



## 一日合同行政相談

生活に関わるさまざまな相談を無料でお受けします(予約不要)。

**参加機関** 札幌法務局、北海道財務局、札幌国税局、札幌弁護士会、札幌司法書士会、日本年金機構、北海道社会保険労務士会、北海道宅地建物取引業協会、北海道行政書士会、北海道管区行政評価局、行政相談委員、清田区役所。

**日** 10月2日(火) 10時～16時  
**所** イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目)1階 センターコート特設会場。

**詳細** 総務企画課広聴係  
 ☎(889)2400 内線226



## 胃がん・大腸がん検診

**日** 10月10日(水) 8時45分～10時受け付け。

**所** 区役所2階 保健センター。

**対** 40歳以上の方(年1回)。

**対** 胃がん検診(バリウム)700円、大腸がん検診(検便)400円。

※70歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。

**申** 10月3日(水)までに電話で

お申し込みください(土・日曜祝日を除く)。**先着**

**申込先・詳細** 健康・子ども課

健やか推進係

☎(889)2400 内線523

## 健康づくりリーダー養成研修

区民の健康づくりを応援するボランティアを養成する研修です。

**内** 講話、ウォーキングの実技ほか。

**日** 左表のとおり(全5回)。

①10月3日(水) 9時15分～11時10分
②10月9日(火) 9時30分～11時30分
③10月11日(木) 10時25分～11時30分
④10月15日(月) 9時30分～11時30分
⑤10月30日(火) 10時～12時

**所** 区役所2階 保健センター 講堂ほか。

**対** 区内にお住まいで地域の健康づくりに関心があり、研修終了後、地域や保健センターなどの健康づくり事業で活動できる方。

**定** 30人。無料。

**申** 9月11日(火)～21日(金)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)。**先着**

**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

## 清田区健康&介護予防フェア

**参加無料 申込不要**

ご自身やご家族の健康づくり、充実した高齢期を過ごすための介護予防の大切さを実感できます。ぜひご参加ください。  
**【9月19日(水) 会場 区役所内】** ※混雑具合によっては人数制限あり。

内 容	時 間
<b>健康づくり講演会 「膝の痛みの予防と治療」</b> 講師:札幌清田整形外科病院 医師 富田 巖吾氏	13時30分～14時30分
<b>食生活改善展“すすめよう! さっぽろ食スタイル”</b> 試食(11時開始。無くなり次第終了)、パネル展示	10時～15時
<b>体力測定</b> 血圧測定、垂直跳び、立位体前屈、握力測定など	10時～14時
<b>今日から始める介護予防</b> 理学療法士によるバランスチェック、脳年齢測定、介護予防のちょっとした話、老人福祉センターの活動紹介	10時～12時
<b>歯科ドック、歯科相談</b> 健康度チェック(唾液検査、咬合力・口臭測定ほか)、相談コーナー	12時～14時
<b>薬剤師による薬の相談&amp;血管年齢チェック</b>	10時～14時
<b>生活衛生展</b> キノコ実物・パネル展示、キノコ鑑定相談、手洗いチェック	10時～15時
<b>親子対象イベント“おおきくなったかな? てがた・あしがた・ペタンコ!!”</b> お子さんの身長・体重測定、遊び方など	10時～12時
<b>骨密度測定、肺年齢測定</b>	10時～14時
<b>マッサージ体験</b>	13時～15時



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)

### こころのケア講演会

プロ車いすランナーによる、難病との闘いを支えた「絆」についての講演。  
**テーマ** 「明日ある今日を生きる」  
**講師** 伊藤 智也氏(北京パラリンピック金メダリスト)  
**日時** 9月20日(木) 14時～15時30分  
**会場** 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール  
**定員** 200人  
**申込** 当日、直接会場にお越しください。**先着**  
**その他** 車いす席をご希望の方は、お問い合わせください。  
**詳細** 保健福祉課保健支援係 ☎889-2400(内線359)

### 清田区歩こう会

**コース** 「厚別川18つの橋めぐり水辺コース」(約7.5キロ)  
**日時** 9月24日(月) 9時30分～12時 ※雨天中止  
**受付時間** 9時～9時30分  
**集合・解散場所** 区役所1階 正面玄関前  
**持ち物** 飲料水、タオル  
**その他** 歩きやすい服装と靴でお越しください。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)