◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎講座・教室

〇つくってみよう！かんたん介護食

お話と食生活チェックのあと、調理実習をします。高齢者の食生活のポイントって？？一緒に考えましょう。

●実習メニュー（変更の場合あり）

ごはん、ぶりの塩焼き、かぼちゃの煮物　ほか

●日時　1月16日（火）10時～13時

●場所　区役所２階

●定員　24名（先着順）

●費用／400円（調理材料費）

●持物　エプロン・三角巾

●申込　電話・来庁

●締切　1月12日（金）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）3階34番窓口

電話6576－9882　ＦＡＸ6572－9514

●共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会（（おうえいかい）））

○障がい者・高齢者権利擁護講演会～障がい者・高齢者虐待って何？～

あなたの気づきが虐待の早期発見につながります！ 一人ひとりができることを一緒に考えましょう。

●日時　1月19日（金）14時30分～16時（開場14時）

●場所　区役所5階 会議室

●講師　弁護士　青木 佳史（（あおき　よしふみ））氏

●定員　90名（先着順） ※手話通訳あり

●費用　無料

●申込　電話（平日9時～19時 土曜9時～17時30分）

港区地域包括支援センター 電話6575－1212

港区南部地域包括支援センター 電話6536－8162

●締切　1月12日（金）

●問合せ　保健福祉課（福祉）電話6576－9857　ＦＡＸ6572－9514

○第33回 2017年度 「なにわ人権展」と「人・愛・ふれあいプラザ」講演会

浪速・港・西・大正の4区合同で「こどもの未来、みんなの未来」をテーマに人権展を浪速区民センターで開催。（各講演には手話通訳あり）

○プレイベント【人・愛・ふれあいプラザ】

●日時　1月28日（日）13時30分～15時30分

「あらしのよるに」シリーズの絵本・童話作家きむらゆういちさんの講演

○なにわ人権展

●日時　1月31日（水）13時30分～15時

ジャーナリスト 石川結貴（（いしかわ　ゆき））さんの講演

●日時　2月1日（木）13時30分～15時

プロボクサー 真道（（しんどう））ゴーさんの講演

●日時　2月1日（木）18時～20時

「箱入り息子の恋」（星野源（（ほしのげん））主演）映画上映

●日時　2月2日（金）13時30分～15時

羽衣国際大学教授・タレントにしゃんたさんの講演

●日時　2月2日（金）18時～19時

あとりえ西濱代表 太田恭治（（おおた　きょうじ））さんの講演

●日時　2月3日（土）13時30分～15時

映画「天空の城ラピュタ」「となりのトトロ」等の主題歌を歌う「井上あずみ＆ゆーゆ」のファミリーコンサート

○パネル展示、ミニ展示と絵本展、「児童と生徒による人権啓発標語・ポスター」コーナー

●日時　1月31日（水）～2月3日（土）10時～20時（3日のみ16時まで）

●場所　浪速区民センター（浪速区稲荷２－４－３）

●費用　無料

（HP）http://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000420066.html

○ヘイトスピーチや差別落書きのないまちをめざして

　市民等の人権擁護とヘイトスピーチの抑止を図るために「大阪市ヘイトスピーチへの対処に関する条例」が施行されています。差別落書きも重大な人権侵害です。

●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

○港区在宅医療・介護連携推進講演会　住み慣れたまちでいつまでも暮らそう

制度や公的・民間のサービスを上手に使って介護と人生を両立させることができるヒントを専門家がわかりやすく話します。

第1部 地域に密着した健康拠点としての薬局

●講師　港薬剤師会　保険薬局部会長

薬剤師・博士（薬学）　鳥居 泰宏（（とりい　やすひろ）） 先生

第2部 介護にそなえる ～在宅介護と施設の知識～

●講師　一般社団法人　日本エルダーライフ協会

代表理事　柴本 美佐代（（しばもと　みさよ）） 先生

●日時　2月7日（水）14時～16時

●場所　港区民センター

●定員　200名（先着順）

●費用　無料

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

◎相談受付けます　区役所での無料相談

〇法律相談

●日時　第2、第4火曜日（16名定員）、第3火曜日（8名定員）

※1月第１・5火曜日は休み　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

○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

●予約方法　予約不要

○不動産相談

●日時　1月18日（木）13時～16時

●場所　1階相談室

●予約方法　1月9日（火）の9時から電話予約（予約優先、当日空きがあれば受付）

◎表章（彰）おめでとうございます

港区内の受章者、被表彰者の方々（敬称略・順不同）

○平成29年秋の叙勲

●瑞宝単光章（（ずいほうたんこうしょう）） 水防功労　神垣 順一（（かみがき　じゅんいち））

○第29回危険業務従事者叙勲

●瑞宝双光章（（ずいほうそうこうしょう）） 警察功労　磯中 良己（（いそなか　よしみ））

○平成29年秋の褒章

●藍綬褒章（（らんじゅほうしょう））　 統計調査功績　川上 眞喜子（（かわかみ　まきこ））

○平成29年度 法務大臣表彰（保護司）

池添 千代子（（いけぞえ　ちよこ））、 平尾 孝治郎（（ひらおか　こうじろう））、 石川 忠秀（（いしかわ　ただひで））、 奥野 正美（（おくの　まさみ））

○平成29年度 都市緑化功労者国土交通大臣表彰

藤本 弘（（ふじもと　ひろむ））

○第５２回市民表彰（区政功労）　上田　哲夫（（うえだ　てつお））

●問合せ　総務課（総務・人材育成）電話6576−9989　ＦＡＸ6572−9511

◎講座・教室

○平成29年度 花と緑の連続講習会

第1回 2月22日（木）

花と緑のまちづくりとボランティア活動の紹介

第2回 3月2日（金）

植物を育てよう！土・肥料・水やりの基本

第3回 3月8日（木）

やってみよう！緑のカーテンづくりとヒマワリの育て方

第４回 3月15日（木）

春の寄せ植えの実技と「修了式」

●時間　13時30分～15時

●場所　区役所５階 会議室

●定員　25名（多数の場合抽選）

●費用　無料

●対象　区内在住・在勤・在学の方で原則として全４回参加できる方

●申込　往復はがき・ＦＡＸで下記まで（住所、氏名、電話番号明記）

〒552-8510（住所不要）港区役所協働まちづくり推進課（安全・安心）

●締切　2月5日(月)

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

電話6576-9995　ＦＡＸ6572-9512

◎お知らせ

○後期高齢者医療高額医療・高額介護合算制度における（平成２８年度分）申請勧奨通知の発送

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が１年間（平成２８年８月１日～平成２９年７月３１日）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が自己負担限度額を超える被保険者の方は、申請をするとその超えた金額が支給されます。１月下旬に大阪府後期高齢者医療広域連合より申請勧奨通知を発送します。

書類が届いた方は、必要事項をご記入・捺印のうえ、同封の封筒にて返送してください。

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

○港区・区政運営に関するアンケートにご協力ください

区民の方のさまざまな意見・ニーズを把握するため、住民基本台帳から無作為抽出した区民の方6,000名に対し、郵送による平成29年度港区民モニターアンケート調査を行います（平成30年1月中旬～下旬頃実施）。調査結果は区の事業や施策に反映するために活用させていただきます。ご協力をお願いいたします。

（港区民モニターアンケート調査委託事業者：株式会社ゼンリン）

※アンケートは3種類、各2,000名に送付します。

●問合せ　総務課（総合政策） 電話6576−9683 ＦＡＸ6572−9511

○花の海遊ロードで無料Wi-Fiを開始

地下鉄大阪港駅から天保山客船ターミナル前交差点までの「花の海遊ロード」で、無料の公衆無線LANサービス「KAIYUROAD Free Wi-Fi」を開始しました。1日6回（１回につき30分）まで利用可能。

エリアには、ロゴマークを掲示しています。

●問合せ　総務課（政策推進）電話6576-9907 ＦＡＸ6572-9511

○障がいのある方の市営交通乗車証及びタクシー給付券の更新手続きについて

有効期間が平成30年３月31日までの市営交通乗車証またはタクシー給付券をお持ちの方の更新申請の手続きについては平成29年度から ５年ごとに行うことになりました。

次回の更新申請の手続きは、平成33年度に行う予定です。それまでは有効期間が１年間の市営交通乗車証またはタクシー給付券を毎年３月下旬にお送りしますので、更新申請の手続きは不要です。

●問合せ　保健福祉課（福祉）電話6576-9857　ＦＡＸ6572-9514

○お手元に届いていますか？新１年生の就学通知書

今年４月に小・中学校へ入学されるお子さまの就学通知書が届いていない場合はご連絡ください。なお、国立・私立の中学校等へ入学される場合は次の期日までに区役所まで届出ください。

●小学校　2月9日（金）

●中学校　2月20日（火）

○適正な就学を！

居住していない住所に住民登録をし、居住地以外に通学することは不適正です。入学後でも適正な学校へ転校していただきます。

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

◎第57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　1月23日（火）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

◎プレゼント

○大阪城イルミナージュ入館チケット　5組10名様

幕末の大坂城がファンタジックに蘇る！ 歴史の大転換期・幕末維新の時代の大坂城下を、夜空にそびえる天守閣をバックに西の丸庭園に再現。さらに、大阪城と友好城郭提携を結んだフランス・ブルターニュ大公城も登場など、和洋折衷のイルミネーションを体感できます。

●開催期間　2018年2月25日(日)まで

●場所　大阪城 西の丸庭園 （中央区大阪城2）

●時間　17時～22時（点灯時間は17時30分～21時30分）

●費用　大人（中学生以上）1,200円、小人（小学生以下）600円、 3歳未満無料 、団体割引 20名様以上1割引

●問合せ　イルミナージュ事務局　電話6452−6452

ハガキに必要事項と「いどばた会議」の次回のテーマ「心も体もあったまるあったかレシピ」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

●締切　1月10日（水）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」について皆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。

〇第五十七回 井戸端会議テーマ「あなたの20歳の思い出」

●当時はロックに夢中で、友人達といろいろなライブに行き、夜遅くまでロック談義をかわしました。ただ、女の子には全くもてなかったなあ～。（57歳・男性）

●成人のつどいに行く途中に帯がくずれてしまい、通行人のおばさんに直してもらった。（48歳・女性）

●森田公一さんの「青春時代」の歌詞のように、道に迷っているばかりでした。（62歳・男性）

●50年前、九州から集団就職で京都へ。母が縫ってくれた着物を着て成人式に出席。懐かしい思い出です。母に似て私も針仕事が大好きです。（68歳・女性）

新しい年がスタート！ 2018年も〝ワン〟ダフルな一年になるといいですね。寒いこの時期に食べたくなる「心も体もあったまるあったかレシピ」を教えてください。ご応募お待ちしております。

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　1月10日（水）消印有効

〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策）迄

◎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。

●日時　1月9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

○小学生・中学生の放課後・長期休業中のあそび場紹介

●小学校の「いきいき」活動

市立小学校の施設を利用して、校区内の全児童を対象に平日の放課後や土曜日、春・夏・冬休みなどに遊びやスポーツの場を提供しています。

利用申し込み：校区の小学校の「いきいき」活動室で受付

●港区子ども・子育てプラザ

小・中学生を対象に「あそびの広場」を実施しています。

（火～金曜日）放課後（17時15分まで）※冬期は16時45分まで

（土・日・長期休業中）9時15分～12時 、13時～16時45分

利用申し込み：港区子ども・子育てプラザ　電話ＦＡＸ6573-7792へお問い合わせのうえ、利用登録してください。

●放課後児童クラブ

小学校に就学している留守家庭児童を対象に実施しています。

・学童保育所ありんこ（弁天2－14－5藤田ビル102）電話6575-0335

・かもめクラブ（磯路1－6－3）電話6573-6068

・アフタースクールKIDSなみよけ（波除4－4－18）電話6583-5230

※詳細は各事業所にお問い合わせください。

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

○港区子ども・子育てプラザの紹介

新しい自分を見つけて子育てを楽しめるようなイベントやセミナーを定期的に開催したり、子どもと一緒に楽しんで、ゆったり過ごせる場所を開放しています。

●ファミリー・サポート・センター港

登録した会員同士の子育ての相互援助活動

●あそびのひろば

小中学生を対象にのびのび遊べる場（フリスビー大会・季節の行事など）

●つどいのひろば

就学前の親子が遊びを通して子育ての情報交換などする場（いろんなイベントやセミナーをおこなっています！）

●ブックスタート

3か月健診後の0歳児対象あかちゃんと絵本を楽しもう！

●育児相談の日

家庭児童相談員・保健師が来館し、気軽に相談できます。

●ももんちゃんのわ

0、1歳児親子対象。手作りおもちゃ・リトミックなど。親子でほっこりできます。

●時間　9時～21時（日曜日は17時30分まで）

●場所　港区磯路2-11-10

※ご利用時間についてはHP、チラシやお電話でご確認ください。

※講座によっては一時保育も有り

●休み　月曜・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

※5月5日（こどもの日）と7月21日～8月31日の月曜日、祝日は開館

（HP）http://www.osaka-kosodate.net/plaza/minato

子育て応援ねっと しチャオdeねっとhttp://minatoku.ocmaf.or.jp/

●問合せ　港区子ども・子育てプラザ　電話ＦＡＸ6573－7792

◎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　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　2月11日（日）13時30分～14時30分、3月8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　2月11日（日）9時30分～10時30分、3月7日（水）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　2月11日（日）9時30分～10時30分、3月7日（水）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　2月11日（日）9時30分～10時30分、3月7日（水）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　2月11日（日）13時30分～14時30分、3月8日（木）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　1月4日（木）10時～11時、2月5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　3月7日（水）9時30分～10時30分、3月8日（木）13時30分～14時30分

●場所　区役所2階

【特定健康診査】

○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

●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　2月11日（木）9時30分～11時

●場所　区役所2階

※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。

※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

○大阪市国民健康保険の特定健診の受診はお早めに！

大阪市国保では、４０歳以上の方（年度内に４０歳になる方を含む）を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

受診券の有効期限は３月末です。お早目の受診をお願いします。

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

◎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.55

○“脳血管疾患”を予防しよう！！

脳血管疾患とは、脳動脈に異常が起きる病気の総称です。

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血・一過性脳虚血発作が主な疾患としてあります。

【こんな症状があったら注意が必要です！】

●片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる（手足のみ、顔のみの場合もあります）

●ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない

●力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする

●片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける

●経験したことのない激しい頭痛がする

このような症状は突然起こります。症状がみられたら、すぐに病院へ受診してください。

【予防するには？】

●規則正しい生活と適度な運動

●塩分・脂肪分を控えめに、バランスのとれた食事

●1日1回は血圧測定をして自分の血圧を把握

●こまめな水分補給

●冬の入浴時には居間・脱衣所・浴室の温度差をできるだけ小さくする。

◎医食同源！健康レシピ

○魚と野菜のフライパン蒸し

●材料（４人分）

魚（たら、さけなど）　４切れ、酒　大さじ１、こしょう　少々、キャベツ　４枚、太もやし1/3袋、えのきたけ　1/2パック、にんじん　1/4本、青ねぎ　４本（20g）、酒　大さじ３、ごま油　小さじ２、ポン酢しょうゆ　大さじ１と1/3

フライパンで蒸して、魚料理をお手軽に。野菜もたっぷりとれます。

（１）魚は骨を取り1切れを2等分にし、酒、 こしょうをふっておく。

（２）キャベツは2cmのざく切り、えのきたけは 石づきを取り、長さを半分に切る。にんじんは細切り、青ねぎは斜め細切りにする。

（３）フライパンにキャベツを敷き、（１）の魚を並べて、太もやし、えのきたけ、にんじんを広げてのせ、酒をふり、ふたをする。

（４）強火にかけ、蒸気が出てきたら弱火にして7～8分蒸した後、青ねぎを散らし、ごま油を振りかけてふたをし、1～2分蒸して火を止める。

（５）（４）を器に盛り、ポン酢しょうゆをかける。

●栄養価（１人分）　エネルギー　140 kcal　　食塩相当量　0.6g

●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