広報　ひらの

2023年(令和5年)9月号　No.328

平野区の花

わたの花

今月のひらちゃんを探せ

紙面のどこかに今月のひらちゃんが4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

平野区マスコットキャラクター「ひらちゃん」

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を推進しています。

認知症について知ろう!

9月は高齢者福祉月間・世界アルツハイマー月間です。 （写真）

ひらのオレンジチームは、認知症になっても住み慣れた町でいつまでも健やかな生活をおくるために、ご本人やご家族を支援する認知症専門の相談支援機関です。認知症専門医と医療や福祉の専門職が所属しています。ひとりで抱え込まず相談してみませんか。(相談無料 秘密厳守) (大阪市の認知症初期集中支援推進事業を長吉地域包括支援センターが受託、実施するものです。)

認知症について知っていただきたいこと

認知症は早期発見・早期対応が大切です。治療や接し方次第で進行を遅らせたり、症状を軽くすることもでき、穏やかに暮らすことができます。また、早い時期から本人がのぞむ暮らしを話し合うことも重要です。

「ちーむオレンジサポーター」

認知症の人やその家族と、地域の人や支援者などが共に支え合う活動を行なうボランティアチームです。 オレンジサポーター（ステップアップ研修を受講した認知症サポーター）がいることが必要です。

『ちーむオレンジ」としてこのような活動をされています。

●認知症カフェやふれあい喫茶など集いの場を作り、皆さんと過ごします。

●一人で外出が難しくなった方と一緒に、外出 (花見や散歩)します。

●介護家族の会に参加してお話を聞きます。 等

（写真）10・11クラブ

（写真）ちーむオレンジひらりん

問合せ ひらのオレンジチーム（喜連4-6-19喜連の杜内) 電話　6777-9030 月～土曜(日・祝・年末年始休み) 9:00～17:00

「百歳体操」に参加して認知症予防

平野区では、いくつになっても元気でいきいきとした生活が送れることを目的に、「いきいき百歳体操」を推進しています。区内の48か所で「いきいき百歳体操」が行われ、介護予防の輪が広がっています! 「広報ひらの」では次号から百歳体操の様子を紹介する予定です!お楽しみに!

●百歳体操って?

筋力づくり運動で、手首・足首におもりをつけて、椅子に座って行う30分の体操です。運動により生活習慣病を予防することは認知症の予防につながります。皆さんも始めてみませんか?

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

Let's「脳活」　～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。また、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)。

（写真）

「南海 平野駅」 (昭和28年頃)の写真。古風な洋風建築の駅舎は「六角堂」と呼ばれ、人々に親しまれた。地下鉄谷町線の開通に伴い、交通渋滞緩和などを理由に昭和55年廃線。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

今月のTOPICS

お知らせ、防犯…2面

子育て、防災・防犯、くらし、募集・催し…3面

募集・催し、健康情報…4面

万博オリジナルデザインラッピングポスト等の設置について 他…8面

平野区ツイッター（二次元コード）

子育て支援室ラインアカウント（二次元コード）

フェイスブック

地域情報（二次元コード）

子育て情報（二次元コード）

【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）

（二次元コード）

区役所へ来庁せずにできる手続きもあります（二次元コード）

窓口のお呼び出し状況（二次元コード）

区役所からのお知らせ

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

務日時／月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く) 9:30～16:15

マイナポイント

申込期限は9月30日（土）まで! !

※2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です

マイナポイントの申込にはマイナンバーカードが必要です。申込み期限間際には、カード交付窓口・ポイント申込みサイト、特設ブースも大変混雑することが想定されます。交付通知書(はがき)が届きましたら、お早めに区役所でマイナンバーカードをお受け取りいただいてから、マイナポイントの申込みを行ってください。

また、既にマイナンバーカードをお持ちの方でも、申込には利用者証明用電子証明書が必要です。利用者証明用電子証明書を利用するための暗証番号の再設定や利用者証明用電子証明書の更新等をされると、最大で3日間はマイナポイントの申請ができない事象が発生しています。

暗証番号がわからない等、必要な方はお早めにお手続きをお願いします。

なお、お手元のキャッシュレス決済サービスとマイナンバーカードとの連携が可能かどうかについては、各キャッシュレス決済サービスの連絡先へお問い合わせください。

問合せ 住民情報課 14番窓口　電話　4302-9963

10月6日(金)の1 8時以降はマイナンバーカードに関するお手続きができません

マイナンバーカードの関連システムがメンテナンスにより全国的に停止することから、マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新処理などの手続きができません。当日、関連するお手続きについては17 : 30までに申請いただくようお願いいたします。

問合せ 住民情報課 14番窓口　電話　4302-9963

令和6年度に小学校・中学校に入学するお子さんの保護者の皆さんへ

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31日(火)

対象／令和6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(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

「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します

10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。住宅・土地統計調査は、人が居住する建物の実態並びに世帯の居住実態や、現住居以外の住宅及び土地の保有状況を明らかにすることにより、住宅に関連する施策の基礎資料を得ることを目的とした調査です。

9月下旬に顔写真付きの調査員証を携行した調査員が調査対象世帯を訪問し、調査書類を配布します。何度か訪問したもののご不在の場合は、郵便受け等へ投函します。なお、調査対象世帯は、無作為に選定されます。

パソコン等を使って、インターネット回答することが可能ですので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。(郵送での提出も可能です。)

問合せ　総務課(統計調査担当) 51番窓口　電話　4302-9625

毎月勤労統計調査にご協力をお願いします

9月上旬から事業所名簿作成のため、厚生労働省が指定した調査区内の全事業所に知事が任命した統計調査員がお訪ねし、常用労働者数などを調査します。

問合せ 大阪府総務部統計課勤労・教育グループ　電話　6210-9200（直通）

総務課 51番窓口　電話　4302-9625

あなたの身近な相談相手 「民生委員・児童委員」

守秘義務を持ち、生活や福祉、介護、子育てなどに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関へつなぐことが主な活動です。

その他にも地域における高齢者やこどもを対象とした見守り活動等、安心して暮らせるまちづくりに向けた活動を行っています。

問合せ 保健福祉課(地域福祉) 33番窓口 　電話　4302-9941

令和5年度　「平野区二十歳(はたち)のつどい」における協賛企業を募集します

令和5年度「平野区二十歳(はたち)のつどい」における協賛企業を募集します。協賛方法を下記2通りでご用意しておりますので、詳しくは平野区ホームページをご確認ください。

協賛方法①／プログラム協賛

来場者全員に配布するプログラム内に広告掲載いたします。掲載場所により金額を変更しております。

協賛方法②／物品協賛

当日の来場者全員に配布する物品として、記念品を1,200個分ご準備いただける物品を募集いたします。

締切／11月30日 (木)

平野区ホームページはこちら（二次元ホームページ）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

防災・防犯情報

特殊詐欺にご注意ください

区内において、警察官を名乗る不審な電話がかかってきたという情報が多数寄せられています。

　犯人は、「詐欺グループを摘発しましたが、犯人が持っていた名簿の中にあなたの名前がありました。」「捜査の為にキャッシュカードを預かります。」「預金を保護する為に全額引き出してください。現金を預かりに行きます。」と銀行や口座番号、暗証番号を教えるように言ってきます。

警察官がキャッシュカードや現金を預かることや、カードの暗証番号を聞くことはありません。

留守番電話や番号表示サービスを活用し、非通知や知らない番号には出ないようにしましょう。不審な電話があれば一度電話を切り、警察や身近な方に相談してください。

問合せ 平野警察署　電話　6769-1234

9月は高齢者セーフティネット強化月間です

大阪市消防局では、高齢者の防火防災に関する取組みと「救急の日 ( 9月9日)」及び「救急医療週間 (9月3日～9日)」とを連携し、9月中を 「高齢者セーフティネット強化月間」と位置付け、高齢者に対する住まいの防火防災診断や介護事業者等に対する防災安全研修、 高齢者施設等への立入検査等を実施します。

皆さんもこの「高齢者セーフティネット強化月間」を機に、ご家族での話し合いや近隣への目配りなどにより、ひとりでも多くの方を災害から守るために地域ぐるみで高齢者の安心安全に努めましょう!

地域社会が一丸となって高齢者を火災や事故から守りましょう!

（写真）

（写真）

（写真）

（写真）

問合せ　平野消防署 (地域担当) 　電話　6790-0119

「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、配布事業者合同会社RK　電話　6479-2209

（月～金曜日　10:00～17:00※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）

9月1日は防災の日 ～台風や大雨から身を守るために～

（二次元コード）

大阪市が発令する避難情報

警戒レベル3 高齢者等避難

危険な場所から高齢者等は避難

・避難に時間を要する人とその支援者は避難する

・そのほかの人も必要に応じ、危険を感じたら自主的に避難する

警戒レベル4 全員避難

危険な場所から全員避難

・近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難する

避難する場所

・在宅避難

自宅が安全であれば自宅のより安全な場所に避難しましょう。(鉄筋造など頑丈な建物で浸水想定以上の高さにある場合)

・親戚・知人宅へ避難

浸水想定の区域外や安全な場所に知人がいる場合は、普段の生活に近い暮らしができる避難場所がないか検討してみましょう。

・避難所等への避難

上記場所への避難が難しい場合は、最寄りの災害時避難場所や水害時避難ビル、高い建物や高い場所に避難しましょう。

問合せ 安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9904

子育て情報

保育所等の入所受付

令和6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。

■申込書配付

期間／9月4日 (月)～10月16日 (月)

場所／「第1希望」の保育所・認定こども園・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8日 (金)に公表予定です

■受付予約

日時／9月8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申込受付日時の予約を行ってください。

・予約方法は、「保育施設・保育事業利用の案内」または平野区ホームページを参照してください。

・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。

■申込受付

日時／10月2日 (月)～16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。

・受付をスムーズに進めるため、申込み書類は事前に記入した状態でお持ちください。未記入欄が多い場合は、当日の受付をいたしかねる場合があります。

※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

■保育の必要性の認定

保育施設等を利用する場合は、保育の必要性の認定を受けていただく必要があります。

・保護者のいずれもが就労中、妊娠中、就学中、求職活動中などで保育ができない場合

■その他

・各保育施設には「定員」、「0歳児の月齢」に違いがあります。

・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、必ずお子さんと一緒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

ファミリーデー(ロープワーク体験もあります) 　無料

一度覚えると、災害時や非常時、キャンプにも役に立つ 基本のロープワークを覚えてみましょう！

日時／9月10日(日) 　10:30～11:45

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／乳幼児、小学生とその保護者

定員／20人(先着順)

申込／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

くらしの情報

健康管理は特定健診から!

大阪市国保被保険者のうち、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

特定健診受診券について 保険年金課　17番窓口　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

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　4302-9882

人間ドックなどその他保健事業について 大阪市福祉局生活福祉部保険年金課(保健事業)

電話　6208-9876

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

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。最新の情報は各問合せ先へご確認ください。

相談名　法律相談

日程　9月7日、14日、21日、28日、10月5日、12日、19日、26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8日、10月13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　予約不可

相談名　相続遺言帰化相談

日程　9月5日、10月3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　予約不可

相談名　税理士相談

日程　9月12日、10月10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　予約不可

相談名　行政相談

日程　9月13日、10月11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　予約不可

相談名　不動産相談

日程　9月1日、10月6日 (金)

受付方法　当日1階窓口で受付(13:00～16:00)　※受付は15:30まで

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　予約不可

相談名　建築士相談

日程　10月18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27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

募集・催し

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舂と秋に公開講座を開催しています。講座については、常磐会学園大学のホームページで9月1日(金)に公開、また9月1 0 日(日) (予定)の新聞折込チラシをご覧ください。区役所にもチラシを設置予定です。

常磐会学園大学ホームページはこちら（二次元コード）

問合せ 常磐会学園　教育センター事務局(平野南4-6-7)　電話　6709-0625

おかえり六反幼稚園 無料

昭和46年に創立し多くの卒園生が巣立った六反幼稚園は、令和6年3月で、52年の歴史に幕を閉じ、閉園となります。卒園生の皆さんを懐かしの園舎にご招待いたします。

日時／1 1月3日(金・祝) 　14:00～16:00

場所／大阪市立六反幼稚園

対象／中学生以上、定員を超えた場合は六反幼稚園卒園生を優先(事前申込制、定員50人) 持物／上靴・スリッパ、お茶など

締切／9月29日(金)

申込／9月1日(金)～ 　二次元コード

参加申し込みはこちら（二次元コード）

問合せ　大阪市立六反幼稚園　電話　6707-0800

9月区民ギャラリー展示案内　無料

～9月1 3日(水)　平野区大阪市幼稚園の子供たちの絵画や作品

9月1 4日(木)～27日(水)　個人作品展示

場所／区役所1階　区民ギャラリー

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

「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15.0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。

平野区　小学生・中学生　英語スピーチコンテスト2023　無料

今年で第9回を迎える英語スピーチコンテストを開催します。一次審査は動画を応募いただき各区分で上位3名を選出します。最終審査では会場で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平野区ホームページをご覧ください。

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

日時／最終審査及び表彰式: 1 1月1 8日(土)　14:00～16:00（二次元コード）

場所／最終審査及び表彰式:平野区役所

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)

参加申込期間／ 9月7日(木)～21日(木)

動画提出期間／ 9月22日(金)～29日(金)

申込／大阪市行政オンラインシステム

問合せ　政策推進課(教育)23番窓口　電話　4302-9903

クラフトパーク　秋の1日体験教室

秋限定のものづくり体験教室を開催!吹きガラス、陶芸、織物、金工など、本格的な工芸体験ができます♪

日時／ 8月20日（日）～11月12日(日)

場所／大阪市立クラフトパーク(長吉六反1 -8-44 )

対象・定員／小学1年生以上　2～6名　※教室により異なります

持物／申込時にお伝えします

料金／2 , 500～4 , 000円(材料費込み)

申込／申込受付中(先着順)　電話または窓口

※空きがあれば当日予約も可能

※詳しくはクラフトパークのホームページでご確認ください（二次元コード）

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

図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集　無料

平野図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、図書の貸出や紙芝居実演など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。(全4回)

日時／① 9月27日(水)　②1 0月4日(水)　③10月11日(水)　④ 11月1日(水)

①②③は10:00～12:00、④13:30～15:00

場所／①②③大阪市立中央図書館、④平野図書館

定員／5名程度(申込先着順)

締切／9月13日(水)

申込／8月10日(木)～　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

10歳若返りダンス教室 無料

楽しくダンスを踊りながら認知症や介護予防、転倒予防、そして食習慣や生活習慣の改善、口腔ケアなどを同時に学んで、健康な体を手に入れ、10歳若返りにチャレンジしましょう! ( 8回すべてに参加をお願いします)

日時／①10月11日(水)　②18日(水) 　③25日(水)　④11月1日(水)　⑤8日(水)　⑥15日(水)　⑦22日(水)　 ⑧29日(水)　全8回

①⑦は10:00～12:00　他は10:00～11:30

場所／ひらりん(平野区老人福祉センター)

対象／区内在住の60歳以上で全8回すべてに参加できる方(区外の方は要相談)

定貝／50名(定員を超えた場合は抽選、9月28日(木)以降に当選者のみ電話連絡)

持物／体育館シューズ、タオルなど運動できる服装、水分補給用の飲み物

締切／9月27日(水)

申込／9月1日(金)～　電話または来館

問合せ　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

ガレージセールinひらの～多世代交流～　出店者募集　無料

ご家庭にある不用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12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(平野区民センター) (長吉出戸5-3-58 )

対象／区内在住の方

定員／40ブース(申込多数の場合は抽選)

締切／9月29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・出店するものを明記し、〒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。

※消せるボールペンで書かないでください

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

平野区民センター講習会

からだメンテナンス運動教室、ヨーガ、太極拳、ハワイアンフラダンス、茶道教室

※日時、対象・定員、持物、受講料等は平野区民センターなどに配架のチラシをご覧ください

場所／コミュニティプラザ平野(平野区民センター)

申込／申込書に受講料を添えて窓口

問合せ コミュニティプラザ平野(平野区民センター) (長吉出戸5-3-58)

電話　6704-1200　FAX　6704-1421

健康情報

生活習慣病予防の調理実習

今月のテーマ「バランスよく食べて生活習慣病を予防しよう」

生活習慣病を予防するために家庭でできる食事の工夫を、実際に料理を作りながら学ぶことができます。

日時／9月15日(金)　10:30～13:00

場所／区役所2階　栄養講習室

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(水)～１2日(火)　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

ひらの・脳ハッスル講座 無料

生活習慣病予防や介護予防について一緒に学びませんか。全5回で、4回以上参加された方に修了証をお渡しします。

※いずれも13:30～1 5:45 (受付は13:00から)

【1回目】10月18日(水)

内容／講話「平野区の高齢者のいま」　他

【2回目】10月25日(水)

内容／講話・実践レッツ!みんなで脳トレ」　他

【3回目】11月1日(水)

内容／実践「今日から実践!運動・体操」　他

【4回目】11月8日(水)

内容／実践「今日からレベルアップ!いきいき百歳体操」　他

【5回目】11月15日(水)

内容／講話「骨・カルシウムセミナー」　他

場所／平野区民ホール(平野南1 -2-7)

対象／区内在住の方

定員／30名程度（応募多数の場合は先着順）

持物／筆記用具、A4ファイルが入る袋

申込／9月7日（木）～30日（土）　電話、窓口またはオンライン

（二次元コード）

問合せ　保健福祉課（保健活動）　34番窓口　電話　4302-9968

統合失調症の家族教室 無料

病気の知識や接し方、問題解決やストレス解消方法など悩みをともに話し合いませんか。本人を支えるご家族もより豊かな人生を送るために一緒に学びましょう。ご参加をお待ちしています。まずはご連絡ください。

日時／毎月第4月曜日　14:00～16:00

場所／区役所2階　201会議室

対象／統合失調症者のご家族

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　4302-9968

朝ごはんは元気の源です!

大阪市では、朝ごはんを食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、9月を「朝食月間」と定めています。

朝ごはんの役割

●活動力アップ!

●からだの目覚め!

●集中力アップ!

●肥満予防等

（イラスト）大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

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）

日時･会場

10月25日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

11月6日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

11月19日(日)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

11月27日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●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25日(水)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

11月6日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

11月19日(日)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

11月27日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●乳がんマンモグラフィ（40歳以上／1,500円　2年に一度受診可＝令和4年度に受診された方を除く。）

日時･会場

11月6日(月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

11月19日(日)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

11月27日(月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

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

11月6日(月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

11月19日(日)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

11月27日(月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談(無料)

日時･会場

9月17日(日)　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

9月29日(金)　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

9月29日(金)　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25日(月)　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17日(日)　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

9月23日(土・祝)　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

9月29日(金)　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から、がん検診・骨粗しょう症検診の予約ができます

※胃がん検診は、令和３年度から区役所（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することになりました

申込／電話または行政オンラインシステムで受付。※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。令和5年10月から12月までの検診は、8月7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5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（二次元コード）

平野区役所ホームページ（二次元コード）

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。

全国初となる万博オリジナルデザインラッピングボスト等の設置について

（写真）

（写真）

万博開催機運を盛り上げるため、平野区役所では、日本郵便株式会社平野郵便局のご協力のもとに、「全国初」となる大阪・関西万博オリジナルデザインをまとったラッピングボストを区役所前に設置しました。また、各小学校近くの23か所には大阪・関西万博デザインを用いたステッカーポストを設置しました。

対象となる24基の郵便ポストを撮影し、ハッシュタグ「#平野区万博」をつけてSNSに投稿していただくことで、平野区から大阪・関西万博開催にむけてのワクワクする気持ちを発信・共有し、一緒に盛り上げていきましょう!

日時／ 8月22日(火) (万博開催600日前) ～令和7年10月13日(月・祝)

場所／ラッピングボスト:区役所前1か所

ステッカーポスト:各小学校区域23か所

（2次元コード）

問合せ 総務課　51番窓口　電話　4302-9625

平野区内の学校園におけるSDGsの取組みを紹介します！

【喜連北小学校】

私たちの生活に欠かせない水、大切に使うことはできているでしょうか?喜連北小学校の5年生のこどもたちは、社会科の授業で、くらしの中で使う水道のしくみや、水も限りある資源であることを学習したことをきっかけに、節水に取り組んでいます。

その取組みはこども達自身が、自分たちができることを考えたものです。ステッカーやポスター、全校朝会で節水を呼びかけたり、各クラスの朝の会を訪問し、水の大切さを直接伝えたり、また毎週「水」曜日を節水の日として、休み時間に校内放送を行ったり、さらには蛇口の締め忘れや電気の消し忘れの見回りまで、たくさんの取組みを実行し、そして学校全体に広げるために活動しています。

その成果はしっかり現れ、1年前と比べて水道使用量が1 5 %も下がった月もありました。

環境・資源の問題をはじめ、世界には簡単に解決できない様々な課題がありますが、喜連北小学校の5年生のこどもたちのように、一人ひとりが自分自身の問題として考え、そして行動し、取組みを広げていくことがより良い社会に繋がることでしょう。

問合せ　政策推進課(教育) 23番窓口 電話　4302-9903

地域活動協議会の活動紹介～長吉川辺地域～

（写真）

　長吉川辺地域では、9月24日（日）13:00より川辺小学校新体育館において「長吉川辺シルバーフェスタ」が開催されます。これまで敬老会として開催されていましたが、できるだけ地域の多くの方々に楽しんでいただけるよう、敬老会式典及び環境美化功労者の表彰だけでなく、当日は地域内の子どもから大人までの活動団体の発表も予定されています。

　長年にわたり地域につくしてきた方々を敬愛し長寿を祝う日に、地域内の多様な世代が集まり地域住民全体でお祝いできるよう工夫されています。

（写真）当日は、かわなべキッズの皆さんがお年寄りの方々に喜んでもらえるようにダンスを披露します！

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

長原駅前用地（もと長吉長原東第3住宅用地）の開発事業者が決定しました

長原駅前用地の活用について、事業者公募をおこない、提案審査した結果、次のとおり開発事業者を決定しました。詳しくは、区ホームページをご覧ください。（二次元コード）

事業者

株式会社長谷工コーポレーション、SMFLみらいパートナーズ株式会社、近鉄不動産株式会社、エヌ・ティ・ティ都市開発株式会社、清水総合開発株式会社

提案の概要

※提案時点での計画であり、変更となる場合があります

西側敷地:商業施設（スーパーマーケット・飲食等の物販・サービス店）

東側敷地:共同住宅（マンション）

問合せ　総務課（企画調整）51番窓口　電話　4302-9928

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

ひらのく読書運動　翠星チークダンスのオススメ図書!

翠星チークダンスのお二人からオススメの図書を紹介！

今月は平野図書館で9月20日（水）まで開催中の「こどものほんだな2023」展から、木佐くんオススメの「すごいゴミのはなし　ゴミ清掃員、10年間やってみた。」です!

（写真）

すごいゴミのはなし　ゴミ清掃員、10年間やってみた。

Gakken

文／滝沢 秀一

絵／スケラッコ

絵／萩原 まお

1 5年目以上の漫才賞レース「THE SECOND」での活躍が記憶に新しいマシンガンズの滝沢さんがごみ清掃員として働いている体験が綴られた本で、大阪市の図書館がおすすめする「こどものほんだな2023」に選ばれています。芸人の本が図書館のおすすめになっているのって相当凄い気がします。本の内容も「土がパンパンに入った電子レンジ」など経緯が不明な好奇心くすぐるエピソードが満載なので引き込まれ、ごみの分別の知識なんかも身につくのでそりゃおすすめになるよなと感心しました。漫才からは想像もつかない教育にいい本!

図書館では紹介文を載せた冊子も配布しています。

詳しくはこちら（二次元コード）

問合せ

「こどものほんだな2023」展に関すること

平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

ひらのく読書運動　翠星チークダンスのオススメ図書に関すること

政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

HIRACHAN'S COOKING

作ってみよう! ひらちゃんクッキング

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。カレー粉などの香辛料の香りや辛みを使うことで食欲アップを狙いました。朝ごはんにもオススメです。

具だくさんのカレースープ

<1人分:91 Kcal>

材料(4人分)

べーコン・・・1枚

豚もも肉(スライス)・・・80g

にんじん・・・中1/2本

たまねき・・・中1/2本

じゃがいも・・・小1個

コンソメ顆粒・・・小さじ1強

カレー粉・・・小さじ1/2強

カレールウ・・・2/3かけ

しょうゆ・・・小さじ1強

水・・・カップ3

作り方

①にんじん、じゃがいもは7～8mm厚さのいちょう切り、たまねぎは薄切り、べーコンは1cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。

②鍋にべーコン、豚肉を入れ炒め、火が通ったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒める。

③②に水を入れ沸とうしたらアクをとり、コンソメ顆粒を加え、1 0分ほど煮る。

④最後に、カレー粉、カレールウ、しょうゆを入れてひと煮立ちさせる。

●区の人口　187,028人　●世帯数　93,963世帯　［令和5年8月1日現在推計］