広報　ひらの

2023年(令和5年)10月号　No.329

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。

青少年指導員、青少年福祉委員、区長

３者対談を行いました！

来年！平野区青少年指導員連絡協議会設立50周年

青少年指導員、青少年福祉委員って？

地域における青少年の「健全育成」と「非行防止」を推進するために、大阪市長より委嘱を受けて活動を行う市民ボランティアです。青少年指導員は主に中学生参加のスポーツ大会、中学生コンサートJOYJOYの開催、青少年福祉委員は青少年指導員活動を側面的に援助しながら、子ども七夕フェスティバルを開催しています。

詳しくはこちら（二次元コード）

（写真）

（左）青少年指導員連絡協議会　和田会長

（中央）武市平野区長

（右）青少年福祉委員連絡協議会　小森会長

今の役割（青少年指導員、福祉委員）を最初にスタートさせたきっかけは？

●和田会長　地域のPTAをしていた時、ボランティアしている先輩方から「青少年指導員をしてみてはどうか」とお声かけいただき、参加しました。その時は何も知らなかったのですが、させていただくうちに学ぶことがあり、友人、知人が増え、今では得るものがたくさんあると思っています。

■小森会長　同級生のお父さんから、町会の班長に僕がなったときに、班長会議で「君もそろそろ青少年指導員になったらどうだ？」と言われ参加しました。最初はあまりよくわからず参加していましたが、先輩たちのほとんどがその日終わった行事に対して、真剣に反省会をしていたことにびっくりして、地域のこども達に本気で取り組んでいることがわかりました。

やりがいを感じたことは？

●和田会長　こども達のいきいきした様子が見られる時。また、学生時代に参加させてもらっていた舞台発表の場を、今は私たちが準備して、順番に次のこども達の為にできることのすごさ、そこに参加させてもらっていることに、ぐっと胸に来るものがあります。

■小森会長　こども達が参加してわいわい楽しそうにしている姿をみているとこちらもハッピーになります。また、仲間が、すごく頼りになる方が先輩にいて、輪が広がっていき、人とのつながりがすごく大きく、今は財産ですね。

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

第48回　ひらの区民まつり

■各連合・地域団体・区内官公署による模擬店

■オープニングパレード

■吹奏楽演奏・ダンスステージ

■ミニSL

■クイズラリー

■地震体験・防災コーナー

■子どもスポーツ体験

■バリアフリーなニュースポーツ体験

■消防・警察・自衛隊の子ども体験コーナー

日時　10月28日(土)10:30～15:00

※雨天等の場合、順延はなし。小雨の場合、内容を変更して実施

場所　出戸池グラウンド・コミュニティプラザ平野(平野区民センター)・長吉公園

（地下鉄出戸駅または出戸バスターミナルから東へ徒歩5分）

対象・定員　どなたでも

料金　模擬店、一部コーナーは有料

※出戸池グラウンドの一部出入口をスロープにしていますので車椅子・ベビーカーでもお気軽にお越しください

※ステージには手話通訳がつきます

※当日、来場者用の駐車場はありません。公共の交通機関または徒歩・自転車でご来場ください

※会場内には自転車では入れません。指定駐輪場をご利用ください

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)　電話　6704-1200

平野区万博　平野区×大阪・関西万博コラボデザイングッズ

　平野区では、2025年大阪・関西万博を盛り上げる取組「平野区万博」を実施しています。

　ひらの区民まつりの万博・SDGs啓発ブースでは、区内各所に設置している万博デザインポストの写真を見せていただいた方や、区内のおすすめスポットをSNS投稿いただいた方にオリジナルグッズをプレゼントします！※数に限りがあります。

（写真）（写真）クリアファイル

（写真）（写真）ミニタオル

©EXPO2025

詳しくはホームページをご覧ください（二次元コード）

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話4302-9903

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯…2面

くらし、募集・催し…3面

募集・催し、健康情報…4面

スマート申請をはじめました 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）

【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）

スマートフォンやPCから国民健康保険・後期高齢者医療制度・国民年金のお手続き・ご相談の窓口予約と事前申請ができるようになりました

問合せ　保険年金課　17番窓口　電話　4302-9956　 FAX　6700-0193

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

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

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。

対象／令和６年4月に、小学校または中学校に入学を予定する区内在住の方

選択の類型

・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

《学校選択制に関する主なスケジュール（予定）》

○「希望調査票」の提出期限……………10月31日（火）

○公開抽選…………………………………12月11日（月）

○就学通知書の発行………………………12月下旬

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

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

大阪区民カレッジ　平野校を開校します

　大阪区民カレッジは令和6年4月に平野区に初めて「平野校」を開校します。地元地域の歴史・伝統・文化・福祉等を学習し、地域の方々とのふれあいを大切に仲間とともに、健康で生きがいのある人生を学びます。

場所／平野西会館（平野本町1-10-12）内

定員／44名

受講料／29,000円（年額）

申込／10月10日（火）～27日（金）16:00

申込方法など詳しくはホームページをご覧ください▶（二次元コード）

問合せ　NPO法人大阪区民カレッジ［事務局］　電話　6947-2710　FAX　6360-4410

区役所のマイナンバーカード関連システムの一時停止について

10月6日（金）の延長時間帯において、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。

また、10月22日（日）にも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されますので、マイナンバーカードに関するお手続きは平日の開庁日または、10月以外の第４日曜日に実施している日曜開庁日にお越しいただきますようお願いします。

問合せ　住民情報課　14番窓口　4302-9963

アンケート調査にご協力をお願いします

平野区では、区政運営の一層の充実を図るため、多様な意見やニーズ把握の一環として「区民モニターアンケート」及び「子育て世帯向けアンケート」を行っています。住民基本台帳より無作為に抽出した方にアンケート用紙を郵送しますので、アンケートを受け取られた方はご回答にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

問合せ　政策推進課（政策推進）23番窓口　電話　4302-9683

医療証を更新します

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。障がい者医療証はオレンジ色からうぐいす色へ、ひとり親家庭医療証は桃色からあさぎ色へ変わります。（こども医療証は色の変更はありません。）資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。

現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が令和5年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

「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。調査対象世帯は、無作為に選定されています。

　調査対象世帯へ9月下旬から顔写真付きの調査員証を携行した調査員が訪問し、調査書類を配布しています。

何度か訪問しご不在の場合は、郵便受け等へ投函します。調査の対象となった世帯の方は9月下旬から10月上旬にご回答お願いします。便利なインターネット回答をお勧めしています。（郵送での提出も可能です。）対象のご世帯におかれましては、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答お願いします。

問合せ　総務課（統計調査担当） 51番窓口　電話　4302-9625

子育て情報

子育て中のお仕事探し～今の就活って何から始めれば？～　無料

結婚・出産を経験し子育て中のあなたの、これからの「自分の生活」について、考える時間をつくりませんか？情報の集め方も知ることができます。

日時／11月7日（火）　10:00～11:30

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／お子さんが18歳までの方

定員／20名（一時保育の子ども10名）

講師／大阪マザーズハローワーク就職支援ナビゲーター

申込／10月7日（土）～　電話または来館（先着順）

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

防災・防犯情報

令和５年度　平野区防火・防災図画展

小学生のみんなが描いてくれた防火・防災図画の作品を展覧いたします。たくさんのご来場をお待ちしております。

日時／11月11日（土）・12日（日）　10:00～16:00（両日とも）

場所／大阪市立クラフトパーク（長吉六反１-８-44）

※有料駐車場44台

主催／平野消防署

協賛／大阪市立クラフトパーク

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119

全国地域安全運動　10月11日（水）～20日（金）

重点

☆子供と女性の犯罪被害防止

☆特殊詐欺の被害防止

☆自動車関連犯罪の被害防止

メインスローガン　みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり

問合せ　平野警察署（防犯係）　電話　6769-1234

「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）

くらしの情報

国民健康保険被保険者証を更新します

11月1日に国民健康保険被保険者証（以下、「保険証」という）を更新するため、新しい保険証（緑色）を10月中に平野区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、保険年金担当（保険）にお問い合わせください。

なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています

問合せ　保険年金課 17番窓口　電話　4302-9956　FAX　6700-0193

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いため、自己負担額を軽減することができます。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師に事前にご相談ください。

問合せ　福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ　電話　6208-7967　FAX　6202-4156

高額介護（介護予防）サービス費（相当事業費）申請のご案内について

介護保険サービス及び総合事業のサービスにかかった費用の1割、2割または3割は利用者負担ですが、その利用者負担が一定の上限金額を超えた場合については、介護保険の窓口で申請することにより、上限金額を超えた額が高額介護（介護予防）サービス費（相当事業費）として支給されます。

10月中旬に高額介護サービス費等の該当者と見られるが、まだ申請を行っていない方に対して「介護保険高額介護サービス費等支給申請のご案内」をお送りします。

問合せ　保健福祉課（介護保険）31番窓口　電話　4302-9859

「介護保険給付費等のお知らせ」の送付について

介護保険でサービスを利用されている方へ、利用した介護サービスの内容と事業者に支払われた利用者負担額をご確認いただくために「介護保険給付費等のお知らせ」を10月中旬にお送りします。

対象期間／令和４年8月1日～令和５年7月31日

問合せ　保健福祉課（介護保険）31番窓口　電話　4302-9859

平野図書館　蔵書点検による休館のお知らせ

10月11日(水)～16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）　電話　6793-0881

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

「出前講座いたします」〜介護・福祉・認知症のこと〜

長吉地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）では、長吉圏域の地域の方々や事業所・企業様へ無料で出前講座を行っています。

介護保険や福祉制度、認知症のことなど、地域での少人数の勉強会から、事業所の従業員様の研修機会として、当センターをご活用ください。

ご希望をお聞きしながら、研修プログラム（内容・回数・時間）を提案させていただきます。ご関心のある方はお気軽に当センターまでお問い合わせください。

講座開催が可能な曜日／月〜土曜日（年末年始・祝日を除く）　※日曜日は応相談

時間帯／午後〜夜間のみ

＜午後＞13:00〜16:00（１回あたり60～120分程度）

＜夕・夜間＞17:00〜20:30（１回あたり60分〜120分程度）

日頃の活動を紹介しています。皆さんからのフォローをお待ちしています！

Instagram（二次元コード）

問合せ　長吉地域包括支援センター　電話　6790-0766

＜あなたの地域の相談窓口＞

平野区地域包括支援センター　電話　6795-1666

加美地域包括支援センター　 電話　4303-7703

瓜破地域包括支援センター　　　電話　4392-7436

喜連地域包括支援センター　 電話　6797-0555

各種相談のお知らせ　10・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。

9月15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　10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9日、16日、30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　10月13日、11月10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　10月3日、11月7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　10月10日、11月14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　10月11日、11月8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　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

令和５年度 平野区区民協働企画講座（ひらちゃん講座）　無料

「ぶらり平野郷・古地図を巡って歴史探訪」

日時／第１回：11月18日（土）　9:30～12:30

第2回：11月26日（日）　13:00～16:00

対象／区内在住のまちあるきに関心のある方

集合場所／JR平野駅北口西側階段下付近（天王寺方向）

定員／各20名

まちあるき場所／平野郷

申込／10月6日（金）～20日（金）　電話または来庁（先着順）

※小雨決行（中止の場合は前日に区役所から連絡します）

問合せ 安全安心まちづくり課　21番窓口　　電話　4302-9734

第45回　区民レクレーション

日時／11月5日（日）　受付9:00（雨天中止）

開催場所／法隆寺、奈良県馬見丘陵公園

持物／弁当、飲み物、タオル等

料金／大人2,000円　中学生以下1,000円

　　　※当日コミュニティプラザ平野にて徴収

定員／35名（申込先着順）

締切／10月12日（木）

申込／10月8日（日）～　来館または電話

コミュニティプラザ平野　電話　6704-1200

問合せ　体育厚生協会（担当本田）　電話　090-8161-0972

女性の健康力UPセミナー　無料

出産という一大イベントを終え、身体の変化を感じていませんか？ママの元気は家族の元気♪輝くためのセルフケアを始めましょう！

1日目　「産後のからだとこころ・産後の骨盤を整えよう♪」

講話：理学療法士による骨盤ストレッチ・骨粗しょう症検診

2日目　「今日から改善！生活習慣！・産後の運動を楽しくしよう♪」

講話：理学療法士による産後の運動

※赤ちゃんと一緒に参加できます。2日目は保育ボランティアがあります

日時／全2回　11月6日（月）、20日（月）　13:30～15:30

場所／区役所2階　集団検診室

対象／区内在住で、首がすわってから1歳までのお子さんを育児中の女性。2日間とも参加できる方で骨粗しょう症検診を受診できる方。

定員／10組（先着順）

持物／動きやすい服装と飲み物

※11月6日（月）は健康保険証をお持ちください

申込／10月2日（月）～23日（月）

電話、窓口または行政オンラインシステム

※令和5年度の骨粗しょう症検診受診済の方はご相談ください

※運動を止められている方はご遠慮ください

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968（二次元コード）

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、10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。

ご家庭で使いきれない食品などを「フードドライブ」にご協力ください！

フードドライブとは、ご家庭で使い切れない食品などを持ち寄り、それを必要としている区内でこどもの居場所活動をされている方々（みんな食堂）や平野区社会福祉協議会（善意銀行）、福祉施設、団体などに無償で提供する活動です。皆さんのご協力をお願いします。

お持ちいただきたい食品／お米（生産から2年以内のもの）、乾麺、インスタント食品、レトルト食品、調味料（醤油・食用油・味噌・みりん・料理酒など）、缶詰、お菓子（保存ができるもの）

ご注意ください！以下の食品はお引き取りできません

・賞味期限が切れている食品

・賞味期限が１か月を切っている食品

・開封されているもの

・生鮮食品（生肉・魚介類・生野菜）

・アルコール類

［日時］10月28日（土） 10:30～15:00

［イベント名］第48回平野区民まつり

［担当］東南環境事業センター

［会場］平野区民センター（グラウンド）

［日時］11月5日（日）11:00～17:00

［イベント名］平野区みんな食堂まつり

［担当］平野みんな食堂ネットワーク

［会場］平野区民ホール

［日時］11月12日（日） 11:00～14:00

［イベント名］ガレージセールINひらの

［担当］東南環境事業センター

［会場］平野区民センター

※当日、会場に、ご寄附いただける食品をご持参ください

※集積場所の詳細については平野区ホームページでご確認ください

問合せ 保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9941

東南環境事業センター　電話　6700-1750

平野区　みんな食堂まつり

ホール内：段ボール迷路、各種体験コーナー

平野野堂公園：各種カレー、各種体験コーナー、模擬店等

※フードドライブコーナーを設置します。ご家庭で使いきれない、未開封で賞味期限内の常温保存できる食品をご提供ください。（いただいた食品は必要な方への支援に利用します）

日時／11月5日（日）　11:00～17:00

場所／平野区民ホール、平野野堂公園

料金／模擬店は一部有料

申込／不要

問合せ　平野区みんな食堂ネットワーク連絡協議会（代表者）　電話　090-3464-1508

保健福祉課（地域福祉） 電話4302-9857

平野区民ホール講習会

クラシックバレエ、ピラティス、懐かしい歌、旅行で話せる中国語（初心者）、英会話、笑みヨーガ、ナイトヨーガ、英語リトミック、謡曲仕舞、茶道教室、フラワーアレンジメント、1DAYフラワーアレンジメント

場所／平野区民ホール

日時、対象・定員、持物、料金、締切は区役所・区民ホールに配架のチラシをご覧ください。

申込／申込書に受講料を添えて窓口（懐かしい歌のみ電話申込可）

問合せ　平野区民ホール（平野南1-2-7）　電話　6790-4000

クラフトパークフェスタ2023

　毎年恒例、多世代の方々が楽しく交流できるイベントを開催します！

・フェスタ限定特別体験教室（電動ろくろ、藍染め体験他）

※各体験教室の時間帯、料金、対象年齢等、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

※事前受付の体験は予約制(空きがあれば当日参加可能)

・クラフトお楽しみルーム（平野図書館絵本コーナー）

・アートマーケット

・企画展示「これが私のイチオシ展」

・平野区生涯学習ルーム発表会

・東住吉・平野地域ブランド(H₂O)出店

・島野珈琲コラボカフェ

日時／10月22日(日)　9:30～17:00

※体験教室によって時間帯が異なります

場所／クラフトパーク

対象／どなたでも

※体験教室によって対象年齢があります

持物／申込時にお伝えします

料金／体験参加費：1,500円～8,000円（材料費込み）

※教室によって異なります

申込／申込受付中（当日受付の教室もあります）　電話または来館（先着順）

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44）　電話　4302-9210

安全安心まちづくり講演会　無料

地域から消費者被害をなくしましょう！大阪府警・平野警察による寸劇や消費者センターからのお話です。

被害にあわないために「悪質な手口と対策法」をあらためて学びませんか？

日時／11月14日（火）　13:30～15:00

場所／平野区民ホール（平野南1-2-7）

対象・定員／①大阪市内在住６０歳以上の方　40名（先着順）

②平野区老人クラブ会員　60名（先着順）

持物／飲み物・筆記用具

締切／11月2日（木）

申込／10月2日（月）～

①の方→電話または来館　本人が直接、当センター事務所まで

②の方→電話またはファックス　老人クラブ事務局

ホームページはこちら（二次元コード）

問合せ　ひらりん（平野区老人福祉センター）・平野区老人クラブ事務局（加美鞍作1-2-26）

電話　6793-0880　FAX　6793-0868

健康情報

うつ病の家族教室　無料

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、ご本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

内容／精神科医師による講演および家族交流会（２回連続講座）

日時／11月1日（水）、15日（水）　14:00～16:00

場所／大阪市こころの健康センター（都島センタービル３階）

対象／市内在住でうつ病と診断されている方のご家族

定員／20名（先着順）

申込／10月2日（月）～23日（月）　電話または来庁

※手話通訳等、障がいに関わる配慮を必要とされる場合は、申込時にご相談ください

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

酒害教室～正しい知識と理解を深めませんか？～

「アルコールをやめたい気持ちはあるけどやめられない」「身近な人の飲酒の仕方で困っている」という方は多いのではないでしょうか。アルコールの問題と向き合っている方が体験談を語り合い、回復をめざす教室です。一人だけで、家族だけで抱え込まず、ぜひ教室にご参加ください。

日時／毎月第２金曜日（祝日は休み）

場所／区役所１階　研修室

対象／アルコールなしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者など

申込／不要

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

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

●結核健診(15歳以上／無料)

日時･会場

10月19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

10月25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。令和5年10月から12月までの検診は、8月7日（月）から受付開始となっております。※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。

★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

HIRACHAN’S　 COOKING

作ってみよう！ひらちゃんクッキング

かぼちゃのクリーミーサラダ＜1人分：100Kcal＞

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。マヨネーズにヨーグルトを使うことでコクが出て、さっぱりといただけます。

材料（４人分）

かぼちゃ・・・・・・ １／８個

きゅうり・・・・・・ 小１本

塩・・・・・・・・・ 少々

Ａ　マヨネーズ・・ 大さじ２と２／３

プレーンヨーグルト・・大さじ２弱

こしょう・・・・・・ 少々

作り方

①かぼちゃは適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹で（または電子レンジ500Wで約5分加熱し）、フォークなどでつぶす。

②きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気を切る。

③（A）を混ぜ合わせる。

④①、②と混ぜ合わせ、③を上からかける。

ご注意 ※イベントなどに関する情報は9月15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。

手続き時間を短縮するスマート申請をはじめました！

　お引越し等の手続きに関し、9月20日（水）から大阪市全区において、スマホやパソコン等を使っての「スマート申請」がはじまりました。

スマート申請ってなあに？

【必要な手続きの判定や申請書の事前入力ができます】

　大きく分けると２つの機能により、必要な手続きを把握し、窓口での記入時間を短縮することができますので、来庁時の手続き時間の短縮や窓口の混雑緩和に有効です。

①手続き判定ナビ

必要な手続きの検索・判定、申請に必要な持ち物の確認ができます。

②申請書事前入力

来庁時にスムーズに手続きが行えるよう、事前にスマホ・パソコン等で入力した申請書を区役所窓口で受け取り、ご利用いただけます。

スマート申請のご利用には、「行政オンラインシステムの利用登録」が必要です。

登録はこちらから（二次元コード）

大阪市行政オンラインシステムのスマート申請

申請はこちらから（二次元コード）

マイナンバーカードをお持ちの方

市内外への転出届・転入予約の手続きは「マイナポータル」の引越し申請が便利です

マイナポータルはこちら（二次元コード）

窓口手続きのWEB予約もできます

　次の手続きで、区役所へお越しになる方を対象に来庁日時のWEB予約を受付けています。（受付可能な枠には限りがありますのでご容赦ください。）

引越し（二次元コード）

戸籍の届出・相談（二次元コード）

国民健康保険の相談・手続き等（二次元コード）

問合せ 住民票異動について

住民情報課（住民情報）15番窓口　電話　4302-9963

国民健康保険・後期高齢医療・国民年金について

保険年金課（保険）17番窓口　電話　4302-9956

障がい・医療助成・高齢・保育所・児童手当等について

保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

区政会議（8月グループ別）を開催しました！

８月22日（火）～24日（木）の3日間にわたり、平野区区政会議を開催しました。いただいたご意見は今後の区政へ反映してまいります。

＜災害に対する危機感についてのご意見＞

マスコミが台風に関して大々的に報道しても、毎回大した被害がないので、みんなの危機感が薄いと思う。本当に危ないときにどうやって危機感を持ってもらえるかということを考えないといけない。

＜認知症を患う独居者への対応についてのご意見＞

認知症を患う独居者への対応について、様々な場面で困ることがある。どうやって対応したらいいのか教えてほしい。

＜不登校のこどもの支援についてのご意見＞

不登校のこどもが学校以外にも通うことができる、こどもの個性を尊重しながらサポートしてもらえる居場所があると良い。

詳しくはこちら（二次元コード）

（写真）

問合せ 政策推進課（政策推進）23番窓口　電話　4302-9683

地域活動協議会の活動紹介　～瓜破西地域～

（写真）

（写真）

　瓜破西地域では、年6回「ふれあいサロン」を実施しています。

「ふれあいサロン」活動のうち「世代間交流」では、地域住民の方々と瓜破西小学校の児童と人形劇などを一緒に鑑賞し、楽しく会話をしながら交流を深めています。

瓜破西地域では、地域活動協議会会長や町会役員の方々が中心となって「ふれあい員」という町会員の方々の協力とともに、「ふれあいサロン」以外にも、瓜破西小学校で実施する「ラジオ体操」など多種多様な地域活動を通して、地域住民間の交流を深めています。

このような活動を通じて、子ども達やお年寄りの方々を地域住民全体で見守り、皆さんが住みやすい環境をつくっています。皆さんもお住まいの町会・自治会に加入して、地域活動に参加しましょう！

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

ひらの百歳通信　vol.1

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よう、「いきいき百歳体操」を推進しています。平成21年に平野区で初めて百歳体操のグループが立ち上がり、令和5年6月現在、平野区内の48か所で行われ、介護予防の輪が広がっています！それぞれのグループで、いきいき百歳体操サポーターが会場の設営や体操参加のお声かけなど、参加者が楽しく継続して参加いただけるよう活躍しています。

（写真）いきいき百歳体操サポーターが各地域で活躍中！

各地域の会館・集会所

小学校

マンション

特別養護老人ホーム

企業

詳しくはこちら（二次元コード）

今後も各地域の百歳体操の様子や、いきいき百歳体操サポーターや参加者の声もお伝えしていきます。平野区ホームページでは広報紙でお伝えしきれない、より詳しい情報も発信していきますのでお楽しみに！

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

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！

今月は図書館の司書さんが選んだおすすめのこどもの本をあつめた「こどものほんだな2022」から、ちろるさんオススメの「まよなかのトイレ」です!

（写真）

まよなかのトイレ

福音館書店

作／まるやま あやこ

小さい頃の夜のトイレってほんとに怖かったな〜って気持ちを思い出しました。お母さんは下の子の面倒を見ているから、お姉ちゃんはひとりでトイレに行くお話なんですが、壁の柄が怖い顔に見えたり、電気を消さないといけない理由や手を洗うことを、動物のイマジナリーフレンドたちが教えてくれます。それが懐かしくもあり、こうして成長していくのか〜と思いました。ちなみに私は、トイレ行くのに階段を降りないといけないんですが怖すぎて階段ダッシュしてました。ぬいぐるみのイマジナリーフレンドが沢山居たはずなのに、トイレにはついてきてくれませんでした。みなさんもイマジナリーフレンドいましたか？

図書館では紹介文を載せた冊子「こどものほんだな」を配布していて、ホームページからもご覧いただけます。

詳しくはこちら（二次元コード）

問合せ

「こどものほんだな」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

●区の人口　186,937人　●世帯数　93,976世帯　［令和5年9月1日現在推計］