

清里区ほっとカレンダー

R5.8.25 ~ R5.9.30

9月20日(水)



無印良品の移動販売バスが来ます

9:30~10:30 清里コミュニティプラザ
10:45~11:15 株式会社 三原田組
11:30~12:00 清里診療所

【区】:区総合事務所	528-3111	【京】:ビュー京ヶ岳	528-4100
【コ】:コミュニティプラザ	529-1218	【星】:星のふるさと館	528-7227
【小】:小学校	528-4634	【ス】:スポーツセンター	528-7300
【中】:中学校	528-4068	【診】:診療所	528-3313
【保】:保育園	528-3205	【歯】:歯科診療所	528-4180
【子】:子育てひろば	528-3205	【活】:活性化交流施設	528-7350
【板保】:板倉保健センター		【公】:スポーツ公園グラウンド	

8/29	火	健康運動教室 9:30~11:00 【コ】
9/2	土	清里中学校体育祭 8:30~11:40 【中】 (雨天翌日)
5	火	健康運動教室 9:30~11:00 【コ】
7	木	乳幼児集団健診(3か月、1歳6か月、3歳) 時間は個別対応【板保】
19	火	健康運動教室 9:30~11:00 【コ】 介護予防教室 9:30~11:00 【コ】
20	水	きよさと朝市 9:30~11:00 【コ】
26	火	健康運動教室 9:30~11:00 【コ】
30	土	きよさと保育園運動会 8:30~11:30 【ス】 ※保護者、家族のみ参加可能

【清里診療所 休診カレンダー】

9/2	土	第1土曜日の休診日
16	土	第3土曜日の休診日
18	月	敬老の日
23	土	秋分の日
30	土	第5土曜日の休診日

★ 問合せ: 清里診療所 (☎528-3313)



■ 市民体力測定会(清里区)

この機会にご自身の体力を測定しませんか。

と き 9月22日(金)午後5時30分~午後7時
と ころ 清里スポーツセンター
対 象 20歳~64歳
種 目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、急歩又は20mシャトルラン、立ち幅とび
申込み 9月15日(金)までに電話による事前の申込みが必要です。

★ 申込み・問合せ: 教育・文化グループ

■ 秋の全国交通安全運動

【運動期間】9月21日(木)~30日(土)

【スローガン】反射材 早めのライト 光るマナー

【運動の重点項目】

こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
夕暮れ時と夜間の交通事故防止
及び飲酒運転等の根絶
自転車等のヘルメット着用と
交通ルール遵守の徹底

★ 問合せ: 総務・地域振興グループ

■ 心と体の元気教室(もの忘れ相談会)

「もの忘れが増えた」「何度も同じ話をする」など、認知症の症状が気になる人を対象とした専門医による個別相談会を開催します。

と き 9月25日(月)午後2時~午後4時

と ころ 清里区総合事務所

定 員 10人(事前の申し込みが必要です。)

定員になり次第締め切ります。

★ 申込み・問合せ:

上越あたご地域包括支援センター清里

(☎530-7612)

■ 大型獣被害対策学習会

ツキノワグマによる人身被害防止のポイントやイノシシなどによる農作物被害防止について学習します。

と き 9月26日(火)午後3時30分~午後5時

と ころ 板倉農村環境改善センター多目的ホール

定 員 50人(事前の申し込みが必要です。)

講 師 清水まゆみさん(株式会社ういるこ)

★ 申込み・問合せ: 市民生活・福祉グループ

■ 清里区の人口と世帯数

★令和5年7月末日現在 ()は前月との比較

男 1,221人 (+2)

女 1,183人 (-1)

計 2,404人 (+1)

世帯数 884世帯 (+1)