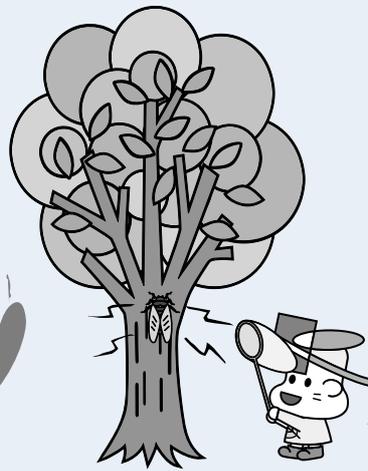


さよた

さよたの区民



清田区の人口・世帯数

※7月1日現在。()内は前月比

人口 / 116,119人 (-80)
世帯数 / 44,655世帯 (+6)

【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

☎889-2018 FAX 889-2402

E kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」

HP www.city.sapporo.jp/kiyota/

清田区マスコットキャラクター
きよっち

photobox
フォトボックス



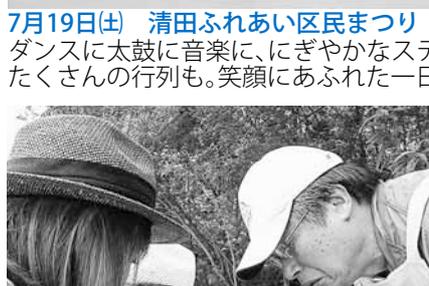
6月27日(金) “ふれあい”昼食交流会
里塚・美しが丘地区の高齢者が、歌や遊びとおいしい食事で、楽しく交流を深めました。



7月1日(火) コンテナガーデン体験会
土や肥料、水やりについての講義の後、色とりどりの花苗を植え付け、区役所前を彩りました。



7月17日(木)~24日(木) ホタル観賞会
区役所裏の池で、淡い光を放ちながら舞うホタルの姿に、来場者は見入っていました。

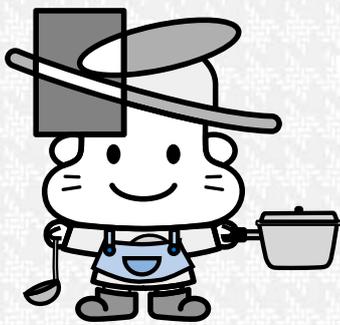


7月6日(日) 清田区児童会館12館合同事業「あそベンチャー！」
子どもたちが平岡公園の豊かな自然の中で、園内を巡るミッションラリーやオリジナルのどんぐりごま作り、大人との鬼ごっこなどを思い切り楽しみました。

- 白旗山自然探検隊
- 清田ふれあい区民まつり
- 清田消防団消防総会訓練大会 ほか

オススメ
動画

清田区のホームページ「きよたFan倶楽部」でもさまざまな行事の様子を写真や動画で紹介しています。ぜひご覧ください。



おいしく減塩しよう!

詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

塩分を取り過ぎていませんか?

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)による日本人の1日当たりの塩分摂取目標量は、

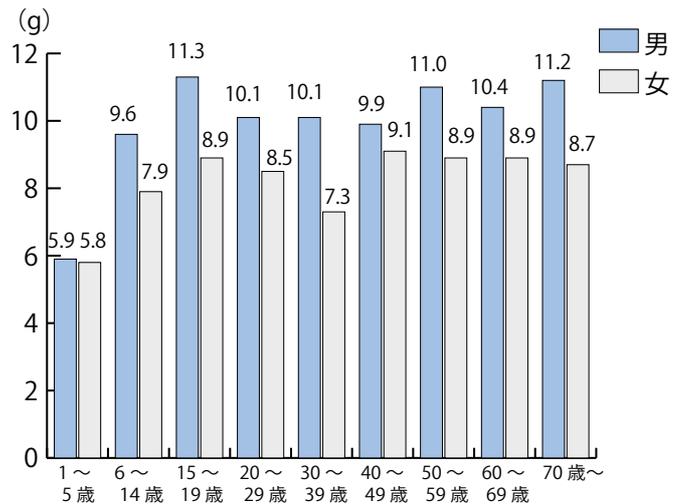
成人男性が 9g 未満
成人女性が 7.5g 未満 です。

しかし平成23年に札幌市が行った健康・栄養調査では、右のグラフのとおり、男女ともほとんどの世代で、この基準以上の塩分を摂取しているという結果が出ました。

塩分の取り過ぎは高血圧をはじめ、生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっています。

健康維持のため、減塩に取り組みませんか。

札幌市民の年齢階級別 1日当たりの塩分の摂取量 (g)



毎日の食事にひと工夫を!!

単に塩分を減らすだけでは、おいしさを感じられずなかなか長続きしません。薄味でもおいしく食べられるコツをご紹介します。

●濃い味と薄い味でメリハリを

全てのおかずを薄味にすると物足りなくなってしまうので、1品のみ濃い味にすると、メリハリがつけます。

●調味料は「かける」より「つける」習慣を

しょうゆやソースは、料理に直接かけず、小皿にとって少しずつ付けて食べると、使う量が減らせます。

●酸味やスパイスを上手に利用

塩やしょうゆの代わりに、レモンや酢、こしょう、わさびなどを使うと、味に変化をつけることができます。

●だしをしっかり取る

昆布やかつお節などで、だしをしっかり取りましょう。塩分が少量でも、だしの風味でおいしく食べられます。

●汁は控えめに

みそ汁などの汁物は、具を多くして汁を少なくします。麺類の場合、汁を飲むのは控えめに。

●漬物は小皿に取り分けて

漬物を食べるときは、小皿に取り分けて食べ過ぎないように。浅漬けにするのも効果的です。

●新鮮な食材、旬の食材を取り入れる

新鮮な食材、旬の食材は、少ない調味料でも十分おいしく食べられます。

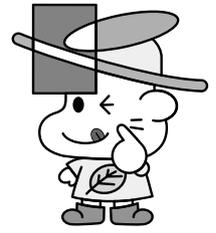
●乳製品を使う

煮物や汁物に牛乳などの乳製品を加えると、うま味やコクが増すので、調味料を減らすことができます。



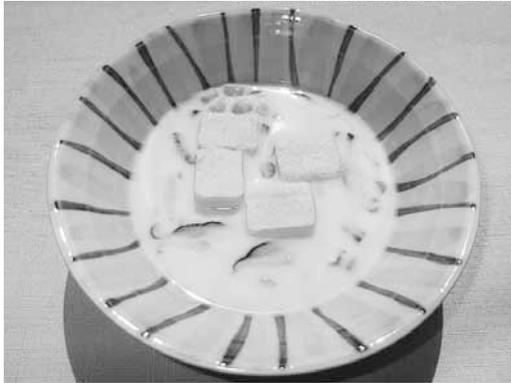
カンタンおいしい減塩レシピ♪

「清田区食生活改善推進員」と区役所の栄養士が考えた、簡単に作れておいしい減塩レシピです。
※「食生活改善推進員」は、食を通して地域の健康づくりを進める活動を行っています。



高野豆腐の和風ミルクスープ (エネルギー69kcal 塩分0.8g)

牛乳とみその組み合わせで塩分を抑えています。牛乳を使うことによって、不足しがちなカルシウムを補えるという効果も。インゲンの代わりにアスパラを使ってもおいしくいただけます。



－材料－(4人分)

- ・高野豆腐 1枚(約16g)
- ・インゲン 60g
- ・シイタケ 2枚
- ・コーン 80g
- ・水 400ml
- ・牛乳 200ml
- ・顆粒コンソメ かりゆず 小さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ 少々

－作り方－

- ① 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切っておく。
 - ② インゲンは食べやすい大きさに切り、シイタケは千切りにする。
 - ③ 鍋に①、②、コーン、水、牛乳、顆粒コンソメを入れ、中火で煮る。
 - ④ 沸騰したら弱火にし、みそ、こしょうを加える。
 - ⑤ 器に盛り、好みで粉チーズを振り掛ける。
- ☞ 高野豆腐は、みそ汁用のカットタイプを使用すると、水に戻さずにそのまま使えます。

ほうれん草ときのこのだしレモンあえ (エネルギー23kcal 塩分0.5g)

レモン汁や削り節のだし、シイタケの風味を利用してしょうゆの使用量を減らしています。清田区で生産されているほうれん草「ポーラスター」でぜひお試しください。



－材料－(4人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・シイタケ 4枚
- しょうゆ 大さじ1/2
- ① レモン果汁 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- ・削り節 1/2パック

－作り方－

- ① ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、削り節を入れておく。
 - ② ほうれん草はゆで、冷水にさらしてから水気をしっかり絞り4cmの長さに切る。シイタケは石づきをとり、グリルかトースターで軽く焼き、千切りにする。
 - ③ ①を茶こしでこし、②とあえる。
- ☞ 削り節は、こさずにそのままあえてもおいしくいただけます。



減塩野菜料理教室を開催します



野菜摂取強化月間の8月に、減塩レシピで野菜をたくさん食べましょう。

内容 栄養講話「減塩の工夫」

調理実習「減塩体験！1食2.5gの献立～清田区産の野菜を使って～」

日時 8月29日(金) 10時～13時(9時45分～受け付け)

会場 清田区役所2階 保健センター栄養実習室

対象 区内にお住まいの方

定員 20人

費用 無料

申込 8月11日(月)～8月20日(水)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](#)

申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口) ☎889-2049





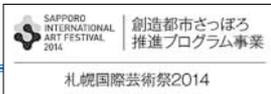
清田・薪能ど狂言を楽しむ夕べ



日本の伝統芸能の能や狂言を鑑賞し、「和」文化の素晴らしさを再確認してみませんか。

内容 屋外での薪能、小学生の能楽体験
出演 札幌能楽会、生田流 筑紫琴葉会
日時 9月6日(土) 18時開演(14時30分開場)
 ※小学生の能楽体験 15時～(14時30分受け付け開始)
会場 区役所駐車場
 ※雨天時は区役所3階 大会議室(定員80人程度)

入場料・申込 無料・不要
その他 能楽体験の定員は20人程度です。**【先着】**公演中の天候急変などにより、途中で中止する場合がありますのでご了承ください。
詳細 地域振興課地域活動担当
 ☎889-2024



清田区防災訓練

災害に備え、地域住民や関係機関が協力して実施します。
内 発災対応型訓練、避難誘導訓練、応急手当、AED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど。
日 8月28日(木) 9時30分～11時30分。
所 北野平小学校(北野2条3丁目)。
詳細 総務企画課地域安全担当
 ☎(889)2006

陸上自衛隊高等工科大学 生徒募集説明会

内 教育内容、採用試験、受験手続きなど。
日 8月30日(土) 10時～12時13時～15時。

所 区民センター(清田1条2丁目) しらかば。

対 平成27年4月1日時点で18歳以上27歳未満の方。
申 不要。
問 自衛隊札幌地方協力本部
南 南部地区隊 ☎(881)0736
詳細 地域振興課まちづくり推進係 ☎(889)2024

第16回清田区長杯 パークゴルフ大会

競技 36ホール、ストロークプレー。
日 9月4日(木) 7時30分受け付け開始、8時開会式。
 ※雨天天行。
所 清田中央・みどりパークゴルフ場(清田9条3丁目)。
対 区内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

日 8月21日(木) 12時30分～12時55分。
所 区役所1階 西側ロビー。
¥申 無料。不要。
詳細 地域振興課地域活動担当
 ☎(889)2024



ロビーコンサート

モンゴルの民族楽器「馬頭琴」と「ホーミー(喉歌)による異国の風をお届けします。
演奏者 嵯峨 治彦氏、嵯峨孝子氏。



定 120人。一人600円(傷害保険料を含む)。
申 8月11日(月)～24日(日)に左記へお申し込みください。
先着 申込先「パークゴルフ協会会員登録(各同好会事業部)」「一般参加者」協会事業部長
青木 ☎(884)2575
☎ 090-1287617389
詳細 地域振興課地域活動担当
 ☎(889)2024

第4回清田区検定を実施します！

受験資格 清田区に関心のある方ならどなたでも受けられます。
 ※漢字に読み仮名はつきません。

試験の出題範囲

出題内容	参考テキスト	問題数
清田区の歴史、地理、自然環境	・清田区まちづくりビジョン2020子ども版 ・清田区ガイド	15問
清田区のまちづくり、区の事業	・平成26年度清田区ふれあいプラン ・清田区検定用資料	10問

試験方法 択一式(数字の選択または○×を記載)

参考テキスト 受験者全員に郵送します。

その他 受験者全員に「きよっちグッズ」を進呈するほか、70点以上の方には、合格証と記念品を進呈します。また、3回目の合格者には限定きよっちグッズを差し上げます。

日時 10月26日(日) 10時～11時

会場 区役所3階 会議室

定員・費用 100人・無料

申込 8月11日(月)～22日(金)に電話、窓口(土・日曜日を除く)またはファクスでお申し込みください。ファクスで申し込みをする場合は①住所②氏名(フリガナ)③年齢④電話番号を明記の上、「清田区検定受験希望」と記載し、送信してください。**【先着】**

申込先・詳細 地域振興課地域活動担当(2階17番窓口)

☎889-2024 FAX 889-2701



第9回清田区演劇のつどい

死を宣告された国王が次々と突きつけられる事実と威厳をかなぐり捨てて生に執着していくさまを描く世界の名作です。

演目 札幌座公演「瀕死の王さま」

作 ウジェーヌ・イヨネスコ

演出 斎藤 歩氏

出演 斎藤 歩氏、佐藤 健一氏、弦巻 啓太氏、高子 未来氏、橋口 幸絵氏、坂本 祐以氏

日時 8月31日(日) 14時開演(13時30分開場、上演時間1時間25分)

会場 区民センター(清田1条2丁目) 区民ホール

入場料 一般1,500円、高校生以下1,000円(全席自由)
 ※チケットは、区役所3階売店(8時45分～15時30分)、区民センターで販売しています。

主催 清田区演劇のつどい実行委員会、北海道演劇財団

問い合わせ 実行委員会 松原 ☎882-0273

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎889-2024



広告

平岡キッズまつり

子どもたちと地域の皆さんがヨーヨーやゲームなど遊びを通して交流するお祭りです。ぜひご参加ください。

日 8月31日(日) 10時～12時
 所 平岡中央小学校(平岡5条3丁目) 体育館。

料 無料。
 申 不要。

他 就学前のお子さんは、保護者同伴でお願いします。

詳細 平岡まちづくりセンター
 ☎(883)7100



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 「薬との上手なつきあい方について」。

講師 パルス薬局こうさい店 薬局長 菅原 広樹氏。

日 8月28日(木) 14時～15時
 所 区役所2階 保健センター1講堂。

料 無料。不要。

詳細 健康・子ども課健やか推進係
 ☎(889)2049



胃がん・大腸がん検診

日 9月10日(水) 8時45分～10時受け付け。

所 区役所2階 保健センター1。

対 40歳以上の方(年1回)。
 料 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、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 9月3日(水)までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

先着

健康・子ども課

健やか推進係
 ☎(889)2049

先着

野菜クッキングライブ

内 調理デモンストラーションと講話 清田区産の野菜を使用した料理の紹介など。

講師 ラ・フランス亭 シェフ 岸本 憲幸氏。

日 9月3日(水) 10時30分～11時30分。

所 区役所3階 大会議室。

対 区内にお住まいの方。

定 70人。無料。
 申 8月11日(月)～20日(水)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)。

他 参加者には清田区産野菜を差し上げます。

申込先・詳細 健康・子ども課
 健やか推進係(2階12番窓口)
 ☎(889)2049



子育てボランティア講習会

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。

内 子育ての基礎知識や親子との関わり方についての講話や実技、子育てサロン体験など。

日 9月24日(水)・26日(金) 10時～12時。 ※別日程で、区内の子育てサロン体験があります。

所 区役所2階 保健センター1講堂ほか。

定 15人程度。無料。
 申 8月19日(火)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

健康・子ども課

子育て支援係
 ☎(889)2052

申込先・詳細 健康・子ども課
 子育て支援係
 ☎(889)2052

子育て講座

内 「笑顔あふれる！子育てのヒント」親子の絆を深めるコミュニケーション」。

講師 ハッピーマインド代表 菅野 ゆかり氏。

日 9月4日(木) 10時～11時30分。

所 区役所3階 大会議室。

対 区内にお住まいで就学前のお子さんを育てている保護者

定 20人。無料。
 申 8月12日(火)9時から電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。

先着

健康・子ども課

子育て支援係
 ☎(889)2052



住民集団健康診査

※予約不要

内容 特定健診、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査など。

日時	会場
8月21日(木) 9時30分～11時30分、 13時30分～15時	区役所3階 大会議室 平岡1条1丁目
9月 2日(火) 9時～11時	東北野会館 北野4条5丁目
9月 5日(金) 9時30分～11時	平岡わかば会館 平岡8条1丁目
9月 5日(金) 13時30分～15時	真栄団地町内会館 真栄5条5丁目
9月 9日(火) 9時30分～11時30分、 13時30分～15時	区役所3階 大会議室 平岡1条1丁目

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2049

里美ふれあいクラブ 特別講座(デジカメ活用講座)

内容 デジタルカメラの設定、撮影した写真の明るさや大きさの調整、RAW形式ファイルの処理など

日時 9月10日(水)・11日(木)・12日(金)(全3回)
18時30分～20時30分

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

対象 デジタルカメラで撮影した写真をきれいに仕上げたい方

定員 20人(先着10人、抽選10人) 費用 2,000円

申込 8月15日(金)まで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)。

申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚・美しが丘地区センター内) ☎884-1210

里美ふれあいクラブ 第2期パソコン講座(Word実用講座)

内容 パソコンの基本操作、表を挿入した文章作成など

日時 9月17日(水)・18日(木)・19日(金)・24日(水)・25日(木)・26日(金)(全6回) 9時45分～11時45分

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

対象 文字入力、マウス操作がスムーズにでき、ワードの基本操作を習得したい方

定員 20人(先着10人、抽選10人) 費用 6,500円

申込 8月21日(木)まで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)。

申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚・美しが丘地区センター内) ☎884-1210

清田図書館

区役所4階 ☎889-2484
休館日 第2・第4水曜日

たのしいおはなしの会

ボランティアグループ「ぼけっと」による読み聞かせ会です。

日時 8月21日(木)、9月4日(木) いずれも10時30分
8月23日(土) 14時30分

会場 清田図書館 お話し室

申込 不要



夏休み平岡公園にぎわいフェスタ

夏休みの思い出に、生き物観察や自然体験ゲームなどで思い切り遊びませんか。

日時 8月16日(土) 9時30分～12時30分
(9時15分～9時30分受け付け)

集合場所 平岡公園第一駐車場
(平岡公園2番地)

費用・申込 100円・不要

持ち物 飲料水、タオル、替えの服と靴
(川に入ります)



その他 長袖の動きやすい服装と靴でご参加ください。
小学3年生以下は保護者同伴でお越しください。

詳細 平岡公園管理事務所 ☎881-7924

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

げんきキッズ無料体験会

遊びを通じて基礎的運動能力を養う教室です。

日時 9月9日(火)

①年中・年長コース 15時30分～16時30分

②小学1・2年生コース 16時30分～17時30分

対象 ①平成20年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん
②平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん

※平成26年度前期「げんきキッズ」受講生は利用不可。

定員・費用 各30人・無料

申込 9月1日(月)～7日(日)に電話または窓口でお申し込みください(9時～20時)。**先着**

第2期スポーツ教室追加募集

1回500円で体験受講も可能です(別途、施設利用料が必要)。既に開講中のため、受講料や回数などはお問い合わせください。

番号	コース名	曜日	時間
551	エアロビクスシェイプアップ	火	11時～12時30分
552	エアロ&ピラティス	木	19時～20時30分
553	たのしくエアロ	金	9時30分～11時
554	らくらくエアロ	土	10時～11時30分
555	リズム体操	木	9時30分～11時
556	すっきり姿勢リセット	金	11時15分～12時30分
558	ピラティス	金	19時～20時15分
559	からだにやさしい健康体操(前半)	金	9時30分～10時50分
560	からだにやさしい健康体操(後半)	金	11時～12時20分
564	太極拳・中級	水	13時15分～14時45分
565	フラダンス	水	13時45分～15時
566	大人のためのクラシックバレエ	火	11時15分～12時30分

広告

がけ地防災パネル展

【詳細】都市局宅地課 ☎211-2512

9月1日は「防災の日」です。日頃から防災について意識しましょう。

日 8月12日(火)～14日(木) 9時～17時 所 区役所1階 正面ロビー

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

【詳細】
☎(889)2064
保険年金課収納係

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎883-3044

子育て講座

テーマ ベビーリズム(赤ちゃん体操)
講師 チャイルドセラピスト 越後 有日子氏
日時 9月3日(水) 10時30分～11時30分
対象 首がすわっている1歳未満のお子さん
と保護者
定員・費用 10組・無料
申込 8月20日(水)10時から電話または窓口で
お申し込みください(日曜日を除く)。**【先着】**



にじいろで遊ぼう

にじいろの園児と一緒に遊びます。
日時 8月26日(火) 10時～11時10分
対象 2歳～就学前のお子さんと保護者
費用・申込 無料・不要
その他 天気が良ければ水遊びもできます。水着、バスタオル、ビニール袋、帽子(親子共)、大人用のビーチサンダルなどをご用意ください。

区民センター

清田1条2丁目
☎883-2050

※10月17日(金)～19日(日)は、清田区民文化祭のため貸室利用ができません。

第17回清田区民文化祭 一般参加者募集

	展示部門	ステージ部門
内容	①絵画、版画、絵手紙、写真 ②書道、ペン習字 ③手工芸、文芸、生け花、押し花など	音楽、舞踊、団体芸など(8団体) 出演時間は5分～8分
日時	10月18日(土) 9時～17時 10月19日(日) 9時～16時	10月19日(日) 10時～15時30分
対象	区内で活動している個人または団体	区内で活動している団体
申込	窓口でお申し込みください。 ※出品は一人1点。	電話または窓口でお申し込みください。
	申込期間:8月18日(月)～20日(水)の9時～17時 【抽選】	

とっさのときの救命救急講座

身近な人が突然倒れたときなど、救急車が来るまでの応急手当を学びませんか。
日時 8月21日(水) 13時～16時
会場 清田消防署1階 講堂
対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生を除く)
定員・費用 20人・無料
申込 8月11日(月)～17日(日)の9時～17時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**
持ち物 筆記用具
その他 受講者には普通救命講習修了証をお渡しします。

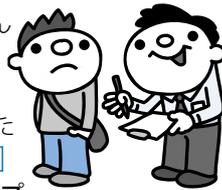


札幌芸術の森で陶芸体験

内容 「たまつくり」の技法でカップや茶碗など1点を制作
日時 9月22日(月) 14時～16時(13時15分集合、16時30分解散)
会場 札幌芸術の森(南区芸術の森2-75)
対象 区内にお住まいかお勤めの18歳以上の方(高校生を除く)※お子さんを連れての受講はできません。
定員・費用 20人・1,500円
申込 8月27日(水)から区民センターまたは里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目、☎888-5005)へ電話または窓口でお申し込みください(9時～17時)。**【先着】**
その他 集合・解散場所は区民センターです。

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」

内容 ①気をつけて!悪質商法「最新の事例紹介」
講師 北海道金融広報アドバイザー 鈴木 亜津子氏
②しなやか「プラチナ世代」
講師 ファイナンシャル・プランナー 高橋 寿己氏
日時 9月11日(木) 18時45分～21時
会場 区民センター しらかば・すずらん
定員 10人
費用 無料
申込 8月11日(月)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】**
さっぽろ未来ネット金融学習グループ
花崎 素子
☎884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com



館内工事による中止のお知らせ

館内の冷暖房用配管工事のため、以下の開放事業が中止となります。

- 事業名 ①子育てママのフリールーム
中止日 8月19日(火)
②囲碁将棋開放
中止期間 8月15日(金)～9月30日(火)

【広告】

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①家庭で考えるマネーセミナー
講師 北海道金融広報アドバイザー 白方 通隆氏
②保険の支払事例に学ぶ「みんなが知りたい保険の話」
講師 ファイナンシャル・プランナー 鯉渕 佳代氏

日時 9月8日(月) 13時～15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 10人
費用 無料
申込 8月11日(月)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 寿己
☎884-3673 FAX 884-3991 **E** H0miraiNETTO@aol.com



ボランティアによる「美術への誘い」

内容 講義「アートと旅する500年展」、ワークショップ「針金を使ったアート制作」など
講師 北海道美術館協力会 特別活動部
日時 9月19日(金) 13時30分～15時30分
対象 区内にお住まいかお勤めの18歳以上の方(高校生を除く)
定員 10人
受講料 無料
申込 9月1日(月)～10日(水)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**

月面観察会

地区センターの屋上から月や星を観察しませんか。
日時 8月30日(土) 19時～21時
対象 区内または近隣にお住まいの方(中学生以下は保護者同伴)
定員 50人程度
費用 無料
申込 8月11日(月)から電話または窓口でお申し込みください(9時～20時)。
その他 望遠鏡をお持ちの方は持参してください。天候不良のときは8月31日(日)に順延します。

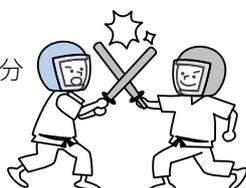


絵本読み聞かせ講座

内容 大人のための絵本セラピー、読み聞かせ体験など
講師 絵本セラピスト 石本 依子氏
日時 9月1日(月)・2日(火)・8日(月)・11日(木)(全4回) 10時～12時
対象 区内にお住まいかお勤めの18歳以上の方(高校生を除く)
定員 10人
受講料 2,000円
申込 8月18日(月)～25日(月)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**
その他 託児あり

スポーツチャンバラ体験会

日時 8月12日(火)、26日(火)、9月9日(火)
いずれも18時30分～19時30分
8月23日(土) 14時15分～15時15分
費用 無料
申込 不要
その他 はだしで行います。



平成26年度 第2回 里美囲碁交流大会

囲碁をしながら楽しく交流しませんか。入門教室も開催します。
日時 9月21日(日) 9時30分～15時(8時45分受け付け開始)
対象 ①大会 区内または近隣にお住まいかお勤め、または通学をしている方
②入門教室 5歳以上の方
定員・費用 ①48人・600円(昼食付き)、②6人・無料
申込 8月25日(月)～9月13日(土)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**
その他 就学前のお子さんは保護者同伴でお越しください。

初心者のための天文講座

ポラリス(北極星)を見つけてみませんか。
内容 星座の見つけ方、身近な天体や宇宙の紹介など
講師 札幌天文同好会
日時 9月13日(土)・14日(日)・15日(祝)(全3回) 18時30分～21時
対象 区内にお住まいの18歳以上の方
定員 20人
受講料 1,500円
申込 8月25日(月)～9月6日(土)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**

サークルマーケット

地域で活動するサークルまたは団体によるフリーマーケットです。サークル紹介のコーナーもあります。
日時 8月31日(日) 13時～16時
その他 アニメ上映会(無料)もありますので、お子さんも一緒に楽しめます。



広告