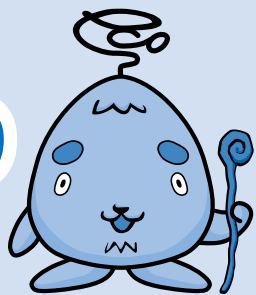


にし

2016年
8月



西区環境キャラクター
さんかくやまべエ

編集/西区役所総務企画課広聴係
〒063-8612 西区琴似2条7丁目1-1
Tel:641-6925 Fax:641-2405

◆西区広報番組「西区情報プラザ」
FMラジオ三角山放送局76.2MHz
毎週月曜日11時～
※8月15日のみ放送休止

◆西区ホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/nishi/>

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、
皆さんからのご希望やご意見をお寄せください。
はがき、ファクスまたは西区ホームページの
「ご意見・ご要望」フォームをご利用ください。

西区ニュース

7月11日



安全運転で行ってらっしゃい

11日(月)から20日(水)までの10日間実施された「夏の交通安全市民総ぐるみ運動」。この日は、地域の人たちが早朝から歩道に並び、「スピードダウン」「シートベルト着用」などと書かれた旗を掲げてドライバーに交通安全を呼び掛けました。

6月25日



西消防団が消防総合訓練大会で日頃の鍛錬の成果を披露。災害現場での救助や消火を想定し、団員同士で声を掛け合いながら真剣に取り組んでいました。

いざというときに備えて

楽しみながら環境について学ぶ「親子でエコキッズ・プログラム in SUMMER」を開催。自然と触れ合い、新しい発見がいっぱいの一日になりました。

7月1日



珍しいお花見つけたよ!

7月3日



超高速の熱い戦い!

第42回西区民卓球大会が開催され、189人の選手が西区体育館で優勝を争いました。参加した男性は「苦戦続きだけど、何より卓球を楽しむことが大切」と話し、爽やかな汗を流していました。



あなたにもできる ボランティア

少子高齢化や核家族化に伴ってライフスタイルが変化し、お互いの助け合いがますます重要になっている今日。ボランティアは人と人のつながりを強め、誰もが住みやすいまちに変える力を持っています。あなたのやさしさを社会に生かしてみませんか。

【この特集に関する問い合わせ】 西区社会福祉協議会 ☎641-6996

どんなボランティアがあるの？

一口にボランティアといってもたくさん種類があります。自分に合ったものを探してみましょう。

人と関わる

- 子どもたちと …………… 不登校や引きこもりのサポート、子どもの見守り保育や野外活動の引率など。
- 高齢の方たちと …………… 地域の交流の場である「ふれあい・いきいきサロン」の運営、一人暮らしの方の安否を確認する見守り活動など。
- 障がいのある方たちと …… ごみ出しや外出時の付き添いをする生活支援、本の朗読、文章の代筆など。



ふれあい・いきいきサロン

自然・環境を守る

リサイクル活動やごみ拾い、歩道の花壇の花植えなどの環境美化。



琴似発寒川一斉清掃

特技を生かす

福祉施設での楽器の演奏や手品の披露、料理教室やパソコン教室での活動。



収集する

使用済みの切手、リングプル、ペットボトルのキャップの寄付、募金活動への参加など。

他にも町内会で防火防災の啓発をする、病院などで案内をするといったものもあります。

いつ活動したらいいの？

ボランティアの内容によって期間はさまざま。無理なく活動できるものを見つけましょう。

不定期に

自分の空いた時間を使って参加。収集ボランティア活動など。

1日のみ

単発のイベントや行事への参加。ごみ拾いやバザーなど。

定期的に

週ごとや月ごとなど日にちを決めて参加。福祉施設での活動など。

2、3日

数日間のイベントや行事への参加。子どもたちのキャンプの手伝いなど。



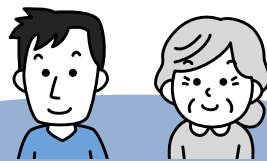
ボランティアを始めるには？

人の役に立ちたい、困り事があって助けてほしいなど、ボランティアに関するさまざまな相談は西区社会福祉協議会にお寄せください。ボランティアをしたい人と支援を受けたい人との橋渡しもしています。

チェック!

ボランティア活動5カ条

- ✓ **まずは無理なく、できることから**
自分のできる範囲で継続しましょう。無理だと感じたら活動を断ることも大切です。
- ✓ **あいさつなどのマナーを守る**
相手の気持ちあつてのボランティアです。あいさつは重要。相手も自分も気持ちよく活動しましょう。
- ✓ **約束・秘密は絶対守る**
待ち合わせや活動時間はきちんと守り、プライバシーを守りましょう。
- ✓ **相手の立場になって考える**
ボランティアは思いやりの気持ちをもとに取り組むものですが、活動に慣れてくると自分のペースになりがちです。相手の気持ちに寄り添うように心掛けましょう。
- ✓ **安全第一!事故やけがに気を付ける**
自分、相手、周りに気を配りながら活動しましょう。万が一の事故やけがに備えたボランティア活動保険というものもあります。詳しくは西区社会福祉協議会にお問い合わせください。



ボランティアをしたい人

希望するボランティアの
相談や受け入れ先の紹介



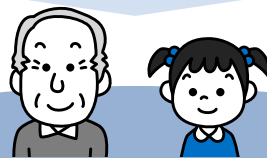
入り口

西区社会福祉協議会

詳細

琴似 2-7
西区役所 1階
TEL 641-6996
FAX 611-6620

受けたい支援内容の相談
とボランティアの紹介



支援を受けたい人

お役立ち情報

西区社会福祉協議会では、研修会や各種講座を開催し、ボランティアのサポートをしています。また、ボランティアに関するパンフレットも配布しています。興味がある方やこれから始めようと思っている方はぜひご覧ください。



地域見守りサポーター養成講座

配布場所

西区役所 1階
西区社会福祉協議会
TEL 641-6996



◀ 研修会や講座の例 ▶

内 容	研修会・講座名
地域に密着したもの	地域見守りサポーター養成講座、こんにちは!から始めるコミュニケーション研修など
介護に関係あるもの	かんたん!らくらく介護教室、認知症コミュニケーション研修など
その他	ボランティアはじめの一步研修、シニアのためのボランティア研修など

区版5ページでボランティア講座の参加者を募集しています。

実際にボランティアをしている方たちに聞いてみました

🎤 ボランティアを始めたきっかけは？

高校生の時、近所の高齢者が除雪で困っていてお手伝いしたのが最初です。



北海道福祉大学校
いしづか ゆり
石塚友梨さん

🎤 ボランティアをやっているとよかったと思うことは？

介護施設などでお手伝いしていますが、「ありがとう」の一言がうれしいですね。感謝されると「また来よう」という気持ちになります。

🎤 どのような活動をしていますか？

福祉施設で親子と一緒におもちゃで遊んでいます。月2回の活動を続けてもう10年以上になります。



たんぼぼの会
いけたか
池高かづ子さん

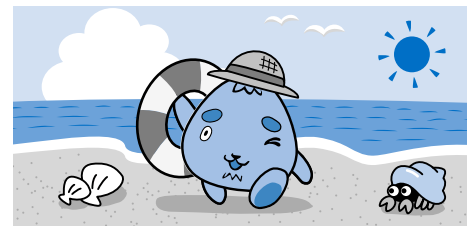
🎤 ボランティアをしていてやりがいを感じる時は？

子どもだけでなく、お母さんの笑顔も見られるのがうれしいです。人を笑顔にできたときにとってもやりがいを感じますね。



《西区の人口数・世帯数》 ※平成28年7月1日現在。()内は前月比
人口/214,326人(+112) 男 98,687人(+28) 女 115,639人(+84)
世帯数/98,576世帯(+44)

西区からの お知らせ



8月11日からの内容です

▶ 西区役所関係

西区役所(代表)(琴似2-7) …… TEL641-2400
西区土木センター(西野290) …… TEL667-3201
西保健センター(琴似2-7) …… TEL621-4241

▶ まちづくりセンター

八軒(八軒1西1) …… TEL611-2221
琴似二十四軒(琴似2-7) …… TEL621-2508
西町(西町南9) …… TEL661-2591
発寒北(発寒12-4) …… TEL661-6262
西野(西野6-3) …… TEL663-0360
山の手(山の手3-7) …… TEL613-1929
発寒(発寒5-3) …… TEL664-6411
八軒中央(八軒6西2) …… TEL615-9588

▶ その他

西区民センター(琴似2-7) …… TEL641-4791
西野地区センター(西野4-2) …… TEL666-5550
はっさむ地区センター(発寒10-4) TEL662-8411
はちけん地区センター(八軒6西2) TEL611-0966
西部市税事務所(納税課)(琴似3-1) TEL618-3912
西清掃事務所(発寒15-14) …… TEL664-0053
西消防署(発寒10-4) …… TEL667-2100
山の手図書館(山の手4-2) …… TEL644-6822
西区保育・子育て支援センター
ちあふる・にし(二十四軒3-5) …… TEL621-1496
西区社会福祉協議会(琴似2-7) …… TEL641-6996
西老人福祉センター ぬくもり
(二十四軒4-3) …… TEL641-4001
西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL662-2149
西健康づくりセンター(八軒1西1) TEL618-8700
宮の沢屋内競技場(宮の沢490) TEL664-6363
五天山公園管理事務所(福井423) TEL662-2424
農試公園管理事務所(八軒5西6) TEL615-3680

西保健センターから

▽父親教室

内容 育児実習「あかちゃんとのふれあい」おふろと抱っこ。

日時 8月26日(金)19時〜20時45分(受け付け18時30分)。

会場 西保健センター2階。

対象 平成28年11月〜平成29年1月に初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 45組。無料。

持ち物 テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 8月19日(金)〜24日(水)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(222)4894

▽胃がん・大腸がん検診

日時 9月2日(金)(受け付け11時〜10時)。

会場 西保健センター。
対象 本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診で、職場などで受診の機会がない40歳以上の市民。

上の市民。
定員 50人。
費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。

※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯・支援給付世帯・市民税非課税世帯の方は無料。受診の際に各種証明書類をお持ちください。

申込 8月11日(祝)〜23日(火)に電話、ファクスまたはEメール(氏名、振り仮名、郵便番号、住所、年齢、電話番号、希望する検診名を記入)で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(222)4894、FAX(221)4894、Eメール info4894@city.sapporo.jp

▽ヘルシーステップアップ研修

内容 栄養の講話、運動実践ほか。

日時 9月6日、20日の火曜。共に14時〜15時40分。全2回。

会場 西保健センター2階。

対象 40歳以上で2日間とも参加可能な方。

定員・費用 20人。無料。
申込 8月15日(月)〜31日(水)に電話で。先着順。
申込先 西保健センターTEL(621)4241

▽食育調理実習

内容 減塩の講話と調理実習。

日時 9月13日(火)、14日(水)。共に13時30分〜15時30分。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の方。

定員・費用 各日15人。無料。
申込 8月16日(火)〜25日(木)に電話で。受付時間は月〜金曜の8時45分〜17時15分。先着順。

申込先 西保健センターTEL(621)4241

▽子育て講座
「親子で楽しく遊ぼう」

内容 体を動かしたり、触れ合ったりしながら、親子で楽しめる遊びを紹介します。

講師 札幌幼児保育専門学校非常勤講師 松川敦子さん。

日時 8月26日(金)10時15分〜11時15分。

会場 市営住宅二十四軒団地集会所(二十四軒3-5-6-1)。
対象 9カ月から2歳未満までの子どもとその保護者。
定員 親子15組。
費用 無料。
申込 8月12日(金)から電話で。受付時間は月〜金曜の9時〜17時。先着順。
申込先 西区健康・子ども課子育て支援担当係TEL(641)6954
センター「ちあふる・にし」TEL(613)7882

参加者募集 第9回西区ウォーキング〜にっ歩21

琴似発寒川河畔を歩くウォーキング。
Aコース(約6キロ)、Bコース(約4キロ)。
日時 9月9日(金)9時35分〜12時(受け付け=9時20分)〜。※雨天中止。順延なし。開催の有無は、当日の朝8時以降に市コールセンターで確認できます。
集合場所 西区民センター前「屯田の森」。
定員・費用 100人。無料。

対象 西区在住の方。
持ち物 水、タオル、帽子。
申込 8月12日(金)〜31日(水)に電話またはファクスで。先着順。
申込先 市コールセンターTEL 222-4894 FAX 221-4894
【詳細】
西保健センター TEL 621-4241



西区からのお知らせ



西区ケア友の会 (男性介護者のつどい)

内容 「心と体が元気になる音楽療法の効果」と題した講演や体験、交流会。認知症への理解を深めませんか。

日時 8月19日(金)13時～15時30分。

会場 西保健センター2階。

対象 認知症の方を介護している男性、認知症に関心のある方。※要介護者の方が同伴する場合は、職員が別室で対応します。

定員・費用 60人。無料。

申込 8月12日(金)までに直接来庁か電話、ファクス(住所、氏名、振り仮名、年齢、電話番号、ファクス番号、同伴の有無(続柄・介護度)、聞きたいことを記入)で。多数時抽選。
申込先・詳細 西区保健福祉課 Ⅷ (641)6946、FAX(641)0372

山の手図書館から

▽たのしいおはなし会

日時・内容 8月20日(土)14時～14時20分 II 「こすすずめのぼうけん」。

▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 8月20日(土)14時30分～15時 II 「はらぺこピエトリン」。

▽絵本の読み聞かせ会
日時 8月23日、9月6日の

火曜。共に15時～15時30分。
▽定期休館日 8月24日(水)。
詳細 山の手図書館Ⅷ(644)6822

琴似発寒川の一斉清掃

日時・場所 9月3日(土)。

琴似発寒川河畔(各連合町内会の区域。左表参照)。

連合町内会	集合時間	集合場所
八軒	10時	寒月橋
八軒中央		新発寒橋
琴似		発寒橋と長栄橋の間の発寒河畔公園
二十四軒	9時	発寒河畔公園
二十四軒東		ゲートボール場
山の手		寒月橋
発寒北		西陵橋
発寒	9時30分	長栄橋下
西町	9時	ふもと橋・仲よし橋・長栄橋付近
西野		西野南公園
昭	9時30分	右股橋
和		西野7-1緑地

詳細 川の美化事業実行委員会(西区地域振興課内)Ⅷ(641)6926または区内の各まちづくりセンター

平成28年度西区明るい選挙啓発作品展作品募集

子どもたちに政治や選挙への関心を高めてもらうため、「絵てがみ」作品を募集します。

応募資格 西区の学校に通う小学5・6年生と中学生。

応募方法 区役所または区内の小中学校で配布中の募集要領を確認の上、10月31日(月)(当日消印有効)までに学校経由、封書で送付、持参のいずれかで提出。※来年2月ごろ、参加賞などと一緒にご作品を学校に返却します。
申込先・詳細 西区選挙管理委員会(〒063-8612琴似2-1-7西区役所内)Ⅷ(641)6922

西区社会福祉協議会から

▽傾聴から学ぶボランティア研修会

内容 ボランティアの基礎知識や傾聴についての講話[※]。
日時 8月24日、31日の水曜。共に13時30分～15時30分。全2回。

会場 西老人福祉センター。
対象 西区在住で2日間とも参加可能な方。

定員・費用 20人。無料。

申込 8月12日(金)～22日(月)に電話かファクス(住所、氏名、電話番号を記入)で。先着順。
▽地域見守りサポーター養成講座

内容 日常生活の中で、高齢者などの安否確認を行い、異変に気付いた際に、行政や民生委員などに連絡する見守りサポーターを募集します。
※講座終了後の活動を強制するものではありません。

日時 8月26日(金)13時30分～15時30分。

会場 西老人福祉センター。

対象 西区在住の方。

定員・費用 30人。無料。

申込 8月12日(金)～23日(火)に電話かファクス(住所、氏名、電話番号を記入)で。先着順。

申込先・詳細 西区社会福祉協議会Ⅷ(641)6996、FAX(611)6620

がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。お住まいは安全ですか？

日頃の防災意識を高めてもらうために「がけ地防災パネル展」を開催します。

期間 9月6日(火)～8日(木)。

会場 西区ギャラリー(地下鉄琴似駅構内)。

詳細 都市局宅地課Ⅷ(211)2512

西部市税事務所

夜間の市税納税相談

平日の日中に時間が取れない方のため、夜間に納税相談窓口を開設しています。

日時 毎週木曜日(祝日を除く)17時15分～20時。

会場 西部市税事務所。

詳細 西部市税事務所納税課Ⅷ(618)3913

広告



西健康づくりセンターから

就学児⑨運動不足で何か運動を始めたい方。

▽西健康づくりフェア2016
内容 骨密度測定(整理券を配布)、肺年齢測定、血液サラサラ度測定[※]。

日時 8月29日(月)9時30分～13時(最終受付は12時30分)。

費用 無料。

申込 不要。直接会場へ。

その他 上履き、靴袋持参。

▽西健康づくりセンター講座
内容 左表の通り。

対象 ①②満18歳以上の方③④高齢者または運動不足の方⑤⑥⑦65歳以上で体力の低下が気になる方⑧4歳以上の未

04、Eメール west-school@shsf.jp

西野地区センター講座

内容 左表の通り。

対象 ①②③西区在住か通勤の15歳以上の方(高校生を除く)④⑤は女性のみ④小学生とその保護者。

申込 ①②③④いずれも8月23日(火)の9時～12時に電話か直接来館で。先着順。

※直接申し込む際に費用の支払いはできません。支払い日は申込時にお知らせします。

申込先・詳細 西野地区センター

TEL(618)8700、FAX(618)87

TEL(666)5550

はちけん地区センター講座

内容 左表の通り。

対象 ①④西区在住の方②首がしつかり据わったところから歩き出す前までの子どもとその保護者③4歳～小学生(はさみの使用あり)。

申込 ①②は8月11日(祝)、③は8月25日(木)から費用を持参して直接来館で。④は9月1日(木)から電話か直接来館で。先着順。

申込先・詳細 はちけん地区センター

TEL(611)0966

■西健康づくりセンター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ナイトフィットネス(火)	10月4日～12月20日(火)全12回	19時40分～20時40分	各35人	5,050円
②ナイトフィットネス(土)	9月17日～10月22日(土)全6回	19時15分～20時15分		2,530円
③高齢者のための体づくり教室	9月28日～12月21日(水)(11月23日除く)全12回	14時～15時	40人	4,920円
④サルコペニア予防教室	9月14日～10月19日(水)全6回	15時15分～16時15分	35人	2,530円
⑤高齢者のための筋トレ教室(午前)	10月6日～平成29年1月5日(木)(11月3日、12月29日除く)全12回	10時～11時	各16人	6,290円
⑥高齢者のための筋トレ教室(お昼)		11時30分～12時30分		
⑦高齢者のための筋トレ教室(午後)		13時30分～14時30分		
⑧幼児のからだ遊び教室		16時～17時		
⑨はじめよう!エクササイズ生活習慣改善Ex	9月17日～10月22日(土)全6回	15時30分～16時30分	35人	2,530円

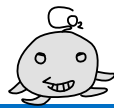
■西野地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ファット・バーニング～脂肪燃焼～	9月2日～10月28日(金)(10月14日除く)全8回	15時30分～16時30分	各30人	3,800円
②ヨガ入門	8月30日～11月22日(火)(10月11日除く)全12回	13時15分～14時15分		6,000円 ※ヨガマット持参
③～手軽で簡単!～テニスボールでリンパマッサージ	8月29日～10月31日(月)(9月19日、10月10日除く)全8回	10時～10時50分	15人	4,000円
④ふわっふわパンケーキ手作り&トッピングを親子で楽しもう!	9月3日(土)全1回	9時30分～11時30分	親子6組	1,800円(材料費込)

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①「エスパイイトウ」の店長に教わる、家庭で作るスープカレー講座	9月2日(金)全1回	10時～12時	16人	1,800円
②ベビーとママの講座(産後体操 [※])	9月5日、12日(月)全2回	10時30分～12時	親子13組	1,300円
③色画用紙で動物を作ろう	9月18日(日)全1回	10時～12時	20人	700円
④相続・認知症問題への新たな対策 家族信託を学ぼう	9月25日(日)全1回	13時30分～15時	25人	無料

広告



広告

はっさむ地区センター講座



▽骨盤と背骨2

日時 9月14日、21日、28日

の水曜。いずれも10時～11時

30分。全3回。

定員・費用 15人。千円。

申込 8月23日(火)から直接

来館か電話で。先着順。

申込先・詳細 はっさむ地区セン

ターTEL(662)8411

10月開講西区体育館 スポーツ教室受講生募集

内容 バドミントン、テニス、
フィットネス系[※]。教室によ
り年齢制限がありますので、
詳細はお問い合わせください。
申込 8月18日(木)～31日
(水)の9時～21時に直接来館
か電話で。多数時抽選。補欠
開講不成立の教室に申し込ま
れた方のみ、西区体育館から

9月5日(月)までに連絡しま

す。申込期間を過ぎても定員

に満たない場合は、9月6日

(火)から窓口で先着順に追加

申し込みを受け付けます。

※高校生以上は、受講料の他

に毎回施設利用料が必要です。

申込先・詳細 西区体育館・温水

プールTEL(662)2149

農試公園から

▽忍者になって修行だ!

内容 チャンバラごっこなど

の公園遊びプログラム。

日時 9月3日(土)10時～11

時30分。※雨天時は9月4日

(日)に順延。

会場 農試公園。

対象 中学生以下。

定員・費用 30人。200円。

申込 8月20日(土)～9月

2日(金)に直接来園か電話で

先着順。

申込先・詳細 農試公園管理事務

所TEL(615)3680

ボリュウム コトニ ジャズ Vol.31



▲ 蛇池雅人

地下鉄琴似駅で開催する
ジャズライブです。誰もが
一度は耳にしたことがある、
ジャズのスタンダードナン
バーを中心に演奏します。
身近な琴似でジャズの生演
奏を楽しみませんか?

詳細 西区地域振興課 TEL 641-6926

日時 8月24日(水)18時～19時

会場 地下鉄琴似駅中央改札口前

出演 蛇池雅人(サクソ)

長沼発(ギター)

豊田健(ベース)

曲目 「Summer time」

「いそしぎ」^{ほか}

観覧無料

北海道コンサドーレ札幌 公式戦ご招待!

～西区民応援デー～

北海道コンサドーレ札幌では、西区にお住まいの方300人を、
公式戦ホームゲームのSB自由席にご招待します。

- ◆対象試合 北海道コンサドーレ札幌 VS FC町田ゼルビア。
- ◆日時 9月26日(月)時間未定(返信はがきでお知らせします)。
- ◆会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)。
- ◆申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)、宛先(返信はがき)を記入の上、下記までお送りください。1人につき1通のみ有効。多数時抽選。結果は返信はがきでお知らせします。
- ◆申込期限 8月26日(金)。当日消印有効。

※応募者の個人情報は、北海道コンサドーレ札幌(株式会社コンサドーレ)が適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内の発送以外には利用しません。

申込先・詳細 〒063-0052 西区宮の沢2-3-4-1
北海道コンサドーレ札幌 西区民応援デー係 TEL777-5310



西老人福祉センターで

仲間と集まって、 頭と体を動かそう!

西老人福祉センターでは、毎日たくさんの方がダンスで汗を流したり、囲碁や将棋に打ち込んだりして、思い思いの時間を過ごしています。皆さん元気いっぱい、90歳を超える方が卓球でスマッシュを決める姿も。満60歳以上の札幌市民であれば、どなたでも利用できます。ぜひお越しください。



詳細 西老人福祉センター (二十四軒4-3) TEL 641-4001
 利用時間：9時～17時 休館日：祝日、12月29日～1月3日
 ※初めて利用する方は登録が必要です。健康保険証など年齢・住所を確認できるものをお持ちください。

参加者募集!

親子でエコキッズ プログラム in AUTUMN



親子で自然遊びをしながら、秋の五天山公園を満喫するイベントです。棒に巻いたパン生地を炭火で焼く、棒パン焼きにも挑戦!

日時 9月16日(金)10時～12時。
会場 五天山公園(福井423)。※現地集合。(天候等により、会場が変更になる場合があります。)
対象 2歳以上の未就園児とその保護者。
 ※対象年齢未満の子ども同伴も可能です。
定員・費用 親子10組。無料。
申込 9月5日(月)(必着)までに、はがき、ファクスまたはEメール(イベント名、郵便番号、住所、子どもと保護者の氏名、振り仮名、子どもの年齢、電話番号を記入)で。多数時抽選。結果は9月9日(金)ごろに郵送で通知します。

申込先・詳細

〒063-8612 琴似2-7 西区環境まちづくり協議会事務局
 (西区地域振興課内) TEL 641-6926 FAX 641-2455
 Eメール eco-yamabee@city.sapporo.jp

住民集団健康診査

～生活習慣病などの予防のために健診を受けましょう～

◆内容(対象者)

- ①特定健康診査(とくとく健診。年度内に40歳以上の国民健康保険に加入の市民)
 - ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の市民)
 - ③胸部X線検査(検診日に40歳以上の市民)
 - ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない市民)
- ※①②は、健康診査の受診券と健康保険証を必ず持参。前年度の健診結果をお持ちの方は持参。他の健康保険に加入の方の受診の可否は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。
 ③は年齢を確認できるものを持参。

※健診内容の詳細、費用、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。

◆日時・会場 ※9月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

月日	受付時間	会場
8月31日(水)	9時30分～11時	手稲記念館 (西町南21-3-10)
9月8日(木)		山の手会館 (山の手3-2-5-20)

詳細 西保健センター TEL 621-4241

参加者募集!

西区子ども野外活動体験事業 稲刈り体験2016



内容 深川市での稲刈りや収穫体験、自然観察^{ほか}。
 ※天候等により変更あり。
日時 9月24日(土)、25日(日)。1泊2日。
会場 深川市農業センター体験水田農場、藤谷農園。
 「まあぶコテージ」(深川市)に宿泊。
 ※西区民センター集合・解散。
対象 西区内の小学4～6年生(引率者同行)。
定員 40人。
費用 5,000円(宿泊代・食事代など含む)。
申込 9月2日(金)12時～17時に電話で。先着順。

申込先・詳細 西区子ども野外活動推進委員会
 (子ども会西区支部) TEL 641-4792

広告