



【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

インフルエンザに 注意しましょう！

インフルエンザは例年12月～3月に流行します。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

■風邪とインフルエンザの違い

インフルエンザは風邪とは異なり、比較的に早く全身症状が出現するのが特徴です。

	風邪	インフルエンザ
症状	のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られない。発熱も微熱で終わります。	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れます。併せて普通の風邪症状も見られます。
流行の時期	1年を通してひくことがあります。	1月～2月が流行のピークとなります。ただし、4月～5月まで散発的に流行することもあります。

健康のコラム



栗山赤十字病院 院長 渡邊 光明

ピロリ菌と胃の内視鏡検査について

健康のコラム欄への執筆を依頼されました。栗山赤十字病院内科では現在、消化器内視鏡検査と糖尿病管理を重点目標に掲げ、スタッフのスキルアップ、資格取得、患者指導に力を入れています。

今回は胃内視鏡検査（いわゆる胃カメラ）について、今回は糖尿病管理について書いてみます。

さて、平成26年も師走になりました。日本ではあまり騒いでいないようですが、今年はイギリスの文豪シェイクスピアの生誕450年の記念の年でした。かたや日本の文豪の夏目漱石については、新聞に不朽の名作「こころ」が100年記念で復刻され再掲載され

■軽く見ては危険です！

お子さんは、まれに急性脳炎を、高齢者の方や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど、重症になることがありますので、十分な注意が必要です。

「かからない」「うつさない」ために、
まめにマスク、まめに手洗いを！

○まめにマスクをし、咳エチケットを心掛けましょう！
○外出時には、まめに手を洗いましょう！

■インフルエンザにかかった場合は？

- ◆早めに医療機関を受診しましょう
- ◆安静にして休養をとりましょう
- ◆水分を十分に補給しましょう
- ◆不織布製マスクを着用しましょう
- ◆無理をして、学校や職場などに行かないようにしましょう



外食メニューの 賢い選び方

忘年会にクリスマス、年末年始。なにかとお酒を飲む機会も多くなり、外食も多くなる季節です。外食が続くと、摂取カロリーの増加、塩分過剰、野菜不足など生活習慣病にかかりやすい食生活に陥りがちです。また体に悪いことをしているような気がして心配になる方も多いのではないのでしょうか。

外食を楽しむながら無理なく健康を維持する方法を考えてみましょう。

- ①食物繊維の多い野菜やきのこ・海藻の料理を1品選びましょう！
食物繊維は、外食に多い糖や脂肪分を吸収してくれ、食べ過ぎも防いでくれます。
- ②調理法をチェックしましょう！
カロリーは、蒸す↓焼く↓煮る↓炒める↓揚げるとの順番で高くなります。カロリーの高い調理法に偏らないメニューを選びましょう。
- ③栄養成分表示を参考にしましょう！
最近では、メニューにカロリーなどの表示をするお店が増えました。メニュー選びの際に参考にしましょう。

外食の際は、適量でバランスを心掛けること、ゆつくりよく噛み、楽しみながら食べることが大切なことです。

献血のお知らせ

- ◆日程
12月17日(木)
- ◆場所・時間
・松原産業
午前10時～10時45分
・栗山警察署
正午～午後1時
・JAそらち南
午後1時25分～2時25分
・栗山赤十字病院
午後2時40分～4時30分

がん検診のお知らせ

- ◆日時
1月21日(水) 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55年3月31日までに生まれた方）
 - ◆料金
・胃がん 1000円
・肺がん 300円
・大腸がん 500円
- ※40歳～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。

ていました。
実は、漱石は何度か大吐血をして生死をさまよったことのある胃潰瘍の持ち主でした。現在であればピロリ菌が原因であることも判明しており、除菌によりほぼ再発もなく、出血時は内視鏡検査で止血処置も可能であり、50歳で亡くなることもなかったですし、絶筆となった「明暗」も完結したことでしょう。

◆胃潰瘍の原因 ピロリ菌

胃潰瘍の原因のピロリ菌は幼小児期に経口感染で胃の中に住み着きます。日本人のピロリ菌感染者はおよそ350万人といわれ、特に50歳以上の人で感染している割合が高いとされています。

ピロリ菌感染により胃炎となり、そこから胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには数10年経て胃潰瘍が発生してきます。つまり、ピロリ菌感染を早期に診断し、治療（すなわち除菌）できれば潰瘍や胃癌は少なくできるというわけです。厚生省のデータによると胃癌による死亡者数はこの数年間毎年5万人と減少していません。むしろ団塊の世代が胃癌好発年齢になるこれからは増加する危険性が高まると危惧されています。

◆ピロリ菌感染も保険適応

そこで、平成25年2月から、除菌の

保険適応がヘリコバクター・ピロリ菌感染胃炎に拡大されました。さらに重要なことは、ピロリ菌感染胃炎の除菌に際しては胃内視鏡検査で胃炎を確認（すなわち胃癌の除外）することが必須の条件となったことです。当院でも、この原則を遵守して、早期胃癌が発見されています。

胃内視鏡検査は鼻（経鼻）からでも、口（経口）からでもできます。

経鼻内視鏡は外径5ミリであり「や太いうどん」のイメージです。楽であったとの感想もあるようですが、検査をする医師サイドからすると、操作性、画像の解像度（病変の見逃しにつながる）は、経口内視鏡がすぐれています。カプセル内視鏡は使用されません。



◆ひろがる胃がん予防対策

11月に開催した栗山赤十字病院オーブンカンファランス2014では北大病院がん予防内科講座の間部先生をお招きして、「胃がん予防とピロリ菌除菌」をテーマに素晴らしい講演を聴くことができました。来春には町民を対象にした「栗山町胃がん予防フォーラム」を開催し、栗山町から胃癌死亡者を無くしたいとのメッセージをこめて、幅広い知識の普及、内視鏡受診の啓蒙をはかる予定にしています。

町民の皆さまも一度は自分の胃にピロリ菌がいるか、胃炎があるか診てもらってはいかがでしょうか。当院には3人の消化器内視鏡技師の資格を持つやさしい看護師がおります。ぜひ相談してみてください。

では、次回までさようなら。

まちの駅 栗夢プラザ
12月のイベント

JCサケ放流事業写真展

期間／12月10日(水)まで開催中！



はじめてのおつかい写真展

お子さんたちのかわいい写真がたくさん！ぜひ見に来てください。

日時／12月12日(金)まで開催中！

大好評！手打ちそば

日時／毎週金曜日
11:30～12:30

※年末年始は12月31日(水)～1月5日(月)をお休みとさせていただきます。

【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います。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

**くりやまギフトカード
プレミアム付商品券販売**

日時／12月16日(火) 10:00～
1セット1万円を購入すると、
1000円分のプレミアム！
※1人3セットまで(栗夢プラザ
400セット・あけぼのストアー
50セット・継立セブンイレブ
ン50セットを用意。無くなり
次第終了)

2014 栗山公園だより 12月号 vol.81

**11月3日(月・祝)
今シーズンの営業を終了しました**

2014年も、『栗山公園』をご利用いただき、ありがとうございました。
今年はなんと6万人を大きく超えるお客様でにぎわいました。

皆さまが、素晴らしいマナーでご利用していただいたおかげで、無事に一年間運営でき、スタッフ一同より感謝しています。

2015年もたくさんの方があつまると、利用しやすく、楽しい公園にできるよう力を合わせ、頑張っていきたいと思っています。

また、2015年の開園日にお会いしましょう！



春までお休みします

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

☆来期開園予定日☆

2015年4月29日(水・祝)



【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

**「見守り」と「気づき」で認知症
高齢者の被害を防ごう！**

【見守りと気づきのポイント】

◆住まいの様子

- ・不審な契約書、請求書などの書面や、宅配業者の不在通知などはないか。
- ・複数社から配達された新聞や景品類などがないか。

◆高齢者本人の言動や態度など

- ・不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はないか。
- ・生活費が不足するなど、お金に困っている様子はないか。



【被害に遭わないための注意事項】

上記のチェックポイントを参考に、認知症高齢者の居宅や言動などに日ごろから注意を払いましょう。被害に遭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

ご存知ですか？

児童福祉手当制度



18歳未満のお子さんのいるひとり親家庭の方や、障がいのある20歳未満のお子さんを養育されている方への手当をご紹介します。

- ◇受給資格
ひとり親家庭で次の①～⑧のいずれかに該当する18歳に達する日以後最初の3月31日(障がいのある方は20歳未満)までの児童の父・母、または代わりに児童を養育されている方
- ① 父母が婚姻を解消した児童
 - ② 父(母)が死亡した児童
 - ③ 父(母)が重度の障がいのある児童
 - ④ 父(母)の生死が明らかでない児童
 - ⑤ 父(母)から一年以上遺棄されている児童
 - ⑥ 父(母)が一年以上拘禁されている児童
 - ⑦ 母が婚姻しないで生まれた児童
 - ⑧ 父・母ともに生死不明である児童

児童扶養手当

◇受給資格

ひとり親家庭で次の①～⑧のいずれかに該当する18歳に達する日以後最初の3月31日(障がいのある方は20歳未満)までの児童の父・母、または代わりに児童を養育されている方

※事実婚(婚姻届は出していないが、婚姻と同じ状態にある)の方は対象になりません。
※受給するためには所得制限があります。また毎年一度、児童の状況や前年の所得などの申告のため現況届を提出していただきます。

◇12月から制度が変わります

これまででは公的年金や遺族補償などを受給している方は対象となりませんでした。が、年金額が手当額より低い場合には差額分を受給することができるようになりました。

◇手当月額

・全額支給 41020円
・一部支給 9680円～41010円

◇支給月

4月・8月・12月に4カ月分ずつ支給されます。



特別児童扶養手当

◇受給資格

身体や精神に障がいのある20歳未満の児童の父母、または父母に代わって児童を養育されている方

※児童の障がいの程度により数年に一度、医師の診断書を提出していただきます。

※所得制限があり、毎年一度、児童の状況や前年の所得などの申告のため現況届を提出していただきます。

◇手当月額

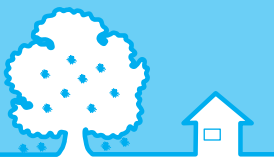
・一級 49900円
・二級 33230円

◇支給月

4月・8月・11月に4カ月分ずつ支給されます。

◆制度に関するお問い合わせ

町保健福祉課
福祉・子育てグループ(窓口④)
☎ 73-2222



栗山の栗でクラフトづくり 栗こだまと木笛づくり講座

栗にイラストを描き込みオリジナルクラフトを作る「栗こだまと木笛作り講座」が11月16日、雨煙別小学校 コカ・コーラ環境ハウスで開かれました。栗こだまとは、古くから縁起物として親しまれてきた栗に、木の精霊を意味する「こだま」を加えた栗山独自の造語で、参加者した親子連れ31人はイラストレーター藤島亮さんからアドバイスを受けながら、アクリル絵の具とペイントマーカーでイラストを描きこみ、1時間半かけてかわいらしいストラップ状の栗こだまを完成させました。



生命保険協会が社協へ寄贈 まちなかケアラズカフェの備品

一般社団法人 生命保険協会苫小牧協会（五十嵐恵滋会長）より、栗山町社会福祉協議会（橘一也会長）へ11月11日、福祉支援物品の寄贈がありました。同協会が平成3年から社会福祉貢献活動として行っているもので、冷蔵庫、コーヒーマーカーなど11万5千円相当の物品が贈られ、まちなかケアラズカフェ『サンタの笑顔』で使用されます。橘会長は「年々利用が増え、備品が不足していました。今回の寄贈により、憩いの場としての機能がさらに充実します」と感謝していました。



介護福祉学校で交通安全講話 若者特有の交通事故を防ぎましょう！

北海道介護福祉学校（坪田弘校長）で11月13日、1年生53人を対象とした交通安全講習会が行われました。生徒たちは、交通事故防止のため「交通ルールを守る」「危険を予測する」「平常心を保つ」「体調に気をつける」の4つの安全運転の法則と、自転車運転の違反事項を紹介する映像を見て学びました。また、栗山警察署交通課交通企画規制係の松井聡裕係長を講師に招き、栗山警察署管内で実際に発生した交通事故や交通違反を紹介し、交通事故を未然に防ぐ心構えの講話を受けました。



町民ふれあい講座で料理教室 プロ直伝のレシピに舌鼓

栗山町社会教育施設の指定管理者、株式会社日東総業主催による料理教室が、11月5日、角田農村環境改善センターで開催されました。ながぬま温泉の調理師、佐藤真さんと佐藤光さんを講師に招き、麻婆豆腐と卵入り中華スープの作り方を学びました。参加した8人は、講師から長ネギの簡単なみじん切りの方や、人参を「鳥」の形に細工して切る方法など数々のプロ直伝の技を教わりながら実際に調理。最後にはプロのレシピの一味違う料理を試食しました。



笑う門には福だらけ 笑いヨガで大きな笑い声と笑顔が広がる

町健康づくり推進協議会主催の笑いヨガ講習会が10月29日、カルチャープラザ Eki で開かれました。講師に笑いヨガティーチャーの植田美之さんを招き、町民56人が参加。笑いヨガはインド人医師マダン・カタリアによって考案され、世界70カ国以上に広がっています。植田さんは「笑いは腹式呼吸。酸素が体と脳に供給され血流が改善し、心身ともに元気になります」と呼びかけ、参加者はさまざまなパターンの笑いヨガを体験し、会場には大きな笑い声と笑顔の輪が広がりました。

ボランティアの想い集う 助け合いの心と支え合いの心を育む

2014 ふれあい広場くりやま（社会福祉協議会主催）が11月9日、カルチャープラザ Eki で開催されました。ステージではマジシャン太田ひろしさんによるマジック、栗山のぞみさんによる歌謡ショー、栗山いちい保育園児による遊戯が披露され、大いに盛り上がりしました。また、ボランティア団体などによる出店や展示コーナー、福祉体験スタンプラリーなども行われ、恒例となった豪華景品が当たるふれあい大抽選会ではギフト券など約80点が当選者に手渡されました。



ひとりで買い物できるかな はじめてのおつかいinくりやま駅前通り商店街

子どもたちが1人で買い物に挑戦する『はじめてのおつかい』（くりやまギフトカード加盟店会主催）が11月1日、駅前通り商店街で行われました。4回目となる今年は22人が参加。子どもたちは父母から電池や鉛筆などの買い物を頼まれ、不安な顔でまちの駅栗夢プラザを出発。ゴミ袋とケーキを買った奥野那紀君（4歳）は「どきどきしたけど、1人でできた。またおつかいに行きたい」と話し、母親の美紀子さんは「立派な姿が見られてよかったです」とおつかいの成功を喜んでいました。

12月14日は、衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。

投票は、「小選挙区選出議員選挙」「比例代表選出議員選挙」「最高裁判所裁判官国民審査」の3つです。棄権のないよう投票ください。

投票方法

小選挙区選出議員選挙…候補者名の記入
比例代表選出議員選挙…政党名の記入
最高裁判所裁判官国民審査…辞めさせたい人に×、
辞めさせたくない人には何も書かない

【問い合わせ】町選挙管理委員会 ☎ 72 - 1362 (直通)

大切にしていますか、あなたの一票

第47回

衆議院議員総選挙

12月14日(日) 投開票

※12月2日(火) 公示

投票所に行くのが困難な方は 不在者投票をご利用ください

病院・施設での不在者投票

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ことにより、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、請求手続きをして、郵便で投票用紙などの交付を受け、滞在先で投票をすることができます。

郵便での不在者投票

身体に重度の障がいがあるなどの理由で投票所に行けない方は、郵便で投票ができます。投票には証明書の発行が必要になります。詳細は町選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票日に投票できない方は 期日前投票にお越しください

投票日当日に仕事や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書に記入するだけで投票できます。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)は、期日前投票はできません。この場合は不在者投票となりますので、町選挙管理委員会に申し出てください。

◆期間/12月3日(水)~13日(土)

※国民審査は12月7日(日)~13日(土)まで

◆時間/午前8時30分から午後8時まで

◆会場/町選挙管理委員会室(役場旧庁舎1階)

◆持参するもの/投票所入場券

投票日、開票日は12月14日(日) 大切な一票、忘れずに投票を

投票

◆期日/12月14日(日)

◆時間/午前7時から午後7時まで

◆会場/各投票所

※投票所は「投票所入場券」に記載されています。お間違いのないよう、よくご確認のうえ、お越しください。

◆持参するもの/投票所入場券

開票

開票は投票日当日、スポーツセンターにて午後8時から行われます。

投票資格がある方には 投票所入場券が郵送されます

投票所入場券は12月3日ごろに発送します。この入場券は大切に保管し、投票日に忘れずに持参してください。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。

投票資格がある方

◆年齢/平成6年12月15日までに生まれた方(平成26年12月14日現在で満20歳以上)

◆住所/12月1日(基準日)現在で、栗山町に引き続き3カ月以上住民登録されている方

20歳になったら選挙に行こう

私たちは、20歳になると、自分たちの代表を選挙で選ぶことのできる権利が与えられます。

これは私たちひとり一人がよりよいくらしや社会づくりに参加できるように定められた大切な権利です。

あなたが投じる一票は私たちの暮らし、日本の未来を決める大切な一票。

20歳になったら忘れずに選挙に行きましょう。

選挙事務従事者(臨時職員)を募集

◆勤務日程

12月13日(土) 午後4時30分~6時30分
12月14日(日) 午前7時~午後9時

◆支給賃金

2日間合計 16,000円(所得控除後15,828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~60歳

◆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直接受け取るか、町HPからダウンロードし、12月5日(金)午後5時までに申し込み(必着)

※採用の可否については個別に通知

◆申込先 町選挙管理委員会 高間 ☎ 72-1362