

きよさと

2004
8



「新栄、江南、緑町小学校の合同理科教室」

7月7日、プラネット97で新栄、江南、緑町の3小学校の児童が集まり、合同の理科実験学習が行われました。

これは、北海道立理科教育センターによる移動理科教室事業として行われ、実際に化石に触れたり、顕微鏡や植物に触れながら楽しく学習していました。

様々な実験を通じて「理科って不思議で楽しい」と参加した児童たちの理科に対する興味が高まったようです。

きよさと花・緑フエスタ2004

街を歩けば、花と出会い 花と語れば 優しくなれる



清里町花と緑と交流のまちづくり事業も今年で4年目を迎え、さらに多くの皆さんが参画する総合的なまちづくりをめざして、今年度は「きよさと花・緑フエスタ」として活動しています。これまでも様々なイベントで花と緑と交流のまちづくりを進め、メイン事業となるフラワーフェスティバルも先月開催されました。

花と緑と交流のまちづくり委員会
委員長 原 田 由 正

町内を見渡すと、溢れんばかりの花が咲いており、斜里岳とそれを取りまく木々の緑とのコントラストがとても美しい街並みを作り出しています。この美しい空間は、私たち町民の誇りであり宝です。

花をたくさん育てれば、そこには美しい空間ができると思います。しかし、それだけでは交流もまちづくりも育ちません。町を美しくしようとする行政と町民の皆さんの、美を共感する「心」がまちづくりを育てています。

今後、より美しく人と人との交流が育つまちづくりを広げたいと思います。

今後の「花と緑と交流のまちづくり事業」ご案内

きよさと花・みどりフェスタ2004

清里町の大自然を舞台とした「きよさと花みどりフェスタ2004」
(6月1日～9月30日)

各種イベントにあわせて「活気にあふれ」「緑にあふれ」「花かおる」まちづくりが展開されています。

花壇・ガーデンコンテスト(7月～8月)

オープンガーデン(7月～9月)

町内の花壇やガーデニングを紹介したマップを作成。

花めぐりバスツアー(第2回目) 平成16年8月18日(水)

オープンガーデンマップにあわせて設定した花めぐりコースをバスに乗ってめぐる、花めぐりバスツアーの第2回目を行います。

田園の散歩道(ウォーキングトレイル)

各種イベント、行事

ふるさと産業まつり

平成16年9月5日(日) 緑ヶ丘公園

ウインターフェスティバル

平成17年1月～3月予定



(左) 焼酎フェスティバル会場で描かれた「1000人で描く花と緑のキャンパス」(中) ピアガーデン会場で音楽グループ「年金ブラザーズ」による生ライブ演奏が行われました。(右) 協賛事業としてピアガーデンが行われました。



(左) 地域の仲間との交流でピアガーデンは盛り上がっていました。(中)「フラワーマスター認定講習会」は、127人の受講者が集まり、北海道景観アドバイザーの中井和子先生や都市景観審議会委員の笠康三郎先生から、各地の花によるまちづくりの効果を学びました。(右) ライブ演奏は「花と斜里岳の絵画展」などにより飾られた会場の中で行われました。

清里町農協女性部
部長 伊藤 田鶴子さん
(上斜里南)

農家地区でもコスモスや各家庭での花壇づくりなどに取り組みんでおり、周辺環境の美化環境を整えています。

広々とした風景に映える農作物の「緑」は、見ていると安らぎを感じ、そのなかで育つ「花」には心が和みます。

全国花のまちづくり大賞に選ばれた清里町の農村景観に誇りを持って、地域づくりに取り組んでいきたいと思えます。



自治会女性部連絡協議会
会長 水本 正子さん
(羽衣町第1)

各家庭で花の輪が広がり、地域の花壇づくりなどを通じて、より多くの方と親睦が図られています。

また、子どもたちも普段の生活のなかで、花に接する機会が増え、子どもたちと一緒に花と関わりのある取り組みができればと思っています。

花だけに拘らずに、様々な活動でまちづくりに参加していきたく思っています。

「赤れんがフェスタ」に清里町のフラワーガーデンを出展しました



出展した清里町のモデルガーデン

「赤れんが」の愛称で親しまれている、旧北海道庁赤れんが庁舎の前庭を舞台として、7月23日(金)~8月1日(日)にかけて行われた「赤れんがフェスタ」。

道内各市町村の自慢の花を飾る「北海道フラワーガーデン」に清里町のモデルガーデンを出展して参加しました。

このイベントには期間中に全国から約20万人の方が来場し、全国花のまちづくりコンクールで日本一に輝いた清里町の花の取り組みに興味を持つ方が数多くいました。

清里町景観スポット100選2004 (7月~9月)
町民の応募・推薦による「ふるさと景観再発見」事業を行っています。

イメージアップ事業
モデル花壇の設置
(コミット、役場前、メインストリート)
商店街「花緑フラッグ」の設置(商工会合同)
景観スポットにクラフト看板、ベンチを設置
花と緑と交流のまちづくりインフォメーションセンター
場所 コミュニティーセンター
内容 ガイド資料、行事案内、パネル展示、表彰状展示、視察受入、各種講習会、コンサート、写真絵画展 他
自然景観、生活景観、生産景観、まちなみ景観スポットの情報発信(HPによる発信、新聞・TV・雑誌等への情報提供)

問い合わせ先
清里町花と緑と交流のまちづくり委員会(コミット内)
〒099-4406 北海道斜里郡清里町水元町12番地
TEL 01522-5-2628
清里町 企画財政課 企画振興係
〒099-4492 北海道斜里郡清里町羽衣町13番地
TEL 01522-5-2136 FAX 01522-5-3571
email kykikaku@to.wn.kiyosato.hokkaido.jp

おとうさん おかあさん いっしょうけんめいがんばったよ



初めての清高祭となる1年生も頑張った



町民とのふれあいがテーマ



欲しい商品をよく狙って



7月25日・26日

清里高等学校

第32回

清高祭

清里愛

— 町民とのふれあい —

PHOTOS

小・中・高生たちの

大運動会

“清里保育所”

“札幌保育所”

“やまと幼稚園”

で行われた運動会。みんな元気いっぱいだね！



清里保育所

みんなきれいに踊れているね



スタートの合図は「よーい」ドン！

札幌保育所



やまと幼稚園

跳び箱は手を奥に付くのがポイント

Kiyosato High School

空き缶3,600本を使っています



3年生にとっては最後の清高祭なので気合いの入り方が高いです



夏休みに入った中学生も遊びに



かき氷は冷たくておいしいよ



息のあった踊りを披露した2年生

自立のまちづくりへ向けて

自立のまちづくり委員会の委員が決定しました

将来の清里町を見据えながら自立計画の協議を行う
自立のまちづくり委員会。
「小さくとも、キラリと光る、住んでいる人が誇れる町づくり」
をめざして、計画の策定を進めます。

公募による委員2名を含めた
20名の委員が決定し、去る7月
28日に第1回「清里町自立のま
ちづくり委員会」(以下「自立委
員会」という。)が行われまし
た。

会議に先立ち、橋場町長より
委嘱状が交付された後、委員長
と副委員長が選出され、今後の
委員会の進め方等について協議
がされました。

次回から開催される会議より
本格的に審議を行い、今年度中
には自立のまちづくりを進める
ための基本となる「清里町自立
計画」を策定し、町長に答申し
ます。

これら自立委員会の審議内容
につきましては、町広報や町H
P等で、随時お知らせします。

HPアドレス

<http://www.town.kiyosato.hokkaido.jp>

hokkaido.jp

清里町自立のまちづ くり委員が決定

委員の皆さんをご紹介します。
(敬称略)

委員長

安井敏和(羽衣町第1)

副委員長

保坂正紀(上斜里西)

委員

佐藤達夫(上斜里中)

市橋美夜子(上斜里南)

荒木正義(羽衣町第1)

辻 恵子(羽衣町第3)

大西紀章(羽衣町第3)

湯浅猛城(水元町第1)

中 美智子(水元町第2)

河口 昇(新町) …… 公募

石田富雄(向陽東) …… 公募

林 景子(向陽北)

森 毅(下江鷲)

宇佐美 誠(江南第3)

黒田義公(神威東)

谷澤新一(神威第1)

金剛和子(札弦町第1)
垂石貞信(札弦町第3)
石井幸二(緑町)
蒲 幸夫(緑町)

事務局

総務課自立計画係

委員の任期は、平成16年7月
28日から平成19年3月31日まで、
平成16年度中に計画を策定し、
平成17年度と平成18年度は計画
の進捗状況等について協議して
いただきます。

この記事に関する詳細

総務課自立計画係

TEL 5 2131

FAX 5 3571

メールアドレス

kyosomu@town.kiyosato.hokkaido.jp

まちの話題

このコーナーではまちの話題を紹介しています。皆さんの身近な情報をご連絡ください。連絡先

企画財政課広報広聴係

電話 5 2 1 3 6

斜里岳登山のシーズンです

6月29日、斜里岳山開きが行われました。



この後、大勢の方が斜里岳頂上目指し登りました

登山者の無事を祈る安全祈願祭には家族連れなど100人を超える参加者が集まりました。

この日は晴天にも恵まれ、登山者からは「この日を待ちわびていたよ」との声が聞かれるなか、皆さんそれぞれのペースで山頂をめざしました。



清里高校の大童くんが陸上で全国へ

清里高校3年生の大童隆一くんが、高体連全道大会の男子や



自己新記録を目指して頑張ってください

り投げで第3位の結果を残し、見事全国大会への出場権を獲得しました。

7月2日には、全国大会出場権獲得の報告に橋場町長を訪れ、大会に向けての抱負を話していました。

現在、清里高校の陸上部員は2名しかいませんが、それをデメリットと考えずに部員はそれぞれ伸び伸びと練習に取り組んでいます。

全国大会は、8月1日から島根県で行われます。

江南で自主的に道路の草刈り

7月3日、江南地区の農業青年を中心とした「明日を考える会」(代表 渥美 誠さん)の地域活動の一環として道路の草刈りが行われました。

この日は、メンバー30人が草刈り機やトラクターなどの機械を持参し、道路脇に伸びている雑草を刈りました。



地域づくりは自らの手で

以前は、メンバーの親睦のためパークゴルフを行っていましたが、「地域に役立つことをしよう!」と、昨年から道路の草刈り活動をはじめました。

草刈り後では、景観が良くなっただけでなく、特に交差点での見通しが良くなり、交通安全に配慮されていました。





清里の伝統芸能である龍神太鼓

斜里岳龍神社で夏越祭り

6月27日、斜里岳龍神社の再現20年をお祝いする夏越祭りが行われました。

この日は、全国青年大会創作芸能の部で日本一になった、清里町連合青年団による清里龍神太鼓の演舞と、地元の江南小学校児童や先生などによる龍神の舞が披露され、20年の節目を迎えた龍神神社をお祝いしました。



常に安全運転を心がけてください

一声かけて交通安全を呼びかけ

7月12日、自治会女性部連絡協議会が夏の交通安全運動週間にあわせて交通安全の街頭啓発を行いました。

今回は、羽衣町第1の木村君子さんから手作りのお守りが寄せられていたのを活用し、参加した一人ひとりが交通安全の呼びかけを行いながら道ゆく運転者にお守りを手渡しました。旅行シーズンで車の通行量が増える時期です。運転者はもちろん歩行者も交通安全に十分注意しましょう。



清里小学校PTAの教育講演会

7月15日、清里小学校で同小学校PTAの主催する教育講演



子どもたちの教育の今後を考えました

会が行われました。講演会の講師には同小学校の舟橋安幸校長を迎え、「ゆきとどいた教育の実現にむけて」と題して、最近の子どもたちによるシヨッキングな犯罪や国の財政で教育的に問題となっている義務教育費国庫負担制度の見直しなどが話されました。参加者は、子どもたちの教育環境を整えるのは大人に課せられた責務であることを再確認していました。

清里中学校剣道部が全道大会出場

清里中学校の剣道部が、紋別市で行われた中体連の管内大会において、女子団体戦で優勝、



それぞれ練習の成果を出し頑張ってください

また、女子個人戦で二川亜衣さん(3年生)が3位の成績を収め、全道大会への出場権を手に入れました。

7月15日には、全道大会出場権獲得の報告に橋場町長を訪れ、「普段の練習では相手の癖など知り尽くしているが、町外の大大会では知らない相手との試合になり、難しい反面とても楽しみ」と、優勝をめざして力強く抱負を語ってくれました。

全道大会は、7月31日から稚内市で行われます。

清高生がボランティアで駅のペンキ塗り

7月8日、清里町駅に花や詩などを飾る活動をしているボランティアアサークル「清里町駅なごみ会」の呼び掛けにより、「清里高校の生徒」による清里町駅舎内のペンキ塗り作業が行われました。



汚れていた壁も白いペンキできれいになりました

ペンキ塗りには、生徒約30人が参加し、ハケやローラーを使い白いペンキが壁や天井などに丁寧に塗られました。無人駅の淋しく壁の汚れが目立っていた駅舎内も、きれいになり、明るさと人の温もりを感じる駅舎に一変しました。

自治会対抗ソフトボール大会



どの試合も乱打戦で白熱した展開に

7月4日、町民グラウンドで自治会対抗ソフトボール大会が行われました。大会には7チーム（自治会）、約130名が参加し、どの試合も乱打戦で白熱した好試合が展開されました。接戦を制して、みごと優勝の栄光を勝ち取ったのは羽衣町第1自治会。勝利の喜びを全員で味わっていました。

プラネットステージ公演

7月13日、プラネットステージ公演事業として、三味線アーティストの上妻さんの三味線演奏による全国ツアーのスタートがこの清里での公演になるそうで、津軽じょんがら節やよされ節、あいや節などの曲を会場からリクエストされると、その曲の由来などを説明しながら繊細かつダイナミックな演奏が披露されました。



マイクを使わない音に思わず引き込まれます

上妻さんの三味線演奏による全国ツアーのスタートがこの清里での公演になるそうで、津軽じょんがら節やよされ節、あいや節などの曲を会場からリクエストされると、その曲の由来などを説明しながら繊細かつダイナミックな演奏が披露されました。

更生保護女性会研修会

7月21日、プラネットを会場に、今年で創立20年を迎えた清里町更生保護女性会主催による、



犯罪がなくなる地域をめざしています

斜里郡三町の研修会が行われました。更生保護女性会では、過ちを犯した方が再び社会の一員として立ち直るのを助け、地域から犯罪がなくなるよう活動しています。今回は「人間関係における望ましい話の聴き方」と題して、現在、様々なカウンセリングを行っている中鉢常子先生を迎えて、次世代を担う青少年の健全な成長を支援する知識を学びました。

情報広場



ゴミの収集・受入業務を
休みます

次の2日間、ゴミの収集と
清掃センターでの受入業務を
休みます。

8月16日(月)・25日(水)
なお、8月16日(月)に可燃ご
み収集地区(緑・札弦町第1・
札弦町第2・羽衣町南・新町・
商工団地・向陽北)は、8月
17日(火)に収集します。

また、8月25日(水)は粗大ご
みの収集日ですが、9月1日
(水)に変更します。

休業日以外の収集はゴミ分
別収集予定表のとおりとなり
ますので、ご注意ください。

詳細 町民生活課生活環境係
電話 5 3577

墓地の一斉清掃にご協力
ください

墓地用地の草刈りと清掃を
行いますので、鎌などを持参
してください。

日時
8月7日(土) 午前6時～
8月22日(日) 午前6時～

場所
上斜里、向陽、神威、札弦、
青葉の各墓地

内容
草刈り、清掃、お供え物等
の後片付け

墓地使用者は必ず参加して
ください。
お墓に供えた物や花などは
そのままにすると飛散したり、
カラス等に荒らされ美観や周
辺環境を損ないますので、必
ず持ち帰って処理してくださ
いますようお願いいたします。

詳細 町民生活課生活環境係
電話 5 3577

墓地の新築や撤去等には
届出が必要です

次の場合には届出が必要に
なります。

墓地を新築する場合
墓地使用許可証をなくした
場合

墓地所有者が町外に転出し
た場合

墓地所有者が変わった場合
墓地所有者が亡くなった場
合

墓地に焼骨を収蔵する場合
墓地を返還する場合
墓地を改築・撤去する場合
各届出については、所定の
書類を提出していただくこと
になります。

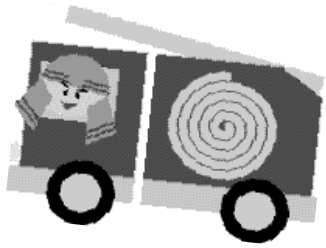
それぞれ内容
が異なりますので、申請の前
にご連絡をお願いします。
また、過去に届出をされて
いない場合も、ご連絡くださ
いますようお願いいたします。

詳細 町民生活課生活環境係
電話 5 3577

消防体験フェア

消防車に乗ったり、ポンプで放水体験ができます。

日時 8月8日(日) 午前10時から正午まで
場所 消防署清里分署
内容 消防車走行試乗
小型ポンプ放水体験
消火器取扱体験
火災実験コーナー
煙体験コーナー
応急処置法講習など



事前の申込みは、必要ありません。
ご家族みなさんそろって参加ください。

尚、天候や災害発生等により、内容の一部又は全部が中止になる場合があります。

詳細 消防署清里分署 電話5 - 2110

- 清里町役場・・・ ☎ 5-2131
- 企画財政課・・・ ☎ 5-2136
- 町民生活課・・・ ☎ 5-3577
- 産業課・・・ ☎ 5-3601
- 建設課・・・ ☎ 5-3572
- 札弦センター・・・ ☎ 6-2267
- 緑センター・・・ ☎ 7-5222
- 保健センター・・・ ☎ 5-3850
- プラネット97 ☎ 5-2005
- 清里トレセン・・・ ☎ 5-3034
- 焼酎事業所・・・ ☎ 5-2227
- 消防署清里分署 ☎ 5-2110
- 観光協会・・・ ☎ 5-2628

1歳児紹介

わが家の きよさとっ子

8月生まれ



佐々木虎太郎ちゃん
(向陽中)
平成15年8月7日生まれ



村上ゆららちゃん
(新町)
平成15年8月13日生まれ



酒井健太ちゃん
(新町)
平成15年8月22日生まれ



畠山采乃ちゃん
(上斜里中)
平成15年8月25日生まれ



辺見健人ちゃん
(羽衣町南)
平成15年8月27日生まれ



須田裕将ちゃん
(水元町第1)
平成15年8月29日生まれ

1歳を迎えるお子さんの写真を掲載しています。誕生月の前月15日頃までに 役場 企画財政課 広報広聴係 まで写真を届けてください。

こちらから写真を撮りにうかがうこともできますので、お気軽にご連絡ください。

詳細 企画財政課 広報広聴係 電話5 - 2136

試験情報



平成17年度網走支庁管内
町村職員採用資格試験が
行われます

試験区分

大学卒

高校卒(含む短大、高専、
専門学校)

各一般事務職試験

受験資格

大学卒

昭和52年4月2日〜昭和58
年4月1日生まれの方

高校卒

昭和56年4月2日〜昭和62

年4月1日生まれの方

試験日時

9月19日(日)午前8時30分

試験会場 遠軽郁陵高等学校

受付期間

8月13日(金)まで

(郵送は当日消印有効)

採用予定者数(見込み)

大学卒 3名

高校卒 1名

網走管内の見込み人数です。

詳細 総務課職員厚生係

電話 5 2131

自衛官採用試験が
行われます

募集種目

看護学生・防衛大学校学生

航空学生(パイロット)

受付期間

看護学生・防衛大学校学生
9月10日(金) 10月1日(金)

航空学生(パイロット)
8月2日(月) 9月8日(水)

試験日

看護学生 10月17日(日)

防衛大学校学生
11月13日(土) 14日(日)

航空学生(パイロット)
9月23日(木)

詳細と申込先

自衛隊帯広地方連絡部
網走募集事務所

(網走市北6条西2丁目)

電話 0152

44 5743

いじめ・体罰110番

~ 8月は「いじめ体罰」をなくす月間 ~

「いじめ」は、どのような理由があろうと、いじめられる児童・生徒の身体や名誉・人格を傷つけ、その人権を侵害するものです。

釧路地方法務局網走支局と網走人権擁護委員協議会は、その根絶を目指して、次のとおり電話相談と人権擁護委員の自宅相談を開設しますので、ご利用ください。

電話相談

釧路地方法務局網走支局 電話 0152 - 43 - 3456

自宅相談

人権擁護委員

小松修二さん 電話 5 - 3617

塚田 昭さん 電話 6 - 2532

詳細 保健福祉課社会福祉係 電話5 - 3850

清里小学校児童による
リサイクル活動

実施日

9月8日(水)
雨天は15日(水)に延期

古新聞、古雑誌回収します

今年も、清里小学校恒例のリサイクル活動が実施されます。毎年、たくさんのご協力をいただき大変充実した活動となっております。

児童たちが地域のためにできる大切な活動として計画していますので、皆さんのご協力をお願いします。



回収時間

9時～11時30分

回収地域

羽衣、水元、新町、向陽

回収物

アルミ缶、牛乳パック
ビール瓶、清里焼酎瓶、
古新聞、古雑誌(有害図書除く)
古雑誌は「ホチキス止め」と
「のり止め」に分けてください。
ダンボールは回収しません。

詳細 清里小学校
電話 5 - 2064

税情報



家屋調査を行います

家屋の所在確認を行います。調査にあたっては調査員が敷地内等に立ち入ることになります。ご理解とご協力をお願いします。

期間 8月上旬～12月下旬
範囲 町内一円
詳細 企画財政課税務係
電話 5 2136

今月は固定資産税と国民健康保険税の納付月です

今月は、固定資産税(2期)と国民健康保険税(2期)を納付する月です。

納付期限内に納めましょう。

納付期限 8月31日(火)

納付場所

役場出納窓口

札弦センター

緑センター

各指定金融機関

詳細 企画財政課納税係

電話 5 2136

個人事業税(第1期)の納付期限を忘れずに

個人事業税は、道内に事務所があり、事業を行っている個人に、その所得を基礎に課税される道税です。

支庁等から届く納税通知書により8月31日(火)(第1期)までに納めてください。

納税についての相談は、支

庁税務課までお願いします。

詳細 網走支庁総務部税務課

電話 0152 44 7171

第25回 清里町 ふるさと産業まつり

9月5日(日)

9月4日松前夜祭

午前10時開演



第27回 斜里岳ロードレース大会同時開催
SHARIDAKE ROAD RACE

清里町ふるさと産業まつり実行委員会(産業課内) 電話 5 - 3601

網走・根室支庁境界付近の地震活動について

町広報6月号で、この地震に関する活動状況をお知らせしましたが、現在の活動状況について網走地方気象台より情報提供がありましたのでお知らせします。

地震の回数は4月28日から29日をピークに減少を続け、震度1以上の有感地震も6月16日を最後に発生していません。また、7月に入ってから、体に感じない微小な地震の回数も一日当たり0回～7回と非常に少なく、活動は低調になっているとのことから、現在のところ特に心配する必要はないと思われます。

なお、札幌管区気象台では引き続き24時間体制で地震活動を監視しており、変化があったときにはお知らせいただくこととしています。

詳細 網走地方気象台 防災業務課 電話 0152 - 43 - 4349

あたたかなお気持ち ありがとうございます

社会福祉協議会へ寄付

輿水 八重子さん(札弦町第3)
夫の死去に際して5万円
谷本 清一さん(江南東)
父の死去に際して5万円
漆原 勇さん(羽衣町南)
地域福祉活動として1万円

特別養護老人ホームへ寄付

川筋 守さん(上斜里中)
母の死去に際して10万円
市川 長一さん(水元町第2)
ユリ

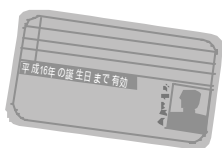
介護老人保健施設へ寄付

羽衣町第1子ども会
ウエス
谷本 清一さん(江南東)
父の死去に際して5万円
川筋 守さん(上斜里中)
母の死去に際して5万円

運転免許更新時講習会 8月12日(木)午後2時~

優良講習(30分)が行われます。
講習を受けるには、あらかじめ斜
里警察署で更新手続きを済ませて
ください。

更新手続きに必要なものは、免許
証、印鑑、写真、通知書(有効期
限がきれる40日くらい前に届きま
す)、手数料4,450円(交通安全
協会費含む)です。



【場所】プラネット'97 研修室

詳細 町民生活課住民活動係 電話 5 3577

農作物被害防止にご協力をお願いします

農作物をエゾシカによる被害から守るため「エゾ
シカ侵入防止柵」が青葉から美里までの約62kmに
わたり設置されています。
柵には、人や車が入り出すための門扉が各所に
設置されています。
門扉は施錠していませんので、山菜採りなどで門
扉を利用された場合は、必ず扉を閉めるようご協
力をお願いします。



詳細 清里町シカ柵維持管理組合(JA清里町内) 電話 5 - 2213

きよさと花・みどりフェスタ2004

「きよさと花めぐりバスツアー」を 8月18日(水)に行います

「きよさと花めぐりバスツアー」(2回目)を
行います。
参加を希望される方は8月12日(木)までに
企画財政課企画振興係 電話 5 - 2136にお申
し込みください。



- 日 程 8月18日(水)
午前8時~12時00分
- 集 合 コミット前 午前7時50分
- 参加料 無料
- 定 員 80名(先着順)



詳細・申込先 企画財政課企画振興係 察5 - 2136

彩の国上尾少年少女合唱団公演

日 時 ■一般公演 8月22日(日)午後2時より
■小学校交流 8月23日(月)午後1時30分より
■中学校交流 8月24日(火)午後1時15分より
場 所 プラネット97多目的ホール
入場料 無 料

彩の国上尾少年少女合唱団は埼玉県上尾市を拠点とする、小学
生から大学生までの幅広い年齢層で構成される合唱団で、お
たにクリニックの招待で来町します。
一般公演のほかに、小学生、中学生との歌の交流会を予定して
おりいづれも鑑賞できますのでどうぞお気軽に参加ください。

詳細 プラネット97 事業係 電話 5 - 2005



塩分のとり過ぎと健康の密接な関係

日本の伝統食「和食」の落とし穴

日 本の伝統食である和食は、世界的に見ても健康食だと言われています。ただ1つ欠点があるのは「塩分が多い」という事です。みそや醤油、食塩などの調味料を使う習慣がある日本では、どうしても塩分をとり過ぎる傾向にあります。

この塩分は、とり過ぎると、高血圧、心臓病、脳卒中などの血管疾患を引き起こします。なかでも高血圧は、町民の多くの方がかかっています。また、塩分のとり過ぎは、胃がんの原因になることをご存じでしょうか。塩自体に発ガン物質はありませんが、漬物や干物、塩漬けにした物を長い間食べ続けると、胃炎や胃潰瘍になりやすく、そこに発ガン物質があると、がんを

引き起こしてしまいます。

人間が1日に必要な塩分量は1グラム

人 間が1日に最低限必要な塩分量は、世界的に6〜7グラム程度と言われています。実際には、世界的に6〜7グラムの摂取量であるのに対して、日本人の平均は約12グラムと他の国の2倍。さらに、1日に最低限必要な塩分量は、健康な方で10グラム未満、血圧の高い方で7グラム以下と言われているのを考えると、少し食生活を変える必要があると感じませんか。

目に見えない塩分のナトリウムに注意

皆 さんは普段買い物に行くと、食品の栄養成分表示を見た事があるでしょうか。この表示のなかに「ナト

リウム」と記載されているものがありますが、実はこれが塩味のしない塩なのです。

ナトリウムは、ハムやベーコン、魚の練り製品、インスタント食品等の加工食品に多く含まれており、最近では、この加工食品から知らないうちに塩分をとり過ぎていてる方が多くなっています。なるべく控えるよう心がけましょう。

ちよつとの減塩とカリウムの摂取

減 塩と言うと「薄味にする」「漬物を減らす」などが思い付きますが、それだけでは長続きしないものです。少しの減塩と合わせて「カリウム」をとることで、上手に血圧を下げる事ができます。

これは、食塩の主成分であるナトリウムが、カリウムと一緒に排泄されて、血圧を下げ

る効果があると言われているからです。

カリウムが多く含まれている食品 野菜(特に緑黄色野菜)・海藻・果物・牛乳・いも類・大豆製品等

カリウムは、水に浸すと溶けて外に流れ出てしまうので、生そのまま食べるか、さっと茹でたり蒸して食べると、より多くとる事が出来ます。自家製の野菜ジュースを作って毎日飲んだり、お味噌汁にはワカメや野菜、いも類を入れると効果的です。今日から始めてみてはいかがでしょうか。

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係保健センター内)までご連絡ください。

電話 5 3850
FAX 5 2137

町民カレンダー

2004

8

日	月	火	水	木	金	土
8月 1 ●岡崎杯卓球大会 9:00～ (トレセン)	2 ●移動献血車巡回	3 ●メダカの学校 9:30～ (保健センター) ●自立のまちづくり講演会 19:00～ (プラネット)	4 ●さわやか健康講座 19:00～ (トレセン) ●初心者水泳教室 19:00～ (町民プール)	5	6 立秋	7 ●墓地の一斉清掃 6:00～ (各墓地)
8 ●消防体験フェア 10:00～ (消防清里分署)	9	10	11 ●さわやか健康講座 19:00～ (トレセン)	12 ●運転免許更新新時講習会 14:00～ (プラネット)	13	14 ●子ども映画会 10:00～ (プラネット) ●子ども盆踊り 19:00～ (町営駐車場)
15 ●子ども盆踊り 19:00～ ●仮装盆踊り 20:00～ (町営駐車場)	16 ●ゴミの受入と収集業務の休み	17	18 ●花めぐりバスツアー 8:00～ (コミット前) ●さわやか健康講座 19:00～ (トレセン)	19	20	21 ●妊婦健診 10:15～ (保健センター)
22 ●彩の国上尾少年少女合唱団公演 14:00～ (プラネット) ●墓地の一斉清掃 6:00～ (各墓地)	23 ●乳幼児フッ素塗布 13:00～ (保健センター)	24 ●三種混合予防接種 15:15～ (札弦センター)	25 ●たんぼぼ広場(親子遊び) 9:30～ (保健センター) ●ゴミの受入と収集業務の休み	26	27 ●1歳6ヶ月児健診 13:00～ (保健センター) ●水中運動教室 19:00～ (町民プール)	28 ●子ども映画会 10:00～ (プラネット)
29 ●町民水泳大会 9:00～ (町民プール)	30	31 ●三種混合予防接種 15:15～ (保健センター) ●固定資産税と国民健康保険税の納付期限	9月 1 ●乳幼児フッ素塗布 10:00～ (札弦センター) ●さわやか健康講座 19:00～ ●水中運動教室 19:00～	2	3 ●水中運動教室 19:00～ (町民プール)	4 ●じゃがいも踊り 18:30～ (福祉センター前スタート)
5 ●ふるさと産業まつり ●斜里岳ロードレース 10:00～ (緑ヶ丘公園)	6	7	8 ●清小リサイクル活動 9:00～ (清里市街地) ●さわやか健康講座 19:00～ (トレセン)	9	10	11 ●少年少女マラソン大会 10:00～ (福祉センター前)

日程は変更になることもありますので、ご確認ください。

定期的な行事やスポーツ教室

内 容	日 時	場 所
妊婦健診	毎月第3土曜日 10:15～	保健センター
たんぼぼ広場 (ホールの開放)	毎週水曜日 9:30～	保健センター
ちびっこクラブ (子育てサークル)	毎週金曜日 10:00～	保健センター もしくは プラネット'97
子ども映画会	第2,第4土曜日 10:00～	プラネット'97

毎月1日と15日は
町民交通安全の日

毎月15日は
道路清掃と環境美化の日
(5月～10月)



目隠しをして盲導犬の体験ができ、障がいをもつ方の立場を実体験



ヤギや仔牛、ロバとのふれあい



「ザ・フレンズ」のコンサート



フリーマーケットも大盛況



ハンドベルの心安らく音色

【福祉の祭典】

ふれあい広場きよさと2004

障がい者や高齢者とのふれあいを通じたノーマライゼーション（障がいをもつ方の主体性を認め、地域社会のなかで他の方と交わりながら自然に生きる社会こそノーマルであるという基本理念）の考え方を普及するために行われている福祉の祭典「ふれあい広場2004きよさと」では、盲導犬の体験や車椅子の体験などにより、障がいをもつ方の立場を実体験し理解することができま

す。今年、美瑛市の知的障害者施設「美瑛通動寮」利用者や地域生活者で構成するバンド「ザ・フレンズ」によるふれあいコンサートなども行われ、多くの方に福祉に関心を持ってもらえる機会となりました。ボランティアは強制ではなく、その方の少しの心があれば行動することが出来ます。町内には29のボランティア団体が登録され、延べ600人の方がそこで活動しています。また、登録されていない団体、個人の方も数多く活動しています。「ふれあい広場きよさと」を通じて何か感じるものがあつた方には、ぜひ、その「心」を「行動」に移していただきたいと願っています。

きよさと NO 552 AUGUST

2004年 8月 1日発行



発行 / 清里町

〒099 4492

北海道斜里郡清里町羽衣町13番地

TEL (01522)5 2131 (代表)

FAX (01522)5 3571

ホームページ

<http://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/>

携帯電話用サイト

<http://www.town.kiyosato.hokkaido.jp/i/>

メール

kykikaku@town.kiyosato.hokkaido.jp

編集 / 企画財政課広報広聴係

TEL (01522)5 2136 (直通)

ひとのこころ

人口 / 計 5,099人 (+5)

男 2,493人

女 2,606人

世帯 / 1,939世帯

(平成16年 6月末日現在)

編集後記

花と緑と交流のまちづくり事業について道外からの問い合わせが増えています。昨年受賞した「花のまちづくり大賞」の効果によるもの大きいと思います。花と緑で人と地域をつくり、そこから生まれる交流があるからこそ、評価に値するまちづくりと言えます。これからは道内だけでなく、道外からの交流人口の増加が期待されます。それぞれの地域で自主的な「道路の草刈り」や「駅舎のペンキ塗り」などが展開されており、これらの活動の一つひとつが、町民の皆さんが選んだ「自立のまちづくり」の基礎となります。