

金岡公園 体育館

問合 北区長曾根町1179-18
☎ 254-6601 FAX 251-0509

▶健康アップ教室エンジョイ軽スポーツ
軽スポーツなどをとおして、楽しく運動し、調整力や敏捷(しょう)性を高めるための運動を行います。他にも卓

球・ソフトバレーボール・バドミントン・ショートテニスなどを行います。
1月10・24・31日、午前10～11時30分。20歳以上の方が対象。費用は各教室1回500円。
事前に登録が必要(無料)。詳しくは、同館ホームページ(<http://sakai-esp.com/topics/kanaoka.htm>)でご覧になるか同館へ。

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。その他のレンタルはなし。
[申込] 1月5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
1/23 (月)	① 13:45～14:45	16歳以上	④ 15:30～16:15	5歳児～ 小学1年生
1/24 (火)	② 10:45～11:45		⑤ 15:30～16:15	
1/26 (木)	③ 12:15～13:15		⑥ 15:30～16:15	

北老人福祉センターの 催し

1月健康教養講座 「お薬の正しい知識」

堺市薬剤師会の協力で、薬に関する知識を薬剤師から学びます。

1月10日(火)、午後2～3時、北老人福祉センター(北区常磐町1丁25-1)で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。
[申込] 1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。

司法書士による 休日・夜間無料相談会

相続・遺言・不動産・会社登記などの相談に無料で応じます。電話相談はできません。
1月7日(土)、午後1～4時、1月18日(水)、午後6～9時、司法書士総合相

談センター堺(堺東駅前)で。予約可。予約は、大阪司法書士会堺支部(☎080-4233-4040)へ。
[問合] 同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

防犯コーナー

問合 北堺警察署生活安全課
(☎250-1234)へ。

1月10日は「110番の日」

110番は、事件・事故の緊急通報電話です。
110番通報では、事件・事故の内容、

自分のいる場所、目標となる建物の状況などを詳しく尋ねますので、落ち着いて話してください。
いたずらの110番通報は、緊急な事件・事故の対応に支障を来すので、絶対にしないでください。
緊急でない相談・要望などについては、警察相談電話「#9110」や最寄りの警察署・交番へお願いします。

防災コーナー

問合 北消防署(☎250-0119 FAX 253-2016)へ。

文化財防火デー

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺(奈良県)の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基づいています。
昭和30年に、文化財保護委員会(現在

の文化庁)と国家消防本部(現在の消防庁)が1月26日を「文化財防火デー」と定め、文化財を火災や震災などの災害から守るとともに、全国的に文化財防火運動を展開し、国民の文化財愛護に関する意識の高揚を図っています。
大切な文化財を火災から守りましょう。



在宅医療・看取りを考える 北区市民向け地域交流セミナー

「人生の最期を自分らしく生きるために～在宅医療・看取りを考える～」をテーマに、市と堺市医師会の共催による地域交流セミナーを開催します。同会・植木孝浩さんによる基調講演と、同会・小田真さんを座長に、大阪府訪問看護ステーション協会・大阪介護支援専門員協会・近畿中央胸部疾患センターから発表者を迎え、パネルディスカッション(公開討論会)を行います。

1月30日(月)、午後2～4時、堺商工会議所(中百舌鳥駅前)で。無料。
[申込] 受け付け中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、1月20日までに堺市における医療と介護の連携をすすめる関係者会議事務局(堺市社会福祉協議会包括支援センター統括課内 ☎238-3636 FAX238-3639)へ。先着200人。
[問合] 事務局か高齢施策推進課(☎228-8347 FAX228-8918)へ。

ゆっくりウォーキングを楽しみませんか ～ベテランウォーカーがサポートします～

運動指導士によるウォーキングの姿勢や準備体操などを一緒に楽しく学びます。
またウォーキング推進委員がウォーキングによる体の変化、仲間と歩く楽しさを伝えます。北区民が対象。ウォーキン

グ推進委員会・北保健センター主催。
1月23日(月)、午後1時30分～3時、北保健センターで。無料。
[申込] 1月5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。

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)

エンジェル交流広場 《予約制》無料	1月5日 1月27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	1月31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	1月5日 1月19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	1月31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	1月25日 2月6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	1月24日 2月7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)	1月10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	1月10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	2月9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	1月12日	10:30～11:30	理学療法士による運動指導・ストレッチなど。当日午前10時から受け付け。先着80人(定員に達した時点で受付は終了します)
精神保健福祉相談 《予約制》無料	1月5・12・24・25日	14:00～16:00	精神障害、アルコール依存などで悩む方やその家族の相談

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。

おいしい調理講習会 ～カルシウムたっぷりクッキング～

バランスのとれた食事について調理をとおして学んでみませんか。料理が苦手、食欲がない、体重が減ってきたと感じている方も、みんなで料理を楽しみましょう。おおむね65歳以上の方が対象。1月26日(木)、午前10時～午後1時、北保健センターで。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。
[申込] 1月5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20人。

男の入門料理塾

料理初心者の男性のための料理教室です。料理を一度も作ったことがない方もご参加ください。1品ずつ調理実演を見ながら、料理経験のある男性と一緒に学びます。2月10日(金)、午前10時～午後1時、北保健センターで。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。
[申込] 1月16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15人。

健康な生活習慣を身につけよう 金岡わかば会料理教室

バランスの良い食事や減塩のコツについて調理をとおして学びます。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)。おおむね40～60歳の方が対象。1月20日(金)、午前10時～午後1時、北保健センターで。費用300円。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。
[申込] 1月5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。