◎イベント

○明るい社会をつくろう

【第６９回社会を明るくする運動　強調月間の取組みについて】

犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする法務省主唱の全国的な運動で、7月を強調月間としています。

○講演会　※手話通訳あり

●日時　7月30日（火）18時30分～20時15分（18時開場）

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター　1階ホール

●定員　400名

●費用　無料

●内容　「子どもの貧困・虐待をめぐる実態～みんなで考える　地域の子どもたちへ～」

●講師　辻 由起子（（つじ　ゆきこ））さん　（大阪府子ども家庭サポーター）

●申込　当日直接会場へお越しください（先着順）

○区内の小学生による運動標語の書道・ポスター展示と優秀作品の表彰・展示

●日時　7月1日（月）～18日（木)

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター　ロビー

●日時　7月1日（月）～12日（金）

●場所　港区役所　１階区民ギャラリー

●日時　7月1日（月）～30日（火）

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター　ロビー

※優秀作品は、港区民センター ロビーに展示します

●問合　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

●電話 6576-9886

●FAX　6572-9512

◎講座

○認知症について学びませんか？

【認知症学ぼう会】

「物忘れと認知症って違うの？」「認知症って予防できるの？」などをテーマにお話をします。

●日時　7月2日（火）14時30分～15時30分

●場所　三先老人憩いの家

●講師　認知症サポート医　たかせクリニック　髙瀨 卓志（（たかせ　たかし））医師

●費用　無料

●定員　30名（先着順・当日まで受付可）

●申込　電話、FAX　※住所、連絡先、氏名をお知らせください

●問合　港区南部地域包括支援センター

●電話 6536-8162

●FAX　6536-8172

○家族のうつ病について学ぼう

【うつ病の家族教室】

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学びます。

１コース２日間

●日時 （１）7月23日（火）14時～16時（２）7月30日（火） 14時～16時

●内容 （１）うつ病の理解と治療について、家族交流会　（２）家族の対応について など

●対象 市内在住（本人・家族のいずれかで可）でうつ病と診断されている方のご家族

●場所 大阪市保健所　第４会議室（あべのメディックス１0階）

●費用　無料

●申込 電話（20名先着順）7月18日（木）締切

●問合 保健福祉課（地域保健活動）

●電話6576-9968

●FAX 6572-9514

○空き家でお困りですか？

【空き家の管理・活用・リフォームセミナー、個別相談会】

●日時　8月24日（土） セミナー14時～16時　個別相談16時～16時30分

●場所　福島区民センター3階 301会議室

●定員　〈セミナー〉先着50名〈個別相談〉10組（１組30分※要予約）

※個別相談会のみの参加はできません

●申込　電話、FAX、メール※住所・氏名・電話番号・個別相談会参加希望者は相談内容をお知らせください　7月5日（金）～8月9日（金）受付

●費用　無料

●問合　福島区役所　企画総務課４Ｆまち魅力推進

●電話 6464-9976

●FAX　6462-0792

●メール　tc0012@city.osaka.lg.jp

◎子育て

○子どもの成長・発達の相談

【発達が気になる保護者のための「ピア・カウンセリング」実施中】

相談スタッフとしてNPO法人「チャイルズ」代表 是澤((これさわ))ゆかり氏を迎え、子どもの成長や発達に不安をお持ちの保護者を対象に、相談や情報提供を行っています。

●日時　7月16日（火）、9月17日（火）、10月15日（火）、11月19日（火）、2020年1月21日（火）

（1）9時45分～10時45分　（2）11時15分～12時15分

●場所　区役所3階

●申込　電話（予約制）

●費用　無料

●問合　保健福祉課（子育て支援室）

●電話 6576-9844

●FAX　6572-9514

○「みなとキッズ」地域の子育てサロン合同開催！

おはなしサークル「プー」による人形劇、絵本やいろいろな遊びのコーナーで楽しみましょう。※出張ブックスタートも同時開催します。参加を希望される方は港区役所子育て支援室（6576-9844）にてご予約ください。

●日時　7月11日（木）10時30分～12時

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター１階ホール

●対象　就学前の子育て世帯

●費用　無料

●主催　港区主任児童委員連絡会、港区みんなと子育てしチャオ会

●問合　港区社会福祉協議会

●電話 6575-1212

●FAX　6575-1025

○児童手当現況届の提出はお済ですか

対象者には現況届の用紙を送付しています。まだ提出されていない方は、早急に下記へ提出してください。提出されない場合は、令和元年6月分（令和元年10月支払い分）以降、手当の支給が停止されます。そのまま②年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

●問合　保健福祉課（福祉）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

○プレママ・プレパパこんにちは

【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、みんなで楽しく学びます♪

●日時　①7月18日（木）13時30分～　②7月28日（日）13時30分～

●内容　①妊娠中の食生活について・先輩ママに聞こう！　など

②赤ちゃんを知ろう！・抱っこ、オムツ交換、沐浴にチャレンジなど

●内容　妊婦とパートナー

●場所　区役所2階　集団検診室

●費用　無料

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話 6576-9968

●FAX　6572-9514

※パートナーの方の参加も大歓迎です。

○離乳食の悩みや不安を解消！

【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。参加者どうしの交流も楽しいですよ♪

●日時　7月3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か月の赤ちゃんと保護者

●申込　不要

●費用　無料

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話 6576-9882

●FAX　6572-9514

※次回は8月2日（金）に開催

◎募集

○中学生を対象とした塾代助成

【中学生の方の塾代助成カードの申請を受け付けます】

●対象　中学生

●内容　10月以降に使える塾代助成カードの利用申請を受付けています。6月初旬にご自宅に郵送された申請書類を運営事務局に送付してください。（7月17日(水)までにお送りいただいている場合は9月末ごろに結果のお知らせがあります）

●URL　https://www.juku-osaka.com/user02.html/

【塾代女性事業参画事業者のみなさまへ】

広報協力を希望される事業者を募集しています。

●対象　塾代助成事業参画事業者

●内容　港区役所による広報協力を希望される事業者を募集します。広報協力にあたっては、一定の条件が必要となります。詳しくは下記ＨＰでご確認ください。

●URL　https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000432937.html

●問合　協働まちづくり推進課（教育・人権啓発）

●電話 6576-9975

●FAX　6572-9512

○推薦したい方いませんか？

【美化表彰を行います】

港区内の道路や河川、公園で清掃活動を行っている方を対象として、毎年表彰を行っています。推薦したい方がおられましたら、７月19日（金）までに下記にお問合せください。表彰には要件を満たす必要があります。

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話 6576-9683

●FAX　6572-9511

◎令和元年 春の叙勲

○瑞宝双光章（（ずいほうそうこうしょう））　更生保護功労（（こうせいほごこうろう））　杉本 繁光（（すぎもと　しげみつ））

瑞宝章は、国や地方公共団体の公務または公共的な業務に長年にわたり従事して功労を積み重ね、成績を挙げた方に授与されます。港区内では１名の方が受章されました。（敬称略）

受章おめでとうございます！

◎健康レシピ　7月号　夏野菜のサンドイッチ

○栄養価（１人分）エネルギー：582kcal　食塩相当量：27 g

主食・主菜・副菜が１品で取れるサンドイッチ。トマトたっぷりで栄養バランスを！

【材料】

トマト1個、パプリカ1/3個、サニーレタス2枚、ゆで卵2個、マヨネーズ大さじ1、塩1ｇ、こしょう少々、ベーコン4枚、食パン　4枚、マヨネーズ大さじ1、からし適量

【作り方】

（1）トマトは輪切りに、パプリカは千切りにする。サニーレタスとともにそれぞれペーパータオル等で水分を取る。

（2）ゆで卵は刻み、マヨネーズ、塩・こしょうと一緒に和える。

（3）フライパンを熱しベーコンを焼く。

（4）マヨネーズとからしを合わせて食パンに塗り、サニーレタス、卵、パプリカ、トマト、ベーコンの順にのせてサンドイッチにする。

●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　保健福祉課（保健衛生）

●電話 6576-9882

●FAX　6572-9514

◎読者コーナーちょっと言わせて〜ナ♪

○今月は 「夏を快適に過ごす方法」

●麻の服など涼しくて肌に優しい素材を着用すること。涼しくした部屋でかき氷食べてテレビ見るのが夏の過ごし方です。（58歳・女性）

●朝早く起きて、早朝の少しひんやりした空気の中で大きく深呼吸します。一日暑いけれどガンバロウ！と力が湧いてくるような気がします。（54歳・女性）

●ヒンヤリ寝具に暑さを遮るカーテン、除湿機に吸汗速乾性衣類、風鈴、打ち水、とありとあらゆるもので涼を求めまくっていますが、最近の暑さには歯が立ちません。最後には夏は暑いもの！と自分に言い聞かせなんとか夏を乗りきっています。（45歳・女性）

●夏は家の前でプール遊びが定番です。あつい毎日も子どもと楽しく遊んで乗り切ります。（35歳・女性）

●締め付けないゆったりとした服で過ごす事です（46歳・女性)

次回のテーマは「夏が来れば 思い出す…」 たくさんのご応募お待ちしています。

ハガキ又はメールに、必要事項と上記の次回のテーマについてのコメントを記入し、ご応募ください。 7月10日（水）消印有効

〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・公民連携）迄

●メール　minato-koho@city.osaka.lg.jp

◎プレゼント

○「特別　展昆虫」入場チケット5組10名様

多数の標本や展示演出で、昆虫の驚くべき世界を紹介します。全長約2メートルの巨大模型で昆虫の体の仕組みを紹介するコーナーも見どころの一つ。

●会場　大阪市立自然史博物館　ネイチャーホール（東住吉区長居公園1－23）

●会期　7月13日（土）～9月29日（日）9時30分～17時（入場は16時30分まで）※会期内休館日あり要確認

●料金　一般　1,400円（1,200円）　高大生　800円（600円）

※中学生以下無料

※カッコ内は前売り料金及び20名以上の団体料金

※前売り券は7月12日（金）まで販売

※特別展入場料で、自然史博物館常設展も入場可

※障がい者手帳等をお持ちの方（介護1名を含む）は無料（要証明）

●問合　大阪市立自然史博物館

●電話　6697-6221

●応募方法

ハガキ又はメールにて2ページにある必要事項と「ちょっと言わせて〜ナ」の

次回のテーマ「夏が来れば 思い出す…」を記入し、ご応募ください。

 7月10日（水）消印有効

〒552-8510（住所不要）区役所総務課（総合政策・公民連携）迄

●メール　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。ご意見・ご感想は「ちょっと言わせて〜ナ」に掲載する場合があります。

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9683

◎お知らせ

○個人市・府民税に関する申告の調査を実施しています

昨年度に勤め先からの給与支払報告書や所得税の確定申告書が提出されている方で、今年度の申告等がない方などを対象に、個人市･府民税の申告書をお送りしています。申告が必要な場合は、指定の期日までにご提出ください。また、申告内容、収入・資産状況および事務所等の開設状況などについて、市税事務所から電話や文書または訪問（徴税吏員証を携帯）による調査を実施していますので、ご協力をお願いします。

●問合　弁天町市税事務所　市民税等グループ（個人市民税担当）

●電話4395-2953

○高齢者の被保険者証などを7月中に更新します

現在のものは8月から使用できなくなります。7月中に届かない場合は、問合せ先までご連絡ください。

【後期高齢者医療被保険者証】

●対象　75歳以上の方（一定の障がいがあると認定された方は65歳以上）

　　　　　旧被保険者証（水色）　⇒　新被保険者証（橙色）

※後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を7月中旬に送付します。保険料を年金からお支払いいただいている方は、口座振替による納付方法が選択できますので、お問合せください。

【国民健康保険高齢受給者証】

●対象　大阪市国民健康保険に加入の70歳から74歳の方

●問合　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　6576-9991

○介護保険に関するお知らせ

平成31年度の市・府民税が決定しましたので65歳以上の方（介護保険の第１号被保険者）であらかじめ年金からのお支払により保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を７月中に送付します。

また、口座振替や納付書等で保険料を納めていただいている方には、4月に決定通知書を送付しましたが、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払に変更になる方にも改めて送付します。

●問合　保健福祉課（介護保険）

●電話 6576-9859

●FAX　6572-9514

○老人医療（一部負担金相当額等一部助成）医療証の更新

老人医療（一部負担金相当額等一部助成）医療証（黄色）をお持ちの方に7月下旬までに新しい医療証（青色）を送付します。現在のものは８月から使用できなくなります。7月中に届かなかった場合は、お問い合わせください。

●問合　保健福祉課（福祉）

●電話 6576-9857

●FAX　6572-9514

◎相談

○港区役所での相談

【弁護士による法律相談】

●日時　第1・第3火曜日（7月2日・16日）※8名定員　13時～17時

第2・第4・第5火曜日（7月9日・23日・30日）※16名定員　13時～17時

●場所　区役所1階　相談室

●予約　電話　※当日9時より受付

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話 6576-9978

●FAX　6572-9511

【不動産相談】

●日時　7月18日(木）14時～16時

●場所　区役所1階　相談室

●予約　電話　※7月4日（木）より受付

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話 6576-9978

●FAX　6572-9511

【行政相談】

●日時　第1木曜日（7月4日）14時～16時※受付は15時まで

●場所　区役所1階　相談室

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●申込　不要

●電話 6576-9978

●FAX　6572-9511

【花と緑の相談】

●日時　第2水曜日（7月10日）14時～15時30分

●場所　区役所5階　会議室

●予約　不要

●問合　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話 6576-9787

●FAX　6572-9512

【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対応の仕方の相談も可能です。

●日時　7月11日（木）、25日（木）14時～

●場所　区役所3階　相談室

●予約　要予約

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話 6576-9968

●FAX　6572-9514

○仕事や生活にお困りの方へ、ひとりで悩まず、まずはご相談を

働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。毎月、家計が赤字。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。

●場所　区役所２階くらしのサポートコーナー

●電話　6576-9897

◎健康通信

○熱中症の約40％が屋内で発生しています。

風通しの悪い環境が長時間続くことで、高温多湿の状態となり、脱水を引き起こす原因になります。

●住居37％

●競技場やコンサート会場などの屋外 14％

●仕事場 14％

●道路 13％

●百貨店や飲食店などの屋内 8％

●教育機関 8％

●その他 6％

・風通しの良い環境にする

・エアコンの温度を26～28℃に設定して室内環境を整える

※部屋の中を涼しくしすぎると、外との気温差が大きくなり、体が適応できずめまいや立ちくらみなどを引き起こしてしまうので、注意しましょう。

1リットルのペットボトル1日1～2本を目安に水分補給をするようにしましょう。

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話 6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

○食中毒を予防しましょう！

食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあり、飲食店での食事だけでなく、家庭の食事でも発生しています。次の6つのポイントに注意して、予防しましょう。

(1)生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る

(2)冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は－15℃以下で保管する

(3)生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒する

(4)調理は早く、加熱は十分にする

(5)調理後はできるだけ早く食べる

(6)残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存をする

○「食中毒注意報」に注目！

7月から9月までの間、食中毒が発生しやすい条件となる日には「食中毒注意報」を発令し、テレホンサービスで情報提供を行います。また、保健福祉センターに掲示をします。

●食中毒注意報テレホンサービス　電話06-6208-0963

●問合 保健福祉課（保健衛生）

●電話 6576-9973

●FAX 6572-9514

◎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。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

【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　7月23日（火）18時30分～19時30分、8月26日（月) 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　8月11日（日）9時30分～10時30分、9月7日（土） 9時30分～10時30分、10月25日（金)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　8月11日（日）9時30分～10時30分、9月7日（土）9時30分～10時30分、10月25日（金)9時30分～10時30分

【肺がん（胸部X線検査）（喀痰検査）】

●対象　40歳以上

●費用　無料（喀痰（（かくたん））400円）

●日時　8月11日（日）9時30分～10時30分、9月7日（土）、9時30分～10時30分、10月25日（金)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　7月7日（日）13時30分～14時30分、7月23日（火）18時30分～19時30分、8月26日（月) 9時30分～10時30分

○結核健診

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　7月1日（月）10時～11時、8月5日（月）10時～11時

●予約　不要

○歯科健康相談

●費用　無料

●日時　8月26日（月）9時30分～10時30分、10月25日（金)9時30分～10時30分

●予約　不要

○特定健康診査（予約不要）※30分

●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　※受診券と保険証が必要

●日時　8月11日（日）9時30分～11時、9月7日（土）9時30分～11時10月25日（金)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。詳しくはお問い合せください。

※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。昨年度、「胃内視鏡検査」を受診された方は、「胃部Ｘ線検査」「胃内視鏡検査」ともに受診できません。

※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　保健福祉課（保健衛生）

●電話 6576-9882

●FAX　6572-9514