

金岡公園 体育館

〒254-6601 北区長曾根町1179-18

☎ 254-6601 FAX 251-0509

▶金岡公園テニススクール ～受講生募集～

初心者歓迎。基礎から指導します。中学生以上が対象。定員に達しているクラスもあります。詳しくは同館ホームページ(<http://sakai-esp.com/topics/kanaoka.htm>)をご覧ください。

[申込]受け付け中。直接か電話で同館へ。

曜日	時間帯	クラス	定員
火	10:00~12:00	中級	24人
水	10:00~12:00	初級	24人
木	10:00~12:00	初級	12人
金	10:00~12:00	マッチ(試合形式中心)	24人
	19:00~20:45	初心初級 初中級	12人 12人
土	9:00~10:00	初心初級	10人
	9:30~11:30	上級	12人
	10:00~12:00	初中級	12人

のびやか健康館 ベビースイミング無料体験会

プールで子どもと保護者が一緒に運動を楽しみます。

コーチがサポートするので、初心者も気軽に参加できます。いずれも午前11時15分～正午、のびやか健康館(北区金岡町2760-1)で。4カ月～3歳11カ月の健診を終了した子どもとその保護者が対象(子ども1人につき保護者1人)。親子ともにスイムキャップ、水着、バスタオル持参。貸し出しなし。水中用おむつのみ

の参加不可。

▶スイムレッスン=コーチの指示に従い、親子でレッスンを受けます。6月6日(月)。

▶スイムレッスン&フリープレイ=レッスンの後、親子で自由に遊びます。6月23日(木)。

[申込] 6月2日、午前11時から直接か電話で同館(☎ 246-5051(水曜日休館))へ。先着各10組(いずれか1日のみ)。

北老人福祉センターの 催し

6月健康教養講座

上手に食べて、元気に長生き～ロコモティブシンドロームの予防～
適度な運動と栄養がロコモティブシンドロームを予防します。健康寿命を延ばすための栄養の取り方や水分補給につい

て学びます。
6月14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] 6月7日から直接か電話で同センター(☎ 255-6380 FAX 252-2436)へ。先着50人。

男性 料理教室

料理初心者も気軽に参加できる男性料理教室を開催します。指導は食生活改善のボランティアグループ・堺市健康づくり食生活改善推進協議会北支部(金岡わかば会)。メニューは、きのこ豚丼、キュウリとワカメの酢の物、みそ汁、デザートなど。

7月6日(水)、午前10時～午後1時、北保健センター(北区役所4階)で。費用300円。エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具持参。

[申込] 6月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センター(☎ 258-6600 FAX 258-6614)へ。先着30人。

防犯コーナー

☎ 北堺警察署生活安全課 (☎ 250-1234) へ。

痴漢被害が多発しています

夜間に一人で歩いている女性の体を触るなどの痴漢の被害が多発しています。特に終電後の駅周辺で発生し、被害者の大半は後ろから被害に遭っています。携

帯電話や音楽プレーヤーを使用しながら歩くのは注意が散漫になり危険です。

▶被害に遭わないためのポイント

▶遅い時間と暗い道の一人歩きはできるだけ避け、人通りの多い道を選びましょう。

▶時々後ろを振り向いて、不審者につけられていないか確認しましょう。

▶携帯電話はいつでも110番通報できるように、手に持って歩きましょう。

防災コーナー

☎ 北消防署(☎ 250-0119 FAX 253-2016)へ。

身近にある「危険物」に注意

6月は危険物安全月間です。私たちの身の回りには、火が付きやすかったり、

爆発したりする危険物がたくさんあります。ガソリンや灯油、油性塗料だけでなく、殺虫剤やヘアースプレーなどにも危険物が含まれているものがあり、実際に火災や爆発事故が発生しています。製品の使用上の注意事項などで正しい取り扱い方法や保管方法を確認し、危険物による事故を防ぎましょう。

危険物製品の表示

次のようなことが表示されている商品は危険物です。

危険物第4類 アルコール類

危険等級Ⅱ

火気厳禁

(ヘアースプレーの表示例)

第三石油類

危険等級Ⅲ

火気厳禁

(殺虫剤の表示例)

6月2～8日 認知症を考えるウイーク

認知症を考えるウイークでは、認知症について考える取り組みを次のとおり行います。いずれも無料。



区役所1階 ☎ 258-6886 FAX 258-8010)へ。先着40人。

▶「堺コッカラ体操」を実演

楽しく体を動かしながら脳を活性化させ、認知症を予防しましょう。

6月2日(木)、午後2～3時、北区役所1階大会議室で。直接会場へ。

▶パネル展示

認知症の予防の方法や、本人、家族をサポートする社会資源などを紹介します。

6月2～8日、北区役所1階エントランスホールと大会議室で。直接会場へ。

[問合せ] 同センターへ。

▶認知症サポーター養成講座

この機会に、認知症を正しく理解し、本人や家族を温かく見守る応援者になりませんか。

6月7日(火)、午後2～3時30分、北区役所大会議室で。

[申込] 6月1日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、北基幹型包括支援センター(北

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)

クラス名	開催日	時間	内容
マタニティークラス 《予約制》無料 3回1セット	6月10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
	6月17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
	6月24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	6月2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その保護者が対象
	6月24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
やんぐ★るーきーズ 《予約制》無料	6月28日	13:30～15:30	5カ月児に個別通知 生後1歳に至るまでの子どもが対象
BCG予防接種 無料	6月2日 6月16日 6月30日	13:10～14:20	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、保護者の試食あり。5、6カ月児の保護者が対象
離乳食講習会 《予約制》無料	6月28日	①10:00～ ②11:00～	9～11カ月児の離乳食の進め方のお話と保護者の試食
カミカミバクバク離乳食 《予約制》無料	6月16日	10:30～	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
子どもの歯相談室 《予約制》無料	6月15日 7月4日	9:30～11:00	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
成人の歯相談 《予約制》無料	6月21日 7月5日	13:30～15:30	《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
一般健康相談 (血液・尿検査)	6月14日	9:00～11:00	管理栄養士による生活習慣病予防等の相談
食生活相談《予約制》無料	6月14日	9:15～11:00	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
骨粗しょう症予防検診 《予約制》有料	7月14日	9:00～	理学療法士による運動指導・ストレッチなど。受付は当日午前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)
ロコモ撃退筋力アップ教室 無料	6月9日	10:30～11:30	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
精神保健福祉相談 《予約制》無料	6月2・6・9・22・28日	14:00～16:00	

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。

健康づくり教室

食を中心に健康づくりを楽しく実践的に学ぶ教室です。なお、修了者は堺市健康づくり食生活改善推進協議会の会員として、地域の食育ボランティア活動に参加できます。同教室に初めて参加する方で、全回参加できる方が対象。日程や内容は表のとおり。いずれも午前9時30分～正午(7月7日、10月27日は午後2時まで)、北保健センターで。無料。

[申込] 6月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、同センターへ。先着30人。

回	日程	内容
1	6月30日(木)	講演「自分みがきの健康づくり」 栄養セミナー「食生活をチェックしましょう」
2	7月7日(木)	講演「食中毒予防について」 調理実習「塩分控えめ野菜たっぷりヘルシーメニュー」
3	7月21日(木)	講話・実習「歯とお口の健康づくり」 栄養セミナー「生活習慣病予防と食生活」
4	8月25日(木)	体組成測定・血液検査 食事バランスガイドの活用実習
5	9月15日(木)	講話「自分の検査結果を見てみよう」 野菜ソムリエによる講演「野菜を食べておいしく健康に！」
6	9月29日(木)	講話・実技 「ウォーキングと腰痛・膝痛を防ぐ体操でロコモ予防」
7	10月27日(木)	ヘルスマイトの活動紹介 調理実習「ヘルスマイトのおすすめメニュー」

食育月間・歯と口の健康週間

6月は「食育月間」、6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。今年のテーマは「健康も楽しい食事もいい歯から」。毎日生き生きと暮らし、生涯にわたって心も体も健康で元気に過ごすためには、毎日の「食」について見直すことや、健康な歯や口でしっかり食べることが大切です。

この機会に「食生活」や「お口の健康」について考えてみましょう。

[問合せ] 同センターへ。