

さよた

区民の

2011年10月

清田区の
人口・世帯数
9月1日現在
()内は前月比

人 □ 116,645 人 (+13)
世帯数 43,258 世帯 (+40)

【編集】清田区市民部総務企画課広報係

〒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「きよたファン倶楽部」
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>

photobox
フォトボックス



8月21日(日) 第10回平岡キッズまつり

平岡地区の親子が楽しく遊びながら地域交流！子どもたちがみこしを担いで元気に登場すると、会場は大いに盛り上がりました。



8月20日(土) あしりべつ川体験塾

小学生51人があしりべつ川で川遊び体験！網を使ってヤマベやウグイなどいろいろな魚を捕まえながら、川の生態系を学びました。



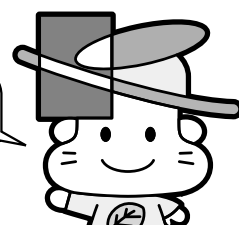
8月23日(火) 清田中央地区災害図上訓練

地震が起きたことを想定して、地図に避難所などを書き込みながら避難ルートや持ち物などについて話し合いました。

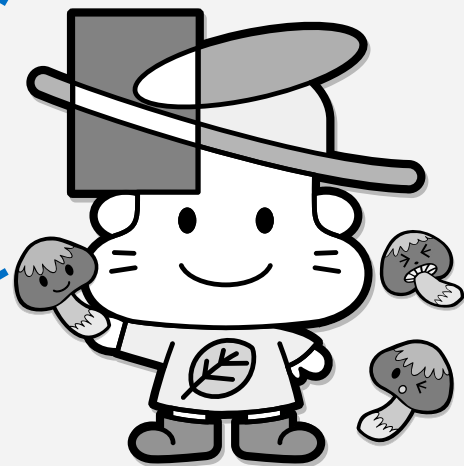


8月31日(水) 清田区防災訓練

約670人の区民が消火活動や救命行為などの訓練を通して、災害時の連携強化を図りました。



キノコの食中毒に 注意しましょう！



キノコ狩りシーズン到来！ 秋の味覚“キノコ”を安心して
おいしく食べるためにも、正しい知識を身に付けましょう。

詳細 健康・子ども課生活衛生担当(区役所2階15番窓口) ☎ 889-2400(内線 501・502)

食中毒を防ぐポイント

食用と毒を見分けることが非常に難しいキノコ。正しい知識を身に付けて、食中毒を防ぎましょう。

1 採らない・食べない・人にあげない

食用キノコを確実に覚えて、
疑わしいものや知らないものは
採らない=食べないことが大
切。人にあげることも絶対にや
めましょう。

また調理する前に再確認する
ことも重要なポイントです。



4 毒キノコを食べてしまったら…

キノコを食べて体に異変を
感じたときは、まず食べた物
を吐き出し、速やかに医療機
関で診察を受けましょう。

また受診するときには、必
ず食べ残しのキノコを持参し
てください。



2 誤った言い伝えを信じない！

次のような言い伝えは科学的根拠のない俗説です。
絶対に信じないようにしましょう。

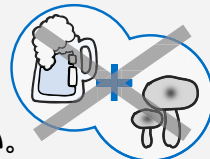
- ・縦に裂ければ食べられる。
- ・ナスと煮たり、塩漬けにすると毒が抜ける。
- ・毒キノコは派手。地味なものは食べられる。
- ・においがよいものは食べられる。
- ・虫が食べたものは食べられる。



5 食用キノコも注意が必要！

「食用」とされている種類であっても食中毒を起こ
す場合があるので、次の点に注意しましょう。

- ・生で食べない。
- ・消化が悪いため食べ過ぎない。
- ・古くなり傷んだものは食べない。
- ・アルコールと一緒に食べない(ホテイシメジやスギタケなどは、中毒症状(頭痛、頻脈など)を起こします)。



3 素人鑑定はやめましょう

「これは〇〇ダケに似ている」
などといった素人鑑定は禁物！
詳しい図鑑などで写真と説明
文をしっかりと読み、確認する
ことが大切です。

それでも判断に迷ったときに
は**採らない=食べない**ようにし
ましょう。



6 身近な相談窓口へ

清田区ではキノコの鑑定や相
談(昨年度実績:289件)を受け
ているほか、毒キノコの見分け
方などを掲載しているハンド
ブックを配布中です。

詳しくは、健康・子ども課生活
衛生担当(本ページ上部参照)ま
でお問い合わせください。



食用キノコと毒キノコ

皆さんになじみ深い食用キノコのほか、特に間違えやすい食用と毒キノコを対比して紹介します。



食用
ハナイグチ
通称:落葉キノコ
カラマツ林地上に発生



食用
ナラタケ
通称:ボリボリ
広葉樹の倒木周辺に群生



食用
ムキタケ
広葉樹の枯れ木や倒木
に多数重なって発生



食用
エノキタケ
広葉樹の枯れ木や倒木
に多数発生



食用
チャナメツムタケ
赤褐色～茶褐色でヌメリがある



食用
タマゴダケ
美しい赤色、根本に白色の袋状のつぼがある



食用
クリタケ
茶褐色でかさの周辺に綿質の縁飾りがある



食用
ハタケシメジ
灰褐色で庭地や畑、林道沿いなどに発生



毒
カキシメジ
特徴 赤褐色～栗色でひだに赤褐色の染みができる
症状 腹痛、嘔吐、下痢など



猛毒
タマゴダケモドキ
特徴 くすんだ黄土色
症状 嘔吐、下痢の後、肝臓・腎臓細胞が破壊され、最悪の場合は死に至る



毒
ニガクリタケ
特徴 硫黄色で苦味あり
症状 胃のむかつきから激しい嘔吐、下痢、強い腹痛など



毒
クサウラベニタケ
特徴 灰色で粉臭く、ひだはピンク色
症状 激しい嘔吐、下痢、腹痛など
※食中毒事例が多い



\\まだまだあるよ!\\

白旗山のキノコたち



キノコをこよなく愛し、林道のごみ拾いや植林ボランティアなどの環境保全活動を行っている「札幌キノコの会」。

同会(第6支部)が3年間にわたって白旗山に自生するキノコの調査・研究を行った結果、186種を発見。このうち毒キノコは24種、食用は71種(残りは食不適)が発見されました。

食用の中には、みそ汁の具にするとおいしい落葉キノコやボリボリのほか、マツタケやヤマドリタケ(通称ポルチーニ)などの高級食材とされているキノコも自生しているそうです。

自然を保護するためにも根こそぎ採ることはせず、マナーを守ってキノコ狩りを楽しみましょう。





区民フォーラム

清田区誕生の記念日に「まちづくり」を考えるフォーラムを開催します。今年は「防災」をテーマに行います。

内 「防災に関するアンケート」の結果発表および震災体験者による講演。

日 11月4日(金) 午後6時(1時間半程度)。

所 区民センター(清田1条2丁目)区民ホール。

¥ 申 無料。不要。

詳細 地域振興課まちづくり推進係

新成人ボランティア募集

平成24年に開催する清田区成人式で司会などを務める新成人を募集します。一生に一度の成人式をより思い出深いものにしませんか。

対 ①平成3年4月2日(平成4年4月1日生まれの方) ②平成2年4月2日(平成3年4月1日生まれで、札幌市に転入し、他の市町村で成人式を終えていない方)。

定 5人程度。

申 10月31日(月)までに電話(土・日曜、祝日を除く)またはEメール(住所、氏名、生年月日、電話番号を明記)でお申し込みください。

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当

☎ (889) 2400 内線255

E kyotakatsudo@city.sapporo.jp



一日合同行政相談

生活に関わるさまざまな相談を無料でお受けします(予約不要)。震災の被災者、避難された方からの相談も受けします。

参加機関 札幌法務局、札幌国税局、札幌弁護士会、札幌司法書士会、日本年金機構、北海道社会保険労務士会、北海道宅地建物取引業協会、北海道行政書士会、北海道管区行政評価局、行政相談委員、清田区役所。

日 10月25日(火) 午前10時(午後4時)。

所 イオン札幌平岡店(平岡3条5丁目)1階 センターコート特設会場。

詳細 総務企画課広聴係

☎ (889) 2400 内線226

胃がん・大腸がん検診

日 11月9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40歳以上の方。

¥ 対 胃がん検診(バリウム)700円、大腸がん検診(検便)400円。

※70歳以上の方、65歳(69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。

申 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、祝日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課

健康やか推進係

☎ (889) 2400 内線523

両親教室

新しい家族を迎えるための心の準備や親の役割を学ぶ教室です。ぜひお二人で参加ください。

内 ビデオ「お父さんへ赤ちゃんからのメッセージ」、育児実習「赤ちゃんの抱き方・お風呂の入れ方」、お父さんの妊娠体験実習。

日 10月28日(金) 午後6時30分(8時30分(午後6時受け付け開始))。

所 区役所2階 保健センター1講堂。

対 出産予定日が平成23年12月(平成24年3月の初妊婦と夫)。

¥ 申 無料。10月17日(月)26日(水)に電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

申込先・詳細 健康・子ども課

健康やか推進係

☎ (889) 2400 内線523

ポリオワクチン服用のお知らせ

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。

ポリオワクチンの日程		受付時間
月	日	
10月	7日(金)	午後1時15分～2時30分
	11日(火)	午後1時15分～2時30分
	18日(火)	午前9時～10時30分
	24日(月)	午後1時15分～2時30分

所 区役所2階 保健センター。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。

¥ 申 無料。不要。

他 1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりもMR(麻疹・風しん)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・515

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集説明会

内 教育内容、採用試験、受験手続きなど。

対 平成24年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男子および保護者。

日 10月22日(土) 午後1時30分(3時30分)。

所 区民センター(清田1条2丁目)集会室1。

申 不要。

問い合わせ先 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊

詳細 地域振興課まちづくり推進係

☎ (889) 2400 内線227

第12回 北野福祉まつり

テーマ

つなげよう・広げよう福祉のまち北野

内容

子どもや障がいのある方、高齢者の皆さんが地域の方と楽しく交流する1日です。



11回 北野福祉まつり

- ・「有珠山の主治医」岡田 弘北海道大学名誉教授による記念講演会(午後1時30分)
- ・健康チェック!(測定コーナー)
- ・子どもの広場(ステージ発表)
- ・出店(カレー屋、団子屋、喫茶室など。各メニューを100円で販売)

日時 10月23日(日) 午前10時～午後3時

会場 北野連合会館・北野児童会館(北野4条2丁目)

詳細 北野福祉のまち推進センター

☎ 885-0294

北野まちづくりセンター

☎ 883-0373

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

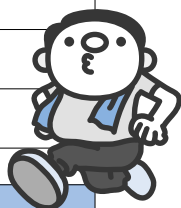
国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

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 ① 40歳以上 65歳未満 ② 運動制限なし ③ 2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 宏(884) 3790
担当 地域振興課地域活動
 ☎ (889) 2400 内線 255

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

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

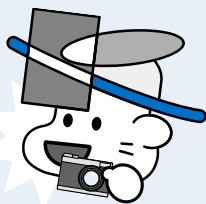
11月20日(日)まで

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



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



チャレンジむし歯ゼロセミナー

申込先・詳細

健康・子ども課健やか推進係

☎ 889-2400(内線523)

内 むし歯菌チェック、歯磨きレッスン、幼児食のお話、親子遊び **日** 10月21日(金) 午前10時～11時20分
所 区役所2階 保健センター講堂 **対** 平成22年10月生まれの第一子とその保護者
定 20組 **¥** 無料 **申** 前日までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。**抽選**

住民集団健康診査

※予約不要

市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。
 10月1日から**付加健診**が始まりました(該当者には受診券を送付済み)。本年度に限り、すでに特定健診を受けた方も付加健診を単独で受診できます。

検査の種類	対象者	内容	費用	持参するもの
健康診査	40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者※1	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査※2 付加健診 (心電図検査、貧血検査、血清尿酸など)※3	受診券に記載の自己負担額	特定健診受診券、健康保険証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ)
	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 付加健診 (心電図検査、貧血検査、血清尿酸など)※4	受診券に記載の自己負担額	付加健診受診券、健康保険証
	生活保護受給世帯、支援給付世帯は上記区分に従い同内容の健診を実施(付加健診は実施しません)			生活保護受給証明書 本人確認証
肺がん検診	40歳以上	問診、胸部X線撮影、読影、結核検査(65歳以上)※5	無料	住所、氏名、年齢が確認できるもの(健康保険証など)
緊急肝炎ウイルス検査	過去の検査を受けたことのない方	B型・C型肝炎ウイルス検査		

※1 その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。

※2 医師の判断で心電図検査、眼底検査、貧血検査を無料で追加実施。

※3 札幌市国民健康保険加入者のうち、希望者に実施。

※4 希望者に実施。

※5 医師の判断で喀痰(かくたん)検査(400円)を追加実施。ただし市・道民税非課税世帯、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯は無料(確認書類要)。

日 時		会 場	
10月19日(水)	午前9時30分～11時	里塚緑ヶ丘町内会館	里塚緑ヶ丘10丁目
10月19日(水)	午後1時30分～3時	北野連合会館	北野4条2丁目
10月24日(月)	午前9時30分～11時	清田中央会館	清田4条2丁目
10月24日(月)	午後1時30分～3時	北野会館	北野6条5丁目
11月 2日(水)	午前9時30分～11時	里塚・美しが丘地区センター	里塚2条5丁目
11月 2日(水)	午後1時30分～3時	春風台会館	平岡4条3丁目

11月11日以降分は、11月号に掲載します。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線523)

区民センター

清田1条2丁目
☎ 883-2050

第14回 清田区民文化祭

区民センターで活動しているサークルや一般参加者が作品展示やステージ発表を行います。体験会や即売会もあります。

月 日	時 間	内 容
10月	15日(土)	午前9時～午後5時 作品展示 午前10時～午後3時 体験会(一部有料)、即売会 午後4時～6時 社交ダンスパーティー
	16日(日)	午前9時～午後4時 作品展示 午前10時～午後3時30分 ステージ発表 午前11時～午後2時 うどん・そばコーナー(有料)
	30日(日)	午後2時～4時 第15回記念清田区ふれあいコンサート

※喫茶コーナー(有料)もあります(15日(土)午前10時～午後4時、16日(日)午前9時～午後3時)。

会場 区民センター

その他 10月13日(木)夜間、14日(金)～16日(日)の全日および17日(月)午前の貸室の利用はできません。また10月14日(金)～17日(月)の囲碁・将棋開放は中止します。

ふれあいコンサートは前売り券(500円)が必要です。

メタボ解消講座

内容 食生活の改善や運動方法など

講師 札幌南青洲病院 職員

日時 11月8日・15日・22日・29日・12月6日(火曜日、全5回)
いずれも午後1時30分～3時30分

会場 区民センター 集会室2・3

定員 20人

費用 1,500円

申込 10月19日(水)～23日(日)の午前9時～午後5時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

第2回 パソコンなんでも相談会

日頃パソコンを使っていて感じるさまざまな悩みにNPO法人NEXTDAYのスタッフがお答えします。

日時 11月6日(日) 午後1時～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 パソコンを持参しても構いませんが、修理の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最近の金融商品

講師 金融広報アドバイザー おかじま ひろあき

②成年後見制度について

講師 ファイナンシャル・プランナー やなだ ひろみ

日時 11月10日(木) 午後6時45分～9時

会場 区民センター 集会室4

定員 10人

費用 無料

申込 10月11日(火)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

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

子育てママのフリールーム

子育て中のママがお子さんと一緒に集える場所です。自由に利用できるほか、人形劇などのミニイベントがあります。

日時 10月17日(月) 午前10時～正午

会場 区民センター しらかば・すずらん

申込 不要



2011 SAPPORO 秋の図書館フェスティバル

生誕百年「岡本太郎の世界」
おかもと たろう

講演会

演題 岡本太郎の肖像
講師 詩人・美術評論家 柴橋 伴夫氏 しばはし ともお
日時 11月12日(土) 午後2時
会場 清田図書館 読書集会室
対象 中学生以上
定員 30人
申込 11月1日(火)午前9時15分から電話または窓口でお申し込みください。[先着](#)

写真パネル展・資料展示・貸し出し

期間 10月29日(土)～11月12日(土)

たのしいおはなしの会

日時 10月20日(木) 午前10時30分
10月22日(土) 午後2時30分
11月3日(祝) 午前10時30分
会場 清田図書館 お話し室
対象 幼児と保護者
申込 不要



おたのしみ会

内容 ボランティアの皆さんによる大型紙芝居など
日時 10月29日(土) 午後1時30分～2時30分
会場 清田図書館 読書集会室
対象 幼児と保護者
定員 60人
申込 当日、直接会場にお越しください。[先着](#)

清田名作映画劇場

作品 「おにぎり」(齊藤耕一監督) (上映時間:120分)
日時 10月15日(土) 午後1時30分(午後1時開場)
会場 清田図書館 読書集会室
対象 中学生以上
定員 40人
申込 当日、直接会場にお越しください。[先着](#)

たのしい子ども映画会

作品 「魔女の宅急便」(スタジオジブリ作品) (上映時間:102分)
日時 11月3日(祝) 午後1時30分(午後1時開場)
会場 清田図書館 読書集会室
対象 小学生以上
定員 40人
申込 当日、直接会場にお越しください。[先着](#)

里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目
☎ 888-5005

ミニミニふれあい芸術祭 2011

もの作りなどを通して地域の皆さんがふれあい、つながる楽しいお祭りです。気軽にご参加ください。
内容 手作り体験(羊毛小物、スイーツデコ、ステンシル、木工、スライム、綿あめなど:有料)、ガラスペイント、アニメ・映画上映、模擬店など
日時 10月30日(日) 午前10時～午後3時
その他 当日お手伝いをしていただけるボランティアの方を募集しています。

第1回 スポーツチャンバラ大会

軟らかい剣と防具を使う、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。10人ごとに分けてグループ対抗戦を行います。
日時 10月29日(土) 午前10時～午後0時30分
対象 6歳以上の方(就学前のお子さんは保護者同伴)
定員 40人
費用 無料
申込 10月11日(火)～25日(火)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。[先着](#)
持ち物 タオル、飲み物 ※剣や防具は用意します。
その他 動きやすい服装でお越しください。



みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①円高と日本経済
講師 金融広報アドバイザー ありた ひろし 有田 宏氏
②生活設計と生活支援
講師 ファイナンシャル・プランナー みずさわ ゆういち 水沢 裕一氏
日時 11月14日(月) 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)
定員 20人
費用 無料
申込 10月11日(火)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。[先着](#)
清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿巳 たかはし としみ
☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMiraiNETTO@aol.com

ラウンジマーケット

2階ラウンジでフリーマーケットを開催します。
日時 11月14日(月) 午前11時～午後3時
その他 出店をご希望の方(対象:区内にお住まいの方)は10月11日(火)～25日(火)の午前9時～午後8時に窓口でお申し込みください(無料、全5ブース)。[先着](#)

広告

南部市税事務所

豊平区平岸5条8丁目イースト平岸
☎ 824-3913 (納税相談担当)

市税の夜間・休日納付相談

日時 10月22日(土)、23日(日) いずれも午前9時～午後4時
このほか、毎週木曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)は
午後8時まで相談をお受けします。
会場 南部市税事務所2階 納税課

清田老人福祉センター

清田3条3丁目
☎ 885-8500

誰にでもできるリンパマッサージ講座

日時 10月28日(金) 午後1時～2時30分
対象 どなたでも受講できます。
定員 40人
費用 無料
申込 10月13日(木)から電話または窓口で
お申し込みください。[\[先着\]](#)



清田区子どもまつり



区内の子どもが集い、ふれあいを楽しむお祭りです。
ぜひ遊びに来てください。

内容 みんなで遊ぼう広場、おもちゃ交換マーケット、
ペーパークラフト、綿あめ、くじ引き(50円)、フリー
マーケットなど

日時 10月23日(日) 午前10時30分～午後3時

会場 区民センター(清田1条2丁目)

対象 区内の小学生、就学前のお子さん(保護者同伴)

その他 フリーマーケットへの出店をご希望の方は、
10月11日(火)から電話でお申し込みください(出店料
500円、全10ブース)。[\[先着\]](#)

詳細 札幌市清田区子ども会育成連合会事務局
(清田1条2丁目 区民センター内) ☎ 883-7761

清田区体育館・温水プール

平岡1条5丁目 ☎ 882-9500
休館日 第2月曜日

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円

スポーツ教室								
番号	コース名	対象	回数	曜日	予定期間	時間	定員	受講料 [円]
522	ゴルフ	16歳以上	8	木	11/10 ～1/12	午前9時20分 ～10時50分	26人	7,200 (5,800)
529	ピンポイントテニス 「ネットプレー」	16歳 ～64歳	3	火	11/1 ～11/15	午後3時10分 ～4時10分	6人	2,400
申込	10月12日(水)～18日(火)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込み ください(コース番号と名称をお伝えください)。 [抽選] 定員に満たない場合は、10月22日(土)午前9時から追加募集します。							
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。							

個別サポートプログラム

メディカルチェックや体力測定の結果を基に、専門スタッフがマンツーマンでサポートします。これから運動を始めようという方にお勧めです。

内容 ①メディカルフィットネスコース(運動指導3回、栄養指導1回)
②ヘルシーフィットネスコース(運動指導3回、栄養指導1回)
③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース(運動指導4回)

日時 10月20日(木)以降開始(開始日より3カ月間)

対象 18歳以上で運動習慣を身に付けたい方

費用 ①16,500円、②③各11,000円 このほか毎回施設利用料が必要

定員 ①～③合わせて5人

申込 10月17日(月)までに電話または窓口でお申し込みください。[\[抽選\]](#)

その他 ①のメディカルチェックは中央健康づくりセンター(中央区
南3条西11丁目)で行います。②③は体力測定(事前・事後)を実施
します。

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎ 883-3345

子育て講座		
内容	小児救急法 講師： 清田消防署 救急隊員	バイバイおむつ 講師： にじいろ 保育士
日時	10月24日(月) 午前10時30分 ～11時30分	11月11日(金) ①午前10時30分 ～11時15分 ②午後2時～2時45分
会場	にじいろ 研究実践室	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	1歳6カ月以上のお子 さんを育てている保 護者
定員	15人	各10人
費用	無料	
申込開始日	10月11日(火) 午前10時	10月27日(木) 午前10時
申込方法	電話または窓口でお申し込みください(日 曜、祝日を除く)。 [先着] 申込専用電話 ☎ 883-3044	

さくらんぼの日(こあらさくらんぼ)

にじいろの2歳児と一緒に遊ぶ日です。

テーマ 親子でゲームを楽しもう

日時 10月19日(水) 午前10時～11時

会場 にじいろ ホール

対象 平成20年4月2日～平成21年4月

1日に生まれたお子さんと保護者

費用 無料

申込 不要

