

各種相談のお知らせ (6月・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

	日程	受付方法	問合せ
法律相談	6/4、11、18、25、7/2、9、16、30(木)	当日に電話予約受付(9:00～・先着順) 相談時間 13:00～17:00	政策推進課②番窓口 予約 ☎4302-9683
相続登記・後見借金問題相談	6/12、7/10(金)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	大阪司法書士会阪南支部 ☎6628-7133(予約不要)
相続遺言帰化相談	6/2、7/7(火)	当日1階窓口で受付(13:00～15:00)	大阪府行政書士会阿倍野支部 ☎6792-6724(予約不要)
税理士相談	6/9、7/14(火)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	近畿税理士会東住吉支部 ☎6703-1800(予約不要)
行政相談	6/10、7/8(水)	当日1階窓口で受付(13:00～14:00)	政策推進課②番窓口 ☎4302-9683(予約不要)
不動産相談	6/5、7/3(金)	当日1階窓口で受付(13:00～16:00)	大阪府宅地建物取引業協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555(予約不要)
花と緑の相談	6/19、7/17(金) 中止	当日1階窓口で受付(14:00～15:30)	長居公園事務所 ☎6691-7200(予約不要)
建築士相談	7/15(水)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	大阪府建築士事務所協会第七支部 ☎6946-7065(予約不要)
離婚・養育費相談	6/24(水)	6月17日(水)～24日(水) 12:00まで 電話予約受付(先着順) 相談時間 14:00～17:00	保健福祉課(地域福祉)③番窓口 予約電話 ☎4302-9820
若者(15～39歳)自立相談	6/26(金)	コネクションズおおさか(電話・Faxで予約受付) 相談時間 14:00～17:00	コネクションズおおさか 予約優先 ☎6344-2660 FAX 6344-2677 火～土(祝日除く) 11:00～18:00

※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

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

「衣類」の収集を一時停止しています

新型コロナウイルスの影響により、国内外で多くの中古衣類が滞留し、収集した「衣類」のリユースが難しくなったため、市民の皆様が家庭内での保管をお願いしていたところですが、滞留状態が改善せず、収集した衣類をリユースすることが困難な状態が続く見込みであることから、衣類の収集を一時停止します。不用となった衣類は、引き続きご家庭で保管いただきますようお願いいたします。なお、「古紙」は、これまでどおり収集します。衣類の収集を再開する際は、改めてお知らせします。



問合せ 東南環境事業センター ☎6700-1750

健康情報

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
胃がん(40歳以上/500円) 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	7/10(金) 9:30～10:30 7/29(水) 9:30～10:30	区役所2階 検診フロア	予約要
乳がんマンモグラフィ(40歳以上で 大正・昭和の奇数年生まれ1,500円) 骨粗しょう症(18歳以上/無料)	7/23(木・祝) 9:30～10:30 7/29(水) 13:30～14:30	区役所2階 検診フロア	
結核健診(15歳以上/無料)	6/18(木) 10:00～11:00	区役所2階 検診フロア	予約不要

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください
※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。詳しくは問合せのほか、平野区ホームページでご確認ください。

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

いきいき百歳体操サポーター養成講座

無料

	日程	主な内容
①	7月6日(月) 13時30分～15時30分	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
②	7月13日(月) 13時30分～15時30分	
③	7月20日(月) 13時30分～15時30分	
④	7月27日(月) 13時30分～15時30分	

‘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。受付開始は13時00分からです。申し込みは4回全ての参加ができる方。併せて4回全てに参加された方に修了証をお渡しします。新型コロナウイルス感染症の状況によっては、養成講座が中止になる場合がございますので、ご了承ください。

場所 平野区役所 2階集団検診室 定員・対象 区内在住20名(先着順)

持ち物 筆記用具、飲み物、運動のできる服、靴

締切日 6月12日(金) 申込み 電話または来所

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

精神保健福祉相談

無料

予約要

精神科医師によるこころの健康相談

日時 第1月曜日・第3月曜日 午後2時00分～2時45分～
第2水曜日 午後2時00分～2時45分～

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

野菜を食べよう「サバ缶とキャベツのスペイン風オムレツ」

生活習慣病予防の調理実習(新型コロナウイルス対策により休止中)で実施したレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。(レシピ協力:平野区食生活改善推進員協議会)



【材料(4人分)】

- 卵……4個
- サバ水煮缶……1缶(150g)
- キャベツ……200g
- ピザ用チーズ……30g
- スキムミルク……大さじ2
- 塩……少々
- こしょう……少々
- オリーブオイルまたはサラダ油……大さじ1
- アイオリソース
- プレーンヨーグルト…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- にんにく(すりおろし)…少々

【作り方】

- ①キャベツは1cm角に切る。サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす。
- ②卵はボウルに溶きほぐし、①とAを加えて混ぜる。
- ③フライパン(直径20cm)にオリーブオイルを熱して②を流し入れる。混ぜて半熟状になるまで加熱し、フタをして弱火で3分焼く。
- ④③の表裏を返し、フタをしてさらに弱火で3分焼いてから火を止めて2分蒸らす。
- ⑤Bをよく混ぜてアイオリソースを作る。
- ⑥④を人数分に切り分けて器に盛り、アイオリソースを添えてできあがり。

1人分:298キロカロリー

第21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

日時 7月19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・定員 区内在住・在勤者を含むメンバーで結成されたチーム・8チーム(先着順)

料金 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)

締切日 6月28日(日)必着

申込み 来館またはFAXにて受付
平野区民センター(コミュニティプラザ平野
長吉出戸5-3-58) FAX 06-6704-1421
平野区民ホール(平野南1-2-7)
FAX 06-6790-4001

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



スポーツ推進委員募集!

スポーツ推進委員は、こどもからお年寄りまで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!! この機会にスポーツを通じて平野区をより住みやすいまちにしてみませんか?!

- 主な活動内容 ●市民ソフトバレーボール大会
●区民ソフトテニス大会/区民卓球大会
●大阪ハーフマラソン・大阪国際女子マラソン・大阪マラソンなど

対象 区内在住の満20歳以上満62歳未満の方

問合せ 安全安心まちづくり課②番窓口 ☎4302-9743

「広報ひらの」の広告を募集しています

「広報ひらの」は令和2年5月号より毎月107,000部発行し、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。

詳しくは平野区ホームページ最下段の「広告募集中」をご覧ください。



料金一覧表	掲載場所	金額
料 金 一 覧 表	1面の最下段	50,000(円/月)
	裏面の最下段	40,000(円/月)
	中面の最下段	30,000(円/月)



問合せ 政策推進課②番窓口 ☎4302-9683