

北老人福祉センターの催し ☎255-6380
 北区常磐町1丁25-1 FAX252-2436

■11月健康教養講座『セルフマッ
 サージとツボ刺激』
 自宅でも簡単に出来るセルフマッ
 サージのポイントやツボ刺激などを
 わかりやすく教えてもらいます。
日時 11月9日(火)13時30分~14時
 30分
場所 同センター
対象 市内在住の60歳以上の方
料 無料。マスク着用。
申込 11月2日から直接か電話で同セ
 ンターへ
先着 25人

ほっとしよう (北区認知症家族の交流会)
 介護・認知症のことなどについて、
 参加者同士で自由にお話します。
 今回は、浅香山病院の認知症看護
 認定看護師の方をお招きします。
日時 11月15日(月)13時30分~
 15時 **場所** 北区役所 **対象** 認知
 症の方とその家族・支援者の方
申込 受付中。電話かFAXで北基幹
 型包括支援センター(☎258-6886
 FAX258-8010)へ。

令和3年度 第10回
北区ボランティアフェスティバルの開催中止について
 11月27日(土)に開催を予定してお
 りました同フェスティバルは、新型
 コロナウイルス感染症の収束が不
 透明なため、来場者や出展者の健
 康・安全面を最優先に考慮し、開催
 を中止します。ご理解の程よろしく
 お願いいたします。
問 社会福祉協議会北区事務所
 (☎072-258-4700
 ✉kita@sakai-syakyō.net)

防犯コーナー **問** 北堺警察署
 (☎250-1234 FAX257-5983)
少年の大麻乱用急増~大麻が奪う・あなたの未来~
 11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止
 運動期間です。昨年、大阪府内の少年
 による大麻事件の検挙者数は全国最
 多でした。薬物には強い依存性と心身
 への弊害があり、死に至ることもある
 ので、安易な気持ちは持たず、誘われ
 てもきっぱり断りましょう。
 少年の非行防止等に関する相談が
 あればグリーンライン(☎06-6944-
 7867)へ。

北保健センター
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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、北保健センターのホーム
 ページをご覧ください。

事業名	日程	時間	対象・内容
マタニティクラス <予約制> 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	11月30日	13:30~15:30	22歳以下で妊娠・出産した保護者が対象 助産師による、いのちのお話・ママの体のお話と パスゴム作り
BCG予防接種 <予約制>	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>	11月30日	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	5、6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>	11月2日 11月16日 12月7日	9:30~11:00	乳幼児、小児が対象 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 電子申請はこちら→
成人の歯科相談 <予約制>	11月2日 11月16日 12月7日	13:30~15:30	成人、妊婦が対象 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 電子申請はこちら→
感染症検査・相談	11月9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>	11月9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等の相 談
胃がん検診・ 大腸がん検診 (集団検診) <予約制>	12月1日 令和4年 1月12日	9:00~11:00	50歳以上の偶数年齢の市民の方が対象(定員あり) (申込)12月1日実施分は11月7日までに、令和4年1月12日分 は12月19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>	11月4、8、11、24日、 12月2、9日	14:00~ 16:00	こころの病気・アルコール問題などで悩む 方や家族の相談

○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(腸内細菌)検査は令和3年3月末で終了しました。

のびやか健康館の催し ☎246-5051
 北区金岡町2760-1 〈水曜日休館〉 ホームページ

■**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
 なチェックと、機能改善トレーニング
 を通して、姿勢改善や、関節の可動域
 の向上を目指しましょう!
日時 11月11日13~14時、11月15日
 11~12時
場所 いずれも同館
対象 30歳以上の方 (料) 無料
持物 動きやすい服装(靴は不要)、タ
 オール、飲み物、マスク、メモを取りたい
 方は筆記用具
申込 11月5日11時から直接フロント
 又は電話で同館へ
先着 各6人

金岡公園体育館の催し ☎254-6601
 北区長曾根町1179-18 FAX251-0509 ホームページ

○**合気道**
 合気道を体験し、礼儀や精神を養い健康増進をはかりながら、自分の身を守る力
 を指導します。詳細は表のとおり。

実施日	会場	時間	対象	参加費	定員
11月6・20日	同館小体育室	13:30~14:30	小学生以上	高校生以下500円 一般700円	60人

○**障がいのある方対象の共用陸上**
 障がいのある方とその介助者のみをご利用いただける、陸上競技の共用利用で
 す。詳細は表のとおり。

実施日	会場	時間	対象	参加費	定員
11月13日 (土)	陸上競技場(ジャベリックスロー でのみフィールド利用可)	9:00~ 12:00	障がい者とその保 護者または介助者	110円	なし

マイナンバーカード出張申請を実施します
日時 11月19~21日10~16時45分
場所 イオンモール堺北花田(北花田駅前)
対象 次のすべての条件を満たす人▷堺市民▷申請者本人が来場
 可▷再交付ではない。本人確認書類2点(運転免許証と健康保険証など)と
 通知カードが必要(お持ちでない場合は写真付きの本人確認書類が必要)。
 写真撮影無料。 **申込** 予約制。市ホームページ(QRコード)か電話で。
問 堺市マイナンバーカード普及促進センター(☎072-600-0181 FAX
 275-5766)

全て無料 ☎258-6600 FAX258-6614

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、食育ゲームなどで楽しく学び
 ます。
日時 12月2・9・16・23日、1月6・13・
 20・27日、2月3・10・17・24日、全12回、
 9時30分~11時 **場所** 同センター
対象 65歳以上の介護認定を受けて
 いない方で、原則、全日参加できる方
 (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の方が優先)
申込 11月1~5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

ヘルシークッキング講座 ~おいしく減塩!野菜たっぷり~
 調理実演とおして、食生活を見直し
 てみましょう。調理実習や試食はあり
 ません。
日時 11月18日(木)10~11時30分
場所 同センター **対象** おおむね40
 歳以上の方
持物 容器に入れた自宅のみそ汁
申込 11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

減らしおキッチン ~減塩メニュー提供店~
 減らしおキッチンは、塩分控えめで体
 に優しいメニューを提供するお店で
 す。塩分控えめの食生活は高血圧な
 どの生活習慣病を予防・改善する効
 果があります。気になるお店の減塩メ
 ニューを食べて、日頃の食生活のヒン
 トにしてみませんか。北区の協力店舗
 は、メゾン・ド・イリゼ(産業振興セン
 ター内)とカフェメントです。詳しくは
 市ホームページをご確認ください。
 また、北保健センターでは、塩分測定
 器の貸し出しや減塩レシピの配布を
 行っています。高血圧など生活習慣病
 予防にご利用ください。詳しくは同セ
 ンターまで。

 メゾン・ド・イリゼのりよ
 うえんランチ(日替わり)
 カフェメントの汁物
減らしおキッチン