1ページ

◎広報みなと2022年9月号　令和4年9月1日発行　通巻316号

○編集・発行

●大阪市港区役所総務課

●電話　6576-9683

●FAX6572-9511

●郵便番号　552-8510 大阪市港区市岡1-15-25

●twitter

●Facebook　@minatokuyakusyo

○「広報みなと」は50,000部発行し、１部あたりの発行単価（配布費用含む）は約29円です（そのうち約５円を広告収入で賄っています）。 この広報紙は再生紙を使用しています。

○港区の面積：7.86平方キロメートル

○港区の人口：79,460 人（男38,628人 女40,832人）

○港区の世帯数：42,804世帯（2022年8月1日現在推計）

〇港区役所はSDGs((えすでぃーじーず))を推進しています

◎目次

〇9月はアルツハイマー月間です/「大阪市港区認知症ガイドブック(ケアパス)」をご活用ください

〇お知らせ/くらしの相談

〇健康/子育て

〇講座・イベント/図書館からのお知らせ

〇大阪市民のみなさんへ（新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ、保育士として働く方を応援します！子どもたちの笑顔のために！！、ご存じですか？ヤングケアラー）

〇大阪市民のみなさんへ（注目記事、くらし）

〇大阪市民のみなさんへ（注目記事、くらし、募集、イベント、プレゼント）

〇区長　山口照美のてるてるだより/健康通信/健康レシピ9月号/地域活動×SDGs　vol.1/余った食品でSDGｓに取り組む「フードドライブ」を実施します！/「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」出展者の募集/年齢別に子育て情報が検索できるページができました

◎9月はアルツハイマー月間です

港区は、認知症になっても安心し暮らせるまちづくりをめざしています!

1.ある日店の前に高齢男性が座り込んでいました。

でもその様子は酔っぱらっている感じとは違い、何か様子がおかしい…（協力事業者談）

2.靴をよく見るとかかとにシールが貼ってあるので、書いてある番号にすぐ連絡をしてみると（かかとにシール）

おじいさんが店の前に居るんですが（協力事業者電話）

3.すぐに身元が判明し、ご家族とも連絡がとれ、迎えにきてくれました。

4.地域のみんなで見守りの輪を広げましょう。

〇人で悩まずご相談ください。

・「認知症かな」と思ったら

●みなとオレンジチーム

（池島1-1-18港区南部地域包括支援センター内）

●時間　月～土曜日 9時～17時

●電話　6536-8198

・港区見守り相談室

（弁天2-15-1港区社会福祉協議会内）

●時間　月～金曜日 9時～19時、土曜日 9時～17時30分

●電話　6575-1214

港区では協力事業者として多くの商店や個人事業主の方から「ちょっと様子がちがうな」と気づかれたり、心配な人がおられたらご連絡を頂いています。

随時協力事業者を募集しておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

●問合せ　港区 見守り相談室

●電話6575-1214

〇高齢者の方に関する様々な相談をお受けします

●対象　65歳以上の高齢者とその家族の方や支援されている方

・地域包括支援センター

●港区地域包括支援センター（弁天2-15-1港区福祉課協議会内）担当地域：波除、弁天、磯路、南市岡、市岡、田中

●電話　6575-1212

●FAX　6575-1025

●港区南部地域包括支援センター（池島1-1-18）

●担当地域：三先、池島、八幡屋、港晴、築港

●電話　6536-8162

●FAX　6536-8172

・ブランチ

●港南ブランチ（市岡1-5-30 特別養護老人ホームザイオン内）

●担当地域：市岡、田中

●電話　4395-8888

●FAX　4395-8181

●市岡東ブランチ（波除5-4-7 市岡東地域在宅サービスステーションさくら内）

●担当地域：波除、南市岡

●電話　6585-3395　FAX　6585-1091

●築港ブランチ（築港2-4-16 築港地域在宅サービスステーション内）

●担当地域：港晴、築港

●電話　6599-0616

●FAX　6599-0660

〇「大阪市港区認知症ガイドブック（ケアパス）」をご活用ください

ご自身やご家族、近所の方が認知症かな？と心配になった時に参考にして頂けるケアパスを作成しました。

区役所3階、包括支援センター、総合相談窓口（ブランチ）にございますので、是非ご活用ください。

2ページ

◎お知らせ

〇とっても簡単！身近な場所で申請完了！ マイナンバーカード出張申請窓口を 開設しています

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターをはじめ、市内各所にマイナンバーカードの出張申請窓 口を開設しています。事前予約の上、会場に本人確認書類等を持参いただくことで、郵便でカードを受け取れます。事前予約および詳細はWEB予 約サイトまたは予約センターでご確認ください。

●問合せ　大阪市マイナンバーカード 出張申請窓口予約センター

●電話　06-4400-1856 （9時～20時 ※12月29日～1月3日を除く）

◎お知らせ

○後期高齢者医療制度の改正に伴い、 9月に被保険者証（黄色）を送付します

9月中に届かない場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、区役所保険年金業務担当までお問い合わせください。なお、現在の被保険者証（水色）は10月1日から使えなくなりますのでご注意ください。10月の制度改正により、住民税課税所得が28万円以上 の方で一定以上の所得の方は、現役並み所得者（3割負担）を除き、医療費の窓口負担割合が2割となりますが、施行後3年間は外来の月々の負担増加額を最大3,000 円までに抑え、差額を後日、高額療養費として払い戻す配 慮措置があります。2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方は、9月下旬に大阪府後期高齢者医療広域連合から、事前に口座を登録するための申請 書を送付しますので、届いた方は提出をお願いします。

●問合せ　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　6576-9991

◎お知らせ

〇「戦没者等のご遺族の皆様へ」第十一回 特別弔慰金の請求を受け付けています

令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受けていない戦没者等のご遺族の方お一人に特別弔 慰金が支給されます。支給には請求が必要となります。

●特別弔慰金：額面25万円、5年償還の記名国債

●請求期間：令和2年4月1日から令和5年3月31日 ※請求期間を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける 権利がなくなります。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

●電話　6576-9886

●FAX　6572-9512

◎お知らせ

〇大阪市国保加入者のみなさまへ 特定健診を受けましょう！

40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、早めに受診しましょう。また、「１日人間ドック」や 「健康づくり支援事業」も実施しています。詳しくは「受診券」に同封している「国保健診ガイド」や大阪市ホームペー ジをご覧ください。

●問合せ　特定健診受診券に関すること 窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　6576-9991 （月～木、第4日：9時～17時30分 　金：9時～19時）

●問合せ　健診内容・健診場所について 保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882 　FAX　6572-9514 （平日：9時～17時30分） 1日人間ドック・健康づくり支援事業 大阪市福祉局生活福祉部保険年金課保健事業グループ

●電話　6208-9876 （平日：9時～17時30分）

◎お知らせ

9月21 日（水）から30 日（金）は秋の全国交通安全運動期間です

●ドライバー・ライダーのみなさんへ ・交差点では自転車や歩行者の動きに注意しましょう。・飲酒したら、運転は絶対にやめましょう。

●自転車・歩行者のみなさんへ ・無理な横断はせず、必ず横断歩道を渡りましょう。

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512

◎お知らせ

〇小・中学校や幼稚園で 各種サポーターを募集しています

区内の小・中学校や幼稚園では、図書ボランティアや障 がいのある児童・生徒の支援、不登校児童・生徒の登校支援を始めとするさまざまなサポーターを募集しています。募集内容の詳細は、区ホームページをご覧ください。なお、お子さま が学校に通っている保護者の方も、同じ学校でも別の学校でも活動いただけますので、ご不明な点は区役所へご相 談ください。また、学習支援を含むボランティア活動については、「大阪市教員採用テストにおけるボランティア加点制度」の対象になる場合があります。

●問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

●電話　6576-9975

●FAX　6572-9512

◎お知らせ

〇9月9日は救急の日です

救急車の適正利用をお願いします　救急車を利用していいか判断に迷う時は、専門家からアドバ イスを受けることができる救急安心センターおおさか（♯7119）または06-6582-7119 にご相談ください。※医師に直接相談することはできません。※緊急時は迷わず119番通報してください。

●問合せ　港消防署

●電話　6573-0119

●問合せ　水上消防署

●電話　6574-0119

◎くらしの相談

〇精神科医による相談

●第4木曜

●無料

●申込要

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか？ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。

●日時　9月8日（木）・22日（木）各日14時～

●場所　区役所3階 相談室

●申込　電話、来庁で

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎くらしの相談

●弁護士による法律相談

●第1～4火曜

●無料

●申込要

●日時　①9月6日（火）、13日（火）、20日（火） ②9月27日（火)　各日13時～17時

●定員　①8名②16名

●場所　区役所1階 相談室

●申込　当日9時より電話で

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

◎くらしの相談

〇行政相談

●第1木曜

●日時　9月1日（木）14時～16時※受付は15時まで

●場所　区役所1階 相談室

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

◎くらしの相談

〇花と緑の相談

●第2水曜

●無料

●日時　9月14日（水）14時～15時30分

●場所　区役所6階 会議室

●問合せ　建設局 八幡屋公園事務所

●電話　6571-0552

●FAX　6572-1663

◎くらしの相談

〇ご自身や家族の生活にお困りの方へ

ひとりで悩まないで、まずはご相談を 相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

●問合せ　くらしのサポートコーナー（区役所内2階）

●電話　6576-9897

●FAX　6571-7493

◎くらしの相談

〇生活保護について

困窮の程度に応じて必要な保護を行います。申請手続きなど詳しくはご相談ください。

●問合せ　保健福祉課（生活支援担当）

●電話　6576-9873

●FAX　6571-7493

◎くらしの相談

〇依存症専門相談

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題 について悩んでいるご本人や、ご家族の方からの相談をお受けします。精神科医による専門相談（予約制）もあります。詳細については、下記までお問い合わせください。

●問合せ　大阪市こころの健康センター（都島センタービル3階）　依存症相談専用電話

●電話　6922-3475

◎くらしの相談

〇スクールカウンセラーによる 土曜教育相談

●日時　9月17日（土）など毎月第3土曜日の14時～16時

●定員　2組（先着順）

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター（八幡屋1-4-20） 12月17日（土）のみ港区民センター（弁天2-1-5）

●申込　開催日前日の正午までに電話で

●問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

●電話　6576-9975

●FAX　6572-9512

◎くらしの相談

〇列車内ちかん被害相談

鉄道警察隊では、24時間、相談を受け付けています！ちかん等の被害に遭われた方、目撃された方、一人で悩まず相談してください！いちばん良い方法を考えましょう！

●問合せ　大阪府警察鉄道警察隊

●電話　6885-1234

3ページ

◎健康

〇各種健康診査

●場所　区役所2階

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　乳がん（マンモグラフィ検査）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　1,500円

●日時　10月8日（土）　9時30分～10時30分　11月6日（日）　13時30分～14時30分　12月15日（木）　18時30分～19時30分

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　大腸がん（免疫便潜血((めんえきべんせんけつ))検査）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　300円

●日時　10月13日（木） 11月6日（日） 令和5年1月31日（火）　すべて　9時30分～10時30

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　肺がん（胸部Ｘ線検査）（喀痰((かったん))検査）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　無料（※喀痰((かったん))検査は400円）

●日時　10月13日（木） 11月6日（日） 令和5年1月31日（火）　すべて　9時30分～10時30分

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　骨粗しょう症検診

●要予約

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　11月6日（日）　9時30分～10時30分　12月15日（木）　18時30分～19時30分　令和5年1月31日（火）　13時30分～ 14時30分

●種類　結核健診

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　9月9日（金） 10月3日（月）　すべて　10時～11時

●種類　歯科健康相談

●対象　どなたでも

●費用　無料

●日時　9月5日（月） 10月13日（木） 令和5年1月31日（火））すべて　9時30分～10時30分

●種類　特定健康診査 ※2

●対象　国民健康保険加入者（40～74歳）後期高齢者医療制度加入者

●費用　無料（※受診券と保健証が必要）

●日時　9月10日（土） 10月13日（木） 11月6日（日）　すべて　9時30分～11時

検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。

※1　がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。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　特定健診は、取扱医療機関（要予約）でも受診できます。・令和3年度から区保健福祉センター等での集団による胃がん検診を廃止し、取扱医療機関のみで実施しています。・令和3年7月から、年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性を対象に前立腺がん検診を取扱医療機関（要予約）で実施しています。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎健康

〇朝ごはんを食べよう！ 9月は大阪市朝食普及月間です

みなさんは朝ごはんを食べる習慣はありますか？ しっかり食べて気持ちよく1日をスタートさせましょう！

①体温を上げ、活動する準備が整います

②脳のエネルギー源のブドウ糖が供給され、脳の働きが活発になります

③毎日決まった時間に食べることで生活リズムが整います

④胃腸が刺激され、排便を促します

⑤昼ごはんや夕ごはんでのまとめ食いを防ぎ、肥満を予防します

食欲がない、時間がない人はヨーグルトや野菜ジュースなど からはじめてみましょう。慣れてきたら主食・主菜・副菜そろった朝ごはんを目指しましょう。

◎健康

〇生活習慣病予防教室 参加者募集！

●申込要

●日時　10月28日（金）10時～13時

●場所　区役所 2階 集団検診室・栄養指導室

●内容　講話と調理実習

●対象　区内在住の方

●持物　マスク、エプロン、手拭き用タオル

●費用　500円 （材料費）

●定員　先着12名

●申込　9月5日（月）～10月21日（金）までに電話・来庁で

●共催　港区食生活改善推進員協議会 （桜栄会((おうえいかい))）

●メニュー ・鶏肉のサルサソースかけ ・青菜のきのこあえ ・ポテトスー

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎健康

〇歯周病検診を実施しています

大阪市民の方は5年に1度、歯周病検診を500円で受 けることができます。

対象　昭和27年、32年、37年、42年、47年、52年、57 年生まれの方（勤務先等で同程度の検診を受診 でき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（虫歯治療や歯石の除去など は含まれません）

●受診方法　市内取扱歯科医療機関へ電話予約

●費用　500円※生活保護世帯に属する方・市民税非課税世帯の方は無料（証明書の提出が必要）

●港区歯科医師会より

沈黙の病 歯周病 30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われる歯周病。糖尿病や心疾患など健康に大きな影響を及ぼすことがあります。マスク生活でお口の 中も変化しています。ぜひ検診を受けましょう！

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇保育所などの入所申込みを受け付けます

令和5年4月からの保育施設・事業利用の申込みを受け付けます。現在待機中の方も、改めて申込みが必要です。

＜入所の基準＞保護者のいずれもが仕事や病気などのため家庭で保育できない場合や、その他保育が必要と認められる場合

＜申込書の配付＞※ホームページからもダウンロードできます。　9月5日から

●期間　9月5日（月）～ 10月17日（月）

●場所

●各保育施設・事業所 （月～金曜日 10時～16時、土曜日 10時～12時、日・祝日は除く）

 ●区役所3階エレベーターホール（平日 9時～17時30分）

＜申込受付・面接＞

●期間　10月3日（月）～10月17日（月）

●場所　区役所内特設窓口※インターネットからの事前予約制です。詳細は、申込書又はホームページをご確認ください。

●施設種別　保育所

●施設名称　市立　八幡屋保育所

●所在地　八幡屋3-11-6

●電話番号　6571-0204

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　市立　磯路保育所

●所在地　磯路2-11-8

●電話番号　6572-6495

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　公設民営　八幡屋保育所

●所在地　田中1-11-1

●電話番号　6574-2369

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　善児園

●所在地　港晴3-16-6

●電話番号　6571-0258

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　港保育所

●所在地　池島1-3-47

●電話番号　6571-3182

●年齢※1　 2～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　港乳児保育センター

●所在地　池島1-3-40

●電話番号　6571-0646

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　アソカ学園

●所在地　夕凪2-3-5

●電話番号　6574-2600

●年齢※1　 1～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　日輪学園保育所

●所在地　磯路1-8-5

●電話番号　6573-6000

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　池島保育園

●所在地　池島3-1-32

●電話番号　6573-5012

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　築港保育所

●所在地　築港1-12-8

●電話番号　6574-3196

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　安治川保育園 ※2

●所在地　波除1-6-6

●電話番号　6582-7883

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所

●施設名称　私立　第2善児園

●所在地　市岡元町3-13-8

●電話番号　6585-3030

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　保育所　施設名称　私立　はらっぱ舎

●所在地　市岡元町2-5-26

●電話番号　4301-7010

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　認定こども園

●施設名称　私立　認定こども園 波除学園

●所在地　波除5-4-7

●電話番号　6585-3392

●年齢※1　 0～5歳

●施設種別　小規模保育 事業所

●施設名称　私立　バンビ保育所

●所在地　田中1-15-1-103

●電話番号　6573-7685

●年齢※1　 0～2歳

●施設種別　小規模保育 事業所

●施設名称　私立　風の丘保育園

●所在地　波除3-7-18

●電話番号　6584-5155

●年齢※1　 0～2歳

●施設種別　小規模保育 事業所

●施設名称　私立　きらら もとまち保育園

●所在地　磯路1-4-3

●電話番号　6571-5277

●年齢※1　 0～2歳

●施設種別　小規模保育 事業所

●施設名称　私立　キングダム・キッズ 磯路

●所在地　磯路2-16-22 1F

●電話番号　6585-9586

●年齢※1　 0～2歳

●施設種別　小規模保育 事業所

●施設名称　私立　はらっぱ舎AIAI((あいあい))

●所在地　波除4-1-37 1F

●電話番号　4394-8739

●年齢※1　 0～2歳

●施設種別　小規模保育 事業所

●施設名称　私立　ひまわり保育園みなと

●所在地　市岡元町3-8-15

●電話番号　6581-3054

●年齢※1　 0～2歳

●施設種別　小規模保育事業所

●施設名称　私立　よいこ園

●所在地　磯路2-22-8-101

●電話番号　6585-7085

●年齢※1　 0～2歳

※1　年齢は、令和5年4月1日現在。0歳児は原則生後6カ月以上。※2　0歳児・1歳児は分園（あじぴよ／西区境川2－5－27）への入所、2歳児以降は本園 の入所となります。※保育施設等の見学を希望される場合は、事前に当該施設への連絡が必要です ※申込状況につきましては、10月末頃にこども青少年局ホームページにて公表する予定です

※保育施設等の一覧については令和4年9月1日現在の状況です。施設形態（認定こども園への移行など）や、募集年齢が変更になることがあります。※保育を必要としない場合（1号認定）の認定こども園の申込みについては、施設にお問合せください。

●問合せ　保健福祉課（子育て支援）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇子どもとともに安心してつながれる居場所 「はっぴいポケットみ・な・と」

親子だけでなく、いろいろな人が好きな時に来て、自由にくつろいだり、イベントを楽しむことで、つながりや笑顔が生まれる場所です。おもちゃも絵本もスタッフもお待ちしています♪

●日時　月・火・水・木・金曜日 9時30分～11時30分、12時30分～14時30分 ※新型コロナウイルス感染症対策により、午前と午後の入れ替え制です。11時30分～12時30分は消 毒・清掃作業のため閉所します。

●場所　南市岡1-11-19 尻無川自治会館 1階

●電話　070-6649-4355

●主なイベント

●プレママ・プレパパ＆ベビーtime 　毎週木曜日 9時30分～11時30分

●対象　0歳のお子さんと出産をひかえた方

●ブックスタート 　毎月第2木曜日 10時～10時30分

●キッズtime 　毎月第1水曜日 12時30分～14時30分

●プレママ・プレパパ＆ベビーtime 　毎週木曜日 9時30分～11時30分

●つくってあそぼう 　偶数月、第2火曜日 10時～14時

●かんしょくあそび 　奇数月、第3水曜日 10時～11時

●LINE 　@434rqzkj

●Twitter　 @hapipominato

●Livedoor 　ブログ

上記の他、『保健師さんや心理士さんと おしゃべりしましょ』といったイベントなども開催予定です。

※今後予定しているイベントや開所状況に関して変更になる場合があります ※詳しくはブログやLINE、ツイッターにてご確認ください。 通信も毎月発行していますよ！

●問合せ　保健福祉課 (子育て支援)

●電話　6576-9856

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇うぇるかむBaby！ プレママ講座

●無料

●申込要

●内容

●陣痛ってどんな感じ？

●マタニティ体操でリラックス

●母乳育児の準備・おっぱいケア

●授乳のさせ方やってみよう！

●対象　妊婦の方（パートナーの参加も歓迎）

●日時　9月15日（木）13時開始予定 ※次回は10月20日（木） ※15時～15時15分歯科健診も実施しています。 　（予約不要）詳細はお問合せください

●場所　区役所2階 集団検診室

●申込　電話で

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

4ページ

◎講座・イベント

〇ココロとカラダの健康講座参加者を 募集！～全8 回コース♪～

いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病・介護予防や感染症予防について学び、港区民を元気にするために一緒に活動しませんか？みなさん で楽しく健康づくりについて考えましょう！

●1回　実施日　9/29(木)　主な内容（予定）　開講式、港区の健康状況を知っていますか？　講師　保健師

●2回　実施日　10/7(金)　主な内容（予定）　やってみよう！ いきいき、かみかみ百歳体操　講師　保健師

●3回　実施日　10/14(金)　主な内容（予定）　生活習慣病を知って、予防しよう　講師　医師

●4回　実施日　10/27(木)※　主な内容（予定）　野菜たっぷり料理をつくろう♪ (調理実習)　講師　保健師

●5回　実施日　11/4(金)※　主な内容（予定）　のぞみ会とウォーキング　講師　健康運動指導士 のぞみ会

●6回　実施日　11/22(火)※　主な内容（予定）　すみれ会とウォーキング　講師　すみれ会

●7回　実施日　11/29(火)　主な内容（予定）　お口の健口づくりで免疫力アップ　講師　歯科衛生士

●8回　実施日　12/9(金)　主な内容（予定）　こころの健康について、閉講式　講師　精神保健福祉相談員、保健師

6回以上出席の方には修了証をお渡します！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、内容を変更する場合があります。

●時間　13時30分～15時30分 ※ただし、第4・5・6回は10時～12時

●場所　港区役所2階　集団検診室

●定員　先着15名

●申込　9月22日（木）までに下記へお電話・来所にてお申込みください

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎講座・イベント

〇みなとシティロゲイニング2022

●日時　10月9日（日）10時～13時※少雨決行、荒天中止

●場所　港区全域（一部他区を含みます）

●定員　200名程度（1チーム2～5人）

●費用　高校生以上3,000円／人、 小・中学生1,000円／人、 未就学児無料

●申込　9月24日（土）まで

募集要項など詳しくはHPをご覧ください。

●問合せ　みなとOSAKAスポーツコミッション事務局 （一財）大阪スポーツみどり財団

●電話　6576-0800

●みなとOSAKA スポーツコミッションHP　<https://minacle.yahataya-park.jp/>

【各種申し込み時の必要事項】イベント名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学年）、電話番号（FAX番号）、往復ハガキの場合は返信用宛先　区ホームページでは、大阪市の制度や手続き、イベントのご案内など、暮らしに役立つ情報を提供しています。　https://www.city.osaka.lg.jp/minato/

8ページ

◎区長 山口照美((やまぐちてるみ))のてるてるだより

　港区のみなさん、猛暑や大雨が続きコロナも第七波が広がった中での夏でした。その中でも工夫して、地域活動や見守りの活動をしていただきありがとうございます。区役所も保健福祉センターを兼ねておりますので、感染対応に奮闘をしてきたところです。引き続き「手洗い・マスク・換気や密にならないなど基本の感染対策」をお願いします！

　今月は「認知症」への対応について取り上げています。高齢の方が多く暮らす港区では、当事者の方だけでなく周りの方にもぜひ認知症への理解が進み、予防や見守りにつなげていただけると幸いです。港区としては今年度、港区社会福祉協議会が地域のみなさんと連携して地域ごとの福祉計画の見直しをしています。

　高齢の方が安心して暮らせるまちづくりのヒントに『認知症世界の歩き方』（筧裕介((かけいゆうすけ))／ライツ社）という本があります。サイトもあり、認知症の方に周りがどう見えて、どのような支援があればよいかを知ることができます。認知機能の衰えを補うためのＩＴツールの普及や日々のつながり作りなど、デジタルとアナログを組み合わせて「安心して暮らし続けられるまち・港区」を作れるように公民地域連携で取り組んでいきます。

区政会議でも地域福祉についてのご意見をいただきました。健康保険証にもなりますので、マイナンバーカードの申請もよろしくお願いします！

◎健康通信

〇長引く風邪は“結核”かも…！ ～9月24日（土）～ 30日（金）は「結核予防週間」です～

日本では1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている結核。（2020年）今では、内服治療することで「治る」病気とも言われています。また、早期発見することで周りの人にうつすリスクもぐっと軽減されます。

早期発見が大切です！こんな症状ありませんか？

長引く咳や痰がある　体がだるい　急に体重が減る　胸が痛い

区役所では毎月第1（月）に無料で結核健診を実施しています。早期発見のために年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康レシピ9月号

 桜栄会((おうえいかい))作成「夫(おっと)！簡単レシピ」よりおすすめレシピを紹介します

●蒸しなす

＜材料（2人分）＞ なす 2本　ねぎ 2本　しょうが 1かけ　かつお節 小さじ2　しょうゆ 小さじ2

●作り方　①なすは皮をむき、ラップをして電子レンジで加熱する（3～4分）。なすが柔らかくなったら食べやすい大きさに切る。※なすが熱いので注意

なすを使った超簡単レシピです 1品ほしい時にぜひ作ってみてください

●協力　港区食生活改善 推進員協議会（桜栄会((おうえいかい))） ～食育推進のボランティアです～

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎地域活動×SDGｓ　vol.1

防災訓練 地域活動協議会は、防災訓練を行い、大規模災害 に備えて住民の防災意識を高め、地域防災力の 強化を図っています。参加されたことのない方はぜひご参加下さい。

●問合せ　港区役所 協働まちづくり推進課（市民活動推進）

●電話　6576-9884

●FAX　6572-9512

●メール　tg0002＠city.osaka.lg.jp

◎年齢別に子育て情報が 検索できるページができました

子どもの年齢にあわせて健康診査や予防接種の 情報をスマートフォンなどで、手軽に、わかりやすく調べることができます。予防接種を受けられる、お近くの委託医療機関をお探しの方もぜひご活用ください。

<https://www.city.osaka.lg.jp/contents/wdu570/kosodate/>

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9202

【市の制度や手続き・市のイベント情報に関するご案内】

●大阪市総合コールセンター（なにわコール）（8時～21時 年中無休）

●電話　4301-7285

●FAX　6373-3302

※区役所では、毎週金曜は19時まで、毎月第4日曜は9時から17時30分まで、一部の業務を行っています。

●お問い合わせは 総務課（総務・人材育成）

●電話　6576-9625

●FAX　6572-9511