

9月9日は救急の日

●救急の日とは

救急の日とは、救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められ、以来、毎年9月9日を「救急の日」として、この日を含む1週間を「救急医療週間」としています。そこで、今年度は応急手当の重要性と応急手当講習について紹介していきます。

●応急手当とは

突然の怪我や病気に対して救急車が到着するまでの間、家庭や職場で行う手当のことをいいます。

●救命処置（一次救命処置）

心臓や呼吸が止まってしまった方への対応を「救命処置」といいます。救命処置の種類には、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用、気道異物の除去などがあります。

●その他の応急手当

屋外の運動中や、不慮の事故などで起こった骨折や怪我による出血への対応や病気による発作への対応を行うことです。応急手当の

種類には、気管支喘息発作やアナフィラキシー（アレルギー症状）、低血糖に対する応急手当、けいれんや失神、熱中症や低体温に対する応急手当、傷や捻挫、打撲、骨折、やけどなどに対する応急手当などがあります。

●応急手当で救える命があります

清里町の救急車の到着時間の平均は約9分（令和4年中）となっています。救急車が到着するまでに、救命処置（心肺蘇生法）が行われている場合、救命できる可能性が約15%向上するといわれています。さらにAEDを使用した電気ショックを行った場合の社会復帰率は約44%と電気ショックを行っていない場合に比べて約2.4倍も向上するというデータもあります。命を助けるためには、そばに居合わせた人の応急手当が必要となります。

●応急手当講習を行っています

清里分署では救命講習を開催しています。救命講習を受講して知識と技術を学びましょう。

詳細については、斜里地区消防組合消防署清里分署救急係までご連絡ください。

●問い合わせ

斜里地区消防組合消防署清里分署
☎0152（25）2110

秋の全国交通安全運動

今年も「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

この季節は、秋口における日没時間の急激な早まりとともに、例年夕暮れ時や夜間には重大事故につながる恐れのある交通事故が多発する傾向があります。

ドライバーの皆さんは、対向車や前に車がない時にはライトをハイビームに切り替え、特に右から横断してくる歩行者に注意しましょう。また、運転する前に同乗者全員がシートベルトやチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

歩行者の皆さんは、道路を横断する前に左右をよく確認し、明るい色の服装や反射材を身に付けましょう。

●実施期間 9月21日（木）～30日（土）

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日（土）は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

平成20年1月に、交通安全に対する国民の意識を高めるため、新たな国民活動として、「交通事故死ゼロを目指す日」を設けること

手続きを忘れず！
年金生活者支援給付金

●年金生活者支援給付金とは

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和5年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、令和5年9月頃から順次、日本年金機構から「年金生活者支援給付金請求書（はがき型）」をお送りする予定です。

給付金を受け取る場合は、「年金生活者支援給付金請求書（はがき型）」の提出が必要です。原則、お手続きいただいた翌月から支給の対象となりますので、お早め

清里町保健福祉計画策定委員会の委員を公募します

清里町の保健福祉に関する計画を策定するため、策定委員を公募します

計画の策定にあたり、「清里町まちづくり参加条例」に基づく会議の公開や町民意見提出手続き（パブリックコメント）により、多くの町民の皆さんの意見を反映することとしています。

策定委員は学識経験者、保健福祉医療の関係機関・団体の代表者と公募委員で構成されます。

【委員会の目的】

高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画、障がい者計画及び障がい者（児）福祉計画の策定と見直しにあたり次の事項を審議します。

- 高齢者、障がい者（児）の保健福祉施策
- サービス利用状況の評価
- サービス提供の計画
- 費用の見込みと保険料の算定（介護保険）

- 募集人数 2名
- 任期 10月から当該計画策定の日まで
- 報酬 無報酬
- 応募資格
 - 清里町に住所を有する方
 - 現在、他の審議会などの公募委員ではない方
 - 原則として平日（午後6時～8時での開催を予定）の会議に出席できる方
- 応募方法
 - 保健福祉課に設置している「応募申込書」に応募の動機や抱負などを記入して提出してください。
 - 「応募申込書」は清里町ホームページからダウンロードできます。（<https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp>）
- 応募期限 9月15日（金）まで

《問い合わせ・応募先》 保健福祉課福祉介護グループ（保健センター内）☎0152（25）3847
〒099-4405 清里町羽衣町35番地

にお手続きください。

また、令和6年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和5年10月分までさかのぼって受け取ることができます。

※すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。

●支給要件

次のすべての要件を満たしている方が対象です。

【老齢基礎年金を受給している方】

- ・65歳以上であること
- ・前年の公的年金等の収入額とその他の所得額（給与所得や利子所得等）との合計が87万8,900円以下であること
- ・同一世帯の全員が市町村民税非課税であること

※障害年金・遺族年金等の非課税収入は含まれません。

※77万8,900円を超え87万8,900円以下の場合には、「補足的老齢年金生活者支援給付金」（保険料納付済期間に基づく額に、一定割合を乗じたもの）が支給されます。

【障害・遺族基礎年金を受給している方】

- ・前年の所得額が472万1,000円以下であること

※障害年金・遺族年金等の非課税

収入は、給付金の判定に用いる所得には含まれません。

※扶養親族等の数に応じて増額されます。

●問い合わせ

北見年金事務所（お客様相談室）
☎0157（25）8703
給付金専用ダイヤル（ナビダイヤル）
☎0570（05）4092
町民課町民生活グループ
（戸籍年金担当）
☎0152（25）2157

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

きよさと
こころの電話カウンセリング

通話無料

0120-460-277

【受付時間】 平日 午前9時～午後5時

公認心理士・臨床心理士・精神保健福祉士などの心理カウンセラーによる電話カウンセリングを行います。

北海道低所得世帯
臨時特別給付金のご案内

道では、長引く物価高騰による負担増を踏まえ、低所得世帯の方々の暮らしを支援するため、令和5年度に清里町が行っている住民基本台帳に記録されている方の世帯であって、均等割のみ課税世帯あるいは均等割のみ課税の方と非課税の方で構成される世帯です。

給付対象となる世帯は、令和5年6月1日時点で、道内市町村の住民基本台帳に記録されている方の世帯であって、均等割のみ課税世帯あるいは均等割のみ課税の方と非課税の方で構成される世帯です。

対象となる世帯には道から7月下旬以降、順次「確認書」が送付されており、必要事項を記入の上、12月1日(金)までに道へ提出してください。

また、令和5年1月2日以降に現住所に転入した場合などは「確認書」が送付されず、「申請書」を提出する必要があります。詳しくは北海道給付金事務局Webサイトを確認、もしくは北海道臨時特別給付金コールセンターにお問合せください。

募集

令和5年度
自衛官採用試験

- 【防衛医科大学校(看護学科学学生)】
● 応募資格 18歳以上21歳未満の方
● 受付期間 10月4日(水)まで
● 試験日 10月14日(土)
● 試験会場 北見市、帯広市、釧路市

- 【防衛医科大学校(医学科学学生)】
● 応募資格 18歳以上21歳未満の方
● 受付期間 10月11日(水)まで
● 試験日 10月21日(土)
● 試験会場 北見市、帯広市、釧路市

- 【防衛大学校(学生一般)】
● 応募資格 18歳以上21歳未満の方
● 受付期間 10月18日(水)まで
● 試験日 10月28日(土)
● 試験会場 北見市、帯広市、釧路市

● 問い合わせ
自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所
☎ 0152(44)5743
自衛官募集ホームページ
https://www.mod.go.jp/pcv/obh/iro/

税情報

今月は町道民税と国民健康
保険税の納付月です

今月は、町道民税(2期)と国民健康保険税(4期)を納付する月です。忘れずに納めてください。

- 納付場所
▽ 役場出納窓口
▽ 札弦支所
▽ 緑支所
▽ 納付書記載の金融機関
また、町道民税(1期)、固定資産税(1・2期)、国民健康保険税(1・3期)、軽自動車税種別割(全期)と後期高齢者医療保険料(1・2期)の納期が過ぎています。お忘れの方は、早急に納めてください。
- 問い合わせ
町民課税務・収納グループ
☎ 0152(25)2136

催し

清里町植樹祭を開催します

幼少の頃から森林に触れることで森林に対する親しみや理解を深め、緑豊かな環境と美しい景観を創出することを目的に「清里町植樹祭」を開催します。多くの町民の方のご参加をお願いします。参加をご希望される方は9月22日(金)までに問い合わせ先までご連絡ください。

- 日時 10月14日(土) 午前10時～
※概ね2時間程度を予定しています。
- 場所 旧江南牧場
※雨天の場合は中止とします。
- 【会場までバスを運行します】
植栽地に駐車場はありませんので、バスをご利用ください。
- 集合場所 清里町役場前
- 出発時間 午前9時15分発
- 問い合わせ
産業建設課産業振興グループ
☎ 0152(25)2153

マイナポイントのお申込みはお済みですか？

最大2万円分のポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」は、令和5年2月28日までにマイナンバーカードを申請された方が対象です！

最大2万円分のポイントをもろうためには、令和5年9月30日までにポイントの申込手続き及びポイント付与条件である「チャージまたはお買い物」「健康保険証の利用申込」「公金受取口座の登録」を行う必要があります。

対象期間内に申請された方のうち、「マイナンバーカードを受け取っていない」「マイナポイントの申込みをしていない」方は、忘れずにお手続きください。なお、各手続きに関してお困りの方は、町民課町民生活グループまでご相談ください。※ポイントを受け取るためには、ウェブサイトから申込手続きが必要です。※きよぽんでお申込みされた方は、ポイントを使って商店や飲食店を盛り上げましょう！



《問い合わせ》 町民課町民生活グループ ☎ 0152(25)2157

北海道からのお知らせ 北海道お米・牛乳子育て応援事業

北海道では、食料品などの物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減と道産品の消費拡大を図るため平成17年4月2日から令和5年9月30日までにお生まれの子どもがいる北海道内の子育て世帯に商品券などを支給しています。

- 支給対象 申請日において次のいずれかに該当する世帯
(1) 北海道内で対象児童と同居している世帯
(2) 北海道内で対象児童だけで構成する世帯
(3) 保護者は北海道内に在住し、北海道外で対象児童だけで構成する世帯
- 支給品 「おこめギフト券」または「おこめ券」と牛乳贈答券(8,160円相当分)
北海道産の米と牛乳が購入可能な電子クーポン
北海道米セット15kg (①精米セットか②無洗米セットのいずれか)
- 申請期間 9月30日(土)まで(郵送の場合は当日消印有効)
※令和5年8月1日(火)～令和5年9月30日(土)までにお生まれの新生児を対象に申請する場合の申請期間は令和5年10月31日(火)まで
- 申請方法 電子申請または郵送申請

北海道お米・牛乳子育て
応援事業 詳しくはこちら
https://hkd2023kosodate-ouen.jp/

申請は
9月30日
まで

《問い合わせ》 北海道お米・牛乳子育て応援事業事務局 ☎ 011(350)7371(午前9時～午後5時)
《申請書設置場所》 保健福祉課子ども・子育てグループ(保健センター内) ☎ 0152(25)2100

令和5年度 第1回清里町地域公共交通活性化協議会を開催しました

- 日時 7月13日(木) 午後1時30分～ ●場所 町民会館交流ホール
- 協議会構成委員 24名、外アドバイザー1名

本町では、持続可能な公共交通の構築に向け、令和4年度から公共交通アドバイザーの支援を受け専門的知見を取り入れながら町の実情に合った交通施策を検討しております。

昨年度は町の交通課題の整理、現状分析を行い、地域住民をはじめ行政、交通事業者など官民一体となり、有効な交通施策について協議する「清里町地域公共交通活性化協議会」を設置いたしました。

今年度は協議会運営を本格化させ、清里町地域公共交通計画の策定を目指すため、令和5年7月13日に第1回清里町地域公共交通活性化協議会を開催しました。

【協議会の議事】

- ① 委員の委嘱状交付
- ② 清里町地域公共交通活性化協議会規約等の承認
- ③ 清里町地域公共交通計画の策定について
- ④ 清里町基礎調査概要について
- ⑤ 講話：「持続可能な地域公共交通の在り方について」
講師：清里町地域公共交通アドバイザー 為国孝敏氏



第1回目は、委員への委嘱状の交付、協議会規約等の承認をはじめ、議題として町の地域公共交通計画を策定する意義、町の公共交通の現状から広域移動、近隣市町村移動、町内移動の3つの視点で今後の検討課題を委員の皆様と共有し共通認識を持っていただきました。

地域公共交通アドバイザーからの講話では、公共交通の在り方について、他自治体の事例も踏まえながら、公共交通はまちづくりの下支えであり、免許返納者の増加、人口減少といった社会情勢を鑑みると、公共交通の構築、存続のためには町民ひとり一人が公共交通の利用者であるといった当事者意識は欠かせないものであることを改めて認識する意義ある講話をしていただきました。



次回は10月開催を予定しており、現状課題を踏まえたいうで具体的な方向性、交通施策について協議していきます。

《問い合わせ》 企画政策課まちづくりグループ ☎ 0152(25)2135

おひさま広場(外遊び)

- 日時 9月4日(月)・11日(月) 午前10時
- 場所 清里保育所園庭(現地集合)
- 内容 保育所の園庭を開放します。遊具や砂場で楽しく遊びましょう。砂遊びの道具は支援センターで用意しています。
- 対象者 0歳児～就学前のお子さんと保護者
- ※支援センターは通常通り自由開放を行っています。
- 問い合わせ 保健福祉課子ども・子育てグループ 子育て支援センター ☎ 0152(25)2100

子育て講座 「親子クッキング」

- 日時 10月11日(水) 午前9時30分
- 場所 保健センター健康ホール
- 内容 カップ寿司・汁物を親子で作って食べて楽しみましょう！「料理は楽しい」「自分で作ったものは美味しい」という経験を通して食への興味が広がります。弟妹が対象年齢外の場合は託児をご利用ください。

●持ち物 エプロン・おしぼり・飲み物

- 参加費 1人につき200円
- 対象者 1歳～就学前のお子さんと保護者
- 申込期限 9月29日(金)まで
- 問い合わせ・申込み 保健福祉課子ども・子育てグループ 子育て支援センター ☎ 0152(25)2100

あたたかなお気持ち
ありがとうございます
(令和5年7月受付分)

社会福祉協議会へ寄付

- (老健きよさと・ケアハウスきよさと含む)
- 寄付金 漆原 キミエさん(羽衣町南) 桑島 圓美さん(江南第3) 原田 勝治さん(神威南)
- お品物 美馬 廣子さん(向陽北) 清里町農協青年部
- 特別養護老人ホームへ寄付 清里町農協青年部 ●お品物

きよさとポイントカード「きよポン」からのおトクなお知らせ

電子マネー
10%
チャージ
還元!!

令和5年 **9月22日(金)**

上記日付に電子マネーをチャージすると、
チャージ金額の10%分が加算されます!!

※一人につき1カ月間で10万円が上限です

お問い合わせ先

清里町商工会 ポイントカード委員会
TEL/0152-25-2628

〒099-4406 斜里郡清里町水元町12番地
月曜～金曜/AM9:00～PM5:00(土曜・日曜・祝日休)



町営住宅入居者募集

■申込期間【一般募集住宅】 9月1日(金)～9月11日(月) ■選考委員会 9月14日(木)予定

入居申込者に応じて、申込み時に必要となる書類が異なりますので、お早めの相談をお願いします。
 公営住宅は一定所得を超える場合は申込みできません。また、所得に応じて4段階の住宅使用料が設定されます。
 (入居後に所得が基準額を超える場合は記載以上の住宅使用料となります)

■入居資格など、詳しくはお問い合わせください

■公営住宅

団地名	住所	対象世帯	間取り	部屋番号	月額住宅使用料
青葉団地	緑町22番地5	一般世帯向け ※単身入居要件有	3DK	238号	8,600円～12,800円
			2DK	239号	8,500円～12,600円
2DK	267号		5,700円～8,500円		
	268号				
2DK	札弦町36番地3		212号	4,300円～6,500円	
			3DK	217号	5,500円～8,200円
さくらんぼ団地	水元町35番地5	一般世帯向け	3LDK	92-24号	19,000円～28,300円
				93-35号	18,200円～27,100円
				93-36号	19,200円～28,600円
				93-39号	19,200円～28,600円
				94-44号	19,400円～29,000円
				96-63号	19,100円～28,400円
			2LDK	94-48号	19,100円～28,400円
ひまわり団地	羽衣町27番地14	一般世帯向け	2DK	13-107号	18,100円～26,900円
さつつる団地	札弦町316番地5	一般世帯向け	2LDK	14-109号	19,900円～29,600円

※さくらんぼ団地(一部)・青葉団地・札進団地・札南団地のお部屋に関しましては、お申し込み後に修繕を行うため、入居まで2か月程度時間を要します。あらかじめご承知おきください。

■地域優良賃貸住宅・特定公共賃貸住宅

団地名	住所	対象世帯	間取り	部屋番号	月額住宅使用料
さつつる団地	札弦町316番地5	単身向け	1LDK	96-645号	21,000円
				97-647号	
ふれあい団地	羽衣町39番地4	単身向け	1LDK	98-659号	21,000円
リバーサイド団地	羽衣町37番地3	単身向け	1LDK	93-614号	21,000円
				93-617号	
				95-633号	
1DK	95-639号				
	ふれあい団地	羽衣町39番地4	一般世帯向け	2LDK	36,000円
98-727号					
00-739号	93-703号	3LDK	41,000円		
				93-704号	
97-712号					
ひまわり団地	羽衣町27番地21	一般世帯向け	3LDK	14-761号	55,000円

問い合わせ 町民課町民生活グループ ☎25-3577

9月のイベントカレンダー

●保健福祉課保健グループ ☎0152 (25) 3850

行事	日時	場所	
もぐもぐごっくん離乳食教室	19日(火)	個別にご案内します	保健センター
乳幼児健診	21日(木)	午後1時～	保健センター
こころの健康相談	25日(月)	午前9時～	保健センター

●子育て支援センター ☎0152 (25) 2100

行事	日時	場所	
おひさま広場 (ピクニック)	1日(金)	午前10時～	きよ～る (現地集合)
おひさま広場 (外遊び)	4日(月) 11日(月)	午前10時～	清里保育所園庭 (現地集合)
親子で遊ぼう土曜日開放	16日(土)	午前9時30分～	子育て支援センター
赤ちゃん広場	25日(月)	午前9時30分～	子育て支援センター
子育て講座「親子クッキング」	10月11日(水)	午前9時30分～	保健センター健康ホール

●教育委員会 ☎0152 (25) 2005

行事	日時	場所	
中高生海外派遣研修事業 (～10日まで)	1日(金)	ニュージーランド	
第46回斜里岳ロードレース大会	17日(日)	清里町生涯学習総合センター (プラネット'97)	
読み聞かせ会 (主に0・1・2歳)	20日(水)	午前10時30分～	プラネット'97 和室A
さわやか健康講座	21日(木)	午後6時30分～	清里トレーニングセンター
読み聞かせ会 (3歳～小学校低学年)	21日(木)	午後2時30分～	プラネット'97 和室A
いきいき健康セミナー	28日(木)	午後1時15分～	清里トレーニングセンター

秋教室 ふまねっと運動教室

サポーター募集!
40～50歳代歓迎 見学歓迎!!



「ふまねっと運動」は、50cm四方の大きなマス目でできた“あみ”を床に敷き、その“あみ”をふまないように歩く運動です。

この運動を続けていくと、歩行機能や認知(注意力・記憶力・集中力)機能の改善効果を実感することができます。

きよさときょうしつ 清里教室

- 会場 保健センター
- 開催日 ①9月12日(火)
②9月19日(火)
③9月26日(火)
④10月3日(火)
- 時間 午前9時30分
～午前10時30分

①9月12日は健幸づくりサークルと合同で実施するため、会場変更の可能性があります。

さつるきょうしつ 札弦教室

- 会場 札弦センター
- 開催日 ①9月13日(水)
②9月20日(水)
③9月27日(水)
④10月4日(水)
- 時間 午前9時30分
～午前10時30分

どちらの会場も 申込み締切 9月11日(月)まで

マスク着用など感染症対策に努めて開催します

きよさとポイントカード「きよポン」行政連携ポイントの50ポイント付与対象です。

■問い合わせ・申込み 清里町地域包括支援センター ☎0152(25)2943

清里町の新しい観光スポット「ほしかぜの丘」他、江南エリアへ集合!

きよさとほしかぜの丘 アウトドアフェスティバル

日時 9月24日(日)
午前9時30分～午後2時

場所 清里オートキャンプ場 清里町 江南807番地

- ストラックアウト選手権(午前9時30分～10時30分)** 参加料無料
 - 小学生の部・大人の部で、それぞれ3人一組による団体戦です。
 - きよさと観光協会特製ボード(小学生8m・大人10m)に指定球で投球!
 - 各20組限定、事前受付あり。入賞・参加賞あり。
- ほしかぜの丘 E-MTB(電動自転車)体験会(午前11時～正午)** 参加料3,000円
 - 電動マウンテンバイクの体験会です。参加自由、初心者の方はスタッフが指導します。
 - 斜里岳をバックに「ほしかぜの丘」特設コースを走ってみよう!
 - 当日、宇宙展望台駐車場で受付。
- 親子パークゴルフ体験会(午前11時～正午)** 参加料無料
 - 江南パークゴルフ場にて、親(祖父母)子のペア、交互に打って9ホール(または18ホール)を回ります。
 - 20組限定、事前受付あり。用具の貸出、参加賞あり。
- ほしかぜの丘ウォーキング・フォトコンテスト(午後0時30分～2時)** 参加料無料
 - 冒険の森・ほしかぜの丘・パーク場・宇宙展望台・キャンプ場をガイドと一緒にウォーキングします。
 - 各場所の写真各1点をInstagramにてハッシュタグ「#ほしかぜの丘ウォーキング」で投稿、または、当日データを提出ください。
 - 入賞作品は写真展・ホームページ・パンフレット等に使用させていただく予定です。
 - 20名限定、事前受付あり。参加者全員にほしかぜの丘ポストカード・缶バッジプレゼント!

事前受付 ①ストラックアウト、③親子パークゴルフ、④ウォーキングの事前申込は、イベント名・住所・氏名・年齢を電話またはFAX、メールで9月11日(月)までにご連絡ください。

- ほかにもお楽しみがいっぱい!
- ちびっこ広場(午前10時～午後2時) ●ゴーカート他 【協力:清里町商工会青年部】
 - キッチンカー集合(午前10時～午後2時) オホーツク管内のキッチンカーが出店予定!
 - 出店予定: パンダが笑ったら・ゴロチキカレー・KUMANOOSANPO他
 - 販売商品: スフレパンケーキ、キーマカレー、パン各種、アメリカンドック、フライドポテト 他

■問い合わせ・申込み きよさと観光協会 清里町羽衣町62 ☎0152(25)4111
FAX: 0152(26)7508 メール: welcome@kiyosatokankou.com

でんわ 0152-26-7155 〒099-4405 斜里郡清里町羽衣町35番地35

9月 予防接種カレンダー 受付時間 [午前] 8:20~11:30 [午後] 13:00~16:30

予防接種は予約制です。予約がない方は予防接種をお断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。

予防接種ができる日時です。ご確認のうえ、ご予約ください。

	月 8月28日	火 8月29日	水 8月30日	木 8月31日	金 9月1日	土 2日	日 3日
午前	休診	受付して おりません	乳幼児限定 受付16:00	受付して おりません	乳幼児限定 受付13:00	受付して おりません	休診
午後	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午後	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	25日	26日	27日	28日	29日	30日	10月1日
午後							

10月 次月の診察予定表 ●受付時間 [午前] 8:20~11:30 / [午後] 13:00~16:30 ※予定はやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。

●基本的に午後は訪問診療を行っております。

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8日
午前	診療(一部予約)	休診	診療	診療	診療	予約診療	休診
午後	予約診療		訪問診療	訪問診療	訪問診療	予約診療	
午前	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午後	休診	診療	診療	診療	診療	休診	休診
午前	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午後	休診	診療	休診	診療	診療	予約診療	休診
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午後	診療	診療	診療	診療	診療	休診	休診
午前	30日	31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
午後	休診	休診	診療	診療	休診	予約診療	休診

一般社団法人 斜里岳の麓にて きよさとクリニックからのお知らせ

9月 診察医師予定表 ●受付時間 [午前] 8:20~11:30 / [午後] 13:00~16:30 ※予定はやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。

- 整形外科および合地医師の外来は予約制です。
- 7日(休)の外来受付は11:00までです。
- 4日(月)午後、25日(月)午後 および2日(土)午前、16日(土)前日の診療は予約制です。

※内科と整形外科が両方ある時間帯の内科は大変混み合いますので、長時間お待ちいただくことがあります。

	月 8月28日	火 8月29日	水 8月30日	木 8月31日	金 9月1日	土 2日	日 3日
午前	休診	宮下	宮下	宮下	宮下	宮下・長田 10:00~(予約)	休診
午後	訪問診療	訪問診療 予防接種	訪問診療	訪問診療 予防接種	訪問診療 予防接種	長田(予約) 13:30~16:00	休診
午前	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午後	宮下・合地	宮下	宮下	宮下 受付11:00まで	休診	休診	休診
午前	宮下=内・呼 合地=内科(予約)	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科			
午後	宮下・合地 13:30~(予約)	訪問診療	訪問診療 予防接種	訪問診療			
午前	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午後	休診	宮下	宮下	宮下	宮下	宮下(予約)	休診
午前	休診	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	休診
午後	訪問診療	訪問診療 予防接種	訪問診療	訪問診療 予防接種	休診		
午前	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午後	休診	宮下	宮下	宮下	宮下	休診	休診
午前	休診	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科	内科/呼吸器内科		
午後	訪問診療	訪問診療 予防接種	訪問診療	訪問診療 予防接種			
午前	25日	26日	27日	28日	29日	30日	10月1日
午後	宮下	宮下	休診	宮下・皆川 皆川医師(予約)	宮下	休診	休診
午前	宮下(予約) 14:00~16:00	内科/呼吸器内科		宮下=内・呼 皆川=整形(予約)	内科/呼吸器内科		
午後	内科/呼吸器内科	訪問診療		訪問診療	訪問診療 予防接種		

きよさとクリニック インフルエンザ専用枠予防接種カレンダー

●接種専用枠日 ※一般診療（処方せん発行含む）は行いませんのでご了承ください。

【10月専用枠日】
14日・16日

【11月専用枠日】
6日・11日・15日・30日

【12月専用枠日】
4日・9日・11日・23日

●乳幼児の方接種専用枠日 【水曜日】 16:00~17:00 【金曜日】 13:00~14:00

《予約申込先》 きよさとクリニック ☎0152(26)7155

10月 ※接種予定数は、ワクチンの入荷状況により変動する場合がございますので、ご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
					14 ①9:00~11:20 84名 ②13:30~16:10 108名	15
16 ①9:00~11:20 84名	17	18	19	20 13:00~14:00 乳幼児専用枠	21	22
23	24	25 16:00~17:00 乳幼児専用枠	26	27 13:00~14:00 乳幼児専用枠	28	29

11月

月	火	水	木	金	土	日
10/30 札弦センター 集団接種	10/31 緑センター 集団接種	1 16:00~17:00 乳幼児専用枠	2	3	4	5
6 ①15:00~15:30 10名	7	8 16:00~17:00 乳幼児専用枠	9	10 13:00~14:00 乳幼児専用枠	11 ①9:00~11:20 84名 ②13:30~16:10 108名	12
13	14	15 ①9:00~11:20 84名 ②13:30~16:10 108名	16	17 13:00~14:00 乳幼児専用枠	18	19
20	21	22 16:00~17:00 乳幼児専用枠	23	24 13:00~14:00 乳幼児専用枠	25	26
27	28	29 16:00~17:00 乳幼児専用枠	30 ①9:00~11:20 84名	12/1 13:00~14:00 乳幼児専用枠	12/2	12/3

12月

月	火	水	木	金	土	日
4 ①15:00~15:30 10名	5	6 16:00~17:00 乳幼児専用枠	7	8 13:00~14:00 乳幼児専用枠	9 ①9:00~11:20 84名 ②13:30~16:10 108名	10
11 ①9:00~11:20 84名 ②13:30~16:10 108名	12	13	14	15 13:00~14:00 乳幼児専用枠	16	17
18	19	20 16:00~17:00 乳幼児専用枠	21	22 13:00~14:00 乳幼児専用枠	23 ①9:00~11:20 84名	24
25	26 帰省者専用枠 (※)	27 16:00~17:00 乳幼児専用枠	28 帰省者専用枠 (※)	29	30	31

●帰省者の方の接種専用枠日 12月26日、28日 16:30~17:00 10名

(※) 帰省者専用枠とは、町外にお住まいで清里町へ帰省された方を対象としています。

《問い合わせ》 助成について 保健福祉課 保健グループ（保健センター内）☎0152(25)3850
接種について きよさとクリニック ☎0152(26)7155

令和5年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度の助成対象

生後6ヶ月から高校生
相当年齢の町民の方

65歳以上の町民の方

自己負担額 なし(全額助成)

自己負担額 1,000円

※今年度のきよさとクリニックの予防接種料金は3,960円(税込み)です。

きよさとクリニックでのインフルエンザ予防接種は完全予約制です！

- 予約受付開始 65歳以上高齢者 9月12日(火) 14:00から
上記以外一般の方 9月21日(休) 14:00から
(生後6ヶ月から高校生相当年齢の清里町民を含む)
- 接種開始日 10月14日(土)
- 予約先 きよさとクリニック ☎0152(26)7155
- 予約受付時間 平日14:00~17:30、土曜9:30~11:30

《ご注意ください》LINEでも予約が可能です！
電話での予約は平日午後のみ
※右の2次元コード・URLから友だち登録
(LINEのみ平日、土日祭日も24時間受付可能)
※予約受付開始前の予約は、無効となりますのでご注意ください。

LINEでの予約はこちら



<https://lin.ee/kD4bnQq>

町外で接種した場合も助成の対象となります！

助成対象者が、町外の医療機関などで接種を受ける場合も、助成の対象とします。

●医療機関によっては一度窓口で全額お支払いいただく場合もあります。その場合は、後日申請をいただければ、指定口座に助成分をお振り込みいたします。

65歳以上の方が斜里郡3町以外の医療機関で接種を希望される場合は、必ず事前にご連絡をお願いします。【連絡先】 保健センター ☎0152(25)3850

札弦センター・緑センター出張予防接種について (事前予約必要)

札弦地域及び緑地域において、65歳以上の方を対象に出張予防接種を実施します。
札弦会場では、他地区の65歳以上の方も接種を受けることができます。

開設日 【札弦センター】 10月30日(月) 10:00~12:00、13:00~16:00
【緑センター】 10月31日(火) 10:00~12:00

予約開始日 9月12日(火) 14:00から (予約開始以降は平日8:15~17:00のみ受付)

《予約申込先》 保健福祉課保健グループ（保健センター内）☎0152(25)3850

健康づくり総合対策事業・行政ポイント付与事業

いきいき健康セミナー

R5年9月28日～R6年2月29日 毎週木曜日



フレイル予防で健康寿命UP!
60歳から参加可能!
運動の他に健康で元気な生活のための栄養や食事についても学ぶことができます。
体力増進・仲間との交流に興味がある方はぜひご参加ください。
健康寿命を延ばしましょう☆彡

運動別クラス

<p>のびのびクラス</p> <p>椅子に座りながらできるストレッチと軽運動中心に行う初心者向けのクラスです。</p> <p>・時間：13:15-14:00 (45分) ・定員：30名</p>	<p>いきいきクラス</p> <p>10cm程度の台を音楽に合わせて昇り降りするステップエクササイズなどの有酸素運動もメニューに入っていてしっかり運動したい方におすすめです。</p> <p>・時間：14:10-15:45 (95分) ・定員：30名</p>
---	---

どちらか希望のクラスを選択ください。

講師：合同会社Okhotsk Style 田辺かおり先生・大友孝仁先生
吉村夕夏先生

持ち物：上靴、タオル、飲み物
詳細は参加者が確定次第文書にてお知らせいたします。

申込期限：9月13日(水)まで

<p>開催会場</p> <p>清里トレーニングセンター 主催：生涯学習総合センター・保健福祉課</p>	<p>お申込み/お問い合わせ</p> <p>生涯学習課社会教育グループ ☎ 0152-25-2005</p>
--	---

～1日の終わりに運動してスッキリしませんか～

さわやか健康講座

2023年9月21日(木)～11月30日(木)

運動の種類

トレーニング指導 担当：大友 孝仁先生
スポーツトレーナーがあなただけにあったメニューを行います。少人数制で行うので、気軽にご参加ください。
※希望の時間帯をお選びください。
A.18時30分～19時30分 6名 / B.19時30分～20時30分 6名

3種類のエクササイズ 担当：橋本 由香先生他 19時30分～20時30分
週替わりで様々なエクササイズを体験してみましょう。 定員20名

<p>ヨガ (柔軟性) 静かに自分の体と向き合う癒しのヨガ 呼吸・ポーズ・瞑想を合わせて緊張をほぐしていきます。 身体が硬いことを気にする方が多いですが、ご自分のできることから始めましょう。 日程 9/21,10/12,11/2</p>	<p>ステップエクササイズ (有酸素運動) 10cm～15cmの台を昇り降りするステップエクササイズ 軽いジョギングと同じくらいの運動強度があります。 音楽に合わせて身体を動かして、汗をかくことでリフレッシュ・ストレス発散効果抜群です。 日程 10/5,10/26,11/16,30</p>	<p>ピラティス (筋力向上) 身体のバランスを整え、動きの改善を行うピラティスは自分の身体のクセやバランスを知り、日々の生活に役立てることで肩こり・姿勢改善が期待できます。 日程 9/28,10/19,11/9</p>
---	--	---

※トレーニング指導または3種類のエクササイズ どちらかを選択してください。

場所 清里トレーニングセンター
対象 18歳～65歳
主催 生涯学習総合センター・保健福祉課
申込 9月11日(月)までに生涯学習課社会教育グループ ☎25-2005までにお申し込みください。
定員に達しだい受付を終了します。この事業は行政ポイント付与事業です。