広報ひらの

2025年（令和7年）2月号　No.345

◆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」

平野区のこども食堂・こどもの居場所

〜みんなでつくる、あったかい居場所〜

（写真）

（写真）

（写真）

（写真）

　平野区には、地域のみなさんによる「こどもたちが安心して過ごせる居場所」として、さまざまな「こども食堂（みんな食堂）」「こどもの居場所」があります。

　地域のこどもたちが、学校でも家庭でもない居場所をとおして地域の大人と関わることで、安心感やつながりが得られ、社会性・自主性を身につけることができる、食事や学習機会を提供する場、見守りの場などの「こどもの居場所」となっています。

　平野区では、こうした「こどもの居場所」の運営団体等のネットワークと連携しつつ、こどもの居場所づくりに向けた活動への、さまざまな媒体を活用した広報の支援をおこなっています。

　また、区内の多様な団体（東南環境事業センターや区社会福祉協議会など）が実施するフードドライブ※などで区民の皆さまからご寄付・ご協力いただいた食材等を、「こどもの居場所」でもご活用いただいております。

※フードドライブとはご家庭で余っている食品を回収拠点やイベントに持ち寄り、地域の福祉施設やこども食堂、生活困窮者支援団体などに寄付する活動のこと。

（ひらちゃん）みなさんもぜひ、「こども食堂（みんな食堂）」「こどもの居場所」をご活用ください。

（二次元コード）平野区「こどもの居場所づくり・世代を越えたつながりづくり」

（二次元コード）大阪市社会福祉協議会「地域こども支援ネットワーク事業」（平野区内で実施されている「こどもの居場所」も紹介されています）

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9860

こどもの居場所ネットワーク

（写真）

　区内でこどもの居場所に関わる団体等の情報交換・連携・協力をとおして、ネットワークづくりを進めることを目的として、令和６年9月開催の「こどもの居場所交流会」を経て、10月に「平野区こどもの居場所ネットワーク」ができました。こどもの居場所についての情報共有・情報交換、広報・啓発、学習会や講座などの企画提案、物資や助成金の情報提供等をおこなっています。また、こどもの居場所の活動を支えたい・関わりたいという方、こどもの居場所の立ちあげを検討されている方の相談にも応じています。

問合せ　事務局:平野区社会福祉協議会　電話　6795-2525

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯…2面

くらし、募集・催し…3面

募集・催し、健康情報…4面

ひらりん映画鑑賞会、防災行政無線テレホンサービス　他…8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）

◆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

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／2月16日（日） 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）

日時／2月11日（火・祝）、23日（日）、24日（月・祝）　11:00～17:00

場所／平野区民センター 2階会議室5（長吉出戸5-3-58）

　会場にて健康保険証利用等の申込もサポートしています。マイナンバーカードをお持ちの方でまだ登録されていない方はぜひご活用ください。

　区役所・市役所には利用いただける端末はございません

　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。申請後、受け取りまでに概ね1か月程度要します。

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

マイナンバーカードを使用してオンラインで確定申告をされる場合について

　マイナンバーカードを使用してオンラインで確定申告をされる場合は、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。電子証明書は更新日の翌日または48時間経過後から使用できるようになりますので、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。

問合せ　住民情報課　14番窓口　電話　4302-9963

届いていますか、新一年生の就学通知書

　今年４月に、大阪市立小・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。まだ、届いていない場合は就学担当まで至急お問い合わせください。

　対象者は次のとおりです。

対象／

・小学校

平成30年（2018年）4月2日から平成31年（2019年）４月1日までに生まれたお子さん。

・中学校

令和７年（2025年）3月に小学校卒業見込みのお子さん。

　国立・私立の小中学校等に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）、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。

◆ご協力のお願い

　学校選択制の抽選にて補欠登録となった方が、受入可能人数に空きが出て繰り上げ当選になるのを待っておられます。

　繰り上げ手続きや次年度の学級編成を円滑に進めるためにも、皆さんのご協力をよろしくお願いします。

問合せ　住民情報課（就学担当）16番窓口　電話　4302-9798

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

「障がい者控除対象者認定書」をご存じですか

　身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で、ねたきりの方または認知症の方で、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。認定書を提示し、所得税の確定申告や個人市・府民税の申告をすることにより税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

市内全域で路上喫煙が禁止になりました

市内全域で路上（道路、公園、広場、その他の公共の場所）での喫煙は全面禁止です。ご理解とご協力をお願いします。

市内各所に喫煙所を設置するなど、分煙環境の整備を行っています。喫煙できる場所は「喫煙所マップ」でご確認ください。

「喫煙所マップ」はこちら▶（二次元コード）

問合せ　総務課（企画調整）　51番窓口　電話　4302-9928

子育て情報

あそびの中のえほん展　無料

　いつもの遊びの広場にたくさんの絵本が並びます。

　普段の遊びと絵本をつなげて、想像力もわくわく！大人も子どもも絵本の世界にひたってください。「のりもの」「たべもの」「多文化」等のテーマで、毎日展示をします。テーマに合わせた簡単工作も楽しめます。

日時／3月13日（木）～16日（日）

※時間によって対象が変わります

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／内容に興味のある方

申込／2月13日（木） 電話または来館（先着順）

詳しくはこちら▶（二次元コード）

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

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

防災・防犯情報

少年柔剣道推進会 令和7年度新規練習生募集

入会資格／原則、区内に居住する新小学3年生～中学校3年生の男女

練習日／火・木曜日 17:30～19:00

※剣道新練習生は当分の間17:00以降からを予定

場所／大阪府平野警察署 ５階柔剣道場

締切／2月28日（金）

申込／電話（申込多数の場合、抽選）

問合せ・申込　平野警察署生活安全課少年係（喜連西6-2-51）

電話　6769-1234（内線274）（9:00～16:00）

春の火災予防運動

　3月1日（土）～7日（金）までの間、春の火災予防運動を行います。この運動は、火災の発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防意識の一層の普及を図ることにより、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的にしています。平野消防署では、火災の早期発見による初期消火や逃げ遅れによる死者の発生を抑制のため、住宅用火災警報器の適切な維持管理を推奨しています。特に設置から10年以上経過したものは、電池がなくなり、正常に作動しない可能性が高くなります。

　点検は、ボタンを押す、ひもを引っ張るなど簡単にできますので、火災予防運動を機に点検をし、10年を目安に取替えましょう。

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119

「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

くらしの情報

東住吉税務署からのお知らせ

令和６年分の確定申告について

≪スマホでサクッと♪書かない確定申告≫

　混雑した確定申告会場に行かなくても、e-Taxを利用すれば、ご自宅で申告書等の作成・送信が可能です。

　申告書等の作成に困ったときは、動画で見る確定申告やチャットボット「ふたば」をご利用ください。

（二次元コード）確定申告書等作成コーナー

（二次元コード）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」

≪申告書等の送付先≫

〒540-8542

大阪府大阪市中央区大手前 1-5-44 大阪合同庁舎

第1号館 大阪国税局業務センター大手前分室

※還付申告については、2月14日（金）以前でも提出できます

※令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行いません。申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本（提出用）のみを提出していただきますよう、お願いします

≪確定申告会場≫

東住吉税務署

2月17日（月）～3月17日（月） 8:30～16:00

※混雑状況によっては早めに相談受付を終了する場合があります

※土日・祝日は開設しておりません

※会場では原則、ご自身のスマホで申告書を作成していただきます

※スマホ・マイナンバーカード（２種類の暗証番号含む）をお持ちください

※税務署には駐車場がなく、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

※会場への入場には、「入場整理券」が必要です（LINEからも入場整理券の事前発行ができます）入場整理券は確定申告会場で当日配付しますが、配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります

（二次元コード）国税庁LINE公式アカウント

問合せ　国税に関する質問・相談（国税相談専用ダイヤル）

電話　0570-00-5901（全国一律料金）

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））

平野区地域包括支援センターからのお知らせ

　地域包括支援センターは、高齢者の方や介護をされているご家族、介護に携わる方々の相談窓口です。ご本人はもちろん、ご家族、地域の方からの相談も受け付けています。また、地域の方々やボランティアグループ、金融機関、スーパー、薬局等、関係機関の皆さんと協力しながら「介護なんでも相談会（出張相談会）」を実施しています。介護保険の申請や認知症への対応、高齢者の生活に関することなど、お困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ　平野区地域包括支援センター　電話　6795-1666

（担当地域:平野・平野南・平野西・新平野西）

平野ブランチ　電話　6797-0032

（担当地域:平野西・新平野西）

＜あなたの地域の相談窓口＞

加美地域包括支援センター　電話　4303-7703

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

市民税・府民税の申告受付が始まります

　市民税・府民税の申告は送付または大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。なお、申告書は、大阪市ホームページで源泉徴収票などをもとに作成いただけます。

（二次元コード）

申告方法・受付期間

①市税事務所あて送付による申告:受付中（3月17日（月）まで）

②大阪市行政オンラインシステムによる申告:受付中（3月17日（月）まで）

・令和6年中に収入がある方（給与所得・雑所得（公的年金等・業務・その他）の申告のみ）

・令和6年中に収入がない方

③窓口での申告（土・日・祝日を除く）

※受付期間の最初・最後の１週間や受付開始直後・終了間際の時間は混雑が予想されます。

○市税事務所窓口:あべの市税事務所

受付期間／２月12日（水）～3月17日（月）

受付時間／平日9:00～17:30（金曜日は9:00～19:00）

○区役所臨時申告会場:平野区役所 地下 B02・03会議室

受付期間／２月17日（月）～３月17日（月）

受付時間／月～金9:00～11:30、13:00～16:00

○平野区北部サービスセンター 2階会議室

受付期間／2月6日（木）～7日（金）

受付時間／9:30～15:30

※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　電話　4396-2953

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

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　喜連西

担当　清水

開設場所　喜連西老人憩の家　喜連西3-3-6　電話　6705-2700

開設時間　平日　10:00～12:00、13:00～16:00

（年末年始、夏期一部、土日・祝、休み）

ご気軽にご相談下さい。

問合せ　平野区社会福祉協議会　電話　6795-2525

介護保険に関するお知らせ

　介護保険に関する費用について、一部、所得税や住民税の所得控除の対象になるものがあります。

○社会保険料控除

•介護保険料

（令和6年1月1日～令和6年12月31日までに納付されたもの）

○医療費控除

•施設サービスの自己負担額

介護費、食費及び居住費の自己負担額

（特養・地域密着型特養は2分の1の金額）

•居宅サービスの自己負担額

医療系サービスの自己負担額または福祉系サービスの自己負担額（医療系と併用の場合）

•介護福祉士等による喀痰吸引及び経管栄養の自己負担額の10分の1の金額

•おむつ代…領収書および医師の「おむつ使用証明書」が必要です。

※要介護認定を受けている等のほか、一定の要件に該当する場合は、医師の証明書に代えて介護保険の主治医意見書確認書が代用できます

●医療費控除には、介護サービス事業者等が発行する、医療費控除の対象となる額が記載されている領収証が必要です。

問合せ　保健福祉課（介護保険）31番窓口　電話　4302-9859

各種相談のお知らせ　2・3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　2月6日、13日、20日、27日、3月6日、13日、27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　2月14日、3月14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　2月4日、3月4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　行政相談

日程　2月12日、3月12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　2月7日、3月7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　若者（15～39歳）自立相談

日程　2月28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　2月3日（月）、12日（水）、17日（月）、3月3日（月）、12日（水）、17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

募集・催し

1DAYフラワーアレンジメント

　生花でバレンタインアレンジを作ってみませんか？

日時／2月9日（日） 10:00～12:00

場所／平野区民ホール

定員／20名（先着順）

持物／花切ばさみ、普通のはさみ、カッター、新聞紙、作品持ち帰り用の大きめの袋

料金／1,600円（花材費1,000円込）

締切／2月5日（水）

申込／申込書に受講料を添えて窓口

問合せ　平野区民ホール（平野南1-2-7）　電話　6790-4000

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、2月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約13.9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。

◆4面

第7回全員集合！ボラセンまつり ～つなげよう未来へ～

　ステージパフォーマンス、展示、ワークショップ、飲食ブースなどボランティアによるもりだくさんのイベントです。みなさんお気軽にご参加ください！！

日時／3月9日（日） 13:15～16:30（開場13:00）

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／どなたでも ※手話通訳あり

問合せ　第7回全員集合！ボラセンまつり実行委員会事務局:平野区ボランティア・市民活動センター　電話　6795-2200

中学生コンサート「JOYJOY No.31」を開催します！　無料

　区内中学校の吹奏楽部・コーラス部がさまざまな曲の演奏・合唱を行うコンサートです。各校圧巻の演奏・合唱を聞きに、ぜひお越しください！

日時／2月9日（日） 12:30開演（正午開場）

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）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

第13回 平野区ゆきまつりを開催します　無料

　福井県から平野区に雪がやってきます！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。

日時／2月16日（日）

場所／喜連西小学校

予備日／2月23日（日）

対象／区内在住、在学の小学生以下の児童

※雪の状況による開催の有無については、２月７日（金）頃に決定します

区ホームページをご確認ください▶（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

おためし入学

　習い事を考えている方を対象に「ものづくり」教室の体験入学を開催します。吹きガラス・陶芸・染色・金工等、教室の雰囲気やカリキュラム・使用する素材などを見学と体験のセットでご体感いただけます。

日時／2月24日（月・祝）　午前の部9:30～13:00　午後の部13:30～17:00

場所／クラフトパーク

対象／16歳以上の方

定員／4～8名　※教室により異なります

持物／申込時にお伝えします

料金／3,000～4,000円（材料費込み）　※教室により異なる

申込／受付中 電話または来館（先着順）　※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

平野区役所　区民ギャラリー展示

日時　～2月12日（水）

内容　新春ファミリーフェスタ書道展

団体　大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

日時　2月13日（木）～26日（水）

内容　書き初め入賞作品

団体　平野区子ども会育成連合協議会

日時　2月27日（木）～3月12日（水）

内容　人権啓発のポスター展示

団体　平野区役所安全安心まちづくり課

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

平野区民センター講習会（２～３月）

　からだメンテナンス運動教室、ヨーガ、太極拳、茶道教室、ハワイアンフラダンス。

※日時、対象、定員、持ち物、受講料等は平野区民センターなどに配架のチラシをご覧ください

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）

申込／申込書に受講料を添えて窓口

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

第31回　区民テニス大会

男子（Ａ級、Ｂ級） 女子（Ｂ級）

硬式テニス ダブルス

日時／3月23日（日） 9:00～

場所／長居公園 庭球場（東住吉区長居公園1-1）

対象／区内在住、在勤、在学の方

定員／40組

料金／1組3,000円（当日支払）

締切／3月3日（月）

申込／メールまたはファックス

※参加者（ペアを含む）の住所、氏名、年齢、電話番号、参加種目を記載し送付

問合せ　平野区体育厚生協会（担当:山添）

電話・FAX　6375-8373　メール　yamaraku89＠gmail.com

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たちに伝えませんか？

日時／2月27日（木）、3月6日（木）、13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

対象／受講後、区内のボランティア活動に参加いただける方

定員／20名（申込先着順）

申込／2月1日（土） 10:00～ 来館または電話　※詳細はお問い合わせください

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

クレオ大阪南フェスタ

　ワークショップ、お茶席、雑貨販売、おはなし会、スタンプラリー、人形劇などイベントが盛りだくさんです。

日時／3月1日（土） 10:00～16:00

場所／クレオ大阪南　対象／どなたでも

料金／入場無料（一部参加料あり）

申込／当日ご来館ください

ホームページはこちら▶（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

健康情報

統合失調症のある方の家族教室　無料

　精神科医や公認心理士、司法書士などの専門職からのお話や、当事者の体験談など様々なプログラムを通して学んでいます。また毎回家族同士でミーティングを行い、困りごとを話し合っています。「病気や接し方の理解が深まり自信になった」「他人には話せないことも同じ家族の立場で話ができて安心した」と好評です。

　まずはお電話ください。

日時／毎月第4月曜日 14:00～16:00

※2月は祝日のため2月26日（水）に変更しています

場所／区役所2階 201会議室

対象／統合失調症のある方のご家族

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

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／2月19日（水） 10:30～13:00

場所／大阪市立男女共同参画センター クレオ大阪南（喜連西6-2-33） 3階クラフト・調理室

対象・定員／区内在住の方 20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

料金／600円（食材料費として） ※当日徴収

申込／2月6日（木）～12日（水） 電話または来庁

※クレオ大阪南では申込み・問合せを行っておりません

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882

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

2月22日（土）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

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

2月22日（土）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

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

2月9日（日）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

3月3日（日）　9:30〜11:00、13:30〜15:00　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

2月14日（金）　10:00〜11:00　区役所2階検診フロア

3月12日（水）　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

2月9日（日）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

2月22日（土）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

3月3日（月）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

予約不要

●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。

1月から3月までの検診は、令和6年11月11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。

（二次元コード）◀︎行政オンラインシステム

令和7年度の検診日程は、広報ひらの令和7年3月号にて公表の予定です。

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1月20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。

◆8面

ひらりん映画鑑賞会 今年はこれだ‼　日本語字幕付き

（写真）

（写真）©2023「ラストターン」製作委員会　出演:岩城 滉一、田山 涼成、宮崎 美子 他

　認知症の妻を見取り、ひとり静かに暮らす福山健二。最近物忘れに不安を覚え始めた健二は、健康維持として、コミュニティ教室に参加した。水泳教室に誘われたが、泳げない健二は、水泳を大切な「挑戦」であり「目標」だと考えはじめた…。

日時・場所　3月15日（土） 14:00～16:00　クレオ大阪南（喜連西6-2-33）

対象・定員　市内在住の60歳以上の方と同伴の方（年齢不問）含め4名まで

定員360名（内車いすスペースは3席）、超えた場合は抽選になります。

料金　無料

抽選結果　3月初旬に、結果を送付いたします。

申込方法　往復はがきに下記の要領でお申し込みください。（往復はがき以外では受付できません。）

持ち物　参加証

宛先　〒547-0004　大阪市平野区加美鞍作1-2-26　平野区老人福祉センター 宛

締切　2月25日（火）必着

往信おもて

547-0004　平野区加美鞍作1-2-26　ひらりん　平野区老人福祉センター

返信うら

こちらには何も記入しないで下さい。

返信おもて

郵便番号　平野区〇〇▲-▲-▲　〇〇　〇〇様

往信うら

代表者様

①氏名

②電話番号

参加希望人数　名

代表者含み4名まで

（写真）車いすの方は「車いす〇席分必要」とご記入ください。

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

防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線（屋外スピーカー）は区役所屋上のほか区内の小学校などに複数設置されています。

　防災行政無線から放送した内容が聞き取れなかったときや、もう一度聞きたいときは、下記の電話番号に電話することで確認できます。

電話　6210-3899（通話料がかかります）

注意事項

・通話料がかかります

・回線が混み合い繋がらない場合は、少し時間をあけておかけ直しください

・無線放送終了後から利用できます

・放送終了後24時間で消去されます

大雨が降ったらまずチェック！

国土交通省　川の防災情報

大和川水系柏原基準観測所の水位表示▶（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

vol.13　ひらの百歳通信

ひらりん（平野区老人福祉センター）の百歳体操に伺いました！

（写真）

（写真）

ひらの百歳通信　検索

　老人福祉センター百歳体操同好会は、ひらりん（平野区老人福祉センター）で実施しています。完全入れ替え制の2部構成で、2部合計で60名ほどの方が参加されています。いきいき百歳体操前にみんなで「上を向いて歩こう」などの懐メロを歌い、生活の中での気分転換となるような工夫もされています。参加者からは、「体操に参加することで、生活にメリハリができる」や「ここに来ると、みんなから優しい言葉をかけてもらえる」などの声も聞かれました。平野区内のどの地域にお住まいの方でも参加可能です。ぜひご連絡ください！

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

平野区内の学校園におけるSDGsの取組みを紹介します！

【加美北小学校とパプアニューギニアの交流事業】

（写真）

（写真）

（写真）

　令和7年4月に大阪で開催される「大阪・関西万博」を契機に、地域住民と万博参加国の関係者が継続的に国際交流を実施するため、国が実施している「万博国際交流プログラム」を活用し、パプアニューギニアのソゲリ小学校と加美北小学校の交流が行われています。

　この日はパプアニューギニア大使館から、モイへ公使、ワズアック一等書記官、さらに城西国際大学のサイモン教授が加美北小学校を訪問。パプアニューギニアの豊かな自然や、国旗にも描かれている「極楽鳥」をはじめとする珍しい動物を紹介頂くとともに、その自然を保持するための努力や施策なども教えて頂きました。

　質問タイムでは、児童の様々な質問に答えて頂きました。「もっとも盛んなスポーツは？」には、「国技の13人制のラクビー」と答えられ、児童は13人制のラクビーがあることに驚いていました。

　加美北小学校とソゲリ小学校は、お互いの学校でデザインしたものを元に、オンラインで一緒にかるたを作成し、実際にかるたをして交流するとともに、お互いの国の踊りをつたえあうことを計画しています。この活動が、これからの両校の様々な交流の懸け橋となることを期待しています。

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）

ちろるさん　木佐くん　平野区住みます芸人翠星チークダンス

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「少女は卒業しない」です！

（写真）

少女は卒業しない

集英社文庫

著／朝井 リョウ

廃校が決まった高校の最後の卒業式の同じ日を舞台に、7人の少女の視点で描かれる物語。それぞれ独立した短編なのですが、読んでいると「これさっき出てきたあれのこと！？」となって楽しいです。読者だけが神の視点で気づくことが出来るようになっています。僕はこの小説を高1で読んだんですが、高校生のうちに読めて本当に良かったと思っています。高校生は自分に置き換えられる状態で必ず読んでほしいです。卒業してからだと読んだ感情が変わってしまうと思うので。中学生はもう少し待ってね。

問合せ　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

はくさいとくるみの和え物

＜1人分:90kcal＞

（写真）

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。くるみとごまの風味が香ばしい1品です。

材料(2人分)

はくさい・・・1/6個

くるみ（炒り）・・・20ｇ

まぐろ水煮缶詰・・・1/2缶

すりごま・・・大さじ1

ごまだれ・・・大さじ2

作り方

①くるみは砕いておく。

②はくさいは一口大に切り、ゆでて水気を絞る。

③②に水気をきったまぐろ水煮缶詰と①、すりごま、ごまだれを加えて和える。

●区の人口　185,220人　●世帯数　94,844世帯　［令和7年1月1日現在推計］