



北区の人のうごき

北区の推計人口は、令和7年国勢調査の結果(確報値)が公表されるまで、市ホームページに暫定の数値を掲載しています。

堺市の人口

編集・発行/北区役所企画総務課

2月は全国生活習慣予防月間

ふらっと歩こう

健康に過ごすためのポイント

禁煙 運動 栄養 歯みがき 睡眠

北区には、健康のために活動するさまざまな団体があります。

ご興味のある方は北保健センターまでご連絡ください。

問 北保健センター(☎258-6600 FAX258-6614)

毎朝健康のために歩く
「大泉ウォーク」にインタビュー▶3面健康は
ボーッと生きてちゃ
得られない

北区健康づくり推進委員会

北区はお散歩にピッタリ!

問 北区役所企画総務課
(☎258-6706 FAX258-6817)

樹のみち



ミサンザイ古墳の周遊路



御廟山古墳の周遊路



金岡ため池オアシス周辺

WALKING



JOGGING



ジョギングコース



大和川沿い

サイクリングも楽しいコースはその気になればどこまでも。川沿いの景色が広がる平坦路を走り抜ければ気分爽快。



大泉緑地周回道路

1周約3kmの周回コースは、14周でフルマラソンに。大自然の中で気持ちよく道幅も広く走りやすい。自己ベストに挑戦してみては。



金岡公園ジョギングコース

タイムキープしやすい1周約1kmの周回コース。健康遊具も備わっているのでサークルトレーニングやクールダウンのストレッチも。



フィットネスからプール、お風呂、サウナまで健康増進の強い味方!ごみ処理場から出る焼却熱を利用する施設で脂肪も上手に燃焼しよう!

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 FAX258-6905 【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 FAX258-4770	【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 FAX258-6894 【高齢者総合相談窓口】 ●北基幹型包括支援センター ☎258-6886 FAX258-8010
2階	【市民・法律相談、選挙など】 ●企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817 【新金岡地区的活性化】 ●新金岡地区活性化推進室 ☎258-6895 FAX258-6817	【本の貸出など】 ●北図書館 ☎258-6850 FAX258-6851 【自治会・防犯・防災・地域活動・不法投棄など】 ●自治推進課 ☎258-6779 FAX258-6874 【原動機付自転車の登録・廃車・市税に関する相談など】 ●市税の窓口 ☎お問い合わせは市税事務所(右下)へ
3階	【生活保護など】 ●生活援護課 ☎258-6751 FAX258-6678 【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 FAX250-8800	【障害者、高齢者福祉、介護保険など】 ●地域福祉課 (地域福祉係) ☎258-6771 FAX258-6836 (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 FAX258-6614	【区役所と学校との連携】 ●学校連携支援担当 ☎258-6873 FAX258-6817
5階	【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 FAX258-6883	

ホームページ 区長X(旧ツイッター)
Instagram 地域SNSピアッザ

区役所外

【家庭ごみの総合窓口】 ●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 FAX229-4454
【水道・下水道に関する事】 ●上下水道お客様センター ☎0570-02-1132 FAX252-4132
【道路の維持・管理に関する事】 ●北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843
【公園・緑地に関する事】 ●大浜公園事務所 ☎232-1489 FAX228-8897
【税に関する事】 ●市税事務所(三国ヶ丘庁舎) 法人諸税課(軽自動車税) ☎231-9741 FAX251-5631 固定資産税課 ☎231-9764 FAX251-5633 市民税課 ☎231-9753 FAX251-5632 納税課(市税の納付) ☎231-9773 FAX251-5634

大阪府知事選挙、衆議院議員総選挙及び最高裁判所裁判官国民審査

投票日 2月8日(日)7~20時 **場所** 入場整理券に記載の投票所

期日前投票 対象 北区の有権者 ※他区では投票不可

▶1月23日~2月2日8時30分~20時

▶2月3~7日8時30分~21時

すべての期日前投票ができるのは
2月1日から

場所 北区役所1階大会議室

※今回はイオンモール堺北花田での投票はできません

問 北区選挙管理委員会事務局(☎258-6706 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 2月2・9・16日、3月2日

- 2月のブックフェア**
- ▷一般向け=暮らしとお金 ▷児童向け=まほうの世界
- ▷子育て支援=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	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	2月19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
えいごえほんライブ	こども向け	2月22日(日)15:00~15:30	

■**読書会のお知らせ**

新金岡子どもの本を読む会	本 モノクロの街の夜明けに	2月18日(水) 10:00から	¥ 100円
会場 北区役所3階研修室	作者 ルータ・セペティス		

新金岡読書会	本 顔	2月8日(日) 14:00から	—
会場 北区役所3階研修室	作者 横山 秀夫		

■**2・3月移動図書館** ※交通事情により遅れることができます。

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	2月12・26日、3月12・26日	木	10:00~11:30
北花田第一公園	2月13・27日、3月13・27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	2月8・22日、3月8・22日	日	13:30~14:20

■**高齢者の相談窓口 地域包括支援センターだより**

問 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 3月4日(水)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(中百舌鳥駅前)

対象 北区に住む▷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の方

要申込 電話かFAXで問へ

■**金岡公園体育館の催し**

問 北区長曾根町1179-18 ☎254-6601 FAX251-0509 

■**金岡フェスティ~楽しいイベント盛りだくさん♪~**

日時 2月28日(土) 10~16時 場所 体育館、陸上競技場、その他

内容 ▷キッチンカー ▷マルシェ

▷フリーマーケット

▷市内作業所の授産製品展示販売

▷ティラノサウルスレース(要申込)【写真】

▷お楽しみ抽選会 など



■**北区の相談**

無料	12:00~12:45と祝休日は休み	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	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	どの区でも	3/25 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	2/18 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	3/13 10:00~12:00 予約は3/9 9:00から先着4人 北区役所企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817	
登記・測量相談	要予約	2/18 13:00~16:00 予約は2/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	
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	

■**法律相談** 要予約

どの区でも 25分以内

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)

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

証明書はお得で便利なコンビニへ! コンビニのマルチコピー機で→ 

子育て支援課  ☎258-6621 FAX258-6883 

各イベントの詳細や申し込みは区HP(QRコード)から!

要申込 コーディネーター講座 入園に向けて気になること一緒に考えませんか	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13日(金) 13:30~15:00
要申込 はぐくもっと ママの脳と心のメカニズム・イライラの正体と付き合い方	対象 未就学児とその保護者	2月16日(月) 10:00~11:00
要申込 ASOBIじかん 1歳児以上の会	対象 1歳児以上の未就学児とその保護者	2月19・26日 10:00~11:30
要申込 ようきた(北)ね! 子育て情報案内 引っ越してきた方に、北区の子育て情報を伝えます	対象 未就学児とその保護者、プレママ・パパ	2月24日(火) 10:00~11:30
要申込 大人ママ*お話し会 夜泣きなど睡眠の質を改善する方法を教えてもらいましょう!	対象 おおむね40歳以上の保護者とそのこども	2月25日(水) 10:00~11:30

■**ゆめひろば子育て講座「赤ちゃんのおもちゃ講座」**

日時 2月18日(水) 10時30分~11時30分

場所 北区役所3階302会議室 対象 0歳のこどもとその保護者

要申込 2月9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 

毎日のメニューを考えるのが大変!という方に向けて
子育て中のママが使っているツールを教えてくれました! 



1



2



3



4

イラスト:たなかともこさん

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!

子育てしていく良かった話や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♡

■**のびやか健康館の催し**

問 北区金岡町2760-1 ☎246-5051 休館 水曜日 

要申込 2月2日11時から直接か電話で問へ。先着順 ¥ 姿勢美体操1,100円

無料テニス 体験会	2月7日(土)	13:00~14:25	対象 16歳以上(初心者・経験の浅い方)
	2月14日(土)		対象 小学1~2年生
	2月21日(土)		対象 16歳以上(経験者)
	2月28日(土)		対象 小学3~4年生
姿勢美体操	2月9・16・23日	10:15~11:15	対象 16歳以上

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
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

- 要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

令和8年度 市・府民税の申告は2月16日～3月16日(土・日曜日、祝日除く)

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)

時間 9～17時(16時までに入場してください)

場所 北区役所1階大会議室

詳しくは、広報さかい6ページへ

▷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



集団回収報償金の申請は2月中に

問 北区役所自治推進課 258-6779 FAX258-6874

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

申請 2月27日まで。事前の団体登録が必要



北老人福祉センターの催し

問 北区常磐町1丁25-1 255-6380 FAX252-2436

①リフレッシュ講座(姿勢改善編) 「歩く筋トレ・歩く人はなぜ健康なのか」	2月10日(火)	13:30から	対象 市内在住で 60歳以上 の方
②歌広場レインボー ボイストレーニング	2月25日(水)	10:00から	
③プリント脳トレ 楽しく脳を刺激!	2月28日(土)	13:30から	

要申込 ①2月3日から②2月19日から③当日1時間前から

①②は直接か電話で③は直接問へ。先着順



地域イベントでつながろう！

防災フェア&かがやく子どもとともに(金岡南校区)

日時 2月15日(日)9時30分～12時30分 場所 金岡南小学校体育館

内容 金岡南小4年生の防災研究発表、堺市総合防災センターの講話、こども園の園児や堺チアリーディングクラブMARINEによる演目

問 金岡南校区自治連合会(247-8393)



北区部

地域で活躍する人たち

いつまでも健康でいられるよう、毎朝みんなで集まり、大泉緑地を散歩している「大泉ウォーク」の皆さんにお話を聞きました。

毎日の運動で快食・快眠！元気ハツラツ！



運動をすることで、その後のお風呂やご飯、睡眠を最高に楽しむことができます。ウォーキングで汗をかい後に飲む水は、どんな飲み物よりもおいしく格別ですし、おなかがすいたときのご飯、疲れて眠るときの布団の心地よさもたまりません。運動には、普段の生活を豊かにする力があります。

運動未経験者にオススメしたいウォーキング＆トーキング

特に準備の必要なく手軽に始められるウォーキングは、運動未経験の方にぜひオススメしたい運動です。ウォーキングの良いところは、おしゃべりを楽しみながらできること！お話好きの方にも向いています。自然豊かな大泉緑地の草花・生き物を愛でながら、また、季節の移ろいを感じながら散歩するのもとても気持ちが良いですよ。



健康的に仲間と一緒に歩きましょう！



一人ではなかなか続けられない方でも、仲間と一緒になら続けられるかもしれません。毎日の健やかな生活のため、私たちと一緒に歩み出してみませんか。

日時 毎朝10時から(1時間程度)

集合 大泉緑地噴水前

(木曜日は北区役所エントランス)

金岡公民館 文化教室まつり

問 金岡公民館 257-6890



金岡公民館で活動する文化教室の各グループが活動の成果を発表します。

8年ぶりの開催！各グループの展示や演技をお楽しみください。入場自由

日時 3月1日(日)9時30分～15時30分

場所 金岡公民館(北区金岡町1089-1)



▷展示の部=絵手紙、書道など

▷演技の部=琴、コーラス、ヨガ、ダンス、空手など

※駐車スペースがありませんので、車でのご来場はご遠慮ください。

「社会を明るくする運動」作文コンテスト 北区から3人受賞



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)

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てもらうために、小・中学生の作文コンテストを行い、北区から3人が受賞しました。受賞作品は市HP (QRコード) 参照。

賞	受賞者	題名
市長賞	松本 颯真さん 八下中3年	犯罪、非行のない社会に向かって
教育長賞	糸長 佑梨さん 金岡南小6年	支えてくれる人たち
保護司会連絡協議会会長賞	藤本 義道さん 北八下小6年	保護司さんの役割り

きたきてまるしぇ 健康福祉プラザで！

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

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 2月24日(火)11時30分～13時

場所 健康福祉プラザ(堺区旭丘中町4丁)

エコたわしやカラフル
小物など、便利で温か
みのある作品の数々に
ほっこり癒されます



北保健センター



258-6600 FAX258-6614



要申込 要予約 の催しは、直接同センターか区HP (右QRコード) へ

おいしい調理講習会

調理実習と低栄養や骨粗しょう症予防の講話を行います。

日時 2月20日(金)10時30分～13時30分

対象 おおむね65歳以上で、食欲がない、

食事量が減ったと感じる方

持物 筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物

要申込 2月2～12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

おいしく食べて低栄養と骨粗しょう症予防



さば缶のシウマイ
和風シチュー
ひじきと野菜のミルク煮
ごはん



カミカミパクパク離乳食講習会

離乳食について3回食の進め方や手づかみ食べについての話を行います。また、「とりわけ離乳食」が始まるこの時期に汁物塩分測定で味付けの確認をしませんか。希望の方は家庭で作った大人用の汁物(50ml程度)を持参してください。

日時 2月19日(木)10～11時30分 場所 北区役所

対象 おおむね9～11ヶ月児のこどもの保護者

要申込 市HP 電子申請システム(右上QRコード)で。先着順

要予約 緊急連絡会	対象 5・6ヶ月児の保護者	2月26日(木)	▷10:00から ▷11:00から
要予約 こどもの歯相談室	対象 乳幼児、小児	2月3・17日、 3月3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	2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	2月9・12・25日	14:00～16:00

▶[対象の方へ個別にお知らせ]4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診