



区民ギャラリーで 阿倍野区SDGsの展示をします！

11/21(金)～28(金)の期間、区役所の区民ギャラリーで阿倍野区のSDGsの展示をします。あべのんのいろいろなSDGsグッズも展示します！

問合 区役所(区政企画)2階21番
TEL 6622-9683 FAX 6621-1412



阿倍野区のSDGsの
取組はこちらから！



「誰にでもやさしい区役所」 に向けた取組

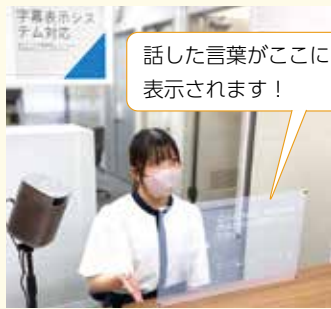
多言語翻訳および聴覚障がいのある人の支援に対応した字幕表示システム「Cotopat(コトパット)」を導入しました。

話した言葉を希望の言語に翻訳して、透明なアクリルパネルに文字として表示できます(図解や動画も表示可能)。障がいのあるなしや、言語の壁を超えた円滑なコミュニケーションを実現し、窓口での市民サービスの向上を図ります。

実施場所

福祉担当(1階2番)、保険年金・保険管理担当(2階24番)

問合 区役所(総務)2階20番 TEL 6622-9625 FAX 6621-1412



話した言葉がここに
表示されます！

マイナ保険証を使ってみませんか

マイナンバーカードを保険証として利用すると、次のようなメリットがあります。

- 過去の診療・薬剤情報などに基づいた、より良い医療が受けられる
 - 高額な医療費が発生した場合でも、書類での事前申請や高額な立替払が不要になる …など
- 便利で安全なマイナ保険証への切替えを、ぜひご検討ください。

問合 マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120-95-0178



字幕付き上映・車いす席あり 阿倍野区地域福祉講演会

「ひとりで背負わなくていい」「頼ってもいいんだよ」そんなメッセージが、きっと誰かを救います。事業説明の後に、映画「猫と私と、もう1人のネコ」を上映します。

【テーマ】ヤングケアラー支援

日時 12/12(金)

【1回目】11:00～13:00(10:30 開場)

【2回目】15:00～17:00(14:30 開場)

場所 区民センター2階 大ホール
(阿倍野筋4-19-118)

定員 各回500名(申込多数抽選)

締切 11/14(金)

申込 問合へ電話または二次元コードから

問合 区社会福祉協議会

TEL 6628-1212 FAX 6628-9393



©2024「猫と私と、もう1人のネコ」製作委員会

詳しくは
こちら



地域で「百歳体操」に 取り組んでみませんか？

いきいき百歳体操

おもりを手首や足首につけて、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かし、**足腰の筋力を強化する運動**です。自分の体力に合わせておもりの重さを調整できます。

〈効果〉

- ・続けることで、筋肉がつき、身体が動かしやすくなる
- ・バランス能力が高まり転倒しにくくなる など



体操に使用するおもりと、
百歳体操DVD

かみかみ百歳体操

食べる力や飲み込む力をつけ、**お口の働きを向上する体操**です。椅子に座り、DVDを観ながらお口の周りや舌を動かします。入れ歯の方でも行えます。

〈効果〉

- ・食べこぼし予防 ・飲み込みしやすくなる
- ・アンチエイジング(顔のたるみやしわ、ほうれい線が改善) など



対象 市内在住で65歳以上の方

実施場所 区内24か所(令和7年9月末現在)

※右記二次元コードから、「百歳体操マップ」で確認できます。

百歳体操への参加や、立ち上げを希望される方は、問合までご連絡お待ちしております♪

問合 区役所(保健活動)1階3番 TEL 6622-9968 FAX 6629-1349

詳しくは
こちら



野菜を食べよう！

春菊の肉巻き

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 ……	140g	【A】	
春菊 ……	120g	みりん ……	大さじ1/2
サラダ油 ……	小さじ1	濃口しょうゆ ……	小さじ1
		砂糖 ……	小さじ1/2

作り方

【1人あたり】エネルギー：220kcal 食塩相当量：0.7g

- ① 春菊は根元を切り落とし、5cm幅に切る。豚肉を1枚ずつ広げて、等分にした春菊を手前において巻く。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉の巻き終わりを下にして並べ、豚肉に火が通り全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③ 混ぜ合わせた【A】を加え、全体にからめる。

大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」

問合 区役所(地域保健)1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349

おやこの食育教室 要申込

親子で楽しく料理をしながら食について学びましょう♪

※抽選の結果次第ではご希望に添えない場合がございます。
あらかじめご了承ください。

日時 12/13(土)10:00～12:00 場所 区役所 別館2階多目的室

内容 講話と調理実習 対象 区内に住む小学生とその養育者(託児なし)

定員 9組18名(申込多数抽選) 費用 1組700円(実習材料費)

持物 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク

メニュー 行オから確認、または問合へお尋ねください。

共催 阿倍野区食生活改善推進員協議会

申込 11/5(水)から行オで

締切 11/28(金)

抽選結果発表日 12/2(火) メールで

問合 区役所(地域保健)1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349

申込みは
こちら

