

**ガレージセールinひらの～多世代交流～開催**

無料

ご家庭にある不要な物を必要な方へ譲っていただくための催しで40ブースの出店を予定しています。



お子さんが楽しめる催しや、区役所による防犯グッズの配布もあります。また、食品ロスの削減を目的として、ご家庭で余っている食品などを持ち寄り、福祉施設などに提供するフードドライブも行います。ご家庭で食べきれない食品がありましたら、ぜひお持ちください。ご来場お待ちしております。

**【フードドライブで提供いただきたい食品など】**

- お米 ●缶詰 ●インスタント・レトルト食品
  - パスタや素麺など乾麺 ●コーヒー・お茶など嗜好品
  - 醤油、味噌、塩、砂糖など調味料
- ※1か月以上の賞味期限が残っている常温保存可能なもの

日時／11月24日(日) 11:00～14:00

場所／コミュニティプラザ平野(平野区民センター)  
(長吉戸出5-3-58)1階多目的ホール

問合せ 東南環境事業センター(ガレージセール担当)  
☎6700-1750 ㊟6706-2007

**ひふみ号による「花と緑の講習会」**

無料

花と緑の講習会(季節の寄せ植え)を行います。植物や緑に興味をお持ちの方、庭木や草花でお悩みの方、気軽にご参加ください。



日時／11月12日(火) 14:00～15:30

場所／平野公園(平野東2丁目) 対象／どなたでも  
定員／30名程度(先着順)

問合せ 長居公園事務所 ☎6691-7200

**健康情報**

**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

対象／回復途上の精神疾患の方で参加について主治医の了解がある方

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)㉓番窓口  
☎4302-9968

**わいわい、ぶらぶら**

認知症治療では、昨年から点滴治療薬が始まりました。とはいえ、治療を受けられる人は限られており、認知症予防に効果があることを日ごろからすることも大切です。その中の二つを紹介します。それは、**わいわい人と話をする**ことと、**ぶらぶら歩く**ことです。

人と話をする、会話をすることは脳にいい刺激となります。話をするとは、相手の言うことに耳を傾け、自分の過去の経験で判断し、考えを相手に伝えると、脳のいろいろなところを刺激しています。普段使わないような部分も含めて広く脳を刺激することが大切です。

歩くと、桜が咲き始めたな、新しい店ができたな、などいろいろな情報が目に入ってきます。それに気づくことが脳を刺激します。また体を動かすことは、運動神経を通して脳に刺激が入るだけでなく、骨や筋肉を丈夫にして、寝たきりや転倒予防にもつながります。息切れせず、関節が痛くならない程度で、ぶらぶら歩きを毎日の生活に取り入れてみてはどうでしょうか。

「何人かであいわい話しながらぶらぶら歩く」。一石二鳥的に、二つをいっぺんにすることもできます。わいわい、ぶらぶらを生活に取り入れてみてはどうでしょうか。体に無理のない範囲でお願いします。



(平野区医師会理事 吉村雅史医師)

問合せ 保健福祉課(地域福祉)㉓番窓口  
☎4302-9857

**郷土史講演会「伎人郷一喜連の古代史」**

無料

渡来人が行き交い万葉集にも歌が詠まれた古代の喜連、伎人郷についてお話しいただきます。

日時／11月17日(日) 14:00～16:00

場所／平野図書館 2階多目的室

定員／50名(申込み先着順)

申込／11月1日(金)～16日(土)17:00 来館または電話

問合せ 平野図書館(平野東1-8-2) ☎6793-0881



**平野区人権フェスティバル**

12月4日(水)～10日(火)は人権週間です。平野区では人権について考える場として、今年度は「災害時の人権」を題材に人権フェスティバルを開催します。ぜひご来場ください。

日時／12月7日(土) 9:30開場 10:00開演

場所／コミュニティプラザ平野(平野区民センター)

問合せ 安全安心まちづくり課 ㉔番窓口  
☎4302-9734

**第24回 平野区クリスマスコンサート**

ひらの混声合唱団とテレマン室内オーケストラによるクリスマスコンサート。

日時／12月1日(日) 14:00開演 13:30開場

場所／コミュニティプラザ平野(平野区民センター)  
(長吉戸出5-3-58)

定員／600名  
入場料／2,000円

申込／平野区民センターおよび平野区民ホールの窓口

問合せ コミュニティプラザ平野(平野区民センター)  
☎6704-1200



**大阪市東部中央卸売市場 開設60周年記念市場まつり**

中央卸売市場東部市場の開設60周年を記念して、「市場まつり」を開催します。様々なイベントとともに、飲食ブースや新鮮な生鮮食料品の販売、まぐろの解体実演も行われます。この機会に、ぜひ東部市場にお越しください。



日時／11月24日(日) 10:00～14:00

場所／中央卸売市場東部市場(東住吉区今林1-2-68)  
※車での来場はできません

問合せ 中央卸売市場東部市場(業務管理グループ)  
☎6756-3901 ㊟6756-3905

**おためし入学ウィーク**

吹きガラス・陶芸・染色・金工等の7工房で、教室の雰囲気やカリキュラム、技法から使用する素材までをご体感いただけます。



日時／11月17日(日)～29日(金)

場所／クラフトパーク

対象／創作教室をお考えの16歳以上の方

定員／1～8名(先着順) ※教室により異なります

持物／申込時にお伝えします

料金／3,000～4,000円(材料費込み)  
※教室により異なります

申込／電話または来館 ※空きがあれば当日予約も可能です

問合せ クラフトパーク(長吉六反1-8-44)  
☎4302-9210

**各種検診のお知らせ**

検診内容・対象・料金等	日時	会場	予約	
●肺がん(40歳以上/無料) ※喀痰検査については400円	11月29日(金)	9:30～10:50	区役所2階 検診フロア	
	12月16日(月)	9:30～10:50		
	12月22日(日)	13:30～14:50		
	令和7年1月12日(日)	9:30～10:50		
	令和7年1月22日(水)	9:30～10:50		
●乳がんマンモグラフィ (40歳以上の女性/1,500円 2年に一度受診可＝令和5年度に受診された方を除く。) ●骨粗しょう症(18歳以上/無料)	11月29日(金)	13:30～14:50		
	12月16日(月)	13:30～14:50		
	12月22日(日)	9:30～10:50		
	令和7年1月12日(日)	13:30～14:50		
	令和7年1月22日(水)	13:30～14:50		
●歯科健康相談(無料)	11月29日(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	北部サービスセンター	
	12月16日(月)	9:30～11:00 13:30～15:00		
●結核健診(15歳以上/無料)	11月11日(月)	10:00～11:00		区役所2階 検診フロア
	12月9日(月)	10:00～11:00		
●特定健診 (40歳以上の大阪市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方/無料) ★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	11月20日(水)	9:30～11:00		区役所2階 検診フロア
	11月29日(金)	9:30～11:00		
	12月7日(土)	9:30～11:00		
	12月16日(月)	9:30～11:00		
	12月22日(日)	9:30～11:00		

令和7年1月から3月までの検診は、11月11日(月)から受付を開始します。

●大腸がん検診(40歳以上/300円)は、検診のお申し込み(要予約)をいただきましたら、検査キットをお送りします。提出は上記肺がん検診及び乳がん検診実施日の受付時間中であれば提出していただく事ができます。提出日の予約は不要です。

申込／電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。※定員になり次第、受付を終了しますので、ご了承ください。

★令和6年度の検診日程は、広報ひらのの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)㉔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