

# お知らせ版

## 【募集】

- ・自衛官等を募集します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【2】
- ・「ファミリーサポートしみず」の提供会員を募集します  
あげます・ゆずってください・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【2】

## 【お知らせ】

- ・第68回開町記念式のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【2】
- ・お米・牛乳子育て応援事業について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【2】
- ・文化史跡めぐり・郷土文化講座のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【3】
- ・納税日より・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【3】
- ・空地やごみの管理についてのごお願い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【3】
- ・蜂の巣駆除に関するご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【3】
- ・くりりんセンター休館日のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【4】
- ・住宅・土地統計調査を実施します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【4】
- ・第33回「公証週間」電話相談のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【4】
- ・駅前駐輪場の利用について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【4】
- ・水道の管理について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【4】
- ・家屋調査及び家屋評価にご協力ください・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【5】
- ・木造住宅の簡易耐震診断を無料で実施します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【5】
- ・農村浄化槽設置推進事業補助金のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【5】
- ・エツシカ獺期のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【6】
- ・ヒグマの事故を防ぎましょう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【6】
- ・農業委員会からのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【6】
- ・こども用品リサイクルデーについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【6】
- ・子育て講演会 親子で楽しめリトミック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【7】
- ・子育て講演会 子どもと学ぶ子育て講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【7】
- ・巡回児童相談を実施します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【7】
- ・へびーマッサージに参加しませんか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【7】
- ・子育て支援センター事業のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【8】

## 【福祉・健康】

- ・腎臓機能障害者通院交通費補助事業について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【8】
- ・巡回ドッグのご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【9】
- ・風しん抗体検査・風しんの第5期定期接種について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【9】
- ・医師の働き方改革「制度周知動画の公開について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【9】
- ・10月の健康カレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【10】

## 【図書館・体育館】

- ・郷土史料館講座のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【11】
- ・10月のエントランスホール展のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【11】
- ・おはなし会のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【11】
- ・10月体育館第2競技場利用案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【11】
- ・10月学校開放利用案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【11】
- ・10月体育館第1競技場利用案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【12】

## 【各課お知らせチラシ】

- ・北海道水資源の保全に関する条例「に基づく  
事前届出について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【13】
- ・町長とのふれあいトーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【13】
- ・米料理講習会を開催します・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【13】
- ・清水町消費生活センター使い 風しみず・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【14】
- ・ごみ収集カレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【15】
- ・救急車の適正利用にご協力ください・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【16】
- ・第6回防火フェスティバル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【17】
- ・さんさんカフェ10月の開催について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【18】
- ・しみずこ地域食堂のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【19】
- ・基本健診・がん検診を受けよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【20】
- ・健康づくり運動教室のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【21】
- ・無料法律相談会のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・【22】

### 自衛官等を募集します

自衛隊帯広地方協力本部では次の種目における人員を募集します。

#### ▼募集種目

- ①防衛大学校学生
- ②防衛医科大学校医学科学生
- ③防衛医科大学校看護学科学学生

(自衛官候補看護学学生)

#### ▼応募資格

- 18歳以上21歳未満の者
- ※高卒者(見込含む)または高等3学年次修了者(見込含む)

#### ▼お問い合わせ先

住所 帯広市西5条南14丁目13  
 ☎0155-23-8718  
 ✉obihiro.pco.tokachi@ct.  
 gsdf.mod.go.jp  
 ・自衛隊帯広地方協力本部ホームページ

ホームページは  
こちらから→



### 文化史跡めぐり・郷土文化講座のご案内

教育委員会では郷土の歴史や文化を振り返り、学び伝える場を提供することにより、郷土文化を振興することを目的に、文化史跡めぐり、郷土文化講座を開催します。

文化史跡めぐりでは、ペケレベツ駅跡、北星園跡、十勝開墾会社などを巡ります。郷土文化講座では、埼玉県深谷市「論語の里ホランティアの会」の方による講演会「沢沢栄一と論語の道」を行います。

#### ▼対象 町民

▼日時 10月21日(土)

- ・9時30分～12時 バスツアー
- ・14時～15時30分 郷土文化講座

#### ▼会場

町内文化史跡・文化センター

#### ▼必要なもの 筆記用具

#### ▼費用 無料

#### ▼定員

- ・文化史跡めぐり 20名
- ・郷土文化講座 100名

#### ▼申込期間

9月25日(月)～10月6日(金)

※定員になり次第締め切ります。  
 ※どちらか片方だけの参加でもかまいません。

### 「ファミリーサポートしみず」の提供会員を募集します

「ファミリーサポートしみず」は、子育ての援助を受けた人(依頼会員)と子育ての援助をしたい人(提供会員)をつなぐ、地域の子育て支援のシステムです。

このシステムの提供会員を次のとおり募集します。

#### ▼対象

心身ともに健康な満20歳以上の者  
 ※提供会員講習会があります。

#### ▼実施内容

子どもの預かり、送迎、産前産後の家事、育児援助等

#### ▼申込・お問い合わせ先

子育て支援課子育て支援係  
 ☎69-22226

### あげます・ゆずってください

あげたい・ゆずってほしいものの情報を、無償を条件に掲載します。広報レターなどに①あげたい・欲しい物②氏名③住所④電話番号を記入し、広報広聴係へ郵送、または電話にて受付けます。受け渡しは、広報広聴係を通じて連絡先をお伝えし、当事人同士

#### ▼申込・お問い合わせ先

社会教育課社会教育係  
 ☎62-51115

### 納税だより

今月の納期限 10月2日(月)

- ・固定資産税(第3期)
- ・国民健康保険税(第3期)
- ・後期高齢者医療保険料(第3期)
- ・介護保険料(第3期)

税金・使用料は納期限内に納めましょう。口座振替の方は残高不足にご注意ください。

税金は計画的な納付をお願いします。支払いは確実に安心な口座振替をおすすめしています。

※納期限内に納付が難しいときは、税務課納税係へご連絡ください。

#### ▼お問い合わせ先

税務課納税係  
 ☎62-1152



やりとりさせていただきます。

#### 【あげます】

・電子ピアノ、楽譜  
 (ヤマハYDP-223)

#### 【ゆずってください】

- ・ミニン(直線縫いができるもの)
- ・テントなどのアウトドア用品
- ・家具・廃材・置物

#### ▼お問い合わせ先

企画課広報広聴係  
 ☎62-2114

### 第68回開町記念式のお知らせ

10月1日は昭和31年に旧御影村と合併し新清水町として発足した日であり、以来、本町の開町記念日として定められています。

先人のご苦労に深く敬意を表すとともに、今後ますますの町の発展を願って開町記念式を行いますので、町民の皆さんの参列をお願いします。

▼日時 10月1日(日) 10時

▼会場 文化センター大ホール

#### ▼お問い合わせ先

総務課総務係  
 ☎62-2111

### 空地やごみの管理についてのお願い

#### 適切なごみの管理について

野焼きとは、家庭ごみや刈った枝や草、穀物の殻等を屋外で焼却することです。

野焼きは禁止されており、罰則の対象です。違反した場合は「5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金、またはその両方」と定められています。

ドラム缶等の簡易な焼却炉を利用して燃やす等の野焼きは絶対に行わないでください。

#### 空地の草刈について

毎年この時期、空地の雑草の苦情が多数寄せられています。空地の所有者は夏から秋にかけて環境美化や野火、害虫発生防止のため定期的な草刈りをお願いします。

#### お問い合わせ先

町民生活課生活環境係 ☎67-7555

### 蜂の巣駆除に関するご案内

これから秋にかけて、スズメバチ等が大量に発生する時期です。蜂の巣の駆除は次のように対応していますので、駆除が必要となった際に参考としてください。

#### 駆除に関する対応

##### ◆町で駆除を行う場合

・65歳以上の高齢者世帯(住宅または隣接する物置に限ります)

※町内に家族や親戚が居る場合は対象外です。

##### ◆町から防護服等を借りる場合

・自分で駆除する場合、町から防護服と殺虫剤を無料でお貸しします。

##### ◆専門業者に依頼する場合

①(株)ホクセイ ☎62-7833

②長尾営繕 ☎62-2720

③(株)道東環境 ☎0155-20-5577

※駆除料金の目安は、1件あたり1～2万円程度ですが、状況により変動するため、直接業者へご確認ください。

▼お問い合わせ先 町民生活課生活環境係 ☎67-7555

### 子育て世帯の皆さま 申請はお済みですか?

申請期限は  
 令和5年 **9/30** まで

※郵送の場合は当日消印有効  
 ※令和5年8月1日(火)から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限は令和5年10月31日(火)まで

北海道 物価高騰等対策特別支援事業

### お米・牛乳子育て応援事業

北海道は、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(西暦2005)年4月2日から令和5(西暦2023)年9月30日までに生まれの子ども(対象児童)がいる北海道内の世帯に商品券等を支給します。

支給品 支給対象の世帯ごとに、次のいずれか1つ(8,160円相当分)

- ☑商品券(「おこめギフト券」または「おこめ券」と「牛乳贈答券」)
- ☑電子クーポン(北海道産の「米」と「牛乳」が購入可能)
- ☑北海道米セット(ゆめぴりか(5kg)2袋・ななつぼし(5kg))※送料含む

①精米セット または ②無洗米セット ※どちらか1セット

申請方法 電子申請 または 郵送申請

お問い合わせ先 北海道お米・牛乳子育て応援事業事務局コールセンター TEL.011-350-7371 受付時間/9:00～17:00 (年末年始を除く)

電子申請はスマホが便利!



## くりりんセンター 休館日のお知らせ

くりりんセンターの定期点検整備のため10月9日(月)は休館日です。ごみの持ち込みはできませんのでご注意ください。

### ▼お問い合わせ先

・町民生活課生活環境係  
☎07-75555  
・十勝圏複合庁務組合くりりんセンター(帯広市西24条北4丁目)  
☎01555-37-35550

## 住宅・土地統計調査を実施します

総務省統計局では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約三百四十万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

## 家屋調査及び家屋評価 にご協力ください

町では現在、令和6年度の固定資産税課税対象物件の調査及び評価業務を取り進めています。

令和5年中に新増築された家屋の調査及び評価業務にご協力をお願いします。

### 【家屋の調査(所在確認)】

令和5年中(令和5年1月1日～12月31日)に新築または増築された家屋(建物)は、令和6年度より固定資産税の課税対象となるため、地方税法第408条に基づき、家屋の調査を実施します。

調査の際には、敷地内に立ち入りかけた場合があるものの、ご理解とご協力をお願いします。

### 【家屋の評価について】

家屋調査で確認できた新築・増築家屋は、後口、税務課職員から都合の良い日を調整の上評価に伺います。評価に要する時間は概ね1時間程度です。

### 【家屋の滅失について】

家屋を取り壊すなどして滅失した場合は、現場を確認の上、課税

### ▼お問い合わせ先 企画課企画統計係 ☎62-21114

## 第33回「公証週間」 電話相談のご案内

10月1日から7日までは公証週間です。公証制度を広く国民の間に普及させるため、日本公証人連合会本部において、同期間中電話相談を実施します。

### ▼日時

10月1日(日)から10月7日(土)

9時30分～12時/13時～16時30分

### ▼内容

遺言、任意後見契約など公証事務全般

### ▼お問い合わせ先

日本公証人連合会・法務省  
公証週間専用電話  
☎03-35002-8239

## 駅前駐輪場の利用について

十勝清水駅前および御影駅前にある駐輪場は公共の場所ですので、長期間自転車等を放置しないようお願いいたします。

長期にわたり放置されている自転車等については、その自転車等の移動をお願いする「警告書」を取り付けます。

なお、「警告書」を取り付け後も移動していない場合は、その自転車等を撤去し、返還する場合は手数料がかかります。

また、6か月間保管後も返還の申し出がない場合は、その自転車等を処分しますので、ご了承ください。

なお、冬期間に駐輪場を利用する方は、除雪等の妨げにならないよう必ず駐輪場の中に自転車等を停めるようにしてください。

### ▼お問い合わせ先

建設課住宅都市係  
☎62-21113

## 水道の管理について

### お客様の財産です！

水道メーターから蛇口までの配管等はおお客様の財産ですので、自身の管理となります。台風や風災、台所などの水道管や蛇口から水が漏れているのを知りながら放置したり、町が指定している給水設備指定業者等に依頼して修理をしなかったときは、その漏水分も含めて料金が発生します。

### いつもより使用水量が多い？

毎月1回(一部地域を除く)定期的に水道メーターの検針に伺い、「水道使用量のお知らせ」を投函しています。使用水量を確認していただき、水量が増える要因がないのに今までと比べて使用料が増えている場合は、漏水の可能性があります。

ご連絡いただければ、水道課から漏水調査に伺います。

### ▼お問い合わせ先

水道課業務係  
☎62-1154

## 農村浄化槽設置推進 事業補助金のお知らせ

本町の公共下水道事業認可区域および農業集落排水処置区域外の地域において、農村浄化槽設置推進事業により自己または従業員の居住用の住宅に合併処理浄化槽(し尿と雑排水を併せて処理する浄化槽)を設置しようとする町内に住所を有する個人または法人に対し補助金を交付します。補助条件、補助金額等は農林課農政係へお問い合わせください。

また、交付要綱は町ホームページでご覧になれます。

### ▼申込期限

10月31日(火)まで  
※11月1日以降の申請は、予算の範囲に応じて随時受け付けます。

### ▼申込・お問い合わせ先

農林課農政係  
☎62-21112

事業詳細はこちら!



## 木造住宅の簡易耐震 診断を無料で実施します

昭和56年以前に建てられた木造住宅を対象とした無料簡易耐震診断を実施していますので、ぜひご利用ください。

### ▼対象住宅

①町内に住宅を所有または居住している人

②2階建て以下で延べ面積が50

0㎡以下(プレハブ住宅は除く)

③昭和56年5月31日以前に着工されたもの

④過去にこの耐震診断を実施していない住宅

⑤清水町木造住宅耐震改修等補助

台帳から削除し、次年度以降の課税対象から除外します。1月1日(賦課期日)以降、取り壊した家屋は、1年間税金がかかります。

また、住宅を取り壊したことで、土地の評価が変わるため、家屋を取り壊した場合には、役場税務課までお問い合わせください。

### ▼お問い合わせ先

税務課資産税係  
☎62-11152

事業による耐震診断を実施していない住宅

### ▼診断方法

①財団法人日本建築防災協会の診断ソフト(一般診断法)

②図面及び申請者からの聞き取り

※現地調査は行いません。

▼受付期限 令和6年3月29日(金)

※土日祝祭日を除く

### ▼費用 無料

### ▼必要なもの

・住宅図面の原本または写し

※仕上表、寸法の記入のある各階平面図で筋かいの位置等のわかるもの

### ▼留意事項

・図面がない場合は、診断に必要な情報を得られませんので、診断をお受けできません。

・診断結果は耐震性の目安となり耐震性能を保証するものではありません。

### ▼申込・お問い合わせ先

建設課建築係  
☎62-21113



野山に入る際にはご注意ください！

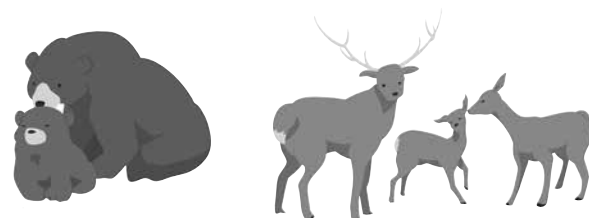
エゾシカ猟期のお知らせ

エゾシカは、道内に推定72万頭生息し、農林業被害や交通事故など、私たちの生活に大きな影響を与えています。

このような理由から、今年度もエゾシカ狩猟が開始されます。

野山に入る際は、誤射を避けるため目立つ服装を着用してください。また、猟期以外にも有害鳥獣駆除が銃器により実施されていますので、十分ご注意ください。

▼狩猟期間  
10月21日(土)～令和6年2月29日(木)



ヒグマの事故を防ぎましょう！

本町は、山間部を中心にヒグマの生息地です。山菜採り・登山・釣りなどの野山(水辺)は、ヒグマの生活圏のため十分に注意する必要があります。特にこれから冬眠までの間、ヒグマは餌を求めて活発に行動します。

次の4つの事項に注意し、ヒグマによる事故を防ぎましょう。

- ①単独行動を避け、早朝や夕方、雨や霧で薄暗い時には野山(水辺)に入らないようにしましょう。
- ②目立つ衣服を着用し、鈴やラジオで音を出しながら歩きましょう。
- ③ヒグマの糞や足跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。
- ④早朝や夕方の市街地から郊外へランニングや散歩は、十分に注意しましょう。

■お問い合わせ先  
農林課林務係 ☎62-2112

農業委員会からのお知らせ

◆10月～11月は「農地パトロール月間」です！

農業委員会では、優良農地の確保・保全と農地の遊休化防止のために、10月～11月を「農地パトロール月間」と設定し、農地の利用状況を調査します。

この調査は、耕作放棄地や不適切な農地利用が行われていないかを、地域の農業委員が中心となって調査するものです。

◆農地の売買・賃借・用途変更には許可が必要です！

農地を売買または賃借、農地以外(住宅や農業用施設等)に用途変更する場合には、町の農業委員会の許可が必要となります。

なお、手続きには時間を要しますので、事前にご相談ください。詳細につきましては、地域の農業委員または農業委員会事務局までご連絡ください。

▼お問い合わせ先  
農業委員会事務局  
☎62-1155

子ども用品リサイクルデーについて

町民の方からお預かりした子ども用品を、子育て中の町民へお譲りします。詳しくは、町ホームページに写真を掲載していますのでご覧ください。

お預かり品が増えてきた場合はリサイクルデーを開催します。時期が決まりましたらお知らせします。

▼お問い合わせ先  
子育て支援課子育て支援係  
☎69-22226

ハロウィンジャンボ5億円  
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円  
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円  
9月20日(水)2種類同時発売!  
発売期間 9/20(水)～10/20(金)

公益財団法人北海道市町村振興協会



子育て講演会  
親子で楽しくリトミック

ベビータンズ&リトミックスクールばんびのベビー知育インストラクター後藤奈津美先生による、親子リトミック教室を実施しますので、ぜひご参加ください。

▼対象  
①ベビータンズ  
完全に首が座っている生後3か月から1歳程度のお子さんご保護者

②幼児リトミック  
ハイハイができるくらいから就学前までのお子さんご保護者

③ベビールトミック  
概ね1歳までで、一人歩きがまだのお子さんご保護者

▼日時  
①10月6日(金) 10時15分～11時15分  
②10月13日(金) 10時15分～11時  
③10月20日(金) 10時15分～11時

▼申込方法  
9月25日(月)までに子育て支援課子育て支援センターまでお申込みください。

▼お問い合わせ先  
子育て支援課子育て支援センター  
☎69-22226

子育て講演会  
子どもと学ぶ子育て講座

(株)コスミックマザー代表心理セラピストの西谷真美氏による、子育て講演会を実施します。

子どもたちと接しながら、家での向き合い方を実践形式でお伝えしますので、ぜひご参加ください。

①午前の部  
・おっぱいの断乳卒乳  
・ママのインテリ心との付き合い方  
・イヤイヤ反抗期の取説

②午後の部  
・喜怒哀楽ママさんのすすめ  
・あそびと絆と癒し  
・心の土台をつくるには

▼対象  
子育て中の父母、祖父母、その他ごなたでも参加できます。

※大人のみでも参加できます。

▼日時 10月11日(水)  
①9時30分～11時  
②18時～19時30分

▼会場  
①保健福祉センター  
②しみず認定こども園

▼申込方法  
10月2日(月)までに右記会場まで直接お申込みください。

巡回児童相談を実施します

帯広児童相談所の児童福祉司や判定員等による療育手帳の判定を目的とした心理検査、相談を実施します。相談希望者は、事前にお申込み下さい。

【相談内容】  
療育手帳の申請・更新

▼対象 18歳未満の児童及び保護者

▼日時 11月2日(木)

▼場所 保健福祉センター

▼持ち物 母子手帳、療育手帳

▼費用 無料

▼定員 3名

▼申込期限 9月29日(金)

▼申込・お問い合わせ先

子育て支援課子育て支援係  
☎69-22226

ベビーマッサージに参加しませんか

あかちゃんの全身を優しくマッサージして、お子さんの発育や情緒の発達をうながすベビーマッサージに参加してみませんか？

育児ストレスを和らげながら、お子さんと目線を合わせ、お子さんへの「大好き」の気持ちを伝えてみませんか。

▼対象 おおむね生後2か月から

▼日時 毎週木曜日 11時～11時30分  
※第5週目はお休みです。

▼場所 保健福祉センター

▼持ち物 バスタオル、オムツ、お好みでベビオイル(お子さんにあったものをお持ちください。)

▼費用 無料

▼その他

申込みの必要はありませんので、

直接会場へお越しください。

▼お問い合わせ先

子育て支援課子育て支援係

☎69-22226



## 巡回ドックのご案内

生活習慣病や各種がん疾患等を早期に発見するために、巡回ドックを実施しますので、ぜひこの機会を利用ください。

検査内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特定検診（無料）：問診・診察・身体計測（身長、体重、腹囲）、血圧測定・尿検査・血液検査（血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血等）、心電図・眼底検査</li> <li>・胃がん検診（2,300円）：胃部X線</li> <li>・肺がん検診（400円）：胸部X線</li> <li>・大腸がん検診（200円）：便潜血検査</li> </ul> <p>※オプションで肝炎ウイルス検査の受診が可能です。</p>
対象	<p>町内に在住する40歳～74歳の国保加入者で、農協組合員以外の人</p> <p>※特定健康診査として実施します。特定健診の受診は、1年に1回までとなっておりますので、他の機会に受診された人は、対象となりません。</p> <p>※農協組合員は、11月頃に農協から巡回ドックの案内が届きますので、その後に農協に直接お申し込みください。</p>
日時・会場	<p>12月14日（木） 6時30分～10時まで 清水町農業協同組合本所</p> <p>12月15日（金） 7時～11時まで 御影公民館</p>
申込方法	11月20日（月）までに、保健福祉課健康推進係まで、電話、FAXまたは直接お申し込みください。
必要なもの	健診（検診）の日時や要領については後日、申込者へ通知いたします。
お問い合わせ先	保健福祉課 健康推進係 ☎67-7320、FAX：69-2223

## 10月の子育て支援センター事業のお知らせ

子育て支援センター事業を次のとおり行います。お子さんと一緒に、ご参加ください。

げんき	げんきひろば 9:30～11:30 ※対象は0歳～就学前の子と保護者
御影げんき	御影げんきひろば 10:00～11:30 ※対象は0歳～就学前の子と保護者
PMIげんき	PMIげんき 13:30～15:30 ※対象は0歳～就学前の子と保護者 ※げんきひろばのスペースを開放します
ベビマ	ベビーマッサージ 11:00～11:30 ※対象は概ね2か月からの子と保護者
ファミリー	ファミリーデー 9:30～11:30 ※対象は0歳～就学前の子と保護者

- 会場は保健福祉センター
- 御影げんきひろば会場は御影改善センター
- 第5週目はお休み
- ファミリーデーは、事前申込が必要です。

■お問い合わせ先  
子育て支援課子育て支援係 ☎69-2226

### 【10月】子育て支援センター事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 げんき 御影げんき PMIげんき	4 げんき	5 げんき ベビマ PMIげんき	6 げんき PMIげんき	7
8	9	10 げんき 御影げんき PMIげんき	11 げんき	12 げんき ベビマ PMIげんき	13 げんき PMIげんき	14
15	16	17 げんき 御影げんき PMIげんき	18 げんき	19 げんき ベビマ PMIげんき	20 げんき PMIげんき	21 ファミリー
22	23	24 げんき 御影げんき PMIげんき	25 げんき	26 げんき ベビマ PMIげんき	27 げんき PMIげんき	28
29	30	31				

## 腎臓機能障害者通院 交通費補助事業について

道では、腎臓機能に障がいがある人が障害に基づく症状を軽減し、または除去する目的で、人工透析療法による医療の給付を受けるために、医療機関への通院に要した交通費について、腎臓機能障害者の福祉の増進を図る目的で、その一部を補助します。

対象となる人は、申請書を提出してください。

### ▼対象者

- 次の全てに該当する人
- ①腎臓機能障害により身体障害者手帳の交付を受けている人
  - ②居住地以外の市町村に所在する医療機関に通院し、人工透析による医療の給付を受けている人
  - ③生活保護法による医療扶助の移送費等、他の法令等による通院交通費相当分の給付を受けていない人
  - ④身体障害者旅客運賃割引規制による鉄道の旅客運賃割引を受けていない人

- ⑤居住する市町村に人工透析療法を実施する医療機関がない人（居住する市町村に医療機関がある人でも、当初に受診した医療機関に継続して通院が必要な人等）
- ⑥前年の所得が一定額を超えない人
- ⑦通院交通費の算定額が一定額を超える人

※補助対象交通費は令和5年3月～8月までのものです。

▼申請期限 9月27日（水）まで

### ▼申請方法

申請書、身体障害者手帳の写し、通院証明書、住民票謄本、前年の所得額及び所得税額を確認できる書類等を保健福祉課福祉係へ提出してください。

※申請書は保健福祉課窓口にご用意しています。

### ▼提出・お問い合わせ先

保健福祉課福祉係  
☎69-2222

## 風しん抗体検査・風しんの 第5期定期接種について

風しんの抗体保有率が低い世代を対象に抗体検査・予防接種を実施します。

対象者には、無料クーポン券を4月に送付しました。クーポン券が届いた人は、風しんの抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、十分な量の抗体がない人は風しんワクチンの無料接種の対象となります。

クーポン券の有効期限は、令和6年3月末日です。クーポン券を無効した場合や、他市町村からの転入者にはクーポン券を再発行します。ご連絡ください。

### ▼対象

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で抗体検査未受診の人

▼期限 令和6年3月31日まで

### ▼場所

清水町内医療機関ほか本事業に参加している医療機関等及び事業者健診や特定健診の機会に抗体検査できます。

### ▼必要なもの

## 「医師の働き方改革」制度 周知動画の公開について

- ・クーポン券
- ・本人確認書類（運転免許証など現住所を確認できるもの）
- ▼費用 無料
- ▼申込方法 医療機関等に電話予約のうえ、抗体検査を受けてください。
- ▼お問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 ☎67-7320

医師の健康を守り、医療の安全や地域医療を守るため、令和6年4月からスタートする「医師の働き方改革」について、北海道医師会では一般町民向けに目的や必要性、地域生活に及ぼす影響等をわかりやすく説明した説明動画を制作し公開していますので、ぜひご覧ください。

### ▼お問い合わせ先

保健福祉課健康推進係  
☎67-7320

ホームページ  
はこちらから





日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

□ は休館日  
■ はおはなし会 (図書館)

図書館 ☎62-3030

▼お問い合わせ先

▼申込期限 10月7日(土)

電話またはHP申込フォーム

▼申込方法

▼定員 30名程度

▼費用 無料

▼会場 図書館

▼日時 10月14日(土) 15時~16時15分

▼日時

清水町にゆかりのある、てん菜

や木材などを運んでいた河西鉄道の歴史について、浦幌町立博物館

博物館係長・学芸員の持田誠氏を

講師としてお招きし、郷土史料館

講座を開催します。

郷土史料館講座のお知らせ

10月のエントランスホール展のご案内

清水町在住の洞内由紀子さんによる水彩画と鉛筆画の作品展です。庭でキウイを獲る洞内さんのお父さんの思い出を描いた連作を展示します。

▼展示期間 10月1日(日)~10月30日(月) 10時~18時

※火曜・祝日は休館です。

▼お問い合わせ先

図書館 ☎62-3030

おはなし会のお知らせ

図書館では、親子で楽しめる季節にあわせた絵本・紙芝居・エプロンシアター等をご用意しています。ぜひ、お越しください。

▼日時・会場

10月28日(土) 11時30分~12時

図書館

▼お問い合わせ先

図書館 ☎62-3030

【10月の健康カレンダー】 お問い合わせ先 ■ 保健福祉課 健康推進係 (☎67-7320)

	日時	対象	会場
乳幼児健康相談	12日(木) 14:00~16:00 受付	乳幼児	保健福祉センター
2か月児相談	26日(木) 10:00~10:15 受付	令和5年8月生	保健福祉センター
乳児健診・BCG	18日(水) 13:00~13:15 受付 13:15~13:30 受付	令和5年5月生 令和4年11月生	保健福祉センター
7~8か月児相談	31日(火) 9:40~9:50 受付	令和5年2月~3月生	保健福祉センター
1歳2か月児相談	12日(木) 13:00~	令和4年8月生	保健福祉センター
1歳6か月児健診	11日(水) 13:00~13:15 受付	令和4年2月16日~3月31日生	保健福祉センター
ママパパ学級	4日(水) 10日(火) 14日(土) 19日(木) 27日(金)	※時間は対象者に別途通知します	妊婦とその夫 保健福祉センター
健康づくり運動教室	16日(月) 23日(月) 30日(月)	9:45~11:30	一般町民 保健福祉センター

- \*保健福祉センター内の相談ルームでは、平日8:45~17:30に妊娠・子育ての相談や赤ちゃんの身体計測が出来ます。
- \*母子手帳の交付は予約制です。
- \*骨粗しょう症検診を毎週水曜日に清水赤十字病院で行っています。対象は、18歳以上の女性です。受診を希望する場合は、前日までに直接病院へお申し込みください。(清水赤十字病院☎0156-62-2513)
- \*こころの健康相談を毎月第2火曜日と毎月第3金曜日に保健所で行っています。ご本人やご家族からの相談をお受けします。予約制となっておりますので、帯広保健所または保健福祉センターにご連絡ください。(帯広保健所☎0155-21-9110)

〈予防接種〉事前に接種医療機関へ予約してください。

定期予防接種 (法律に基づく予防接種)	4種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)、2種混合(ジフテリア・破傷風)、ロタウイルス、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、麻しん(はしか) 風しん混合、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、子宮頸がん予防、高齢者の肺炎球菌
任意予防接種	おたふくかぜ ※保護者と本人が、医師と相談し、ワクチンの効果や副反応について十分理解したうえで、接種するか否かを決めてください。
接種医療機関	清水赤十字病院、だい内科医院、前田クリニック、御影診療所 ※「ロタウイルス」は、前田クリニック以外で実施。 ※「子宮頸がん予防」は、清水赤十字病院と前田クリニックのみ実施。
接種料金	高齢者の肺炎球菌は、町が一部負担します。 その他の接種は、町が全額負担します。

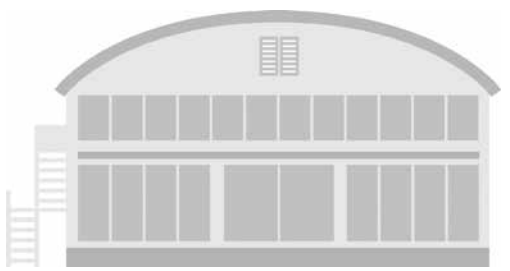
10月 学校開放利用案内

		18:00~19:30	19:30~21:30
清水小学校 体育館	日		
	月		
	火		
	水	サッカー少年団	
	木		
	金		
清水中学校 体育館	日		
	月		
	火	サッカー少年団	
	水	サッカー少年団	
	木	サッカー少年団	
	金	剣道少年団(18:00~21:00)	
土			

10月 体育館第2競技場利用案内

卓球協会	卓球少年団
毎週 火・木 曜日 19:30~21:30	毎週 火・木 曜日 18:00~19:30
毎週 土 曜日 18:00~21:30	毎週 土 曜日 9:00~13:00
ピンポン同好会 毎週 日曜日~金曜日 10:00~12:00	卓球友の会 毎週 月・水・金 曜日 13:30~15:30
剣道少年団 毎週 水 曜日 18:00~19:30	

※10月16日(月)は休館日



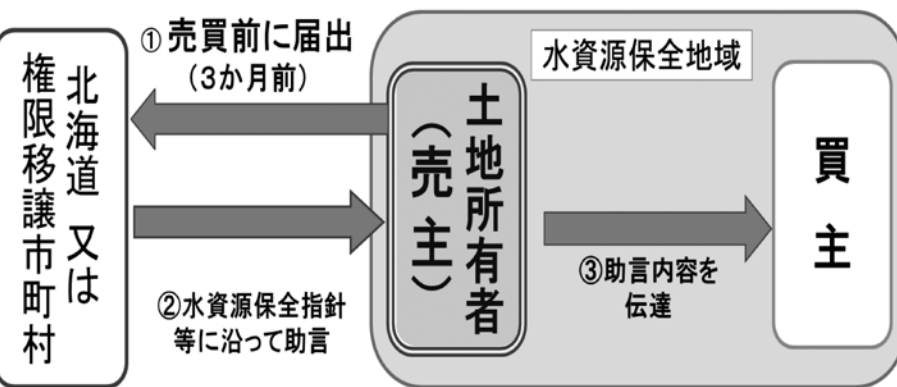
## 『北海道水資源の保全に関する条例』に基づく事前届出について

この条例は、水資源の保全に関する施策を総合的に推進し、本道の豊かな水資源がもたらす恩恵を現在と将来の世代が享受できるよう、道民の総意として制定したものであり、水資源保全地域に指定された区域内で土地取引行為を行う場合は、

**土地の権利者は、契約締結の3か月前までに知事へ届出が必要です。**

### 【届出先】

- 各総合振興局・振興局  
地域創生部地域政策課
- 又は、  
権限移譲市町村  
稚内市、北斗市、  
倶知安町、上富良野町、  
下川町、枝幸町、  
厚真町、むかわ町



届出先は、土地の所在する北海道総合振興局・振興局、又は道の事務の権限移譲市町村（上記8市町）です。

また、指定地域は、地域を管轄する道総合振興局・振興局、又は北海道のホームページで確認できます。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/stt/mizusigen/mizusigen.html>

問い合わせ先 北海道総合政策部計画局土地水対策課水資源保全係  
TEL 011-204-5178

## 10月 体育館第1競技場利用案内 【お問い合わせ先 体育館 ☎62-2913】

		第 1 競 技 場												
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1	日												一般開放	
2	月										バスケットボール少年団	バレーボール協会		
3	火										朝日バレーボール少年団		バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
4	水										サッカー少年団			
5	木										バスケットボール少年団	剣道少年団		
6	金										朝日バレーボール少年団		JOYすぽべケレベツ バレーボール協会	
7	土	全道大学バレーボール大会												
8	日	全道大学バレーボール大会												
9	月												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
10	火												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
11	水												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
12	木												JOYすぽべケレベツ バレーボール協会	
13	金												バスケットボール協会 バドミントン協会	
14	土	原崎杯 北海道大学バレーボール秋季大会												
15	日	西部十勝スポーツ少年団員の集い												
16	月	休館日												
17	火												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
18	水												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
19	木												JOYすぽべケレベツ バレーボール協会	
20	金												バスケットボール協会 バドミントン協会	
21	土	一般開放												
22	日	一般開放												
23	月												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
24	火												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
25	水												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
26	木												JOYすぽべケレベツ バレーボール協会	
27	金												バスケットボール協会 バドミントン協会	
28	土	一般開放												
29	日	一般開放												
30	月												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	
31	火												バドミントン協会 ジュニアバドミントン	

### 体育館をご利用のみなさんへ

\*体育館を専用使用したい団体は、3か月前の月の初日から5日前まで受付めますので、体育館へお申し込みください。  
\*自由時間帯は、一般開放予定ですが、団体使用及び大会等が入ることがありますので、事前にお問い合わせください。

■ 大会・行事等 ■ 団体専用使用  
■ 一般開放 ■ 自由

\*一般開放の時間は、ソフトバレー・バドミントン・卓球等の用具を貸し出ししていますのでご利用ください。  
また、サッカーの練習等ボールを蹴る行為はご遠慮ください。

利用予定は、NPO法人清水町体育協会のブログで随時お知らせしています。「マイとかち 清水町体育協会」で検索してください。

## 米料理講習会を開催します

ご飯食の健康性と日本型食生活の良さを皆さんに知っていただき、道産米、農畜産物の消費拡大を目的として料理講習会を開催します。

- メニューは次のとおりです。
- ・食べればトロトロたこ焼き
  - ・揚げ魚（ギョ）ーザ
  - ・にんにくチップじゃこ混ぜご飯
  - ・その他

- 対象 町民
- 日時 10月14日（土） 10時～13時
- 会場 文化センター 調理実習室
- 費用 300円
- 必要なもの  
エプロン、三角巾、マスク、保存容器
- 定員 30名
- 申込方法  
10月3日（火）までに電話でお申込みください。
- お問い合わせ先  
清水消費者協会（10時～15時） ☎62-2688  
後援：北海道米販拡大委員会

## 町長との ふれあいトーク

### 10月5日（木）開催!!

町政への要望など、町長と直接話せる『町民と町長のふれあいトーク』を毎月開催しています。

申し込みは、①希望の時間帯、②人数、③トークの概要、④トークする方法（対面・電話・リモート）を、企画課広報広聴係まで、事前にご連絡ください。

来庁の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に、ご協力をお願いします。

※リモートでの申込締切：9月28日（木）

■ 申込・お問い合わせ ■  
企画課 広報広聴係（☎62-2114）



ごみ収集カレンダー 10月  
※祝日の関係で回収日が一部変わります。

【A地区】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【B地区】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【農村地区】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 燃やせるごみ
- 燃やせないごみ
- 資源ごみ
- 資源ごみ(紙・プラ)
- 燃やせないごみ・プラ

家庭で使ったパソコン



次のいずれかの方法で排出してください

1. 宅配便による無料回収

町の連携・協力事業者であるリネットジャパンリサイクル㈱が、宅配便による回収を行っています。回収品目にパソコン本体が含まれている場合、1箱分の回収料金が無料となります。プリンターなどの小型電子機器等も一緒に回収できます。詳細はリネットジャパンリサイクル㈱のホームページ (<https://www.renet.jp/>) をご覧ください。



2. パソコンメーカーに申し込み

各パソコンメーカーまたは(株)パソコン3R推進協会 (<https://www.pc3r.jp/>) までお問合せください。(PCリサイクルマークがついていないパソコンは、回収再資源化料金がかかります。)

3. 小型家電リサイクルで回収

役場町民生活課・御影支所に設置している回収ボックスへ持ち込んでください。(ノートパソコンとパソコン本体に限る。)

10月大型ごみの収集 **3日(火) 17日(火)** (全地区共通)

■お問い合わせ先 町民生活課 生活環境係 ☎67-7555

清水町消費生活センター便り

第38号

清水町保健福祉センター1階 ☎62-2688



「おトクにお試しだけ」のつもりが「定期購入」に!?

～テレビショッピング・新聞広告、チラシ編～

通信販売での「定期購入」のトラブルは依然と多く、その多くがインターネット通販を利用したものです。しかしテレビショッピングや新聞広告等の通信販売によるトラブルもあり、契約当事者の年齢は高い傾向にあります。



テレビショッピング等を見て電話で注文したら、いつの間にか「定期購入」に!

—「サンプル」「おまとめコース」などを勧められても要注意—

テレビショッピングや新聞広告で紹介されていた商品を注文するために電話すると、「サンプルを送るので試して」「別の商品を試しに一緒に買ってほしい」と言われた。「割引価格だったので注文しよう」と電話すると、「続けて飲まないと効果がない。おまとめコースの方がお得」と説明され承諾したら、複数月分の商品が定期的に届く契約だった。という相談が高齢者で見られます。電話の中での突然の勧誘に、十分に考える時間がなく仕方なく承諾してしまうことがあるようです。

テレビショッピングや新聞広告等で電話注文する時の心構え!

※電話注文の時に販売業者から「定期購入」を勧められるケースを想定したものです。

電話注文する前

- ✓ 注文しようとしている商品の名称や価格を確認しましょう。

電話注文する時

- 注意
- ✓ 別の商品も一緒に買うことを勧められることがあります。
- ✓ 複数月分の商品を買うことを勧められることがあります。
- ✓ 「定期購入」の契約を勧められることがあります。
- ✓ 興味がなければ、きっぱりお断りしましょう。
- ✓ 心ひかれた場合でも、すぐに注文しないで、「定期購入」になっていないか等よく確認。内容がよく理解できない場合は、そのまま注文するのをやめましょう。
- ✓ いったん電話を切って、よく考え直すことも大切です。



電話を切る時

- ✓ 定期購入になっていないか、もう一度注文した内容を確認しましょう。

商品が到着した時

- ✓ 納品書などで「定期購入」の契約になっていないか確認しましょう。
- ✓ 意図せず「定期購入」の契約になっていたら、すぐに販売業者に連絡し、定期購入の契約は申し込んでいないことを伝えましょう。

「通信販売」には、クーリング・オフはありませんが、6月1日より新聞広告やテレビCM、ウェブページ等をきっかけに消費者から電話注文した際に、事前に触れられていない商品を勧誘された場合は、「電話勧誘販売」に該当し、クーリング・オフできる場合があります。



# 第6回防火フェスティバル

～ふれて学ぶ 防火のきほん～

参加賞  
あり!!

10月15日(日)

10:00~12:00

清水町南6条4丁目1番地2 清水消防庁舎

入場無料 ※雨天決行

・放水体験

・救助体験

・消防車両展示



・煙体験

・空気呼吸器装着体験

などなど!

【主催】 清水消防署

【お問合せ】 清水消防署 予防係 TEL62-2519

【協賛】 清水町清水消防団

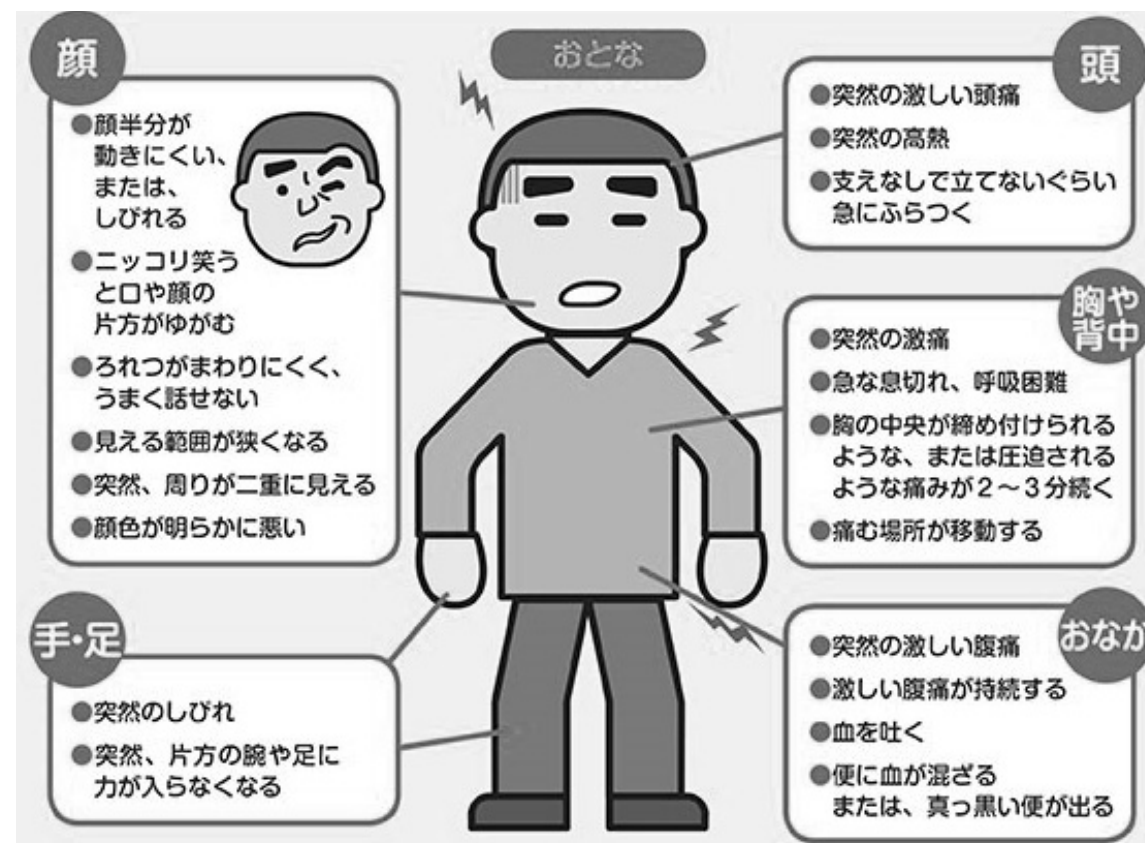
清水町御影消防団

## 救急車の適正利用にご協力ください

救急車の役割は「緊急に搬送する必要のある傷病者を医療機関へ搬送すること」です。病气やけがの症状が軽い場合の救急要請により、生命に危険がある方への対応が遅れることとなります。

※通院や入院時のタクシー代わりに救急車を利用する人や、病院での診察の順番を早めたいという理由から、救急車を利用する人がいます。救急車の台数には限りがありますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ただし、次のような症状や状態の場合  
ためらわず119番通報して救急車を呼んでください!



【救急車を呼ぶか判断に迷った場合には、各救急相談窓口をご利用ください。】

- ①子ども医療電話相談【子ども限定】  
#8000 (局番なし) または011-232-1599 (毎日午後7時から翌朝午前8時まで)
- ②北海道産婦人科救急電話相談【妊産婦さん限定】  
011-290-3299 (毎日午後7時から翌朝午前9時まで)

【救急当番医療機関や最寄りの医療機関を探すときは、各情報センターをご利用ください。】

- ①救急医療情報案内センター (固定電話: 0120-20-8699) (携帯電話: 011-211-8699)
- ②帯広市急病テレホンセンター (帯広市の病院案内) 0155-26-1099
- ③北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター 0120-501-507 (24時間対応)

■お問い合わせ先 清水消防署救急係 ☎62-2519

第14回

# しみずっこ地域食堂

おいらせ

※写真は前回開催時のものです。

10月の地域食堂は鮭と秋野菜等で開催します！  
 子供たちはつどいの場で遊びがてら、高齢者の方は買い物バス  
 を利用して来てみませんか？  
 皆さんの参加をお待ちしております！

**開催日程** 令和5年10月14日(土)

**受付時間** ①11:00~ ②12:00~

※13:00までの開催となります。

※先着60名様までの事前申し込みとさせていただきます。

**開催場所** 清水町老人福祉センター【清水町南2条7丁目1番地】

**メニュー** 秋野菜たっぷり石狩汁 他

※企業や町民の方から寄せられた食材を活用し、メニューを提供します。

**料金** 高校生まで無料、大人200円

**申込期間** 令和5年10月2日(月)~10月9日(月)まで

ご自由にお持ち帰りコーナーあります

フードドライブに寄付された食料品や日用品などを  
ご希望の方は、どなたでもお持ち帰りできますので、お気軽にお越しください。

**お申し込み** 清水町社会福祉協議会

**お問い合わせ** 電話：69-2200



## 10月予定



### 清水焙煎珈琲

67-9430 (本通5丁目3番地)



(定員10名)

開催日時	10月13日(金) 11:30~13:30
メニュー	おまかせメニュー&コーヒー 500円(税込) 「ゲーム」
催し物	※店主企画

### ふるカフェカマクラヤ

67-7711 (御影東1条2丁目17番地)



(定員10名)

開催日時	10月20日(金) 14:00~15:00
メニュー	お楽しみデザート 500円(税込) 「クイズ大会」
催し物	※店主企画

### パーラー樹

62-2592 (南1条3丁目2番地5)



(定員10名)

開催日時	10月19日(木) 13:00~14:00
メニュー	おまかせデザート 500円(税込) 「迷路ゲーム」
催し物	※店主企画



### さんさんカフェとは？

- ① 町内の飲食店を会場に開催しているサロンです！
- ② 子どもから大人まで町民は誰でも参加できます！
- ③ 各店の特別メニューと企画を楽しめます！
- ④ 65歳以上の町民の方には、各店舗で使用できる割引券を交付します！

※参加申し込みは各店舗まで!!  
※参加時はマスク着用してご来店下さい!!

問い合わせ：役場保健福祉課在宅支援係 69-2233



令和5年度

# 健康づくり運動教室 無料

今年も！！秋から冬にかけての運動不足解消のために、週1回の継続的な運動教室を行います。  
楽しく体を動かして、心も頭もリフレッシュ！男女問わず楽しめますので、ぜひご参加ください。

- 1 日時 10月16日(月)～3月11日(月) 全20回  
9:45～11:30 (運動前に血圧、体重を各自測定し、運動は10:00～です)
- 2 会場 保健福祉センター1階 ふれあいホール
- 3 対象者 一般町民(高校生以下を除く) 先着24人
- 4 講師 株式会社オカモト パブリックビジネスカンパニー 健康運動指導士等
- 5 内容 ヨガ、エアロビ、腰痛・肩こり改善運動など  
体の柔軟性を高める、呼吸法で精神を安定させる、  
体幹を鍛えて転びにくい体づくりをするなど、皆様の健康にアプローチします！
- 6 日程 10月16日、23日、30日 1月9日、15日、22日、29日  
11月6日、13日、20日、27日 2月5日、13日、19日、26日  
12月4日、11日、25日 3月4日、11日
- 7 持ち物 室内用運動靴、飲料水、汗拭きタオル、運動しやすい服装でお越しください！
- 8 申し込み 保健福祉課 健康推進係(☎0156-67-7320) 随時受付中！

第1回目は、ヨガ・  
肩こり改善運動です！



- ・マスクは、感染状況に応じ、参加者の皆様のご判断で着脱してください。
- ・会場の換気は、定期的を実施いたします。
- ・当日の体調については、ご自宅でご確認いただきますようお願いいたします。
- ・不明点は、健康推進係までお問い合わせください。



ご参加くださった方へ、参加することに  
健康ポイントを5ポイント進呈いたします！  
全回参加者には、最終回に、さらに5ポイントをプレゼント！

主催 清水町、公益財団法人 北海道健康づくり財団

# 基本健診・がん検診を 受けよう！

**日時** 年に1度は、ご自身の身体の状態を確認することが大切です

検診日	受付時間	会場	実施項目
11月6日(月)	6:30～10:30	御影公民館	基本健診(特定健診、早目健診、後期高齢者健診)、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、喀痰検査、風しん抗体検査 ※7～8日のみ CT 肺がん検診・内臓脂肪 CT 検査・エキノコックス症検査を実施
11月7日(火)		文化センター	
11月8日(水)		文化センター	
11月9日(木) ※女性のみ	7:30～11:00 ※子宮・乳がんの 受付は8:30～	文化センター	基本健診(特定健診、早目健診、後期高齢者健診)、胃がん・肺がん・大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検査、喀痰検査、子宮がん検診、経膈超音波検査、乳がん検診、乳房超音波検査、骨粗しょう症検診
	13:00～14:30	文化センター	
11月10日(金) ※女性のみ	8:30～11:00 ※子宮がんのみの 場合は9:00～	御影公民館	大腸がん・子宮がん検診、経膈超音波検査、乳がん検診、乳房超音波検査、骨粗しょう症検診
	13:00～14:30	文化センター	

- \* 受付時間はいずれの日も30分ごとに区切って受付いたします。各時間20名定員。なお、乳がん検診は各時間10名、乳房超音波検査は各時間2名の定員があります。最新の空き時間はお電話等で確認ください。
- \* 集団健診の詳細や、集団健診以外の詳細をご希望の場合は、町ホームページ(下記QRコード)をご覧になるか、健康推進係(67-7320)までお問い合わせください。

**料金** 基本健診(特定健診・早目健診・後期高齢者健診) …… **0円**  
がん検診等 …… **自己負担料金あり**

〔胃1700円、肺700円、大腸800円、前立腺600円、CT肺3300円、子宮1800円、  
乳一方向1600円、乳二方向1900円、骨600円、その他はお問合せください〕

**対象者** 健診(検診)項目により、年齢や性別等の条件がございます。特定健診は清水町国保に加入の場合に受診可能ですが、その他の健診項目は保険種別を問いません。

**申込み** 10月12日(木)までに、健康推進係へ電話、インターネット、FAX、または来所でお申込みください。11月9～10日の健診は定員になりやすいため、ネット申込みはしていません。期日を過ぎている場合もお気軽にご連絡ください。











11月6～8日はネット申込み可能！  
人間ドック等の案内も掲載されています


お申込み・お問い合わせ先  
清水町役場保健福祉課 健康推進係 電話 67-7320 FAX 69-2223

# 無料法律相談会のご案内

釧路弁護士会で、道東一斉すずらん無料法律相談として「春の法律相談会」を下記の日程で開催いたします。日常生活の中での悩みについて弁護士に相談してみませんか。この機会にぜひご利用ください

-  日 時 **10月18日(水) 13時～16時**
-  会 場 **清水町役場 1階 町民相談室 1**
-  相談時間 **1人あたり30分**
-  申込人数 **6名まで 事前予約が必要です**  
(町内在住者及び町内事業所勤務者を優先します)
-  お申込み **清水町役場 町民生活課**  
 **0156-62-1151**
-  申込期限 **10月17日(火)午前中まで**  
\*定員になり次第締め切らせていただきます。
-  その他 **ご相談の際には、相談内容に関する書類等がありましたらご持参ください**

申込期限までに予約されていない場合でも、空きがあれば相談を受けることができますので、その際は当日13時までご連絡ください。

町民生活課住民活動係  62-1151

