



区民のページ

2013

9

南区の人口・世帯数

人口 / 143,309 (-406) 人
 世帯数 / 63,173 (-284) 世帯
 () 内は前月比
 ※平成25年(2013年)8月1日現在

[編集]

南区役所総務企画課広聴係
 〒005-8612 南区真駒内幸町2丁目
 ☎582-4714
 南区のホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

☆掲載写真は、南区のホームページでカラーで公開しています。

空沼岳

定山溪温泉と支笏湖の間に位置する標高1,251メートルの山です。登山道の途中では、「真簾沼」や「万計沼」といった神秘的な沼を見ることができます。山頂からは札幌市街や恵庭岳、支笏湖を見渡すことができるなど、沢と森と沼を巡る変化に富んだ山歩きを楽しめます。



▲山頂からの眺め(札幌市街方面)



▲標高1,000メートル付近に位置する森に囲まれた大きな沼「真簾沼」

協力：札幌市立大学デザイン学部 吉田 恵介 教授

南区関連の主な施設

南区役所(真駒内幸町2) 代表☎582-2400

区役所内の直通電話番号

総務企画課		保健支援係	☎582-4746
庶務係	☎582-4705	相談担当	☎582-4747
地域安全担当	☎582-4706	保護一課	
選挙係	☎582-4711	相談担当	☎582-4765
広聴係	☎582-4714	保護一係	☎582-4756
地域振興課	☎582-4723	保護二係	☎582-4757
戸籍住民課		管理係	☎582-4751
戸籍係	☎582-4724	保護二課	
住民記録係	☎582-4728	保護一係	☎582-4763
税証明担当	☎582-4731	保護二係	☎582-4764
保健福祉課		保護三係	☎582-4768
地域福祉係	☎582-4734	保険年金課	
活動推進担当	☎582-4736	給付係	☎582-4770
福祉助成係	☎582-4741	保険係	☎582-4772
給付事務係	☎582-4742	収納係	☎582-4775
福祉支援係	☎582-4743	年金係	☎582-4786

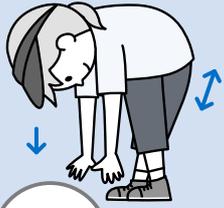
- ・南区土木センター(南31西8) ☎581-3811
- ・南保健センター(真駒内幸町1) ☎581-5211
- ・南部市税事務所(豊平区平岸5-8)
 - 市税証明・口座振替 ☎824-3912
 - 納税相談 ☎824-3913
 - 個人の市・道民税 ☎824-3914
 - 固定資産税(土地) ☎824-3917
 - 固定資産税(家屋) ☎824-3918
- ・南清掃事務所(真駒内602) ☎583-8613
- ・南消防署(真駒内幸町1) ☎581-2100
- ・南区体育館(川沿4-2) ☎571-5171
- ・澄川図書館(澄川4-4) ☎822-3730
- ・南区民センター(真駒内幸町2) ☎584-2100
- ・藤野地区センター(藤野2-7) ☎592-2002
- ・もいわ地区センター(川沿8-2) ☎572-5733
- ・すみかわ地区センター(澄川4-4) ☎818-3035

まちづくりセンター

- ・定山溪(定山溪温泉東4) ☎598-2191
- ・真駒内(真駒内幸町2) ☎581-3025
- ・石山(石山2-2) ☎591-8734
- ・簾舞(簾舞3-6) ☎596-2059
- ・藤野(藤野2-7) ☎591-7041
- ・藻岩(川沿8-2) ☎571-6121
- ・藻岩下(南34西9) ☎581-2001
- ・澄川(澄川3-2) ☎821-8585
- ・芸術の森地区(石山東7) ☎592-7009



足をクロスさせ、前の足に重心をおき、膝を伸ばして前屈する。足を組み替えて、反対側も行う。



もの裏



股関節

できるだけ大股に片足を前に出し、前膝を曲げて我慢できるところまで腰を下げてゆく。後ろ足のかかととは浮かせる。

つぎに ウォーキングの基本姿勢

腕 ひじは軽く曲げ、前後にリズムカルに振ります。

背中 背筋を伸ばす。ただし、そりすぎないようにおなかに力を入れておきます。

歩幅 歩幅はなるべく広くとる。目安は「身長-100㎝」です。



頭 あごを引き、視線は数メートル先を見ます。

腰 上下にぶれないよう一定の高さに安定させます。

足 かかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩きます。膝はなるべく伸ばし、腰から前に大きく振り出すイメージです。

ここでひとやすみ

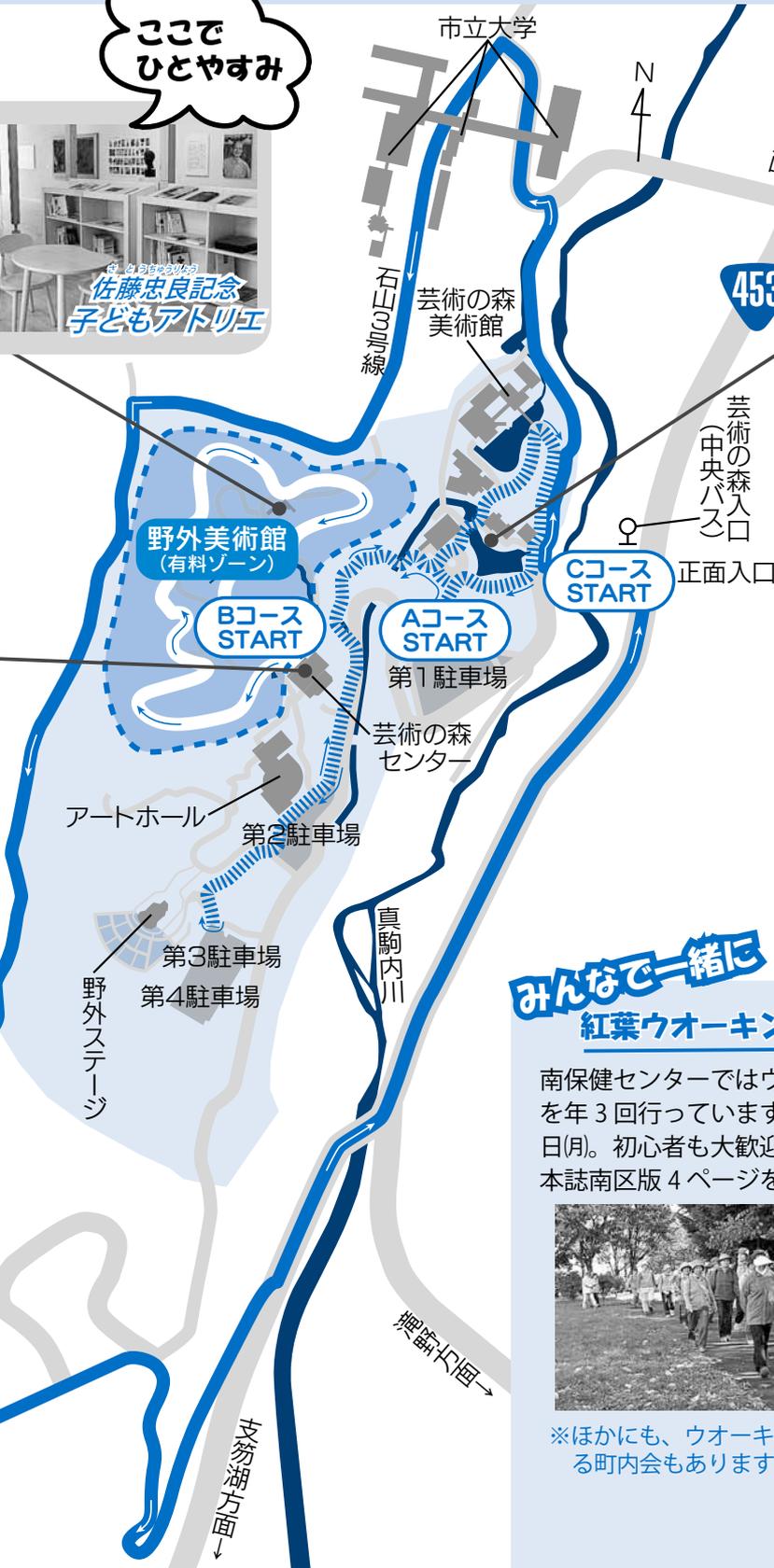


佐藤忠良記念子どもアドリエ

ほっとひと息



池に浮かぶオブジェやカモを見ながら、木陰やベンチでひと休み。



札幌芸術の森

所在地	南区芸術の森 2丁目75番地
開館時間	9時45分～17時
休園日	11/5～4/28は毎週月曜日休園(祝日の場合はその翌日) 野外美術館は11/5～4/28休園
野外美術館入館料	大人(高校生以上)700円、65歳以上560円、中学生以下無料、年間フリーパス1,000円
駐車場	約650台 普通車500円(お得な回数券あり)
公共交通	中央バス【空沼線】【滝野線】 「芸術の森入口」または「芸術の森センター」下車

詳細 札幌芸術の森 ☎592-5111

みんなで一緒に 紅葉ウォーキング大会

南保健センターではウォーキング大会を年3回行っています。次回は10月21日(月)。初心者も大歓迎です。詳しくは、本誌南区版4ページをご覧ください。



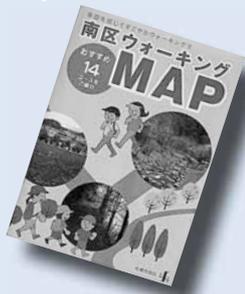
※ほかにも、ウォーキング会を行っている町内会もあります。

大人気!

区内には、ウォーキングコースがいっぱい!

南区ウォーキングMAP

- 地域ごとにコースが分かれているので見やすく、歩きたくないようなコースが満載!
- 区役所、南保健センター、各まちづくりセンターで配布中!



歩いて、 いい汗を流そう！

まずは
ストレッチ体操



体側

手を組み、手のひらを
上にしてまっすぐ持ち
上げる。ひじを曲げな
いように気を付けなが
ら、左右の脇を伸ばす。

少し気温も落ち着き始め、体を動かすにはちょうど良い季節となってきました。今月は、気軽に始められる健康的な運動「ウォーキング」についてご紹介します。ぜひ、ウォーキングに取り組んでみませんか。

ウォーキングに関するお問い合わせは、健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

おすすめ！ 芸術の森コース

緑豊かな南区には、自然や芸術に触れながらウォーキングができる場所として「札幌芸術の森」があります。ご紹介するコース以外にも、広大な敷地には変化に富んだ数多くの道がありますので、自分に合ったコースがきっと見つかるはずです。

※今回ご紹介するコースは、右下の南区ウォーキングMAPには掲載されていません。

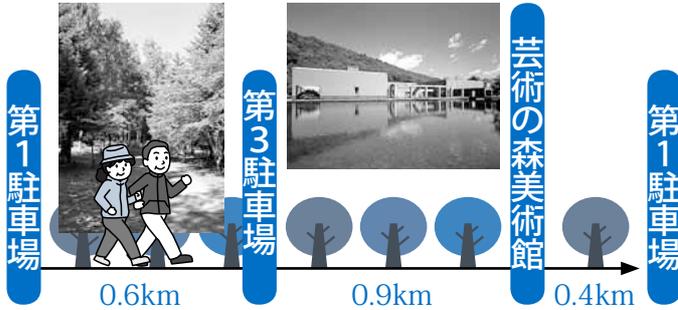
椅子に座って、
大きな窓から
ゆっくり外を
眺めながら、
水分補給を。



道路が整備されているので、安心して歩くことができます。

A.
お手軽に
あるコース

約1.9km
約2,700歩
約30分



お腹が
すいたら



ごちそうキッチン
畑のはる

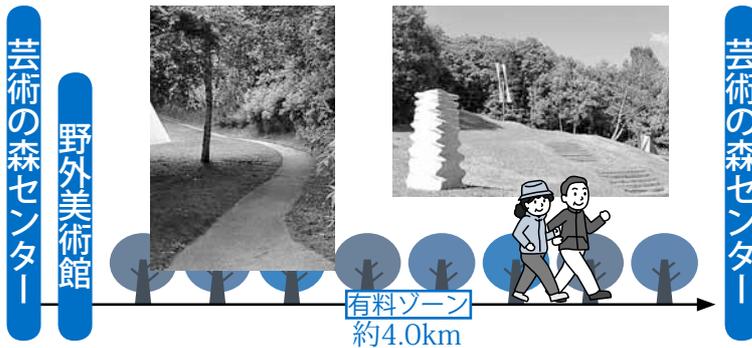
北海道産の旬な食材や地元の野菜を使ったビュッフェ。栄養補給にぴったり！

大人(中学生以上)1,500円。65歳以上1,300円。
小学生900円。幼児500円。

B.
芸術と
あるコース

約4km
約5,800歩
約1時間

展示されている64作家73作品を見ながら歩くことができます。舗装されていない道や上り下りの道があります。

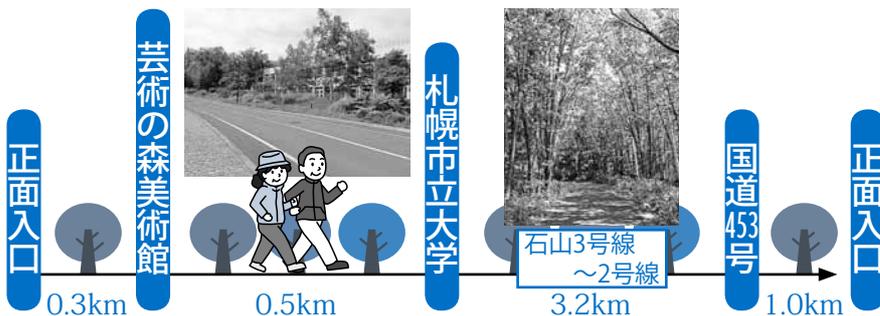


朝に芸術の森を歩くのが日課です。
秋は紅葉がきれいですし、日ごとに景色が違うので、それも楽しみの一つです。

C.
しっかり
あるコース

約5km
約7,200歩
約1時間15分

札幌芸術の森の周りをぐるっと一周するコース。石山3号線・2号線は歩道がありませんので、車に気を付けて歩きましょう。



やまだ まこと 山田 誠 さん(72歳)

注：時間や歩数は目安です。



石山3号線
石山3号線

↑石山方面



ヒグマが活動的になる季節です。野山に入るときは十分注意しましょう。

南区役所

代表 ☎(582)2400

■国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

夜間相談 9月12日(木)、19日(木)、26日(木)、10月3日(木)、10日(木)。19時30分まで。
休日相談 9月29日(日)。9時～15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。
詳細 保険年金課収納係 ☎(582)4775

■南区レディース ミニバレー大会

日時 10月17日(木)9時～16時30分。
会場 南区体育館。

対象 区内にお住まい、またはお勤めの方、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12日(木)～10月4日(金)に電話で左記へ(先着順)。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

■南区民バドミントン大会

日時 10月6日(日)9時15分～17時。
会場 南区体育館。

対象 区内にお住まい、またはお勤めの方、区内で活動経験のあるバドミントン愛好者(専門学校生・勤労学生は可。中・高・大学生は不可)。
費用 1人千200円。

種目 男子ダブルス・女子ダブルスの部(ともに経験年数等別)、混合ダブルスの部(男女とも40歳以上で、合計年齢90歳以上)。
申込方法 9月11日(水)～24日(火)に電話で左記へ。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

■障がいのある方の 相談先講演会

障がいのある方が困った時の相談先についての講演とシンポジウム。講演会の後、相談会も行います。

日時 9月19日(木)13時～15時。
会場 南区民センター。
費用 無料。
講師 相談室ほぼほ 相談支援専門員 大久保薫。

申込方法 当日直接会場へ。
詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎(582)4743

■紅葉ウォーキング大会

南区ウォーキングマップの「豊平川・山鼻川コース」など約5キロを歩きます。

日時 10月21日(月)9時30分～12時。
集合場所 真駒内セキスイハイムアイヌアリーナ正面駐車場。

対象 運動に制限のない健康な方。
定員・費用 50人。無料。
申込方法 9月17日(火)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

■胃がん・大腸がん検診

検診日 9月27日(金)。
受付時間 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 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、後期高齢者医療制度にご加入の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

■育児講話 「すくすく子育て学習会」

保育園の園長先生から、イヤイヤ期の対応など子育ての秘訣を聞いてみませんか。

日時 10月17日(木)10時～11時30分。
会場 南区民センター。

対象 1歳6カ月～5歳のお子さんの母親(託児あり、先着20名)。
定員・費用 40人。無料。
申込方法 9月11日(水)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

■子育て講座(テーマ別)

▽「いざという時、あわてなために」小児救急法」

日時 9月25日(水)10時～11時30分。
会場 南区役所。

対象 0歳～就学前のお子さん育てている保護者(託児あり)。
定員 20人。
費用 無料。
申込方法 9月11日(水)から電話で左記へ(先着順)。
※テーマ別講座は、年1回の受講でお願いします。

申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588)5411

■更年期に負けない! 「幸せカラダ塾」(全2日)

日程	内容	対象	定員	時間
10/4(金)	①健康講話「男性更年期と女性更年期」症状と治し方	区内にお住まいの方	50人	13:30～14:30
	②ストレッチ・エクササイズ・筋力トレーニング	運動制限のない40～50代の方	20人	14:30～15:40
10/9(水)	③骨密度測定・講話・交流会	運動制限のない40～50代の方	20人	13:30～15:40

会場 ①③南保健センター。②南区民センター。
申込方法 9/19(木)から電話で下記へ(先着順)。
費用 無料。①のみ受講の方は申込不要。
※①講師:五輪橋産科婦人科小児科病院 医師 丸山淳士。
申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

■福祉除雪協力員の募集

冬期間、高齢者や障がいのある方などの除雪を支援する「福祉除雪協力員」を募集します。※福祉除雪のご利用については、本誌全市版26ページをご覧ください。

申込方法 10月4日(金)までに左記に電話か直接窓口へ
申込・詳細 南区社会福祉協議会 ☎(582)2415、保健福祉課活動推進担当 ☎(582)4736

広告

南区民センター

☎(584)2100

「南区の景観ポイント写真展」作品募集

対象 区内にお住まいまたはお勤めか、区内でサークル等の活動をしている15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
募集作品 ①応募者本人が撮影した南区の風景写真。②画像合成がなく、被写体が肖像権や著作権を有していないもの。③半切(54・5センチ×42・4センチ)以内の額に、プリントして収めたもの。※①③を全て満たすものに限り募集。
募集作品数 50点(1人1点)。
申込方法 9月25日(水)9時～10月1日(火)17時に電話または直接南区民センターへ(先着順)。
展示期間 10月29日(火)9時～

11月4日(休)21時(作品搬入は10月28日(月)13時～15時)。
みなみ区民「美術・書道展」
 日時 10月8日(火)～12日(土) 9時～17時。
 ※8日は13時から、12日は15時まで。
費用 無料。

コンサートのお知らせ

費用 無料。申込方法 当日直接会場へ。

日程	内容	会場	時間
9/16(祝)	オータムコンサート (北大連合吹奏楽団)	すみかわ 地区センター	14:00 ～15:00
9/23(祝)	もいわファミリーコンサート (藻岩中学校吹奏楽部)	もいわ 地区センター	13:00 ～15:00

※各会場とも開演30分前より開場

図書館・図書室からのお知らせ

- ▼澄川図書館 (☎822-3730)
 ・おはなしの会 9/21(土)13:50
 28(土)10:30
 10/5(土)14:30
 ・わらべうた・おはなしの会 10/10(木)10:30
 ・子ども映画会 9/21(土)14:30
 ▼南区民センター図書室 (☎584-2533)
 ・楽しいおはなしの会 9/19(木)10:30
 ▼藤野地区センター図書室 (☎592-2002)
 ・おはなしの会 9/28(土)11:00
 ・子ども映画会 9/14(土)11:00

文化祭のお知らせ

▼もいわ地区センター

日程	内容	時間
10/4(金)	・ダンスパーティ	15:00 ～17:00
10/5(土)	・作品展示 ・模擬店 ・もいわマルシェ	10:00 ～15:00
10/6(日)	・作品展示 ・模擬店 ・ステージ発表	10:00 ～16:00

■住民集団健康診査 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

「受診券」と「被保険者証」を持って当日直接会場へ(できるだけ空腹の状態でお越しください)。詳しい内容や対象者、費用については、上記にお問い合わせください。なお、会場の一部(※)は、送付済みのご案内から変更となっておりますので、ご注意ください。

<日程・会場>

日程	受付時間	実施会場
9/12(木)	9:30～11:00	澄川南福祉会館(澄川4条10丁目2-7)
	9:30～10:00	豊滝中央町内会館(豊滝436-40)
9/27(金)	11:00～11:45	定山溪集会所(定山溪温泉東4丁目315-4)
	14:00～14:30	石山六区会館(石山621)
9/30(月)	9:30～11:00	野々沢会館(藤野5条9丁目3-1)
	13:30～15:00	藻岩北会館(川沿2条2丁目5-50)
10/1(火)	9:00～11:00	藻岩下地区会館(南34条西9丁目2-1)
	13:30～14:30	簾舞2区集会所(簾舞347)
10/2(水)	9:30～11:00	緑ヶ丘会館(澄川5条11丁目5-5)
	13:30～15:00	石山7区会館(石山3条6丁目2)
10/4(金)	10:00～11:00	藤の沢福祉会館(藤野693-1)
	13:30～15:00	北ノ沢第三町内会館(北ノ沢1819-2246)
10/9(水)	9:00～11:00	※澄川地区会館→すみかわ地区センター(澄川4条4丁目4-40)
	9:30～11:00	あけぼの団地管理事務所(真駒内曙町1丁目1-35)
10/10(木)	13:30～14:30	常盤一区会館(常盤6条2丁目107)
	9:30～11:00	※芸術の森地区会館→常盤団地会館(常盤1条1丁目3-1)
	13:30～15:00	藤ヶ丘センター(藤野4条6丁目19-1)





■みんなでみに区る 健康まつり2013

～健康づくり「いつやるの?」「今でしょう!」～

日時 9/26(木) 10:00～14:30。

会場 南区民センター。

健康講話 13:00～14:30 (12:30開場)

講演 「医学と健康の正しい知識」

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院

医師 丸山淳士。

歯科ドック 11:00～13:00 (先着60人)

<10:30から整理券配布>

薬の健康相談と血流測定体内酸化度チェック

10:00～12:30 (先着各100人)

<10:00から整理券配布>

骨密度測定とがん予防パネル展

10:00～12:30 (先着80人)

<10:00から整理券配布>

肺年齢測定 10:00～12:30 (先着100人)

<10:00から整理券配布>

ボランティア鍼灸柔整マッサージ

10:00～受付終了11:30

きのこ展・相談コーナー 10:00～14:30

大人の体力測定 10:00～12:30

きッズ★スペース 10:00～12:00 (先着100人)

みんなで食育 10:00～13:00

南区食生活改善展 10:00～13:00

・親子でチャレンジ「ラップでおにぎり」

(11:00から先着30人)

・試食 (11:00から先着150人)

手洗いチェック 10:00～12:00

おもちゃライブラリー・おもちゃクリニック

10:00～12:00

こころの健康コーナー 10:00～12:30

もの忘れや生活機能のチェック

10:00～12:30

健康情報コーナー 10:00～14:30

健康づくりグループの活動紹介コーナー

10:00～14:30

・男性料理サークル試食(11:00から先着100人)

※詳しい内容は下記へお問い合わせください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

■南区体育館スポーツ教室のお知らせ

10月開講のスポーツ教室の受講生を募集しています。詳細は下記へ。

申込期限 9月15日(日)。

※電話または直接体育館へお申し込みください。多数時抽選となります。

詳細 南区体育館 (川沿4条2丁目) ☎571-5171

■エスポラーダ北海道 ～南区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方20組40人(A自由席)をご招待します。

対象試合 エスポラーダ北海道vs湘南ベルマーレ。

日時 11/2(土) 13:00キックオフ (11:30開場)。

会場 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ (真駒内公園1-1)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・宛先(返信はがき)を記入の上、下記郵送先までお送りください。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは、返信はがきでお知らせします。

申込期限 9/30(月) 当日消印有効。

郵送先 〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2

札幌ノースプラザ6階

エスポラーダ北海道 南区民応援デー係 ☎206-4285

詳細 上記または地域振興課地域活動担当 ☎582-4723

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツ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されません。

■生ごみ堆肥化セミナー

家庭の生ごみを段ボール箱の中で堆肥化する方法を学びませんか。参加者全員に堆肥化セット(段ボール箱と生ごみ堆肥化基材)を無料で差し上げます。

日時 9/24(火)10:00～11:30。

会場 簾舞地区会館(簾舞3条6丁目8-25)。

定員 50名(先着順)。

申込方法 下記のいずれかの方法で9/21(土)までに申し込み。

申込先 生ごみ堆肥化相談窓口

◇電話・ファクス兼用 621-5318 (10時～16時。日祝除く)。

◇E-メール kitagomi@alles.or.jp

※ファクスまたはE-メールで申し込みの場合は、日時・会場名・住所・氏名・電話番号を記入。

詳細 上記または環境局ごみ減量推進課 ☎211-2928

■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、食べ過ぎない。

詳細 健康・子ども課生活衛生担当 ☎581-5213

※生活衛生担当には、キノコについての専門的知識のある職員はいません。ご了承ください。

広告

児童会館だよ!

※行事の内容、費用、持ち物など、詳細は各会館へお問い合わせください。

会館名	行事名・日時	連絡先
澄川	つくっちゃんOh! 9/20(金)15:30~17:00	澄川4-6 ☎831-5150
真駒内	子育てサロン 9/26(木)10:30~12:00	真駒内本町3 ☎584-3336
真駒内五輪	みんなであそぼう! 9/20(金)15:30~17:00	真駒内泉町3 ☎581-1823
藻岩	不審者対応訓練 9/26(木)16:00~16:30	川沿8-2 ☎571-8616

会館名	行事名・日時	連絡先
石山	club百人一首 9/21(土)14:00~15:00	石山2-4 ☎591-7730
常盤	子育てサロン 9/26(木)10:30~12:00	常盤2-2 ☎592-6091
藤野	卓球しましよ 9/27(金)15:00~16:15	藤野2-8 ☎592-1532
みすまい	ザ★つくろう! 9/18(水)16:00~17:00	簾舞3-6 ☎596-3911

講座のご案内

※詳細は各会場へお問い合わせください。

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	受講料など	申込日
季節を感じる 自然散歩・秋(全3回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	15人	①9/24(火) 月形円山公園~月ヶ湖 ②10/8(火) 宮の森~小別沢~五天山公園 ③10/22(火) 百合が原~篠路五ノ戸の森緑地	①10:30~13:30 ②③10:00~12:00	受講料2,600円 バス代2,000円	9/11(水)から 9:00~17:00
パソコン内の整理と写真の取り込み(全6回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	20人	9/25(水)、26(木)、27(金)、 10/2(水)、3(木)、4(金)	10:00~12:00	受講料3,800円 教材費1,700円	9/11(水)から 9:00~17:00

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。「自然散歩・秋」は雨天決行。①は南区民センター集合(9:00)・解散、昼食持参。②③は現地集合・解散。

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
デジカメ講座ポストカード作成(全3回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	17人	9/25(水)、26(木)、27(金)	18:00~20:00	受講料2,000円 教材費1,000円	9/11(水)から 9:00~21:00
秋の園芸 冬花の室内管理	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	15人	9/26(木)	13:30~15:30	500円	9/12(木)から 9:00~21:00
初心者のためのやさしい俳句(全3回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	10人	9/27(金)、 10/4(金)、11(金)	13:30~15:30	2,000円	9/12(木)から 9:00~21:00
パンとお菓子づくり(全2回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	12人	10/2(水)、16(水)	10:00~12:30	受講料1,400円 教材費2,000円	9/18(水)から 9:00~21:00
おしゃれを楽しむ編み物講座(全3回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	10人	10/3(木)、10(木)、17(木)	10:00~12:00	受講料2,000円 教材費1,500円	9/19(木)から 9:00~21:00

申込方法 電話または直接藤野地区センターへ(先着順)。受講料は申込時、教材費は開講時に持参してください。

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
美味しく入れるコーヒー講座	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	10人	9/26(木)	10:00~12:00	600円 (材料費込)	9/11(水)から 9:00~21:00
子育てママ応援講座 今どきの幼稚園紹介	未就園児の保護者	10人	9/30(月)	10:00~11:30	無料	9/12(木)から 9:00~21:00

申込方法 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。受講料は開講日の前日までに納入してください。

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	受講料など	申込日
シニアのためのパソコン講座 ~エクセルの基本の復習と応用~ (全5回)	文字入力とマウス操作ができる50歳以上の方	12人	9/30(月)、 10/7(月)、21(月)、28(月)、 11/11(月)	10:00~12:00	受講料3,500円 教材費1,000円	9/11(水)~18(水) 9:00~21:00
住民企画講座 エアロビ&ストレッチ(全5回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	25人	10/1(火)、8(火)、15(火)、 22(火)、29(火)	13:30~15:00	3,100円	9/11(水)~18(水) 9:00~21:00
初めてのiPad(全6回)	15歳以上の方(中学・高校生を除く)	20人	10/29(火)、31(木)、 11/2(土)、5(火)、7(木)、9(土)	10:00~12:00	受講料4,200円 教材費1,700円	10/2(水)~9(水) 9:00~21:00

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。「パソコン講座」は各自パソコン(エクセル2007か2010搭載)持参。「初めてのiPad」はレンタルのiPadを使用。

広告



ふれあい写真館
南区の夏まつり

南沢地区

7/20



南沢ラベンダーまつり



石山地区

7/27



石山夏まつり

澄川地区

7/27



Waku Waku お祭り広場

7/31



夏だ! みなみくんまつり

藻岩下地区

8/3



藻岩下夏まつり

藤野地区

8/3



藤野ふるさとまつり

藻岩地区

8/4



もいわ夏まつり

広告