北区広報
いろんな「たのしい」でつながる街
北区
令和4年(2022年) 6月 第195号 月号
人のうごき
●総人口／158,532人 (41人減)
●世帯数／73,188世帯 (114世帯増)
●面積／15.6㎢
令和4年5月1日推計 ( )内は前月比
編集・発行／北区役所企画総務課 堺市 SAKAI CITY

一生 おいしく 歯ッピーに

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

問 北保健センター(☎258-6600 FAX258-6614)

毎日いきいきと暮らすため、「歯と口の健康」が大切です。

歯周病は糖尿病や心臓病、動脈硬化など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています

歯科衛生士

口腔ケア&歯科検診を大切に!

乳幼児期 口腔機能の育成やむし歯予防につながる、規則正しい生活習慣を身に付けましょう!

学童・思春期 生涯使う大切な永久歯を守るため、むし歯や歯肉炎の予防方法を身に付けましょう。口腔ケアだけでなく規則正しい生活習慣も大切です!

成人期 30歳以上の3人に2人が歯周病にかかっています。(H28 歯科疾患実態調査 厚生労働省) 定期的な歯科検診の受診と規則正しい生活習慣を心がけ、全身の健康維持へとつなげましょう!

高齢期 お口の体操と口腔ケアに取り組んで、健康長寿をめざしましょう!

口腔ケアのポイント!

- 歯ブラシの持ち方は鉛筆持ちで(力が入りすぎない)
- 歯ブラシを斜めに傾けて、歯と歯ぐきの境目に毛先をあてる
- 軽い力で1本1本小さく横みがき
- 歯と歯の間は、糸付きようじや歯間ブラシも使う
- おやつのダラダラ食べやダラダラ飲みはしない
- 禁煙を心がける(たばこは歯周病を悪化させる)

チェックがつく人は歯科(歯ぐき)検診を受けよう!

- □ 歯ぐきが赤くはれる
- □ 歯をみがくと歯ぐきから出血する
- □ グラついている歯がある
- □ 歯が浮いた感じがする、ムズムズする
- □ 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- □ 朝起きた時、口の中がネバネバする
- □ 口臭が気になる

北保健センターの「成人の歯科相談」「子どもの歯相談室」もご利用ください(北区版3ページ参照)

6月は「食育月間」
19日は「食育の日」

元気な身体を作るのは、「栄養バランスのとれた食事」と分かっていても、毎食メニューを考えるって大変ですよね。市HP(QRコード)では、おいしく減塩できるレシピや、ひと工夫でおいしいおうちグルメを紹介しています。

さかい食育目標

- さ 三食きちんと食べる
- か 感謝して食を大切にする
- い 一緒に食べる

管理栄養士

栄養バランスを整えるために主食・主菜・副菜をそろえ、なるべく多くの食材から多様な栄養をとるようにしましょう!

おうちごはんを健康に楽しもう

北区役所

〒591-8021 北区新金岡町5丁1番4号
「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・ボランティアに関することなど] ●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 / 北区教育・就学相談 ☎258-6748 FAX 258-6817
- [自治会、防犯、防災、地域活動など] ●自治推進課 ☎258-6779 / [不法投棄など] 美化担当 ☎258-6865 FAX 258-6874
- ●北図書館 ☎258-6850 FAX 258-6851

3階
- [生活保護に関することなど] ●生活援護課 ☎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、高齢者福祉に関することなど] 地域福祉係 ☎258-6771 / [介護保険に関すること] 介護保険係 ☎258-6651 FAX 258-6836

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

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 FAX 258-6883

北区ホームページ　北区長ツイッター

「北区のたのしい」を共有しよう

北区役所公式インスタグラム　地域SNSピアッザ

北区役所庁外

[家庭からでる粗大ごみの収集申し込み]
●粗大ごみ受付センター 0120-00-8400(携帯電話からは☎06-6485-5048)

[生ごみなどの収集]
●環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX 229-4454

[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 FAX 252-4132

[道路の維持・管理に関すること]
●北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX 258-6843

[公園・緑地に関すること]
●大浜公園事務所 ☎232-1489 FAX 228-8897

●市税事務所
[軽自動車税に関すること] 法人諸税課 ☎231-9741 FAX 251-5631
[固定資産税に関すること] 固定資産税課 ☎231-9764 FAX 251-5633
[個人市・府民税に関すること] 市民税課 ☎231-9753 FAX 251-5632
[市税の納付に関すること] 納税課 ☎231-9773 FAX 251-5634

①～⑥ 北区版記事の注意

① 詳しくは、ご案内する HP (ホームページ)でご覧になるか、問 (問合せ先)へお問い合わせください
② 申込の記載がないものは直接会場へ　③ ¥の記載がないものは無料

一生に一度の「堺市二十歳の集い(北区)」を仲間とつくろう

■実行委員を募集

来年1月9日(祝日)の集いを企画・運営しませんか。

対象 市内在住・在勤・在学でおおむね20歳前後の方。友人や知人のグループ参加も可。

詳しくは、区 HP (QRコード)をご参照ください。

今年の成人式実行委員とハニワ部長
※来年から成人式の名称は「堺市二十歳の集い」に変更となります。

■二十歳を迎える方から募集

①メッセージ発表者＝二十歳となった思いや夢を仲間に発表しませんか
②市民憲章朗読者＝市民を代表して朗読しませんか

対象 北区在住の平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

申込 郵送か電話、FAX、電子メールで、住所・氏名・昼間連絡の取れる電話番号・年齢を書いて、7月31日までに北区役所自治推進課(〒591-8021　北区新金岡町5丁1-4　☎258-6779　FAX258-6874　✉kitajisui@city.sakai.lg.jp)へ。

①申し込み後、メッセージ文(400字程度)を提出。①②各1人。

北図書館

☎258-6850　FAX258-6851

開館時間　火～金＝10～20時、土・日・祝＝10～18時

■休館日　6月6・7・13・20・27日、7月4日

■6月のブックフェア

▷一般向け＝育ててみませんか
▷児童向け＝もしものために…
▷ミニブックフェア＝いい歯でおいしく食べて健康に！

■北図書館の催し

①おはなし会	子ども向け	6月11日(土) 15:00～15:30	申込 ①6月4日10時から、②6月9日10時から直接か電話で同館へ。先着順
②絵本のよみきかせ	乳幼児とその保護者向け	6月16日(木) 11:00～11:30	
▶投票企画＝観ても読んでも楽しめる！メディアミックス原作		6月14日～7月11日	投票は同館 HP で受け付け ➡

■読書会

新金岡子どもの本を読む会 会場 北区役所3階研修室	本 光車よ、まわれ！ 作者 天沢退二郎	6月8日(水) 10:00から	¥ 100円 直接会場へ
新金岡読書会 会場 北区役所3階研修室	本 悪医 作者 久坂部羊	7月3日(日) 14:00から	直接会場へ

■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2・16日・30日	木	10:00～11:30
北花田第一公園	6月10・24日	金	13:30～14:30
府営 浅香山住宅8棟北	6月10・24日	金	14:50～15:50
サンヴァリエ中百舌鳥 集会所前	6月5・19日、7月3日	日	13:30～14:20

子育て支援課

☎258-6621　FAX258-6883

子育ては一人じゃない！

一人で抱え込むことなく地域や子育て世帯同士の関わりのなかで楽しみながら子育てができるよう、イベントをご紹介します。
ぜひご利用ください。

いずれも無料、市電子申請システム(右下QRコード)から申し込み。
①～④は先着順、⑤は抽選。①～③・⑤は北区役所で開催。

①大人ママ＊お話し会

同世代同士で話しませんか。

日時 6月16日(木)
▷10～11時＝1歳児以上
▷13時30分～14時30分＝0歳児

対象 おおむね40歳以上の保護者とその子ども

申込 6月2日10時～16日10時

②おやこtoぼうさい

赤ちゃんのいるご家庭で災害時に役立つものを一緒に考えませんか。

日時 6月28日(火)10～11時

対象 0歳児の保護者とその子ども

申込 6月7日10時～24日11時

③ようきた(北)ね！子育て案内講座

引っ越して間もない方へ、北区の子育て情報をお伝えします。

日時 6月21日(火)10～11時

対象 0・1歳児の保護者とその子ども、妊婦

申込 6月1日10時～21日10時

④ASOBI時間

保護者同士で友達を作りたい方、子どもとの遊び方のヒントを得たい方、子育てアドバイザーや保育士と一緒に楽しく過ごしてみませんか。

日時 6月13・20日10～11時(全2回)

場所 ▷6月13日＝北区役所
▷20日＝ぶうちゃん公園(新金岡町)

対象 1歳以上の子どもとその保護者

申込 6月6日10時～10日11時

⑤子育て支援コーディネーターとお話ししよう「保育施設の選び方」

「みんなどうしてる？」の疑問を参加者同士で解消しませんか

日時 6月27日(月)
▷1歳以上＝10～11時
▷0歳児＝13時30分～14時30分

申込 6月13日13時～17日13時

子育て・イベント情報 予約はこちら→

アットホームにおしゃべり　北区認知症本人ミーティング

認知症の本人同士が出会い、体験や希望、必要としていることを語り合い、交流します。

認知症地域支援推進員

日時　6月3日(金)14～15時30分

対象 ▷認知症の方と家族
▷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

会場 陵東館長曽根別邸【写真】(北区長曽根町713-2)

申込 受付中。電話かFAXで北基幹型包括支援センター(☎258-6886　FAX258-8010)へ。

北区の相談

☎＝電話相談可　無料　12:00～12:45と祝休日は休み　どの区でも＝他区でも相談可
他区も含めた日程はこちら
※中止・延期など変更の場合があります。

市民相談・人権相談 ☎ どの区でも (日常生活での問題や人権の問題など)	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 (国の行政全般についての苦情、要望など)	7/27　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	6/15　14:00～16:00　場所北区役所企画総務課 問人権企画調整課　☎228-7159　FAX228-8070
行政書士による相談 要予約 どの区でも	7/8　10:00～12:00　予約は7/4　9:00から先着4人 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 堺区役所企画総務課　☎228-7403　FAX228-7844
登記・測量相談 要予約	6/8　13:00～16:00　先着6人 堺区役所企画総務課　☎228-7403　FAX228-7844

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)	
ひとり親相談 ※1 ☎	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。
女性相談 ※2 ☎ (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	
子育て相談 ☎ (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	
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)	6/14・28　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
就労相談 どの区でも (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	金　14:00～16:00　場所北区役所企画総務課 問ジョブシップさかい　0120-010908　FAX244-3771
生活・仕事相談 ☎ どの区でも (くらしや仕事での困りごとなど)	水　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

場所 区役所企画総務課(南区役所は総務課)
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	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	直前の火	直前の木	直前の金	直前の水	直前の月
問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311

①～⑥ 北区版記事の注意

④ 中止・延期など変更の場合があります。最新情報はご案内する HP や 問 へご確認ください
⑤ ご来場の際は、感染対策を徹底のうえお越しください　⑥ その他のイベントも各施設や区 HP で紹介しています

のびやか健康館の催し

☎246-5051
〈水曜日休館〉
北区金岡町2760-1
ホームページ

■無料体験会に参加してみませんか

対象 30歳以上
持物 動きやすい服装、室内用シューズ、筆記用具など
申込 6月3日11時から直接か電話で同館へ

自宅でできるセルフケア入門	姿勢の改善や柔軟性を向上	6月13日	11:00～12:00
iトレ	効果的に認知機能を維持・向上	6月10・17・24日	11:30～12:30

金岡公園体育館の催し

☎254-6601
FAX251-0509
北区長曽根町1179-18
ホームページ

■テニススクール

幅広くレベルに応じて開催しています。ラケットの貸出も可。
①～④は事前予約で初めての方に限り、1回だけ無料体験できます。
対象 中学生以上　場所 金岡公園テニスコート　申込 受付中。直接同館窓口へ

①初心初級	金	19:00～20:45
②初級	木	10:00～12:00
③初中級	水	10:00～12:00
	金	19:00～20:45

④中級	火	10:00～12:00
⑤上級	土	9:30～11:30
⑥マッチ	金	10:00～12:00

北保健センター

健康づくりを伝えタイ

☎258-6600
FAX258-6614
ホームページ

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	6月28日	▷ 9:30から ▷10:30から ▷11:30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　申込 下QRコードから	6月16日	10:30から
要予約 子どもの歯相談室 対象 乳幼児、小児　申込 下QRコードから (北区版1ページに関連記事あり)	▷6月7日 ▷6月21日 ▷7月5日	9:30～11:00
要予約 成人の歯科相談 対象 成人、妊婦　申込 下QRコードから (北区版1ページに関連記事あり)	▷6月7日 ▷6月21日 ▷7月5日	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14日	9:30～11:00
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	6月14日	9:15～11:00
要予約 胃がん・大腸がん検診(集団検診) 対象 50歳以上の偶数年齢の方 申込 6月10までに堺市がん検診総合相談ポータルか北保健センターへ	7月6日	9:00～11:00
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日 6月22日	14:00～16:00

▶予約(先着順)は北保健センターか北区 HP (右上QRコード)へ
▶BCG予防接種、4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診は対象の方へ個別にお知らせします。
▶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。

カミカミパクパク離乳食　子どもの歯相談室　成人の歯科相談　がん検診 総合相談ポータル

肺がん・結核検診(前期分)

6/15(水)	北八下小学校
6/21(火)	金岡南校区地域会館
6/24(金)	東三国丘小学校
6/27(月)	中百舌鳥寿楽会館
7/19(火)	西百舌鳥小学校
7/22(金)	百舌鳥小学校
7/26(火)	新金岡小学校
7/28(木)	光竜寺小学校

①肺がん・結核検診
受付 13時30分～15時30分。
対象 40歳以上
②喀(かく)たん検査
対象 ①を受診する50歳以上で喫煙指数　(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方
申込 検査日の10日前までに同センターへ

北老人福祉センターの催し

☎255-6380
FAX252-2436
北区常磐町1丁25-1

■6月健康教養講座　スポーツで健康なライフスタイル

簡単に出来る体操などを映像で学びます。
日時 6月14日(火)13時30分～14時30分
対象 市内在住の60歳以上の方
申込 6月7日から直接か電話で同センターへ。先着順。

区別防災マップを確認しよう！

雨の季節が到来します。
北区で発生する可能性がある災害を知り、
災害発生時にとるべき行動を考えましょう！

市 HP (QRコード)で確認できるほか区役所の市政情報コーナーなどでお渡ししています。
問 防災課(☎228-7605　FAX222-7339)

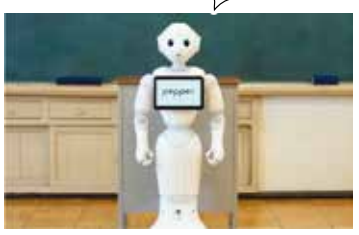
マンション防災講座　～災害に備えよう～

災害発生時、共同住宅における避難生活に焦点を当てた講座です。
日時 7月23日(土)13時30分～15時30分
場所 堺市産業振興センター(北区長曽根町183番地5)
申込 6月1日9時から電子申請システムかFAX、郵送で住所、氏名、ふりがな、電話番号を書いて自治推進課へ。詳しくは区 HP (QRコード)参照。
問 同課(☎258-6779　FAX258-6874)

楽しい防災講座

親子の参加も歓迎です

▶人型ロボットPepperと災害について楽しく学ぼう
▶Pepperとクイズにチャレンジ
＝正解者に防災グッズをプレゼント
▶防災備蓄アドバイザーによる講座
▶災害に役立つロープの結び方体験



Pepper(c) Softbank Robotics

日時 6月26日(日)13～15時30分
場所 新金岡市民センター3階新金岡公民館大集会室
申込 6月2日9時から、直接か電話、FAXで 問 へ。先着順。
問 区民活動支援コーナー(☎FAX258-3911<月曜日・祝日は休館>)

北区の子ども食堂を応援する　フードドライブにご協力を！

家庭で眠っている食品を持ち寄り、子ども食堂や福祉事業などに活用します。
日時 6月6～10日9時30分～17時
場所 堺市社会福祉協議会
北区事務所(北区役所1階)
▶受け付けできるもの
米、乾麺、インスタント食品、レトルト食品、食用油、調味料、缶詰、菓子類など(常温保存・未開封で賞味期限まで1カ月以上あるもの)
問 同事務所(☎258-4700　FAX258-4770)

「もったいない」を「ありがとう」に

マイナンバーカードの申請をイオンモールで受け付け

写真撮影が無料！
土日も受け付け
カードは約2カ月後に自宅へ郵送します

日時 6月20～26日10～16時45分
場所 イオンモール堺北花田
事前予約制。予約・持ち物など、詳しくは HP (QRコード)か電話で堺市マイナンバーカード普及促進センター(☎072-600-0181　FAX072-275-5766)へ。

防犯コーナー

問 北堺警察署(☎250-1234 FAX257-5983)

■北区で特殊詐欺の被害急増中！

不審な電話は迷わず一旦電話を切り、警察や家族に相談しましょう

このキーワードに要注意！

▷お金・還付金・返金
▷ATM・キャッシュカード・暗証番号・家に来る
▷息子・娘・孫
▷入居権が当たる・名義貸し
▷有料サイト・未払い