

~コロナ禍の今こそ、健康づくりに取り組もう!~ 「健康はポーッと生きてちや得られない!」

上記スローガンのもと、感染対策を行いながら、官民協働で北区民の健康づくりを応援している「北区健康づくり推進委員会」と、自宅で取り組める健康づくりの動画などを紹介します!!



★北区健康づくり推進委員の皆さん★

「北区健康づくり推進委員会」とは

北区の自主活動グループリーダー、北区域健康づくりネットワーク、北保健センターの保健師・管理栄養士・歯科衛生士などで構成され、北区民の健康づくりを応援するための啓発活動を行っています。

(個人での参加も可)
年6回開催される定例会では、健康課題や健康情報について話し合い、その場で得た情報はそれぞれの自主活動グループメンバーや家族、友人など身近な方々へシェアされています。
※健康情報の一例: 日常生活で取り入れやすい運動や歯と口の健康、感染予防対策などの情報。



★定例会の様子★

自宅で取り組める健康づくりを紹介 動画で ENJOY! おうち時間!



★健康づくりを伝えタイムマーク★

このマークは、北区民が、正しい生活習慣を送り、自身の健康維持とともに、周りの方にも健康情報を伝えて欲しい「伝えたい!」という思いを込めて作成しました。

● 運動「体を動かそう!!」



● 料理「楽しく作ろう!!」

● 健口体操「毎日実践してみよう!!」

☆認知症・介護予防に☆
~コッカラ体操~
(YouTube)



☆運動不足・筋力低下予防に☆
~チューブ体操~
(YouTube)



☆おうち料理にひと工夫☆
~堺おうちグルメ~
(市HP)





☆いつまでも食事や会話を楽めるように☆

- 舌を上下左右に動かします。
- 頬を膨らませたり、へこませたりします。
- 「ば」「た」「か」「ら」を声に出します。

①~③を各10回ずつ行いましょう!
始める前と終わりに深呼吸を取り入れると効果的です。
(鼻から吸って唇を突き出し、口からゆっくり吐き出します。)

「ば」「た」「か」「ら」



☎ 北保健センター (☎072-258-6600 FAX072-258-6614)

市・府民税の申告は2月16日~3月15日 ~簡単で便利な郵送による申告がおススメ~

令和4年度の市・府民税の申告を受け付けます。期間中に申告をしてください。対象者、持ち物など詳しくは、広報さかい10ページ参照。

日時 2月16日~3月15日(土・日曜日、祝日を除く) 9~17時15分 場所 北区役所1階大会議室

- 所得税の確定申告をする方は、市・府民税の申告の必要はありません
 - 37.5度以上の発熱・せきなどの症状がある方は、申告会場への入場をご遠慮いただく場合があります
 - 3密を避けるため、郵送による申告書の提出にご協力ください
 - 申告期間中は大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください
 - 周辺道路が混雑しますので、公共交通機関をご利用ください
- ☎ 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)

掲載している内容については、新型コロナウイルス感染状況により中止か延期になる場合があります。各イベントに参加される際には、マスクの着用など感染症対策にご協力ください。

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>北区役所 〒591-8021 北区新金岡町5丁1番4号 ■北区ホームページ: https://www.city.sakai.lg.jp/kita/index.html ☎ kitakiso@city.sakai.lg.jp ■北区長ツイッター: @kitakucho</p> | | <p>（北区役所庁外）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●粗大ごみ受付センター [家庭からでる粗大ごみの収集申し込み] ☎ 0120-00-8400 (携帯電話からは☎06-6485-5048) ●環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX 229-4454 [生ごみなどの収集] ●上下水道局お客様センター [水道・下水道に関すること] ☎0570-02-1132 FAX 252-4132 ●北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX 258-6843 [道路の維持・管理に関すること] ●大浜公園事務所 ☎232-1489 FAX 228-8897 [公園・緑地に関すること] ●市税事務所 <ul style="list-style-type: none"> 法人諸税課 ☎231-9741 FAX 251-5631 [軽自動車税に関すること] 固定資産税課 ☎231-9764 FAX 251-5633 [固定資産税に関すること] 市民税課 ☎231-9753 FAX 251-5632 [個人市・府民税に関すること] 納税課 ☎231-9773 FAX 251-5634 [市税の納付に関すること] | |
| <p>1階</p> <ul style="list-style-type: none"> ●市民課 ☎258-6713 FAX 258-6905 [住民票・戸籍などの証明・届出、印鑑登録、マイナンバー] ●堺市社会福祉協議会北区事務所 ☎258-4700 FAX 258-4770 [市民活動・ボランティアに関することなど] ●北保健センター ☎258-6600 FAX 258-6614 [母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など] | <ul style="list-style-type: none"> ●保険年金課 ☎258-6743 FAX 258-6894 [国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など] ●北基幹型包括支援センター ☎258-6886 FAX 258-8010 [高齢者総合相談窓口] | <p>2階</p> <ul style="list-style-type: none"> ●企画総務課 ☎258-6706 [市民・法律相談、選挙など] FAX 258-6817 ●自治推進課 ☎258-6779 [自治会、防犯、防災、地域活動など] FAX 258-6874 ●北図書館 ☎258-6850 FAX 258-6851 ●地域福祉課 ☎258-6771 [障害者、高齢者福祉に関することなど] FAX 258-6836 | <p>3階</p> <ul style="list-style-type: none"> ●生活支援課 ☎258-6751 FAX 258-6678 [生活保護に関することなど] ●地域福祉課 ☎258-6771 [障害者、高齢者福祉に関することなど] FAX 258-6836 |
| <p>4階</p> <ul style="list-style-type: none"> ●子育て支援課 ☎258-6621 FAX 258-6883 [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] | <p>5階</p> | | |



北 4
大阪メトロ2号出口
北界警察署
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
北保健センター
北図書館
北区役所前
至なかもず
・大阪メトロ御堂筋線「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

のびやか健康館の催し ☎246-5051
 北区金岡町2760-1 (水曜日休館)

■スポーツ教室無料体験会

場所 いずれも同館 (¥) いずれも無料

申込 いずれも2月4日11時から直接か電話で同館へ (先着) 各5人

| 教室名 | 内容 | 日時 | 対象 | 持ち物 |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------|---|
| キッズサッカースクール | 子どものサッカーレッスンを、室内ピッチで行います | 2月8・10日 15:55~16:55 | 年中~ 小学1年生 | 動きやすい服装 タオル 飲み物 マスク 屋内用シューズ |
| | | 2月8・10日 16:55~17:55 | 小学2・3年生 小学4~6年生 | |
| 脳活性化プログラム・iトレ教室 | 認知機能維持・向上のための画期的なプログラムを体験できます | 2月18・25日 11:30~12:30 | | |

北老人福祉センターの催し ☎255-6380
 北区常磐町1丁25-1 FAX252-2436

■2月健康教養講座

テーマ 介護保険制度

介護保険料・介護認定・介護保険サービスなどについて詳しく紹介します。

日時 2月8日(火)13時30分~14時30分

場所 同センター

対象 市内在住の60歳以上の方

(¥) 無料

申込 2月2日から直接か電話で同センターへ

(先着) 25人



北区健康のつどい 中止のお知らせ

2月5日(土)に開催を予定しておりました「北区健康のつどい」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止と参加者の健康・安全面を最優先に考慮した結果、開催を中止すること

としました。楽しみにされていた皆様には残念ですが、ご理解くださいますようお願いいたします。

問 北保健センター (☎258-6600 FAX258-6614)

北保健センター

「有料」と書いていない事業は全て無料です。

☎258-6600 FAX258-6614



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在、北保健センターでは、各種事業を延期または中止しております。ご理解とご協力をお願いいたします。最新の情報につきましては、北保健センター(HP)をご覧ください。

| 事業名 | 日程 | 時間 | 対象・内容 |
|------------------------------|---|---------------------------------|--|
| マタニティクラス <予約制> 2回1セット | 日程、実施内容などの詳細は、お問い合わせください。 | | |
| やんぐ★るーきーず | 2月22日 | 13:30~15:30 | 22歳以下で妊娠・出産した保護者とその子どもが対象 保育士による遊び、助産師や保健師への相談ができます。 |
| BCG予防接種 <予約制> | 生後1歳に至るまでの子どもが対象 現在個別通知にて対応しています。以前の通知時、接種できなかった方は、お問い合わせください。 | | |
| 離乳食講習会 <予約制> | 2月22日 | ① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~ | 5、6カ月児の保護者が対象 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演 |
| カミカミパクパク離乳食 <予約制> | 2月17日 | 10:30~ | 9~11カ月児の保護者が対象 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演 →市電子申請システムのQRコードは下部へ |
| 子どもの歯相談室 <予約制> | 2月1・15日 3月1日 | 9:30~11:00 | 乳幼児、小児が対象 歯科医師による相談と歯科衛生士による歯みがき指導 1歳6カ月児健診でフッ素塗布を受けていない3歳以下の子どもに1回限りフッ素塗布を行います →市電子申請システムのQRコードは下部へ |
| 成人の歯科相談 <予約制> | 2月1・15日 3月1日 | 13:30~15:30 | 成人、妊婦が対象 歯科医師による歯科検診と相談、親子で歯科相談もできます →市電子申請システムのQRコードは下部へ |
| 感染症検査・相談 | 2月8日 | 9:30~11:00 | ・エイズ相談、HIV検査、 ・性感染症セット検査(HIV・梅毒・クラミジア(尿)) ・肝炎ウイルス検査(※)、風しん抗体検査(※) ※条件あり ・診断書の発行はできません ・検査結果は翌週の水曜日以降に本人へ直接お渡しします |
| 生活習慣病予防・食生活 相談 <予約制> | 2月8日 | 9:15~11:00 | 保健師と管理栄養士による生活習慣病予防などの相談 |
| 骨粗しょう症予防検診 <予約制> 有料 ※ | 3月10日 | 9:30~ | 18歳以上の市民の方が対象 検診と結果説明、医師・管理栄養士・保健師による相談・指導 ※すでに骨粗しょう症で治療されている方は受診できません。 |
| 胃がん検診・大腸がん検診 (集団検診) <予約制> | 3月2日 | 9:00~11:00 | 50歳以上の偶数年齢の市民の方が対象(定員あり) (申込) 2月2日実施分は1月9日までに、3月2日実施分は2月6日までにがん検診総合相談センターへ(☎230-4616) |
| 精神保健福祉相談 <予約制> | 2月3・10・14・24日、 3月3・10日 | 14:00~16:00 | こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談 |

○表の事業の予約・登録は保健センターへ(予約制・登録制の事業は定員になり次第、締め切りますので、ご了承ください)。
 ○表以外にも次の健(検)診、相談を行っています。
 ・4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月児が対象)…個別に通知します。
 ・育児相談 ・難病相談 ・検便(腸内病原菌)検査は令和3年3月末で終了しました。



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

金岡公園体育館の催し ☎254-6601
 北区長曾根町1179-18 FAX251-0509

■スケートボードスクール

プロテクター・ヘルメット・ボードは全てレンタルできます。また、初めての方は前日までの申し込みで無料体験が受けられます。詳しくは同館へ。

場所 同館 (¥) 1,540円 (申込) 直接か電話で同館へ (先着) 各5人

| 日程 | 時間 | 対象 |
|---------------|-------------|----------|
| 2月2・9・16・23日 | 17:00~17:45 | 5歳~小学6年生 |
| | 18:00~18:45 | |
| 2月3・10・17・24日 | 17:00~17:45 | |

「社会を明るくする運動」作文コンテスト北区受賞者

犯罪や非行のない明るい社会をめざす「社会を明るくする運動」への理解を深めるため、小・中学生を対象に作文コンテストを行い、北区から次の3人が受賞しました。受賞者の作品は、市(HP)でご覧になれます。

- ▷松谷 郁花さん(百舌鳥小6年) 「人を大切に、平等な社会へ」 教育長賞
- ▷伊東 桃夏さん(金岡小6年) 「偏見や差別のない社会」 BBS会会長賞
- ▷高瀬 健太さん(金岡北中3年) 「つながりの力」 BBS会会長賞

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)

防犯コーナー

問 北堺警察署 (☎250-1234 FAX257-5983)

■還付金詐欺に注意!

昨年、北区での還付金等詐欺被害が急増しました。犯人グループは、言葉巧みに金融機関やコンビニの無人ATMに高齢の方を誘導し、犯人の口

座にお金を振り込ませようとします。お金、ATMなどのキーワードを聞いたときは、一度詐欺ではないか疑ってください。怪しい電話があった場合、すぐに警察に連絡してください。

野菜たっぷり!

簡単バランス弁当講座

お弁当づくりをテーマに調理実演を行います。講師による簡単な野菜レシピの紹介など、栄養バランスのよいお弁当づくりについて学びませんか。

調理実習や試食はありません。

日時 2月25日(金)

10~11時30分

場所 同センター

対象 お弁当づくりをしている方

持ち物 筆記用具

申込 2月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を同センターへ

先着 12人



やんぐ★るーきーず

22歳以下で妊娠・出産された保護者とその子どもで集まり、子育てについて話したり、友だちを作ったりしませんか。今回は、『救急のお話~こどものいざ!に備えよう~』を行います。初めて参加する方は同センターへお問い合わせください。中止の場合は市(HP)でお知らせします。

日時 2月22日(火)13時30分~15時30分

場所 同センター

対象 22歳以下の妊婦、22歳以下で妊娠・出産した保護者とその子ども