



生活・安全

安全で安心なまちを目指して

ストップ・ザ・交通事故
秋の全国交通安全運動

9月21日(金)
～30日(日)

9月30日(日)は、交通事故死「ゼロ」を目指す日です。

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・自転車の事故防止をはじめ、次の活動などを推進します。

- ・子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ・夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車乗用中の交通事故防止
- ・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



- 交差点では一時停止！安全確認を！
一時停止の標識、表示のある交差点や見通しの悪い交差点では、必ず一時停止をして、左右の安全をよく確かめましょう。
- 自転車は車道の左端通行が原則！
車道では左端を、自転車の通れる歩道では車道より通行することが原則です。歩道を通行する際はすぐ停止できるような速度で通行し、歩行者の通行を妨げる場合は、一時停止しなければなりません。
- 信号を守って模範を示しましょう！
信号無視は、自転車の交通事故原因のトップに必ず入ります。
- 夜間は必ず「ライト」を点灯！
夜間は必ずライトをつけ、反射材を自転車の前後や側面にも付けましょう。また夜間に走行するときは白・黄色などの明るく目立つ色の服装をして、周りから「見える」ことを心がけましょう。
- 自転車も飲酒運転禁止！
自転車は「軽車両」という車の一種です。自転車であっても飲酒運転は道路交差点法違反になります。絶対にやめましょう。
- 荷物は積み過ぎない！片手運転はしない！
荷物の「積みすぎ」や「ハンドルにぶらさげ」の運転などは、ぶらさげの原因になります。「傘をさ

【問い合わせ】
町住民保健課
生活安全グループ
☎ 73-7510

入るほどの大変危険な交通行動です。信号は必ず守って、回りに模範を示しましょう。

警察庁によると自転車乗用中の交通事故件数は、総数では減少しているものの、平成24年の交通事故全体の約2割を占めるなど、割合は増えています。

「自転車関連の相手当事者の調査では、対自動車や二輪車の事故は減少傾向が見えるのに対し、対歩行者では増加しています。」

して運転する」「犬を引いて運転する」「携帯電話を使用しながら運転する」などの片手運転も、とっさの危険を避けることが難しく、大変危険ですのでやめましょう。

自転車利用が多くなる一方で、道路整備や交通ルールの徹底といった環境整備が進んでいない現在。自転車の対人事故が、これまでにない問題になっています。

平成27年6月に公布された改正道路交法では、自転車道道路を走行する際に進行方向左側の通行を義務づけています。もし右側を通行した場合は、「3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金」の懲罰を受ける可能性も出てきました。ルール遵守の意識を高めることが必要です。

自転車事故の際、負傷は若年層が、死亡は高齢層が圧倒的に多い

自転車乗用中に事故にあつて負傷した人の数をみると、小学生～高校生の若年層が最も多いことがわかります。一方、死者数は70歳以上の高齢者が圧倒的に多くなっています。高齢者の場合、事故にあつた際に重症化するケースが多いことに起因していると考えられます。

こういつた自転車乗用中の事故では、警察庁によると約3/4が自転車利用者側の何らかの交通違反が原因となっています。

平成27年6月に公布された改正道路交法では、自転車道道路を走行する際に進行方向左側の通行を義務づけています。もし右側を通行した場合は、「3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金」の懲罰を受ける可能性も出てきました。ルール遵守の意識を高めることが必要です。



資源ごみの排出について ご協力をお願いします

お知らせします
資源ごみ出荷・売却状況

昨年度は、家庭および事業所から出されるごみ排出量のうち、約31%にあたる988トンが資源ごみとして町内外のリサイクル業者へ出荷しました。その売却額約265万円（詳細は表のとおり）は貴重な財源として、ごみ処理業務に充てられています。



資源リサイクルセンターでの缶・びんの分別作業

【表】平成29年度 資源ごみ売却額内訳

ごみの種類	売却額 (円)
缶類	821,930
ペットボトル	528,100
びん類	11,406
紙類	1,115,500
金属類	74,320
廃油	79,200
古布	22,951
合計	2,653,407

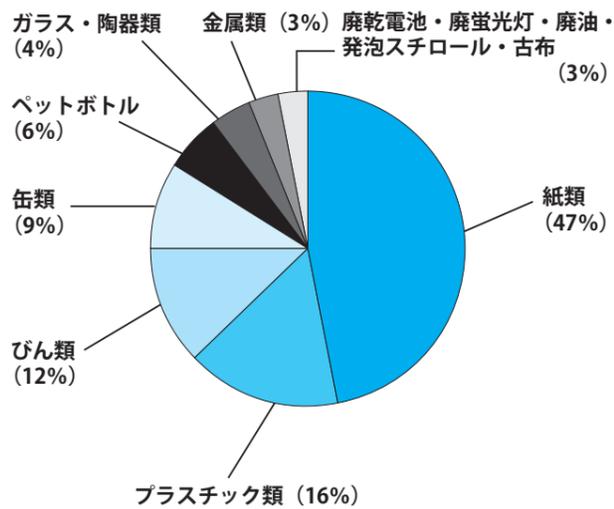
チック類が16%、びん類が12%と続いています。いずれの資源ごみも、きれいな状態でなければリサイクル業者に引き取ってもらえません。汚れが残っている資源ごみは、資源リサイクルセンターで「人の手」により洗浄や再分別が行われています。資源ごみを出す際には、汚れを落とすひと手間について、町民皆さんのご協力をお願いします。

【問い合わせ】
町環境政策課
環境政策グループ
☎ 73-7511



汚れた資源ごみがないか確認している様子

【グラフ】平成29年度 資源ごみ出荷量内訳



ごみ処理施設見学会を行います

10月19日(金)に、「ごみ処理施設見学会」を行います。実際にごみの処理施設を見学していただくことで、町民の皆さんにごみ分別などに対する理解を深めていただきたいと思いますので、ぜひご参加ください。
※申込時期など詳細は、町広報10月号でお知らせします。

堆肥「栗肥土」秋の特別販売

町では、今年も「栗肥土」秋の特別販売を行います。秋の特別販売は、5袋購入された方に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(土) 9:00～11:00

【場所】役場駐車場庫前
※春の特別販売時と同様となります。

【価格】1袋(10kg)300円

【販売数量】500袋
※無くなり次第終了となります。





元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です！

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙最後にクスリ健康寿命の延伸、生活習慣病予防は、食生活や運動習慣など日常生活と深く関係しており、健康的な生活習慣と定期的な健康診査受診で早期発見・早期治療が大切です。

町では、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの予防可能な疾患の治療状況は増加傾向です。また、健康診査の結果からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）およびそのリスクが高いと判定された人の割合は、受診者全体の約4割を占めています。



【表】1日あたりの果物の適量 <80kcal>

バナナ	りんご	キウイフルーツ	みかん
1本	1/2個	小1個	2個
デラウェア	巨峰	柿	なし
1房	10粒	小1個	1/2個

果物の1日の適量を知りましょう！
味覚の秋になり、果物がいよいよ季節になります。体の調子を整える栄養素（ビタミン類やミネラル）がたくさん含まれており、がん予防にも効果があります。果物に含まれる糖は吸収が早い食べ過ぎしまうと、さらに高血糖や肥満の原因になります。

「こころ」の健康チェックも忘れずに！

こころの体温計・簡単メタボチェック
▼パソコンはこちら
<https://fishbowlindex.jp/kuriyama/>
携帯・スマホはこちらから▶▶▶



こころの体温計 (本人モード)
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水筒の中で泳ぐ金魚、猫などの絵によって表示されます。

【金魚】自分の病気のストレス
【水筒】自分の落ち込み度
【猫】その他のストレス

結果画面 (例)

メタボチェック
あなたのメタボ度が一目わかります。簡単な質問に答えるだけでメタボ度がわかります。結果は、レベルが5段階のイラストになって取れます。レベル4以上は要注意です。

活動量チェック
目標の体重減少量から、運動量と食事量の注意点や目安がわかります。生活習慣病を予防するためには、1週間に必要な身体活動量を知ることが大切です。まずは、あなたの身体活動量をチェックしてみましょう！

引き算ダイエット
一日に一つのアドバイスを実践するだけでOK! ダイエットしたいけど、どうやっていいかわからない方に、運動と、カロリー計算によってダイエットのアドバイス。

メタボ = メタボリックシンドロームとは
メタボリックシンドロームとは、腰囲に加え、①脂質異常、②高血糖、③高血圧値のうち2つ以上をあわせもつ状態をいいます。それぞれが、まだ病状ではない状態でも重なることによって命にかかわる冠動脈病や脳梗塞を引き起こしやすくなります！



保健福祉のコラム

BK薬局 栗山駅前店 代表取締役 薬局長 小木 清高



知っておきたい「便秘」の豆知識

皆さん、毎日便が快適に出ていますか？今回は、便秘についてのお話と、使用のお薬についてお話しします。

便秘は女性や高齢者に多く、日本には推定450万人の患者がいます。

便秘とは？

排便習慣には個人差があります。一般的に、3日以上排便がない状態または出て残便感がある場合を便秘といえます。便が硬い、残便感がある、腹痛、おなかの膨満感、食欲不振などの症状があれば便秘だと考えられます。(本来出すべき便を十分かつ快適に排出できない状態も含みます) 便秘には、がんや腸閉塞などの病気が原因の器質性便秘と、ストレスや習慣性から大腸の動きが悪くなって起こる機能的便秘があり

ます。機能的便秘には次の3つのタイプがあります。

(1) 弛緩性便秘

食事をとると、胃から肛門まで蠕動運動という臓器の収縮運動によって運ばれます。この蠕動運動が弱くなることよって引き起こされる便秘が、弛緩性便秘です。大腸で作られた便がうまく運ばれず、大腸に便が居座って、便秘になるわけです。

高齢者や女性に多く、日本人の慢性便秘の中で一番多い便秘の種類とされています。

症状としては、お腹の張り、残便感、血行障害による冷え性、肩こりなどを引き起こす原因にもなります。

(2) 痙攣性便秘

大腸の蠕動運動に連続性がなく

なり、便の通過に時間がかかりすぎて起こる便秘で、ウサギのようなコロコロとした便になることが多い症状です。

また、柔らかい便と硬い便が交互になったり、下痢と便秘を繰り返すことも多くあります。ストレスや、環境の変化などが原因とされています。

(3) 直腸性便秘

直腸の排便反射が低下するため、直腸に便が溜まり、上手く排便できないために起こる便秘です。直腸は大腸に比べて腸の太さが大きいので、直腸に便が溜まると非常に大きな塊となり、痔の原因にもなります。

それでは、どのような薬があるのでしょうか？

便秘薬、下剤のOTC薬 (一般用医薬品、市販薬)

痙攣性便秘にスラールア便秘内服液、直腸性便秘、弛緩性便秘に

集団健(検)診のお知らせ

【日程】9月19日(水)女性限定
9月20日(木)

【場所】総合福祉センター「しやるる」
【健診機関】北海道結核予防会
【受診できる項目】(定員あり)

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となる年齢や条件があります。詳細は町広報4月号に折り込みました「保健サービスガイド」をご確認ください。

脳検診のお知らせ

町では平成30年4月1日から平成31年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象に、脳検診を実施しています。(対象者には5月末に個別に案内をお送りしています)

【場所】総合福祉センター「しやるる」
【検査内容】MRI (磁気共鳴断画像)

【料金】5000円
【日程】10月25日(木)・26日(金)・27日(土)
【定員】3日で100人

※27日(土)は定員に達しています
が、25日(木)と26日(金)はまだ余裕があります。

ビラック・ソフト、カイバールC、スルーラックS、新レシカルボン坐剤Sなど生薬や漢方が主成分の薬として、コーラックファイバー、新ウイズワン、タケダ漢方便秘薬、大柴胡湯エキス顆粒クらしエなど

便秘薬 (医療用医薬品) の新薬
アミテイヤザ・腸粘膜にある塩素イオンチャンネルに結合し、腸液の量を増やして便を軟らかくする作用がある。高齢者に使いやすい。グーフィス・胆汁酸が小腸で吸収されるのを抑える薬で、胆汁酸が大腸に届き水分が分泌されて便が軟らかくなる。また、胆汁酸が腸を刺激する効果もある。

リンゼス・腸管内の水分量を増やしたり、腸管の動きを活性化することで便秘を改善させる。体内にほとんど吸収されないため安全性に優れ、また便秘に伴う腹痛を軽減する効果もある。

最後に、「便秘されど便秘」というように、市販のお薬で改善が見られない場合、便秘以外の疾患が隠れている場合もあります。その際は病院を受診しましょう！

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。

町が主催するくりやまサポーター育成事業

町が主催するくりやまサポーター育成事業「オーブニングセミナー」が7月28日、カルチャープラザ「Eki」で行われました。「ひとが減るとまちはどうなる？」をテーマに町内外から約110人が参加。第一部では町出身でお笑いタレントのバービーさん（フオーリンラブ）と佐々木学町長がまちづくりをテーマに町への思いや人口減少対策などを幅広く対談しました。第二部では地域おこし協力隊など5組7人がそれぞれ行っている事業や今後の計画などを発表。参加者はメモをとりながら熱心に耳を傾けていました。



①栗山のまちづくりについて対談するバービーさんと佐々木学町長
②最後に参加者全員で記念撮影

夏の夜華やかに 町内各地で盆踊り

くりやまの夏を彩る、盆踊りが栗山・角田・継立の3地区で行われました。浴衣姿や人気キャラクターなどに扮した参加者がやぐらを囲んで踊りを楽しみました。また、豪華景品が当たる仮装大会を行う地区もあり、夏の夜を楽しみました。



①角田地区ではかさおどり
②栗山地区では仮装盆踊り



継立地区では小雨が降る中、盆踊りを実施

栗山の風景とグルメを堪能 さらちグルメフォンド2018

内最大級のサイクルイベントである「北海道さらちグルメフォンド2018」が8月19日に行われました。このイベントは、「サイクリング」と「食」を組み合わせ、雄大なロケーションとおいしいグルメを楽しむもので、今年は岩見沢市、栗山町、由仁町、長沼町、南幌町を通るルートに道内外から約1000人がエントリー。栗山の豊かな田園風景の中を走り抜け、ゴールの岩見沢市を目指しました。また、本町では雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウスと継立ふれあい広場の2カ所にエイドステーション（休憩所）を設置。雨煙小学校会場ではくりやまコロッケ、日原メロン、谷田の日本一きびだんごを、継立会場で完熟トマトジュース「三姉妹」と特製手打ちそばを提供。参加者は地元グルメを堪能しながらペダルをこいでいました。



追悼式で式辞を述べた佐々木学町長

安らかな永眠を祈る 戦没者追悼式

平成30年度の「戦没者追悼式」が8月20日、農村環境改善センターで行われました。当日は、遺族や関係者など約80人が参列。幾多の戦禍により亡くなられた町出身の戦没者411柱の御霊に祈りを捧げました。黙とうの後、佐々木学町長は式辞で「戦没者

尊霊の、安らかなご永眠を心からお祈りし、我がふるさと栗山町の限らない平和と繁栄にご加護を賜りますよう念願します」と述べました。その後、栗山詩吟愛好会有志による献詩朗詠に続き、参列者全員で献花を行い戦没者のご冥福と世界の恒久平和を祈りました。



①②栗山の風景とグルメを満喫する参加者

恒久平和を願って 中国人殉難者供養会

平成30年度中国人殉難者供養会（同実行委員会主催）が8月7日に日中の二岐共同墓地で行われ、関係者約30人が参列しました。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年から行われ、今年で46回目。実行委員長である佐々木学町長は「戦争という、深い悲しみのため、戦争体験を知らない、新しい世代の方々に語り継ぎながら、決意を新たに、恒久平和を誓います」と慰霊の言葉を述べ、参列者全員でご冥福を祈りました。



慰霊の言葉を述べ、ご冥福を祈る参列者

木とのふれあい楽しんで 2018匠まつり

木のぬくもりや、モノ作りの楽しさを伝えるようと、「くりやまの匠たち」が主催する「2018匠まつり」が8月4日、商店街イベント広場で開かれました。12回目となる今年は、町内外の親子連れなど1726人が集まりました。会場では、丸太切り大会などのステージイベントのほか、椅子などの「どんかちキット」を販売。購入した方々は匠の手ほどきを受けながら楽しそうに組み立てていました。村中菜穂子代表は「木育を通して町を知ってもらう努力をしていきたい」と話していました。



匠の手ほどきを受けながら組み立てる子どもたち

消費生活 相談室



震災に便乗した義援金詐欺に注意!

【国民生活センター事例より】

事例：町会の世話役の名前を出しながら「義援金を集めている」と言う人が家に来て、断ったのに「Aさんは10万円、Bさんは100万円出した」などと言って、なかなか帰ってくれなかった。その後、外で待っていた仲間と「うまくいかない」などと話していた。詐欺ではないか。(60歳代男性)

【ひとこと助言】

- ◎被災者支援の募金を装って金銭をだまし取る義援金詐欺と疑われる相談が寄せられています。
- ◎事例以外にも、市役所などの公的機関や公的団体をかたるケースもみられます。公的機関が電話などで義援金を求めることはありません。
- ◎全てが義援金詐欺とは限りませんが、個別に募金を求められた場合は、募金先が信頼できる団体かどうか、必ず確認しましょう。
- ◎少しでも不審に感じたら、すぐに応じずに、最寄りの警察に相談しましょう。
- ◎困ったときは、南空知消費生活相談室にご連絡ください。

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

遺言公正証書等 無料休日相談

【日 時】9月29日(土) 9:00～13:00

※あらかじめ電話で予約してください。

【内 容】遺言公正証書、任意後見契約、尊厳死宣言書の作成、離婚による養育費など

【場所・問い合わせ】

岩見沢公証役場 ☎ 0126-22-1752

借金・金融相談

【日 時】10月1日(月) 9:00～12:00

【場 所】空知総合振興局5階第2会議室

【内 容】専門の相談員による借金や預金・融資、保険など(無料)

【場所・問い合わせ】

北海道財務局 ☎ 011-807-5144

無料法律相談

【日 時】9月21日(金) 13:00～16:00

【場 所】総合福祉センター「しゃるる」

【内 容】

札幌弁護士会所属弁護士による法律相談

【申込方法】

事前に電話で予約(定員6人)

【申込先・問い合わせ】

町社会福祉協議会 ☎ 72-1322

オレンジカフェ

を開設



「認知症」は特別なものではなく、誰にでも起こる可能性があります。オレンジカフェは介護に不安がある方や地域の方が気軽に集い、抱えている悩みを相談できる、「憩いの場」です。どなたでも参加可能ですので、お気軽にお越しください。(毎月第3水曜日に開催しています)

9月のテーマは「寸劇(徘徊編)～気になる人を見たら勇気を持って、声をかけてみよう～」です。徘徊と思われる人に出会ったときにどのように対応したらよいかを寸劇を交えて紹介します。対応の仕方を学び、安全・安心なまちづくりを目指しますのでぜひご参加ください。

【日 時】

9月19日(水) 13:30～15:00

【場所・問い合わせ】

ガーデンハウスくりやま(朝日4)

☎ 72-2600



子どもがキラキラ育つまち



という名の家族

【問い合わせ】

町福祉課福祉・子育てグループ

☎ 73-2222

児童発達支援・放課後等デイサービス

「すくすく」がオープンしました!

1人ひとりの個性を大切に、すくすくとたくましく生きる力を育てます!



児童発達支援・放課後等デイサービスとは

発達に心配のあるお子さんを対象に、日常生活に必要な動作や集団でのコミュニケーションの取り方などを習得することを目的に指導する施設です。

◇うちの子、どうも気分屋で気むずかしいところがある

◇なかなか言うことを聞いてくれない

◇自分らしく居られる居場所がほしい

※その他、心配事などお尋ねください。

「すくすく」 利用案内

【利用 定員】 児童発達支援・放課後等デイサービス合わせて一日10人

【営 業 日】 月～金曜日

【提 供 時 間】 児童発達支援 10:00～13:00
放課後等デイサービス 14:00～18:00

【住 所】 栗山町中央2丁目345-1

【運 営】 NPO法人ハッピータウン

【問い合わせ】 ☎ 72-0668 FAX 72-0564

※利用にあたっての相談や見学などお気軽にお問い合わせください。



子どもたち一人ひとりに合わせたサポートを心がけています。スタッフ全員で安全・安心、楽しい事がたくさんある場所を目指し、心のこもった療育を行います。どうぞよろしくお願ひします。

新コーナー

おしゃべりボックス

「おっちゃん」

ある日絵本の読み聞かせをしている所に、お母さんが男の子を連れて来ました。

私は「ここにおっちゃんこしていいよ」と男の子に声を掛けました。するとその男の子は首を傾げ、お母さんに向かって「お母さん、おっちゃん来るんだって」と不思議な顔をしていました。思わず吹き出しそうになりました。

かかより

皆さんからの投稿をお待ちしています!

町広報4月号でもお知らせしましたが、栗山の子どもたちや家族の紹介、エピソードや川柳・俳句などを受け付け中です。皆さんの投稿をお待ちしています。お寄せいただいた作品は随時ご紹介させていただきます。