

くらしの情報

高齢者の方の身近な相談窓口～地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者の方が住みなれた地域で自分らしく生活できるよう、保健・医療・福祉などさまざまな相談や支援を行います。介護のことや認知症、介護予防、高齢者の虐待防止など、高齢者の方の生活を総合的・包括的に支えていく役割を担います。お住まいの地域を担当するセンターまでお気軽にご相談ください。

また、高齢者の方が安心して暮らせるまちづくりにも取り組んでおり、さまざまな活動を行っております。来月から「地域包括支援センターだより」として、順次ご紹介いたします。



- 問合せ** 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  
 長吉地域包括支援センター ☎6769-0036  
 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

第31回平野区民ゲートボール大会

**日時** 5月24日(日)【開会】9:00 ※雨天の場合5月31日(日)に延期  
**場所** 摂陽中学校(平野西3-4-7)  
**対象・定員** 区内在住・在勤の方120名  
**内容** 熟年の部は65歳以上の方、一般の部は65歳未満の方、混合の部は熟年の部と一般の部の混合チームでご参加いただけます

**料金** 1チーム2,000円  
**締切日** 5月9日(土)必着  
**申込み** Faxに住所・氏名・年齢・電話番号・チーム名を記入し送付、または電話

**問合せ** 平野区体育厚生協会(担当:浜口)  
 ☎6791-2944 ㊚6791-2944

六反さくら公園で「ひとり・ふたり・みどり号」による花と緑の講習、花と緑の相談を行います **無料**

**日時** 4月10日(金) 14:00～15:30  
**場所** 六反さくら公園(平野区長吉六反)  
**内容** いろいろな寄せ植えの楽しみ方  
**問合せ** 南部方面公園事務所企画調整班  
 (東住吉区長居公園1-1) ☎6691-7200



水泳教室(親子(ベビー)水泳/リトル水泳)

**日時** 5月、6月  
**【親子水泳】** 毎週木曜日 11:00～12:00  
**【リトル水泳】** 毎週火・金曜日 9:45～11:00  
**場所** 平野スポーツセンター 屋内プール  
**対象・定員** 【親子水泳】6か月から3歳のお子さまと保護者20組(先着順)  
**【リトル水泳】** 2歳～4歳の方32名(先着順)  
**持ち物** 水着・水泳帽・タオル  
**料金** 【親子水泳】6,580円 【リトル水泳】5,760円 ※入場料別途必要  
**申込み** 料金を添えて来館  
**問合せ** 平野スポーツセンター(平野南4-6-1) ☎6709-1255



おとなのためのおはなし会-4周年記念- **無料**

**日時** 4月22日(水) 14:00～15:00  
**場所** 平野図書館2階 多目的室  
**内容** 大人も楽しめる昔話や物語を語ります  
**定員** 20名(先着順)  
**問合せ** 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881



健康情報

減塩で高血圧を予防しよう

高血圧は、それ自体は自覚症状が少なく、少々数値が高くても放置してしまいがちですが、さまざまな病気を引き起こす原因となります。減塩で高血圧を予防しましょう!

**日時** 4月23日(木) 10:00～13:00  
**場所** 区役所 2階 栄養講習室  
**内容** 栄養士・食生活改善推進員協議会員によるお話と調理実習  
**対象・定員** 区内在住の方24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** 4月17日(金) **申込み** 電話または来庁  
**問合せ** 保健福祉課(地域保健)㉔番窓口 ☎4302-9882

統合失調症のある方の家族教室

病気のことや接し方、再発防止と生活の自立や社会復帰への手がかり等を学び、悩みを共に話し合いませんか?ご参加お待ちしております。まずはご連絡ください。平成27年4月から開催日時が変更になりました。

**日時** 毎月第4月曜日 14:00～16:00  
**場所** 区役所 2階201会議室  
**申込み** 電話または来庁  
**問合せ** 保健福祉課(保健活動)㉔番窓口 ☎4302-9968



コミュニティサロン(講習会) **先着順**

内容	日時	回数	定員	参加費	申込み
ダンベル・リビング健康体操	4/7～7/21(毎週火曜日) ※5/5(火・祝)除く	10:00～11:30	全15回	60名	6,000円 4/7(火) 9:15～ 参加費を添えて窓口にて受付 4/8(水) 9:15～ 参加費を添えて窓口にて受付 4/8(水) 12:00～ 参加費を添えて窓口にて受付 4/17(金) 9:15～ 参加費を添えて窓口にて受付
ヨガ	4/8～8/12(毎週水曜日) ※4/29(水・祝)、5/6(水)、6/10・17(水)除く	10:00～12:00	全15回	100名	
太極拳	4/8～8/12(毎週水曜日) ※4/29(水・祝)、5/6(水)、6/10・17(水)除く	13:00～14:30	全15回	60名	
タヒチ&ハワイアンフラダンス	4/17～7/31(毎週金曜日) ※6/26(金)除く	10:00～11:00	全15回	60名	

**場所** コミュニティプラザ平野(区民センター) **持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装  
**問合せ** コミュニティプラザ平野(区民センター 長吉出戸5-3-58) ☎6704-1200 ㊚6704-1421

◆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(40歳以上で 大正・昭和の偶数年生まれ1,500円) 骨量検査はありません	5/14(木) 18:30～19:30	コミュニティプラザ平野 (区民センター 長吉出戸5-3-58)	予約要
乳がんマンモグラフィ(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)	5/23(土) 9:30～10:30	区役所2階 検診フロア	
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(かたん)検査については400円	5/27(水) 9:30～10:30	区役所2階 検診フロア	予約不要
歯科健康相談(無料)	4/14(火) 13:30～15:00 4/18(土) 9:30～11:00		
結核健診(15歳以上/無料)	4/23(木) 10:00～11:00	瓜破会館 (瓜破東6-1-51)	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被保険者証・ 後期高齢者医療被保険者証が必要です	5/4(月・祝) 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、各回定員に達し次第、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)㉔番窓口  
 ☎4302-9882