　　北区広報紙　わがまち北区6

　NO.289/2020（毎月1日発行）

　野菜で免疫力アップ！

　編集・発行…北区役所政策推進課（広報担当）〒530-8401大阪市北区扇町2-1-27　電話6313-9474　ファックス6362-3821

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/

　　　　　------------

　　新たな大都市制度について

　特別区制度（いわゆる「大阪都構想」）への質問にお答えします

　～災害対応は大丈夫なの？～

　詳しくは5面へ

　　　　　------------

　　「新しい生活様式」の実践に努めましょう

　外出控え、密集回避、密接回避、密閉回避、換気、咳エチケット、手洗い

　新型コロナウイルス感染症に関するお知らせは５面へ

　　　　　------------

　　６月号の主な記事

　北区役所での手続きは郵送等をご利用ください…2面

　区役所で小中学校の教科書（見本）を展示します…3面

　My防災　ジシン本実践編…8面

　　　　　------------

　　目標量は1日350ｇ

　野菜、足りていますか？

　６月は食育月間

　健康な体づくりのために毎日の朝食に野菜をプラス

　体に必要な野菜の量を知っていますか？ 答えは1日350g、小鉢に例えると5皿分に相当します。これは、厚生労働省策定の健康増進計画「健康日本21（第二次）」で定められた目標量。ミネラルやビタミン、食物繊維を多く含む野菜を食べることは、生活習慣病の予防と共に免疫力を高める働きも期待できます。1日5皿と考えると決して多い量ではありませんが、野菜摂取量の平均値は281.4gと、小鉢1皿分（約70g）が不足しているのが現状です。（平成30年 国民健康・栄養調査 結果の概要より）

　朝食に野菜をたっぷり食べる「朝ベジ」という習慣が注目されています。北区健康課の管理栄養士鷲津雅三も「野菜不足解消のコツは朝食にあり」と話します。「忙しい朝はどうしても朝食を抜いたり、食べていても野菜が少なくなったりしがち。朝食に野菜料理を1品プラスすることで、1日の目標量350gにぐっと近づきますよ」

　野菜の魅力は栄養だけではありません。個性豊かな色や形、香りは、日々の食卓に食べる楽しみを添えてくれます。6月は「食育月間」。いつもの朝食に野菜をプラスして、体も心も元気になる食生活をめざしましょう。

　4面に野菜不足を解消する朝食におすすめの簡単レシピ

　連動企画…ピアッザで楽しむ「北区350チャレンジ」→詳しくは８面へ

　写真説明…みんなの作った野菜料理を北区役所公式インスタグラム(@kitaku\_osaka)で募集しました。

　　　　　------------

　　みんなの野菜

　あなたの好きな野菜や食べ方は何ですか？

　堂島在勤・出版業　佐久川菜々さん（20代・女性）

　普段、栄養バランスまで考えていませんが、色々な野菜を食べることは意識しています。この時期は、さやいんげんを胡麻和えにして食べるのが楽しみです。ただ職業柄、繁忙期は朝食を食べないことも。手早く栄養を摂ることができないか思案するのですが、いいアイデアが浮かばず、昼食に野菜を増やして補っています。

　大深町在勤・ヘルスケア系webメディア担当　栗本雅子さん（40代・女性）

　とんかつ屋さんのふわふわした千切りキャベツが大好き。家でも何度か挑戦しましたが、お店のような食感がどうしても再現できなません。野菜炒めも、中華料理屋さんで食べる方がシャキッとして美味しい。新型コロナウィルスが落ち着いて、お店の味を自由に楽しめる日が待ち遠しいです。

　豊仁在住・会社員　堀俊夫さん（40代・男性）

　好きな野菜は小松菜。社会人になりたての時、自炊のために八百屋で手に取ったのがきっかけです。おひたしなどの和食はもちろん、中華や洋食など、どんなジャンルの料理にも合う万能野菜で、レシピに悩むことがないのも理由のひとつ。最近は、種類豊富なレトルトや冷凍食品と小松菜を組み合わせて楽しんでいます。

　菅南在住・主婦　植谷佐江子さん（60代・女性）

　うすいえんどうの豆の香りや甘みが好きで、豆ごはんにして食べるのが春から初夏の楽しみです。炊きたての豆ごはんと具沢山のお味噌汁の組み合わせが、私にとっての最高のごちそう。今年は新型コロナウイルスによる外出自粛の影響で、家で過ごす時間が多かったので、季節を感じる旬の野菜にいつも以上に癒やされました。

　　　　　------------

　　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…読売中央販売株式会社　電話6315-5751（10時から18時　土日祝除く）　ファックス6312-1266　メール

wagamachi@ycom.ne.jp

　　　　　------------

　　北区の推計人口（令和2年5月1日現在）　人口…138,428人、世帯数…84,483世帯

　　　　　------------

　　大阪市北区役所　LINE（ライン）はじめました

https://lin.ee/9SFRPK4

　　　　　------------

　　子育て

　　　　　------------

　　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。（今年度は中学校教科書の採択が行われます。）

　日時…6月8日（月）～7月8日（水）9時～17時30分（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・中学校教育担当　電話6208-9186　●教科書の展示場所について…北区役所地域課（教育担当）　電話6313-9472　ファックス6362-3823

　　　　　------------

　　児童手当の現況届

　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2年6月分（令和2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年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。

　コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での提出にご協力ください。返信用封筒の84円切手の貼り忘れにご注意ください。

　問合せ…福祉課　電話6313-9857　ファックス6313-9905

　　　　　------------

　　プレママ・プレパパ講座（無料・要申込）

　日時…6月21日（日）①10時～12時②13時～15時

　場所…北区子ども・子育てプラザ（本庄東1－24－11）

　内容…沐浴体験、抱っこ・着替え・おむつ替え体験

　対象…北区在住で初めてママ・パパになる方（妊娠６～８か月ごろ）

　講師…助産師

　定員…各回8組（申込先着順）

　申込…6月2日（火）10時～電話にて受付

　申込・問合せ…北区子ども・子育てプラザ　電話・ファックス6374-0870

　　　　　------------

　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。原則として、以下の講座を全回ご受講ください。（全5回）

　日時…①8月5日（水）②8月19日（水）③8月22日（土）④8月26日（水）⑤9月1日（火）いずれも10時～12時

　場所…①②④大阪市立中央図書館（西区北堀江4-3-2）③⑤北図書館2階読書室（本庄東3-8-2）

　定員…5名程度（申込先着順）

　申込…6月10日（水）から7月26日（日）まで来館または電話にて受付

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

　　　　　------------

　　防災･安全･安心

　　　　　------------

　　警察だより

　あなたの車が狙われてます

　大阪府内では、車上ねらいなどの自動車に関連する犯罪が多発しています。

　＜防犯対策＞

　①車から離れる際は、エンジンキーを抜き、窓を閉めドアロックをしましょう。

　②車内には、カバンや財布など貴重品を放置せず「からっぽ」にしましょう。

　③防犯カメラや照明など防犯設備の整った駐車場に駐車しましょう。

　④ナンバープレートやカーナビには「盗難防止ネジ」を活用しましょう。

　⑤バー式ハンドルロックやセンサー式警報装置などの盗難防止機器を装着しましょう。

　問合せ…大淀警察署　電話6376-1234

　曽根崎警察署　電話6315-1234

　天満警察署　電話6363-1234

　　　　　------------

　　消防だより

　地震の備えは、大丈夫？

　大阪府北部地震から間もなく２年！地震発生時、あわてず行動できるよう次のことについて、確認しておきましょう。

　・家具の固定をしていますか

　・食材や日用品を備蓄していますか

　・家族の安否確認方法を決めていますか

　以上３つの備えは最低限の備えです。人それぞれ、状況が違えば必要な備えは異なります。異なる災害状況をイメージし、それに必要な備えを普段から考えておきましょう。

　北消防署　ＬＩＮＥ公式アカウント

　ぜひご登録ください！

https://line.me/R/ti/p/%40747wuzbu

　問合せ…北消防署　電話6372-0119

　　　　　------------

　　ケーブルテレビを活用してリアルタイムに災害情報を伝えます

　大阪市から発信した災害情報等を、リアルタイムに株式会社ジェイコムウエスト及び株式会社ベイ・コミュニケーションズへ伝達する仕組みが整備され、両社のコミュニティチャンネルによる字幕放送や防災情報サービス（有料）から速やかに市民のみなさまに災害情報等を伝えることができるようになりました。詳しいサービス内容及び料金はお住まいの地域を管轄しているケーブルテレビ会社にお問い合わせください。

　●株式会社ジェイコムウエスト　電話0120-999-000

　●株式会社ベイ・コミュニケーションズ　電話0120-40-1173

　問合せ…危機管理室危機管理課　電話6208-7388　ファックス6202-3776

　　　　　------------

　　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。そのためには、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

　　　　　　------------

　　６月は就職差別撤廃月間です　しない　させない　就職差別

　就職差別110番

　採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介等を行います。

　電話6210-9518（閉庁日を除く10時～18時）またはメール

rosei-g04@sbox.pref.osaka.lg.jpでお問い合わせください。

　日時…～6月30日（火）

　問合せ…市民局人権啓発・相談センター　電話6532-7631　ファックス6532-7640

　　　　　------------

　　令和２年度個人市・府民税の納税通知書を送付します

　令和２年度の個人市・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、6月30日（火）です。

　なお、新型コロナウイルス感染症の拡大等により個人市民税・府民税の申告及び所得税の確定申告書の提出について４月17日（金）以降も受け付けています。３月17日（火）以降に申告書を提出された場合は、納税通知書の送付が遅れる場合がございますので、ご理解いただきますようお願いします。ご不明な点がございましたら、令和２年１月１日現在お住まいの区を担当する市税事務所へお問い合わせください。

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

　また、クレジットカード納付（ApplePayのご利用も可能です。）、LINEPay請求書支払い、楽天銀行アプリもご利用いただけます。なお、クレジットカード納付については、納付金額に応じてシステム利用料がかかります。

　詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

　問合せ…梅田市税事務所市民税等グループ　電話4797-2953　ファックス4797-2905

　「大阪市　市税　納付」で検索

　　　　　------------

　　令和2年度国民健康保険料

　●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。

　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等で保険料を納めるのにお困りの方は、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、6月30日（火）までに必要です。（コロナウイルスの影響で期限が変更になる場合があります。）詳しくは区役所へお問い合わせください。

　　令和2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…29,376円

　後期高齢者支援金分保険料…9,892円

　介護分保険料※1…4,424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×24,372円

　後期高齢者支援金分保険料…被保険者数×8,207円

　介護分保険料…介護保険第2号被保険者数×13,396円

　所得割保険料※2

　医療分保険料…算定基礎所得金額※3×8.06%

　後期高齢者支援金分保険料…算定基礎所得金額※3×2.78%

　介護分保険料…算定基礎所得金額※3×2.62%

　最高限度額

　医療分保険料…61万円

　後期高齢者支援金分保険料…19万円

　介護分保険料…16万円

　※1介護保険料は、被保険者の中に40～60歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります

　※2世帯の所得割は、被保険者（介護保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります

　※3算定基礎所得は前年度総所得金額等－33万円

　●保険料の改定

　医療の高度化や高齢化の進展などにより、年々、医療費が増加しているため、その伸びに合わせて改定する必要があります。（国民健康保険は加入者の医療等にかかる費用を国等からの公費2分の1、加入者の保険料2分の1でまかなうことが原則とされています。）

　令和元年度において、府の算定では大幅な保険料率改定が必要となり、一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じて負担を抑えているため、令和6年度に府内統一保険料率に向けて、段階的に解消していく必要があります。

　令和2年度は、府の算定による医療費等の伸び約3％に激変緩和措置を段階的に解消するための約1％を加え、約4％改定します。

　●保険料の減免

　令和２年度分から、大阪府内統一の基準・運用に合わせるため、退職、倒産、廃業、営業不振等にかかる減免の取り扱いが一部変更となります。

　令和元年度分まで…減免事由該当者の前年中所得と今年中の見込所得をもとに、減免率・減免額を算出します。

　令和２年度分から…減免事由該当者を含むその世帯の国保加入者の前年中所得と今年中の世帯見込所得をもとに、減免率・減免額を算出します。

　問合せ…保険年金課　電話6313-9956　ファックス6362-3822

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時…6月3日（水）、6月17日（水）、7月1日（水）13時～17時

　当日9時から電話予約

　申込・問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話6313-9683

　　　　　------------

　行政相談

　日時…6月18日（木）13時～15時　※予約不要

　問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話6313-9683

　　　　　------------

　司法書士相談（要予約）

　日時…6月10日（水）13時～16時　※事前に電話予約

　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～18時）

　　　　　------------

　行政書士相談（要予約）

　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24日（水）13時～16時　※事前に電話予約

　内容…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

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

　　　　　------------

　　その他の相談（無料）

　日曜法律相談（要予約）

　日時…6月28日（日）9時30分～13時30分

　場所…①都島区役所（都島区中野町2-16-20）　②西区役所（西区新町4-5-14）

　予約受付…6月25日（木）・26日（金）9時30分～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

　日時…随時受付9時～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6208-7489　ファックス6202-7073

　　　　　------------

　人権相談

　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～金9時～21時　日・祝日9時～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

　　　　　------------

　　北区役所での手続きは郵送等をご利用ください

　新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、外出は必要最低限にし、「密閉空間・密集場所・密接場面」を避けることが必要です。

　区役所は通常通り開庁していますが、戸籍・住民票の写しの請求や介護保険に関する手続き等、区役所窓口までお越しいただかなくても可能な手続きがありますので、人と人との接触機会を減らす観点からも、できる限り郵送等をご利用いただきますようお願いします。

　詳しくはHP

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000502238.html

　区役所では、換気のために入口を開放し、窓口にビニールシートやアクリル板を設置して飛沫感染の防止に努めるほか、待合スペースの椅子の座席は距離をあけるよう注意喚起するなど、できる限りの取組みを実施しています。区役所窓口での3密を避けるために、ご協力をお願いします。

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　10歳若返り！？美体健康講座（無料・要申込）

　年齢を重ねても、いつまでも健康で若々しくしていたいあなたへ。身体のゆがみ、バランスをチェックして、正しい姿勢を身につけ、生涯にわたって続けられる運動について、一緒に学んでみませんか？普段の食生活を見直し、健康的な生活をめざしましょう！

　1回目

　日時…6月23日（火）14時～16時

　内容…いつまでも健康で過ごすために／普段の生活習慣をみなおそう！

　講師…医師、保健師

　2回目

　日時…7月8日（水）14時～16時

　内容…若さを保つ食事って？（食生活診断）

　講師…管理栄養士

　3回目

　日時…7月15日（水）14時～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29日（水）14時～16時

　内容…よりキレイな後ろ姿のために（意識と身体と呼吸を整える）等

　講師…アジャストバランスヨガ（Ｒ）協会代表（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40～70歳までの北区在住の方※以前に同講座を受けられた方は受講できません

　定員…約30名（申込先着順）

　持ち物…動きやすい服装・飲み物

　申込…6月8日（月）～17日（水）まで電話・窓口にて受付

　申込・問合せ…健康課（北区役所1階12番窓口）　電話6313-9968　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　BCG予防接種（無料）

　日時…6月4日（木）・7月2日（木）10時～11時※9時30分～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5～8か月の乳児

　持ち物…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

　　　　　------------

　　特定健診（無料）

　日時…7月15日（水）9時30分～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…受診券・健康保険被保険者証・個人票（国保の方）

　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、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（金）です。更新希望の方は6月30日（火）までに申請してください。

　なお、申請書には年金振込通知書や預金通帳等の内容をご記入いただき、申請書と同意書を郵送してください。

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

　　　　　------------

　　生涯骨太クッキング（要申込）

　日時…6月30日（火）10時～13時

　場所…北区保健福祉センター2階健康増進室・栄養指導室（北区役所内）

　内容…健康づくりのお話と調理実習

　対象…北区在住の方

　講師…保健福祉センター管理栄養士、北区食生活改善推進員協議会

　定員…20名（申込先着順）

　料金…400円（実習材料費）

　申込…6月26日（金）まで電話・ファックスにて受付※ファックスには住所・氏名・電話番号を明記

　申込・問合せ…健康課　電話6313-9882　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　文化･芸術･講座

　　　　　------------

　　北区ぶらぶら2020（無料・要申込）

　第4回「大阪くらしの今昔館」～天神祭と亀岡街道～

　日時…7月17日（金）10時～12時頃

　集合場所…住まいの情報センタービル１階（天神橋6-4-20、大阪くらしの今昔館）

　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）

　料金…今昔館見学には入館料500円（団体料金）が必要になります。市内在住の65歳以上の方は無料です。（証明書要提示）

　申込…7月6日（月）まで、往復はがき・ファックス・Eメール・区役所4階窓口（官製はがき持参）にて受付※保険加入のため申込者及び同行者（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4回」係　電話6313-9743　ファックス6362-3821　メール

kita-event@city.osaka.lg.jp

　　　　　------------

　　キタロー茶屋（喫茶）＆体験コーナー（毎月第2金曜日）

　日時…6月12日（金）11時30分～14時

　場所…北老人福祉センター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）※数に限りがあります

　体験…「おりがみ：鶴のはし袋」（茶屋を利用する市内在住60歳以上の方）

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

　　　　　------------

　　プラネタリウム「宇宙ヒストリア～138億年、原子の旅～」

　あなたの体の中にあるおびただしい数の原子。そのなかのひとつの酸素原子があなたに宇宙の歴史を語ります。（今夜の星空解説あり）

　その他「太陽系のメダリスト」等を投影予定。

　日時…6月5日（金）～8月30日（日）※月曜休館（8月10日は開館）

　場所…大阪市立科学館プラネタリウムホール（中之島4-2-1）

　定員…各回300名（先着順）

　料金…大人600円、学生（高校・大学）450円、3歳以上中学生以下300円

　問合せ…大阪市立科学館　電話6444-5656　ファックス6444-5657

　　　　　------------

　　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3日（水）・7月1日（水）14時10分～15時30分

　・ローレルタワー梅田東側（万歳町5-12）…6月13日（土）10時10分～11時

　・中津公園（中津2-8）…6月13日（土）10時5分～11時

　・北老人福祉センター駐車場（同心1-5）…6月13日（土）11時30分～12時20分

　問合せ…中央図書館自動車文庫　電話　6539-3305

　　　　　------------

　　新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。

　イベントの中止・延期等は、ホームページなどでご確認ください。

　　　　　------------

　　区役所の開庁時間

　平日9時～17時30分　金曜19時まで延長（一部業務）

　6月28日（日）9時～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

　　　　　------------

　　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

　　　　　------------

　　朝ベジ習慣はじめませんか？　あと70gをプラスする野菜の簡単レシピ

　健康づくりのために、1日350gの野菜摂取が必要です。しかし現状は、男女ともに約70g＝小鉢1皿分の野菜が不足。特に朝食に野菜の摂取量が少ないといわれています。まずは、朝に野菜を食べる「朝ベジ習慣」をはじめませんか？

　ボランティアで活躍するヘルスメイト（北区食生活改善推進員協議会）のみなさんが、北区役所健康課の管理栄養士鷲津雅三と一緒に、忙しい朝にもおすすめの簡単で美味しい野菜レシピ5品をご紹介します。

　写真説明…彩り豊かな食卓は栄養バランス満点の証拠。カラフルな野菜を朝から取り入れましょう！　写真左から友松眞澄さん、野本邦子さん、健康課管理栄養士鷲津雅三、的野よしえさん、八木玲子さん

　　　　　------------

　　前夜に仕込んで朝の時短に！

　野菜のチーズ焼き

　材料（2人分）…かぼちゃ80g、ブロッコリー80g、ピザ用チーズ40ｇ

　作り方…①野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでるか電子レンジで加熱　②野菜を耐熱容器に入れてピザ用チーズをかけ、表面に焼き色がつく程度にオーブントースターで焼く

　ワンポイント…冷蔵庫にある野菜なら何でもOK！前夜に野菜を切っておくと朝の時短に繋がります

　栄養価（1人分）…エネルギー141kcal（食塩相当量0.6g）

　　　　　------------

　　乾物野菜を洋風アレンジ！

　切り干し大根のサラダ

　材料（2人分）…切り干し大根10g、水菜1束（130g前後）、ハム2枚、A（マヨネーズ大さじ1、塩少々）、こしょう少々

　作り方…①切り干し大根は水に浸してもどし、水気をしぼる　②水菜を食べやすい大きさに切り、ハムは細切りに　③①②（A）を和え、こしょうで味を調える

　ワンポイント…ハムをツナに変えると優しい味わいに。お好みで、からしや粒マスタードを加えても◎

　栄養価（1人分）…エネルギー148kcal（食塩相当量1.5g）

　　　　　------------

　　朝はパン派の方に！

　ごろごろ野菜のスープ

　材料（2人分）…セロリ40g、だいこん60g、たまねぎ70g、ベーコン10g、顆粒コンソメ小さじ1強、水1.5カップ、ローリエ1枚、こしょう少々

　作り方…①セロリは軸を大きめの乱切り、葉はザク切りに。だいこん・たまねぎ・ベーコンは1.5cm程度の角切りにする　②鍋を火にかけベーコンを炒める。セロリの葉以外の野菜を入れてさらに妙め、水を加えて煮る　③②が沸騰してきたら、顆粒コンソメとローリエを加え、野菜に火を通す　④セロリの葉も加えてひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える

　ワンポイント…きのこをプラスすると旨みが増して食感も楽しめるスープになりますよ

　栄養価（1人分）…エネルギー47kcal（食塩相当量1.0g）

　　　　　------------

　　野菜が苦手な子どもでもパクパク食べちゃう

　れんこんとひじきのカレーきんぴら

　材料…れんこん125g、芽ひじき（乾燥）4g、サラダ油大さじ1/2、A（酒大さじ1、みりん大さじ1、しょうゆ小さじ2/3、カレー粉小さじ1/2、削り節2g）、炒りごま小さじ2/3

　作り方…①れんこんは2mm厚さのいちょう切りにし、酢水にさらして水気を切る。芽ひじきは水で戻す　②フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った芽ひじきをしっかり妙める　③②にれんこんと（A）を加え全体を混ぜる。ふたをして中火で約4分間加熱する　④③のふたを外し水分がほぼなくなるまで炒め合わせ、最後に炒りごまを加える

　ワンポイント…にんじんを加えると彩りアップ！野菜の切り方を変えると違った食感が楽しめます

　栄養価（1人分）…エネルギー113kcal（食塩相当量0.5g）

　　　　　------------

　　朝は食欲がない人にも！

　小松菜のかんたんスムージー

　材料（2人分）…小松菜100g、バナナ中１本、牛乳200ml、はちみつ小さじ2

　作り方…①バナナは皮をむいてひと口大、小松菜はざく切りに　②ミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまでかくはんする

　ワンポイント…ヨーグルトやレモン果汁を加えると夏にぴったりの爽やかな風味に変身！

　栄養価（1人分）…エネルギー144kcal（食塩相当量0.1g）

　　　　　------------

　　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。

　macchipsさん

　大阪ステーションシティの風の広場‥

　まん丸でカラフルな紫陽花が見頃です。

　夕方は西日がさして風もありウトウトするにはもってこいの場所なのです。

　#天空の農園#キタフレ#lumixgx7mk2#写真好きな人と繋がりたい

　banryuji7676さん

　「ライオン橋」こと「なにわ橋」！仏様が堂々としている様子は百獣の王ライオン（獅＜師＞子）に喩えられます。そして、ライオンが吼えると他の動物たちが恐れるように、法を説くと邪な者たちを怖れさせます。

「説法師子吼」カッコいい！

　#難波橋#ライオン橋#キタフレ#獅子吼#蟠龍寺#大阪市北区#中之島#大阪ぶらり

　　　　　------------

　　「衣類」の収集を一時停止しています。詳しくは

https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000500619.html

　問合せ…北部環境事業センター　電話6351-4000

　　　　　------------

　　「わがまち北区」６月号は127,000部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約13.8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～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Twitter（ツイッター）アカウント：＠Kitaku\_osaka

　北区役所facebook（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。

　　　　　------------

　　地域SNS「ピアッザ」を楽しもう

　６月は「北区350チャレンジ」

　大阪市北区役所とPIAZZA株式会社は、4月24日に連携協定を締結し、PIAZZAが運営する地域SNSアプリ「ピアッザ」に「大阪市北区エリア」を開設しました。

　みんなで情報交換ができるアプリ「ピアッザ」を楽しむ「北区350チャレンジ」を６月1日にスタートします。

　「350」は今月の特集でとりあげた「健康な体づくりのために野菜を1日350g以上食べよう！」にちなんだ数字。「350」にまつわる投稿なら野菜でなくても何でもOKです。

　「ピアッザ」をダウンロードして「大阪市北区エリア」に登録後、ハッシュタグ「#北区350チャレンジ」を選んで投稿してください。

　投稿の一部は北区公式SNSでもご紹介させていただきます。

　前田昌則・北区長の「350」

　認知症サポーター養成講座を受講するともらえるオレンジリングを「北区小さな旅マップ」の上に置いてみると…なんと、ちょうど半径350mの円になりました。

　ピアッザはこんな方にオススメ

　・引っ越してきたばかりで街の情報が欲しい！

　・ママ友・パパ友が欲しい！

　・保育園・幼稚園・小学校・病院情報が知りたい！

　・美味しいお店やテイクアウトができるお店の情報が知りたい！

　・みんなが楽しめるイベントの告知がしたい！

　・不用なものを譲ったりもらったりしたい！

　PIAZZA株式会社矢野晃平CEOコメント「SNSを使って地域のみんなが交流する広場（ピアッザ）をつくりましょう」

　前田昌則区長コメント「ご近所さんとゆるやかに繋がり、情報交換できる新しいコミュニティーができました」

　ちょっと困ったときに、相談し合ったり使わなくなったものを譲ったり…など、ぜひご活用ください。

　ピアッザアプリのダウンロードはこちら

https://www.lp.piazza-life.com/areas/25

　問合せ…政策推進課　電話6313-9474　ファックス6362-3821

　　　　　------------

　　おうちで科学館　大阪市立科学館　学芸員の展示場ガイド

　大阪市立科学館のホームページで展示を楽しむことができる「学芸員の展示場ガイド」をご存知ですか。科学館展示場のフロアごとに、宇宙とその発見（4階）・身近に化学（3階）・おやこで科学（2階）・電気とエネルギー（1階）・地下1階展示物・番外編と、様々な展示を学芸員が動画でご案内します。

　また、これまでのプラネタリウムの紹介動画もYouTubeで楽しむことができます。おうち時間の楽しみの一つとして、ぜひご覧ください。

　HPはこちら

https://www.sci-museum.jp/movie/

　YouTubeはこちら

https://www.youtube.com/user/osakaPlanetarium/videos

　問合せ…大阪市立科学館　電話6444-5656　ファックス6444-5657

　　　　　------------

　　My防災　ジシン本実践編

　「防災定食」囲んで話し合おう

　被災したときは、温かい食べ物や飲み物にホッとして、心と体のケアに努めたいもの。今回は、備蓄している食材とカセットコンロを使って作る温かメニューの一例を紹介します。

　●アルファ化米のチキンライス

　●フリーズドライのお味噌汁

　●缶詰の煮魚と焼き鳥

　●デザートに常温で保存できるゼリー

　我が家では、「防災定食」と呼び、子どもと一緒に調理しています。普段のごはんを非常食に置き換えて、家族と食事を楽しみながら防災について話し合う日を作りませんか。

『大阪北区ジシン本』講師（中津地域在住）・大住

『大阪北区ジシン本』って何？

https://jishinbook.net/

　　　　　------------

　　私たちのSDGs⑤　司法書士事務所ともえみ

　高齢者に法務サービス　みんなの笑顔めざして

　司法書士とは、会社の設立、不動産の売買など様々な法務手続きをサポートする専門家です。国家試験の合格率は3～4%という難関で、女性は全体の2割程度です。

　「司法書士事務所ともえみ」はスタッフ10人全員が女性。大阪市の「女性活躍リーディングカンパニー」認証も受けています。ところが代表の山口良里子（よりこ）さんは「たまたま女性が集まりましたが、女性のための職場づくりをしようと意識したことはありません。お客様のニーズに応えるために、スタッフが能力を発揮できる職場環境をめざしただけなんです」。

　高齢者向けの法務サービスに特化しているのが「ともえみ」の特徴。一人暮らしの高齢者は圧倒的に女性が多いこともあり、「司法書士さんは女性の方が相談しやすい」という要望が多いそうです。「女性が必要とされる分野に力を注ぐことが私たちらしい働き方かな、と思いました」と山口さん。

　「いくつになっても自分らしく、健康で幸せに暮らすためのサポート」を掲げ、法務手続き以外にも「終活」全般に対応できる体制をつくり、活動しています。

　事務所は「働き方改革」に先んじて残業なし。家庭の事情などで休むスタッフが出ても即座にカバーできるよう、情報の共有を徹底しています。結果的に「女性が働き続けやすい職場環境」になりました。

　「ともえみ」の「とも」は、「巴(三つ巴)」の「とも」、顧客・社会・事務所で働くスタッフの三方が尊重し合い、寄り添う姿のイメージ。そして「えみ」は笑顔。性別も年齢も関係なく、みんなが笑顔になれる法務サービスを提供、明るい社会づくりにつなげることがモットーです。

　目標5ジェンダー平等を実現しよう…ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化を行う

　《SDGsチャレンジ》

　ジェンダー（社会的につくられた性）にとらわれず、やりたいことに挑戦しよう

　司法書士事務所ともえみ

　梅田1-11-4大阪駅前第4ビル12F　電話6136-3302　メール

info@tomoemi.co.jp

　HP

https://www.tomoemi.co.jp/

　写真説明…代表の山口良里子さん

　●SDGsとは…国連サミットで採択された17の「持続可能な目標」

　　　　　------------

　　愛され続けるわがまちの名所

　写真でたどる北区今昔　その２

　扇町プール（旧大阪プール）

　公園の不思議なオブジェ　世界一を誇るプールの軌跡

　かつて扇町公園に存在していた「大阪プール」をご存知でしょうか。1950（昭和25）年8月、日米国際水泳選手権開催に向けて、約2万5000人を収容する50mの大プールが誕生。世界一を誇る規模でした。この大会で、「フジヤマノトビウオ」と呼ばれた古橋広之進選手らが活躍。会場のみならず、日本中が熱狂に包まれました。

　水泳の聖地として親しまれたプールは、老朽のため97年に港区の八幡屋公園に移転。当時使用されていた飛び込み台は、今も扇町公園の南西入口にオブジェとして残っています。

　現在の扇町プールは2001年にリニューアルオープン。屋外25mプールと屋内プール、トレーニングルームを併せ持ち、緑に囲まれた開放的な空間が特徴です。この春、昨年秋から行っていた屋内プールの改修工事が終了。天井一面を一新しました。新しい扇町プールで泳ぐことができる日が待ち遠しいですね。

　北区の懐かしい写真を募集します

　あなたの家に眠っている思い出の写真をお知らせください。

　問合せ…政策推進課（広報担当）　電話6313-9474　ファックス6362-3821 メール　kitakoho@city.osaka.lg.jp

　写真説明１…馬蹄形スタンドに大勢の観客が集まりました（1950年撮影）

　写真説明2…改修工事を終えた現在の扇町プール（屋内）

　写真説明3…旧大阪プールの飛び込み台はオブジェに

　　　　　------------

　　北区役所Instagram（インスタグラム）アカウント…＠kitaku\_osaka

　北区役所YouTube（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

　北区LINE（ライン）アカウント…大阪市北区役所