

## ● 暮らしの情報

### 法務・税務・労務関係相談会 無料

**日時** 9月3日、10月1日、11月5日(月) 17:30～ ※お一人30分  
**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)  
**申込み** コミュニティプラザ平野や区役所等に配架の申込書を事前に持参またはFax  
**主催** コミュニティ協会平野区支部 **共催** 関西大学校友会平野支部

**問合せ** コミュニティプラザ平野(区民センター)  
 ☎6704-1200 ㊚6704-1421

### 平野区民ホール第3クール講習会のお知らせ

秋の着付け、ちぎり絵、フラワーアレンジ、謡曲仕舞、ナイトヨーガ、笑みヨーガ、茶道、クラシックバレエ、ベビーマッサージ、英会話を学ぼう、旅行で話せる中国語、ステップアップ中国語、懐かしい歌を一緒に歌おう。

**日時** 10月～ 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。  
**場所** 平野区民ホール

**問合せ** 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000

### あっぷっぷと歌って笑おう 無料

懐かしい歌を歌ってあそぶ、大人向けのおたのしみ会です。みんなで笑って楽しみましょう!

**日時** 9月9日(日) 11:00～12:00  
**場所** 平野図書館 2階多目的室  
**定員** 50名(当日先着順)

**問合せ** 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881

### (ひふみ号による)花と緑の講習会 無料

植物や緑に興味をお持ちの方、庭木や草花でお悩みの方ぜひお越しください。

**日時** 9月14日(金) 14:00～15:30  
**場所** 長吉公園(長吉出戸5-4)  
**定員** 30人程度

**問合せ** 長居公園事務所(東住吉区长居公園1-1) ☎6691-7200



### クラフトパーク吹きガラス教室 復活スペシャルセレモニー

吹きガラス教室が4年半ぶりに復活することを祝した特別セレモニーです。吹きガラスは1200℃に柔らかく溶かしたガラスを竿に巻き取り息を吹き込んで、グラスやお皿等の形につくりあげていく技法です。

吹きガラス教室の指導員との掛け合いや、地域の子どもたちとコラボする吹きガラス体験にも注目です。

**日時** 9月22日(土) 9:50～11:30  
**場所** クラフトパーク

**問合せ** クラフトパーク(長吉六反1-8-44)  
 ☎4302-9210



平野区住みます芸人「いなかのくるま」

わたしたちも参加します!

### 常磐会学園教育センター 公開講座のご案内

常磐会学園大学では、地域貢献の一環として春と秋に公開講座を開催しています。秋の講座についての詳細は、9月中旬の新聞折込チラシ(区役所にも設置)等をご覧ください。また常磐会学園大学ホームページからもご確認いただけます。  
 (https://www.sftokiwakai.ac.jp/public/open-lecture/)

《過去の講座一例》  
 『シニアパソコン講座』『英字新聞を読もう』『俳画入門』『歌って学ぶ英語』『歌詞にみる英語のエッセンス』『茶道体験』『キッズ運動教室』『シニア健康運動講座』『やさしい英語講座』など

**問合せ** 常磐会学園教育センター事務局(喜連東1-4-12)  
 ☎4302-8880

### 平野区いちょう学園(地域シニア学級)を開催します

**日時** 10月4日(木)・9日(火)・18日(木)・25日(木)【4回】 13:30～15:30  
**場所** 平野区老人福祉センター 2階多目的室 他  
**内容** 生きがいづくり仲間づくりを目的に講座・社会見学・ものづくりなどを学びます  
**対象・定員** 区内在住の60歳以上の方・30名  
**その他** 詳細は9月センターだよりに掲載

**問合せ** 平野区老人福祉センター(加美鞍作1-2-26) ☎6793-0880

## ● 健康情報

### 9月は「大阪市朝食普及月間」です～毎日、朝ごはんを食べましょう!～

大阪市では、今年から9月を“朝食普及月間”と位置付けました。暑さや夏休み等で生活リズムが乱れていませんか? 朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

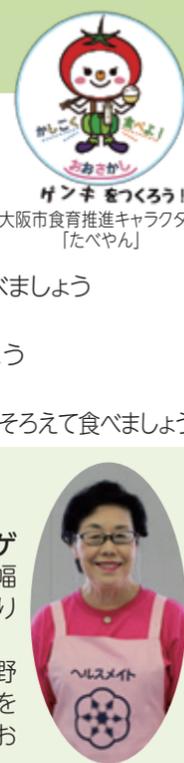
**◆朝ごはんを食べる習慣3つのステップ**  
**〈ステップ1〉** 手軽なものから食べましょう  
 おにぎりやパン、ヨーグルト、果物等、まずは手軽なものを食べましょう  
**〈ステップ2〉** 簡単に調理できるものを食べましょう  
 冷凍野菜や缶詰等、すぐに食べられるものを活用しましょう  
**〈ステップ3〉** バランスよく食べましょう  
 主食(ごはん・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)をそろえて食べましょう

**片岡正代氏談** (大阪市食生活改善推進員協議会会長 / 平野区食生活改善推進員協議会会長)

平野区食生活改善推進員協議会は「かしこく食べよう!ゲンキをつくらう!」をスローガンに、幼児から高齢者までの幅広い年齢層を対象とした、食育や食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。

これからも、平野区食生活改善推進員協議会として、平野区はもとより大阪市全体が健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるよう取り組んでいきますので、よろしくお願いいたします。

**問合せ** 保健福祉課(地域保健)㊸番窓口 ☎4302-9882



### 生活習慣病予防の調理実習

9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** 9月12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(食材料費)※当日徴収  
**締切日** 9月10日(月) **申込み** 電話または来庁

**問合せ** 保健福祉課(地域保健)㊸番窓口 ☎4302-9882

### 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)	10/9(火) 9:30～10:30	区役所2階検診フロア	予約要
大腸がん(40歳以上/300円)			
肺がん(40歳以上/無料)	10/24(水) 9:30～10:30		
☆喀痰検査については400円			
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)	10/8(月・祝) 9:30～10:30	区役所2階検診フロア	予約不要
骨粗しょう症(18歳以上/無料)	10/24(水) 13:30～14:30		
歯科健康相談(無料)	9/10(月) 9:30～11:00 9/25(火) 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)	9/21(金) 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	9/10(月) 9:30～11:00 9/25(火) 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)㊸番窓口 ☎4302-9882

### ひらの・脳ハッスル講座 無料 要予約

認知症・介護予防などを学んで、自分自身から家族、身近なお友達、地域の方々へと健康づくりの輪を一緒にひろげていきませんか?

**日時** 10月9日(火)・15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日(月) 13:30～15:30【全8回】  
**内容** 医師・健康運動指導士・歯科衛生士・栄養士・言語聴覚士・音楽療法指導員・保健師などによる講話及び、脳トレーニングや運動実習など  
 ※8回連続講座です。8回続けてご出席ください  
 ※8回中6回以上参加された方には修了証を交付します

**対象** 区内在住の方  
**場所** 区役所 2階集団検診室 **定員** 30名(先着順)  
**締切日** 9月14日(金)

**問合せ** 保健福祉課(保健活動)㊹番窓口 ☎4302-9968