

生活と環境

安全・安心な街を目指して

犯罪被害者週間

犯罪被害者週間とは、平成17年12月に閣議決定された「犯罪被害者等基本計画」において、毎年、「犯罪被害者等基本法」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誉または平穏な生活への配慮の重要性などについて、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、遺族の方が再び平穏な生活を営むことができるように、私たち一人ひとりの理解と支援が大切です。地域支援の輪を広めましょう。

【期間】

11月25日(火)～12月1日(月)

◆問い合わせ

町住民生活課

環境生活グループ

☎ 7510

冬の交通安全運動

冬になると、厳しい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、いわゆる「冬型事故」の危険が高まります。

ドライバーは、早め点灯を心掛け、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。また、歩行者は、信号が青になっても必ず左右と足元を確認して横断歩道を渡るとともに、反射材用品などの着用も心掛けましょう。

これからは、お酒を飲む機会が多くなります。酒を口にしたらどんなことがあっても運転しない「飲んだら乗るな！乗るなら飲むな！」を徹底しましょう。

また、運転することを知っていて一緒に飲酒した場合やお酒を進めた場合には、その場にいた人も罪（2年以下の懲役または30万円以下の罰金

など」になります。『止める』勇気を持ちましょう。

【期間】

11月11日(火)～20日(木)

【スローガン】

『ストップ・ザ・交通事故』

『めざせ 安全で安心な北海道』

○凍結路面でのスリップ事故防止を図るための活動の推進

【運動の重点】

- ・高齢者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行中・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



こんにちは！

私たち 栗山青年会議所です。

34

和を以て貴しとなす！

栗山青年会議所、本年度専務理事の山形智信です。

聖徳太子の十七

条憲法第一条の「和を以て貴しと為す」は皆さんにとつて聞き慣れている身近な言葉かと思えます。



「かどを立てず仲良くする」というとらえ方も多くありますが、未成熟な人間が『公』の利益や喜びを創出するためには『私』を捨てなければならぬという

意味もあるのではないのでしょうか？

私たち栗山青年会議所は住むなら良いまちに住みたい、住んでいるふるさとをもっと良いまちにしたいという皆さんと同じ気持ちで微力ながらも活動しているところでございます。

そのような希望と情熱をもって20歳から40歳までの職業、性別、年齢の違う青年が集い、口の字でテーブル



ルを囲んで議論し合うその瞬間から始まる青年会議所の運動は私の中で尊いものであり、いつもエネルギーをもらっています。そのエネルギーを還元するべく、最高の仲間と最高の栗山町というフィールドで今後も微力ながら活動して行きますので20歳から40歳までの青年の皆さんの入会を心よりお待ちしております！

町補助金制度のお知らせ

町補助金要望調査を実施します

町ではまちづくりや町民の福祉向上などの取り組みに対し、補助金を交付しています。つきましては、平成27年度の補助金要望額を把握するため、次のとおり調査を実施します。

- ◆申請資格
・町内に在住、在勤する概ね5人以上で構成され、活動の拠点が町内にある団体
・まちづくりや福祉向上などにつながる公益上必要と認められる事業を行う団体
- ◆提出・報告窓口
◆新規に交付を要望する団体
詳しい町補助金の申請資格や補助対象事業などにつきましては、問い合わせ先までご連絡ください。

※提出書類
事業計画書、予算書（案）、収支決算書、役員名簿など

◆本年度に引き続き交付を要望する団体
町の各担当課より連絡をします。来年度の事業計画などをふまえ、補助金の要望額をご報告ください。

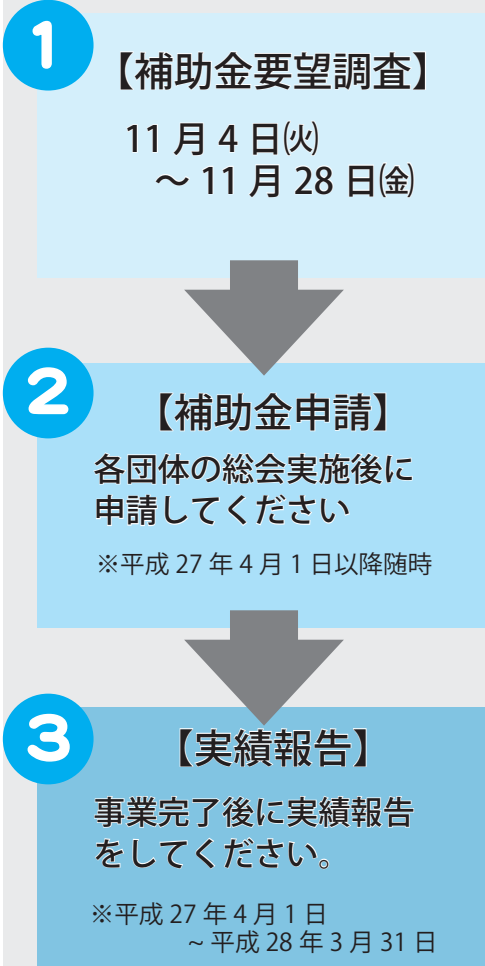
なお、新規事業の実施などにより補助金を増額要望する場合は、次の書類が必要となります。

- ※提出書類
事業計画書など、増額する理由となる書類
- ◆提出・報告期間
11月4日(火)～28日(金)

◆問い合わせ

町経営企画課行政経営グループ
☎ 7503

町補助金申請の全体の流れ



空き店舗活用 支援事業補助制度

町では、駅前通りなどの空き店舗を活用する方に対し、開業までに要する経費の一部を補助する制度を平成28年度まで継続します。

■対象区域

駅前通りほか

■対象となる建物

対象区域でかつて事業に使用されていた店舗など

■補助対象者

年260日（通年営業）以上営業できる新規に出店する個人または法人

■対象経費

空き店舗などの改修、備品購入、駐車場整備など開業までに要した経費

■補助率

補助対象経費の1/2以内とし、限度額は150万円



支援事業を活用した「カフェふあり」

- 事業実績
これまでに、この事業で次の店舗が開店しています。
・auショップ栗山
・カフェふあり
- 申込先・問い合わせ
町ブランド推進課
☎ 7516



【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

20代から始める 理想の“からだ”づくり!!

20歳代から30歳代の皆さんの中には、「きれいになりたい」「痩せたい」という自分が理想とする体のイメージをそれぞれお持ちかと思えます。女性なら、美容のためにバックでお肌の手入れをしたり、痩せるためにダイエットをしている方、男性なら、引き締まった体をつくるために筋力トレーニングをされている方がいるかもしれません。

美容やダイエット、筋力アップのために共通して疎かにしてはいけないことがあります。それは1日3食の食事です。近年、20歳代から30歳代の朝食の欠食が増えています。

体重を減らすために朝食を抜いた場合、1日2食と少ない食事量に対して、体がエネルギーを効率的にためようと働くため、基礎代謝が下がります。基礎代謝が下がると、結果的に太りやすい

体質になってしまいます。また、食事回数が少ない分、ビタミンやタンパク質などの摂取量も減り、お肌が荒れやすくなったり、筋力もつきにくい体になってしまいます。どんなに高い化粧品を使っても、ジムに通ってトレーニングをしても、1日3回の食事が摂れていないと、日々の努力の効果を最大限に引き出すことができせん。

自分が理想とする体づくりの基本は1日3回のバランスのとれた食事と、それによってもたらされる健康な体があつてこそです。

町では、29歳と34歳の方を対象に無料健診を行っています。今までの健診結果をみると、血圧、コレステロール、血糖値が高い方がいました。見た目が美しくても、からだの中の血液はドロドロ・・・という状態にならないように健診を受けて自分の体の健康チェックをしてみませんか？

健診を受けた後は、町保健師・管理栄養士から健康な体づくりの情報をお伝えします。

理想のからだづくりのポイント

- ・3食しっかり食べること。
特に朝食を食べることが大切！
- ・朝、時間がない時は、牛乳やバナナ1本でも食べましょう！
- ・健診を受けて定期的な健康チェックも忘れずに！

29歳・34歳無料健診

【対象】

○29歳
(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生)

○34歳
(昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生)
※対象者には4月に『無料健診受診券』(薄緑色・A4用紙)を送付しています。

【健診項目】

○生活習慣病予防健診(血液・尿検査、診察など)

○がん検診(胃・肺・大腸)

【平成26年度 無料健診日程】

日程	11月7日(金)	1月21日(水)
受付時間	7:50 役場集合 *バス送迎あり	7:00～
会場 (健診機関名)	札幌検診センター (対がん協会)	総合福祉センター「しゃるる」 (対がん協会)

※35歳以上の方も各種健(検)診を受けられます。

こんにちは！
保健師です！



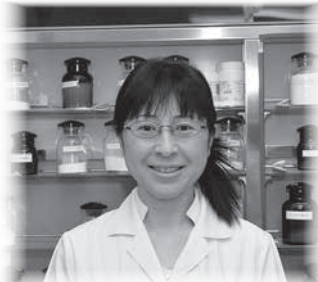
「お子さんを感じ症から
守るために」

10月1日から、水ぼうそうワクチンが定期接種となりました。予防接種は、決められた月齢・年齢のうちにワクチンを接種して、国内で感染症の流行を防ぐ目的と、その免疫をつけることで重症化(入院や後遺症が残る状態など)を防ぐ目的があります。流行を防ぐことで、予防接種をまだ受けていない子どもたちを守ることもできます。

最近では高校や大学でも流行を防ぐため、予防接種が勧められています。風疹は、妊婦さんがかかると、赤ちゃんにも後遺症の影響がでることがあります。ワクチン接種はお子さんだけでなく、次の世代を守るためにも大切なものです。

予防接種の種類によって、対象月齢や接種期間が定められており、確実な免疫をつけるために複数回の接種が必要なものもあります。予防接種の受け忘れがないよう、お子さんの母子手帳をもう一度ご確認ください。

健康のコラム



な花薬局栗山店 薬剤師 西崎 智津子

高血圧とお薬

今回は、高血圧に関するお薬のお話をしたいと思います。

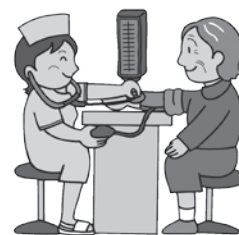
高血圧と診断され、お薬を服用している方が良くされる質問の中で、「どうしていくつもの高血圧のお薬を飲まなくてはならないの?」「ずっと飲み続けなければならないの?」などがあります。簡単に言ってしまうと、血圧を正常に保つためにコントロールすることが必要だからです。

また、生活習慣をしっかり守って血圧が低くなれば、お薬の服用をやめることも可能ですが、降圧剤は高血圧の原因をとる薬ではないので、原則として飲み続ける必要があります。



▼血圧とは?

血圧は心臓が収縮して血液を押し出す時に高くなり、拡張して血液の流れが穏やかな時は低くなります。血液を押し出す時の最も高い血圧が収縮期血圧(上の血圧)、拡張して血液の流れがおだやかな時の最も低い血圧が拡張期血圧(下の血圧)です。



▼高血圧とは?

高血圧とはその名の通り、血圧が高い状態です。明らかな原因は特定できませんが、高血圧の大部分は食塩や肥満などに関係した環境因子や遺伝子が関与しています。これを【本態性高血圧】といいます。一部の高血圧は腎臓などの病気や血圧を上げる薬によっておきます。これを【二次性高血圧】といいます。

血圧が高い状態が続きますと動脈硬化や心臓肥大をもたらします。また、脳卒中、心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、腎不全など、多くの循環器病の原因になります。

▼降圧治療薬

降圧薬には多くの種類があります。いくつかのグループに分けられます。主なものは、カルシウム拮抗薬など次に記載する①～⑥のとおりで、ほ

かにも中枢性交感神経抑制薬や血管拡張薬も用いられます。

①カルシウム拮抗薬

血管の細胞へのカルシウムイオン流入を抑えて血管を拡張する

②アンジオテンシンII受容体拮抗薬(ARB)

アンジオテンシン(昇圧ホルモン)の血管への作用を抑える

③アンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬

アンジオテンシンの産生を抑える

④利尿薬

腎臓より塩分と水分を尿として出す

⑤β遮断薬

交換神経の心臓への作用を抑える

⑥α遮断薬

交感神経の血管への作用を抑える

降圧薬は通常一つの薬剤で少量から開始し、血圧値や副作用に注意しながら徐々に増やしていきます。しかし中等症以上の高血圧の場合は、最初から多めの量を用いたり、2種類の降圧薬を併用したりすることもあります。通常は1～3種の降圧薬でコントロールできますが、多剤併用が必要な場合があります。

このように、ただ血圧を下げるためのお薬ですが、今では、①と②の組み合わせ、②と④の組み合わせなど、2種類のお薬が1錠になった配合剤が作られ、価格も安く発売されています。

また、お薬の形状の工夫もされ、お口の中で溶けてしまふ、口腔内崩壊錠、舌に入れて吸収させるフィルム錠、24時間持続型など、効果の持続時間も工夫されているお薬もあります。

こんな風に、高血圧の患者さんの血圧をコントロールしていることを少しわかってもらえたでしょうか。

▼番外編 くすりの名前の由来

◇プレミネント

PREMIER(最初の、主役の)と EMINENT(傑出した)を合わせて PREMINENTと命名

◇エカード

Effective(期待した効果が得られ)と Candesartan(カンデサルタン) And Reduced(減らした) Diuretic(利尿剤)のそれぞれの頭文字

血圧のことについていろいろ書きましたが、高血圧症にならないため、また治療中の方も、食塩摂取量を減らすことが、とても重要です。

皆さんも毎日の食生活の中で、少し塩分を減らすことに心がけましょう。





11月のイベント

根っ子の会絵手紙展

心安らぐ、温かい作品の数々をぜひご覧ください。

期間／11月1日(土)～13日(木)

子育て応援事業

はじめてのおつかい

パパ、ママから離れて、1人でおつかいできるかな？

日時／11月1日(土) 10:00～

菊花展

期間／11月4日(火)～8日(土)

松前町のエンターティナーが再び栗山にやってくる！

ラビット飯田ライブ in 栗山

日時／11月14日(金)

18:30 開場 19:00 開演

チケット／1枚500円

(ワンドリンク付)

稲葉幡男氏写真展

栗山町内の「のれん・のぼり・看板」

期間／11月15日(土)～25日(火)

J Cサケ放流事業写真展

期間／11月26日(水)～12月10日(水)

大好評！手打ちそば

日時／毎週金曜日

11:30～12:30

【ホール・会議室で利用のご案内】

サークルや団体の催し、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 10:00～17:00

2014 栗山公園だより 11月号 vol.80

11月の「ありがとう」 栗山公園 11月イベント情報

栗山公園感謝祭

11月1日(土)、2日(日)、3日(祝)

今シーズンは
11月3日で閉園

あたたかいココア無料配布

・時 間 10:30～ (各日限定100杯)

・場 所 なかよし動物園入口



ラストパクパクタイム

・時 間 10:30～14:00まで

・参加料 100円(エサ代として)

※参加券をもっている方は無料

栗山公園案内所 感謝販売

お花全品半額・野菜を特価にて販売！

【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ア」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

マルチ商法的勧誘に注意！

【国民生活センター相談事例】

友人に紹介された人が自宅に訪れ「会員になれば1箱1万3千円で体に良い飲料水を購入できる。登録料は、2箱購入すれば免除。人を紹介するとボーナスがもらえる」と言われ、断りきれずに契約した。その後、商品が届いた際に、宅配業者から宛名ラベルには業者の住所も連絡先も書いていないと教えてもらい、不審に思った。解約したいが、一人暮らしのため書類が読めず連絡できない。



【被害に遭わないための注意事項】

一人暮らしの障がい者や高齢者の家に見知らぬ人が出入りしていないか、周囲の人が日ごろから気を配りましょう。困ったときは南空知消費生活相談室にご相談ください。

【問い合わせ】南空知消費生活相談室 ☎ 72-3581

11月は虐待予防月間

児童虐待とは？

◆暴力(殴る、蹴るなど)

◆大声でおどす

◆無視・拒否的な態度をとる

◆子どもの前で父親が母親に暴力をふるう・暴言をはく

◆食事を与えない

◆ひどく不潔にする

◆夜、家に子どもだけを残してたびたび外出する

◆性的行為を強いる など

私たちの身近でも児童虐待は起きています

◆全国での児童虐待による死亡数

平成24年度 90人

◆児童相談所への虐待相談件数

平成25年度 全道2089件

空知管内137件

虐待をなくすために何ができるか考えてみましょう

①「虐待かな？」と思った時は、すぐ通報してください。

※虐待かどうか迷うケースも相談してください。

※匿名でも受け付けます。

②子育て中の親子に優しいまなざしをお願いします。

※子育て中の保護者は周囲の目を気にしているところもあります。「頑張っているな」と温かく見守ってあげましょう。

③子育てに悩んでいる人は、1人で抱え込まずに相談してください。

④虐待でつらい思いをしている子どもは、我慢しないで信頼できる大人に相談してください。

「ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪」

平成26年度

児童虐待防止推進月間標語

知っていますか？ オレンジリボン運動



子育てに関して、お子さんに対して、温かいメッセージが書きこまれています。

オレンジリボン運動とは、子どもへの虐待がない社会を目指す活動です。そのために、1人でも多くの方に児童虐待防止に関心をもってもらい、何ができるかを考え、行動を起こしてもらおうというものです。

あなたもオレンジリボン運動に参加してみませんか？

役場ロビーに、オレンジリボンツリーを設置しています。

どなたでも、リボンに子どもたちへの願いを書き入れ、ツリーに飾りつけをすることができます。

ツリーを明るいオレンジでいっぱいにするために、皆さんのご協力をお願いします。

◆設置場所

役場新庁舎1階ロビー

旧庁舎1階ロビー

◆期 間 11月28日(金)まで

児童虐待に関する相談・通報窓口

◆町保健福祉課

福祉・子育てグループ

☎ 72-2222

◆子ども・子育て心の相談室

☎ 090(9521) 4851

◆岩見沢児童相談所

☎ 0126(22) 1119

※24時間対応

◆栗山警察署

☎ 72-2222

「ひとりじゃない」って 誰もが思えるまちを目指して...





長崎国体へ！選手が出場報告 弓道・サッカー・バレーボールで出場

第 69 回国民体育大会（長崎県：10 月 12 日～ 22 日）に出場する栗山の選手たちが、長崎への出発前に大会出場の報告のため町を訪れました。訪れたのは弓道の少年団体の部に出場の栗山高校の太田晃希（3 年）さん、立脇裕貴（2 年）さん、森留加（2 年）さんの 3 人と、少年男子サッカーの部（16 歳以下）に出場の藤村怜（栗山中 3 年）さん、成年女子バレーボールの部に出場の水上真悠子（道都大学）さんと、5 人はそれぞれ健闘を誓い、大会出場の意気込みを話していました。



陸上競技協会 60 周年祝賀会 功労者表彰と感謝状を贈呈

今年で創設 60 周年を迎えた栗山町陸上競技協会（橋場利勝会長）の祝賀会が、10 月 26 日、カルチャープラザ「Eki」で開催されました。同協会は、昭和 29 年に栗山町陸上競技クラブとして発足。以来、全道規模の陸上競技大会の誘致や 45 回を数える「くりやまマラソン」の運営などを手掛け、陸上競技の普及や地域社会の健康増進、体力づくりに大きな役割を果たしてきました。また、これまで協会運営に功績のあった方や、企業に功労者表彰と感謝状を贈呈しました。



交通功労者表彰 交通功労者や優良運転手など 33 人を表彰

栗山地区交通安全協会（廣岡清治会長）主催の「交通功労者・優良運転者等表彰式」が 10 月 24 日、カルチャープラザ「Eki」で行われました。同会を構成する栗山、長沼、由仁、南幌の 4 町から、個人と団体をあわせ 33 人が功労者と優良運転者として表彰され、栗山町からは功労者として 10 人、優良運転者として 1 人が表彰を受けました。廣岡会長は「受賞者の皆さんには、これまでの交通安全の活動に対し深く感謝申し上げます」とあいさつしました。

サケの遡上を願う

サケの里親ら 50 人が、雨煙別川の清掃

栗山青年会議所（北野数馬理事長）主催の雨煙別川清掃と夕張川魚道工事見学会が、10 月 5 日開催されました。参加したのは、今年 4 月に稚魚を放流したサケの里親など 50 人。2 班に分かれ清掃を始めると 1 時間ほどでトラック 1 杯分のごみが集まりました。サケの里親で、清掃に初めて親子で参加した丹生谷桂井子さんと和泉（いずみ：栗山小 3 年）さんは「川の清掃で自転車が出てきて驚いた。川がきれいになり、雨煙別川にサケが帰って来たらうれしい」と話していました。



ロシアの柔道大会で健闘

講道館柔道創設者の加納治五郎記念大会

日本とロシアの武道交流と青少年の健全育成を目的に行われる柔道大会が、9 月 21 日サハリン州のユジノサハリンスク市で開催され、栗山中学校 1 年生の後藤大和さんが北海道選抜選手として参加しました。この大会には北海道から 23 人が選抜され出場。後藤さんは、73 キロ超級に出場し見事 3 位に輝きました。10 月 1 日、鈴木紀元教育長に報告に訪れた後藤さんは「本来の重量（68kg）の階級に出られず苦戦しましたが、めったにできない経験ができて良かった」と話していました。



楽しいコーナーが盛りだくさん 子どもたちが大喜びの子どもフェスティバル

就学前の子どもたちに楽しい 1 日を過ごしてもらおうと第 6 回子どもフェスティバルが 10 月 5 日、総合福祉センター「しゃるる」で行われました。町内の幼稚園や保育園など子育てに関係する団体などが縁日やボーリングなど 9 つのコーナーを用意。兄妹で壁から手がでるお化け屋敷に入った岩花清正くん（5 歳）、はつねちゃん（3 歳）は「怖かったけど泣かなかった。また入りたい」と話していました。また、人形劇と影絵が上演され約 230 人の来場者は愉快的なステージに喜んでいました。



今年も大盛況！新そばまつり 栗山英樹監督も、おいしい新そばに舌鼓

栗山手打ちそば愛好会（長町剛会長）主催による新そばまつりが、10 月 4 日、まちの駅栗夢プラザで開催されました。午前 11 時のオープンとともに大勢のそば愛好者で賑わい、用意した 300 食はあっという間に完売となりました。北海道日本ハムファイターズの栗山英樹監督も来場しおいしいそばを堪能したあと、ファンと気さくに記念撮影に応じていました。長町会長は「今年の新そばは香り豊かです。毎週金曜日のそばの日に栗夢プラザに食べに来てください」と話していました。