

### 成人式を一生の思い出に 成人式実行委員会委員募集

北区では、来年1月9日(祝日)に開催する成人式の企画・運営に参加していただける実行委員を募集しています。友人や知人を誘ってグループでの参加もできます。仲間と一緒に晴れの舞台を一生の思い出にしましょう。市内在住・在勤・在学で月1回程度の会議と式典当日に参加できる、おおむね20歳前後の方が対象。  
[申込] 電話かFAX、郵送、電子メールで、住所、氏名、年齢、昼間に連絡の取れる電話番号を書いて、7月29日(消印有効)までに北区役所自治推

進課(〒591-8021 北区新金岡町5丁1-4 ☎258-6779 FAX258-6817 電子メール kitajisui@city.sakai.lg.jp)へ。



今年の成人式の様子

### 防犯コーナー

☎ 北堺警察署生活安全課 (☎250-1234)へ。

#### 「車内からっぽ宣言」運動推進中

深夜を中心にマンションや月決めの駐車場に車を止めている間に窓ガラスを割られて、車内からかばんや工具を盗まれる被害が多発しています。

- ▶被害防止対策  
▷少しの時間でも車を離れる時は確実にドアをロックする。  
▷車内に物を置いたままにせず、車内を「からっぽ」の状態にしておく。  
▷イモビライザーなどの盗難防止を活用する。

### 防災コーナー

☎ 北消防署 (☎250-0119 FAX253-2016)へ。

#### 消防救助技術近畿地区指導会に出場

7月23日(土)に大阪市で、消防救助技術近畿地区指導会が開催されます。同会は、消防職員が日ごろ錬磨した救助技術を披露するもので、市の代表として北消防署からも署員が出場します。非番日や休みの日も訓練に励み、上位入賞をめざしています。優秀な成績を収めると近畿

地区の代表として全国大会に出場することができます。全国大会は、8月24日(水)に愛媛県松山市で開催されます。



昨年の指導会(神戸市)の様子

### 金岡公園 体育館

☎ 北区長曾根町1179-18 ☎254-6601 FAX251-0509

▶夏期教室  
日時などは表のとおり。詳しくは同館へ。  
[申込] 7月2日、午前9時から直接同館へ。

種目	日時	対象	費用	先着
小学生トランポリン (トランポリンの基本を学びます)	7月25~28日 1部 9:15~10:25 2部 10:35~11:45	1部 小学3~6年生 2部 小学1・2年生	各2,000円	各48人
幼児体操&トランポリン (トランポリンやリズム体操で運動します)	7月25~27日 13:30~14:40	平成22年4月2日~ 24年4月1日生まれ の子ども	1,500円	50人
なぎなた (なぎなたの基本を学びます)	7月25~28日 15:30~16:45	小・中学生	2,000円	30人
合気道教室 (合気道の基本を学びます)	7月25~28日 15:30~16:45	小学生~高校生	2,000円	30人

### 北老人福祉センターの 催し

#### 7月健康教養講座

#### 忍び寄る骨粗しょう症

自覚症状の乏しい病気である骨粗しょう症について、予防の為に食事や簡単な

体操などを学びます。  
7月12日(火)、午後1時30分~3時、北老人福祉センター(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。  
[申込] 7月5日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着50人。

### ごみ減量セミナー開催

「地域におけるごみ減量とコミュニティの推進」をテーマに、ごみの減量化・リサイクルを推進するために開催します。また、地域間の交流も兼ねた情報交換の場としても活用できます。「家庭と地域から始めるごみ減量」と題して、ごみ減量ネットワーク・北井弘さんが講演します。  
また、ごみの減量に関するパネル展示

も行います。  
7月26日(火)、午後7~8時30分、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)で。市内在住・在勤の方が対象。無料。  
[申込] 受け付け中。はがきかFAXで住所、氏名、電話番号、セミナー名を書いて、7月12日(必着)までに資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3-1 ☎228-7479 FAX228-7063)へ。先着400人。

### のびやか健康館 無料講習会「普通救命講習Ⅰ」

突然の病気やけがに対して、救急車が到着するまでにできることを学びます。CPR(心肺蘇生法)やAED(自動体外式除細動器)の使用法などを人形で実践する無料講座です。  
7月14日(木)、午後2時30分~5時、

同館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方が対象。動きやすい服装で。筆記用具を持参。  
[申込] 7月4日、午前11時から直接か電話で同館(☎246-5051(水曜日休館))へ。先着8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)

マタニティークラス 《予約制》無料 3回1セット	7月8日 13:00~16:00	1回目・妊娠中の生活・お産の進み方・呼吸法・妊婦体操
	7月15日 10:30~15:30	2回目・妊娠中の食事の話と調理・歯の話と歯科検診
	7月22日 13:00~16:00	3回目・赤ちゃんの育児・もく浴・先輩ママとの交流会
エンジェル交流広場 《予約制》無料	7月7日 13:30~15:30	赤ちゃんとの楽しい過ごし方の話、親子のふれあい遊び、おしゃべり交流、赤ちゃんの体重測定、保健師などによる育児相談。1~3カ月ごろの赤ちゃんと保護者が対象
やんぐ★るーきーず 《予約制》無料	7月26日 13:30~15:30	22歳以下で妊娠・出産した保護者が対象。親子のふれあい遊び、おしゃべり交流など
BCG予防接種 無料	7月7日 13:10~14:20	5カ月児に個別通知 生後1歳までの子どもが対象
離乳食講習会 《予約制》無料	7月22日 ⑩10:00~ ⑪11:00~	管理栄養士による、離乳食の進め方についての話と調理実演、保護者の試食あり。5、6カ月児の保護者が対象
子どもの歯相談室 《予約制》無料	7月20日 9:30~11:00	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
成人の歯科相談 《予約制》無料	7月19日 13:30~15:30	歯科医師による歯科検診と相談。成人、妊婦の方が対象 親子で歯科相談可
一般健康相談 (血液・尿検査)	7月12日 9:00~11:00	《無料》エイズ相談、HIV抗体・梅毒(血液検査)・クラミジア(尿検査)のセット検査 肝炎ウイルス検査、風しん抗体検査 *条件あり 《有料》血液検査など *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
食生活相談《予約制》無料	7月12日 9:15~11:00	管理栄養士による生活習慣病予防等の相談
骨粗しょう症予防検診 《予約制》有料	8月12日 9:00~	18歳以上の方が対象。検診と結果説明 医師・管理栄養士・保健師による相談・指導
ロコモ撃退筋力アップ教室 無料	7月14日 10:30~11:30	理学療法士による運動指導・ストレッチなど。受け付けは当日午前10時から。先着80人(定員に達した時点で受付は終了させていただきます)
精神保健福祉相談 《予約制》無料	7月4・7・14・26・27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

生活保護世帯・市民税非課税世帯などに属する方は事前に保健センターに申請をすれば無料になる検診もあります(必ず印鑑を持参)。表以外にも次の健(検)診、相談を行っています。  
\*4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診(3歳6か月児が対象)…個別通知。転入転出の場合は保健センターへ。  
\*育児相談 \*難病相談 \*調理従事者などの検便(腸内病原菌)検査…毎週月~金曜日(祝日を除く)、9:00~12:00。  
\*胃がん検診、肺がん・結核検診の詳細な内容、日程などについては、保健センターまでお問い合わせください。  
\*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。

### 夏休み親子クッキング

料理を通じて親子で食育について楽しく学びます。小学生とその保護者が対象。4歳以上の弟妹の同伴可。  
なお、就学前の子ども対象の教室は来月号でお知らせします。  
7月26・28・29日、8月17日、午前10時~午後1時30分、同センターで。無料。エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具を持参。

- ▷7月26・28日の洋風メニュー=手作りソーセージ、彩りサラダ、具だくさんスープ、フルーツパンチ
- ▷7月29日、8月17日の和風メニュー=魚のホイル焼き、いなりずし、ヨーグルトサラダ、具材を選ぼうマイみそ汁、デザート

[申込] 7月4日、午前9時から電話かFAX(午前9時以降の到着分のみ有効)で住所、親子の氏名、電話番号、学年、講座名、同伴の子ども年齢、参加希望日(いずれか1日)を書いて、同センターへ。先着各15組。

### チャレンジ! クッキング講座

夏休みに家でできる簡単でおいしい朝食メニューにチャレンジしませんか。一緒に作り、味わう楽しさを体験しましょう。メニューは、手作り中華まんじゅう、野菜たっぷりスープ、オーブントースト、旬の鮮やかサラダ、デザート。

8月18日(木)、午前10時~午後1時、同センターで。小学6年生~中学生が対象。無料。エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具を持参。

[申込] 7月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、学年、講座名を書いて、同センターへ。先着24人。