

特集

みんなで手を添えて

認知症 一人で悩んでいませんか



■「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する調査」による速報値

年	H24 年 (2012 年)	H27 年 (2015 年)	H32 年 (2020 年)	H37 年 (2025 年)	H42 年 (2030 年)	H52 年 (2040 年)	H62 年 (2050 年)	H72 年 (2060)
各年齢の認知症有病率が 一定の場合の将来推計 人数 / (率)	462 万人 15.0%	517 万人 15.7%	602 万人 17.2%	675 万人 19.0%	744 万人 20.8%	802 万人 21.4%	797 万人 21.8%	850 万人 25.3%
各年齢の認知症有病率が 上昇する場合の将来推計 人数 / (率)		525 万人 16.0%	631 万人 18.0%	730 万人 20.6%	830 万人 23.2%	953 万人 25.4%	1016 万人 27.8%	1154 万人 34.3%

平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業（九州大学 二宮教授）資料を抜粋

認知症 一人で悩んでいませんか

みんなの手を添えて

認知症の現状

日本が超高齢社会となっていることは、皆さんもご存じだと思います。内閣府の平成 27 年版高齢社会白書によれば、65 歳以上人口の割合（高齢化率）は 26・0％であり、平成 37 年には高齢化率が 30・3％に達すると予想されています。

そして、高齢化に伴い、認知症を患う方も増えています。厚生労働省の発表では、10 年後（平成 37 年）に全国で認知症を患う方の人数が 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言われています。本町に当てはめると、

脳は人間の活動の大半をコントロールしている司令塔です。脳がうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。その脳がさまざまな原因で障がいを起こし、日常生活をする上で支障をきたす「認知症」。9 月は「世界アルツハイマー月間」。今月号では、増え続ける認知症に目を向けてみたいと思います。

しまう「脳血管性認知症」です。そして、よく勘違いされることが多いのですが、加齢による「物忘れ」と「認知症」は違います。

国に対応

一言で認知症と言いますが、複数の種類があることをご存知ですか。もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこれにあたります。続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなった結果、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて

平成 27 年に認知症が原因で行方不明となり、全国の警察に届け出のあった人数は延べ 12208 人に上り、3 年連続で最多を更新しました。こうした事実を含めて、認知症の介護を考えると、家族の精神的・肉体的な負担は計り知れず、負担を減らすための施設入所なども、容易ではありません。このような状況から、厚生労働省

課題は「支える仕組み」

認知症は誰にでも起こり得る病気で、国や地方自治体でもさまざまな取り組みが進められています。しかし、まだまだ認知症は正しく理解されていないようです。町地域包括支援センターの樋渡社会福祉士に、認知症の課題について話を聞きました。

町地域包括支援センターでは保健師、社会福祉士、介護支援専門員が高齢者からの相談を数多く受けています。昨年は 473 件の相談があり、相談動機で認知症に関係した相談は 60 件でした。

認知症に関する相談の多くは、今まで出来ていたことが出来なくなったり、何度も同じ話を繰り返すなど日常生活を送る中で、「あれ、ちよつとおかしい」と家族や周囲の人が感じる機会が目立つことがきっかけです。

認知症の診断を受けるには専門医のいる「もの忘れ外来」や「精神神経科」が望ましいですが、「本人の拒否がある」「脳神経外科を受診した」など必ずしも専門医での診断を受けていない場合も多く、これらの背景には受診に際して本人や家族の心理的な抵抗が強いことが推察されます。

認知症を特別な病気ではなく、誰

にでも起こり得る身近なものとして考えられるように、一層の普及啓発活動を進めていかなければならないと考えています。

ほかの疾患同様に、認知症も早期発見・早期治療が有効ですが、周囲に相談できずに一人で頑張ったりしていつか徘徊行動や粗暴な行動が出現し、相談の際にはすでに予防よりも治療が必要な状況となっていることが多い状況です。

また、ゴミ出しができなくなった、悪質商法の被害にあった、外出して自宅に戻れなくなった（徘徊）など問題はより深刻に、複雑にもなっています。

今後、一層進むことが見込まれる

■「物忘れ」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を一部抜粋

では、認知症を患う方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、関係府省庁と共同して平成 27 年 1 月に「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」を策定しました。今後は、プランに基づいて認知症高齢者などにやさしい地域づくりを目指すこととなりますが、これらを実現するためには行政だけではなく、関係機関・団体や地域住民などが連携し、それぞれの役割を果たしていくことが求められています。

人口減少による、介護従事者などの支え手不足と増える認知症高齢者を介護保険サービスや介護予防事業だけで支えていくことは難しいことから、近所の方の声掛けや見守りなど住み慣れた地域での生活をどのように進めていくのか、さらには予防から早期発見・治療、サービスの利用までの一連の流れの中で認知症の方やその家族を支える仕組みを、町内会・自治会などの地域でどのように構築していくかが、大きな課題となっています。

【栗山町地域包括支援センター】
町保健福祉課内
☎ 72255



今年度より配置された認知症地域支援推進員
(左から河合保健師、樋渡社会福祉士、大場介護支援専門員)

インタビュー 高齢者のやる気が刺激になる

脳の健康教室に関わって5カ月経ちますが、初めての経験なので運営面でも受講者とのやり取りでも反省することが多いです。ただ、やる気のある方が受講されているので、助けられながら頑張っています。人生の大先輩から教わることも多いです、何より年をとっても学ぼうとする意欲、意識的に行動する姿勢に感心しています。私もやらなければならないと思っています。この教室は、脳の活性化に役立つだけでなく、受講者や施設利用者との交流という面でもとても良い取り組みだと思います。まだまだ学んでいくことがたくさんありますので、今後も学習サポーターを続けていきたいと思っています。

学習サポーター
腰本 江里沙さん

昨年、学習サポーターとして登録し、今年から脳の健康教室の運営に携わる。町の事業や世代間交流に関わり、住みよいまちづくりのために尽力している。



「読み書き」と「計算」で脳を元気に！

いきいき交流プラザに集まった高齢者が、学習サポーターの合図に合わせて、簡単な計算や数字版に数字を並べています。65歳以上の方が参加して行われている「脳の健康教室」の一角です。

この教室は平成25年度から栗山会場、平成26年度から継立会場で行われるようになり、これまで約1500人（延べ人数）が受講しています。週1回、学習サポーター1人が2人の受講生に対して学習支援をしていることから、「とても楽しく学べる」と好評です。

出会の場、高齢者の生きがいの場として

「声に出して読むこと」「簡単な計算をリズム良く答えること」「数字を並べる手作業で集中力を高めること」により脳を活性化させる「脳の健康教室」。教室を終えても「続けたい」という方々によ



脳の健康教室「楽しく」認知症予防



り自主サークルも立ち上がったっています。また、学習サポーターの支援による「モデル地域」での脳の健康教室も行われています。

このように「脳の健康教室」は、認知症予防としての「脳の健康維持」だけではなく、学びを通じた世代間交流や仲間づくりなど、出会の場、高齢者の生きがいの場として大いに役立っています。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識、予防方法などを養成講座で学び、認知症の方やその家族を温かく見守り応援する人のことです。

本町では、平成20年度から合計25回の養成講座を開催し、現在までに835人の認知症サポーターを養成してきました。地域の老人クラブでの実施のほか、空知商工信用組合栗山支店や栗山中学校、栗山高等学校で実施するなど、企業や若年層への普及・啓発の取り組みも行ってきました。

講座を希望する団体などに、講師の派遣をしています。少ない人数でも構いませんので、お気軽にお問い合わせください。



認知症を支援する目印
「オレンジ・リング」



【連絡先・問い合わせ】
町地域包括支援センター ☎ 73-2255

インタビュー 周りの人で支えることが重要

人は誰でも、「自分らしく生きたい」「人から愛されたい、大切にされたい」と願っています。認知症を患ってもそれは同じです。自分らしく生きるためには、家族や地域など周りの人たちのサポートが必要です。今年1月のオレンジカフェで認知症の講話をした際、参加された男性から「友人が認知症になってから距離を置いていたけれど、しっかりと友人として付き合っていきたいと思った」という感想をいただきました。安心できる人がそばにいてくれるだけで不安な気持ちは軽減します。認知症になっても、周りの人の愛と理解で、みんなが安心して暮らしていけるようになればと思います。

認知症介護指導者
渡部 百合子さん

介護老人保健施設ガーデンハウスくりやまに勤務し、現在は看護科長として活躍。また、北海道認知症介護指導者の一人として、認知症の方やその家族にとって暮らしやすい社会づくりのために尽力している。



地域の憩いの場として

町内の介護老人保健施設ガーデンハウスくりやま、これまで、認知症の方やその家族、地域住民などがふれあう「オレンジカフェ」が開かれています。

この取り組みは、認知症への理解を促し、情報交換や交流を図ろうと、町の「認知症カフェ運営委託事業」として、同施設を運営する社会福祉法人愛全会が実施。

8月17日に行われたオレンジカフェでは、始めに「認知症と熱中症」をテーマに寸劇が行われました。「認知症を患っている方には、どうして適切な水分摂取が必要かをわかりやすく伝えることが大事」であることなど、説明を交えながら劇は進められ、参加者は熱心に聞き入っていました。その後、施設のロビーでカフェタイム。保健師や指導員と談笑しながら、寸劇の感想や相談事などを話していました。



気軽に来てほしい

ガーデンハウスくりやまの藤田政典事務部長は「昨年の11月からこの取り組みをしており、毎回20人程度が来てくれています。まだ、認知症を患っている方やご家族の参加は少ないですが、さまざまな職種の職員が関わっているの、いろいろなサポートができます。ぜひ、気軽に来てもらいたいですね」と話します。

同施設では、今後も継続してカフェを開催し、地域の憩いの場としての定着を目指します。

【今後の開催】

○日程（予定）

9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月15日（毎月第3水曜日）

○時間 午後1時30分～

○場所・問い合わせ

ガーデンハウスくりやま

☎ 73-2600



くりやまもの忘れフォーラム



くりやまもの忘れフォーラムは、全国的に関心が高まっている認知症について学ぼうと平成26年度から行われ、町、空知南部医師会、栗山歯科医会などが共催して、年3回開かれています。

道内外から大学教授や音楽療法士などを講師に招き、「認知症～早期発見・早期対応の大切さ」や「認知症と音楽療法」など、さまざまな内容の講演を通して、認知症への理解を呼び掛けています。

今年度は、7月30日に「認知症予防につながる暮らしのヒント」と題して、名古屋掖済会病院認知症チームの長瀬亜岐診療看護師が講演。今年度は、あと2回のフォーラム開催を予定しています。

認知症への理解は深まっていると言われますが、今も偏見があり、頭の病気なので周りには言えないという面があります。また、認知症を恥ずかしいと思う風潮もあり、相談することをつまらうケースも多いです。特に、小さな自治体ほど「周りに知れ渡ってしまう」ということで地元では相談しないという話を聞きます。これは、まだまだ周囲に「認知症」と言える状況になっていないということですから、声に出して言えるように体制や環境をつくっていくことが必要だと思います。認知症を患っている方やその家族は、周り

「認知症」と声に出して言える環境づくりが必要



北海道認知症の人の
支える家族の会
事務局長 西村 敏子さん

に理解されないと行動できません。声に出すことができれば一歩前に進んでいけると思います。

北海道認知症の人の支える家族の会では、電話相談のほか、介護する家族が集まってお互いの悩みを話し合い、交流を深めることを目的とした「介護者のつどい」などを開催しています。電話相談は、昨年度で約500件にのぼり年々増加しています。また、介護者のつどいは月2回開催していますが、1回に20人ほど集まったことがあり、参加者のさまざまな悩みを聞くこともありました。参加者の中には、笑って帰って

「北海道認知症コールセンター・家族の会」電話相談

土・日・祝日・年末年始を除く毎日、介護経験者が相談にお答えします。また、医療・介護・福祉の専門家のアドバイスが可能で、来所相談もできます。
(受付時間) 10:00～15:00

【住所】札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7内
【連絡先】☎: 011-204-6006

今後、増加が見込まれる「認知症」。認知症の方が住み慣れた地域で生活を続けるためには、地域の方が温かい気持ちで見守りながら、認知症の方の視点に立って支援することがとても重要です。

そのためには、包括的な支援・サービス提供体制の構築を目指す「地域包括ケアシステム」が必要であり、本町も「地域包括支援センター」を中心に取り組みを進めていきます。

認知症の方が安心して暮らせるまちづくりが、将来、認知症になっても、安心して暮らせる町になるために。

認知症への関心と理解を

認知症が増え続ける中で、私たちに何ができるのか―。
認知症の早期診断・早期対応のサポートをする
「北海道認知症サポート医」である梶整形外科医院の梶院長と、
認知症の方とその家族を支援し、福祉の向上を目指して活動している
「北海道認知症の人を支える家族の会」の西村事務局長にお話を伺いました。

認知症は「早期発見・治療」がとても重要



北海道認知症サポート医
梶整形外科医院
院長 梶 良行さん

認知症は怖い病気と思っている方が多いようですが、そのようなことはなく、薬などで進行を遅らせることが可能な場合もあります。

また、同じことを何回も言うケースや、今日が何日かわからないといった症状があった時に「認知症」と決めつけてしまう場合もあるようですが、「慢性硬膜下血腫」や「正常圧水頭症」など何か違う病気の場合も少なくありません。私もそういった患者さんを診察したことがありますから、「いつもと様子が違う」と感じたなら早めに医療機関で診断を受け、早期に診てもらい、治療を開

始することが重要だと思います。

しかし、本人や周りの人が「おや？」と思ってもなかなか行動することができないのが現状です。そのような場合は、今年度から取り組む「認知症初期集中支援チーム」の活用や町地域包括支援センターなどに相談することをお勧めします。

高齢になるほど発症率が高くなるといわれる認知症。私は「長生きしたことの勲章」ではないかと思っています。認知症を恐れず、みんなで支え合っていくことが大事なのではないでしょうか。

認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が家族の訴えなどにより認知症が疑われる方や認知症を患っている方およびその家族を訪問し、初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行うチームで、市町村の地域支援事業（必須事業）となっている。主な事業内容は①認知症初期集中支援の実施②普及啓発推進事業③「認知症初期集中支援チーム検討委員会」の設置などで、認知症の方やその家族への支援内容の検討や医療機関などとの連携による必要な支援を行う。本町では当初、平成30年を目途に取り組む予定であったが、早期の対応が必要と判断し、今年度から取り組む。

一人で悩まないで

大切な家族の中や、隣近所の方が患うこともある「認知症」。決して特殊な病気ではありません。

認知症を患った「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、一人で悩むことがあるかもしれません。

しかし、認知症の情報は過去とは比べものにならないくらいあり、環境整備も進み、勉強する機会もたくさんできています。

みんなで支え合う

■あなたの声を しっかりキャッチ！
1枚のはがきが 明日のくりやまを変える！

くりやま キャッチボイス

【問い合わせ】 町総務課 広報・防災・情報グループ ☎ 73-7501

意見

清掃の概念が少ない

全町一斉の清掃後2～3日すると、道路肩や私の家の敷地内に空き缶やタバコの吸殻、箱、プラスチックの袋類（パン、菓子）などのごみがあり、清掃の概念が少ないのではないのでしょうか。（60代男性）

回答

町広報などで周知

空き缶やタバコの吸殻、プラスチック袋などのポイ捨ては全町的に見受けられ、全町一斉清掃や各地域の皆さんのボランティア活動により回収を行っていたにいたっている状況です。

本町では、町民にポイ捨てを禁止した「空き缶等のポイ捨て等の防止に関する条例」も制定されていますが、なかなか改善されない状況です。町としても、ごみのない、きれいなまちづくりを推進するため、各地域の皆さんに協力をいただき、環境美化を進めていきたいと考えています。また、モラル向上のために町広報などを通して周知を行います。

質問

河川の草刈補助は？



雨煙別川

町内に入る雨煙別川などの河川敷の草刈ですが、役所の所轄の違いがあります。草刈業務の補助金はないのですか。（60代男性）

回答

北海道に支援制度

河川の草刈業務に対する補助金は、雨煙別川を管理している北海道（札幌建設管理部長沼出張所）に確認したところ、「市民団体協働の川づくり事業」制度により補助金を支出することができるとのことです。制度概要の詳細は、北海道のホームページをご参照ください。

【北海道ホームページ】

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kn/sbs/ksn/kasenkahome/simindantai.htm>

質問

公共料金支払窓口設置の根拠と金融機関の選定方法は？

現在はほとんどの公共料金などがコンビニエンスストアまたは口座振替で支払うことができますし、町も助めています。そうした中で、窓口での公共料金支払利用は少ないと思うのですが窓口を設置する根拠（条例など）および金融機関選定方法を教えてください。（60代男性）

回答

町会計規則で設置を規定し、議会の議決で金融機関を決定

出納室窓口を設置する根拠は、栗山町会計規則第15条で、役場庁舎内に指定金融機関の派出を設けることとなっています。また、金融機関選定方法は、町内にある金融機関の経営の健全性・安全性などを総合的に勘案・選定し、議会の議決を経て決定しています。現在は、北洋銀行より取扱者1人の派出を受け、町公金の収納および支払業務全般の取扱いを行うとともに、窓口でお支払いされる方の利便性に努めています。

なお、町税などの支払いは、コンビニエンスストアや口座振替を利用できますが、納期限が過ぎたものや納付書の再発行が必要な場合は、出納室窓口での取り扱いになります。

質問

消防職員の資格取得は？

火災予防運動などで消防職員が事業所などを査察していますが、職員の専門的知識として危険物取扱者、消防設備士などの資格は全員が取得されているのでしょうか。消防学校での研修で資格取得は免除されているものなのでしょうか。（60代男性）

回答

資格取得の義務はなく、職員自らが教養習得の為に取得

消防職員が立入検査を実施するにあたり、専門的知識として資格取得の義務はありません。

立入検査に必要な資格としては、予防技術資格者があります。これは消防力の整備指針により「消防署において、火災予防に関する事務を的確に行うため、火災の予防に関する高度な知識及び技術を有するものとして消防庁長官が定める資格を有する予防技術資格者を1人以上配置する」となっているためです。

この予防技術資格は、消防学校での研修で資格取得は免除されていません。また、危険物取扱者、消防設備士は国家資格であり、職員自らが教養習得の為に取得しているものです。

質問

職員の運転免許証の確認および定期的なチェック体制は？

先日、某市の職員が無免許運転を数年間続け公用車で物損事故を起こすという記事が載っていました。

栗山町の職員はこのようなことがないと信じていますが、今後、運転免許証の確認および定期的なチェックなどを考えておりますでしょうか。（60代男性）

回答

「セーフティラリー北海道」の参加時に免許保持の状況を確認

運転免許証の確認および定期的なチェックですが、町職員は、毎年運転免許保持者が4カ月間にわたり無事故・無違反を目指す参加型の交通安全運動「セーフティラリー北海道」に全職員が参加しています。参加する際に必ず運転免許証番号を記載する必要があるため、この取り組みを通して免許保持の状況を確認しています。

要望

植樹は早い時期に

町道栗山由仁線で、昨年12月に防風、防雪用の植栽がされましたが、昨日通りましたら数本（7～8本）枯れていました。



町道栗山由仁線

回答

今年は9月下旬に発注

町道栗山由仁線の植栽については、平成27年度より年次計画で実施しています。

昨年は、初年度ということもあり樹種選定などに時間を要してしまい、発注時期が遅れてしまいました。今年は、9月下旬に発注を予定しています。

皆さんからのご意見お待ちしております！

① 広報折り込みの専用はがきで！

2カ月に一度、広報に折り込まれる専用はがきを切り取って、必要事項を記入してポストに投函。（切手不要）



② FAXで！

はがきをそのまま、または好きな用紙に必要な事項を記入して、「72-3179」に送信。



③ ホームページ専用フォームで！

下記アドレスから
<https://www.harp.lg.jp/SksJuminWeb/EntryForm?id=SfQnm4ig>
または町ホームページトップ画面の注目情報（画面右側）から専用フォームにアクセス。

子どもの医療保険

文・星 洋子 さん

くりやまライフサポーター
応援ファイナンシャル・プランナー（FP）

生命保険の契約を見直して保険料を抑えると、楽に家計の支出を減らせます。食費などは毎月やりくりが必要ですが、生命保険は一度見直すと翌月からずっと見直しの効果が続くからです。

ところで、生命保険の見直しで見逃しがちなのが「子どもの医療保険」。月1000円前後と保険料が安いので、金額を気にせずに気軽に加入して、万が一に備えることができます。

ただし、この場合の万が一とは、手元のお金では足りない時のために備えるということですね。

一般的な医療保険の給付は、入院したら1日5000円、ケガで通院2000円などですが、子どもの医療費は、住んでいる自治体で小学生は入院時（通院は小学校就学前まで）の自己負担分（病院の窓口で払うお金）の助成があります。また独自に15歳までとか、18歳まで助成を拡

払えるから払う？

大している自治体も増えていきます。

ですから、子どもの医療保険はこの助成から外れる時期に加入を検討しても遅くはありません。教育資金目的の学資保険などに医療特約を付けている場合も同じです。特約をつけるのであれば元本割れ（保険料総額よりも受取満期総額が少なくなる）するの

で注意しましょう。

月1000円の保険料を払ったつもりで7年間貯めると8万4千円、18年間なら21万6千円！「ちりも積もれば山となる」ですね。



ほし ようこ
1級FP技能士、2級DCプランナー。一般企業で10年以上経理・総務業務に従事しながら、自身の家計の見直しのためにFPの資格を取得。ライフプランを提案するFPとしてセミナー講師、相談業務などを中心に活躍中。

栗山町子ども医療費助成制度

町では北海道の基準に上乗せ（拡大）し、18歳までのお子さんの、保険診療に関わる自己負担額について、「全額」または「一部」を助成しています。

詳しくは、町ホームページ「子どもの医療費助成制度」をご覧ください。

【町ホームページ「子どもの医療費助成制度」QRコード】



※QRコードは「株式会社デンソーウェーブ」の登録商標です。

■栗山町の子どもの医療費拡大部分【全額助成】

	0歳	就学前	小学生	12歳	中学生	15歳	高校生	18歳
【通院】	小学校入学前まで（北海道） ※ただし、町外通院の場合所得により一部助成		町内医療機関受診分のみ対象年齢を高校生まで拡大（栗山町独自）※					
【入院】	小学校卒業まで（北海道）			高校生まで拡大（栗山町独自）				

※小学生から高校生までの町外通院は助成対象外



しあわせ・応援・ネットワーク



高齢者などの見守りの機会づくり
「ふれあい菜園」事業（苗の配布）

【問い合わせ】

栗山町民生委員児童委員協議会
事務局（町保健福祉課福祉・子育てグループ）
☎ 73-2222

ご存知ですか？地域の身近な相談役 （民生委員児童委員）

民生委員児童委員は、地域に暮らす方々の身近な相談役として、医療や介護の悩み、子育ての不安、暮らしの心配事など、さまざまな相談に応じるとともに、各種サービス関係機関へのパイプ役を担うなど、地域の誰もが幸せで安心した生活を送れるよう援助活動を行っています。

現在、38人の民生委員児童委員と2人の主任児童委員が活動しています。

何か心配事がありましたらお近くの民生委員・児童委員にご相談ください。

ご相談ください！
暮らしの悩み・困りごと

- 暮らしに関すること（住まい・生活など）
- 育児・教育に関すること（育児・学校生活など）
- 家族関係に関すること（扶養・相続など）
- 在宅生活に関すること（介護・施設利用など）

「生活福祉資金」で生活の立て直しを！

- ◆私たちはこんな活動もしています（協議会活動）
- ◆包丁とき奉仕活動（ボランティア部会）
- ◆ふれあい菜園づくり（在宅支援部会）
- ◆児童公園などの遊具点検（児童部会）
- ◆生活福祉資金の活用啓発（生活向上部会）
- ◆広報紙の発行（広報部会）

生活福祉資金貸付制度は、低所得者世帯、高齢者・障がい者世帯の経済的な自立と生活の安定を図ることを目的とした制度であり、さまざまな目的に応じた貸付を行っています。

詳しくは、下記をご覧ください
だくともにも、町社会福祉協議会（☎ 73-1322）または、お近くの民生委員児童委員にご相談ください。

生活福祉資金貸付制度

福祉資金 福祉費		教育支援資金	
種 類	貸付対象	種 類	貸付対象
生 業 資 金	生業を営むのに必要な経費	教 育 支 援 費	高等学校、大学などに就学するのに必要な経費
技 能 習 得 金	資格・技能の習得に必要な経費など	就学支度資金	上記学校への入学に際し必要な経費
住 宅 資 金	住宅の増改築、補修。災害による住宅の修繕など	総合支援資金	
福 祉 用 具 金	福祉機器・用具を購入するための経費	種 類	貸付対象
障がい者用自動車購入資金	障がい者用自動車の購入に必要な経費	生 活 支 援 費	失業や収入の減少により、生活再建までの間に必要な費用
中国残留邦人等国民年金追納資金	中国残留邦人などにかかる国民年金保険料の追納に必要な経費	住 宅 入 居 費	住宅手当の支給対象者に対する敷金、礼金など住宅の賃貸契約を締結するための必要な経費
療 養 資 金	けがや病気の療養に必要な経費など	一 時 生 活 再 建 費	失業や収入の減少により、生活を再建するために一時的に必要な費用
介 護 資 金	介護サービス、障がい者サービスなどを受けるのに必要な経費		

命を救う救命処置

救命処置の流れ



肩をたたきながら「わかりますか」など意識を確認する。



周囲の人に119番通報とAED搬送を依頼する。



AEDが届くまでの間、胸骨圧迫と人工呼吸を行う。



AEDの音声案内に従って電気ショックを与える。

AEDとは・・・

心室細動を起こした人に電気ショックを与えることで、正常なリズムに戻すための医療機器です。正式には Automated External Defibrillator (除細動器)、日本語で「自動体外式除細動器」と言います。



インタビュー

経験が大事

救命処置を経験することはほとんどないと思いますが、経験や訓練をしていないければ、本番では絶対にうまくいきません。ぜひ、この機会に救命救急の体験をしていただければと思います。



南空知消防組合消防署 田村亮太 主任

9月9日は 救急の日

9月9日を含む9月4日(月)から10日(土)までの1週間は「救急医療週間」です。「救急の日」および「救急医療週間」は、救急医療や救急業務について理解と認識を深めていただき、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。病气やけがはいつ起こるかわかりません。命を助けるために私たちにできることは何か。この機会に一緒に考えましょう。



【問い合わせ】
南空知消防組合消防署
生活安全課 ☎01150

命を救うために できることがある

あなたの勇気が命を救う
救命救急講習

家族や身近な人が突然目の前で倒れた時、救命処置を適切に行うことができれば救える命があります。大切な命を救うためにAEDの使用、心肺蘇生法を学びませんか？

【日時】
9月11日(日)
午後1時～3時

【場所】
ホテルパラダイスヒルズ

【内容】
救急隊によるAEDの取り扱い、心肺蘇生法、応急処置などの講習

【申請方法】

申請書(消防署備え付け)に必要事項記入のうえ、消防署まで提出してください。



消防署では、町内会行事や各種スポーツ大会、イベントなどの開催時に発生した心肺停止傷病者の救命活動に備えるためAEDの貸し出しを行っています。ぜひ、ご活用ください。

レンタルAEDの活用を

災害から身を守るため 台風にも備えましょう

8月から9月にかけては、1年で最も台風の発生が多くなる時期です。北海道では、先月、相次いで3つの台風が上陸し、全道各地で大雨による土砂崩れや河川の氾濫に伴い甚大な被害をもたらしました。

本町においては、道路、農地の冠水などの被害が発生しましたが、幸いにして人的被害はありませんでした。これから、台風による被害から身を守るために、次のことに注意しましょう。

【接近する前】
□避難所、避難所までの経路や危険な場所を家族で確認しておく
□屋外の植木など飛散しそうなものは、屋内に片付けておく
□大雨による浸水や土砂災害の危険があるので、低い土地や斜面のそばに住んでいる方は早めの避難を検討する

【大雨や暴風の影響を受け始めた時】
□なるべく外出は避ける
□町の避難勧告や避難指示などのお知らせに注意する



□自ら危険を感じたら屋内の安全な場所に移動または避難する
□アンテナなどの補修のために屋根に上ることは絶対にしない
□増水した川には絶対に近づかない
□台風が温帯低気圧に変わっても、各種防災気象情報解除されるまでは、川の増水や土砂災害の危険があるので、川やがけには近づかない

【問い合わせ】
町総務課広報・防災・情報グループ ☎011-7501
札幌管区気象台天気相談所 ☎011(611)0170

総合防災訓練を 実施します

(日時) 10月2日(日)
9:00 開始
12:00 終了予定
(場所) 栗山中学校校庭

【総合防災訓練スケジュール】

- ①住民避難訓練 8:30～8:50
 - ②放水・消火訓練 9:10～9:50
 - ③救護訓練 9:50～10:10
 - ④応急手当・AED講習 10:10～11:10
- ※災害体験 9:10～11:45



今年度は、ときわ・みなみ中里地域を対象とした総合防災訓練を実施します。いつ発生するかわからない災害から、自身やご家族の生命、大切な財産を守るため、防災訓練に参加しましょう。

【対象地域】
ときわ、みなみ中里町内会

【訓練内容】
住民避難訓練、放水・消火・救護訓練、応急手当・AED講習、炊き出し訓練など

【災害体験】
煙体験、災害伝言ダイヤル体験、はしご車乗車体験
※対象地域以外の方も、自由に見学や災害体験コーナーを利用できます。

【訓練】こちらは栗山町です。本日、午前8時15分、昨夜からの大雨により河川水位が上昇し、湯地区の一部において床下浸水の被害が発生。今後、さらに増水し被害が拡大する恐れがあることから、栗山町災害対策本部はときわ町内会に対し避難勧告を発令しました。対象地域の皆さんは栗山中学校へ移動するなどの避難をしてください。

※これは訓練です。実際に避難勧告などが発表された場合も緊急速報メールでお知らせします。

【問い合わせ】
町総務課広報・防災・情報グループ ☎011-7501

緊急速報メール(エリアメール)を配信します
町は地震などの災害が発生した際、災害・避難情報を町民の皆さんに携帯電話でお知らせするメールサービスを実施しています。

今回の総合防災訓練でも、避難情報伝達広報訓練としてメール配信を行います。

◆配信内容
【訓練】こちらは栗山町です。本日、午前8時15分、昨夜からの大雨により河川水位が上昇し、湯地区の一部において床下浸水の被害が発生。今後、さらに増水し被害が拡大する恐れがあることから、栗山町災害対策本部はときわ町内会に対し避難勧告を発令しました。対象地域の皆さんは栗山中学校へ移動するなどの避難をしてください。

私たち 栗山青年会議所です。⑤6

「夢の生態サイクル」実現に向けて

昨年、栗沢頭首工改修工事により「サーモンロード」という魚道が完成し、夕張川に72年ぶりにサケが遡上しました。

近年継続してきた、夕張川を基軸とする栗山青年会議所運動の大きな一つの布石が実現したことになり、先輩諸氏が紡いできた9年間の運動の実績と関係諸団体、行政、地域住民が「協働」で行ってきた成果だと実感しています。

毎年4月にサケの稚魚放流会を行い、約1万匹を放流してきました。サケの生態からふるさとの川に戻ってくるのに3～5年の歳月がかかり、最も多いのは4年サケと言われています。今年帰って来るサケの多くは平成24年に放流したサケです。

北海道では、沿岸まで帰ってくるサケの帰率は3%程度ですが、沿岸の網でたくさんのサケがつかまるので、ふるさとの川に帰ってくる回帰率は、その10分の1以下になります。1万匹を放流したうちの300

匹は沿岸まで帰り、故郷の川には30匹に満たない計算になります。

また1匹のメスサケが産卵する数が平均3000粒と言われているにもかかわらず、川に産卵する場所が少ないと次にそこから生まれる稚魚は増えないこととなります。現在のサケの産卵場所となる雨煙別川は、ごみが多く散乱し、今後、サケが遡上する上で大きな障害となっています。

雨煙別川に持続的にサケの遡上を実現するためには、喫緊の課題である産卵場所のごみ問題と自然産卵適地場所の整備が求められているのです。

このふるさとの川の魅力や尊さを地域住民の皆さんと共有し、サケが戻る川づくりに多くの住民が関わるのが「夢の生態サイクル」の実現に向けて必要なのです。

この実現が、地域住民のふるさとに対する誇りと帰属意識へとつながり、未来の子どもたちに美しいふる



一般社団法人栗山青年会議所
理事長 蛸名 勇人

さと栗山を継承していくことにつながるのです。

【ご案内】

故郷の川 河川美化運動

～サケが遡上できる環境を目指して～

■日時

9月10日(土) 午前9時～正午

※詳しくは、今月の広報折込チラシをご覧ください。



昨年の河川美化運動の様子

住宅の外壁・屋根塗装などは 事前に届け出が必要です

栗山町景観計画の届け出についてのお願い



平成25年度より、栗山町景観計画がスタートしました。

この計画では、一定規模以上の建物(床面積100㎡(約30坪)を超える、または高さ10mを超える建物)で、新築・増築をする場合、外壁や屋根を塗装する場合、また外壁や屋根を張り替える場合は、着工前に届け出が必要になっています。

これは建物の色や高さを規制し、景観に配慮したまちづくりを行うた

めのものです。

お手数をお掛けしますが、計画の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

また、届出方法や規制される色などについて知りたい方は、左記にお問い合わせください。

【届出先・問い合わせ】

町建設水道課技術グループ

☎ 73-7513

規制される色

彩度の高い色、鮮やかで派手な色を、外壁や屋根の全面に使用することを規制しております。

周囲と調和する色彩を使用し、景観に配慮したまちづくりにご協力ください。

なお、鮮やかな色をアクセントとして部分的に使用する事は可能です。

詳しくは町ホームページをご覧ください。

募集中

栗山町内の景観写真大募集！
住所年齢問わず誰でも応募可能
(平成29年4月30日締切)
グランプリには2万円相当の町特産物を贈呈！こども賞アリ！
facebookなどのSNSからも応募可
■問い合わせ
町建設水道課技術グループ
☎ 73-7513



町税納期限

納税は便利な口座振替をご利用ください

9月30日(金)

- 固定資産税 ③期
- 国民健康保険税 ③期
- 介護保険料 ③期
- 後期高齢者医療保険料 ③期

全てコンビニで納付ができます

ご相談はお早めに！



課税内容に関する問い合わせ

町税務課課税グループ ☎ 73-7505

納税に関する相談

町税務課収納グループ ☎ 73-7506

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



秋の全国交通安全運動

9月21日(水)～30日(金)

交通事故のニュースが後を絶ちません。道内でも8月23日現在で、交通事故発生件数が6858件、交通事故による死傷者が8218人と前年よりも増加している状況です。これからの時期は、夕暮れから日没までの時間が急激に早まり、歩行者の事故に注意する必要があります。過去5カ年（平成23～27年）の全道統計分析による歩行者事故の特徴をまとめると次のとおりです。

【歩行者事故の特徴】

- 死亡事故は「8月から11月」にかけて増加
- 死者の約9割が「高齢歩行者」
- 自動車側の事故原因で最も多いのは「前方不注意」
- 時間帯は「夕暮れから夜間にかけて」の午後6時から8時が多い
- 「市街地交差点」での発生が多い
- 歩行者は、交通ルールを守り、反射材用品などを着用するなど、交通事故に遭わないよう心掛けてください。



秋の全国交通安全運動

【年間スローガン】
ストップ・ザ・交通事故
（めざせ安全で安心な北海道）

【運動の重点目標】

- 日没時間が早まることによる夕暮れ時と夜間の高齢歩行者・自転車の事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止（特に、反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底）
- 後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶



ごみ処理施設見学会

10月14日(金)

「毎日大変な分別をしているけれど、収集されたごみはどのように処理されているの？」「分別をする」とどんな良いことがあるの？」「生ごみ袋が溶ける素材なのはどうして？」など、日々の生活の中でごみに関する疑問を持たれたことはありませんか。

町では、実際にごみの処理施設を見学していただき、「ごみ問題」について皆さんとともに考え、ごみ分別などに対する理解を深める機会になればと考えています。

多くの方々の参加をお待ちしています。

【日時】
10月14日(金) 午前9時～正午

【行程】

- (午前9時) 継立南部公民館出発
- (午前9時15分) 角田農村環境改善センター出発
- (午前9時25分) 総合福祉センター「しゃるる」出発
- (午前9時30分) 役場正面玄関前出発

ごみ分別のご協力をお願いします



【申込先・問い合わせ】
町環境政策課
環境政策グループ
☎ 73-7511



【日時】
(午前9時35分) カルチャープラザ「Eki」出発
(午前9時45分) 資源リサイクルセンター見学
(午前10時30分) 環境センター（堆肥化施設・中間処理施設・最終処分場）見学
(午前11時30分) 施設見学会終了

※移動は町大型バスを利用

【定員】
50人（定員になり次第締め切り）
※参加者全員に粗品をプレゼント

【申込方法】
町環境政策課へ電話で予約

【申込期間】
9月1日(木)～10月7日(金)

堆肥「栗肥土」秋の特別販売

町では毎年4月に栗肥土の特別販売を行っていますが、「土づくりのため、秋にも特別販売を行ってほしい」との要望を受け、昨年に引き続き、今年も右記のとおり販売することになりました。

今回の特別販売は5袋購入の方に1袋プレゼントの特典付きです。

ぜひ、この機会にお買い求めください。

【日時】 10月6日(木) 9:00～11:00
【場所】 町役場駐車場（旧老人憩いの家付近）
【価格】 1袋（10kg）300円
【販売数量】 500袋
【特典】 5袋につき1袋プレゼント
※無くなり次第、販売終了



空き店舗活用 支援事業補助制度

【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

※補助金交付額のうち2割をくりやまギフトカードで交付

【事業実績】
・学習指導会栗山教室
・司法書士いしおか事務所

【対象期間】
平成29年3月31日(金)まで

【申込先・問い合わせ】
町ブランド推進課
☎ 73-7516



明るい平和と繁栄を念願 戦没者追悼式

町主催の「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、ご遺族や関係者など約80人が参列し、町出身の戦没者411人の御霊に祈りを捧げました。黙とうの後、「栗山町の明るい平和と繁栄にご加護を賜りますよう念願します」と式辞を述べ、栗山詩吟愛好会有志による献詩朗詠に続き、全員で献花を行い、世界の恒久平和を祈りました。また、会場には町民に協力を呼びかけて折られた千羽鶴も展示されました。



残り少ない夏を楽しむ 角田地区で盆踊り大会を開催

角田地区まちづくり協議会が主催する角田盆踊り大会が8月21日、泉徳苑駐車場広場で開催されました。角田地区では平成22年以降盆踊りが行われていないことから、子どもたちに夏の思い出を作ってもらい、地域を盛り上げようと開催。当日は、角田小学校の児童による傘踊りや子ども盆踊りなどが行われました。また、盆踊り終了後には、子ども花火大会と泉徳苑花火大会が行われ、来場者は残り少ない夏を楽しんでいました。

故国の繁栄と平和を念ずる 中国人殉難者供養会

中国人殉難者供養会が8月7日に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。供養会は、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年から実施。実行委員長の椿原紀昭町長は「今日の日中友好のかげに、多くの中国人殉難者の方々の犠牲があることを忘れることなく、安らかなご冥福を祈り、併せて故国の繁栄と平和を念じます」と慰霊の言葉を述べ、参列者全員で冥福を祈りました。



夏のひとときを楽しむ 継立納涼盆踊り

継立納涼盆踊り（継立町内連合会・継立商工振興会・継立子供育成会が主催）が8月10日、南部公民館駐車場で行われました。当日は、「子ども仮装盆踊り大会」と「大人仮装盆踊り大会」が行われ、浴衣姿やスパイダーマン、「ワンピース」の麦わらのルフィなど人気アニメキャラクターの衣装をまとい、子ども盆踊り唄などの演奏と太鼓の音色にあわせて踊り、会場は大いに賑わいました。また、納涼ビアガーデンも同時に行われ、夏のひとときを楽しみました。



アイデアをカタチに くりやまものづくりサマースクール

町では、平成31年度を目途に「ものづくり DIY 工房」の建設に向けた事業をスタートしています。その一環として、7月30日から北海道介護福祉学校で3Dプリンターなど最新の工作機械を使って体験する「くりやまものづくりサマースクール」が行われました。31日は町民の親子4組を対象としたワークショップを開催。担当スタッフの説明を受けながら、親子で協力して「木製時計」を作りました。参加者はアイデアを出してカタチにできた時計を見て満足していました。



地元産の農産物が並ぶ JAそらち南農業祭

J Aそらち南（北輝男代表理事組合長）主催による「第2回農業祭」が8月6日、J Aそらち南倉庫・駐車場で行われました。町民やJA組合員への感謝とお礼、地域への恩返しとして昨年に引き続き開催。会場内では地元産の農産物が並び、野菜の詰め放題では、多くの方々がタマネギやジャガイモを袋いっぱいに入っていました。その他、子ども縁日やステージショー、餅まきなどたくさんのイベントも行われ、大勢の来場者で賑わいました。

笑って延ばそう健康寿命 笑いヨガ教室

笑う動作とヨガの呼吸法を合わせた笑いヨガ教室が7月28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（みゆき）を招き、町民約30人が参加しました。「笑うことで呼吸が深くなり、免疫力が上がります」と植田さん。参加者はさまざまなパターンの笑いヨガを体験し、会場には笑顔の輪が広がりました。笑いヨガ教室は10月まで毎月開催予定。詳しくは町地域包括支援センター（73-2255）までお問い合わせください。



ビー玉迷路ができた 開拓記念館で夏休み特別企画

子どもたちの交流の場づくりを目的として8月4日、作って遊ぶ「ビー玉迷路」が開拓記念館で行われました。株式会社日東総業（山本秀一代表取締役社長）が主催し、小学1年生から5年生までの児童25人が参加。同館職員や担当スタッフの説明を受けながら、壁用の木にボンドを塗りベニヤ板に固定してから、仕切りを付けて色を塗っていきました。参加した堀駿介くん（栗山小5年）は「壁用の木を固定するのが難しかったけど、完成できて良かった」と話していました。



匠

まつり

木

のぬくもりや、モノ作りの楽しさを子どもたちに知ってもらおうと「くりやまの匠たち」(村中森穂子代表)が主催する「匠まつり2016」が8月6日、商店街イベント広場で行われました。今年で記念すべき10回を迎え、快晴の中、町内外から1000人を超える親子連れなどが集まりました。会場では釘早打ち大会や餅まきなどのステージイベントのほか、SLやブルドーザなどたくさんさんの工作キットを販売。子どもたちは匠の手ほどきを受けながら、金づちやくぎ、接着剤を使って楽しそうに組み立てていました。丸太切り大会に参加した後藤有志くん(栗山小3年)は「初めて丸太切り大会に挑戦しました。コツをつかむまでは切るのが難しかったけど、最後まで切ることができてうれしかったです」と笑顔で話していました。





元気が一番!



【申込先・問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

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、通常の診療時間帯に受診するように心掛けてください。
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、皆さん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…

救急医療相談窓口「救急安心センターさつぽろ」へ連絡
☎「#7119」
○短縮ダイヤル
○ダイヤル回線・一部IP電話
☎011(272)7119
※24時間年中無休で看護師が相談に対応

集団健(検)診のお知らせ

【日程】
9月20日(火) (女性限定)
9月21日(水)

【場所】

総合福祉センター「しゃるる」

【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)
※子宮・乳がん検診は9月20日のみです。
※各健(検)診に定員があります。
※それぞれの項目には対象があります。詳細は町広報4月号に折り込まれた「保健サービスガイド」を確認してください。

ちゃんと眠れていますか？

9月10日から16日は
「自殺予防週間」です

不眠とは、「夜中に何度も目が覚める」など、うまく眠れず、日中に不調を感じる状態を言います。
不眠の原因は、生活習慣の問題などさまざまですが、中には「うつ病」が隠れていることもあります。

厚生労働省の統計では、自殺の原因の約半数が「うつ病」でした。睡眠を管理することは、こころの健康づくりや自殺予防につながります。

平成26年、厚生労働省が睡眠に関する指針を11年ぶりに改定しました。睡眠はこころからの健康のための重要な要素です。

健康づくりのために、ぜひ役立てましょう。

健康づくりのための睡眠指針
睡眠12箇条

1 良い睡眠で、からだもこころも健康に

- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談



保健福祉のコラム



医療法人社団サンライン
梶整形外科医院 院長
梶 良行

ロコモチャレンジ

「ロコモチャレンジ! 推進協議会」は、日本整形外科学会が中心となり、ロコモの啓発とロコモに負けない日本を作るため立ち上げられた組織で、「歳をとっても自分の足で元気に歩ける、寝たきりにならない準備を若いうちから一人でも多くの方に始めてほしい!」という思いからさまざまな情報を発信しています。
今回は、その中から「ロコモ度テスト」についてお話しします。

1 立ち上がりテスト

図のように片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢筋力の程度を判定します。

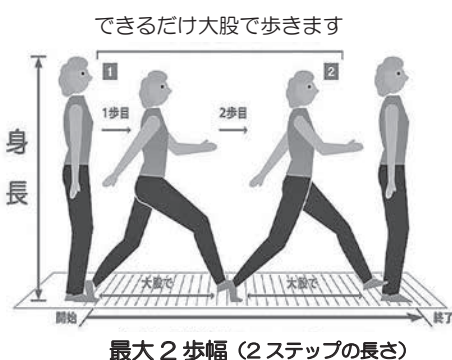
- ① 10～40cmの台を用意する。40cmの台に両腕を組んで腰掛けた状態から立ち上がり、そのまま3秒間保持する。
- ② 40cmの台から立ち上がれたら、①の姿勢に戻り、片脚で立ち上がり3秒間保持する。



無理をしないように気をつけましょう

2 ステップテスト

できるだけ大股で振りだした2歩分の歩幅を測定し、これを自分の身長で割った値(2ステップ値)を求めます。



最大2歩幅(2ステップの長さ)

3 ロコモ25

身体の状態・生活状況を調べるための25項目の質問に答えます。

【判定】

ロコモ度1

移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度2

移動機能の低下が進行している状態です。

①両脚で20cmの高さから立ち上がれない

②2ステップ値が1.1未満

③ロコモ25の結果が16点以上

●①②③のいずれか1つが当てはまるとロコモ度2

「TRY! 40cm」プロジェクト

ロコモ度テストに関連して、「TRY! 40cm(トライ・フォーティ)」プロジェクトを紹介しましょう。これは、「40cmの高さから片脚で立ち上がる」ことを、幅広い年齢層の方に挑戦してもらおうという試みです。

このプロジェクトのスタートとして、ウェブサイトに動画が公開されていますので、ご覧いただきたいと思っています。栗山町の皆さんが、40cmの高さからの立ち上がりにトライしている姿を思い浮かべながら、私の話を終わります。

※1: インターネット上で「ロコモチャレンジ」を検索すると、日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトが出てきますので、詳細がご覧いただけます。
※2: インターネット上で「トライ・40cm」で検索すると、2分06秒の動画がご覧いただけます。

まちの駅 イベント 9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

高野昭男氏絵画展

期 間／9月1日(木)～10日(土)

栗山うたごえ喫茶

日 時／9月10日(土)

14：00 ～ 16：00

入場料／500円（お菓子付き、飲み物
各自オーダー）



消費者協会パネル展

ーやっぱり食べ物が大事！ー

期 間／9月14日(木)～22日(木)

秋まつり特別イベント

期 間／9月24日(土)～26日(月)

内 容／栗山町特産品販売

おでん・ビールなどの販売

札幌の人気ラーメン店「羅妃焚
(ラピタ)」の outlet

大好評！手打ちそば

※限定 30 食

★今月の「そばの日」

9月2日・9日・16日・30日
(毎週金曜日 11：00 ～)

【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！

栗山公園 だより Vol.102

【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
URL
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。



☆☆☆砂場de宝さがし☆☆☆

みんな大スキな砂場の中に宝のカプセルが3個埋まっています！！

スコップ&シャベルを使って掘り当ててくださいネッ♪
カプセルの中は…ヒ・ミ・ツです(*^▽^*)楽しみにしてください★

みんなで仲良く、楽しい思い出を作ろう！！

期 間／9月1日(木)～30日(金)

時 間／10：00 ～ 16：00

場 所／公園内 砂場

※1日3個の宝が出たらおしまいです。また、翌日にチャレンジしてください。

※スコップ&シャベルの無料貸出しは数に限りがありまので、
持参しても構いません。

消費生活 相談室 です

南空知消費生活相談室

毎週 月・木曜日 13：00 ～ 16：00 勤労者
福祉センター
毎月 第2・4水曜日 13：00 ～ 15：00 ☎ 72-3581

テレビショッピング契約条件を よく確認しましょう

【国民生活センター相談事例】

テレビショッピングで、簡単に腹筋を鍛えることができるという健康器具を注文し、届いてすぐに試してみたが思ったようにできなかった。

返品しようと業者に連絡すると、「開封した場合、返品は受け付けられない」と言われた。

「実際に使ってみなければわからないではないか」と苦情を言ったが、「返品についてはテレビでも伝えているし、同封している書類にも書いてある」と、こちらの言い分を聞いてくれなかった。

(70歳代女性)



■アドバイス

- ・テレビショッピングでは、返品条件などについて表示時間が短く、わかりにくいことがあります。印象だけにとらわれず、返品条件や使い方などをよく確認してから注文しましょう。
- ・テレビショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフの制度はなく、事業者が返品の特約を設けている場合でも、「開封後の返品は不可」「使用後は返品できない」などの条件があることもあり、注意が必要です。

怒鳴らず子どもの心に届く伝え方

● 普段、子どもにガミガミ怒っていませんか？

「早くしなさい」「ちゃんとしなさい」「しっかりしなさい」「いいかげんにしなさい」これらは親が子どもを注意する時によく使われる言葉です。どれもあいまいでわかりづらい指示ですね。親が子どもにしてもらいたい行動は、もっと具体的にわかりやすく伝えることが大切です。

例えば、順番を守れない時に「ちゃんと順番を守りなさい」と叱られても「ちゃんと」って何？と、子どもにはよくわかりません。そこで、「○○ちゃんの次だよ」と具体的に伝えてあげると、子どもは先の見通しがつくので、順番を待つことができるようになります。

● 否定形ではなく肯定形で伝える

頭ごなしに命令するのは簡単ですが効果的ではありません。「何をすればよいか」を肯定的表現を使って伝えましょう。

×散らかさないの	→ ○片付けようね
×走っちゃダメ	→ ○歩こうね
×大きな声出さないで	→ ○小さな声で話そうね
×お店の物は触らない	→ ○お店の物は見るだけね

このように、伝え方をちょっと変えるだけで子どもは行動に移す気になっていきます。

● 自分なりの「気持ちが落ち着く行動」を

子どもに対して感情的になるのは自然なことだけれども、それをコントロールする術を身につけるのも必要なことです。

例えば、その場で深呼吸するとか目を閉じて10数えてみるなど、冷静になれるなら何でも良いのです。自分なりの「気持ちが落ち着く行動」を見つけてください。

落ち着くことができれば言葉もやわらかくなり、子どもの心にも伝わるようになりますよ。

※参考文献：「1人でできる子になる『テキトー母さん』 流子育てのコツ」

立石美津子著



子育て講演会

運動神経が身に付くタイムリミットをご存じですか？昨年好評だった須合先生を今年もお招きして、子どもの成長を高めるコツをお話していただきます。

日 時／9月12日(月) 18：30 ～ 20：00

講 師／須合 幸司氏

(北海道教育大学附属札幌小学校 栄養教諭)

内 容／知っていて損はしない、子どもの成長を加速させる方法

場 所／総合福祉センター「しゃるる」大ホール

※託児もありますので、ぜひご参加ください。

まち という名の家族



【問い合わせ】

町子育て支援センター
☎ 72-1280 Fax 72-1320



国民年金

《年金受給者の皆さんへ》 「扶養親族等申告書」は 期限までに提出しましょう！

老齢年金や退職年金は雑所得として所得税の課税対象とされています。

課税対象となる受給者の方には、9月上旬までに日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、提出期限の9月30日(金)までに必ず提出してください。

この申告により、平成29年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。

もし提出を忘れると各種控除が受けられないため、所得税の源泉徴収税額が多くなり、払込額が減額となる場合がありますのでご注意ください。

〈平成29年「扶養親族等申告書」が送付される方〉

年齢	65歳未満	年金額が108万円以上の方
	65歳以上	年金額が158万円以上の方

■問い合わせ
日本年金機構 年金ダイヤル
☎0570-05-1165
町住民生活課住民・国保グループ
☎73-7509

あなたの悩みに

コタエを出します

すべての相談の相談料が
無料になりました。

相談予約ダイヤル
0126-33-8373
平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)

札幌弁護士会 南空知法律相談センター

知っておきたい検査審査会

検査官の不起訴処分が妥当かどうかを審査する機関として「検査審査会」があります。11人の審査員が審査を行い、申し立てや相談は無料。秘密は固く守られます。

また、検査審査員は選挙権を持っている人の中から「くじ」で選ばれます。検査審査員に選ばれたときは、ご協力をお願いします。

◆問い合わせ

岩見沢検査審査会事務局
(岩見沢市4条東4丁目)
☎0126(22)6650
(内線27)

消防職員による一般家庭の防火査察を実施

住宅用火災警報器の設置状況や維持管理状況、ホームタンクの取付状況などの確認をするために、皆さんのお宅に消防職員が訪問します。「いざ」という時にしっかり作動するよう、日頃からお手入れと点検を行いましょう。

※住宅用火災警報器本体は、センサーなどの寿命により、おおむね10年を目安に交換が必要となります。

◆対象

「中央」「松風」「朝日」「富士」「中里」「桜丘」「湯地」「錦」地区

◆期間

9月5日(月)～10月23日(日)

◆問い合わせ

南空知消防組合消防署生活安全課
☎720150

◆特定疾患などの患者に通院費を助成

◆対象

特定疾患の治療や人工透析のため通院(合併症のため町外の医療機関に通院)されている方

◆助成内容

通院費の一部を助成

◆申請受付

平成28年4月から9月分(上期分)の申請を受け付けます。

◆申請方法

申請書(印鑑)、通院証明書の提出が必要

※北海道特定疾患治療研究事業実施要綱による医療受給者証の交付を受けている方は、通院証明書の代わりに病院で発行する領収書の提出による申請が可能です。

◆申請期限

10月11日(火)

◆申請先・問い合わせ

町保健福祉課福祉・子育てグループ
☎732222

◆助成額

上限 11500円

※助成対象経費は、徘徊探知機の機器購入費や加入料金(登録手数料)に要する費用となります。

◆問い合わせ

町保健福祉課高齢者・介護グループ
☎732255

くらし

支援の必要なお子さんに医療費などを助成

町では、支援の必要なお子さんに対し、道立子ども総合医療・療育センター(コドモツクル)と児童発達支援にかかる費用の一部を助成します。

◆医療費の助成

◆対象

町内在住の児童

◆助成内容

道立子ども総合医療・療育センターにかかる医療費の一部を助成
※各医療費(重度心身障害者、ひとり親家庭など、乳幼児)の助成を受けている方は除きます。

◆利用料金の助成

◆対象

児童デイサービス事業利用者

◆助成内容

・町子ども発達サポートセンター利用料金の全額を助成
・町外事業所利用料金の1/2を助成

◆交通費の助成

◆対象

対象児童1人につき保護者1人分

◆助成内容

公共交通機関を利用した際、最低運賃の1/2を助成
※町子ども発達サポートセンターの利用にかかる交通費の助成はありません。

◆給付金名称

障害・遺族年金受給者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金

◆支給対象者

次のいずれの要件も満たす方

①平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者

②平成28年4月に障害、遺族年金を受給した方(今年3月に実施した高齢者向けの臨時福祉給付金を受給した方は対象外)

◆支給額

一人3万円

◆受付期間

11月30日(木)まで

◆手続きに必要なもの

・平成28年度臨時福祉給付金の手続きに必要なもの①③④
・障害・遺族年金の受給が確認できる書類

年金額改定通知書、年金証書など

※支給対象になると思われる方のいる世帯に、町から個別に申請書を送付しています。

※両方の給付金の要件を満たした方は3万3千円が支給されます。

※代理人の方が申請される場合は、委任状(申請書裏面)と代理人の方の本人確認書類も必要です。

※平成28年1月2日以降に転入された方は、前住所地での申請となりますので前住所地へお問い合わせください。

◆提出先・問い合わせ

町保健福祉課福祉・子育てグループ
☎732222

◆給付金名称

障害・遺族年金受給者向け年金生活者等支援臨時福祉給付金

◆支給対象者

次のいずれの要件も満たす方

①平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者

②平成28年4月に障害、遺族年金を受給した方(今年3月に実施した高齢者向けの臨時福祉給付金を受給した方は対象外)

◆支給額

一人3万円

◆受付期間

11月30日(木)まで

◆手続きに必要なもの

・平成28年度臨時福祉給付金の手続きに必要なもの①③④
・障害・遺族年金の受給が確認できる書類

年金額改定通知書、年金証書など

※支給対象になると思われる方のいる世帯に、町から個別に申請書を送付しています。

※両方の給付金の要件を満たした方は3万3千円が支給されます。

※代理人の方が申請される場合は、委任状(申請書裏面)と代理人の方の本人確認書類も必要です。

※平成28年1月2日以降に転入された方は、前住所地での申請となりますので前住所地へお問い合わせください。

◆提出先・問い合わせ

町保健福祉課福祉・子育てグループ
☎732222

高齢者の徘徊にお悩みの家族の方へ

認知症による徘徊行動のある高齢者を介護している家族の負担を軽減するため、GPS機能による徘徊探知機利用費用の一部を助成します。

徘徊探知機は、専用の携帯端末を持った人の現在位置を電話やインターネットで検索するもので、行方わからなくなった高齢者のおおよその位置を特定することができます。

◆事業名称

認知症高齢者徘徊探索サービス利用助成事業

◆対象

次のいずれかに該当し、本町に住所を有する65歳以上の認知症による徘徊行動が見られる方を介護する家族または親族

①介護保険法による要介護認定において、要介護状態区分が要介護1以上の方

②医師による診断で認知症と認められた方

◆助成額

上限 11500円

※助成対象経費は、徘徊探知機の機器購入費や加入料金(登録手数料)に要する費用となります。

◆問い合わせ

町保健福祉課高齢者・介護グループ
☎732255

みんなの

水道

9月10日は下水道の日

「下水道の日」は、昭和36年に当時の建設省、厚生省、日本下水道協会が、整備の遅れていた下水道の全国的な普及促進を目的として「全国下水道促進デー」として制定したのが始まりです。その後、平成13年に旧下水道法制定100年を記念して、より親しみのある「下水道の日」という名称に変わりました。

●なぜ9月10日？●

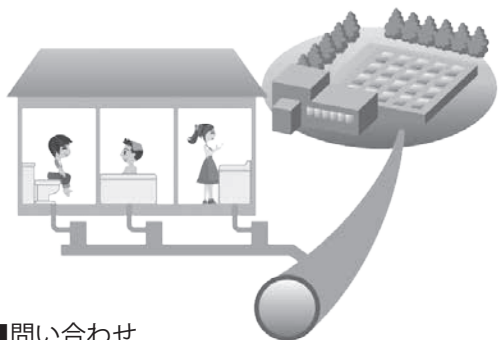
下水道の大きな役割のひとつである「雨水の排除」を念頭に、台風シーズンである220日にちなんで9月10日と定められました。（立春から数えて220日にあたる9月10日頃は、台風が多く「にひやくはつか」と呼ばれています）

●下水道の普及率●

平成27年3月31日現在、全国の下水道普及率（福島県を除く）は77.6%、北海道は90.4%、栗山町は74.9%となっています。

また、下水道だけでなく農業集落排水や合併浄化槽などを含めた汚水処理人口普及率（福島県を除く）は全国で89.5%、北海道は94.7%、栗山町は91.2%です。

下水道の日を機会に、今一度、下水道の役割、重要性について考えてみませんか。



■問い合わせ
町建設水道課上下水道グループ ☎ 73-7514

硬式テニス講習会

◆日時 9月10日(土)～10月15日(土)
毎週土曜日 午前9時～11時

◆場所 角田農村環境改善センター
テニスコート

◆対象 ・ジュニア(年長～小学6年生)
・一般

◆持ち物 ラケット、タオル、水

◆指導員 栗山テニス協会指導部

◆申込締切 9月5日(月)

◆申込先・問い合わせ 栗山テニス協会理事長 亀田京子
☎ 090(6445)9566

危険物取扱者試験準備講習

◆場所・講習日
・岩見沢市 10月11日(火)～14日(金)
・札幌市 10月20日(木)～21日(金)

◆科目
・危険物に関する法令
・基礎的な物理化学および化学
・危険物の性質ならびにその火災予防および消火の方法

◆練習問題

◆受付期間 講習日の1週間前まで(予定人員になり次第締め切り)

◆受講申請書の請求先・問い合わせ 南空知消防組合消防署生活安全課
☎ 720150

赤十字救急法基礎講習会・救急員養成講習会

【継続講習会】

◆日時 10月2日(日)
午後0時45分～4時45分

◆対象 赤十字救急員の資格取得後2年以上経過した方

【基礎講習会】

◆日時 10月16日(日)
午後0時30分～4時30分

◆対象 満15歳以上の方

※講習会当日、検定を行い合格者に「赤十字救急法基礎講習修了者認定証」を交付します。(5年間有効)

【救急員養成講習会】

◆日時 10月30日(日)・11月6日(日)
午前8時45分～午後4時30分

◆対象 救急法基礎講習を修了した方

し、認定された方

※講習終了後、検定を行い合格者に「赤十字救急法救急員認定証」を交付します。(5年間有効)

◆場所 総合福祉センター「じやるる」

◆定員 各20人

◆受講料

【継続講習会】 1000円
【基礎講習会】 1500円
【養成講習会】 1700円

◆申込期限

【継続講習会】 9月23日(金)まで
【基礎講習会】 10月7日(金)まで

◆申込先・問い合わせ 町保健福祉課福祉・子育てグループ内
日赤栗山町分区分事務局
☎ 732222

催し

第16回栗山町押し花サークル作品展

◆日時 9月16日(金)～30日(金)
午前10時～午後6時
(最終日は午後4時まで)

◆場所 カルチャープラザ「Eki」
2階 町民ギャラリー

◆無料体験会 9月22日(木) 午後1時～3時
押し花を使った動物の壁かけり

◆問い合わせ 押し花サークル 安達
☎ 75509

第17回空知地域精神障がい者家族大会inくりやま

◆日時 10月1日(土) 午後1時～4時
(受付 午後0時30分)

◆場所 カルチャープラザ「Eki」
1階 多目的ホール

◆内容 ①基調講演
演題「訪問家族支援について」
ACTって何？
講師 酒井一浩氏
(おおえくりニックゆう)

②交流

講習

危険物取扱者保安講習

◆場所・講習日
・岩見沢市 まなみーる
10月4日(火)

・札幌市 北海道自治労会館
10月14日(金)・12月2日(金)
その他、各地で実施

◆対象 ①現在、危険物取扱作業に従事し平成26年3月31日以前に保安講習を受講している方
②危険物の取扱作業に従事していなかった方が、従事することとなった日から1年以内に受講しなければなりません。
③②に該当する方で、過去2年以内

◆問い合わせ
大会事務局 中井
☎ 73308

南空知4町カラオケ交流会

◆日時 10月9日(日) 午前9時30分～午後3時

◆場所 角田農村環境改善センター

◆入場料 500円(全席自由)

◆問い合わせ 角田農村環境改善センター
☎ 726040

に免状の交付または講習を受けている場合は、その免状交付日または講習日から3年以内に受講しなければなりません。

◆受付期間 受講希望日の10日前まで

◆受講申請書の請求先・問い合わせ 南空知消防組合消防署生活安全課
☎ 720150

消防設備士試験準備講習

◆講習科目
・甲・乙種第1類(屋内消火栓設備、スプリンクラー設備、水噴霧消火設備屋外消火栓設備)
・甲・乙種第4類(自動火災報知設備、消防機関へ通報する火災報知設備ガス漏れ火災警報設備)

・乙種第6類(消火器)

◆講習日程
・甲・乙種第1類
9月29日(木) 午後1時～5時
9月30日(金) 午前9時～午後5時
・甲・乙種第4類
9月26日(月)～27日(火)
午前9時～午後5時
・乙種第6類
9月28日(水) 午前9時～午後5時
9月29日(木) 午前9時～正午

◆場所 札幌市 北海道建設会館

◆受付期間 9月14日(水)まで

◆問い合わせ 南空知消防組合消防署生活安全課
☎ 720150

秋祭り

栗山天満宮例大祭

9月24日㊥・25日㊦・26日㊧

露店出店路線は右図のとおり、「駅前通り」と「公園通り」です。

■問い合わせ ※祭典行事関係…栗山天満宮 ☎ 72-1370



私は、兵庫県出身の43歳。地域おこし協力隊では、最年長です。趣味は、読書や海外ドラマ鑑賞など、主にインドアでしたが、栗山町の恵まれた環境の中、ゴルフ、スキー、温泉巡りやキャンプなど、アウトドアにも再挑戦したいと思っています。



栗山町の魅力を知ってほしい
皆さん、こんにちは。今月は、山口尚久が担当させていただきます。

若者定住推進室で移住促進に関わる活動を行っており、「くりやま暮らし体験事業」を主に担当しています。
栗山町への移住や二地域居住、シーズnsteyを検討されている方を対象に、家具・電化製品などを完備した体験施設を用意し、ちよつと暮らしを体験していただく事業で、体験者の受け入れから退出までのお世話、町内案内などを通して、栗山町の魅力を知っていただく活動を行っています。
私自身も町民の皆さんと交流し、もっと栗山町の魅力を知りたいと思っています。
皆さん、よろしくお願ひします。

このコーナーは、さまざまな活動で活躍している町民にスポットを当てて紹介します。



民謡の全国大会で準優勝
濱谷 瑞希さん

生まれた時から

「生まれた時から、私の周りには民謡がありました」と話す濱谷瑞希さん（16歳）。

祖母、母、姉の影響もあり、5歳の時に夕張市の松川観絃師（北海道民謡連盟最高師範）に師事。6歳（小学1年生）より、由仁町の石川一男師（日本郷土民謡協会名誉教授・北海道民謡連盟最高師範）に師事し、練習に励んでいます。

音楽に言葉の壁はない

濱谷さんの歌声は、民謡を始めた時から多くの人々を魅了し、5歳で「第14回北海盆唄全国大会」幼年の部（小学4年生以下）で優勝したのを皮切りに、先月7日に東京都で開かれた「第55回郷土民謡民舞青少年みんよう全国大会」ジュニアの部で準優勝に輝くなど、数々の大会で優秀な成績を収めています。

また、9歳（小学4年生）の時には、ロシア・エルミタージュ国際音楽交流祭に参加し「民謡」を披露。10歳（小学5年生）の時には、姉の珠実さんと民謡仲間の小寺聖夏さんと少女民謡ユニット「み・せ・た」を結成するなど、民謡の楽しさを知ってもらおうと活動しています。

民謡をやっている良かったことを聞くと「日本の伝統文化に触れるこ



とができたことです」と話してくれました。そして、「ロシアで民謡を披露した時、言葉が通じなくても皆さんの手拍子や拍手をもらい、あらためて民謡の持つ大きな力を実感するとともに、音楽には言葉の壁はないんだということを強く感じました」と語ってくれました。

次世代へとつなぐ担い手として

濱谷さんに今後の抱負を聞くと「日本の伝統文化である『民謡』を世界中に広げていきたいです。そして、多くの人たちの心と心をつなぐ担い手として誇りを持って大切に唄い続けます」と話してくれました。



【プロフィール】
平成12年8月3日生まれ。朝日4丁目在住、岩見沢西高等学校（1年生）に在学中。かるたにも熱心で、昨年の北海道子どもかるた大会で準優勝。現在は、岩見沢梅ヶ枝歌留多倶楽部に所属。

こんにちは! 町史編さん室です

図書館—そこは「本と人との出会い」の空間

左の写真をご覧ください。これは、三勝さんの隣にあった「古田書店」で、町民の情報源となっていました。



三勝さんの隣にあった「古田書店」

北海道拓殖銀行余市支店に入社。昭和24年には、札幌拓殖銀行企画室に勤務し、「北海道における出版業の調査」（昭和25年）経済レポートとして発表しました。
古田謙二さんの5番目の息子、古田良三さんは、現在東京で印刷業を営む。平成21年「緋衣」とともに「古田謙二（冬草）遺稿集」を出版。町図書館にも寄贈されています。



栗山町図書館

図書館は、水道でいえば貯水池のようなもので、たくさんの情報が集積されています。そして、「本と人との出会い」を最も大切にする公共施設です。

利用者に栗山町の情報をきめ細かく町民に還元してくれます。町民の皆さんもぜひご利用していただき、身近な愛される町図書館を誇りにしたいものです。（下部）

【問い合わせ】

栗山町史編さん室
☎ 7820

店主の古田謙二さんは大正2年、栗山小学校高等科の能勢實先生の教室を卒業しました。（当時の校長は有松準太郎さん）
古田謙二さんは、卒業後、外国の船乗りになったりして、苦学して検定試験を受けて教員免許状を取得します。
戦争が最も厳しい昭和20年6月、余市高等学校の教頭時、軍事教練に反対して辞職。同年7月、

ニューストピックス NEWS & TOPICS

空手で全国大会へ*花田崇一郎さんと武岡紅葉さん

東 京都で開催される第36回全国空手道選手権大会に出場する、花田崇一郎さんと武岡紅葉さんが南條宏教育長へ出場の報告に訪れました。花田さんは5歳から、武岡さんは小学2年生から町内の道場で腕を磨いてきました。南條教育長から「練習の成果を出して、優勝目指して頑張ってください」と激励されると、2人は、「1回戦を突破して少しでも良い成績を残したい」と健闘を誓いました。

(8月3日)



コカ・コーラ環境フォーラム 2016

環境教育・保全活動の促進を目的とした「コカ・コーラ環境フォーラム 2016」が雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウスで開催されました。環境教育や環境保全活動などに取り組む学校や団体を表彰する「第23回コカ・コーラ環境教育賞」の最終選考会では、応募総数87団体から選出された15団体が日頃から取り組んでいる活動やプロジェクトを、スライドを使って発表しました。

(8月5日～7日)

姉妹都市子ども交換のつどい

姉妹都市である宮城県角田市との相互交流事業「子ども交換のつどい」が、宮城県角田市で行われました。栗山町から小・中学生18人と引率者2人の派遣団が参加。5日に出発式を行い、フェリーで苫小牧港を出港。6日の朝に到着し、JAXA 角田宇宙センターをはじめとする市内各施設の見学や金津の七夕に参加。7日は角田市の子どもたちと交流し、8日に無事に帰町しました。

(8月5日～8日)



夏のひと時を楽しむ*スイミングフェスティバル

2016 くりやまスイミングフェスティバルが、栗山水泳プールで行われ43人の小学生が参加しました。競泳の部ではビート板自由形、平泳ぎ、自由形でこの夏の練習の成果を披露。また、プールの上に浮かべた板の上を走り抜ける「どこまで歩ける」などのレクリエーションも実施され、参加者は夏のひとときを楽しみました。

■大会新記録 平泳ぎ 25m 19秒02

遠藤 憧羽君 (栗山小6年)

(8月7日)

いきいきスクール 学校祭

受講生以外の方もぜひ
気軽にお越しください

◆問い合わせ
町教育委員会社会教育グループ
☎1117

◆これまでの経過
5月20日(金) 講演「体操と健康」
6月28日(火) 交通安全教室
「栗山警察署講話」、「北海道警察音楽隊・カラーガード隊演奏」
7月19日(火) バス研修
「ちよつと行つてみたい旅」
札幌地方裁判所で模擬裁判、北海道警察本部見学、豊平館見学
◆今後の予定
○学校祭 9月7日(水)～9日(金)
9日(金)には、ステージ発表・音楽療法協会の講演「音楽と健康」があります。皆さんで歌ったり楽器を演奏したりしてみませんか。
(いきいきスクールの受講生以外の方も参加可能)
○宿泊研修 10月3日(月)～4日(火)
「増毛方面」国稀酒造や、歴史的建造物、果物狩り、今年廃線になる留萌線(留萌～増毛)を巡る予定です。
○講演会「食と健康」 11月
(いきいきスクールの受講生以外の方も参加可能)
※日程が決まり次第お知らせします。

栗山町生涯学習情報

マナビイ

栗山町教育委員会
総合福祉センター「しゃるる」
TEL72-1117 FAX72-6522

平成28年度いきいきスクール
これまでの経過と今後の予定

くりやま 地域大学 2016

◆場所
総合福祉センター「しゃるる」
◆対象
18歳以上の町民
◆受講料
1000円
◆定員
20人
◆申込先・問い合わせ
町教育委員会社会教育グループ
☎1117

【1回】
「食料生産と栄養」
◆日時
9月29日(木) 午後7時～8時30分
◆講師
酪農学園大学農食環境学群・食と健康学類
船津 保浩教授

【2回】
「新商品と資本主義の未来」
◆日時
10月6日(木) 午後7時～8時30分
◆講師
酪農学園大学農食環境学群・食と健康学類
清野 康二教授

【3回】

「このままで日本の食料・農業は大丈夫か？」
◆日時
10月13日(木) 午後7時～8時30分
◆講師
酪農学園大学農食環境学群・循環農学類
相原 晴伴教授

【4回】

「超高齢社会における食料品のアクセス問題とフードシステムの課題」
◆日時
10月20日(木) 午後7時～8時30分
◆講師
酪農学園大学農食環境学群・食と健康学類
深澤 史樹准教授

第一期 通学合宿を終えて

みんなで

- ☆買い物物
- ☆朝食づくり
- ☆地域の人のお話を聞く
- ☆もらい湯

やってみる

- ☆誰も見ていなくても
- ☆良いと思うことを
- ☆できないことはきちんとお願い
- ☆あいさつ、マナー

気づき

- ☆いろいろな人の思い
- ☆支えてくれている人たち
- 直接／間接

日常

- ☆規則正しい生活習慣を考える
- ☆自分のことは自分で行う
- ☆テレビやゲームについて考える
- ☆異学年交流

■ねらい

- 子どもたちの望ましい生活習慣の定着
- 学校・家庭・地域の連携促進
- 目的

小学4～6年生の児童が親元を離れ、炊事や洗濯など自分のことは自分で行いながら、学校に通う合宿形式の事業です。異学年で助け合ったり、地域の皆さんのサポートをいただきながら、社会性や協調性を育み、自立を促したりします。

通学合宿とは…

第一期の内容（6月26日～7月2日）
31人参加

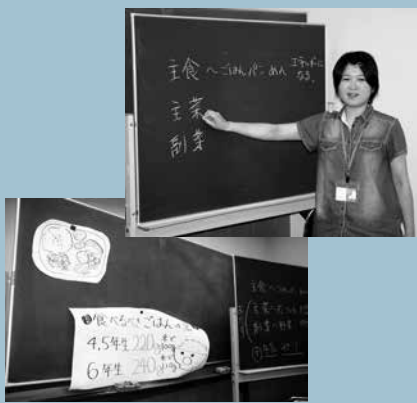
学習

- 家庭学習・宿題・読書・地域の方のお話し
- 中学校の先生による授業



食育

- 栄養について（管理栄養士）



生活

- 身の周りの整理整頓
- 洗濯



- ◆日程
- 栗山小学校 10月26日（水）～29日（出）
- 角田小学校 10月31日（月）～11月3日（木）
- 継立小学校 10月31日（月）～11月3日（木）
- ◆申込期限 9月23日（金）
- ◆申込先・問い合わせ

町教育委員会社会教育グループ
☎11117

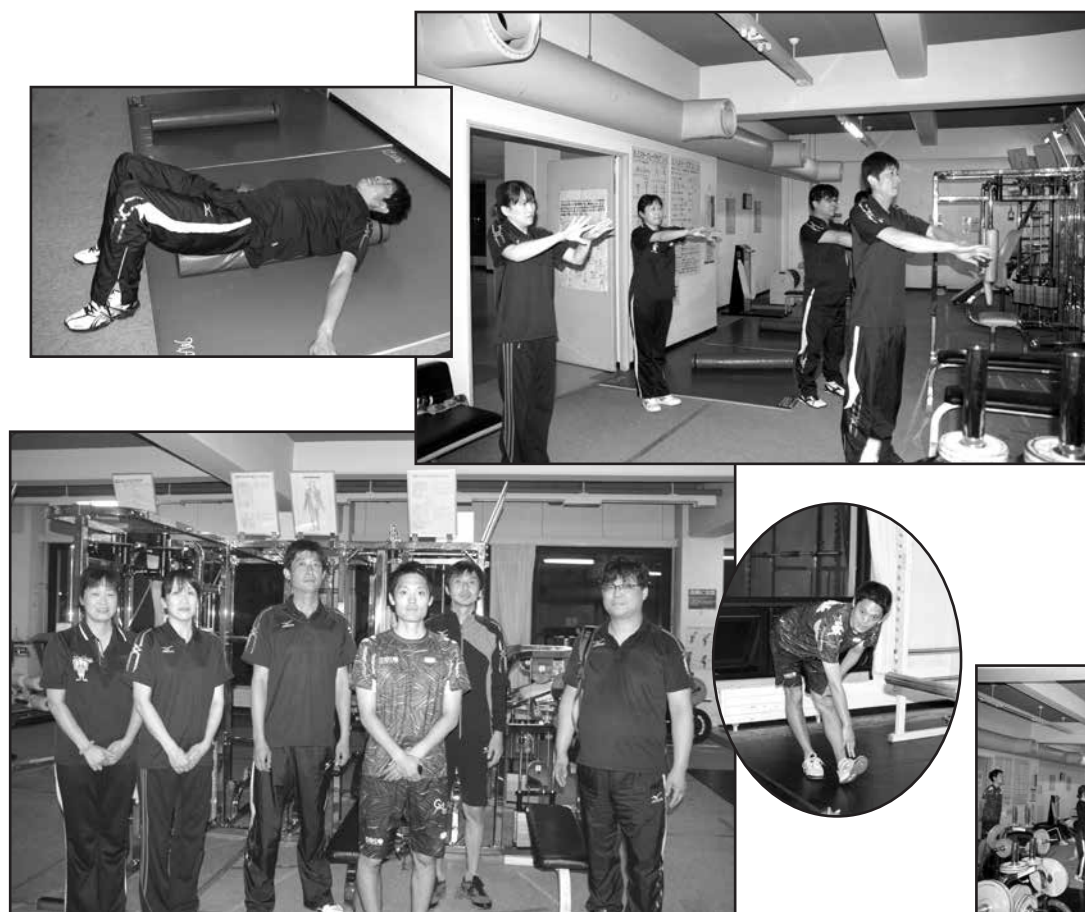
第二期の追加募集

- ・食事のバランスについて、帰宅してから熱心に調べていた
- ・「何度か『サンドイッチを作りたい！』とずっと作っていた
- ・「私の動きを見て、『よし！』と自ら声をかけてくれた
- ・「TVゲームの時間が短くなった
- ・「残念ながら変化が感じられない
- ・「良い事業と思うので少年団活動をしている子どもも参加しやすい日程を検討してほしい」

保護者アンケート

スポーツ推進委員が行く フィットネスプログラム

スポーツ推進委員 長澤網士



今回は、スポーツセンターで行われている「フィットネスプログラム」を紹介いたします。

最初にウォーミングアップとしてストレッチを全員で行い、トレーニングに入りました。スポーツセンター内の器具などを使用し、1種目30秒、種目の間でインターバルをとり、合計12種目を参加人数で回す



サーキットトレーニング方式で2セット行いました。

はじめは1種目30秒と聞き、軽い気持ちでトレーニングを行っていましたが、種目が進むごとに体の疲労が増し、日頃の運動不足を痛感しました。2セットをやり遂げた後にはトレーニング後のケアストレッチを指導していただきました。普段はなかなか使われない筋肉を刺激したため次の日はやはり筋肉痛…。

普段仕事などで時間が作れない方でも二部体制で行われているため、とても参加しやすくなっています。体験参加や見学からでもよいので、皆さんお気軽に参加してみてくださいいかがでしょうか。

フィットネスプログラム 第二期 体験・見学可

◆日時

- 9月6日、13日、20日、27日
- 10月4日、11日、18日、25日
- 11月1日、8日

（毎月火曜日）

- 第一部 午後7時5分～7時45分
- 第二部 午後7時50分～8時30分

場所 スポーツセンター

- ◆対象 20～50歳の町民
- ◆入館料 150円

講師 林 真弘氏

- ◆内容 トレーニング
ストレッチ

◆申込方法

前日までにスポーツセンター備え付けの申込書をスポーツセンターに提出、もしくはNPO法人サンクススポーツクラブまでFAXで申込書を送信

◆申込先・問い合わせ

NPO法人サンクススポーツクラブ
☎/FAX 6655



- ◆期 日 10月22日(土) 午後1時～
- ◆場 所 カルチャープラザ「Eki」
- ◆対 象 町内で活動するグループや個人
- ◆内 容 ピアノ演奏や合唱団など
- ◆申込期限 10月3日(月)
- ◆申込方法 町教育委員会窓口（総合福祉センター「しゃるる」内）で申し込み

出演者募集！ 第24回くりやま音楽祭

- ◆期 間 10月13日(木)～16日(日)
- ◆場 所 カルチャープラザ「Eki」
- ◆展示作品 絵画・書道・写真・木彫など
- ◆出品規定 未発表の自作品
- ◆その他 作品は10月12日(水) 午前10時に各自搬入

第32回くりやま芸術祭

くりやま総合芸術祭

◆申込先・問い合わせ
くりやま総合芸術祭事務局
町教育委員会 ☎72-1117

- ◆期 日 11月2日(水) 午後3時～
- ◆場 所 カルチャープラザ「Eki」
- ◆内 容 カラオケの発表会
- ◆期 日 11月3日(木) 午前10時～
- ◆場 所 カルチャープラザ「Eki」
- ◆内 容 詩吟、日舞などの発表会

第49回栗山町芸術祭 カラオケ・芸能発表会

- ◆期 日 11月1日(火)～3日(木)
- ◆場 所 カルチャープラザ「Eki」
- ◆内 容 菊花の展示および即売

第50回栗山町菊花展



図書館へ行こう!!



●ブックリサイクル市開催

- 日 時 9月10日(土) 10:00～13:00
- 場 所 町図書館
- 内 容 小説（時代小説、ミステリー）
家庭（手芸、料理）
子どもの本（読み物、絵本）、雑誌など
※本を入れる箱や袋をお持ちください

●角田・継立図書館に行こう！

- 農村環境改善センター2階、南部公民館2階にそれぞれ図書室があります。その図書室にしかない本もありますので、お近くの方はぜひお越しください。
- 場 所
(角田地区) 農村環境改善センター2階
(継立地区) 南部公民館2階
- 開館時間 13:00～17:00
- 休館日 毎週日～火曜日、祝日、年末年始

■問い合わせ 町図書館 ☎72-6055

故郷の川 河川美化運動

昨年、栗沢頭首工に魚道（サーモンロード）が完成し、栗山町にサケが遡上しました。しかし、まだまだ、河川にはたくさんのごみがあり、サケが自然産卵する環境が整っていません。皆さんの力でサケが自然産卵できる川を取り戻しましょう。

- 日 時 9月10日(土) 9:00～12:00
(受付8:30～)
- 場 所 下水道管理センター前（錦1丁目）
- 内 容 河川清掃、サケの産卵場所解説
※終了後におにぎりを用意しています。
- 申込期限 9月8日(木)
- 申込先・問い合わせ
夕張川自然再生協議会（ふれあいプラザ内）
☎72-3000

第2期 スポーツセンター教室



- 期 間 9月13日(火)～11月18日(金)
※健康ストレッチヨガ教室、ピラティス教室は毎月更新します。
- 回 数 各教室全10回
※ソフトエアロビクスは全7回です。
- 場 所 スポーツセンター
- 対 象 20歳以上の町民
- 受講料 各教室1,000円（入館料含む）
- 保険料 1,850円（任意加入）
- 申込方法 スポーツセンター窓口で申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて提出
- 申込期間 9月1日(木) 9:00より受付開始
※印鑑をお持ちください。
- 問い合わせ スポーツセンター ☎72-6161

健康ストレッチヨガ教室 ※毎月更新

- 日 時 9月6日(火)、13日(火) 11:00～12:30
※9月以降は受付までご確認ください。
- 内 容
ストレッチに簡単なヨガを取り入れた教室です。講師は札幌健康ストレッチ・ヨガ愛好会代表の渋谷和子先生。皆さんもゆったりと体をほぐしてみませんか。
- 難易度レベル ★☆☆☆☆

バランスボールピラティス

- 日 時 毎週火曜日 13:30～14:30
- 内 容
体に負担が少なく、ヨガと太極拳の要素をミックスした体にやさしいピラティス教室です。バランスボールを使用したメニューが中心です。他にトレーニングルームを利用したりラダーを使ったメニューも予定しています。
- 難易度レベル ★★★★★

いきいき運動

- 日 時 毎週水曜日 10:00～11:00
- 内 容
卓球・ミニテニス・バドミントンなどを中心に取り組む運動教室です。経験のない方や体力に自信のない方でも安心の内容です。
- 難易度レベル ★★★★★

ソフトエアロ

- 日 時 毎週木曜日 13:00～14:00
- 内 容
エアロビクスの基本的なステップからコンビネーションまで、爽快地動くタイプの教室です。前回から全7回に増やしていきます。
- 難易度レベル ★★★★★

健康ストレッチ

- 日 時 毎週金曜日 10:00～11:00
- 内 容
健康増進のためのストレッチ教室です。基本的なストレッチに加え、バランスボールやストレッチポール、椅子など、さまざまな器具を使っていきます。ラジオ体操にも取り組みます。
- 難易度レベル ★☆☆☆☆

ピラティス教室（夜間の部） ※毎月更新

- 日 時 9月8日(木)、29日(木) 19:00～20:30
※毎月第2、4木曜日
- 内 容
年齢や健康状態に関わらず、誰でも安全に行うことができます。肩こりや腰痛症などを根本から改善していきます。
- 難易度レベル ★★★★★



夏の夜を楽しむ＊ふるさと盆踊り

くりやまの夏を彩る「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、松風2丁目にあるご縁広場で開かれ、夏の夜を楽しむ大勢の町民でにぎわいました。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やぐらを囲んで踊りを楽しみました。また、豪華景品が当たる恒例の仮装大会も行われ、人気キャラクターなどに扮した参加者も踊りの輪に加わりました。



編集担当者のひとりごと

▼子ども交歓のついでで姉妹都市の宮城県角田市へ行ってきました。天気に恵まれ、立っているだけで汗だくになる気温でしたが、子どもたちは最終日まで驚くほどの元気さ。おかげで一緒に研修を楽しむことができました。「5めスロン」という「角田の5つのめ」にちなんだレクで楽しく角田について勉強しました。お世話になった皆様には本当に感謝の気持ちでいっぱいでした。（北）

▼夏の甲子園の試合を観ていた父が「この高校のスタメンは地元の色をしていないように見えるけど、本当に〇〇県出身なの？」と聞いてきたので、調べてみました。その結果、1番大阪府、2番大阪府3番大阪府……。これ以上調べるのはやめておきました。地元の球児たちには特に頑張ってもらいたいと思った瞬間でした。（田畑）

▼先日、何気ない会話の中で母親が「最近、父さんの物忘れが激しくて」と一言。いつもならば何も思わなかったのですが、その時は「大丈夫かなあ？」と一瞬不安になりました。それはたぶん、認知症特集の取材や執筆をして実際に認知症と関わる方々の不安や苦悩などを目の当たりにしたからだと思います。私も認知症を他人事と思わず、じぶん事として考え行動していきたいと思っています。（杉本）



人のうごき

人口 12,372 人（-1）

平成28年8月1日現在（ ）内は前月比

男 5,790 人（-2） 女 6,582 人（+1）

世帯数 5,963 世帯（+5）

■次号「広報くりやま 10月号」の原稿締切は9月15日(木)まで
■提出先：町総務課広報・防災・情報グループ ☎73-7501