◎子育て

○平成30年度「港区楽育子育てマップ」配布中です！

マップに掲載されている、いろいろな施設に出かけてみませんか？港区内でこども

と一緒に遊べる子育て支援施設や、子育てサロン、保健福祉センターで行われている相談、子育てで困った時に相談する機関や急な病気になった時の問合せ先などを

紹介しています。子育てに役立つ情報が満載です！地図の面は英語・中国語・韓国

語に訳したものもあります。

●場所　区役所１階と３階の子育て情報コーナー、港区内の子育て支援施設などで配布

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

○発達が気になる保護者のための講演会

「落ち着きがない」「忘れ物が多い」「友達とうまく遊べない」など、こどもの発達が気になる保護者や支援者のみなさん、こどもの発達やいろいろな支援について一緒に学び、これからの子育てのヒントにしてみませんか？

●日時　5月31日（木） 10時～12時

●場所　区役所５階　会議室

●講師　発達障がい児＆ファミリーケアステーション NPO法人「チャイルズ」代表

是澤（（これさわ））ゆかり氏

●定員　30名

●費用　無料

●申込　電話（先着順）

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

○うぇるかむBaby ！プレママ講座　予約不要

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。

マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

●日時　5月8日（火） 13時30分～

●場所　区役所2階 診察室

●内容

・妊娠中の食生活とお口の健康（妊婦歯科健診があります）

・先輩ママに聞こう！ぴよぴよらんど（2～3か月児とママ達の集まり）との交流会

●対象　妊婦とパートナー

※パートナーの方の参加大歓迎です。

※6月のうぇるかむBaby ！プレママ講座は6月12日（火）・6月24日（日）です

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

○離乳食講習会すくすく赤ちゃん教室

離乳食のすすめ方のお話をします。離乳食の悩みや不安を一緒に解消しましょう！参加者同士の交流も楽しいですよ♪

●日時　５月２日（水） 13時30分～15時　※次回は６月６日（水）

●場所　区役所２階 集団検診室対月齢5～7か月の赤ちゃんの保護者

●申込　不要

●費用　無料

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

◎相談コーナー

○花と緑の相談

【区役所での相談】

　区役所では、毎月第２水曜日、建設局八幡屋公園事務所と港区のグリーンコーディネーターが花と緑に関する相談に応じます。お花や観葉植物、樹木（花木）や山野草の育て方を知りたいなど、植物の育て方やお悩みのことがあればお気軽にご相談ください。

●日時　5月9日（水）14時～16時

●場所　区役所5階会議室

●問合せ 協働まちづくり推進課（安全・安心）　電話6576-9995　FAX6572-9512

【花と緑の相談車】（雨天決行・参加無料）

　花と緑の相談車「ひふみ号」による講習会と花と緑の相談を実施します。ひふみ号には、図書やビデオなども備えております。ぜひお気軽にお越しください。

●日時　5月15日（火）14時～15時30分

●場所　磯路中央公園（磯路2-17）

●問合せ 協働まちづくり推進課（安全・安心）　電話6576-9995　FAX6572-9512

○区役所での専門相談

【法律相談】

●内容　土地・建物・金銭貸借・相続など日常生活での法律上の問題について弁護士が相談に応じます

●相談日時　5月1日（火）、5月15日（火）【8名定員】

5月8日（火）・5月22日（火）【16名定員】

13時～17時（電話による予約制・当日9時から先着順で受付）

※第5火曜日はありません

●問合せ　総務課（総合政策・政策推進）　電話6576-9978

※5月の行政相談はありません。

◎健康レシピ

○身近な材料でできる手作りおやつ！豆乳くずもち

●材料（12個分）

片栗粉：50 g、水：カップ1/4、豆乳（無調整）：カップ1、きな粉：大さじ１、抹茶：大さじ１、砂糖：小さじ２

①鍋に片栗粉、水を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ、豆乳も加えて火にかける。

②木べらで絶えずかき混ぜながら加熱する。沸騰直後弱火にし、粉っぽさがなくなるまで練り、とろりとなったら火を止める。

③ぬらした形に②を流し冷やし固める。ぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、をまぶす。

※豆乳（無調整）を牛乳にかえてミルクくずもちにもできます。

※電子レンジでもできます。（途中でかき混ぜる）

●栄養価（１人分）エネルギー　82kcal

●食塩相当量　0g

●協力　港区食生活改善推進員協議会（桜栄（（おうえい））会）～食育推進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

◎5月は児童福祉月間です

○「あと一歩 力になるよその思い」

すべてのこどもが家庭や地域で豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもって育つことは、私たちみんなの願いです。　子育て支援室では、こどもの心身の発達・性格行動・しつけ・不登校など、こどもに関するさまざまな相談に応じています。　また専門機関への紹介や情報の提供、児童虐待に関する相談や情報の提供も行っています。

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

◎プレゼント

○大阪舞州ゆり園　ご招待券　10組20名様

大阪湾を望む最高のロケーションに250万輪のゆり畑が出現。空と海のブルーと、ゆりの花々の鮮やかな色のコントラストを是非お楽しみください。

●開催地 大阪舞洲ゆり園（大阪市此花区北港緑地2丁目）

●開園期間 6月1日（金）～ 7月1日（日）

〈月～木〉10時～ 17時　〈金～日〉9時～ 19時30分

●料金 　大人（中学生以上）1,200円、小人（4歳～小学生）400円、学割（中～大学生）1,000円、シニア（65歳以上）1,000円

※学割は、学生証を窓口へご提示ください。

※シニアの方は、年齢を証明できるもの（敬老優待乗車証 等）を窓口へご提示ください。

●最寄駅 大阪シティバス（81系統） 舞洲スポーツアイランド、北港観光バス ホテル・ロッジ舞洲前

●問合せ　大阪舞洲ゆり園　電話0570-05-8787

◎井戸端会議投稿コーナー

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。

○【第五十回　井戸端会議】テーマ「子どもの頃に戻ってやってみたいこと」

●高級ホテルの「おこさまランチ」を食べる！（56歳・女性）

●音楽教室に行って、楽器を弾けるようにか吹けるようになるかして、絶対音感を身につけたい。（27歳・女性）

●中学、高校と文系のクラブだったので、運動系のクラブにはいっていっぱい汗を流したい。（61歳・女性）

●ズバリ将棋です。ウデを鍛えまくって、藤井聡太くんと対決したいです。（75歳・男性）

●大冒険！押し入れが宇宙に、椅子が武器になったり…。空想で遊ぶのが楽しかったです。（47歳・女性）

○「井戸端会議」は今回で終了となり、来月より新コーナー「区民のつぶやき」がスタートいたします。

「普段なかなか言えないけど、大切な人に向けて伝えたいメッセージ」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　５月10日（木）消印有効

●送付先　〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・政策推進）迄minato-koho@city.osaka.lg.jp

○「平成30年工業統計調査」を実施します

　製造業を営む事業所を対象として、「工業統計調査」を全国一斉に実施します。

　この調査は、我が国の製造業の実態を明らかにする統計調査です。

　5 月初旬以降に、顔写真付きの調査員証を携行した統計調査員が訪問して、調査票を配布します。調査結果は、地域産業活性化政策や中小企業対策等、

各種施策の基礎資料となりますので、調査へのご回答をお願いします。

●問合せ 総務課（総務・人材育成）　電話6576-9631　FAX6572-9511

○春季地域献血実施のおしらせ

　港区では、毎年春季・秋季に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。皆様のご協力をお願いします。

【池島】

●日時　５月２日（水）10時～12時

●場所　池島公園

【港晴】

●日時　５月８日（火） 10時～12時

●場所　港晴小学校

【市岡・南市岡】

●日時　５月８日（火）

●場所　港区保健福祉センター

【八幡屋】

●日時　５月12日（土）10時～16時（昼続行）

●場所　関西アーバン銀行　港支店前

【波除】

●日時　５月25日（金） 10時～16時（昼続行）

●場所　ＪＲ弁天町駅前

【築港】

●日時　５月30日（水）　10時～16時（昼続行）

●場所　築港交差点

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

○カラスに注意しましょう

　５月から６月頃にカラスは、巣を作りヒナを育てます。この時期の巣や巣立ち直後の地面に落下したヒナに近づいた人に対して親カラスは、大きな声で鳴き続けたり、威嚇行動をとりヒナを守ります。こうしたカラスを見かけたら、あわてずにその場から離れましょう。

　カラスを捕獲したり、卵やヒナを捕ることは禁止されていますが、どうしても被害の軽減が図れない場合の捕獲許可については、動物愛護相談室（電話6978-7710）にご相談ください。なお、許可申請及び捕獲については、その場所の所有者等に実施していただくこととなります。

●問合せ 保健福祉課（保健衛生）電話6576-9973　FAX6572-9514

◎健康情報　各種健康診査　※区民対象

　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

●費用　1,500円

●日時　7月9日（月）18時30分～19時30分、7月24日（火）9時30分～10時30分

●場所　区役所２階

○胃がん（胃部Ｘ線検査）※２

●対象　40歳以上

●費用　500円　※取扱医療機関は1,500円

●日時　5月29日（火）9時30分～10時30分、8月27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　5月29日（火）9時30分～10時30分、8月27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　5月29日（火）9時30分～10時30分、8月27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　5月29日（火）13時30分～14時30分、6月23日（土）9時30分～10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　5月1日（火）、6月5日（火）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　5月29日（火）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　予約不要※３

●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

●費用　無料※受診券と保険証必要

●日時　5月29日（火）9時30分～11時、8月27日（月）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 　胃がん検診は、50 歳以上の方は「胃部Ｘ線検査」と取扱医療機関において「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して受診することができます。

※３　特定健診は、取扱医療機関でも受診できます（この場合は予約必要）

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

◎大阪市国保加入者のみなさまへ　平成30 年度保健事業のお知らせです

　大阪市国保では、生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

　また、特定健診のほか、30歳以上の方を対象に「１日人間ドック」を実施しています。健診料は30～39歳の方は14,000円、40～74歳の方は10,000円、昭和53、48、38、28年生まれの方は無料です。40歳以上の方が１日人間ドックを受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です。　詳しくは「受診券」に同封しています「国保健診ガイド」（区役所の窓口でも配布）、または大阪市ホームページをご覧ください。

●問合せ 窓口サービス課（保険年金・保険）電話6576-9956

◎健康通信No.59

○健康診査の受診券は届きましたか？

大阪市国民健康保険に加入の方（40～74歳）、後期高齢者医療制度に加入の方（75歳以上）

　健康長寿のためには、生活習慣病を予防することが大切です。

　特定健康診査（後期高齢者医療健康診査）は、生活習慣病の早期発見や健康

づくりに役立ちます。受診券を利用すると、約8,000円相当の検査を無料で受けることができます。

　しかし港区は、平成28年度の受診率が19.5％と大阪市の22.0％平均より低くなっています。

　平成27年の健康寿命は男性76.49歳、女性82.48歳と、男女とも大阪市の平

均（男性77.14歳、女性82.63歳）より低くなっています。

　特定健康診査は健康チェックをする絶好のチャンスです。「どこも悪くな

いし…」「忙しくて時間がない」そんな理由で受診の機会を失わないようにし

ましょう！

健康診査の内容　問診・身体計測・血圧測定・診察・尿検査・血液検査なお、特定健康診査の結果から日常生活の改善が必要な方には、専門家から無料でアドバイスを受けることができる「特定保健指導」の利用券を送付します。利用券が送られてきた方はぜひ健康づくりにお役立てください。

●受診券について

大阪市国民健康保険加入の方　窓口サービス課（保険）　電話6576-9956

後期高齢者医療保険加入の方　大阪府後期高齢者医療広域連合　電話4790-2031

●特定健康診査の日程について　保健福祉課（保健衛生）電話6576-9882

●特定健康診査の内容について　保健福祉課（地域保健活動）電話6576-9968

※ 大阪市国民健康保険の加入者以外の方は、ご加入の健康保険組合にお問い合わせください。