

● 暮らしの情報

サマーフェスタ2017inひらの

入場無料

日時 7月8日(土)15:00~20:00
場所 コミュニティプラザ平野(区民センター)
ステージ発表 吹奏楽、二胡、ダンス、フラダンスなど
展示販売 野菜即売会、手作りお菓子、餃子、おもちゃなど
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

平成29年度 平野区民ホール講習会第2クール開催

日時 7月から3か月 ※講習会によって開催回数異なります
場所 平野区民ホール
内容 フラワーアレンジ・謡曲仕舞・ナイトヨーガ・笑いのヨーガ・女性のための話し方・茶道・クラシックバレエ(ちびっこクラス・小学生クラス)・ベビーマッサージ・英語リトミック
 ※対象・定員、持ち物、料金、締切日など詳しくは区役所・区民ホール配架のチラシをご覧ください
申込み チラシに添付の申込書に料金を添えて来館
問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000

● 健康情報

いきいき百歳体操サポーター養成講座

無料

『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。
日時 7月4日・11日・18日・25日(火) 14:00~16:00 [全4回]
 【受付】13:30~
 ※4回すべてに参加された方に修了証をお渡しします
場所 北部サービスセンター 2階会議室(加美鞍作1-9-3)
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いただける方20名(先着順)
持ち物 筆記用具、飲み物(水・お茶など)
 ※運動のできる服装でお越しください
締切日 6月16日(金)
申込み 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎4302-9968

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康は、日常生活を営むうえで不可欠な食事の摂取、発声や会話を楽しむことに結びついており、最終的には生活の質や寿命に大きく関わっていきます。これを機会に歯と口の健康づくりについて、見つめ直してはいかがでしょうか。「歯と口の健康週間」事業の一環として、4月24日(月)区役所で、第66回「全大阪よい歯のコンクール」平野区地区審査会が開催されました。平成28年4月から平成29年3月の1年間に平野区で3歳児健診を受けられた1,382人の中から選ばれた9組の優良親子が審査対象となり、地区最優良1組、地区優良2組を選出しました。地区最優良1組については、平野区代表として「全大阪よい歯のコンクール」中央審査会に参加されました。



問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9824

生活習慣病予防の調理実習

要予約

生活習慣病予防のために、生活リズムを整え、栄養のバランスを考えながら食事をすることが大切です。家庭ですぐに実践できるポイントについて実習します。
日時 6月15日(木) 10:00~13:00
場所 区役所 2階栄養講習室
内容 お話と実習(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25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 500円(当日徴収)
締切日 6月9日(金) **申込み** 電話または来庁

健康運動講習会

無料

「歩く」をテーマに、身近な動きで運動効果を上げる講習会を実施します。道具のいらない筋トレ、簡単でリラックスできるストレッチを紹介します。
日時 6月9日(金) 10:00~11:30
場所 区役所 2階検診フロア
内容 お話と実習(食生活改善推進員協議会会員)
対象・定員 区内在住の方60名(先着順)
持ち物 汗拭き用タオル、バスタオル、お茶、運動のできる服装
締切日 6月8日(木)
申込み 電話または来庁

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
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	7/4(火) 9:30~10:30 7/29(土) 9:30~10:30	区役所2階 検診フロア	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) 骨粗しょう症(18歳以上/無料)	7/4(火) 13:30~14:30 7/9(日) 9:30~10:30 7/26(水) 9:30~10:30		
歯科健康相談(無料)	6/21(水) 9:30~11:00 6/21(水) 13:30~15:00		
結核健診(15歳以上/無料)	6/15(木) 10:00~11:00	区役所2階検診フロア	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	6/7(水) 9:30~11:00 6/15(木) 9:30~11:00 6/21(水) 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29年3月1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)③番窓口 ☎4302-9882

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

楽しみながら食べる食事は、ココロもカラダも元気にしてくれます。食事を作ったり選んだりする時に、主食・副菜・主菜を組み合わせると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

1日3食、主食・副菜・主菜をそろえましょう

- 主食** ごはん、パン、麺等の穀類をおもな材料にした料理。炭水化物を多く含み、おもにエネルギーのもとになります。
- 副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻等をおもな材料にした料理。ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維等を多く含み、おもに体の調子を整えるもとになります。
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆等をおもな材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含み、おもに体をつくるもとになります。

何をどれだけ食べたらいいの？
～食事バランスガイドを活用しましょう～

食事バランスガイドは、1日に何をどれだけ食べたらよいか分かる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理や食品をバランスよくとれるよう、「コマ」のイラストで分かりやすく示したものです。詳しくは大阪市ホームページで。