

まずは週1回から

地域の「百歳体操」に

来てみませんか？

3

すべての人に健康と福祉を

いきいき百歳体操

おもりを手首や足首につけ、ゆっくりと手足を動かす運動です。おもりの重さは調整でき、自分の体力に合わせて無理なく体操できます。継続することで、筋肉が付き、身体が動かしやすくなります。またバランス能力を高め、転倒しにくい身体づくりにつながるため、骨折や介護予防の効果も期待できます！

かみかみ百歳体操

食べる力や飲み込む力を高め、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。入れ歯の方も参加できます。食べこぼしや誤嚥の予防など、安心して食事を楽しむことや、アンチエイジング(顔のたるみやしわ、ほうれい線の改善)などの効果があります。

阿倍野区では24か所で百歳体操に取り組んでいます(令和8年8月末現在)。さらに現在、2か所で新規開始準備中です。実施場所や時間は「百歳体操マップ」で確認できます。

参加や、立ち上げを希望する方は、問合 までご連絡ください！

問合 区役所(保健活動)1階3番 6622-9968 6629-1349

詳しくはこちら

ごみ減量・3Rに関する啓発

相談コーナーを開設します

12

つくる責任つかう責任

「ごみ減量・3Rに関する啓発相談コーナー」を11月より毎月(第3木曜日)開設します。このコーナーでは、ご家庭から出るリチウムイオン電池、モバイルバッテリーなどを対面で回収します。膨張・変形したリチウムイオン電池も回収します。

日時

11/19(木)14:00～15:30

場所

区役所 1階ロビー

問合

環境局南部環境事業センター

6661-5450 6653-7849(月～土8:00～16:30)

鍵をかけていますか？大切な自転車

11

住み続けられるまちづくりを

大阪府内での自転車盗難の被害件数のうち、約半数は鍵をかけていない状態で被害にあっています。自転車から離れる際は、必ず鍵をかけましょう。また、ワイヤー錠などでツーロック(二重ロック)を心掛けましょう。

★自転車防犯登録をしましょう。

自転車防犯登録は自転車盗難の予防と被害の早期回復に役立ちます。

問合

大阪府自転車商防犯協力会 6629-0750

区役所(市民協働)2階23番

6622-9789 6621-1412

詳しくはこちら

大雨への備え

住之江抽水所ポンプ停止を踏まえて

ポンプ停止に影響する地域はこちら

なにわ大放水路貯留量情報はこちら

秋は台風や長雨をもたらす秋雨前線などにより、降水量が多くなる季節です。短時間で非常に強い雨が降ると、浸水が起こるおそれがあります。気象情報や避難情報に注意して、大雨時には地下室などの低い場所には近づかないなど、適切な行動をとりましょう。

問合

建設局南部方面管理事務所 6686-1240 6686-1341

浸水が予想される地域や、住之江抽水所のポンプ停止に影響する地域には、無料で土のう(1袋10キログラム、1袋5キログラムの2種類)の貸し出しを行っています。浸水への備えとしてご活用ください。

問合

クリアウォーターOSAKA(株) 平野管路管理センター 6705-0342

ご存じですか？

路面電車の軌道緑化

11

住み続けられるまちづくりを

15

緑の豊かさを守ろう

あべの筋に人が集うことで、阿倍野区がにぎわい、活気に満ちた魅力ある街をめざす取組の1つとして、平成28年度にあべの筋の路面電車の軌道敷に芝生を植えました。これまでも多くの方のご協力により、芝生をきれいに保っています。今後もきれいな芝生を維持し続けていくために寄附を募っています。皆さんのご協力をお願いします。

※寄附金額により阪堺電車のりば地下通路に芳名板の貼付をします。

※税制上の優遇措置があります。

寄附金の申込、特典など詳しくは区役所設置のリーフレットやHPをご確認ください。

HP

あべの筋 街づくり 検索

問合

軌道緑化…区役所(市民協働)2階23番

6622-9787 6621-1412

寄附申込…区役所(区政企画)2階21番

6622-9683 6621-1412

詳しくはこちら

あべ Cafe

- abeno cafe -

よく噛んで食べよう！

さつまいもと

ブロッコリーのごま和え

3

すべての人に健康と福祉を

材料(2人分)

さつまいも ……150g

ブロッコリー ……60g

【A】

砂糖 ……小さじ1

しょうゆ ……小さじ1

すりごま ……大さじ2

作り方

【1人あたり】エネルギー：151kcal

食塩相当量：0.5g

①さつまいもは乱切りにし、水にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。

②耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。

③温かいうちに【A】を加えてよく混ぜ合わせる。

大阪市食育推進

キャラクター「たべやん」

よく噛んで食べよう！

アベノ

問合

区役所(地域保健)1階4番 6622-9882 6629-1349

以下は広告スペースです。広告内容に関するご質問は、広告に掲載された連絡先に問合せください。

広告募集

【区の推計人口】人口112,840人／世帯数56,842世帯(令和8年9月1日現在)

「広報あべの」は毎月65,500部発行し、今月の1部あたりの単価は約30.3円です。そのうち約3.9円を広告収入で賄っています。

3