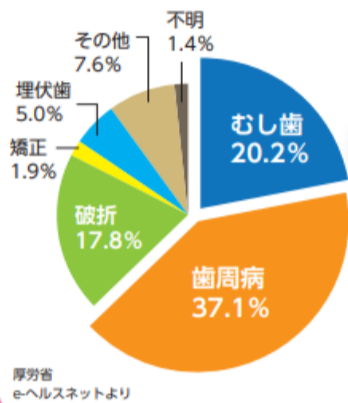


元気のもとには健口！ お口の機能は生涯の宝！
一生おいしく歯 ツッピーには



問 北保健センター(☎258-6600 FAX258-6614)

歯を失う原因



正しい歯みがきでむし歯と歯周病を防ごう！

歯みがき

むし歯や歯周病予防はもとよりエチケットとしても、食後の歯みがきを習慣化しよう。デンタルフロスや糸つきようじ、歯間ブラシも使うと効果的。

動画で学ぼう

歯と歯の間をしっかりとみがく方法



3つの習慣でいきいき健康生活！

よく噛む

だ液の分泌が良くなり、食材本来の味を感じることができます。また、消化が良くなり栄養の吸収もよくなるなどいいことたくさん。



だ液はとても大切

だ液には、粘膜を保護したり、口の中をキレイにしたり、再石灰化によるむし歯予防の作用があるよ。



はみがきうさぎ(詳しくは3ページ)



定期検診

むし歯や歯周病は気付かないうちに進行します。早期発見・早期治療でしっかり予防しよう。



後悔しないように定期検診へ行こう！

直近1年で

5人に1人 歯や口のトラブルで生活に支障

そのうち

8割 検診に行っておけばよかったと後悔

日本歯科医師会(HP)より



歯と口の健康を伝える団体にインタビュー → 3 ページ北区部

START!



はっぴびすまいるプロジェクト

●はみがきうさぎ「堺市北区おうえんたいし」がんばります！●「歯と口の健康」の絵を大募集！



3 ページ

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 contact information for the Sakai City Kita Ward Office.



北区役所庁外

- List of external office locations and their contact numbers, including waste management, environmental services, and tax offices.

KshqÑ"zàw°R

z à Ò Ú æ (] Š·]™_) S4j`oM±b{

dØsr Ä`Xx Vj`T' →

z \$ { ☎258-6850 FAX258-6851 (開館)火~金10~20時、土・日・祝10~18時 (休館)月曜日、31日

Ü Etsrw!ËxK"±dœT
ご登録の住所や電話番号などに変更があったときは、図書館までお知らせ下さい。

Ü DwÒ¿«Ñ£ž
▷一般向け=おもしろBOOKS探偵帖
▷児童向け=もしもにそなえて
(HP)はこちら

Table with 4 columns: Event Name, Target Audience, Date/Time, Location. Includes events like 'おはなし会' and '春のおはなし大会'.

Ü {qwsœ'dyþýÜ, {qx DT'H Ô5Ôts"±b
新岡岡子どもの本を読む会
(本)アーモンド (作者)ソノ・ウォンピオン
3月13日(水) 10:00から
(¥)100円 (会場)北区役所3階研修室

Ü ^\$ { ※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

Table with 4 columns: Location, Date, Day, Time. Lists various locations like '中百舌鳥公園' and '北花田第一公園'.

ワークショップをとおしていざという時のために知って得する豆知識を伝えます。
(ワークショップ)▷ダンボールトイレの組立
▷ゴミ袋雨具の作成▷ポリ袋を使って料理
(日時)3月19日(火)13時30分~15時
(場所)北区区民活動支援コーナー(新金岡市民センター2階)
(申込)3月1日から電話かFAXで(☎)へ
(☎)堺市社会福祉協議会北区事務所(☎258-4700 FAX258-4770)

大泉緑地で活動するボランティアの皆さんと楽しい♪うれしい♪催しをお届けします。小雨決行。
(日時)3月20日(祝日)11~15時
(場所)大泉緑地四季彩園(第一駐車場北側)
▷音楽ステージ ▷バルーンアートの制作実演
▷四季の写真展 ▷ネイチャークラフト体験
▷観葉植物販売&苗の無料配布
▷スタンプを集めてお楽しみ抽選会
詳しくは大泉緑地(HP)(QRコード)参照
(☎)堺市社会福祉協議会北区事務所(☎258-4700 FAX258-4770)

- o §] ☎258-6621 FAX258-6883

Table with 4 columns: Event Name, Target Audience, Date/Time, Location. Includes '同世代の方と子育てについて話ませんか' and '大きくなって抱っこしよ!'.

z Ý ñ ± · ï » " w 5 `
北区常磐町1丁25-1
☎255-6380 FAX252-2436

Ü HÁ - F è MVMV' o - è ~
健康寿命につながる化粧療法のお話です。
(日時)3月12日(火)13時30分~15時
(対象)市内在住の60歳以上の方
(申込)3月5日から直接か電話で同センターへ。先着順

w | · T H Á w 5 `
北区金岡町2760-1
☎246-5051 (休館)水曜日

Table with 4 columns: Event Name, Date, Time, Location. Includes 'Tœhœæ[Ü%ipsú' and 'µÄæ"Ä%ips f™±f'.

(持物)飲み物、タオル、①は動きやすい服装、室内用シューズも
(申込)3月4日11時から直接か電話で同館へ

Ü , - . - w 5 `
北区長曾根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

Table with 4 columns: Event Name, Date, Day, Time. Includes 'H Á . á™ž«ÄÿÖ,™' and 'ĐäÄÿµ'.

Table with 2 columns: Service Name and Details. Lists services like '北区の相談', '教育相談', '児童相談', '女性相談', etc.

Table with 9 columns: Service Name, Area, Date, Time, Contact Info. Lists '法律相談' across various districts like '区', '堺区', '中区', etc.

