

【申込先・問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

皆さんの健康づくりを応援します！ 「第1期栗山町健康増進計画」

町民一人ひとりがそれぞれに望む「健康」を得ることができるよう健康づくりを支援し、町全体で健康づくりの取り組みを支える環境づくりを進めるため、平成26年度末に「第1期栗山町健康増進計画」を策定しました。

健康づくりの目標である「健康寿命の延伸」を目指し、赤ちゃんからお年寄りまで全ての町民を対象として、3つの政策項目に基づき、さまざまな計画事業を行います。

①生活習慣病予防・重症化予防の推進

がんや生活習慣病（循環器疾患・心疾患・糖尿病）の予防に関する情報発信・健康講座や講演会の実施・がん検診や特定健診の実施など

②生活習慣改善活動の推進

健康づくりの要素となる栄養・食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、お口の健康についての情報発信・健康相談や健康講座の実施など

③健康を守る地域環境づくり

次世代の健康づくりとして、妊娠前から乳幼児期の健康と子育て支援・こころの健康づくりに関する情報発信と研修会などの実施・地域での健康づくり活動支援など
また、本計画を策定するにあたり、町民の健康意識や生活習慣の実態を把握するため、昨年「健康意識アンケート」を実施しました。その結果から、町民の皆さんに取り組んでいただきたいことを「みなさんへの提案」としてまとめました。日頃の健康づくりのポイントとしてご活用ください。

※「みなさんへの提案」は折り込みされている「第1期栗山町健康増進計画」ダイジェスト版をご覧ください。

「健康寿命延伸のまちづくり宣言」を行います

健康づくりの方針を示す「健康寿命延伸のまちづくり宣言」と記念講演会を開催します。皆さんお誘いあわせの上、是非ご参加ください。宣言内容は折り込みされている「第1期栗山町健康増進計画」ダイジェスト版をご覧ください。
※「健康寿命の延伸」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばすことです。

救急医療の適切な利用を

救急医療機関の休日や夜間の緊急措置は、スタッフが少ないことから、限られた検査や治療しかできません。日中から症状のある方や軽い症状の方は、できるだけ通常の診療時間帯に受診するよう心掛けてください。緊急性のある患者さんが速やかに治療を受けられるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

◆急な病気やケガで迷ったら

☎「#7119」救急医療相談窓口
救急安心センターさつぽろへ
※24時間年中無休で看護師が相談に対応します。

集団健（検）診のお知らせ

【日程】9月17日（木）
9月18日（金）※女性限定
【場所】総合福祉センター「じやるる」
【健診機関】北海道対がん協会
【受診できる項目】
特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）
※各健（検）診に定員あり
※それぞれの項目には対象があります。詳細は「保健サービスガイド」をご確認ください。

保健福祉のコラム



救急医療とは何でしょう

養護老人ホーム泉徳苑 看護師 谷川 由佳

ゆか

救急医療とは、外出時に事故に遭ってしまったケガをした時、やけどなどの外傷、急に息苦しくなったあるいは胸が苦しくなった時、激しい頭痛を感じる時、意識が無いなどの急変時の状態を扱う医療のことをいいます。

このような場合には、すぐに救急車・救急隊を呼ぶことが大切です。しかし、急な出来事で慌ててしまい、どんな時に救急車・救急隊を呼べばよいかわからない場合があると思います。

そこで今回は、救急車・救急隊を呼ぶ際の注意点などを、簡単にお話しします。

どんな時に救急車を呼ぶの？

- 急な胸の痛み（息苦しさ）
- 吐き気を伴う頭痛
- 冷や汗を伴う吐き気
- 顔半分が痺れる、口や顔の半分がゆがむ
- 物が突然二重に見える・視野が欠ける



この症状以外でも、救急車・救急隊を呼ばなくてはならない可能性もあると思います。判断に迷い、困った時には救急相談センター（#7119）が各地にありますので、電話をかけて相談してみるのも一つの手段だと思います。

- 吐血・下血している
- 事故などで受けたケガ（大量出血）
- 急に倒れ意識が無い（意識混濁）（こんだく）
- けいれんしている、けいれんが止まらない
- 広範囲のやけど

救急車・救急隊を呼ぶには、皆さんご存知の通り119番に電話をかけます。その際には、①救急であること②自分のいる場所（住所）名前・生年月日・性別・症状を伝えます。救急隊より質問形式で聞かれますので、聞かれた順に落ちて着いて答えることが大切です。

また、かかりつけの病院や以前患った病気・現在患っている病気があれば、救急隊に伝えることがその後の治療で重要となります。
なお、次のような場合には、救急車・救急隊を呼ばずに診療時間中であれば自ら受診、夜間であれば夜間救急センターに行く、または、かかりつけの病院に連絡して受診をしてください。

- 熱がある（39℃以下の場合で意識がはっきりしている）
- ケガをしている（出血量が少ない・自分で動ける）
- 吐き気がある
- 血圧がいつもより高め（頭痛を伴う）



いずれも大まかに説明しましたが、この症状以外にもいろいろな症状があると思います。判断に迷った際には、救急相談センターや地域の病院（かかりつけ病院）などに連絡して相談してみてください。



決意新たに恒久平和を誓う 中国人殉難者供養会

中国人殉難者供養会が8月7日、日出の二岐共同墓地で行われ、関係者約30人が参列しました。第二次世界大戦末期に角田炭鉱での厳しい労働によって尊い命を失った中国人の方々の霊を追悼しようと、昭和47年から行われ今年で43回目。椿原紀昭町長は「あらためて戦争という、深い悲しみの歴史を再び繰り返さないため、戦争体験を知らない、新しい世代の方々に語り継ぎながら、決意を新たに、恒久平和を誓います」と慰霊の言葉を述べ、参列者で冥福を祈りました。



戦後
70年

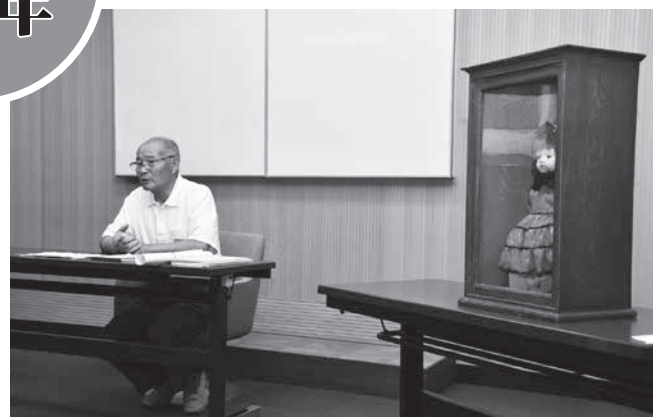


世界の平和を祈る 戦没者追悼式

戦争で亡くなられた方々を追悼する「戦没者追悼式」が8月20日、角田農村環境改善センターで行われ、遺族など約90人が参列し、町出身の戦没者411人の御霊（みたま）に祈りを捧げました。黙とうの後、椿原紀昭町長は式辞で「戦後70年をむかえ、平和であることに感謝しながら、次代に誇れるふるさと栗山の創造を目指します」と述べました。その後、栗山詩吟愛好会の皆さんによる献詩朗詠に続き、全員で献花を行い、戦没者の冥福と世界の恒久平和を祈りました。

核兵器のない世界へ 「原爆と人間」パネル展

原水爆禁止栗山協議会が主催する「原爆と人間」パネル展が、8月19日から23日まで町図書館で開かれました。「被爆70年を核兵器廃絶の転換に」をテーマに、多くの人が犠牲になった広島と長崎の当時の悲惨さを物語るパネルや福島第一原発の影響を受けている福島県二本松市の現状をまとめたパネル、戦争や原発に関する書籍など約60点が展示されました。来場者は、原爆の恐ろしさを伝えるパネルを真剣に見入っていました。



戦争の怖さを次の世代へ 戦争体験を語り継ぐ

町図書館で8月23日、「戦争体験を語り継ぐ」（主催：原水爆禁止栗山協議会）が行われました。当日は、町内在住の坂井菊二郎さんと稲毛淳さんが「栗山の戦後」「栗山の戦没者」について講演。参加した町民など約40人は、戦時下の様子や戦争の恐ろしさを伝える話に熱心に耳を傾けていました。また、会場には戦前に米国から贈られ現在、角田小学校で大切に保管されている「青い目の人形」も展示されました。



キャップ選別のお手伝い 夏休みを利用してボランティア体験

夏休みを利用して、栗山高校と栗山中学校の生徒3人が7月31日、総合福祉センター「しゃるる」でペットボトルキャップ選別のボランティアを行いました。生徒たちは町老人クラブ連合会が取り組む収集活動の作業に参加。同会員の指導を受けながら、公共施設から回収されたキャップ約200キロのシール除去や選別を行いました。選別されたキャップはリサイクル会社へ売却。収益金は難病支援の会や障がい者自立作業所へ届けられます。



ものやお金は大切に おこづかい講座に小学生40人が参加

ものやお金を大切にする気持ちを育もうと8月7日、児童センターで「おこづかい講座」が開かれました。ファイナンシャル・プランナーの横井規子さんを招き、夏休み中の小学生約40人が参加。子どもたちはじゃんけんの勝敗によってお金や「持ち物を大切にする心」に見立てたハートのカードをやりとりするゲームに挑戦。横井さんは「皆さんの持ち物は、おうちの人が一生涯懸命働いたお金で買ったもの。大切にしてくださいね」と呼びかけました。

世界で1冊！ 手作り絵本作家になろう

絵本づくりを経験し、子どもたちに物を大切にする心を育んでもらおうと7月29日と8月5日の2日間、「手作り絵本作家になろう！」が町図書館で行われました。参加した幼児や小学生ら9人は、図書館司書の指導のもと、画用紙をのりで貼りあわせる本の土台作りから挑戦。自由に物語を考え、色鉛筆で伸び伸びと絵を描き、世界に1冊だけの絵本を作り上げました。今回出来上がった作品は10月20日から11月7日まで同館に展示されます。



バットの森づくり 栗山監督が野球少年とアオダモ植樹

野球バットの素材になるアオダモを植える「バットの森づくり植樹祭」が8月3日、栗の樹ファームで行われました。アオダモは天然木が減少し枯渇が懸念されており、NPO法人アオダモ資源育成の会が2000年から道内各地で植樹を実施しています。この日はプロ野球北海道日本ハムファイターズの栗山英樹監督をはじめ、町内の少年野球チームや栗山中学校野球部員など約110人が参加。球場敷地内の斜面にくわで土を掘り、高さ約1メートルの苗木100本を植えました。





浴衣姿にはずむ笑顔

くりやまふるさと盆踊り

夏を彩るくりやまふるさと盆踊り（栗山町商店街連絡協議会主催）が8月15日、ご縁広場（松風2）で開かれました。夕暮れとともに商店街の若手が打ち鳴らす太鼓の合図でスタート。浴衣姿の子どもたちが、おなじみの盆踊り歌に合わせて踊り出し、恒例の仮装大会も行わる中、やぐらの周りには笑顔の輪が広がりました。



トンカチトントン木とのふれあい

匠まつり 2015

おもちゃ作りを通して木と触れ合う「匠まつり 2015」が8月8日、商店街イベント広場で開かれました。町内有志の「くりやまの匠たち」が主催。9回目の今年は過去最高の1169人が集まり、会場ではS Lや小物入れなどたくさんの工作キットを販売。丸太切り競争や餅まきなどのステージイベントも行われ、大いに盛り上がりしました。





9月のイベント

伝えたい戦中・戦後のくらしパネル展

写真と実物資料で、戦時中のくらしの様子を見ることができます。戦後70年、今一度立ち止まり、戦争について考えてみませんか。

期間／9月2日(水)～6日(日)

消費者協会パネル展

「食と健康で元気が一番！」をテーマにした会員手作りのパネルを展示します。

期間／9月16日(水)～22日(祝)

大好評！手打ちそば

※限定30食

栗山手打ちそば愛好会が打つ、香り豊かなそばをご賞味ください。

日時／毎週金曜日 11:00～
(25日は秋まつりのため休み)

秋まつり特別イベント

特産品やおでん、ビールを販売。また、昨年に引き続き人気ラーメン店「羅妃梵」(ラピタ)が出店します。

期間／9月24日(木)～26日(土)

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会などでの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

開館時間 10:00～17:00

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 13:00～16:00 勤労者
毎月第2・4水曜日 13:00～15:00 福祉センター

電子レンジの食品の加熱しすぎや庫内の汚れに気をつけて！

食品が少量の場合、水分が少なめの商品では、短時間で加熱が進み、食品の発煙・発火が起きることがあります。電子レンジの庫内に食品の残りカスが付着していたり、汚れの蓄積や経年劣化した状況で事故が発生しています。日ごろからこまめに手入れを行うことや取扱説明書をよく読み、食品を加熱しすぎないように注意しましょう。

万が一、発煙・発火した時は、動作を停止させて電源プラグを抜き、扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。



■国民生活センター相談事例

- 電子レンジで野菜を加熱していて、野菜から火が出た。
- 冷凍したおにぎりを解凍しようとしたところ、庫内上部から発火した。

【問い合わせ】南空知消費生活相談室 ☎ 72-3581

2015 栗山公園だより 9月号 vol.90

食欲の秋♪みんなでパクパクまつり

9月も楽しいイベント盛りだくさんです！みんな来てね！

シニア(60歳以上)感謝デー

シニアはパクパクタイムのにんじん1カップが無料に！

【日時】9月19日(土)～23日(祝)
10:00～14:00

※おひとり様1日1回限り

【受付】栗山公園管理事務所

ポニーの『さくら』15歳還暦祝パーティー

ポニーの15歳は人間の60歳。野菜のデコレーションケーキでお祝いしよう！

【日時】9月21日(祝)
14:00～

【場所】なかよし動物園



野菜でできた手作りケーキ

砂場で宝さがし

砂場の中からシャベルを使ってボールを見つけよう。メダルと交換でガチャガチャに挑戦！

【日時】9月1日(火)～30日(水)
10:00～

※おひとり様1日1回限り

【受付】栗山公園管理事務所

【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。

新 子育て支援センター

全部見せます！

栗山警察署東隣に8月1日移転オープンした町子育て支援センター。子育てサロン(月曜日～金曜日)は1時間延長して午前10時から午後4時までの開放となり、多くの皆さんに利用されています。

「子どもがキラキラ育つまち、栗山」で、楽しい子育てができるよう、皆さんを応援していきます。たくさんの親子のお越しをお待ちしています。



調理室 (13.18㎡)
栄養相談や離乳食講座で利用

サークル室

(42.39㎡)
センター行事や育児サークルの活動場所

赤ちゃんルーム

(24.52㎡)
乳児が落ち着いて遊べる空間

書庫

洗濯室

多目的トイレ

オムツ交換もできます

女子トイレ

相談室 授乳室

事務室

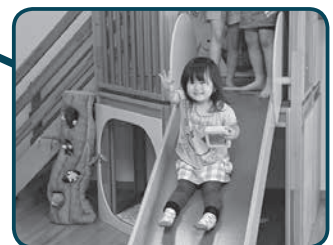
(38.02㎡)

玄関

出入口

プレイルーム

(130.78㎡)
おままごとコーナーやすべり台など親子で自由に遊ぶことができます



広々として駐車場も利用しやすくなりました。トイレも使いやすいのがうれしいですね。これからは中庭での遊びやイベントに期待しています。



後藤 千穂(ちほ)さん

午後4時まで遊べるようになったので、お昼からゆっくり来ています。赤ちゃんルームや授乳室ができて良かったです。



柴田 香里(かおり)さん

利用者の声

まちという名の家族



一問い合わせー
町子育て支援センター
☎ 72-1280 FAX 72-1320