広報　ひらの

2022年(令和4年)9月号　No.316

平野区の花

わたの花

今月のひらちゃんを探せ

NEW

紙面のどこかに今月のひらちゃんが5人隠れているよ！探してみてね！

答えは平野区ツイッターに！

#ひらちゃんを探せ

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を推進しています。

９月1日は防災の日です

もしものために、日頃から備えておきましょう！

最近、地震も多いし、台風シーズンやし怖いな～

災害が起きた時ってどこに逃げたらいいんやろう…

今は、家が安全な場合は在宅避難という考え方もあるんやで！

在宅避難？自宅での避難か～

そのためにも、最低3日～7日分の食料や生活用品を備蓄しとく必要があんねん！

なるほどな～うちが安全か確認しとかなあかんな〜

せやな！さっそく、備蓄品を買いに行こ！

いいね!

〈避難の考え方〉

災害が起きたとき、移動に危険が伴う場合や、自宅が安全な場合は避難所へ避難することが最善の選択とは限りません。また、避難所に避難者が集中して密になる状態を避けることも重要です。

その場合は、「在宅避難」や「分散避難」という考え方もあります。日頃から、避難方法を確認しておくことが大切です。

災害発生

▼

地震や水害で自宅が倒壊や浸水のおそれがある

はい

▼

安全な場所に親戚宅や知人宅はありますか？

はい

▼

≪分散避難≫

親戚宅や知人宅へ避難

安全な場所に親戚宅や知人宅はありますか？

いいえ

▼

≪避難所へ避難≫

ためらわずに避難所へ避難

地震や水害で自宅が倒壊や浸水のおそれがある

いいえ

▼

≪在宅避難≫

自宅で安全を確保

水害ハザードマップの浸水想定や自宅が鉄筋造で頑丈か等、日頃から確認しとこ!

〈非常備蓄品の準備〉災害時に困らないよう、家具の転倒防止等、家の中の安全対策と、ライフラインの停止や買い物へ行けなくなることを想定し、最低3日、出来れば1週間分の食料や生活用品を備えておきましょう。●普段から食べ慣れたものや生活用品を買い置きし、消費したら買い足して、安定的に備える「ローリングストック」が経済的にもおすすめです。●避難所に避難する場合は、３日分を目安に食料と生活用品を持って行きましょう。【トイレ用品の備蓄】災害時は排水管の切断等で下水を流せないことがあるため、凝固剤や汚物袋が入ったトイレセットを備蓄しておくと安心です。

防災に関する情報はこちらから

大阪市防災アプリ

iPhone・iPad用（QR）

Android端末用（QR）

おおさか防災ネット（QR）

平野区水害ハザードマップ（QR）

準備しておくもの（大阪市ホームページ）（QR）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　　電話06-4302-9734

今月のトピックス

お知らせ、子育て、くらし…2面

防犯・防災、くらし…3面

募集・催し、健康情報…4面

高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間　他…8面

平野区役所ホームページ（QR）

ご覧ください！平野区ツイッター(随時更新中) （QR）

平野区役所子育て支援室LINEアカウントはこちら！（QR）

平野区役所フェイスブック

地域情報はこちら！（QR）

子育て情報はこちら！（QR）

【編集・発行】

平野区役所政策推進課

〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19

電話　4302-9683 FAX　4302-9880

https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/（音声版も公開中）

区役所からのお知らせ

窓口のお呼び出し状況（QR）

区役所へ来庁せずにできる手続きもあります（QR）

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〉

電話　6791-0446

場所　加美鞍作1-9-3

〈南部サービスセンター〉

電話　6709-1201

場所　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

平野区　小学生・中学生英語スピーチコンテスト2022

無料　要申込　毎年開催している英語スピーチコンテスト、今年度は動画応募による第一次審査で各区分上位3名を選出します。最終審査ではスピーチを披露いただき、審査のうえ入賞順位を決定します。申込方法等の詳細はホームページをご覧ください。参加申込期間／9月15日（木）～9月29日（木）※大阪市行政オンラインシステムからお申込みください動画提出期間／９月30日（金）～10月7日（金）最終審査および表彰式／11月26日（土）対象／区内在住・在学の小学1年生～中学3年生　　　【区分】小学生A（1～3年）・小学生B（4～6年）・中学生（1～3年）監修／常磐会学園大学　国際こども教育学部教授アレックスM．林 先生※詳細は平野区ホームページをご覧ください問合せ　政策推進課（こども教育）23番窓口電話　4302-9903「令和４年就業構造基本調査」を実施します　就業・不就業の実態を明らかにすることを目的としており、統計法で回答が義務付けられている、国の重要な統計調査です。（令和4年10月1日現在実施）　調査結果は、働き方改革の推進に向けた取り組み等、国や地方公共団体の各種政策の基礎資料として活用されます。

　調査をお願いする世帯には、9月下旬に顔写真付きの調査員証を携行した統計調査員が伺います。ご不在等の場合は、郵便受け等に投函させていただきます。簡単で安心なインターネット回答も可能です。

　調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。（紙の調査票を、郵送で提出することも可能です。）

問合せ　総務課（統計調査）51番窓口

電話4302-9625

空家の利活用を応援しています！

　空家の利活用に向けた良質な住宅等への改修を促進するため、住宅の性能向上や地域まちづくりに資する用途への改修工事等にかかる費用の一部を補助します。

　その他、空き家でお困りのことや疑問についてはお気軽にご相談ください。

詳しくはこちら（QR）

大阪市　空き家　補助　検索

問合せ　大阪市都市整備局　耐震・密集市街地整備受付窓口 大阪市住宅供給公社

電話　6882-7053

安全安心まちづくり課21番窓口

電話　4302-9979

令和５年度に小学校・中学校に入学するお子さんの保護者の方へ　学校選択制の概要や各学校を紹介した「学校案内・希望調査票」をご家庭へ送付しています。お住まいの通学区域の学校や指定学校外への就学（国立・私立等）を希望されるお子さんについても、全員「学校選択制希望調査票」の提出が必要です。希望調査票締切日／10月28日（金）対象／令和5年4月に、小学校または中学校に入学を予定されている区内在住の方小学校　隣接区域選択制住所地により指定されている通学区域の小学校及びその通学区域の小学校に隣接する通学区域（区内）の小学校の中から希望選択

中学校　自由選択制

通学区域の中学校を含む区内の全中学校（11校）の中から希望選択

問合せ

政策推進課（こども教育）23番窓口

電話　4302-9903

住民情報課（就学担当）16番窓口

電話　4302-9798

献血にご協力ください

無料　予約不要

　献血は身近にできるボランティアです。皆様の温かいご協力をよろしくお願いいたします。

日時／9月30日（金）　10時～12時、13時～14時30分

※新型コロナウイルス感染状況により、中止される場合があります。

場所／区役所1階　ピロティ

対象･定員／18～69歳の方となります。

（男性に限り、17歳も可。65歳以上の方については、60〜64歳の間に献血経験があること）

持物／献血カードまたは献血手帳

申込／申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。

問合せ　保健福祉課（地域保健）32番窓口

電話　4302-9882

あなたのとなりに地域福祉活動コーディネーター「ご相談はこちら」

　地域福祉活動コーディネーターは、皆さんの相談に寄り添い、つなぎ、見守る活動を続けながら、地域のつながり・支えあいを考え、さまざまな関係機関等と連携強化に努めています。どんな小さな事でも“お気づき”や“お困りごと”があればお気軽にご相談ください。

問合せ 平野区社会福祉協議会

電話　6795-2525

子育て情報

初めての絵本体験「ブックスタート」　赤ちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間を過ごす「ブックスタート」に参加しませんか？　３か月健診の対象となる親子に健診の案内と一緒に引換券が送られています。絵本のプレゼントと読み聞かせ体験をしに来てください。※平野区内では、地域の子育て支援施設他15か所がブックスタートの活動をしています日時／10月5日（水）　　　１回目10:15～10:45　２回目11:15～11:45場所／平野区子ども・子育てプラザ対象・定員／おおむね１歳までの乳児と保護者、各５組申込／９月７日(水)～　電話または来館

問合せ　平野区子ども・子育てプラザ（瓜破3-3-64）

電話　6707-0900

保育所等の入所受付　令和5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んの申込み受付をします。すでに入所申込みを行い、現在待機中の方もあらためて申込みが必要です。【申込書配布】日時／9月5日（月）～10月17日（月）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※大阪市ホームページからも申込書がダウンロードできます※募集予定人数は9月9日（金）に公表予定です【受付予約】日時／9月9日（金）　9:00開始予定・混雑緩和のため、事前に大阪市行政オンラインシステムより受付日時の予約を行ってください。・予約方法は、申込書資料および平野区ホームページを参照してください。・できるだけ第１希望施設の受付日を予約し、お越しください。・予約のない場合は、長時間お待ちいただくこともあります。【申込書受付】日時／10月3日（月）～10月17日（月）　　　9:00～17:00（土・日・祝日は除く）場所／区役所3階　会議室・受付時に面接も行いますので、必ず入所を希望されるお子さんをお連れください。・（新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から）受付をスムーズに進めるため、申込書は事前に記入した状態でお持ちください。・申込書に未記入欄が多い方は、当日の受付をいたしかねる場合があります。※幼稚園および認定こども園（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、大阪市ホームページより10月末ごろに公表予定の申込み状況を必ずご確認ください

※希望する保育施設には、事前に連絡をしていただき、必ずお子さん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

電話　4302-9857

「広報ひらの」は区内すべてのご家庭・事業所にお届けします。配布に日数がかかる場合があり、5日経っても配布されない場合等は、配布事業者（株）小林新聞舗　電話　6790-0022

（月～金曜日　10:00～18:00※祝日は除く）へ連絡をお願いします。市政・区政に関するご意見・ご要望は、政策推進課　23番窓口（電話　4302-9683　FAX　4302-9880）

防災・防犯情報

こんな言葉に要注意！

「払いすぎた医療費、保険料が返ってくる」

「ATMで手続きをすれば、還付金を受け取れる」

「すぐにキャッシュカードを持って、近くのATMに行ってほしい」

「ATMに着いたら、携帯電話に連絡してほしい」

　これらの電話は全て詐欺です。不審な電話があれば、一旦切って、家族や警察へ相談しましょう。

問合せ　平野警察署地域課（喜連西6-2-51）

電話　6769-1234

9月4日(日)～10日（土）は救急医療週間です！

　あなたの大切な人が、目の前で倒れたら・・・あなたは何ができますか？ いざそのときに備えて・・・是非！

ボジョレーに教わる救急ノート　検索

問合せ　平野消防署

電話　6790-0119

くらしの情報

後期高齢者医療制度の改正に伴い、９月に被保険者証（黄色）を送付します。　後期高齢者医療制度の対象の方に、被保険者証（黄色）を９月中旬ごろに送付します。被保険者証（黄色）の配達時に不在の時は郵便局に保管され、お知らせが投函されます。９月中に届かない場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、お住まいの区役所保険年金業務担当までお問い合わせください。なお、現在の被保険者証（水色）は10月1日から使えなくなりますのでご注意ください。10月の制度改正により、住民税課税所得が28万円以上の方で一定以上の所得の方は、現役並み所得者（３割負担）を除き、医療費の窓口負担割合が２割となりますが、施行後３年間は外来の月々の負担増加額を最大3,000円までに抑え、差額を後日、高額療養費として払い戻す配慮措置があります。

　２割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方は、令和４年９月下旬に大阪府後期高齢者医療広域連合から、事前に口座を登録するための申請書が送付される予定ですので、届いた方は提出をお願いします。

問合せ 保険年金課（保険）17番窓口

電話　4302-9956

事前予約制

マイナンバーカード

出張申請窓口開設キャンペーン

大阪市では、マイナンバーカードのさらなる普及に向けて、身近な商業施設や公共施設等に、マイナンバーカードの交付申請の機会及び申請書作成に必要な支援を提供する「マイナンバーカード出張申請窓口開設キャンペーン」を実施しています。

平野区の開催場所は大阪市HPまたは区役所配架のチラシをご覧ください。この機会にぜひマイナンバーカードを取得してください。（QR）

問合せ　大阪市マイナンバーカード出張申請窓口　予約センター

電話　06-4400-1856

【受付時間】9:00～20:00

※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

※ご予約は2日前までの受付となります

【電話】コールセンター終了時刻まで

【WEB】24:00まで

マイナンバーカードをまだお持ちでない方に、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）よりマイナンバーカード交付申請書（QRコード付き）を送付しています。詳しくは、大阪市HP、または下記へお問い合わせください。

問合せ　地方公共団体情報システム機構（J-LIS）

マイナンバーカード総合フリーダイヤル(無料)

電話0120-95-0178

※平日 9:30～20:00 土・日・祝日 9:30～17:30

各種相談のお知らせ　9・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。

8月18日時点の情報です。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ので、最新の情報は各問合せ先へご確認ください。ご来庁の際には、マスクの着用にご協力お願いします。

相談名　法律相談

日程　9月1日、8日、15日、22日、29日、10月6日、13日、20日、27日（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　予約電話　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。

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　9月9日、10月14日(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　電話　6628-7133　予約不要

相談名　相続遺言帰化相談

日程　９月６日、10月4日(火)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～15:00)　※受付は14:45まで

問合せ　大阪府行政書士会阿倍野支部　電話　6792-6724　予約不要

相談名　税理士相談

日程　9月13日、10月11日(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　電話　6703-1800　予約不要

相談名　行政相談

日程　９月1４日、10月12日(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　電話　4302-9683　予約不要

相談名　不動産相談

日程　９月２日、10月7日(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　電話　4399-1555　予約不要

相談名　建築士相談

日程　10月19日(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　電話　6946-7065 予約不要

相談名　若者(15～39歳)自立相談

日程　10月28日(金)

受付方法　電話・FAXで予約受付(開催前日の18:00まで)

相談時間　14:00～17:00

問合せ　コネクションズおおさか　電話　6344-2660 FAX 6344-2677

火～土曜日(祝日除く)10:30～18:30　要事前予約

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

特定健診を受けて健康に！

　大阪市国保加入者のうち、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）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、対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。年末から年度末にかけて予約が混雑しますので早めの受診がオススメです！ 40歳未満の方が受けられる健診もありますので、詳しく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に関すること

保険年金課（保険）17番窓口　電話　4302-9956

◎健診内容・健診場所について

保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話4 302-9882

◎１日人間ドック等その他保健事業については、

大阪市福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）

電話　6208-9876

平野区老人福祉センターの愛称が決まりました！！

愛称　ひらりん

たくさんのご応募ありがとうございました。

引き続き、ひらりん（平野区老人福祉センター）をよろしくお願いいたします。

●施設案内

対象者／市内在住60歳以上の方

施設内容／28種類の同好会活動・健康体操・ものづくり・脳いきいきトレーニング等、多様な講座をご用意し、誰もが楽しく活動・活躍できる居場所づくりを目指しています。

見学・申込／同好会活動の見学（無料）や施設見学は当日来館で可能。

※車いすの貸出もあります。事前にお問い合せください

問合せ

愛称　ひらりん

（平野区老人福祉センター）（加美鞍作１-2-26）

電話　6793-0880

オンデマンドバス

シニア無料乗車キャンペーン（平野）

60歳以上の方に嬉しいお知らせ！キャンペーン期間中、60歳以上の方ならオンデマンドバスに無料で何度でもご乗車いただけます。

実施期間／9月17日（土）～30日（金）

対象者／60歳以上の方

利用方法／①電話または専用アプリで予約

　　　　　予約専用　電話0570-08-6600 （7:00～17:00年中無休）

　　　　　アプリのダウンロードはこちら　（QR）（QR）

　　　　　②乗車時に年齢確認のできるものを運転手にご提示下さい。

オンデマンドバスはOsakaMetroが昨年3月に社会実験として運行開始、現在平野エリアと他３エリアを走行する乗合いバスです。

「知ってるよ」「乗ってるよ」と嬉しい声をたくさんいただくようになりました。「どうやって乗るの？」、「運賃は？」と心配で乗ったことが無い方も、この機会にぜひ乗ってみてください。オンデマンドバスで楽々座って移動！

ガイドブックは区役所・地下鉄の駅に置いています。

（画像\_バス）新たな発見、出会いを見つけに行きませんか。

問合せ　Osaka Metro シティバス案内コール

　　　　電話06-6582-1400（8:00～21:00年中無休）

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、9月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約14.3円です。そのうち約2.2円を広告収入で賄っています。広報ひらのは、平野区内の「区役所・地下鉄各駅・JR平野駅・JR加美駅・郵便局・ローソン(一部除く)・おもな公共施設など」へ設置しています。※数に限りがあります。

募集・催し

図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集　無料　区内の高齢者福祉施設で図書の貸出や紙芝居実演等のボランティア活動をしてくださる方を募集します。原則として講座を全回受講ください。日時／①9月27日（火）　②10月4日（火）　　　③10月25日（火） ④11月22日（火）　　　①②③は10:00～12:00、④13:00～15:00※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または延期される場合があります場所／①②③大阪市立中央図書館、④平野図書館　定員／5名程度

締切／9月14日(水)申込／平野図書館へ電話または来館

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

クラフトパーク １日体験教室参加者募集　要申込

　「ちょっとものづくり体験してみたい！」そんな方のための1日体験教室です！！

内容／吹きガラス、サンドブラスト、バーナーワーク、ステンドグラス、織物、金工、陶芸

日時／9月4日～11月13日の毎週日曜日　14:00～16:30

場所／大阪市立クラフトパーク（長吉六反1-8-44）

対象・定員／※教室により異なります

料金／2,500円～3,700円

申込／電話または来館(先着順）

問合せ　大阪市立クラフトパーク（長吉六反1-8-44）

電話　4302-9210

ガレージセール㏌ひらの～多世代交流～出店者募集　無料　家庭にある不要な品物を必要な方へ譲ってもらうための催しです。日時／11月13日(日) 11:00～14:00 (雨天決行)場所／コミュニティプラザ平野　　　多目的ホール(区民センター 長吉出戸5-3-58)対象･定員／区内在住２７ブース(申込み多数の場合は抽選)締切／９月３０日(金)　必着申込／往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・出品するものを明記し、〒547-0023 瓜破南1-3-40 東南環境事業センターまで郵送してください。

注意:消せるボールペンで記入しないでください！

問合せ　東南環境事業センター（ガレージセール担当）

電話　6700-1750　FAX 6706-2007

「消費税の適格請求書等保存方式（インボイス制度）説明会」の開催について　要予約　令和５年10月１日から導入されるインボイス制度について、東住吉税務署および東住吉納税協会では、毎月「インボイス制度説明会」を開催しています。　全ての事業者が導入の可否を検討すべき制度です。早めの検討・準備のためにも、是非、説明会を利用してください。なお、席に限りがありますので、参加の際には事前予約を必ずお願いします。日程・会場／９月７日、10月５日（水）　10:00～11:00　 東住吉税務署予約・問合せ／東住吉税務署　法人課税第一部門

電話　6702-0001（内線451）

　　　　　　月～金曜日　8:30～17:00（年末年始、祝日を除く）

第46回平野区民まつりの記録DVDの閲覧・貸出について

　令和3年度　第46回区民まつりのDVD、①各種団体編、②学校関係編、③官公庁・公共機関編が8月1日(月)以降から閲覧・貸出可能となりました。

場所／平野図書館

問合せ　平野区民まつり実行委員会　事務局（平野区民センター内）

電話　6704-1200

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1日（木）から常磐会学園大学のホームページで公開、9月12日（月）の新聞折込チラシ、区役所にもチラシを設置予定ですのでご覧ください。

（例）春の開催講座

【英字新聞を読もう】【キッズ運動教室】

【子どもの喜ぶ”おもちゃ作り”「手袋人形を作ろう！」】等

問合せ　常磐会学園大学教育センター事務局（平野南4-6-7）

電話　6709-062

ウィズコロナ時代を自分らしく生き抜くコツ～自分を信じて、人生の地図をひろげる～　要申込 　「すべての人が幸せに元気に生きるにはどうしたらいいか？」をライフワークに実践してきた講師が、人間にとって大切な「心と体の栄養について」や「人とのつながり」を軸に、「自分らしく生き抜くヒント」を具体的な事例を交えてお話しします。日時／9月10日（土）　10:30～12:30場所／クレオ大阪南対象・定員／テーマに関心のある方、100名（先着順）受講料／無料講師／金 香百合さん（ホリスティック教育実践研究所所長）

持物／筆記用具、マスク

申込／電話、来館、ホームページまたはファックス

一時保育・手話通訳／若干名　※要申込　※締切:8月31日（水）

一時保育／1歳～2歳11か月:800円

　　　　　3歳～就学前:500円

手話通訳／無料

問合せ　クレオ大阪南（喜連西6-2-33）

電話 6705-1100　FAX 6705-1140

Kukakuフェスティバルフリーマーケット出店者募集　要申込

　毎回好評のフリーマーケットです！ ご自宅の物のリユースや、ハンドメイド、ワークショップ、キッチンカー等、色々なお店を募集中！

日時／10月16日(日)　10:30～15:00

場所／平野区画整理記念会館

料金／1ブース2,500円～　申込／窓口

問合せ　(公財)平野区画整理記念会館

電話　6702-0513

健康情報

精神保健福祉相談　無料　要予約

精神科医師によるこころの健康相談

日時／第1月曜日・第2水曜日・第3月曜日

　　　14:00～、14:45～

申込／電話または来庁

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口

電話4302-9882

生活習慣病予防の調理実習

今月のテーマ「野菜を食べて生活習慣病を予防しよう」

～朝ごはんを食べて元気な1日をスタートしましょう～

日時／9月14日(水)　10:30～13:00

場所／区役所2階　栄養講習室

内容／お話と調理実習

　　　　 講師:管理栄養士･食生活改善推進員協議会会員

対象・定員／区内在住の方12名(先着順)

持物／マスク、エプロン、三角巾・バンダナ等、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚、お箸

料金／600円(食材料費として)※当日徴収

申込／9月6日(火)～9日(金)　電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)32番窓口

電話　4302-9882

BCG予防接種

日時／9月4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か月未満のお子さん

　　※標準的な接種期間は生後5～8か月です。

持物／「母子健康手帳」と「予防接種手帳」(BCGの質問票を記入のうえお持ちください)

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口

電話　4302-9882

各種検診のお知らせ

検診内容･対象･料金等

●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･会場

10月26日(水) 　 9:30～10:50 区役所2階検診フロア

11月 7日(月)　 9:30～10:50 区役所2階検診フロア

11月30日(水)　 9:30～10:50 区役所2階検診フロア

12月12日(月)　 9:30～10:50 区役所2階検診フロア

予約

検診内容･対象･料金等

●骨粗しょう症(18歳以上／無料)

日時･会場

10月26日(水) 13:30～14:50 区役所2階検診フロア

11月30日(水) 13:30～14:50 区役所2階検診フロア

12月12日(月) 13:30～14:50 区役所2階検診フロア

予約

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談(無料)

日時･会場

9月23日(金・祝) 9:30～10:50 区役所2階検診フロア

9月28日(水)　 9:30～11:00 区役所2階検診フロア

9月28日(水)　 13:30～15:00 区役所2階検診フロア

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･会場

9月15日(木)　 10:00～11:00 区役所2階検診フロア

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･会場

9月18日(日)　 9:30～11:00 区役所2階検診フロア

9月23日(金・祝) 9:30～11:00 区役所2階検診フロア

9月28日(水)　 9:30～11:00 区役所2階検診フロア

予約不要

※行政オンラインシステムによりがん検診･骨粗しょう症検診が予約できます。

※胃がん検診は、区役所(保健福祉センター)での集団検診がなくなり医療機関でのみ実施します。

申込／新型コロナウイルス感染防止のため、電話または行政オンラインシステムで受付。ただし、電話をかけることが困難な方については、窓口で受付を行います。

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。10月〜12月の検診は、８月８日(月)から受付を開始しているため、すでに予約受付を終了している場合があります

★令和4年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】または平野区ホームページからご確認ください。

行政オンラインシステム（QR）

平野区役所ホームページ（QR）

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口

電話　4302-9882

ご注意　※イベントなどに関する情報は8月18日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問い合わせ先へご確認ください。

9月は高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間です

高齢者福祉月間に関する情報は6面に掲載しています。

“健康は宝物。シルバー世代をゴールドに”

～フレイル予防で健康長寿！～

フレイルとは

病気ではなくても加齢により筋力や食欲が落ち、心と身体が弱っている状態です。虚弱状態ともいいます。

有効なフレイル対策

①人とのつながり（自分に合った社会参加、文化活動を見つけ人との繋がりを持ちましょう）

②運動等による身体活動（歩くだけでも効果的です）

③バランスのよい食事（まずは１日３食しっかり食べ、お口の健康にも気をつけましょう）

歩行は健康への第一歩！

　歩行は日常動作の基本です。歩くことで、生活習慣病や骨粗しょう症、転倒、認知機能の低下の予防につながります。健康的な歩行を続けるために、効果的な体操を紹介します。

[ひじ・ひざ合わせ]

1.椅子にしっかり座ります。

2.椅子に座ったまま左足を上げて同時に反対側の右肘につけるようにします。

3.左足を下ろして逆に右足を上げて同時に反対側の左肘につけるようにします。

〝継続は力なり〟ということわざのごとく、テレビを見ながらでも毎日続ける体操を頑張ってみませんか？

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口

電話　4302-9968

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

　認知症は、誰もが発症する可能性があります。また、発症しても自分らしく過ごすことはできます。住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、この機会に認知症に関する理解を深めたり、身近な方と話してみませんか。

認知症に関するご相談なら（区内）

認知症に関する相談窓口

区内の医療機関の情報等　平野区医師会

電話番号　医師会ホームページをご確認ください

認知症に関する相談窓口

高齢者のなんでも相談窓口

お住いの地域別

平野区地域包括支援センター　電話番号6795-1666

加美地域包括支援センター　電話番号4303-7703

長吉地域包括支援センター　電話番号6790-0766

喜連地域包括支援センター　電話番号6797-0555

瓜破地域包括支援センター　電話番号4392-7436

認知症に関する相談窓口

認知症等の健康相談

平野区役所　保健活動　電話番号4302-9968

認知症に関する相談窓口

保健福祉にかかる総合相談

平野区役所　地域福祉　電話番号4302-9857

認知症に関する相談窓口

見守りメール登録・あんしんサポートの相談

平野区社会福祉協議会　電話番号6795-2525

認知症に関する相談窓口

認知症専門相談

ひらのオレンジチーム　電話番号6777-9030

Let‘s「脳活 のうかつ」～脳を活性化して、脳若返り！～

昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞いて刺激を受けることで、脳が活性化します。

気持ちの安定やコミュニケーションの活性化、認知症進行予防につながるとも言われています（回想法）。

懐かしい写真です。平野区は、昭和49年7月に当時の東住吉区から分区して誕生しました。

【資料提供:小林新聞舗】

当時の事を思い出してみましょう。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口

電話　4302-9857

HIRACHAN’s Cooking

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ

　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。元気に１日を過ごすために手早く作れる１品です。ぜひ作ってみてください。

トマトとレタスのうま塩豚汁

＜1人分:119Kcal＞

材料(4人分)

豚薄切り肉　120ｇ

トマト　1個

レタス　3枚

オクラ　2本

生姜のすりおろし　小さじ1

水　500ｍℓ

だしの素　大さじ1

塩　小さじ1/４

ごま油　大さじ1

下準備

・豚肉、トマト、レタス:一口大に切る。

・オクラ:斜め切りにする。

作り方

①鍋にごま油を入れ、豚肉と生姜を入れて炒め、肉の色が　変わってから、水、だしの素、塩を入れ、トマト、オクラを　加えて煮る。

②①にレタスを加え、ひと煮立ちするとできあがり。

地域活動協議会の活動紹介

〜防災の日特別編〜

9月1日の「防災の日」にあわせて、防災の取組みを紹介します。

・加美地域活動協議会

　昨年は、多数の住民が参加され、地震が発生したという想定で防災演習を開催しました。

　今年も、11月13日（日）に避難所誘導訓練を実施する予定です。防災の取組みは、全地域で実施しています！

　いざという時に対応できるよう、日頃から実際に被災することを想定して準備しておくことが大切です。お住まいの地域における町会・自治会の防災活動に、是非ご参加ください！

問合せ 安全安心まちづくり課　21番窓口

電話　4302-9734

ひらのく読書運動

翠星チークダンスのオススメ図書

平野区住みます芸人翠星チークダンス

ちろるさん

木佐くん

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介！

今月はちろるさんオススメの「ふしぎ駄菓子屋　銭天堂」（１巻）です！

（写真）ふしぎ駄菓子屋　銭天堂

廣嶋玲子／作

Jyajya／絵

偕成社

一冊にいろんなお話が入っているため沢山楽しめました！！

人間の心理をついてくる駄菓子屋さんの菓子の数々。必ず手に入れたいものがある人は、簡単に手に入れられる方法を選んでしまうものなんでしょうか…？

選んでしまいますよね…人間だもの…笑

私も正直、銭天堂に行ったら誘惑に負ける気がします。笑

ただ何事も楽に手に入れたもので生涯いい思いをしていけるわけもありません。苦労してこそ、ありがたみがわかるものなので、皆も甘い誘惑には乗らないように…！

ふしぎ駄菓子屋　銭天堂シリーズは区内の大阪市立小学校の図書館に配架中です。児童の皆さんもぜひ読んでみてください！

問合せ　政策推進課（こども教育）23番窓口

電話　4302-9903

平野区内の学校におけるSDGsの取組みを紹介します！【加美小学校】　高野山茶導師　梅原 宗直様に講師としてお越しいただき、食品ロスについての授業を行いました。　「本来食べられるのに捨てられる食品の量は年間どれだけあるのか」「食品ロスはどこから多く出ているのか」「まだまだ食べることのできる食品を無駄にしないためにはどうすれば良いか」等についてお話いただきました。　児童からはたくさんの意見が飛び交い、「賞味期限の近い食品から食べる！」等、食品ロスを減らすため、日々の生活の中ですぐに取り組むことのできる身近なことを自分たちで発見することができました。

　また、北原農園様（和歌山県）や地域活動協議会のご協力により、傷や変色があることで店舗に並ぶことができない痛みのある果物（あらかわの桃）を、見て、触れて、味わう等、五感を通して学ぶことができました。

問合せ　政策推進課（こども教育）23番窓口

電話　4302-9903

●区の人口188,468人　●世帯数93,432世帯［令和4年８月1 日現在推計］