

みなみ



自分が主役の健康づくり!



▲四季折々のウオーキング大会▲

健康のために何か心掛けていることはありますか？適度な運動や栄養のバランスがとれた食事などが大切と分かっていても、いざ何かを実践するとなると難しいですね。今回は、日常生活に簡単に取り入れられる運動などを紹介します。できることから「健康づくり」を始めてみませんか。

●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/>

<南区の人口・世帯数>
人口 / 147,029 (-95)人
世帯数 / 65,784 (+5)世帯
※平成22年(2010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。



健康づくりは毎日の積み重ね！

「いつまでも元気に暮らしたい!」という思いはみんな同じです。そのためには、健康づくりの中心となる「運動」「食事」「休養」を、バランス良く日々実践することが大切です。その第一歩として、簡単な運動から始めてみましょう。



運動も食事も休養もすべて毎日の生活の中で自分自身が行わなければならないことばかり。健康づくりは、誰かに代わってもらうことはできません。「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、まずは日常生活に簡単な運動を取り入れて、習慣となるようにしましょう。



こんなことも運動

運動というと、息が切れるような運動を想像するかもしれませんが、健康づくりのための運動は、少し息が弾む程度の軽い運動が理想的です。▼たとえば・・・

- ・ エスカレーターなどに乗らずに、なるべく階段を使う。



・ 近所へは、車を使わずに歩く。



・ 電車の中ではなるべく立つ。



・ ちよつとした時間を使ってストレッチをする。



普段の生活で少しの時間を使って、小まめに運動することの積み重ねが大切です。自分の体力や体調に合わせて、無理をせず、できることから始めてみましょう。



なぜ運動が必要?

人間の体は使わないと退化し、機能が正常に働かなくなったり、病気を引き起こしたりします。

運動することによって、エネルギー代謝の増加や体力向上のほか、心肺機能や循環機能などの維持・強化、肥満や生活習慣病の予防になります。また、健康的な体重を維持できれば、けがへの抵抗力の向上や、骨折の予防にもつながります。

<ウォーキングの姿勢>

歩き方や姿勢に気を付けることでより効果的な運動になります。

あごを引き、**視線**は数メートル先を見る。

腰は、上下にぶれないよう、流れるように一定の高さに安定させる。

ひじは軽く曲げ、前後にリズムカルに振る。

背筋を伸ばす。ただし、反り過ぎいように力を入れる。

かかとから着地し、つま先でけりだす。**ひざ**はなるべく伸ばし、腰から前に大きく振りだすイメージ。

歩幅はなるべく広くとる。



ほかに、気晴らしやストレスの解消になったり、家族や地域の人々と一緒に運動を楽しむことで、家族のきずなを深めたり友人をつくる機会ができ、暮らしや生き方が充実することにもなります。



みんなと楽しくウォーキング

南区では、ボランティアグループ「みなみくん歩好会あるこうかい」と一緒に「ウォーキング大会」を企画・運営し、年に数回開催しています。

10月8日(金)には「紅葉ウォーキング大会」を行います。

で、紅葉を見ながら楽しく歩きましょうか？

詳しくは、南区版4ページをご覧ください。



健康チェックしませんか

日ごろから自分の健康状態を知り、体調の変化を見逃さないようにしたいものです。

9月28日(内)に行われる「みんなであつた健康まつり」では、体力測定や骨密度測定、医師による健康相談のほか、健康に関するさまざまな催しを行います。この機会に健康チェックしてみませんか？

みんなでみに区る 健康まつり 2010

日時：平成22年9月28日(火) 午前10時～午後3時

場所：南区民センター1階・2階

詳細

健康・子ども課 健やか推進係

☎581-5211

■子ども向け

<身長・体重測定> 午前10時～午後0時30分

お子さんの身長・体重を測ろう！
先着100人にプレゼントがあります。

<手洗いパラパラステージ>

午前10時15分～10時25分

楽しく踊りながら、正しい手洗いを覚えよう！

<「Qoo(クー)」と食育クイズ大会>

午前10時30分～10時45分

<ボードビル、パペット上演>

午前10時50分～11時5分

「南の島のハメハメハ」のボードビルとアンパンマンのパペットを上演。

<親子でチャレンジ> 午前11時～(先着30組)

ラップを使っておにぎりを作ろう！

■大人向け

<健康講話> 午後1時30分～3時

講演「気づいていますか こころのサイン」
～身近な心理アプローチ～

講師 新潟青陵大学大学院教授 碓井真史

<医師の健康相談> 午前10時～11時30分

ちょっと体の気になるところ、聞いてみませんか？

医師 五輪橋産科婦人科小児科病院
名誉理事長 丸山淳士

<リラクスマッサージ> 午前10時～11時30分

マッサージを体験しませんか？

<血管年齢チェックと薬の健康相談>

午前10時～午後0時30分

あなたの血管年齢は？
薬剤師による薬の相談も行います。

<骨密度測定> 午前10時～午後0時30分

はだしでの測定となります。

<大人の体力測定> 午前10時～午後0時30分

体の柔らかさやバランス感覚などをチェックしましょう。

<手洗いチェック> 午前10時～午後0時30分

食中毒の予防に、正しい手洗いでできていますか？

<みんなで食育> 午前10時～午後1時

▶札幌市食育推進計画の紹介 ▶ミニ学校給食展
▶食生活改善展(午前11時から試食あり。先着100人)
▶男性料理サークルの料理試食(午前11時から。先着100人)

<きのこ展> 午前10時～午後3時

食べられるキノコ、食べられないキノコを勉強しましょう。

<こころとカラダの健康パネル展>

午前10時～午後3時

<健康づくりグループの活動紹介パネル展>

午前10時～午後3時

<歯科ドック> 午前11時～午後1時(先着50人)

虫歯菌・歯周病のチェックや歯科医による歯の相談。

<ボールストレッチ体験>

午前11時10分～11時40分

健康づくりグループ「J S A ボールストレッチ」と一緒に体を動かしませんか？

<パーフェクトピッチング>

午前11時45分～午後0時15分(先着30人)
的当てゲームで食育を学びましょう。

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

国民健康保険料の
夜間・休日納付相談

夜間相談 9月16日(木)、28日(火)〜30日(木)、10月7日(木)。午後7時30分まで。
休日相談 10月2日(土)、3日(日)。午前9時〜午後3時。
場所 南区役所2階⑤番窓口。
※区役所北側の通用口からお入りください。

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て募集します。依頼や相談をさせていただきます場合もありますのでご協力をお願いします。

詳細 保険年金課収納係 内線441・442・448・449・451

南区レディス
ミニバレー大会

日時 10月21日(木)午前9時〜午後4時30分。
会場 南区体育館。
対象 区内にお住まい、またはお勤めか、区内でミニバレーの活動をしている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13日(月)〜10月6日(水)に電話で左記へ(先着順)。

※詳しくは、本誌全市版26ページをご覧ください。
詳細 南区社会福祉協議会 ☎(582)2415、保健福祉課地域福祉係 内線342〜344

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線604

お母さんのための
カラーセラピー

色のちからで気分をリフレッシュ。楽しく子育てするためのヒント。
日時 10月15日(金)午前10時〜正午(10分前までに受け付け)。
会場 南保健センター。
対象 小学生、または来年度小学生になるお子さんの母親。
定員・費用 20人。500円。
申込方法 9月13日(月)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線606

胃がん・大腸がん検診

検診日 9月24日(金)、10月8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 無料。
申込方法 当日、直接会場へ。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

健康講話

演題 「肝臓の健康」〜肝臓病にならないために〜
日時 9月17日(金)午後1時30分〜2時30分。
会場 南保健センター。
講師 五輪橋内科病院 院長 本間久登。
費用 無料。

申込方法 当日、直接会場へ。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

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25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

実施日	受付時間
10月4日(月)	午前9時15分〜10時30分
10月8日(金)	午後1時30分〜2時30分
10月13日(木)	午前9時15分〜10時30分
10月18日(月)	
10月29日(金)	

※当日直接南保健センターへ駐車場が大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。

費用 無料。
定員 ①②合わせて50人。
日時 10月8日(金)午前9時30分〜正午。
申込方法 9月13日(月)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



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
特定健康診査	問診、身体計測、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、世帯無しの世帯は、世帯証明書の提出が必要。
後期高齢者健康診査	問診、身体計測、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は、加入されている健康保険へ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 ※ <small>かくたん</small> 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23年3月31日まで)
※特定健康診査・後期高齢者健康診査では、肺がん検診を実施していませんが、住民集団健康診査で、肺がん検診のみの受診も可能です。			

<日程・会場> ※当日、直接会場へ(できるだけ空腹の状態でお越しください)。

日程	受付時間	実施会場
9月13日(月)	午前9時30分～11時	澄川南福祉会館(澄川4条10丁目2-7)
9月27日(月)	午前9時30分～11時	野々沢会館(藤野5条9丁目3-1)
	午後1時30分～3時	藻岩北会館(川沿2条2丁目5-50)
9月29日(水)	午前9時30分～11時	緑ヶ丘会館(澄川5条11丁目5-5)
	午後1時30分～3時	北ノ沢第3町内会館(北ノ沢1819-2246)
10月1日(金)	午前9時30分～10時15分	豊滝中央町内会館(豊滝436番地40)
	午前11時15分～正午	石山6区会館(石山641番地)
10月3日(日)	午後2時30分～3時	定山溪集会所(定山溪温泉東3丁目215番地)
	午前9時～11時	澄川地区会館(澄川3条2丁目6-1)
10月5日(火)	午前9時～11時	藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)
	午後1時30分～2時30分	藤ヶ丘センター(藤野4条6丁目19-1)

【おわびと訂正】 本誌8月号で、もいわ地区センターの住所に誤りがありました。正しくは「川沿8条2丁目4-15」です。おわびして訂正いたします。

育児教室「すくすく子育てミートイング」

育児やしつけに悩むお母さん、児童心理の先生や仲間と気軽に話してみませんか?
▽講話「意外とみんな悩んでる? しつこく何だろ?」
▽ミートイング「聞いてみよう!話してみよう!」それぞれの子育てに向かつて。

日時 9月22日(水)午前9時30分～11時
会場 南保健センター。
対象 1歳6カ月～3歳のお子さんの母親で、初めて参加される方(託児あり)。
定員・費用 10組。無料。
申込方法 9月13日(月)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

読み聞かせ講演会

日時 10月13日(水)午前10時～11時30分
会場 南区民センター。
講師 ちいさなえほんや「ひだまり」代表 青田正徳。
対象 子育て中の保護者の方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29日(水)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

生涯学習センター
☎(671)2311

ご近所先生企画講座

講座名 「眠っている重曹でカンタン大掃除」。
開講日 11月17日(水)、24日(水)、12月1日(水)、8日(水)、15日(水)(全5回)。
※11月10日(水)にオリエンテーションを開催(参加自由)。
時間 午前10時～正午。
会場 南区民センター。
対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
定員 20人(多数時抽選)。
費用 受講料3千円。教材費500円。
申込方法 9月25日(土)までに、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号(フアックスの方はフアックス番号)を明記し、はがきかフアックスで左記へ。直接生涯学習センターへ来館も可。
申込先 〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目 生涯学習センター フアックス(671)2334

南区社会福祉協議会
☎(582)2415


南区ボランティア 入門研修会受講者募集

ボランティア活動を始めるに当たり、役立つ情報などを講義や施設見学・実習で学びます(全3回)。
日時 9月24日(金)、27日(月)、29日(水)。午後1時30分～3時30分。
会場 南区民センターほか。
対象 区内にお住まいで、ボランティア活動に関心のある方。
定員・費用 20人。500円。
申込方法 9月13日(月)午前9時から電話で受け付け(先着順)。

キノコによる食中毒を防ぐために

- 知らないキノコは「採らない」「食べない」「人にあげない」。
- 誤った言い伝えを信じない。
- 種類ごとに区別して持ち帰る。
- 十分に加熱して食べる。

詳細 健康・子ども課生活衛生担当 ☎581-5213



南清掃事務所

☎(583)8613

ごみ収集に関するお知らせ

10月6日(水)～16日(土)は、駒岡清掃工場が定期整備のため、ごみの受け入れを休止します。この間、ごみは白石清掃工場に運ぶため、収集時刻が通常より早くなったり遅くなったりする場合がありますので、ご了承ください。

藤野地区センター

☎(592)2002

文化祭のお知らせ

▼ステージ発表会

・10月10日(日)午後1時～5時。

▼図書室行事のお知らせ

▼おはなしの会

・9月18日(土)、25日(土)、10月2日(土)。午前11時。

澄川図書館

☎(822)3730

▼行事のお知らせ

▼子ども映画会

・9月18日(土)午後2時30分。『クリナーおばさんとカミナリおばさん』ほか。

・10月9日(土)午後2時30分。『めがねうさぎ』ほか。

▼お話の会

・9月18日(土)午後1時50分。『お月さまのはなし』。

・9月25日(土)午前10時30分。『お月さまのはなし』。

※学生による読み聞かせほか。

・10月2日(土)午後2時30分。『あめのひトランプペット』。

・10月9日(土)午後1時50分。『くんちゃんのだいりょこう』。

南区民センター

☎(584)2100

みなみ区民「美術・書道展」

日時 10月5日(火)～9日(土)。

午前9時～午後5時。

※5日は午後1時から、9日は午後3時まで。

会場 南区民センター。

ギターコンサート

渋谷^{シブヤ}ギター合奏団「ドルチェ」の皆さんによる演奏をお楽しみください。

日時 10月16日(土)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

200人。

費用 無料(10月1日(金)から南区民センターで配布する整理券が必要です)。

持ち物 上履き、外靴を入れる袋。

■澄川図書館休館のお知らせ

蔵書一斉点検のため、9月2日(木)～13日(月)は休館します。

■講座のご案内

南区民センター (☎584-2100)

講座名	受講対象	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・秋(全3回)	15歳以上(中学・高校生を除く)	25人	9月24日(金) 宮丘公園 10月8日(金) 定山溪二見公園 10月22日(金) 滝野すずらん丘陵公園	午前10時～正午	2,000円	9月13日(月)から午前9時～午後5時

申込方法 電話または直接南区民センターへ(先着順)。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。※受講料の納入は9月17日(金)午後5時までに直接窓口へ。現地集合・現地解散。雨天決行。

すみかわ地区センター (☎818-3035)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
骨盤 ^{アンド} &ヨガ体操(全6回)	15歳以上の女性(中学・高校生を除く)	25人	10月23日～11月27日の毎週土曜日	午後1時30分～3時30分	4,200円	9月14日(火)～18日(土)午前9時～午後7時

申込方法 電話または直接すみかわ地区センターへ(先着順)。定員に満たない場合は引き続き受け付けます。受講者が少ない場合は中止することがあります。

藤野地区センター (☎592-2002)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
秋の園芸～庭木の剪定と手入れ～	15歳以上(中学・高校生を除く)	20人	9月29日(水)	午前9時30分～正午	受講料500円	9月16日(木)午前9時から
パソコン講座 しっかり学ぶワードステップアップ(全6回)	15歳以上(中学・高校生を除く)	17人	10月1日(金)～7日(木)(日曜日は除く)	午後6時～8時	受講料3,600円 教材費1,000円	9月17日(金)午前9時から(電話不可)

申込方法 電話または直接藤野地区センターへ(先着順)。ただし、パソコン講座は電話不可。9月17日(金)午前9時～9時10分に整理券を配布。9時10分時点で定員を超えた場合は即時抽選。受講料は申込時、教材費は開講時に持参してください。受講者が少ない講座は中止することがあります。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
今より5歳若くなるエイジレスマーク	18歳以上(高校生を除く)	15人	9月18日(土)	午後1時～3時30分	1,500円	9月11日(土)午前9時から
アロマオイルを使用してヨガで血行促進	15歳以上(中学・高校生を除く)	20人	9月24日(金)	午後2時～3時	1,000円	

申込方法 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。受講料は申込時に納入願います。受講者が少ない講座は中止することがあります。

■南区体育館スポーツ教室受講生募集！

●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	10月5日～12月14日	7,000円（5,600円）	
	初中級／中級	各15人		10	午前11時～午後1時			
	初中級	15人	水	10	午前9時～11時			
	中級A／B	各15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	10月6日～12月22日	7,000円（5,600円）	
テニス	基礎	10人	水	10	午前9時30分～11時	9月29日～12月15日	7,400円（6,000円）	
	初級	10人		10	午前11時～午後0時30分			
	初級	10人		10	午前9時～10時30分			
	初中級A	10人	金	10	午前10時30分～正午	10月1日～12月3日		
	初中級B	10人		10	正午～午後1時30分			
	初中級	10人	土	10	午後7時15分～8時45分	10月2日～12月11日		
	中級	10人	木	10	午後1時～2時45分	10月7日～12月16日		8,900円（7,100円）
中上級	10人	金	10	午前10時～11時30分	10月1日～12月3日	7,400円（6,000円）		
上級	10人		10	午前11時30分～午後1時				
ソフトテニス		20人	金	10	午後1時30分～3時30分	10月8日～12月10日	8,900円（7,100円）	
ゴルフ	基礎A	26人	土	9	午前10時45分～午後0時15分	10月9日～12月25日	8,100円（6,500円）	
	ハイテクA	13人		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			
シェイプアップエアロ		30人	月	15	午前10時～11時30分	10月18日～3月7日	7,700円（6,200円）	
背骨コンディショニング		30人	月	15	午後1時30分～3時	10月18日～2月28日		
スッキリ☆シェイプ		30人	月	15	午後7時30分～8時45分	10月5日～12月21日	6,700円（5,300円）	
はじめての社交ダンス		20人	火	11	午前11時～正午	10月5日～12月28日	5,600円（4,500円）	
やさしいヨガ		30人	火	11	午前10時～11時30分	10月1日～12月17日	5,600円（4,500円）	
		30人	金	11	午後1時～2時30分			
リズムDEボディメイク		30人	水	11	午前10時～11時30分	10月6日～12月22日	6,700円（5,300円）	
骨盤ビューティーストレッチ		20人	水	11	午前11時45分～午後1時	10月7日～12月16日	6,700円（5,300円）	
バレエエクササイズ	昼	女性のみ	20人	木	11	午前11時30分～午後1時	10月6日～12月22日	5,600円（4,500円）
	夜		20人	水	11	午後7時15分～8時45分		
奥様健康体操	A	女性のみ	30人	木	11	午前9時50分～11時20分	10月7日～12月16日	6,700円（5,300円）
	B		30人		11	午前11時25分～午後0時55分		
ナニ アロハ		20人	木	11	午前10時～11時	10月1日～12月10日	5,600円（4,500円）	
スモールボール&ピラティス		25人	木	11	午後7時30分～8時45分	10月1日～12月10日	5,600円（4,500円）	
健美操		30人	金	11	午前9時30分～11時	10月1日～12月10日	5,600円（4,500円）	
らくらくステップ&リズムウォーキング		30人	金	11	午前11時15分～午後0時30分	10月1日～12月10日	5,600円（4,500円） ※託児付き12,750円	

・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ですが（高校生以上）。

・託児サービスは、1歳～未就学児童が対象です（定員15人）。

【申込方法】
9月15日(水)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18日(土)午後2時から抽選。
9月19日(日)午前9時～25日(土)までに受講料を納入。
定員に満たない場合は、9月20日(祝)午前9時から先着順で受け付け（電話または直接申し込み）。

※球技系種目は、同一種目の重複申し込みはできません。

●キッズ・ジュニアクラブ

種目	対象	定員	曜日	回数	時間	開講期間	受講料	申込日・納入期間	
テニスクラブ	中1～高3	10人	土	10	午後5時30分～7時	10月2日～12月11日	7,400円	一般スポーツ教室と同様。	
げんきキッズ	親子	2・3歳児と親	金	15組	10	午後3時～4時	10月8日～12月10日		6,400円
		A		20人	20	午後4時～5時	10月8日～3月18日		12,800円
	B	4・5歳児	20人	20	午後5時～6時				

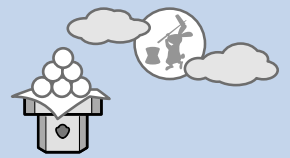
■児童会館だより

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	備考	連絡先
澄川	子育てサロン	9月14日(火)、21日(火)、28日(火)、10月5日(火) 午前10時30分～正午	乳幼児とその保護者	自由参加	澄川4条6丁目 ☎831-5150
真駒内	おはなし ゆめランド	9月13日(月) 午後3時30分～4時	幼児以上	自由参加	真駒内本町3丁目 ☎584-3336
真駒内五輪	マリン おはなしタイム	9月22日(水) 午後3時45分～4時15分	来館者全員	自由参加	真駒内泉町3丁目 ☎581-1823
藻岩	不審者訓練	9月17日(金) 午後4時～4時30分	来館者全員	自由参加	川沿8条2丁目 ☎571-8616
南の沢	おはなし&リズム♪	9月17日(金) 午前10時30分～11時30分	乳幼児とその保護者	自由参加。読み聞かせとリズム遊びを行います。	南沢4条2丁目 ☎571-2909
石山	子育てサロン	9月17日(金)、24日(金)、10月1日(金)、8日(金) 午前10時30分～正午	乳幼児とその保護者	自由参加	石山2条4丁目 ☎591-7730
常盤	ホッとタイム	9月21日(火) 午後3時45分～4時30分	小1以上	自由参加。地域の読み語りボランティアと職員によるミニゲームとお話の会	常盤2条2丁目 ☎592-6091
藤野	人形劇がやってくる！ ～人形劇団オペレによる人形劇～	9月17日(金) 午後3時30分～4時30分	幼児以上	自由参加	藤野2条8丁目 ☎592-1532
みすまい	子育てサロン	9月15日(水)、22日(水)、29日(水)、10月6日(水) 午前10時30分～正午	乳幼児とその保護者	自由参加	簾舞3条6丁目 ☎596-3911

※各児童会館では、中学・高校生の皆さんのために夜間利用（開館時間の延長）を実施しています。詳細は各会館へ。





～澄川地区自主総合防災訓練～

7/24



◀みんなの協力が大切です

澄川西小学校で、澄川地区連合会の主催による自主総合防災訓練が行われました。参加者は応急担架を使った負傷者の搬送訓練や、心臓マッサージなどに熱心に取り組んでいました。

～南区産豚肉を使った親子食育教室～

8/5



◀おいしそうに焼けたね！

南区民センターで、食の大切さや地産地消について学ぶ親子食育教室が行われました。参加者は南区の豚肉生産者による安全な豚肉作りの話を聞いた後、早速その豚肉を使い、親子仲良く調理をしていました。

地域の夏まつり



▲南沢ラベンダーまつり



▲石山夏まつり



▲もいわ夏まつり



▲定山溪温泉かっぱウイーク



▲すみかわ七夕まつり



▲藤野ふるさとまつり



▲八剣山さくらんぼ祭り



▲藻岩下夏まつり



▲夏だ！みなみくんまつり▲



広告