広報　ひらの

2023年(令和5年)11月号　No.330

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。

ひらの子育てフェスタ

子育て世帯を応援する『ひらの子育てフェスタ』を11月に開催します。

区内の子育て応援施設等で連日イベントを開催！！

スタンプラリーポイントも34か所で実施！

～スタンプを集めながらさまざまな施設等でのイベントに参加して親子で楽しもう！～

お子さん一人につき1枚のスタンプラリーカードが必要です。

スタンプ5個で先着300人のお子さんにプレゼントがあります。

開催期間　11月1日（水）～30日（木）

スタンプラリー期間　11月1日（水）～22日（水）

場所　区内の各子育て応援施設等

対象　未就学児（0歳～小学校入学前）

プレゼントの引換期間　11月30日（木）（なくなり次第終了です）

引き換え場所　区役所2階23番窓口

（9:00～17:30　土・日・祝は除く。11月18日（土）のみ10:00～13:00）

平野区社会福祉協議会（10:00～17:00　日・祝は除く）

平野区子ども・子育てプラザ（9:00～17:00　月・祝は除く）

スタンプラリーポイントの施設等はこちらです

（スタンプラリーシートも置いてます）

子育て支援センター（平野・喜連・長吉）、つどいの広場（ふれんど、ドレミ、ときわっこ、みっくす、ともいくクレヨン）、子ども・子育てプラザ、社会福祉協議会、クレオ大阪南、平野図書館、クラフトパーク、区内公立幼稚園（加美北、瓜破北、六反、長吉、長吉第二）、子育てサロン（ふたば、カンガルーポケット、ひよっこ、はぐくみ、平野西、平野連合会館、ワンダークラブ、ぷちっ子）、ひらりん（老人福祉センター）、キッズひらちゃん子育て応援団（パン工房鳴門屋本社直売店・ぱんの店グレーテル・島野珈琲、平野郷菓梅月堂・大阪商工信用金庫平野支店・ひらのみんな食堂まつり）、平野区役所

以上の34か所でスタンプが押せますよ！

詳しい情報はホームページから確認してくださいね▶（二次元コード）

※スタンプラリーシートもホームページからダウンロードが出来ます

ぜひこの機会にいろいろな施設に行ってみてくださいね！

すべての子どもが笑顔で暮らせる社会に～11月は児童虐待防止推進月間です～

オレンジリボンには『子どもたちへの虐待をなくしたい！』という強い思いが込められています。

子どもを健やかに育むために

子育てをしていると、言うことを聞いてくれなくて、イライラ！つい、叩いたり怒鳴ったりすることもありますよね。最初は「愛の鞭(むち)」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまうこともあります。「愛の鞭(むち)」は捨てて、子どもの気持ちに寄り添いながら、みんなで前向きに育んでいきましょう。

子どもを虐待から守るために

児童虐待は、子どもの心身に重大な影響を与えます。子どもが自分で助けを求めることは難しい場合もあります。「虐待を受けていると思われる子ども」をみつけたときには、ためらわずに子どもを虐待から救うための行動を起こしてください。「あなた」からの連絡が子どもを虐待から守るための大きな一歩となります。

虐待をしてしまうかもしれないと不安に感じたら・・・

虐待を発見したり、様子がおかしい、虐待かな？と思ったら・・・

一人で悩みを抱え込まないで、区役所子育て支援室にご相談ください！！

「子育てがしんどい・・・」「子どもが言うことを聞かない」「イライラする」「子どもの発達が気になる」等、いろいろな子育ての悩みや相談を保育士や保健師、家庭児童相談員がお受けします。秘密厳守・相談無料です。

［名称］児童虐待ホットライン（こども相談センター）

［相談時間］24時間 年中無休

［連絡先］まずは一報、なにわっ子　0120-01-7285　通話無料

［名称］平野区保健福祉センター　子育て支援室

［相談時間］平日 9:00～17:30（土・日・祝日・年末年始を除く）

［連絡先］保健福祉課　電話　4302-9936

［名称］児童相談所 全国共通ダイヤル

［相談時間］24時間 年中無休

［連絡先］いちはやく　189

大阪市LINE公式アカウントが便利になりました！

～平野区にお住まいの子育て世代の方の興味・関心にあわせた情報を受け取っていただけます！～

（画像）

大阪市LINE公式アカウントの受信設定から平野区をチェックして、15種類のカテゴリーから「妊娠・出産」と「こども・教育」をチェックしてください。

詳しくは大阪市HPをご覧ください▶（二次元コード）

友だち登録はこちら▶（二次元コード）

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯、くらし…2面

くらし、募集・催し…3面

募集・催し、健康情報…4面

平野区は令和6年7月で区政50周年を迎えます！ 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）

Facebook　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）

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（二次元コード）

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

学校選択制の希望調査結果通知について

～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方へ～

希望調査の公表／希望調査の結果を全員に郵送にて通知します。あわせて、平野区ホームページで公表します。（11月10日（金）予定）

希望変更の受付／希望調査の結果を受けて、希望校を変更する場合は、受付期間中に限り希望校を１回変更できます。

希望変更受付期間………11月13日（月）～17日（金）9:00～17:30 ※金曜日のみ9:00～19:00

　区役所１階住民情報課（就学担当）⑯番窓口まで「希望調査結果通知」と来庁者（保護者）の本人確認書類（免許証・保険証）をご持参のうえ、所定の申請書により手続きをしてください。郵送や電話での受付はいたしませんのでご注意をお願いします。

問合せ　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

ひらの地域情報（二次元コード）

マイナンバーカード出張申請窓口を開設しています

マイナンバーカードの申請書作成を支援する「マイナンバーカード出張申請サポート窓口」を次の会場・日時で開催します。

［イオン喜連瓜破駅前１階南入口横］　11月3日（金・祝）10:00～16:00、11月4日（土） 10:00～16:00

［平野区民センター2階会議室4］11月4日（土）11:00～17:00

［平野区民センター2階会議室5］11月5日（日）11:00～17:00

　事前の予約は不要です。会場では無料で顔写真の撮影や交付申請書の作成のサポートをします。（15分程度）

申請に必要な書類はありませんが、二次元コード付きのマイナンバーカード交付申請書をお持ちいただければ５分程度でお手続き可能です。

問合せ　大阪市マイナンバーカード出張申請サポート窓口　電話　050-3535-0200

平野区民センターの空調改修工事を行います

　空調を使用できない期間があります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

　期間の変更等があれば、平野区民センターのホームページでお知らせしますので、施設をご利用の際はホームページをご確認ください。

期間／令和5年11月13日(月)～令和6年1月31日(水)（予定）

※工事期間中も施設の利用は可能です

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

子育て情報

マタニティ・ヨーガを体験しよう　無料

　ヨーガ初心者の方もお腹の赤ちゃんと参加できる内容です。腰痛・肩こり・便秘・足のつりなど妊娠中の不快な症状の予防や改善に。呼吸法とリラックス法は、出産の時にも役立ちます。

日時／12月13日（水）　10:00～11:30　※受付開始9:30～

場所／平野区保健福祉センター２階　集団検診室

　　　（背戸口3-8-19）

対象／区内在住の安定期の妊婦（概ね16～28週）

　　※医師に参加の確認をとってください

定員／10名（応募多数の場合、抽選）

持物／飲み物（水・お茶など）・動きやすい服装・靴

申込／11月1日（水）～30日（木）

　　　平野区子ども・子育てプラザホームページ「イベント・講座」の申込みフォーム

※「受付完了メール」は開館日の翌日中に、「当落メール」は締切日の翌日中に返信させていただきます。届かない場合はご連絡ください

共催／平野区保健福祉センター　保健福祉課(保健活動)34番窓口　電話　4302-9968

ホームページはこちら▶（二次元コード）

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

キッズシアター（オンライン併用）　無料

　人気の「かみふうせん」さんによる、赤ちゃんから大人まで楽しめる音やお話の時間です。

　ご自宅からゆったりオンラインで見ることもできます。

日時／12月1日（金）　11:00～11:45

場所／平野区子ども・子育てプラザ

対象／乳幼児とその保護者

定員／来館参加30名（オンライン参加10組）

申込／11月1日（水）～電話または来館（先着順）

※オンラインをご希望の場合はホームページからお申込みください(二次元コード)

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

外国人の雇用をする際はご確認ください

　不法就労は犯罪です。外国人を不法就労させた事業主も処罰の対象になります。

●在留期間は切れていませんか？

●働くことが認められている在留資格ですか？

●外国人を雇い入れる場合は、在留カードの内容をよく確認しましょう

問合せ 平野警察署（喜連西6-2-51）　電話　6769-1234

秋の火災予防運動を実施します！

　11月９日（木）～15日（水）までの１週間、秋の火災予防運動を実施します。例年、この時期になると暖房機器の使用頻度が増えてくること等により、火災が発生しやすくなってきます。大阪市の昨年の火災原因でも、ストーブ（特に電気ストーブ）による火災が多く発生しています。こういった火災を防ぐため、各ご家庭でもより一層防火対策を心がけ、火災のない住みよい街づくりを進めましょう。また、住宅用火災警報器の設置義務化から10年以上経過しています。ご自身で点検できますのでこの機会に点検してください。

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119

くらしの情報

借金問題解決のための日曜無料相談会　要予約

　近畿財務局・大阪府・大阪弁護士会は、日曜無料相談会を開催します。借金問題にお悩みの方は、この機会にご相談ください。

日時／12月10日（日）　10:00～16:30

場所／近畿財務局（中央区大手前4-1-76）

相談方法／弁護士による面談

問合せ 近畿財務局　電話　6949-6523

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

「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）

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください！

　大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。

　朝食を食べる、歩く、歯を磨く、けんしんを受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険被保険者の方は「特定健診」・「１日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しくは公式ホームページ「おおさかアスマイル」でご確認ください。

問合せ　おおさか健活マイレージ　アスマイル事務局　電話　6131-5804　FAX 6452-5266

特定健診受診券について　保険年金課17番　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

各種相談のお知らせ　11・12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。

10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　11月2日、9日、16日、30日、12月7日、14日、21日(木)

令和５年11月30日(木)相談より法律相談の予約受付方法が変わります

　実施日一週間前（祝日の場合はその前開庁日）正午から実施日前日17:00まで、AI電話での24時間受付を行います。

　例）11月30日(木)に相談したい場合、11月22日(水)12:00～29日(水)17:00まで受付(先着順)

※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。

受付方法　11月16日の相談まで

問合せ　政策推進課　23番窓口　予約電話　4302-9683

11月30日の相談から（11月22日（水）12:00～受付開始）

予約専用電話　電話　050-1808-6070（AIによる自動受付）

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　11月10日、12月8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　11月7日、12月5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　11月14日、12月12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　11月8日、12月13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　12月1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　若者(15～39歳)自立相談

日程　12月22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

区役所に履歴書写真を撮りに行こう！　無料

　履歴書用の写真撮らなきゃな…と思っている方向け、写真撮影会を区役所内にて開催します。人数に限りがありますので事前申し込みの上、撮影する服装でお越しください。

日時／11月24日（金）　14:00～17:00

場所／区役所1階

対象／就職活動に行き詰まっている方

定員／10名（先着順）

問合せ　Bサポート（大阪就労チャレンジ事業）　電話　6581-8781

平野区人権フェスティバル

　12月4日（月）～10日（日）は人権週間です。皆さんに人権について考えていただく場として平野区人権フェスティバルを開催いたします。このイベントを通して、人権に関して理解を深めていただければ幸いです。

日時／12月２日（土）　開場9:30　開演10:00

場所／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）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

第19回産業交流フェア

　産業交流フェアでは、平野区および東住吉区の企業による、優れた商品や技術を見学・体験していただけます。

　ものづくりに触れ、楽しみながら地元の魅力を再発見してみませんか。詳細は、第19回産業交流フェアの公式ホームページをご覧ください。

日時／11月25日（土）　10:30～16:30

場所／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）

料金／一部有料

問合せ　第19回産業交流フェア実行委員会　電話　6777-3123（二次元コード）

終活セミナー ～今を大切に生きるために～　無料

　人生をより良く締めくくるために「遺言、エンディングノート」の書き方を学びませんか？

日時／12月8日（金）　１3:30～15:00

場所／ひらりん（平野区老人福祉センター）２階　多目的室

対象／市内在住の60歳以上の方

定員／50名（先着順）　持物／上履き、飲み物、筆記用具

申込／11月1日（水）～　電話または来館

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）（加美鞍作1-2-26）　電話　6793-0880

スマホを使って、もっと暮らしを便利に！スマホ体験型講習会を開催します　無料

　貸出用スマートフォン（Android）を使って基本的な利用、行政手続きなどの操作方法を学べます。総務省指定の研修を受けた講師が丁寧に説明します。複数講座受講可能です。講座内容の詳細はお問い合わせください。

※お持ちのスマートフォンは使いません

日時・場所／

12月14日（木）　区役所３階　303会議室

12月21日（木）　平野区民センター 会議室２（長吉出戸5-3-58）

　　　　　　　　 ※日付によって会場が異なります

［時間 各回60分］10:00～

［講座名］基本①

［講座内容］電源の入れ方、ボタンの操作方法、電話のかけ方、カメラの使い方

［時間 各回60分］11:30～

［講座名］基本②

［講座内容］インターネットの利用方法、メールの利用方法

［時間 各回60分］14:00～

［講座名］基本③

［講座内容］アプリのインストール方法、SNSの使い方

［時間 各回60分］15:30～

［講座名］応用①

［講座内容］マイナンバーカードの申請方法

対象／市内在住の方

定員／各回7名（先着順）

申込／11月10日（金）9:00～　電話

予約・問合せ　総務省採択事業者　株式会社Honki　電話　0120-121-525（問合せ番号5038）

※受付の際にお問合せ番号をお申し付けください

区民ギャラリー個人作品展示希望者募集　無料

　区役所1階のギャラリーへの展示希望者を募集します。

日時／展示期間　令和６年１月11日（木）～24日(水)

展示日　令和6年1月11日（木）　10:00～

撤収日　令和6年1月25日（木）　 9:30～10:00

場所／区役所1階 　区民ギャラリー

対象／区内在住もしくは勤務されている方、展示撤収をご自身で出来る方

定員／4名(申込者多数の場合は抽選)

申込／11月1日（水）～30日（木）

　　　申込書記入の上、来館もしくはファックス

問合せ　平野区民ホール　電話　6790-4000　FAX　6790-4001

クリスマス限定1日体験教室

　クリスマスシーズン限定のものづくり1日体験教室を開催！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／11月19日(日)～12月24日(日)

場所／クラフトパーク

定員／2～12名　※小学生は保護者同伴

持物／申込時にお伝えします

料金／2,500～4,000円（材料費込み）

　　　※教室によって異なります

申込／電話または来館（先着順）

　　　※申込受付中　※空きがあれば当日予約も可能

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44） 電話　4302-9210　（二次元コード）

平野区民文化のつどい

　第35回　平野区民いけ花展を開催します。

日時／11月18日（土）、19日（日）　10:00～16:00

場所／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）

料金／入場無料、お茶券1枚300円

問合せ　平野区民センター（長吉出戸5-3-58）　電話　6704-1200

こころのほかほか講座　～こころの病がある方への理解と接し方～　無料

　一人ひとりが違うことを学び、寄り添い、わたしたちに何ができるか一緒に考えてみませんか。（全２回）

日時／

①11月21日（火）　臨床心理士からのおはなし 精神保健福祉総合研究所　代表 田村 雅幸 氏

②11月28日（火）　当事者のおはなし

①②どちらも14:00～16:00

場所／平野区社会福祉協議会３階　会議室

対象／区内で活動していただける精神保健福祉ボランティアに興味がある方

定員／30名

持物／筆記用具

申込／11月14日（火）　電話またはファックス

問合せ　平野区ボランティア・市民活動センター　電話　6795-2200　FAX　6795-2929

リサイクル工作教室　～アロマキャンドルをつくろう～　無料

　料理などで使い終わった油を用いて、素敵なアロマキャンドルをつくります。

日時／12月2日（土）　13:30～15:30

場所／平野図書館2階　多目的室

対象／どなたでも（小学生未満は保護者同伴）

定員／15名（先着順）

持物／空きガラスの容器(ジャムのビンなど口の広いもの)

申込／11月11日（土）10:00～12月1日（金）17:00　来館または電話

問合せ 平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

ひふみ号による「花と緑の講習会」 無料

　花と緑の講習会（草花の寄せ植え）を開催します。植物や緑に興味をお持ちの方、庭木や草花でお悩みの方、気軽にご相談ください。

日時／12月6日（水）　14:00～15:30

場所／平野公園（平野東2丁目）

対象／どなたでも

定員／30名程度（先着順）

問合せ 長居公園事務所　電話　6691-7200

ガレージセールinひらの ～多世代交流 ～開催　無料

　ご家庭にある不要な物を必要な方へ譲っていただくための催しで40ブースの出店を予定しています。

　リサイクル教室など、お子さんが楽しめる催しや、区役所による防犯グッズの配布もあります。また、食品ロスの削減などを目的として、ご家庭で余っている食品などを持ち寄り、福祉施設などに提供するフードドライブも行います。ご家庭で食べきれない食品がありましたら、ぜひお持ちください。ご来場お待ちしています。

【フードドライブで提供いただきたい食品など】

●お米　●缶詰　●インスタント・レトルト食品　●パスタや素麺など乾麺　●コーヒー・お茶など嗜好品　●醤油、味噌、塩、砂糖など調味料　●紙おむつなど

※詳細はお問い合わせください

日時／11月12日（日）　11:00～14:00

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）

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

第23回 平野区クリスマスコンサート

　ひらの混声合唱団とテレマン室内オーケストラによるクリスマスコンサートを開催します。

日時／12月10日（日）　開場13:30　開演14:00

場所／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）

定員／600名

料金／2,500円

申込／平野区民センター及び平野区民ホールの窓口

問合せ　平野区民センター（長吉出戸5-3-58）　電話　6704-1200

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、11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。

健康情報

つどいの場　無料

　統合失調症を中心とする精神の障がいがある方が、生活のリズムを取り戻し、活動の場を広げ仲間づくりにつなげるための教室です。

日時／毎月第３水曜日　13:30～15:30

場所／区役所２階　201会議室

対象／回復途上の精神疾患の方で参加について主治医の了解がある方

申込／電話または来庁　※事前要相談

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

生活習慣病予防の調理実習　今月のテーマ「塩分を控え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／11月17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／11月6日(月)～10日(金)　電話

※区役所庁舎設備の改修工事の進捗状況によっては、開催を見合わせることがありますので、何卒ご了承ください

問合せ　保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882

11月30日は「いい看取り・看取られ」人生会議の日

～考えたこと、ありますか？人生最期の過ごし方～

　命の危機が迫った状態になると、約70％の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりできなくなると言われています。あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有する取組を「アドバンス・ケア・プランニング（以下、ACPという。）」といい、自らが希望する医療やケアを受けるための大切なプロセスになっています。政府は、ACPの愛称を「人生会議」に決定するとともに、毎年11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。全ての人が、人生会議をしなくてはならないというわけでは決してありません。あくまで個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

　一方で、人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」には、あなたの声を伝えることができるかけがえのないものになりえます。

　この機会にACP「人生会議」について、考えてみませんか？話し合ってみませんか？

参考資料等はこちら▶（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

献血にご協力ください　無料

日時／11月29日（水）　10:00～12:00、13:00～14:30

場所／区役所1階　ピロティ

対象／18～69歳

持物／献血カード

申込／不要　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

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

11月27日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月7日（日）　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）　9:30〜10:50 区役所2階検診フロア

令和６年2月21日（水）　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

11月27日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月7日（日）　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日(月)　9:30〜10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）　9:30〜10:50 区役所2階検診フロア

令和６年2月21日（水）　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

令和６年1月7日（日） 9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日（月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月10日（土）9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月21日（水）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

令和６年1月7日（日） 9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年1月15日（月)　13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月4日（日）13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月10日（土）9:30～10:50 区役所２階検診フロア

令和６年2月21日（水）13:30〜14:50 区役所２階検診フロア

要予約

●歯科健康相談（無料）

日時・会場

11月6日(月)　9:30～11:00　区役所２階検診フロア

11月6日(月)　 13:30～15:00　区役所２階検診フロア

11月19日(日) 9:30～11:00　区役所２階検診フロア

11月27日(月) 9:30～11:00　区役所２階検診フロア

予約不要

検診内容･対象･料金等

●結核健診(15歳以上／無料)

日時･会場

11月13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

11月6日(月) 　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

11月19日(日) 　9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

11月27日（月）9:30〜11:00　区役所２階検診フロア

12月2日（土）　9:30〜11:00　北部サービスセンター

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6年1月から2月までの検診は、11月6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

ご注意 ※イベントなどに関する情報は10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。

「ふるさと寄附金」で平野区にご支援をお願いします！！

　平野区では、将来ビジョンにおける「笑顔輝くまち　ひらの」の実現に向けた施策の充実に役立てるため、皆さんの寄附を募集しています。

　寄附金は活用先をご指定いただけますので、平野区をよりよいまちにするため、平野区を応援したい、平野区に貢献したいとお考えの際には、ぜひご協力をお願いします。

＜寄附の活用例＞

・高校生の中退防止に向けた支援

・地域の福祉支援体制の構築

・区民の安心につながる子育て、防災、健康づくりなどの事業　等

＜税制上の優遇＞

寄附金額に合わせて、一定の限度まで、住民税の減額等、税制上の優遇を受けることができます。

問合せ　ふるさと寄附金に関すること　総務課　51番窓口　電話　4302-9625

平野区の施策に関すること　政策推進課（政策推進）23番窓口　電話　4302-9683

（二次元コード）

平野区内の学校園におけるSDGsの取組みを紹介します！

（写真）

（写真）

【瓜破西小学校】

　理科の学習でチョウの生態、そして総合的な学習の時間でカイコと人の深いつながりを学んだ３年生のこどもたちは、カイコ飼育研究会の協力により、カイコの飼育に取り組みました。

　生まれたばかりのゴマ粒のような幼虫に驚きながら、自分たちで育て方を調べます。カイコが桑の葉しか食べないことを知ったこどもたちは自然豊かな瓜破西小学校中を探し、大きな桑の木を発見。どんどん食べて大きくなるカイコに愛着をもって世話をします。

　大きく育ったカイコは美しい繭を作ります。絹糸を紡ぐには繭のまま熱湯でゆでなければなりません。こどもたちは大切に育てた命と向き合い考えます。

　「かわいそう」だけではなく、牛や野菜も命をいただき食べている、ゆでて糸を紡ぐことが命を無駄にしないことなど、多様な意見が出ました。

　カイコの最後は、ゆでて糸を紡ぐ、繭からさなぎを取り出してから糸を紡ぐ、繭を人形やストラップにするなどそれぞれが決断しました。

　こどもたちはカイコの誕生から死まで、すべての過程に関わり、命と真剣に向き合うことで、カイコから命の尊さや自然の神秘を学ぶことができました。

問合せ 政策推進課（教育）23番窓口　電話　4302-9903

認知症予防「聴力」と「運動」について

　認知症になった人とそうでない人を調査した研究から、認知症予防に効果があることがいくつかわかってきました。このうち、「聴力」と「運動」についてお話しします。

　聞き取りにくい、何度か聞きなおす、ということが増えていませんか？聴力が低下すると認知症になる可能性が上がるようです。言葉を聞き取り、それに対して答える、ということが脳を刺激して、認知症になりにくくしているのかもしれません。聞こえにくさの程度によっては補聴器で聴力を補うことが必要かもしれません。

　運動は認知症予防効果があり、なかでも有酸素運動が良いようです。短距離走や重い物を持ち上げるなどの短時間の息をこらえた運動ではなく、少ない運動量を長い時間続けることが重要です。例えば、毎日30分程度の散歩（ウォーキング）をする人は、しない人よりも認知症になることが少ないようです。ラジオ体操のように全身の筋肉を使う運動をするのも良いようです。体を動かすことは高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満にも効果があります。体への負担がない範囲で始めてみてはどうでしょうか。

認知症になっても決して抱え込まず、多くの人と支えあって、住み慣れた地域で暮らすことができればと思います。（平野区医師会理事　吉村 雅史医師）

問合せ 保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

ひらの百歳通信　vol.2

加美老人憩いの家で行われている「百歳体操」に伺いました！

（写真）

（写真）

　会場では参加者の笑顔があふれ、代表者で地域福祉活動コーディネーターでもある仲谷さんとボランティアの皆さんが協力し、和気あいあいとした雰囲気の中、会場設営や受付を行っておられました。百歳体操の場が、参加者にとっては介護予防・孤立予防にもつながり、ボランティアにとっては、ボランティア同士の集いの場として楽しみや生きがいとなり、今後も続けていきたいとの声がありました。百歳体操の日に合わせて、にこにこ教室（なにわ元気塾）やふれあい喫茶、食事サービスも行われ、毎回さまざまな内容を楽しめる場にもなっています。お近くにお住まいの皆さん、ぜひ下記の問い合わせ先へご連絡をお待ちしています！

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

平野区は令和６年7月で区制50周年を迎えます！

（ロゴイラスト）

平野区役所では、区制50周年を迎えるにあたり、記念ロゴを作成しました！地域のイベントなどで使っていただき、みんなでお祝いしませんか？

使用条件はこちらをご覧ください。（二次元コード）

「50」の「０」に笑顔のひらちゃんを組み合わせて、平野区制50周年に親しみを感じていただけるようなデザインとしました。また「ANNIVERSARY」と重ねることで、太陽が水平線から昇る様子を表現し、上部に飾った「綿の花を描いた冠」と、そこに向かって伸びる「葉」で50周年をお祝いするとともに、次の100年へ向け発展していく平野区をイメージしました。

問合せ　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

ベジタブルミルクスープ＜1人分：70Kcal＞

（写真）

生活習慣病予防の調理実習で実施した平野区食生活改善推進員協議会のオススメレシピをご紹介します。ブロッコリーの茎を無駄なく使えるエコな料理です。

材料（４人分）

ブロッコリー・・・・・・ 80g

たまねぎ・・・・・・ 中1/2個

ハム・・・・・・・・・ 1枚

スイートコーン（缶詰）・・ 40g

水・・・・・・・・・・カップ2

コンソメ顆粒・・・・・・ 小さじ2

牛乳・・・・・・・・・・カップ1

こしょう・・・・・・・・少々

作り方

①ブロッコリーは小房に分けて、茎は皮をむき1cm角に切る。

②たまねぎは薄切り、ハムは半分に切り、5mm幅に切る。

③①、②、コーン、水、コンソメ顆粒を鍋に入れ煮込む。野菜に火が通ったら牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、こしょうで味を調える。

地域活動協議会の活動紹介　～瓜破西地域～

●区の人口　186,843人　●世帯数　93,989世帯　［令和5年10月1日現在推計］