　　　　　------------

　　北区広報紙　わがまち北区5月号

　No.348　2025年（毎月1日発行）

　ワクワクが止まらない

　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

　　　　　------------

　　5月号の主な記事

　北区おすすめ！大阪・関西万博の楽しみ方…５～８面

　水都大阪ブリッジテラス2025春…２面

　出張イベント＆個別子育て相談会…３面

　My防災「小まめな補充で常時満タン！」…３面

　令和７年度保健事業のお知らせ…12面

　5月12日は民生委員・児童委員の日…12面

　　　　　------------

　　中之島を舞台に「夢キタウィーク～春～」を開催！

　2025大阪・関西万博で北区を世界に発信！

　4月13日、2025大阪・関西万博が華やかに開幕しました。「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに158の国と地域、7つの国際機関（令和7年2月13日現在）が参加、夢洲で10月13日（月・祝）まで開催されます。世界の最新技術や文化が集まる万博で、新たな発見と感動を体験しましょう。

　大阪の魅力を発信！「大阪ウィーク」

　会期中、万博会場では開催地・大阪の魅力を世界に向けて発信する「大阪ウィーク〜春・夏・秋〜」を開催。会場内施設において、「祭」をテーマに大阪各地の祭りやダンス、音楽、食、伝統文化、アート、産業、技術など大阪ならではのイベントを多数実施します。「大阪ウィーク〜春〜」の期間中にEXPOアリーナで開催される「大阪の祭！〜EXPO2025 春の陣〜」では、大阪各地のだんじりややぐら、太鼓台など約40台が大集合。迫力ある実演や祭囃子などを披露し、多彩でエネルギッシュな「祭」で盛り上げます。5月10日（土）には天神祭ギャルみこしが登場。北区と天神祭の魅力を来場者に届けます。

　北区の魅力も発信

　北区でも、「大阪ウィーク」の期間中を「夢キタウィーク」として、北区の魅力を発信するとともに大阪・関西万博を盛り上げます。

「夢キタウィーク〜春〜」では、駅からはじまるアートイベント「キテミテ中之島2025」と連携して中之島の魅力発信に力を入れるほか、5月11日（日）には大阪・関西万博オフィシャルテーマソング「この地球（ほし）の続きを」のダンスを踊ろう！やエコバッグお絵描き体験などのイベントを、18日（日）にはパビリオンを出展しているイタリアをより身近に感じてもらおうと、イタリア文化会館-大阪の協力で親子で楽しめるイタリア語の体験レッスンを開催。31日（土）にはマスコットキャラクターのフォトスポットが登場するほかワークショップも開催します。

　北区で、そして夢洲の会場で、大阪・関西万博を是非、体験してみてください。

　大阪ウィーク・夢キタウィーク期間

　春　5月9日（金）～18日（日）

　夏　7月24日（木）～8月3日

　秋　9月4日（木）～17日（水）

　⇒4面に関連情報

　写真説明1…「夢キタウィーク～春～」が開催される関電ビルディングも万博カラーに

　写真説明2…イタリア文化会館-大阪の皆さん

　写真説明3…キテミテ中之島2025の皆さん

　写真説明4…寺本譲北区長

　　　　　------------

　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(9時〜17時　土日祝除く)ファックス06-6312-1266　メール

[koho@y-chuhan.co.jp](mailto:koho@y-chuhan.co.jp)

　　　　　------------

　　北区の推計人口（令和7年4月1日現在）　人口148,930人　世帯数93,976世帯

　　　　　------------

　　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…6月4日・11日・18日・25日（いずれも水曜日）10時～12時（全4回）

　場所…北野病院（扇町2-4-20)

　対象…区内在住の6月4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…1,100円（テキスト代）

　申込…行政オンラインシステムにて受付

　申込はこちら▶

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/b8faa95d-cfae-4c2e-a309-d5a50abd1850/start

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

　　　　　------------

　　出張イベント＆個別子育て相談会（無料）

　曽根崎・西天満・菅北・菅南・北野地域「子育てJoy♡ジョイ」

　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。

　日時…5月24日（土）10時～11時30分

　場所…菅北福祉会館（池田町1-50）

　対象…0歳～未就園児とその保護者

　主催…地域子育て支援連絡会

　詳細は北区HP▶

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

　問合せ…子育て・教育課（子育て支援室）　電話06-6313-9533　ファックス06-6313-9988

　　　　　------------

　　小さな子もたのしめるえほんのじかん（無料・要申込）

　日時…5月24日（土）11時～11時30分

　場所…北図書館2階読書室（本庄東3-8-2）

　内容…絵本を中心に、パネルシアターなど

　対象…乳幼児・小学生とその保護者

　講師…絵本の会北

　定員…10組（申込先着順）

　申込…5月3日（土祝）～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

　　　　　------------

　　パパとリトミック（無料・要申込）

　ピアノの音楽に合わせて楽しく身体を動かそう。

　日時…5月31日（土）10時～10時45分

　場所…北区子ども・子育てプラザ（本庄東1-24-11）

　対象…乳幼児とその父親　※首がしっかりと座った子から参加可

　定員…20組（申込先着順）

　申込…5月17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　電話・ファックス06-6374-0870

　　　　　------------

　　子ども向け「英会話教室」開校（要申込）

　新学期に合わせて、子どもが対象の「英会話教室」を開校しました。体験もできます。

　※時間など詳細はホームページでご確認ください

　場所…北スポーツセンター（中津3-4-27）

　対象…①2～3歳児②4歳～小学生

　講師…ECCジュニア講師

　定員…①②各5名（申込先着順）

　料金…①6,600円（1か月分・各回40分）②7,700円（1か月分・各回60分）

　※別途、教材費などが必要

　申込…来館にて受付

　詳細は北スポーツセンターHP▶

https://information.konamisportsclub.jp/trust/osaka\_sportsclub/kita/

　申込・問合せ…北スポーツセンター　電話06-6359-0700

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　My防災

　めざせ満点！小まめな補充で常時満タン！

　家族1週間分の備蓄は思っていたより量が多い！収納スペースが足りないから無理だと諦めるのではなく、我が家は普段から使用している日用品や食料品の保管スペースが常時満タンになるよう心掛けています。ほかにも、スマホやモバイルバッテリーの充電、車のガソリン給油も同様に行っています。いつ起こるか分からない災害に備え、皆さんもまずは必要な備蓄量を知り、満点をめざして、できることから始めてみてください。

　ジシン本サポーター　森岡

　　　　　------------

　　警察だより

　小学生の皆さん、防犯ブザーは持っていますか？

　防犯ブザーは声が出せない状態でも大きな音で周囲に異常を知らせることができ、犯罪被害の防止効果が期待できます。是非、お子さまに防犯ブザーを持たせてください。

　＜防犯ブザーの取付け方のポイント＞

　●ランドセルや習い事のカバンなどの外から見えて、すぐ使えるところに付けましょう

　●定期的に音が鳴るか点検し、使い方を練習しておきましょう

　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

　転倒・転落に注意！

　家庭内での転倒事故が多数発生しています。

　【転倒・転落を防ぐ着眼点】

　●部屋の中や廊下の段差を少なくする

　●電源コードなどは人の歩く経路を避ける

　●床に新聞紙やビニール袋など滑りやすいものを置かない

　●階段付近は明るくし、滑り止めや手すりを付ける

　問合せ…北消防署　電話06-6372-0119

　　　　　------------

　　くらし・手続き

　　　　　------------

　　カラスに注意しましょう

　カラスは５～６月頃にヒナを育てます。人が巣に近づくと大声で鳴き続けたり威嚇行動をとったりすることがあります。こうしたカラスを見掛けたら、慌てずにその場から離れましょう。カラスの捕獲や卵・ヒナを捕ることは禁止されています。捕獲許可等は動物愛護相談室（電話06-6978-7710）にご相談ください。

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

　　　　　------------

　　市税事務所からのお知らせ

　●軽自動車税（種別割）の納期限は、6月2日（月）

　身体障がい者、知的障がい者及び精神障がい者等の方で軽自動車税（種別割）の免除の申請をされる場合は、納期限までに市税事務所で手続きを行ってください。

　問合せ…梅田市税事務所市民税等グループ（軽自動車税担当）　電話06-4797-2954

　●令和７年度市民税・府民税・森林環境税の特別徴収税額決定通知書の送付

５月中旬から事業主（会社等）を通じて、給与所得者（従業員等）の方に送付します。なお、３月18日以降に所得税または市民税・府民税の申告をされた方で通知書に申告内容が反映されていない場合は7月以降に変更通知書を送付します。

　問合せ…梅田市税事務所市民税等グループ（個人市民税担当）　電話06-4797-2953

　　　　　------------

　　国民健康保険料決定通知書　主な内容を点字文書で同封

　視覚障がいのある世帯主の方に、国民健康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

　１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、転居などにより世帯主の変更や居住区の変更があった場合は、再度のお申込みが必要です。

　詳細は大阪市HP▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000498271.html>

　問合せ…窓口サービス課　電話06-6313-9956　ファックス06-6362-3822

　　　　　------------

　　ハローワーク梅田シニアコーナー（生涯現役支援窓口）（無料）

　65歳以上の方も含め生涯現役で活躍したい方を応援している窓口です。きめ細かな職業相談をはじめとした様々な支援でシニアの方の就職活動をお手伝いします。セミナー・面接会の開催のほか、履歴書・職務経歴書の作成や面接対策のアドバイス、求人票の見方などの相談や職業紹介なども行っています。

　対象…60歳以上の求職者の方　※利用には求職登録が必要

　詳細はハローワーク梅田HP▶

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list/umeda.html>

　問合せ…ハローワーク梅田9番シニアコーナー（生涯現役支援窓口）　電話06-6344-8609（部門コード47♯）

　　　　　------------

　　北区役所での相談（無料）

　法律相談（要予約）

　日時…5月7日（水）・21日（水）・6月4日（水）13時～17時

　申込…予約専用電話　電話050-1808-6070　※AI電話による自動案内で対応

　【申込期間】…相談日1週間前の12時～相談日当日の10時まで

　問合せ…政策推進課（広聴担当）　電話06-6313-9683

　行政相談

　日時…5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…5月14日（水）・6月11日（水）・7月9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…5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…5月28日（水）13時～16時　※事前に電話予約

　申込・問合せ…公益社団法人全日本不動産協会大阪府本部北支部

　電話…06-6373-1511（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・年末年始除く）

　問合せ…子育て・教育課（教育担当）　電話06-6313-9743

　　　　　------------

　　その他の相談（無料）

　　日曜法律相談（要予約）

　日時…5月25日（日）13時～17時

　場所…天王寺区役所（天王寺区真法院町20-33）

　申込…予約専用電話　電話050-1808-6070　※AI電話による自動案内で対応

　【申込期間】5月16日（金）12時～25日（日）10時まで

　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・FAX・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](mailto:7830@osaka-jinken.net)

　　　　　------------

　　６月１日は「人権擁護委員の日」

　人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の人たちで、様々な分野から選出された委員が、人権相談を受けたり人権の考えを広めたりするなど、積極的に人権擁護活動を行っています。人権擁護委員法の施行日である６月１日を「人権擁護委員の日」としています。

　●人権擁護委員による特設人権相談所(無料)

　日常生活の中で生じる様々な人権問題について、人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守いたします。

　日時…①５月16日（金）13時30分～16時　②５月30日（金）10時～16時

　場所　①北区役所、浪速区役所（浪速区敷津東1-4-20）　②大阪市役所１階（南側）市民相談室（中之島1-3-20）

　対象…市内在住・在勤・在学の方

　問合せ…大阪法務局・大阪第一人権擁護委員協議会　電話06-6942-1196　ファックス06-6942-1627

　イラスト説明…人権擁護委員制度広報キャラクター たばみん

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　家族教室（無料・要申込）

　日時…5月26日（月）14時30分～16時30分

　場所…北区役所４階402・403会議室

　内容…精神科医師による講話「『統合失調症』ってどんな病気？」

　対象…統合失調症で治療中の方のご家族

　申込…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

　　　　　------------

　　精神科医師による精神保健福祉相談（無料・要予約）

　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…5月21日（水）・23日（金）・6月6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

　　　　　------------

　　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、初心者向けの講習会です。

　日時…6月6日～11月28日の毎週金曜（第５週は除く）　18時30分～20時30分

　場所…大淀コミュニティセンター２階（本庄東3-8-2）

　対象…初めて手話を学ぶ方

　講師…手話サークルおおよど

　定員…40名（多数抽選）

　申込…5月27日（火）まで電話・FAX・メール・来館にて受付

　※FAX・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（神山町15-11）

　電話06-6313-5566　ファックス06-6313-2921　メール

[kitamail@osaka-kitakusyakyou.com](mailto:kitamail@osaka-kitakusyakyou.com)

　　　　　------------

　　家庭内介護のコツ（無料・要申込）

　親や配偶者の介護を想定し、家庭内でできる介護のノウハウを専門家が指導します。傾聴や体位変換、移乗など、難易度が高いけれど必要な介護テクニックの情報を伝え、ベッドなども使用して実践します。

　日時…5月30日（金）14時～15時30分

　場所…北老人福祉センター４階講習室（同心1-5-27）

　定員…20名（申込先着順）

　申込…5月15日（木）10時～電話にて受付

　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

　　　　　------------

　　はじめての傾聴ボランティア講座（要申込）

　思いに寄り添う聴き方を学びます。

　日時…6月3日・10日・17日（いずれも火曜日）10時～12時

　場所…北区社会福祉協議会４階（神山町15-11）

　講師…長谷川美津代氏（吹田傾聴「ほほえみ」）

　定員…30名（多数抽選）

　料金…500円（資料代等）

　申込…5月23日（金）まで電話・FAX・メール・来館にて受付

　※FAX・メールには住所・氏名・電話番号を明記

　主催…傾聴ボランティアバラの会・北区社会福祉協議会

　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](mailto:kitamail@osaka-kitakusyakyou.com)

　　　　　------------

　　文化・芸術・講座

　　　　　------------

　　水都大阪ブリッジテラス2025春

　堂島川にかかる中之島ガーデンブリッジや水晶橋の橋上空間などを周辺地域のワーカーや住民の憩いの場として活用し、飲食販売などを行います。

　日時…①5月15日（木）～18日（日）11時～20時頃　②5月19日（月）～25日（日）11時～20時頃

　場所…①水晶橋（堂島川/中之島1・西天満2）　②中之島ガーデンブリッジ（堂島川/中之島2・堂島浜1）

　主催…中之島ブリッジテラス実行委員会

　詳細は大阪市HP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kensetsu/page/0000648043.html

　問合せ…建設局道路河川部橋梁課　電話06-6615-6818

　　　　　------------

　　絵手紙サークルメンバー募集

　四季の草花や風物など様々な対象物や言葉を絵手紙で表現します。まずはお電話の上、見学にお越しください。

　日時…毎月第1木曜日9時50分～11時50分

　場所…大淀老人福祉センター（本庄東1-24-11）

　対象…市内在住で60歳以上の方

　講師…小苗玲子氏（日本絵手紙協会公認講師）

　定員…若干名（申込先着順）

　料金…2,000円（3か月分）

　問合せ…大淀老人福祉センター　電話06-6374-0873　ファックス06-6374-0815

　　　　　------------

　　令和7年度聴覚障がい者のためのいきいきセミナー（無料・要申込）

　聴覚障がいのある皆さんが楽しみながら、様々なジャンルを体験できるセミナーです。

　日時…6月11日・18日・25日・7月２日・9日（いずれも水曜日）13時30分～15時30分（全5回）

　場所…総合生涯学習センター（梅田1-2-2-500）

　内容…健康けん玉・防災・防犯・収納整理・認知症予防

　対象…市内在住・在勤の50歳以上で、聴覚に障がいがあり、手話または要約筆記によるサポートを必要とされている方

　講師…矢野博幸氏（日本けん玉協会A級指導員）、依田将之氏（公文教育研究会学習療法センター）ほか

　定員…40名（多数抽選）

　申込…5月25日（日）までFAX・往復はがきにて受付

　※住所・氏名・FAX番号・必要なサポートを明記

　協力…大阪市聴言障害者協会、大阪市難聴者・中途失聴者協会

　申込・問合せ…〒530-0001北区梅田1-2-2 5階「大阪市立総合生涯学習センター」宛　電話06-6345-5004　ファックス06-6345-5019

　　　　　------------

　　河川愛護モニター募集（要申込）

　活動期間…令和７年７月～令和８年６月（１年間）

　活動内容…淀川に行き、見たこと・感じたことを月１回以上レポートにて報告

　応募資格…区内の淀川近辺在住の20 歳以上で、インターネット環境をお持ちの方

　募集人数…若干名　※選考の上、決定

　謝礼…月4,500円程度

　申込…5月31日（土）までホームページにて受付

　申込はこちら▶

https://www.kkr.mlit.go.jp/yodogawa/activity/keep/monitor/r07.html

　問合せ…淀川河川事務所管理課　電話072-843-2861

　　　　　------------

　　万博記念展「大坂から大阪　住まいのか・た・ち」

　「大阪を知る」をテーマに開催する万博記念展覧会の第１弾。現在の大阪の繁栄の礎となっている都市居住文化の400年にわたる変遷を振り返り、大阪の都市居住や生活文化の魅力を感じていただきます。

　日時…前期：～6月9日（月）　後期：6月14日（土）～7月27日（日）10時～17時（最終入館16時30分）

　※火曜休館（祝日の場合は開館）、６月11日（水）～13日（金）展示替えのため閉室

　場所…大阪くらしの今昔館８階企画展示室（天神橋6-4-20）

　料金…企画展1,000円、常設展＋企画展一般1,400円、高大生1,100円（要学生証原本提示）

　※中学生以下、障がい者手帳・ミライロID等持参者（介護者１名含む）、市内在住65歳以上無料（要証明書原本提示）

　詳細は大阪くらしの今昔館HP▶

https://www.osaka-angenet.jp/konjyakukan/

　問合せ…大阪くらしの今昔館　電話06-6242-1170　ファックス06-6354-8601

　　　　　------------

　　企画展「プラネタリウム100年」

　－プラネタリウムの過去・現在・未来－

　大阪市立科学館のプラネタリウムの活動と、100年にわたって宇宙の魅力を伝えてきたプラネタリウムのハードとソフトを実物資料などで紹介します。

　日時…～6月29日（日）　※月曜休館（祝日の場合は翌平日）、6月３日（火）～5日（木）休館

　場所…大阪市立科学館展示場1F（中之島4-2-1）

　料金…大人400円、高大生300円（要学生証原本提示）

　※中学生以下、障がい者手帳・ミライロID等持参者（介護者１名含む）、市内在住65歳以上無料（要証明書原本提示）

　詳細は大阪市立科学館HP▶

<https://www.sci-museum.jp/event/#pl19751>

　写真説明…カールツアイスⅡ型投影機

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

　　　　　------------

　　特別展「CELADON－東アジアの青磁のきらめき」

　「青磁」は胎土やガラス質の釉薬に含まれる鉄分が、酸素の少ない還元状態で焼成されて青緑色に発色した陶磁器です。本展では館蔵品を中心に、その地域や時代ごとの相違と美しさを紹介します。

　日時…～11月24日（月・振休）9時30分～17時（最終入館16時30分）

　※月曜休館（祝日の場合は翌平日）、8/12（火）開館

　場所…東洋陶磁美術館（中之島1-1-26）

　料金…一般2,000円、高大生800円（要学生証原本提示）

　※中学生以下、障がい者手帳・ミライロID等持参者(介護者1名を含む)、市内在住の65歳以上無料(要証明書原本提示)

　写真説明…国宝 飛青磁花生

　問合せ…東洋陶磁美術館　電話06-6223-0055

　　　　　------------

　　移動図書館まちかど号　巡回予定

　●中大淀幼稚園正門（大淀中4-10）

　5月7日（水）・6月4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）

　5月3日（土祝）・6月14日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）

　5月3日（土祝）・6月14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）

　5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

　　　　　------------

　　自衛隊ニュース

　自衛官候補生

　約３か月間の教育に専念した後、２等陸・海・空士（任期制自衛官）に任官する制度です。

柔軟に将来を選択できる制度であり、民間企業就職・大学進学等の支援を受け、任期満了毎に特例退職手当が支給されます。希望すれば任期を継続することも可能です。部隊の中核である「曹」やリーダーとなる「幹部」をめざすこともできます。採用試験は年間を通じて行っています。

　詳細は梅田募集案内所ＨＰ▶

https://www.mod.go.jp/pco/osaka/about/office/umeda.html

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

　　　　　------------

　　窓口サービス課の「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。

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

　　　　　------------

　　「わがまち北区」の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

　　　　　------------

　　北区を感じる！北区で感じる！2025大阪・関西万博

　大阪ウィーク×夢キタウィーク

　大阪・関西万博は、大阪の魅力を世界に向けて発信する絶好の機会です。春・夏・秋と3期にわたり開催する大阪ウィークには、北区からもたくさんの方が参加されます。また、大阪ウィークに合わせて、北区でも夢キタウィークを開催。 北区の魅力を国内外に発信するとともに、万博を盛り上げます。

　「大阪ウィーク～春～」「 夢キタウィーク～春～」期間：5月9日（金）～18日（日）

　大阪ウィーク～春～に天神祭ギャルみこしが出演

　期間中に開催される「大阪の祭！～EXPO2025春の陣～」に天神祭ギャルみこしが出演。約90名の元気女子たちが北区と天神祭の魅力を来場者に届けます。

　日時…5月10日（土）午後

　場所…大阪・関西万博会場内EXPOアリーナ「Matsuri」（夢洲）

　夏…北区女性会の皆さんが盆踊りに参加します

　秋…区内の小中高の吹奏楽部等の皆さんによる音楽フェスティバルを開催！

　詳細は大阪ウィークHP▶

<https://www.expo-osaka2025.com/osakaweek/>

　夢キタウィーク～春～はキテミテ中之島2025と連携

　駅からはじまるアートイベント「キテミテ中之島2025」

　テーマ：「if we Love（私たちが愛していれば）『みんないきものがたり』つづくよどこまでも」

　キーワード：「生きる」・「いのち」・「こころ」・「愛」

　アーティストによる作品や一般募集した作品の展覧会「みんなの駅美術館」を開催します。

　日時…5月31日（土）～10月13日（月祝）

　場所…大江橋駅改札外コンコースほか京阪電車中之島線各駅や周辺の施設

　詳細は特設HP▶

https://www.keihan.co.jp/traffic/kitemite/

　オープニングセレモニー（無料）

　ステージではコンサートや中之島の元気Kidsによるダンスが披露されるほか、キテミテ中之島出展アーティストによるアートワークショップを体験できます。また、万博や北区役所キャラクターのフォトスポットなどが登場します。

　日時…5月31日（土）12時～16時

　場所…京阪電車大江橋駅改札外特設会場

　プレイベント①　中之島パビリオンフェスティバル×キテミテ中之島×夢キタウィーク

　日時…5月10日（土）・11日（日）12時～17時

　場所…関電ビルディング2階デッキ（中之島3-6-16）

　●エガオlinkワークショップ＆アート作品展示（無料）

　キテミテ中之島の参画作家によるアートワークショップやボードゲームを体験。制作した作品は駅で展示します。

　【講師】ドットアートキャラバン、園川絢也、ヨシムラリエ、坂東志保、鈴木ひとみ、ダンクハーツ

　●万博ダンス＆ワークショップ（無料）

　※5月11日（日）のみ開催

　大阪・関西万博のオフィシャルテーマソング「この地球（ほし）の続きを」

のダンスを踊ろう!やエコバッグお絵描き体験を通して、北区から大阪・関西万博を盛り上げます。

　プレイベント②

　日時…5月18日（日）

　場所…京阪電車大江橋駅改札外特設会場

　●親子で楽しむイタリア語体験レッスン（無料・要申込）

　大阪・関西万博には、世界各国から多くの人が来阪します。中之島にあるイタリア文化会館-大阪の協力で開催する体験レッスンで、イタリアを身近に感じてみませんか。

　時間…①13時～　②13時30分～　③14時～　④14時30分～　⑤15時～　⑥15時30分～　※各回約20分

　定員…各回小学生以下5～6名とその保護者（申込者優先・多数抽選）

　申込…5月16日（金）までメールにて受付

　※メールには、イベント名・参加希望時間・代表者の氏名（ふりがな）及びお住まいの市区町村、参加当日連絡可能な電話番号、年齢・一緒に参加される方の氏名（ふりがな）及び

年齢を明記

　●エガオlinkワークショップ（無料）

　のし袋を「愛（め）でたいの鯛」に変身させて、愛の鐘「みおつくしの鐘」を作るワークショップを楽しみましょう。

　時間…13時～16時

　講師…ドットアートキャラバン

　申込・問合せ…京阪電車お客さまセンター　電話06-6945-4560（平日9時～19時、土日祝9時～17時）　メール

kitemite-nakanoshima@ml.keihan.co.jp

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

　夢キタウィークの詳細は北区HP▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000651278.html>

　　　　　------------

　　寺本譲区長の動きをお伝えします

　区長コラム「ゆずるの出発進行!!」season2

　新年度を迎え心機一転！

　早いもので区長に就任して1年が過ぎました。「ゆずるの出発進行!!」もseason2として、心機一転出発します。北区の皆様、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

　今年度からは、4月号にも掲載しました「人が集い、ともに支え合い、絆をはぐくむまち」をめざす将来像とし、「北区将来ビジョン2025～2034」と「第3期大阪市北区地域福祉計画」に基づき、誰もが居場所を感じられるまちを実現できるよう取り組んでまいります。特に、大阪・関西万博も開幕し、全世界から多くの方がお越しになる中で、清掃や防犯、放置自転車抑止の啓発キャンペーン活動などを地域の皆様とともに取り組み、“安全・安心を身近に感じられるまち北区”をめざします。

　春が来た！忍者も来た！そして万博が来た！！

　3月から4月にかけて、堂島や西天満、滝川など、地域のお花見会が開催されました。寒の戻りもあり肌寒さが残っていましたが、各地域で趣向を凝らし、春を満喫されていました。3月22日には「伊賀上野NINJAフェスタ」が開催。伊賀上野市との交流は12回を数え、天神橋筋商店街は忍者であふれました。3月にオープンしたグラングリーン大阪南館も、うめきた公園とともに、連日盛り上がりを見せる中、4月13日からは大阪・関西万博も始まり、大阪駅・梅田駅周辺は多くの来街者で賑わっています。

　「大阪の元気は北区から」を実践できるよう、皆様とともに取り組んでまいります。

　　　　　------------

　　「わがまち北区」5月号は136,700部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約21.6円です。（そのうち1.2円を広告収入で賄っています。）

　　　　　------------

　　北区おすすめ！大阪・関西万博の楽しみ方

　北区在住家族が万博にキター!!　あくまで一例!!

　Let's Go BANPAKU

　８時10分　中之島発のバスで会場へGO

　うめきたやマルビルからも出てます

　9時00分　万博会場西ゲート広場に到着!!

　着いたらすぐに案内所で海外パビリオンの予約

　10時00分　大屋根リングは登っとかなきゃね♫　わ～!!壮観!!

　10時30分　予約した海外パビリオンへGO!!

　WEBで次のパビリオン予約しておこう!!

　火星の石が見た～い!!　よしきた!!

　12時00分　昼食は世界のグルメ!!　おいしそ～!!

　13時30分　ミャクミャクオブジェと記念写真!!

　14時30分　予約ナシでも行けるパビリオンもたくさん

　15時30分　ナショナルデーホールでイベント観覧

　毎日いろんなイベントをやってるんだって～

　16時30分　日本館で火星の石

　おー!!デッカい!!　こっちは触れるんだってー!!

　18時　フードコートで夜ごはん！

　何にしよ～？　私あれにする!!　大阪名物も勢ぞろい

　19時30分　アオと夜の虹のパレードに感動～

　20時00分　お土産GET!!　ミャクミャク人形かわいい～♡

　21時00分　Osaka Metroで帰路につく

　次は予約して大阪ヘルスケアパビリオンに行きたいね～

　マンガ・イラスト／井上ミノル

　　　　　------------

　　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）　5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

　　　　　------------

　北区おすすめ！大阪・関西万博の楽しみ方

　大阪・関西万博会場マップ（６面上から下、７面上から下）

　西ゲートバス停

　西ゲート広場案内所

　西ゲート　アクセシビリティセンター

　車いすや歩行補助器具等の貸出、筆談や手話による対応など様々な配慮を必要とする方への総合サービス拠点です

　EXPOアリーナ「Matsuri」

　人工芝が敷き詰められた屋外イベント施設です

　大阪ウィーク～春～

　●大阪の祭！～EXPO2025春の陣～

　日時…5月10日（土）

　天神祭ギャルみこしが会場を盛り上げます

　大阪ウィーク～夏～

　●大阪の祭！～EXPO2025真夏の陣～

　日時…7月28日（月）

　北区女性会の皆さんによる盆踊りが披露されます

　□囲み…共同館（コモンズパビリオンA~F）

　ウォータープラザ

水上ショー「アオと夜の虹のパレード」が日没後、毎日２回開催されます

　シグネチャーパビリオン

　８人のプロデューサーがそれぞれの視点でテーマを研究・表現するパビリオンです

　EXPOナショナルデーホール「レイガーデン」

　公式参加者によるナショナルデー・スペシャルデーの式典や国際色豊かなイベントが行われます

　日本館

　「いのちと、いのちの、あいだに」をテーマに、循環への気づきを提供します

　大阪ヘルスケアパビリオン

　“REBORN”を出展テーマに、2050年のミライの都市生活を体験できます

　大阪ウィーク～秋～（会場：リボーンステージ）

　●（仮称）北区音楽フェスティバル

　日時…９月７日（日）

　区内小中高等学校吹奏楽部による演奏会

　大屋根リング

　一周約2キロ、建築面積約6万平方メートル、高さ12メートル（外側は最大22メートル）、内径約615メートルの世界最大級の木造建築物です

　東ゲート　アクセシビリティセンター

　車いすや歩行補助器具等の貸出、筆談や手話による対応など様々な配慮を必要とする方への総合サービス拠点です

　東ゲート広場案内所

　東ゲート　大阪メトロ中央線夢洲駅

　EXPO2025公式マップはこちら▶

https://www.expo2025.or.jp/expo-map-index/map/

　　　　　------------

　　「達人」に聞く　万博の見どころ

　ついに始まった大阪・関西万博。まだ何を見ればいいか迷っている方も多いと思います。1970年の大阪万博に魅せられて以来、9か国、計16の万博を訪れた藤井秀雄さんと、パビリオンの構造もリアルに大阪・関西万博の1,000分の１の会場模型を手作りした渡辺正義さん。大阪市に住むお２人に、その見どころを聞きました。

　　　　　------------

　　「いのち」をみんなで考える場に　渡辺正義さん

　今回の万博のテーマは「いのち」です。多くの情報に埋もれがちですが、戦争や災害で日々多くの命が失われる中、世界の人が一つの場に集まって、「いのち」について考えることには大きな意味があると思います。日本を代表する８人のプロデューサーが、「いのち」を様々な形で表現し、体験させてくれる８つの館（シグネチャーパビリオン）は、子どもにも大人にも楽しめるでしょう。

　建築関係の仕事をしていた私としては、大屋根リングに沿ってぐるっと回って、会場内にどんな建物があるかを見るのが楽しみです。大きなもの、小さくても輝くもの、コンペで選ばれた各国イチオシのパビリオン…。写真から想像して作った私の模型とどう違うかも確かめないと。そしてリングの上から瀬戸内海に沈む夕日が見たいですね。

　日没後は大屋根リングがライトアップされ、ドローンショーなどが繰り広げられる「One World, One Planet.」も見どころの一つ。会期中、荒天時を除いて毎晩、ドローンが夜空に様々な絵を描きます。今年の夏は、花火大会の代わりに会場でドローンショーを見上げてはいかがでしょうか。

　写真説明…渡辺さんが手作りした万博会場の模型は北区役所１階の区民交流プラザに展示されている

　　　　　------------

　　1日約90か国を回る“海外旅行”も　藤井秀雄さん

　158もの国と地域が参加する今回の万博。パスポートがなくても、外国の人と話したり現地の料理を食べたりする海外旅行のような体験ができます。「何度も会場には行けない」という方におすすめなのは、複数の国が共同で出展する５つの共同館（コモンズパビリオン）です。約90か国が集まっていて入館予約も要りませんから、1日で回ることも可能。「こんな国があったんだ」と発見があるでしょう。

　大阪ヘルスケアパビリオンもおすすめです。健康データを測り、そのデータをもとに作られた25年後の自分のアバターと対面できるのですが、私は会期初めに測定し、悪いところに気を付けて過ごして半年後に再び測定し、何がどれだけ改善するか試してみたいです。

　万博には３つの出会いがあると考えています。未来との出会い、世界との出会い、リアルな体験との出会いです。私は小学生の時、大阪万博で最新の電化製品を見たのをきっかけに高校で電気を学び、家電メーカーに就職しました。３つの出会いの中から、もっと知りたいこと、やりたいことが見つかるかもしれません。大阪に世界中の国が集まる「この時だけ」の体験を楽しみましょう。

　写真説明…藤井さんが各地の万博で集めたピンバッジは5,000点を超えている

　　　　　------------

　　北区ホームぺージでは、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。

　　　　　------------

　　北区ホームぺ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。

　　　　　------------

　　北区おすすめ！大阪・関西万博の楽しみ方

　　みんなの万博　テストラン編

　「わがまち北区」では、万博に行った方の体験や感想をお届けしていきます。初回は「テストラン編」。4月5日、6日のテストランで、一足先に会場を訪れたお２人に、印象に残ったパビリオンや施設、今後の期待について聞きました。

　「いのち」の尊さ改めて考えた

　中津在住・子育て支援施設勤務　大住真喜紅さん（50代）

　会場を歩いているだけでワクワクする体験でした。印象に残ったのは「Dialogue Theater-いのちのあかし-」館です。入館時にその日のテーマの紙が配られ、来場者の１人と、スクリーンに映るもう１人との対話が始まります。この日は「今日とつながっているいちばん遠い過去を教えてください」。忙しさにかまけて祖父の死に立ち会えなかった後悔などが語られ、「自分はどうだろう」「いのちって尊いな」と改めて考えました。

　ランチはオーストラリア館のクロコダイル・ロールなどをテイクアウトし、大屋根リングの下のベンチで食べました。複数の国が共同で出展する共同館（コモンズパビリオン）では、モルドバの展示で素敵なイヤリングを見つけ、担当の方に話しかけました。それがリサイクル素材であること、そしてモルドバがワインの名産地であることなどを説明してくれました。いろいろな国の人と交流できて楽しいですね。

　写真説明1…共同館（コモンズパビリオン）では、様々な国の人と交流できる

　「リング」で感じた世界のつながり

　西天満在住・北区健康づくり推進協議会　田中佐起子さん（80代）

　1970年の大阪万博には3歳の娘を連れて行きました。今回は娘がテストランの抽選に当たって連れて行ってくれました。予約していたのは日本館。日本の南極観測隊が見つけたという「火星の石」は、人の頭ほどもある大きさでした。その後、予約なしでも入れるカナダ館、サウジアラビア館などへ。カナダ館は、タブレットを自分で操作して現地の生活や風景が見られるのが面白かったです。

　大屋根リングに上がるのは最後に取っておいたのですが、時間切れで周囲の４分の１ほどしか回れず残念。でも外に海が広がり、リングの中では世界がつながっているのを感じました。現金が全く使えないことなど、準備せずに行くと戸惑う人もいると思います。テストランの経験を友人たちに伝えて、今度は一緒に行きたいです。アメリカ館の「月の石」や、イタリア館の「アトラスの彫刻」を見たいですね。

　写真説明2…大屋根リングに上がると、世界のつながりを感じる

　　　　　------------

　　万博をもっと楽しむコツ～達人に聞く～

　万博の達人・藤井秀雄さんに、万博をもっと楽しむコツを教えてもらいました。

　【事前に】

　□アプリを登録して活用しよう

　おすすめは「EXPO Visitors」「EXPOホンヤク」「Virtual EXPO（バーチャル万博）」

　□バーチャル万博アプリで予習しよう

　事前にパビリオンの雰囲気をチェックして、見たいパビリオンを決めるのもおすすめ

　□会場で使えるカードなどを確認しておこう

　会場は完全キャッシュレスですが、交通系ICカードなど使えるものも多いので、事前にチャージして準備しましょう

　□17時以降に入れる夜間券を活用しよう

　夜間券は1日券の半額以下。夜にはコンサートやショーもありお得

　【当日】

　□チケットIDはプリントアウトして持って行こう

　パビリオン予約にはIDが必要。スマホとは別に紙で持っていた方が便利

　□スマホのモバイルバッテリーを持って行こう

　会場内ではスマホを使う機会がたくさん。バッテリーが切れると予約したパビリオンでの画面提示や次の予約ができなくなります

　□マイボトルを持って行こう

　会場のあちこちに無料で使用できる給水装置があります

　□スタンプ帳を持って行こう

　パビリオンや施設を巡り、万博ならではの個性的なスタンプを集めるのも楽しい。デジタルスタンプもあります

　【会場で】

　□各パビリオンのキャラクターをチェックしよう

　34ものパビリオンキャラクターは今回の万博の特色の１つ

　□パビリオンにある二次元コードを写真に撮っておこう

　各パビリオンの情報を後で振り返ることができます

　　　　　------------

　　●EXPO Visitors

　2025年大阪・関西万博の公式アプリです。パビリオンやレストランなどの様々な施設、現在地がすぐにわかるマップ機能やたくさんある万博関連サービスを集約して紹介しています。

　詳細はこちら▶

<https://www.expo2025.or.jp/visitorsapp/>

　●EXPOホンヤク

　日本語を含む30言語に対応しています。スタッフへの問合せや、外国人来場者とのコミュニケーションの場面で「言葉の壁」を越えて会話を楽しむのに役立つアプリです。

　詳細はこちら▶

<https://www.expo2025.or.jp/future-index/digital/auto-translation/>

　●Virtual EXPO（バーチャル万博）

　大阪・関西万博のバーチャル会場に、自分のアバターを作って参加。3DCGで再現された実際のパビリオンやイベント施設を体験することや、家族や友人と一緒に世界中の人が集まるバーチャル会場を巡り交流することができます。

　詳細はこちら▶

<https://www.expo2025.or.jp/future-index/virtual/virtual-site/>

　　　　　------------

　　【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　▶

<https://lin.ee/WM8SSvs>

　受信設定で北区をチェック！

　　　　　------------

　　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、お問合せください。電話06-6345-0874

　　　　　------------

　　「見つけてキタ!!　北区魅力動画コンテスト2024」受賞作品決定

　応募総数195点（一般動画部門50点・縦型ショート動画部門145点）の中から、1次審査を通過した各部門15点について、審査員3名と一般投票による2次審査を行い、最優秀賞ほか各賞が決定しました。受賞作品は北区ホームページからご覧いただけます。

　〈最優秀賞〉

　キタをつくるヒト　“Building Bridges in Kita”／Takahiro. Mさん

　〈優秀賞（一般動画部門）〉

　まちの「お地蔵さま」めぐり／Thinkingさん

　〈優秀賞（縦型ショート動画部門）〉

　大阪市北区って、ずるい／KOUさん

　最優秀賞受賞者の声

　北区で働く方々にインタビューさせていただき、作品にまとめました。北区は魅力的な方がたくさんいらっしゃる街だと思います。この「ヒト」という魅力を未来へとつないでいけるよう、私自身も活動していきたいと考えています。また、最優秀賞を受賞できたのは、インタビューにご協力くださった皆様のおかげです。心より感謝いたします。

　HPはこちら▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000647132.html>

　問合せ…政策推進課　電話06-6313-9474　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　5月12日は民生委員・児童委員の日～支えあう 住みよい社会 地域から～

　民生委員・児童委員、主任児童委員は、皆さんが住み慣れた地域で安全に安心して生活が送れるよう、それぞれの担当地域で様々な活動を続けています。北区では、現在、民生委員・児童委員133名と主任児童委員33名の合計166名の方が活動しています。

　生活上のことや子育てに関すること、福祉に関することについて相談がある場合は、近くの民生委員・児童委員及び主任児童委員にご相談ください。

　秘密は守られるの？

　民生委員・児童委員及び主任児童委員には守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。

　近くの民生委員を知りたい

　お住いの地域の民生委員・児童委員は、北区民生委員児童委員協議会までお問合せください。

　詳細は北区HP▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000378015.html>

　問合せ…北区民生委員児童委員協議会事務局（北区役所福祉課内）　電話06-6313-9931　ファックス06-6313-9905

　　　　　------------

　　大阪市国民健康保険被保険者の皆様へ　令和7年度保健事業

　ご自身の健康管理のため、年度に１回健診を受けましょう。

　●特定健診（無料）

　高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向けた健診です。対象となる方には、4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

　対象…40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）

　●国保人間ドック

　対象…30歳以上の方

　費用…30～39歳：14,000円、40～74歳：10,000円

　ただし、次の期間に生まれた方は無料

　昭和35年4月～昭和36年3月、昭和40年4月～昭和41年3月、昭和45年4月～昭和46年3月、昭和50年4月～昭和51年3月、昭和55年4月～昭和56年3月、昭和60年4月～昭和61年3月

　※40歳以上の方は、受診の際に特定健診「受診券」が必要

　●国保プラス健診

　特定健診の必須項目に、胸部エックス線、心電図、貧血、視力、聴力などの項目が追加されました。

　対象…18歳以上の方

　費用…1,800円

　詳細は「受診券」に同封の「国保健診ガイド」（窓口サービス課の窓口でも配布）、また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/fukushi/page/0000370235.html>

　問合せ…特定健診の受診券について　窓口サービス課（保険担当）　電話06-6313-9956　ファックス06-6362-3822

　健診の内容・場所について　健康課　電話06-6313-9882　ファックス06-6362-1099

　国保人間ドッグなど、その他の保健事業について　福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）　電話06-6208-9876

　　　　　------------

　　私たちのSDGs57

　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。

　株式会社maemo atomo（マエモ アトモ）

　出産のまえもあとも伴走者として女性をサポート

　産前産後の女性に向け、助産師や理学療法士が心身のケアを促すピラティススタジオです。妊娠中の人には、レッスン前後に胎児の心拍確認を行うなど、医療従事者によるサポート体制が整っています。2021年に江阪スタジオ、昨年には南森町のスタジオをオープンし、オンラインレッスンも始めました。

　CEOの西山夏実さんは元々助産師として総合病院で勤務。数多くの出産に立ち会う中、産科合併症で母子ともに命を落とすケースに直面し、「妊娠・出産のリスクを少しでも減らしたい」と、海外で効果が実証されていた「運動」に注目しました。

　産前産後の運動は、高血圧・糖尿病などの合併症予防、うつ病や早産になるリスクの軽減、腰痛・肩こりなど体の不調改善にも役立ちます。日本では未だ「産前産後は安静に」という意識が根強いことから、西山さんは「根拠や理論に裏打ちされた運動プログラムを提供したい」と、事業を開始した2021年に大学院に進み、「産前産後の運動がもたらす産科合併症の軽減」について研究しています。４月からは大阪大学や大阪公立大学と共同研究を開始、

医療機関とも連携しながら運動プログラムを開発する予定です。

　レッスン中には、妊娠中の不安や産後の育児の悩みなどを相談されることも多くあります。「産前産後は心身共に不安定で悩みがあふれる時期。何でも相談してもらえる環境を整えることにも力を入れています」と西山さん。「助産師は英語でmidwife、“女性と共に”という意味です。出産の前も後も、女性の一生を支える伴走者のような存在でありたいですね」

　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》産前産後のかけがえのない時期をいとおしく過ごそう

　写真説明１…CEOの西山夏実さん

　写真説明２…スタッフは全員ピラティスインストラクター資格を持つ医療従事者

　株式会社maemo atomoのHP▶

https://maemo-atomo-studio.com/

　　　　　------------

　　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

　教えて！北区の〝推しスポット"11

　うめきた公園（グラングリーン大阪）

　場所…（サウスパーク）大深町5番

　グラングリーン大阪のHP▶

https://umekita.com/

　都心の公園がもたらす癒やし

　グラングリーン大阪のうめきた公園は、昨年9月の先行まちびらき以降、半年で来場者1,000万人を突破しました。

　「ショッピングや仕事終わりに自由にくつろいで過ごせる『都心の公園』を皆さん、待ちわびていらしたと思います」とグラングリーン大阪室長の岩元輝智さん。芝生や階段状の斜面など腰を下ろせる場所も多く、子ども連れやカップル、友だち同士、シニア世代、ビジネスパーソンなど多くの人が訪れています。近くで食べ物や飲み物を買って、夜の公園で楽しむ人の姿も。手ぶらでも楽しめるよう、OSAMPOアプリから事前予約・レンタルできるバドミントンセットなどの遊具も充実。レジャーシートやチェアなどは芝生広場付近に設置のレンタルグッズカートから自由に使うこともできます。

　みんなで公園を育てていこう

　ほとんど全ての方がゴミを自発的に持ち帰り、ポイ捨てしないよう利用者の間で声掛けも。「自分たちの公園だという意識を持っていらっしゃる方が多くてうれしいですね。ただ、芝生は生き物なので、多くの方にご利用いただいた後は養生が必要です。中に入れない時期もありますが、芝生を育てているというあたたかな気持ちで見守っていただければ」

　これからは緑が一段と鮮やかに。鳥や虫たちもやってくるようになりました。都心に生まれたうめきた公園を、大切に守り育てていきたいですね。

　フキダシ…5月3日（土）～5日（月）『公園から「世界にいいこと」に取り組む文化祭』MIDORI FESを開催するなど、様々なイベントを行いますので、皆さん遊びに来てください！

　写真説明1…三菱地所株式会社関西支店　グラングリーン大阪室長　岩元輝智さん

　写真説明2…うめきた公園（サウスパーク）と南館　提供:グラングリーン大阪開発事業者

　写真説明3…音楽イベントの様子　写真提供：FM802　撮影：ハヤシマコ

　　　　　------------

　　北区のお出掛けはオンデマンドバスで！

　【アイコン】Osaka Metro Group

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

　　　　　------------

　　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