

生活・安全



安全で安心なまちを目指して

【問い合わせ】
町住民生活課
生活安全グループ
☎ 73-7510

「冬道は危険！ 状況に応じた対応を」

冬期間（11月～3月）の路面は、積雪や気温の低下などにより道路が非常に滑りやすくなり、その状況は刻一刻と変化します。

ドライバーも歩行者も、時間に十分ゆとりを持ち、ゆっくりと行動して交通事故を防ぎましょう。

■運転者の冬道の事故防止ポイント

○凍結・圧雪路面では、夏場よりも10キロ以上スピードを落とすとともに、3倍以上の車間距離をとる

○交差点進入時には、減速や一時停止を心掛け、安全運転しながら

徐々に進入するなど、雪山の陰からの車や歩行者の飛び出しに十分注意する



○悪天候での外出の際は、天気予報

や道路交通情報などを確認し、必要な外出は控える

○冬道では、急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキなどの「急」のつく操作は避け、スピードダウンや早めのブレーキなど慎重な運転を心掛ける

○歩行者の近くを通過する際は、安全な間隔の保持や徐行をして、急な飛び出しや転倒には十分気をつける

■歩行者の冬道の事故防止ポイント
○路面が凍結し転倒しやすくなるため滑りにくい靴を履く。また、歩幅を小さくしたりして滑りにくい歩き方をする

○道路を横断する時は、必ず横断歩道のある場所を利用し、青信号でも立ち止まり、必ず左右の安全を確認する

○外出するときは、明るい服装で外出し、夜光反射材を身に着けて車には十分気をつける

ごみ分別のご協力をお願いします



【問い合わせ】
町環境政策課
環境政策グループ
☎ 73-7511

資源物の処理状況をお知らせします

町では、毎週水曜日に資源物を回収し、資源リサイクルセンターで再分別後、それぞれの処理業者に出荷しています。

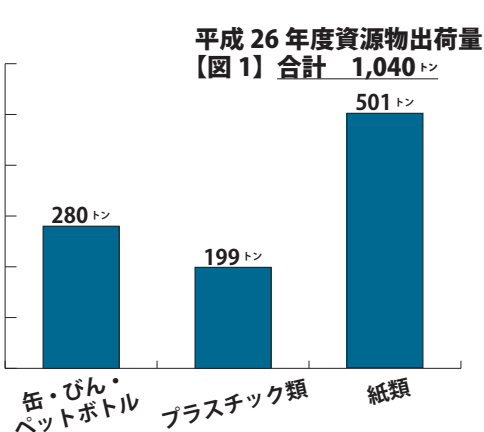
今月は、平成26年度の資源物処理状況をお知らせします。

資源物の出荷量と売却料

まず、出荷量の主なものは、図1のとおり、新聞紙や雑誌、紙パック、段ボールなどの紙類が501トンと、全体出荷量1040トンの約48%を占め、その次に缶・びん・ペットボトル（赤袋）が280トン、プラスチック類（青袋）が199トンとなっています。

平成25年度より協力をいただいている衣類・タオル類の分別は、昨年度、25トンよりリサイクル業者へ引き渡し、工場などのウエスとして再利用されています。

また、回収した資源物の出荷売却料は、年間で473万円で、主なもの



のは図2のとおり、プラスチック、缶・びん・ペットボトルの合計は296万円であり、全体売却料の約63%を占め、貴重な財源として活用しています。

資源ごみは、汚れ具合によって価格が下がってしまい、特にプラスチック類は、ひと洗いできれいな状態で出してくださいようご協力をお願いします。

こんにちは！

私たち 栗山青年会議所です。

共に挑戦の汗を流そう！

明けましておめでとうございます。私は、一般社団法人栗山青年会議所2016年度理事長を拝命した蛸名勇人です。どうぞよろしくお願ひします。



本年度のスローガンを「共に挑戦の汗を流そう！」とし、

のビッグデータを有効活用して、地域の現状や課題、強み・弱みを把握したうえで広角的かつ戦略的に、広域連携を含めた運動に邁進していきたいと思います。

栗山青年会議所の運動を、地域の皆様のご理解とご協力を得ながら創りあげていくとともに、皆様のご多幸とご健勝を心よりご祈念申し上げます。

3つの運動を柱に活動展開します。スポーツ協働事業では、「スポーツでまちづくり」をテーマにスポーツのもつ魅力・可能性を活かしたまちづくりを、青少年育成事業では、地域の子どもの健全な心を育成し、夢や希望・チャレンジ精神を持った魅力的な人材を育む事業を行います。地域コミュニティ再生事業では、数多く存在する魅力的な地域資源を広く発信することで、まちの活性化に繋げる事業を行います。

また、本年度は新たな取り組みとして、これらの事業に地域経済分析システム（RE S A S（リーサス）



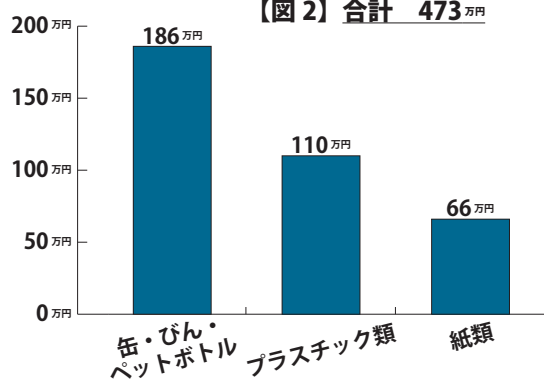
生ごみの水切り・乾燥のお願い

家庭から排出される生ごみには約80%の水分が含まれていると言われています。

各家庭においてほんの少しの工夫により、約10%の水分を減らすことができます。

このことにより、腐敗・悪臭の防止とごみの減量化につながるとともに、良質な堆肥（栗肥土）作りにつながります。

平成26年度資源物出荷量【図2】合計 473万円



水切り・乾燥のポイント



野菜くずや果実の皮、お茶がら、ティーバックなどは、十分に乾かす。



三角コーナーを傾け、一晩置いてから指定のごみ袋に入れる。



三角コーナーのごみの上から、ペットボトルなどで押し、水分を切る。



元気が一番！

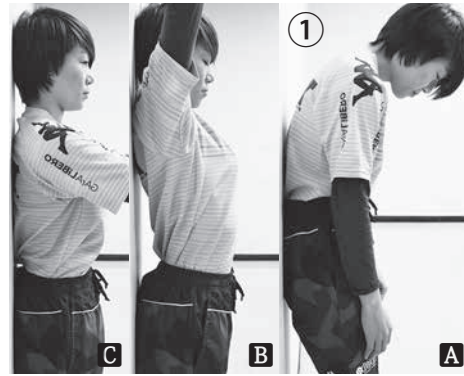


【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

姿勢が悪いと、肩こりや腰痛といった慢性的な痛みや血行不良により、顔色も悪くなります。姿勢が良いと肩こりや腰痛などもなく、明るい印象も与えることができます。姿勢が崩れてしまう原因は、姿勢保持筋の筋力低下や柔軟性の欠如、背中が丸まった状態で生活をするなどさまざまな原因があります。今回は、悪い姿勢を改善する方法を紹介します。

意識で「美姿勢」を作りましょう！

良い姿勢に大切なのは「背骨」です。背骨は、姿勢を保持するために重要でS字カーブを描き、このバランスが崩れると、肩こりや腰痛が起る可能性が高くなります。まずは自分の姿勢をチェックしましょう。(写真①)
○壁に30cmくらい間隔を開けて、背を向けて立つ
○そのまま後ろに下がり、壁にくっつくように下がる



姿勢のチェック

○腰と壁の間に手が入るか確認する
A 壁にお尻より背中が先につき、腰の間に手が入らず、頭が壁につかない↓背骨が丸まっている**猫背**
B 壁に背中よりお尻が先につき、腰の間に手が入るつと入り、お腹が前に出ている↓背骨が反っている**反り腰**
C 壁に背中とお尻が同時につき、腰の間に手が入り、頭・背中・お尻がついている↓背骨のS字カーブが正常



座った時の姿勢

呼吸で内側の筋肉を鍛えましょう！

姿勢が悪い方は内側の筋肉があまり使えていない場合が多いです。そのため、深い呼吸ができず、自律神経も乱れやすくなります。内側の筋肉を鍛えるには「ドロイン」というトレーニングが有効です。方法は、仰向けに寝転び、膝を立て、両膝の間を拳1つ分空けます。腰と地面の間に手が入るスペースを作り、両手の手のひらを上に向けお尻の横に置きます。鼻から息を吸ってお腹を大きく膨らませ、ゆっくりと口から息を吐きお腹を引っ込めます。この時、腰のスペースを潰さないようにしましょう。(写真③)

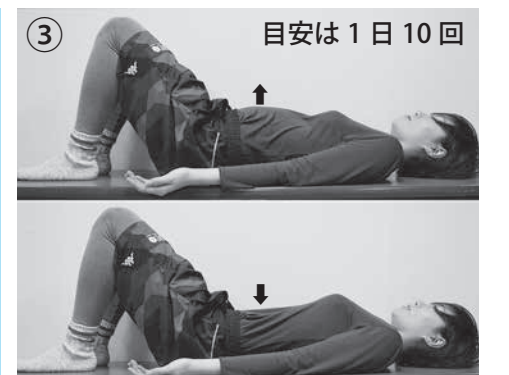
【指導・アドバイス】
NPO法人サンクススポーツクラブ
マットピラティスインストラクター
BESJ認定
草沢 奈美



背柱起立筋マッサー

背中の筋肉を緩めましょう！

背骨の両脇には脊柱起立筋という筋肉があり、硬くなると姿勢が崩れてしまいます。そこで、テニスボールを使ってマッサーしましょう。テニスボールを2つ用意し、テープで繋げます。仰向けに膝を立てて寝転び、腰から首に向かってボールをずらすように身体を動かしてください。(写真④)



ドロイン (腹横筋を鍛えるトレーニング)

保健福祉のコラム



認知症になっても地域で暮らすために

認知症とは、何らかの病気によって脳の神経細胞が壊れるために、日常生活に支障をきたした状態のことを言います。

認知症は特殊な病気ではない

厚生労働省の発表では、10年後に全国で認知症を患う人数が700万人を超え、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています。また、軽度認知障害の方を含めると4人に1人と言われています。

大切な家族や、隣近所の方がなることもあります。つまり、認知症は特殊な病気ではないのです。

「物忘れ」と「認知症」

認知症と言っても、「アルツハイマー型」「レビー小体型」「脳血管性」などのほか、複数の種類があります。また、よく勘違いされますが、「もの忘れ」と「認知症」は違います。

「もの忘れ」と「認知症」の違い

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる(食事のメニュー)	すべてを忘れる(食事をしたこと自体)
物忘れ	自覚がある	自覚がない
探し物	努力して探す	誰かが盗ったなど、他人のせいにする
日常生活	支障がない	支障がある
症状の進行	極めて徐々に進行する	進行する

※政府広報オンラインより一部抜粋

地域の理解が重要

認知症を、皆さんはどのように捉えていらっしゃるのでしょうか？
認知症になったら「何もわからなくなる」「家族に迷惑をかける」「大切な思い出を忘れてしまう」など、不安なことばかり浮かんでくるかもしれません。しかし、できること、わかっていることはたくさんあります。

身近な方がそうなってしまった時に、できなくなったことにばかり目がいつてしまい、「危ない」からと、できることまで取り上げてしまう事例がたびたび聞かれます。そうすることにより、さらに意欲が低下し、認知症の進行を加速させていくことも考えられます。

認知症の方を支えるためには、家族の理解も必要ですが、地域の皆さんが理解することが重要です。住み慣れた地域で生活を続けるためには、地域の皆さんが認知症の方を温かい気持ちで見守りながら、その方の視点に立って支援することがとても大切なのです。

介護をする方の視点が優先されるよりも、認知症の方の思いが一番に優先される環境が必要です。いろいろなことを敏感に感じ取り、一番不安に感じているのは認知症の方なのです。心はいつでも生きています。今、認知症の方が安心して暮らせる町をつくることは、将来の自分や大切な人のためでもあるのです。

安心して暮らせる町に

このようなまちづくりのためにも、「ガーデンハウスくりやま」「おおむらさきの家」では、認知症の専門ケアを提供させていただいています。決して、重度の方だけが利用するサービスではありません。認知症初期から利用していただくことで、進行を少しでも抑えながら、認知症の方に役割を持っていただき、できることを続けてもらえるのではないかと考えています。

私たちは、関わりの中で認知症である方々の素敵な姿を知っています。多くの力が残っていて、何もわからないわけではありませんし、何もできないわけでもありません。もっとその方の今の姿を見て、思いに耳を傾けてほしいのです。
当施設では、オレンジカフェ(認知症カフェ)の開催にも取り組んでいます。何かお困り事がありましたら、いつでもお気軽に足を運んでいただきたいと思います。

介護老人保健施設 ガーデンハウスくりやま
認知症介護指導者・認知症ケア専門士 渡部百合子
わたなべ ゆりこ



ふるさとへ恩返し 小原道城さんが2000万円を寄付

雨煙別出身で書道家の小原道城（本名小原昇）さんが町に 2000 万円を寄附しました。小原さんは北海道学芸大学（現北海道教育大学）在学中に「公益信託松原記念奨学基金」を活用。道内の高校や大学で教員をつとめ、その後書道家になり、日本の現代書道を国内外に発信し続けています。12 月 18 日に役場を訪れ「今の自分があるのは、奨学金のおかげ。いつか古里に恩返しがしたかった。子どもたちのために役立ててください」と椿原紀昭町長に寄附を手渡しました。



飲 酒 運 転 根 絶 へ 交通安全協会が夜間パトロール

飲酒運転による悲惨な事故を未然に防ごうと、町交通安全協会など関係機関が 12 月 22 日、夜間パトロールを行いました。カルチャープラザ「Eki」で行われた出発式には、同協会や栗山警察署などから 16 人が参加。岩崎会長が「年の瀬を迎え、お酒を飲む機会が増えます。飲酒運転根絶に向け、気を引き締めていきましょう」とあいさつ。その後、参加者は 3 班に分かれ、飲食店など約 50 件を訪問し、飲酒運転追放を呼びかけました。

学びと出会いに感謝 介護学生交換留学報告会

福祉先進国フィンランドと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 17 日と 18 日の両日、報告会を行いました。同校 2 年の鎌田有希さん、佐藤克哉さん、井出直也さん、名雪未砂さんは、報告会に集まった学生と町民約 90 人を前に、フィンランド介護の様子や文化・習慣などをスライドで説明。「フィンランドの人たちの優しさがとても印象に残っています。このような機会を与えてくださった町民の皆さんに感謝します」と感想を述べていました。



おいしい米を子どもたちに 生産組合が町に寄贈

J A そらち南のゆめぴりか生産組合と減農薬米生産組合が 12 月 21 日に役場を訪れ、学校給食用米として「ゆめぴりか」と「ななつぼし」をそれぞれ 200 キロずつ町に寄贈しました。花田正博副町長は「町内で生産された最高のお米を、子どもたちに食べさせてあげることができて大変うれしい」とお礼を述べました。寄贈されたお米は来年 2 月から給食で提供される予定です。



花から学ぶ「命」と「心」 花育講座

花を通して思いやりの心を育む「いのちとところの花育講座」が 12 月 2 日、子育て支援センターで開かれました。花育家の森直子さんが講師を務め、自身の子育て体験をもとに、子どもとの過ごし方や母親の気持ちの余裕の大切さについて講演。また、「花の香り、色など五感すべてで花の命を感じてほしい」と生け花体験も実施されました。集まった子育て中の母親 12 人は、ハボタンやスプレーカーネーションなどを生け、花とのふれあいを楽しみました。



栗 産 栗 消 体 験 ！ 小学生が町内産小麦でうどん作り

栗山町 4 H クラブ主催の町内産小麦「ゆめちから」を使った手打ちうどん教室が 12 月 10 日、栗山小学校で開かれました。この日は、6 年 1 組 34 人が参加。児童たちは麺切り包丁の扱いに悪戦苦闘。長さ太さがいろいろの個性的な麺ができあがりました。2 時間かけてできあがった麺をゆがき、町内産の野菜がたっぷり入った出汁をかけて試食。参加した佐々木優菜さんは「自分で作ったうどんはおいしい。また作ってみたいです」と話していました。

ふるさと川の再生と創生 「春の小川」再生事業

ふるさと川の再生を目的とした住民参加による再生事業が 11 月 29 日、ハサンベツ川支流の「春の小川」で行われました。この日は、山崩れを防ぐ河床低下防止や魚を遡上させるための玉石組みなどが実施され、町内外から約 30 人が参加。岩見沢市から参加した大学生の峯村明希さんは「このような大がかりな作業を住民自らが積極的に行っていることがすごいと思います。栗山町の人たちは自然環境の保全や再生に対する意識が高い」と話していました。



町内 9 施設に絵本を寄贈 札幌地区トラック協会

札幌地区トラック協会が町内の小学校や保育園など 9 施設に絵本を寄贈しました。12 月 7 日、同協会南空知支部の工藤英人支部長が栗山いちい保育園を訪れ、園児に絵本を手渡しました。タイトルは「ランディーとまほうのもり」。クマのトラック運転手を主人公にした人気絵本シリーズの第 10 弾となります。工藤支部長は「絵本を通じて、トラック業界を身近に感じてほしい」と話していました。



まちの駅 イベント 1月

【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

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。よろしく
お願いいたします。

※年始は 1月6日(水)から営業

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。

期間／1月18日(月)～31日(日)



大好評！手打ちそば ※限定 30食

日時／毎週金曜日 11:00～
※元日は休み

【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。まずはご相談ください！

消費生活 相談室 です

南空知消費生活相談室
毎週 13:00 勤労者
月・木曜日 ～16:00 福祉センター
毎月 13:00
第2・4水曜日 ～15:00 ☎ 72-3581

除雪排雪サービスの 契約トラブルに ご注意ください！



【国民生活センター相談事例】

雪下ろしを依頼した業者に「1人2千円で3人行く」といわれ、6千円ならよいかと思い来てもらった。作業終了後「3人で3時間かかったので1万8千円」の請求を受けた。時間当たりの金額とは聞いていなかった。

■アドバイス

契約する場合は、すぐにお金を払ってしまったり、契約書にサインしたりせず、具体的な内容についてよく説明を聞き、しっかりと確認しましょう。

- ・除雪、排雪の回数、実施範囲、具体的な内容
 - ・除雪、排雪時に自宅や自家用車が破損した場合の対応など
- 不安に思った場合は南空知消費生活相談室にご相談ください。

栗山公園 だより Vol.94

【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。

今年の干支 サルの豆知識



モコちゃん(♀)

Qおしりはどうして赤いの？
おしりの皮膚が薄くてその下の血管が透けて見えるからです。ニホンザルはおしりの赤さで仲間を見分けられるようです。

Qスノーモンキーって？
ニホンザルのことです。温泉に浸かる猿は日本だけで、寒い地域で生息する猿は珍しいと名付けられた愛称です。

なかよし動物園には「キキ」「モコ」「ショコラ」という3匹のサルがいます。春になったら会いに来てくださいね。

保育所・児童センター

28年度入所申込受付開始

平成28年度に新たに保育所・児童クラブに入所を希望する児童の申込みを受け付けます。

【締切日】 2月1日(月)

【提出先・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

※申込書などはすでに役場から配布されています。



保育所

【入所条件】

次のいずれかの理由で保護者および同居の親族の方が家庭でお子さんを保育できない場合。

- ① 就労(フルタイム・パート・自営)
- ② 妊娠・出産
- ③ 保護者や、同居者の疾病・障がい
- ④ 就職活動
- ⑤ その他

【保育の必要量(保育時間)】

- ・標準時間
午前7時半～午後6時半
就労時間が月120時間以上の方
- ・短時間
午前8時半～午後4時半
就労時間が月64時間以上120時間未満の方



町内の保育所

保育所名 (経営主体名)	住所・電話	定員	受入年齢
栗山いちい保育園 (社会福祉法人 水の会)	中央3丁目309番地5 ☎ 72-1572	120人	生後8週～
継立まつば保育園 (学校法人 松田学園)	継立176番地29 ☎ 75-2032	60人	生後8週～

【申し込みに必要な書類】
① 申請書(町様式)
② 雇用証明書または保育が必要な理由の確認できる書類
③ 平成27年度の住民税課税(非課税)証明書(平成27年1月1日に栗山町に住民登録のない方のみ)
【保育料】
4月から8月の保育料は平成27年度、9月から3月は平成28年度の住民税額により算定します。
※詳しくはお問い合わせください。

町内の児童クラブ

クラブ名	定員	開設時間
にじのこ児童クラブ1組(栗山)	40人	通常(月～金) 下校時から午後6時半まで
にじのこ児童クラブ2組(栗山)	35人	
どんぐり児童クラブ(角田)	20人	土曜日・夏・冬休み、学校休業日 午前8時から午後6時半まで
かぜの子児童クラブ(継立)	20人	

【利用条件】
昼間、保護者が仕事などでない家庭の小学1～6年生までの児童が対象。
【申し込みに必要な書類】
① 児童クラブ利用申込書
② 雇用証明書
【利用料】
平成27年度の住民税額により5段階に分かれます。
※傷害保険料を別途負担。詳しくはお問い合わせください。

児童クラブ

まち という名の家族

