◎広報みなと　各種申込時の必要事項

●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）

●往復ハガキの場合は返信用宛先

◎子育て

○子育て支援者向け講演会「笑顔の子育てを支える“つながり”づくり」子育てに関わるいろいろな支援について、どうやって保護者とかかわり、またニーズに応えていけばいいのか、事例を交えながらお話していただきます。

●日時　1月24日（木） 18時30分～20時30分

●費用　無料

●講師　大阪府立大学 教授　伊藤　嘉余子 氏

●場所　区役所５階　会議室

●申込　不要

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

○お手元に届いていますか？新１年生の就学通知書

今年4月に市立小・中学校へ入学されるお子さまの就学通知書が届いていない場合はご連絡ください。

なお、国立・私立の中学校等へ入学される場合は次の期日までに区役所まで届出ください。

【小学校】2月12日（火） 【中学校】2月20日（水）

●適正な就学を！

居住していない住所に住民登録をし、居住地以外に通学することは不適正な就学です。入学後でも適正な学校へ転校していただきます。

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

○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

●日時　1月8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　１月22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（8日は集団検診室、22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

※2月の講座は2月12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

◎相談コーナー　無料

【区役所での専門相談】

○法律相談

●日時　第3、第5火曜日（8名定員）　第2、第4火曜日（16名定員）

13時～17時

　　　　※ 今月は第1火曜日は祝日のため開催せず、第5火曜日に開催します

●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　1月17日木曜日　13時～16時

●場所　区役所1階相談室

●予約方法　電話　※1月7日より受付

●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　※1月は開催しません

●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（1月9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

○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相談も可能です。

●日時　1月10日（木）、24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

◎子育て

○離乳食講習会　すくすく赤ちゃん教室

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　1月11日（金） 13時30分～15時　※次回は2月6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

○「花と緑の連続講習会」受講生募集

花と緑にあふれた潤いのある港区にするため、地域から花と緑のまちづくりを進めていただける人材（花友リーダー）を養成する講座です。

●第1回 2月28日(木)

「花と緑を活かした魅力あるまちづくり」

「種から育てる地域の花づくり活動」(技術編)

●第2回 3月7日(木)

「植物を育てよう！土・肥料・水やりの基本」

●第3回 3月14日(木)

「緑のカーテンづくりとヒマワリの育て方」

●第4回 3月20日(水)

「クリスマスローズで春の寄せ植えに挑戦」(実技)

●時間　各回13時30分～15時30分

●場所　区役所5階会議室

●定員　25名(多数の場合抽選)

●対象　区内在住・在勤・在学の方で原則として全４回参加できる方

●申込　往復はがき、ＦＡＸ（住所・氏名・電話番号を記入）

●締切　2月4日(月)必着

●問合せ　協働まちづくり推進課(安全・安心)

（〒552-8510 港区市岡1-15-25）電話6576-9743　 FAX 6572-9512

◎健康レシピ

○焼きもちに飽きた時の朝ご飯に　もち＆卵茶巾

野菜もとれる栄養バランスに優れた一品です‼

●材料（2人分）

うす揚げ2枚、もち小2個、卵2個、キャベツ100g、にんじん60g

(A)だし汁カップ2、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2強、みりん大さじ1、酒 大さじ1強

① 鍋に(A)を入れて煮立てる。

② キャベツ・にんじんは一口大に切る。

③ 卵は割っておく。

④ うす揚げを半分に切り、口を開いて袋状にしてもちを１個ずつ入れ、つまようじで口をとめる。残ったうす揚げには卵を入れてつまようじで口を止める。

⑤ ①が煮立ったら、②と④を入れて10分ほど煮込む。

⑥ ⑤の茶巾を取り出し、縦半分に切り、器に野菜とともに盛り付ける。

（A）の代わりにめんつゆを使うとより簡単にできます。

●栄養価（１人分）エネルギー　373kcal　、食塩相当量3.7g

●協力　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会（（おうえいかい）））～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

○驚異の超絶技巧！明治工芸から現代アートへ

Amazing Craftsmanship! From Meiji Kogei to Contemporary Art

ご招待券　5組10名様

本物と見まがう野菜や果物、自在に動く動物や昆虫、精緻な装飾や細かなパーツで表現された器やオブジェ…。近年注目の高まる明治工芸と、そのDNAを受け継ぐ現代の作家たちによる超絶技巧の競演。人間の手が生み出す奇跡のような技術に加え、洗練された造形センスと機知に富んだ、驚異の美の世界をお楽しみください。

●開催期間　1月26日（土）～4月14日（日）（休館日　1月28日（月）、2月28日（月）、3月4日（月）、3月18日（月））

●開館時間 （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1,300円（1,100円）大学・高校生900円（700円）小・中学生500円（300円）

※（　）は前売り料金と、15名以上の団体料金

※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

●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「今年の抱負」を記入し、ご応募ください。

●締切　1月10日（木）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

※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。

●問合せ　 総務課（総合政策・政策推進）　電話6576-9683

◎区民のつぶやき　Vol.8　区民皆様の参加型コーナーです

○今月のテーマ「私のヒヤリッ！防犯体験」

●玄関の鍵を閉め忘れていてシャワーを浴びている時に、配達員の人が玄関に荷物を置いて行って、飼っている犬が玄関から飛び出して逃げ出した事があります。 （53歳・男性）

●以前、自転車に乗っていた女性がバイクに乗った男性に前カゴから鞄を引ったくられる場面に遭遇したことがあり、それからは前カゴに不用意に鞄を入れないようにしています。 （39歳・女性）

●先日、銀行ＡＴＭへ19時に行った際、後ろから1人の男性も入ってきました。4台あるのに私のななめ後ろで待機し、怪しいので振り向くとスマホで撮っていました。こわくなり、すぐに出ました。暗証番号を変えました。 （54歳・女性）

●数年前にネット通信詐欺にあいました。ずっと探していたものを見つけたので楽しみに待てど待てど商品は届かず…問合せすると架空の会社、電話番号だったので警察に被害届を出しました。後で思えばいまどきカード払い不可だったこと、振込先が東南アジア系のカタカナ名だったこと。冷静になれば注意できたことと思います。 （31歳・女性）

●祖母にオレオレ詐欺の電話がかかってきました。あたふたしている時に母親がちょうど行ったのですが、母親までも信じ込み私に怒りの電話をかけてきました。そこですぐにピンときて電話をしていない旨やオレオレ詐欺であることを伝えて事なきを得ました。私のところは普段からしょっちゅう連絡を取り合っています。そのことが被害を未然に防ぐ要因になったと思っています。

（44歳・男性）

○次号のテーマは「今年の抱負」です。

新年が始まりました。今年は新元号に切り替わる特別な年でもあります。そこで皆さまの今年の抱負や今年こそはという目標をお聞かせください。港区民が元気になるあなたのやる気をお待ちしております。

●応募方法　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　1月10日（木）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](mailto:メールアドレスminato-koho@city.osaka.lg.jp)

◎おしらせ

○悪質な住宅改修業者にご注意ください

「区役所から来た」と、高齢者宅を訪問した者から「介護保険で安く住宅の改修ができる」「今利用しないと将来利用出来なくなる」などと言って、介護保険者証やかかりつけ病院、生活状況など色々な個人情報を聞かれ、本人の同意なく介護認定の申請をされていたという相談が続いています。

区役所職員が訪問して、介護認定申請を勧めることはありません！

＜悪質工事事業者に騙されない為に＞

●いらないと思ったものはハッキリと断りましょう

●家族や友人、ケアマネジャーに相談しましょう

●複数業者から見積もりを取るなどして適正な金額か確認しましょう

●問合せ 保健福祉課（介護保険）31番窓口　電話6576-9859　FAX6572-9514

○港区の区政運営に関するアンケートにご協力ください

平成30年度港区民モニターアンケートを実施します。区民の方のさまざまな意見・ニーズを把握するため、住民基本台帳から無作為抽出した区民の方6,000名に対し、郵送によるアンケート調査を行っています。調査結果は区の事業や施策に反映するために活用させていただきます。ご協力をお願いいたします。なお、アンケートは1月中に送付予定です。

※平成30年度のアンケート調査は、株式会社フォーラムＫに業務を委託しています。

●港区内で区役所職員を装った不審電話が多発しています。

当アンケートに関して、区役所や委託事業者からご自宅へ電話等により

個別に連絡することはありません。不審な電話があった場合は、区役所か

港警察（6574-1234）までご連絡お願いします。

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

○障がいのある方の交通乗車証及びタクシー給付券の更新手続きについて

　交通乗車証またはタクシー給付券の更新手続きは平成29年度から5年ごとに行うことになりましたので、平成30年度の更新手続きは不要です。

　平成31年4月からご利用頂ける交通乗車証、タクシー給付券は平成31年3月下旬にお送りします。

　次回更新手続きは、平成33年度に行う予定です。

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

○冬季地域献血実施のおしらせ

　港区では、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。

●実施日時　1月27日（日）10時～13時

●実施場所　市岡小学校

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

○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！※戸籍の証明は除く

●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。

【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　2月16日（土）9時30分～10時30分、2月24日（日）13時30分～14時30分

●場所　区役所2階

○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　1月24日（木）9時30分～10時30分、2月24日（木）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階

○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　1月24日（木）9時30分～10時30分、2月24日（日）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階

○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　1月24日（木）9時30分～10時30分、2月24日（日）9時30分

～10時30分

●場所　区役所2階

○骨粗しょう症検診

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　2月24日（日）13時30分～14時30分

●場所　区役所2階

○結核健診　※予約不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　1月7日（月）10時～11時、2月5日（火）10時～11時

●場所　区役所2階

○歯科健康相談　予約不要

●費用　無料

●日時　1月10日（木）9時30分～10時30分、1月24日（木）9時30分～10時30分

●場所　区役所2階

○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　1月24日（木）9時30分～11時

　　　　2月16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

○大阪市健康診査のお知らせ

　年に一度は、健康診断を受けましょう。申込期限が迫っています。お早目にお申し込みください。

●対象　40歳以上の大阪市民の方で、申請時および受診時に生活保護又は中国

残留邦人支援給付を受給中の方

●申込方法　港区役所3階34番窓口で「申込書兼同意書」を提出

※ 添付書類として生活保護適用証明書（写し不可、申込書申請日と同日に発行されたもの）、中国残留邦人本人確認証（写し）が必要

●申込期限　2月15日（金）

●受診方法　 申込後、約２週間程度で「受診券」「個人票」「医療機関名簿」を送付しますので、医療機関に直接予約をして受診してください。

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

◎健康通信　No.67

○あなたの生活習慣、見直してみませんか？～良い睡眠をとるポイント～

今回は生活習慣の一部である「睡眠」に着目。なぜ「質の良い睡眠」をとることが必要なのでしょうか？眠りについてから３時間以内にノンレム睡眠（深い眠り）に達すると、脳も体も休ませることができ、「ぐっすり寝た」という満足感が得られます。さらに、眠りについた２～３時間で成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは「細胞修復」や「疲労回復」に役立ち、健康を保つためにとても大切です。睡眠の質を高めて、心身ともに健康に過ごしましょう！

○良い睡眠をとるポイント

①毎日朝食をとる

１日の始まりをスムーズにし、体内時計のリズムが整います。

②起きたときに朝日を浴びる

体内時計のズレを調整するために効果的。夜寝る時間が遅くても、起きる時間は一定にしましょう。

③カフェインは睡眠を妨げるので控えめに

　カフェイン入りの飲み物（コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなど）は就寝3～4時間前は控えましょう。

④眠りやすい環境づくり

音楽、香り、軽いストレッチなどご自身がリラックスできる環境を整えると良いです。入浴を就寝2～3時間前にすると体温が上がり、睡眠の質を高めます。入眠直前にスマホチェックなどで強い光を浴びることや、飲酒、喫煙は睡眠効果を下げるので気をつけましょう。

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