

金岡公園 体育館

■北区長曾根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

▶テニスクール

基礎から指導しますので初心者の方も歓迎です。中学生以上が対象。夢中になれるテニスを始めてみませんか。
☑受付中。直接、同館窓口へ。

曜日	時間帯	クラス
火	10:00~12:00	中級
水	10:00~12:00	初中級
木	10:00~12:00	初級
金	10:00~12:00	マッチ
	19:00~20:45	初心初級 初中級



のびやか健康館

健康体操プログラム 「サードエイジたけお」無料体験

いつまでも元気に「立つ」「歩く」ができるように、ストレッチや筋トシ、簡単な有酸素運動で身体の調子を快適にしませんか。健康運動指導士の指導の下、タオルやミニボールなどを使用し、肩や腰、膝の不具合を抱えている人でも無理なく取り組めるプログラムです。

6月15・22・29日12時15分~13時15分、いずれも同館(北区金岡町2760-1)で。40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。マスク着用。

☑6月4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11人。



ぼっとしよう (認知症家族の交流会)

北区認知症家族の交流会(愛称:「ぼっとしよう」)では、介護・認知症のこと、日常生活の中での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。

7月1日(木)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。

☑6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。



交流会の様子
※ソーシャルディスタンスをとりながら実施しています。

防犯コーナー

■北堺警察署生活安全課(☎250-1234)

特殊詐欺被害に遭わないための「あいうえお」
特殊詐欺被害に遭わないための合言葉「あいうえお」で被害を防止しま

しょう。▶「あ」=あわててお金は振り込まない▶「い」=いちど電話を切る▶「う」=うそかも知れないと疑う▶「え」=ATMでお金は戻らない▶「お」=おかしいと思えばすぐ警察へ通報

皆さん一人ひとりの心がけが重要です。不安に感じたらすぐに警察へ通報してください。

防災コーナー

■北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)

火事を起こさないために
皆さんの身近には、ガソリンや灯油、マニキュア類、アルコール手指消毒液など、火が着きやすい物やカセットコンロなど使い方を間違えると爆発するものがあります。

これらは、日常生活に欠かせないものですが、保管方法や取扱い方法を誤ると、尊い生命や貴重な財産を瞬時に奪ってしまいます。容器や器具に記載された注意事項を守り、事故を防ぎましょう。

同署ホームページ(2次元コード)から、身近に発生する火災の実験動画もご覧いただけます。



北消防署ホームページ

またまたまろしゅ

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【写真】を販売しています。

6月15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)



北老人福祉センターの催し

6月健康教養講座

私の物忘れって だいじょうぶ?

日常生活でのちょっとした物忘れや記憶力について学びます。6月8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階やなどの間で。市内在住の60歳以上の方が対象。無料。マスク着用。

▶北老人福祉センターを活用ください!

市内在住60歳以上の方々の健康増進・教養の向上・生きがいづくり・レクリエーション活動など幅広くご利用いただける施設です。入浴施設(浴場)もあり、各種クラブ・同好会活動なども行われています。

現在、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、館内設備に利用制限があります。詳しくは同センターへお気軽にお問い合わせください。

☑6月2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



マタニティクラス 〈予約制〉無料 2回1セット	日程、実施内容等の詳細については、お問い合わせください。	
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。	
カミカミバクバク離乳食 〈予約制〉無料	6月17日	10:30~
離乳食講習会 〈予約制〉無料	6月22日	①9:30~ ②10:30~ ③11:30~
子どもの歯相談室 〈予約制〉無料	6月22日 6月16日	9:30~11:00
成人の歯科相談 〈予約制〉無料	6月1日 6月15日	13:30~15:30
感染症検査・相談 無料	6月8日	9:30~11:00
生活習慣病予防・食生活相談 〈予約制〉無料	6月8日	9:15~11:00
精神保健福祉相談 〈予約制〉無料	6月3、10、14、23日	14:00~16:00

○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なり次第、締め切りますので、ご了承ください)。
○表以外に次の健(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(腸内病原菌)検査は令和3年3月末で終了しました。

~ 一生を共に歩む 歯&食 ~

6月は食育月間であり、4~10日は歯と口の健康週間でもあります。生涯にわたり心も体も健康で元気に日々を過ごすには、食や歯と口の健康など生活習慣の見直しが大切です。

最近、おうち時間の増加に伴い、大人も子どももおやつをだらだら食べる時間が増えるなど、生活習慣が乱れがちなようです。同センターの乳幼児健診でも、むし歯のある子どもが増えています。歯と口の健康は全身の健康、さらには健康寿命にも関係します。この機会にかかりつけ歯科医で検診を受けるなど、歯と口の健康を大切にしましょう。



市では食育の大切さをわかりやすく伝えるため「さかいい育目標 ▶さ…三食きちんと食べる ▶か…感謝して食を大切に ▶い…一緒に食べる」を広めています。また、おうち料理にひと工夫し、いつもよりワンランク上のグルメな一品に仕上げるレシピや動画を、下記2次元コードから、ご覧いただけます。「作って楽しい、食べておいしい」この機会に食生活について考えてみませんか。



抹茶どらやき



「界おうちグルメ」