

～清田図書館から～

たのしいおはなしの会

- ◆日時 10月14日(土)午後2時30分、19日(木)午前10時30分、28日(土)午後2時30分、11月2日(木)午前10時30分
- ◆会場 お話し室。
- ◆対象 幼児とその保護者。

秋の図書館フェスティバル

清田図書館行事人形劇 (人形劇団「ばびぶ」)

「あかずきんちゃん」
ほか・腹話術

- ◆日時 10月21日(土) 午後2時から (午後1時30分開場)
- ◆会場 図書館集会室。
- ◆対象 幼児から大人まで。

詳細 清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484

ママのためのヨガ教室

育児を少しお休みして、リラックスしませんか? ヨガとは、深い呼吸とゆっくりとした動きにより、体のバランスを整える運動です。ヨガを体験して、疲れたココロとカラダをほぐしましょう。ぜひご参加ください。

- ◆日時 11月29日(水)午前10時～11時40分(受付開始午前9時30分)。
- ◆会場 区役所3階健康増進フロア。
- ◆対象・定員・費用 区内にお住まいの就学前のお子さんを育てている女性・40人・無料。
- ※運動制限のある方は、主治医にご相談ください。
- ◆持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物。
- ◆申込方法 10月31日(火)までに電話でお申し込みください(土・日曜を除く午前9時～午後5時)。申し込み多数の場合は抽選を行います。
- ◆申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線525)

※就学前のお子さんに限り託児を行いますので、お申し込み時にお知らせください。託児希望の方は、先に区役所2階保健センター講堂へお越しください。託児に必要なもの(オムツ・ミルク・バスタオルなど)をお持ちください。

環境マラソン講座 「エコクッキング」

健康と環境に配慮した食事づくりは、地球に優しく、体に優しい食事になります。日常生活の中での省エネや省資源の大切さを食生活、買い物から調理、後片付けを通して見直してみませんか。

- ◆日時 10月27日(金)午前9時30分～午後1時30分(午前9時15分受付開始)。
- ◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室。
- ◆内容 ①環境と体に優しい調理実習、②エコライフについてのお話。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 25人・無料。
- ◆持ち物 エプロン・三角きん・筆記用具。
- ◆申込方法 土・日曜を除く10月11日(水)～19日(木)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選となります)。
- ◆申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400(内線525)

清田区民センター特別講座 「パソコンでつくる年賀状」

日程	時間	会場	費用
Aコース 11月14日(火)・15日(水) Bコース 11月21日(火)・22日(水) (全2回)※どちらかのコースをお選びください。	午後1時30分～3時30分	区民センター(清田1条2丁目)1階視聴覚室	受講料 1,200円 教材費 1,000円
定員	各コース 20人	対象	区内にお住まいの方、またはお勤めの15歳以上の方(中・高校生を除く)で文字入力のできる方。お子さんを連れての受講はできません。
申込方法	10月26日(木)～29日(日)(土・日曜を含む)の午前9時～午後5時に、電話または直接窓口でお申し込みください。申し込み多数の場合は、10月30日(月)午前10時30分に区民センターロビーで公開抽選(立ち会い自由)を行い、 当選者・補欠者のみ電話で結果をご連絡します。 受講確定後、11月5日(日)までの午前9時～午後5時に受講料と教材費を窓口で納めてください(一度納入した受講料はお返しできませんのでご了承ください)。		
申込先・詳細: 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050			

第3回清田区歩こう会のお知らせ

区では、ウォーキングによる健康づくりを進めています。ウォーキングは「いつでも・どこでも・誰でも・手軽に・安全に」行える有酸素運動です。ぜひ、ご参加ください。

- ◆日時 10月12日(木) 午前10時15分～午後1時
- ◆コース 秋の白旗山散策コース(約7キロメートル)。
- ◆集合・解散場所 札幌ふれあいの森(有明386番地)ふれあいセンター前(午前9時45分受付開始、真栄発午前9時46分の中央バスをご利用いただけます)。
- ◆持ち物 昼食、飲み物、汗ふきタオル、敷物。
※歩きやすい靴でお越しください。
※ハチ対策のため、白っぽい服装(帽子、長袖)でお越しください。
- ◆申込方法 当日直接、集合場所にお越しください。
- ◆その他 雨天の場合中止。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線525)

**一日合同行政相談を
開催します**

生活にかかわりの深い社会保険、年金、福祉、道路、交通安全、河川、登記、雇用、労災保険などの苦情、要望、行政上の各種手続き、相続などの民事上の問題について、無料で相談をお受けします。事前の予約は不要です。お気軽にお越しください。

- ◆参加機関 札幌法務局、札幌国税局、札幌弁護士会、札幌司法書士会、新さっぽろ社会保険事務所、北海道社会保険労務士会、北海道宅地建物取引業協会、北海道管区行政評価局、行政相談委員、清田区役所。
- ◆日時 10月17日(火)午前10時30分～午後4時。
- ◆会場 ジャスコ札幌平岡店(平岡3条5丁目)1階センターコート特設会場。
- ◆詳細 総務企画課広報係 ☎(889)2400(内線226)

男もチューボーから健康づくり あなたも一緒に料理を通した仲間作りをしてみませんか。料理初心者の方も大丈夫です。

『オ・ト・コの料理教室』受講者募集

対象 区内にお住まいの男性
定員 20人(応募者多数の場合は抽選)

内容(3回1コースです)	開催日	時間・場所
料理実習(プロから習うオ・ト・コの寿司)	10/24(火)	区民センター(清田1条2丁目)2階調理実習室 午前10時～午後2時(受付午前9時45分～)
料理実習(オ・ト・コの健康料理)	10/31(火)	
交流会(みんなで創ろう)	11/8(水)	区役所2階保健センター講堂 午前10時～正午(受付午前9時45分～)

【持ち物】
エプロン
三角きん
筆記用具

◆申込方法 10月16日(月)までに電話でお申し込みください(土・日曜を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線521)

ここに載せる選挙啓発標語募集中心採用された方には粗品進呈。
住所氏名明記の上、ハガキで。清田区明るい選挙推進協会(平岡1条1丁目) ☎(889)2400(内線217)