◎講座

○学ぼう元気でいきいき生活　ココロとカラダの健港講座　受講者募集！

生活習慣病や介護予防について学び、一緒に活動しませんか。

●日時

10月1日（火）、15日（火）、29日（火）、11月22日（金）、12月17日（火）13時30分～15時30分

11月12日（火）、12月13日（金）10時～12時

12月2日（月） 9時30分～11時30分（全8回コース）

●場所　区役所2階 集団検診室

●内容　「健康診断のミカタ」（医師の話）、「お口の健康」（歯科衛生士）など

●定員　30名 ※先着順

●申込　電話

●費用　無料

●締切　9月27日（金）

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

○エコクッキング 参加者募集！

専門家のお話を聞きながら、ゴミ分別や食品ロスについて、調理実習を通じて考える講座です。

●日時　9月20日（金）10時～13時

●場所　区役所２階 集団検診室・栄養室

●メニュー　高野豆腐入りごはん、残り野菜の回鍋肉（（ホイコーロー））、緑茶のふりかけなど

●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

◎募集

○ウォーキングイベント サポーター募集！

11月6日（水）開催のイベントに協力をしていただける方を募集します。

【ウォーキングサポーター講座】

●日時　10月25日（金）10時～11時30分

●場所　ゆめホーム「ゆめ」港区民センター（弁天2-1-5）

●対象　講座、イベント両方に参加できイベントに協力をしていただける方

※参加者への声がけや列の整理をお願いします。

●定員　20名 ※先着順

●申込　電話

●締切　10月23日（水）

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

◎子育て

○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しょう♪パートナーの方の参加も大歓迎です。

●日時　①9月19日（木）13時30分～　②9月22日（日）13時30分～

●内容　①・同級生ママとお友達に♪

　　　　　・マタニティ期の食生活

　　　　　・先輩ママに聞こう！ ほか

　　　　②・赤ちゃんを知ろう！

　　　　・抱っこ、おむつ交換、沐浴にチャレンジ！

　　・プレパパ妊婦擬似体験 ほか

●対象　妊婦とパートナー

●申込　電話（要予約）

●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

○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　9月4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

●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

○「ぼくたちの教育について語ろう」講演会

日本の教育が抱える課題や可能性について、海外に飛び出した大学生や学校関係者、その他多様な経験をした学生と一緒に考えてみませんか。お子様には同時開催のエルカフェに参加していただけます。

●日時　9月28日（土）14時～16時

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター

●講師　NPO法人わかもの国際支援協会メンバーほか

●定員　25名（先着順）

●費用　無料

●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

◎子育て中のお父さんお母さんを支えます！

病気の回復期の子ども（病後児）や回復期に至らない子ども（病児）で保育所などに通うことができなかったり、保護者の仕事の都合などで家庭での保育が困難な場合子どもをお預かりします。※要事前登録

●利用料　日額2500円※食事代等実費は別途必要（所得や世帯による減免あり）

●開設日　月曜日～土曜日（日曜、休日、年末年始を除く）

●時間　8時～17時※延長保育については各施設にお問い合わせください。（別途料金必要）

【病後児保育施設　げんきっこホーム】

●対象　病気の回復期の子ども（生後6ヶ月から小学6年生まで）

●場所　池島3－7－18（入舟寮内）

●電話　6571-1515

【病児・病後児保育施設　ぴ～よんルーム】

●対象　病気の回復期の子どもや病気の回復期に至らない子ども（生後6ヶ月から小学6年生まで）

●場所　南市岡1－7－1

●電話　6575-9774

●FAX　6575-9784

○保育所などの入所申込みを受付けます

令和2年4月からの保育施設・事業利用の申込みを受付けます。現在待機中の方も、改めて申込みが必要です。

【入所の基準】

保護者のいずれもが仕事や病気などのため家庭で保育できない場合や、その他保育が必要と認められる場合

【申込書の配付】

●期間　9月6日（金）～10月15日（火）

●場所　各保育施設・事業所（月～金曜10時から16時、土曜10時～12時、日・祝日は除く）

区役所3階エレベーターホール（土・日・祝日は除く）

【申込書の受付】

●期間　10月1日（火）～10月15日（火）

●場所　保健福祉課（子育て支援）（土・日・祝日は除く）

※保育施設等での受付は実施しておりませんのでご注意ください。

※受付の際に面接を実施しますので、対象となるお子さまと一緒にお越しください。

【保育所】

●施設名称　市立　八幡屋保育所

●所在地　八幡屋3-11-6

●電話番号　6571-0204

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　市立　磯路保育所

●所在地　磯路2-11-8

●電話番号　6572-6495

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　公設民営　田中保育所

●所在地　田中1-11-1

●電話番号　6574-2369

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　善児園((ぜんじえん))

●所在地　港晴3-16-6

●電話番号　6571-0258

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　港保育所

●所在地　池島1-3-47

●電話番号　6571-3182

●年齢※１　2～5歳

●施設名称　私立　港乳児保育センター

●所在地　池島1-3-40

●電話番号　6571-0646

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　アソカ学園

●所在地　夕凪2-3-5

●電話番号　6574-2600

●年齢※１　1～5歳

●施設名称　私立　日輪（（にちりん））学園保育所

●所在地　磯路1-8-5

●電話番号　6573-6000

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　池島保育園

●所在地　池島3-1-32

●電話番号　6573-5012

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　築港保育園

●所在地　築港1-12-8

●電話番号　6574-3196

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　安治川保育園※2

●所在地　波除1-6-6

●電話番号　6582-7883

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　第２善児園

●所在地　市岡元町3-13-8

●電話番号　6585-3030

●年齢※１　0～5歳

●施設名称　私立　はらっぱ舎

●所在地　市岡元町2-5-26

●電話番号　4301-7010

●年齢※１　0～5歳

【認定こども園】

●施設名称　私立　認定こども園波除学園

●所在地　波除5-4-7

●電話番号　6585-3392

●年齢※１　0～5歳

【小規模保育事業所】

●施設名称　私立　バンビ保育所

●所在地　夕凪2-12-32

●電話番号　6573-7685

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　風の丘保育園

●所在地　波除3-7-18

●電話番号　6584-5155

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　きららもとまち保育園

●所在地　磯路1-4-3

●電話番号　6571-5277

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　キングダム・キッズ磯路

●所在地　磯路2-16-22 1F

●電話番号　6585-9586

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　はらっぱ舎AIAI

●所在地　波除4-1-37 １F

●電話番号　4394-8739

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　ひまわり保育園みなと

●所在地　市岡元町3-8-15

●電話番号　6581-3054

●年齢※１　0～2歳

●施設名称　私立　よいこ園

●所在地　磯路2-22-8-10

●電話番号　6585-7085

●年齢※１　0～2歳

※1　年齢は、令和2年4月1日現在。0歳児は原則生後6カ月以上。

※2　0歳児・1歳児は分園（あじぴよ／西区境川2－5－27）への入所、2歳児以降は本園の入所となります。

※保育施設等の見学を希望される場合は、事前に当該施設への連絡が必要です。

※申込状況につきましては、10月末頃にこども青少年局ホームページにて公表する予定です。

※保育施設等の一覧については令和元年9月1日現在の状況です。施設形態（認定こども園への移行など）や、募集　　年齢が変更になることがあります。

※保育を必要としない場合（1号認定）の認定こども園の申込みについては、各施設にお問合せください。

●問合　保健福祉課（子育て支援）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

◎健康レシピ9月号　オクラとキノコのベーコン炒め

ご飯のおかずに!主菜と副菜が1品でとれる、ビタミンたっぷりな一品です。

○栄養価（１人分）エネルギー：139kcal、食塩相当量：1.4 g

○材料（2人分）

ベーコン50g、オクラ6本、まいたけ1/2株、にんにく1片、オリーブオイル小さじ1、しょうゆ小さじ1弱、塩 少々、こしょう 少々、

○作り方

（1）オクラは1分弱ほど塩ゆでし、食べやすい大きさに斜め切りする。

（2）ベーコンは5㎜幅に切り、まいたけは石づきを取る。

（3）にんにくはみじん切りをする

（4）フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくを入れ香りが出てきたら、（2）を加え火が通ったら1を入れて炒め、塩・コショウを入れ醤油で味を調える。

●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

◎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（9月3日・17日）※8名定員

第2・第4火曜日（9月10日・24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（9月5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　9月12日（木）、26日（木）14時～

●場所　区役所3階 相談室

●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（9月11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

○依存症専門相談

アルコール、薬物、ギャンブル等の問題について悩んでおられるご本人やご家族などからの相談をお受けします。精神科医による専門相談は予約制です。

●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）

●電話　6922-8520

○いじめや学校生活で悩んでいる方へ（相談窓口案内）

【電話教育相談（大阪市こども相談センター）】

悩みなどについて子ども自身からの相談をお受けします。

※こども専用

●電話　4301-3140（月曜～金曜 9時～19時 ※祝日、年末年始は除く）

【24時間子どもSOSダイヤル（全国共通）】

毎日24時間いじめ等に関する相談をお受けします

●電話　0120－078－310

【LINEを活用した、いじめに関する相談や学校生活に関する相談窓口】

●日時　毎週木曜 17時～21時

※学校で配付されたQRコードをLINEアプリで読み取って下さい

◎健康通信　それホントに風邪ですか？　長引く風邪は“結核”かも…！～９月24日から30日は「結核予防週間」です～

●日本では、今でもまん延している「日本最大級の感染症」

●その中でも大阪市は都道府県・政令指定都市で結核罹患率（※）がなんとワースト１

●今では、内服治療することで「治る」病気とも言われています。

早期発見することで周りの人にうつすリスクもぐっと軽減されます。

※罹患率とは、1年間に発病した患者数を人口10万対であらわしたもの

【早期発見のポイント】

①結核は風邪の症状によく似ているので、以下の症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

・２週間以上咳や痰が続く　・からだがだるい　・微熱が続く ・急に体重が減る ・胸が痛い ・痰に血が混ざるなど

②年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。区役所では、毎月第1月曜日に無料で結核検診を実施しています

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

○健康教育・結核検診

●日時　10月31日（木）

【講習】 13時30分～14時　【レントゲン撮影】 14時～15時

●内容　結核に関する講話・胸部レントゲン撮影

●対象　市内在住の60歳以上の方

●場所　老人福祉センター 会議室

●費用　無料

●申込　電話、来館

●定員　25名（先着順、定員になり次第締切）

●受付　9月20日（金）から

●問合　港区老人福祉センター（夕凪2-5-22）

●電話　6575-1368

●FAX　6574-7132

○歯周病検診を受けましょう

●対象　昭和24年、29年、34年、39年、44年、49年、54年生まれの大阪市民の方（勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯科治療中の方は除く）

●内容　問診、口腔内診査（虫歯治療や歯石の除去などの行為は含まれません）

●費用　500円　＊生活保護世帯に属する方・市民税非課税世帯の方は、証明書の提出により無料で受診できます。

●申込　市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ直接電話でお申込みください

※詳しくは取扱医療機関等にお問い合せください

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

○大阪市国保加入者のみなさまへ　特定健診を受けましょう！

大阪市国保では、無料で受診できる特定健診を実施しています。また、「特定健診」のほか「１日人間ドック」や「健康づくり支援事業」を実施しています。

●対象　40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）

【特定健診受診券に関すること】

●問合　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　6576-9991

【健診内容・場所について】

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

【1日人間ドック・健康づくり支援事業】

●問合　福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）

●電話　6208-9876

●FAX　6202-4156

○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　10月28日（月) 13時30分～14時30分

11月20日（水) 18時30分～19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　10月25日（金) 9時30分～10時30分、12月17日（火） 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　10月25日（金)、 12月17日（火） 9時30分～10時30分

●種類　肺がん（胸部X線検査）（喀痰（（かったん））検査400円）

●対象　40歳以上

●費用　無料（喀痰（（かったん））400円）

●日時　10月25日（金) 、12月17日（火）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　9月7日（土) 、10月28日（月) 13時30分～14時30分

11月20日（水) 18時30分～19時30分

●種類　結核健診（予約不要）

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　9月3日（火）10時～11時、9月27日（金）14時～15時、10月1日（火）10時～11時

【歯科健康相談】

●費用　無料

●申込　不要

●日時　10月25日（金) 9時30分～10時30分、10月28日（月) 13時30分～14時30分

【特定健康診査】※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

●申込　不要

●日時　9月7日（土）、10月25日（金)、12月17日（火）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

◎読者コーナーちょっと言わせて～ナ♪

○今月は 「我が家の防災の心得」

●毎年、特にこの時期にくると防災品（懐中電灯・ラジオ・食料品）をチェックをします。防災マップを目に付くところに貼ったり、スリッパは就寝時手の届くところに置いています。最近は台風の被害も大きいのでベランダのものを早めに片づけることも大事です。（ベランダを物置にしないように心掛けています）。（58歳・男性）

●常に日常生活の行動動線を考えています。通路に余分な物が置いてないか、ベッドの脇にスリッパ、懐中電灯が常備されているかなど。（53歳・女性）

●2リットルのペットボトル飲料水を12本常備する。（35歳・男性）

●防災袋にまとめて入れています。チェックもしていますがいざとなるとどうなるやら。山用のリュックに詰めこんで、「あると便利」の情報に耳を傾け準備します。（70歳・女性）

次回のテーマは「私だけの秋の楽しみ」 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。 9月10日（火）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

○「フィンランド陶芸　芸術家たちのユートピア―コレクション・カッコネン」観覧券　5組10名様

フィンランド工芸の著名なコレクターであるキュオスティ・カッコネン氏の所蔵作品を展示し、フィンランド陶芸の豊かな世界をご紹介します。また、特別展として「マリメッコ・スピリッツ　フィンランド・ミーツ・ジャパン」を同時開催。

●会場　大阪市立東洋陶磁美術館(大阪市中央公会堂東側)

●会期　10月14日(月・祝)まで（休館日：月曜日※月曜日が祝日の場合は翌火曜日）

●時間　9時30分～17時(入館は閉館の30分前まで)

●料金　一般1,200(1,000)円／高校生・大学生700(600)円

※ (　)内は20名以上の団体料金

※中学生以下、障がい者手帳などをお持ちの方(介護者1名を含む)、市内在住の65歳以上の方は無料(証明書等提示)

●問合　大阪市立東洋陶磁美術館

●電話　6223-0055

●FAX　6223-0057

●応募方法　ハガキ又はメールにて【必要事項】と「ちょっと言わせて～ナ」の

次回のテーマ「私だけの秋の楽しみ」を記入し、ご応募ください。

9月10日（火）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

※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。