2021年（令和3年）

3月号　No.59

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

INDEX

6 交流都市から、こんにちは！

7 ナニワ区民文化祭＆こどもカーニバルオンライン「ON祭」

11 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

別冊（4ページ）【保存版】各種健診・検診事業のお知らせ

ナニワ

区民文化祭 ＆ こどもカーニバル オンライン ON祭

子ども・子育てプラザ

作ってみよう！

ぱくぱくもぐもぐどうぶつさん

難波中学校吹奏楽部

私たちも参加します！！

今宮高校 ダンス部

人形劇「ぐるーぷ ぬ！」

今宮高校 軽音エレキ部

今宮高校 軽音フォーク部

Touch!!

オンライン開催

詳細は後日アップします！

区の推計人口（令和3年2月1日現在）

人口＝76,073人（+148人）

世帯数＝54,001世帯

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。

お知らせ

■国民健康保険の届出をお忘れなく

　就職などで国民健康保険から脱退するときや、退職などで国民健康保険に加入するときは、事実の発生したときから14日以内に届出が必要です。国民健康保険では、自動的に加入や脱退の手続きが行われることはありませんので、必ず届出をしてください。　なお、加入の届出が遅れた場合は、加入すべきときからの保険料をさかのぼって（最長２年）納めていただくことになります。　また、やむを得ない理由もなく届出が遅れると、医療費の給付は届出日からになる場合があります。問：窓口サービス課（保険年金）電話　０６・６６４７・９９５６ ファックス　０６・６６３３・８２７０

■特定健診の受診はお早めに！

　大阪市国民健康保険では、４０歳以上の方（年度内に４０歳になる方を含む）を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。　受診券の有効期限は３月末となっていますので、それまでに受診をお願いします。問：特定健診に関することは、窓口サービス課（保険年金）電話　０６・６６４７・９９５６ ファックス　０６・６６３３・８２７０

■２回目の麻しん風しん混合（MR）ワクチンの接種を忘れていませんか？

　麻しん（はしか）と風しんは、感染力が強い病気です。特別な治療法がなく、ワクチン（予防接種）だけが身を守る唯一の方法です。１回接種のみでは免疫がつかなかったり、免疫が持続せずにかかってしまうことがありますが、２回の接種で98～99％の子どもに免疫がつきます。

「ワクチン2回目がまだの人は早く受けてね!」　小学校就学前（保育園や幼稚園の年長さん）に必ず２回目の予防接種を受けましょう！！場：委託医療機関※委託医療機関がわからない方は、お問合せください。対：２期対象者：小学校就学前の１年間（年長児）※平成26年４月２日～平成27年４月１日生まれで、MＲワクチン未接種の方へ　新型コロナウイルス感染症の発生に伴う定期予防接種の接種期間の延長措置の対象になっています。令和４年３月31日まで接種期限が延長になっています。　詳しくは大阪市ホームページでご確認ください。費：無料（右記対象者）準：母子健康手帳・予防接種手帳※転入等により大阪市の予防接種手帳を持っていない場合、母子健康手帳を持って区役所34番窓口へお越しください。問：保健福祉課（保健）電話 ０６・６６４７・9882 ファックス ０６・６６４４・１９３７

■国民健康保険被保険者証や高齢受給者証等の付属証に「枝番」を表記します

　マイナンバーカードの保険証利用（事前にマイナポータルでの申し込みが必要）に伴い、令和３年４月１日から交付する国民健康保険被保険者証や高齢受給者証等の付属証に被保険者ごとの「枝番」（２桁）を表記します。　なお、令和３年３月までに交付しました「枝番」のない被保険者証等につきましては、有効期限までご使用いただけます。問：窓口サービス課（保険年金）電話 ０６・６６４７・９９５６ ファックス ０６・６６３３・８２７０

■令和３年度の障がいのある方の交通乗車証およびタクシー給付券の送付について

　身体障がい者手帳、療育手帳、戦傷病者・被爆者健康手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方、または特別児童扶養手当１級受給世帯の方で、障がいのある方等の交通乗車証およびタクシー給付券を受けられている方へ、令和３年度分を３月末日までに書留郵便で送付します。問：保健福祉課（障がい者支援）電話 ０６・６６４７・9897 ファックス ０６・6644・1937

■LINE広報紙をぜひご利用ください

　浪速区広報紙「広報なにわ」は、毎月１日に主な新聞の朝刊に折込でお届けしています。新聞を購読されていない方で、スマートフォン等をご利用の場合は、ぜひ「いつでもどこでも」広報紙をご覧になれる「LINE広報紙」をご利用ください。※ポスティング（広報紙個別配付）継続希望調査（９月末で終了）で、回答がない場合は、４月号よりポスティングを停止します。ポスティングを引き続き希望される方で、回答をご提出いただいていない場合は、メール、FAX、電話等にて「住所、氏名、連絡先およびポスティング継続希望」の旨、ご連絡ください。

友だち登録はこちらから▲

メール回答▲問：総務課（企画調整）電話 ０６・6647・9683 ファックス ０６・６６３１・９９９９

■＃なにわエール飯に参加しよう

　テイクアウト・デリバリーに取組む区内飲食店を紹介し合うプロジェクト！「＃浪速エール飯」を付けてＳＮＳに投稿！お店を探す時も「＃浪速エール飯」で検索！　テイクアウト・デリバリーで地域の飲食店の味を楽しみ、みんなで広めましょう！

■個人市･府民税の申告期限を延長します（申告は郵送または大阪市行政オンラインシステムで）

　新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、申告期限を令和３年４月15日（木曜日）まで延長して受け付けます。　感染症拡大防止のため、市税事務所・区役所臨時申告会場への来所をお控えいただき、できるかぎり、郵送または大阪市行政オンラインシステム（扶養控除や医療費控除などの各種控除の申告や、令和２年中に収入があった方はご利用いただけません）による申告をお願いします。　なお、区役所臨時申告会場での申告受付は令和３年３月15日（月曜日）までとなりますのでご注意ください。　市税事務所では、令和３年３月16日（火）以降も受け付けています。　市税事務所窓口または区役所臨時申告受付会場で申告される際は、感染症拡大防止にご協力をお願いします。なお、区役所臨時申告受付会場は受付時間を変更（受付時間は、９時～11時30分と13時～16時）していますのでご注意ください。また、受付期間の最後の１週間や期間中の午前９時台は混雑が予想されますので、この期間・時間帯を避けて来所願います。　３月16日以降に申告された場合は、令和３年度分の個人市・府民税の決定・通知や課税（所得）証明書の発行時期が遅れることがあります。〈来所の際の感染症拡大防止にご協力ください〉・混雑防止のため事前にご自宅で申告書の記載をお願いします。・筆記用具･計算機などをご持参ください。・マスクの着用をお願いします。・手指の消毒や検温などにご協力ください。・咳や発熱等の症状のある方は来所をお控えください。37．５度以上の発熱や咳などの症状がある場合は入場をお断りすることがあります。・混雑状況によっては入場を制限する場合があります。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 ファックス ０６・4397・2829ホームページ　https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000382595.html

■あいりん貯蓄組合精算業務終了のお知らせ

　あいりん貯蓄組合精算業務が終了します。　預金口座の解約手続きはお忘れではありませんか。　令和４年４月１日以降になりますと、お預かりしているお金は、お返しできなくなりますので、ご注意ください。問：あいりん貯蓄組合（福祉局自立支援課分室）電話 ０６・6644・5119

■固定資産税（土地・家屋）に関する縦覧を行います

　区内に土地または家屋をお持ちの方は、なんば市税事務所で、土地または家屋の令和３年度の価格等を記載した縦覧帳簿を縦覧できます。　なお、縦覧については、所有資産の所在する区の縦覧帳簿に限ります。　縦覧の際は、本人確認ができるもの（運転免許証など）または納税通知書を持参してください。代理人が縦覧を希望する場合は委任状が必要です。　また、区役所では縦覧することができませんのでご留意ください。時：４月１日～４月30日（土・日・祝日を除く）９時〜17時30分（金曜日は19時）まで場：なんば市税事務所 ４階窓口問：なんば市税事務所固定資産税（土地）グループまたは固定資産税（家屋）グループ）電話 ０６・4397・2957（土地） 2958（家屋）

■窓口サービス課 住民情報・保険年金 の窓口の混雑状況やお呼び出しの状況がスマートフォンやパソコンで確認できるようになりました!

　窓口サービス課（住民情報・保険年金）では、発券機から発行されたお呼び出し番号をとっていただき、順番に受付をしています。少しでもみなさんの待ち時間を緩和するため、窓口混雑状況公表サイト（https://i-ban.com/osaka\_naniwa/）で、現在の待ち人数や呼び出し番号の状況がスマートフォンやパソコンからご確認いただけます。　また、呼び出し状況確認画面からメールアドレスをご登録いただくと、順番が近くなったらメールでお知らせするサービスも、同サイトで開始しています。ぜひ、ご利用ください。▲呼び出し状況トップ画面

問：総務課（総務）電話 06-6647-9936　ファックス　06-6633-8270

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　ファックス　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

春の火災予防運動

　３月１日（月）から３月７日（日）の間、春の火災予防運動が実施されます。　冬の寒さも峠を越え、みなさん火の取扱いに対する注意が緩みがちになると思います。ですが、この時季は空気が乾燥し風の強い日も多くあり、火災が発生しやすくなります。決して油断せず、火の取扱いには十分注意しましょう。　多くのイベントが中止となる中、大阪市消防局では、実際の消防活動や訓練の様子を動画で配信しています。ぜひ、この動画をご覧いただいて、私たち大阪市消防局をより身近に、そして心強く感じていただけたらと思います。　まずは火災を起こさないことが最も重要です。火災予防にご協力をお願いします。

大阪市消防局ＰＲ動画はこちら▶︎

■警察だより

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

春の全国交通安全運動

4月6日（火）～４月15日（木）◎一般運転者講習会日程時：３月17日（水）19時～20時場：浪速区民センター　１F※１受付は18時30分から行います。※２新型コロナウイルス感染症対策のため、やむを得ず中止となる場合があります。（事前に浪速警察署へお問い合わせください。）※３制限人数を超えた場合、受講をお断りする場合もあります。※４発熱などの症状がある場合は来館しないよう、また来館の際は必ずマスクを着用してください。（感染予防にご理解とご協力をお願いします。）犯罪発生状況 （1月中）

難波元町＝元町３で車上ねらいが発生。立葉＝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。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＝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。

浪速＝浪速西４で自動車盗、浪速東３で車上ねらい・部品ねらいが発生。大国＝大国３で自動車盗が発生。敷津＝敷津東３で車上ねらい・部品ねらいが、敷津西１で車上ねらいが発生。

恵美＝恵美須西３で部品ねらいが発生。新世界＝恵美須東２と恵美須東３で車上ねらいが発生。日東＝日本橋５で公然わいせつ・車上ねらい・部品ねらいが、日本橋東２で車上ねらい・部品ねらい、下寺２で部品ねらいが発生。日本橋＝日本橋３で自動車盗、日本橋４で車上ねらいが発生。くらしの相談

マスクの着用をお願いします。体調不良と判断される場合は、相談をご遠慮いただく事があります。予めご了承ください

法律相談

要電話予約　定員先着8名　ひとり30分

とき　３月10日（水）・17日（水）・24日（水）13時～17時

ところ　浪速区役所

問合せ　総務課　企画調整　電話06-6647-9683　予約受付は、各相談日の前開庁日の9時から

行政相談　国の行政全般の苦情・要望

予約不要

とき　３月10日（水）10時～12時

ところ　浪速区役所

問合せ　総務課　企画調整 電話06-6647-9683

行政書士による相談 相続、入管、帰化など

予約不要

とき　４月２日（金）13時～15時

問合せ　総務課　企画調整 電話06-6647-9683

社会保険労務士による相談 労働、年金、保険など

予約不要

とき　３月18日（木）13時～16時

ところ　浪速区役所

問合せ　総務課　企画調整 電話06-6647-9683

ひとり親家庭相談　離婚前相談を含む

要電話予約

とき　毎週火曜　木曜日　９時15分から17時30分　祝日　年末年始を除く

ところ　浪速区役所

問合せ　保健福祉課　子育て支援　　電話　06-6647-9895

精神科医師によるこころの健康相談

要電話予約

とき　12月11日　金曜日　　14時から15時30分

ところ　浪速区役所

問合せ　保健福祉課　地域保健活動　電話06-6647-9968 ファックス　06-6644-1937

くらしの困りごと相談

予約不要

とき　９時から17時30分　土曜日　日曜日　祝日　年末年始を除く

ところ　浪速区役所1階　くらしサポートセンター

問合せ　くらしサポートセンターなにわ　電話06-6536-8861　ファックス　06-6536-8864

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

予約不要

とき　９時から17時30分　土曜日　日曜日　祝日　年末年始を除く

ところ　市役所４階

問合せ　市民局人権企画課　電話06-6208-7489　ファックス06-6202-7073

専門相談員による人権相談　電話 面談 ファックス メールにて

人権啓発　相談センター

相談専用電話番号　電話06-6532-7830　ファックス06-6531-0666

電子メール相談専用アドレス　7830@osakaハイフンjinken.net

平日9時から21時　日曜日　祝日 9時から17時30分　　土曜日 年末年始　12月29日から１月３日　を除く

人権擁護委員による特設人権相談

とき　２月19日（金）13時30分から16時

ところ　大正区役所・東成区役所

問合せ　 大阪第一人権擁護委員協議会 電話06-6942-1489　ファックス06-6943-7406

日曜法律相談

要予約　定員各16名　先着

とき　３月28日（日）9時30分～13時30分

ところ　大正区役所

日曜法律相談の予約受付

とき　３月25日（木）、26日（金）9時30分～12時

予約受付電話　06-6208-8805

問合せ　大阪市総合コールセンター電話　06-4301-7285　ファックス　06-6373-3302

ナイター法律相談

予約不要 定員32名 先着

とき　３月10日（水）18時30分～21時ところ　北区民センター(北区扇町2-1-27）

※受付開始時間（18時予定）に順番を抽選、以降先着順

問合せ　大阪市総合コールセンター電話　06-4301-7285　ファックス　06-6373-3302

健診、予防接種などのお知らせ

申込み　問合せ　保健福祉課 保健　電話06-6647-9882　ファックス06-6644-1937

乳幼児健診

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したり、会場が区役所7階となる場合があります。

3か月児健診

とき　3月10日(水)9時～

対象　令和2年10月23日～令和2年11月30日生まれの方

予約　不要

費用　無料

ところ　区役所３階

1歳6か月児健診

とき　 3月4日(木)13時20分～

対象　令和元年7月23日～令和元年8月31日生まれの方

予約　不要

費用　無料

ところ　区役所３階

とき　4月1日(木)13時20分～

対象　令和元年9月1日～令和元年9月12日生まれの方

予約　不要

費用　無料

ところ　区役所３階

3歳児健診

とき　3月25日(木)13時20分～

対象　平成29年7月7日～平成29年8月22日生まれの方

予約　不要

費用　無料

ところ　区役所３階

ビーシージー接種

とき　3月18日(木)14時～15時

対象　標準的な接種月齢である生後5か月から8か月未満のかた

予約　不要

費用　無料

ところ　区役所3階

結核健診 胸部エックス線間接撮影

とき　3月8日（月）10時～11時

対象　大阪市民で15歳以上のかた

予約　不要

費用　無料

ところ　区役所3階

持っていて安心!お薬手帳とA（ええ）ケアカード

　いつも飲んでいる薬や自分に合わなかった薬の名前を覚えておくことは大変ですよね。お薬手帳は、処方された薬の名前・飲む量や回数・服用する時間を記録しておく事を目的につくられています。　また最近では従来の冊子型の他スマホアプリを利用したタイプもあります。　複数の医院や病院にかかる場合、お薬手帳を持っていれば医師・薬剤師に見せることで「飲み合わせの悪い薬」や、「同じような薬の重複」を発見して未然に副作用を防ぐことができます。　また常に携帯しておけば、旅行・災害などの緊急時でも、服用中の薬の情報を正確に伝えることができます。　そしてＡケアカードですが、これはカードを持つ患者さんについて浪速区の医師・歯科医師・薬剤師・看護師・介護支援員・ヘルパーなど介護ケアチームが情報を連携することで、様々な医療・介護ケアをスムーズに行えるようになるものです。カードの発行についてはＡケアカード参加機関にお問い合わせください。　お薬手帳とＡケアカード、どちらも日ごろの健康を守るうえでとても便利なものなので、ぜひご活用ください！浪速区薬剤師会

Ａケアカード参加機関一覧はこちら▶︎

問：保健福祉課（保健）電話　06-6647-9882 ファックス　06-6644-1937

■WAOWAO株式会社からマスクの寄附をいただきました！

　WAOWAO株式会社様よりマスク10,000枚のご寄附をいただきました。いただいたマスクは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、こども福祉関係施設をはじめマスクが必要とされる施設等において、有効に活用させていただきます。

問：総務課（総務）電話　06-6647-9936 ファックス　06-6633-8270

粗大ごみ収集受付センター

○電話での申込み

〈固定電話〉０１２０‒７９‒００５３ 通話料無料〈携帯電話〉０５７０‒０７‒００５３ 通話料有料

受付日

月曜～土曜日 午前９時～午後５時（祝日も受付しています）

インターネットでの申込み

24時間、365日いつでも申し込み可能です

https://s-kantan.com/kankyo-osaka-u/

※月曜日や祝日の翌日、また受付開始直後は申込みが多く、電話がつながりにくい場合があります。※会社や商店等、家庭以外から出されるものは収集できません。

問：大阪市環境局 中部環境事業センター出張所 電話 ０６-６５６７-０７５０

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　ファックス：06-6633-8270）まで

募集・イベント情報

名（な）に沸（わ）く

　浪速区には大阪府公衆浴場組合に所属する銭湯（お風呂屋さん）が５軒あります。　銭湯で広い浴槽に浸かるとリラックスでき、一日の心身の疲れを癒して気分転換をはかることもできます。　なつかしのお風呂や近代的な設備など、お店によって特徴も様々です。仕事帰りやご家族で“銭湯巡り”を楽しんでみられてはいかがでしょうか。1.ラジウム温泉

所》恵美須東1-4-13 電話　06-6641-3093

営》6時～24時

休》第2、4木曜日

2.なんば温泉

所》難波中3-4-10 電話　06-6631-4502

営》14時30分～1時

休》毎週木曜日

3.ヘルシー温泉タテバ

所》桜川2-14-19 電話　06-6567-1424

営》14時～5時

休》無休

4.ヘルシー温泉桜川

所》桜川3-1-13 電話　06-6561-9961

営》6時～24時

休》無休

5.金比羅温泉

所》桜川4-17-13 電話　06-6561-3609

営》13時30分～24時30分

休》毎週火曜日

※新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間等に変更がある場合があります。詳しくは各銭湯へお問い合わせください。

■桜ウィーク

　春の風物詩「桜」。　長居植物園内の桜は、人気の高い「ソメイヨシノ」の他、3月中旬に鮮やかなピンク色の花を咲かせる「ヨウコウ」や、4月中旬に八重咲きの大輪の花を咲かせる「ショウゲツ」など、開花時期の異なる桜が次々と見頃を迎えます。春のお花見はぜひ、長居植物園で♪時：3月20日（土）～4月11日（日）

9時30分～17時（入園は16時30分まで）※3月22日（月）は休園場：大阪市立長居植物園（東住吉区長居公園1-23）費：入園料：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）、市内在住の65歳以上の方は無料【要証明】問：長居植物園

電話　06-6696-7117　ファックス　06-6696-7405

■浪速区日本語サポーター募集！！

有償

　区内の市立小・中学校で、外国にルーツをもつ児童・生徒に対して、日本語の指導の補助や、学校生活でのコミュニケーションのサポート、学習支援などをしていただくボランティア（有償）を募集しています。【学校現場で特に求められている方】・中国語・フィリピン語・ベトナム語等を話せる方・教員経験のある方　など※サポートは原則日本語で行います。【活動条件】報償金：１時間あたり１，０００円（税込）　　　　※別途交通費相当支給（要件あり）活動場所：区内の市立小・中学校登録期間：サポーター登録完了～令和４年３月３１日サポーター登録の際、面談を行います。活動時期や内容等については、サポーターの希望と学校の状況等を考慮して決定します。問：市民協働課（教育・学習支援）電話　06-6647-9743ファックス　06-6633-8270メール　tj0002@city.osaka.lg.jp

■統合失調症等家族教室のご案内

無料 要申込

　ご家族が抱えている様々な問題をこの機会に見つめなおし、ご自身が元気になれる方法を探してみませんか？今回は、ストレスとの付き合い方のヒントをみつけてみましょう。日：３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：ストレスとの付き合い方講：心理士 田村 雅幸氏申：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ファックス　06-6644-1937

■浪速区民ギャラリー出展団体を募集しています！

無料

　浪速区役所では、区内にお住まいの方や在学中・お勤めの方など、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】浪速区役所１階　区民ギャラリー展示ケースサイズ＝幅 5.15m／高さ 2.17m／奥行き 0.97m備品:押しピン、イーゼル、吊りフック【利用期間】１週間単位で４週間以内【対象】《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【問合せ先】に持参または送付※利用希望日の６か月前より先着順で受付※利用希望日の空き状況はお問合せください。問：総務課（企画調整）電話　06-6647-9683ファックス　06-6631-9999メール　naniwa-bosyu@city.osaka.lg.jp

[広告募集]

広報なにわ・区役所HPに広告を掲載しませんか！

　詳しくは、募集要項・広告掲載要領をご確認いただくほか、総務課（企画調整）までお問合せください。問合せ 電話　０６-６６４７-９６８３ ファックス　０６-６６３１-９９９９ホームページ　区ホームページより　[広告]検索

なでこちゃんの健康広場　vol.59

こころのケア

新型コロナウィルスの感染拡大による不安やストレス等はありませんか？

　新型コロナウィルスの感染拡大やその影響で、日常とは違った生活に不安や疲れを感じていませんか？このようなストレス状態が長く続くと、心や体に変化があらわれることがあります。

○こころの変化

・涙もろくなる・イライラする・気分の浮き沈みが激しい・不安が強くなる

○体の変化

・疲れやすい・めまい、頭痛、肩こり・食欲不振、過食・眠れない

○考え方の変化

・考えがまとまらない・同じことを繰り返し考える・悲観的な考え方になる

○行動の変化

・攻撃的になる・1人の空間にひきこもる・飲酒量、たばこの量が増える

一人で抱えこまず相談しましょう

　これらの状態は、強いまたは慢性的なストレスを受けた時に、誰にでも起こりうる正常な反応です。「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことが大切です。

相談窓口など

新型コロナウィルス感染症に関するこころのケアについて（大阪府ホームページ）

新型コロナに関するこころの悩み電話相談（大阪市）電話　０６‒６９２２‒３４７４【受付】月～金：９時３０分～１７時（祝日・年末年始除く）

こころとからだの健康相談（浪速区保健福祉センター地域保健活動担当）電話　０６‒６６４７‒９９６８【受付】月～金：９時～１７時３０分（祝日・年末年始除く）

問：区役所 ３階３３番窓口 地域保健活動

電話　０６‒６６４７‒９９６８

ファックス　０６‒６６４４‒１９３７◆常設健康相談コーナー（平日９時～１７時３０分）

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。

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。

子育て相談 保健福祉課（子育て支援室）

申・問　電話:０６‒６６４７‒９８９５ FAX：０６‒６６４４‒１９３７

■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。時：3月15日(月)つどいの広場小田町3月25日(木)子ども・子育てプラザ3月9日(火)つどいのひろば（区役所4階）一時保育つき3月16日(火)子育て支援センター

対：概ね3歳までのお子さんと保護者講：利用者支援専門員申：来所または電話にて受付

子ども・子育てプラザ 下寺2-2-12

申・問　電話・FAX:06‒6643‒0694

■にこにこタイム

無料

　１日３回、絵本の読み聞かせや手遊びを行っています！※都合により、変更になる場合があります。時：１部／10時50分～11時　　２部／12時50分～13時　　３部／14時50分～15時対：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：親子にふれあう時間を提供する講：プラザスタッフ

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

○大国保育園

電話：０６-６６４９-６１８２

時：3月23日（火）10時～11時

○あったかスマイル・なにわ

電話：０６-６５６３-９７５５

時：3月16日（火）10時～11時

○こぐまの森日本橋園

電話：０６-６６４４-１３５５

時：3月９日（火）・１２日（金）・１６日(火)・１９日(金)・２６日（金）10時～11時

※1週間前までに要予約

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

■お楽しみ会

無料

　楽器あそび・いろいろシアターなど、楽しいことがいっぱい!みんなと一緒にお楽しみ会に参加して ひとつ大きくなることを喜び合いましょう！日：３月１１日（木）１０時１５分～１１時３０分対：概ね３歳までのお子さんと保護者内：お楽しみ会申：来館または電話にて受付

つどいのひろば 区役所 4階

申・問　電話：090-4276-5612

■お名前バッチ制作

無料 各回定員15組（当日先着）

　くるみボタンに名前やイラストを描いてバッチにします。時：3月19日（金）10時30分～／13時30分～対：概ね3歳までのお子さんと保護者

つどいの広場小田町 小田町保育所 ２階

申・問　電話:０６‒６５６２‒０００７

■親子教室 プラバンでキーホルダーを作ろう

プラバンで好きな絵を描いてキーホルダーを作ってみませんか。時：３月１２日（金）１０時～１１時

対：概ね３歳までのお子さんと保護者申：来館または電話にて受付

無料　申込不要

「地域ボランティアによる」子育てサロン

　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あります。お子さんと保護者が自由に参加できます。

詳しくはこちら▲

※新型コロナウィルス感染症の影響により、変更・中止となる場合がありますので、ご利用前にお問い合わせください。

問：浪速区社会福祉協議会

電話　06-6636-6027

対：0歳〜就学前のお子さんと保護者[開催予定]

日東子育てサロン

時：毎月第3金曜日 10時～11時場：浪速区子ども・子育てプラザ（下寺2-2-12）申　電話：06-6643-0694※要予約　定員13組（先着）

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）

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)

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）

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）

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）

幸町子育てサロン しあわせ

時：毎月第2水曜日 10時30分～11時30分場：幸町会館 2階（幸町3-1-25）

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

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　3月10日（水）13時30分～14時■子ども・子育てプラザ　3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）　3月16日（火）11時～11時30分■子育て支援センター　3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

『としょかんライオン』

ミシェル・ヌードセン/さくケビン・ホークス/え福本 友美子/やく岩崎書店大阪市立図書館書誌ID:0011387553

　ある日、図書館にライオンがやってきました。館長から静かにするよう叱られてからは決まりを守り、いろいろなお手伝いをして人気者になります。ところがある日、けがをした館長を助けるために、ライオンは大声でほえてしまいます。ほのぼのとした筋立てと、温かみのある絵が楽しい絵本です。

浪速区公式

ワンオペホットLINEに登録してください！

　ワンオペ育児（※）をしている方に向けた情報を発信します。イベント情報やお得情報、子育ての制度や、困ったときの相談窓口の情報から、病院や子ども連れにもやさしいお店の情報まで、いろいろな情報を発信していきます。　ぜひ、ご利用ください。※ワンオペ育児何らかの理由で家事・育児のすべてをひとりでこなさなければならない状況のこと。

◀︎登録はこちら

食育推進ネットワーク おすすめレシピ

春キャベツの春巻き

1本あたり 212kcal　食塩相当量0.7g

材料（材料（3本分））

・春巻きの皮・・・3枚

|　・オイスターソース・・・小さじ2A　・酒・・・小さじ1|　・おろしにんにく・・・小さじ1/2

・春キャベツ・・・150g・豚ひき肉 ・・・80g・片栗粉・・・小さじ１・油・・・適量

1.春キャベツは千切りにする。2.耐熱容器に豚ひき肉を広げ、Aの調味料とさっくり混ぜ合わせる。ラップをかけ電子レンジで1分加熱し、一度取り出してほぐす。豚ひき肉の上に春キャベツをのせてラップをせずに2分加熱する。豚ひき肉とキャベツを和える。3.片栗粉を水小さじ2で溶く。春巻きの皮を広げ②をのせて巻く。巻き終わりを水溶き片栗粉で止める。4.フライパンの底から５mm程度まで油を入れて火にかける。油が温まったら春巻きを入れて、こんがりと色がつくまで両面を焼く。

春巻きの皮はザラザラした面を内側に、ツルツルした面を外側にして巻くと、仕上がりがきれいです。

浪速区の情報をFacebook・twitterでもお届けしています。　[f]（浪速区役所）　[t]（@naniwaku728）へアクセス

交流都市から、こんにちは!

～紙面とWebで身近に感じてみませんか？～

　浪速区では、４つの市町村との間で各種事業を通じた交流を進めています。自然や歴史、文化や食の魅力あふれる各都市は、浪速区民にとっての“第２のふるさと”。今はコロナ禍で相互の訪問もかないませんが、Webを通じてより身近に感じてみませんか？

都市間交流提携先の紹介 （浪速区ホームページ）

http://www.city.osaka.lg.jp/naniwa/page/0000281932.html

※２月15日現在、大阪府では緊急事態宣言が発出中です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、宣言発出期間中は不要不急の外出を控えてください。

香川県

土庄（とのしょう）町

人・時を結び自然とふれあう 交流の都市

[私のイチオシ]

宝生院（ほうしょういん）の真柏（しん ぱく）

　宝生院というお寺の境内にある日本最大の真柏（シンパク）。根元の周囲約17ｍ、樹高20ｍを超える真柏は樹齢1600年以上とも伝えられ、国指定の特別天然記念物です。この木のそばへ行くと、風と戯れ、光と話ができそうな幻想的な雰囲気があります。

　小豆島とのしょう観光協会では、町の特産品の紹介・販売している「今日もべたなぎ」というネットショップを開設しました。サイト内には「とのしょうｅ商店街」や「しまのひと」という土庄町の人をクローズアップしたコーナーもあります。

商工観光課長 蓮池幹生さん

詳しくはこちら

https://www.kyounagi.com/

奈良県

黒滝村

人よし森よし暮らしよし「奈良のへそ」黒滝村

[私のイチオシ]

黒滝吊橋

　長さ約115m・高さ約35ｍの「黒滝吊橋」。吊床版橋としては日本最長級の長さで、足場も整っており、吊橋初心者でも安心して渡っていただけます。橋上から黒滝の山々の眺めや眼下を流れる清流・黒滝川のせせらぎをお楽しみください。

企画政策課 課長補佐 山部直華さん

　村のホームページと３つのSNS（黒滝村広報部：Twitter、Facebook、Instagram)で村の紹介を行っています。今の時期、黒滝村へお越しいただくことは難しいと思いますが、四季折々の村の様子、美しい風景も紹介していますので、ぜひご覧になってください。

詳しくはこちら

https://www.vill.kurotaki.nara.jp/

大分県

別府市

湯けむりたなびく湯のまち別府

[私のイチオシ]

地獄蒸し料理

　市内に2,200を超える源泉を有している湯のまち別府の名物「地獄蒸し料理」。江戸時代から用いられている伝統の調理法で、温泉の噴気を利用して食材を一気に蒸しあげるため、旨味が凝縮された食材本来の美味しさを堪能することができます。

観光課 清原正彦さん

　無料コミュニケーションアプリLINEで「別府市観光アカウント」を開設いたしました。LINE上で簡単に温泉や観光施設を検索でき、さらに別府ならではの「二湯めぐり」、全国の別府ファンから募集した「おすすめ観光ルート」も紹介しています!

LINE アカウント名

別府市観光アカウント

LINE アカウントID

@beppu\_kankou

別府市マスコットキャラクター べっぴょん

太地町マスコットキャラクター　ゴン太

黒滝村マスコットキャラクター くろたん

和歌山県

太地町

くじらと海のエコミュージアム 太地

[私のイチオシ]

くじらの博物館

　太地町くじらの博物館は、およそ400年にわたる捕鯨の歴史や文化を紹介するほか、イルカ及びくじらのショーや餌やり、ふれあいなど様々な体験ができる施設です。太地町にお越しの際はぜひお立ち寄りいただき、他ではできない体験をしてみませんか。

総務課 野瀬智章さん

　現在、観光ホームページと太地町公式ホームページに町の情報を掲載しております。観光ホームページの「グルメ・おみやげ」＞「買う」には、太地ならではの食材をお取り寄せできる店の紹介もありますので、ぜひ覗いてみてください。

詳しくはこちら

https://taiji-kanko.jp/

「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2月号）は約41円でした。そのうち約1.2円を広告収入で賄っています。

ナニワ区民文化祭&こどもカーニバルオンライン

ON祭

日時

3月13日（土）　13時〜19時

14日（日） 13時〜16時

今年の「区民文化祭」「こどもカーニバル」は、オンラインでの開催と作品展示に形を変えて開催いたします。ぜひおたのしみください。

動画配信

特設サイト

・舞台発表・作品展示

ステージ開催

浪速区民センター

・作品展示・ワークショップ

SNS投稿

ごみゼロオンライン

「ごみゼロ大作戦」をオンライン!集まれなくたっていい。一人の投稿がきっと世の中を美しくする！《参加方法》＃530オンラインをつけてInstagramに投稿してください。みんなで530を広げよう！

特設サイトへはコチラから

施設からのお知らせ

浪速区民センター

稲荷2-4-3

申・問　電話：06-6568-2171　FAX：06-6568-3171

■４月以降の浪速区民センターのコミュニティ教室について。

　４月以降コミュニティ教室の場所・日時変更、または中止となる場合がございます。　ご参加されているお客様、ならびにご参加を検討されているお客様には、大変なご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願い申し上げます。　詳細はお問い合わせください。

■浪速区ハイキングラリー会員募集

　季節を感じ、自然とのふれあいを楽しみながら、仲間と体力・健康づくりのため一緒に歩きませんか？初心者向けの月例会もありますので、お気軽にご参加ください。時：毎月第４日曜日（12月は第２日曜日）対：どなたでも費：4,000円（保険・通信費等）新規会員は会員証代（1,000円）別途要【年間計画】　4月：貴船・鞍馬 5月：北山辺の道　6月：安土城 7月：夏山登山（行先未定）　8月：無し 9月：友ヶ島　10月：松尾山 11月：武田尾　12月：忘年ハイク 1月：体育厚生協会雪中登山　2月：天王山 3月：小谷山申：4月9日（金）までに電話・FAXまたは来館にて受付

■人形劇フェスティバルオンライン

　初の試み、浪速区民センターと中央区民センター、中央会館のコラボによる、オンライン人形劇!時：随時公開場：Youtubeチャンネル内：リズム人形劇、腹話術

中部環境事業センター出張所

塩草2-1-1

申・問　電話：06-6567-0750　FAX：06-6567-0721

■家庭から排出される「蛍光灯管の電話等申し込みによる訪問回収」を実施しています。

無料

時：《受付時間》月曜日～土曜日の8時30分～17時（年始1月1日～3日を除く祝日も受付しています）対：家庭内：回収できるもの：家庭から排出される蛍光灯管（電球・グロー球・LEDを除く）※会社や商店、マンション共用部等、事業活動に伴うものは回収できません、蛍光灯を処理できる産業廃棄物処理業者にご相談ください。

浪速図書館のおすすめ図書

『生きるための図書館-一人ひとりのために-』

竹内 哲/著　岩波書店■大阪市立図書館 書誌ID:0014706767

　本書は、子ども文庫や学校図書館、災害に関連した活動など、日本の図書館のこれまでの歩みと新しい試みをまとめています。ある中国地方の学校では、「としょかんのちかい」として、調べたいことを応援する図書館の役割を子どもたちに示しています。子どもが図書館の使い方を自然に知り、身に着けていくことが、自身の生きる力になると、著者は語ります。長年図書館に携わってきた著者ならではの視点で、本と人をつなぐ図書館の在り方が生き生きと描かれています。

大阪市立図書館「あなたにこの本を！」より

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

■センター利用方法の紹介

①大阪市内にお住いの60歳以上の方にご利用いただけます。②初めて利用される方は利用証をお作りしますので、住所・氏名・生年月日を確認できるものをお持ちください。③センター利用に際しては、受付での検温（37℃以上は利用不可）必ず鼻と口をおおうマスクを着用ください。④新型コロナウイルス感染症拡大等により、センターの行事予定が変更になることがありますので、ご理解をお願いします。対：大阪市在住60歳以上の方費：無料（サークル・事業によっては実費微収。）

浪速スポーツセンター

難波中3-8-8

申・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、協調性などお子さん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。また見学も随時受付しています。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け付ています（詳しくはお問合せください）。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)

途中入園・新年度入園の申し込みを随時受付しています。

[浪速区公立幼稚園からのお知らせ]

　今年度と新年度共に、定員に空きがある場合があります。各園にお問い合わせください。　詳しくは、各幼稚園のホームページをご覧ください。

未就園児園庭開放詳しくは、各幼稚園のホームページをご覧ください。

大阪市立日東幼稚園 こぐまクラブ

場：日東幼稚園園庭（日本橋東3-2-9）

電話：06-6641-0214

大阪市立立葉幼稚園 なかよしデー

場：立葉幼稚園園庭(桜川4-8-21)

電話：06-6561-7397

★未就園児園庭開放は、２園とも新型コロナウイルス感染拡大予防のため、実施を見合わせています。

移動図書館 まちかど号

時：3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）

電話：06-6539-3305　FAX：06-6539-3336

浪速図書館 ｜敷津西1-5-23

申・問　電話：06-6632-4946　FAX：06-6632-4973

3月開館カレンダー

休館日＝1,8,15,18,22,29

10時～17時＝6,7,11,13,14,20,21,27,28

公衆無線LAN(Wi-Fi)サービスあり。※自習利用可。

浪速図書館がリニューアルしました！

　こどもから大人まで誰もが気軽に利用し、交流できる場を目指し、閲覧室の家具などを更新しました。リニューアルした浪速図書館をぜひご利用ください。

■だっこでえほんのじかん

無料／定員8組（先着）

　あかちゃん向けの絵本の読み聞かせや、わらべうた、手遊びなどをします。お気軽にご参加ください。時：3月17日（水）10時30分～11時（毎月第3水曜）場：浪速図書館 会議室対：あかちゃんと保護者【出演】なにわえほんの会　浪速子育て支援センター職員申：前日までに来館または電話で受付

■えほんのじかん

無料／定員10組（先着）

　楽しい絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。時：3月6日・20日（土）10時30分～11時3月10日・24日（水）16時～16時30分

場：浪速図書館 会議室対：乳幼児から小学生のお子さんと保護者【出演

ぐるーぷ　ぬ！（第2･4水曜日）

なにわえほんの会（第3土曜日)

図書館職員（第1土曜日）申：前日までに来館または電話で受付

■読書会

無料　定員10名（先着）

　『海の見える理髪店』荻原 浩/著　あらかじめ読んでご参加いただき、感想をみんなで話し合います。※テキストは図書館で貸出します。時：3月25日（木）15時～16時

対：どなたでも場：浪速図書館 会議室申：前日までに来館または電話で受付

■春のこども会

無料

定員10組 先着

　パネルシアターやエプロンシアター、人形劇などをお楽しみください。時：3月27日(土)14時～15時場：浪速図書館　会議室対：どなたでも内：人形劇「きょうも ちえちゃんと あ・そ・ぼ！ 」エプロンシアター・パネルシアターなど【出演】おはなしサークル「どんぐりん」申：来館または電話で受付

♦普通ゴミ・資源ごみ・容器包装プラスチック・古紙・衣類等のお問い合わせは…中部環境事業センター出張所 電話：06‐6567‐0750　粗大ごみ収集のインターネット受付(24時間365日受付)粗大ごみ収集受付センター 〔受付日〕月曜～土曜 ９時~17時 電話：0120‐79‐0053　携帯電話(通話料が必要) 電話：0570‐07‐0053

浪速区の旬な情報をお届け!

なにわ掲示板

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

わになれなにわ ～「人」と「ヒト」が「つながる」～

FM大阪で浪速区のSDGs

　浪速区住みます芸人「鱒之介（ますのすけ）」が、FM大阪で浪速区のSDGs活動を紹介しています。　地域の様々な取り組みを通じて、持続可能な社会づくりについていっしょに考えます。《番組》FM大阪「赤maru」月～木14：00～15：51※ますのすけは第3月曜日　15：00頃から登場！

シトラスリボンを広げよう!!

　コロナ禍で生まれた差別や偏見をなくし、みんなが暮らしやすい社会をめざすプロジェクト。シトラス色のリボンやロゴを身に着けて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動です。

詳しくはこちら▶︎

たのしく防災ピクニック！

参加無料

3月14日(日)10：00～11：30

集合場所　浪速区民センター

　災害がおこった時に困らないよう、ゲーム感覚で防災の知識が身につきます。

詳しくはこちら▶︎

幡多区長　おじゃましまっす！

「みなさぁ〜んこんにちは〜」

始まっています地域活動の新様式。

　密を避けたドライブスルー方式による食事配食で高齢者の見守りを行うなど、さまざまな工夫で地域活動が行われています。　幡多区長が地域のみなさんを訪問し、いっしょに活動のお手伝いをしました。

地域×図書館

ひとはことしょかん － 発展編 －

　浪速図書館をはじめ、保育所・公共施設等で絵本と人形劇の活動をしているボランティアグループ「ぐるーぷ　ぬ！」の「ひとはことしょかん」を浪速区民センターで展示しています。メンバーのお気に入りの本を紹介していますので、ぜひご覧ください。

『ペンちゃんギンちゃんおおきいのをつりたいね!』宮西達也／作 ポプラ社

「ひな鳥とねこ」『こども世界の民話(下)』内田莉莎子／ ほか著実業之日本社より

問：大阪市立浪速図書館電話　06-6632-4946

町会に加入しませんか？

　日ごろからの地域の「人」と「ヒト」との「つながり」「ひろがり」によって、災害や犯罪につよく、子どもたちがいきいきと育つ「まち」になります。

区ホームページ

なにわにくらす

地域のつながり

大きなチカラ

○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

　美化清掃活動や落書き消去など、地域がきれいで快適に過ごせるまちづくりに努めています。

○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。

○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。

問：市民協働課（市民協働）

電話　06-6647-9734

ファックス　06-6633-8270

「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

ファックス　06-6631-9999