

# 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

# まちの駅 イベント

2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

## 栗山町特産品 展示販売・栗の試食会

日時 / 2月4日(土) 10:00 ~

## 春待ち ゆっくり市

日時 / 2月24日(金) 18:00 ~

## 大好評! 手打ちそば

★今月の「そばの日」(限定 30食)  
2月3日、10日、17日、24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  
会などのご利用をお待ちしています。  
まずは、問い合わせ先までご相談く  
ださい!

# 電気ストーブを使用中の 火災にご注意ください

## 【国民生活センター相談事例】

就寝中に寝返りを打った際、足元付近に置いていた衣類が電気ストーブに接触し出火した。  
初期消火を試みたが消火できず、逃げ遅れて80代の女性が死亡した。

## ■注意事項

- 例年12月からストーブによる火災が急増しています。電気ストーブ類は、炎が出ていないため安全に見えますが、熱があるので火災の危険があります。
  - ストーブの近くに布団・衣類や雑誌などがあると接触して出火する危険があります。ストーブの周囲には物を置かないことが大切です。
  - 寝るときやその場を離れるときは、必ずスイッチを切りましょう。使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜いておくことも予防につながります。
- ※「電気ストーブ類」には、電気ストーブ、カーボンヒータ、ハロゲンヒータ、温風機を含みます。

# 栗山公園 だより

Vol.107

【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。



## もっと知りたい! 栗山公園で出会える「エゾリス」



栗山公園にも、よく、かわいい「エゾリス」たちが遊びに来ます♪  
「エゾリス」は北海道でしか見ることのできない貴重な野生動物です!!

### Q: エゾリスの大きさは?

雄雌ともに差はなく、体長は22~27cm。尾が長いのが特徴で16~20cmある。尾は、木の上を俊敏に移動するときの平衡感覚を保つために重要

### Q: エゾリスの活動は?

昼に活動する野生動物だが、季節によって異なる。また、冬眠はせずに、冬季でも活動する。ちなみに、「シマリス」は冬眠している

### Q: エゾリスの毛の色は?

喉から胸の部分、腹部にかけては白く、他の部分は夏季は茶色で、冬季は灰色に近い

### Q: エゾリスの食事は?

主に植物を好んで食べる。果実や種子、葉などを食べる姿を見た方もいるかも。栗山公園の「エゾリス」はよくどんぐりを食べている

# 自分を受け入れ の「幸せママ」になるう



子どもの自尊感情や自己肯定感を育てよう…とよく言われますが、ママの自尊感情や自己肯定感を高めることも大切です。

子育てや家事に追われ、ついイライラして怒ったりする自分を責めたり悩んだりすることはありませんか? 「まっ、いいか」「これくらいなら大丈夫」と、自分にOKが出せる「幸せママ」になりましょう。

## ○周りからみた「いいママ」よりも、自分が思う「幸せなママ」になる

「いいママ」とはどんなママでしょう? 完全母乳で育てているママ? ぐずらない赤ちゃんのママ? おやつは必ず手づくりのママ? 周りからみた「いいママ」と「幸せなママ」はきっと違うはず。

今ある状態を受け入れて笑っているママは、子どもにも安心と幸せを与えます。

## ○「しなくちゃ病」から抜け出して

時間までに終わらせなくちゃ、できるようにならなくちゃ…と、あれもこれも「しなくちゃ」とがんばるママほど子育てがつらいと感じやすくなる傾向にあります。

肩の力を抜いて「まっ、いいか」と笑顔でいられるような「良(い)い加減」のがんばり加減がちょうどいいくらいです。

イライラするまでがんばらない、自分を責めなくなるまでがんばらないことです!!

## ○プラスは褒める、マイナスは許す

人にも物事にもプラスの面があればマイナスの面もあります。

自分の中にあるいい所はたくさん褒めてください。そして、誰かのためにがんばっている自分を「よくがんばっているね」と認めてあげましょう。

よくしがちなのは、マイナス面ばかり気にして、自分を責めたり嫌ったりすること。その個性や自分の不完全さを受け入れ、許すことから始めましょう。

いいところを褒めて  
自分にOK!

不完全さを受け入れ  
まっいいか!



## 「子育て講座」のお知らせ

毎月1回、子育て支援センターではさまざまな内容で子育て講座を行っています。

今月の子育て講座は、時間が午後からの開催のため、小さなお子さんから幼稚園に通っているお子さんまで、親子で楽しめる内容になっています。

たくさんの方の参加をお待ちしています。

### 松川敦子の「親子でスキップあそびうた」

【日時】  
2月22日(水) 午後3時~4時

【場所】  
子育て支援センター

【内容】  
音楽あそび・パネルシアターなど

【対象】  
就学前の乳幼児とその保護者

※定員や事前の申し込みなどはありませんので、当日時間までにお集まりください。

みんな遊びに来てね!

# まち 子育て支援センター の家族

【問い合わせ】  
町子育て支援センター  
☎ 72-1280 Fax 72-1320