

# 西区からのお知らせ

**日時** 10月8日(水)13時30分～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** 50人。無料。  
**申込** 9月11日(木)～27日(土)に電話で。先着順。  
**③第7回西区ウォーキング**  
**内容** 西区民センター前の屯田の森を出発し、琴似・八軒地区を巡るウォーキング。Aコース⇨5.5キロ、Bコース⇨Aコースをゆっくり歩く、Cコース⇨3.5キロ。  
**日時** 10月3日(金)9時35分～11時30分(受付⇨9時15分から)。※小雨決行。雨天時の開催有無については、開催当日の8時以降に市コールセンターへ確認してください。  
**集合場所** 屯田の森(琴似2-7)。  
**対象** 西区在住で、それぞれのコースを自力で歩ける方。  
**定員・費用** 150人。無料。  
**持ち物** 水、タオル、帽子。希望者にノルディックウォーキング用ポールを貸し出します(申込時先着15人)。※歩きやすい靴でご参加ください。  
**申込** 9月11日(木)～25日(木)に電話で。先着順。  
**④男性料理教室「これだけは覚えてい」調理の基本**  
**内容** 初心者向けの簡単な家庭料理の調理実習、交流会(か)。  
**日時** 10月24日(金)9時30分～12時。

**会場** 西保健センター2階。  
**対象** 西区在住の男性。  
**定員・費用** 15人。無料。  
**持ち物** エプロン、バンドナール、筆記用具。  
**申込** 9月16日(火)～10月10日(金)に電話で。先着順。  
**⑤胃がん・大腸がん検診**  
**日時** 10月3日(金)受付⇨9時～10時。  
**会場** 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。※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は、受診時に各種証明書類の提示により無料。  
**申込** 9月24日(水)までに直接来所か電話で。  
**申込先** ①～③市コールセンターⅠⅡ(22)4894、④⑤西保健センターⅠⅡ(621)4241  
**⑥子育て支援係子育て講座**  
**テーマ** 「みのがさないで子どものサイン」頑張りすぎない子育て。  
**講師** 親業訓練シニアインストラクター 高橋美恵子さん。

### 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18日(木)	9時30分～11時	西野福祉会館(西野3-2)
9月19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	昭和会館(西野6-3)
9月30日(火)	9時30分～11時	平和第二会館(平和2-8)
	13時30分～15時	福井清流会館(福井9)
10月1日(水)	9時30分～11時	西区民センター(琴似2-7)
	13時30分～15時	

**⑥子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月15日(水)14時～15時30分。※受講は年間1回のみ、他テーマで来年2月にも予定。  
**会場** 西区民センター2階。  
**対象** 西区在住で就学前までの子どもを育てている保護者。  
 ※託児あり。  
**定員・費用** 20人。無料。  
**申込** 9月24日(水)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Ⅰ(641)6954  
**①親子でエアロビクス**  
**内容** 親子で一緒に体を動かし、楽しくリフレッシュ。  
**講師** エアロビクスインスト  
**日時** 10月8日(水)10時15分～11時15分。  
**対象** 就学前までの子どもと保護者。※託児あり。  
**定員・費用** 親子15組。無料。  
**申込** ①9月16日(火)②9月24日(水)から直接来所か電話で。先着順。受付時間は9時

**「ちあさる」に「子育て講座」**  
**日時** 9月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**②子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑦子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月15日(水)14時～15時30分。※受講は年間1回のみ、他テーマで来年2月にも予定。  
**会場** 西区民センター2階。  
**対象** 西区在住で就学前までの子どもを育てている保護者。  
 ※託児あり。  
**定員・費用** 20人。無料。  
**申込** 9月24日(水)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Ⅰ(641)6954

**⑧子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**⑨子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑩子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**⑪子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑫子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**⑬子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑭子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**⑮子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑯子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**⑰子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑱子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**⑲子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**⑳子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉑子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉒子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉓子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉔子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉕子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉖子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉗子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉘子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉙子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉚子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉛子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉜子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉝子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㉞子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㉟子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊱子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊲子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊳子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊴子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊵子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊶子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊷子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊸子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊹子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊺子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊻子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊼子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊽子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊾子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**㊿子育て支援係子育て講座**  
**日時** 10月29日(月)10時15分～11時15分。  
**対象** 10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。  
**定員・費用** 親子20組。無料。  
**㊿子育てに絵本を!**  
**内容** 絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。  
**講師** 読書アドバイザー 土山きみ子さん。

**①** 西保健センター Tel 621-4241

広告