- ☆水分・塩分を補給する。

献血にご協力をお願いします

- ◆日時・場所 8月23日(火)
・松原産業(株)
午前10時～11時
・栗山警察署
午後0時30分～2時
・栗山赤十字病院
午後2時15分～4時



まちの駅 栗夢プラザ

8月のイベント

藤島亮氏口絵展

日程／～8月21日(日)
～懐かしい卒業アルバム(旧紫明館作)に掲載された口絵～

ミニSL・電車展を見に行こう！

日程／～8月21日(日)
～坂井菊二郎さんコレクションの電車がいっぱい！～

中原篤・武田和夫木彫ふたり展

日程／8月23日(火)～31日(水)
～素敵な作品の数々！この機会にぜひご覧ください！～

第7回 クラシックカー in くりやま

日程／8月21日(日) 10:00～17:00
～昭和の名車が、駅前通り商店街イベント広場に集結！～

第2回 くりくりくらぶ

日程／8月26日(金) 13:00～
～旗矢金物店の端 初枝さんを招いて車いすの特徴や、杖の正しい使い方、便利な福祉用具の紹介をします～

大好評！手打ちそば

毎週金曜日は、おそばの日！
8月は5日・12日・19日・26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 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8月号 vol.41

**桜・ふじだけじゃない！
こんな花が咲いた！**

桜・ふじの花に続き、栗山公園のシンボルツリーである『アメリカキササゲ』が見事な花を咲かせてくれました～！

てっぺんまで白い花がびっしりと咲いていましたよ！

満開の時期が終わり、白い花が落ちる様子も、雪が降るみたいにとってもきれいでした！

来年もきれいに、たくさん咲きますように！



▲こんなに大きな木にランミたいな花が咲くの知っていましたか？

年に一度のこどもまつり

「大きなしゃぼん玉で遊ぼう！」「キッズダンスのステージショー」「たからさがし」など楽しみ盛りだくさん！パクパクタイムも無料(数量限定)で体験できますよ♪
なかよし動物園のうさぎ小屋もリニューアル！
ぜひご家族揃って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>



年に一度の
こどもまつり
10:00～
8/20 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

貴金属の不当な訪問買取りが増加！

突然の訪問で、しつこく勧誘をしてくる訪問買取りが増えていきます。「不要な着物はありますか？古い物でも1枚300円で買取りますよ」などと声を掛け、話しをしているうちに着物の話しから貴金属や古銭、切手などの話しにすり替え、言葉巧みに無理矢理に査定し、安く買い取る業者が増えていっています。特に高齢者のお宅を狙う訪問買取りが増えていいます。

相談者の中には、丁寧な口調だったので家の中に入ると、強引な勧誘になったため、帰ってほしいと勧誘を断ると「手ぶらでは帰れない」と怒鳴られ怖い思いをした方もいました。

訪問販売はクーリング・オフができる場合が多いですが、訪問買取りの場合はクーリング・オフができません。また、後になって「やめたい」と申し出ても、「既に処分した」などと言われ、取り戻せないことがほとんどです。

不当な勧誘があったときはすぐに消費生活相談室にご相談ください。



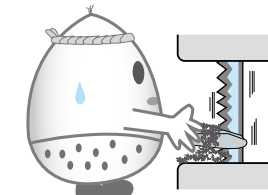
【問い合わせ】町くりやまブランド推進室 ☎ ⑦7516



椅子の製作にあたっていた
篠島 寿宏 工場長

**道産材100%の
オーダー家具を製作**
旭台の工業団地内に、道産材100%のオーダー家具のみを扱うオークランド製造本部があります。さっそく調査に行ってみました。事務所に行くと、そこには数え切れないほどの家具の設計図が置いてありました。代表の増田裕さんに話を聞いてみると「家具の一つ一つを、要望にそった形や大きさを作っている、既製品は置いていないんです」とのこと。どうやら設計図の一つ一つには、職人さんがお客さんか

らの要望に応えようとした思いが込められているようです。また、その思いが、高い技術によって再現され、理想の家具が作られているのです。同社は、環境問題にも積極的に取り組んでいます。傷んだ家具の再生に力を入れ、環境資源を無駄にしないようにしているそうです。しかし、安価で質の悪い家具は、再生しようとしてもほとんどが再生できないそうです。増田さんは「数年でダメになってしまつと、安い買い物で結局高い買い物になってしまします。すぐ買い換えていては資源がいくらあってもたりません」と言います。同社などの高い技術により作られた家具は『木質高度加工家具』と言われ、近隣国などで大量生産されている安価なものとは品質が異なるそうです。



**くりやま
探検隊**

第2回



栗山のモノづくりを応援します！

家具の職人に聞く



手際良く椅子を組み立てる篠島さん

椅子の製作にあたっていた工場長の篠島さんにお話を聞いてきました。篠島さんは「満足してもらい、クレームをもらわないことが一番です。椅子は十分な強度がなければ怪我につながってしまうのでとても神経を使います」と話していました。また、篠島さんは、足腰が不自由な方には、体に負担がかからないような椅子を設計・提案するなど、いろいろな視点で考えて、お客さん一人ひとりに合ったモノを作るように工夫しているそうです。



至 栗山市街
国道 234
シャノン
至 角田

住所 栗山町字旭台 1-101
電話 0123-72-1258
気軽にご相談ください



オークランド製造本部

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