

お済みですか？エキノコックス症検診

エキノコックス症をご存じでしょうか。ここ数年、キツネなどの野生動物が住宅地にも出没して話題になっており、町内でも毎年、キツネによる家庭菜園を含む農業被害があります。

キツネや犬の中には、エキノコックス症に感染している場合もあります。エキノコックス症は、その虫卵がキツネなどの糞便から人に移り、放っておくと命に関わることもある病気です。

町では、エキノコックス症に感染していないか検診を受けて確認することをお勧めしています。

■対象／小学3年生以上の町民で
①今までに一度も検診を受けたことが無い人

②前回検診を受けてから5年以上経っている人

■検査方法／血液検査（採血）

■費用／無料

■検査実施医療機関／

・くとさん外科胃腸科

（北4西3）

・倶知安厚生病院（北4東1）

・白樺会内科クリニック

（北2西3）

・よいてい小児科・アレルギー

科クリニック（南3東4）

・北海道対がん協会札幌がん検

診センター（札幌市）

■受診方法／

①検診を受ける病院と日にちを決める

②病院へ予約を入れる

※北海道対がん協会札幌がん検診センターの場合は、保健福祉会館へ連絡してください

③はがきや受診券を持っていない人は、検診日までに保健福祉会館の窓口で受診券を受け取る

④予約をした日に受診券を持って病院へ行く

⑤後日、病院から結果を受け取る

⑥健康手帳などに検診結果を記載する

町では、平成4年から検診を実施していますが、最近、検診を受ける人が減っています。それでも毎年2〜3人が二次検査を受けています。全道では毎年20名前後の患者が発見されています。

エキノコックス症は、感染しても症状が無く、気付かないうちに悪化してしまうことが多い病気です。薬による治療もありますが、根治的な治療は、手術で病巣を切除することになるため、早期発見・治療が大切です。5年に1度は家族で検診を受けることをお勧めします。

■お問い合わせ／町福祉医療課保健指導係 ☎23-0500

転ばぬ先の杖で、今年も元気に！

家庭内における不慮の事故は年々増えており、原因の一つである「転倒」は、高齢者の占める割合が多く、高齢になるほど増加する傾向にあります。

要介護状態となる原因の1割は「転倒・骨折」で、骨折してから治るまでに時間がかかるため、筋力が低下し、寝たきりや車いす生活になることが少なくありません。

では、家の中で最も転倒しやすい場所はどこでしょうか。

実は、階段や玄関、浴室などよりも、「居間・茶の間」での割合が高く、次のような状況で転倒が起ります。

▼ちよつとした段差や、カーベットのめくれた端につまずいた

▼コードに引っかかった

▼床に置いてあった物につまずいた、新聞やビニール袋を踏んで滑った

▼立ち上がりや方向転換をしようとしてふらついた

▼両手がふさがっていた、暗い場所ですて元がよく見えなかった

転倒は、体のバランス感覚や柔軟性・筋力の低下、視力の衰えなど、身体的な原因だけではなく、薬（睡眠薬等）の副作用によるふらつきなども要因となります。

また、転倒しなくても骨粗しょう症などで骨がもろくなっていると、重たい物を持ったり、体をひねったり、くしゃみをしただけでも圧迫骨折で骨がつぶれてしまうこともあります。

冬場は運動不足になりやすく、寒さや衣類の重ね着などで体が動かしにくくなるので、転倒しない環境作りが転倒予防になります。

○出来るだけ床に物を置かない、歩くスペースを確保する

○カーペットの端は固定する

○コード類は部屋の壁に沿わしたり、カーペットの下を通す

○照明はなるべく明るくする、廊下や玄関にフットライトをつける

○滑りにくい床材に変更する、手すりをつける

さらに、足のつま先が上がりないうすり足となり、つまずきやすくなるので、普段から次のような運動を取り入れてみましょう。

○椅子に座り、足のつま先を上げ下げする、足踏みをする

○片方ずつ膝を伸ばし、足首をゆっくり回す

■お問い合わせ／町福祉医療課地域包括支援センター ☎23-0100

子どもも大人も絵本で元氣アップ！

「絵本は子どもが読むものと思いがちですが、大人へのメッセージが込められた絵本もあります」

絵本セラピストの塩谷隆治さんはこのように話してくれました。

11月26日(木)、絵本館において、子育て講座「親子でニコニコ大作戦！絵本で元氣アップ講座」が開かれ、子育て中のお母さんや、子育て支援に携わっている方が集まりました。塩谷さんは講演の中で、読み聞かせの実演を交えて絵本に秘められたメッセージを紹介してくれました。

塩谷さんが紹介した本の中に、自分だけ周りと違うことを悲観せず大切にしている猫が登場する絵本がありました。周りからは「みんなと違ってかわいそう」と言われますが、その猫は自分らしさを大切に生きていく物語です。

「自分らしさを分かってもらえない。そう悩んでいる現代人は多くいます。そういう人に、自分を投影しながら読んでもらうと、また違った楽しみ方ができます」

自分が抱えている悩みと同じ悩みを扱っている物語に、自分を投影することで共感が得られれば、気持ち少し楽になると言います。

子どもは宝物であり、苦しみな

がら子育てするより、子どもと一緒に笑顔で過ごす方が絶対良い。そのためには、周りのサポートが欠かせない、と話していました。「周りの人が、絵本を通じて子育ての悩みに気付くことができれば、子育てをしている人に敬意を持ってサポートしていけるようになると思います」

子育て中の親は、なかなか周りに相談できず孤立してしまうこともあります。自分の気持ちを正直に伝えるのも決して簡単ではありません。そんなとき、絵本が人と人をつないでくれる。絵本が気持ちを楽しんでくれる。塩谷さんのお話は、絵本の持つ力に気付かせてくれるものでした。



子育て支援センターだより



★ 2月の広場のお知らせ

あいあい広場 (0歳) 2月10日(水)
きらきら広場 (1歳) 2月17日(水)
のびのび広場 (2・3歳) 2月24日(水)

☆どの広場も10時からセンターでひな飾りの制作をします

■申込／1月12日(火) 9時30分～

※電話での申し込みも受け付けています

★年始の開館について

新年は1月6日(水)から開館します。開館時間は下記のとおりです。

子育て支援センター(南2東1) ☎ 22-0419

開館時間 9時30分～16時(11月～3月)

(正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館)

休館日 日曜日、祝日、年末年始

アルペン＆クロカン少年団始動！

毎年冬になると、町内のアルペンスキー少年団とクロスカントリースキー少年団の活動が始まります。活動開始に先立ち、アルペン少年団の結団式(写真上)が11月29日に、クロカン少年団の結団式(写真下)が12月6日にそれぞれ行われ、今季の活動方針や活動内容などを確認しました。アルペン少年団には52名、クロカン少年団には40名の子どもたちが参加しており、12月13日(日)より練習がスタートしています。

現在、2026年の冬季五輪への立候補を札幌市が表明しており、実現すれば、現在少年団に所属している子どもたちは、選手としてピークの年齢にあたるため、北海道を舞台に五輪で活躍する選手の姿が見られるかもしれません。

「スキーマの町」倶知安町でスキーを楽しむ子どもたちの姿は、町の活力へとつながっていきます。子どもたちの活躍を町全体で応援していきましょう。

