

● 暮らしの情報

家庭学習・生活習慣の手引きを配布しています

「家庭学習・生活習慣の手引き(小学校用)(中学校用)」を区内の市立小中学校を通じて配布しています。本手引きは小中学校とも連携し関係者の意見を踏まえながら検討を重ね、家庭での学習習慣の定着・形成のために活用できるように作成されたものです。区役所でも配布していますので、まもなく始まる夏休みの間にも是非ご活用ください。



問合せ 政策推進課(こども教育)②番窓口
☎4302-9903

第4回 喜連灯火の夕べの開催について

夏の一夜、灯火の夕べを行います。ぜひご覧ください。

日時 7月28日(土) 19:30~21:00(雨天中止)
場所 喜連各寺(専称寺、寶圓寺、如願寺、専念寺、法性寺、法明寺、傳了寺、教西寺、妙徳寺) 楯原神社、天理教喜連分教会、喜連幼稚園、喜連の杜、喜連小路(各寺等を結ぶ路)



問合せ 喜連環濠地区まちづくり研究会(辻江) ☎090-3334-9766

夏休み子ども講習会と8月開始講習会のお知らせ

場所 平野区民ホール **持ち物** 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受講料を添えて来館

内容	日時	定員	料金	締切日
夏休み子ども習字教室	7/26(木) 13:30~15:30	25名(小学生)	受講料500円 (半紙代含む)	7/21(土)
太極拳	8/2(木)から 4か月 [全15回]	50名	受講料6,000円	7/31(火)
フラダンス	8/3(金)から 4か月 [全8回]	70名	受講料4,000円 (18歳以下2,000円)	7/31(火)

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000

● 健康情報

生活習慣病予防の調理実習

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。7月のテーマは「野菜を食べて生活習慣病を予防しよう」です。

日時 7月11日(水) 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・手ふき用タオル・食器用ふきん(2~3枚)
料金 おひとり500円(調理材料費当日徴収)
締切日 7月9日(月) **申込み** 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎4302-9882

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、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 7月24日(火)・31日(火) 14:00~16:00 [2回連続開催]
場所 阿倍野市民学習センター(あべのベルタ3階)
内容 精神科医師による講義および家族交流会
対象・定員 市内在住でうつ病と診断されている方のご家族20名(先着順)
締切日 7月17日(火) **申込み** 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)③番窓口 ☎4302-9968

7月は「食中毒予防月間」です!

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- ①肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう!
- ②冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保管しましょう!
- ③生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう!
- ④調理は早く、加熱は十分(中心温度75℃で、1分間以上)にしましょう!
- ⑤調理が終わったら、できるだけ早く食べましょう!
- ⑥残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存を、また、再加熱は十分にしましょう!

7月~9月は「食中毒注意報」を発令しています。
食中毒注意報テレホンサービス ☎6208-0963(7月~9月 自動音声)

問合せ 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎4302-9973

教えてパイセン! 漫才師のお仕事

大阪市の住みます芸人が漫才師のお仕事の魅力や苦労話などを語ります。おすすめの本を漫才で紹介する書評漫才の作り方講座も行います。

日時 7月24日(火) 13:30~15:30
場所 大阪市立中央図書館(西区北堀江4-3-2)
定員 300名(当日先着順)

問合せ 中央図書館 ☎6539-3303



「いなかのくるま」のおすすめ本
木佐さんイチオシ! 朝井リョウ「少女は卒業しない」
ちろろさんイチオシ! 湊かなえ「白ゆき姫殺人事件」
ほかにも多数のおすすめ本を7月20日から9月19日まで中央図書館にて展示します!

J1優勝を目指すセレッソ大阪を応援しよう!

「平野区民応援(優待)デー」を開催します。

日時 7月25日(水)鹿島アントラーズ戦 19:00キックオフ
場所 ヤンマースタジアム長居(東住吉区長居公園1-1)
対象 平野区に在住・在勤・在学の方
※チケット購入方法など詳細につきましては、次のQRコードから読み取ってご覧ください



問合せ セレッソ大阪事務局(代行事務局) ☎6110-5657

金婚夫婦・99歳(白寿)の方へ祝品・表彰状をお贈りします

次に該当する方は、8月3日(金)までに本人またはご家族の方が、各地区社会福祉協議会会長を通じてお申し込みください。

- 金婚夫婦(昭和42年9月16日~昭和43年9月15日までに結婚された夫婦)・・・表彰状・記念品贈呈
- 99歳の方(大正7年9月16日~大正8年9月15日に生まれた方)・・・祝品贈呈

締切日 8月3日(金)

問合せ 平野区社会福祉協議会 ☎6795-2525

コミュニティサロン(講習会・第2クール)

ダンベル・リビング健康体操、ヨーガ、太極拳、タヒチ&ハワイアンフラダンス。詳細はお問い合わせください。

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)
持ち物・服装 タオル、飲み物、動きやすい服装(*更衣室はありません)

問合せ コミュニティプラザ平野(区民センター) ☎6704-1200 〆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
胃がん(バリウム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	8/31(金) 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・昭和の奇数年生まれ1,500円) 骨粗しょう症(18歳以上/無料)	8/4(土) 9:30~10:30		
結核健診(15歳以上/無料)	7/19(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	7/10(火) 9:30~11:00 8/4(土) 9:30~11:00		予約不要

※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30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)②番窓口 ☎4302-9882

蚊の対策をしましょう!

夏になると蚊に悩まされていませんか?蚊に刺されると発赤や丘疹などの症状が現れ、かゆくなるなど迷惑な害虫です。蚊が媒介するウエストナイル熱などの感染症は今後日本にも侵入するのではないかと危惧されています。蚊の発生を予防し、蚊に刺されないよう努めましょう!

- ☆蚊の発生を予防するためには…
蚊の幼虫(ボウフラ)はちよつとした水たまりがあれば発生します
 - 植木鉢の受け皿に水をためない
 - 庭の手入れをし、雨水がたまりやすい環境をつくらない



- ☆蚊に刺されないために…
 - 屋外では長袖、長ズボンを着用し、虫よけ剤などを適切に使用する

問合せ 保健福祉課(地域保健)②番窓口 ☎4302-9973