

子育てを みんなできえよう



子どもの成長を見る喜び

子育ての楽しみは何と言っても『子どもの成長』に気づく時ではないでしょうか。寝返りをうてるようになることから始まり、立つて歩けるようになり、やがては話ができるようになります。子どもの成長を見守れることは親にとって大きな喜びです。

子どもは少しずつ成長していきます。しかし、子育てに忙しくバタバタしてしまい、その成長に気づく余裕がないという方も多くいると思います。そんな時は、少し時間をさかのぼって1カ月前はどうだったかと比べてみましょう。子どもがしっかりと成長していることに気づくはずですよ。



児童虐待防止のシンボル『オレンジリボン』

感ずることで、子育てに対して自信が持て、気持ちにもゆとりがうまれることでしょう。

悩みを自分だけのものにならないで

子育ては楽しいことばかりではありません。子育てや家事でストレスをためてしまい、それが原因で虐待してしまうこともあります。このように、母親が一人で思いつめてしまい、精神的ストレスを我が子に向けてしまう児童虐待が社会全体の問題となつています。

そういった家庭は親族・近隣・友人から孤立していることが多いです。悩みを自分だけのものにならないで、子育て支援センターに相談するなどして一人で思いつめないようにしましょう。11月は『児童虐待防止月間』です。子育てや虐待について考えてみましょう。

子育て親子の憩いの場 子育て支援センターの持つ役割

共感し合える仲間との出会う場

子育て支援センターが『子育て親子の憩いの場』として開設し7年がたちました。自由に親子で遊ぶことができる子育てサロンや、年齢別で親子遊びを行うあそびの広場のほか、子育てママのリフレッシュや親子で楽しむ遊びの講座など誰でも参加できるイベントを行っています。

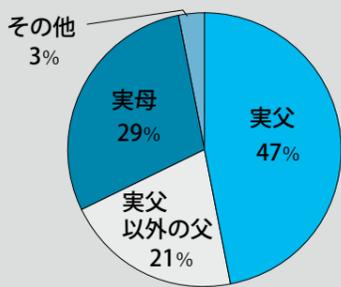
子育て支援センターは、憩いの場としてだけでなく、同年代の子を持つママが集まる『出会うの場』でもあります。似た者同士が集まる場だからこそ、共感しあえることがたくさんあるので、一人で思い



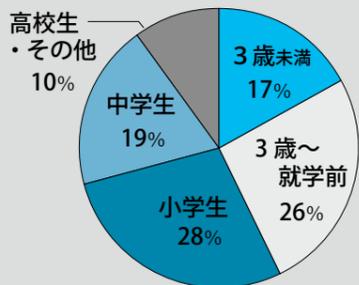
親も子どもも笑顔が一番！
(子育て支援センターの様子)

つめるようなこともなくなつていきます。また、手本にするものがあるようではありません。『子育ての仕方』や『しつけの仕方』などの情報交換の場としても役立ちます。専任保育士がいますので、子どものしつけについての相談や、家族の悩み、虐待についてなど、幅広く相談ができる場にもなっています。

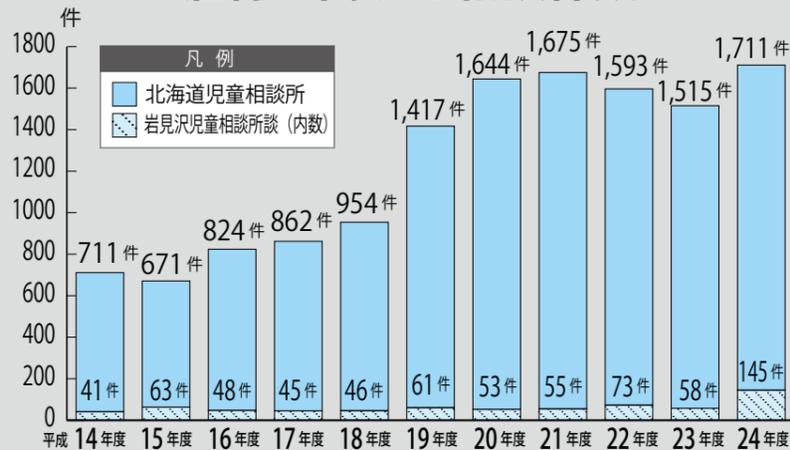
虐待をした者（空知）



虐待を受けた子の年齢（空知）



虐待に関する相談件数



虐待を見たら聞いたらこちらまで

岩見沢児童相談所
☎ 0126-22-1119 (24時間対応)

栗山警察署
☎ 0123-72-0110

暴力はしつけではない

子どもが悪いことをして、親がしつけをすることはあると思いますが、その際には、しっかりと言葉で伝えて、その意味を理解させることが大切です。

悪いことを暴力でやめさせることは、しつけではありません。言葉で伝えたいのではありませんか？ 暴力は言葉よりも強く印象に残ってしまうので、結局、子どもは暴力から逃れるために悪いことをしないようになりがちです。大切なことは『なぜ悪いのか』を理解させることです。

虐待は特別なものでない

虐待は特別な世帯におこるものではありません。どんな世帯でも虐待の可能性がります。

社会の経験が少ない親や、付き合いがうまくできない親は、すべて自分できなくてはいけません。そういう親には休息・相談・逃げる場所が必要で、子育て支援センターなど公共サービスを利用するのも良いでしょう。皆さんの地域で、顔に傷ができていたり、様子が変わったりと、気になる子どもを見かけるようなことがあればぜひ一報ください。



岩見沢児童相談所 指導援助課長
主任児童福祉司 中西 芳之氏

つながってるよ、心のリボン

人との つながりが支えに

子どもに 矛先を向けない

子育てには人とのつながりがとても大切だと思います。しかし、働いてる人であれば職場の人たちとのつながりができるものですが、そうでない人はなかなか人とつながる機会がありません。私は子育て支援センターを通して、たくさんのママさんと出会うことができました。私と同じく子育てをしているママさんと話をすることで『おなじなんだな』と共感しあうこともできますし、悩んだような気持ちをリセットすることができ思いつめなくて済みます。また、家で子どもとばかり話すのではなく、大人同士で笑いあえるつながりをつくることも大切だと思います。夫は長く海外へ単身赴任していましたが、今では家族で暮らせるようになりました。子どもの成長と一緒に喜びあうことも大きな励みになっています。

4年前に札幌から引っ越し、夫の実家の隣で子どもと家族5人で暮らしています。長男が生まれた時は、何をしたら良いのが分からず、いつもストレスがたまりました。公園などで遊ばせても、ほかの子どもがいるので気をつけてしまいストレスをためていました。今は、なにかあれば夫の実家に預かってもらえ、その間に家事をやったり用事を足したりできるのでとても助かっています。ストレスは子育てだけでたまるものではありません。家事や身の回りのことなどでもたまりません。しかし、そのストレスの矛先を子どもに向けてはいけません。お母さんたちだけで集まっているいろいろな不満や愚痴を言い合えるような機会がもっとできればストレスを発散できると思います。

矢田 貴子さん (35歳)

写真右: 長女 ^{あんな}杏那さん (4歳)
写真中: 長男 ^{そうた}颯大くん (2歳)

山崎 智加子さん (36歳)

写真: 次男 ^{りょうが}遼河くん (1歳)
長男 ^{こうが}輝河くん (小3)、長女 ^{あんじゅ}杏樹さん (小1)

一人で抱え込まないで

『おめでとっございませす!』
妊娠届出で窓口に来た時、この言葉で保健師との関わりが始まります。喜びや不安、さまざまな思いのお母さんに、私たちは、妊娠・子育てについて相談できる人や協力できる人がいるか聞いています。

家庭訪問や乳幼児健診で、「子どもが泣いてばかりで虐待と思われるたらどうしよう」と、「つい手がでてしまうことも」という相談があります。そんなお母さんは、ギリギリの精神状態で、1人でも頑張っているからです。子どもの成長はめまぐるしく、子育てに喜びや幸せを感じる時もあれば、迷ったり

完璧な親なんていない。 親だって子と育ち合う

「育児は24時間年中無休」だとよく耳にします。子育てママと話をしていると、育児や日常生活の話をよく聞きます。「自分の自由な時間がない」、「子どもがなにをを考えているのかわからない」、「子どもに手がかる」、「ストレスがたまる」などさまざまです。子育てをしていると、やることは次々と増えていき、時間があつという間に過ぎていき一日が終わってしまします。時には疲れてイライラしたり、「私はいったい、何をしてるのかな」と、気持ち不安定になったりすることもあるかもしれません。しか

大変に感じたりすることがたくさんあると思います。一人で抱え込まないで、誰かに話してみてください。話すだけでも気持ちが晴れるものです。家族・友人に言いにくい時は、保健師や栄養士、子育て支援センターの保育士などに、ぜひ相談してください。

優しいままなごしで

子育てに奮闘しているお母さんは、周囲の目を気にしているところもあります。地域で子育てを応援してくれる人がいるという気持ちになれるように、みなさんが「頑張っているな」という優しいまなざしや、温かい言葉で見守って欲しいと思います。

子育てはみんなで

子育てを通しての喜びや苦しみは、みんなで分かち合うことがとても大切です。そうすることで少しでも気持ちが楽になります。子育て支援センターではそんな子育て奮闘中のパパ・ママをいつでも応援します。ひとりで悩まず、地域全体で子育てしていきましょう。



町住民福祉課(子育て支援センター勤務)
保育士 宮林 葉月



町地域医療・保健対策室
保健師 河合 優香

2013 栗山公園だより 11月号 vol.68

11月3日で今シーズンの営業が終了

2013年もたくさんの方に栗山公園をご利用いただき、ありがとうございました。『水鳥』コーナー新設、動物園内にパラソル休憩コーナー新設、『栗山監督応援花壇』のリニューアルなど、新しい試みも無事にスタートし運営することができました。これは、ご利用いただいている皆さんのご協力のおかげです。心より感謝しています。また、来季に向けスタッフ一同楽しい公園作りチャレンジしていきますので、どうぞこれからも栗山公園をご利用ください！

お休みする施設

- ①なかよし動物園
- ②バーベキュー場
- ③キャンプ場
- ④栗山公園案内所
- ⑤各種遊具

来シーズンは
4月29日から
また来てね！

【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

ダイヤモンドの買え買え詐欺にご注意ください！

買え買え詐欺は利用する商品を次々に変え、セールストークや手口も巧妙化しています。未公開株や社債、ダイヤモンドの買え買え詐欺に関する相談が高齢者を中心に寄せられています。

■相談事例
「ダイヤモンドの会社からパンフレットが送られてきていませんか」と電話があり「限られた人にしか送られていないのであなたにしか買うことができない。後日、倍額で買い取るので代わりに購入してほしい」と頼まれた。指示どおり150万円を宅配便で送ったが、送られてきたダイヤモンドは値がつくものではなかった。

■消費者へのアドバイス
業者の話や送られてくるパンフレットの記載をうのみにせず、業者とやりとりしてしまっても、絶対にお金を払わ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

11月のイベント

根っ子の会絵手紙展
期間／11月8日(金)まで
会員皆さんの温かい作品・・・いた
だくとなぜか心が安らぎます。

菊花展
期間／11月4日(月)～8日(金)

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／5日(火)、19日(火) 10:30～
5日・・・あかちゃん広場
19日・・・せいさく広場

松前町のエンターティナー
ラビット飯田ライブ in 栗山
日時／11月14日(木)
開場 18:30、開演 19:00
チケット／1枚500円(ワンドリンク付)

ゆっくり市
日時／11月22日(金)
18:00～20:00
※新企画にて開催予定。こうご期待

in くりやま駅前通り商店街
はじめてのおつかい
親から離れてはじめて一人での「おつかい」に挑戦しよう！（詳細は保育所・幼稚園通じてチラシを配布します）
日時／11月23日(土・祝) 10:00～
対象／4～6歳(年中・年長)の未就学児

大好評！手打ちそば
11月は1日・8日・15日・22日・29日です。

街かど介護相談
日時／第2・4金曜日 11:00～13:00

【問い合わせ】 まちの駅「栗山プラザ」
☎ 73-5515・FAX 73-5535
【ホームページ】
<http://www.kurimu-plaza.com/>
【開館時間】
平日・休日 10:00～17:00

生活と環境

【問い合わせ】 町環境生活課
環境生活グループ ☎ 7510

冬の交通安全運動

冬の交通安全運動が11月14日から始まります。冬になると、冷え込みや降雪により路面が雪や氷で覆われるほか、吹雪により視界が極端に悪化するなど「冬型事故」が多発します。ドライバーは、万が一の場合すぐに緊急操作ができるよう日ごろから交通事故防止に努めましょう。歩行者は、必ず左右の確認と足元の確認をし、きちんと横断歩道を渡りましょう。



■運動期間
11月14日(木)～23日(土)

■スローガン
ストップ・ザ・交通事故
（目指せ 安全で安心な北海道）

■運動の重点

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ、夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 凍結路面などのスリップ事故の防止
- 交差点の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶



くりやま Winter 節電キャンペーン 2013

町では、12月から2月のうち2カ月間に前年の同じ月に対して節電に取り組んでいただいたご家庭に、削減率に応じた記念品を贈呈する節電キャンペーンを実施します。詳しくは、広報くりやま11月号の折込チラシをご覧ください。

◆問い合わせ
町環境生活課環境生活グループ ☎ 73-7510

法」の成立日である12月1日以前の1週間（11月25日から12月1日まで）を「犯罪被害者週間」と定め、犯罪被害者が置かれている状況や犯罪被害者の名譽および、平穏な生活への配慮について、国民の理解を深めることを目的としています。

犯罪被害者やその家族、遺族が再び平穏な生活を送れるように、私たち一人ひとりの理解と支援が大切です。地域支援の輪を広げましょう。

■期間
11月25日(月)～12月1日(日)

私たちが栗山青年会議所です。 故郷・栗山

こんにちは、栗山青年会議所の小針一人です。先日、10月14日に「夕張川遡上見学ツアー」を開催し町内外から約40人の方々の参加をいただき大盛況のうちを終了することができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

私たち、栗山J.Cは夕張川を通じて未来の「宝」である子どもたちに何を伝え、何を残して行かなくてはいけないのかを、本年度の事業を構築するに当たり考えて参りました。

今年4月6日「サケの稚魚放流会」では、サケの特性でもある故郷回帰を通して「故郷の大切さ」を学び、9月14日には「雨煙別川河川清掃」を行い、川の色は濁っているけれども、カニやドジョウが生息している事を確認し「自然の大切さ」を体験することができました。

自然に満ちあふれた「故郷・栗山」で、子どもたちが成長し大人になった時、「栗山が一番！」と胸を張って言うてもらえるように、これからも子どもたちが成長していくうえでの一助となるような運動を進めて参ります。



どうする？ 10年後の栗山町 栗山町第6次総合計画を策定中です。

平成27～34年度（8年間）のまちづくりの方針を決める【町の最上位計画】



総合計画とは？

総合計画は、まちの目指すべき将来像（ビジョン）を定め、福祉・教育・産業振興・住環境づくりなど、その期間中（8年間）に町が進める全ての政策の根拠となる重要な計画です。町による毎年度の事業立案や予算の編成は、総合計画に基づき行われます。

町では、現行の第5次総合計画が平成26年度で終了することから、今年度から新たな計画づくりに着手しています。次期計画は、平成27年度～34年度までの8年間の計画となります。

町民の声を反映

まちづくりの最上位計画である総合計画に町民の声を反映することはとても大切なことです。今年度、町では皆さんのまちづくりに対するご意見やご提言を聴くために、次の3つの取り組みを行います。

分野別の団体懇談会

— 団体代表者との意見交換 —
生活・医療・教育など、政策分野に
関係する団体などの代表者に参加して

グループインタビュー

— 政策課題に対する意見聴取 —
地域コミュニティ活動、子育ての支援など、個別・具体的なテーマごとに
関心が高いと思われるグループと行政
の担当者が直接対話し、現状や課題・
ニーズなどを聴き取りする小規模・出
前方式の取組みです。11月中旬まで、
約100団体を対象にインタビューを行う
予定です。

町民アンケート

— 無作為に1000人への満足度調査 —
町内に住所を有する20歳以上の方
1000人を、地域別・年代別を考慮
した無作為抽出により選出し、アンケ
ー調査を実施します。現在の政策につ
いて皆さんが感じる「重要度」と「満



10月21日に開催された分野別懇談会（町民・地域・行政分野）の様子

いただき、現状と課題を共有するとともに、今後の活動や政策についての意見交換を行います。11月中旬まで54団体を対象に、全12回開催する予定です。

「重点政策」の検討材料に活用するほか、自由記述によるご意見やご提言をいただくことが目的です。11月中旬から抽出された方のご自宅へ調査票の郵送を開始しますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

また、アンケート結果や各懇談会・グループインタビューにより町民の皆さんから集められたご意見やご提言・アンケート結果は、今後わかりやすく整理し、広報くりやまでお伝えしていきますのでご注目ください。

● 今後の計画づくりの流れ（2カ年度）



皆様のご意見を聞かせてください。

まちづくり懇談会



椿原紀昭町長が、直接皆さんのところへ出向き、これからの栗山町についてのご意見を伺います。ぜひ、参加ください。

皆さんの
声
を町政に

まちづくり懇談会の主な内容

- ①栗山町第6次総合計画策定に向けた意見交換
- ②自由懇談

実施スケジュール

日時	場所	日時	場所	
11月25日(月)	14:00～ 南角田公民館	12月2日(月)	14:00～ 南学田公民館	
	16:00～ 旭台生活環境改善センター	12月3日(火)	16:00～ 三日月公民館	
11月26日(火)	14:00～ 杵臼公民館		18:00～ 南部公民館	
	16:00～ 北学田中央公民館	12月4日(水)	14:00～ 日出生活館	
	18:00～ 鳩山公民館		16:00～ 円山文化センター	
11月27日(水)	14:00～ 大井分公民館	18:00～ カルチャープラザ「Eki」	12月5日(木)	14:00～ 御園公民館
	16:00～ 桜山会館	12月6日(金)		14:00～ 阿野呂第2公民館
	18:00～ 角田農村環境改善センター		12月7日(土)	14:00～ 滝下公民館
11月28日(木)	16:30～ 共和公民館	12月10日(火)		14:00～ カルチャープラザ「Eki」
11月29日(金)	16:00～ 富士中央公民館		11月30日(土)	16:00～ 雨煙別公民館
14:00～ 緑丘公民館	18:00～ 湯地中央公民館			



【問い合わせ】
町地域医療・保健対策室
☎ 73-2256

75歳以上のみなさまへ!!

受けていますか? 『いきいき健診』

いきいき健診は、後期高齢者医療制度の加入者を対象に、糖尿病などの生活習慣病の早期発見を目的に実施しています。

年齢を重ねるとともに、日ごろの健康管理がより大切になります。特に病院にかかっていない方や血液検査を受ける機会がない方は、年に1回健診を利用して、健康状態の確認をすることをお勧めします。

健診を受けた後は、保健師より結果の説明を行います。生活習慣病予防に関する情報の他に、生活についてお話をうかがい、必要に応じて町で行っている介護予防教室の紹介も行います。

- ◆対象(後期高齢者医療制度加入者)
- ① 満75歳以上の方
 - ② 65歳以上で、一定の障がいがあると認定された方

健康のコラム



永山歯科医院 院長 永山 裕

健康寿命について

こんにちは。健康寿命という言葉を見たり聞いたりしたことはありませんか? 生きているときはピンピンしていて死ぬときはコロリといく「ピンピンコロリ」という言葉のほうがよく知られているかもしれません。

栗山町内には8つの歯科医療機関がありますが、すべての医療機関の歯科医師は日本歯科医師会の会員です。以下の文は日本歯科医師会ホームページの会長挨拶です。健康寿命という言葉に注目して読んでください。

我が国は、世界で最も早い速度で高齢化が進んでおります。この進み具合の尺度は、65歳以上の人口が全人口の7% (高齢化社会) から14% (高齢社会) までに至る年月で測りますが、例

◆受診の方法
1年を通し町内医療機関で利用できる健診と、日程が決まった集団健診があります。受診の際は事前の予約が必要ですが、詳細については、町地域医療・保健対策室までお気軽にお問い合わせください。

- ★いきいき健診を受けるメリット★
- ① 自分の健康状態を知り、病気の予防・早期発見に役立つ!
 - ② 町で実施している介護予防教室の紹介など、元気にはつらつとした生活を続けるための情報が得られる!
 - ③ くりやま健康マイレージのポイントも貯まる!



河合澄江さん (77歳: 富士)

体が一番大事なので、毎年受けています。健康についての情報をもらえるので、日々の生活の中で「よし、やろう!」と思えます。



例えばフランスは115年、他の欧米諸国も50年以上を要しているのに対し、我が国はなんと僅か24年で高齢社会に達しました。欧米の数倍の速さとなります。そして、その値は現在21%を超え「超高齢社会」に突入しています。これを別の視点から言うなら、欧米がゆっくりと準備を整えながら高齢化していったのに対し、我が国はその時間的な余裕もなく厳しい状況を迎えたこととなります。

我が国の男女の平均寿命は、男性79・4歳、女性85・9歳ですが、健康寿命は男性70・4歳、女性73・6歳と言われています。とすれば、計算上は、寝たきり、もしくはそれに近い状態、つまり要介護の状態、この差の10年間を過ごすことを意味しています。この要介護者数の増加と期間の伸びは、本人はもとより、その家族や社会全体の負担を意味し、これを解決していくことが我が国の喫緊の課題となっております。

日曜開催!
レディース健診のご案内
8月に実施した女性限定の健診を12月にも実施することになりました。いきいき健診も受けることができました。ですので、ぜひご利用ください。

- 【日時】 12月15日(日) 午前7時~
 - 【会場】 総合福祉センター「しやるる」
 - 【対象・検査項目】
 - ※下記の表をご覧ください。
 - 【健(検) 診料金】
- 健診項目によって料金が異なりますので、詳細は『元気が一番! 保健サービスガイド』にてご確認ください。

◆各種健診の申込先・問い合わせ
町地域医療・保健対策室
☎ 73-2256



口から食べることを通して健康寿命を延ばすこと。歯を失った方に対しては、入れ歯などでしっかり噛めるようにすること。さらに要介護の状態になった方には、歯科医療を通して自分の口から食べられる人生を送っていただくことで生活の質を支えることです。

歯科医療は「食べる」「話す」など、『日々の生きる力を支える生活の医療』です。

2011年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定されました。それを前後して、都道府県や市町村の多くの自治体においても歯と口の健康に関するさまざまな条例が制定されています。

日本歯科医師会は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を展開しています。8020運動は歯科医療を通じて乳幼児期からの全世代の歯および口の健康を支えていくものです。この8020の精神に則り、歯科口腔保健法を一つの基盤として、8020達成者が50%以上となる「8020健康長寿社会」を目指していきたいと考えております。

国民の皆様が、「8020」を達成されるよう、我々日本歯科医師会は、この責任を果たすべく、今後も



◆医院紹介

医院名: 永山歯科医院 院長: 永山 裕
住所: 栗山町松風4丁目23
電話: 0123-7000
FAX: 0123-7100
診療科目: 歯科、矯正歯科、小児歯科

注) 健康寿命
自分で動けて自分の始末ができる、自立して生活できる寿命

栗山町の高齢化率(65歳以上の人口)は32・8% (平成22年、栗山町ホームページより) で年々高齢者が増えています。

私たち現場の歯科医師にできることは通院(訪問)している個々の患者さんの治療後の状態を維持することですが、これは患者さんとの共同作業が必要になります。健康寿命を延ばす上手な歯科のかかり方をしていただきたいと思います。

※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。