**9月は高齢者福祉月間です**

高齢者がいきいきと暮らせるまちひらの

いきいき百歳体操

　いきいき百歳体操をすることで「身体が軽くなった」「起き上がりが楽になった」そして「気持ちが明るくなった」との声がきかれています。元気な百歳をめざして体操をしてみませんか。

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　☎4302-9968

認知症初期集中支援事業

　認知症の早期発見・早期診断・早期支援体制構築のため、平野区医師会の協力を得て、認知症診療ケアの経験豊富な医師と医療・介護福祉の専門職員が地域住民の相談を受けています。

問合せ　ひらのオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）長吉地域包括支援センター内

☎6769-0015

若年性認知症の相談窓口は4ページをご覧ください

いきいき脳活

　認知症を予防するための「平野区いきいき脳活サポートマニュアル」を作成しました。地域ぐるみでこのプログラムに取り組み認知症を予防しましょう。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　☎4302-9857

ふれあい喫茶

　各地域において地域住民が主体となって、集い・交流することができる場として、地域の会館などで実施されています。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　☎4302-9857

認知症カフェ

認知症についての理解を深め、気軽に話せる交流の場です。

名称（連絡先）かみきっ茶　(☎4303-7700)

開催場所　加美北7-1-2〈加美北特養内〉

開催日時　毎月第3日曜日14：00～16：00

費用　実費負担100円

名称（連絡先）こてつカフェ(☎6797-0555)

開催場所　喜連西3-15-23〈喜連西デイサービス内〉

開催日時　毎月第3日曜日10：00～12：00

費用　実費負担50円

名称（連絡先）ながよしカフェ(☎6769-0036)

開催場所　長吉出戸6-8-17〈東出戸会館内〉

開催日時　毎月第3金曜日14：00～16：00

費用　実費負担50円

名称（連絡先）　ほほえみカフェ(☎6792-2231)

開催場所　加美北6-10-13〈ニチイケアセンター加美北内〉

開催日時　毎月第4日曜日13：30～15：30

費用　実費負担100円

名称（連絡先）　つくい〜館(☎4302-3171)

開催場所　瓜破東1-11-29〈ローソン平野瓜破東一丁目店内〉

開催日時　毎月第3木曜日14：00～15：00

費用　－

名称　あかんのんカフェ(☎6657-5700)

開催場所　瓜破西2-15-32〈ビハーラ21デイサービス内〉

開催日時　毎月第4土曜日15：00～17：00

費用　会員制100円

9月ひらちゃんカレンダー

平野区住みます芸人「いなかのくるま」活動中！

中央図書館でのイベント「教えてパイセン！漫才師のお仕事」に出演。

 11月23日開催の「書評漫才グランプリ」にもアドバイザーとして出演します。

皆さん、ぜひご来場ください！

西区住みます芸人「ツートライブ」さんと一緒に盛り上げてきました！

■区役所からのお知らせ 2面

■子育て情報 3面

■防災・防犯情報 3面

■まちづくり情報 3面

■くらしの情報 4・5面

* 健康情報 5面

1土

2日

3月■法務・税務・労務関係相談会

4火■相続遺言帰化相談

5水■大阪880万人訓練

6木■法律相談

7金■不動産相談

8土

9日■あっぷっぷと歌って笑おう

10月■【締切】生活習慣病予防の調理実習

■歯科健康相談

■特定健診

11火■介護のしごと就職相談会&面接会

■税理士相談

12水■BCG予防接種

■35歳からの「はじめてママ講座」

■行政相談

13木■法律相談

14金■相続登記・後見借金問題相談

■花と緑の講習会

■【締切】ひらの・脳ハッスル講座

15土■中学生のための公立高等学校合同進学説明会

16日

17月

18火■【締切】成人の日記念のつどい企画委員募集

19水

20木■法律相談

21金■花と緑の相談

■結核検診

22土■吹きガラス教室復活スペシャルセレモニー

23日　日曜開庁（一部の業務のみ）

24月

25火■歯科健康相談

■特定健診

26水

27木■法律相談

28金

29土■暮らし安全塾②どうする？こどものスマホトラブル

30日

31月

**連載第8回　総合区・特別区ってなんだろう**

なぜ大都市制度改革が必要なの？

大都市・大阪が抱える課題の解決に向けて「副首都・大阪」の確立をめざしており、そのためには、それを支える大都市制度が必要です。

Q.今のままではダメなの？

A.大阪の成長をよりスピーディに進める体制づくりと、住民の皆さんに身近なことは身近で決める仕組みづくりを進めるには、今のままでは限界があり、「総合区」と「特別区」の両制度を検討しています。

大都市・大阪の課題については8ページへ

副首都・大阪にふさわしい大都市制度へ改革

◆都市機能の整備を強力に進められる「広域機能の強化」

◆地域のニーズに沿った身近なサービスを提供できる「基礎自治機能の充実」

大都市制度改革がめざすもの

大阪の成長をスピードアップ！

総合区では： 知事と市長が協議・調整し方針を決定

特別区では： 大阪府に一本化し、知事が方針を決定

身近なことは、身近で決めよう！

総合区では：市長マネジメントのもと、区長権限を強化し、 行政サービスを展開

特別区では：住民に選ばれた区長・区議会により行政サービスを展開

副首都推進局問い合わせ担当　TEL6208-8989 FAX6202-9355

**北部・南部サービスセンターでは証明書発行業務を行っています**

＜北部サービスセンター＞ ☎6791-0446

住所　加美鞍作1-9-3

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

＜南部サービスセンター＞ ☎6709-1201

住所　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

**区政会議（７月）を開催しました！**

　平成30年7月18日（水）18時45分から、平野区区政会議委員による全体会及び小グループの意見交換会を開催しました。意見交換会では、「防災」「防犯」「地域福祉」「こども」「まちづくり企画」の5つの分野に分かれ、それぞれ「地震発生時の初期対応」「特殊詐欺」「福祉のまちの地域力」「読書運動・不登校対策」「地域の魅力や課題の整理」をテーマにご議論いただきました。また、全体会では、平成29年度平野区運営方針の振り返りを行いました。区政会議委員からのさまざまな貴重なご意見は、今後の平野区政に反映していきます。

問合せ　政策推進課（政策推進）23番窓口 ☎4302-9683

**オリジナル婚姻届のデザインを募集しています！**

大阪市では、ご結婚されるお二人の門出を祝福するとともに、お住まいの区に一層の愛着を持っていただけるよう、各区オリジナル婚姻届の作成を予定しており、そのデザインを各区一斉に募集中です。ぜひ平野区らしいデザイン、ご応募をお待ちしています。

締切日　10月10日（水） 12：00

平野区　オリジナル婚姻届　検索

問合せ　【申込み】市民局総務部（住民情報担当） ☎6208-7337

【選考関連】窓口サービス課（戸籍担当） ☎4302-9961

**中学生のための公立高等学校合同進学説明会　無料　申込不要**

平野区近隣の公立高等学校が進学説明会を開催します。

日時　9月15日（土） 10:30～14:00

場所　平野区民ホール（平野南1-2-7）

参加校　東住吉高校・東住吉総合高校・長吉高校・平野高校・勝山高校ほか

※資料提供のみの高校もあります

対象　区内在住の中学3年生と保護者

問合せ　平野高校 ☎072-334-7400

政策推進課（こども教育）23番窓口 ☎4302-9903

**平野区成人の日記念のつどい企画委員募集**

平成31年1月14日（月・祝）に行われる「平野区成人の日記念のつどい」に企画提案等で参加していただける企画委員を募集いたします。

対象・定員　区内在住、在勤、在学の18歳以上の方（高校生不可）で、当日までに数回開催する打合せ会（第1回目は9月下旬を予定）に参加いただける方10名程度（申込み多数の場合は抽選）

締切日　9月18日（火）

申込み　ハガキ・Faxに住所・氏名・電話番号を記入し、〒547-8580

まちづくり協働課「成人の日記念のつどい担当」まで送付、または来庁

問合せ　まちづくり協働課　21番窓口　☎4302-9734　FAX4302-9880

**BCG予防接種 無料　予約不要**

日時　9月12日(水) 14:00～15:00(12:00より整理券配布)

場所　区役所 2階検診フロア

対象　12か月未満のお子様 ※標準的な接種期間は生後5～8か月です

持ち物「母子健康手帳」と「予防接種手帳」(BCGの質問票を記入して来てください)

〈ご注意〉 今回の接種が出来ない方

•四種混合　•インフルエンザ•ヒブ　•肺炎球菌　•B型肝炎　9月6日（木）以降に接種された方

•ロタ　8月16日（木）以降に接種された方

問合せ 保健福祉課（地域保健）32番窓口 ☎4302-9882

**暮らし安全塾② どうする？こどものスマホトラブル　無料**

SNSの普及により、親が知らないうちに、こどもがトラブルや犯罪などに巻き込まれるケースが後を絶ちません。こどもに安全にスマートフォンを利用させるために必要な情報を学びます。

日時　9月29日（土） 14:00～16:00

場所　クレオ大阪南

対象･定員　小学生～中学生のこどもの保護者30名（先着順）

講師　原口 幸二氏［（株）読売情報開発大阪IT戦略事務局 事務局長］

一時保育　有り（1歳～2歳800円、3歳～就学前500円）

一時保育締切日　9月19日（水）

申込み　電話または来館・ホームページ・Fax

問合せ　クレオ大阪南（喜連西6-2-33） ☎6705-1100 FAX6705-1140

**35歳からの「はじめてママ講座」　無料**

　同じ世代の「はじめてママ」と出会ってみませんか？不安にも“ツヨミ”にも向き合い、気づきながら、子育てを楽しむ方法を考えてみませんか

日時9月21日（金） 10:00～11:30

場所　区役所 1階研修室

対象・定員　概ね、35歳以上で出産を予定されている方またはされた方15人

一時保育　同室での保育あり

締切日　9月12日（水）

申込み　電話または来館

共催　平野区役所

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

**保育所等の入所受付　無料**

　平成31年4月から保育所・認定こども園（保育部分）・小規模保育施設への入所を希望されるお子さまの申込み受付をします。すでに平成30年度の入所申込みを行い、現在待機中の方も改めて申込みをお願いします。

申込書配付期間　9月14日（金）～10月15日（月）

申込書受付期間　10月1日（月）～10月15日（月）

配布場所　「第1希望」の保育所・認定こども園（保育部分）・小規模保育施設

※申込書は大阪市のホームページからもダウンロードできます。

受付・面接場所　区役所 3階会議室

※受付時に面接を行いますので、必ず入所を希望されるお子さまを　お連れください

※幼稚園及び認定こども園（幼稚園部分）の申込み等は、各園に直接　お問い合わせください

■入所の基準等

◦保護者のいずれもが就労や疾病等により児童の保育ができない場合

◦障がい児等で集団保育が必要と認められる場合

※各保育施設には「定員」、「0歳児には月齢」の制限があります

※歳児クラスによっては、新規入所枠がない可能性がありますので、必ず10月末ごろにこども青少年局のホームページに公表予定の申込み状況を確認してください

※希望する保育施設については、事前に当該施設に連絡していただき、必ずお子さまとともに見学に行ってください

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口 ☎4302-9857

**「大阪880万人訓練」 9月5日（水）訓練一斉実施！！**

　『大阪880万人訓練』は、大地震・津波の発生を想定して、防災スピーカーからの放送やエリアメール／緊急速報メールの配信などにより、市内の皆さんに訓練として災害情報を伝達するものです。

　市内の皆さんには、身を守る行動や、災害時の備えについての確認など、できる範囲での訓練に参加していただくようお願いします。

今回は地震を想定した訓練です。

地震が起きたら「まず、身を守る」

揺れがおさまったら津波に備えて「すぐ逃げる」

一人ひとりが、事前に考えて、行動し、再確認して頂くために実施する訓練です。

〈当日の想定〉

 11時：地震発生（防災スピーカーなどでお知らせします）

 11時03分：大津波警報発表

 11時04分：避難指示

〈訓練用のエリアメール／緊急速報メールが届きます〉

 詳しくは、大阪市HPをご覧ください。

問合せ　大阪市危機管理室 ☎6208-7388 FAX6202-3776

**「救急安心センターおおさか　＃7119　」をご存じですか？**

　今すぐ病院に行ったほうがいい？救急車を呼んだほうがいい？近くの病院はどこ？そんなときは電話番号＃7119をご利用ください。

　看護師や相談員が医師の支援体制のもと、24時間・365日対応します。相談の結果、緊急性があると判断した場合は、直ちに救急車を出場させます。

※緊急時には迷わず119番通報してください

☎#7119　または　☎6582-7119

問合せ　平野消防署（予防担当） ☎6790-0119

**「秋の全国交通安全運動」 9月21日（金）～30日（日）**

〇とびださない　ぼくとままとの　おやくそく

〇反射材　自分をアピール　防ぐ事故

〇一杯で　消える未来と　消せぬ罪

止まって確認しましょう！

早めにライトを点灯しましょう！

問合せ　平野警察署 交通総務係 ☎6794-1234（内線413）

**健やかに暮らせる地域をめざして**

各地域では、地域活動協議会や連合振興町会、社会福祉協議会、町会、自治会等の皆さんが高齢者の方々のために見守り活動などを実施しています。

　身近な相談窓口として、不安やお困りごとに対するサポート、必要に応じて福祉サービスや相談機関へおつなぎしています。また、コミュニティづくりの場として実施している「ふれあい喫茶」「食事サービス」等の事業を通じて、高齢者の方々のつながりづくりを支援しています。

　皆さんがいつまでもお住まいの地域で健やかに安全・安心に暮らしていくために、町会や自治会に加入していただくなど、地域との関わりを持ちましょう。

問合せ　まちづくり協働課21番窓口 ☎4302-9734

**9月区民ギャラリー展示案内（区役所1階）**

9月6日（木）～9月19日（水）

子どもの絵や作品

（平野区の大阪市立幼稚園）

9月20日（木）～10月3日（水）

写真展示

（いちょうフォトクラブ）

問合せ　平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000 FAX6790-4001

**あなたのとなりに地域福祉活動コーディネーター～知ってつながる関係づくり～**

地域福祉活動コーディネーターには、ご相談を受け、適切な関係機関に「つなぐ」役割があります。そのため、さまざまな関係機関と連携できるよう「顔の見える関係づくり」を大切にしています。

　ある研修会では、関係機関や専門職との連携を深めるために、ケアマネジャーに業務内容を説明いただき「暮らしやすい地域のためにどのように連携すべきか」を考えました。

　また、意見交換では「介護サービスを使っている方が入院した時、ご近所が知らずに心配している」という話があり、個人情報を守りながらどう連携するかについて話し合いました。

　今後もお互いを知る機会を持つことで、地域のためにできることを考え、気軽に相談できる関係づくりを進めていきます。

　「相談先がわからない」など、どんな小さな事でも“お気づき”や“お困りごと”がありましたら、お気軽に地域福祉活動コーディネーターまでご相談ください。

問合せ　平野区社会福祉協議会 ☎6795-2525

お互いの役割を知ることで連携への第一歩となりました。

**平野区若年性認知症総合支援センター（ウィルサポ＠ひらの）のご案内　相談無料**

　若年性認知症の方とその家族が抱えるさまざまな生活上の困りごとに対して総合的に相談できる窓口として、「ウィルサポ＠ひらの」は開始しました。

【相談できる内容】

　①法律・医療・介護・福祉など各分野の専門家による相談対応

　②専門医療への受診の支援

　③利用できる制度・サービスの情報提供及び手続きの支援

　④本人、家族が交流できる居場所づくり

弁護士・社会保険労務士・医師による専門相談も実施しています。

おひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

日時　毎週木曜日 13:30～17:00

場所　永寿平野西の家 地域交流スペース（平野西1-4-15）

問合せ　ひらのオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）☎6769-0015

**大阪市国保加入者の皆様へ ～特定健診を受けましょう！～**

大阪市国保では、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、高血圧症や糖尿病などの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います。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、早めに受診しましょう。　また、「特定健診」のほか「1日人間ドック」や「健康づくり支援事業」を実施しています。詳しくは「受診券」に同封しています「国保健診ガイド」（各区役所の窓口でも配付しています）、または大阪市ホームページをご覧ください。

問合せ　【特定健康診査受診券】窓口サービス課（保険年金）17番窓口 ☎4302-9956

【健診内容・健診場所】保健福祉課（地域保健）32番窓口 ☎4302-9882

**重度障がい者の入院時食事療養費及び入院時生活療養費の助成対象者の変更**

　11月診療分から、重度障がい者の入院時食事療養費及び入院時生活療養費の助成対象者を変更し、対象者を市民税非課税世帯の者のうち、加入している医療保険から食事療養に係る減額認定証の交付を受けている者とします。なお、10月末までに入院時食事療養費及び入院時生活療養費の助成対象者となっていた者は、経過措置として平成33年10月末まで助成対象とします。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口 ☎4302-9857

福祉局保険年金課 ☎6208-7971

**悪質な住宅改修業者にご注意ください**

「いらんもんはいらん！」

　突然訪問してきた住宅改修業者が「役所の紹介で・・・」と嘘をつき、強引に介護保険の要介護認定申請を迫り、一方的に話を進めてしまう等のトラブルが多発しています。不要な住宅改修や要介護認定申請はハッキリと断ることが大切です。

「ちょっと相談して考えるわ！」

　介護保険を利用して行う住宅改修の利用限度額は原則20万円です。将来本当に必要な時に利用できないということにならないように、今本当にその住宅改修が必要なのかどうか、家族や友人、ケアマネジャー等に相談しましょう。

「無料で工事できるの？」

　必ず一部本人負担額が発生します。ルールを守らないと、後から全額本人負担となる可能性もあります。

問合せ　保健福祉課(介護保険)31番窓口 ☎4302-9859

**読書の秋には「ひらちゃん読書ノート」「ひらちゃんえほんふれあいノート」**

　小学生・中学生用の「ひらちゃん読書ノート」を区役所で配布しています。「ひらちゃん読書ノート」は読んだ本を記録していくことができます。読書の秋にたくさん読んだ本を「ひらちゃん読書ノート」にぜひ記録していってください。３・４・５歳児用の「ひらちゃんえほんふれあいノート」もありますので、ぜひたくさんの本を読んであげてください。

　小学１～４年生は１００冊以上、５～６年生・中学生は３，０００ページ以上本を読んだ児童・生徒を平野区から表彰します。「ひらちゃん読書ノート」に付いている「到達カード」を１２月下旬にご提出ください。提出方法等の詳細は１２月号の広報ひらのでお知らせする予定です。

問合せ　政策推進課（こども教育）23番窓口 ☎4302-9903

**ネットで便利！大阪市税**

　市税の納付について、スマートフォン等でインターネットを利用した便利なサービスをご案内します。

◦クレジットカード納付

　大阪市税クレジットカード納付サイトから、スマートフォン・タブレット端末のカメラ機能を利用し、「コンビニ収納用バーコード」を読み取ることで、いつでもクレジットカード納付ができます。

◦リアルタイム口座引落しサービス「PayB（ペイビー）」

　大阪市税をスマートフォンやタブレット端末を用いて、アプリに登録した金融機関口座から金融機関でのお手続きなしで即時に引落し、納付ができます。

詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。

問合せ　財政局税務部収税課（収納管理） ☎6208-7786 FAX6202-6953

**「介護のしごと就職相談会＆面接会」を開催します**

情報収集・面談・面接の3ステップをその場で！無資格・未経験の方対象求人もあります！

日時　9月11日（火） 13:00～16:00（受付は15:30まで）

場所　大阪市立阿倍野区民センター大ホール（阿倍野区阿倍野筋4-19-118）

参加事業所　10社（予定）

主催　大阪府

共催　ハローワーク大阪東・大阪西・阿倍野

問合せ　社会福祉法人大阪府社会福祉協議会 大阪福祉人材支援センター ☎6762-9006

**各種相談のお知らせ　（9月・10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

法律相談

日程　9/6・13・20・27　10/4・11・18・25(木)

受付方法　当日に電話予約受付（9:00～・先着順）

相談時間　13:00～17:00

問合せ　政策推進課23番窓口　☎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

相続遺言帰化相談

日程　9/4、10/2(火)

受付方法　当日1階窓口で受付（13:00～15:00）

問合せ　大阪府行政書士会阿倍野支部　☎6792-6724

花と緑の相談

日程　9/21、10/19(金)

受付方法　当日1階窓口で受付（14:00～16:00）

問合せ　長居公園事務所　☎6691-7200

税理士相談

日程　9/11、10/9(火)

受付方法　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☎6703-1800

行政相談

日程　9/12、10/10(水)

受付方法　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 ☎4302-9683

不動産相談

日程　9/7、10/5(金)

受付方法　当日1階窓口で受付（13：00～16：00）

問合せ　大阪府宅地建物取引業協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555

相続登記・後見借金問題相談

日程　9/14、10/12（金）

受付方法　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　☎6628-7133

建築士相談

日程　10/17(水)

受付方法　当日1階窓口で受付（13：00～15：30）

問合せ　大阪府建築士事務所協会第七支部　☎6946-7065

**法務・税務・労務関係相談会　無料**

日時　9月3日、10月1日、11月5日（月） 17:30～　※お一人30分

場所　コミュニティプラザ平野（区民センター 長吉出戸5-3-58）

申込み　コミュニティプラザ平野や区役所等に配架の申込書を事前に持参またはFax

主催　コミュニティ協会平野区支部

共催　関西大学校友会平野支部

問合せ　コミュニティプラザ平野（区民センター）☎6704-1200 FAX6704-1421

**平野区民ホール第3クール講習会のお知らせ**

秋の着付け、ちぎり絵、フラワーアレンジ、謡曲仕舞、ナイトヨーガ、笑みヨーガ、茶道、クラシックバレエ、ベビーマッサージ、英会話を学ぼう、旅行で話せる中国語、ステップアップ中国語、懐かしい歌を一緒に歌おう。

日時　10月～ 詳しくは区役所・区民ホール配架のチラシをご覧ください。

場所　平野区民ホール

問合せ　平野区民ホール（平野南1-2-7） ☎6790-4000

**あっぷっぷと歌って笑おう　無料**

懐かしい歌を歌ってあそぶ、大人向けのおたのしみ会です。みんなで笑って楽しみましょう！

日時　9月9日（日） 11:00～12:00

場所　平野図書館 2階多目的室

定員　50名（当日先着順）

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2） ☎6793-0881

**（ひふみ号による）花と緑の講習会　無料**

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　9月14日（金） 14:00～15:30

場所　長吉公園（長吉出戸5-4）

定員　30人程度

問合せ　長居公園事務所（東住吉区長居公園1-1） ☎6691-7200

**クラフトパーク吹きガラス教室 復活スペシャルセレモニー**

吹きガラス教室が4年半ぶりに復活することを祝した特別セレモニーです。吹きガラスは1200℃に柔らかく溶かしたガラスを竿に巻き取り息を吹き込んで、グラスやお皿等の形につくりあげていく技法です。

　吹きガラス教室の指導員との掛け合いや、地域のこどもたちとコラボする吹きガラス体験にも注目です。

平野区住みます芸人「いなかのくるま」わたしたちも参加します！

日時　9月22日（土） 9:50～11：30

場所　クラフトパーク

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44） ☎4302-9210

**常磐会学園教育センター 公開講座のご案内**

　常磐会学園大学では、地域貢献の一環として春と秋に公開講座を開催しています。秋の講座についての詳細は、9月中旬の新聞折込チラシ（区役所にも設置）等をご覧ください。また常磐会学園大学ホームページからもご確認いただけます。

（https://www.sftokiwakai.ac.jp/public/open-lecture/）

《過去の講座一例》

『シニアパソコン講座』『英字新聞を読もう』『俳画入門』『歌って学ぶ英語』『歌詞にみる英語のエッセンス』『茶道体験』『キッズ運動教室』『シニア健康運動講座』『やさしい英語講座』など

問合せ　常磐会学園教育センター事務局（喜連東1-4-12） ☎4302-8880

**平野区いちょう学園（地域シニア学級）を開催します**

日時　１0月4日（木）・9日（火）・１8日（木）・25日（木）【4回】 13：30～15：30

場所　平野区老人福祉センター ２階多目的室 他

内容　生きがいづくり仲間づくりを目的に講座・社会見学・ものづくりなどを学びます

対象･定員　区内在住の６０歳以上の方・３０名

その他　詳細は９月センターだよりに掲載

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

**9月は「大阪市朝食普及月間」です～毎日、朝ごはんを食べましょう！～**

　大阪市では、今年から9月を“朝食普及月間”と位置付けました。暑さや夏休み等で生活リズムが乱れていませんか？朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

◆朝ごはんを食べる習慣3つのステップ

　〈ステップ1〉 手軽なものから食べましょう

　　おにぎりやパン、ヨーグルト、果物等、まずは手軽なものを食べましょう

　〈ステップ2〉 簡単に調理できるものを食べましょう

　　冷凍野菜や缶詰等、すぐに食べられるものを活用しましょう

　〈ステップ3〉 バランスよく食べましょう

　　主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜）をそろえて食べましょう

片岡正代氏談（大阪市食生活改善推進員協議会会長・平野区食生活改善推進員協議会会長）

　平野区食生活改善推進員協議会は「かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！」をスローガンに、幼児から高齢者までの幅広い年齢層を対象とした、食育や食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

 これからも、平野区食生活改善推進員協議会として、平野区はもとより大阪市全体が健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いします。

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口 ☎4302-9882

**ひらの・脳ハッスル講座　無料　要予約**

認知症・介護予防などを学んで、自分自身から家族、身近なお友達、地域の方々へと健康づくりの輪を一緒にひろげていきませんか？

日時　10月9日(火)・15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日(月) 13:30～15:30【全8回】

内容　医師・健康運動指導士・歯科衛生士・栄養士・言語聴覚士・音楽療法指導員・保健師などによる講話及び、脳トレーニングや運動実習など

※8回連続講座です。8回続けてご出席ください

※8回中6回以上参加された方には修了証を交付します

対象　区内在住の方

場所　区役所 2階集団検診室

定員　30名(先着順)

締切日　9月14日（金）

問合せ　保健福祉課(保健活動)34番窓口 ☎4302-9968

**生活習慣病予防の調理実習**

9月のテーマは「野菜を食べて生活習慣病を予防しよう」です。

9月12日(水) 10:00～13:00

日時　区役所 2階栄養講習室

内容　お話と実習(栄養士・食生活改善推進員協議会会員)

対象･定員　区内在住の方25名(先着順)

持ち物　エプロン･三角巾･手ふき用タオル･食器用ふきん(2～3枚)

料金　おひとり500円(食材料費)※当日徴収

締切日　9月10日(月)

申込み　電話または来庁

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口 ☎4302-9882

**各種検診のお知らせ**

検診内容・対象・料金等

胃がん（バリウム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

日時　10/9（火）　9：30～10：30

会場　区役所2階検診フロア

予約　予約要

検診内容・対象・料金等

胃がん（バリウム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

日時　10/24（水）　9：30～10：30

会場　区役所2階検診フロア

予約　予約要

検診内容・対象・料金等

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）

日時　10/8（月・祝）　9：30～10：30

会場　区役所2階検診フロア

予約　予約要

検診内容・対象・料金等

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）

日時　10/24（水）　13：30～14：30

会場　区役所2階検診フロア

予約　予約要

検診内容・対象・料金等

歯科健康相談（無料）

日時　9/10（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

歯科健康相談（無料）

日時　9/25（火）13：30～15：00

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　9/21（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（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

日時　9/10（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（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

日時　9/25（火）9：30～11：00

会場　区役所2階検診フロア

予約　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、平成30年3月1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】又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）32番窓口 ☎4302-9882