広報　ひらの

2023年(令和5年)12月号　No.331

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X（旧Twitter）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。

歳末警戒実施中！

みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり

平野警察署からのお知らせ（写真）

特殊詐欺の被害防止

●区役所職員を名乗り「医療費の還付金があります」などと告げ、ATMへ誘導し、お金を振り込ませる「還付金詐欺」が多発しています。

●パソコンに警告画面を表示させて、ウイルスに感染したかのように勘違いさせ、サポートセンターに誘導し、高額の電子マネーを購入させる「サポート詐欺も多発しています。

家族・地域　みんなの力で特殊詐欺をSTOP!!

①不審な電話などがあれば警察に相談しましょう。

②携帯電話で通話しながらATMを操作する高齢者を見かけたら声掛けをお願いします。

③防犯機能付電話機など固定電話対策をしましょう。

子どもと女性の犯罪被害防止

●まちぐるみによる見守り活動が、子どもの安全につながります。

●イヤホンなどをつけて音楽を聴きながら歩いたりスマホを操作したりすると周りの気配に気づくのが遅れます。

●防犯ブザー機能がついて、犯罪発生情報をお届けする大阪府警察の「安まちアプリ」を活用しましょう。

自動車関連犯罪の被害防止

●車を駐車するときは、エンジンを切り、ドアロックをして、車内に荷物を置かないようにしましょう。

●自転車の前かごにも荷物を置きっぱなしにしないようにしましょう。

●ナンバープレートの盗難被害防止には「盗難防止ネジ」の取付けをおすすめします。

問合せ　平野警察署（生活安全課）　電話　6769-1234

安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9979

平野消防署からのお知らせ

たばこ

●くわえたばこ、寝たばこ、ポイ捨ては絶対にしないようにしましょう。

●灰皿には水を張り、吸殻はためないようにしましょう。

コンロ

●コンロを使用中に離れるときは火を消しましょう。

●衣服などに火がつかないように注意しましょう。

電気ストーブ・電気配線

●電気ストーブからの過熱で近辺の物が燃えたりします。電気ストーブの危険を認識しましょう。

●コンセントプラグにほこりをためないようにしましょう。

●電気配線をねじったり、引っ張ったり、物で挟んだりして断線しないようにしましょう。

放火

●家の周辺に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

●ごみは、収集日時などルールを守って出しましょう。

●家の周りをできるだけ明るくしましょう。

●物置、車庫等には必ず鍵をかけましょう。

●自転車などのボディーカバーはできるだけ燃えにくい防炎製品をつかいましょう。

●郵便受けなどに新聞やチラシ類を溜めないようにしましょう。

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯…2面

くらし…3面

募集・催し、健康情報…4面

つくろう！活用しよう！マイナンバーカード …5面

「住み慣れたまちで、最期まで」をささえる在宅医療、12月3日～9日は障がい者週間です 他…6・7面

年末年始のごみ収集日程、救急診療のご案内…8面

区民まつりでSDGｓ啓発イベントを開催しました！ 他…12面

平野区X（旧ツイッター）（二次元コード）

子育て支援室ラインアカウント（二次元コード）

Facebook　地域情報（二次元コード）　子育て情報（二次元コード）

【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）

（二次元コード）

区役所へ来庁せずにできる手続きもあります（二次元コード）

窓口のお呼び出し状況（二次元コード）

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

「本人通知制度」をご存知ですか？

大阪市では、住民票の写しなどが第三者に取得された事実を本人に通知することで、不正な請求を未然に防ぐとともに、市民の皆さんの人権やプライバシーを守ることを目的として、「本人通知制度」を実施しています。

　「本人通知制度」のご利用には、お住まい（または本籍地）の区役所（または区役所出張所）での登録申請が必要で、郵便等でも受け付けます。

詳しくはホームページへ▶（二次元コード）

問合せ　住民情報課　15番窓口　電話　4302-9963

知っておきたい検察審査会　18歳以上の方が検察審査員に選ばれます！

　交通事故、詐欺など被害にあったのに、検察官がその被疑者（加害者）を裁判にかけてくれず納得できない。このような人のために、検察官のした不起訴処分が正しかったかどうかを審査する機関が「検察審査会」です。

　検察審査会では11人の審査員がこの審査をします。審査員は、選挙権を持っている皆さんの中から「くじ」で選ばれることになっています。

　あなたもいつか審査員に選ばれることがあるかもしれません。審査員に選ばれたときには国民の代表としての仕事にご協力をお願いします。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　大阪第一・第二・第三・第四検察審査会事務局（北区西天満2-1-10　大阪地方裁判所内）　電話　6316-2983

あなたの身近な相談相手「民生委員・児童委員」

　守秘義務を持ち、生活や福祉、介護、子育てなどに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関へつなぐことが主な活動です。

　その他にも地域における高齢者やこどもを対象とした見守り活動等、安心して暮らせるまちづくりに向けた活動を行っています。

保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9941

自衛官等募集事務に係る自衛隊への情報提供を希望されない方の申出（除外申出）を受付けています

　本市では、自衛隊法施行令第120条に基づく防衛大臣からの資料提供依頼に応じて、自衛官及び自衛官候補生の募集のために必要な住民基本情報を提供しています。

　自衛隊への情報提供を希望されない方は、申出いただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外しています。

・資料提供の対象者

市内に住民登録がある日本人住民の方のうち、資料提供を行う年度に18歳及び21歳に到達する方

・申出期限

①18歳に到達する年度における自衛隊への情報提供の除外を希望される方は、18歳に到達する年度の４月25日

②21歳に到達する年度における自衛隊への情報提供の除外を希望される方は、21歳に到達する年度の12月25日

※申出期限が土日の場合は、翌月曜日が申出期限です

詳細はこちら▶（二次元コード）

問合せ　住民情報課　15番窓口　電話　4302-9963

令和５年度　平野区二十歳のつどいを開催します

　毎年開催していた「成人の日記念のつどい」は、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。

　２回（入替制、内容は同一）に分けて開催しますので、原則出身中学校または、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／令和6年1月8日（月・祝）

［対象中学校］摂陽・喜連・長吉西・長吉・長吉六反・支援学校・教育大附属・私学　他

［開始終了予定時刻］11:00～11:45（受付開始　10:30）

［対象中学校］平野北・平野・瓜破・瓜破西・加美・加美南

［開始終了予定時刻］12:45～13:30（受付開始　12:15）

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15（2003）年4月2日から平成16（2004）年4月1日までに生まれた方

平野区ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

コンビニ交付は便利！早い！安い！

　マイナンバーカード（個人番号カード）または住民基本台帳カード（※コンビニ交付の利用登録をしたカードに限る）をお持ちの大阪市民の方は、全国のコンビニにあるマルチコピー機で住民票の写しや印鑑証明書、課税証明書などをお取りいただけます。

　早朝6:30～深夜23:00まで、土日・祝日もご利用いただけます。（年末年始（12月29日～翌1月3日）およびシステムメンテナンス日を除く）

　さらに、コンビニ交付は窓口より手数料が100円お得です！（※戸籍除く）

　お得で便利なコンビニ交付をぜひご利用ください。

問合せ　住民票、印鑑登録、戸籍証明について　市民局住民情報担当　電話　4305-7345

税の証明について　財政局管理グループ　電話　6208-7742

子育て情報

新春！みんなで書初め体験　無料

　プラザで書初めをしませんか？書道が初めてのお子さんも体験ができます。

日時／令和6年1月6日（土）

　　　13:30～15:00

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／小学生、幼児とその保護者

持物／書道道具（すでにお持ちの場合のみ）

申込／12月6日（水）～　電話または来館（先着順）

問合せ　平野区子ども・子育てプラザ（瓜破3-3-64）　電話　6707-0900

防災・防犯情報

「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」についてのお知らせ

　拉致問題は我が国の喫緊の国民的課題であり、この問題への関心と認識を深めるため、政府が毎年12月10日～16日までを「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定めています。拉致問題の解決を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題への対処が、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされており、この問題の解決のため、国民一人一人の関心と認識を深めていくことが大切です。

●情報提供をお願いします

　現在、大阪府警察では、拉致の可能性を排除できない事案に係る方々に関する情報を大阪府警察ホームページに掲載し、広く情報提供を求めています。

　ホームぺージをご覧になってお心当たりのある方は、どんな小さなことでも構いませんので、下記まで情報をお寄せください。

詳しくはこちら▶（QR）

問合せ 平野警察署（喜連西6-2-51）　電話　6769-1234

「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、配布事業者合同会社RK　電話　6479-2209

（月～金曜日　10:00～17:00※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　FAX　4302-9880）

くらしの情報

加美地域包括支援センターからのお知らせ

　加美地域包括支援センターは加美、加美南部、加美北、加美東地区にお住まいの高齢者やそのご家族の総合相談窓口です。住民組織関係者や平野区役所、平野区社会福祉協議会と連携して、お一人暮らしや65歳以上の方の世帯などへ定期的に訪問し、声掛け、見守りを行う取組みを継続しています。また相談窓口周知が届きにくい集合住宅などに向けて、相談機関のチラシ配布を今後計画しています。

　お手元に届いた際にはお目通しいただき、必要な時には活用していただければ幸いです。

問合せ　加美地域包括支援センター　電話　4303-7703

＜あなたの地域の相談窓口＞

平野区地域包括支援センター　電話　6795-1666

瓜破地域包括支援センター　　電話　4392-7436

喜連地域包括支援センター　　電話　6797-0555

長吉地域包括支援センター　　電話　6790-0766

ふるさと納税ワンストップ特例制度のオンライン申請について

　ワンストップ特例申請については令和６年１月10日までとなっております。オンライン申請をされる場合はマイナンバーカードをお持ちであり、マイナンバーカードの署

名用電子証明書という機能とそのパスワード（６～16桁の英数字混合）と券面事項入力補助用暗証番号（４桁の数字のみ）が必要になります。暗証番号の再設定や署名用電子証明書の更新等は区役所でお手続きが必要になるうえ、最大で２日間は反映されないなどの事象が発生しております。暗証番号がわからない等、お手続きが必要な方はお早めのお手続きをお願いします。

　このお手続きに関することはお問い合わせください。

問合せ 住民情報課　14番窓口　電話　4302-9963

人権擁護委員による特設人権相談所を開設します　無料

　悩みごと・困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。秘密厳守です。

日時／12月15日（金）　13:30～16:00

場所／区役所1階　相談室1･2

問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会　電話　6942-1489　FAX　6943-7406

平野図書館　年末年始の休館のお知らせ

　令和5年12月29日(金)～令和6年1月4日(木)まで、年末年始のため休館します。なお平野図書館の返却ポストは、12月28日(木)19:00～令和６年1月4日(木)9:00まで、また平野区役所に設置の返却ポストは、12月28日(木)17:00～令和６年1月4日(木)9:00まで、それぞれご利用いただけません。

問合せ 平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

「はならんまん2023」に参加しました

「はならんまん2023」が11月3日（金・祝）、4日（土）に花博記念公園鶴見緑地にて開催されました。平野区では、花づくりボランティアの皆さんが「たのしい　よせうえ」をテーマに、色鮮やかで美しい市民花壇を作り上げてくださいました。また、日頃の活動を紹介したパネルの展示も合わせて行い、ボランティアの皆さんの活動の様子や和気あいあいとした雰囲気をお伝えする良い機会となりました。

平野区では「花づくり広場」運営ボランティアを募集しています。花と緑で「美しいまちづくり活動」を一緒にしませんか？

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

東住吉税務署からのお知らせ

さぁ 自宅で e-Tax！　確定申告書等作成コーナーから

確定申告書等作成コーナーはこちら▶（二次元コード）

●自動計算・・・画面の案内に沿って入力するだけで作成・送信♪

●自動入力・・・マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪

●自宅から・・・確定申告はご自宅で！スマホで申告できます♪

「自宅からのe-Tax」５つのメリット！

・税務署への持参が不要！

・印刷・郵送代が不要！

・添付書類の提出が不要！（一部の書類は除きます）

・確定申告期間の利用が24時間可能！（メンテナンス期間を除きます）

・３週間程度で還付金を受け取れる！（書面提出の場合は、１か月～１か月半程度かかります）

確定申告書等作成コーナーの入力方法は動画でチェック▶（二次元コード）

※令和5年分の申告は、令和6年1月4日から可能です

問合せ　国税相談専用ダイヤル 電話　0570-00-5901　受付時間　8:30～17:00

（土日・祝日及び12月29日～１月３日を除く）

固定資産税・都市計画税（第3期分）納期限のお知らせ

　固定資産税・都市計画税（第3期分）の納期限は、12月25日（月）です。市税は、市政運営の原動力であり、市民の皆様のために大切に活用させていただきます。市税へのご理解と納期内の納付をお願いいたします。

大阪市税の納期限等▶（二次元コード）

問合せ　固定資産税・都市計画税（土地・家屋）について

あべの市税事務所　固定資産税グループ　電話　4396-2957(土地)、2958（家屋）

FAX　4396-2905

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・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

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

(二次元コード)

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）　電話　6208-7489　FAX　6202-7073

オンデマンドバスが新たにLINEからもご予約いただけるようになりました！

　Osaka Metroオンデマンドバスがe METROアプリ、電話でのご予約に加え、新たにLINEからもご予約いただけるようになりました！

LINEからの予約方法

①「e METROオンデマンドバス」を友だち追加

②地図からご利用のエリアをタッチ

③乗降場所、日時、人数を選択し予約

詳しくはオンデマンドバス公式サイトをご覧ください。ますます便利になるオンデマンドバス。ぜひご利用ください。

（二次元コード）

問合せ　Osaka Metro（シティバス案内コール）　電話　6582-1400（8:00～21:00年中無休）

各種相談のお知らせ　12・1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。

11月16日時点の情報です。最新の情報は各問合せ先へご確認ください。

相談名　法律相談

日程　12月7日、14日、21日、令和6年1月11日、18日、25日（木）

受付方法　AIによる24時間電話予約受付　相談時間　13:00～17:00

法律相談の予約受付方法が変わりました

　実施日一週間前（祝日の場合はその前開庁日）正午から実施日前日17:00まで、AI電話での24時間受付を行います。

　例）12月7日(木)に相談したい場合、11月30日(木)正午から12月6日(水)17:00まで受付(先着順)

※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。

予約専用電話　電話　050-1808-6070（AIによる自動受付）

問合せ(予約電話ではありません)　政策推進課　23番窓口　予約電話　4302-9683

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　12月8日、令和6年1月12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　予約不可

相談名　相続遺言帰化相談

日程　12月5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　予約不可

相談名　税理士相談

日程　12月12日 (火)

受付方法　当日1階窓口で受付（13:00〜15:30）

問合せ　近畿税理士会東住吉支部　電話　6703-1800　予約不可

相談名　行政相談

日程　12月13日、令和6年1月10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　予約不可

相談名　不動産相談

日程　12月1日、令和6年1月5日（金）

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～16:00)　※受付は15:30まで

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　予約不可

相談名　建築士相談

日程　令和6年1月17日（水）

受付方法　当日1階窓口で受付（13:00～15:30）

問合せ　大阪府建築士事務所協会第七支部　電話　6946-7065　予約不要

相談名　若者(15～39歳)自立相談

日程　12月22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、12月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約20.6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。

募集・催し

平野区役所　区民ギャラリー展示　無料

～12月6日（水）

書道（新平野西地域活動協議会）

12月7日（木）～20日（水）

人形・写真・書道　等（特定非営利活動法人 翔夢）

場所／区役所1階　区民ギャラリー

問合せ 平野区民ホール　電話　6790-4000

ひらの青春生活応援事業フォーラム 2023

　テーマは、「トラウマインフォームドケアと高校生支援」です。さまざまな出来事の背景だろうトラウマを考えることで「高校生への配慮ある支援」につなげていきたいと思います。

日時／12月27日（水）　15:00～17:00

場所／区役所2階　集団検診室

定員／40名（要申込）（先着順）

締切／12月20日（水）　※手話通訳を希望の方は12月6日（水）

申込／一般社団法人officeドーナツトーク

　　 電話　070-6549-6418

　　　メール　office.donutstalk@gmail.com

Facebook「トラウマインフォームドケアと高校生支援」はこちら▶（二次元コード）

問合せ　保健福祉課　33番窓口　電話 4302-9857

高齢者福祉なんでも相談会 in ひらりん　要予約　無料

　区内各地域包括支援センターの高齢者福祉に関する専門職が、ひらりんに集結します。高齢のご両親やご家族のこと、介護に関してお困りのこと、車いすなど福祉用具について等々、高齢者福祉のことはなんでもご相談ください。

日時／12月23日（土）　13:30～

場所／ひらりん（平野区老人福祉センター）２階

対象／区内在住の方

定員／各地域７組程度（先着順）

持物／上履き・飲み物・筆記用具　※土足厳禁

申込／12月1日（金）～　電話または来館

※相談対象者のお住いの地域を、お申し込み時にお聞かせください（瓜破・長吉・喜連・平野・加美の各地域）

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　ひらりん（平野区老人福祉センター）（加美鞍作1-2-26）　電話　6793-0880

新春ファミリーフェスタでの「新春書道展の出品募集」

　区役所や区民センター等に配架しているチラシをご覧ください。

対象／区内在住・在学・通勤者

締切／令和6年1月11日（木）　17:00

　　　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)

　　　または平野区民ホール(平野南1-2-7)に持参

問合せ　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）

電話　6704-1200　FAX　6704-1421

冬の限定1日体験教室

　冬限定のものづくり1日体験教室を開催！吹きガラス、陶芸、織物、金工など、本格的な工芸体験ができます♪

日時／令和6年1月14日(日)～2月25日(日)

場所／クラフトパーク

定員／2～12名　※小学生は保護者同伴

持物／申込時にお伝えします

料金／2,500～4,000円（材料費込み）　※教室によって異なります

申込／電話または来館（先着順）　※申込受付中　※空きがあれば当日予約も可能

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44）　電話　4302-9210

楽しいマカロニクリスマスリース作り　無料

（写真）

日時／12月16日（土）　10:00～12:00

場所／東住吉総合高等学校

定員／20名(１家族３名まで、ハガキまたはファックス1通につき3名まで/申込多数の場合抽選)

締切／12月11日（月）

①名前（ふりがな）、②年齢、③住所、④電話番号を明記のうえ、（1）ハガキまたは（２）ファックスのいずれかで申し込みをしてください。

問合せ　東住吉総合高等学校(喜連西2-11-66)　電話　6702-1231　FAX　6700-5130

ダンスストレッチ～有酸素運動で健康に～

　ジャズやモダンなどのダンスを楽しみましょう。初心者の方もどうぞ。

日時／令和6年1月16日～3月19日　火曜日（全9回）　20:15～21:05

　　　休講日　2月13日（火）、予備日　3月26日（火）

場所／クレオ大阪南

対象／女性

定員／25名（申込先着順）

持物／動きやすい服装、タオル、ダンスシューズ（お持ちの方）

料金／9,900円

締切／令和6年3月19日（火）

申込／ホームぺージ、ファックス、電話または窓口

問合せ　クレオ大阪南（喜連西6-2-33）　電話　6705-1100　FAX　6705-1140

（二次元コード）

「大阪マラソン“クリーンUP”作戦」に参加しませんか？

　大阪マラソン開催前に市内全域で“クリーンUP”作戦を実施します。「きれいなまち」大阪をめざし、清掃活動にぜひご参加ください！

実施期間／令和6年2月3日（土）～23日（金・祝）

申込／①または②のいずれかの方法でお申し込みください。

①区役所区民情報コーナーや環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、令和6年1月9日（火）までに清掃場所を管轄する環境事業センターへファックス、郵送またはお持ちください。

②行政オンラインシステムより、必要事項をご入力いただきお申し込みください。（初めて行政オンラインシステムをご利用の方は、初期登録が必要です。）

問合せ　東南環境事業センター　電話　6700-1750　FAX　6706-2007

健康情報

精神保健福祉相談　要予約　無料

精神科医師によるこころの健康相談

日時／第1・3月曜日・第2水曜日

14:00～または14:45～

12月4日（月）、13日（水）、18日（月）、令和6年1月10日（水）、15日（月）、29日（月）、2月5日（月）、14日（水）、19日（月）、3月4日（月）、13日（水）、18日（月）

場所／区役所　会議室（予約時に案内します）

締切／各日前日

申込／電話または来庁（事前に相談内容をお伺いします）

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

生活習慣病予防の調理実習　今月のテーマ「野菜を食べて生活習慣病を予防しよう」

生活習慣病を予防するために家庭でできる食事の工夫を、実際に料理を作りながら学ぶことができます。

日時／12月15日(金)　10:30～13:00

場所／区役所2階　栄養講習室

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／12月6日(水)～12日(火)

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882

あなたがえらぶ緩和ケア 希望の医療機関を見つけるための

大阪市緩和ケア医療機関マップ

「がんが進行しても、自宅で生活したい…」「大きい病院へ通うことがつらい…」「家族ががんになったとき、自分で介護をしてあげたいけど、どこで診てもらえるの？」「人生の最後は自宅で迎えたい…」そんな時に、市内の緩和ケアが受けられる医療機関約300件の中からご自宅に近い医療機関を調べることができます。

大阪市　緩和ケアマップ　（二次元コード）

問合せ　大阪急性期・総合医療センター 医事グループ　電話　6692-1201（代表）

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）

日時･会場

令和６年1月7日（日）　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日(月)　 9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）　9:30〜10:50 区役所2階検診フロア

令和６年2月21日（水） 9:30〜10:50 区役所2階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●肺がん（40歳以上／無料)

※喀痰検査については400円

日時･会場

令和６年1月7日（日）　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日(月)　 9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）　9:30〜10:50 区役所2階検診フロア

令和６年2月21日（水） 9:30〜10:50 区役所2階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●乳がんマンモグラフィ（40歳以上／1,500円　2年に一度受診可＝令和4年度に受診された方を除く。）

日時･会場

令和６年1月7日（日） 9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日（月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日） 13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月10日（土） 9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月21日（水） 13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●骨粗しょう症（18歳以上／無料)

日時･会場

令和６年1月7日（日） 9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日（月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月10日（土） 9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月21日（水） 13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●結核健診(15歳以上／無料)

日時･会場

12月11日(月)　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

12月2日（土）　9:30〜11:00　北部サービスセンター

令和6年1月7日（日）　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から、がん検診・骨粗しょう症検診の予約ができます

※胃がん検診は、令和３年度から区役所（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することになりました

申込／電話または行政オンラインシステムで受付。令和6年1月から2月までの検診は、11月6日（月）から受付開始しています。※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。

行政オンラインシステム（二次元コード）

平野区役所ホームページ（二次元コード）

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882

ご注意 ※イベントなどに関する情報は11月16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。

つくろう！活用しよう！マイナンバーカード

マイナンバーカードがあればこんなことができます！みなさまのくらしにお役立てください。

写真付きの身分証明書として利用できます！

顔写真付きなので、なりすましができません。運転免許証を返納した後にも、身分証明書として活用できます。

転出届をオンラインで提出できます！

マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）から転出届をオンラインで提出できます。これまでの住所の市区町村窓口に来庁せずに手続きできます。(二次元コード)

e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請に利用できます！

家庭のパソコンを使って、お家で確定申告などの税申告ができます。（二次元コード）

コンビニ交付サービスを利用できます！※戸籍証明は窓口と同額　手数料も100円お得！

マイナンバーカードをお持ちの大阪市民の方は、各種証明書を、全国のコンビニで平日はもちろん、土日・祝日、早朝や深夜にもお取りいただけます。

ご自身でマルチコピー機を操作して証明書を発行するので、申請書を記入する必要が無く、概ね5分ほどでお取りいただけます！（二次元コード）

健康保険証として利用できます！

医療機関や薬局などで、健康保険証として利用できます。

マイナポータルを利用して、薬剤情報や特定健診情報等が閲覧できます。

健康保険証利用申込は、お手持ちのIC読取対応スマートフォンやパソコン、またはセブン銀行ATMからお手続きいただけます。（二次元コード）

マイナンバーカードのセキュリティ対策

・紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受け付けています。

・マイナンバーカードは暗証番号を設定し、一定回数間違うとロックされます。

・不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組みです。

・ICチップに大切な個人情報は入っていません。

・マイナンバーを他人に見られても個人情報は盗まれません。

問合せ　マイナンバー総合フリーダイヤル　0120-95-0178

マイナンバーカードってどうしたら手に入るの？

お申し込みは個人番号通知カード（紙のカード）または個人番号通知書と一緒に送られてきた申込書で！スマートフォンでの申請が簡単！

スマートフォンのカメラで申請書の二次元コードを読み取り、申請用WEBサイトにアクセスして申請。

顔写真はスマートフォンのカメラで撮影した顔写真を登録！とっても簡単です！あらかじめ撮影をしていなくても、申請操作の流れで撮影することもできます。

申請書がない場合は区役所でお作りします！

申請書を紛失した、捨ててしまったなど、お手元にない方は、区役所１階14番窓口で再発行いたします。

なお、申請書の再発行には本人確認が必要となりますので、身分証明書を持参してください。

梅田、難波サービスカウンターでマイナンバーカードを申請すると郵送で受け取れます

(二次元コード)

申請者ご本人様が、梅田サービスカウンターまたは難波サービスカウンターで申請することで、後日、書留郵便でカードが受け取れます。申請後、受け取りまでにおおむね1か月程度要します。（申請状況により、受け取りまでに通常より時間を要することがあります。）

問合せ　住民情報課　14番窓口　電話　4302-9963

マイナンバーカード出張申請サポート・訪問型出張申請受付を実施しています！

マイナンバーカード出張申請サポート

マイナンバーカードの申請書作成を支援する「マイナンバーカード出張申請サポート窓口」を次の会場・日時で開催します。

・イオン喜連瓜破駅前１階 南入口横…12月16日（土）、17日（日） 10:00～16:00

・平野区民ホール１階 第１会議室…12月23日（土）、24日（日） 11:00～17:00

事前の予約は不要です。会場では無料で顔写真の撮影や交付申請書の作成のサポートをします。（15分程度）

申請に必要な書類はありませんが、二次元コード付きのマイナンバーカード交付申請書をお持ちいただければ５分程度でお手続き可能です。開設会場ごとの開設日時は専用サイトにてご確認ください。（二次元コード）

マイナンバーカード訪問型出張申請受付

区役所や出張窓口に行くのが難しい方へは、ご希望の場所に無料でお伺いして申請をお手伝いしています。出来上がったカードは郵送しますので、来庁いただく必要はありません。こちらは、新規にマイナンバーカードの申請をご希望の方と、マイナンバーカードの申請を行い、受け取られた交付通知書に記載された窓口でのお受け取りが困難な方にご利用いただけます。詳細は専用サイトにてご確認ください。（二次元コード）

問合せ　大阪市マイナンバーカード出張申請サポート窓口・訪問型出張申請窓口受付予約コールセンター　電話　050-3535-0200

「住み慣れたまちで、最期まで」をささえる在宅医療　～わがまち「平野」で自分らしく、安心できる暮らしを支える～

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882

困ったときのために、前もってご家族やかかりつけの医師やケアマネジャーと相談し、色々な選択肢を見つけておきましょう。医療や介護が必要になっても、最期まで住み慣れた場所で自分らしく過ごすために、「在宅医療」を選ぶのも方法のひとつです。

在宅医療をご存じですか？

在宅医療を利用できる方（例）

通院が困難。例えば・・・

●難病などで療養が必要

●慢性疾患などでできる限り家で過ごしたい

●たんの吸引などが頻繁に必要

通院が難しくなったときや、退院後、自宅等※でも医療を受けられる仕組みが「在宅医療」です。

※例えば、年齢・疾患・病状によって、自宅のほか高齢者住宅等のお住まいで、医療を受けることも可能。

病院診療所→在宅医療～自宅等※で受ける医療～

在宅医療では医師の指示のもとそれぞれの専門知識をもつ医療職が連携しあなたの自宅等※を訪問することで専門的なサービスを受けられます。

自宅等※

［訪問診療］　医師　指示

［訪問看護］　看護師

［訪問によるリハビリテーション］　理学療法士　作業療法士　言語聴覚士

［訪問栄養食事指導］　管理栄養士

［訪問薬剤管理］　薬剤師

［訪問歯科診療］　歯科医師　歯科衛生士

在宅医療・介護連携の推進に取り組んでいます

平野区では、医療や介護が必要な状態となっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療・介護・住まい・予防・生活支援が一体的に提供される地域ケアシステムの構築を推進するため、在宅医療・介護連携推進事業に取り組んでいます。

あなたの人生を支える平野区の仕組み　～地域包括ケアシステム～

区民→相談　区民←医療提供

［医療］

●病院　●クリニック・診療所　●歯科医院　●薬局　●訪問看護ステーション　●その他医療関係機関　など

区民→相談　［地域包括支援センター］　連携　［在宅医療・介護連携相談支援室※］

※在宅医療・介護連携相談支援室とは？

大阪市では、地域の医療・介護関係者などからの高齢者等にかかる在宅医療・介護の連携に関する相談等を支援するため、市内24区において「在宅医療・介護連携相談室」を設置し、在宅医療・介護連携支援コーディネーターを配置しています。

区民→相談

区民←介護サービス提供

［介護］

●居宅介護支援事業所　●通所介護事業所　●訪問介護事業所　●介護保険施設等　●社会福祉協議会　●その他介護関係機関　など

平野区在宅医療・介護連携相談支援室（長吉長原1-2-34長吉総合病院1階）

平野区で在宅医療や介護についてお悩みの場合は、下記までお気軽にご相談ください

平野区地域包括支援センター

住所　平野東2-1-30

TEL　06-6795-1666

担当地域　平野南・平野西・新平野西・平野

加美地域包括支援センター

住所　加美北7-1-2

TEL　06-4303-7703

担当地域　加美北・加美・加美南部・加美東

長吉地域包括支援センター

住所　長吉川辺3-20-14

TEL　06-6790-0766

担当地域　長吉出戸・長吉・川辺・長原・長吉南・長吉東

瓜破地域包括支援センター

住所　瓜破南1-2-30

TEL　06-4392-7436

担当地域　瓜破・瓜破東・瓜破北・瓜破西

喜連地域包括支援センター

住所　喜連西3-15-23

TEL　06-6797-0555

担当地域　喜連・喜連西・喜連東・喜連北

ひらのオレンジチーム

住所　長吉川辺3-20-14（長吉地域包括支援センター内）

TEL　06-6777-9030

認知症初期集中支援チーム

マップナビおおさかのご案内

大阪市内（平野区のみを表示することもできます）の在宅医療を実施している病院、訪問看護ステーション等が地図で表示されます。ぜひ、ご活用ください。

利用方法

携帯電話等で二次元コードを読み取る→「健康・医療・福祉」→「在宅医療情報マップ」→利用条件に「同意する」ボタンを押す→地図を表示

マップナビおおさかの二次元コード（二次元コード）

12月3日～9日は障がい者週間です。

～障がいのある人もない人もみんなで支えあえる平野区をめざして～

障がい者週間は、皆さんに広く障がいの福祉についての関心と理解を深めてもらうとともに、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

安心して暮らすための相談支援

福祉サービスを受けるためのお手伝いや地域で安心して生活を送るためのお手伝い、お仕事の情報、医療の情報等、お悩みごとや困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

問合せ　平野区障がい者基幹相談支援センター（喜連西6-2-55）　電話　6797-6691

あいサポート運動

～ひろげよう　あいサポートの輪～

　障がいには多様な特性があることを皆さんに知っていただくために、あいサポート研修を行っています。障がいのある人が困っていたら手助けしたいけど、何をしたらいいのか分からないといった人は、「あいサポート研修」を受けてみませんか？

問合せ　大阪市障がい者相談支援研修センター（東住吉区南田辺1-9-28　早川福祉会館内）　電話　6622-1205　FAX　6622-1223

ご存知ですか？　区民の皆さんへお願い ～ちょっとした手助けや配慮を～

　障がいは種類も程度も様々で、障がいの現れ方も人によって異なります。外見からはわからないこともあるため、周囲に理解されず、苦しんでいる人もいます。障がいのある人それぞれにとって、必要となる配慮は異なります。このような人を見かけられたら、声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

（写真）◀〈ヘルプマーク〉

外見からはわからない援助や配慮を必要としている人のためのマークです。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

Vol.3　ひらの百歳通信

瓜破西老人憩いの家で行われている百歳体操に伺いました！

（写真）

（写真）

　会場では参加者のかけ声があふれ、代表者で地域福祉活動コーディネーターでもある世良さんとボランティアの皆さんが協力し、和やかな雰囲気の中、会場運営を行っておられました。瓜破西地域の百歳体操は完全入れ替え制の二部構成で、毎回20～30名の方が参加され、男性の参加者も多いです。

　参加者の男性は、「家でダラダラしたいが、自制して運動に来ている。肉体的にも精神的にもよい影響があると感じる。」と、力強く話されていました。ボランティアの皆さんからは参加者の方々が元気に来てくれたら嬉しいため、楽しんで活動を続けることができているとの声がありました。

　お近くにお住いの皆さん、ぜひ参加してみませんか？ご連絡をお待ちしています！

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

令和5年度　年末年始のごみ収集日程について

年末年始の収集日については、普段の収集曜日から変更はありません。

年末年始はごみの量が多く、収集時間帯が普段と変わることがあります。

問合せ　東南環境事業センター

電話　6700-1750　FAX　6706-2007

12月25日(月)～令和6年1月10日(水)は、『朝8時30分まで』に必ずごみを出していただきますようお願いします。

普通ごみ

［普段の収集曜日（地域）］月・木曜日の地域

［年末の収集日］最終前　25日（月）　最終　28日（木）

［年始の収集日］最初　4日（木）　2回目　8日（月・祝）

［普段の収集曜日（地域）］火・金曜日の地域

［年末の収集日］最終前　26日（火）　最終　29日（金）

［年始の収集日］最初　5日（金）　2回目　9日（火）

［普段の収集曜日（地域）］水・土曜日の地域

［年末の収集日］最終前　27日（水）　最終　30日（土）

［年始の収集日］最初　6日（土）　2回目　10日（水）

資源ごみ

［普段の収集曜日（地域）］月曜日の地域

［年末の収集日］最終前　18日（月）　最終　25日（月）

［年始の収集日］最初　8日（月・祝） 2回目　15日（月）

［普段の収集曜日（地域）］火曜日の地域

［年末の収集日］最終前　19日（火）　最終　26日（火）

［年始の収集日］最初　9日（火）　2回目　16日（火）

［普段の収集曜日（地域）］水曜日の地域

［年末の収集日］最終前　20日（水）　最終　27日(水）

［年始の収集日］最初　10日（水）　2回目　17日（水）

容器包装プラスチック

［普段の収集曜日（地域）］木曜日の地域

［年末の収集日］最終前　21日（木）　最終　28日（木）

［年始の収集日］最初　4日（木）　2回目　11日（木）

［普段の収集曜日（地域）］金曜日の地域

［年末の収集日］最終前　22日（金）　最終　29日（金）

［年始の収集日］最初　5日（金）　2回目　12日（金）

［普段の収集曜日（地域）］土曜日の地域

［年末の収集日］最終前　23日（土）　最終　30日（土）

［年始の収集日］最初　6日（土）　2回目　13日（土）

古紙・衣類

［普段の収集曜日（地域）］月曜日の地域

［年末の収集日］最終前　18日（月）　最終　25日（月）

［年始の収集日］最初　8日（月・祝）　2回目　15日（月）

［普段の収集曜日（地域）］火曜日の地域

［年末の収集日］最終前　19日（火）　最終　26日（火）

［年始の収集日］最初　9日（火）　2回目　16日（火）

［普段の収集曜日（地域）］水曜日の地域

［年末の収集日］最終前　20日（水）　最終　27日（水）

［年始の収集日］最初　10日（水）　2回目　17日（水）

［普段の収集曜日（地域）］木曜日の地域

［年末の収集日］最終前　21日（木）　最終　28日（木）

［年始の収集日］最初　4日（木）　2回目　11日（木）

［普段の収集曜日（地域）］金曜日の地域

［年末の収集日］最終前　22日（金）　最終　29日（金）

［年始の収集日］最初　5日（金）　2回目　12日（金）

［普段の収集曜日（地域）］土曜日の地域

［年末の収集日］最終前　23日（土）　最終　30日（土）

［年始の収集日］最初　6日（土）　2回目　13日（土）

なお、１日かけて収集しますので、全ての地域で8時30分からごみを収集するわけではございません。

ただし、12月31日(日)～1月3日(水)の間のごみ収集はお休みです。

※「資源ごみ」「容器包装プラスチック」「古紙・衣類」の収集日が同じ日になる場合は、少し離してお出しください

粗大ごみ収集のお申込み受付（粗大ごみ収集受付センター）

受付日　月～土曜日（祝日も受付しています） 9:00～17:00

〈固定電話〉0120-79-0053　〈携帯電話〉0570-07-0053(通話料が必要)

〈インターネットでのお申込み〉

https://ecolife.e-tumo.jp/kankyo-osaka-u/（24時間、365日いつでも申込可能）

12月29日(金)～1月3日(水)の間は電話受付を休ませていただきます。

夜間・年末年始等の救急診療のご案内

その他の急病診療等に関する情報は11面に掲載しています

※緊急時には迷わず電話119番へおかけください

※受診の際は、健康保険証を（各種医療助成証等をお持ちの方はそれらも）お持ちください

小児救急電話相談

＃8000（プッシュ回線・携帯電話）

電話6765-3650（ダイヤル回線・IP電話等）

　夜間の子どもの急病時、病院へ行ったほうがよいかどうか判断に迷ったときにご利用ください。小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。

※育児相談は行うことができません

（毎日19:00～翌朝8:00）

区内の救急指定病院※日や時間によって診察できない場合がありますので、各病院へ電話でお問い合わせください

植田産婦人科（産科・婦人科） 平野宮町2-8-8　 電話　6791-1726

正和病院（内科・整形外科） 瓜破東1-5-5 　電話　6709-8886

長吉総合病院（内科・外科） 長吉長原1-2-34 　電話　6709-0301

平野若葉会病院（内科・整形外科）※ただし症例による　瓜破2-1-19 　電話　6799-1010

緑風会病院（整形外科・外科） 背戸口1-18-13　 電話　6705-1021

第48回ひらの区民まつりでSDGs啓発イベントを開催しました！

10月28日（土）に開催されたひらの区民まつりで、日頃実践しているSDGsの取組みや、今後取り組みたいことを募集したところ、小さいお子さんからご高齢の方までたくさんの方にご参加いただき、500件を超える取組みをお寄せいただきました。

（写真）

（写真）

（写真）

（写真）

皆さんからお寄せいただいた取組みの一部をご紹介します。

● エコバッグを持ってでかける

● 水筒を持ち歩く

● ごみの分別をする

● 食べ残しをしない

● 商品棚の手前にある商品を選ぶ

● チラシの裏紙をメモ用紙にする

● 地球にやさしい洗剤を使う

● 選挙に行く

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

SDGsの達成には、一人ひとりの取組みが大切です。まずは身近にできることからはじめてみましょう！

問合せ　政策推進課（政策推進）23番窓口　電話　4302-9683

平野区内の学校園におけるSDGsの取組みを紹介します！

（写真）

（写真）

【加美北小学校】【瓜破西小学校】

　平野区の花が「わた」であることは知っていますか？平野区では、区民わた畑にてわたを栽培し、学校園の皆さんに向けて、わた繰りから糸つむぎまで体験していただく取組みを行っています。

　9月20日（水）には加美北小学校、10月13日（金）には瓜破西小学校の皆さんとわたの体験学習を実施しました。昔ながらの道具を使用して行うこの体験は、こどもたちにとってとても新鮮なようで元気に参加してくれました。

　綿糸は現在私たちが普段着ている衣服にも多く使用されています。今回の体験を通して、昔の歴史や文化から現在に至るものづくりの工程までを学び、区の花である「わた」に愛着を感じていただければ幸いです。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

12月16日（土） 14:30～ ヨドコウ桜スタジアム

ラグビー観戦にご招待します！

平野区と連携協定を締結しているラグビーチーム、レッドハリケーンズ大阪の試合に皆さんを無料※でご招待！

※紙チケットの場合は発券手数料がかかります

対戦相手／日本製鉄釜石シーウェイブス

日時／12月16日(土)　14:30キックオフ（12:00開場）

場所／ヨドコウ桜スタジアム(東住吉区長居公園1-1)

席種／B席（バックスタンド）

対象／区内在住、在勤、在学の方

申込／二次元コードから画面遷移に沿ってお申込みください

お申込みはこちらから（二次元コード）

問合せ　CLUB RedHurricanes チケット販売事務局　電話　050-3354-0314

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

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！

今月は図書館の司書さんが選んだおすすめのこどもの本をあつめた「こどものほんだな2023」から、木佐くんオススメの「ブラックホールって　なんだろう？」です!

（写真）

ブラックホールって なんだろう？

福音館書店

文／嶺重 慎

絵／倉部 今日子

僕は宇宙に人より関心があるので、よく宇宙に関する新たな知見を得るためにその手の本を読んだりするのですが、それによって学生時代から長年頭の片隅にあった宇宙への疑問が解決されてスッキリすることはかなり少ないです。そんな中、本作は絵本でありながら知らないブラックホールの情報だらけで目から鱗でした。後半に限っては小さい子どもには少し難しい内容かもしれませんが大人も知らないことを学べる名著で「地球1兆個分」のようなぶっ飛んだ数字も出てくるので読んでいて楽しいです。

図書館では本の紹介文を載せた冊子「こどものほんだな」を配布していて、ホームページからもご覧いただけます。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ

「こどものほんだな」に関すること

平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

ひらのく読書運動　翠星チークダンスのオススメ図書に関すること

政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

HIRACHAN’S　 COOKING

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

カラフルミートローフ＜1人分：185Kcal＞

（写真）

生活習慣病予防の調理実習で実施した平野区食生活改善推進員協議会おすすめレシピをご紹介します。クリスマスにいかがでしょうか？ぜひ作ってみてください。

材料（４人分）

たまねぎ・・・・・・1/2個

合びき肉・・・・・・200g

木綿豆腐・・・・・・・80g

塩・・・・・・・・・・小さじ1/6

こしょう・・・・・・・少々

卵・・・・・・1/2個

パン粉・・・・・・・・・大さじ2

ミックスベジタブル・・・60g

A　トマトケチャップ・・大さじ1

　　とんかつソース・・・大さじ1

ブロッコリー・・・・・・80g

ミニトマト・・・・・・8個

作り方

①たまねぎはみじん切り、ミックスベジタブルと豆腐は水切りしておく。

②ブロッコリーは小房に分け、サッと茹でる。

③合びき肉に塩、こしょう、卵を加え、粘りが出るまでよ～くこね、①、パン粉を加えて混ぜ、空気を抜くようにまとめる。

④③を耐熱容器に入れ電子レンジ（600W）で8～10分加熱する。中まで火が通ったら取り出して、肉汁を別の容器に取りおき、切り分ける。

⑤鍋に④で取り分けた肉汁とAを合わせて、ひと煮立ちさせソースを作る。

⑥器に④、②、ミニトマトを盛り付け、⑤のソースを添える。

●区の人口　186,619人　●世帯数　93,986世帯　［令和5年11月1日現在推計］