

西保健センターから

①胃がん・大腸がん検診
日時 ①1月24日(土)②26日(月)③2月6日(金)。受け付けは午前9時～10時。
会場 ①西区民センター(琴似2-7)②西保健センター(琴似2-7)。
対象 本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診で、市内在住の40歳以上の方。
費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。※70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。受診の際に受給者証や各種証明書をお持ちください。
申込 1月13日(火)までに市コールセンターへ、電話かファクス、Eメールで。
②札幌市メタボ予防講座
〓体にいいこと始めよう!
内容 講話や運動実技^ほ。
日時 ①1月27日(火)②30日(金)。共に午後1時30分～3時30分。全2回。
会場 ①西保健センター②西区民センター。
対象 区内在住で運動に支障のない64歳以下の方。
定員・費用 30人。無料。
申込 1月14日(水)から電話で。先着順。

③男性料理教室



「男だつてクッキング！」

内容 初心者向けの簡単な家庭料理(煮魚^ほ)。
日時 2月6日(金)、13日(金)。共に午前9時30分～正午。全2回。
会場 西保健センター。
対象 区内在住の男性。
定員・費用 15人。無料。
申込 1月13日(火)～21日(水)に電話で。先着順。
申込先・詳細 ①市コールセンターTEL(222)4894、FAX(221)4894、Eメール:info4894@city.sapporo.jp ②西保健センターTEL(621)4241

女性のためのアンチエイジング講座

内容 運動、調理実習、講話、骨密度と血管年齢の測定^ほ。
日時 1月22日～2月12日の木曜。いずれも午前10時30分～11時50分。全4回。
会場 西健康づくりセンター(八軒1西1)。
対象 30～40代くらいの女性。
定員・費用 15人。4千円。
申込 1月6日(火)～20日(火)に直接来館するか、電話

Eメールで。多数時抽選。
申込先・詳細 西健康づくりセンターTEL(618)8700、Eメール:healthy@sapporo-hpc.com

山の手図書館から

▽子どもカルタ会
日時・内容 1月6日(火)午後3時～3時30分「カルタとり」^ほ。
 ▽絵本の読み聞かせ会
日時 1月13日、20日、27日、2月10日の火曜。いずれも午後3時～3時30分。
 ▽たのしいおはなし会
日時・内容 1月17日(土)午後2時～2時20分「こびととくつや」。
 ▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 1月17日(土)午後2時30分～3時30分「冬休みスペシャル」おはなしポン!ガラポンでポン!
 ▽子ども映画会
日時・内容 1月8日(木)「からのすのパンやさん」^ほ、22日(木)「うさぎに負けた虎」^ほ。共に午後3時30分～4時。

詳細 山の手図書館(山の手4-2)TEL(644)6822



西区エコキャラクター「さんかくやまベエ」

2009年さんかくやまベエ卓上カレンダープレゼントクイズ

エコライフを日々心掛けていただける「さんかくやまベエ卓上カレンダー」をプレゼントします。下の応募券にクイズの答えを記入し、切り取って配布場所にご持参ください。

配布日時	配布場所
1月1日(祝)～4日(日) 午前9時～午後11時	ジャスコ札幌発寒店(発寒8-12)1階ジャスコサービスカウンター【先着600人】
1月5日(月)～9日(金) 午前8時45分～午後5時15分	西区地域振興課および区内各まちづくりセンター【先着各50人】
1月10日(土)～12日(祝) 午前10時～午後6時	リサイクルプラザ宮の沢(宮の沢1-1)【先着300人】

※無くなり次第終了となりますのでご了承ください。
詳細 西区地域振興課(琴似1-6琴似第一ビル3階)TEL641-2400内線238

プレゼントクイズ応募券
 環境推進区である西区のエコキャラクターは、
 「さんかく〇〇ベエ」

アイスクャンドル冬物語 1月30日(金)～2月1日(日) 午後4時～9時

【琴似地区】
■設置会場: ①琴似栄町通歩道上(JR琴似駅～琴似神社前)②琴似小学校周辺③西区役所周辺
■点灯式: 1月30日(金)午後4時からダイエー琴似店(琴似2-4)前で、琴似小学校児童によるソーラン踊りと和太鼓演奏を予定。また、午後4時30分から琴似すみれ公園(琴似1-5)で豚汁のサービスあり(数量限定)。
※ライトダウンにご協力を
 アイスクャンドルに合わせ、少し屋内の照明を落とし、ほのかなキャンドルの明かりを楽しみませんか?
※ボランティア募集
 キャンドルの制作・設置をお手伝いしていただける方を募集しています。詳しくは下記までお問い合わせください。
【詳細】 琴似アイスクャンドル実行委員会市田さん宅TEL631-6661、西区地域振興課TEL641-2400内線252

【八軒中央地区】
■設置会場: ①八軒中央公園(八軒7東1)内②下手稲通～新川通の琴似栄町通沿い③庭先キャンドル=各家庭にキャンドルの設置を呼び掛けます。
■点灯式: 1月30日(金)午後4時30分から八軒中央公園内で。甘酒・豚汁のサービスあり(数量限定)。
■子どもたちの雪中レク: 1月31日(土)午前10時から八軒中央公園で。
【詳細】 八軒中央まちづくりセンターTEL615-9588

【発寒地区】
■設置会場: 地下鉄発寒南駅～(新琴似通、稲山通)～JR発寒中央駅
【詳細】 発寒商店街振興組合源光さん宅TEL661-2882