広報　ひらの

2023年(令和5年)1月号　No.320

平野区の花

わたの花

今月のひらちゃんを探せ

紙面のどこかに今月のひらちゃんが4人隠れているよ！ 探してみてね！

答えは平野区ツイッターに！#ひらちゃんを探せ

平野区マスコットキャラクター「ひらちゃん」

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を推進しています。

祝　平野区　二十歳のつどい

　毎年開催していた「成人の日記念のつどい」は、令和５年以降も、これまでどおり20歳の方（その年度に20歳を迎える方）を対象に、「二十歳のつどい」として開催いたします。

　原則として出身中学校または、お住まいの中学校区に該当する開催回にご出席ください。

日時／１月９日（月・祝）

場所／コミュニティプラザ平野（平野区民センター　長吉出戸5-3-58）

対象／平成14年（2002年）4月2日～平成15年（2003年）4月1日生まれの方

＜対象中学校＞

加美・加美南・平野北・平野

＜開始終了予定時刻＞

11:00～11:30（受付開始 10:30）

＜対象中学校＞

摂陽・喜連・瓜破・瓜破西

＜開始終了予定時刻＞

12:45～13:15（受付開始 12:15）

＜対象中学校＞

長吉西・長吉・長吉六反・教育大附属・支援学校

＜開始終了予定時刻＞

1４:30～15:00（受付開始 14:00）

※令和3年度より開催時間が各回1時間遅くなっておりますので、ご注意ください

（写真）記念撮影コーナーが3か所あります！

平野区住みます芸人　翠星チークダンス

ちろるさん 木佐くん

（写真）　これから大人の仲間入りをしていくことで大変なこともたくさんあると思うんですけど、それを全部自分の人生経験にして、もっともっと高く色々なところに行ってください。これからも頑張ってください！

（写真）　　僕の楽しかった思い出はだいたい20歳を超えてからなので、あなたもここからが本番かもしれません。大人の旨味を堪能してください。世界は広いです。

（QR）QRコードはこちら！

※案内状はすでに発送いたしました。お手元に届いていない場合は、お手数ですが区ホームページにて掲載しておりますのでご確認くださいますようよろしくお願いします

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口

新年区長あいさつ

　明けましておめでとうございます。皆様方には、すこやかで輝かしい新年を迎えられたことと心よりお喜び申し上げます。旧年中は、市政・区政の各般にわたり格別のご理解とご協力を賜りましたことを、心から感謝いたします。

　平野区役所では、コロナ禍で支援を要する方々が地域で孤立することがないよう「発見」「見守り」「支える」ための取組を一層充実させていくとともに、すべての人がお互いを尊重し、つながり、支えあい、安心して住み続けることができるまち、こどもたちが家庭・学校・地域で育まれ健やかに成長し次の世代を担っていくことができるまち『ひらの』の実現をめざしてまいります。引き続き、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申しあげます。

　新しい年が皆様方にとって笑顔で過ごせる幸多き年になることを祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

（写真）武市平野区長

（QR）読み上げ音声はこちら

今月のトピックス

お知らせ、子育て、防災・防犯、くらし…2面

くらし、募集・催し…3面

くらし、募集・催し、健康情報…4面

平野区区政会議（11月）を開催しました 他…8面

平野区ツイッター（QR）

子育てLINE（QR）

フェイスブック

地域情報（QR）

子育て情報（QR）

【編集・発行】

平野区役所政策推進課

〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19

電話　4302-9683 FAX　4302-9880

https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/（音声版も公開中）

（QR）

区役所へ来庁せずにできる手続きもあります（QR）

窓口のお呼び出し状況（QR）

区役所からのお知らせ

北部･南部サービスセンターでは証明書発行業務を行っています

〈北部サービスセンター〉

電話　6791-0446

場所　加美鞍作1-9-3

〈南部サービスセンター〉

電話　6709-1201

場所　長吉出戸5-3-58コミュニティプラザ平野(区民センター)2階

業務日時　月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く) 9:30～16:15

届いていますか、新１年生の就学通知書　今年４月に、小・中学校へ入学されるお子さんがおられるご家庭に、就学通知書をお送りしています。外国籍のお子さんにつきましては、区役所に入学申請書を提出されたご家庭にお送りしています。就学通知書がまだ届いていない場合は担当までお問い合わせください。

　対象者は次のとおりです。

小学校…平成28年（2016年）4月2日から平成29年（2017年）4月1日までに生まれたお子さん。

中学校…令和5年（2023年）3月に小学校卒業見込みのお子さん。

　なお、国立・私立小・中学校等へ入学が決定した方は、合格先の学校が発行する入学許可証（合格通知ではありません。）、本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）と就学通知書を保護者の方がお持ちになって、就学担当窓口にて手続きしてください。

◆適正な就学について

　居住実態のない住所地に住民登録をし、そこから通学をするのは不適正な就学です。住民登録を正しく行い、適正な就学をしましょう。

　不適正な入学と分かれば、入学後でも本来通学するべき学校へ転校していただきます。

問合せ　住民情報課（就学担当）16番窓口

電話4302-9798

子育て情報

お正月あそび

かるたや百人一首、双六など、色々なお正月あそびを学年をこえて一緒に遊びます。

日時／1月14日（土）15:00～16:00

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象･定員／小学生20人(先着)

申込／電話または来館

問合せ　平野区子ども・子育てプラザ（瓜破3-3-64）

電話6707-0900

子育て応援～ボランティア養成講座～

　子どもが好きな方、自分も何かできないかなと思っておられる方、区内の子育て支援施設等で子どもたちと遊んだり、保護者の方とお話したりするボランティア活動をしませんか？

日時／［全４回］　10:30～12:00

①1月31日（火）、②2月7日（火）

③2月13日（月）～17日（金）のうち1日、④2月21日（火）

場所／平野区社会福祉協議会　他

対象・定員／区内在住・在勤・在学の子育てに関心のある方、８名程度

申込期間／1月5日（木）～26日（木）

申込／電話またはファックス

※子育て中の方は、こども同室にて講座受講ができます。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容の変更・開催中止になることがあります

問合せ　平野区子ども・子育てプラザ（瓜破3-3-64）

電話・FAX6707-0900

防災・防犯情報

1月10日は「110番の日」　「110番映像通報システム」の運用が開始されました。110番通報をした方に対し、その通報に関する映像等をスマートフォンで撮影し、その映像を通信指令室へ送信していただくようお願いすることがあります。映像等の送信方法については通報時にお伝えしますので、ご協力をお願いいたします。

　詳しくは大阪府警察ホームページ「110番映像通報システムの運用が開始されました」をご覧ください。（QR）

平野警察署（喜連西6-2-51）

電話6769-1234

消防署からのお知らせ

　事故の５割以上が住宅で発生しています。多い順に溺水・のど詰め・窒息・転倒・転落・やけどです。ケガや病気の中には、少しの注意や心がけで防げるものがあります。日頃から次のことを心がけ、この1年を無事故で暮らしましょう。

●風呂場での事故を防ぐために

　ヒーターやシャワーで脱衣所を温めておく、体調の悪い時や飲酒後の入浴は避ける。

●のど詰め事故を防ぐために

　もちやパン等、喉に詰まりやすいものは小さく切って食べる。硬貨やおもちゃ等、子どもが誤って口に入れそうなものは身近に置かない。

●転倒や転落を防ぐために

　部屋の中の段差を少なくし、床に新聞紙等の滑りやすいものを置かない。小さな子どもがいる家庭ではベランダや出窓の近くに踏み台になるような物を置かない。

●やけどを防ぐために

　熱い飲み物やポット等は子どもの手の届かない場所に置く。コンロを使う時は袖の開かない服を着る。

問合せ 平野消防署（予防担当）　電話6790-0119

くらしの情報

空家の利活用を応援しています！

　空家の利活用に向けた良質な住宅等への改修を促進するため、住宅の性能向上や地域まちづくりに資する用途への改修工事等にかかる費用の一部を補助します。

　その他、空き家でお困りのことや疑問についてはお気軽にご相談ください。

（QR）詳しくはこちら

大阪市　空き家　補助　検索

問合せ

大阪市都市整備局　耐震・密集市街地整備

受付窓口 大阪市住宅供給公社

電話6882-7053

安全安心まちづくり課　21番窓口

電話4302-9979

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

時間／9:00～17:30（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）

（QR）

電話6208-7489　FAX6202-7073

介護保険料の納付済額のお知らせについて

　令和4年１月～12月末までに納められた介護保険料について、「納付済額のお知らせ」を１月下旬に送付する予定です。

　なお、こちらのお知らせは、事前に送付のご希望があった方に送付しておりますが、新たに送付を希望される方は、区役所の介護保険担当までご連絡ください。

問合せ　保健福祉課（介護保険）31番窓口

電話4302-9859

特定健診の受診はお早めに！

　大阪市国保加入者のうち、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、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月末までです。期限内に受診をお願いします。

※３月末までに75歳になられる方の受診券の有効期限は誕生日の前日までとなっています

問合せ

◎特定健康診査受診券に関すること

保険年金課（保険）17番窓口

電話4302-9956

◎健診内容・健診場所について

保健福祉課（地域保健）32番窓口

電話4302-9882

あなたのとなりに地域福祉活動コーディネーター

「ご相談はこちら」

　地域福祉活動コーディネーターは、皆さんの相談に寄り添い、つなぎ、見守る活動を続けながら、地域のつながり・支えあいを考え、さまざまな関係機関等と連携強化に努めています。どんな小さな事でも“お気づき”や“お困りごと”があればお気軽にご相談ください。

問合せ　平野区社会福祉協議会　電話　6795-2525

「広報ひらの」は区内すべてのご家庭・事業所にお届けします。配布に日数がかかる場合があり、5日経っても配布されない場合等は、配布事業者（株）小林新聞舗　電話6790-0022

（月～金曜日　10:00～18:00※祝日は除く）へ連絡をお願いします。市政・区政に関するご意見・ご要望は、政策推進課　23番窓口（電話4302-9683　FAX4302-9880）

後期高齢者医療歯科健康診査について

　大阪府後期高齢者医療広域連合では、歯科健診を実施しています。歯や歯肉の状態だけでなく、お口の機能もチェックをしますので、義歯を使用中の方も積極的に受診してください。広域連合が指定する歯科医院等において、年度中（当該年度の３月31日まで）に1回無料で受診することができます。受診の際は、被保険者証を忘れずにお持ちください。（受診券はありません。）ただし、以下に該当する方は、歯科健診の対象外となります。

①病院または診療所に６か月以上継続して入院中の方

②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人

　ホーム、障がい者支援施設等の施設に入所または入居している方

　詳細は昨年の４月下旬から５月上旬にかけてお送りした「歯科健康診査のお知らせ」をご覧ください。（年度途中に新たに75歳になられた方には、誕生月の翌月にお送りしています。）

※事前に必ず受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問い合わせください

問合せ　大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課

電話4790-2031　FAX4790-2030

所得税及び復興特別所得税の確定申告について

≪受付期間≫

２月16日（木）～３月15日（水）

●還付申告については、２月15日（水）以前でも提出できます（税務署の閉庁日（土・日・祝日）は、相談及び申告書の受付は行っておりません）。

●税務署で申告書の作成・相談を希望される方へ

・会場の入場には「入場整理券」が必要です。

・相談受付時間は16:00までです。来場者数によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。

・税務署には駐車場がなく、また、周辺は駐車禁止区域となっていますので、自動車でのご来場はご遠慮ください。

※感染防止の観点からも、「e-Tax」を利用した提出をお勧めします

確定申告書の作成はこちらから（QR）

東住吉税務署

電話6702-0001（代表）

※問合せ可能日・時間　月～金曜日 8:30～17:00（祝日を除く）

税理士による確定申告無料相談会

日時／2月1日(水)・2日(木)・3日(金)・9日(木)・10日(金)

　　　相談時間:9:45～16:15（12:00～13:00を除く）

　　　受付時間:15:45まで（混雑状況により、早めに受付を終了する場合があります）

場所／平野区画整理記念会館 大阪市東住吉区中野2-7-16

内容／令和４年分の所得税及び復興特別所得税の確定

申告書の作成相談について、税理士が親切・丁寧にお答えいたします。（注）確定申告書等の提出は受付けておりません

対象／

①前年分の所得金額が300万円以下の方

（消費税課税事業者の場合は、課税売上高が3,000万円以下であること）

② 給与所得者や年金受給者など

（注）相続税や贈与税、土地・株式等の譲渡及び相談時間が30分を超えるような事案が複雑な方についての相談は行っておりません

問合せ　近畿税理士会 東住吉支部

電話06-6703-1800

個人市・府民税の事前申告受付について

　個人市・府民税の申告受付について、申告期間（2月16日（木）～3月15日（水））の窓口の混雑緩和のため、次のとおり事前申告受付会場を開設します。

＜会場＞

平野区北部サービスセンター

2月2日（木）～３日（金）　9:30～15:30

あべの市税事務所

2月7日（火）～15日（水）平日9:00～17:30（金曜日は9:00～19:00）

＜ご注意＞

※所得税の確定申告等については　東住吉税務署　電話6702-0001にお問い合わせください

問合せ　あべの市税事務所市民税等グループ（個人市民税担当）

電話4396-2953

大阪府平野地区募金会テーマ型募金

～コロナ禍により経済的に困っている方が急増～

　「ひらの支え合いバンク」は、食糧や生活用品等を提供することで、経済的に困っている子どもたちや世帯の方を一時的にサポートするしくみです。集まった募金は、食糧等の購入に充てられます。ご協力をお願いいたします。募金の受付は、平野区社会福祉協議会で行っています。

（昨年度実績114,508円）

募金期間／1月～3月

問合せ　平野地区募金会事務局(平野区社会福祉協議会)

電話6795-2525

※フードドライブは通年受け付けております

募集・催し

平野区わたの会　『手織り講習会』

卓上織機を使って布を織り上げコースターを作ります。

日時／２月14日（火）

　　　①10:30～12:00　②13:30～15:00

場所／区役所３階303会議室

定員／各回8名（申込多数の場合は抽選）

費用／1,500円　締切／1月13日（金）必着

申込／往復ハガキに講座名・希望回次・住所・氏名（ふりがな）

・電話番号を記入し、平野区役所　安全安心まちづくり課

（〒547-8580 平野区背戸口3-8-19）まで送付

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口

電話4302-9734　FAX4302-9920

1月の区民ギャラリー展示案内

展示期間／～1月11日

個人作品展（和紙絵・写真・手作り雑貨）

（一財　大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会）

平野区民ホール（平野南1-2-7）

電話6790-4000　FAX6790-4001

本庄彩莉（拳親会）さんが日本拳法全国大会で優勝されました！

（写真）

　明るく、楽しく、元気よくをモットーに、毎週土曜日に摂陽中学校格技室で活動中の拳親会所属、本庄彩莉さんが第40回全日本拳法少年個人選手権大会「小学校２年生女子の部」（令和４年９月25日開催）で優勝されました。普段は天真爛漫であどけない雰囲気ですが、大会では持ち前のリーチの長さと積極性を活かし挑まれたとのこと。将来はアイドルになりたい彩莉さんですが、持ち前の積極性を活かした今後の活躍に期待が膨らみますね。

加美小学校PTAが近畿ブロック協議会会長表彰として「団体表彰」を受賞されました！

　「団体表彰」は2府4県から13団体、大阪市立小学校281校からは加美小学校のみの受賞という大変栄誉ある受賞です。

　新型コロナ感染症の拡大により社会や教育が大きく変化する中、積極的かつ意欲的にPTA活動に取り組み、顕著な業績を上げ、教育の向上と発展のために多大な貢献をしたとし、その功績をたたえ表彰されました。

　加美小学校PTA様、本当におめでとうございます。

（写真）左:近畿ブロックPTA協議会　会長 吉村 直朗 様

右:大阪市立加美小学校　PTA会長 野村 亜矢子 様

各種相談のお知らせ　1・2月

※区役所1階で実施。相談は無料。市内在住の方に限ります。

12月15日時点の情報です。新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合がありますので、最新の情報は各問合せ先へご確認ください。ご来庁の際には、マスクの着用にご協力お願いします。

相談名　法律相談

日程　1月12日、19日、26日、2月2日、9日、16日（木）

受付方法　当日に電話予約受付(9:00～･先着順) 相談時間　13:00～17:00

問合せ　政策推進課23番窓口　予約電話　4302-9683

※できるだけ多くの方に法律相談をご利用いただくため、同一･同種の案件について、反復的･継続的に法律相談をご利用になることは、お控えいただきますよう、お願い致します。

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　1月13日、2月10日(金)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:30)

問合せ　大阪司法書士会阪南支部　電話　6628-7133　予約不要

相談名　相続遺言帰化相談

日程　2月７日(火)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:00)　※受付は14:45まで

問合せ　大阪府行政書士会阿倍野支部　電話　6792-6724　予約不要

相談名　行政相談

日程　1月11日、2月8日(水)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～14:00)

問合せ　政策推進課23番窓口　電話　4302-9683　予約不要

相談名　不動産相談

日程　1月6日、2月3日(金)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～16:00)

問合せ　大阪府宅地建物取引業協会なにわ阪南支部　電話　4399-1555　予約不要

相談名　建築士相談

日程　1月18日（水）

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～16:00)

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9820 予約

相談名　若者(15～39歳)自立相談

日程　2月24日(金)

受付方法　電話・FAXで予約受付(開催前日の18:00まで)

相談時間　14:00～17:00

問合せ　コネクションズおおさか　電話　6344-2660 FAX 6344-2677

火～土曜日(祝日除く)10:30～18:30　要事前予約

※対象は、対人関係が苦手、ひとつの仕事が長続きしない等の悩みを抱えた15～39歳で現在仕事に就いていない若者とその保護者

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、1月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約14.3円です。そのうち約2.2円を広告収入で賄っています。広報ひらのは、平野区内の「区役所・地下鉄各駅・JR平野駅・JR加美駅・郵便局・ローソン(一部除く)・おもな公共施設など」へ設置しています。※数に限りがあります。

クラフトパーク　冬の１日体験教室　参加者募集

　「ちょっとものづくりを体験してみたい！」そんな方のための1日体験教室です。

日時／1月15日～2月26日 毎週日曜日

　　　10:00～16:30　※教室により異なります

内容／吹きガラス、サンドブラスト、陶芸、とんぼ玉、ステンドグラス、金工、織物、ミクロモザイク

場所／大阪市立クラフトパーク

対象／吹きガラス・サンドブラスト・陶芸・ミクロモザイク…小学1年生以上

　　　バーナーワーク・ステンドグラス・織物…小学4年生以上

　　　金工…小学5年生以上

定員・対象／2～12人（先着順）　※小学生は保護者同伴

料金／2,500～4,000円

締切／定員に空きがあれば当日でも参加できます。

申込／電話または来館(先着順）

※各体験教室の時間帯・料金・対象年齢等、詳しくはクラフトパークのホームページでご確認ください

（QR）

問合せ

大阪市立クラフトパーク（長吉六反1-8-44）

電話4302-9210

平野マスターズ吹奏楽団創立記念演奏会

無料

内容／第１部　リード/アルメニアン・ダンス・パート１

井村誠貴/桃生に伝わる舞「はねこ幻想」他４曲

第２部　バーンスタイン/ウエストサイド・ストーリー・セレクション

アーノルド/クワイ河マーチ　他３曲

創立記念委嘱作品　キダ・タロー作曲

「マスターズ行進曲」　完成披露世界初演

平野区内中学校 吹奏楽部 有志部員 合同演奏

日時／2月19日（日）　開演14:00(開場13:30)

場所／コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

対象・定員／一般公募・中学生、100名

締切／1月31日（火）　（先着順）

申込／はがき

　　　申込先 〒547-0011 長吉出戸5-3-58「マスターズ吹奏楽団の創立記念演奏会」担当者宛

※マスク着用、発熱等、体調不良の方はご遠慮下さい

問合せ

大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

（平野区民センター）　電話6704-1200

第11回平野区ゆきまつりを開催します

　平野区ゆきまつりを４年ぶりに開催します。本物の雪で小さな雪だるまを作ったり、お友達と雪合戦したりなど、雪遊びを楽しんでいただけます。3回（総入替制）に分けて開催しますので、お住まいの地区に該当する開催回にご参加ください。

　行政オンラインシステムでの事前申込みが必要となっておりますので、ご注意ください。

※今後の新型コロナウイルス感染症や雪の状況により開催を中止する場合があります

日時／2月19日（日）　（予備日／2月26日（日））

開会式　13時～

＜対象地区＞

平野・大教大【区内在住】

＜開始終了予定時刻＞

13:30～14:00

＜対象地区＞

喜連・瓜破・大教大【区外在住】

＜開始終了予定時刻＞

14:05～14:35

＜対象地区＞

加美・長吉・支援学校

＜開始終了予定時刻＞

14:40～15:20

場所／大阪教育大学附属平野小学校（流町1-6-41）

対象／区内在住の小学生以下

ホームページはこちら（QR）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口

電話4302-9734

ワクワクするよ！よみきかせ　～図書ボランティアへのお誘い～

無料

　区内の幼稚園・保育所・小学校でおはなし会等の読み聞かせを行っている「平野図書館絵本の会」と「おはなしたからばこ」に参加して、絵本の楽しさを子どもに伝えませんか？

日時／1月26日(木)、2月2日(木)、9日(木)

　　　10:10～12:00

　　　※全3回の講座ですが、1回のみの受講も可能です

場所／平野図書館2階　多目的室

講師／平野図書館絵本の会、おはなしたからばこ

対象・定員／受講後、区内でのボランティア活動に参加いただける方、20名（先着順）

申込／1月6日(金)10:00～　電話または来館

　　　※詳細はお問い合わせください

問合せ　平野図書館　電話6793-0881

健康情報

BCG予防接種

無料　予約不要日時／1月11日（水） 14:00～15:00(12:00より整理券配布）場所／区役所2階　検診フロア対象／12か月未満のお子さん　　　※標準的な接種期間は生後5～8か月です持物／「母子健康手帳」と「予防接種手帳」（BCGの質問票を記入のうえお持ちください）

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口

電話　4302-9882

精神保健福祉相談

精神科医師によるこころの健康相談　予約制

日時／１月：11日（水）、16日（月）、25日（水）

　　　2月：6日（月）、8日（水）、20日（月）

　　　3月：6日（月）、8日（水）、20日（月）

　　　14:00～または14:45～

申込／電話または来庁

問合せ　保健福祉課(保健活動)34番窓口

電話4302-9968

備蓄・保存食品を使った調理実習災害時に備えて家庭で備蓄・保存している食品を使って料理を作りましょう。日時／1月26日（木）　10:30～13:00場所／区役所2階　栄養講習室内容／お話と調理実習講師:管理栄養士･食生活改善推進員協議会会員対象・定員／区内在住の方12名(先着順)持物／マスク、エプロン、三角巾・バンダナ等、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚、お箸料金／600円(食材料費として)　※当日徴収申込／1月6日（金）～13日（金）電話または来庁

問合せ　保健福祉課(地域保健) 32番窓口

電話　4302-9882

体を動かして認知症予防！！　「運動」は認知症の予防に効果的です。

　世界保健機構（WHO）は認知機能低下防止のため、身体的な活動を推奨しています。特に有酸素運動は有効で、1回10分以上、1週間で150分以上の中程度の有酸素運動（ウォーキング等）を行うのが良いとされています。

　運動のための時間を作る事が難しい方は、日常的な家事や移動の際、意識して運動の要素を取り入れてみてはどうでしょう。例えばスーパーへ行く時は少し回り道をする、自転車ではなく徒歩で向かう、カートを押さずに買い物かごを手で持つ等、ちょっとした事で運動強度を上げることが出来ます。

　認知症は誰もが発症する可能性があります。しかし生活習慣を見直したり、些細な工夫を重ねる事で、個々人の発症リスクを軽減することはできます。無理のない範囲で、ぜひ取り組んでみましょう。

<参照:WHOガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』>

ひらのオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）は、大阪市の委託を受けている認知症専門相談窓口です。

問合せ　ひらのオレンジチーム

電話6777-9030　FAX4303-5673

各種検診のお知らせ

検診内容･対象･料金等

●大腸がん(40歳以上／300円)

●肺がん(40歳以上／無料)　※喀痰検査については400円

日時･会場

2月22日(水) 9:30～10:50 区役所2階検診フロア

予約

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談(無料)

日時･会場

1月18日(月) 　9:30～11:00 区役所2階検診フロア

予約不要

検診内容･対象･料金等

●結核健診(15歳以上／無料)

日時･会場

1月19日(木) 10:00～11:00　 区役所2階検診フロア

予約不要

検診内容･対象･料金等

●特定健診(大阪市国民健康保険･後期高齢者医療制度加入の方)

※受診券と国民健康保険被保険者証･後期高齢者医療被保険者証が必要です

日時･会場

1月18日（水）　9:30～11:00 区役所2階検診フロア

予約不要

※行政オンラインシステムによりがん検診・骨粗しょう症検診が予約できます※胃がん検診は、区役所(保健福祉センター)での集団検診がなくなり医療機関でのみ実施します申込／新型コロナウイルス感染防止のため、電話または行政オンラインシステムで受付。ただし、電話をかけることが困難な方については、窓口で受付を行います。※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。令和5年1月〜2月の検診は、11月7日(月)から受付を開始しているため、すでに予約受付を終了している場合があります★令和4年度の検診日程は、広報ひらの３月号別冊【特集号】または平野区ホームページからご確認ください。

（QR）行政オンラインシステム

（QR）平野区役所ホームページ

問合せ

保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話4302-9882

令和5年1月22日の日曜開庁日は「マイナンバーカード(個人番号カード)」に関するお手続きができません

　令和5年1月22日(日)は、マイナンバーカードを管理する全国統一システムがメンテナンスのため停止します。そのため、マイナンバーカード(個人番号カード)の交付や更新手続き、暗証番号の再設定、住所異動等に伴うデータの更新など、マイナンバーカード(個人番号カード)に関する手続きができません。

　ただし、区役所内のマイナポイント特設ブースは開設しますので、「健康保険証利用申込み」や「公金受取口座登録」の手続き及び相談、マイナポイントの予約・申込みの手続き及び相談はご利用いただけます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

問合せ　住民情報課（住民登録）14番窓口

電話4302-9963

ご注意　※イベントなどに関する情報は12月15日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問い合わせ先へご確認ください。

平野区区政会議（11月）を開催しました

　11月21日（月）にコミュニティプラザ平野（区民センター）にて、平野区区政会議を開催しました。

「令和5年度運営方針の策定に向けて」や「平野区地域保健福祉計画（第3期）（素案）」を議題に、各分野でさまざまなご意見をいただきました。

　地域保健福祉計画には、「高齢者」「障がいのある方」「こども・子育て世帯」など、平野区の特性を踏まえた地域福祉の方向性をとりまとめています。地域福祉グループでは、災害時の高齢者の避難方法を検討しないといけない、認知症になった際にどのようにすればいいか・どのように助ければいいか考えないといけないといったご意見もありました。

（写真）

（写真）

（QR）会議資料などはこちら

問合せ 政策推進課（政策推進）23番窓口　電話4302-9683

皆さんのご意見をお聴かせください

平野区地域保健福祉計画（第３期）（案）に対するご意見

平野区における福祉活動の取組みが一層促進されるよう、平野区の実情をふまえ、「平野区地域保健福祉計画（第３期）（案）」を策定しました。

　つきましては、区内在住・在勤の皆さんからご意見を募集いたしますので、ご協力をよろしくお願いします。

提出方法／郵送、ファックス、メールまたはオンライン

閲覧・応募期間／１月27日（金）まで

詳しくは区役所ホームページをご覧ください。

※ファックス、メールの場合は、件名を「平野区地域保健福祉計画（第３期）（案）に対するご意見」としてください。また電話や窓口での口頭によるご意見は受け付けておりませんのでご了承ください

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話4302-9857　FAX4302-9943

HIRACHAN’s Cooking

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピです。災害時でもご家庭にある備蓄食品を活用して作れるレシピをご紹介します。

たまねぎとさば缶のホイル焼き

＜1人分:120Kcal＞

材料(4人分)

たまねぎ…1個

えのきだけ…1束

さば缶（みそ煮）…1缶

下準備

・たまねぎは皮をむき、くし形に切る。

・えのきたけは石づきをとり、半分の長さに切る。

作り方

①アルミホイルに、たまねぎ、えのきたけ、ほぐしたさば缶をのせて包む。

②フライパンに①を並べ、ふたをして火にかけ、たまねぎに火がとおるまで蒸し焼きにする。

平野区内の学校における

SDGsの取組みを紹介します！

【平野中学校・平野北中学校】

　キャリア学習の一環として、中学２年生がさまざまな場所で職場体験に参加しました。

　区役所での職場体験に参加した子どもたちは、SDGsについて考え、区民に向けてのポスター作成やTwitterでの投稿・広報写真撮影を行いました。SDGsについて考え、「学校で学び知っていたこと以上にさまざまな取組みがあることがわかった」「自分でもできる取組みを意識してみたい」と理解を深めることができました。

　また、ポスター等の作成にあたり、区役所の職員とのやりとりや区長・副区長に向けての説明も体験し、「上司への決裁や区長・副区長への説明は緊張したが、いい体験となった」「普段わからない区役所の広報ができてよかった」との学びもあり、子どもたちの成長につながる経験となりました。

問合せ 政策推進課（こども教育）23番窓口　電話4302-9903

ひらのく読書運動

翠星チークダンスのオススメ図書！

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介！今月はちろるさんオススメの「おばあちゃんからのおくりもの」です！

認知症になってしまったおばあちゃんと家族の物語で孫目線のお話だったんですが、とにかく泣いてしまいました。少し大人向けな絵本かな？と個人的には思いました。

認知症と聞くと私は家族側もきっと色んな形でツライ思いをしたりするんだろうなと感じます。でも小学生のボクは大好きなおばあちゃんに会うために学校終わりに老人ホームに通うようになり、おばあちゃんも段々それが楽しみになり、思い出すことは無くても新しい楽しい思い出をイチから作ることもできるんだと思いました。

色々と考えさせられる絵本でした。おばあちゃんに会いに行きたくなりました。

大人も子どもも感じ方は違えど楽しめる素敵な絵本でした。

「おばあちゃんからのおくりもの」

（大阪市教育委員会　望月ノワ／作　大西ひろみ／絵）

問合せ 政策推進課（こども教育）23番窓口　電話4302-9903

地域活動協議会の活動紹介～平野地域活動協議会～

　今回は平野地域活動協議会が共催で行っている、子育てサロンを紹介します。平野地域活動協議会では、マタニティママや就学前の子どもと親同士の交流の場として子育てサロンを月1回平野連合会館で開催しています。平野地域の特徴は、多胎児の子どもを持つ親のための子育てサロン「さくらんぼ」を別に設けていることです。

　子育てサロンのスタッフは、民生委員や主任児童委員を含む地域ボランティアの方により構成されており、ご自身の子育て経験を活かして活動されています。

　スタッフの中には20年以上携わっている方もおられ、地域ボランティアを始めたきっかけは、町会の掲示板で子育てサロンの活動を知り参加したとのことでした。

　コロナ禍でも活動を継続するために、検温・消毒を行いながら安全に子育てサロン活動を

実施されていますので、ご興味のある方は是非参加してみてください♪

問合せ 安全安心まちづくり課　21番窓口　電話4302-9734

●区の人口　188,012人　●世帯数　93,559世帯　[令和4年12月1日現在推計]