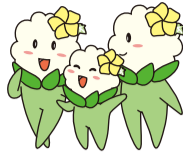


サマーフェスタ2023 inひらの

平野区民センターと平野区民ホールで練習した日頃の練習成果を発表します。JA大阪市・はやいもん勝ち!! 朝採りのおおさかもん限定販売!!



日時/7月30日(日) 10:00~15:00

場所/コミュニティプラザ平野(平野区民センター)

ステージ発表/吹奏楽、フラダンス、ウクレレなど

出店/JA大阪市、自衛隊大阪地方協力本部など

主催/大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

問合せ コミュニティプラザ平野

(平野区民センター)(長吉出戸5-3-58)

☎6704-1200 ㊟6704-1421

7月区民ギャラリー展示案内

7月6日(木)~19日(水) 和紙絵(香雅会和紙絵教室)

問合せ 平野区民ホール(平野南1-2-7)

☎6790-4000 ㊟6790-4001

健康情報

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/7月19日(水) 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/7月6日(木)~12日(水) 電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)㉓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。

詳しくはこちら▶



日時/9回コースです(6回以上受講してください)

①8月29日(火)、②9月6日(水)、③9月11日(月)、④9月20日(水)、⑤9月27日(水)、⑥10月4日(水)、⑦10月11日(水)、⑧10月16日(月)、⑨10月30日(月) 全て13:30~16:00

場所/区役所2階 集団検診室

対象・定員/区内在住の方15名(先着順)

持物/筆記用具など

申込/7月6日(木)~8月4日(金) 電話または来庁
※定員になり次第締切

問合せ 保健福祉課(地域保健)㉓番窓口

☎4302-9882

つどいの場

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

問合せ 保健福祉課(保健活動)㉔番窓口

☎4302-9968

7月は『食中毒予防月間』です

食中毒は、飲食店のみならず、家庭の食事でも発生しています。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 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、卵を取り扱った後は、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)㉓番窓口

☎4302-9973



認知症予防にも「いきいき百歳体操」

認知症予防のための生活の工夫はたくさんありますが、次の2つの工夫を一度にできるのが「いきいき百歳体操」です。

①有酸素運動や筋力トレーニングなどの定期的な身体活動をする。

②社会活動、人との交流をする。

いきいき百歳体操を続けている方へのアンケート結果では、「体力がついた」が半数近くを占めました。「気持ち明るくなった」「友人ができた」といった気持ちの面の効果もありました。

区内47か所(令和5年5月現在)で実施しているいきいき百歳体操に参加して、認知症を予防し健やかで心豊かに過ごすことをめざしませんか。体操を始めたい方は、ぜひお問い合わせください。

参照/WHOガイドライン 「認知機能低下および認知症のリスク低減」
大阪市ホームページ 「百歳体操を始めよう」

問合せ 保健福祉課(保健活動)㉔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	
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	7月26日(水)	9:30~10:50	区役所2階 検診フロア	
	8月2日(水)			
	8月30日(水)			
	9月17日(日)			
	9月29日(金)			
<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗しょう症(18歳以上/無料) 	7月26日(水)	13:30~14:50	区役所2階 検診フロア	
	8月2日(水)			
	9月29日(金)			
<ul style="list-style-type: none"> ●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) 	9月17日(日)	13:30~14:50	区役所2階 検診フロア	
	9月23日(土・祝)			9:30~10:50
	9月29日(金)			13:30~14:50
<ul style="list-style-type: none"> ●歯科健康相談(無料) 	7月8日(土)	9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	
	7月26日(水)			9:30~11:00
<ul style="list-style-type: none"> ●結核健診(15歳以上/無料) 	7月20日(木)	10:00~11:00	区役所2階 検診フロア	
	7月26日(水)			9:30~11:00
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	7月8日(土)	9:30~11:00	区役所2階 検診フロア	
	7月26日(水)			9:30~11:00

※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/電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。令和5年7月から9月までの検診は、5月8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】また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)㉓番窓口 ☎4302-9882



行政オンラインシステム



平野区役所ホームページ