◎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

○市民健康フォーラムを開催します

結核、睡眠障害についての講演です。

●日時　3月30日（土）14時～16時予定（開場 13時30分）

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター 大ホール（弁天2-1-5）

●定員　150名

●費用　無料

●申込　不要（先着順、直接会場へお越しください）

●主催　港区医師会

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）電話6576-9882　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　3月6日（水） 13時30分～15時

●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　 FAX 6572-9514

○子育てサロンに遊びにきませんか？

就学前のお子さんと保護者や妊婦さんを対象に、各地域で遊びの場、参加者同士の交流の場として「子育てサロン」を開催しています。（都合によりお休みになる場合があります。）

【波除】

●愛称　紙ふうせん

●開催日時　第2金曜　10時30分～12時

●開催場所　波除老人憩の家

【弁天】

●愛称　うさぎクラブ

●開催日時　第3木曜　10時30分～12時

●開催場所　弁天第一会所

【磯路】

●愛称　いそじキッズ

●開催日時　第1金曜　10時30分～12時

●開催場所　磯路会館老人憩の家

【南市岡】

●愛称　スマイル広場

●開催日時　第1木曜　10時30分～12時

●開催場所　南市岡小学校・多目的室

【市岡】

●愛称　市岡げんきっこ

●日時　第3水曜　10時30分～12時

●場所　市岡会館老人憩の家

【田中】

●愛称　田中キッズ

●日時　第2水曜　10時30分～12時

●場所　田中小学校・多目的室

【三先】

●愛称　タンポポみさき

●日時　第2火曜　10時～11時30分

●場所　三先小学校・多目的室

【池島】

●愛称　ひまわりキッズ

●日時　第4木曜　10時30分～12時

●場所　池島小学校・いきいき教室

【八幡屋】

●愛称　八幡屋キッズ

●日時　第4水曜　10時30分～12時

●場所　八幡屋会館老人憩の家

【港晴】

●愛称　港晴キッズ

●日時　第4金曜　10時30分～12時

●場所　港晴東会館老人憩の家

【築港】

●愛称　築港キッズ

●日時　第1木曜

●場所　築港小学校・多目的室

【その他】

●愛称　おはなしぷーさん

●日時　第1土曜　11時～12時

●場所　市営波除第2住宅7・8号棟　集会所

詳しい日程は、港区ホームページをご覧ください。

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

「子育て情報」→「子育てカレンダー」→「楽育子育て支援情報」

●費用　無料

●申込　不要

●問合せ　保健福祉課（子育て支援室）　電話6576-9844　 FAX 6572-9514

○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　3月5日（火） 13時30分～

●講座内容

・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　3月24日（日） 13時30分～　日曜日開催

●講座内容

・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

●日時　3月26日（火） 13時30分～

●講座内容

・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（5・24日は集団検診室、26日は診察室）

●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

※ 4月の講座は4月18日（木）

●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　FAX 6572-9514

◎募集

○大阪市ボランティア活動振興基金を活用した助成事業を募集します

大阪市ボランティア・市民活動センターでは、地域福祉の向上を目的とした助成事業を募集しています。助成金の申請については、各担当窓口にお問合せください。

●対象　区内で地域福祉の推進を目的とした活動を行う非営利の市民活動団体

●助成内容　消耗品費、損害保険料などの活動経費

●助成の対象となる活動

【居場所づくりを目的とした活動（10万円×6団体）】

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

【多様性を尊重し合う共生社会づくり（10万円×1団体）】

【不登校児童生徒等支援（10万円×1団体）】

●問合せ　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

電話6576-9940　 FAX 6572-9512

【新たな地域活動の担い手を創出する活動（15万円×3団体）】

●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

電話6576-9734　 FAX 6572-9512

●締切　4月12日（金）

※大阪市ボランティア活動振興基金運営委員会で助成の可否を審査します。助成されない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

◎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　FAX6572-9511

○行政相談

●日時　第1木曜日（3月7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（3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　3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　FAX6572-9514

◎健康レシピ

厚揚げのチーズのせとおひたし

三寒四温の3月は体調不良になりやすいです。朝からしっかり朝ご飯を食べて体調管理を！電子レンジを使った簡単・速攻2品料理です‼

●材料（2人分）

【厚揚げのチーズのせ】

厚揚げ(小) 4個、とろけるチーズ2枚、醤油小さじ1、トマト 1/2個

【おひたし】

ほうれん草1／2束（100g）、かつお節4ｇ、醤油小さじ1／2

① 厚揚げは横半分に切り、電子レンジ（500w）で2分加熱する。

② フライパンを熱し①を入れて両面を焼き、しょうゆをたらし、チーズをのせる。溶けたら器に移す。

③ ②にトマトを添える。

④ ほうれん草は洗って、ラップで包み電子レンジ（500w）で2分加熱する。

⑤ ④が加熱できたらさっと冷水に放ち粗熱を取り、しぼって４～5㎝幅で切る。

⑥ ⑤を器に入れてかつお節、しょうゆをかける。

●栄養価（１人分）エネルギー211kcal

●食塩相当量1.0g

●問合せ　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

スヌーピーミュージアム展　ご招待券　5組10名様

2016年から2018年秋までの期間限定で、東京・六本木にオープンしたスヌーピーミュージアムで開催された5回の企画展をぎゅっと凝縮したとっておきの展覧会です。シュルツ美術館の貴重な原画作品やスケッチ、ヴィンテージ・グッズなどから、選りすぐりの約200点を展示するかつてない規模の展覧会です。

●会場　グランフロント大阪北館 ナレッジキャピタル イベントラボ

（大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪 北館）

●開催期間 4月13日（土）～6月16日（日） 会期中無休

　　　　　　※4月30日をのぞく　火曜日は17時まで

●開館時間 10時～20時（入館は閉館30分前まで）

●入館料

【一般】当日券1,600円、平日当日券（土・日・祝・休日を除く日）1,400円、前売券・団体券1,300円

【大学生】当日券1,300円、平日当日券（土・日・祝・休日を除く日）1,100円、前売券・団体券：1,000円

【中・高校生】当日券1,000円、平日当日券（土・日・祝・休日を除く日）900円、前売券・団体券800円

【4歳～小学生】当日券600円、平日当日券（土・日・祝・休日を除く日）500円、前売券・団体券400円

●問合せ キョードーインフォメーション　電話0570-200-888（10時～18時）

●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「春、始めます！」を記入し、ご応募ください

●締切　3月11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

※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.10

○区民の皆様の参加型コーナーです！今月のテーマ「 スポーツしてます！」

●美しい景色を観ながらロードバイクを走らせるのが好きです。 （53歳・男性）

●小4からバレーボールをしています。去年結婚して港区へ転居し、落ち着いたら近くで練習しているチームを探して参加したいなあ、と思いつつインターネットで検索してみても近所で練習してそうなチームが見つからず…。気になったチームは練習場所が遠くて二の足を踏んでいます。（28歳・女性）

●お尻とお腹の肉がたれ気味…。必死のバタ足スイミング。ジャンプしながらスクワット。間に合うか！？重力への挑戦！（41歳・男性）

●テニス歴30年目になりました。地方の方との交流、試合、合宿等など本当にテニスをしてよかったです。これからも健康維持と下手くそながらレベルアップに頑張ります。（76歳・女性）

●友達に誘われ、中学生以来の卓球を楽しんでいます。（45歳・女性）

●今話題のeスポーツ！これで少しはダイエットになればいいのに…。（41歳・男性）

●とりあえず、自転車通勤！港区から中央区まで…川をこえるのが年々ツラくなってきたー。 （38歳・女性）

○次号のテーマは「春、始めます！」です。

日ごとに温かくなってまいりましたが、春は新しく身の回りの環境も変わる季節。そこで皆さまが新しく始められる挑戦や、新しくなる環境への期待など、春のスタートを感じるエピソードをお聞かせください。

●応募方法　ハガキ又はメールで【必要事項】と「テーマ」についてのコメントを記入し下記へ応募ください。

●締切　3月11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

◎お知らせ

○国民健康保険の届出をお忘れなく

就職などで国民健康保険を脱退されるときや、退職などで国民健康保険へ加入されるときは、事実の発生したときから14日以内に届出が必要です。自動的に加入や脱退の手続きがされることはありませんので、必ず届出をしてください。なお、加入の届出が遅れた場合は、加入すべきときからの保険料をさかのぼって（最長2年）納めていただきます。

また、やむを得ない理由がある場合を除き、医療費の給付は届出日からとなります。

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

○ 障がいのある方の交通乗車証またはタクシー給付券の送付について

　身体障がい者手帳、療育手帳、戦傷病者・被爆者健康手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方、または特別児童扶養手当１級受給世帯の方で、交通乗車証またはタクシー給付券の交付を受けている方に対し、新年度分を３月末日までに郵送します。

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

○生活にお困りの方へ ひとりで悩まないで、まずはご相談を

　仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安などの生活課題について、相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

●問合せ　くらしのサポートコーナー（区役所2階）　電話6576-9897

◎「港区楽育子育てマップ」が新しくなりました

マップに掲載されている、いろいろな施設に出かけてみませんか？子どもと一緒に遊べるいろいろな施設の情報や、子育てで困った時に相談する機関や急な病気になった時の問合せ先などを紹介しています。子育てに役立つ情報

が満載です！！港区役所1階もしくは3階の子育て情報コーナー、その他区内の子育て支援施設などで配布しています。

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

◎健康情報

○区役所での各種健康診査（区民対象）

【結核健診】

●予約　不要

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　3月5日（火）10時～11時　区役所2階

○がん検診について

平成30 年度分の保健福祉センター実施のがん検診は、終了いたしました。

取扱医療機関では受診できます。詳しくは、下記までお問合せ下さい。

平成31 年度実施のがん検診・特定健診・結核健診の詳細な日程等につきましては、5 ページから8 ページをご参照ください。なお、平成31 年度実施の

がん検診の予約受付は3 月6 日（水）より開始します。

○「高齢者の肺炎球菌ワクチン」について

今年度の接種対象者でまだ接種されていない方は、3 月31 日（日）までに

接種してください。対象者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　FAX6572-9514

○特定健診の受診はお早めに！

　大阪市国民健康保険では、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を

含む）を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化

を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象

の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。受診券の有効期

限は3月末となっていますので、それまでに受診をお願いします。

●問合せ

【受診券に関すること】

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

【健診内容・健診場所】

　保健福祉課（保健衛生）　電話6576-9882　FAX6572-9514

○健康通信　№69　大切な人の「いのち」を守るために、あなたにできること

～3月は自殺対策強化月間です！～

　大阪市の自殺者数は全国同様、平成10年に急増し、年間700人を超える状態

が続きましたが、平成23年以降減少傾向にあります。しかし依然高い状況で平

成29年度537人の市民が自殺で亡くなっています。

　また自殺者の大半が何らかのこころの病が潜んでいると言われています。

　大切な人の命を守るために、あなたができることを見つけてみませんか？

①自殺のサインに気づく： 周囲が「何かいつもと違うな」「悩みがありそうだな」と気づく。

②声をかける：「何かあったのですか」など気遣う言葉をかける。

③話を聴く： 批判的な態度をとらないようにする。話してくれたことをねぎら

い、励ましたりせず本人のつらい気持ちをゆっくり聴く。

④相談先を伝え、つなぐ： 必要な情報や相談機関を伝え、相談機関につなぐ。

【関西いのちの電話】

●電話番号・相談時間等　電話06-6309-1121（24時間・365日）

【フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」】

●電話番号・相談時間等　電話0120-783-556

毎月10日8時～翌朝8時（24時間）

【大阪自殺防止センター】

●電話番号・相談時間等　電話06-6260-4343　毎週金曜13時～日曜22時

【こころの救急箱】

●電話番号・相談時間等　電話06-6942-9090　毎週月曜20時～火曜3時

保健福祉センターでもご相談をお伺いします。

精神科医による相談日（予約制・月2回）もありますのでお問合せください。

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