

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。他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 ※今年度の健康診査は今回が最終日となります。

月日	受付時間	会場
11月27日(日)	午前9時30分～11時	西区民センター
	午後1時30分～3時	

【詳細】西保健センター TEL 621-4241



西保健センターから

▽父親教室

内容 育児実習「あかちゃん

とのふれあい〜おふろと抱っこ」ほか。

日時 11月17日(木)午後7時～8時30分(受付は午後6時30分)。

会場 西保健センター2階。

対象 平成24年2月～4月に初めて出産予定の夫婦。

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(金)～15日(火)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(222)4894

▽プレママクッキング
内容 講話「バランスのよい食事」、調理実習「簡単！プレママ・ワンプレートランチ」。

日時 11月25日(金)午前10時～正午。

会場 西区民センター2階。

対象 西区在住の妊婦の方。

定員・費用 25人。無料。

持ち物 エプロン、バンドナ(髪を覆うもの)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 11月11日(金)～18日(金)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
内容 医師による講話「脳の話」認知症の早期発見と予防について。

日時 12月6日(火)午後1時

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の方。

定員・費用 70人。無料。

申込 11月21日(月)～12月2日(金)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(222)4894

【詳細】西保健センターTEL(621)4241

▽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、30日の水曜日は定期休館日となっています。

【詳細】山の手図書館TEL(644)6822

▽子ども映画会
日時・内容 11月24日(木)午後3時30分～4時「しっぽを切られたキツネ」、「毛を刈られる羊」。

▽絵本の読み聞かせ会
日時 11月22日、12月6日の火曜。共に午後3時～3時30分。

山の手図書館から

対象 幼児・小学生。

申込 不要。直接会場へ。

【詳細】西野地区センターTEL(666)5550

講演会「こころの健康・いきがいづくり」

テーマ 「つらい、苦しい時に『助けて』と言える社会を」。

講師 「北海道のちの電話」理事長 南楨子^{みなみまきこ}さん。

日時 11月14日(月)午後1時30分～3時(受付=午後1時～)。

会場 西区民センター3階 区民ホール。

対象 生きがいと心の健康に関心のある方。

定員・費用 200人。無料。

申込 11月13日(日)までに電話で。先着順。

申込先 市コールセンター TEL222-4894

その他 参加者にはリラククスグッズをプレゼントします。

【詳細】西保健センター TEL 621-4241

西野地区健康講座

内容 室内での簡単な運動実技「姿勢と健康 骨盤ダイエットエクササイズ」。

日時 11月17日(木)午前10時～正午。

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

西野地区センター図書室「たのしいおはなし会」

内容 「かしこいモリー」ほか。
日時 11月12日(土)午後2時

赤い羽根共同募金チャリティー演芸大会

内容 楽器演奏、合唱ほか。
日時 11月19日(土)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】西区共同募金委員会事務局(西区社会福祉協議会内)TEL(641)2400内線451