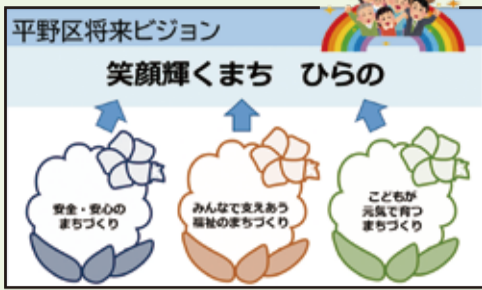


「ふるさと寄附金」で平野区にご支援をお願いします!!



平野区では、将来ビジョンにおける「笑顔輝くまち ひらの」の実現に向けた施策の充実に役立てるため、皆さんの寄附を募集しています。

寄附金は活用先をご指定いただけますので、平野区をよりよいまちにするため、平野区を応援したい、平野区に貢献したいとお考えの際には、ぜひご協力をお願いします。



<寄附の活用例>

- ・高校生の中退防止に向けた支援
- ・地域の福祉支援体制の構築
- ・区民の安心につながる子育て、防災、健康づくりなどの事業 等

<税制上の優遇>

寄附金額に合わせて、一定の限度まで、住民税の減額等、税制上の優遇を受けることができます。

問合せ ふるさと寄附金に関すること

総務課 ⑤1番窓口 ☎4302-9625

平野区の施策に関すること

政策推進課(政策推進)②3番窓口 ☎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!



【瓜破西小学校】

理科の学習でチョウの生態、そして総合的な学習の時間でカイコと人の深いつながりを学んだ3年生のこどもたちは、カイコ飼育研究会の協力により、カイコの飼育に取り組みました。

生まれたばかりのゴマ粒のような幼虫に驚きながら、自分たちで育て方を調べます。カイコが桑の葉しか食べないことを知ったこどもたちは自然豊かな瓜破西小学校中を探し、大きな桑の木を発見。どんどん食べて大きくなるカイコに愛着をもって世話をします。

大きく育ったカイコは美しい繭を作ります。絹糸を紡ぐには繭のまま熱湯でゆでなければなりません。こどもたちは大切に育てた命と向き合い考えます。

「かわいそう」だけではなく、牛や野菜も命をいただき食べている、ゆでて糸を紡ぐことが命を無駄にしないことなど、多様な意見が出ました。

カイコの最後は、ゆでて糸を紡ぐ、繭からさなぎを取り出してから糸を紡ぐ、繭を人形やストラップにするなどそれぞれが決断しました。

こどもたちはカイコの誕生から死まで、すべての過程に関わり、命と真剣に向き合うことで、カイコから命の尊さや自然の神秘を学ぶことができました。

問合せ 政策推進課(教育)②3番窓口 ☎4302-9903



認知症予防「聴力」と「運動」について

認知症になった人とそうでない人を調査した研究から、認知症予防に効果があることがいくつかわかってきました。このうち、「聴力」と「運動」についてお話しします。

聞き取りにくい、何度か聞きなおす、ということが増えていませんか?聴力が低下すると認知症になる可能性が上がるようです。言葉を聞き取り、それに対して答える、ということが脳を刺激して、認知症になりにくくしているのかもしれませんが。聞こえにくさの程度によっては補聴器で聴力を補うことが必要かもしれません。

運動は認知症予防効果があり、なかでも有酸素運動が良いようです。短距離走や重い物を持ち上げるなどの短時間の息をこらえた運動ではなく、少ない運動量を長い時間続けることが重要です。例えば、毎日30分程度の散歩(ウォーキング)をする人は、しない人よりも認知症になることが少ないようです。ラジオ体操のように全身の筋肉を使う運動をするのも良いようです。体を動かすことは高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満にも効果があります。体への負担がない範囲で始めてみてはどうでしょうか。

認知症になっても決して抱え込まず、多くの人と支えあって、住み慣れた地域で暮らすことができればと思います。

(平野区医師会理事 吉村 雅史医師)

問合せ 保健福祉課(地域福祉)③3番窓口 ☎4302-9857

vol.2

ひらの百歳通信

加美老人憩いの家で 行われている「百歳体操」に 伺いました!



会場では参加者の笑顔があふれ、代表者で地域福祉活動コーディネーターでもある仲谷さんとボランティアの皆さんが協力し、和気あいあいとした雰囲気の中、会場設営や受付を行っておられました。百歳体操の場が、参加者にとっては介護予防・孤立予防にもつながり、ボランティアにとっては、ボランティア同士の集いの場として楽しみや生きがいとなり、今後も続けていきたいとの声がありました。百歳体操の日に合わせて、にこにこ教室(なにわ元気塾)やふれあい喫茶、食事サービスも行われ、毎回さまざまな内容を楽しめる場にもなっています。お近くにお住まいの皆さん、ぜひ下記の問い合わせ先へ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 ☎4302-9968

ひらの百歳通信

平野区は令和6年7月で区制50周年を迎えます!

平野区役所では、区制50周年を迎えるにあたり、記念ロゴを作成しました!地域のイベントなどで使っていただき、みんなでお祝いしませんか? 使用条件はこちらをご覧ください▶



「50」の「0」に笑顔のひらちゃんを組み合わせ、平野区制50周年に親しみを感じていただけるようなデザインとしました。また「ANNIVERSARY」と重ねることで、太陽が水平線から昇る様子を表現し、上部に飾った「綿の花を描いた冠」と、そこに向かって伸びる「葉」で50周年をお祝いするとともに、次の100年へ向け発展していく平野区をイメージしました。

問合せ 政策推進課 ②3番窓口 ☎4302-9683



HIRACHAN'S COOKING 作ってみよう! ひらちゃんクッキング

ベジタブルミルクスープ<1人分:70Kcal>

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のオススメレシピをご紹介します。ブロッコリーの茎を無駄なく使えるエコな料理です。



材料(4人分)

- ブロッコリー 80g
- たまねぎ 中1/2個
- ハム 1枚
- スイートコーン(缶詰) 40g
- 水 カップ2
- コンソメ顆粒 小さじ2
- 牛乳 カップ1
- こしょう 少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむき1cm角に切る。
- ②たまねぎは薄切り、ハムは半分に切り、5mm幅に切る。
- ③①、②、コーン、水、コンソメ顆粒を鍋に入れ煮込む。野菜に火が通ったら牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、こしょうで味を調える。

●広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは政策推進課(政策推進)②3番窓口へ(☎4302-9683)