◎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

○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　4月3日（水） 13時30分～15時　※次回は5月10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

○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。

●内容　妊娠中の食生活について、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　4月18日（木） 13時30分～

●場所　区役所２階 集団検診室

●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

※ 5月の講座は5月16日(木)、26日(日)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

○あなたの子育て応援します！ご存じですか？「子育て支援室」

「子育てがつらい」「イライラする」「言葉が遅いのでは…」「うちの子落ち着きがないのでは…」「子育てはしんどい！」と悩んでいませんか？ひとりで抱え込まず、どんなことでもまずご相談ください。子育て支援室では、保育士・家庭児童相談員等が0歳から18歳未満の子育て相談に応じ、専門相談機関などの紹介も行っています。児童虐待に関する相談や通報も、子育て支援室までお寄せください。（プライバシーは守ります。）メールでの相談も受け付けています。

メールアドレス　minato-kosodate@city.osaka.lg.jp

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

◎お知らせ

○児童扶養手当／特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の改定について

児童扶養手当の支給回数の変更・支給月額が改定されました

●支払回数の変更について

2019年11月支払分から支払回数を変更します。

現行は4か月分ずつ年3回から変更後は2か月分ずつ年6回

支払月が変わる2019年11月の支払は、2019年8月～10月分の3か月分が支払われます。これ以降は、1・3・5・7・9・11月の年6回、それぞれの支払月の前月までの2か月分が支払われます。

毎年8月の現況届時に、前年所得により手当額の変更を行い、12月支払分から手当額が変更されていましたが、2019年度からは翌年1月支払分から手当額を変更します。

●支給月額の変更について

4月分から次のとおり改定されます。

現在受給中の方については、7月末までに、改定後手当額のお知らせを送付します。

【児童1人目】全部支給の場合：42,910円

一部支給の場合：42,900円～10,120円

【児童2人目】全部支給の場合：10,140円

一部支給の場合：10,130円～5,070円

【児童3人目以降】全部支給の場合：6,080円

一部支給の場合：6,070円～3,040円

●特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の手当月額が改定されました

　4月分から次のとおり改定されます。

① 別児童扶養手当（1級）： 51,700円が52,200円

② 別児童扶養手当（2級）： 34,430円が34,770円

③ 別障がい者手当： 26,940円が27,200円

④ がい児福祉手当： 14,650円が14,790円

⑤ 過的福祉手当： 14,650円が14,790円

　①②は20歳未満で政令に規定する障がい等級に該当する児童を監護している父もしくは母または養育者に支給される手当です。

　③⑤は20歳以上、④は20歳未満で身体または精神に重度の障がいがあるため、日常生活において常時介護を必要とする状態の方に支給される手当です。

●問合せ　保健福祉課（子育て支援・福祉）電話6576-9857　FAX6572-9514

○介護保険料決定通知書を送付します

　介護保険の第１号被保険者の方（大阪市にお住まいの65歳以上の方）で、口座振替または納付書で保険料を納付いただいている方（普通徴収の方）には、介護保険料決定通知書を４月中旬に送付します。なお、年金から納付いただいている方（特別徴収の方）には、保険料決定通知書を７月中旬に送付します。

なお、消費税率の10%への引上げに伴い実施される、公費による保険料の軽減強化により、平成31年度は第１段階から第４段階の介護保険料が変更となる見込みです。

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

○春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、献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします

【弁天】

●実施日時　4月14日（日）10時～12時、13時～16時

●実施場所　弁天小学校

【田中】

●実施日時　4月16日（火）10時～11時30分、12時30分～16時

●実施場所　夕凪会館

【池島】

●実施日時　4月17日（水）10時～12時

●実施場所　池島公園

【磯路】

●実施日時　4月21日（日）10時～11時30分、12時30分～16時

●実施場所　磯路中央公園

【三先】

●実施日時　4月25日（木）10時～11時30分、12時30分～16時

●実施場所　三先公園（雨天時三先小学校）

【市岡・南市岡】

●実施日時　5月7日（火）14時～16時

●実施場所　港区役所

【築港】

●実施日時　5月8日（水）10時～16時（昼続行）

●実施場所　築港交差点

【港晴】

●実施日時　5月9日（木）10時～13時（昼続行）

●実施場所　港晴八幡屋公園内大阪プール前

【八幡屋】

●実施日時　5月11日（土）10時～16時（昼続行）

●実施場所　八幡屋商店街 みなと通り側出口

【波除】

●実施日時　5月24日（金）10時～16時（昼続行）

●実施場所　ＪＲ弁天町駅前

●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・公民連携）電話6576-9978　FAX6572-9511

○行政相談

●日時　第1木曜日（4月4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・公民連携）電話6576-9978　FAX6572-9511

○花と緑の相談

●日時　第2水曜日（4月10日）14時～15時30分

●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　4月11日（木）、25日（木）14時～

●場所　区役所3階　相談室

●予約方法　電話　※要予約　事前にお話をお聞かせ頂きます。

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

◎5月11日（土）～20日（月）は「春の全国交通安全運動」期間です

交通事故防止に向けた取り組みを強化します。みんなで交通事故をなくしましょう。

○春の全国交通安全運動港区民大会

●日時　5月10日（金） 14時～

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター

●定員　300名（先着順）

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）　電話6576-9743　FAX 6572-9512

○安全運転者講習会を開催します

今一度、交通ルールを確認してみませんか？

●日時　4月15日（月）18時～19時

●場所　波除小学校

●日時　4月17日（水）18時～19時

●場所　八幡屋小学校

●日時　4月19日（金）18時～19時

●場所　築港小学校

※詳しくは最寄りの交番や港警察署に掲示します。

●問合せ　港警察署（交通課）　電話6574-1234

◎健康レシピ

○あさりとトマト、菜の花の白ワイン蒸し

休日の朝に。旬の食材を使って手早く作れる減塩料理！

●材料（２人分）

あさり200g、ミニトマト10個、菜の花100g、にんにく1片、オリーブ油大さじ3、白ワイン大さじ3、塩少々

①あさりは、砂抜きした後、殻ごと洗う。

②フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りしたにんにくを加えて熱し、香りが立ったら、菜の花と①を入れてさっと炒め、白ワインをそそいでふたをする。

③あさりが開いたらフライパンをゆすりながら炒め、塩で味を調える。

●栄養価（1人分）　エネルギー240 kcal

●食塩相当量1.2g

●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

○クマのプーさん展　ご招待券　5組10名様

クマのプーさんの原画を世界最大規模で所蔵するイギリスのヴィクトリア・アンド・アルバート博物館から「クマのプーさん展」が、日本にやってきます。「クマのプーさん」がどのように生まれ、愛されてきたのか。魔法の森の物語をひもといていきましょう。

●開催期間　4月27日（土）～ 6月30日（日）

（休館日5月13日（月）、5月20日（月）、5月27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16階）

●観覧料　一般 1,500円（1,300円）、大学・高校生 1,100円（900円）、中・小学生 500円（300円）

※（　）は前売・団体（15名以上）

※障がい者手帳をお持ちの方は、美術館チケットカウンターでご購入されたご本人と付き添い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】（２頁上部参照）と、右記の「区

民のつぶやき」の次回テーマ「お花見」を記入し、ご応募ください。

●締切　4月10日（水）消印有効

●応募先　〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・公民連携）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・公民連携） 電話6576-9683

◎区民のつぶやき　Vol.11　区民の皆様の参加型コーナーです。

○今月のテーマ「春、始めます！」

●息子の入園があるので、心配と楽しみが入り混じっています。入園グッズを購入しに行くと、特集が組まれていることが多いので、いよいよかぁ！春が来たなと思います。お家ではこの時期に桃や桜などの枝物を飾って春を楽しみ

ます。枝物は長持ちもするし最高です。（37歳・女性）

●気付けばしばらくお休みしてる…恋愛したいです！（32歳・男性）

●春から始めることはポールダンスです。テレビで観て憧れてトライしてみることにしました。くるくる回れるようになりたいです。（34歳・女性）

●漫画家のアシスタントを辞めて、いつしか31年。ずっと触っていなかったペンを執り、この春の〆切に投稿します！（57歳・女性）

●今春、就職で港区に住むことになり、港区散策を始めます。港区の端から端まで自転車＆徒歩で楽しみたいです。（22歳・女性）

●定年になり、生涯楽しめる趣味探しのため、いろんな事にチャレンジします。（60歳・男性）

●春から女子大のオープンカレッジの講座に行きます。月2回ですが、少しは学生気分になるんでしょうか。（65歳・女性）

○次号のテーマは「お花見」です。

春、桜のシーズンがやって来ました。そこでもう「お花見」に行かれた方はその感想、まだの方はご予定などなど、心華やかなエピソード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（2頁上部参照）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　4月10日（水）消印有効

●応募先　〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・公民連携）迄

 　　　　　メールアドレスminato-koho@city.osaka.lg.jp

◎愛犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録は生涯１回、狂犬病予防注射は毎年１回必ず受けなければなりません。平成31年度は次の会場で狂犬病予防集合注射を行います。

○集合注射の日程と会場

【港区役所1階（市岡1-15-25）】

●実施日時　4月11日（木）、15日（月）13時30分～16時（雨天決行）

【八幡屋公園（多目的広場）（田中3-1）

●実施日時　4月12日（金）13時30分～16時（雨天決行）

※ 11時時点で大阪管区気象台が大阪市内に特別警報、暴風警報を発表している場合は中止させていただきます。

○費用

１頭につき、 登録手数料 3,000円（生涯1回）注射料金 2,700円

注射済票交付手数料 　550円

継続…… 1頭につき　3,250円（注射料金＋注射済票交付手数料）

新規…… 1頭につき　6,250円（登録手数料＋注射料金＋注射済票交付手数料）

○その他

・案内通知書をお持ちの方はご持参ください。

・首輪は外れないように適切に付け、犬を制御できる人が連れてご来場ください。

• お車でのご来場はご遠慮ください。

• 港区以外の会場で接種していただいてもかまいません。

・飼い犬の体調が悪い場合や、アレルギーがある場合等は、注射を打てないことがあります。

• 交付された鑑札及び注射済票は必ず首輪につけておいてください。

大阪市委託動物病院においても、狂犬病予防注射（注射済票の交付）及び犬の登録（鑑札の交付）の手続き（再交付は除く）を受けることができます。下記以外の動物病院で注射された場合は、病院が発行した「注射済証」を保健福祉センターに提示し、注射済票の交付手続きを行ってください。

○港区内の大阪市委託動物病院

【境川動物病院】

●住所　市岡元町1-1-1

●電話　6582-0252

【みなと動物病院】

●住所　八幡屋1-2-16

●電話　6577-9630

【メイ動物病院】

●住所　弁天1-4-9　第3柴田ビル104

●電話　6571-7972

【ゆうなぎ動物病院】

●住所　夕凪2-18-9

●電話　6573-9111

◎健康情報

○区役所での各種健康診査　※区民対象

　要予約。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　4月22日（月）9時30分～10時30分、6月3日（月）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　6月3日（木）9時30分～10時30分、8月11日（日）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　6月3日（木）9時30分～10時30分、8月11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　6月3日（木）9時30分～10時30分、8月11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　4月22日（月）9時30分～10時30分、6月3日（月）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　4月2日（火）10時～11時、5月7日（火）10時～11時

○歯科健康相談　※予約不要

●費用　無料

●日時　4月22日（月）9時30分～10時30分、6月3日（日）9時30分～10時30分・13時30分～14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　6月3日（月）9時30分～11時、8月11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

○大阪市健康診査のお知らせ

　生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方を対象とした健診です。

健康管理のために定期的に受診しましょう。検査内容は問診、身長・体重計測、血圧測定、尿検査や血液検査などです。

●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

　　　　 ※社会保険加入者、入院中又は介護施設等に入所中の方は対象外

●申込期間　4月1日（月）～2020年2月14日（金）（郵便で送付の場合は当日消印有効）

●申込方法　34番窓口に申込書兼同意書を提出または、健康局に郵送

●添付書類　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）又は、中国残留邦人本人確認証（写し）

●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」等を送付します。名簿の中から医療機関を選び、予約をしてから受診してください。

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

◎健康通信No.70特定健康診査（後期高齢者医療健康診査）を知っていますか？

特定健康診査とは、メタボリックシンドロームに着目した健診です。健診の内容は問診・身体計測・血圧測定・診察・尿検査・血液検査等です。

みなさん、健診を受けることで何がわかるかご存じですか？？上記の健診内容で、生活習慣病といわれる「糖尿病、高血圧症、脂質異常症」等のリスクの有無を見ていきます。これらの生活習慣病にかかることで、将来心筋梗塞や脳卒中になる可能性が高くなります。

「健診前日に甘いものを食べてしまうと血糖値が上がってしまう！」と思っていませんか…？それは前日に甘いものを食べてしまったからではありません！！血液内にどれだけ糖があるかを調べるHbA1cは過去2か月前の血糖値を反映しています。そのため、前日や当日の食事や運動の影響は受けません！

生活習慣を見直すことで、生活習慣病は予防することができます。健康診査受診券が5月よりご自宅に届きます。この受診券を利用することで、約8000円相当の検査を無料で受けることができます。「どこも悪くないし…」「忙しくて時間がない」「すでにお医者さんにかかっているから…」そんな理由で受診の機会を失わないようにしましょう！！

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