浪速区1面

広報　なにわNANIWA

100th　2025　令和7年　6月号　No.110　毎月1日発行

浪速区広報・啓発キャラクター　なでこちゃん

6月号の主な内容

2,3,4,5　おしらせ・健康・子育て情報など

6　6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」野菜を食べよう

7　なにわっ子フェスタ2025開催します

8　くらしの相談など

12　ナニWhatʼsUp？

受信設定で「浪速区」を選択

CatalogPocket

10このことばでよめます

浪速区の花　なでしこ　EXPO2025

かしこく食べよ！おおさかし　大阪市食育推進キャラクター　たべやん

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

野菜を食べよう

その他の野菜230g　緑黄色野菜120g

大阪市民の野菜摂取量は約250g

1日の野菜目標量は350g以上　緑黄色野菜120g＋その他の野菜230g

足りてない人が多いで～！！

野菜がたくさん食べられるお店　やさいTABE店　大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

このステッカーが目印です！

やさいTABE店登録制度を知っていますか？「やさいTABE店」を探してみよう！

大阪市内で野菜がたくさん食べられる（1人前およそ120g）お店を「やさいTABE店」として紹介しています！外食する時はやさいTABE店に行こう！

登録店舗を探すにはコチラから！　大阪市HP　Instagram

登録店舗募集中

あなたのお店もやさいTABE店になりませんか？

詳細はホームページをご確認ください。

野菜をたくさん食べられるお店として、お店の情報を大阪市のホームページやInstagramで発信します！

あなたはいくつ当てはまりますか？

□外食が多い

□朝食を食べない、または食べないことが多い

□麺類や丼物だけで食事をすませることが多い

□噛むことを意識していない

□早食い傾向があり食事時間が短い

□最近体重が増加ぎみ

□便秘ぎみ

□血圧・血糖値が高い

ひとつでも当てはまると野菜不足の可能性が！！どうやって1日350gも食べるの？

詳しい内容は6面をご覧ください！

令和7年5月1日現在

区の人口　85,803人　＋574人　区の世帯数　63,860世帯　＋583世帯

浪速区2面

2面ヘッダー

浪速区の広報紙が、中国語（簡体字）で読めます。

お知らせ

介護保険利用者負担限度額認定証などの更新

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した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証などの有効期限は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。

なお、非課税年金（遺族年金・障がい年金）を受給されている方は、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要となりますので、年金振込通知書などの写しを添付し申請してください。

問合せ　区役所　保健福祉課（介護保険）　電話　6647-9859　ファックス　6644-1937

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（火）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。

予測しない失業や大幅な所得減少（前年の6割以下）が見込まれる方などで、前年の所得金額が一定額以下であるなどの要件に該当し、納付が困難である場合は、期限までの申請により減額・免除されることがあります。

市民税・府民税・森林環境税の詳細は、大阪市ホームページをご確認ください。

詳細はホームページをご確認ください。

問合せ　なんば市税事務所　個人市民税担当　電話　4397-2953　※平日：9時～17時30分（金曜：9時～19時

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

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、区役所後期高齢者医療制度業務担当に電話または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

1度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。

なお、転居などにより居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

問合せ　区役所　窓口サービス課（保険年金：保険）　電話　6647-9956　ファックス　6633-8270

※月～木、第4日：9時～17時30分　金：9時～19時

令和7年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

令和7年度（令和7年4月から令和8年3月）国民健康保険料の決定通知書を、区役所から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など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。詳しくは区役所へお問い合わせください。

令和7年度の国民健康保険料は、次の表により計算した金額が年間保険料となります。

●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　※介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。　介護保険第2号被保険者数×18,784円

所得割保険料　※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。

・医療分保険料　算定基礎所得金額×9.30%　※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

・後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額×3.02%　※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

・介護分保険料　※介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。　定基礎所得金額×2.56%　※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

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　※介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。　17万円

なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、「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」となっています。

●保険料の納付

国民健康保険料のご納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。

問合せ　区役所　窓口サービス課（保険年金：保険）　電話　6647-9956　ファックス　6633-8270

※月～木、第4日：9時～17時30分　金：9時～19時

6月は「就職差別撤廃月間」です《しないさせない就職差別》

就職の面接で、本人や家族の出身地や職業、思想・信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながるおそれがあります。

大阪府では、6月を「就職差別撤廃月間」と定め、啓発事業に取り組んでいます。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆さんのご理解をお願いいたします。

●就職差別110番　採用面接時などの差別について、相談、関係機関の紹介などを行います。

電話　6210-9518　※9時30分～17時30分（月間中（閉庁日を除く）

メール　koseisaiyo@gbox.pref.osaka.lg.jp　※Eメールでの相談受付は月間中随時

問合せ　大阪府商工労働部　雇用推進室　電話　6210-9518

第5回なにわオレンジ川柳大会　要申込

9月21日は世界アルツハイマーデー（認知症の日）です！認知症を理解し認知症になっても希望を持って楽しく生活できる地域をめざして、「認知症」をテーマに川柳を募集します。

浪速区社会福祉協議会、浪速区役所、浪速図書館、浪速区老人福祉センター、大阪祭典なにわ区民ホール（浪速区民センター）に応募箱を設置します。インターネットでの申し込みフォームはこちら。

申込期間　6月2日（月）～7月31日（木）

問合せ　浪速区オレンジチーム　浪速区社会福祉協議会内　電話　6636-6071　※月～土　9時～17時30分（日・祝・年末年始除く）

6月22日（日）はマイナンバーカード業務を休止します

日曜開庁日（6月22日）は、システムメンテナンスのため、マイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新手続き、暗証番号の再設定などのマイナンバー関係業務を休止します。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ　区役所　窓口サービス課（住民情報）　電話　6647-9963　ファックス　6633-8270

2面フッター

区SNS　X　Facebook　LINE（大阪市）

浪速区3面

大阪府立夕陽丘高等職業技術専門校　入校生募集！　要申込

就職に役立つ専門的な技術や知識を身につけることができる無料の公共職業訓練施設です。興味のある方は事前に予約のうえお越しください。

●令和7年10月入校生募集

❶一般科目（訓練期間：6か月／定員：25名）

◆ビル設備管理科◆ビルクリーニング管理科◆建築内装CAD科

見学会（要予約）

実施日　6月16日（月）・23日（月）・30日（月）、7月7日（月）・16日（水）・28日（月）、8月4日（月）・25日（月）・29日（金）、9月3日（水）・8日（月）

時間　13時30分～15時

❷障がいのある方を対象とした科目

◆ワークアシスト科（知的障がいのある方を対象）　（訓練期間：1年／定員：20名）

見学会（要予約）

実施日　6月3日（火）～7月15日（火）及び7月29日（火）～8月29日（金）の間（火曜日と金曜日に実施）

時間　10時～11時30分

その他、令和8年4月入校生募集の見学会なども実施します。

問合申込　大阪府立夕陽丘高等職業技術専門校（大阪市天王寺区上汐4-4-1）　電話　6776-9900

なにわ学び教室の受講生を募集します！（小学校5年生、6年生対象）　要申込

浪速区内の小学校5、6年生を対象に、少人数制で児童に応じた個別学習指導を行っています。区内小学生のみなさん、一緒に勉強しませんか？実施場所や日時などの詳細は区ホームページをご覧ください。

場所　大阪市立難波元町小学校、大阪祭典なにわ区民ホール（浪速区民センター）

対象　浪速区内の小学校5年生、6年生

内容　指導科目：国語・算数

費用　月額10,000円（※大阪市習い事・塾代助成事業を利用すれば、実質無料で受講できます）

申込　詳細はホームページをご覧ください。

定員　各会場20名程度（※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります）

その他　大阪市では、学習塾や家庭教師、文化・スポーツ教室など（オンライン学習塾などを含みます）で月額10,000円まで利用できる「大阪市習い事・塾代助成カード」を交付する助成事業を行っています。

問合せ　区役所　市民協働課（教育・学習支援）　電話　6647-9743　ファックス　6633-8270

大阪市習い事・塾代助成カードについて

大阪市習い事・塾代助成事業運営事務局　電話　6452-5273　※12時～20時（日曜・祝日・年末年始を除く）

6月は、「ゴキブリ防除強調月間」です

ゴキブリは感染症や食中毒の原因となる病原体を媒介します。快適な生活を送るために、ゴキブリを防除しましょう。エサになる食べカスをなくし、台所などの整理整頓、清掃によりゴキブリが住み着かない環境をつくりましょう。

問合せ　区役所　保健福祉課（保健）　電話　6647-9973　ファックス　6644-1937

大阪市LINE公式アカウントで浪速区の情報をゲットしよう！

ご希望のカテゴリー（防災、こども・教育、高齢者など）にチェックすると、ほしい情報が届きます！

（1）メインメニューの「受信設定」をタップ

（2）「情報を希望する区」で「浪速区」にチェック

（3）「受信を希望するカテゴリー」を選んでチェック

問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話6647-9683　ファックス　6633-8270

健康

保健福祉センター講座「野菜を食べよう」　無料　要申込

野菜の栄養や、バランスの良い食事についてのお話をします。

日時　6月26日（木）10時30分～11時30分

場所　浪速区老人福祉センター

対象　市内在住の60歳以上の方

定員　先着20名

持ち物　筆記用具

講師　浪速区保健福祉センター　栄養士

申込　6月12日（木）から、電話、来館

問合せ申込　浪速区老人福祉センター　電話　6643-0792　ファックス　6644-6934

健診・検診などのお知らせ

問合せ　区役所　保健福祉課（保健）　電話　6647-9882　ファックス　6644-1937

種別　乳幼児健診　3か月児健診　※乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

実施日時（受付時間）　6月11日（水）9時～　対象　令和7年1月29日～令和7年2月28日生まれの方

実施日時（受付時間）　7月9日（水）9時～　対象　令和7年3月1日～令和7年3月31日生まれの方

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳幼児健診　1歳6か月児健診　※乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

実施日時（受付時間）　7月3日（木）13時20分～

対象　令和5年12月1日～令和5年12月31日生まれの方

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳幼児健診　3歳児健診　※乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

実施日時（受付時間）　6月26日（木）13時20分～

対象　令和3年12月1日～令和3年12月31日生まれの方

費用　無料

場所　区役所3階

種別　結核健診（胸部X線間接撮影）

実施日時（受付時間）　6月16日（月）10時～11時

対象　大阪市民で15歳以上の方

費用　無料

場所　区役所3階

種別　乳がん検診（マンモグラフィ検査）※視触診はありません

実施日時（受付時間）　6月16日（月）18時30分から19時30分　検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。

対象　大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方（2年に1回の受診）

※区役所での乳がん検診に申し込みされた方にはネイル関係の記念品をお渡しします

要申込

費用　1,500円

場所　区役所3階

種別　骨粗しょう症検診

実施日時（受付時間）　6月16日（月）18時30分から19時30分　検診実施日のおよそ3週間前に予約の締切となります。

対象　大阪市民で18歳以上の方　要申込

費用　無料

場所　区役所3階

がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

vol.109　なでこちゃんの健康広場

オーラルフレイル予防

最近はよく「フレイル」という言葉を聞くようになってきました。「フレイル」とは病気にまではなっていないが、年齢とともに体力や気力が弱まり、身体の機能や認知機能が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。

しかしながら皆さんがフレイルの状態になっても適切な対策を行うことで、元の健康な状態に戻ることができます。私たち歯科においても、お口を使って食物を食べたり、飲み込んだりする機能が低下してしまい、そのことが身体全体にまで影響が出てしまう手前の状況を「オーラル（お口）フレイル」と呼んでいます。

最初は滑舌が悪くなったり、食べこぼしやむせ、歯周病などで歯を失うことで、かめない食品が増えるなどの些細な変化から始まります。それを年のせいと放っておくと、ますます舌の運動量低下で話しにくくなり、食べる量も減って栄養不足になり、最終的には食べたり飲み込んだりすることが困難になり身体全身の衰えが進んでいきます。そして誤嚥性肺炎などを起こして寝たきり、要介護の状態になってしまいます。

オーラルフレイルの予防にはていねいな歯みがきや入れ歯を清潔にするのに加えて、お口やお口のまわりの動きを良くする「パタカラ体操」や「舌のトレーニング」なども効果があります。

浪速区歯科医師会では今年も10月16日（木）に区役所で「正しい口腔ケアでオーラルフレイルを予防しよう！」の講演会を行います。

歯科衛生士による歯みがきの正しいやり方やお口の体操で楽しくオーラルフレイルを予防していただきたいと思っています。奮ってご参加ください。

一般社団法人　浪速区歯科医師会　会長　新開明

問合せ　区役所　保健福祉課（保健）　電話　6647-9882　ファックス　6644-1937

浪速区4面

4面ヘッダー

広報紙には、浪速区内での生活に必要な情報が載っています。

浪速区は結核が多い！？年1回は結核健診を受けましょう！　無料

大阪市は結核にかかる人が全国で最も多い地域です。浪速区はそのなかでも結核にかかる人が多い地域となっています。結核を早期発見するため、年に1回は結核健診（胸のレントゲン検査）を受けましょう！

【令和4年の1年間で新たに結核にかかった人の数】（人口10万対）

全国　8.2　大阪市　17.4　浪速区　25.3　3.5倍

出典：大阪市の結核2023

●結核健診はいいことづくめ！

いいこと①　結核を早く発見できれば入院せずに治療できる可能性が高くなります。

いいこと②　胸のレントゲン撮影なので簡単に受けることができます。

いいこと③　15歳以上の市民の方は無料です。

浪速区役所での結核健診日程　申込不要

日程　6月16日（月）、7月16日（水）、8月12日（火）

時間　10時～11時

場所　区役所3階　エックス線室

※その他の日程は大阪市ホームページでご確認ください。

詳細はホームページでご確認ください。

問合せ　区役所　保健福祉課（保健）　電話　6647-9882　ファックス　6644-1937

精神科医師によるこころの健康相談　無料　要申込

「最近よく眠れない」「気持ちが落ち込む」「なぜか不安」「イライラする」「受診した方がいいのかな」など、こころの変調に気づいたら、専門の医師に相談してみませんか。解決に向けて一緒に考えていきましょう。

日時　6月13日（金）午後、6月26日（木）　午前

場所　区役所

申込　電話

問合せ申込　区役所　保健福祉課（地域保健活動）　電話　6647-9968　ファックス　6644-1937

統合失調症等家族教室のご案内　無料　要申込

つらい時、心配なときはどうしても同じ気持ちになりがちです。そんな時こそ穏やかな笑顔がお互いに大切。私が笑えばあなたも笑う…を実践するコツを学びます。

日時　6月12日（木）14時～16時

場所　区役所

対象　統合失調症等と診断された方の家族

内容　家族の笑顔が何より大事～私が笑えばあなたも笑う～

申込　電話

問合せ申込　区役所　保健福祉課（地域保健活動）　電話　6647-9968　ファックス　6644-1937

知って役立つ！健康講座開催のご案内　無料　要申込

●身体を整える体操～リンパコンディショニング～

身体を動かして、心も身体もリフレッシュしませんか？筋肉やリンパの流れをよくして、疲労回復をサポート！疲労をためない健康な身体をめざしましょう。健康に過ごすための秘訣についてもお伝えします。

日時　6月30日（月）13時30分～15時30分（受付：13時15分～）

場所　区役所7階

対象　浪速区民

定員　先着100名

申込　6月26日（木）まで電話か窓口、行政オンラインシステム

申込はホームページでご確認ください。

問合せ　区役所　保健福祉課（保健）　電話　6647-9882　ファックス　6644-1937

クーリングシェルターをご利用ください！

熱中症特別警戒アラートが発表された際の暑さをしのげる場の確保として冷房施設を有するなどの一定の要件を満たす施設をクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）としてご利用いただけます。大阪市内の指定施設の最新情報についてはホームページをご確認ください。

詳しくはホームページでご確認ください。

問合せ　環境局　環境施策部　環境施策課　電話　6630-3262　ファックス　6630-3580

熱中症予防「涼ん処（すずんどこ）」をご利用ください

浪速区役所及び大阪祭典なにわ区民ホール（浪速区民センター）では、暑い日に買い物や用事などで外出する際に、気軽にお休みいただける「涼ん処（すずんどこ）」を設置しています。

熱中症は屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。国による熱中症警戒アラートによる注意喚起にかかわらず、少し休みたい時には、ぜひ「涼ん処」をご利用ください。

問合せ　区役所　総務課（総務）　電話　6647-9625　ファックス　6633-8270

子育て情報

ベビーマッサージ　無料　申込不要

スキンシップを通して、愛情や信頼感をより深めましょう。

日時　6月19日（木）10時30分～11時30分

場所　子育てつどいのひろば（区役所4階）

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

問合せ　子育てつどいのひろば（区役所4階）　電話　080-3788-0453（直通）

バースデークラウン制作　無料　申込不要

フェルト製のかわいいバースデークラウンを作ります。手作りのクラウンで素敵なイベントを楽しんでね。

日時　6月11日（水）10時30分～、13時30分～

場所　子育てつどいのひろば（区役所4階）

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

定員　各10組（当日先着順）

問合せ　子育てつどいのひろば（区役所4階）　電話　080-3788-0453（直通）

おたのしみやday　無料　申込不要

毎週火曜日はエアマットの日、毎週金曜日はお絵描きやサーキットあそびなど週替わりの遊びを開催！

※イベントがある場合は内容が変更となります。

時間　9時30分～14時

場所　浪速区子ども・子育てプラザ　軽運動室

対象　0歳から就学前の乳幼児と保護者

問合せ　浪速区子ども・子育てプラザ　電話　6643-0694

離乳食講習会　無料　申込不要

離乳食を始める時期の赤ちゃんがおられる方を対象に、離乳食のすすめ方についての講習会を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

日時　6月4日（水）、7月2日（水）10時30分～11時30分（受付：10時15分～）

場所　区役所3階　集団検診室

対象　離乳食を始める時期の赤ちゃんとその保護者　※保護者の方のみのご参加も可能です。

持ち物　冊子「にこにこ」（3か月児健診にて配布）、筆記用具

問合せ　区役所　保健福祉課（保健）電話　6647-9882　ファックス　6644-1937

0歳親子教室　無料　要申込

同い年の子どもを持つ保護者同士で交流しながら学びましょう。1回のみの参加でもOKです！申込みお待ちしていますね。

日時　6月12日（木）看護師の話、19日（木）栄養士の話、26日（木）おもちゃ作り　各13時15分～

場所　浪速子育て支援センター（浪速第1保育所内）

対象　0歳から概ね3歳までのお子さんと保護者

その他　3回連続講座（1回だけでも可）

講師　看護師・栄養士他センタースタッフ

申込　電話または来館にて受付中

問合せ　浪速子育て支援センター（浪速第1保育所内）　電話　4392-8480　直通

4面フッター

二次元コードからアクセス　区役所ホームページ　現在の窓口お呼び出し状況

浪速区5面

1・2歳親子講座「トイレトレーニングの話」　無料　要申込

トイレトレーニングを始める時期や進め方などの話を、一緒に聞きませんか？

日時　6月20日（金）9時30分～10時45分

場所　つどいの広場小田町（小田町保育所2階）

対象　1・2歳のお子さんと保護者

講師　区役所の保健師

申込　6月2日（月）から電話・来館にて受付

問合せ　つどいの広場小田町（小田町保育所2階）　電話　6562-0007

公立幼稚園からのお知らせ　申込不要

☆今年度途中入園申込み・来年度入園申込み受付について

定員に空きがある場合がございます。詳しくは各園にお問い合わせください。

●未就園児対象の園庭開放について

申し込みは不要です。詳しくは各幼稚園のホームページをご覧ください。

日東幼稚園（日本橋東3-2-9）「こぐまクラブ」

日時　「園庭で遊びましょう」

6月9日（月）・16日（月）　各10時～11時（受付：10時～10時10分）

※雨の時は遊戯室で遊びましょう

電話　6641-0214

立葉幼稚園（桜川4-8-21）「なかよしデー」

日時　（雨天中止）　「お庭で遊ぼう～どろんこ遊び・水遊び～」

6月2日（月）・9日（月）・16日（月）・23日（月）・30日（月）　各9時30分～10時30分（受付：9時30～9時40分）

電話　6561-7397

★途中入園申込みについては、各園にお問い合わせください。

未来の希望☆（星マーク）なにわベビー

今月のベビー　はるかずちゃん　お風呂気持ちいいね。出会えたことに感謝。

2025年生まれの赤ちゃんの写真を大募集！

対象　浪速区在住で、2025年に生まれたお子さん

応募方法　大阪市行政オンラインシステム　※応募には「大阪市行政オンラインシステム」の利用者登録が必要です。

問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683　ファックス　6633-8270

親子講座「笹飾りづくり」　無料　要申込

身近なものを使って一緒に笹飾りを作ってみませんか。

日時　6月27日（金）9時30分～10時45分

場所　つどいの広場小田町（小田町保育所2階）

対象　0歳から3歳までのお子さんと保護者

申込　6月9日（月）から電話・来館にて受付

問合せ　つどいの広場小田町（小田町保育所2階）　電話　6562-0007

七夕飾り制作　無料　申込不要

笹の葉に飾りをつけてお持ち帰りいただきます。

日時　7月4日（金）10時30分～、13時30分～

場所　子育てつどいのひろば　区役所4階

対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

定員　各10組（当日先着順）

問合せ　子育てつどいのひろば（区役所4階）　電話　080-3788-0453（直通）

子育て応援マップ

こんにちは、子育て支援室です。浪速区「子育て応援マップ」が新しくなりました。保育施設を始め、浪速区の子育て情報が詰まったマップです。英語、中国語、ベトナム語にくわえ、ネパール語版が登場しました。区役所や子育て支援施設で配布中です。

詳しくはホームページをご確認ください。

問合せ　区役所　保健福祉課（子育て支援室）　電話　6647-9895　ファックス　6644-1937

浪速っこ広場　無料　申込不要

みんなで集まって育児の楽しさや悩みなどを話し合いませんか？

日時　6月17日（火）14時から15時30分

場所　区役所3階　集団検診室

対象　1か月児健康診査後 ～3か月児健康診査までのお子さんと保護者　※ごきょうだいを連れての参加はご遠慮いただいております

内容　ふれあい遊び、交流会、子育て情報、保健師・保育士による育児相談

問合せ　区役所　保健福祉課（地域保健活動）　電話　6647-9968　ファックス　6644-1937

子育て情報カレンダー　カレンダーのマークをチェック！

子育てサロン～地域のつどいの場～　対象　0歳から就学前のお子さんと保護者

子育てコンシェルジュ　申込優先　保育所・幼稚園を探しておられる方に　対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

子育て相談　対象　概ね3歳までのお子さんと保護者

ブックスタート　要申込　対象　1歳までのお子さんと保護者

保育所（園）園庭開放　各施設にお問い合わせください。子育て応援マップはホームページをご確認ください。

2025年6月

3日　（火）　保育所（園）園庭開放　大国保育園

4日　（水）　子育て相談　子育てつどいのひろば

6日　（金）　子育てサロン　難波元町子育てサロン

10日　（火）　保育所（園）園庭開放　大国保育園　浪速第1保育所

11日　（水）　子育てサロン　幸町子育てサロン、ブックスタート　つどいの広場小田町、保育所（園）園庭開放　愛染橋保育園

13日　（金）　子育てコンシェルジュ　浪速子育て支援センター、ブックスタート　子ども・子育てプラザ　、保育所（園）園庭開放　さくらさくみらい元町

14日　（土）　子育てサロン　塩草子育てサロン

16日　（月）　子育てコンシェルジュ　つどいの広場小田町

17日　（火）　ブックスタート　子育てつどいのひろば、保育所（園）園庭開放　大国保育園　なんばサンフレンズ保育園　あったかスマイル・なにわ

18日　（水）　保育所（園）園庭開放　浪速さくら保育園

19日　（木）　保育所（園）園庭開放　浪速第5保育所

20日　（金）　子育てサロン　日東子育てサロン、保育所（園）園庭開放　なでしこ公園保育園　広田保育所

21日　（土）　ソフィア稲荷保育園

22日　（日）　ブックスタート　子ども・子育てプラザ

23日　（月）　子育てコンシェルジュ　子育てつどいのひろば

24日　（火）　ブックスタート　浪速子育て支援センター、保育所（園）園庭開放　大国保育園

25日　（水）　保育所（園）園庭開放　愛染橋保育園（給食体験会〈要予約〉）　さくらさくみらい元町

26日　（木）　子育てコンシェルジュ　浪速区子ども・子育てプラザ

27日　（金）　保育所（園）園庭開放　こぐまの森保育園もりのなかま保育園日本橋園

問合せ　区役所　保健福祉課（子育て支援室）　電話　6647-9895　ファックス　6644-1937

なにわっ子フェスタ2025　入場無料　申込不要

7月5日（土）10:00▶12:30

浪速スポーツセンター3階（第1・2体育館）

詳しくは7面へ

広報なにわは、毎月16,000部発行しています。1部あたりの発行単価　前月の5月号は約55.6円でした。

浪速区6面

6面ヘッダー

手続きや子育てのことなど、大切な情報をお届けしています。

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

SDGs　2　飢餓をゼロに　3　すべての人に健康と福祉を　誰もが健康で豊かな食生活を送れる社会をつくろう！

野菜を食べよう　大阪市食育推進キャラクター　たべやん

野菜をしっかり食べていますか？大阪市民の野菜摂取量は目標量より100g足りておらず、全国平均よりも不足量が上回っています。

野菜は健康に良いと分かっていても、意識して食べなければ十分な量を摂取することができません。季節の野菜を使って彩りや香り、様々な食感を楽しみながら、無理なく野菜の摂取量を増やしましょう！

1日350g、どうやって食べる？

汁物は野菜たっぷりの具沢山に！

野菜350gを料理にすると小鉢5皿分（1皿あたり野菜70g使用）です。朝1皿、昼2皿、夕2皿を目安に、毎食野菜を食べることを目標にしてみましょう。

◆野菜を食べることの効果

●食事全体の摂取エネルギーが減る

→肥満予防になる

●噛む回数が増える

→食事時間が延び、肥満予防になる

→脳の活性化・歯の健康につながる

特に●食事の時、野菜から先に食べると･･･

→血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防と血糖コントロール効果がある

→満腹感が得られ食べ過ぎが抑制され肥満予防になる

よく噛んで食べよう

◆野菜にはカラダにうれしい栄養素がいっぱい！

ビタミンC　・免疫機能を高める・がん、動脈硬化の予防

食物繊維　・脂質異常症予防・糖尿病予防・肥満予防・便秘予防

カルシウム　・骨の主成分・骨量の維持に必要

カリウム　・高血圧予防

1食を抜いたり、野菜のない食事になると、残りの2食で350gも食べるのは難しいで！

ちょっとの工夫でもっと野菜を！

料理をつくるとき…

①下ごしらえの簡単な野菜（もやし・ミニトマトなど）、冷凍野菜、カット野菜、缶詰も活用しましょう。

②野菜のちょい足しをしましょう。

冷凍食品　冷凍うどん＋ちょい足し　カット野菜　サラダミックス＝サラダうどん

冷凍食品　冷凍チャーハン＋ちょい足し　カット野菜　カットレタス＝レタスチャーハン

食事を外で食べるとき、外で買って持ち帰るとき…

①単品よりも、できるだけ定食を選びましょう。

②単品の場合は野菜料理のサイドメニューを追加しましょう。

③野菜をたくさん食べられるお店を探しましょう。

やさいチェック（簡易野菜摂取量診断）開催！　予約不要　無料

野菜が足りているか確認してみませんか？手のひらを機械にあてるだけで簡単に計測できます。区役所にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

日時　6月30日（月）13：00～16：00

場所　区役所1階　区民ギャラリー前

健康講座保健栄養コース（食育推進ボランティア養成講座）　無料

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習などを通して楽しく学びましょう。修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することができます。

日時　各回13時30分～16時

場所　区役所3階　集団検診室

対象　区内在住の方

定員　先着20名

申込　8月29日（金）までに窓口、電話または、行政オンラインシステム

詳しくはホームページをご確認ください。

申込はホームページをご確認ください。

日程

1回　9月12日（金）

2回　9月19日（金）

3回　9月26日（金）

4回　10月3日（金）

5回　10月10日（金）

6回　10月17日（金）

7回　10月24日（金）

8回　10月31日（金）

9回　11月7日（金）

6回以上の出席で修了

講座情報

野菜たっぷり減塩料理教室

野菜をたっぷり使って、薄味でも美味しく食べられる料理に挑戦しましょう♪

日時　7月17日（木）10時～13時

場所　区役所3階　栄養講習室

内容　お話と調理実習

対象　区内在住の方

定員　先着15名

費用　500円

持ち物　エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル

申込　7月11日（金）までに電話、行政オンラインシステムから

申込はホームページをご確認ください。

講座に関する問合・申込はこちらから

問合せ・申込　区役所　保健福祉課（保健）　電話　6647-9882　ファックス　6644-1937

浪速区7面

なにわっ子フェスタ2025　入場無料　申込不要

7月5日（土）10:00▶12:30

浪速スポーツセンター3階（第1・2体育館）

夏のイベント『なにわっ子フェスタ』今年も土曜日開催です。

ミニ消防車・ミニ救急車、なでこちゃん、たべやんがやってくるよ！

対象：就学前のお子さんとその保護者

一緒に歌って踊ろう！ステージコーナー

タイムテーブル

10時30分～大型絵本の読み聞かせ

11時15分～人形劇タイムテーブル

食育コーナー

野菜スタンプや食育ゲームなど楽しいコーナーが盛りだくさん！離乳食の展示やレシピの紹介もあります！

大人も子どもも楽しもう！

ミニ消防車・ミニ救急車乗車体験

遊びのコーナー

親子ヨガ、ゲームコーナー、製作コーナーなど、親子で楽しんでいただけることまちがいなし！今年は区制100周年の取り組みもしています。

なにわっ子作品展

浪速区内の幼稚園・保育所（園）の子どもたちが一生懸命描いたよ！ぜひ、みにきてね！

詳しくはホームページをご確認ください。

みんな遊びにきてね～！

浪速区広報・啓発キャラクターなでこちゃんもやってくる！

問合せ　区役所　保健福祉課（子育て支援室）　電話　6647-9895　ファックス　6644-1937

SDGs　2　飢餓をゼロに　3　すべての人に健康と福祉を　4　質の高い教育をみんなに　10　人や国の不平等をなくそう　16　平和と公正をすべての人に　安心して子どもを産み育てられるサポートをします

浪速区8面

8面ヘッダー

広報紙は、スマートフォンでもパソコンでも読めます。

くらしの相談

内容　法律相談　要予約（電話）

定員　8名（組）／先着　※1名（組）30分以内（相談後に弁護士が記録を作成する時間や入れ替わりの時間なども含みます。）

日時　6月11日（水）、18日（水）、25日（水）、7月2日（水）　13時～17時

場所　区役所6階

予約・受付・問合せ　予約専用AI電話　050-1808-6070

予約受付　相談日の1週間前の12時～当日の10時まで（「24時間受付」

区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683

内容　行政相談（国の行政全般の苦情・要望）　予約不要

日時　6月11日（水）10時から12時

場所　区役所6階

予約・受付・問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683

内容　行政書士による相談　相続、入管、帰化など　予約不要

日時　6月6日（金）、7月4日（金）13時から15時

場所　区役所6階

予約・受付・問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683

内容　社会保険労務士による相談（労働、年金、保険など）　予約不要

日時　6月19日（木）13時から16時

場所　区役所6階

予約・受付・問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683

内容　ひとり親家庭相談（離婚前相談を含む）　要予約（電話・行政オンラインシステム）

日時　毎週火・木曜　9時15分から17時30分　祝日・年末年始を除く

場所　区役所3階

予約・受付・問合せ　区役所　保健福祉課（子育て支援）　電話　6647-9895　ファックス　6644-1937

内容　くらしの困りごと相談　予約不要

日時　9時から17時30分（土日祝日・年末年始を除く）

場所　区役所4階

予約・受付・問合せ　くらしサポートセンターなにわ　電話　6536-8861　ファックス　6536-8864

内容　犯罪被害者等支援のための総合相談窓口　予約不要

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）

予約・受付・問合せ　市民局人権企画課（市役所4階）　電話　6208-7489　ファックス　6202-7073

内容　専門相談員による人権相談　メール・電話・ファックス・面談

予約・受付・問合せ　人権啓発・相談センター

相談専用電子メールアドレス　7830@osaka-jinken.net

相談専用電話　6532-7830　なやみゼロ　ファックス　6531-0666

平日　9時から21時、日曜・祝日　9時から17時30分（土曜日・年末年始（12/29～1/3）を除く）

日曜法律相談　要予約（電話）

日時　6月22日（日）13時から17時

定員　16名（組）／先着

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

予約受付　6月13日（金）12時～22日（日）10時（24時間受付）

日曜法律相談予約　電話　050-1807-6070

問合せ　大阪市総合コールセンター　電話　4301-7285　ファックス　6373-3302

今月の健康レシピ

ピーマンとちくわのきんぴら

栄養価（1人分）　エネルギー・・・71kcal　食塩相当・・・1.1g

あと1品ほしいときに簡単に作ることができる野菜のおかずです。ピーマンにはビタミンＣやβ-カロテンが豊富に含まれており、ビタミンＣは風邪予防や肌の調子を整えるのに効果的です。抗酸化作用をもつβ-カロテンは脂溶性のため、炒め物にして食べると吸収率が上がります。

材料（2人分）

ピーマン・・・2個

ちくわ・・・1本（約30g）

酒・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ2

砂糖・・・小さじ1

白いりごま・・・適量

ごま油・・・適量

作り方

❶ピーマンは種をとり、1cm幅の細切りにする。ちくわは斜めに薄切りにする。

❷フライパンにごま油を熱し、ピーマン、ちくわを入れて炒める。

❸酒、しょうゆ、砂糖を加えて、汁気がなくなるまで炒める。

❹白いりごまを加え、火からおろす。

浪速図書館のおすすめ図書

おちびさんじゃないよ

マヤ・マイヤーズ／ぶん　ヘウォン・ユン／え　まえざわあきえ／やく　株式会社イマジネイション・プラス

（大阪市立図書館タイトルコード：1000015328384）

何でもできるけれど身体が小さいテンちゃんは、「おちびさん」と呼ばれるのが大嫌い。テンちゃんは、転校生のマルくんが大きな子に「ちび」とからかわれて黙っているのを見て、勇気を出して声を上げます。小柄だけれど性格の違う2人の間に友情が生まれる様子を、テンちゃんの視点でユーモラスに描きます。色鉛筆画の表情豊かな挿絵も、お話に合っています。　大阪市立図書館「こどものほんだな」より

消防だより

ガチャガチャはじめました！

このたび、浪速消防署本署1階受付にガチャガチャを設置しました。

消防署で働く消防士さんのしごとを知っていただこうと、浪速消防署ホームページに「消防署の仕事ってどんなの？」を作成しました。そのページの中にガチャ券が隠されているので、ぜひ浪速消防署ホームページをご覧いただき、探してみてね。僕のカッコいいアポロキャップをかぶってミニ消防車にのって写真もとれるよ！

みんなで浪速消防署に遊びに来てくださいね！！

詳細はホームページをご確認ください。

問合せ　浪速消防署（予防担当）　電話　6641-0119　ファックス　6634-0119

警察だより

大阪府安全なまちづくり条例が改正されました。

特殊詐欺等の根絶に向けた取組の推進の一環として大阪府安全なまちづくり条例が改正されました。

被害防止のための対策強化は次の4項目です。

●高齢者が携帯電話で通話しながらATMを操作することの禁止（令和7年8月1日施行）

●金融機関による通報など（令和7年8月1日施行）

●プリペイド型電子マネー販売時の確認（令和7年8月1日施行）

●ATMでの振り込み上限額の設定（令和7年10月1日施行）（府内居住で70歳以上、3年間ATMでの振込がない方は、キャッシュカードでの振込みが1日当たり10万円以下に制限されます。）

みんなで特殊詐欺やSNS投資型・ロマンス詐欺を防ごう！！

特殊詐欺、性犯罪、自動車関連犯罪　認知状況（4月中）

地区名　難波元町　元町2で特殊詐欺、元町1で車上ねらいが発生。

地区名　立葉　立葉2で特殊詐欺、桜川4で公然わいせつが発生。

地区名　幸町　幸町2と幸町3で特殊詐欺、幸町2で公然わいせつが発生。

地区名　塩草　稲荷1で車上ねらい、塩草2で部品ねらいが発生。

地区名　浪速　認知情報はありません。

地区名　大国　戎本町1で不同意わいせつが発生。

地区名　敷津　敷津東3で公然わいせつと部品ねらいが発生。

地区名　恵美　恵美須西3で車上ねらいと部品ねらいが発生。

地区名　新世界　恵美須東3で痴漢が発生。

地区名　日東　日本橋西2で特殊詐欺と部品ねらいが発生。

地区名　日本橋　日本橋西1で車上ねらいが発生。

問合せ　浪速警察署　電話　6633-1234　ファックス　6645-5862

8面フッター

移動図書館「まちかど号」巡回日

図書館が近くにない方もぜひご利用ください。

日時　6月17日（火）11時10分～11時55分

場所　市営日東住宅2号館集会所前（日本橋東3-5）

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　6539-3305　ファックス　6539-3336

浪速区12面

12面ヘッダー

広報紙が中国語（簡体字）で読めることを、まわりの人にも教えてあげてください。

ナニWhat’sUp？（ワッツアップ）　浪速区の旬な話題をお知らせ！

SDGs　11　住み続けられるまちづくりを　11　住み続けられるまちづくりを

浪速公園をきれいに！清掃活動に参加しませんか？　申込不要

浪速公園では、例年6月、11月に関西遊技機商業協同組合の皆さんと区民の皆さんによる清掃活動が行われています。今回も皆さんのご参加をお待ちしています。

日時　6月6日（金）15時～（30分程度）

場所　浪速公園（集合は公園内の北東角）

対象　区内在住、在勤、在学の方

持ち物　清掃用具（火ばさみ・ごみ袋）は貸し出します

問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683　ファックス　6633-8270

区役所で小中学校の教科書（見本）を展示します

保護者や市民の方に教科書に対する関心を持ち、理解を深めていただくため、小中学校で使用されている教科書（見本）を展示します。※教科書は閲覧のみで、貸出しはできません。

日時　6月5日（木）～7月2日（水）9時～17時30分（土・日・祝日を除く）

場所　浪速区役所1階

問合せ　教育委員会事務局指導部　初等・中学校教育担当　電話　6208-9186

松田大将さんが区長を表敬訪問しました！

日本橋中学校卒業生の松田大将（たいしょう）さんが、かねてからの約束を果たし、再び区長を表敬訪問しました。以前、K-1アマチュア全日本大会で優勝した際には再訪することを約束しており、その目標を達成したことで実現した訪問です。松田さんは、ジュニアタイトルで8冠を達成されており、現在は格闘技専門学校のSTYLE高等学園でプロをめざし日々練習を積んでいます。

5月にはプロデビューの機会がありましたが、さらなる挑戦のため敢えて断り、次の大舞台に向けて練習を重ねています。

今回の訪問で、優勝の報告とともに、今後の抱負を区長に伝えられました。

問合せ　区役所　市民協働課（教育・学習支援）　電話　6647-9743　ファックス　6633-8270

区水防団が訓練を実施します！

令和7年6月15日（日）午前9時から立葉町公園グラウンド（立葉2丁目5番）で、水防工法実務訓練を実施します。

近年、大規模な災害が全国各地で発生しています。水防団は、地域住民で構成され、災害発生時の津波や高潮などによる水害を最小限にくいとめるために、普段から防潮堤の巡視や訓練に取り組んでいます。

［昨年の訓練の様子］　水マット工　改良じゃかご工

【水防団員を募集しています！】

浪速区の水防団員は、主に木津川と道頓堀川の防潮堤の巡視を日々行っています。長い歴史のある水防団も高齢化や団員数の減少という課題に直面しており、一緒に活動していただける方を募集しています。

対象　浪速区在住または在勤で18歳以上の方

詳細はホームページをご確認ください。

問合せ　淀川左岸水防事務組合　防潮本部　電話　6572-2300

浪速区制100周年記念事業

～浪速区の生い立ちを振り返ります～　Vol.8

明治22年に現在の北区・福島区・中央区・西区の一部により大阪市制が施行された後、日清戦争を契機に大阪の経済が発展し、工場・住宅・商店の建設により市域が狭くなったため、公益事業も市外にまでおよぶこととなりました。

そのため、明治３０年４月１日に大阪市第1次市域拡張が行われました。当時の西濱町・難波村の全部と今宮村・木津村の一部が大阪市南区として編入され、今宮村・木津村の残部を合わせて新たな今宮村として、大字今宮・大字木津に分けられました。この大阪市域拡張により、面積は約3.5倍増、人口も5割増となりました。

大阪市制施行後の大事業として挙げられるのが、上水道の敷設です。

大阪は、淀川の流末に位置し沖積層のため、飲料に適した井戸が少なく、市民の多くは水を川からくみ取って、桶を担いで配給することを商売とした「水屋」の水を飲用していたため、たびたびコレラが流行し、上水道敷設を望む声が高まりました。

イギリスのＨ・Ｓパーマー氏に設計を依頼して、水源地を桜の宮に設け、配水池を大阪城内に建設して、明治28年11月13日、日本では横浜、函館、長崎に次いで4番目の近代水道として給水を開始しました。建設には約3年3か月の期間と約240万円の費用を要しました。当時の市の予算が年間約80万円であったことを考えると、その規模の大きさがうかがえます。

建設当初から給水人口は接続町村民も含めて約61万人を対象としており、明治29年2月から各町村民への給水も開始しました。

このとき、現在の浪速区域では難波村・木津村・今宮村・西潰町に給水が開始されましたが、これらの町村はすべて大阪市第1次市域拡張で市域に編入されました。

大阪城内配水池隔壁の工事　桜の宮水源地

問合せ　区役所　総務課（企画調整）　電話　6647-9683　ファックス　6633-8270

応募〆切　6月20日（金）　なにわ感想アンケート

『広報なにわ』6月号はいかがでしたか。印象に残った記事など、感想をお送りください。今後の紙面作成の参考にさせていただきます。

感想はペンネームでも送れます

アンケートフォームはホームページをご確認ください。

12面　フッター

【編集・発行元】浪速区役所総務課（企画調整）

〒556-8501　大阪市浪速区敷津東1丁目4番20号　電話　6647-9683　ファックス　6633-8270　特に記載のないものは市外局番「06」です。