

た毎日を送るために」。3回1コース。いずれも午後1時30分～3時30分。
会場 ①③西保健センター、②西区民センター（共に琴似2-1-7）。
対象 過去に受けた健康診断で総コレステロール値が220mg/dlの方か生活習慣病に關心のある方。40歳～69歳の方。心疾患の無い方。
定員・費用 40人。無料。
持ち物 健康手帳、血液検査結果（お持ちの方）。
申込 5月16日（月）～20日（金）午前8時45分～午後5時15分に電話で。先着順。
▽ストップスモーク！
「禁煙チャレンジをお手伝い」
 無理なく行える禁煙の方法を3カ月間、個別にアドバイザーがサポートします。
スケジュール ①初回保健センターでの相談（30分程度）
 ②チャレンジ期間電話などによる相談（随時）。
会場 西保健センター（琴似2-1-7）。
対象 1カ月以内に禁煙を開始したい方で、3カ月間に2回程度保健センターに来所できる方。
費用 無料。
申込 月曜日から金曜日の午前9時～午後5時に電話で。

①食生活改善推進員養成講座開催日時

月	日	時間
5月	31日(火)	午後1時15分～4時15分
6月	9日(木)・14日(火)・22日(水)	午後1時15分～4時15分
	6日(月)・20日(月)・24日(金)・27日(月)	午前9時15分～午後0時15分
7月	5日(火)・6日(水)	午後1時15分～4時15分

随時受付。
▽食生活改善推進員（ヘルスメイト）養成講座
 食生活を通して、健康づくりの輪を地域に広める食生活改善推進員を養成します。
日時 左表①参照。全10回。
会場 西保健センターが。対象 西区に在住で、全講座終了後に西区食生活改善推進員協議会に入会してボランティア活動ができる方。
定員・費用 25人。千155円。
申込 5月11日（水）～18日（水）に電話で。先着順。
▽地区健康相談
実施内容 血圧測定・血液検査（すこやか健診受診者を除く40歳以上の方）・C型肝炎ウイルス等検査（40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方）
日時 5月25日（水）午後1時～4時

②地区健康相談日程

月	日	受付時間	会場
5月	12日(木)	午前9時30分～11時	平和第一会館(平和1-6)
		午後1時30分～3時	発寒福祉会館(発寒5-3)
	16日(月)	午前9時～11時	西町会館(西町南9)
		午後1時30分～3時	西野中央会館(西野3-8)
	19日(木)	午後1時30分～3時	平和第二会館(平和2-8)
	24日(火)	午前9時30分～11時	西野地区センター(西野4-2)
午後1時30分～3時		西野第二会館(西野8-6)	
6月	9日(木)	午前9時～11時	手稲記念会館(西町南21)

方）心電図（医師が必要と認めた場合）胸部X線間接撮影（すこやか健診受診者を除く40歳以上の方）。
日程 左表②参照。
費用 心電図は千200円、C型肝炎ウイルス等検査は400円。それ以外は無料。
申込 直接会場へ。
▽ポリオ（小児マヒ）ワクチン服用について
 左表③の日程でポリオワクチンの接種（服用）を行います。対象となる方は、体調の良いときに早めに受けてください。
申込 直接会場へ。
▽プレママックキング（★）
内容 ①講話「買い物から始めるようヘルシーライフ」②調理実習③試食・交流

③ポリオワクチン日程

月	日	受付時間	会場
5月	12日(木)	午後1時30分～2時30分	はっさむ地区センター(発寒10-4・3階ホール)
	13日(金)	午前9時15分～10時45分	西保健センター(琴似2-7・2階講堂)
	17日(火)	午後1時30分～3時	
	23日(月)	午前9時15分～10時45分	
	27日(金)		

30分～3時30分。
会場 西区民センター（琴似2-1-7）。
対象 西区在住の妊婦の方。
定員・費用 20人。無料。
申込 5月12日（木）～22日（日）に電話で。多数時抽選。抽選結果は受講できない場合のみ保健センターから連絡。
▽父親教室（★）
内容 ①講話「子育てはお父さんもいつしよ」②グループ体験「赤ちゃんとのふれあい」おふろと抱っこが。
日時 5月19日（木）午後6時30分～8時30分。
会場 西区民センター（琴似2-1-7）。
対象 7～9月に初めての子さんを出産予定の夫婦。
定員・費用 50組。無料。

※駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。

申込 5月11日（水）～5月17日（火）に電話で。多数時抽選。抽選結果は受講できない場合のみ保健センターから連絡。
申込先 詳細 西保健センターTEL(621)4241。ただし(★)の2講座の申し込み限り、札幌市コールドセンターTEL(222)4894
「かがやけコトニ」
フォトコンテスト開催
 今年8月、屯田兵入植130周年を記念する行事「かがやけコトニ」屯田兵の里まつり」が開催され、そのイベントの一つとして「フォトコンテスト」を実施する予定です。奮ってご参加ください。
内容 あなたが後世に残したいと考える、西区及び旧琴似町の風景写真（本人の許諾があれば人物が入っているものも可）を募集します。おむね過去3年以内に撮影されたオリジナル写真に限定します。
対象 西区に在住または通勤（通学）する方。
その他 6月13日（月）から募集開始の予定ですが、応募方法など詳細は広報さつぽろ6月号でお知らせします。
詳細 西区総務企画課広聴係TEL(641)2400内線229