

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	10/7(水) 9:30~10:30	区役所2階 検診フロア	予約 要
	10/30(金) 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)	10/30(金) 13:30~14:30	区役所2階 検診フロア	
歯科健康相談(無料)	9/16(水) 9:30~11:00 13:30~15:00	区役所2階 検診フロア	
結核健診(15歳以上/無料)	9/17(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	9/13(日) 9:30~11:00	北部サービス センター	予約 不要
	9/16(水) 9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	
	9/30(水) 9:30~11:00		
	10/7(水) 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、令和2年3月2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6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】また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)②番窓口 ☎4302-9882

統合失調症のある方の家族教室

無料

病気のことや接し方、再発防止と生活の自立や社会復帰への手がかり等学び、悩みを共に話し合いませんか?ご参加お待ちしております。まずはご連絡ください。
日時 毎月第4月曜日 14:00~16:00
場所 区役所2階 201会議室 **申込み** 電話または来庁
問合せ 保健福祉課(保健活動)③番窓口 ☎4302-9968

いきいき百歳体操サポーター養成講座

無料

	日程	主な内容
①	10月7日(水)	いきいき百歳体操体験、 体操の効果、サポーターの 役割、グループワーク等
②	10月14日(水)	
③	10月21日(水)	
④	10月28日(水)	

‘いきいき百歳体操’を地域で実践するサポーターを養成する講座です。受付開始は13時00分からです。4回全ての参加ができる方。併せて4回全てに参加された方に修了証をお渡しします。新型コロナウイルス感染症の状況によっては、養成講座が中止になる場合がございますので、ご了承ください。

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)
定員・対象 区内在住20名(先着順)
持ち物 筆記用具、飲み物、運動のできる服、靴
締切日 9月11日(金) **申込み** 電話または来所(ご本人が申し込みしてください)
問合せ 保健福祉課(保健活動)④番窓口 ☎4302-9968

平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピ
「彩りちらし」



生活習慣病予防の調理実習で実施したレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。(調理実習は現在休止中です。)

- 【材料(4人分)】** きゅうり・1本、かまぼこ・1/2枚、プロセスチーズ・80g、ミックスペジタブル・50g、ゆで卵・1個、ごはん・600g、スキムミルク・大さじ1、砂糖・大さじ1と1/2、塩・小さじ1、酢・大さじ4
- 【作り方】** ① ごはんを炊き、ゆで卵を作っておく。
 ② Aを混ぜ、合わせ酢を作る。
 ③ きゅうりは小口に、チーズとかまぼこは1cm角に切る。ミックスペジタブルは湯通しする。
 ④ ゆで卵は乱切りにする。
 ⑤ ボウルに温かいごはんを入れ、スキムミルクと合わせ酢を混ぜて冷ます。
 ⑥ ⑤に③を混ぜ、ゆで卵を散らしてできあがり。
- 1人分:393キロカロリー

～9月は大阪市朝食月間です。毎日、朝食を食べる習慣をつけましょう。～



読書の秋を過ごしませんか?



「ひらのく読書運動」を推進しています。



「新しい生活」で「新しい本」に出会おう

「ひらちゃん図書」の自由貸出を行っています!

平野区では読書への親しみやすさを高め、楽しみながら読書習慣の定着が図られるよう「ひらのく読書運動」に取り組んでいます。平野区役所と北部サービスセンターの庁舎内に、区民等の皆様からご提供いただいた「ひらちゃん図書(本)」を設置しています。返却期限のない、自由貸出を行っておりますので、気になる本があれば自由にお持ち帰りください。



「読書ノート」「えほんふれあいノート」をご活用ください!



また、平野区では、3・4・5歳、小中学生用の「ひらちゃん読書ノート」を作成しています。学校や区役所で配布していますので、ぜひご活用ください。



新型コロナウイルス感染症の影響や残暑もあり、外で思いっきり遊べない状況が続いています。この機会にぜひ、親子で本の読み聞かせや、友達とおすすめの本を紹介しあうなど、読書に取り組んでみてください。



問合せ 政策推進課(政策推進)②番窓口 ☎4302-9683