きよた 区民のページ

2009年9月

清田区の人口・世帯数
8月1日現在
（ ）内は前月比

人口	115,344人	(+78)
男	54,631人	(+43)
女	60,713人	(+35)
世帯数	43,674世帯	(+111)

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎889-2400（内線224） FAX 889-2402
Eメール kiyota.somu@city.sapporo.jp

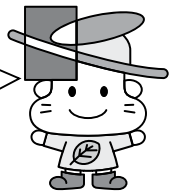
清田区のホームページ（きよたFan（ファン）倶楽部） http://www.city.sapporo.jp/kiyota/

photobox フォトボックス

清田区役所のホームページ「きよたFan（ファン）倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。 http://www.city.sapporo.jp/kiyota/event/

7/29(水) きよたとんとん夏まつり

親子や子どもたち、ボランティアのスタッフなど約1,300人が、しゃぼん玉や的当てなどの遊びを通してふれあいを楽しんだよ。



7/28(火) 夏休み子どもごみサミット
清掃工場やリサイクル施設を訪問して、ごみの分別とリサイクルの大切さを学びました。

7/25(土) 第19回北野ふれあい夏まつり
子どもたちのダンスなどで会場は大盛況。恒例の花火大会では、約800発の花火に歓声が上がりました。

8/2(日) 夏休み白旗山自然探検隊
小学生の親子が、昆虫や草花などの自然観察を通して、自然とのふれあいを楽しみました。

7/30(木) 親子クッキング
清田区産のホウレンソウ「ポーラスター」を使って、給食の人気メニューの調理に親子で挑戦しました。

目指せ★ボランティアの達人！

今月は、地域の福祉活動を担うボランティアの後継者を育成する取り組み「チャレンジ！ボランティア・マイスター」を紹介します。

「チャレンジ！ボランティア・マイスター」って？

福祉活動への関心を深め、後継者を育成する清田区独自の取り組みです。

ボランティア活動は、理論だけではなく、熟練者の下で継続的に経験を積むことが技能向上につながるもの。

そこで、清田区では知識と経験を身に付ける場を提供し、さらに活動実績が形となって表れることで、達成感を感じながら活動を続けてもらおうと、取り組みを始めました。

★対象者★

・区内に住む中学生以上の方

・区内に通勤・通学している中学生以上の方

★マイスターの認定・表彰★

活動回数が50回に到達した方は、区長がボランティアマイスターとして認定し、表彰します。

希望される方は、ゴールドバッジを受け取る際に保健福祉課へお申し出ください。

★対象となる活動★

区内の各実施団体が行うもので、原則、福祉に関する活動。

【活動例】

・清田区社会福祉協議会が実施するボランティア講習会

・各地区福祉のまち推進センターなどが主催する三世代交流や子育てサロン

★実施団体★

区健康・子ども課子育て支援係、清田区社会福祉協議会、区内各地区福祉のまち推進センター、市立認定こども園にじいろ、区内各児童会館ほか。

※詳しくは、清田区役所ホームページ、札幌市社会福祉協議会ホームページ（http://www.sapporo-shakyo.or.jp/）内の「区社協のページ　清田区お知らせ」をご覧下さい。

★参加方法★

保健福祉課や各実施団体で交付する「清田区ボランティア活動参加カード」を持って活動に参加してください。

対象となる活動に参加すると、カードに承認印を押印し、活動回数に応じて左表のとおりバッジを交付します。

種　類	活動回数	交付場所
ブロンズ	5回	各実施団体または保健福祉課
シルバー	15回	
ゴールド	30回	保健福祉課
マイスター	50回	

※１回の活動が３時間以上の場合は２回分押印。

★実施期間★

平成21年7月下旬～平成24年3月（予定）

未来のボランティア・マイスター紹介コーナー！

1 北野台中学校２年生　橋本（はしもと）　舞鈴（まりん）さん
将来の夢は保育士！ボランティア活動頑張ります。

2 真栄高校２年生　逢見（おうみ）　和倫（かずのり）さん
いろいろな人と交流ができて、視野が広がります。

3 北野中学校２年生　上垣（うえがき）　恵美（えみ）さん
まだ２回目ですが、マイスター目指して頑張ります。

4 北野台中学校２年生　黒木（くろき）　澪（みお）さん
保育士になる夢に向かって一歩ずつ日々前進！

事業に関するお問い合わせは
保健福祉課活動推進担当係　☎（889）2400（内線 342）

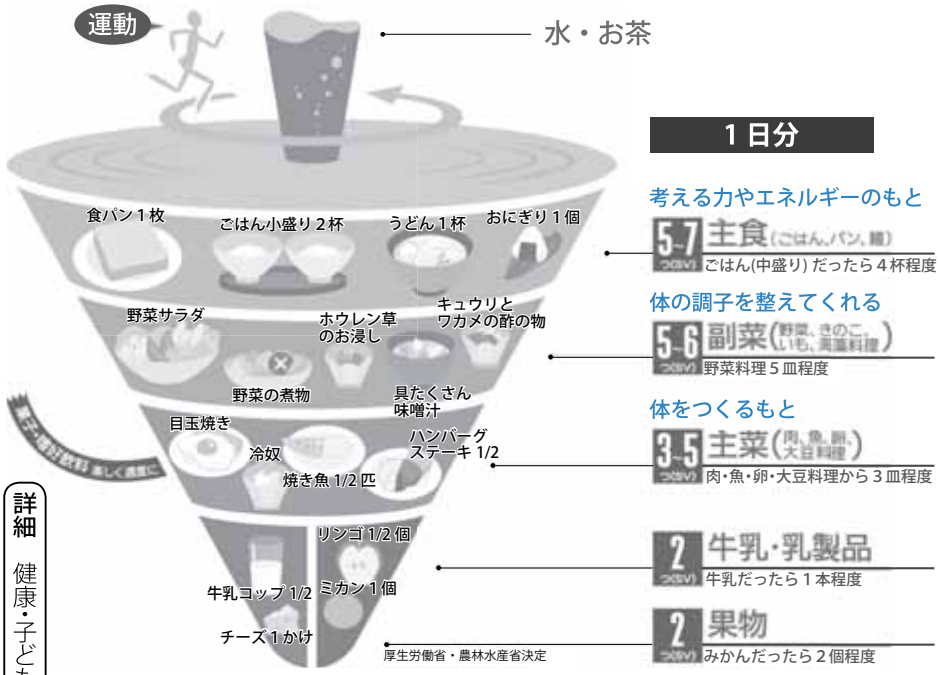
健やかな心と体は食事から

近年、偏った食事や運動不足などから生活習慣が乱れ、生活習慣病や肥満が増加しています。

生活習慣病の予防や健康づくりにはバランスのとれた食生活が大切！

健康で元気な毎日を送るために、今月は「食事バランスガイド」と清田区での取り組みを紹介します。

食事バランスガイド



※食事の摂取量は「つ（SV）」という単位で表しています。（図中の料理１品が「１つ（SV）」に相当）

■健康は食生活から！

食生活の乱れは、糖尿病、脳卒中、心臓病などの生活習慣病の要因の一つ。バランスのとれた食生活に改善することで、体調を整え、生活習慣病を予防する効果があります。

そこで、バランスよく栄養をとるために、１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安となるものが**「食事バランスガイド（左図）」**です。

■正しく回そう食生活のコマ

「食事バランスガイド」はコマの形をしています。

コマは、バランスのとれた食事と適切な運動をすることで初めて安定して回転するもの。毎日、５つのグループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）をバランス良くとりたいものです。

日々の食事を見直して健康的な食生活を送るために、「食事バランスガイド」をぜひ活用しましょう。

清田区の取り組み

清田区では、食育講座や料理教室などを開催し、みなさんの「食」への理解と知識を深めるための取り組みを行っています。

左に記載している以外にもさまざまな取り組みを行っておりますので、ぜひこの機会に、毎日の食生活を見直してみませんか。

①健康＆介護予防フェア（９月 15 日㈫）

～食のボランティア「食生活改善推進員協議会」が提供する、野菜たっぷりのバランス食の試食や、生活習慣病予防のパネル展などを開催。

②健康食の提供（数量限定、１食 480 円）

～毎月第３水曜日、保健センター管理栄養士が作成した、バランスの良いヘルシーなメニューを区役所食堂で販売。

＜秋のメニュー＞

サンマと豆腐の味噌チーズ焼き、レタスとのりのスープ、サラダなます　ほか２品

詳細　健康・子ども課健やか推進係　☎(889)2400（内線521）

きよたふれあいフェスタ

ヨーヨー、ワニたたき、魚つりなどいろいろな遊びのコーナーや、バルーンアート、赤ちゃんコーナー、おとうさんコーナー、スタンプラリーもあります。
ご家族の皆さんでぜひ遊びに来てください。

日時 10月3日(土) 午前10時～11時45分
会場 区民センター（清田1条2丁目）
申込 不要（無料）

詳細：健康・子ども課子育て支援係 ☎889-2400(内線570)

第12回清田区ミニバレー大会

種目 女子フレッシュ、女子一般、ミックス。
日 10月18日(日) 午前9時受け付け開始。
所 清田区体育館・温水プール（平岡1条5丁目）。
対 区内にお住まいかお勤めの方、または区内でサークル活動をしている方。一チーム4～6人で構成。
¥ 一人500円（当日支払い）。
申 清田区体育館で配布する申込用紙に必要事項を記入の上、9月25日(金)午後9時までに体育館受け付けボックスに投函してください。詳細は、申込用紙とともに配布する大会実施要領をご覧ください。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400内線256

福祉除雪地域協力員を募集します

高齢者や障がいがある方の世帯への福祉除雪サービスは、地域協力員によって支えられています。この活動に協力していただける方を募集します。

活動日時 平成21年12月1日(火)～22年3月25日(木)の道路除雪が行われた日の午前中。
活動内容 利用者宅の道路に面した間口1.5メートル、敷地内の間口から玄関先までの通路を幅80センチメートル除雪します。
担当世帯 地域協力員の住所に近い利用世帯を担当していただきます。なお、利用申込状況により、担当していただく世帯がない場合もありますのでご了承ください。
活動費 一世帯につき二万一千円（一シーズン）を活動終了後に支給します。
申 9月1日(火)～10月5日(月)に電話または窓口でお申し込みください（土・日曜、祝・休日を除く）。
他 福祉除雪の利用については本誌全市版26ページをご覧ください。
申込先・詳細 清田区社会福祉協議会 ☎(889)2491

第2回清田区歩こう会

区ではウオーキングによる健康づくりを進めています。ウオーキングは「いつでも、どこでも、だれでも、手軽に、安全に」行える有酸素運動です。気軽にご参加ください。

コース 厚別川8つの橋めぐり水辺コース（約7.5キロメートル）。
日 9月18日(金)午前9時30分～正午（午前9時受け付け開始）。雨天の場合は中止。
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。歩きやすい服装と靴でお越しください。
申 不要。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400内線525

ママのためのリフレッシュ体操

子育てで疲れた肩や腰の筋肉を伸ばして、心と体をほぐしましょう。

内 ①ピラティス教室・10月7日(水)、②コアリズム教室・10月21日(水) いずれも初心者向け、午前10時～11時40分（午前9時30分受け付け開始）。
所 区役所3階健康増進フロア。
対 区内にお住まいで就学前のお子さんを育てているお母さん。
定 各40人。無料。
¥ 9月14日(月)～18日(金)に電話または直接窓口でお申し込みください。**先着** ①②のいずれかを選択してください。
持ち物 バスタオル、フェイスタオル（80センチメートルくらいの長さ）、水分補給用飲料水、動きやすい服装、託児に必要なもの。
申 就学前のお子さんの託児を利用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。
他 健康・子ども課
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400内線525～527

食育講座「幼児の食事について」

内 幼児期の食事についての講話と試食。
講師 清田区保育・子育て支援センター栄養士 永井世理子（ながいよりこ）。
※試食は、アレルギー対応食ではありません。
日 10月5日(月) 午前10時～11時45分。
対 就学前（2歳以上）のお子さんの保護者。
所 区役所2階保健センター講堂。
定 20人。無料。
¥ 9月11日(金)から電話でお申し込みください（土・日曜、祝・休日を除く）。**先着**
申 託児はありません。
他 健康・子ども課
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400内線521・522

ポリオ（小児マヒ）ワクチン服用のお知らせ

日 左表のとおり。お子さんの体調の良い日にお越しください。
所 区役所2階保健センター。
対 生後3カ月から90カ月（7歳6カ月）未満のお子さん。ただし、望ましい接種年齢は生後3カ月から18カ月です。
¥ 無料。
※1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりも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

月	日	時間
10月	2日(金)	午後1時15分～2時30分
	9日(金)	
	20日(火)	午前9時～10時30分
	26日(月)	午後1時15分～2時30分

本文中の記号の見方　内＝内容　日＝日時　所＝会場　対＝対象　定＝定員　¥＝費用　申＝申込　E＝Eメール　他＝その他　先着＝先着順　抽選＝多数時抽選

平岡フリーマーケット

出展者を募集しています。当日はどなたでも来場できますので気軽にお越しください。

日 9月27日(日)午前10時～午後1時。

所 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。

¥ 無料。

申 9月15日(火)までに電話でお申し込みください（土・日曜日を除く）。抽選

申込先・詳細 平岡まちづくりセンター ☎(883)7100

里・美町連秋まつり

子どもから大人まで地域の皆さんが集い、ふれあう手づくりのお祭りです。どなたでもご来場ください。

内 綿あめ、エコバッグ作り、はしご車の乗車体験など。

日 9月27日(日)午前10時～午後3時。

所 里塚・美しが丘地区センター（里塚2条5丁目）。

詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎(884)1210

第6回清田中央地区文化展示会 展示作品募集

清田中央地区にお住まいの皆さんの自慢の作品を募集します。

内 絵画、書道、陶芸、手芸、写真、生け花、俳句、短歌、木彫り、絵手紙など。

展示日時 10月10日(土)、11日(日)午前10時～午後5時。

所 清田中央総合会館（清田6条2丁目）。

申 左記へ電話でお問い合わせください（土・日曜、祝・休日を除く）。

詳細 清田中央まちづくりセンター ☎(884)7187

第3回清田区児童会館まつり

区内の全ての児童会館が集まりお祭りを開催します。はしご車の乗車体験やお化け屋敷に遊びのコーナーと盛りだくさん。ご家族でぜひ遊びに来てください。

日 9月27日(日)午前11時～午後3時。

所 区役所前市民交流広場。

¥ 一人300円（前売り券）、400円（当日券）。前売り券は区内各児童会館で販売します。前売り券が完売となった場合、当日券の販売はしませんのでご了承ください。

申 平岡みどり児童会館（平岡公園東10丁目）☎(884)6866

図書館からのお知らせ

◆たのしいおはなしの会

日 9月12日(土)午後2時30分、17日(木)午前10時30分、26日(土)午後2時30分、10月1日(木)午前10時30分。

所 清田図書館（区役所4階）お話し室。

対 幼児とその保護者。

申 不要。

◆休館のお知らせ

10月8日(木)～19日(月)は蔵書一斉点検のため休館します。

詳細 清田図書館 ☎(889)2484

清田区健康＆介護予防フェア

ご家族の健康づくり、充実した高齢期を過ごすために介護予防の大切さを実感できるイベントです（申込不要、無料）。ぜひ、ご参加ください。記念品を差し上げます。

日時	9月15日(火)　午前10時～午後3時（イベントにより異なります）
会場	区役所内

内　容	実施時間
健康づくり講演会　「特定健診とメタボリックシンドローム」 講師：小野内科医院　副院長　金田（かねだ）　聡（さとし）医師	午前10時～11時
食生活改善展"バランス食で元気はつらつ" 試食（午前10時30分から無くなり次第終了）、パネル展示	午前10時～午後3時
体力測定 血圧、垂直跳び・全身反応時間・肺活量測定、相談など	午前10時～午後2時
身体機能チェック 理学療法士による身体機能チェック	午前10時～午後2時
歯科ドック・歯科相談 ・歯の相談コーナー ・お口の健康度チェック　（先着20人、正午から）（唾液検査、咬合力測定、口臭測定） ・虫歯菌チェック	午前10時～午後2時
薬の相談＆血管年齢チェック 薬剤師による薬の相談と血管年齢チェック	午前10時～午後2時
生活衛生展 きのこ・パネル展示、きのこ鑑定相談、手洗いチェック	午前10時～午後3時
スマイル☺親子スペース 身長・体重測定、乳がん触診モデル展示	午前10時～正午
撃退！悪質商法 悪質商法から身を守るための講話、紙芝居、相談など	午前11時～午後3時
介護予防啓発劇 寸劇「さようならメタボ」	午前11時15分～11時45分
健康・介護予防講話　「新型インフルエンザに備える」 講師：札幌緑愛病院　川西（かわにし）　輝明（てるあき）医師	正午～午後1時
すわろビクス いすに座ったままでできる運動	午後1時～2時
今日から始める介護予防 介護予防センターの紹介、介護予防教室の体験	午後1時～2時

ほかにも、健康づくりグループ活動紹介、特定健診の紹介、福祉用具・介護用品展示などがあります。

詳細：保健福祉課保健支援係　☎889-2400(内線358)

わくわく子育てセミナー

内容	楽しいわらべうた「親子で遊ぼう！」 講師　村場（むらば）　容子（ようこ）氏		
日時	10月27日(火)　午前10時30分～11時30分		
会場	清田第五町内会館（清田7条1丁目）		
対象	就学前の乳幼児と保護者		
定員	20組	費用	無料
申込	9月28日(月)午前9時から電話でお申し込みください（土・日曜、祝日を除く）。先着		

申込先・詳細：健康・子ども課子育て支援係　☎889-2400(内線570)

ふれ愛（あい）広場

子育て中の親子と世代の異なる方々が集い、楽しく交流する会です。どなたでも気軽にご参加ください。

日時	10月30日(金)　午前10時～11時30分
会場	桂台町内会館（里塚3条2丁目）
対象	・就学前の乳幼児と保護者 ・近隣にお住まいの方
費用	無料
申込	9月24日(木)午前9時から電話でお申し込みください（土・日曜、祝日を除く）。

申込先・詳細：健康・子ども課子育て支援係　☎889-2400(内線570)

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係 ☎(889)2400 内線406

応急手当講習会のお知らせ（9月分）　清田消防署警防課　☎883-2100

最新の応急手当の知識と方法が身に付く講習会を祝日に開催しています。

日　21日、23日午後1時～4時　所　清田消防署（平岡1条1丁目）1階講堂

申　講習会前日までに電話でお申し込みください（無料）。

里美ふれあいクラブ　10月のパソコン講座

内容	Excel（エクセル）　活用編 エクセルならではの便利な機能を使いこなしましょう。 中級者向け（エクセルの基本操作に困らない方）。		
日時	10月5日(月)、6日(火)、7日(水)　（全3回） 午前10時～正午		
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		
定員	20人	費用	2,500円
申込	9月17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）。抽選		

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）　☎884-1210

胃がん・大腸がん検診

毎月第2水曜日に実施しています。

日時	10月14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
費用	胃がん検診　⇒700円、大腸がん検診⇒400円 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・道民税非課税世帯の方は無料になります。
申込	検診日の1週間前までに電話でお申し込みください（土・日曜、祝・休日を除く）。

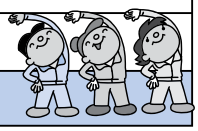
申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係　☎889-2400（内線523）

介護予防教室　若返ろう!しゃっきり教室
～もっと介護予防、ほっとな仲間づくり～

介護予防の方法を体験しながら、仲間づくりをしてみませんか？いつまでも元気でいるために、みんなで支えあいながら、介護予防の達人を目指しましょう！

内　容	実施日
①リラックスして、しゃっきり教室を楽しもう！ 一緒に学ぶ仲間とレクリエーションをしながら交流を深めます。	9/29(火)
②お口から始まる健口（けんこう）づくり お口の健康を維持する健口体操などを行います。（講師：歯科衛生士）	10/6(火)
③体にえーよー、バランス食事編 バランス良く食べるためのコツや簡単な調理実習を行います。（講師：管理栄養士）	10/14(水)
④1歳でも若く！脳力向上編 脳の若さを保つコツを講話や実習で学びます。（講師：作業療法士）	10/20(火)
⑤あせらず、転ばず、足腰しっかり編 転ばないために必要な足腰の筋力をつける体操を行います。（講師：理学療法士）	10/27(火)
⑥見つけた！私のしゃっきり生活編 今までを振り返り、自分のしゃっきり生活を見つけましょう！　健康的な色使いについてのお話も聞けます。（講師：日本ユニバーサルカラー協会）	11/4(水)

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）		
会場	区役所2階保健センター講堂ほか		
対象	区内にお住まいの介護予防に興味のある方。 平成19年度以降、同教室を受講していない方が優先。		
定員	30人	費用	無料
申込	9月14日(月)～25日(金)に電話でお申し込みください（土・日曜、祝・休日を除く）。先着		
その他	全6回中4回以上出席した方には、修了証をお渡しします。		



申込先・詳細：保健福祉課保健支援係　☎889-2400（内線361）

住民集団健康診査

検査の種類	対象者	費　用
①特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者※1	600円※2
②後期高齢者の健康診査	75歳以上（原則）の後期高齢者医療制度加入者	400円※2
③生活保護世帯の方の健康診査	生活保護世帯 （生活保護受給証明書を持参）	無料
④支援給付世帯の方の健康診査	支援給付世帯 （本人確認証を持参）	無料
⑤胸部X線検査	40歳以上の方	無料 （喀痰（かくたん）検査400円※3）
⑥緊急肝炎ウイルス検査（B型・C型）	検査を受けたことのない希望者	無料
⑦健康相談	15歳～39歳の方	無料

詳細は本誌5月号区民のページ6ページをご覧ください。

※1　国民健康保険以外の健康保険加入者は、住民集団健康診査が健診先に指定されている場合のみ受診可。

※2　市・道民税非課税世帯は免除。

※3　70歳以上、市・道民税非課税世帯等は免除。

日　時		会　場
9/11(金)	午前9時～11時	東北野会館（北野4条5丁目）
	午後1時30分～3時	真栄団地町内会館（真栄5条5丁目）
9/17(木)	午前9時30分～11時	平岡わかば会館（平岡8条1丁目）
	午後1時30分～3時	区民センター（清田1条2丁目）
10/7(水)	午前9時30分～11時	桂台会館（里塚3条2丁目）

10月11日(日)以降実施分は来月号以降に掲載します。

申　込	不要

詳細：健康・子ども課健やか推進係　☎889-2400（内線523）

子育て講座（認定こども園にじいろ）

真栄2条1丁目
☎883-3044

内　容	開催日	時　間	定員	費用	申　込	申込開始日
なんでもたべちゃおー！パート2 講師　認定こども園　栄養士	10月7日(水)	午前10時30分～11時15分	10組	無料	申込開始日以降の午前10時から電話または直接窓口でお申し込みください（日曜・祝日は除く）。先着	9月28日(月)
製作　「作ろう・エコおもちゃ」 講師　認定こども園　保育士	10月21日(水)		15組			10月6日(火)

会場：認定こども園にじいろ（カンガルーの部屋）

対象：就学前のお子さんを育てている保護者

区民センターからのお知らせ

清田１条２丁目
☎ 883-2050

秋のジャズコンサート

市内で活動しているジャズミュージシャンによるこの日だけのスペシャルセッションをお楽しみください。

出演　有本紀ピアノトリオ（ピアノ、ベース、ドラム）、本居まみ（ボーカル）、境谷睦美（バイオリン）

演奏曲　「オーバー・ザ・レインボー」、「Ａ列車で行こう」、「マイ・ロマンス」ほか

日時　９月26日㈯　午後１時30分開演（午後１時開場）

会場　区民センター　区民ホール

定員　300人

入場料　無料

申込　９月11日㈮から区民センター、里塚・美しが丘地区センター、区役所２階地域振興課で配布する入場整理券をお持ちください。

第13回 清田区ふれあいコンサート

国内外で活躍している著名な音楽家の夢の競演が清田区で実現します。出演は主に区内在住や区にゆかりのある方。豪華メンバーが奏でるソプラノ、ピアノ、バイオリン、クラリネットの優雅なクラシック音楽をお楽しみください。

日時　10月25日㈰　午後２時開演（午後１時30分開場）

会場　区民センター　区民ホール

入場料　500円（前売り券のみ）。就学前のお子さんは無料。前売り券は、区民センター窓口、区役所３階売店で販売しています。そのほか、各町内会の回覧版でご確認ください。

問い合わせ先　清田区民コンサート実行委員会事務局（佐藤宅　☎882-1562）

パソコンはじめの一歩

ソフトウェアの使い方に特化せず、本当にパソコンを使えるようになるための基礎知識・技術を習得します。

日時	10月：１日、８日、15日、22日、29日 11月：５日、12日、19日、26日 12月：３日、10日、17日　（全木曜日全12回） 午後１時30分～３時30分		
会場	区民センター　視聴覚室		
定員	20人	費用	受講料7,500円、教材費 2,500円
申込	９月17日㈭～23日㈷の午前９時～午後５時に電話または直接窓口でお申し込みください。抽選 受講料は、受講確定後９月28日㈪までの午前９時～午後５時に窓口で納めてください。教材費は、講座初回時に納めてください。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。		

第２回　パソコンなんでも相談会

日ごろパソコンを使っていて、「故障ではないけど動きがおかしい」「どこに修理を出したら良いか分からない」などパソコンの悩みにNPO法人NEXTDAYのスタッフがお答えします。
パソコンをお持ちいただいても構いません。

日時	10月４日㈰　午後１時30分～４時30分		
会場	区民センター　視聴覚室		
費用	無料	申込	不要
その他	メーカーによる修理が必要なものは対応できません。		

清田区人材育成講座「くらし塾　きんゆう塾」

内容	**①ライフデザイン「未来のあるべき姿」** 講師：金融広報アドバイザー　横江　光良氏 **②数字を形で見よう　かんたん家計管理** 講師：清田区未来ネット講師　白川　京子氏		
日時	10月８日㈭ 午後６時45分～９時	会場	区民センター 集会室４
定員	20人	費用	無料
申込	９月11日㈮からファクスまたはＥメールでお申し込みください。先着 **申込先**：清田区未来ネット金融学習グループ 鯉渕　佳代　☎884-3673　FAX 884-3991 E　HOmiraiNETTO@aol.com		

里塚・美しが丘地区センターからのお知らせ

里塚２条５丁目
☎ 888-5005

講座受講生の募集

講座名	内　容	日　時	定員	受講料	申込締切日
子育てボランティア養成講座	①幼児の病気やけがについて ②子育て支援と託児　③カンガルーポッケ実習	９月28日㈪、29日㈫、30日㈬ （全３回）午前10時～正午	20人	1,500円	９月25日㈮
おじいちゃんの知恵袋	日ごろ心掛けておくと役に立つ防犯の知恵や護身術。手品を見ながら楽しく学びます。	９月19日㈯ 午前10時～正午	50人	無料	９月18日㈮

対象	区内にお住まいかお勤めの小学生以上の方。	申込	９月11日㈮から各申込締切日までの午前９時～午後５時に電話または直接窓口でお申し込みください。先着同時に受講料を納めてください。

みんなの茶の間　オープンカレッジ

内容	**①「悪質商法、最近の手口」** 講師：金融アドバイザー　武田　佳代子氏 **②「知っておきたい相続の基本」** 講師：清田区民寺子屋ボランティア　高橋　寿巳氏		
日時	10月19日㈪　午後１時～３時		
対象	区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。		
費用	無料	定員	20人
申込	９月11日㈮からファクスまたはＥメールでお申し込みください。先着 **申込先**　清田区里見ネット金融学習グループ 横江　光良　☎884-3673　FAX 884-3991 E　HOmiraiNETTO@aol.com		

はじめてのパソコン、いまさら聞けない Windows

初めてパソコンを触る方、もう一度基礎を確認したい方向けのパソコン初級講座です。

日時	９月：30日 10月：７日、14日、21日、28日 11月：４日、11日、18日、25日 12月：２日、９日、16日　（全水曜日全12回） 午後１時30分～３時30分		
定員	20人	費用	受講料 7,500円、教材費 2,500円
申込	９月11日㈮～25日㈮の午前９時～午後５時に電話または直接窓口でお申し込みください。先着 同時に受講料を納めてください。		

第３期スポーツ教室受講生募集

番号	コース名		対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料［円］
501	バドミントン 初心者～初級		16歳以上	10	金	10/2～12/4	午前10時～正午	30人	7,000 (5,600)
502	卓球	初心者		10	水	9/30～12/16	午後1時～3時	15人	7,000 (5,600)
503				10	金	10/9～12/11	午前9時～10時30分	15人	6,100 (4,800)
504		初級1		10	水	9/30～12/16	午後1時～3時	15人	7,000 (5,600)
505				10	金	10/9～12/11	午前10時40分～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)
506		初級2		10	金	10/9～12/11	午前10時40分～午後0時40分	15人	7,000 (5,600)
507		中級1		10	金	10/9～12/11	午後1時～3時	15人	7,000 (5,600)
508		中級2		10	金	10/9～12/11	午後1時～3時	15人	7,000 (5,600)
509		中級3 レベルアップ		10	金	10/9～12/11	午後3時～5時	15人	7,000 (5,600)
510	テニス	初心者		10	水	10/7～12/9	午前9時～10時30分	10人	7,400 (6,000)
511				10	金	10/9～12/18	午後1時～3時	20人	8,900 (7,100)
512		初級		10	水	10/7～12/9	午前10時30分～午後0時30分	10人	8,900 (7,100)
513		初中級		8	土	10/3～12/12	午前9時～10時30分	10人	6,000 (4,800)
514		中級		10	火	10/6～12/15	午後1時～3時	10人	8,900 (7,100)
515				10	水	10/7～12/9	午後1時～3時	20人	8,900 (7,100)
516		上級		10	火	10/6～12/15	午後1時～3時	10人	8,900 (7,100)
517		女子トーナメント	16歳～59歳の女性（大会C･D級レベル）	7	月	10/19～12/21	午前9時～10時30分	8人	6,000 (4,800)
518				8	土	10/3～12/12	午前10時40分～午後0時10分	8人	6,800 (5,500)
519	ナイトテニス	初心者～初級	16歳以上	10	火	10/6～12/15	午後7時～8時45分	10人	8,900 (7,100)
520		中級		10	金	10/2～12/4	午後7時～8時45分	10人	8,900 (7,100)
521		中上級		10	水	10/7～12/9	午後7時～8時45分	10人	8,900 (7,100)
524	レディースバスケットボール		16歳～59歳の女性（経験者可）	6	月	10/26～12/21	午前11時～午後0時30分	15人	3,600 (2,900)
527	ピンポイントバドミントン「ダブルスの攻撃法」		16歳～59歳 中級～中上級	3	木	10/1～10/22	午後1時～3時	12人	2,400
528	ピンポイントテニス「ネットプレー」		16歳～64歳 中上級	3	火	10/6～10/20	午後3時10分～4時10分	6人	2,400
551	エアロビクスシェイプアップ		16歳以上	10	火	10/6～12/15	午前11時～午後0時30分	30人	5,100 (4,100)
552	ナイトエアロビクス			12	木	10/1～12/17	午後7時～8時30分	30人	6,200 (4,900)
553	エアロビクス			12	金	10/2～12/18	午前9時30分～11時	30人	6,200 (4,900)
554	Body フィット			10	火	10/6～12/15	午後7時～8時30分	30人	5,100 (4,100)
555	ソフトエアロビクス			12	土	10/3～12/19	午前10時～11時30分	30人	6,200 (4,900)

番号	コース名		対象	回数	曜日	予定期間	実施時間	定員	受講料［円］
556	リズム体操		16歳以上	10	木	10/1～12/3	午前9時30分～11時	30人	5,100 (4,100)
557	パワーヨガ			10	火	10/6～12/15	午前9時30分～10時45分	30人	5,100 (4,100)
558	ピラティス			10	水	10/7～12/9	午前9時45分～11時	30人	5,100 (4,100)
559				12	金	10/2～12/18	午後7時～8時15分	30人	6,200 (4,900)
560	からだにやさしい健康体操			12	金	10/2～12/18	午前9時30分～10時50分	30人	6,200 (4,900)
561				12	金	10/2～12/18	午前11時～午後0時20分	30人	6,200 (4,900)
562	ヨガ			10	水	10/7～12/9	午前9時30分～10時50分	30人	5,100 (4,100)
563				10	水	10/7～12/9	午前11時～午後0時20分	30人	5,100 (4,100)
564	健美操（けんびそう）			10	金	10/2～12/4	午前11時15分～午後0時30分	30人	5,100 (4,100)
565	太極拳	入門		10	金	10/2～12/18	午後1時15分～2時45分	30人	5,100 (4,100)
566		中級		10	水	10/7～12/9	午後1時15分～2時45分	30人	5,100 (4,100)
567	フラダンス		16歳以上の女性	10	火	10/6～12/15	午後1時45分～3時	30人	5,100 (4,100)
568	ストレッチポールコンディショニング			8	木	10/1～11/19	午前10時～11時	15人	5,600 (4,500)
570	大人のためのクラシックバレエ			10	水	10/7～12/9	午前11時15分～午後0時30分	22人	5,800 (4,700)
571	キッズテニス	レベル1	小学校1～3年生	10	火	10/6～12/15	午後3時30分～4時30分	10人	6,100 (4,800)
572				10	火	10/6～12/15	午後4時30分～5時30分	10人	6,100 (4,800)
573		レベル2		10	水	10/7～12/9	午後3時30分～4時30分	10人	6,100 (4,800)
574	ジュニアテニス	レベル1	小学校4～6年生	10	火	10/6～12/15	午後4時30分～5時30分	10人	6,100 (4,800)
575				10	水	10/7～12/9	午後4時30分～5時30分	10人	6,100 (4,800)
576		レベル2		10	火	10/6～12/15	午後5時45分～6時45分	10人	6,100 (4,800)
577				10	水	10/7～12/9	午後5時45分～6時45分	10人	6,100 (4,800)
578	少年少女バドミントン		小学校3～6年生	20	水金	10/2～12/9	午後4時20分～5時50分	30人	12,100 (9,700)
579	ジュニア卓球			10	水	9/30～12/16	午後4時30分～5時30分	10人	6,100 (4,800)
580	お母さんと幼児の体操		2歳児と母親	10	火	10/6～12/15	午前10時～11時	10組	6,100
581			3歳児と母親	10	火	10/6～12/15	午前11時15分～午後0時15分	10組	6,100
582			2・3歳児と母親	10	水	10/7～12/9	午後1時15分～2時15分	10組	6,100
590	げんきキッズ（年中・年長コース）		※下記参照	20	火	10/6～3/16	午後3時30分～4時30分	20人	12,800
591	げんきキッズ（低学年コース）		小学校1・2年生	20	火	10/6～3/16	午後4時30分～5時30分	20人	12,800

※平成15年4月2日～17年4月1日生まれのお子さん。

申込
9月11日㈮～17日㈭の午前9時～午後8時に電話または直接窓口でお申し込みください（コース番号と名前をお伝えください）。抽選
定員に満たない場合は、9月21日㈷午前9時から追加募集します。
受講料は、9月21日㈷～30日㈬に納めてください。

その他
受講料のほか毎回施設利用料が必要です。受講料の（　）は65歳以上の方および身体に障がいのある方の受講料です。該当する方は証明できるもの（敬老手帳、身体障害者手帳など）をお持ちください。

申込先・詳細：清田区体育館・温水プール（平岡１条５丁目）☎ 882-9500