

人口	114,232人	(+130)
男	54,224人	(+39)
女	60,008人	(+91)
世帯数	42,022世帯	(+99)

# LOOK ルック きよた

10月11日からのお知らせ

## 一日合同行政相談

生活にかかわるさまざまな疑問について、無料で相談をお受けします（予約は不要）。

◆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16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階センタースペース

◆詳細 総務企画課広聴係 ☎(889)2400(内線226)

## 清田図書館から

くたのしいおはなしの会

◆日時 10月18日(木)午前10時30分、27日(土)午後2時30分、11月1日(木)午前10時30分、10日(土)午後2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

◆出演 人形劇「さんまのおふだ」ほか、腹話術。

◆日時 10月20日(土)午後2時から(午後1時30分開場)。

◆会場 集会所。

◆対象 幼児とその保護者。

◆詳細 清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484

国民健康保険料の納付は 簡単・便利な口座振替で

☎(889)2400(内線406) 詳細 保険年金課収納係

## ママのためのエアロビクス&ストレッチ

育児を少しお休みして、リフレッシュしませんか。エアロビクスはリズムに合わせて行う有酸素運動で、ストレッチには筋肉の緊張と疲労を和らげてくれる効果があります。エアロビクスとストレッチで心と体をほぐし、日ごろの疲れを取り除きましょう。初心者向けなので、お気軽にご参加ください。

- ◆日時 11月16日(金)午前10時～11時40分(午前9時30分受け付け開始)
- ◆会場 区役所3階健康増進フロア  
※託児を希望される方は、先に区役所3階大会議室にお越しください。
- ◆対象 区内にお住まいの、就学前のお子さんを育児中の母親。  
※就学前のお子さんに限り託児を行いますので、託児を希望される方は申し込み時にお知らせください。  
※運動制限のある方は、主治医にご相談ください。
- ◆定員・費用 40人・無料
- ◆持ち物・服装 運動靴(室内用)、タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装、託児に必要なもの(オムツ、ミルク、バスタオルなど)
- ◆申込方法 土・日曜日を除く10月10日(水)～19日(金)に電話または直接窓口でお申し込みください。

◆詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525～527)

## ポリオ(小児マヒ)ワクチン服用のお知らせ

広報さっぽろ9月号22ページに詳細を掲載していますので、ご覧ください。

◆(お住まいの地区ごとの)日時 下表のとおり  
※お子さんの体調などにより、お住まいの地区以外の日にお願いいただいても構いません。

お住まいの地区	日	時
北野・有明	10月3日(水)	午後1時15分～2時30分
清田・真栄	10月18日(木)	午前9時～10時30分
平岡・平岡公園東	10月22日(月)	午前9時～10時30分
里塚・里塚緑ヶ丘 美しが丘	10月29日(月)	午後1時15分～2時30分

◆会場 区役所2階保健センター  
◆対象 生後3カ月から90カ月未満(7歳6カ月未満)のお子さんが対象となります。ただし、望ましい接種年齢は生後3カ月から18カ月です(費用は無料)。

◆詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎889-2400(内線512～514)

広報さっぽろ9月号「区民のページ」6ページ『ポリオワクチン服用のお知らせ』で、連絡先が誤っておりました。[誤]889-2484(内線512～514)→[正]889-2400(内線512～514)皆さまに深くお詫言申し上げます。

## 介護予防フェア2007

11月2日(金)開催

～介護予防で健康呼ぼう!～

昨年、皆さんに好評をいただいた介護予防フェアを今年も開催します。介護予防は健康づくりの一環で、取り組みを始めるのに早すぎることはありません。この機会に自分の体について、多くの発見をしてみませんか。



### ◆内容

- ①理学療法士、歯科衛生士による介護予防に役立つ講話と体操
- ②運動機能チェックコーナー(理学療法士による運動機能測定)
- ③健康チェックコーナー(血圧、握力、骨密度、足指力、体脂肪などの測定)
- ④消費者生活相談コーナー(商品や契約に関するトラブルの相談など)
- ⑤健康相談コーナー

※内容の詳細については、区役所、各まちづくりセンターなどで配布するチラシでご確認ください。

- ◆日時 11月2日(金)午後1時～4時
- ◆会場 区役所3階大会議室、健康増進フロア、3C会議室
- ◆服装など 上記①、③のコーナーでは、素足になっていただくことがありますので、着脱しやすい服装でお越しください。また簡単なアンケートも実施しますので、必要な方は眼鏡などをお持ち下さい。
- ◆申込方法 当日、直接会場にお越しください(費用は無料)。
- ◆その他 参加された方には記念品を差し上げます。また牛乳の試飲コーナーもあります。

◆詳細 保健福祉課保健支援係 ☎889-2400(内線358、359)

## 里美ふれあいクラブ(11月講座のお知らせ)

内容・日時・定員	<p><b>パソコン講座(年賀状作成講座)</b> パソコンを使って、自分だけの年賀状を作ってみませんか。パソコンの文字入力と基本操作ができる方が対象です。 第1回:11月5日(月)「年賀状作り1」 第2回:11月12日(月)「年賀状作り2」 第3回:11月19日(月)「住所録とあて名書き」 ※各回とも午前10時～正午、定員は10人です。</p>
会場	里塚・美しが丘まちづくりセンター内「里美ふれあいクラブ」スペース
申込方法	10月18日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選を行い、当選者のみはがきで通知します。
受講料	受講料2,400円(3回分全納)。 受講が決定した方は、10月26日(金)までに窓口で納めてください(土・日曜日を除く午前8時45分～午後5時15分)。キャンセルの場合は、必ず期限までにご連絡ください。一度納入いただいた受講料はお返しできませんので、ご了承ください。
<p>申込先・詳細:里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目里塚ノースヴィレッジ2階) ☎884-1210</p>	