

【集合場所】 曽根崎地下歩道「防災パーク @そねちか」会場内(梅田1 北新地駅東側地下2階)
 【対象】 区内在住・在勤・在学の方(それ以外の方は応相談)
 【講師】 三木啓正氏(ジシン本制作チーム)
 【定員】 20名(申込先着順)
 【申込】 11/22(水)までホームページにて受付 HPIはこちら▶
申問 大阪北区ジシン本事務局
 (一社)あおぞら湯(中津つどの広場ぐうぐう内)
 ☎06-6371-3338



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 11/14(火) 15:00~
場 北区役所4階402・403会議室
【議題】 令和5年度事業進捗状況及び令和6年度計画について
問 政策推進課
 ☎06-6313-9547 ☎06-6362-3821

自衛隊への情報提供を希望されない方の申出の受付

自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの資料提供依頼に応じて、自衛官および自衛官候補生の募集のために必要な住民基本情報を提供しています。自衛隊への情報提供を希望されない方は、申出いただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外(申出除外)しています。
【対象】 市内に住居登録がある日本人のうち、資料提供を行う年度に18歳または21歳になる方
【申出期限】 ①18歳になる年度における除外:18歳になる年度の4月25日
 ②21歳になる年度における除外:21歳になる年度の12月25日
 ※申出期限が土日の場合は翌月曜日
 申出方法の詳細は大阪市ホームページをご覧ください。
問 戸籍登録課 HPIはこちら▶
 ☎06-6313-9963 ☎06-6362-3822

ネットで便利! 大阪市税

市税の納付には、スマートフォンなどからインターネットを利用した便利なサービスをご利用ください。
●Web口座振替受付サービス
 大阪市税の口座振替・自動払込をパソコン・スマートフォン・タブレット端末から申し込みます。対応金融機関などについては、大阪市ホームページをご確認ください。 HPIはこちら▶
●スマートフォンなどを利用した納付方法
 納付書表面に印字されたeL-QRを読み取ることで、各種Pay等による納付ができます。また、地方税お支払サイトからクレジットカードによる納付も可能です。 地方税お支払サイトはこちら▶
問 財政局税務部収税課収納管理グループ
 ☎06-6208-7783

借金問題解決のための日曜無料相談会

日 12/10(日) 10:00~16:30
場 近畿財務局(中央区大手前4-1-76)
【内容】 弁護士による面談
【定員】 24名(申込先着順)
【申込】 随時電話にて受付
申問 近畿財務局相談窓口
 ☎06-6949-6523 ☎06-6949-6790



精神科医師による精神保健福祉相談

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?
 ※ご家族や支援者からの相談も可
日 11/15(水)・24(金)・12/1(金) 14:00~16:00
場 北区保健福祉センター相談室(北区役所内)
申問 健康課
 ☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

家族教室

日 11/27(月) 14:00~16:00
場 北区役所4階402会議室
【内容】 ピアサポーター、自立支援員による講話「当事者の語り、支援員の話聞いてみよう」
【対象】 統合失調症と診断されている方のご家族
申問 健康課
 ☎06-6313-9968 ☎06-6362-1099

お達者食育教室

～元気で長生きするために食生活を考えてみましょう～
日 11/30(木) 10:00~13:00
場 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】 お話と調理実習
【対象】 区内在住の65歳以上の方
【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 500円(調理材料費)
【申込】 11/7(火)~電話・窓口にて受付
【共催】 北区食生活改善推進員協議会
申問 健康課
 ☎06-6313-9882 ☎06-6362-1099

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、けんしんを受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険被保険者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受

診すると、初回3,000円相当分の電子マネーと交換できるポイントがもらえます。詳細はホームページでご確認ください。 HPIはこちら▶
●アスマイルに関すること
問 おおさか健活マイレージアスマイル事務局
 ☎06-6131-5804(土日祝、12/29~1/3を除く9:00~17:00) ☎06-6452-5266
●特定健診受診券に関すること
問 保険年金課
 ☎06-6313-9956 ☎06-6362-3822
●健診内容・健診場所に関すること
問 健康課
 ☎06-6313-9882 ☎06-6362-1099
●1日人間ドック・健康づくり支援事業に関すること
問 福祉局生活福祉部保険年金課 保健事業グループ ☎06-6208-9876

ひとり親応援!! フードパントリー

区民の方々や企業・団体からのご寄付で集まった「フード&日用品ドライブ」を活用し、食料品や日用品を無料で配付します。
日 12/24(日) 9:30~17:20
場 北区在宅サービスセンター(神山町15-11)
【対象】 区内在住で「ひとり親家庭等医療証」をお持ちの方
【定員】 80世帯(多数抽選)
 ※当選者のみに連絡
【申込】 11/15(水) 10:30~12/5(火) 17:00まで電話・来館・ホームページにて受付
 ※HPで申込の際は、下記配付時間より第3希望まで選びお申込みください
 ①9:30 ②10:10 ③10:50 ④11:30 ⑤12:10 ⑥12:50 ⑦13:30 ⑧14:10 ⑨14:50 ⑩15:30 ⑪16:10 ⑫16:50
申問 北区社会福祉協議会 HPIはこちら▶
 ☎06-6313-5566 ☎06-6313-2921

介護予防ポイント事業登録時研修

介護保険施設や保育所等で、ポイントの対象となる活動(ゲームの対戦相手や植木の手入れなど)を行うと、活動実績に応じてポイントが貯まり、貯めたポイントは換金できます。介護予防ポイント事業で社会参加・健康づくりをしてみませんか? 活動をはじめる前に、まず「登録時研修」を受講してください。
日 11/13(月) 14:00~16:00
場 北区社会福祉協議会4階(神山町15-11)
【対象】 市内在住の65歳以上の方
【定員】 20名(申込先着順)
【申込】 電話・FAX・郵送・メールにて受付
 ※FAX・郵送・メールには、住所・氏名・電話番号と希望する研修の開催日を明記
 ※他の日程でも順次開催します
申問 大阪市社会福祉協議会 詳細は大阪市HP▶
 介護予防ポイント事業担当
 〒543-0021 天王寺区東高津町12-10
 ☎06-6765-5610 ☎06-6765-3512
 ✉kypoint@osaka-sishakyo.jp



北区ぶらぶらまち歩き

第7回『うめ地下散策』
 ~都会のラビリンスに癒しの空間を探る~
日 12/22(金) 10:00~正午頃(9:50集合)
【集合場所】 阪急電車大阪梅田駅1階紀伊國屋書店西側出入口付近
【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】 12/8(金)まで往復はがき・FAX・メール・北区役所4階43番窓口(官製はがき持参)にて受付
 ※往復はがきは必着
 ※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
申問 〒530-8401 北区役所政策推進課「北区ぶらぶら第7回」宛
 ☎06-6313-9743 ☎06-6362-3821
 ✉kita-event@city.osaka.lg.jp

北区種花の会「花づくり広場見学会」開催!!



区内の学校、公園、地域花壇を彩る「花苗」を種から育てる緑化ボランティア団体「北区種花の会」の活動を見学してみませんか。お花が好きな方、お花の育て方を知りたい方、少しでも興味のある方は、申込不要ですのでお気軽にお立ち寄りください。
日 11/6(月)~10(金) 9:00~10:00頃(雨天中止)
場 扇町公園内「花づくり広場」
【内容】 「北区種花の会」の活動の紹介等、お花の育て方等を相談できる「緑の相談会」
問 政策推進課
 ☎06-6313-9743 ☎06-6362-3821

総合フェスタ2023 ~Re-Start~

ステージ発表、ものづくりや体験教室、作品展示、フリーマーケットなど、大人も子どもも一緒に楽しめるイベントです。
日 11/23(木祝) 10:00~16:00
場 大阪市立総合生涯学習センター(梅田1-2-2-500)
【定員】 催しにより異なる
料 無料(一部、材料費が必要な催し有り)
【申込】 事前申込が必要な催し有り
申問 大阪市立総合生涯学習センター
 ☎06-6345-5004 ☎06-6345-5019



※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。

広告