

赤い羽根共同募金 「チャリティー演奏大会」



内容 楽器演奏、太鼓^ほ。

日時 11月7日(日)午後1時30分～3時30分。

会場 西区民センター3階。

費用・申込 無料。不要。

その他 募金箱を設置しますので、ご協力ください。

詳細 西区共同募金会事務局
(西区社会福祉協議会内) TEL
(641)2400内線451

いきいき元気 健康祭り



内容 いつまでも元気であるためのヒントや秘訣を「足・口・気持ち」の3テーマで紹介。

日時 10月16日(土)午後1時30分～4時30分。

会場 西老人福祉センターぬくもり。

費用・申込 無料。不要。

詳細 西老人福祉センターぬくもり TEL(641)4001

山の手図書館から



▽絵本の読み聞かせ会

日時 10月26日、11月9日の火曜。共に午後3時～3時30分。

▽子ども映画会

日時・内容 10月28日(木)午後3時30分～4時「ブレーメンの音楽隊」^ほ。

▽秋の図書館フェスティバル「人形劇」

日時・内容 10月30日(土)午後2時～3時「ふたのたね」^ほ。

▽大人が楽しむおはなし会

日時・内容 10月29日(金)午前10時30分～正午「ペナントと子犬」^ほ。

▽蔵書一斉点検による休館

期間 10月8日(金)～19日(火)まで。

詳細 山の手図書館TEL(64)6822

西保健センターから



▽大人のための健康講座「メタボ予防」^くにいいこと始めよう!

内容 メタボリックシンドロームや食生活、歯の健康についての講話と運動。

日時 10月20日(水)、29日(金)共に午後1時30分～3時30分。全2回。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の運動に支障のない方。

定員・費用 30人。無料。

申込 10月12日(火)から電話で。先着順。

▽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。

■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 ※11月11日以降の日時・会場は来月号に掲載します。

月日	受付時間	会場
10月18日(月)	午前9時30分～11時	平和第二会館(平和2-8)
	午後1時30分～3時	西野第二会館(西野8-6)
10月19日(火)	午後1時30分～2時30分	発寒西会館(発寒6-12)
11月6日(土)	午前9時30分～11時	西区民センター(琴似2-7)

詳細 西保健センター TEL621-4241



「土曜はコトニ」まちづくりワークショップ ～人が集まるにはどうしたらいいだろう～

「このごろまちに元気がないな」とか「自分の住んでいる所がもっとこうなったらいいのになあ」などの思いをみんなで出し合い、楽しく形にしてみましょう。

日時 11月6日(土)午後2時～4時30分。

会場 フリースペース^{ふりーすぺーす}& カフェアミカ(琴似2-3共栄ビル4階)。

対象 小学生以上(個人でもグループでも参加可)。

定員・費用 35人。無料。

申込 10月31日(日)までに住所、氏名、電話番号、年齢、職業(または学年)、メールアドレス(ある方のみ)を明記の上、ファクスまたはEメールで。多数時抽選。

申込先・詳細 土曜はコトニ実行委員会事務局 TEL671-4111、FAX671-4103、Eメールmiyanosawa@sapporo-youth.jp

