



## 緑の中での地域活動 晴明丘連合振興町会

今月は晴明丘地域の活動をご紹介します。

連合振興町会・地活協では、明るく楽しく住みやすい街づくりをめざしてさまざまな行事を行っています。

晴明丘地区は上町台地を南北に貫く熊野街道を中心に東西に広がる地域です。「晴明丘」という名称は陰陽師・安倍晴明の生誕地であるといわれているためです。地域には安倍晴明神社、阿倍王子神社、阿部野神社があり、晴明丘小学校、晴明丘南小学校、阪南中学校、住吉高等学校が集まる静かな住宅地です。地域活動は晴明丘中央公園と晴明丘会館、晴明丘南会館を中心に行っています。四季折々の大イベント(子ども祭り、納涼盆踊り・夏祭り、ハロウィン秋祭り、節分餅つき大会)の他、日々の活動(ラジオ体操、ゲートボール、グラウンドゴルフ、太極拳、歌体操、百歳体操など)を緑豊かな環境の中で行っています。



▲LINEはこちら



▲YouTubeはこちら

問 晴明丘会館

TEL 6629-4331

問 区役所(市民協働) 2階23番

TEL 6622-9787 FAX 6621-1412

## 活用ください！ マイナンバーカードの各種サポート

### 【出張窓口】

マイナンバーカードの「健康保険証利用の申込み」をサポート！

日 10/27(日) 10:00~16:00

場 区役所正面玄関ギャラリー前

持ち物などはHPまたは市マイナンバーカード出張申請サポート窓口(TEL 050-3535-0200)にご確認ください。

HPIはこちら



問 区役所(住民登録) 1階10番 TEL 6622-9963 FAX 6621-1412

### 【訪問型出張申請】

窓口へ行きづらい方のマイナンバーカードの申請をサポート！

マイナンバーカードを申請したいけれど区役所や申請窓口へ行くのが難しい方や、申請をしたけれど窓口へ受取に行くのが難しい方!ぜひご利用ください。最小開催人数は5人ですが、病気や障がい等の理由で外出が困難な方は1人でも利用できます。お気軽にご相談ください。

予約/市マイナンバーカード出張申請サポート窓口(TEL 050-3535-0200)へ電話

予約締切/出張希望日の5日前(団体・企業なら10日前。土日祝除く)まで

問 区役所(住民登録) 1階10番 TEL 6622-9963 FAX 6621-1412



HPIはこちら

土日祝もあいています！  
マイナンバーカードの申請・交付手続きは  
梅田・難波サービスカウンターをぜひご利用ください。

### ◎これから申請する方！

申請者ご本人が、本人確認書類をお持ちのうえ、梅田・難波サービスカウンターでマイナンバーカード申請手続きをすれば、後日、書留郵便でカードが受け取れます。(概ね1か月程度要します。)

HPIはこちら



### ◎申請したけれどまだ受け取っていない方！

交付ハガキが届いてから、梅田・難波サービスカウンターで本人確認ができれば、後日、カードが自宅に届くサービスが始まりました。

必要書類など詳しくはこちら



時間など/平日 9:00~19:00 土日祝 10:00~19:00

※年末年始は休業、臨時休業日あり

問 区役所(住民登録) 1階10番 TEL 6622-9963 FAX 6621-1412  
市梅田サービスカウンター(ディアモール大阪B1) TEL 6345-0874  
市難波サービスカウンター(なんば駅構内B1) TEL 6211-0874



## 無料特定健診を受けて健康に！

市国民健康保険加入者のうち、40歳以上の方(年度内に40歳になる方含む)を対象に、生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しており、対象者に「受診券」を送付しています。特に12月末から来年3月末は予約が混雑しますので受診はお早めに。40歳未満の方が受けられる健診もあります。

問 特定健診受診券について

区役所(保険年金) 2階24番 TEL 6622-9956 FAX 6621-1412

健診内容・健診場所について

区役所(地域保健) 1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349

詳しくはこちら



## 生涯骨太フッキング

要申込

骨粗しょう症予防について料理を通して楽しく学びましょう♪

日 11/8(金) 10:00~12:00 場 区役所 別館2階多目的室

対 区内在住の方 員 18名(先着順) ￥1人600円(実習材料費)

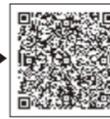
持 筆記用具・エプロン・手ふき・三角巾(大きめのハンカチ可)・マスク

共催/区食生活改善推進員協議会

申 10/4(金)~25(金)にTEL FAX 行来、または直接問へ

問 区役所(地域保健) 1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349

申込みはこちら



あべ café

### 減塩しよう!! レタスとにんじんの ワンタンスープ

塩分多ない?

材料(2人分) (1人あたり)  
エネルギー:60kcal 食塩相当量:0.7g

- レタス.....10g
- にんじん.....1/6本
- えのき.....1/4袋
- ぎょうざの皮.....4枚
- ごま油.....小さじ1/2
- 水.....300mL
- 鶏がらスープの素...小さじ1
- ごま(白).....少々

作り方

- 1レタスは一口大に切る。にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。えのきは5cm長さ、ぎょうざの皮は1cm幅の細切りにする。
- 2鍋に、にんじん、えのき、水、鶏がらスープの素を加え、沸騰したら、ぎょうざの皮、レタスを入れ火を通し、ごま油を回し入れる。
- 3器に注ぎ、ごまをかける。

問 区役所(地域保健) 1階4番 TEL 6622-9882 FAX 6629-1349

以下は広告スペースです。広告内容に関するご質問は、広告に掲載された連絡先にお問合せください。

# 広告募集中