◎講座

○いきいき百歳体操サポーター養成講座(全４回)

いきいき百歳体操はおもりを手首や足首につけて、椅子に座って行う

30分程度の体操です。「いきいき百歳体操」について学び、お住まいの

地域で介護予防のサポーターとして活動しませんか。

●日時　①9月7日（金）②9月14日（金）③9月21日（金） ④9月28日（金）

いずれも10時～11時45分　　毎回いきいき百歳体操は実施

●場所　区役所２階 集団検診室

●対象　区内在住で今後「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方

●定員　35名（先着順）

●申込　電話

●締切　9月3日（月）

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

◎子育て

○うぇるかむBaby ! プレママ講座

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。

●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　8月21日（火） 13時30分〜

●場所　区役所2階 診察室

●対象　妊婦とパートナー

※パートナーの参加大歓迎です

※9月は11日(火)、 23日(日)開催

●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

○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　8月１日（水） 13時30分～15時　※次回は9月5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

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

○あかちゃんと絵本の楽しいひと時を♪ブックスタートへのおさそい

あかちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、３か月児健診の対象となる親子に絵本のプレゼントと、絵本についてのお話や読み聞かせの催しをしています。対象となる方には３か月児健診のご案内と一緒に引換券をお送りしています。事前予約してあかちゃんと一緒に参加してください。

●場所

・港子育て支援センター（八幡屋3-12-11）電話/FAX　6576-4320

毎月第2月曜日　13時～13時30分

・港区子ども・子育てプラザ（磯路2-11-10）電話/FAX　6573‐7792

毎月第2土曜日　11時～11時30分

・はっぴいポケットみ・な・と（南市岡1-11-19）電話　070‐6649‐4355

毎月第3金曜日　11時～11時30分

※ 実施日は変更になることがありますので、事前に会場にご確認ください

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

○保育所申込み等の説明会を開催します

保育所などの申込みをお考えの方へ、どのような場合に申込みができるのか、選考方法や幼稚園との違い、など基本的なことも含めてご説明します。お気軽にお越しください。

●日時　8月22日（水）※各回とも同じ内容

【第1回】10時30分～12時

【第2回】15時～16時30分

●場所　区役所５階会議室

●定員　20組（各回・先着順）

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

○外国籍のお子さまの入学手続き

平成31年（2019年）4月に大阪市立の小・中学校へ入学を希望される方は、

8月中旬にご案内をお送りしますので、9月28日までに手続きをしてください。

【入学資格】

<小学生>平成24年（2012年）4月2日〜平成25年（2013年）4月1日生まれ

<中学生>平成31年（2019年）3月に小学校卒業見込みの児童

※ 学校選択制にかかる書類は別途8月下旬に送付します

※ 入学される学校は、12月末までに区役所より通知します

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

○学校選択制説明会を開催します

港区では学校選択制を導入しており、平成31年（2019年）4月に大阪市立の小・中学校に入学される児童の保護者を対象に、学校選択制の説明会を開催します。（学校案内は8月下旬に送付します）

●場所　区役所5階 会議室

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

◎相談コーナー

○区役所での専門相談

【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

【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　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】

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（8月8日）　14時～16時

●場所　区役所5階会議室

●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

◎子育て

○8月から児童扶養手当の所得制限限度額（全部支給）が改定されます

●平成30年度所得制限限度額表

【扶養親族等人数0人】

受給資格者本人　全部支給H30年7月まで19万円

受給資格者本人　全部支給H30年8月以降49万円

受給資格者本人　一部支給192万円

養育者、配偶者、扶養義務者236万円

【扶養親族等人数1人】

受給資格者本人　全部支給H30年7月まで57万円

受給資格者本人　全部支給H30年8月以降87万円

受給資格者本人　一部支給230万円

養育者、配偶者、扶養義務者274万円

【扶養親族等人数2人】

受給資格者本人　全部支給H30年7月まで95万円

受給資格者本人　全部支給H30年8月以降125万円

受給資格者本人　一部支給268万円

養育者、配偶者、扶養義務者312万円

【扶養親族等人数3人】

受給資格者本人　全部支給H30年7月まで133万円

受給資格者本人　全部支給H30年8月以降163万円

受給資格者本人　一部支給306万円

養育者、配偶者、扶養義務者350万円

【扶養親族等人数4人】

受給資格者本人　全部支給H30年7月まで171万円

受給資格者本人　全部支給H30年8月以降201万円

受給資格者本人　一部支給344万円

養育者、配偶者、扶養義務者388万円

【扶養親族等人数5人以上】

受給資格者本人　全部支給H30年7月まで1人につき38万円加算

受給資格者本人　全部支給H30年8月以降1人につき38万円加算

受給資格者本人　一部支給1人につき38万円加算

養育者、配偶者、扶養義務者1人につき38万円加算

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

○児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届等の提出を忘れずに

ひとり親家庭などで児童扶養手当を受給されている方には「現況届」、障がいのある児童を扶養している方で特別児童扶養手当を受給されている方には「所得状況届」に関するお知らせを送付しますので、ご提出ください。

●受付場所　区役所3階32番

●受付期間【児童扶養手当】　8月1日（水）～31日（金）

【特別児童扶養手当】　8月10日（金）～9月11日（火）

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

◎「大阪府北部を震源とする地震」及び「平成３０年７月豪雨災害」災害義援金を受付けています

●募金箱設置場所　区役所1階ロビー（エレベーター前）

※ 領収書を希望される方は、6階総務課（61番窓口）へお越しください

●義援金受付期間

「大阪府北部を震源とする地震」義援金　平成30年9月28日（金）まで

「平成30年7月豪雨災害」義援金　平成30年12月28日（金）まで

●受付時間　9時～17時30分（平日）

●問合せ　総務課（総務・人材育成）電話6576-9625　　FAX6572-9511

◎健康レシピ

夏をのりきろう！減塩！和風カレー　　カレーで厳しい暑さを乗り切ろう！

●材料（２人分）

豚肉100g、酒大さじ2/3、こしょう少々、玉ねぎ：中1/2個、長いも５㎝幅、にんじん中1/2、しめじ1/2パック、トマト(カット)缶1/4缶、A・にんにく(みじん切り) 1/2かけ、A・しょうが(みじん切り) ： 1/2個、油小さじ1、だし汁（かつお、昆布など）1・1/2カップ、コンソメ顆粒小さじ1/2、トマトケチャップ大さじ1、B・上新粉大さじ1、B・カレー粉大さじ1、しょうゆ大さじ2/3

① 豚肉は一口大に切り、酒、こしょうをふる。

② 玉ねぎは粗いみじん切りにして、電子レンジで3分加熱する。

③ 長いも、にんじんは一口大に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。

④ Bはだし汁100m（l 分量内）で溶いておく

⑤ 鍋に油とAを入れ弱火で炒め、次いで②を加え透きとおるまで炒め、トマトケチャップを加えて全体がなじむまで炒める。

⑥ ⑤に①の豚肉を加え、色が変わったら③の野菜を入れてさっと炒め、残りのだし汁、コンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮込んだら、④としょうゆを加えて弱火でとろみがつくまで煮込めば完成。

※ルーを上新粉とカレー粉で作るので減塩ができます。

●栄養価（１人分）239kcal

●食塩相当量：1.6 g（市販のルーで作るより塩分が2/3程度になります）

●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

◎PRESENT　「海遊館」海遊館入館チケット5組10名様

今年3月にオープンした海月（（くらげ））銀河や生きものの世界をリアルに感じることができる新体感エリアなどたくさんの感動に出会える海遊館。17時からは光と音でロマンティックに演出された「夜の海遊館」で幻想的な世界をお楽しみください。

●営業時間 【8月】9時30分～20時【9月】10時～20時（年内休館日なし）

※8月11日～15日は8時30分 ～20時30分

※最終入館は閉館の1時間前まで

●入館料 大人（高校生・16歳以上）2,300円、子ども（小、中学生）1,200円、幼児（4歳以上） 600円、シニア（60歳以上） 2,000円（要証明）

●問合せ　海遊館インフォメーション　電話06-6576-5501

●応募方法　ハガキ又はメールにて【必要事項】と、「区民のつぶやき」の次回テーマ「わが家の防災対策」を記入し、ご応募ください。8月10日（金）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

●メールアドレス　minato-koho@city.osaka.lg.jp

※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 「 夏休みの思い出」

●私たちが小学生の頃、夏休み中に登校日があって、暑い体育館で戦争の映画鑑賞をしました。感想文を書いたりしたのでとても印象に残っています。今の学生は原爆投下日や終戦記念日について知らない人が増えているので、また登校日に映画鑑賞等を復活したらいいと思います。 （47歳・女性）

●小学生のころ、親と台所のヒンヤリした板の間に寝っ転がって、お昼寝するのが気持ち良くて好きだったなぁ。クーラーがなくても大丈夫だった。 （52歳・男性）

●首からカードぶら下げて、寝ぐせの髪に眠い目をこすって行ったラジオ体操！ （47歳・女性）

●40年も前、熊本県天草町の海、岩場でいっぱいの小エビを手持ちのビニール袋ですくい、祖父に天ぷらにしてもらった。おいしかった。 （53歳・女性）

●幼いころ住んでいた実家からいつも8月1日のPLの花火がどこから見えるかなぁと建物の並ぶ民家の合間からちらっと見えるわずかな一部でも母と探しながら見ていました。「ドン！ドン！」と音はハッキリ聞こえる。それがあぁ今年も8月来たなあぁと地響きと共に嬉しい時間でした。 （41歳・女性）

●夏休み、近くの山の木に登ってセミ取りをしたことや、池のそばでオニヤンマやギンヤンマなどの大きなトンボ取りをしたことが思い出です。 （73歳・男性）

○次号のテーマは「わが家の防災対策」です。

地震や大雨等、災害が多いこの夏、皆様はどのような対策をされていますか？対策をしていて良かった事、こうしておけばよかった、こうしたい…などなど、皆様の防災対策についてのお声をお聞かせください。

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。 ８月10日（金）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

●メールアドレス　minato-koho@city.osaka.lg.jp

◎お知らせ

○「国民健康保険料のための所得申告書」の提出をお願いします

　国民健康保険では、保険料の計算等のために、10月の上旬までにすべての加入者の所得状況を把握する必要があります。そのため、前年の所得を申告されていない方のいる世帯へ、「国民健康保険料のための所得申告書」を7月に送付しています。保険料の軽減及び減免は、世帯全員の所得によって判定します。所得の不明な方がいる場合は、軽減・減免を受けられませんので、税の申告が不要な場合であっても、国民健康保険にかかる所得の申告を行う必要があります。なお、未提出の世帯を対象としまして、8月より「大阪市国民健康保険料コールセンター」から電話で申告書の提出を呼びかけていますので、

必ず提出をお願いします。

●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）

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））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　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

【結核健診】

●予約　不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　8月7日（火）10時～11時、9月4日（火）10時～11時

【歯科健康相談】

●予約　不要

●費用　無料

●日時　8月27日（月）9時30分～10時30分、10月25日（木）13時30分～14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、特定健診個人票必要

●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

※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（要予約）

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

◎あなたの飲み方大丈夫？　健康通信No.62

酒（アルコール）は昔から「百薬の長」と言われていますが、その飲み方を誤ると、心身に障がいをもたらすことがあります。アルコールは、飲むと脳細胞がマヒして、判断力や注意力が鈍ります。毎日飲み続けていると、アルコール依存症になることもあります。節度ある適切な飲酒をこころがけましょう。

（１）飲む量は適度な量にとどめましょう

（２）食べながら、ゆっくり時間をかけて飲みましょう

（３）遅くても夜12時までには止めましょう

（４）週１～２日は休肝日（（きゅうかんび））をつくりましょう

　⑤他人への無理強いやイッキ飲みはやめましょう

○適度な飲酒量（アルコール20ｇ／1日）

●日本酒1合（180ml）

●ビール中ビン1本（500ml）

●ウイスキーダブル１杯（60ml）

●焼酎25度0.6合（110ml）

●缶チューハイ1.5缶（520ml）

●ワイン小グラス2杯（180ml）

※節酒やアルコールに関連するご相談は下記まで

○酒害教室

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、飲酒問題に悩むご家族・支援者の方などが飲酒問題について正しい知識と理解を深め回復をめざす教室です。是非ご参加ください！

●日時　 毎月第4月曜日　14時30分～16時30分

●場所 　区役所2階　集団検診室

●内容 　専門医によるお話や当事者体験談等

●申込 　不要

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

◎予防接種のお知らせ

○ジフテリア・破傷風（（はしょうふう））混合（DT）予防接種

接種対象者の予防接種の費用は無料です。ただし、接種対象年齢(13歳の誕生日の前日)を超えると任意接種となり、費用は自己負担になりますのでご注意ください。

●対象 11歳・12歳の方

学校を通じて配付される「実施医療機関一覧表」に記載されている医療機関へ電話などで申し込んでください。

※ 大阪府外の小学校へ通学しているお子さまなど、学校を通じて予診票や実施医療機関一覧表が配付されていない場合は、下記の担当までご連絡ください。

○日本脳炎予防接種

　委託医療機関で予約の上、予防接種を受けてください。

●対象　3歳児、4歳児のうち日本脳炎ワクチンの１期初回接種（2回）を終えた方、9歳児のうち日本脳炎ワクチンの1期接種（3回）を終えた方

※ 日本脳炎の接種機会を逃した平成7(1995)年4月2日から平成19(2007)年4月1日生まれの方は20歳未満までの間、公費で接種できます

※ 平成19（2007）年4月2日から平成21（2009）年10月1日生まれの方で、１期接種（3回）が7歳6ヶ月の前日までに完了されていない方は、9歳から13歳の誕生日の前日までの間、公費で接種できます

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