

さよた

区民の

清田区の人口・世帯数

※7月1日現在。()内は前月比

人口 / 116,316人 (-34)

世帯数 / 44,081世帯 (+3)

【編集】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

☎889-2018 FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/



清田区マスコットキャラクター
きよっち

photobox

フォトボックス



6月30日(日) 白旗山自然探検隊

自然観察の森から札幌ふれあいの森までの道のりを散策。エゾリスやアオダイショウに出会うなど、豊かな自然とのふれあいを楽しみました。



6月23日(日) 清田消防団消防総合訓練大会

団員が災害活動時の技術を競い合い、地域住民に日頃の成果を披露しました。



7月7日(日) 2013つながるフェスタ

空手やダンスのステージ発表、じゃんけん大会が行われ、子どもからお年寄りまで笑顔でつながるお祭りとなりました。



7月7日(日) 第7回清田区児童会館まつり

たくさん子どもたちが出店やゲームで遊びを満喫！夏のお祭りを大いに楽しみました。



7月17日(水)～7月24日(水) ホタル観賞会

区役所裏のホタル池で開催。ホタルの幻想的な光が、訪れた区民の目を楽しませていました。

- あしひつね並木通りで花植え
- 白旗山自然探検隊
- ガーテニング講習会 ほか

オススメ動画

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」でもさまざまな行事の様子を写真や動画で紹介しています。ぜひご覧ください。

ポーラちゃん



おいしく食べよう！ 清田区のほうれん草

「ポーラスター」



今回は、区内で生産されているほうれん草「ポーラスター」と、野菜摂取促進への取り組みをご紹介します。

作成：清田区栄養教諭・学校栄養職員ブロック会

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

清田区産の ほうれん草「ポーラスター」

清田区の真栄、有明地区を中心に生産されている「ポーラスター」は、

- ・一つ一つの株張りが良く、葉肉が厚く日持ちが良い
- ・甘みが強く、えぐみが少ない

といった特徴があります。

栽培期間は4月～11月で、JA(全国農業協同組合連合会)さっぽろや市場を通じて流通しています。また、区内の多くの小・中学校の給食で提供されています。

※「ポーラスター」と印字された袋に入ったものは、区内ではホクレンショップ 平岡公園通り店で取り扱っています。



ポーラスターが生まれるまで

ポーラスターについてのお話を、名付け親の加来さんに伺いました。

—なぜ清田区でほうれん草を？

減反政策による水田からの転作作物に、生産組合でほうれん草を選びました。ほうれん草は、涼しくて畑の排水が良く、水に恵まれている清田に適した作物だったのです。

—「ポーラスター」が生まれたのは？

清田のほうれん草は東京市場で高い評価を受けるようになりました。そこで、ほうれん草に愛称を付けることになり、北を印象づける北極星を意味する「ポーラスター」の名前を提案したのです。その後「ポーラスター」

はほうれん草の代名詞として使われるまでに
なりました。

—ほうれん草の好きな食べ方は？

やっぱり「おひたし」がシンプルで一番いい
ですね。

地産地消の作物として、
より多くの人に愛され、食
べてもらえることで「ポー
ラスター」がさらに広まっ
ていくことを願っていま
す。

かく ひろし
加来 博さん



ほうれん草の豆知識!

その1 ビタミン、ミネラルが豊富

成長期の子どもに必要なマンガンやカルシウム、貧血に有効な鉄、疲労物質を分解してくれるビタミンB₁を含み、消化も良いので、夏場にピッタリです。

その2 漢字で書くと「菠薐草」

菠薐とは中国語でペルシャ(現イラン)を指し、ペルシャからシルクロードを経て中国に伝えられたことからペルシャの草、つまり菠薐草と呼ばれ、その名が日本にも伝わったといわれています。

その3 保存は立てて

地面に対して垂直に成長するため、収穫後でも、横にすると起き上がろうと無駄なエネルギーを消費し、鮮度の落ちが早くなります。保存の際にはぬらした新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫の中で立てましょう。

ほうれん草 レシピ集



ポラスターをもっと多くの人に知ってもらうため、区内の小・中学校や区などで構成する清田区食育推進ネットワークが「ほうれん草レシピ集」を作成しました。ポラスターの甘みを生かして考案された、手軽でおいしいメニュー14品が掲載されています。

【配布場所】健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
総務企画課広聴係(1階33番窓口)

レシピ集から
1品紹介!

ほうれん草のカレー

一材料(4人分)

- ・ほうれん草……………200g(1束)
- ・タマネギ(スライス)…100g(1/2個)
- ・エビ(殻むき)……………160g(8匹)
- ・ジャガイモ……………1個
- ・おろしにんにく……………小さじ1
- ・おろししょうが……………小さじ1
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・トマト缶……………200g
- ・油……………大さじ5
- ・水……………500ml
- ・カレールウ……………90g
- ・ご飯……………4皿分(1人150g)

一作り方

- ①ほうれん草は軟らかめにゆでて、水にさらした後、細かく刻む。
- ②鍋に、油、にんにく、しょうが、タマネギを入れ弱火で炒める。
- ③タマネギがしんなりしてきたら、カレー粉を入れて炒める。
- ④カレーの香りがしてきたら、トマト缶、エビ、食べやすく切ったジャガイモ、ほうれん草を加えて炒める。
- ⑤水を加え、沸騰したら火を止め、カレールウを加える。
- ⑥皿にご飯を盛り、⑤をかける。

刻んだほうれん草が
たっぷり入ってるよ!



1人分648kcal
野菜量120g

8月は「野菜摂取強化月間」

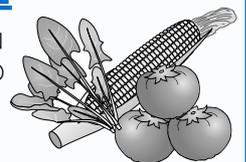
現代人は野菜が不足がちといわれています(1日の目標量350gに対し、札幌市民の平均野菜摂取量は293g)。清田区では、ポラスターをはじめとする野菜を主役とした取り組みを行っています。皆さんも野菜を意識して食べませんか。

もっと食べよう! 野菜パネル展

健康のために毎日の食生活を見直してみませんか。1日に必要な野菜の量などをわかりやすく紹介しています。
日時・会場 8月 8日(木)~16日(金) 区役所1階 正面ロビー
8月17日(土)~31日(土) 区役所2階 保健センター
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

野菜料理教室

ポラスターや清田区産のトウモロコシ、トマトを使って野菜たっぷりの料理を作ります。



講師 料理研究家 野村 洋子氏
日時 8月29日(木)、30日(金) いずれも10時~12時30分
会場 区役所2階 保健センター栄養実習室
対象 区内にお住まいの16歳以上の方
定員・費用 各25人程度・無料
申込 8月12日(月)~20日(火)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 エプロン、三角巾
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎889-2049

このほか10月に清田区産野菜をテーマとした講演会を開催します。また、区役所食堂では従来の「野菜たっぷりメニュー」のほかに、ポラスターや清田区産の野菜を使用したメニューの提供を予定しています。詳しくは、本誌区民のページや、区公式ホームページ「きよたfan倶楽部」でお知らせします。

野菜たっぷり



食堂ではこのマークが目印!

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/



清田区防災訓練

災害に備え、地域住民や関係機関が協力して実施します。
内 発災対応型訓練、避難誘導訓練、応急手当で、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど。

日 8月31日(土) 9時30分～11時30分。

所 三里塚公園、三里塚小学校(いずれも里塚2条6丁目)。
詳細 総務企画課地域安全担当 ☎(889)2006

第15回清田区長杯 パークゴルフ大会

競技 36ホール、ストロークプレー。

日 9月5日(木) 8時15分受け付け開始、8時30分開会式。
※雨天決行。

所 平岡公園パークゴルフ場(平岡4条7丁目)。

対 区内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。
定 ¥ 120人。一人600円(傷害保険料を含む)。

申 8月12日(月)～23日(金)に左記へお申し込みください。

先着 申込先「パークゴルフ協会(員)各同好会事業部」

青木 一般参加者協会事業部長 ☎(884)2575

090-2287617389
地域振興課地域活動担当

第8回清田区 演劇のつどい

幼なじみの女性3人が40歳を過ぎて道北の故郷で再会し、過去を振り返りながら未来へのまなざしを連帯する感動の作品です。

作・演出・音楽 斎藤 歩氏
出演 宮田 圭子氏、林 千賀子氏、吉田 直子氏、彦素由幸氏(清田区出身)ほか。



演目 札幌座「霜月小夜曲」。

日 9月15日(日) 14時開演(13時30分開場、上演時間1時間45分)。

所 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。
¥ 一般 千500円、大学生以下 千円(全席自由)。

チケットは、区役所3階売店(8時45分～15時30分)、区

第12回清田区民 親睦野球大会

民センターで販売しています。主催 清田区演劇のつどい実行委員会、北海道演劇財団。問 実行委員会 松原 ☎(882)0273

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2024

日 9月17日(火)～21日(土) 5時30分～8時30分。

所 清田公園(清田1条2丁目)グラウンド、サブグラウンド。

対 18歳以上の方。区内にお住まいの方がチームに3人以上含まれていること。

定 ¥ 12チーム(一チーム25人以内)。一チーム1万5千円

申 8月15日(木)～25日(日)に左記へお申し込みください。

先着 申込先 全清田軟式野球協会事務局長 早川 ☎(889)2024

090-1306-6601

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2024

胃がん・大腸がん検診

日 9月11日(水) 8時45分～10時受け付け。

所 区役所2階保健センター。40歳以上の方(年1回)。

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 9月4日(水)までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。
先着 申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(889)2049



市民健康教育講演会

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。

内 「ジェネリック医薬品」の講師 柳瀬薬局 薬剤師 柳瀬 義博氏。

日 8月29日(木) 14時～15時。

所 区役所2階 保健センター1講堂。
¥ 無料。不要。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2049

あしりべつ接木通り

花壇づくりワークショップを開催します!

旧国道36号をより魅力ある空間にするために、宿根草の花壇を作ります。デザインや花を考えながら一緒に花壇作りを楽しみませんか。

内容 旧国道36号沿い花壇(北野1条2丁目～清田1条1丁目)のデザイン検討
※10月中旬に花植え予定

講師 ハーブコーディネーター 狩野 亜砂乃氏

日時 9月4日・18日(水曜日、全2回) 18時30分～20時

会場 区役所3階 大会議室

対象 区内にお住まいで2回とも参加可能な方

申込 8月21日(木)までに電話(土・日曜日を除く)、ファクスまたはEメール(住所、氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。

申込先・詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎889-2024 FAX 889-2701

E kiyota.shinko@city.sapporo.jp

住民集団健康診査

※予約不要

内容 特定健診、後期高齢者健診、生活保護受給世帯健診、肺がん検診(40歳以上)、緊急肝炎ウイルス検査

日時	会場
8月22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 6日(金) 9時30分～11時	平岡わかば会館 平岡8条1丁目
9月 6日(金) 13時30分～15時	真栄団地町内会館 真栄5条5丁目
9月 9日(月) 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10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 ☎889-2049

広告

ぶちママる〜む

妊娠中の方や子育て中のママのための教室です。

内 アロマテラピー講座「アロマの香りでホッとタイム」。
 日 8月30日(金) 10時30分〜12時(10時受け付け)。
 所 区役所3階 健康増進フロア。

対 22歳以下で現在妊娠中または子育て中のお母さん。
 定 ￥ 10人。無料。

申 8月12日(月)〜23日(金)に電話(土・日曜日を除く)またはEメール(氏名、お子さんの氏名と生年月日を明記)でお申し込みください。【先着】
 他 託児あり。

申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(889)2049
 E sukoyaka.phn@city.sapporo.jp

スマイル・スマイル・スマイル

内 親子ビクス、絵本の読み聞かせ、ペープサート。

日 ①9月12日(木)、②9月13日(金) いずれも10時〜11時30分。
 所 区役所3階 健康増進フロア。

対 ①平成24年2月29日以前に生まれたお子さんと保護者。②平成24年3月1日以降に生まれたお子さんと保護者。
 定 ￥ 各40組。無料。

申 8月19日(月)から電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。【先着】
 申込先・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(889)2052

子育て講座

内 「絵本は、心をあたたためる」。講師 高橋 洋子氏。
 日 9月6日(金) 10時〜11時30分。
 所 区役所3階 大会議室。
 対 区内にお住まいの就学前のお子さんを育てている保護者。
 定 ￥ 20人。無料。

平岡キッズまつり

子どもたちと地域の皆さんがヨーヨーやゲームなど遊びを通して交流するお祭りです。ぜひご参加ください。

日 8月25日(日) 10時〜12時
 所 平岡小学校(平岡9条2丁目)体育館。
 ￥ 申 無料。不要。

他 就学前のお子さんは、保護者同伴でお越しください。
 詳細 平岡まちづくりセンター ☎(883)7100



鳥松射撃場訓練

航空自衛隊の訓練が鳥松射撃場で行われます。

日 8月26日(月)〜30日(金) 8時〜17時。

第3回清田区検定を実施します!

受験資格 清田区に関心のある方ならどなたでも受けられます。
 ※漢字に読み仮名はつきません。

試験の出題範囲

出題内容	参考テキスト	問題数
清田区の歴史、地理、自然環境	・清田区まちづくりビジョン2020子ども版 ・清田区ガイド	15問
清田区のまちづくり、区の事業	・平成25年度清田区ふれあいプラン ・清田区検定用資料	10問

試験内容 択一式(数字の選択または○×を記載)

参考テキスト 受験者全員に郵送いたします。

その他 受験者全員に「きよっちグッズ」を進呈するほか、70点以上の方には、合格証と記念品を進呈します。また、3回目の合格者には限定きよっちグッズを差し上げます。

日時 10月27日(日) 10時〜11時

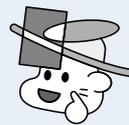
会場 区役所3階 会議室

定員・費用 100人・無料

申込 8月12日(月)〜23日(金)に電話、窓口(土・日曜日を除く)またはファクスでお申し込みください。ファクスで申し込みをする場合は①住所②氏名③年齢④電話番号を明記の上「清田区検定受験希望」と記載し、送信してください。【先着】

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口)

☎889-2024 FAX 889-2701



問 航空自衛隊第2航空団基地対策室
 ☎0123(23)3101(内線214)

詳細 市民まちづくり局区政課 ☎(211)2252

夏休み平岡公園にぎわいフェスタ

【詳細】平岡公園管理事務所 ☎881-7924

夏休みの思い出に、生き物観察や自然体験ゲームなどで思い切り遊びませんか。

日 8月17日(土) 9時30分～12時30分 集合場所 平岡公園第一駐車場(平岡公園2番地) ¥ 100円 申 不要
持ち物 飲料水、タオル、長靴、替えの服(川に入りやすい) 他 長袖の動きやすい服装と靴でご参加ください。小学3年生以下は保護者同伴。

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎883-3044

さくらんぼのひ

にじいろの園児と一緒に遊びます。

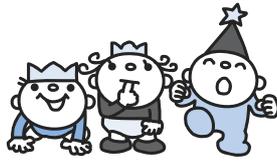
日時 8月27日(火) 10時～11時

会場 にじいろ

対象 2歳以上のお子さんと保護者

費用 無料

申込 不要



サンデーサロン

親子で自由に遊んだり、地域の方や他の親子との交流ができます。

日時 8月25日(日) 10時～12時

会場 にじいろ

対象 就学前のお子さんと保護者またはこれから親になる方

費用 無料

申込 不要

清田図書館

区役所4階 ☎889-2484
休館日 第2・第4水曜日

たのしいおはなしの会

ボランティアグループ「ぼけっと」による読み聞かせ会です。

日時 8月24日(土) 14時30分

9月 5日(木) 10時30分

会場 清田図書館 お話し室

申込 不要

映画監督 黒木和雄の世界

ミニパネル展、資料展示・貸し出し

期間 8月15日(木)～31日(土)

特別映画会

作品 ①「父と暮らせば」(上映時間:99分)
②「Tomorrow 明日」(上映時間:105分)

日時 ①8月22日(木) 13時30分(13時開場)

②8月29日(木) 13時30分(13時開場)

会場 清田図書館 集会室

対象・定員 高校生以上・各40人

申込 当日、直接会場にお越しください。【先着】

図書館司書によるブックトーク

日時 8月15日(木) 14時(13時30分開場)

会場 清田図書館 集会室

対象・定員 高校生以上・30人

申込 当日、直接会場にお越しください。【先着】



コンサドーレ札幌 清田区民応援デー

コンサドーレ札幌の公式戦ホームゲームに、区内にお住まいの方300人をご招待します(SB自由席)。

対象試合 コンサドーレ札幌 対 ファジアーノ岡山

日時 9月1日(日) 14時試合開始

会場 厚別公園競技場(厚別区上野幌3条1丁目)

申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、返信先(返信はがき)を記入の上、下記へお申し込みください。結果は返信はがきでお知らせします。【抽選】

〒062-0045 豊平区羊ヶ丘1番地

コンサドーレ札幌 清田区民応援デー係

☎858-5310

申込期限 8月19日(月)(当日消印有効)

その他 当選はがきがチケットになります(1枚につき1人のみ有効)。応募者の個人情報は、(株)北海道フットボールクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

【詳細】地域振興課地域活動担当 ☎889-2024

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21日(水) 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!」、実習
【2日目】8月22日(木) 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

【1日目】区役所2階 保健センター講堂
会場 【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12日(月)～20日(火)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、エプロン、三角巾 【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) ☎889-2049

防災
川柳

防災は地域ぐるみの絆の輪

(梶川 榮治さん)

【詳細】

☎(889)2024 区民会議事事務局

広告

区民センター

※10月18日(金)～20日(日)の全日および21日(月)午前は、清田区民文化祭のため貸室利用ができません。

第2期定期講座

講座名・内容	日時	会場	定員	受講料(教材費)
ZUMBA ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズを体験してみませんか。	9月6日・13日・20日・27日・10月4日・11日 (金曜日、全6回) 10時30分～11時30分	区民ホール	25人	2,000円 (なし)
あなたが・家族がある日突然介護が必要になったら 介護保険や高齢者の住み替え、認知サポーターなどについて学んでみませんか。	9月3日・10日・17日・24日 (火曜日、全4回) 10時～11時30分	集会室4	20人	300円 (なし)
家庭でできる初心者のためのパン作り 生地のコね方や成型の仕方などについて学んでみませんか。	9月5日・12日・19日・26日 (木曜日、全4回) 10時～13時	料理実習室	16人	4,000円 (2,400円)



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)。お子さんを連れての受講はできません。

申込 8月16日(金)～21日(水)の9時～17時に電話または窓口でお申し込みください。[抽選](#)

第16回清田区民文化祭 一般参加者募集

内容	展示部門	ステージ部門
①絵画、版画、絵手紙、写真 ②書道、ペン習字 ③手工芸、文芸、生け花、押し花など	音楽、舞踊、団体芸など (8団体) 出演時間は5分～8分	
日時	10月19日(土) 9時～17時 10月20日(日) 9時～16時	10月20日(日) 10時～15時30分
対象	区内で活動している個人または団体	区内で活動している団体
申込	窓口でお申し込みください。 ※出品は一人1点。	電話または窓口でお申し込みください。
申込期間 :8月19日(月)～21日(水)の9時～17時 抽選		

区民ホールのお試し体験

文化系や音楽系の活動をしている団体や学校に、区民ホールを無料で貸し出します。この機会に利用してみませんか。

日時 9月5日(休) ①10時～11時30分
②14時～15時30分

※いずれかの時間帯を選んでください。

対象 区民ホールを利用したことがない団体で、ステージ上で活動できるもの(ピアノの使用については要相談)。各1組。

申込 8月16日(金)～21日(水)の9時～17時に電話または窓口でお申し込みください。[抽選](#)

その他 利用中に区民の方が自由に見学します。

アフタヌーンティーコンサート

コーヒーを飲みながら、ジャズ音楽で午後のひとときを過ごしてみませんか。

出演 Always

日時 9月7日(出) 14時開演(13時30分開場)

会場 区民センター 視聴覚室

定員 50人

入場料 500円(コーヒー1杯付き)

入場券は8月12日(月)から区民センターと里塚・美しが丘地区センターの窓口で販売します(9時～19時)。

子育てママのフリールーム

子育て中のママがお子さんと一緒に自由に利用できる場所を提供しています。人形劇などのミニイベントもあります。

出演 きよたれんと

日時 8月20日(火) 10時～12時

会場 区民センター しらかば・すずらん

申込 不要

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①子どもの進学と教育資金
講師 金融広報アドバイザー みずさわ ゆういち 水沢 裕一氏

②生活に役立つ民法の知識
講師 司法書士 まつあ ちかのり 松尾 孝紀氏

日時 9月12日(木) 18時45分～21時

会場 区民センター 集会室4

定員 10人

費用 無料

申込 8月12日(月)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](#)

さっぽろ未来ネット金融学習グループ はなざき もとこ 花崎 素子

☎884-3673 FAX884-3991 [E HOmiraiNETTO@aol.com](mailto:HOmiraiNETTO@aol.com)



広告

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①ライフデザイン「これからの生き方・考え方」
講師 金融広報アドバイザー 横江 光良氏
②「知って得するクルマとおカネ」
講師 行政書士 八重樫 洋平氏
日時 9月9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・費用 10人・無料
申込 8月11日(日)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

はじめよう! あこがれのフラダンス

夏の疲れをフラダンスで癒やしませんか。
講師 里塚イリマフラサークル 辻元 恵美子氏
日時 8月29日・9月5日・12日・19日・26日(木曜日、全5回)
18時30分～20時
対象 区内にお住まいかお勤めの方
定員・受講料 10人・2,000円
申込 8月19日(月)～26日(月)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**



スポーツチャンバラ体験会

日時 8月20日(火)、9月10日(火) いずれも18時30分～19時30分
8月24日(土) 14時30分～16時
費用・申込 無料・不要
その他 体験会は、はだしで行います。

おうちをきれいにしよう～収納のコツ編～

リバウンドしない片付け方のコツなどを学びませんか。
講師 整理収納アドバイザー 近川 樹美恵氏
日時 9月3日(火) 10時～12時
対象 区内にお住まいかお勤めの方
定員・受講料 10人・800円
申込 8月19日(月)～29日(木)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**



遺言書の書き方講座

講師 行政書士 菊地 沙知子氏、山口 英美子氏、加藤 りり子氏
日時 8月29日(木) 13時～15時
対象 区内にお住まいかお勤めの方
定員・受講料 10人・500円
申込 8月17日(土)～26日(月)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 講座終了後に相談も受け付けます。

平成25年度 第2回 囲碁交流大会

囲碁をしながら皆さんで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(参加費用500円)も行います。
日時 9月15日(日) 9時30分～15時(8時45分受け付け開始)
対象 ①大会 区内または近隣にお住まいかお勤め、または通学をしている方
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 ①48人・600円(昼食付き) ②6人・無料
申込 8月19日(月)～9月8日(日)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**

清田区体育館・温水プール

平岡1条5丁目 ☎882-9500
休館日 第2月曜日

施設利用料 一般 390円、高校生 230円、65歳以上 130円

腰痛予防教室

日時 9月3日・10日・17日・24日・10月1日・8日・15日・22日・29日・11月5日・12日・19日(火曜日、全12回)
13時30分～14時45分
対象 16歳以上で運動制限のない方
定員 10人
受講料 8,200円 別途、毎回施設利用料が必要。
申込 8月19日(月)～25日(日)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

げんきキッズ無料体験会

遊びを通じて基礎的運動能力を養う教室の体験会を開催します。
日時 9月10日(火)
①年中・年長コース 15時30分～16時30分
②小学1・2年生コース 16時30分～17時30分
対象 ①平成19年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん
②平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さん
※平成25年度前期「げんきキッズ」受講生は参加できません。
定員・受講料 各30人・無料
申込 9月1日(日)の9時から電話または窓口でお申し込みください。**先着**

スポーツ教室(テニス)受講生募集

コース	初中級テニス	中級ボレー(土)
対象	16歳以上	16歳以上
日時	9月14日～12月14日(土曜日、全9回) 9時～10時30分	9月14日～12月14日(土曜日、全9回) 10時40分～12時10分
定員・受講料	10人・6,700円(5,400円) 別途、毎回施設利用料が必要。	8人・7,700円(6,100円) 別途、毎回施設利用料が必要。

申込 8月19日(月)～25日(日)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**
その他 受講料の()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。該当する方は証明できるものを持参してください。

広告