

**清田すくすく広場**

**あくあく2歳 親子教室**

10月から、2歳のお子さんと、その保護者向けの教室を開催します(費用は無料)。  
**◆内容** 虫歯予防の話、歯磨き実習、歯の記念撮影、手洗い、トイレトレーニング、だだこねの対応など。  
**◆日程** 10月2日(火)、11月6日(火)  
**◆時間** 午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)  
 ※お子さんの身体測定を希望する方は、**午前9時50分まで**にお越しください。  
**◆会場** 区役所2階保健センター講堂  
**◆対象** 区内にお住まいの、受講時に**2歳～2歳3カ月の初めてのお子さん**とその保護者  
**◆持ち物** お子さんの歯ブラシ。  
**◆申込方法** 直接会場にお越しください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線524)

**第2回清田区歩こう会**

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」行える有酸素運動なので、お気軽にご参加ください。  
**◆コース** のんびりテクテク高台から街を眺めてコース(約8キロメートル)  
**◆日時** 9月21日(金) 午前9時30分～正午(午前9時～9時20分受け付け)  
**◆集合・解散場所** 区役所玄関前  
**◆持ち物** 水分補給用飲料水、汗ふき用タオル。※歩きやすい靴でお越しください。  
**◆申込方法** 当日、直接集合場所にお越しください。  
**◆その他** 雨天の場合は中止。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線525)

**運動教室のお知らせ**

内 容	日 時
～歩き方から自分を変える～ 「エクササイズウォーキング」 ウォーキング中心の教室。エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど。	第1火曜日 午後2時30分～3時30分 9月4日、10月2日、11月6日、12月4日
～健康貯筋教室～ 「のび～るストレッチ」 基礎体力づくり中心の教室。筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど。	第3・4火曜日(※10月は変則) 午後2時30分～3時30分 毎月どちらか1回を選んでご参加ください。 9月18日、25日、10月23日(※)、30日(※)、11月20日、27日、12月18日、25日
会 場	区役所3階健康増進フロア
対 象	区内にお住まいの40歳以上の方
申込方法	当日、直接会場にお越しください。
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)。すこやか健診を受け、要指導・要医療と判定され医療機関から連絡書を発行された方はその連絡書。
受 付	午後2時から
受講料	無料
詳細	健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線526)

**胃・大腸がん検診**

検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。  
**日 時** 10月10日(水) 午前8時45分～10時(受付)  
**会 場** 区役所2階保健センター  
**対 象** 40歳以上の方  
**検 診 料** ①胃・大腸がん検診セット ⇒ 1,100円  
 ②胃がん検診のみ ⇒ 700円  
 ③大腸がん検診のみ ⇒ 600円  
**そ の 他** 70歳以上の方、老人保健法医療受給者、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。詳しくはお申し込みの際にお問い合わせください。  
**申 込 先** ・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線523)

**地区健康相談のお知らせ (予約は不要、直接会場にお越しください)**

実施日	受付時間	会 場	そ の 他
9月14日(金)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	東北野会館(北野4条5丁目) 清田中央総合会館(清田6条2丁目)	次の方は( )内の証明書を持参すると無料になります。 ・70歳以上の方(健康保険証など年齢を特定できるもの) ・老人保健法医療受給者(医療受給者証) ・生活保護世帯(生活保護受給証明書) ・市民税非課税世帯(課税証明書) ※肝炎検査を受診するための要件は次のとおりです(受診時は住所・年齢が証明できるものをお持ちください)。 ○検査日の満年齢が40歳の方 ○41歳以上で、過去に肝機能異常を指摘されたことがある方 ○広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方
9月18日(火)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	里塚緑ヶ丘町内会館(里塚緑ヶ丘10丁目) 北野連合会館(北野4条2丁目)	
9月21日(金)	午前9時30分～11時	桂台町内会館(里塚3条2丁目)	
10月1日(月)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	清田中央会館(清田4条2丁目) 北野会館(北野6条5丁目)	
検 査 内 容	対 象	料 金	
血圧測定、尿検査	検査を希望する方	無 料	
血液検査(脂質、肝機能、腎機能など)	40歳以上の方	無 料	
胸部X(エックス)線撮影(間接)	40歳以上の方	無 料	
心電図検査	医師が必要と認めた方	1,200円	
C型、B型肝炎検査	右の※の要件を満たす方	400円	
C型肝炎検査のみ		350円	
B型肝炎検査のみ		100円	
詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線523)			

**7/31 きよたとんどん夏まつり**



子育てボランティアや民生委員・児童委員のほか、中学・高校生などのボランティアが相手となって、子どもたちはたくさんの遊びを楽しみました。

**8/5 第10回清田ふれあい区民まつり**

雨天で一日開催となりましたが、「さっぽろゆるキャラ大集合!!」「ニジマスつかみ取り」「よさこいソーラン」など盛りだくさんの企画を約2万4000人の区民が楽しみました。



**photobox フォトボックス**

**7/29 夏休み白旗山自然探検隊**



白旗山の豊かな自然を体感して愛着を持ってもらい、自然の大切さを学んでもらおうと開催したこの企画に、小学生13人とその保護者らが参加しました。

二ホンザリガニやエゾアカガエルなどたくさんの珍しい生き物に遭遇し、大自然を満喫しました。

**8/1 夏休み子どもごみサミット**



清田区クリーンさっぽろ衛生推進協議会と区が主催したごみ処理施設見学会に、区内の小学6年生20人が参加し、ごみ問題の現状とリサイクルの大切さについて学びました。