

令和7年(2025年)  
第227号

はいしゃさんの  
けんしんもいこうね!

# ピカピカの歯で笑い合おう!

はみがきうさぎ

堺市北区  
おうえんたいし

お子さんが毎日楽しくはみがきできるよう、はみがきカレンダーを作成しました。ぬり絵版を「はッピーすまいるプロジェクト」HPでダウンロードいただけるほか、シール版とそれに貼るごほうびシール、メッセージシールを3歳児健診や子どもの歯相談室でお渡しします。

(3面北保健センター記事参照)

問 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817

ぬりえ版

シール版

ごほうびシール  
(11種類・計31枚)

メッセージシール (4種類)

家族にも  
お口の健康  
広げよう!

3歳児健診と子どもの歯相談室で配布

はッピーすまいる  
プロジェクト

ぬりえ絵版  
カレンダーの  
ダウンロードは  
HPへ

北老人福祉  
センターでも  
健口講座が  
あるよ!  
(3面参照)

HPにも  
いつでも  
健口でいられる  
ポイントが  
たくさん!

はみがきうさぎもInstagramで投稿したよ!

「わが家の防災アイデア」  
コンテストに応募しよう!

減災への取組や備えのひと工夫・こだわり、非常食・保存食を使ったレシピなど、防災に関するアイデアについて何でも募集しています。受賞者には素敵な景品もありますのでぜひご応募ください!

無印良品

教えて!  
みんなの備え

SNSで気軽に投稿!  
#北区みんなで防災

20,000円 相当が当たる!

選べる防災グッズと  
人気レトルト食品詰め合わせ!

3/31まで募集延長! 郵便・メールも可

詳しくは問か区HPへ

こうするといいいよ!

歯ブラシがない時

食後に水やお茶でうがいをしよう! ハンカチなどを指にまいて歯の汚れをふき取るのも効果があるよ。

水が少ない時

- ①水30mlをコップに用意
- ②歯ブラシを濡らして歯をみがく
- ③汚れた歯ブラシをティッシュなどでふき取る。  
②③をくり返す。
- ④コップの水で2・3回に分けて口をすすぐ

災害時のお口ケア!

だ液を出すのも効果的!

だ液にはお口をきれいに保つ働きがあるよ。耳の下、ほお、あごの下をマッサージしたり温めたりすると出やすくなるよ!

みんな  
防災  
ホームページ

クイズや動画など  
防災コンテンツ  
たくさん!

| 北区役所                                    |  | 〒591-8021 北区新金岡町5丁1-4<br>「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              |  | 国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など                                 |  |
| ●市民課 ☎258-6713 FAX 258-6905             |  | ●保険年金課 ☎258-6743 FAX 258-6894                               |  |
| 市民活動・ボランティアなど                           |  | 高齢者総合相談窓口                                                   |  |
| ●堺市社会福祉協議会北区事務所 ☎258-4700 FAX 258-4770  |  | ●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                            |  | 自治会、防犯、防災、地域活動など                                            |  |
| ●企画総務課 ☎258-6706 FAX 258-6817           |  | ●自治推進課 ☎258-6779 } FAX 258-6874                             |  |
| ●新金岡地区活性化推進室 ☎258-6895 FAX 258-6817     |  | 不法投棄など<br>美化担当 ☎258-6865 }                                  |  |
| ●北図書館 ☎258-6850 FAX 258-6851            |  |                                                             |  |
| 生活保護など                                  |  | ●地域福祉課                                                      |  |
| ●生活援護課 ☎258-6751 FAX 258-6678           |  | 障害者、高齢者福祉など                                                 |  |
| 障害のある方に関する相談                            |  | ●地域福祉係 ☎258-6771 } FAX 258-6836                             |  |
| ●北区障害者基幹相談支援センター ☎251-8166 FAX 250-8800 |  | 介護保険<br>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              |  | ●教育・就学相談窓口 ☎258-6748 FAX 258-6817                           |  |
| ●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          |  |                                                             |  |

北区役所  
北図書館

### 北区役所庁外

- 家庭ごみ受付センター  
☎0120-00-8400 (携帯電話からは☎06-6485-5048)
- 亡くなった小動物の引き取り
- 死亡動物受付ダイヤル  
☎06-7777-3339 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

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ピアッツァ

のびやか健康館



キッズダンス体験会  
対象 3歳児～中学生



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 →



本ほどもどち



北図書館

開館 火～金10～20時、土・日・祝10～18時 (休館)2月3・10・17日、3月3日

☎258-6850 FAX258-6851

■2月のブックフェア

- ▷一般向け＝暮らしとお金
- ▷児童向け＝よるになったら
- ▷子育て＝親子の健康(保健センター連携)

■北図書館の催し

|           |           |                                  |                               |
|-----------|-----------|----------------------------------|-------------------------------|
| おはなし会     | 子ども向け     | 毎週土曜日<br>15:00～15:30             | 集合<br>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 | 2月20日(木)<br>▷10:30から<br>▷11:00から | 会場<br>北区役所3階おはなしのへや           |
| えいごえほんライブ | 幼児・児童     | 2月23日(日)<br>15:00～15:30          | 会場<br>北区役所3階おはなしのへや<br>手話通訳あり |

■読書会のお知らせ

|                              |                               |                     |        |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------|--------|
| 新金岡子どもの本を読む会<br>会場 北区役所3階研修室 | 本<br>ボグ・チャイルド<br>作者 シヴォーン・ダウド | 2月12日(水)<br>10:00から | ¥ 100円 |
| 新金岡読書会<br>会場 北区役所3階研修室       | 本<br>代体<br>作者 山田 宗樹           | 2月9日(日)<br>14:00から  | —      |

■「親子で読書」年齢別絵本パックを利用しませんか

ふるさと納税による寄付金で購入した年齢別絵本パックを貸出します。

対象 市内の保育・育児に関わる団体

申込 1月31日～2月14日。詳しくは図書館(HP)(右QRコード)参照

金岡公園体育館の催し

北区長曾根町1179-18  
☎254-6601 FAX251-0509

♥スポーツ婚活 ～スポーツを楽しみながら出会いを見つけてみませんか～

日時 3月23日(日) 13時30分～16時30分

内容 自己紹介、アイスブレイク、軽スポーツ、トークタイム、マッチング

対象 40～55歳の独身男女

¥ 男性5,500円、女性2,800円

申込 2月1日～3月10日。詳しくは(HP)(QRコード)参照。

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]を販売します。

日時 2月18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)

令和7年度 市・府民税の申告は2月17日～3月17日(土・日曜日、祝休日を除く)

時間 9～17時15分(16時15分までにご入場ください)

場所 北区役所1階大会議室

▷申告書は自宅で作成し郵送できます

▷大変混雑しますので、時間に余裕を持ち、なるべく公共交通機関でお越しください

▷所得税の確定申告をする方は、市・府民税の申告は必要ありません

問 市民税課ナビダイヤル(☎0570-001-731)か同課(区広報紙1ページ参照)

|                                   |                                                                                                                                     |              |                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 北区の相談                             | 無料 12:00～12:45と祝休日は休み<br>※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<br>(日常生活での問題や人権の問題など)   | 月～金 9:00～17:00<br>北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817                                                                                   |              |                                                                                     |
| 行政相談<br>(国の行政全般についての苦情、要望など)      | 3/26 14:00～16:00 (場所)北区役所企画総務課<br>(問)市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444                                                                    |              |                                                                                     |
| 人権擁護委員による人権相談                     | 2/19 14:00～16:00 (場所)北区役所企画総務課<br>(問)ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070                                                               |              |                                                                                     |
| 行政書士による相談                         | 3/14 10:00～12:00 予約は3/10 9:00から先着4人<br>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<br>堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844                                                                              |              |                                                                                     |
| 登記・測量相談                           | 2/12 13:00～16:00 予約は2/3 9:00から先着6人<br>堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844                                                               |              |                                                                                     |
| 教育相談<br>(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<br>北区役所教育・就学相談窓口 専用☎258-6748 FAX258-6817                                                                             |              |                                                                                     |
| 児童相談<br>(こどものしつけ、虐待、非行、家族関係など)    | 月～金 9:00～17:30<br>北区役所子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883<br>※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<br>※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<br>(離婚、配偶者からの暴力、生活など)     |                                                                                                                                     |              |                                                                                     |
| 子育て相談<br>(こどもとの関わり、健康・成長・発達など)    |                                                                                                                                     |              |                                                                                     |
| 労働相談<br>(解雇・賃金に関するトラブルなど)         | 2/25 12:45～15:45 (場所)北区役所企画総務課<br>(申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816                                                                   |              |                                                                                     |
| 就労相談<br>(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<br>(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)<br>(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)<br>(時間) 13:00～16:00(美原区は15:00まで)<br>(予約) 9:00から先着各6人(美原区は4人)<br>※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 |

子育て支援課

☎258-6621  
FAX258-6883



|                                                   |                               |                                          |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①ASOBIじかん<br>レインボーベビーの会(※)<br>同じ経験をしたママのお話し会です    | 対象 未就学のレインボーベビーとその保護者         | 2月14・28日<br>10:00～11:30                  | 場所 北区役所<br>(申込)2月3日10時以降に区(HP)(右上QRコード)から市電子申請システムで。<br><br>①④⑤は先着順<br>②は申込不要。<br>③は抽選。<br>締切は、<br>①2月28日10:00<br>③2月10日17:00<br>④2月26日10:30<br>⑤2月27日10:00 |
| ②育児でジブン進化<br>パパ同士で子育ての悩みなど話します                    | 対象 妊娠期から未就学児の父親               | 2月15日(土)<br>10:00～11:00                  |                                                                                                                                                             |
| ③コーディネーター講座<br>入園に向けて気になること、いっしょに考えませんか           | 対象 春から認定こども園・保育所(2・3号)に入園予定の方 | 2月20日(木)<br>▷10:00～11:30<br>▷13:30～15:00 |                                                                                                                                                             |
| ④ようきた(北)ね！<br>子育て情報案内<br>引越してきた方に、北区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                 | 2月26日(水)<br>10:30～11:30                  |                                                                                                                                                             |
| ⑤おやこtoぼうさい<br>赤ちゃんのいる家庭で災害時に役立つものを一緒に考えませんか       | 対象 0歳児とその保護者                  | 2月27日(木)<br>10:00～11:30                  |                                                                                                                                                             |

※大切な我が子を亡くす(流産・死産)経験をした後に生まれた赤ちゃんの子育てをしているママたちの会

■ゆめひろば子育て講座「親子ふれあいあそび&ミニおしゃべり会」

日時 2月5日(水) 10時30分～11時30分 場所 北区役所1階大会議室

対象 6ヵ月～1歳6ヵ月のお子さんとその保護者

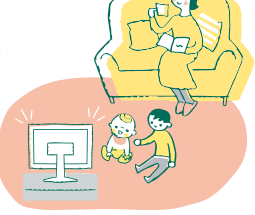
申込 2月3日10時から市電子申請システム(QRコード)で。先着順

みんなの子育て体験談

子育てに息抜きは必要!!  
今回は先輩ママに聞いた「リフレッシュ方法」

お菓子を食べたり、ボーっとする

こどもたち(0歳・3歳)がTVを観ている間  
後ろのソファが自由空間☆



カフェ巡り

コーヒー、お酒を飲む、お肉を食べる!など  
自分好みの『飲』『食』がリフレッシュに♡

子育てに優しいお店も増えているようです^^



好きな音楽を聴く

こどもが早く寝た後は好きなことをする時間に活用♪  
音楽の楽しみ方は、それぞれです★



次回もリフレッシュをテーマにコミュニケーションが広がったお話をご紹介します

教えて!あなたの子育ての不安や工夫  
区(HP)(QRコード)で募集・紹介中!

あなたの子育てであるある話を募集しています。  
お困りの保護者さんへ「みんな同じだよ」を届けてください♡

子育て仲間をつなろう



集団回収報償金の申請は2月中旬に

対象 昨年8月～1月に北区内で実施した古紙や衣類などの集団回収

申込 2月28日まで。事前の団体登録が必要

問 北区役所自治推進課(☎258-6779 FAX258-6874)



●(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



**堺市内で  
被害急増中!**

令和5年被害額 4億6千万円!  
1人平均223万円

## お金の話が出たら詐欺を疑って!

次のような電話は、すぐに110番通報してください!

医療費、保険料の  
還付金があるので  
ATMへ行ってください。

キャッシュカードが  
悪用されているので  
警察官(銀行員)が  
回収に行きます。

オレオレ!  
会社の金の使い込みがバレた。  
早く返さないと捕まる。

老人ホームに入居する  
権利が当たりました。  
名義を貸してください。

⚠️「さかい」運動でストップ特殊詐欺

**さ** 詐欺と疑ってみる **か** 確認や相談をする **い** 一旦、電話を切る

### 特殊詐欺対策機器を無料貸し出し

電話機につなぐと、自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。

緊急通報装置、ガス警報器などの設置電話は、使用不可。

**(対象)** 自宅に固定電話を設置する北区在住の70歳以上で次の全てに該当する方

▷予兆電話があった方 ▷日中一人になる、もしくは物忘れがある方

詳しくは市(HP)(QRコード)か(問)へ。先着順(1世帯1台まで)。

**(問)** 北区役所自治推進課(☎258-6779 FAX258-6874)



## 北 区 部

## 地域で活躍する人たち

日々の登下校時、各校区で子どもたちが安全に通学できるよう見守り活動が行われています。今回は、金岡南校区見守り隊の皆さんにお話を伺いました。

#### 活動することで元気になれる

日々継続して活動できるのは、顔見知りになった子どもたちと挨拶を交わしたり感謝の気持ちを伝えてもらったりする中で成長を感じ、張り合いのある生活を送っているからです。暑い時や寒い時に特に大変と思われませんが、毎日朝から活動することで生活リズムが整い、登校時の「おはよう」下校時「ただいま」にエネルギーをもらっています。

#### 心を通わせるには相手の立場になること



いつもと違って元気のない日があっても、次に会うときには笑顔を見せてくれることを願って子どもと寄り添います。またドライバーの方々には、朝の忙しい時間にも関わらず安全運転に協力いただいており、お礼を伝えるようにしています。誰もが互いに尊重し合い、相手の立場を思いやることで、あたたかで住みよい地域をつくりたいと思います。

#### みんなが安全に暮らせるように

信号無視や一時不停止、スマホを見ながらの運転を見かけます。誰かを傷つけてしまいかねない危険な行為であることを自覚し、交通ルールを守ってもらいたいと思います。自転車も自動車・バイクと同様に車両で、歩行者優先です。減速した後にこぎ出すのは大変ですが、時間に余裕をもって安全運転をお願いします。滑りやすい雨の日は特にお気をつけください。

#### 自転車は車のなかま ルールを守って安全に!



ルールを確認しよう



警察庁ウェブサイト

**安全・安心の街を一緒につくろう!**

住みよいまちを住民同士でつくる自治会活動へ参加しましょう!

加入方法など詳しくは市(HP)(QRコード)参照。

**(問)** 北区役所自治推進課(☎258-6779 FAX258-6874)





### 新金岡公民館 文化教室まつり

新金岡公民館では、さまざまな文化教室が催されています。いきいきと活動する様子を知ってもらえるように展示・発表を行います。入場自由。

**(日時)**▷作品展示=3月8日10~16時、9日10時~16時  
▷演技発表=3月9日11時30分~16時  
▷体験会(ディスコン・社交ダンス)=3月8日12時~16時

**(場所)** 新金岡市民センター3階(北区新金岡町4丁1-8)  
※駐車場がありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

**(問)** 新金岡公民館 (☎255-3120)

詳しくはこちら



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をゆったりとおしゃべりしませんか。

**(日時)** 2月20日(木) 13時30分~15時 (¥) 飲食代

**(場所)** 堺市産業振興センター1階レストラン

**(対象)** 北区在住の▷認知症の方とご家族 ▷もの忘れが気になる方 ▷認知症サポーターなど支援者の方

**(申込)** 電話かFAXで同センターへ



### 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「口腔ケアの大切さ」

予防のポイントについて学びます。

**(日時)** 2月12日(水) 13時30分~14時30分

**(対象)** 市内在住の60歳以上の方

**(申込)** 2月5日から直接か電話で。先着順



肺炎予防につながる口腔ケアのポイントを知ってください!

講師は近畿中央呼吸器センター副看護師長

### 「社会を明るくする運動」作文コンテスト

犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする同運動への理解を深める小・中学生の作文コンテストで、北区から3人が受賞しました。

|              |         |         |                  |
|--------------|---------|---------|------------------|
| 保護司会連絡協議会会長賞 | 森内 香鈴さん | 新金岡東小6年 | 社会を明るくするために考えたこと |
| 更生保護女性会会長賞   | 前田 羽菜さん | 西百舌鳥小6年 | 「あいさつ」は生きるパワー    |
|              | 平井 衣咲さん | 金岡北中3年  | 十人十色             |

**(問)** 「社会を明るくする運動」堺市推進委員会(堺市社会福祉協議会総務課内 ☎232-5420 FAX221-7409)か地域共生推進課(☎228-0375 FAX228-7853)

受賞作品はこちら



### 北保健センター

健康づくりを伝えたい



☎258-6600 FAX258-6614



### かんたんワンプレートごはん

管理栄養士・保育士の講師による短時間でできる朝食や作り置きにおすすめのメニューのお話と調理実習を行います。

**(日時)** 2月21日(金)10~13時

**(対象)** 子育て中や子育てに関わる方

**(持物)** 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク

**(申込)** 2月3~14日に市電子システムか電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を同センターへ。先着順



|                                                                         |                                 |              |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|
| 要予約                                                                     | 離乳食講習会 (対象) 5・6カ月児の保護者          | 2月27日(木)     | ▷10:00から<br>▷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    | 2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            | 2月4・18日、3月4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<br>▷エイズ相談 ▷HIV・梅毒・クラミジア(尿)のセット検査<br>▷肝炎ウイルス検査※ ▷風しん抗体検査※ ※条件あり |                                 | 2月25日(火)     | 9:30~11:00           |
| 要予約                                                                     | 生活習慣病予防・食生活相談<br>保健師・管理栄養士による相談 | 2月10・13・26日  | 14:00~16:00          |
| 要予約                                                                     | 精神保健福祉相談<br>こころの病気・アルコール問題など    |              |                      |

- ▶予約(先着順)は北保健センターか北区(HP)(QRコード)へ
- ▶[対象の方へ個別にお知らせ] 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診
- ▶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

