

アート教室

表のとおりアート教室を開催します。いずれも北区役所で。無料。複数申込可。

【申込】往復はがきか電子メールで、住所、氏名、年齢、電話番号、教室の番号

を書いて、11月22日(消印有効)までに北区役所自治推進課(〒591-8021 堺市北区新金岡町5丁1-4 ☎258-6779 FAX258-6817 〆kitajisui@city.sakai.lg.jp)へ。

| 番号 | 教室名 | 開催日 | 時間 | 対象 | 抽選 | 講師 |
|----|---------|---------|-------------|---------------------|------------|----------------------|
| ① | 筆文字講座 | 12月10日 | 10:00~13:00 | 小・中学生とその保護者 | 10組 20人 | 「筆文字セラピスト」 久岡 奈々 |
| ② | 筆文字講座 | 12月12日 | 14:00~17:00 | 16歳以上 | 20人 | 「筆文字セラピスト」 久岡 奈々 |
| ③ | パステルアート | 12月19日 | 10:00~12:00 | 未就学児とその保護者 | 10組 20人 | 「おさんぽあーと」 うえまつみのり |
| ④ | 凧作りと凧揚げ | 来年1月14日 | 13:00~16:00 | 中学生以下(小学生以下は保護者同伴で) | 30人 | 日本凧の会大阪支部 |

行政書士による 無料相談会と法律セミナー

内容は次のとおり。
▶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、帰化申請、建設・産廃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。

11月19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(中百舌鳥駅前)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(☎234-3999

FAX262-8523)へ。
▶行政書士による暮らしに役立つ身近な法律セミナー
暮らしの中で身近に起こる法律問題について、クイズ形式で基礎知識を学べるセミナーを開催します。

11月23日(祝日)、午後2~3時、イオンモール堺北花田(北花田駅前)3階イオンホールで。無料。直接会場へ。先着40人。
【問合せ】同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

のびやか健康館 室内テニス初心者無料体験レッスン

テニス初心者の大人と子どもも対象のレッスンを室内コートで体験できます。日程と対象は表のとおり。いずれものびやか健康館(金岡町2760-1)で。動きやすい服装で、室内用テニスシューズ(運動靴可)、タオル、飲み物

を持参。ラケットとボールは無料で貸し出します。
【申込】11月3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①~③各8人、④~⑥各6人。

| 開催日 | 時間 | 対象 | 時間 | 対象 |
|----------|--------------|-------|--------------|---------------|
| 11/21(月) | ①13:45~14:45 | 16歳以上 | ④15:30~16:15 | 5歳児~ 小学1年生 |
| 11/22(火) | ②10:30~11:30 | | ⑤15:30~16:15 | |
| 11/24(木) | ③12:15~13:15 | | ⑥15:30~16:15 | |

防災コーナー

【問合せ】北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)へ。

119番の日

11月9日は「119番の日」です。火事・救急・救助で消防に通報するときは119番へ。堺市消防局通信指令室に掛かります。慌てずに、落ち着いて正しく通報することで、消防車や救急車が早く到着することになります。また、いざずら電話は消防業務に支障を来すので、絶対にし

ないでください。

正しい通報の仕方を覚えましょう

- 火事・救急・救助の別をはっきりと「火事です」「救急です」「救助です」
- 住所、付近の目標を詳しく「堺市北区〇〇町〇丁〇番〇号の(名前)です」「目標は〇〇です」
- 何が(だれが)どうしたのかを正確に「〇〇が燃えています」「交通事故でケガをしています」
- 通報した人を明らかに「わたしの名前は〇〇です。電話番号は〇〇です」

北老人福祉センターの 催し

11月健康教養講座 災害に備えて

地震や風水害などの災害に備えて、自らの安全を守る方法を学びます。11月8

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。

【申込】11月2日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着50人。

金岡公園 体育館

【問合せ】北区長曾根町1179-18

☎254-6601 FAX251-0509

▶サンファインエクササイズ(ウォーキング教室)

公園内の外周を正しいフォームで歩き、日常生活で簡単に行える筋力トレーニングやストレッチを紹介します。毎月第2・4木曜日(祝日を除く)。

▶スロー-RUNNING

ランニングを始めたい方が対象。ウォーキングのスピードでゆっくり走ります。少しずつスピードを上げて時速6.5kmまでの速さで走ります。毎月第1・3木曜日(祝日を除く)。いずれも午前10~11時15分。雨天中止。参加費は、トレーニング講習を受講済みの方は300円、未受講の方は500円(当日10時までに、直接体育館窓口へ)。詳しくは、金岡公園体育館ホームページ(<http://sakai-esp.com/topics/kanaoka.htm>)でご覧になれます。

ママとパパに聞いてほしい講座 世界に通じる ことばと心の育て方

家族や仲間が多言語を習得しながら、子育て、自分育てを一緒に楽しみませんか。①11月20日、午後2~4時、②11月26日、午前10時~正午、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)2階小ホールで。

無料。託児あり。親子で一緒に聞くこともできます。

【申込】11月2日、午前9時から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、①か②を書いて、ヒップファミリークラブ堺グッピーファミリー(☎0120-557-761 FAX285-2837)へ。先着40人。

【問合せ】堺市社会福祉協議会北区事務所(☎258-4700 FAX258-4770)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)

| | | |
|-------------------------------|----------------------------|--|
| マタニティクラス 《予約制》無料 3回1セット | 11月11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 |
| | 11月18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 |
| | 11月25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 | 11月10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★るーきーズ 《予約制》無料 | 11月22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 | 11月10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 | 11月22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 | 11月16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 |
| 成人の歯科相談 《予約制》無料 | 11月15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) | 11月8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直接本人へ渡します。 |
| 食生活相談《予約制》無料 | 11月8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 | 12月8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 |
| 口コモ撃退筋力アップ教室 無料 | 11月10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) |
| 精神保健福祉相談 《予約制》無料 | 11月7・10・14・22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。

① 8020 (ハチマルニイマル) 健口講座

3回コースで、「80歳で20本以上の歯を保つ」秘訣を学びます。歯と口の健康について、楽しく学びます。歯や口腔についての基礎知識や自分でできる歯や口の健康を維持する方法(歯磨きや健口体操)が習得できる内容です。受講後は「北8020メイト会」のメンバーとして、「8020の輪」を広げるボランティア活動に参加できます。

11月17・22日、午前9時30分~11時30分、11月29日、午後1時30分~3時30分、同センターで。18歳以上で全回参加できる方が対象。無料。先着20人。

② ヘルシークッキング講座

~野菜たっぷりでカロリーダウン!~

冬に向けて健康に過ごすため、免疫力を高めるバランスの良い食事について学びます。

11月29日(火)、午前10時~午後1時、同センターで。エプロン、三角巾を持参。おおむね64歳までの方が対象。無料。先着24人。

③ 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!

認知症予防のためにさまざまな取り組みを楽しく学ぶ教室です。12月6・12・20・27日、来年1月17・24・31日、2月7・13・21・28日、3月7日、午前9時30分~11時30分、同センターで。65歳以上の介護認定を受けていない方で、原則全回参加できる方が対象。無料。抽選20人。

④ 本気で痩せよう! 脱メタボ講座

体重を効果的に減らすために、自分の身体や生活習慣を振り返ってみませんか。健診結果の見方や食育体験、運動指導士によるエクササイズと一緒に学びませんか。

12月7・16日、午前10~11時30分、同センターで。40歳以上で20歳から体重が10kg以上増えた方で、両日参加できる方が対象。健診受診結果、飲み物を持参。動きやすい服装で。先着30人。

【申込】11月2日から(③は10日まで)電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、①~④を書いて、同センターへ。