◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎講座・教室

○食生活を見直そう　『野菜たっぷり食生活講座』

不足しがちな野菜をたっぷりとれる料理を作って、日ごろの食生活を見直しましょう。

●日時　7月11日(火)10時～13時

●場所　区役所2階●内容　「食生活チェック」の記入・講話・調理実習●対象　区民の方（先着24名）●費用　おひとり400円（材料費）●持物　エプロンと三角巾

●申込　必要、電話●締切　6月30日（金）（定員に達し次第締切）●問合せ　保健福祉課（保健衛生）　電話6576‐9882　FAX6572‐9514◎募集

○健康月間の協力企業・団体を募集します

11月は港区健康月間です。「みなとくでながいきしようともに元気で」を合言葉に11月中、健康に関するいろいろな取り組みにご協力いただける企業や事業所、店舗などを募集します。区民の皆様の健康づくりのためにぜひご協力ください！詳しくはホームページhttp://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000398954.html をご覧ください。●締切　7月31日（月）●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話6576‐9968　FAX6572‐9514

◎お知らせ

○セアカゴケグモにご注意を

●セアカゴケグモを発見しても、決して素手（（すで））で捕まえたりさわらない。●植木鉢を持ち運ぶ時や庭先に置いた履き　物を履く時は、クモがいないことを確認。●庭の手入れや溝掃除の時は軍手を使用する　などして、咬まれないように気をつける。クモは市販の殺虫剤を使用するか、新聞紙で叩き潰したり、靴で踏みつぶすことで、駆除できます。●問合せ　保健福祉課（保健衛生）　電話6576‐9973　FAX6572‐9514

○平成29年度 国民健康保険料の決定通知書を送付します

平成29年度（平成29年4月から平成30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。前年中の所得が一定基準以下の世帯や、退職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。詳しくは区役所までお問合せください。

○平成29年度国民健康保険料（年額）●平等割保険料（世帯あたり）

医療分保険料　32,896円、後期高齢者支援金分保険料　11,421円、介護分保険料※　10,264円

●均等割保険料（被保険者あたり）

医療分保険料　被保険者数×20,583円、後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×7,147円、介護分保険料※　介護保険第2号被保険者数×8,678円

●所得割保険料

被保険者（介護保険第２号被保険者）ごとに平成２8年中総所得金額‐（（マイナス））33万円

医療分保険料　8.18%、後期高齢者支援金分保険料　2.83%、介護分保険料※　2.82%

●最高限度額

医療分保険料54万円、後期高齢者支援金分保険料19万円、介護分保険料※　16万円

受益と負担の適正化の観点から、収入に対する保険料の負担割合を府内市町村並みとなるよう、保険料を改定します。※介護分保険料は、介護保険第２号被保険者（40歳～64歳の方）がいる世帯のみにかかります。【ご注意】減免申請は減免を受けようとする月の納期限7日前までに申請が必要です。

●問合せ　窓口サービス課（保険年金）　電話6576‐9956　FAX6576‐9991○介護保険利用者負担限度額認定証を更新される方へ

介護保険を利用して、介護保険施設などへの入所や短期入所をした場合の食費・居住費の負担軽減の認定証、及び社会福祉法人などによる利用者負担軽減の確認証の有効期限は７月３１日です。更新を希望される方は６月３０日までに申請を行ってください。●世帯全員及び配偶者とも市民税が非課税であること●本人及び配偶者の預貯金等については、単身の場合は1000万円以下、夫婦の場合は2000万円以下であること※確認できる書類（通帳等）や、年金振込通知書等の写しを添付してください。●問合せ　保健福祉課（介護保険）　電話6576‐9859　FAX6572‐9514

◎相談受付けます

○区役所での法律相談　毎週火曜日

無料の法律相談や行政相談を行っています。お気軽にご利用ください。●場所　区役所1階 相談室●日時　第１・3火曜日は8名、 第2･4火曜日は16名　※当日の9時から電話でのみ受付●費用　無料

●予約　必要

●問合せ　総務課（区政統括） 　電話6576‐9978 FAX6572‐9511

◎募集

○小・中学生と交流！外国籍・留学生のボランティア募集港区では、小・中学生が英語を使って外国籍住民や留学生と交流する「多文化カフェ」の開催を予定しています。このカフェに有償ボランティアとしてご協力いただける外国籍住民や留学生の方は、ぜひご連絡ください。また、お近くでご協力いただける外国籍住民の方をご存知の方は、お声がけもお願いします。

●問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

電話6576‐9975 FAX6572‐9512

◎第50回広報みなと編集会議　参加者募集広報紙に関することや地域情報交換など、毎回なごやかな雰囲気で行われています。興味のある方は気軽にご参加ください。

●日時　6月26日（月）14時～

●会場　区役所5階 会議室

●申込　不要　●対象　港区在住・在勤で 広報紙に興味のある方●問合せ　総務課（区政統括）電話6576‐9683 FAX6572‐9511

◎6月16日（金）人権擁護委員による特設人権相談所を開設！

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。●時間　13時30分～16時

●場所　区役所６階601会議室●問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

電話6576‐9940 FAX6572‐9512

◎子育て応援情報

子育てに関する情報がいっぱい♪　しチャオdeねっと http://minatoku.ocmaf.or.jp/○はっぴー♪マタニティクラス妊娠・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ー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！

※7月は11日（火）に開催します。

●日時　6月6日(火)・13日(火)・27日(火)13時30分～

●場所　区役所2階　集団検診室●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

●費用　無料

●予約　不要

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）電話6576‐9968　FAX6572‐9514○児童手当の現況届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。●問合せ　保健福祉課（福祉）　電話6576‐9857　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。●対象　就学前のこどもと保護者

●費用　無料●問合せ　保健福祉課（子育て支援室）　電話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』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！！

●日時　6月23日（金）10時30分～12時

●場所　区役所２階　集団検診室●申込　不要

●費用　無料

●問合せ　保健福祉課（子育て支援室）　電話6576‐9844　FAX6572‐9514

◎健康チェック！定員になり次第、受付を終了します○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）

●対象　40歳以上

●費用　1500円

●日時　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

●場所　区役所2階

○胃がん※２（胃部Ｘ線検査）

●対象　40歳以上

●費用　500円※取扱医療機関は1500円

●日時　7月1日（土）9時30分～10時30分

場所：区役所2階○種類　大腸がん（免疫便潜血（（べんせんけつ））検査）

●対象　40歳以上

●費用　300円

●日時　7月1日（土）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階

○肺がん(胸部Ｘ線検査)（喀痰（（かくたん））検査）

●対象　40歳以上

●費用　無料※喀痰（（かくたん））検査は400円

●日時　8月21日（月）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階

○骨粗しょう症検診

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　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

●場所　区役所2階

○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）10時～11時、7月3日（月）10時～11時

●場所　区役所2階○歯科健康相談〈予約不要〉

●費用　無料

●日時　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

●場所　区役所2階○特定健康診査※３●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〈予約不要〉●検診内容

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）●費用　無料

●日時　7月1日（土）9時30分～11時、7月30日（日）9時30分～11時●場所　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 特定健診は、取扱医療機関でも受診できます（要予約）。●問合せ　保健福祉課（保健衛生）　電話6576‐9882 FAX6572‐9514

○歯周病検診を受けましょう●対象　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、証明書の提出で無料）●申込　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、詳しくはお問い合せください。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）　電話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！

◎みなとくで　ながいきしよう　ともにげんきで

保健福祉センターからの健康通信No.486月は食育月間、毎月19日は食育の日○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…みそ汁は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てすみます。●調理や食事にひと工夫焼き魚は塩なしで焼き、ポン酢を小皿にとってつけて食べる。焼き鳥はたれは使わず、軽く塩・こしょうをし、レモン汁をかける。里芋の煮ころがしは、薄味で煮て千切りの柚子皮を上に添える。ラーメンのスープは全部飲まずに残す。「お昼ごはん、塩辛かったなぁ」という方は、夕食で塩分を控えて調整を！！●問合せ　保健福祉課（保健衛生） 電話6576‐9882 FAX6572‐9514