

**kukakuフリーマーケット** 無料

掘り出し物がいっぱい!屋内開催だから雨でも楽しめます!  
 ※新型コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。

**日時** / 7月11日(日) 10:30~15:00  
**場所** / 平野区画整理記念会館  
**問合せ** 平野区画整理記念会館  
 (東住吉区中野2-7-16) ☎6702-0513

**初めてのオンライン体験 スマートライフ講座** 無料

オンラインの概要知識、人気のZoom体験の操作方法、オンラインに必要な通信機材の設備についても紹介します。人気スマートフォンを1人1台貸し出します。

**日時** / 8月3日(火) 13:00~15:00  
**場所** / 平野区社会福祉協議会(にこにこセンター) 3階[会議室]  
**対象・定員** / 市内在住の60歳以上の方15名 (定員超えは抽選)  
**持物** / 上履き、飲み物、筆記用具  
**申込** / 7月8日(木)~24日(土)までに来所または電話  
**問合せ** 平野区老人福祉センター(加美鞍作1-2-26) ☎6793-0880

**7・8月 移動図書館まちかど号巡回日**

場所	日時
市営長吉長原東住宅 13号棟駐車場 (長吉長原東2-7)	7月7日(水)・8月4日(水) 10:30~11:10
市営長吉長原北住宅 第1集会所前 (長吉長原東1-3)	7月1日(木)・8月5日(木) 10:30~11:15
市営長吉六反第1住宅 1号館集会所前 (長吉六反1-11)	7月1日(木)・8月5日(木) 13:00~13:45
市営瓜破東住宅 2号館東側 (瓜破東2-3)	7月3日(土)・8月7日(土) 10:30~11:20
喜連西老人憩の家 (喜連西3-3)	7月3日(土)・8月7日(土) 13:00~14:00
市営長吉長原住宅 集会所前 (長吉長原4-3)	7月24日(土) 10:30~11:50
喜連東小学校西門 (喜連東2-2)	7月24日(土) 13:25~14:00
市営加美長沢住宅 第6集会所前 (加美北5-9)	7月24日(土) 14:30~15:00
府営瓜破西住宅 3棟西側 (瓜破西1-14)	7月29日(木) 10:25~11:30
市営長吉長原東 第4住宅西集会所前 (長吉長原東3-9)	7月29日(木) 13:25~13:55
市営瓜破東8丁目住宅 集会所前 (瓜破東8-9)	7月29日(木) 14:20~15:00

**問合せ** 中央図書館自動車文庫 ☎6539-3305 ☎6539-3336

**健康情報**

**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 予約制

**日時** / 第1月曜日・第2水曜日・第3月曜日 14:00~、14:45~  
**申込** / 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

**各種検診のお知らせ**

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約
●骨粗しょう症 (18歳以上/無料)	7月10日(土) 13:30~14:50	区役所2階 検診フロア	予約要
	7月28日(水) 13:30~14:50		
	8月31日(火) 13:30~14:50		
	9月19日(日) 13:30~14:50		
	9月29日(水) 13:30~14:50		
●歯科健康相談(無料)	7月28日(水)	9:30~11:00	区役所2階 検診フロア
		13:30~15:00	
●結核健診(15歳以上/無料)	7月15日(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証・後期高齢者医療被保険者証が必要です	7月10日(土)	9:30~11:00	区役所2階 検診フロア
		7月28日(水) 9:30~11:00	

※令和3年度より、行政オンラインシステムによりがん検診・骨粗しょう症検診が予約できるようになりました。  
 ※胃がん検診は、令和3年度から区役所(保健福祉センター)での集団検診がなくなり医療機関でのみ実施することになりました。

**申込** / 新型コロナウイルス感染防止のため、電話又は行政オンラインシステムで受付。  
 但し、電話をかけることが困難な方については、窓口で受付を行います。

※定員になり次第、受付終了しますので、ご了承ください。  
 令和3年7月から9月までの検診は、5月6日(木)から受付を開始しているため、すでに予約受付を終了している検診があります。

★令和3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からご確認ください。  
**問合せ** 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882



**健康・栄養・食育の総合講座 「健康講座・保健栄養コース」** 無料

健康的な食生活や食育に関する基礎知識を学び、ご自身やご家族等の健康づくりにお役立ていただける内容です。修了後は「平野区食生活改善推進員協議会」の会員として、地域での食育活動にご参加いただくこともできます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止または内容等が変更される場合があります。

**日程** / 9回コースです。(6回以上受講してください) 8月30日(月)、9月7日(火)・13日(月)・22日(水)・29日(水)、10月6日(水)・12日(火)・18日(月)・27日(水) いずれも13:30~16:00

**場所** / 区役所2階集団検診室  
**内容** / 栄養や運動、食育、食品衛生等に関するお話と実習(調理実習・運動実習)  
**対象・定員** / 区内在住の方15名(先着順)  
**申込** / 7月6日(火) 9:00から電話または来庁  
**締切** / 8月6日(金) ※定員になり次第締切  
**問合せ** 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

**生活習慣病予防の調理実習** 要申込

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。7月のテーマは「野菜を食べて生活習慣病を予防しよう」です。

**日時** / 7月15日(木) 10:30~13:00  
**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12名(先着順)  
**持物** / マスク、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枚  
**料金** / 600円(食材料費として) ※当日徴収  
**申込** / 7月6日(火) 9:00から電話または来庁  
**締切** / 7月9日(金)  
**問合せ** 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882



**7月は「食中毒予防月間」です!**

毎年7月から9月にかけて食中毒が多く発生しています。大阪市では7月を「食中毒予防月間」と定め、食中毒予防を呼びかけています。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事で発生しています。次の6つのポイントに注意し、食中毒防止に努めましょう。

**家庭でできる食中毒予防の6つのポイント**

- ①肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、加工食品は期限表示を確認して購入しましょう!
- ②冷蔵庫に入れるのは7割程度とし、冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存しましょう!
- ③生の肉、魚、卵を取り扱った後、手や調理器具を洗浄・消毒しましょう!
- ④加熱は十分(めやすは中心部分の温度が75℃で、1分間以上)にしましょう!
- ⑤調理後は、できるだけ早く食べましょう!
- ⑥残った食品は小分けにし冷蔵または冷凍で保存しましょう!

**問合せ** 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9973

**〈食中毒注意報〉**

7月~9月の食中毒が起りやすい気象条件の日に、食中毒注意報を発令し、保健所や各区保健福祉センターの掲示板で情報提供するほか、テレホンサービスも行っています。

**食中毒注意報 テレホンサービス**  
 ☎6208-0963(自動音声)