

金岡公園 体育館

北区長曾根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

速く走るコツを身に付けよう！ 小学生のための走り方教室

正しくムダのない走り方を身に付けてスピードアップをめざします。運動会前に練習して友達よりも速く走ろう！4月10日(土)9時30分～11時、金岡公園体育館(小体育室)で。小学1～3年生が対象。運動のできる服装で、飲み物・タオル・屋内用の運動靴を持参。費用1,500円

☎4月2日9時から電話で同館へ。先着30人

のびやか健康館

脳活性化運動プログラム体験 (認知機能評価測定付き)

ゲーム要素を盛り込んだ脳を活性化させる運動プログラムで楽しくエクササイズをして、認知機能向上につなげましょう！3分間程度の動画を見るだけで認知機能レベルが評価できる測定付きです。業界初の画期的なプログラムです。

4月9・16・23・30日11時30分～12時30分、4月13・20・27日11～12時

時、いずれも同館(北区金岡町2760-1)で。55歳以上の方が対象。費用1,100円。動きやすい服装で屋内用シューズ、タオル、飲み物を持参。マスク着用。

☎4月6日11時から直接フロントか電話で同館(☎246-5051(水曜日休館))へ。先着各日5人(1人1回限り)

またまたまるしぇ

障害のある方への理解と地域交流を目的に、北区内の日中活動事業所が作ったお菓子やパン、雑貨などの授産品を販売しています。

4月20日(火)12～13時、北区役所1階エントランスホールで。毎月第3火曜日に開催していますので、ぜひお立ち寄りください。

☎北区障害者基幹相談支援センター(☎251-8166 FAX250-8800)



飼犬には登録と狂犬病予防注射を

市では4月1～15日に飼犬の狂犬病予防集注注射を行います。北区の集注注射会場は右下表のとおりです。費用は1頭につき、登録済の犬は3,300円、未登録の犬は6,300円です。事前に送付した書類をお持ちの方は問診欄に記入し、持参してください。必ず犬を制御できる方が犬を連れて直接会場へ。

集注注射全日程、動物病院についての情報は、市ホームページ

ページをご覧ください。動物指導センターへ。

☎同センター(☎228-0168 FAX228-8156)

北区の集注注射日程表

| 実施日 | 会場 | 実施時間 |
|---------|-----------|-------------|
| 4月1～15日 | 梅本獣医科 | 診療時間内※ |
| | 大下動物病院 | |
| | 北花田どうぶつ病院 | |
| | クッキー動物病院 | |
| | たろう動物病院 | |
| | なかもず動物病院 | |
| 4月15日 | オシバ動物病院 | 電話予約※ |
| | 中村町会館 | 13:30～14:10 |

※詳しくは各病院にお問い合わせください。

防犯コーナー

北界警察署生活安全課(☎250-1234)

春の地域安全運動

みんなで力を合わせて安全・安心まちづくり

4月19～28日までの間、さらなる犯罪被害防止に取り組むため、「春の地域安全運動」を実施します。

重点項目は▶子どもと女性の犯罪被害防止 ▶特殊詐欺の被害防止 ▶自動車関連犯罪の被害防止です。みんなで力を合わせて安全で安心なまち北区を実現しましょう。

防災コーナー

北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)

住宅用火災警報器の 電池切れに注意！

火災の早期発見に効果がある住宅用火災警報器は電池式のものも多く、音や光で電池の交換時期を知らせてくれます。電池の寿命は10年程

度のものが多く、電池切れや電子部品の劣化により火災を検知しなくなることがあります。定期的な点検ボタンを押すかひもを引っ張ることで作動確認を行い、10年を目安に本体一式の交換を検討しましょう。



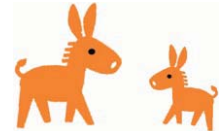
ほっとしよう (認知症家族の交流会)

北区認知症家族の交流会(愛称:「ほっとしよう」)では、介護・認知症のこと、日常生活で気になる事や心配事など、参加者が自由に話しながら情報交換しています。

今回は、浅香山病院の認知症看護認定看護師をお招きします。5月11日(火)13時30分～15時、北区役所1

階大会議室で。認知症の方とその家族・支援者の方が対象。

☎4月2日から電話かFAXで北基幹型包括支援センター(☎258-6886 FAX258-8010)へ。先着15人



北老人福祉センターの催し

4月健康教養講座

知っておきたい！ キャッシュレス決済

近畿財務局相談室の担当者がキャッシュレス決済のメリット・デメリットや気を付けたいポイントを解説

します。4月13日(火)13時30分～14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。マスク着用。

☎4月6日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着25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)

新型コロナウイルス感染防止のため、現在、北保健センターでは、各種事業を延期または中止しております。ご理解とご協力をお願いいたします。最新の情報につきましては、北保健センターホームページをご覧ください。

北保健センター事業中止・延期のお知らせ

検索



| | | |
|--------------------------|---|-----------------------------------|
| BCG 予防接種 〈予約制〉無料 | 生後1歳に至るまでの子どもが対象 現在個別通知にて対応しています。以前の通知時、接種できなかった方は、お問い合わせください。 | |
| 離乳食講習会 〈予約制〉無料 | 4月27日 | ①9:30～ ②10:30～ ③11:30～ |
| カミカミバクバク離乳食 〈予約制〉無料 | 4月15日 | 10:30～ |
| 子どもの歯相談室 〈予約制〉無料 | 4月21日 5月12日 | 9:30～11:00 |
| 成人の歯科相談 〈予約制〉無料 | 4月20日 5月10日 | 13:30～15:30 |
| 感染症検査・相談 無料 | 4月13日 | 9:30～11:00 |
| 生活習慣病予防・食生活相談 〈予約制〉無料 | 4月13日 | 9:15～11:00 |
| 骨粗しょう症予防検診 〈予約制〉有料 | 5月13日 | 9:30～ |
| 精神保健福祉相談 〈予約制〉無料 | 4月1、8、12、28日 | 14:00～16:00 |
| がん検診を受 けたい方 | 胃がん検診・大腸がん検診 (集団検診)〈予約制〉 無料 | ①5月12日 9:00～ ②6月2日 11:00 |

*1 市民税非課税世帯・生活保護世帯などに属する方は事前に保健センターへ申請をすれば無料になります(印鑑が必要。本人による署名の場合は不要)。○表の事業の予約・登録は保健センターへ(予約制・登録制の事業は定員により次第、締め切りますので、ご了承ください)。○表以外にも次の健康(検)診、相談を行っています。
●4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月児が対象)…個別に通知します。
●育児相談 ●難病相談 ●検便(腸内細菌)検査は令和3年3月末で終了しました。

50歳以上の偶数年齢の市民の方が対象(定員あり)
☎①4月6日から4月18日まで、②4月6日から5月9日までにがん検診総合相談センターへ(☎230-4616)
予約はオンラインから
※市がん検診総合相談ポータル

堺おうちグルメ

おうち料理がひと工夫でグルメな味に！

おうち料理にひと工夫して、また食べたい！と思える、いつもよりワンランク上のグルメな一品を作ってみませんか？メニューは、抹茶どらやき・鶏肉のオレンジソース煮・ジュシーハンバーグ・ふわとろフレンチトーストなどです。

次の2次元コードから、レシピや動画をご覧ください。この機会に、家族や友達と一緒に作ってみませんか。☎同センター



堺おうちグルメロゴ



堺おうちグルメ

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運動や堺コッカラ体操、脳活性化プログラムに加え、むせや誤嚥(ごえん)性肺炎予防のためのお話や食育ゲームなどで楽しく学びます。

5月11・18・25日、6月1・8・15・22・29日、7月6・13・20・27日(全12回)、9時30分～11時、同センターで。介護認定を受けていない65歳以上の方で、原則全日参加できる方が対象(昨年度中止となった当教室に参加予定だった方と初めて参加する方を優先)。無料。

☎4月5～9日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて、同センターへ。抽選15人