　　　　　------------

　　北区広報紙　わがまち北区６

ＮＯ.325/2023（毎月1日発行）

　始めよう健康づくり

　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

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　地域コミュニティアプリ「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

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　６月号の主な記事

　令和５年度の国民健康保険料…４面

　介護保険利用者負担限度額認定証等の更新…４面

　消防だより　地震への備えは大丈夫？…５面

　さらに便利に　北区駐輪場マップ…７面

　北区将来ビジョン［３か年計画］…８面

　保健師はあなたの健康サポーター…12面

　　　　　------------

　　心と体を健康に

　ちょうどよいバランスの食生活

　仕事や家事、育児や趣味などやりたいこと、やらなければならないことで大忙しの毎日。心と体を健康に保つには、バランスのよい食生活が欠かせません。6月は食育月間。それぞれの「ちょうどよいバランス」を一緒に考えてみましょう。

　主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

　献立は主食・主菜・副菜の組合せで考えましょう。主食は米やパン、めん類など、炭水化物の主な供給源です。主菜は肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理で、たんぱく質を主に摂取。野菜や海藻、きのこを使った副菜で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを補います。

　コツや工夫は？

　１日３食、決まった時間に主食・主菜・副菜を食べるのが理想ですが、現実はそうもいきません。「料理に時間を取れない時は、冷凍野菜を利用したり、野菜サラダや温泉卵などコンビニで手軽に買えるメニューを１品プラスするだけでもバランスがよくなります」と、北区役所健康課の金田智子栄養士はアドバイスします。「中華丼やロコモコ丼、タコライスなど１皿でバランスの取れた料理をうまく活用するのもいいですね」

　大切なのは１日のトータルでバランスを取ること。昼食がめん類だけなら、朝食と夕食で肉や魚、野菜をしっかり食べましょう。

　栄養以外のバランスも

　栄養だけではなく、家計や生活リズム、ライフスタイルなどとのバランスも大切です。野菜が高値の時は、値段が手頃で栄養価も高い旬の野菜を選んだり、冷凍野菜を活用したりしましょう。夕食が夜遅くなりがちなら、仕事の合間におにぎりやサンドイッチなどを軽く食べ、帰宅後の夕食はおかずだけにすると血糖値の急上昇や食べ過ぎの予防になります。朝食を作る時間がないときはバナナとヨーグルト、シリアルと牛乳などにすればエネルギーやカルシウムを手軽に摂取できます。

　ライフスタイルは人それぞれ。自分に合った「ちょうどよいバランスの食生活」を考え、実践していきましょう。

　参考：農林水産省「ちょうどよいバランスの食生活」

　写真説明1…（右から時計回りに）豚肉のさっぱり照り焼き、おにぎり、切干大根のナポリタン、かぼちゃのクリーミーサラダ

　→２・３面に写真の料理レシピや栄養バランスチェックなど

　ＳＤＧsアイコン…３　すべての人に健康と福祉を

　　　　　------------

　　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06-6315-5751(10時～18時　土日祝除く）　ファックス06-6312-1266　メール

n-roman@ycom.ne.jp

　　　　　------------

　　北区の推計人口（令和５年５月１日現在）人口…144,441人　世帯数…90,220世帯

　　　　　------------

　　美味しくて家計にやさしいバランスごはん

　１面でご紹介した、美味しくて家計にやさしいバランスメニューのレシピを公開。ぜひ作ってみてください。

　　　　　------------

　豚肉のさっぱり照り焼き

　この一皿だけで主菜・副菜がそろいます。野菜はなす、千切りキャベツ、もやしなどお好みで。

　＜材料＞４人分

　●豚もも肉（薄切り）…16枚

　●塩・こしょう…少々

　●大葉…４枚

　●ながいも…1/6本

　●にんじん…小1本

　●油…大さじ１と1/3

　●サニーレタス…４枚

　●ミニトマト…８個

　（Ａ）

　●ポン酢しょうゆ…大さじ1強

　●みりん…小さじ１強

　●酒…大さじ1と1/3

　＜作り方＞

　①大葉は茎を除き、縦半分に切る。ながいもは長さ５cmの細切りにする。

　②にんじんは長さ５cmの細切りにし、ゆでる。（または500ｗの電子レンジで約1分半～２分加熱する）

　③サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはヘタをとり半分に切る。

　④豚肉は縦に２枚ほど並べて塩・こしょうをふり、大葉、ながいも、にんじんを置いて巻く。（豚肉は１人４枚使用）

　⑤（Ａ）を混ぜ合わせておく。

　⑥フライパンに油を熱し、④を転がしながら焼き色をつけ、ふたをして中まで火を通す。

　⑦⑤をからめて全体に照りをつけ、食べやすい大きさに切り③と一緒に盛りつける。

　フキダシ…豚肉を巻き終わった後、爪楊枝で止めるとばらばらになりません。

　　　　　------------

　　かぼちゃのクリーミーサラダ

　冷凍かぼちゃを使うとさらに手軽に作れます。マヨネーズにヨーグルトを加えることで、やさしい味わいに。カルシウムもアップ！

　＜材料＞４人分

　●かぼちゃ…1/8個

　●きゅうり…小1本

　●塩…少々

　（Ａ）

　●マヨネーズ…大さじ２と2/3

　●ヨーグルト（プレーン）…大さじ２弱

　●こしょう…少々

　＜作り方＞

　①かぼちゃは適当な大きさに切り、軟らかくなるまでゆでてからつぶす。（または500ｗの電子レンジで約５分加熱する）

　②きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気を切る。

　③（Ａ）を混ぜ合わせてから①、②と混ぜる。

　フキダシ…離乳食や介護食にもなる一品。かぼちゃは電子レンジ対応可能な袋に入れてチンした後、袋の上から手でつぶせば、洗い物も少なくなって手間いらず。

　　　　　------------

　　切干大根のナポリタン

　保存がきく切干大根をケチャップ味で！　カルシウム、鉄分もとれておすすめです。

　＜材料＞４人分

　●切干大根…25g

　●ソーセージ…４本

　●たまねぎ…1/2個

　●ピーマン…１個

　●油…大さじ１

　●ケチャップ…大さじ５

　●めんつゆ（2倍濃縮）…小さじ１

　●水…カップ１

　＜作り方＞

　①切干大根は水で10分程度戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。

　②ソーセージは輪切り、たまねぎとピーマンは薄切りにする。

　③フライパンに油を熱し、①とたまねぎを炒め、たまねぎがしんなりしたら水とめんつゆを入れて汁気がなくなるまで煮込む。

　④さらにピーマン、ソーセージ、ケチャップを加えて水分がなくなるまで炒める。

　フキダシ…若い人に敬遠されがちな切干大根を洋風にアレンジ。ぜひ試してみてください。

　　　　　------------

　　北区食生活改善推進員協議会は、大阪市が主催する「健康講座保健栄養コース」を修了した皆さんで構成するボランティア団体です。食育活動を積極的に進めています。

　健康講座保健栄養コース

　毎年9月開講、9回コースの講座を実施しています。詳細は動画をご覧ください。

　動画はこちら▶

墨字版QRコード

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

　フキダシ…食生活を基本から勉強できる講座を受けて、食育ボランティア活動を始めませんか？

　写真説明…今回、お料理を作ってくれた北区食生活改善推進員協議会の皆さん　（左から）的野よしゑさん、友松眞澄さん、牧早知恵さん、野本邦子さん

　　　　　------------

　　コンビニ食もバランスをよく

　時間がないときは、コンビニメニューを組み合わせてバランスをとりましょう。

　主食…おにぎり　パン　カップ麺など

　主菜…サラダチキン　フライドチキン　ゆで卵など

　主食＋主菜…卵サンド、かつ丼、ミートソースパスタ、牛丼、担々麺など

　副菜…カップサラダ、野菜たっぷり汁物、カット野菜、野菜煮物など

　※野菜がなかなか食べられないときは野菜ジュースで補いましょう

　　　　　------------

　　主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう

　主食…ごはん・パン・めんなどを使った料理　主に炭水化物の供給源

　ごはん　パン　ラーメン　うどん　サンドイッチ　スパゲティ　ざるそば　おにぎり

　主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理　主にたんぱく質の供給源

　ハンバーグ　魚のソテー　冷奴　卵料理　納豆　刺身　煮魚　豚のしょうが焼き

　副菜…野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理　主にビタミン・ミネラルの供給源

　お浸し　ひじきの炒め煮　野菜みそ汁　サラダ　きのこソテー　野菜の煮物　野菜スープ

　果物…主にビタミン・ミネラルの供給源

　みかん　りんご　キウイ

　牛乳・乳製品…主にカルシウムの供給源

　ヨーグルト　チーズ　牛乳

　フキダシ…果物や乳製品は調理不要なものも多いので、手軽にとることができてオススメです

　　　　　------------

　　食事の栄養バランスについてチェックしてみましょう

　正しいと思うものを選んでください。

　①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。

　②炭水化物（糖質）はできるだけ摂取しないほうがよい。

　③1日に必要なエネルギー量（カロリー）を超えなければ、どんな食べ方でもＯＫ。

　④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギー量を計算しないとわからない。

　⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。

　⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

　⑦以下の献立は、いずれも主食・主菜・副菜がそろっている。

　焼き魚定食　チキンスープカレー＋ライス　ミートソーススパゲティ＋サラダ　ロコモコ丼

　＜解説＞

　①②③→×

　三大栄養素であるたんぱく質・脂質・炭水化物をバランスよく摂取することが大切です。

　④→×

　体重の変化で分かります。体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安となるので、自分のＢＭＩ（体格指数）を定期的にチェックし、確認しましょう。

　⑤→×

　痩せすぎは問題です。「隠れ肥満」の可能性もあり偏った食事をしている人は要注意。バランスよく食べて健康的なカラダをめざして。

　⑥→△

　１日２食で必要な栄養素量をとるのは困難です。朝食をしっかり食べて必要な栄養素量をとりましょう。

　⑦→〇

　主食・主菜・副菜が別皿でなくても栄養素がそろっていればＯＫ。ロコモコ丼は一皿で全てがとれます。大切なのは料理の数より栄養バランスです。

　ちょうどよい体型の目安はＢＭＩ（体格指数）で確認

　ＢＭＩ＝体重（kg）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）

　日本肥満学会が定めた基準では、18.5以上25未満が「普通体重」です

　　　　　------------

　　ご存じですか？「やさいＴＡＢＥ店」

　大阪市民の1日の野菜摂取量は、目標（350ｇ）まであと100ｇ不足しています。大阪市では、野菜たっぷりメニューを提供している飲食店などを「やさいＴＡＢＥ店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

　やさいＴＡＢＥ店とは

●1人前およそ120g（1日の必要量の1/3）以上の野菜を含むメニューを提供

●モーニングの時間帯に1人前およそ100g以上の野菜を含むメニューを提供

　やさいＴＡＢＥ店登録店舗▶

墨字版QRコード

　やさいＴＡＢＥ店インスタグラム▶

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　みんなのランチ

　毎日のお昼ごはんは元気のもと。皆さんのランチ事情をお聞きしました。

　天神橋在住・公務員（育休中）

　登　英子さん（30代）

　家にこもりがちな育休中、気分転換したくなると「ニクサングルマン」（天神橋３）へ。入口にスロープがあって店内も広く、ベビーカーが入りやすくて助かります。黒毛和牛を使ったハンバーグやタンシチューはボリューム満点で、泡立てたドレッシングがかかったサラダもお洒落。お友達と美味しいものを食べると育児の疲れも吹き飛びます。

　紅梅町在勤・会社員

　岡本　千寿さん（50代）

　お弁当は夫用と2人分、前日の残り物を詰めます。ヘビロテは夫が好きなウインナーのケチャップあえ。醤油と酢、砂糖で味付けした煮卵をまとめて作っておくと便利ですし、小松菜とツナにレモンを効かせた中華風味の和え物は鉄分が補給できて助かります。冷凍食品はなるべく使わず、ミニトマトなどを使って彩りを添えています。

　中之島在勤・会社員

　大下　真由さん（40代）

　コロナ禍で始まった在宅勤務。昼食の時間帯は余裕がないので、すぐにパソコンに戻れるよう、あまり火を使わず「切る、乗せる、混ぜる」メニューが多くなります。一番よく作るのは明太子パスタ。小分けで冷凍してある辛子明太子とバターをゆでたパスタに絡め、パクチーを散らします。明太子とバターで味が決まるので失敗がありません。

　中崎町在勤・美容師

　安田　広之さん（50代）

　ランチはスタッフが交代で30分ずつ。だからポイントは、早く食べられて安くてボリュームがあって味が安定していることです。栄養バランスも考えて、単品より定食を頼みます。実は20年以上、ほぼ毎日通っていた定食屋が閉店し、代わる店を探しています。行っても急に休んでいたり、ご飯を切らしていたりして、なかなか見つからないですね。

　地域コミュニティアプリ「ピアッザ」に、「みんなのランチ」を投稿しよう！

　「ピアッザ　大阪市北区」で検索

　　　　　------------

　　Instagramの投稿募集

　“私の好きな”“みんなに教えてあげたい”北区の魅力あふれる写真や動画を募集しています。北区役所公式インスタグラム（@kitaku\_osaka）をフォローして、「#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。素敵な投稿を公式インスタグラムや「わがまち北区」紙面でご紹介します。

　photo\_akemiさん

　夏に向かって　思いっきり　咲いてるね

　#なついろパンチ #M3 #marumi #photoislove #filter #osaka #キタフレ #summer #フィルター越しの世界 #エアリーフォト #花部 #はなまっぷ

　chitsupu8さん

　ディアモール大阪　地下街とは思えない光が差し込みます　ここ無料の休憩スポットです　撮影2023.04

　#ディアモール大阪 #diamor #見つけてキタ #北区 #kitakufriend #キタフレ #大阪市北区 #osaka #大阪ダイヤモンド地区 #japan #梅田

　　　　　------------

　　ウメダFM Be Happy!789にて、毎週月曜14時15分頃～広報紙の役立つ情報をピックアップしてお届け中。HPからも聴けます▶

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　「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

　　　　　------------

　　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▶

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　子育て

　　　　　------------

　　区役所で小中学校の教科書（見本）を展示

　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）を展示します。教科書は、4年に1度採択され、今年度は小学校教科書の採択が行われます。

　日時…6月5日（月）～7月3日（月）9時～17時30分（土日祝除く）

　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っています。

　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、早めに福祉課（児童手当）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5年6月分（令和5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。

　問合せ…福祉課　電話06-6313-9490　ファックス06-6313-9905

　　　　　------------

　　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、受講してください。

　日時…①②③8月8日・15日・22日④9月5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について・絵本についての講座、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）

　※①②③は、一時保育有り（1歳6か月～就学前、定員4名、無料、要事前申込）

　申込…7月27日（木）まで来館・電話にて受付

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

　　　　　------------

　　プレママ・プレパパ講座（沐浴体験）（無料・要申込）

　日時…6月18日（日）①10時～12時 ②13時～15時

　※①②どちらかにお申込みください。

　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、妊婦疑似体験

　対象…区内在住で初めてママ・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（木）10時から電話にて受付

　申込・問合せ…北区子ども・子育てプラザ　電話06-6374-0870

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　Mｙ防災

　きこえない私の防災バッグ

　きこえない身として、災害時の行動や情報取得、またコミュニケーションに困らない環境を自ら作れるように備えています。

　例えば防災バッグに、補聴器の電池や筆談ボードを準備したり、仲間同士で家の近い人は避難先や合流場所の事前確認、きこえないことを認知してもらうためのご近所さんへの挨拶を実施したりしています。

　ジシン本サポーター・りょーじ

　ジシン本ホームページ▶

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　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ナンバープレート盗難防止ネジを装着する

　⑤カーナビには盗難防止ネジを装着する

　⑥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

などの対策をしましょう。

　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

　地震への備えは大丈夫？

　大阪府北部地震から間もなく5年！

　【地震発生その瞬間】

　まず自分の命を守る行動をし、揺れが収まってから動きましょう

　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、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積極的に参加しましょう

　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23日（金）15時～

　場所…北区役所4階402・403会議室

　議題　令和4年度北区運営方針の自己評価について

　問合せ…政策推進課　電話06-6313-9547　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

　　　　　------------

　　後期高齢者医療保険料決定通知書　主な内容を点字文書で同封

　視覚障がいのある被保険者の方（希望者）に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。

　ご希望の方は、電話または窓口でお申込みください。

　【申込時にお聞きする事項】

　•住所　•氏名　•生年月日

　一度お申込みいただければ、毎年のお申込みは不要です。なお、転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申込みが必要です。

　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（無料）

　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9時30分～17時30分）またはメール

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

でお問合せください。

　日時…6月30日（金）まで

　問合せ…大阪市人権啓発・相談センター　電話06-6532-7631　ファックス06-6532-7640

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時…6月7日（水）・21日（水）・7月5日（水）13時～17時

　※当日9時〜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15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14日（水）・7月12日（水）・8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28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28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25日（日）13時～17時

　場所…①福島区役所（福島区大開1-8-1）②旭区役所（旭区大宮1-1-17）

　予約受付　6月16日（金）12時～24日（土）17時（24時間受付）

　※AI電話による自動案内で対応

　予約専用電話　電話050-1807-2537

　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5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。詳細はお問合せください。

　令和5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…30,321円

　後期高齢者支援金分保険料…10,494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×30,798円

　後期高齢者支援金分保険料…被保険者数×10,659円

　介護分保険料…介護保険第2号被保険者数×19,543円

　＜所得割保険料＞

　医療分保険料…算定基礎所得金額×8.78％

　後期高齢者支援金分保険料…算定基礎所得金額×3.09％

　介護保険料…算定基礎所得金額×2.94％

　＜最高限度額＞

　医療分保険料…65万円

　後期高齢者支援金分保険料…20万円

　介護保険料…17万円

　※介護分保険料は、被保険者の中に40～60歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみにかかり、令和5年度より介護保険料の平等割保険料はかかりません。

　※世帯の所得割保険料は、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。

　※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5年度の本市1人当たり平均保険料は、医療給付費等の自然増に加え、団塊の世代の後期高齢者医療への移行や新型コロナウイルス感染症の影響等により、＋13.9％の改定が必要なところ、コロナ禍や物価高騰などの現在の状況を考慮して、本市国保基金を約28億円充当することにより、令和5年度は＋10.3％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

　　　　　------------

　　令和5年度市民税・府民税納税通知書の送付

　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（金）です。なお、3月16日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）を是非ご利用ください。また、スマートフォン決済アプリ（各種Pay等）、クレジットカードによる納付も可能です。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▶

墨字版QRコード

　問合せ…梅田市税事務所市民税等グループ　電話06-4797-2953

　　　　　------------

　　扇町プール休館のお知らせ

　設備改修工事等に伴い、9月1日（金）～令和6年3月31日（日）（予定）まで、全館休館します。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

　問合せ…経済戦略局スポーツ施設担当　電話06-6469-3870

　　　　　------------

　　防衛省自衛官採用説明会

　日時…平日9時～17時30分

　場所…自衛隊大阪地方協力本部梅田募集案内所（芝田2-1-21高橋ビル2階）

　内容…採用制度の概要説明、入隊（入校）後の教育内容、生活や魅力の紹介

　自衛隊大阪地方協力本部ホームページ▶︎

墨字版QRコード

　申込・問合せ…防衛省自衛隊北区担当広報官（八木・堤）　電話06-6373-0435

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　4月号掲載記事に誤りがありました

　「大阪市各種検診のお知らせ　保存版」2面の取扱医療機関一覧の表に誤りがありました。以下のように訂正します。大変ご迷惑をおかけしました。

　・（医）恵生会吉本診療所　特定健診　（正）取扱いなし

　・あかさかファミリークリニック　特定健診　（正）取扱いあり

　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）

　こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか？

　※ご家族や支援者からの相談も可

　日時…6月21日（水）・23日（金）・7月7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）

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

　　　　　------------

　　思春期問題に関する相談（無料・要申込）

　不登校や摂食障がいなど、思春期特有の問題について児童精神科医師による面接相談を行っています。

　場所…大阪市こころの健康センター（都島区中野町5-15-21）

　対象…市内在住の方

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

　　　　　------------

　　ひきこもりに関する相談（無料）

　誰にも相談できずに、ひとりで悩んでいませんか。「この状態がずっと続くのかな…」「将来が心配」など、ひきこもりに関する不安や悩み、お困りごとについてご相談ください。

　●ひきこもり支援コーディネーターによる相談（予約不要）（電話・来館）

　●専門医による相談（予約制）（来館）

　電話　06-6923-0090（受付時間:月～金10時～17時）

　場所…大阪市こころの健康センター（都島区中野町5-15-21）

　対象…市内在住の引きこもっている方や家族等

　申込・問合せ…健康課　電話06-6313-9968　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、正しい姿勢を身に着け、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28日（水）14時～16時

　内容…

　・いつまでも健康で過ごすために

　・バランスのよい食生活について

　・生活習慣を見直そう！

　講師…医務主幹、管理栄養士、保健師

　2回目

　日時…7月5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…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）

　3回目

　日時…7月6日（木）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…アンシーズ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）

　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歳までの区内在住の方（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（更衣室はありません）、飲み物

　申込…6月6日（火）～電話・窓口にて受付

　※全3回出席できる方を優先

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

　　　　　------------

　　生涯骨太クッキング参加者募集（要申込）

　コツコツ貯めようカルシウム

　日時…6月30日（金）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…区内在住の方

　講師…北区保健福祉センター管理栄養士

　定員…15名（申込先着順）

　料金…500円

　申込…6月6日（火）～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（月）です。更新希望の方は6月30日（金）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です。

　問合せ…福祉課　電話06-6313-9859　ファックス06-6313-9905

　　　　　------------

　　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参加者募集（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28日（金）・②8月29日（火）・③9月29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出来る方で、全3回すべて受講できる方

　定員…20名（多数抽選）

　申込…7月7日（金）まで往復はがき（必着）・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

　申込み・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

　　　　　------------

　　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7日（水）・7月5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10日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）…6月10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10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

　　　　　------------

　　「わがまち北区」6月号は132,900部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約19.4円です。（そのうち1.2円を広告収入で賄っています。）

　　　　　------------

　　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25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

　　　　　------------

　　さらに便利に　北区駐輪場マップ

　〜放置自転車のない快適なまちをめざして〜

　スマホで駐輪場が検索できる「北区駐輪場マップ」がさらに便利になりました。

　公共駐輪場だけでなく民間駐輪場の情報も分かります。日本語版に加え、6月から英語にも対応。年度内に、中国語・韓国語等にも対応予定です。

　誰もが快適なまちをめざし、北区は放置自転車問題に取り組んでいます。自転車は駐輪場へ。どうぞご協力ください。

　北区駐輪場マップはこちら▶

墨字版QRコード

　「北区駐輪場マップ」で検索

　ここが便利！

　①民間駐輪場の情報も確認可能

　公共駐輪場に加え、多数の民間駐輪場の情報も確認できるようになりました。駐輪台数や料金も分かるので便利です。

　②英語に対応

　北区には様々な国から来られた方がいることから、北区駐輪場マップの多言語化を進め、まずは英語に対応しました。

　検索方法

　●現在地から

　スマホのGPS機能をオンにしておけば、すぐに現在地周辺の駐輪場を表示。空き情報が分かる駐輪場もあります。

　●地区から

　梅田、天満など５ゾーン→エリア→ブロックと絞り込んで検索

　●タグから

　施設名などのタグ一覧からも検索可能

　　　　　------------

　　北区名所八十八景も

　地図を切り替えると寺社、史跡、美術館・博物館、ビュースポットなど北区名所八十八景を表示。写真や解説も見られます。

　自転車で、徒歩で、北区を楽しもう！

　　　　　------------

　　紙面版は区役所で

　公共・民間の駐輪場が掲載された「北区駐輪場マップ」は、紙面版も新しくなります。コンパクトなA5サイズ。駐輪場がエリアごとにひと目で探せます。紙面版の駐輪場マップをご希望の方は、7月以降に北区役所地域課（3階32番窓口）にお越しください。

　問合せ　地域課　電話06-6313-9948　ファックス06-6362-3823

　　　　　------------

　　効果的な放置自転車対策は？

　大阪公立大学大学院工学研究科・吉田長裕准教授に聞く

　自転車は便利で環境に優しい乗り物ですが、放置されると様々な問題を引き起こします。

　放置自転車を減らすには、どんな対策が効果的でしょうか？

　都市交通を専門とする大阪公立大学大学院工学研究科の吉田長裕准教授に、前田昌則区長が聞きました。

　撤去には限界

　前田区長　これまでも放置自転車に対する啓発活動や撤去に取り組んできましたが、放置自転車の減少に向けてはまだまだ課題が多いというのが実感です。例えば繁華街では夜間に働く人々の歩道への駐輪が多い。月に何度も午後7時以降の夜間撤去を実施しますが、情報がSNSで広がって一斉に自転車が移動され、撤去が終わるとまた歩道に戻される。いたちごっこです。

　吉田准教授　放置自転車の撤去にも限界があるのが現状です。

　前田　海外製の安価な自転車が増えたせいか、撤去自転車の大半は引き取りに来る人がいない。引き取られなければ、安く再販される。悪循環です。

　駐輪場の利用促進

　前田　駐輪場の整備も進めてきましたが、歩道上に駐輪場を作るのはそろそろ限界です。

　吉田　自転車カルチャーのなかったニューヨークでは、自転車置き場を確保するために、ある一定規模の駐車場事業者に自動車駐車スペース10台につき少なくとも自転車1台のスペースを確保するように条例を定めました。日本では駐車場を転用したり、駐車場のデッドスペースを活用したりして駐輪場所を増やした事例があります。この考え方をもっと広げるべきだと思います。

　前田　私の住むマンションでもマイカーを持つ居住者が減り、駐車場に空きが生じています。修繕積立金に充てる収益を確保するために、サブリースを提案しようと考えています。同じですね。

　吉田　商業施設などは駐輪場の整備を義務付けられていますが、中にはあまり利用されていないところもあります。

　前田　駐輪場の利用を促進するために、スマホで検索できる「北区駐輪場マップ」を作りました。空き情報もリアルタイムで分かります。

　シェアを進める

　吉田　駐輪場の整備だけでは放置自転車問題は解決しません。駐輪場整備に限界がある場合は、一部をシェアサイクルのポートに置き換える方法もあります。マンションや団地にシェアサイクルのポートを置く実証実験が北区内や堺市などで始まっています。乗り物やその置き場所のシェアを進めることは大切です。

　前田　シェアを進めて個人所有が減れば放置自転車の減少につながりますね。

　吉田　自転車シェアは、台北で1日に8回転、ニューヨークで1日4回転、国内でも1日8回転を超える事例があります。このようなモビリティのシェアは、駐輪場所を少なくするだけでなく、自動車利用の減少、外出頻度の増加といった効果も期待されています。

　望ましい行動へ導く

　前田　大阪市営駐輪場の利用料は、どこでも上限が1回150円です。条例でそう定められています。

　吉田　民間駐車場は、利便性が高い所ほど料金も高く設定されています。公営駐輪場も需要変動の激しいエリアでは、こういった料金施策への移行を再検討する余地があります。神戸市には駅からの距離に応じて料金に差をつけた駐輪場があります。京都市は利用時間に応じて料金が変わる方式の導入を準備しています。

　前田　経済性を重視する大阪人は、公共交通機関よりも駐輪場料金が安ければ自転車を選びます。

　吉田　北区界隈では上限150円の駐輪場料金を公共交通利用時と比較しながら見直さない限り、自転車駐輪需要は大きく、駐輪場整備は追い付かないと思います。

　前田　シェアサイクルの実証実験では、自転車での移動は30分が目安でした。例えば駐輪場料金が地下鉄の1区間往復を上回る400円だったら、自転車よりも公共交通機関やシェアサイクルを選ぶ人が増えるのではないでしょうか。

　吉田　経済的なインセンティブで人々の交通行動を望ましい方向に誘導していくことが、これからの自転車施策や駐輪場の仕組みには必要です。

　前田　放置自転車はまちの安全や美観を損ないます。誰もが快適なまちづくりへ参加するという意識で、駐輪場の利用などマナーを守って自転車を利用していただければと思います。

　写真説明1…吉田長裕・大阪公立大学大学院工学研究科准教授（右）と前田昌則区長

　写真説明2…地域の人々を中心に、迷惑駐輪に警告エフを貼る啓発活動（北新地）

　写真説明3…夜間の強制撤去にも取り組んでいる

　写真説明4…団地にシェアサイクルのポートを設置する実証実験＝リバーサイドながら（長柄東3）

　　　　　------------

　　駐輪場で「まちづくり」社会実験

　梅田東エリアに新設　環境整備も担う

　西日本最大のターミナル・大阪駅や梅田の繁華街のある梅田東エリアは放置自転車が目立つ区域です。その一角、茶屋町に、新しいスタイルの公共駐輪場が7月1日（土）にオープンします。スマホで空き情報検索も料金支払いもOK。シェアサイクルも備え、周辺の環境整備などまちづくりにも取り組みます。

　一時利用専用で、収容台数は65台。うち5台分にはシェアサイクル（ハブチャリ）を備えています。

　このエリアの放置自転車には「ファットバイク」と呼ばれるタイプが目立ちました。タイヤが太く、ラック式駐輪場には置けないことも一因とみて、タイヤのサイズを問わずに利用できるチェーン式を採用しました。

　スマホがあれば「北区駐輪場マップ」でリアルタイムの空き情報が分かり、QR決済で料金支払いもOK。イコカ、ピタパなど交通系ICカードでも精算が可能です。

　また、駐輪場の収益を活用して、放置自転車をなくす啓発活動や周辺の道路清掃など環境整備にも取り組みます。

　管理運営は民間事業者を公募。「梅田東エリア放置自転車対策の強化に向けた自転車駐車場・管理運営等事業における公募型プロポーザル」で選定されたサイカパーキング株式会社が、駐輪場の整備から維持管理まで一体的に運営します。

　人と自転車が共に快適なまちづくりに向けて駐輪場を活用する社会実験です。今後、地域や周辺企業の皆さんと一層連携し、大阪・関西万博に向けて安全で便利な、放置自転車のない美しいまちづくりを進めていきます。

　サイカパーク　梅田東エリア複合型自転車駐車場

　収容台数…65台（うちシェアサイクル５台）

　料金…最初の60分間無料、入庫後4時間まで100円、24時間150円

　運営…サイカパーキング株式会社

　写真説明1…シェアサイクルのポートも備えています

　写真説明2…チェーン式の駐輪機を設置

　写真説明3…タイヤの太い自転車も駐輪可能

　写真説明4…スマホで料金が支払えます（写真は他の駐輪場のもの）

　写真説明5…交通系ICカードでもOK

　写真説明6…放置自転車をなくす啓発活動にも取り組みます

　　　　　------------

　　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。

　　　　　------------

　　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。

　　　　　------------

　　最終目標達成へ！　北区将来ビジョン［3か年計画］

　「人が集い、ともに支えあい、絆をはぐくむまち」

　Kita-ku where the people gather, support each other, and tie the KIZUNA

　吹き出し…北区がスキ！

　北区は、令和3年度を起点とする「北区将来ビジョン」と、その実現のために具体的な数値目標を定めた［3か年計画］を策定し、北区で暮らし、働き、学ぶ皆さんに「北区がスキ」と感じていただけるまちづくりを進めています。令和4年度も、ほとんどの項目で目標を達成しました。最終年度となる令和5年度も目標達成に向け取り組みます。

　　　　　------------

　　防災対策

　防災訓練・講座の参加者を１万人に

　指標：年間防災訓練参加者数

　R1実績…5千人

　R3実績…7.6千人

　R4目標…9千人、実績…11.9千人【達成】

　R5目標…1万人

　令和５年度の取組

　・夢キタ万博での災害体験など防災の学び充実

　・マンションへの防災啓発を拡大

　・災害体験ARなど啓発手法の拡大

　　　　　------------

　　防犯対策

　子どもを守る取組の拡大「”走る”こども110番」

　指標：こども110番運動のステッカーなどグッズの配付件数

　令和元年度実績…2千件

　令和３年度実績…1.6万件

　令和４年度目標…2万件、実績…2.3万件【達成】

　令和５年度目標…2.7万件

　令和５年度の取組

　・区内各学校の新入生へのグッズ配布

　・区内企業と連携した展開

　・歩行者用エコバッグの作成

　　　　　------------

　　放置自転車対策

　放置自転車を減らす

　指標：自転車の放置率※

　令和元年度実績…17％

令和３年度実績…12％

　令和４年度目標…10％、実績…10％【達成】

　令和５年度目標…８％

　※放置率＝放置自転車台数÷自転車乗入台数（放置自転車台数＋駐輪場を利用している自転車台数）

　令和５年度の取組

　・企業等と連携した歩道上、私有地への駐輪場整備

　・自転車の総量抑制に向けたシェアサイクルステーションの整備拡大

　・駐輪場マップ満空情報の提供拡大、多言語対応

　　　　　------------

　　教育施策

　本物にこだわった芸術鑑賞会や企業による出前授業を子どもたちに

　指標：夢や目標を持つ中学校1年生の割合

　令和元年度実績…68％

　令和３年度実績…92％

　令和４年度目標…72％、実績…91％【達成】

　令和５年度目標…74％

　令和５年度の取組

　・“本物を本物の場所で”小・中学生の芸術体験（芸術鑑賞会）を実施

　・企業による出前授業や中学生の夢や目標につながる教育支援

　・音楽フェスティバルやダンス・eスポーツ大会などの実施

　　　　　------------

　　児童虐待防止対策

　切れ目のない支援で「重大な児童虐待”0”」

　～顔の見える関係の構築～

　妊娠期

　保健師による母子健康手帳交付時の妊婦面接

　妊婦教室やプレママ・プレパパの育児セミナー

　乳幼児期

　助産師や保健師が全戸訪問や健康診査時に子育て相談を実施

　子育てに必要な知識を学び、助け合える子育て仲間を作る場の提供（親子の絆づくりプログラム）

　全ての4歳児を対象に、必要に応じて保健師が家庭等を訪問し、絵本を活用した健康教育・子育て相談を実施

　専門職員が保育施設等へ出向き、困りごとを一緒に解決

　学齢期

　スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等が「チーム学校」として子育ての課題を解決

　　　　　------------

　　〜［北区３か年計画］の達成状況〜

　分野…防災

　指標…防災訓練・講座の参加者数

　令和元年度実績…5千人

　令和3年度実績…7.6千人

　令和4年度目標…9千人、実績…11.9千人（目標達成）

　令和年5度目標…10千人

　目標値の設定根拠…人口の約7％（※）

　分野…防犯

　指標…こども110番運動の旗やステッカーの配布件数

　令和元年度実績…2千件

　令和3年度実績…1.6万件（目標達成）

　令和4年度目標…2万件、実績…2.3万件（目標達成）

　令和5年度目標…2.7万件

　目標値の設定根拠…人口の約20％（※）

　分野…防犯

　指標…青色防犯パトロール車の稼働率

　令和元年度実績…84％

　令和3年度実績…98.7％

　令和4年度目標…93％、実績…93%（目標達成）

　令和5年度目標…95％

　目標値の設定根拠…より多く

　分野…防犯

　指標…自転車の放置率

　令和元年度実績…17％

　令和3年度実績…12％

　令和4年度目標…10％、実績…10%（目標達成）

　令和5年度目標…8％

　目標値の設定根拠…令和元年より半減

　分野…教育

　指標…夢や目標をもつ中学校1年生の割合

　令和元年度実績…68％

　令和3年度実績…92％

　令和4年度目標…72％、実績…91%（目標達成）

　令和5年度目標…74％

　目標値の設定根拠…74％（※）

　分野…健康

　指標…親子の絆づくりプログラムの受講者数

　令和元年度実績…80人

　令和3年度実績…40人

　令和4年度目標…120人、実績87人（目標未達成）

（新型コロナ対策で定員を半減して実施したため）

　令和5年度目標…140人

　目標値の設定根拠…対象者数の約74％（※）

　分野…健康

　指標…介護予防の為の集いの場の数

　令和元年度実績…21か所

　令和3年度実績…23か所

　令和4年度目標…23か所、実績24か所（目標達成）

　令和5年度目標…24か所

　目標値の設定根拠…国の目標値・高齢者人口1万人に対し10か所

　分野…広報

　指標…地域コミュニティアプリ「ピアッザ」の登録者数

　令和元年度実績…未実施

　令和3年度実績…2.9千人

　令和4年度目標…3千人、実績3.8千人（目標達成）

　令和5年度目標…3.5千人

　目標値の設定根拠…子育て世代の約7％（※）

　（※）「クープマンの目標値（マーケットシェアを分析した指標）：独占的市場シェア73.9％、相対的安定シェア41.7％、並列的上位シェア19.3％、市場的存在シェア6.8％」を参考に設定

　問合せ…政策推進課　電話06-6313-9547　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　Instagram（インスタグラム）アカウント：＠kitaku\_osaka

墨字版QRコード

　YouTube（ユーチューブ）大阪市北区役所公式チャンネル

墨字版QRコード

　LINE（ライン）アカウント：大阪市北区役所

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　北区役所公式SNS！ぜひご覧ください。

　Twitter（ツイッター）アカウント：＠kitaku\_osaka

墨字版QRコード

　Facebook（フェイスブック）アカウント：大阪市北区役所

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　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ただけます。取扱時間は、お問い合せください。電話06-6345-0874

　　　　　------------

　　妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います（大阪市版ネウボラ）

　出産前

　●母子手帳を渡す時に保健師が面談。地域担当保健師をお知らせ

　●妊婦教室やプレママ・プレパパ教室

　生後1〜5か月

　●にこにこ赤ちゃん教室

　●親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！」

　乳幼児健診時（3か月児・1歳6か月児・3歳児）

　子どもの成長を継続してフォローアップ

　4歳児訪問

　家庭などを訪ね、絵本を使った健康教育や子育て相談

　保育施設との連携

　専門職員が保育施設へ出向き、一緒に困りごとを解決

　　　　　------------

　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）で健康に関する様々な相談を受付けています。（予約不要）

　・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s

　・こころの健康に関すること

　・感染症に関すること

など

　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。

　大畑有紀（保健主幹）

　吹き出し「みなさんの健康づくりを応援します」

　藤井景子（精神保健福祉相談員）

　吹き出し「こころの健康を担当しています」

　神尾直佳（担当係長）

　吹き出し「健康に関する相談を、どうぞお気軽に」

　蒲田脩圭里（西天満・菅南・曽根崎・北野・滝川）

　齋藤千乃（豊仁・本庄）

　前田裕子（豊仁・本庄）

　秦隆樹（済美）健康危機管理担当

　平岡真由美（豊崎東）健康危機管理担当

　田島結（豊崎東）

　中村美柚香（大淀西・大淀東・北天満）

　加賀尾柚佳（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）

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

　　　　　------------

　　私たちのＳＤＧｓ㊲

　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。持続可能な開発目標（SDGｓ）達成への貢献をめざす大阪・関西万博に向けて、みんなで取り組む「TEAM EXPO 2025」プログラム／共創チャレンジから北区での活動をご紹介します。

　「ステハジ」プロジェクト

　ペットボトルの削減めざし

　マイボトル＆給水スポット

　「ステハジ＝使い捨ては恥ずかしい」は、水の総合メーカー、株式会社OSGコーポレーション（天満１）が取り組むプロジェクトです。2020年の創業50周年記念事業として19年にスタート。「SDGｓバッジをつけた人がペットボトルを捨てるのを見て、おかしいと感じた若い社員の発言がきっかけでした」とボス部の井上祐貴さん。賛同する280の企業や自治体、団体が共創メンバーに加わりました。

　チャレンジの柱は二つ。一つは「ペットボトル削減」です。マイボトルを持ち歩くことで、年に234億本生産されるペットボトルを50億本減らすことをめざします。家庭用機器事業部の中原咲紀さんは「誰でもいつでも、少しの意識と行動で始められるのがいいところです」と話します。

　でも外出先でボトルの水がなくなったら――。そこでもう一つの柱は「給水スポットの拡大」です。学校や職場、公共施設、ドラッグストア、飲食店など様々な場所で給水できれば、熱中症対策にもなります。中原さんの営業先の会社は、17営業所全てに導入したそうです。「社員さんの机の上のペットボトルがマイボトルに代わるのを見て、うれしかったですね」

　大阪・関西万博まで2年となり、啓発イベントも盛んです。海洋へのプラスチックごみ流入は深刻で、「このままでは2050年には魚の量を超えてしまう」とされる社会課題。イベントでは、並べた水槽の片方にアジ３匹、もう片方に魚と同じ重さのプラごみを入れてもらいます。「こんなに多いの！」との驚きが、ごみを減らす小さな行動へとつながります。

　目標14　海の豊かさを守ろう…持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する

　SDGｓチャレンジ　さあ、みんなでサステナブルはじめよう

　共創チャレンジ・ステハジプロジェクトのページ▶

墨字版QRコード

　ステハジのInstagram▶

墨字版QRコード

　写真説明１…中原咲紀さん

　写真説明２…啓発イベントで、左の水槽のアジと同じ重量のプラごみを右の水槽に入れ、海洋汚染を実感

　　　　　------------

　　夢・キタ・ひと⑭

　ツキヰチマルシェ豊崎じんじん実行委員

　あなたの夢は？

　神社の杜を、人が出会い、つながる場に

　毎月第3日曜日、豊崎神社（豊崎6）の境内に、手作りパンやお菓子、鰹のわら焼き、焼き鳥、アクセサリーや雑貨など、様々な店のテントが並びます。ご神木の下では紙芝居やチンドン屋といったパフォーマンスも。まったりした時間が流れます。

　8年目を迎えた「豊崎じんじん」のルーツは、地元で長く愛された野菜の朝市だそうです。いつしか傍らでコーヒーをいれる人が現れ、そこに「うちで焼いたお菓子も置かせてもらえたら」と声を掛けたのが、本庄西で食堂を営む木澤夏実さん。今は運営の中心です。

　「じんじん」と命名したのは、中崎西で帆布バッグを作るなかがわやすしさん。「神社の杜の中、いろんな人々（じんじん）がにぎやかに集い、心に体にじんじんくる、そんな場に」との思いを込めました。コロナ禍による中断もありましたが、「最近は近隣のファミリーを中心に来場者が増え、地元に定着してきたと感じています」。

　日本酒のテントを出しているのは行政書士でもある久野惣司さん。5年前、北区で仕事を始め、「地域で活動したいなぁ」と願う中で、じんじんに出合いました。「僕が受け入れてもらったように、新しい人をどんどん受け入れたい」

　地域を盛り上げるべく、運営は全てボランティア。木澤さんは「じんじんは、ただ物を売るだけではなく、やりたいこと、発信したいことを実現するための場であってほしい」と話します。「だから続けていくことが大事だと、改めて思うようになりました。まずは一度、遊びに来てください」

　次回は6月18日（日）10時～15時。パフォーマンスは午後にあります。

　豊崎じんじんのInstagram▶

墨字版QRコード

　北区の魅力は？　やりたいことが叶う場所

　写真説明１…（左から）なかがわさん、木澤さん、久野さん

　写真説明２…緑豊かな境内にテントが並ぶ

　　　　　------------

　　AIオンデマンドバス交通の社会実験実施中！

　Osaka Metro Group▶

墨字版QRコード

　mobi▶

墨字版QRコード

　　　　　------------

　　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