広報　ひらの

2024年（令和6年）9月号　No.340

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。

ひらちゃんのもじつなぎゲーム

ページをめくって文字をもっているひらちゃんを探してね。つなげたらどんな言葉になるかな？

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」

9月1日は防災の日です！

在宅避難について

学校など避難所の環境は決して良いものではありません。

自宅が安全であれば、在宅避難も考えましょう！

在宅避難をするために

自宅の安全確認

水や食料、日用品等（携帯トイレも）備蓄

家具の固定をしましょう

　在宅避難をされても、避難所で支援物資や様々な情報を受け取ることができます。詳細は平野区ホームページをご確認ください。

（二次元コード）◀区役所防災情報ページはこちら

日頃からの備えについて

　平野区内の各地域では、連合振興町会や地域活動協議会をはじめとした町会・自治会など地域で活動する団体が防災訓練や研修などを実施しています。

　このような防災訓練の運営は、地域防災リーダーが主となって企画・運営し、また、お住まいのみなさんは、さまざまな活動を通じて顔が見える関係になることで地域における災害時の対応に備えています。

（グラフ）

阪神淡路大震災で生き埋めになった人が誰に助けられたか

自助　66.7％

共助　30.7％

公助　1.7%

その他　0.9%

自助（自分・家族）、共助（隣人・友人等）で97.4％が助けられた！

（写真）▲地域での災害対策本部運営訓練の様子

（写真）▲地域での避難所開設訓練の様子

自分と家族の命を守る・つなぐためにも、町会・自治会へ加入し活動への参加を通じて「つながり」と「きずな」をつくりましょう！

平野区地域防災リーダーとは？

（写真）▲平野区地域防災リーダーの実技訓練の様子

　災害時の初動期に地域住民が協力し災害を防止、軽減し予防する自主防災組織の重要性が、阪神淡路大震災を機に再認識され、平野区でもおおむね小学校区単位ごとに、防災活動を行う平野区赤十字奉仕団を基盤として、平野区地域防災リーダーが組織化されました。

　令和２年には、自主防災組織と行政のさらなる連携強化のために、組織の再構築と取組みを強化しています。

　地域防災リーダーの皆様は共助の一環として、ボランティアで活動されています。

大阪防災アプリについて

災害時に備えて、情報受信手段を知っておきましょう!

もしもの為に、今始めよう　大阪防災アプリ

身を守る防災情報　迫る危険をプッシュ通知でお知らせ（画像）ダウンロードして［大阪市］を選択

いざという時のための　国民保護法上の緊急一時避難施設を掲載

日ごろから使える　気象情報・雨雲レーダー　降水予測や台風進路も閲覧可能になりました。

いろんな人が使いやすい　やさしい日本語対応　他にも英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語を選べるようになりました。

わかりやすく伝えます　防災シグナル　警報等が発令されると色の変化でお知らせします。

（二次元コード）◀大阪防災アプリダウンロードはこちら

情報受信手段を知っておきましょう

もしものために、日頃から備えておきましょう！

問合せ　安全安心まちづくり課　電話　4302-9734

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

9月は高齢者福祉月間です、平野区健康まつり　他…8面

平野区X（旧ツイッター）（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）

平野区役所ホームページ▶（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

令和7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

　8月下旬～9月上旬に、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。

提出期限／10月31日（木）

提出先／住民情報課（就学担当）

対象／令和7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

通学区域の小学校及び通学区域に隣接する平野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6年度「平野区二十歳のつどい」における協賛企業を募集します！

　協賛方法を下記3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

来場者全員に配布するプログラム内に企業広告を掲載します。

協賛方法②／チラシ

当日の来場者全員に配布する資料に同封します。

協賛方法③／アナウンス（2枠程度）

会場内で紹介アナウンスを実施します。

締切／11月29日（金）

平野区ホームページはこちら▶（二次元コード）

問合せ　安全安心まちづくり課　21番窓口　電話　4302-9734

平野区役所外壁工事のお知らせ

　区役所庁舎の外壁工事を行います。工事期間中は、足場を設置します。駐車場・駐輪場への通行や工事による騒音等ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

工事期間／令和６年８月30日～令和７年２月下旬頃

工事時間／8:00～18:00（土日・祝日も含む）

問合せ　総務課　51番窓口　電話　4302-9625

子育て情報

保育施設等の入所申込受付

　令和7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（水）～10月15日（火）

場所／「第1希望」の保育所・認定こども園・小規模保育施設及び区役所

※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（月）に公表予定です

■受付予約

日時／9月9日（月） 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1日（火）～15日（火） 9:00～17:00（土日・祝日は除く）

場所／平野区役所 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。

・希望する保育施設等には、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

おでかけブックスタート（平野～加美地区で実施します） 無料

　赤ちゃんと保護者に絵本を通して心ふれあうひとときをお届けします。赤ちゃん絵本を一冊プレゼントしています。

日時／①9月6日（金） 10:00～10:30

　　　②10月17日（木） 10:00～10:30

場所／①子育てサロンさくらんぼ（平野上町2-5-22 平野連合会館）

　　　②加美東子育てサロン（加美東5-7-13 加美東老人憩の家）

対象／引換券をお持ちのおおむね１歳までのお子さんとその保護者

申込／①～9月6日（金）、②9月17日（火）～10月17日（木）　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

防災・防犯情報

９月は高齢者セーフティーネット強化月間です！

　住宅火災における死者のうち約７割が65歳以上の高齢者です。消防署では、高齢者の火災による死傷者ゼロをめざして、高齢者防火の推進に取り組んでいます。

★高齢者を住宅火災から守るためのポイント

●「住宅火災警報器」は定期的に点検しましょう！

●火災に備えて小さくて軽い「住宅用消火器」や、スプレー式で扱いやすい「エアゾール式簡易消火具」を備えましょう！

●寝具やパジャマなど衣類には燃えにくく作られた「防炎品」を使用しましょう。

問合せ　平野消防署(予防担当)　電話　6790-0119

ひらの百歳通信　vol.9

瓜破西第2住宅集会所の百歳体操に伺いました！

（写真）

（写真）▲百歳体操の様子

　代表の山下さんと自治会役員の皆さんで運営されています。前代表の東さんも参加され、「見ている以上に負荷のある体操。ゆっくり体を動かすことの大切さ、また皆が集まるこの場所で継続できることが大事」とお話されていました。体操後は皆で「長生きサンバ」を歌い、明るい雰囲気のなか終了となります。

　開始当初からの参加者からは「通うことで体が楽になり、腕も上がるようになった」と嬉しいお声がありました。百歳体操に参加してみたい方はぜひ下記連絡先まで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

HIRACHAN’s Cooking

作ってみよう！　ひらちゃんクッキング

ズッキーニのトマト煮

＜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おすすめのレシピをご紹介します。電子レンジで作れるかんたんな１品です。

材料（4人分）

ズッキーニ…1本

赤パプリカ…1/2個

黄パプリカ…1/2個

粉チーズ…小さじ1

A

トマトケチャップ…大さじ4

オリーブ油…小さじ4

塩…少々

こしょう…少々

作り方

①ズッキーニとパプリカは2cm角に切る。

②耐熱ボウルに①を入れ、Ａを加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600Ｗ）で6分加熱する。ラップをはずし、上下を返して混ぜる。

③器に盛り、粉チーズをかける。

「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　9:00～17:00※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

マイナンバーカード出張申請事業を実施します

❶マイナンバーカード出張申請サポート窓口

　　マイナンバーカードの申請書作成を支援する窓口を開設します。

　日時／9月1日（日）、23日（月・祝）、29日（日）　11:00〜17:00

　場所／平野区民ホール 1階第1会議室

　日時／9月8日（日） 11:00〜17:00

　場所／男女共同参画センター南部館（クレオ大阪南）　2階会議室

会場にて健康保険証利用等の申込もサポートしています。マイナンバーカードをお持ちの方でまだ登録されていない方はぜひご活用ください。

❷マイナンバーカード訪問型出張申請受付

　区役所や出張窓口に行くのが難しい方へは、ご希望の場所に無料でお伺いして申請をお手伝いします。出来上がったカードは郵送しますので、来庁いただく必要はありません。こちらは、新規にマイナンバーカードの申請をご希望の方と、マイナンバーカードの申請を行い、受け取られた交付通知書に記載された窓口でのお受け取りが困難な方にご利用いただけます。

　詳しくはマイナンバーカード特設サイトにてご確認ください。

（二次元コード）

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・訪問型出張申請受付サービスコールセンター　電話　050-3535-0200

【見守り相談室】同意確認書ご返送のお願い

　見守り相談室では、大阪市が管理している行政情報をもとに、地域での日ごろの見守り活動や災害時の支援に活用される要援護者名簿を作成しています。

　地域の見守り対象となる方に、同意確認書を発送しています。同意確認ができた方の情報を平野区役所と協定を結んだ団体と相互に共有し、地域のささえあいにつなげています。

※ご返送のない方には複数回訪問する場合があります

問合せ　平野区社会福祉協議会「見守り相談室」　電話　6795-2577

保健福祉課（地域福祉）　電話　4302-9857

犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

時間／9:00～17:30（土日・祝日、年末年始を除く）

場所／市民局人権企画課（市役所4階）

（二次元コード）

電話　6208-7489　FAX　6202-7073

ご存じですか　あなたの地域の地域福祉活動コーディネーター

各地域の地域福祉活動コーディネーターを順にご紹介します。

地域　平野西

担当　前村

開設場所　平野西会館　平野本町1-10-12　電話　6796-4678

開設時間　月～金　10:00～12:00　13:00～16:00

気軽にお立ち寄りください。

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（精神保健福祉相談を除く）。相談は無料。市内在住の方に限ります。

※混雑状況により記載時間より早く受付を終了する場合があります。

相談名　法律相談

日程　9月5日、12日、19日、26日、10月3日、10日、17日、24日（木）

受付方法・時間　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。

※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　電話　4302-9683

相談名　相続登記･後見借金問題相談

日程　9月13日、10月11日（金）

受付方法・時間　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3日、10月1日（火）

受付方法・時間　当日1階窓口で受付（13:00～14:45）

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10日、10月８日（火）

受付方法・時間　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11日、10月9日（水）

受付方法・時間　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6日、10月4日（金）

受付方法・時間　当日1階窓口で受付（13:00～15:30）

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16日（水）

受付方法・時間　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

相談名　若者（15～39歳）自立相談

日程　10月25日（金）

受付方法・時間　電話・FAXで予約受付（開催日前日の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（祝日を除く）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

相談名　精神科医による精神保健福祉相談

日程　9月２日（月）、9日（月）、11日（水）、10月７日（月）、9日（水）、21日（月）

受付方法・時間　電話・来庁で予約受付（各開催日の前日17:30まで）

相談時間　いずれも14:00～、14:45～（相談時間は45分以内です）相談場所は予約時に案内します。

問合せ　保健福祉課（保健活動）　34番窓口　電話　4302-9968

募集・催し

平野区 小学生・中学生 英語スピーチコンテスト2024　無料

　平野区 小学生・中学生 英語スピーチコンテストは今年で第10回を迎えます。一次審査は動画を応募いただき各部門で上位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／最終審査および表彰式　11月16日（土） 14:00～16:00

場所／最終審査および表彰式:平野区役所

対象／区内在住・在学の小学1年生～中学3年生

　　　【部門】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5日（木）～19日（木）

動画提出期間／9月24日（火）～10月2日（水）

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

平野区民生委員児童委員協議会　創立50周年記念イベント　無料

第1部 （人形劇） 「11ぴきのねこ」 人形劇団クラルテ

日時／10月6日（日）　13:30～14:20頃（予定）（開場 13:00）

場所／平野区民センター（コミュニティプラザ平野）

定員／200名（整理券が必要）

※以下の日時で整理券を配布。（なくなり次第、終了させていただきます。）当日、整理券をお持ちでない場合は入場できませんので、必ずご持参ください

配布日時／9月6日（金）、9日（月）、11日（水）

　　　　　①10:00～12:00　②14:00～16:00　③17:00～19:00【９月6日（金）のみ】

配布枚数／200枚（おひとり様ひと家族分まで）

配布場所／平野区役所 1階ロビー

持物／整理券（第1部（人形劇）のみ必要）

第2部 （各種コーナー）

バルーンアート、プラ板でキーホルダーをつくろう、缶バッチをつくろう、筋膜はがしマッサージ、血管年齢測定、血圧測定

日時／10月6日（日） 人形劇終了後～16:00

定員／300名程度（整理券は不要）

問合せ　主催:平野区民生委員児童委員協議会（平野区役所保健福祉課内）

連絡先:保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9941

平野区役所でフードドライブを実施しています

日時／毎月第3木曜日（祝日を除く）　10:00～11:30

場所／区役所1階フロア

●フードドライブを実施

●ごみ減量・3R啓発・相談コーナーを実施

フードドライブとは

食品ロスを削減するために、ご家庭で余った食品を回収して、福祉団体や生活支援を必要とする施設等に無償譲渡する取組のことをいいます。

・未開封のもの

・包装や外装が破損していないもの

・生鮮食品（肉、魚、野菜など）以外で常温保存が可能なもの（例:お米、お菓子、乾麺、インスタント食品、缶詰、調味料など）

・持ち込む時点で賞味期限まで1か月以上あるもの（賞味期限が明記されていないものは持ち込めません）

・アルコールを含まないもの（みりん、料理酒は持ち込めます）

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

みんな食堂まつりで「おもちゃ病院」を開催します　無料

　みんな食堂まつりで「おおさか・ひらの・おもちゃ病院」を開催します。

　おもちゃ病院は「こどもの喜ぶ顔が見たい」「ものを大切にする心を育てたい」と願う、ボランティアによる無料おもちゃ修理です。

　ある程度の故障は治りますが（約95％位）治らない物もあることをご理解願います。

日時／10月27日（日） 11:00～15:00

場所／平野区民ホール

対象／おもちゃを修理してほしい子どもと保護者

持物／修理してほしいおもちゃ

問合せ　平野区社会福祉協議会　電話　6795-2525

保健福祉課（地域福祉）　電話　4302-9857

「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13.9円です。そのうち約0.7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。

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／①10月4日（金）、②10月11日（金）、③10月18日（金）、④11月6日（水）

　　　①②③は10:00～12:00、④13:00～15:30

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）

申込／～9月20日（金）　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

平野区民センターの5つの講習会！

　平野区民センターでは、5つの講習会を開催しています！

①ハワイアンフラダンス 毎週金曜日 午前

②ヨーガ 毎週水曜日 午前

③太極拳 毎週水曜日 午後

④からだメンテナンス運動教室 毎週火曜日 午前

⑤茶道教室 木曜日 午後

詳細は公共施設などにございますチラシをご覧ください♪

（二次元コード）

問合せ　コミュニティプラザ平野（平野区民センター）　電話　6704-1200　FAX　6704-1421

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。講座については、常磐会学園大学のホームページで9月6日に公開予定、また9月8日（予定）の新聞折込チラシをご覧ください。平野区役所にもチラシを設置予定です。

（一例）春に開催した講座

【英字新聞を読もう】【あそんでびじゅつ】【テーブル茶道】【中国語にチャレンジしよう！】など

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

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／～11月10日（日）

場所／クラフトパーク

対象・定員／小学1年生以上、2～12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）　※教室により異なります

申込／電話または来館（先着順）　※空きがあれば当日予約も可能です

問合せ　クラフトパーク（長吉六反1-8-44）　電話　4302-9210

平野区役所　区民ギャラリー展示

日時　～9月4日（水）

内容　平野公立5園の児童の絵や作品

団体　平野区公立5園

日時　9月5日（木）～9月18日（水）

内容　個人作品展

団体　大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

日時　9月19日（木）～10月2日（水）

内容　レッドハリケーンズ大阪との連携プロモーション展示

団体　平野区役所 政策推進課

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

健康情報

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ましょう」

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20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20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（金）～13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

統合失調症のある方の家族教室　無料

　参加者アンケートで「皆さんの実体験が非常に役立っていると思う。この病気のマイナスのイメージが少し変わった」「同じ病気を持つ家族として気が少し楽になった」「自分だけではないと思えた」と好評を得ています。病気の知識や制度・接し方を学び、困っていることやストレス解消方法などを話し合いませんか？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

※９月は祝日のため９月25日（水）に変更しています

場所／区役所2階 201会議室

締切／前日

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

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。

日時／時間はいずれも13:30～15:45（受付は13:00～）

1回目

10月21日（月）

開講式

講話「平野区の高齢者のいま、百歳体操」（講師:保健師・リハビリ専門職）

講話「お口の健康」（講師:歯科衛生士）

2回目

10月28日（月）

測定「測ってみよう！握力測定と足趾力測定」（講師:保健師）

実践「今日から実践！運動・体操」（講師:理学療法士）

3回目

11月6日(水)

講話「こころの健康ってなに？」（講師:精神保健福祉相談員）

実践「レッツ！みんなで脳トレ」（講師:保健師）

4回目

11月13日(水)

講話「食事は楽しく・おいしく・バランスよく」（講師:管理栄養士）

実践「音楽に合わせて体を動かそう」（講師:音楽療法士）

5回目

11月18日(月)

講話「骨・カルシウムセミナー」（講師:雪印メグミルク）

紹介「健康づくり推進協議会の紹介」

閉講式

場所／区役所 2階 集団検診室（背戸口3-8-19）

対象・定員／区内在住者、おおむね30名　※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9日（月）～30日（月）　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

各種検診のお知らせ

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

10月23日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

11月20日（水）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

11月29日（金）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

12月16日（月）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

12月22日（日）　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

●乳がんマンモグラフィ

（40歳以上の女性／1,500円 2年に一度受診可＝令和5年度に受診された方を除く。）

●骨粗しょう症（18歳以上／無料）

日時･会場

11月9日（土）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

11月29日（金）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

12月16日（月）　13:30〜14:50　区役所2階検診フロア

12月22日（日）　9:30〜10:50　区役所2階検診フロア

検診内容･対象･料金等

●歯科健康相談（無料）

日時･会場

9月11日（水）　13:30〜15:00　区役所2階検診フロア

9月29日（日）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

10月23日（水）　9:30〜11:00　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

9月19日（木）　10:00〜11:00　区役所2階検診フロア

10月17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（40歳以上の大阪市国民健康保険･後期高齢者医療制度加入の方／無料）

★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11日（水） 9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

9月29日（日） 9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

10月23日（水）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

11月20日（水）　9:30〜11:00　区役所2階検診フロア

予約不要

●大腸がん検診（40歳以上/300円）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。提出は上記肺がん検診及び乳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事ができます。提出日の予約は不要です。

申込／電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。

※定員になり次第、受付を終了しますので、ご了承ください

10月〜12月の検診は、8月13日（火）から受付を開始しています。

★令和6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19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です

高齢者がいつまでも安心して

暮らし続けることができる平野区をめざして

　平野区では認知症予防推進事業「いきいき脳活」に取り組んでいます。いつまでも自分らしく暮らせるようにいきいき脳活サポートマニュアルを作成しています。

認知症に関する相談先として平野区認知症支援マップ（るんるんマップ）を改定しました。ぜひご覧ください。

（写真）

認知症の医療・介護に関すること、認知症予防、イベント情報などは大阪市認知症アプリをご利用ください。

大阪市認知症アプリダウンロードはこちら▶（二次元コード）

問合せ　保健福祉課（地域福祉）33番窓口　電話　4302-9857

長吉地域包括支援センター　電話　6790-0766

ひらのオレンジチーム　電話　6777-9030

「ひらの百歳☆きらめき講座」が始まりました！

　百歳体操に参加するだけで、自然と健康になり認知症も予防できる場に！

いきいき百歳体操 毎回30分+

全78講座!!　 ひらの百歳☆きらめき講座　運動・身体活動　社会活動・交流　認知トレーニング　疾病管理　栄養・食事　高齢者の生活の安心

関係機関・企業等から様々な専門職が出向いて認知症予防等につながる講座を行います！

講座の一例

訪問看護ステーション（写真）

医療機関（写真）

薬局（写真）

平野警察署（写真）

平野消防署（写真）

ラグビーチーム　レッドハリケーンズ大阪（写真）

　現在、区内23か所の百歳体操の場で順次開催しています。（講座の実施回数や内容はグループにより異なります。詳しくは、下記問い合わせ先へお尋ねください。）

問合せ　保健福祉課（保健活動）34番窓口　電話　4302-9968

平野区健康まつり ～平野区万博～

　健康について楽しく体験し、学べるイベントです。これを機会に健康づくりに取り組みませんか？

　お子さんから高齢者まで楽しめる盛りだくさんの内容です。

〈内容〉

医師による病気相談、歯科医師による歯科相談、薬剤師によるお薬相談、吹き戻しチャレンジ、片足立ち測定・握力測定、アルコールパッチテスト、骨粗しょう症検診、エプロンシアター、バルーンアートなど

日時　9月28日(土) 14:00～16:00 無料

場所　コミュニティプラザ平野（平野区民センター ホール）

※お車でのご来場はご遠慮くださいますようご協力をお願いします

主催　平野区健康まつり実行委員会

アスマイルポイントもたまります！

Present　アンケートにご協力いただいた方に「万博グッズ」を、スタンプラリーで5個以上スタンプを集めた方に「記念品」をプレゼントします！

（写真）

※数に限りがあります

問合せ　保健福祉課（地域保健）　電話　4302-9882

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）

【長吉六反中学校、長吉東小学校『小学6年生への部活動見学会』】

　長吉六反中学校校区内の小学校は長吉東小学校のみのため、中学校の先生が小学校に出向き、英語や算数を教えるなどの連携を普段から行っています。

　今回は、小学6年生の児童を中学校に招待し、部活動の体験を行いました。限られた時間でしたが、前半・後半で異なる部活動を選択することで、より中学校の部活動を知る機会になる様、工夫をしていました。文化部では、パソコン部や文芸部を見学、吹奏楽部では各楽器の説明と、演奏を聴いて曲名を当てるクイズなども行いました。

　運動部では、ハンドボール、バスケット、テニス、バレーボールなどを体験。バスケットでは模擬試合で1対11でも隙間を抜いてシュートを決める中学生の技術に驚いていました。

　ハンドボールは全国大会にも出場した強豪で、大阪市の拠点校でもあり、ジャンプシュートを的確に決める姿に「空中の格闘技」と言われる所以を小学生も感じていました。

　生徒数が少ないことは部活動にはデメリットではとの小学生の問いに中学生は、運動場や体育館も自由に使え、試合にも出やすく、先生の指導も届き、上手くなるのが早く、上手くなればより楽しくなると、笑って答えてくれました。

　大雨の中、講堂を何度もモップで清掃しながら、小学生を迎えてくれた長吉六反中学校のお兄さん、お姉さん、そして先生方、ありがとうございます。

問合せ　政策推進課（教育）23番窓口　電話　4302-9903

移動図書館まちかど号

　毎月1回区内11か所の巡回場所をまわっています。

　まちかど号には、あかちゃんからたのしめるえほん、こどものよみもの、料理や趣味の本などの実用書、小説・エッセイ、大きな活字の本などをつんでいます。お気軽にお立ち寄りください。

　詳しくはホームページまたはお問い合わせください。

詳しくはこちら▶（二次元コード）

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　6539-3305

●区の人口　185,536人　●世帯数　94,586世帯　［令和6年8月1日現在推計］