

北区

たのしいでつながる



人のうごき

人口 156,883人(56増)
 世帯 73,878世帯(142増)
 面積 15.6km²
 令和6年5月1日推計()は前月比

編集・発行/北区役所企画総務課

歯がきれいだと
笑顔がステキだね!

とっても上手に
書いてくれて
ありがとう!

みんな歯ブラシを
持っているね!
歯みがき意識が高い!

はっぴびすまいるプロジェクト

いつまでも健康に暮らすため
子どもたちが伝えます!

3才の
お子さんも
書いて
くれたよ!

ホームページでも
応募全作品
ご覧になれます

「歯と口」の絵画展

期間 6月4~27日
 場所 北区役所1Fエントランスホール
 北保健センター ☎258-6600 FAX258-6614

たくさんの応募ありがとう!
全109作品展示するよ!

歯みがきでバイキンが
とれているね!

堺市北区
おうえんたいし
はみがきうさぎ

6月4~10日は
歯と口の健康週間だよ!
これからしっかり歯みがき
しようね!

栄養士・歯科衛生士の
ボランティアの会から
健康生活のアドバイス

バランスの良い食事が
大切だね!

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

住民票・戸籍などの証明・届出、印鑑登録、マイナンバー ●市民課 ☎258-6713 FAX 258-6905 市民活動・ボランティアなど ●堺市社会福祉協議会北区事務所 ☎258-4700 FAX 258-4770	国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など ●保険年金課 ☎258-6743 FAX 258-6894 高齢者総合相談窓口 ●北基幹型包括支援センター ☎258-6886 FAX 258-8010
市民・法律相談、選挙など ●企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817 ●新金岡地区活性化推進室 ☎258-6895 FAX 258-6817 ●北図書館 ☎258-6850 FAX 258-6851	自治会、防犯、防災、地域活動など ●自治推進課 ☎258-6779 } FAX 258-6874 不法投棄など 美化担当 ☎258-6865
生活保護など ●生活支援課 ☎258-6751 FAX 258-6678 障害のある方に関する相談 ●北区障害者基幹相談支援センター ☎251-8166 FAX 250-8800	地域福祉課 障害者、高齢者福祉など 地域福祉係 ☎258-6771 } FAX 258-6836 介護保険 介護保険係 ☎258-6651
母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など ●北保健センター ☎258-6600 FAX 258-6614 児童手当、児童扶養手当、認定こども園等、女性・ひとり親・児童相談 ●子育て支援課 ☎258-6621 FAX 258-6883	●教育・就学相談窓口 ☎258-6748 FAX258-6817

北 4
 大阪メトロ 2号出口
 北堺警察署
 中央環状線
 新金岡駅
 新金岡市民センター
 北部地域整備事務所
 駐車場への進入は左折のみ可
 北区役所前
 北区役所
 北図書館
 至なかもず

QRコード: ホームページ, 区長X(旧ツイッター), インスタグラム, 地域SNSピアッザ

北区役所庁外

- 粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400 (携帯電話からは☎06-6485-5048)
- 環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX 229-4454
- 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

防災 みんなで防災

楽しく・見やすく 防災情報をお届けします。

北区長直行便

ご提案やご意見を お待ちしています。

北図書館 ☎258-6850 FAX258-6851

開館 火～金10～20時、土・日・祝10～18時 (休館) 6月3・4・10・17～21・24日、7月1日

※6月17～21日は、資料点検整理のため休館します

■6月のブックフェア

▷一般向け=日本の伝統文化 ▷児童向け=いろいろなお仕事

▷保健センター連携=元気はお口から

6月4～10日は歯と口の健康週間(1ページ参照)

■北図書館の催し

おはなし会	子ども向け	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	6月13日(木) 10:30から 11:00から	会場 北区役所3階おはなしのへや

■読書会のお知らせ

新金岡子どもの本を読む会	本 ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー [1]・2 (作者) プレイディみかこ	6月12日(水) 10:00から	会場 北区役所3階研修室 (¥) 100円
新金岡読書会	本 天切り松間がたり (作者) 浅田 次郎	6月9日(日) 14:00から	会場 北区役所3階研修室

■6・7月の移動図書館 ※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 中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)へ

中百舌鳥公園団地内 中央広場	6月13・27日、7月11・25日	木	10:00～11:30
北花田第一公園	6月14・28日、7月12・26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	6月9・23日、7月7・21日	日	13:30～14:20

スマホが苦手を楽しみに! インスタグラムをはじめよう!

お持ちのスマホを使って写真の撮り方や、撮影写真を多くの人と共有する方法をスタッフが丁寧に教えます。

日時 6月19日(水) 13～15時

場所 新金岡市民センター(北区新金岡町4丁1-8)

持物 スマホかタブレット

申込 6月2日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を問へ。先着順

問 北区区民活動支援コーナー(新金岡市民センター2階 ☎FAX258-3911)

のびやか健康館の催し 北区金岡町2760-1 ☎246-5051 (休館)水曜日

アクアトレーニング体験会	6月4・11・18・25日	12:15～13:00	募集中のプログラムはほかにも!
	6月7・14・21・28日	11:30～12:15	

対象 16歳以上 (¥) 1100円 詳しくはHP(QRコード)参照

申込 6月3日11時から直接か電話で同館へ

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

■にこにこひろば 小体育室でいろんな遊具で遊べます。

日時 6月23日、7月21日、8月25日、9月15日、10月20日、11月3日、12月8日、令和7年1月19日、2月9日、3月20日

対象 未就学児とその家族 (¥) 1家族500円

子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883

①育児でジブン進化 抱っこひもを使ったベビーダンスをします	対象 首が据わった0才児と父親(母親の同伴可)	6月15日(土) 10:00～11:30	<p>申込 ②～⑤は6月3日(①は6月4日)10時以降、区HP(右上QRコード)から市電子申請システムで。締切は、 ①6月15日10:00 ②6月18日13:30 ③6月19日10:00 ④6月7日17:00 ⑤6月24日10:00</p>
②大人ママ*お話し会 子育てについて話したり、バランスボールを使った運動もします	対象 おおむね40歳以上の保護者とその子ども	6月18日(火) 10:00～11:30 13:30～15:00	
③おやこtoぼうさい 子どもの救命処置～いざという時の心肺蘇生を学びましょう～	対象 1歳児以上の未就学児とその保護者	6月19日(水) 10:00～11:30	
④ASOBIじかん 親子同士の交流や親子でふれあい遊びをします	対象 0歳児とその保護者	6月21・28日 10:00～11:30	
⑤ようきた(北)ね!子育て情報案内 転入してきた方向けに地域の子育て情報をお伝えします	対象 未就学児とその保護者	6月24日(月) 10:00～11:00	

場所 北区役所 申込 ①～③は先着順、④は抽選 ⑤は定員なし

■校区别遊ぼう会

同じ校区の保護者同士で交流しましょう。

日時 6月12日10～11時30分 場所 東三国丘小学校

対象 未就学児とその保護者

みんなの子育て体験談 vol.1

先輩ママパパが教えてくれた「どうしてる? 0歳児の過ごし方」

まだハイハイをしない時期
あかちゃんの周りに絵本を広げて、サークルを作るようにする★
あかちゃんが興味を持って手を伸ばそうとしたり並んだ本を眺めたり楽しめる♪

YouTubeで見つけたふれあい遊びを再生リストに5曲くらい入れて毎日繰り返し遊ぶ♪
あかちゃんは繰り返し遊びが大好き♡
親子で覚えるよ♪

教えて!あなたの子育ての不安や工夫
募集テーマ『1歳児の雨の日の過ごし方』
次月号紹介テーマ『2人育児の寝かしつけの工夫』

区HP(QRコード)で皆さんからの子育ての不安や工夫を募集・紹介します。
子育ては「これでいいの?」の連続。子育てするのにどんな工夫をしているのか、ママ・パパのリアルを教えてください♪

子育て仲間とつながろう

北区つながりミーティング(認知症ご本人の交流会)

日頃の出来事や思いなどを、仲間とゆったりおしゃべりしませんか。

日時 6月14日(金)13時30分～15時 (¥) 飲食代

場所 堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)

対象 ▷認知症の方と家族 ▷もの忘れが気になる方 ▷認知症支援者の方

申込 電話かFAXで北基幹型包括支援センター(☎258-6886 FAX258-8010)へ

北区の相談 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	どの区でも = 他区でも相談可	※中止・延期など変更の場合があります。	教育相談 (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	☎	月～金 9:00～17:00 北区役所教育・就学相談窓口 専用☎258-6748 FAX258-6817
市民相談・人権相談 (日常生活での問題や人権の問題など)	☎	どの区でも	月～金 9:00～17:00 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	☎	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
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など)	☎	どの区でも	7/24 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	ひとり親相談 ※1	☎	※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。
人権擁護委員による人権相談	☎	どの区でも	6/19 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	子育て相談 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	☎	
行政書士による相談	☎	どの区でも	7/12 10:00～12:00 予約は7/8 9:00から先着4人 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど)	☎	6/11・25 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
交通事故相談	☎	どの区でも	月・火・木・金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	☎	堺市産業振興センターで実施 13ページ
登記・測量相談	☎	どの区でも	6/12 13:00～16:00 予約は6/3 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど)	☎	火 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

法律相談 要予約 どの区でも 25分以内

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

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)

- ① [申込] がないものは直接会場へ
- ② [¥] 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

仕事選びに悩んでいませんか 適性検査セミナー



職業適性検査(GATB)を行い、9種類の能力を測定し、後日、堺マザーズハローワーク(堺駅直通)で結果を伝えます。

[日時] 6月12日(水)14~15時30分 [場所] 北区役所

[対象] 44歳以下で検査結果をもとに堺マザーズハローワークで相談できる方

[申込] 電話で堺マザーズハローワーク(☎340-0964 FAX238-6645)へ。先着順

イオンモールでマイナンバーカードの申請をしませんか



写真撮影無料!
土・日曜日に受付!
カードは約2か月後
郵送!

[日時] 6月22・23日10~16時45分

[場所] イオンモール堺北花田3階

[申込] 事前予約制。持ち物など、詳しくは[HP] (QRコード)か☎へ

☎ 堺市マイナンバーカード普及促進センター (☎072-600-0181 FAX072-275-5766)

北区部

地域で活躍する人たち

食生活の指導、料理講習会、口腔ケアなどとおして乳幼児から高齢の方まで健康に役立つアドバイスを行う栄養士・歯科衛生士のボランティアの会「歯っぴー栄養クラブ」の皆さんにお話を伺いました。

「食べる」ことは「生きる」こと

心臓や肺など内臓は眠っていても動き続け、生命活動には常にエネルギーが必要です。食事を取り込んだ栄養素は、身体機能を健康に動かすエネルギーとなるだけでなく、心の健康にも欠かせません。私達は、皆さんが美味しくご飯を食べることですべて健康に過ごせるよう、堺市内のどこへでも出かけて栄養や歯に関するお話をさせてもらっています。



栄養士が伝えたい健康ポイント「バランスの取れた生活」

健康的な生活には、10種類の食品群や主食・主菜・副菜をまんべんなく食べることが重要です。保護者の皆さんには、育ち盛りのお子さんの栄養を補えるよう(3度の食事に差し支えない程度)糖分控えめで良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンに富んだおやつを意識してほしいです。適度な睡眠と運動も大切です。ただし、何ごともやり過ぎは禁物です。楽しい会食やおやつ、心地よい休養・運動など自分にとってプラスになることを取り入れてバランスの取れた生活を心がけてください。

食品群表

肉 ・牛肉 ・豚肉 ・鶏肉 ・ハム ・ソーセージ	魚 ・魚介類 ・加工品	卵 ・鶏卵 ・うずら卵	大豆製品 ・大豆 ・豆腐 ・納豆 ・厚揚げ等	牛乳製品 ・牛乳 ・ヨーグルト ・チーズ
緑黄色野菜 ・にんじん ・ほうれん草 ・かぼちゃ ・トマト等	淡色野菜 ・キャベツ ・きゅうり ・レタス ・大根 ・玉ねぎ等	果物 ・りんご ・バナナ ・みかん ・葡萄の缶詰等	パン・めん類 ・ごはん ・パン ・めん等	いも ・じゃがいも ・さつまいも ・こんにやく ・里芋等

歯科衛生士が伝えたい健康ポイント「年代ごとに気を付けること」



生涯大切な歯を健康に保つため、意識してほしいポイントがあります。

【全年齢】しっかり噛んで、歯みがきを大切に!

【乳幼児~学童期】生え始めは柔らかくむし歯になりやすいので注意。仕上げ磨きを家族が手伝ってください。乳歯と永久歯が混在して磨き残しが多いので丁寧に磨きましょう。

【中高生】夜寝る前のお口のケアを必ず行いましょう。

【成人期】適度な運動と気分転換を図り、生活習慣を予防しましょう。

【高齢期】食事の時は、姿勢を正して、よく見て、よく噛んで、ゆっくり飲み込みましょう。口を動かして唾液をたくさん出すようにしましょう。

いきいきと健康生活しませんか

健康的な食生活は、生活習慣病の予防・改善などにつながり、また、しっかり噛むことは肥満防止や味覚の発達、全身の体力向上などにつながります。私たちの知識がいきいきと暮らせる力になれるよう活動しています。利用者から「あのメニュー作りました。やっぱりおいしかった」と後日わざわざお話をしてくれたり、歯みがきを嫌がるお子さんへの対処のお話に「そんな方法あったんだ」と気づいてくれたり、嬉しい反応をもらっています。皆さんもどうぞお気軽にご利用ください。

ご利用ください! 歯っぴー栄養クラブ

健康に役立つ専門的アドバイスを希望される施設やグループの申し込みを☎で受け付けています。

☎健康推進課(☎222-9936 FAX228-7943)



一生に一度の「堺市二十歳の集い(北区)」を仲間とつこう

[日時] 来年1月13日(祝日)10時から

[場所] 堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)

■企画・運営する実行委員を募集

[対象] 市内在住・在勤・在学で20歳前後(グループ可)

■メッセージ発表者と市民憲章朗読者を募集

[対象] 北区在住で平成16年4月2日~17年4月1日生まれの方

申込方法など詳しくは区[HP] (QRコード)へ

☎北区役所自治推進課(☎258-6779 FAX258-6874)



マンション防災講座 ~自助・共助を考える~

[日時] 7月21日(日)13時30分~15時30分

[場所] 堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)

[申込] 6月3日から市電子申請システム(QRコード)かFAX、郵送で住所、氏名、ふりがな、電話番号を☎へ

☎北区役所自治推進課(住所☎FAXは区版1ページ参照)



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「食の話と体操」~食から始める認知障害対策~

[日時] 6月11日(火)13時30分~15時

[対象] 市内在住の60歳以上の方

[申込] 6月4日から直接か電話で。先着順



北保健センター

健康づくりを伝えたい



☎258-6600
FAX258-6614



美BODY講座

綺麗な姿勢・身体を保つ方法を体験しながら学びます。

未就学児の保育あり(要申込)。

[日時] 7月4日(木)10~11時30分 [対象] 20~49歳の北区在住の女性

[申込] 6月3日から市電子申請システム(右上QRコード)か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を同センターへ。先着順



バナナの会(多胎の会)

管理栄養士による食育の話、保育士による遊び、助産師などへの相談も。

[日時] 6月17日(月)10~11時

[対象] 双子・三つ子などの保護者や妊婦(32週まで)

[申込] 6月10日までに市電子申請システム(右上QRコード)で。先着順



多胎ならではの
悩みや情報を
交換しませんか

おいしい調理講習会

栄養不足にならないための食事やメニューを紹介します。調理実習あり。

[日時] 6月27日(木)10~12時 [対象] おおむね65歳以上の方

[持物] 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物

[申込] 6月3~19日電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を同センターへ。先着順



①肺がん・結核検診(集団検診) ②喀(かく)たん検査

[受付] 13時30分~15時30分

[対象] ①40歳以上②①を受診する50歳以上で

喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方

[申込] ①検診日の3週間前まで②検査日の10日前までに同センターへ

7/11(木)	西百舌鳥小学校
7/23(火)	新金岡小学校
7/26(金)	光竜寺小学校

要予約	離乳食講習会 [対象] 5・6カ月児の保護者	6月25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	6月20日(木)	10:30から
要予約	子どもの歯相談室 [対象] 乳幼児、小児	6月4・18日、 7月2日	9:30~11:00
要予約	大人の歯科相談 [対象] 成人、妊婦	6月4日、7月2日	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		6月11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	6月10・13・26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。