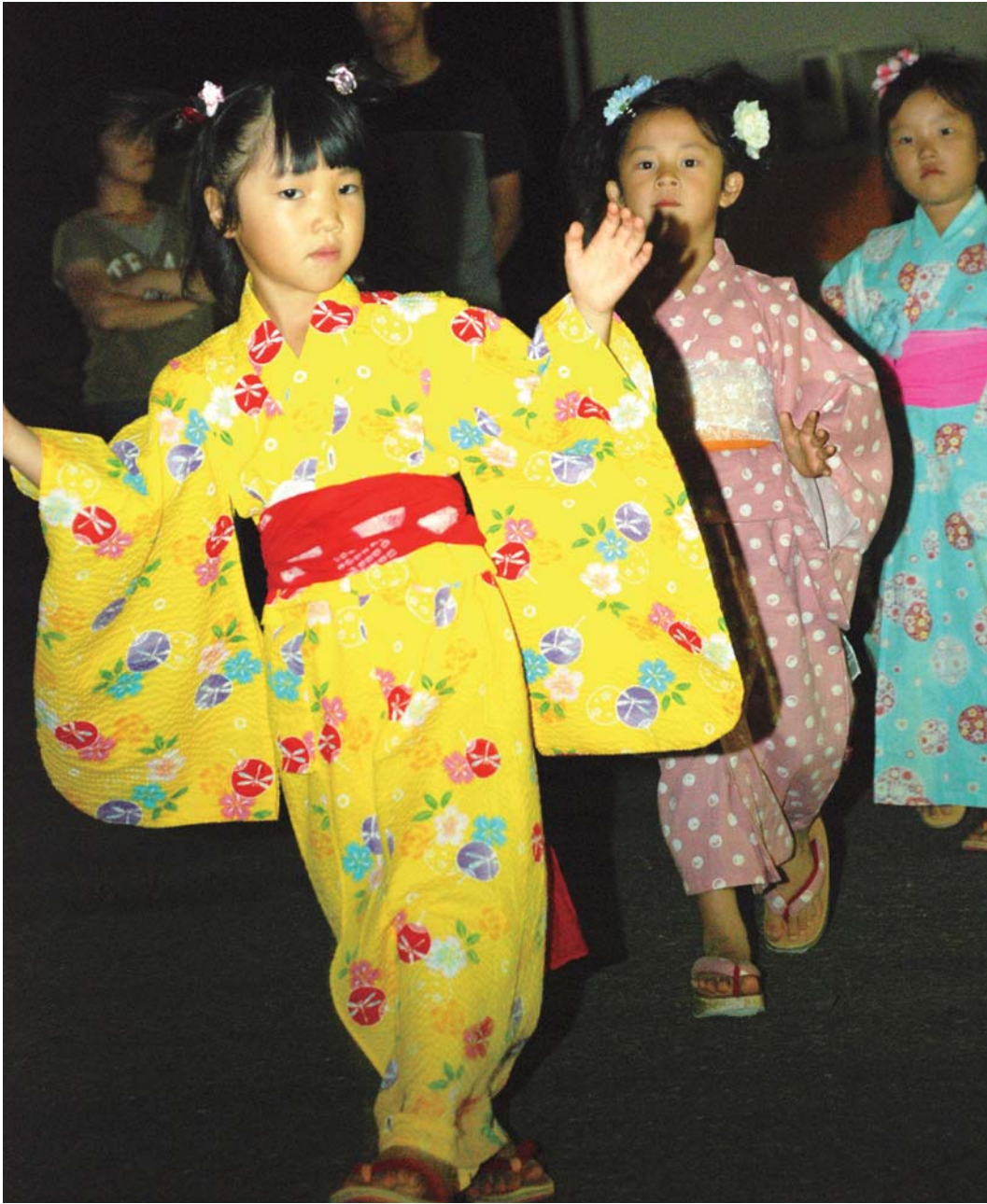


広 報

きよさと

9

2010
September
NO. 625



今月の表紙

8月14日、納涼子ども盆踊りが行われ、浴衣姿に身を包んだ多くの親子が参加しました。

■目次

安心な日々を支える 介護・福祉サービス	・・・2
高額介護合算療養費制度のお知らせ	・・・4
9月9日は救急の日	・・・5
まちの話題	・・・6
暮らしの情報広場	・・・8
議会通信	・・・11
生涯学習情報 さんろく	・・・12
健康づくり・子育て	・・・14
町民カレンダー	・・・15
きよさと元気直送便	・・・16

Contents

Public Relations - Kiyosato

あなたのまちの情報誌

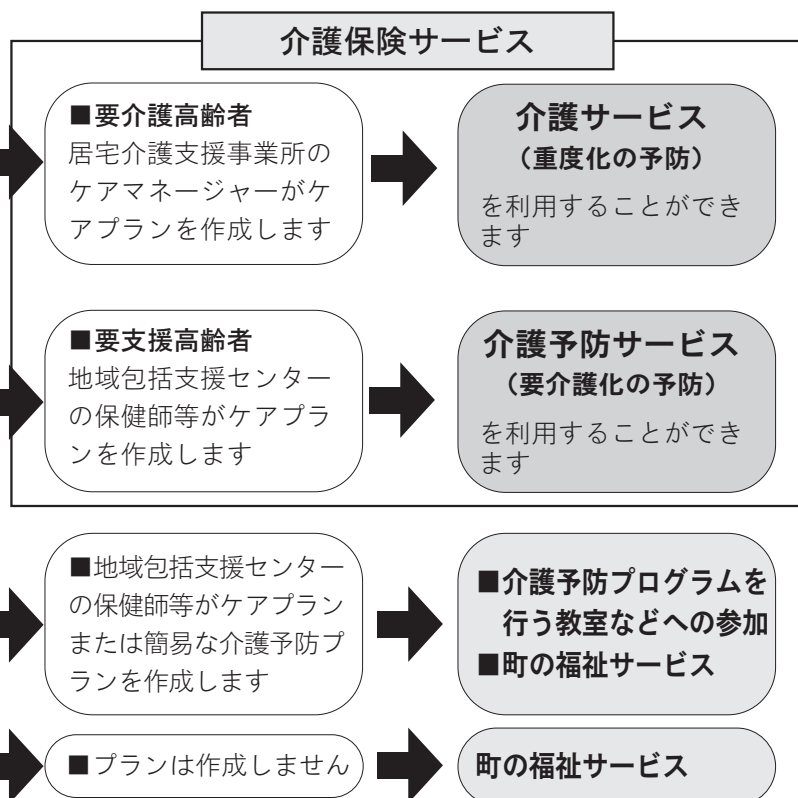
安心な日々を支える

介護・福祉サービス

介護保険制度が開始され10年が経ち、高齢者を支える制度の一つとして定着しています。平成21年には、進む高齢化や介護保険の重要性の高まりから介護保険法の見直しが行われるなど、今日まで様々なサービスや支援体制の整備が行われています。

今月号では、町の介護・福祉サービスについて、サービス利用までの流れや内容についてお知らせします。

4 ケアプラン作成～サービス利用開始



町の福祉サービス

要介護度判定で、【非該当・自立】の判定となった場合でも町の福祉サービスを受けることができます。

■福祉サービス

- ホームヘルプサービス事業
- デイサービス事業
- デイケア事業
- ショートステイ事業
- 配食サービス事業
- 介護用品支給事業
- 訪問サービス事業
- 機能訓練事業
- 入浴サービス事業
- 送迎サービス事業
- 送迎介護サービス事業
- 交通弱者支援サービス



※サービス毎に利用対象者・利用者負担が決まっています。

※サービスの利用を検討されている方はお問い合わせください。



介護保険サービスを受けるまでの流れ

1 相談

心身状態や生活上の不安など高齢者のための全てのサービスについて総合的な相談支援を行います。

■相談窓口

- ・地域包括支援センター相談窓口
- ・福祉介護グループ（介護保険窓口）

※清里町では、各地区に21名の民生児童委員が厚生労働大臣より委嘱され、役場と住民のパイプ役として活動されています。生活上の不安等がある場合、民生児童委員に相談されると、状況により役場担当者に連絡し、対応いたします。

2 要介護認定申請

福祉介護グループ（介護保険窓口）へ介護保険証を添えて申請してください。

■申請に必要なもの

- ・介護保険被保険者証
- ・印鑑
- ・かかりつけの病院等のわかるもの



◆ご本人または家族が申請してください。

3 認定調査・要介護度判定

認定調査

- 役場の担当者が訪問調査を行います。
- 調査内容
 - ・基本的な体の動き
 - ・日頃の生活パターン
 - ・意思伝達や物忘れ
 - ・過去にかかった病気など

要介護度判定

下記の手順により判定します

一次判定（調査結果と医師の診断書の内容をコンピューター判定）



二次判定（介護認定審査会）

要介護 5

要介護 4

要介護 3

要介護 2

要介護 1

要支援 2

要支援 1

【非該当・自立】

特定高齢者

1年以内に介護が必要となるおそれのある高齢者

その他の高齢者

介護保険サービス

介護保険サービスの利用には【要介護認定】の判定が必要となります。

1 介護サービス

日常生活で介護を必要とする度合いの高い方が、生活の維持・改善を図るためのサービス。

■在宅介護サービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問看護
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）～清楽園
- 短期入所療養介護（ショートステイ）～老健きよさと・クリニックきよ里
- 福祉用具貸与 ●特定福祉用具購入
- 住宅改修費支給



■施設介護サービス

- 介護老人福祉施設（清楽園）
- 介護老人保健施設（介護老人保健施設きよさと）



2 介護予防サービス

日常生活で介護を必要とする度合いの高い方が、生活の維持・改善を図るためのサービス。

■在宅介護予防サービス

- 介護予防訪問介護 ●介護予防訪問看護
- 介護予防通所介護（デイサービス）
- 介護予防通所リハビリテーション（デイケア）
- 介護予防短期入所生活介護（ショートステイ）：清楽園
- 介護予防短期入所療養介護（ショートステイ）：老健きよさと・クリニックきよ里
- 福祉用具貸与 ●特定福祉用具購入 ●住宅改修費支給

3 介護保険サービスの利用料

◆原則1割負担

介護保険のサービスは、9割が介護保険で賄われます。利用者の負担は1割です。

◆利用限度額

在宅サービスでは、要介護度ごとに1ヶ月の利用額の限度額が定められています。

お問い合わせ先

保健福祉課

福祉介護グループ

TEL 25-3847

地域包括支援センター

TEL 25-2943

指定居宅介護支援事業所

TEL 25-2943

医療費・介護費の自己負担を軽減します

【高額介護合算療養費制度とは】

高額介護合算療養費制度は、医療費の負担と介護費の両方の負担により、家計への負担が重くなっている皆さんの負担を軽減するため、平成20年4月から設けられた制度です。

【同じ世帯で医療と介護の両方を受けている方が対象となります】

世帯内の同一の医療保険（国民健康保険、後期高齢者医療など）の加入者の方について、1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）に「医療保険」と「介護保険」の両方に自己負担があり、その自己負担の合計が「高額介護合算療養費制度」の自己負担限度額を超えた場合、申請により、自己負担限度額を超えた金額が支給されます。

【自己負担限度額は、年齢や所得によって異なります】

自己負担限度額は、世帯員の年齢や所得によって下の表のように細かく設定されています。

区 分		75歳以上の方の世帯	70～74歳の方の世帯	70歳未満の方の世帯
現役なみ所得者（70歳以上） 上位所得者（70歳未満）		67万円	67万円	126万円
一 般		56万円	56万円	67万円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	31万円	31万円	34万円
	区分Ⅰ	19万円	19万円	

毎年8月から翌年の7月までの医療保険と介護保険の自己負担額の合計をもとに計算します。

※医療保険又は介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。

※支給額が、500円未満の場合は支給されません。

※所得区分は、毎年7月31日現在の窓口負担割合が適用されます。

（現役並み所得者）

住民税の課税所得が145万円以上ある加入者（被保険者）とその方と同じ世帯にいる加入者（被保険者）の方です。

（上位所得者）

世帯全員の基礎控除後の所得の合計額が600万円を超える方です。

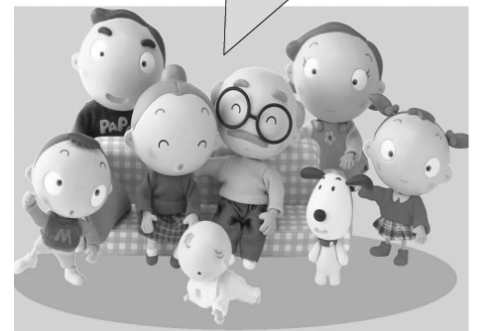
（住民税非課税世帯）

区分Ⅱ：世帯全員が住民税非課税である方に適用されます。

区分Ⅰ：世帯全員が住民税非課税である方のうち次に該当する方に適用されます。

・世帯全員が所得0円かつ公的年金受給額80万円以下の方

12月以降に申請手続きのご案内をいたします



申請手続きについて

平成21年8月1日から平成22年7月31日までの期間について支給の対象となる方には、12月以降に申請手続きのご案内をいたします。

お問い合わせ先

町民課町民生活グループ（医療保険担当）
北海道後期高齢者医療広域連合

☎25-2131（内線105）
☎011-290-5601

救急車の正しい利用にご協力を



9月9日は救急の日

救急車の要請はこのよう
な場合に

- 突然倒れ、意識や呼吸が無い場合
- 激しい頭痛や腹痛、胸痛などがある場合
- 頭をうち意識がもうろうとしていたり状態のとき
- ケガをして激しい出血がある場合
- 普段と様子が違う場合など、一刻も早く治療を必要とする急病人やけが人を病院へ搬送する場合

救急車を呼ぶときは119番
に

- 救急車を呼ぶときには、電話に出た消防職員が確認することをしっかりと聞いて、一つずつお答えください。
- 「火事」か「救急」かを伝える
- 住所、建物の名前(〇〇宅など)を伝える
- 事故か病気かなど現場の状況をしっかりと伝える
- 通報者の氏名・電話番号を必ず伝える(発生現場の確認がとれない場合もありますので必ず伝えてください)
- ※通報が長くなったとしても救急出動が遅くなることはありません。救急現場に着くまでに必要な情報を落着いて通信員にお話してください。

救急車が到着するまでに行
ってほしいこと

- 可能な範囲の応急処置
- 保険証の準備をしてください(救急外来のため、必要になります)
- 応急手当を優先しますが、余裕があれば救急車の誘導を行ってください

救急車が到着したときは

- 次のことを救急隊員が伺いますのでお答えください。
- 傷病者の容態(いつもと違う症状が出始めた等)
- 応急手当をした内容
- 持病があればその病名
- かかりつけの病院、連絡の取れた病院
- ※あわてずに、救急隊員の質問をしっかりと聞いてお答えください。

清里消防団防災訓練を行います

清里消防団では、各種災害に備えて防災訓練を行います。消火訓練や町民参加の救助救出訓練などを行いますので、どうぞご覧ください。

日時 9月26日(日)午前9時～

場所 緑ヶ丘公園駐車場及び市街地一円

訓練内容

- 非常招集訓練
- 広報訓練
- 通信連絡訓練
- 水防訓練
- 救助救出訓練
- 消火訓練(車両(油)火災・一斉放水)
- 分列行進

サイレン

- 防災訓練招集サイレン
午前8時(全町一斉)
- 消火訓練サイレン
午前10時40分頃

詳細とお問い合わせ先

斜里地区消防組合清里分署

電話 25-2110

FAX 25-3999

メール

kyfire@town.kiyosato.hokkaido.jp

■連絡先 総務課企画財政グループ（広報担当）
電話 25-2131 FAX 25-3571



東大陸上部夏合宿で町民交流

8月9日、合宿で清里町を訪れている東京大学陸上部と清里高校の生徒との懇談会が行われました。懇談会では、勉強と部活の両立の方法や大学受験へのアドバイスを受けるなど、参加した生徒は熱心に耳を傾けていました。17日には小中学生を対象とした陸上教室も行われ、ストレッチや練習の基礎を学ぶ機会となりました。

東京大学の陸上部は平成2年から、毎年この時期に合宿を行っており、清里町での合宿は今回で20回目となります。

8月12日には、東大陸上部後援会（会長 村尾富造さん）主催の夕食交流会が行われ、部員の皆さんからは「清里町は第2の故郷」との声が多く聞かれるなど、今後の交流の発展が期待されます。

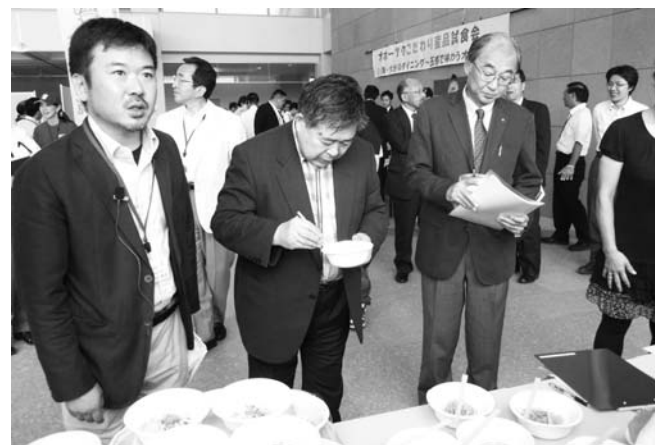


清里ジャガーズが全道大会で 大健闘

7月31日から札幌市で行われた全道少年軟式野球大会で清里ジャガーズが大健闘しました。初戦の強豪小樽支部代表チームとの対戦は6-3と勝利し、見事全道大会で1勝を勝ち取りました。

悪天候で1日順延となった2回戦の相手は、紋別支部代表チーム。試合は接戦となり、選手たちは強豪相手でも気後れすることなく互角の戦いを見せてくれました。結果は7-1と惜しくも敗れましたが、応援に駆けつけた保護者らは、健闘した選手たちを讃え大きな拍手を送りました。

また、ハツラツとした入場行進が評価され「入場行進最優秀賞」を受賞するなど選手たちにとって良い思い出となる大会となりました。



「こだわり産品試食会」で 特産品をPR

8月3日、オホーツク文化交流センター（網走市）で、「オホーツクこだわり産品試食会」が開催され、清里町をはじめオホーツク管内18市町村のこだわりの食材や食品が集められ、オホーツクの食の魅力と可能性を探りました。

試食会には、北海道名誉フードアドバイザーの小泉武夫氏（東京農大名誉教授）をはじめ約150人が参加。会場には「オホーツク北見塩焼きそば」（北見市）や「和牛ジャーキー」（津別町）など24品の食品が並び、清里町からは「ドリンクピネガー」と「清里冷麺」が出品されました。小泉名誉教授は、「オホーツク地域の食材をさまざまな場面でPRしていきたい」と評価し、大勢の来場者に清里町の特産品がPRされました。

町民みんなで支える「ふれあい広場」

7月25日、保健センター前をメイン会場に、「第23回ふれあい広場2010きよさと」が行われました。

障がい者や高齢者とのふれあいを通じてノーマライゼーションの考え方を普及するために行われている「ふれあい広場2010きよさと」。手話体験や高齢者疑似体験など、障がいをもつ方の立場を実体験するコーナーや、レスキューキッチン（大型特殊調理器）による災害時の炊き出し訓練も行われました。

また、路上やイベント、学校、福祉施設などを中心に音楽活動を行っている車椅子の歌うたい「KAZ」さん（札幌市）が熱演し会場を盛り上げました。

毎年、多くのボランティアの協力により運営されている「ふれあい広場」。参加された多くの方に福祉に関心を持ってもらう機会となりました。



江南小で小さな体験留学生を受け入れ

8月17日から5日間、江南小学校で小さな体験留学生の受け入れを行いました。体験入学したのは神奈川県藤沢市の鶴南小学校の伊奈幹生くん（6年）。全国の同じ名前前の小学校を調べていた伊奈くんが昨年、北海道旅行の際に訪れた清里町の自然や景観に感動したことがきっかけで、保護者や学校、地域の協力により留学が実現しました。

期間中は、江南小の児童と菜園で収穫したトマトでケチャップづくりや登山を行うなど、清里町での生活を満喫しました。

伊奈君は「ホームステイ先でもとても良くしてもらい、貴重な体験をすることができました」と話してくれました。



花と緑と交流のまちづくり 10周年を記念して講演会

8月7日、プラネット97を会場に「花と緑『景観とガーディングの架け橋』」と題して、北海道グリーンコーディネーター川原元信氏を講師に迎え、花と緑と交流のまちづくり講演会が行われました。

自然環境や街並み、農村風景とガーディングの関連性や、景観と観光との密接な関係など約30名の参加者は、講演に熱心に耳を傾けていました。

地域住民が主体となったまちづくりを目指しスタートした「花と緑と交流のまちづくり事業」も今年で10年目を迎えました。次のステップに向けた新たな取り組みが期待されます。



税情報

【今月は町道民税の納付月です】

今月は、町道民税（2期）を納付する月です。

納期限までに、忘れずに納めてください。

納期限 9月30日（木）

納付場所

- 役場出納窓口
- 札弦支所
- 緑支所
- 網走信用金庫清里支店
- 清里町農業協同組合
- 釧路信用組合清里支店
- 北洋銀行斜里支店
- 北海道銀行斜里支店

詳細

町民課税務・収納グループ

（収納担当）

☎25-2136

10月1日に国勢調査を実施します

国勢調査員が、

9月下旬にあなたのお宅にうかがいます！

- 国勢調査は、統計法に基づいて行われる人口・世帯についての基本的な統計調査です。
- 日本に住んでいるすべての人が対象であり、回答が義務付けられています。
- 国勢調査員をはじめとする調査関係者には守秘義務があり、調査内容の秘密は保護されます。
- 記入していただく項目は、男女の別、出生の年月、配偶者の有無、従業者・通学地など14項目です。
- 国勢調査の結果は、少子高齢化社会への取り組みやまちづくりにいかされます。

国勢調査員は総務大臣から任命された国家公務員です



国勢調査

詳細 総務課企画財政グループ（企画振興担当） ☎25-2131

秋の全国交通安全運動

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

この季節は日没時間が早まることや秋の行楽などが盛んになることから、高齢者を中心とした歩行者や、自転車利用者の交通事故が増加する傾向にあります。交通安全意識を高め、交通事故を防ぎましょう。

実施期間 9月21日（火）～9月30日（木）

交通事故死ゼロ
を目指す日
9月30日（木）

重点運動

- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時の歩行者と自転車の交通事故防止
- 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

詳細 町民課町民生活グループ（住民活動担当） ☎25-3577



福祉情報

難病者等通院交通費助成の申請を受け付けます

町では次の対象者の方に通院交通費を助成しています。

該当される方は、期限までに申請手続きを行ってください。
対象者

次の証明書の交付を受けている在宅の方で、平成22年9月までに町外の医療機関等に通院、通所をされた方

- 特定疾患医療受給者証
- 特定疾患登録者証
- 小児慢性疾患医療券
- 身体障がい者手帳（1・2級）
- 療育手帳（A判定）
- 精神障がい者保健福祉手帳（1・2級）
- ウイルス性肝炎進行防止対策・橋本病重症患者対策医療受給

あたたかなお気持ち ありがとうございます

清里町へ寄付

【寄付金】

長屋 恵さん（羽衣町南）

社会福祉協議会へ寄付

【寄付金】

大町みのりさん（水元町第2）

小林勝徳さん（札弦町第2）

羽衣町南ボランティア部

（有）ウェルネスイシイ

介護老人保健施設へ寄付

【寄付金】

元村 藏さん（斜里町）

【お品物】

松浦 巴さん（新町）

木戸一臣さん（水元町第1）

串田ミヨ子さん（斜里町）

特別養護老人ホームへ寄付

【お品物】

増子重弘さん（上斜里西）

菊地 稔さん（網走市北浜）

ふるさと寄附金

清里町ふるさと寄附金としてご寄附ありがとうございます

片山芳明さん（東大陸上部OB）

【活用事業】 地域の特産物や産業を育むふるさとづくり

者証

● 人工透析療法を受けている方
支給要件

世帯の平成21年分の所得税額が4万円を超えない方

助成額

通院先までの区間のJR料金に、課税状況に応じて助成率（3段階）を乗じた額

※ウイルス性肝炎進行防止対策・

橋本病重症患者対策医療受給者証により助成を受けられる

方の助成額は交通費の2分の1をもとに算出します

申請に必要な書類

通院交通費助成申請書、同意書、印鑑、受給者証、手帳など

※申請に必要な書類は福祉介護グループにあります。

受付期限 10月7日（木）

詳細と申請先

保健福祉課（保健センター内）福祉介護グループ

（社会福祉担当）

☎25-3847

町営住宅の入居者を募集します

申込期間

9月3日（金）～9月13日（月）

町営住宅は、所得に応じて4段階の家賃制度を設定しています。

※入居には収入などの条件があります。詳細については窓口でお問い合わせください。

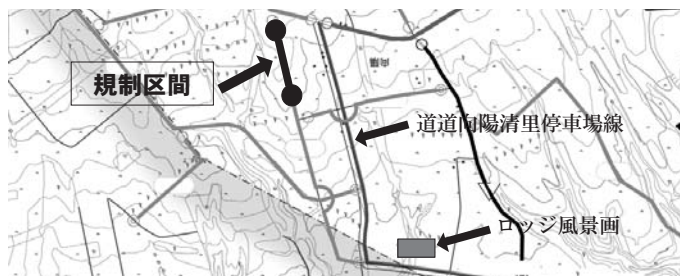
▲町営住宅

麻園第2団地	206号	羽衣南	2DK	3,000～	6,800円
札進団地	271号	札弦町第2	2DK	3,000～	8,700円
	272号	札弦町第2	2DK	3,000～	8,700円
青葉団地	241号	緑町	2DK	3,000～	7,200円

詳細と申込先 建設課上下水道・公住グループ（公営住宅担当） ☎25-3572

工事のため交通規制を行います

● 工事名	畑総きよさと地区第81工区
● 規制内容	通行止め
● 路線名	美里第4道路
● 規制区間	美里第5道路～美里第2道路
● 期間	H22. 9. 15（水）～H22. 12. 10（金）



詳細 建設課建設管理グループ ☎25-3572

日赤奉仕団の団員を募集します

日本赤十字社清里町分区では、高齢者の支援、災害救護・防災活動、児童の健全育成・子育て支援などの地域に身近な奉仕活動に参加されるボランティア団員を募集します。



詳細・申込み先 保健福祉課福祉介護グループ ☎25-3847

農商観工等異業種連携事業化支援 ・雇用創出交付金事業の決定

「農商観工等異業種連携事業化支援・雇用創出交付金事業」について、1件の申請がありました。審査委員会において事業内容等を審査し、次の事業について本年度分の第1回目の交付を決定しましたのでお知らせします。

■農産・牛肉加工施設整備事業

申請者	有限会社 澤田農場 代表 澤田伸幸さん
事業内容	加工施設を完備し、自家産大豆と道産米を使用した味噌の製造と、自家産小麦を活用した麺類の製造、地元産牛肉の予約・注文販売、また肉の加工品の製造の事業化を目的としている。
事業の効果	清里産の食材を有効に利用した加工品を製造販売することで、地元を含めた多くの消費者により安全な美味しい食品を提供できる。この事業化により、新たな雇用創出にも繋がる。
補助経費	原材料費を除いた額の2/3(限度額300万円)

※この事業は地域の優れた資源(農作物や自然・観光資源等)を活用した新商品の開発や雇用創出などの取り組みを支援するための交付金制度です。今年度分については、現在、随時申請の受け付けを行っています。

詳細 産業課商工観光・林政グループ
☎25-3601

麦焼酎きよさと

爽やかな喉ごしと、くせのないスッキリした味わいに磨きあげました。

【容量】720ml

【希望小売価格】千150円(税込・箱入り)

かぼちゃ焼酎きよさと

栗のようにほんのり甘く、かぼちゃを蒸したような香りを封じ込めた逸品となっています。

【容量】720ml

【希望小売価格】千200円(税込・箱入り)

※価格は販売店によって若干異なる場合があります



詳細 焼酎醸造事業所 ☎25-2227

緑清荘休館のお知らせ

無料送迎バスを運行します

緑清荘の増築工事に伴い温泉を休業することとなりましたので、休業期間中の9月1日(水)より12月5日(日)までの間、パパスランドまで無料送迎バスを下記のとおり運行します。緑清荘利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひします。

○ 行き	コミット前	➡	役場玄関前	➡	生涯学習総合センター玄関前	➡	道の駅パパスランド	
	1便		9:45		9:48		9:50	10:00
	2便		14:45		14:48		14:50	15:00
	3便		18:45		18:48		18:50	19:00
○ 帰り	道の駅パパスランド	➡	生涯学習総合センター玄関前	➡	役場玄関前	➡	コミット前	
	1便		11:00		11:10		11:12	11:15
	2便		16:00		16:10		16:12	16:15
	3便		20:00		20:10		20:12	20:15

わが家の

1歳児紹介

きよさとっ子

9月生まれ

詳細と写真の届け先
総務課企画財政グループ
(広報担当)
☎25-2131



りゅうたろう
松本竜太郎ちゃん
(向陽東)

平成21年9月7日生まれ



はるいち
松崎晴一ちゃん
(水元町第2)

平成21年9月8日生まれ



たいち
松崎太一ちゃん
(水元町第2)

平成21年9月8日生まれ

NEWS 議会通信



第7 回臨時会は7月23日に開会し、工事請負契約3件を審議し、原案どおり承認・可決し、同日閉会しました。

契約

緑清荘改修工事 (建築主体)

● 契約金額

9千555万円

● 契約方法

指名競争入札

● 契約相手

株式会社石井組

● 工期

平成22年11月19日

緑清荘改修工事 (機械整備)

● 契約金額

5千281万5千円

● 契約方法

指名競争入札

● 契約相手

天内工業株式会社

● 工期

平成22年11月19日

地域優良賃貸住宅 建設工事

● 契約金額

8千904万円

● 契約方法

指名競争入札

● 契約相手

株式会社石井組

● 工期

平成23年2月27日

視察のため来町されました



6月～8月に6件の視察があり、本町の景観、花緑事業、焼酎事業、生涯教育、議会運営などについて、意見交換を行いました。

- 6月28日 静岡県裾野市議会 (会派)
- 7月13日 富山県議会 (会派)
- 7月16日 福島県石川地方町村議会議長会
- 7月21日 中川町議会総務文教常任委員会
- 7月21日 雄武町議会議員定数調査特別委員会
- 8月10日 静岡県焼津市議会 (会派)

第8回清里町議会定例会・各種委員会開催のお知らせ

● ● ● 傍聴をお待ちしています ● ● ●

第8回定例会

- 期日 9月13日(月)～
- 時間 午前9時30分～
- 場所 役場3階議事堂
- ※ 決算審査特別委員会も開催されます。

常任委員会

- 総務文教常任委員会
 - 期日 9月7日(火)
 - 時間 午前9時00分～
 - 場所 役場3階各種委員会室
- 産業福祉常任委員会
 - 期日 9月7日(火)
 - 時間 総務文教常任委員会終了後
 - 場所 役場3階各種委員会室

議会運営委員会

- 期日 9月7日(火)
- 時間 午前8時30分～
- 場所 役場3階各種委員会室
- 期日 9月13日(月)
- 時間 午前8時45分～
- 場所 役場3階各種委員会室

事前の申込みは必要ありません。当日、お気軽にお越しください。

■ 編集 // 議会広報特別委員会 ■
kygikai@town.kiyosato.hokkaido.jp

夏季軽装実施中

本会議、委員会は9月30日まで軽装で開催します。
・ノーネクタイ
・入室後の上着着用は自由



編集 生涯教育課 TEL25-2005 FAX 22-4020
kyplanet@town.kiyosato.hokkaido.jp

清里町文化賞・スポーツ賞受賞者候補の推薦を受け付けます

町の文化振興に貢献した方、スポーツで優秀な成績を取めた方、また、スポーツの振興に貢献した個人や団体に対して、各賞を授与します。

推薦書提出期限 9月24日(金)

※ただし、スポーツで優秀な成績を取めた個人や団体に関して、随時受け付けます。

詳細と申込先

生涯教育課社会教育グループ
☎25-2005

きよさとこども塾

ストリートパフォーマンススライ
ブ in きよさと

日時 9月25日(土)午後1時30分

場所 プラネット'97 多目的ホール
対象 町内小学生・幼稚園保育

所園児 50名

●キリガミスト千陽さんによるキリガミショー

●ヨヨーパフォーマンスさんによるパフォーマンス

●みんなのでつろうキリガミ体験

主催 清里地区子どもを守る会
協力 自治会女性部連絡協議会

きよさと子ども塾実行委員会
申込期限 9月17日(金)

詳細と申込先

生涯教育課社会教育グループ
☎25-2005

ステージ技術講座

舞台演出の要である音響と照明技術について基礎を学ぶことができる講座です。

日時 9月19日(日)

午前10時～午後3時

場所 プラネット'97

多目的ホール

内容 音響・照明の操作方法についての基本を学ぶ

申込期限 9月13日(月)

詳細と申込先

生涯教育課社会教育グループ
☎25-2005

読み聞かせ会

図書館ボランティアの方による絵本の読み聞かせを行います。

日時 9月25日(土)午前11時
場所 プラネット'97 創作活動室

子育てを考える集い

日時 10月2日(土) 午前10時
場所 プラネット'97

多目的ホール

内容 「人づきあいのエッセンス」

自分をもっと好きになる」
講師 オフィスアタイム代表取締役
森川 あやこさん(元女優)

申込期限 9月24日(金)

詳細と申込先
生涯教育課社会教育グループ
☎25-2005

サークル紹介

●スマイル・ヨガスクール

ストレッチング、リラクゼーションのためのヨガを毎週行っています。肩こりや腰痛が解消され体がすっきりします。興味のある方は体験もできますので、ぜひ一度参加してください。

日時 毎週金曜日
午後7時～8時30分

場所 プラネット'97 和室B
会費 1ヶ月 3,500円

講師 翠ヨーガアジアの風
小貫 雅子さん

詳細と申込先 大橋香織里
(☎090・6267・8446)

プラネットステージ公演事業Vol. 25・26

Char 「Trad Rock」

ギター界のカリスマCharが、ロックの名曲とお馴染みの曲をお送りするライブ。ビートルズ、エリック・クラプトンなど、珠玉の名曲ヒットパレードライブ!

チケット好評発売中

日時 10月8日(金)

開場 18:30

開演 19:00

会場 プラネット'97 多目的ホール

チケット 大人 3,000円

小・中・高校生 1,500円

※当日券は500円増、但し前売券完売の場合当日券はありません。

※未就学児童の入場は不可

販売場所 清里町生涯学習総合センター・札弦支所・緑支所

主催 清里町プラネットステージ公演企画委員会

共催 (財)北海道文化財団

後援 北海道、北海道教育委員会、清里町教育委員会



小角スペイン舞踊団

フラメンコへの誘い2010

歌とギターの生演奏にのせて、フラメンコの華やかな踊りが繰り広げられます。味わい深い歌、独特な演法のギター、踊りが一体となった時、大きな感動が生まれます。

チケット好評発売中



日時 9月22日(水)

開場 18:00 開演 18:30

会場 プラネット'97 多目的ホール

チケット 大人 3,000円

小・中・高校生 1,500円

※当日券は500円増、但し前売券完売の場合当日券はありません。

※未就学児童の入場は不可

販売場所 清里町生涯学習総合センター・札弦支所・緑支所

主催 プラネットステージ公演企画委員会

後援 清里町教育委員会

【骨盤体育教室】

骨盤体操は、様々な健康障害・美容トラブルを引き起こす原因となる骨盤の歪みを正しい位置に戻すためのエクササイズです。骨盤の歪みを直すことにより、腰痛の緩和や新陳代謝が上がるなどのダイエット効果、女性の方は、生理痛・冷え性等の緩和が期待されます。

日程 9月29日・10月6日・13日 毎週水曜日 計3回
 19:00~21:00まで
場所 清里ゲートボール場
対象 高校生以上の町民
講師 渡辺 靖徳さん (トレーニング指導者)
受講料 無料
定員 30名程度
申込期限 9月17日 (金)
申込先 生涯教育課社会教育グループ
 (TEL 25-2005)



これからの健康づくり講座のお知らせ

【さわやか健康講座】

概ね35歳以上の方を対象に、生活習慣病の予防・改善や体力アップのための運動・健康・栄養について実践を通して学びます。

日程 11月4日~1月27日 毎週木曜日 (全11回)
時間 19:00~21:00

【いきいき健康セミナー】

概ね60歳以上の方を対象に、いきいきとした生活をいつまで送るための健康づくりについて実践を通して学びます。また、食生活や栄養の学習なども行ないます。

日程 10月14日~2月24日 毎週木曜日 (全18回)
時間 13:30~15:30

詳細と申込みは、後日チラシにてお知らせします

BOOKS

「筋トレ前の体の常識」

平石 貴久・三宅 公利/著
 講談社

最小の努力で最大の効果！初心者からアスリートまで使えるからだの正しい知識をわかりやすくレクチャー。さらに、基本&症状別トレーニングやウォーキングの極意なども教えます。



BOOKS

「帰国」

倉本 聰/著
 日本経済新聞出版社

敗戦から65年。高度成長、平和、豊饒、その中でそれぞれが私欲に狂い、わが世の春を謳歌する姿。その中に、突然英霊たちが当時の心のまま帰国して来たら…。TB S系の同名ドラマのシナリオ原作。

名ドラマのシナリオ原作。
 絵本



図書館今月の本棚

「かまきりのカマールくんといなごのオヤツちゃん」

田島 征三/作 大日本図書
 おいしそわないなごと出会ったかまきりのカマールくんは、明日のオヤツにしようと思いましたが、明日のオヤツは毎日カマールくん以外の敵に狙われて、食べられそうになっています。カマールくんはオヤツを守るために必死にたたかっています。



BOOKS

「大切なたべもの」

「生涯教育のススメ」

ひとこと ● ● ●
 コラム

藤 森 忠 雄
 生涯教育専門員

ではこれらの生活習慣病にならないようにするにはどうしたらよいか。それには病気そのものを予防するという第一の次予防が大切だそう。

厚生労働省の「健康日本21」では、成人は1日に35g、400gの野菜が必要であり、特に食物繊維を意識してとることが必要であることが示されている。食物繊維には排便の促進、腸を通過するコレステロールが体内に取り込まれるのを防ぐ効果があるという。食物繊維を多く含むものとしてはトウモロコシ、じゃがいも、えんどう、果物、きのこ、海藻類があげられる。

焼き肉を食べるときも食物繊維も一緒に食べると体にとってもいいことがわかる。清里外に出ると新鮮野菜がたっぷりあり、おいしく食することができる。

先日、生涯学習センターに訪ねてくる二人の小学生と会話をする機会があった。彼に「君は将来何になりたいですか？」と尋ねたら「僕は農業をしたい」「僕も農業をする」と答えた。「僕のお父さんは農業でいろいろ工夫して表彰されているんだよ。お父さんは立派だと思おう」という二人の子どもの目にキラッと光る命の輝きのようなものを見ることができた。

健康づくり

健康相談を行っています

検診の結果などから生活改善を
したいと思っている方、また、ご
自身の健康管理について相談を希
望される方の健康相談を行います。
相談を希望される方は事前にお申
し込みください。

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康
相談（血圧、腹囲、体重、体脂
肪測定、尿検査、食事のチェッ
クなど）

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）
保健グループ（保健担当）
☎25-3850

子育て情報

子育て支援センターの行
事日程をお知らせします

●身体測定の日
日時 9月8日(水)
午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 身体測定・保健相談
※育児での不安や病気に関する
不安など、気軽にご相談くだ
さい。

持ち物 母子手帳

●びよびよママのティータイム
日時 9月8日(水) 午後1時～
場所 身体測定・親子遊び・母親
交流

対象 平成22年5月～6月生まれ
のお子さんとその保護者

持ち物 母子手帳

●親子ピクニック

日時 9月15日(水)

午前10時～11時30分

集合場所 レストハウス前

内容 レストハウス付近の散策

持ち物 お弁当・飲み物・敷物・
着替え・ビニール袋など

対象 就学前のお子さんとその保
護者

申込 子育て支援センターにお申
し込みください。また、当日参
加も受付します。

※雨天の場合は、子育て支援セン
ター内で行います。



詳細

保健福祉課

保育・子育てグループ

(子育て支援センター)

☎25-3192

正しく知って賢く飲もう お酒と健康

『酒は百薬の長』とも言われ、適量
のお酒は快眠を誘い、ストレス解消に
なるなどプラス効果が期待できます。
しかし、度を越した飲酒が習慣化し、
慢性的になると、肝臓障害や心臓病、
高血圧、糖尿病など様々な疾患を招き、
アルコール依存症の要因にもなりま
す。お酒に強いからとか、若いから大
丈夫と言う油断は禁物です。

アルコールは、胃、腸からそのまま
の形で吸収され血中に入り肝臓で分
解され、アセトアルデヒドになります。
この有害物質がスムーズに処理され
ない人は、赤くなったり気分が悪くな
ります。お酒に弱い体質の人には無理
強いはやめましょう。また女性はホル
モンの関係で男性よりアルコール分
解が遅いため注意が必要です。

① 楽しく飲む
やけ酒は飲みすぎのもと。雰囲気や
会話を楽しみながら飲みましょう。

② マイペースでゆっくりと
ペースが速いとつい飲みすぎてし
まいます。ゆっくり飲んだほうが肝臓
への負担は少なくて済みます。

③ 食べながら飲む
胃の粘膜を保護するとともに吸収
速度を緩和します。良質なタンパク質
やビタミン類の豊富な食品をおつま
みに。枝豆や冷や奴、ほうれん草のご
まあえなどがおすすめです。

④ 週に2日は休肝日を
肝臓に負担をかけないよう飲まな
い日を決めましょう。

⑤ 遅くても夜12時までに
お酒の代謝には時間がかかります。
朝までアルコールが残らない程度を
考えて早めにきりあげましょう。

⑥ 1年に1回は健診を
肝臓は沈黙の臓器です。早期発見の
ために定期健診を受けましょう。



お酒の適量はどのくらい？

●日本酒	1日1合
●ビール	中瓶1本(500ml)
●ウイスキー	ダブル1杯
●焼酎	0.5合
●ワイン	グラス2杯

※女性は約半量

9月 町民カレンダー

CALENDAR 2010.9

日	月	火	水	木	金	土
29 ■町民水泳大会 9:00～ (町民プール)	30	31 ■固定資産税・国民健康保険税納期限 ■三種混合予防接種 15:00～ (保健センター)	9月 1 ■緑清荘休業 (12/5まで)	2	3 ■高齢者合同運動会 10:00～ (トレセン) ■青少年芸術劇場【小学校】 10:00～ (清里小学校)	4 ■じゃがいも踊り 18:30～ (市街地行進)
5 ■ふるさと産業まつり 10:00～ (緑ヶ丘公園) ■斜里岳ロードレース 10:00～ (緑ヶ丘公園前)	6 ■まちかどギャラリー「夏休み作品展」 (9/17まで) (プラネット)	7 ■青少年芸術劇場【幼稚園・保育所】 10:00～ (プラネット)	8 ■身体測定の日 9:30～ びよびよママのティータイム 13:00～ (子育て支援センター)	9	10 ■野ねずみ駆除剤・空中散布申込期限	11 ■少年マラソン大会兼ファミリージョギング大会 8:30～ (トレセン前駐車場)
12	13 ■町議会定例会 9:30～ (役場議事堂) ■町営住宅入居者募集期限	14	15 ■親子ピクニック 10:00～ (レストハウス前集合)	16 ■3・4・6・7ヶ月児、2歳児健診 13:00～ (保健センター) ■青少年芸術劇場【中・高校】 13:15～ (プラネット)	17	18
19 ■ステージ技術講座 10:00～ (プラネット)	20	21 ■秋の全国交通安全運動 (9/30まで)	22 ■プラネットステージ公演「フラメンコへの誘い2010」 18:30～ (プラネット)	23	24 ■離乳食教室 13:00～ (保健センター)	25 ■きよさと子ども塾 13:30～ (プラネット) ■読み聞かせ会 11:00～ (プラネット)
26 ■消防団防災訓練 9:00～ (緑ヶ丘公園駐車場)	27	28 ■三種混合・ポリオ予防接種 15:00～ (保健センター)	29 ■骨盤体操教室 19:00～ (ゲートボール場)	30 ■町道民税納期限	10月 1	2 ■子育てを考える集い 10:00～ (プラネット)
3 ■清里小100周年記念式典 (清里小学校)	4	5	6 ■乳幼児フッ素塗布 13:00～ (保健センター) ■骨盤体操教室 19:00～ (ゲートボール場)	7 ■難病者等通院交通費助成申請期限	8 ■プラネットステージ公演「CharTRAD ROCK」 19:00～ (プラネット)	9

※日程は変更になる場合がありますので、ご確認ください。

清里の「夏の味覚」を 全国に届けます

おかもと 岡本 かつひろ
 たちばな 勝弘さん・由加里さん
 橘 ひろき 裕城さん・恭子さん
 いとう 伊藤 洋喜さん・尚美さん
 なおみ



「いらっしやいませ」。夏の陽光が照り輝くなか、若い農家のみなさんの元気な声が響いていた。コスモスロード駐車帯「ポプラ」でスイートコーン販売を行っていたのは、岡本勝弘さん（向陽東）、橘 裕城さん（下江鷲）、伊藤洋喜さん（上斜里南）夫妻。昨年からはじめたというスイートコーンの直売のイベントは、今年から岡本さんの呼びかけで橘さんと伊藤さんを仲間に入れて行っている。「今日は朝4時に収穫した採れたてを店先ならべているんですよ。やっぱりスイートコーンは、採れたてが一番おいしいからね」と岡本さん。スイートコーンは原産がメキシコから中米とされるトウモロコシの甘味種。3人が生産しているスイートコーンは、隙間無く実つきがよい「ゴールドフラッ

シュ」という品種で、皮がやわらかく豊富な糖度の特徴。露地栽培で、5月下旬に蒔き付けを行い8月から9月にかけて収穫を行う。「スイートコーンの栽培面積は経営面積からいけばわずかな面積なのですが、畑作3品と同様、水分管理などきめ細かな管理が必要なんです」と岡本さん。その味はお客様にも大変好評。J A清里町のふるさと味だよりで地方発送を行うなか、直売イベントなどに出品し、そのさっぱりとした甘さにリピーターがとて多いという。3人は「僕らの愛情と甘い実がぎゅっしりと詰まった清里のスイートコーンを、これからも全国の食卓に届けていきたいですね」と元気に話してくれた。

編集後記

▲街中でトレーニングをする東京大学陸上部の生徒の一人に「ガンバレ」と声を掛けたところ、生徒はわざわざ足を止め「ありがとうございます」と一礼をしてくれました。▲10月には箱根駅伝の予選会が行われますが、お正月のTV番組で彼らの疾走する姿を見てみたいと思いました。「ガンバレ東大陸上部」！！

人のうごき（平成22年7月末日現在）

人口／計4,596人（+1）

男2,239人

女2,357人

世帯／ 1,887世帯

平成22年9月1日発行 NO. 625
 発行／北海道清里町
 〒099-4492
 北海道斜里郡清里町羽衣町13番地

TEL 0152-25-2131
 FAX 0152-25-3571
 メール
 kysomu@town.kiyosato.hokkaido.jp

HP
<http://www.town.kiyosato.hokkaido.jp>
 携帯電話用サイト
<http://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/i/>

