

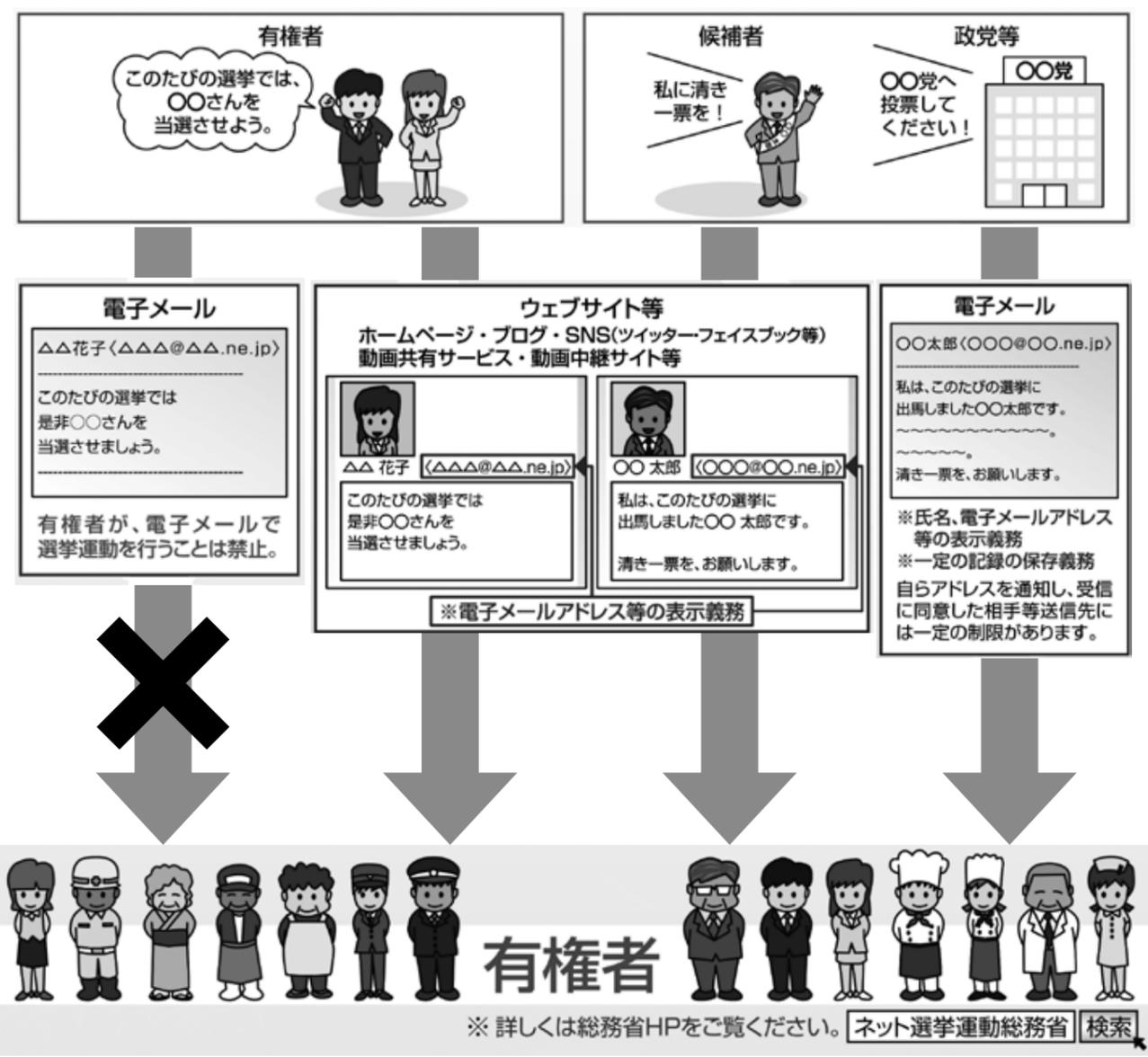
第23回 参議院議員通常選挙



投票日
7月21日(日)
午前7時から午後7時まで

参議院議員通常選挙から、インターネットを使った選挙運動が、出来るようになります

- ①有権者は、ウェブサイト（ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブックなどのSNS、動画共有サービス、動画中継サイトなど）を利用した選挙運動が可能となりますが、電子メール（SMTP方式および電話番号方式）を利用した選挙運動は引き続き禁止されています。
- ②候補者・政党等は、ウェブサイトおよび電子メールを利用した選挙運動が可能になります。
- (注)
 ・選挙運動とは、特定の選挙について、特定の候補者の当選を目的とし、投票を得または得させるために、直接または間接に有利な行為のことです。
 ・選挙運動は、公示・告示日から投票日の前日までしか行うことができません。
 ・未成年者などは選挙運動をすることができません。
 ・インターネットによる投票はできません。



【問い合わせ】 町選挙管理委員会 ☎ 72-1362 (直通)

■投票できる方
 ○住所要件
7月3日(基準日)現在で、本町に引き続き3カ月以上住民登録されている方
 ○年齢要件
平成5年7月22日までに生まれた方(平成25年7月21日現在で満20歳以上)
 ■投票所・入場券
 ・投票所入場券に記載されている指定の投票所で投票してください。
 ・入場券は7月4日に発送します。
 ・入場券は大切に保管し、投票日に忘れず持参してください。紛失したり、当日忘れた方は、投票所の受付に申し出て再交付を受けてください。

■期日前投票
投票日当日に仕事、旅行などの理由で投票できない方は、期日前投票をすることができます。入場券の裏面の宣誓に記入していただくだけで投票できます。(事前に記入して持参いただくこと、短時間で投票できません)なお、期日前投票を行う日において、まだ選挙権を有していない方(20歳未満の方)は、期日前投票はできません。この場合は、不在者投票をすることにします。町選挙管理委員会に申し出てください。

■不在者投票
 ○病院・施設に入院・入所中の方
病院に入院や施設に入所しているため、投票所へ行けない場合、それぞれの病院や施設に申し出るにより、そこで不在者投票をすることができます。
 ○仕事先・旅行先での不在者投票
仕事や旅行で町外に滞在している方は、町選挙管理委員会に不在者投票の請求手続きをして、郵便で投票用紙などの交付を受け、滞在先の市町村で投票を行うことができます。

○郵便などによる不在者投票
次に該当する方で郵便による不在者投票を希望される場合は、事前に郵便等投票証明書の交付手続きが必要になりますので、お早めに町選挙管理委員会に申し出てください。

・身体障害者手帳1・2級(両下肢・体幹・移動機能の障がい)、1・3級(心臓・腎臓などの内臓障がい)、1・3級(免疫・肝臓の障がい)をお持ちの方
 ・介護保険の要介護状態区分が、被保険者証要介護5の方

■期日前投票・不在者投票の期間
 ○7月5日(金)～20日(土)まで
 ・受付時間：午前8時30分～午後8時まで
 ・会場：町選挙管理委員会(役場旧庁舎1階)

■開票
開票は、投票日当日の午後8時から町スポーツセンターで行います。

■成年被後見人の選挙権回復について
今回の公職選挙法の一部改正により、成年被後見人の選挙権が回復され、成年被後見人が投票、立候補することができるようになりました。

- 選挙事務従事者(臨時職員)を募集**
- 勤務日程
 ○7月20日(土) 午後4時～6時
 ○7月21日(日) 午前7時～午後9時
- 支給賃金
2日間合計 1万6千円(所得税控除後15828円)
- 従事場所
町内の各投票所・開票所
- 採用要件
町内に住所を有する20歳から65歳までの方
- 募集人数
5人
- 申込方法
所定の申込用紙を町選挙管理委員会へ直接受け取るか、町ホームページからダウンロードし、7月8日(月)午後5時までに申し込み
- ※必着
- 申込先・問い合わせ
町選挙管理委員会 杉本
☎ 1362



第38回 くりやま 夏まつり

7月19日(金)・20日(土)
栗山町駅前通り商店街ほか

※都合により内容・時間を変更することがあります。

<19日(金)>

◇駅前通り商店街

- 11:30～19:00 ザ・カレー市場
- 12:00～15:00 ゲートボール大会
- 12:00～20:30 ビアガーデン
- 13:00～20:00 ジングスカン広場
- 13:00～20:00 輪投げ
- 13:00～20:30 自由広場・ゲームでがっぼり
- 14:00～18:00 運々セール
- 15:30～16:30 サマーコンサート
- 17:30～20:30 ロックコンテスト
- 18:00～19:00 北の錦試飲会
- 18:00～19:00 子どもみこし
- 18:30～19:30 郷土芸能パレード(かさおどり・郷土おどり・介護学生よさこい)
- 19:30～20:30 活みこし



◇商店街イベント広場

- 12:00～20:30 一町多品出店(出店11店)
- 15:30～15:40 栗山いちい保育園お遊戯発表
- 15:40～15:50 栗山小学校スクールバンド
- 15:50～16:00 匠まつりPRコーナー
- 16:00～16:30 食育ゲーム大会
- 17:30～18:00 郷土芸能「銭だいてこ」

<20日(土)>

◇駅前通り商店街

- 10:00～20:00 自由広場・ゲームでがっぼり
- 11:00～14:00 3on3 バスケットボール大会
- 11:00～20:00 輪投げ
- 11:00～20:30 ビアガーデン
- 11:30～19:00 ザ・カレー市場
- 13:00～20:00 ジングスカン広場
- 14:00～18:00 運々セール
- 14:00～18:00 トーク DE 二番街
- 17:00～18:00 北の錦試飲会
- 18:00～20:00 全道和太鼓フェスティバル
- 20:00～20:30 打上げ花火大会(駅前通り商店街でご覧ください)



◇商店街イベント広場

- 12:00～20:30 一町多品出店(出店11店)
- 13:00～13:30 NASTYバンド演奏
- 13:30～14:10 リズムジャムダンスショーケース!
- 14:10～15:00 カラオケのど自慢大会(前半の部)
- 15:10～15:40 極真空手演武
- 15:40～16:30 カラオケのど自慢大会(後半の部)
- 16:30～16:40 カラオケのど自慢大会審査発表
- 16:40～17:10 eight・UP BEAT
- 17:10～17:30 くりやま OH!! 夢乱咲演舞
- 17:30～18:30 新鮮野菜オークション

【協賛行事】

行事名	会場(実施日)	主催者
全町柔道大会	スポーツセンター(20日)	栗山町柔道協会
北の錦試飲会	駅前通り商店街(19日・20日)	小林酒造、栗山町料飲店組合
3on3バスケットボール大会	駅前通り商店街(20日)	栗山町バスケットボール協会

◆問い合わせ くりやま夏まつり実行委員会
(商工会議所内) ☎72-1278



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 ☎75110

夏の交通安全運動が始まります

道内における交通事故死者数は、5月末現在48人(前年比マイナス18人)と減少していますが、これから本格的な観光・行楽シーズンを迎え、自動車などを利用することが多くなることから、交通事故が増える傾向にあります。交通安全意識の高揚と正しい交通ルールやマナーを実践し、夏休みを控えた「子どもの交通事故」防止と増加傾向にある「高齢者の交通事故」防止、夏場に多い「二輪車・自



転車の交通事故」抑止を図りましょう。

- 期間 7月10日(水)～7月19日(金)
- 年間スローガン ストップ・ザ・交通事故 くめさせ 安全で安心な北海道
- 運動の重点
 - 子どもと高齢者の交通事故防止
 - 二輪車・自転車乗用中の交通事故防止
 - 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用
 - 交差点の交通事故防止

夏の暴力追放運動を実施します

道内の暴力団は、暴力団排除気運の高まりにより社会からの孤立化が進んでいる一方、組織の維持・拡大のため組織の系列化と不透明化を図りながら、巧みに資金獲得活動を潜在化させています。北海道では、学校の夏休み

期間に合わせて「夏の暴力追放運動」を実施します。青少年を犯罪や非行から守り、暴力団の資金源を絶つため、関係機関が実施する取締りや各種活動と連動させた暴力追放の道民運動を道内全域において強力に推進し、「5ない運動」を展開します。

- 期間 7月21日(日)～8月20日(火)
- 重点目標
 - ・暴力団の違法な資金獲得活動の実態周知と被害防止
 - ・少年に対する暴力団の影響排除と環境の浄化
- 5ない運動
 - ①暴力団を利用しない
 - ②暴力団に資金を提供しない
 - ③暴力団を恐れない
 - ④暴力団を利用しない
 - ⑤泣き寝入りしない

押し売りに注意してください

6月6日、町内南部地区で一人暮らしの高齢者が押し売



りによる被害を受けました。大柄な男が「春に注文のあった布団を持ってきた」と訪問。注文していないと断っても、手付金の領収書があるはずと家の中に上り込み、結局35万円を請求。手元にあつた5万円を奪い、「後日残りの金額を取りに来る」と言つて薄い布団を置いてその場を去りました。見知らぬ販売員などは決して玄関内にはいれず、身に覚えのない請求には強い態度できっぱり断りましょう。

また、オレオレ詐欺や架空請求詐欺などの振り込め詐欺、金融商品などの取引を名目とした詐欺などの被害は後を絶っていません。詐欺の被害に遭わないためにも、「すぐに振り込まない」「一人で振り込まない」を心がけ、振り込む前に家族や警察に相談しましょう。

指定ごみ袋の取扱店が増えました

栗山町指定のごみ袋について、次の店舗でも取り扱いは始めましたので、お知らせします。

ホクレンショップ栗山店 朝日4

◆指定ごみ袋について

『生ごみ(黄色)』と『炭にできないごみ(緑)』の袋の材質が従来のもより透明なものに変更となります。栗山町指定のごみ袋製造業者が変わることに伴うもので、在庫が無くなり次第、新しい袋に順次変わっていきますのでお知らせします。

※「分別方法」「袋のデザイン」には全く変更はありません。

※現在の袋もそのまま使用できます。



議会の動き

平成25年第4回栗山町議会定例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
平成25年度予算に係る主要事業として雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウス周辺環境整備事業など追加4件です。
- ▼平成25年度栗山町一般会計補正予算(第3号)
歳入歳出予算に2億1590万円を追加し、総額を76億7289万1千円とするもので、主な内容は、地域の元氣臨時交付金を活用した事業実施等に係る補正です。
- ▼平成25年度栗山町国民健康保険特別会計補正予算(第1号)
歳入歳出予算に273万円を追加し、総額を18億

4699万円とするもので、国民健康保険資格・税システムの改修に係る補正です。

- ▼平成25年度北海道介護福祉学校特別会計補正予算(第1号)
歳入歳出予算に239万9千円を追加し、総額を1億4282万9千円とするもので、専任教員の産休に伴う、代替嘱託職員採用による給料等に係る補正です。
- ▼平成25年度栗山町介護保険特別会計補正予算(第1号)
歳入歳出予算に9万3千円を追加し、総額を13億1641万3千円とするもので、二次予防事業の運動教室で使用している運動機器の修繕に係る補正です。
- ▼栗山町地域の元氣臨時交付金基金条例
国の緊急経済対策として「地域の元氣臨時交付金」が創設され、この交付金を翌年度事業で活用する場合は、基金を設置する必要があることから、本条例を制定するものです。
- ▼栗山町税条例の一部を改正する条例
栗山町国民健康保険税条例の一部を改正する条例
- ▼公法上の収入徴収に関する

条例の一部を改正する条例
栗山町介護保険条例の一部を改正する条例
栗山町後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例
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す。

- ▼栗山町土地開発公社の解散について
公有地の拡大の推進に関する法律の規定により、栗山町土地開発公社を解散するものです。
- ▼第三セクター等改革推進債の起債に係る許可申請について
栗山町土地開発公社の解散のため必要な財源として、第三セクター等改革推進債の起債許可を申請するものです。
- ▼財産の取得について
栗山町土地開発公社が解散することに伴い、同公社保有の先行取得用地を代物弁済により取得するものです。
- ▼財産の取得について
老朽化に伴い、ロータリ除雪車1台を3223万5千円で更新するものです。
- ▼北海道町村議会議員公務災害補償等組合規約の変更について

報告

▼北海道市町村総合事務組合規約の変更について
以上2件の規約改正については、本町が加入する一部事務組合の組織団体において、新規加入の申請があったことに伴い、それぞれの規約を変更するものです。

▼平成24年度栗山町一般会計繰越明許費繰越計算書について
道管杵白南部地区経営体育成基盤整備事業ほか7事業が、年度内の執行をできなかったため、平成25年度へ繰り越すものです。



平成25年度栗山消防団春季連合消防演習表彰者

※敬称略

谷内智隆(第3分団班長)

日本消防協会定例表彰

精進章

関吉一郎(栗山消防団長)

勤続章

金谷雅人(第1分団副団長)
清水嘉則(第3分団部長)

南空知消防組合管理者表彰

感謝状(退団者)

小針 清(元第1分団副団長)
大川一夫(元第3分団部長)
谷永良一(元第1分団班長)
小室雅裕(元第1分団班長)
桐田憲明(元第3分団班長)
井澤潤一(元第3分団団員)

功績章

鈴木英雄(第3分団副団長)

精進章

伊藤三也(第3分団副団長)

勤労章

橋元 治(第2分団班長)
村岡信春(第3分団班長)

精進章(勤続30年)

金谷雅人(第1分団副団長)

精進章(勤続20年)

清水嘉則(第3分団部長)

精進章(勤続15年)

渋谷俊昭(第1分団班長)
都築輝昭(第2分団団員)

瀬尾正樹(第2分団班長)



団長表彰

感謝状(退団者)

亀森辰雄(元第2分団団員)
太田雅章(元第1分団団員)

功績章

橋元 治(第2分団班長)
瀬尾正樹(第2分団班長)

精進章(勤続10年)

仲井浩輝(第1分団班長)
藤島利充(第2分団団員)
中川和政(第2分団団員)

精進章(勤続5年)

吉田啓二(第1分団団員)

優秀章

佐野友一(第1分団団員)
原口宜大(第1分団団員)
瀧澤茂和(第2分団団員)
蛇谷慎也(第2分団団員)
清水哲矢(第3分団団員)
岡村貴義(第3分団団員)
中島豊浩(第3分団団員)

私たちが栗山青年会議所です。

今年のサマーキャンプは『まちを飛び出せ冒険ツアー』

こんにちは。栗山青年会議所笑顔あふれる未来創造委員会の平野敬太です。



当青年会議所では、これまで20年以上にわたり、次代を担う子どもたちに日常生活では体験できない経験の中から、子どもが心豊かで健やかに成長してもらいたいとの願いで青少年育成事業を実施してまいりました。

今年も、雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウスをキャンプサイトに、長沼町、由仁町そして栗山町での体験プログラムをとおして、子どもたち自身に自分が地域社会に見守られていることで安心して生活できていることや、人の出会いや心と心のふれあいの大切さを学んでもらいたいという趣旨のもとに、本事業



を企画いたしました。参加対象は、栗山町以外にも長沼町、由仁町のお子さんにも呼びかけさせていたいただき、たくさん仲間との出会いの機会もつくっていきたくと考えております。7月には各小学校をとおして募集案内をさせていただきますので、詳しくはそちらをご覧ください。



昨年のサマーキャンプの様子

- ◆開催日時
7月27日(土) 8時30分集合
28日(日) 正午解散
- ◆開催場所
○キャンプサイト
雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウス
- 活動場所
長沼町、由仁町、栗山町内各所
- ◆参加対象
長沼町・由仁町・栗山町の小学生3年生から6年生まで
- ◆申込み・問い合わせ先
一般社団法人栗山青年会議所
担当：平野敬太
☎090(2691)1079

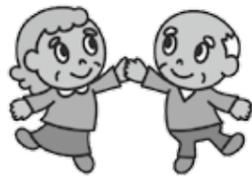
介護保険料

【問い合わせ】 町税務課課税グループ ☎ 73-7505

65歳以上の方の介護保険料は平成26年まで据え置きになります。同保険料は、介護保険事業の健全かつ円滑な運営を目指すとともに、介護保険制度における給付サービスの確保を図るため策定した第5期介護保険事業計画（平成24年度～26年度）に基づいて決定したものです。詳細は右記の表を参照願います。

■ 納税通知書は7月中旬にお届けします

保険料段階と介護保険料は、本人と世帯員の前年の所得状況によって決定され、7月中旬に発送する「介護保険料納付通知書」でお知らせします。



段階区分	割合	対象となる被保険者(65歳以上の方)	年間保険料額
第1段階	基準額の0.5倍	生活保護を受給されている方、老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方	29,200円
第2段階	基準額の0.5倍	世帯全員が住民税非課税で合計所得金額+課税年金収入額が80万円/年以下の方	29,200円
第3段階(軽減)	基準額の0.63倍	世帯全員が住民税非課税で合計所得金額+課税年金収入額が120万円/年以下の方	36,800円
第3段階	基準額の0.75倍	世帯全員が住民税非課税で第1段階・第2段階・第3段階軽減に該当しない方	43,800円
第4段階(軽減)	基準額の0.88倍	住民税課税世帯で本人が非課税、合計所得金額+課税年金収入額が80万円/年以下の方	51,400円
第4段階	基準額	住民税課税世帯で本人が非課税、第4段階軽減に該当しない方	58,500円
第5段階	基準額の1.25倍	本人が住民税を課税されており、合計所得が190万円未満の方	73,100円
第6段階	基準額の1.5倍	本人が住民税を課税されており、合計所得が190万円以上の方	87,700円

国民健康保険税

税金に関すること 町税務課課税グループ ☎ 73-7505

資格・給付に関すること 町住民福祉課住民・国保グループ ☎ 73-7508

町では、国民健康保険加入者の負担が増えないよう医療費の適正化の推進、健康増進事業の強化を図り、医療費の抑制に努めています。

平成25年度についても、基金を活用し、税率および限度額を昨年と同額に据え置きました。

平成25年度 国民健康保険税

区分	医療分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割	8.2%	2.2%	1.5%
資産割	25.0%	5.0%	3.0%
均等割	24,000円	6,500円	6,500円
平等割	32,000円	8,500円	8,500円
限度額	510,000円	140,000円	120,000円

■ 納税通知書は7月中旬にお届けします

国民健康保険税の納付義務は世帯主にあります。世帯主が職場の健康保険などに加入している場合でも、ほかの家族が国民健康保険に加入していれば、世帯主あてに納税通知書が発送されます。

■ 国保の加入・脱退の届け出は14日以内に

転入、転出、転居などをした場合や、職場の健康保険に加入したり、やめたりした場合は、14日以内に国民健康保険の手続きが必要です。

また、学生用の保険証が交付されている方で、学校を卒業した場合や、就職して会社などの健康保険に加入した場合にも届け出が必要です。

国民健康保険税は、加入した月から課税されるため、届け出が遅れた場合でも、さかのぼって課税されます。届け出は必ず14日以内にしましょう。

後期高齢者医療制度

【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

■ 保険証が新しくなります

保険証の有効期限を1年間とし、毎年更新することになりました。現在、お使いいただいている保険証は7月31日をもって有効期限が満了します。そのため、8月以降は使用できなくなります。新しい保険証の有効期限は平成26年7月31日までです。7月中旬に発送しますので、お手元に届きましたら、お持ちの黄色の保険証を破棄し、ピンク色のものをご使用ください。

保険証が**ピンク色**に
※(旧)黄色



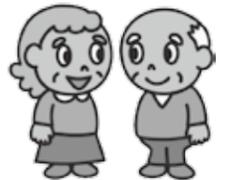
■ 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります

現在お使いいただいている減額認定証の有効期限は7月31日をもって有効期限が満了します。そのため、8月以降は使用できなくなります。有効期限は保険証と同じく1年間です。いままでに引き続き、減額の対象になる方には、7月中旬に保険証とともに減額認定証を発送します。8月1日からは、お持ちのオレンジ色の減額認定証を破棄し、水色のものをご使用ください。新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認のうえ、町住民福祉課住民・国保グループへ申請してください。

減額認定証が**水色**に
※(旧)オレンジ色



区分 II	・世帯全員が住民税非課税である方
区分 I	・世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	・老齢福祉年金を受給されている方



70～74歳までの国民健康保険加入者の皆さんへ

国民健康保険高齢受給者

【問い合わせ】 町住民福祉課住民・国保グループ ☎ 73-7508

■ 高齢受給者証を更新します

国民健康保険高齢受給者証を更新します。8月1日から使える受給者証を7月中旬に発送します。

■ 減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)を申請により交付します

減額認定証は、通院・入院した際の医療費や食事代などの自己負担額を軽減するために必要なものです。8月から減額認定証の交付対象になる方へは、高齢者受給者証とともに申請書をお送りしますので町住民福祉課住民・国保グループへ申請してください。



【問い合わせ】
町地域医療・保健対策室
☎ 73-2256

糖尿病を誤解していませんか？

糖尿病は「おしっこに糖が出る病気」「甘い物が好きな人がなる」と思っていますか？「糖」という言葉から甘い物の食べ過ぎとイメージされやすいですが、血糖はカロリーのあふれ過ぎから何を食べても上がります。糖尿病の予防には、甘い物だけではなく、食事全体のカロリーに気をつけることが大切です。

■糖尿病Ⅱ「血管の病気」

糖尿病と診断される前の「高血糖状態（血液中に糖があふれた状態）から、自覚症状なく、じわじわと血管を痛めつけています。放置すると、次の①～④のように体のあらゆるところで問題が起きます。

- ◇糖尿病による合併症
- ①腎臓病（糖尿病性腎症）人工透析
- ②糖尿病性神経障害（知覚障害）手足のしびれ
- ③目（糖尿病性網膜症）眼底出血（失明）
- ④動脈硬化（心筋梗塞、脳梗塞など）

健康のコラム



きよたか 小 木 清高
なの花薬局栗山店 取締役薬局長

「トクホ」って何？

トクホとは、特定保健用食品の通称で、体の構造や機能に影響を与える成分を含み、「おなかの調子を整える」といった特定の保健の用途を表示することが消費者庁から許可されている食品のことです。そのパッケージには、両手を広げた人と「消費者庁許可」の文字がデザインされたマークが付いています。



トクホにはマークと共にこのような表示があります。

例えば、次のイラストはお通じのあまり良好でない方がとるのに適している食品です。もちろん、このような食品でとるのではなく、食物繊維を多く含んでいる豆、野菜、いも、きのこな

■栗山町の実態
平成24年度の特定健診結果より、高血糖の所見がある方が全体の6割を超えていました。全道と比較しても高い結果となっています。

平成24年度栗山町特定健診 有所見の状況

	1位	2位	3位
全体	高血糖 (61.9%)	脂質異常 (51.8%)	高血圧 (35.0%)
女性	高血糖 (61.5%)	脂質異常 (54.7%)	高血圧 (29.9%)
男性	高血糖 (62.5%)	腹囲 (52.7%)	脂質異常 (48.2%)
北海道	脂質異常 (54.9%)	高血糖 (52.2%)	高血圧 (46.4%)

※（ ）内は割合
北海道国保連合会データより

■糖尿病の予防のためにできること

糖尿病と診断される前の、高血糖状態から予防に取り組むことが大切です。自覚症状がなく進行する病気ですので、毎年、健診を受けて血糖の値を確認することから予防が始まります。健診を受けた後は、保健師・栄養士が結果に基づいて、その人にあった予防方法をアドバイスします。



どを通常の食事の中でとるのが基本ですが、自分の食生活の中でなかなかそれが難しい場合には、このような食品を利用するのも一つの方法です。

〈摂取上の注意事項〉
一度に多量に摂り過ぎると、お腹がゆるくなる場合があります。一日の摂取料を守ってください。

〈許可表示内容〉
このビスケットは〇〇を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維が気軽にとれ、お通じを良好に保つことが出来ます。

「トクホ」の制度ができたのは、1991年です。現在は消費者庁に移管されました。表示できる保健の用途としては、

- ①おなかの調子を整える食品
- ②血圧が高めの方の食品
- ③コレステロールが高めの方の食品
- ④血糖値が気になり始めた方の食品
- ⑤ミネラルの吸収を助ける食品
- ⑥血中中性脂肪、体脂肪が気になる方の食品
- ⑦虫歯の原因になりにくい食品
- ⑧歯を丈夫で健康にする食品
- ⑨体脂肪がつきにくい食品
- ⑩骨の健康が気になる方の食品

があります。2005年に、許可実績が多く科学的根拠が蓄積されている関与成分を含む場合に、有効性に関する試験を省略できる「期間基準型」などができ、現在では4類型があります。

日曜開催！レディース健診のご案内

今年度より、女性限定のレディース健診を実施します。健康の確認のために、ぜひ健診をご利用ください。

- 【日時】8月4日(日) 午前7時～
- 【会場】総合福祉センターしやるる
- 【内容】特定健診：血液検査・尿検査などがん検診：胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診 ※女性のみ
- 【対象】※女性のみのみ
- 特定健診：栗山町国民健康保険に加入の40歳～74歳の方
- がん検診：35歳以上の方（子宮がん検診は20歳以上）
- 【料金】健診項目によって料金が異なりますので、詳細は広報4月号折り込みの「元気が一番！保健サービスガイド」にてご確認ください。
- 【その他】いきいき健診、生活習慣病予防健診、29歳・34歳無料健診の女性対象者の方も受診できます。

■申込先・問い合わせ
町地域医療・保健対策室
☎ 22256

トクホは医薬品ではなくあくまで食品

「血圧」「中性脂肪」など、生活習慣病の予防をターゲットとしたトクホの市場は少しずつ伸びています。「食後中性脂肪の上昇を抑制する」との表示が許可された「キリンメッツコーラ」は、会社の売上予想を大きく上回り、消費者の関心の高さがうかがえます。「中性脂肪の上昇を抑制する」と聞くとき、医薬品との区別が気になります。が、薬事法で規制されている医薬品とは違ってトクホは、れっきとした食品です。食品には、栄養という一次機能、おいしさという二次機能、健康を維持・調整するという三次機能があります。

トクホは三次機能が強化されているものの、あくまで食品であり「医薬品とは明確に区別されるべきもの」と考えを主張する方もおられます。

トクホは国の「お墨付き」健康食品

一般に、健康の維持や増進を目的とした食品を「健康食品」と呼びますが、うち健康増進法によって規定されるものに、「特別用途食品」と「保健機能食品」があります。特別用途食品は、乳児、妊産婦などの特定の用途に適することが認められている食品です。

トクホは「栄養機能食品」とともに、保健機能食品に含まれます。製品を個別に国が審査し、いわば国の「お墨付き」の健康食品といえます。興味のある方は、国の「お墨付き」の健康食品を試してみたいかがですか？

熱中症に注意しましょう！

熱中症の発生は7～8月がピークになります。予防のためには、

- ①こまめな水分補給
- ②暑さを避けた生活を付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう！



■家庭でできる食中毒予防

これから夏に向けて食中毒が発生しやすくなります。家庭では、次のことに気を付けましょう。

- ①調理前に石けんでよく手を洗う。
- ②調理は手際よくおこない、出来上がった料理は早めに食べる。
- ③食品は十分に加熱する。
- ④残った食品は冷やして保存し、食べる時は再度十分加熱する。
- ⑤ちよつとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てよう。



■ 薬局長プロフィール ■

小 木 清高 薬局長
出身：岩見沢市出身 昭和38年生まれ
出身校：北海道薬科大学薬学部
家族：奥さん、長女～4女、ハムスター2匹
趣味：ドライブ・キャンプ
栗山について一言：
栗山町は、高齢者の方も多く、これから国が進めている在宅医療に少しでもお手伝いできればと思います。また、北海道日本ハムファイターズ栗山英樹監督ガンバレ！！とエールを送ります。

■ 薬局名 ■

株式会社エスエイファーマーシー
なの花薬局栗山店

■ 開局時間 ■

月～金曜日 8:30～18:00
日曜・祝祭日・年末年始はお休み
所在地：朝日2丁目31
☎ 22277 FAX 2225



※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。

まちの駅 栗夢プラザ
7月のイベント

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／7月2日(火)・30日(火) 10:30～
2日・・・あかちゃん広場～うたあそび(スキンシップ)
30日・・・せいさくひろば～たこさん風船

北海道写真協会栗山支部写真展

期間／7月7日(日)～21日(日)
北海道写真協会栗山支部会員による「夏」をテーマにした写真展。是非ご覧ください。

夏まつり 栗夢プラザ催し物

期間／7月19日(金)・20日(土)
手打ちそば・・・栗山手打ちそば愛好会によるおいしいおそばを、ぜひご賞味ください。

生冷や麦・・・試食・販売

大好評！手打ちそば

7月は5日・12日・26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

2013 栗山公園だより 7月号 vol.64

栗山公園に新しい仲間
生まれたて「ふたごのやぎ」の名前を募集！



ふたごのやぎが仲間入り！

【応募期間】
7月1日(月)～31日(水)
【応募方法】
栗山公園案内所に備え付けの用紙で応募。どなたでも無料で参加できます。
応募した名前が採用された方には2,000円分の「くりやまギフトカード」をプレゼント！(多数の場合は抽選で1人)

第6回 栗山公園こどもまつり

7/28日

くわしい内容は公園ホームページ・栗山公園案内所にてお問い合わせください。

【問い合わせ】
栗山公園案内所 ☎ 72-0706
指定管理者 たかはしタリア

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

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

「送りつけ商法」が多発！

【相談事例】

業者を名乗る男から「注文のあった健康食品を代金引換で送る」といきなり電話があった。「注文した覚えはない」と伝えると「確かに注文している。支払わないと訴える」と脅された。経済的にゆとりがなく高価な健康食品を注文するはずがないのに、翌日業者が言ったとおり商品が届いてしまった。

こんな時には・・・

- 申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければきっぱり断ること。
- 断ったにもかかわらず一方的に送りつけられた場合、商品を受け取り拒否すること。
- 電話で勧誘され承諾してしまった場合、クーリング・オフできます。トラブルにあったら、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



おもちゃを通して考える経験を

子どもは楽しいと感じている時にこそ多くのことを学びます。机に向かって「お勉強」として学ぶより、楽しい遊びを通してたくさん「考える」経験をすることが大切です。楽しい遊びの道具としておもちゃは重要なアイテムです。中でも木のおもちゃは大人気。子育て支援センター・児童センターはこだわりの木のおもちゃがたくさんあります。

0歳のころ



リングを動かしたり、口にに入れて感触を確かめたり、振るとカタカタ心地よい音が...



手足を動かすたびに鳴る音に興味をひかれます。

子どもにとって、遊びは生活そのものです。物(おもちゃ)を通して、人と関わりながら自分以外の心に出会っていきます。そして、話すことの大切さ、話を聞くことの大切さを知ることになります。あかちゃんは、一番身近にいて、いつも関わってくれる人に安心感と信頼感をもちます。「○○ちゃん、どうぞ!」「バイバイ」など、声かけすることが大切です。

3歳以上になると



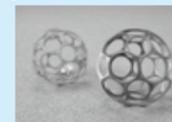
右脳と左脳を同時に使う遊び方が自由な積み木。幼児・小学生、大人まで年齢に応じた遊びが可能です。高く積み上げたり、橋や家を作ったりとあそびのバリエーションは無限です。

言葉によるコミュニケーション力が活発になってきます。しかし、良いこと、良くないことの判断はまだできないので周囲の大人が「あなたの気持ちはわかるよ。でもこんな時はこうしようね」など、具体的に話してあげたいですね。少し難しいブロックや積み木に挑戦したり、ごっこ遊びも好むようになってきます。

1・2歳のころ



ボールは手で握ったり持ったりできる大きさのものが良いでしょう。赤ちゃんの柔らかい手に角のない柔らかい手触りは、安心感を与えます。



紐を引っ張るとワニくんが体を上下させカタカタと音を立てながらついてきます。

「自分でやりたい」という意欲が強くなる時期。両手でつかむ・転がす・投げる・積むなど手指を使った遊びが楽しめるようになります。外に出て水や砂で遊ぶ経験も積極的にさせましょう。

買い与えるだけのおもちゃではなく、おもちゃと子どもと親との貴重な関係をそれぞれの家庭でも見つけてください。子育ては長い道のりですが、本当に大切な時期は人生のほんの何年かです。その時期を、おもちゃを通して親子で一緒に笑顔で楽しんでもらいたいですね。



子育て支援センター 保育士 西澤瑞恵

まちのひろば
まごころの家族



一問一答センター
子育て支援センター
☎ 72-1280