2020年（令和2年）

6月号　No.50

毎月1日発行

広報なにわ NANIWA編集・発行元　連絡先浪速区役所総務課（企画調整） https://www.city.osaka.lg.jp/naniwa〒556-8501大阪市浪速区敷津東1丁目4番20号電話：06-6647-9683　FAX06-6631-9999

浪速区の花なでしこ

区の推計人口（令和元年5月1日現在）

人口＝75,802人（+332人）

世帯数＝53,540世帯

特別定額給付金の詐欺にご注意！

・暗証番号　・キャッシュカード　・通帳　・マイナンバー

絶対に教えない! 渡さない!

詳しくは3面をご覧ください。

特別定額給付金については９面をご覧ください。

～誰一人取り残さない、住み続けたい浪速区をめざして～食育はSDGｓの取り組みのひとつです

野菜を食べよう！

6月は食育月間です

詳しくは6・7面へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業・イベントが変更・中止となる場合があります。詳しくはHPなどでご確認ください。

「広報なにわ」は毎月1日に朝日・毎日・読売・産経・日経・大阪日日新聞に折込でお届けしています。購読されていない方には直接配送しますのでご連絡ください。　問：総務課（企画調整） 電話：06-6647-9683 FAX：06-6631-9999

お知らせ

令和２年度の国民健康保険料について

●保険料の決定　令和２年度（令和２年４月から令和３年３月）国民健康保険料の決定通知書を、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。　前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等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。詳しくはお問い合わせください。令和２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2年度国民健康保険料（年額）

医療分保険料／後期高齢者支援金分保険料／介護分保険料（※1）

平等割保険料（世帯あたり）29,376円／9,892円／4,424円

均等割保険料（被保険者あたり）被保険者数×２４，３７２円／被保険者数×８，２０７円／介護保険第2号被保険者数×１３，３９６円

所得割保険料（※3）算定基礎所得金額（※2）×8.06%／算定基礎所得金額（※2）×2.78%／算定基礎所得金額（※2）×2.62%

最高限度額61万円／19万円／16万円

※1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）がいる世帯にのみにかかります。※2算定基礎所得は、前年中総所得金額等－３３万円となります。※3世帯の所得割は、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。

●保険料の減免　令和２年度分から、大阪府内統一の基準・運用に合わせるため、退職、倒産、廃業、営業不振等にかかる減免の取り扱いが一部変更となります。【令和元年度分まで】 　減免事由該当者の前年中所得と今年中の見込所得をもとに、減免率・減免額を算出します。【令和２年度分から】　減免事由該当者を含むその世帯の国保加入者の前年中所得と今年中の世帯見込所得をもとに、減免率・減免額を算出します。

●保険料の改定　医療の高度化や高齢化の進展などにより、年々、医療費が増加しているため、その伸びに合わせて改定する必要があります。（国民健康保険は加入者の医療等にかかる費用を国等からの公費２分の１、加入者の保険料２分の１でまかなうことが原則とされています。）令和元年度において、府の算定では大幅な保険料率改定が必要となり、一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じて負担を抑えているため、令和６年度に府内統一保険料率に向けて、段階的に解消していく必要があります。　令和２年度は、府の算定による医療費等の伸び約３％に激変緩和措置を段階的に解消するための約１％を加え、約４％改定します。問：国民健康保険料に関すること窓口サービス課（保険年金）電話：０６・６６４７・９９５６ FAX：０６・６６３３・８２７０減免に関すること窓口サービス課（保険管理）電話：０６・６６４７・９９４６ FAX：０６・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。時：６月５日（金）～７月３日（金）９時～17時30分　※土・日を除く場：区役所 １階問：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 FAX：０６・6202・7055

浪速アイススケート場の休館のお知らせ

　天井及び冷凍管改修に伴い、工事期間中アイススケート場を休止します。ご理解のほどよろしくお願いします。【工事期間】令和２年７月１日〜令和３年３月31日（予定）（スポーツセンター、屋内プールはご利用できます）問：経済戦略局 スポーツ部 スポーツ施設担当電話：０６・６４６９・３８７０ FAX：０６・6469・３８98

情報をお寄せください

違法民泊かな?と思ったら

違法民泊通報窓口

平日9時～17時30分

電話：06・6647・0835FAX：06・6647・0733

メール：ryokan2016@city.osaka.lg.jp

ネットで便利！ 大阪市税

　市税の納付について、スマートフォン等でインターネットを利用した便利なサービスをご案内します。○Web口座振替受付サービス　大阪市税の口座振替・自動払込をパソコン・スマートフォンなどからお申込みできます。○クレジットカード納付　大阪市税クレジットカード納付サイトから、スマートフォン・タブレット端末のカメラ機能を利用し、「コンビニ収納用バーコード」を読み取ることで、いつでもクレジットカード納付ができます。また、同納付サイトから、Apple Payもご利用できます。○LINE Pay 請求書支払い　コミュニケーションアプリ「LINE」上で「LINE Pay請求書支払い（スマホのおサイフサービス）」による市税の納付がいつでもできます。○楽天銀行アプリ　スマートフォンにインストールした楽天銀行アプリを用いて、楽天銀行の口座からいつでも市税の納付ができます。○「納期限のお知らせ」メール配信　大阪市メールマガジンに登録したパソコンや携帯電話に、大阪市税の納期限一週間前および前日に納期限をメールにてお知らせします。納付のうっかり忘れを防止するためにも、ぜひご登録ください。　その他の納付方法等詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。大阪市　市税　納付[検索]問：財政局税務部収税課 収納管理グループ　　電話：06・6208・7786 FAX：06・6202・6953

児童手当受給中の方は現況届の提出を

５月末日に児童手当を受給している方へ「現況届」をお送りしますので、６月中に区役所３階３２番窓口へご提出ください。（郵送受付もしています）　「現況届」の提出がない場合、６月分（１０月支払い分）以降の手当の支給が停止されます。　また、そのまま２年が経過しますと、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。問：保健福祉課（子育て支援）電話：０６・６６４７・９８９５　　FAX：０６・６６４４・１９３７

令和２年度 個人市・府民税の納税通知書を送付します

　令和２年度の個人市・府民税の納税通知書を６月上旬に送付します。第１期分の納期限は、６月30日（火）です。　なお、新型コロナウイルス感染症の拡大等により個人市民税・府民税の申告及び所得税の確定申告書の提出について４月17日（金）以降も受け付けています。３月17日（火）以降に申告書を提出された場合は、納税通知書の送付が遅れる場合がございますので、ご理解いただきますようお願いします。ご不明な点がございましたら、令和２年１月１日現在お住まいの区を担当する市税事務所へお問い合わせください。　市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込（Webでの申込みもできます。）をぜひご利用ください。　また、クレジットカード納付（Apple　Payのご利用も可能です。）、LINE　Pay請求書支払い、楽天銀行アプリもご利用いただけます。なお、クレジットカード納付については、納付金額に応じてシステム利用料がかかります。　詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。大阪市　市税　納付[検索]問：なんば市税事務所 市民税等グループ（個人市民税担当）　電話：06・4397・2953

新型コロナウイルス感染予防対策として寄付をいただきました！

　４月10日、区内の株式会社パンジー　代表取締役　畑中孝之（はたなかたかし）様よりマスク１万枚の寄付をいただきました。いただいたマスクは市内の乳児への訪問事業などに早速使用しています。

　医療現場で使用するため、４月15～17日に、雨合羽提供のご協力を呼び掛けたところ、多くの皆さまから寄付の申し出がありました。結果1098着の雨合羽の寄付がありました。

皆さまのあたたかいお心遣い、ありがとうございました！

毎週金曜日（祝日除く）は、19時まで窓口サービス課（住民情報・保険年金）・保健福祉課の一部窓口を時間延長しています。詳しくは総務課（電話：06-6647-9625　FAX：06-6633-8270）まで。

お知らせ

消防だより

問：浪速消防署　電話：06-6641-0119 FAX：06-6634-0119

救急隊増隊

　４月１日より、浪速消防署本署の救急隊が１隊増隊され、浪速消防署本署に２隊、出張所を含むと、区内では４隊配置となりました。市内全域においては今回３隊増隊され、計67隊となります。　とはいえ、救急車の台数には限りがあります。軽症の方が気軽に救急車を利用したり、いたずらで救急車が呼ばれてしまうと、一刻を争う傷病者への現場到着が遅れる場合があります。　本当に救急車を必要とする人のもとへ少しでも早くたどり着けるように、一人でも多くの方の命が助かるように、救急車の適正利用をお願いします。

警察だより

問：浪速警察署　電話：06-6633-1234 FAX：06-6645-5862

給付金詐欺にご注意！

～新型コロナウイルス特別定額給付金の給付を　装った特殊詐欺被害防止～　特別定額給付金の１０万円給付手続きについて、不審な電話やメールが確認されています。給付金に関しては、市区町村や総務省が・「ATMの操作」をお願いすること・「手数料の振り込み」を求めること・メールを送り、「URLをクリックして申請手続き」を求めることは、絶対にありません！！ 給付金に関する不審な電話や心当たりのないメール等があった場合には、自分一人で対応することなく、家族に相談するか、浪速区役所、浪速警察署に連絡しましょう。

犯罪発生状況 （4月中）

難波元町＝元町２で痴漢、元町３・難波中３で車上ねらいが発生。立葉＝桜川４でひったくりと車上ねらい、立葉１で車上ねらいが連続発生。幸町＝主要な犯罪発生はありません。引き続き犯罪被害防止に努めてください。塩草＝稲荷２で車上ねらいが発生。浪速＝浪速東２で公然わいせつ、浪速東３で部品ねらいが発生。大国＝大国１で痴漢、大国２・大国３・戎本町１で車上ねらい、大国３で部品ねらいが発生。敷津＝敷津東２で部品ねらいが発生。恵美＝恵美須西１で車上ねらいが発生。新世界＝主要な犯罪発生はありません。引き続き犯罪被害防止に努めてください。日東＝日本橋５でひったくりが発生。日本橋＝日本橋４で痴漢、日本橋西１で車上ねらい、日本橋３で部品ねらいが発生。衣類の収集を一時停止しています

　新型コロナウイルスの影響により、収集した「衣類」のリユースが難しくなったため、市民のみなさんに家庭内での保管をお願いしていたところです。　しかし、滞留状態が改善せず、収集した衣類をリユースすることが困難な状態が続く見込みであることから、衣類の収集を一時停止します。　不用となった衣類は、引き続きご家庭で保管いただきますようお願いします。なお、「古紙」は、これまでどおり収集します。また、衣類の収集停止期間中、どうしても保管ができない場合は、普通ごみとしてお出しください。　衣類の収集を再開する際は、改めてお知らせします。問：中部環境事業センター出張所　電話：06-6567-0750

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| くらしの相談 |  |  | 対：大阪市民の方　内：法律相談はひとり30分《無料》 |
| 相談内容 | とき | ところ | 問合せ |
| 法律相談[定員8名（先着）/1人30分] | ６月10・17・24日 7月1日（水）13時～17時 | 浪速区役所 | 総務課（総合企画） [要予約]電話：06-6647-9683 【予約受付】各相談日の前日9時～ |
| 行政相談 | 6月10日（水）10時～12時 | 総務課（総合企画）[予約不要] 電話：06-6647-9683 〔行政相談〕国の行政全般の苦情・要望 〔行政書士による相談〕相続、入管、帰化など 〔社会保険労務士による相談〕労働、年金、保険など |
| 行政書士による相談 | 6月5日（金）13時～15時 |
| 社会保険労務士による相談 | 6月18日（木）13時～16時 |
| 花とみどりの相談 [相談者にサバンナ堆肥進呈] | 6月11日（木）14時～15時30分 | 大阪城公園事務所　電話：06-6941-1144 |
| ひとり親家庭相談（離婚前相談を含む） [要電話予約] | 毎週火・木曜日 ９時15分～17時30分 （祝日・年末年始を除く） | 保健福祉課（子育て支援） [要予約] 電話：06-6647-9895 |
| 精神科医師によるこころの健康相談 | 6月12日（金）・24日（水） 14時～15時30分 | 保健福祉課（地域保健活動） [要予約] 電話：06-6647-9968 |
| くらしの困りごと相談 | 9時～17時30分 （土・日・祝日・年末年始を除く） | くらしサポートセンターなにわ 電話：06-6536-8861 FAX：06-6536-8864 |
| 犯罪被害者等支援のための総合相談窓口 | 9時～17時30分 （土・日・祝日・年末年始を除く） | 市役所４階 | 市民局人権企画課[予約不要] 電話：06-6208-748　FAX：06-6202-7073 |
| 専門相談員による人権相談 ［電話・面談・FAX・メール］ | 相談専用電話番号 電話：06-6532-7830（なやみゼロ）FAX：06-6531-0666 《電子メール相談専用アドレス》 7830@osaka-jinken.net 平日9時～21時 日曜・祝日9時～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／定員各16名（先着）] | 6月28日（日）9時30分～13時30分 | 大正区役所 | 【日曜法律相談予約受付】電話：06-6208-8805 [要予約] ※６月25日（木）･26日（金）9時30分～12時 |
| 問：大阪市総合コールセンター電話：06-4301-7285　FAX：06-6373-3302 | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 健診・予防接種などのお知らせ | 申・問：保健福祉課（保健）電話：06-6647-9882　FAX：06-6644-1937 場：■区役所 3階　■区役所 7階 | | | | |
| 種 別 | | 実施日時（受付時間） | 対 象 | 予約 | 費用 |
| 乳幼児健診 | 3か月児健診■★ | 6月10日(水)9時～ | 実施日は変更となる場合があります。 対象者には個別に通知します。 | 不要 | 無料 |
| 7月8日(水)9時～ |
| 1歳6か月児健診■★ | 6月4日(木)13時20分～ |
| 7月2日(木)13時20分～ |
| 3歳児健診■★ | 6月25日(木)13時20分～ |
| ＢＣＧ接種 | 6月18日(木)14時～15時 | | 生後5～8か月未満の方（標準的な接種月齢） |
| 結核健診(胸部Ｘ線間接撮影) | 6月24日(水)10時～11時 | | 大阪市民で15歳以上の方 |
| ★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。 ※がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証・大阪市老人医療証をお持ちの方、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。 | | | | | |

右記の検診は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。胃がん検診(胃部X線間接撮影) 大腸がん検診(免疫便潜血検査)肺がん検診(胸部X線撮影・かく痰検査) 乳がん検診(マンモグラフィ検査)骨粗しよう症検診 歯科健康相談特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

なでこちゃんの健康広場　vol.50

定期的な通院のすすめ

むし歯や歯周病で自覚症状が出てくるのは、かなり病気が進行してからです。病気が進行してからの治療では治療期間が長くなり、歯を抜かなくてはならないこともあります。このようなことを防ぐのに定期的な歯科受診は効果があります。むし歯や歯周病はお口の中の細菌によっておこる病気で、完全に発症をなくすことはできません。残念ながら、むし歯や歯周病に全くかからなくなることはありません。ですが自覚症状のない間にチェックを受けることで、むし歯や歯周病の初期の変化が発見でき、また治療した後の経過観察、ブリッジや入れ歯が良い状態かどうかの確認もできます。場合によっては口腔がんなどの病気も早期に発見できたりします。たとえば、まだ穴があいていない初期のむし歯が見つかれば、ブラッシング指導や糖分摂取指導、フッ素塗布などを行うことで再石灰化といって溶けかけていた歯を元の健康な状態に戻すことも可能です。軽度な歯肉炎が見つかれば、正しいブラッシング指導と歯石除去で改善することもできます。いずれも比較的簡単な治療で治療期間も短くすみます。　また、定期健診をきちんと受ける方ほどお口への関心が薄れないために、お口の中の衛生状態が良く、歯も多く残っていることがわかっています。2,3か月～半年に１回が一般的ですが、それぞれの方のお口の状態や生活習慣などにより間隔を短くしたり長くしたりしてその方に合った間隔を決めていきます。　まだ定期的な通院をされていない方は一度、歯医者さんでご相談されることをおすすめします。

毎月第4日曜日は、9時から17時30分まで窓口サービス課（住民情報・保険年金）の一部業務窓口を開設しています。詳しくは総務課（電話：06-6647-9625　FAX：06-6633-8270）まで

子育て情報

※通常の開放時間や施設の利用方法は、各施設へお問い合わせいただくか、区役所ホームページをご覧ください。※特に記載のないものは事前申込不要。

子育て支援センター

浪速第1保育所内

申・問　電話・FAX：０６‒４３９２‒８４８０

■０歳親子教室 無料／定員10組（先着）

　同じ年齢のお子さんとおうちのみなさんで一緒に遊びましょう♪

時：６月１８日・２５日・７月２日・９日（毎週木曜4回連続）１０時１５分～１１時３０分

対：０歳のお子さんと保護者

内：おもちゃ作り、子育て講座、離乳食紹介など

申：6月12日（金）までに来館または電話にて受付

■わくわく教室　牛乳パックのおもちゃ作り 無料／定員10組（先着）

　牛乳パックを使って、楽しいおもちゃを作りませんか？

時：６月１１日（木）１０時１５分～１2時

対：3か月～概ね3歳までのお子さんと保護者

内：牛乳パックのおもちゃ作り

申：6月8日（月）までに来館または電話にて受付

子育て相談

保健福祉課（子育て支援室）

申・問　電話：０６‒６６４７‒９８９５ FAX：０６‒６６４４‒１９３７

■子育て相談　無料

　子育て支援室による、子育てに関する悩みなどを相談できます。

時：７月１日（水）1０時15分〜1２時

場：つどいのひろば（区役所4階）

対：3か月〜概ね3歳までのお子さんと保護者

内：イヤイヤ期の対応、食事について など

■保育所・幼稚園を探しておられる方に 無料／予約優先

　地域の子育て支援施設

（保育所・幼稚園）などの情報を提供します。

6月15日（月）つどいの広場小田町

6月25日（木）子ども・子育てプラザ

6月22日（月）つどいのひろば（区役所4階）一時保育つき

6月12日（金）子育て支援センター

対：3か月〜概ね3歳までのお子さんと保護者

講：子育てコンシェルジュ

申：来所または電話にて受付

つどいのひろば

区役所 4階

f・ca090-4276-5612

■お名前バッチ作り　無料／各回定員15組（当日先着）

　ひろばでも使えるお名前バッチを作ります。

時：6月11日（木）10時30分～／13時30分～

対：3か月～概ね3歳までのお子さんと保護者

浪速っこ広場 無料／申込不要

　育児の楽しさや悩みを話し合いませんか？

時：6月16日（火）14時～15時30分

場：区役所3階 予診室

対：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、妊婦

※ごきょうだいを連れての参加はご遠慮ください。

内：ふれあい遊び、交流会、保健師・保育士による育児相談

問：保健福祉課（地域保健活動）

電話：06-6647-9968 FAX：06-6644-1937

子ども・子育てプラザ

下寺2-2-12

申・問　電話・FAX：f・ca・b06‒6643‒0694

■にこにこタイム 無料

　１日２回、絵本のよみきかせや体操、手遊びなどを行っています！

※都合により、変更になる場合があります。

時：11時15分～11時30分／14時20分～14時30分

対：０歳〜就学前のお子さんと保護者

準：お茶やお水などの水分補給、動きやすい服装

内：親子で身体を動かしたり、ふれあい遊びを行う

講：プラザスタッフ

つどいの広場小田町

小田町保育所 ２階

申・問　電話：０６‒６５６２‒０００７

■1・2歳親子教室　トイレトレーニングの話　定員10組（先着）

　トイレトレーニングを始める時期、進め方など知りたいことを一緒に聞いてみませんか。

時：６月１２日（金）１０時～１１時

対：１歳〜３歳までのお子さんと保護者

講：区役所の保健師

申：来館または電話にて受付

■七夕の笹飾りを作ろう　定員10組（先着）

　身近なものを使って笹飾りを一緒に作ってみませんか。

時：６月２６日（金）１０時～１１時

対：3か月〜概ね3歳までのお子さんと保護者

申：６月８日（月）から来館または電話にて受付

保育所であそぼう！

保育所・保育園園庭開放

保育所・保育園ってどんなところかな？

　まだまだ先だけど…入所入園を考えているお子さんとその保護者の方、ぜひ遊びにいってみませんか？

対：0歳〜就学前のお子さんと保護者　無料

○浪速第1保育所　電話：０６-６５６８-１９０１

時：6月9日（火）10時～11時

○浪速第5保育所　電話：０６-６５６８-１９０５

時：6月18日（木）10時～11時

○小田町保育所　電話：０６-６５６２-０００８

時：6月9日（火）10時～11時

○大国保育園　電話：０６-６６４９-６１８２

時：6月9日（火）・23日（火）10時～11時

○愛染橋保育園 　電話：０６-６６３２-５６４０

時：6月10(水）・17(水)・24(水)・7月1日（水）10時～12時

ランチの日17日（水）要予約10組　費：大人350円／子ども200円

「保育園の給食を食べてみませんか？」

○あったかスマイル・なにわ　電話：０６-６５６３-９７５５

時：6月16日（火）10時～11時

○あい・あい保育園 桜川園　電話：０６-６５５６-７７９１

時：6月25日（木）10時～11時　※要予約

○なんばカナリア保育園　電話：０６-６６４８-８６３７

時：6月20日（土）10時～11時　※要予約

○なんばサンフレンズ保育園　電話：０６-６６１６-９５０５

時：6月16日(火)10時～11時

ブックスタート 無料

[親子で楽しく!]

　ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなどを行いながら、絵本の楽しさなどをお話しします。本を通して親子で楽しい時間を過ごしてみませんか。

■つどいの広場小田町

　　6月10日（水）１３時３０分～１４時

■子ども・子育てプラザ

　　6月１２日(金)・28日(日)１１時～１１時３０分

■つどいのひろば（区役所4階）

　　6月16日（火）１１時～１１時３０分

■子育て支援センター

　　6月23日（火）１３時３０分～１４時

対：１歳までのお子さんと保護者

申：来館または電話にて受付（各施設にて）

はじめての読み聞かせ

『そらまめくんのベッド』

なかや みわ/さく・え

福音館書店

大阪市立図書館

書誌ID:0000762318

　そらまめくんは自分のベッドが自慢です。大切にするあまり誰にも貸してあげません。ある日、ベッドがなくなってしまいます。ベッドの行方を知って変化するそらまめくんの気持ちが親しみやすい絵で描かれています。

子育てサロン～地域のつどいの場～

無料／申込不要

浪速区では、地域のボランティアが中心となって運営する子育てサロンが6か所あります。お子さんと保護者が自由に参加できます。

[大好評!!]浪速区子育てサロンスタンプラリー

　9月・10月・11月に延期決定!集めたスタンプと台紙は、延期期間も有効ですので大切に保管してください。

対：0歳から就学前のお子さんと保護者

■塩草子育てサロン にこにこ

時：毎月第2土曜日 10時30分～11時30分

場：塩草老人憩の家（塩草1-4-3）

■日東子育てサロン

時：毎月第3金曜日 10時30分～11時30分

場：浪速区子ども・子育てプラザ（下寺2-2-12）

■浪速子育てサロン さくらんぼ

時：毎月第4金曜日 10時30分～11時30分

場：にしはま住宅集会所（浪速西1-4-1-106）

■敷津子育てサロン ぽんぽこ

時：毎月第4土曜日 10時～11時30分

場：高岸公園老人憩の家（敷津東3-9-37）

■難波元町子育てサロン まんまる　はうす

時：毎月第1金曜日 10時30分～11時30分

場：浪速スポーツセンター １階（難波中3-8-8）

■大国子育てサロン ひまわり

時：毎月第1火曜日 10時30分～11時30分

場：大国集会所（大国3-10-22）

問：保健福祉課（子育て支援室）電話：06-6647-9895　FAX：06-6644-1937

「広報なにわ」・区役所ホームページに広告を掲載しませんか。ただいま広告主様募集中です。

問：総務課（企画調整）電話：06-6647-9683 FAX：06-6631-9999

HP：http://www.city.osaka.lg.jp/naniwa/page/0000252041.html

募集・イベント情報

浪速区　子育てサロンスタンプラリー

9月・10月・１１月開催！！

　「浪速区子育てサロンスタンプラリー」が9月、10月、11月に実施決定!2月から集めたスタンプはそのまま使うことができるので、スタンプ台紙は大切に保管してくださいね!

　実施サロンは4ページの「子育てサロン」をチェック!!

お楽しみにね!

詳しくはこちら▶︎

統合失調症等家族教室のご案内 無料／要申込

　誰にでも起こりうるこころの病気。こころの病気の症状や治療について正しく理解しましょう。

時：6月１１日（木）14時～16時

場：区役所3階 集団検診室

対：区内在住で「統合失調症等精神疾患と診断された方」の家族

内：こころの病気とその治療について

講：精神科医師 前田 泰久氏

申：事前に電話にて受付

問：保健福祉課（地域保健活動）電話：06-6647-9968 AX：06-6644-1937

毎月開催

区長とかたろう「参加者募集」

6月25日㊍ 15時〜16時

　浪速区役所では、区政運営や区役所業務へのご意見・ご質問などを区長に直接、お気軽にお伝えいただける場として、「区長とかたろう」を毎月開催しています。

お申込みをお待ちしています！

場：区役所内ロビー（オープンスペース）

対：区内在住・在学・在勤の方

内：１人（１グループ）15分×４組

申：6月18日（木）までに電話・FAXまたはメールで申込み。詳しくは区ホームページをご覧ください。

※申込み多数の場合は抽選。

※抽選結果等は申込期日の翌開庁日の午後に区役所から電話で連絡します。

問：総務課（企画調整）電話：06-6647-9683 FAX：06-6631-9999

メール：naniwa-bosyu@city.osaka.lg.jp

クイズ　野菜を探そう!

下のマスの中に、野菜の名前がかくれています!

ぜんぶで23個あります、さがしてみましょう!

※たて・よこ・ななめ・下から読むものもあります。

○答えは8ページへ

ぶ ろ つ こ り ー お お ば

ぱ せ り か ぶ よ も ぎ な

う き ご ぼ う い み ず な

に ゆ ま ち き だ と つ ぱ

が う ど や さ い ま ち ぷ

う り べ い も こ と か り

り つ の へ に ん じ ん か

あ く し ろ な の は な う

み し や も せ り わ か め

浪速区民ギャラリー出展団体を募集しています！　無料／要申込

　浪速区役所では、区内で活動されているみなさんの作品を気軽に発表していただける場として、区民ギャラリーを1階ロビーに設置しています。日ごろ手がけている作品発表の場として、ぜひ浪速区民ギャラリーをご利用ください。

【展示場所】区役所１階 区民ギャラリー展示ケース（幅5.15m 高さ2.17m 奥行き0.97m）

【利用期間】１週間単位で４週間以内

【展示作品】絵画・書・手芸品・写真などの美術作品

【対象】区内在住・在学・在勤する方々で構成されているアマチュア創作グループ等

※個人の出展はできません。

f使用許可申請書（区役所ホームページからダウンロード可）を以下の問い合わせ先に持参または送付してください。※利用希望日の６か月前より先着順で受付しています。

問：総務課（企画調整）電話：06-6647-9683 FAX：06-6631-9999

メール：naniwa-bosyu@city.osaka.lg.jp

LINE広報紙をぜひご利用ください

「広報なにわ」ポスティング希望調査を実施します

　令和２年３月号より大阪市浪速区役所LINE公式アカウントにて「広報なにわ」を配信しています。

　スマートフォン等をご利用のみなさんは、「いつでもどこでも」広報紙をご覧になれるLINE広報紙をぜひご利用ください。

　また、LINEによる配信にあわせまして、現在、ポスティング（広報紙個別配付）をご利用いただいている方を対象に、ポスティングを引き続き希望されるかどうかの調査をします。

友だち登録はこちらから!▲

調査期間：令和2年６月～９月（計４回）

回答方法：ハガキにて回答（回答用ハガキは広報紙に同封）

※回答がない場合は、順次ポスティングが停止しますので、引き続きポスティングを希望される場合は、必ず回答をお願いします。

※１度回答いただけば、再度の回答は不要です。なお、回答の有無にかかわらず、調査期間中はハガキが送付されますので、了承ください。

問：総務課（企画調整）電話：06-6647-9683 FAX：06-6631-9999

広報なにわに広告を掲載しませんか！ 広告募集

浪速区の広報紙「広報なにわ」への広告掲載を募集中です！！

概要：● 掲載枠：1～8、12ページ下段　各ページ1枠

● 刷り色：フルカラー

● 掲載期間：令和3年4月号まで（1か月単位で申込みできます。）

● サイズ：縦54ミリ×横250ミリ（各面共通）

詳細は募集要項、広告掲載要領等をご確認いただくほか、浪速区役所総務課（企画調整）までお問い合わせください。

電話：０６-６６４７-９６８３　FAX：０６-６６３１-９９９９　HP：区ホームページより　[広告]検索

野菜を食べよう！1日5皿350g

　みなさん、野菜は好きですか？野菜は、毎日コツコツ摂ることが大切です。

　野菜と言えば、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらの栄養素のほとんどは、身体の中で作ることができないので、日々食事として摂っていく必要があります。

　食べる目安は１日350ｇですが、平均摂取量は約70ｇ不足しているのが現状です。健康な毎日を手に入れるために、今の食事にもう１皿野菜をプラスしましょう。

あと1皿（70g）の野菜が足りません！

350gって　どんな野菜でもいいの？

緑葉色野菜　120g

一般的に外側だけでなく中まで色のついている野菜

その他の野菜　230g

350gってどれくらい？

野菜料理を5皿食べると、おおむね３50gになります!

1皿分(70g相当)の野菜料理の目安

野菜サラダ／冷やしトマト／きんぴらごぼう／ほうれん草のお浸し／野菜の天ぷら／こまつなの炒め煮／かぼちゃの煮物／切干し大根の煮物

2皿分(140g相当)の野菜料理の目安

野菜の煮物／野菜炒め／八宝菜

野菜に含まれるおもな栄養素とその効果

ビタミンC

・免疫機能を高める　・がん、動脈硬化の予防　・貧血予防

食物繊維

・脂質異常症予防　・糖尿病予防　・肥満予防　・便秘予防

カロテノイド

・がん、動脈硬化の予防

カリウム

・高血圧予防

「からだでは作れない栄養素が野菜にはいっぱい!」

野菜の保存方法

　畑で育っている状態と同様に保存したほうが長持ちします。

たとえば根菜類や青菜類などは、根のついているほうを下に、きゅうりやなすはヘタを上にすると良いでしょう。

たまねぎ、にんにく、いも類

風通しのよい直射日光の当たらない場所で保存する

青菜類

ペーパータオルや新聞紙に包んで軽く霧吹きし、冷蔵庫の野菜室で保存する。

「野菜ジュースじゃあかんの〜？」

野菜を食事として食べることの効果

ジュースと違って食べることで

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

▶︎▶︎▶︎味覚の発達につながる

野菜に含まれるエネルギー量が低いため

食事全体の摂取エネルギーが減る

▶︎▶︎▶︎肥満予防になる

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

ベジファースト

野菜を食べてもっと健康になろう！

あともう1品の野菜レシピ

■トマトのマリネ

プチトマトの湯剥きは、スルッと皮がとれて楽しいです。トマトのマリネにツナ缶詰を合わせてパスタに絡めれば、おいしい冷製パスタができます!

[作りやすい分量]

・プチトマト・・・10個

・酢・・・大さじ２

・オリーブ油・・・大さじ１

・砂糖・・・小さじ2

・塩・・・少々

・こしょう・・・少々

1.プチトマトはへたをとり、へたの反対側に爪楊枝で穴をあける。熱湯に5秒ほど浸けて、すぐに冷水に取り出し皮を剥く。

2.全ての調味料を混ぜ、プチトマトと和えて冷蔵庫で15分ほど冷やす。

■やみつききゅうり

きゅうりは切るのではなく、たたくことで味が馴染みやすくなります。たたく、ちぎる、混ぜる、色んな作業があるので、お子さんと一緒に作るのもおすすめです。

[４人分]

・きゅうり・・・2本

・焼きのり・・・1/2枚

・しらす・・・15g

・白ごま・・・小さじ１

・鶏がらスープの素・・・小さじ１弱

・ごま油・・・小さじ2

1.きゅうりはへたをおとし、ビニール袋に入れ、袋の上から麺棒でたたく。大きいかたまりがあれば、手で食べやすい大きさにちぎる。

2.焼きのりを細かくちぎる。全ての材料をしっかり和える。

■切り干し大根のごまポンサラダ

切り干し大根はサラダでも食べられるんですよ。生の野菜と違い保存がきくので、非常時のためにも普段からストックしておくと便利です。

[2人分]

・切り干し大根・・・20ｇ

・きゅうり・・・１/２本

・マヨネーズ・・・小さじ２

・ポン酢・・・小さじ２

・すりごま・・・小さじ２

1.切り干し大根は水に漬けて戻す。しっかりと水気をきって、食べやすい大きさに切る。

2.きゅうりは千切りにする。

3.マヨネーズ、ポン酢、すりごまを混ざ合わせ、切り干し大根ときゅうりに和える。

■焼きオクラ

オクラは茹でて食べることが多くないですか？焼くことで香ばしさが加わり、いつもとは一味違った

風味が楽しめます。

[2人分]

・オクラ・・・８本

・ポン酢・・・小さじ２

・柚子胡椒・・・小さじ1/4

1.オクラは塩をまぶして、まな板の上で板ずりする。さっと洗い流して、ヘタを落とし、縦半分に切る。

2.オーブントースタ―でオクラを焼く。ポン酢と柚子胡椒を混ぜ合わせたものをかける。

5ページの野菜クイズを解いてみよう！

受講生募集　無料／定員20名（先着）

食育から広がる健康づくりの輪

保健栄養コースのご案内

　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実践的な内容で楽しく学んでいただきます。ご自身の身体を見直すチャンスです。ご家族の健康サポートにも役立ちますよ!また、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しましょう♪

時：各回9時30分～12時

場：区役所3階 集団検診室

対：区内在住の方

申：区役所3階34番窓口または電話にて

日程[全9回]※６回以上の出席で修了

１回 ９月 ４日（金）

２回 ９月 １１日（金）

３回 ９月 １８日（金）

４回 １０月 ２日（金）

５回 １０月 ９日（金）

６回 １０月 １６日（金）

７回 １０月 ２３日（金）

８回 １０月 ３０日（金）

９回 １１月 ６日（金）

問：保健福祉課（保健） 電話：06-6647-9882 FA：06-6644-1937

「広報なにわ」は、毎月26,000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42.1円でした。そのうち約1.2円を広告収入で賄っています。

v施設からのお知らせ

浪速スポーツセンター｜難波中３-８-８

問：電話：06-6643-6444　FAX：06-6643-6445

■スイミングスクール入会受付中です！

各種スイミングスクール好評受付中です。

　ジュニアスイミングをはじめ、成人スイミング、ベビースイミング(親子)、ウォーキングレッスンなどさまざまなレッスンをご用意しています。ジュニアスイミングでは水泳指導だけでなく挨拶、協調性などお子様の社会性を育むよう取り組んでいます。

※ジュニアスクールは定員に達した時間もあります。お早めにお申込みをお願いします。また見学も随時受け付けています。お気軽にお越しください。

時：ジュニア[平日]15時30分～18時50分[土曜]10時～16時25分、[日曜]10時～12時05分

他ホームページをご確認ください。

対：ジュニア(3歳～中学生）、成人（高校生以上）

費：週1回4,880円、週2回6,000円(料金は税込)

準：水着、スイムキャップ、タオル、ゴーグル（必要な場合)

内：小人及び大人対象の水泳教室

他：更衣室完備、水着、ゴーグルなどレンタル品有り(有料：1点200円)

講：各教室、専門のインストラクター

申：６階受付にてお手続きを受付

電話：06-6643-6446　FAX：06-6643-6447

受付：火曜～日曜9時～20時(月曜休館 月曜祝日の場合は翌火曜が休館)

浪速区老人福祉センター｜下寺2-2-12

申・問：電話：06-6643-0792　FAX：06-6644-6934

■終活講演会のお知らせ 無料／定員40名（先着）

　老人福祉センターでは終活講演会を行います。

　エンディングノートや遺言・相続人等の終活に関するテーマについての役立つお話がありますので、みなさんのご参加をお待ちしています。

（終了後、個別相談も承ります。）

時：6月6日（土）13時30分～14時30分

対：大阪市在住の方

内：エンディングノート、遺言、相続人の話

講：＆チーム　ひまわり生命CSR

■百歳体操のお知らせ 無料

　老人福祉センターでは毎週、火曜と金曜日（10時15分～と10時45分～各30分）の2回、百歳体操を実施しています。基礎体力を養うためにも、みなさんのご参加をお待ちしています。

　また、6月26日（金）には（理学療法士）による直接指導もありますので、体に悩みのある方もアドバイスをいただいて、健康増進にお役立てください。

時：6月26日（金）10時15分～／10時45分～（各30分）

対：大阪市在住の方

内：百歳体操の指導

講：中窪 先生

移動図書館 まちかど号

電話：06-6539-3305 FAX：06-6539-3336

時：6月16日（火）11時10分〜11時55分

場：市営日東住宅2号館集会所前（日本橋東3-5）

浪速区公立幼稚園で遊びましょう！

遊びにきませんか？「未就園児対象園庭開放」

　5月末までの「緊急事態宣言」延長を受け、未就園児対象園庭開放の6月の実施を見合わせます。

　７月は実施の予定です。詳しくは各園にお尋ねください。

費：無料　申：当日幼稚園にて

■大阪市立日東幼稚園 こぐまクラブ

・６月の実施については、見合わせます。

時：毎週月曜日　10時～11時20分

場：日東幼稚園園庭（日本橋東3-2-9）電話：06-6641-0214

※18日(月)は、代休のためありません。

■大阪市立立葉幼稚園 なかよしデー

・６月の実施については、見合わせます。

時：毎週水曜日　10時～11時20分

場：立葉幼稚園園庭(桜川4-8-21) 電話：06-6561-7397

途中入園申込みを受け付けています

　定員に空きがある場合がありますので、詳細は各園にお問い合わせください。

浪速区図書館のオススメ図書

『「ふつうの子」なんて、どこにもいない』

木村 泰子/著

家の光協会

■大阪市立図書館

　書誌ID:0014714427

　大阪市立大空小学校は、「すべての子どもの学習権を保障する学校をつくる」という理念のもと2006年に設立されました。初代校長を9年間務めた著者が、子どもに「ふつう」であることを求める大人への疑問について語ります。同校では授業中、机をガタガタさせる子どもへの接し方を教員だけでなく級友も一緒に考えます。障がいを理由に子どもを分断してはいけない意味を、多数の事例をもとに紹介しており、どの子も等しく尊重されるための大人のあり方を考えさせられます。

大阪市立図書館「あなたにこの本を！」より

クイズ 野菜を探そう! 答え

よこ

・ぶろっこりー ・おおば ・ぱせり

・かぶ ・よもぎ ・ごぼう

・みずな ・にんじん ・しろな

・なのはな ・もやし ・せり

たて

・うど ・にがうり ・きゅうり

・つくし ・もろへいや ・かぼちゃ

・だいこん ・とまと ・ぱぷりか

ななめ

・きゃべつ ・こまつな

浪速区図書館｜敷津西1-5-23

問：電話：06-6632-4946　FAX：06-6632-4973

5月の休館日

【開館時間】10時～19時

休館日＝1,8,15,18,22,29

10時～17時＝6,7,13,14,20,21,27,28

※公衆無線LAN（Wi-Fi）サービスあり。※自習利用可

浪速図書館行事中止のお知らせ

　新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月30日(火)まで図書館行事を延期または中止とさせていただきます。

ご理解・ご協力をお願いいたします。

■幼児向け図書ボランティア募集

　浪速図書館を拠点としたグループに参加し、浪速区内の保育所や幼稚園などで絵本の読み聞かせなどの活動をしてくださる方を募集します。原則として、次の講座を全5回ご受講ください。詳しくは浪速図書館まで。

時：①～③8月5・19・26日（水）10時～12時

④9月3日(木)10時30分～12時

⑤ご希望の日程で

場：①～③は大阪市立中央図書館

④は浪速図書館 会議室

⑤はご希望の活動場所

内：【第1回～3回】ボランティア活動について・

絵本についての講座

【第4回】交流会

【第5回】活動見学

他：締切：7月26日（日）

申・問：大阪市立浪速図書館 a06-6632-4946

■大阪市立図書館　デジタルアーカイブのご案内

　大阪市立図書館では、大阪市立中央図書館が所蔵している大阪の昔の写真や絵はがき、古文書、地図等の資料をデジタル画像にしてインターネットで公開しています（約29,000点 令和2年3月末現在）。

　また、著作権の切れた画像（約7,200点）をオープンデータとして提供しており、画像加工やビジネス利用等、自由に使用することができます。今宮戎神社の錦絵や通天閣の絵はがき等もありますので、ぜひご利用ください。

『大阪』新世界通天閣

今宮蛭子宮（浪花百景）

【大阪市立図書館デジタルアーカイブ】

http://image.oml.city.osaka.lg.jp/archive/

「広報なにわ」のご感想をお聞かせください！「読みやすい」、「こんな記事・情報を知りたい」など、ご感想・ご意見をお寄せください。

問：総務課（企画調整）電話：06-6647-9683　FAX：06-6631-9999

浪速区の旬な情報をお届け!

なにわ掲示板

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な社会、誰一人取り残さない社会をめざして

座談会

地域のゆるやかなつながり

　｢遠くの親戚より近くの他人｣のことわざどおり､普段からご近所同士助け合うことが必要です｡しかし、地域には様々なライフスタイルの方が住んでらっしゃいます。特に浪速区は単身者世帯も多く、さらに外国人住民もたくさんいます。

　今回は浪速区のある町会の会長にビデオ会議での取材にて、お話をうかがいました。

最近若い人の加入が増えてきたそうですね

会長》若い人も地域活動に参加しやすいように早い時期からICTの活用を取り入れてきました。役員から町会員までSNSで連絡します。昨年度からは町会費をキャッシュレス決済でとも考えています。

　ライフスタイルの変化により、若い人でも参加しやすいようにと努力しています。今の若い人は掲示板や回覧板よりもSNSをよく見るそうなのでSNSでも広報しています。その結果、まつりや地蔵盆などのイベントに顔をだしてくれる人が増えました。参加したことがきかっけで町会に加入されただけでなく、ご近所の方とも交流が生まれた世帯もあります。

一番の心配事はなんですか

会長》一番心配なのはやはり災害です。地域のつながりが薄いと助け合うことができません。そこでまず、地域で知り合いを作る。挨拶だけできる関係でもかまいません。顔を知っているか知らないかは大違いです。

　私たちは、マンション住民の方へは災害時に在宅で過ごす「在宅避難」をお伝えしたり、自宅に保存食を備蓄し、賞味期限が来る前に消費する「ローリングストック」など紹介しています。昨年度は若い人たちが徹夜で避難訓練をしました。この教訓は実際の避難所開設の時に役立つと思います。

まちの魅力に人のつながり

　まちの魅力は利便性や治安とかいろんな選び方があります。コロナ禍で、地域のつながりに関心を持つ方が多くなったのではないでしょうか。

　地域発の情報がいろんな人に届くといろんな人が集まり、出会い、楽しいまちになるのではないでしょうか。

筆者

まちづくりセンター　平井アドバイザー

町会に加入しませんか？～地域のつながり、大きな力～

　あなたも、よりよいまちづくりに参加しませんか？町会への加入については、お住まいの地域の町会役員までお申し込みください。

なにわにくらす／区ホームページ

地域の安全を守る

　子どもの見守りや青色防犯パトロール車での巡回、防犯灯や防犯カメラの設置など、地域の安全・安心を守る活動を行っています。

まちをきれいに

　地域の一斉清掃などの環境美化活動や花の植栽を行うなど、地域がきれいで快適に過ごせる、色彩豊かなまちづくりに努めています。

災害に備える

　地域の声かけや防災訓練の実施など、地域のつながりを強め、防災に関する知識の普及・啓発を行い、災害に備えています。

広く情報を伝える

　お知らせや町内の連絡などを、掲示板や回覧板などで、地域に広く情報の提供・発信をしています。

ふれあいを大切に

　お祭りやサークル活動など幅広い世代が集う場を設け、地域の交流を深めています。

防犯カメラのご寄附をいただきました！

　関西遊技機商業協同組合様から４台の防犯カメラをご寄附をいただきました。

　ご寄附いただいた防犯カメラは、街頭犯罪対策および子どもの見守りのために有効な場所に設置しました。

　事件等の早期解決につながるほか、高い抑止力により街頭犯罪の減少、地域の防犯力向上が期待されます。

　引き続き、浪速区では街頭犯罪ゼロを目標にして、地域のみなさんと力を合わせ「安全で安心なまちづくり」を進めていきます。

YouTube なにわ動画 配信中!

おうちでおろう『おりづる』

　新世界のジャンジャン横丁でタバコ屋を営む大西さんは折り鶴を折りお客さんに渡しておられました。

　外国人留学生に折り鶴の折り方を教え、観光客のみなさんと折り鶴を折るというイベントも開催し、観光客に大好評でした。

　そんな大西さんに、一斉休校となり自宅で勉強している子どもたちの息抜きにと折り鶴の折り方を実演していただき、動画で配信しています。ご覧ください。

なにわにくらす

New update for Coronavirus status in Osaka, Three Update from Osaka city

外国人向けのお知らせ

　浪速区の外国人住民の割合は、現在１３％を超えています。

　この動画では、浪速区在住の白井さんに通訳をお願いし、新型コロナウイルスの集団発生防止に向けたお知らせを英語で発信していただきました。

　白井さんは、大阪市主催のキッズダンスワークショップ（浪速区）や、社会人のためのスキルアップ講座などでダンス講師を務め、身体表現のすばらしさを伝えることに奮闘されています。

なにわにくらす

問：市民協働課（市民協働）電話：06-6647-9734 FAX：06-6633-8270