

### 集団回収報償金の申請は8月中に

北区で2～7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、8月31日まで北区役所自治推進課で受け付けています。申請に必要な事前の団体登録をしていない団体は、同課(☎258-6779 FAX258-6817)へ。

### 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・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。

8月20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へ。  
[問合せ] 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 「阿波踊り体操で楽しくエクササイズ」無料体験会

徳島の郷土芸能である「阿波踊り」をベースに、筋肉をほぐし、鍛える動きを組み合わせ、おなかや下半身などの筋力を強化します。楽しみながらエネルギーを消費し、肩凝りや腰痛を解消できるエクササイズです  
8月11日(祝日)、午前11～11時45分、

同館(北区金岡町2760-1)で。16歳以上の方が対象。無料。動きやすい服装で、タオル、飲み物を持参。  
[申込] 8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30人。

### 胃がん検診 肺がん・結核検診

表の日程で検診を行います。40歳以上の方が対象。  
①胃がん検診(午前9時から)=費用500円。予約制。申し込みは電話で北保健センターへ。表の日程以外にも毎月1回同センターで実施しています。  
②肺がん・結核検診=無料。直接会場へ。受付時間は午後1時30分～3時30分(11月15日・来年2月3日は午前9～11時)。  
③たん検査=②を受診する方で希望者のみ(条件あり)。費用400円。予約制。申し込みは検査の10日前までに同センターへ。  
①③は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。申請時は必ず

	実施日	実施場所
①胃がん検診	9月16日(金)	新金岡東小学校
	29日(木)	五箇荘東小学校
	10月27日(木)	東浅香山小学校
	28日(金)	新浅香山小学校
	11月11日(金)	新浅香山小学校
	15日(火)	金岡公民館
	30日(水)	大泉小学校
②肺がん・結核検診	12月9日(金)	五箇荘中学校
	9月2日(金)	新金岡東小学校
	13日(火)	五箇荘東小学校
	10月7日(金)	東浅香山小学校
	20日(木)	新浅香山小学校
③たん検査	11月14日(月)	五箇荘中学校
	15日(火)	金岡公民館
	18日(金)	大泉小学校
	来年2月3日(金)	北区役所

印鑑を持参してください。  
[問合せ] 同センター(☎258-6600 FAX258-6614)へ。

### 防犯コーナー

[問合せ] 北堺警察署生活安全課(☎250-1234)へ。

#### 子どもを犯罪から守ろう!

子どもを犯罪から守るため、子どもたちに次の5つの約束を教えましょう。  
▷外で一人で遊ばない ▷知らない人

について行かない ▷連れて行かれそうになったら、すぐに大声を出す ▷誰とどこで遊ぶか、いつ帰るのかを家の人に伝えてから出掛ける ▷友達が連れて行かれそうになったらすぐに大人に知らせる  
また、子どもの遊び場などで、不審者や不審な車を発見した場合は、警察に通報してください。

### 防災コーナー

[問合せ] 北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)へ。

#### 夏は危険がいっぱい

夏は花火や水遊びなど子どもが喜ぶ遊びの機会が増えますが、ひとつ間違えるとけがや死亡事故につながる危険性があります。次の点に十分注意してください。  
▶花火は楽しく安全に  
▷説明書をよく読み、注意事項を必ず

守る ▷風の強いときは行わない  
▷広くて安全な周りに燃えやすい物がない場所で行う ▷子どもだけでなく、大人と一緒に遊ぶ ▷水バケツを用意して、遊び終わった花火は必ず水につける  
▶水難事故を防止  
▷子どもから目を離さない ▷子どもだけで水辺で遊ばない(遊ばせない) ▷体調の悪いときは泳がない ▷自分の泳ぎの力を過信しない

### 消防協力事業所登録のお願い

消防局には、管内で大規模な災害や事故が発生した場合に事業所に協力をいただく制度があります。消防と事業所が連携し地域防災力を強化することが目的です。内容は、事業所のマンパワー、資機材の活用、場所の提供など、その内一つだけでも協力いただければ、消防協力事業所として登録できます。登録は無料です。登録事業所には表示プレートと腕章をお渡します。

詳しくは、市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)をご覧ください。北区では、3月現在101の事業所が登録しています。登録は随時受け付けています。  
[問合せ] 北消防署予防課(☎250-0119 FAX253-2016)へ。



### さかい自転車デー in イオンモール堺北花田

堺自転車のまちづくり・市民の会が、自転車のルール順守・マナー向上を呼び掛けます。自転車の交通ルールに関するクイズや、パネル展示などを行い、楽しく自転車のルールやマナーを学びます。  
8月28日(日)、午前10時～午後4時、イオンモール堺北花田(北区東浅香山町

4丁1-12)1階ウェルカムコートで。無料。直接会場へ。  
[問合せ] 自転車企画推進課(☎228-7636 FAX228-0220)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)

マタニティークラス 《予約制》無料 3回1セット	8月5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
	8月19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
	8月26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	8月4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	8月23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	8月4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	8月23日	⑩10:00～ ⑪11:00～	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
カミカミバクバク離乳食 《予約制》無料	8月24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	8月24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	8月30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)	8月9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	8月9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	9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
ロコモ撃退筋力アップ教室 無料	8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。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	8月1・4・8・23・24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・結核検診の詳しい内容、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

### クッキング入門! 初めての食育体験講座

料理を通じて親子で楽しく食育について学びます。野菜ソムリエの指導で、野菜サラダケーキ、パエリア、マンゴープリンを作ります。堺産の野菜「堺のめぐみ」を使います(入荷できない場合もあります)。  
8月26日(金)、午前10時30分～午後1時、同センターで。4歳以上の就学前の子どもとその保護者が対象。小学生の兄弟の参加は可、3歳以下の弟妹の同伴は不可。無料。エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具を持参。  
[申込] 8月2日から電話かFAXで住所、親子の氏名、子どもの年齢、電話番号、講座名を書いて、同センターへ。7月募集の親子クッキングに親子とも未参加の方を優先。先着12組。

### おいしい調理講習会～おいしく健康に～

夏の疲れが出ていませんか。体力を維持するには、低栄養を予防し、健康的な食生活を送ることが大切です。栄養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、食欲がないと感じている方も皆さんで料理を楽しみましょう。おおむね65歳以上の方が対象。  
9月9日(金)、午前10時～午後1時、同センターで。無料。エプロン、三角巾、筆記用具を持参。  
[申込] 8月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号、講座名を書いて、同センターへ。先着20人。

### 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!

認知症予防のための有酸素運動や、読み書き計算などの脳活性プログラムに加え、むせや誤嚥(えん)性肺炎予防のための話や口の体操、元気を保つ食生活の話や食育ゲームで楽しく学びます。  
9月6日～11月22日の火曜日(全12回)、午前9時30分～11時30分、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)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。  
[申込] 電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、8月2～8日に同センターへ。抽選20人。