



2月11日からの内容です

人口 203,620 人 男 95,844 人  
 (前月比-14) 女 107,776 人  
 世帯数 88,462 世帯(前月比+38)  
 (平成16年 1月1日現在)

### 西保健センターから

#### ▽プレママッキング

内容 講話「バランスのとれた食生活」ここで差がつく！ヘルシー♪ライフ♪、調理実習、試食・交流。

日時 2月25日(水)午後1時30分～3時35分。

会場 西区民センター(琴似2-7)。

対象 西区在住の初妊婦の方。

定員・費用 20人。無料。

持ち物 エプロンとバンドナなど髪を覆うもの、筆記用具。

申込 2月12日(木)から電話で。先着順。

#### ▽「男だつて！クッキング」

内容 講話、実習「基本のバランス献立」、試食・交流。  
 日時 2月20日(金)午前10時～正午。

時～正午。  
 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 15人。無料。

持ち物 エプロンとバンドナなど髪を覆うもの。

申込 2月12日(木)～17日(火)に電話で。先着順。

#### ▽ヘルスアップ教室

生活習慣病の予防について体験しながら楽しく学べる教室です。

内容 ①運動体験「ダンベル体操」②健康講話「胃がんの予防について」ピロリ菌との関連」

講師 今津純夫医師。  
 日時 ①2月24日(火)②25日(水)。いずれも午後1時30分～3時。

会場 ①西区民センター②西保健センター(共に琴似2-7)。

対象 西区在住の方。  
 費用 無料。

持ち物 ①は運動できる服装・靴、タオル、500mlのペットボトル2つ。

申込 当日会場直接。  
 申込先・詳細 西保健センター TEL(621)4241

#### ▽区民健康づくりヘルシーメニューの実施

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。毎月第3水曜日に西区役所食堂で実施している「ヘルシー定食」を2月は毎週水曜日に実施します。さらに、左記調理師会加盟店で、西保健センター管理栄養士のアドバイスによる「ヘルシーメニュー」を実施します。実

施設、期間などは、区役所保健センターに掲示のポスターか左記でご確認ください。

【詳細】社北海道全調理師会西支部長佐藤さんTEL(661)9381、西保健センターTEL(621)4241

▽トールペイントで作る春色\*お花のトレイ  
 日時 3月1日(月)午前9時30分～正午。  
 会場 西区民センター(琴似2-7)。  
 対象 西区に在住かお勤めの方。  
 定員 20人。  
 費用 2千円(教材費込み)。  
 申込 2月16日(月)までに直接来館するか電話で。多数時抽選。  
 申込先・詳細 西区民センター TEL(641)4791

### 西区冬の祭典

各地区とも子どもからお年寄りまで楽しめる趣向を凝らした催しを用意しています。

期日 2月15日(日)。全会場共通。

■第11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20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34回西野地区「雪と楽しむ集い」  
 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12回二十四軒東「冬のつどい」  
 時間 午前10時～11時50分。  
 会場 二十四軒小学校体育館(二十四軒2-3)。

■第18回八軒「冬の祭典」  
 時間 午前10時～11時50分。  
 会場 八軒小学校グラウンド(八軒4西1)。

【詳細】西区地域振興課振興係 TEL(641)2400内線254

### 第19回西区民ゲートボール大会

日時 3月4日(木)午前9時30分～午後4時30分。  
 会場 西区体育館(発寒5-8)。

対象 西区民または西区の団体に所属している方で構成するチーム(7人以内)。

費用 1人400円。  
 申込 2月12日(木)～19日(木)に西区ゲートボール協会会長本多富美子さんTEL(631)3702に電話で。

【詳細】西区地域振興課地域活動係TEL(641)2400内線237

### 西区民シアター

▽「三人よればとんちんかん」  
 出演 劇団風の子北海道。  
 日時 3月6日(土)午後2時。開場は開演の30分前。

会場 ターミナルプラザとともにパトス(地下鉄琴似駅地下2階)。  
 入場料 4歳以上前売り千200円、当日千500円。団体割引(10人以上)千円。65歳以上の方および身体に障がいのある方は無料。  
 ※前売り券は劇団風の子北海道(北区北27西11)TEL

2004-11-広報さつぽろ