◎イベント

○あなたの意見をお聞かせください

【港区エリア別活性化プランの策定に向けた意見交換会の開催】

港区まちづくりビジョンに掲げる「訪れたい魅力と活気あふれるまちづくり」を進めるため、東部や中部などのエリア別活性化プラン作成にむけた意見交換会を開催します。

●日時　8月21日（水）19時～21時

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

●対象　どなたでも（港区民をはじめ、区内で働いていたり、活動されている方）

●費用　無料

●申込　不要

●定員　先着100名

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9907

●FAX　 6572-9511

◎講座

○百歳体操サポーター募集！

【令和元年いきいき百歳体操サポーター養成講座！（全4回）】

いきいき百歳体操を知っていますか？おもりを手首や足首につけて、イスに座って行う「いきいき百歳体操」について学び、お住まいの地域で介護予防のサポーターとして活動しませんか。

●日時　①9月6日（金）②9月13日（金）③9月20日（金）④9月27日（金）10時～11時45分

●場所　区役所2階 集団検診室

●対象　区内在住で今後「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方

●定員　先着35名（全回参加が可能な方優先）

●費用　無料

●申込　電話、来所

●締切　8月30日（金）

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　 6572-9514

○クッキングの時間です

【生活習慣病予防のための食生活講座　参加者募集！】

低脂肪、減塩、高食物繊維でダイエットや高血圧予防の調理実習つきの講座です。

●日時　8月23日（金）10時～13時

●場所　区役所２階 集団検診室・栄養室

●内容　生活習慣病予防の食生活のお話とクッキング（さばそぼろ丼など）

●対象　区内在住の方

●定員　21名（先着順）

●持物　エプロン、三角巾

●費用　500円

●申込　電話、来庁※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（桜栄会）

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　 6572-9514

ル　kankyokanri-g05@sbox.pref.osaka.lg.jp

◎子育て

○保育所ってなあに？

【保育所等についての説明会を開催します】

保育所と幼稚園の違いや手続き・選考方法などをご説明します。キッズスペースも設けていますのでお気軽にお越しください。（一時保育はありません）※各回とも同じ内容です

●日時　8月21日（水）

【第1回】10時30分～12時【第2回】15時～16時30分

●場所　 区役所5階会議室

●定員　20組（各回・先着順）

●申込　不要

●問合　保健福祉課（子育て支援）

●電話　6576-9857

●FAX　 6572-9514

○学校選択制説明会を開催します

港区では学校選択制を導入しており、令和2年（2020年）4月に大阪市立の小・中学校に入学される児童の保護者の方を対象に、学校選択制の説明会を開催します。（学校案内は8月下旬に送付します）

●日時　【1回目】9月5日（木）17時～（1時間程度）

【2回目】9月8日（日）10時30分～（1時間程度）

●場所　区役所5階　会議室

●申込　不要

●問合　窓口サービス課（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　6576-9991

○外国籍のお子さまの入学手続き

令和2年（2020年）4月に大阪市立の小・中学校へ入学を希望される方は、8月中旬にご案内をお送りしますので、9月30日（月）までに手続きをしてください。

●対象　<小学生>平成25年（2013年）4月2日から平成26年（2014年）4月1日生まれ

<中学生>令和2年（2020年）3月に小学校卒業見込みの児童

※学校選択制にかかる書類は別途8月下旬に送付します

※入学される学校は、12月末までに区役所より通知します

●問合　窓口サービス課（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　 6576-9991

○あかちゃんと絵本の楽しいひと時を♪

【ブックスタートへのおさそい】

絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる方に絵本のプレゼントと、絵本についてのお話や読み聞かせをしています。事前予約して、赤ちゃんと一緒に参加してください。

●場所　港子育て支援センター（八幡屋3－12－11）

●日時　毎月第2月曜日　13時～13時30分

●電話・FAX　6576-4320

●場所　港区子ども・子育てプラザ（磯路2－11－10）

●日時　毎月第2土曜日　11時～11時30分

●電話・FAX　6573-7792

●場所　はっぴいポケットみ・な・と（南市岡1－11－19）

●日時　毎月第3金曜日　11時～11時30分

●電話　070-6649-4355

※実施日は変更になることがありますので会場に確認してください

●費用　無料

●問合　保健福祉課（子育て支援）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514

○児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届等の提出を忘れずに

【児童扶養手当】

ひとり親家庭などで受給されている方に「現況届」に関するお知らせを送付しますので、期間内に提出してください。

期間：8月1日（木）～8月30日（金）

【特別児童扶養手当】

障がいのある児童を扶養している方に「所得状況届」に関するお知らせを送付しますので、期間内に提出してください。

期間：8月9日（金）～9月11日（水）

●受付　区役所3階32番（土曜・日曜・祝日は除く）

●問合　保健福祉課（福祉、子育て支援）

●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　8月8日（木）13時30分～

●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！

●対象　妊婦とパートナー

●費用　無料

●申込 電話（要予約）

●場所　区役所2階 集団検診室

●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　8月2日（金） 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

●費用　無料

●申込　不要

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　 6572-9514

※次回は9月4日（水）に開催

◎お知らせ

○「国民健康保険料のための所得申告書」の提出をお願いします

国民健康保険では、10月の上旬までにすべての加入者の所得状況を把握する必要があり、前年の所得を申告されていない方のいる世帯へ「国民健康保険料のための所得申告書」を７月に送付しています。世帯の中で所得の不明な方がいる場合は、国民健康保険料の軽減・減免を受けられません。必ず所得申告書の提出をお願いします。

●問合　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　 6576-9991

◎相談

○港区役所での相談

【弁護士による法律相談】

第２火曜日は開催しません

●日時　第1・第3火曜日（8月6日・20日）※8名定員

第4火曜日（8月27日）※16名定員

13時～17時

●場所　区役所1階 相談室

●申込　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

【行政相談】

●日時　第1木曜日（8月1日）14時～16時※受付は15時まで

●場所　区役所1階 相談室

●申込　不要

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9978

●FAX　 6572-9511

【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　8月8日（木）、22日（木）14時～

●場所　区役所3階 相談室

●申込　要申込

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　 6572-9514

【花と緑の相談】

●日時　第2水曜日（8月14日）14時～15時30分

●場所　区役所5階 会議室

●申込　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

○思春期関連問題相談

不登校・人目を気にして外出を嫌がるなど、思春期特有の問題について悩んでおられるご本人やご家族からの相談を精神科医師がお受けいたします。

●場所　大阪市こころの健康センター（都島センタービル３階）

●申込　要申込

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　 6572-9514

◎健康

○予防接種のお知らせ

対象の方は、委託医療機関で予約の上、予防接種を受けてください。

【日本脳炎予防接種】

●対象（標準的な接種年齢）

　・3歳児

　・4歳児のうち日本脳炎ワクチンの１期初回接種（2回）を終えた方

　・9歳児のうち日本脳炎ワクチンの1期接種（3回）を終えた方

※日本脳炎の接種機会を逃した平成7（1995）年4月2日から平成19（2007）年4月1日生まれの方は20歳未満までの間、公費で接種できます。

※平成19（2007）年４月２日から平成21（2009）年10月１日生まれの方で、１期接種（３回）が７歳６ヶ月の前日までに完了されていない方は、９歳から13歳の誕生日の前日までの間、公費で接種できます。

【ジフテリア・破傷風混合（DT）予防接種】

対象者の予防接種の費用は無料ですが、対象年齢（13歳の誕生日の前日）を超えると任意接種となり、自己負担になりますのでご注意ください。

●対象　11歳・12歳の方

接種予約は、学校を通じて配付される「実施医療機関一覧表」に記載されている医療機関へ電話などで申し込んでください。

※大阪府外の小学校へ通学しているお子さまなど、学校を通じて予診票や実施医療機関一覧表が配付されていない場合は、下記の担当までご連絡ください。

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　 6572-9514

◎健康通信

○あなたの飲み方大丈夫？

お酒との付き合い方を今一度振り返り、健康的な飲み方をこころがけましょう。

●飲み過ぎは、体への負担となり肝機能だけでなく全身に深刻な悪影響を及ぼします。

●お酒に含まれるアルコールは依存性のある薬物のため、アルコール依存症になることもあります。アルコール依存症は、飲酒のコントロールが出来なくなる病気で、単なるお酒好きとは違います。

【アルコール依存症テスト「ＣＡＧＥ」】

・あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？

・あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり、苛立ったことがありますか？

・あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？

・あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

２個以上あてはまる場合はアルコール依存症の可能性があります。早期治療が大切です

●相談機関　大阪市こころの健康センター　依存症相談窓口（アルコール関連問題）

●電話　6922-8520

●相談機関　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

◎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】

●種類　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　8月26日（月) 9時30分～10時30分、9月7日（土）13時30分～14時30分

●種類　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　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

●種類　大腸がん（免疫便潜血検査）

●対象　40歳以上

●費用　300円

●日時　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

●種類　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（（かったん））400円）

●日時　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

●種類　骨粗しょう症検診

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　8月26日（月) 9時30分～10時30分、9月7日（土）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　8月5日（月）10時～11時、9月3日（火）10時～11時

【歯科健康相談（予約不要）】

●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

【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・祝）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

◎健康レシピ8月号　ゴーヤの豚肉カレー

○栄養価（１人分）エネルギー：645kcal　食塩相当量：2.3g

疲労回復成分が豊富なゴーヤと豚肉、それににんにくを加えた、夏バテ知らずの一品です。

【材料（2人分）】

豚肉こまぎれ（一口大）100g、たまねぎ（薄切り）中1/2個、にんじん（一口大）中1/2本、ゴーヤ1/3～1/2本、完熟トマト（中・小さく切る）1/4個、しょうが（みじん切り）適量、にんにく（みじん切り）適量、油小さじ1、水300ml、カレ－ルウ2皿分、めんつゆ小さじ1、ごはん400ｇ

【作り方】

（1）豚肉と野菜を切る。ゴーヤは縦半分に切り、中のワタと種をスプーンで取り除き、薄切りにする。

（2）鍋に油とゴーヤを入れ少し硬めに炒め、別にとっておく。

（3）（2）の鍋にしょうが・にんにくを入れ弱火で炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを加え中火で炒める。

（4）野菜の色が変わったら、トマト・水を入れ沸騰させアクを取り、野菜が柔らかくなったら火を止め、めんつゆ・カレールウを入れて再度10分程度煮る。

（5）（4）にゴーヤを入れて5分程度煮たら出来上がり。

●協力　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　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 「夏が来れば 思い出す…」

●今はもう無い、昔あった天保山花火大会を思い出します。キレイで、ベランダから見れて良かったのになぁ。又復活して欲しいです。手持ち花火大会には、この春小１になった息子と今年も参加しようと思います。（51歳・女性）

●夏が来れば思い出すのは、「シャービック」です。メロン味が好きで、子どもの頃よく食べてました。最近見かけませんが、たまに見つけると、嬉しくなります。（45歳・女性）

●かみなり。本当に小さい頃は大きな音と稲光が、怖くて嫌でした。今では、昨今の風と大雨を実体験し危うさを感じますが、夕立で夏を思い出します。（31歳・男性）

●夏休み中のおやつに、冷凍バナナを食べてました。夏はバナナが傷みやすいので、ラップで包んで冷凍しておくと、いつでもおいしく食べることができます。冷たくて甘い、思い出のおやつです。（35歳・女性）

次回のテーマは「我が家の防災の心得」 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】（2頁上部参照）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。 8月10日（土）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

○「メアリー・エインズワース浮世絵コレクション-初期浮世絵から北斎・広重まで」ご招待券5組10名様

珠玉の浮世絵コレクションが日本に初めての里帰り。六大浮世絵師「春信、清長、歌麿、写楽、北斎、広重」の優品に加え、貴重な初期浮世絵や人気の歌川国芳による錦絵など200点を一堂に展示します。

●会場　大阪市立美術館（天王寺公園内）

●会期　8月10日（土）～9月29日（日）（休館日：月曜日※祝休日の場合は開館、翌火曜日休館。ただし8月13日（火）は開館）

●時間　9時30分～17時（入館は閉館30分前まで）

●料金　一般1,400円（1,200円）／高校・大学生1,000円（800円）は前売・団体料金。団体料金は20名以上。

※中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方（介護者1名を含む）は無料。（要証明）

※大阪市内在住の65歳以上も一般料金が必要。

●問合　大阪市総合コールセンターなにわコール

●電話　4301-7285

●応募方法　ハガキ又はメールにて【必要事項】、「ちょっと言わせて〜ナ」の次回のテーマ「我が家の防災の心得」を記入し、ご応募ください。

8月10日（土）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

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9683