

## 西区冬の祭典



各地区とも趣向を凝らした催しを用意しています。月日 2月16日(日)。全会場共通。

■第10回発寒北「セーフティ冬祭り」

時間 午前10時～正午。  
会場 発寒ポプラ公園(発寒12-4)。

■第19回西町地区「ふれあい雪んこ祭り」

時間 午前9時30分～正午。  
会場 西園小学校グラウンド(西野1-7)。

■第33回西野地区「雪と楽しむついで」

時間 午前9時30分～午後0時30分。  
会場 西野昭和公園(西野

7-3)。

■第11回二十四軒東「冬のつゆこ」

時間 午前10時～正午。  
会場 二十四軒小学校体育館(二十四軒2-3)。

【詳細】西区地域振興課振興係  
TEL(641)2400内線254

## 西保健センターから

■市民健康教育講座

関節リウマチを悪化させないための日常生活について、専門医師による講演会を行います。

日時 3月4日(火)。午後1時30分～3時。  
会場 西保健センター(琴似2-7)。

内容 「関節リウマチを悪化させないために」。

講師 篠原正英医師(札幌山の大病院)  
申込 不要。直接会場へお越しください。

■ヘルスアップ講座

生活習慣病のもととなる肥満について楽しく学び、運動不足になりがちなこの時期に体を動かしてみませんか。

日時 ①「健康講演」2月13

日(木)。②「運動体験」2月14日(金)。①②共に午後1時30分～3時。  
会場 ①西保健センター②西区民センター(共に琴似2-7)。

内容 ①「肥満と病気のアブナイ関係」。②「爽快!おうちでエクササイズ」。

講師 ①桜田弘一医師(さくらだ医院理事長)。

対象 健康に関心をお持ちの方。①②全2回1コース。どちらかのみの参加も可。定員・費用 各40人。無料。申込 不要。直接会場へお越しください。

持ち物 ①筆記用具。②運動靴、タオル。※動きやすい服装でご参加ください。

■区民健康づくり「ヘルシイメニュー」を実施

西保健センター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」を西区役所職員食堂で2月中(毎週水曜日)に実施します。

■父親教室

ご夫婦で子育て講座に参加してみませんか。  
日時 2月20日(木)。午後6時30分～8時30分。

会場 西区民センター(琴似2-7)。

内容 ①ビデオ上映。②グループ体験学習「お父さんの妊婦体験」赤ちゃんとおふれあいのお風呂と抱っこ」。

対象 4～6月に出産予定

の初妊婦とその夫で、ご夫婦で参加できる方。

定員・費用 40組。無料。申込 2月13日(木)から電話で。先着順。

【申込先・詳細】西保健センター  
TEL(621)4241

市へのちょっとした質問は、  
札幌市コールセンターが便利です。

ツージャックショ  
222-4894

FAX 221-4894  
Eメール info4894@city.sapporo.jp



イベント  
情報

施設  
案内

制度や  
手続など

暮らしの  
ちょっとした  
質問

本格実施に先駆け西区の皆さんを対象に試行実施中

期間 1月14日(火)～3月31日(月)  
受け付け 午前8時～午後9時まで(土・日曜、祝・休日含む)

【詳細】企画調整局 | T推進課 TEL211-2184