

はっぴー♪ マタニティクラス

6/6(火)・13(火)・27(火) **無料** 予約不要

妊娠・出産・子育てについて、楽しく学んでいただく教室です。お友達をつくってみんなで楽しくマタニティライフを過ごしましょう。パートナーの方の参加も大歓迎!

【内容】ママになる準備、食生活とお口の健康、安産・育メンパパをめざして

時 13時30分～ 所 区役所2階 集団検診室 ※7月は11日(火)に開催します。  
問 保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9968 FAX6572-9514



どんなところ? 保育所(園)・幼稚園を体験しよう!

港区内の保育所(園)や幼稚園では、毎月所庭(園庭)を開放しています。「保育所や幼稚園ってどんなところかな?」「どんなことをしているのかな?」と思っている保護者の方、ぜひお子さんと一緒にお出かけください。子育ての相談もできますよ!開放日など年間の予定表は区役所1階と3階の子育て情報コーナーに設置しています。また港区ホームページにも掲載しています。

**無料**



対 就学前の子どもと保護者  
問 保健福祉課(子育て支援室) ☎6576-9844 FAX6572-9514

ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!『ふたごの広場さくらんぼ』

6/23(金) **無料** 申込不要

ふたご・みつごを育てている保護者が集う広場です。ふたごならではの子育ての悩みや楽しさを共感しませんか? ママ同士でおしゃべりしながら、手作りおもちゃ制作などを楽しみましょう。パパも、妊婦さんも、おじいちゃんもおばあちゃんも大歓迎です!!

時 10時30分～12時 所 区役所2階 集団検診室  
問 保健福祉課(子育て支援室) ☎6576-9844 FAX6572-9514



障がいのある子どもたちの遊び場☆『おもちゃ図書館』

6/17(土)『新聞紙であそぼう♪』 **無料** 申込不要

障がいのある子どもたちの中には、なかなか上手に遊ぶことができない子もいます。そんな子どもたちのために、たくさんのおもちゃと絵本を用意して、楽しく遊べる場を提供し、おもちゃの素晴らしさと遊びの楽しさを届けるボランティア活動です。ご家族のリフレッシュや情報交換の場、何より共有と共感を実感できる場づくりを目指しています。



おまごとや大きなトンネル、列車、自由参加のおそびもあります

年間予定 7/15(土)、9/16(土)、10/21(土)、12/16(土)、2018年1/20(土)、2/17(土)

対 障がいのあるお子さん、発達の気になるお子さんとお家族

所 港区民センター2階 橋 費 無料(保険代おひとり30円)

時 14時～15時30分 ※都合により変更の場合あり

問 港区社会福祉協議会、港区ボランティア・市民活動センター(担当:久保)

☎6575-1212 FAX6575-1025

運営:港区おもちゃ図書館 ひまわり 協力:(一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会

児童手当現況届の提出をお願いします!

現在、児童手当を受給している方に「現況届」をお送りします。6月中に保健福祉課(福祉)へ提出してください。現況届を提出されない場合は、平成29年6月分(平成29年10月支払分)以降、手当の支給が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

問 保健福祉課(福祉) ☎6576-9857 FAX6572-9514

健康チェック! 定員になり次第、受付を終了します

種類	対象	費用	日時	場所
がん検診・骨粗しょう症検診 ※1 要予約	乳がん (マンモグラフィ検査)	1500円	7月3日(月)13時30分～14時30分 7月30日(日)9時30分～10時30分	区役所2階
	胃がん※2 (胃部X線検査)	500円 ※取扱医療機関は1500円	7月1日(土)9時30分～10時30分	
	大腸がん (免疫便潜血検査)	300円		
	肺がん (胸部X線検査) (喀痰(かくたん)検査)	無料 ※喀痰検査は400円 かくたん	8月21日(月)9時30分～10時30分	
骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	7月3日(月)13時30分～14時30分 7月30日(日)9時30分～10時30分	
結核健診 (予約不要)	15歳以上	無料	6月5日(月)10時～11時 7月3日(月)10時～11時	
歯科健康相談 (予約不要)		無料	6月7日(水)13時30分～14時30分 7月3日(月)13時30分～14時30分	

種類	健診内容	費用	日時	場所
特定健康診査 ※3	●基本的な健診:問診、身体計測、血圧測定、診察、尿検査、血液検査 ●詳細な項目:貧血、心電図、眼底(医師が必要と判断した方のみ)	無料	7月1日(土)9時30分～11時 7月30日(日)9時30分～11時	区役所2階

※1 がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。詳しくは、担当まで。  
老人医療証、高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護・市民税非課税世帯であることがわかる書類をお持ちの方は費用が無料になりますので、当日ご持参ください。詳しくはお問い合わせください。

※2 胃がん検診は、秋頃から取扱医療機関において「胃内視鏡検査」を導入する予定です。50歳以上の方は「胃部X線検査」といずれかを選択して受診することができます。

※3 特定健康診査は、取扱医療機関でも受診できます(要予約)。

申 問 保健福祉課(保健衛生) ☎6576-9882 FAX6572-9514

歯周病検診を受けましょう

対 昭和22・27・32・37・42・47・52年生まれの大阪市民の方。  
(勤務先等で同程度の検診を受けられる方及び歯科治療中の方は除く)  
検査項目:問診、口腔内診査(治療は含みません)

費 500円(生活保護世帯に属する方、市民税非課税世帯の方は、証明書の提出で無料)

申 歯周病検診取扱医療機関にお申し込みください。

取扱医療機関等、詳しくはお問い合わせください。

問 保健福祉課(保健衛生) ☎6576-9882 FAX6572-9514

対象者の方は、平成30年3月31日までに受診してくださいね!



6月は食育月間 毎月19日は食育の日 **みなとくで(な)がいきしょう(こ)もにげんきで** 保健福祉センターからの健康通信 No.48

塩分をとりすぎていませんか??

毎日の食事で、ついついとりすぎてしまうのが塩分。塩分のとりすぎは、循環器疾患や胃がんのリスクを高めてしまいます。しかし、**実際の平均摂取量(男性11.0g、女性9.2g)は、男女とも国が定めた目標量(男性8g未満、女性7g未満)を大きく上回っています。**

はじめよう! 野菜たっぷり減塩生活



野菜やいも類に多く含まれるカリウムや食物繊維は**ナトリウムの排泄を促す作用**があります。例えば…

**みそ汁:** 野菜やきのこをたっぷり入れてかさ増しし、汁を少なく。具のうま味で使う味噌の量も少なくすみます。

調理や食事にひと工夫

**焼き魚:** 塩なしで焼き、ポン酢を小皿にとってつけて食べる

**焼き鳥:** たれは使わず、軽く塩・こしょうをし、レモン汁をかける

**里芋:** 煮ころがしは、薄味で煮て千切りの柚子皮を上添える

**ラーメン:** スープは全部飲まずに残す

「お昼ごはん、塩辛かったなあ」という方は、夕食で塩分を控えて調整を!!

問 保健福祉課(保健衛生) ☎6576-9882 FAX6572-9514

医食同源! 健康レシピ

気軽に副菜を「あと一皿」追加して 食事の栄養をバランスよく★

こまつなとしめじののりあえ

材料(2人分): こまつな2/3束、しめじ1/2 パック、焼きのり1枚、だし汁小さじ1、酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2



- 1 こまつなは塩(記載外)を入れた熱湯でゆでて水に取り、水けを絞って3cmの長さに切る。
- 2 しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 3 鍋にだし汁、酒、しょうゆを入れて火にかけ、2を加えてさっと煮る。
- 4 1と3を混ぜ、焼きのりをちぎって加えてあえ、器に盛る。

栄養価(1人分) エネルギー:28 kcal 食塩相当量:0.7 g

協 港区食生活改善推進員協議会(桜栄会)

問 保健福祉課(保健衛生) ☎6576-9882 FAX6572-9514