◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎イベント

○7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする法務省提唱の全国的な運動です。第67回社会を明るくする運動　講演会

本当の幸せとは～心の開放を求めて～

吉本新喜劇の看板役者として人気を博した故・岡八朗（（おか　はちろう））氏の長女、市岡裕子（（いちおか　ゆうこ））さん（ゴスペル歌手）をお迎えし、絶望からの再起、生きる喜びを講演いただきます。●日時：7月28日(金)18時30分～20時15分（18時開場）●場所　港区民センター　1階ホール●定員　400名（先着順）　※手話通訳あり

●費用　無料

○小学生による運動標語の書道・ポスター展示及び優秀作品の表彰

●7月4日（火）～17日 (月・祝) 港近隣センター ロビー●7月4日（火）～31日（月） 区役所１階区民ギャラリー●7月9日（日）～28日（金） 港区民センター　ロビー※優秀作品は、港区民センター ロビーに展示します。※表彰式は、７月28日（金）18時30分から講演会会場で行います。●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

電話6576−9787　ＦＡＸ6572−9512○うつ病の家族教室（２日間コース）家族の方がうつ病についての知識や、本人への接し方について学ぶ講座です。

●日時　7月25日(火)・8月8日(火)14時30分～16時30分　●対象　市内在住（本人・家族のいずれかで可）でうつ病と診断されている方のご家族●場所　阿倍野区役所 １階 第4会議室（阿倍野区文の里1-1-４0）●予約　必要

●申込方法　電話（先着順）

●締切　7月18日（火）

●費用　無料

●問合せ　保健福祉センター（地域保健活動）電話6576−9968　ＦＡＸ6572−9514◎お知らせ

○高齢者の被保険者証などを７月中に更新します

現在のものは８月から使用できなくなります。７月中に届かない場合は、各問合わせ先までお知らせください。【後期高齢者医療被保険者証】●対象　７５歳以上の方（一定の障がいがあると認定された方は６５歳以上）●変更点　旧被保険者証（うすみどり色）→新被保険者証（桃色）※なお、保険料決定通知書を７月中旬に送付します。保険料を年金からお支払いいただいている方は、口座振替による納付方法が選択できますのでお問合せください。【国民健康保険高齢受給者証】●対象　大阪市国民健康保険に加入の７０歳から７４歳の方

●問合せ　窓口サービス課（保険年金）電話6576−9956　ＦＡＸ6576−9991

【老人医療証】

●対象　６５歳以上で一定の条件を満たす方●変更点　旧医療証（黄色）→新医療証（青色）●問合せ　保健福祉課（福祉）電話6576−9857　ＦＡＸ6572−9514○介護保険料決定通知書を送付します６５歳以上の方（介護保険の第１号被保険者）であらかじめ年金からのお支払いにより保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を７月中に送付します。また、口座振替や納付書等で保険料を納めていただいている方には、４月に決定通知書を送付しましたが、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払いに変更になる方にも改めて送付します。●問合せ　保健福祉課（介護保険）電話6576−9859　ＦＡＸ6572−9514

○美化表彰を行います

港区内の道路や河川、公園で清掃活動などを行っている方を対象として、毎年表彰を行っています。推薦したい方がおられましたら、7月14日（金）までに下記にお問合せください。（表彰には要件を満たす必要があります。）

●問合せ　総務課（区政統括）　　電話6576−9683 ＦＡＸ6572−9511

◎募集

○第51回広報みなと編集会議参加者募集

●日時　7月26日（水）14時～15時

●場所　区役所6階 会議室 　　●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

○区政会議委員を公募します港区役所の事業や港区のまちづくりにご意見や評価をいただく「区政会議」の委員を募集します。区政会議は３つの部会（防災・防犯部会、福祉部会、こども青少年部会）が設置されており、いずれかの部会に参加いただきます。

●任期　平成29年10月１日からの２年間です。

●募集人数　19名

※報酬等はありません。通常会議は平日夜に開催する予定です。●申込方法　郵送・来庁

※応募用紙は区役所に設置もしくはホームページからダウンロードできます（書類審査のうえ、応募者多数の場合は抽選で決定します）●締切　7月31日（月）●問合せ　総務課（区政統括）　〒552−8510（住所不要）港区役所総務課（区政統括） 電話6576−9978 ＦＡＸ6572−9511

◎相談受付けます

○法律相談　毎週火曜日●場所　区役所1階 相談室●定員　第１・3火曜日は8名、 第2･4火曜日は16名

●予約　必要●申込方法　電話　※当日の9時から受付

●費用　無料●問合せ　総務課（区政統括） 電話6576−9978 ＦＡＸ6572−9511

○不動産相談

不動産に関することなら何でもご相談ください。

●日時　7月20日（木）13時～16時●場所　区役所1階 相談室●定員　６名（各30分） 先着順 ※空きがあれば当日でも相談可●申込方法　電話 ※7月5日（水）９時から受付

●費用　無料

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

○ひとり親家庭の就業相談　毎週水曜・金曜ひとり親家庭や寡婦の方を対象に、就業支援の専門的知識を持つ「ひとり親家庭等サポーター」が、就業情報を提供し、きめ細やかな就業相談を行います。また、離婚前相談・ひとり親家庭自立支援給付金の事前相談・申請受付も行っています。●時間　9時15分～17時30分

●場所　区役所3階 32番窓口

●費用　無料●問合せ　保健福祉課（子育て支援）電話6576−9857 ＦＡＸ6572−9514

◎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♪マタニティークラス

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！　パートナーの参加も大歓迎です。

【内容】妊娠中の食生活、妊婦歯科健診とお口の健康

●日時　7月11日(火)13時30分～

●場所　区役所2階　集団検診室●予約　不要

●費用　無料

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）電話6576−9968　ＦＡＸ6572−9514※8月は8日(火)に開催します。

○発達が気になる保護者のための「ピア・カウンセリング」

子どもの成長や発達に不安をお持ちの保護者を対象に、相談や情報提供を行っています。

●日にち　7月18日(火)・9月19日(火)・10月17日(火)・11月21日(火)・1月23日(火)

●時間　① 9 時45分～10時45分　②11時15分～12時15分　●場所　区役所３階

●申込方法　電話（予約制）●問合せ　保健福祉課（子育て支援） 電話6576－9844 　ＦＡＸ6572－9514

○児童手当現況届の提出はお済みですか？対象者には6月初旬に現況届の用紙を送付しています。まだ提出されていない方は、急いで保健福祉課（福祉）へ提出してください。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。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

◎健康チェック！

定員になり次第、受付を終了します。年に一度は検診を受けましょう。

○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30日（日）9時30分～10時30分、8月29日（火）13時30分～14時30分

●場所　区役所2階

○胃がん（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　8月21日（月）9時30分～10時30分、9月24日（月）9時30分～10時30分、10月26日（月）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階○大腸がん（免疫便潜血検査）

●対象　40歳以上

●費用　300円

●日時　8月21日（月）9時30分～10時30分、9月24日（月）9時30分～10時30分、10月26日（月）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、9月24日（月）9時30分～10時30分、10月26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30日（日）9時30分～10時30分、8月29日（日）13時30分～14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　7月3日（月）10時～11時、8月7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　7月3日（月）13時30分～14時30分、8月21日（月）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階

○特定健康診査※2≪予約不要≫

●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

●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30日（日）9時30分～11時、8月21日（月）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 特定健診は、取扱医療機関でも受診できます（要予約）。

●申込・問合せ　保健福祉課（保健衛生） 電話6576−9882　ＦＡＸ6572−9514

◎熱中症に気をつけよう！○熱中症を予防するポイント

●エアコンや扇風機を上手く活用する●こまめに水分補給をする●外出は涼しい服装で、帽子や日傘を使う●体調が悪いときは無理せず休息をとる●栄養バランスの良い食事と体力づくり

身体の不調を感じた時は①涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる②首周り、脇の下、足の付け根などを冷やす

熱中症の情報は、環境省熱中症予防情報サイト（http://www.wbgt.env.go.jp/）や大阪市ホームページなどにも掲載されていますのでご参考にしてください。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話6576−9968 ＦＡＸ6572−9514

◎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.49梅雨を迎え、食中毒にご注意を！【食中毒にならないための3つのポイント】●（１）菌を「つけない」調理器具は清潔に保ち、調理する前はもちろん、調理中もこまめに手洗い！●（２）菌を「ふやさない」食品はすみやかに冷蔵庫で保存！作った料理はすぐ食べる！●（３）菌を「やっつける」食品は、中心部まで十分に加熱！残り物の温め直しも十分な加熱が必要です！

●問合せ　保健福祉課（保健衛生） 電話6576−9973 ＦＡＸ6572−9514

◎医食同源！健康レシピ○ヨーグルトかん

七夕に手作りのデザートはいかがですか？●材料（４人分）　寒天1/2本、水カップ１、プレーンヨーグルトカップ3/4、砂糖カップ1/3、キウイフルーツ1/2個、みかん缶詰小1/2缶(80g)●作り方

（１）寒天を水で洗って小さくちぎり、分量の水に30分以上漬けて戻し、煮溶かす。（２）完全に煮溶けたら、砂糖を加えて煮溶かし、裏ごしする。（３）ヨーグルトをかき混ぜながら、（２）の寒天液を少しずつ混ぜ込み、水でぬらした器 （プリン型やゼリー型、流し箱など）に流し入れる。（４） （３）にいちょう切りしたキウイフルーツとみかんを加えて冷やし固める。

●栄養価（１人分）　エネルギー89 kcal　　食塩相当量0.1 g●協力　港区食生活改善推進員協議会（桜栄（（おうえい））会）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生） 電話6576−9882　ＦＡＸ6572−9514