



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。

⑧ 1/7・14・21・28(いずれも水曜日)
10:00～12:00(全4回)

⑦ 北区保健福祉センター(北区役所内)
【対象】 区内在住の1/7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)

⑤ 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

④ 健康課

☎06-6313-9968 ③ 06-6362-1099



申込はこちら▲

小さな子も楽しめる えほんのじかん

無料

⑧ 12/27(土) 11:00～11:30

⑦ 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】 30名

● 年末年始の休館期間

12/28(日)～1/5(月) ※返却ポストは12/27(土) 17:00からご利用いただけません

④ 北図書館

☎06-6375-0410 ③ 06-6371-3177

子どもたちのふれあい体験事業 「春の合同収穫祭」

要申込

昼食付バスツアーで、いちご狩りとホースセラピーを体験しませんか。

⑧ 1/24(土) 9:30～17:00(9:20北区役所前集合) ※少雨決行・荒天中止

⑦ ヤンマーシンビオシス栗東センター、TC Cセラピーパーク ※いずれも滋賀県栗東市

【対象】 区内在住で障がい者手帳等をお持ちの子ども(3～18歳)とその保護者・きょうだい ※保護者の介助付きでバスに乗降できる方

【定員】 45名(多数抽選) ※当選者のみ連絡

⑤ 大人1,000円(当日徴収)、子ども無料

【申込】 12/22(月) 17:00まで

ホームページにて受付 HPIはこちら▶

④ 特定非営利活動法人

ピープルアクティブライフ®(PAL)

☎06-6135-1117

✉info@pal-smile.com



ママ・ストレッチ

無料

要申込

保護者向けリフレッシュ講座です。※同室保育あり

⑧ 12/26(金) 10:00～10:45

⑦ 北区子ども・子育てプラザ

(本庄東1-24-11)

【対象】 乳幼児を子育て中の方

【定員】 15名(申込先着順)

【申込】 12/12(金) 10:00～電話・来館にて受付

④ 北区子ども・子育てプラザ

☎ 06-6374-0870

冬休み短期スイムスクール

要申込

水に慣れるところからバタ足の習得までをめざします。

⑧ ①12/22(月)・23(火)②12/25(木)・26(金) 9:30～10:25

⑦ 扇町プール(扇町1-1)

【対象】 3歳～小学6年生

【定員】 各20名(申込先着順)

⑤ 3,850円

【申込】 12/6(土)～ホームページにて受付

④ 扇町プール

☎06-6363-8911



HPIはこちら▲



防災・安全・安心



警察だより

歳末警戒実施中!

事件や事故防止のため警戒活動を強化しています。

● 子どもと女性の犯罪被害防止

いざという時のために防犯ブザーを携帯!

● 特殊詐欺の被害防止

不審な電話があれば、家族や警察に相談!

● SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止

1度も会ったことがない人からのお金の話には応じない!

● 自動車関連犯罪の被害防止

車内には何も置かず、窓を閉めてドアロックを忘れずに!

④ 大 淀警察署 ☎06-6376-1234

③ 曽根崎警察署 ☎06-6315-1234

② 天 満警察署 ☎06-6363-1234



消防だより

ヒートショックに注意

急な温度変化で血圧が大きく変動し、身体に悪い影響を及ぼすヒートショックは、冬場に多く発生します。

～入浴時のヒートショック予防～

● 食後や飲酒後すぐの入浴は控えましょう

● 脱衣所や浴室を温かくしておきましょう

● お湯の温度は41℃以下にしましょう

● 入浴前後に水分補給をしましょう

④ 北消防署

☎06-6372-0119

参考動画は
大阪市消防局
YouTube▶



My防災

高校生のデイリー防災

～モバイル充電器とお菓子～

高校生になって電車通学を始めた私は、海沿いを通る時に「もし地震や津波が来たらどこに逃げるかな」とぼんやり考えるようになりました。通学に1時間かかるのでスマホの充電が減りやすく、モバイル充電器は欠かせません。リュックに入れたお菓子は友だちとの楽しみでもあり、非常時には空腹を乗り切る助けになるかも。

家族と連絡が取れること、ちょっとした食べ物があること——そんな日常の工夫が、無理なくできるデイリー防災につながります。

北区在住 高校生



暮らし・手続き

人権擁護委員による 特設人権相談所

無料

⑧ 12/19(金) 13:30～16:00

⑦ 福島区役所(福島区大開1-8-1)、
平野区役所(平野区背戸口3-8-19)

④ 大阪第一人権擁護委員協議会

☎06-6942-1196 ③ 06-6942-1627

人権週間と 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

それぞれの期間において区民交流プラザ(北区役所1階)で啓発映像を上映します。

● 人権週間12/4(木)～10(水)

男女共同参画に関するパネル展示と映像の上映を行います。

● 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12/10(水)～16(火)

拉致問題に対する関心を高めていただくため、北朝鮮による日本人拉致問題啓発アニメ「めぐみ」を上映します。※11(木)から上映

④ 子育て・教育課(教育担当)

☎06-6313-9743 ③ 06-6313-9988

北区役所での相談

無料

相談内容	日 時	問合せ先等
法律相談 要予約	12/3(水)・17(水)・ 1/21(水) 13:00～17:00	④ 政策推進課(広聴担当) ☎06-6313-9683
	③ 予約専用電話 ☎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12:00～相談日当日の10:00まで	
行政相談	12/18(木) 13:00～15:00 ※予約不要	④ 政策推進課(広聴担当) ☎06-6313-9683
司法書士相談 要予約 登記、相続・遺言、成年後見などの相談	12/10(水)・1/14(水) 13:00～16:00 ※事前に電話予約	③ ④ 大阪司法書士会北支部 ☎0120-676-888 (平日9:00～12:00、13:00～18:00)
行政書士相談 要予約 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	12/24(水) 13:00～16:00 ※事前に電話予約	③ ④ 大阪府行政書士会北支部 ☎06-6105-3219(平日9:00～17:00)
不動産相談 要予約	12/24(水) 13:00～16:00 ※事前に電話予約	③ ④ 大阪府宅地建物取引業協会北支部 ☎06-6357-5821(平日10:00～15:30)
人権相談	随時受付9:00～17:30 (土日祝・年末年始除く)	④ 子育て・教育課(教育担当) ☎06-6313-9743
ごみの相談 フードドライブ(食品回収)も併せて実施	12/4(木)・1/8(木) 14:00～15:30 ※1月は子ども服などの展示提供も実施	④ 東北環境事業センター ☎06-6323-3511

その他の相談

無料

相談内容	日 時	場 所	問合せ先等
ナイター法律相談 要予約	1/21(水) 18:30～20:30	中央区民センター (中央区久太郎町1-2-27)	④ 大阪市総合コールセンター ☎06-4301-7285
	③ 行政オンラインシステムにて受付 詳細は大阪市ホームページ▶ 【申込期間】 12/10(水) 12:00～1/20(火) 17:00まで ※空き枠がある場合、相談日18:00受付終了時点の相談希望来場者で抽選。 抽選後に空きがある場合は先着順にて受付(各枠相談開始10分前締切り)		
犯罪被害者等支援のための総合相談	随時受付 9:00～17:30 (土日祝・年末年始除く)	市民局人権企画課 (中之島1-3-20 大阪市区役所4階)	④ 市民局人権企画課 ☎06-6208-7489 ③ 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 9:00～21:00 日祝 9:00～17:30(年末年始除く)		③ ④ 大阪市人権啓発・相談センター ☎06-6532-7830 ③ 06-6531-0666 ✉7830@osaka-jinken.net

※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