

本文中の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 費 = 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

清田区の魅力あふれる写真募集中!

内 「ハッピー子育て〜心と心をつなぐコミュニケーション」講師 親業シニアインストラクター 高橋 美恵子氏。
日 11月14日(土)午前10時〜11時30分。
所 区役所2階保健センター講堂。
対 就学前の乳幼児を育てている保護者、子育て支援者、子育てに関心のある方。
定 30人。
費 無料。10月14日(火)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 先着順。
申 申し込み詳細は「子育て支援係」まで。
電話 (889)2400 内線570

子育てふれ愛隊募集!

子育て家庭を応援するボランティアを始めてみませんか。子育ての基礎知識や親子との関わり方、実技などを学ぶ講習会です(全3回)。
日 11月9日(月)、11日(水)、13日(金) 午前10時〜正午。
所 区役所3階大会議室。
対 子どもやボランティア活動に関心のある方。
定 15人。
費 無料。10月13日(火)午前9時から電話でお申し込み

健康・子ども課子育て支援係
電話 (889)2400 内線570



わくわく子育てセミナー

ださい(土・日曜、祝日を除く)。
先着 先着順。
申 申し込み詳細は「健康・子ども課子育て支援係」まで。
電話 (889)2400 内線570

助け合い活動協力会員募集

高齢者宅の掃除・洗濯、買物・外出、ペットの世話、庭仕事、子育てのお手伝いなど、誰でもできる会員制の有償助け合い活動です。
対 北野地区または平岡地区にお住まいの方。
入会金 2千円。
◆説明会
日 10月16日(金)、17日(土) いずれも午後1時〜5時。
所 新さっぽろ duo | 2 (厚別区厚別中央2条5丁目) 4階 あつまちルーム。
申 申し込み詳細は「日常生活支援たすけ愛ふくろう」まで。
電話 (892)2960
HP <http://www.fukuro.or.jp>
詳細 市民まちづくり局市民活動協働推進担当課
電話 (21)2964

修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー

家屋の修繕、建て替え、リフォームなどを安心して頼める仕組みを紹介します。
日 10月17日(土)午後2時〜4時。
所 あしりべつ川の会 地域サポート部会議室(清田1条1

メタボ予防講座	
メタボリックシンドローム予防の知識を深め、気軽に行える運動を実践して健康的な体づくりを始めてみませんか。	
日程	内容
【1日目】 11月6日(金) 午後1時30分〜4時	①身体測定(身長・体重・腹囲・体脂肪・推定骨量・基礎代謝量・血圧など) ②医師による講話「メタボリックシンドロームとは?」 ③運動実技(気軽に行える運動〜ウォーキング・体操など)
【2日目】 11月13日(金) 午後1時45分〜3時30分 (1時30分受け付け開始)	①歯科衛生士による講話「よくかんで歯から始めるメタボ対策」 ②管理栄養士による講話「賢く食べてカラダすっきり」 ③交流会
会場	区役所2階保健センター講堂ほか
対象	区内にお住まいで下記のすべてに当てはまる方 ①40歳以上65歳未満の方 ②運動制限のない方 ③2日とも参加できる方
定員	20人 費用 無料
申込	10月13日(火)〜30日(金)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)。 先着
その他	筆記用具を持参してください。このほか1日目は、室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給用飲料水を持参し、運動しやすい服装でお越しください。
申込先・詳細 : 健康・子ども課健康やか推進係 ☎ 889-2400 (内線 525 ~ 528)	



図書館からのお知らせ

◆たのしいおはなしの会
日 10月24日(土)午後2時30分、11月5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。

丁目 PLACEビル2階)。
定 20人。
費 無料。10月14日(火)までに電話でお申し込みください(午前8時〜午後9時)。
抽選 抽選。
申 申し込み詳細は「市コールセンター」まで。
電話 (22)4894

秋の図書館フェスティバル

◆秋の図書館フェスティバル
内 人形劇(アヒルのドロフイー、うさぎとかめ)、紙芝居(わらしべ長者)。
日 11月7日(土) 午後2時(午後1時30分開場)。
所 清田図書館(区役所4階)集会室。
詳細 清田図書館
電話 (889)2484



応募先

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
 清田区総務企画課広聴係
E kiyotasomu@city.sapporo.jp