広報
くりやま
2013.6.1　VOL.1245　6月号

南空知柔道少年団柔道大会がスポーツセンターで開催
栗山町の柔道少年・少女が大奮闘！

6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』

食育をすすめよう

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力をつけて、健全な食生活をおくるためにすることです。食を通して心とからだを健康にして楽しく生きる力を身につけることです。

平成17年6月に食育基本法が制定されました。食育基本法が制定された背景や「食育」が注目された背景には食をめぐるさまざまな社会問題があります。

今を生き生きと過ごし、生涯にわたって健康で楽しく、そして美味しさを感じながら食事をするためにも、毎年の「食育月間」や毎月の「食育の日」をきっかけに「食べること」について考えてみてはいかがでしょうか！

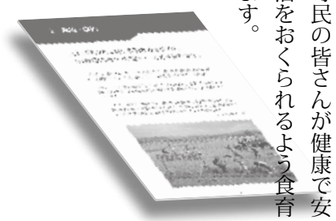
栗山町食育推進計画を策定

町では3月に、食育基本法に基づいた『栗山町食育推進計画』を策定しました。

この計画は、町民の皆さんが「食」について考える習慣を身に付け、健全で安全な食生活をおくることができるよう、食育を推進する上で必要な事項を定めています。

現代社会では、食に対する意識の変化や食習慣が「乱れてしまい、栄養の偏り、生活習慣病の増加、食品の廃棄など、さまざまな問題を抱えています。

町は、町民の皆さんが健康で安全な食生活をおくられるよう食育を推進します。



健康で豊かな食生活を

栗山町は、豊かな自然環境の中で多くの農産物が生産されている食材の宝庫です。また、消費者と生産者が顔を見せあって付き合いのできる地域でもあります。

町や団体などでは、各分野の地域資源を生かした食育に取り組んでいます。地産地消の大切さを知ってもらい、栗山町で生産された豊富な食材を生かして『健康で心豊かな食生活』をおくってもらおうという狙いがあります。

町内の子どもたちを対象にした田植えや稲刈りなどの農業体験、栗山産の食材を生かしたクッキング教室、町外からの修学旅行生を受け入れる農家体験などさまざまです。

今年度は、これまでの取り組みのほか、食育への関心が高い子育て世代の母親を中心とした食育事業を計画しています。

昨年実施したイモ掘り体験。これがきっかけでイモを食べられるようになった子も

食育推進計画の目標

「健康で長生き、楽しく心豊かな食生活の実現」

- 地産地消で豊かな食生活
- 朝食の大切さを知り、元気で健康な食生活
- 家族団らんで楽しい食生活（共食）

パクモグ相談番外編

おいしい！楽しい！味覚体験

■日　時　6月21日(金)
10：00～12：00

■場　所　子育て支援センター（児童センター内）

メニュー①
化学調味料のだしと天然だしをくらべてみましょう

メニュー②
栗山産の野菜を使った味噌汁とおにぎりを作って食べてみましょう！いつも作る味付けは濃い？薄い？

【問い合わせ】町地域医療・保健対策室　☎73-2256

食育のカタチ

水上　真奈美さん（34歳）
右:**絢音**(あやね)ちゃん(4歳)、中:**紗希**(さき)ちゃん(2歳)

昨年、イモ掘り体験に参加しました。娘はイモがあまり好きでなかったのに、自分で土を掘って収穫したのが楽しかったようでイモ嫌いがなおりました。自分で収穫したイモを特別なものだと感じたようです。それが良い影響を与えたのかもしれません。食事を家族みんなでとると楽しく食べられます。楽しい食事は娘たちが好き嫌いをしないで食べることにつながると思います。

町地域医療・保健対策室
管理栄養士　上西 洵子

まずは食事を楽しむこと

「食育」とは、食に関することをさまざまな角度で「楽しむ」ことだと思っています。

楽しく食事をすることはとても大切です。人は食事をする時の雰囲気、食習慣、心身のバランスが取れた時に美味しさを感じます。皆さんも誰かと楽しく食事したことで料理が美味しく感じたことはないでしょうか。

毎月実施している、調理や試食をかねた親子栄養相談に参加しているお母さんが「子どもが家では食べない野菜なのに、ここでは食べてくれる」と話してくれました。みんなで食べるという楽しい環境から、子どもが『食べてみよう』という気持ちになったのでしょう。このような経験が食育にもつながります。

食べることに感謝する心を育てる

栗山町では、季節を通していろいろな農作物を生産しています。旬の野菜を旬の時期に食べられる環境はとても貴重なことです。

生活している地域で育ったものを食べて生活することを良いとする〝身土不二(しんどふじ)〟という言葉があります。農作物の栽培や収穫を楽しみ、地域の食材で料理を作り、生産者に感謝の気持ちをもって食べることは大切です。おいしく食べる楽しみとは違った視点から食を「楽しむ」ことにもつながります。

食べることは生きることの基本で暮らしの一部です。食に関わる全てのことが自分にとっての「食育」につながります。毎日の食事を楽しみ、おいしく食べられることに感謝し、心も体も元気に過ごしましょう。

知っておきたいまちの予算

栗山町の予算と財政状況

vol.13

まちの財政状況をわかりやすく的確に発信します

◆わかりやすい財政情報を！

昨年度から連載しています定期財政情報「知っておきたいまちの予算」を、今年度も継続して実施します。

今年度は、隔月での掲載とし、4月に全家庭に配布しました予算説明書に掲載することができなかった項目のほか、財政に関する基礎知識や、リアルタイムな財政情報などをわかりやすくお伝えしていく予定です。

今月号では、平成25年度の一般会計予算を一般家庭の生活に置き換えた場合の、まちの家計簿を作成しました。町民皆さんが納める税金が、どのような目的に使われているのか、ご確認ください。

◆ご意見をお待ちしています

予算・決算の仕組みや、難しい財政用語の解説など、町財政に関するご質問や、ご意見などを随時お受けしています。寄せられた内容は、今後の財政運営のほか、情報発信反映させていきます。

財政モニター学習会の様子

【知っておきたいまちの予算】今後の掲載予定

掲載月	主な掲載予定内容
8 月 号（第 14 号）	地方交付税の仕組みについて
10月号（第 15 号）	平成 24 年度決算の概要について
12月号（第 16 号）	まちの財政状況について①（各指標からみるまちの現状など）
2 月 号（第 17 号）	まちの財政状況について②（基金・町債残高の現状など）
3 月 号（第 18 号）	財政モニター制度の取り組みについて

【問い合わせ】
町経営企画課
行政経営グループ
☎ 73-7503

まちの財政をもっと知りたい！

『まちの財政学習会』を始めます

今年度から、町財政への理解や関心を深めていただくことを目的に、小グループなどからの申し込みによる「まちの財政学習会」を実施します。

担当職員が地域に出向き、本年度の予算をはじめ、財政全般、主要事業の概要などについての説明を行いますので、希望される各団体は、経営企画課行政経営グループまで申し込みください。

【対象は・・】
町内会、自治会、各種団体、企業など、概ね５人以上の団体

【開催日時は・・】
平日（9:00から17:00まで）を基本としますが、夜間、休日での開催など、可能な限りご要望に対応します。

【その他】
会場の確保および参加者の案内は申込者各位で行っていただきます。

多くの申し込みをお待ちしております。

平成２５年度版「主要事業の当初予算の概要」を作成

今年度に実施する主要事業の概要、予算成立の過程などをまとめています。町内公共施設に置いていますので、ご自由にお持ちいただき、ご覧ください。

まちの予算を「家計簿」に例えてみると

平成25年度の一般会計予算を、1カ月の収入20万円の一般家庭の生活に置き換えた形で家計簿を作成しました。一般家庭の家計とまちの予算では、お金の使い道や規模が違いますので、単純に比較することはできませんが、一つの目安としてご覧ください。

【収入を見てわかること】

1カ月の収入は、父の給料（町税や地方交付税など）や、母のパート収入（使用料・手数料、諸収入）以外に、預金の引き出し（繰入金）や、銀行からの借り入れ（町債）により成り立っている状況です。

【支出を見てわかること】

1カ月の支出のうち、家族の食費（人件費）や医療費・教育費（扶助費）など、生活していくために必要な経費や、住宅や車を購入した際のローン返済費（公債費）の合計が43・3％を占めている状況です。

また、ローン返済費は、の18％を占めていますが、毎年、徐々に減少しています。

【１カ月の家計簿に例えると】

収入		支出	
①父の給料（77.2%）	154,300 円	①生活費その１（43.3%）	86,500 円
■基本給（町税）	32,700 円	■食費（人件費）	30,800 円
■能力給（地方交付税など）	90,700 円	■医療費・教育費（扶助費）	19,700 円
■諸手当（国庫・道支出金）	30,900 円	■ローン返済費（公債費）	36,000 円
②母のパート収入など（6.4%）	12,800 円	②生活費その２（43.2%）	86,400 円
■パート収入（使用料・手数料など）	8,400 円	■光熱水費、被服代（物件費）	27,900 円
■臨時収入（諸収入など）	4,400 円	■家・車などの修理（維持補修費）	5,200 円
③先月の残金（0.6%）	1,300 円	■習い事、小遣いなど（補助費等）	43,900 円
■繰越金	1,300 円	■子どもへの仕送り（繰出金）	9,400 円
④預金の引出（3.9%）	7,800 円	③貯金・株式投資　（1.5%）	3,000 円
■繰入金	7,800 円	■貯金・投資（積立金、貸付金など）	3,000 円
⑤銀行からの借入（11.9%）	23,800 円	④臨時的な支出　（12.0%）	24,100 円
■町債	23,800 円	■住宅の増改築（普通建設事業費）	24,100 円
合　計　（①～⑤）	200,000 円	合　計　（①～④）	200,000 円

【栗山町の予算】

収入		（構成比）	支出		（構成比）
町　税	12 億 4,791 万円	77.2%	人　件　費	11 億 7,580 万円	43.3%
地方交付税など	34 億 6,740 万円		扶　助　費	7 億 5,211 万円	
国庫・道支出金	11 億 8,038 万円		公　債　費	13 億 7,423 万円	
使用料・手数料など	3 億 2,133 万円	6.4%	物　件　費	10 億 6,713 万円	43.2%
諸収入など	1 億 6,517 万円		維持補修費	1 億 9,861 万円	
繰　越　金	5,000 万円	0.6%	補 助 費 等	16 億 7,695 万円	
繰　入　金	2 億 9,791 万円	3.9%	繰　出　金	3 億 5,770 万円	
町　債	9 億 1,090 万円	11.9%	積立金、貸付金など	1 億 1,666 万円	1.5%
			普通建設事業費	9 億 2,181 万円	12.0%
合　計	76 億 4,100 万円		合　計	76 億 4,100 万円	

今後も引き続き、借入に頼らず収入に見合った生活をしていく必要があります

議会の動き

平成25年第3回栗山町議会臨時会において次の議案が審議されました。

議案

▼栗山町第5次総合計画の一部変更について
主要事業として、地域循環型再生可能エネルギー導入効果検証事業の追加です。

▼平成25年度栗山町一般会計補正予算（第2号）
歳入歳出予算に1619万1千円を追加し、総額を74億5699万1千円とするもので、主な内容は、南角田地区農業用排水路の補修などに係る補正です。

▼松栄団地13A棟新築主体工事の請負契約について
契約金額　9366万円
業　者　松原産業株式会社

▼松栄団地13B棟新築主体工事の請負契約について
契約金額　1億4700万円
業　者　朝日産業株式会社

▼副町長の選任について
岩田美春副町長の退任に伴い、花田正博氏（桜丘1丁目）が選任されました。

▼固定資産評価員の選任について
花田正博氏（桜丘1丁目）が選任されました。

報告

▼平成24年度栗山町一般会計補正予算（第11号）の専決処分について
歳入歳出予算から1156万8千円を減額し、総額を78億5536万3千円とするもので、専決処分の主な内容は、歳入では町税や地方交付税などの確定見込みによる補正、歳出では除雪対策費などの減額に係る補正であります。

▼栗山町税条例の一部を改正する条例の専決処分について
▼栗山町都市計画税条例の一部を改正する条例の専決処分について
▼栗山町国民健康保険税条例の一部を改正する条例の専決処分について
以上の条例については、地方税法の一部を改正する法律による関係部分の条例改正であります。

新しい副町長に　花田正博　氏

5月24日付で、体調不良を理由に岩田美春副町長が退任され、議会の同意を得た花田正博氏（前くりやまブランド推進室長）が25日から副町長に就任いたしました。
花田氏は、淑徳大学卒業後、昭和54年4月に栗山町役場奉職。現在56歳。

花田正博　新副町長

■就任あいさつ■
岩田副町長が非常に体調が優れないなか、私どもを導いていただいていましたが、今回、緊急事態ということもあり、この重責をお受けすることといたしました。ご承知の通り、地方自治体の抱えている課題は非常に多様で、待ったなしにやらなければならない課題が山積しています。
椿原町長の政策目標の「思いやりの心がかよう明るく元気なまちづくり」の実現に向けて、身を粉にして職員一丸となって職に専念したいと思っております。

■退任あいさつ■
今、まちづくりを取り巻く環境は厳しい状況にあります。本町も大きな課題が山積する中、自治基本条例がスタートし、新たなまちづくりが始まりました。
まちづくりは更なるスピードと現場主義が求められますが、私の今の健康状態では、その職責を果たすことは出来ないと、退任の決断をいたしました。任期の途中という事で、申し訳ない気持ちでございます。これまでのご支援に心から感謝申しあげ、退任のあいさつとさせていただきます。ありがとうございました。

岩田美春　前副町長

生活と環境

安全・安心な町を目指して

【問い合わせ】町環境生活課
環境生活グループ☎(73)7510

狂犬病の追加予防注射

4月に狂犬病予防注射を受けることができなかった飼い主の方を対象に、次の日程で追加の集合注射を行います。この集合注射以降は、各自で最寄の動物病院で受けていただくことになります。

●注射料3040円
登録料3000円（未登録犬）

6月15日（土）

実施場所	時間
円山文化センター	9:00～9:10
御園公民館	9:20～9:30
南学田公民館	9:40～9:50
南部公民館	10:10～10:30
杵臼自治会館	10:40～10:50
鳩山中央公民館	11:10～11:20
ポプラ団地入口	11:30～11:40
中里公民館	11:45～11:55

6月16日（日）

実施場所	時間
栗山公園第1駐車場	9:00～9:10
岡山砂利	9:15～9:25
ふたば児童公園	9:30～9:40
角田農村環境改善センター	9:50～10:00
富士中央公民館	10:10～10:20
南町内会館	10:25～10:35
運動公園南側	10:40～10:50
警察署駐車場	10:55～11:05
くりやま金物店	11:30～11:40
栗山町役場南側	11:25～11:40

ごみ処分場見学会を実施

皆さんが出したごみは、施設でどのように処理されているのかを知っていただくため「ごみ処分場見学会」を5月23日に実施しました。今回、見学会に参加した皆さんの声とともに、ごみ処分施設を紹介します。

①資源リサイクルセンター

①資源リサイクルセンター
この施設は「缶・びん・ペットボトル」「プラスチック」「資源ごみ」の中間処理（再分別や梱包など）を行っています。
写真を見て分かる通り、1週間分のごみの山に作業員が胸まで埋もれて作業を行っています。
「炭にできるごみ」の中にはティッシュペーパーや汚れた紙だけで、それ以外の紙類はリサイクルしていますので、黒の指定袋に入れるか、新聞紙にはさんで資源ごみの日に出してください。

リサイクルセンター作業員からひとこと
ほとんどが一洗いしてきれいな状態ですが、中には醤油や納豆などで、べたべたなままの袋もあります。

②堆肥化施設

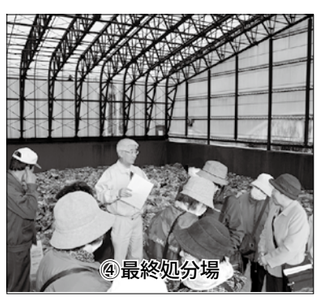
②堆肥化施設
家庭から出される「生ごみ」と「下水道汚泥」を混ぜて、『栗肥土（くりぴっと）』という堆肥を作っている施設です。生ごみ約1千㌧から、1年かけて発酵と切り返しを行い250㌧が製品として出来上がります。町民のみなさんには1袋10㌔300円で販売しており、好評です。

③炭化処理施設

③炭化処理施設
この施設は「炭にできるごみ」で炭を作っています。
これまで埋立てていたごみを減らし最終処分場を延命させようとするものです。
ごみの分別が不十分なため手作業で異物を除去してから炭化しています。
今後、堆肥と同様に炭の販売を計画していますが、異物の混入が多く販売できていないのが現状です。

参加者からひとこと
資源となる紙がたくさん入っていることにびっくりした。袋の中身を隠して分別せずに出している人がいる。多くの人がきちんと分別しているのに、面倒くさいから分別しないとは・・がっかりしました。

炭化処理施設作業員からひとこと
炭にできるごみでくるんで出された「生ごみ」、「電池」、「ガラス」や、汚物を全く取っていない「おむつ」などが入っている事もあります。


④最終処分場

④最終処分場
最終処分場は約8300㎥の埋立場所が3カ所あり、現在、2カ所目の7割程度埋立てられている状況です。
炭化処理が始まり埋立のペースは遅くなっていますが、「炭にできないごみ」の袋の中に分別されていないごみが入っていて、処分場の埋立てが増えている現状です。
最終処分場は、なるべく長く利用することが、将来の住民負担の軽減につながります。

春の叙勲受章 おめでとうございます

4月29日付けで発令されました平成25年春の叙勲と、第20回危険業務従事者叙勲にて、本町より2人の方が受章されましたのでご紹介します。

瑞宝双光章（更生保護功労）

保護司としてご活躍されております藤原東峰（とうほう）さん（桜丘2）が瑞宝双光章（更生保護功労）を受章されました。

藤原さんは、昭和56年3月31日から現在まで32年の永きにわたり、保護司として、社会奉仕の精神のもとに、保護観察対象者の指導監督・補導援護に誠心誠意、尽力し、多くの者を改善更生に導いてきました。

藤原　東峰（とうほう）さん（桜丘2丁目：73歳）

瑞宝単光章（危険業務従事者叙勲）

第20回危険業務従事者叙勲で南空知消防組合消防署の元署長　畠山和久さん（松風3）が瑞宝単光章を受章されました。

畠山さんは昭和46年に消防士となり、以来平成19年まで36年の永きにわたり消防業務に精励し消防職団員の技術の向上、近代的消防機械器具の整備に努め本町の消防行政の発展に貢献されました。

畠山　和久さん（松風3丁目：66歳）

こんにちは！

私たち栗山青年会議所です。⑰

今年もやります！『くりやまマルシェ』

こんにちは！栗山青年会議所、笑顔あふれる地域創造委員会の山﨑晃市です。

『くりやまマルシェ2013』が8月17日㈯に栗山公園特設会場にて開催することが決まりました。今年のテーマ～魅力再発見つなげよう食の絆～のもと、この恵まれた栗山町と南空知の大地、豊かな自然の中で採れた農産物はもちろん、飲食店を中心とした加工品のかずかずを、北海道各地より来場される皆さんにご堪能いただければと思います。

また、今年も昨年同様栗山英樹監督公認の【栗山監督杯争奪うまいもんグランプリ】の開催が決定しました。栗山の食材を活用した各店秀逸の一品でグランプリを目指していただきます。

さらに、今年は栗山産の農産物を使い新たな栗山ブランドづくりを考案中です。その他、軽トラの荷台いっぱいの野菜を「袋詰め放題」できるイベントや、特設ステージではインディーズバンドのライブなど楽しい企画が満載です。ご家族・友達・カップルで『くりやまマルシェ』を体感ください。

昨年は、過去最高の4000人が来場した「くりやまマルシェ」

【くりやまマルシェ2013開催概要】

◆開催日
8月17日㈯　午前9時～午後5時
雨天順延

◆会場
栗山公園　特設会場

◆問い合わせ
栗山青年会議所　蛯名
090（7053）3754

保険料についておしらせします

後期高齢者医療制度

制度についてのお問い合わせ
北海道後期高齢者医療広域連合　☎011-290-5601
町住民福祉課住民・国保グループ　☎73-7508

保険料についてのお問い合わせ
町税務課課税グループ　☎73-7505

■平成25年度の保険料はこのように計算されます

個別の保険料は7月におしらせします。

①均等割
【1人当たりの額】
47,709円

＋

②所得割
【本人の所得に応じた額】
（平成24年中の所得－33万円）×10.61%

＝

1年間の保険料
（100円未満は切り捨て）

○ 1年間の保険料の上限額は55万円です。
○ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
※所得とは前年の収入から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたもの

◇保険料の軽減

① 均等割の軽減（年額）

● 軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
● 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

所得が次の金額以下の世帯	減額割合	均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円（年金収入のみの場合、受給額80万円以下）	9割軽減	【年額】4,770円
33万円	8.5割軽減	【年額】7,156円
33万円＋（24万5千円×世帯主以外の被保険者数）※単身世帯の方は、該当しません	5割軽減	【年額】23,854円
33万円＋（35万円×世帯の被保険者数）	2割軽減	【年額】38,167円

被保険者とは加入者のことを言います。

被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの皆さんが加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険は含まれません。

② 所得割の軽減

● 被保険者個人の所得で判定します。

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

●この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方については、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

◇保険料の減免

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

保険料の**お支払いが困難な場合**は、町税務課課税グループへご相談ください。

元気が一番！

最近、「こころ」元気ですか？
「こころの体温計」でチェックしましょう

「夜、眠れない」「朝、起きるのがつらい」「やる気がでない」など、最近、こころの疲れや不調を感じていませんか？

日々の生活の中で、無理が続くと、身体はもちろんですが、こころのバランスが崩れやすくなります。

「こころの病気」を放っておくと・・

日本では、毎年3万人ほどの方が自殺で亡くなっています。その原因は、健康問題が最も多く、そのうち、うつ病などの「こころの病」が多くの割合を占めています。

うつ病は治療しないで、放っておくと徐々に悪化していきます。また、状態が悪くなってから治療を始めても治療の期間が長くなるため、早期発見・早期治療が大切です。

「こころの体温計」でストレスチェック

町では、こころの健康の啓発と早期発見のために、パソコンや携帯電話を利用して簡単な質問に答えるだけで、こころのストレス状況と落ち込み度がわかる「こころの体温計」を6月1日より導入しました。

定期的に、あなたや、家族、身近な人がどのような状態にあるのかチェックしてみましょう。

個人を特定されることはありませんので、安心して、お気軽にご利用ください。

結果が絵で表示されてわかりやすい

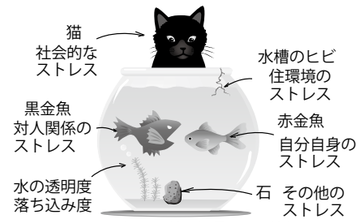
相談さきにもすぐ電話できる

▼パソコンからのアクセス
栗山町ホームページ
（http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/）
☞健康・福祉分野
☞健康づくり
☞【こころの体温計】
にアクセス

▼携帯・スマホから
※利用料は無料（通信料は自己負担となります。）

QRコードは「株式会社デンソーウェーブ」の登録商標です。

♥こころの体温計（本人モード）ストレス度・落ち込み度が分かります。
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード　結果画面（例）

♥家族モード
あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

♥赤ちゃんママモード
産後の不安な心の健康状態が分かります。

♥ストレス対処タイプモード
あなたのストレス解消法はどのタイプ？

♥アルコールチェックモード
飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

◆日時　7月2日㈫ 午前7時～
◆場所　総合福祉センター「しゃるる」
◆対象
35歳以上の町民の方
（昭和54年3月31日までに生まれた方）
※40～74歳で町国民健康保険に加入の方は、特定健診も同時に受診できます。
◆料金
・胃がん　1000円
・肺がん　300円
・大腸がん　500円

献血のお知らせ

◆日程　6月21日㈮
◆場所・時間
・北海道内田鍛工株式会社
午前10時～11時
・日本高圧コンクリート株式会社
午後0時15分～1時15分
・JAそらち南
午後1時30分～2時30分
・栗山町役場
午後2時45分～4時

■申込先・問い合わせ
町地域医療・保健対策室
☎㉓2256

【問い合わせ】
町地域医療・保健対策室
☎73-2256

健康のコラム

あらい歯科 院長　新井　由（ゆかり）

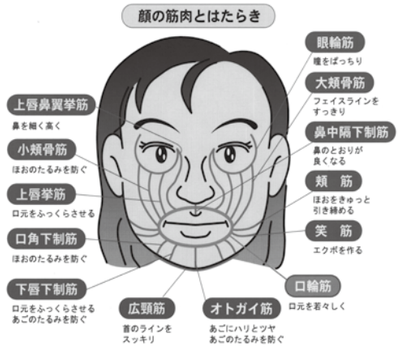
アンチエイジング
～はつらつとした表情に！～

毎朝ほとんどの方が自分の顔を鏡で見られると思います。自分の顔が年齢と共に衰えるのは男性・女性を問わず嫌なものです。顔を引き締めるために無理なダイエットをすれば、たちまち身体はバランスを崩し、健康を害す恐れがあります。

人間の頭部の筋肉は咀嚼（そしゃく）筋と表情筋に分けられます。簡単にいうと食べたり飲んだりするために使う筋肉と表情を作るための筋肉に区別されます。

表情筋は通常の生活では全体の30％しか使っておらず、無表情で筋肉を使わなかったり、加齢などが原因で衰え、衰えた表情筋は今まで保っていた顔のハリなどのバランスを崩し、シワや、たるみになります。

表情筋は口の周りや、耳や、鼻の周りなど合計24種類もありますが、口の周りの筋肉（口輪筋）とつながっているものが最も多く、大切な役割があります。



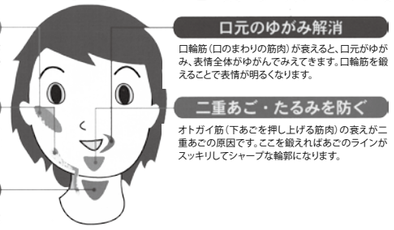
◆小顔効果のあるストレッチ◆

これまでの顔やせ運動（小顔運動）の筋肉を〝押す〟運動はもちろん効果がありますが、筋肉を〝引く〟ストレッチのほうがより効果的です。顔の筋肉を鍛えるためには口輪筋・頬筋に負担をかけ、トレーニングすることで、多くの表情筋と繋がっているために協調運動した多くの表情筋にストレッチ効果が表れます。つまりくちびるをストレッチしてくちびるを刺激することでくちびるの閉鎖力を強化することから始まります。

結果的に顔の筋肉全体が引き締まってあこがれの「小顔」効果、イキイキとした笑顔、豊かな表情が表れます。

◆くちびるストレッチのやり方◆

専用の器具を使った場合に比べると、効果的には劣りますが、割り箸1本を用意すれば、すぐに取り組めるのが利点です。



①上くちびるの真ん中を親指と人差し指でつまみ、前方に20回引っ張ります。

②①の要領で下くちびるの真ん中をつまみ、前方へ20回引っ張ります。

③割り箸を上下のくちびる全体を使って強くはさみ、この状態を約2分間持続します。

以上、①～③を1日2～4回を目安に、毎日時間を決めて行います。

くちびるストレッチは、痴呆症や生活習慣病、むし歯予防にも効果あり！

くちびるストレッチによるくちびるへの刺激は表情筋（口輪筋・頬筋）のトレーニングとなり、くちびる閉鎖力の強化や、咀嚼力や舌の力がアップし、運動機能の回復・老化の予防につながります。この顔面神経への刺激は前頭葉への脳血流量を増加させ、痴呆症の予防と治療に効果が期待できます。

また、睡眠時における舌根沈下の防止、睡眠時における口呼吸を鼻呼吸へかえる効果、それによる口腔粘膜の乾燥を防止するはたらきもあります。

睡眠時における舌根沈下の防止は気道を確保しイビキを改善します。それは閉塞型睡眠時無呼吸症候群を軽減し、生活習慣病（不整脈、狭心症、脳梗塞など）の予防につながります。

睡眠時に口呼吸を鼻呼吸にすることで鼻腔やのどの炎症が軽くなり、アレルギーや病巣感染（喘息やアレルギー性鼻炎など）が減少します。

口腔粘膜の乾燥防止は唾液の消毒や殺菌作用を働かせ、プラークを抑制して、むし歯・歯周病の予防になります。

このようにくちびるストレッチには美容と健康にさまざまな効果があります。即効性のある方法ではありませんが、毎日、少しの負荷をかけた簡単なトレーニングです。地道で単調な事を継続する難しさはありますが高価な方法ではありません。

まずは今日から鏡を見て口をとじるところから始めませんか？

※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。

みのり太鼓が最優秀

北海道和太鼓ユースフェスティバル

第 10 回北海道和太鼓ユースフェスティバルが、5 月 18 日、カルチャープラザ Eki で開かれ、道内の和太鼓チームがバチさばきを披露しました。18 歳以下で構成し課題曲「飛躍」と「春爛漫」を演奏し技術などを競い合う審査演奏部門（5 チーム）と、自由な演奏をし順位をつけない自由演奏部門（8 チーム）に分かれて行われ、審査演奏部門では「栗山みのり太鼓」が見事最優秀の北海道知事賞を受賞しました。

つぼ八が夕食会に無料招待

19 年連続でハロー ENJOY を招待

つぼ八栗山店 (福田修身社長) が 5 月 14 日、町内の授産施設ハロー ENJOY(田中秀典施設長) の利用者と職員 76 人を夕食会に招待しました。福田社長が「地元に役立つことは何か」と考え 19 年前から続けて行っています。福田社長は「元気をつけるために、好きなものを自由に注文し、たくさん食べて飲んでください」とあいさつ。田中施設長は「19 年も継続して招待いただき本当にありがたいです。利用者はこの日が来るのを楽しみにしていました」と感謝していました。

春の植物を学ぶ

継立中学校で山菜採りや料理の実習

身近にある春の植物について学ぼうと 5 月 22 日、継立中学校（木村尚之校長）の 1 年生 13 人が、伊藤の沢川（御園）で山菜採りを行いました。生徒は、ＮＰＯ法人雨煙別学校の高橋慎さんらの指導により、フキやセリ、ニリンソウ、モミジガサなどの山菜を採り、天ぷらなどに調理しました。参加した生徒の鈴木かのんさん（12 歳）と堀 愛梨さん（12 歳）は、「食べられる山菜を見分けられるようになったことや、山菜の名前を覚えられて良かった」と話していました。

未来のために森林保全

コープ未来（あした）の森づくり植樹祭

生活協同組合コープさっぽろは、栗山町と森林整備に関する協定に基づく植樹祭を 5 月 18 日、町内の桜山で行いました。森林環境の保全活動を目的とするもので、植樹を中心とした事業を実施し、今年で 3 年目となります。コープさっぽろの藤田恒朗札幌地区本部長は「森をづくりをとおして、北海道の基幹産業である一次産業を守る活動になることを願っています」と森林の保全活動の大切さを呼びかけました。この後、町内外から参加した 89 人は、トドマツ 480 本を 24 アールに植樹しました。

民謡の全道大会で見事優勝

全国大会へ出場決定！

旭川市で開かれた日本郷土民謡民舞全道大会の民謡ジュニアの部で、濱谷珠実さん（16 歳）が優勝し、5 月 2 日、鈴木紀元教育長へ報告に訪れました。同大会は各地の予選を勝ち上がった中学生から 29 歳までの 10 人が出場し、濱谷さんは『灘の酒造り祝い唄』を歌い見事初優勝。10 月に東京の日本武道館で開かれる全国大会の出場を決めました。濱谷さんは「全国大会でもいつもどおり結果を求めず目の前で聞いてくれる方に楽しんでもらえるように頑張りたいです」と話していました。

春の栗山を散策

第 43 回くりやま歩けあるけ運動

「くりやま歩けあるけ運動」（町教育委員会主催）が 5 月 12 日に開かれ、家族連れなど約 30 人が、春のウォーキングを楽しみました。健康運動指導士の西村真有美さんから、ウォーキングする際のポイントの説明を受けてスポーツセンターを出発。商店街や夕張川河畔広場、春の女神とも呼ばれる「ヒメギフチョウ」が見ごろを迎えているファーブルの森など約 5 キロをウォーキングしました。参加者は春の訪れを感じながら気持ちよくウォーキングを楽しんでいました。

交通安全を願って

通学路に交通安全の横断幕を設置

土木資材などの製造・販売を行う、栗山興産株式会社（河野政治代表取締役社長：中央 4）が、栗山小学校の通学路に交通安全を呼びかけた横断幕を設置しました。横断幕は児童が図工の時間を利用して描いた絵がもとになっており、子どもたちが手を挙げて横断歩道を渡る様子などがかわいく描かれています。河野社長は「自分たちで書いた絵だと喜んでもらえて交通安全にも関心をもってもらえると思います。元気な子どもたちの交通安全を願っています」と話していました。

めぐみ幼稚園児が防火を呼びかけ

園児とくりのさと利用者の交流

めぐみ幼稚園幼年消防クラブの園児 31 人が 4 月 25 日、特別養護老人ホームくりのさとを訪れ、お年寄りに火の用心を呼びかけました。園児たちは「火の用心の歌」などを合唱したあと、「肩たたきの歌」を歌いながら肩たたきをして交流しました。また、インパチェンスの鉢を利用者一人ひとりに手渡し、握手をしてお別れのあいさつをしました。利用者からは「楽しいお遊戯をみせてくれてありがとう。また、遊びに来てね」とお礼のことばがありました。

まち という名の家族

―問い合わせ―
子育て支援センター
☎72-1280

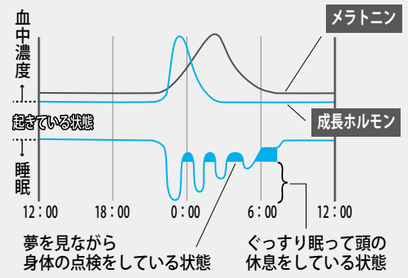
早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

夜型の子どもが増えてきているという統計があります。夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれないため午前中はボーッとして元気に遊べません。

昔から「寝る子は育つ」といわれています。実際に子どもの成長に大切なホルモンは睡眠中にたくさん分泌されていることがわかっています。

子どもの生活は、起きて・食べて・遊んで・寝る…が基本です。生活リズムが整うと気持ちが安定し、怒りっぽくなることや、イライラすることが少なくなり、毎日楽しく遊べます。親も子育てがしやすくなりますよ。

睡眠とホルモンの相互関係



成長ホルモン

深い眠りのときに多く分泌するホルモン。新陳代謝を活発にし、脳や体の成長を促す。

メラトニン

夜になると分泌され、鎮静作用のほか、細胞を酸化から守り、老化防止や抗癌作用、また思春期まで第二次成長を抑えるという大変重要な働きがあるホルモン。１～５歳ころに分泌のピークを迎え、目が光を感じていると分泌が抑えられ、感じないと分泌が始まる。

- **まずは早く起こすことから**
  目を閉じていても効果はあります。二度寝させるのではなく、起こしましょう。
- **朝の光をいっぱい浴びよう！**
  朝の光は生体時計をリセットする働きがあります。雨の日もカーテンを開けたり、電気の光でも構いません。
- **朝ごはんを食べよう**
  「朝ごはん」は睡眠中に下がっていた体温を上げて血液の循環を良くし、脳やからだにエネルギーを補給してくれます。最初はあまり食べられなくても、毎日同じ時間に食べるようにしましょう。
- **夕食はきまった時刻に！**
  夕食は就寝時刻の鍵！寝る２時間前ぐらいまでには夕食をすませるようにしましょう。
- **夜は興奮しない、させない**
  入浴は、一時的に体温を上げ、反動で下がるため眠りやすくなります。夕食後は、徐々におやすみモードにしていきましょう。
- **「おやすみなさい」を習慣に！**
  お風呂→着替え→歯みがき→「おやすみなさい」のあいさつ→布団に入る…など、寝る前の段取りを決めましょう。

1日に必要な睡眠時間はどのくらい？

赤ちゃんは４カ月を過ぎるころから「昼は起き、夜は眠る」というリズムが徐々に整ってきます。

人間の記憶は、寝ている間に定着します。小さな子どもほど学習量が多いため、長い睡眠時間が必要になります。

年齢	必要な睡眠時間
0～2カ月	12～18時間（1日合計）
3～11カ月	9～12時間 ＋30分～2時間の昼寝
1～3歳	12～14時間
3～5歳	11～13時間
5～10歳	10～11時間
10～17歳	8.5～9.25時間
18歳以上	7～9時間

必要な睡眠時間には個人差があり、昼間機嫌よく元気であれば睡眠時間は足りています。

栗山公園 6 月イベント情報

栗山監督応援メッセージ

栗山監督を応援しよう！

シーズンが終わるまで実施！

【参加方法】
公園案内所にてメッセージプレートをお渡しします（無料）。公園内にある栗山監督応援花壇にあなたの書いてくれたメッセージをシーズン中展示します。栗山監督に直接見てもらえるかもしれません！！

栗山公園フォトコンテスト

あなたの自慢の１枚を

エントリー受付中（8月31日まで）

【参加方法】
写真を持参ください。公園案内所にて受付します。栗山公園・なかよし動物園・ホワイトガーデンで写した自慢の写真でエントリーしませんか？優秀作品には豪華な景品をプレゼントします♪（応募無料）

【問い合わせ】
栗山公園案内所　☎72-0706
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
※QRコードは「株式会社デンソーウェーブ」の登録商標です。

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

毎週 月・木曜日　**勤労者福祉センター**　13：00～16：00

毎月 第2・4水曜日　**いきいき交流プラザ「サンタの笑顔」**　13：00～15：00

再び増加！
架空請求・不当請求のトラブル

【相談事例】
携帯電話に「あなたが利用した（着信メロディー・天気予報・懸賞・ニュース・出会い系・動画）料金の長期滞納が続いています。携帯電話個体識別情報からあなたの身元を追跡し、調査、民事訴訟を行います。訴訟の差し止め、退会処分希望の方は、大至急連絡ください」と、サイト運営会社を名乗る事業者からメールが来た。しかし、有料サイトの登録や利用をした覚えがない。

こんな時は。。
身に覚えがなければ典型的な架空請求・不当請求です。連絡すると新たな個人情報（住所・電話番号など）の流出につながります。請求された内容に不明な点があったり、不安を感じたりした場合は、相手には連絡せずに南空知消費生活相談室に相談ください。

【問い合わせ】栗山消費者協会　☎72-3581

まちの駅 栗夢プラザ

６ 月 の イ ベ ン ト

信太久氏切手ちぎり絵展
期間／～6月9日㈰
使用済み切手を使って、風景や、ゴッホの作品を模写したちぎり絵展です。1年かけて制作した作品もあります。是非ご覧ください。

てってって広場
親子一緒に簡単な物づくりをしてみませんか？
日時／6月4日㈫、18日㈫ 10：30～
4日・・あかちゃん広場～うたあそび（スキンシップ）
18日・・せいさくひろば～色染め（かたつむり）

パッチワークサークル作品展
期間／6月10日㈪～6月30日㈰
長沢ひろ子さん、菊池フジ子さん、岩崎民子さん、太田セツ子さんの４人の女性が丹精込めて作った作品です。素敵な作品のかずかず！この機会にぜひご覧ください。

大好評！手打ちそば
6月は7日・14日・21日・28日です。

街かど介護相談
日時／第２・4金曜日　11:00～13:00

【ホール・会議室ご利用のご案内】
サークルや各種団体など、商品の展示会などご利用をお待ちしております。まずは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」
☎ 73-5515・FAX 73-5535
ホームページ
http://www.kurimu-plaza.com/
開館時間　平日　9:30～17:30
休日 10:00～17:00

課税の内容について 町税務課課税グループ ☎73-7505　**納税に関するご相談** 町税金対策室 ☎73-7506

- 23日(日)は8：30～12：00に納税相談！ 他の方との重複を避けるためにまずはお電話を。
- 役場では、土・日曜日、祝日は出納業務をしていません。コンビニ納付をご利用ください。
- 滞納分もコンビニ納付が可能です。ご連絡ください。

町税納期限
7月1日(月)
納税は便利な口座振替をご利用ください

納税通知書は6月10日ごろに発送
町道民税 ①期 ※コンビニ可

くらし

6月1日よりクールビズ

町職員が、ノーネクタイや半袖シャツなどの過ごしやすい服装で勤務する軽装励行を実施します。

◆**実施期間** 6月1日(土)～9月30日(月)
◆**問い合わせ** 町総務課総務グループ ☎72-1111

野火・山火事に注意

5月から枯草などが燃える野火が発生しています。昨年の同じ時期にも同様の野火が発生しました。山菜採りなどで林道や草地に入った方は、タバコなどの投げ捨てはせずに、携帯灰皿を使用するなど火の取り扱いには十分注意してください。

◆**問い合わせ** 南空知消防組合消防署生活安全課 ☎72-0150

催し

南空知再発見バスツアー

夏の訪れ【薫る・バラ園と星空散歩プラネタリウム】バスツアー

◆**日　時** 7月17日(水) 午前9時30分～午後4時30分
◆**見学場所** (岩見沢市) いわみざわ公園バラ園、郷土科学館プラネタリウム、(月形町) 月形温泉ゆりかご・皆楽公園
◆**参加料** ・大　人　2000円 ・小　人　1510円
※入場料、昼食代、入湯料含む
◆**申込期間** 6月21日(金)～28日(金)
参加者が10人以下の場合は中止となる場合があります。
◆**主　催** 南空知ふるさと市町村圏組合
◆**申込先・問い合わせ** 町経営企画課地域政策グループ ☎73-7502

『渡されたバトン さよなら原発』上映会

◆**日時・場所** 6月23日(日) ①午後2時～、②午後6時30分～ 由仁町文化交流館「ふれーる」
◆**内　容** 原発の是非をめぐる映画の上映
◆**入場料** 大人　1500円(前売1000円) 中・高生　800円(当日のみ)
◆**問い合わせ** 事務局　佐藤 ☎090(3899)1717

講習

危険物取扱者保安講習

◆**対　象**
◇**危険物取扱作業に従事している危険物取扱者の場合**
・平成23年3月31日以前に免状の交付または保安講習を受けた方
◇**危険物の取扱作業に従事していなかった方がその後、従事することとなった場合**
・従事する日から1年以内に受講(以降3年以内ごと)
・過去2年以内に免状の交付または講習を受けている場合は、その免状交付日または受講日から3年以内に受講(以降3年以内ごと)
◆**講習日・会場**
・岩見沢市　7月2日(火)・3日(水)
・江別市　8月23日(金)
・札幌市

あなたの悩みに コタエを出します
●離婚(45分)
●多重債務(30分)
●交通事故(30分)
●雇用トラブル(30分)
相談無料
※その他相談は有料のご案内となります。
相談予約ダイヤル 0126-33-8373
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)
札幌弁護士会 南空知法律相談センター

差押物件の
インターネット公売！

滞納者から差押えた不動産を公売します。詳細は6月上旬に町ホームページでお知らせします。

【第1回目入札期間】
6月17日～24日まで

みんなの水道

8年に一度 水道メーターを交換します

ご家庭に設置された水道メーターは、計量法で定められ、精度を確保するため、8年に一度、新しいメーターに交換しています。

対象となるご家庭には、町指定の水道工事業者から「水道メーター交換のお知らせ」をお届けします。

作業へのご協力をお願いします。

- **一時的に水を停止します。**
- **費用は一切かかりません。**

■問い合わせ
町建設水道課上下水道グループ　☎73-7514

募集

くりやま夏まつりカラオケのど自慢大会出場者募集

◆**日　時** 7月20日(土)・前半の部　6月11日(火)～13日(木)
8月27日(火)・28日(水)
※そのほか、各地で実施。いずれか1日を指定し受講ください。
◆**受講申請書の受付期限** 申請書は受講希望日の10日前までに提出してください。
◆**受講申請書の請求先・問い合わせ** 南空知消防組合消防署生活安全課 ☎72-0150

午後1時30分～2時20分
・後半の部　午後2時50分～3時40分
※変更の可能性あり
◆**場　所** 駅前通り商店街イベント広場 特設ステージ
◆**対　象** 町民の方、町内にお勤めの方
◆**用意するもの** MDまたはカセットテープ
◆**賞の内容** 優勝、準優勝、各賞、出場者全員に参加賞を用意。ただし、過去に優勝した方は参加賞のみ
◆**定　員** 20人(先着順)
※出演する順番は実行委員会で決定
◆**申込期限** 6月24日(月)
◆**申込先・問い合わせ** くりやま夏まつり実行委員会事務局　牧野(栗山商工会議所内) ☎72-1278

国立宮古海上技術短期大学校オープンキャンパス

船舶運航技術者の育成を目的に、海と船をフィールドに学んでいます。卒業生には海技資格における特典が付与され海運界や関連産業を中心に幅広く活躍しています。

◆**月　日**
・見学型　6月15日(土)
・体験型　7月6日(土)・27日(土)
　9月7日(土)
◆**問い合わせ** 国立宮古海上技術短期大学校 ☎0193(62)5316

第4回 くりやま食べて飲んでラリー ～地産地消応援～

栗山町料飲店組合では、はしご酒で多くの飲食店を楽しんでもらおうと『くりやま食べて飲んでラリー』を今年も実施します。皆さんのご参加をお待ちしています。

■**日　時** **6月21日(金) 18：00～20：30**
■**内　容**
①参加店または「まちの駅、ホテルパラダイスヒルズ」で参加券を購入
②規定の飲食をし参加券に捺印
③規定時間内に4軒以上飲食してまわる
④20：30に参加店の店頭で当選番号発表
■**参加券**　1枚2,000円
■**主　催** 栗山町料飲店組合
■**問い合わせ** ツモロー　中川　☎72-4600

取引や証明に使う はかり は、定期検査が必要です

商店やスーパーマーケット、病院などで取引や証明に使用する「はかり」は、計量法に基づき2年に1回は定期検査を受けなければなりません。※「取引」とは商品の量り売りなど、「証明」とは健康診断結果の記録など。

■**定期検査日程**
6月13日(木) 9：30～15：30　役場車庫
6月14日(金) 9：30～10：15　舟田農村環境改善センター
〃　10：45～11：30　南部公民館

【問い合わせ】町くりやまブランド推進室　☎73-7516

くらし電話帳

栗山町役場（代表）　☎72-1111

◎住民票、年金	☎73-7509	◎予防接種、健診	☎73-2256
◎ゴミについて	☎73-7511	◎児童、障がい者福祉	☎73-2222
◎水道料金	☎73-7514	◎高齢者・介護	☎73-2255
◎確定申告・町税	☎73-7505	◎公営住宅、町営バス、道路	☎73-7512
◎納税の相談	☎73-7506		

募集

栗山町政策評価委員会委員募集

町の進める事業を町民の視点から評価する委員会です。町では、委員会の評価結果を次年度の事業計画・予算に反映します。

◆**内　容**　評価対象事業の選定（6事業程度）と学習、行政担当課からの事業説明と質疑応答、総合判定・評価コメント（改善点など）の検討

◆**任　期**　第1回委員会開催の日（7月上旬）から平成26年3月31日まで

◆**会議のスケジュールなど**

・7月～12月の間、平日の夜間（120分程度）に月2回・年13回程度を予定

◆**報　酬**　会議1回出席につき3000円

◆**公募委員数**　2人（総委員数5人）

◆**応募資格**　町内に在住、在勤、または在学されている満18歳以上の方（3機関以上の町の審議会などの委員の方は不可）

◆**応募方法**　専用の申込書に記入し提出（郵送・FAX・電子メール可）。様式は町の担当窓口のほか、町ホームページからもダウンロードできます。

◆**選考方法**　申込書による書類選考および面談

◆**応募期間**　6月3日(月)～17日(月)

◆**申込先・問い合わせ**　町経営企画課地域政策グループ　☎⑺7502　FAX⑺3179　Eメール tiikiseisaku-g@town.kuriyama.hokkaido.jp

相談

無料法律相談

◆**日時・場所**　6月21日(金)　午後1時～4時　総合福祉センター「しゃるる」

◆**内　容**　札幌弁護士会所属弁護士による20分間程度の法律相談

◆**申込方法**　事前に電話で予約

◆**相談料**　無　料（定員7人）

◆**予約・問い合わせ**　栗山町社会福祉協議会　☎⑫1322

心の健康相談

◆日時・場所　6月20日(木)　午後1時～3時　岩見沢保健所（空知総合振興局内）

◆対　象　心に健康問題を抱えている方、精神障がいのある方、そのご家族

◆相談員　精神科嘱託医師による面接相談

◆申込期限　4月12日(金)の午前中

◆申込先・問い合わせ　岩見沢保健所　☎0126（20）0121

ご厚意

泉徳苑へ

【金一封】

◇真教寺（杵臼）

【物　品】

◇カインドネスシオミ薬品（松風3）

◇くすりのえびな（中央2）

◇エスケイアイファーマシーなの花薬局栗山店（朝日2）

【ボランティア】

◇卜部澄子さん（松風4）

◇山下テル子さん（御園）

◇三浦英昭さん（朝日4）

◇太田欣仁さん（松風2）

◇西岡マサ子さん（松風2）

くりのさとへ

【慰　問】

◇めぐみ幼稚園　防火クラブ

【ボランティア】

◇天理教南長沼分教会

ご厚意ありがとうございます。

平成25年度 ふるさと応援寄附

4/1～5/15までの総数　142件　**792,000円**

【問い合わせ】町経営企画課　☎73-7503

おめでた

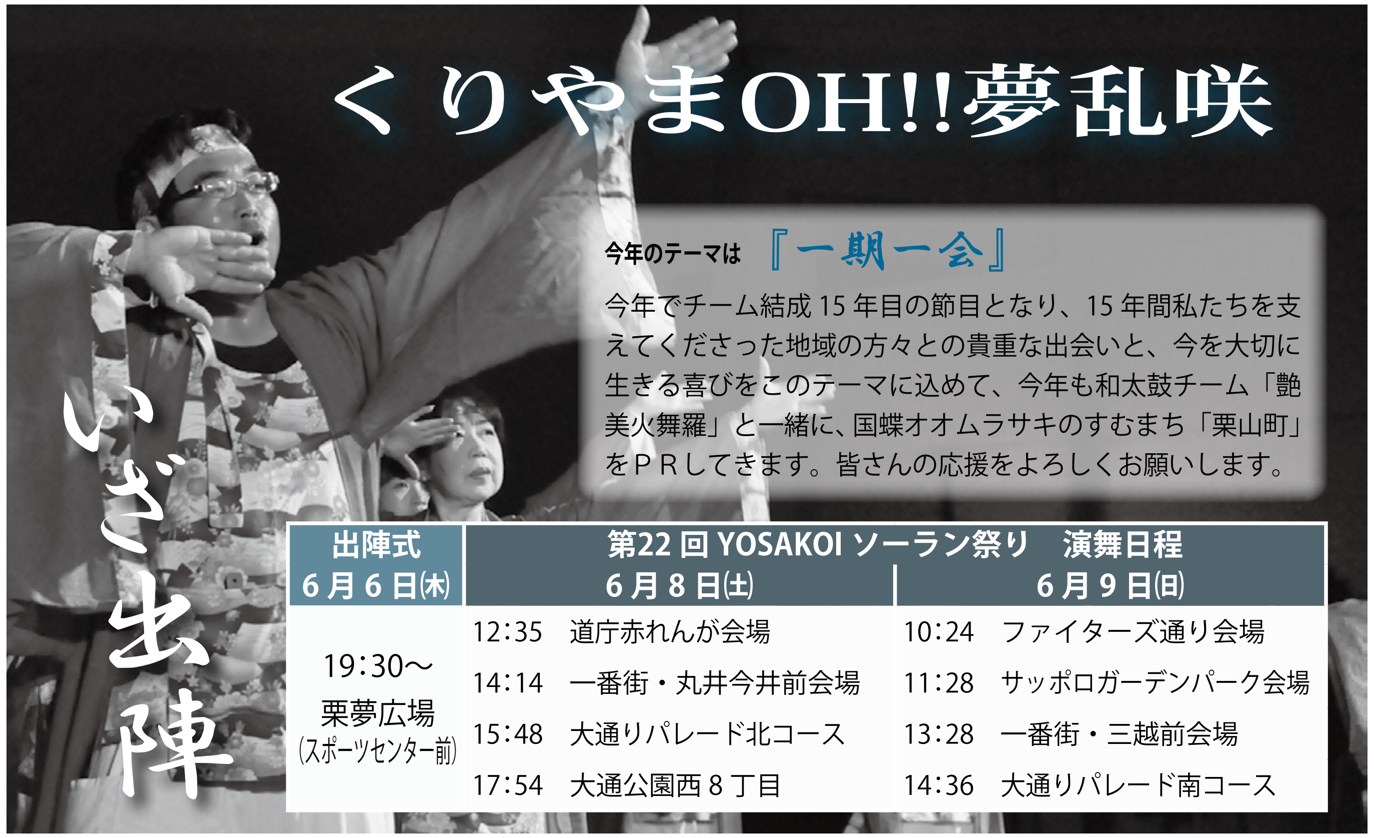
【4月16日～5月15日届出分（敬称略）】

氏名	月日	父母名	住所
五十嵐 涼海（りょう）	4/18	[illegible]	朝日3
大櫛 紗空（さら）	4/23	[illegible]	松風2

おくやみ

【4月16日～5月15日届出分（敬称略）】

氏名	齢	月日	世帯主	住所
丸田光一	81	4/19	本人	朝日3
斉藤新藏	84	4/20	本人	松風2
久保満江	85	4/20	本人	杵臼
石田嘉治	93	4/20	茂治	阿野呂
南　カツヱ	76	4/21	誠	中里
嶋　元吉	81	4/22	本人	杵臼
山口石太郎	92	4/24	本人	湯地
三好ハナエ	85	4/27	信之	中里
川上　孝	81	4/29	本人	角田
久保トヨ子	91	5/1	本人	中央4
森下キクヨ	91	5/6	本人	中里
本藤松太郎	97	5/7	本人	継立
山田六太郎	98	5/12	本人	湯地



出陣式 6月6日(木)	第22回 YOSAKOIソーラン祭り 演舞日程 6月8日(土)	6月9日(日)
19:30～ 栗夢広場（スポーツセンター前）	12:35　道庁赤れんが会場	10:24　ファイターズ通り会場
	14:14　一番街・丸井今井前会場	11:28　サッポロガーデンパーク会場
	15:48　大通りパレード北コース	13:28　一番街・三越前会場
	17:54　大通公園西8丁目	14:36　大通りパレード南コース

こんなときには 国民年金 の届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。届け出は加入する時だけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届け出されなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れない場合もありますので、必ず届け出をしましょう。

【問い合わせ】
町住民福祉課住民・国保グループ
☎73-7509

届け出が必要なとき	異動の内容	持参するもの
20歳になったとき （厚生年金や共済年金加入者を除く）	第1号被保険者になります。	・印鑑 （本人自署の場合は不要）
退職したとき （厚生年金や共済年金加入者の場合）	第2号被保険者から第1号被保険者になります。 （第3号被保険者に該当する場合を除く）	・印鑑 （本人自署の場合は不要） ・年金手帳
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金を辞めたとき	第3号被保険者から第1号被保険者へ	・印鑑 （本人自署の場合は不要） ・年金手帳

NEWS & TOPICS ニュース トピックス

建設協会がグラウンド整備

栗山建設協会（鵜川昌久会長）が、運動会を前に角田小学校のグラウンド整備を行いました。地域貢献の一環として平成18年から毎年行われ、今回は同協会に加盟する約40人が参加。鵜川会長は「地域の皆さんに感謝をしながら、6月8日に行われる運動会で子どもたちが活躍できるよう、頑張って整備しましょう」とあいさつしました。参加した会員はグラウンドの整地や枝拾い、幅跳びの砂場の整備などに約２時間汗を流しました。（５月２４日）

スポーツセンターにスリッパを寄贈

株式会社スイテック（佐藤孝行代表取締役社長）が、スポーツセンターに来場者用のスリッパ300足を寄贈しました。佐藤社長は「イベントのときにスリッパが不足していたため、ぜひ、この新しいスリッパを使ってほしい」と寄贈すると、鈴木紀元教育長は「スポーツセンターのスリッパは経年劣化により数が減ってきていたので、利用者も喜んでいただけるでしょう」と感謝していました。（5月２０日）

栗山サッカー少年団が全道大会へ

くりやまＦＣ（松田孝之監督）が、空知地区予選を勝ち上がり、千歳市で行われた道央ブロック予選に出場しました。千歳、小樽、北空知、空知地区の上位2チームで全道大会出場3枠を争う試合が行われ、くりやまＦＣは準優勝となり、6月29日から室蘭市で行われる全日本少年サッカー大会北海道大会への出場切符を手に入れました。2年ぶり5回目の出場。主将の羽山結大（ゆうた）君（栗小6年）は「道央ブロック大会では準優勝だったけど、全道では優勝を目指す」と話していました。（5月19日）

少年ジェット「希望の翼」

＝参加者募集＝

【日　程】平成 26 年1月 4 日㈯～1月 12 日㈰ 8 泊 9 日
【研修先】オーストラリア　パース
【対　象】町内在住の中学1年生～高校3年生
【定　員】8人
※詳しい募集要項は、広報くりやま 7 月号に掲載
※応募締切は8月下旬予定
【問い合わせ】
教育委員会社会教育グループ　☎ 72-1117

陶芸ワークショップ in Kiroru

テーマ　**大人も子どもも夏休み自由研究**

【日　　時】 7月20日㈯　14：00～16：00
【場　　所】 ギャラリー&ショップキロル（湯地）
【参 加 料】 大人3,000円（粘土700g）
小人1,500円（粘土400g）※小学生以下
【申込期限】 7月19日㈮
※作品の引渡しは8月10日㈯以降予定
【申込先・問い合わせ】 SUSU窯　TEL&FAX 72-6888

栗っ子集まれ!!

ウォークラリー

栗山町生涯学習情報

マナビィ

栗山町教育委員会
総合福祉センターしゃるる
TEL72-1117　FAX72-6522

［日　　時］6月16日㈰　午前9時～正午
［集合場所］スポーツセンター
［対　　象］小中学生
※小学3年生以下は保護者同伴
［内　　容］仲間と協力して、栗山町を題材にした問題をときながら、約５㎞のコースを歩くゲーム性満載のレクリエーション。
［申込方法］各小中学校で配布する申込用紙をスポーツセンターまたは総合福祉センター「しゃるる」に提出してください。
［申込期限］6月10日㈪
［問い合わせ］教育委員会社会教育グループ　☎㉒1117

パークゴルフ初心者講習会

パークゴルフ初心者を対象にした講習会を開催いたします。家族での参加大歓迎です。

■月　　日　６月５日㈬、２２日㈯
７月５日㈮、２７日㈯
８月５日㈪、２４日㈯
■時　　間　１３：００受付
■場　　所　御園パークゴルフコース
■対　　象　パークゴルフ初心者の町民
■参 加 費　３００円/回（小中学生１００円）
用具代金１００円/回
■申込方法　講習会当日現地にて受付
■問い合わせ　指定管理クリーンセンター　☎ 73-3200

中学１～２年生レベルの英文法や英単語を使って簡単な英会話を楽しみます。

■日　　時　6月21日㈮、28日㈮、7月5日㈮
19：00～20：00
■場　　所　総合福祉センター「しゃるる」
■受 講 料　1,000円
■定　　員　15人（18歳以上の町民）
■申込先・問い合わせ
教育委員会社会教育グループ　☎７２－１１１７

スポーツセンターポイントカード発行

スポーツセンターで行う各種教室にご参加いただくと1ポイントを付与するポイントカードを発行します。
3ポイント貯まるとスポーツセンターでご利用できる500円分の利用券を進呈します。

【問い合わせ】
スポーツセンター
☎72−6161

くりやま地域大学　心理学部　柴田ゼミ

■日　時　7月1日(月)、8日(月)　19：00～21：00
■場　所　総合福祉センター「しゃるる」
■内　容　1、心理学から見た「私」の作られ方
　　2、まちがいから探る心の働き
■講　師　北星学園大学社会福祉学部　柴田利男氏
■募　集　高校生以上の町民　20人
■受講料　1,000円　　申込期限　6月21日(金)
■申込先・問い合わせ
教育委員会社会教育グループ　☎72−1117

町民ふれあい講座

趣味を広げたい方、初心者、親子での参加歓迎です。
2講座の申込先などは次の通り。

◇場　所　カルチャープラザ「Eki」
◇申込期限　6月15日(土)
◇申込先・問い合わせ
カルチャープラザ「Eki」
☎(73)3333

【羊毛フェルト体験講座】
ふわふわの羊毛を特別な針でチクチク刺し固める「羊毛フェルト」にチャレンジしてみませんか。
初心者でも簡単にできます。

◆日　時
6月24日(月)　午後6時～8時
◆受講料　千円（材料費含む）
◆持ち物　縫い針、目打ち、はさみ
◆講　師　古田留美氏

【手作り基礎化粧品講座】
毎日使う基礎化粧品を自分で作ってみませんか。
簡単につくれる肌にやさしい化粧水・乳液・リップ・入浴剤をご紹介します。

◆日　時
6月26日(水)　午後6時～8時
◆受講料　千円（材料費含む）
◆持ち物　エプロン
◆講　師　菊地友美氏

水泳プールオープン

◆施　設
栗山・角田・継立プール
◆期　間　6月15日(土)～9月16日(月)
◆時　間　午前10時～午後6時
※栗山プールは7・8月は午後8時迄
※気温・水温により遊泳禁止、または時間短縮する場合があります。
◆問い合わせ　スポーツセンター
☎(72)6161

全町ソフトボール大会

◆期　間
6月19日(水)～7月3日(水)
◆場　所　町民球場、運動公園
◆対　象　町内在住の20歳以上
※北海道介護学校生以外の学生除く
町内会・自治会単位（20人以内）
※複数の町内会・自治会で編成可能
◆申込期日　6月11日(火)
◆申込先・問い合わせ
スポーツセンター　☎(72)6161

健康ウォーキング教室

◆日　時
6月6日(木)　午前10時～正午
◆場　所　スポーツセンター
◆対　象　20歳～70歳の方
◆受講料　500円（入館料含む）
◆申込期限　6月5日(水)
◆定　員　10人
◆内　容
①正しい姿勢、歩き方の基本動作
②痛みを予防しながら、疲れにくい効果的な歩き方
③ウォーキングに必要な筋肉づくり
④ウォーキング計画作り
◆持ち物
タオル、運動靴、飲み物
◆申込先・問い合わせ
スポーツセンター
☎(72)6161

テニスコート無料開放

◆期　間
6月20日(木)～30日(日)
※月曜日除く
◆場　所
角田農村環境改善センター
◆時　間　午前9時～午後7時
◆申込先・問い合わせ
角田農村環境改善センター
☎(72)6040

川の指導者講習会

◆日　時　6月22日(土)・23日(日)
午前10時～午後5時
◆場　所
雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス
◆内　容
川の楽しさと危険性を学び、子どもたちの自然体験学習サポートする指導者の養成
◆講　師
流域生態研究所長　妹尾優二氏
水環境北海道理事　坂本貴昭氏
◆参加費　2500円
※資料代・保険料・昼食代含む
◆その他　宿泊をご希望の方は、別途2625円
◆申込先・問い合わせ
雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス
☎(72)1696

ハサンベツの日

エゾハルゼミやアマガエルの鳴き声、野鳥のさえずりを聞きながら、里山づくり作業で心地よい汗を一緒に流してみませんか。

◆日　時
6月9日(日)　午前9時～正午
◆内　容
ソバの種まき、炭づくり作業、湿性植物苗畑整備など
◆問い合わせ
いきものの里ふれあいプラザ
☎(72)3000

【日時・場所】
6月15日(土)　午後1時30分～
6月16日(日)　午前11時45分
雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス
【内　容】
川遊び、釣り、バーベキューなど　アウトドア体験
【対　象】
外遊びをしたい女性　※女性同伴であれば男性参加可
【持ち物】
屋外で活動できる服装、帽子、軍手、スニーカー、長靴、リュックサック、タオル、カッパ、パジャマ洗面具など
【参加料】　8,900円　　申込期限　6月12日(水)
【申込先・問い合わせ】
雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウス
☎72−1696

図書館へ行こう!!

いよいよ観光シーズン到来！北海道の旅に役立つ資料を紹介します。

【DVD】
『北海道百景』
『思い出の鉄路　北海道・本州編〈日本〉』
『旭山動物園に行ってきました　第1・2弾』
『大雪山　雪が育む神秘の高原』
◆『北海道百景』上映日
6月13日(木)　17:30～18:40
6月15日(土)　10:15～11:25、14:00～15:10
【雑　誌】
『北海道じゃらん』『HO』『北海道生活』
【ガイドブック、地図】
『北海道温泉大図鑑』2012年
『るるぶ北海道』13～14』2013年
『北海道道路地図（3版）』2012年

こども読書まつり

【日時】　6月8日(土)　11：00～
【場所】　図書館
【内容】　大型絵本「おかしなかくれんぼ」
シルエットシアター「おれ　だれ？」
パネルシアター「ママのおけしょう」
ペープサート「とりかえっこ」
ジャンボくるくる紙芝居
「めっきらもっきらどおんどん」
【主催】　おはなしボランティア「栗の子」

広報 くりやま Vol.1245 平成25年6月1日発行

[発行]栗山町 [編集]総務課／教育委員会
〒069-1512 北海道夕張郡栗山町松風3丁目252番地
☎0123-73-7501（直通） FAX 0123-72-3179
[ホームページ] http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/
[E-メール] kouhoujouhou-g@town.kuriyama.hokkaido.jp
[印刷] 山東印刷株式会社

桜満開 春爛漫

今年の春は記録的な低温が続き、桜の開花も10日以上遅れましたが、栗山町では5月の14日ごろようやくが咲き始めました。桜の見ごろを迎えていた5月18日、19日の栗山公園には、4千人を超える来場者がありました。青空と桜を観ながら過ごす時間は格別なものです。今年も桜の下にはたくさんの笑顔があふれていました。

編集担当者のひとりごと

▼今年の栗山町の少年団加入率は約30％。全国平均は約10％なので比較すると約3倍。栗山町には9つの少年団があり幼少期から多くの選択肢の中から好きなスポーツが選択できる。スポーツが盛んな町くりやま！ですね。（丸山）

▼春になっても寒い日が続き、気が付けばもう春が通り過ぎようとしています。そして、この広報くりやまが皆さんのもとへ届くころ小学校にあがった娘の運動会があります。運動会といえば、子どもは短パンにTシャツ。私はこの姿が定番のスタイルだと勝手に決めつけています。運動会当日の降水確率と、子どもたちの短パン率。さて、どちらの率が高くなるでしょうか。（渡辺）

▼今年の桜は、蕾をもってから異常なほどの低温が続き、なかなか咲いてくれませんでした。何度も何度も足を運び、ファインダー越しに蕾を撮り続けると愛着が湧いてきて、ようやく好天が続き見ごろを迎えた次の週から、また雨と低温！満開の時間は、あっという間に過ぎ、花の命の儚さを再認識しました。（藤沢）

人のうごき

平成25年5月1日現在（ ）内は前月比　人口　13,048人（＋28）　男 6,074人（＋17）　女 6,974人（＋11）　世帯数　6,068世帯（＋19）