

みなみ



地域で健康づくりをサポート!

～健康づくりサポーター～



◀正しいフォームでウォーキングの練習



「食事」について学びました▲

▼楽しい雰囲気で行われたグループワーク



メタボリック症候群や生活習慣病の予防には、無理のない適度な運動を続けることが大切です。町内会や自主活動グループでは、定期的にウォーキングなどを行い、地域や仲間同士で楽しく健康づくりを進めています。

今月は、そんな地域の健康づくりを支える人材を育成する「健康づくりサポーター養成研修」の様子と地域での取り組みをご紹介します。

●編集：南区市民部総務企画課広聴係 〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目
☎582-2400 内線224～226

南区のホームページ <http://www.city.sapporo.jp/minami/>
南区広報ラジオ番組「みなみ区情報サロン」グリーンエフエム(FM76.8MHz)
毎週火曜日午後1時45分～

南区の人口・世帯数
人口/149,267(-31)人
世帯数/65,435(+107)世帯
※平成20年(2008年)8月1日現在
()は前月比

☆ホームページで「クマ出没情報」をお知らせしています。山にお出掛けの際は、ぜひご覧ください。



健康づくりサポーターとは？

「健康づくりサポーター」とは、区保健センターが行う「健康づくりサポーター養成研修」を受講し、町内会が行う健康づくり事業への参加・協力や自主活動グループを結成するなどして、地域で健康づくり活動を推進・支援している方たちです。

健康づくりサポーター養成研修では？

今年度の「健康づくりサポーター養成研修」は、6月30日から全5回にわたって行われました。養成研修では、健康づくりに重要な「食事」や「運動」のほか、「グループワーク」を行い、これからの地域での健康づくり活動に向けた知識の習得や実技を学びました。

「食事」では「健康づくりのための食生活」というテーマで、南保健センターの管理栄養士が講師を務めました。「主食・主菜・副菜」をバランスよく摂取することや一日に必要なエネルギー量の把握のほか、理想的なお弁当の献立など、生活習慣病予防のための食事について学びました。

「運動」では「正しいウォーキングの方法」について札幌市中央健康づくりセンターの運動指導員の指導のもと、実際にエドウィン・ダン記念公園でウォーキングを行いました。受講者たちは「腕を大きく振って背筋を伸ばし、着地はかかとから」など正しいフォームで歩くことや、年代に合ったペースで歩くこと、水分補給はこまめに行うことなどの注意点を頭に入れるがら、思い思いのペースで公園内を歩いていました。



▲ウォーキングの実技指導の様子

「グループワーク」では、「ウォーキング大会を企画してみよう！」をテーマに、多くの人に参加してもらおう工夫や開催に当たって注意することなどをグループごとに発表しました。また、お気に入りウォーキングコースを紹介



▲ウォーキング大会を企画してみました

したり、日ごろの健康づくりの取り組みなどを情報交換したりしていました。

始めよう！みんな健康づくり！！

運動は、体や心の健康に効果的ですが、一人で続けることはなかなか難しいものです。長続きのコツは、「みんなです。気の合う仲間同士や自主活動グループ、また町内会などの行事に参加して、あなたも健康づくりを始めてみませんか。また、地域で健康づくりサポーターになってみませんか。

「健康づくり」に関するお問い合わせは

健康・子ども課 健やか推進係

☎(581)5211

健康づくりサポーターの声



平成19年度健康づくりサポーター養成研修修了生

井上 和美さん

昨年、健康づくりサポーター養成研修を受講しました。もともと歩くことが好きでしたが、この研修でみんなと一緒に歩く楽しさに触れ、修了生15人で「すみれ会」という自主活動グループを結成しました。春から秋に月1回、真駒内地区を中心にウォーキングをしたり、冬は地区会館などで健康体操を行っています。今では、会員も26人になりました。

ウォーキングでは、みんなが楽しくおしゃべりしながら思い思いのペースで歩くことに気を付けています。手軽で楽しいウォーキングを、ぜひ、皆さんも始めてみてください。



藻岩地区健康づくり推進会

代表 川股 陽子さん

健康づくりサポーター養成研修の修了生40人で構成する「藻岩地区健康づくり推進会」で活動しています。この推進会では、地域の方と一緒に、藻岩山登山やウォーキングで体を動かしたり、秋にはもいわ地区センターで「健康づくりふれあい交流会」を開催し、体力測定や体操、健康相談コーナーなどを設け、一人一人が健康チェックを行ったりしています。冬には専門家を招いて健康に関する講演会も開催しています。また、普段、サポーターが気軽に身近な人を誘ってウォーキングに出掛けることができるよう、サポーター同士でウォーキングを行って、コースの見どころなどの情報交換をしたりしながら、みんなで藻岩地区の健康づくりに励んでいます。

平成20年度

健康まつり



日時 9月30日(火)午前10時～午後2時
会場 南保健センター

子ども向け

〈絵本^{AND}&手形スタンプコーナー〉

午前10時～正午

絵本の読み聞かせを親子で体験しませんか。
また、お子さんの手形を取ってプレゼント!

〈子どもに安全をプレゼント〉

午前10時～午後2時

- 子どもの事故を防ぐ工夫を紹介
 - 南消防署による応急手当の実技指導など
- ※実技：午前11時～11時45分

大人向け

〈健康講話〉 午後1時～2時

講題 「健康の鍵は笑顔！」
講師 五輪橋産科婦人科小児科病院
名誉理事長 丸山 淳士

〈アロマでリフレッシュ〉

①午前10時～正午、②午後1時～2時

ラベンダーの香りでリフレッシュ!

- ①ハンドトリートメント体験
- ②ハンドクリーム作り

講師 社団法人 日本アロマ環境協会認定
インストラクター 中山小百合

〈リラクスマッサージ〉

午前10時～11時30分

マッサージを受けてみませんか?

〈体力測定〉 午前10時～正午

〈健康情報コーナー〉

午前10時～午後2時

- メタボリック症候群の予防方法を紹介
- 乳がんの自己チェック方法を紹介

〈みんなで食育〉

午前10時～午後0時30分

- 札幌市食育推進計画の紹介
- 男性料理グループ展 ●手の衛生チェック
- 食生活改善展・ミニ学校給食展
- 試食(午前11時～午後0時30分 先着100人)

〈ネイチャーゲームウォーキング〉

午前9時30分～11時30分(要予約)

真駒内公園で、自然体験ゲームをしながら、
楽しく歩きませんか(3km、4kmコース)。

定員 50人(先着順)

申込方法 9月11日(木)から電話で下記へ

〈健康づくりグループの活動紹介〉

午前10時～午後2時

〈薬の健康相談と血管年齢チェック〉

午前10時～午後2時

〈歯科ドック〉

午前10時30分～午後1時

- お口の健康(虫歯菌・歯周病)を唾液で
チェックしてみませんか(先着50人)。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

広告



南区内の主な施設

南区役所	☎582-2400 〒005-8612 真駒内幸町2丁目
南区土木センター	☎581-3811 〒005-0031 南31条西8丁目
南保健センター	☎581-5211 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
定山溪まちづくりセンター	☎598-2191 〒061-2302 定山溪温泉東3丁目
真駒内まちづくりセンター	☎581-3025 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
石山まちづくりセンター	☎591-8734 〒005-0842 石山2条2丁目
簾舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 簾舞3条6丁目
藤野まちづくりセンター	☎591-7041 〒061-2282 藤野2条7丁目
藻岩まちづくりセンター	☎571-6121 〒005-0808 川沿8条2丁目
藻岩下まちづくりセンター	☎581-2001 〒005-0034 南34条西9丁目
澄川まちづくりセンター	☎821-8585 〒005-0003 澄川3条2丁目
芸術の森地区まちづくりセンター	☎592-7009 〒005-0850 石山東7丁目
南清掃事務所	☎583-8613 〒005-0861 真駒内602番地30
南消防署	☎581-2100 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
南区体育館	☎571-5171 〒005-0804 川沿4条2丁目
澄川図書館	☎822-3730 〒005-0004 澄川4条4丁目
南区民センター	☎584-2100 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
藤野地区センター	☎592-2002 〒061-2282 藤野2条7丁目
もいわ地区センター	☎572-5733 〒005-0808 川沿8条2丁目
すみかわ地区センター	☎818-3035 〒005-0004 澄川4条4丁目

南区役所

☎(582)2400

読み聞かせ講演会

日時 10月16日(木)午後2時～3時30分。
講師 ひだまり主宰 青田 正徳。

会場 南区民センター。

対象 保護者や子育てボランティア、地域支援者など、読み聞かせに関心のある方。
定員・費用 50人。無料。

※託児あり(先着20人)。
申込方法 9月25日(木)午前9時から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課
子育て支援係 ☎(588)5411

胃がん・大腸がん検診

検診日 9月26日(金)。
受付 午前8時45分～10時。
会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。
費用 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。

申込・詳細 健康・子ども課
健やか推進係 ☎(581)5211

男子厨房に入ろう!

料理教室

食生活改善推進員の講話および区内の料理サークルと一緒に料理の基礎を学び、後日ウオーキングをします。
日時 9月25日(木)午前9時30分。*ウオーキングは10月10日(金)午前9時。

会場 南区民センター。

日時 9月24日(水)、26日(金)午後1時30分～3時30分。
会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。
定員・費用 20人。無料。

対象 区内にお住まいの料理と歩くことが好きな男性。
定員・費用 15人。千円。
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具。

申込方法 9月11日(木)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課
健やか推進係 ☎(581)5211

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方や生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか?
▽講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習「計算しましょう、食べ物のカロリー」。
日時 9月24日(水)、26日(金)午後1時30分～3時30分。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。
定員・費用 20人。無料。

日時 9月24日(水)、26日(金)午後1時30分～3時30分。
会場 南保健センター。

ポリオワクチン服用日程表

実施日	受付時間
10月6日(月)	午前9時15分～10時15分
10月10日(金)	午後1時30分～2時30分
10月20日(月)	午前9時15分～10時15分
10月23日(木)	午前9時15分～10時15分
10月28日(火)	午後1時30分～2時30分

※当日直接南保健センターへ

ポリオワクチン服用のお知らせ

対象年齢や費用など、詳しくは本誌全市版23ページをご覧ください。*1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりもMRワクチンを優先して接種しましょう。

日時 左表の通り。
詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎(581)5211

子育てママの料理教室

食生活改善推進員による調理実習と試食交流。
日時 10月15日(水)午前10時～午後0時30分。
会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで0歳から就学前までのお子さんを育てている母親(託児あり)。
定員・費用 15人。600円。
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込方法 9月11日(木)から電話で左記へ(先着順)。
申込・詳細 健康・子ども課
健やか推進係 ☎(581)5211

秋だーみなみくんまつり

内容 マジックバルーン、昔あそび、手作りおもちゃ、赤ちゃんコーナーなど、たくさんコーナーで遊びましょう。
日時 9月27日(土)午前10時～11時30分。
会場 南区民センター。

費用 無料。
持ち物 外靴を入れる袋。

参加方法 自由参加。当日直接会場へお越しください。
※就学前のお子さんは保護者同伴で、小学生は保護者の同意を得てからご参加ください。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(588)5411

■南区レディース

ミニバレー大会

日時 10月14日(火)午前9時～午後4時30分。
会場 南区体育館。
対象 区内のミニバレーサークルに所属しているか、区内にお住まい、またはお勤めの

女性で編成するチーム。
チーム編成 1チーム4人(6人まで登録可能)。
定員 40チーム。
費用 無料。

申込方法 9月11日(木)～10月2日(木)に直接左記へ(先着順)。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線606

■南区民バドミントン大会

日時 10月5日(日)午前9時15分～午後5時。
会場 南区体育館。
対象 区内のバドミントンサークルに所属しているか、区内にお住まい、またはお勤めの方(専門学校生・勤労学生

は可。中・高・大学生は不可)。
費用 1人千200円。
種目 男子ダブルス・女子ダブルス(共に経験年数別)、混合ダブルス(男女とも40歳以上で、合計年齢が90歳以上のペア)。

申込方法 9月11日(木)～22日(月)に直接左記へ。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線606

■女性のためのやさしいヨガ

内容 初心者向けのヨガです。
日時 10月23日(木)午前10時～11時30分。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいの女性。
定員 50人。
費用 500円(保険料込み)。
持ち物 運動ができる服装、上靴、タオル、ヨガマットまたは大判バスタオル。
申込方法 10月7日(火)～14日(火)に電話で左記へ(先着順)。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線604

澄川図書館

☎(822)3730



■行事のお知らせ

- ▽わらべうた・お話の会
- ・10月9日(木)午前10時30分。『だいきんつけ』。
- ▽お話の会
- ・9月20日(土)午後1時50分。『しろくまちゃんほっとけーさ』。
- ・10月4日(土)午後2時30分。『オオカミのひみつ』。
- ▽子ども映画会
- ・9月20日(土)午後2時30分。『スプーンおばさん(第7巻)』。

■図書館休館のお知らせ

9月4日(木)～15日(祝)は、蔵書一斉点検のため、休館します。
 ※休館中の本の返却は、玄関入口右手「返却ポスト」へ。

■福祉除雪にご協力を

除雪作業をしていただく地域協力員の方を、各地区の町内会・社会福祉協議会を通じ

■南区住民集団健康診査

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

種類	内容	対象	費用
健康	問診、身体計測、身体診察、 血圧測定、血液検査、尿検査 貧血検査(※)、心電図検査(※)、 眼底検査(※) ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	札幌市国民健康保険に加入されている方で、今年度40歳になる方から75歳未満の方	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯は無料。ただし、証明書が必要。
診査	後期高齢者健康診査 問診、身体計測、身体診察、 血圧測定、血液検査、尿検査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入されている方	
受診するには、「受診券」と「被保険者証」が必要です。 ※札幌市国民健康保険以外の方でも、受診できる場合があります。詳しくは、加入されている健康保険にお問い合わせください。			
肺がん検診	胸部X線検査	札幌市民で職場などで受診する機会のない40歳以上の方	無料 ※喀痰検査は400円。
緊急肝炎ウイルス検査	B型・C型ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方(年齢制限無し)	無料 (平成21年3月31日まで)
健康相談	相談、血圧測定、尿検査	札幌市民で15歳の方から今年度39歳になる方	無料

※特定健康診査、後期高齢者健康診査では胸部X線検査を実施していませんが、集団健診で胸部X線検査のみの受診も可能です。

〈日程・会場〉 ※10月11日以降の日程については、広報さっぽろ10月号に掲載します。

日程	受付時間	会場・場所	申込
9月11日(木)	午前9時～11時	もいわ地区センター	川沿8条2丁目
	午後1時30分～3時	丘晴会館	石山1条9丁目
9月22日(月)	午前9時～11時	澄川地区会館	澄川3条2丁目
	午後1時30分～3時	藻岩北会館	川沿2条2丁目
9月25日(木)	午前10時～11時	豊滝中央町内会館	豊滝436番地40
	午後1時30分～3時	簾舞2区集会所	簾舞347番地
10月1日(水)	午前9時～11時	藻岩下地区会館	南34条西9丁目
	午後1時30分～3時	緑ヶ丘会館	澄川5条11丁目
10月2日(木)	午前9時～11時	藻岩下地区会館	南34条西9丁目
	午前9時30分～11時	澄川南福祉会館	澄川4条10丁目
10月3日(金)	午前9時30分～11時	北ノ沢第3町内会館	北ノ沢1819番地
	午後1時30分～3時	藤ノ沢福祉会館	藤野693番地
10月6日(月)	午前9時30分～11時	常盤一区会館	常盤6条2丁目
	午後1時30分～3時	野々沢会館	藤野5条9丁目
	午後1時30分～3時	藤野自治会館	藤野3条8丁目

※当日直接会場へお越しください。
 ※できるだけ空腹の状態でお越しください。

藤野地区センター

☎(592)2002

図書館行事のお知らせ

▽読み聞かせ会

・9月20日(土)、27日(土)、10月4日(土)。午後2時30分。

▽子ども映画会

・9月13日(土)午後2時30分。
『注文の多い料理店』。

南区民センター

☎(584)21000

ハーモニカアンサンブル

コンサート

日時 9月28日(日)午後2時～3時30分(開場午後1時30分)。

会場 南区民センター。

定員・費用 200人。無料。

持ち物 上履き、外靴を入れる袋。

※9月11日(木)から区民センターで配布する整理券が必要。

みなみ区民「美術・書道展」

作品募集

対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。
募集作品 絵画・版画・彫刻など。

申込方法 南区民センター、各地区センター・まちづくりセンターで配布中の申込用紙

により、9月11日(木)～20日(土)に直接南区民センターへ。

作品搬入 10月19日(日)。

展示期間 10月21日(火)午後1時～25日(土)午後3時。

救急医療特別講演会

『心臓疾患の救急医療』

日時 9月20日(土)午後2時～3時30分。

会場 南区民センター。

定員・費用 250人。無料。

講師 小笠原クリニック札幌病院 循環器科部長 今村英一郎。

申込方法 当日直接会場へ。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

鳥松射撃場訓練のお知らせ

内容 航空自衛隊による訓練が行われます。
期間 10月1日(水)～16日(木) (土、日を除く)。
時間 午前8時～午後5時 (正午～午後1時を除く)。
※訓練情報は、航空自衛隊千歳基地ホームページ (<http://www.mod.go.jp/asdf/chitose>)でも確認できます。
詳細 航空自衛隊第二航空団基地対策室
☎0123-23-3101 (内線2214)
市民まちづくり局区政課 ☎211-2252

南区体育館スポーツ教室受講生募集!

①一般スポーツ教室 (16歳以上対象)

詳細 南区体育館 ☎571-5171

種目	定員	曜日	回数	時間	開講期間	受講料	申込日・納入期間
卓球	入門/初級	各15人	火	10	午前9時～11時	7,000円 (5,600円)	9月14日(日)までに電話または直接申し込み。 定員を超えた場合には、9月15日(祝)午後2時から抽選。 9月15日(祝)～26日(金)午後5時までに受講料を納入。 定員に満たない場合は、9月15日(祝)午後4時から先着順で受け付け(電話または直接申し込み)。
	初中級/中級	各15人		10	午前11時～午後1時		
	初中級	15人		10	午前11時～午後1時		
	中級A/B	各15人	水	10	午前9時～11時		
	中上級	10人		10	午前11時～午後1時		
バドミントン	初・中級	30人	水	10	午前10時～正午	7,000円 (5,600円)	
テニス	基礎	10人	水	10	午前9時30分～11時	7,400円 (6,000円)	
	初級	10人		10	午前11時～午後0時30分	8,900円 (7,100円)	
	初級	20人	金	10	午前9時30分～11時30分		
	初中級	20人		10	午前11時30分～午後1時30分		
	初中級	10人	土	10	午後7時15分～8時45分	7,400円 (6,000円)	
	中級	10人	木	10	午後1時～2時45分	8,900円 (7,100円)	
	中上級	10人	金	10	午前10時～11時30分	7,400円 (6,000円)	
ソフトテニス	20人	金	10	午前11時30分～午後1時	8,900円 (7,100円)		
ゴルフ	基礎	26人		9	午前10時45分～午後0時15分	8,100円 (6,500円)	
	ハイテクA	13人	土	9	午前9時～10時30分	12,500円 (10,000円)	
	ハイテクB	13人		9	午後0時25分～1時55分		
背骨コンディショニング	30人	月	15	午後1時30分～3時	9月29日～3月23日	7,700円 (6,200円)	
スッキリ☆シェイプ	30人	月	15	午後7時30分～8時45分	9月29日～3月23日	7,700円 (6,200円)	
はじめての社交ダンス	20人	火	10	午前11時～正午	10月7日～12月16日	6,100円 (4,800円)	
やさしいヨガ		30人	火	10	午前10時～11時30分	10月7日～12月16日	5,100円 (4,100円)
		30人	金	10	午後1時～2時30分	10月10日～12月19日	
リズムDEボディメイク	30人	水	10	午前10時～11時30分	10月8日～12月17日	5,100円 (4,100円)	
バレエエクササイズ	昼	20人	木	10	午前11時30分～午後1時	10月9日～12月18日	6,100円 (4,800円)
	夜	20人	水	10	午後7時30分～8時45分	10月8日～12月17日	
奥様健康体操	A	30人	木	10	午前10時～11時30分	10月9日～12月18日	5,100円 (4,100円)
	B	30人	木	10	午前11時30分～午後1時		
ナニアロハ	20人	木	10	午前10時～11時	10月9日～12月18日	6,100円 (4,800円)	
ピラティス&スモールボール健美操	25人	木	10	午後7時30分～8時45分	10月9日～12月18日	5,500円 (4,400円)	
	30人	金	10	午前9時30分～11時	10月10日～12月19日	5,100円 (4,100円)	
らくらくステップ&リズムウォーキング	30人	金	10	午前11時15分～午後0時30分	10月10日～12月19日	※託児付き: 11,600円	
ヘルスアップヨガ	30人	土	10	午前10時～11時30分	10月4日～12月20日	5,100円 (4,100円)	

②ジュニアクラブ (中学・高校生対象)

種目	定員	曜日	回数	時間	開講期間	受講料	申込日・納入期間
ジュニアテニスクラブ	10人	土	10	午後5時30分～7時	10月4日～12月20日	7,400円 (6,000円)	一般スポーツ教室と同じ

受講料()内は65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方を含む)と障がいのある方の料金です。証明書類(敬老手帳、障害者手帳、免許証など)をお持ちください。受講の際には、毎回施設利用料が必要(高校生以上)。託児サービスは、1歳～未就学児童が対象です(各15人定員)。

■講座のご案内 ※講座の受講対象は、15歳以上の方（中学・高校生を除く）です。

南区民センター（☎584-2100）

講座名	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
季節を感じる 自然散歩（全3回）	25人	9月30日(火)【西岡公園】 10月14日(火)【滝野すずらん丘陵公園】 10月28日(火)【定山溪二見公園】	午前10時～正午 ※10月14日は午前10時30分 ～午後0時30分	2,000円	9月16日(火)、17日(水) 午前9時～午後5時

申込方法 電話で受け付け。定員を超えた場合は、9月18日(木)午前10時から公開抽選。結果は、当選者・補欠者のみに電話連絡します。定員に満たない場合は開講日の4日前まで受け付けます。※3日間ともに、現地集合・現地解散です。

藤野地区センター（☎592-2002）

講座名	定員	開講日	開講時間	受講料	持ち物	申込日
秋の園芸 秋植球根・鉢花の入室管理など	15人	10月1日(水)	午前10時～正午	無料	筆記用具	9月17日(水) 午前9時から

申込方法 直接、藤野地区センターへ（電話可、先着順）。受講者が少ない場合は、中止することがあります。講師または会場の都合などにより、開催日などを変更する場合があります。

もいわ地区センター（☎572-5733）

講座名	定員	開講日	開講時間	受講料など	持ち物	申込日
パソコン 「ワード入門+デジカメ」(全2回) パソコンに初めて触れる方向き	20人	9月22日(月)、23日(祝)	午前9時30分 ～午後3時30分 午後4時30分～7時	受講料 2,900円 教材費 2,800円	ノート 筆記用具	9月11日(木) 午前9時から
パソコン「ワード初級」(全2回) 目標は基本操作の完全マスター	20人	9月24日(水)、25日(木)				
パソコン「エクセル初級」(全4回) 表計算機能の基本	20人	9月22日(月)～25日(木)				

申込方法 受講料と教材費を添えて、直接もいわ地区センターへ（電話不可）。受け付け開始時に定員を超えた場合はその場で抽選。受講者が少ない講座は中止する場合があります。都合により開催日を変更する場合があります。
※「ワード入門+デジカメ」講座：デジタルカメラはもいわ地区センターで用意します。

■児童会館だより

幼児は保護者と一緒に参加してください。体育室で行う行事には上靴が必要です。

会館名	行事名	日時	対象	定員	事前申込	連絡先
澄川	生け花教室	9月16日(火) ①午後3時～4時 ②午後4時～5時	小1～6	①12人 ②12人	9月11日(木)から受け付け	澄川4条6丁目 ☎831-5150
真駒内	ハッピー子ども フェスティバル	9月20日(土) 午前11時～午後2時	幼児以上	無	自由参加 食券販売：9月16日(火)午後3時30分～19日(金) 持ち物：買い物袋	真駒内本町3丁目 ☎584-3336
真駒内 五輪	ドッジボールクラブ	9月25日(木) 午後3時30分～5時	①小1～3 ②小4～6	①15人 ②15人	9月11日(木)午後3時30分から受け付け(先着順) 持ち物：上靴、タオル	真駒内泉町3丁目 ☎581-1823
藻岩	いちりんしゃ検定	9月12日(金) 午後3時30分～5時	小1～6	無	申し込み受け付け中 持ち物：上靴	川沿8条2丁目 ☎571-8616
南の沢	おはなし&リズム <small>アンド</small>	9月19日(金) 午前10時30分～11時30分	幼児と その保護者	無	自由参加	南沢4条2丁目 ☎571-2909
石山	カフェ石山 クッキング教室 ～おやつ編～	9月26日(金) 午後3時30分～4時45分	小1～6	20人	9月19日(金)午後3時30分から受け付け(先着順) 材料費：200円 持ち物：申込時にお知らせ	石山2条4丁目 ☎591-7730
常盤	匠の時間 <small>プラス</small>	9月17日(水)、18日(木) 午後3時30分～5時	小4以上	20人	申し込み受け付け中 ※オリジナルエコバッグを作ります。	常盤2条2丁目 ☎592-6091
藤野	卓球day <small>デイ</small>	9月12日(金)、19日(金) 午後3時～4時30分	小1以上	無	自由参加 持ち物：上靴	藤野2条8丁目 ☎592-1532
みすまい	みすまい農場	9月11日(木) 午後4時～4時45分 ※雨天の場合は12日(金)	小1以上	無	自由参加 持ち物：軍手、長靴、汚れてもよい服装	簾舞3条6丁目 ☎596-3911

※澄川・真駒内五輪・藻岩・南の沢・常盤児童会館では、中学・高校生の皆さんのために夜間開放をしています。詳細は各会館へ。

広告



～澄川地区防災訓練～

7/26

▶水圧を体感!



澄川地区連合会が、澄川西小学校と澄川あじさい公園で、自主防災総合訓練を行いました。

チェーンソーの操作訓練やバケツリレーでの消火訓練、消防ポンプを使った放水訓練のほか、今年は倒壊家屋からの救出訓練も取り入れるなど、本番さながらの訓練が展開されました。

ふれあい写真館

～夏休み親子料理教室～ 7/26



▲子どもたちは真剣!お母さんは心配!

南区民センターで「夏休み親子料理教室」が開催されました。参加した11組の親子は「肉だんご入りカレースープ」と「3種類のロールサンド」に挑戦。心配そうに見守るお母さんの横で、子どもたちは慣れない包丁を手に悪戦苦闘しながらも無事に料理を完成させ、親子でおいしく味わいました。

～真駒内地区防災訓練～

8/8～9

▶簡易担架で搬送!



真駒内連合町内会が、真駒内緑小学校で防災訓練を行いました。

簡易担架の作り方や負傷者の意識確認の方法などを教わったほか、避難所生活も体験。夕食の配給を受け、夜は寝袋やバスタオルを敷いた体育館で一泊し、参加した子どもたちは、自分の身を守ることや周りの人たちと協力することの大切さを学びました。



◀夏だ!みなみくんまつり▶



▲定山溪温泉湯のにぎわいフェア



◀石山夏まつり▶



◀藤野ふるさとまつり▶



◀もいわ夏まつり▶



◀藻岩下夏まつり▶



◀すみかわ七夕まつり▶



▲藻岩ふれあいフェスティバル



▲南沢ラベンダーまつり