

# ボランティア「はじめて」講座

申込先・詳細 清田区社会福祉協議会 ☎889-2491

これからボランティア活動を始める方向けの講座です。車いすの操作や福祉施設での実習も行います。

日 8月21日(火)～23日(木)(3日間) 9時～12時 所 区役所3階 大会議室、区内の福祉施設 定 30人 料 無料

対 区内在住でボランティア活動に興味があり3日間とも参加できる方 申 8月13日(月)までに電話(9時～17時。土・日曜日を除く)でお申し込みください。抽選

## 住民集団健康診査

※予約不要

市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。

検査の種類	対象者	内容	費用	持参するもの
健康診査	①40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者 ②協会けんぽ加入の被扶養者※1	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査※2	受診券に記載の自己負担額	特定健診(とくとく健診)または後期高齢者健診の受診券、健康保険証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ)
	③後期高齢者医療制度加入者 上記①③の受診者で希望される方	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 付加健診(心電図検査、貧血検査、血清尿酸など)	500円	
	④生活保護受給世帯、支援給付世帯の方は上記区分に従い同内容の健診を実施(付加健診は実施しません)			生活保護受給証明書 本人確認証
	肺がん検診	40歳以上(職場などで同内容の検査を受ける機会がある方は対象外)	問診、胸部X線撮影、読影、結核検査(65歳以上)※3	無料
緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことのない方	B型・C型肝炎ウイルス検査		

※1 その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。  
※2 医師の判断で、心電図検査、貧血検査、眼底検査を追加実施。札幌市国民健康保険加入者は無料。それ以外の方は受診券に記載の額。

※3 医師の判断で喀痰(かくたん)検査(400円)を追加実施。ただし、市・道民税非課税世帯、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯は無料(確認書類要)。

日時	会場	日時	会場
8月21日(火)	9時30分～11時 区民センター 清田1条2丁目	8月31日(金)	9時30分～11時 平岡わかば会館 平岡8条1丁目
	13時30分～15時 桂台会館 里塚3条2丁目		13時30分～15時 真栄団地町内会館 真栄5条5丁目
8月23日(木)	9時30分～11時30分、13時30分～15時 区民センター 清田1条2丁目	9月4日(火)	9時～11時 東北野会館 北野4条5丁目

詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線523)

## 里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目 ☎888-5005

### みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①ライフプランの立て方と賢いお金の育て方

講師 金融広報アドバイザー 横井 規子氏

②家系図から見た相続対策

講師 ファイナンシャル・プランナー 鷹架 諭氏

日時 9月10日(月) 13時～15時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員 10人

費用 無料

申込 8月11日(土)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿己 ☎884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com



### スポーツチャンバラ体験会

日時 8月25日(土) 14時30分～16時

対象 区内または近隣にお住まいの方

費用・申込 無料・不要

### はじめてPC講座

初めてパソコンを使用する方、もう一度基本を確認したい方のための講座です。

日時 9月24日・10月1日・15日・22日・29日・11月5日・12日・19日・26日・12月3日・10日・17日(月曜日、全12回) 18時～20時

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)

定員・受講料 20人・12,000円(教材費込み)

申込 8月11日(土)～25日(土)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**

### 平成24年度 第2回 囲碁交流大会

囲碁をしながら楽しく交流しませんか。入門講座を開催するほか、大会終了後には交流会(参加費500円)も行います。

日時 9月9日(日) 9時～15時

対象 ①大会 区内または近隣にお住まいの18歳以上の方  
②入門講座 区内または近隣にお住まいの5歳以上の方

定員・費用 ①80人・600円(昼食付き) ②16人・無料

申込 8月13日(月)～31日(金)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**先着**

その他 就学前のお子さんは保護者同伴でお越しください。

## 10年後の自分も健康かしら? 健康貯筋講座

これからの生活を楽しく健康的に過ごすために、日頃の生活習慣を振り返り、食事の工夫や運動をして「健康貯筋」しませんか。

日程	内容
【1日目】8月27日(月) 13時30分～15時30分 (13時15分受け付け開始)	・身体測定(身長、体重、腹囲、体脂肪、基礎代謝量、血圧など) ・管理栄養士講話「賢く食べてカラダすっきり!」
【2日目】8月31日(金) 13時30分～16時 (13時15分受け付け開始)	・運動実技「ラクして燃焼♪ノルディックウォーキングを始めよう」 ・交流会

会場 【1日目】区役所2階 保健センター講堂  
【2日目】区役所3階 健康増進フロア(好天時は外も歩きます)

対象 区内にお住まいで下記のすべてに当てはまる方

①40歳以上65歳未満 ②運動制限なし ③2日とも参加可能

定員 20人 費用 無料

申込 8月13日(月)～22日(水)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**

持ち物 【1日目】筆記用具  
【2日目】筆記用具、室内用運動靴、タオル、飲料水

その他 2日目は動き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(2階12番窓口)

☎889-2400(内線525～528)

## 里美ふれあいクラブ 第2期パソコン講座

内容 ①いろいろな書式設定、表を使ったチラシ作成  
②イラストの挿入などを使ったカラフルなチラシ作成  
③デジカメから写真の取り込み、パソコン整理  
④フリーソフトを利用して宛名入力や写真入り年賀状作成

日時 10月9日(火)・10日(水)・11日(木)・15日(月)・16日(火)・17日(水)・22日(月)・23日(火)・24日(水)・29日(月)・30日(火)・31日(水)(全12回)  
9時45分～11時45分

会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室

対象 日常的にパソコンを使う方、  
一歩進んだ活用法を習得したい方

定員 20人 費用 12,500円

申込 9月20日(水)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。**抽選**

申込先・詳細:里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目)

里塚・美しが丘地区センター内

☎884-1210



標選語学

その一票が未来の形を変えていく

この欄に掲載する選挙啓発標語を募集中です。住所、氏名を明記の上、はがきでお申し込みください。

申込先詳細

『清田区明るい選挙推進協会』

〒004-8613 平岡1条1丁目 ☎(889)2400(内線216)