

のびやか健康館 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の方が安全で穏やかに生活するため、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。養成講座では、認知症の正しい知識や情報を学びます。受講者には、認知症への理解を深めた目印として「オレンジリング」を渡します。認知症予防の軽い運動も行います。

5月19日(木)、午後1時30分～3時。16歳以上の方が対象。無料。動きやすい服装(靴は不要)、タオル、飲み物、筆記用具持参。[申込]5月3日、午前11時から直接か電話で同館(北区金岡町2760-1 ☎246-5051 <水曜日休館> FAX246-5041)へ。先着20人。

金岡公園 体育館

同館 北区長曾根町1179-18 ☎254-6601 FAX251-0509

▶サタデー教室 表のとおり開催します。事前登録が必要。申し込み方法など詳しくは、同館へ。

Table with 5 columns: 種目, 日程, 時間, 対象, 費用. Rows include ラグビー, 陸上, バスケットボール.

北老人福祉センターの 催し

5月健康教養講座 健康リズム体操 脚腰丈夫で若さUP!

歌いながらリズムに合わせて楽しく全身を動かし、老化を防ぎます。

5月10日(火)、午後2～3時30分、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]5月2日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着40人。

行政書士による 無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、届出申請、建設・廃業業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについて相談できます。電話相談はできません。

5月21日(土)、午後1時30分～4時(受け付けは午後3時30分まで)、堺市産業振興センター(中百舌島駅前)セミナー室3で。直接会場へ。予約可。予約は、大阪府行政書士会堺支部へ。

[申込]大阪府行政書士会堺支部(☎234-3999 FAX262-8523)か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

防犯コーナー

同館 北堺警察署生活安全課(☎250-1234)へ。

オレオレ詐欺が急増しています

府内では、今年に入り高齢者宅に息子を名乗り電話をかけて、ATMから現金を振り込ませるオレオレ詐欺が急増しています。犯人グループは、高齢者宅に「風邪を引いて、喉の調子が悪い」「携帯電話が壊

れたので番号が変わった」などと電話をかけ、その後、「不倫相手を妊娠させてしまった」「弁護士と話し合ってるのでお金が必要だ」などと電話で要求し、犯人の指定する口座に現金を振り込ませ

防災コーナー

同館 北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)へ。

消防隊と救急隊の連携出動

救急現場に消防車が出動することもあります。これは、119番通報の内容から、傷病者の意識や呼吸がないなどの重篤な状態である場合、一刻も早い救命活動を行うため、救急隊をサポートする目的で消防隊も一緒に駆けつけるものです。救急車と消防車が別々の消防署(出張所)から出動したときは、救急現場に消防車が先に到着することがあります。このときは、消防隊ができる救急処置を迅速に行い、救急隊の救命措置につなげます。

と救急車(Ambulance)が同時出動し連携して救急活動をすることを、双方の頭文字をとって「PA連携」と言います。消防車のサイレンで心配をお掛けすることもありますが、皆さんの理解と協力をお願いします。なお、消防局では、消防車のサイレンを、火災のときは「ウー・カンカン」、火災以外は「ウー・ウー」と使い分けています。



消防ポンプ車、救急車

市政情報コーナーをご利用ください

市政情報コーナー(北区役所2階)【写真】では、市などが発行した刊行物やパンフレット、ビデオテープなどを自由に閲覧・視聴することができます。また、一部の刊行物の購入、資料のコピー(有料)もできますのでご利用ください。開設時間は午前9時～午後5時15分(土曜日、祝日を除く)。

[申込]北区役所企画総務課(☎258-6706 FAX258-6817)へ。



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)

Table with 4 columns: 種目, 日程, 時間, 対象. Rows include マタニティークラス, エンジェル交流広場, やんぐ★るーきーず, BCG予防接種, 離乳食講習会, 子どもの歯相談室, 成人の歯科相談, 一般健康相談, 食生活相談, 骨粗しょう症予防検診, ロコモ撃退筋力アップ教室, 精神保健福祉相談.

旬の野菜たっぷり! ヘルシークッキング講座

生活習慣病予防のポイントは、野菜をたっぷり使ったメニューです。講話と旬の野菜を使った調理実習を通して、野菜の働きや食事バランスを学びませんか。おおむね40歳以上の方が対象。無料。塩分測定を希望される方は、自宅のみそ汁を持参ください。5月26日(木)、午前10時～午後1時、北保健センターで。エプロン、三角巾、筆記具持参。[申込]5月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を書いて同センターへ。先着24人。



ひらめき脳トレプラス教室 楽しく通って元気でいきいき!

認知症予防のための有酸素運動や、読み書き、計算などの脳活性化プログラムに加え、むせや誤嚥(ごえん)性肺炎予防のための話や口の体操、元気を保つ食生活の話や食育ゲームなどで楽しく学ぶ教室です。5月31日・6月7・13・21・28日・7月5・11・19・26日・8月2・10・16日、午前9時30分～11時30分、北保健センターで。65歳以上の介護認定を受けていない方で、原則全日参加できる方が対象。無料。[申込]電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて5月2～12日に同センターへ。抽選20人。

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)。表以外にもとの健(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。*骨がん検診、肺がん・結核検診の詳細は内容や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。