

### 民生委員児童委員が改選されました

民生委員児童委員は法律により厚生労働大臣から委嘱され、3年ごとの12月1日に、全国一斉に改選されます。昨年の改選で、北区内では、主任児童委員15人を含む186人の方が委嘱され、市内では1,109人の民生委員児童委員が委嘱されました。

民生委員児童委員は、それぞれの地域の身近な相談者として、福祉に関する相談に応じ、必要な援助を行います。

日常生活で困ったことや相談ごとのある方は、お近くの民生委員児童委員にご相談ください。なお、お住まいの校区の担当委員を知りたい方は、校区民生委員長(表参照)か北区役所生活援護課へお問い合わせください。

☎同課(☎258-6751 FAX258-6836)へ。

小学校区	委員長名	住所	電話番号
東三国丘	岩本 健	北区北長尾町3丁2-1号	255-7953
東浅香山	久保 茂	北区大豆塚町1丁22-11	255-7116
五箇荘	唐田 碩郎	北区新堀町2丁128	255-8620
五箇荘東	平川 知和	北区船堂町2丁17-23号	251-2487
新浅香山	池上 明美	北区東浅香山町3丁145-10 浅香山団地17-402号	254-2584
光竜寺	兼山 清	北区新金岡町3丁4-8号	251-2436
大泉	向坂 正一	北区新金岡町5丁7-204号	090-9547-7438
新金岡	小田 隆	北区新金岡町2丁4-1-302号	254-6637
新金岡東	小寺 三郎	北区新金岡町4丁3-5-304号	253-5486
金岡	西川 麗子	北区金岡町1279	259-0566
金岡南	山地 眞	北区金岡町1820 白鷺スカイハイツ115号	285-7419
北八下	片田 洋香	北区南花田町1676	251-4571
百舌鳥	寺田 保博	北区百舌鳥赤畑町5丁627	252-7973
西百舌鳥	豆冴 幸作	北区東上野芝町2丁314-2	257-6338
中百舌鳥	越中谷 淳	北区百舌鳥梅町3丁39-20	257-7534

**防災コーナー**  
☎北消防署(☎250-0119 FAX 253-2016)へ。

### 石油ストーブの取り扱いに注意

寒い季節は、石油ストーブが起因する火災で死傷者が発生します。

ストーブによる主な火災原因は、可燃物の接触・落下・ふく射熱、使用方法の誤り、消し忘れ、使用中の給油などです。注意してください。



## 金岡公園 体育館

☎北区长曾根町1179-18 ☎254-6601 FAX 251-0509

### ランニング教室

毎回テーマに沿って金岡公園内を走ります。参加者の走力に合わせて周回の途中でも休憩できます。初級者クラス、上級者クラスと走力別に行うので、初めての方も気軽に参加できます。

2月4日(土)の初級クラスは堺市民マラソンコースを走ります。7km以上走れる方は参加してください。

教室実施日	クラス	受付開始日
2月4日(土)	初級者	受け付け中
25日(土)	上級者	
3月4日(土)	初級者	2月4日
11日(土)	上級者	

※教室に参加した方は次回開催分を優先で申し込みます。

時間 午前9~11時

対象 15歳以上(中学生を除く)で、15分以上走れる方

費用 各700円(当日徴収)

☎申込 直接か電話で同館へ。先着各25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、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。2月18日(土)、午後1時30分~4時(受け付けは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 FAX 262-8523)へ。

☎同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

## 集団回収報償金の申請は今月中に

昨年8月から今年1月に実施した、家庭から出た古紙や衣類などの集団回収に対する報償金の申請を、2月28日まで北区役所自治推進課で受け付けます。申請

が遅れると支払いができなくなりますのでご注意ください。申請に必要な事前の団体登録がまだの団体は、同課(☎258-6779 FAX258-6817)へ。

## のびやか健康館 体力測定&機能改善トレーニング

握力・柔軟性・バランス力などの簡単なチェックを行います。また、機能改善トレーニングも行います。姿勢改善や、関節の可動域の向上に効果的です。

2月13・16・20・23日、午後2~3時。30歳以上の方が対象。無料。1人1

回に限る。

動きやすい服装(靴不要)で、タオル、飲み物、筆記用具を持参。

☎申込 2月6日、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>)へ。先着各10人。

**北老人福祉センターの催し**  
2月健康教養講座  
演歌ビクス体操

演歌に合わせて行う体に無理のない簡単にできる体操です。動きやすい服装で参加してください。

2月14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 2月7日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着40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)

マタニティークラス 《予約制》無料 3回1セット	2月10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
	2月17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
	2月24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	2月2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	2月28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	2月2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	2月28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
カミカミパクパク離乳食 《予約制》無料	2月16日 10:30~	9~11カ月児の離乳食の進め方の話と保護者の試食
子どもの歯相談室 《予約制》無料	2月15日 9:30~11:00 3月6日	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	2月21日 13:30~15:30 3月7日	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)	2月14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	2月14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	3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	2月9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	2月2・6・9・13・22・28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。

### くらしの健康講座

~慢性閉塞性肺疾患(COPD)の病態と予防について~

長年の喫煙習慣が主な原因の「肺の生活習慣病」といわれる、慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病気があります。この病気の罹患(りかん)者は、40歳以上の約10人に1人、70歳以上の約6人に1人といわれています。しかし、その進行はゆっくりしているため、せき、たん、息切れなどの症状が進行するまで、医療機関を受診しない方が多いのが現状です。

今回、COPDについて知っていただくために、佐々木内科クリニック・佐々木徳久さんによる講演を行います。

2月27日(月)、午後2~3時30分、北保健センターで。無料。

☎申込 受け付け中。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50人。

### 簡単バランス弁当講座

~毎日のお弁当作りに役立てよう~

栄養バランスのとり方や衛生面など、明日からの弁当作りに役立つ講座です。

2月23日(木)、午前10時~午後1時、北保健センターで。3歳児~高校生の保護者が対象。無料。エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、弁当箱を持参。

☎申込 2月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名、年齢を書いて、同センターへ。先着24人。

### 「堺市成人歯科検診」を受けましょう

自分の歯で美味しく食事をするために、口の健康は重要です。市では「成人歯科検診を受けましょう」と掲示した市内の成人歯科検診実施協力医療機関で、むし歯・歯周病の検診、口腔衛生指導を実施しています。40・45・50・55・60・65・70歳の方が対象。費用500円。生活保護・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へ申請すれば無料(印鑑が必要)。

☎同 健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)へ。