広報　ひらの

2023年(令和5年)6月号　No.325

平野区の花

わたの花

今月のひらちゃんを探せ

紙面のどこかに今月のひらちゃんが4人隠れているよ！ 探してみてね！

答えは平野区ツイッターに！#ひらちゃんを探せ

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）を推進しています。

バランスよく食べよう

（イラスト）大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

（ひらちゃん）６月は「食育月間」～毎月19日は食育の日～

（ひらちゃん）好きなもんだけ食べて何があかんの？トマトとか無理やし！

（親ひらちゃん）うちの子、好き嫌いが多くて、ちゃんと栄養取れてるんか心配やわぁ

（たべやん）トマトも食べなあかん！栄養の偏りや、不規則な食事をしてると、健康面に影響でることあんねんで！！

（ひらちゃん）わぁー！誰なんですか！？

（たべやん）食育って知ってる？バランスの良い食生活をつづける力を育むことでな、食べることは生涯にわたって続くことやから、子どもはもちろん大人になってからも食育は大切やねんで。

（親ひらちゃん）ほら、やっぱりバランス良く食べなあかんねん。早速、今晩からそうしよう！食材買いに買い物行こう！

（ひらちゃん）うん。わかった。トマトも食べてみる！

栄養をバランスよくとるためには、主食・主菜・副菜をそろえるのが、ひとつの考え方です。

主食　ごはん・パン・めん等を使った料理

主菜　肉・魚・卵・ 大豆製品等を使った料理

副菜　野菜・いも・きのこ・海藻等を使った料理

和食でなくても、定食でなくても、ワンプレートの料理であっても主食・主菜・副菜をそろえることはできます。

若い世代で忘れがちなのは、副菜＝野菜料理です。高齢者世代で忘れがちなのは、主菜＝肉・魚・卵です。忘れずにそろえるようにしましょう♡

私たちも実践しています。

私たちは平野区食生活改善推進員協議会です。自身や家族はもちろんのこと、地域の方々に食育の啓発活動を行っています。

（写真）

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。）

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯…2面

くらし…3面

くらし、募集・催し、健康情報…4面

各種検診のお知らせ 他…8面

平野区ツイッター（二次元コード）

子育て支援室ラインアカウント（二次元コード）

フェイスブック

地域情報（二次元コード）

子育て情報（二次元コード）

【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

FAX　4302-9880

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

（二次元コード）

区役所へ来庁せずにできる手続きもあります（二次元コード）

窓口のお呼び出し状況（二次元コード）

区役所からのお知らせ

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

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等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。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

スマートフォンやパソコンから国民健康保険等の手続き・相談の窓口予約と事前申請ができるようになりました

　平野区役所保険年金課では、大阪市の国民健康保険・後期高齢者医療制度・国民年金のお手続・ご相談について、大阪市行政オンラインシステムを利用してスマートフォンやパソコンから窓口の予約ができるようになりました。窓口予約をご利用いただくと、待ち時間なくご相談・お手続できます。

　また、会社等の健康保険の資格を喪失して、大阪市の国民健康保険に加入する手続きを事前申請できるようになりました。

　事前申請をご利用いただくと、国民健康保険証交付時の１度だけの来庁となります。（通常、加入申請と窓口交付の２度の来庁が必要となります。）

平野区ホームページ▶（二次元コード）

大阪市行政オンラインシステム▶（二次元コード）

問合せ　保険年金課　17番窓口

電話　4302-9956　FAX　6700-0193

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］区役所2階　背戸口3-8-19

［展示期間］6月19日(月)～7月31日(月)

［開館時間］月～金 　9:00～17:30

［休館日］土・日・祝

平野区第2教科書センター

［展示場所］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

［展示期間］6月19日(月)～7月6日(木)

［開館時間］9:30～21:30

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16日(金)～7月19日(水)

［開館時間］火～金　10:00～19:00　土・日・祝　10:00～17:00

［休館日］月

問合せ　教育委員会事務局指導部初等・中学校教育担当　電話　6208-9186

政策推進課（教育）23番窓口　電話　4302-9903

令和５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６年１月８日（月・祝）

対象／平成15年（2003年）4月2日～平成16年（2004年）4月1日生まれの方

※場所、開催時間は決まり次第、広報紙および区役所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

子育て情報

子育て応援～ボランティア養成講座～

　子どもが好きな方、自分も何かできないかなと思って

おられる方、区内の子育て支援施設等で、子どもたちと遊

んだり、保護者の方とお話したりするボランティア活動を

しませんか？

日時／①6月21日（水）　②6月28日（水）

　　　③7月3日（月）～8日（土）のうち1日

　　　④7月12日（水）　[全４回]　10:30～12:00

場所／平野区社会福祉協議会　他

対象／区内在住・在勤・在学の子育てに関心のある方

定員／８名程度　締切／未定

申込／電話またはファックス

※子育て中の方は、こども同室にて講座受講が可能です

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

プラザ夏まつり　作戦会議

　乳幼児も一緒に参加できる「プラザ夏まつり」（7月16日）を小学生のみんなで企画してみよう！

日時／6月10日（土）、25日（日）、7月1日（土）15:00～16:00

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／小学生

定員／10人程度

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

防災・防犯情報

外国人の雇用をする際はご確認ください

　不法就労は犯罪です。外国人を不法就労させた事業主も処罰の対象になります。

●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？

●外国人を雇い入れる場合は、在留カードの内容をよく確認しましょう

問合せ　平野警察署(喜連西6-2-51)　電話　6769-1234

6月4日～10日は危険物安全週間です

大阪市では販売実績のないお客様（新規のお客様等）へのガソリンの携行缶への小分け販売を行わないようお願いしています。

〇販売実績のあるお客様に販売する場合につきましても、下記の事項の徹底をお願いしています。

①免許証等による身分等の再確認

②使用目的の確認

③販売記録の作成・保存

〇ガソリンスタンドでガソリンを携行缶で購入する際の注意点

①ガソリンを携行缶で購入する際には、ガソリンスタンドの従業員に依頼する必要があります。

②ガソリンを詰め替える容器についてはガソリン用として性能試験をクリアしたものでないといけません。試験をクリアした容器には、「試験確認済証」や「認定品」等の表示がありますので、ガソリンを購入する際には、これらの表示のある金属製容器を必ず使用してください。

③ガソリンを購入する際は本人確認を行うことのできる書類（運転免許証、マイナンバーカード等）の提示及び具体的な使用目的を伝える必要があります。

問合せ 平野消防署(予防担当)　電話　6790-0119

「広報ひらの」は区内すべてのご家庭・事業所にお届けします。配布に日数がかかる場合があり、5日経っても配布されない場合等は、配布事業者合同会社RK　電話　6749-2209（月～金曜日　10:00～17:00※祝日は除く）へ連絡をお願いします。市政・区政に関するご意見・ご要望は、政策推進課　23番窓口（電話　4302-9683　FAX　4302-9880）

くらしの情報

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・職業・思想・信条等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。(メールでの相談受付は月間中随時)

問合せ　大阪府商工労働部雇用推進室

電話　6210-9518（月間中（閉庁日を除く）10:00～18:00）

メール　rodokankyo-g03@gbox.pref.osaka.lg.jp

後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します

視覚障がいのある被保険者の方に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。ご希望の方は電話でお申し込みください。

申込時にお聞きする事項　•住所　•氏名　•生年月日

　一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。なお、転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

問合せ　保険年金課（保険）17番窓口

電話　4302-9956　FAX　6700-0193

児童手当　現況届について

　昨年度より児童手当における現況届の提出が基本的には不要となっております。一部内容確認が必要な方については現況届を送付させていただきますので、必要事項を記入のうえ、令和5年6月中に保健福祉課（地域福祉）へ提出してください。

　現況届を提出されない場合は、令和5年6月分(令和5年10月支払い分)以降の手当の支給が停止されます。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

「介護保険利用者負担限度額認定証」等の有効期限は7月31日（月）です

◇介護保険を利用して介護保険施設等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（金）までに必要書類の写しを添付して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

令和５年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

　令和５年度（令和５年４月～令和６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５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。

令和5年度国民健康保険料（年額）

医療分保険料

［平等割保険料（世帯あたり）］30,321円

［均等割保険料（被保険者あたり）］被保険者数×30,798円

［所得割保険料※2］算定基礎所得金額※3×8.78%

［最高限度額］65万円

後期高齢者支援金分保険料

［平等割保険料（世帯あたり）］10,494円

［均等割保険料（被保険者あたり）］被保険者数×10,659円

［所得割保険料※2］算定基礎所得金額※3×3.09%

［最高限度額］20万円

介護分保険料※1

［均等割保険料（被保険者あたり）］介護保険第2号被保険者数×19,543円

［所得割保険料※2］算定基礎所得金額※3×2.94%

［最高限度額］17万円

※1　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）がいる世帯にのみかかります

令和5年度より介護分保険料の平等割保険料はかかりません

※2　世帯の所得割保険料は、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

※3　算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります

●保険料の改定

　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5年度の本市一人当たり平均保険料は、医療給付費等の自然増に加え、団塊の世代の後期高齢者医療への移行

や新型コロナウイルス感染症の影響等により、＋13.9％の改定が必要なところ、コロナ禍や物価高騰などの現在の状況を考慮して、本市国保基金を約28億円充当することにより、令和５年度は＋10.3％の改定としております。

問合せ 保険年金課（保険）17番窓口　電話　4302-9956

各種相談のお知らせ　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。

5月18日時点の情報です。最新の情報は各問合せ先へご確認ください。

相談名　法律相談

日程　6月1日､8日､15日､22日､7月6日､13日､20日､27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9日、7月14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　予約不可

相談名　相続遺言帰化相談

日程　6月6日、7月4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　予約不可

相談名　税理士相談

日程　6月13日、7月11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　予約不可

相談名　行政相談

日程　6月14日、7月12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　予約不可

相談名　不動産相談

日程　6月2日、7月7日(金)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～16:00)　※受付は15:30まで

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　予約不可

相談名　建築士相談

日程　7月19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28日（水）

受付方法　６月21日（水）～28日（水）　※6月28日（水）は12:00受付終了

電話で予約受付（先着順）

相談時間　14:00～17:00（相談時間は45分以内です）

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9820

相談名　若者(15～39歳)自立相談

日程　6月23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 FAX 6344-2677

火～土曜日(祝日除く)10:30～18:30　要事前予約

※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

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

時間／9:00〜17:30（土・日・祝日、年末年始を除く）

場所／市民局人権企画課（市役所4階）

電話　6208-7489　FAX　6202-7073（二次元コード）

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

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、6月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約15.0円です。そのうち約2.2円を広告収入で賄っています。広報ひらのは、平野区内の「区役所・地下鉄各駅・JR平野駅・JR加美駅・郵便局・ローソン(一部除く)・おもな公共施設など」へ設置しています。※数に限りがあります。

瓜破地域包括支援センターの活動紹介です

(写真)

瓜破地域包括支援センターは、以前はイオン喜連瓜破店の横に事務所がありましたが、現在は瓜破南の老人保健施設永寿ケアセンターの1階に事務所が移転しました。

　所在地である平野区瓜破南は瓜破圏域の中でも南部にあり、大和川を隔てていることから、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、積極的に地域に出向き、身近に感じていただけるセンターを目指しています。

　当センターでは、地域の中で認知症に関する勉強会や、高齢者の虐待防止に関する取り組みを行ったり、新型コロナウイルスの感染状況を見ながら家族介護者教室等も開催しています。また、イオン喜連瓜破店にて喜連地域包括支援センターやイオン薬局様と合同で介護・健康出張相談を行っております。

　今後とも従業員一同、地域の皆さまのご期待に添えるよう尽力いたしますので、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

問合せ　瓜破地域包括支援センター　電話　4392-7436

＜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

喜連地域包括支援センター　　電話　6797-0555

長吉地域包括支援センター　　電話　6790-0766

自動通話録音機を無償で貸与します

特殊詐欺被害防止のため、市内在住で65歳以上の高齢者がいる世帯に無償で自動通話録音機を貸与します。

　申請方法等、詳しくはホームページをご覧ください。（二次元コード）

問合せ　市民局地域安全担当　電話　6208-7317　FAX　6202-7555

募集・催し

第73回『社会を明るくする運動』平野区大会を開催します

無料

　『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、それぞれの立場において力を合わせ、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。

　平野区では『社会を明るくする運動』を広く知っていただくため、毎年、平野区大会を開催しています。

　『社会を明るくする運動』に関する講演の他、区内小・中学生の作文コンテスト表彰式、区内中学生による演奏も行います。この機会に、犯罪や非行のない社会について、考えてみませんか？

日時／7月2日（日）　13:00～（未定）

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）

内容／講演会、作文コンテスト表彰式、中学生コンサート）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

こども七夕フェスティバルを開催します

無料

こども七夕フェスティバルを4年ぶりに開催します。今年は未就学児・小学生等による舞台発表のみ行います。こどもたちの日頃の成果を発揮する舞台、ぜひお楽しみください。

日時／７月１日（土） 10:00～16:00（予定）

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）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

６月区民ギャラリー展示案内

６月８日（木）～21日（水）　写真（いちょうフォトクラブ）

６月22日（木）～７月５日（水）　新聞記事（６月27日（火）～７月３日（月））（区役所総務課）

問合せ　平野区民ホール（平野南1-2-7）　電話6790-4000　FAX6790-4001

平野吹奏楽団　第39回定期演奏会　無料

平野吹奏楽団による吹奏楽コンサートを開催します。（演奏曲目○ディズニー・メドレーⅢ 他）

日時／6月18日(日)　開場13:00　開演14:00　終演予定16:00頃

場所／コミュニティプラザ平野(平野区民センター)1階　ホール

定員／600名（感染状況等により制限の可能性有り）　全席自由席(当日可・要入場整理券)

※チケット(入場整理券)はコミュニティプラザ平野(平野区民センター)、平野区民ホール窓口および平野吹奏楽団団員よりお求めください

※新型コロナ感染状況により中止する場合があります

主催／平野吹奏楽団

共催／(一財)大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

問合せ　平野吹奏楽団　団長　重木 淳宏　電話　090-8232-7742

または平野吹奏楽団ホームページ（二次元コード）

幼児期図書ボランティア募集

無料

　平野図書館を拠点として区内の保育所・幼稚園等で活動中のボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせ等をしてくださる方を募集します。原則として、全講座をご受講ください。(全4回)

日時／①8月8日（火）　②8月15日（火）　③8月22日（火）　④9月14日（木）

①②③はいずれも10:00～12:00(ボランティア活動に

ついて・絵本についての講座)

④10:10～12:00（絵本の会定例会）

場所／①②③大阪市立中央図書館5階　大会議室

　　　④大阪市立平野図書館

定員／5名程度

締切／7月27日（木）

一時保育／①②③は、先着4名まで一時保育有（7月27日（木）までに申込要。

　　　　　対象年齢:1歳6か月～就学前）。

申込／電話または来館で平野図書館まで

問合せ 平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

クラフトパーク　海の日限定体験教室

海の日限定のものづくり体験教室です！

小学1年生からご参加いただける教室もあ

ります。

日時／7月17日(月・祝)　【①10:00～12:30　②14:00～16:30】

※吹きガラスのみ開催時間が異なります

　【午前】①10:00～11:00 ②11:30～12:30

　【午後】①14:00～15:15 ②15:15～16:30

場所／大阪市立クラフトパーク（長吉六反1-8-44）

対象・定員／幼児～中学生 4～28名 　※教室により異なります

内容／サンドブラスト・吹きガラス・キルンワーク・バーナーワーク・ステンドグラス・陶芸・染色・織物・木工・金工

料金／1,800～4,000円

締切／定員に空きがあれば当日でも参加できます

申込／電話または来館(先着順）

※詳しくはクラフトパークのホームページでご確認ください（二次元コード）

問合せ　大阪市立クラフトパーク（長吉六反1-8-44）　電話　4302-9210

『初めて触るスマートフォン体験講座』を開催します

無料

　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！デモ機を使ってスマホならではの楽しみ方、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、人気かんたんシンプルスマホを貸与いたします。

日時／７月７日（金）　13:00～15:00

場所／ひらりん（平野区老人福祉センター）　２階「多目的室」

対象／市内在住の60歳以上の方

定員／20名（定員を超えた場合は抽選）

持物／上履き、筆記用具、飲み物

申込／6月1日(木)～29日（木）　電話または来館

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　ひらりん（平野区老人福祉センター）（加美鞍作1-2-26）　電話　6793-0880

健康情報

生活習慣病予防の調理実習

今月のテーマ「バランスよく食べ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／6月16日(木)　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／6月6日（月）～9日（金）　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

酒害教室～正しい知識と理解を深めませんか？～

無料

　「アルコールをやめたい気持ちはあるけどやめられない」「身近な人の飲酒の仕方で困っている」という方は多いのではないでしょうか。アルコールの問題と向き合っている方が体験談を語り合い、回復をめざす教室です。一人だけで、家族や支援者だけで抱え込まず、ぜひ教室にご参加ください。（予約不要）

日時／第２金曜日　14:00～16:00

場所／区役所１階　研修室

講師／医師・精神保健福祉相談員

対象／アルコールなしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者等

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

無料

　歯と口の健康は、日常生活を営むうえで不可欠な食事の摂取、発声や会話を楽しむことに結びついており、最終的には生活の質や寿命に大きく関わっていきます。これを機会に歯と口の健康づくりについて、見つめ直してみませんか。

　「歯と口の健康週間」事業の一環として､5月10日（水）区役所において、第72回「全大阪よい歯のコンクール」平野区地区審査会を開催し、令和4年度に平野区で3歳児健診を受けられた1,165人の中から選抜された6組の優良親子が審査対象となり、地区最優良１組、地区優良２組を選出しました。地区最優良1組については、平野区代表として「全大阪よい歯のコンクール」中央審査会に参加していただきます。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882

ご注意　※イベントなどに関する情報は5月18日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問い合わせ先へご確認ください。

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）

日時･会場

6月21日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

6月27日(火)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

7月26日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

8月2日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

8月30日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

9月17日(日)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

9月29日(金)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●肺がん（40歳以上／無料)

 ※喀痰検査については400円

日時･会場

6月21日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

6月27日(火)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

7月26日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

8月2日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

8月30日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

9月17日(日)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

9月29日(金)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

要予約

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4年度に受診された方を除く。）

日時･会場

6月21日（水）13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

7月26日(水)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

8月2日(水)　 13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

9月17日(日)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

9月23日(土・祝)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

9月29日(金)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●骨粗しょう症（18歳以上／無料）

日時･会場

6月21日(水)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

7月26日(水)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

8月2日(水)　 13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

9月17日(日)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

9月23日(土・祝)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

9月29日(金)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談(無料)

日時･会場

6月21日(水)　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

予約不要

検診内容･対象･料金等

●結核健診(15歳以上／無料)

日時･会場

6月12日(月) 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

6月21日(水)　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

6月27日(火)　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から、がん検診・骨粗しょう症検診の予約ができます

※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、電話また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。令和5年7月から9月までの検診は、5月8日（月）から受付開始となっております。※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5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（二次元コード）

平野区役所ホームページ（二次元コード）

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882

平野区内の学校園におけるSDGsの取組みを紹介します！

【加美東小学校】

　加美東小学校には、児童が自ら足を運び、読書に親しむための工夫が詰まった、楽しい図書室があります。

　図書室に入ると、たくさんの本の表紙が目に飛び込んできます。児童が本に興味を持ちやすくなるよう、表紙を見せて展示ができるように本棚がデザインされています。

　「きれい」「すてき」と、子どもたちにも自慢の図書室。こんな環境なら、自然と図書室に行きたくなり、読書を楽しむことができそうです。

（写真）

（写真）

問合せ　政策推進課（教育） 23番窓口　電話　4302-9903

地域活動協議会の活動紹介

～長吉六反東地域活動協議会～

　長吉六反東地域活動協議会は、単身高齢者の方がたくさんお住まいの地域であるため、高齢者の方の見守り活動の一環として令和5年4月から「炊き立てごはん」という事業を始めました！「炊き立てごはん」事業は、毎週月曜日に集会所で白米を炊き、地域にお住まいの方へ配布するといった形で、引きこもりがちの高齢者の方に外へ出てもらう機会となるよう考えられています。

　実際に白米を取りに訪れた方は、地域ボランティアの方から受け取ると同時に会話を楽しんでいて、満足そうに帰っておられました。

（写真）

（写真）

（写真）

▲毎週月曜日10時から健康の館と２号棟集会所の２か所で開催しています。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口

電話　4302-9734

平野区住みます芸人翠星チークダンス

ちろるさん

木佐くん

ひらのく読書運動

翠星チークダンスのオススメ図書!

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介！

今月は木佐くんオススメの「ブレーメンのおんがくたい」です！

タイトルと動物たちが上に積み重なったシルエットは印象的ですが、実際どんな話なのか知らない人も多いでしょう。主人に酷い扱いを受けている動物たちが自分の本当の居場所を探すために逃げだし、同じような境遇の動物たちが音楽隊に入る目的のために惹かれ合いブレーメンという街を目指す物語。行間のストーリーも気になるお話でした。

ブレーメンのおんがくたい

Gakken

文／岡本　一郎

絵／石倉　欣二

問合せ　政策推進課（教育） 23番窓口　電話　4302-9903

HIRACHAN′s Cooking

作ってみよう！

ひらちゃんクッキング

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。台湾のデザートで、好みの果

物を添えていただくと彩りがアップします。粉寒天はしっかりと煮溶かすのがポイントです。

豆花　＜1人分:82Kcal＞

材料(4人分)

調整豆乳・・・320ml

水・・・80ml

砂糖・・・小さじ2

粉寒天・・・小さじ1

A

水・・・1/2カップ

砂糖・・・大さじ2と1/2

しょうが・・・6g

レモン汁・・・小さじ1

下準備

しょうが・・・皮をむき、せん切りする。

作り方

①鍋に水、砂糖、粉寒天を入れて弱火にかけ、よく混ぜる。

②沸とうしたら、さらに1～２分程度加熱し、豆乳を加えて泡が立たないように混ぜる。

③火からおろしてバットに流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

④鍋にAを合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて、レモン汁を加える。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

⑤③が固まったら、スプーン等でうすくすくって器に盛り、④をかける。

●区の人口　187,437人　●世帯数　94,003世帯　［令和5年5月1日現在推計］