広報ひらの

2025年（令和7年）5月号　No.348

◆1面

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。

ひらちゃんのわたの実からなぁに？

ページをめくってわたの実といっしょのひらちゃんを探してね。わたの実の中には何が入ってるかな？

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」

5月は児童福祉月間です

平野区では、こどもたちが家庭・学校・地域で育まれ、健やかに成長し次の世代を担っていくことができるまちをめざし、さまざまな子育て支援の取組みを積極的に進めています。

子育て支援室

子育てに関する相談窓口です。必要に応じて情報提供・専門相談窓口への紹介も行っています。子育てに関すること、なんでもお気軽にご相談ください。（区役所3階33番窓口）

保育園・幼稚園・認定こども園、一時預かり等についてのご相談は、子育てコンシェルジュが承ります。

　親同士・こども同士の交流、子育て情報の提供、相談の場として区役所で「親子ひろば」を開催しています。

子育て情報

平野区ホームページやLINEをご覧ください。子育てイベント情報では毎月のイベントや講座情報等をお知らせしています。

区役所で「子育ていろいろ便利帳」や「ひらの子育てのWA!情報」を配布しています。

　3階の情報コーナー等に子育てに関するチラシ等を設置しています。

平野区子ども・子育てプラザ

区に1か所ずつある大阪市独自の施設で、0～18歳まで切れ目のないつながりを作れる、子どもと保護者の居場所です。土日や夏休み期（毎日）も開館しています。就学前の子どもと保護者のための講座や小学生のための講座、相談や様々な情報提供をしています。

※ファミリーサポートセンター事業の事務局でもあります

（二次元コード）

地域子育て支援センター・つどいの広場・子育てサロン

ゆったり遊んだり、お友達と出会って交流を深めたり、子育ての話や情報交換ができる場です。

※場所等については子育てイベント情報をご覧ください。また、現在休止している場合もありますので各施設にお問い合わせください

キッズひらちゃん子育て応援団

企業や団体のみなさんに登録していただき、イベントや講座等に応援やご協力をいただいています。「こどもは家庭の中で育てるだけでなく、地域ぐるみで支え、のびのび育てていきたい。」

そんな思いをもって子育てを応援するネットワークづくりにこれからも取り組んでいきます。

（二次元コード）

問合せ　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

知ってください！民生委員・児童委員活動

「大阪ウィーク」に西脇組のだんじりが登場します。　８面

平野区　X　（旧Twitter）（二次元コード）

子育て　LINE　（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）

「広報ひらの」の広告を募集しています

「広報ひらの」は区内すべてのご家庭・事業所に1部ずつお届けしています。

料金一覧表

掲載場所　1面の最下段

金額　月50,000円

料金一覧表

掲載場所　裏面の最下段

金額　月40,000円

料金一覧表

掲載場所　中面の最下段

金額　月30,000円

※発行部数:月107,400部（令和7年5月号より）

※掲載月・掲載場所により空き枠が異なります

お気軽にお問合せ下さい！

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　政策推進課（政策推進）23番窓口　電話　4302-9683

【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）

◆2面

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

国民健康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

視覚障がいのある世帯主の方（希望者）に、国民健康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、平野区役所保険年金課に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、転居等により世帯主の変更や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　17番窓口　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

令和7年度 平野区二十歳（はたち）のつどいを開催します

平野区では、新たに20歳になられる皆さんをお祝いするため、20歳の方（その年度に20歳を迎える方）を対象に、「平野区二十歳のつどい」を開催いたします。

日時／令和8年1月12日（月・祝）

対象／平成17（2005）年4月2日～平成18（2006）年4月1日までに生まれた方

詳しくはこちら▶（二次元コード）

時間・場所についての詳細は未定です。決まり次第平野区ホームページへ掲載します。

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

乳幼児健診のお知らせ

対象の方には事前に個別にご案内します。ご都合がつかない場合は日程変更もできます。

●3か月児健康診査

5月２日（金） 令和6年12月30日～令和7年1月12日生まれ

5月16日（金） 令和7年1月13日～1月29日生まれ

●1歳6か月児健康診査

5月15日（木） 令和5年10月7日～10月25日生まれ

5月29日（木） 令和5年10月26日～11月21日生まれ

●3歳児健康診査

5月8日（木） 令和3年10月15日～11月2日生まれ

5月22日（木） 令和3年11月3日～11月14日生まれ

※対象生年月日は変更となる場合があります

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

「作戦会議」小学生募集

6月22日（日）に「子どものまちの夏まつり」を開催します。作戦会議でアイディアを出し合い、みんなで一緒に子どものまちをつくりましょう（全回参加が必須ではありません）

日時／（1）5月17日（土）、(2)5月31日（土）、（3)6月14日（土）各回14:00～15:30

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／小学生

定員／各10名

持ち物／水分補給用のお水またはお茶

申込／5月1日（木）9:30～電話または来館（先着順）

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

パパも一緒に親子体操

パパも一緒に「子どもとあそぶ」時間を体験してください。運動遊具なども使いながら、楽しく身体を動かします。

日時／6月21日（土）

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／１歳半以上～就学前までの子ども、保護者（ママとの参加も可）

定員／20名

申込／5月21日（水）9:30～　電話または来館（先着順）

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

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

詳しくはこちら▶（二次元コード）

防災・防犯情報

巡回連絡にご協力ください

巡回連絡とは、交番勤務員が、担当する地域のご家庭を1軒ずつお伺いして面接し、付近での犯罪発生状況や防犯対策等をお伝えするとともに、皆さんからのご意見・ご要望等をお聞きする警察活動です。

　巡回連絡時に、警察官が持参する巡回連絡カードにお名前・緊急時の連絡先等を皆さんに記載していただきます。お預かりした巡回連絡カードは、交番で厳重に保管します。また他人にカードを見せたり、内容を教えたりすることは絶対にありません。ご安心ください。

　巡回連絡カードは、近所の方から「新聞がたまっているが中で倒れていない？」「家から煙が出ているが留守のようだ」などという通報を受けた時のほか、災害時や交通事故に遭った際にも、ご家族の方に連絡させていただくために使用させていただきます。

問合せ　平野警察署（喜連西6-2-51）　電話　6769-1234

実は危険！リチウムイオン電池

外出先でスマートフォンを充電、携帯扇風機などに使用されているリチウム電池ですが、使い方や保管方法、廃棄方法を間違えると事故や火災の原因になることがあります。取り扱いに十分ご注意ください。

主な出火原因

・落下などの強い衝撃

・正規品でない充電器を使用して充電

・廃棄された電池がパッカー車内で出火

廃棄方法

・環境事業センターで回収

・リサイクル協力店設置の「充電式電池リサイクルボックス」で回収

モバイルバッテリーの危険性については大阪市消防局のホームページをご覧ください。

廃棄方法については、環境局ホームページをご覧ください。

大阪市消防局ホームページ▶（二次元コード）

環境局ホームページ▶（二次元コード）

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119

ご存じですか　あなたの地域の地域福祉活動コーディネーター

地域福祉活動コーディネーターは、困りごとの相談や支援の必要な方への見守り体制を築くために、さまざまな関係機関などと連携強化に努めています。

各地域の地域福祉活動コーディネーターを順にご紹介します。

地域　長吉東部

担当　村田

開設場所　長吉東部会館（長吉六反5-10-19）　電話　6706-8431

開設時間　月～金　9:00～15:00

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、配付事業者（（株）小林新聞補　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）へ連絡をお願いします。

◆3面

くらしの情報

マイナンバーカードの電子証明書の更新について

マイナンバーカードには電子証明書が搭載されており、発行日から５回目の誕生日までが有効期限です。有効期限を過ぎると、e-TAXやコンビニ交付、健康保険証などに使えなくなります。

　期限満了の約3か月前に、地方公共団体情報システム機構から有効期限通知書がご自宅に届きます。通知書到着後は大変混み合います。混雑緩和にご協力ください。なお、マイナンバーカードに記録されている電子証明書の有効期限が過ぎてしまった場合でも、マイナンバーカード自体の有効期限までは、電子証明書発行のお手続きが可能です。

　有効期限の３か月前から更新手続きができますので、更新をされる方はマイナンバーカードをお持ちのうえ、平野区役所１階14番窓口までお越しください。

また、更新にはマイナンバーカードの暗証番号が必要です。代理の方がご来庁される際は事前にご連絡くださいますようお願いします。

問合せ　住民情報課　14番窓口　電話　4302-9963

大阪市国保被保険者のみなさまへ令和7年度保健事業のお知らせです

大阪市国保では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、４月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

　また、特定健診のほか、30歳以上の方を対象に「国保人間ドック」を実施しています。健診料は30～39歳の方が14,000円、40～74歳の方が10,000円、昭和35年4月～昭和36年３月・昭和40年4月～昭和41年３月・昭和45年4月～昭和46年３月・昭和50年4月～昭和51年３月・昭和55年4月～昭和56年３月・昭和60年4月～昭和61年３月生まれの方が無料です。40歳以上の方が国保人間ドックを受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。

　そのほか、18歳以上の方を対象とした「国保プラス健診」を新たに実施します。特定健診の必須項目に胸部エックス線、心電図、貧血、視力、聴力等の項目を追加し、1,800円で受診することができます。詳しくは「受診券」に同封の「国保健診ガイド」（平野区役所の窓口でも配布しています）、または大阪市ホームページをご覧ください。

　ご自身の健康管理のため、年度に１回健診を受けましょう。

問合せ　◎特定健診受診券について　保険年金課　17番窓口

電話　4302-9956　FAX　6700-0193

◎健診内容・健診場所について　保健福祉課（地域保健）32番窓口

電話　4302-9882

◎国保人間ドックなどその他保健事業について　福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）　電話　6208-9876

各種相談のお知らせ　5・6月

※区役所１階で実施（精神保健福祉相談を除く）。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　5月8日、15日、22日、29日、6月5日、12日、19日、26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10:00まで、AI電話での24時間受付を行います。※4月３日相談分は前日17:00までの受付です

※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。

問合せ　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　5月9日、6月13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3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　5月13日、6月10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　5月14日、6月11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　5月2日、6月6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

若者（15～39歳）自立相談

日程　6月27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　要事前予約

電話　6344-2660

FAX　6344-2677 火～土曜日（祝日を除く）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

相談名　精神科医による精神保健福祉相談

日程　5月7日(月)、14日(水)、19日(月)、6月2日（月）、11日（水）、16日（月）

受付方法・時間　電話・来庁で予約受付（各開催日の前日17:30まで）

相談時間　いずれも14:00～、14:45～

相談場所は予約時に案内します。

問合せ　保健福祉課（保健活動）　34番窓口　電話　4302-9968　要事前予約

繁殖期のからすにご注意

4～7月はからすの子育てシーズンです。この時期、巣や巣立ったばかりのヒナに近づく人に対して、親からすが卵やヒナを守るために威嚇することがあります。このような場合、あわてずにその場から離れましょう。威嚇行動はこの時期だけです。

　威嚇されないために、なるべく迂回して巣やヒナに近づかないようにしましょう。迂回できない場合は静かに通り過ぎましょう。帽子をかぶったり、傘をさす等して頭（特に後頭部）を守りましょう。

　からすの捕獲や卵・ヒナを捕ることは法律で禁止されています。どうしても被害の軽減が図れない場合は捕獲許可について動物愛護相談室（電話　6978-7710）にご相談ください。

　なお、「ごみ」はからすのエサや巣の材料となります。からすが集まらないようごみ出しのマナーを守ってください。生ごみが外側から見えないよう新聞紙等で包んだり、「からすネット」を活用すると効果的です。「からすネット」の貸し出しは、東南環境事業センター（電話　6700-1750）に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　4302-9973

募集・催し

連歌の会　無料

和歌の上の句と下の句を複数の人が交互に作り、一つの作品を作ります。毎月第１金曜日開催。

日時／6月6日（金） 13:30～15:30

場所／平野図書館 2階多目的室

対象／どなたでも

定員／30名

締切／6月5日（木）

申込／初めて参加の方のみ事前申込 来館または電話

問合せ平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

第9回 平野区民金魚すくい大会

　平野区民金魚すくい大会を開催します。1枚のポイ（すくう道具）で3分間にどれだけ金魚をすくえるかを競います。上位10名ずつが「金魚の町」奈良県大和郡山市で開催される全国金魚すくい大会の出場権を獲得します。

日時／6月21日（土）

受付場所／サンアレイ事務所 9:30～10:30（予定）

競技会場／平野連合会館 11:00～14:00（予定）

対象／区内在住・在勤・在学の小学生以上の方

定員／小中学生の部 120名　一般の部 80名 ※各先着申込順

申込／5月13日（火）～5月30日（金）（予定）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9743

よりよい川づくりにご協力ください　～河川愛護モニター募集～

大和川を優しく見守ってくださる河川愛護モニターを募集します。

対象河川／大和川・石川・曽我川・佐保川の国土交通省管理区間

委嘱期間／令和7年7月1日（火）～令和8年6月30日（火）

活動内容／月に２回、河川敷２～４㎞程度を徒歩や自転車で巡回し、その結果を報告していただきます。

応募資格／お住まいが対象河川の近く（おおむね5㎞以内）の満20歳以上の方

謝礼／月額4,580円（予定）

※支払額は3.063%源泉徴収された額となります

締切／5月21日（水）

申込／ホームページから応募用紙をダウンロードし、必要事項を入力の上、メールにて送信（応募）

※郵送等は受け付けていません

ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ

国土交通省 近畿地方整備局 大和川河川 事務所 管理課 河川愛護モニター募集係

電話　072-971-1381

第23回 平野区生涯学習ルーム活動発表会　無料

主に区内小学校で活動している生涯学習ルーム講座によるステージ発表と作品展示です。

　舞台発表では、コーラスやフラダンス、各種楽器演奏などそれぞれのルーム講座がパワフル＆ビューティフルに発表します。また、作品展示コーナーでは、書道や絵画、クラフト手芸などの作品が会場に並びます。（写真）

日時／6月8日（日） 10:30～15:00（予定）

場所／コミュニティプラザ平野（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

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、4月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約20.1円です。そのうち約2.8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。

◆4面

第51回 平野区軟式野球大会（市長杯予選大会）

日時／ 6月22日（日）、29日（日）、7月6日（日）

抽選会／ 6月6日（金） 19:00～　コミュニティプラザ平野

（平野区民センター）1階会議室2

場所／瓜破南グラウンド（瓜破南1-4-35）

募集チーム数／区内在住、在勤者を含むメンバーで結成された8チーム（先着順）

参加費／ 1チーム12,000円　※6月6日（金）抽選会で徴収

締切／ 5月28日（水）

申込／来館またはファックス　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）FAX　6704-1421

平野区民ホール（平野南1-2-7）　FAX　6790-4001

問合せ　平野区体育厚生協会（担当:本田）　電話　090-8161-0972

おためし入学

習い事を考えている方を対象に「ものづくり」教室の体験入学を開催します。吹きガラス・陶芸・染色・金工等、教室の雰囲気やカリキュラム・使用する素材などを見学と体験のセットでご体感いただけます。

日時／5月25日（日） 午前の部9:30～13:00　午後の部13:30～17:00

場所／クラフトパーク

対象・定員／16歳以上、4～6名　※教室により異なります

持ち物／申込時にお伝えします

料金／3,000～4,000円（材料費込み）※教室により異なります

申込／受付中 電話または来館（先着順）※空きがあれば当日予約も可能です

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44）　電話　4302-9210

平野区民ホール講習会「ピラティスで健康に」

日時／ 5月12日、26日（月）　10:00～11:00または11:15～12:15

場所／平野区民ホール

内容／ピラティス

対象／女性のみ

定員／各日6名（先着順）

持ち物／ヨガマット、水分補給のための飲み物

料金／ 1回1,000円

締切／参加希望日の前日20:00

申込／申込書に受講料を添えて窓口まで

平野区民ホール（平野南1-2-7）　電話　6790-4000

平野区役所　区民ギャラリー展示

日時　5月22日（木）～6月4日（水）

内容　写真、風景

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

移動図書館　まちかど号

毎月1回区内11か所を巡回しています。

詳細は市立図書館HPまたはお問い合わせください。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　6539-3305

ごみ減量講演会　無料

「カンタン！！ 家庭からできるごみ減量」毎日でるごみ。どのようにしてごみ減量ができるのかな？

日時／ 5月22日（木） 14:00～15:30

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／区内在住の方(申込み多数の場合は抽選）

締切／5月16日（金）

申込／電話またはファックス

問合せ　東南環境事業センター（瓜破南1-3-40）講演会担当

電話　6700-1750　FAX　6706-2007

柏木先生のフレイル予防!!健康体操！今月のテーマ:「歩く！ための運動 Part2」　無料

人生100年時代！いつまでも、自分らしく生活ができる身体づくりを一緒に行いませんか～!!

日時／5月15日（木）13:30～15:00（受付13:30～）

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階ホール

対象／市内在住60歳以上の方

定員／先着100名（申込不要・当日受付あり）

持ち物／タオル（体操で使用します）・飲み物

ひらりんホームページ▶（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

保健情報

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／５月22日(木） 10:30～13:00

場所／クレオ大阪南（喜連西6-2-33）3階 クラフト・調理室

対象・定員／区内在住の方20名（先着順）

持ち物／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（調理材料費として）※当日徴収

申込／５月７日(水）～13日(火） 電話または来庁

※クレオ大阪南では申込み・問合せを行っておりません

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

　「飲酒しすぎかな？」と感じたり、「やめたいけどやめられない」「やめ続ける仲間がほしい」など、アルコール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。

　毎回アルコール専門医のお話や、やめ続けている方々の体験談があり、勉強しながら互いに励まし合う場になっています。ご家族や支援者の方も歓迎します。

日時／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　●肺がん（40歳以上／無料） ※喀痰検査については400円

日時　5月18日（日）　9:30～11:00

会場　瓜破会館

予約　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　6月2日（月）　10:00～11:00

会場　コミュニティプラザ平野（区民センター）

予約　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　6月13日（金）　9:30～11:00

会場　区役所２階 検診フロア

予約　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　6月25日（水）　9:30～11:00

会場　区役所２階 検診フロア

予約　予約

検診内容・対象・料金等　●乳がんマンモグラフィ（40歳以上の女性/1,500円 2年度に一度受診可＝令和６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　5月18日（日）　9:30～11:00

会場　瓜破会館

予約　予約

検診内容・対象・料金等　●乳がんマンモグラフィ（40歳以上の女性/1,500円 2年度に一度受診可＝令和６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　6月2日（月）　10:00～11:00

会場 コミュニティプラザ平野（区民センター）

予約 予約

検診内容・対象・料金等　●乳がんマンモグラフィ（40歳以上の女性/1,500円 2年度に一度受診可＝令和６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　6月7日（土）　9:30～11:00

会場　北部サービスセンター

予約　予約

検診内容・対象・料金等　●乳がんマンモグラフィ（40歳以上の女性/1,500円 2年度に一度受診可＝令和６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　6月25日（水）9:30～11:00

会場　区役所２階検診フロア

予約　予約

検診内容・対象・料金等　●歯科健康相談（無料）

日時　5月4日（日）9:30～11:00

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　●結核健診（15歳以上/無料）

日時　4月18日（金）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（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

受診券は4月下旬に送付予定です

日時　5月12日（月） 9:30～11:00

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 （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

受診券は4月下旬に送付予定です

日時　5月18日（日）9:30～11:00

会場　瓜破会館

予約　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

受診券は4月下旬に送付予定です

日時　6月2日（月）　10:00～11:00

会場　コミュニティプラザ平野（区民センター）

予約　予約不要

5～6月までの検診は、3月12日（水）から受付を開始しています。

●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。

申込／電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。すでに予約受付を終了している場合があります。

★令和7年度の検診日程は、広報ひらの３月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4月16日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問合せ先へご確認ください。

◆8面

広報ひらのはスマホからもご覧いただけます

デジタルブック▶（二次元コード）

知ってください！民生委員・児童委員活動

～支えあう　住みよい社会　地域から～

毎年５月12日は「民生委員・児童委員の日」と定められ、５月12日から１週間は活動強化週間とされています。

　民生委員・児童委員、主任児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、高齢者の訪問・見守り活動・支援が必要な方の相談活動や子どもや子育てに関する相談・援助など、安心して暮らせるまちづくりに向けた活動をしています。

　平野区では、民生委員・児童委員の215名と主任児童委員の33名がそれぞれの担当地域で活動をしています。

　昨年度は、５月16日に平野区役所玄関前にて、区役所に来庁される区民の方々に民生委員・児童委員活動を周知するためのチラシや啓発グッズの配付を行いました。

平野区内各地区での地域活動に民生委員・児童委員、主任児童委員の皆様が活躍されています。

「民生委員・児童委員の日」活動強化週間啓発活動

（写真２枚）※写真は過去に実施した啓発活動のものです

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9941

ひらのく読書運動

彗星　チークダンスのオススメ図書！

平野区住みます芸人彗星チークダンス　ちるちるさん　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「答え合わせ」です！

言わずと知れた漫才オタクで、現在は吉本興業のお笑い養成所の講師やM-1グランプリ決勝の審査員も務めるNON STYLE石田さんが、自身の賞レースでの漫才についての考えをまとめた1冊。お笑いサークルの要領のいい大学生がこの本を読めばネタのレベルを上げることが出来るだろうし、M-1グランプリの予選の審査員やお笑いコンテストの審査員がこの本を読むと自分の中の審査基準や価値観が変わってしまうんじゃないかと思うような、芸人が頭の中でなんとなく思っていた漫才に対しての感覚を論理的に言語化した、まるで漫才への暴露本である。これまで芸人が執筆した漫才についての書籍はほとんど読んできたが、ここまで事細かに解説してある本はなかった。

（写真）「答え合わせ」マガジンハウス新書　著　石田明

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

Vol.15　ひらの百歳通信

瓜破北連合集会所で実施している瓜北コスモスの百歳体操に伺いました！

（写真）

　瓜北コスモスは毎回、約60名と多くの方が参加されています。百歳体操だけでなく、ボランティアさんのご協力を得て、サザエさん体操や懐メロの唱歌なども行い、楽しい時間を過ごしています。

　参加者からは、「自宅にいてはテレビを見るだけになってしまう。ここに来て体操と世間話ができるのが嬉しい！」という声が聞かれました。

　瓜北コスモスの皆さんと一緒に百歳体操をしてみたい方は、ぜひ下記の問い合わせ先までご連絡をお待ちしています！

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

ひらの百歳通信検索

400mL限定 献血にご協力ください　無料

日時／5月30日（金） 10:00～12:00、13:00～16:30

場所／区役所 １階ピロティ

対象／18～69歳（男性に限り、17歳も可。65歳以上の方については、60～64歳の間に献血経験があること）

持ち物／献血カード

※初めて献血をされる方につきましては、本人確認ができるものをお持ちください

申込／不要

※献血Web会員サービス「ラブラッド」より事前予約すると粗品をプレゼント。また当日受付がスムーズです

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

作ってみよう！　ひらちゃんクッキング

鶏肉と野菜の塩麴蒸し焼き＜1人分:150kcal＞

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レシピをご紹介します。

塩麹を使い、野菜の甘みを楽しむ一品です。

（写真）

材料（4人分）

鶏肉（むね皮つき）・・・280g

塩麹・・・・・・・・・・28g

キャベツ・・・・・・・200g

エリンギ・・・・・・・中3本

パプリカ（赤）・・・・・1/2個

にんじん・・・・・・・1/4本

大葉・・・・・・・・・2枚

酒・・・・・・・・・・大さじ2

水・・・・・・・・・・大さじ2

※塩麹は麹に塩と水を加え発酵・熟成させた調味料です

商品により分量を確認してください。目安⁄ 材料（重量）鶏肉10 : 塩麹１

作り方

（1）鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麹と一緒に入れて約10分間おいてなじませる。

（2)キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。パプリカ（赤）はヘタを切って種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。

（3）大葉はせん切りにする。

（4）フライパンに（2）をしきつめ、（1）の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。

（5）野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、ふたをして中火で蒸し焼きにし約3分たったら火を止める。

（6）皿に盛り、（3）を上に散らす。

大阪・関西万博「大阪ウィーク」に西脇組のだんじりが登場します。

大阪府・市を中心に府内市町村が一体となり、祭をキーワードに様々なイベントを展開する「大阪ウィーク」。5月9日（金）・10日（土）に開催される「大阪の祭り！～EXPO2025春の陣～」では、大阪の祭り文化を象徴するだんじり・やぐら・太鼓台など約40台がEXPOアリーナに大集合！平野区からは平野郷夏まつり「西脇組」のだんじりが参加します。

会場ではだんじり等の曳行や、中央の実演エリアでのパフォーマンスも実施される予定です。

　平野の町で「脈々」と受け継がれてきた、勇壮で賑やかなだんじりが、大阪・関西万博の会場で日本中・世界中の人たちを盛り上げる姿をぜひ現地でご覧ください。

だんじりの実演時間など、平野区の参加情報についてはこちら▶（二次元コード）

５面でも大阪ウィークなど万博の情報を掲載しています！

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

●区の人口　184,647人　●世帯数　95,003世帯　［令和7年4月1日現在推計］