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

　　北区広報紙　わがまち北区6

　NO.313/2022（毎月1日発行）

　雨の季節も楽しもう

　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

　令和4年度の国民健康保険料…2面

　10歳若返り⁉︎　美体健康講座…2面

　新たな防災パートナー…3面

　朝ごはんを食べよう～6月は食育月間～…4面

　みんなの感謝状…4面

　「大阪キタでeスポーツ」参加者募集！…8面

　　　　　------------

　　見守る目　もっと広げよう　「こども110番運動」

　マーク入りグッズ配布　「気付きのある北区」めざす

　北区の「こども110番運動」のマークは黄色と黒のデザイン。子どもを見守るサインです。まちで見掛けることが増えていませんか？

　まちを行き交う歩行者や自転車、自動車等に「こども110番運動」マークを付けて「見守る目」になっていただこうと、北区は車両用のステッカー、自転車の前かごに付けるひったくり防止カバー、缶バッジ等マーク入りグッズを広く配布してきました。今年度から新たにエコバックも加わりました。

　北区将来ビジョン［3か年計画］には、「こども110番運動」への協力件数が令和5年度に2万7千件という目標を掲げています。北区の人口の約20%に当たる数字です。令和4年3月末現在の協力件数は1万6千件です。

　●若い世代も担い手に

　若い世代にも「見守る目」になっていただこうと、専門学校等でも缶バッジの配布を始めました。その一つが上田安子服飾専門学校（芝田2）。生徒さんが、学校のロゴが入った黒いトートバッグに付けてくれました。入学式で全生徒に配られ、毎日のようにみんなが愛用している学校のシンボルです。

　生徒の皆さんが育った地域でも「こども110番運動」があったとのことで、認知度は抜群。見守られる側から、バッジを付けて見守る側へ、「安心安全なまちづくり」に若い世代も参加します。「こども110番運動」マークをデザインしたのはグループ校・大阪総合デザイン専門学校の生徒さんでした。

　●企業も運動に協力

　北区内にある企業からも「こども110番運動」を広げるためにご協力いただいています。

　第一生命保険株式会社では、外交員の方々が、業務で区内を巡回する際に缶バッジを付け、「見守る目」を広げてくださっています。

　また、新登場のエコバッグは、スーパーマーケット「KOHYO 南森町店」（天神橋2）のサービスカウンターで無料配布しています。

　子どもを犯罪から守るためにスタートした「こども110番運動」を、高齢者や障がい者などまちで困っておられる方々にも目を配り、「気付きのある北区」をめざす活動に広げたいと、北区は様々な取り組みを進めています。ぜひ、ご協力ください。

　担当課からのメッセージ

　北区内で発生する街頭犯罪は減少傾向ですが、子どもへの不審な声掛けは増えています。

　子どもへの声掛け事案は夕方の下校時間帯に路上や公園で発生しており、まちで子どもを見守る目がこれまで以上に必要となっています。

　「こども110番運動」マークが目に付くだけでも犯罪を抑止する効果があります。安心安全な北区をめざす活動に、ご協力をお願いします。（地域課・百井康晃）

　問い合わせ…地域課　電話06-6313-9549　ファックス06-6362-3823

　SDGsアイコン…目標11　住み続けられるまちづくりを

　写真説明1…学校のロゴ入りトートバッグに「こども110番運動」缶バッジを付けた上田安子服飾専門学校ファッションビジネス学科トップスタイリストコース2年生の皆さん（撮影時のみマスクを外していただきました）

　写真説明2…缶バッジを付けた第一生命保険株式会社の皆さん

　写真説明3…エコバッグは「KOHYO 南森町店」サービスカウンターで無料配布しています

　　　　　------------

　　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…株式会社ジャスト・トレンド　電話06-6232-8125（10時〜17時　土日祝除く）　ファックス06-6232-8126　メール

wagamachi@just-trend.com

　　　　　------------

　　北区の推計人口（令和4年5月1日現在）　人口…142,344人、世帯数…88,350世帯

　　　　　------------

　　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。

　日時…6月1日（水）～30日（木）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

　※6月21日（火）〜は北区役所4階

　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

　　　　　------------

　　児童手当の現況届

　令和4年から、その年の6月1日における状況を公簿等で確認できる受給者については、現況届の提出が不要となります。

　現況届の提出が必要となる受給者で、まだ現況届を提出されていない方は、お早めに福祉課（3階33番窓口）へご提出ください。

　現況届を提出されない場合は、令和4年6月分（令和4年10月支払い分）以降の手当の支給が停止されます。

　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。

　詳細は大阪市HPで▶︎

https://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000563835.html

　問合せ…福祉課　電話06-6313-9490　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19日（日）①10時～11時40分②13時～14時40分（うち40分間）

　※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（水）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

　　　　　------------

　　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。

　日時…①②③8月9日・23日・30日④9月6日（いずれも火曜日）10時～12時（全4回）

　場所

　①②③…大阪市立中央図書館5階大会議室（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はボランティア活動・絵本の講座、④は交流会（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…6月8日（水）〜7月28日（木）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

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　新たな防災パートナー

　●キッズプラザ大阪様（扇町2）

　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4年5月末現在登録件数99件）

　問合せ…地域課　電話06-6313-9734　ファックス06-6362-3823

　　　　　------------

　　My防災　ジシン本実践編

　帰り道の防災まち探検！

　現在のまちに引っ越してすぐのときに、ご近所さんから、大雨が降ると水がたまり通れなくなる道があることを教えてもらいました。でも、最寄り駅から家に帰るにはその道を通るルートしか知りません。万が一のときに安全に帰れる道を探そうと、それからいろいろな道を通って帰ってみました。ついでに美味しそうなお店を見つけたり、この道とあの道がつながっているんだとわかったり、まちを詳しく知る良い機会にもなりました。

　ジシン本サポーター・三谷

　ジシン本HPはこちら▶

https://jishinbook.net/

　　　　　------------

　　警察だより

　あなたの大切な愛車が危ない！

　大阪府では、依然として自動車に関連する犯罪が多発しています。

　＜防犯対策＞

　①短時間でも車を離れるときは、必ず施錠し、窓を閉める

　②車の中に貴重品、カバン、工具類、服を置かない

　③イモビライザーなど自動車盗難防止機器を活用する

　④ナンバープレート・カーナビ盗難防止ネジを装着する

　⑤見通しがよく、照明が明るい管理された駐車場を利用する

　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

　地震の備え、大丈夫ですか？

　大阪府北部地震から間もなく4年！3月には東北で大きな地震があり、大規模な停電も起きました。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3点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確認しましょう。

　問合せ…北消防署　電話06-6372-0119

　　　　　------------

　　くらし・手続き

　　　　　------------

　　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21日（火）15時～

　場所…北区役所4階402・403会議室

　議題　令和3年度北区運営方針の自己評価等について

　問合せ…政策推進課　電話06-6313-9976　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　6月はゴキブリ防除強調月間です

　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・整頓を心掛ける

　●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

　　　　　------------

　　令和4年度市民税・府民税納税通知書を送付します

　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（木）です。なお、3月16日（水）以降に所得税の確定申告または個人市・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ことがあります。

　市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込（Webで申込み可能）をぜひご利用ください。また、キャッシュレス決済アプリ（PayPay、au PAY、LINE Pay等）、クレジットカードによる納付も可能です（Apple Payも利用可）。

　納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。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

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時…6月1日（水）、15日（水）、7月6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16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8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22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22日（水）13時～16時

　※事前に電話予約（先着順）

　申込・問合せ…（一社）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26日（日）9時30分～13時30分

　場所…①中央区役所（中央区久太郎町1-2-27）②平野区役所（平野区背戸口3-8-19）

　予約受付　6月23日（木）・24日（金）9時30分～12時　予約専用電話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・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4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。詳しくはお問合せください。

　令和4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…28,175円

　後期高齢者支援金分保険料…9,191円

　介護分保険料…741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×27,488円

　後期高齢者支援金分保険料…被保険者数×8,967円

　介護分保険料…介護保険第2号被保険者数×16,739円

　所得割保険料

　医療分保険料…算定基礎所得金額×8.59％

　後期高齢者支援金分保険料…算定基礎所得金額×2.87％

　介護分保険料…算定基礎所得金額×2.69％

　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…介護分保険料は、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（介護分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中総所得金額等－43万円

　●保険料の改定

　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4年度の本市1人当たり平均保険料は、府の算定では＋5.4％の改定が必要となるところ、このうち単年度的要素を本市国保基金により抑制したうえで、激変緩和措置を約9億円とし、＋4％の改定としています。

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

　　　　　------------

　　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（土日を除く10時～18時）またはメール

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

でお問い合わせください。

　日時…～6月30日（木）

　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

　　　　　------------

　　【事業者の方へ】消費税のインボイス制度説明会（無料・要申込）

　日時…①6月14日（火）14時～15時②6月15日（水）10時～11時15分③6月23日（木）13時30分～14時45分

　※各回定員あり

　場所…①大淀税務署（中津1-5-16）②③北税務署（南扇町7-13）

　申込…各日程の1週間前まで電話にて受付

　申込・問合せ…大淀税務署　電話06-6372-7221（代表）

　北税務署　電話06-6313-3371（代表）

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　BCG予防接種（無料）

　日時…7月7日（木）・8月4日（木）10時～11時

　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）

　※委託医療機関でもBCG予防接種を受けることができます

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

　　　　　------------

　　精神科医師による精神保健福祉相談（無料）（予約制）

　こころの変調に気付いたら専門家に相談してみませんか？

　日時…6月15日（水）・24日（金）・7月1日（金）14時～16時

　場所…北区保健福祉センター相談室（北区役所内）

　※ご家族や支援者からの相談も可能です

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

　　　　　------------

　　生涯骨太クッキング（要申込）

　日時…6月28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…「カルシウム」のお話と調理実習

　対象…北区在住の方

　講師…北区保健福祉センター管理栄養士

　定員…10名（申込先着順）

　料金…400円

　申込…6月6日（月）～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

　共催…北区食生活改善推進員協議会

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

　　　　　------------

　　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（日）です。更新希望の方は6月30日（木）までに申請してください。

　なお申請には、預貯金通帳の写し等資産のわかる資料や、非課税年金（遺族年金・障がい年金）受給者の方は、年金振込通知書等の写しの添付が必要となります。

　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

　　　　　------------

　　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、正しい姿勢を身に付け、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29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…7月6日（水）14時～16時

　内容…

　・自宅でできるお腹を整えるへそヨガ

　・体温アップ、代謝アップをめざしましょう

　講師…アンシー'sストレッチヨガスタジオ　ヨガメソッド研究家アンシー（大阪市すこやかパートナー）

　3回目…7月14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）

　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（これまでに受講したことがない方）

　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6日（月）～13日（月）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06-6362-1099

　　　　　------------

　　文化･芸術･講座

　　　　　------------

　　北区まちあるき　ガイドボランティア養成講座（無料・要申込）

　都会のにぎわいの中に多くの史跡が存在するなど、多様な顔を持つ北区。その北区の魅力を紹介し、案内するガイドボランティアとして活動しませんか？

　日時…①7月22日（金）②8月19日（金）③9月30日（金）10時～12時頃（全3回）

　場所…北区役所402・403会議室

内容…①東寺町の歴史②梅田の歴史③まち歩き（コース未定）

講師…①木村啓良氏（聚松山専念寺住職）②白江秀知氏（綱敷天神社禰宜）③ヤジ馬ヤジ北（北区ガイドボランティア）

　対象…北区の歴史や文化に興味を持ち、ガイドボランティアとして活動できる方で、全3回すべて受講できる方。

　定員…20名（多数抽選）

　申込…7月1日（金）まで往復はがき・ファックス・メール・区役所4階43番窓口（官製はがき持参）にて受付

　※住所・氏名・電話番号を明記

　申込・問合せ…〒530-8401北区役所政策推進課「ガイドボランティア養成講座」宛　電話06-6313-9743　ファックス06-6362-3821　メール

kita-event@city.osaka.lg.jp

　　　　　------------

　　やりなおし英語講座～基礎の基礎から再挑戦～（要申込）

　オリジナルテキストで、五つの基本動詞の幅広い使い方を学びます。

　日時…6月14日・28日・7月12日・26日・8月9日・23日（いずれも火曜日）18時30分～20時（全6回）

　場所…クレオ大阪子育て館（天神橋6-4-20）

　対象…中学校で学ぶ英単語をおおよそ理解できる方

　講師…稲垣陽子氏（英語講師）

　定員…20名（申込先着順）

　料金…8,400円

　※別途テキスト代1,000円

　申込…6月13日（月）まで電話・ファックス・ホームページにて受付

　※ファックスには住所・氏名・年齢・電話番号・ファックス番号を明記

　ホームページはこちら▶︎

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

　　　　　------------

　　まちともサポート会員養成講座（無料）（要申込）

　「まちとも」とは、暮らしの中のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う活動です。あなたも「まちともサポート会員（有償ボランティア）」として、活動しませんか？

　日時…6月9日（木）14時～15時

　場所…北老人福祉センター4階講習室（同心1-5-27）

　対象…市内在住60歳以上の方

　定員…15名（申込先着順）

　申込…6月7日（火）まで電話・来館にて受付

　詳細は北老人福祉センターのHP▶

https://www.osaka-kitakusyakyou.com/rozincenter/

　申込・問合せ…北老人福祉センター　電話06-6352-7025　ファックス06-6352-7062

　　　　　------------

　　初級手話講習会（無料・要申込）

　手話を覚えてみませんか？あなたの手から心が通じる、初心者向けの手話講習会です。

　日時…6月17日～11月25日の毎週金曜日18時30分～20時30分（祝日、第5週を除く）

　場所…大淀コミュニティセンター（本庄東3-8-2）

　対象…初めて手話を学ばれる方

　講師…手話サークル「おおよど」

　定員…40名（多数抽選）

　申込…6月11日（土）まで電話・ファックス・メール・来館にて受付

　※ファックス・メールには住所・氏名・電話番号を明記

　申込・問合せ…北区社会福祉協議会　電話06-6313-5566　ファックス06-6313-2921　メール

kitamail@osaka-kitakusyakyou.com

　　　　　------------

　　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1日（水）・7月6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11日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）…6月11日（土）11時30分～12時20分

　●北老人福祉センター駐車場（同心1-5）…6月11日（土）10時30分～12時

　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）」までお申し出ください。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26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

　　　　　------------

　　6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

　朝ごはんを食べよう

　～毎日朝食を食べる習慣を身に付けましょう～

　適切な栄養摂取・食事リズムは、基本的な生活習慣を身に付けるためにも重要です。朝ごはんは、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

　もっと調子よくなる朝食のコツ

　STEP１…何も食べていない

　→こんな人は

　何か食べたり飲んだりすることから始めてみましょう

　バナナや牛乳だけでもOK

　STEP２…ごはんやパンだけを食べている

　→こんな人は

　おかずを１品付けてみましょう

　STEP３…主食・主菜・副菜がそろっている

　主食…ご飯やパンなど食事の中心となる料理

　主菜…肉、魚、卵、大豆製品などを中心とした料理

　副菜…野菜や海藻類、きのこなどを中心とした料理

　→こんな人は

　素晴らしいです！

　乳製品や果物も足すとGOOD

　Point…食べる順番は主食からではなく主菜や副菜から食べると、血糖値の急上昇をやわらげます。

　＼料理初心者にもおすすめの簡単レシピ／

　大阪市HP▶︎

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000540567.html

　クックパッド▶︎

https://cookpad.com/kitchen/38549479

　　　　　------------

　　～６月は環境月間、世界環境デーです〜

　地球温暖化による気候変動が進行しています。脱炭素社会をめざし、みんなで地球を守ろう！

　●地球環境問題について知ろう

　地球環境を守るためには一人ひとりの行動が大切です。

　まずは知ることから始めよう。

　詳細はなにわエコスタイルYouTube▶︎

https://www.youtube.com/channel/UCZ-ZkC7XJWpcgma3yuqU7nQ

　●身近なことから行動しよう

　・食品ロスをなくそう

　・住環境を見直してみよう

　・車での移動をなるべく減らそう

　・自らの行動を発信しよう

　・マイボトルを持って出掛けよう

　マイボトルスポットMAP▶︎

https://my-bottle.jp

　●環境イベントに参加しよう

　・Instagramを活用した環境フォトコンテスト

　・環境啓発講座（なにわECOスクエア）

　詳細は大阪市HP▶︎

https://www.city.osaka.lg.jp/kankyo/page/0000504408.html

　問合せ…環境局環境施策部環境施策課　電話06-6630-3491　ファックス06-6630-3580

　　　　　------------

　　新豊崎中学校区で「攻犯パレード」が行われました

　「犯罪は絶対に許さない」「地域の子どもたちは地域で守ろう」との願いを込めて、平成13年に始まった「攻犯パレード」。きっかけは当時、池田小学校事件などの子どもが被害に遭う事件が多発したためです。

　今年は4月16日（土）に新豊崎中学校元気アップ委員会が中心となり、各小中学校のPTA、学校関係者、大淀警察署、豊仁地域、豊崎東地域の協力のもと行われました。

　安全で犯罪のない、子どもたちの笑顔が絶えないまちを、みんなで守っていきましょう。

　　　　　------------

　　Instagram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。

　yutaka\_oganさん

　アジサイがきれい。止まない雨はない。虹がかかりやがて光が待っている。待ってます～。

　#アジサイ#紫陽花#大阪駅#花のある風景#花のある暮らし#キタフレ#kitakufriend#osaka#osakacit#植物の力#花の力

　uncle\_koo1965さん

　#見上げてみれば#空が好きな人#雲が好きな人#建物が好きな人#大阪#梅田#キタフレ#富国生命ビル

　　　　　------------

　　みんなの感謝状

　北区役所では感謝状を持った写真を集めて、ギネス世界記録®に挑戦中！ 目標は10万枚です。区民の皆さんに、“大切な何か”への感謝の気持ちを聞きました。

　募集期間…2022年9月30日（金）まで

　ギネス世界記録に挑戦！ 10万枚の感謝状 専用サイト▶︎

https://kansha-kita.osaka

　イラストレーター

　mutsumiさん

　楽しい場所を作ってくれるORGA WORKSさんへ

　開業2年目にコロナ禍になり、家で一人イラストを描く日々に気分が沈んでいましたが、約1年半前に大淀中のシェアオフィス「ヨリドコワーキン」に入居。今ではワクワクして、自分が心地良いと思う仕事ができています。

　運営するORGA WORKSの小川さん、細川さん、野中さんは、近所のお兄さんのような感覚で、いつも温かく、時に厳しくアドバイスをくださいます。3人の似顔絵を添えて、たくさんの人が集い、笑顔になれる場所を作っている皆さんに感謝状を贈ります。

　大阪天満宮 広報企画室 兼 秘書室 室長

　三宅隆さん

　支えてくださる氏子や崇敬者の皆さまへ

　この地域で生まれ育ち、定年後に大阪天満宮の広報になって2年目。早朝から参拝なさる方々の姿に、改めて天満の天神さんの存在の大きさを実感しています。1,000年以上続く歴史の中で過去数度、戦などで社殿が焼失していますが、その度に氏子や崇敬者の皆さまの尽力により再興したとの記録が残り、この地域にあり続けられることの有難さを感じています。

　今年の天神祭は、参列人数を制限して陸渡御を再開予定。大阪の夏を彩る神事が続けられるのも皆さまのおかげです。

　　　　　------------

「わがまち北区」6月号は132,000部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約13.0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、土日祝も戸籍、住民票などの証明書をお取りいだだけます。取扱時間は、お問合せください。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。

　　　　　------------

　　大規模ｅスポーツイベント開催決定！「大阪キタでｅスポーツ」（無料・要申込）

　「ｅスポーツってどんなことをしてるの？」「こんなゲームやってみたい！」と思った方や保護者の方も大歓迎！色々な体験ブースを通して、ｅスポーツを楽しむだけでなく、豪華なゲストにも会えるかも？

　また、オンラインゲームFortnite（フォートナイト）大会も開催しますので、腕に自信のある方は奮ってご参加ください。優勝賞品もご用意していますので、お楽しみに！

　日時…8月10日（水）13時～17時

　場所…大阪アニメ・声優＆ｅスポーツ専門学校（天満橋1-5-9）

内容…

　●Fortnite大会

　参加条件

　2人1組で、どちらも13歳以上18歳以下であること

　メンバーのどちらかが北区在住・在学・在勤であること

　大会当日までにチャットツールDiscord（ディスコード）のアカウントを用意できること

　試合形式…バトルロイヤル（デュオ）

　※デバイスの持ち込みは可能

　●体験ブース

　動画編集体験、ｅスポーツイベントスタッフ体験、Logicoolデバイス体験、コスプレイベント体験、ＰＣゲーム体験、Switchゲーム体験、モバイルゲーム体験、職業講演会

　申込…7月31日（日）までホームページにて受付

　参加条件などの詳細はHP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000565655.html

　問合せ…政策推進課　電話06-6313-9473　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　私たちのSDGs㉖

　NPO法人 子どもセンターぬっく

　子どもに緊急の居場所を提供

　温かく寄り添って自立を支援

　虐待、育児放棄、貧困などで家庭に居場所がなくなった子どもが駆け込めるシェルター「ぬっくハウス」を2016年から運営しています。15歳から20歳前後の女子が対象で、個室が5室あり、スタッフが24時間常駐。弁護士、福祉の専門家、ボランティアなど様々な大人が力を合わせて子どもたちに温かく寄り添います。

　相談が来ると、まず弁護士が子どもに直接会ってじっくり話を聞きます。「ぬっくハウス」への入居は数日から2か月程度。スマホなどはスタッフに預け、心と体を休めることに専念してもらいます。

　シェルターを出た後の支援も必要と、2020年には自立援助ホーム「Re-Co」（りこ）を開設しました。学校やアルバイトに行きながら自立するための様々な力を養います。

　電話相談「居場所のない子ども110番」は男子もOKです。通話無料のフリーダイヤルなので公衆電話からでもゆっくり話せます。

　大阪府の児童虐待相談対応件数は全国最多クラス、高校中退率も高率です。運営委員で弁護士の丹羽有紀さんは「過酷な状況でも、前に向かって進もうとする子どものエネルギーはすごい。自立への長い道のりには大変なことも多いのですが、それに伴走させてもらえるのが喜びです」と話します。「子どもが自分の人生を生きていくことをできる限りサポートしたい。人生って悪くないな、と感じてもらえたら」

　「居場所のない子ども110番」（子ども専用）　0120-528-184（月〜金10時30分〜17時30分）

　子どもセンターぬっくのHPはこちら▶︎

http://www.nukku.info

　問合せ…電話06-6355-4648　ファックス06-6365-1213（葛城・森本法律事務所内）

　目標3　すべての人に健康と福祉を…あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

　SDGsチャレンジ…周りにいる子どもに「あなたは独りじゃないよ」と伝えよう

　●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」

　写真説明1…運営委員の丹羽有紀さん

　写真説明2…「ぬっくハウス」の個室

　【おわびと訂正】この欄の5月号でご紹介した「Love＆sence」の正しい表記は「Love＆sense」でした。おわびして訂正します。

　　　　　------------

　　夢・キタ・ひと②

　扇町レッドソックス

　あなたの夢は？

　みんなで切磋琢磨

　心も体も強いチームに

　扇町レッドソックスは、扇町・西天満・菅北小学校の3〜6年生で構成される合同のソフトボールチームです。メンバーは男女約40人。競技人口の減少をきっかけに三つの地域のチームが合流し、2020年春に結成されました。2021年秋開催の「第13回大阪市春季小学生大会」で3位、この春開催の「第14回大阪市全日本小学生大会」では準優勝と好成績を残しました。

　監督の西野仁さん（44）は「当初はキャッチボールもできない状態の子ばかりでした」と振り返ります。「1年目の大会で大敗し、勝たせてあげたいとの想いが強くなりました」

　結成時から大切にしているのは、チームワーク。一人ひとりと積極的に交流し、信頼関係を育てました。コロナの影響で練習場所や時間の制限がある中で特訓を重ね、メンバーの結束力と同時に実力も少しずつ向上、短期間で大きく飛躍しました。

　銅と銀のメダルはチームオリジナル。「子どもたちの努力と思い出を形にしたい」と西野監督が発案しました。「ソフトボールを通じて切磋琢磨し、心も体も成長できるチームが目標です」

　次にめざすは優勝です。地域の皆さんも活躍を応援しています。大阪天満宮を中心に広がる地域は昔ながらの良さが残るまち。「通学途中、年配の方が挨拶してくれてうれしい」「準優勝おめでとう！と近所の人も喜んでくれた」とメンバーの声。温かな地域の眼差しがチームの成長を後押しします。

　北区の魅力は？

　世代を超えた地域のつながり

　写真説明1…準優勝記念の集合写真

　写真説明2…チームオリジナルのメダル

　　　　　------------

　　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

　北区役所LINE（ライン）アカウント…大阪市北区役所