

● 暮らしの情報

生きた建築ミュージアムフェスティバル大阪2018(イケフェス大阪2018)

普段はめったに入ることができない“生きた建築”が一斉に扉を開く特別な2日間。今年で5回目を迎える「イケフェス大阪」は、10月27日(土)、28日(日)を中心に開催されます。詳細はホームページでご確認ください。
<http://ikenchiku.jp/>



問合せ 大阪市総合コールセンター ☎4301-7285

市税の納期限のお知らせ

個人市・府民税(普通徴収分)第3期分の納期限は、10月31日(水)です。市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込(Webでの申込みもできます。)をぜひご利用ください。

問合せ あべの市税事務所市民税等グループ(個人市民税担当) ☎4396-2953

平野区社会福祉協議会法人化25周年記念 地域福祉講演会「～みんなで考えよう みんなが主役になれるまち平野～」

無 料

堀田力氏(さわやか福祉財団)による「住民同士のささえあい・たすけあい活動について」

日時 11月4日(日) 14:00～16:00【開場】13:30
場所 平野区民ホール(平野南1-2-7) **定員** 150名
申込み 電話・Fax・Eメールまたは来館



問合せ 平野区社会福祉協議会(平野東2-1-30) ☎6795-2525
FAX 6795-2929 ✉nico-nico.c@3sweb.ne.jp

はじめての傾聴ボランティア講座【全3回】

無 料

あなたも聴き上手になってみませんか?

日時 ①講義10月22日 ②ロールプレイ10月29日(月) 10:00～12:00
③施設見学11月6日(火)～8日(木)のうち1日 ※時間は施設によって異なります
場所 ①②平野区在宅サービスセンター 3階会議室 ③平野区内の高齢者施設
対象・定員 傾聴ボランティア活動に関心のある方20名(先着順)
締切日 10月17日(水)
申込み Fax、Eメールにて申込書に必要事項を記入し送付、または電話
※申込書はホームページからダウンロード可能
(<http://hirano-kushakyo.or.jp>)

問合せ 平野区社会福祉協議会(平野東2-1-30) ☎6795-2525
FAX 6795-2929 ✉nico-nico.c@3sweb.ne.jp

● 健康情報

生活習慣病予防の調理実習

10月のテーマは「減塩で生活習慣病を予防しよう」です。

日時 10月11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・バンダナ等、手拭き用タオル、食器用ふきん(2～3枚)
料金 おひとり600円(食材料費) ※当日徴収
締切日 10月9日(火) **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

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	11/4(日) 9:30～10:30	区役所2階 検診フロア	予約要
	11/12(月) 9:30～10:30		
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)	11/12(月) 13:30～14:30		予約不要
歯科健康相談(無料)	10/24(水) 13:30～15:00		
結核健診(15歳以上／無料)	10/18(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	10/8(月・祝) 9:30～11:00		
	10/24(水) 9:30～11:00		
	11/4(日) 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) ③番窓口 ☎4302-9882

10月15日(月)～21日(日)は「行政相談週間」です! 無 料

「相続・登記・税金・年金・住宅など行政なんでも相談所」を開設します。各機関から専門の担当者が出席し先着順でご相談に応じます。お気軽にお越しください。

日時 10月16日(火) 10:00～17:00
場所 難波御堂筋ホール9階ホール9A(中央区難波4-2-1)

問合せ 近畿管区行政評価局 ☎6941-8358



第19回 平野区民バドミントン大会

男子ダブルス、女子ダブルス

日時 11月18日(日) [受付]9:00 **場所** 平野スポーツセンター(平野南4-6-1)
対象・定員 ペアのいずれかが区内在住・在勤・在学(中学生以上)の方
料金 1組2,000円(中高生は1組1,000円) **締切日** 11月4日(日)必着
申込み 平野区民ホールへ来館

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000

第32回 平野区民いけ花展

入場無料

いけ花の展示、お茶席、フラワーアレンジメント実演講習&1日体験教室など

日時 11月10日(土)・11日(日) 10:00～16:00 (お茶券受付)15:30まで
場所 平野区民ホール **定員** [体験教室]各日20名
料金 [体験教室] 材料費1,000円 [お茶券] 250円 ※販売中
締切日 [体験教室] 参加希望日の前日 **申込み** [体験教室] 来館・電話

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000

第1期「The 男組」一男の手打ちうどん講座―

プラチナ世代の男性のみなさんの仲間づくりを応援する講座です。

日時 ①10月26日 ②11月2日 ③11月9日 ④11月16日(金)【全4回】
①10:00～12:00 ②8:30～13:30 ③④10:00～13:30
(オリエンテーション、中央卸売市場見学、手打ちうどん教室ほか)
場所 ①平野区在宅サービスセンター ②中央卸売市場 ③④クレオ大阪南
対象・定員 平野区在住の60歳以上の男性かつ、男組の活動に関心がある方
20名(申込み多数の場合は抽選)
料金 800円②見学科として **締切日** 10月15日(月)
申込み 電話・Fax・Eメールまたは来館

問合せ 平野区社会福祉協議会(平野東2-1-30) ☎6795-2525
FAX 6795-2929 ✉nico-nico.c@3sweb.ne.jp

健康フェスタ&食育展

入場無料

健康と食について楽しく体験し、学べるイベントです。これを機会に健康づくりに取り組みませんか?こどもから高齢者まで楽しめる盛りだくさんの内容ですので、ぜひお越しください。

日時 10月13日(土) 13:30～16:00
場所 平野区民ホール(平野南1-2-7)
内容 AED体験 / 歯科相談 / お薬相談 / 握力測定 / 片足立ち測定 / アルコール体質判定テスト / AGEs(老化を早める物質)測定 / 汁物の塩分濃度測定 / 血管年齢測定 [整理券交付200名] / 食生活診断 [先着30名] / 唾液テスト [整理券交付60名] など
※今年は大阪市計量協会が出展します。ご家庭でお使いのヘルスメーター、体温計、血圧計(一部検査できない機種あり)をお持ちいただければ無料で検査します
※スタンプラリーで5個スタンプを集めた方、先着400名の方に記念品をプレゼント!
※先着70名のお子様にはキャラクター風船をプレゼント!

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882



減塩みそづくり講習会

風味豊かな減塩みそを手づくりしてみませんか?蒸し大豆・米こうじ・塩を使って、各自でみそを仕込んでお持ち帰りいただきます。(4～6か月程度で使い頃になります。)

日時 12月5日(水) ①10:30～12:00、②13:30～15:00
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①②各12名ずつ(計24名・先着順)
持ち物 エプロン・三角巾・食器用タオル3枚程度
料金 おひとり2,800円(材料費) **締切日** 10月10日(水)
申込み 電話または来庁で予約の上、10月12日(金) 10:30～12:00に、栄養講習室まで代金を添えてお申し込みください

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9882

精神保健福祉相談

無 料

精神科医師によるこころの健康相談 <事前申込必要>

日時 第1月曜日・第3月曜日 14:00～・14:45～
第4水曜日 13:30～・14:15～ **申込み** 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(保健活動) ④番窓口 ☎4302-9968