

### 2009年6月

清田区市民部総務企画課広聴係 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 ☎ 889-2400 (内線224) FAX 889-2402 Eメール: kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ : http://www.city.sapporo.jp/kiyota/

## Oフォトボックス

清田区役所のホームページ「きよた Fan 倶楽部」でも、さまざまな行事の 様子を写真で紹介しています。 http://www.city.sapporo.jp/kiyota/event/





編

梅の香りに誘われて、 多くの人が平岡梅林で お花見を楽しんだよ!









5/7(木) 健康行楽弁当&ウオーキング



**5/13 (水) みんなの茶の間**(里塚・美しが丘地区センター) 参加者全員で、包装紙を再利用した人形作りを楽しみました。

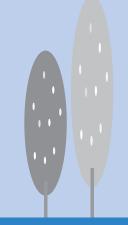


5/15 🖨 北野地区 交通安全街頭啓発 北野台小学校の児童と地域住民が、安全運転を呼び掛けました。

## こころの健康づくりを お手伝い

~うつ病を知ろう~

「自分はうつ病かも?」と心配している方はいませんか? 周りに「うつ病」で悩んでいる方はいませんか? 今月は、近年、増加傾向にある「うつ病」の症状・予防方法などを紹介します。





#### なぜなるのでしょう?

発症する仕組みや原因ははっきりと解明さ れていませんが、以下の3つの要因が関係 していると考えられています。

#### 生物学的要因

・遺伝的な要因

#### 性格的要因

- ・まじめ
- 几帳面
- 社交的でエネルギッシュ
- ・責任感が強い
- ・限界まで頑張る
- 凝り性



### 環境的要因

- 結婚、離婚
- 妊娠、出産
- 昇進、転職、失職



- ・病気、事故
- ・家族やペットとの死別



#### うつ病とは?

「うつ病」とは、気分障害の一つで、強い「憂 うつな気分」とともに、下記のような心や 体の症状が長く続き、日常生活に支障をき たす病気です。

#### 心の症状

- ・ 憂うつ
- ・自分を責める
- 不安
- 考えがまとまらない
- 焦り
- 集中力がない



#### 体の症状

- 不眠
- 疲れやすい
- 食欲不振



- ・めまい
- 耳鳴り
- ・性欲の減退

厚生労働省によると、日本人のうつ病有病 率は 6.5% と報告されており、15 人に 1 人 は一生に一度うつ病にかかる可能性がある と考えられています。

決して珍しい病気ではありません。



### 自己チェック!

ストレスにさらされていませんか?心と体の健康は保 たれていますか?自己チェックしてみましょう!

#### 【チェック項目】

- 1. 毎日の生活に充実感がない
- 2. これまで楽しんでできていたことが、楽しめなくなった
- 3. 以前は楽にできていたことが、今では面倒に感じられる
- 4. 自分が役に立つ人間だと思えない
- 5. 訳もなく疲れたような感じがする

#### 【判定方法】

2項目以上が2週間以上ほぼ毎日続き、そのためにつらい気持ちになったり、 生活に支障が出たりしている場合は、うつ病の可能性があります。医療機関、 区役所などにご相談ください。

このほか、眠れない、食欲がないなどの状態が続く場合も、うつ病の可能性 を考えてみてください。



#### 予防法は?

自分をコントロールする方法を身に付けましょう。

#### ●規則正しい生活を

バランスの良い食事を 心掛け、しっかりと睡 眠を取り、次の日に疲 労を持ちこさないよう にしましょう。



#### ●ストレス解消

ストレスから離れ、ス ポーツや旅行のほか、友 人に話を聞いてもらう ことなどで気分転換を することが効果的です。



#### ●抱え込まない

一人で思い悩まず、友 人や家族など信頼でき る人に相談してみま しょう。



#### ●生活の変化に注意

生活環境に大きな変化 があったときは要注意 です。心や体に疲れが たまらないように、十 分休養することが必要 です。



#### ●ライフスタイルの再検討

まじめで頑張り過ぎて しまい、ついつい過労 になってしまうことが あります。自分のペー スを知り、無理のない 生活をすることが大切 です。



#### 相談窓口

精神的な問題などについて相談できる窓口が区役所にあります。専門の相談員が相 談に応じ、医療機関の情報提供なども行っております。気軽にご相談ください。

清田区保健福祉部保健福祉課保健支援係 ☎ 889-2400(内線 359)



#### 内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対=対象 定一定員 本文中の 記号の見方 ¥ = 費用 申 = 申し込み方法 E = E メール 他=その他

人場券販売・整理券配布 6月15日 側から、

(無料整理券が必要)。 大人⑩円、高校生以下

詳細 (89) 24 00 地域振興課地域活動

分開演(午後6時開場)。

演奏を聴いてみませんか。

次代を担う世界の若者たちの フェスティバル (PMF)。 シフィック・ミュージック・

条2丁目)区民ホール。

区民センター(清田

1

区関連のお知らせ情報



## 清田区公演

6/11(木)からのお知らせ

白旗

Щ

自然探検隊

.に登り、

体験に出掛けませんか。花、木、鳥たちとのふれ 然豊かな白旗山 6月14日间午前10時 鳥たちとのふれあ (午前9時30分集合、

5

0)

森 有

高校生以上の方。

デュースしてみませんか。

人式を自分たちの手でプロに参加して、思い出に残る成

担当 889

内 線 255

申込先・詳細

清田区総務

による「成人式を考える会\_

新成人

条2丁目)ロビー。

域振興課

地

域活

動

区民センター

(清

田

1

P

M

F

目を迎えることしのパ

玄関前。 番号を明記、必着)または電き(住所、氏名、年齢、電話 集合·解散場所 申し込みください(先着順)。話(土・日曜日を除く)でお 6月12日金までには 区役所正面 が

具など 〒600-000 中央区大通西17丁部「白旗山自然探検隊事務局 ・ 日本野鳥の会札幌支 持ち物 (詳細は別途連絡)。 昼食、 日本野鳥の会札幌支 中央区大通西17丁 筆記 崩具、 雨

り調整担当

場できません。託児サービス 他 就学前のお子さんは入

行います(先着順)。

しが丘地区センターの窓口で

区民センター、

里塚・美 地域振興

の利用を希望する方は、

事前

に左記へお申し込みください。

(89) 24 00 内 線 252

### 清田区成人開催予定の 月11日祝 企成 -成22年 画人 してみませんか式を一緒に



日

6月23日伙~

てパネル展を開催します。 男女共同参画週間に合わ

男女共同参

画パネル展

ティアを募集します。

前9時~午後9時

(初日の 29 日 (月)

J 午

掲載させていただきます。 ぽろ「区民のページ」などに

正午から)。

対 ①平成元年4月1日生まれの方、 が ①平成元年4月2日~ がイン、式典当日の司会など。 が年度の活動…しおりのデ ※昨年度の活動…しおりのデ がイン、式典当日の運営。 に転入し、ほかの市町村で成年4月1日生まれで、札幌市②昭和3年4月2日~平成元 3~4回開催する会議に出 ※8月から10月の平日夜間に 人式を終えていない方。 席

でお申し込みください。 生年月日、 またはEメール(住所、 申込先・詳細 していただきます。 7月31日 金までに電 電話番号を明 地域振興課地

里美ふれあいクラブ

7月のパソコン講座

7月6日(月)、7日(火)、8日(水) (全3回)

(日常的なパソコン操作に困らない方)

રેહેં

里塚・美しが丘地区センター

(里塚2条5丁目) 視聴覚室

6月22日(月)までに電話または

(土・日曜日を除く)。

直接窓口でお申し込みください

申し込み多数時は抽選を行い、

申込先・詳細:里塚・美しが丘まちづくりセンタ

受講が決まった方のみはがきで通知します。

(里塚2条5丁目) ☎884-1210

イラストや図形の入ったチラシを作成してみ

Word(ワード)応用編

ましょう。

20人

2,500 円

午前 10 時 ~ 正午

☆(88)24 (89) 2 4 0 0 kiyota.katsudo@ 内線 255

city.sapporo.jp

内容

日時

会場

対象

定員

費用

申込方法



city.sapporo.jp

<del>T</del> 004 画課広聴係 (889) 2 4 0 0 8613 平岡1条1

kiyota.somu@ 丁目 きよたの魅力あふれる

をお寄せください。広報さっ 清田 区の魅力が伝わる一

世

応募方法 写真を「L判か に募方法 写真を「L判か でお寄せください。 でお寄せください。 でお寄せください。 清田 **※** 2009-**⑥**-広報さっぽろ

詳細

保険年金課収 889

納係

7

#### ・妊婦さんに関わる事業の延期のお知らせ

新型インフルエンザの感染から乳幼児、妊婦を守るため、保健センターで実施する下記の事業を6月5日(金)まで延期しています。それ以降 についても延期となる場合があります。特に予約などの必要のない事業<sup>\*\*</sup>については、事前にお問い合わせください。

**対象事業**:乳幼児健診・BCG予防接種・妊産婦健康相談\*・女性の健康相談・妊産婦歯科健診・離乳期講習会\*・マタニティ教室\*・親子教室\* 詳細:健康・子ども課 健やか推進係 🕾 889-2400 内線 520 ~ 528 両親教室\*・チャレンジむし歯ゼロセミナー

#### じゃがいも畑で地域交流

畑仕事を通じて、「学校」「家庭」「地域」のふれあ いを楽しみませんか。親子のほか、地域にお住まい

の方など、	どなたでも気軽にご参加ください。
内容	クイズやゲームを楽しみながらのジャガ
	イモ観察、畑仕事
日時	7月4日生)午後2時
口凸	(午後1時受け付け開始)
会場	北野小学校(北野3条2丁目)
	北野地区にお住まいの方
7120	1027・02年での1年の(1777)
費用	無料
	6月30日火までに電話またはファクス(住
	所、氏名、年齢を明記)でお申し込みく
	ださい。
申込方法	申込・問い合わせ先:
	(社)札幌青年会議所 <b>☎</b> 222-1439
	FAX 222-5801
スの仏	北野まちづくりセンターでパンフレット
その他	を配布しています。

詳細:北野まちづくりセンター(北野4条2丁目) **25** 883-0373

お**申定** 申 し 6 20 課健やか推進係 申込先・詳細 · 旦 (89) 2 4 0 6 月 11

健康 子ども

課健やか推進係

(889) 24 00

内 線 523

申込先・詳細

健康・子ども

電話でお申し込みください。

検診

 $\exists$ 

0)

1

週間

前まで

**口曜日を除く)。** 日 比から (先着順、 電話で 申

所 区役所 2 階保健センター。 対 40歳以上の方。 対 40歳以上の方。 ※70歳以上の方、65歳~9歳 がん検診⑩円。 大腸 がん検診⑩円。 大腸 の方は検診料が無料になりま世帯、市・道民税非課税世帯証」をお持ちの方、生活保護

毎月第2水曜日に実施し 大腸がん検診

月 8 日 (水) 午 前 8 時 7 45

障がい者相談員にご相談ください

市から委託された障がい者相談員が区内で活動しています。気軽 にご相談ください。

相談内容	氏名	住所	電話番号
視覚障がい	佐女木紀夫	平岡1条4丁目3-6	881-2528
聴覚障がい		北野 4 条 2 丁目 1-22	882-3339 (ファクス共通)
音声障がい		美しが丘 2 条 3 丁目 1-25	885-2575
内部障がい	中野哲	美しが丘 5 条 6 丁目 5-21	885-6658
肢体障がい		清田7条3丁目9-6	881-1824
知的障がい	後藤 好子	平岡 6 条 4 丁目 2-18	884-9683
ソロロハ古り、ク	高橋道子	平岡 9 条 1 丁目 8-33	881-3913

詳細:保健福祉課福祉支援係 **27** 889-2400 内線 352

#### 市民健康教育 講演会

分~3時 6月3

月30日火午後1

時 30

(午後1時15分受け

開始

区役所2

階保健センタ

康

チェック、

セルフケアの

話

歯

ばぐきの

方健

10時受け付け。

磨き圧測定。

内せ

ん 歯

が周点

病予防について学びま

大人のための

目がん

医療と保健に関する最新の情報をテーマに講演会を開催します。

内容	<ul><li>一目がかすむ! 見えづらい</li><li>・・こんな症状はありませんか?~</li><li>「高齢者に多い目の病気」について</li><li>講師:札幌メモリアル眼科 院長 辻 淳 先生</li></ul>
日時	6月17日(水) 午後2時~3時
会場	区役所2階 保健センター講堂
費用	無料
申込方法	当日直接会場にお越しください。

詳細:健康・子ども課健やか推進係☎ 889-2400 内線 525

#### メタボ予防講座

メタボリックシンドローム予防の知識を深め、気軽に行える運動を実践して健康的な体づくりを始めてみませんか。

	1日目	2日目				
日程	6月 29 日例 午後 1 時 30 分~ 4 時 ①身体測定	7月3日金  午後1時45分~3時30分   (午後1時30分受け付け開始)				
•	S - 2 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	「( ) 歯科衛生士による講話「よくかんで歯から始めるメタボ対策」				
内容	②医師による講話「メタボリックシンドロームとは?」	②管理栄養士による講話「賢く食べてカラダすっきり」				
	③運動実技(気軽に行える運動~ウオーキング・体操など)	③交流会				
会場	区役所2階保健センター講堂ほか					
対象	区内にお住まいで下記すべてに当てはまる方					
\13K	① 40 歳以上 65 歳未満の方 ②運動制限のない方 ③ 2 日とも参加できる方					
定員	20人					
費用	無料					
申込方法	6月 11日(水)~22日(月)に電話または直接窓口でお申し込みください(先着順、土・日曜日を除く)。					

このほか1日目は、室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給用飲料水を持参し、運動しやすい服装でお越しください。

申込先・詳細:健康・子ども課健やか推進係 🕾 889-2400 (内線 525 ~ 528)

2009-6-広報さっぽろ 【

筆記用具を持参してください。

5

その他

清田

#### 内 = 内容 日 = 日時 所=会場 対=対象 定一定員 本文中の 記号の見方 申=申し込み方法 = E メール ¥=費用 Ε 他=その他

# 「ふれ愛ひろば」

~11時30分、 日 人形劇など。 ご参加ください。 できます。どなたでも気軽に なる方々が集い、 子育て中の親子と世代の異 ①7月7日火午前10時 七夕祭り、 ②7月10日金午 交流ゲーム、 楽しく交流

**所** ①清田老人福前10時~11時30分。 近隣にお住まいの方。 わかば会館(平岡8条1丁目)。 (清田3条3丁目)、②平岡 乳幼児とその保護者、 ①清田老人福祉センタ

ら電話でお申し込みください ¥ (土・日曜日を除く)。 6月11日休午前9時か

課子育て支援係 申込先・詳細 健康・子ども

## (89) 2 4 0 0 内 線 570

たのしいおはなしの会 月13日出午後2時30

階所 月2日休午前10時30分。 6月27日出午後2時30分、7 分回 6月18日休午前10時30分、 お話し室。 清田図書館 (区役所4

くださ

い。

当日直接会場にお越 幼児とその保護者。

(89) 2484

清田図書館

## 学校プー ル の 開

放

(日) 📘 る幼児(泳げない小学生は保 間は各学校で異なります。 の土・日曜日。 7 月 小学生と付き添いのい 4 日 (土) 実施日・ ~ 8 月 30 時 日

開放校 区内の小学校。 護者の付き添いが必要です)。 する場合があります。 ※工事や気象状況により中止 脚さっぽろ健康 スポ



¥

## ーツ財団施設課 **2** (3) 5905

## **后松射撃場訓** 練

航空自衛隊の訓練が島松射

chitose/)で確認できます。 詳細
市民まちづくり局区政課 衛隊千歳基地ホームページ 0 1 2 3 (23) 3 1 0 1 衛隊第2航空団基地対策室 〜午後1時を除く)。 **逾午前8時~午後5時** 撃場で行われます (http://www.mod.go.jp/asdf/ ださい。訓練情報は、 (内線型) へお問い合わせく 訓練の詳細は、 6月15日月~6月 · 航空自 航空自 (正午 19 日

申

# 子ども会応援隊隊員募集

隊員を募集しています。 校生以上)。 め、または通学している方(高 対 ていただくボランティア応援 スタッフの一員として参加し 区や地域の子ども会活動で 区内にお住まいかお勤

**25** 882-9500

会育成連合会事務局(清田1 申込先・詳細 清田区子ども お申し込みください。 (883) 7 7 6 1 電話または直接窓 区民センター内  $\Box$ で

条2丁目

73

# 子ども会育成連合会

# 清田キッズ子ども会」

参加し、 せんか。 募集しています。各種行事に 清田キッズ子ども会の会員を 子ども会がない親子を対象に、 お住まいの地域の町内会に ふれあいを楽しみま

ヽ見~。 属する町内会に子ども会がな とりにま住まいで、所 い親子。 細はお問い合わせください)。 ください。 または直接窓口でお申し込み 6月30日火までに電話 年会費等があります(詳

# 会員募集

	_ ,,,,,,			
ピン	ノポイントバドミントン			
コース	ダブルスの守備法			
日時	7/9、7/16、7/23(全3回、木曜日) 午後1時~3時			
対象・定員	中級~中上級で 16 ~ 59 歳の方・12 人			
受講料	2,400 円			
申込方法	6月16日似~7月2日 ( ) 日 ( )			
申込先・詳細:清田区体育館温水プール				

(平岡1条5丁目)

修繕	修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー (コミュニティ型建設業創出事業)					
家屋の修繕	<ul><li>、建て替え、リフォームなどを安心して頼める仕組みを紹介します。</li></ul>					
日時	6月24日(水)午後2時~4時					
会場	区民センター(清田1条2丁目) 集会室4					
定員・費用	30人・無料					
申込方法	6月18日(水までの午前8時〜午後9時に電話でお申し込みください。応募多数時は抽選を行い、落選した方には6月22日(月までにご連絡します。					
申込先	申込先・詳細:市コールセンター 🕾 222-4894					

#### 清田区の統計情報

人口 115, 168 人 (-133)

男 54,571人 (-90) 女 60,597人 (-43) 5月1日現在 世帯数 43,416世帯(+53) ()内は前月比

	清田区体育館『スポーツ教室』の受講生を募集します																
No	種目名	対象	回	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料 [円]	No	種目名	対象	回	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料
501	初心者〜初級 バドミントン		10	金	7/10 ~ 9/18	午前 10 時~正午	30	7,000 (5,600)	554	ソフト		10	火	7/7 ~ 9/15	午後7時 ~8時30分	30	5,100 (4,100)
502	1-51		10	水	7/8 ~ 9/16	午後1時~3時	15	7,000 (5,600)	555	エアロビクス		10	土	7/11 ~ 9/19	午前 10 時 ~ 11 時 30 分	30	5,100 (4,100)
503	初心者		10	金	7/3 ~ 9/25	午前 9 時 ~ 10 時 30 分	15	6,100 (4,800)	556	リズム体操		10	木	7/2 ~ 9/10	午前 10 時 ~ 11 時 30 分	30	5,100 (4,100)
504	±17/47 4		10	水	7/8 ~ 9/16	午後1時~3時	15	7,000 (5,600)	557	パワーヨガ		10	火	7/7 ~ 9/15	午前9時30分 ~10時45分	30	5,100 (4,100)
505	初級 1 卓		10	金	7/3 ~ 9/25	午前 10 時 40 分 ~午後 0 時 40 分	15	7,000 (5,600)	558	10		11	水	7/8 ~ 9/30	午前 10 時 ~ 11 時 15 分	30	5,600 (4,500)
	· 球 初級 2		10	金	7/3 ~ 9/25	午前 10 時 40 分 ~午後 0 時 40 分	15	7,000 (5,600)	559	ピラティス		10	金	7/10 ~ 9/18	午後7時 ~8時15分	30	5,100 (4,100)
507	中級 1		10	金	7/3 ~ 9/25	午後1時~3時	15	7,000 (5,600)	560	からだに	一般	11	金	7/10 ~ 9/25	午前9時30分 ~10時50分	30	5,600 (4,500)
508	中級 2	40.	10	金	7/3 ~ 9/25	午後1時~3時	15	7,000 (5,600)	561	やさしい 健康体操		11	金	7/10 ~ 9/25	午前 11 時 ~午後 0 時 20 分	30	5,600 (4,500)
509	中級 3 レベルアップ	一般	10	金	7/3 ~ 9/25	午後3時~5時	15	7,000 (5,600)	562	7.43		10	水	7/1 ~ 9/9	午前9時30分 ~10時50分	30	5 100
510	471 > ±/		10	水	7/15 ~ 9/30	午前 9 時 ~ 10 時 30 分	10	7,400 (6,000)	563	ヨガ		10	水	7/1 ~ 9/9	午前 11 時 ~午後 0 時 20 分	30	5,100 (4,100)
511	初心者		10	金	7/17 ~ 10/2	午後1時~3時	20	8,900 (7,100)	564	th ti そう <b>健美操</b>		10	金	7/10 ~ 9/18	<b>左前 11 時 15 分</b>	30	5 100
512	初級		10	水	7/15 ~ 9/30	午前 10 時 30 分 ~午後 0 時 30 分	10	8,900 (7,100)	565	太人門極		10	金	7/10 ~ 9/18	午後1時15分 ~2時45分	30	5,100 (4,100)
513	初中級		8	±	7/11 ~ 9/12	午前9時 ~10時30分	10	6,000 (4,800)	566	拳中級		11	水	7/8 ~ 9/16	午後1時15分 ~2時45分	30	5,600 (4,500)
514	7 		10	火	7/7 ~ 9/15	午後1時~3時	10	8,900 (7,100)	567	フラダンス	50.4 ht	10	火	7/7 ~ 9/15	午後1時45分 ~3時	30	5,100 (4,100)
515	ク 中級		10	水	7/15 ~ 9/30	午後1時~3時	20	8,900 (7,100)	568	ストレッチポール コンディショニング	一般女性	8	木	7/16 ~ 9/17	午前 10 時 ~ 11 時	15	5,600 (4,500)
516	上級		10	火	7/7 ~ 9/29	午後1時~3時	10	8,900 (7,100)	571	キッレベル1		10	火	7/7 ~ 9/15	午後3時30分 ~4時30分	10	6,100 (4,800)
517	女子	16 ~	6	月	7/6 ~ 9/7	午前9時 ~10時30分	8	5,100 (4,100)	572		小学校 1~3年生	10	火	7/7 ~ 9/15	午後4時30分 ~5時30分	10	6,100 (4,800)
518	トーナメント ※ 1	59 歳 の女性	8	±	7/11 ~ 9/12	午前 10 時 40 分 ~午後 0 時 10 分	8	6 000	573	スレベル2		10	水	7/1 ~ 9/9	午後3時30分 ~4時30分	10	6,100 (4,800)
519	初心者 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		10	火	7/7 ~ 9/15	午後 7 時 ~ 8 時 45 分	10	8,900 (7,100)	574	ジ レベル1		10	火	7/7 ~ 9/29	午後4時30分 ~5時30分	10	6,100 (4,800)
520	中級	一般	10	金	7/10 ~ 9/18	午後 7 時 ~ 8 時 45 分	10	8,900 (7,100)	575		小学校	10	水	7/1 ~ 9/9	午後4時30分 ~5時30分	10	6,100 (4,800)
521	ス中上級		10	水	7/1 ~ 9/9	午後7時 ~8時45分	10	8,900 (7,100)	576	テ	4~5年生	10	火	7/7 ~ 9/29	午後5時45分 ~6時45分	10	6,100 (4,800)
524	レディース バスケットボール ※ 2	16 ~ 59 歳 の女性		月	7/6 ~ 9/7	午前 11 時 ~午後 0 時 30 分	15	4,200 (3,400)		こ レベル 2		10	水	7/1 ~ 9/9	午後5時45分 ~6時45分	10	6,100 (4,800)
551	エアロビクス シェイプアップ		11	火	7/7 ~ 9/15	午前 11 時 ~午後 0 時 30 分	30	5,600 (4,500)	578	少年少女 バトミントン	小学校	20	水金	7/1 ~ 9/16	午後4時20分 ~5時50分	30	12,100 (9,700)
552	ナイト エアロビクス	一般	10	木	7/9 ~ 9/17	午後 7 時 ~ 8 時 30 分	30	F 100	579	ジュニア卓球	3~6年生	10	水	7/8 ~ 9/16	午後4時30分~5時30分	10	6,100 (4,800)
553	エアロビクス		10	金	7/10 ~ 9/18	午前 9 時 30 分 ~ 11 時	30	5,100 (4,100)	580		2歳児と母親	10	火	7/7 ~ 9/15	午前 10 時 ~ 11 時	10 組	6,100
* 1	大会C・D級L	ノベルの	り方						581	お母さんと 幼児の体操	3 歳児と母親	10	火	7/7 ~ 9/15	午前 11 時 15 分 ~午後 0 時 15 分		6,100
ж <b>2</b>	経験者可	.,,,,,	- / J						582		2、3歳児と 母親	10	水	7/8 ~ 9/16	左後 1 時 15 分	10	6,100

申込先・詳細:清田区体育館・温水プール(平岡 1 条 5 丁目) 🕾 882-9500

<sup>6</sup>月19日 銀午前10時に抽選を行いますので、19日 銀午後2時~21日 銀午後8時に抽選結果を電話でご確認ください。定員に満たない場合は6月22 日(月)午前9時から追加募集を行います。

<sup>※</sup>受講料は 6月 22 日(月)~30 日(火)午前 9時~午後 8時に納めてください。

**その他:**受講料のほか毎回施設利用料が必要です。定員に満たない場合は中止する場合があります。申し込み後のキャンセルは必ず当施設までご連絡く ださい。同種目の申し込みは一人 1 コースです。受講料の()) 内の金額は、65 歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料ですので、該当する 方は証明できるもの(敬老手帳、身体障害者手帳など)をお持ちください。

#### 区民センターからのお知らせ

第1回パソコンなんでも相談会					
	日ごろパソコンを使っていて感じる悩みや質問に、NPO				
法人 ÑĚX	TDAY のスタッフがお答えします。				
日時 6月28日(日)午後1時30分~4時30分					
会場	会場 区民センター 視聴覚室				
費用 無料					
申込方法	当日直接会場にお越しください。				
その他	パソコンを直接お持ちいただいても構いません				
- とり他	が、修理の必要なものは対応できません。				

学生ボ	ランティア「GREEN ーヴィック」スタッフ募集					
区民センタ	区民センターの事業企画のサポートをするスタッフを募集します。					
活動期間	平成 22 年 3 月 31 日例まで					
活動場所	区民センター					
対象	区内にお住まいのボランティア活動に興味のある大学・短 大・専門学校生					
費用	無料					
申込方法	電話または直接窓口でお申し込みください。					

講	<b>寅会「老後の暮らしと地域つくり」</b>
老後を楽	しく過ごすための地域とのかかわり方や、孤独死
を防ぐ取	り組みなどについて考えてみませんか。
講師	NPO 法人シーズネット代表
PL2 P. I.	岩貞 太市氏(社会福祉士)
日時	6月30日火午後1時30分~3時30分
会場	区民センター 視聴覚室
定員	60 人
費用	無料
申込方法	6月11日休からの午前9時~午後5時に電話ま
	たは直接窓口でお申し込みください(先着順)。

清田	日区文化団体協議会設立 10 周年記念発表会
清田区文	化団体協議会の会員が日ごろの練習成果を発表します。ぜひ
ご覧くだ	さい。
内容	詩吟、民謡、日舞、剣舞、扇舞、新舞踊、三絃、大正琴、フラダンスなどの舞台発表と、生け花(池坊、小原流)の作品展示など(詳細:清田区文化団体協議会 織田 ☎886-8505)
日時	6月20日出午前10時~午後4時30分(予定)
会場	区民センター 区民ホール
費用	無料
申込方法	当日直接会場にお越しください。

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」						
内容 講師	①割賦販売法が変わる 「クレジットカード」 講師:金融広報アドバイザー 武笛 佳代子氏 ②「保険のちょっと役立つ話」 講師:清田区未来ネット講師 麓渕 佳代氏					
日時	7月9日(水)午後6時45分~9時	会場	区民センター 集会室 4			
定員・費用	20人・無料					
	6月11日(M)からファクスまたは E メールでお申し込みくだ申込先: 清田区未来ネット金融学習グループ 鯉渕 佳代 🕿					

里塚・美しが丘地区センターからのお知らせ

申込先・詳細:里塚・美しが丘地区センター (里塚 2 条 5 丁目) ☎ 888-5005

介護予防	サポーター養成講座【介護編】受講生募集	7,	kh	な集まれ!! 「つながるフェスタ 2009」
内容	<ul><li>①高齢者の疑似体験</li><li>②認知症について</li><li>③力を入れずにできる介助のコツ</li></ul>	地域	の皆	'ターを全館開放して開催します。子どもから大人ま' 'さんがふれあって「つながる」楽しいお祭りです。タ '加ください。
日時	① 6月25日休、② 7月2日休、③ 7月9日休(全3回) 午後1時30分~3時	内容	内容	サークルの発表や作品展示、歌や踊りを通した地域の 方々との交流、演奏会、福祉作業所のバザー、模擬店
会場	里塚・美しが丘地区センター 視聴覚室	日日	<b></b>	子ども駄菓子屋、フリーマーケットなど 6月 28 日间午前 10 時〜午後 3 時
対象・定員	区内にお住まいまたはお勤めの 15 歳以上の方(中・   高校生を除く)・20 人	会場		里塚・美しが丘地区センター
受講料	500円	費用	,	無料
申込方法	6月11日(水からの午前9時~午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください(先着順、同時に受講料も納めてください)。	その	他	当日お手伝いしていただけるボランティアを募集しいますので、興味のある方はお問い合わせください。フリーマーケット出店希望者は、6月20日出までには申し込みください(有料、悪天候の場合は中止)。

ш.						
7	地区センターを全館開放して開催します。子どもから大人まで					
	地域の皆	さんがふれあって「つながる」楽しいお祭りです。気				
	軽にご参加ください。					
1		サークルの発表や作品展示、歌や踊りを通した地域の				
	内容	方々との交流、演奏会、福祉作業所のバザー、模擬店、				
7		子ども駄菓子屋、フリーマーケットなど				
+	日時	6月28日(1)午前10時~午後3時				
	会場	里塚・美しが丘地区センター				
費用無料		無料				
7		当日お手伝いしていただけるボランティアを募集して				
	その他	いますので、興味のある方はお問い合わせください。				
	て <b>の</b> 他	フリーマーケット出店希望者は、6月 20日出までにお				
		申し込みください(有料、悪天候の場合は中止)。				