



想いがたく
さんつまった
一冊に！

くりやまかまど帖

【問い合わせ】農業振興公社（役場内） ☎ 73-2500

です。
完成後は次のところ
で配布・設置する予定
です。
【配布場所（予定）】
・役場（産業振興課）
・児童センター
・雨煙別小学校 コカ・
コーラ環境ハウス
など

くりやまの

農家に嫁いで



農家の嫁として感じた
魅力を伝えたい

栗山町の基幹産業は農業で
す。土地や気候にも恵まれ
たくさん農畜産物が生産さ
れています。昨年には、町内
で生産された米『ゆめぴりか』
が日本一の称号を得るなど栗
山町の農業は全国的にも注目
されています。

栗山町には、20〜40歳代の
若い農家のお嫁さんたちが集
まったグループ『くりやま農
業女性塾』（以下、女性塾）が
あります。女性塾は町外から
嫁いできたお嫁さんにとって
貴重な交流の場であり、情報
交換の場でもあります。この
ほかにも女性塾では、町外の
農業関連施設などの視察研修
や、農業女子として将来役立
つ基礎学習を行ってきました。



プロカメラマンからおいしく
見える料理撮影の手ほどき

そして今年度、塾生たちは
新たな目標を立て、農家の嫁
としての情報を発信すること
に取り組んできました。交流
を通して自分たちが食べてい
るものや生産しているものな
ど、暮らしに関係するあらゆ
るものについて知恵を出し
あつてそれを一冊の『くりや
まかまど帖』（3月下旬完成
予定）におさめて栗山の魅力
を発信しようというもので

改めて気づいた
栗山の魅力

栗山の魅力って何だろう？
長いあいだ住んでいると当た
り前になってしまふのか栗山
の良さが分からなくなる時が
あります。農家のお嫁さんは
町外から嫁いできた方も多
く、農業に関係のなかった家
庭で育った人もいます。
塾生たちも、この取り組み
から感じ得たことも多いよう
です。栗山や農家の魅力に改
めて気づく機会になったこ
とでしょう。

くりやまかまど帖
とは？

塾生一人ひとりが栗
山での暮らしで得たこ
とや、自分たちが生産
した農畜産物を使った
レシピなどを綴った内
容盛りだくさんのパン
フレットです。

「かまど」という言
葉は、調理器具や、所
帯（家庭）という意味
があることから、一家
の主である夫を支え、
家族の食生活を料理で
支える農家のお嫁さん
をイメージし「くりや
まかまど帖」とネーミ
ングしました。
3月下旬の発行を
目指して現在も編集集中

農業女子に聞いてみた！

くりやま かまど帖 レシピ公開 山田さん家の玉ねぎペースト

材料：玉ねぎ大2個（作りやすい分量）

- ①玉ねぎの皮をむく。※芽がある場合は取り除くと苦みが減ります。
- ②半分に切り6等分くらいの大きさに切る。
- ③耐熱皿に重ならないように並べラップをする。
- ④電子レンジ500Wで10分加熱する。
- ⑤皿にたまった汁ごとミキサーに入れる。
- ⑥水50ccを加え、ピューレー状になるまでかくはんして完成！

冷蔵で1週間、冷凍で2カ月保存可能
製氷器に入れて冷凍すれば便利！
ドレッシングや納豆、卵かけご飯、焼き肉のタレ、カレーなど色々使えます。



八森さん・お父さんや主人は外食に行くと『お米』の味をとても気にする。そういうのを見ているとやっぱりプロなんだなと思う。ふだんから大事に育てられたものばかり食べている私って贅沢だと思う。お父さんもお母さんも子どもが好きなので良かったので農家の大変さはよくわ



かってたけど、お父さんとお母さんは子ども（初孫）をとてても可愛がってくれるのでとても助かっています。
山田さん・私の誕生日はちょうど収穫時期なのでいつも忘れられる。でも雨が降った時は皆で祝ってくれるのでうれしい。農業に憧れを持つ人が増えているので農業をする人が増えればいいし、栗山にお嫁さんが増えたらいいな。

栗山に住んでどんな魅力を感じる？
八森さん・栗山って食べ物はもちろんだけ春に白鳥や渡り鳥が三角形になって飛ぶ姿を初めてみたときはすごいと思った。田園風景とか星空も好き。雨煙別コカ・コーラ環境ハウスを拠点にした環境教育はとて面白いと思うな。娘も自然体験学習が大好き。

農家のお嫁さんたちのグループ『くりやま農業女性塾』。塾生は町内外から嫁いできた人などさまざまです。農家の嫁（農業女子）として活躍する4人の塾生に栗山の魅力を聞いてみました。

井澤さん・嫁いできたときに夕日がすごくてびっくりした。実家の富良野は山に囲まれていたからこんなきれいな夕日見たことなかった。写真は何枚も撮っちゃった。
山田さん・私は大変そうだから農家と漁師の家には絶対嫁に行かない・と思うていた。ご飯を作ろうと思ったときに庭に行くと新鮮な野菜を収穫して料理ができる。これってすごく幸せなことだと思う。



工藤さん・自然体験といえば小学校の授業で田植え体験をしていることはすごいよね。田植えは私だっけしたことはないのに（笑）。私は栗山を出たことがないから栗山の良さが当たり前になつてのかもしれない。

4月から一緒に活動しませんか？ 農業女性塾塾生募集！



地域の仲間づくりや情報交換、基礎学習、視察研修などをメインに活動しています。参加希望の方は農業振興公社へご連絡ください（1期2年）

【問い合わせ】農業振興公社（役場内） ☎ 73-2500



山田さん・この前、両親と主人が人間ドックに行ったら悪いところはなかったけどいろいろ言われたみたい。家で作っている玉ねぎを健康づくりにいかさない手はないと思って、玉ねぎでペーストを作ったの。これは親戚の人も血糖値がかなり良くなったみたい。おうちで作っているものが皆の健康につながっていくのってすごいことだと思う。



小学校での田植え体験の様子

農家の嫁になって感じたこと



札幌での生活から、農家の嫁へ。栗山の自然大好き。三児の母。

八森祐希さん（39歳）
（札幌市出身）



漁師の町で育ったが縁あって栗山の農家に嫁ぐ。自家製玉ねぎを使って健康管理。二児の母

山田美穂さん（39歳）
（瀬棚町出身）



富良野の農家の娘として育ち、縁あって栗山の農家に嫁ぐ。一児の母

井澤紗裕理さん（27歳）
（富良野市出身）

生まれも育ちも栗山という生粋のくりやま人。三児の母

工藤幸恵さん（42歳）
（栗山町出身）



4月から消費税率が8%に改正

使用料などの扱いについて

4月から消費税率が5%から8%に改正されます。町の使用料などについては上下水道料金が下記のとおりに変わります。また、そのほかの使用料などについては改定を行いません。

- ・ごみにかかわる料金
- ・町営バスの運賃
- ・各種証明書（住民票・戸籍謄本・所得証明など）
- ・給食費
- ・施設の使用料
- ・公営住宅の家賃 など

変更なし

変更あり

上下水道料

※水道料金と下水道の基本料金および水量料金の合算額

口径		上下水道料金		
		10m ³ /月	20m ³ /月	30m ³ /月
13ミリ	変更前（5%）	5,350円	10,096円	14,968円
	変更後（8%）	5,503円	10,385円	15,396円
	影響額	153円	289円	428円
20ミリ	変更前（5%）	5,688円	10,434円	15,306円
	変更後（8%）	5,850円	10,732円	15,743円
	影響額	162円	298円	437円

おもに
一般家庭

おもに
・水圧を必要とする家庭
・事業所など



	3月分 検針日	4月分 検針日	5月分 検針日
使用期間	消費税率 5%	消費税率 8%	
支払い期	4月分	5月分	

※4月1日以降に新規で上下水道の使用を始める場合、経過措置はありません。

投票日は **4月6日（日）** です
投票時間は **7:00～19:00**
告示日 **4月1日（火）**

◆投票できる方

4月6日現在、満20歳以上（平成6年4月7日以前生まれ）で、昨年12月31日以前から引き続き町内に居住し、住民基本台帳に登録されている方です。なお、投票日までには他市町村に転出された方は投票できません。

◆入場券

選挙権のある方には、4月4日ごろまでに「投票所入場券」を郵送します。入場券は大切に保管し、投票日に持参してください。もし紛失や当日忘れた方は、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

投票日に、仕事や旅行など

◆不在者投票

○病院・施設に入院・入所中の方
○期日前投票の時間・場所
午前8時30分～午後8時
町選挙管理委員会（役場旧庁舎1階）

で投票ができない方は、期日前投票をすることができません。宣誓書に記入していただくだけで投票できます。なお、期日前投票日において20歳未満の方は、期日前投票はできません。この場合、不在者投票をすることになりますので、町選挙管理委員会に申し出てください。

○期日前投票の期間
4月2日（水）～4月5日（土）

○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できます。

立候補予定者説明会

■日	時	町長選挙 3月13日（木）13:30～ 町議会議員補欠選挙 3月13日（木）15:30～
■場	所	役場新庁舎3階 第1会議室
■問合わせ		町選挙管理委員会事務局 ☎72-1362

次に該当する方で郵便など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です。お早めに町選挙管理委員会へお申し出ください。

①身体障害者手帳1・2級（両下肢・体幹・移動機能）、1・3級（心臓・腎臓などの内臓障害）、1・3級（免疫障害）所持者
②介護保険の要介護状態区分が、被保険者証要介護5の方

◆投票所

町内には7カ所の投票所があります。投票所は次のとおりですので、お間違えのないようお願いいたします。

投票所名	投票所の場所	対象地域
第1投票所	スポーツセンター	松風3.4丁目、中央3.4丁目、富士
第2投票所	総合福祉センター「しゃるる」	朝日2～4丁目、中里、湯地、共和（一部）
第3投票所	カルチャープラザ「Eki」	松風2丁目、中央1～3丁目（一部）、錦1～4丁目、桜丘1～3丁目
第4投票所	雨煙別公民館	湯地（一部）、森、鳩山、雨煙別、北学田
第5投票所	角田農村環境改善センター	杵臼、旭台、共和、三日月、角田、阿野呂、大井分
第6投票所	南部公民館	桜山、杵臼（一部）、南学田、継立、日出、御園
第7投票所	円山地域文化センター	南角田、円山、滝下

【開票】
開票は、投票日の当日午後8時から栗山町スポーツセンターで行います。



まちづくり審議会・委員会【委員の公募】

町では、町民参加の機会を広げるため、各種審議会・委員会などの公募を推進しています。

① 栗山町地域公共交通活性化協議会

- 協議内容 ・町民生活に必要なバスの運行などに関すること
・乗合旅客運送の態様および運賃・料金に関すること など
- 公募人数 2人（総委員数 25人）
- 期 間 平成 26 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 3 1 日（2 年間）
- 会 議 ・年 1 回程度（平日の昼間開催を予定、60 分程度）
・この会議は原則公開となります
- 応募資格 ①町内に在住、在勤または在学されている満 18 歳以上の方
② 3 機関以上の町の審議会・委員会などの委員になっている方は応募できません。
- 応募期間 3 月 3 日（月）～ 24 日（月） 必着
- 応募方法 ・専用の申込書に必要事項を記入し、下記申込先まで提出してください。
・提出は郵送、FAX、E メールでも構いません。 *申込書は返却しません。
・申込書は下記申込先でお渡ししますが、町ホームページからもダウンロードできます。
- 決定方法 申込書による書類選考および面談
- 申込先・問い合わせ
町経営企画課 地域政策グループ ☎ 73-7502 F A X 72-3179
E メール tiikiseisaku-g@town.kuriyama.hokkaido.jp



【地域公共交通活性化協議会とは？】

買い物や通院など、町民皆さんの生活に必要なバスなどの公共交通について、効果的で効率的な運行を実現するため、公共交通に関わるさまざまな方が集まり協議する団体です。

② 栗山町文化財保護委員会

- 協議内容 ・文化財の指定に関すること
・文化財の保存および活用に関すること など
- 公募人数 1人（総委員数 7人）
- 期 間 平成 26 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 3 1 日（2 年間）
- 会 議 ・年 4 回程度（平日の昼間開催を予定、120 分程度）
・会議 1 回出席につき 4,000 円の謝礼
・この会議は原則公開となります
- 応募資格 ①町内に在住、在勤または在学されている満 18 歳以上の方
② 3 機関以上の町の審議会・委員会などの委員になっている方は応募できません。
- 応募期間 3 月 3 日（月）～ 24 日（月） 必着
- 応募方法 ・専用の申込書に必要事項を記入し、下記申込先まで提出してください。
・提出は郵送、FAX、E メールでも構いません。 *申込書は返却しません。
・申込書は下記申込先でお渡ししますが、町ホームページからもダウンロードできます。
- 決定方法 申込書による書類選考および面談
- 申込先・問い合わせ
町教育委員会 社会教育グループ ☎ 72-1117 F A X 72-6522
E メール syakaikyoku-g@town.kuriyama.hokkaido.jp



【文化財とは？】

文化財とは、文化財保護法に規定する有形文化財、無形文化財、民俗文化財及び記念物をいい、栗山町では、小林酒造酒蔵群が国の登録文化財、泉記念館や栗山親子獅子舞などが栗山町指定文化財となっています。

町では平成 26 年度、最上位計画となる総合計画をはじめ、まちづくりの基本的な方針を定める各種計画の策定・見直しを進めます。段階に応じて随時情報を公開し、町民の皆さんが参加できる機会を提供していきます。

平成 26 年度 策定・見直し予定の主なまちづくり計画

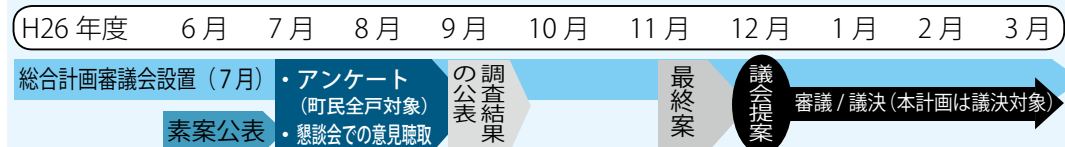
◆問い合わせ 町経営企画課地域政策グループ ☎ 73-7502



① 栗山町第 6 次総合計画の策定

【計画期間：平成 27 ～ 34 年度】

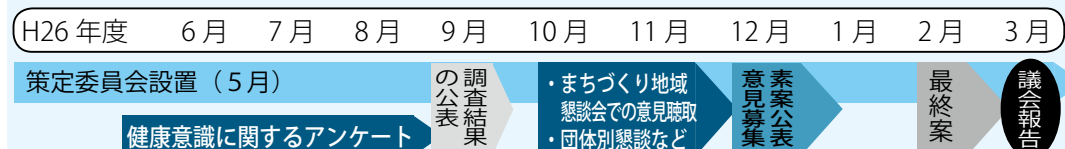
町が進めるさまざまな政策の根拠となる最上位計画です。まちづくりの基本方針、重点政策などを定める 8 年の「基本構想」と、産業・福祉・教育・生活環境など、各分野の政策を定める「基本計画（前期 4 年・後期 4 年）」で構成されるものです。



② 栗山町健康増進計画の策定

【計画期間：平成 27 ～ 34 年度】

国が定める健康増進法に基づき、町民の一人ひとりがそれぞれの望む「健康」を得ることができるように健康づくりを支援し、それを継続できるための環境を整えることを目指す計画です。



③ 栗山町障がい者福祉計画・障がい福祉計画の見直し

【計画期間：平成 27 ～ 29 年度】

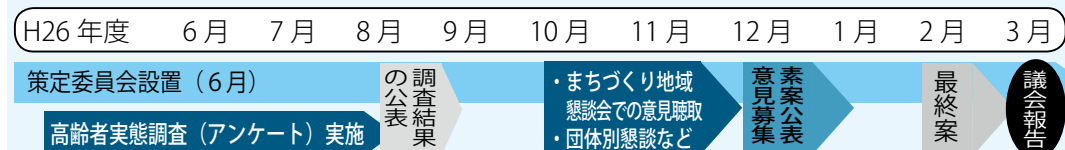
障がいのある方が住みなれた地域の中で、より豊かで生きがいのある生活を送れる“共に生きる社会”の実現のため、自立した社会生活や社会参加ができるよう総合的に支援する仕組みや体制を築くための計画です。



④ 第 6 期栗山町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定

【計画期間：平成 27 ～ 29 年度】

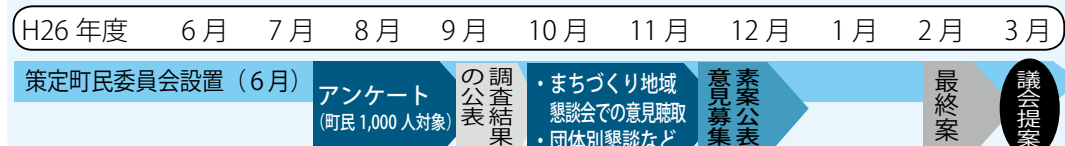
高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を営むことができるよう、介護、医療、生活支援など一体的なサービスを提供していくための計画です。



⑤ 栗山町住生活基本計画の策定

【計画期間：平成 27 ～ 36 年度】

町の住宅・住環境のビジョンの確立とその実現のため具体的な政策を定めることにより、栗山町らしい住宅・住環境づくりを目指す計画です。



安全・安心な町を目指して



近視が出てきたから視力が低下した
と思って眼科を受診せず、メガネ店で
メガネを作って済ませていませんか？
これは、実は大変危険なことです。
ヒヨコに片目だけ近視のメガネをつ
けさせて飼育するとそちらが近視にな
り眼球が大きくなります。簡単に言い
ますと、近視でない目に近視のメガネ
をかけると近視が強くなるということ
です。近視の中には本当の近視でない

近視について②

健康のコラム



栗山さとう眼科 院長 齋藤 秀文

「仮性近視」というものがあります。
これは眼球が大きくならず、眼内の
ピントを合わせるのに使う筋肉である
毛様筋が、近くをみるのに緊張が続き
けいれんをおこし動かなくなる状態だ
す。（調節痙攣といいます）この状態
になっているのかいないのかはメガネ
店では判断できません。このためには
眼科で眼底検査をして調べなくてはわ
かりません。よって、視力低下ですぐ
にメガネ店に行つてメガネを作ると本
当の近視でなかったのに、本当の近視
を作る可能性があるのです。

★眼帯を付けるときも注意が必要

小学生の低学年の時に、たとえば、
ものもらいができたり充血したからと
いう理由で、片目に眼帯をすることは
大変危険です。なぜなら、小学校の高
学年になるまでに、目と脳の連携が訓
練され完成するからです。つまり、こ
の時期に眼帯をするとその訓練が妨害
され、視力の発達を阻害します。つま
りは、弱視の可能性ががあります。そ
れどころか、ヒヨコの片目をふさいで飼
育するとそちらの目が大きくなり近視
が発生して進行します。同じような事
が起きる可能性があります。小学生の
低学年での眼帯は特別な理由がない限
りは大変危険と思ってください。

★ゲームと近視の進行予防

さて、眼科医である僕の子どもた



ちですが、ゲームに関しては任天堂
DSは与えておりません。時々、携
帯電話についているゲームをさせるこ
とはありますが、短時間でやめさせま
す。もっぱらゲームはWiiをテレ
ビから3mくらい離れたところで30分
と決めてやらせております。今のところ
視力は良いようです。ただし、書道
やそろばんを習わせて、アウトドアと
いえばキャッチボールくらいです。水
泳はさせていますが、今後の近視の発
生はありうると思っております。
発生した近視の進行を予防するよう
な取り組みですが、
○小学生から遠近両用メガネをつかつ
たり、遠近両用コンタクトレンズを
使う。
○寝ている間に使用する近視矯正コン
タクトレンズを使う（オルソケラト
ロジー）。
○調節麻痺剤の点眼を使う。
などがあります。
今のところ日本ではあまり、実施さ
れていないのが現状でしょう。

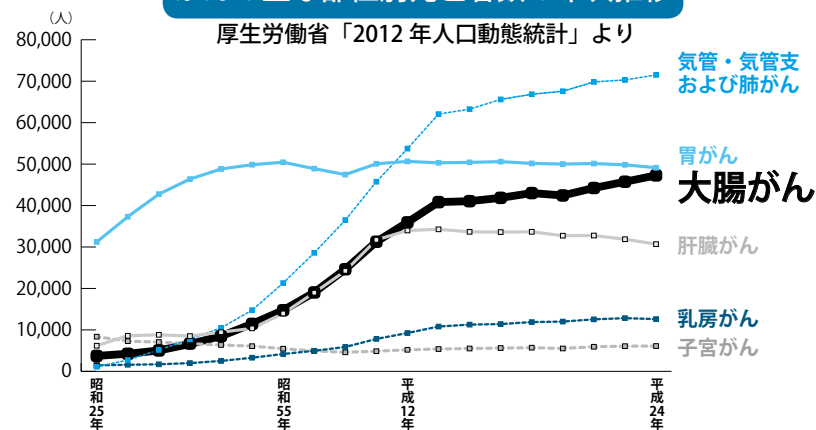
★最後にカラーコンタクトについて

最後に、コンタクトレンズに関して
ですが、カラーコンタクトは絶対にお
勧めできません。
美容上の問題で使用したいという希
望でも、僕は処方していません。角膜
に到達する酸素の量が、どう考えても
カラーコンタクトでは悪くなっている
と思います。角膜の中にある細胞は、
減少したら再生しない細胞（角膜内皮
細胞）ですので、酸欠になって弱って
しまったらおしまいです。出所が不明
な、カラーコンタクトを安く購入した
いとインターネットで購入してトラブ
ルとなり、コンタクトレンズを水につ
けて保存していたら、コンタクトの中
から色が見えだしてきたということも
聞いたことがあります。

普通のコンタクトをきちんと使用し
ていてもトラブルとなる場合があります
から、このような怪しいコンタクト
を大事な子どもに使用させるのは、大
変危険なことと考えてください。

がんの主な部位別死亡者数の年次推移

厚生労働省「2012年人口動態統計」より



□がん検診無料クーポン券対象年齢

種類	生年月日
大腸がん (男・女)	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
乳がん (女性のみ)	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
子宮頸がん (女性のみ)	平成4年4月2日～平成5年4月1日
	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

◆がん検診無料クーポン券対象の方は
ご活用ください！
左表の対象の方に、がん検診無料
クーポン券を配布しています。がん検
診無料クーポン券の有効期限は、3月

◆大腸がん検診はお済みですか？
大腸がんは近年急増しており、毎年
4万人以上の人が、命を落としていま
す。特に女性では部位別死亡率のトッ
プです。
大腸がんは、早期発見すれば9割以
上の人が治ります。しかし、初期段階
では自覚症状がなく、症状が出てから
では遅いことが多いのです。早期発見
のために、まずは手軽な「大腸がん検
診」を受診しましょう！

受けて安心 がん検診！

31日までとなっています。

対象の方は、ぜひこの機会にがん検
診を受診しましょう。

◆3月は大腸がんの啓発月間です

町では大腸がん検診の啓発のため、
町内公共施設・医療機関に、大腸がん
検診啓発トイレットペーパーの設置と
リーフレットの掲示をしています。
お近くの公共施設・医療機関にお立
ち寄りの際は、ぜひご覧ください

予防接種の受け忘れはありませんか

お子さんの予防接種履歴を確認する
とともに、受け忘れの無いよう、早め
の接種をお勧めします。
※各予防接種は対象年齢をすぎますと
全額自己負担となります。

□忘れやすい予防接種

予防接種の種類	対象者	接種時期
麻しん・ 風しん混合 (MR) ワクチン	1期 満1歳～2歳 未満	2歳になるまで の間
	2期 5歳以上7歳 未満で小学校 就学前1年期	3月31日まで
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	小学校6年生	3月31日まで
四種混合 不活化ポリオ	追加 接種 生後3月～ 90月未満	初回接種3回目 終了後、1年か ら1年半の間隔 において

家族で増やそう元気な
からだマイレージ！



「くりやま健康マイレージ」は
特定健診や各種がん検診の受診、
健康づくり推進協議会主催事業へ
の参加などでポイントを集め、素
敵な賞品と交換できる事業です。
昨年7月からスタートし、くり
やまギフトカードや栗夢プラザの
商品と交換できることで、好評い
たれています。
くりやま健康マイレージのポイ
ント・賞品交換券の期限は3月31
日までとなっています。
期限をすぎますと、交換できな
くなります。
ポイントがたまっている方、賞
品交換券をお持ちの方は、交換忘
れにご注意ください！

健康づくり推進協議会からのお知らせ

くりやま健康マイレージの
期限が迫っています！