

## 金岡公園 体育館

〒254-6601 FAX251-0509

夏期教室は、ワクチン接種会場とは別の小体育室で行います。

種目	日時	対象	費用	先着
小学生トランポリン教室(トランポリンの基本を楽しく学びます)	7月27~29日 1部=9:15~10:25 2部=10:35~11:45	1部=小学1・2年生 2部=小学3~6年生	2,000円	各48人
幼児体操&トランポリン教室(トランポリンやリズム体操で楽しく運動します)	7月27~29日 13:15~14:30	平成27年4月2日~平成29年4月1日生まれの子ども	2,000円	50人

### ▶夏期教室

子ども向けの夏期教室を下表のとおり行います。詳しくは同館へ。7月3日から電話で同館へ。新型コロナウイルス感染症の影響により、変更・中止になる場合があります。

## のびやか健康館 子どもの運動能力を高めるトレーニング

遊びの要素が入ったトレーニングで体力や集中力アップをめざし、考える力を養います。体育の授業が苦手、肥満を防止したい、スポーツを上達させたい、体幹を鍛えたいなどのお子様にオススメです。

インストラクター歴20年以上のベテランコーチが担当。一人ひとりの能力を伸ばす指導をします。7月17

日(土)、小学1~3年は14時~15時、小学4~6年は15時30分~16時30分。のびやか健康館で。費用1,100円。動きやすい服装で屋内用シューズ、タオル、飲み物を持参。マスク着用。  
7月5日11時から直接フロントか電話で同館(北区金岡町2760-1 ☎246-5051(水曜日休館))へ。先着15人。

## またまたまろしゅ

障害のある方への理解と地域交流を目的に、北区内の日中活動事業所が作ったお菓子やパン、雑貨などの授産品【写真】を販売しています。7月20日(火)12~13時、北区役所1階エントランスホールで。毎月第3火曜日に開催していますので、ぜひお立ち寄りください。

☎北区障害者基幹相談支援センター(☎251-8166 FAX250-8800)



## 司法書士による休日・夜間無料法律相談会

相続・遺言・不動産・成年後見などの手続きに関する相談に無料で応じます。電話相談はできません。

7月3・24日、13~16時、7月21日、18~21時、司法書士総合相談センター堺(堺東駅前)で。要予約。

予約は、大阪司法書士会堺支部(☎080-6284-1874(土・日曜日、祝日を除く)10~16時)へ。

☎同会堺支部か市民権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)

## 防犯コーナー

☎北堺警察署生活安全課(☎250-1234)

### 「車内からっぽ宣言」運動推進中

幹線道路付近の飲食店駐車場に車を停めている間に、窓ガラスを割られ、車内からカバンや財布などが盗まれる被害が発生しています。ドアをロックしていても安心できません

ん。車内に物が置いてあれば狙われます。被害防止の最大のポイントは、車の中にカバンや物を置かないことです。たとえ車の中に置いたカバンの中に大切な物が入っていても、犯人は金目のものが入っていると考え、犯行に及びます。車内になにもない状態にし、「車内からっぽ宣言」をしましょう!  
☎北堺警察署生活安全課(☎251-1234)

## 防災コーナー

☎北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)

### 一室内でも怖い! 熱中症一

症状がひどくなると命にもかかわる熱中症。予防方法を知って身を守りましょう。

### ▶症状の程度

▷軽度…めまい・立ちくらみ、筋肉の硬直・大量の発汗 ▷中等度…頭痛・嘔吐・気分不良・倦怠感・虚脱

感 ▷重度…高体温・意識障害・手足の運動障害・けいれん

### ▶熱中症予防のポイント

▷こまめに水分や塩分補給 ▷扇風機やエアコンを上手に使い、室内などの温度管理を心がける ▷換気扇や窓の開放でこまめに換気 ▷マスクを着用する時は強い負荷の作業や運動を避ける ▷無理をせず、適度に休憩 ▷屋外で十分な距離が確保できる時は、マスクをはずす ▷外出時は涼しい服装で日よけ対策もお忘れなく。

## 認知症パネル展を開催します

認知症の理解を深めていくことを目的に7月27~30日、北区役所1階エントランスホールで。認知症は誰にでも起こる病気です。他人事ではありません。もし認知症になっても、安心して

暮らせるよう、本人や家族をサポートする体制があります。

また、北図書館では、7月15~31日、認知症をテーマとしたブックフェアを開催します。認知症について考えてみませんか。

☎北基幹型包括支援センター(☎258-6886 FAX258-8010)

### 北老人福祉センターの催し

#### 7月健康教養講座

#### ヨーグルト&乳酸菌

ヨーグルトの歴史と栄養、乳酸菌の基礎知識を学んで腸内環境が整うよう普段の生活に取り入れてみませ

んか。7月13日(火)13時30分~14時30分、同センター(北区常磐町1丁25-1)1階やなぎの間で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。マスク着用。

7月6日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着25人。

## 北保健センター

北区役所 4階 ☎258-6600 FAX258-6614  
業務時間: 9:00~12:00、12:45~17:30  
(窓口での受け付けは17:15まで)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、現在、北保健センターでは、各種事業を延期または中止しております。ご理解とご協力をお願いいたします。最新の情報につきましては、北保健センターホームページをご覧ください。

### 北保健センター事業中止・延期のお知らせ

検索



マタニティクラス 〈予約制〉 無料 2回1セット	日程、実施内容等の詳細については、お問い合わせください。		
BCG 予防接種 〈予約制〉 無料	生後1歳に至るまでの子どもが対象 現在個別通知にて対応しています。以前の通知時、接種できなかった方は、お問い合わせください。		
離乳食講習会 〈予約制〉 無料	7月27日	①9:30~ ②10:30~ ③11:30~	5、6カ月児の保護者が対象 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演
子どもの歯相談室 〈予約制〉 無料	7月6日 7月20日 8月3日	9:30~11:00	乳幼児、小児が対象 歯科医師による相談と歯科衛生士による歯みがき指導 1歳6カ月児健診でフッ素塗布を受けていない3歳以下の子どもに1回限りフッ素塗布を行います
成人の歯科相談 〈予約制〉 無料	7月6日 7月20日 8月3日	13:30~15:30	成人、妊婦が対象 歯科医師による歯科検診と相談、親子で歯科相談もできます
感染症検査・相談 無料	7月13日	9:30~11:00	・エイズ相談、HIV検査 ・性感染症セット検査(HIV・梅毒・クラミジア<尿>) ・肝炎ウイルス検査(※)、風しん抗体検査(※) ※条件あり ・診断書の発行はできません ・検査結果は翌週の水曜日以降に本人へ直接お渡しします
生活習慣病予防・食生活相談 〈予約制〉 無料	7月13日	9:15~11:00	保健師および管理栄養士による生活習慣病予防などの相談
胃がん検診・大腸がん検診 〈予約制〉 無料 (集団検診)	8月4日 9月1日	9:00~11:00	50歳以上の偶数年齢の市民の方が対象(定員あり) 8月4日実施分は7月11日までに、9月1日分は8月8日までにがん検診総合相談センターへ(☎230-4616)
精神保健福祉相談 〈予約制〉 無料	7月1、8、12、28日、 8月5日	14:00~16:00	精神障害、アルコール依存などで悩む方や家族の相談

○表の事業の予約・登録は保健センターへ(予約制・登録制の事業は定員になり次第、締め切りますので、ご了承ください)。○表以外にも次の健(検)診、相談を行っています。  
・4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月児が対象)…個別に通知します。  
・育児相談 ・難病相談 ・検便(腸内病原菌)検査は令和3年3月末で終了しました。

## よく噛み、バランスの良い食生活を!!

私たちが健康を維持し、元気な身体を作るには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスを整えるために、まずは主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食とは、ごはん・パン・めんなどの穀物からできる食品です。エネルギー源になり、1食に1品が目安です。

主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品のおかずです。身体や血液などをつくり、1食に1品が目安です。

副菜とは、野菜・きのこ・海藻・いものおかずです。身体の調子を整え、1食に1~2品が目安です。

また、食事はよく噛んで食べましょう。そのためには歯と口が健康であることが大切です。食後の歯磨きはもちろんですが、かかりつけ歯科医院で定期的に歯科検診を受けて、歯と口の健康を保ちましょう。

市ホームページ(2次元コード)では、おいしく減塩できる減らしおレシピをご覧ください。

栄養バランスのとおり方を知り、日々の健康づくりに生かしましょう。



バランスの良い献立例(参考)



減らしおレシピ

