◎イベント

○７月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする法務省提唱の全国的な運動です。

【講演会】「 歌って伸ばす、ココロとカラダの健康寿命」

「ヨーデル食べ放題」が大ヒット。シンガーソングライター、リピート山中氏の楽しい講演です。

●日時　7月19日(木)18時30分～20時15分（18時開場）

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターホール

【小学生による書道・ポスター展示】

●日時 7月3日（火）～17日（火）

●場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センターロビー

●日時 7月2日（月）～30日（月）

●場所 区役所1階　区民ギャラリー、ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターロビー

※ 優秀作品は、ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターロビーに展示します。

【優秀作品表彰式】

●日時 7月19日（木） 18時30分～

●場所 ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター

●問合せ 協働まちづくり推進課（市民活動推進）

電話6576-9787　FAX6572－9512

◎講座

○うつ病の家族教室を開催します

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。

●日時　１日目7月24日（火）14時～16時、２日目7月31日（火）14時～16時

●場所　阿倍野市民学習センター（あべのベルタ３階）

●対象　市内在住（本人・家族のいずれかで可）でうつ病と診断されている方のご家族

●費用　無料

●定員　20名（先着順）

●申込　電話

●締切　7月17日（火）

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）電話6576-9968

◎子育て

○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。

【７月３日（火） 13時30分～】

● 陣痛ってどんな感じ？

●マタニティ体操でリラックス♪

●母乳育児の準備・おっぱいケア

●授乳のさせ方やってみよう！

【７月10日（火） 13時30分～】

● 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！ぴよぴよらんどとの交流会

●場所　区役所2階 集団検診室（3日）・診察室（10日）

●対象　妊婦とパートナー

※パートナーの参加大歓迎です

※8月の講座は21日（火）開催です。

●申込　電話（要予約）

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

○発達が気になる保護者のための「ピア・カウンセリング」実施

7月17日（火）、9月18日（火）、10月16日（火）、11月20日（火）、平成31年 1月22日（火）

①9時45分～10時45分　②11時15分～12時15分

「ピア・カウンセリング」では、子どもの成長や発達に不安をお持ちの保護者を対象に、相談や情報提供を行います。

●場所　区役所3階　申電話（予約制）

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

◎相談コーナー

【法律相談】

法律上の問題について弁護士が相談に応じます

●日時　第1、第3火曜日（8名定員）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

【不動産相談】

不動産全般にかかるご相談を受付けます。

●日時　7月19日（木）13時～16時（6名定員）

●場所　区役所1階相談室

●予約方法　電話　※7月5日（木）9時より受付

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

【行政相談】

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。

●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

【日曜法律相談】

平日の法律相談をご利用いただくことのできない方のため、法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。

●日時　7月22日（日）9時30分～13時30分

●場所　区役所1階相談室

●予約方法　電話　※ 7月19日（木）20日（金）9時30分～12時に予約専用電話（6208-8805）で受付

●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】

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。

●日時　第2水曜日（7月11日）14時～16時

●場所　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

◎子育て

○児童手当の「現況届」の提出はお済みですか？

対象者には6月初旬に現況届の用紙を送付しています。まだ提出されていない方は、早急に保健福祉課（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。

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

◎募集

○美化表彰を行います

港区内の道路や河川、公園で清掃活動などを行っている方を対象として、毎年表彰を行っています。推薦したい方がおられましたら、7月13日（金）までに下記にお問合せください。表彰には要件を満たす必要があります。

●問合せ　総務課　総合政策・政策推進　電話6576－9683　FAX6572－9511

◎健康レシピ

○なすとトマトのマリネ

●材料（2人分）

なす：中1こ、サラダ油： 大さじ１、トマト：１/２こ、塩： 少々、こしょう：少々、にんにくすりおろし：少々、バジル：２枚、レモン汁： 小さじ2、オリーブ油：小さじ1

① なすは輪切りにし、水につけてあく抜きしたのち水けをきる。

② ①にサラダ油をからめ、耐熱皿に入れ、電子レンジで２分加熱する。

③ト マトは角切りにし、②と合わせる。

④ ③にA、ちぎったバジル、レモン汁、オリーブ油を加えてあえる

●栄養価（１人分）エネルギー：152kcal

●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

○木梨憲武展 Timing －瞬間の光り－　ご招待券　5組10名様

アーティストとして高い評価を受けた木梨憲武。本展では今年6月にイギリス・ロンドンでの個展で披露した新作を中心に、絵画、ドローイング、映像、オブジェなど、表現方法に縛られない約130点の作品を展示します。

●会場 大阪文化館・天保山［海遊館となり］（港区海岸通1-5-10）

●会期　7月13日（金）～ 9月2日（日）※会期中無休

●会館時間　10時～ 17時　入場は閉館30分前まで

●料金 　一　般　1,500円（1,300円）、大高生　1,300円（1,100円）、中小生　500円（300円）、前売ペアチケット（一般のみ）　2,500円

※カッコ内は前売および20名以上の団体料金

※未就学児は無料

※障がい者手帳をお持ちの方（介助者1名を含む）は当日料金の半額（会場での購入のみ※要証明）

●問合せ　ハローダイヤル050-5542-8600（8時～22時）

○応募方法

ハガキ又はメールにて【必要事項】と、右記の「区民のつぶやき」の次回テーマ「夏休みの思い出」を記入し、ご応募ください。　7月10日（火）消印有効

〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・政策推進）迄

※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「区民のつぶやき」にて掲載させていただく場合があります。

◎区民のつぶやき

区民の皆様の参加型コーナーです！

○今月のテーマ 「 わたし、こんな事できるんです」

●文字から気持ちが読める。話しているとその人の気持ちが自分に入ってきて、ものすごく共感してしまいます。だからか相談を受けることが多く、話を聞いているだけなのにすごく感謝される。 （32歳・女性）

●自分で眠る時間を制限して起きることができます。たとえば夜中の２時に寝る時に、５時には起きると宣言して、目覚まし時計なしで起きることができます。 （58歳・男性）

●学生の時から古典が好きです。いろいろな古典作品の出だしの文頭部分がいっぱい言えます。 （62歳・女性）

●毎日、娘の長い髪をエルサのように編み込みしています！（43歳・女性）

●辛抱強いところです。待てと言われれば、いつまでも待てます。（49歳・女性）

●折り紙です。折る機会があり、教えてくださる方もあったので、60種類くらい折れるようになりました。 （65歳・女性）

●篆刻をしております。刻した石は200個以上あります。（73歳・男性）

●懸賞に応募する事だけはマメにします。割と当たるのでうれしいです。 （62歳・女性）

○次号のテーマは「夏休みの思い出」です。

皆様の記憶に残っている夏休みの思い出を教えて下さい！お写真やイラストの投稿も大歓迎です！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　７月10日（火）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

メールminato-koho@city.osaka.lg.jp

◎お知らせ

○【生活にお困りの方へ】ひとりで悩まないで、まずはご相談を

仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

●問合せ くらしのサポートコーナー（区役所２階）電話6576-9897　FAX6571-7493

○介護保険料の決定通知書を送付します

65歳以上の方（介護保険の第1号被保険者）であらかじめ年金からのお支払により保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を7月中に送付します。また、口座振替や納付書等で保険料を納めていただいている方には、4月に決定通知書を送付しましたが、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払に変更になる方にも改めて送付します。

●問合せ 保健福祉課（介護保険）　電話6576-9859　FAX6572-95141

○高齢者の被保険者証などを７月中に更新します

　現在のものは８月から使用できなくなります。７月中に届かない場合は、各問

合せ先までご連絡ください。

【後期高齢者医療被保険者証】

●対象　75歳以上の方（一定の障がいがあると認定された方は65歳以上）

　　　　旧被保険者証（桃色）→新被保険者証（水色）

※ 後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を７月中旬に送付します。保険料を年金からお支払いいただいている方は、口座振替による納付方法が選択できますので、お問合せください

【国民健康保険高齢受給者証】

●対象　大阪市国民健康保険に加入の70歳から74歳の方

　※都道府県単位化に伴い、名称を「大阪府国民健康保険高齢受給者証」に変更しています

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

【老人医療証】

●対象　65歳以上で一定条件を満たす方

　　　　旧医療証（青色）→新医療証（黄色）

　※制度変更に伴い重度障がい者医療費助成制度に移行される方は、障がい者医療証（オレンジ色）を送付します。

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

○後期高齢者医療高額療養費制度の見直しについて

　平成30年8月1日から下記のとおり自己負担限度額が変更となります。

①病院窓口負担が3割の被保険者について

　変更前：外来（個人単位）57,600円

　　　　　外来＋入院（世帯単位）80,100円＋1％（注1）【44,400円（注4）】

　変更後：課税所得に応じて3つに区分されます

　　課税所得690万円以上：252,600円＋1％（注2）【140,100円（注4）】

　　課税所得380万円以上： 167,400円＋1％（注3）【 93,000円（注4）】

　　課税所得145万円以上： 80,100円＋1％（注1）【 44,400円（注4）】

② 病院窓口負担が１割の被保険者（本人または同一世帯の方で住民税が課

税されている）について

　変更前：外来（個人単位）14,000円（１年間の自己負担上限は144,000円）

　　　　　外来＋入院（世帯単位）57,600円【 44,400円（注4）】

　変更後：外来（個人単位）18,000円（１年間の自己負担上限は144,000円）

　　　　　外来＋入院（世帯単位）57,600円【 44,400円（注4）】

（注1）医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の１％が加算されます。

（注2）医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の１％が加算されます。

（注3）医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の１％が加算されます。

（注4）【　　】内の金額は年３回以上該当した場合の4回目以降の額。

病院窓口負担が１割の被保険者（同一世帯の方全員が住民税非課税）は変更ありま

せん。

●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）

定員になり次第、受付を終了します。場所はいずれも区役所2 階

【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　8月12日（日)13時30分～14時30分、9月30日（日）13時30分～14時30分

【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

【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

【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

【骨粗しょう症検診】

●対象　18歳以上

●費用　無料

●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

○結核健診　※予約不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　7月2日（月）10時00分～11時00分、8月7日（火）10時～11時

○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

○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

※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

◎食中毒を予防しましょう！

　食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあり、飲食店での食事だけでなく、家庭の食事でも発生しています。次の６つのポイントに注意して、予防しましょう。

（１）生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る

（２）冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は－15℃以下で保管

（３）生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒

（４）調理は早く、加熱は十分に

（５）調理後はできるだけ早く食べる

（６）残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存

食中毒が発生しやすい条件となる日には「食中毒注意報」を発令しています。発令状況についてはテレホンサービス（電話6208-0963）で情報提供を行っています。

また発令時には、保健福祉センターに「食中毒注意報発令中」の掲示を行います。●問合せ 保健福祉課（保健衛生）　電話6576-9973　FAX6572-9514

◎健康通信No.61

○家でも熱中症になる…！？

熱中症は、気温や湿度が高い中で、体温の調整機能が正常に働かなくなることで引き起こされます。めまいや頭痛、吐き気、重症の場合は意識障害やけいれんを起こすこともあります。家の中でじっとしているときや夜間にも熱中症になる可能性があるので、注意が必要です。これから迎える夏を元気に過ごせるように、熱中症対策をしましょう！

○熱中症予防のポイント

●室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を活用

●のどが渇かなくてもこまめに水分補給

● 外出の際は体をしめつけない涼しい服装を選び、日よけ対策

●日頃から栄養バランスの良い食事を摂り体力づくり

○体調が悪くなったときの応急処置

●涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

● 首の周り、脇の下、太ももの付け根などの、太い血管が通る場所を冷やす

●水分補給をする

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