

# とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係  
〒062-8612 豊平区平岸 6条10丁目  
☎ 822-2400 内線214・215  
FAX 813-3603

## とよひら元気印(第49回)

さいとう ひろこ  
**齊藤 宏子**さん (68)  
消費生活みまもり協力員 豊平区担当



### 高齢者を消費者被害から守るために

高齢者の消費者被害を早期発見・救済するため、札幌消費者協会が各区に配置している「消費生活みまもり協力員」。齊藤さんは地域の高齢者のためにと、3年前から協力員として活動しています。

高齢者を狙った悪質商法や詐欺などは、次々と新たなものが考え出されており、それらに対応するため、研修や事例研究など日々勉強は欠かせません。「多くの手口があり、巧妙なものもあります。被害者の中には、優しい言葉をかけられて、だまされていることに気付かない方もいます」と齊藤さん。「未然に防ぐためには、手口や対処法を知ってもらうことが大切。そのお手伝いをするのが私たちの仕事です」と真剣なまなざしで語ります。

### 人と人とのつながりが大切

齊藤さんは、悪質商法や詐欺について、高齢者にもっと知ってもらうため、町内会の会合などに出向いて話をしています。

「自分一人では、ほんの一握りのことしかできません。地域や役所、福祉関係の施設が手を取り合っていくことが必要だと思います」。消費者協会と地域の機関が連携して行っている研修会や講座などにも、齊藤さんは積極的に参加しています。高齢者が分かりやすいように歌や寸劇、紙芝居を交えて説明するなど工夫を凝らします。

「周りから孤立している人が被害に遭いやすいですね。日ごろから、みんなで話し合ったり、相談することができるように、人と人とのつながりが大切です」。高齢者が安心して暮らせることを願いながら、今日も活動を続けます。

### ◎事例に応じたさまざまなパンフレットがあります



ご相談ください

- ◎消費生活みまもり協力員の要請は  
→札幌消費者協会 (☎728-8300)
- ◎契約トラブルや詐欺に遭ったときは  
→札幌市消費者センター消費生活相談室 (☎728-2121)

豊平区の人口・世帯数	
人口	211,952人 (+111)
男	98,840人 (+14)
女	113,112人 (+97)
世帯数	106,926世帯 (+105)

☞ (8月1日現在。( )内は前月比)

毎月14日は  
とよひらの日



# いっしょに 集いませんか？

～高齢者の仲間づくり～

急速に進む高齢化や核家族化などの影響で、一人で暮らす高齢者が増えています。中には一日中外出せず、誰とも話をしないでテレビの前に座りっぱなしという人もいます。

高齢者が寝たきりや認知症になる最大の原因は「閉じこもり」と言われています。

今月は、高齢者が気軽に集まることのできる「ふれあい・いきいきサロン」などをご紹介します。

## 「ふれあい・いきいき サロン」とは？

札幌市社会福祉協議会が取り組んでいる「ふれあい・いきいきサロン」は高齢者や子育て中の親子、障がいのある人などの交流の場です。現在、区内には高齢者向けのものを中心に64のサロンがあり、開催場所は町内会館から個人宅までさまざまです。

サロンでは、お茶を飲み、お菓子を食べながら会話を弾ませたり、趣味などを一緒に楽しんだりします。また、健康増進や機能維持を目的としたレクリエーションなど、それぞれ特色ある活動をしています。

月一〜二回程度の集まりが多く、参加者とボランティアが共に知恵を絞り、無理なく楽しめるように企画を工夫します。集まった一人一人が主役であり、それが生きがいや社会参加の意欲へとつながっていきます。

お近くのサロンに出かけ、仲間と一緒に心豊かな生活を送ってみませんか。



## サロンに通うとこんな効果があります

効果1



サロンを楽しむことで生活にメリハリができ、身だしなみにも気を使うようになります。

効果2



サロンでの健康チェック、保健指導などにより、健康を意識する習慣ができます。

効果3



人と会い、話すことで心が活性化します。また、運営に携わることで社会参加意欲が高まります。

効果4



サロンで体を動かすことはもちろん、歩いて出かけるだけでも無理のない運動になります。

効果5



悩みを気軽に相談できます。お互いを尊重し、楽しく暮らせる地域づくりの推進にもなります。

サロンの様子を  
紹介します



## とおか 十日会(月寒地区)

開催日 月一回(毎月十日)

場所 個人宅

参加費 一回300円

茶話会的なサロンです。特に決められたプログラムなどはなく、参加者は気軽に会話を楽しんでいきます。会場内ではあちらこちらから笑い声が聞こえてきます。

「最近のご近所に誰が住んでいるかわからないことも多いですが、ここではたくさんの人と知り合いになります。一緒にお弁当を食べたり、家庭菜園の野菜を持ち寄ったり、毎月十日に皆さんに会えるのが楽しみです。ご近所同士の安否確認にも役立つと思います」と参加者の目黒ユキさんは話してくれました。



「最近のご近所に誰が住んでいるかわからないことも多いですが、ここではたくさんの人と知り合いになります。一緒にお弁当を食べたり、家庭菜園の野菜を持ち寄ったり、毎月十日に皆さんに会えるのが楽しみです。ご近所同士の安否確認にも役立つと思います」と参加者の目黒ユキさんは話してくれました。

## わ 和フレンズ(福住地区)

開催日 月一回(第二火曜)

場所 個人宅

参加費 一回300円程度



和紙のちぎり絵づくりを中心に活動しています。代表者の豊田和代さんが指導を行い、参加者の作品はまちづくりセンターや銀行、近所の喫茶店などに展示されています。

ちぎり絵づくりを通じて、参加者同士の近況報告など会話も盛んです。「技術を持った人がそれを参加者に教えることで自然と交流が生まれます。表情が豊かになり、介護予防にも役立っています」と話すのは運営に携わる藤野順子さん。和やかで落ち着いた雰囲気

のサロンです。



皆さん楽しく  
参加しています



健康づくりやサークル活動、地域貢献に活躍

## 老人クラブ

「老人クラブ」はおおむね60歳以上の方が入会できます。現在、区内には46のクラブがあり、約3千人の会員がいます。

ウォーキングやパークゴルフなどの健康づくり、歌や踊りなどのサークル活動のほか、公園清掃や子どもたちの交通安全指導などのボランティア活動も行っています。



健康づくり研修会



演芸大会



パークゴルフ大会



社会見学会

自らが楽しむことはもちろん、地域貢献の活動や社会参加を行うことによつて、高齢者が生き生きと地域で生活することができるよう、さまざまな場を提供しています。

老人クラブ間の交流も盛んで、毎年9月下旬には、老人クラブ連合会の演芸大会も催され、日ごろの活動の成果を披露します。

サロンに参加したい、老人クラブに入りたいと思った方はこちらまで。

- ふれあい・いきいきサロンについて
- 老人クラブについて

豊平区社会福祉協議会 ☎815-2940

豊平区保健福祉課地域福祉係 ☎822-2400 内線343



9月11日～10月10日の  
区内の情報を掲載しています



区役所・区民センター・保健センターの駐車場は大変込み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください



## 区内の主な施設

豊平区役所	☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平保健センター	☎822-2400
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平区民センター	☎812-7181
〒062-8612 平岸6条10丁目	
豊平区土木センター	
維持管理課	☎851-1681
管理担当	☎859-3800
〒062-0033 西岡3条1丁目	
豊平区体育館	☎855-0791
〒062-0052 月寒東2条20丁目	
月寒公民館	☎851-0482
〒062-0020 月寒中央通7丁目	
豊平清掃事務所	☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地	
豊平消防署	☎852-2100
〒062-0051 月寒東1条8丁目	
西岡図書館	☎852-8111
〒062-0033 西岡3条6丁目	
西岡福祉地区センター	☎852-4687
〒062-0034 西岡4条9丁目	
東月寒地区センター	☎853-2011
〒062-0053 月寒東3条18丁目	
豊平老人福祉センター	☎811-5201
〒062-0922 中の島2条3丁目	
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)	☎851-2510
〒062-0051 月寒東1条4丁目	

## ちあふる・とよひら 子育て講座

- ①キッズビクス  
日時9月28日(火)  
午前10時30分～11時30分
- 対象2歳以上の  
お子さんと保護  
者。
- 定員・費用20組。  
無料。
- 申込開始9月14日(火)。
- ②ちよこつとカットスクール  
日時10月5日(火)午前10時～10時45分、または、午前11時～11時45分。
- 対象就学前のお子さんと保護者。
- 定員・費用各10組。無料。
- 申込開始9月22日(水)。
- ③ベビーマッサージ  
日時10月8日(金)午後1時30分～2時15分、または、午後2時30分～3時15分。



## 認知症と向き合う フォーラム

ご本人やご家族の悩みや希望についての講演、実践的な対応方法についての発表などを行います。

日時9月28日(火)午後6時30分～8時30分。  
会場道立総合体育センター「北海きたえーる」(豊平5-11)。

講師池田望氏(札幌医科大学)

## 運動能力向上 トレーニング

介護予防のため、理学療法士や看護師の指導のもと、筋力や歩行バランスなどを強化しませんか。

日時12月～来年3月の火・金曜日。午後1時30分～3時。  
会場豊平老人福祉センター。

対象①40～64歳の心身機能が低下した方②65歳以上で介護予防が必要な方。  
定員・費用10人程度。千円。  
申込方法9月11日(土)から、午前9時～午後5時に直接左記の窓口で。申込時に対象確認

## 社会福祉協議会から

①やさしいまち「とよひら」福祉フォーラム  
講演「虐待と差別について」、シンポジウム「人によさしい街になるために」を行います。

日時10月9日(土)午後1時30分～4時30分。  
会場区民センター2階大ホール。

講師野沢和弘氏(毎日新聞論説委員)。  
定員・費用20人。無料。  
参加方法当日、直接会場にお越しください。先着順。

②福祉除雪協力員の募集  
冬期間、自力で除雪が困難な高齢の方、障がいのある方などの生活を支援するため、玄関先の除雪を行う「福祉除雪」に協力してくださる、区内所在の地域協力員(個人・企業など)を募集します。

なお、福祉除雪利用の申し込みについては、本誌全市版26ページをご覧ください。

除雪期間10月1日(金)～来年3月25日(金)。

内容道路に面した出入口部分(約1・5メートル、敷地内)については、玄関先までの通路部分を約80センチメートルの幅で除雪します(排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は行いません)。

活動日時道路除雪が行われた日の午前中。  
担当世帯お近くの対象世帯を担当。なお、利用状況により担当世帯がない場合もありますので、ご了承ください。

活動費1冬1世帯につき2万1千円(除雪期間終了後指定口座に振り込みます)。  
申込10月4日(月)までに、午前8時45分～午後5時15分に左記へ電話か直接窓口で。

以下共通  
詳細豊平区社会福祉協議会(区民センター内)  
☎(815)2940

## 西岡図書館から

楽しいお話の会(幼児・小学生)  
9月16日・30日、10月7日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。  
休館日9月22日(水)。

詳細西岡図書館





今月は固定資産税を納める月です。第3期分の納期限は9月30日(木)です



### 区役所の耐震改修工事が終了しました

区役所庁舎の耐震性能向上のため、平成21年8月から実施しておりました工事が終了いたしました。駐車場の利用など期間中はご迷惑をおかけしましたが、ご協力いただきありがとうございました。

詳細 区役所総務企画課 庶務係 内線219



日時 10月7日までの毎週木曜日、午後8時まで(祝日除く)。  
会場 区役所2階納税課。  
詳細 区役所納税課 内線279

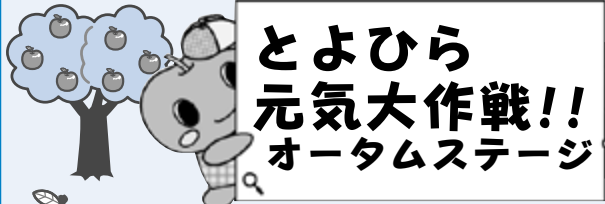
### 市税の夜間納付相談

日時 9月16日(木)午後7時30分まで。  
会場 区役所1階保険年金課。  
詳細 区役所保険年金課収納係・二係 内線408・424

### 国民健康保険料の夜間納付相談

日時 9月13日(月)午後3時30分～4時30分。  
会場 月寒公民館1階大研修室。  
費用 無料。  
詳細 月寒公民館

### 月寒公民館 絵本読み聞かせ



## とよひら 元気大作戦!! オータムステージ

豊平区では、活気のあるまちづくりを推進するため、さまざまな年代の方が楽しめる催しを実施します!

詳細 区役所地域振興課 内線204

**9/18 (日) 月寒地区 親子ふれあいコンサート**

地域の小・中学校、高校の合唱部や吹奏楽部などの児童生徒が、演奏や合唱を披露するコンサートです。

時間 午後2時～4時。  
会場 月寒公民館体育室(月寒中央通7)。  
詳細 月寒まちづくりセンター ☎852-9288

**9/23 (祝) 美園リンゴまつり**

リンゴの無料配布やリンゴみこし巡行、ビンゴゲームなどを開催します。

時間 午前10時～午後3時。  
会場 美園中央公園(美園6-5)。  
詳細 美園まちづくりセンター ☎811-4119

**9/29 (水) 豊平歩っ歩(ぽっぽ)の会 ノルディックウォーキング**

健康づくりやストレス解消にウォーキングは最適です。今月はポールを使って歩くノルディックウォーキングを行います。健康のため一緒に歩いてみませんか。

時間 午前9時30分集合。雨天中止。  
コース 月寒公園内を歩く約3キロメートル。  
集合・解散 保健センター2階講堂。  
対象 区内にお住まいの方。  
定員・費用 100人。無料。  
申込 9月13日(月)～24日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口で。先着順。

<以下共通> 詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線516

**9/30 (木) 交通安全街頭啓発**

9月21日(火)～30日(木)の「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」に合わせて、区内各地で交通安全街頭啓発を行います。

詳細 区交通安全運動推進委員会事務局 内線254

**10/3 (日) 健康フェアとよひら**

健康づくり講演会、医療などについての相談コーナー、骨密度などの測定や食生活改善展、体操などを行います。

時間 午後1時～4時。  
会場 豊平会館(豊平6-7)。

**10/2 (土) 小学生によるりんご料理コンテストに伴う食育講演会**

元コンサドーレ札幌・曾田雄志氏による講演会です。テーマは「食べる楽しさと充実感」。小さなときから大人になるまでの食生活で大切にしてきたことや、思い出の味、子どもたちに伝えたいことを、プロサッカー選手として活躍された経験からお話しいただきます。

時間 午前9時30分開場、10時開演。11時まで。  
会場 区民センター2階大ホール。  
対象 区内にお住まいで、食育に関心のある方。  
定員・費用 100人。無料。持ち物 上靴、靴袋。  
申込 9月13日(月)～24日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。  
詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線524・526

なお、同日、小学生が考えたリンゴを使ったオリジナル料理のコンテストを行います。食育講演会終了後に行われる審査・表彰式は観覧自由ですので、ぜひお立ち寄りください(正午まで)。

※イベントは追加・変更になることがあります。



9月は食生活改善普及運動月間です。区役所食堂ではヘルシー定食を毎週水曜日に販売します(1食550円・限定20食)



### 子育て講座「知って安心応急手当」

家庭などで身近に起こる事故からお子さんを  
守るため、いざというときの対処法などを、消  
防署の救急隊員から、実技を交えて学びませ  
んか。

**日時** 9月28日(火)午後2時～3時30分。  
**会場** 区民センター2階和室「ライラック」。  
**対象** 区内にお住まいの就学前のお子さん  
と保護者。託児あり。  
**定員・費用** 20人。無料。  
**申込** 9月13日(月)から、  
午前9時～午後5時に下  
記へ電話で。先着順。  
**詳細** 保健センター健康・子  
ども課子育て支援  
係 内線572



### 3歳児ママの食育料理講習会

お子さんが健やかに成長するために、どんな食事が  
望ましいか、実際に調理をしながら一緒に考えて  
みませんか。

**日時** 9月30日(木)午前9時30分～正午。  
**会場** 区民センター2階料理実習室。  
**対象** 区内にお住まいの3歳児の母親。託児あり。  
**持ち物** エプロン、三角巾(頭を覆うバンダナなど)、  
食器用ふきん1枚、筆記用具。  
**定員・費用** 12人。無料。  
**申込** 9月14日(火)～17日(金)の  
午前9時～午後5時に下記へ  
電話で。先着順。  
**詳細** 保健センター健康・子  
ども課健やか推進係  
内線524・526



### 吉田川公園野球場の利用について

吉田川公園野球場(月寒東3-19)は、ファウルボールの飛び出しが多発しているため、今シーズン限りで有料施設としての利用を中止することとしました。平成23年4月からは無料の多目的広場に変更し、大人の野球利用はできなくなります。ご理解とご協力をお願いいたします。

**詳細** 豊平区土木センター維持管理課 ☎851-1681

### 豊平区体育館だより

平成22年9月下旬から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

対象	種目	曜日	時間	対象	種目	曜日	時間
16歳以上	ビューティーヨガ	火	午前9時30分～11時	16歳以上	テニス入門	木	午前9時～11時
	ヨガ	水	午前10時～11時30分		テニス初級	水	午後1時～3時
	生活習慣病予防体操		午前9時20分～10時50分		テニス中級	火	午後3時～5時
	フラダンス		午前11時～午後0時15分			水	午後1時～3時
	いきいき体づくり体操	午前10時～11時30分	テニス中級		木	午後3時～5時	
	入門太極拳	午前11時～午後0時30分			火	午後3時～5時	
	ピラティス	木	午前9時30分～10時40分		金	午後1時～3時	
	ナイトピラティス	金	午後7時30分～8時40分		① ママヨガ	金	午後1時～2時10分
	リラックスヨガ		午前10時～11時30分		② ジュニアフットサル	木	午後5時～6時
	懐メロ体操	火	午前9時20分～10時50分		③ ジュニアショートテニス	月	午後4時～5時
	ずぼら健康体操		午前11時10分～午後0時40分		④ ジュニアテニス(硬式)	金	午後5時～6時
	バドミントン初級	木	午前10時～正午		⑤ Jr. Hip Hop(初級)	水	午後4時40分～5時50分
	バドミントン中級				⑥ Kids Hip Hop(入門)		
	卓球入門				⑦ げんきキッズ	火	午後2時15分～3時15分
	卓球初級	木	午後1時～3時		⑧	火	午後3時15分～4時15分
卓球中級	⑧			火	午後4時15分～5時15分		

①は0～6歳の未就学児と保護者、②は小1～6、③は小1～6で1年以上経験者、④は小2～中3、⑤は5歳～小2、⑥は年少(平成18年4月2日～19年4月1日生)、⑦は年中・年長(平成16年4月2日～18年4月1日生)、⑧は小1～2。

#### ◎10月のスポーツ教室

- ①マンツーマン卓球・プライベート卓球(年齢・レベル不問、10/5～27の火・水曜日、1回完結)。
- ②マンツーマンテニス・プライベートテニス(年齢・レベル不問、10/14・21・28の木曜日、1回完結)。
- ③テニスクリニック～フォアハンドストローク～(16歳以上、初級レベル以上、10/14・21・28の木曜日、全3回)。

**申込** 9/11(土)～18(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。 **抽選** 9/19(日)の午後2時から。

対象	内容	曜日	開講日	時間	回数	定員(人)	受講料(円)
16歳以上	そば打ち体験教室	金	9/24	午前10時～午後0時30分	1	6	2,300(2,000)

**申込** 9/11(土)～21(火)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口で。なお、お申し込み後のキャンセルは9/22(水)の午後8時までにご連絡ください。 **抽選** 9/22(水)の午後2時から。  
※受講料の( )内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

#### <共通事項>

※受講料のほか、入館ごとに施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。  
**詳細** 豊平区体育館 ☎855-0791



## パークライフウィークエンド～月寒公園で<sup>ぜひたく</sup>贅沢な週末～

月寒公園の坂下野球場をピクニックや軽スポーツなど自由に使える広場として無料開放します。健康運動やダンス、演奏会、自然観察会といった各種プログラムのほか、ハンモックなどの貸し出しも行いますので、ぜひご参加ください。

**日時** 9月11日(土)・12日(日)午前10時～午後5時。 **会場** 月寒公園坂下グラウンド(美園11-8)。

**参加費** 無料。 **参加方法** 当日、直接会場にお越しください。

**詳細** 環境局みどりの推進課 ☎211-2522

## ポリオワクチン服用のお知らせ

お住まいの地区の該当する日にワクチンを服用してください。その日に服用できない場合は、ほかの地区の実施日に服用できます。ポリオワクチンを受ける前の注意などについては、本誌全市版25ページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

お住まいの地区	実施日	受付時間	実施会場
月寒東(7～20丁目)・羊ヶ丘	10/4(月)	午後1時30分～3時	保健センター ※駐車場は大変混雑しますので、公共交通機関をご利用ください。
月寒中央通・月寒西・月寒東(1～6丁目)	10/13(水)		
中の島・平岸(1～10丁目)	10/19(火)	午前9時30分～11時	
西岡・福住	10/22(金)		
旭町・水車町・平岸(11～23丁目)	10/27(水)	午後1時30分～3時	
豊平・美園	10/28(木)		

**詳細** 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

## 住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで住民健康診査を実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
東月寒	9/14(火)・15(水)	午前9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4-18-7-6
	9/29(水)	午前9時30分～11時	東月寒会館	月寒東2-19-4-11
月寒	9/14(火)	午後1時30分～3時	月寒5区会館	月寒東1-10-4-100
美園	9/15(水)	午後1時30分～3時	美園会館	美園6-5-4-1
豊平	9/29(水)	午後1時30分～2時30分	豊平橋南集会所	豊平5-2-1-1

種類	対象者・検査項目	費用	持参書類など
特定健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・診察・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧測定。 ②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査。※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と、保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでもかまいません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65～74歳を含む)。 特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ。	400円。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	

**詳細** 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線525

広告





### 各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区センター ☎812-7181	①講話「ウソ? ホント? 巷で流行 健康情報! (全1回)」	火	9/21 午前10時~正午	30人	無 料	<b>対象</b> 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。③、④はパソコンで文字入力できる方が対象です。 <b>申込</b> ①、②は9/11(土)~18(土)、③、④は9/27(月)~10/3(日)の午前9時~午後7時に電話か直接窓口で。先着順。
	②シェフ直伝、家庭で作れる「本格イタリアン」 (全2回)	水	9/29、10/13 午前10時~午後0時30分	16人	1,200円 (2,000円)	
	③パソコン入門講座 ワード編 (全6回)	月・金	10/15~11/5 ※11/1は除く 午前10時~正午	20人	4,000円 (1,200円)	
	④パソコン入門講座 エクセル編 (全6回)	月・金	10/15~11/5 ※11/1は除く 午後1時30分~3時30分	20人	4,000円 (1,200円)	
西岡福住 地区センター ☎852-4687	パソコン講座 (ワード応用Ⅱ) (全8回)	月・水・金	10/13~29 午後6時~8時	20人	4,600円 (1,000円)	<b>対象</b> 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。ワード応用Ⅱを受講済み、または、ワードの基礎を理解している方が対象です。 <b>申込</b> 10/7(木)~11(祝)の午前9時~午後5時に電話か直接窓口で。先着順。同時の場合、窓口受付優先。
東 月 寒 地区センター ☎853-2011	①ストレッチ&ウォーキング (全1回)	月	9/13 午前10時~正午	-	500円	<b>対象</b> ①は区内在住の20歳以上の方。②は就学前のお子さんと保護者。 <b>申込</b> ①は9/11(土)~12(日)、②は9/11(土)~15(水)の午前9時~午後5時に電話か直接窓口で。
	②腹話術とパネルシアター(紙芝居) (全1回)	木	9/16 午前10時30分~11時30分	-	無 料	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。  
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

### じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 ☎812-2493 kid'sアラカルト~わくわく工作・つくるんです!~ 9月15日(水)午後3時30分 (幼児~)	西 岡 西岡3-6-6-1 ☎852-8113 240タイムクイズラリー 9月22日(水)午後3時45分 (小学生)	
美 園 美園6-5-4-1 ☎824-5440 敬老の日記念行事~ダンス・音楽・読み聞かせ~ 9月17日(金)午後4時 (幼児~高校生・申込)	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 ☎853-9741 ツッキーのよみきかせ 9月17日(金)午後3時30分 (小1~)	
豊 平 豊平6-7-1-12 ☎811-1376 ドッジボールクラブ 9月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後4時30分(小2~6・申込)	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ☎857-5862 絵本と紙芝居の時間 9月28日(火)午後4時15分 (幼児~)	
中 の 島 中の島2-3-8-1 ☎811-5215 あそびの広場~「親子の体育あそび」~ 9月14日(火)午前10時30分(2歳以上の幼児と保護者・参加料)	月 寒 月寒西1-6-3-21 ☎851-6433 にんぎょうげき~ぱべっとグースさんがやってくる~ 9月30日(木)午後3時30分 (幼児~・申込)	
天 神 山 平岸1-19-2-55 ☎816-0388 てでうたおう 9月14日(火)午後3時30分 (幼児~・申込)	西岡高台 西岡4-11-4-22 ☎581-5394 たかだいマーケット 9月11日(土)午前11時30分 (幼児~・申込)	
福 住 福住1-1-5-5 ☎855-0350 科学実験教室~光るスライム~ 10月9日(土)午後2時 (小1~・申込)	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※( )内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。	