

防災アイデア詰め放題賞
笑顔がキラリ防災賞
災害時こそ食を楽しみま賞
私の最強防災ボトル
保存食を有効活用したパーティー
高野豆腐のトマトドライカレー

みんなの防災アイデアをご紹介!
わが家の防災アイデアコンテスト
#北区みんなで防災
問北区役所企画総務課(☎258-6706 FAX258-6817)

変幻自在の風呂敷マスター賞
固めてスッキリ賞
他にもたくさんのアイデアが!
アイデア1つで大活躍
非常用トイレ代わりに凝固剤をストック
みんなの防災ホームページ

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
1階 市民課 市民活動・ボランティアなど
2階 企画総務課 教育・就学相談
3階 生活保護課 障害のある方に関する相談
4階 母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など
5階 子育て支援課
北區役所庁外
●家庭ごみ受付センター
●死亡動物受付ダイヤル
●上下水道局お客様センター
●北部地域整備事務所
●大浜公園事務所
●市税事務所
●軽自動車税 法人諸税課
●固定資産税課
●市・府民税 市民税課
●市税の納付 納税課

新金岡地区活性化推進プラン策定!

プラン詳しくは →

～住みたい・住み続けたい しんかな～

新金岡地区の活性化に向けた取組で生活環境の魅力を向上させることにより、多世代が安全・安心に暮らすことができ、活気あふれる地域社会が持続する都市をめざします。




駅周辺エリアの将来イメージ 駅と金岡公園をつなぐ空間イメージ

※パースは将来をイメージしたものであり、確定したものではありません。

問 新金岡地区活性化推進室 (☎258-6895 FAX258-6817)

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2・3・9・16～20・23・30日

※6月16～20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=〇〇入門

▷児童向け=万博連動企画巡回ブックフェア「SAKAI BOOK EXPO」

■おはなし世界旅行 世界の国のおはなしや読み聞かせをします。

(日時) 6月21日(土) 15～15時30分

(プログラム) ▷アナンシと五 ▷おおかみと七ひきのこやぎ

▷ガンピーさんのふなあそび ▷うさこちゃんのさがしもの

※プログラムは一部変更になる可能性あり。

北図書館の催し

おはなし会	こども向け	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	6月12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) 小さな生きものたちの不思議なくらし (作者) 甲斐 信枝	6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) 院長選挙 (作者) 久坂部 羊	6月8日(日) 14:00から	(会場) 北区役所3階研修室

6・7月移動図書館 ※交通事情により遅れることがあります

北区以外の日程は問 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5・19日、7月3・17・31日	木	10:00～11:30
北花田第一公園	6月6・20日、7月4・18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8・22日、7月6・20日	日	13:30～14:20

のびやか健康館の催し

キッズダンス体験会

(申込) 6月1日11時から直接か電話で同館へ

かんたんリズムダンス初心	6月3・10・17・24日	16:30～17:15	(対象) 3歳児(※)～中学生
HIP HOP初級～上級		17:30～18:30	
かんたんストリートダンス初心	6月6・13・20・27日	16:30～17:15	(※) R3.4.2～R4.4.1生
ストリートダンス初中級		17:30～18:15	

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 →

証明書はお得で便利なコンビニへ!

子育て支援課

☎258-6621 FAX258-6883

(場所) 北区役所 (申込) 先着順

①ASOBIじかん レインボーベビー・キッズの会(※)	(対象) 未就学児のレインボーベビー・キッズとその保護者	6月10・17日 10:00～11:30	(申込)②～⑤は6月2日(①は受付中)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10日10:00 ②6月14日10:00 ③6月16日10:00 ④6月23日10:00 ⑤6月24日13:30
②ジブン進化88(パパ)号	(対象) 首のすわった抱っこひもを使ったベビードッグスを行います	6月14日(土) 10:00～11:30	
③ようきた(北)ね!子育て情報案内	(対象) 未就学児とその保護者	6月16日(月) 10:00～11:30	
④コーディネーター講座 家計の支出について考えてみませんか	(対象) 未就学児とその保護者	6月23日(月) 10:00～11:30	
⑤大人ママ*お話し会 親子ヨガで運動し、その後は気軽におしゃべりしましょう	(対象) おおむね40歳以上の保護者とそのこども	6月24日(火) ▷10:00～11:30 ▷13:30～15:00	

※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「ふれあいベビーマッサージ&おしゃべり会」

(日時) 6月26日(木) 10時30分～11時30分 (場所) 北区役所3階302会議室

(対象) 3～9カ月のおこさんとその保護者

(申込) 6月16日10時から市電子申請システム(QRコード)で。先着順

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

申込不要です。直接会場にお越しください。

(日時) 6月11日(水) 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.13

0歳児ママに聞きました 離乳食作り どうしてる?

おこさんによって、よく食べたりあまり食べなかったり個人差が大きい離乳食。今回は、0歳児さんのママに日ごろどうやって離乳食を作っているか聞いてみました。

こどもの月齢7カ月のママ 作り方:ブレンダー 保存:冷凍 たくさんママが共感

こどもの月齢12カ月のママ 作り方:炊飯器 大人のご飯を炊く用とこどもの離乳食作り用の2個持ち! プレンダーを使わなかった派

2人目のおこさんが0歳児のママ 1人目さんの時は完全手作り離乳食を作っていました。2人目さんはベビーフードを利用。ベビーフードに入っていないお野菜を追加しています

工夫をしたり便利なものを使いながら自分に合うやり方を見つけられていますね★

教えて! あなたの育て体験談 区(HP)(QRコード)で募集・紹介中!

子育て仲間とつながろう

あなたの育てていて良かった話や子育てあるある話を募集しています。お困りの方へ「みんな同じだよ」を届けてください♡一緒に子育てを楽しみましょう!!

<h3>北区の相談</h3> <p>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。</p> <p>☎ = 電話相談可 どの区でも = 他区でも相談可</p> <p>他区も含めた日程はこちら </p>	<p>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 北区役所企画総務課 専用☎258-6748 FAX258-6817</p> <p>児童相談 (こどものしつけ、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</p> <p>ひとり親相談 ※1 ※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</p> <p>女性相談 ※2 ※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。</p> <p>子育て相談 (こどもとの関わり、健康・成長・発達など)</p> <p>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) 6/10、6/24 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</p> <p>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</p> <p>生活・仕事相談 (要予約) 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</p>
--	--

<h3>法律相談</h3> <p>(要予約) どの区でも 25分以内</p> <p>(場所) 区役所企画総務課(西区役所は総務課) (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)</p>	<table border="1"> <tr> <th>区</th> <th>堺区</th> <th>中区</th> <th>東区</th> <th>西区</th> <th>南区</th> <th>北区</th> <th>美原区</th> </tr> <tr> <td>相談日</td> <td>月・水・金</td> <td>火・木</td> <td>水・金</td> <td>金・火</td> <td>月・水</td> <td>木・月</td> <td>木</td> </tr> <tr> <td>予約開始日※</td> <td>相談日の前日</td> <td>直前の月曜日</td> <td>直前の火曜日</td> <td>直前の木曜日</td> <td>直前の金曜日</td> <td>直前の水曜日</td> <td>直前の月曜日</td> </tr> <tr> <td>問合先</td> <td>☎228-7403</td> <td>☎270-8181</td> <td>☎287-8100</td> <td>☎275-1901</td> <td>☎290-1800</td> <td>☎258-6706</td> <td>☎363-9311</td> </tr> </table>	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
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																										

● **申込** がないものは直接会場へ ● 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

マンション防災講座 ～備えと連携で防災力向上～

集合住宅における防災力向上のため
座学とワークショップを通じて、備えと連携をテーマとした
マンションならではの自助・共助のポイントを学びます。

日時 8月3日(日)13時30分～15時30分

場所 北区役所

申込 6月2～30日に市電子申請システム(QRコード)
かFAX、郵送で住所、氏名、電話番号を**問**へ。先着順

問 北区役所自治推進課(住所FAXは区版1ページ参照)



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など、仲間とゆったりおしゃべりしませんか。

日時 6月17日(火)13時30分～15時 **料** 飲食代

場所 堺市産業振興センター1階レストラン(中百舌鳥駅)

対象 北区在住の▷認知症の方、家族

▷もの忘れが気になる方 ▷認知症支援者の方

申込 受付中。電話かFAXで同センターへ



北区部

地域で活躍する人たち

区政策会議の構成員であり、「わが家の防災アイデアコンテスト(1面参照)」で26個のアイデアを投稿してくださった野田誠子(のだせいこ)さんにお話を伺いました。

やってみると安心につながる備え

いつどこで起こるか分からない災害への備えは、「今でなくても大丈夫」と思ってしまいがちで、なかなか行動に移せません。私も元々防災意識が高かったわけではありませんが、「うちは地震が来ても大丈夫かな」というわが子の声などをきっかけに、家族の命を守るため、防災を少しずつ意識するようになりました。いざ備えを始めてみると、安心感につながることや、備えが普段の生活にも活かされることに気づき、今ではどんどん新たな備えに挑戦しています。



パントリーにはたくさんの備蓄が

安全な住環境は普段から



大きな家具に転倒ストッパー



棚を突っ張って固定

普段からの備えとして、家を片付けておくことはとても重要で、物が散乱しているとなぜか恐れがあるし、災害時は避難の妨げになります。また、大きな家具の転倒対策をすることや、重いものは低い場所に置き高い場所に置かないことも普段から重要な備えです。日頃から住環境を確認し整えることが、安心につながり災害時の安全にも大きく影響すると思います。

できることから取り組むのがオススメです

住環境を整えるほかに水や食料の備蓄も重要ですが、備蓄を一気に始めようとすると、かかるお金や手間に行動をためらってしまいます。防災の第一歩としては、日用品を少し多めに買い置きするローリングストックという備蓄方法が取り組みやすいです。多めに買いだめしておくことで、災害時はもちろん買い物が面倒なときなどにも役立てることができます。備えには様々な方法があるので、各家庭で取り入れられそうなことから取り組んでみるのがオススメです。



トイレットペーパーのローリングストック 値段が高騰した際にも役立つそうです

野田さんの防災アイデアを特集しました!

野田さんが防災アイデアコンテストに投稿された多数の防災の知恵をまとめています。取り入れてみたくなる防災アイデアがきっとあるはずですよ。



問 北区役所企画総務課(☎258-6706 FAX258-6817)

きたきてまるしえ 6・7月は健康福祉プラザで!

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 6月17日(火)11時30分～13時

場所 健康福祉プラザ(堺区旭ヶ丘中町4丁)

問 北区障害者基幹相談支援センター(☎251-8166 FAX250-8800)

カラフルで
かわいいデザインは
1点ものばかり!



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

リフレッシュ講座:栄養編	6月10日	火	13:30～14:30
わくわく体操(全4回)	6月11・18日、7月9・16日	水	10:30～11:30
歌広場(ボイストレーニング)	6月25日	水	10:00～11:00

対象 市内在住60歳以上の方 **申込** 詳しくは同センターへ。いずれも先着順

金岡公園体育館の催し

北区長曾根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

■子ども向け体操教室 **料** 1期5回3,000円 **申込** 受付中。電話で同館へ。先着順

ジュニアスポーツ	6月18・25日、 7月2・9・16日	15:50～16:50	小学1～3年生
キッズスポーツ	6月19・26日、 7月3・10・17日	15:50～16:50	令和元年4月2日～ 令和3年4月1日



■体組成測定会(Boca)

体の筋肉量、脂肪量、骨量などの各項目に分けて測定します。

日程 5月30日～6月7日 **時間** 9:30～19:00(6月7日(土)は17:00まで)

対象 高校生以上 **料** 300円 **申込** 不要。直接同館へ



北保健センター



☎258-6600
FAX258-6614



6月4～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康は全身の健康!かかりつけ歯科をもち
定期的に歯科検診をうけましょう。



美BODY講座

理学療法士などが綺麗な姿勢・身体を保つ方法を話します。

未就学児の保育あり(要申込)。

日時 7月3日(木)10～11時30分 **対象** 20～40代の北区在住の女性

申込 6月2～30日に市電子申請システムで。先着順

詳しくは**HP**(右上QRコード)参照



バナナの会(多胎の会)

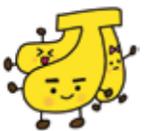
多胎ならではの悩みや情報を交換しませんか。

保育士による遊び、助産師などへの相談も。

日時 6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 6月2～9日に市電子申請システム(右上QRコード)で。先着順



おいしい調理講習会

夏バテを予防する食事ポイントについてのお話と調理実習あり。

日時 6月27日(金)10時30分～13時30分

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日に電話か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

牛肉とほうれん草の
混ぜ寿司



要予約 離乳食講習会 対象 5・6カ月児の保護者	6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	6月19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3・17日、 7月1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	6月10日(火)	9:15～10:45
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		9:30～11:00
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	6月 9・12・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
▶[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