



はみがきうさぎの動画やアニメで
みんなで楽しく健康に暮らそう！



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



希望の門出を祝福 堺市二十歳の集い(北区)

最新情報は区HP(QRコード)をご覧ください。他区会場への出席も可能。
日時1月13日(祝)10時開式(1部制) 場所 堺市産業振興センター(中舌舌鳥
駅前)イベントホール 対象 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
持物 案内状(11月に送付) 問 北区役所自治推進課(☎258-6779 FAX258-6874)



北図書館

☎258-6850 FAX258-6851

開館 火～金10～20時、土・日・祝10～18時 休館 12月2・3・9・16・23・29～31日、1月1～3日

※12月28日10時～1月4日9時、返却ポストは、ご利用いただけません。

■12月のブックフェア

▷子ども司書おすすめ本(先着順でしおりプレゼント)

▷保健センター連携＝血圧・減塩を意識しよう

■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	12月19日(木) ①10:30～ ②11:00～	会場 北区役所3階おはなしのへや
大和川かるたで あそぼう！	小学生から 大人	1月13日(月・祝) 15:30～16:30 会場 北区役所3階研修室	申込 12月5日10時から電話か来館 で。先着順。
おはなし ボランティア 養成講座	全て受講でき、 ボランティア グループに所属し 図書館で活動す る意欲のある方	1月17日(金)10:15～11:45 2月21日(金)10:15～11:45 受講前に動画の視聴が必 要	申込 12月18日10時から HP(QRコード)で。 先着順。

新岡岡子どもの本 を読む会	本 飛ぶ教室 作者 エーリヒ・ケストナー	12月11日(水) 10:00から	¥ 100円 会場 北区役所3階研修室
新岡岡読書会	本 サスツルギの亡霊 作者 神山 裕右	12月8日(日) 14:00から	会場 北区役所3階研修室

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(QRコード)参照

申込 12月3日11時から直接か電話で同館へ。先着順

プログラムは
ほかにも！

金岡公園体育館の催し

北区長曽根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

■合気道教室

基本技を体験し和の精神を養い自分の身を守る力を学びます。

日時 12月7日、1月18日、2月8日、3月15日 対象 4歳児以上

¥ 高校生以下500円、一般700円 申込 電話か直接同館へ

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「骨・カルシウムセミナー」

骨やカルシウム、乳製品のレシピ活用法などについて話します。

日時 12月10日(火)13時30分～15時

対象 市内在住の60歳以上の方 申込 12月3日から直接か電話で。先着順

子育て支援課

☎258-6621
FAX258-6883



①ASOBIじかん 親子同士で交流し、子どもとふれあ い遊びをします。	2人目妊娠中も しくは2人目を出 産された保護者 と0歳児	12月11・18日(水) 10:00～11:30	申込 いずれも12月 2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。 ①④は先着順。 ②は抽選。 ③は申込不要。 締切は、 ①12月18日10:00 ②12月5日17:00 ④12月17日10:00
②はぐもっと ハンドベルでクリスマス	未就学児と その保護者	12月13日(金) 10:00～11:00	
③育児でジブン進化 パパ同士で交流します	未就学児と その父親	12月14日(土) 10:00～11:00	
④ようきた(北)ね！子育て情報案内 引越してきた方に北区の子育て情報 をお伝えします	未就学児と その保護者	12月17日(火) 10:00～11:00	

場所 いずれも北区役所

■ゆめひろば 北区部(3画)でインタビュー 子育て講座「赤ちゃんのおもちや講座」

日時 12月12日10時30分～11時30分 場所 北区役所1階大会議室

対象 0歳児とその保護者

申込 12月2日10時から。市電子申請システム(QRコード)で。先着順

みんなの子育て体験談

先輩ママパパが教えてくれた「0歳児ママに聞いたあるある(想定外編)」

体験談 産後、あかちゃんのお世話も大変だけど、
① 節々の痛みが出て辛い！
こんな症状があるとは知らなかった！
個人差があるので、全員ではないけど、知らない
症状が出るとびっくりしますよね…

寝起きに節々が痛む！
(産後1か月のママ)
特に、踵、足裏…
この痛みでこけるのでは…と
心配になりました。

子育て仲間
でつながろう！

体験談 思っていたよりあかちゃんが
② お風呂大好きでびっくりした！
お風呂に入るときはあかちゃんは泣くもの
と思っていたら、意外にご機嫌♥

お風呂にびっくりして
泣いちゃうあかちゃんや、
お風呂大好きな
あかちゃんいろいろだね

大人も子ども
あかちゃんも、十人十色。

子育て支援課では育児のご相談を受けています。
「こんなことくらいで…」と思わず、お電話ください。 問 北区役所子育て支援課 ☎251-1512

高齢者の
相談窓口

地域包括支援センターだより

北基幹型包括支援センター
☎258-6886 FAX258-8010

■北区認知症サポーター養成講座

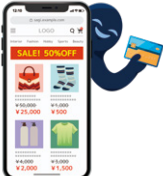
認知症の基本的な知識や接し方について学びます。
修了後は認知症サポーターカードをお渡しします。

日時 12月17日(火)13時30分～15時 場所 北区役所1階大会議室

申込 受付中。電話または申込フォーム(QRコード)で

■トラブル多発！インターネット通販にご注意！

「品物が届かない」「偽物だった」などネット通販のトラブルが
多発しています。格安サイトにご注意ください。安易に注文せ
ず、困った時には、消費生活センター(☎221-7146 FAX221-
2796)や下表の高齢者総合相談窓口へご相談ください。



北第1地域包括支援センター	東浅香山、新浅香山、五箇荘、五箇荘東	☎240-0120
北第2地域包括支援センター	東三国丘、光竜寺、新金岡、新金岡東	☎252-0110
北第3地域包括支援センター	大泉、金岡、金岡南、北八下	☎257-1515
北第4地域包括支援センター	中舌舌鳥、百舌鳥、西舌舌鳥	☎276-3838
北基幹型包括支援センター	北区全域	☎258-6886

北区の相談	無料 12:00～12:45と祝休日は休み ※中止・延期など変更の場合があります。	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		
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		
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 1/22 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		
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも 12/18 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		
行政書士による相談	要予約 どの区でも 1/10 10:00～12:00 予約は1/6 9:00から先着4人 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817		
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		
登記・測量相談	要予約 12/11 13:00～16:00 予約は12/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844		
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		
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。		
ひとり親相談 ※1			
女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)			
子育て相談 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)			
労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど)	要予約 どの区でも 12/10・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		
就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	要予約 どの区でも 堺市産業振興センターで実施 13ページ		
生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど)	☎ どの区でも 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) 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)	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

●(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

1月



@mozuhatimanguさん
百舌鳥八幡宮

5月



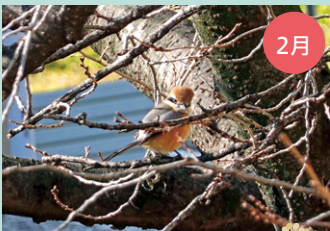
@mamemikunさん
いたすけ古墳

9月



@takasukenjiさん
百舌鳥八幡宮月見祭

2月



@tokie.912さん
金岡町

6月



@mmmpipipiさん
大泉緑地

10月



@tadashi_kasaiさん
ニサンザイ古墳

3月



@yu_kotoriさん
大和川河川敷

7月



@eiju.k_photoさん
大泉緑地

11月



@kohsei_mamaさん
大泉緑地

4月



@keito_onchanさん
御廟山古墳

8月



@ys.photo_serviceさん
金岡町盆踊り大会

12月



@ginnoshotukasanagisaさん
大泉緑地

第3回

「#北区みんなでカレンダー」
インスタフォトコンテスト
結果発表！



最優秀賞 @yutaswimさん 金岡北中学校前の緑道

@shinsuke692さん 中村町の田園風景

約460の応募投稿から北区役所で選考を行い、入賞作品14点を選定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。受賞作品でカレンダーを制作し、皆さんに活用してもらえるように、区(HP)に掲載予定です。北区役所はInstagramで、皆さんからの「#北区みんなで写真日記」のタグ付け投稿をもとに地元の魅力を発信しています。ぜひフォローして地元の魅力を共有しましょう！また、おすすめの魅力があれば教えてください！

コンテストについて詳しくは



Instagramで地元の魅力を共有しよう！

おかげさまで
3200フォロー！





ええやん
北区のインスタ

北 区 部

地域で活躍する人たち

北区役所5階にある、就学前のお子さんとその保護者が自由に遊べる子育てひろば「ゆめひろば」。同ひろばで子育てに関する相談や情報提供を行うスタッフの皆さんにお話を伺いました。

子育て中の親子のほっと空間

「ゆめひろば」は、おもちゃがたくさんありお子さんに安心して遊んでもらえます。また、保護者さんにも月替わりで楽しめる製作があり、親子ともにくつろげる空間です。月に一回助産師さんが来室し、さまざまな質問にも答えてくれます。親子同士で交流したり、お子さんと一緒にほっとしにきたり、気軽にご利用ください。

「ゆめ」をもって幸せな日々を過ごしてほしい



北区子育てフェスタ(1面参照)に親子でぜひ遊びに来てください！

子育てひろば・サークル、子ども食堂など北区には子育てを支援する場がたくさんあります。「北区子育てフェスタ」では、そんな地域の子育て支援者が集まりワクワクが詰まった催しをお届けします。「ゆめひろば」で、ゆめの詰まったシャカシャカキーホルダーを一緒に作りましょう！



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やパン、雑貨などの授産品(写真)を販売

(日時) 12月17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)

健康づくりを伝えたい



☎258-6600
FAX258-6614



バナナの会(多胎の会)

歯科衛生士による歯の話、保育士による遊び、助産師などへの相談も。

(日時) 12月16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) 12月10日までに区(HP)(右上QRコード)から市電子申請システムで。先着順

要予約 離乳食講習会 (対象) 5・6カ月児の保護者	12月24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	12月19日(火)	10:30から
要予約 子どもの歯相談室 (対象) 乳幼児、小児	12月3・17日、 1月7日	9:30~11:00
要予約 成人の歯科相談 (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	12月10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	12月9・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。