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

　　北区広報紙　わがまち北区6

　NO.301/2021（毎月1日発行）

　新緑も雨も楽しもう

　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06-6313-9474　ファックス06-6362-3821

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

　　　　　------------

　　地域SNSアプリ「ピアッザ」で身近な情報を交換しませんか？ダウンロードはこちら→

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

　　　　　------------

　　6月号の主な記事

　【新型コロナウイルスワクチン接種】

　・予約申し込みまでの流れ等…9面

　・北区の集団接種会場等…12面

　よく噛んで食べよう〜6月は食育月間〜…4・5面

　令和3年度の国民健康保険料…6面

　放置自転車対策　官民連携で取り組みます…8面

　　　　　　------------

　　「こども110番」どんどん広がっています

　子どもを守るマーク　まちで動く人々にも

　「こども110番」運動をご存知ですか？

　子どもたちがトラブルに巻き込まれそうになった時、助けを求めてかけ込むことができるように、地域の協力家庭や事業所、店舗などにステッカーなどを掲げてもらう運動です。平成8年に岐阜県で始まり、全国に広がったそうです。

　北区では北区青少年育成推進会議、区内警察署、北区役所が協働で取り組んでいます。協力家庭・事業所等は令和2年3月現在で2352件。北区役所の防犯キャラクター「あんちゃん」をあしらった旗やステッカーが目印でした。

　この春、大阪総合デザイン専門学校（芝田2）の学生の皆さんのご協力によりデザインを一新し、車両用ステッカー、自転車用ひったくり防止カバー、缶バッジを製作しました。

　北区将来ビジョンの［３か年計画］には、令和5年度までに北区の人口の約20%に当たる2万7千件の配布という目標を掲げています。まちで動く人々にも「こども110番」運動に協力してもらい、子どもを守るネットワークを大きく広げることをめざします。

　「子どもの小学校で申し込みの案内があり、さっそく申し込みました」と中津在住の山田摩利子さん。「大阪府警安まちメール」などで地域の犯罪被害情報をチェックしています。

「子どもが『こども110番の家』の場所を知っているか、子どもが助けを求めた時に、そこに大人がいるかが気になります」

　池田町在住の板坂由美子さんも地域活動協議会経由で申し込んだそうです。子ども2人は成人しましたが、いまも登校時の見守りボランティアやスクールサポーターとして小学校と関わっています。「子どもがまちで知らない人から声をかけられたり、つきまとわれたりすることが増えていると聞いています」

　「新しいマークはシンプルでおしゃれなデザインですね」と山田さん。「このマークの意味を子どもたちにしっかり伝えないといけませんね」と板坂さん。

　あなたも「こども110番」のグッズをつけて、子どもを守るネットワークに参加しませんか？

　→2,3面に「子どもの安全」特集

　写真説明1…（右から）山田摩利子さん、板坂由美子さん、北区地域課の職員たち。黄色い帽子と青いシャツは「あんまち隊」の制服です

　※撮影時のみマスクをはずしてもらいました

　写真説明2…新しいマーク

　写真説明3…郵便配達車両も協力

　写真説明4…荷物も子どもも守るカバー

　写真説明5…区内を走る車にもステッカー

　写真説明6…ワンポイントになる缶バッチ

　　　　　------------

　　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3年5月1日現在）　人口…140,416人、世帯数…86,227世帯

　　　　　------------

　　「こども110番」グッズを犯罪抑止力に

　新デザインの「こども110番」車両用ステッカー、自転車用ひったくり防止カバー、缶バッジをつけて「こども110番」運動にご協力ください。より目につきやすくすることが、子どもが安心して暮らせる環境をつくり、犯罪抑止力の向上にもつながります。

　ご協力いただける方にはグッズを無料提供します。詳細はお問い合わせください。

　「こども110番」グッズは、地域SNSアプリ「ピアッザ」からもお申し込みいただけます。

　「ピアッザ」アプリのダウンロードはこちら▶︎

https://app.adjust.com/z2txksz

　問い合わせ…地域課　電話06-6313-9549 FAX06-6362-3823

　写真説明1…缶バッジ（直径5.5㎝）

　写真説明2…車両用ステッカー（10㎝×10㎝）

　写真説明3…自転車用ひったくり防止カバー

　　　　　------------

　　中西金属工業株式会社様から「こども110番」グッズを寄贈いただきました

　世界水準のベアリング用部品やサッシ等の住宅部品の製造販売を事業の主軸とする中西金属工業株式会社様（天満橋3）から、新たなデザインによる「こども110番」運動用の缶バッジ3,000個と自転車用ひったくり防止カバー2,000枚を寄贈いただきました。

　缶バッジは、大阪市地域活動支援センターとして障がい者のさまざまな活動支援に取り組まれている「KITA工房」様（浪花町2）が、一つ一つ手作りしてくださりました。

　ご寄贈の缶バッジと自転車用ひったくり防止カバーは、北区役所が取組みを進めております「こども110番」運動の推進に活用させていただきます。

　写真説明1…村井敏文・中西金属工業株式会社CSR統括部統括部長（右）と前田昌則区長（左）

　写真説明2…KITA工房での缶バッジ製作風景

　　　　　------------

　　青パト、毎日巡回中です

　地域課「あんまち隊」の防犯パトロール

　「青パト」とは、地域課「あんまち隊」の青色防犯パトロール活動の愛称。2人1組で青色回転灯を装備した電気自動車に乗り込み、平日は毎日、区内を巡回しています。子どもの見守りには特に力を入れ、下校時間帯には小学校周辺を回っています。

　巡回の記録は、北区役所公式ツイッター（＠kitaku\_osaka）で「青パト点描」として随時、発信しています。今年2〜4月分からダイジェストでご紹介します。

　北区役所公式ツイッター▶︎

https://twitter.com/kitaku\_osaka

　青パト点描【No,103】菅北小学校の正門前の道路にグリーンベルトが設置されました。これは歩道整備が出来ない（歩道幅を取れない）狭い道路の路側帯を緑色に着色し、通行車両へ速度抑制などの注意を促して歩行者保護対策を狙ったものです。互いに思いやりを持ち安全安心な北区に出来たらいいですね。（2月5日）

　青パト点描【No,105】豊仁小学校の通学路にある歩道橋。生徒が階段を下りて歩道へ出る時に柱が死角となる為、歩道内通行車両との接触事故が多発。その対策として地域、小学校の要望で柵が取り付けられました。歩道内は歩行者優先です。通行車両は徐行（すぐ停止できる速度）での通行をお願いします。（2月8日）

　青パト点描【No,108】巡回中に小学校や保育所（園）前を通過する時は勉学やお昼寝の邪魔にならない様に音声を小さくして通過します。ここ数日暖かい日が続き花粉飛散が多いみたいですね。自分も含め花粉症の症状悪化防止に対策を講じて難局を乗り切りたいものです！午後からもあんまち隊は地域へ！！（2月22日）

　青パト点描【No,117】桜がちらほら咲いてきました。例年より数日早い開花だそうです。入学式までもってくれるんでしょうか？今年も花見はできそうもありませんが、来年こそはコロナ禍が終息することを願いつつ、あんまち隊はパトロールを続けます！！（3月22日）

　青パト点描【No,121】今日の天気は下り坂、そして夕方近くからは雨に見舞われました。区内の公園の桜の木も花の種類に変化が見られます。本日から春の交通安全運動が15日までの10日間行われます。歩行者の安全確保、自転車の利用推進、歩行者の保護及び安全運転意識の向上、以上が重点項目です！！（4月6日）

　青パト点描【No,125】巡回中に区内の安全安心に向けて、先生方へ学校周辺へのパトロールに入る事をお知らせしています。学校や公園に掛けてある「5つのやくそく」の幕が新しくなりました。犯罪企図者はこの状況下でも待ってはくれません。5つの約束を守って防犯意識を高めましょう！！（4月23日）

　　　　　------------

　　「わがまち北区」のご感想をお聞かせください。問合せ…政策推進課　電話06-6313-9474　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　地域ぐるみで子どもを守る中津小学校が交通安全で表彰されました

　中津小学校が交通安全功労者「優良学校」として昨年、大阪府警と府交通安全協会から連名表彰されました。学校、PTA、地域が連携し、「あんぜんマップ」づくりなど子どもの安全を守る様々な活動が評価されました。

　学校、PTA、地域が連携

　例えば、「見守り隊」。中津地域活動協議会が主体となり、毎朝約30名の住民ボランティアが、鮮やかな緑色のウインドブレーカーを着て通学路に立ち、児童の登校を見守っています。子どもの様子がいつもと違うと感じたり、危ない事案があれば学校と情報共有します。

　中津小学校では見守り隊の皆さんを招待する交流会を毎年開催。一緒にゲームを楽しんだり、児童手づくりのカードや絵などプレゼントを渡したり、児童から見守り隊へ日頃の感謝の気持ちを伝える場となっています。

　工夫凝らしたマップ

　2019年には同小学校PTAが、子どもを見守る大人の目を増やしたいと「なかつあんぜんマップ」を作成し、校区内の全家庭と各種団体に配布しました。保護者に危険箇所をあげてもらうアンケートを実施し、情報を整理して記した地図です。大人用と子ども用の2枚1セットで、大人用には危険な状況を示した写真やgoogleストリートビューにリンクする2次元コードを、子ども用には安全標語を低学年にも理解しやすいよう、ひらがなで掲載しました。今年は防災マップを作成、来年は「あんぜんマップ」を更新する予定です。

　通学路の各所に設置している「飛び出し注意看板」も、より目立つデザインにリニューアル。子どもだけではなく、大人にも一層注意してもらえるよう、中津小学校の標準服を着た子どもたちのイラストにしました。

　「ご近所」感覚で温かく

　同小学校PTA会長で「見守り隊」のメンバーでもある松本健さんは「昭和の時代って、ご近所全体で子どもたちを見ていましたよね、あの感じです」と、中津地域がめざす姿を語ります。「交通安全や見守りを通して、個人個人が点でつながるのではなく、学校・PTAと地域が面と面でくっついていけたら」。地域の事業者が参画できるような仕組みも考えているそうです。

　中津地域活動協議会会長で「見守り隊」の一員でもある花咲典之さんは、「校長先生もPTA会長さんも町会長さんも、みんな柔軟な考えを持っていて協力的です。PTAの皆さんは地域のまつりなども手伝ってくれるし、学校で何かしようとなったら地域も応援します。新しいアイデアに対して否定的な意見や反対はほとんど出ないので、挑戦しようという士気にあふれています」と話します。新しい取組みが立ち上がると、SNSなどで発信してくれる人も多いのだとか。

　中津地域はもともと人情味あふれる土地柄。地域ぐるみの取組みを重ね、子どもを見守る温かな環境を醸成しているのですね。

　写真説明1…松本健さん（左）と花咲典之さん（右）

　写真説明2…リニューアルした飛び出し注意看板には、中津小の茶色の標準服を着た子どものイラスト

　写真説明3…大人用マップの2次元コードはGoogleストリートビューにリンク

　写真説明4…子ども用マップの裏面には安全標語をひらがなで載せました

　　　　　------------

　　子どもの身近な相談相手　青少年指導員

　青少年指導員は、新成人を祝う「はたちのつどい」やソフトボール・キックベースボール大会の運営などを通じ、地域で子どもの健全育成・非行防止のために活動するボランティアです。連合町会長の推薦を受けて市長から委嘱され、大阪市全体で約3,000人、北区では約300人が活躍しています。

　基本的には19地域ごとの活動ですが、毎月25日には区内で一斉に「夜回り」を続けています。正式名称は「指導ルーム活動」。北区青少年指導員連絡協議会の森田謙会長が「かつては子どもたちの相談を受け付ける『指導ルーム』を開設していましたが、なかなか相談に来てくれないので青少年指導員の方から外に出て行く形に変わったそうです」と名称の由来を教えてくれました。

　新型コロナウイルスの影響で実施を見送る月もありますが、夜間に公園や市街地などを回り、子どもたちを見かければ「はよ帰りや」と声をかけます。いわば地域の子どもの「定点観測」。

　ところが、近年は地域を回っても青少年の姿を目にしないといいます。「子どもの問題が、外でやんちゃすることから、不登校、ネットでのいじめなど見えにくい形に変わっていると実感します」と森田さん。子どもたちの身近な相談相手として、青少年指導員に何ができるだろうかと模索が始まっているそうです。

　活動を支えるエネルギーは「子どもたちが育つ姿を見守る喜び」と、協議会の平田篤史副会長は言います。指導員同士の交流も楽しみの１つ。森田さんも平田さんも結婚を機に北区で暮らし始め、子どものソフトボール指導や青少年指導員の活動を通じて地域とのつながりも育ててきました。森田さんは「わが子かわいさから始まって、わが子の友だちがかわいくなり、地域の子ども、北区の子ども全体がかわいくなった」と笑います。

　「はたちのつどい」は、成長を見守ってきた子どもたちの巣立ちを見届ける場。森田さんも平田さんも「地域の子どもの顔は全部知っていますよ」と口をそろえます。「子どもたちに北区で育って良かった、と感じてもらうことが我々の願いです」

　写真説明1…北区青少年指導員連絡協議会の森田謙会長（左）と平田篤史副会長（右）

　写真説明2…西天満地域の「夜回り」

　写真説明3…「はたちのつどい」

　　　　　------------

　　「5つのやくそく」から始めよう

　〜子どもの安全を守るために〜

　保護者の方へ

　「5つのやくそく」を「我が家のルール」に

　防犯対策は、日々の生活の中で、子ども目線での指導が大切です。

　子どもと一緒に危険を考えよう

　お子さんと散歩でもしながら、家のまわりに危険な場所がないか、どんな場所が危険かを一緒に考えてみてください。

　繰り返し教えよう

　しっかりと身につくように、繰り返し指導してください。

　子どもを見守る皆さんへ

　1人遊びをしていたら

　公園や空き地、人通りの少ない場所などで1人遊びをしている子どもを見かけた時は、声をかけて注意してください。

　不審者を見かけたら

　子どもの様子をうかがう、車から子どもに話しかけるなどの不審者を見かけたら、子どもの安全を確保し、警察に連絡してください。

　連れ去り？　すぐに110番

　車などで子どもが連れ去られそうになっているのを見かけたら、すぐに110番通報し、近くの人に知らせてください。

　子どもたちへ

　「５つのやくそく」を守ろう

　①ひとりで遊びません

　②知らない人について行きません

　③連れていかれそうになったら、大声をだして助けを求め、「こども110番の家」に逃げこみます

　④「だれ」と「どこ」で遊ぶか、いつ帰るかを「家の人」に言ってから出かけます

　⑤お友だちが、つれていかれそうになったら、すぐに大人に知らせます

　　　　　------------

　　戸籍登録課及び保険年金課の「窓口お呼び出し状況」が北区ホームページで確認できます！詳細はこちら

http://www.q-system.info/27127-6/

　　　　　------------

　　よく噛んで食べよう〜6月は食育月間〜

　「よく噛んで食べよう」は、第3次大阪市食育推進計画が掲げる７つの基本テーマの１つ。食育月間の6月、あなたの食生活を見直してみませんか？

　　　　　------------

　　よく噛めば８つのいいこと　「ひみこのはがいーぜ」と覚えよう

　ひ…肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します

　み…味覚の発達を促します

　こ…言葉の発音がきれいになり顔の表情も豊かになります

　の…脳の働きを活発にします

　は…歯の病気や口臭を防ぎます

　が…がんを防ぎます

　いー…胃腸の働きを促進します

　ぜ…全身の体力向上と全力投球

　　　　　------------

　　あなたの早食いチェック

　・食事が5～10分程度で終わってしまう

　・一口で食べる量が多い

　・やわらかいものを好んで食べる

　・食べていてもすぐ飲み込む

　・食べ終わるのが人より早い

　・食べながら飲み物を飲むことが多い

　・歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい

　・1人で食べる機会が多い

　１つでも当てはまったら要注意！

　出典…公益社団法人日本栄養士会発行　健康増進のしおり2010－3「生活習慣病予防のために、よく噛んで、バランスの良い食事を！」

　　　　　------------

　　栄養士がおすすめするよく噛んで食べるためのポイント

　健康課管理栄養士　金田智子

　【基本】

　・噛む回数を意識する…一口30回以上噛むことを目標に。一口食べたらお箸をおいてみましょう

　・「ながら食べ」をやめよう…テレビを見ながら、携帯電話を操作しながらの食事は、食べることに集中できず、噛む回数が減ってしまいます。

　・飲み物で流し込まない…噛んでいる途中で飲み物を飲むと、食べ物を流し込むことになり、噛まないことにつながります。

　・噛み応えのある食材を選ぼう…するめや煮干し等の硬い食品、ごぼうやれんこん等の繊維の多い根菜類、きのこ、こんにゃく等の弾力のある食品を選ぶと自然と噛む回数が増えます。

　・切り方、調理方法を工夫しよう…食材は少し大きめに切りましょう。煮込みすぎ、炒めすぎには注意。

　【プラスα　年代別アドバイス】

　子ども

　食べる時の姿勢にも気をつけよう…足元がぶらぶらしないように、足の裏をしっかり床につけ、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べましょう。

　大人

　食事の時間は余裕を持って…食事にかける時間が短いと、噛む回数が減りがちです。

　高齢者

　噛むことができる「口」を維持しよう…今ある自分の歯を大切に。定期的に歯と口、舌を含めたお手入れをしましょう。

　写真説明1…「噛みます宣言」ポスターには、人気漫才コンビ・ミルクボーイが登場

　写真説明2…大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

　　　　　------------

　　よく噛む工夫　ヘルスメイトからのアドバイス

　家族みんながよく噛んで食べるために心掛けていることは？

　北区食生活改善推進員協議会（ヘルスメイト）のみなさんに聞きました。

　友松眞澄さん

　子どもが小さい頃は、食べるのが遅くても、食が細くても、うるさいことを言わずに見守りました。食べることが楽しくなければ、よく噛む習慣も身につきません。

　野本邦子さん

　めん類はどうしても早食いになりがちなので、野菜を入れると栄養のバランスが取れて一石二鳥。切る手間いらずのもやしがおすすめ。青菜なども切って冷凍しておくと便利です。市販のカット野菜を活用しても。

　的野よしえさん

　ひじきの煮物に大豆を入れたり、歯ごたえのある食材を足すようにしています、高齢者向けに柔らかく調理する時は素材を大きめに切ります。よく噛む動きが脳の活性化にもつながります。

　※北区食生活改善推進員協議会とは…大阪市が主催する「健康講座保健栄養コース」を修了した皆さんのボランティア団体。区内で食生活を中心とした健康づくり活動を積極的に実践しています

　写真説明…（左から）的野よしえさん、友松眞澄さん、野本邦子さん

　　　　　------------

　　北区ホームページでは、大阪市の制度や手続き、イベントのご案内など、くらしに役立つ情報を提供しています。

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

　　　　　------------

　　よく噛むレシピ

　食物繊維の豊富な野菜は「よく噛む生活」の強い味方。歯応えを楽しもう！

　切干し大根のサラダ

　＜材料＞（4人分）…切干し大根(乾)20g、きゅうり2本、ロースハム4枚、マヨネーズ大さじ4

　＜作り方＞

　①切干し大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る

　②きゅうり、ハムは細切りにする

　③1、2をマヨネーズと和える

　栄養価（1人あたり）:エネルギー122kcal、塩分0.5g、野菜量50g

　水で戻すだけで食べられる切干し大根は防災食としてもおすすめ！

　野菜チップス

　＜材料＞（3人分）…かぼちゃ50g、れんこん50g、にんじん50g、さつまいも50g、油適量、塩少々

　＜作り方＞

　①材料をすべて2mm程度の厚さに切る

　②180°Cの油でパリッと揚げ、塩をふる

　栄養価（1人あたり）:エネルギー92kcal、塩分0.4g、野菜量50g

　スナック感覚で食べられるので、野菜嫌いの子どもにも。

　きんぴらセロリ

　＜材料＞（4人分）…セロリ2本、にんじん1本、ツナ缶1缶、ごま油大さじ1、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ1

　＜作り方＞

　①セロリは筋を取り、細く切る

　②にんじんは細長く切る

　③フライパンにごま油をひき、1、2、ツナ缶を入れて炒める

　④砂糖としょうゆで味付けする。

　栄養価（1人あたり）:エネルギー97kcal、塩分0.4g、野菜量90g

　大人向けにはピリ辛味にしてもおいしい！

　　　　　------------

　　外食でも野菜たっぷり　やさいTABE店

　大阪市の「やさいTABE店」事業は、野菜をたくさん食べることができる飲食店等を対象とした登録制度です。

　1人前概ね120グラム以上の野菜を使用したメニューの提供があるお店が対象です。

　登録店舗一覧は大阪市ホームページをご覧ください。

　「やさい朝TABE店」（モーニングの時間帯に1人前概ね100グラム以上の野菜を使用したメニューの提供があるお店）、「やさいTABE弁」（1人前概ね120グラム以上の野菜を使用した持ち帰り弁当等）も紹介しています。

　HPはこちら▶︎

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000505458.html

　　　　　------------

　　保健師はあなたの健康サポーター

　窓口で　地域で　応援します

　私たち保健師は、赤ちゃんから高齢者まであらゆる年代の健康づくりを応援するサポーターです。

　区役所１階の健康相談窓口（13番窓口）で健康に関するさまざまな相談を受け付けています。（予約不要）

　地域担当制で活動しており、健康づくりのため、みなさんと地域のつながりをつくる支援も行っています。

　・妊娠、出産、子育てに関すること

　・生活習慣病などの健康づくりに関すること

　・介護予防・認知症予防に関すること

　・こころの健康などに関すること

　・感染症に関すること

など

　西村雅世(担当係長)「みなさんがご自分の健康を見直すきっかけづくりを応援します！」

　藤井景子（精神保健福祉相談員）「こころの健康を担当しています」

　神尾直佳（西天満・菅南・曽根崎・北野・滝川）

　山脇里奈（豊仁・本庄）

　田島結（済美・豊崎東）

　岩永春菜（大淀西・大淀東・北天満）

　爲國香（菅北・豊崎）

　髙田史佳（中津・堂島・中之島）

　三宅紗世（堀川・梅田東）

　似顔絵…山本正美さん（北野地域はつらつ脳活性化教室サポーター）

　妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います

　子育て支援室と保健師が連携。私たちにお任せください！

　妊娠期

　・母子健康手帳交付時面接…お住まいの地域の担当保健師をご紹介します

　・妊婦教室など

　出産・子育て期

　・新生児訪問

　・乳幼児健診…3か月児・1歳6か月児・３歳児

　・にこにこ赤ちゃん広場…１～３か月の赤ちゃんを持つお母さん同士の集まり

　・助産師による母乳相談…３か月児健診時

　・親子の絆づくりプログラム…第一子（２～５か月）を子育て中のお母さん

　・専門医による産後うつ等のこころの相談

　問合せ…健康課　電話6313-9968　ファックス6362-1099

　　　　　------------

　　北区ホームページバナー広告を募集しています。詳細は、北区ホームページをご確認ください。「大阪市北区　バナー広告」で検索。

　　　　　------------

　　子育て

　　　　　------------

　　親子の絆づくりプログラム　赤ちゃんがきた！（要申込）

　親子で交流しながら少し先を見通した子育てについて一緒に考えてみませんか？

　日時…7月13日・20日・27日・8月3日（いずれも火曜日）10時～12時（全4回）

　場所…北区役所4階会議室

　対象…区内在住の7月13日時点で生後2～5か月の赤ちゃん（第1子）とお母さん（初めてこのプログラムに参加する方）

　定員…10組（申込先着順）

　料金…テキスト代1,100円（税込）

　申込… 6月7日（月）～電話・窓口にて受付

　申込・問合せ…健康課　電話06-6313-9968　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　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。

　日時…6月11日（金）～7月9日（金）9時～17時30分（土・日除く）

　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06-6208-9186

　●教科書の展示場所について…政策推進課（教育連携担当）　電話06-6313-9472　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　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いる方に「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3年6月分（令和3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。

　新型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。郵送でご提出の際は、返信用封筒に84円切手を必ず貼ってください。

　問合せ…福祉課　電話06-6313-9857　ファックス06-6313-9905

　　　　　------------

　　プレママ・プレパパ講座（沐浴体験）（無料）（要申込）

　日時…6月20日（日）①10時～11時30分②13時～14時30分（①②どちらか選んでください）

　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（受講時に妊娠6～8か月頃の方とそのパートナー）

　講師…助産師

　定員…各回8組（申込先着順）

　申込…6月1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06-6374-0870

　　　　　------------

　　キッズプラザ大阪開館24周年記念イベント　オリジナル缶バッジをゲットしよう！

　開館24周年記念として、マスコットキャラクターあいちゃん・ゆうくんのイラスト入り、オリジナル缶バッジをプレゼントします！ご来館はお早めに♪

　日時…7月10日（土）・11日（日）9時30分～入館時配付

　※なくなり次第終了

　場所…キッズプラザ大阪1Fボールサーカス前（扇町2-1-7）

　対象…中学生以下（団体は除く）

　配付数…各日先着300名

　料金…入館料大人1,400円、小人（小・中学生）800円、幼児（3歳以上）500円

　問合せ…キッズプラザ大阪　電話06-6311-6601　ファックス06-6311-6605

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　新たな防災パートナー

　●中之島ラブセントラル様（西天満2）（株式会社ケー・エキスプレス）

　発災時に店舗の一部を開放していただく等、共助の輪が広がっています。引き続き、皆様のお申し込みをお待ちしております。

　（令和3年5月末現在登録件数:95件）

　問合せ…地域課（防災防犯担当）　電話06-6313-9734　ファックス06-6362-3823

　　　　　------------

　　My防災　ジシン本実践編

　災害時の万能食「ハチミツ」

　甘くて美味しいハチミツは効率的にエネルギーに変わり栄養価も高いので、我が家では非常食・防災食として備えています。チューブ式なら洗い物を出さず、割れる心配がないので持ち運びにも安心。賞味期限が長く常温保存ができるのも、ハチミツのいい所です。ただし、ハチミツは1歳未満の赤ちゃんは食べられないので注意してくださいね。

　『大阪北区ジシン本』サポーター•土屋

　ジシン本応用講座も実施中▶

https://jishinbook.net/

　　　　　------------

　　まずは家具の固定から！

　【ジシン本オンライン講座】（無料）（要申込）

　すまいの安全点検

　なかなか進まない家具の固定。新しい固定グッズやアイデアを学んで、すぐできる対策からはじめてみませんか？

　※Zoom使用でスマホ参加も可能

　※申込後に「体験教材」を郵送します

　日時…6月19日（土）10時30分～11時15分

　対象…北区在住・在勤・在学の方（それ以外の方は要相談）

　講師…ジシン本サポーター、（一社）あおぞら湯

　定員…20名（申込先着順）

　申込…6月15日（火）までホームページにて受付

　HPはこちら▶︎

https://jishinbook.net/archives/3054

　問合せ…（一社）あおぞら湯（中津つどいの広場ぐぅぐぅ内）　電話06-6371-3338（平日9時～15時）

　　　　　------------

　　警察だより

　あなたの車が狙われています

　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06-6376-1234

　曽根崎警察署　電話06-6315-1234

　天満警察署　　電話06-6363-1234

　　　　　------------

　　消防だより

　防災は、日頃の備えと心構えが肝心

　大阪府北部地震から間もなく3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

　・水、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

　以上の3つ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。

　問合せ…北消防署　電話06-6372-0119

　　　　　------------

　　くらし・手続き

　　　　　------------

　　6月はゴキブリ防除強調月間

　ゴキブリは下水道など不衛生な場所を通り、細菌やウイルスが付着した状態で家の中を動き回るので、ゴキブリが触れた食べ物や調理器具等から病原体が人に感染する危険性があります。高温多湿でゴキブリが繁殖しやすくなるこれからの時期、適切な対策をとり清潔な住環境を維持しましょう。

　【対策】

　●台所周りを清潔にし、整理・整頓を心がける

　●粘着シートや毒餌をゴキブリの通りそうな所に置く

　●住宅の実情に応じた殺虫剤を使用する

　問合せ…健康課　電話06-6313-9973　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時…6月2日（水）・16日（水）・7月7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06-6313-9683

　行政相談

　日時…6月17日（木）13時～15時

　※予約不要

　問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話06-6313-9683

　司法書士相談（要予約）

　日時…6月9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）

　日時…6月23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06-6105-3219（平日9時～17時）

　不動産相談（要予約）

　日時…6月23日（水）13時～16時

　※事前に電話予約

　申込・問合せ…大阪府宅地建物取引業協会北支部　電話　06-6357-5821（平日10時～15時30分）

　　　　　------------

　　その他の相談（無料）

　日曜法律相談（要予約）

　日時…6月27日（日）9時30分～13時30分

　場所…①北区役所②住吉区役所（住吉区南住吉3-15-55）

　予約受付…6月24日（木）・25日日（金）9時30分～12時

　予約専用電話…電話06-6208-8805

　問合せ…大阪市総合コールセンター　電話06-4301-7285

　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06-6208-7489　ファックス06-6202-7073

　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06-6532-7830　ファックス06-6531-0666

　メール

7830@osaka-jinken.net

　　　　　------------

　　令和3年度の国民健康保険料

　●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。

　前年中の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。詳しくは、お問い合わせください。

　令和3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…27,807円

　後期高齢者支援金分保険料…9,508円

　介護分保険料…2,509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×25,273円

　後期高齢者支援金分保険料…被保険者数×8,642円

　介護分保険料…介護保険第2号被保険者数×14,612円

　所得割保険料

　医療分保険料…算定基礎所得金額※３×8.22％

　後期高齢者支援金分保険料…算定基礎所得金額※3×2.90％

　介護分保険料…算定基礎所得金額※３×2.60％

　最高限度額

　医療分保険料…63万円

　後期高齢者支援金分保険料…19万円

　介護分保険料…17万円

　※1…介護保険料は、被保険者の中に40～64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－43万円

　●保険料の改定

　平成30年度より都道府県が財政運営の責任主体となり、国民健康保険運営の中心的な役割を担うこととし、制度の安定化が図られました。

　被保険者間の負担の公平性の観点から、大阪府内の市町村にお住まいで、「同じ所得、同じ世帯構成」であれば、「同じ保険料額」となるよう、令和6年度には「府内統一保険料率」とします。

　令和元年度には、大阪府の保険料算定において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保険料負担の抑制を図ったところですが、令和6年度の統一保険料率に向けて、段階的に激変緩和措置を解消していくこととしています。

　令和3年度の本市1人当たり平均保険料は、激変緩和措置を約14億円とし、据え置くこととしています。

　問合せ…保険年金課　電話06-6313-9956　ファックス06-6362-3822

　　　　　------------

　　「令和3年経済センサス－活動調査」を実施しています

　我が国の全産業における事業所及び企業の経済活動状態を明らかにするため、すべての事業所を対象に6月1日現在で「令和3年経済センサス‐活動調査」を全国一斉に実施しています。

　回答方法は、インターネットによる方法と、紙の調査票を調査員にお渡しいただく方法等があります。調査への回答をよろしくお願いします。安全で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

　※インターネット回答は、6月8日（火）までにお願いします

　問合せ…総務課（統計担当）　電話06-6313-9558　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　令和3年度　個人市・府民税の納税通知書を送付します

　令和3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。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため申告期限が延長されましたが、3月16日（火）以降に所得税または個人市・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税（所得）証明書の発行が遅れる場合がありますのでご了承願います。

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、スマートフォンなどからインターネットを利用した納付方法もございます。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

　HPはこちら▶︎

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000370805.html

　問合せ…梅田市税事務所市民税等グループ　電話06-4797-2953

　　　　　------------

　　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06-6210-9518（閉庁日をのぞく10時～18時）またはメール

rodokankyo-g03@gbox.pref.osaka.lg.jp

までお問い合わせください。

　日時…～6月30日（水）

　問合せ…市民局人権啓発・相談センター　電話06-6532-7631　ファックス06-6532-7640

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　特定健診（無料）

　日時…6月20日（日）・24日（木）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06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　BCG予防接種（無料）

　日時…7月1日（木）・8月5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・バスタオル（脱衣・着衣の際に使用します）

　問合せ…健康課　電話06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　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筋力運動、バランスの良い食生活について、一緒に学んでみませんか？健康的な生活をめざしましょう！

　1回目

　日時…6月23日（水）10時～12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

　・生活習慣をみなおそう！

　講師…医師・管理栄養士・保健師

　2回目

　日時…6月30日（水）10時～12時

　内容…

　・有酸素運動でからだを動かそう！

　講師 健康運動指導士

　3回目

　日時…7月8日（木）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…ニッタイ株式会社（大阪市すこやかパートナー）

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　対象…おおむね40～70歳までの北区在住の方（これまでに受講されたことがない方）

　定員…約20名（申込先着順）

　持ち物…動きやすい服装、飲み物

　申込…6月7日（月）～16日（水）まで電話・窓口にて受付

　申込・問合せ…健康課　電話06-6313-9968　ファックス06-6313-1099

　　　　　------------

　　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（土）です。更新希望の方は6月30日（水）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06-6313-9859　ファックス06-6313-9905

　　　　　------------

　　文化･芸術･講座

　　　　　------------

　　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北区内の保育所・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。

　日時…①8月10日（火）②8月17日（火）③8月24日（火）④9月7日（火）10時～12時（全4回）

　場所…①②③大阪市立中央図書館（西区北堀江4-3-2）④北図書館2階読書室（本庄東3-8-2）

　内容…①②③ボランティア活動について・絵本についての講座④交流会（ボランティアグループ「絵本の会北」9月例会）

　定員…5名程度（申込先着順）

　申込…8月1日（日）まで電話・来館にて受付

　申込・問合せ…北図書館　電話06-6375-0410　ファックス06-6371-3177

　　　　　------------

　　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…6月28日（月）10時30分～16時30分、7月5日（月）・12日（月）10時30分～16時15分、7月19日（月）10時30分～15時30分、7月26日（月）10時30分～16時30分（全5回）

　場所…クレオ大阪子育て館（天神橋6-4-20）

　内容…大阪市ファミリー・サポート・センター事業で子どもの預かりなどのお手伝いをする会員を養成する講座

　対象…市内在住の19歳以上で、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…30名（多数抽選）

　申込…6月18日（金）まで電話・ファックス・ホームページ・来館にて受付

　※ファックスには講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファックス番号（ご自宅送信の場合）を明記

　HPはこちら▶

https://www.creo-osaka.or.jp/north/

　申込・問合せ…クレオ大阪子育て館　電話06-6354-0106　ファックス06-6354-0277

　　　　　------------

　　サイエンスショー「マイナス196℃の世界」

　マイナス196℃の液体窒素につけると、花や風船はどうなってしまうでしょう？不思議な超伝導現象もご覧いただきます。

　日時…～8月22日（日）

　※開演時刻はお問い合わせください。

　※～6月3日、月曜休館（8月9日、16日は開館）

　場所…大阪市立科学館　展示場3階サイエンスショーコーナー（中之島4-2-1）

　定員…各回54名（予定）（当日先着順）

　料金…大人400円、学生（高校・大学）300円、中学生以下無料

　問合せ…大阪市立科学館　電話06-6444-5656　ファックス06-6444-5657

　　　　　------------

　　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2日（水）・7月7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12日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）…6月12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12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06-6539-3305　ファックス06-6539-3336

　　　　　------------

　　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に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。

　　　　　------------

　　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06-6313-9474

　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06-6313-5566

　　　　　------------

　　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27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06-6313-9625

　　　　　------------

　　放置自転車対策　官民連携で取り組みます

　光洋・平田社長×前田区長　対談

　「放置自転車問題に一緒に取り組みませんか」。前田昌則区長からの手紙がきっかけで、京阪神地区で「KOHYO」などのスーパーマーケットを運営する株式会社光洋と北区の間に接点が生まれました。共通の課題である放置自転車問題でどんな連携ができるか、光洋の平田炎（ひらた・あつし）・代表取締役社長と前田区長が語り合いました。

　放置自転車は共通の課題

　平田社長…北区が区政の大きな課題として放置自転車問題に取り組んでいることは、今回、前田区長から手紙をいただいて初めて知りました。

　前田区長…区民の皆さんに「区政の課題は？」と尋ねると、放置自転車対策などの防犯、そして防災、福祉が不動のトップスリーです。北区の自転車放置率は現在17%、大阪市24区でワーストワンです。

　平田社長…京阪神地区は、他の地域に比べてお客様の自転車利用率が高いですね。駐車場より駐輪場の確保が大切です。24時間営業のKOHYO南森町店は、KOHYOの中でも一、二を争う来店者数で、常にお客様が絶えません。店舗周辺に止められた自転車に関する苦情も多い。放置自転車問題は我々にとっても課題です。

　前田区長…放置自転車は災害時に凶器になりかねないし、まちの美観も損ねます。2025年に大阪・関西万博を控え、来訪した方々に「大阪はええまち」と感じていただくためにもこの状況を変えたい。目標がなければ成果が出ないので、3年後に放置率を8%まで減らす目標を掲げました。この問題には長らく取り組み、駐輪場も増やしているのに成果が出なかった。もう１つ突き抜けなければならないと感じます。

　認知度を高め、粘り強く

　平田社長… 半減という目標は、改善ではなく改革のレベル。それなりの準備、システム、やり遂げるという執念が必要ですね。阪急高槻市駅の高架下にあるKOHYO阪急高槻店周辺は、600〜700台の放置自転車で、歩行者が歩くスペースもないほどでしたが、これをゼロにしました。行政や阪急電鉄とタッグを組み、駐輪場を増やし、駐輪場への誘導と啓発活動を根気強く続けました。

　前田区長…駐輪場へと誘導すると、皆さん、協力してくださいます。マーケティングでいう「割れ窓理論」で、割れたガラスを1枚見つけたらすぐに直さないと破損が広がるように、放置自転車も放っておくとどんどん増えてしまう。

　平田社長…重要なのは、自転車の利用者だけでなく、周囲も問題を理解すること。幹部社員が旗を振るだけでなく、全ての従業員の理解が必要でした。理解が実感になれば、物事は回り始めます。

　前田区長…方針を明らかにして、どれだけ多くの人を巻き込むか、ですね。

　平田社長…とにかく認知度を高めることです。

　地域課題で官民連携を

　前田区長…光洋さんには、今後とも啓発活動などにぜひご協力いただければと思います。

　平田社長…チェーンストアは、昔は１つの仕組みで全国展開できましたが、今はお客様の満足度を高めるために地域特性を踏まえた店づくりが必要です。放置自転車問題という地域課題への取組みもその一環です。行政との連携は我々としても１つのスタート。この経験を他の店舗、他のエリアでも生かしていきたいと思います。

　前田区長…区役所はスーパーマーケットで言えば店舗に当たります。区民に一番近いところにいて、苦情も来ますが、皆さんが喜んでくださる笑顔が何よりの励み。そこは共通しますね。官民で役割分担をして一緒にまちづくりに取り組みましょう。

　写真説明… 光洋の平田炎社長（右）と前田昌則区長（左）

　　　　　------------

　　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。

　at\_mayumiさん

　おはようございます。天気予報を見ると、どうやら明日からこの辺りは雨マークが始まります。貴重な晴れマークの一日、満喫したいです！…おそらく今日は、仕事中も窓の外ばっかり見てるかも。笑

　#紫陽花#Hydrangea#kitakufriend#nakanoshima

　ctenrokuさん

　たしか薔薇を撮りに行ったはずなのに…、雨上がりの水滴しか撮ってなかった。撮影日.2020.05.17

　#中之島バラ園#キタフレ#kitakufriend#薔薇#waterdrop#雨露#ctenroku#takeapicture

　　　　　------------

　　みんなの雨の日

　梅雨の季節。雨の日の過ごし方は？

　堂島在勤・会社員　守屋直子さん（50代・女性）

　自他共に認める雨女で、野外イベントや旅行の日はいつも大雨でした。

　見兼ねた友人の勧めで、数年前から「日本雨女雨男協会」に入会。雨を降らせるパワーで砂漠化が進む世界を救おうというユニークな団体で、雨不足の地域の雨乞い行事に参加などをしています。雨女で残念な思い出が多かったですが、誰かの役に立てて嬉しいです。

　菅北在住・小売業　真木勇作さん（30代・男性）

　小さい頃から雨は不思議と嫌いじゃありません。実家が天神橋筋商店街にある喫茶店で、雨の日になると商店街の人通りが増え、お店が賑わっていたからだと思います。

　最近は雨の日は外出せず、録り溜めておいた2時間ドラマを家でゆっくり観るのがお決まり。ぼ～っと何も考えず、しとしと降り続ける雨を眺めるのも好きです。

　西天満在勤・エンタメ情報誌編集長　杉岡ちず子さん（40代・女性）

　雨の日に雨が印象的な映画を観ると、外の雨音と映画がリンクして世界観に浸れます。

　王道だと、フランスのミュージカル映画『シェルブールの雨傘』。ガーリーなファッションが魅力的です。スタジオジブリ『となりのトトロ』は雨をポジティブに描いた作品。最近は他にも、オンデマンド配信で色々な雨の名シーンが楽しめます。

　茶屋町在勤・美容院経営　鮫島邦明さん（30代・男性）

　梅雨の時期は体が重くなるから苦手。湿気による髪のうねりや広がりで悩む方も増えます。

　縮毛矯正、癖毛用のシャンプー＆トリートメントで対策できますが、一番手軽で大切なのはしっかり乾かすこと。耳周りなどの乾きにくい部分から乾かすと良いです。朝、髪を一度濡らして乾かすと、寝グセも解消できるのでおすすめです。

　地域SNSアプリ「ピアッザ」に、「みんなの雨の日」を投稿しよう！

「ピアッザ　大阪市北区」で検索

　　　　　------------

　　「わがまち北区」6月号は128,800部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約19.1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06-4301-7285　ファックス06-6373-3302（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5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。取扱い時間は、お問い合わせください。電話06-6345-0874

　　　　　------------

　　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。

　　　　　------------

　　新型コロナウイルスワクチン接種券が届いたら（接種回数2回）（無料）

　65歳以上（昭和32年4月1日以前に生まれた方）に接種券・予診票等を送っています。

　大切に保管を！

　予約開始日は「はがき」でお知らせ

　予約は段階的に開始します。

　予約対象になった方には「はがき」でお知らせします。

　接種1回目の予約をしてください。

　はがきで予約開始日を確認

　1回目の接種予約

　個別接種…取扱医療機関（病院・診療所など）で接種

　予約方法…取扱医療機関に電話などで直接予約

　集団接種…大阪市内の集団接種会場で接種（どの施設でも接種可能）

　予約方法…①コールセンターへ電話して予約②インターネットの予約システムで予約

　接種予約サイト▶

https://v-yoyaku.jp/271004-osaka

　※取扱医療機関・集団接種会場はホームページ、コールセンターでご案内しています

　北区の集団接種会場

　●北区民センター（北区役所隣）

　●扇町プール（扇町1-1扇町公園内）

　2回目の接種予約

　1回目の接種後、20日の間隔を置いて2回目の接種が必要です

　●個別接種の場合▶取扱医療機関に直接予約

　●集団接種の場合▶1回目の接種の際に会場で予約

　詳しくは9面へ

　問合せ…大阪市新型コロナワクチンコールセンター

　電話0570-065670　または06-6377-5670　ファックス0570-056769（年中無休9時～21時）

　大阪市ホームページ▶︎

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000524920.html

　「大阪市コロナワクチン」で検索

　　　　　------------

　　自衛隊 大阪大規模接種センターでの接種について

　場所…大阪府立国際会議場（グランキューブ大阪）（中之島5-3-51）

　※最寄り駅…京阪電車中之島線「中之島(大阪国際会議場)」駅（徒歩1分）

　予約方法…①ウェブサイト予約②LINE予約

　詳しくは防衛省・自衛隊ホームページでご確認ください。▶

https://www.mod.go.jp/j/approach/defense/saigai/2020/covid/covid\_inosaka.html

　　　　　------------

　　私たちのSDGs⑯

　地球規模の環境問題や社会課題の解決も、まずは一人ひとりの小さな実践の積み重ねから。毎月、区内の様々な活動をお伝えします。

　認定NPO法人　虹色ダイバーシティ

　少数派の個性も認め合い

　誰もが生きやすい社会に

　天神橋1丁目の事務所を拠点に、LGBT等の性的マイノリティ（少数派）とその家族、アライ（仲間）の尊厳と権利を守り、誰ひとり取り残さない社会の実現をめざして調査研究、研修、イベントなど様々な活動をしています。

　「Ｌ」は女性に生まれて女性を愛するレズビアン、「G」は男性に生まれて男性を愛するゲイ、「B」は同性も異性も愛するバイセクシュアル、「Ｔ」は生まれた性とは別の性で生きる「トランスジェンダー」の頭文字。6色の「虹」はLGBTのシンボルです。

　代表の村木真紀さんは「Ｌ」の当事者。職場の偏見に傷つくことが多く、転職を重ねた後、2013年に大阪でNPOを設立しました。シェアオフィスで机１つからスタート、今では常勤4人を含むスタッフ10人が大阪と東京で働き、2018年には講演回数が185回に達しました。

　当初は企業向けが中心でしたが、2014年から淀川区のLGBT支援事業を委託されるなど、行政や学校での活動も増えています。

　「LGBT差別は、障がい者差別や民族差別などと同様に人権問題の１つ」と村木さんは話します。「アイデンティティーが『普通』『多数派』と違っても、それを個性として認め合う社会こそ、誰もが笑顔で暮らせる社会」。その実現へ、LGBTという視点から取り組んでいます。

　コロナ禍で講演やイベントは難しくなりましたが、オンラインで様々な情報発信を続けています。詳細は虹色ダイバーシティのホームページをご覧ください。問い合わせもHPから受け付けています。

　HPはこちら▶︎

https://nijiirodiversity.jp

　●SDGsとは…国連サミットで採択された17の「持続可能な開発目標」

　目標5　ジェンダー平等を実現しよう…すべての人が性を理由に差別されないようにし、すべての女性や女の子に力を与える

　SDGsチャレンジ…LGBTをテーマにした映画やドラマを観てみよう

　写真説明1…代表の村木真紀さん

　写真説明2…2019年の大阪マラソンでチャリティープログラムに参加しました

　　　　　------------

　　お散歩気分でふらっと　ご近所ミュージアム　Vol.2

　絹谷幸二　天空美術館

　カラフルな絵画で心を元気に

　梅田スカイビルのタワーウエスト27階にある美術館です。抜群の眺望とともに、まるで遊園地に来たような気分でアートが楽しめます。世界的な洋画家・絹谷幸二さんの想いに積水ハウスが共感し、芸術の力で人類を元気に！を合言葉に2016年に開館しました。

　シンボルゾーンにある3D映像で絵を見せる試みは世界初です。絵の中に飛び込むような体験は子どもにも大人気。大阪や神戸を望む絶景カフェも話題です。

　絹谷幸二さんの作品は、太陽や人物、動物などを鮮やかな色彩で描いた力強さが特徴。「人が野菜や肉、魚など、カラフルな食べ物を食べて元気になるように、目からカラフルな色彩を吸収して元気になって欲しいとの想いで描かれています」と広報の髙橋暁生さん。

　壁面が「青」「赤」で彩られた2つの展示ゾーンでは、初期から現在に至る代表作や新作を展示。“アフレスコ”と呼ばれる壁画の古典手法で描かれたダイナミックな作品も必見です。

　6月28日（月）までの期間は、特別展示「天空（そら）をいろどる いのちのつながり」を開催中。日本画家の二女と親子で描き上げた合作『生命（いのち）輝く』を含む新作3点を展示します。

　美術館は入館当日、再入館可能。夕暮れや夜景を眺めに再訪するのがおすすめです。

　写真説明1…半年ごとに一度、展示テーマを変えた特別展示が開催されます

　写真説明2…併設する「天空カフェ」は入館無料。アートと絶景に囲まれます

　開館時間…10時～18時、金・土・祝前日は～20時（入館は閉館の30分前まで）

　※火曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始、展示替え期間は休館

　料金…一般1,000円、中高大生600円、小学生以下無料

　問合せ…絹谷幸二　天空美術館（大淀中1-1-30梅田スカイビルタワーウエスト27階）　電話06-6440-3760（開館時間内）

　絹谷幸二　天空美術館HP▶

https://www.kinutani-tenku.jp/

　※新型コロナウイルス感染症の影響により、臨時休館となる場合があります

　　　　　------------

　　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