◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎イベント

○クイーン・エリザベス　入港記念パネル展

日本国内でも人気の高いクルーズ客船「クイーン・エリザベス」が3月15日（木）と、22日（木）に大阪発着クルーズで大阪港に入港します。これを記念したパネル展を行います。

●期間　2月16日（金）～2月23日（金）

●時間　9時30分～21時30分（23日のみ17時まで）

●場所　港区民センター １階ロビー

●費用　無料

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

◎講座・教室

○生涯骨太クッキング

カルシウムたっぷりの料理をつくります。毎日の食事にぜひお役立てください。

【メニュー】（変更の場合あり）

チキンのヨーグルト焼き、切干大根のミルク煮、とろとろ高野豆腐のスープ

●日時　2月15日（木）10時～13時

●場所　区役所２階

●対象　港区在住・在勤の方

●定員　24名、先着順

●持物　エプロン、三角巾

●費用　調理材料費としておひとり400円

●内容　お話「骨粗しょう症と食べ物」、コンピュータで計算！ あなたの食生活チェック、調理実習

●申込　電話、窓口

●申込締切　2月9日（金）まで受付（定員に達し次第受付終了）

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

●共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄（（おうえい））会）

◎お知らせ

○「築港・天保山まちづくり計画（案）」へのご意見をお寄せください

築港・天保山エリアに暮らす人、集う人、働く人たちとまちづくりの考えを共有して、まちづくりを進めるために、計画（案）を作りました。みなさまのご意見をお聞かせいただき、今年3月中に決定する予定です。

※資料は区役所ホームページ、区役所、区民センター、近隣センター、老人福祉センター、子ども・子育てプラザ、港図書館等に設置。

●受付　2月5日（月）～3月2日（金）

意見等記入用紙に記入の上、区役所６階62番窓口へ提出、もしくは、郵送、FAX、メールでご提出ください

〒552－8510（住所不要）港区役所総務課「築港・天保山まちづくり計画（案）」意見募集係

FAX06-6572-9511　　メールchikko-keikaku@city.osaka.lg.jp

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

○ご存知ですか?「障がい者控除対象者認定書」

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65才以上で、ねたきり高齢者または認知症高齢者の方は、その程度が交付基準に準ずる場合、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

詳しくはお問い合わせください。

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

○マイナンバーカードがあればコンビニで住民票などが取れます

マルチコピー機のあるコンビニで、住民票や印鑑登録証明書、税の証明書などが取れます。6時30分から23時まで、土日祝もご利用可能。しかも手数料が300円から200円になり、お得です！ 詳しくはお問い合わせください。

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

○介護サービス利用費の医療費控除が受けられます

医療系の介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、医療費控除の対象となる場合があります。※いずれも「領収証」が必要

●施設サービスの利用者負担額

①介護療養型医療施設　②介護老人保健施設　③介護老人福祉施設の利用料・居住費・食費の利用者負担額　※③は１／２相当額

●居宅サービスの利用者負担額

●介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき

●おむつ代（医師発行の「おむつ使用証明書」が必要）

●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

○法律相談

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

●場所　区役所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　区役所1階　相談室

●予約方法　予約不要

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

○精神科医による相談　※事前に必ず予約して下さい

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか？ ご家族や支援者からの対応の仕方の相談も可能です。第２・４木曜日の１４時～

○思春期相談　※事前に必ず予約して下さい

思春期特有の問題について、精神科医師等が相談に応じます。

区役所で受付、こころの健康センター（都島区中野町5−１５−２１）で実施します。

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

○悪質な住宅改修業者にご注意！

高齢者宅を訪問し、「区役所から来た」「介護保険で安く住宅の改修ができる」「今利用しないと将来利用出来なくなる」などと言って、色々な個人情報を聞かれ、本人の同意なく介護認定の申請をされたという相談が多数寄せられています。

区役所職員が訪問して、介護認定申請を勧めることはありません

●いらないと思ったものはハッキリと断りましょう

●家族や友人、ケアマネジャーに相談しましょう

●複数業者から見積もりを取るなどして適正な金額か確認しましょう

●問合せ　保健福祉課（介護保険）　電話６５７６－９８５９　FAX6572－9514

◎募集

○「広報みなと」広告募集

平成30年5月号～平成31年4月号掲載分の募集です。年間契約や2枠以上のお申込大歓迎！ 期間割引や枠数割引があります。

●申込　2月5日（月）～28日(水)※平成30年4月号の申込みも28日（水）まで

詳しくは　http://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000387433.html

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

○小・中学生のための英会話・多文化教室に参加する子どもとボランティアを募集

【多文化カフェ（子ども）参加者】

英語で外国籍住民や留学生と交流し、英会話や外国の文化について学習する「多文化カフェ」の参加者を募集しています。

●対象　簡単な英語による質問に答えることや、簡単で定型的な英語での質問ができる小学4年生～中学生

●期間　2月の土・日・祝日

●場所　港区民センター、港近隣センター

詳しくはホームページをご覧ください。

http://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000423484.html

【有償ボランティア】

「多文化カフェ」や、外国にルーツのある児童へ母語・継承語の学習機会を提供する事業にご協力いただける方を募集しています。

●対象　英語と日本語、または中国語と日本語ができる方

●場所　区内の小学校（予定）

●申込　電話・FAX

詳しくはホームページをご覧ください。

http://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000423543.html

●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

○ 第58回広報みなと編集会議　参加者募集

●日時　2月26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

◎新たなみなトクモンが誕生しました

○天保山桜うたまつり音頭手話コーラス付

一．

今日は桜のうたまつり　ここは築港天保山　大阪みなとのど真中

町と暮らしを守ろうと　みんなで作ったその歴史　桜咲いたら人が来る

人が来たなら歌になる　歌を歌えば輪になって　今日は桜のうたまつり

二．

今日は桜のうたまつり　めじるし山の天保山　いろんな国からこんにちは

町と暮らしが輝いて　みんなでつくろう世界のみなと　桜咲いたら人が来る

人が来たなら歌になる　歌と桜がほほ寄せて　笑顔の花を咲かせましょう

今日は桜のうたまつり

築港を盛り上げようと構成された特別編成チーム「桜編成・築港～ズ」が、桜の名所天保山、大阪港の原点である天保山のなりたちを歌詞にした歌を手話でも表現しています。この「天保山桜うたまつり音頭」が人と人とをつなぐきっかけになって欲しいとの願いが込められています。

桜編成・築港～ズ （代表）あわや食堂

●住所　築港2－8－27

●電話　090－8162－2459

●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

◎プレゼント

○生誕120年 東郷青児（（とうごう　せいじ））展　夢と現（（うつつ））の女たち　ご招待券　5組10名様

洋画家・東郷青児（（とうごう　せいじ））。生誕120 年を記念して開催される本展では、「東郷（（とうごう））様式」と呼ばれた独特のスタイルが確立する1950年代末までを中心に、逸品と希少品を一堂に集め、その画風の形成をひもときます。

●期間　2月16日(金)～4月15日（日）（休館日2月19日（月）、26日（月）、3月5日（月）、4月2日（月））

●時間　10時～20時（火～金）　10時～18時（月・土・日・祝）

●場所　あべのハルカス美術館（あべのハルカス16階）

●費用　一般1,300円（前売り1,100円）、大学・高校生900円（前売り700円）、小・中学生500円（前売り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　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が春を感じるときを記入し、ご応募ください。

〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策）迄　2月13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。

○第五十八回井戸端会議テーマ「心も体もあったまるあったかレシピ」

●１年１回家族で食べるてっちり。（58歳・男性）

●キムチの入った豚肉、白菜、豆腐など入れた鍋です。すごくあったまります。（48歳・女性）

●寒い季節には“甘酒”が一番。生姜をたっぷり砂糖は控えめ、代わりにハチミツやみりんで仕上げます。甘すぎないようにするのがコツです。（46歳・男性）

●鍋料理のよせ鍋です。具だくさんで、何でも入れます。肉、魚、野菜、豆腐などをポン酢でたべるとすごくあったまりおいしいです。（62歳・女性）

●甘酒と豆乳を１対１で混ぜレンジでチンするだけ、いつもと違う甘酒が楽しめます。（45歳・女性）

ご応募ありがとうございました。あったかレシピで寒い冬を乗り越えるともうすぐ春がやってきます。次回のテーマは「あなたが春を感じるとき」です。たくさんの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　2月13日（火）消印有効

●申込先　〒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

◎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、歯の健康

●日時　2月13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

※次回は3月6日（火）、3月13日（火）、3月27日（火）に開催します。

○「子育てサロン」に遊びにきませんか!!

就学前のお子さんと保護者や妊婦さんを対象に、各地域で遊びの場、参加者同士の交流の場として「子育てサロン」を開催しています。

※都合により、お休みの場合があります

●費用　無 料

●予約　不要

【波除】紙ふうせん

●日時　第２（金）10時30分～12時

●場所　波除老人憩の家

【弁天】うさぎクラブ

●日時　第３（木）10時30分～12時

●場所　弁天老人憩の家地域集会所（さくら会館）

【磯路】いそじキッズ

●日時　第１（金）10時30分～12時

●場所　磯路会館老人憩の家

【南市岡】スマイル広場

●日時　第１（木）10時30分～12時

●場所　南市岡小学校・いきいき教室

【市岡】市岡げんきっこ

●日時　第３（水）10時30分～12時

●場所　市岡会館老人憩の家

【田中】田中キッズ

●日時　第２（木）10時30分～12時

●場所　田中小学校・多目的室

【三先】タンポポみさき

●日時　第２（火）10時～11時30分

●場所　三先小学校・多目的室

【池島】ひまわりキッズ

●日時　第４（木）10時30分～12時

●場所　池島小学校・いきいき教室

【八幡屋】八幡屋キッズ

●日時　第４（水）10時30分～12時

●場所　八幡屋会館老人憩の家

【港晴】港晴キッズ

●日時　第４（金）10時30分～12時

●場所　港晴東会館老人憩の家

【築港】

愛称／築港キッズ

日時／第１（木）10時30分～12時

場所／築港小学校・多目的室

【その他】おはなしぷーさん

●日時　第1（土）11時～12時

●場所　市営波除第2住宅7・8号棟　集会所

※詳しい日程は港区ホームページ

「子育て応援」→「子育てカレンダー」→「楽育子育て支援情報」をご覧ください。

●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　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（（めんえきべんせんけつ９）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　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

◎予防接種はお済みですか

○麻しん・風しん（ＭＲ）ワクチン

●平成２９年度対象者

２期：小学校就学前の１年間（幼稚園の年長児）

平成２３年４月２日から平成２４年４月１日生まれの方

※３月３１日まで費用無料

●接種回数　1回

市内の各委託医療機関において、対象者の方は無料（大阪市負担）で予防接種を実施しています。

○高齢者の肺炎球菌ワクチン

●平成２９年度対象者

昭和27年4月2日～昭和28年4月1日、昭和22年4月2日～昭和23年4月1日、昭和17年4月2日～昭和18年4月1日、昭和12年4月2日～昭和13年4月1日、昭和7年4月2日～昭和8年4月1日、昭2年4月2日～昭和3年4月1日、大正11年4月2日～大正12年4月1日、大正6年4月2日～大正7年4月1日

60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいを有する方（身体障がい者1級相当）

※すでに接種を受けた方は対象外

※生活保護受給者及び非課税世帯の方は自己負担が免除

※通知はがきがなくても、接種できます

●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.56

○花粉症対策 ～花粉を体に入れないのがポイント！～

花粉は一年中飛んでいます。1月下旬過ぎからは多くの人が、スギ・ヒノキなどの花粉で悩まされます。積極的に花粉症対策に取り組み、つらいシーズンを乗りきりましょう！

●外出時は完全防備

マスク・眼鏡・帽子・マフラーなどを身に着けて、衣類も綿やポリエステルなど花粉が付着しにくい素材を。

●花粉を持ち込まない

衣類についた花粉は、外ではらって、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。うがいや洗顔も効果があります。

●こまめに掃除を

防いでいるつもりでも、室内にはかなり花粉が侵入しています。こまめに掃除機をかけ、室内の花粉の量を減らしましょう。

●洗濯＆布団の干し方に注意

布団乾燥機などの利用や部屋干しがオススメ。外に干す場合は、花粉飛散量が少ない日を選び、取り込み時はしっかり花粉をはたき、さらに表面を掃除機で吸うと効果的です。

●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　ほうれんそうグラタン

旬のほうれんそうをたっぷり味わえます！アツアツのオーブン料理でからだをあたためて。

●材料（グラタン皿小４皿分）

ほうれんそう…２束、たまねぎ…中1/2個、バター…大さじ２、小麦粉…大さじ３、牛乳…300mL、ツナ缶…１缶、塩…小さじ1/2、こしょう…少々、溶けるチーズ…60g

（１）ほうれんそうはゆでて2cmの長さに切る。たまねぎは薄切りにする。

（２）鍋にバターを熱し、たまねぎと小麦粉を入れ炒める。牛乳も加えひと煮立ちさせ、ほうれんそうとツナ（缶汁を除く）を加え塩こしょうで味を調える。

（３）耐熱容器に（２）を流し入れ、チーズをかける。オーブンで、きつね色になるまで焼く。

●栄養価（１人分）　エネルギー：249kcal　　食塩相当量：1.5 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