



子育ては最幸のチャレンジだ！ 育児を頑張るパパを応援！



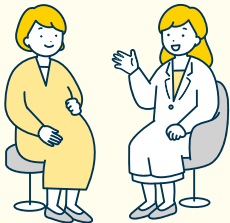
赤ちゃんのお世話による睡眠不足や男性の育休取得、子どもとの関わり方など、パパ向け交流会で出た話題を共有し、これから赤ちゃんを迎えるプレパパ、自身やママが育休中のパパ、共働きのパパ、全てのパパの育児を後押しします。
パートナー同士で協力できるのが子育て。ママもハッピーにするためパパの子育てを応援します。

問 北区役所子育て支援課(☎258-6621 FAX258-6883)

Q 男性も育休をとった方がいいの？

出産後のパートナーと暮らすことを
想像してみてください

産後のパートナーが回復するまでの不安定な状態(産後うつなど)を支える意味でも、男性育休は意味があると思います。



Q 男性の育休ってとりにくい？

相手の課題まで心配しすぎていませんか

育休申請を受けた相手がどんな反応をするか一生懸命悩んでいませんか。まず優先すべきは、自分の目の前の課題です。



教えてくれたのは
先輩パパ！



「育児でジブン進化」参加者の皆さん

96%のパパが育休を取って良かった

育休を取ったパパ
100人に聞いた

良い / 良かった

94%

どちらかと言えば良い

2%

良くない / 良くなかった

1%

どちらかとも言えない

3%

育休を取得して
良かった？

Q 育休中って何をしたらいいの？

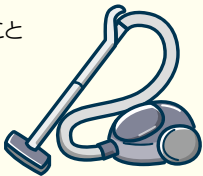


家事を”主体的に”

妊娠中の女性が夫にしてほしいこと

第1位【家事】

育休前からできる家事を増やしておきましょう



ねぎらいや感謝を言葉に

産前産後の女性は急激なホルモンバランスの変化で心が不調になります

ねぎらいの言葉・感謝・共感
パパにしかできない仕事です



パートナーの希望を聴く

出産を引き受けてくれる
パートナーが休めるように

希望を聴いて、ゆっくりできる
環境づくりをしましょう



息抜きも大切

実は男性育休って、初めての連続で

かなりストレスになるんです

朝ウォーキングや読書など
脱ストレスの習慣で乗り越えました



さらに詳しくは、右「パパの子育てお悩みお助けBOOK」をご覧ください。

パパ同士の交流会に参加しよう！

育児でジブン進化

パパ同士で子育ての悩みなどを話します。

日時 9月14日(土)10～11時

場所 北区役所5階キッズルーム

対象 妊娠期から未就学児の父親 申込不要



参加者の声

堺市北区にはパパだけで集まる場所があった！
参加したらママには聞けない話や失敗談も共有できました！



交流会の意見が
1つの冊子に！

初めての子育てを応援！
パパに寄り添う解決ガイド

知識ゼロからわかる
パパの子育て
お悩みお助けBOOK

男性育休取得～育休復帰まで

お役立ち情報 まとめました！

男性育休取得から育休復帰までのパパの過ごし方など、初めての子育てに悩むパパに寄り添うお悩み解決のための一冊です。

北区役所2階市政情報コーナーのほか、区HP(QRコード)からもご覧いただけます。



手作りの保育教材を子育てサークルなどに提供する「手作りCLUB」にインタビュー ⇒3面北区部

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

1階	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 不法投棄など 美化担当 ☎258-6865
2階	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 介護保険 介護保険係 ☎258-6651
3階	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	教育・就学相談窓口 ☎258-6748 FAX258-6817
4階	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	



ホームページ



区長X(旧ツイッター)



Instagram



地域SNSピアッツァ

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)
- 生ごみなどの収集
- 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
- 道路の維持・管理
- 北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX 258-6843
- 公園・緑地
- 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



楽しく・見やすく
防災情報をお届けします。→



証明書はお得で便利なコンビニへ!

マイナンバーカード(4桁のパスワード)をお持ちなら住民票などの各種証明書はコンビニのマルチコピー機で →



百舌鳥八幡宮 秋祭り

仲秋の名月(旧暦の8月15日)にかけて行われる月見祭は、古くから堺、泉州の人々に親しまれてきました。勇壮華麗なふとん太鼓が周辺9町から奉納されます。

■宮入 9月21日(土) 11~22時30分
■宮出 9月22日(日) 9~22時

※神社周辺は終日交通規制を行います
※自転車での来場はご遠慮ください

問 百舌鳥八幡宮社務所 (☎252-1089 FAX252-8293)



詳しくは百舌鳥八幡宮
(HP)(QRコード)参照





北図書館

(開館) 火~金10~20時、土・日・祝10~18時 (休館) 9月2・3・9・30日

☎258-6850 FAX258-6851

■9月のブックフェア

▷一般向け=生活習慣病を予防しよう(保健センター連携)
▷児童向け=大はく力!写真絵本

■北図書館の催し

(HP)はこちら



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	9月19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) 夏の終わりに (作者) サラ・デッセン	9月11日(水) 10:00から	(¥) 100円 (会場) 北区役所3階研修室
新金岡読書会	(本) 峠 (作者) 司馬 遼太郎	9月8日(日) 14:00から	(会場) 北区役所3階研修室

■移動図書館(隔月掲載) ※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	9月12・26日、10月10・24日	木	10:00~11:30
北花田第一公園	9日13・27日、10月11・25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	9月1・15・29日、10月13日、11月3日	日	13:30~14:20

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) 飲み物、タオル、運動しやすい服装、
室内用シューズ(スパイクはNG)

(申込) 9月2日11時から直接か電話で同館へ。先着順

(HP)はこちら



「トレ」など
他のイベントも!

キッズサッカー 無料体験会	9月の火・木曜日	15:55~16:55	(対象) 4歳児~小学1年生
		16:55~17:55	(対象) 小学2~3年生
	9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

■キッズスポーツ 跳箱・鉄棒・マットなどで基本的な運動を学びます。(HP)はこちら

(日時) ▷3期=9月5~10月3日の木曜日
▷4期=10月31日~11月28日の木曜日

(対象) 4~5歳児 (¥) 3000円 (申込) 電話か直接同館へ



子育て支援課

☎258-6621
FAX258-6883



①大人ママ*お話し会 同世代の方と絵本を活用した子育てについて話しませんか	おおむね40歳以上の保護者とその子ども	9月11日(水) ▷10:00~11:30 ▷13:30~15:00	(申込) ①②④は9月2日(③は9月17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。 ①③④は先着順。 ②は抽選。 締切は、 ①9月11日13:30 ②9月9日17:00 ③9月28日10:00 ④9月30日10:00
②はぐもっと 手作りCLUBさんと(3面北区部参照)おもちゃを作ろう	未就学児とその保護者	9月24日(火) 10:00~11:30	
③ほっとフォト 写真撮影をとおして子育てを楽しもう	未就学児とその保護者	9月28日(土) ▷10:00~10:50 ▷11:00~11:50	
④おやこtoぼうさい 防災パッククッキング	未就学児とその保護者	9月30日(月) 10:00~11:30	

場所 ①②④は北区役所 ③は光竜寺公園
■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。申込不要
日時 9月10日(火)10~11時30分 場所 五箇荘東小学校
対象 未就学児とその保護者
■来年度の認定こども園・保育所などの利用案内
配布 9月から 場所 北区役所子育て支援課と各保育施設
同課では利用申込に関するご相談も可能です。利用申込は、原則、市電子申請システムによるオンライン申請となります。
詳しくは利用案内をご覧ください。

みんなの子育て体験談

先輩ママパパが教えてくれた「子どものTV(動画)のじかん、どうしてる?」

幼稚園児の保護者Aさん

幼稚園児の保護者Bさん

幼稚園児の保護者Cさん

大人と同じように子どもにも家でホッとする時間が必要!と捉えるようにしたよ。

自分が好きな音楽をかけて子どもと一緒に踊る♪保護者も一緒にリフレッシュできるよ。

教えて!あなたの子育ての話
募集テーマ
「離乳食の困りごと」「夜泣き・寝ぐずりどうしてる?」など

区(HP)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♪

子育て仲間であつなろう



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「防犯教室」

泥棒や悪質商法の被害に合わないポイントを学びます。

(日時) 9月10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) 9月3日から直接か電話で。先着順



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		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			
☎ = 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。									
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 ※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。			
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	9/25 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						
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも	9/18 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	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)						
行政書士による相談	要予約 どの区でも	9/13 10:00～12:00 予約は9/9 9:00から先着4人 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	子育て相談 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)						
交通事故相談	☎	月・火・木・金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	労働相談 要予約 どの区でも (解雇・賃金に関するトラブルなど)			9/10・24 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			
登記・測量相談	要予約	9/11 13:00～16:00 予約は9/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	就労相談 要予約 どの区でも (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			
			生活・仕事相談 どの区でも (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
(場所) 区役所企画総務課(西・南区役所は総務課)		相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木・月	木
(時間) 13:00～16:00(美原区は15:00まで)		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
(予約) 9:00から先着各6人(美原区は4人)		問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311
※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り) 9・10月にオンライン相談を実施。詳しくはP16参照									

● **〔申込〕** がないものは直接会場へ ● **〔¥〕** がないものは無料 ● 詳細や最新情報は、ご案内する **〔HP〕** (ホームページ) か、**〔問〕** (問合せ先) でご確認ください

希望の門出を祝福 堺市二十歳の集い(北区)

〔日時〕 1月13日(祝日)10時開式
〔場所〕 堺市産業振興センター(北区長曽根町183-5)
〔対象〕 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方
〔持物〕 11月頃に送付予定の案内状
〔問〕 北区役所自治推進課(☎258-6779 FAX258-6874)



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〕 10月5・6日10～17時
〔場所〕 イオンモール堺北花田3階イオンホール
〔申込〕 事前予約制。持ち物など、
詳しくは**〔HP〕** (QRコード) か **〔問〕** へ
〔問〕 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)

もう、お野菜も懐もいたませない! 食品ロス削減講座

特売で買った食材を捨てた経験はありませんか。
家庭のできる取組を楽しく学びましょう。

〔日程〕 10月16日(水) 14～15時
〔対象〕 市内在住の方 **〔場所〕** 北区役所
〔申込〕 10月4日までにFAXかはがき、メールで住所、氏名、電話番号、講習日を資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3-1 ☎228-7479 FAX228-7063)へ。

詳しくは**〔HP〕** 参照

地域交流セミナー～人生100年時代 豊かな長寿をめざして～

大阪ろうさい病院医師による血圧の話や、歯科医師・薬剤師などによる相談、簡単な体操や健康計測などを行います。

〔日時〕 10月30日(水)14時15分～16時15分
〔場所〕 堺市産業振興センターイベントホール
〔申込〕 電話かFAXで北基幹型包括支援センター
(☎258-6886 FAX258-8010)へ。先着順

北 区 部

地域で活躍する人たち

楽しい保育教材を手作りして、地域の子育てサークルや子育て支援イベントなどに提供するボランティアの会「手作りCLUB」の皆さんにお話を伺いました。

子どもの笑顔を思い浮かべて手作ります

子育てを頑張る方を応援できればという思いで活動しています。自分たちが作ったもので子どもが喜ぶ反応が、すごく嬉しいです。子どもの笑顔を想像しながら、面白くて安全に遊ぶおもちゃを考えて作ると楽しいです。

いろんな人との関わりで楽しくほっとする

家で一人で子育てしていると孤独やストレスを感じてしまいがちですが、おもちゃ作りを通した同じ境遇のママ・パパとの交流がリフレッシュになります。ストレスを溜めずに楽しく子育てするには、手作りCLUBや子育てサークルなど地域の子育て交流の場にふらっと立ち寄ることが効果的です。一歩踏み出すのに勇気があるかもしれませんが、皆さん優しく温かい人ばかりですよ。

お気軽にのぞいてみてください!

身近な材料でお子さんが喜ぶおもちゃを作ってみませんか。手作りCLUBは、申込不要で、おしゃべりしながらゆったり作業といった気軽な場所で、どなたでも歓迎です。今年度は、9月4日・10月3日・11月5日・12月2日・2月5日・3月4日に北区役所子育て支援課で開催しますので、手ぶらでのぞきに來てください。

イベント「はぐくもっと」(2面子育て支援課記事参照)で講師に!

「ポットン落とし」(左)と「やわらか積み木」(右)をみんなで作ります。ぜひお申し込みください。

スマホが苦手でも基本を学び便利にしよう

スマホが不慣れな方に向けて、①～④の講習会を行います。

- ①電話、カメラを使う
- ②インターネットを使ってみよう
- ③メッセージアプリを使う(LINE設定・使い方)
- ④ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう



開催日	時間	講座	開催日	時間	講座
10月1日	10:15～11:15	②	10月2～4日 7・8日	10:15～11:15	①
	11:30～12:30	④		11:30～12:30	②
	13:00～14:00	③		13:00～14:00	③

〔場所〕▷10月1～3日=ドコモショップ中百舌鳥店
(北区中百舌鳥町5-770-1 ☎0120-558-470 9月19日定休日)
▷10月4・7・8日=ドコモショップ北花田店
(北区北花田町1-1 ☎0120-318-787 9月18日定休日)

〔持物〕 ご自身のスマートフォン ※お持ちでない場合は貸し出し可能

〔申込〕 9月2日～各回開催日前日(定休日除く)の10～17時に、電話でドコモショップ各会場へ。先着順
※複数の講座に申込可
※スマホの利用会社はドコモ以外でも可

〔問〕 北区役所企画総務課(☎258-6706 FAX258-6817)

北保健センター



☎258-6600
FAX258-6614



ころころゴーヤの会

助産師・保健師・保育士などが遊び方・関わり方の話や育児の悩み相談を行います。

〔日時〕 10月7日(月) 13時30分～14時30分
〔対象〕 5～8カ月児の育児を少ししんどいと感じる親子
〔申込〕 9月2～20日に市**〔HP〕** (右上QRコード)の市電子申請システムで。先着順

「8020(ハチマルニイマル)健口講座」オトナのためのお口の健康教室

受講後は「北8020メイト会」のメンバーとしてボランティア活動に参加しませんか。

〔日時〕 10月3・10・17日13時30分～15時
〔対象〕 18歳以上で全回参加できる方
〔申込〕 9月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。先着順

美BODY講座

きれいな姿勢・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〕 9月26日(木)10～11時30分 **〔対象〕** 20～49歳の北区在住の女性
〔申込〕 9月2日から市**〔HP〕** (右上QRコード)の市電子申請システムか電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を同センターへ

①肺がん・結核検診(集団検診) ②喀(かく)たん検査

〔時間〕 13時30分から
〔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

10/4(金)	東浅香山小学校
10/11(金)	新浅香山小学校
11/14(木)	五箇荘小学校
11/22(金)	大泉小学校
12/10(火)	中百舌鳥寿楽会館
12/11(水)	金岡公民館
12/19(木)	百舌鳥小学校
2/7(金)	北区役所

要予約	マタニティクラス 2回1セット	詳しくは、お問い合わせください。	
要予約	離乳食講習会 〔対象〕 5・6カ月児の保護者	9月24日	▷10:00から ▷11:00から
要予約	子どもの歯相談室 〔対象〕 乳幼児、小児	▷9月3日 ▷9月17日 ▷10月1日	9:30～11:00 13:30～15:30
要予約	成人の歯科相談 〔対象〕 成人、妊婦		
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		9月10日	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	9月10日	9:30～11:00
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	▷9月9日 ▷9月12日 ▷9月25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。