

**生きる力
パワーアップ**

わくわく教室

さまざまな体験活動を通じて、「生きる力」を育みます。
対象 北区在住の小学1年生
※保護者の送迎が必要
問 北区役所子育て支援課
(☎258-6621 FAX258-6883)

体験の一例▶
※内容は場所によって異なります

工作

調理

野菜収穫

**孝えて！
地域の先生**

はぐくもって

①「バッククッキングで、災害時も温かいご飯が作れるようになるう」
日時 7月19日(土)10～11時30分
対象 小学生とその保護者

②「笑顔でつながる子育てよさこい」
日時 8月19日(火)10～11時30分
対象 2歳児～小学生とその保護者

場所 ①②いずれも北区役所
申込 ①②いずれも7月1日10時から、区HP(QRコード)の市電子申請システムで。申込期限は、
①7月9日17時まで。抽選
②8月19日10時まで。先着順
問 北区役所子育て支援課
(☎258-6621 FAX258-6883)

よさこい講師のママさんたち

**親子を支えるこども食堂
マリリンの家にインタビュー**
⇒3面北区部

小学生向け

さまざまな体験イベントをご紹介します

夏休みはわくわくドキドキのチャンス

ステキな職業体験

さかいこども司書になろう！

身近な人に本の楽しさを伝える「こども司書」になるための講座です。図書館の仕組みや百科事典の使い方、本の紹介文づくりなどを楽しく学びましょう。

日時 7月25日、8月1・8日14～16時
対象 全3回参加できる小学4～6年生
申込 7月4日10時から来館または電話で。先着順
問 北図書館(☎258-6850 FAX258-6851)

詳しくはこちら▶

親子で楽しむ

夏休み親子クッキング

料理をととして親子で食育や歯みがきについて学びます。

メニュー 鮭缶春巻き、かぼちゃとチーズの春巻き、オリジナルみそ汁、枝豆おにぎり、丸ごとオレンジゼリー

日時 7月29・30日10～14時
対象 小学生とその保護者(未就学児の同伴不可)
持物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具、塩分測定用の汁物(50ml程度)、こども用歯ブラシ
申込 7月2日9時～17日に市電子申請システムで。先着順
問 北保健センター(☎258-6600 FAX258-6614)

詳しくはこちら▶

▼わくわく体験は中面にも

キッズサッカー **スポーツ塾**
キッズバレー **トランポリン**

親水施設 **DANCHI**
(水遊び場) **つながるーむ**

参議院議員通常選挙 投票日 7月20日(日)7～20時

投票所入場整理券に記載された投票所へお越しください。

投票日に投票できない方は、期日前投票もできます

場所 北区役所1階大会議室
※7月12・13日に限り、イオンモール堺北花田でも投票可

日時 ▶7月4～14日8時30分～20時 ▶7月15～19日8時30分～21時
対象 北区の有権者で投票日に投票できない方※他の区役所では投票不可
持物 投票所入場整理券
※入場整理券がない場合でも北区の選挙人名簿に登録があれば投票可
問 北区選挙管理委員会事務局(☎258-6706 FAX258-6817)

期間限定 **イオンモール堺北花田で期日前投票できます！**
北区の有権者限定

日時 7月12日(土)・13日(日)10～20時
場所 3階イオンホール

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
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

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
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

2階

市民・法律相談、選挙など
●企画総務課 ☎258-6706 } FAX258-6817
●教育・就学相談 ☎258-6748 }
●新金岡地区活性化推進室 ☎258-6895 FAX 258-6817
自治会、防犯、防災、地域活動など
●自治推進課 ☎258-6779 } FAX 258-6874
不法投棄など
●美化担当 ☎258-6865 }

3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 } FAX 258-6836
介護保険
●介護保険係 ☎258-6651 }

4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
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

5階

北 4

大阪メトロ 2号出口
北堺警察署
中央環状線
新金岡駅
新金岡市民センター
北部地域整備事務所
駐車場への進入は左折のみ可
北区役所前
北区役所
北図書館
至なかもず

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

●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



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を
コンビニのマルチコピー機で ➡





北図書館
開館 火～金10～20時、土・日・祝10～18時
休館 7月7・14・28日、8月4日

☎258-6850 FAX258-6851

7月のブックフェア

- ▷一般向け=お茶の時間を楽しみましょう
▷児童向け=夏休みにやってみよう

北図書館の催し

えいごえほんライブ (英語絵本よみきかせ会)	こども向け	7月27日(日) 15:00～15:30	会場 北区役所3階おはなしのへや
こわいおはなし大会	こども向け	8月2日(土) ▷15:00から ▷15:30から	会場 図書館カウンター前
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	7月17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 カメラにうつらなかった 真実 3人の写真家 が見た日系人収容所 作者 エリザベス・パートリッジ	7月9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 異人たちとの夏 作者 山田 太一	7月13日(日) 14:00から	会場 北区役所3階研修室

金岡公園体育館の催し

北区長曾根町1179-18
☎254-6601 FAX251-0509

夏期教室 ¥ 2,000円 申込 7月5日から電話で同館へ。先着順

トランポリン①	7月30・31日	9:15～10:25	小学1～2年生
トランポリン②		10:35～11:45	小学3～6年生
キッズ トランポリン		13:15～14:30	H31.4.2～ R3.4.1生

スポーツ塾 ¥ 2,640円 申込 7月5日から電話で同館へ。先着順

鉄棒	7月30・31日	15:15～16:45	小学1～3年生
跳箱	8月6・7日		

のびやか健康館の催し

北区金岡町2760-1
☎246-5051 休館 水曜日

トレーニング教室体験会 申込 7月1日11時から直接か電話で同館へ

キッズサッカー 無料体験会	7月3・8・10・ 15・17・22・ 24日	15:55～16:55 (7月8・15・22のみ)	対象 4歳児(※)～小学1年生 (※) R2.4.2～R3.4.1生
		16:55～17:55	対象 小学2～3年生
		17:55～18:55	対象 小学4～6年生
キッズバレエ教室	7月5・12・ 19・26日	11:45～13:00	対象 小学4～6年生

電子証明書の更新は、「マイナンバーカード普及促進センター」のご利用を!



事前予約制のため、待ち時間がありません。
センターでは一部手続きができない電子証明書更
新がありますので、詳しくは問へ。
マイナンバーカード自体の更新は、できませんので
ご注意ください。
(場所) 高島屋堺店9階(堺東駅直結) 申込 事前予約制。市HP(QRコード)か電話で
問 堺市マイナンバーカード普及促進センター(☎072-600-0181 FAX275-5766)



子育て支援課

☎258-6621
FAX258-6883

①ほっとフォト 写真撮影をとおして子育て を楽しもう	対象 未就学児と その保護者	7月12日(土) ▷10:00～10:50 ▷11:00～11:50	場所 北区役所 申込 7月1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。 ①～③は先着順 ④は抽選 締切は、 ①7月12日10:00 ②7月22日10:00 ③7月15日13:30 ④7月9日17:00
②コーディネーター講座 はじめての園選びについて 一緒に考えませんか	対象 保育施設(2・ 3号)への申込を 考えている方	7月14・18・22日 10:00～11:30	
③大人ママ*お話し会 アロマ体験のあと、子育て について話しましょう	対象 おおむね40 歳以上の保護者と そのこども	7月15日(火) ▷10:00～11:30 ▷13:30～15:00	
④ASOBIじかん 親子同士の交流や親子でふ れあい遊びをします	対象 0歳児とその 保護者	7月16・23日 10:00～11:30	

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 7月5日(土) 10～11時30分 場所 光竜寺校区地域会館

対象 未就学児とその保護者

ゆめひろば子育て講座「おもむつはずれ講座」

日時 7月24日(木)10時30分～11時30分 場所 北区役所3階302会議室

対象 1歳1カ月以上のおこさんとその保護者

申込 7月7日10時から市電子申請システム(QRコード)で。先着順



先輩ママ・パパが教えてくれた
「2人育児・夕食編」

夜ご飯、こども達が食べたいものを
作ってあげたい。

でも! 同じメニューが食べたいと
言ってくれるとは限らない。
そんな時、どうしてますか?

毎回「手作りしなきゃ!」って気負わず
便利なものに
頼れるときは頼る★

ママも嬉しい、
こどもも満足♥
いいことづくしです😊

地域の
子育て中の
ママさんに
イラストのご協力
いただきました🙏

教えて! あなたの子育て体験談
区HP(QRコード)で募集・紹介中!

あなたの子育てしていて良かった話や子育てで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!!

イラスト: たなか ともこさん



子育て仲間
つながろう



きたきてまるしえ 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 7月15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)

どれがお好き?
コンプリートしたくなる
お菓子たち♪



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	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)	
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	7/23 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	児童相談 (こどものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	
人権擁護委員による人権相談	 どの区でも	7/16 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	ひとり親相談 ※1	
行政書士による相談	要予約  どの区でも	7/11 10:00～12:00 予約は7/7 9:00から先着4人 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	
登記・測量相談	要予約	7/9 13:00～16:00 予約は7/1 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	子育て相談 (こどもとの関わり、健康・成長・発達など)	
オンライン法律相談	要予約	月～金 15:30～15:55 詳しくは市HP参照 区政推進課 ☎228-7579 FAX228-0371	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
			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
			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
				月～金 9:00～17:00 北区役所企画総務課 専用 ☎258-6748 FAX258-6817
				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。
				7/8、7/22 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
				堺市産業振興センターで実施 13ページ
				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 ● 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

UR DANCHIつながる一む ～夏休みは団地で楽しもう!～

習字体験、DIYワークショップ、
パトカーと記念撮影もできる交通安全教室、
おもちゃで遊んだり自習したりできる
「こどもらうんじ」などを開催します。

【日程】 7月28日～8月1日 **【時間】** 10～17時30分

【場所】 中百舌鳥公園団地4号棟集会所

【対象】 小学生、未就学児は保護者同伴で可

【問】 DANCHIつながる一む運営事務局

(☎0120-082-248)か

住宅施策推進課(☎228-8215 FAX228-8034)

詳細・申込はこちら
(6月30日(月)14時～)



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

①リフレッシュ講座:口腔ケア お手入れ編	7月8日	火	13:30～
②歌広場(ボイストレーニング)	7月23日	水	10:00～
③元気ハツラツ体操	8月6日	水	10:30～



【対象】 市内在住60歳以上の方

【申込】 ①7月1日から②7月17日から③7月31日から。いずれも先着順

北区部

地域で活躍する人たち

子育てしている方を支えるため、食事の提供や地域の親子の居場所づくりなどを行っている「こども食堂マリリンの家」を運営する皆さんにお話を伺いました。

頑張る人の力になりたい

どんな家庭も、さまざまな事情を抱えながら、頑張って生活しておられます。若いうちは自分のことで精一杯だと思うので、年齢を重ねた自分だからこそできる支援をしたいと思い、活動しています。



「おいしい」笑顔を見るために



「こどもたちにおいしいものを食べてもらいたい」という気持ちが、私たちの活動の原動力です。献立を見て喜んでくれたり、「おいしい」と言って笑顔で食べてくれたりする姿を見ると、とても幸せな気持ちになります。皆さんが元気な顔を見せてくれることが、実は私たちの活力につながっています。

親子のような、あたたかいつながり

利用者の皆さんをわが子のように思っており、頼ってもらえたり、「ママ」や「ばあば」と慕ってもらえたりすると、すごくうれしい気持ちになります。こども食堂で皆さんと過ごす時間は限られていますが、自分から積極的に関わり、それぞれに抱えている不安や悩みなどが少しでも和らぐよう支えになりたいと思っています。



お気軽に立ち寄ってください



疲れたとき、頑張ったとき、息抜きにふらっと立ち寄り、あたたかい家族

のようなつながりにふれてみませんか。おこさんを遊ばせるスペースもありますので、ゆっくりできますよ。おいしい料理を作って、皆さんをお待ちしています♪

【開設日】 (予約制)

▷一人親情報交流会:第2・4水曜日17時30分～19時30分

▷こども食堂:第2日曜日11時30分～14時、第4土曜日11時30分～12時30分

【場所】 北区南花田町84-1-103

【申込】 電話で(☎080-3842-4176)

金岡公園プールの親水施設(水遊び場)オープン!

施設の老朽化によりプール営業を終了していた金岡公園プールに、こども向けの親水施設(水遊び場)を開設!

【期間】 7月12日～8月31日(親水施設以外の施設は通年営業)

【時間】 土日祝日、7月21日～8月24日は平日(水～金)も営業
10～16時(現地先着順)

【¥】 大人500円(18歳以上)、

こども800円(3歳未満は無料)

【問】 大浜公園事務所(☎232-1489 FAX228-8897)



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

■ほっとしよう(認知症家族の交流会)

認知症・介護や、生活の中で気になることなど

参加者同士で自由に話しませんか。

【日時】 8月5日(火)13時30分～15時

【場所】 北区役所1階大会議室 **【対象】** 北区在住の認知症家族・本人・支援者

【申込】 受付中。電話かFAXで同センターへ



■自己チェック!「介護の抱え込み」

介護負担が増え、最終的に虐待につながってしまうことがあります。

- ☐ 高齢者に対し『やればできる』『できないのはやる気がないから』と思う
 - ☐ 高齢者のことを『あの人』『この人』と呼ぶようになった
 - ☐ 家族に体調不良がある。介護が大変になってきた
 - ☐ 介護サービスを利用していない。利用の制限をしている
 - ☐ ささいなことにイライラする ☐ すべての介護を自分が担っている
- チェックが1つ以上あった時は、下表の相談窓口へ相談してみませんか。

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	中百舌鳥、百舌鳥、西百舌鳥	☎276-3838
北基幹型包括支援センター	北区全域	☎258-6886

生態を知れば、ハチは怖くない ハチパネル展・相談会

ハチって怖いと決めつけていませんか? 実は、ほとんどのハチがおとなしいことをご存じですか。この機会にハチの生態を知ってください。

最終日は、ハチを含む衛生害虫の相談会を行います。

【日時】 7月1～6日

【相談会】 7月6日(日)11～15時

【場所】 コーナン中もず店

【問】 生活衛生課(☎291-6464 FAX291-6465)



衛生害虫のこと、
なんでも
聞いてください。



北保健センター



健康づくりを伝えたい
☎258-6600
FAX258-6614



ころころゴーヤの会

5～8カ月児の育児を少ししんどいと感じている親子を対象に、専門職が遊び方・関わり方の話や育児のお悩み相談を行います。

【日時】 8月4日(月)13時30分～14時30分

【申込】 7月11～25日に市**【HP】**(右上QRコード)の市電子申請システムで。先着順



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	7月24日(木)	▷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	7月1・15日、 8月5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	7月8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 ころころの病気・アルコール問題など	7月 10・14・23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