

クラフトパーク 冬の1日体験教室  
参加者募集

「ちょっとした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  
パーナーワーク・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

**問合せ** 大阪市立クラフトパーク(長吉六反1-8-44)  
☎4302-9210

平野マスターズ吹奏楽団創立記念演奏会

**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) ☎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(繰入替制)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            | 開始終了予定時刻    |
|-----------------|-------------|
| 平野・大教大【区内在住】    | 13:30～14:00 |
| 喜連・瓜破・大教大【区外在住】 | 14:05～14:35 |
| 加美・長吉・支援学校      | 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▶

**問合せ** 安全安心まちづくり課 ②①番窓口  
☎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 ☎6793-0881

健康情報

BCG予防接種

**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  
☎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  
☎4302-9968

各種検診のお知らせ

| 検診内容・対象・料金等                                                                  | 日 時      |             | 会 場            | 予 約 |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|----------------|-----|
| ●大腸がん(40歳以上／300円)<br>●肺がん(40歳以上／無料)<br>※喀痰検査については400円                        | 2月22日(水) | 9:30～10:50  | 区役所2階<br>検診フロア |     |
| ●歯科健康相談(無料)                                                                  | 1月18日(水) | 9:30～11:00  | 区役所2階<br>検診フロア |     |
| ●結核健診(15歳以上／無料)                                                              | 1月19日(木) | 10:00～11:00 |                |     |
| ●特定健診<br>(大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方)<br>※受診券と国民健康保険被保険者証・<br>後期高齢者医療被保険者証が必要です | 1月18日(水) | 9:30～11:00  |                |     |

※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。

**問合せ** 保健福祉課(地域保健) ③②番窓口 ☎4302-9882

**行政  
オンライン  
システム**

**平野区役所  
ホーム  
ページ**

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  
☎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か。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  
☎6777-9030 ☎4303-5673

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) ④番窓口 ☎4302-9963