------------

　　北区広報紙　わがまち北区6

　NO.277/2019（6月1日発行）

　暑さに備えて食べる毎日

　編集/発行 北区役所

　ホームページ http://www.city.osaka.lg.jp/kita/

　みんなで北区のすきなところを発信しよう！#キタフレ　#kitakufriend

　北区役所公式インスタグラム

https://www.instagram.com/kitaku\_osaka/

＠kitaku\_osaka

　　　　　------------

　　６月号の主な記事

　10歳若返り！？美体健康講座…２面

　国民健康保険料の決定通知書を6月中旬に送付します…２面

　区役所で小中学校の教科書（見本）を展示します…３面

　年代別食育アドバイス…４面

　「伝統芸能を体験してみよう！」 能・狂言体験教室…８面

　G20大阪サミットに向けて！大阪の魅力を発信しよう…８面

　　　　　------------

　　　天満菜から広がる輪　6月は食育月間

　地元の伝統野菜　楽しく復活

　　「天満菜」をご存知でしょうか。「なにわの伝統野菜」に認証された「大阪しろな」の一種で、江戸時代から天満橋付近で漬物用に盛んに栽培されていました。当時、天満には青物市場があり、漬物屋さんも多かったそうです。

　栽培が絶えた「天満菜」の復活に取り組んでいるのが梅田東連合振興町会のミシマ タモツ会長（72）。「梅田」という地名が縁で７年ほど前から地域振興に協力している京都府京丹波町の梅田地域に貴重な種を託し、育てています。「北区から天満菜が消えてもうたらさびしいやないですか」

　生でもおいしく食べられる栽培法や収穫時期をあれこれ試したり、興味を持った野菜ソムリエに新しいレシピを考えてもらったり。「商品として流通させる量は無理やけど、楽しくやっています。天満菜は交流の道具なんですわ」

　北区の梅田にも天満菜を栽培しているスポットがあります。JR大阪駅の複合ビル、大阪ステーションシティ・ノースゲートビルディングの14階にある「テンクウの農園」。市民が緑に親しむ場をと2011年のビルオープンと同時に誕生しました。面積は約1500平方メートルで、「なにわの伝統野菜」など野菜、果物、ハーブを年間100種ほど栽培しています。収穫は訪れる人におすそ分けすることもあるそうです。収穫体験イベントも人気です。

　６月は「食育月間」です。「食育」とは生涯を通して健全な食生活や健康づくりができる力を育てる学習の取り組みで、食についての知識や考える習慣、選択する力を身に付けることをめざしています。

　地域の食文化継承も「食育」に欠かせません。天満菜はその生きた教材となっています。

　４面に年代別食育ワンポイントアドバイス

　（写真説明）

　天満菜は昔は漬物用だった。今は柔らかいうちに収穫し、鍋物、煮物、サラダなどで楽しむ

　天満菜の食卓。いため物、あえ物、パスタなど様々な料理に変身

　テンクウの農園で育った「なにわの伝統野菜」。大阪城の黒門付近が発祥という玉造黒門越瓜（しろうり）

　天王寺蕪（かぶら）は野沢菜の祖先ともいわれる

　勝間南瓜（こつまなんきん）は西成区（旧勝間村）が発祥地

　天空の農園はビル14階、地上78メートル

　天空の農園のブドウ収穫体験は応募の競争率20倍の人気

　　　　　------------

北区の推計人口（令和元年5月1日現在）

人口…135,211人、世帯数…81,941世帯

　　　　　------------

　区広報紙「わがまち北区」は毎月1日から5日（1月は2日から6日）に委託事業者による全戸配布でお届けしています。届いていないなどの場合は、配布委託事業者までご連絡ください。

委託事業者：株式会社ラパンプラス　電話4256-8915（９時から18時　土日祝除く）ファックス4256-8910

 メール　request@lapinplus.co.jp

　　　　　------------

　北区成人式「はたちのつどい」は、令和２年（2020年）１月12日（日）に開催。成人の日の前日

　問い合わせ…政策推進課　電話6313-9743

　　　　　------------

　　＜子育て＞

　　　　　------------

　　出張イベント＆子育て相談会「親子でわくわく体験！」（無料）

　日時…6月5日（水）10時30分から12時

　場所…中崎町ホール（中崎西1-6-8）

　内容…子育て相談、虫よけスプレー作り、ハンドマッサージ体験など

　対象…０歳から未就園児とその保護者

　申込・問合せ…福祉課（子育て支援室）　電話6313-9533　ファックス6313-9905

　　　　　------------

　　第3回北区長杯ソフトボール大会を開催します！

　　北区内小学校の各ソフトボールチームが参加します。ぜひ応援に来てください。

　日時…6月30日（日）開会式8時30分から

　場所…長柄東公園グラウンド

　主催…北区ソフトボール協会

　問合せ…政策推進課　電話6313-9743　ファックス6362-3821

　　　　　　------------

　　区役所で小中学校の教科書（見本）を展示します

　学校で使用する教科書について、保護者や市民の方が閲覧する機会を確保し、関心・理解を深めていただくため、教科書センターを設置し、教科書（見本）の展示を行います。教科書は、4年に1度採択されます。今年度は小学校教科書の採択が行われます。教科書の貸出しは行いません。

　日時…6月3日（月）から7月3日（水）9時から17時（土・日・祝日を除く）

　場所…北区役所1階　区民交流プラザ内

　問合せ…教科書採択や教科書センターについて　教育委員会事務局指導部初等教育担当　電話6208-8174

　教科書の展示場所について　地域課（教育担当）　電話6313-9472　ファックス6362-3823

　　　　　------------

　　幼児期図書ボランティア募集（無料・要申込）

　北図書館を拠点として区内の保育所・幼稚園等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせ等をしてくださる方を募集します。全5回の講座受講が必要です。

　日時…（1）8月9日（金）（2）8月23日（金）（3）8月24日（土）(4)8月30日（金）(5)9月3日（火）10時から12時

　場所…(1)(2)(4)大阪市立中央図書館（西区北堀江4-3-2）　(3)(5)北図書館（北区本庄東3-8-2）

　定員…10名程度(申込先着順)

　申込…6月6日（木）10時から7月28日（日）北図書館へ電話・来館にて受付

　申込・問合せ…北図書館　電話6375－0410　ファックス6371－3177

　　　　　------------

　　児童手当現況届の提出をお忘れなく！

　現在、児童手当を受給しておられる方に現況届をお送りしますので、6月中に提出してください。提出がない場合は、令和元年6月分（令和元年10月支払い分）以降の支給が停止になります。また、そのまま2年経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

　問合せ…福祉課　電話6313-9857 ファックス6313-9905

　　　　　------------

　　あそび小屋～なつかし手作りおもちゃ～

　紙コップなどの身近なものを使って、昔ながらの手作りおもちゃをつくってみよう！何が作れるかは当日のお楽しみ

　日時…6月23日(日)11時から12時　13時から16時　(最終受付15時45分)

　場所…キッズプラザ大阪5階キッズプラザホール前（扇町2-1-7）

　対象…中学生以下（就学前の子どもは保護者同伴）

　料金…入館料大人1,400円、小中学生800円、幼児（3歳以上）500円

　協力…大阪市シルバーボランティアのみなさん

　問合せ…キッズプラザ大阪　電話6311-6601　ファックス6311-6605

　　　　　------------

　　大阪市ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座（無料・要申込）

　日時　7月23日・30日・8月6日・20日・27日　毎週火曜日（8月13日は休み）全5日　10時30分から16時15分（日により異なる）

　場所…クレオ大阪子育て館（天神橋6-4-20）

　対象…市内在住で 19歳以上の方・会員（有償ボランティア）として登録する意思のある方

　定員…70名（多数抽選）

　申込…7月13日（土）まで電話・ファックス・ホームページ・来館にて受付

 http://www.creo-osaka.or.jp/webapp/AppMain.php?koza\_preview=3964&port=50121&from\_kan=01

　申込・問合せ…男女共同参画センター子育て活動支援館（クレオ大阪子育て館）電話6354-0106　ファックス6354-0277

　　　　　------------

　　＜防災・安心・安全＞

　　　　　------------

　　ひったくり防止カバー無料取付＆ワイヤーロック配布キャンペーン

　必ず防止カバーを取り付ける自転車でお越しください。

　日時…6/17(月)15時から16時 (雨天中止　開始2時間前の天候により判断）

　場所…大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）

　数量…各100点（なくなり次第終了）

　問合せ…地域課（あんまち隊）電話6313-9950　ファックス6362-3823

　　　　　------------

　　消防だより

　地震の備え、大丈夫ですか

　大阪府北部地震から間もなく１年

　　地震発生その瞬間

　最優先で自分の命を守り、揺れが収まってから行動しましょう

　家族の状況と家の内外を確認しましょう

　正しい情報を得ましょう

　　普段の備え

　食料品や生活必需品を備えましょう

　家具類の転倒・落下・移動防止やガラス飛散防止対策をしましょう

　居住地域を知り、避難経路を確認しましょう

　災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。地域が主催する防災訓練に参加しましょう

　問合せ…北消防署（地域担当）電話6372-0119

　　　　　------------

　　G20大阪サミットに伴い「う回エリア」が設定されます

　6月28日(金)・29日(土)に開催されるG20大阪サミットに伴い、交通規制が実施されます。北区内においても「う回エリア」が設定されます。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

　期間…6月27日(木)から30日(日)

　北区内のう回エリア…大阪駅周辺、天満周辺、中之島周辺

　最新の情報は、大阪府警ホームページでご確認ください。

https://www.police.pref.osaka.lg.jp/topics/G20/7402.html

　各種規制情報については、5面「大阪市民のみなさんへ」も併せてご覧ください。

　問合せ…2019年G20大阪サミット関西推進協力協議会事務局　電話6210-9403 ファックス6210-9337

　　　　　------------

＜くらし・手続き＞

　　　　　------------

　　6月はゴキブリ防除強調月間です

　ゴキブリのいない住環境にしましょう！

　快適な生活を送るために、感染症や食中毒を媒介するゴキブリを防除しましょう。ゴキブリの習性を知り、エサになるものを置かないなど、清潔な住環境を心がけましょう。

　問合せ…健康課　電話6313-9973　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　令話元年度　個人市・府民税の納税通知書を６月上旬に送付します

　第１期分の納期限は７月１日（月）です。

　市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込（ウェブ申込もできます。）をぜひご利用ください。

　なお、会社等にお勤めの方(給与所得者)の個人市・府民税額は、勤務先を通じて税額決定通知書を送付します。税額については、毎月の給与から差し引き(特別徴収)されます。

　問合せ…梅田市税事務所（個人市民税担当）　電話4797-2953

　インターネット「大阪市　市税　納付」で検索

　　　　　------------

　　法律相談（無料、要予約）

　日時…6月5日（水）、6月19日（水）、7月3日（水）13時から17時　当日9時から電話予約

　場所…北区役所

　申込・問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話6313-9683

　　　　　------------

　行政相談（無料、予約不要）

　日時…6月20日（木）13時から15時

　場所…北区役所

　申込・問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話6313-9683

　　　　　------------

　　司法書士相談（無料、要電話予約）

　日時…6月12日（水）13時から16時

　場所…北区役所

　申込・問合せ…あおぞら司法書士事務所内（担当：赤松）電話0120-676-888（平日9時から18時）

　　　　　------------

　　行政書士相談（無料、要電話予約）

　外国人のビザ手続・帰化、建設業・民泊等の各種営業許可などの相談

　日時…6月26日（水）13時から16時

　場所…北区役所

　問合せ…大阪府行政書士会北支部　電話6105-3219（平日9時から17時）

　　　　　------------

　　花と緑の相談～花木や草花の園芸相談～（無料）

　日時…7月2日（火）14時から16時

　場所…北区役所1階区民交流プラザ及びその周辺へお越しください。

　申込・問合せ…扇町公園事務所　電話6312-8121　ファックス6312-3403

　　　　　------------

　　日曜法律相談（無料、要予約）

　日時…6月23日（日）9時30分から13時30分

　場所…(1)港区役所（港区市岡1-15-25）(2)旭区役所（旭区大宮1-1-17）

　予約受付…6月20日（木）・22日（金）9時30分から12時　予約専用電話6208-8805

　問合せ…大阪市総合コールセンター　電話4301-7285

　　　　　------------

　　犯罪被害者等支援のための総合相談窓口（無料）

　日時…随時受付　9時から17時30分（土日・祝日・年末年始を除く）

　場所…市民局人権企画課（中之島1-3-20大阪市役所4階）

　問合せ…市民局人権企画課　電話6208-7619　ファックス6202-7073

　　　　　------------

　　人権相談（無料）

　専門相談員が電話・面談・ファックス・メールで相談をお受けします。区役所等での出張相談を希望される方は、その旨ご連絡ください。

　受付…月曜日から金曜日の9時から21時　日・祝日は9時から17時30分

　申込・問合せ…大阪市人権啓発相談センター　電話6532-7830　ファックス6531-0666

　メール　7830@osaka-jinken.net

 ------------

　　区役所の開庁時間

　平日9時から17時30分　金曜19時まで延長（一部業務）

　6月23日（日）９時から17時30分（一部業務）毎月第４日曜日

　問合せ…総務課　電話6313-9625

　　　　　------------

　　平成31年度　国民健康保険料の決定通知書を6月中旬に送付します

　6月中に届かない場合はご連絡ください。なお、前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少で保険料を納めるのにお困りのかたは、保険料の軽減・減免ができる場合があります。減免申請の手続きは7月1日（月）までに必要です。詳しくは区役所へお問い合わせください。

　平成31年度（令和元年度）国民健康保険料（年額）

　平等割保険料（世帯あたり）

医療分保険料…29,380円

後期高齢者支援金分保険料…10,506円

介護分保険料…6,042円

均等割保険料（被保険者あたり）

医療分保険料…被保険者数×22,265円

後期高齢者支援金分保険料…被保険者数×7,962円

介護分保険料…介護保険第2号被保険者数×11,326円

　所得割保険料

被保険者（介護保険第2号被保険者）ごとに平成30年中総所得金額－33万円

医療分保険料…7.93％

後期高齢者支援金分保険料…2.87％

介護分保険料…2.68％

　最高限度額

医療分保険料…58万円

後期高齢者支援金分保険料…19万円

介護分保険料…16万円

介護分保険料は、40歳から64歳の方（介護保険第2号被保険者）がおられる世帯のみにかかります。

　問合せ…保険年金課　電話6313-9956　ファックス6362-3822

　　　　　------------

　　「経済センサス基礎調査」を実施します

　6月1日より調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地に確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布します。調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いします。

 問合せ…総務課（統計担当）電話6313－9558　ファックス6362-3821

　　　　　------------

　　＜健康・福祉＞

　　　　　------------

　　特定健診（無料）

　日時…7月6日（土）9時30分から11時

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　内容…糖尿病等の生活習慣病に関する血液・尿の検査、血圧測定、医師による診察など

　対象…大阪市国民健康保険加入者(40歳以上)、大阪府後期高齢者医療制度加入者

　持ち物…特定健康診査受診券、健康保険被保険者証、個人票（大阪市国民健康保険加入者）

　問合せ…健康課　電話6313-9882　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　BCG予防接種（無料）

　日時…6月6日（木）7月4日（木）10時から11時　9時30分から番号札配布

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　標準的な接種年齢…生後５か月から８か月の乳児

　持物…母子健康手帳・予防接種手帳・ベビーカー用の錠

　問合せ…健康課　電話6313-9882　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　結核健診（胸部エックス線撮影）（無料）

　日時…6月3日（月）・7月23日（火）13時30分～14時30分

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　対象…学校や勤務先等で健診機会のない15歳以上の市民の方

　問合せ…健康課　電話6313-9882　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

　介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所をした場合に食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日（水）です。更新希望の方は6月28日（金）までに申請してください。

　なお、非課税年金(遺族年金・障がい年金)受給者の方は、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要となりますので、年金振込通知書等の写しを添付してください。

　問合せ…福祉課（介護保険担当）　電話6313-9859　ファックス6313-9905

　　　　　------------

　　10歳若返り！？美体健康講座（無料・要申込）

　1回目

　日時…6月27日（木）14時から16時

　内容…いつまでも健康で過ごすために

　バランスの良い食生活について

　講師…医師・管理栄養士

　2回目

　日時…7月4日（木）14時から16時

　内容…生活習慣をみなおそう

　食生活診断結果（個別指導）

　講師…保健師・管理栄養士

　3回目

　日時…7月10日（水）14時から16時

　内容…からだの歪み・バランス測定

　からだのバランスを整えるコンディショニングメニュー紹介

　講師…ボディコンディショニングアドバイザー（大阪市すこやかパートナー）

　4回目

　日時…7月25日（木）14時から16時

　内容…美しい姿勢、筋力強化、呼吸法を用いたストレッチ等

　講師…日本エイジレスバレエ・ストレッチ認定講師（大阪市すこやかパートナー）

　講座は全４回コースです

　場所…北区保健福祉センター2階健康増進室（北区役所内）

　対象…おおむね40歳から70歳までの北区在住の方

　定員…約30名（申込先着順）

　持物…動きやすい服装・飲み物

　申込…6月6日（木）から6月20日（木）まで

　問合せ…健康課　電話6313-9968　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　第20回みんなで学ぶ健康法（無料）

　日時…6月8日(土) 14時から16時

　場所…北区民センター２階ホール（北区役所隣）

　テーマ…『感染症の最近の話題について・抗生物質の正しい飲み方使い方』

　第１部「現在流行している感染症のトピックスについて」

　講師…安井良則（やすいよしのり）氏（大阪府済生会中津病院感染管理室長）

　第２部「感染症から未来を守る～今求められる薬剤耐性（AMR）対策～」

　講師…具芳明（ぐよしあき）氏（国立国際医療研究センター病院AMR臨床リファレンスセンター情報・教育支援室長）

　主催…北区医師会在宅医療推進委員会

　問合せ…大阪市北区医師会　電話6312-3531

　　　　　------------

　　健康づくり体操講習会（無料、要申込）

　日時…6月17日（月）・7月1日（月）・22日（月）（全3回）10時30分から12時

　場所…大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）

　内容…ラテン等の音楽にあわせた高齢者向けの軽いダンスエクササイズ体操

　対象…市内在住60歳以上の方

　講師…日向由美子(ひゅうが　ゆみこ)氏（大阪市生涯学習インストラクターバンク登録講師）

　定員…20名（申込先着順）

　申込…6月7日(金)10時から電話・来館にて受付

　問合せ…大淀老人福祉センター　電話6374-0873　ファックス6374-0815

　　　　　------------

　　＜文化・芸術・講座＞

　　　　　------------

　　北区ぶらぶら2019（一部有料・要申込）

　第3回「中之島・北船場をあるく」～魅力ある華やかな近代建築を巡ります～

　日時…6月21日（金）10時から12時

　集合場所…大阪市役所南西側（みおつくしプロムナード）

　料金…無料

　申込締切…7月19日（金）

　第4回「大阪くらしの今昔館」～天神祭と亀岡街道～

　日時…6月21日（金）10時から12時

　集合場所…北区役所

　料金…今昔館入館料500円（団体料金）市内在住の65歳以上の方は無料（証明書要提示）

　申込締切…7月8日（月）

　第3回・第4回共通事項

　対象…市内在住・在勤の方

　講師…ヤジ馬ヤジ北（北区ガイドボランティア）

　定員…40名（多数抽選）

　申込方法…往復はがき・ＦＡＸ・メール・区役所4階43番窓口（官製はがき持参）にて受付。往復はがき又は官製はがきは各回1枚必要。

保険加入のため、申込者および同行者（3人まで）の住所・氏名・電話番号を必ず明記。

　申込・問合せ…〒530-8401北区役所政策推進課「北区ぶらぶら（第3回／第4回）」係　電話6313-9743　ファックス6362-382

メール　ta0011@city.osaka.lg.jp

　　　　　------------

　　キタロー茶屋（喫茶）＆体験コーナー(無料)

　日時…6月14日（金）11時30分から14時（毎月第2金曜日）

　場所…北老人福祉センタ－1階談話室（同心1-5-27）

　茶屋…1杯50円(お菓子付き・どなたでも)

　体験…おりがみ「吹きごま」（茶屋利用で市内在住60歳以上の方）

　問合せ…キタロ－(北老人福祉センター)電話6352－7025　ファックス6352－7062

　　　　　------------

　　ペン・筆ペン無料体験講習会（無料・要申込）

　日時…6月14日（金)・6月28日（金）13時30分から15時（2回コース）

　場所…大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）

　対象…市内在住60歳以上の方

　講師…関小瑞（せきしょうずい）氏

　定員…20名（申込先着順）

　申込…6月12日（水）まで電話・来館にて受付

　申込・問合せ…大淀老人福祉センター　電話6374-0873　ファックス6374-0815

　　　　　------------

　　「キテ・ミテ中之島2019」中央公会堂の客席が舞台に！（無料）

　大集会室が園児とアーティストのアート作品で彩るコラボ空間に大変身！ちびっこ発明家とっこちゃんがなぞなぞをときながら過去へ未来へ夢の中へ。歌あり演劇ありのちょっと変わったアート空間で中之島をひもとくこころのストーリーを体験しよう。

　日時…6月16日（日）14時30分から15時30分（開場14時）

　場所…大阪市中央公会堂大集会室

　定員…200名（当日先着順）

　問合せ…大阪市中央公会堂　電話6208-2002

　　　　　------------

　　ワークショップ　つまみ細工を作ろう

　日時…6月22（土)①13時30分から②14時30分から

　場所…大阪くらしの今昔館

　講師…大阪くらしの今昔館町家衆

　定員…各回20名（当日先着順。当日12時から参加券を販売）

　料金…300円（別途、入館料が必要）

　問合せ…大阪くらしの今昔館　電話6242-1170　ファックス6354-8601

　　　　　------------

　　移動図書館まちかど号6月巡回予定

　中大淀幼稚園正門（大淀中4－10）…6月5日（水）・7月3日（水）14時10分から15時30分

　ローレルタワー梅田東側（万歳町5-12）…6月8日（土）10時10分から11時

　中津公園（中津2-8）…6月8日（土）10時5分から11時

　北老人福祉センター駐車場（同心1-5）…6月8日（土）11時30分から12時20分

　問合せ…中央図書館自動車文庫　電話6539-3305

　　　　　------------

　北区広報紙「わがまち北区」の点字版の送付をご希望の場合は、お申し出ください。問合せ…政策推進課　電話6313-9474

　なお、音訳版（CD）をご希望の方は「北区ボランティア・市民活動センター（北朗バラの会）」までお申し込みください。問合せ…電話6313-5566

　　　　　------------

　　年代別食育ワンポイントアドバイス

　食育は、食を通じて赤ちゃんからお年寄りまであらゆる世代の健康づくりを応援する取り組みです。

　北区役所健康課保健副主幹で管理栄養士の鷲津 雅三（ワシヅ　マサゾウ）が、ボランティアで活躍するヘルスメイト（食生活改善推進員）のみなさんと一緒に、年代別にワンポイントアドバイスします。

　　乳幼児期（0歳〜５歳）　生まれる前からの準備が鍵

　鷲津「生まれる前からの準備が鍵。ママもパパも頑張ってください」

　ヘルスメイト・友松 眞澄(トモマツ マスミ)さん（68）

「妊婦さんはしっかり食べてしっかり動いて。特にカルシウムは母子ともに大事です。毎日、ジャコや小魚を食べましょう」

　ヘルスメイト・米田 陽子(ヨネダ ヨウコ)さん（74）

「離乳食の作り方を知らない親御さんが増えています。生まれる前に覚えておけば子育てのストレスが軽くなりますよ」

　　少年期から青年期（６〜17歳）　夜更かしやめて　おいしく朝食

　鷲津「とにかく朝ごはんをしっかり食べてほしい」

　米田さん「朝ごはんを食べられないのは夜更かしも大きな原因。家族みんなで生活リズムを見直しませんか？」

　　20代・30代　炭水化物の重ね食べはバツ

　鷲津「厚労省の調査では20代男性は３割が朝ごはん抜き。全世代ワーストワンです。栄養バランスも崩れがち」

　ヘルスメイト・牧 早知恵（マキ　サチエ）さん（77）「コンビニごはんでも、麺とおにぎりのように炭水化物の重ね食べはやめて、サラダや煮物を一品足しましょう」

　　40代・50代 薄味に慣れてメタボ対策

　鷲津「働きすぎ、栄養過多、運動不足の年代。メタボ対策にバランスよく、塩分控えめの食生活を」

　友松さん「薄味に慣れましょう。だしをしっかりとった具沢山の味噌汁なら、味噌は少なめでもおいしいですよ」

　　60代・70代　言うことなし　食の優等生

　鷲津「日本の豊かな食生活をリードしているのがこの年代。質も量も言うことがありません」

　ヘルスメイトのみなさんの若々しい笑顔は、その証ですね！

　　70代後半以降　共食で楽しく栄養

　鷲津「食が細くなり、低栄養になりがち。この年代で肉をもりもり食べる方は、生き方が前向きで行動的な人が多いです。まずよく動きましょう。食卓を共にする共食も元気の素です」

　牧さん「みんなで一緒に楽しく食べれば食欲もわきます。地域の『食事サービス』を利用してみては？」

　　まとめ

　鷲津「食生活を豊かにするには、栄養だけでなく、ライフスタイルやコミュニケーションも大切です。食育とは、食を通じて人間をはぐくむことなんです」

　北区保健福祉センターでは毎年、食育ボランティアの養成講座（健康講座保健栄養コース）を実施しています。参加者募集のご案内は「わがまち北区」７月号に掲載予定です。

　　　　　------------

　　天空の農園　ジャガイモ掘り　(無料)

　日時…6月22日（土）10時から11時

　場所…天空の農園（梅田3-1-3 大阪ステーションシティ・ノースゲートビルディング14階）

　対象…小学生

　定員…15名（多数抽選）

　募集期間…6月12日（水）まで

　申込み…ホームページから　https://osakastationcity.com/green/schedule/

　問合せ…電話6344-7324（大阪ステーションシティ グリーンスタッフオフィス）

　　　　　------------

　　みんなの食育

　食育を知っていますか？

　どんな食生活を送っていますか？

　北区で暮らす人、働く人にきいてみました。

　西天満在勤　会社員　川嶋 亜樹さん（30）

学生時代にさまざまなダイエットを試しましたが、体重は減っても肌はカサカサ、髪はパサパサになる方法が多かった。結局、野菜たっぷりでタンパク質と脂質と糖質のバランスが取れた食事が一番と分かり、興味がわいて野菜ソムリエの資格を取りました。食生活に何が大切かを知っていれば行動の変化につながる。食育は大事だと思います。

　天神橋　昆布問屋社長　喜多條 清光さん（68）

大阪には目立った特産品がないのに、大阪人は各地から集まるものを上手に組み合わせて「大阪の味」をつくり、全国に広めた。昆布だしは、昆布を戻した水を捨てずに活用する始末の精神のたまものですし、カウンター割烹は大阪人のしゃべりとサービス精神があればこそ生まれたスタイル。大阪のおいしく楽しく食べる知恵は食育そのものだと思います。

　区内在住　会社員　中島 信司さん（36）

　食育？　聞いたことがないですねえ。僕は食べることに興味がないんです。食べたいものを好きなように食べているだけ。妻は「野菜を先に食べて」とか「もう夜遅いからご飯はやめとき」とか気を配ってくれます。５歳の娘には「出されたものは残さず食べなあかんで」とだけ言って聞かせています。僕も両親からそう言われて育ちました。

　梅田在勤　会社員　河村 由香さん（36）

夕食はなるべく手づくりにしています。毎晩、お味噌汁は欠かせません。調味料はちょっといいものを使っています。シンプルな原材料だけでつくったものは高いけれど味が全然違う。料理の腕を助けてくれます。しんどい時は外食にするし、ファストフードもお菓子も食べます。あまりこだわり過ぎるのもどうかな、という気がして。

　　　　　------------

　　Instagram（インスタグラム）の投稿募集

「私の好きな北区」「みんなに教えてあげたい北区」の写真や動画を募集しています。ハッシュタグ「#キタフレ」「#kitakufriend」をつけてインスタグラム（Instagram）に投稿してください。素敵な投稿を北区役所公式インスタグラム（kitaku\_osaka）や「わがまち北区」紙面でご紹介します。

　omimi\_officialさん

梅田、大阪

It looks like a toy.

まるでおもちゃみたいだわ

#japan

#osaka

#kitakufriend

#阪神百貨店

#art\_of\_japan

#東京カメラ部

#世界はこう見える

　chiko.lovepinkさん

大阪ステーションシティ

久しぶりに大阪ステーションシティの天空の農園に上ってみました

#kitakufriend

#大阪ステーションシティ

#大阪駅

#天空の農園

#写真撮るのが好き

#写真を撮ってる人と繋がりたい

　　　　　------------

　「わがまち北区」6月号は126,000部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約12.7

円です。（そのうち1.1円を広告収入で賄っています。）

　　　　　------------

　　大阪市総合コールセンター「なにわコール」

　大阪市の制度・各種相談窓口、文化・スポーツ施設や市主催のイベント、夜間・休日の緊急時の連絡先などの情報をご案内します。　電話4301-7285 ファックス6373-3302(年中無休）8時から21時

　　　　　------------

　梅田サービスカウンター（梅田１丁目大阪駅前ダイヤモンド地下街２号　ディアモール大阪地下1階)では、土・日・祝日も戸籍、住民票などの証明書をお取りいだだけます。取り扱い時間は、お問い合わせください。電話6345-0874

　　　　　------------

　北区役所ツイッターアカウント　＠Kitaku\_osaka

　北区役所フェイスブックアカウント　大阪市北区役所

　様々な情報を発信中。ぜひご覧ください。

　　　　　------------

　　区長がキタ！　Vol.34 ジシンボンカケルふれあい喫茶@豊崎東福祉会館

　北区長　上野 信子

　「避難する時の持ち物は？」

　毎週火曜日の午後、豊崎東福祉会館は、「はつらつ脳活性化教室」に参加する人たち、ふれあい喫茶を楽しむ人たちでいっぱい。今回は脳活性化教室でジシンボンの6分間ビデオを見てもらい、本の中から避難の際の持ち物として持病の薬など、代用がきかないものを紹介しました。「ビデオはわかりやすい。隣の人にも区役所へ見に行くように声をかけておくわ」とうれしい声。

　ふれあい喫茶ではおしゃべりを楽しんだり、グループでふくろうの布ブローチづくりしたりと思い思いにゆったりと過ごされていました。午後から体と頭のトレーニングとおしゃべりを連続してできる場は希少なようで、「朝が苦手なので参加しやすい」と言われる方も。90代の方もおられて、多くが一人暮らしでした。

　継続して体と頭と心を動かすことには健康寿命を延ばす効果があります。ご近所で声をかけあって毎回、参加していただきたいです。

　ワンポイント

　代用できないものを、個々に合わせて

・続けて飲まないといけない薬

・赤ちゃん用品

・眼鏡、補聴器、入れ歯など

・お薬手帳、母子健康手帳

　（自宅に戻れないことも考えて）

（大阪北区ジシンボン55ページから）

　豊崎東地域ふれあい喫茶

OPEN…毎週火曜日13時30分から15時45分

場所…豊崎東福祉会館（長柄東2-1-24-101）

メニュー：コーヒー（ホット・アイス）、紅茶（ホット・アイス）、ポタージュスープ、ココア（ホット・アイス）、カルピス。お菓子付きでいずれも100円。

問合せ…豊崎東福祉会館　電話6356-0223

　　　　　------------

　　伝統芸能を体験してみよう！　能・狂言体験教室(無料、要申込)

　小学生のみなさん、この夏、日本の伝統芸能を体験してみませんか？

会場は大阪天満宮近くの能舞台・朝陽会館です。

　日時…(1)7月15日（月・祝）10時から12時(2)8月31日（土）10時から12時

　場所…朝陽会館（天神橋1-17-8）

　内容…能楽師・狂言師の説明を聞きながら、仕舞（シマイ）や謡（ウタイ）などを体験。当日は白足袋または新しい靴下をお持ちください

　対象…北区在住の小学生

　定員…各回20名（保護者・付添人の送迎必要）

　申込…(1)7月1日（月）、(2)8月19日（月）までに往復はがき・メールにて受付。住所・氏名・学年・電話番号・希望日を明記

　申込・問合せ…〒530-8401北区役所地域課（教育担当）「能・狂言体験教室」係　電話6313-9472 メールta0002@city.osaka.lg.jp

　　　　　------------

　　わがまちトピックス vol.13 豊崎地域　いのちのふれ合い授業

　小中学校の教室に妊婦さんがゲストティーチャーとして登場、子どもたちと交流する「いのちのふれ合い授業」を始めて８年目。実行委員会（愛称スマイルポケット）代表の中村知香子（ナカムラチカコ）さん（49）は「子どもたちも運営するスタッフも妊婦さんもみんなが『いのちのつながり』を感じてほっこりします」とほほえみます。

西淀川区のNPO「にしよどにこネット」の授業を見学して感激した中村さんと福本由貴（フクモトユキ）さん（42）が「北区の子どもたちにも」と、仲間を募って実行委員会をつくりました。

　映像や手作りの教材で胎児の成長過程を教えますが、ハイライトは妊婦さんのお腹をさわる瞬間。授業の後に書いてもらう絵日記は欄外まであふれるものも多く、子どもたちが深く心を動かされた様子が伝わってきます。「人と人とのつながりがテーマ。家族で話すきっかけをつくりたい」と福本さん。授業は保護者も参観でき、絵日記には保護者が一言書く欄もあります。

　関係者の協力を得て豊崎小学校での授業が実現するまで数年かかりましたが、こつこつと理解者を増やし、現在は中津小、菅北小、豊崎中、新豊崎中でも実施しています。

問合せ…豊崎会館　電話6373-4054 フェイスブック @SmilePocketKitaku

　　　　　------------

　　G20大阪サミットに向けて! 大阪・北区地域の魅力を世界に発信しよう

　6月28日(金)・29日(土)には、日本で初めてのG20サミット首脳会議が大阪市で開催されます。G20サミットの開催期間やその前後には、海外から多くの人が大阪市を訪れます。共通ハッシュタグ「#GOsaka #G20osaka #G20Japan」をつけて、大阪の魅力をSNSで発信しましょう!

　問合せ…政策推進課　電話6313-9474 ファックス6362-3821

　　　　　------------

　　第69回　社会を明るくする運動・青少年健全育成演奏会「吹奏楽と合唱の演奏会」（無料）

　「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪の無い地域社会を築こうとする全国的な運動です。

　日時…7月6日（土）13時30分から（13時開場）

　場所…北区民センター（北区役所隣）

　内容…区内市立中学校吹奏楽部・音楽部による演奏・合唱、作文の朗読

　定員…400名（申込不要）

　主催…社会を明るくする運動北区推進委員会・北地区保護司会

　問合せ…政策推進課 電話6313-9743　ファックス6362-3821

　　　　　------------

　　区政会議を開催します

　区政会議は、区政運営や区内の施策・事業について、委員から意見をいただくための会議です。

日時…6月11日（火）15時から

場所…北区役所4階402・403会議室

議題…平成30年度北区運営方針の自己評価などについて

傍聴…当日14時30分から先着順で受付（定員20名）。定員になり次第終了、受付開始時刻に定員を超えている場合は抽選

問合せ…政策推進課　電話6313-9547　ファックス6362-3821

　　　　　------------

　　阿波おどり教室参加者募集（無料・要申込）

　阿波おどりを実際に体験してみませんか？大阪天水連のメンバーが基礎から丁寧に教えます。阿波おどり教室の参加者は、本場の徳島市阿波おどり（8月14日（水）開催）、天神天満阿波おどり（8月18日（日）天神橋筋商店街で開催）で踊ることができます。（希望制）

　日時…(1)6月22日(土)18時から20時

　(2)6月29日（土）18時から20時

　(3)7月15日（月・祝）18時から20時

　(4)8月10日（土）18時から20時

　(5)8月17日（土）18時から20時

　場所…北区民センター（扇町2-1-2）

　講師…大阪天水連

　申込…電話・メール

　申込・問合せ…徳島県関西本部　電話6251-3273

メールkansaihonbu@pref.tokushima.jp

　　　　　------------

北区役所インスタグラムアカウント　＠kitaku\_osaka

北区役所ユーチューブアカウント　大阪市北区役所公式チャンネル

様々な情報を発信中！ぜひご覧ください。