

金岡公園 体育館

◎北区長曾根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

種目	教室開始日	対象	費用	先着
ジュニアスポーツ教室	9月15日(水)～ 15:50～16:50	小学1～3年生	5,000円	60人
幼児体操教室	9月16日(木)～ 15:50～16:50	平成27年4月2日～29年4月1日生まれの子ども	5,000円	60人

のびやか健康館 脳・活性化プログラム『iトレ』教室体験会

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しませんか?認知機能維持・向上のための画期的なプログラムを体験できます。

①8月10・17日11～12時、②8月13日11時30分～12時30分、いずれも

北老人福祉センターの催し

8月健康教養講座

快適な「省エネ」
～エネルギーを節約して温暖化防止～

地球環境の為のエコライフについて、大阪府みどり公社相談室の担当者から学びます。

▶定期教室受付開始

種目などは次のとおり。有料で体験参加できます。運動できる服装、シューズ、(外履き)、タオル、飲物を持参。詳しくは同館へ。

☎8月28日から電話で同館へ

同館(北区金岡町2760-1)で。55歳以上の方が対象。費用550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。

☎8月5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11人

8月10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。

☎8月3日から直接か電話で同センター(☎255-6380 FAX252-2436)へ。先着25人

防犯コーナー

◎北堺警察署生活安全課(☎250-1234 FAX257-5983)

特殊詐欺に注意!

北区では、特殊詐欺に関する不審な電話が増えています。市役所職員や警察官をかたり、「還付金があり、ATMでお金が戻る」「犯人があなたの名簿を持っている」など言葉巧みに誘導してきます。

また、今後は「コロナ関連の詐欺」が増加する可能性があります。一人ひとりが防犯意識を持ち、自身の財産を守りましょう。不審な電話は躊躇することなく、警察や家族に相談してください。

防災コーナー

◎北消防署(☎250-0119 FAX253-2016)

事故防止で楽しい夏に!

夏になると花火をしたり、海や河川などで水遊びをする機会が増えます。事故防止のため次の点に注意しましょう。

▶ルールを守って楽しい花火

▷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 ▷広くて燃えやすいものがない安全なところで行う ▷必ず大人と一緒に ▷必ず大人と一緒に ▷衣服に火がつかないように注意する ▷花火は絶対に人に向けてはいけない ▷水バケツを用意し、後片付けをきちんとする

▶水難事故に遭わないために

▷子どもから目を離さない ▷子どもだけで水辺で遊ばせない ▷体調の悪いときは泳がない ▷自分の力を過信しない

その他にも、山道ではスズメバチに注意し、キャンプ時の焚き火台付近では燃料やアルコール消毒液を放置しないなど、火の取り扱いと後始末も忘れずに。引き続き、熱中症や新型コロナウイルス対策を心がけ、楽しい夏を過ごしましょう。



明るい選挙啓発ポスター作品を募集中

将来、有権者となる児童・生徒の皆さんが選挙や政治について関心を持つことは大切です。現在、小・中・高等学校、支援学校に通う市内在住か在学の児童・生徒が対象。「明るい選挙」の推進をテーマにポスター作品を募集中です。

詳しくは市役所市政情報センター、区役所市政情報コーナーにある募集要項でご覧になれます。締切は9月10日(必着)。

◎選挙管理委員会事務局(☎228-7876 FAX228-7883)



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症の拡大防止のため、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。
やんぐ★るーきーず 無料	8月24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 〈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	8月24日 ①9:30～ 5、6カ月児の保護者が対象 ②10:30～ 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演 ③11:30～
カミカミバクバク離乳食 〈予約制〉 無料	8月19日 10:30～ 9～11カ月児の保護者が対象 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演
子どもの歯相談室 〈予約制〉 無料	8月3日 乳幼児、小児が対象 8月17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 9月7日 1歳6カ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回限りフッ素塗布を行います
成人の歯科相談 〈予約制〉 無料	8月3日 成人、妊婦が対象 8月17日 13:30～15:30 歯科医師による歯科検診と相談、親子で歯科相談もできます 9月7日
感染症検査・相談 無料	8月10日 9:30～11:00 ・エイズ相談、HIV検査 ・性感染症セット検査(HIV・梅毒・クラミジア<尿>) ・肝炎ウイルス検査(※)、風しん抗体検査(※) ※条件あり ・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します
生活習慣病予防・食生活相談 〈予約制〉 無料	8月10日 9:15～11:00 保健師および管理栄養士による生活習慣病予防などの相談
骨粗しょう症予防検診 〈予約制〉 有料 *1	9月9日 9:30～ 18歳以上の市民の方が対象 検診と結果説明、医師・管理栄養士・保健師による相談・指導
胃がん検診・大腸がん検診 (集団検診) 〈予約制〉 無料	9月1日 50歳以上の偶数年齢の市民の方が対象(定員あり) 10月6日 ①9月1日実施分は8月8日までに、10月6日分は9月12日までにがん検診総合相談センターへ(☎230-4616)
精神保健福祉相談 〈予約制〉 無料	8月5、12、25日、9月2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

*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なり次第、締め切りしますので、ご了承ください)。
○表以外にも次の健(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。

おいしい料理勉強会

栄養不足を予防するための食事のポイントについての話と調理実演を行います。調理実習や試食はありません。

8月20日(金)10～11時30分、同センターで。おおむね65歳以上の方が対象。無料。筆記用具を持参。

☎8月2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12人

ひらめき脳トレプラス教室

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。

9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日(全12回)、9時30分～11時、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)で。65歳以上で全回参加できる介護認定を受けていない方が対象(昨年度中止となった当教室に参加予定の方と初めての方が優先)。無料

☎8月2～6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

健康づくり教室

食を中心に健康づくりを楽しく実践的に学ぶ教室です。全6回。修了者は堺市健康づくり食生活改善推進協議会の会員として、地域の食育ボランティア活動に参加できます。同教室に初めて参加する方で、全回参加できる方が対象。

詳しい日程や内容は電話かFAXで同センターへお問い合わせください。初回は8月26日(木)。いずれも9時30分～12時、同センターで。(昨年度、途中で中止となった当教室の参加者を優先)無料
☎8月2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15人

オンラインで開催 親子でフレンチトースト作り

オンラインで参加できる親子クッキング講座です。調理器具の使い方を知り、自分でつくる楽しさを味わいます。

8月16・23日、いずれも10時30分から14時から各1時間程度。市内在住の小学生とその保護者が対象。無料。通信料と食材は自己負担。スマートフォンかパソコンが必要。☎8月2～10日、右記2次元コード内の電子申請システムで。先着各回5組。電話やFAXでの受付はありません。

