**新型コロナウイルス感染症のワクチン接種**

**接種費用無料　要予約**

大阪市では、年齢層ごとに段階的にワクチン接種の予約を受け付けています。ワクチン接種は、取扱医療機関での個別接種と本市設置会場での集団接種のどちらかを選べます。※現在、大阪市から｢予約開始日のお知らせ｣はがきをお届けした75歳以上(昭和21年4月1日以前にお生まれ)の市民の方の予約が可能です。65歳以上(昭和32年4月1日以前にお生まれ)の市民の方の予約受付も順次開始しますので、はがきが届くまでお待ちください。

何らかの病気で治療等を受けている場合は、あらかじめかかりつけ医に接種してよいか相談してください。

1日あたりの予約枠に限りがありますが、ワクチンは順次供給され、希望される方全員がワクチン接種できますので、予約が取れなかった場合でも安心してお待ちください。

個別接種(取扱医療機関)

　まず、かかりつけ医に｢個別接種｣を実施しているかご相談ください。個別接種が可能な取扱医療機関は大阪市ホームページでご案内しています。

集団接種(平野区内の会場)　※会場への直接のお問い合わせはしないでください

●平野区民センター　長吉出戸5-3-58

最寄り駅･バス停

■Osaka Metro谷町線｢出戸｣駅4番出口から徒歩5分

■大阪シティバス｢出戸バスターミナル｣停留所 徒歩5分

●平野スポーツセンター　平野南4-6-1

最寄り駅･バス停

■Osaka Metro谷町線｢平野｣駅5番出口から東南へ1.4キロメートル(徒歩約17分)

■大阪シティバス｢平野スポーツセンター｣停留所すぐ　または｢平野東住宅前｣停留所 徒歩4分

持ち物　接種日当日は、下記のものを必ずご持参ください。

1　接種券(必ずお持ちください)

2　予診票(あらかじめご記入の上、お持ちください)

3　本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)

詐欺にご注意

大阪市や大阪市保健所をかたった“なりすまし”にご注意ください。

●大阪市や大阪市保健所が、ワクチン接種のために費用負担を求めることはありません。｢お金を振り込めば、優先接種できる｣等の不審な電話やメールにご注意ください。

●大阪市や大阪市保健所が、電話やメールで個人情報を求めることはありません。

●個人情報を聞き出す不審な電話やメールにご注意ください。

※記載内容は5月18日時点のものです。最新の情報やQAはホームページをご覧ください。

問合せ　大阪市新型コロナワクチンコールセンター

受付時間　9:00～21:00(年中無休)

電話0570-065670 (ナビダイヤル)、

電話6377-5670(ナビダイヤルがご利用いただけない方)

5面の関連記事もご覧ください

**北部･南部サービスセンターでは証明書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

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

〈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

**6月は｢就職差別撤廃月間｣です《しない　させない　就職差別》**

　就職の面接で、本人や家族の出身地や職業、思想･信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながるおそれがあります。　大阪府では、6月を｢就職差別撤廃月間｣と定め、啓発事業に取り組んでいます。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆さんのご理解をお願いいたします。【就職差別110番】　採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介等を行います。メールrodokankyo-g03@gbox.pref.osaka.lg.jp(月間中随時)問合せ　大阪府商工労働部雇用推進室　電話6210-9518　(月間中(閉庁日除く)10:00～18:00)

**教科書展示会(教科書センター)を開催します**

　教科書センターは、小中学校で使用する教科書(見本)を展示し、教科書採択への関心を高めるとともに、教科書や教科に対するより一層の理解を深めていただくために設置しています。●平野区教科書センター展示場所　平野区役所2階　背戸口3-8-19展示期間　6月11日(金)～7月30日(金)開館時間　月～金 9:00～17:30(土･日休館)●大阪市第6教科書センター展示場所　平野図書館　平野東1-8-2展示期間　6月15日(火)～7月18日(日)開館時間　火～金 10:00～19:00、土･日･祝 10:00～17:00

※今年度は｢コミュニティプラザ平野(区民センター)には、設置致しません。ご注意ください。

問合せ

教育委員会事務局指導部中学校教育担当　電話6208-9186

政策推進課(こども教育)23番窓口　電話4302-9903

**｢令和3年経済センサス-活動調査｣がはじまります　インターネットによる回答期限は6月8日(火)までです**

　事業所及び企業を対象として、6月1日現在で全国一斉に調査を実施しています。法律で回答が義務付けられている調査です。インターネットによる回答方法のほか、紙の調査票を後日調査員にお渡しいただく方法があります。ただし、調査票を対面してお渡しできない事業所には、郵送での回答をお願いする場合があります。

　インターネット回答なら24時間いつでも利用可能です。安全で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

問合せ　総務課(統計調査)51番窓口　電話4302-9625

**市府民税課税証明書等の交付申請窓口について**

　6月は市府民税課税証明書などを交付申請される方で窓口が混雑し、かなりの時間をお待ちいただくことがあります。大阪市内の各区役所･各市税事務所でも市府民税課税証明書を交付申請することができますので、ぜひご利用ください。(大阪市サービスカウンターでは取り扱っていません。)

問合せ　住民情報課12番窓口　電話4302-9963

**BCG予防接種　無料　予約不要**日時　6月9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か月未満のお子さま　※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の質問票を記入して来てください)　新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、密になるのを避けるため、接種対象者(お子様)と保護者1名での来所をお願いします。やむを得ず付き添いの方が来られる場合は、接種会場と別の場所でお待ちいただくようお願いします。問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話4302-9882

**子育て応援　～ボランティア養成講座～　無料**

　こどもが好きな方、子育て中だけど自分も何かできないかなと思っておられる方、平野区の子育て支援センターやつどいの広場、区役所の親子ひろばなどで、こどもたちと遊んだり、保護者の方とお話するボランティア活動をしませんか?※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催中止になることがあります。日時　(1)6月16日(水)　(2)6月21日(月)～25日(金)のうち1日　(3)6月30日(水)　(4)7月7日(水)　[全4回]　10:30～12:00場所　平野区社会福祉協議会　他対象･定員　区内在住･在勤･在学の子育てに関心のある方10名程度(こども同室にて講座受講可)

申込　電話またはファックス

締切　6月15日(火)

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

**やわらか抱き方講座(パパもどうぞ)　無料**

　抱っこひもの正しい使い方を体験しましょう。ちょっとしたコツで、赤ちゃんも保護者も楽になります。災害などに役に立つおんぶの仕方も学べます。

日時　7月3日(土)10:30～11:30

場所　平野区子ども･子育てプラザ

対象･定員　妊婦さんと、概ね2歳までの乳幼児と保護者、20人(先着順)

持物　お持ちの抱っこひも(あれば)

申込　電話または来館

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

**ローリングストックで災害に備えましょう**

　ローリングストックとは、非常用食品に限らず、普段から食べ慣れている即席麺、缶詰、レトルト食品などを少し多めに備蓄しておき、それらを日常的に消費し、買い足すことを繰り返すことで、常に一定量を保つ方法です。消費と購入を繰り返すことで、備蓄物資の鮮度を保ち、災害時でも普段の生活に近い食生活を送ることができます。最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が理想です。いつ起きるかわからない災害に備えるため、今一度、ご家庭の備蓄物資について確認してみてはいかがでしょうか。

ローリングストックの例

□飲料水

□お米

□レトルト食品

□調味料

□使い捨てカイロ

□お薬

□カセットコンロ

□乾麺(うどん、そばなど)

□缶詰

□野菜ジュース等

□ウエットタオル

□ガスボンベ

□カップ麺

□日持ちする野菜類

□菓子類

□乾電池

問合せ　安全安心まちづくり課21番窓口　電話4302-9734**特殊詐欺啓発マグネットの贈呈式を実施しました**

　平野警察署長と防犯協会会長から、平野区のデイサービス事業者2社に対して特殊詐欺啓発マグネットを貼付し、広報啓発活動の依頼をしました。

　みんなで防ごう!　特殊詐欺!

問合せ　平野警察署(喜連西6-2-51)　電話6769-1234

**令和3年6月6日(日)から6月12日(土)は危険物安全週間です**

　ガソリンや灯油などの石油類は、私たちの暮らしを豊かにする一方、貯蔵や取扱方法を誤れば爆発や火災等を引き起こす危険性が潜在しています。危険物の特性を十分に理解し、安全に取り扱いましょう!

問合せ　平野消防署(予防担当)(平野南1-2-9)　電話6790-0119

**あなたのとなりに　地域福祉活動コーディネーター　｢ご相談はこちら｣**

　地域福祉活動コーディネーターは、皆さんの相談に寄り添い、つなぎ、見守る活動を続けながら、地域のつながり･支えあいを考え、さまざまな関係機関などと連携強化に努めています。どんな小さな事でも“お気づき”や“お困りごと”があればお気軽にご相談ください。

問合せ　平野区社会福祉協議会　電話6795-2525

**瓜破地域包括支援センターが4月1日から移転しています**

　瓜破地域包括支援センターは平成23年4月の開始から10年が経ちました。新事務所は老人保健施設永寿ケアセンター内です。　ご来所いただく上ではご不便をおかけすることがあるかと思いますが、今まで以上に地域に出向き、身近に感じていただけるセンターを目指します。　従業員一同心機一転、さらに一層精励し、瓜破地域の皆さまのご期待に沿えられるよう、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。新住所　瓜破南1-2-30　電話4392-7436　ファックス6760-7177※電話番号　ファックス番号の変更はありません

〈あなたの地域の相談窓口〉

●平野区地域包括支援センター　電話6795-1666

●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

●喜連地域包括支援センター　電話6797-0555

**児童手当　現況届について**

　現在、児童手当を受給している方に｢現況届｣をお送りしますので、必要事項を記入のうえ、令和3年6月中に保健福祉課(地域福祉)へ提出してください。この届の提出がない場合は、令和3年6月分以降(令和3年10月支払い分)の児童手当の支払いを受けることができなくなります。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますのでご注意ください。なお、北部サービスセンターや南部サービスセンターでの受付はできませんのでご注意ください。※感染症予防の観点により、現況届は可能な限り郵送での提出をお願いします。

問合せ　保健福祉課(地域福祉)33番窓口　電話4302-9857

**令和3年度 市民税･府民税納税通知書を送付します**

　6月上旬から納税通知書を送付します。申告期限の延長に伴い、3月16日(火)以降に所得税または個人市･府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税(所得)証明書の発行が遅れる場合がありますのでご了承願います。なお、新型コロナウイルス感染症の影響による場合を含め、予測しない失業や大幅な所得減少(前年の6割以下)が見込まれる方などで、前年の合計所得金額が一定額以下であるなどの要件に該当し、納付が困難である場合は、申請により減額･免除されることがありますので、納期限(第1期分の納期限は6月30日(水))までに、令和3年1月1日現在お住まいの区を担当する市税事務所へご相談ください。

問合せ　あべの市税事務所個人市民税担当　電話4396-2953

**6月はゴキブリ防除強調月間です**

　ゴキブリは下水道など不衛生な場所を通り、細菌やウイルスが付着した状態で家の中を動き回ります。ゴキブリが触れた食べ物や調理器具などから病原体が人に感染する危険性があります。高温多湿でゴキブリが繁殖しやすくなるこれからの時期、適切な対策をとり清潔な居住環境を維持しましょう。【対策】●エサとなる食べカスをなくし、台所などの整理整頓、清掃を徹底する。●粘着シートや毒餌をゴキブリの通りそうな場所に置く。●住宅の実情に応じた薬剤(燻煙剤など)を使用する※区役所では駆除や薬剤配布などは行っていません。問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話4302-9973

**幼児期図書ボランティア募集**

　平野図書館を拠点として平野区内の保育所･幼稚園等で絵本の読み聞かせ等をしてくださる方を募集します。詳しく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

**各種相談お知らせ　6･7月**

※区役所1階で実施。相談は無料。市内在住の方に限ります。

相談名　法律相談

日程　6月3日、10日、17日、24日、7月1日、8日、15日、29日(木)

受付方法　当日に電話予約受付(9:00～･先着順)　相談時間13:00～17:00

問合せ　政策推進課23番窓口　予約電話4302-9683

※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

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　6月11日、7月9日(金)

受付方法　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　予約不要

相談名　相続遺言帰化相談

日程　6月1日、7月6日(火)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:00)

問合せ　大阪府行政書士会 阿倍野支部　電話6777-4208　予約不要

相談名　税理士相談

日程　6月8日、7月13日(火)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:30)

問合せ　近畿税理士会東住吉支部　電話6703-1800　予約不要

相談名　行政相談

日程　6月9日、7月14日(水)

受付方法　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　予約不要

相談名　不動産相談

日程　6月4日、7月2日(金)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～16:00)

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　予約不要

相談名　建築士相談

日程　7月21日(水)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:30)

問合せ　大阪府建築士事務所協会第七支部　電話6946-7065　予約不要

相談名　離婚･養育費相談

日程　6月16日(水)

受付方法　6月9日(水)～16日(水)12:00まで　電話予約受付(先着順)　相談時間14:00～17:00

問合せ　保健福祉課(地域福祉)33番窓口　予約電話4302-9820

相談名　若者(15～39歳)自立相談

日程　6月25日(金)

受付方法　コネクションズおおさか(電話･ファックスで予約受付)　相談時間14:00～17:00

問合せ　コネクションズおおさか　予約優先　電話6344-2660　ファックス6344-2677　火～土(祝日除く)10:30～18:00

※対象は、対人関係が苦手、ひとつの仕事が長続きしないなどの悩みを抱えた15～39歳で現在仕事に就いていない若者とその保護者

**区民ギャラリー展示案内　6月**

●6月3日(木)～6月16日(水)　写真(いちょうフォトクラブ)

問合せ　平野区民ホール(平野南1-2-7)　電話6790-4000　ファックス6790-4001

**令和3年度の国民健康保険料について**

《保険料の決定》

　令和3年度(令和3年4月から令和4年3月)国民健康保険料の決定通知書を、6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

　前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減･減免ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

　令和3年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

平等割保険料(世帯あたり)

令和3年度国民健康保険料(年額)

医療分保険料　27,807円

後期高齢者支援金分保険料　9,508円

介護分保険料※　2,509円

均等割保険料(被保険者あたり)

令和3年度国民健康保険料(年額)

医療分保険料　被保険者数　かける　25,273円

後期高齢者支援金分保険料　被保険者数　かける　8,642円

介護分保険料※　介護保険第2号被保険者数　かける　14,612円

所得割保険料

令和3年度国民健康保険料(年額)

医療分保険料　算定基礎所得金額※　かける　8.22パーセント

後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※　かける　2.90パーセント

介護分保険料※　算定基礎所得金額※　かける　2.60パーセント

最高限度額

令和3年度国民健康保険料(年額)

医療分保険料　63万円

後期高齢者支援金分保険料　19万円

介護分保険料※　17万円※介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯のみにかかります。

※算定基礎所得は、前年中総所得金額等　マイナス43万円となります。

※世帯の所得割は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります。

《保険料の改定》　平成30年度より都道府県が財政運営の責任主体となり、国民健康保険運営の中心的な役割を担うこととし、制度の安定化が図られました。　被保険者間の負担の公平性の観点から、大阪府内の市町村にお住まいで、｢同じ所得、同じ世帯構成｣であれば、｢同じ保険料額｣となるよう、令和6年度には｢府内統一保険料率｣とします。　令和元年度には、大阪府の保険料算定において大幅な保険料率改定が必要となり、一般会計からの繰入により激変緩和措置を講じ保険料負担の抑制を図ったところですが、令和6年度の統一保険料率に向けて、段階的に激変緩和措置を解消していくこととしています。

　令和3年度の本市一人当たり平均保険料は、激変緩和措置を約14億円とし、据え置くこととしています。

問合せ　保険年金課(保険)17番窓口　電話4302-9956

**介護保険利用者負担限度額認定証等の更新について**

　次の証の有効期限は7月31日(土)です

◆介護保険を利用して介護保険施設などへの入所や短期入所(ショートステイ)をした場合の食費･居住費の負担軽減の認定証

◆社会福祉法人等が提供するサービスを利用した場合の利用者負担軽減の確認証

　更新を希望される方は6月30日(水)までに申請を行ってください。詳しくはお問い合わせください。

問合せ　保健福祉課(介護保険)31番窓口　電話4302-9859

**平野区民ホール講習会**

内容　クラシックバレエ･懐かしい歌をみんなで歌おう･旅行で話せる中国語(初心者)･英会話･笑みヨーガ･ナイトヨーガ･ピラティスで健康に･英語リトミック･謡曲仕舞･茶道教室･フラワーアレンジメント･1DAYフラワーアレンジメント

日時　区役所･区民ホールに配架のチラシをご覧ください。

場所　平野区民ホール

問合せ　平野区民ホール(平野南1-2-7)　電話6790-4000

**歴史講座｢明智光秀は何故、信長を裏切ったのか｣**

　戦国時代きっての教養人でもあった明智光秀、君主である信長を何故、裏切ったのかその真相に迫る。

日時　6月26日(土)13:30～15:30

場所　平野区画整理記念会館　ホール

講師　大澤研一氏(大阪歴史博物館館長)

定員　200名

持物　筆記用具

料金　1,000円

締切　6月19日(土)

申込　来館または｢チケットぴあ｣

問合せ　平野区画整理記念会館(東住吉区中野2-7-16)　電話6702-0513

**なかよしキッチン　からだにやさしい季節のレシピ**

　簡単でおいしい家庭料理を作ってみましょう。料理苦手な方も大歓迎。

日時　6月26日(土)10:30～12:30

場所　クレオ大阪南

対象･定員　12名(申込先着順　高校生以下の参加･同伴は不可)

持物　マスク、三角巾またはバンダナ、エプロン、ふきん、筆記用具

料金　一人800円

申込　電話、ファックス、ホームページ、来館

問合せ　クレオ大阪南(喜連西6-2-33)　電話6705-1100　ファックス6705-1140

**初めてのスマホ決済＆カメラ活用術教室　無料**

　スマホ決済、最新カメラアプリの活用術体験※人気スマートフォンを1人1台貸し出します。日時　7月9日(金)13:00～15:00　場所　平野区社会福祉協議会(にこにこセンター 平野東2-1-30) 3階 会議室対象･定員　市内在住の60歳以上の方15名(定員越えは抽選)持物　上履き、飲み物、筆記用具　　申込　6月10日(木)～6月30日(水)来所または電話問合せ　平野区老人福祉センター(加美鞍作1-2-26)　電話6793-0880**6･7月　移動図書館まちかど号巡回日**場所　市営長吉長原東住宅13号棟駐車場(長吉長原東2-7)

日時　6月2日(水)･7月7日(水)10:30～11:10

場所　市営長吉長原北住宅第1集会所前(長吉長原東1-3)

日時　6月3日(木)･7月1日(木)10:30～11:15

場所　市営長吉六反第1住宅1号館集会所前(長吉六反1-2)

日時　6月3日(木)･7月1日(木)13:00～13:45

場所　市営瓜破東住宅2号館東側(瓜破東2-3)

日時　6月5日(土)･7月3日(土)10:30～11:20

場所　喜連西老人憩の家(喜連西3-3)

日時　6月5日(土)･7月3日(土)13:00～14:00

場所　市営長吉長原住宅集会所前(長吉長原4-3)

日時　6月26日(土)10:30～11:50

場所　喜連東小学校西門(喜連東2-2)

日時　6月26日(土)13:25～14:00

場所　市営加美長沢住宅第6集会所前(加美北5-9)

日時　6月26日(土)14:30～15:00

場所　府営瓜破西住宅3棟西側(瓜破西1-14)

日時　6月24日(木)10:25～11:30

場所　市営長吉長原東第4住宅西集会所前(長吉長原東3-9)

日時　6月24日(木)13:25～13:55

場所　市営瓜破東8丁目住宅集会所前(瓜破東8-9)

日時　6月24日(木)14:20～15:00

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話6539-3305　ファックス6539-3336

**翠星(すいせい)からのおたより　第5回**

　皆さんこんにちは! いかがお過ごしですか?　翠星チークダンスちろるです!　今回は皆様に、知って欲しいことがありますっ!!!!　既に利用されてる方もいるとは思いますが、今平野区では『オンデマンドバス』が走行中です。普通のバスと違うところは、スマホで予約ができる!　というところです。乗車場所、人数を指定し、バスを予約することができます。最大乗車人数も決まっているため必ず座れますし、気軽にご利用いただけます!　お子さんひとりでも安心してご利用頂けます!　私たちも以前乗車させていただきました! 寝落ちしてしまっても運転手さんがアナウンスをしてくれるので乗り過ごすこともありません! なんて便利!　笑

　私はよく寝落ちしてしまったりすることがあるのですごく助かります　笑

**平野区でオンデマンドバス社会実験運行中**

運行区域　加美･平野エリア　長吉･長原エリア(一部地域を除きます)　※今後、運行区域の拡大について審議予定

運行時間　6:00～23:00(休祝日も運行)

利用料金　大人210円、小児110円

予約方法　スマートフォンアプリまたは電話(3日前の0時から予約可能)

受付時間　●アプリ　0:00～22:00　●電話　7:00～17:00

予約専用電話番号　電話0570-08-6600(車いすでのご利用は、予約専用電話にてお伝えください)皆様もぜひ!　ご利用ください!スマホで簡単予約できますよ～!!!!

オンデマンドバスの予約が可能なアプリはApp　store、Google　Playから無料でダウンロード可能です。｢大阪マース｣と検索してください。｢Osaka Maas社会実験版｣アプリ

**6月は｢食育月間｣です。**

**毎月19日は食育の日**

噛むことを意識して食べていますか?　よく噛んで食べると、肥満や歯の病気の予防、脳の活性化などに効果があります。

忙しい中でも、遊んだり、テレビを見たり、眠ったりすることと同様に、食事は大切な時間です。ただ何となく食べるのではなく、ゆっくりと楽しみながら味わうことで、いつもより噛む回数が増えますよ。

よく噛(か)んで食べよう

よく噛んで食べるために

●ゆっくり時間をかけて食べる。　急いで食べると噛まずに飲み込んでしまいます。

●ひと口の量を少なくする。　少しずつ味わって食べる習慣をつけましょう。

●素材を大きめに切って調理する。　噛みごたえのある料理を食べましょう。

口(歯)の健康状態などよって異なります。無理なくできることから始めてみましょう。

｢よく噛む食生活｣を実践しましょう!

私たちは平野区食生活改善推進員協議会です。

｢よく噛む食生活｣を実践しています!

ピンク色のシャツが目印です

(写真)活動の様子

食生活改善推進員になるには、区役所で実施する健康講座保健栄養コースを受講してください。(7月号で募集します。)

**生活習慣病予防の調理実習　要申込**

　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。6月のテーマは｢塩分を控えて生活習慣病を予防しよう｣です。日時　6月18日(金)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枚料金　600円(食材料費として)　※当日徴収申込　6月7日(月)9:00から電話または来庁

締切　6月11日(金)

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話4302-9882

**いきいき百歳体操 サポーター養成講座　無料**

‘いきいき百歳体操’を地域で実践するサポーターを養成する講座です。内容　いきいき百歳体操体験、体操の効果、サポーターの役割、グループワーク等日時　7月6日、13日、20日、27日(火)13:30～15:30　［受付］13:00～　［全4回］　　　※全回に参加してください。※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、養成講座が中止になる場合がございます。場所　区役所1階研修室対象･定員　区内在住で‘いきいき百歳体操’のサポーターとして活動して頂ける方20名(先着順)持物　筆記用具、飲み物(水･お茶など)、運動のできる服、靴

締切　6月11日(金)

申込　電話または来所(ご本人が申し込みしてください)

問合せ　保健福祉課(保健活動)34番窓口　電話4302-9968

**各種検診のお知らせ**

※3月号でご案内しました6月26日(土)の乳がん･骨粗しょう症検診については、会場を区役所2階検診フロアに変更しております。

検診内容･対象･料金等

●大腸がん(40歳以上　300円)

●肺がん(40歳以上　無料)　※喀痰検査については400円

日時　7月28日(水)9:30～10:50　8月31日(火)9:30～10:50　9月19日(日)9:30～10:50

9月29日(水)9:30～10:50

会場　区役所2階　検診フロア

予約　予約要

検診内容･対象･料金等

●骨粗しょう症(18歳以上　無料)

日時　7月10日(土)13:30～14:50　7月28日(水)13:30～14:50　8月29日(日)9:30～10:50　8月31日(火)13:30～14:50　9月19日(日)13:30～14:50　9月29日(水)13:30～14:50

会場　区役所2階　検診フロア

予約　予約要

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談(無料)

日時　6月23日(水)9:30～11:00　6月29日(火)9:30～11:00、13:30～15:00

会場　区役所2階　検診フロア

予約　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　6月17日(木)10:00～11:00

会場　区役所2階　検診フロア

予約　予約不要

検診内容･対象･料金等

●特定健診(大阪市国民健康保険･後期高齢者医療制度加入の方)

☆受診券と国民健康保険証･後期高齢者医療被保険者証が必要です

日時　6月23日(水)9:30～11:00　6月29日(火)9:30～11:00　7月10日(土)9:30～11:00

会場　区役所2階　検診フロア

予約　予約不要※令和3年度より、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るようになりました。※胃がん検診は、令和3年度から区役所(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することになりました。申込　新型コロナウイルス感染防止のため、電話又は行政オンラインシステムで受付。但し、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3年7月から9月までの検診は、5月6日(木)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検診があります。

★令和3年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】又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　電話4302-9882

**統合失調症のある方の家族教室　無料**

　病気のことや接し方、再発防止と生活の自立や社会復帰への手がかり等を学び、悩みを共に話し合いませんか?　ご参加お待ちしています。まずはご連絡ください。

日時　毎月第4月曜日 14:00～16:00

場所　区役所2階　201会議室

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