

毎月1回 50,000部発行

平野
タウン

TOWN

ふれあいを大切に、より活力ある住みよい街づくりを……

community paper
★月1回発行 1部100円(税別)★
タウン新聞株式会社
〒545-0023大阪府阿倍野区王子町4-3-31
TEL.6628-0003 (代) FAX.6628-0606
<http://www.town-shinbun.com>
townshinbunsha@ybb.ne.jp

**平野タウンの協賛広告で
地域貢献しませんか？**

掲載料金(月1回) 35,000円(税別) ※デザイン料含む

お問合せは06-6628-0003
または、右記QRコードをご覧ください




MINAMI GROUP

フィットネスだけじゃない!
ゴルフもテニスも楽しめる。

大人(フィットネス・テニス・ゴルフ)

登録手数料0円
通常価格 6,600円 [税込] が無料

ジム・プール・スタジオ・お風呂が自由に使える

初月度月会費 なんと

2,980円 [税抜] [税込] 3,278円
※大人会員対象
※継続費6ヶ月間の在籍が条件となります。

2 / **TUE**
28
まだに入会
予約の方限定

「元氣いちばん!」地域密着型・総合スポーツクラブ **ニッコースポーツ**

06-6794-8787

大阪府大阪市平野区平野北2-1-56 **【吉祥野駅、南へ徒歩3分】**
 [営業時間] 平日(月曜～金曜) / 9:15～22:00 土曜 / 9:15～21:00
 日曜・祝日 / 8:15～18:00
 詳しくはHPをご覧ください! ▶ <http://nikko-sports.jp/>



令和5年度
おやこ教室募集中
 おやこ教室はごちからにお申し込み下さい！
入園願書受付中
 お申し込みは途中入園をお考えの方もご相談ください

幼稚園であそぼう!!
 ☆★ 園庭開放 ☆★
 2/20(月)・3/9(水)
 各開放日10時～11時
 どなたでもお越しください
 (予約はいりません)

幼稚園までお気軽にお問い合わせください

大阪芸術大学附属
照ヶ丘幼稚園

大阪市東住吉区淀田2-18-16 ☎06-6697-1437



歯のことで困っている子ども達にとって
最後の砦となるようにがんばります

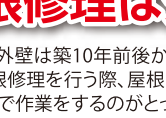
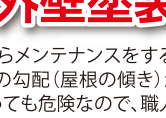
大阪市東住吉区東田辺2-26-3
☎06-6696-7244
 駐車場完備 (医院併設で10台分のスペース)
 診療時間 9時～19時まで
 ★土曜日18時まで診療しています。
 休 診 日／水曜午前・日曜日・祝祭日
<http://www.fujiwara-shika.com>

屋根修理は外壁塗装と一緒にするとお得

屋根と外壁は築10年前後からメンテナンスをする必要があふんでます。屋根修理を行う際、屋根の勾配（屋根の傾き）が急な場合は、屋根の上で作業をするのがとても危険なので、職人さんの安全を考えるとにも足場を組む必要があります。

そして、一度程度組むとなると、足場の設置・解体費用がかかってきます。…一度の屋根修理だけでなく、屋根リフォームも同じく費用はかかってしまうので、足場を組む回数を減らすことが、将来的にかなりの出費を抑えることに繋がります。

だからこそ、屋根の修理をする場合は、同じく足場を使う工事の外壁塗装を行う時期でもあるため、一緒に行う事で無駄な足場費用がかからなく、お得になります。

お家の修理・リフォームはお任せ下さい

知事・許可 (取-18) 第126123号

㊦ コウセイ設備・工務店

大阪市阿倍野区天王寺町南 2 丁目 17-13
<http://kousei-setubi.net> ☎06-6714-6667

お問合せご相談は
 03(0)20-063-850
 フリーダイヤルからのご相談下さい

☎ 0120-063-850



パワーストーン アンバー

長寿の意味があるので有名ですがアンバーは邪気払い、エネルギーの活性、財運などの意味があります。



花粉情報 今年の花粉(スギ・ヒノキ)は、大領飛散が見込まれる地域が多い為、ピークの時期も長くなる可能性があります。大阪は2月22日頃から飛散する予定です。また、気温が上がると花粉は飛散する可能性が十分にある為、寒暖差に注意です。

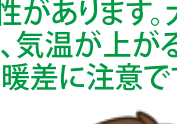
【花粉症は免疫の過剰反応】

花粉が鼻に入り、粘膜から体内に入って起こるのがアレルギー反応です。

免疫機能は、体に細菌・ウイルス、有害な異物が入った時に退治するものです。

人の腸には100兆個の細菌が住み着き「腸内フローラ」といふ集団が形成され、これが乱れると免疫のバランスも崩れアレルギー疾患を発症する要因になると考えられています。

腸内環境を整えて、花粉症対策をしましょう。

An illustration of a young man with brown hair, wearing a grey hoodie, looking distressed with his mouth open and eyes closed. He is holding a blue tissue box and a white tissue. Yellow pollen grains are floating around him.

図書館では新型コロナウィルス感染防止対策を行っています。催しを実施しています。参加ご希望の方は前日までに図書館までお申し込みください。

■講演会

「平野図書館連歌会の二十年」と記念連歌会【日時】

第1部（講演会）
3月26日（日）
11時～12時30分

第2部（記念連歌会）
13時30分～16時
（定員：第1部60名、第2部20名）

申込先着順
申込先着順



平野 図書館 便り

☎6793-0881

図書館では新型コロナウィルス感染防止対策を行っています。催しを実施しています。参加ご希望の方は前日までに図書館までお申し込みください。

■おたのしみ会【日時】

3月1日・8日・22日 水
午前10時45分～11時15分
（乳幼児向け）
3月11日（土）
午前10時30分～11時
（幼児・小学生向け）

※申込先着順
定員30名

■おたのしみ会【日時】

おはなまの会
3月22日（水）
午後2時～2時40分
（大人向け）

※申込先着順
定員30名

【内容】

全国唯一である公共図書館での連歌会・平野図書館連歌会の20周年を記念し、講演会と記念連歌会を開催します。

3月1日（水）10時から受付開始

**うめえ地酒を
酒蔵より直送!!**

秋田地酒呑みくらべセット

お申込締切日
**本日より
1週間**



※蔵内原酒のみ900ml

**300ml
5本セット** **2,980円** (税込) **特別価格
送料込み**

●60純米酒 ●冷酒ぶじよ ●純米吟醸原酒 冬樹
●蔵内原酒 ●純米原酒



**720ml
5本セット** **4,980円** (税込) **特別割引価格
送料無料**

●60純米酒 ●馬から辛口酒 ●純米吟醸原酒 冬樹
●蔵内原酒 ●純米原酒



『全国新酒鑑評会』金賞受賞蔵「福乃友酒造」より、いろいろな美味しさを満喫できる秋田地酒呑みくらべセットをお届け。ベストセラーの純米吟醸原酒 冬樹をはじめ、ガツンとした呑みごたえの原酒や家飲みに最適な純米酒、辛口のお酒などバラエティに富んだ5種類のお得なセットです。

●お申し込みはお電話で ●受付時間 8:00~17:00(土日祝除く)

☎050-1865-6135

●お支払いは、代金引換のみ。(代引手数料無料) ●沖縄・離島は別途1,000円。 ●お届けは1週間前後かかります。 ●返品は未開封に限り7日以内(送料はお客負担) ●お預かりした個人情報、商品の発送以外に商品・サービスなどの案内のために使用させていただきます。 ●ご注文以外のお問い合わせは☎0187-72-4141へ。 ●販売場の名称・所在地同上。(販売管理費) 手帳由香、(酒類販売業者) 秋津酒造 2024.7.29、[次回研修の受講期間] 2024.7.28、[研修実施団体] 大曲小売酒組合

福乃友 福乃友酒造
株式会社

〒019-1701 秋田県大曲市神宮寺本郷92-6

当社でのお買い上げが
初めての方限定

1家族様1回限り

ご自宅用のみ

**金賞
受賞蔵より
お届け!!**

**ザ・秋田地酒の味わいを満喫できる
ワクワクするセットです!!**

平野 **タウン**

毎月1回 50,000部発行

TOWN

ふれあいを大切に、より活力ある住みよい街づくりを……

community paper
★月1回発行 1部100円(税別)★
タウン新聞 株式会社
〒545-0023大阪市阿倍野区王子町4-3-3
TEL.6628-0003(代) FAX.6628-0606
<http://www.town-shinbun.com>
townshinbunsha@ybb.ne.jp

安心の地元業者にお任せください

年中 無休	見積 無料	見積もり・工事内容のわかりやすさ	NO.1
------------------	------------------	-------------------------	-------------

をセッテにあらゆる疑問に全てお答えします。

住宅リフォームから高齢者住宅改修まで自社施工だからアフターサービスもきっちり

● 地域の大家で40年

㊦ 地元エシ工務店

URL <http://kousei-setubini.net>

お問合せ・ご相談はお気軽にください
☎0120-063-850
 〒206-6714-6667 東京都世田谷区世田 1-18-126123
 大阪市阿倍野区茶屋町南 2 丁目 17-13

いずれ訪れる
エンディング(最終章)に
備えて

春彼岸の季節になると先祖や縁ある方々に手を合わせ報恩感謝の祈りをします。その瞬間、いずれ誰にも訪れるエンディングを考えてしまうのでは…。そこで「終活」について考えて参りましょう。

【終活】
「生き方」は自分で決めれることができますが「逝き方」は選ぶことができません。自分らしく終わりたいという願いは、最終章のテーマかも知れません。

自分が後悔せず、残された家族が困らないように…。心配ごとは後をたたないと思います。そこで、ご自身の考え方や希望を明確にして、ご家族や親しい友人に伝えるツールとしてエンディングノートがあります。(別名／終活ノート)

核家族が進む今日、CMで耳にする「小さなお葬式」「家族葬」が今の主流かも知れませんが、たくさんの方々の弔問を希望する方もいます。まさに十人十色です。

お葬式は急な出来事、初めの葬儀など、知らないことが多いので、決めておかないとお困りになるケースも多々見受けられます。

そこで、葬儀アドバイザーによる「エンディングセミナー」もあるの参考にすることもベストかも…。

どんな様でも
相談無料 「やさしい終活」

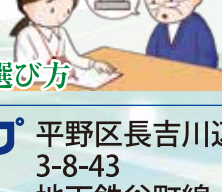
専門相談窓口は、ひとつの方が安心・便利
『エンディングノート』プレゼント

- ◎エンディングノート作成の仕方
- ◎遺言書の種類と作成の仕方
- ◎正しい葬儀社の選び方(家族葬)
- ◎成年後見人制度について
- ◎相続手続の生前対策
- ◎募じまいと永代供養
- ◎荷物等の生前整理
- ◎おひとり様の準備
- ◎介護の相談や施設の選び方





平野中央メモリアルホール／長吉





ファミリーメモリアル平野／喜連

セルビスグループ 平野区長吉川辺
平野営業所 3-8-43
地下鉄谷町線 長原駅・八尾南駅

☎06-6706-3344

委託散骨 紀州黒潮海葬

お墓が遠方でお参りが難しい。墓守をする人がいなくて。
そんなお悩みを抱えている人も少なくないはずです。
委託散骨ってご存知ですか？芸能人が故人の遺志を尊重し、
海に散骨するシーンをテレビでご覧になった方もあると思います。
「委託散骨」は、自然に還りたいと願う方に、
美しい黒潮の海に散骨することです。

「散骨システム」
ご遺族がボートに乗って洋上散骨を行うのではなく、20年のキャリアを持つ「散骨キャプテン」がご遺骨をお預かりし黒潮の青い海に散骨します。そして、後日、儀式や散骨の様子を写真に収めアルバムにてお届けします。

「儀式内容」
お清め・黙祷・散骨・献花・献水・献酒でお弔いをし、散骨地点の地球上の軽度・経緯をGPSでご報告します。

お問い合わせ
委託散骨 紀州黒潮海葬
☎090・4909・8984



- 黒潮海葬は宗教ではなく、ご遺骨が無事に海に還ることのみを使命としています。
- 委託散骨費用は、粉骨・献酒・献花も含め**60,000円（税抜）**。とてもリーズナブルな価格です。

瓜破霊園でお墓を建てたい方

お墓のことなら地元の石屋さんにも!



★新規建碑
55万円～

★墓じまい
10万円～

お墓の事なら
なんでもご相談
下さい



阪和墓石

瓜破霊園前店

平野区瓜破東1-13-19 (霊園入口)

イイ イシヤサン

☎0120-22-1483

やさしい終活保険

月々
なんと

460円

※1

100万円

もしもの
ときに



お受け取りいただけます!!

※1月々460円は54歳女性・100万円コースの場合となります。

家族に迷惑をかけずに自分で葬儀費用を準備できると大好評!

死亡保障に限定することで実現したお手頃保険料!

資料請求・お問い合わせは今すぐ! 受付時間 9:00~20:00 (土日は7:00~)

050-1865-3949

【引受保険会社】健康年齢少額短期保険株式会社 【関東財務局長 (少額短期保険) 第70号】
〒105-0003 東京都港区西新橋3-23-6 第一白川ビル1階 TEL: 03-6435-6781

終活に欠かせない
お金の準備に
「やさしい終活保険」
が人気の理由!

¥

お財布に
やさしい

高齢でも
申込OK

♥

持病が
あってもOK

✓

手続きが
カンタン

●保険料につきましては、2022年1月1日現在の内容です。●本資料は、保険商品の概要を案内しております。保険商品の詳細につきましては、「パンフレット」「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご確認ください。●健康状態によってはお引当き出金されない場合がございます。あらかじめご了承ください。

京都大学財団研究用 IPS細胞を最短1週間で提供

2023年3月18日(土)～6月4日(日)の期間、兵庫県立美術館・ギャラリー棟3階ギャラリーにて、「ゴッホ・アライヴ」を開催いたします。

本展は、暗闇の展示室に投影する大迫力の「ゴッホ」に包まれるような感覚を体験できる、最新の技術を用いた没入型展示です。

「ゴッホの世界に飛び込め!」をテーマに、最新の技術を用いた没入型展示を開催いたします。

「ゴッホの世界に飛び込め!」をテーマに、最新の技術を用いた没入型展示を開催いたします。

読者プレゼント

本紙で紹介した展覧会の入場券をペア2組に差し上げます。

【応募あて先】
ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上
〒545-0023
大阪市阿倍野区王子町4-3-31
平野タウン3月号「ゴッホ・アライヴ」係
■締切:3月3日必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

【名称】
ゴッホ・アライヴ

【会期】
令和5年3月18日(土)～6月4日(日)

【開館時間】
10時～18時
(最終入場は閉館の60分前まで)

【休館日】
月曜日

【観覧料】
一般 1,600円
大高生 1,400円
中高生 1,200円
小学生 500円
(300円)

【観覧料】
一般 1,600円
大高生 1,400円
中高生 1,200円
小学生 500円
(300円)



ゴッホ・アライヴ

兵庫県立美術館ギャラリー棟3階ギャラリー

令和5年3月18日(土)～6月4日(日)

2023年4月22日(土)～6月18日(日)の期間、大阪あべのハルカス美術館にて「幕末土佐の天才絵師 絵金」を開催いたします。

幕末土佐の天才絵師 絵金。その半世紀ほど高知県外では開催されてきませんでした。

今回は、幕末の土佐に生きた、異彩を放つ屏風絵・絵馬・提灯などを残した「絵金」の類稀なる個性と、その魅力について、代表作の数々を紹介いたします。

読者プレゼント

本紙で紹介した展覧会の入場券をペア2組に差し上げます。

【応募あて先】
ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上
〒545-0023
大阪市阿倍野区王子町4-3-31
平野タウン3月号「幕末土佐の天才絵師 絵金」係
■締切:3月3日必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



浮世柄比翼稲妻 鈴ヶ森 二曲一隻屏風・紙本彩色
香南市赤岡町本町一区 ※前期展示(4/22～5/21)

【名称】
幕末土佐の天才絵師 絵金

【会期】
令和5年4月22日(土)～6月18日(日)

【開館時間】
10時～18時
(最終入場は閉館の60分前まで)

【休館日】
月曜日

【観覧料】
一般 1,600円
大高生 1,400円
中高生 1,200円
小学生 500円
(300円)

幕末土佐の天才絵師 絵金

あべのハルカス美術館

令和5年4月22日(土)～6月18日(日)



【名称】
幕末土佐の天才絵師 絵金

【会期】
令和5年4月22日(土)～6月18日(日)

【開館時間】
10時～18時
(最終入場は閉館の60分前まで)

【休館日】
月曜日

【観覧料】
一般 1,600円
大高生 1,400円
中高生 1,200円
小学生 500円
(300円)

Angel Town

何度でも応募OKです

お子様の写真大募集

上記QRコードを読み取るか下記メールアドレスよりご応募ください

townshinbunsha@ybb.ne.jp

【応募方法】画像を添付の上、お子様の名前、読みがな、生年月日、撮影時の年齢、性別を書いて送って下さい。投稿された方のお名前、ご住所、電話番号も忘れずに。コメントはお子さんのチャームポイントなど自由に書いてお送り下さい。

タウン新聞株式会社「エンジェルタウン係」

平野 叶望 かのんちゃん

2019年10月11日生まれ
撮影時:2歳

いつも元気で活発な女の子!はじめての電車にドキドキワクワク!これから夏休みいっぱいお出かけしようね〜

写真:平野 叶望

室岡 陽太 ひなたくん

2022年1月8日生まれ
撮影時:5ヶ月

チャームポイントは真ん中ぱっかり伸びる薄い髪の毛です。大好きなパパが「頑張れ頑張れ」と応援してくれるのでパパの声に合わせて飛行機頑張ってる時の写真です。

写真:室岡 陽太

長嶺 しほ しほちゃん

2021年8月24日生まれ
撮影時:1歳

1歳の誕生日を迎えたしほちゃん。健康に、元気に育って、少しお姉さんになりましたね。これからも家族皆で、成長を楽しみに見守りたいと思います。ケーキには愛犬バグ(幸村)もチョコベンの絵で登場してくれています。

写真:長嶺 しほ

T's Kitchen

ひなまつり

ケーキもおいしいけどお芋もね 焼き芋とカスタードクリームのハーモニー

【材料】
さつま芋 1本
卵黄 2個
グラニュー糖 60g
小麦粉 大さじ2
牛乳 200cc
バナナアイス 大さじ1
ブルーベリー 少々
(お好みで)

【作り方】
①さつま芋をオーブンで焼く(200℃:約30分)
②ボールに卵黄・グラニュー糖を入れ白くなるまでかき混ぜる。小麦粉を加えさらに混ぜる。
③②を鍋に入れ熱した牛乳を少しずつ入れ弱火でかき混ぜるとカスタードクリームの完成。
④①を立て切りにし③をかけグラニュー糖をふりかけトースタで5分焼く

写真:焼き芋とカスタードクリームのハーモニー

Kukaku Fesティバルフリーマーケット出店者募集

毎回好評のフリーマーケットです!ご自宅のリュウイス、ハンドメイド、ワークショップ、キット、カーなど、色々

【日時】
4月23日 日曜日
10時～16時
【料金】
1ブース2500円

【お問合せ先】
平野区画整理記念会館
☎6702-0513
(月・火・祝日 休館)
【ホームページ・ツイッター】
https://kinen100.wixsit.e.com/kinen
Twitter@kukaku58

講演がん医療最先端 予防から先進医療、そして社会復帰まで

【日時】
3月18日 土曜日
14時～16時

【会場】
平野区画整理記念会館

【料金】
完全予約制 無料

【申込方法】
申込方法 電話

第212回ひらの寄席

人気の桂二葉さんをはじめ、若手からベテランまで5人の落語が1000円で

【日時】
3月9日 木曜日
13時30分開演

【会場】
平野区画整理記念会館

【料金】
3000名
1000円

【申込方法】
前売り券は会館窓口かチケットぴあにて

SDGS持続可能な開発目標【2030年までに達成すべき17の目標】

すべての人に健康と福祉を

認知症を発症する割合が急激に増加しています。
2020年:65歳以上の認知症患者数は631人(17.5%)。2025年は約730万人(20.0%)。2025年には、5人に一人が認知症になると推計されています。

認知症予防準備のチェック

- 1 同じ料理ばかり作ってしまう。
- 2 服装の流行や季節感を考えるのが面倒になった。
- 3 話し始めてから何を話そうとしたのかを忘れてしまう。
- 4 洗濯した後、干すのを忘れてしまう。
- 5 小銭を出すのが面倒でお札や電子マネーで会計をする。
- 6 興味や喜びを感じる機会が減った。

認知症を防ぐ嗅覚トレーニング

認知症を予防する方法は嗅覚をトレーニングすること。鳥取大学医学部の浦上教授によると、五感の中で「真っ先に衰えるのが嗅覚」だといえます。嗅覚を鍛えることで、認知症の発症リスクを低減できる。そこで!!嗅覚機能を回復させるトレーニングを紹介します。

■かぎ分ける

- ①レモンの香りが認知症機能回復に効果があるということです。
- ②同じ柑橘類で、(みかん・グレープフルーツ・ゆず)などをかぎ分け比較しましょう。
- ③目を閉じて香りを意識し敏感になることで嗅覚機能が高まります。(1番効果があるのは、ローズマリー・カンファーでレモンは2番目ですが、レモンは日常生活でかかせないのでご紹介しました。)

■臭いをイメージする

- ①食品のチラシを見て、臭いを想像する。
- ②想像力を働かせると脳が活性化します。
- ③入浴剤の香りで原料や花・温泉をイメージする。
- ④食前に料理の香りを楽しむ。
- ⑤アロマセラピーも効果的。

■コミュニケーション

人との交流で脳に刺激を与える。ボランティア活動や会話をしましょう。

■知的活動

脳を活性化させ認知の機能を刺激する。頭と指を動かす簡単な計算。

■運動習慣

体を動かしながら頭の体操を行う。足踏みグーパー。声を出し30分で数えて足踏み。

●日本とアメリカの製薬会社が共同開発し、アルツハイマー型認知症の治療薬「レカネマブ」が年内承認を目指していますが、40代から予防対策を始めることが大事かも…。

1. タイヤのチューブに穴があいて空気が抜けること。
4. あるものの延長。つながっていて、次にあるもの。
「ドラマの〇〇〇〇」「この話には〇〇〇〇がある」
5. 両腕の付け根のすぐ下の所。「〇〇〇の下をこそばず」
6. 小麦粉・牛乳・卵などを合わせて溶いたゆるい生地をごく薄く焼いたもの。チョコなどをくるんだりして食べる。
8. 体は細長く、背びれは通常2基あり、尾びれは上葉が長い。
口は頭の下面にあり、エラあなは体側に5～7対並ぶ。
歯は常に新しいものが生えかわる。
ひれは中華料理に用いられる。
9. 液体に含まれる固体粒などをこし分けるのに用いる、
多孔質の紙。こしがみ。

