

プレミアムマジックショー

～大迫力のイリュージョンマジックをあなたに♪～

日時 11月10日(日) 開場10:00 開演10:30 終演11:30(予定)

場所 平野区画整理記念会館 1階ホール

定員 300名(全席指定) 出演 トリックカーロキ

料金 前売券 1,000円(当館窓口にてチケット販売中)

当日券 1,200円

問合せ 平野区画整理記念会館(東住吉区中野2-7-16) ☎6702-0513

第19回 平野区クリスマスコンサート

ひらの混声合唱団とテレマン室内オーケストラによる本格クリスマスコンサート

日時 12月15日(日) 開場13:30 開演14:00

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)

料金 前売券 2,000円、当日券 2,500円 ※年齢、障がい等により割引あり

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(平野南1-2-7) ☎6790-4000 ☎6790-4001

健康情報

生活習慣病予防の調理実習「乳製品で骨粗しょう症を予防しよう」

日時 11月12日(火) 10:00～13:00 場所 区役所 2階栄養講習室

内容 お話と調理実習(講師:管理栄養士・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、手拭きタオル、食器用ふきん(2～3枚)

料金 600円(食材料費)※当日徴収

締切日 11月7日(木) 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

ひきこもりUX女子会

無料

日時 11月8日(金) 14:00～16:30

場所 区役所 2階集団検診室

内容 第一部 ひきこもり「体験談トーク」※当事者・経験者でない方も参加可

第二部 当事者・経験者のみの「グループトーク」

※第二部はあくまで、「当事者」としての参加とし、ご家族や支援者としての立場での発言はお控えください

対象 ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性自認の方

問合せ 大阪府青少年地域安全室 青少年課 ☎6944-9147

健康運動講習会

いつまでも、おいしく食事ができる生活を送るために、ご家庭で簡単に実践できる体操等をご紹介します。

日時 11月26日(火) 10:00～11:30

場所 区役所 2階集団検診室

内容 お話と運動実習(講師:健康運動指導士・渡辺康子氏)

対象・定員 区内在住の方50名(先着順)

持ち物 運動できる服装、汗拭きタオル、バスタオル(床に敷きます)、飲み物

参加費 200円(保険料含む)※当日徴収

締切日 11月19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

『ゆるのび健康体操』を開催します

無料

一生寝たきりにならない運動法を教えます。

日時 12月6日(金) 10:00～11:00

場所 平野区老人福祉センター

講師 戸田 直子氏(健康運動サポートぴゅあてい 理学療法士)

対象・定員 市内在住の60歳以上の方30名 ※定員を超えた場合抽選

持ち物 長めのタオル・飲み物・上履き

申込み 来館

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

おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください!

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、けんしんを受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」・「1日人間ドック」・「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しく公式ホームページ「おおさかアスマイル」でご確認ください。

問合せ おおさか健活マイレージアスマイル事務局

☎6131-5804 ☎6452-5266

福祉局 生活福祉部保険年金課

保健事業グループ ☎6208-9876



ノロウイルスに注意しましょう!

冬場はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が多く発生しています。ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手などを介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。

ノロウイルスの特徴

主な症状 おう吐、下痢、腹痛(脱水症状や吐物による気道閉塞に要注意)

潜伏期間 24～48時間

感染経路 ノロウイルスを保有している人から人への感染
ノロウイルスに汚染された食品や水の摂取
生カキなどの二枚貝の生食や加熱不足品の摂取

治療 特効薬なし、対症療法のみ

その他 ノロウイルスに感染した人は、症状が治まった後でも1か月ほどウイルスを排出し続けることがあるので回復後も注意が必要です。また感染していても発症しないこともあります。

ノロウイルスによる食中毒予防方法

- 原因として、人から人への感染が最も多いことから、手洗いを徹底しましょう。調理前、食事前、トイレの後に必ず石けんを使って手を洗いましょう。
- 調理器具や調理台の消毒を徹底しましょう。消毒には塩素系消毒剤が有効です。
- おう吐物など感染性のあるものを扱う際は、使い捨てガウン(エプロン)、マスク及び手袋を利用し、ビニール袋などに密閉したうえで、廃棄しましょう。床や壁などにおう吐物が飛び散った場合は、静かにふき取った後、塩素系消毒剤で浸すように床をふき取り、広めに消毒しましょう。
- カキなどの二枚貝の生食は避け、中心部まで十分加熱しましょう。

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③番窓口 ☎4302-9973

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	12/25(水) 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)	12/25(水) 13:30～14:30	区役所2階 検診フロア	
歯科健康相談(無料)	11/3(日) 13:30～15:00	区役所2階 検診フロア	予約 不要
	11/27(水) 9:30～11:00		
	12/8(日) 9:30～11:00		
結核健診(15歳以上/無料)	11/21(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	11/3(日) 9:30～11:00	区役所2階 検診フロア	
	11/19(火) 9:30～11:00		
	11/27(水) 9:30～11:00		
	12/8(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31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