広報　ひらの

2024年(令和6年)3月号　No.334

（写真19枚）

長吉幼稚園でえほんふれあいノートの区長表彰をしました！

（中央写真）武市平野区長

ひらのく読書運動の一環として、「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」の目標を達成した小学生・中学生・幼稚園児たちに区長表彰を行っています。

「ひらのく読書運動」は、こどもたちの健やかな育みを支えるための、「平野区こどもたちの「生きる力」育成プロジェクト＋１０（プラステン）」の取組みの１つです。詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

今月のTOPICS

日曜開庁とお引越しに関する便利なお知らせ 他…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

令和6年度保健事業のご案内…別冊［特集号］

長吉南自転車保管所の閉鎖について 他…8面

平野区X（旧ツイッター）（二次元コード）

子育てLINE（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）

平野区の花　わたの花

平野区は持続可能な開発目標（SDGs）を推進しています。

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X（旧Twitter）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」

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戸籍、住民票の写し、市税に関する証明書等の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

区役所では毎週水曜日に手話による窓口案内を実施しています

毎週水曜日9:00～17:30、区役所1階正面玄関すぐの庁舎案内窓口では、ご用件を手話によりお伺いできます。

予約不要で順番にご案内します。なお、上記以外の曜日におきましても、タブレット端末を利用した遠隔手話通訳が利用可能です。お気軽にご利用ください。

問合せ　総務課51番窓口　電話　4302-9625

所得制限撤廃により対象となる方へ、こども医療証を送付します

　こども医療費助成の所得制限撤廃により、こども医療証の交付申請をされた方へこども医療証をお送りします。

　こども医療証をお渡しするには、交付申請を行っていただく必要がありますので、まだお済みでない方はご申請ください。

　なお、申請したにもかかわらず３月末までに医療証が届かない場合は、お問い合わせください。

　お送りするこども医療証は4月1日（月）から使用できますので、病院を受診される際は、窓口で健康保険証とこども医療証を併せてご提示ください。制度の詳細については同封の案内をご確認ください。

問合せ　保健福祉課　33番窓口　電話　4302-9857

次年度の障がいのある方の交通乗車証及びタクシー給付券の送付及び交付について

　身体障がい者手帳、療育手帳、戦傷病者・被爆者健康手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方、または特別児童扶養手当１級受給世帯の方で、障がいのある方等の交通乗車証及びタクシー給付券交付中の方へ、新年度分を3月末日までに書留で送付、または交付のお知らせ(窓口交付分)を送付します。

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

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

区役所の日曜開庁とお引越しに関する便利なお知らせ

3月24日（日）と31日（日）は区役所を開庁します

　お引越し等のお手続きに多くの方が来庁されるため、定例の第4日曜である3月24日（日）に加え、31日（日）を開庁し、転入・転出等に関わる窓口業務を行います。

開庁時間　9:00～17:30

◆主な取扱業務

住民情報課　12～16番窓口

〇出生・婚姻などの戸籍の届出

〇戸籍全部（個人）事項証明書（戸籍謄抄本）などの発行

〇転入・転出などの届出

〇住民票の写しなどの発行（他市町村の住民票を除く）

〇外国人の住居地変更の手続き

〇印鑑登録の手続き

〇印鑑登録証明書の発行

〇義務教育諸学校の就学手続き（天王寺区・住吉区を除く）

〇個人番号カードに関する事務

※ただし、税に関する証明書・臨時運行許可書等の発行はできません

保険年金課　17･18番窓口（住民異動を伴うものに限る）

〇国民健康保険の資格異動など

〇国民年金の各種申請書の受付

〇後期高齢者医療制度にかかる各種届出の受付及び保険料納付に関する業務

※関係機関への確認が必要なものなど、お取り扱いのできない場合があります

問合せ　住民情報課　12～16番窓口　電話　4302-9963

保険年金課　17番窓口　電話　4302-9956

マイナンバーカードがあれば「マイナポータル」からかんたん転出届！

　マイナポータルから、「転入届」の提出のための来庁予定の申請と「転出届」の提出ができます。マイナポータルで大阪市外へ引越し申請を行う場合、原則としてこれまでの住所の区役所への来庁は不要です(ただし、一部の手続きはこれまでの住所での手続きのため来庁が必要となる場合があります)。

　引越す日から14日以内に、新しい住所の自治体の窓口で「転入届」の手続きが必要です。

＜手続きに必要なもの＞

・マイナンバーカード

・日中に連絡のとれる電話番号

・新しい住所

※引越し先が決まってから申請してください

マイナポータル▶（二次元コード）

事前入力で時間短縮「スマート申請」

スマート申請とは

窓口で申請書に記入する手間を省き、手続きの時間を短縮できます。お引越しの際に、複数の手続きが必要な場合に便利です。

（二次元コード）

手続き判定ナビ

質問に回答していただくことで、必要な手続きの検索・判定、申請に必要な持ち物等の確認ができます。

事前申請

事前にPC・スマホ等で入力した申請書が、区役所窓口で受け取れます。

まとめて入力

申請書にまとめて入力ができるので、複数の手続きで共通する項目を何度も記載する必要がありません。

【転出する場合の手順(大阪市外へ転出する場合)】

手順1

マイナポータルで引越しの手続き（原則平野区役所への来庁は不要）

手順2

スマート申請で引越しに伴う必要な手続きの確認

※平野区から大阪市内の他区に転出する場合もしくは平野区内での転居の場合は、スマート申請のみご利用ください(新しい住所の区役所の窓口での手続きが必要)マイナポータルでの手続きは不要。

待ち時間を短縮するためのサービスをご紹介します

マイナンバーカードがあれば証明書が取れます！コンビニ交付サービス▶（二次元コード）

来庁時の参考としてご利用ください　窓口混雑予想▶（二次元コード）

問合せ　マイナポータルに関すること…マイナンバー総合フリーダイヤル　0120-95-0178

転入届・転出届に関すること…住民情報課　15番窓口　電話　4302-9963

スマート申請に関すること…総務課　51番窓口　電話　4302-9625

「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）

子育て情報

大人になるための準備講座「カラダ」からだ（性教育）

無料

　自分や自分の大切な人のために知っておきたい「カラダ」のことを学びます。正しい知識が様々な危険から身を守ることにつながります。

日時／3月23日（土）　15:00～16:30

場所／平野区子ども・子育てプラザ

講師／助産師 佐藤 阿子 さん

対象／小学生（高学年）、中学生、興味のある保護者

定員／20名

申込／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

サポート詐欺に注意！！

　「ウイルスに感染しました。サポートセンターに電話してください。」等とパソコン画面に表示され、ウイルスの除去費用としてコンビニエンスストアで多額の電子マネーを購入させられる詐欺が多発しています。他にも、「高額当選しました。登録しないとお金が受け取れない。」、「公共料金の支払いが未払いです。」等とのメールが届き、多額の電子マネーを購入させられる手口もあります。

　多額の電子マネーの購入を求められたら詐欺を疑い、購入する前に家族・警察に相談しましょう。

問合せ　平野警察署　生活安全課（防犯係）　電話　6769-1234

平野消防署開放デー開催

無料

　3月9日（土）に平野消防署開放デーを開催します。地震体験や放水体験、ミニ消防車との記念撮影など様々な体験イベントを企画しております。今年度は事前申し込みなしで実施しますので皆さんのご来場をお待ちしております。詳細については、平野消防署のホームページを確認してください。

　また３月１日（金）～７日（木）は、春の火災予防運動を実施しています。令和５年度大阪市防火標語「いのち輝く　未来を守ろう　火の用心」をスローガンに平野区一丸となって火災予防を推進していきます。住宅用火災警報器の定期的な点検や火気の取り扱いに注意するなどの協力をお願いします。

日時／3月9日（土）　10:00～13:00

場所／平野消防署、平野区民ホール、野堂公園

（二次元コード）

問合せ　平野消防署（予防担当）　電話　6790-0119（代表）

くらしの情報

若年性認知症や認知症でお困りの方への専門の相談員です

～平野区認知症地域支援推進員～

　認知症地域支援推進員は、地域の中で認知症の方がその人らしく暮らし続けることができるよう、ご本人の活躍の場があるようにお手伝いする活動をしています。例えば、当事者の方やご家族が地域の活動に参加できる「ちーむオレンジサポーター」という仕組みづくりもそのひとつです。

　認知症は誰でも発症する可能性のある病気です。認知症について正しく理解された応援者が増えるほど、ご本人やご家族も暮らしやすくなります。地域の方に、「我が事」として正しく認知症を理解していただけるよう普及・啓発活動も行っています。共に安心して暮らせる平野区であってほしいという思いで皆さんのお役に立てるよう日々業務にあたっています。お気軽にお問い合わせください。

問合せ　長吉地域包括支援センター　電話　6790-0766

月～土　9:00～19:00　土は17:30まで

ひらのオレンジチーム　電話　6777-9030　月～土　9:00～17:00

特定健診の受診はお早めに！

　大阪市国民健康保険では、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。受診券の有効期限は３月末ですので、それまでに受診しましょう。

※３月末までに75歳の誕生日を迎える方は、誕生日の前日までが受診券の有効期限です

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

◎１日人間ドックなどその他保健事業について

福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）　電話　6208-9876

個人市･府民税の申告期限は３月15日（金）です

　窓口混雑緩和のため、市税事務所・区役所への来所を控えていただき、送付または大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。なお、３月16日以降の申告の場合は、税額の決定・通知や課税（所得）証明書の発行時期などが遅れることがあります。

＜窓口での申告に関するご注意＞

・混雑緩和のため、事前にご自宅等で申告書の記載・作成をお願いします。

・区役所臨時申告会場の受付時間は区役所開庁時間と異なります。

・申告受付期間の最後の１週間や受付開始直後・終了間際の時間は混雑が予想されます。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　あべの市税事務所（個人市民税担当）　電話　4396-2953

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

3月1日（金）から、粗大ごみの申込みが変わります

粗大ごみ収集受付センター

月～土　9:00～17:00　祝日受付可（年末年始除く）

スマートフォン・携帯電話からの電話番号が変わります　電話　6530-1530（通話料有料）

固定電話から（変更なし）　0120-79-0053（通話料無料）

インターネット申込みが便利になります

①粗大ごみの処理手数料がサイト上で、キャッシュレス決済ができるようになります！

②チャットで粗大ごみの申込みやご相談ができるようになります！

③粗大ごみの品目検索に便利な画像検索機能が追加され、申込みや手数料額の確認がよりスムーズになります！

パソコン・スマートフォン、いずれからもアクセス可能▶（二次元コード）

24時間、365日、いつでも申込みできます

問合せ　東南環境事業センター　電話　6700-1750　FAX　6706-2007

各種相談のお知らせ　3・4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。

相談名　法律相談

日程　3月7日、14日、21日、28日、4月4日、11日、18日、25日（木）

受付方法　AIによる24時間電話予約受付　相談時間　13:00～17:00

法律相談の予約受付期間について

　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）3月14日(木)に相談したい場合、3月7日(木)正午～13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。

予約専用電話　電話　050-1808-6070（AIによる自動受付）

問合せ(予約電話ではありません)　政策推進課　23番窓口　予約電話　4302-9683

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　3月8日、4月12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　3月5日、4月2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　4月9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　3月13日、4月10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　3月1日、4月5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　4月17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　予約不可

「広報ひらの」は毎月107,000部発行し、3月号1部あたりの発行単価（配布費用を含む）は約20.6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

ACP「人生会議」 私らしく生きるために 動画上映＆おはなし

無料

　誰にでも訪れる人生最終段階に備え、あなたが大切にされていることや望み、どのような医療・介護を希望するかを前もって考え話し合う「ACP:人生会議」について、動画上映とおはなしの会を開催します。まずは人生会議とは何かを知り、考えるきっかけにしてみませんか？

第1部　動画上映「信友直子監督とお父さん 人生会議やってみた」

（国家公務員共済組合呉共済病院制作）

第2部　おはなし 講師／平野区医師会理事　酒井 泰征 先生

日時／3月21日（木）　14:00～16:00

場所／平野区民センター ホール

定員／100名（先着順）

申込／不要

問合せ　保健福祉課（地域保健）　電話　4302-9882

2024年度　大阪市手話奉仕員養成講座初級コース

日時／令和6年4月１０日（水）～令和7年3月8日（土）

毎週水曜日　19:00～20:30

　　　※令和7年3月8日（土）は合同修了式予定

場所／平野区民センター（長吉出戸5-3-58）　※変更になる場合もあります

対象／市内在住または在勤で高校生以上の耳が聞こえる方

定員／20名（申込多数の場合は抽選）

受講料／無料　※テキスト代3,300円（税込）

締切／令和6年３月18日（月）必着

申込／郵送（封筒に「手話講座受講申込」と記入）

※住所、氏名（ふりがな）、年齢、勤務先、受講志望動機、返信封筒に84円切手を貼って同封

宛先／〒547-0043　平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター「にこにこセンター」内

社会福祉法人大阪市平野区社会福祉協議会　宛

主催／平野区身体障害者団体協議会

主管／平野区聴言障害者福祉協会

問合せ　平野区聴言障害者福祉協会　メール　hiranoku1.deaf@gmail.com

平野区区民卓球大会

日時／4月14日(日)　［受付］9:00　［開会］9:30

場所／平野スポーツセンター（平野南4-6-1）

対象／区内在住、在勤、在学の高校生以上の方

持物／ラケット、上靴

料金／500円（傷害保険料含む）　※当日徴収

締切／3月22日（金）

申込／ファックスに住所、氏名、年齢、電話番号、種目を記入し、送付または来館

※詳細は区民ホール・区民センターに配架している要項をご覧ください

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

平野区役所　区民ギャラリー展示

無料

～3月6日（水）　書初め入賞作品（平野区子ども会育成連合協議会）

３月７日（木）～４月３日（水）　人権啓発パネル(区役所 安全安心まちづくり課)

場所／区役所1階　区民ギャラリー

問合せ 平野区民ホール　電話　6790-4000

春の1日体験教室

　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／3月3日(日)～5月26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

費用／2,500～4,000円（材料費込み）　※教室により異なる

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

第6回全員集合！　ボラセンまつり～みんなで楽しくつながろう～

　ステージパフォーマンス、展示、ワークショップ、おもちゃ修理など盛りだくさんのイベントです。お気軽に参加ください。

日時／3月10日（日）　13:30～16:30（開場13:00）

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）

対象／どなたでも

問合せ　第6回全員集合!　ボラセンまつり実行委員会事務局

平野区ボランティア・市民活動センター　電話　6795-2200

「読書会」に参加してみませんか？

無料

　課題の本を各自読んできていただき、感想等を語り合います。課題の本は図書館でご用意します。

日時／毎月第２金曜日(8月は休会)　10:10～12:00

場所／平野図書館2階　多目的室

対象／どなたでも（初参加の方は事前に申込み）

申込／来館または電話　※詳細はお問い合わせください

問合せ　平野図書館（平野東1-8-2）　電話　6793-0881

平野区民ホール講習会

①ピラティスで健康に

②美ボディメイク ピラティス

③茶道教室（裏千家）

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／窓口

※申込書に受講料を添えて平野区民ホール（平野南1-2-7）まで

問合せ　平野区民ホール　電話　6790-4000

介護予防講座　「森原先生のたのしい“認知症予防”体操」

無料

　椅子に座って楽しくできる健康体操です。

（介護予防・認知症予防のための脳活トレーニング）

日時／3月14日（木）　13:30～14:30（受付13:00～）

場所／コミュニティプラザ平野　1階「大ホール」（平野区民センター）（長吉出戸5-3-58）

定員／100名（先着順）

持物／水分補給用の飲み物、動きやすい服装

申込／電話または来館

（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

第50回区民ソフトテニス大会

男女別ダブルス（一般、シニア（45歳以上））

日時／4月7日（日）　開会9:00～

場所／長居庭球場

対象／区内在住、在勤の方

費用／1組3,000円

申込／電話

問合せ　平野区体育厚生協会（担当:水口）　電話　080-3782-1181

「あかる姫まつり」くすのき市　ふれあいマーケット参加者を募集します

　4月27日（土）開催のあかる姫まつりで行われるふれあいマーケットの出店者を募集します。出店時のごみは各自で必ずお持ち帰りください。なお、当日のイベント内容は決定次第、区のホームページで随時お知らせいたします。

日時／4月27日（土）　10:00～15:00（予定）

場所／平野公園、赤留比売命神社（平野東2-11）、平野商店街一帯

ふれあいマーケット出店募集

対象・定員／事業者を除く一般の方、100店舗（申込多数の場合抽選）

締切／3月19日（火）必着　※抽選結果は3月25日頃に通知します

申込／郵送

※往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号、主な出店物を記入し、〒547-0044 平野区平野本町1-7-2　小園方「くすのき市の会」宛

問合せ　くすのき市の会（担当:小園）　メール　yumibalanceball@gmail.com

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（) 長吉出戸5-3-58）

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

定年後、あなたは何歳まで働きますか？

～多様な働き方、今の労働市場の動きを知る～

無料

定年後のセカンドキャリアについて自分らしい選択をするための情報をお伝えします。

テーマ／3月15日（金）シニアの就職状況等について知る

3月16日（土）今後のキャリアプランについて考える

日時／3月15日（金）、16日（土）いずれも14:00～15:30

場所／クレオ大阪南

対象／テーマに関心のある方

定員／各50名（先着順）

持物／筆記用具

締切／それぞれ開催日まで

申込／ホームページ、ファックス、電話または窓口

詳しくはこちら▶（二次元コード）

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

健康情報

つどいの場(地域生活安定支援事業:地域生活向上教室)

無料

　統合失調症を中心とする精神障がいのある方が、生活リズムを整えたりコミュニケーションスキルを身につけたり、自分らしく生活ができることを目的とした教室です。

日時／毎月第３水曜日　13:30～15:30（今月は祝日のため27日です）

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／３月14日(木)　 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／３月6日(水)～11日(月)

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

※その他の令和６年度の検診日程は別冊［特集号］４面に掲載しています

検診内容･対象･料金等

●結核健診(15歳以上／無料)

日時･会場

3月13日(水)　10:00〜11:00　区役所２階検診フロア

予約不要

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2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。

先着100名様ご招待！ 要申込

大阪エヴェッサ・平野区民応援デー

　B.LEAGUE「大阪エヴェッサ」の試合に区内在住・在勤・在学の方をご招待します!

日時／３月30日（土）　14:05　レバンガ北海道戦

　　　３月31日（日）　14:05　レバンガ北海道戦

場所／Asueアリーナ大阪（港区田中3-1-40）

対象／区内在住、在勤、在学の方

費用／大人・高校生:両日ともに先着100名無料（要事前申込）

※100名を超えた場合は優待価格500円（別途手数料220円）で観戦いただけます

　　　小中学生:両日ともに無料招待（要事前申込）

席種／スタンド自由席（2階）

申込／3月1日（金）　12:00～試合開始１時間後までに公式WEBサイトからお申込みください

大阪市小中学生招待はこちら▶（二次元コード）

区民応援デーはこちら▶（二次元コード）

問合せ　大阪エヴェッサ　クラブオフィス　ホームタウン担当

フリーダイヤル　0120-937-625（平日10:00～17:00）

レッドハリケーンズ大阪の試合を見に行こう！

ラグビーチーム「レッドハリケーンズ大阪」の試合に区内在住、在勤、在学の方をご招待します!

対戦相手／九州電力キューデンヴォルテクス戦

日時／３月31日（日）　14:30 キックオフ

場所／ヤンマースタジアム長居(東住吉区長居公園1-1)

対象／区内在住、在勤、在学の方

費用／無料　※紙チケットの場合は発券手数料がかかります

席種／B自由席

申込／二次元コードから画面遷移に沿ってお申込みください

お申し込みはこちらから（二次元コード）

問合せ　CLUB RedHurricanes チケット販売事務局　電話　050-3354-0314

長吉南自転車保管所を閉鎖し瓜破自転車保管所へ業務を移管します

　長吉南自転車保管所は、3月31日（日）18:00で閉鎖します。4月1日(月)から喜連瓜破駅・出戸駅・長原駅・加美駅・新加美駅・平野駅・衣摺加美北駅で撤去した自転車等は、瓜破自転車保管所で保管・返還します。

（地図）

問合せ　大阪市建設局自転車対策担当　電話　6615-6683

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！

今月は木佐くんオススメの「おおきに漫才！人生は何歳からでもやり直せる」です！

（写真）

おおきに漫才！人生は何歳からでもやり直せる

ヨシモトブックス

著／里見まさと

里見まさと師匠が漫才ブーム中とその前後の激動の人生を書き綴った作品で、今では許されないような漫才ブームの売れっ子の無茶なスケジュールや仕事、社会現象を起こした歌手としての武道館公演、そして僕は世代的にもずっとザ・ぼんちで活動していると思っていたので解散して、そしてその間に亀山房代さんとコンビを組み上方漫才大賞まで獲って、17年の時を経てザ・ぼんちを再結成していたのも含め全てが衝撃的な内容でした。同じ芸人ではありますが絶対にこんな芸人はもう出てこられないと確信を持てるような凄まじい一冊。芸人はもちろん、普通に読み物として面白いので一読の価値ありです。

問合せ　政策推進課　23番窓口　電話　4302-9683

平野区内の学校園におけるSDGsの取組みを紹介します！

【瓜破西小学校　『梅田ミツバチプロジェクト体験事業』】

（写真）

（写真）

　平野区では、児童生徒にさまざまな体験をしていただくため、ゲストティーチャー派遣事業を行っております。今回は、「NPO法人梅田ミツバチプロジェクト」様に瓜破西小学校にお越しいただき、都会でミツバチを飼う「都市養蜂」について、環境教育、食育教育の観点から授業をしていただきました。

　冒頭で、米国の調査では食糧の3分の1がミツバチの受粉で生み出されており、「ミツバチが絶滅すると、4年の間に人類は滅びる」とのアインシュタインの説もご紹介いただきました。

　活動範囲が3kmと小さいミツバチを都会で飼うことで、結実出来なかった草木が実をつけ、その実を食べるために野鳥が集まり害虫を捕食することで、健全な生態系を再生してくれることも習いました。さらに、ミツバチが生涯をかけて生み出す蜂蜜がスプーン1杯にも満たないことを習い、季節の異なる蜂蜜を試食して、季節によって味が変わること、また、透明の巣箱の中で、女王蜂を守るミツバチの姿や、養蜂に使う道具なども見せていただきました。

　こどもたちは「ミツバチが怖かったけれど可愛いと思えた」「スプーン一杯の蜂蜜でも大切に食べたい」「ミツバチの好む花を育てたい」などの感想を述べていました。藤本副理事長をはじめ、『梅田ミツバチプロジェクト』の皆様、ありがとうございました。

問合せ 政策推進課（教育）23番窓口　電話　4302-9903

vol.5　ひらの百歳通信

喜連東クラブの百歳体操に伺いました！（写真）

（写真）▲百歳体操の様子

　喜連東クラブは喜連東小学校の一室をお借りして実施しています。代表者の黒川さんは、いきいき百歳体操だけではなく、歌を歌ったり、脳トレをしたり、かみかみ百歳体操をしたり、その回によって異なりますが参加者が楽しく参加できるよう工夫して取り組まれています。参加者からは、継続して参加することで「身体が前よりも動きやすくなった」との声もありました。

　百歳体操の後は、使用した教室を町会の輪番制で掃除します。誰かひとりの負担にならないよう皆で協力し合い、活動しています。お近くにお住まいの皆さん、ぜひご参加ください。

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

HIRACHAN’s COOKING

作ってみよう！

ひらちゃんクッキング

りんごパイ（写真）

<1人分:100Kcal>

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協議会おすすめレシピをご紹介します。

材料（4人分）

りんご・・・1個

レーズン・・・30g

砂糖・・・大さじ1

春巻きの皮・・・4枚

サラダ脂・・・小さじ1

A

小麦粉・・・大さじ1

水・・・大さじ1

粉砂糖・・・少量

ミントの葉・・・適量

作り方

①りんごは皮をむき、たて８等分に切り、しんを取っていちょう切りにする。

②レーズンは軽く水洗いして水気をきる。

③①、②、砂糖を鍋に入れ、かき混ぜながら弱火でしんなりするまで煮て、4等分にわける。

④春巻きの皮を広げ、③を細長く置く。混ぜておいたAを図のようにぬる。手前から奥にくるくる巻いて、しっかり押さえて閉じる。

⑤熱したフライパンに油をひき、弱火で④を両面がきつね色になるまで焼く。

⑥⑤を２つに切って、茶こしで粉砂糖をふりかけ、ミントの葉を添える。

●区の人口　186,090人　●世帯数　93,924世帯　［令和6年2月1日現在推計］

広報　ひらの

令和6年（2024年）3月号　別冊［特集号］

■特集1面

令和6年度 (2024.4～2025.3)保健事業のご案内

健診を受けるまで、大切に保管してください

平野区保健福祉センター

〒547-8580 背戸口3-8-19　電話　4302-9882　FAX　6702-4315

日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています！

平野区の男性の死因(令和3年度)

がん(悪性新生物)　30%

心疾患　13％

肺炎　7％

脳血管疾患　6％

老衰　3%

不慮の事故　3％

その他　38％

平野区の女性の死因(令和3年度)

がん(悪性新生物)　22％

心疾患　16％

老衰　11％

脳血管疾患　7％

肺炎　6％

腎不全　3％

その他　35％

平野区でもおおむね3人に1人ががんで亡くなっています。

予約要

「がん検診」は症状がない人が対象です

大阪市に住民票のある方を対象に、各種がん検診等を実施しています。大阪市がん検診等は安価な自己負担金で受診していただけます。

早期発見･早期治療のためにも、定期的に受診することが大切です。

健診･検診会場では換気や消毒を行う等、感染防止対策に努めています。受診の際には体温を測定するなど体調に問題がないことを確認してください。

■各がん検診等の内容

検診名　胃がん検診

対象年齢(当該年度末年齢)　50歳以上の方　※1

令和6年度対象者　昭和50年3月31日以前生まれの方(但し、前年度に自治体等で胃内視鏡検査受診済の方を除く)

受診間隔　年度内1回

検査内容　胃部エックス線検査

料金　500円

実施場所　取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用14,000円程度

対象年齢(当該年度末年齢)　50歳以上の方　※1

令和6年度対象者　昭和50年3月31日以前生まれの方

受診間隔　2年度に1回

検査内容　胃内視鏡検査

料金　1,500円

実施場所　取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用17,000円程度

検診名　大腸がん検診

対象年齢(当該年度末年齢)　40歳以上の方

令和6年度対象者　昭和60年3月31日以前生まれの方

受診間隔　年度内1回

検査内容　免疫便潜血検査(2日法)

料金　300円

実施場所　保健福祉センターで実施　日程は4面参照、取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用4,000円程度

検診名　肺がん検診

対象年齢(当該年度末年齢)　40歳以上の方(※喀痰検査対象 50歳以上で喫煙指数600〈タバコ1日の本数×喫煙年数〉以上の方)

令和6年度対象者　昭和60年3月31日以前生まれの方

受診間隔　年度内1回

検査内容　胸部エックス線検査

料金　無料

実施場所　保健福祉センターで実施　日程は4面参照、取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用5,000円程度

令和6年度対象者　喀痰検査については、昭和50年3月31日以前生まれの方の内、検査対象となる方

受診間隔　年度内1回

検査内容　喀痰検査

料金　400円

実施場所　保健福祉センターで実施　日程は4面参照、取扱医療機関で実施 2面参照

こんなにもお得です！　通常費用9,000円程度

検診名　子宮頸がん検診

対象年齢(当該年度末年齢)　20歳以上の女性　※2

令和6年度対象者　平成17年3月31日以前生まれの女性

受診間隔　2年度に1回

検査内容　子宮頸部細胞診検査

料金　400円

実施場所　取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用7,000円程度

検診名　乳がん検診

対象年齢(当該年度末年齢)　40歳以上の女性　※2

令和6年度対象者　昭和60年3月31日以前生まれの女性

受診間隔　2年度に1回

検査内容　マンモグラフィ検査

料金　1,500円

実施場所　保健福祉センターで実施　日程は4面参照、取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用9,000円程度

対象年齢(当該年度末年齢)　30歳代の女性　※2

令和6年度対象者　昭和60年4月1日～平成7年3月31日生まれの女性

受診間隔　年度内1回

検査内容　超音波検査

料金　1,000円

実施場所　取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用7,000円程度

検診名　前立腺がん検診

対象年齢(当該年度末年齢)　50歳･55歳･60歳･65歳･70歳の男性

令和6年度対象者　昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれの男性

昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれの男性

昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれの男性

昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれの男性

昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれの男性

受診間隔　5年度に1回

検査内容　PSA検査(血液検査)

料金　1,000円

実施場所　取扱医療機関で実施　2面参照

こんなにもお得です！　通常費用3,000円程度

検診名　骨粗しょう症検診

対象年齢(当該年度末年齢)　18歳以上の方

令和6年度対象者　平成19年3月31日以前生まれの方

受診間隔　年度内1回

検査内容　かかと部分の超音波測定

料金　無料

実施場所　保健福祉センターで実施　日程は4面参照

【医】取扱医療機関で実施　2面参照

【保】保健福祉センターで実施　日程は4面参照

※1　50歳以上の胃がん検診は内視鏡検査かX線撮影の選択制です。いずれか一つしか受診できません。

50歳以上の内視鏡検査による胃がん検診の受診は2年度に1回です。(前年度受診された方は対象外です。翌年度は内視鏡検査、X線撮影いずれも受診できません)

令和5年度までは40歳代の胃部エックス線検査の受診を可能としていましたが、令和６年度からは、50歳以上が対象となりますのでご注意ください。

※2　乳がん検診(40歳以上)･子宮頸がん検診の受診は2年度に1回で、前年度受診された方は対象外です。

超音波検診(30歳代)の受診は年度中に1回の受診です。

(豊胸手術をされた方は、超音波検診になります。受診は2年度に1回です。)

各検診対象の方で次の方は検査料金が免除になります

◆後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

◆高齢受給者証をお持ちの方

◆生活保護世帯に属する方　＊生活保護適用証明書等の提出が必要です。

◆中国残留邦人本人確認証をお持ちの方

◆市民税非課税世帯の方　＊世帯全員の市民税非課税証明書等の提出が必要です。

　受診の際に一つ証明書の提示･提出が必要です。

乳がん検診のご注意

★平成28年度より集団検診での視触診は廃止しています（医療機関においては視触診を併用される場合もあります）。

検診にはおおむね女性技師が撮影しておりますが、男性技師が従事することがあります。

従事者の性別に関するお問い合わせにはお答えできませんので、ご了承ください。

次に該当する方はがん検診の対象になりません

●大阪市内に住民票がない方

●検診部位の病気等で治療中･経過観察中の方(医療機関で診察を受けてください。)

●自覚症状がある方(医療機関で診察を受けてください。)

●今年度に加入保険や勤務先等で同等の検診を受診できる方

●今年度に同等の検診を受診済みの方(ただし、自費や診療※によるものを含みません。)

●2年度に1回の検診については、前年度に同等の検診を受診済みの方(ただし、自費や診療※によるものを含みません。)

※診療で検査実施した場合は｢異常なし｣であった場合に限る

★対象外の方や、適正な受診間隔をあけずに受診した場合は、全額自己負担していただく場合があります。受診対象について不明な点等ございましたら、各区保健福祉センターにお尋ねください。

ご予約は

●医療機関での受診･･･直接、医療機関(別冊［特集号］2面参照)に電話でお問い合わせください。

●保健福祉センターでの受診･･･電話・窓口【保健福祉課（地域保健）32番窓口】・行政オンラインシステム（(別冊［特集号］4面に二次元コードあり）でご予約ください。

検診日程及び予約開始日については別冊［特集号］4面参照。各回定員になり次第締め切ります。

検診受診にあたり、配慮が必要な方は予約時にお申し出ください。

■特集2面

がん検診･特定健診取扱医療機関一覧表(平野区)

医療機関で受診されるときは、必ず事前に電話等でお問い合わせください。

※諸事情により取扱医療機関の実施状況が変わる可能性があります

※他区の医療機関でも受診できます

所在地　平野北1丁目

平野区内医療機関名　みのりクリニック

電話番号　6796-3110

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地 平野北2丁目

平野区内医療機関名　米川医院

電話番号　6793-1638

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野元町8番

平野区内医療機関名　向坂(さきさか)医院

電話番号　6791-1166

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野元町10番

平野区内医療機関名　はまクリニック

電話番号　6794-5050

大腸がん検診、特定健診

所在地　西脇3丁目

平野区内医療機関名　やまおか内科クリニック

電話番号　6700-5550

大腸がん検診、特定健診

所在地　西脇3丁目

平野区内医療機関名　山田クリニック

電話番号　6760-5360

大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)、前立腺がん検診、特定健診

所在地　西脇4丁目

平野区内医療機関名　ヨシダ外科

電話番号　6702-5563

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野宮町1丁目

平野区内医療機関名　みつぼしリンククリニック

電話番号　6777-6286

特定健診

所在地　平野宮町2丁目

平野区内医療機関名　植田産婦人科

電話番号　6791-1726

子宮がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　平野市町1丁目

平野区内医療機関名　井上医院

電話番号　6791-1322

特定健診

所在地　平野市町2丁目

平野区内医療機関名　平井診療所

電話番号　6791-8720

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野市町3丁目

平野区内医療機関名　斧山医院

電話番号　6791-2035

特定健診

所在地　平野上町1丁目

平野区内医療機関名　栗原医院

電話番号　6791-3725

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野上町2丁目

平野区内医療機関名　東森医院

電話番号　6791-0067

特定健診

所在地　平野本町1丁目

平野区内医療機関名　田口診療所

電話番号　6796-3737

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野本町2丁目

平野区内医療機関名　入谷医院

電話番号　6793-5405

特定健診

所在地　平野本町2丁目

平野区内医療機関名　小川産婦人科

電話番号　6791-0567

子宮がん検診、特定健診

所在地　平野本町2丁目

平野区内医療機関名　わたなべ脳神経外科クリニック

電話番号　6777-1002

特定健診

所在地　平野本町4丁目

平野区内医療機関名　中山クリニック

電話番号　6795-5862

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野本町4丁目

平野区内医療機関名　高遼会病院

電話番号　6791-0928

特定健診

所在地　平野本町4丁目

平野区内医療機関名　本町井上クリニック

電話番号　6791-0075

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野本町5丁目

平野区内医療機関名　酒井内科･小児科

電話番号　6791-7019

特定健診

所在地　平野東1丁目

平野区内医療機関名　たけむらクリニック

電話番号　6794-3200

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野東1丁目

平野区内医療機関名　村田クリニック

電話番号　6791-1524

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野東1丁目

平野区内医療機関名　平野東図書館前病院

電話番号　6791-5000

大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診

所在地　平野東3丁目

平野区内医療機関名　ながやす医院

電話番号　6792-3547

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野西1丁目

平野区内医療機関名　杉本クリニック

電話番号　6703-1007

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野西1丁目

平野区内医療機関名　渡辺医院

電話番号　6707-1160

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野西4丁目

平野区内医療機関名　舳松(へのまつ)内科クリニック

電話番号　6704-0122

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野南1丁目

平野区内医療機関名　深津クリニック

電話番号　6709-3005

大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)

所在地　平野南1丁目

平野区内医療機関名　谷村外科･内科

電話番号　6707-9345

大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診(超音波検査)、前立腺がん検診、特定健診

所在地　平野南3丁目

平野区内医療機関名　伸友クリニック

電話番号　6701-7005

大腸がん検診、特定健診

所在地　平野南4丁目

平野区内医療機関名　柳医院

電話番号　6707-2525

特定健診

所在地　背戸口1丁目

平野区内医療機関名　松田クリニック

電話番号　6708-7061

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　背戸口1丁目

平野区内医療機関名　緑風会病院

電話番号　6705-1021

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、特定健診

所在地　背戸口2丁目

平野区内医療機関名　岩田クリニック

電話番号　4305-7458

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　背戸口4丁目

平野区内医療機関名　原田医院

電話番号　6702-9529

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　背戸口5丁目

平野区内医療機関名　なかのクリニック

電話番号　6702-1230

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　背戸口5丁目

平野区内医療機関名　平山整形外科

電話番号　6703-6001

大腸がん検診、特定健診

所在地　背戸口5丁目

平野区内医療機関名　木下内科クリニック

電話番号　6790-1200

大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　背戸口5丁目

平野区内医療機関名　かねしろ内科クリニック

電話番号　6777-7467

大腸がん検診、特定健診

所在地　流町3丁目

平野区内医療機関名　坪田医院

電話番号　6709-2666

大腸がん検診、特定健診

所在地　流町4丁目

平野区内医療機関名　長岡医院

電話番号　6799-1077

大腸がん検診、特定健診

所在地　流町4丁目

平野区内医療機関名　三好病院

電話番号　6709-3455

大腸がん検診、肺がん検診、特定健診

所在地　喜連2丁目

平野区内医療機関名　海野診療所

電話番号　6705-5441

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　喜連5丁目

平野区内医療機関名　山田診療所

電話番号　6706-0008

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　喜連西3丁目

平野区内医療機関名　林診療所

電話番号　6702-0155

特定健診

所在地　喜連西4丁目

平野区内医療機関名　川満整形外科

電話番号　6700-0111

特定健診

所在地　喜連西4丁目

平野区内医療機関名　いのうえ診療所

電話番号　6760-7188

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ検査)、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　喜連西6丁目

平野区内医療機関名　心身障がい者リハビリテーションセンター内診療所

電話番号　6797-6567(市内居住の障がい者の方優先)

特定健診

所在地　喜連東1丁目

平野区内医療機関名　こもりクリニック

電話番号　6105-2560

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　喜連東2丁目

平野区内医療機関名　市原クリニック

電話番号　6702-1241

大腸がん検診、特定健診

所在地　喜連東2丁目

平野区内医療機関名　うえだ･奥村クリニック

電話番号　6703-1315

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　喜連東3丁目

平野区内医療機関名　いぬいクリニック

電話番号　6706-0551

大腸がん検診、特定健診

所在地　喜連東5丁目

平野区内医療機関名　いっしん整形外科

電話番号　6703-3221

特定健診

所在地　長吉出戸2丁目

平野区内医療機関名　池渕クリニック

電話番号　6709-0084

大腸がん検診、特定健診

所在地　長吉出戸2丁目

平野区内医療機関名　ながはまクリニック

電話番号　6760-1002

大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)

所在地　長吉出戸5丁目

平野区内医療機関名　長谷川整形外科医院

電話番号　6701-5815

特定健診

所在地　長吉出戸7丁目

平野区内医療機関名　共立病院

電話番号　6799-0285

特定健診

所在地　長吉出戸8丁目

平野区内医療機関名　細野医院

電話番号　6709-2480

大腸がん検診、特定健診

所在地　長吉出戸8丁目

平野区内医療機関名　元林産婦人科内科

電話番号　6707-0010

子宮がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　長吉長原1丁目

平野区内医療機関名　長吉総合病院

電話番号　6709-0301

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、特定健診

所在地　長吉長原1丁目

平野区内医療機関名　あかばねクリニック

電話番号　6704-7890

大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原2丁目

平野区内医療機関名　村上クリニック

電話番号　6709-1195

大腸がん検診、特定健診

所在地　長吉長原3丁目

平野区内医療機関名　細川医院

電話番号　6709-8215

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原3丁目

平野区内医療機関名　日野レディースクリニック

電話番号　6706-1600

大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診(超音波検査)

所在地　長吉長原4丁目

平野区内医療機関名　土居整形外科医院

電話番号　6700-1369

大腸がん検診、特定健診

所在地　長吉長原4丁目

平野区内医療機関名　中谷医院

電話番号　6708-6345

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原西3丁目

平野区内医療機関名　うらたクリニック

電話番号　6760-5200

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原東1丁目

平野区内医療機関名　河合眼科

電話番号　6709-2230

特定健診

所在地　長吉長原東2丁目

平野区内医療機関名　坂部医院

電話番号　6709-0174

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原東2丁目

平野区内医療機関名　大同クリニック長原院

電話番号　6776-2228

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原東3丁目

平野区内医療機関名　毛受(めんじゅ)医院

電話番号　6709-2638

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉長原東3丁目

平野区内医療機関名　吉田整形外科クリニック

電話番号　6799-3800

特定健診

所在地　長吉六反2丁目

平野区内医療機関名　おかのクリニック

電話番号　4305-3941

大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉六反3丁目

平野区内医療機関名　上田外科医院

電話番号　6709-5226

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　長吉六反3丁目

平野区内医療機関名　佐々木産婦人科医院

電話番号　6790-1320

大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　長吉川辺1丁目

平野区内医療機関名　嶋谷診療所

電話番号　6708-3800

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　長吉川辺3丁目

平野区内医療機関名　稲葉医院

電話番号　6799-1126

大腸がん検診、特定健診

所在地　瓜破1丁目

平野区内医療機関名　福嶋クリニック

電話番号　6760-0077

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破1丁目

平野区内医療機関名　浜田病院

電話番号　6708-7200

子宮がん検診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　小堀整形外科クリニック

電話番号　6790-3430

特定健診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　平野若葉会病院

電話番号　6799-1010

大腸がん検診、特定健診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　浅田医院

電話番号　6701-3777

大腸がん検診、特定健診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　山内診療所

電話番号　6708-1046

大腸がん検診、特定健診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　かみや内科

電話番号　6776-2718

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　かわさき消化器内科クリニック

電話番号　6708-3878

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破2丁目

平野区内医療機関名　あべファミリークリニック

電話番号　6769-4030

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破3丁目

平野区内医療機関名　吉村医院

電話番号　6708-6677

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破5丁目

平野区内医療機関名　山口内科クリニック

電話番号　6777-6565

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破東1丁目

平野区内医療機関名　正和病院

電話番号　6709-8886

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、肺がん検診、特定健診

所在地　瓜破東2丁目

平野区内医療機関名　酒井診療所

電話番号　6700-0303

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破東2丁目

平野区内医療機関名　おおいそ内科

電話番号　6711-0701

大腸がん検診、特定健診

所在地　瓜破東3丁目

平野区内医療機関名　矢倉クリニック

電話番号　6701-4715

特定健診

所在地　瓜破西1丁目

平野区内医療機関名　おおあらクリニック

電話番号　6709-8818

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　瓜破西1丁目

平野区内医療機関名　森本医院

電話番号　6702-6705

特定健診

所在地　瓜破西2丁目

平野区内医療機関名　井上クリニック

電話番号　6700-8800

胃がん検診(胃内視鏡検査)、大腸がん検診、特定健診

所在地　瓜破西3丁目

平野区内医療機関名　岡田医院

電話番号　6701-0448

特定健診

所在地　加美正覚寺1丁目

平野区内医療機関名　晃生整形外科

電話番号　6791-2116

大腸がん検診、特定健診

所在地　加美正覚寺2丁目

平野区内医療機関名　すやま医院

電話番号　6792-7540

大腸がん検診、特定健診

所在地　加美正覚寺2丁目

平野区内医療機関名　酒井医院

電話番号　6791-0091

大腸がん検診、特定健診

所在地　加美北5丁目

平野区内医療機関名　田中整形外科

電話番号　6794-6660

特定健診

所在地　加美東1丁目

平野区内医療機関名　さだ内科クリニック

電話番号　4303-8877

大腸がん検診、特定健診

所在地　加美東1丁目

平野区内医療機関名　高木レディースクリニック

電話番号　4303-6222

子宮がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　加美東2丁目

平野区内医療機関名　ミスミ診療所

電話番号　6793-2826

大腸がん検診、肺がん検診、特定健診

所在地　加美東4丁目

平野区内医療機関名　宇野医院

電話番号　6796-1933

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、特定健診

所在地　加美東4丁目

平野区内医療機関名　あずま整形外科リハビリテーションクリニック

電話番号　4303-7775

特定健診

所在地　加美東4丁目

平野区内医療機関名　由良内科

電話番号　6794-3033

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、肺がん検診、乳がん検診(超音波検査)、特定健診

所在地　加美東4丁目

平野区内医療機関名　こうだ医院

電話番号　6794-8822

大腸がん検診、肺がん検診、特定健診

所在地　加美西2丁目

平野区内医療機関名　黒瀬胃腸科外科診療所

電話番号　6791-7321

胃がん検診(バリウムによるエックス線検査)、大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　加美南1丁目

平野区内医療機関名　いちば内科

電話番号　6796-2111

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

所在地　加美鞍作3丁目

平野区内医療機関名　寺下医院

電話番号　6791-6655

大腸がん検診、前立腺がん検診、特定健診

※1 胃がん検診の内は胃内視鏡検査、バはバリウムによるエックス線検査

※2 乳がん検診のマはマンモグラフィ検査、超は超音波検査

※3 胃がん検診のバリウムによるエックス線検査の取り扱いは令和６年３月末まで

令和5年12月現在

大阪府医師会大阪市市民検診機関検索より

■特集3面

●40歳以上の国民健康保険加入者の方

●後期高齢者医療制度加入者の方

特定健康診査のお知らせ　自覚症状がなくても受ける方が増えています

無料

※注意 その他の健康保険の方は各健康保険組合が実施する特定健康診査を受けてください

受診方法

医療機関での受診･･･要予約(別冊［特集号］2面参照)

保健福祉センター(区役所2階検診フロア等での受診)･･･予約不要(日程は別冊［特集号］4面参照)

必要なもの

保険証･受診券･※個人票　【受診券に同封されています】

※後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、個人票は同封されていません。健診場所でご記入ください。

検査内容

●検査項目

＊問診

＊身体計測(身長･体重･腹囲・BMI)

＊身体診察

＊血圧測定

＊尿検査(蛋白･糖)

＊血液検査(血中脂質・肝機能・血糖・腎機能)

●詳細な健診項目(医師の判断により必要項目のみ実施)

＊心電図

＊眼底検査

＊貧血検査

※検査は空腹時採血を行いますので、空腹(食後10時間以上)で受けてください。

生活習慣病予防のために、年に1回、毎年受診しましょう！

対象者には受診券を4月下旬に送付します

【問合せ】

受診券について

●国民健康保険加入者の方

保険年金課(保険担当)17番窓口　電話　4302-9956

●後期高齢者医療制度加入者の方

大阪府後期高齢者医療広域連合　電話　4790-2031

健診について

保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882

放置すると危険！高血圧

出典：R３年度　大阪市国民健康保険特定健診データ

日本で最も患者数の多い生活習慣病が高血圧症と言われています。平野区は高血圧有病者割合が24区の中でも多いです。

高血圧を放置するとどうなるでしょう？

正常な血圧では血管の弾力が正常に保たれている(図)→高血圧になると血管がつまったり（梗塞）、破れたり（出血） 命にかかわる病気を引き起こします（図）

血管に絶えず強い圧力が加わると血管が傷つき弾力性がなくなります。そうすると、血管の内壁が狭くなったりする「動脈硬化」が進んでしまいます。

障害が脳で起こると

・脳梗塞

・脳出血　など

障害が心臓で起こると

・心筋梗塞

・狭心症

・心不全　など

高血圧予防のために

減塩、節酒、禁煙、肥満解消、運動、定期的な血圧測定、適切な睡眠、ストレス解消

これらの生活習慣にプラスして、年に１度、40～74歳の方は特定健診、75歳以上の方は後期高齢者健診を受けましょう。 高血圧だけでなく、さまざまな健康に関する検査を無料で調べることができます。毎年継続して受診することで、病気の早期発見や早期治療につながったり、自身の身体の状態を見直すことができます。

クレオ大阪南で乳がん検診(マンモグラフィ)を開催します

要予約

対象者／令和6年度末（令和7年3月31日）までに 40歳以上となる大阪市に住民登録のある女性（前年度未受診の方）

※ご加入の保険や勤務先等で同等の検診を受診する機会がある方・前年度に受診済みの方、検診部位の病気等で治療中・経過観察中の方、自覚症状がある方などは対象外となります

開催日／

10月8日(火)　 受付開始時間　18:30　定員35名

10月23日(水)　受付開始時間　10:00　定員35名

11月7日(木)　 受付開始時間　18:30　定員35名

11月14日(木)　受付開始時間　10:00　定員35名

所在地／クレオ大阪南　（喜連西6-2-33）

地下鉄谷町線「喜連瓜破駅」1番出口より徒歩5分

申込期間／令和6年3月1日（金）～令和6年11月13日（水）

申込方法／「大阪市がん検診専用電話」で予約受付を行います。

　　　　　　電話　6208-8250　 FAX　6202-6967

完全予約制（先着順）となっておりますので、受診希望の方はお電話（受付時間 平日9:00~17:00）もしくはFAXでお早めにお申し込みください。

料金／1,500円

※市民税非課税世帯の方等は費用が免除される場合がありますので詳しくは電話6208-8250へお問い合わせください

大阪市健康診査のお知らせ

無料

40歳以上の生活保護を受給している方等を対象とした健康診査を実施しています。

対象者／当該年度に満40歳以上の市民で申請時･受診時に生活保護又は中国残留邦人支援給付を受給中の方。ただし、社会保険加入者･入院中または介護施設等に入所中の方は対象外です。

検査項目／問診･身長･体重･血圧測定･尿･血液検査等

申込期間／令和6年4月1日（月）～令和7年2月14日（金）

申込方法／｢申込書兼同意書｣を記入して｢生活保護適用証明書｣の原本、もしくは中国残留邦人本人確認証の写しを添えて保健福祉課(地域保健)32番窓口で申請してください。

受診方法／申請後、約2週間程度で｢受診券｣｢個人票｣と｢医療機関名簿｣をお送りしますので医療機関に直接予約してください。

子宮頸がん予防ワクチン

無料

対象／小学校6年生～高校1年生相当の女性

キャッチアップ接種／平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性（ワクチン接種を逃した方）

※キャッチアップ接種の期限は令和７年３月31日までです。ご注意ください

接種回数／3回

実施場所／委託医療機関

受診方法／取扱医療機関に直接申し込んでください

（取扱医療機関は本市ホームページ▶「子宮頸がんワクチン　検索」で検索いただくか、保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882にお問い合わせください。）

※接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください

歯周病検診

歯の健康のために定期的に歯周病検診を受診しましょう

対象者／20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の方

（令和7年3月末時点）経過措置として、令和6年度は下記の方も対象

令和6年1月1日～3月31日の間に40、45、50、55、60、65、70歳になられた方（勤務先等で同程度の検診を受けられる方及び歯周病の治療で通院中の方は除く）※対象者については予定となります

料金／500円

免除／生活保護世帯に属する方(生活保護適用証明書の提出が必要)、市民税非課税世帯の方(世帯全員の非課税証明書等の提出が必要)

検査項目／問診ならびに口腔内診査【治療は含みません】

受診方法／取扱医療機関に直接申し込んでください

(取扱医療機関は本市ホームページ▶｢歯周 医療機関　検索｣で検索いただくか、保健福祉課(地域保健)32番窓口　電話　4302-9882にお問い合わせください。)

肝炎ウイルス検査について

無料

検査をご希望される方は、市内の取扱医療機関で受けることができます。

対象者／市内在住の満20歳以上の方で、過去に肝炎ウイルス検査(大阪市が実施する検査に限らない)を受けたことがない方

かつ、肝炎フォローアップ事業に同意する方

受診方法／取扱医療機関に直接申し込んでください

（取扱医療機関は本市ホームページ▶｢肝炎ウイルス検査　検索｣で検索いただくか、保健福祉課（地域保健）32番窓口　電話　4302-9882にお問い合わせください。）

■特集4面

平野区保健福祉センター実施の各種検診日程ご案内

受付時間

●がん検診･骨粗しょう症検診　9:30～10:50　13:30～14:50《予約要》

●特定健診　9:30～11:00《予約不要》　(注)区民センター　10:00～11:00

●歯科相談　9:30～11:00　13:30～15:00《予約不要》

がん検診･骨粗しょう症検診は予約が必要です。

電話4302-9882　保健福祉課(地域保健)

●令和6年4月～6月までの検診→予約開始3月11日(月)から

実施日　令和6年5月1日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年5月12日(日)

場所　瓜破会館

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要

実施日　令和6年5月20日(月)

場所　コミュニティプラザ平野(区民センター)　受付　10:00～11:00

午前　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、特定健診　予約不要

実施日　令和6年6月1日(土)

場所　北部サービスセンター

午前　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要

実施日　令和6年6月19日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

実施日　令和6年6月26日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

●令和6年7月から9月までの検診→予約開始5月7日(火)から

実施日　令和6年7月13日(土)

場所　平野区役所

午前　特定健診　予約不要

実施日　令和6年7月31日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年8月7日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年8月31日(土)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、特定健診　予約不要

実施日　令和6年9月11日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年9月29日(日)

場所　平野区役所

午前　特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

●令和6年10月～12月までの検診→予約開始8月13日(火)から

実施日　令和6年10月23日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年11月9日(土)

場所　平野区役所

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要

実施日　令和6年11月20日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

実施日　令和6年11月29日(金)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年12月7日(土)

場所　北部サービスセンター

午前　特定健診　予約不要

実施日　令和6年12月16日(月)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和6年12月22日(日)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、肺がん　予約要

●令和7年1月～3月までの検診→予約開始11月11日(月)から

実施日　令和7年1月12日(日)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要

実施日　令和7年1月22日(水)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

実施日　令和7年2月9日(日)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要

実施日　令和7年2月22日(土)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要

実施日　令和7年3月3日(月)

場所　平野区役所

午前　大腸がん　予約要、肺がん　予約要、特定健診　予約不要、歯科相談　予約不要

午後　大腸がん　予約要、乳がん　予約要、骨粗　予約要、歯科相談　予約不要

◆手話通訳を希望される方は検診申込時(検診日の2週間前まで)にお申し出ください。がん検診実施日に手話通訳を派遣します。

◆夏の暑い時期の検診は、熱中症にご注意ください。

ご注意

保健福祉センターで実施する特定健診は国民健康保険加入の40歳以上の方、もしくは後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方になります。詳しくは別冊［特集号］3面をご覧ください。

～がん検診の予約について～

3月11日(月)よりがん検診(4月～6月までのがん検診･骨粗しょう症検診)の予約を受付します。保健福祉課(地域保健)32番へ、電話または直接窓口でご予約ください。

保健福祉課(地域保健)　電話　4302-9882

〔集団検診(各区実施分)オンライン予約〕

集団検診の予約は行政オンラインシステムからでも可能です。

オンラインでの予約には事前に登録が必要です。

本市ホームページ ｢行政オンラインシステム　検索｣(二次元コード)

保健福祉センターでの大腸がん検診について

令和６年度からの保健福祉センターでの大腸がん検診は、検診のお申し込み（要予約）をいただきましたら、検査キットをお送りします。検査キットはがん検診実施日の受付時間中であれば提出していただくことができます。提出日の予約は不要です。大腸がん検診は２日分（提出日を含め3日間のうちに採便・２日分採便できない場合は１日分でも可）の便を採取し提出するだけで受診することができます。

結核健診を受けましょう！

無料・予約不要！

結核は早期発見･早期治療が大切です。ご自身の健康状態を把握するためにも年1回は健診を受けましょう。

特に65歳以上の方は年1回の胸部エックス線検査の受診をお勧めします。

対象／満15歳以上の市民の方

内容／胸部エックス線撮影

受付時間／10:00～11:00

場所／平野区保健福祉センター2階　レントゲン室

令和6年4月18日(木)、5月15日(水)、6月10日(月)、7月18日(木)、8月14日(水)、9月19日(木)、10月17日(木)、11月11日(月)、12月9日(月)

令和7年1月16日(木)、2月14日(木)、3月12日(水)

※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください。

※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください。

※結核健診の結果は、精密検査が必要な方には約2週間以内にご連絡をいたしますが、異常が認められない場合は、通知はいたしません。

検診の中止について

午前7時時点で暴風警報もしくは特別警報あり▶午前の検診は中止または延期

午前11時時点で暴風警報もしくは特別警報あり▶午後の検診は中止または延期

お願い

●検診当日や直前のキャンセルが多く困っています

集団検診は1回の検診受診人数が決まっており、予定人数に達すればご予約をお断りします。他の方の為にも検診を予約したら、検診日をご予定ください。また予約した日に予定が入れば早めにお電話でご連絡ください。