

行政書士による 遺言・相続セミナー

遺言、相続の基本的な決まりを分かりやすく説明します。
 10月22日(土)、午後1時30分から、東文化会館(北野田駅前)講座室1で。セミナー後、個別相談あり。無料。直接会場へ。予約可。先着33人(予約優先)。
 詳しくは大阪府行政書士会堺支部

ホームページ(<http://www.osaka-gyoseishoshi.or.jp/branch/sakai/>)でご覧になるか、同会堺支部まで。
 〔問合〕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。

のびやか健康館

無料体力測定会

のびやか健康館(北区金岡町2760-1)では無料体力測定会を実施します。さまざまな器具を用いて自身の体力を測定します。普段から運動をしている方も全くしていない方も、この機会にぜひ体力を測定してください。

10月16日(日)、正午~午後4時、同館会議室で。16歳以上の方が対象。直接会場へ。動きやすい服装で(運動靴は不要)、タオル、飲み物を持参。
 〔問合〕同館(☎246-5051 FAX246-5041)へ。

北老人福祉センターの



10月健康教養講座

大腸がん

食事の欧米化に伴い日本でも近年急速に増えている大腸がんについて症状や予

防法を学びます。
 10月11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〕10月4日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着50人。

小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入学する子どもの健康診断を表のとおり行います。対象の方に10月下旬までに郵送で通知しますので、指定日に指定された小学校で受診してください。通知が届かないときは、入学する校区の小学校へ連絡してください。
 なお、就学通知書については、広報さかい来年1月号でお知らせします。
 〔問合〕保健給食課(☎228-7489 FAX228-7256)へ。

日程	開始時刻	小学校名
10月28日(金)	14:30	光 竜 寺
11月4日(金)	14:00	東 浅 香 山
11月9日(水)	14:15	中 百 舌 鳥
	14:10	東 三 国 丘
11月14日(月)	13:40	金 岡 南
11月17日(木)	14:00	新 金 岡 東
11月18日(金)	14:00	五 箇 荘
	13:45	新 金 岡
11月24日(木)	14:00	西 百 舌 鳥
	14:00	大 五 箇 荘 東
11月25日(金)	14:30	大 泉
	14:10	百 舌 鳥
11月30日(水)	14:00	新 浅 香 山
		北 八 下
		金 岡

防犯コーナー

〔問合〕北堺警察署生活安全課(☎250-1234)へ。

全国地域安全運動

みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり

10月11~20日は「全国地域安全運動」として、実施します。更なる犯罪被害防止に取り組む期間です。
 重点項目は次のとおり。
 ▶子どもや女性を対象とする犯罪の被

害防止

- ▶特殊詐欺の被害防止
- ▶ひったくり及び自動車を対象とする犯罪の被害防止
- みんなで力を合わせ、安全で安心なまち北区を実現しましょう。



防災コーナー

〔問合〕北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)へ。

放火を防ごう

放火(疑い含む)は、火災原因のトップです。北消防署管内では昨年中に9件発生しました。前年に比べ4件減少していますが、油断は大敵です。
 放火による出火箇所はさまざまですが、人通りの少ない暗い場所が狙われています。放火は身勝手な行為で、許すことのできない犯罪です。少しでも怪しい

と感じたら、すぐに警察や消防に通報しましょう。

▶放火を減らすためのポイント

- ▶家の周りには、燃えやすいものを置かない。▶夜間、建物の周囲や駐車場は明るくする。▶空き家、物置には鍵を掛ける。▶地域ぐるみで放火撲滅に取り組む。



さかい商店街まつり

10月5~8日、市内の商店街13会場で、「さかい商店街まつり」を開催します。出演はものまね芸人・太田圭亮、似顔絵エンターテイナー・桜小路富士丸、ちんどん屋。無料。直接会場へ。区内の会場と商店街独自の催しは次のとおり。
 ▶堺市駅東商店街=秋の大抽選会。5日(水)、正午から堺市駅前東側広場で。
 ▶中百舌鳥駅前通商店街=ピングゲーム大会。5日(水)、午後4時から中百舌鳥町自治公民館(北区中百舌鳥町5丁796-1)で。

228-8816)へ。



太田圭亮

桜小路富士丸



ちんどん屋

〔問合〕商業流通課(☎228-8814 FAX

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	10月14日	13:00~16:00	1回目・妊娠中の生活・お産の進め方・呼吸法・妊婦体操
	10月21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
	10月28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	10月6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
	10月28日		
やんぐ★るーきーズ 《予約制》無料	10月25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	10月6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
	10月20日		
離乳食講習会 《予約制》無料	10月25日	①10:00~ ②11:00~	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
カミカミパックパック離乳食 《予約制》無料	10月20日	10:30~	9~11カ月児の離乳食の進め方のお話と保護者の試食
子どもの歯相談室 《予約制》無料	10月19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
	11月7日		
成人の歯科相談 《予約制》無料	10月18日 11月1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)	10月11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	10月11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	11月10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	10月13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	10月3・6・13・25・26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

減らしおキャンペーン

~塩分測定器貸出しのご案内~

北保健センターで塩分測定器の貸し出しを行います。毎日の健康管理に、家庭の味噌汁、スープなどの塩分をチェックしてみませんか。

高血圧などの生活習慣病予防のための日常の塩分チェックにご利用ください。貸出期間は1週間。無料。

〔申込〕10月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話・FAX番号、年齢、測定器貸出し希望日時を書いて、同センターへ。先着25人。



胃がん(集団)検診時に大腸がん検診を同時に受診できます(予約制)

10月から実施する胃がん検診(集団検診)では、大腸がん検診を同時に受診することができます。ただし、大腸がん検診のみの受診はできません。

大腸がん検診の検査方法は、2日分の便を採取し、便潜血を検査する便潜血検査(2日法)です。胃がん検診の通知と一緒に容器(2日分)を送付しますので、検診日に会場にご持参ください。

▶胃がん検診費用500円

▶大腸がん検診費用300円。

なお、65歳以上の方は無料。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申請すれば無料。必ず印鑑を持参。

〔申込〕電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、検査10日前までに同センターへ。

