広報　ひらの

2022年(令和4年)7月号　No.314

平野区の花

わたの花

平野区マスコットキャラクター「ひらちゃん」

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

７月10日（日曜日）に参議院議員通常選挙が行われます。

当日、投票に行けない方は期日前投票・不在者投票をしましょう。

（写真）平野区住みます芸人「翠星チークダンス」ちろるさん（写真左）、木佐くん（写真右）、選挙マスコットキャラクター「センキョン」

必ず投票しましょう。

〇期日前投票・不在者投票

投票日に仕事やレジャー等の予定がある方は、名簿登録地の区役所等で期日前投票ができます。

期日前投票・不在者投票の期間

［場所］　平野区役所5階会議室

［6月23日（木）～7月3日（日）］　8:30～20:00

［7月4日（月）～7月9日（土）」　8:30～21:00

［場所］　北部サービスセンター2階会議室

［6月23日（木）～7月3日（日）］　8:30～20:00

［7月4日（月）～7月9日（土）」　8:30～21:00

［場所］　コミュニティプラザ平野（区民センター）

［6月23日（木）～7月3日（日）］　9:30～17:00

［7月4日（月）～7月9日（土）」　9:30～17:00

〇安心して投票いただけるよう、投票所内での感染・まん延防止に取り組んだうえで選挙を実施します。

投票所は、万全の感染症対策を講じております。期日前投票のご利用や、マスクの着用、咳エチケットの徹底等、感染症対策にご協力くださいますようお願い申し上げます。

問合せ　平野区選挙管理委員会

電話　4302-9626

7月は「食中毒予防月間」です！

毎年7月から9月にかけて食中毒が多く発生しています。大阪市では7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒予防を呼びかけています。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。次の6つのポイントに注意し、食中毒防止に努めましょう。

家庭でできる食中毒予防の６つのポイント

1.肉、魚、野菜等の生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう！

2.冷蔵庫に入れる量は7割程度とし、冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存しましょう！

3.生の肉、魚、卵を取り扱った後、手や調理器具を洗浄・消毒しましょう！

4.加熱は十分(めやすは中心部分の温度が75℃で、1分間以上)にしましょう！

5.調理後は、できるだけ早く食べましょう！

6.残った食品は小分けにし、冷蔵または冷凍保存をしましょう！

食中毒注意報

７月～９月の食中毒が起こりやすい気象条件の日に、食中毒注意報を発令し、保健所や各区保健福祉センターの掲示板で情報提供するほか、テレホンサービスも行っています。

食中毒注意報テレホンサービス

電話　06-6208-0963(自動音声)

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口

電話　4302-9973

今月のトピックス

お知らせ、子育て、防災・防犯、くらし…2面

くらし、募集・催し…3面

募集・催し、健康情報…4面

お知らせ、健康情報、地活協の活動紹介　他…8面

平野区役所ホームページ（QR）

ご覧ください！平野区ツイッター(随時更新中) （QR）

平野区役所子育て支援室LINEアカウントはこちら！（QR）

平野区役所フェイスブック

地域情報はこちら！（QR）

子育て情報はこちら！（QR）

【編集・発行】

平野区役所政策推進課

〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19

電話4302-9683 FAX4302-9880

https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/（音声版も公開中）

区役所からのお知らせ

窓口のお呼び出し状況（QR）

区役所へ来庁せずにできる手続きもあります（QR）

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

〈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

毎年７月は、社会を明るくする運動強調月間です

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

　立ち直りを支える家庭や地域をつくるためには、地域のすべての人たちがそれぞれの立場で関わっていく必要があります。“社会を明るくする運動”では、犯罪や非行のない地域をつくるために、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることを目指しています。

～あなたもできることから始めてみませんか～

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口

電話　4302-9734

令和４年度　平野区二十歳(はたち)のつどいを開催します

民法改正により令和４年４月１日から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、毎年開催していた「成人の日記念のつどい」は、令和５年以降も、これまでどおり20歳の方(その年度に20歳を迎える方)を対象に、「二十歳のつどい」として開催いたします。

日時／令和5年1月9日(月･祝)

場所／コミュニティプラザ平野（平野区民センター　長吉出戸5-3-58)

対象：平成14年(2002年)4月2日～平成15年（2003年）4月1日生まれの方

※開催時間は未定となっております。決まり次第、広報及び平野区ホームページに掲載いたします。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口

電話　4302-9734

コンビニ交付は便利！早い！安い！

　マイナンバーカード(個人番号カード)または住民基本台帳カード(※コンビニ交付の利用登録をしたカードに限る)をお持ちの大阪市民の方は、全国のコンビニにあるマルチコピー機で住民票の写しや印鑑証明書等をお取りいただけます。

詳細についてはホームページをご覧いただくか、お問い合わせください｡(QR)

問合せ

住民票・印鑑登録・戸籍証明について

市民局住民情報担当　電話4305-7345

税の証明について

財政局管理グループ　電話6208-7742

子育て情報

キッズプラザ大阪からやってきた魔法の板“カプラ®”であそぼう

内容／一枚の板をつなげたり、積み上げたり、重ねていくことでさまざまなものが出来上がります。崩す時の音も素敵です。子どもから、大人まで夢中になる魔法の板“カプラ®”。キッズプラザ大阪から１万枚がプラザにやってきます！今年の夏、家族でも体験しよう！

日時／8月13日(土)～23日(火)

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象･定員／乳幼児と保護者や小・中学生等

　　　　　日によって対象がかわります。（概ね20人程度）

料金／無料

申込／電話・来館で予約受付開始（先着順）

問合せ　平野区子ども・子育てプラザ

電話　6707-0900

防災・防犯情報

外国人の不法就労防止にご協力ください

●在留期間は切れていませんか？

●働くことが認められている在留資格ですか？

●外国人の雇用・離職の際は、ハローワークへの届出をお願いします。

問合せ　平野警察署(喜連西6-2-51)

電話　6769-1234

熱中症にご注意を！！

　熱中症は予防が大切です。喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給を行いましょう。特にマスクをしている時は喉の渇きを感じにくいと言われております。水分補給の時刻を定める等、こまめに水分補給を行ってください。無理な運動や作業を控え、室内ではエアコンを使用して快適な環境にしましょう。換気も忘れずに行ってください。

問合せ　平野消防署（予防担当）

電話　6790-0119

くらしの情報

国民健康保険高齢受給者証を更新します。

大阪市国民健康保険に加入の70歳から74歳の方に７月下旬までに新しい高齢受給者証を送付します。

　現在のものは8月から使用できなくなります｡7月中に届かない場合は、平野区役所保険年金業務担当までお問い合わせください。

問合せ　保険年金課（保険）17番窓口

電話　4302-9956

後期高齢者医療制度の改正にともない、7月(水色)と9月(黄色)に被保険者証を送付します｡また､7月に保険料決定通知書を送付します｡

後期高齢者医療制度の対象の方に､被保険者証(水色)を7月上旬に送付します｡被保険者証(水色)の配達時に不在の時は郵便局に保管され､お知らせが投函されます｡7月中に届かない場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は､お住まいの区役所保険年金業務担当までお問い合わせください｡なお､現在の被保険者証(桃色)は8月1日から使えなくなりますのでご注意ください。

10月の制度改正により､住民税課税所得が28万円以上の方で一定以上の所得の方は､現役並み所得者(3割負担)を除き､医療費の窓口負担割合が2割となります｡この制度改正の影響により､令和4年については､9月にも新しい被保険者証(黄色)を送付します｡

2割負担になる方は､施行後3年間は外来の月々の負担増加額が最大3,000円までとなる配慮措置があります｡詳しくは､7月の被保険者証送付時に資料を同封いたしますので､ご確認をお願いします｡

また､後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を7月21日頃に送付します｡保険料を年金からお支払いされている方は､口座振替による納付方法が選択できますので､お問い合わせください｡

問合せ　保険年金課(保険)17番窓口

国民年金基金のご案内

国民年金基金は、国民年金に年金を上乗せする公的な制度です。国民年金の第１号被保険者(自営業等の人)で保険料を納めている20歳以上60歳未満の方や、60歳以上65歳未満の方、海外居住されている方で国民年金に任意加入している方が加入できます。

掛金は、年末調整や確定申告の際、社会保険料として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。

問合せ　全国国民年金基金　大阪支部

電話0120-65-4192

(月～金曜日　9:00～17:30※祝日を除く)

介護保険料決定通知書及び介護保険負担割合証を送付します

●介護保険料決定通知書について

　65歳以上の方(介護保険の第1号被保険者)で、年金からのお支払いにより保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を７月中旬に送付します。

　また、４月に暫定の決定通知書を送付した方で、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払いに変更となる方にも送付します。

●介護保険負担割合証について

　要介護・要支援認定を受けている方及び総合事業の事業対象者の方全員に、8月～令和5年7月に介護サービス等を利用した際の自己負担割合(1～3割)を記載した「介護保険負担割合証」を7月中旬に送付します。

　介護サービス等を利用する際に、「介護保険被保険者証」と併せてサービス提供事業者に提示をお願いします。

問合せ　保険福祉課介護保険31番窓口

電話4302-9859

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等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

障がい当事者部会委員の募集と見学のご案内

自立支援協議会障がい当事者部会では、障がい者の暮らしを良くするための話し合いをしています。興味のある方は見学から始めてみませんか？

日時／第3金曜日　13:30～15:30

場所／区役所501会議室(変更の場合有)

※9月は区役所１階研修室の予定です

参加条件／区内在住の障がい当事者の方

・16歳以上で身体・知的・精神いずれかの手帳を持っている方（発達障がいを含みます）、または障がいを理由とする年金受給者、自立支援医療を受けている方

・自分たちの暮らしを良くするように一緒に考えてくれる方

問合せ　保健福祉課(地域福祉)33番窓口

電話4302-9857

ご存じですか？地域の身近な相談相手「民生委員・児童委員」

　民生委員は守秘義務を持ち、主にさまざまな生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関へつなぐ活動をしています。

　民生委員は住民の一員で、公正中立とされています。そのため、近隣トラブルの仲裁や不法行為に対しての対応はできませんのでご了承ください。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口

電話4302-9941

各種相談のお知らせ　7･8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。

6月17日時点の情報です。新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合がありますので、最新の情報は各問合せ先へご確認ください。ご来庁の際には、マスクの着用にご協力お願いします。

相談名　法律相談

日程　7月7日、14日、21日、28日、8月4日、18日、25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　7月8日、8月12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　7月5日、8月2日(火)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:00)　※受付は14:45まで

問合せ　大阪府行政書士会阿倍野支部　電話6792-6724　予約不要

相談名　税理士相談

日程　7月12日、8月9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　7月13日、8月10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　7月1日、8月5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20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　若者(15～39歳)自立相談

日程　8月26日(金)

受付方法　電話・FAXで予約受付(開催前日の18:00まで)

相談時間　14:00～17:00

問合せ　コネクションズおおさか電話6344-2660　要事前予約

　FAX6344-2677

火～土(祝日除く)10:30～18:30

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

募集・催し

平野区「ひら塾」受講生の募集を開始します

民間事業者を活用した課外学習事業「ひら塾」受講生の募集を開始します。

申込／7月1日(金)から受付開始

電話または申込フォームにて

家庭教師のトライ大阪校　0120-555-202

※オペレーターに「大阪市平野区のひら塾について」とお伝えください。

締切／7・8月講座　7月15日(金)

12月講座　12月16日(金)

※締切後の受講希望は申込先までお問い合わせください。

詳細は平野区ホームページをご覧ください。

申込フォームはこちらから（QR）

平野区ホームページはこちらから（QR）

問合せ　政策推進課(こども教育)23番窓口

電話4302-9903

えほん展～としょかんのえほんがクラフトパークへやってくる～

内容／大人から子どもまで楽しめる図書館の絵本をたくさん展示します。11:00～11:30にはキッズシアターかみふうせんのおたのしみ会もあります。

日時／7月22日（金）10:30～14:30

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または延期される場合があります。

場所／クラフトパーク（長吉六反1-8-44）

定員／おたのしみ会50名、えほん展100名（いずれも事前申込要、先着順）

※えほん展は混雑状況により入場を制限する場合があります

料金／無料

申込／7月1日(金)から受付開始

電話または来館

共催　平野区役所、クラフトパーク、平野図書館

問合せ　クラフトパーク　電話4302-9210

『超かんたんスマートフォン体験講座を開催します

内容／スマートフォンに興味のある方、使いこなせるか不安と思われる方！最初に知っておきたいスマホ知識・デモ機を使って基本機能の操作方法等、日常生活に役立つ内容をご紹介します。

お一人に一台、人気のかんたんシンプルスマホを貸与いたします。

日時／8月9日(火)13:00～15:00

場所／平野区社会福祉協議会　３階「会議室」

定員／市内在住の６０歳以上の方

１５名（定員を超えた場合は抽選）

持物／上履き、飲み物、筆記用具

申込／7月14日(木)～30日(土)

　　　電話または来所

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

事前予約制

マイナンバーカード

出張申請窓口開設キャンペーン

大阪市では「マイナンバーカード出張申請窓口開設キャンペーン」を実施しています

詳細は大阪市ホームページをごらんください（QR）

サマーフェスタ2022inひらの開催のお知らせ

日時／7月31日(日)10:00～15:30

場所／コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

【ステージ発表】

吹奏楽、フラダンス、ダンス、ウクレレ、詩吟等

○区民センターとホールで練習した日頃の練習成果を発表します。

【出店】　JA大阪

○はやいもん勝ち！！朝採りのおおさかもん限定販売！！

大阪平野ロータリークラブおよび自衛隊大阪地方協力本部等

主催　大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

問合せ　コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

電話 6704-1200

FAX 6704-1421

健康情報

BCG予防接種　無料　予約不要

日時／7月13日(水)14:00～15:00

（12時より整理券配布）

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）

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（お子さん）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。また令和3年10月1日（金）から委託医療機関でも受けられます。

詳細についてはホームページをご覧いただくか、平野区保健福祉センターへお問い合わせください。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口

電話　4302-9882

クレオ大阪南で乳がん検診(マンモグラフィ検査)を開催します　要予約

日時／7月21日(木)　18:30　乳がん検診

8月4日(木)　18:30　乳がん検診

9月14日(水)　18:30　乳がん検診・骨粗しょう症検診

10月6日(木) 　18:30　乳がん検診

10月20日(木) 　10:00乳がん検診・骨粗しょう症検診

11月15日(火) 　10:00　乳がん検診・骨粗しょう症検診

場所／クレオ大阪南(喜連西6-2-33)

対象／今年度末（令和5年3月31日）までに 40歳以上となる大阪市に住民登録のある女性（前年度未受診の方）

料金／乳がん検診　1,500円

骨粗しょう症検診　無料

申込／大阪市がん検診専用電話

電話　6208-8250　FAX　6202-6967

詳細についてはホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

問合せ　健康局健康推進部健康づくり課

電話6208-9969

つどいの場

(地域生活安定支援事業：地域生活向上教室)

内容／統合失調症を中心とする精神の障がいがある方が、生活のリズムを取り戻し、活動の場を広げ仲間づくりにつなげるための教室です。

日時／毎月第3水曜日　13:30～15:30

場所／区役所2階　201会議室

料金／無料

申込／電話または来庁（事前要相談）

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口

電話4302-9968

平野区老人福祉センターの愛称を募集します！

　どなたでも気軽に利用できる、親しみやすく身近な施設になるような、愛称を募集いたします。

応募資格／すべての区内在住の方。お子さんから高齢者まで年齢不問。

応募方法／各所設置の応募用紙に記入の上、応募箱に投函もしくは郵便はがき。

必要事項／愛称（ふりがな）、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年齢、性別（任意）

募集期間／7月1日(金)～31日(日)

応募箱設置場所／区役所、平野区社会福祉協議会（にこにこセンター）、平野区老人福祉センター　他

選考・発表／「平野区老人福祉センター愛称選定委員会」にて選定し、広報「ひらの」９月号にて発表。

採用された愛称を応募された方の中から1名の方に抽選で賞品を贈呈します。

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

生活習慣病予防の調理実習

今月のテーマ「塩分を控えて生活習慣病を予防しよう」

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。

日時／7月20日(水) 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／7月6日(水)～13日(水)　電話または来庁

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口

電話4302-9882

第6回喜連灯火の夕べの開催について　無料(写真)

日時／7月30日(土)19:00～20:30

※雨天順延　9月24日(土)

場所／喜連各寺、楯原神社、八坂神社等。詳細は、平野区ホームページをご覧ください。(QR)

問合せ:喜連環濠地区まちづくり研究会（辻江）

電話090-3334-9766

健康・栄養・食育の総合講座「健康講座・保健栄養コース」

健康的な食生活や食育に関する基礎知識を学び、ご自身やご家族等の健康づくりにお役立ていただける内容です。修了後は「平野区食生活改善推進員協議会」の会員として、地域での食育活動にご参加いただくこともできます。

内容／栄養や運動、食育、食品衛生等に関するお話と実習（調理実習・運動実習）

日程／9回コースです（6回以上受講してください）

1. 9月7日(水)

②9月12日(月)

③9月20日(火)

④9月28日(水)

⑤10月5日(水)

⑥10月11日(火)

⑦10月19日(水)

⑧10月26日(水)

⑨11月2日(水)

各回13：30～16：00

場所／区役所2階集団検診室ほか

対象･定員／区内在住の方15名（先着順）

料金／無料

締切／8月5日(金) ※定員になり次第締切り

申込／7月6日(水) 9：00から電話または来庁(来館)

問合せ／保健福祉課（地域保健）32番窓口

　　　　電話4302-9882

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止または内容等が変更される場合があります。

各種検診のお知らせ

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･会場

8月6日(土)　9:30～10:50 区役所2階検診フロア

8月31日(水)　9:30～10:50 区役所2階検診フロア

9月18日(日)　9:30～10:50 区役所2階検診フロア

9月23日(金・祝)　9:30～10:50 区役所2階検診フロア

9月28日(水)　9:30～10:50 区役所2階検診フロア

予約

検診内容･対象･料金等

●乳がんマンモグラフィ（40歳以上／1,500円2年に一度受診可＝令和3年度に受診された方を除く。）

日時･会場

8月28日(日)　9：30～10：50 区役所2階検診フロア予約

9月18日(日)　13：30～14：50 区役所2階検診フロア予約

9月23日(金)　13：30～14：50 区役所2階検診フロア予約

9月28日(水)　13：30～14：50 区役所2階検診フロア予約

●骨粗しょう症(18歳以上／無料)

日時･会場

8月6日(土)　13：30～14：50 区役所2階検診フロア予約

8月28日(日)　9:30～10:50 区役所2階検診フロア

8月31日(水)　13：30～14：50 区役所2階検診フロア予約

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談(無料)

日時･会場

7月9日(土)　9:30～11:00 区役所2階検診フロア

7月9日(土)　13:30～15:00 区役所2階検診フロア

7月27日(水)　13:30～15:00 区役所2階検診フロア

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･会場

7月21日(木)　10:00～11:00 区役所2階検診フロア

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被保険者証･後期高齢者医療被保険者証が必要です

日時･会場

7月9日(土)　9:30～11:00 区役所2階検診フロア

7月27日(水)　9:30～11:00 区役所2階検診フロア

8月6日(土)　9:30～11:00 区役所2階検診フロア

予約不要

※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。7月から9月までの検診は、5月6日(金)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。

行政オンラインシステム（QR）

平野区役所ホームページ（QR）

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

1回目

[日程] 8月2日（火）13:30～15:30

2回目

[日程] 8月10日（水）13:30～15:30

3回目

[日程] 8月17日（水）13:30～15:30

4回目

[日程] 8月24日（水）13:30～15:30

[主な内容]　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

受付は13:00から

内容／『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。4回全てに参加された方には修了証をお渡しします。

場所／平野区保健福祉センター　2階 集団検診室(背戸口3-8-19)

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て4回全て参加できる方、20名(先着順)

持物／筆記用具、飲み物（水・お茶等）、動きやすい服装・靴でご参加ください。

料金／無料

申込期間／7月1日（金）～15日（金）

(土日･祝を除く9:00～17:30)

申込／電話または来所(ご本人よりお申し込みください｡)

問合せ　平野区保健福祉センター　保健福祉課(保健活動) 34番窓口

電話4302-9968

平野区の皆様へ

防衛省　自衛隊からのお知らせ

陸　海　空　自衛官募集中！

現在の募集受付

○一般曹候補生

18歳以上33歳未満の男女（学歴不問）

7月1日(金)～9月5日(月)(必着)

※受験希望の方はお早めにお問い合わせ下さい。

（写真）

平野区担当　柴原

平野区の皆様、こんにちは！

防衛省自衛隊で平野区を担当しております柴原と申します。

平野区民の皆様のお役に立てるように、さまざまな広報に努めてまいりますので宜しくお願いいたします。

※電話、または阿倍野出張所にお越しの方は「平野区広報誌を見た」とお伝え下さい。

防衛省　自衛隊大阪地方協力本部　　阿倍野出張所

〒545-0052　大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1あべのベルタ２階

平野区担当　柴原

電話6645-1645

大阪地本HPはコチラ（QR）

資料請求はコチラ（QR）

区政会議(5月)を開催しました！

5月31日(火)に､コミュニティプラザ平野（区民センター）にて平野区区政会議を開催しました。今回の会議では、令和3年度平野区運営方針を振り返り、評価をしていただいた後、安全安心まちづくり・地域福祉・こども教育の3つのグループに分かれて、これまでの取組みに対する意見や今後力を入れてほしい取組み等を話し合っていただきました。

委員からは、「運営方針の評価基準について」「こどもや高齢者の見守り体制について」「情報発信の不足について」等さまざまなご意見をいただきました。

区政会議での貴重なご意見をもとに、今後もよりよいまちとなるよう取組みを進めてまいります。（写真）

会議資料等はこちら（QR）

問合せ　政策推進課（政策推進）23番窓口　電話4302-9683

HIRACHAN’s Cooking

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

手軽に作れます

平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ

　生活習慣病予防の調理実習で実施したレシピをご紹介します。カラフルな1品です。ぜひ作ってみてください。

トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ

＜1人分:148Kcal＞

材料(4人分)

卵　4個

ブロッコリー　80ｇ

ミニトマト　4個

ベーコン　3枚

A牛乳　大さじ2

A塩　小さじ1／3

オリーブ油　大さじ1／2

下準備

●卵を溶きほぐす。

●ブロッコリーを小さめの小房に分ける。

●ミニトマトのヘタを除き、横半分に切る。

●ベーコンを幅1㎝に切る。

作り方

①　フライパンにベーコンを入れて中火で炒める。油が出てきたらブロッコリーを入れてさっと炒める。

②　卵に牛乳、塩、①を混ぜる。

③　①のフライパンをさっとふく。オリーブ油を入れて火にかけ、温まったら②を流し入れる。

④　菜ばしで軽くかき混ぜ、表面の具材が均等になるよう整える。ミニトマトを散らしてフタをし、弱めの中火で8分間程度、蒸し焼きにしてできあがり。

コロナ禍での避難について

甚大な被害をもたらす災害はいつ起こるかわかりません。コロナ禍のいま、地震が起こっても人が集まる避難所には行きづらい方もいるのではないでしょうか？

　災害が起こった場合、安全な場所はどこなのか。避難所に行くということだけが避難ではありません。次のような避難方法もあることを知っておきましょう。

安全な親戚、知人宅に避難

災害がいつ起きても慌てることのないよう、日ごろからコミュニケーションを取ることを心がけましょう。

自宅での避難（在宅避難）

令和3年8月に全戸配布している「水害ハザ－ドマップ」をあらかじめ確認しておきましょう。自宅が安全であれば、在宅避難を！

コロナ禍での避難のみではなく、日ごろから災害に備え、食べ物の備蓄はローリングストックを心がけましょう！

災害時には最低3日間､出来れば1週間の備蓄が理想です。

日常的に食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返しながら、常に新しい非常食を備えていきましょう。

いざというときに慌てないために出来ることは「日ごろからの備え」です。できることからコツコツとやっていきましょう。

問合せ　安全安心まちづくり課

電話4302-9734

地域活動協議会の活動紹介

～喜連西地域活動協議会～

多くの地域活動協議会では、高齢者の方々が孤立しないよう、外出する機会や交流の場として食事会や配食する「食事サービス」を行っており、食後のレクリエーション等、さまざまな工夫をしながら開催されています。

そのうち、喜連西地域活動協議会の「食事サービス」は、毎月第２・４水曜日に喜連西老人憩の家で開催されており、配食形式と会食形式とどちらも選択できるようになっています。

このような食事サービスは、地域のボランティアさんにより運営されています。

今回取材させていただいた会食形式の食事サービスでは、アクリル板設置、検温・消毒といった感染対策を施し、食後に参加者同士で楽しく談笑されていました。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話4302-9734