

各種相談のお知らせ

(8月・9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 | 8/6、20、27 9/3、10、17、 24(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 |
| ※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 | | | |
| 相続登記・後見 借金問題相談 | 8/14、9/11(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 | 8/4、9/1(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 | 9/8(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 | 8/12、9/9(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 | 8/7、9/4(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 | 9/18(金) | 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) |
| 若者(15～39歳) 自立相談 | 8/28(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 |
| ※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 | | | |

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 | 9/16(水) 9:30～10:30 | 区役所2階 検診フロア | 予約要 |
| | 9/30(水) 9:30～10:30 | | |
| 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) | 9/6(日) 9:30～10:30 | 区役所2階 検診フロア | 予約不要 |
| | 9/16(水) 13:30～14:30 | | |
| 歯科健康相談(無料) | 8/29(土) 9:30～11:00 | 区役所2階 検診フロア | 予約不要 |
| 結核健診(15歳以上/無料) | 8/20(木) 10:00～11:00 | 区役所2階 検診フロア | |
| 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 | 8/29(土) 9:30～11:00 | 区役所2階 検診フロア | |
| | 9/6(日) 9:30～11:00 | 区役所2階 検診フロア | |

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください

※今年度の検診予約につきましては、令和2年3月2日から募集を開始しているため、各回一定数に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください

☆今年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】または平野区役所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

つどいの場(地域生活向上教室)

無料

統合失調症を中心とする精神の障がいがある方が、生活のリズムを取り戻し、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

申込み 電話または来庁 ※事前要相談

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

女性の健康力UPセミナー

無料

①「身体の中からキレイになる骨(コツ)」講話と骨粗しょう症検診

日時 9月16日(水) 13:30～15:30

場所 区役所2階 集団検診室

持ち物 健康保険証

②「産後ママの美骨ケア～身体を動かして骨粗しょう症予防～」

日時 9月23日(水) 13:30～15:30

場所 区役所1階 研修室

持ち物 飲み物 ※運動のできる服で参加してください

※赤ちゃんと一緒に参加できます

※2日間とも来所できる方で骨粗しょう症検診を受診できる方(骨粗しょう症の治療中の方、令和2年度の骨粗しょう症検診受診済の方はご相談ください。)

対象・定員 区内在住で、首がすわってから1歳未満までの0歳児を育児中の女性10名(先着順)

申込期間 8月3日(月)～14日(金)

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

クラフトパーク 秋の1日体験教室 参加者募集

「ちょっとものづくり体験してみたい!」「教室に継続して通いたいけど、いきなり不安…」そんな方のための1日体験教室です!!皆様のご参加お待ちしております!詳しくはお問い合わせください。※感染予防対策に努め、教室を開催します

内容 吹きガラス、サンドブラスト、とんぼ玉、スタンドグラス、織物、金工、陶芸

日時 8月23日～11月8日の毎週日曜日(※10月18日(日)除く) 14:00～16:30 ※陶芸は16:00まで

場所 クラフトパーク

定員 4～12人(先着順) ※教室により異なります

料金 2,000～3,500円 ※教室により異なります

申込み 電話または来館

問合せ クラフトパーク(長吉六反1-8-44) ☎4302-9210



ものづくりワークショップ

段ボール工作(夏休み自由研究)、ハーバリウム、食品サンプル作り等々。お子様も大人の方も楽しめます。

日時 8月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日) 各日10:00～15:30

場所 平野区画整理記念会館

料金 450円～3,000円 ※内容により異なります

申込み 食品サンプル作りのみ事前予約要

問合せ 平野区画整理記念会館(東住吉区中野2-7-16) ☎6702-0513

健康情報

『森原先生のたのしい健康体操』を開催します

音楽に乗せ、全身を動かす健康体操。

日時 8月3日(月) 10:00～11:00

場所 平野区民ホール(平野南1-2-7)

講師 森原 優次氏(MYフィットネス道 代表)

定員 市内在住の60歳以上の方100名(先着順) ※定員になり次第、入場をお断りすることもあります

持ち物 飲み物・タオル・筆記用具
・必ずマスクの着用
※自宅での検温をお願いします

申込み 電話または来館

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



平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ
「簡単タッカルビ」

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。ぜひ作ってみてください。(調理実習は現在休止中です。)



【材料(4人分)】

鶏もも肉……………200g
玉ねぎ……………1個
にら……………1/2束
にんじん……………1/2本
キャベツ……………1/4株
焼肉のたれ……………大さじ5
ごま油……………大さじ1
他に好みの野菜やチーズなどを使ってもよいです。

【作り方】

①玉ねぎ、にんじんは短冊切り、にらは長さ3cm、鶏もも肉は一口大に切る。
②保存袋に①と焼肉のたれを入れ、袋の外からもみこむようにして下味をつけ、冷蔵庫に20分程入れて味をなじませる。
③キャベツは一口大のざく切りにする。
④フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。肉に火が通ったらキャベツを加えてさっと混ぜ合わせるように炒めてできあがり。

1人分:228キロカロリー