

文化・芸術・講座

クリスマスコンサート

無料 要申込

日 12/12(土) 14:00～15:00

場 北区子ども・子育てプラザ
(本庄東1-24-11)

【出演】豊崎中学校吹奏楽部

【対象】①市内在住で0～18歳の方 ※乳幼児は保護者同伴

②市内在住で60歳以上の方

【定員】100名(申込先着順)

【申込】11/27(金) 10:00～電話にて受付

※①は来館・ホームページによる受付も可

申 問 ①北区子ども・子育てプラザ

☎ 06-6374-0870

②大淀老人福祉センター

☎ 06-6374-0873



HPIは
こちら▶

出張!キタローがやってきた!

無料

北老人福祉センター(キタロー)のイベントやサークルの活動を紹介します。午前中は毎日、北ワハハ体操といきいき百歳体操を行います。

日 11/17(火)～20(金) 10:00～16:00

場 北区役所1階区民交流プラザ

問 北老人福祉センター

☎ 06-6352-7025

おおよど作品展

無料

日頃のサークル活動の成果を作品展示しま

す。朗読劇やコンサートなどのイベントも開催します。

日 11/19(木) 10:00～16:00、20(金) 10:00～15:00

場 大淀老人福祉センター(本庄東1-24-11)

問 大淀老人福祉センター

☎ 06-6374-0873 ☎ 06-6374-0815

第34回ワン・ワールド・フェスティバル ボランティア募集

要申込

西日本最大級のお祭りで、ホスピタリティを持って活動していただけるボランティアを募集します。

【対象】高校生または

16歳以上で1月開催予定の事前説明会に参加できる方

【申込】12/22(火)までホームページにて受付

●第34回ワン・ワールド・フェスティバル

日 2/6(土)・7(日) 8:30～17:00

※どちらか1日のみの参加も可

場 梅田スカイビル(大淀中1-1-88)

問 ワン・ワールド・フェスティバル

実行委員会 ☎ 06-6777-1039

✉ onefes.volunteer@onefes.net



HPIは
こちら▶

総合フェスタ2026 「やってみたいが大集合!」

54団体が参加する、市民がつくる文化祭です。いろいろな学びが大集合!大人も子どももみんな一緒に楽しもう♪

日 11/23(月祝) 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大阪駅前第2ビル5階)

【内容】ものづくり、体験教室、作品展示、ステージ発表、手作り小物販売、「トイドローンでお菓子作り」、「せかいでひとつだけのきょうりゅうをつくろう」、「シャボン玉の中に入っちゃおう!!」ほか ※定員・料金・申込など詳細は公式ホームページをご覧ください

HPIはこちら▶

問 大阪市立総合生涯学習センター

☎ 06-6345-5004 ☎ 06-6345-5019

わが子に合った「自立」を考えるための講座

無料 要申込

～学校から社会へ、これからの一歩を考える～

学校卒業後の自立や就労に向けた準備、支援機関の選び方を学びます。すぐに働くことが難しい場合の選択肢など、ご本人に合った「これから」とご家族の関わり方を一緒に考えます。

日 12/5(土)・12(土)

14:00～16:00(全2回)

場 大阪市立総合生涯学習センター(梅田 1-2-2-500大阪駅前第2ビル6階)

【対象】自立や就労に悩みのある若者のご家族

【講師】中町康弘氏(NPO法人育て上げネット)、北村周氏(NPO法人み・らいず2)

【定員】30名(申込先着順)

【申込】電話・来館・ホームページ

にて受付

HPIはこちら▶

問 大阪市立総合生涯学習センター

☎ 06-6345-5004 ☎ 06-6345-5019

移動図書館まちかど号

- 中大淀幼稚園正門(大淀中4-10) 11/4(水)・12/2(水) 14:10～15:30
- ローレルタワー梅田東側(万歳町5-12) 11/14(土) 10:10～11:00
- 中津公園(中津2-8) 11/14(土) 11:30～12:20
- 北老人福祉センター駐車場(同心1-5) 11/14(土) 10:30～12:00

問 中央図書館自動車庫

☎ 06-6539-3305 ☎ 06-6539-3336

巡回予定

自衛隊ニュース



陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

高度なテクノロジー教育により、国際社会でも活躍できる陸上自衛官となる人材を養成する学校です。充実した学習環境で、高度な専門知識とたくましさを持つ人材を育成。質の高い教育内容を通して、機能(スキル)と資質(マインド)を育てます。また、月額147,700円の生徒手当も支給されます。※令和10年度から陸海空共同、男女共学の学校になります

【応募受付締切】令和9年1/14(木) 個別説明会の申込みは

問 防衛省自衛隊北区担当広報官(伊地知・村岡) ☎ 06-6373-0435

KITAKU

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!!!」

season3

筋力は大事!

8月26日に曽根崎地域のヘルスケア体操にお邪魔しました。3年前から曽根崎コミュニティセンターにて月2回実施されている取組です。

当日は、年長の方々に

中心に20名くらいの参加でしたので、少し気軽に考えていたかもしれませんが、地域で体操といえば、一般的には「いきいき百歳体操」なのですが、そうではなく、プロのトレーナーによるみっちり40分間のストレッチ運動でした…(汗)。屈伸や片足立ちなど、特に下半身の筋肉に効くメニューで、良い汗をかきました。片足立ちは、たった20秒が静止できず、フラフラで笑いを誘いました。

こう見えて、学生時代にはレスリング部で身体を鍛えていたんですけどね。当時のチームは西日本一弱小のレスリング部でしたが、練習では先輩方に厳しく鍛えられました。試合は体重の階級制で主に57kg級で出場していて、今より15kg以上軽く、柔軟運動やブリッジも軽々とこなしていました(写真はありません)。就職してから運動不足と不摂生で、中年太りとなり、今や見る影もありませんが(涙)。

曽根崎の体操にお邪魔してからは、空き時間に下半身を鍛え、10月にリベンジしました。結果は…ご想像にお任せします。果たして、11月開催の北区民壮年親善ソフトボール大会では活かされるのか…?!

現在、区内には100歳以上の方が62名おられ、最高齢は108歳です。今年100歳を迎えられる方に国からの表彰の伝達をさせていただきましたが、受け取られた方々のお元気な姿に驚きました。私はあと39年…どうでしょうか。皆さんも、健康長寿、100歳めざして筋力を鍛えませんか。健康で明るい未来に向けて、出発進行!



今回は

どうやって捨てるの?を解決

ごみの相談



Q.どんなサービスなの?

ごみの捨て方の相談だけでなく、リチウム電池等の回収や食品ロスを減らすフードドライブ(食品回収)を毎月実施。子ども服などをリユースにする展示提供(奇数月のみ)も。※日時・場所は5面をチェック!

Q.相談以外はどんな内容?

フードドライブでは、未開封で賞味期限が2か月以上残っている常温保存可能な食品を回収し、福祉団体などへ届けられています。子ども服やマタニティウェアの展示提供は、1名につき2点まで持ち帰り可。



Q.よくある相談は?

●リチウム電池等の捨て方

家庭ごみで出すと火災の原因に。モバイルバッテリーなどはごみの相談会場や各環境事業センター、ご家庭への訪問で回収します。

●スプレー缶・ガスボンベの捨て方

中身を使い切って、単独の袋に入れて資源ごみへ! ※穴あけ不要

●高齢で収集場所までごみを持って行けない

ご家庭までごみの収集に伺う「ふれあい収集」があります。

※65歳以上のみの世帯や障がいのある方が居住しているご家庭などが対象

何ごみか分からない、鍋の捨て方を解決してもらいました!

必要なところで利用してほしい!と思い、食べきれない食品を持ってきました。

子ども服の展示提供を初めて利用しました。たくさん着替えるので、ありがたいです

長柄在住(左から)せおんくん、りなさん



ごみ分別アプリ「さんあ〜る」が便利▶



乾電池などは北区役所2階の回収ボックスへ!

詳細・問合せは東北環境事業センター ☎ 06-6323-3511

おトク!

知ってトクする

北区のサービス

広報紙に掲載されている行政サービスについて実際はどうなの? その魅力や利用方法などを紹介。