くらしの情報

国民健康保険被保険者証を11月1日更新します

新しい被保険者証(緑色)を10月中に転送不要の簡易書留郵便で送付します。
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、被保険者証の記載内容に変更がある場合は、「郵便物等お預かりのお知らせ」または本人確認資料、今お持ちの国民健康保険被保険者証、印かんを持って区役所保険年金担当(保険)までお越しください。
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 窓口サービス課(保険年金)⑰番窓口 ☎4302-9956

マイナンバー制度の問い合わせ先のお知らせ

問合せ 平野区ナビダイヤル **0570−068511** 9:00〜17:30(土日祝日・年末年始を除く)

ご来庁の場合は区役所1階⑮番窓口横「特設窓口」へ。(10月20日(火)設置予定)
※マイナンバー制度「個人番号カード」の申請方法については12面をご覧ください。

問合せ 窓口サービス課(住民登録)⑭番窓口 ☎4302-9963

平成27年度「成人の日記念のつどい」は午前開催です

日時 1月11日(月・祝) 10:30開会・12:30終了(予定)
場所 コミュニティプラザ平野(区民センター 長吉出戸5-3-58)
対象 平成7年(1995年)4月2日〜平成8年(1996年)4月1日生まれの方

※昨年度までとは開催時間が異なっていますので、ご注意ください。
※受付開始時間、イベント内容等の詳細は決定次第、ホームページ・広報ひらの等でご連絡いたします。

平野区民センターのご利用内容変更のお知らせ

工事に伴い、平野区民センターの会議室等のご利用内容に変更が生じます。
【会議室5】平成27年12月以降、場所及び使用料等に変更があります
【和室】平成28年2月23日(火)〜平成28年2月29日(月)の間、貸出停止
【調理実習室】平成28年2月23日(火)以降、貸出停止

問合せ まちづくり推進室(まちづくり協働)㉑番窓口 ☎4302-9734

市税の納期限のお知らせ

個人市・府民税(普通徴収)第3期分の納期限は、11月2日(月)です。納期限までに金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください。

問合せ あべの市税事務所(阿倍野区旭町1-2-7あべのメディックス)
個人市民税担当 ☎4396-2953

健康情報

10月は健康月間です

知らなかった平野を発見!

過ごしやすい時期ですので屋外でのリフレッシュやウォーキングなどいかがですか?
区役所では平野区内のウォーキングマップをご用意しておりますので、この機会に近いけれども意外と知らなかった平野を発見しませんか??
マップは2階㉓番窓口(政策推進)と3階㉜番窓口(地域保健)でご用意しております。

定期的な検診で早期発見・治療を!!

大阪市では、がん検診を受ける機会のない方に、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診・結核健診を行っております。
提携している医療機関・お近くの保健福祉センターで受診できますので、詳しくはお問い合わせください。

乳がんのしこりって、どんな感じ??

乳がんは年々増加しているがんのひとつです。しかし早期発見であれば治癒率が高い病気です。定期的に検診を受けることと自宅で簡単にできるセルフチェックが早期発見につながります。
区役所3階㉞番保健福祉課(保健活動)では乳がんのしこりを触って体験できるマンマモデルを下記の期間設置しております。
ぜひご利用いただき、セルフチェックにお役立てください。

期間 10月1日(木)〜10月30日(金)
場所 区役所 3階㉞番(保健福祉課 保健活動)

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時		会場	予約
乳がんマンモグラフィ(視触診もあり・40歳以上で大正・昭和の偶数年生まれ1,500円) **骨量**(18歳以上／無料)	11/17(火)	9:30〜10:30 13:30〜14:30	区役所 2階検診フロア	予約要
胃がん(40歳以上／500円) **大腸がん**(40歳以上／300円) **肺がん**(40歳以上／無料) ☆喀痰検査については400円	11/23(月・祝)	9:30〜10:30		予約要
歯科健康相談(無料)	10/9(金)	9:30〜11:00 13:30〜15:00		予約不要
	10/30(金)	9:30〜11:00		
結核健診(15歳以上／無料)	10/22(木)	10:00〜11:00		予約不要
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証・後期高齢者医療被保険者証が必要です	10/2(金)	10:00〜11:00	コミュニティプラザ平野	予約不要
	10/10(土)	9:30〜11:00	区役所 2階検診フロア	
	10/30(金)	9:30〜11:00		

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。
※今年度の検診予約につきましては、平成27年3月2日から募集を開始しているため、各回一定数に達し次第、第一次受付を終了している場合もありますが、原則、毎月1日(土日祝の場合は翌開庁日)に翌月分の第二次受付を行いますのでお問い合わせください。
●今年度の検診日程は、広報ひらの3月号別冊【特集号】又は平野区役所ホームページでご確認ください。

申込み 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)㉜番窓口 ☎4302-9882

おやこの食育教室 先着順

日時 10月17日(土) 11:00〜12:30
場所 コミュニティプラザ平野(区民センター 長吉出戸5-3-58) 2階調理実習室
内容 体力アップと食べ物のお話、調理実習(栄養士・食生活改善推進員協議会員)
対象・定員 区内在住の小学生、中学生とその保護者20名
持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・食器用ふきん(2〜3枚)
料金 おひとり300円
締切日 10月8日(木)
申込み 電話または来庁

若い女性のための調理実習「バランスのとれた食事を」

日時 10月23日(金) 10:00〜13:00
場所 区役所 2階栄養講習室
内容 お話(食事バランス・初期の離乳食について)調理実習(栄養士・食生活改善推進員協議会員)
対象・定員 区内在住の20〜30歳代の女性の方20名(先着順)
持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・食器用ふきん(2〜3枚)
料金 おひとり500円
締切日 10月15日(木)
申込み 電話または来庁

いきいき百歳体操交流会 無料 先着順

いきいき百歳体操は、手足におもりを付けて、椅子に座ってできる運動プログラムです。お気軽にご参加ください。

内容 いきいき百歳体操体験、音楽の先生と一緒に楽しく歌おう
持ち物 体操のできる動きやすい服装、靴、飲み物 **申込み** 電話または来庁

日にち	時間	場所	定員	締切
10/21(水)	14:00〜16:00	平野区民ホール(平野南1-2-7)	30名	10/7(水)16:00まで
10/29(木)	14:00〜16:00	コミュニティプラザ平野(区民センター 長吉出戸5-3-58)	50名	10/13(火)17:30まで
10/30(金)	10:00〜12:00			

問合せ 保健福祉課(保健活動)㉞番窓口 ☎4302-9968

● 広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは政策推進課(政策推進)㉓番窓口(☎4302-9683)へ。