

きよたく 20 セ



笑顔つながるまち

～清田区は11月4日で
誕生20年！～

2017年
9月

区民のページ

清田区の人口・世帯数

※8月1日現在。()内は前月比

人口 / 115,687人 (- 23)
世帯数 / 46,012世帯 (+ 25)

【編集】清田区市民部総務企画課広報係

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

☎889-2018 FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区20周年特設ページ

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/20th/index.html



pick up! 20 周年記念イベント



スポーツフェスタ in 白旗山

時間 9時～15時 会場 白旗山競技場(真栄502番地)

※荒天中止 詳細 市コールセンター ☎222-4894

白旗山競技場を全面開放して今年も開催！ 芝生の上で、思いっきり体を動かしませんか。



キンボールやフライングフットボール、
玉入れなど、楽しいコーナーがたくさん！



白旗山ハイキングは、山頂コース
(約6キロ)と中央峠コース(約4キ
ロ)があります。
9時30分出発(8時45分～受け付け)

羊ヶ丘病院によるノルディック
ウォーキング体験会も開催。
10時開始(9時30分～受け付け)
※ポールは貸し出します。



ゲームスポーツ4種目(ストラックアウト、スナックゴルフ、
ディスクターゲット、キックターゲット)を全て体験し
た方全員に景品を差し上げます。高校生以上の方には抽選
でプレゼントも！



軽食コーナーでは、毎年大人気の
キノコ汁も販売します(11時30分販売
開始。1杯100円、先着500食)。



元プロ野球選手が区内の少年野球チームを指導する少年
野球教室や、サッカー少年団によるミニサッカー大会もあり
ます(見学・観戦自由)。

清田区役所と白旗山競技場間の無料シャトルバスを運行します

行き	帰り
清田区役所正面玄関 ロータリー前 発 8時～12時30分(30分間隔)	白旗山競技場 発 11時～15時30分(30分間隔)

「北海道コンサドーレ札幌 清田区民応援デー」(8月9日(水) in 札幌ドーム)で、 清田区20周年をPRしました！

当日はきよっちも登場！ ドーレくんや、同じく区民応援デー
の白石区と豊平区から来てくれた、
しろっぴー、こりんとめーたんと共に
会場を盛り上げました。



きよっち、
ドーレくんと
パチリ！



高橋区長も20周年をPR！
コンサドーレズの皆さんと
記念撮影も。

みんなの笑顔つながる

食育

私たちが健康的な生活を送るためには、バランスの取れた食生活が欠かせません。

清田区食育推進ネットワークでは、適切な食生活を実践するためのお手伝いをしています。今月はその活動について紹介します。



詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎889-2049

清田区食育推進ネットワークの取り組み

地域住民や教育機関、地元の企業・団体や区役所による『清田区食育推進ネットワーク』が中心となり、区民の「食」への関心を高め、区の特徴を生かした食育を推進することで、「食」を通じた健康づくりの普及・啓発に取り組んでいます。

「食」にまつわる情報発信

区内の幼稚園で、園児の保護者を対象に、野菜が苦手な子どもにも食べやすい野菜を使ったおやつレシピの紹介や、子どもの食事に関する講話を行う『食育パクパク教室』、また地元野菜を取り入れたバランスの良い食生活を提案する『食生活改善展』などの食のパネル展を実施。
健全な食生活や、地産地消の推進に取り組んでいます。



料理教室

給食の人気メニューを調理する『親子料理教室』や、日ごろ料理をしていない男性向けの『男性料理教室』、また、札幌国際大学と連携した学生向けの『^{まじ}本気めしプロジェクト』を開催するなど、料理を身近に感じてもらえるような取り組みを行っています。

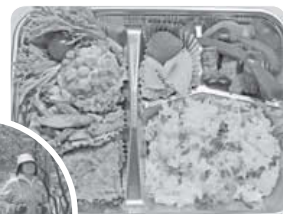


健康行楽弁当&ウォーキング

毎年春に、食生活改善推進員協議会(通称:食改)が中心となり、色鮮やかで見た目楽しく、栄養も十分の『健康行楽弁当』のメニューを考案。

地区ごとに開催し、お弁当を作って、平岡公園を目指してウォーキング。

食と運動により健康づくりに取り組んでいます。



お知らせ

参加者募集

清田区の食をめぐるバス見学会

区内の野菜農家や、北海道コカ・コーラボトリング株式会社の工場を見学して、地産地消について学びます。

日時 10月6日(金) 9時15分~12時30分

対象 区内にお住まいの16歳以上の方

定員・費用 35人・無料

申込 9月21日(休)までに窓口・電話(土・日曜、祝日を除く)、ファクスまたはEメール(「バス見学会希望」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号、ファクスの場合はファクス番号を記載)でお申し込みください。【抽選】
当選者のみはがきでお知らせします(9月27日(休)ごろ発送)。

その他 集合・解散場所は清田区役所

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 FAX 889-2405 E kiyota.kenko@city.sapporo.jp



『ヘルシークッキング4』配布しています!

健康行楽弁当の過去5年分のレシピを掲載した、『ヘルシークッキング4』ができました。
健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)で配布中!



清田の食育が 歩んだ20年

清田区と共に
誕生！

平成9年 清田区食生活改善推進員協議会 発足

平成10年 健康行楽弁当&ウォーキング 開始
男性料理教室 開始
親子料理教室 開始

平成17年 野菜料理教室 開始

平成23年 清田区食育推進ネットワーク 発足

平成24年 食育パクパク教室 開始

平成27年 本気めしプロジェクト 開始

平成29年 清田区食生活改善推進員協議会 発足20周年

私たち「食改」も20周年！

地域の方に、健康的な食生活をアドバイスする「食改」の活動も、清田区と同じく20周年を迎えました。これからもたくさんの方に対して、食を通じた健康づくりを提案していきたいと思っております。



清田区食生活改善推進員協議会
佐々木 知子 会長

▶親子料理教室

▶男性料理教室

▶野菜料理教室

▶食育パクパク教室

▶本気めしプロジェクト

※行事名は現在実施している名称と異なる場合があります。

～食改さんがオススメレシピを紹介！～

清田区は、「ポーラスター」という愛称で親しまれている、ハウレン草の産地です。
おいしいハウレン草の料理を食べて元気に過ごしましょう！

清田区で採れる
野菜で作れるよ！

きよた野菜の3色スープ

(1人分 30kcal)



(1人分の野菜量 65g)

ハウレン草、トマト、トウモロコシを使った緑、赤、黄の3色のきれいなスープです。野菜同士の相性も良く、甘みが出ています。

材料(4人分)

ハウレン草……100g
トマト……………80g
トウモロコシ……80g
水……………600ml
固形コンソメ……1個
塩・こしょう……少々

作り方

- ① ハウレン草はゆでて、3cmくらいの長さに切る。トマトは皮をむき、2～3cm角に切る。トウモロコシは包丁で実をそぎ落としておく。
- ② 鍋に水、①のトウモロコシとトマト、コンソメを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 最後にハウレン草を加え、塩・こしょうで味を調える。

ハウレン草の衣焼き

(1人分 75kcal)



(1人分の野菜量 25g)

定番のハウレン草のおひたしに飽きたら、目先を変えて作ってみてはいかがでしょうか？ 和風、中華風どんなつけダレにも合います！

材料(4人分)

ハウレン草……100g
小麦粉……………大さじ2
卵……………1個
ごま油……………大さじ2
からし醤油………適量

作り方

- ① ハウレン草はゆでて小束に分け水気を絞り、根は切り落とす。
- ② ハウレン草を平たくし、小麦粉をふりかける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②に溶き卵をつけ、両面を焼く。
- ④ 焼きあがったら食べやすい大きさに切って盛り付け、からし醤油でいただく。



※本文中の記号の見方 ☎ = 電話 E = Eメール 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

両親教室

新しい家族を迎える心の準備や親の役割を学ぶ教室です。

内容 育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方・お着替え」、お父さんの妊娠体験

日時 9月29日(金) 18時30分～20時30分(18時受け付け開始)

会場 区役所2階 保健センター

対象 区内にお住まいで出産予定日が平成29年12月～平成30年3月の初妊婦と夫

費用・申込 無料・9月19日(火)～27日(水)に電話(土・日曜、祝日を除く)、ファクスまたはEメール(行事名、住所、氏名、電話番号、出産予定日を明記)でお申し込みください。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 FAX 889-2405

E sukoyaka.phn@city.sapporo.jp



市民健康教育

区内の医療機関の医師を講師に招いて講演会を開催します。

テーマ 「少子化を考える～産婦人科医の提言～」

講師 清田ウィメンズクリニック 院長 萬 豊氏

日時 9月13日(水) 14時～15時

会場 区役所2階 保健センター講堂

費用・申込 無料・不要

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049



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します。

内容 講話、ウォーキングの実技ほか

日時 下記のとおり(5回全て出席)

① 9月29日(金)	9時30分～11時30分
② 10月 4日(水)	9時30分～11時30分
③ 10月 6日(金)	9時30分～11時45分
④ 10月11日(水)	9時15分～12時
⑤ 10月12日(木)	13時30分～15時30分

会場 区役所2階 保健センター講堂 ほか

対象 区内にお住まいで地域の健康づくりに関心があり、受講後に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(運動制限のある方はご相談ください)。

費用・申込 無料・9月20日(火)までに電話・窓口(土・日曜、祝日を除く)、ファクスまたはEメール(行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)でお申し込みください。

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 FAX 889-2405 E kiyota.kenko@city.sapporo.jp

住民集団健康診査

内容 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査など。予約不要。

	日時	会場
9月12日(火)	9時～11時	東北野会館 (北野4条5丁目4-55)
9月14日(木)	9時30分～11時30分	区民センター (清田1条2丁目5-35)
	13時30分～15時	
9月25日(月)	13時30分～15時	里塚緑ヶ丘町内会館 (里塚緑ヶ丘10丁目4-17)

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

食育パネル展 &

食生活改善普及運動月間パネル展

清田区で採れる野菜を使ったおいしいレシピや地域の食育の取り組み、望ましい食生活について紹介します。

① 9月12日(火)～19日(火)	区役所1階 正面ロビー
② 9月21日(木)～27日(水)	区民センター

※9月21日(木)は12時開始、9月27日(水)は12時終了

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

胃がん・大腸がん検診

日時 10月11日(水) 8時45分～10時受け付け

会場 区役所2階 保健センター

対象 40歳以上の方(年1回)

費用 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(要確認書類)

申込 10月4日(火)までに電話(土・日曜、祝日を除く)、ファクスまたはEメール(住所、氏名、電話番号、希望の検診日・検診名を明記)でお申し込みください。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎889-2049 FAX 889-2405

E kiyota.kenko@city.sapporo.jp



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。

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、北海道税理士会、行政相談委員

日時 10月10日(火) 10時～16時

会場 イオンモール札幌平岡(平岡3条5丁目3-1) 1階センターコート特設会場

費用・申込 無料・不要

詳細 行政評価局行政相談課 ☎709-1803

札幌市シルバー人材センター入会相談窓口

シルバー人材センターの概要、お仕事までの流れ、入会手続きなどについて説明し、入会の相談に応じます。

日時 9月11日(月) 10時～16時

会場 区民センター(清田1条2丁目5-35) 集会室2

対象 区内にお住まいのおおむね60歳以上の方

費用・申込 無料・不要

詳細 札幌市シルバー人材センター ☎826-3419

夜間・休日納付相談窓口開設

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納付が困難な方を対象に、夜間・休日に相談窓口を開設しています。予約不要。

① 9月21日(木)	17時30分～19時30分
② 9月24日(日)	9時～12時
③ 9月28日(木)	17時30分～19時30分

詳細 保険年金課収納係 ☎889-2064



第6回平岡ふれあい祭り

子どもから大人までみんなが楽しく過ごす地域のお祭りです。

内容 キッズダンス、フラダンス、のど自慢大会、健康相談
コーナー、野菜販売、抽選会、綿あめプレゼント など

日時 9月18日(祝) 10時～13時45分

会場 平岡地区会館(平岡7条3丁目9-25)

詳細 平岡まちづくりセンター ☎883-7100



広告

第5回清田地区ふれあいまつり

清田地区の福祉活動をテーマに、子どもからお年寄りまでみんなが楽しく交流する一日です。先着100人に「有明産ジャガイモ」をプレゼントします。

内容 ステージイベント、バザー、大抽選会 など

日時 9月23日(祝) 10時～15時

会場 区民センター(清田1条2丁目5-35)

詳細 清田まちづくりセンター ☎883-7600



里・美町連20周年記念 第10回町連秋まつり

子どもから大人まで地域のみなさんが集い、ふれあう手作りのお祭りです。

内容 縁日コーナー、スタンプラリー、バナナのたたき売り、
野菜即売会、健康コーナー など

日時 9月24日(日) 10時～14時30分

会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎884-1210



♪第2回 清田区歩こう会♪

参加者には清田区20周年記念グッズを差し上げます。

コース のんびりテクテク高台コース(約7.5キロ)

日時 9月22日(金) 9時30分～12時(9時受け付け開始)

※雨天中止

集合場所 区役所正面玄関前

費用・申込 無料・不要 **持ち物** 飲料水・タオル

その他 歩きやすい服装と靴でご参加ください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049



自家製堆肥を使った家庭菜園講座(冬じたく編)

生ごみを使った自家製堆肥の作り方と春に向けての土づくりなどを解説します。参加者全員に生ごみ堆肥化セットを進呈します。

日時 10月13日(金) 9時30分～11時30分 **会場** 平岡地区会館(平岡7条3丁目9-25)

定員・費用 50人・無料

申込 9月15日(金)～10月10日(火)に電話(8時～21時)またはホームページ(行事名、住所、氏名、電話番号を明記)でお申し込みください。[先着](#)

申込先 市コールセンター ☎222-4894 [HP](http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke) www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke

詳細 環境局ごみ減量推進担当課 ☎211-2928

～認知症サポーター養成講座～

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支える、応援者を養成する講座です。

テーマ 認知症の理解と対応方法

講師 清田区地域包括支援センター職員

日時 10月12日(木) 13時30分～15時 **対象** 認知症に関心のある方

会場 清田老人福祉センター(清田3条3丁目1-30)

費用・申込 無料・10月2日(月)までに電話(日曜、祝日を除く)またはファクス(行事名、住所、氏名、電話番号、ファクス番号を明記)でお申し込みください。

申込先・詳細 清田区第1地域包括支援センター ☎888-1717 FAX 888-1718

福祉バザー

作業所に通う障がいのある方々が丹精込めて作った手工芸品、食品などを販売します。

日時 10月3日(火)～6日(金) 9時～17時(6日は16時まで)

会場 区役所1階 正面ロビー

詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎889-2041

里美ふれあいクラブ 第3期パソコン講座 なるほど! the ワード講座 part 2

ワードアートやイラストなどを使いインパクトのある文章作成を学びます。初めての方も受講できます。

日時 10月16日(月)・17日(火)・18日(水)(全3回)

18時30分～20時30分

会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)

対象・定員 文字入力がスムーズにできる方・20人

受講料 2,000円

申込 10月5日(木)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・美しが丘地区センター内)
☎884-1210



福祉除雪“地域協力員”募集

70歳以上または障がいのある方のみで構成される世帯などを対象とした除雪ボランティアを募集します。

活動内容 道路除雪が行われた日の午前中に、間口と玄関までの通路部分を除雪します。

活動期間 12月1日(金)～平成30年3月25日(日)

活動世帯 協力員の住所に近い世帯を担当していただきます。なお利用申込状況により、担当世帯がない場合がありますのでご了承ください。

活動費 一世帯につき21,000円(1シーズン)を活動終了後に支給します。

申込 10月4日(木)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)。

その他 福祉除雪利用の申し込みについては、本誌全市版26ページをご覧ください。

申込先・詳細

清田区社会福祉協議会(区役所3階)
☎889-2491



清田老人福祉センター(愛称:清田「いきいきセンター」)

清田3条3丁目1-30 休館日 祝日
☎885-8500 FAX 885-8533

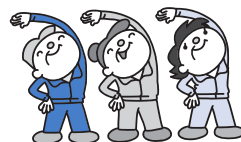
名称・内容	日時	講師	定員	申込開始日
パワーアップ体操 体質改善や痛みの解消を目的とします。	9月26日(火) 13時～14時30分	HSCC認定パーソナルトレーナー 伊藤 優果氏	50人	9月12日(火)
健康づくり体操 ストレッチや筋トレについて指導します。	9月29日(金) 10時～11時30分	北海道理学療法士会 理事 畑原 理恵氏	40人	9月21日(木)
はつらつ体操 理学療法士が指導します。	10月 6日(金) 14時～15時30分	西岡第一病院 理学療法士 山本 泰雄氏	30人	9月22日(金)

対象・費用 市内にお住まいの60歳以上の方・無料

申込 申込開始日から電話または窓口でお申し込みください(9時～16時。祝日を除く)。**先着**

持ち物 タオル、飲料水。「健康づくり体操」は長めのフェイスタオルも。

その他 動きやすい服装でご参加ください。



よさこい演舞観賞会

札幌市立大学のYOSAKOIソーランチーム「真花」のメンバーが演舞を披露します。

日時 9月28日(木) 11時30分～12時

費用・申込 無料・不要

地域見守りサポーター養成研修

内容 社会福祉協議会の講話

日時 9月28日(木) 13時30分～14時30分

対象 市内にお住まいの60歳以上の方

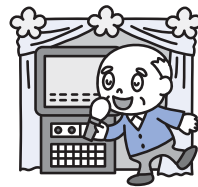
費用・申込 無料・不要

演芸発表会

センター利用者が日頃の練習の成果を披露します。どなたでもご覧いただけます。

内容・日時

- ①カラオケの部
9月11日(月) 9時30分～15時
- ②民謡の部
9月12日(火) 10時～15時
- ③舞踊・詩吟・合唱などの部
9月13日(水) 10時～15時



広告

～休館のお知らせ～ 蔵書一斉点検のため、9月22日(金)～10月3日(火)の期間は休館します。

企画展示「知ってほしい病気のこと、発達障害など」

発達障がいなどの本の展示と貸し出し。また、医療関係のパンフレットも配布します。

期間 9月14日(木)～21日(木)

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	申込
9月21日(木)	10時30分～11時 不要
10月 5日(木)	



開館20周年記念行事のパンフレット配布

清田図書館の開館20周年記念行事「タイムカプセルで10年後の自分にメッセージを贈ろう」(10月26日(木)～11月7日(火)に実施)についてご紹介します。

配布期間 9月14日(木)～10月24日(火)

清田図書館名作映画劇場

作品 「シャレード(吹き替え版)」(上映時間:113分)

日時 9月20日(木) 14時上映開始(13時30分開場)

対象・定員 高校生以上・60人

申込 当日、直接会場にお越しください。[先着]

区民センター

清田1条2丁目5-35
☎883-2050 FAX 883-2237

名称	日時	講師	費用	申込期間
日本の伝統☆ 手ぬぐい活用講座	9月22日(金) 10時～12時	結び屋ゆいこ	800円	9月11日(月)～14日(木)
日本の伝統☆ 風呂敷活用講座～入門編～	10月19日(木) 10時～12時	小倉 マカナ氏	500円	9月19日(火)～25日(月)

定員・対象 10人・15歳以上の方(中学・高校生を除く) ※子ども同伴可

申込 申込期間に電話または窓口でお申し込みください(9時～16時)。[抽選](#)

その他 手ぬぐい・風呂敷はそれぞれセンターで用意します(手ぬぐいは終了後に差し上げます)。

うたごえ喫茶 in きよた

昔なつかしい「うたごえ喫茶」を再現します。アコーディオンに合わせてみなさんで楽しく歌いましょう。

日時 9月15日(金) 13時30分～15時30分

定員・費用 50人・500円

申込 当日、直接会場へお越しください。[先着]

その他 飲み物(アルコール以外)は持参してください。



子育てママのフリールーム

子育て中のママが子どもを連れて、情報交換や息抜きのできる場所を提供します。ミニイベントもあります。

日時 9月19日(火) 10時～12時

申込 不要



清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 「みんなの保険相談」から判った重要ポイント

講師 ファイナンシャルプランナー 花崎 素子氏

日時 10月12日(木) 18時30分～20時30分

定員・費用 10人・無料

申込 9月11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 花崎 素子

☎884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI-NETTO@aol.com

医療講演会～健康寿命の延ばし方～

すぐ始めたい健康習慣「食事」と「運動」について学びます。

内容・講師

第1部「食事と健康」

札幌徳洲会病院 管理栄養士・栄養室長 山元 美恵子氏

第2部「運動と健康」

清田区寺子屋ボランティア 大西 潤子氏

日時 9月19日(火) 13時30分～15時30分(13時開場)

定員・費用 30人・無料

申込 9月11日(月)から電話または窓口でお申し込みください(9時～17時)。[先着](#)

第21回清田区ふれあいコンサート

親しみやすい名曲の数々を、ピアノソロ・声楽・弦楽器による優美なクラシック音楽で演奏します。

日時 10月15日(日) 14時開演(13時30分開場)

定員・入場料 294人・500円(前売券)

※就学前のお子さんは無料。前売券は区民センターと里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目1-1)の窓口(9時～19時)、区役所3階売店(9時～15時。土・日曜、祝日は除く)で販売中です。

詳細 清田区民コンサート実行委員会事務局 佐藤

☎090-9081-9620

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目11-20
☎883-3044 FAX 883-9547

子育て講座

テーマ・内容	聞いてみたい!子どもとのコミュニケーションあれこれ 子どもとのコミュニケーションを学びます。	カミカミ期から幼児食へ 咀嚼の大切さ、いろいろな食材を楽しむヒントを学びます。
講師	フリーアナウンサー	認定こども園にじいろ 管理栄養士
日時	9月29日(金) 10時～11時30分	10月4日(水) 10時～10時45分
会場	区役所3階 大会議室	認定こども園にじいろ
定員・対象	20人・就学前のお子さんがいる保護者 ※託児あり(生後57日目～就学前)	10組・9カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者 (同室にて受講)
費用・申込	無料・申込開始日の10時から電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。 先着	
申込開始日	9月15日(金)	9月20日(水)

サンデーサロン

親子で自由に遊んだり、他の親子と交流したりしませんか。申込不要。

日時 9月24日(日) 10時～12時 対象 就学前のお子さんと保護者、これからお父さん・お母さんになる方

清田区体育館・温水プール

平岡1条5丁目4-1 休館日 第2月曜日(10月は第1月曜日)
☎882-9500 FAX 882-9505

施設利用料(体育館) 一般 390円、高校生 230円、65歳以上 130円

平成29年度 第3期スポーツ・フィットネス教室

10月より開講する各種教室の受講生を追加募集します。コースの内容や実施日時、定員、受講料などの詳細はお問い合わせください。

申込 9月19日(火)から電話または窓口でお申し込みください(9時～21時)。[先着](#)

卓球	テニス
エアロビクス	ピラティス
クラシックバレエ	ヨガ
太極拳	健康体操
バスケットボール	バドミントン

里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目1-1
☎888-5005 FAX 792-0444

つながるコンサートVol.2 ～ゴスペル・スペシャルライブ

地区センターで活動しているゴスペルサークルが、感動の歌声を披露します。

日時 10月8日(日) 14時開演(13時30分開場)

定員・入場料 80人・前売券500円(当日券700円)

前売券は9月15日(金)から窓口で販売します(9時～20時)。[先着](#)

幼児は無料ですが、座席が必要な場合は入場券が必要です。

第3回いきいき健康講座

手軽にできる体操で、筋肉を鍛えて「貯筋」を目指します。

講師 清田区第2地域包括支援センター 保健師 馬場 由佳氏

日時 10月27日(金) 10時～11時30分

対象 区内にお住まいの65歳以上の方

定員・費用 30人・無料

申込 9月20日(水)～10月20日(金)に電話または窓口でお申し込みください(9時～20時)。[先着](#)

その他 終了時に、「貯筋額」に応じてお楽しみプチグッズを差し上げます。

さとみ卓球交流会

みんなで楽しく卓球で交流しましょう!

日時 10月15日(日) 9時30分～12時30分

定員・費用 40人・無料

申込 9月25日(月)～10月10日(火)に電話または窓口でお申し込みください(9時～20時)。[先着](#)

持ち物 ラケット、シューズ、飲み物、タオル

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 心豊かに暮らすための「生き方・健康・お金の教室」

講師 北海道金融広報アドバイザー 藤澤 明子氏

日時 10月2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 9月12日(火)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

天文講座③「神話で迎える秋の星座」

秋の夜空を飾る星座たちを神話をもとに紹介し、夜空での見つけ方についてお話しします(協力:札幌天文同好会)。

日時 10月14日(土) 14時～16時

対象・定員 小学生以上・10人

費用・申込 無料・9月20日(水)～10月11日(水)に電話または窓口でお申し込みください(9時～20時)。[先着](#)



広告