

西野地区健康講座

内容 血圧測定など簡単な健康測定。

日時 10月7日(木)午前10時～11時30分。

会場 昭和会館(西野6-3)。

対象 西野、福井、平和、小別沢周辺に在住の方。

費用・申込 無料。不要。

【詳細】 西野まちづくりセンター
Tel(663)0360



西保健センターから

▽第4回西区ウォーキング大会
内容 宮丘公園・宮の沢川を巡るウォーキング。Aコース Ⅱ5キロ、BコースⅡ3キロ。
※参加記念品あり。
日時 10月2日(土)午前9時～11時30分。
集合・解散場所 生涯学習総合センター(ちえりあ)前広場(宮の沢1-1)。
対象 A、Bどちらかのコースを自力で歩ける方。
定員・費用 200人。無料。
持ち物 水、タオル、帽子。
※歩きやすい靴でご参加ください。

さい。
申込 9月14日(火)から電話で。先着順。

▽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(煮魚など)。

日時 9月29日(水)午前9時30分～正午。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の男性の方。

定員・費用 15人。無料。

持ち物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具。
申込 9月13日(月)～17日(金)に電話で。先着順。

▽大人のための健康講座
テーマ 「頻尿・尿失禁と排尿障害について」困っていませんか?おしつこのこと。

日時 9月14日(火)午後1時30分～3時。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の方。

費用・申込 無料。不要。

▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ
日時 左表の通り。

■ポリオワクチン実施日程

月日	受付時間
10月4日(月)	午前9時15分～10時45分
10月8日(金)	
10月12日(火)	午後1時30分～3時
10月19日(火)	
10月22日(金)	午前9時15分～10時45分
10月27日(水)	

会場 西保健センター。※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込 不要。直接会場へ。

持ち物 母子手帳、予約票。その他 対象者は体調の良いときに早めに受けてください。

1歳を過ぎた子どもは、MRワクチン第1期の接種を優先してください。追加の任意接種も実施しています。

申込先詳細 西保健センター
Tel(621)4241

▽子育てボランティア講習会
日時・会場 左表の通り。全3回。

対象 子どもやボランティア活動に関心のある方。

子育て支援係から



■子育てボランティア講習会

	月日	時間	会場
1回目	11月9日(火)	午後1時30分～3時30分	西保健センター2階
2回目	11月11日(木)		
3回目	11月15日(月)～26日(金)の間に1回、区内の「子育てサロン」などで実習をします(午前10時～正午)。		

土曜はコトニ実行委員会から

○「コトニ土曜大学」

北海道鉄道130周年記念 歴史を学ぶセミナー ～日本で3番目の汽車ポッポ～

内容 永峰貴(琴似屯田子孫会事務局長)氏による琴似駅を中心とした札幌の鉄道の歴史や謎についての講演。

日時 9月25日(土)午後2時～3時30分。

会場 琴似タワープラザ1階(琴似2-1)。

定員・費用 30人。無料。

申込 9月24日(金)までに電話か直接事務局へ。先着順。

○鉄道のある風景写真パネル展・展示写真募集

期間 9月18日(土)～11月28日(日)。

会場 JR琴似駅(琴似2-1)および周辺施設。

募集写真 西区の核の一つとなっているJR琴似駅やその周辺の街並み、列車に関して、歴史の趣ある写真を募集します(今回募集分は展示期間後半の10月中旬以降展示予定)。9月30日(木)(必着)までに下記で配布中の募集要領を確認の上、送付または直接持参。選考あり。

申込先・詳細 土曜はコトニ実行委員会事務局(〒063-0051宮の沢1-1生涯学習総合センター(ちえりあ)宮の沢若者活動センター内) Tel671-4111



昭和56年の琴似駅

■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(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(健診日に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。ほか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 ※10月11日以降の日時・会場は来月号以降掲載します。

月日	受付時間	会場
9月24日(金)	午前9時30分～11時	昭和会館(西野6-3)
	午後1時30分～2時30分	福井清流会館(福井9)
9月30日(木)	午前9時30分～11時	八軒会館(八軒1西1)
	午後1時30分～3時	西野福祉会館(西野3-2)
10月6日(水)	午前9時30分～11時	山の手会館(山の手3-2)
	午後1時30分～3時	二十四軒会館(二十四軒3-4)

【詳細】 西保健センター Tel621-4241