

人口	114,332人	(+100)
男	54,273人	(+49)
女	60,059人	(+51)
世帯数	42,111世帯	(+89)

LOOK ルック きよた

11月11日からのお知らせ

国民健康保険料の納付は

簡単・便利な口座振替で

わくわく子育てセミナー

乳幼児を育てている保護者のために地区ごとに開催しているセミナーです。今回は「里塚・美しが丘地区」です。

- ◆内容 アレンジメントフラワー
- ◆講師 宮川 幸子(みやかわ さちこ)氏
- ◆日時 12月7日(金)午前10時30分～正午
- ◆会場 美しが丘児童会館(美しが丘5条6丁目)
- ◆対象 乳幼児とその保護者
- ◆定員・費用 20組程度・300円(材料費)
- ◆申込方法 土・日曜、祝日を除く11月12日(月)午前9時から電話でお申し込みください(先着順)。

申込先・詳細：健康・子ども課子育て支援係 ☎ 889-2400(内線570)

清田図書館から

～たのしいおはなしの会～

- ◆日時 11月15日(木)午前10時30分、24日(土)午後2時30分、12月6日(木)午前10時30分、8日(土)午後2時30分
 - ◆会場 お話し室
 - ◆対象 幼児とその保護者
- 詳細：清田図書館(区役所4階) ☎ 889-2484

オ・ト・コの料理教室

～一緒に学ぼう料理の基礎から～

- ◆日時 (全2回コース)
【第1回】12月12日(水)午前9時30分～正午
【第2回】12月17日(月)午後1時30分～4時
 - ◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室
 - ◆対象 区内にお住まいの男性で、全日程に参加できる方。
 - ◆定員・費用 16人・無料
 - ◆持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具
 - ◆申込方法 11月12日(月)午前9時から電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。
- 申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線521)

地域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、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。

今回は「目の病気」についてのお話です。目の病気に関心のある方はぜひお越しください。

- ◆テーマ 「中高年に多い目の病気について」
- ◆講師 医療法人社団北野通り眼科理事長 中田 勝義(なかた かつよし)氏
- ◆日時 11月30日(金)午後2時～3時
- ◆会場 区役所2階保健センター講堂
- ◆申込方法 当日、直接会場にお越しください(参加費は無料)。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線525)

金融情報パネル展

区が、北海道金融委員会から金融学習推進特別地区の指定を受けたことに伴い、分かりやすい金融情報を提供するのためのパネル展を開催します。ぜひ、お越しください。

◆テーマ 「多重債務に陥らないために」 「金融商品取扱法とは」ほか。

◆会場・日時

- ①区役所1階西側ロビー
11月26日(月)～30日(金)午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)。
- ②区民センター(清田1条2丁目)ロビー
12月1日(土)～6日(木)午前9時～午後9時(最終日は午後3時まで)。

☎(889)2400(内線256) 地域振興課地域活動担当

地域包括支援センター・介護予防センターを知る

地域包括支援センター、介護予防センターでは、介護予防や虐待、消費者被害など、高齢者やその家族からのさまざまなご相談に応じています。清田区在宅ケア連絡会では、両センターの活動を知っていただくための研修会を開催します。

◆内容 寸劇、脳トレニング、軽い体操など。

- ◆日時 11月17日(土)午後2時～4時(開場午後1時30分)。
- ◆会場 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。
- ◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。
- ◆その他 参加者には記念品を差し上げます。

☎(889)2400(内線352) 保健福祉課福祉支援係

区内の団体が宝くじ助成を受けました

区内を拠点に活動する「清田和太鼓同好会」が、宝くじの普及広報を進める自治総合センターから宝くじ助成を受けました。会では、この助成金で和太鼓を購入し、日本の伝統芸能である和太鼓の普及と地域社会への貢献を目指していきます。



里美ふれあいクラブ(12月講座)

内容・日時・定員	パソコン講座(年賀状作成講座) 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操作がスムーズにできる方が対象です。 第1回：12月3日(月)「年賀状作り1」 第2回：12月10日(月)「年賀状作り2」 第3回：12月17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。
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	11月19日(月)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)。受講が決定した方は、11月29日(木)までに窓口で納めてください(土・日曜、祝日を除く午前8時45分～午後5時15分)。キャンセルの場合は、必ず支払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。
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	

介護予防教室「若返ろう!しゃっきり教室」

下記の内容のほか、毎回簡単な体操と脳トレーニングも行います(全4回、定員20人、費用は無料)。		
内容【開催日程】		会場
第1回	頭しゃっきり教室【12月6日(木)】 認知症についての話や手軽にできる脳トレーニングの紹介。	区役所2階2A会議室
第2回	足腰しゃっきり教室【12月13日(木)】 自分の生活と体力に合わせた効果的な運動を理学療法士が紹介。	区役所3階健康増進フロア
第3回	お口しゃっきり教室【12月20日(木)】 歯の健康を維持する健口(けんこう)体操を歯科衛生士が紹介。	区役所2階2A会議室
第4回	体しゃっきり教室【12月27日(木)】 体が元気になる簡単で上手な食べ方を管理栄養士が紹介。	
時間	午後2時から(午後1時45分受け付け開始)	
申込方法	11月28日(水)～12月5日(水)(土・日曜日を除く)に電話でお申し込みください(先着順)。	
申込先・詳細：保健福祉課保健支援係 ☎ 889-2400(内線358、359)		

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	12月12日(水)午前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
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)	