◎広報みなと　イベント&インフォメーション

◎講座・教室

○市民健康フォーラム

テーマは「気になる眼の病気、誤えんによる肺炎予防」です。

●日時　3月17日（土）14時～16時予定（開場13時30分）

●場所　港区民センターホール（弁天２－１－５）

●費用　無料

●定員　150名、先着順（直接会場へお越しください）

●主催　港区医師会

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

○「ADHDの子どもへの理解と支援」講演

発達障がいの１つであるADHDについて講演します。また、港区のスクールソーシャルワーカーが相談機関などを説明します。

●日時　3月27日（火）13時30時～

●場所　区役所 ５階 会議室

●講師　薮本啓子（（やぶもと　けいこ））さん（発達障がい児・家族サポートセンター「Live with～ともに生きる～」代表）

●講師　岡野嗣男（（おかの　つぐお））さん（港区スクールソーシャルワーカー）

●定員　80名（先着順）※手話通訳が必要な方は22日（木）までに連絡

●費用　無料

●申込　電話・FAX 詳しくは港区ホーム―ページをご覧ください

●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

○統合失調症の理解と回復のために

≪日常生活向上教室≫

日常生活のリズムをとり戻し、仲間づくりを行うことで、社会復帰・社会参加や就労への意欲を持つことをめざします。

●日時　毎月第2木曜日　9時30分～11時30分

●所　区役所 2階集団検診室

●対象／統合失調症を中心とする精神障がい者で定期的に通院している方※事前にご連絡ください。

●内容　ミーティング・ゲーム・体操・習字・料理など

●費用　無料

●申込　必要

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

≪家族教室≫

家族がこころの病気を正しく理解し、同じ病気で治療中の方のご家族とともに学びます。

●日時　毎月第3金曜日14時～16時

●場所　区役所2階集団検診室

●対象　統合失調症で治療中の方のご家族※事前にご連絡ください。

●内容　精神科医や心理士のお話など

●費用　無料

●申込　必要

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

◎お知らせ

○ネーミングライツパートナーが決定し、施設の愛称が新しく決まりました！

港区にある施設の命名権（ネーミングライツ）パートナーが決定しました。

○区民センター・近隣センター　4月1日からの愛称が決定しました

●ネーミングライツパートナー

株式会社ゆめホーム（港区市岡1-4-2）

●愛称

大阪市立港区民センター →ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター

大阪市立港近隣センター →ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター

●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

電話6576－9734　FAX6572－9512

○3月25日（日）・4月1日（日）は区役所業務を一部行います

引越し等の手続きに対応するため、転入・転出に関わる窓口業務を行います。

●主な取扱い業務

転入・転出などの届出や各種証明書の発行、国民健康保険・国民年金関係業務　ほか

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

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

○障がいのある方の『市営交通乗車証』または『タクシー給付券』の送付

『身体障がい者手帳』『療育手帳』『戦傷病者・被爆者健康手帳』『精神障がい者保健福祉手帳』をお持ちの方、または特別児童扶養手当１級受給世帯の方で、市営交通乗車証またはタクシー給付券の交付を受けている方に対し、新年度分を３月末日までに郵送します。

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

○“障がい者医療証” “こども医療証”“ひとり親家庭医療証”の交付

４月からの制度変更により、新たに『障がい者医療証』『こども医療証』『ひとり親家庭医療証』の申請をされた方で、資格要件を満たす方に医療証をお送りします。３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。

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

○国民健康保険の届出をお忘れなく

就職や退職などで、国民健康保険を脱退・加入されるときは、事実発生日から14日以内に届出が必要です。自動的に手続きはされません。詳しくはお問い合わせください。

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

○区政会議を開催します

3月7日 （水）こども青少年部会

3月13日（火）福祉部会

3月14日（水）防災・防犯部会

3月23日（金）全体会

●議題　平成３０年度予算（案）と平成３０年度運営方針（案）等について

※傍聴をされる方は18時30分から受付（先着順）

●時間　19時～21時

●場所　区役所　5階会議室

●問合せ　総務課（総合政策）　電話6576-9885　ＦＡＸ6572-9511

○4月6日（金）～15日（日）は「春の全国交通安全運動」期間です

交通事故防止に向けた取組みを行います。みんなで交通事故をなくしましょう。

「春の全国交通安全運動港区民大会」

●日時　4月6日（金）14時～16時

●場所　港区民センター

●費用　無料

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

◎募集

○大阪市ボランティア活動振興基金を活用した助成事業を募集

地域福祉の向上を目的とした助成事業を募集。助成金の申請については、各担当窓口にお問い合わせください。

●対象　区内で地域福祉の推進を目的とした活動を行う非営利の市民活動団体

●助成内容　消耗品費、損害保険料などの活動経費

●締切　4月13日（金）

●助成の対象となる活動

①居場所づくりを目的とした地域での活動（10万円×6団体）

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

②新たな地域活動の担い手を創出する活動（15万円×3団体）

●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

電話6576－9734　ＦＡＸ6572－9512

③多様性を尊重し合う共生社会づくり（10万円×1団体）

④不登校児童生徒支援（10万円×1団体）

●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

※大阪市ボランティア活動振興基金運営委員会で助成の可否について審査します。審査により助成されない場合もありますのでご了承ください。

◎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。

○【第五十九回 井戸端会議】テーマ「あなたが春を感じるとき」

●おひさまの温もりを感じて洗濯物を干している時に、ああ春が近いなあ～と思います。（73歳・男性）

●いかなごのくぎ煮を母が作って、おいしくいただいた時に春を感じます。（48歳・女性）

●さびしいですが、ここ数年は花粉症の症状が出てきたら春だなと感じます。（60歳・女性）

●磯路公園にれんげ草の花が咲き、つくしが出ているのを見つけた時。（72歳・男性）

●プロ野球の開幕、選抜高校野球のたけなわの報に各地の桜開花状況の報が加わる頃、正に「球春、花だよりの候」です。（75歳・男性）

区民のみなさま、「広報みなと」は少しでもみなさまのお役に立っていますでしょうか？ 次回のテーマは「広報みなとに取り上げてもらいたいテーマ」です。みなさまの声で、広報みなとはパワーアップします！

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。

●3月12日（月）消印有効

〒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

◎プレゼント　ONTEN～LOVE&ROCK ビートルズ×忌野清志郎（（いまわの　きよしろう））～二展示会共通券　5組10名様

日本と英国のキング・オブ・ロックとして活躍した「ビートルズ」と「忌野清志郎（（いまわの　きよしろう））」の展覧会が大阪初上陸！！ここでしか見ることが出来ない超レアグッズの数々をお見逃しなく!

●期間　2月10日（土）～4月8日（日）

●時間　11時～20時（受付19時30分迄）

●場所　ATC（大阪南港） 特設会場ITM2F（住之江区南港北2-1-10）

●費用　《ビートルズ展》 大人 2,200円 / 学生 1,500円

《忌野清志郎展》 大人 1,800円 / 学生 1,200円

《二展示会共通券》 大人 3,300円 / 学生 2,200円

※小学生以下無料

※学生チケットの方は、学生証をご提示いただく場合があります。

●問合せ　楽天チケット　電話050-5817-9070

ハガキに【必要事項】（２頁上部参照）と「いどばた会議」の次回のテーマ「広報みなとに取り上げてもらいたいテーマ」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　3月12日（月）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。

◎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子育て応援情報

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。

※次回は4月10日（火）に開催します。

●日時　3月6日(火)、13日(火)、27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

●内容　妊娠中の過ごし方、妊婦歯科健診、沐浴デモンストレーションなど

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

◎相談受付けます　お気軽にご利用ください！

○法律相談

●日時　第1、第3火曜日（8名定員）13時～17時

　　　　第2、第4火曜日（16名定員）13時～17時

●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

◎第59回広報みなと編集会議参加者募集

●日時　3月27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

◎空家の管理は大丈夫ですか？～空家をお持ちの方へ～

空家をそのまま放置すると、近隣住民に多大な不安を与えることがあります。

●瓦や壁などの落下

●害虫の発生

●植物の繁茂

●不法投棄や不法侵入

空家になる前の事前の準備と、空家になった際の早めの対応が重要です！

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

電話6576－9743　FAX6572-9512

◎健康チェック！定員になり次第、受付を終了します

○結核健診〈予約不要〉

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　3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

○がん検診について

平成29年度分の保健福祉センター実施のがん検診は、予約を終了いたしました。

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

お問い合わせください。

平成30年度実施のがん検診・特定健診・結核健診の詳細は、特集をご参照ください。なお、平成30年度実施のがん検診の予約受付は3月6日（火）より開始します。

○「高齢者の肺炎球菌ワクチン」について

今年度の接種対象者でまだ接種されていない方は、3月31日（土）までに接種してください。

対象者など詳しくはお問合せください。

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

○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。有効期限は３月末です。お早目の受診をお願いします。

●特定健診受診券に関すること

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

●健診内容・健診場所について

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.57

○大切な命を守りたい～３月は自殺対策強化月間です～

日本における自殺者は年間２万人を超え、なかでも大阪市は毎年６００人近い市民の方が自殺で亡くなっています。市政モニターアンケート（平成２９年６月実施）の３割が自殺を考えたことがあると回答しています。自殺原因の7割の方がうつ病などのこころの病にかかっているともいわれ、周りが早く気づくことで命を救うことができます。

うつ病のチェックポイント

●元気がない　●いつもと違う　●寝つきが悪い、早朝に目覚める　●楽しめない・興味・関心を持てない

上記の症状が2週間以上続く場合は相談機関や医療機関の受診をすすめましょう。

保健福祉センターでは、精神科医の相談がありますのでお問合せください（予約制）。

大阪市こころの健康センター（電話6922－8520）では、大切な人を自死（自殺）で亡くされた方に対し、心理士が心のケアを中心とした面接相談「自死遺族相談」（予約制）を実施しています。

●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

○デコレーションずし

●材料（４人分）

米…2合、鮭フレーク…40g、白ごま…大さじ２、焼きのり…１枚

（A)酢…大さじ3、砂糖…小さじ２、塩…小さじ1/3

（炒り卵）卵…２個、砂糖…小さじ１、油…小さじ1/2

（トッピング）きゅうり…1/4本、カニ風味かまぼこ…2本、などお好みで

①ご飯を少しかために炊き、熱いうちに合わせた（Ａ）を混ぜる。鮭フレーク、白ごまも混ぜ合わせる。

②卵をよくほぐし、砂糖を加え、フライパンで炒り卵を作る。

③きゅうりは輪切りにする。カニ風味かまぼこは長さを半分に切り、細かくさいておく。

④5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、①を半分の高さまで詰め、のりをちぎって上にのせる。さらに①を詰め、炒り卵をのせる。牛乳パックを抜き、きゅうりとカニ風味かまぼこを飾る。（ご飯はぎゅっとおさえて詰めると崩れにくい）

●栄養価（１人分）　エネルギー　400kcal　　食塩相当量　1.1 g

●協力　港区食生活改善推進員協議会（桜栄（（おうえい））会）食生活改善のボランティアです

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