

平野区役所 区民ギャラリー個人作品展

無料

区民ギャラリーに個人の作品を展示しませんか？

展示期間／9月5日(木)～18日(水)

展示／9月5日(木)

撤収／9月19日(木)

場所／区役所1階 区民ギャラリー

対象／区内在住または在勤の方
(ご自身で展示撤収出来る方)

定員／4名(申込多数の場合は抽選)

締切／7月31日(水)

申込／7月1日(月)～ 所定の申請書を記入して
平野区民ホール窓口またはファックス

問合せ 平野区民ホール
☎6790-4000 ㊟6790-4001

荒川先生のたのしい“認知症予防”体操

無料

イスに座って楽しくできる健康体操です。みんなで一緒に体を動かしましょう♪

日時／7月25日(木) 13:30～15:00(受付13:00～)

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 大ホール

定員／100名(事前申込制・先着順)

持物／水分補給用の飲み物、長めのタオル
※動きやすい服装

締切／7月20日(土) ホームページは
申込／電話または来館 [こちら▶](#)

問合せ ひらりん(平野区老人福祉センター)
(加美鞍作1-2-26) ☎6793-0880

サマーフェスタ2024 inひらの

吹奏楽・フラダンス・コーラスなど、区民センター・区民ホールで活動している講習会・サークルの発表会。
JA大阪の朝取りおおさかもんの限定販売などの出店もあります。

日時／7月28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)

対象／どなたでも

問合せ コミュニティプラザ平野(平野区民センター)
☎6704-1200 ㊟6704-1421

健康情報

コグニサイズで認知症予防！

コグニサイズって？
コグニサイズ＝認知課題(コグニション)+運動課題(エクササイズ)。記憶などの認知機能の向上を目的としており、頭を使うことと身体を使うことを同時におこない、心身の機能を効果的に上げていくプログラムです。

実際にやってみよう！

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| ①
数をかぞえる
＋
足踏み | ②
しりとり
＋
ウォーキング | ③
引き算
＋
ウォーキング |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|

※引き算は100-3=97、97-5=92…と、
「3」と「5」を交互に引いていきます
※課題が簡単にできるようになったら、
難易度をあげていきましょう

みなさんの暮らしの中で困ったなあ、気になるなあ…こんなことはありませんか？
「ポストにチラシや郵便物がたまっている」「いつも同じ服を着ているみたいで気になる」「どこに相談して良いかわからない」など、生活や福祉についての不安や困りごとをうかがい、必要な支援や地域の活動につなぐなど、解決に向けて「見守り相談室」が一緒に考えます。

問合せ 平野区見守り相談室 ☎6795-2577

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	7月31日(水)	9:30～10:50	区役所2階 検診フロア	予約
	8月7日(水)	9:30～10:50		
	9月11日(水)	9:30～10:50		
●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)	8月7日(水)	13:30～14:50		
	8月31日(土)	9:30～10:50		
	9月11日(水)	13:30～14:50		
●歯科健康相談(無料)	7月31日(水)	9:30～11:00 13:30～15:00		
	8月7日(水)	13:30～15:00		
	7月18日(木)	10:00～11:00		
●結核健診(15歳以上／無料)	8月14日(水)	10:00～11:00		
	7月13日(土)	9:30～11:00		
●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す	7月31日(水)	9:30～11:00		
	8月7日(水)	9:30～11:00		
	8月31日(土)	9:30～11:00		

●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。

※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

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

注意／7～9月の検診は、5月7日(火)から受付を開始しています。

★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)㊿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

生活習慣病予防の調理実習

今月のテーマ
「バランスよく食べて生活習慣病を予防しましょう」



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17日(水) 10:30～13:00

場所／区役所2階 栄養講習室

対象・定員／区内在住の方20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

申込期間／7月8日(月)～12日(金)

申込／電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)㊿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。

日時／9回コースです(6回以上受講してください)

①8月28日(水)、②9月4日(水)、③9月13日(金)、④9月18日(水)、⑤9月25日(水)、⑥10月2日(水)、⑦10月9日(水)、⑧10月16日(水)、⑨10月30日(水)

いずれも13:30～16:00

場所／区役所2階 集団検診室

対象／区内在住の方

定員／25名(先着順)

持物／筆記用具等

申込／7月8日(月)～ 電話または来庁

締切／8月16日(金)

※定員になり次第締切

問合せ 保健福祉課(地域保健)㊿番窓口
☎4302-9882



▲詳しくは
こちら

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)㊿番窓口
☎4302-9973

つどいの場

無料

統合失調症を中心とする精神障がいのある方が、生活リズムを取り戻し、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)㊿番窓口
☎4302-9968

