

ホームページ オープン!
知るから始めよう! 楽しく・見やすく 情報をお届け!
みんな防災

どんな方にも興味を持ってもらえるよう、楽しく学んでもらえるよう、さまざまな防災コンテンツを集めたHP(QRコード)を開発しました。大切な命を守るためにお伝えしたい防災関連情報を随時更新しますので、ぜひのぞいてみてください。問 北区役所企画総務課 (☎258-6706 FAX258-6817)

暮らししている街を知ろう!



北区の災害特性を 防災ブックをもとに整理! 想定される災害を予め 知ってください!



スマホで 見やすく!

子育て世帯の皆さんへ

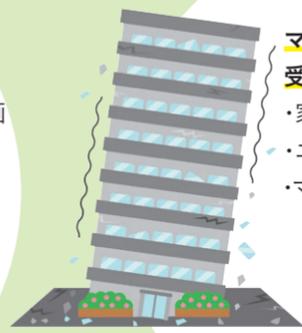


大切な家族を守るため ぜひ見てください!
・防災士ママのYouTube動画
・家族で学ぶ「おやこto ぼうさい」レポート など



YouTube動画を 3面でご紹介!

マンションなどにお住まいの皆さんへ



マンションなどで 受けやすい被害とその対策!
・家具転倒の予防
・エレベーターが停止した際の行動
・マンション防災講座の紹介 など



備えておくと安心!

備えは備蓄品だけでなく知識も!

- 今すぐできる ローリングストック
・まずは、ここから始めよう
・災害ごとの備え など



缶づめ などが

おいしく 大変身!

防災食レシピも!

イワシの蒲焼き&トマト缶パスタ
大学生協事業連合 管理栄養士 高橋亮子さん監修

防災意識を高めよう!

おもしろいコンテンツを集めました!

- 無料講座や体験型学習施設の紹介
・企業・団体などの防災コンテンツ
・北図書館の防災おすすめ本 など

サイバルクイズ ぼうさいクイズ



北図書館司書

災害時に活躍できるように!



支援できるよう 理解を深めませんか!

- 災害ボランティアに参加するには
・防災ボランティアの大学生にインタビュー など



3面北区部 で一部紹介

※HPではフルバージョン

北区役所で防災展を開催

- 展示 防災グッズ、能登半島地震などの被災状況のパネル
日程 4月9～15日
場所 北区役所1階エントランスホール
問 北区役所自治推進課 (☎258-6779 FAX258-6874)

現地で感じたこと お伝えします



みんなで防災HP「災害時に活躍できるように」でも被災地派遣職員の体験談をお伝えします



北区役所

〒591-8021 北区新金岡町5丁1-4 「新金岡駅」2号出口から東へ約200m/バス停「北区役所前」下車すぐ

Table with 5 columns and 4 rows listing various services and their contact information.



北区役所庁外

- 粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400
生ごみなどの収集
環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX 259-4454
上下水道局お客様センター ☎0570-02-1132 FAX 252-4132
北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX 258-6843
大浜公園事務所 ☎232-1489 FAX 228-8897
市税事務所
軽自動車税 法人諸税課 ☎231-9741 FAX 251-5631
固定資産税課 ☎231-9764 FAX 251-5633
市・府民税 市民税課 ☎231-9753 FAX 251-5632
市税の納付 納税課 ☎231-9773 FAX 251-5634

はっぴいすまいるプロジェクト  めいぐるみをゲットしよう! 「歯と口の健康の絵」募集中! 

北区長直行便  ご提案やご意見を お待ちしています。 

本館ともだち  **北図書館** ☎258-6850 FAX258-6851  
 (開館) 火~金10~20時、土・日・祝10~18時 (休館) 4月1・8・15・22日

■4月23日は「子ども読書の日」、4月23日~5月12日は「こどもの読書週間」

新刊やおすすめ本のブックリストを発行しています。  ブックリスト   
 (HP) (右QRコード)からもご覧いただけます。

■4月のブックフェア

- ▷一般向け=始めよう!新しい趣味
- ▷児童向け=空にはなにがあるかな?

■北図書館の催し

おはなし会	子ども向け	毎週土曜日 15:00~15:30	(集合) 図書館カウンター前
絵本のよみきかせ	乳幼児とその保護者	4月18日(木) ▷10:30から ▷11:00から	(場所) 北区役所3階おはなしのへや

■読書会のお知らせ

新金岡子ども本の読む会	(本) 一年一組せんせい あのね[正]・続 (作者) 鹿島和夫/編	4月10日(水) 10:00から	(¥) 100円 (場所) 北区役所3階研修室
新金岡読書会	(本) 落日の王子 (作者) 黒岩重吾	4月14日(日) 14:00から	(場所) 北区役所3階研修室

■移動図書館 ※交通事情により遅れることがあります

北区以外の日程は問 中央図書館 (☎244-3811 FAX244-3321)へ

中百舌鳥公園団地内 中央広場	4月4・18日、5月2日	木	10:00~11:30
北花田第一公園	4月5・19日、5月3日	金	13:30~14:30
府営 浅香山住宅8棟北			14:50~15:50
サンヴァリエ中百舌鳥 集会所前	4月7・21日	日	13:30~14:20

警察署で少年柔道・剣道の練習をしませんか!

(日時) 月・水曜日17~19時

(対象) 北区在住の小学3~6年生

(場所) 北堺警察署道場(北区新金岡町1丁1-1)

(申込) 電話で同署少年係 (☎250-1234)へ



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

■健康教養講座「日本食がおすすめな理由と解説」

(日時) 4月9日(火)13時30分~14時30分

(対象) 市内在住の60歳以上の方

(申込) 4月2日から直接か電話で同センターへ。先着順



就学援助の申請受付

公立小・中学校(国立小・中学校、支援学校は除く)に通う子どものいる家庭で、経済的な理由により就学にお困りの方に、学用品などの費用の一部を援助します。

(対象) 令和5年中の世帯全員の合計所得額が

基準額以下か、児童扶養手当を受けている方など

(日程) 4月15~30日(区役所と学校は土・日曜日、祝日を除く)

(申請) 北区役所1階大会議室(9~17時15分)

その他の申請方法などについて詳しくは市(HP)(QRコード)参照。

問 学務課 (☎228-7485 FAX 228-7256)



「赤ちゃんがきた!」親子の絆づくりプログラム

日頃の悩みを話せる子育て仲間をつくりに来ませんか。

(日時) 5月24・31日、6月7・14日

13時30分~15時30分(全4回)

(対象) 2~5カ月までの第1子とその母親

(場所) 北区役所

(申込) 4月3日9時から電話で問へ。先着順

問 子ども家庭支援センター清心寮(リーフ) (☎252-3521)



のびやか健康館の催し

北区金岡町2760-1 ☎246-5051 (休館)水曜日

(持物) 室内シューズなど(詳しくはHP参照)

(¥) ①②550円

(申込) ①②4月2日11時から③4月4日11時から

直接か電話で同館へ。先着順

キッズスクール  
やトレーニング  
教室の体験会は  
(HP)へ 

①忍トレ道場 	4月6・20・27日	12:00~12:45	(対象) 4~6歳児 (平成30年4月2日生 ~令和2年4月1日生)
	4月27日(土)	13:30~14:30	(対象) 小学1~3年生
②スポーツ塾~NOBI~	4月6・20・27日	15:00~16:00	(対象) 小学4~6年生
③ジュニアサッカー 無料体験会 	4月の火・木曜日	15:55~16:55	(対象) 4歳児*~小学1年生 ※平成31年4月2日 ~令和2年4月1日生
		16:55~17:55	(対象) 小学2・3年生
	4月の火曜日	17:55~18:55	(対象) 小学4~6年生

金岡公園体育館の催し

北区長曾根町1179-18 ☎254-6601 FAX251-0509

■テニススクール

初めての方は①~③の無料体験可(要予約)。ラケット貸出あり。

(場所) 同公園テニスコート (対象) 中学生以上 (申込) 直接同館へ

①初心初級	金	19:00~20:45
②初中級	水	10:00~12:00
	金	19:00~20:45
③中級	火	10:00~12:00
④上級	土	9:30~11:30



(HP)はこちら 

第3火曜日に手作り品販売 きたきてまるしえ

障害のある方が作ったお菓子【写真】やパン、雑貨などを販売

(日時) 4月16日(火)12~13時

(場所) 北区役所1階エントランスホール

問 北区障害者基幹相談支援センター

(☎251-8166 FAX250-8800)



<b>北区の相談</b> 無料 12:00~12:45と祝休日は休み 他区も含めた日程はこちら  ☎ = 電話相談可 <b>どの区でも</b> = 他区でも相談可 <small>※中止・延期など変更の場合があります。</small>		<b>教育相談</b> ☎ 月~金 9:00~17:00 <small>(小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)</small> 北区役所教育・就学相談窓口 専用☎258-6748 FAX258-6817
<b>市民相談・人権相談</b> ☎ <b>どの区でも</b> <small>(日常生活での問題や人権の問題など)</small> 月~金 9:00~17:00 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	<b>行政相談</b> ☎ <b>どの区でも</b> <small>(国の行政全般についての苦情、要望など)</small> 5/22 14:00~16:00 (場所) 北区役所企画総務課 問 市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444	<b>児童相談</b> ☎ <small>(子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)</small> ひとり親相談 ※1 ☎ 月~金 9:00~17:30 北区役所子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00~16:00 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。
<b>人権擁護委員による人権相談</b> ☎ <b>どの区でも</b> 4/17 14:00~16:00 (場所) 北区役所企画総務課 問 ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070	<b>行政書士による相談</b> ☎ <b>どの区でも</b> <small>(要予約)</small> 5/10 10:00~12:00 予約は5/2 9:00から先着4人 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	<b>女性相談</b> ※2 ☎ <small>(離婚、配偶者からの暴力、生活など)</small> 子育て相談 ☎ <small>(子どもとの関わり、健康・成長・発達など)</small> 労働相談 ☎ <b>どの区でも</b> <small>(解雇・賃金に関するトラブルなど)</small> 4/9・23 12:45~15:45 (場所) 北区役所企画総務課 (申込) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
<b>交通事故相談</b> ☎ 月・火・木・金 10:00~17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	<b>就労相談</b> ☎ <b>どの区でも</b> <small>(求人情報の提供、就職活動のサポートなど)</small> 生活・仕事相談 ☎ <b>どの区でも</b> <small>(くらしや仕事での困りごとなど)</small> 水 9:30~17:00 (場所) 社会福祉協議会北区事務所(北区役所内) 問 すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202	堺市産業振興センターで実施 13ページ

<b>法律相談</b> (要予約) <b>どの区でも</b> 25分以内 (場所) 区役所企画総務課(西・南区役所は総務課) (時間) 13:00~16:00(美原区は15:00まで) (予約) 9:00から先着各6人(美原区は4人) ※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)	区	堺区	中区	東区	西区	南区	北区	美原区
	相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木・月	木
	予約開始日※	相談日の前日	直前の月曜日	直前の火曜日	直前の木曜日	直前の金曜日	直前の水曜日	直前の月曜日
	問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311

- ① 申込がないものは直接会場へ
- ② 料がないものは無料
- ③ 詳細や最新情報は、ご案内するHP(ホームページ)か、☎(問合せ先)でご確認ください

### 北区YouTube 新作続々!

北区役所YouTubeチャンネル→

新たに合計8作品の動画を公開しています。ぜひご覧ください!

☎北区役所企画総務課 (☎258-6706 FAX258-6817)

### 北区おうえんたいし就任記念動画



「はみがきうさぎ」が「堺市北区おうえんたいし」になったいきさつや就任時に北区役所で踊ったダンスを動画でお届けします。

### ▶ 北区の魅力ショート動画

皆さんがInstagramに投稿した北区の魅力写真をつなげショート動画を作成しました。あなたも北区役所Instagram(QRコード)をフォローして、地元の魅力を再発見しませんか。



▶ エモい編



▶ やっぱ地元編



▶ 笑顔編



▶ 祭り編

## 北区部

### 地域で活躍する人たち

被災地支援や防災啓発活動などのボランティア活動に取り組む大阪公立大学ボランティア・市民活動センターV-station災害チームの皆さんにお話を伺いました。

#### きっかけはさまざまでも想いは一つ

「南海トラフ巨大地震が近い将来高い確率で発生すると言われ、自分や家族を守るために学びたくて」「報道される被災現場が実際どうなっているのか自分の目で確かめたかった」と参加のきっかけはそれぞれ違いますが、災害による被害を少しでも抑えられるように、災害・防災に関するボランティア活動をチームで行っています。



災害チームのメンバー

#### できる時に・できることを・できる場所で

被災地での活動がない平時は、地域の方むけに防災の啓発活動をしたり、研修で学んだり、学園祭で出店したりしています。被災された方に寄り添う「復旧」、被災地をいつまでも忘れずに応援する「復興」、いずれ起こる災害に備える「防災」、災害発生時の行動を訓練する「準備」の一連の活動を「減災サイクル」と捉え、災害が発生した後から次の災害発生時までのような時であっても、減災のために自分たちにできる事があるはずと考えて活動しています。



#### 備えは完璧じゃなくていい

防災は「できるところからできる範囲で」が大切です。7日分の食料は置く場所がなくても、3日分ならというふうに少しずつでも意識して行動していくことが大切です。また「できていることに目を向ける」ことも大切です。できていないことがないようにという思考だと、忙しい中で備えを進めることは出来ません。少しでもできていればOK、ポジティブにとらえて次にできる備えに広げていきましょう。完璧な備えなんてないのですから。



楽しく学んで備えましょう!

#### 元気な人が「助ける側」になれるよう

災害時には「自助(自分の身は自分で守ること)」や「共助(周りの人たちで助け合うこと)」が大切だと言われていますが、大学生などの若い人は、共助において「助ける側」になることが求められます。そのために、「助けられる側」にならないよう、自分の身を自分で守る備えをしておかなければなりません。けれども一人暮らしをする多くの方は、非常用持ち出し袋の準備や食料品・生活必需品の備蓄ができていないのではないのでしょうか。今では、簡単に災害に備えられる便利グッズやアイデアがたくさん紹介されています。地震や台風そのものを防ぐことはできませんが、被害を少しでも軽減できるよう、防災に目を向けてもらえたら嬉しいです。



堺市総合防災センターにて

### ▶ 子育てファミリーに見てもらいたい防災動画

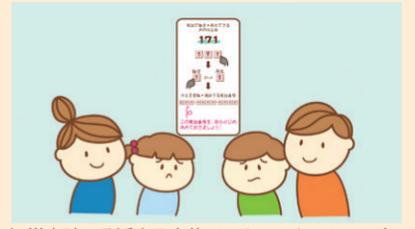


▶ 災害時も役立つ!動きやすい抱っこのコツ



▶ 普段使っている物が防災グッズに!?

いつもの暮らしの中に災害への備えのヒントがあることを防災士ママたちの視点で分かりやすく伝えます。「子育てファミリーのための防災ブック」(QRコード)から飛び出したネコや家族と一緒に取り組み方を学びましょう。



▶ 災害時こそ生きる家族のコミュニケーション力!



## 北保健センター



☎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!～

むせや誤嚥(ごえん) 性肺炎、低栄養を予防するためのお話や認知症予防の運動、脳活性化プログラムをします。

日時 5月7日～7月23日の火曜日、9時30分～11時30分

場所 堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)

対象 65歳以上(介護認定を受けていない)で全12回参加できる方

申込 4月2～8日に住所、氏名、電話番号、生年月日を電話かFAXで北保健センターへ。抽選(初めての方を優先)



### 骨粗しょう症予防検診～18歳からコツコツ骨折予防～

骨が弱くなり骨折しやすくなる病気にならないために、自分の骨の状況を知り、適切な生活を心掛けられるよう学びます。

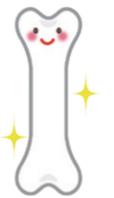
日程 5月9日、7月25日、9月12日、11月14日、1月16日、3月13日

対象 18歳以上の市民(骨粗しょう症治療中の方は受診不可)

料 640円(市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は事前申請で無料)

申込 市電子申請システムか電話、FAXで同センターへ。

詳しくは同センターHP(QRコード)へ



要予約	離乳食講習会	対象 5・6カ月児の保護者	4月23日(火)	▷10:00から ▷11:00から
要予約	カミカミパクパク離乳食	対象 9～11カ月児の保護者	4月18日(木)	10:30から
要予約	子どもの歯相談室	対象 乳幼児、小児	4月2・16日、 5月7日	9:30～11:00
要予約	大人の歯科相談	対象 成人、妊婦		13:30～15:30
	感染症検査・相談	▷エイズ相談 ▷HIV・梅毒・クラミジア(尿)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	4月9日(火)	9:30～11:00
要予約	生活習慣病予防・食生活相談	保健師・管理栄養士による相談		
要予約	精神保健福祉相談	こころの病気・アルコール問題など	4月8・11・24日	14:00～16:00

- ▶ 予約(先着順)は北保健センターか北区HP(QRコード)へ。
- ▶ 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診は対象の方へ個別にお知らせします。
- ▶ 転入転出の場合は同センターへお知らせください。
- ▶ その他、育児相談や難病相談も。詳しくはお問い合わせください。