◎イベント

○区政会議を開催します

●議題　平成29年度の施策・事業の評価と平成30年度の取り組み 等

●日時　6月25日（月） 19時～

●場所　区役所5階会議室　※傍聴される方は18時30分から受付（先着順）

●問合せ　総務課（総合政策・政策推進）

電話6576-9885　FAX6572-9511

◎講座

○ココロとカラダの健港（（けんこう））講座

年齢を重ねても元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病予防・介護予防について学び、港区民を元気にするために一緒に活動しませんか。

●日時　13時30分～15時30分

第1回 6月22日（金）

第2回 6月29日（金）

第3回 7月 6日（金）

第4回 7月13日（金）

第5回 7月19日（木）

第6回 7月27日（金）

第7回 8月 1日（水）

第8回 8月10日（金）

●場所　区役所2階 集団検診室（第6回、第7回は区役所5階会議室）

●対象　どなたでも

●定員　30名（先着順）

●費用　無料

●申込　電話

●持物　筆記用具

※動きやすい服装でお越しください

※６回以上受講された方には修了証をお渡しします

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）電話6576-9968

◎子育て

○ひとり親家庭サポーターによる就業相談

ひとり親家庭及び寡婦の方を対象に、就業支援の専門的知識を持つ「ひとり親家庭等就業サポーター」が、就業情報の提供やきめ細やかな就業相談を行います。

また、離婚前相談、ひとり親家庭自立支援給付金の事前相談・申請受付も行っています。

※予約相談や出張で不在の場合がありますので、あらかじめ電話でご確認ください。

●場所　区役所3階 32番窓口

●問合せ　保健福祉課（子育て支援）電話6576-9857　FAX6572-9514

○うぇるかむBaby ！プレママ講座

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　6月12日（火） 13時30分～

●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

●日時　6月24日（日） 13時30分～　日曜日開催

●内容　同級生ママとお友達に♪、抱っこ・オムツ交換・沐浴にチャレンジ、プレパパに知ってほしい！妊婦疑似体験

●場所　区役所2階 診察室（6月12日）・集団検診室（6月24日）

●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

※7月のうぇるかむBaby ！プレママ講座は7月3日（火）・7月10日（火）です

●申込　電話

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

○ふたごの広場交流会「さくらんぼ」を開催します！

ふたご・みつごを育てている保護者の方が集う広場です。ふたごならではの子育ての悩みや楽しさを共感しませんか？おしゃべりしながら、手作りおもちゃ制作などを楽しみましょう。

●日時　6月22日(金) 、10月26日（金）、平成31年2月22日（金）

10時30分～12時

●場所　区役所2階 集団検診室

●費用　無料

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

○児童手当の「現況届」をご提出ください

現在、児童手当を受給している方に「現況届」をお送りします。6月中に保健福祉課（福祉）へ提出してください。現況届を提出されない場合は、平成30年６月分（平成30年10月支払い分）以降、手当の支給が停止されます。また、そのまま２年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

●問合せ　保健福祉課（福祉）電話6576-9857　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！

●日時　6月6日（水） 13時30分～15時　※次回は7月4日（水）

●場所　区役所２階 集団検診室

●対象　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

○『どんなところ？』保育所（園）・幼稚園を体験しよう！

港区内の保育所（園）や幼稚園では、毎月所庭（園庭）を開放しています。「保育所や幼稚園ってどんなところかな？」「どんなことをしているのかな？」と思っている方、ぜひお子さんと一緒にご参加ください。子育ての相談もできます。開放日など年間の予定表は区役所1階と3階の子育て情報コーナーや、港区ホームページにも掲載しています。

●対象　就学前のこどもと保護者

●申込　各施設にお問い合わせください

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

◎相談コーナー

○区役所での専門相談

【法律相談】

●内容　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

第1・第3火曜日（8名定員）、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９時から電話予約

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

【行政相談】

●内容　行政について要望や苦情を行政相談員がお聞きし解決にあたります

●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・政策推進）電話6576-9978　FAX6572-9511

【花と緑の相談】

●内容　グリーンコーディネーターと八幡屋公園事務所職員が相談に応じます

●相談日時　第2水曜日（6月13日）14時～16時

●場所　区役所　6階会議室

●予約方法　予約不要

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

◎募集

ウォーキングイベントを開催します。今回はゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターから福島区の中央卸売市場までのウォーキングです！！

●コース

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター～波除～安治川～中央卸売市場

（約3.5km）

●日時　6月19日（火）

【スタート】10時（スタートまでにはお越しください）

【解散】12時頃 ※解散は中央卸売市場（福島区）になります。

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター前

●定員　80名（先着順）

●費用　無料

●申込　電話

●締切　6月18日（月）※集合場所と解散場所は異なります。※雨天中止

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話6576-9968

◎健康レシピ

○のり卵ごはんのお焼き

●材料（2人分）

ご飯2杯分、卵2個、鮭そぼろ大さじ4、えだまめ大さじ2スイートコーン（缶）大さじ3強、かつお節（パック） 1パック、焼きのり 1/2枚、油小さじ1

●作り方

① えだまめはゆでて、やわらかくなったらさやから取り出す。コーンはざるにあけて汁気をきっておく。

② 焼きのりは半分に切っておく。

③ ごはんに溶きほぐした卵と①とかつお節を加えよく混ぜる。

④ フライパンを熱して油をひき、③を丸く厚みが均一になるように広げて焼く。表面に火が充分に通る前に鮭そぼろをのせ、さらに手でもんで細かくした焼きのりを全体にのせ、ひっくり返して焼きのりがのった面も焼く。（焼き目がつくまで中火で片面につき2～3分）

●栄養価（１人分）エネルギー　370kcal　食塩相当量　0.4g

●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

◎プレゼント

○プーシキン美術館展　－旅するフランス風景画　ご招待券５組10名様

モスクワのプーシキン美術館は、珠玉のフランス絵画コレクションで知られています。本展では、初来日となるモネの《草上の昼食》をはじめ、17世紀から20世紀の風景画65点が集います。

●会場　国立国際美術館（大阪市北区中之島4-2-55）

●会期　7月21日（土）～ 10月14日（日）10時～ 17時

金・土曜日は21時まで　入場は閉館30分前まで

●休館日　月曜日（ただし、8月13日、9月17日・24日、10月8日は開館。9月25日（火）は休館）

●料金 一般　1,500円（1,300円）大学生 1,200円（1,000円）高校生　600円（500円）

※カッコ内は前売および20名以上の団体料金

※中学生以下、心身に障がいのある方とその付添者1名無料（要証明）

●問合せ　国立国際美術館　電話:06-6447-4680（代）

◎区民のつぶやき　Vol.1

区民の皆様の参加型コーナーです！

○今月のテーマ 「 大切な人へ伝えたい事」

●大人の趣味で始めたバイオリンの先生　全く上達しませんが、これからもよろしく！ （45歳・女性）

●家族へ　日々それぞれ忙しい毎日を送っていますが、皆健康で元気に生活できている今がとてもうれしく、ありがたいと思っています。 （52歳・女性）

●主人へ　いつも支えてくれたり、迷ったとき背中を押してくれたり、悩んでいると笑わせてくれて吹き飛ばしてくれたりサプライズで喜ばせてくれたり、いつもありがとう。幸せです。いつも本当にありがとう。 （40歳・女性）

●兄・母・父と続けて亡くして落ち込んでいる時に、叔母が「母親代わりになる」と言ってくれました。心強かったです。いつも気にかけてくれて本当にありがとう。 （54歳・女性）

●早朝土・日6時～6時30分ごろＪＲ弁天町駅を利用します。地下道を掃除されている方がおられます。女性はいつも1人で黙々と掃除をされています。心からお礼を申し上げたいです。時々何人かでお掃除されている方もおられ、本当に頭が下がります。あり

がとうございます。 （69歳・女性）

●大好きな人へ　わたしの片思いですが、ずっとずっと大好きです。この思いに気づいてくれ～ （25歳・女性）

○次号のテーマは「わたし、こんな事できるんです」です。

誰にも負けない特技、性格などなど…皆様の投稿をお待ちしています！お写真の投稿もＯＫ！ハガキ又はメールにて【必要事項】（２頁上部参照）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　6月11日（月）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

◎お知らせ

○介護保険負担限度額証等の更新について

介護保険を利用して、介護保険施設などへの入所や短期入所をした場合の食費・居住費の負担軽減の認定証、および社会福祉法人などによる利用者負担軽減の確認証の有効期限は7月31日です。更新を希望される方は、6月30日までに申請を

行ってください。

●判定要件

・世帯全員及び配偶者とも市町村民税が非課税

・本人及び配偶者の預貯金等については、単身の場合は1000 万円以下、夫婦の場合は、2000 万円以下※確認できる書類（通帳等）が必要

非課税年金(遺族年金・障がい年金)を受給されている方は、年金収入額と基礎年

金番号の申告が必要です。年金振込通知書等の写しを添付してください。

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

○６月はゴキブリ防除強調月間です

ゴキブリは、体についている細菌などにより食中毒や感染症の病原体を媒介することがあり、注意が必要です。台所、食堂、調理場などの整理整頓・清掃によりゴキブリが生息できない環境をつくりましょう。防除方法について、詳しくは担当までお気軽にご相談ください。

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

○平成30年度の国民健康保険料を決定しました。

平成30年度（平成30年4月から平成31年3月）国民健康保険料の決定通知書を、お住まいの区役所から6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。前年中所得が一定基準以下の世帯や、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【平成30年度国民健康保険料（年額）】

●平等割保険料（世帯あたり）

・医療分保険料　30,964円

・後期高齢者支援金分保険料　11,338円

・介護分保険料※　7,874円

●均等割保険料（被保険者あたり）

・医療分保険料　被保険者数×21,362円

・後期高齢者支援金分保険料　被保険者数×7,822円

・介護分保険料※　介護保険第2号被保険者数×9,795円

●所得割保険料算定基礎所得金額※

・医療分保険料　算定基礎所得金額※×8.19％

・後期高齢者支援金分保険料　算定基礎所得金額※×2.99％

・介護分保険料※　算定基礎所得金額※×2.69％

●最高限度額

・医療分保険料　54万円

・後期高齢者支援金分保険料　19万円

・介護分保険料※　16万円

※介護分保険料は、被保険者の中に40歳〜64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯のみにかかります。

※算定基礎所得は、平成29年度中総所得金額等マイナス33万円となります。

※世帯の所得割は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります。

【ご注意】減免申請は減免を受けようとする月の納期限までに申請が必要です。

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

◎健康情報　区役所での各種健康診査（区民対象）

要予約　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24日（火）9時30分～10時30分、8月12日（日)13時30分～14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　8月27日（月）9時30分～10時30分、9月30日（日）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　8月27日（月）9時30分～10時30分、9月30日（日）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　8月27日（月）9時30分～10時30分、9月30日（日）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　6月23日（土)9時30分～10時30分、7月9日（月)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　6月5日（火）10時～11時、7月2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　7月24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

○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　8月27日（月）9時30分～11時、9月30日（日）9時30分～11時00分

●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、担当までお問い

合せください。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」と取扱医療機関で実施

している「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

◎歯周病検診を受けましょう

40歳以上になると、歯を失う原因として、歯周病の割合が虫歯よりも高くなってきます。　40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方は500円の自己負担で、歯周病検診を受診していただけます。手遅れになる前に、日頃意識することが少ない歯の健康にも、ぜひ目を向けましょう。

●対象者　 昭和23、28、33、38、43、48、53年生まれの大阪市民の方

（勤務先等で同程度の検診を受けられる方及び歯科治療中の方は除く）

※平成31年3月31日までに受診してください

●検査項目　問診、口腔内診査（治療は含みません）

●料金　500円　※ 生活保護世帯に属する方、市民税非課税世帯の方は、証明書の提出により無料で受診できます

●受診方法　歯周病検診取扱医療機関に申し込み

●問合せ 窓口サービス課（保険年金・保険）電話6576-9956