◎イベント

○港区区民講演会 身近にひそむ！！生活習慣病！「あなたは大丈夫？」

糖尿病やがん（大腸がん）について専門家がわかりやすく説明し、普段の生活での心がけなどをご紹介します。

第1部「糖尿病　あなたは大丈夫？」

講師 医療法人みどり会　中村病院　理事長・名誉院長　中村　猛（（なかむら　たけし）） 先生

第2部「大腸がん・検診について」

講師 ＪＣＨＯ　大阪みなと中央病院　外科部長　三宅　泰裕（（みやけ　やすひろ）） 先生

●日時　10月13日（土） 14時～16時

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター　ホール（弁天2-1-5）

●費用　無料

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

○うつ病の家族教室

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。同じ病気をもつ家族の方との交流もあります。

●日時　1日目　11月10日（土）

うつ病の理解と治療について（精神科医師による講義）家族交流会

2日目　11月17日（土）

家族の対応について（精神科医師による講義）、問題の対処について話し合うグループセッション

●場所　大阪市こころの健康センター（都島区中野町5-15-21）

●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

●定員　20名（先着順）

●申込　電話

●締切　11月2日（金）

●費用　無料

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）電話6576-9968

◎講座

○生活習慣病予防のための食生活講座

低脂肪、減塩、高食物繊維で骨粗しょう症や貧血予防のヒントがいっぱいの調理実習つきの講座です。

・生活習慣病予防の食生活についてのお話

・調理実習（担当：港区食生活改善推進員協議会）

●実習メニュー（変更する場合があります）

・厚揚げとチンゲン菜の旨煮

・煮干しと切干大根のスープ

・ほうれん草ともやしのナムル

・りんごのクレープ

●日時　10月26日（金） 10時～13時

●場所　区役所２階 集団検診室・栄養指導室

●対象　区内にお住まいの方

●定員　21名

●持ち物　エプロン・三角巾

●費用　調理材料費としておひとり500円

●申込　電話、来所※10月5日（金）～15日（月）まで受付（定員に達し次第受付終了）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）3階34番　電話6576-9882　 FAX6572-9514

◎子育て

○うぇるかむBaby ! プレママ講座

●日時　10月2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！

●日時　10月9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（2～3か月児とママ達の集まり）との交流会

●場所　区役所2階（2日は集団検診室、9日は診察室）

●対象　妊婦とパートナー

※パートナーの参加大歓迎です

※11月の講座は6日（火）です

●費用　無料

●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

○10月31日（水）までに学校選択制希望調査票の提出を！

平成31年４月に市立小・中学校に入学される方は全員、希望調査票を提出してください。通学区域校を希望する方、私立・国立等を希望する方も必ず提出をお願いします。詳細は、８月下旬に配付した「学校案内」をご覧ください。（希望調査票は、対象者のみに配付しています）

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

○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　10月3日（水） 13時30分～15時　※次回は11月7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

●費用　無料

●申込　不要

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

◎募集

○ウォーキングイベント参加者募集♪

ウォーキングイベントを開催します。今回はベイエリア（築港）のウォーキングです！！コース：約3.5km

●日時　11月5日（月）10時スタート（集合9時45分）

※当日9時時点で雨天の場合中止

●場所　集合：天保山公園入口（陶板絵のある場所）

解散：12時頃　天保山公園

●定員　100名（先着順）

●申込　電話

●費用　無料

●締切　11月2日（金）

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）電話6576-9968

◎参加者募集

○11月16日（金）、17日（土）に「大正・港オープンファクトリー」を開催します

普段は見ることができないものづくりの技術を間近で体験できる「大正・港オープンファクトリー」。今年も開催します！募集内容等詳細については、港区ホームページをご覧下さい。

●問合せ　総務課（総合政策・政策推進）電話6576-9208　ＦＡＸ6572-9511

ホームページ　http://www.city.osaka.lg.jp/minato/index.html

◎健康レシピ　ホットサンド　食欲の秋朝からしっかり食べよう！

●材料（2人分）

食パン(8枚切) 4枚、マヨネーズ大さじ2、からし：少々、ロースハム：2枚、きゅうり： 2/3本、スライスチーズ：2枚、トマト：1個

●栄養価（１人分）：350kcal　食塩相当量：2 g

1. パンは耳を切り、マヨネーズ・からしを塗っておく。

（２）食パン1枚に、ロースハム1枚と斜め薄切りきゅうり1/3本、スライスチーズを切りきゅうり1/3本、スライスチーズをのせ、もう1枚の食パンで挟む。

（３）（２）をオーブントースターで色よく焼き4分の1に切って、トマトと盛り付ける。

●パンの耳の使い方のヒント！

薄切り玉ねぎを電子レンジで加熱したものと１㎝角に切りオーブントースターで焼いた食パンの耳を具材にしたコンソメスープはホットサンドにピッタリです。

●協力　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会）～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

○ルーヴル美術館展　入場チケット5組10名様

肖像芸術－人は人をどう表現してきたか

本展は、3000年以上も前のエジプトの棺用マスクから、27年ぶりの来日となるヴェロネーゼの≪美しきナーニ≫など、ルーヴル美術館の誇る名品、約110点をご紹介します。奥深い肖像芸術の魅力に迫る、かつてない展覧会にどうぞご期待ください。

●会場 大阪市立美術館（天王寺区茶臼山町1-82 　天王寺公園内）

●会期 2018年9月22日（土）～2019年1月14日（月・祝）

午前9時30分～午後5時（入場は閉館の30分前まで）

休館日 月曜日（祝休の場合は開館、翌火曜日休館。ただし12月25日（火）は開館）、12月28日（金）～1月2日（水）

●料金 　一般1,600円（1,400円）　高大生1,200円（1,000円）

※カッコ内は20名以上の団体料金

※中学生以下、 障がい者手帳等をお持ちの方（介護1名を含む）は無料（要証明）

●問合せ 総合コールセンター　なにわコール　電話06-4301-7285

●応募方法　ハガキ又はメールにて【必要事項】　イベント名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学年）、電話番号（FAX番号）と、「区民のつぶやき」の次回テーマ「お祭りで必ずやること、食べるもの」を記入しご応募ください。10月10日（水）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　Vol.５　区民の皆様の参加型コーナーです

○今月のテーマ　「おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出」

●私は父が早く亡くなり、母は小学校教師をしていて朝早くから晩遅くまで働いていて、あばあちゃんに育てられました。本当に優しかったです。（59歳・男性）

●家に行くとよくオセロをします。なかなか勝てないので悔しいです。こんどこそ勝てるようにがんばるぞ！ （9歳・男子）

●長男を妊娠中、車で病院まで送ってくれたおじいちゃん。いつも演歌などを聞いていて、その空間がここちよかった。ちなみにその時きいた中で一番好きなのは「コーヒー・ルンバ」（笑）（24歳・女性）

●祖母は流れるような字を書く。祖母は手紙や俳句を書いたりするのが好きで、それを側でいつも見るのが好きだった。（50歳・女性）

●祖母の作る黒豆煮が大好物で、結婚する時に作り方を教わりました。夫も気に入り今では我が家の定番メニューです。（33歳・女性）

●もう20年も昔のこと。おじいちゃんに教わって小麦粉をこねて、うどん作りをしたのがとても楽しかった夏休みの思い出。簡単に買えるうどんだけど、今度はわたしが子どもたちに作る楽しさを伝えていきたい！！自分で作ったうどんは、最高に美味しいよ。 （31歳・女性）

○次号のテーマは「お祭りで必ずやること、食べるもの」です。たくさんのお祭りや花火大会が開催されましたが、皆様はいくつ参加されましたか。そこで今回は、お祭りに行ったらこれは絶対欠かさない「食べ物」や「くじ引き」などなど、皆様の定番をお聞かせください。

●応募方法　ハガキ又はメールにて【必要事項】　イベント名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学年）、電話番号（FAX番号）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　10月10日（水）消印有効

●応募先　〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・政策推進）迄

メールアドレスminato-koho@city.osaka.lg.jp

◎お知らせ

○国民健康保険被保険者証を更新します

11月１日から保険証が新しくなります。新しい保険証（うす茶色）を10月中に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。なお、新しい保険証は「大阪府国民健康保険被保険者証」に名称を変更しております。簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、下記までお問合せください。なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

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

○障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します

・障がい者医療証 うぐいす色→オレンジ色

・ひとり親家庭医療証 あさぎ色→桃色

※こども医療証は色の変更なし

資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10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。

※ こども医療証は、有効期限が平成30年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

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

○１０月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です！

犬や猫を愛する皆さん、世の中は動物の好きな人ばかりではありません。他人に迷惑をかけないようにし、飼い主としてのルールとマナーを守り皆さんが快適に暮らせる美しい街づくりにご協力ください。

　・犬の登録をし、狂犬病予防注射は必ず受けましょう

　・ふんの後始末は必ずしましょう

　・鳴き声を防止しましょう

　・無責任な放し飼いはやめましょう

　・愛情と責任をもって終生飼いましょう

　・野良猫に無責任にエサを与えることはやめましょう

●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　定員になり次第、受付を終了します。※区民対象

　場所はいずれも区役所2階。

【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　10月25日（木）9時30分～10時30分、13時30分～14時30分

　　　　11月13日（火）18時30分～19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　11月24日（土）9時30分～10時30分、12月15日（土）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　11月24日（土）9時30分～10時30分、12月15日（土）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　11月24日（土）9時30分～10時30分、12月15日（土）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　10月25日（木）9時30分～10時30分、13時30分～14時30分

　　　　11月13日（火）18時30分～19時30分

○結核健診　※予約不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　10月1日（月）10時～11時

　　　　11月6日（火）10時～11時

○歯科健康相談　予約不要

●費用　無料

●日時　10月25日（木）9時30分～10時30分、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※受診券と保険証必要

●日時　10月25日（火）9時30分～11時、11月24日（土）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

※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

◎秋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。

○市岡・南市岡

●実施日　10月3日（水）

●実施場所　港区保健福祉センター

●受付時間　14時～16時

○八幡屋

●実施日　10月6日（土）

●実施場所　八幡屋商店街みなと通り側出口

●受付時間　10時～16時（昼続行）

○築港

●実施日　10月10日（水）

●実施場所　築港交差点

●受付時間　10時～16時（昼続行）

○磯路

●実施日　10月21日（日）

●実施場所　磯路中央公園

●受付時間　10時～11時30分　12時30分～16時

○三先

●実施日　10月30日（火）

●実施場所　三先公園（雨天時三先小学校）

●受付時間　10時～11時30分　12時30分～16時

○弁天

●実施日　11月4日（日）

●実施場所　弁天小学校

●受付時間　10時～12時　13時～16時

○港晴

●実施日　11月6日（火）

●実施場所　港晴小学校

●受付時間　10時～12時

○問合せ 保健福祉課（保健衛生）　電話:6576-9882　FAX:6572-9514

◎健康通信No.64

○10月10日は何の日？？ 目の愛護デーです！

パソコンやスマートフォンが普及した現代では、これらの電子機器の画面を見る機会が多くなっています。画面を長時間続けて見ることで、眼精疲労やドライアイ、VDT症候群になってしまう人が増えてきています。また、加齢とともに白内障や緑内障など目の病気にかかる人も増えてきています。目は一生使う大切な体の一部、この機会に健康な目にしていきましょう！

●眼精疲労とは？？

　目の使いすぎで、全身に疲れを感じる状態のことです。

●目の異変を感じたら医療機関を受診しましょう！

　目の痛みを感じたり、異変を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう。

年のせいなどと自己判断しないようにしましょう。また、異常を感じていな

くても定期的に眼科で健康状態をチェックすることで病気の早期発見、早期

治療につながります。目の病気にならないために、適度な休養や充分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動をするように心がけましょう！また、電子機器を使用するときは、意識的にまばたきを行うようにし、1時間以上作業を続けて行わないようにしましょう。

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

◎相談コーナー　無料

【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。

●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　※第5火曜日は開催しません

●場所　区役所1階相談室

●予約方法　電話　※ 当日9時より受付

●問合せ　総務課（総合政策・政策推進）電話6576-9995　FAX6572-9512

○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。

●日時　第2水曜日（10月10日）14時～16時

●場所　区役所5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

◎行政相談週間のお知らせ

10月15日（月）から21日（日）までは行政相談週間です。総務大臣委嘱の行政相談委員が、毎日の暮らしの中の国・府・市町村の仕事などで「困った」「納得できない」「もっとくわしくしりたい」などのご相談をお受けします。

●日時　10月4日（木）14時～16時

●場所　区役所1階相談室

●行政相談員　石川　忠秀（（いしかわ　ただひで））、藤岡　晴美（（ふじおか　はるみ））

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