

広報きよさと

# KIYOSATO

特集 Special

## p2 グランfondきよさと

注目記事

p9 北海道お米・牛乳子育て応援事業

p18 インフルエンザ予防接種のお知らせ

p26 街角再発見 vol.16 スナックらいむ(ら~麺来々華)

# 9

September 2023

No.781



SEPTEMBER / SPECIAL

# Granfond KIYOSATO

DAY1 2023.7.1 SAT

・MTBツアー ・交流会

DAY2 2023.7.2 SUN

・ロングコース、ミドルコース、ショートコース走行日

7月1日・2日、3年ぶりにグランfondきよさと2023が通常開催されました。

あいにく天気は曇り時々小雨が降り気温が低く肌寒い中、173名のサイクリストたちが「きよっぴ」に見送られながらスタートしていきました。アップダウンのあるコースを清里町の雄大な景観と斜里岳を望みながら走り、道中のチェックポイントでは清里町の食材を使ったおいしい軽食やドリンク類などが提供されました。

午後からは天気も次第に良くなり、青空が広がるなかサイクリストたちはゴール地点の「きよ〜る」に到着しました。みなさん、ぜひ次回もご参加ください。

写真は、清里町市街地から道道清里止別線へ向かう、ロングコースでも屈指の登り道。沿道からの応援を受け、気力を振り絞って坂を登って行く。



4



1



2



5



3

1.午前10時、小雨が降り気温が低く寒いスタートに。ライダーたちはしっかりと防寒着を着用して走行開始。 2.小・中学生の参加もありました。 3.天候やルートを確認しながら、食料を補給しながらの休憩。 4.午後からは青空も見えてきて北海道らしい気持ちの良い風を感じながらの走行に。 5.スタート時には霧で隠れていた斜里岳がゴールをするライダー達をお出迎え。173名の参加者全員無事にゴール。

### グランfond きよさとグルメ

提供された一部メニューをご紹介します!!



きよ〜る名物「清里焼き」。



エジシカ肉入りのパテを使ったバーガー。



清里町産小麦のシフォンケーキ。

## 清里町開拓の歴史を学ぶ 郷土資料館 1日開放

6月24日、郷土資料館の1日開放を行いました。郷土資料館は清里町開拓の歴史や生活の移り変わりを農耕作業風景の再現などの資料を見ながら知ることができる施設です。開放した当日は石器を使って実際に紙を切るなどの体験コーナーもあり、来館した51名は歴史の一部を体感することができました。



## 「星河一天」 第50回清里高校学校祭開催

7月7日、8日の2日間で第50回清里高校学校祭が開催されました。2日目の一般公開はやきとりやかき氷の出店などが催され、多くの来場者を楽しませてくれました。クラスごとに発表したダンスでは、今年度の学校祭テーマである「星河一天」にふさわしい、個性あふれる振付けと笑顔が輝いていました。



## 晴天のもと「きよ〜る祭」開催

7月9日、7回目の開催となる「きよ〜る祭」が開催されました。夏らしい汗ばむ暑さのなか、モルック体験やちびっこ広場では、たくさん子どもたちが楽しんでいました。また石窯ピザなどのさまざまな出店があり、販売されていた商品のほとんどが完売する大盛況のにぎわいを見せていました。



## 釧路地方法務局から感謝状贈呈 人権教育・啓発に貢献

7月26日、元人権擁護委員の山本眞弓さん(札弦町第2)へ釧路地方法務局長から感謝状が贈られました。山本さんは平成17年4月1日から6期18年3ヶ月にわたり人権擁護委員を務められ、令和5年6月30日退任されました。永きにわたり務めていただいたことへの感謝状贈呈となりました。



## 水泳少年団・陸上少年団 サッカー少年団全道大会に出場

町内の水泳少年団と陸上少年団、町外のサッカー少年団に所属する子どもたちが、全道大会に出場しました。江別市で開催された水泳の全道大会では、清里高校3年生の原田侑京さん(200m個人メドレー)、清里小学校6年生の原田充都さん(50m自由形、100m自由形、200m個人メドレー)、清里小学校6年生の田中成世さん(50m自由形、50mバタフライ、200m個人メドレー)、清里小学校4年生の田中要さん(50m自由形、200m個人メドレー)の4名が出場し、健闘しました。また、苫小牧市で行われた陸上の全道大会には、清里小学校6年生の濱田樹さん(1500m)が出場し、最後まで諦めない走りを見せてくれました。さらに、帯広市で開かれたサッカーの全道大会では、サッカー少年団「FCベアー」に所属する清里町の子ども10名が予選ラウンドを突破し、決勝ラウンドまで出場する力強い姿を見せてくれました。



## 子育て支援センター夏祭り

7月28日、子育て支援センター夏祭りが開催されました。ヨーヨー釣りや輪投げなどの遊びがあったほか、来場した子どもたちにしゃぼん玉がプレゼントされました。参加した保護者と子どもたちは浴衣を着てお祭りならではの遊びなどを楽しんでいました。



## 東京大学陸上運動部による学習指導

8月7日、清里町で夏合宿を行っている東京大学陸上運動部の学生による個別学習指導が行われました。対面での学習指導は4年ぶり。数学や英語など学習方法のアドバイスを受けながら教わった中学生からは「とてもわかりやすく、覚え方も教えてもらいました。集中して勉強できました」と話していました。



## 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、今年に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（二次救命処置）

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

## 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

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

とされました。

一人一人が交通ルールを守り、交通マナーを実践するなど交通事故に注意して行動することによって、交通事故をなくしましょう。

●問い合わせ

企画政策課まちづくりグループ  
☎0152(25)2135

手続きを忘れずに

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、年金に上乗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分から支給の対象となりますので、お早め

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。

※7万8,900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税非課税世帯への給付(3万円)の対象とならない、「住民税均等割のみ課税されている世帯」に1世帯あたり1万2千円を給付します。

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つて、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」が送付されておりますので、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い合わせください。

### ● 問い合わせ

北海道給付金事務局Webサイト  
<https://kyuhu-hokkaido.jp>  
北海道臨時特別給付金  
コールセンター

☎ 0120 (175) 043



## 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。

● 納期限 10月2日(月)

### ● 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・2・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

## 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らうためには、  
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

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/pcor/obihiro/>

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。

※雨天の場合は中止とします。

● 場所 旧江南牧場

【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

北海道からの お知らせ 北海道お米・牛乳子育て応援事業

申請は  
9月30日  
まで

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

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/>



- 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

《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

## 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

## ●お品物

清里町農協青年部

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

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

電子マネー  
**10%**  
チャージ  
還元!!



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）

## 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うえで具体的な方向性、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

## 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

# 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	
札進団地	札弦町51番地2		2DK	267号	5,700円～8,500円	
				268号		
札南団地	札弦町36番地3		2DK	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關しましては、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	98-727号	36,000円
				00-739号	
リバーサイド団地	羽衣町37番地3	一般世帯向け	3LDK	93-703号	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

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

**1 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。

**2 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。

**3 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。

**4 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・缶バッチプレゼント!

**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



# 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

# 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。ご了承をお願いします。

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

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

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。ご了承をお願いします。

●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	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前	休診	診療	診療	診療	診療	休診	休診
午後		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療		
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前	休診	診療	休診	診療	診療	予約診療	休診
午後		訪問診療		訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前	診療	診療	診療	診療	診療	休診	休診
午後	予約診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療		
	30日	31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
午前	休診	休診	診療	診療	休診	予約診療	休診
午後			訪問診療	訪問診療		予約診療	

# 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

自己負担額 **なし**(全額助成)

65歳以上の町民の方

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う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

## 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



～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

### 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

### 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、汗をかいてリフレッシュ  
・ストレス発散効果抜群  
です。

日程  
10/5.10/26.11/16.30

### 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

※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。

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

### のびのびクラス

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。

- ・時間：13:15-14:00 (45分)
- ・定員：30名

### いきいきクラス

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。

- ・時間：14:10-15:45 (95分)
- ・定員：30名

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

開催会場

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

お申込み/お問い合わせ

生涯学習課社会教育グループ

☎ 0152-25-2005

## 委員会の活動状況

### 総務文教常任委員会

- 7月14日（主な案件）
  - 社会教育事業等について
  - 認定こども園について
  - 部活動の地域移行について
  - 温泉施設利用実績について
  - 総合防災訓練について
- 【8月18日（主な案件）】
  - 一般会計補正予算について
  - 職員自死に伴う損害賠償請求について

### 産業福祉常任委員会

- 7月14日（主な案件）
  - 清里町地域生活支援事業について
  - 令和5年度焼酎事業実績（第1四半期）について
- 【8月18日（主な案件）】
  - 一般会計補正予算について

- 電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金の状況について
- 清里町農業協同組合との包括連携協定について
- 農業集落排水事業特別会計補正予算について

### 議会運営委員会

- 【8月22日（主な案件）】
  - 第5回臨時会の運営について

### 議会広報特別委員会

- 【7月14日（主な案件）】
  - 議会通信作成方法について
  - 議会通信の年間掲載計画について
- 議会通信8月号について
- 【8月18日（主な案件）】
  - 議会通信9月号について
  - 議会通信10月号について



### 令和4年度温泉施設の利用実績

施設名等		令和4年(人)	令和3年(人)
緑清荘	入浴者数	41,280	38,351
	宿泊者数	13,912	11,755
パパスランド入浴者数		44,453	37,948
緑の湯入浴者数		18,936	17,552

7月14日の常任委員会において、総務課より「温泉施設利用実績」の報告がありました。令和3年度に比べ、「緑清荘」、「パパスランド」、「緑の湯」の3施設とも利用者が増えており、新型コロナウイルス禍から回復基調にあります。

## 議会と懇談しませんか？



医療

介護

買物

交通

教育

町内の各団体や町民グループの皆さんと「まちづくりの課題」などについて、自由に意見や情報交換をし、皆さんからいただいた様々なご意見を議会活動に反映していきたいと考えています。ぜひ皆さんの声をお聞かせください。(原則5名以上)

問い合わせ 清里町議会事務局 ☎ 25-2188



清里小学校6年生が議会と議場を傍聴・見学

## そだ議会へ行こう！ 「傍聴」してみませんか？

議会は、どなたでも気軽に傍聴することができます。まちづくりについて、どんな話し合いがされているか、実際に自分の目で見て、肌で感じてみませんか。

### 受付をしよう！

傍聴席の入り口で、受付票に住所、氏名を記入し、受付箱へ投函してください。



### 役場3階へ！

議会は役場3階の議事堂で行われます。階段又はエレベーターでお越しください。

### 開催日をチェック！

まず議会(本会議)がいつ開催されるかを確認します。町ホームページ、チラシでお知らせします。



### 本会議スタート！

いよいよ始まります。会議の様子を静かに傍聴しましょう。途中の出入りは自由です。



### 議事堂の中へGO！

扉を開けて議事堂の中へ。中に置いてある資料を持って、空いている傍聴席へどうぞ。

### 注意事項をチェック！

傍聴席での写真撮影、飲食は禁止です。携帯電話は電源を切るか、マナーモードをお願いします。



清里町 議会 動画

検索

## 仕事や学校などで来られない方も大丈夫!! ～ 議会の様子をご自宅などで見ることができます ～

議会では、インターネット(YouTube)によるライブ中継(生中継)と録画配信を行っています。ご家庭のパソコンやスマートフォンでご覧いただけます。ぜひご利用ください。現在のチャンネル登録者数は144人です。



清里町  
議会事務局  
YouTube

予定

## 第6回(9月)定例会のお知らせ 9月12日(火)～

条例改正、補正予算等の議案審議、一般質問、令和4年度一般会計及び特別会計決算審査等が行われる予定です。詳細は、ホームページ、新聞折込チラシでお知らせします。



生涯学習課社会教育グループ  
☎ 0152(25)2005

**問い合わせ**

町での文化振興に貢献した方、スポーツで優秀な成績を収めた方、また、スポーツの振興に著しく貢献した個人や団体に対して、各賞を授与します。

**推薦提出期限** 9月20日(水)

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

**清里町文化賞・スポーツ賞受賞候補者の推薦を受け付けます**

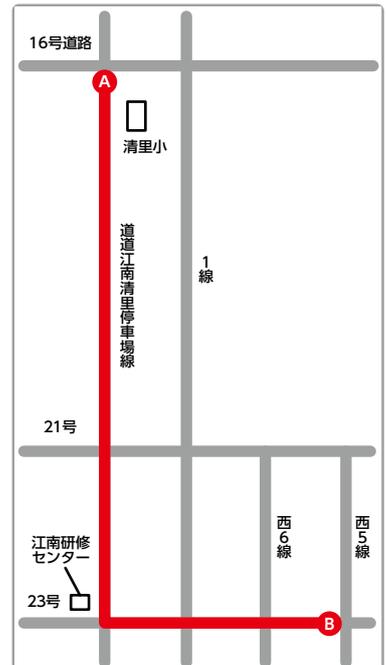
お知らせ  
掲示板

Information

区分	文化賞・スポーツ賞
大会などの成績による表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 権威ある全道大会優勝の個人及び団体</li> <li>● 権威ある全国大会入賞の個人及び団体</li> </ul>
その他	● その他、地域の文化・スポーツの振興に顕著な功績があった場合
区分	文化奨励賞・スポーツ奨励賞
大会等の成績による表彰	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 権威ある全道大会入賞の個人及び団体</li> <li>● 権威ある管内大会優勝の個人及び団体</li> <li>● 団体又は個人を全国大会入賞又は全道大会優勝に導いた指導者</li> </ul>
その他	● その他、地域の文化、スポーツの振興に顕著な功績があった場合

## 第46回斜里岳ロードレース大会交通規制のお知らせ

9月17日(日)に斜里岳ロードレース大会を実施します。ランナーの通過に伴い交通規制が実施されるため、ご不便をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、通行にあたっては、警察官及び誘導員の指示に従っていただきますようお願いいたします。



**交通規制の内容**

区間	規制内容	時間帯
A~B 道道江南清里停車場線 (清里小学校前~23号と西5線交点)	通行止め	午前9時30分~午後1時
C~D 道道摩周湖斜里線	通行規制	午前9時30分~午前11時
E~F 中央通り、麻園2丁目東通り	通行止め	午前9時30分~午前11時
G~H 中央通り	通行止め	午前9時30分~午後1時
I~J 麻園5丁目通り	通行止め	午前9時30分~午後1時

**問い合わせ** 斜里岳ロードレース大会実行委員会事務局 (清里町教育委員会内) ☎ 0152(25)2005

## 今月の本棚

### 夏に疲れた体のセルフケア【期間】9月1日(金)～9月30日(土)

夏も終わりに近づいてきましたが、体調はいかがですか。夏の疲れが取れていないか、季節の変わり目で心身の不調を感じたりすることもあるかと思います。そんな疲れや不調に効く食事、運動、入浴、睡眠などに関する本をご紹介します。体のセルフケアをして、夏の疲れを癒しませんか。

すごいストレッチ	崎田 ミナ 著
入浴は究極の疲労回復術	早坂 信哉 著
夜に飲むリカバリースープ	浜内 千波 著
野菜はくすり	村田 裕子 監修
ミドリ薬品漢方堂のまいにち漢方	櫻井 大典 著 ほか



NHK 出版  
不調を食生活で  
見直すための  
からだ大全  
池上文雄 他監修



衰えた体が  
よみがえる  
最高最善の運動  
澤木 一貴 著



まんがでわかる  
自律神経の整え方  
小林 弘幸 著  
一色 美穂 著



疲れないからだになる  
鉄分ごはん  
ワタナベ マキ 著

## 読み聞かせ会

ボランティアの方々と図書館職員による読み聞かせ会を行います。申し込みは必要ありません。お気軽にご参加ください。

- 日時 9月20日(水) 午前10時30分～
- 日時 9月21日(木) 午後2時30分～
- 場所 プラネット'97和室A
- 場所 プラネット'97和室A
- 対象 おもに0・1・2歳
- 対象 おもに3歳～小学校低学年

## 特設コーナー

### 敬老の日読書のすすめ【期間】9月16日(土)～10月29日(日)

シニア世代のみなさん、本を読んでいますか？ 読書は心の健康に役立ち、頭の体操にもなります。読書で心を豊かに、輝く毎日を過ごしましょう。



102歳、一人暮らし。  
石井 哲代 著



たるる生活  
群 ようこ 著



老害の人  
内館 牧子 著



よき時を思う  
宮本 輝 著  
ほか

## 図書館情報



Library

### 【開館時間】

火曜～土曜:  
午前10時～午後6時

日曜・祝日:  
午前10時～午後5時

【休館日】 毎週月曜日  
(祝日の場合は開館)

### 【問い合わせ】

清里町図書館 ☎25-2582



清里町図書館  
トップページ

- お知らせ
  - 読み聞かせ会
  - イベント情報
  - 蔵書検索
- はこちらをご覧ください。

## 臨時休館します

図書館システム端末入替作業により下記の期間臨時休館します。

9月25日(月)  
～9月27日(水)

- 返却日が休館中の場合は貸出時に貸出期間を延長しております。
- 休館中の返却はプラネット'97正面出入口の図書返却口を利用してください。(25日は午後5時、26日～27日は午後10時まで利用できます。)

# 街角再発見 vol.16

「街角再発見」は、広報担当者が街角をぶらりと散策し、地域の魅力再発見につながる内容をお届けするコーナーです。



「僕の実験を見に来てください」

スナックらいむ (ら〜麺來々華)

高橋 匡央さん

お客さまにお酒を飲みながら過ごす楽しいひと時を提供しているスナックらいむは今年で創業11年目を迎え、7月からは昼間の営業として「ら〜麺 來々華」を始められました。店主の高橋匡央さんは浦幌町出身。かつてホテルや居酒屋などで調理師として料理を提供してきたなかで、「いつかは自分の店を持ちたい」という夢を持ち、清里町にてその夢を叶えられました。高橋さんがスナックを開業されたきっかけは、たくさんの種類のドリンクと自らの笑顔で町の人たちに楽しい時間を提供したいという思いがあったからだそうです。スナックを始めて10年が経ち、ご自身がラーメン好きだったこと、また食べ歩きが趣味が高じたこともあって、自らの手でその理想のラーメンを作り上げたいという熱意から新たな挑戦として「ら〜麺 來々華」をスタートしました。常連のお客様からお店の名前が刺繍された前掛けをプレゼントでいただいた時は、長くお店を続けてきてよかったと感動されたそうです。

「スープ、チャーシュー、メンマのすべてが自家製で、麺も特注のものを使用しています。ここでしか食べられないこだわりの味です。ぜひ食べに来てください」とラーメンにかける熱い想いを語ってくれました。



(たかはし・まさお) 昭和50年生まれ。当たり前のことを当たり前にするように笑顔を絶やさずお店に来られた方に幸せを届けている。

## ●人口と世帯数

7月末日現在  
( )内は先月比

- 人口  
計3,761人(-4)
- 世帯数  
1,728世帯(-1)  
男性 1,854人(-2)  
女性 1,907人(-2)

Kiyosato  
Happy  
Smile 

9月に1歳のお誕生日を迎えるお子さんをご紹介します



古坂 理玖くん  
(水元町第1)

令和4年9月28日生まれ

KIYOSATO

広報きよさと

September 2023 No.781

9

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(代) FAX.0152-25-3571

✉ g-machizukuri@town.kiyosato.hokkaido.jp  
🌐 https://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/

編集/企画政策課

制作・印刷 (株)須田製版

広報きよさととは、一部のフォントに見やすさや読みやすさを配慮したユニバーサルデザインフォントを採用しています。

UD  
FONT

