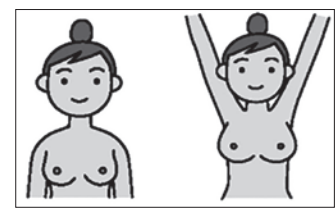


唯一自分で発見できる可能性がある「乳がん」

日本では乳がんが増加しており、30歳〜64歳の女性のがんによる死亡原因の1位となつています。他のがんと違い、比較的若い世代での発症が多いので、若い時から関心を持つことが大切です。

- ◆20代から月に1度のセルフチェック（自己触診）！
胸の状態を見て触ることで、少しの変化に気づくことができるようになります。
- ◆35歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診！
月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1度、マンモグラフィ検査を受けてください。
- ◆しこりなど自覚症状がある場合は、検診を待たずに速やかに乳腺外科など医療機関で診察を！



- ポイント**
- 乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」はないか
 - 乳首に「凹み」「湿疹」「ただれ」はないか

- ◆タイミング
（閉経前）月経終了後、1週間以内の乳房が柔らかい時期（閉経後）毎月一定日を決める方法
- ①まずは「**見てみる**」
鏡の前で両腕を上げ下げして、乳房や乳首をよく観察



- 内側半分と外側半分に分けて矢印の方向に軽く押しながら触る
- ポイント**
- そろえた指のどれかに他と異なった硬さのものが触れていないか



- ポイント**
- 血液のような異常な分泌液が出ないか

- ③最後に「**しほってみる**」
乳首を軽くつまむ

お知らせ

8月の集団健（検）診

乳がん検診が受けられます！

- ◆日程 8月9日（水）
※午前7時50分役場集合です。
※役場から健診場所まで、無料バスで送迎します。
- ◆場所 札幌がん検診センター
- ◆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）
- ※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。
- ◆北海道健康マイレージ事業
- ◆対象年齢 20歳以上の町民
- ◆対象となる事業
くりやま健康マイレージ対象事業と同様
- ◆参加方法
事前の申し込みが必要。希望される方は、保健福祉課健康推進グループへ参加申込書を提出
- ※参加申込書は、保健福祉課健康推進グループ窓口で配布しています。

保健福祉のコラム



胃食道逆流症のお話し その2

内視鏡検査のススメ

今回のお話しは、胃食道逆流症（GERD）の診断、治療および予防（治療の補助）についてです。胸やけ、酸っぱい水が喉まで上がってくる感じ、胸のつかえ感、心臓が原因とは考えにくい胸の不快感などGERDを疑う症状はさまざまです。

内視鏡を行わずに後に述べる治療を行い、症状が改善されれば一過性症状として診療を終了する方法もありますが、できれば内視鏡検査で診断する方が望ましいと考えます。

GERDと考えられるような症状でも、消化性潰瘍や悪性腫瘍を認めることがあります。重症の逆流性食道炎の場合はまれに食道が細くなる「狭窄」と呼ばれる現象が起こることがあります。また「パ

レット食道」と呼ばれる、食道の下部が胃酸の影響で胃の粘膜に似た形となる異常は、時として「食道腺癌」という特殊な癌が発生する危険があり、経過観察が必要です。食道裂孔ヘルニアを認めるGERDは、再発を繰り返すことが多いです。

このような情報は、やはり内視鏡検査を行わなければ知りえませんが、今は鼻から入れる細い内視鏡が主流となつていて以前ほど苦痛なく検査を受けることができます。症状が明らかにGERDであつても診断には内視鏡検査を受けることをお勧めします。

胃食道逆流症での薬物療法

内視鏡検査でGERDと診断された場合の治療の第一選択薬は、プロトンポンプ阻害薬（PPI）です。PPIは胃酸分泌を安定的

に低下させる作用を持っています。まずは8週間の内服治療を行います。PPIだけでは症状が改善しない場合は消化管運動改善薬の併用が考慮されます。

薬により症状改善がみられた患者さんの場合、薬剤を中止しても症状が再燃しなければ一過性症状として治療を終了します。しかし、治療終了後に症状が再燃する患者さんが多く見られます。特に、食道炎の強い人は長期にわたり維持療法が必要となることがあります。中止後の再燃症状が軽い場合は、症状に応じて薬を飲む「オンデマンド療法」もあります。

GERDの予防に生活習慣改善

薬物療法と並行して行わなくてはいいけないのが、生活習慣の改善です。これはある意味、GERDの予防とも言えます。

食べ過ぎや早食いは、胃の中の圧が急激に上昇するため胃酸の逆流を引き起こし、高脂肪食は胃酸逆流の原因となります。過度のア



ルコールは胃酸の分泌量を増やすと言われますし、食べてすぐ寝ると、逆流した胃酸が長時間食道に残り食道炎が起きやすくなります。肥満（特に内臓肥満）は胃を圧迫して逆流の原因となります。このような生活習慣、体形の改善がGERDの予防、症状改善には大切です。GERDは、QOL（生活の質）の低下を引き起こす病です。欧米ではGERDのQOLの低下は狭心症を上回るとの報告もあります。

GERDの多くは、薬でコントロールが可能です。症状で心当たりのある方は、一度病院を受診されてはいかがでしょうか。

とくち内科胃腸科ファミリークリニック 院長 久野 和成



平成29年度栗山消防団 春季連合消防演習表彰者

(敬称略)

南空知消防組合管理者表彰

感謝状(消防行政協力者)

栗山町防火管理者連絡協議会

感謝状(退団者)

田鎖 充雄(元団本部副団長)

高杉 文浩(元第1分団班長)

蛇名 勇人(元第1分団班長)

功績章

金谷 雅人(第1分団分団長)

精進章

八手 健治(第3分団班長)

精進章(勤続25年)

橋元 治(第2分団班長)

村岡 信春(第3分団班長)

精進章(勤続20年)

藤森 洋貴(第2分団班長)

則武 悠司(第2分団班長)

中島 豊浩(第3分団班長)

精進章(勤続15年)

村上 渉(第1分団班長)

大旗 修(第1分団班長)

高野 龍一(第2分団班長)

橋本 克己(第3分団班長)

団長表彰

感謝状(退団者)

古賀 聖都(元第1分団班長)

精進章(勤続10年)

蛇谷 慎也(第2分団班長)

水上 信吾(第2分団班長)

伊藤 寛人(第3分団班長)

安藤 一也(第3分団班長)

岡村 貴義(第3分団班長)

精進章(勤続5年)

猪股 慎吾(第1分団班長)

廣瀬 勝憲(第1分団班長)

廣岡 裕樹(第2分団班長)

水上 雄亮(第2分団班長)

宮本 準(第3分団班長)

岩崎 翔弥(第3分団班長)

優秀章

石田 尚久(第1分団班長)

富樫 崇裕(第1分団班長)

高野 勝則(第2分団班長)

正井 博美(第2分団班長)

池野 規晶(第3分団班長)

墨谷 巖(第3分団班長)

大野 浩司(第3分団班長)



古い写真は栗山の歴史を語る

一枚の写真は、文章にしたらずらにページ以上のことを教えてくれます。文章ですと文字を読む意欲のある人に届く情報ですが、写真は見るだけで、しかも見る人の関心の在り方によって、伝わる情報が異なります。多面的な情報が込められています。身近なところに古い写真がありましたら、町史編さん室に届けていただければ幸いです。

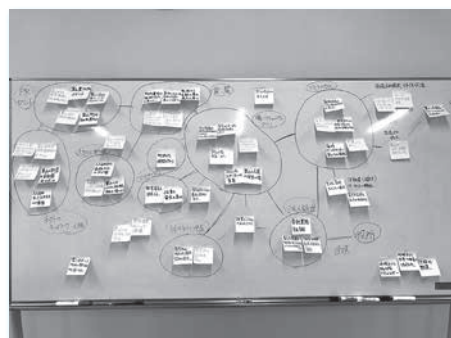
農村経済に関心のある人にとつては、昭和の不況の中でも昭和6、7年が最も厳しい状況を作り出した。この状況を乗り越える人たちの姿と見ることが出来ます。



次に一枚の写真を見てみましょう。時は昭和6年。所はハサンベツ川。橋の架け替え工事の写真です。橋の工事に関心のある人は昭和初頭の杭打ちの様子、服装に関心のある人には、工事現場の男女の服装がわかります。交通網に関心のある人には、栗山から岩見沢方面に向かうトンネル山付近の最初のルートを確認するための工事現場であることを教えてくれます。

昭和の初めは冷害、水害と続き、農民生活はとも厳しいものでした。北海道庁では「救農土木事業」として、「泣く木」のあたりに石垣を積んで夕張川にせり出して道路を造成する大規模な工事を展開しました。この作業過程の一式が役場に保存されていて、それに関連する工事現場の写真が一枚です。

栗山町史編さん室
☎7820



起業プランの柱となる企画を
まとめたマインドマップ

将来のなりわいづくりに向けて

地域おこし協力隊の高橋です。もう7月だと言うのになかなか暖かくならないですね。どうしたことでしょうか? まだまだ上着が手放せない今日この頃です。



勉強会の様子

さてさて活動報告です。現在、私たち役場所属の地域おこし協力隊(通称「PR隊」)は任期終了後も栗山町に定住するべく将来のなりわいづくりを考えています。

総務省地域力創造アドバイザーの林田暢明さんを講師としてお呼びし、勉強会を行っています。

林田さんは大学卒業後、日本銀行に勤め、財団法人松下政経塾を経てカフェを開業したという、興味深い経歴の持ち主。しかも、身長191cmとかなりでかい!

この巨大な先生の指導のもと、全員ヒーヒー言いながら頭をひねっています。

果たして私たちは栗山の皆さんに必要とされ、栗山の皆さんに愛されるなりわいを作ることができるのでしょうか?! 一所懸命、頑張ります!

地域の未来のために



皆さんこんにちは! 今年度、仲間の輪創造委員会副委員長を務めます、仲野拓郎です。

私は、平成28年5月に栗山青年会議所に入会しました。入会から1年が過ぎ、多くのひととの出会いや経験で少しずつではありますが、まちづくりや仕事に対する考え方など意識が変わってきていることを実感しています。栗山青年会議所に入会して以来、私は「まちづくり」のことをこれまで真剣に考えてはいなかったと思います。

由の1つは、4町(栗山町、長沼町、由仁町、南幌町)の広域連携、栗山町だけではなく私たちが住むこの地域のために、栗山青年会議所は活動しているのだよ! という先輩の言葉があったからです。

私は長沼町に住んでおり、町民の方から、「なぜ、長沼町に住んでいるのに栗山町の青年団体に入っているの?」「長沼町のことを考えなさい!」「裏切り者! (笑)」など厳しい言葉をいただくこともあります。私が栗山青年会議所に入会した理



何とぞ、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

まちの駅 イベント 7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

くりやま景観 フォトコン作品展開催

【期 間】

7月9日(日)~19日(水)



くりやま夏まつり ~栗夢プラザ催し物~

【期 間】

7月22日(土)~23日(日)

【内 容】

栗山手打ちそば愛好会による「手打ちそば」まつり

大好評!おそばの日

手打ちそばの日

【今月の「そばの日」(限定 30 食)】

7月7日、14日、28日
(金曜日 11:00 ~ 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、商品の展示会などでのホールや会議室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

消費者契約法が改正されました。

近年の高齢化の進展をはじめとした社会経済情勢の変化などにより、高齢者の消費者被害が増加しています。

これは、消費者が事業者と契約をするとき、両者の間には持っている情報の質・量や交渉力に格差があるためです。

このような状況を踏まえて、消費者の利益を守るため「消費者契約法」の一部が改正され、本年6月3日より施行されました。

主な改正点は、「①事業者の不当な勧誘により契約をしたときは、消費者はその契約を取り消すことができます」「②不当な契約条項が含まれていたとしても、その契約条項は無効となります」の2点です。

しかし、消費者トラブルは手口が巧妙化しており、被害に遭わないためには細心の注意をする必要があります。

消費生活で疑問や不安を感じたときには、一人で悩まず南空知消費生活相談室にご相談ください。



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

栗山公園 だより Vol.112

【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ブ」の登録商標です。

7月のイベント「七夕まつり」

オリジナルのかわいい動物短冊に、願いを書いてみませんか??大きな柳の木を短冊でいっぱいにしましょう!!

「皆さんの願いが叶いますように...★★★」

【期 間】7月1日(土)~31日(月)

【時 間】10:00 ~ 16:00

【受 付】栗山公園案内所

※短冊(5種類)とペンは案内所にあります。

好きな短冊1枚を選んで記入してください。

【場 所】ふじ棚前

※記入した短冊は、ふじ棚前にある柳の木に結んでください。

お友達を誘って、みんなで参加してくださいネッ♪



「生きる力」を身につける 継立まつば保育園



町立継立保育所を引き継ぎ、「継立まつば保育園」(学校法人松田学園が運営)が南部地域の保育の拠点としてスタートして4年目。豊かな自然環境の中で、さまざまな経験を通して子どもたちが「生きる力」を身につけていけるような保育を目指しています。

【施設の紹介】

中庭には天然芝が植えられ、転んでもケガをしにくくなっています。中庭・玄関・ホールなど6ヵ所に防犯カメラが設置され、外部からの不審者の侵入を防ぐことができ安心です。

【保育の内容】

○乳児保育

出産後、産休明けすぐに働きたい方のために、2ヵ月児からお預かりします。

○縦割り保育

3歳以上児は縦割り保育も行います。年齢の異なる子ども同士が、遊びや経験を通して人間関係を育ち合い、助けたり、思いやる気持ちを育てます。

○はだし保育

夏ははだしで過ごします。足の裏から刺激を与えることにより、脳の発達や骨の形成にも大きな効果があるといわれています。

○給食バイキング

3歳以上児が月1回バイキング形式で食事をします。

【保育時間】

月~土曜日 7:30 ~ 18:30 (延長保育 18:30 ~ 19:00)

【一時預かり保育】

①就労や就学の場合

②緊急な用事の場合(病気・自己・出産・看護・冠婚葬祭)

③育児負担の軽減など、私的理由の場合(リフレッシュ)

一時預かり		
利用日	月~土曜日	
利用時間	8:30 ~ 17:30	
対象児童	1~5歳児	
利用料金 (1時間)	町内の方	300円
	町外の方	450円

(3歳以上児は利用料50円引き)

(希望者に給食を提供1食260円)

今年から土曜日の受け入れが可能になりました!



継立まつば保育園
園長 石掛春美

継立まつば保育園では毎朝同じ時間、同じ場所で子どもたちが絵本の読み聞かせを行っています。同じ絵と文章を子どもたちと共有することで、大人と絵本と子どもの関係性が育ちます。その中で言葉の大切さを知り、人とのコミュニケーションへと繋がり、友達と心を通わせることができるようになります。

人のぬくもりを感じ、感情を豊かにする絵本を、1日1冊でいいので読んでみてはいかがでしょう?

絵本を大切にしたい保育

今、スマートフォンやタブレットに依存する子育てが話題となっています。スマホから流れる動画を見せ、子どもを寝かせたり、指一本で子どもがタブレットを操作したり、ママたちの子育ての主流になりつつあるようです。

子育て コラム

スマホと子育て

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