

講演会「平野図書館連歌会の二十年」と
記念連歌会

無料

全国唯一である公共図書館での連歌会「平野図書館連歌会」の20周年を記念し、講演会と記念連歌会を開催します。第1部は「平野図書館連歌会」の20年間の取組みについての講演会、第2部は連歌を実作する記念連歌会です。1部のみ、2部のみ参加も可能です。

日時／3月26日(日)
第1部11:00～12:30、第2部13:30～16:00

場所／平野図書館2階 多目的室

対象・定員／第1部(講演会)60名、第2部(記念連歌会)20名

締切／3月25日(土) 17:00

申込／3月1日(水) 10:00～電話または来館

問合せ 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881

平野区区民卓球大会

※詳細は区民ホール・区民センターに配架している要項をご覧ください

日時／4月9日(日) [受付]9:00 [開会]9:30

場所／平野スポーツセンター(平野南4-6-1)

対象／区内在住・在勤・在学の高校生以上の方

持物／ラケット・上靴

料金／500円(傷害保険料含む) ※当日徴収

締切／3月22日(水)

申込／ファックスに住所・氏名・年齢・電話番号・種目を記入し、送付または来館

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7) ☎6790-4000 FAX6790-4001

健康情報

BCG予防接種

無料 予約不要

日時／3月8日(水) 14:00～15:00(12:00より整理券配布)

場所／区役所2階 検診フロア

対象／12か月未満のお子さん
※標準的な接種期間は生後5～8か月です

持物／「母子健康手帳」と「予防接種手帳」
(BCGの質問票を記入のうえお持ちください)

ご注意
新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、密になるのを避けるため、接種対象者(お子さん)と保護者1名での来所をお願いします。やむを得ず付き添いの方が来られる場合は、接種会場と別の場所でお待ちいただくをお願いします。
また令和5年度からは委託医療機関のみでの実施となります。
詳細についてはホームページをご覧くださいか、平野区保健福祉センターへお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③②番窓口 ☎4302-9882

つどいの場
(地域生活安定支援事業:地域生活向上教室)

無料

統合失調症を中心とする精神の障がいがある方が、生活のリズムを取り戻し、活動の場を広げ仲間づくりにつなげるための教室です。

日時／毎月第3水曜日 13:30～15:30

場所／区役所2階 201会議室

申込／電話または来庁 ※事前要相談

問合せ 保健福祉課(保健活動) ③④番窓口 ☎4302-9968

生活習慣病予防の調理実習

今月のテーマ「塩分を控えて生活習慣病を予防しよう」

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。

日時／3月16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、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚、お箸

料金／600円(食材料費として) ※当日徴収

申込／3月6日(月)～10日(金) 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③②番窓口 ☎4302-9882

「認知症の方が感じている思い」を
知しましょう

例えば、「ままならなさ」「不安」「いら立ち」「負い目」「あきらめ」「もどかしさ」「情けなさ」「自己否定感」「猜疑心」「不信任感」等…

なぜ本人がそう感じるのかを想像してみませんか。

今まで出来ていたことが出来なくなってしまうこと等で自尊心が大きく傷つき、今後への不安が募ったり、迷惑をかけている負い目、自分をわかってくれないあきらめ、失敗が増えていくと、自分が必要のない人間に思えてくる。もしかしたら、周りからもそう見えているのではないか、こんな自分から家族は離れてしまうのではないかと等と不安や混乱が強くなり、場合によっては被害的になって、猜疑心や不信感を抱いてしまう。そのために、様々な心理状態が現れることが多くあります。

そのような状態を軽減させるためには、本人がそう考えなくて良いように、「楽しさ」「喜び」「心地良いこと」「やりがい」「満足感」や、「生きがい」「生きる意味」「自分は唯一無二だという価値」を感じ、前向きな気持ちで過ごせるように接していくことが大切です。

また、それが周りとの良い関係性を保つことにもつながります。

(中央法規「認知症介護実践研修テキスト」一部引用)
大阪市認知症介護指導者 明野 明子

問合せ 保健福祉課 ☎4302-9857

各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日 時		会 場	予 約
●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	5月9日(火)	9:30～10:50	区役所2階 検診フロア	
	5月14日(日)	9:30～10:50	瓜破会館	
	6月21日(水)	9:30～10:50	区役所2階 検診フロア	
	6月27日(火)			
●乳がんマンモグラフィ (40歳以上／1,500円2年に一度受診可＝ 令和4年度に受診された方を除く。) ●骨粗しょう症 (18歳以上／無料)	5月9日(火)	13:30～14:50	区役所2階 検診フロア	予約
	5月14日(日)	13:30～14:50	瓜破会館	
	5月22日(月)	10:00～11:00	コミュニティ プラザ平野 (区民センター)	
	6月3日(土)	9:30～10:50	北部サービス センター	
	6月21日(水)	13:30～14:50	区役所2階 検診フロア	
●歯科健康相談 (無料)	5月9日(火)	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)	3月15日(水)	10:00～11:00		
●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	5月9日(火)	9:30～11:00		
	5月14日(日)	9:30～11:00	瓜破会館	
	5月22日(月)	10:00～11:00	コミュニティ プラザ平野 (区民センター)	

※行政オンラインシステムから、がん検診・骨粗しょう症検診の予約ができます
※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、電話また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。令和5年5月から6月までの検診は、3月6日(月)から受付開始となっております。※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5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) ③②番窓口 ☎4302-9882

あなたのとなりに地域福祉活動コーディネーター
「ご相談はこちら」

地域福祉活動コーディネーターは、皆さんの相談に寄り添い、つなぎ、見守る活動を続けながら、地域のつながり・支えあいを考え、さまざまな関係機関等と連携強化に努めています。どんな小さな事でも“お気づき”や“お困りごと”があればお気軽にご相談ください。

問合せ 平野区社会福祉協議会 ☎6795-2525

HIRACHAN'S COOKING
作ってみよう!
ひらちゃんクッキング



平野区食生活改善推進員協議会オススメレシピです。
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。

キャベツの塩昆布あえ
<1人分:43Kcal>

材料(4人分)

キャベツ	160g	A	塩昆布	12g
ほうれんそう	1/2束		ごま油	小さじ2
			すりごま	小さじ1

作り方

①キャベツは食べやすい大きさに切る。ほうれんそうは2～3cmの長さに切る。
②①と一緒にゆで、水にさらす。
③②の水気をきり、Aであえてできあがり。

事前予約制
マイナンバーカード
出張申請窓口開設キャンペーン

詳細は
大阪市ホームページ
をご覧ください▶▶▶

