

## 西保健センターから

▽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 10月28日(金)午前9時30分～正午。  
会場 西保健センター2階。  
対象 食に関心のある男性。  
定員・費用 15人。無料。  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。  
申込 10月11日(火)～18日(火)に電話で。先着順。  
申込先 西保健センター Tel

(621) 4241  
▽大人のための健康講座「あなたのお口の健康度をリーダーチャートで診断！」  
講師 森下歯科院長 森下正志さん。  
日時 10月19日(水)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。  
定員・費用 50人。無料。  
その他 参加者には記念品をプレゼントします。  
申込 10月17日(月)までに電話で。先着順。  
申込先 市コールセンター

Tel (222) 4894  
▽大人のための健康講座「上手な薬のつきあい方」  
講師 安心堂薬局昭和店薬剤師 高山正貴さん。  
日時 11月10日(木)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。10月26日(水)～11月8日(火)に電話で。  
申込先 市コールセンター Tel (222) 4894

## 西野地区健康講座

内容 肺活量、血管年齢など簡単な健康測定。  
日時 10月13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。  
定員 骨密度測定のみ先着50人まで。  
費用・申込 無料。不要。  
詳細 西野まちづくりセンター Tel (663) 0360

の話)。  
▽子ども映画会  
日時・内容 10月27日(木)午後3時30分～4時「カナリアとコウモリ」、「めすネコとアフロディテ」。  
▽蔵書一斉点検による休館期間 11月10日(木)～21日(月)まで。※11月9日(水)は定期休館日となっています。  
詳細 山の手図書館 Tel (644) 6822

## 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・会場は来月号以降に掲載します。

月日	受付時間	会場
10月14日(金)	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	昭和会館(西野6-3)
10月19日(水)	午前9時30分～11時	二十四軒会館(二十四軒3-4)
11月5日(土)	午前9時30分～11時	西区民センター(琴似2-7)
	午後1時30分～3時	

詳細 西保健センター Tel 621-4241

▽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3日(月)	午前9時15分～10時45分
10月11日(火)	午後1時30分～3時
10月14日(金)	午前9時15分～10時45分
10月18日(火)	午後1時30分～3時
10月24日(月)	午前9時15分～10時45分
10月26日(水)	午前9時15分～10時45分

## 山の手図書館から

▽秋の図書館フェスティバル特別行事「人形劇」  
日時・内容 10月29日(土)午後2時～3時「おおかみと七ひきのこやぎ」ほか。  
▽絵本の読み聞かせ会  
日時 10月11日、18日、25日、11月1日、8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 10月15日(土)午後2時～2時20分「ふたりの朝ごはん」ほか。  
▽小学生のためのおはなし会  
日時・内容 10月15日(土)午後2時30分～3時「マリーシャとくま」ほか。  
▽定例大人のおはなし会  
日時・内容 10月28日(金)午前10時30分～正午「運定め

## 三角山写真展

山の手地区にある三角山は、住宅街に程近い、子どもからお年寄りまで多くの市民に親しまれている山です。散策やハイキングなどで出会う四季折々の木々や草花、生き物、風景など三角山の魅力がたくさんの写真展を開催します。  
日時 11月7日(月)～11日(金)午前9時～午後5時(7日は午後1時から、11日は午後3時まで)。  
会場 西区民センター1階ロビー。  
詳細 山の手まちづくりセンター Tel (613) 1929



利用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、予診票。  
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。  
詳細 西保健センター Tel (621) 4241

西区 5 2011-10 広報さっぽろ