

金岡公園 体育館

〒904-8661 北区长曾根町1179-18

☎ 254-6601 FAX 251-0509

▶げんきっ子広場

親子や子ども同士のふれあいの場です。たくさんの遊具や紙芝居、リズム体操などで楽しく遊びましょう。なお、参加には事前登録が必要です(随時受け付け)。登録後は月・木曜日

のどちらにも参加できます。

日時 月曜日は、9月5・12日、10月3・17日、木曜日は、9月15・29日、10月13・27日、午前10～11時30分。
※10月27日は大きいトランポリンで遊べます。

対象 就学前の子どもとその保護者
費用 1回1組300円
[申込] 直接か電話で同館へ。

のびやか健康館 KIDS HIPHOP DANCE 無料体験会

音楽に合わせて体を動かし、簡単なステップやリズムの取り方を学びます。ダンスは柔軟性や敏しょう性を鍛え、最後に保護者の前で発表することで達成感を得られます。学校の授業と同じレベルの内容なので初心者でも安心して参加でき

ます。日時や対象は表のとおり。いずれも同館(北区金岡町2760-1)で。動きやすい服装で、室内シューズ、タオル、飲み物を持参。16歳以上の保護者の同伴が必要。

| | | |
|----------|-------------|-------------|
| | 小学1～3年生 | 小学4～6年生 |
| 9月25日(日) | 10:30～11:30 | 12:30～13:30 |

[申込] 9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人。

北老人福祉センターの



9月健康教養講座

いつまでも元気で歩く、健康寿命を延ばそう

機能訓練指導員から寝たきりにならない

いための予防方法などを学びます。

9月13日(火)、午後1時30分～2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。筆記用具を持参。

[申込] 9月6日から直接か電話で同センター(☎ 255-6380 FAX 252-2436)へ。先着20人。

ごみの処理施設見学会 ～ごみのゆくえを知ろう！～

家庭から出たごみが処理される工程を確認してみませんか。

クリーンセンター臨海工場と缶・びんを選別するリサイクルプラザ、船に乗って最終処分場の埋め立て地を見学。市内在住の中学生以上が対象。無料(昼食は各自で)。

10月19日(水)、午前8時45分～午後5時30分。新金岡駅ロータリーに集合、解

散。

[申込] 受け付け中。はがきかFAX、電子メール(1通4人まで)で参加者全員の住所、氏名、電話番号、年齢、参加日を書いて、9月23日(必着)までに資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3-1 ☎ 228-7479 FAX 228-7063 電子 shijyun@city.sakai.lg.jp)へ。抽選40人。

防犯コーナー

☎ 北堺警察署生活安全課 (☎ 250-1234)へ。

還付金などの詐欺に注意

北区内で、ATM(現金自動受払機)を利用した還付金などの詐欺が発生しています。

犯人は、地域福祉センターの職員を名

乗り「支払い過ぎている医療費の払い戻しがある。すぐに返金の手続きをするのでATMに向かってほしい」などと言い、ATMに誘導し、犯人の指示通りにATMを操作させ、大切な資産を犯人の口座に振り込ませます。

このような電話があれば、一度電話を切り、家族や警察など、必ず誰かに相談しましょう。

防災コーナー

☎ 北消防署(☎ 250-0119 FAX 253-2016)へ。

救急車の適正利用を

9月9日は「救急の日」です。また、救急の日を含む1週間(今年は9月4～10日)は「救急医療週間」です。

北消防署管内では、毎年救急件数が増大していますが、約60%が軽症です。本日に救急車が必要な方のために、救急車の適正利用の理解と協力をお願いします。

急な病気やけがで、緊急性が低く救急車を呼ぶか迷う場合は、救急安心センターおおさか(☎ #7119か06-6582-7119)に相談してください。

緊急性が高いと思ったときは、迷わず119番通報・救急車を要請して下さい。

全国消防救助技術大会に出場

7月23日に大阪市で開催された消防救助技術近畿地区指導会【写真】で、北消防署職員2人と救急救助課職員1人の合同チームが、ほふく救出種目で1位を獲得し、8月24日に愛媛県松山市で開催された全国大会に近畿地区代表として出場しました。

消防局全体では、陸上の部5種目16人が出場し、レスキューの憧れの全国大会で救助技術を遺憾なく発揮しました。



北区区民活動支援コーナー

北区ディスコン親睦大会参加団体募集 親睦を目的としていますので、初心者

の団体でも参加できます。11月17日(木)、午後1～4時、同コーナー(北区新金岡町4丁1-8 新金岡市民センター2階)で。体験コーナーあり。競技は、24チームが3コートに分かれてトーナメント方式で行います。

また、10月26日(水)、午後1時30分から参加団体説明会を開催します。

[申込] 受け付け中。午前10時から直接か電話、FAXでチーム名、代表者の氏名、メンバー全員の氏名、電話番号を書いて、9月30日までに同コーナー(☎ FAX 258-3911(月曜日・20・22日は休館))へ。先着24チーム(6人制)。

金婚者の集い 申し込み受け付け中

市と老人クラブ連合会では、結婚50周年を迎える夫婦を招き、11月1日(火)、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)で金婚者の集いを開催します。昭和41年12月31日までに結婚し、市の住民基本台帳

に記載のある夫婦(以前に市(旧美原町含む)からの金婚の祝いを受けていない方)が対象。[申込] 9月16日までに区役所地域福祉課か高齢施策推進課(☎ 228-8347 FAX 228-8918)にある申込書で。

北保健センター

北区役所4階 ☎ 258-6600 FAX 258-6614

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 | 9月9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 |
| | 9月16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 |
| | 9月23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 | 9月1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 | 9月27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 | 9月1日 | | 5カ月児に個別通知 |
| | 9月15日 | 13:10～14:20 | 生後1歳までの子どもが対象 |
| | 9月29日 | | |
| 離乳食講習会 《予約制》無料 | 9月7日 | 10:30～ | 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 |
| | 9月27日 | ⑩10:00～ ⑪11:00～ | |
| 子どもの歯相談室 《予約制》無料 | 9月21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か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 |
| | 10月3日 | | |
| 成人の歯科相談 《予約制》無料 | 9月20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 |
| | 10月4日 | | |
| 一般健康相談 (血液・尿検査) | 9月13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ます |
| 食生活相談《予約制》無料 | 9月13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 | 10月13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 | 9月8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 | 9月1・5・8・27・28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 |

歯と口の健康講座

～歯周病菌が全身の病気に影響するって本当?～

歯科医師と歯科衛生士が自分の体の健康づくりのための大切な情報を伝えます。市内在住・在勤の方が対象。使用中の歯ブラシを持参。

9月30日(金)、午後1時30分～3時30分、同センターで。無料。

[申込] 9月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を書いて、同センターへ。先着30人。



ヘルシー☆エクササイズ教室

～脂肪燃焼!で北(きた)会～

運動指導士と一緒にウォーキングを実践し、健康について学びます。「これから歩き始めたい」「1人で歩いていてもつまらない」という方、この教室で余分な内臓脂肪を燃焼し、ウォーキング仲間と運動習慣を手に入れましょう。

9月26日、10月17・24日、11月14・28日、12月19日、午前9時30分～11時45分、同センターで。無料。

次の全てに該当する方が対象。

- ▷軽い運動や体操が1時間以上できる方。
- ▷原則全回参加できる方。
- ▷これからウォーキングに取り組みたい方。

[申込] 電話かFAXで郵便番号、住所、氏名、電話番号、生年月日、講座名を書いて、9月2～8日に同センターへ。抽選30人。結果は9月中旬までに郵送で通知します。



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・結核検診の詳細内容は、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。