

平岡フリーマーケット

「捨てればごみ、使えば資源」。資源を再利用し、ごみを減らしましょう。

◆日時 5月18日(日)午前10時～午後2時

◆会場 平岡地区会館(平岡7条3丁目)

◆参加スペース 1区画2メートル×1・3メートル程度

◆参加資格 平岡地区にお住まいの方

◆参加費用 無料

◆申込方法 土・日曜、祝・休日を除く5月8日(木)までに電話でお申し込みください

※申し込みが25店舗を超えたときは抽選になります

◆申込先・詳細 平岡まちづくりセンター(平岡7条3丁目) ☎(883)7100

春の一日合同行政相談

行政の仕事についての苦情や要望などはありませんか。行政相談委員が、皆さんからの苦情や相談をお受けします。また、当日以外の相談は、電話や手紙、または相談コーナー(区役所1階西側)の窓口のいずれの方法でも結構です。秘密は守りますので、気軽にご相談ください(費用無料)。

◆日時 5月15日(木)午前10時30分～午後4時

◆会場 区役所1階西側ロビー1(相談コーナー前)

◆行政相談委員  
飯村隆委員 (885) 0177  
中橋静江委員 (881) 1359  
鶴来孝敏委員 (882) 0710

◆詳細 総務企画課広聴係 ☎(889)2400(内線25)

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

広報さっぽろ4月号28ページに詳細を掲載しています。  
◆(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越しいただいても構いません。

お住まいの地区	日 時
北野・有明	5月7日(水)午後1時15分～2時30分
清田・真栄	5月20日(火)午前9時～10時30分
平岡・平岡公園東	5月26日(月)午後1時15分～2時30分
里塚・里塚緑ヶ丘 美しが丘	5月30日(金)午前9時～10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カ月に達する前)のお子さんが対象となります。ただし、生後3カ月から18カ月に接種するのが望ましいです(費用は無料)。

\*1歳を過ぎたお子さんは、ポリオワクチンよりもMRワクチン第1期を優先して接種しましょう。

詳細: 健康・子ども課保健予防係 ☎889-2400(内線512~514)

介護予防教室「若返ろう!しゃっきり教室」

昨年度好評をいただいた介護予防教室を、本年度もさらにパワーアップした内容で開催します。下記の内容のほか、毎回簡単な脳トレーニングと体操も行います(全8回)。

	タイトル	内 容	会 場
第1回	自分の体を振り返ろう! しゃっきり度チェック編 【6月3日(火)】	血管年齢、体脂肪などの身体機能測定や脳トレで、自分の体を振り返りましょう。	区役所2階保健センター講堂
第2回	あせらず、転ばず、 足腰しっかり編 【6月11日(水)】	自分の体力に合わせた足腰の筋力をつける体操を理学療法士が紹介。	区役所3階健康増進フロア
第3回	一歳でも若く! 脳力向上編 【6月16日(月)】	脳の若さを保つコツを札幌市立大学の先生が紹介。	区役所3階大会議室
第4回	お口から始まる 健口づくり編 【6月24日(火)】	口の健康を維持する健口(けんこう)体操などを歯科衛生士が紹介。	区役所2階保健センター講堂
第5回	おっと!待った!その契約! 悪徳商法お断り編 【7月1日(火)】	悪徳商法に引っ掛からないコツ、もし契約してしまったときの対応などを消費者センター職員が紹介。	区役所3階健康増進フロア
第6回	リズムに合わせてお手軽 エクササイズ編 【7月9日(水)】	リズムに合わせて楽しく全身を動かしましょう!運動指導員が紹介。	区役所2階保健センター講堂
第7回	体にえ~よ~ バランス食事編 【7月16日(水)】	一目で分かる食事バランスを管理栄養士が紹介。	区役所2階保健センター講堂
第8回	見つけた! 私のしゃっきり生活編 【7月22日(火)】	今までの振り返って、自分のしゃっきり生活を見つけてみましょう!交流会や修了式も行います。	区役所2階保健センター講堂

時 間 午後2時から2時間程度(午後1時45分受け付け開始)  
定 員 30人 費 用 無料

◆申込方法 土・日曜を除く5月26日(月)～6月2日(月)に電話でお申し込みください(先着順)。  
※申し込み多数時に、お断りする場合があります。  
※8、10月にも同内容の教室を開講予定です。

◆その他 全8回のうち、4回以上参加された方には、修了書をお渡します。

◆申込先・詳細: 保健福祉課保健支援係 ☎889-2400(内線358、359)

清田図書館から

くたのしいおはなしの会

◆日時 5月15日(木)午前10時30分、24日(土)午後2時30分、6月5日(木)午前10時30分

◆会場 清田図書館(区役所4階)集会室

◆対象 幼児とその保護者

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください



◆詳細 清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484

里美ふれあいクラブ(6月のパソコン講座)

◆内容 はじめてのパソコン いまさら聞けないWindows  
電源の入れ方、いろいろな文字入力、IMLツールバーの使い方、ウインドウ操作、ファイルとフォルダ管理など基本をゆっくりと学びます(定員20人)。

◆日時 6月2日(月)、3日(火)、4日(水)の午前10時～正午(全3回)

◆会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室

◆申込方法 5月20日(火)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2,500円(3回分全納)。受講が決定した方は、5月30日(金)までに窓口で納めてください(土・日曜を除く午前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。

◆申込先・詳細: 里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目 里塚・美しが丘地区センター内) ☎884-1210