◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎イベント

○運動サポーターステップアップ講座　ウォーキングイベント

11月の健康月間に合わせ、ウォーキングイベントを開催します。ウォーキング前後には講師によるストレッチなどミニ講義もありますよ！！

●日時　11月24日（金）開場9時45分、10時スタート、12時頃解散

●集合場所　港区民センター1階　区民ホール●定員　ゆったりコース（3㎞程度）　先着20名

健脚コース（5㎞程度）　先着50名今回は八幡屋公園・築港方面へ行く予定です。

●費用　無料

●申込　電話

●締切　11月10日（金）※集合場所と解散場所は異なります。※雨天の場合、屋内でのウォーキング講座になります。●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話6576－9968

◎講座・教室

○うつ病家族教室を開きます

２日間にわたり、家族の方が、うつ病について正しい知識を得て、病気を理解し、本人への接し方について学びます。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

【１日目】11月11日（土）１４時３０分～16時30分うつ病の理解とその治療（精神科医による講義）と家族交流会

【2日目】11月25日（土）14時30分～16時30分家族の対応について（精神科医による講義）と問題の対処について話し合うグループセッション

●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　大阪市こころの健康センター（都島センタービル３階）●申込　電話（先着順）

●締切　11月2日（木）

●費用　無料●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話6576-9968

○不登校に関する講演会

不登校についての理解や不登校のこどもとのかかわり方や親子でともに歩んでいく方法、こども相談センターや区役所などの支援機関との繋がり方等についての講演会を開催します。

●日時　10月21日（土）14時～16時●場所　港近隣センター1階　第2会議室●講師　大阪市スクールカウンセラー●定員　30人（先着順）●申込　電話、FAX（当日空きがあれば受講可）

●費用　無料

※手話通訳が必要な方は17日（火）までに連絡ください※講演の間、お子様は同時に開催している港区サードプレイス「エルカフェ」に参加可能●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

◎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。

○区役所での相談：法律相談

●日時　第1、第3火曜日（8名定員）第2、第4火曜日（16名定員）13時～17時

●場所　1階相談室

●予約方法　電話※当日の９時から電話予約

●問合せ　総務課（総合政策）　電話6576−9978　FAX6572−9511○区役所での相談：行政相談

●日時　第1木曜日 14時～16時※受付は15時まで

●場所　1階相談室

●予約　不要

●問合せ　総務課（総合政策）　電話6576−9978　FAX6572−9511

○その他の相談：犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

●日時　9時～17時30分（土日・祝日・年末年始を除く）

●場所　市役所4階 市民局人権企画課

●予約　不要

●問合せ　市民局人権企画課　電話6208−7619　FAX6202−7073

○１０月１６日（月）～２２日（日）は行政相談週間です。

国・府・市町の仕事などで、「困った」「納得できない」「もっと詳しく知りたい」などの相談にご利用ください。

●港区行政相談員　石川忠秀（（いしかわ　ただひで））・藤岡晴美（（ふじおか　はるみ））

○相続・登記・税金・年金・住宅など「行政なんでも相談所」

各機関から専門の担当者が出席し、無料、先着順で相談に応じます。

●日時　10月17日（火）10時～17時●場所　なんばウォーク クジラパーク

◎お知らせ

○秋季地域献血を実施します

各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。

●築港　10月4日（水）　築港交差点　10時～16時（昼続行）

●市岡・南市岡　10月19日（木）　港区保健福祉センター　14時～16時

●磯路　10月22日（日）磯路中央公園　10時～16時※

●三先　10月30日（月）三先公園（雨天時三先小学校）　10時～16時※

●八幡屋　11月4日（土）　関西アーバン銀行港支店前　10時～16時（昼続行）

●港 晴　11月7日（火）　八幡屋公園内 大阪プール前　10時～12時

 ※11時30分～12時30分は　昼休憩のため中断

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

○国民健康保険被保険者証の更新

新しい被保険者証（水色）を１０月中に、簡易書留郵便で送付します。（ポストには投函されません。ご不在の場合は「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法で受取りください。）１０月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、被保険者証の記載内容に変更がある場合は、下記までご連絡ください。※１０月３１日までに７５歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

●問合せ　窓口サービス課（保険年金・保険）

電話6576-9956　ＦＡＸ6576-9991

○障がい者医療証を更新します

10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

オレンジ色→うぐいす色●問合せ　保健福祉課（福祉）電話6576-9857　ＦＡＸ6572-9514

○１０月３１日（火）までに学校選択制希望調査票の提出を！

平成３０年４月に小・中学校に入学される方は全員、希望調査票を提出してください。学校選択制を利用しない場合でも提出が必要です。詳細は、８月下旬に配布した「学校案内」をご覧ください。（対象者のみに配布しています）

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

○10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です

●犬の登録を申請し、狂犬病予防注射は必ず受けましょう。●無責任な放し飼いはやめましょう。●正しいしつけをして飼いましょう。フンの後始末は飼い主の責任です。必ず後始末をしましょう。　●愛情と責任をもって終生飼いましょう。●野良猫に無責任にエサを与えることはやめましょう。●愛する犬・猫のため、健康管理にも気をつけましょう。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）　電話6576-9973

○第54回広報みなと編集会議 参加者募集

●日時　10月26日（木）14時～15時

●場所　区役所5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】妊婦歯科健診、歯の健康、妊娠中の食生活について　※11月は14日(火)に開催します。

●日時　10月10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

◎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（前年度受診されていない方）

●費用　1500円

●日時　12月9日（土）9時30分～10時30分、1月12日（金）18時30分～19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　10月26日（木）9時30分～10時30分、12月16日（土）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　10月26日（木）9時30分～10時30分、12月16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　10月26日（木）9時30分～10時30分、12月16日（土）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　10月26日（木）13時30分～14時30分、12月9日（土）9時30分～10時30分、1月12日（金）18時30分～19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　10月2日（月）10時～11時、11月6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　10月26日（木）9時30分～10時30分、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

●健診内容

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　10月26日（木）9時30分～11時、12月16日（土）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

◎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.52

●10月10日は目の愛護デー　この機会に目をいたわる生活を

（１）バランスのよい食事をとるなど、健康的な生活を心がけよう（２）ストレスは目に症状として現れます。睡眠を十分にとるなどストレス解消につとめよう（３）適度な運動をして、全身の血行をよくしよう（４）定期的に目の検査をうけよう（５）パソコンやスマートフォンの使いすぎに注意しよう

●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

○鶏肉ときのこの炊き込みごはん

旬のきのこを味わおう！

●材料（４人分）

米：２合、鶏もも肉：1/2枚（140g）、しめじ：1/2パック、まいたけ：1/2パック、しょうが：1/2かけ、にんじん1/4本、しょうゆ：大さじ1と1/2、酒大さじ1、昆布：1枚、水：適量

（１）米は洗って30分浸水し、ザルにあげて水気をきっておく。（２） 鶏肉は2cm角に切る。しめじとまいたけは子房に分け、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。しょうがはせん切りにする。（３） 炊飯器に（１）の米、しょうゆ、酒を加え、水を２合の目盛まで注ぎ入れる。（２）と昆布を上にのせて炊く。

●栄養価（１人分）　エネルギー：356 kcal　　食塩相当量：1.0 g

●協力　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　ＦＡＸ6572－9514

◎プレゼント

○あべのハルカス美術館「大英博物館 国際共同プロジェクト 北斎－富士を超えて－」　ご招待券 5組10名様稀代（（きたい））の浮世絵師、葛飾北斎（（かつしか　ほくさい））。本展では、晩年30年に焦点を当て、肉筆画を中心に世界中から約200点の作品が集結。90歳まで描き続けた北斎の軌跡に迫ります。

●日にち　10月6日（金）～ 11月19日（日） ※休館日：10月10日、16日、23日、30日、31日●時間　10時～20時（火～金）　10時～18時（月・土・日・祝）●費用　一般1,500円（前売1,300円）/大・高1,000円（前売800円）/小・中500円（前売300円）

※障がい者手帳をお持ちの方は、ご本人と付き添い1名様まで当日料金の半額●問合せ　あべのハルカス美術館 （あべのハルカス16階）電話4399－9050●ハガキに【必要事項】と、「いどばた会議」の次回のテーマ「あなたの健康法」を記入し、ご応募ください。　〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策）迄　10月10日（火）消印有効※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※いただいたご意見やご感想は「いどばた会議」にて掲載させていただく場合があります。

◎いどばた会議　投稿コーナー

このコーナーでは「テーマ」についてさんの意見や感想を大募集します。今では珍しい【路上公開ツイッター】こと「井戸端会議」を、紙面上で開催！あなたの言いたい事や想うところを、どんどんお聞かせください。

○【第五十四回 井戸端会議】　テーマ「おすすめ紅葉スポット」

●西区の大阪ガスのタンク横の公園は、木の葉の変化によって季節がよくわかるのでおすすめです。雨の日は落ち葉がピッタリ道路にくっついて押し葉みたいできれいです。緑色の状態よりも立体的で木に奥行きが出るので紅葉は楽しみです。（34歳・女性）●宇治の三室戸（（みむろど））寺。紫陽花で有名なお寺ですが、紅葉も大変きれいです。紅葉の赤色といちょうの黄色のコントラストは息をのむ美しさです。（38歳・女性）●八幡屋公園の前の道路はイチョウの黄色が綺麗で、自転車で通ると気持ちがいい。（49歳・女性）紅葉情報ありがとうございました。 11月は港区健康月間です。健康な体で毎日を過ごしたいですね。そこでズバリ、「あなたの健康法」を教えてください！

ハガキ又はメールにて【必要事項】と「テーマ」についてのコメントを記入し下記へご応募ください。●締切　10月10日（火）消印有効

●送付先　〒５５２-８５１０（住所不要）区役所総務課（総合政策）迄

メールminato-koho@city.osaka.lg.jp