

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
ポーっと生きてちゃ
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

大泉緑地内にある1周約3kmの散策路。森林浴しながら清々しく歩けます。細かく砕いたチップが敷き詰められ、歩きやすさ抜群。

ニサンザイ古墳の周遊路

百舌鳥古墳群の中では、もっとも新しくつくられた前方後円墳。大きく広がった前方部の精美な姿など古墳の形と大きさを感じながら歩けます。

御廟山古墳の周遊路

かつて百舌鳥八幡宮の奥の院として祀られていた古墳。百舌鳥八幡宮と高林家住宅がすぐそばなのでコースに含めてみるのも良いかも。

金岡ため池オアシス周辺

田園やため池の広がる景観を眺めながら歩くご近所の方多数。季節とともに変化する田んぼの風景や春の桜、晴れの日の夕焼けがきれいです。



JOGGING

ジョギングコース

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。

大和川沿い

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。

大泉緑地周回道路

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キットトレーニングやクールダウンのストレッチも。

金岡公園ジョギングコース

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	<div>【住民票・戸籍などの証明・届出・印鑑登録・マイナンバー】</div> <div>●市民課 ☎258-6713 FAX258-6905</div> <div>【市民活動・ボランティアなど】</div> <div>●堺市社会福祉協議会北区事務所 ☎258-4700 FAX258-4770</div>
2階	<div>【国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など】</div> <div>●保険年金課 ☎258-6743 FAX258-6894</div> <div>【高齢者総合相談窓口】</div> <div>●北基幹型包括支援センター ☎258-6886 FAX258-8010</div>
3階	<div>【市民・法律相談、選挙など】</div> <div>●企画総務課 ☎258-6706 (教育・就学相談) ☎258-6748 } FAX258-6817</div> <div>【新金岡地区の活性化】</div> <div>●新金岡地区活性化推進室 ☎258-6895 FAX258-6817</div>
4階	<div>【生活保護など】</div> <div>●生活支援課 ☎258-6751 FAX258-6678</div> <div>【障害のある方に関する相談】</div> <div>●北区障害者基幹相談支援センター ☎251-8166 FAX250-8800</div>
5階	<div>【母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など】</div> <div>●北保健センター ☎258-6600 FAX258-6614</div> <div>【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】</div> <div>●子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883</div>
	<div>【本の貸出など】</div> <div>●北図書館 ☎258-6850 FAX258-6851</div> <div>【自治会、防犯、防災、地域活動、不法投棄など】</div> <div>●自治推進課 ☎258-6779 (美化担当) ☎258-6865 } FAX258-6874</div> <div>【原動機付自転車の登録・廃車、市税に関する相談など】</div> <div>●市税の窓口 ☎お問い合わせは市税事務所(右下)へ</div>
	<div>【障害者、高齢者福祉、介護保険など】</div> <div>●地域福祉課 (地域福祉係) ☎258-6771 (介護保険係) ☎258-6651 } FAX258-6836</div> <div>【区役所と学校との連携】</div> <div>●学校連携支援担当 ☎258-6873 FAX258-6817</div>

北 4
大阪メトロ
2号出口
北堺警察署
中央環状線
至なかもず

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
北図書館

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・下水道に関すること】

●上下水道局お客様センター

☎0570-02-1132 FAX252-4132

【道路の維持・管理に関すること】

●北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843

【公園・緑地に関すること】

●大浜公園事務所 ☎232-1489 FAX228-8897

【税に関すること】

●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

● **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



簡単に
待ち時間のない
郵送での
申告がオススメ!

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。

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



「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。

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



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

PICK UP


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ダーイングクラブMARINEによる演出

問 金岡南校区自治連合会(☎FAX247-8393)



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た後に飲む水は、どんな飲み物よりもおいしく格別ですし、おながすいたときのご飯、疲れて眠るとき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は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、私たちと一歩踏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)

きたきてまるしえ 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



さば缶のシュウマイ
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カ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	離乳食講習会	対象 5・6カ月児の保護者	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カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診