生活と環境

安全・安心な街を目指して

路面に応じた安全運転を！

「冬期間」（11月～3月）に北海道内で発生した交通事故のうち、積雪・圧雪路面や凍結路面でのスリップや、吹雪による「視界不良」などが原因となった「冬型事故」はおよそ3割を占めています。

冬道は、夏場の舗装路面に比べてスリップしやすいことをしっかりと自覚するとともに、道路状況にあった運転を心がけましょう。

☆冬道の安全運転のポイント

○『急』のつく運転操作は絶対にしない

急加速、急ブレーキ、急ハンドルはスピンやスリップを招きます。ソフトな運転操作を心がけ、ゆとりある運転をしましょう。

○早めのブレーキと合図を

冬道では、ブレーキをかけてもスリップして止まれないことがあります。早めのブレーキでしっかり停止し、後続車には早めの合図で知らせましょう。

○危険を予測して慎重な運転を

雪道・凍結路では停車距離が非常に長くなります。スピードを控え、車間距離を十分にとって走行しましょう。

また、わだちのある道ではハンドルを取られないように注意しましょう。吹雪など視界不良のときは前車の速度にあわせながら、一定の車間距離を保ち、見えない先に潜む危険を想定して速度を調整しましょう。

○歩行者を思いやる運転を

歩行者は、寒さや足元の悪さのため周りをよく見ていなかったり、積雪や除雪により車道を歩く場合があります。

歩行者の近くを通過する際は、安全な間隔を保ち、徐行をするなど、歩行者を守る運転に努めましょう。

【問い合わせ】
町住民生活課生活安全グループ
☎(73)7510

飲酒運転追放パトロール

飲酒運転による悲惨な事故を未然に防ごうと、栗山町交通安全協会（岩崎俊英会長）が12月12日、町内飲食店街で飲酒運転追放パトロールを実施しました。カルチャープラザ「Ｅｋｉ」で行われた出発式には、警察署や町、関係団体から12人が参加しました。

参加者は、交通安全の黄色いたすきを掛け、3班に分かれて町内の飲食店28店舗に「飲んだら乗らない！乗るな ら飲まない！飲酒運転追放」と書かれた懸垂幕や、飲酒運転の追放が書かれた趣意書などを手渡し、飲酒運転を追放しようと呼びかけました。

こんにちは！

私たち 栗山青年会議所です。 36

『雪中松柏（せっちゅうしょうはく）』 ～日々新たに行動する青年であれ！～

謹賀新年、日ごろより私たちの故郷、栗山町の皆様には、当青年会議所の運動・事業に際し、また、昨年度の創立45周年の際も、格別なる御高配賜りましたことをあらためて感謝・御礼申し上げます。

本年度、第47代目理事長の職を預かります松原輝和と申します。

さて、本年は「雪中松柏～日々新たに行動する青年であれ！～」をスローガンに掲げ、まちづくり、ひとづくりに邁進させていただく所存でございます。「雪中松柏」とは、雪の中でも松や柏の木は青い葉を保ったまま耐え忍ぶ姿より、どんなに変化があっても、その志を貫くことを意味する言葉です。

私たちは「明るい豊かな栗山の実現」という先輩諸氏より受け継いだ大志をしっかり抱き、それを実現するために、日々新たな行動が必要である、という意義を込めたスローガンとさせていただきました。

この故郷を誇り溢れ、輝かせるために、私たちは本年も行動します。

結びになりますが、本年も引き続き皆様のご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

議会の動き

平成２６年第７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

民間大規模建築物耐震診断補助事業の追加など、主要事業の追加２件です。

▼平成26年度栗山町一般会計補正予算（第７号）

歳入歳出予算に７５８６万４千円を追加し、総額を87億７０９９万円とするもので、主な内容は、子育て支援センター改修工事の追加などに係る補正です。

▼平成26年度栗山町国民健康保険特別会計補正予算（第３号）

歳入歳出予算に４０８万円を追加し、総額を19億８３３７万６千円とするもので、主な内容は、一般被保険者療養費などに係る補正です。

▼平成26年度栗山町介護保険特別会計補正予算（第３号）

歳入歳出予算に３４４万２千円を追加し、総額を13億７２５４万６千円とするもので、主な内容は、介護保険システム改修などに係る補正です。

▼平成26年度栗山町後期高齢者医療特別会計補正予算（第１号）

歳入歳出予算から１７５万７千円を減額し、総額を1億８９８０万３千円とするもので、主な内容は、後期高齢者医療広域連合納付金の額の確定に伴う補正です。

▼平成26年度栗山町住宅団地造成事業特別会計補正予算（第１号）

歳入歳出予算に３３７７万８千円を追加し、総額を３７２７万８千円とするもので、朝日４丁目住宅団地第４期造成に係る用地購入費の補正です。

▼平成26年度栗山町下水道事業会計補正予算（第２号）

収益的収入に４６０万円を追加し、総額を５億１８９万３千円とするもので、老人福祉施設などの公共桝設置増に伴う補正です。

▼栗山町第６次総合計画基本構想及び基本計画について

平成27年から８年間にわたる栗山町第６次総合計画の基本構想および基本計画を定めるもので、本件は、栗山町中長期財政問題等調査特別委員会へ付託されました。

▼栗山町国民健康保険条例の一部を改正する条例

出産育児一時金の支給額が一部改正されることに伴う条例改正です。

▼乳幼児及び児童医療費の助成に関する条例の一部を改正する条例

乳幼児および児童医療費の助成対象を中学生から18歳まで拡大することに伴う条例改正です。

▼栗山町公営住宅条例の一部を改正する条例

関係法令の一部改正に伴う条例改正です。

▼栗山町桜山自然の家条例を廃止する条例

桜山自然の家の廃止に伴う条例廃止です。

▼公平委員会委員の選任について

公平委員会委員として志摩隆氏（継立）が再任されました

▼監査委員の選任について

監査委員として谷田進太郎氏（錦３丁目）が再任されました

▼教育委員会委員の任命について

教育委員会委員として月輪淳裕氏（角田）が再任されました。

▼栗山町議会基本条例の一部を改正する条例

関係法令などの変更に伴い、本条例を改正するものです。

▼栗山町議会議員政治倫理条例

栗山町議会基本条例第23条第１項に規定している議員の政治倫理の基本姿勢をより明確化、具体化するため制定するものです。

▼栗山町議会政務活動費の交付に関する条例の一部を改正する条例

政務活動費の交付請求および交付方法について、従来の事前交付から、政務活動を終了したときに請求して交付を受ける方法にする条例改正です。

諮問

▼人権擁護委員の推せんについて

人権擁護委員として喜多村正子氏（継立）が選任されました。

報告

▼訴えの提起に係る専決処分について

公営住宅使用料の滞納者に対し、滞納使用料などの支払い請求の訴えの提起に係る専決処分を行いましたので報告します。

元気が一番！

簡単な運動で猫背を予防しよう

健康づくり運動教室の講師をしている長谷川拡介先生に、良い姿勢を保つためのポイントをうかがいました。

健康運動指導士
長谷川　拡介さん

年末年始が近づき、寒さが身にしみる季節になりました。寒くなるとついつい肩をすくめて、身体を丸めてしまいますよね。

上半身・背中を丸めた姿勢は一般的に「猫背」と言われますが、この猫背姿勢、肩こりの原因となったり、肩の動きを妨げたり、さらには肺や胃などを圧迫して、肺活量が低下したり、逆流性食道炎などを生じることがあります。

猫背の原因は様々考えられますが、良くない姿勢を長くとることで胸の筋肉や首の筋肉が硬くなってしまう事で引き起こされやすくなります。また年齢を重ねる事により椎間板の変形や骨粗鬆症が要因による脊椎の微細な圧迫骨折によっても猫背の傾向が強くなっていきます。

運動により一度変形してしまった骨の形を戻すのは不可能ですが、筋肉の緊張を解いたり、また弱っている筋肉に刺激を与えることにより姿勢を改善・悪化を予防することができます。

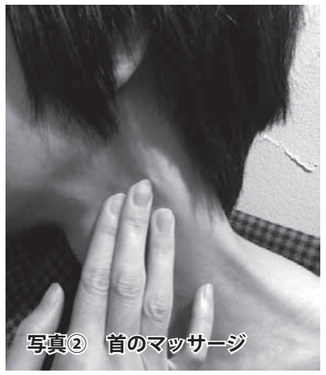
■自宅でも簡単にできるセルフマッサージ

今回はご家庭でも簡単にできる運動やケアの方法をご紹介しましょう。ご自分の身体を触ることから始めてみましょう。まずは鎖骨を探してみてください。首の付け根から横に伸びている細い骨ですが、鎖骨のすぐ下には小胸筋という筋肉が走っています。この筋肉は肩甲骨と肋骨をつないでいるため、硬くなると肩甲骨が肋骨側に引っ張られ猫背の傾向が強くなります。その辺りを軽くご自身でマッサージしてみましょう。指を入れるようにしてもよろしいですし、写真①のようにテニスボールを用いると楽に、効率よくマッサージする事ができます。

写真①
テニスボールを使ったマッサージ

○首筋の筋肉をやわらかく

また首筋の斜角筋・胸鎖乳突筋といった筋肉も硬くなると頭が前方に引っ張られやすくなります。写真②のようにやや首を横に向け、首の筋張った部分を丁寧にマッサージすると良いでしょう。



写真②　首のマッサージ

○無理なく背中の筋肉をストレッチして強化！

背中側の筋肉の働きが弱まると肩甲骨を背骨側に引き寄せる働きが弱くなり猫背傾向が強まります。写真③のように椅子に座った姿勢で軽く背筋を伸ばし、肘を後ろに引く運動を行うと胸のストレッチと背中の筋肉への刺激を同時に行う事が可能です。肩甲骨を背骨に引き寄せるような意識を持って実施してみてください。20～30秒ほど維持して1セットとし、それを2～3セットほど繰り返すのが基本です。

この時に注意するのは、肩を持ち上げてすくめるような動きを避けることです。肩をすくめる動作は首から肩にかけての筋緊張を生んでしまい、肩こりの原因となってしまいます。肩を脱力させるようにストン、と下に落としておいてから肘を後ろに引くようにしましょう。

写真③
椅子を使ったストレッチ

■痛みがある場合はお医者さんに相談を！

肩や首は非常にデリケートな関節です。夜も寝られないくらいの痛みが続くような場合は無理に運動をするのではなく、整形外科で診断を受ける事をお勧めします。

【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

健康のコラム

栗山赤十字病院　院長　渡邊　光明

糖尿病について！
血糖値が気になる？

新年明けましておめでとうございます。今回は糖尿病について書いてみましょう。

おせち料理やお屠蘇気分に浸かっている方々にはすこし耳の痛いお話かもしれません。

今、新聞やＴＶなどで「血糖値が気になりだしたら・・・」などとの宣伝がなされています。血糖値は測定しなければわかりません。健康人では、血糖値は綿密な生体機構で常にほぼ一定（８０～１２０㎎／dl）にコントロールされています。これが過食や運動不足などで破綻すると耐糖能障害となり、血糖値が上昇します。

▼糖尿病のしくみ

まず、食後の血糖値が上昇します。次いで空腹時の血糖値も上昇してきます。肥満、カロリー過剰、運動不足などによるインスリン分泌量の低下とインスリンの効きが悪くなる（インスリン抵抗性）ことが原因です。

日本人は太っていなくても相対的にインスリン分泌が少ないために耐糖能障害・糖尿病になりやすいのです。

▼糖尿病と高齢化

糖尿病患者は年々増加しています。平成19年の厚労省の調査結果によると糖尿病と糖尿病予備軍の数は２２１０万人に達し、成人の６人に１人とされました。さらに男女ともに60歳～70歳以上の高齢者で増加が顕著で、３人に１人が糖尿病かその予備軍と推定されています。

栗山町も高齢化が進んでおり、高齢者における糖尿病の発症や進行に対する適切な予防と管理への取り組みが求められます。

▼糖尿病になることでもっと恐ろしいことに

糖尿病予備軍が問題になるのは、糖尿病発症前の段階ですでに脳卒中や心筋梗塞、認知症などの合併症のリスクが高くなることです。自分で知らないうちに糖尿病予備軍となり、不幸にも脳卒中、心筋梗塞を発症してしまう患者が多いのです。

糖尿病かどうかの診断には血液検査が必要です。血糖値と平均血糖値（ＨｂＡ１ｃ）を採血して診断できますが、確定診断するためには糖負荷試験が必要です。

▼糖尿病の治療

糖尿病（予備軍も）と診断されたら食事療法、運動療法を指導して生活習慣を見直します。次いで、薬やインスリン注射で血糖値をコントロールします。

糖尿病に特有の３大合併症（最小血管障害）といわれる、失明（糖尿病性網膜症）や腎障害（糖尿病性腎症、末期には透析が必要となります）、そして末梢神経障害は血糖値をコントロールすることで予防できます。

重要なことは、大血管障害といわれる脳卒中や心筋梗塞の予防には血糖値だけではなく、血圧やコレステロール値、禁煙といった動脈硬化因子の包括的な管理を早期から厳格におこなうことが必要とされていることです。

▼糖尿病と認知症と“がん”

最近では人口の高齢化に伴い、糖尿患者での認知症と癌の増加が問題となっていますが、包括的な管理で抑制できるかもしれません。

糖尿病患者は健康人に比較して平均寿命が10年から15年短いと報告されていますが、早期に診断し管理すれば健康人と同じ寿命が得られます。

当院では、眼科、フットケア外来、透析センターなども充実しています。糖尿病療養指導士の資格を持つ薬剤師、管理栄養士、看護師がおります。何なりとご相談してみてください。

最後になりましたが、町民の皆様を対象にして糖尿病について啓蒙、知識の普及を奨めるべく講演会を予定しています。血糖測定のサービスも検討しています。ふるってご参加ください。それではさようなら。

※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。

思いやりに国境なし
介護福祉学校でフィンランド留学の報告会

福祉先進国フィンランドの交換留学を終えた、町立北海道介護福祉学校の学生４人が12月18日、校内で報告会を行いました。４人は報告会に集まった学生や町民約40人を前に、フィンランド介護の特徴をスライドを用いて、効果的に援助機械を活用し、介助者の負担を減らしている点などを説明。また、「留学前はフィンランドの介護は介助者本位だと誤解していました。介護の根底にある利用者の方への思いやりは、フィンランドも日本も変わらない」と感想を述べていました。

天使の歌声響き渡る
少年少女合唱団ロビーコンサート

栗山少年少女合唱団が主催する「ロビーコンサート」が12月21日、カルチャープラザ「Eki」で開かれ、訪れた観客約50人を魅了しました。上中美穂代表が「家族や地域の皆さんに支えられ、発足11年目を迎えることができました。子どもたちのハーモニーをお楽しみください」とあいさつ。同合唱団に参加する栗山、長沼、南幌の小中学生を中心とする21人が、「ジングルベル」などのクリスマスソングや、映画「となりのトトロ」の主題歌などを披露しました。

町と青年会議所が防災協定
いざという時、協力してまちを守る

栗山町と一般社団法人栗山青年会議所（北野数馬理事長）が、12月8日、災害時および防災活動に関する協力協定を締結しました。栗山町で大規模な災害が発生した時に、相互協力して円滑な活動を行うとともに、普段から協力して防災意識を高め、地域防災力を向上させることがねらい。役場会議室で行われた調印式で、北野理事長は「様々な生業をもつ青年会議所が、いざという時に迅速に行動し、将来にわたりまちの安全に努めたいと思います」と決意を述べました。

自分でうったうどんの味は？
小学校で「栗産栗消」の手打ちうどん教室

栗山町４Ｈクラブ（冨澤政範会長）による手打ちうどん教室が、12月10日、栗山小学校で行われました。児童たちは農家のお兄さんたちから手ほどきを受けながら、栗山産小麦「きたほなみ」に塩水を入れ、こねるところから作業を始め、栗山町産の野菜が入った温かい出汁をかけおいしくいただきました。栗山小６年の水上知歴（ともゆき）さんと、犬飼陸斗さんは「初めて粉からうどんを作りとても楽しかったです。今度、家でも作ってみようと思います」と楽しそうに話してくれました。

道産食材の献立でグランプリ
ガーデンハウスの「季節の黒米寿司」

高齢者施設の栄養士らが献立を競う「第１回きた食dayコンテスト2014」で介護老人保健施設ガーデンハウスくりやま（社会福祉法人愛全会）がグランプリを受賞しました。道内29施設が応募する中、管理栄養士の中田雅江さん、佐藤みどりさんが出場。栗山産の米、野菜をふんだんに使用した献立で見事、栄冠に輝きました。11月28日の報告会で中田さん、佐藤さんは「グランプリを励みにして、これからも、おいしい癒される料理を提供していきたいです」と受賞の喜びを語っていました。

里山の景観と自然を守る
火薬庫の沢でボランティア作業

桜丘３丁目の通称「火薬庫の沢」の河床を浸食から防ごうと、ハサンベツ里山実行委員会が主体となり、11月30日、ボランティアで川底に石を組む作業などを行いました。作業に参加したのは、青年会議所や、NECフィールデングの職員、役場職員など約60人。３年ほど前から浸食がすすみ深いところでは２ｍ以上えぐりとられている場所があった中、今年２回目となる地道な作業の甲斐あり１ｍ近く河底が上がった場所もあります。参加者は寒空のもと、約３時間の作業に汗しました。

レンガ通りの補修作業
函館市の齊藤建設が地域貢献奉仕作業

齊藤建設株式会社（本社函館市：齊藤大介社長）がボランティアで、中央橋と万年橋付近のレンガ歩道の布設替工事を実施しました。工事現場は、長年の経過によりレンガ舗装がゆがみ、歩きづらい状態となっていましたが、11月20日から約３週間かけて実施。同社の坂口吉穂専務は「この地域は農業基盤整備などで以前から仕事をいただいていた地域。今年、栗山の秋祭りを歩いた時に歩道の劣化に気付き、少しでも地域の皆さんのお役に立てればと工事を申し出ました」と話してくれました。

優良従業員表彰式
困難な時代を企業と共に歩んだ従業員を表彰

栗山商工会議所（松原正和会頭）主催の第53回優良従業員表彰式が11月28日、ホテルパラダイスヒルズで行われました。表彰されたのは、5年、10年、15年、20年、30年以上の勤続者で、11事業所から53人が松原会頭と花田正博副町長から表彰状と記念品が手渡されました。松原会頭は「本日表彰された方はデフレに翻弄され、困難な時代を企業と共にご苦労されてきた方ばかりです。皆さんのノウハウを後輩たちに継承し、これからも企業と地域の発展に貢献してください」とあいさつしました。

まちという名の家族

―問い合わせ―
子育て支援センター
☎72-1280

幼稚園・保育園に遊びに来ませんか？

町内の幼稚園・保育園では、特色を生かした地域開放子育て支援事業を展開しています。

未就園のお子さんが集団遊びを体験する場として、ぜひご活用ください。

栗山めぐみ幼稚園

◇なかよし広場

栗山めぐみ幼稚園では、月1回開放事業を行っています。

今年度はクッキングや、高齢者との交流会、スタンプラリーなどを楽しみました。参加することで、園の雰囲気や集団遊びに慣れ、入園するときもスムーズです。

◇参加者の声

在園児のあいさつがとても元気で感心しました。先生たちもとても優しく、親子で楽しい時間が過ごせました。

なかよし広場に参加した村口さん親子

栗山いちい保育園 継立まつば保育園

保育園でも地域開放を行っています。

栗山いちい保育園は「わくわく広場」、継立まつば保育園は「のびのび広場」です。

未就園児とその保護者を対象に、園開放や季節の行事参加などが企画され、園児と一緒に集団生活を体験できます。

園名	栗山いちい保育園	継立まつば保育園
事業名	わくわく広場	のびのび広場
時間	午前 10 時～午後 1 時	午前 9 時 30 分～正午
次回広場	1/23 ㈮ 演劇鑑賞会	1/23 ㈮ 1 日体験入園
園開放	毎週水曜日 午前 10 時～ 11 時 ※ 1 月は 14 日㈬から	毎週月曜日 午前 10 時～ 11 時 ※ 1 月は 19 日㈪から
問い合わせ	☎ 72-1572	☎ 75-2032

出前始めます

角田・継立地域に子育て支援センターがやってくる！

角田・継立地域にお住まいの皆さんお待たせしました！子育て支援センターが出前を始めます！

親子で自由に集い、支援センター職員と歌・手遊び・絵本読み聞かせで一緒に遊びませんか？

ママは、子育てについてのおしゃべりや、情報交換を楽しんで、お子さんは初めてのお友達との出会いに大喜び。きっとステキな時間が過ごせますよ。

※子育てに関する心配ごとや悩みなどもお気軽にご相談ください。

【角田地区開催日決定！】

◇**日　時**　2月3日㈫
午前10時30分～正午

◇**場　所**　角田農村環境改善センター　1階和室

※継立地区は日程調整中です。

※詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。

栗山公園のいろいろな数字クイズ！

2014 年のいろいろな数字（たかはしダリア調べ）を集めました。
左の内容と右の数字を結んでみてね！（答えは下にあります）

なかよし動物園の動物の数	❶	Ⓐ	3053
なかよし動物園の動物の種類	❷	Ⓑ	16
2014 年栗山公園の来園者数	❸	Ⓒ	84
キャンプ・バーベキュー利用者数	❹	Ⓓ	68,488
栗山公園こどもまつり来園者数	❺	Ⓔ	934

☆来期開園予定日☆
4月29日（水・祝）

ちょっとだけヒント♪
2013 年の来園数は
61,948 人だよ！

答え
❸-Ⓔ　❹-Ⓓ　❺-Ⓒ　❸-Ⓑ　❶-Ⓐ

【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

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

「無料点検」に応じたら…高額な排水管工事勧誘に注意！

【国民生活センター相談事例】

「無料で排水管の点検をする」と業者が訪ねてきた。見てもらったところ「工事が必要」と、排水管の一部が割れている写真を見せられたため、工事契約を結んだ。工事当日、開始後しばらくして、「水漏れしていて隣の家まで水が行っている」と言われた。工事費が合計で 70 万円と高額になったので迷っていると「特別に 50 万円にする」と値引きを示され、隣の家に迷惑をかけたくないので、契約してしまった。

【被害に遭わないための注意事項】

「特別に値引きする」などと言われても、その場で契約してはいけません。家族や周囲の人に相談しましょう。必要ない場合は、きっぱり断ることが大切です。

【問い合わせ】南空知消費生活相談室　☎ 72-3581

まちの駅 栗夢プラザ

1 月 のイベント

あけまして
おめでとうございます

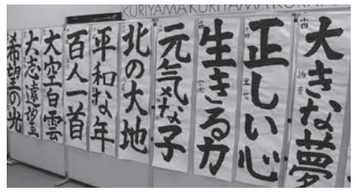
今年も皆さんに愛される「栗夢プラザ」を目指しますので、よろしくお願いいたします。

※年始は 1 月 6 日㈫から営業いたします。

書初め展 ～出村太幹書道教室～

子どもたちが書いた、力強い作品の数々をお楽しみください。

日時／1 月 19 日㈪～ 31 日㈯



大好評！手打ちそば

日時／毎週金曜日（1 月 2 日は休み）
11:30 ～ 12:30

【ホール・会議室ご利用のご案内】
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