



# 成人式と一緒に企画してみませんか

平成21年1月12日(祝)に開催予定の清田区成人式を、自分たちの手でプロデュースしてみませんか。

**対** ①昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれの方、②昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれで、札幌市に転入し、他市町村で成人式を終えていない方。※9月～10月に3～4回開催する会議に出席できる方。

**申込先・詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎889-2400 (内線255)

## あしりべつ川体験塾

清田区のシンボルの一つ「あしりべつ川」で、魚の生態や川で遊ぶときの注意のお話を聞いたり魚獲りゲームをして、自然の素晴らしさや環境保全の大切さを遊びながら学びます。

**日** 8月23日(土)午前9時(集合)～午後0時30分

**所** あしりべつ川の河原  
(清田橋～厚別橋間、清田1条1丁目)

**対** 区内にお住まいの小学生  
(3年生以下は保護者同伴)

**定費** 60人・無料

**申** 8月8日(金)までに、電話またはファクス、はがき(氏名・住所・年齢・電話番号を明記)でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。

**申込先・詳細** 地域振興課まちづくり調整担当  
☎889-2400 (内線252・253)  
FAX 889-2701

## 胃がん・大腸がん検診

検診日1週間前までに電話予約の上、お越しください。

**日** 8月13日(水)午前8時45分～10時(受け付け)

**所** 区役所2階保健センター **対** 40歳以上の方

**費** ①胃がん検診→700円 ②大腸がん検診→400円

**他** 70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、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。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
☎889-2400 (内線523)

## 平成20年度健康づくりリーダー養成研修 受講者募集

地域の方々健康づくりを応援するボランティアを養成するための研修を実施します。健康づくりについて学び、自分の健康と地域の健康づくりを推進しませんか。

**内** 健康づくりに関する講話・実技ほか

**日** ①8/21(木)午後1時30分～4時15分  
②8/27(水)午前9時30分～正午  
③9/3(水)午前9時30分～正午  
④【清田・真栄地区】9/4(木)、9/24(水)  
【北野地区】9/5(金)、9/25(木)  
【平岡地区】9/8(月)、9/18(木)  
【里塚・美しが丘地区】9/17(水)、10/7(火)  
いずれも午前9時45分～正午。  
⑤10/8(水)午前9時15分～11時45分  
※④は、お住まいの地区の日程のうち、いずれか1日にご参加ください。

**所** 区役所2階保健センター講堂ほか

**対** 区内にお住まいで、地域の健康づくりに関心があり、研修終了後に地域、町内会および保健センターの健康づくり事業にボランティアとして参加できる方(全日程参加可能な方)。  
※研修にはウォーキングの実技もありますので、運動制限のある方はご相談ください。

**申** 8月4日(月)まで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)

## 第1回 市民健康教育講演会

医療と保健にまつわる話題の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。ぜひご参加ください。

**内** ～知っていますか？～  
「B型・C型ウイルス性肝炎の最新の検査と治療法について」

**講師** 北海道医療生活協同組合  
札幌緑愛病院 肝臓内科担当・肝臓センター所長 川西輝明氏。

**所** 区役所2階保健センター講堂。

**日** 8月7日(木)午後2時～3時。

**費** 無料。

**申** 当日、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525

## 大人のための 歯みがき教室

歯周病予防について学びませんか。

**内** ミニ講話、歯ぐきの健康チェック、セルフケアの方法、歯みがき圧測定。

**日** 7月29日(火)午後1時30分～3時(午後1時15分受け付け開始)。

**所** 区役所2階保健センター講堂。

**定費** 20人(先着順)・無料。

**申** 7月11日(金)から電話でお申し込みください(土・日曜日は除く)。

**申込先・詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
☎(889)2400内線524



## 介護予防教室「若返ろう!しゃっきり教室」

本年度の2回目の介護予防教室を開催します。下記の内容のほか、毎回簡単な脳トレーニングと体操を行います。

	タイトル	内容	月日	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	血管年齢、体脂肪などの身体機能測定や脳トレで、自分の体を振り返る。	8/5(火)	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	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。	8/11(月)	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	脳の若さを保つコツを札幌市立大学の先生が紹介。	8/19(火)	
第4回	お口から始まる健口づくり編	口の健康を維持する健口体操などを歯科衛生士が紹介。	8/26(火)	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	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の職員が紹介。	9/2(火)	
第6回	リズムに合わせてお手軽エクササイズ編	リズムに合わせて楽しく全身を動かしましょう!運動指導士が紹介。	9/10(水)	区役所3階健康増進フロア
第7回	体にえ～よ～バランス食事編	一目で分かる食事バランスを管理栄養士が紹介。	9/16(火)	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	今までの振り返って、ご自分のしゃっきり生活を見つけてみましょう!修了式も行います。	9/22(月)	

**日** 午後2時から2時間程度(午後1時45分受け付け開始)。

**定** 30人 **費** 無料

**申** 7月28日(月)～8月4日(月)(土・日曜日を除く)に電話でお申し込みください(先着順)。  
※10月にも同内容の教室を開催予定です。

**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・361)