◎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

◎イベント

○港区在宅医療・介護連携推進講演会「いまから知っとこ！在宅医療と介護保険のこと」

上手に介護保険制度や在宅で受けられる医療を使って、住みなれたわが家で少しでも長く生活を続けるためのヒントを専門家がわかりやすくお話しします。

●日時　2月16日（土） 14時～16時

【第1部「 高齢者を取り巻く状況と、大阪市の介護保険の現状」】

●講師　大阪市福祉局高齢者施策部介護保険課　課長代理 金井 隆幸（（かない　たかゆき））

【第2部「 わが家で 自分らしく」～在宅医療とは～】

●講師　医療法人 ほのぼの会 理事長　にいつクリニック 院長

医学博士 新津 建樹 （（にいつ　たてき））先生

●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）

●費用　無料

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

◎講座

○家族教室

●日時　毎月第3金曜日 14時～16時

●場所　区役所2階集団検診室

●対象　統合失調症で治療中の患者のご家族

●申込　事前にお話を聞かせて頂きますのでご連絡下さい。

●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。

●日時　2月12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階診察室

●対象　妊婦とパートナー

※パートナーの方の参加大歓迎です

※3 月の講座は3月5日（火）・24日(日)・26日(火)

●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

○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！

●日時　2月6日（水） 13時30分～15時　※次回は3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

○楽しくつくっておいしく食べよう！骨太クッキング　参加者募集！

若い人も、年配の人も“骨を強くする食事”を体験しませんか？メニューは、たらのフリット ヨーグルトソース添え、菜の花のからしあえ、サバ缶の具だくさん味噌汁、甘酒プリンです。

●日時　2月21日（木） 10時～13時

●場所　区役所２階集団検診室・栄養室

●対象　区内在住の方　定15名（先着順）

●持ち物　エプロンと三角巾

●費用　調理材料費としておひとり500円

●申込　電話（2月5日（火）～18日（月）まで、ただし定員に達し次第受付を終了）

●共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄（（おうえい））会）

●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】

○弁護士による法律相談

●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:6576-9978　FAX:6572-9511

○行政相談

●日時　第1木曜日（2月7日）14時～16時

●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（2月13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

●日時　2月14日（木）、28日（木）14時～

●場所　区役所3階　相談室

●予約方法　事前予約※お話をお聞かせいただきます。

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

◎健康レシピ

○ブロッコリーとカリフラワーの黒コショウ炒め

朝食のパンのお供に！味付けはポーク（缶）の塩味と黒コショウが決め手の

減塩料理！

●材料（２人分）

ブロッコリー80ｇ、カリフラワー80ｇ、ポークランチョンミート(缶)60ｇ、オリーブオイル大さじ1/2、粗びき黒コショウ少々

① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて半分に切り、電子レンジ(500ｗ)で2分加熱する。

② ポークランチョンミートは5㎜厚さに切る。

③ フライパンにオリーブ油を熱し、ポークランチョンミートを入れ、油が出てきたら①を入れて炒める。火が通ったらコショウを多めにふる。

●栄養価（１人分）エネルギー92kcal

●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

○SAKUYA LUMINA（（サクヤルミナ））大阪ナイトウォーク

予約引換券３組６名様

インタラクティブなデジタル・アート体験が出来る新ナイトスポットが、2018年12月15日に大阪城公園内に誕生！幻想的な音や光と、大阪城の自然が融合した、ナイトウォーク体験であなたを物語の世界に引き込みます。未来からやってきた少女アキヨたちと一緒に、夜の大阪城公園で、未来への帰り道をさがす冒険にでかけましょう。

●会場　大阪城公園内 特設会場（大阪市中央区大阪城）

●営業時間 18時～22時（20時40分最終受付）

●入館料

大人（18歳以上）3,200円（2,700円）、中人（13～17歳）・シニア（65歳以上）　2,200円（1,800円）、小人（4～12歳）　1,200円（1,000円）

※3歳以下無料　（　）は前売り

●問合せ サクヤルミナ事務局　電話:06-6649-0680（平日10時～17時30分）

●応募方法

ハガキ又はメールにて【必要事項】（２頁上部参照）と、右記の「区民のつぶやき」の次回テーマ「スポーツしてます！」を記入し、ご応募ください。

●締切　2月12日（火）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.９　区民の皆様の参加型コーナーです。

○今月のテーマ「 今年の抱負」

●一週間ずつ予定を決め、実行する。ついつい先延ばしすることも調整しながらできるような気がします。（65歳・女性）

●一日一善 （28歳・女性）

●2019年に私は64歳になりますが、より健康に気をつけ、ジョギングを毎日

続けたいと思っています。なにはともあれ「健康第一」。 （63歳・男性）

●この年になっても私はせっかち。もう60歳近いんだし、冷静になり落ち着いて行動するようにしたい。（57歳・女性）

●「美」の追求！先ずは、美文字の受講申し込んじゃいました！ （47歳・女性）

●今年はマイホームを購入するので、とにかく無理のない節約。以前は家計簿を手書きでつけていましたが、最近はスマホアプリでした。アプリだとあまり頭に入らないのか、ここ数年はさほど節約できていなかった気がするので、今年からまた手書きに戻しました。めんどくさいですが、買った食材も書くことで忘れにくいです。 （37歳・女性）

○次号のテーマは「スポーツしてます！」です。

ラグビーワールドカップにオリンピック、ワールドマスターズゲームズとスポーツの祭典が目白押しになります。このスポーツブームの中で、皆さまが

楽しまれているスポーツやおすすめしたいスポーツなどなど、エピソードも

添えてお聞かせください。

●応募方法

ハガキ又はメールにて【必要事項】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　2月12日（火）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

○介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

●医療系の介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、医療費控除の対象となる場合があります。いずれも「領収証」が必要です。

【施設サービスの利用者負担額】

　①介護療養型医療施設　②介護老人保健施設　③介護老人福祉施設

　④介護医療院の利用料・居住費・食費の利用者負担額　※③は１／２相当額

【居宅サービスの利用者負担額】

　①医療系サービスの利用者負担額（訪問看護・通所リハビリテーションなど）

　②福祉系サービスの利用者負担額（生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護など）

　※福祉系サービスは、医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象。

【介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき】

【おむつ代】

※医療費控除を受けるには、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けおむつを使用している方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、認定を受けた区役所の介護保険担当で「確認書」を交付できる場合があります。

●問合せ 保健福祉課（介護保険）　電話6576-9859　 FAX 6572-9514

○ご存知ですか？「障がい者控除対象者認定書」

●身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65才以上で、ねたきり高齢者または認知症高齢者の方は、その程度が交付基準に準ずる場合、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ　保健福祉課（福祉）　電話6576-9857　 FAX 6572-9514

◎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　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

○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　2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　2月24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））検査は400円

●日時　2月24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　2月24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　2月5日（火）10時～11時、3月5日（火）10時～11時

○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　2月16日（土）9時30分～11時、2月24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

○予防接種はお済みですか？

【高齢者の肺炎球菌ワクチン】

●対象者 大阪市内に居住する以下の生年月日の方 ※すでに接種を受けたこと

がある方は対象外

昭和28年4月2日～昭和29年4月1日、昭和23年4月2日～昭和24年4月1日、昭和18年4月2日～昭和19年4月1日、昭和13年4月2日～昭和14年4月1日、昭和8年4月2日～昭和9年4月1日、昭和3年4月2日～昭和4年4月1日、大正12年4月2日～大正13年4月1日、大正7年4月2日～大正8年4月1日

　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障がいを有する方（身体障がい者1級相当）

※通知はがきが手元に届いてなくても、接種していただけます

●接種回数　1回

●自己負担　4,400円

※ 生活保護受給者及び非課税世帯の方は自己負担が免除となります。（確認書類が必要です）

【麻しん・風しん（ＭＲ）ワクチン 2 期】

 体調の良い時に早めに予防接種を受けましょう！

●対象者　平成24年4月2日から平成25年4月1日生まれの方

●接種回数　1回

●費用　無料（3月31日を過ぎてしまいますと、自己負担となります）

　市内の各委託医療機関において、予約をとって接種してください。

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

○健康通信№68　がん検診を受けましょう！

国民の2人に1人がかかると言われているがんは、早期治療すれば治る確率の高い病気です。港区はがん検診の受診率が低く、4人に1人ががんで亡くなっています。がんは、生活習慣の改善でリスクが低くなります。

【H29年　がん検診受診率】

●胃がん　港区3.7％　大阪市3.4％

●大腸がん　港区7.3％　大阪市7.8％

●肺がん　港区5.9％　大阪市6.2％

●子宮頸がん　港区12.9％　大阪市15.3％

●乳がん　港区11.1％　大阪市12.8％

がんはウイルス・細菌の感染が原因で発生することもあり、予防を心がけていても、完全に防ぐことはできない病気です。早期の場合は初期症状がないことも多く、気づいた時には進行しているかもしれません。そのため、がんの予防と早期発見がとても大切です。

各区保健福祉センターや委託医療機関にて各種がん検診を行っています。生

活習慣の改善、1年に1回のがん検診受診をして、健康管理に努めましょう！

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