

成人式のご案内

◆日時 1月8日(祝)午前11時～11時35分(午前10時30分受け付け開始)。  
 ◆会場 清田区体育館(平岡1条5丁目)。  
 ◆対象の方 左記のとおり。  
 ◆その他 当日、清田区体育館の駐車場は利用できません。

昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれの方で、  
 ①区内に住居登録または外国人登録をしている方。  
 ②住民登録はしていないが、区内に帰省中の方。  
 ③ほかの市町村から札幌市に転入し、ほかの市町村で成人式を終えていない方。  
 ※①の方には、既に案内状をお送りしていますが、届いていない方はご連絡ください。②、③の方は当日、直接会場にお越しください。  
 詳細 地域振興課地域活動担当  
 ☎(889)2400(内線255)

清田区ロビーコンサート

琴と尺八による邦楽をお届けします。  
 日時 1月25日(木)午後0時20分～0時50分  
 会場 区役所1階西側ロビー  
 演奏者 琴友会  
 曲目 千鳥曲、六段調、ほか  
 入場料 無料  
 申込方法 当日、直接会場にお越しください。  
 詳細: 地域振興課地域活動担当  
 ☎889-2400(内線256)

「ねんきん」について  
 勉強してみませんか?

社会保険事務所から講師を招き、国民年金の保険料免除、厚生年金の離婚分割開始など最新の年金制度改正情報について説明します。

◆日時 1月17日(水)午後2時～4時(午後1時30分開場)。  
 ◆会場 区役所3階大会議室。  
 ◆対象者 区内にお住まいの方。  
 ◆定員 80人(先着順)。  
 ◆参加料 無料。  
 ◆申込方法 1月16日(火)までに電話でお申し込みください。  
 申込先・詳細 市コールセンター ☎(22)4894

清田区人材育成講座

金融トラブルや生活設計・家計管理にまつわる話題と地域の活動者との交流をテーマに、毎月1回木曜日に講演会を開催しています。ぜひご参加ください。

◆日時 2月8日(木)午後6時45分～9時。  
 ◆会場 区民センター(清田1条2丁目)集会室4。  
 ◆講師 金融広報アドバイザー 武田佳世子氏、清田区未来ネット 工藤隆氏。  
 ◆定員・参加料 20人・無料。  
 ◆申込方法 ファクスまたはEメールでお申し込みください。  
 ◆その他 3月の講座は、3月8日(木)に行います。  
 ◆申込先 清田区未来ネット 金融学習グループ 鯉淵佳代  
 ☎(884)3673  
 FAX(884)3991  
 E-mail: HominaiNETTO@aol.com  
 詳細 地域振興課地域活動担当  
 ☎(889)2400(内線256)

応急手当講習会のお知らせ

あなたの大切な人の命を救いたいという勇気を、救命の



助力に変えるため、応急手当講習会に参加してみませんか。  
 ◆講習内容 AEDの取り扱い方法を含めた、心臓マッサージや人工呼吸の方法などを習得します。講習終了後には修了証を交付します。  
 ◆日時 年末年始を除く祝日の午前10時～午後1時。  
 ◆会場 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂。  
 ◆受講料 無料。  
 ◆申込方法 講習会前日まで、電話でお申し込みください。

市民健康教育のお知らせ

医療と保健にまつわる最新情報をテーマに、講演会を開催します。  
 ◆テーマ「あなたは大丈夫? 排尿困難・尿もれ」。  
 ◆日時 1月30日(火)午後2時～3時。  
 ◆会場 区役所2階保健センター1講堂。  
 ◆講師 きよた泌尿器科クリニック院長 尾田寿朗氏。  
 ◆申込方法 直接会場にお越しください(費用は無料)。  
 詳細 健康・子ども課健やか推進係  
 ☎(889)2400(内線525)



生活習慣病予防週間の  
 お知らせ

2月1日(木)～9日(金)は、生活習慣病予防週間です。保健センターでは、それにちなんで講演会や運動教室などを開催します。

①市民健康教育  
 ◆テーマ 「知っていますか、メタボリックシンドローム」。  
 ◆日時 2月5日(月)午後2時～3時。  
 ◆会場 区役所2階保健センター1講堂。  
 ◆講師 医療法人社団鈴木内科医院 院長 鈴木郷氏。  
 ◆申込方法 直接会場にお越しください(費用は無料)。  
 ②メタボリックシンドローム  
 ◆日時 2月5日(月)午後1時～2時。  
 ◆会場 区役所2階保健センター1講堂。  
 ◆内容 血圧測定、腹囲の計測、体脂肪測定、①に参加される方の血管年齢測定を行います。  
 ◆定員 50人(先着順)。  
 ◆申込方法 1月22日(月)～2月1日(木)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。  
 ③運動教室「有酸素運動でハッピー減ルス教室」  
 ◆日時 2月9日(金)午前10時～11時30分(午前10時～10時15分受け付け)。  
 ◆会場 区役所3階健康増進フロア。  
 ◆内容 血圧・体脂肪・腹囲測定、有酸素運動。  
 ◆対象者 区内にお住まいの生活習慣病予防に関心のある方(運動制限のある方は主治医にご相談ください。託児はありません)。  
 ◆定員 40人(先着順)。  
 ◆持ち物 室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、お持ちの方は健康手帳。  
 ◆申込方法 1月22日(月)～2月1日(木)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。

も課健やか推進係  
 申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係

☎(889)2400(内線525)