

## ～ 福祉の心 集う ～ ふれあい広場くりやま

ふれあい広場くりやまは、福祉・ボランティア団体などによる出店（飲食コーナーほか）や会場全店共通の割引券がもらえる福祉体験スタンプラリーを行います。また、「くりやまギフトカード（1万円2本）」やくりやま手打ちそば愛好会から無償提供される「そば券10本」などの景品を約80点用意する「ふれあい大抽選会」も行います。ご家族揃ってご来場ください。

入場無料

**11月5日** 9:00～14:30  
カルチャープラザ「Eki」

【実施団体】

2017 ふれあい広場くりやま実行委員会

【主催・問い合わせ】

町社会福祉協議会 ☎ 72-1322

【日 程】

9:00～ 社会福祉貢献者表彰式  
10:00～ 継立まつば保育園お遊戯  
11:00～ 札幌大谷大学楽器演奏  
13:00～ 介護についての講演  
手話の会・北海道介護福祉学校生  
による手話コーラス  
13:30～ ふれあい大抽選会

【抽選券】

受付で先着順に1,000枚無料配布します。

【福祉体験スタンプラリー（9:00～12:00）】

スタンプカードは受付で配布。スタンプ3個以上で割引券（全店共通）になります。

【献血車来訪（10:00～14:30）】

献血するとボックスティッシュ5箱と豪華賞品がもらえます。



## 栗山町&東京医科歯科大学協働プロジェクト トマトジュース365チャレンジ

「トマトで健康」というのは本当なの？

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトには栄養成分が豊富に含まれ、健康的な野菜として知られています。

健康づくりのためには、「野菜を多くとらなきゃ・・・」と分かっているけれど、なかなか食べ続けることができない」という町民皆さんの声が、よく聞かれます。

そこで、平成27～28年度にかけて、1年間のトマトジュースの摂取が、健康診断の結果にどのような影響を与えるかを検証する研究事業「トマトジュース365チャレンジ」を実施しました。

研究事業に参加された方の中には、奥さんが申し込んでから旦那さんが奥さんの強い勧めで申し込みに来られたケースや友達同士で声をかけあつての申し込み、職場ぐるみで参加したいとご相談いただいた事業所もありました。

健康づくりは一人ひとりで取り組むだけでなく、家族ぐるみで行う、または仲間や職場（地域）ぐるみで取り組むことで、お互いに励まし合うことができ、健康のためにより行動を継続することにつながるのです。

家族や友人、職場の仲間と健康づくりに取り組もう！

も飲む時間帯も自由に飲む方法としました。

最終的には481人の皆さんが一年間継続して参加していただき、たくさんの研究データが集まりました。多くの方々の参加と協力に感謝します。

トマトジュースなどの加工品を利用し、日々忙しい毎日を過ごしている方でも継続することができする方法で、効率よく健康づくりに取り組み、町民全体の「健康寿命」を延ばしましょう！



### 健康寿命延伸のまちづくり宣言 （平成27年9月宣言）

【町民一人一人の役割】

— 自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。

【家族の役割】

— 家族みんな、健康的な生活習慣に努めます。

【地域や行政の役割】

— 町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。

研究成果を報告します！

### 栗山町健康づくり講演会

【日 時】

**11月19日** (日) 13:30～15:30

【場 所】

カルチャープラザ「Eki」

【講 師】

東京医科歯科大学教授  
医師 寺内 公一さん

【演 題】

続・元気な「からだ」の強化書  
～働き盛りの健康づくり～

【入場料】

無 料

【定 員】

250人

※定員になり次第締め切ります。

【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  
声を町政に

## まちづくり懇談会 を開催します

**11月15日** (水) 18:30～  
農村環境改善センター

**11月16日** (木) 18:30～  
カルチャープラザ「Eki」

**11月17日** (金) 18:30～  
南部公民館

【問い合わせ】

町総務課広報・防災・情報グループ  
☎ 73-7501

### まちづくり懇談会の主な内容

- ①町内会・自治会からの質問などに対する説明
- ②町内会・自治会への事業などの説明
- ③出席者との自由懇談