広報　ひらの

2024年（令和6年）7月号　No.338

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」

ひらの区の子育てを応援します！

　平野区では、安心して妊娠・出産・子育てができるように、妊娠期から子育て期まで切れ目のない子育て支援をめざしています。

「保健師」ってこんな活動をしています

（母子保健の一部をご紹介します）

母子健康手帳交付時面接

　母子健康手帳交付の際、保健師が妊婦さんの健康状態などをお伺いするとともに、母子保健サービスなどの説明をしています。

マタニティクラス

　妊娠中や産後の過ごし方について学んだり、沐浴体験をしたりします。パパは妊婦体験もできます。

赤ちゃん訪問

　保健師または助産師がご家庭を訪問し、赤ちゃんの体重測定や育児に関する相談、産後のママの体調管理、健康相談等に応じています。

産後のつどい

　３か月児健診までの赤ちゃんとママの教室です。近い月齢の赤ちゃんをもつママ同士が交流できます。

乳幼児健康診査

　お子さんの発育や発達をみる大事な機会です。医師、栄養士、看護師、歯科衛生士、心理士なども従事しており、お子さんが健やかに育っているかどうかをみます。

常設健康相談コーナー

　区役所開庁時間はいつでも、赤ちゃんの身長・体重測定や子育ての相談ができます。

　区役所３階34番窓口に直接お越しいただくか、電話4302-9968にお電話ください。

離乳食講習会

　生後5～6か月頃に離乳食が始まります。栄養士が離乳食の始め方や進め方をお伝えします。ママの健康についても少しお話をしています。

お問い合わせは電話4302-9882へご連絡ください。

あなたの地域※の担当保健師です

※保健師の担当地域です

（地図）

加美北　藤本

加美　藤本

加美東　𠮷川

加美南部　𠮷川

平野　内木

平野南　仙田

瓜破北　仙田

平野西　山根

新平野西　山根

喜連北　岩川

喜連西　岩川

喜連　濱田

喜連東　濱田

瓜破東　濱田

瓜破西　横井

瓜破　横井

長吉出戸　藤原

長吉東部　藤原

長吉六反　藤原・楳田

長吉長原　藤原

長吉川辺　楳田

長原東　楳田

長吉六反東　楳田

片山

地域担当以外の保健師や、精神保健福祉相談員、心理士、看護師などもいます

齊藤、平松、石崎、三浦、橋本、森、植田

『子育て支援室』も子育てを応援しています

　子育て支援担当、家庭児童相談員、子育て支援相談員が子育てに関するさまざまな相談に応じ、必要に応じて情報提供や専門機関への紹介を行っています（18歳未満のお子さんが対象です）。

子育てコンシェルジュ

　保育所や幼稚園、認定こども園、地域の子育て支援施設などそれぞれの子育て家庭のニーズに合った情報提供や相談・援助などを行い、子育て家庭をサポートします。

　ご相談は月～金曜日10:00～17:00　電話4302-9936へご連絡ください（施設訪問等で在席していないことがありますので、来所される際はお電話でご確認ください）。

問合せ　保健福祉課(保健活動)34番窓口 電話　4302-9968

保健福祉課(地域保健)32番窓口 電話　4302-9882

保健福祉課(子育て支援室)33番窓口 電話　4302-9936

今月のTOPICS

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

インクルーシブ防災、区政会議（5月）を開催しました　他…8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

空家の利活用を応援しています！

　空家の利活用に向けた良質な住宅等への改修を促進するため、住宅の性能向上や地域まちづくりに資する用途への改修工事等にかかる費用の一部を補助します。

　その他、空き家でお困りのことなどはお気軽にご相談ください。

大阪市　空き家　補助　検索

問合せ　大阪市都市整備局 耐震・密集市街地整備　受付窓口 大阪市住宅供給公社

電話　6882-7053

安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9979

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

防災・防犯情報

７月は『青少年の非行・被害防止全国強調月間』です

　こども家庭庁では、毎年７月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」とし、青少年の非行防止等について、関係機関・団体と地域住民等とが相互に協力・連携して、各種取り組みを集中的に実施することとしています。

　青少年の非行や犯罪被害を防止するため、「地域の子どもは地域ぐるみで育てる」という視点のもと、多くの皆さんのご協力をお願いします。

　保護者の皆さんは、フィルタリングやペアレンタルコントロールを子どもたちのスマートフォンに設定するだけでなく、今一度、スマートフォンを含めたインターネットの安全利用について、ご家庭で話し合い、ルール作りを行って、ルールを守り、非行・被害防止につとめましょう。

問合せ　平野警察署生活安全課少年係　電話　6769-1234

熱中症にご注意を！！

　気温が高くなってきており、熱中症への注意が必要になってきております。こまめな水分補給を行い、なるべく日陰を歩くなど、少しの注意と心がけで熱中症にならないことを意識しましょう。

〇熱中症は、予防策を知っていれば防ぐことができます。

　熱中症は、熱により身体の水分と塩分のバランスがくずれたり、体の調整機能が正常に働かないことが原因で発症するため、過ごしやすい環境で無理をしない生活をすることが一番の予防策です。屋外だけでなく、屋内にいる場合でもこまめに水分をとり、休憩を十分とりましょう。決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

〇暑さ指数（WBGT）

　暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的として提案された指数のことをいいます。単純に気温だけでなく、湿度や日差しの違いをも考慮されているため、熱中症予防において、より有用であるとされています。暑さ指数の値により、熱中症に対する警戒レベルの指数が発表されています。詳しくは下記からリンクしてご確認ください。

環境省熱中症予防情報サイト▶（二次元コード）

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0183

今年も魔法の板“カプラ®”の夏がやってきた！　無料

　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。崩すときの音も素敵です。子どもから大人まで夢中になる魔法の板“カプラ®”を今年の夏も体験しよう！

日時／8月22日（木）～31日（土）

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／乳幼児と保護者や小・中学生

定員／50名（先着順）

申込／8月1日（木） 9:30～

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

くらしの情報

お早めにマイナンバーカードをお受け取りください

　これまで平野区では、マイナンバーカードを申請した後、マイナンバーカードを受け取られていない方を対象に、受取勧奨通知を送付し、マイナンバーカードを保管していました。

　今年度より受取勧奨通知（桃色）を送付した後、通知でお知らせする保管期間経過後もマイナンバーカードをお受け取りにならなかった場合は、マイナンバーカードを廃棄させていただくことといたしますので、お早めのお受け取りをお願いいたします。

　廃棄された後にマイナンバーカードの受け取りを希望された場合は、再度申請から行っていただくことになりますのでご了承願います。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　住民情報課　14番窓口　電話　4302-9963

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、令和６年８月～令和７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」とあわせてサービス提供事業者に提示をお願いします。

問合せ　保健福祉課（介護保険）31番窓口　電話　4302-9859

後期高齢者医療制度の新しい被保険者証と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（薄緑色）を７月中旬までに送付します。被保険者証（薄緑色）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、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。

　令和６年12月２日以降、従来の被保険者証が廃止される予定ですが、７月にお送りする被保険者証は、経過措置として有効期限までご使用いただけます。なお、現在の被保険者証（橙色）は８月1日から使えなくなりますのでご注意ください。

　また、後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を７月19日頃に送付します。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　17番窓口　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

「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）

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70～74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　17番窓口　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

国民年金基金のご案内

　国民年金基金は、自営業の方々とそのご家族などが国民年金とセットで加入して、掛金の税優遇を受けながら積み立て、老後に国民年金に上乗せの年金を受けられる、公的な個人年金です。

〈メリット〉

•掛金の全額（上限：年額816,000円）が所得から控除され、所得税・住民税共に軽減されます。

•受け取る年金も「公的年金控除」の対象で、遺族一時金も非課税です。

〈主な特徴〉

•終身年金が基本で、万一の時はご遺族に一時金が支払われます。

•掛金は加入時の掛金で一定額。受け取る年金も一定額で、加入時に確定します。

•掛金は、収入に応じて全額の一時停止や、２口目以降の減口や増口が可能で無理なく続けられます。

〈加入対象者〉

•20～60歳未満の国民年金に加入されている方。

•国民年金に任意加入されている60～65歳未満の方や海外に居住されている方。

〈詳しいお問い合わせ先〉

全国国民年金基金 近畿支部

〒541-0044　大阪市中央区伏見町3-3-8 淀屋橋KAKENビル２階

フリーダイヤル0120-65-4192

全国国民年金基金　検索

問合せ　保険年金課　17番窓口　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

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

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。

※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　7月4日、11日、18日、25日、8月1日、8日、22日、29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　7月12日、8月9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　7月2日、8月6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　 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　7月10日、8月14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　7月5日、8月2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　若者（15～39歳）自立相談

日程　８月23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

募集・催し

第8回喜連灯火の夕べの開催について　無料

　夏の一夜、灯火の夕べを行います。ぜひご覧ください。

日時／7月27日（土） 19:00～20:30　※雨天・強風順延9月28日（土）

場所／喜連、喜連東、喜連北地域　※詳細は平野区ホームページをご覧ください

（地図）

（二次元コード）

問合せ　喜連環濠地区まちづくり研究会（辻江）　電話　090-3334-9766

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～　無料

　図書館の絵本をたくさん展示して、大人もこどもも楽しめます。会場でアンケートにお答えいただいた方には、ひらちゃんグッズをプレゼント!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26日（金） 10:30～14:00

場所／クラフトパーク（長吉六反1-8-44）

対象／どなたでも

定員／おたのしみ会100名（当日先着順）、

　　　えほん展は時間中出入り自由

　　　※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

申込／不要

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

ニュースポーツ体験会　無料

　スポーツ推進委員平野区協議会・区PTA協議会・区体育厚生協会・コミュニティ協会共催のニュースポーツ体験会です。ボッチャとスリーアイズの2種目を予定しています。

日時／8月4日（日）

　　　①10:30～12:00　②13:00～16:00

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

対象／子どもから高齢者、障がいを持つ方など多くの方

持物／飲み物、タオル、運動のできる靴

締切／7月26日(金)　※当日参加も可能ですが傷害保険対象外

申込／窓口またはファックス　（お名前、年齢、連絡先の電話番号）

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

夏休み限定1日体験教室

　ものづくり1日体験教室を夏休みの5日間限定アイテムで開催!吹きガラス、陶芸、織物、金工など、本格的な工芸体験ができます♪

日時／8月10日（土）～15日（木）　※8月13日（火）休館日のため開催なし

場所／クラフトパーク

定員／4～12名 ※小学生は保護者同伴

持物／申込時にお伝えします

費用／2,500～4,000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

ひらの青春生活応援事業「高校生と企業との交流会」　無料

　平野区やその近隣にどのような企業があるかご存じですか？実は魅力的な企業が沢山あるんです。当日は数社の企業さんが来てくれ、話を聞く時間や意見交換をする時間を設けています。この機会に地域の企業さんと交流してみませんか？

　ひらの青春生活応援事業（平野区独自の高校生支援）の一環として開催します。

日時／8月1日（木） 13:30〜16:30

場所／区役所1階 研修室

定員／30名

締切／7月19日（金）

申込／電話、メールまたは行政オンラインシステム

　　　電話　4302-9860

　　　メールtw0006@city.osaka.lg.jp（件名に「青春事業」と記載してください）

行政オンラインシステム▶（QRコード）

問合せ　保健福祉課　33番窓口　電話　4302-9860

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、7月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約13.9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。

平野区役所 区民ギャラリー個人作品展　無料

　区民ギャラリーに個人の作品を展示しませんか？

展示期間／9月5日（木）～18日（水）

展示／9月5日（木）

撤収／9月19日（木）

場所／区役所1階 区民ギャラリー

対象／区内在住または在勤の方（ご自身で展示撤収出来る方）

定員／4名（申込多数の場合は抽選）

締切／7月31日（水）

申込／7月1日（月）～　所定の申請書を記入して平野区民ホール窓口またはファックス

問合せ　平野区民ホール　電話　6790-4000　FAX　6790-4001

荒川先生のたのしい“認知症予防”体操　無料

　イスに座って楽しくできる健康体操です。みんなで一緒に体を動かしましょう♪

日時／7月25日（木） 13：30～15：00（受付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）1階 大ホール

定員／100名（事前申込制・先着順）

持物／水分補給用の飲み物、長めのタオル　※動きやすい服装

締切／7月20日（土）

申込／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

サマーフェスタ2024 inひらの

　吹奏楽・フラダンス・コーラスなど、区民センター・区民ホールで活動している講習会・サークルの発表会。

　JA大阪の朝取りおおさかもんの限定販売などの出店もあります。

日時／7月28日（日） 10:00～15:00

場所／コミュニティプラザ平野（平野区民センター）

対象／どなたでも

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

コグニサイズで認知症予防！

コグニサイズって？

コグニサイズ＝認知課題（コグニション）＋運動課題（エクササイズ）。記憶などの認知機能の向上を目的としており、頭を使うことと身体を使うことを同時におこない、心身の機能を効果的に上げていくプログラムです。

実際にやってみよう!

１　数をかぞえる＋足踏み

２　しりとり＋ウォーキング

３　引き算＋ウォーキング

※引き算は100-3=97、97-5=92…と、「3」と「5」を交互に引いていきます

※課題が簡単にできるようになったら、難易度をあげていきましょう

みなさんの暮らしの中で困ったなぁ、気になるなぁ…こんなことはありませんか？

「ポストにチラシや郵便物がたまっている」「いつも同じ服を着ているみたいで気になる」「どこに相談して良いかわからない」など、生活や福祉についての不安や困りごとをうかがい、必要な支援や地域の活動につなぐなど、解決に向けて「見守り相談室」が一緒に考えます。

問合せ　平野区見守り相談室　電話　6795-2577

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／７月17日（水） 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／7月8日（月）～12日（金）

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

健康・栄養・食育の総合講座「健康講座・保健栄養コース」　無料

　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。

日時／9回コースです（6回以上受講してください）

①8月28日(水)、②9月4日(水)、③9月13日(金)、④9月18日(水)、⑤9月25日(水)、⑥10月2日(水)、⑦10月9日(水)、⑧10月16日(水)、⑨10月30日(水)

いずれも13:30～16:00

場所／区役所2階 集団検診室

対象／区内在住の方

定員／25名（先着順）

持物／筆記用具等

申込／7月8日(月)～ 電話または来庁

締切／8月16日(金) 　※定員になり次第締切

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

７月は『食中毒予防月間』です

　食中毒は、飲食店のみならず、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 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 冷蔵庫に入れるのは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、卵を取り扱った後は、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、冷蔵または冷凍で保存しましょう。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9973

つどいの場 無料

　統合失調症を中心とする精神障がいのある方が、生活リズムを取り戻し、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

対象／回復途上の精神疾患の方で参加について主治医の了解がある方

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

各種検診のお知らせ

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

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

7月31日（水）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

7月31日（水）　13:30〜15:00　区役所2階検診フロア

8月7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18日（木） 10:00〜11:00　区役所2階検診フロア

8月14日（水） 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

7月13日（土） 9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

7月31日（水） 9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

8月7日（水） 9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

8月31日（土）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

予約不要

●大腸がん検診（40歳以上／300円）は、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。提出は上記肺がん検診及び乳がん検診実施日の受付期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。

※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、受付を終了しますので、ご了承ください

注意／7～9月までの検診は、5月7日（火）から受付を開始しています。

★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

ご注意　※イベントなどに関する情報は6月17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。

「ひとりも取り残さないために」 ～ 平野区役所はインクルーシブ防災に取り組みます ～

皆様もぜひ、日頃からの備えや避難計画の確認をお願いいたします。地域の安全は、私たち一人ひとりの意識と行動によって実現されるものです。

　平野区役所では、地域の安全を守るために、インクルーシブ防災に取り組んでいます。インクルーシブ防災とは、障害のある方や高齢者、外国籍の方など、あらゆる人々が安心して避難できる環境を整える取組のことです。ひとりも取り残さないために、次の取組を進めています。

個別避難計画の作成

　地域の住民ごとに避難計画を作成することは、災害時の安全確保に重要です。しかし、障がいのある方や高齢者、外国籍の方などは、個別のニーズに合わせた避難計画の作成が必要です。区役所では、このような方々の避難計画作成を支援しており、福祉分野の専門機関と連携しながら必要な情報提供や相談体制の充実に努めています。

　平野区役所は、地域全体の協力を得ながら、一人ひとりの安全を守る防災体制を構築してまいります。災害時における「大阪防災アプリ」を活用した避難情報の配信や避難所の多言語対応など、さまざまな取組を進めています。地域の皆様のご協力とご理解をいただきながら、安全なまちづくりに取り組んでまいります。

地域防災リーダーの育成

　地域の防災意識を高めるために、地域防災リーダーの育成を行っています。地域防災リーダーは、地域住民との連携を図りながら、災害時の避難支援や情報提供などを担当する無償のボランティアです。地域から推薦いただいた方々に研修を受講いただき、平野区長と日赤奉仕団平野支部長の連名で認定しており、現在700名ほどが活動されています。災害時における防災減災の取組の中心となるよう、各地域で防災訓練や小中学校での防災授業でご活躍いただいています。

問合せ　安全安心まちづくり課（防災担当）21番窓口　電話　4302-9734

HIRACHAN′s Cooking

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

コンソメジュレサラダ

＜1人分:74Kcal＞

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レシピをご紹介します。カラフルでコンソメのジュレが涼やかなサラダです。

（写真）

材料(4人分)

トマト・・・2個

オクラ・・・8本

黄パプリカ・・・1/2個

えだまめ・・・40ｇ

粉ゼラチン・・・4g

水・・・大さじ2

A　水・・・カップ1

固形コンソメ・・・1/2個

B　マヨネーズ・・・小さじ4

　 塩・・・少々

レモン汁・・・少々

作り方

①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかす。

②トマトは1.5cm角に切る。オクラはサッとゆで、1.5cm幅の輪切り。パプリカはサッとゆで2cm角の色紙切りにする。えだまめはゆでてさやから取り出す。これらを冷蔵庫で冷やしておく。

③鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、①を加えて溶かす。バットに移し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

④ボウルに②の野菜を入れ、Bであえて器に盛り、③のコンソメジュレをくずしてかける。

Vol.8　ひらの百歳通信

8号館友の会の百歳体操に伺いました！

（写真）

（写真）

（写真）◀百歳体操

　8号館友の会は、長吉長原東住宅8号館集会所で実施しています。いきいき百歳体操だけでなく、百歳体操終了後に歌体操や指体操を実施されています。体操が終了してから参加者同士で「この体操が良いらしい」「毎日朝起きてからこんなストレッチをしている」等、健康についての情報交換をされていました。

　参加者からは、「体操を続けることで躓きにくくなった」「みんなに会えることも百歳体操をできるのも楽しみ」「みんなと一緒にできるから続けられている」との声も聞かれました。百歳体操に参加されたい方はぜひ下記までご連絡ください！

ひらの百歳通信　検索

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

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！

今月は木佐くんオススメの「逆ソクラテス」です！

（写真）

逆ソクラテス

集英社文庫

伊坂幸太郎／著

小学校を舞台に繰り広げられる「正義」をテーマにした5作の短編小説。

それぞれの主人公である小学生たちは先生などの周りの大人たちのことを「正しい」とは思っていない。この感覚がいかに大事で、そしてこの感覚のまま小学生の頃に自分が戻ることが出来たらいかに世界が広がることか。今思ってもあの時の担任の発言は正しく思えないし、今だったらきっと自分の意見を主張して納得させることが出来るのに。そんな思い出がある人に読んでほしい。もちろん当事者の年代である小中学生にもオススメしたい。世界の全てが学校と校区の範囲だけだったあの頃に読めたら1番よかったと僕は思ったので。

けど今も職場と帰宅の道中だけが世界の全てになっちゃいないか？

と自分に問いかけるきっかけになる1冊。

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

平野区区政会議（5月）を開催しました

　5月31日（金）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５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、3つのグループに分かれて、今後力を入れてほしい取組など区政における様々なご意見をいただきました。

（写真）

会議資料についてはこちら（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

●区の人口　185,617人　●世帯数　94,408世帯　［令和6年6月1日現在推計］