

ちょっとした質問に コールセンターがお答えします。

平日の日中忙しい方にも
ご利用いただけます。

市役所のどこに聞いたら
いいかわからないときも
安心！



札幌市コールセンターは、一つの電話番号で、市の制度や手続きのお問い合わせや、イベント情報、施設案内、暮らしのちょっとした質問にお答えする新しいサービスです。平成15年度から全市で本格実施するのに先駆け、西区にお住まいの皆さんを対象に試行実施します。

期 間 平成15年 1月14日(火)～3月31日(月)
受け付けは、午前8時から午後9時まで。
土曜と日曜、祝日も対応します。

電 話 ツーじる シャクシヨ 222-4894(ツーじるシャクシヨ)
ファクス 221-4894
Eメール info4894@city.sapporo.jp

【詳細】企画調整局 | T推進課 TEL 211-2184

西保健センターから

■高脂血症予防教室

「サラサラ血液になろう」
日時 ①1月22日(水)「ド
ロドロ血液からサラサラ血
液になろう」。

②1月24日(金)「身体を動
かしてみよう」。

③2月25日(火)「いきいき
した毎日を送るために」。

会場 ①③西保健センター
講堂②西区民センター区民
ホール(共に琴似2-7)。

対象 40歳～69歳の方で、
過去に受診した健康診断で
総コレステロール値が240

mg/dlの方。
定員・費用 20人。無料。
持ち物 筆記用具、健康手
帳、血液検査結果(お持ち
の方)。

269

■健康づくりサポーター養
成研修「楽しい健康づくり
教室」

仲間と地域で楽しく続け
られる健康づくりを学びま
せんか。

内容 ダンベル体操、スク
ワット、ノルディックウォ
ーク

日時 1月15日(水)～17日
(金)。午前8時45分～午後
5時15分に電話で。先着順。
似2-7)。

定員・費用 40人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月14日(火)～17日
(金)。午前8時45分～午後
5時15分に電話で。先着順。
似2-7)。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

キング、試食、講話など

日時 1月24日(金)、30日
(木)、2月12日(水)、19日
(水)、26日(水)。いずれも
午後1時30分～3時30分。
5回で1コース。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

定員・費用 40人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月14日(火)～17日
(金)。午前8時45分～午後
5時15分に電話で。先着順。
似2-7)。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

く安全な料理のために」

②調理実習「基本の献立」③
試食と交流会。

日時 2月14日(金)午前9
時30分～午後1時。

会場 西区民センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

会場 西保健センター(琴
似2-7)。

対象 西区在住の男性。
定員・費用 24人。無料。
持ち物 エプロンとバンダ
ナなど髪を覆うもの。

申込 1月15日(水)～22日
(水)。午前9時～午後5時
に電話で。先着順。

■がん健診料金表

	40歳以上	39歳以下
胃がん・大腸がん検診 (セット)	800円	7,830円
胃がん検診のみ	500円	5,200円
大腸がん検診のみ	600円	2,630円

■区民の健康づくり「ヘル シーメニュー」を実施

2月1日(土)から7日
(金)までは生活習慣病予防
週間です。それに合わせ2
月3日(月)から9日(日)ま
で、管理栄養士のアドバイ
スによる健康バランス食
「ヘルシーメニュー」を実施
します。また、実施店で
「食と健康のパンプレット」
を各店限定で希望者に配布
します。実施店については、
店頭でお知らせするほか、
一覧のポスター・パンフレ
ットを西区役所1階で掲
示・配布します。

【詳細】調理師会西支部佐藤さ
んTEL(661)9381、西保健
センターTEL(621)4241