

明るい選挙啓発作品展

市民の皆さんに、選挙に関心を持っていただき、明るくきれいな選挙を推進するため、区内の小・中学生から募集した書道の作品展を開催します。

◆期間 1月5日（金）～18日（木）。

※土、日、祝を除く。

◆会場 区役所1階ロビー（南3西11）。

（詳細） 総務企画課選挙係

☎231-2400



受賞おめでとうございます

～地縁による団体功労者総務大臣表彰～



南円山連合町内会の安島 源一さんが地縁による団体功労者に贈られる総務大臣表彰を受賞し、その伝達式が11月29日（水）に中央区役所で行われました。

この表彰は、自治会・町内会の地縁による団体の代表者として多年に渡り在職し、良好な地域社会の維持、形成に顕著な功績があつた方を対象に総務大臣が表彰するものです。

（健）康guide

中央保健センターからのお知らせ

（申込・詳細） 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【生活習慣病予防週間 講演会・運動教室 ～メタボリックシンドロームを予防しよう～】

◆内容 最近、内臓脂肪の蓄積に糖尿病・高血圧・高脂血症などの危険因子が重なったメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）への注意が呼び掛けられています。これらの生活習慣病の発症には、運動や食事など日常生活が大きく関係します。健康で元気な毎日を送るためにも、生活習慣病の予防について学び、生活を見直してみませんか？

①運動教室：「内臓脂肪を燃やそう！ウォーキング基礎講座」

②講演会：「目指せヘルスアップ！健康づくりと運動習慣」（講師=侘美 靖さん～北海道文教大学助教授）。

◆日時 ①2月23日（金）午後1時30分～3時30分、②27日（火）午後1時30分～3時15分（受け付けはいずれも午後1時15分から）。

◆会場 ①旭山公園通地区センター多目的ホール（南9西18）。②中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆対象 ①79歳までの区内在住の方。②区内在住の方。

◆定員 ①50人。②80人。

◆費用 ①・②とも無料。

◆持ち物 ①のみ室内用運動靴・汗ふき用タオル・水分補給のための飲み物。

◆申込 1月31日（水）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。



◀10月に行われた運動教室の様子

【冬もみんなで歩きませんか】

【再発見！中央区メインコースウォーキング】

中央保健センターを出発し、狸小路を通って中島公園Kitaraまでウォーキングします。冬でも安心して歩けるコースです。運動量が減ってしまう季節です。皆さんで健康づくりをしませんか。

◆日時 2月15日（木）午前10時～正午（受け付けは午前9時30分から）。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆服装 防寒には気を付けてください。滑りにくい靴でご参加ください。

◆申込 1月22日（月）午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

家庭や地域が中心になって、スピードダウンを心掛け、冬休み期間中の子どもを交通事故から守りましょう。