



## 福祉

### 松原市介護予防普及啓発事業 骨盤体操で毎日健康生活!

尿漏れや頻尿の自力対策として、最もよく知られているのが骨盤底筋の体操。正しい体操の方法を学んで、毎日を健康生活に!床に座って体操を行います。

**【時】**1月24日(金)①午前9時30分〜10時30分 ②午前10時45分〜11時45分

**【所】**まつばらテラス(輝) **【講】**米永起代子さん(PSI公認ストレッチインストラクター) **【対】**65歳以上の市民 **【定】**①②それぞれ先着15人 **【持ち物】**下に敷くバスタオル・長めのマフラータオル(足を伸ばして引っかけられる長さの物)・飲み物 **【申】**1月14日(火)午前10時〜社会福祉法人聖徳会に電話(☎072・289・7160)にて申込受付。骨盤体操の申し込みとお伝えください。

### 元希者クラブ松原 第27回体力測定で運動機能チェックと脳トレトレーニング

元希者クラブ松原(松原市老人クラブ連合会)では、無理なく安全に自身の体力を知り、今後の健康づくりに役立てていただくため体力測定を実施します。

**【時】**2月12日(水)午後0時30分〜3時(正午から受付) **【所】**市民道夢館2階

**【内】**握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行など **【対】**60歳以上の市民、松原市老人クラブ会員 **【定】**先着30人 **【持ち物】**運動ができる服装、タオル、室内シューズ、体力手帳をお持ちの人は当日持参 **【申】**1月15日(水)24日(金)に電話またはFAX(いずれも☎332・6240)日曜・祝日を除く午前10時〜午後3時で老人福祉センター松寿苑へ申し込みください。 **【問】**高齢介護課(高齢支援係)

井裕さん(吉本眼科院長) **【申】**1月4日(土)午前9時〜松原市地域包括支援センター徳洲会に電話(☎334・3439)にて申込受付。

### 生活保護ホットライン

市では、生活保護費の不正受給の防止や、真に生活に困窮しており何らかの支援が必要な人の発見などを目的に、「生活保護ホットライン」を設置して、市民の皆さんからの情報を受け付けています。

●専用ダイヤル(☎288・4956)  
 ※受付時間は月〜金曜日(祝日を除く)午前9時〜午後5時30分

**【問】**福祉総務課(保護係)

### 「社会を明るくする運動」第10回小学生・中学生によるスピーチコンテストを開催

スピーチコンテストは、松原市内の小学生、中学生が、犯罪や非行のない地域社会づくりに感じて感じたこと、考えたことをテーマに市内各小中学校より優れた作文を選び、市民の皆さんの前で発表します。

ぜひ、子どもたちの考えや思いを多くの人に聞いていただきたいと思えます。

**【時】**1月18日(土)午後1時〜 **【所】**松原商工会議所 **【問】**福祉総務課(福祉係)

## 上下水道

### 水道管の凍結にご注意を

この時期、厳しい冷え込みから水道管の水が凍って出なくなったり、破裂して水漏れが発生する恐れがあります。早めに水道管の点検を行うことで、凍結などの防止に備えましょう。

**凍結しやすい水道管**  
 屋外で水道管がむき出しになっているもの、風当たりの強いところにあるもの。

**凍結を防止するには**  
 水道管に、布か発泡スチロールなどの保温材を巻き、その上にビニールテープを巻いて保温する。

**もし凍結したときは**  
 自然に溶けるのを待つか、水道管をタオルなどで覆い、上からぬるま湯を徐々にかけてゆっくり溶かす。熱湯を直接かけると水道管が破裂することがありますので、くれぐれもご注意ください。

## 教育

### 令和7年度就学援助の申請について

就学援助は、経済的な理由で困っている保護者に対し、学用品費、修学旅行費などを援助する制度で、子どもたちの学校教育の費用として就学援助費を支給します。

本市では、申請及び支給を早期に行うことにより、保護者負担となる学校で必要な学校徴収金(諸費)の軽減を図ります。対象者は、①松原市在住の市内小中学校に就学させている保護者。②令和5年中の所得額が基準額に満たない世帯。詳細は、学校から配布するちらしをご確認ください。

**【受付期間】**1月22日(水)〜2月5日(水) **【支給時期】**年2回(5月、10月)※学校長へ委任払いすることで、保護者が支払う学校徴収金が軽減されます。

**【申】**【問】教職員課または各小中学校

### 「なかよし作品展」の開催案内

南河内地区公立小・中学校の支援学級と大阪府立富田林・藤井寺・西浦支援学校の児童・生徒の1000点を超える作品を一堂に集めた「なかよし作品展」を開催します。

## 保険・年金

### 高齢年金の「源泉徴収票」が送付されます

1月中旬に、高齢年金を受給している人に、日本年金機構から「源泉徴収票」が送付されます。「源泉徴収票」は確定申告などの際に必要となります。「源泉徴収票」が届かない、または紛失された場合は、年金事務所やねんきんダイヤルへお問い合わせください。

なお、障害年金や遺族年金は非課税のため、「源泉徴収票」の送付はありません。※「源泉徴収票」はe-Taxで利用できる電子データの交付も行っています。詳細は日本年金機構ホームページ(左記QRコード)をご覧ください。

**【問】**天王寺年金事務所(☎06・6772・7531)、ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165)

## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
 広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)  
 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
 広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。

### 介護保険料・後期高齢者医療保険料・国民健康保険料の納付証明書を1月下旬に送付します

令和6年1月1日から12月31日までの間に普通徴収で保険料を納めた人が対象です。

特別徴収(年金天引)ですべての保険料を納めた人には、日本年金機構などから「源泉徴収票」が送付されますので、そちらをご利用ください。

※特別徴収(年金天引)の人で、保険料の減免制度が適用された場合は、「源泉徴収票」記載の保険料と、実際に納めた保険料が異なることがあります。

詳細は問い合わせ先までご連絡ください。  
 ※介護保険料については、令和6年度介護保険料所得段階が第4段階以上の人に送付します。  
 ※非課税年金から特別徴収(年金天引)の人は、日本年金機構などから「源泉徴収票」が送付されません。必要な人は問い合わせください。

**【問】**高齢介護課(介護収納係)、医療支援課、保険年金課(収納係)





相談

行政書士無料相談会

大阪府行政書士会の各専門分野の行政書士が相談対応します。
【時】2月3日(月)午前11時～午後5時(受付は午後4時まで)
【所】市役所北別館会議室A・B
【内】相続・遺言・成年後見・VISAに関すること※相談時間は30分間。
【問】対面相談予約不要。電話(☎06・6943・7501)で、大阪府行政書士会土曜・日曜・祝日を除く、午前9時～午後5時)へ。



健康

前立腺がん検診について

前立腺がん検診が指定医療機関で受診できます(指定医療機関は保健事業案内等でご確認ください)。
【内】問診・PSA値測定(血液検査)
【対】受診時満40歳以上の男性、年度に1回
【問】地域保健課

口腔がんをみつけよう!

□の中にも「がん」ができることをご存じでしょうか?近年その数は増加傾向にあります。また、進行してから発見されることが多いので、口腔がんの早期発見のためのセルフチェックや定期的な口腔がん検診(□腔内に異常がないかを観察する検診)は大変重要です。ぜひ皆様にご参加ください。
【時】1月25日(土)午後2時～4時
【所】市役所8階会議室
【内】口腔がん検診講演会
【講】竹信俊彦さん(大阪歯科大学口腔外科第二講座教授)
【対】市内在住の人(定)先着80人(予約制)
【申】地域保健課へ電話もしくは窓口で受付
【問】地域保健課

藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】HIV・梅毒即日検査(梅毒検査はHIV検査と同時に行う場合は無料)、精神保健福祉相談員・精神科医などによるこのころの健康相談、医療機関に関する相談
【有料】水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査
【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。
【問】☎072-955-4181(代表)※市外局番からおかけください。



がんドック・レディースドックのご案内

早期のがんは自覚症状のない場合が多いため、検診を毎年受けることが非常に大切だといわれています。ご自身の健康管理のためにぜひ受診しましょう!
【所】市立保健センター
【備】申し込みの時点で対象年齢に達していない場合でも、受診日に達する日程で申し込みます。
【申】【問】地域保健課
※定員になり次第締め切ります。
●がんドック
【時】1月22日(水)、2月16日(日)※いずれも午前中
【内】30～39歳は胃がん検診(バリウム造影)のみ。40歳以上は胃がん検診(バリウム造影)を必須とし、その他大腸がん、肺がん・結核検診も同時に受診可能です。
【対】受診時満30歳以上の市民
●レディースドック
【時】1月31日(金)、2月12日(水)
【内】①胃がん②大腸がん③肺がん・結核④乳がん⑤子宮頸がん検診
【対】受診時満40歳以上で西暦偶数年生まれの女性市民※①～⑤すべて受けられる人に限ります。
【¥】④のみ1,000円

健康ガイド ひのうえ眼科(天美東8丁目) 院長 樋上泰成

黄斑部の病気について

最近、日常診療で黄斑変性症の診断をする機会が増えておりますので、今回は黄斑部の病気についてお話をさせていただきます。
目はカメラと似ています。角膜、水晶体、硝子体、網膜のどこに病気があっても、物をキレイに見ることはできません。中でも網膜の中心部にある黄斑部で病気が起きてしまうと、自覚症状として①ゆがみ、②物の大きさが変わる、③視力低下があり、進行するとかなり生活の質(QOL)が下がってしまいます。
眼科に受診されましたら視力検査、眼底検査、光干渉断層計(OCT)にて直ぐに診断が可能です。また、これらの検査は痛みなく短時間でできます。進行して視力がかなり低下したり、網膜が変形してしまった場合は、治療をしても視力が十分に回復しないことがあります。
早期発見・早期治療により視力の回復が良いとの報告もありますので、症状のある方は早めに眼科にての検査を受けてください。

豚肉とやさいの彩りプレート

【食事バランスガイド】 主食1.5SV 副菜1SV 主菜2SV

今月のポイント

豚肉を牛もも肉の焼肉用にかえても良いです。肉と野菜を焼いた同じフライパンで作るソースの味は絶妙!



- 【材料】(4人分) 米240g、豚しょうが焼き用260g、塩・こしょう各少々、ズッキーニ60g、赤・黄パプリカ各40g、玉ねぎ80g、トマト80g、油小さじ2、ポン酢大さじ3、みりん大さじ4と1/2、レタス40g、白ゴマ適量
【作り方】
①米は30分前に洗っておき、普通に炊く。
②豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。ズッキーニは5mm厚さの半月切り、パプリカは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、トマトは5mmの角切りにする。
③フライパンに油を熱し、弱火でズッキーニ、パプリカを焼き目がつくまで焼いて取り出す。
④③と同じフライパンを中火にし、豚肉を両面焼く。豚肉を取り出して、玉ねぎを炒めしんなりしたらポン酢、みりん、トマトを入れて軽く煮詰める。
⑤ごはんを器に盛り白ゴマをふる。食べやすい大きさにちぎったレタス、④の豚肉を盛り付け③の野菜も添える。煮詰めたソースをかける。

ヘルスマイト(松原市食生活改善推進員)がおすすめ!
今月のレシピ
ごはんを美味しく食べよう
【問】地域保健課



食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance\_guide/



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!
毎月市ホームページでも配信中!



広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)
広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)
広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)
広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。

広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)
広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)
広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)
広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。





申告は1月31日(金)までに  
**固定資産税(償却資産)の申告**

会社や個人が、その事業のために用いることができる構築物・機械・装置・工具・器具・備品などの資産を償却資産といい、土地・家屋と同じく固定資産税の課税の対象となります。市内に償却資産を所有している人・貸し付けている人は、令和7年1月1日現在の資産状況を1月31日(金)までに申告することが義務づけられています。申告書の記載方法や対象資産が不明な人、申告書用紙が届かない人は課税課固定資産税係までお問い合わせください。

なお、課税課では、償却資産の実地調査を随時行っています。国税申告書添付書類(減価償却内訳明細書(写)、または減価償却費計算書(写)などの提出や、償却資産の調査にお伺いすることがありますので、ご協力をお願いします。詳細は左記QRコードからご確認ください。  
**【問】課税課(固定資産税係)**



## 八尾税務署からのお知らせ 令和6年分の確定申告について

**【問】**八尾税務署  
 ☎072-992-1251  
 自動音声ガイダンスで案内)

### ◎令和6年分の確定申告について

自宅からスマホで申告してみませんか？

#### ①まずは、動画で確認



#### ②次に、申告に必要なものを準備

- ご自身の申告に必要な書類
- スマートフォン
- マイナンバーカード
  - 利用者証明用電子証明書のパスワード(4桁の数字)
  - 署名用電子証明書のパスワード(6～16桁の英数字)

※パスワードはマイナンバーカードを受け取った際に設定されたものです。ご不明な場合は、窓口課へお問い合わせのうえ、再設定をお願いします。

- マイナポータルアプリのダウンロード

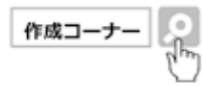


▲iPhone



▲Android

#### ③それでは、「国税庁ホームページ」へアクセス



あとは、画面の案内に沿って入力

⇒自動計算！

⇒申告書をデータ送信

#### ◎来署による相談を希望される人は

来署によるご相談は、事前予約をお願いします(1月20日(月)～3月31日(月)を除く)。

※原則ご自身のスマホとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます。右記QRコードから事前準備をお願いします。



#### ◎国税の納付が必要な人は

振替納税をご利用ください。詳細は右記QRコードをご確認ください。振替依頼書はオンライン(e-Tax)で提出できます！

- ・金融機関又は税務署に書面で提出不要
- ・振替依頼書の記載不要(データを入力)
- ・金融機関届出印不要
- ・電子証明書不要



#### ◎国税に関する質問・相談は電話相談センターへ

**【問】**国税相談専用ダイヤル(全国一律ナビダイヤル) ☎0570-00-5901

#### ◎申告と納税期限

・所得税および復興所得税・贈与税  
 3月17日(月)

※振替納税をご利用の人の振替日 4月23日(水)

・消費税および地方消費税(個人事業者)  
 3月31日(月)

※振替納税をご利用の人の振替日 4月30日(水)

## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

- 広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)
- 広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)
- 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)
- 広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。

## 税理士による給与・年金所得者のための無料還付申告会場を開設

令和6年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告について、税理士による無料還付申告会場を開設します。来場者は感染症予防のためボールペン、電卓をご持参ください。

#### 相談予約券について

当会場で申告相談を希望される人は、はがきに必要事項(記載例参照)を記載の上、1月17日(金)までに到着するよう課税課市民税係へ送付してください(はがき1枚につき1人のみ有効。往復はがきでの送付は必要ありません)。なお、当日相談できるのは原則本人のみです。

「相談予約券」は封書で1月24日(金)より順次発送します。定員を上回る申し込みがあった場合は抽選し、結果は全員に通知します。

なお、相談時間の指定はできませんのでご了承ください。また、会場での当日券配布は一切行いませんので注意してください。

作成済みの確定申告書は、八尾税務署へ郵送するか、期間中に会場で提出することもできます(提出のみの人は相談予約券不要)。

**【時】**2月6日(水)～7日(木) (受付時間 午前9時30分～午後3時30分、7日(木)は午後3時まで)

**【所】**まつばらテラス(輝)多目的ホール

**【対】**令和6年中に給与・年金収入があった人で、事前に送付された「相談予約券」をお持ちの人  
**【問】**課税課(市民税係)

※まつばらテラス(輝)では問い合わせや受け付けはしていません。

#### 次の人は対象ではありません

- ◎事業所得、不動産所得、譲渡所得(土地、建物、株式)のあった人
- ◎雑損控除の申告をする人
- ◎相続税、贈与税、消費税の申告をする人
- ◎提出済みの確定申告書の訂正をする人
- ◎死亡した人の申告をする人
- ◎令和5年分以前の申告をする人

#### 申込みはがきの書き方(記載例)

〒580-8501  
 松原市阿保1-1-1  
 松原市役所  
 課税課 市民税係 御中

◀(おもて 宛名面)

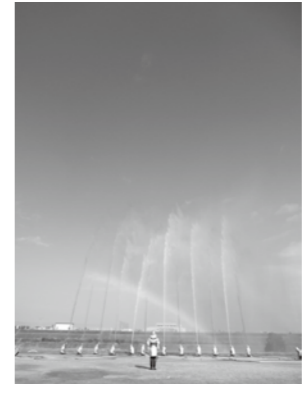
第1希望 2月●日  
 第2希望 2月▲日  
 郵便番号 〒□□□-□□□□  
 住所 松原市□□□□□  
 フリガナ マツバラ タロウ  
 氏名 松原 太郎  
 電話番号 □□□-□□□□  
 申告内容 給与・年金  
 医療費控除  
 住宅借入金控除  
 など

◀(うら 文面)

※令和6年10月1日より郵便料金が改定されています。郵送の際は必ず改定後の料金(85円)の切手を貼付ください。



新春恒例  
**令和7年「松原市消防出初式」**



▲令和5年開催時の写真

【時】1月12日(日)午前10時～【所】大和川西運動広場【備】荒天などの場合は消防本部4階体力錬成室にて式典のみ行います。【問】消防本部総務課



日本語学習パートナー入門講座

日本語学習パートナーとは日本語を学びたい人のパートナーになってサポートするボランティア活動です。英語が話せなくても日本語でサポートができます。今回は4回にわたり、日本語ボランティアとは何か、どのように日本語でサポートができるのかを学ぶ講座です。これから活動を始めたい人、活動中の人ぜひ参加ください。

【時】所【内】下表参照【定】先着30人【申】各QRコードまたは市民協働課へ電話、FAX(☎337-3003)、メール(kyodokak@city.natsubara.osaka.jp)と氏名・連絡先を記載し申し込み。①は1月6日(月)から申し込み。【問】市民協働課



証明書のコンビニ交付サービス休止日のお知らせ

コンビニ交付サービスは、年末年始やシステムメンテナンスを行う日にサービスを休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【時】12月29日(日)～1月3日(金)・1月15日(水)、いずれも終日【問】窓口課

1月の休日窓口開庁日

【時】1月18日(土)午前9時～正午【取扱業務】次の交付業務のみ①住民票(広域交付は除く)②戸籍に関する証明書・戸籍の附票(広域交付は除く)③印鑑登録証明書など、窓口課にて交付する証明書 ※転入・転出などの異動届、印鑑登録の申請はお取り扱えません。【問】企画政策課(休日窓口に関すること)、窓口課(取扱業務に関すること)



福祉 上下水道 教育 保険・年金 相談 健康 税 安全 人権 その他 子育て イベント・講座 スポーツ 図書館 地域交流 の広場 みんな ガイド

**マイナンバーカードについてのお知らせ**  
 マイナンバーカード専用ダイヤル(☎337-3107)

**マイナンバーカードの休日交付**  
 15歳未満の人のマイナンバーカード交付については、本人及び親権者の両方の来庁が必要です。※マイナンバーカードの申請受付も行います。  
 【時】1月18日(土)・26日(日)午前9時～正午  
 【所】窓口課

**土・日曜日でも申請できます!**  
 商業施設で土・日曜日でもマイナンバーカードの申請を受け付けています。手ぶらで、予約なしでも申請できるので、申請会場の近くに行かれた際は、気軽にお立ち寄りください。  
 ※自宅へマイナンバーカードを郵送してほしい人は、来庁申請など要件がありますので上記マイナンバーカード専用ダイヤルまで事前にご相談ください。

**出張受付&郵送交付の相談受付中**  
 まずは専用ダイヤルまでご相談を!

近所の集会所や福祉施設、職場(事業所)などに来てもらえたら、マイナンバーカードの申請ができるのにと困っていませんか?  
 そんなときは、まず上記マイナンバーカード専用ダイヤルまでご連絡ください。車で伺いますので、駐車できるスペースがあればご相談ください。いずれの場合も、松原市民が対象です。

ところ	とき	
セブンパーク天美3階フードコート内まつらルームLive(レンタルルーム)	1月11日(出)・12日(日)	午前10時～午後5時
イズミヤ 松原上田店	1月18日(出)・19日(日)	午前10時～午後5時
ゆめニティ まつばら	1月25日(出)・26日(日)	午前10時～午後5時

**住民票と印鑑登録証明書はコンビニ取得がおすすめ**  
 マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニのキオスク端末にて住民票と印鑑登録証明書を取得すること

とができます。なお取得には、マイナンバーカードを取得の際に設定した4ケタの暗証番号と1通あたり手数料200円が必要です。※取得可能時間午前6時30分～午後11時。【問】窓口課

**広告募集中**

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
 広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)  
 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
 広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。

	とき	ところ	内容・講師	申込み
①	2月8日(出)	午前10時～正午	藤井寺市立市民総合会館(パープルホール)	日本語を学びたい人をサポートしませんか&南河内ボランティア交流会 澤田幸子さん((同)おおぞら日本語サポート副代表 大阪市地域識字・日本語教育コーディネーター)
②	2月16日(日)	午前10時～11時30分	市役所8階会議室	やさしい日本語教室① 辻村文子さん((公財)大阪YWCA日本語教師会)
③	3月2日(日)			やさしい日本語教室② 辻村文子さん((公財)大阪YWCA日本語教師会)
④	3月16日(日)			国際広場“もめん”について -日本語学習パートナーと学習者の話-

**広告募集中**

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)  
 広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)  
 広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)  
 広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。





里親募集説明会〜こどもたちのための里親になりませんか〜

さまざまなお事情により家庭で生活できなくなった子どもたちのための里親制度に関心をお持ちの人、ごなためにも事前連絡の上お気軽にお越しください。

**【時】** 1月19日(日)午前10時〜午後3時  
**【所】** ゆめニティプラザ市民サロンA  
**【内】** 高鷲学園with里親スタッフによる個別での里親募集説明会 **【定】** 10組  
 ※先着順で1組ずつ時間調整をします。**【申】** 高鷲学園with里親に電話(☎072・959・2202)かEメール(withsatoo@takawashigakuen.com)にご名前、②希望する時間、③連絡先を記載の上お申し込みください。**【問】** 高鷲学園with里親(☎072・959・2202)



やんちゃまファミリー with  
 母親のためのピアサロン「ココ・カラwith」

子育てのことや家族・友だちに関する悩みなど、何でもご相談ください。

**【時】** **【所】** **【内】** **【定】** 下表のとおり※⑥テーマ「癒やしのハンドマッサージ」先着6人※⑧テーマ「『こんな時どうしたら…』子どもへの対応に悩むママ集まれ〜」先着3人※詳細は、やんちゃまファミリー withまでお問い合わせください。

**【申】** 予約・電話相談(☎070-6540-8814) **【問】** はーとビュー、やんちゃまファミリー with(☎330-2511)

とき	ところ	内容
①1月4日(土) 午前10時30分〜午後1時30分	こみゆにていー ひろばNIKO	個別相談
②1月6日(月) 午前10時30分〜午後1時30分		電話相談
③1月7日(火) 午前10時30分〜午後1時30分	ゆめニティ プラザ	個別相談
④1月11日(土) 午後8時〜11時		電話相談
⑤1月17日(金) 午後8時〜11時		電話相談
⑥1月21日(火) 午後1時〜4時	こみゆにていー ひろばNIKO	※テーマに沿った個別相談(1)
⑦1月22日(水) 午後8時〜11時		電話相談
⑧1月27日(月) 午前10時30分〜午後1時30分	こみゆにていー ひろばNIKO	※テーマに沿った個別相談(2)

"地産地消"野菜たっぷりの  
 親子クッキング

松原ブランドの安心野菜「まったら愛っ娘〜松原育ち〜」などを使用して、親子で楽しくワイワイ料理を作ってみませんか？

**【時】** 2月15日(土)午前10時〜午後1時

**【所】** まつばらテラス(輝)調理室

**【内】** 旬の地場産野菜を使った料理

**【講】** 松原市食生活改善推進協議会

**【対】** 6〜12歳の子どもとその保護者

**【定】** 先着8組

**【¥】** 1人300円(食材・テキスト代)

**【持ち物】** エプロン、三角巾(バンダナでも可)、ふきん、マスク、子ども用のお箸、子ども用のスリッパ

**【申】** 1月16日(休)までに右記QRコードから申し込み

**【問】** 産業振興課



広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275)

まで。