



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

！
注意

砂糖の摂りすぎ
気をつけていますか？

お茶 500ml	炭酸水 500ml	野菜ジュース 200ml	微糖コーヒー 280ml	スポーツドリ ンク 500ml	果実風味の水 500ml	コーラ 500ml
0g	0g	4.5g	22.5g	23g	26g	56g

健康な方の砂糖摂取量は **1日20g以下** が目安

せんべい	ガム 1 枚	大福	かりんとう 5 本	板チョコ 1 枚	ショート ケーキ	アイス クリーム
0g	0.6g	11g	14g	20g	29g	30g

糖尿病、脂質異常症、肥満の方は

1日10g以下 が目安



健康増進
普及月間
9月1日～30日

9月は健康増進普及月間
毎年9月は「健康増進普及月間」として、健康づくりに関する普及啓発を全国的に実施しています。統一標語は『「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後はクスリ」健康寿命の延伸』です。今回は「2に食事」のうち食品に含まれる砂糖量についてご紹介いたします。知らないうちに、砂糖を摂りすぎているかもしれません。「健康増進普及月間」の1カ月、砂糖の量を意識してみましよう。

インフルエンザワクチン
予防接種費用を助成します

◆対象者
・65歳以上の町民
・60歳以上65歳未満で一定の障がいがある方

◆助成期間
令和3年10月1日(金)～
令和4年1月31日(月)

◆助成金額
1回1500円

※生活保護世帯は全額助成
◆必要書類
住所、氏名、年齢が確認できるもの(健康保険証など)
※通院や入院でやむを得ず町外医療機関で接種する場合事前申請(2週間程度前)が必要

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進グループ
☎ 73-2256

～あなたの作品を 出展 しませんか～

- ◇ 出展期間
2週間～1カ月程度
- ◇ 出展場所
(旧廣瀬商店・中央3丁目)
特設展示コーナー
- ◇ 出展条件
・老人クラブや、サークルなど団



サークルなどの団体対象
くりやまクリエイターズマーケット
特別出展者 募集中

体の出展であること
※個人では出展できません。
・自身で制作した作品であること
(展示数に上限下限はなし、期間中であれば追加納品可)
◇ 出展料
無料
※売上金は展示終了後の残作品と一緒にお渡しします。
【申込先・問い合わせ】
町若者定住推進課
☎ 7521
くりやまクリエイターズマーケットは、町の賑わい創出と交流人口拡大のため平成29年9月にオープン。令和3年度は町内外から25人のクリエイターが出展しています。



こんにちは! 町史編さん室です

詩集「真古登の泉」

栗山町開祖の泉麟太郎翁は、北海道移住50余年(角田村30年)の1918(大正7)年に77歳の喜寿を迎えました。このとき伊藤広幾(開拓功労者)などはこれを記念し、翁を中心とする歌集『真古登の泉』を同年12月に発刊しています。道内はもちろん、広く本州の名士から数百首が綴られています。詩歌から當時を偲びたいと思います。(高倉)※大正時代の男性平均年齢は、43歳前後です。

・老松に十かへりの花咲きぬれば 百枝さすかけけふよりぞかし 泉初代子(泉哲夫人)
・石狩の流れも遠く及ばしな清き泉の徳をくみなば 太田資三(道帝国大学)
・まこころのわきて流るる泉川小田にさほ田に潤ほひにけり 有松準太郎
・類なきよき村とこそなりにけれ 廣野も今は田とかわりきて 佐々木孝子
・蝦夷が島移りし昔夢なれや 見渡す限り千町田の秋 本田龍

【問い合わせ】
町史編さん室
☎ 7820



- ・開き来し村の始めを世々かけて 子らに伝えよ昔かたりに 江波節
- ・聞きてけき蝦夷の奥迄も 聞き初めける君がいさほし 石川邦光(宮城県)
- ・我村の古き歴史となるものは 泉の君の功なりけり 武田義清
- ・底清き泉が君のいさほしは 千代も角田の鑑なりけり 泉 廣遠
- ・風薫る松を喜ぶ高嶺かな 泉哲(泉翁令息)