◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎講座・教室

○統合失調症についての教室

○社会復帰を目指して「日常生活向上教室」

生活リズムを取り戻し、日常生活圏の拡大や仲間づくりをめざします。

対：統合失調症を中心とする精神障がいをお持ちの方（主治医が許可した方）●日時　毎月第2木曜　9時30分～11時30分●場所　区役所2階　集団検診室●内容　ミーティング・ゲーム・運動・習字・料理など

●費用　無料

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

○家族の理解が大切です「家族教室」

同じ病気を持つご家族同士で話し合ったり、病気の事やご本人への接し方について学びます。

●日時　毎月第3金曜14時～16時

●対象　統合失調症で治療中のご家族●場所　区役所2階　集団検診室●内容　精神科医や心理士のお話、交流会など

●費用　無料

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

○エルカフェ工作教室

かわいいネックレスやストラップを作る「つまみ細工」や木切れをボンドではり合わせていろんなものをつくる「木切れ工作」をします。

エルカフェは、毎月第１月曜（15時～17時）、第３土曜（14時～16時）に、地域のボランティアが港区のこどもたちの自由なサードプレイス（第三の居場所）をめざして運営しています。

●日時　①8月7日(月) 15時～17時、②8月19日(土) 14時～16時

●場所　港近隣センター（八幡屋1-4-20）●対象　港区在住の小・中学生●定員　各回10名ずつ（申込み先着順）

●費用　無料

●予約　必要●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

◎お知らせ

○学校選択制説明会を開催します

平成30年（2018年）4月に小・中学校に入学される児童の保護者を対象に、学校選択制の説明会を開催します。（学校案内は8月下旬に送付します）ご不明な点などありましたら、説明会にご参加ください。

●日時

【1回目】9月3日（日）10時30分～（1時間程度）

【2回目】9月7日（木）19時～（1時間程度）

●場所　区役所5階会議室●問合せ　窓口サービス課（住民情報）　電話6576−9963　FAX6576−9991

○外国籍のお子さまの入学手続き

平成30年（2018年）4月に大阪市立の小・中学校へ入学を希望される方は、8月上旬にご案内をお送りしますので、9月29日までに手続きをしてください。

●入学資格

小学生　平成23年（2011年）4月2日から平成24年（2012年）4月1日生まれ中学生　平成30年（2018年）3月に小学校卒業の見込みの児童

※学校選択制にかかる書類は別途8月下旬に送付します※入学される学校は、12月末までに区役所より通知します

●問合せ　窓口サービス課（住民情報）　電話6576−9963　FAX6576−9991

○国民健康保険料のための所得申告書」の提出のお願い

国民健康保険では、前年の所得を申告されていない方のいる世帯へ、「国民健康保険料のための所得申告書」を7月に送付していますので、必ず申告をお願いします。所得の不明な方がいる場合は、軽減・減免を受けられません。税の申告が不要な場合であっても、国民健康保険にかかる所得の申告が必要です。未提出の世帯には、8月より「大阪市国民健康保険料コールセンター」から電話で申告書の提出を呼びかけています。

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

◎募集

○「こども110番の家」にご協力を

こどもたちがトラブルに巻き込まれそうになったとき、地域の協力家庭や店舗・事業所に駆け込み、助けを求める場所が「こども110番の家」です。港区では現在約500件の協力をいただいています。また、「こども110番の家」地図も作成しています。

8月は「こども110番月間」です。この事業に協力いただける家庭や店舗・事業者を募集しています。詳しくは区役所もしくは校区の小学校まで。

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）　電話6576−9743　FAX6572−9512

◎相談受付けます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。○法律相談

●日にち　毎週火曜日

●場所　区役所1階 相談室

●定員　第１・3・5火曜日は8名、 第2･4火曜日は16名●申込　電話　※当日の9時から受付●問合せ　総務課（総合政策） 電話6576−9978 ＦＡＸ6572−9511○第52回広報みなと編集会議　参加者募集

●日時　8月28日（月）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（総合政策）　電話6576−9683 ＦＡＸ6572−9511◎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　8月8日(火)13時30分～

●場所　区役所2階　集団検診室

●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※9月は5日(火)・12日(火)・26日(火)に開催します。

○こども医療費助成の対象者拡充

平成２９年１１月から、こども医療費助成の対象年齢を１５歳（中学校修了）から１８歳（１８歳に達した日以後における最初の３月３１日）まで拡充します。新たに対象となる可能性のある方へ交付申請書を送付していますので、８月１４日までにご提出ください。該当する方には１０月下旬にこども医療証を交付します。●問合わせ 保健福祉課（福祉）【3階32番】　電話6576－9857　ＦＡＸ6572‐9514

○児童扶養手当・特別児童扶養手当現況届等の提出を忘れずに

ひとり親家庭などで児童扶養手当を受給されている方には「現況届」、障がいのある児童を扶養している方で特別児童扶養手当を受給されている方には「所得状況届」のお知らせを送付しますので、それぞれの届け出を期間内に提出してください。●児童扶養手当　8月1日（火）～8月31日（木）

●特別児童扶養手当　8月10日（木）～9月11日（月）

●問合せ 保健福祉課（福祉・子育て支援）【3階32番】　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　9月24日（日）13時30分～14時30分、10月26日（木）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（（めんえきべんせんけつ））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　8月29日（日）13時30分～14時30分、9月24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　8月7日（月）10時～11時、9月4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　8月21日（月）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

○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　8月21日（月）9時30分～11時、10月26日（木）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

○ジフテリア・破傷風混合（DT）予防接種のお知らせ

～11歳・12歳の方が接種対象者です～接種対象者の予防接種費用は無料です。ただし、接種対象年齢(13歳の誕生日の前日まで)を超えると任意接種となり、費用は自己負担になりますのでご注意ください。接種予約は、学校を通じて配付される「実施医療機関一覧表」に記載されている医療機関へ電話などで申し込んでください。大阪府外の小学校へ通学しているお子さまなど、学校を通じて予診票や実施医療機関一覧表が配付されていない場合は、下記の担当までご連絡ください。

詳しくは、下記までお問合せください

●問合せ 保健福祉課（保健衛生） 電話 6576‐9882 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.50

○あなたの飲み方、大丈夫？

お酒は昔から「百薬の長（（ひゃくやくのちょう））」といわれ、適量を楽しく飲めばストレス解消や人間関係の円滑化にも有効です。しかし、多量のお酒を長期間飲み続けると、肝機能障害をはじめ、食道等のがん、肥満・糖尿病等の生活習慣病、脳の委縮や睡眠障害、うつ病やアルコール依存症など、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。●アルコールとうつ病うつ病になると気分が落ち込んだり、イライラして落ち着きがなくなったり、わけもなく不安な気持ちになったりします。こうした状況を解消するために、お酒に頼る人は少なくありません。実際にアルコール依存症の42％がうつ状態で、また大量飲酒者のうち14％がその後うつ病になっているとの報告があり、うつ病とアルコール依存症は密接な関係にあります。●お酒を飲むとよく眠れる？寝酒（（ねざけ））は夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠の質が低下していきます。やがてはお酒を飲まないと眠れなくなり飲酒量が増えていくので、寝つきを良くするための飲酒は控えるようにしましょう。○酒害教室

予約不要

飲酒問題を抱え悩んだり困ったりしている方や回復をめざしている方、またその家族や支援者で専門医によるお話や当事者体験談など、飲酒問題について理解を深めたい方はぜひご参加ください！●日時 8月28日(月)14時30分～16時30分 【毎月第４月曜日】●場所 区役所2階　集団検診室

●予約　不要

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

◎医食同源！健康レシピ

○子どもでも作れる簡単朝食メニュー！夏休みも規則正しい生活を！

○ツナマヨネーズパン●材料（２人分）…まぐろ油漬け缶 中１/2缶、ミックスベジタブル 大さじ5弱（40g）、マヨネーズ　大さじ1と2/3、食パン 5枚切り2枚

●作り方（1）まぐろ油漬けは汁をきり、ミックスベジタブルは熱湯をかけて解凍する。（2）（1）をマヨネーズであえて食パンにのせ、オーブントースターで焼く。●ひと工夫★ミックスベジタブルのかわりにレンジで加熱したせん切りキャベツでも。★サラダや果物、牛乳などを添えてバランスよく！

●栄養価（１人分）　エネルギー：352 kcal　　食塩相当量：1.4 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