**表紙　　写真　酉島のスーパー堤防**

ワクワクドキドキこのはな

**こんな朝。あんな朝。元気な１日のための　このはなデ朝活**

新しい職場や学校に通い始めた人たちも、そろそろ新生活に慣れてきた頃だと思います。それとも、まだ新しい環境に馴染めず、心身ともにちょっとお疲れ気味、朝からだるい、なんて人もいるかもしれませんね。

　５月病対策に、朝活、をはじめてみませんか。

何をどうすればいいの、という方、まずは皆さんの声を参考にしてみましょう。

**そもそも朝活ってなんだ**

　ぐっすり眠った日の朝は、頭がスッキリして集中しやすく、趣味や勉強、運動などに取り組むにはピッタリの時間です。

　そんな朝の時間を有効に活用しようというのが、朝活、です。

　ただ単に早起きして1日の活動時間を前倒しするのではなく、自分の趣味やスキルアップのために、生活を充実させることが朝活の目的です。

聞いてみました。区民＆区で働く人たちのモーニングルーティン

・朝起きて最初にすることはなんですか

低血圧なのでしばらくボーッとしてることが多いです　（20代、男性）

柔軟体操をしてます。　区職員　（50代、男性）

テレビのニュースを見てます　　（60代、女性）

まずは背伸びをして歯を磨きます　　（70代、女性）

スマホのゲームをしてるかな　　（20代、男性）

・毎朝の習慣にしていることはありますか

読書をしています（20代、女性）

新聞は必ず目を通します（70代、女性）

健康のためにマンションの階段を3階分往復してます（60代、女性）

通勤中にスマホでラジオを聞いています（区職員　50代、男性）

ウォーキング。毎日8から10キロメートル歩きます（70代、女性）

キッチン周りをキレイにします（30代、女性）

ニュースを見ながら出かける支度をします（区職員　50代、男性）

ガスの元栓・暖房スイッチを確認します（70代、女性）

・休日の朝の決まった習慣はありますか

その日のトゥドゥリストを作ります（30代、女性）

スポーツ新聞を買いに出かけ30分ほど散歩をしますね（60代、女性）

山登りをしています（70代、女性）

いつもより長く寝ています（20代、女性）

此花消防署職員の方にも聞いてみました。

写真　、私も答えました。消防署職員　飯嶋さん

・毎朝何時に起きますか　どうやって起きますか

　早い方は4時半、他の方も5時半から6時半の間に起きる方が多かったですね。ほとんどの方が目覚ましを使っていましたが、自力で起きられる方や、ペットの猫ちゃんに起こしてもらう方も。みなさん朝が早いためか、休日はその分ゆっくり寝ているという方が多かったです。

・朝起きて最初にすることはなんですか

　体重計に乗る、水を飲む、歯磨きをする、子供の顔を眺める、猫ちゃんの体調管理など様々ですが、みなさん体調管理に気をつかっている印象でした。

・出かけるまでに必ず行うことはなんですか

　ニュースや天気予報を見る、職場に持っていくコーヒーを淹れる、子供と遊ぶ、仏壇に手を合わす、猫と遊ぶなど。お子様やペットがいる方はそちらが最優先のようですね。

・朝食は食べますか、決まったメニューはありますか

　和食・洋食・プロテインなど様々でしたが、さすが消防署職員、全く食べないという方はいませんでした。

調べてみました。朝の正蓮寺川公園にて

　3月某日、朝9時代の正蓮寺川公園に行ってみました。遊具を使ってストレッチする若い女性・ベンチに座っている高齢男性・おしゃべりしながらお散歩する女性2人・ポールを持ってウォーキングする夫婦・犬のお散歩をする若い夫婦・小さな子どもに振り回されて、走り回っている若いパパなどがいて、みなさん思い思いに朝の時間を過ごしていました。

　この3月末、新たに千鳥橋から森巣橋の間の、シダレザクラやベンチがあるエリアが開園しました。朝のお散歩などにぜひご利用ください。

**区のおすすめ朝活スポットを紹介**

・Cafe　Rest　ゆうき

　朝6時半から営業している、Cafe　Restゆうき。ジェーアールジェーアール安治川口駅に近く、オープン直後から近隣にお住まいの方やお勤めの方がモーニングを求めて来店されます。ドリンク料金450円でモーニングを提供しています。これでも最近値上げをしたところで、10年前は280円だったんですよ、と店長の森野さん。ランチタイム、夜はアルコールの提供もあり、閉店後に翌朝の仕込みをするという多忙さ。モーニングメニューと一緒に、店長やスタッフの笑顔でパワーもチャージできる、朝活にオススメのお店です。

写真　ゆったりとした店内で、常連客がそれぞれの朝時間を楽しんでいます。

写真　モーニングAセット、トースト＋ゆで卵、450円

　　　金・土曜日はレーズントーストに変更OK

　　　このほかＢセット、サンドイッチ、Ｃセット、ホットサンド。すべてサラダとドリンクがついて450円。

住所　島屋3-10-36　電話6468-6800

営業時間・休業日　6時30分から20時、日・祝日休業、モーニングは11時まで

ジェーアールゆめ咲線、安治川口、駅下車徒歩約4分

・ホットヨガスタジオラヴァ千鳥橋店

　午前中にもレッスンがあるヨガスタジオ。体験レッスンも豊富で、ヨガ初心者の方、運動が苦手な方にもオススメです。駅近なので、無理なく続けられますよ。

住所　四貫島1-5-6　児島建設ビル5階

　　　電話0120-64-9766、体験予約専用ダイヤル、

　　　平日10時から21時、土・日・祝日10時から18時、

営業時間・休業日

曜日により異なりますのでホームページでご確認ください。金曜休業、

阪神なんば線、千鳥橋、駅下車徒歩1分

・大阪市立此花屋内プール

　朝9時から年中泳げる温水プール。ガラス張りで眺めがよく、気持ちよく朝のスイミングが楽しめます。安心手摺り付きのウォーキングコースもあり、幅広い年代に人気です。

写真　7階にトレーニングルームもあります

住所　西九条5‐4‐21　此花総合センタービル6階　電話6465-6700

営業時間・休業日

9時から20時30分　受付は20時まで、月曜休業・祝日の場合は18時まで営業、

料金　大人700円、高齢者、65歳以上、・子ども、16歳未満、各350円

　　　高齢者は年齢確認できるものが必要です。

西九条、駅下車徒歩2分

**朝活、基礎知識　　朝活すると、どんないいことが。**

1　生活のリズムが整う

　早起きをすると夜は自然と早く眠たくなるので、朝型の生活へと変わっていきます。つまり、朝活を続ければ生活リズムが整い、規則正しい生活を送ることができます。

2　自分の時間が持てる

　家事や仕事に邪魔されない自分だけの時間。手がつけられなかったことに取り組めるのも朝活のメリットです。十分に睡眠を取った翌朝は頭がスッキリしているので、集中できます。

3　心に余裕ができる

　早起きした分だけスケジュールにゆとりが生まれ、落ち着いて一日のスタートを切ることができます。心に余裕が生まれ、気分も前向きになりますよ。

**朝活って何をすればいいの。**

・読書をする

　目覚めてから約3時間は、脳の集中力が高まるゴールデンタイム。本で得た知識や教養を吸収できるチャンスです。

・運動をする

　まずは気軽に外を歩くことから、慣れてきたら、ランニングやヨガなどを行ってみてはどうでしょう。

・趣味に打ち込む

　好きなものに触れたり没頭したりする時間はストレス解消につながります。没頭しすぎないよう、時間を区切れる朝は理想的です。

・朝食を贅沢に

　カフェのモーニングメニューなどを堪能すれば、非日常的な時間を楽しむことができます。

・朝活イベントに参加

　読書会やセミナーなどのオンラインイベントや、ゴミ拾いなどのボランティアに参加するのもオススメです。

**朝活を続けるコツは**

・取り組むことを決めてから寝る

・睡眠の質を上げる

・起きたらお茶や白湯を飲む

・自分が楽しいと感じる朝活を選ぶ

・生活に無理のないようオフの日を作る　など

　朝起きたら何をするか、前日の夜に決めて準備を整えておくことで、自然と朝活を継続できるようになるでしょう。就寝3時間前までに食事を済ませたり、就寝前にPCやスマホを見ないようにすると、睡眠の質も上がります。大事なのは、自分の生活が満たされている、と感じること。朝起きたら、自分だけのお楽しみ時間が待っていると考えれば、目覚めも自然とよくなります。仕事や生活に無理をきたさない程度に、ちょっとずつ実践するのが長く続けるコツです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。

**≪くらし　Life≫**

**このはちゃんクリーンアップ大作戦**

　毎月第1日曜日は区民一斉清掃の日です。

日時　5月1日日曜日、6月5日日曜日、7時から、一部8時から、

時刻・場所等の詳しくはお住まいの町会へ

**犯罪被害者等支援のための総合相談窓口**

　電話または面談により相談をお受けします。秘密厳守

日時　9時から17時30分、土・日・祝日・年末年始を除く、

場所　市民局人権企画課、市役所4階、

問い合わせ　市民局人権企画課　電話6208-7489　ファックス6202-7073

**離婚・養育費に関する悩みをお持ちの方へ、弁護士による、離婚・養育費、の専門相談**

日時　5月25日水曜日、14時から17時　おひとり45分以内

場所　区役所3階　相談室

対象　未成年の子どもがいる市内在住の父母

定員　4名、先着順、

申込　5月18日水曜日、から5月24日火曜日、に下記問い合わせへ電話にて

問い合わせ　保健福祉課、地域福祉、7番窓口　電話6466-9857

**後期高齢者医療保険料率の改定について**

　令和４年度・５年度の後期高齢者医療の保険料率が改定されました。

　被保険者均等割額は５万４４６１円、所得割率は１１．１２パーセントとなります。また、保険料の年間限度額が６６万円となりました。

　保険料額は、７月にお知らせします。

問い合わせ　窓口サービス課、保険、4番窓口　電話6466-9956

**フードドライブにご協力ください**

　フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を寄付していただき、集まった食品を福祉団体等に無償譲渡する活動です。

　此花区では次の日時でご家庭で余っている食品の寄付を受付します。

　ごみ相談、マタニティウエア、ベビー服、こども服の展示提供、も実施します。

日時　5月10日火曜日、13時から15時　毎月第2火曜日

場所　区役所1階　多目的室

問い合わせ　西北環境事業センター　電話6477-1621

　　　まちづくり推進課、教育支援・環境、35番窓口　電話6466-9743

**令和４年度の軽自動車税、種別割、の納期限は、５月31日火曜日、です**

　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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、期限までに手続きを行うことが困難な場合は市税事務所までご相談ください。

問い合わせ　弁天町市税事務所　軽自動車税担当　電話4395-2954

**令和４年度　個人市・府民税の特別徴収税額決定通知書を送付します**

　令和４年度の個人市・府民税の給与所得等に係る特別徴収税額決定通知書を、令和４年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16日水曜日、以降に所得税または個人市・府民税の申告をされた方は通知書に申告内容が反映されていない場合がありますが、この場合は７月以降に変更決定通知書を送付します。

　給与所得者の個人市・府民税は、事業主、特別徴収義務者、が、毎年６月から翌年５月までの毎月の給与から差し引き、特別徴収、のうえ、大阪市へ納めることが義務付けられています。

　なお、新たに会社等にお勤めになられた方も、事業主を通じて届出することにより、年度途中でも特別徴収へ切り替えることができます。

問い合わせ　弁天町市税事務所　個人市民税担当　電話4395-2953

**トライ　地域活動　このまち掲示板**

地域活動に関わりながら、みんなどんなことを感じているのだろう。このまちの地域活動をレポートする新シリーズ、トライ。地域活動　このまち掲示板

今回は、地域活動に関わる人たちの素顔をインタビューしました。　このはなまち子

参加のきっかけ、ことはじめ。

　関わったキッカケは。

PTA活動をやるようになって、地域活動ともつながりました。

学生のころボランティア活動で参加して関わるようになりました。

　地域活動、やってみてどうですか。

・いろんな人に顔を覚えてもらえ、地域活動だけでなく自分のサークル活動でも応援してくれるようになりました。

・意外かもしれないけど、やらされている感じはしませんよ。楽しみながらやっています。

・いろんなことにチャレンジできる自信につながっています。

　なるほど、いろんな人と一緒に楽しみながら取り組むことがポイントですね。

　“もっと若い人たちが地域活動に参加したくなる場をつくりたい。”という地域活動のセンパイたちの声も出てきました。

地域活動協議会や町会は、身近なコミュニティのはじまりのひとつ。

今回取り上げた地域活動は、区役所１階地域活動情報コーナーの

壁新聞や、このはなまちセンホームページでもご覧いただけます。

問い合わせ　まちづくり推進課、まちづくり推進、34番窓口　電話6466-9734

**令和４年度　課税、所得、証明書の発行開始について**

　令和４年度、令和３年分所得、の課税、所得、証明書は６月１日水曜日、から発行できます。なお、会社等にお勤めで個人市・府民税の全額が給与から差し引き、特別徴収、される方は５月20日金曜日、から発行できます。

コンビニでの発行は６月１日水曜日、から。

会社等からの給与支払報告書の提出や所得税または個人市・府民税の申告がない場合などは発行できないことがあり、３月16日水曜日、以降に申告された場合は発行時期が遅れることがあります。

問い合わせ　弁天町市税事務所　個人市民税担当　電話4395-2953

**法人市民税・事業所税申告書の提出について**

　７月31日日曜日、予定、まで、船場法人市税事務所分室がある大阪府新別館において、新型コロナワクチンの接種会場が設けられていますので、特に申告の多い月末・月初は、受付窓口周辺の混雑が見込まれます。

　できる限り窓口への来所をお控えいただき、電子申告、エルタックス、、のご利用や郵送または信書便でのご提出をお願いします。

問い合わせ　船場法人市税事務所法人市民税・事業所税グループ

電話4705-2933、法人市民税、2934、事業所税、

ファックス4705-2905

**日曜法律相談**

日時　5月22日日曜日、９時３０分から１３時３０分

場所　此花区役所　今月は当区での開催です

申込　5月19日木曜日、・5月20日金曜日、９時３０分から１２時

　　　電話6208-8805、先着16組、

問い合わせ　大阪市総合コールセンター、なにわコール、

電話４３０１-７２８５　ファックス６３７３-３３０２

**ナイター法律相談**

　大阪市では、昼間の法律相談をご利用できない市民の方々のために、夜間の法律相談を実施しています。無料　秘密厳守

日時　５月25日水曜日、18時30分から21時

場所　天王寺区民センター、天王寺区生玉寺町7-57、

定員　３２組

申込

・予約は不要です。当日、直接会場までお越しください。

・開催日当日、受付開始、18時、までに来場された方で抽選を行い、相談の順番を決定します。抽選以降は、先着順にて受付を行います。

・受付は、20時、もしくは定員、３２組、に達した時点の、いずれか早いほうで終了します。

・マスク着用の徹底をお願いいたします。マスク未着用の場合、相談ブースへの入室はお断りいたします。

・体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室をお断りすることがあります。

問い合わせ　大阪市総合コールセンター、なにわコール、

電話４３０１-７２８５　ファックス６３７３-３３０２

**外国籍住民法律相談、日本に住んでいる外国籍の人のための法律の相談**

　5つの言語、英語、中国語、韓国・朝鮮語、ベトナム語、フィリピン語、で法律の相談をおこなっています。

相談する日にち

5月6日、金曜日、13時から16時

5月18日、水曜日、13時から16時

6月1日、水曜日、13時から16時

相談する場所

大阪国際交流センターの中にあるインフォメーションセンター、天王寺区上本町8-2-6、

相談をすることができる人数

5月6日、金曜日、5月18日、水曜日、6月1日、水曜日、で４組ずつ

相談の申し込み

月曜日から金曜日の9時から19時、土曜日と日曜日と祝日は9時から17時30分、

電話６７７２-１１２７

　電話で申し込みをしたときに、相談するための場所まで行くか、電話で相談をおこなうか、どちらかを選んでください。

わからないことを質問するとき

大阪市総合コールセンター、なにわコール、

電話４３０１-７２８５　ファックス６３７３-３３０２

**子育て支援動画を制作しました。**

　子育てをしていると一人ひとり異なる悩みを抱えます。動画を通して心の面から子育てについて振り返ってみませんか。セラピストが監修した５分程度の動画で、いつでも、どなたでも視聴できます。サイトには子育てに関する相談窓口の情報等も掲載されています。詳しくはキューアールコードを読み取っていただくか、此花区社会福祉協議会のホームページを検索してご覧ください。

主催　此花区子育てのミカタ実行委員会、此花区社会福祉協議会、此花区保健福祉センター、此花区子ども子育てプラザ、

問い合わせ　此花区社会福祉協議会

　　　　　　電話６４６２-１２２４　ファックス６４６２-１９８４

**消費税インボイス制度説明会開催**

　令和5年10月1日から導入される、適格請求書等保存方式、インボイス制度、についての説明会を開催します。

日時　５月１２日木曜日、・５月１７日火曜日、・６月９日木曜日、・６月２１日火曜日、

　いずれの日も１３時３０分から１４時４５分

場所　大阪福島納税協会3階　会議室、福島区玉川2-5-22、

定員　各日先着３０名

申込　事前予約制。開催日前日までに、下記問い合わせへ電話にて予約してください。

問い合わせ　大阪福島税務署　電話6448-1281、代表、

　　　　　　月曜から金曜日の8時30分から17時、祝日を除く、

**成年後見制度説明会、あなたの地域で“つながる”“広がる”総合支援型の成年後見制度**

　大阪家庭裁判所主催で、ズームによるオンライン配信の説明会を開催します。

日時　5月18日水曜日、14時から15時頃

対象　大阪府在住の成年後見制度を利用していない一般の方

定員　50人

申込

1、申込先・申込方法

大阪家庭裁判所のウェブメールアドレス、階c.oos.jinji@wm.courts.jp、宛てに、以下の内容を記載して送信してください、先着順

・件名　憲法週間行事申込み

・本文　1　氏名、ふりがな、2　電話番号、3　参加時のニックネーム、表示名、4　質問事項、任意

2、申込締切日

5月13日金曜日、定員に達し次第、受付終了

問い合わせ　大阪家庭裁判所事務局総務課広報係　電話6943-5692

**≪募集　Recruit≫**

**医師による精神保健福祉相談のご案内募**

　ご本人やご家族・支援者の方だけで抱え込まず、精神科医師による相談を利用してみませんか。

日時　５月11日水曜日、15時から17時

　　　５月20日金曜日、14時から16時

　　　６月１日水曜日、15時から17時

場所　区役所２階23番窓口

対象　原則、当事者が区民

定員　１日３名、先着順、

申込　下記問い合わせへ電話または来所にて

問い合わせ　保健福祉課、保健活動、23番窓口　電話6466-9968

**地域生活向上教室（集いの場）のご案内**

　仲間と集いほっこりとした時間を過ごしませんか。午前の教室なので生活リズムも整います。ミーティング、軽い運動、レクリエーションなど。

日時　毎月第２火曜日９時30分から11時30分

場所　区役所２階　講堂E

対象　統合失調症を中心とする精神障がいのある方

　　　主治医の許可が必要です。

申込　下記問い合わせへ電話または来所にて

問い合わせ　保健福祉課、保健活動、23番窓口　電話6466-9968

**統合失調症の家族教室のご案内　無料**

・精神科医・心理職等による講義

・同じ悩みを持つ方との交流会

・問題の対処についての話し合い　等

日時　毎月第４水曜日14時から16時　11月は第５水曜日

場所　区役所２階　講堂E

対象　統合失調症と診断された方のご家族

申込　下記問い合わせへ電話または来所にて

問い合わせ　保健福祉課、保健活動、23番窓口　電話6466-9968

**みんなよっといで講座（こどもと笑顔でかかわるために）学齢期・思春期編**

　思春期はこどもが大人に向かって心身ともに大きく変化していく過程でその変化に戸惑い悩んだり苦しんだりしながら、自分を確立していくための大切な時期です。わが子が安心して豊かに成長していくために思春期のこどもの関わりについて一緒に学んでみませんか。

講師　こどもの発達相談室　あおいとり室長　言語聴覚士　藤川　典子先生

日時　5月30日月曜日、14時から15時30分

場所　区役所3階　講堂AB

対象　子育てに携わっている方

定員　先着50名

持ち物　飲み物・筆記用具

申込　5月25日水曜日、までに、下記問い合わせに電話または来庁にて

主催　子育て親子よっといでプラン

問い合わせ　保健福祉課、子育て支援室、8番窓口　電話6466-9524

**河川愛護モニター募集**

　淀川に行き、見たこと・感じたことを月１回以上レポート報告。

期間　令和４年７月から令和５年６月、１年間、

対象　此花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

定員　若干名

謝礼　月４千５００円程度

申込　５月３１日火曜日、までにホームページにて受付

問い合わせ　淀川河川事務所管理課　電話072-843-2861

**≪イベント　Event≫**

**郷土史研究会　歴史散歩**

　このはな区民学芸員まち案内の会との共催。

日時　5月16日月曜日、13時30分から15時

場所　安楽寺、伝法、

集合場所　此花区民一休ホール前

定員　20名、先着順、

問い合わせ　此花区郷土史研究会　中井　電話6464-2090

　　　　　　このはな区民学芸員まち案内の会　石谷　電話6462-2320

**此花図書館　読書会　カズオ・イシグロ著「日の名残り」**

　本の感想を語りあいませんか。テキストは図書館でお貸ししますので、事前にお読みください。

日時　5月17日火曜日、10時30分から11時30分

場所　此花区民一休ホール3階　第3会議室

定員　10名、当日先着順、

問い合わせ　此花図書館　電話6463-3463　ファックス6463-9688

**ふれあいコンサート「龍谷シンフォニックバンドによる演奏会」**

　オーケストラ構成での生演奏です。当日は利用証の提示も必要ないので、どなたでもお越しいただけます。ぜひご来館ください。

日時　5月21日土曜日、14時から、開場は13時30分、

場所　此花区民一休ホール

定員　200名、先着順、

持ち物　マスク着用

問い合わせ　此花区老人福祉センター　電話6463-3464　ファックス6464-0766

**手軽に運動できる「このはな倶楽部」**

　1回45分のお手軽、このはな倶楽部、で運動習慣を身につけましょう。

1　骨盤メンテナンス

5月6日金曜日、・5月13日金曜日、・5月20日金曜日、・5月27日金曜日、

10時45分から11時30分

2　筋トレ基礎＆有酸素運動

5月10日火曜日、・5月17日火曜日、・5月24日火曜日、・5月31日火曜日、

9時45分から10時30分

3　かんたんヨガ

5月12日木曜日、・5月19日木曜日、・5月26日木曜日、

9時45分から10時30分

場所　此花スポーツセンター　第2体育場又は多目的室

対象　15歳以上

定員　先着15名、定員に空きがあれば当日参加可能、

持ち物　館内用シューズ・タオル等

費用　510円

申込　電話もしくは窓口にて

問い合わせ　此花スポーツセンター　電話6465-5800　ファックス6465-5816

**子育て中のカラスにご注意ください。**

　４月から７月はカラスの子育ての時期です。この時期、親鳥が卵やヒナを守るため、巣に近づいた人に威嚇行動をとることがあります。カラス被害を受けないために次のことに気をつけましょう。

・巣がある場所には近づかないようにしましょう。

・カラスが人を威嚇するときは、必ず後方から飛来し、頭部を攻撃します。帽子や傘などで後頭部を隠しましょう。腕を真上に上げるだけでも効果があります。

・飛ぶ練習を始めたばかりのヒナは地面に落ちることがあります。近くで親鳥が見守っていますので、ヒナに近づかないようにしましょう。

・カラスは食べ物が入ったゴミ袋を正確に見分けます。生ごみは新聞紙等で包み、外から見えないようにしましょう。

許可なく野生鳥獣、ヒナ・卵を含む、を捕ることは法律で禁止されています。

市では、カラスの駆除は行っていません。

問い合わせ　保健福祉課、生活環境、22番窓口　電話6466-9973

**バラ園見学会（住友電工大阪製作所）**

　千本のバラをどうぞお楽しみください。

ペットの同伴は不可

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためコンサート等は予定しておりません。

日時　5月15日日曜日、雨天決行、　受付　9時から11時30分

場所　住友電工　大阪製作所東工場、東島屋バス停前、

問い合わせ　住友電工大阪製作所　電話6466-5651

**咲くやこの花館イベント**

・春の押し花展

　花々の命がよみがえる押し花の芸術。絵画のような現代押し花アートの世界をお楽しみください。期間中の土日祝は押し花体験教室も開催予定。

日時　4月26日火曜日、から5月8日日曜日、10時から17時、入館は16時30分まで、

場所　咲くやこの花館　2階花回廊、鶴見区緑地公園2-163、

共催　日本レミコ押し花学院

費用　大人　500円

　　　中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方、介護者1名を含む、、大阪市内在住の65歳以上の方は無料　要証明、生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本

休館日　毎週月曜日休館、休日の場合は翌平日、ゴールデンウィークゴールデンウィーク期間中の休館は5月2日月曜日、

問い合わせ　咲くやこの花館　電話6912-0055　ファックス6913-8711

・熱帯フルーツ展2022

　バナナ、パイナップルやマンゴーなど実る植物の姿を大温室で観察しよう。なかなか目にすることができないフルーツも登場。ステージイベントや出店など食や文化を体験してトロピカルな気分を味わおう。

日時　4月29日、金・祝、から5月8日日曜日、10時から17時、入館は16時30分まで、

場所　咲くやこの花館　1階フラワーホール

費用　大人　500円

　　　中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方、介護者1名を含む、、大阪市内在住の65歳以上の方は無料　要証明、生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本

休館日　毎週月曜日休館、休日の場合は翌平日、ゴールデンウィーク期間中の休館は5月2日月曜日、

問い合わせ　咲くやこの花館　電話6912-0055　ファックス6913-8711

・大阪ばら祭2022

　パステル調の優しい花色に上品な香りのバラの装飾と、関西ばら会によるバリエーションにとんだバラの展示品評会も開催。

　バラにちなんだワークショップ、バラ苗の販売も予定。バラ尽くしの展示会です。

日時　5月13日金曜日、から5月15日日曜日、5月13日金曜日、のみ13時から展示

　　　10時から17時、入館は16時30分まで、

場所　咲くやこの花館　1階フラワーホール

共催　関西ばら会

費用　大人　500円

　　　中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方、介護者1名を含む、、大阪市内在住の65歳以上の方は無料　要証明、生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本

休館日　毎週月曜日休館、休日の場合は翌平日、ゴールデンウィーク期間中の休館は5月2日月曜日、

問い合わせ　咲くやこの花館　電話6912-0055　ファックス6913-8711

　春のバラは豪

**春のローズウィーク**

華、けんらん、に咲き誇る。

色も鮮やかで豪華な春バラが見頃を迎える季節、、春のローズウィーク、を開催します。バラ園には、つるばらを立体的に配置しているアーチや回廊など、バラの美しさや甘い香りをより近くでお楽しみいただける演出がたくさん。新しくなった花壇も登場します。2年ぶりの長居植物園の春バラを、ぜひご堪能ください。

日時　5月7日土曜日、から5月22日日曜日、

　　　9時30分から17時、入園は16時30分まで、

場所　長居植物園、東住吉区長居公園1-23、

費用　大人　200円、30人以上は団体割引あり、

　　　中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方、介護者１名を含む、、大阪市内在住の65歳以上の方は無料　要証明、健康保険証、敬老優待乗車証等の原本、

問い合わせ　長居植物園　電話6696-7117　ファックス6696-7405

**花と緑の相談会**

植物の繁殖方法、のお話、15分程度、

日時　5月17日火曜日、14時から15時30分

場所　区役所1階　多目的室

問い合わせ　建設局扇町公園事務所、企画適正担当、　電話6312-8121

**広報このはな・区役所ホームページに広告を掲載しませんか。**

広報このはな

掲載場所　紙面下部 １枠、縦６4ミリメートル×横180ミリメートル、

　　　　　　　　　　2分の1枠、縦64ミリメートル×横85ミリメートル、

　広報このはなのサイズがエー4判に変更となったので、広告のサイズを変更しました。

広告料　、月額、最終面　4万0000円、中面　3万0000円、2分の1枠はそれぞれ半額、

申込　掲載希望月の前々月の10日、土・日・祝日の場合は翌開庁日、

此花区役所ホームページバナー

掲載場所　此花区役所ホームページトップページ下部

　　　　　、縦60ピクセル×横120ピクセル、、ジフ・ジェイペグ・ピング、４キロバイト程度

広告料　、月額、5千000円

申込　掲載希望月の前月15日

問い合わせ　まちづくり推進課、総合企画、31番窓口　電話6466-9502

**消防便り**

予防救急を始めましょう

　ケガや病気の中には、少しの注意や事前の対策で予防できるものがあります。救急車を呼ばなくてはならないようなケガや病気をしないように、予防救急を始めてケガや病気の未然防止を心掛けましょう。

予防救急の例

・転倒を防ぐために整理整頓をする。

・階段、廊下、床、浴室などに滑り止め対策をする。

・食べ物は小さく切り、ゆっくり噛んで食べる。

・暗いところは十分な明るさを確保する。

・高いところから物が落ちないようにする。

・外出時はマスクをする。

・外から帰ったら手洗い、うがいをする。

問い合わせ　此花消防署　電話6461-0119

**防犯・安全便り**

特殊詐欺の被害から、自分、を、そして、大切な人、を守る対策をとりましょう。

不審な電話が架かってきた時は。

防犯対策

1　留守番電話の設定・防犯機能付電話の設置

2　電話でお金やキャッシュカードの話があればすぐに切断

3　不審な電話があれば家族・警察に相談

　特殊詐欺の被害は、自分は騙されないから大丈夫。自分の親は大丈夫、と思って油断をしていると、いつ自分が、親が、被害者になるか分かりません。被害にあわないためにもしっかりと防犯対策をとりましょう。

安まちアプリをインストールして、最新情報を入手しましょう。

　安まちアプリは、アポ電等の特殊詐情報をリアルタイムに知ることができます。

　安まちアプリをインストールして、特殊詐欺を防ぎましょう。

問い合わせ　此花警察署　電話6466-1234

**「此花区担当広報官が教える自衛隊ノウハウ。」災害等におけるお役立ち知識**

災害や断水時にお風呂の水は重宝。

ちょっとした工夫が震災時に役立つというケースは多々あります。その一例がお風呂の水です。２００リットル近い大量の水を確保できます。

地震発生等の断水時に困るのがトイレ。水を流さずにいると不衛生で異臭の原因に。そんな時、お風呂の水をキープしておけば、トイレ用水として活用できます。

私はお風呂の水を空にしません。

問い合わせ　自衛隊梅田募集案内所　電話6373-0435

　　　　　　此花区広報担当　岩田　電話080-3522-9283

自衛隊の中核を担う一般曹候補生　資料請求はこちら、受付番号２５７、

**移動図書館まちかど号巡回**

場所　酉島公園、酉島6-1、

日時　5月12日木曜日、・6月2日木曜日、10時05分から10時35分

場所　島屋南公園、島屋6-2、

日時　5月6日金曜日、・6月3日金曜日、10時10分から11時10分

場所　市営秀野西住宅中央集会所前、酉島1-11、

日時　5月18日水曜日、11時30分から12時

場所　島屋小学校講堂横、島屋2-9、

日時　5月13日金曜日、11時20分から12時05分

問い合わせ

中央図書館自動車文庫　電話6539-3305　ファックス6539-3336

広報紙に掲載する広告を募集しています。

問い合わせ　まちづくり推進課、総合企画、31番窓口　電話6466-9502

広報このはな広告　で検索

**各種相談、無料、**

場所　此花区役所３階　相談室　　その他の相談については、此花区ホームページをご覧ください。

相談内容　弁護士による法律相談

実施日時　5月9日月曜日、・5月23日月曜日、13時から17時

　　　　、相談時間はひとり30分以内、

定員　各日16名、要予約、

予約・問い合わせ

オンライン予約、先着８名、予約方法はこちら

・5月9日月曜日、実施分　5月2日月曜日、9時から17時30分まで受付

・5月23日月曜日、実施分　5月16日月曜日、9時から5月19日木曜日、17時30分まで受付

電話予約、

まちづくり推進課、総合企画、31番窓口　電話6466-9683

当日9時から終了の1時間前まで受付、先着順、

相談内容　司法書士による法律相談

実施日時　5月17日火曜日、13時から16時

　　　　　相談時間はひとり30分以内、

定員　12名、要予約、

予約・問い合わせ

オンライン予約、先着６名、予約方法はこちら

5月10日火曜日、9時から5月13日金曜日、17時30分まで受付

電話予約、

まちづくり推進課、総合企画、31番窓口　電話6466-9683

当日9時から終了の1時間前まで受付、先着順、

相談内容　行政相談

実施日時　5月24日火曜日、14時から16時

定員　若干名

予約・問い合わせ　まちづくり推進課、総合企画、31番窓口　電話6466-9683

　　　　　　　　　行政相談は国の施策の相談です。受付は15時まで。

相談内容　不動産にかかる一般的な相談

実施日時　5月13日金曜日、13時から16時

定員　若干名、要予約、

予約・問い合わせ　大阪府宅地建物取引業協会北支部　電話6357-5821

　　　　　　　　予約は相談日前日までの土・日・祝日を除く9時30分から16時に

　　　　　　　　　電話で受付、先着順、

実施日時　6月10日金曜日、13時から16時

定員　6名、要予約、

予約・問い合わせ　公益社団法人全日本不動産協会大阪府本部北支部　電話6373-1511

　　　　　　　　　予約は相談日前日までの土・日・祝日を除く9時から16時に

　　　　　　　　　電話で受付、先着順、

相談内容　建築相談

実施日時　5月10日火曜日、13時から15時

定員　2名、要予約、

予約・問い合わせ　、一社、大阪府建築士事務所協会第六支部　電話6445-7172

　　　　　　　　　予約は相談日前日までの土・日・祝日を除く10時から17時に

　　　　　　　　　電話で受付、先着順、

相談内容　就労に関する情報提供・アドバイス・相談

実施日時　5月13日金曜日、9時15分から12時15分

定員　若干名

予約・問い合わせ　大阪市地域就労支援センター　電話0120-939-783

　　　　　　　　　9時15分から11時45分は予約不要、11時45分から12時15分は電話予約が必要、相談時間はひとり30分以内

**法律相談　オンライン予約開始のお知らせ**

　令和４年４月より、大阪市行政オンラインシステムにおいて、弁護士による法律相談、司法書士による法律相談、の予約を行えるようになりました。ぜひご利用ください。

　オンライン予約を行うには大阪市行政オンラインシステムの新規登録が必要です。利用者登録が未登録の方はお手数ですが、利用者登録をお願いいたします。

**各種検診・健診等**

場所　此花区役所

予約・問い合わせ　保健福祉課、地域保健、22番窓口　電話6466-9882

内容・対象　骨粗しょう症検診

予約・定員制　18歳以上の市民の方

実施日時　6月18日土曜日、13時30分から14時30分

料金・検査方法　無料、かかと部分の超音波検査、

内容・対象　乳がん検診

予約・定員制　40歳以上の市民の女性、2年度に1回、

実施日時　6月18日土曜日、13時30分から14時30分

料金・検査方法　千500円、マンモグラフィ、

内容・対象　大腸・肺がん検診

予約・定員制　40歳以上の市民の方

実施日時　6月18日土曜日、9時30分から10時30分

料金・検査方法　大腸、免疫便潜血検査、300円

　　　　　　　　肺、エックス線検査、無料、喀痰検査、400円　50歳以上で、喫煙指数

　　　　　　　　1日のたばこの本数×喫煙年数、が600以上の方対象

内容・対象　特定健診・後期高齢者医療健康診査

予約不要　市国保加入の40歳以上の方　後期高齢者医療制度加入の方

実施日時　6月18日土曜日、9時30分から11時

料金・検査方法　無料、受診券・保険証、 受診券のお問い合わせは次のとおり

　　　　　　　　◎国民健康保険加入の方

　　　　　　　　区役所窓口サービス課、保険、4番窓口 電話6466-9956

　　　　　　　　◎後期高齢者医療制度加入の方

　　　　　　　　大阪府後期高齢者医療広域連合 電話4790-2031

内容・対象　歯科健康相談

予約不要　市民の方

実施日時　5月30日月曜日、9時30分から10時30分

料金・検査方法　無料、歯・口腔に関する相談。必要な方に唾液潜血検査、

内容・対象　結核健診

予約不要　15歳以上の市民の方

実施日時　5月25日水曜日、・6月24日金曜日、10時から11時

料金・検査方法　無料、胸部エックス線撮影、

予約はホームページからもできます。がん・骨粗しょう症検診の詳しい受診条件はホームページをご覧ください。がん検診・特定、後期、健診は取扱医療機関でも受診できます。

**此花千鳥亭へいらっしゃい。第21回**

　此花区に講談師・五代目、きょくどうこなんりょうさんがディーアイワイで建てたという日本で唯一の講談中心の演芸場、此花千鳥亭。

　講談ってなぁに。どんな芸能…。講談や寄席の世界の話などを此花千鳥亭の皆さんにいろいろ語っていただくコーナーです。

　今月は、365日千鳥亭、に出演している落語家の、かつらさきのすけさんに語っていただきます。

　初めまして。落語家のかつらさきのすけと申します。数日前こなんりょうねえさんから突然電話があり、「此花千鳥亭のコラムを書いてくれへん」とのこと。しかし此花千鳥亭は講談が中心の寄席なので、「落語家の僕で良いんですか。」と聞くと、「365日千鳥亭の出演者にお願いしてるし、咲ちゃん目線で千鳥亭の紹介をしてくれたらええよ。」と、大変心強くありがたいお言葉をいただいたので、今回は僕なりに此花千鳥亭を紹介いたします。

　まず此花千鳥亭について語るには、これは外せないということがあります。それは何かというと、配信機材がすごいんです。カメラはもちろん、パソコン・タブレット・スイッチャー・ワイヤレスマイク・プロジェクターが全て揃っているんです。今では当たり前になった寄席の配信も、千鳥亭が一番最初に始めました。

　２年前に１回目の緊急事態宣言が発令された時、千鳥亭のテレワーク寄席がエヌエイチケーの全国ニュースになったことは記憶に新しいかと思います。実はその取材日のテレワーク寄席に僕も出演しており、ちゃっかりテレビにも映っていました。あの当時は仕事が全てキャンセルになって途方に暮れていましたので、例え無観客でも高座で喋る機会を作ってくださった、こなんりょう姉さんや南龍兄さんには感謝しても仕切れません。

　なお、テレワーク寄席は現在お休み中のようですが、365日千鳥亭、は毎日ユーチューブメンバーシップで配信中です。千鳥亭に行ってみたい、講談や落語を家でも観たいと言う方には特にお勧めです。でも365日やってるならいつ観たらいいの。配信ってパソコンの操作が難しいんじゃないの。と言う方、365日千鳥亭、の配信はユーチューブで行なっているので、スマホでも観ることができます。また料金は月額６千000円で見放題という、大変お得な価格設定となっております。

　と、ここまで書いてなんだか配信の宣伝ばかりになってしまったので、最後に自分の宣伝をさせていただきます。ワタクシさきのすけは、四代目、はるだんじ、の二番弟子で、入門して今年で15周年を迎えます。落語家で15年目ってベテラン。まだ若手。と聞かれることがございますが、江戸では丁度真打に昇進するくらいのキャリアです。上方にはしんうち制度がありませんので、そろそろ売れないと頭打ちになります、笑、

　丁度オチもつきましたので、このへんでお開きにします。なお、咲之輔は、365日千鳥亭、5月上席に出演いたしますので、ぜひお越しくださいませ。

此花千鳥亭　電話7708-0754、留守番電話対応、

メールアドレス　asobig.info@gmail.com

問い合わせ　まちづくり推進課、総合企画、31番窓口　電話6466-9683

**保健師からの　このはな健康だより**

こころの変調が起きやすいシーズン

　春は年間で最も変化の起きやすい季節です。進学や進級、就職、異動など、環境や人間関係の変化が起こることで、ストレスを感じ、こころの不調を感じやすくなっています。

こんな症状はありませんか。

・なんとなく気分が滅入る

・体がだるく気力が湧かない

・今までできていた家事や趣味が面倒くさくなる

・他人に会うのがおっくうになる

・やる気が湧かず仕事に行きたくない

・原因不明の体調不良、頭痛、胃腸の不調、めまい等、

・睡眠不調、寝つきが悪い、何回も起きる、早朝に起きる等、

・イライラしたり怒ったり落ち込んだりと感情が不安定になる

サインに気づいたら

・通院・服薬が効果的

　できるだけ早く精神科・心療内科などを受診しましょう。受診に迷う場合は、医師による精神保健福祉相談（８ページ参照）などを利用しましょう。

・頑張りすぎない

　ゆっくり休養することを最優先にしましょう。

・アルコールに逃げない

　アルコールには依存性があり、精神症状を悪化させることもあります。

問い合わせ　保健福祉課、保健活動、23番窓口　電話6466-9968

　このはなサーカス

まるでサーカスのような、人々が集まる、たのしい、地域の情報をお届けします。

**このはな歴史コラム　第九回**

摂津の８つの州が望めた屋敷があった証　はっしゅうけんのあと

このはな歴史コラム

＃此花区　＃春日出　＃はっしゅうけん　＃鹿がきっかけ　＃春日出の由来

＃春日大社の春日　＃食野さんの別荘　＃すきや風建造物　＃摂津の八つの州がみえる庭　＃建物は横浜へ　＃遠くへ行ったもんだ

　春日出公園内に立つ、八州軒の跡、の石碑。ご覧になったことがある方は多いと思います。この、はっしゅうけん、とは何を指すのかご存じですか。

　もともと春日出は、四貫島浦、と呼ばれる、あしはら、でしたが、元禄11、1698、年に大坂の、さいがや、七兵衛が５年がかりで開墾しました。開拓の際、１頭の鹿が突然躍り出てきたところ、人間によって殺されてしまいます。さいがや七兵衛は、鹿は春日大社のしんしである、とその様子を嘆き、手厚く葬り春日みょうじんを祀りました。そしてここを、春日出新田、と名付けたことが、春日出という地名の起こりだといわれています。

　享保15、1730、年、開発当初から幕府領だった春日出新田は、いずみのくに日根郡佐野村、現泉佐野市、の豪商である食野、めしの、氏に譲渡されます。食野家はここに別荘を置き、紀州徳川家から譲り受けたすきや風の建造物を移築しました。その後食野家は没落したことでこの建造物は春日出の両替商所有となり、淡路・紀伊・大和・河内・和泉・播磨・山城・摂津の八つの州の風光が眺望できたことで、八州軒、と称されるようになりました。

　ちなみに、建物は大正期に横浜の原冨太郎が譲り受け、さんけいえん、内に移築され、臨春閣、の名で現存。重要文化財に指定されています。残った庭園は戦災によって失われ、その跡に春日出公園ができ、昭和37、1962、年に石碑が建てられました。

写真　石碑のある春日出公園はランニングコースがあり朝活にもおすすめです

住所　春日出南1-2春日出公園内

　　　西九条、駅下車徒歩約12分阪神なんば線、千鳥橋、駅下車徒歩約12分

**此花区住みます芸人かりんとうの　このはなテクテク日記　特別編　第11回**

このはなカラフルエスディージーズエスディージーズ　まちなかフォトスポット

住みます芸人として此花区で活動しはじめて、早5年。

まだまだ知らないことがたくさんあります。

此花区各地を巡りながら、いろんな魅力を見つけて

ご紹介していきたいと思います。

　今回、僕たちかりんとうは区のエスディージーズ普及・啓発のために、このはなカラフルエスディージーズまちなかフォトスポット、というプロジェクトのリーダーとして、此花郵便局前のポストを大日本塗料株式会社、本事業に係る塗料は、大日本塗料株式会社様にご寄附いただきました。、の社員の方と一緒にペイントしてきました。色はエスディージーズ目標の17、パートナーシップで目標を達成しよう、のカラーです。いつも見ている赤色のポストが違う色になるっていうのはすごい不思議な気分、写真を撮りたくなりますね。

　写真を撮ったら、このはなカラフルエスディージーズ、のハッシュタグをつけてエスエヌエスに投稿してくださいね。

　今後、残りのポストについてもペイントを行っていきます。詳しくはＨＰを見てね。

このはなカラフルエスディージーズ　まちなかフォトスポットについて

　通常赤色の郵便ポストが、様々な色になっている面白さを感じ、興味を持ってもらうことで、エスディージーズを普及・啓発することを主な目的とし、さらに区の新たなフォトスポットとして、エスディージーズカラーの郵便ポストを巡ってもらうことで、区民の外出の機会を増やし、区外からの訪問者の増加を目指すプロジェクトです。

問い合わせ　まちづくり推進課、まちづくり推進、34番窓口　電話6466-9734

写真　ペイント前のポストを綺麗にする、かりんとう、全力ケレン。

写真　紺色にペイントされたポストとかりんとう、完成。

場所　春日出北２-１-９　阪神なんば線、千鳥橋、駅下車徒歩13分

**高橋区長**

　このはなカラフルエスディージーズ　まちなかフォトスポット。ペイントするポストの場所はヒミツです。でもでも、ホームページやユーチューブで場所のヒントを紹介しますのでみなさんお楽しみに。ヒントを元にペイントされたポストを見つけてエスエヌエスでバンバン発信してくださいね。ただし場所のネタばれはなしでお願いします。

**広報このはな　　今月号から大きさが変わりました**

このはちゃん、読みやすい大きさ（A4）になったよ。穴をあけてファイルに保存してね。