1ページ

◎広報みなと2023年6月号　令和5年6月1日発行　通巻325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

●港区役所はSDGsを推進しています

○「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3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。編集等委託：株式会社　間口((まぐち))

〇港区の面積：7.86平方キロメートル

〇港区の人口：79,708人（男38,687人　女41,021人）

〇港区の世帯数：43,473世帯（2023年6月1日現在推計）

〇facebook　twitter　@minatokuyakusyo

◎目次

〇バランスよく食べよう/健康レシピから桜栄会お気に入りレシピに！

〇お知らせ

〇講座・イベント

○健康/健康通信/子育て/相談

○区長　山口照美のてるてるだより/あなたの地域の担当保健師がいます！/MINATO表紙意識調査/「令和５年度第１回港区区政会議を開催します」/「大正ものづくりフェスタ２０２３」/図書館からのお知らせ

◎バランスよく食べよう

6月は食育月間　毎月19日は食育の日

バランスよく食べる秘訣は毎食、主食主菜副菜をそろえて食べること!

●主食　ごはん、パン、めん　主にエネルギーのもとになる

●主菜　肉、魚、卵、大豆製品　主に体をつくるもとになる

●副菜　野菜、きのこ、いも、海藻　主に体の調子を整える

●プラスで食べよう　果物牛乳・乳製品

◎健康レシピから桜栄会お気に入りレシピに!

来月からは「健康レシピ」にかわり、期間限定で「桜栄会（おうえいかい）お気に入りレシピ」を紹介します。食育のボランティアグループである桜栄会((おうえいかい))は今までいろいろな料理を作ってきました!そんな桜栄会((おうえいかい))が何度も繰り返し作っているお気に入りレシピをご紹介します。

桜栄会((おうえいかい))は港区で食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています

●広報みなとのレシピ作成

●3歳児健診での食育展示

●減塩みそづくり講習会などの各種講習会

●「食育月間」の街頭啓発　6月16日（金）区役所にて実施予定

ピンクのエプロンが目印です!

「この活動に参加したい!」そんな方は3面の健康講座保健栄養コースにお申し込みください。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

２ページ

◎介護保険利用者負担限度額認定証等の更新

介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日（月）です。更新希望の方は6月30日（金）までに申請してください。なお、非課税年金（遺族年金・障がい年金）を受給されている方は、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要となりますので、年金振込通知書等の写しを添付し申請してください。

●問合せ　保健福祉課（介護保険）

●電話　6576-9859

●FAX　6572-9514

◎地方税ポータルシステム（eLTAX((エルタックス))）の利用について

eLTAX（エルタックス）の共通納税システムは、すべての都道府県、市区町村へ、自宅や職場のパソコンから電子納税ができる仕組みです。本システムを利用することにより、納税者は複数の地方公共団体へ一括して電子納税が可能です。また、eLTAXでは対応ソフトウェアであるPCdesk（ピーシーデスク）等を用いて、電子申告から電子納税まで一連の手順で行うことができます。なお、4月3日（月）より、クレジットカードでも納付ができるようになり、より便利になりました。

※納付金額に応じたシステム利用料が従来と異なっています。対象の税目やシステム利用料などの詳細については、大阪市ホームページからご確認ください。

●問合せ　財政局税務部収税課（収納管理グループ）

●電話　6208-7783

●FAX　6202-695

3※問合せ可能日時平日9時～17時30分

◎令和5年度国民健康保険料について

●保険料の決定

令和5年度（令和5年4月から令和6年3月）国民健康保険料の決定通知書を、6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくはお問合せください。令和5年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

●令和5年度国民健康保険料（年額）

［医療分保険料］

●平等割保険料（世帯あたり）　30,321円

●均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×30,798円

●所得割保険料　※世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります。　算定基礎所得金額×8.78%　※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

●最高限度額　65万円

［後期高齢者支援金分保険料］

●平等割保険料（世帯あたり）　10,494円

●均等割保険料（被保険者あたり）　被保険者数×10,659円

●所得割保険料　※世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります。　算定基礎所得金額×3.09%　※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

●最高限度額　20万円

［介護分保険料　※介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみかかります。令和5年度より介護分保険料の平等割保険料はかかりません。］

●均等割保険料（被保険者あたり）　介護保険第2号被保険者数×19,543円

●所得割保険料　※世帯の所得割保険料は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります。　算定基礎所得金額×2.94%　※算定基礎所得は、前年中総所得金額等－43万円となります。

最高限度額　17万円

●保険料の改定

被保険者間の負担の公平性の観点から、大阪府内の市町村にお住まいで、「同じ所得、同じ世帯構成」であれば、「同じ保険料額」となるよう、令和6年度には「府統一保険料率」とします。令和5年度の本市一人当たり平均保険料は、医療給付費等の自然増に加え、団塊の世代の後期高齢者医療への移行や新型コロナウイルス感染症の影響等により、＋13.9％の改定が必要なところ、コロナ禍や物価高騰などの現在の状況を考慮して、本市国保基金を約28億円充当することにより、令和5年度は＋10.3％の改定としています。

●問合せ　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　6576-9991

◎令和5年度市民税・府民税納税通知書を送付します

納税通知書を6月上旬に送付します。第1期分の納期限は6月30日（金）です。なお、3月16日（木）以降に所得税の確定申告または個人市・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税（所得）証明書の発行が遅れることがあります。

予測しない失業や大幅な所得減少（前年の6割以下）が見込まれる方などで、前年の所得金額が一定額以下であるなどの要件に該当し、納付が困難である場合は、期限までの申請により減額・免除されることがあります。個人市・府民税の詳細は、大阪市ホームページをご確認ください。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込（Webで申込み可能）をぜひご利用ください。また、スマートフォン決済アプリ（各種Pay((ペイ))等）、クレジットカードによる納付も可能です。納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。

●問合せ　弁天町市税事務所　個人市民税担当

●電話　4395-2953

●FAX　4395-2810

※問合せ可能日時　平日9時～17時30分（金曜日は9時～19時）

◎児童手当　現況届について

毎年6月1日における状況を公簿等で確認できる受給者については、現況届の提出が不要となります。提出が必要となる受給者には、現況届を送付しておりますので、まだ提出されていない方は、お早めに保健福祉課（子育て支援）へご提出ください。なお、現況届を提出されない場合は、令和5年6月分（令和5年10月支払い分）以降の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。

●問合せ　保健福祉課（子育て支援）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

◎6月はゴキブリ防除強調月間です

ゴキブリは、食中毒や感染症の病原体を媒介することがあり、注意が必要です。日ごろから台所、食堂、調理場などの整理整頓・清掃によりゴキブリが生息できない環境をつくりましょう。詳しくは担当までお気軽にご相談ください。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9973

●FAX　6572-9514

◎「広報みなと」は毎月1日～4日の4日間（1月を除く）で、港区の各ご家庭・事業所のポストまで委託業者が直接お届けします。

3ページ

◎講座・イベント

〇港区おもちゃ図書館ひまわり

●無料

障がいのある子もない子もおもちゃであそぼう!おもちゃ図書館は、障がいのある子もない子も共に、様々なおもちゃで楽しく遊ぶことで、心豊かに育ちあう場です。

●日時　6月24日（土）、7月15日（土）、8月19日（土）、10月21日（土）、11月25日（土）、12月16日（土）、1月20日（土）14時～15時30分※9月はお休みです。

●場所　港区民センター2階　橘((たちばな))

●申込

●不要

●おもちゃの貸出　1人2点まで（次回返却）

未就学児対象、保護者同伴でご参加ください。木のおもちゃや大きなトンネル、たくさんのおもちゃと絵本があるよ!ご家族のリフレッシュにご活用くださいね。

●問合せ　港区ボランティア・市民活動センター（港区社会福祉協議会）

●電話　6575-1212

●FAX　6575-1025

◎講座・イベント

〇ふたごの広場交流会「さくらんぼ」を開催します!

●無料

ふたご・みつごを育てている保護者の方が集う広場です。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、手作りおもちゃ作りなどを楽しみましょう。パパも、ふたごを出産予定の妊婦さんも、おじいちゃんもおばあちゃんも大歓迎!!

●日時　7月14日（金）、10月27日（金）、12月1日（金）10時30分～12時

●場所　区役所2階　集団検診室

●問合せ　保健福祉課（子育て支援室）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514

◎講座・イベント

●消しゴムはんこを作ってみよう!消しゴムはんこに興味のある方は、どなたでも大歓迎です

●無料

●日時　6月27日（火）9時30分～11時

●場所　港区社会福祉協議会（弁天2-15-1）

●講師　港弁天郵便局((みなとべんてんゆうびんきょく))　局長　池山一夫((いけやまかずお))　氏

●定員　先着10名

●申込　電話、来館

●持ち物　特になし

※申込時に①名前②住所③電話番号をお伝えください

●問合せ　港区社会福祉協議会（担当:岡田((おかだ))）

●電話　6575-1212

●FAX　6575-1025

◎講座・イベント

〇酒害教室

●無料

●日時　毎月第4月曜日（6月26日）10時～12時

●場所　区役所2階　集団検診室

●内容　専門医によるお話や当事者体験談等

●申込　不要

●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

〇家族教室

●無料

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。ご参加お待ちしています。

●対象　統合失調症と診断された方のご家族

●日時　6月16日（金）　午後2時～4時

●場所　区役所　2階集団検診室

●内容　心理士のお話、家族同士の交流等

●申込　不要

●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

〇楽しくつくっておいしく食べよう!なつやすみおやこクッキング参加者募集!

なつやすみの一日、親子で料理を楽しみながら食育について一緒に考えてみませんか?

小学生にはバンダナをプレゼント

【献立】タコライス、もやしとツナの和え物、白玉入りフルーツポンチ

●日時　7月27日（木）、8月3日（木）10時～13時

●場所　港区役所2階　集団検診室・栄養指導室

●内容　おはなしとクッキング

●対象　区内在住の小学生とその保護者※保護者1人に対して小学生2人まで申し込み可能

●持ち物　エプロン、手拭き用タオル

●定員　各日9組（先着順）

●費用　1人300円（材料費）

●申込　電話、来庁

●申込期間　6月5日（月）～7月20日（木）

●共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会((おうえいかい))）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話6576-9882

●FAX　6572-9514

◎講座・イベント

●健康講座保健栄養コース受講生募集

●無料

健康に過ごすための食生活について学ぶ、全9回の講座です。ご自身はもちろん、家族や周りの方の健康づくりに役立つ内容になっています。6回以上出席され、修了された方は食生活改善推進員として活躍できます。

（1）7月28日（金）やさしい栄養の話

（2）8月1日（火）簡単!献立の作り方

（3）8月8日（火）生活習慣病「肥満・糖尿病・脂質異常症」を予防しよう

（4）8月15日（火）肥満予防の食事をつくろう（調理実習）

（5）8月22日（火）高血圧と骨粗しょう症を予防しよう

（6）8月29日（火）ライフステージ別の食育を知ろう食品表示の見方を学ぼう

（7）9月5日（火）健康づくりのための運動（運動実習）

（8）9月12日（火）健康寿命を延ばすための生活習慣家庭で役立つ食中毒の知識と予防法

（9）9月26日（火）始めてみませんか食のボランティア

●時間　13時30分～16時（8月15日のみ9時30分～12時）

●場所　区役所2階　集団検診室

●定員　24名（先着順）

●申込期間　6月5日（月）～7月14日（金）まで

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話6576-9882

●FAX6572-9514

◎講座・イベント

〇教科書展示会を開催します

●無料

令和6年度から小学校で使用する教科書の採択に向けて、広くご意見をいただくとともに、保護者や市民の方に教科書への関心や理解を深めていただくため、文部科学省検定済教科書（小・中学校）の見本を展示します。

●日時　6月9日（金）～6月30日（金）9時～17時30分（土・日・祝日は休み。ただし、25日（日）は開催。）

●場所　区役所1階　港区民ギャラリー

●展示　令和6年度に使用する小・中学校の教科書見本

※教科書は閲覧のみで貸し出しはできません。

●問合せ　大阪市教育委員会事務局　指導部　初等・中学校教育グループ

●電話　6208-9186

●FAX　6202-7055

◎講座・イベント

●「花友グリーンセミナー」参加者募集

●無料

地域から花と緑のまちづくりを進めていただける花友リーダーを養成します。

●日時

●第1回　7月6日（木）13時30分～15時30分

●第2回　7月13日（木）13時30分～15時30分

●第3回　7月20日（木）13時30分～15時30分

●場所　区役所5階　会議室

●定員　20名（多数の場合抽選）

●対象　区内在住・在勤・在学の方で原則3回参加できる方

●申込　往復はがき、又はFAX（住所、氏名、電話番号を記入）

●締切　6月23日（金）必着

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512

◎講座・イベント

〇はじめての男の料理教室

料理をつくったことがない方でも、楽しく参加していただけます。今回のメニューは、「カレー肉じゃが」です。（都合により変更有）

●日時　6月29日（木）10時～13時

●場所　区役所2階（集団検診室・栄養指導室）

●定員　12名（先着順）

●対象

●区内在住の概ね60歳以上の男性

●「男の料理教室」への参加が初めての方

●費用　400円（当日徴収）

●持ち物　エプロン

●申込　電話・来館・メール※住所・氏名・電話番号・年齢をお知らせください

●問合せ　港区社会福祉協議会（森田((もりた))・会田((あいだ))）

●電話　6575-1212

●FAX　6575-1025

●メール　himawari@minatoku-shakyo.com

◎講座・イベント

〇港スポーツセンター「健康体操教室」無料体験会

●無料

個々のペースに対応し、心と体が元気になり、無理なく、健康維持ができます。

●日時　6月9日（金）、16日（金）※いずれか1回のみ　13時15分～14時45分

●内容　筋トレ・有酸素運動・レクリエーション等

●場所　大阪市立港スポーツセンター（田中3-1-128）

●費用　体験無料

●対象　16歳以上

●定員　各日5名（事前申込が必要・先着順）

●申込　電話

●締切　6月15日（木）

●問合せ　大阪市立港スポーツセンター

●電話　6576-4081

●FAX　6576-4082

4ページ

◎相談

〇ごみ分別相談・フードドライブ

●第1火曜日　6月6日（火）13時30分～15時

●場所　港区役所1階

●問合せ　西部環境事業センター

●電話　6552-0901

◎相談

〇おもちゃ病院

●日時　6月3日（土）13時～15時

●場所　港区子ども・子育てプラザ

●内容　おもちゃの修理

●問合せ　港区社会福祉協議会

●電話　6575-1212

◎健康

〇歯周病検診を実施しています

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全身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。ぜひ検診を受けましょう!

●対象　昭和28年、33年、38年、43年、48年、53年、58年生まれの大阪市民の方（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の行為は含まれません）

●受診方法　市内歯周病検診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）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話6576-9882

●FAX　6572-9514

◎健康

〇第72回よい歯のコンクールを開催しました!

令和5年5月9日（火）港区保健福祉センターでよい歯のコンクール港区地区代表審査会と表彰式を行いました。昨年度3歳児歯科健診を受診された方の中から選ばれたよい歯をお持ちの親子を対象に審査をおこない港区代表1組を選出しました!!

「よい歯のコンクール」では歯と口の健康週間事業の一環として、親子でそろってよい歯を持つ方の表彰を港区歯科医師会と港区保健福祉センターが実施しています。親と子の健康の保持増進・歯科保健に対する日常生活習慣の向上をめざして、親子で頑張ってみましょう。

◎健康

〇各種健康診査

●要予約※定員になり次第、受付を終了します。

●場所　港区役所2階

●乳がん（マンモグラフィ検査）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　1500円

●日時　6月16日（金）、8月1日（火）、9月4日（月）　9時30分～10時30分

●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　7月4日（火）、8月12日（土）、9月9日（土）　9時30分～10時30分

●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　7月4日（火）、8月12日（土）、9月9日（土）　9時30分～10時30分

●骨粗しょう症検診　要予約

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　6月16日（金）、8月1日（火）、9月4日（月）　9時30分～10時30分

●結核健診

●予約不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　6月5日（月）、7月3日（月）　10時～11時

●歯科健康相談

●予約不要

●費用　無料

●日時　6月16日（金）、7月4日（火）、8月1日（火）　9時30分～10時30分

●特定健康診査

●予約不要　※特定健診は、取扱医療機関でも受診できます。（この場合は予約必要）

●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　※受診券と保険証が必要

●日時　7月4日（火）、8月12日（土）、9月9日（土）　9時30分～11時

健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。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資料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。

・胃がん検診は、取扱医療機関のみで実施しています。

・年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性市民を対象とした前立腺がん検診を取扱医療機関で実施しています。（直接取扱医療機関で予約）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎健康

〇健康通信

外食はおいしく、バランスよく!

外食や持ち帰りの弁当、お総菜は、私たちの生活に欠かせない存在です。選ぶときに少し気をつけることで、バランスの良い食事にできます。

●定食を選んで自然にバランスよく

主食・主菜・副菜がセットになっている定食はバランスよく食べるのに最適です。メイン料理は魚・肉・卵・大豆製品を日替わりで選ぶようにするとさらにバランスがよくなります。

●単品メニューには小鉢をプラス

野菜が特に不足しやすいどんぶりやめん類などの単品メニューは野菜の小鉢をプラスしたり、トッピングで野菜を選ぶようにしましょう。

不足しがちな野菜をプラス!

●やさいTABE店で野菜をたっぷり

野菜たっぷりで健康的な食事を提供しているお店です。やさいTABE店では1日に必要な野菜量の約1/3を食べることができるメニューがあります。

食事に関するご相談は保健福祉課栄養士まで

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇うぇるかむBaby!プレママ講座

●無料

●要申込

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。マタニティ期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

●日時　6月15日（木）13時00分～

●場所　港区役所2階　集団検診室

●対象　妊婦とパートナー

●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

●授乳のさせ方をやってみよう!

※パートナーの方の参加も大歓迎です

※歯科健診も実施しています。15時～15時15分受付（予約不要）

※7月のうぇるかむBaby!プレママ講座は、7月20日（木）です。詳細はお問合せください。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎相談

〇人権擁護委員による特設人権相談所を開設します

●無料

人権問題で悩みごと・困りごとがあればひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します

●日時　6月16日（金）13時30分～16時

●場所　区役所6階　601会議室

●問合せ　大阪第一人権擁護委員協議会

●電話　6942-1489

●FAX　6943-7406

◎相談

〇ご自身や家族の生活にお困りの方へ

●無料

働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。ひとりで悩まないで、まずはご相談を。

●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

◎相談

〇生活保護について

●無料

生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けることを目的としています。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。

●問合せ　保健福祉課（生活支援担当）

●電話　6576-9873

●FAX　6571-7493

◎相談

〇弁護士による法律相談

●無料

●日時　第1～4火曜日　13時～17時

●場所　区役所1階　相談室

●申込　電話　※当日9時より受付（先着順）

●問合せ　総務課（総合政策）

●電話　6576-9683　●FAX　6572-9511

◎相談

〇行政相談

●無料

●日時　第1木曜日　14時～16時　※受付は15時まで

●問合せ　総務課（総合政策）

●電話　6576-9683

●FAX　6572-9511

◎相談

〇犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

●無料

大阪市では、犯罪被害者やその家族・遺族が被害から回復し、社会の中で再び平穏な生活ができるようになっていただくため、「犯罪被害者等支援のための総合相談窓口」を設置しています。犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

●時間　9時～17時30分（土日・祝日・年末年始を除く）

●場所　市民局人権企画課（市役所4階）

●問合せ　市民局人権企画課

●電話　6208-7489

●FAX　6202-7073

◎相談

〇精神科医による相談

●無料

●要申込

●日時　6月9日（金）14時30分～、6月29日（木）14時～

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。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎相談

〇花と緑の相談

●日時6月14日（水）14時～15時30分

●問合せ　建設局　八幡屋公園事務所

●電話　6571-0552

●FAX　6572-1663

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、こんにちは!今月号の特集は「食育」です。子どもが大阪市内の小中学校に通っており、給食にはかなり助けられました。この春、娘が高校に行って始まった弁当づくりに、毎朝悩まされています。共働きなのでスープジャーやミニタッパーを活用して、「野菜とタンパク質たっぷりの汁物×ご飯」のバリエーションやリゾットなどで乗り切っています。暑くなってきたので、食中毒対策も必要ですね。「食育」は子どものためだけではありません。生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすためにも一人ひとりが食生活を見直してもらえると嬉しいです。

さて、5月14日に「大阪・関西万博700日前イベント」として、24区万博のキックオフとなるイベントが舞洲で開催されました。24区のキャラクターが勢ぞろいし、万博公式キャラクターのミャクミャクと踊りました。万博開催の2025年には「港区政100周年」を迎えますので、港区の歴史を振り返って未来につなぐ機会として「港区万博」を展開できればと思っています。区民のみなさんが「参画できる」万博にしましょう!

◎港区で妊娠・出産された方!あなたの地域の担当保健師がいます!

初めての出産が不安だな～

おっぱい足りてるのかな～

トイレトレーニングうまく進まないな

いやいや期の対応どうしたら…

このような妊娠や出産・子育てのことで気になることがあればお気軽に相談してください。

●築港　菱田((ひしだ))

●港晴　瓜生((うりゅう))

●田中　高谷((たかたに))

●弁天　西((にし))

●磯路　菱田((ひしだ))

●八幡屋　瓜生((うりゅう))

●池島　平田((ひらた))

●三先　平田((ひらた))

●市岡　河内((かわうち))

●南市岡　河内((かわうち))

●保健副主幹　片山((かたやま))

●担当係長（総括）松田((まつだ))

●精神保健福祉相談員　岡田((おかだ))

●健康危機管理担当　平田((ひらた))

すべての子育て家族にとって、安心して気軽に相談できる場をめざして

港区保健福祉センターでは、地区担当保健師との顔の見える関係づくりと家族ぐるみの支援を継続的に実施する取組（大阪市版ネウボラ）を推進しています。

※「ネウボラ」とはフィンランド語で「アドバイスする場所」という意味で、同国における妊娠期から子育て期に至るまでの切れ目のない支援制度とそのための地域拠点そのものも指します。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎MINATO表紙意識調査

表紙の「特集テーマ」について、区民のみなさんに簡単なアンケートをとり、今後の紙面作りの参考にさせていただきます。6月15日しめ切

◎「令和5年度第1回港区区政会議を開催します」

●議題　令和4年度の施策・事業の評価等について

●日時　各部会6月下旬/全体会7月上旬　いずれも19時～20時（予定）

●場所　区役所5階　会議室※傍聴される方は18時30分から受付（先着順）

※開催方法の変更又は中止する場合がありますので、詳細は港区ホームページでご確認ください。

●問合せ　総務課（総合政策）

●電話　6576-9683

●FAX　6572-9511

◎～あったらいいなを考えよう～発明アイデアコンテスト作品募集「大正ものづくりフェスタ2023」

4つのテーマから一つを選んで発明アイデア作品をつくってみよう!作品は“もの”や“絵”のどちらでもOK!“ほんまもん”でなくてもOK!世界にたった一つの作品作りにチャレンジしてみましょう!

優れた作品を選考し8月5日（土）に開催予定の「大正ものづくりフェスタ2023」で、制作した方にプレゼンテーション（発表）を行っていただきます。

●対象　小学生（低学年の部、高学年の部）、中学生、一般

●応募作品　「もの」、「絵」のどちらでも可能。ただし、けがをする恐れのある素材は使用しないでください。

●応募　メールでご応募ください。※メールがむずかしい方はご相談ください。

tm-monodukuri@city.osaka.lg.jp

指定の「応募用紙」に作品の詳細を記載し、絵か物の写真を添付（10MBまで）してご応募ください。

●締切　7月11日（火）23時59分まで

●主催:大正・港・西淀川ものづくり実行委員会・大正区役所

その他詳しい内容は大正区ホームページをご覧ください。

●問合せ　大正区役所地域協働課

●電話　4394-9942

●FAX　4394-9989

◎図書館からのお知らせ

〇移動図書館まちかど号巡回日

●無料

●日時　6月9日（金）　10時～10時30分

●場所　港近隣センター（八幡屋1-4-20）

●日時　6月13日（火）　12時50分～13時40分

●場所　天保山第5コーポ　2号棟前（築港3-3）

●問合せ　中央図書館自動車文庫

●電話　6539-3305

◎図書館からのお知らせ

◎蔵書点検による休館のおしらせ

本や雑誌等の蔵書点検等のため、休館いたします。

●日時　6月21日（水）～6月26日（月）

●場所　港図書館（弁天2-1-5）

◎図書館からのお知らせ

〇「万博BOOK～万博の過去と未来～」展

●無料

2025年日本国際博覧会（略称「大阪・関西万博」）が2025年4月13日から2025年10月13日まで、夢洲で開催されます。テーマは、「いのち輝く未来社会のデザイン（DesigningFutureSocietyforOurLives）」です。港図書館では、この機会にこれまでの万博や大阪・関西万博に関する本を幅広く集めて展示しています。どうぞご覧ください。

●日時　7月19日（水）まで

●場所　港図書館　図書展示コーナー（弁天2-1-5）

●対象　どなたでも

●申込　申込不要、直接会場へお越しください

◎図書館からのお知らせ

〇幼児期図書ボランティア募集

港図書館や港区内の保育所・幼稚園などで子どもたちに絵本の読み聞かせなどの活動をしていただくボランティアを募集します。

●日時　（1）8月8日（火）（2）8月15日（火）（3）8月22日（火）（4）9月14日（木）（交流会）　※午前10時～12時

●場所　（1）～（3）は大阪市立中央図書館　（4）は港区民センター

※（1）～（3）は、先着4名まで一時保育あり。（対象年齢:1歳6ヵ月～就学前）

●申込　電話、その他（図書館カウンターで）

●締切　7月27日（木）

●定員　15名（先着順）

●その他　6月1日（木）受付開始

●問合せ　大阪市立港図書館

●電話　6576-2346

●FAX　6571-7915

●https//www.oml.city.osaka.jp/

【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　6573-3302

※港区役所では、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。お問合せは総務課（総務・人材育成）

●電話　6576-9625

●FAX　6572-9511