



成人おめでとう、新たな地域の力に！

平成19年清里町成人式には44人の新成人が参加。社会人としての責任を持つことはもちろん、それぞれ町内外へと進むべき道は違っても、新たな社会の活力となることを期待します。

見直してみましよう あなたの医療費
清里高校の教育活動評価をお知らせします

見直してみましようあなたの医療費

健康づくりで医療費を節約

国 国民健康保険（国保）は、私たちが安心して病院にかかるとともに、とても大切な制度です。

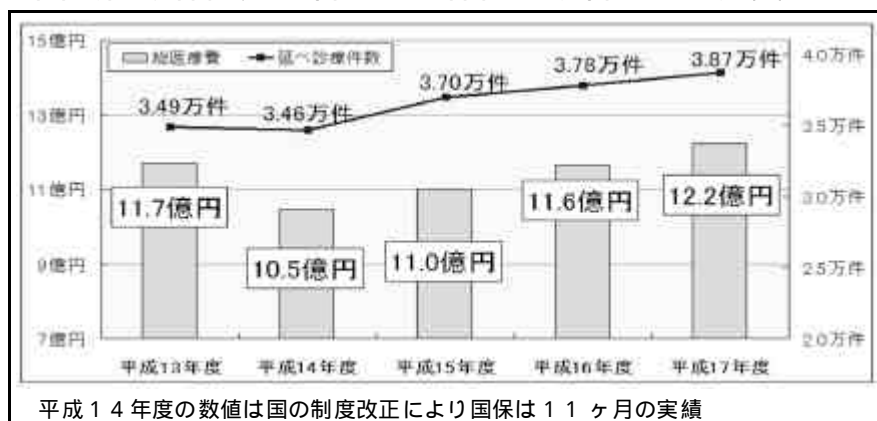
私たちがお医者さんの窓口で支払っているのは医療費の一部（1割）3割で、その他は加入者の皆さんの保険料が大切な財源となっている国保が負担しています。

この医療費が増えると、医療費支払いの費用を補うために保険料の値上げや個人の負担額が増えることになり、家計への負担や身体への負担となつてはね返ってきます。

医療費の増加をおさえるには、一人ひとりの健康づくりが重要になります。毎日の生活習慣を見直し、元気で健康的な生活を送る心がけることで、私たちの大切な医療費を節約することができます。

私たちの大切な医療費をどうしていくのか、今一度見直してみましよう。

■国民健康保険加入者と老人保健対象者の総医療費



■国民健康保険加入者と老人保健対象者の一人当たりの年間医療費

区分	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
一般国保	208,490円	197,787円	220,372円	244,513円	243,124円
退職国保	377,097円	216,384円	280,210円	340,364円	424,755円
老人	746,624円	651,240円	677,934円	704,053円	767,682円

国保の医療費は年々増加の傾向にあります。その背景として次の理由が考えられます。

- 加入者の高齢化が進み、病院にかかる高齢者の人口が増えている
- 医学や医療技術の進歩により、入院時の医療費が高額になっている
- 生活習慣病など、治療に時間がかかる慢性疾患が増えている

家計にも身体にも負担をかけない元気で健康な生活を維持してください。このまま医療費が増え続ければ、保険料の見直しが必要になります。

病院での受診の仕方を考えてみましょう

同じ病気で複数の病院にかかると同じような検査や治療を受けることになり医療費の負担だけでなく体にとっても負担になります。また体調がすぐれないとき頼りになる薬ですが、たくさん欲しがらない、適切な用量・用法を守って正しく使うことが大切です。医療費はちょっとした心がけでその上昇を止めることもできます。

生活習慣を改善しましょう

メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満により病気がしやすくなった状態）や糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の予防や改善には、自分の身体や健康状態をふだんからよく把握し、自己管理をすることが必要です。

定期的に健康診断を受けましょう

生活改善による健康づくりは「1次予防」、病気の早期発見・治療は「2次予防」。健康はこの両立によって維持されます。生活習慣を振り返り改善するきっかけにしたり、病気の早期治療につなげるためにも、健康診断や各種検診・人間ドックを毎年受け、数値の変化に注目し検診結果をきちんと理解して、健康づくりにいかすことが大切です。

町や国保では、健康づくりを目的とした各種講座や教室を行うとともに様々な健康づくりのサークル活動を支援しています。生活習慣改善のきっかけとして参加ください。

この記事に関する詳細は、町民生活課医療保険係 電話 25 - 3577 へご連絡ください

清里高校では、教育活動を生徒・教職員・保護者・学校評議員がそれぞれ評価し、学校改善につなげています

清里高校では、生徒・教職員による授業評価や保護者・教職員・学校評議員による学校評価を取り入れ、より良い授業をめざすための校内研修や学校改善を行っています。

今回、アンケート調査の一部がまとまりましたので、内容をご紹介します。

【生徒の個人評価】 学習意識の向上が課題

6月と12月に生徒自身が授業に取り込む姿勢などを自己評価するためのアンケートを行いました。

結果として、「授業のために予習・復習・家庭学習を取り組んでいる」と答えたのは全体の2割程度。また、「次の授業で何をするか理解している」「目標や目的・ねらいを明確に理解しながら授業を受けている」と答えたのは3割程度であり、半分がどちらでもない、残りが「できていない」となっています。

結果を見ると、生徒が授業に向かう姿勢の底上げが必要と感じます。こうしたことから、6

月の調査結果などをもとに学習意識の向上を考えた授業改善に取り組んだところ、12月の結果では、よく理解できないところを先生に質問して理解を深めている「生徒が目に見えて増えている」たり、他の項目でも全体的な意欲の向上が見られています。

【保護者からの学校評価】 生活指導の強化が必要

10月に保護者の方を対象にアンケートを行いました。回収率は7割程でしたが、学校で行っている「基礎基本の確実な定着を図るため個に応じた指導の工夫、授業の改善」について、8割の方から取り組みの成果があると評価されました。

また、「進路講習や勉強会、進学相談会、各種模擬試験、資格取得等」ポランテア活動や地域の行事等への積極的な参加」に關しまして8割から9割の方から取り組みの成果があると評価されました。

清里高校では、進路と教育相談を兼ねた「生き方指導」に力を入れており、生徒の意識や考

えと教員の持つ情報を共有する指導方法、取り組みが評価されたものと考えます。

しかし、生徒の身だしなみや基本的な生活習慣の指導」につきましては、2割強の方から十分との評価がありました。この結果から、頭髪や服装等の身だしなみ、生活態度などの課題解決に向け、指導強化を行っていく考えです。

【教職員の自己評価】 教職員同士の連携強化

教職員も授業方法の分析、学校の評価を行って授業改善・学校改善に努めており、教職員自らの自己評価の結果、「魅力ある学校づくりのため、教職員がアイデアを出し合う」ことに關して、6割以上の教員が改善を要する必要があると答えています。三人寄れば文殊の知恵のことわざのとおり、チームワークづくりも課題の一つとして、改善に努めていきます。

また、生徒に「資格取得等を積極的に奨励し、勉学への意欲付けやライフプランを考えさせ

る」ことに關しては、全員が理解を示し実行していることがわかりました。生徒や保護者からも高い評価を受けており、今後も生徒の意欲喚起を図るための取り組みに努めていきます。

一連の学校評価を受けて見られる成果と課題

これらの調査の結果から、生徒の学習状況が安定し、意欲や意欲の向上が見受けられること。

また、教員の授業に対する意識改革により、授業による指導の質の向上が図られています。

しかしながら、生徒の基本的

な生活習慣の確立に向けた指導のあり方や、様々な問題解決に向けた協働体制の推進に課題が見えたことも事実です。

今後は、課題解決に向けた取り組みを強化しながら、さらなる授業改善・学校改革に取り組みます。

授業評価以外の学校評価の詳細は清里高校のHPで公開していますのでご覧ください。

<http://www.kiyosaki-hokkaido-c.ed.jp>

この記事に関するお問い合わせ先
清里高等学校
電話 25 2310

自己分析による取り組みにより、生徒自身の意欲向上が見受けられます。授業評価、学校評価の取り組み、そして反省と課題を生かした教育活動は、生徒の学校生活にもより良い影響を及ぼしていると考えます。

その成果の一つとして、進路について意欲的に考えるようになり、各種検定に挑戦する生徒が増えていることがあげられます。

■資格取得状況

【英検】

準2級6名、3級10名、4級3名

【漢検】

準2級2名、3級4名、4級3名

【数検】

準2級1名

【情報処理検定】

2級7名、3級19名

【ワープロ検定】

準2級2名、2級4名、3級14人

【珠算電卓検定】

3級5名

まちの話題

町的话题を紹介しています。
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 25 - 2136

二十歳を祝う成人式に44人が参加

1月5日、プラネット97で新成人となった男性25人、女性19人、計44人が、華やかな振り袖やスーツに身を包み、平成19年清里町成人式に出席しました。

式では、二俣教育委員長が「社会人としての責任を果たし、地域社会の重要な担い手として若い力を充分に発揮して欲しい」と式辞を述べたあと、新成人を代表して加藤万葵さん（上斜里中）が「これまで、地域の皆さんをはじめ多くの方々を支えられてきました。



これからは一人前の大人として権利と義務、社会的責任を果たしたい。将来に対する不安を抱えています。が、持ち前の若さとパワーで自らの道を切り開いていきます」と謝辞を述べました。
式に参加した皆さんは成人としての権利と責任をあらためて真剣に考えるとともに、成人になった実感をかみしめている様子でした。

敬老の記念に真心こもった手作りの一品

自治会内75歳以上の方の敬老祝いに、上斜里中自治会（会長 佐藤達夫さん）で、手作りの瓢箪（ひょうたん）飾りづくりが行われました。

これは、自治会での敬老会には対象者全員が出席することが難しいため、多くの方を祝えるよう話し合いを持ち、自治会内の方々栽培した瓢箪を使った記念品を対象者全員の方に贈ることとしたものです。

瓢箪飾りは、春に種をまいて秋に収穫した後、中身を取り出して約2ヶ月間乾燥させ、全体の塗装と一つひとつ丁寧に「寿」の文字を書き入れています。さらに、台座となる座布団も手作りし、飾り紐とあわせて完成。手間はかかるものの真心こもった記念品ができあがりしました。



真冬の花火大会が行われました

12月23日、町内向陽地区の雪で埋め尽くされた農地に約800人が集まるなか、3年ぶりとなる「真冬の花火大会」が行われました。

町内の農業青年を中心に約30人が実行委員会を組織し、前回同様、町民に花火経費の出資を求めたところ、約100件のオーナーが賛同。それぞれからの「家族の健康を願って」「来年一年良い年でありますように」などのメッセージとともに雪の舞う夜空に打ち上げられました。



書初席書大会が行われました

1月7日、プラネット97で書道協会主催による第28回書き初め席書大会が行われました。

幼稚園児から中学生までの67人の参加者は、正月らしい「もち」や「ゆき」、「新年計画」などの課題文字を一字一字ゆっくりと丁寧に、大人顔負けの筆さばきで軽快に書きあげていました。



今年一年の安全を願って出初式が行われました

1月6日、厳しい寒さのなか約100名の消防団員が防火の誓いも新たに、市街地を分列行進するなど、清里消防団出初式が行われました。



この後、プラネット97で勤続表彰等の

- 各表彰が行われました。各表彰者は次のとおりです。 敬省略
- 平成18年中無火災表彰分団 第三分団 (2千52日)
 - 退職消防団員に対する消防庁長官表彰(第一号報償) 片岡保
 - 北海道知事表彰(二十年勤労章) 浅野修一、佐藤繁雄、高尾安泰(十年勤続章) 枝崎裕子、藤野貴大、塚田 勉
 - 北海道消防協会表彰(二十年勤労章) 浅野修一、田中一浩、桑名信吉、佐藤繁雄、高尾安泰(十年勤続章) 枝崎裕子、藤野貴大、塚田 勉
 - 北海道消防協会網走地方支部表彰(功労章) 前橋和美、竹端義弘、糸川三三敏、奥水 薫、石井幸二
 - 斜里地区消防組合表彰(功績賞一号) 堀 覚、石井幸二、荻原 清(功績賞一号) 美馬八重子、井田美和子、櫻村 裕
 - 阿部耕一、山本祐次、浅野裕之(優良賞三号) 上本芳博(特別功労賞) 美馬八重子、山口喜代志

冬を満喫した歩くスキーツアー



1月21日、丸山墓地周辺から神威萱野会館までのコースを巡る歩くスキーツアーが行われました。

雪景色のなかで秀峰斜里岳やオホーツク海を眺めながら10キロ以上を巡るツアーには38人が参加し、冬の日を大いに満喫しました。

この神威パノラマコースは、中盤に急勾配のあるコースですが、辺り一面に広がる雪原や遠くに望むことのできるオホーツク海の流水の景色には参加者も大満足し、歩く疲れも癒される思いでした。

子育て支援センターが開設しました

1月10日、町内の子育て支援の拠点となる「子育て支援センター」が清里保育所内に完成し、開設式が行われました。



開設式には、就学前の子どもを持つ親子や関係者など多くの方が集まり、さっそく広く明るい室内では子どもたちが元気に遊ぶ姿が見られました。

子育て支援センターでは、子どもが自由に遊べる遊具と広いスペースを確保し、普段の開放日や親子遊びの行事のほか、子育てに関する相談に応じたり講座の開催や育児サークルの支援も行っていく予定です。

育児をされている方は、広い場所で子どもを自由に遊ばせたり、一緒に遊んだり、親同士の仲間づくりの場として活用されてはいかがでしょうか。

江南小学校の児童が竪穴住居づくりを体験



12月25日、江南小学校で全校児童と父母の約50名が集まり、3ヶ月かけて建設した「縄文時代の竪穴住居」の完成式が行われました。

児童代表者によるテープカットや竪穴住居の中心に設置された囲炉裏への火入れ式、その後昼食会なども行われとても楽しい一日となりました。児童たちは、「とても大変だったけど、みんなで力を合わせて作った住居で食べる豚汁の味は最高」と話していました。

地域ぐるみの今回の取り組みは、子どもたちの大きな思い出になったと同時に、夢をもつことの大切さを学び、そして自らの力で成し遂げる大きな自信となったことでしょう。

暮らしの

情報広場



募集情報

町臨時職員（資格職）を募集します

- 保育所臨時保育士 募集人員 若干名
- 採用予定 4月から最長1年
- 応募資格
- 町内在住で保育士の免許を有する方
- 業務時間 月に数日 8時間勤務（半日勤務の場合有り）
- 提出書類
- 履歴書・資格証明書の写し
- 応募期限 2月16日（金）
- 詳細と応募先
- 清里保育所
- 電話 25 3182

- 子育て支援センター臨時職員 募集人員 若干名
- 採用予定 4月から最長1年
- 応募資格
- 町内在住で、保育士、幼稚園教諭、または教員免許を有する方
- 業務時間 週に5日程度
- 半日勤務
- 提出書類
- 履歴書・資格証明書の写し
- 応募期限 2月16日（金）
- 詳細と応募先
- 子育て支援センター（清里保育所内）
- 電話 25 3192

- 学童保育指導員
- 保育所・学童保育職員 募集人員 各1名
- 採用予定 4月から最長1年
- 応募資格
- 町内在住で、教員免許または保育士の免許を有する方
- 業務時間 週に5日 8時間勤務
- 提出書類
- 履歴書・資格証明書の写し
- 応募期限 2月16日（金）
- 詳細と応募先
- 教育委員会生涯教育課（プラネット97内）
- 電話 25 2005

保育ママの登録者を募集しています

仕事と育児を両立させて安心して働くことができるよう、また、子育て家庭の育児支援として、子育て支援センターでは、託児を希望される方に保育ママの紹介サービスを行っています。託児の協力をいただける方を募集していますのでご連絡ください。また、託児を希望される方はご相談ください。

- 詳細と応募先
- 子育て支援センター（清里保育所内）
- 電話 25 3192



生活情報

保育所の入所児童を募集します

町立保育所へ4月から入所する児童を募集します。入所を希望される方は、期日までにお申込みください。

- 募集人員
- 清里保育所 60名
- 札弦保育所 60名
- 受付期間
- 2月5日（月）～2月20日（火）
- 申込方法
- 入所申込書に必要事項を記入し提出ください。

第29回 まちづくり住民大会

自覚と協働による自主防災組織づくりに向かって
我が家と地域、みんなの協力で『向こう三軒両隣』

日時 2月17日（土） 13:00～（受付12:30～）

場所 プラネット'97 多目的ホール

- オープニング「江南小学校の児童による演奏」
- 花壇・ガーデンコンテスト表彰式
- アトラクション「清里フォークダンス同好会」
- 防災クイズ
- 講演「地域の防災力を高めよう」札幌市南区澄川地区連合会長 大石昇司 氏
- 展示部門 花と緑と交流のまちづくり事業パネル展・防災グッズ展

参加申込 各自治会で参加者の取りまとめを行っていますので、自治会を通じてお申込みください。なお、当日の受け付けも行っていますので、ご家族やご友人をお誘いのうえご参加ください。また、緑、札弦方面からのバスを運行しますのでご利用ください。
バス運行時間 緑センター前 12:10発 札弦センター前 12:20発

主催 清里町まちづくり運動推進協議会
詳細 町民生活課住民活動係 電話 25 3577

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

- 高橋君子さん（羽衣町第2）
母の死去に際して3万円
- 山下フサ子さん（緑町）
夫の死去に際して3万円
- 竹島幸夫さん（札弦町第1）
母の死去に際して2万円
- つゆ草の会
地域福祉活動に3千円
- 清里ロータリークラブ
地域福祉活動に10万円

介護老人保健施設へ寄付

- 中村和子さん（斜里町）
みかん
- 久保田澄子さん（小清水町）
ウエス
- 村尾家（水元町第1）
みかん
- 民生児童委員心身障害者福祉部会
タオル
- 江南老人クラブ
みかん
- 斉藤恵子さん（羽衣町第2）
みかん
- 小林紀美子さん（斜里町）
みかん
- 中西敬雄さん（緑町）
みかん

特別養護老人ホームへ寄付

- 高橋君子さん（羽衣町第2）
母の死去に際して3万円
- 広井美恵子さん（網走市）
施設運営費として1万円
- 鶴巻 勇さん（斜里町）
父の死去に際して1万円
- 山下英治さん（中標津町）
母の死去に際して5万円
- 江南老人クラブ
みかん

申込みに必要な書類は各保育所と保健福祉課社会福祉係に（保健センター内）あります。
入所基準
保育所に入所できる基準は、児童の保護者や同居の家族が、次のいずれかの事情により児童の保育ができない場合です。

- 居宅外で仕事をしている
- 居宅内で児童と離れて家事以外の仕事をしている
- 出産の前後または病気である
- 家庭内に病人等があり、常時介護をしている
- 家庭が災害に遭い、その復旧にあたっている

詳細と申込先
清里保育所
電話 25 3182
札弦保育所
電話 26 2150
保健福祉課社会福祉係
（保健センター内）
電話 25 3850



その他

汚泥肥料を販売します

札弦クリーンセンター（汚泥堆肥化施設）で製造された汚泥肥料を販売します。
販売価格 1袋200円（8kg入り）
販売数量 200個
1戸につき5袋まで
販売予約 下水道係の窓口と電話で予約を受け付けます
予約期間 2月2日（金）～2月15日（木）
（土曜・日曜・祭日は除く）
販売数量がなくなりしだい予約を終了させていただきます
販売方法と期間 2月26日（月）～3月2日（金）の間で予約された方に現金で販売します。札弦・緑にお住まいの方

は、各支所で受け取ることができます。

詳細と申込先

町民生活課下水道係
電話 25 3577

競争入札参加資格審査申請書の受付を行います

平成19・20年度に清里町が行う競争入札に参加を希望される方は、参加資格申請書の受け付けを行いますので関係書類を提出してください。
受付期間 2月1日（木）～2月28日（水）
詳細と受付先
建設課管理係
電話 25 3572

確定申告の受付を行います

平成18年分所得税の還付申告・確定申告の受け付けを行います。

受付期間 2月16日（金）～3月15日（木）

（土曜・日曜は除く）

午前8時30分～午後5時

場所 役場1階小会議室

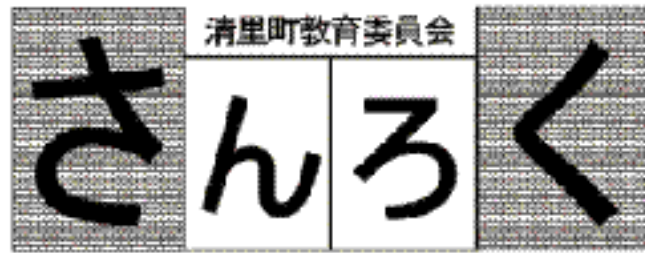
国税庁のホームページで所得税と消費税の確定申告書が作成できます

国税庁ホームページアドレス

<http://www.nta.go.jp>

詳細 企画財政課税務係 電話 25 2136

生涯学習情報コーナー



清里町教育委員会

編集 生涯教育課 TEL 25-2005 FAX 22-4020
kysyakai@town.kiyosato.hokkaido.jp

アロマテラピー教室を行います

アロマテラピーやマッサージによるリラクゼーション効果について学び、心身ともにリラックスマししょう。

日時 2月28日(水)

午前10時～正午

場所 プラネット97創作活動室

定員 20人(5人以上で実施)

対象者 町内在住18才以上の方

講師 和田 薫さん(網走市、アロマテラピスト)

申込期限 2月21日(水)

詳細 プラネット97事業係

電話 25 2005

パソコン教室エクセル編を行います

日時 2月27日(火)、28日(水)

3月1日(木) 連続3日間

午後7時～9時

場所 図書館パソコンコーナー

内容 エクセルの基本操作(表の使い方と作成方法)、簡単な表計算の方法

定員 6人(4人以上で実施)

受講料 無料

講師 河口 高さん(片山電気商会)

申込期限 2月21日(水)

詳細 プラネット97事業係

電話 25 2005

平成18年度ことぶき大

学祭を行います
ことぶき大学生が、日頃のクラブ活動の成果を発表します。ぜひ、皆さんお誘い合せのうえご覧ください。

日時 2月23日(金)

午前10時30分～

場所 プラネット97

内容

●舞台発表 舞踊、民謡、詩吟、大正琴、ダンス

●展示発表 書道、手芸

詳細 プラネット97事業係

電話 25 2005

プラネットステージ公演事業 Vol.15

日時 3月7日(水)

開場 午後6時30分

開演 午後7時

場所 プラネット97

前売券 3,000円(税込)

【全席自由】

当日券は500円増

前売券販売所 プラネット97、

札弦センター、緑センター

主催 プラネットステージ公演

企画委員会

南こうせつ
コンサートツアー2007
友の唄が聴こえる

詳細 プラネット'97事業係 電話 25 - 2005

基礎スキー級別テスト を行います

●一般の部

日時 2月18日(日)

午前10時～

場所 緑スキー場

級別料金(検定・公認料を含む)

1級5千円、2級3千5百円、

3級2千7百円、4級2千円、

5級千7百円

1級合格者については、登録

料として2千3百円(高校生

は千円、中学生は5百円)が

別途必要になります。

●事前講習(1・2級受験者対

象)

日時 2月17日(土)

午後1時～

場所 緑スキー場

講習料 1級3千円

2級2千円

●ジュニアの部

日時 2月24日(土)

午後1時～

場所 緑スキー場

対象 中学生以下

級別料金(検定・公認料を含む)

1級千8百円、2級千6百円、

3級千4百円、4級千2百円、

5級千円、6級8百円

主催 スキー協会

詳細と申込先

生涯教育課社会体育係
(フットネット97内)
電話25 2005

町民スキー大会を 行います

日程 2月25日(日)

受付 午前8時～午前8時45分

開会式 午前9時

競技開始 午前10時

場所 緑スキー場

競技種目

【大回転・回転】(各競技に男子・

女子の部があります)

●小学生(1年～6年)

●中学生

●高校生

●一般

申込期限 2月15日(木)必着

詳細と申込先

生涯教育課社会体育係
(フットネット97内)
電話25 2005

卓球教室を行います

日時 2月21日(水)～3月9

日(金)までの毎週水・金曜

日 午後7時～午後9時

場所 清里トレセン

対象 小学3年生以上の町民

参加料 無料

持ち物 卓球ラケット・運動靴

(運動のしやすい服装で参加

してください)

詳細と申込先

卓球協会事務局 松浦 聡さん
(職場焼酎工場)
電話25 2227

自治会対抗ミニバレー ボール大会を行います

日時 2月18日(日)

午前9時～

場所 清里トレセン

詳細 生涯教育課社会体育係
(フットネット97内)
電話25 2005

清里トレセンの夜間開 放を中止します

自治会対抗ミニバレーボール

大会の練習と会場設営のため、

2月13日(火)～17日(土)の

アリーナ全面につきましては夜

間開放を中止します。

第1・第2トレーニング室は、

平常どおり使用できます。

図書館に新刊が入りま した

図書館では、毎月新しい本や

話題作、趣味の本など多様なジ

ヤンルの本を取り揃えています。

ぜひ、図書館に足を運び、本

に親しんでください。

新刊【腐食生保】高杉良著【オ

ランダ水牛の謎】松尾由美著、

【恋愛迷子】小川内初枝著、【不

正侵入】笹本稜平著【きょうの

私は、どうかしている】越智月

子著【ローマ人の物語15ローマ

世界の終焉】塩野七生著 ほか

「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

豊かな水と緑と 大地を後世に

斜里方面から道道で清里町

にくると左手に「花と緑と交

流のまち」という看板が目

に入ってくる。私が清里町に

いた10年前に比べると、畑を新

たに開墾したり、木陰や木の

根が、作物の成長の邪魔をし

ている等の理由で緑の木々が

随分切られ少なくなっている

ように見える。それらの理由

は当然と思うが植えられる場所

に小さい木を植えることはど

うでしょう。

先祖から引き継いだこの

「水と緑と大地」を誇れるもの

として後世に引き継ぐにはそ

れなりの努力が必要というこ

とで、春に植樹祭をしている。

緑を育むのは豊かな水、木は

きれいな水づくりに役立ち、

表土をも豊かにするなど環境

をきれいにするには欠かすこ

とはできない。

今地球温暖化が進み異常気象現象があらこちらで起き問題になっている。これを引き起こす二酸化炭素をできるだけ少なくすることと同時に地表付近に存在するこのガスを吸収して別の化合物にすることも大切である。

世界においては森林面積が広いフィンランド、ラオス、スウェーデンなどでは自然環境には人が安心して住めるところが多いが、森林を伐採しすぎてしまった国では、まず飲料水、次いで農業用水が不足し、さらに工業用水に困るようになる。アメリカなどの広い砂漠では、地下水を汲み上げて畑を作り、農産物を出荷しているところがあるが、そこでは地下水を使い果たす直前まで汲み上げるため、地下水水位が下がりすぎ、汲み上げるのに苦労している様子がテレビで報道されていた。さて、地球上の水の3%の真水のうちで、凍っていて使えない水が9割である。正確に言うところ地球上の水のうちの0.1%を人間が使って生活していることになる。この大切な水を守る一つの方法として植樹があることも再認識したいですね。

健康づくり・子育て



健康づくり

心の相談会を行います

精神科医による心の相談会を行います。眠れない、やる気が起きない、外に出たくないなど相談内容は何でも構いません。本人だけでなく家族に関する相談も受け付けます。ご希望の方は事前にお申込みください。

日時 2月16日(金)午前10時
場所 保健センター
相談員 北海道向陽ヶ丘病院
佐々木信一院長

申込期限 2月9日(金)
詳細と申込先 保健福祉課保健係
(保健センター内)
電話 25 3850

お役立ち健康相談を行います

検診の結果により食事療法が必要な方に、栄養士によるわかりやすい食事の説明を行います。

日時 2月26日(月)午前9時30分
場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談(血圧測定・尿検査・体脂肪測定・食事のチェックなど)

詳細と申込先 保健福祉課保健係

(保健センター内)
電話 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

子育て支援センターで行う子育てに関する行事をお知らせします。事前の申込みは必要ありませんので、どうぞ親子で参加ください。

●遊びランド

日時 2月7日(水)午前10時
対象者 就学前までの親子

●メダカの学校(1歳児クラス)

日時 2月14日(水)午前9時30分
内容 講座「寝ることって大切なよ」睡眠の重要性

対象者 平成17年4月～平成18年3月生まれの子どもとその保護者

●身体測定の日

日時 2月16日(金)午前10時
内容 保健師による身体測定・育児相談

●メダカの学校(3歳児クラス)

日時 2月21日(水)午前9時30分
内容 栄養ワゴンポイント講座・親子遊び

日時 2月21日(水)午前9時30分
内容 栄養ワゴンポイント講座・親子遊び

対象者 平成15年4月～平成16年3月生まれの子どもとその保護者

その保護者

詳細 子育て支援センター

(清里保育所内)
電話 25 3192

乳幼児フツ素塗布の日程をお知らせします

日時 2月9日(金)午後1時
場所 保健センター

対象者 歯の生えている乳幼児
持ち物 子どもの歯ブラシ

詳細 保健福祉課保健係

(保健センター内)
電話 25 3850

妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができ、ますので、どうぞご夫婦でお越しください。

なお、受診希望の方は前日までにお申込みください。

日時 2月24日(土)午前10時15分
場所 保健センター

詳細と申込先 保健福祉課保健係
(保健センター内)

電話 25 3850

冬の間の運動不足を解消し生活習慣病を予防

冬の運動不足を解消しましょう

冬は、雪に覆われて外出の機会も減り、どうしても運動不足になりがちです。また、お正月のごちそうで、体重が増えてしまった方も多いと思います。そこで今回は、冬期間での運動についてお伝えします。

【身体活動と運動・生活活動】

身体活動
(生活しているなかでの動き全て)

運動
(体力の維持・向上の目的やスポーツなど、意図的に行う身体活動)

生活活動
(掃除・子育て・介護・除雪など日常生活での身体活動)

外での運動に気が進まなくなる冬期間であっても、例えば、掃除を20分すると軽い運動を20分するのと同じ効果があります。日常生活のなかで意識しながら身体を動かすことも必要です。

生活活動も生活習慣病の予防に

健康づくりといえば「運動」、つまり「スポーツ」というのが一般的です。しかし最近では、スポーツだけでなく、掃除や除雪などの生活活動も生活習慣病予防のための活動として厚生労働省から示されました。

できそうなことから始めてみましょう

「さわやかサークル」では、毎週火曜日の午後7時からエアロピクスなどを行って健康づくりに取り組んでいます。ご希望の方は、保健センターにご連絡ください。また、清里トレセンでは、歩くスキーを無料で貸し出しています。さらに、トレーニング室には筋力マシンがあります。このような設備を活用し、楽しく健康づくりに取り組んでください。

この他にも、機械を使っていた除雪をスコップに変えたり、少し大股で歩いたり、できそうなことから始めてみましょう。

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 25 3850 FAX 25 2137

日	月	火	水	木	金	土
28 ●スピードスケート競技大会 9:00～ (町営リンク) ●斜里岳雪合戦 (一般の部) 9:00～ (ふれあい広場)	29 ●お役立ち健康相談 9:30～ (保健センター) ●緑の湯出前健康相談 13:30～ (緑の湯)	30 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●スキー教室 19:00～ (緑スキー場)	31 ●給与支払報告書提出期限 ●3歳児健診 13:00～ (保健センター) ●初心者パソコン教室 19:00～ (図書館)	2月 1 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●いきいき健康セミナー 13:30～ (清里トレセン) ●スキー教室 19:00～ (緑スキー場)	2 ●汚泥肥料予約受付開始 2月15日まで	3 ●わんぱくジュニアクラブ 9:30～ (清里トレセン)
4 ●耐寒錬成弓道大会 8:30～ (武道館) ●斜里郡三町スピードスケート競技会 9:00～ (町営リンク) ●女性のつどい 10:30～	5	6 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●スキー教室 19:00～ (緑スキー場)	7 ●遊びランド 10:00～ (子育て支援センター) ●初心者パソコン教室 19:00～ (図書館)	8 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●いきいき健康セミナー 13:30～ (プラネット) ●スキー教室 19:00～ (緑スキー場)	9 ●乳幼児フッ素塗布 13:00～ (保健センター)	10
建国記念日 11 ●歩くスキーツアー (江南・美里コース) 9:00～ (清里トレセン集合)	振替休日 12	13 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	14 ●メダカ为学校 (1歳児) 9:30～ ●三種混合予防接種 15:15～ (保健センター) ●初心者パソコン教室 19:00～ ●スキー教室 19:00～	15 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●いきいき健康セミナー 13:30～ (清里トレセン) ●スキー教室 19:00～ (緑スキー場)	16 ●町臨時職員(資格職)募集期限 ●確定申告受付開始 3月15日まで ●身体測定の日 (子育て支援センター) ●三種混合予防接種 15:15～ (札弦センター)	17 ●まちづくり住民大会 13:00～ (プラネット)
18 ●全町ミニバレーボール大会 9:00～ (清里トレセン) ●冬の「神の子池」かんじきウォーキング 9:00～ (コミット集合)	19	20 ●保育所入所児童募集期限 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	21 ●メダカ为学校 (3歳児) 9:30～ (子育て支援センター) ●初心者パソコン教室 19:00～ (図書館) ●卓球教室 19:00～ (清里トレセン)	22 ●親子遊びの広場 (子育て支援センター) ●3・4ヶ月児健診 ●6・7ヶ月児健診 (保健センター) ●いきいき健康セミナー 13:30～ (プラネット)	23 ●ことぶき大学祭 10:30～ (プラネット) ●1歳6ヶ月健診 13:00～ (保健センター) ●卓球教室 19:00～ (清里トレセン)	24 ●妊婦健診 10:15～ (保健センター)
25 ●町民スキー大会 9:00～ (緑スキー場)	26 ●お役立ち健康相談 9:30～ (保健センター)	27 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●ポリオ予防接種 15:15～ (札弦センター) ●パソコン教室 (エクセル編) 3月1日まで	28 ●競争入札参加資格審査申請受付期限 ●アロマテラピー教室 10:00～ (プラネット) ●卓球教室 19:00～ (清里トレセン)	3月 1 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●いきいき健康セミナー 13:30～ (清里トレセン)	2 ●卓球教室 19:00～ (清里トレセン)	3 ●わんぱくジュニアクラブ 9:30～ (清里トレセン)
4	5 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	6 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター)	7 ●プラネットステージ公演 19:00～ (プラネット) ●卓球教室 19:00～ (清里トレセン)	8 ●親子遊びの広場 9:30～ (子育て支援センター) ●いきいき健康セミナー 13:30～ (清里トレセン) ●プレママ教室 19:00～ (保健センター)	9 ●卓球教室 19:00～ (清里トレセン)	10

日程は変更になる場合がありますので、ご確認ください。

清里町景観スポット紹介



NO. 3

「国道334号・町道3線付近から見る斜里岳のある景色」

■応募意見

「道路の先に見える海別岳と斜里岳の麓に広がる景観」(町内男性)

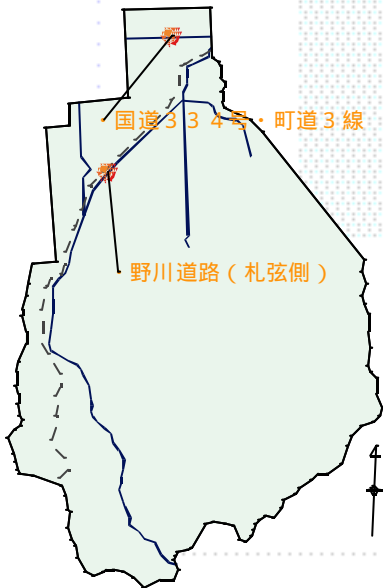
【景観スポット100選】

清里町花と緑と交流のまちづくり委員会の事業として、清里町の恵まれた景観を再確認し、景観に対する意識の高揚を図ることを目的に皆さんからの応募形式により場所を選定しました。広報紙や町ホームページに掲載してご紹介するほか、新たな清里の景観の魅力を生かした事業を企画しています。

「野川道路(札弦側)から見る斜里岳と江南牧場の景色」

■応募意見

「斜里岳のある農村景観に加え、広がりのある江南牧場と並木のある景色が美しい」(町内男性)



NO. 36

3

広報きよさと 2月号 平成19年2月1日発行 NO.582



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

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/>

編集 / 企画財政課広報広聴係

TEL 0152-25-2136(直通)

メール

kykikaku@town.kiyosato.hokkaido.jp

人のうごき(平成18年12月末日現在)

人口/計4,869人(-2人)

男2,376人

女2,493人

世帯 / 1,896世帯

この広報紙は資源保護のため再生紙を使用しています。