



2月 ひらちゃんカレンダー

平野区住みます芸人活動中!

成人の日記念のつどいへ今年も参加しました!
漫才披露と抽選会での司会をさせていただき、
今年も大盛り上がり!楽しませていただきました~。



平野区住みます芸人「いなかのくるま」

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|---|----------------------------|--|-------------------------------|
| 2020.1.13 成人の日記念のつどい 新成人の皆さん、 おめでとうございます | | | | | | 1 |
| 2 (1月号)地域共生社会の 理解に向けた講演会 | 3 | 4 P.4 相続遺言帰化相談 | 5 | 6 P.4 法律相談 | 7 P.4 不動産相談 P.8 ゆるのび健康体操 | 8 P.8 歯科健康相談 P.8 特定健診 |
| 9 P.3 中学生コンサート P.4 デコボコ珍道中の 工作教室 | 10 | 11 建国記念日 P.2 パパカUP塾② P.4 クラフトパーク 体験入学 | 12 P.2 BCG予防接種 P.4 行政相談 P.8 生活習慣病予防の 調理実習【メ2/7】 | 13 P.4 法律相談 | 14 P.4 相続登記・後見・ 借金問題相談 P.8 酒害教室 | 15 |
| 16 P.3 平野区ゆきまつり | 17 P.3 個人市・府民税、 所得税等申告 受付開始 (~3月16日まで) | 18 | 19 | 20 P.4 法律相談 P.8 結核検診 | 21 P.4 花と緑の相談 | 22 |
| 23 天皇誕生日 日曜開庁(一部の業務のみ) | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 P.4 法律相談 | 28 P.4 若者自立相談 | 29 P.2 パパも一緒に “動いてあそぼう” |

健康情報

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 | 2/26(水) 9:30~10:30 | 区役所2階 検診フロア | 予約 要 |
| 歯科健康相談(無料) | 2/8(土) 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) | 2/20(木) 10:00~11:00 | 区役所2階 検診フロア | |
| 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 | 2/8(土) 9:30~11:00 | 区役所2階 検診フロア | |

※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

精神保健福祉相談

無料 予約制

精神科医師によるこころの健康相談

日時 第1月曜・第3月曜 14:00~14:45~
第2水曜 14:00~14:45~

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

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。2月のテーマは「塩分を控えて生活習慣病を予防しよう」です。

日時 2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、手拭き用タオル、食器用ふきん(2~3枚)

料金 600円(食材料費として) ※当日徴収

締切日 2月7日(金) 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

酒害教室

無料

アルコールの飲みかたが問題になっている方が体験談を語り合い、回復をめざす教室です。

日時 第2金曜日 14:00~16:00

場所 区役所 1階研修室

講師 医師・精神保健福祉相談員

対象 お酒なしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者など

問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

『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 2月7日(金) 10:00~11:00 場所 平野区民ホール(平野南1-2-7)

講師 理学療法士 戸田直子氏(健康運動サポート ぴゅあてい)

定員 市内在住の60歳以上の方 概ね100名(先着順)

持ち物 長めのタオル・飲み物 申込み 来館または電話

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