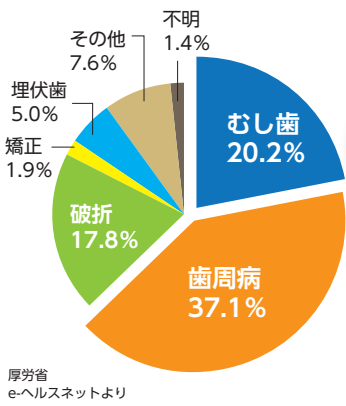


元気のもとには健口！ お口の機能は生涯の宝！
一生おいしく歯 ツッピーには



問 北保健センター(☎258-6600 FAX258-6614)

歯を失う原因



正しい歯みがきでむし歯と歯周病を防ごう！

歯みがき

むし歯や歯周病予防はもとよりエチケットとしても、食後の歯みがきを習慣化しよう。デンタルフロスや糸つきようじ、歯間ブラシも使うと効果的。

動画で学ぼう

歯と歯の間をしっかりとみがく方法



3つの習慣でいきいき健康生活！

よく噛む

だ液の分泌が良くなり、食材本来の味を感じることができます。また、消化が良くなり栄養の吸収もよくなるなどいいことたくさん。

だ液はとても大切

だ液には、粘膜を保護したり、口の中をキレイにしたり、再石灰化によるむし歯予防の作用があるよ。

はみがきうさぎ(詳しくは3ページ)

定期検診

むし歯や歯周病は気付かないうちに進行します。早期発見・早期治療でしっかり予防しよう。

直近1年で

5人に1人

歯や口のトラブルで生活に支障

そのうち

8割

検診に行っておけばよかったと後悔

日本歯科医師会(HP)より

後悔しないように定期検診へ行こう！

歯と口の健康を伝える団体にインタビュー → 3ページ北区部

START!

はっぴだすまいるプロジェクト

3ページ

●はみがきうさぎ「堺市北区おうえんたいし」がんばります！ ●「歯と口の健康」の絵を大募集！

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

Table with 5 columns and 4 rows listing various services and contact information for the Sakai City North Ward Office.



北区役所庁外

- List of external offices and their contact information, including the Large Debris Reception Center, Environment Department, and various tax offices.



あなたと創る北区の未来

北区長直行便

ご提案やご意見をお待ちしています。

投稿など詳しくはこちらから



北図書館 258-6850 FAX258-6851

住所などの変更はありませんか

ご登録の住所や電話番号などに変更があったときは、図書館までお知らせ下さい。

3月のブックフェア

一般向け=おもしろBOOKS探偵帖

児童向け=もしもにそなえて



北図書館の催し

Table with 4 columns: Event Name, Target Audience, Date/Time, Location

読書会のお知らせ ※新金岡読書会は4月から第2日曜日になります

Table with 4 columns: Book Title, Author, Date/Time, Location

移動図書館 ※交通事情により遅れることがあります

北区以外の日程は中央図書館(244-3811 FAX244-3321)へ

Table with 4 columns: Location, Date, Day, Time

身近な物を活用する防災講座

ワークショップをとおしていざという時のために知って得する豆知識を伝えます。

ワークショップ▷ダンボールトイレの組立

▷ゴミ袋雨具の作成▷ポリ袋を使って料理

日時 3月19日(火)13時30分~15時

場所 北区区民活動支援コーナー

(新金岡市民センター2階)

申込 3月1日から電話かFAXで問へ

問 堺市社会福祉協議会北区事務所

(258-4700 FAX258-4770)



大泉緑地四季彩園スプリング ボランティア&アートフェスティバル

大泉緑地で活動するボランティアの皆さんと楽しい♪うれしい♪催しをお届けします。小雨決行。

日時 3月20日(祝日)11~15時

場所 大泉緑地四季彩園(第一駐車場北側)

▷音楽ステージ ▷バルーンアートの制作実演

▷四季の写真展 ▷ネイチャークラフト体験

▷観葉植物販売&苗の無料配布

▷スタンプを集めてお楽しみ抽選会

詳しくは大泉緑地(HP)(QRコード)参照

問 堺市社会福祉協議会北区事務所(258-4700 FAX258-4770)



Table of consultation services: 北区の相談, 市民相談, 行政相談, etc.

Table of legal consultation services: 法律相談, 区, 堺区, etc.

子育て支援課 258-6621 FAX258-6883

Table of childcare support events: ①大人ママ\*おはなし会, ②はぐもっと

場所 いずれも北区役所

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

健康教養講座「いきいき美容教室」

健康寿命につながる化粧療法のお話です。

日時 3月12日(火)13時30分~15時

対象 市内在住の60歳以上の方

申込 3月5日から直接か電話で同センターへ。先着順



のびやか健康館の催し

北区金岡町2760-1 246-5051 (休館水曜日)

Table of dance and health events: ①キッズダンススクール, ②喉を鍛える健康声磨き

持物 飲み物、タオル、①は動きやすい服装、室内用シューズも

申込 3月4日11時から直接か電話で同館へ



金岡公園体育館の催し

北区長曾根町1179-18 254-6601 FAX251-0509

Kanaoka健康アップ!健康運動教室無料体験会

Table of health activities: 健康体操~アクティブ!~, ピラティス, etc.





- ① [申込] がないものは直接会場へ ② [¥] がないものは無料
- ③ 詳細や最新情報は、ご案内する [HP] (ホームページ)か、☎ (問合せ先)でご確認ください

**START!**

# はっぴすまいるプロジェクト

**CHECK!**



はみがきうさぎのYouTubeチャンネルもご紹介!

プロジェクト区HP



チェック!

「いろんな『たのしい』でつながる街」をめざす北区では、区民の皆さんと一緒にって北区内に笑顔が広がる取組を展開します。これから、かわいい「はみがきうさぎ」と共に歯と口の健康の啓発を進め、第一弾として次の取組を行います。

※NPO法人おうちのけんこうとの協働企画 ☎北区役所企画総務課(☎258-6706 FAX258-6817)

## ダンスと歯みがきが大好きな「はみがきうさぎ」「堺市北区おうえんたいし」がんばります!

歯と口の健康の大切さをやさしく楽しく伝える「はみがきうさぎ」が「堺市北区おうえんたいし」になって、北区を盛りあげます。

元気の秘けつや得意のダンスなど、はみがきうさぎの魅力を区[HP](右上QRコード)で紹介する動画で体感してください(2月末掲載予定)。

**はみがきうさぎって??**

みんなの歯をピカピカにして、ダンスしたり笑ったり楽しく過ごすことが夢だよ!  
北区のみんなとお友達になりたいんだ。



2月8日にしゅうにんしたよ

タスキを渡す鈴木区長

**おうえんたいし 就任記念! 「歯と口の健康」の絵を大募集**

歯と口の健康の大切さを広く伝えるため応募作品の一部を、6月の歯と口の健康週間に北区役所で展示するほか、区[HP]などに掲載します。




**対象** 北区在住の小学生以下 **画用紙** 八つ切り

**プレゼント**

- ▷優秀賞=はみがきうさぎのぬいぐるみ【上画像】
- ▷参加賞=歯ブラシ

**申込** 3月1日~4月30日(必着)までに①か②で

- ①郵送=北区役所はっぴーすまいる事務局へ(〒591-8021 北区新金岡町5丁1-4)
- ②持参=はみがきうさぎポスト【画像】へ(北区役所1階エントランスホールに設置)

※区[HP](右上QRコード)の必要事項を作品裏面に書いてください。

## 北区部 地域で活躍する人たち

歯と口の健康づくりのため毎月北保健センターで学ぶほか、学んだ知識や体験などを老人会や育児サークルなど地域に広めるボランティア団体「北8020メイト会」の皆さんにお話を伺いました。

### いつまでもおいしく楽しく

8020(はちまるにいまる)とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。健康な歯と口は、ごはんを美味しく食べられるだけでなく、楽しくおしゃべりができコミュニケーションが活発になる、糖尿病や心臓病などと関連する歯周病を防ぐなど体や生活に良いことづくめです。

### 「知って良かった!」を感じてもらいたい

小学校訪問時、染め出し液をつけてチェックした自分の磨き残しのプラークを顕微鏡で見た小学生たちが、うじゃうじゃと動く菌に驚きます。今まで気付いていなかったことを知ることで何気なくやっていた歯磨きが変わります。私たちが「知ってよかった」ことを、皆さんにも共感してほしいと思っています。

### 工夫して伝えるのが楽しい

お子さんから高齢の方まで共感してもらえるように、楽しく学んでもらえるようにと、年齢層に応じて人形劇や紙芝居、漫才など様々な工夫をしています。どうすれば喜んでもらえるかを会のみんなで考えるのも、お伝えする皆さんの笑顔を見るのも楽しくて活動を頑張れます。

### 0歳から始まり生涯いつまでも

歯と口を健康に保つためには、幼い頃からの口のお口のケア習慣が大切です。忙しくお子さんと接する機会が少ない保護者さんも、子どもと触れ合う機会を兼ねて、お子さんの仕上げ磨きを手伝ってあげてください。また、お仕事で時間がないと歯磨きが疎かになりがちの方は、短時間で済む洗浄液のうがいだけでもスッキリと頑張れますよ。ご高齢の方にオススメしたいのは飲み込む力を鍛える「ば」「た」「か」「ら」の口の動き。大切な自分や家族のため、歯と口を大切にいつまでも健康に楽しく過ごしましょう。



## 北保健センター

健康づくりを伝えたい ☎258-6600 FAX258-6614

### 「高齢者いい歯自慢コンテスト」参加者募集

**対象** ①~③すべてに該当される方

- ①80歳以上(昭和19年3月31日以前生まれ)
- ②自分の歯が20本以上ある堺市民
- ③保健センターの審査に参加できる(過去に表彰された方は不可)

**申込** 3月4~29日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

### バナナの会(多胎の会)

先輩ママのお話を聞きます。保育士による遊び、助産師や保健師、歯科衛生士への相談もできます。

**日時** 3月11日(月)10~11時

**対象** 双子・三つ子などの親子と妊婦

**申込** 3月7日までに市電子申請システム(右上QRコード)で。先着順

多胎ならではの大変さの共有や情報交換をしませんか

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	3月26日	▷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	3月5・19日、4月2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	3月12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		
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	3月11・14・27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。▶4カ月児・1歳6カ月児・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。

## イオンモールでマイナンバーカードの申請をしませんか

**日時** 3月15~18日10~16時45分

**場所** イオンモール堺北花田(北花田駅前) 3階イオンホール

**申込** 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☎へ

☎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)

写真撮影無料! 土・日曜日でも受付! カードは約2か月後郵送!

