



生活・安全

安全で安心なまちを目指して

【問い合わせ】
町住民保健課
生活安全
グループ
☎ 73-7510

冬の交通安全運動

今月11日(日)から「冬の交通安全運動」が始まります。

これからの季節は、積雪や路面の凍結などが原因で起こる事故や、吹雪などの視界不良による事故(いわゆる「冬型事故」)が増加します。

このため、車を運転する際は早めの点検と安全運転を心掛けましょう。また、夜間や夕暮れ時に外出する場合は、明るい服装や夜光反射材を着用し、ドライバーに自分の位置がわかるようにしましょう。

また、年末年始にかけて、忘年会・お正月・新年会などお酒を飲む機会が増えることから、飲酒運転による事故が増加する傾向にあります。

一滴でもお酒を飲んだら、どんなことがあっても運転をしない「飲んだら乗るな!乗るなら飲むな!」を運転者自身が今一度自覚しましょう。

街頭啓発を実施

角田交通安全友の会と角田小学校児童がイエロー作戦を行いました!

秋の全国交通安全週間(9月21日~30日)に合わせ、9月25日に角田小学校(伊藤聡校長)の5年生・6年生の14人と、角田交通安全友の会(富澤勇会長)、栗山自動車学校、栗山警察署、町交通安全協会が合同で交通安全街頭啓発「イエロー作戦」を行いました。



国道 234 号を通るドライバーに交通安全を呼びかける子どもたち

ホームタンクの点検をお願いします

【問い合わせ】
町環境政策課
環境政策
グループ
☎ 73-7511

灯油漏れ事故には十分注意を

地震や強風によるホームタンクの転倒、草刈りによる灯油導管の亀裂から灯油が漏れる事故が増えています。

灯油が漏れると、火災の恐れだけでなく、土壌や地下水を汚染することになり、さらに河川まで流出すると、下流でその水を使用する農作物や飲料水への被害が発生する場合もあり、その損害額は甚大です。そして、汚染土壌などの除去費用や損害額の補償は全てが灯油を流出した方の責任となります。

過去には、一般的に数十万円、時には数百万円の請求が発生した事例もあります。

冬期間は、皆さんのご家庭でも灯油を使用する暖房器具の利用機会が増えますので、日頃から暖房設備の点検を行い、灯油漏れ事故が発生しないよう十分に注意しましょう。

「ホームタンク点検のポイント」

- ① 灯油の残量が不自然に減っていないか。盗難や油漏れの恐れがあります。
- ② ホームタンク本体に穴が開いていませんか。
- ③ ストレーナーカップや配管に穴やひび割れはありませんか。
- ④ ホームタンクの足場はぐらついていませんか。ぐらついていないと積雪や強風、地震で転倒する恐れがあります。コンクリートなどの土台にボルトでしっかりと固定してください。

早期対応で被害を少なくすることが出来ます。事故に気付いた場合は、左記連絡先へ速やかにご連絡ください。

- ・南空知消防組合消防署
☎ 0150-737511
- ・町環境政策課 ☎ 737511
(夜間・休日は ☎ 11111)
- ・灯油等取扱業者

角田小学校の児童は事前に自分たちで「飲酒運転禁止」や「スピードダウン」などの交通安全啓発用の旗を作成し、当日は行き交うドライバーに「交通安全を」と一生懸命に旗を振りながら交通安全を呼びかけ。終了後には角田交通安全友の会と町交通安全協会から、角田小の全児童に対して、日頃の交通安全啓発活動のお礼として交通安全グッズが送られました。



角田交通安全友の会の富澤会長から、記念品を受け取った角田小学校の児童

このような活動が日頃の交通安全につながります。今後も交通安全啓発活動が続けて欲しいと思います。

【注意】栗山消防団による火災想定訓練を行います!

栗山消防団では、平成30年度第1回火災想定訓練を実施します。不時呼集(日にちを指定せず次の期間内で実施)で訓練を行いますので、火災と間違わないようご注意ください。皆さんのご理解をお願いします。

◆期間
11月12日(月)から16日(金)までの間の1日のみ訓練実施

◆時間
午前6時~7時
◆問い合わせ
南空知消防組合消防署
☎ 0150-737511



まちを好きになるアプリ

マチイロ

自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん!

- ① 役立つ行政情報を見逃さない!
- ② 自分に合わせた情報が届く!
- ③ いろいろなまちの魅力をお届け!

ダウンロードはこちらから



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。
※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

マチイロに関する問い合わせは株式会社ホープ(☎092-716-1404)まで



行政情報アプリ「マチイロ」がスマートフォンで見られます!!



元気が一番

保健のお知らせ

成人用肺炎球菌 定期予防接種のお知らせ

肺炎は、日本人の死亡原因第3位であり、高齢者の肺炎の原因で最も多いのが肺炎球菌です。肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を防ぐため予防接種を行いましょう。

◆対象者

- ①下の表に該当する方
- ②60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸機能に自己の周辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方

※すでに任意予防接種された方は除きます。

◆接種回数 1回

◆接種期間 平成31年3月31日(日)まで

※インフルエンザの予防接種を受けた場合は、6日間以上の間隔をおけば、接種することが可能

【表】平成30年度 成人用肺炎球菌予防接種対象者

対象者	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日生

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

◆接種方法
◇対象者のうち①に該当する方には、個別案内をしていますので、予防接種の受け方は、案内文を確認すること
◇②に該当する方は、主治医とご相談のうえ、接種する場合は、上記まで問い合わせること
※他の定期予防接種の詳細は、「保健サービスガイド」をご確認ください。

集団健(検)診のお知らせ

◆日程

12月16日(日)・17日(月)

◆場所

総合福祉センター「しゃるる」

◆健診機関

北海道結核予防会

◆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)

※詳しくは町広報4月号に折り込まれた「保健サービスガイド」をご確認ください。

※定員がありますので、お早めにお申し込みください。

病院に通っていても、特定健診を受けましょう！

特定健診は、国民健康保険に加入している40歳から74歳(誕生日前)までの方が対象となっています。町では、平成29年から「みなし健診」と称し、すでに医療機関で採血した検査結果に不足分の項目を追加して検査し、医師からの判定をもらうことで、特定健診を受けたとみなす健診を始めました。採血検査項目が、特定健診の項目を満たしている場合は、新たに採血検査をする必要がなく、追加した検査の料金はかかりません。

みなし健診の結果は、役場より、後日郵送でお返しします。町保健師・管理栄養士が無理をしないで数値を正常に戻すお手伝いをさせていただきますので、いつでもご相談ください。

医療機関に定期通院されており、かつ年1回以上採血検査されている方は、お電話でご連絡いただくか、採血検査の結果を持参のうえ、役場③番窓口までお越しください。



保健福祉のコラム

介護老人保健施設 ガーデンハウスくりやま
理学療法士 リーダー

ながせ 長勢

大介



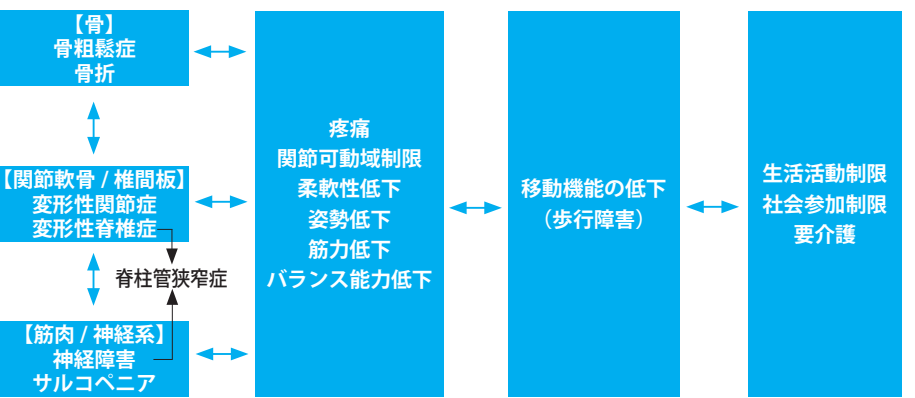
「ロコモティブシンドローム」

日本人の平均寿命は年々延びており、今後も延びていくと予測されています。いつまでも健康に生活するために重要な「ロコモティブシンドローム」についてお話しします。

★実際の生活の中で当てはまるものにチェックを入れてみてください。

- 片脚立ちで、靴下がはけない
 - 家の中でつまずいたり、すべったりする
 - 階段を上がるのに手すりが必要
 - 重い家事(掃除機、布団の上げ下ろしなど)が困難
 - 2kg程度の重い物をして、持ち帰るのが困難
 - 5分くらい続けて歩けない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 以上の項目に一つでも当てはまる場合は、ロコモティブシンドロームの可能性があります。

【ロコモティブシンドロームの概念図】



ロコモティブシンドロームとは
筋肉、骨、関節、軟骨といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

【ロコモティブシンドロームの予防方法】

- ①バランス能力をつける片足立ち
 - ・姿勢はまっすぐ
 - ・左右1分間ずつ1日3回
 - ・机に手をついて実施
- ②下肢筋力をつけるスクワット
 - ・息を止めず深呼吸をしながら5～6回、1日3セット
 - ・膝は90度以上曲げず、太ももに力が入っているか意識する
 - ・机に手をついて実施

これらの事を放置すると歩行や着替え、トイレなどの日常生活動作が一人ですでにできなくなり、心身機能の低下、寝たきりなど、介護が必要な状態になります。

運動は筋力増強だけでなく、心肺機能の向上、ストレスの軽減、認知症の予防などさまざまな効果があります。疲れづらくなったり、重い物が持てるようになったり、歩くのが楽になったりするなど、達成感が得られると思います。そのため、毎日継続することが大切です。しかし、継続して行うのはなかなか難しいことです。まずは3日続けてみてください。習慣化され、やらないと落ち着かないようになります。「まずは3日から」頑張っただけで満足してしまわないように。何か、ご不明な点がありましたら、お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ】

ガーデンハウスくりやま 長勢
☎ 2600

※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。



「くりっ子防災教室」で防災を学ぶ 栗山小学校

栗山小学校で9月29日、土曜授業「くりっ子防災教室」が行われました。防災教育を子どもたち同士や地域の人たちとともに学び考えることを目的に取り組み、今年で3回目。今年度は、北海道から「1日防災学校モデル校」に指定され、南空知消防組合消防

署の指導による初期消火訓練や学級対抗バケツリレーなどが行われ、子どもたちは防災を学ぶ考える良い機会となりました。児童会副会長の石黒鷲さんは「災害が来たときは、今日聞いた話などを思い出し、少しでも役に立てるようにしたい」と話していました。



①学級対抗バケツリレー
②南空知消防組合消防署による放水訓練

世界に一つだけ「手作りのお皿」 栗山小学校6年生陶芸体験

栗山小学校の6年生が10月4日、図工室で陶芸体験を行いました。図工授業の一環として、子どもたちの思い出に残る作品をと同校が企画。栗山陶芸同好会の会員にボランティアの講師をお願いし、今年で3年目となります。児童たちは同会員8人の指導を

受けながら、オリジナルのお皿作りに挑戦。小さな手で力いっぱい土を伸ばし、形を整え、模様をつけていきました。初めての陶芸に富樫直将さんは「模様をつけるのが楽しかった。小物を入れて部屋に飾りたい」と笑顔浮かべていました。



陶芸同好会の会員からアドバイスを受ける児童

全量1等米！ 新米の出荷始まる

実りの秋を迎え、町内各地で農作物の収穫が行われています。中里にある栗山町農産物検査場に10月3日、30年産の新米が届きました。初出荷したのは、国岡正好さんの「吟風（酒米）」120袋。新米は検査員による光沢や粒形などの厳しいチェックが行わ

れ、全量1等米の評価が出されました。また、初出荷の国岡さんには、農協関係者から記念品が手渡され、係員により持ち込まれた全ての袋に1等級米の証のスタンプが押されました。終了後、国岡さんは「1等米評価をもらい、ひと安心しました」と話していました。



新米のチェックを見守る国岡さん

秋晴れの中まちをきれいに 秋の全町一斉清掃

秋の全町一斉清掃が10月14日、午前6時45分の打ち上げ花火を合図に町内各地で行われました。この日の朝は冷え込みましたが、秋らしい晴れ渡った青空の下、各町内会・自治会が道路のごみ拾いや枯葉集めなどを実施。ほうきやスコップ、ごみ袋を持った

多くの皆さんの協力によってきれいな町になりました。毎回参加しているという丸山士道くんは「これまでも比べてごみは少ないと思います。町の皆さんが気持ち良く住めるよう今後も参加したいです」と話していました。



肌寒い秋晴れの中、上着を着てごみを拾う児童

「火の用心」呼びかける 女性防火クラブ・女性消防団

秋の火災予防運動（10月15日～31日）に合わせ、栗山地区女性防火クラブが10月17日、北雄ラックキー栗山店前で街頭啓発活動を行いました。参加したのは同クラブ員9人と応援に駆け付けた消防署職員2人。同店舗の出入り口で火災予防チラシやポケットティッシュ、チューリップの球根などが入った袋80セットを訪れた買い物客などに手渡し約30分間、火の

用心を呼びかけました。古林むつみ会長は「これから季節は暖房を使う機会が増えると思います。事故防止のため、点検を忘れずにしてほしいです」と話していました。また、栗山消防団の女性消防部の団員6人が10月20日、消防署職員とともに防火の呼び掛けと火の元の点検を行うため、錦地区の一般住宅へ立入検査を行いました。



大井分の町有地で植樹を行う参加者

みどりを守り育てよう ウッドネット北海道植樹会

NP O法人ウッドネット北海道の主催による植樹会が10月14日、大井分の町有地で開催されました。「石狩川流域300万本植樹運動」の一環として、みどりを育て、流域の豊かさをつくり次世代へ引き継ぐ目的で行われ、今年で11回目。参加し

た12人は、土中で分解する再生紙で作られた育苗ポット「カミニッコン」の作り方を教わった後、アオダモなど約30本を入れて地面に置き、土やウッドチップをかぶせ、水をかけました。丸山稔支部長は「子どもたちにも体験してほしい」と話していました。



①②暖房を使う季節に向けて、火災予防を啓発