

ひふみ号「花と緑の講習会」 平野公園で開催

無料

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

- 日時** 11月12日(水) 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)
申込 不要(直接お越しください)



問合せ 長居公園事務所 ☎6691-7200

冬の1日体験教室 参加者募集

冬限定の1日体験教室を開催!吹きガラス、陶芸、織物、金工、木工など、全9教室で本格的なもののづくりが楽しめます♪

- 日時** 12月7日(日)～令和8年2月22日(日)
場所 クラフトパーク **対象** 小学1年生以上
定員 2～12名(先着順) ※教室により異なります
持ち物 申込時にお伝えします ※教室により異なります
料金 2,200～4,000円(材料費込み)
※教室により異なります
締切 空きがあれば当日予約も可能です
申込 電話または来館



詳しくは
こちら

問合せ クラフトパーク(長吉六反1-8-44)
☎4302-9210

今年もやるぞ!! ひらりん文化祭 お気軽に!お越しください♪

60歳以上の方の舞台発表・素敵な作品展示を観に来ませんか!10:30～ 喫茶コーナーも開催します(有料)。※14日(金)13:30～「懐メロコンサート」開催♪

- 日時** 11月13日(木)、14日(金) 10:00～15:00
場所 ひらりん(平野区老人福祉センター)2階
対象 どなたでも
持ち物 水分補給用の飲み物・上履き(※館内土足厳禁)
※利用証をお持ちの方はご持参ください
申込 不要(当日受付あり)

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



健康情報

やってみよう! 野菜チェック

無料

手のひらをセンサーに約30秒押しあてただけで、かんとんに推定野菜摂取量を測定できる機器を用います。「野菜」が足りているかチェックしませんか? ※手のひらの面積が小さいお子様は正確な推定量が出ないため、対象外としますのでご了承ください

- 日時** 11月13日(木) 13:30～16:00
場所 区役所 1階 研修室

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③②番窓口
☎4302-9882



各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日 時		会 場
●肺がん 無料 予約 (40歳以上) ※喀痰検査については400円	11月30日(日)、 令和8年1月13日(火)、26日(月)、 2月11日(水・祝)、15日(日)、 25日(水)	9:30～11:00	区役所2階 検診フロア
	12月12日(金)	13:30～15:00	
●乳がんマンモグラフィ 予約 (40歳以上の女性/1,500円 2年度に一度受診可＝ 令和6年度に受診された方を除く。) ●骨粗しょう症 無料 予約 (18歳以上)	11月30日(日)、 令和8年1月13日(火)、26日(月)、 2月11日(水・祝)、2月25日(水)	9:30～11:00	
	令和8年2月28日(土)	13:30～15:00	
●歯科健康相談 無料 予約不要	11月30日(日)、令和8年1月13日(火)	9:30～11:00	北部サービス センター
	11月9日(日)、12月12日(金)	13:30～15:00	
●結核健診 無料 予約不要 (15歳以上)	11月10日(月)、12月8日(月)	10:00～11:00	
●特定健診 無料 予約不要 (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) ★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	11月30日(日)、令和8年1月13日(火)	9:30～11:00	
	12月13日(土)		

令和8年1月から3月までの検診は、11月12日(水)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。

申込 電話、窓口または行政オンラインシステムで受付。すでに予約受付を終了している場合があります。

★令和7年度の検診日程は、広報ひらの3月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) ③②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

認知機能を守るための生活習慣のススメ

患者さんを診察する中で、生活習慣が認知機能低下を遅らせるためには重要だと実感しています。生活習慣には2種類あり、一つは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を含めた体調管理です。これがおろそかになると、脳卒中や虚血性心疾患など様々な疾病の原因となり、認知機能を含めた生活の質が低下します。もう一つは、規則正しい生活の習慣です。何時に起床し就寝するなど生活リズムが確立している方は、日々の生活が充実し、あまり認知機能低下を気にせず、楽しく毎日を送ることができます。(日本認知症学会専門医・指導医 乾 登史孝)

問合せ 保健福祉課(地域福祉) ③③番窓口
☎4302-9857

400mL限定 献血にご協力ください

無料

- 日時** 12月3日(水) 10:00～12:00、13:00～16:30
場所 区役所 1階 ピロティ
対象 18～69歳(男性に限り、17歳も可。65歳以上の方については、60～64歳の間に献血経験があること)

持ち物 献血カード
※初めて献血をされる方は、本人確認ができるものをお持ちください

申込 不要
※献血Web会員サービス
「ラブラッド」より事前予約すると、
当日受付がスムーズです



詳しくは
こちら

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③②番窓口
☎4302-9882

こころのほかほか講座 ～知る・気付く・つながる～ 精神障がいの理解と支援のために

無料

「お互いさまの心で支え合う」助け上手、助けられ上手になりませんか?

講師／医療法人好寿会 美原病院
精神科医師 以倉 康充氏

- 日時** ①座学 11月18日(火)、25日(火) 14:00～16:00
②実習(見学・体験希望)
11月27日(木)、12月4日(木)、12月11日(木)、
12月18日(木) 13:30～15:30

場所 ①平野区社会福祉協議会(にこにこセンター)
(平野東2-1-30)
②NPO法人オリーブひらの(平野元町5-3)

持ち物 なし **定員** 40名 **締切** 11月11日(火)
申込 電話またはファックス

問合せ 平野区ボランティア・市民活動センター
☎6795-2200 FAX6795-2929



ひらの百歳通信

百歳体操「楽笑会(らくしょうかい)」に 伺いました!

百歳体操「楽笑会」は、長吉長原西住宅6号館集会所で週1回実施しています。

活動14年目となる百歳体操グループです。約15名の方が参加されています。体操中に声を掛け合ったり、いつも参加されている方が欠席だった日には、様子を聞きに行くなど、とても温かい会場です。百歳体操の後にはディスコンというスポーツを楽しんでいます。地域の担当保健師もディスコンをしてみました。簡単なようで難しく、意地になってしまうようなスポーツでした。まさに「楽しい」、「笑いあり」がぴったりの楽笑会です。ぜひ楽笑会に参加してみませんか?参加ご希望の方はご連絡をお待ちしています!



ひらの百歳通信 🔍

問合せ 保健福祉課(保健活動) ③④番窓口
☎4302-9968

平野区健康まつり-平野区万博-を開催しました

9月27日(土)、こどもから高齢者まで楽しめる健康イベント「平野区健康まつり」を開催し、当日は約500名と多くの皆さまにご参加いただきました。

各ブースでは、医師・歯科医師・薬剤師による各種相談や、骨粗しょう症検診、アルコール体質チェック、ベジチェック、エプロンシアター、バルーンアート、エコバッグづくりもあり、ステージでは、百歳体操を長年続けられている5つの団体の表彰式を行いました。

問合せ 保健福祉課(地域保健) ③②番窓口 ☎4302-9882

