



1月1日からの内容です

さんかくやまべから
今月の一言！

あけましておめでとうダニ！
今年も、西区の環境キャラクターとしてエコ活動に取り組んでいくので、よろしくダニ！



西保健センターから

▽ふまねつと運動体験・交流会
内容 区内で自主的に「ふまねつと運動」を行っているグループによる指導。

※「ふまねつと運動」とは、50cm四方のマス目を縦8マス・横3マス組み合わせた網を床に敷き、網を踏まないように歩く運動です。

日時 1月22日(水)13時～15時

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 1月14日(火)～21日(火)に電話で。先着順。

申込先 西保健センターTEL(021)4241

▽胃がん・大腸がん検診

日時 1月25日(土)、26日(日)、2月7日(金)。受付19時～10時。

会場 西区民センター(2月7日(金)は西保健センター)。

対象 本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診の40歳以上の市民。

費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。

※一定の要件に該当する方に費用免除の制度あり。詳細はお問い合わせください。

申込 1月8日(水)から、各検診日の10日前までに電話かファクス、Eメールで。ファクス、Eメールは、氏名、振

り仮名、住所、年齢、電話番号、希望する検診を記入で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(22)4894、FAX(22)4894

4、Eメール info4894@city.sapporo.jp

▽生活習慣病予防講座「ヘルシーステップアップ研修会」

内容 ①骨量・体脂肪率測定

栄養士講話②フラダンス体験

日時 ①1月24日(金)②1月31日(金)。①②共に13時30分～15時30分。全2回。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住で、全2回受講可能な方。

定員・費用 30人。無料。

申込 1月14日(火)～20日(月)に電話で。先着順。

申込先 西保健センターTEL(021)4241

▽心の健康づくり講演会

テーマ 「誕生学～自分を好きと言える子に～」。

講師 誕生学アドバイザー 菊池咲子さん。

日時 2月5日(水)13時30分～15時。

会場 西区民センター3階。

対象 西区在住の方。

定員・費用 100人。無料。

申込 1月11日(土)～29日(水)に電話またはファクス(氏名、振り仮名、性別、年齢、講演会を知ったきっかけ、西保健センターの行事の参加経験有無を記入)で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(22)4894、FAX(22)4894

▽あつたか料理で交流会

内容 温かい料理の試食、栄養士による講話

日時 1月30日(木)10時30分～12時30分。

会場 西保健センター2階。

対象 西区在住の方。

定員・費用 40人。無料。

申込 1月7日(火)～19日(日)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL(22)4894

詳細 西保健センターTEL(021)4241

子育て支援係子育て講座

テーマ 「楽しい子育て～ママが笑顔になる子育て～」

講師 NPO法人コミュニケーション

ティーワーク実践センター 松岡節子さん。

日時 1月29日(水)10時～11時30分。

会場 西区民センター2階。

対象 0歳～就学前までの子どもを育てている保護者。

※託児あり。

定員 20人。

費用 無料。

申込 1月14日(火)9時から電話で。先着順。

その他 受講は年1回のみ。

申込先 詳細 西区健康・子ども課子育て支援係TEL(641)6954

西区内の主な施設

西区役所関係

- ・西区役所(代表) …… TEL641-2400(琴似2-7)
- ・西区土木センター …… TEL667-3201(西野290)
- ・西保健センター …… TEL621-4241(琴似2-7)
- ・西区民センター …… TEL641-4791(琴似2-7)
- ・西野地区センター …… TEL666-5550(西野4-2)
- ・はっさむ地区センター …… TEL662-8411(発寒10-4)
- ・はちけん地区センター …… TEL611-0966(八軒6西2)

まちづくりセンター

- ・八軒 …… TEL611-2221(八軒1西1)
- ・琴似二十四軒 …… TEL621-2508(琴似2-7)
- ・西町 …… TEL661-2591(西町北6)
- ・発寒北 …… TEL661-6262(発寒12-4)
- ・西野 …… TEL663-0360(西野6-3)
- ・山の手 …… TEL613-1929(山の手3-7)
- ・発寒 …… TEL664-6411(発寒5-3)
- ・八軒中央 …… TEL615-9588(八軒6西2)

その他の機関

- ・西部市税事務所(納税課) TEL618-3912(琴似3-1)
- ・山の手図書館 …… TEL644-6822(山の手4-2)
- ・西健康づくりセンター TEL618-8700(八軒1西1)
- ・西区体育館・温水プール TEL662-2149(発寒5-8)
- ・西区保育・子育て支援センター ちあふる …… TEL621-1496(二十四軒3-5)
- ・西清掃事務所 …… TEL664-0053(発寒15-14)
- ・西消防署 …… TEL667-2100(発寒10-4)
- ・西区社会福祉協議会 …… TEL641-6996(琴似2-7)
- ・西老人福祉センター ぬくもり …… TEL641-4001(二十四軒4-3)