



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