

## 福祉除雪ボランティア 協力員募集



**内容** 高齢者、身体に障がいのある方のためのボランティア除雪。

**期間** 12月1日(土)～平成25年3月25日(月)。

**活動日時** 道路除雪が行われた日の午前中に除雪を終了。

**対象** 西区在住の個人または西区所在の団体、企業など。  
**活動費** 1世帯につき2万円(1シーズン)を支給。

## 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(とくとく健診。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・会場は来月号以降に掲載します。

月日	受付時間	会場
9月19日(水)	10時～11時	福井清流会館(福井9)
	13時30分～15時	西区民センター(琴似2-7)
10月5日(金)	9時30分～11時	二十四軒会館(二十四軒3-4)
	13時30分～15時	西野福祉会館(西野3-2)
10月9日(火)	9時30分～11時	平和第二会館(平和2-8)
	13時30分～15時	昭和会館(西野6-3)

**【詳細】** 西保健センター TEL 621-4241

## 「ちあふる・にし」子育て講座

**申込** 10月31日(水)までに電話かファクス(氏名、住所、電話番号を記入)で。  
**申込先・詳細** 西区社会福祉協議会TEL(641)2400内線459、FAX(611)6620

**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話「DVDと絵本、どっちがいい?」。  
**講師** 児童図書相談士 宇野ちとせ氏。  
**日時** 10月17日(水)10時30分～11時30分。  
**対象** 0歳から就学前までの

## 子育て講座

子どもを持つ保護者。※子どもと一緒に参加可。託児なし。  
**定員・費用** 15人。無料。  
**申込** 10月3日(水)から(日)曜・祝日を除く直接来所か電話で。先着順。受付時間は9時～17時まで(受付初日のみ10時から)。  
**申込先・詳細** 西区保育・子育て支援センター「ちあふる・にし」子育て支援担当TEL(613)7882

**内容** 西消防署職員による講話「乳幼児の救急法と応急手当(いざという時のために)」。

**日時** 9月25日(火)14時～15時30分。  
**会場** 西保健センター2階。  
**定員・費用** 20人。無料。  
**対象** 0歳から就学前までの子どもを持つ保護者。※託児あり。

**申込** 9月11日(火)9時から電話で。先着順。  
**申込先・詳細** 西区健康・子ども課子育て支援係TEL(641)2400内線484

## 西健康づくりセンターから

▽行楽のお供に「秋のヘルシーお弁当」

**内容** おいしくてヘルシーな

メニューについて、栄養講話を交えながら学ぶ。  
**日時** 9月27日(木)10時30分～13時。  
**対象** 18歳以上の方。  
**定員・費用** 15人。千200円。

**申込** 9月18日(火)までに直接来館または電話かEメールで。多数時抽選。

## ▽こどもの体育3日間



**内容** マット、跳び箱、鉄棒などを使って楽しく運動。

**コース** ①幼児(満4歳～6歳対象)、②小学生(小1～小3対象)。  
**日時** 10月2日(火)～4日(木) ①15時15分～16時15分 ②16時30分～17時30分。  
**定員・費用** ①②とも30人。千800円。

**申込** 9月20日(木)(必着までに、はがきかEメール(コース、住所、氏名、振り仮名、年齢、生年月日、電話番号を記入)または直接来館。多数時抽選。

## ▽ナイトフィットネス

**内容** 筋力トレーニングを中心としたプログラム。

**日時** 9月29日、10月6日、13日、20日の土曜。全4回。いずれも19時10分～20時10分。

**対象** 18歳以上の方。

広告