

## 西野地区健康講座

**内容** 室内での簡単な運動実技「健康体操」。

**日時** 11月11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

## あそんであそんでふれあい園 子どもの笑顔は地域の元気!!

**内容** 昔遊び、親子スキンタツ

チコナー、ボウリング遊びが。  
**日時** 11月20日(土)午前10時～正午。

**会場** 西区民センター3階。

**対象** 西区または近隣に在住の方。就学前の子どもは保護者同伴で、小学生は保護者の同意を得て参加してください。

**費用・申込** 無料。不要。

**詳細** 西区健康・子ども課  
育て支援係  
Tel(641)2400内線484

## いきいき元気 介護予防フェア2010 in 発寒

**内容** 転倒・認知症予防の講話やお口の健康チェックが。

※上履きを持参してください。

**日時** 12月3日(金)午後1時

30分～4時。

**会場** 西区体育館体育室。

**費用・申込** 無料。不要。

**詳細** 介護予防センター発寒  
Tel(666)6855

## 西保健センターから

### ①父親教室

**内容** ビデオ上映「お父さんへのメッセージ」、育児実習が。

**日時** 11月18日(木)午後6時30分～8時30分。受付11月16時。

**会場** 西保健センター2階。

**対象** 平成23年2月～4月に初めてお子さんを出産予定の夫婦。

**定員・費用** 40組。無料。

**持ち物** 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

**申込** 11月11日(木)～16日(火)に電話で。先着順。

**②大人のための「歯みがき教室」**

**内容** 歯周病予防のための効果的な歯磨き方法が。歯の健康グッズをプレゼント。

**日時** 11月29日(月)午後1時30分～3時。受付11月27日。

**会場** 西保健センター2階。

**対象** 西区在住の方。

**定員・費用** 20人。無料。

**申込** 11月11日(木)から電話で。先着順。

**③男の食まつり**  
**内容** 男性料理教室の見学と

## 募集!

## 「さんかくやまべえかるた大会」参加者と「エコ宣言」

楽しく遊んで環境について知るイベント「西区子ども環境広場」を下記の通り開催します。その中で行われる「さんかくやまべえかるた大会」の参加者と、展示する「エコ宣言」を募集します。

**日時** 12月11日(土)午後0時45分～4時(かるた大会は午後1時～3時)。

**会場** 西区民センター。



### 「エコ宣言」募集

環境に優しい行動宣言や西区の自然への思いなど、エコ宣言を募集します。

**対象** 西区在住の小・中学生。

**字数** 30文字程度。

**申込** 11月30日(火)までに、エコ宣言、住所、氏名、ふりがな、学校・学年、電話番号を明記の上、はがきまたはファクスで。

**その他** ご応募いただき、上記イベントに来場された方には、プレゼントを差し上げます。

**申込先・詳細** 地球に優しいまちづくりを進める西区民会議事事務局 (〒063-0811 琴似1-6 札幌琴似第一ビル西区地域振興課内) Tel641-2400内線253 FAX641-2455

### 「さんかくやまべえかるた大会」参加者募集

**対象** 個人の部：小学生。

団体の部(3人一組で応募)：幼児～小学生。

**申込** 11月24日(水)までに、参加者全員の氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、学校・学年(小学生のみ)、保護者氏名を明記の上、はがきまたはファクスで。

**その他** 参加者全員に西区エコキャラクター「さんかくやまべえ」グッズを差し上げます。

## ■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。

**日時** 11月28日(日)午前9時30分～11時(今年度の最終日です)。

**会場** 西区民センター。

**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。

**詳細** 西保健センター Tel621-4241

## 平成22年度

## 西区明るい選挙啓発作品展

西区明るい選挙推進協会と西区選挙管理委員会主催の「西区明るい選挙啓発作品展」では合計310点の絵手紙作品の応募がありました。作品の展示期間・会場は下表の通りです。

対象	期間	会場
全作品	11月5日(金)～11月19日(金)	地下鉄琴似駅構内「西区ギャラリー」(琴似1-4)
入賞作品	11月26日(金)～12月3日(金)	西区役所1階ロビー

**詳細** 西区選挙管理委員会事務局 Tel641-2400内線217