

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

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

10年後の自分も健康かしら？健康貯筋講座

これからの生活を楽しく健康的に過ごすために、日頃の生活習慣を振り返り、食事の工夫や運動をして「健康貯筋」しませんか。

日 程	内 容
【1日目】10月31日(月) 午後1時30分～3時30分 (午後1時15分受け付け開始)	・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) ・管理栄養士講話「賢く食べてカラダすっきり」 ・交流会
【2日目】11月4日(金) 午後1時30分～4時 (午後1時15分受け付け開始)	・運動実技「ラクして燃焼！ノルディックウォーキングを始めよう」 ・交流会

会場 【1日目】区役所2階 保健センター講堂
 【2日目】区役所3階 健康増進フロア(晴天時は外も歩きます)

対象 区内にお住まいで①～③の全てに当てはまる方
 ①40歳以上65歳未満 ②運動制限なし ③2日とも参加可能

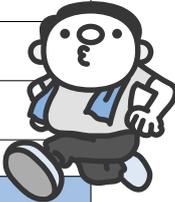
定員 20人 **費用** 無料

申込 10月17日(月)～24日(月)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**

持ち物 【1日目】筆記用具
 【2日目】筆記用具、室内用運動靴、タオル、飲料水

その他 2日目は動きやすい服装でお越しください。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
 ☎889-2400(内線524、526～528)



子育て講座
内 「乳幼児の応急手当」。
講師 清田消防署 職員。
日 11月29日(火) 午前10時～11時30分。
所 区役所3階 大会議室。
対 就学前のお子さんを育てている保護者。
定 20人。無料。
申 10月24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**
他 託児あり。
申込先・詳細 健康・子ども課
子育て支援係
 ☎(889)2400 内線570

矯正展／刑務所作業製品展示即売会
 全国の刑務所で作られている作業製品を展示、販売します。
日 10月29日(土) 午前11時～午後5時。
所 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。
問い合わせ先 清田区保護司 毛利 志(884)3790
詳細 地域振興課地域活動担当
 ☎(889)2400 内線255

きよたの魅力を伝える「一枚」番外編

あなたの写真が地下歩行空間に!?

「きよたの秋の写真」大募集!!

札幌駅前通地下歩行空間北二条広場で放映中の「きよっちと清田区たんけん!」に掲載する写真を募集します。

テーマ 「秋の風景」
 ※撮影場所は白旗山、あしりべつ川、有明の滝、平岡公園、平岡樹芸センター、北野たかくら緑地、旧国道36号沿いのいずれか。

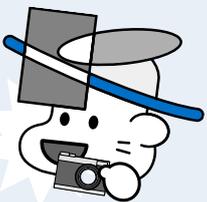
応募方法
 住所、氏名、投稿名(匿名希望の方のみ)、電話番号、撮影場所を明記の上、写真のJPEGデータを持参(土・日曜、祝日を除く)、郵送またはEメール(1.5MB以下)で応募してください。

応募条件
 ・合成加工をしていないこと
 ・肖像権や著作権などを侵害していないこと

募集期間
 11月20日(日)まで

その他
 掲載予定の画面(縦1,920×横1,080ピクセルまたは縦1,920×横4,320ピクセル)のサイズに調整させていただくことがありますのでご了承ください。
 お寄せいただいた作品の一部は、区ホームページにも掲載させていただきます。
 季節を問わず撮影場所も自由(区内に限る)なきよたの魅力伝える「一枚」への応募もお待ちしています。

応募先・詳細
 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口)
 〒004-8613 平岡1条1丁目
 ☎889-2400(内線256)
E kiyota.katsudo@city.sapporo.jp



市民健康教育講演会
 医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。
内 「関節リウマチの薬物療法」。
講師 清田病院 院長 山内 尚文氏。
日 10月19日(水) 午後2時～3時。
所 区役所2階 保健センター1講堂。
¥申 無料。不要。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
 ☎(889)2400 内線525

里塚・美しが丘地区 福まちふれあいまつり

「互いに支え合うやさしいまちづくり」を目指し、子どもや高齢者、障がいのある方など地域の皆さんで楽しく交流します。

内容 歌や踊りのステージイベント、秋の味覚販売、チャリティーバザーなど
日時 10月15日(土) 午前10時～午後3時
会場 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)

里美ふれあいクラブ ふれあい音楽祭

芸術の秋に、民謡や楽器の演奏で心豊かな時間を過ごしませんか。

内容 尺八とギターの演奏、民謡と三味線の演奏、歌声喫茶
日時 10月16日(日) 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)
費用 前売り券500円、当日券600円
 里塚・美しが丘まちづくりセンター(同地区センター内)で販売中

詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター
 ☎884-1210