◎2018年度 第34回　みなと人権展

港・西・大正・浪速の4区合同で「ダイバーシティ（多様性の受容）～多様な人々が活躍できるまちづくり～」をテーマに、さまざまな人権課題をテーマにした講演やコンサート・交流会などを開催し、部落差別をはじめとする人権問題についてのパネル展示や港区内の小中学生による人権啓発作品の展示、LGBT写真展などを行います

○日時　11月30日(金)～12月4日(火) 10時～20時

（11月30日(金)は14時から、12月4日(火)は17時まで）

○申込　不要

○費用　無料

○場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター（弁天2-1-5）

※手話通訳、一時保育及びパソコン要約筆記は、11月22日（木）までに下記へ事前予約（一時保育「1歳半から就学前児童、定員6名」で受付が可能）

○問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

電話6576-9940　FAX6572-9512

詳しくはhttp://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000449127.html

○人・愛・ふれあいプラザ「音楽と人権」ヒューマンライツコンサート

～音楽に込められたメッセージ～

「友情のサビーナ・オーケストラ」主宰、元龍谷大学人権論講師 松本城洲夫（（まつもとしずお））氏が楽曲が生まれた背景や動機などをスライド付きで解説し、クラシック音楽をはじめ、黒人霊歌や日本歌曲などを管弦楽アンサンブルの生演奏で聴くコンサートです。

●日時　11月30日(金) 14時～16時

○市岡日本語教室多文化カフェ

毎週金曜日に開催している市岡日本語教室を公開します。

●日時　11月30日(金) 19時～20時

○第16回みなとこころの講座～こころを癒す音楽と、ためになるお話と～

ひと口に発達障がいと言っても、その特性、表れ方は様々です。今回は、ご自身も発達障がいでありながら、発達障がいのある3児の子育てにも奮闘された笹森理絵（（ささもりりえ））さんに、具体的なエピソードも交えながら、発達障がいの方の世界観をお話しいただきます。障がい者アーティストによる絵画展も同時開催！

（オープニング）高橋紗都（（たかはし　さと））さんによるギター演奏

●日時　12月1日(土) 14時～16時30分

○トーク＆コンサート　「音楽と女性の自由・自立」

SwingMASA（（スウィングマサ））のサックスとアンサンブル・サビーナによるトーク＆コンサートを開催します。

●日時　12月1日(土) 18時30分～20時

○ＬＧＢＴ×アライ交流会

毎月第4火曜日に港区民センターにて開催しているレインボーカフェ3710の有

志で構成しているグループ「レインボー3710」の交流会を開催します。関心の

ある方はどなたでもご参加ください。

●日時　12月2日(日) 13時～15時

○地域食堂から学ぶ『共生のまちづくり』３地域事例発表×パネルディスカッション（金子明憲（（かねこ　あきのり））氏）

「地域食堂という居場所」を柔軟な発想で運営されている磯路・田中・築港３

地域の方々が、地域や社会が抱える課題への取組みや活動について報告・共生

のまちづくりを考えます。

●日時　12月2日(日) 15時30分～17時30分

○講演　誰も取り残さない社会に向けて人権のルール化を～SDGs（（エスディージーズ））と差別を解消するための3法～

●日時　12月3日(月) 15時～17時

●講師　大阪市立大 非常勤講師　松波（（まつなみ）） めぐみ氏

SDGs（（エスディージーズ））（持続可能な開発目標）…持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さないことを誓っています。

○講演　発達性協調運動障害（DCD）とは　～不器用と言われる子どもたちへの理解と支援～

●日時　12月4日(火) 15時30分～17時

●講師　武庫川女子大学 教育研究所／大学院 臨床教育学研究科／子ども発達科学研究センター・教授　中井 昭夫（（なかい　あきお））氏

◎イベント

○第２回「大正・港オープンファクトリー」を開催します！

港区と大正区が誇る“ものづくり”の魅力を味わう工場見学。普段は見ることができないものづくり職人の匠の技を間近で体感できます。（企業20社12コース）

●日時　11月16日(金)・17日(土)

＜港区内の３コース＞小学4年生以上の方対象

●11月16日（金）13時15分～16時

株式会社　榎（（えのき））マリンプロペラ→安治川水門→　石炭倉庫（ミニシアター）

●11月17日（土）9時～12時

成光精密（（せいこうせいみつ））株式会社→前田機械株式会社→あんしん壱番（有限会社リング）

●11月17日（土）13時30分～16時

有限会社南（（みなみ））歯車製作所→Toop design works

※ 詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.city.osaka.lg.jp/taisho/page/0000447710.html>

●申込　往復はがき、メール、FAX（希望のコース(第3希望まで)、氏名、年齢、住所、電話番号を記入）

（往復はがき）〒551-8501 大正区役所(住所不要)

（メール）taisho001@city.osaka.lg.jp(大正区役所)

（FAX）06-6553-1981(大正区役所)

●費用　無料

●締切　先着順（定員になり次第締切）

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

◎子育て

○11月12日（月）～16日（金）の期間学校選択制希望校の変更を受付けます

学校選択制の希望校を変更したい場合は、上記期間中に限り、区役所窓口開庁時間内で変更申請を受付けます。この期間以降は、希望校の変更や選択希望の取り消しはできません。詳しくは11月上旬に送付する希望調査結果通知をご覧ください。

●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　11月7日（水） 13時30分～15時　※次回は12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

●費用　無料

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

○子どもと共に安心して人とつながれる居場所「はっぴいポケットみ・な・と」

子育てのあれこれを分かち合いましょう。ほっと一息つきに遊びに来てください。みんなでつくる広場です。時には楽しいイベントを開催！畳敷きのお部屋で、おもちゃも絵本もスタッフもお待ちしています。

●開催日　月曜・火曜・水曜・金曜・土曜 　10時 ～15時

●第1金曜日　ハンドマッサージ（10時～15時）

ベビーマッサージ（11時～11時30分）

●第1土曜日　じゅんちゃんのまえむきIPPO（13時～15時）

●第2水曜日　キッズday（12時～15時）

●第3金曜日　ブックスタート（11時～11時30分）

●第4土曜日 　パパday（10時～15時）

　※ 金曜日の午前は、あかちゃんday＆プレママ・プレパパday（10時～12時）

　（ 1歳までのあかちゃん対象。午後からは、通常のひろば。）

他にも、リズムあそびやえいごあそびなどを実施。都合によりイベントは変更になることがあります。詳細は、毎月発行の通信をご覧ください。

●場所　尻無川自治会館1階（南市岡1-11-19）電話070-6649-4355

○第4回 港区子育て支援イベント「ひまわりひろば」を開催します

絵本、ままごと、ボールプール、魚釣り、車、電車、ブロックやあかちゃんコーナー、楽しいステージなど盛りだくさん！　子育て相談もできますよ。いっぱい遊んで楽しもう！

●日時　11月8日（木） 10時～11時30分

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター１階ホール

●対象　0歳児から就学前の子どもと保護者

●申込　不要　直接会場へ

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

　※ イベント開催・中止については、当日9時頃に港区役所Twitterにてお知らせします。ご確認ください。

○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　11月6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

●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

※ 12月の講座は12月11日(火)と12月23日(日・祝)です

●申込　電話（要予約）

●費用　無料

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

◎港区役所に記念撮影コーナーを開設します

平成30年11月22日より、「婚姻」や「出産」等、様々な人生の転機で区役所

を訪れた際、その思い出を残していただけるように、記念撮影コーナーを港区役所1階の区民情報コーナーに開設します。ぜひご利用ください。

●撮影可能時間　月曜日から木曜日　9時～17時30分

　　　　　　　　金曜日　9時～19時

毎月第4日曜日　9時～17時30分

※祝日・年末年始（12月29日から1月3日）を除く

●問合せ　窓口サービス課（住民情報）　電話6576-9944　FAX6576-9991

◎健康レシピ

○巣ごもり卵　朝食のおかずに！

超簡単朝食メニュー！朝ごはんを食べて、元気に一日のスタートをきろう！

●材料　キャベツ100g、にんじん40ｇ、卵2個、マヨネーズ小さじ２、しょうゆ小さじ１

（１）キャベツは千切りにする。にんじんはピーラーで薄くスライスし、キャベツと合わせて電子レンジ使用可の皿にドーナツ状に盛り付ける。

（２）（１）の皿のくぼみに卵を落とし、濡らしたペーパータオルをかけて、電子レンジで90秒ほど加熱する。

（３）皿からペーパータオルを除き、マヨネーズ、しょうゆをかける。

※野菜はなんでも使えます。味付けはケチャップでも美味しいです。

●栄養価（１人分）126kcal　　食塩相当量：0.8g

●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

○さんふらわあクリスマスクルーズ　ご招待券２組４名様

大阪湾から明石海峡大橋の下まで、フェリーさんふらわあでクルージング！お子様から大人まで楽しめるイベントをたくさんご用意しています。いつもの景色も船上から眺めれば何だか違って見えるかも？

●日時　12月22日（土）　大阪南港ATCフェリーさんふらわあのりば　発着

受付開始：９時15分　　乗船開始：10時45分　　出港：11時45分

　入港：15時15分

操舵室見学：15時30分～16時 ※希望される方　先着30名。

●料金　大人3,600円（通常3,900円）、小学生1,700円（通常1,900円）、幼児（3歳以上）800円（通常1,000円）

※幼児は、3歳以上のお子様で未就学児です。2歳以下のお子様は無料です。

※販売価格には、乗船料とイベント参加料（一部のぞく）、消費税を含みます。（お食事の代金は含まれません。）

●問合せ　フェリーさんふらわあ予約センター　電話06-6614-1013

（平日10時～ 18時、土日祝17時まで）

※ご予約の際に「広報みなとを見ました」とお伝えください。（定員に達し次第、予約受付終了）

●問合せ　総務課（総合政策・政策推進）　電話:06-6576-9978

○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「私の健康習慣」を記入し、ご応募ください。

●締切　11月12日（月）消印有効

●申込先　〒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

※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のコーナーです！

○今月のテーマ　「お祭りで必ずやること、食べるもの」

●小学生になったころ、すでに日中戦争、そして大東亜戦争、武運長久を祈りに神社に参拝しましたが、楽しい出店の想いではありません。二度とあの頃のようにならないよう、平和を祈るのみです。 （89歳・女性）

●私は必ず、たこせんを食べます。会場によって形態が異なっています。たこせんというおかきで、たこ焼きを挟んだものが理想のたこせん。２枚で挟むのではなく、たこせん1枚の上にたこ焼きをのせるだけのところもあり。あるいは、たこ焼きはなしで、ただソースを挟むだけのところもあれば、たこせん１枚のの上にソースを塗るだけのところも。どのパターンであろうと買います。

（29歳・男性）

●お祭りでの定番はししまいやおみこしの宮入りを見ることです。本番までの練習を頑張ったのだろうと想像し、毎回感動しています。 （65歳・女性）

●必ず食べるのはかき氷（いちご）です。普段食べられないものなので、絶対食べていました。友人と舌を出し合って爆笑していたのがよい思い出です。

（28歳・女性）

●子どもの時から金魚すくいが得意で、おわんにいっぱい何十匹とすくっていましたが、今では2、3匹。これも老眼のせいですかね。（59歳・男性）

○次号のテーマは「私の健康習慣」です。近年の健康ブームにより様々な話題が持ち上がります。そこで今回のテーマは、健康のため習慣的にされている運動やとられている食べ物などなど、皆さんに教えたい私のオススメはこれ！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て下記へご応募ください。

●締切　11月12日（月）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

○マイナンバーカードがあればコンビニで住民票等が取れます！

コンビニで住民票や印鑑登録証明書、税の証明書などが取れます（マルチコピー機のある店舗に限ります）。6時30分から23時まで土日祝もご利用いただ

けます。詳しくはお問い合わせください。

コンビニでは手数料が300円→200円になって100円お得です！

●問合せ　窓口サービス課（住民情報）電話6576-9963　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。

【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　12月18日（火）9時30分～10時30分、平成31年1月10日（木）9時30分～10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　11月13日（火）18時30分～19時30分、12月18日（火）9時30分～10時30分

○結核健診　※予約不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　11月6日（火）10時～11時、12月4日（火）10時～11時

○歯科健康相談　予約不要

●費用　無料

●日時　12月18日（火）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　11月24日（土）9時30分～11時、12月15日（土）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

○秋季地域献血実施のおしらせ

皆様のご協力をお願いします。

【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

○インフルエンザの予防接種を実施します

●接種場所　 委託医療機関及び委託介護老人保健・福祉施設（入所者のみ）

●対 象 者

① 満65歳以上の市民の方

②満 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい（身体障がい者手帳１級相当）を有する市民の方

●接種回数　 １回

●実施期間　 10月1日～平成31年1月31日

●自己負担額　 1,500円

●自己負担免除　 生活保護受給者および市民税非課税世帯の方

※ 接種当日に確認できる書類をご持参ください。（保護決定通知書や、介護保険料決定通知書（保険料段階が1～4段階に限る）等）

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

○のばそう健康寿命！　健康通信No.65

元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。いつまでも元気に、長生きしたいですよね。港区の健康寿命は男性76.49歳（24区中21位）、女性　82.48歳（24区中19位）であり、平均寿命と比較すると男性1.69歳、女性3.80歳不健康な期間（介護が必要な期間）があることになります。〔厚生労働科学　健康寿命研究による「健康寿命算定プログラム」により策定〕介護を予防するためには、生活習慣病の予防が大切ですよね。皆さん特定健診・がん検診は受けていますか？ 11月は港区健康月間です。この機会に生習慣を見直しましょう！！

●健康寿命をのばすための４箇条

・適度な運動：毎日プラス10分の運動

・適切な食生活：毎日プラス一皿の野菜、食事をおいしくバランスよく

・禁煙：たばこの煙をなくす

・健診・検診の受診：定期的に健康チェック

●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

●日時　第1、3火曜日（8名定員）　第2、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時より受付

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

○不動産相談

●日時　11月15日（木）13時～16時

●場所　区役所1階相談室

●予約方法　電話 ※11月5日（月）より受付

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

○行政相談

●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6576-9995　FAX6572-9512

○花と緑の相談

●日時　第2水曜日（11月14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