

暮らしの情報

国民健康保険被保険者証を更新します

11月1日に国民健康保険被保険者証(以下、「保険証」という)を更新するため、新しい保険証(緑色)を10月中に平野区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、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、保険証の記載内容に変更がある場合は、保険年金担当(保険)にお問い合わせください。

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 保険年金課 ⑰番窓口
☎4302-9956 ㊟6700-0193

お使いの薬をジェネリック医薬品に変えてみませんか

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同等の効能・効果を持つ医薬品です。ほとんどのジェネリック医薬品は、先発医薬品より価格が安いので、自己負担額を軽減することができます。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師や薬剤師に事前にご相談ください。

問合せ 福祉局生活福祉部保険年金課給付グループ
☎6208-7967 ㊟6202-4156

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。

問合せ 保健福祉課(介護保険)⑳番窓口
☎4302-9859

「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、利用した介護サービスの内容と事業者へ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。

対象期間 令和4年8月1日～令和5年7月31日

問合せ 保健福祉課(介護保険)⑳番窓口
☎4302-9859

平野図書館蔵書点検による休館のお知らせ

10月11日(水)～16日(月)まで、図書館資料の所蔵点検などのため休館いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881

あなたのと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 ☎6795-2525

各種相談のお知らせ 10・11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。



9月15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	日程	受付方法	問合せ
法律相談	10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9日、16日、30日(木)	当日に電話予約受付(9:00～・先着順) 相談時間 13:00～17:00	政策推進課⑳番窓口 予約 ☎4302-9683
相続登記・後見借金問題相談	10月13日、11月10日(金)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	大阪司法書士会阪南支部 ☎6628-7133 予約不可
相続遺言帰化相談	10月3日、11月7日(火)	当日1階窓口で受付(13:00～15:00) ※受付は14:45まで	大阪府行政書士会阿倍野支部 ☎6792-6724 予約不可
税理士相談	10月10日、11月14日(火)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	近畿税理士会東住吉支部 ☎6703-1800 予約不可
行政相談	10月11日、11月8日(水)	当日1階窓口で受付(13:00～14:00)	政策推進課⑳番窓口 ☎4302-9683 予約不可
不動産相談	10月6日(金)	当日1階窓口で受付(13:00～16:00) ※受付は15:30まで	大阪府宅地建物取引業協会なにわ阪南支部 ☎4399-1555 予約不可
建築士相談	10月18日(水)	当日1階窓口で受付(13:00～15:30)	大阪府建築士事務所協会第七支部 ☎6946-7065 予約不可
若者(15～39歳)自立相談	10月27日(金)	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	コネクションズおおさか ☎6344-2660 要事前予約 ㊟6344-2677 火～土曜日(祝日を除く) 10:30～18:30

※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

「出前講座いたします」～介護・福祉・認知症のこと～

長吉地域包括支援センター(高齢者の総合相談窓口)では、長吉圏域の地域の方々や事業所・企業様へ無料で出前講座を行っています。

介護保険や福祉制度、認知症のことなど、地域での少人数の勉強会から、事業所の従業員様の研修機会として、当センターをご活用ください。

ご希望をお聞きしながら、研修プログラム(内容・回数・時間)を提案させていただきます。ご関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

講座開催が可能な曜日 月～土曜日(年末年始・祝日を除く) ※日曜日は応相談
時間帯 午後～夜間のみ

<午後>13:00～16:00(1回あたり60～120分程度)

<夕・夜間>17:00～20:30(1回あたり60～120分程度)

日頃の活動を紹介しています。

皆さんからのフォローをお待ちしています!

Instagram▶



問合せ 長吉地域包括支援センター ☎6790-0766

<あなたの地域の相談窓口>

平野区地域包括支援センター ☎6795-1666

加美地域包括支援センター ☎4303-7703

瓜破地域包括支援センター ☎4392-7436

喜連地域包括支援センター ☎6797-0555

募集・催し

令和5年度 平野区区民協働企画講座(ひらちゃん講座)

「ぶらり平野郷・古地図を巡って歴史探訪」

日時 第1回:11月18日(土) 9:30～12:30

第2回:11月26日(日) 13:00～16:00

対象 区内在住のまちあるきに関心のある方

集合場所 JR平野駅北口西側階段下付近(天王寺方向)

定員 各20名 まちあるき場所 平野郷

申込 10月6日(金)～20日(金) 電話または来庁(先着順)

※小雨決行(中止の場合は前日に区役所から連絡します)

問合せ 安全安心まちづくり課 ㉑番窓口
☎4302-9734

第45回 区民レクリエーション

日時 11月5日(日) 受付9:00(雨天中止)

開催場所 法隆寺、奈良県馬見丘陵公園

集合場所 コミュニティプラザ平野

持物 弁当、飲み物、タオル等

料金 大人2,000円 中学生以下1,000円

※当日コミュニティプラザ平野にて徴収

定員 35名(申込先着順) 締切 10月12日(木)

申込 10月8日(日)～ 来館または電話

コミュニティプラザ平野 ☎6704-1200

問合せ 体育厚生協会(担当本田) ☎090-8161-0972

女性の健康力UPセミナー

無料

出産という一大イベントを終え、身体の変化を感じていませんか?ママの元気は家族の元気♪輝くためのセルフケアを始めましょう!

1日目

「産後のからだどころ・産後の骨盤を整えよう♪」

講話:理学療法士による骨盤ストレッチ・骨粗しょう症検診

2日目

「今日から改善!生活習慣!産後の運動を楽しくしよう♪」

講話:理学療法士による産後の運動

※赤ちゃんと一緒に参加できます。2日目は保育ボランティアがあります

日時 全2回 11月6日(月)、20日(月) 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歳までのお子さんを育児中の女性。2日間とも参加できる方で骨粗しょう症検診を受診できる方

定員 10組(先着順)

持物 動きやすい服装と飲み物

※11月6日(月)は健康保険証をお持ちください

申込 10月2日(月)～23日(月)

電話、窓口または行政オンラインシステム

※令和5年度の骨粗しょう症検診受診済の方はご相談ください

※運動を止められている方はご遠慮ください

問合せ 保健福祉課(保健活動)㉓番窓口
☎4302-9968

