　　　　　------------

　　北区広報紙　わがまち北区6月号

　No.349　2025年（毎月1日発行）

　野菜を食べて元気に

　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

　生涯骨太クッキング参加者募集…2面

　介護保険利用者負担限度額認定証等…2面

　令和7年度の国民健康保険料…3面

　夢キタ万博2025撮影参加者募集…8面

　区政会議の委員を募集します…8面

　小中学校の教科書（見本）を展示します…8面

　　　　　------------

　　大阪・関西万博でも世界のグルメが食べられます！

　詳細はこちら▶

[https://www.expovisitors.expo2025.or.jp/gourmets?\_gl=1\*jpz04w\*\_gcl\_au\*MjA5MzU0Njc3MS4xNzQxMTQzNzE5](https://www.expovisitors.expo2025.or.jp/gourmets?_gl=1*jpz04w*_gcl_au*MjA5MzU0Njc3MS4xNzQxMTQzNzE5)

　　野菜を食べよう

　ラタトゥイユ（フランス）

　ホゲ（ブータン)

　エルテンスープ（オランダ）

　フキダシ…6月は食育月間です

　イラスト説明…大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

　SDGsアイコン3…すべての人に健康と福祉を

　調理：北区食生活改善推進員協議会の皆さん

　1日350グラム以上を目標に

　「1日に野菜を350グラム以上食べよう」は、厚生労働省が健康づくりの指標として掲げている目標です。350グラム以上食べることで、健康維持に役立つビタミンやカリウム、食物繊維などの栄養素を十分に取ることができると言われています。目安は、小鉢の野菜料理（70グラム程度）5皿分です。

　毎日、野菜を食べるには？

　洗って切るだけで食べられるトマトやきゅうり、レタスのほか、スーパーやコンビニのカット野菜など、それほど手間を掛けずに食べられる野菜を活用したり、インスタント食品に野菜を少しプラスするところから始めてみませんか。例えばカップ麺にもやしやカットキャベツ、レトルトカレーに冷凍ブロッコリーやほうれん草、カップスープに冷凍ミックスベジタブルなどをプラスするだけで、野菜の摂取量を増やすことができます。

　また、野菜はゆでたり、炒めたり、火を通すことで、かさが減り食べやすくなります。価格が安定していて買い置きできる冷凍野菜や缶詰も上手に利用し野菜料理を作り置きしておけば、忙しい時でもしっかり野菜を取ることができ、お財布にもやさしいです。

　外食時も、野菜料理が入った定食やメニューを選び、毎食必ず少しでも野菜を食べることを心掛けましょう。

　世界の野菜料理にチャレンジ！

　夢洲で開催中の大阪・関西万博にちなんで、世界の野菜料理を3品、北区食生活改善推進員協議会の皆さんに作っていただきました。どのメニューも簡単に野菜をたっぷり食べることができます。4面にレシピを紹介していますので是非、チャレンジしてみてください。

　ほかにも北区役所では年間を通じて様々な食育活動を行っていますので、皆さんの健康づくりに役立ててください。

　写真説明…1日に摂取したい野菜約350グラム

　　　　　------------

　　「やさいTABE店」を活用しましょう

　大阪市民の1日の野菜摂取量は約250グラム。目標量に100グラム野菜が足りていませ

ん。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。外食時にご活用ください。

　やさいTABE店とは…

　①1人前およそ野菜120グラム（1日の1/3）以上含むメニューを提供　②モーニング時間帯に1人前およそ野菜100グラム以上含むメニューを提供しているお店です。

　登録店舗は大阪市HP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000505458.html

　やさいTABE店インスタグラム▶

https://www.instagram.com/yasaitabeten/

　フキダシ…目印はコレ！

　　　　　------------

　　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　土日祝日除く)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5月1日現在）　人口149,547人　世帯数94,613世帯

　　　　　------------

　　子育て

　　　　　------------

　　児童手当の現況届

　現況届の提出が必要となる受給者に現況届を送付しています。18歳到達後の最初の4月1日から22歳年度末までの子を多子加算認定している受給者のうち、現況届の提出が必要な受給者にも送付しています。6/30（月）までに、子育て・教育課へ提出してください。提出されない場合、手当の支給が停止されます。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…子育て・教育課（3階30番窓口）　電話06-6313-9490　ファックス06-6313-9988

　　　　　------------

　　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9日・16日・23日・30日（いずれも水曜日）10時～12時（全4回）

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

　※会場は健康課が決定します

　対象…区内在住の7月9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)

　料金…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）

　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。

　日時…7月10日（木）13時30分～15時

　場所…北スポーツセンター第2体育館（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

　　　　　------------

　　乳児からのお口の健康（無料・要申込）

　日時…7月2日（水）10時30分～12時

　場所…北区子ども・子育てプラザ（本庄東1-24-11）

　内容…口腔衛生のための離乳食や歯みがきデビューについての講義

　対象…市内在住で生後4か月頃からの乳児を子育て中の方　※一時保育あり

　講師…管理栄養士

　定員…10名（申込先着順）

　申込…6月18日（水）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

　　　　　------------

　　防災・安全・安心

　　　　　------------

　　My防災

　秘密基地！防災倉庫

　防災士として本気を出しました！自宅の物置を改造して「防災倉庫」誕生。大阪北部地震　や能登半島地震の教訓を活かし、水や食料はもちろん、懐中電灯やマスク・トイレ・ラジオまで完備。もちろん子どもたちの大好きなお菓子も用意。「お菓子いらんやろ！」と言われますがユーモアセンスも交えつつしっかり揃えることが大切です。心の余裕も災害への大切な備えです！

　ジシン本サポーター　西野

　　　　　------------

　　警察だより

　～SNSで勧誘する「もうけ話」は詐欺！警察へ相談～

　SNＳ型投資詐欺とは、投資すれば利益が得られるものと信じ込ませて投資アプリ等に誘導するなどし、利益が出ているかのような偽の表示により安心感を与え、架空の投資を継続させながら、投資金名目やその利益の出金手数料等と偽って金銭等をだまし取る詐欺です。１件あたりの被害額が1,000万円を超えるなど、被害が高額になる場合が多いのが特徴です。

　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27日(金)15時～

　場所…北区役所４階402・403会議室

　議題…令和6年度運営方針自己評価について

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

　　　　　------------

　　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。

　申込・問合せ…窓口サービス課（1階6番窓口）　電話06-6313-9956　ファックス06-6362-3822

　　　　　------------

　　令和7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。詳細はお問い合わせください。

　令和7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　33,574円　後期高齢者支援金分保険料

10,761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×34,424円　後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×11,034円　介護分保険料※1　介護保険第2号被保険者数×18,784円

　所得割保険料※２…医療分保険料　算定基礎所得金額※3×9.30％　後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※3×3.02％　介護分保険料※1　算定基礎所得金額※3×2.56％

　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　24万円　介護分保険料※1　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…窓口サービス課　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…6月4日（水）・18日（水）・7月2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…6月19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11日（水）・7月9日（水）・8月13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25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25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…6月22日（日）13時～17時

　場所…①福島区役所（福島区大開1-8-1）　②淀川区役所（淀川区十三東2-3-3）

　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】…6月13日（金）12時～22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

　ナイター法律相談（要予約）

　日時…7月23日（水）18時30分～20時30分

　場所…天王寺区民センター（天王寺区生玉寺町7-57）

　申込…行政オンラインシステムにて受付

　【申込期間】…6月10日（火）12時～7月22日（火）17時まで

　※空き枠がある場合、相談日18時時点の相談希望来場者で抽選。抽選後に空き枠がある場合は、先着順に受付（各枠の相談開始10分前締切り）

　詳細は大阪市HP▶

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)

　　　　　------------

　　戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求を受け付けています

　今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、令和７年４月１日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料・特例扶助料、援護法による遺族年金・遺族給与金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、先順位のご遺族お一人に特別弔慰金（額面27.5万円、５年償還の記名国債）が支給されます。特別弔慰金の支給には令和10年３月31日までに請求が必要です。

　申込・問合せ…地域課　電話06-6313-9951　ファックス　06-6362-3823

　　　　　------------

　　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

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

　　　　　------------

　　北区役所での特定衣料展示提供の再開（無料）

　ご家庭で不用になったマタニティウェア・ベビー服・子ども服を回収し、必要な方へ無償で譲渡する「展示提供」を北区役所で再開します。あわせて「ごみの相談コーナー」と「フードドライブ」も開催しています。

　場所…北区役所１階区民交流プラザ

　●展示提供…7月3日（木）から再開

　日時…奇数月の第１木曜日（祝日の場合は第２木曜日）14時～15時30分

　提供数…１人２点まで

　●ごみの相談コーナー・フードドライブ

　日時…毎月第１木曜日（祝日の場合は第２木曜日）14時～15時30分

　問合せ…東北環境事業センター　電話06-6323-3511　ファックス06-6370-3951

　　　　　------------

　　令和７年度市民税・府民税・森林環境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（月）です。なお、3月18日以降に所得税の確定申告または、市民税・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。

詳細は大阪市HP▶

<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（個人市民税担当）　電話06-4797-2953

　　　　　------------

　　資格取得のための講座受講費用を補助します（要申込）

　「大阪府スキルアップ支援金」制度

　就職をめざす方や、仕事で必要な資格を取得する方などに向けて、指定講座の受講に必要な費用の50～75％を補助します。

　対象…大阪府民の方で、離職してから１年以上の方や入社してから1年未満の方など

　申込…ホームページにて受付

　※支給には審査があります

　※詳細はホームページをご確認ください

　HPはこちら▶

https://next.ni-deau.jp/skillup/

　問合せ…大阪府スキルアップ支援金事務局　電話06-6966-1030

　　　　　------------

　　健康・福祉

　　　　　------------

　　熱中症対策休憩スペース「涼ん処」を開設しています

　北区役所１階区民交流プラザに、市民の方々が気軽に立ち寄って涼むことができる「涼ん処」を設置しています。区役所開庁時間内はいつでもご利用いただけます。

　詳細は北区HP▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000628915.html

　問合せ…総務課　電話06-6313-9625　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　ひきこもりに関する相談（無料）

　●専門の医師による相談（要予約）

　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（祝日・年末年始除く）10時～17時

　対象…市内在住の方　※ご家族や支援者からの相談も可

　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

　　　　　------------

　　思春期関連問題相談（無料・要予約）

　不登校や摂食障がいなど、思春期特有の問題について精神科医師による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

　　　　　------------

　　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…6月18日（水）・27日（金）・7月4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

　　　　　------------

　　生涯骨太クッキング（要申込）

　日時…6月26日（木）10時～13時

　場所…北区保健福祉センター（北区役所内）

　内容…骨粗しょう症予防のお話と調理実習

　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（調理材料費）

　持ち物…エプロン、三角巾、手拭きタオル

　申込…6月6日（金）～電話・窓口にて受付

　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

　　　　　------------

　　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（木）です。更新希望の方は６月30日（月）までに申請してください。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

　　　　　------------

　　ひとり親応援！！フードパントリー（無料・要予約）

　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。

　日時…7月26日（土）9時30分～16時40分

　場所…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…60世帯（多数抽選）　※当選者のみに連絡

　申込…6月16日（月）10時30分～6月27日（金）17時まで電話・来館・ホームページにて受付

　※ホームページで申し込みの際は、下記配付時間より第3希望まで選んでください

　①9時30分　②10時10分　③10時50分　④11時30分　⑤12時10分　⑥13時30分　⑦14時10分　⑧14時50分　⑨15時30分　⑩16時10分

　HPはこちら▶

<https://www.osaka-kitakusyakyou.com/>

　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

　　　　　------------

　　第26回みんなで学ぶ健康法　「腎臓病、そして健康食品（サプリを含む）について」（無料）

　日時…6月12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）

　内容…第1部「慢性腎臓病：基本から最近の話題まで」、第2部「健康食品（サプリを含む）は安全なのか？現状とこれから」

　講師…第１部：森島淳之氏（住友病院 腎臓・高血圧内科 診療主任部長）、第２部：阪口勝彦氏（住友病院 特別顧問）

　定員…350名（当日先着順）

　主催…北区医師会在宅医療推進委員会

　後援…大阪市北区医師会ほか

　問合せ…大阪市北区医師会　電話06-6312-3531

　　　　　------------

　　文化・芸術・講座

　　　　　------------

　　北区ぶらぶらまち歩き（無料・要申込）

　第3回『変わりゆく　うめきた　を歩く』

　～人にやさしい進化をし続ける街、梅田の今を歩く～

　日時…6月27日（金）10時～12時頃（集合9時50分）

　集合場所…うめきた広場1階

　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…6月13日（金）まで往復はがき（必着）・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

　※保険加入のため申込者及び同行者（3人まで）の住所・氏名・電話番号を明記

　申込・問合せ…〒530-8401北区役所地域課「北区ぶらぶら第3回」宛　電話06-6313-9951　ファックス06-6362-3823　メール

kita-event@city.osaka.lg.jp

　　　　　------------

　　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5日･12日･26日　④9月2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…①②③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は一時保育あり（1歳6か月～就学前、定員6名、無料、要事前申込）

　申込…6月10日（火）～7月24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

　　　　　------------

　　金曜日ナイトヨガ体験会募集（無料・要申込）

　お仕事モードをオフにして、頑張ったココロとカラダをリセットしませんか。

　日時…6月13日(金)・20日（金）19時～20時

　場所…北区民センター2階ホール（北区役所隣）

　対象…仕事帰りに体のケアをしたい人

　講師…鈴木由美氏（ヨガインストラクター）

　定員…50名（申込先着順）

　持ち物…ヨガマット・動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル

　申込…6月12日（木）まで電話・FAXにて受付　※FAXには住所・氏名・電話番号を明記

　主催…大阪市コミュニティ協会北区支部協議会

　申込・問合せ…北区民センター　電話06-6315-1500　ファックス06-6367-1990

　　　　　------------

　　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）

　6月4日（水）・7月2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14日（土）10時10分～11時

　●中津公園（中津2-8）

　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）

　6月14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136,400部発行し、1部あたりの発行単価（配布費用含む）は約15.2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22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

　　　　　------------

　　作ってみよう！食べてみよう！

　世界の野菜料理レシピ

　フキダシ1…とっても簡単！

　フキダシ2…野菜たっぷり！

　分量など詳細は北区HP▶

<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000653065.html>

　エルテンスープ　オランダ王国

　①鍋に角切りにしたじゃがいも・たまねぎ・セロリ・にんじん、ぶつ切りにした長ネギ、冷凍グリンピース、ブロックベーコン、水、ローリエ、固形コンソメを入れ、柔らかくなるまで煮たら、ベーコンを取り出し、残りをマッシャーでつぶす。

　②ベーコンを角切りにして鍋に戻し、弱火にかけ混ぜながら煮て塩、こしょうで味を調える。

　Point…買い置きできる冷凍グリンピースを使うのがコツ。火の通りも早く、つぶすのもラクです。

　ホゲ　ブータン王国

　①レタスは2センチ幅の千切りに、紫たまねぎは薄切りに、きゅうりは2～3ミリの斜め切りに、ミニトマトは４分の１に切る。

　②①をボウルに入れ、土生姜のみじん切り、カテージチーズとよく混ぜ、塩と花椒で味を調える。　※花椒は山椒でも代用できます

　Point…きゅうりは歯触りが楽しめるよう、少し厚めの斜め切りに。花椒と土生姜の香りが食欲をそそります。

　ラタトゥイユ　フランス共和国

　①鍋にオリーブオイルとすりおろしにんにくを入れ、弱火で炒め香りを立たせたところへ、食べやすい大きさに切ったかぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす・ピーマンを固いものから順に加えて炒める。

　②カットトマト缶、砂糖、しょうゆ、固形コンソメ、ローリエを加え、弱火で時々かき混ぜながら柔らかくなるまで煮る。

　Point…かぼちゃを加えて色鮮やかに。お好みの夏野菜を加えてもおいしいです。

　　　　　------------

　　北区役所での年間食育サポート

　赤ちゃんから高齢者まで区民の皆さんの健康を支える様々な食育活動を行っています。広報紙などで随時募集を行いますので、興味があるプログラムに参加して、健康づくりに役立ててください。

　日　活動内容

　6月26日（木）　生涯骨太クッキング　※詳細は2面へ

　8月6日（水）　おやこの食育教室

　9月30日（火）　男性のための食育教室

　10月25日（土）　健康・食育まつり

　12月4日（木）　お達者食育教室

　1月29日（木）・2月4日（水）　減塩みそづくり講習会

　2月25日(水)　生活習慣病予防のための食育教室

　※毎月、離乳食講習会や食生活相談も行っています

　　　　　------------

　　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（木）・9月4日（木）・10日（水）・25日（木）・10月9日（木）・15日（水）・29日（水）・11月6日（木）・19日（水）13時30分～16時（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）

　内容…健康的な食生活のあり方を中心としたお話、調理実習・運動実技など

　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・健康運動指導士ほか

　定員…25名（申込先着順）

　申込…6月6日（金）～電話・窓口・行政オンラインシステムにて受付

　写真説明…北区食生活改善推進員協議会の皆さん

　※本講座を終了した皆さんで構成するボランティア団体です

　フキダシ…一緒に楽しく学びましょう！

　行政オンラインシステムはこちら▶

<https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/procedures/apply/31a73c76-b7e0-4dd9-9f13-8593bcef9ea8/start>

　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

　　　　　------------

　　みんなの万博

　開催中の大阪・関西万博。あなたはどんな体験をしましたか。

　ボランティアの活躍が印象的

　芝田在住・ビル経営　八木修一郎さん（80代）

　友人に誘われて開幕5日目に行きました。友人とは「一緒に行動せんと、昼に会おう」と約束して別れ、私はとにかく上がりたかった大屋根リングへ。木造でがっしり組まれた構造や、眼下に広がるすばらしい景色に感動しました。

　その後、空いているパビリオンをいくつか回りましたが、途中、方角がわからなくなって、ボランティアの方にいろいろ教えてもらいました。多くのボランティアが活躍しておられるのが印象的。パンフレットで探すより、やはり人に聞く方が便利でいいですね。お昼に友人と合流して「近大マグロ」を食べ、午後は再び別行動。今回、私は何も下調べせず、様子を見に行ったような感じでしたが、次に行く時は目的を持って行こうと思います。

　リング上の「第九」自由に歌えた

　中津在住・高校生　大住紀喜さん（10代）

　開幕初日の「１万人の第九　EXPO2025」に参加しました。中学校では合唱部、高校では声楽を学んでいて、万博という特別な場所に響く１万人の声ってどんな重さやろう、どんな力やろう、と友だちと２人で応募して参加できることになりました。

　外で歌うのは初めて。私は大屋根リングの一番高い所だったので、オーケストラは遠かったのですが、１万人が見渡せる広い景色に向かって、自由に歌えました。普段は「こう歌わなあかん」とか考えてしまうこともあるのですが。

　今年はドイツ語の授業が始まります。「第九」を練習してドイツ語を少し学べたし、ベートーべンって天才やなぁと改めて気付けたし、ソリストさんの声を聞いて、私もあんな風になりたいと思いました。すごくパワーをもらえる体験でした。

　　　　　------------

　　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

　新豊崎中学校区（豊仁・豊崎東地域）での『攻犯』パレード

　4月19日、『攻犯』パレードが盛大に開催されました。このパレードは、平成13年の大阪教育大学付属池田小学校での事件をきっかけに、「地域の子どもたちは地域で守る」という強い意志のもと開始、一度休止しましたが、平成27年に新豊崎中学校生徒会から再開の声が上がり、現在まで受け継がれています。『攻犯』という言葉は、「防犯」という受け身ではなく「犯罪は絶対に許さない！」と強い意志を持って行動することを意味しています。当日は、「地域で守る地域の子」という横断幕を先頭に、大阪府警音楽隊と新豊崎中学校吹奏楽部、新豊崎中学校PTA、豊仁・豊崎東の各小学校の児童・PTA・学校関係者、豊仁・豊崎東の連合振興町会と各種団体、大淀警察署、大淀防犯協会の皆様が、汗をかき声を枯らしながら、毛馬桜之宮公園から豊仁小学校までをパレードしました。

　これからも地域の皆様とともに“安全・安心を身近に感じられるまち北区”をめざしていきます。

　春の地域イベントに参加してきました！

4月27日の堀川まつりと本庄フェスティバル、29日の中之島お花見会に参加し各地域でたくさんの皆様と過ごしました。5月4日には『みどりのサンタウォーク』（（一社）テラプロジェクト主催）が開催、扇町公園や天神橋筋商店街にお花を届け、緑の大切さを広くアピールしました。

　また、5月9日からは大阪・関西万博での「大阪ウィーク・春」の開催に合わせて、「夢キタウィーク・春」も始まり、皆様とともにますます『大阪の元気は北区から』を実践できるよう取り組んでいきます。

　　　　　------------

　　【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>

　フキダシ…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

　　　　　------------

　　夢キタ万博2025アニバーサリーフォト撮影体験参加者募集（無料・要申込）

　結婚式の予定はないけど、ウエディングフォトを撮影してみたい、結婚記念日に改めて家族写真を撮影したい！など、あなたの夢のお手伝いをさせていただきます。

　子どもたちの夢づくりをめざして開催する「夢キタ万博2025」において、中高生によるアニバーサリーフォト体験にご協力いただける方を募集します。

　※ウエディングドレス・タキシード着付け、ヘアメイクは大阪ベルェベルビューティ＆ブライダル専門学校学生が担当

　※当日ヘアメイクの仕上げは、夢キタ万博2025の会場内にて実施

　※体験の各段階でお仕事体験の中高生が加わります

　日時…9月20日（土）10時～16時のうち約２時間

　場所…梅田スカイビル（大淀中1-1-88）

　定員…３組（多数抽選）※詳細は決定後に別途打合せ

　申込…6月20日（金）までメールにて受付

　※メールには、①撮影ご希望者全員の氏名②住所③電話番号④ウエディングドレス・タキシードを着用される方の服のサイズ（S/M/Lなど）を記入

　協力…大阪ベルェベルビューティ＆ブライダル専門学校

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

[kitakoho@city.osaka.lg.jp](mailto:kitakoho@city.osaka.lg.jp)

　　　　　------------

　　区政会議の委員を募集します

　～あなたの声を区政に反映しませんか？～

　区政会議では、区政運営や区の事業に関して、区民等の皆様で構成する委員からご意見や評価をいただきます。

　対象…区内在住・在勤・在学で、年２～３回程度開催される会議に出席できる方

　募集人数…数名

　任期…２年間（令和７年10月１日〜令和９年９月30日）

　応募…所定の応募用紙に必要事項を記入の上、小論文（テーマ「北区をもっとよくしたい〈私の提案〉」、400字程度/Ａ４縦・横書き）とともに、持参・郵送・メールのいずれかで提出

　※応募用紙は、区役所で配布しているほか、北区ホームページにも掲載しています

　募集期間…６月30日（月）～７月30日（水）17時30分（必着）

　選考…応募書類及び面接により実施

　※詳細は、北区役所設置の募集要項または北区ホームページをご覧ください

　HPはこちら▶

https://www.city.osaka.lg.jp/kita/page/0000653511.html

　申込・問合せ…政策推進課（４階42番窓口）　電話06-6313-9976　ファックス06-6362-3821

　　　　　------------

　　セレッソ大阪応援デー　（小中学生無料）（要申込）

　セレッソエンブレム…©CEREZO OSAKA

　北区の皆さんを東京ヴェルディ戦にご招待します。

　日時…6月21日（土）18時30分キックオフ

　場所…ヨドコウ桜スタジアム（東住吉区長居公園1-1）

　対象…区内在住・在学の小中学生（無料招待）※保護者要同伴（有料）　区内在住・在勤・在学の方（優待価格で招待）

　申込…6月1日（日）9時～ホームページにて受付

　※先着順。予定枚数に達し次第販売終了  
　※席種や料金など詳細はホームページをご覧ください  
　HPはこちら▶

<https://www.jleague-ticket.jp/p/CO-20250621-sasoisasoware-HT2?ser=csrthfvuh>  
　●フラッグベアラー募集

　6月21日(土)の試合前にピッチにフラッグを運ぶフラッグベアラーを募集します。

　対象…区内在住・在勤・在学の方

　申込…6月12日(木)まで申込フォームにて受付　※当選通知は6/13（金）  
　申込フォームはこちら▶

<https://forms.gle/srw3WnSHoNE7xcyG6>

　問合せ…セレッソ大阪事務局（代行事務局）　電話06-6123-8155

　　　　　------------

　　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２日（月）～27日（金）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

　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

　子育て・教育課　電話06-6313-9472　ファックス06-6313-9988

　　　　　------------

　　私たちのSDGs58

　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。

　ジパングカリーカフェ

　規格外米使う箔米（はくまい）カレー　米の価値知るきっかけに

　若者たちでにぎわう中崎町の路地の奥。「ジパングカリーカフェ」の名物メニューのひとつが「箔米カレー」です。割れ米、未熟米など流通に乗らない米を米粉（箔米粉）にし、小麦粉代わりに使っています。カフェを運営する株式会社ジパングフードリレーションズ代表取締役社長の安藤育敏さんは「食べられなかった米に新たな価値（箔）を付けるアップサイクルです」と命名について語ります。

　取組の始まりは2021年。コロナ禍で緊急事態宣言などが繰り返され外出する人が激減し、大量のご飯が店に残ります。「何かに使えないか」と試行錯誤の末、炊飯米から作るビールを開発（生産終了）。クラウドファンディングで販売する中で出会った農家から、「異常気象の影響で規格外の米が年々増え、家畜の飼料などとしてたたき売りされていく」と相談を受け、更なる課題が見えてきました。

　流通に一石を投じようと、規格外の米を買い取り、業者に粉砕を依頼して箔米粉にする仕組みを実現。小麦アレルギーや環境問題への関心の高まりを背景に、菓子の材料、揚げ物の衣など、卸先での用途は少しずつ広がっています。

　一方、昨年来の米不足で規格外米が流通に乗り始め、原料が品薄の状態に。「課題解決が目的なので、それはそれでいい。でも、米が安くなったら元に戻ってしまうでしょう。農家の仕事は何も変わらないのに」と安藤さん。「箔米カレーが、そんな問題に気付くきっかけになればうれしいですね」

　目標12…つくる責任　つかう責任

　持続可能な消費生産形態を確保する

　≪SDGsチャレンジ≫…明日のご飯一粒を大事にしよう

　写真説明１…代表の安藤育敏さん

　写真説明２…箔米カレーは、昆布とカツオの和風だし。レトルトも販売している

　ジパングカリーカフェのSNS▶

https://lit.link/zipangucurrycafe

　　　　　------------

　　新連載・井上ミノルの区役所お仕事覗（のぞ）き見　どれどれ

　第１回　政策推進課広報担当編

　北区役所には様々な部署があり、区民の皆さんが安心して暮らせるよう、生活をサポートしています。身近でありながら、意外と知られていない区役所の「仕事」を、漫画家の井上ミノルさんが潜入取材。初回は広報紙『わがまち北区』を制作している政策推進課広報担当を紹介します。

　お邪魔したのはまさに今号の表紙撮影の真っ最中!!

　事前に健康課の管理栄養士さんと相談してメニューを決定。食器や盛り付け、配置なども含め、紙面のデザインを考えながら撮影をディレクション。

臨機応変＆幅広くも細やかな仕事っぷり!!

　料理写真はプロのカメラマンさんに依頼

　広報紙を一緒に作っているライターさん

　PCで写りをチェック中

　記録用のカメラ

　広報担当のお仕事

　・広報紙『わがまち北区』の制作・発行

　・北区の魅力発信事業（絵画コンクールなど）

　・北区ホームぺージの運用

　・SNS発信

　・北区のあらゆる情報にアンテナをはる！

　〈企画会議中〉一番大変なのは企画を考えること!!

　私たちが広報担当です　山元さん　寺井さん

　フキダシ1…よりわかりやすく、区民の皆さんに親しみを持ってもらえる紙面を作っていきたい。皆さんに届け～！と思いながら日々仕事をしています。オシャレな都心もあれば人情あふれる昔ながらのコミュニティもあり、多彩な面を持っているのが北区の魅力。北区らしさをいつも考えて発信しています。

　本日の感想

　フキダシ2…広報の仕事は思った以上に多岐にわたり、やることはたくさん。驚いたのはそれらをたった2人で担っていること。経験豊富でパワフル、北区愛にあふれる2人が制作する『わがまち北区』、これからも楽しみです！

　　　　　------------

　　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