広報　ひらの

2024年（令和6年）6月号　No.337

平野区の花　わたの花

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を推進しています。

ひらちゃんのもじつなぎゲーム

ページをめくって文字をもっているひらちゃんを探してね。つなげたらどんな言葉になるかな？

答えは平野区X（旧Twitter）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」

平野区制50周年記念

平野区お笑いコンテスト　出場者募集

平野区お笑いコンテストH-1グランプリ

スケジュール

STEP1　参加申込

期間／6月3日（月）～7月18日（木）

STEP2　漫才動画の提出　7月下旬予定

動画による予選審査により、決勝大会進出者を決定！

STEP3　決勝大会に向けた漫才指導　10月上旬予定

決勝進出者は、プロの構成作家による漫才指導が受けられます！

STEP4　決勝大会　令和6年10月26日（土）

第49回　ひらの区民まつりのステージで漫才を披露していただきます！

（写真）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

詳細・参加申込は平野区ホームページで！▶（二次元コード）

この記事のデザイン原案は天王寺学館高等学校との協働に関する協定書に基づき生徒の増本柚香さんに作成していただきました。

特別審査員

（写真）構成作家　大工 富明

大阪を拠点にNSC講師として活動中のお笑い作家。過去にナインティナインをはじめとする東西のNSC出身の吉本芸人を長年にわたり指導。テレビ、漫才、吉本新喜劇などの脚本や構成を担当。大阪市内での小学校での漫才ワークショップの指導にもまわっている。

（写真）構成作家　和田 義浩

ブラックマヨネーズ吉田とコンビ「ツインテール」として活動したのち、構成作家として活動。イベント・テレビ・ラジオ・広告など幅広く活躍する。漫才・新喜劇の脚本や、「M-1グランプリ」等お笑いコンテストの審査員の他、市内小学校の漫才ワークショップ講師も務める。

平野区住みます芸人　翠星チークダンスからの応援メッセージ

漫才で平野で一番　おもろい人になりましょ！おもろいは正義！　ちろるさん

僕は漫才を見るのが好きなので　どんな新しいものが　見れるのか楽しみです　木佐くん

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯…2面

くらし…3面

募集・催し…4面

募集・催し、健康情報…5面

大阪・関西万博（EXPO 2025）特集…6・7面

今日からできるSDGｓアクション！…8面

減塩しよう ６月は「食育月間」です　他…12面

平野区X（旧ツイッター）（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）

Facebook　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戸籍、住民票の写し、市税に関する証明書等の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。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。）

　また、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニのマルチコピー機で課税（所得）証明書・納税証明書・固定資産（土地・家屋）評価（公課）証明書を請求していただくことも可能です。（申告されていない方など、コンビニで証明書を取得できない場合もございます。）

問合せ　住民情報課 14番窓口 電話　4302-9963

あべの市税事務所管理担当 電話　4396-2948

児童手当現況届について

　児童手当現況届について現況届の提出は原則不要となりましたが、現況届の提出が必要となる受給者には現況届を送付しておりますので、提出されていない方はお早めに保健福祉課（地域福祉）33番窓口へご提出ください。現況届を提出されない場合は、令和6年6月分（令和6年10月支払分）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、令和6年10月分手当から制度拡充が予定されていますが、拡充に伴う手続きの方法など詳細については市ホームページ等でお知らせします。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

あなたの身近な相談相手「民生委員・児童委員」

　守秘義務を持ち、生活や福祉、介護、子育てなど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ことが主な活動です。

　その他にも地域における高齢者やこどもを対象とした見守り活動等、安心して暮らせるまちづくりに向けた活動を行っています。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口 電話　4302-9941

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17日（月）～7月4日（木）

［開館時間］月～金　9:00～17:30

［休館日］土日・祝

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21日（金）～7月17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

子育て情報

乳幼児健診のお知らせ

　身体発育や精神発達のうえで重要な時期である3か月児、1歳6か月児、3歳児に健康診査を行っています。お子さんの発育を確認する良い機会になりますのでぜひ受診しましょう。対象の方には個別にご案内を送付します。

　ご都合がつかない場合は日程変更もできます。健康診査の日程等、詳細は平野区ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら▶（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

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／全４回　①6月18日（火） ②7月2日（火）　③7月8日（月）〜13日（土）の1回　④7月16日（火） 10:00〜12:00

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

※子育て中の方は、子ども同室にて講座受講が可能です

持物／筆記用具

締切／未定

申込／電話またはファックス

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

食に関する相談会　無料

　管理栄養士から「離乳食」「食育」のテーマ毎に食べることの大切さについて話を聞いたり、食に関する質問や相談をすることができます。

日時／離乳食　6月18日（火）、10月29日（火）、令和7年2月18日（火） 14:00～15:00

　　　食育　　8月6日（火）、12月5日（木） 10:30～11:30

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／乳幼児と保護者

定員／離乳食10名、食育30名

申込／開催日の1か月前～開催当日

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

6月は「外国人労働者問題啓発月間」です

　訪日外国人労働者が増加傾向にある中、外国人の不法就労が後を絶ちません。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。

●在留期限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？

●働くことが認められた範囲を超えていませんか？

●外国人雇用状況を届出していますか？

　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、管轄のハローワークに届出を行いましょう。

問合せ　平野警察署（喜連西6-2-51）　電話　6769-1234

6月2日～8日は危険物安全週間です

　危険物は火災発生の原因となったり、火災を拡大させる要因となったりします。危険物による火災を予防するためには正しい使用方法や保管方法について正しく知ることが重要です。

〇消毒用アルコールの安全な取扱い等について

　アルコールは身近な危険物です。火災発生の原因や火災を拡大させる原因となる場合があります。コンロなどの火気の近くに置かないよう注意してください。

　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　6790-0183

「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、配布事業者株式会社　小林新聞舗　電話　6790-0022（月～金曜日　9:00～17:00※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

「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（水）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28日（金）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

瓜破地域包括支援センターの活動紹介です

　瓜破地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんやご家族に対し、主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師などが、それぞれの専門性を活かして、介護や介護予防に関するご相談や金銭管理が難しくなってきた方のご相談、高齢者の虐待防止の取組など、様々な支援を行っています。また、圏域内の小学校や中学校での福祉教育や認知症に関する講座など地域の福祉関係機関と協働で実施したり、毎月定期的に近隣の大型ショッピングセンターにて喜連地域包括支援センターと協働した介護・健康の出張相談を行っています。

　当センターは、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めざしています。

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

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（希望者）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、区役所後期高齢者医療担当に電話または窓口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

令和６年度　市民税・府民税・森林環境税納税通知書を送付します

　納税通知書を6月上旬に送付します。第1期分の納期限は7月1日（月）です。なお、3月16日（土）以降に所得税の確定申告または、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ことがあります。

　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、期限までの申請により減額・免除されることがあります。

　個人市・府民税・森林環境税の詳細は、大阪市ホームページをご確認ください。

問合せ　あべの市税事務所個人市民税担当　電話　4396-2953

令和６年度の国民健康保険料について

●保険料の決定

　令和６年度（令和６年４月～令和7年３月）国民健康保険料の決定通知書を、平野区役所から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。詳しくは区役所へお問い合わせください。

　令和６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６年度国民健康保険料（年額）［医療分保険料］34,803円

令和６年度国民健康保険料（年額）［後期高齢者支援金分保険料］11,091円

令和６年度国民健康保険料（年額）［介護分保険料※1］―

均等割保険料（被保険者あたり）

令和６年度国民健康保険料（年額）［医療分保険料］被保険者数×35,040円

令和６年度国民健康保険料（年額）［後期高齢者支援金分保険料］被保険者数×11,167円

令和６年度国民健康保険料（年額）［介護分保険料※1］介護保険第2号被保険者数×19,389円

所得割保険料※2

令和６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※3×9.56%

令和６年度国民健康保険料（年額）［後期高齢者支援金分保険料］算定基礎所得金額※3×3.12%

令和６年度国民健康保険料（年額）［介護分保険料※1］算定基礎所得金額※3×2.64%

最高限度額

令和６年度国民健康保険料（年額）［医療分保険料］65万円

令和６年度国民健康保険料（年額）［後期高齢者支援金分保険料］22万円

令和６年度国民健康保険料（年額）［介護分保険料※1］17万円

※1　介護分保険料は、被保険者の中に40～64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。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

　なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、令和6年度より「府内統一保険料率」としており、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」となっています。

問合せ　保険年金課　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

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。

※混雑状況により記載時間より早く受付を終了する場合があります。

相談名　法律相談

日程　6月6日、13日、20日、27日、7月4日、11日、18日、25日（木）

受付方法・時間　AIによる24時間電話予約受付　相談時間　13:00～17:00

法律相談の予約受付期間について

　実施日一週間前（祝日の場合はその前開庁日）正午から実施日前日17:00まで、AI電話での24時間受付を行います。

※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。

予約専用電話　電話　050-1808-6070（AIによる自動受付）

問合せ（予約電話ではありません）　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　6月14日、7月12日（金）

受付方法・時間　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4日、7月2日（火）

受付方法・時間　当日1階窓口で受付（13:00～14:45）

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11日、7月9日（火）

受付方法・時間　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12日、7月10日（水）

受付方法・時間　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7日、7月5日（金）

受付方法・時間　当日1階窓口で受付（13:00～15:30）

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17日（水）

受付方法・時間　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　予約不可

相談名　離婚・養育費相談

日程　6月26日（水）

受付方法・時間　6月19日（水）〜6月26日（水）※6月26日（水）は12:00受付終了

受付方法　受付期間中に電話予約受付（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28日（金）

受付方法・時間　電話・FAXで予約受付（開催日前日の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（祝日を除く）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20.1です。そのうち約1.8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。

募集・催し

令和6年度平野区区民協働企画講座（ひらちゃん講座）　無料

　河内音頭・関西万博音頭をみんなでおどろう。

日時／6月30日（日） 開場9:30　開始9:45

場所／平野区民ホール

定員／上限はありませんが、多数になると順番に踊っていただく場合があります。

申込／不要

持物／水分をお持ちください。当日は動きやすい服装でお越しください。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9905

大阪市スポーツ推進委員を募集します！

　大阪市スポーツ推進委員は、誰もが気軽に参加できる「スポーツ大会」等の開催を通じて、健康増進と多様な世代の交流を促進しています。スポーツに関心のある方はこの機会にぜひ活動してみませんか？詳細は下記の二次元コードからご覧ください。

任期／２年（令和６年４月～令和８年３月）

選考基準／区内在住で満20歳以上満63歳未満の方（令和６年４月１日現在）

報酬／月額900円

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

平野区花づくりボランティアの活動紹介

　平野区では、区民の皆さんが種から花を育て、緑あふれる美しいまちづくりを進める活動を支援しています。

その活動の一環として、花づくりボランティアの方々が主体となり、５月10日（金）に平野東保育園、16日（木）に平野愛和学園の園児の皆さんとひまわりの種まき体験を実施しました。

　体験では、実際に土に触れながら種まきを楽しんでいる園児の皆さんの様子が見られました。

　今回の体験を通して、こどもたちに花づくりの面白さを感じていただけるよう今後も取組を進めていきます。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

第74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おこないます。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7日（日） 13:00～

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

平野吹奏楽団 第40回定期演奏会

　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／キラキラ星変奏曲　他

日時／6月23日(日)

　　　開場13:00 開演14:00 終演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

※お子様連れ（未就学児含む）の方もご入場いただけます

入場料／入場無料・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よりお求めください。

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

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と称し、未就学児・小学生等による舞台発表を行います。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6日（土） 10:00～13:00（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

スマホデビューからもう一歩!「LINE・もっと便利な使い方」講座　無料

　LINE･二次元コード・アプリの体験など、もっと便利な使い方をみんなで一緒に楽しく学びませんか？

　スマホをお持ちの方が対象です。

※貸出機を使って行います

日時／①7月5日（金） 13:30～15:00

　　　②7月9日（火） 13:30～15:00

場所／ひらりん（平野区老人福祉センター）2階

対象／市内在住で60歳以上の方

定員／各20名（定員を超えた場合は抽選）

持物／上履き、水分補給の飲み物、筆記用具

締切／6月22日（土）

※抽選結果については、当選者のみご連絡いたします

申込／①か②どちらかの日程を選んでいただき、電話または来館

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

幼児期図書ボランティア募集

　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6日（火） ②8月13日（火）　③8月20日（火） ④9月12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

　　　④大阪市立平野図書館

定員／5名程度

申込／6月11日（火）～7月25日（木） 電話または来館

一時保育:①②③は、先着6名まで一時保育有（7月25日（木）までに申込要。対象年齢:1歳6か月～就学前）

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

平野図書館休館のお知らせ

　6月12日(水)～17日(月)の期間は、図書館資料の所蔵点検などのため休館いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2） 電話　6793-0881

お仕事帰りに区民ホールで習い事

　フラダンス、茶道教室、ちょっと茶道体験(お茶とお茶菓子をいただくだけ)、美ボディメイクピラティス、ナイトヨーガ

※日時等は電話でお問い合わせいただくか、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

申込／申込書に受講料を添えて窓口

問合せ　平野区民ホール（平野南1-2-7）電話　6790-4000

海の日こどもクラフト体験教室

　本格的な工芸体験ができる1日体験教室を、海の日限定で小学生（ガラスの手形は1歳～小学1年生、陶芸・染色は5歳以上可能）～中学生まで参加しやすい参加費で開催します。

日時／7月15日（月・祝）

　　　午前の部　10:00～12:30

　　　午後の部　14:00～16:30

　　　※教室により開催時間は異なる

場所／クラフトパーク

対象／1歳～中学生　※教室により異なる

定員／4～28名 　 ※小学生以下は保護者同伴

持物／申込時にお伝えします

費用／2,000～4,000円（材料費込み）

　　　※教室により異なる

申込／電話または来館（先着順）

　　　申込受付中 　※空きがあれば当日予約も可能

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44）　電話　4302-9210

平野区役所でフードドライブを開設します

日時／6月～　毎月第3木曜日（祝日を除く）

　　　10:00～11:30

場所／区役所１階フロア

●フードドライブを実施

●ごみ減量・３R啓発・相談コーナーを実施

フードドライブとは、食品ロスを削減するために、ご家庭で余った食品を回収して、福祉団体や生活支援を必要とする施設等に無償譲渡する取組のことをいいます。

フードドライブ回収対象となる食品

・未開封のもの

・包装や外装が破損していないもの

・生鮮食品（肉、魚、野菜など）以外で常温保存が可能なもの

（例:お米、お菓子、乾麺、インスタント食品、缶詰、調味料など）

・持ち込む時点で賞味期限まで1か月以上あるもの（賞味期限が明記されていないものは持ち込めません)

・アルコールを含まないもの（みりん、料理酒は持ち込めます）

問合せ　東南環境事業センター　電話　6700-1750 FAX　6706-2007

平野区役所　区民ギャラリー展示

日時　～６月12日（水）

内容　写真

団体　写真同好会

場所／区役所1階　区民ギャラリー

問合せ　平野区民ホール　電話　6790-4000

ご注意　※イベントなどに関する情報は5月20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。

第24回 区民ソフトバレーボール大会（市長杯予選大会）

　一般の部・女性の部・シニアの部で開催

日時／7月14日（日） 受付9:00 開会9:30

場所／平野スポーツセンター（平野南4-6-1）

対象／区内在住、在勤者を含むメンバーで構成されたチーム

費用／1チーム2,000円（大会当日にご持参ください。お釣りのないようお願いします）

締切／６月9日（日）

申込／来館またはファックス

　　　平野区民ホール（平野南1-2-7）　FAX　6790-4001

問合せ　スポーツ推進委員平野区協議会（担当:瀧川 正明）　電話　090-9882-3916

区民向け講座　『ACP「人生会議」―私らしく生きるために―』を開催しました

（写真）◀講演の様子

　3月21日に平野区民センターにおいて、ACP「人生会議」についての動画上映会と講演会を実施しました。

　参加者より「ACPという言葉を初めて知った」「これからのことを家族と話し合うきっかけにしたい」との声も聞かれました。

　講演では平野区医師会理事の酒井先生より、ACP「人生会議」についてお話いただき、病気になってから考える人が多いが、元気なうちから人生会議を家族や身近な方と行っておくことが大事、そして何度行ってもいいというお話に会場のみなさんもうなずいておられました。また実際に大阪府が発行している人生会議ノートを基に会場のみなさんと一緒に考えてみました。

　人生会議にいつから始めるという決まりはありません。年齢や健康状態を問わず、まずはご家族やご友人などとご自身の大切にしてきたことや、「これだけは嫌だ！」ということについて話し合ってみませんか。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882

健康情報

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ましょう」

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21日（金） 10:30～13:00

場所／区役所2階　栄養講習室

対象・定員／区内在住の方20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

申込期間／６月７日（金）～13日（木）

申込／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けどやめられない」など、アルコールの問題と向き合っている方が集まり、体験を語り合って回復をめざす教室です。

　アルコール専門医のお話もあります。やめ続けている方をモデルに自らのアルコールとの付き合い方を見直したり癒されたりして、互いに励まし合う場になっています。ぜひ一度ご参加ください。

日時／毎月第２金曜日 14:00～16:00

場所／区役所１階 研修室

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など

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

検診内容･対象･料金等

●大腸がん（40歳以上／300円）

※検診のお申し込み（要予約）をいただきましたら、検査キットをお送りします。提出はがん検診実施日の受付時間中であれば提出していただく事ができます。提出日の予約は不要です。

日時･会場

6月19日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

6月26日（水）　9:30〜10:50　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

7月31日（水）　9:30〜10:50　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

8月7日（水）　9:30〜10:50　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

8月31日（土）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

9月11日（水）　9:30〜10:50　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

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

6月26日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

7月31日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

8月7日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

9月11日（水）　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5年度に受診された方を除く。）

●骨粗しょう症（18歳以上／無料）

日時･会場

8月7日（水）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

8月31日（土）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

9月11日（水）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談（無料）

日時･会場

6月26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

6月10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（40歳以上の大阪市国民健康保険･後期高齢者医療制度加入の方／無料）

★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19日（水）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

6月26日（水）　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

申込／電話または行政オンラインシステムで受付。

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください

注意／7～9月までの検診は、5月7日（火）から受付開始となっております。

★令和6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

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。

4回全てに参加された方には修了証をお渡しします。

1回　7月 3日（水）　13:30～15:30

2回　7月10日（水）　13:30～15:30

３回　7月17日（水）　13:30～15:30

4回　7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

場所／区役所 2階 集団検診室（背戸口3-8-19）

対象／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いただけて

　　　4回全て参加できる方

定員／２5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

申込／６月3日（月）〜21日（金）

　　　電話・来所・行政オンラインシステム（ご本人がお申し込みください。）

行政オンラインシステム▶（二次元コード）

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

平野区役所ホームページのバナー広告を募集しています

平野区役所ホームページのトップページは月間約6,700件のアクセスがあります。

※アクセス数は令和5年2月～令和6年1月(12か月)の平均です

料金一覧表

［掲載場所］トップページ

［金額］6,000（円／月）

［掲載場所］第2階層

［金額］2,000（円／月）

詳しくは平野区役所ホームページをご覧ください｡

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

開催まであと316日！（令和6年6月1日時点）

大阪・関西万博 （EXPO 2025）特集

テーマ　いのち輝く未来社会のデザイン

開催期間　2025年4月13日(日)～10月13日(月)

会場　夢洲 （大阪市此花区）

　2025年4月13日の開幕までいよいよ1年を切った大阪・関西万博。皆さまにもっと万博の姿を想像して、もっと「行きたい！」と思っていただけるよう、大阪・関西万博開催の魅力を紹介し、そして大阪ヘルスケアパビリオンについて詳しくご紹介します。

夢洲駅※が新設されれば大阪メトロ中央線からアクセス可能です！

※2025年1月開業予定

大阪・関西万博　5つの特徴

特徴1　海と空を感じられる会場

（写真）

　大阪・関西万博の会場は、四方を海に囲まれたロケーションを活かし、世界とつながる「海」と「空」が印象強く感じられるデザインとします。大阪・関西万博のシンボルとなる大屋根リングは、屋上から会場全体を様々な場所から見渡すことができ、さらにリングの外に目を向ければ、瀬戸内海の豊かな自然や夕陽を浴びた光景など、海と空に囲まれた万博会場の魅力を楽しむことができます。

特徴2　世界中の「いのち輝く未来」が集う万博

（写真）

　大阪・関西万博では、160を超える国・地域と国際機関※をはじめ、企業やNGO/NPO、市民団体等が、世界中から「いのち輝く未来社会」への取組を持ち寄り、SDGsの達成とその先の未来を描き出します。そのための具体的な取組として、各界のトップランナー8人が自ら創り上げるテーマ事業や、会期前から会期後までを見据えた共創の取組である「TEAM EXPO 2025」プログラムなどを行います。

※2024年5月20日現在

特徴3　未来の技術と社会システムが見える万博

　大阪・関西万博のコンセプトである「People’s Living Lab（未来社会の実験場）」に基づき、カーボンニュートラル、デジタル技術、次世代モビリティなど、最先端の技術や社会システムを会場や運営、展示等に活用する未来社会ショーケース事業を行います。さらに、ARやVRなどの先端技術を活用して、会場を訪れることのできない人でも会場外から大阪・関西万博を体験できるバーチャル万博を実施します。

特徴4　本格的なエンターテインメントを楽しめる万博

（写真）

　ウォータープラザの水上ショーや会場内の施設や通路を用いたプロジェクションマッピング、イベント広場や催事場など大小様々なステージで行う音楽や芸能などの催事、伝統芸能やポップカルチャーなどの展示体験催事、全国各地の祭りやパレードなど、にぎわいと感動にあふれた本格的なエンターテインメントが楽しめる万博を創出します。

特徴5　快適、安全安心、持続可能性に取り組む万博

　入場チケットは電子チケットとし、過剰な混雑が生じないよう入場事前予約制度やパビリオン予約制度等を導入するなど、平準化に積極的に取り組み、快適な万博体験の実現を目指します。また、お得な価格で購入できる上にパビリオン予約の特別抽選の権利がついた「超早割一日券」や、会期中に何度でも来場することができる「通期パス」など、多くの券種を用意しています。さらに、感染症対策や防災対策、サイバーセキュリティ対策による安全安心の実現、サステナブルやインクルーシブなど持続可能性に配慮した運営などに取り組みます。

チケットについて詳しくはこちら▶（二次元コード）

入場チケットの券種（一部抜粋）

前売りチケット

［券種］開幕券

「概要］4/13～26に1回入場可

［大人（満18歳以上）］4,000円

［中人（満12歳～17歳）］2,200円

［小人（満4歳～11歳）］1,000円

［券種］前期券

「概要］4/13～7/18に1回入場可

［大人（満18歳以上）］5,000円

［中人（満12歳～17歳）］3,000円

［小人（満4歳～11歳）］1,200円

［券種］一日券 超早割一日券（23/11/30～24/10/6）

「概要］会期中いつでも1回入場可

［大人（満18歳以上）］6,000円

［中人（満12歳～17歳）］3,500円

［小人（満4歳～11歳）］1,500円

［券種］一日券 早割一日券（24/10/7～25/4/12）

「概要］会期中いつでも1回入場可

［大人（満18歳以上）］6,700円

［中人（満12歳～17歳）］3,700円

［小人（満4歳～11歳）］1,700円

会期中販売チケット

［券種］一日券

「概要］会期中いつでも1回入場可

［大人（満18歳以上）］7,500円

［中人（満12歳～17歳）］4,200円

［小人（満4歳～11歳）］1,800円

［券種］平日券

「概要］土日祝を除く平日11時以降1回入場可

［大人（満18歳以上）］6,000円

［中人（満12歳～17歳）］3,500円

［小人（満4歳～11歳）］1,500円

［券種］夜間券

「概要］会期中いつでも17時以降1回入場可

［大人（満18歳以上）］3,700円

［中人（満12歳～17歳）］2,000円

［小人（満4歳～11歳）］1,000円

前売・会期中販売チケット

［券種］特別割引券

「概要］障がい者手帳等をお持ちの方および同伴者1人が購入可能で、会期中いつでも1人1回入場可

［大人（満18歳以上）］3,700円

［中人（満12歳～17歳）］2,000円

［小人（満4歳～11歳）］1,000円

複数回入場パス

［券種］夏パス

「概要］7/19から8/31 11時以降何度でも入場可

［大人（満18歳以上）］12,000円

［中人（満12歳～17歳）］7,000円

［小人（満4歳～11歳）］3,000円

［券種］通期パス

「概要］4/13から10/3 11時以降何度でも入場可

［大人（満18歳以上）］30,000円

［中人（満12歳～17歳）］17,000円

［小人（満4歳～11歳）］7,000円

チケットについて詳しくはこちら▶（二次元コード）

※年齢は2025年4月1日時点の満年齢。3歳以下の方は無料。価格は全て税込み

問合せ　大阪・関西万博総合コンタクトセンター　電話　0570-200-066

大阪ヘルスケアパビリオン紹介　Nest for Reborn

（写真）

大阪ヘルスケアパビリオンで、ミライの都市生活を体験！

（イラスト）提供:©2014 大阪府もずやん

PHRポッド（写真）

リフトライド（写真）

ミライの自分（写真）

PHRポッドでPHR（パーソナルヘルスレコード）※を取得し、リフトライドで移動すると、そこには「ミライの自分」が…！

※PHR:Personal Health Recordの略。個人の健康等に関する情報。

ミライのヘルスケア（写真）（写真）

PHRデータに基づいてパーソナライズされたミライのフードを提供！

栄養・身体・心に関するミライのヘルスケアを体験！

ミライの都市（写真）

2050年頃を想定した「ミライの都市」を体験！

展示・出展ゾーン（中小企業・スタートアップ）（写真）

優れた大阪の中小企業・スタートアップの技術・サービスがここに集結！

ミライの大阪の食・文化

（写真）

大阪産（もん）の活用、大阪の豊かな食文化、新たな食文化を発信！

ミライのエンターテインメント

（写真）

先端技術を用いたXRシアターでミライのエンターテインメントを体験！

アクアポニックス

（写真）

水耕栽培と陸上養殖を組み合わせた循環型生産システムを展示

問合せ　万博推進局出展企画課　電話　6690-7212

 （公社）2025年日本国際博覧会大阪パビリオン　電話　6115-6709

大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

（イラスト）公式キャラクター ミャクミャク©Expo 2025

出生地　関西のどこかにある小さな湧水地

性格　人懐っこいが、おっちょこちょいでよくポカをする

特技　色々な形に姿を変えられること、雨上がりに虹を見つけること

好きなこと　あらゆる生き物や物事と触れ合うこと

※名称や展示概要、イメージ画像については、検討中のため今後変更することがあります。

今日からできるSDGｓアクション！

　SDGs（持続可能な開発目標）は、社会、経済、環境をめぐる問題を世界のみんなで2030年までに解決しようという計画・目標のことです。

　「持続可能な開発」と聞くとなんだか大規模で、「何から始めたらいいのだろう？」「自分でできる小さなアクションなんて意味がないのでは？」と思うかもしれません。

　でも実は、少し意識するだけで生活に取り入れられることがたくさんあるので、ぜひできることから始めてみましょう。一人ひとりの取組はそれぞれ小さな行動ですが、みんなで取り組むことで大きな影響を与えます！

（ひらちゃん）小さなアクションを意識してやってみよう！

7:00　起床

• 朝ごはんをしっかり食べる

• 歯みがきや洗面のときは水を出しっぱなしにしない

8:00　散歩に行く

• 運動を習慣化する

• マイボトルで水分補給する

9:00　家事をする

• 洗濯ものはなるべくまとめて洗う

• 性別や年齢に関わらず家事を家庭内で分担する

11:00　地域活動に参加する

• 清掃活動に参加する

13:00　お出かけする

• 外出時は自家用車ではなく自転車や公共交通機関を使う

• 図書館で本を借りる

17:00　買い物に行く

• マイバッグを持っていく

• 地元でとれた食材を買う

• 棚の手前にある商品から順番に選ぶ

19:00　ごはんをつくる

• 使用済みの油はそのまま流さずに拭き取る

• 生鮮品や野菜は冷凍して使い切る

20:00　家で過ごす

• 使っていない家電製品の電源プラグを抜く

• エアコンの温度を適切に設定する

• SDGsについて家族で話し合う

22:00　就寝

• 早寝早起きを心がける

平野区役所におけるSDGs達成に向けた取組を紹介します！

区役所内の階段に消費カロリー等の表示を開始しました

（写真）

　階段昇降の消費カロリーは平地でのウォーキングの約2倍です。健康づくりとエレベーター稼働減少による省エネのためにできるだけ階段を利用しませんか？

（ひらちゃん）下半身が鍛えられます！消費カロリーアップ！

使い捨てコンタクトレンズ空ケースの回収ボックスを設置しています

（写真）

　ごみの減量や資源の節減、温室効果ガスの排出量削減等につながる取組として、区役所1階にコンタクトレンズの空ケース回収ボックスを設置しており、これまでに約2万2000個回収しています。

ひらちゃん図書（本のリユース）を実施しています

（写真）

　区役所各階に「ひらちゃん図書」を設置しています。区民の方からご不要になった本をご提供いただき、返却期限を設けない自由貸出を行っています。手続きは不要ですので、ご自宅などでお読みいただき、読み終わりましたら必ず元の場所に本をご返却ください。

みんなのSDGsフォト大募集！

　日頃取り組んでいる、または身近で行われているSDGsの取組をメールで募集しています。

　いただいた内容は平野区ホームページや平野区役所公式X（旧:Twitter）などで紹介しています。

　ご応募いただいた方には素敵なプレゼントをご用意しています。

応募方法など詳細はこちら▶（二次元コード）

問合せ　政策推進課（政策推進）23番窓口　電話　4302-9683

６月は「食育月間」です　毎月19日は食育の日　減塩しよう

　食塩のとりすぎは高血圧などの循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。

食塩摂取量の平均値（20歳以上）

男性　目標　7.5g未満　平均　10.9g　とり過ぎ

女性　目標　6.5g未満　平均　9.3g　とり過ぎ

（出展）国民健康・栄養調査結果（令和元年）の概要

　グラフのとおり、現在、日本人はかなり多くの食塩をとっています。食塩摂取の内訳は約70％が調味料で、その他は加工食品などです。料理の味つけに欠かせないしょうゆやみそには、食塩が多く含まれています。濃口しょうゆ（小さじ１杯※）で食塩0.9ｇ、みそ（小さじ１杯）で食塩0.7ｇの食塩を含みます。目標の量と比べると食塩としては見えませんが、意外に多く含まれています。生活習慣病予防のために、見えない食塩に気をつけ、減塩の習慣を身につけましょう。

※小さじ1杯は水5㏄

食べ方の工夫

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」

直接食品や料理にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べよう。

食べすぎに注意

食塩の量を減らしても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎになります。

見えない食塩に注意

ハムやベーコン、ウィンナーなどの加工食品には、食塩が多く含まれます。

味を確認してからしょうゆやソースをプラス

食品や料理を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみよう。調味料をプラスしなくても十分おいしい食品もあります。

ラーメンやうどんなどのめん類のスープは残す

スープの中には食塩が多く含まれています。スープを全部残せば、2～3ｇくらいの食塩を減らせます。

減塩の習慣を身につけよう！

やってみよう！ベジチェック 無料

　健康づくりは毎日の食生活から！手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで簡単に野菜の摂取量を推定します。「野菜」が足りているかチェックしませんか？

※手のひらの面積が小さいお子様は正確な推定量が出ないことがあります

日時／6月13日(木) 12:30～16:30

場所／区役所1階 研修室

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882

ひらのく読書運動

翠星チークダンスのオススメ図書！

（写真）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

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介！

今月はちろるさんオススメの「しんちゃんのひつじ」です！

（写真）

しんちゃんのひつじ

徳間書店

文／川村みどり

絵／すぎはらともこ

夜ひとりで眠れなくて、ままに相談するとひつじを数えなさい！と言われると、ひつじを知らないしんちゃんが、皆からの情報でどんどんモンスターを生み出していくのが面白かったです笑

子供ならではの発想で知らないものってやっぱり怖くなっちゃうんだなぁと思いました。あんなのがひつじだと思ったら眠れるどころか目が冴えます。笑

ぱぱが出張から帰ってきたらお土産をくれて、ひつじのぬいぐるみをもらって、答え合わせできてよかったね！って気持ちになりました。笑

実際に寝るときに羊数える人ってどれくらいいるんですかね？わたしは結構邪念になって数字が大きくなり過ぎて途中で諦めた経験があります。

（写真）

問合せ　ひらのく読書運動　翠星チークダンスのオススメ図書に関すること

政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

HIRACHAN‘s COOKING

作ってみよう！

キャベツとオレンジのさっぱりサラダ

＜1人分:42Kcal 食塩相当量0.1g＞

（写真）

生活習慣病予防の調理実習で実施した平野区食生活改善推進員協議会おすすめの食塩を使わない減塩レシピをご紹介します。オレンジの香りと酸味でおいしく食べられます。

材料（4人分）

キャベツ・・・300g

オレンジ・・・1個

A

酢・・・大さじ1

サラダ油・・・小さじ1

粒入りマスタード・・・小さじ1/2

黒こしょう…少々

作り方

①キャベツは2cm幅のざく切りにし、耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ（500W）で4～5分加熱する。粗熱が取れたら、軽く絞る。

②オレンジは薄皮と種を除いて粗くほぐす。

③ボウルにAを入れて混ぜ、①②を加えて混ぜ合わせる。

④器に③を盛り付ける。

●区の人口　185,673人　●世帯数　94,297世帯　［令和6年5月1日現在推計］