◎イベント

○エルカフェ・冬のバルーン教室

小・中学生を対象に、家庭でも学校でもない第3の居場所（サードプレイス）

「エルカフェ」を毎月1回開催しています。今回は、風船で花や動物などをつ

くるバルーン教室を開催します。

●日時　12月22日(土) 14時～16時

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター（八幡屋1-4-20）

●定員　20名（先着申込順）

●費用　無料

●申込　電話、FAX（2面上部欄外の必要事項と保護者名を明記）

その他詳細は区役所ホームページをご覧ください。

●申込・問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

電話6576-9975　FAX6572-9512

◎講座

○自分で大豆をこねて、みそを手作りしませんか？減塩みそづくり講習会参加者募集

•みそづくり（担当：港区食生活改善推進員協議会）

•お話「減塩について」

•あなたのおみそ汁の塩分チェック！

●日時　①１月29日（火） 10時～12時30分

②１月29日（火） 13時30分～16時

③１月30日（水） 13時30分～16時

④１月31日（木） 10時～12時30分

⑤１月31日（木） 13時30分～16時

●場所　区役所２階　栄養指導室

●定員　各回５名（先着順）

●費用　１人　2000円（みそ3kg分：材料費）

※ 材料の価格変動により、参加費を変更する場合があります

●持ち物　割烹着（なければエプロン）・三角巾・マスク・参加費・ご家庭の汁物50cc程度

●申込　電話、窓口

●締切　12月5日（水）～ 27日（木）

※定員に達し次第、受付終了

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

◎子育て

○小学生・中学生の放課後や長期休業中のあそび場を紹介します！

【児童いきいき放課後事業】

市立小学校の施設を利用して、校区内の全児童を対象に平日の放課後や土曜日、春・夏・冬休みなどに遊びやスポーツの場を提供しています。

●申込　校区小学校の「いきいき」活動室で受付

【児童健全育成事業】

小・中学生を対象に「あそびの広場」を実施しています。

火 ～金曜日：放課後から17時15分（秋冬期は16時45分まで）

土・ 日・長期休業中：9時15分～12時／13時～16時45分育てプラザ

●申込　港区子ども・子育てプラザ（電話・FAX6573-7792）にて利用登録してください。

【留守家庭児童対策事業（ 放課後児童クラブ）】

小学校に就学している留守家庭児童を対象に実施しています。

●学童保育所ありんこ（弁天2-14-5藤田ビル102） 電話6575-0335

●かもめクラブ（磯路1-6-3）電話6573-6068

●アフタースクールKIDSなみよけ（波除4-4-18）　電話6583-5230

●アフタースクールKIDSいちもと（市岡元町2-16-21）　電話6567-8324

※詳細は各事業所に問合せください。

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

○学校選択制の希望調査結果の公表及び公開抽選について

お住まいの校区以外の学校を希望された方には、最終希望調査結果を通知します（抽選が実施される場合は、公開抽選の日程等もあわせて通知）。

抽選結果については、12月下旬に発送する就学通知書をもって通知に代えさせ

ていただきます。また、希望調査及び抽選を行った場合の結果は

区のホームページに掲載します。

●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　12月５日（水） 13時30分～15時　※次回は1月11日（金）

●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

◎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、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6576-9978　FAX6572-9511

○花と緑の相談

●日時　第2水曜日（12月12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

○児童虐待に関する通報・相談窓口

• 子どもの虐待について、気になることがあれば、ご連絡ください（匿名でも

かまいません、ご連絡をいただいた方のプライバシーは守られます）。

• 虐待を受けている時、子育てに不安のある時、虐待をしているかも…と思ったら、ひとりで悩まずに相談してください（相談者のプライバシーは守られます。

●通報・相談窓口　児童虐待ホットライン

●開設時間　365日　24時間対応

●電話番号等　電話0120-01-7285（まずは一報なにわっこ）

●通報・相談窓口　大阪市こども相談センター

●開設時間　平日　月～金曜日9時～17時30分※土・日・祝日・年末年始除く

●電話番号等　電話06-4301-3100　FAX06-6944-2060

●通報・相談窓口　港区保健福祉センター子育て支援室

●開設時間　平日　月～金曜日　9時～17時30分

※土・日・祝日・年末年始除く

●電話番号等　電話06-6576-9844　FAX06-6572-9514

○精神科医による相談

こころの変調に気づいたら専門家に相談してみませんか？ご家族や支援者からの対応の仕方等の相談もしていただけます。

●日時　12月13日（木）・27日（木）14時～

●場所　区役所3階　相談室

●申込　電話・FAX

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

○専門相談員による人権相談

電話、ファックス、メール、面談で相談をお受けします。区役所での相談を希望される方は事前にお申し込みください。

●大阪市人権啓発・相談センター

　平日　9時～21時　日曜日・祝日　9時～17時30分

　土曜日、年末年始（12月29日～1月3日）は休み

●人権相談専用電話

電話06-6532-7830　 FAX06-6531-0666

●人権相談専用メール

[7830@osaka-jinken.net](mailto:7830@osaka-jinken.net)

○犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

●時間　9時～17時30分（土・日・祝日・年末年始を除く）

●場所 市民局人権企画課（市役所4階）電話6208-7619　 FAX6202-7073

◎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。

●日時　12月11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

●日時　12月23日（日・祝） 13時30分～　日曜日開催

● 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（11日は診察室、23日は集団検診室）

●対象　妊婦とパートナー　※パートナーの参加大歓迎です

※1月の講座は1月8日（火）・22日（火）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

◎募集

○「広報みなと」の配布事業者（提案）を募集します

広報紙の全世帯、事業所への配布とあわせて地域社会が抱える課題を解決するための事業提案を募集します。

※ 配布場所は港区内の各小学校区単位です。詳しい内容は12月中旬に港区ホームページに掲載します。

●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

○簡単ケーキ風お寿司クリスマス！一緒に作ろう！

●材料（2人分）

米1カップ、だし昆布5㎝、水1カップ、

合わせ酢（酢大さじ2、砂糖大さじ1、塩少々、）

さやえんどう20g、にんじん30g、鶏ミンチ50g、砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、卵1個、砂糖小さじ2/3、塩少々、

油小さじ1/2、魚肉ソーセージ1/4本、牛乳パック(型抜き用) 1パック

①米はだし昆布と分量の水を入れて炊く。

②① が炊き上がったら合わせ酢を混ぜ、酢飯を作る。

③さやえんどうは筋を取り、茹でて2枚は斜め半分に切り、残りはみじん切りにする。

④にんじんは型抜きしてゆで、残りはみじん切りにする。

⑤フライパンを熱し ミンチとみじん切りした④を入れて炒め、Aで調味しそぼろを作る。

⑥卵をよくほぐしBを加え、鍋に油を熱して卵を入れ、箸4本で混ぜながら炒り卵を作る。

⑦5 ㎝高さに切った牛乳パックを皿に置き、一人分の②の酢飯の半分量を詰め、みじん切りした③⑤をのせ、残りの酢飯を詰める。

⑧⑦ に⑥の炒り卵をのせて軽く押さえて牛乳パックを抜く。

⑨⑧ に型抜きしたにんじんと半分切のさやえんどう、輪切りにしたソーセージを飾る。

※酢飯やトッピングの具材はすべて1人分毎に分けて　盛り付けましょう

●栄養価（１人分）464kcal　食塩相当量1.6g

●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

◎PRESENT

○生誕120年 イスラエル博物館所蔵ミラクルエッシャー展

ようこそ超現実美術館へ　ご招待券5組10名様

世界最大級のエッシャーコレクションを誇るイスラエル博物館の所蔵品より、代表的なトロンプ・ルイユ（だまし絵）など選りすぐりの作品約150点を公開。視覚の魔術師と言われるエッシャーの生誕120年を記念する大型展覧会をぜひお楽しみください。

●開催期間　開催中～2019年1月14日（月・祝）（休館日12月31日（月）、1月1日（火・祝））

●開催時間　火～金10時～20時、月・土・日・祝10時～18時（入館は閉館30分前まで）

●会場　あべのハルカス美術館（阿倍野区阿倍野筋1-1-43あべのハルカス16階）

●入館料　一般1,500円　大学・高校生1,000円　小・中学生500円

※障がい者手帳をお持ちの方は、ご本人と付き添い1名様まで当日料金の半額。

●問合せ あべのハルカス美術館　電話06-4399-9050

●問合せ 総務課（総合政策・政策推進）　電話6576-9683

●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「私のヒヤリッ！防犯体験」を記入し、ご応募ください　12月10日（月）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](mailto: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　「私の健康習慣」

●食前にお酢を飲むようにしています。運動では、マンションの踊り場で、ゴミ捨ての戻り時に踵落し20回程度をするようにしています。脳に刺激がいって、すっきりした感じになります。（58歳・男性）

●毎朝、布団で足首まわしや両手・両足を上げてブラブラしています。朝１杯の水、日中や寝る前にも水を飲んでいます。（66歳・女性）

●普段から階段の昇り降りを心掛けています。どうしても仕事柄、運動不足になりがちな毎日の中で駅の階段や職場の階段を積極的に利用します。ただし、どうしても疲れてるときはエスカレーターを利用します。何事も無理をしない程度が一番ですかね。（30歳・男性）

●毎朝起きたらまずうがい。しっかり奥まで洗えるように長めにします。その後、コップ一杯の水を飲みます。そうすると今日も1日頑張ろうと思います。

（45歳・女性）

●毎朝6時からの我が家の犬の散歩です。長い時で1時間も歩くのでとても健康的でいい運動になります。 （9歳・男子）

●最近は、健康のため必ず野菜を多めに食べるようにしています。ただ野菜が最近高いのでもやしが中心になるのがつらいです。

早く野菜よ安くなれ！ （31歳・女性）

●禁酒、禁煙、身体に悪い物を食べない事。 （53歳・男性）

○次号のテーマは「私のヒヤリッ！防犯体験」です。

お金や人が忙しく動く年末・年始は、犯罪に特に注意が必要な時期です。

過去にヒヤッとした体験や、防犯対策で難を逃れた体験を教えてください。

区民の防犯の参考になる体験をお待ちしております！

○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。12月10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

◎人権週間を機会に人権について考えてみませんか

港区では、多様性を尊重し、違いを認め合い、個性と能力が発揮できる共生社会づくりを推進しています。この機会に、最近の人権に関する国内外の取組みを知り、人権について考えてみませんか。

●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

○国際連合は、人権宣言が採択された日を記念し、12月10日を「世界人権デー」と定め、日本では、毎年その日を最終日とする1週間（12月4日から10日）を人権週間と定め、全国的に人権意識の高揚を図るための啓発を行っています。

○差別落書きをしない！させない！ゆるさない！

差別落書きは、人の心を傷つけるだけでなく、見た人の差別意識を助長するなど、決して見過ごすことはできないものです。差別落書きを発見した時はただちにご連絡ください。

◎ご存じですか？ＳＤＧｓと差別解消のための３つの法律

○ＳＤＧｓ（エス・ディー・ジー・ズ）（持続可能な開発のための目標）：2015年9月の国連サミットで採択された、国際社会全体の「貧困をなくそう」「すべての人に健康と福祉を」などを含む17の開発目標です。「誰一人取り残さない」社会の実現をめざし、経済・社会・環境をめぐる広範な課題に統合的に取り組むものです。

ＳＤＧｓの前文では、すべての人々の人権を実現することも述べられています。

○2016（平成28）年に、差別を解消するための次の3つの法律が施行されて

います。

差別のない社会の実現にむけ、これらの法律を知ることから始めてみませんか。

●「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」

●「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」

●「部落差別の解消の推進に関する法律」

○ねずみを防除しましょう！

12月1日（土）から2月28日（木）までの3ヶ月を「ねずみ防除強調期間」として、ねずみの防除方法についての相談や捕そカゴ（ねずみ捕り器）等の貸出しについて、気軽にご相談ください。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）3階34番　電話6576-9973　 FAX 6572-9514

○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。詳しくはお問合わせください。

コンビニでは手数料が300円から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　 FAX 6576-9991

◎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、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　12月15日（土）9時30分～10時30分、1月24日（木）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　12月15日（土）9時30分～10時30分、1月24日（木）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　12月15日（土）9時30分～10時30分、1月24日（木）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　12月18日（火）9時30分～10時30分、1月10日（木）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　12月4日（火）10時～11時、1月7日（月）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、1月10日（木）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　12月15日（土）9時30分～11時、1月24日（木）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

◎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。大阪市では、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象に、歯周病検診を実施しています。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。）

今年度の対象者の方は、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お申し込みください。取扱医療機関等、詳しくはお問合せください。

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

◎健康通信№66

○エイズって何？

エイズ（AIDS）は、日本語で「後天性免疫不全症候群」といい、HIV感染による免疫力の低下によって発症するさまざまな病気の総称です。「HIVに感染する」ことと「エイズを発症する」ことは同じではありません。

○大阪市のHIV感染者・エイズ患者の現状

大阪市のHIV感染者・エイズ患者は増加しています。平成29年末時点で、HIV感染者は2,148人、エイズ患者は556人おり、HIV感染者の７割以上が20～30歳代の若い年代で、HIV感染者・エイズ患者の約９割以上が男性です。

○HIVの感染経路って？

　HIVの感染源となるのは血液、精液、膣分泌液、母乳で、主な感染経路は性行為です。咳やくしゃみ、コップでの回し飲み、同じ食べ物をつつく、握手、トイレ、お風呂やプールなど、こんなことでは感染しません！

●大阪市のHIV感染者・エイズ患者の感染経路別内訳（平成29年）

　同性間性的接触83.5％、異性間性的接触6.0％、静注薬物使用0％、母子感染 0％、その他 1.5％、不明9.0％

○HIV検査について

　HIV感染を早期に発見し治療を開始することで、長期間エイズの発症を抑え

たり、遅らせることができます。HIV検査は、「無料」「匿名」で受けることができます。感染が心配な場合はご相談ください。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話6576-9968　 FAX 6572-9514