

## 平野区生涯学習区民協働企画講座 (ひらちゃん講座)

無料

講師 旭堂 南華先生をお招きして、「世話物・人情講談」を楽しんでいただきます。また、気軽に学べるワークショップも開催。この機会に講談にふれてみませんか。

日時 1月25日(日)  
場所 コミュニティプラザ平野(平野区民センター 会議室2)  
対象 どなたでも 定員 25名(先着)  
申込 来庁または電話

問合せ 安全安心まちづくり課 ②番窓口  
☎4302-9734

## 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づくりが楽しめます♪

日時 1月11日(日)～2月22日(日)  
場所 大阪市立クラフトパーク 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

問合せ 大阪市立クラフトパーク  
☎4302-9210

詳しくは  
こちら

## 平野区民センター講習会 (1～3月)第4クール

からだメンテナンス運動教室、ヨーガ、太極拳、茶道教室、ハワイアンフラダンス。日時、定員等は平野区民センターなどに配架のチラシをご覧ください。

場所 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)  
申込 申込書に受講料を添えて窓口  
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

## 平野区役所 区民ギャラリー展示

日時 1月8日(木)～21日(水)

内容 個人作品展

団体 (一財)大阪コミュニティ協会平野区支部協議会

日時 1月22日(木)～2月4日(水)

内容 ビーズ ちりめん細工

団体 新日本婦人の会平野支部

場所 区役所1階 区民ギャラリー

問合せ 平野区民ホール ☎6790-4000

## 健康情報

## 酒害教室～正しい知識と理解を 深めませんか?～

無料

アルコール問題と向き合っている方が、毎回専門医のお話を聞いて勉強し、体験を語り合って回復をめざす教室です。ご家族や支援者も歓迎します。申込不要です。

日時 第2金曜日 14:00～16:00  
場所 区役所 1階 研修室  
対象 アルコールなしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者など

問合せ 保健福祉課(保健活動)③番窓口  
☎4302-9968

ご注意 ※イベントなどに関する情報は12月15日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問合せ先へご確認ください。

## 各種検診のお知らせ

検診内容・対象・料金等	日 時	会 場
● <b>肺がん</b> 無料 予約 (40歳以上) ※喀痰検査については400円	1月26日(月)、 2月11日(水・祝)、15日(日)、 25日(水) 9:30～11:00	
● <b>乳がん</b> 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。)	1月26日(月)、 2月11日(水・祝)、25日(水) 9:30～11:00	
● <b>骨粗しょう症</b> 無料 予約 (18歳以上)	2月28日(土) 13:30～15:00	
● <b>歯科健康相談</b> 無料 予約不要	1月13日(火)、26日(月)、 2月11日(水・祝)、25日(水) 9:30～11:00	
● <b>結核健診</b> 無料 予約不要 (15歳以上)	1月15日(木)、2月13日(金) 10:00～11:00	
● <b>特定健診</b> 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	1月13日(火)、26日(月)、 2月11日(水・祝)、15日(日)、 25日(水) 9:30～11:00	

令和8年1月から2月までの検診は、11月12日(水)から受付を開始しています。なお、都合により3月のがん・骨粗しょう症検診は実施しません。

●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8年度の検診日程は、広報ひらの令和8年3月号にて公表の予定です。

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口 ☎4302-9882

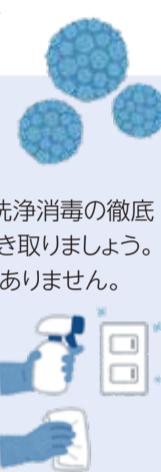
行政  
オンライン  
システム平野区役所  
ホーム  
ページ

## ノロウイルスに注意しましょう!

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しています。

### 【ノロウイルス食中毒予防の注意点】

- 調理者に体調不良がある時は食品を直接取り扱わない。
- 調理前、食事前、トイレの後の手指洗浄消毒の徹底
  - ・2回手洗い後ペーパータオルでふき取りましょう。
  - ・消毒用アルコールはあまり効果がありません。
  - ・次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤での洗浄消毒を徹底しましょう。
- 食品は中心部が85～90℃で90秒間以上加熱しましょう。



問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口

☎4302-9973

## 生活習慣病予防の調理実習

### 今月のテーマ

### 「備蓄・保存食品を活用しましょう」

日時 1月28日(水) 10:30～13:00

場所 区役所 2階 栄養講習室

内容／食品の備蓄等についてのお話・調理実習

対象・定員 区内在住の方20名(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾・バンダナ等、マスク、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚

料金 600円(調理材料費として) ※当日微収

締切 1月20日(火) 申込 1月9日(金)～電話または来庁

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口

☎4302-9882

## 認知症講演会

### ～あなたと共に そして家族と共に作っていこう地域の力～

最近物忘れが増えてきた。あれ?ひょっとして?あらためて知っておきたい認知症の予防や対応方法について一緒に学びましょう。認知症支援に関わる各機関によるブース展示や、15:00から認知症専門医による相談コーナーもあります。

日時 1月24日(土) 13:00～16:00

場所 コミュニティプラザ平野(平野区民センター)

ホール(長吉出戸5-3-58)

## 歌って笑って いきいき脳活講座

認知症を予防するためのお話と、ひらりんバンドと懐かしい歌をみんなで歌って脳を活性させましょう。歌って、笑って心と体を元気アップさせましょう!

日時 2月12日(木) 13:30～16:00

場所 コミュニティプラザ平野(平野区民センター)  
ホール(長吉出戸5-3-58)

対象 区民の方 定員 300名(先着順)

問合せ 保健福祉課(地域福祉)③番窓口

☎4302-9857



## 【ひらりん出張講座】 からだも心もリフレッシュ♪ イスに座って健康体操

①「荒川先生のたのしい“認知症予防”体操」

②「柏木先生のフレイル予防!! 健康体操!」(モニター開催)

※コミュニティプラザ平野とひらりんで同時開催!

日時 ①1月23日(金) 13:30～15:00

②1月29日(木) 13:30～15:00(モニター開催)

場所 コミュニティプラザ平野(平野区民センター)

対象 100名(先着順)

持ち物 タオル(体操で使用します)・利用証(お持ちの方)・水分補給のお飲み物

申込 不要(当日受付あり)

ホームページは  
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

## 基調講演 14:00～15:00

「認知症の人と家族の両輪支援」

講師:公益財団法人 浅香山病院精神科 認知症疾患医療センター

釜江(繁信) 和恵 先生

定員 300名(先着順)



問合せ 長吉地域包括支援センター

☎6790-0766

## 酒害教室～正しい知識と理解を 深めませんか?～

無料

アルコール問題と向き合っている方が、毎回専門医のお話を聞いて勉強し、体験を語り合って回復をめざす教室です。ご家族や支援者も歓迎します。申込不要です。

日時 第2金曜日 14:00～16:00

場所 区役所 1階 研修室

対象 アルコールなしの生活をめざす方、ご家族のアルコール問題に悩む方、アルコール問題のある方の支援者など

問合せ 保健福祉課(保健活動)③番窓口

☎4302-9968

ご注意 ※イベントなどに関する情報は12月15日時点のものです。詳しくはホームページ、または各問合せ先へご確認ください。