

平野区民ホール講習会

クラシックバレエ、懐かしい歌をみんなで歌おう、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、ピラティスで健康に、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。
日時／区役所・区民ホールに配架のチラシをご覧ください
場所／平野区民ホール
申込／申込書に受講料を添えて窓口まで(懐かしい歌のみ電話申込可)
 ※対象・定員、持物、料金、締切等は区役所・区民ホールに配架のチラシをご覧ください

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000

ひふみ号による「花と緑の講習会」無料 申込不要

花と緑の講習会(草花の寄せ植え)。植物や緑に興味をお持ちの方、庭木や草花でお悩みの方、気軽にご相談を。
日時／11月10日(木) 14:00~15:30
場所／平野公園(平野東2丁目)
対象・定員／どなたでも・30人程度(先着順)



問合せ 長居公園事務所 ☎6691-7200

健康情報

BCG予防接種

無料 予約不要

日時／10月12日(水) 14:00~15:00(12:00より整理券配布)
場所／区役所2階 検診フロア
対象／12か月未満のお子さん

※標準的な接種期間は生後5~8か月です
持物／「母子健康手帳」と「予防接種手帳」(BCGの質問票を記入のうえお持ちください)

ご注意／新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、密になるのを避けるため、接種対象者(お子さん)と保護者1名での来所をお願いします。やむを得ず付き添いの方が来られる場合は、接種会場と別の場所でお待ちいただくようお願いします。

また令和3年10月1日から委託医療機関でも受けられます。詳細についてはホームページをご覧ください。平野区保健福祉センターへお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③② 番窓口 ☎4302-9882

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／10月21日(金) 10:30~13:00
場所／区役所2階 栄養講習室
内容／お話と調理実習

講師:管理栄養士・食生活改善推進員協議会会員
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／10月6日(木)~13日(木) 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

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。障がい者医療証はうぐいす色からオレンジ色へ、ひとり親家庭医療証はあざぎ色から桃色へ変わります。(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4年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方はお持ちの医療証を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 ☎4302-9857

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。

「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(対象期間令和3年8月1日~令和4年7月31日) 利用した介護サービスの内容と事業者を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。

問合せ 保健福祉課(介護保険) ③① 番窓口 ☎4302-9859

女性の健康力UPセミナー

無料

- 知ってほしい!キレイになる骨(講話と骨粗しょう症検診)
 - 産後ママの美骨ケア ~身体を動かして骨活~(講話とストレッチ)
- 日時**／11月30日(水) 13:30~15:30
 12月7日(水) 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歳未満までの0歳児を育児中の女性

※2日間とも参加でき、骨粗しょう症検診を受診できる方

定員／10名(先着順)
申込／電話または来庁
申込期間／10月3日(月)~31日(月)
 ※赤ちゃんと一緒に参加できません
 ※1日目は健康保険証をお持ちください。2日目は運動のできる服で参加していただき、飲み物をお持ちください
 ※医師から運動を止められている方はご遠慮ください
【骨粗しょう症の治療中の方、令和4年度の骨粗しょう症検診受診済の方はご相談ください。】

問合せ 保健福祉課(保健活動) ③④ 番窓口 ☎4302-9968

事前予約制

マイナンバーカード
出張申請窓口開設キャンペーン

詳細は大阪市ホームページをご覧ください▶▶▶

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
●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月7日(月)、30日(水)、12月12日(月) 9:30~10:50	区役所2階 検診フロア	予約
●骨粗しょう症(18歳以上/無料)	10月26日(水)、11月30日(水)、 12月12日(月) 13:30~14:50		
●歯科健康相談(無料)	10月26日(水) 13:30~15:00	区役所2階 検診フロア	予約不要
●結核健診(15歳以上/無料)	10月20日(木) 10:00~11:00		
●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	10月26日(水) 9:30~11:00 10月22日(土) 9:30~11:00		

※行政オンラインシステムによりがん検診・骨粗しょう症検診が予約できます※胃がん検診は、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します

申込／新型コロナウイルス感染防止のため、電話または行政オンラインシステムで受付。ただし、電話をかけることが困難な方については、窓口で受付を行います。※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。10月~12月の検診は、8月8日(月)から受付を開始しているため、すでに予約受付を終了している場合があります

★令和4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。

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③② 番窓口 ☎4302-9882

統合失調症のある方の家族教室

無料

病気の知識や接し方、問題解決やストレス解消方法等、悩みを共に話し合いませんか?本人を支えるご家族もより豊かな人生を送るために一緒に学びましょう。

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
場所／区役所2階 201会議室 **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 ☎4302-9968

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。



日時／11月16日(水)、30日(水) 14:00~16:00
 精神科医師による講演、家族交流会(※2日間の教室)

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)

申込期間／10月3日(月)~11月7日(月)
申込／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、申込時に要相談

問合せ 保健福祉課(保健活動) ③④ 番窓口 ☎4302-9968

いきいき百歳体操サポーター養成講座

無料

回	日程	時間	主な内容
1	10月25日(火)	13:30~	いきいき百歳体操体験、体操の効果、サポーターの役割、グループワーク等
2	11月1日(火)	15:30	
3	11月9日(水)	(受付開始)	
4	11月15日(火)	13:00~	

いきいき百歳体操を地域で実践するサポーターを養成する講座です。4回全てに参加された方には修了証をお渡しします。

場所／平野区民センター(コミュニティプラザ) 第3・4会議室(長吉戸5-3-58)

対象・定員／区内在住で、いきいき百歳体操のサポーターとして活動して頂けて4回全て参加できる方、20名(先着順)

持物／筆記用具、飲み物(水・お茶等)、動きやすい服装、靴
申込／電話または来所(ご本人よりお申し込みください)
申込期間／10月3日(月)~14日(金)(土・祝を除く9:00~17:30)

問合せ 保健福祉課(保健活動) ③④ 番窓口 ☎4302-9968



行政オンラインシステム



平野区役所ホームページ