　　　　　------------

北区広報紙　わがまち北区６月号

　No337　2024年（毎月1日発行）

　元気なくらしは食事から

　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

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

　　　　　------------

　　6月号の主な記事

　令和6年度の国民健康保険料･･･2面

　生涯骨太クッキング参加者募集･･･2面

　幼児期図書ボランティア募集･･･2面

　児童手当の現況届･･･3面

　「救命サポートアプリ」リニューアル･･･7面

　小中学校の教科書の見本を展示します･･･8面

　　　　　------------

　　6月は食育月間

　始めよう！おいしく“減塩生活”

　少しの工夫で、おいしく健康に！

　北区食生活改善推進員協議会の皆さんに、減塩のコツとヒントを聞きました。

　フキダシ1･･･天然素材のだし汁にはうま味たっぷり。少ない調味料でもおいしく食べられます。お味噌汁のだし汁はだしじゃこで取りますよ。

　写真説明1･･･的野よしゑさん

　フキダシ2･･･醤油をレモン汁で割ったレモン醤油はオススメ。サラダに大葉やミョウガをたっぷり入れると、ドレッシングが少なくてもおいしいです。

　写真説明2･･･野本邦子さん

　フキダシ3･･･汁物には野菜やきのこをたくさん入れて汁の量を減らします。低カロリーで値段もお手頃、うま味いっぱいのきのこは食卓に欠かせませんね。

　写真説明3･･･友田幸子さん

　フキダシ4･･･麺類が好きでよく食べますが、できるだけ汁は残します。また、献立は煮物ばかりにならないよう、考えますね。

　写真説明4･･･友松眞澄さん

　SDGsアイコン3･･･すべての人に健康と福祉を

　　　　　------------

　　塩分を取り過ぎている日本人

　厚生労働省が推奨している日本人の塩分摂取目標量（1日あたり）は……

■男性　7．5グラム未満　■女性　6．5グラム未満です。しかし、実際は平均（20歳以上）で男性が10．9グラム、女性が9．3グラム摂取していて、塩分を取り過ぎています。日頃から減塩を意識した食生活に切り替えていく必要があります。

　塩分の過剰摂取は生活習慣病の発症原因に

　塩分を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなり、それを元に戻そうとして多くの水分が取り込まれ血液量が増え、血圧が上がります。高血圧の状態が続くと心疾患や脳卒中、腎不全などの原因にもなるので、日頃から減塩生活を心掛けたいものです。

　おいしく減塩する方法は？

　「あまりおいしくないんじゃない？」と思われがちな減塩食ですが、少し工夫をするだけで、おいしく食べることができます。

　例えば調理の際、レモンやゆず、酢などの酸味、青じそや土生姜などの香味野菜やわさびや辛子などの香辛料を取り入れると、風味や香りでおいしさがアップ。昆布や干し椎茸、かつお節などでうま味たっぷりのだし汁を取ったり、豚肉やトマトなどうま味の強い食品を使うことで、塩分が少なくてもおいしい料理を作ることができます。

　野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる作用があります。野菜は毎食、果物も毎日、しっかり取りたい食品です。

　皆さんも、手軽においしく、減塩生活始めませんか？

　関連記事は4面

　　　　　------------

　　食育ボランティア養成講座「健康講座保健栄養コース」受講生募集（無料）（要申込）

　日時･･･8月28日（水）・9月12日（木）・18日（水）・26日（木）・10月2日（水）・16日（水）・31日（木）・11月7日（木）・20日（水）13:30～16：00（全9回）

　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･･･区内在住で健康づくり・食育に関心のある方

　講師･･･管理栄養士、健康運動指導士他

　定員･･･25名（申込先着順）

　申込･･･6月6日（木）～電話・窓口にて受付

　申込・問合せ･･･健康課（1階11番窓口）　電話06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　フキダシ1･･･一緒に学びましょう！

　写真説明1･･･北区食生活改善推進員協議会の皆さん

　　　　　------------

　　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６年5月１日現在）人口…146,944人　世帯数…92,514世帯

　　　　　------------

　　子育て

　　　　　------------

　　児童手当の現況届

　現況届の提出は原則、不要ですが、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、福祉課（３階33番窓口）へ提出してください。提出されない場合、令和６年６月分(令和６年10月支払分)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。

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

　　　　　------------

　　出張イベント＆個別子育て相談会（無料）

　中津地域「わくわくポケット」

　楽しいイベントに参加して地域の人とふれあいましょう！子育て相談もしています。気軽に遊びに来てください。

　日時･･･7月11日（木）13時30分～15時

　場所･･･北スポーツセンター（中津3-4-27）

　対象･･･0歳～未就園児とその保護者

　主催･･･北区地域子育て支援連絡会

　詳細は北区ホームページ▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000599783.html>

　問合せ･･･子育て支援室　電話06-6313-9533ファックス06-6313-9905

　　　　　------------

　　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10日・17日・24日・31日（いずれも水曜日）10時～12時（全4回）

　場所･･･済生会中津病院（芝田2-10-39）　北区保健福祉センター（北区役所内）

　※どちらの会場に参加いただくかは健康課で決定します

　対象･･･区内在住の７月10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･･･20組(申込先着順)

　費用･･･テキスト代1,100円（税込）

　申込･･･大阪市行政オンラインシステムにて受付※このシステムを初めて利用する方は、利用者の登録が必要です

　受付はこちら▶

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/74e0e104-98a9-4a34-97ac-6beaf6920b61/start

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

　　　　　------------

　　こどもCAお仕事体験（無料）（要申込）

　日時･･･7月6日（土）13時30分～16時

　場所･･･ECC国際外語専門学校（中崎西2-1-6）※現地集合解散

　内容･･･機内サービス、機内アナウンス、お辞儀・立ち方など

　対象･･･市内在住の年長～小学生※保護者同伴

　講師･･･ECC国際エアラインコース学生

　定員･･･20名（申込先着順、区内在住優先）

　申込･･･6月22日（土）10時～電話・来館にて受付

　申込・問合せ･･･北区子ども･子育てプラザ(本庄東1-24-11)　電話・ファックス06-6374-0870

　　　　　------------

　　夏季短期水泳教室（要申込）

　水慣れやバタ足、初歩クロールをレベルに合わせ練習します。

　日時･･･ 7月31日(水)～8月2日（金）9時30分～10時30分

　場所･･･扇町プール（扇町1-1）

　対象･･･3歳～小学生

　定員･･･40名（申込先着順）

　料金･･･5,600円

　申込･･･6月17日（月）～ホームページにて受付

　HPはこちら▶

https://www.nas-club.co.jp/ogimachi-pool/index.html

　問合せ･･･扇町プール　電話06-6363-8911　ファックス06-6363-8913

　　　　　------------

　　子育てしながら、フリーランスで働く！（無料）（要申込）

　出産や子育てを機に、働き方を見直したいと思っていませんか？自身も子育て中のフリーランス漫画家が本音でお話しします！

　日時･･･7月7日（日）10時15分～12時15分

　場所･･･クレオ大阪子育て館（天神橋6-4-20　7階）

　講師･･･川口真目氏（エッセイ漫画家・イラストレーター）

　定員･･･40名（申込先着順）

　申込･･･7月6日（土）まで電話・ファックス・来館・ホームページにて受付

　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

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　My防災

　水で戻せるカップうどん＆焼きそば

　インスタント乾麺は水で戻しても食べられることをご存じですか？災害時は、お湯を沸かすことができるとは限りませんので、水での調理を覚えておくのもいいと思います。日頃から、色々試して調理方法や味を知っておくことで、いざという時の備えになると思います。

　北区防災イベント参加者

　　　　　------------

　　警察だより

　国際ロマンス詐欺に注意

　外国籍の軍人や医師などを装い、アプリやＳＮＳを通じて被害者に接近し恋愛感情を抱かせてお金を騙し取る詐欺が多発しています。犯人は、甘い言葉で恋愛感情を抱かせ、様々な名目で金銭を要求します。会ったことのない相手からお金の話が出たら、詐欺を疑いましょう。

　＜こんな言葉に注意！＞  
　「退役して日本で一緒に暮らしたい」

　「二人の将来のために一緒に投資をしよう」

　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

　　　　　------------

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28日(金)15時～

　場所･･･北区役所４階402・403会議室

　議題･･･令和5年度北区運営方針自己評価について

　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

　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など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など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・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、転居など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（1階6番窓口）　電話06-6313-9956　ファックス06-6362-3822

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時･･･①6月5日（水）②6月19日（水）③7月3日（水）13時～17時

　申込･･･【予約】①～6月4日（火）17時　②6月12日（水）12時～18日（火）17時　③6月26日（水）12時～7月2日（火）17時　予約専用電話　電話050-1808-6070にて24時間受付　※AI電話による自動案内で対応

　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20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12日（水）･7月10日（水）･8月14日（水）13時～16時　※事前に電話予約

　内容･･･登記、相続･遺言、成年後見などの相談

　申込・問合せ･･･大阪司法書士会北支部

　電話･･･0120-676-888（平日9時～12時、13時～18時）

　行政書士相談（要予約）

　日時･･･6月26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26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）

　人権相談

　日時･･･随時受付9時～17時30分（土日祝･年末年始を除く）

　問合せ･･･政策推進課（教育連携担当）電話　06-6313-9743

　その他の相談（無料）

　日曜法律相談（要予約）

　日時･･･6月23日（日）13時～17時

　場所･･･①福島区役所（福島区大開1-8-1）②阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

　申込･･･【予約】6月14日（金）12時～22日（土）17時　予約専用電話　電話050-1807-2537にて24時間受付　※AI電話による自動案内で対応

　問合せ･･･大阪市総合コールセンター　電話06-4301-7285

　ナイター法律相談（要予約）

　日時･･･7月23日（火）18時30分～21時

　場所･･･天王寺区民センター（天王寺区生玉寺町7-57）

　申込･･･【予約】6月10日（月）12時～7月22日(月)17時　大阪市行政オンラインシステムにて受付

　※空き枠がある場合、相談日18時受付終了時点の相談希望来場者で抽選

　詳細は大阪市ホームページ▶

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000385779.html

　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（要予約）

　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。区役所など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６年度の国民健康保険料

　●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、退職や廃業などによる所得の減少等で保険料の納付にお困りの方は、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６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･･･34,803円

　後期高齢者支援金分保険料･･･11,091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×35,040円

　後期高齢者支援金分保険料･･･被保険者数×11,167円

　介護分保険料※1･･･介護保険第2号被保険者数×19,389円

　所得割保険料※２

　医療分保険料･･･算定基礎所得金額※3×9.56％

　後期高齢者支援金分保険料･･･算定基礎所得金額×3.12％

　介護分保険料･･･算定基礎所得金額×2.64％

　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･･･22万円

　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）がいる世帯にのみにかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。※２　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。※３　算定基礎所得は前年中総所得金額等－43万円

　被保険者間の負担の公平性の観点から、令和６年度より「府内統一保険料率」としており、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」となります。

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

　　　　　------------

　　市税事務所からのお知らせ

　令和６年度市民税・府民税・森林環境税の納税通知書を６月上旬に送付します。第１期分の納期限は７月１日（月）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、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。

　個人市・府民税の詳細は大阪市ホームページ▶

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000386264.html#2

　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

　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、関係機関の紹介などを行います。

　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（日）

　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

　　　　　------------

　　マザーズコーナー就職面接会（無料）（要申込）

　仕事と子育ての両立がしやすい求人に、書類選考なしで応募できます！参加企業の担当者と直接お話ができるチャンスです。

　日時･･･6月12日（水）14時～16時

　場所･･･ハローワーク梅田セミナールーム（梅田1-2-2大阪駅前第2ビル16階）

　申込･･･電話・来館にて受付

　申込・問合せ･･･ハローワーク梅田職業相談第1部門　電話06-6344-8609（部門コード41＃）

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　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？　※ご家族や支援者からの相談も可

　日時･･･6月19日（水）･28日（金）･7月5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（1階12番窓口）　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）

　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。

　対象･･･市内在住の方　※ご家族や支援者からの相談も可

　●専門の医師による面接相談（予約制）

　場所･･･大阪市こころの健康センター（都島区中野町5-15-21）

　●ひきこもり相談員による電話相談

　電話06-6923-0090（受付時間　月～金10時～17時）

　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）（予約制）

　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（1階12番窓口）　電話06-6313-9968　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・居住費の負担が軽減される認定証等の有効期限は７月31日（水）です。更新希望の方は６月28日（金）までに申請してください。

持ち物･･･預貯金通帳の写しなど資産の分かる資料、非課税年金(遺族年金・障がい年金)の受給者は、年金振込通知書などの写し

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

　　　　　------------

　　はつらつ脳活性化フォーラム2024（無料）

　北区で平成22年から取り組む認知症予防活動「はつらつ脳活性化教室」の歩みを振り返り、これからの活動を考えます。継続地域の表彰、地域の活動紹介、はつらつ脳活性化体験も行います。

　日時･･･7月1日（月）14時～16時

　場所･･･北区民センター２階ホール（北区役所隣）

　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26日（水）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･･･600円

　申込･･･6月6日(木)～電話・ファックス・窓口にて受付※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（1階11番窓口）　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）

　健康づくりや介護予防について理解を深め、健康的な生活をめざしましょう！

　日時･･･①７月9日（火）②7月18日（木）③7月25日（木）①10時～12時　②③14時～16時(全3回)

　場所･･･北区保健福祉センター（北区役所内）

　内容･･･①生活習慣や食生活について　②骨と姿勢について　③ヨガ体験

　対象･･･区内在住でこの講座を初めて受講する40～69歳の方（全3回出席できる方）

　定員･･･約30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10日（月）～電話・窓口にて受付

　申込・問合せ･･･健康課（1階12番窓口）　電話06-6313-9968　ファックス06-6362-1099

　　　　　------------

　　文化・芸術・講座

　　　　　------------

　　『太極拳初級』サークルメンバー追加募集！（要申込）

　太極拳の型にとらわれず体幹を意識し、余分な力を抜いて気持ちよく体を動かします。

　日時･･･毎月第２･４金曜13時30分～15時

　場所･･･大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）

　内容･･･ストレッチ、準備体操、太極拳入門

　対象･･･市内在住の60歳以上の方

　講師･･･豊田みか氏（公認太極拳Ａ級指導員）

　定員･･･若干名（申込先着順）

　料金･･･月1,000円

　申込･･･電話にて受付

　申込・問合せ･･･大淀老人福祉センター　電話06-6374-0873

　　　　　------------

　　5区で祝おう第九200年！（要申込）

　旭・北・鶴見・都島・城東の5区が合同で講習会を行います。12月には、演奏会で成果を発表します。

　日時･･･7月17日・31日・8月21日・9月4日・18日（いずれも水曜日）19時～21時（全5回）

　場所･･･大淀コミュニティセンター（本庄東3-8-2）

　講師･･･城千広氏（ヴォイストレーナー）

　定員･･･約50名（申込先着順）

　料金･･･5,000円

　申込･･･7月10日（水）まで電話・ファックス・来館にて受付

　他の区での講習会など詳細はお問合せください。

　申込・問合せ･･･大淀コミュニティセンター　電話06-6372-0213　ファックス06-6371-0107

　　　　　------------

　　第25回みんなで学ぶ健康法（無料）

　日時･･･6月13日（木）14時～16時

　場所･･･北区民センター2階ホール（北区役所隣）

　『フレイルを予防する食事・運動～人生100年時代を迎えて』をテーマに2部構成で開催

講師･･･第１部：山田祐一郎氏（関西電力病院副院長）、第２部：松木良介氏（関西電力病院理学療法士）

　主催･･･北区医師会在宅医療推進委員会

　後援･･･大阪市北区医師会

　問合せ･･･大阪市北区医師会　電話06-6312-3531

　　　　　------------

　　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・幼稚園などで活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせなど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6日･13日･20日④9月3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（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･･･①➁③ボランティア活動・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（申込先着順）

　※①②③は一時保育有り（1歳6か月～就学前、定員6名、無料、要事前申込）

　申込･･･6月11日（火）～7月25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

　　　　　------------

　　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5日（水）･7月3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8日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）

　6月8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8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134,500部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約12.9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23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

　　　　　------------

　　始めよう！おいしく“減塩生活”

　塩分量の少ない調味料を使いましょう

　塩分の約7割は、調味料から摂取しています。同じ分量の調味料を使うなら、なるべく塩分量の少ない調味料を使って、手軽に減塩しましょう。

　大さじ1杯に含まれる塩分量

　多→少

　食塩･･･17.9ｇ　和風だし顆粒･･･3.7ｇ　薄口しょうゆ･･･2.9ｇ　濃口しょうゆ･･･2.6ｇ　淡色辛みそ･･･2.2ｇ　めんつゆ（3倍濃縮）･･･1.8ｇ　ウスターソース･･･1.5ｇ　ポン酢･･･1.4ｇ　白みそ･･･1.1ｇ　ケチャップ･･･0.5ｇ　マヨネーズ･･･0.2ｇ

　栄養成分表示を活用しましょう

　肉加工食品（ハムやベーコン等）や魚肉練製品（ちくわやかまぼこ等）、つくだ煮、明太子など、塩分が多く含まれている食品もあります。惣菜や弁当、加工食品などにはエネルギーや食塩相当量等を示した栄養成分表示が記載されています。100gまたは100ml、1食分当たりの量で表示されているので、よく見て活用するようにしましょう。

　栄養成分表示［1食当たり］

　エネルギー･･･〇〇〇kcal

　たんぱく質･･･〇〇g

　脂質･･･〇〇g

　炭水化物･･･〇〇g

　食塩相当量･･･〇〇g

　フキダシ･･･「うす塩味」「塩味控えめ」などと記載されていても、塩分が多く含まれていることもあるので、注意してください。（北区保健福祉センター管理栄養士　金田智子）

　食べ方を変えるだけでも減塩できます

　お刺身1人前（5切程度）に少しだけしょうゆを付けた場合の塩分量は0.7ｇ（左）。たっぷり付けると1.4ｇと2倍の塩分を摂取してしまうことに。

　うどんの汁を全部飲んだ場合の塩分量は4.4ｇ。半分だけ飲んだ場合は2.7ｇ。汁はなるべく残すようにしましょう。

　　　　　------------

　　食育月間イベント「野菜、足りていますか？」(無料）

　センサーに手のひらをかざすだけで推定野菜摂取量が分かる！「ベジチェック」を体験してみませんか？ご参加お待ちしています！

　日時･･･6月21日（金）13時～15時

　場所･･･北区保健福祉センター1階ロビー（北区役所内）

　定員･･･50名（当日先着順）

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

　　　　　　------------

　みんなの卵料理

　食べたくなる、作りたくなる卵の料理　皆さんのオススメレシピは何？

　大淀中在住・パート　石橋幸子さん（60代）

　長年、家族の食事を作ってきましたが、なかなかメニューが思い浮かばない日も。そんな時は「お助けオムレツ」の出番です。残り野菜と合挽き肉を先に炒めて卵と合わせ、塩・コショウと少しのミルクを混ぜてフライパンで焼きます。仕上げにケチャップとソースを混ぜたものをかけていただきます。栄養のバランスもよく、家族全員大好きな定番料理です。

　扇町在勤・北区長　寺本 譲さん（50代）

　毎日、朝ごはんに自分で目玉焼きを作っています。家族と暮らしていた時から何年も続いているルーティンですが、単身赴任となった今も続けています。焼き加減は、固焼きよりもトロトロ派。引っ越して、コンロがガスからIHに変わったので火加減が難しく、すぐに

黄身がパサパサになってしまうのが最近の悩みです。ベストな焼き具合を研究中です。

　天満橋在勤・パート　橋本美樹さん（30代）

　我が家で一番のご馳走は、中学2年生の娘が作る卵焼きです。娘には卵アレルギーがあり、食べることはもちろん味見をすることもできません。でも彼女が焼いてくれる卵焼きは味付けは目分量、焼き具合も手加減だけなのに、本当においしいんです。自分は食べられないのに、家族のために一生懸命作ってくれる卵焼きには、どんな豪華なご馳走も及びませんね。

　曽根崎新地在勤・スペインバル店主　萬川達也さん（50代）

　スペインの卵料理といえばトルティージャ、スペイン風オムレツです。現地のバルで、「お母さんにトルティージャの作り方習ってるの」「僕の家ではね…」といった会話が弾むのを見て、家庭の味なんやと実感しました。定番の具はジャガイモですが、うちの店ではホウレンソウやブロッコリーなど、旬の野菜をたっぷりと。何を入れてもいいんです。

　地域コミュニティアプリ「ピアッザ」に、「みんなの卵料理」を投稿しよう！

　　　　　------------

　　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。

　mmm0810osakaさん

　郵便は世界を結ぶ（1971年）何を支えてるん!?　地球なんかな　明治4年4月20日に我

が国初の郵便制度がスタート　東京-京都-大阪の3都市とその間を結ぶ東海道筋の宿駅（62カ所の郵便取扱所）で新式郵便業務が開始されました。日本銀行大阪支店前のこのポストは郵便制度100年を記念して1971年に設置されたものです。

　#郵便は世界を結ぶ #大阪好きやねん #大阪観光 #大阪観光スポット #郵便ポスト #キタフレ #kitakufriend

　junyejiuzheさん

　マジックアワー

　#マジックアワー #夕暮れ #夕焼けハンター #夕陽 #夕焼け #夜景 #なにわ筋 #キタフレ #kitakufriend #magichour #sunset

　　　　　------------

　　【ラジオのアイコン】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。ホームページからも聴けます▶

https://www.be-happy789.com

　　　　　------------

　　北区役所公式SNS！ぜひご覧ください。

　【アイコン】X（旧Twitter）アカウント：＠kitaku\_osaka

https://twitter.com/kitaku\_osaka

　【アイコン】Facebook（フェイスブック）アカウント：大阪市北区役所

https://www.facebook.com/kitakuyakusyo.osakashi/

　　【アイコン】Instagram（インスタグラム）アカウント：＠kitaku\_osaka▶

https://www.instagram.com/kitaku\_osaka/

　【アイコン】YouTube（ユーチューブ）大阪市北区役所公式チャンネル▶

https://www.youtube.com/channel/UCebYCb4ZxUCazJCt-cVkKKw

　【アイコン】LINE（ライン）アカウント：大阪市北区役所▶

https://page.line.me/731zyahm?openQrModal=true

　　　　　------------

　　山田不動産株式会社と連携協定を締結しました

　北区役所は３月21日に、北区における社会福祉の向上と子どもの健全育成、カンボジア王国との文化交流及び相互理解の促進を図ることを目的として山田不動産株式会社（茶屋町）と連携協定を締結しました。

　山田不動産株式会社の山田英男代表取締役は、本業の傍らボランティアで、2001年から在大阪カンボディア王国名誉領事を務めています。アメリカで経営しているステーキレストランでカンボジア人を従業員として受け入れたことをきっかけにカンボジア政府とつながり、名誉領事を務めることになりました。アンコールワットに代表される観光PRはもちろん、現地に学校を建設して教育支援に努めるなど、幅広く活動を続けています。今回の連携により、北区の様々な事業において、カンボジアとの文化交流や相互理解を促進する取組を進めていきます。

　山田さんはまた、地元・北区の子どもたちにも笑顔を届けたい、と話します。今後は、区内の子ども食堂に対して食材を提供いただくなど、社会福祉の向上と子どもの健全育成にご協力いただく予定です。

写真説明…山田英男代表取締役

　　　　　------------

　　関西SDGsユースアクション2023「チクマ賞」受賞

　２月23日、「第５回関西SDGsユースアクション2023」の表彰式が行われ、大淀中学校２年生（当時）の山下珠理さんが提案するSDGs達成のためのアイデア「あみだ池筋プロジェクトミライ by大淀」が「チクマ賞」を受賞しました。

　山下さんのアイデアは、災害時に避難所となる中学校を核に、地域住民が普段から連携することをめざした取組です。具体的には、あみだ池筋など交通量の多い幹線道路がある地域性に注目して「交通安全マスコット」を作ります。まずは所属する家庭科部で取り組み、シニアの皆さんを「シニア部活」として巻き込んで、世代間交流のできる活動に発展させたいと語ります。

　受賞をきっかけに、繊維専門商社・株式会社チクマから布地などの寄付を受け、マスコット作りが始まりました。今後の展開に注目です。

　写真説明…山下珠理さん

　▶提案の詳細は、関西SDGsユースアクションホームぺージ

https://www.youth2030.jp/ideacontest/award/index.html#cont04-05

**------------**

小中学校の教科書の見本を展示します

　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、今年度は中学校教科書の採択が行われます。

　日時･･･６月14日（金）～7月12日（金）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･･･電話06-6313-9472　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　私たちのSDGs㊽

　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。

　国際ソロプチミスト大阪－梅田

　女性が自立するための支援　必要とされることを継続的に

　「がんばろう！能登」。４月２日、国際ソロプチミスト大阪－梅田が開いたチャリティーバザーの会場に青いのぼりが立ちました。能登半島地震で被災した地元の業者が工芸品や特産品を販売するブースは大にぎわい。会長の細川寛子さんは「被災地の方々は、忘れられていないことが実感できた、と言って帰られました。寄り添う気持ちが伝わったんですね」と話します。

　国際ソロプチミストは管理職・専門職に就く女性たちで構成する国際的な奉仕団体です。1990年に誕生した「大阪－梅田」は帝国ホテル大阪（天満橋１）に事務局を置き、会員は40代から90代まで31人。月1回の例会で話し合いながら、ＤＶ被害を受けた女性の自立支援や経済的に恵まれない女子学生の支援、海外の診療所への寄付など、幅広い活動を続けてきました。

　一方、変化の激しい時代にあって、これからの活動の方向を模索しています。その一つが地域密着です。「拠点のある北区で、起業を志す女性や専門的な技術・資格の取得をめざす女性、教育や子育てに取り組む団体などを支援できれば」と細川さん。自身も子育てが一段落した45歳から資格を取得して50歳を前に起業、その後の人生を切り開いてきました。

　「押し付けでなく、必要とされることを継続的にお手伝いしたい」と話します。継続のためにも、新しい仲間が加わることを願っています。「被災地支援にしても、個人ではできなくても組織があれば知恵を出し合って実現できる。その喜びを知ってもらいたいですね」

　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エンパワーメントを行う

　＜SDGsチャレンジ＞ポジティブに考えることが道を開く

　国際ソロプチミスト大阪－梅田ホームぺージ▶

https://www.si-osaka-umeda.com/

　写真説明１…会長の細川寛子さん

　写真説明２…能登半島からの出展ブースが並んだチャリティーバザー

　　　　　------------

　　教えて！北区の“推しスポット”②

　新旧様々な“推しスポット”がある北区！最新情報と共にお伝えします

　歯神社（はじんじゃ）

　場所･･･角田町2-8

　歯神社ホームぺージ▶

https://www.hagamisan.com/

　水害の「歯止め」転じて「歯痛止め」に

　JR大阪環状線の高架脇、ショッピングモールの向かいに、朱塗りの鳥居が立ちます。鳥居には「歯神社」とあり、「はがみさん」として親しまれてきました。社殿の前に、しめ縄が掛けられた丸い石が置かれ、この「なで石」をなでて痛い所を触ると歯痛が和らぐのだそうです。

　神社の由緒によると、元は地域のお稲荷さんでした。江戸中期、淀川の決壊による水没の危機を御神体の巨石が防いだことから「歯止めの神様」として慕われ、いつしか語呂合わせで「歯痛止めの神様」に。明治時代に、近くの綱敷天神社の末社に加わり正式な神社になりました。大阪大空襲の火の手も「歯止め」したと伝わり、社殿や御神木のイチョウは戦前のものです。

　6月４日の例祭で歯ブラシ授与

　綱敷天神社禰宜の白江秀知さんは、「参拝者は歯に関係する仕事の人が多いものの、老若男女、外国の方も歌手の方も参られます。誰しも歯の悩みをお持ちなんですね」と話します。

　例祭は６月４日です。でも「虫歯予防デーができる前からこの日だったと言われています。田植えの関係でしょうか」と白江さん。午前11時からの神事の後、メーカーから奉納された歯ブラシが先着100人に授与されます。実は、初めての国産歯ブラシは大阪で作られ、今もそのシェアは日本一。ある意味、大阪らしいお祭りです。

　フキダシ･･･「おかげで空襲を免れた」と今でもおっしゃる方や、「幼い頃、両親となで石をなでに来たから」とお子さん連れで参られる方もいて、代々の思い出を重ねられる場所です。大切に残して、これからも思い出をつないでいきたいですね。

　写真説明１…鳥居の前を若者や観光客が行き交う

　写真説明２…なで石

　写真説明３…禰宜の白江秀知さん

　　　　　------------

　　北区のお出掛けはAIオンデマンド交通で！

　【アイコン】Osaka Metro Group

https://maas.osakametro.co.jp/odb/

　【アイコン】mobi

https://travel.willer.co.jp/maas/mobi/

　　　　　------------

　　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