

各種相談のお知らせ

(10月・11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 10/1、8、15、22、11/5、12、19、26(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 10/9、11/13(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 10/6(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 10/13、11/10(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 10/14、11/11(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 10/2、11/6(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 10/16、11/20(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)
建築士相談 10/21(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)
若者(15～39歳)自立相談 10/23(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

10月19日(月)～25日(日)までは「行政相談週間」です。

無料 要予約

「相続・登記・税金・年金・雇用など行政なんでも相談所」を開設します。各機関から専門の担当者が出席しご相談に応じます。お気軽にお越しください。

- 日時 10月23日(金) 10:00～16:00 (予約受付期間)10月13日(火)～16日(金) 9:00～17:00
- 場所 中央区民センター(中央区久太郎町1-2-27)ホール
- 問合せ 近畿管区行政評価局行政相談課 ☎6941-8358

ひふみ号による「花と緑の講習会」

無料 申込不要

植物や緑に興味をお持ちの方、庭木や草花でお悩みの方ぜひお越しください。

- 日時 10月16日(金) 14:00～15:30
- 場所 出戸南公園(長吉出戸8丁目)
- 定員 30人程度(先着順)

問合せ 長居公園事務所(東住吉区長居公園1-1) ☎6691-7200

蔵書点検による休館のお知らせ

10月7日(水)から10月12日(月)まで、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) ☎6793-0881



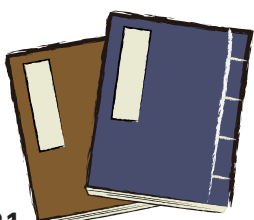
郷土史講演会

無料

平野の古文書を読み解きながら、当時の様子についてお話していただきます。

- 日時 11月3日(火) 14:00～16:00
- 場所 平野図書館2階 多目的室
- 対象・定員 30名
- 締切日 11月1日(日) 17:00
- 申込み 10月13日(火) 10:00から 電話もしくは来館

問合せ 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881



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	11/14(土) 9:30～10:30 11/30(月) 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)	11/14(土) 13:30～14:30 11/30(月) 13:30～14:30	区役所2階 検診フロア	予約不要
歯科健康相談(無料)	10/7(水) 9:30～11:00 10/30(金) 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)	10/15(木) 10:00～11:00	区役所2階 検診フロア	予約不要
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	10/7(水) 9:30～11:00 10/30(金) 9:30～11:00	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
※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。
☆今年度の検診日程は、広報ひらのの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(10月6日(火)より受付再開)

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

精神保健福祉相談

無料

精神科医師によるこころの健康相談 予約制

日時 第1月曜日・第3月曜日・第2水曜日 ●14:00～●14:45～

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

大阪市保健所南東部生活衛生監視事務所移転のお知らせ

新所在地 大阪市阿倍野区旭町1-1-17 サンビル阿倍野3階(9/14から業務開始)

問合せ 大阪市保健所南東部生活衛生監視事務所 ☎6647-0723

平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ
「サバ缶の具たくさん味噌汁」

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)】
- サバ水煮缶……1缶(200g)
 - 大根……………120g
 - にんじん……………40g
 - しいたけ……………2枚
 - ごぼう……………40g
 - 長ねぎ……………1/4本
 - 水……………1カップ
 - 牛乳……………2カップ
 - 味噌……………大さじ1
 - 三つ葉……………2～3本(粉山椒……………好みで)

- 【作り方】
- ①大根・にんじんは2～3mm厚さのいちょう切り、しいたけは石づきを取って半分に切り、薄切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水気をきる。長ねぎは小口切りにする。
 - ②鍋にサバ缶を汁ごと入れて水を加え、①の野菜(長ねぎを除く)を加えてフタをし、中火にかける。煮立ったら弱火にして10分煮る。
 - ③分量のうち、少量の牛乳で味噌を溶く。
 - ④②に③と残りの牛乳、長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りつけて三つ葉をのせる。(好みで粉山椒をふる。)

1人分:191キロカロリー

「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
	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③番窓口 ☎4302-9683