広報ひらの

2024年（令和6年）12月号　No.343

◆1面

平野区の花　わたの花

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を推進しています。

ひらちゃんのもじつなぎゲーム

ページをめくって文字をもっているひらちゃんを探してね。つなげたらどんな言葉になるかな？

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」

平野区民を元気に!

レッドハリケーンズ大阪の 区民アンバサダー活動

平野区は、大阪市を拠点とするラグビーチーム「レッドハリケーンズ大阪」と2023年2月に連携協定を結んでおり、現在3名の選手が区民アンバサダーとして区内各所でさまざまな活動を展開しています。

わたしたちが平野区民アンバサダーです！平野区民の皆さまのお役に立てる「なくてはならない存在」を めざしています！

（写真）福江仙太郎選手

（写真）牧山巧樹選手

（写真）安井拓馬選手

（写真）「子ども達にラグビーの魅力を知ってもらいたい！」

（写真）「いきいき百歳体操、一緒にやりましょう！」

（写真）「夜間パトロール参加して、防犯に協力しました！」

ラグビーの試合観戦に無料ご招待！（写真）

NTTジャパンラグビー リーグワン 2024-25　第1節 レッドハリケーンズ大阪 vs NECグリーンロケッツ東葛

日時　12月22日（日） 開場 12:00　キックオフ 14:30   
対象　区内在住・在勤・在学の方

場所　ヤンマースタジアム長居

申込　2次元コードより、画面遷移に沿ってお申し込みください。

（二次元コード）

問合せ

連携協定に関すること　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

試合招待に関すること　レッドハリケーンズ大阪招待券案内係　電話　6123-8329（平日10:00～17:00）

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯、くらし…2面

くらし…3面

くらし、募集・催し…4面

くらし、募集・催し、健康情報…5面

歳末警戒実施中！…6面

年末年始のごみ収集日程、救急診療のご案内…7面

1月3日～9日は障がい者週間です…8面

「H-1グランプリ」決勝大会を開催しました！　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）

平野区役所ホームページ▶（二次元コード）

平野区役所ホームページのバナー広告を募集しています

平野区役所ホームページのトップページは月間約6,700件のアクセスがあります。

※アクセス数は令和5年2月～令和6年1月（12か月）の平均です

料金一覧表

掲載場所　トップページ

金額　6,000（円／月）

掲載場所　第2階層　2,000（円／月）

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-0683

◆2面

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戸籍、住民票の写し、市税に関する証明書等の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

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し出（除外申出）を受け付けています

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、自衛官およ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が、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／大阪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

除外申出方法の詳細については、ホームページをご参照ください。

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　住民情報課　15番窓口　電話　4302-9961

統計の調査員大募集！未経験も可！（事前登録制）

報酬あり

大阪市では、登録調査員として登録し、国勢調査などの基幹統計において統計調査員として活動していただける方を募集しています。

　１調査につき約２か月の任命期間（実働日数は２週間程度）で、調査活動に応じた報酬が支払われます（1調査区あたり3～6万円程度）。登録には申請が必要です。

問合せ　総務課51番窓口　電話　4302-9625

計画調整局統計調査担当　電話　6208-7865

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。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口 電話　4302-9941

令和６年度「平野区二十歳（はたち）のつどい」を開催します

平野区では、新たに20歳になられるみなさんをお祝いするため、20歳の方（その年度に20歳を迎える方）を対象に、「平野区二十歳のつどい」を開催いたします。

当日２回次（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回次にご出席ください。

日時／令和７年1月13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16（2004）年4月2日～　平成17（2005）年4月1日生まれの方

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

子育て情報

乳幼児健診のお知らせ

　身体発育や精神発達のうえで重要な時期である３か月児・１歳６か月児・３歳児に健康診査を行っています。お子さんの発育を確認する良い機会になりますのでぜひ受診しましょう。

対象の方には個別にご案内を送付します。ご都合がつかない場合は日程変更もできます。

健康診査の日程等、詳細は平野区ホームページをご覧ください。

平野区ホームページはこちら▶︎（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

みんなで書初め

新年のスタートに書初めをしませんか？書道がはじめてのお子さんも体験できます。

日時／令和7年1月12日（日） 10:30〜11:30

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／なし ※ご自身の道具も持参可

申込／12月12日（木）～ 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

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

防災・防犯情報

不法就労の防止と情報提供のお願い

不法就労は犯罪です。外国人を不法就労させた事業主も処罰の対象になります。

●在留期限は切れていませんか？

●働くことが認められている在留資格ですか？

●働くことが認められた範囲を超えていませんか？

●外国人雇用状況を届出していますか？

　外国人を雇い入れる場合は、在留カードの内容をよく確認し、管轄のハローワークに届出を行いましょう。

＜情報提供をお願いします＞

先月お知らせしたとおり12月10日から16日まで「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」となっています。

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ので、ご協力よろしくお願いいたします。

問合せ　平野警察署（喜連西6-2-51）　電話　6769-1234

くらしの情報

マイナンバーカード出張申請サポートを実施しています

日時／12月７日（土） 11:00～17:00

場所／男女共同参画センター南部館（クレオ大阪南） 3階研修室（喜連西6-2-33）

日時／12月12日（木）、20日（金） 10:00～16:00

場所／平野区役所 １階ロビー（背戸口3-8-19）

日時／12月28日（土） 11:00～17:00

場所／平野区民ホール １階第１会議室（平野南1-2-7）

区役所や出張窓口に行くのが難しい方は訪問型出張申請受付をご利用ください。

詳しくはこちら▶︎（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・訪問型出張申請受付サービスコールセンター　電話　050-3535-0200

＜マイナンバーカードの受け取りに土日・祝日でも手続き可能な梅田・難波サービスカウンターをご活用ください！＞

申請者ご本人様が、マイナンバーカードの交付申請のお手続きをしていただくことで、後日、書留郵便でカードが受け取れます。なお、梅田サービスカウンターは12月15日（日）臨時休業です。

詳しくはこちら▶︎（二次元コード）

問合せ　梅田サービスカウンター　電話　6345-0874

難波サービスカウンター　電話　6211-0874

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（水）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。

問合せ　あべの市税事務所固定資産税グループ　電話　4396-2957（土地）、4396-2958（家屋） FAX　4396-2905

「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　9:00～17:00※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）

◆3面

東住吉税務署からのお知らせ

スマホでサクッと♪書かない確定申告

～確定申告書等作成コーナーからマイナンバーカードでe-Tax～

確定申告書等作成コーナーなら金額等を入力するだけで、自動計算で申告書が完成します。

▲確定申告書等 作成コーナー（二次元コード）

マイナポータル連携で控除証明書等のデータが自動入力できます。（※ご利用には事前準備が必要です）

▲マイナポータル 連携の詳細（二次元コード）

e-Taxに必要なものは次のとおりです。

・マイナンバーカード（※マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限にご注意ください）

・マイナンバーカード読取対応のスマホ

・マイナンバーカードのパスワード2つ

①署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）

②利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）（※パスワードを忘れた場合やロックされた場合の対処法については、公的個人認証サービスのポータルサイトをご確認ください）

申告書の作成に困ったときは、動画でみる確定申告やチャットボット「ふたば」を利用してください！

▲動画で見る確定申告（二次元コード）

▲チャットボット「ふたば」（二次元コード）

問合せ　東住吉税務署（平野西2-2-2）　電話　6702-0001（代表）

（月～金 8:30～17:00（年末年始・祝日を除く））

「喜楽」～加美地域介護者の集い～を開催します

介護の悩み 話しませんか？

「みんなどうやって介護しているの？」

「私も歳やからしんどいんです」

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。当センターではご家族を介護されている・されていた方々の集い『喜楽』（きらく）を偶数月の第3火曜日13:00～15:00に開催しています。途中からのご参加や退出も可能となっておりますので、お気軽にお越しください。

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

長吉地域包括支援センター　　電話　6790-0766

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

各種相談のお知らせ　12・1月

※区役所1階で実施（精神保健福祉相談を除く）。相談は無料。市内在住の方に限ります。

※混雑状況により記載時間より早く受付を終了する場合があります。

相談名　法律相談

日程　12月5日、12日、19日、26日、令和7年1月9日、16日、23日（木）

受付方法・時間　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期間について

　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。

※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　電話　4302-9683

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　12月13日、令和7年1月10日（金）

受付方法・時間　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3日、令和7年1月7日（火）

受付方法・時間　当日1階窓口で受付（13:00～14:45）

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10日、令和7年1月14日（火）

受付方法・時間　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11日、令和7年1月8日（水）

受付方法・時間　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6日（金）

受付方法・時間　当日1階窓口で受付（13:00～15:30）

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7年1月15日（水）

受付方法・時間　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　予約不可

相談名　若者（15～39歳）自立相談

日程　12月27日（金）

受付方法・時間　電話・FAXで予約受付（開催日前日の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（祝日を除く）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

相談名　精神科医による精神保健福祉相談

日程　12月2日（月）、11日（水）、16日（月）、令和7年1月6日（月）、8日(水)、20日（月）

受付方法・時間　電話・来庁で予約受付（各開催日の前日17:30まで）

相談時間　いずれも14:00～、14:45～

相談場所は予約時に案内します。

問合せ　保健福祉課（保健活動）　34番窓口　電話　4302-9968　要事前予約

しごと情報ひろばをご利用ください

平野区役所１階の「しごと情報ひろば」では、就職に向けて、職業相談や、職業適性検査、スキルアップのためのセミナーなどを実施しています。また、ハローワークコーナーを併設しており、求人情報の提供や、職業紹介も実施しています。ご利用はすべて無料です。就職に向けた支援が必要な方、働くことに不安がある方はぜひご利用ください。

問合せ　しごと情報ひろば平野　電話　6769-6071　FAX　6769-6073

阿倍野ハローワークコーナー　電話　7668-9180　FAX　7668-9181

詳しくはこちら▶︎（二次元コード）

大阪市立図書館システム更新と臨時休館

大阪市立図書館全館は、システム更新のため、12月16日（月）から令和7年1月16日（木）まで（中央図書館は1月15日（水）まで）臨時休館いたします。自動車文庫も運休期間があります。

休館中の返却は、返却ポストをご利用ください。ただし年末年始期間（12月27日（金）17:00～1月6日（月）9:00まで）はご利用いただけません。

また、休館中はインターネットでのご利用、電話でのお問い合わせはできません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

移動図書館まちかど号巡回日と運休のおしらせ

区内11か所への巡回は、図書館情報ネットワークシステムの更新のため12月および1月は運休の場合があります。詳細はお問い合わせください。

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　6539-3305

詳しくはこちら▶︎（二次元コード）

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20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

「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20.1円です。そのうち約1.9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。

◆4面

ネズミ防除について

大阪市では、12月から2月を「ネズミ防除強調期間」として、ネズミの防除を推進しています。衛生水準の向上した現代でも、ネズミの被害や相談が寄せられています。

【環境の整備】

基本は、①エサをなくす②巣をつくらせない③侵入経路をふさぐの３つです。エサとなるような食べ物は出しっぱなしにせず、巣の材料や場所を与えないように整理整頓し、外からの侵入口や建物内部の通路をふさぐよう心掛けましょう。

【薬剤および物理的な防除】

薬剤や粘着シート、捕獲用かごを使用しましょう。薬剤は死体が腐敗しにくい冬場に使用しましょう。

●区役所では、捕獲用かごの無料貸し出しを行っています。

大阪市では、ネズミ駆除や薬剤配布は行っていませんのでご了承ください。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9973

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

ふるさと納税の「ワンストップ特例申請」は、寄附の翌年1月10日（必着）が申し込み期限です。

オンライン申請をされる場合には、マイナンバーカードと有効な署名用電子証明書とその暗証番号（6～16桁の英数字混合）、券面事項入力補助用暗証番号（4桁の数字のみ）が必要です。

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窓口でお手続きが必要です。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。

12月22日の日曜開庁日はマイナンバーカードに関するお手続きができませんのでご注意ください。

問合せ　住民情報課　14番窓口　電話　4302-9963

募集・催し

ひらの青春生活応援事業フォーラム2024

テーマは、「高校生支援と、『20才の壁』」です。昨年度開催したフォーラム（「トラウマインフォームドケアと高校生支援」）の内容を再確認するとともに、成人以降も続く、さまざまな課題への対応を考えます。

日時／12月25日（水） 14:00～16:00

場所／区役所２階 集団検診室

定員／40名（申込要・先着順）

締切／12月20日（金）

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](mailto:office.donutstalk@gmail.com)

Facebook「高校生支援と、『20才の壁』」▶︎（二次元コード）

問合せ　保健福祉課　33番窓口　電話　4302-9857

しめ縄飾り教室

手づくりのしめ縄飾りで新年を迎えませんか？

日時／12月28日（土） ①9:30　②11:00　③13:00　④14:30　⑤16:00 各1時間程度

場所／平野区画整理記念会館

定員／各回20名

持物／持ち帰り袋

費用／2,200円

締切／定員になり次第募集終了

申込／会館窓口、電話（休館日:月・火）、チケットぴあ

問合せ　平野区画整理記念会館　電話　6702-0513

クリスマス限定1日体験教室

クリスマスシーズン限定のものづくり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／～12月22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

費用／2,500～4,000円（材料費込み） ※教室により異なる

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

日時／12月21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、はがきまたはファックス1通につき3名まで。申込多数の場合抽選)

締切／12月9日（月）

申込／はがきまたはファックスに氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢を記入し送付、またはホームページをご覧ください。

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

懐メロ★クリスマスコンサート　無料

昭和歌謡やフォークソングで青春時代の歌をみんなでうたおう♪

【The ひらりんバンド】

日時／12月24日（火）13:30～15:00

場所／ひらりん（平野区老人福祉センター）2階

対象／市内在住60歳以上の方どなたでも

おひとり暮らしの方や認知症高齢者の方、車いすの方も大歓迎！！（付き添いの方は年齢不問）

定員／120名（要申込・先着順）

持物／上履き、水分補給の飲み物

申込／電話または来館

ホームページはこちら▶︎（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 「かるた大会」出場者募集

「平野区いろはかるた」を使った「かるた大会」の出場者を募集します。

日時／令和7年1月25日(土) 午後

場所／コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

締切／12月25日（水）

申込／平野区民センター・平野区民ホールに申込書を持参、郵便またはファックス

　※電話での受付はいたしません

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

新春ファミリーフェスタでの 「新春書道展の出品募集」

平野区役所や平野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、在学または在勤の方

申込／12月下旬～令和７年1月上旬

コミュニティプラザ平野(平野区民センター)または平野区民ホールに持参

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

「大阪マラソン“クリーンUP”作戦」に参加しませんか？

大阪マラソン開催や、大阪・関西万博開催に向けて、市内全域の清掃ボランティア活動を実施します。「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7年1月18（土）～２月22日（土）

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、1月8日（水）までに東南環境事業センターへファックス、郵送または持参してください。

②大阪市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

（二次元コード）

英語で歌うポップス【朝クラス】【昼クラス】 ～腹式呼吸で健康に～

【朝クラス】60～70年代の洋楽を中心に、【昼クラス】ビートルズを中心に、英語で歌う時のコツや発音を学びながら楽しく歌いましょう。

日時／令和7年1月16日～3月20日　木曜日　全8回

（予備日:3月27日）（休講日:1月30日、2月27日）

【朝クラス】11:00～12:00

【昼クラス】13:00～14:00

場所／クレオ大阪南

対象／どなたでも

定員／各30名（先着順）

持物／筆記用具

費用／各9,600円

締切／～令和7年3月20日（木・祝）

申込／ホームぺージ、ファックス、電話または窓口

詳しくはこちら▶︎（二次元コード）

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

平野区民ホール講習会

更衣室はないので動きやすい服装でお越しください。途中参加もOKです。

●太極拳

日時／12月4日、11日、18日、25日、令和7年1月8日、15日、22日、29日、2月5日、12日、19日、26日、3月5日、12日、19日（水） 10:00〜11:30

定員／40名

費用／9,000円

●ハワイアンフラ

日時／12月6日、20日、令和7年1月17日、31日、2月7日、21日、3月7日、14日（金） 19:00〜20:30

定員／30名（先着順）

費用／19歳以上は4,800円、18歳以下は2,400円

場所／平野区民ホール

対象／どなたでも

持物／水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

申込／申込書に受講料を添えて区民ホール窓口へ

問合せ　平野区民ホール（平野南1-2-7）　電話　6790-4000

平野区役所　区民ギャラリー展示

日時　～12月11日（水）

内容　書道

団体　新平野西地域活動協議会

日時　12月12日（木）～25日（水）

内容　通所リハビリ利用者様による作品展

団体　三好病院 通所リハビリテーション

日時　12月26日（木）～令和7年1月15日（水）

内容　個人作品展（石ころアート、色鉛筆画、切り絵、抽象画）

団体　一般財団法人 大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

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

ご注意　※イベントなどに関する情報は11月18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。

◆5面

平野区社協設立50周年「みんなの映画会」

『お終活再春！人生ラプソディ（字幕あり）』UDCast対応　無料

平野区社協は令和6年で設立50周年を迎えました。平野区社協のこれまでの歩みをご紹介し、福祉について考えていただく機会として映画会を開催します。

日時／令和7年2月11日（火・祝） 13:30～16:00(開場12:45～)

場所／クレオ大阪南（喜連西6-2-33）

対象／区内在住、在学または在勤の方

定員／360名（申込多数の場合抽選）

持物／参加券

※抽選結果は令和7年1月28日(火)ごろ送付予定

締切／令和7年1月15日（水）必着

申込／往復はがき　※往復はがき以外では受付できません

車いす使用者、手話通訳、一時保育利用等、必要な配慮等ございましたらお教えください。

【申込用往復はがき 仕様】

往信／おもて

547-0043　平野区平野東2丁目1番30号　大阪市平野区社会福祉協議会　宛

返信／うら

こちらには記入しないでください

返信／おもて

代表者の住所・指名

平野区●●△-△-△

○○　○○行

往信／うら

映画界参加希望

●代表者

①氏名　②住所　③電話番号

●同行者

①氏名

〇〇〇〇希望　手話通訳　車いす使用者　一時保育利用など

問合せ　平野区社会福祉協議会（平野東2-1-30）　電話　6795-2525

スポーツ教室実施中！！！

平野スポーツセンター・屋内プールでは大人教室はもちろん、子どもの教室も充実！！気温が下がり、ダイエットに向いている季節となりました。大人教室では卓球・バドミントンをはじめ、しっかり汗をかくものから、ヨガなどの体を整える教室もあります。子ども教室は水泳教室をはじめ、バスケ・体操・チア・キッズファンクを開催！！気になる方は1回体験もあります。皆様のご参加お待ちしております。

日時／毎週月曜日が休館日（祝日の場合は翌平日営業日がお休み）

場所／大阪市立平野スポーツセンター・平野屋内プール

※対象・定員、持物、料金は各教室によって異なります

締切／施設ホームページをご確認ください。

申込／施設窓口

問合せ　大阪市立平野スポーツセンター・平野屋内プール　電話　6709-1255

ご存じですか

あなたの地域の地域福祉活動コーディネーター

地域福祉活動コーディネーターは、困りごとの相談や支援の必要な方への見守り体制を築くために、さまざまな関係機関などと連携強化に努めています。

　各地域の地域福祉活動コーディネーターを順にご紹介します。

各地域の地域福祉活動コーディネーターを順にご紹介します。

地域　平野南

担当　池田

開設場所　平野南会館 平野南3-11-53　電話　6705-7100

開設時間　月〜金 10:00～15:00（土日・祝はお休み）

「お気軽にお越しください。」

問合せ　平野区社会福祉協議会　電話　6795-2525

健康情報

各種検診のお知らせ

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

12月22日（日）　13:30～14:50　区役所2階検診フロア

令和7年1月12日（日）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

令和7年1月22日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

令和7年2月9日（日）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

令和7年2月22日（土）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

令和7年3月3日（月）　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歳以上の女性／1,500円 2年に一度受診可＝令和5年度に受診された方を除く。）

●骨粗しょう症（18歳以上／無料）

日時･会場

12月22日（日）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

令和7年1月12日（日）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

令和7年1月22日（水）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

令和7年2月9日（日）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

令和7年2月22日（土）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

令和7年3月3日（月）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談（無料）

日時･会場

12月16日（月）　9:30〜11:00、13:30〜15:00　区役所2階検診フロア

令和7年1月12日（日）　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

12月9日（月）　10:00〜11:00　区役所2階検診フロア

令和7年1月16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（40歳以上の大阪市国民健康保険･後期高齢者医療制度加入の方／無料）

★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7日（土）　9:30〜11:00　北部サービス センター

12月16日（月）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

12月22日（日）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

令和7年1月12日（日）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

予約不要

令和7年1月から3月までの検診は、11月11日（月）から受付を開始しています。

●大腸がん検診（40歳以上/300円）は、検診のお申し込み（要予約）をいただきましたら、検査キットをお送りします。提出は上記肺がん検診及び乳がん検診実施日の受付時間中であれば提出していただく事ができます。提出日の予約は不要です。

申込／電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。※定員になり次第、受付を終了しますので、ご了承ください。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882

行政オンラインシステム（二次元コード）

精神保健福祉相談　無料

対象／原則として市内在住の方

※精神科主治医がいる場合は主治医への相談を優先

●精神科医師によるこころの健康相談（予約制）

精神科医師がご本人やご家族、関係機関の方からのこころの健康について相談をお受けします。

日時／広報ひらの「各種相談のお知らせ」に毎月掲載

場所／区役所 会議室（予約時に案内します）

内容／精神科受診等の医学的指導、受診先等の情報提供、家族・支援者の対応等

締切／各開催日の前日17:30

申込／電話または来庁　※事前に相談内容をお伺いします

●精神保健福祉相談員や保健師によるこころの健康相談（随時）

精神保健福祉相談員や保健師がこころの健康について相談をお受けします。（必要に応じて精神科医師によるこころの健康相談（予約制）をご案内します）

日時／平日9:00～17:30

場所／区役所3階 34番窓口

締切／随時

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

平野区食生活改善推進員協議会が「南・賀屋賞」を受賞されました！

（写真）

「南・賀屋賞」は食生活改善をとおした健康づくり活動に貢献した団体に贈られる最も権威のある賞で、10月に福島県で開催された令和6年度全国食生活改善大会で平野区食生活改善推進員協議会が受賞されました。

平野区食生活改善推進員協議会（食推協）は、平野区保健福祉センターが開催した健康講座・保健栄養コースの修了生が、平野区民の食生活の改善や健康づくりの取組を継続したいと発足した現在会員100名を超える自主組織です。

50年以上の長きにわたり、区役所（保健福祉センター）と連携し、地域の食生活上の課題解決に向け、幅広い世代への生活習慣病を予防するための調理実習で普段の食生活に活用できる調理の指導や、「広報ひらの」にヘルシーかつ手軽に作れる「おすすめレシピ」を掲載、また、子育て世代には親子で楽しみながら、朝食の大切さや野菜を食べる必要性をエプロンシアターやクイズで伝える活動を積極的に行うなど、さまざまな場で関係機関・団体に協力し、イベント等で啓発を進めて来られたことが評価され、このたび全国で5団体のうちの1団体として受賞されました。

区民の健康づくり・食生活の改善に貢献するだけでなく、会員同士の交流も深まり、笑顔が絶えない活動を行っています。食推協の活動に興味がある方は、ぜひお問い合わせください。

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882

◆6面

みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり

歳末警戒実施中!

平野警察署からのお知らせ

SNSを悪用した投資詐欺・ロマンス詐欺が増えています

●SNSで著名人が主催する投資セミナーの広告を見つけても、不用意にアクセスしないようにしましょう。

●出会い系サイトやマッチングアプリで知り合った人に投資を勧められたり金銭を要求されたりしても話に乗らないようにしましょう。

子どもと女性の犯罪被害防止

●暗い夜道は避け、人通りのある明るい道を選んで帰るようにしましょう。

●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のでやめましょう。

●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。

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。

●電気代・ガス代などの公共料金の支払いを催促するショートメールを送り、コンビニエンスストア等で高額の電子マネーを購入させる手口も多発しています。

家族・地域みんなの力で特殊詐欺をSTOP!!

●不審な電話などがあれば一人で判断せず家族や警察に相談しましょう。

●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「還付金があると言われてませんか」などと声掛けをお願いします。

●防犯機能付電話機など固定電話対策をしましょう。

（写真）

▲三菱UFJ銀行平野南口支店にて、レッドハリケーンズ大阪、平野区役所、平野警察署と共同で特殊詐欺被害防止キャンペーンを行いました

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

本年も残りわずかとなりました。平野消防署では歳末警戒を実施し、市民の皆様に火災に対して注意喚起を行ってまいります!

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。

（ポスター）

▲令和6年度大阪市防火ポスター

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119

◆7面

令和 6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(水)～令和7年1月10日(金)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26日（木）　最終30日（月）

年始の収集日　最初6日（月）　2回目9日（木）

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27日（金）　最終31日（火）

年始の収集日　最初7日（火）　2回目10日（金）

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25日（水）　最終28日（土）

年始の収集日　最初4日（土）　2回目8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23日（月）　最終30日（月）

年始の収集日　最初6日（月）　2回目13日（月・祝）

普段の収集曜日(地域)　火曜日の地域

年末の収集日　最終前24日（火）　最終31日（火）

年始の収集日　最初7日（火）　2回目14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18日（水）　最終25日（水）

年始の収集日　最初8日（水）　2回目15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19日（木）　最終26日（木）

年始の収集日　最初9日（木）　2回目16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20日（金）　最終27日（金）

年始の収集日　最初10日（金）　2回目17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21日（土）　最終28日（土）

年始の収集日　最初4日（土）　2回目11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23日（月）　最終30日（月）

年始の収集日　最初6日（月）　2回目13日（月・祝）

普段の収集曜日(地域)　火曜日の地域

年末の収集日　最終前 24日（火）　最終31日（火）

年始の収集日　最初7日（火）　2回目14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18日（水）　最終 25日（水）

年始の収集日　最初8日（水）　2回目15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19日（木）　最終26日（木）

年始の収集日　最初9日（木）　2回目16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20日（金）　最終27日（金）

年始の収集日　最初10日（金）　2回目17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21日（土）　最終28日（土）

年始の収集日　最初4日（土）　2回目11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、1月1日(水)～1月3日(金)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〉06-6530-1530(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(日)～1月3日(金)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、マイナ保険証または健康保険証を（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）

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

◆8面

12月3日～9日は障がい者週間です

障がい者週間は、みなさんに広く障がい者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。

12月3日(火)～9日(月)は展示アート

＠自立支援協議会

（写真）

「区役所1階でぜひお会いしましょう！」

平野区地域自立支援協議会

当事者部会部会長　久保田純一さん

障がいの真の理解へ 何かを感じていただくきっかけとなれば

『今年の障がい者週間12月第1週に、平野区役所１階で「障がい者アート」と銘打って、「障がいはアートである」という視点で考えています。

障がいを否定するのでなく、障がい理解を障がい者側から自分たちが使っている制度や気持ちなど、オープンにしてみなさんに知っていただくのが大事だと思っています。是非来て見て下さい！！』

(写真)

バスケットボール用車いすなど障がい者スポーツ用具も展示します！！

小学生の車いすバスケ体験の様子　※体験はできません

ちょっとした手助けやご配慮を

(写真)

(写真)

ご存じですか？「ヘルプマーク」

援助や配慮を必要としている方のためのマークです。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

あいサポート運動

あいサポート運動とは、多様な障がいの特性を理解し、障がいのある方への必要な配慮などを理解して、困っている様子を見かけたら、一声をかけるなど、「ちょっとした手助けや配慮」をすることにより、誰もが住みやすい地域社会（共生社会）をめざす運動です。

あいサポーター

●多様な障がいの特性

●障がいのある人が困っていること

●障がいのある人への必要な配慮

を理解するための「あいサポート研修」を受け日常生活の中でできる範囲で、一声かけるなどの「ちょっとした手助けや配慮」をする意欲がある方です。研修終了後に「あいサポートバッジ」を交付します。

(写真)あいサポート研修を受けてみませんか

参加者のお声をいただきました

「障がいにも本当に様々な種類があり、そして、その人それぞれに困っている事柄がこまかく、たくさんあると知りました。今後の声がけの参考にしたいと思いました。」

「障がいと言ってもたくさんあって一人一人にあったサポートが必要である。本当に勇気が必要で一声かけることでその人が嬉しいと感じる輪を広げるお手伝いがしたいと思いました。」

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

平野区役所1階に手話通訳者がいます

毎週水曜日　9:00～17:30

手話で区役所でも手続きをお手伝いいたします。手話通訳が必要な方にお知らせいただけたら嬉しいです。

(写真)

１階総合案内にいますので、お気軽に話しかけてください。

手話通訳・みやざきさん

利用者から喜びのお声をいただきました

「水曜日の手話通訳のことを知らなかったが、あってよかった。」

「筆談の負担も減り、手続きが早く終わるのがありがたい。」

平野区で安心して暮らせるよう・・・『お気軽にご相談を』

～ すべて 大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター（喜連西6-2-55）敷地内にあります ～

エルムおおさか（大阪市発達障がい者支援センター）　電話　6797-6931

発達障がいのある方やそのご家族、関係機関の方のご相談をお受けしています。ご相談の際は事前にお電話でご予約ください。講座・研修・機関支援についてはHPをご覧ください。

大阪市南部地域障がい者 就業・生活支援センター　電話　4305-3333

障がい手帳をお持ちの人（手帳はないが悩んでいる人）の「働くこと」に関わるご相談をお受けしています。「働き続けること」を一緒に考えます。

※求人の紹介のみのご相談は取り扱っておりません。

平野区障がい者基幹相談支援センター　電話　6797-6691

障がい者やその家族等の地域における生活を支援するため、福祉サービスの利用援助、ピアカウンセリングや専門機関等の情報提供などを行っています。

問合せ　保健福祉課　33番窓口　電話　4302-9857

◆12面

平野区制 50周年記念

平野区お笑いコンテスト　H-1グランプリ

「H-1グランプリ」決勝大会を10月26日ひらの区民まつり会場内で開催しました！

動画による１次審査を勝ち上がった小学生部門、一般部門の各３組が、プロのお笑い構成作家大工富明様・和田義浩様による漫才指導で面白さに磨きをかけ、決勝大会の来場者の皆さまの前で笑いにあふれた激戦を繰り広げました。

見事優勝を勝ち取ったのは、小学生部門「ひのまる弁当」、一般部門「キングスモールサイズ! 用意した200席を大きく上回る数の観客の前で、平野区で一番おもろいアマチュア漫才師が決定しました!

　当日は審査員を大工様・和田様・吉見市会議員・豊田地域振興会会長・武市平野区長が務め、司会の翠星チークダンスさんが白熱の決勝大会をさらに盛り上げてくださり、平野区マスコットキャラクターのひらちゃんも応援に駆け付けました。

笑いの力で観客を魅了した各出場コンビの方々に、心からの拍手を送りたいと思います。また観客の皆さまにつきましても、たくさんのご声援ありがとうございました。

（写真）

（写真）

（写真）

小学生部門

優勝…ひのまる弁当

優秀賞…肉18、目かくしソース

一般部門

優勝…キングスモールサイズ

優秀賞…太郎と花子、鶏ポン酢

問合せ　政策推進課　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）

【震災に備えて ～命を守る瓜破北幼稚園の取組み～】

いつ起こるかわからない震災には、普段からの備えが大切です。瓜破北幼稚園では、親子で地震と津波に備える講座と避難訓練を実施しました。

防災講座では、大阪公立大学工業高等専門学校５年生阿部まみさんが、防災対策と100円ショップで揃う防災グッズの説明をしてくださいました。

また、（株）阪急阪神ホテルズのご協力により、避難食（乾パン）を体験しました。こどもたちや保護者は「かたい」「意外とおいしい」など感想を話し、災害時の避難生活を想像しました。

避難訓練では、地震発生後、頭を守って揺れが収まるのを待ち、先生の誘導に従って園庭に避難しました。

続いての津波避難訓練は瓜破北小学校と合同で実施し、2階建ての幼稚園から、小学校の4階建て校舎への二次避難の訓練を行いました。

最後に保護者向け連絡アプリも活用し、園児たちを引き渡す訓練を行い、訓練を終えました。

多くの学校や企業のご協力・連携により、充実した内容の訓練を実施することができました。

問合せ　政策推進課（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!

（写真）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

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介！今月は木佐くんオススメの「言い訳」です！

これはM-1グランプリの決勝に3年連続で進出し、現在は決勝の審査員も務めているナイツの塙さんが、なぜ関東出身の芸人は関西出身の芸人と比べてM-1グランプリで勝つことが難しいのかを中心に、M-1という大会の勝ち方を塙さんなりに論理的に言語化している本です。別にM-1をテレビやYouTubeで見ているだけだという人でも内容が興味深いので、読めばこれからM-1を見る時に今までとは違った視点で見る楽しみ方が出来るようになると思います。しかもM-1の大会でウケるネタの傾向や、どんなネタが勝ち進んでいくのかのトレンドは年々変化していっているので、この本が出版された頃からと今年の違いを感じ取るのもいいと思います。この本と一緒に翠星チークダンスのM-1のネタも是非見てください！

（書影）言い訳　集英社新書　著／塙 宣之

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

vol.11　ひらの百歳通信

撫子の百歳体操に伺いました！

（写真）

（写真）▲百歳体操の様子

　撫子は瓜破東老人憩の家で毎週水曜日（第5週は除く）に実施しています。百歳体操の前には、つま先上げや手のグーパー運動などをして、歌を歌い、いきいき百歳体操がスタートします。日により、かみかみ百歳体操やしゃきしゃき百歳体操もしています。平均15名が毎回参加しており、継続して参加されている方もいれば新しく参加された方もいらっしゃいます。おもりや椅子の片づけはみんなで協力して行い、楽しく活動しています。

お近くにお住まいの皆さん、ぜひご参加ください。

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

HIRACHAN’s Cooking

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

キャロットライスのクリームソース添え ＜1人分:310Kcal＞

生活習慣病予防の調理実習で実施したレシピをご紹介します。キャロットライスをエンゼル型にしっかり詰めると型崩れを防げます。クリスマスにみんなでシェアされてはいかがでしょうか。

材料(4人分)

＜キャロットライス＞

A

にんじん・・・50ｇ

米 ・・・280ｇ

キャロットジュース ・・・120ml

ミックスベジタブル ・・・20ｇ

水 ・・・適宜

バター ・・・小さじ1/2

コンソメスープの素・・・ 1/3個

ローリエ・・・1枚

＜クリームソース＞

たまねぎ・・・1/2個

鶏むね肉・・・160g

塩 ・・・少々

こしょう・・・少々

しめじ・・・30ｇ

ブロッコリー・・・1/2株

バター ・・・20ｇ

小麦粉 ・・・大さじ1と1/2

牛乳 ・・・50ml

コンソメスープの素 ・・・1個

生クリーム・・・50ml

作り方

＜キャロットライス＞

①にんじんはすりおろす。

②炊飯器に米とすりおろしたにんじん、Aを入れて炊く。

③炊きあがったら、ローリエを取り出し、混ぜ、大皿にエンゼル型を使って盛り付ける。

＜クリームソース＞

①たまねぎと鶏むね肉は1cm角に切る。鶏むね肉は塩とこしょうで下味をつける。

②しめじは石づきを取りほぐす。

③ブロッコリーは小房に分け硬めにゆでる。

④鍋にバターを溶かし、①を入れて焦がさないように炒める。

⑤④に小麦粉を加えてよく混ぜ、牛乳とコンソメスープの素を加え、木べらで混ぜながら煮立て、②を加えて12～13分煮る。

⑥⑤に生クリームとブロッコリーを加え、ひと混ぜする。

⑦大皿に盛り付けたキャロットライスの中央に⑥を詰め、残れば周りに盛り付ける。

「広報ひらの」の広告を募集しています

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、区内すべてのご家庭・事業所に1部ずつお届けしています。

料金一覧表

掲載場所　1面の最下段

金額　50,000（円／月）

掲載場所　裏面の最下段

金額　40,000（円／月）

掲載場所　中面の最下段

金額　30,000（円／月）

詳しくは平野区役所ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

●区の人口　185,382人　●世帯数　94,789世帯　［令和6年11月1日現在推計］