◎イベント

○みんなで歩きましょう！

【港区健康月間ウォーキングイベント参加者募集！】

港区民の皆さんとウォーキングをしてみませんか？ご家族・ご友人を誘って、ぜひご参加ください♪

●日時　11月6日（水）10時～12時（時間厳守）

●コース　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター～波除公園～安治川トンネル～中央卸売市場

●定員　50名 （先着順、雨天の場合は中止）

●費用　無料

●申込　11月1日（金）までに電話でお申し込みください

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎講座

○うつ病の家族教室[無料]

家族の方がうつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気をもつ家族の方と語り合ってみませんか。

【１コース２日間】

●日時　①10月19日（土）14時30分～16時30分

　　　　②10月26日（土）14時30分～16時30分

●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）

●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　市内在住でうつ病と診断されている方のご家族

●費用　無料

●定員　20名（先着順）

●締切　10月16日（水）

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

○低脂肪、減塩、高食物繊維の食生活

【生活習慣病予防のための食生活講座PARTⅡ】

予防のヒントがいっぱいの調理実習つき講座です。

●日時　11月8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　和風きのこピラフ、鶏肉のレモン蒸しと温野菜サラダ、卵とトマトのスープなど

●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

◎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♪

●日時　10月17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

　　　　・授乳のやり方をやってみよう！

●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

※次回は11月21日（木）、24日（日）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　10月2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

※次回は11月6日(水)に開催

○港子育て支援センター「イルカルーム」

【月曜日】10時～12時　あそびのひろば

　　　　　13時～16時　あかちゃんひろば

【火曜日】10時～12時　あそびのひろば（講座・教室の場合休み）

　　　　　13時～16時　あそびのひろば

【水曜日】10時～12時　あそびのひろば

　　　　　13時～16時　あそびのひろば

【木曜日】10時～12時　あそびのひろば

　　　　　13時～16時　あそびのひろば

【金曜日】10時～12時　あかちゃんひろば

　　　　　13時～16時　あかちゃんひろば

※あかちゃんひろば…生後3か月から1歳未満の子どもと保護者が対象

港子育て支援センター「イルカルーム」は、生後3か月から概ね3歳未満の子どもと保護者が自由に遊べる「あそびのひろば」や親子教室、子育て講座などの事業を実施しています。気軽に遊びに来てください。

●問合　港子育て支援センター（八幡屋3-12-11）

●電話・FAX　6576-4320

◎こども110番マップを作成しました

「こども110番の家」は、子ども達がトラブルに巻き込まれそうになった時、駆け込み助けを求められる場所です。子どもを守るため地域の家庭等が協力し、旗などを掲げていますので、日頃からどこにあるか確認しておきましょう。

●「大阪市港区 こども110番の家」で検索

●問合　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512

◎お知らせ

○学校選択制希望調査票の提出を！

【締め切りは10月31日（木）まで】

令和2年4月に市立小・中学校に入学される方は全員、希望調査票を提出してください。通学区域校を希望する方、私立・国立等を希望する方も必ず提出をお願いします。詳細は、8月下旬に配付しました「学校案内」をご覧ください。

※「学校案内」は対象者のみに配付しています

●問合　窓口サービス課（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　6576-9991

◎募集

○区政会議を開催します

防災・防犯部会、福祉部会、こども青少年部会、区政会議（全体会）を10月下旬から11月上旬の日程で開催します。日程等が決まり次第、港区ホームページにてお知らせします。傍聴を希望される方は、18時30分から受付をしています（先着順）。

●申込　総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9885

●FAX　6572-9511

●URL　https://www.city.osaka.lg.jp/minato/category/3166-2-11-0-0-0-0-0-0-0.html

◎健康レシピ10月号 鮭のちゃんちゃん焼き

主菜と副菜が1品でとれるご飯のおかずです！鮭とたっぷりの野菜で生活習慣病予防にどうぞ。

○栄養価（１人分）エネルギー：323kcal、食塩相当量：2.5 g

○材料（2人分）

生鮭2切、塩・こしょう少々、キャベツ1/4玉、玉ねぎ1/3個、じゃがいも1個、人参1/3個、ブロッコリー60ｇ、えのき1袋、しいたけ2枚～4枚、バター小さじ2、味噌大さじ1と1/3、酒大さじ2、みりん小さじ2、だし汁小さじ2、油小さじ2

○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）じゃがいもはひと口大に切りラップをかけ、レンジで約4分間加熱する。人参は5ミリ幅の短冊切り、玉ねぎはくし形に、キャベツはざく切りにする。えのきは石づきをとり小房に分け、しいたけは軸を外し、石づきをとり細切りにする。

（3）味噌、酒、みりん、だし汁を合わせる。

（4）あたためたフライパンに油をひき、鮭の皮面を下にして焼く。

（5）焼き目がついたら裏返し、野菜を加え、（3）を回しいれる。蓋をして中火で7分～10分蒸し焼きにする。

（6）仕上げにバターをのせる。

●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 「私だけの秋の楽しみ」

●自分がベランダで育てた秋ナスを食べることです。（55歳・女性）

●色々なモンブランの食べくらべ。栗だけじゃない、いも・かぼちゃ・たくさんあるので楽しみー。（28歳・女性）

●私は秋になると万博記念公園の紅葉がとても綺麗な場所で読書をします。それが私の秋の楽しみです。（38歳・男性）

●この時期には近隣の食堂・居酒屋が旬の秋の食べ物のフェアを行います。店舗を週一軒ずつ巡って食べ歩く秋の食欲ツアーが私だけの秋の楽しみ方です。（60歳・男性）

●さつまいもで中華ポテトを作ります。丁度良い加減の飴にするのが難しく、成功までに何本も食べることになります（笑）。（52歳・女性）

●実家の木になる柿です。ただ、渋～いので、干し柿にして食べています。ジャム代わりにパンに塗るのもすごくおいしいのでおすすめです。（24歳・女性）

次回のテーマは「私の“楽しい”節約術」 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。 10月10日（木）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

○日本・オーストリア外交樹立150周年記念　ウィーン・モダン クリムト、シーレ 世紀末への道　観覧券　5組10名様

世紀末ウィーン、伝統と革新とが交差する時代の、東西ヨーロッパを中継する地域。不安と葛藤、軋轢うずまくその都市では、特異な文化が花開きました。その道行きを、ウィーン・ミュージアムの所蔵品を中心とする約300点の作品で振り返ります。

●場所　国立国際美術館（北区中之島4-2-55）

●会期　12月8日(日)まで　※休館日 月曜日（ただし、10月14日（月・祝）、11月4日（月・休）は開館し、翌日休館）

●時間　10時～17時(入場は閉館の30分前まで)※10～12月中の金曜・土曜日は20時まで一般1,600(1,400)円／大学生1,200(1,000)円／高校生800(600)円※(　)内は20名以上の団体料金

※中学生以下無料（要証明）　※心身に障がいのある方とその付添者1名無料（要証明）　※本料金で同時開催の「コレクション特集展示　ジャコメッティと Ⅱ」もご覧いただけます。

●問合　国立国際美術館

●電話　6447-4680

●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「私の“楽しい”節約術」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。

◎お知らせ

○「障がい者・こども・ひとり親家庭」各医療証を更新します

・障がい者医療証は　オレンジ色→うぐいす色　へ、

・ひとり親家庭医療証は　桃色→あさぎ色　へ変わります。

こども医療証の色は変更ありません。資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が平成31年10月31日（令和元年10月31日）までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

●問合　保健福祉課（福祉・子育て支援）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

○国民健康保険被保険者証を更新します

11月1日に国民健康保険被保険者証を更新するため、新しい保険証緑色を10月中に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

・簡易書留郵便はポストには投函されません

・ご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください

・10月中に届かない場合や郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、下記までお問い合わせください。

●問合　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　6576-9991

○10月1日から「年金生活者支援給付金制度」が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために年金に上乗せして支給されるもので、受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

【対象】

●老齢基礎年金を受給している方で以下の要件をすべて満たしている方

　①65歳以上　②世帯全員が市町村民税非課税　③年金収入額とそのほか所得額の合計が約88万円以下

●障がい基礎年金、遺族基礎年金を受給していて、前年の所得額が約462万円以下である方

【請求手続き】

●平成31年4月1日以前から年金を受給している方

　9月から順次、対象の方へ請求手続きの案内を送付しています。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

●平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方

　年金の請求手続きを行う際に給付金の手続きも行ってください。

【不審な電話や案内にご注意ください】

日本年金機構や厚生労働省から口座番号をお聞きしたり、金銭を求めたりすることはありません。

●問合　給付金専用ダイヤル

●電話　0570-05-4092

（月曜日 8時30分～19時、火曜日から金曜日 8時30分～17時15分、第2土曜日 9時30分～16時）

◎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（10月1日・15日）※8名定員

第2・第5火曜日（10月8日・29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

【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　10月10日（木）、24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

【行政相談】

10月7日（月）から13日（日）までは「行政相談週間」です。

毎日の暮らしの中で、国・府・市町の行政について「困った」「納得できない」「もっと詳しく知りたい」などがありましたら、お気軽にご利用ください。

●行政相談委員　石川忠秀、藤岡晴美

●日時　第1木曜日（10月3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）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

【花と緑の相談】

●日時　第2水曜日（10月9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

◎健康

○秋季地域献血実施のおしらせ

港区では、毎年春季・秋季・冬季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします。

【八幡屋】

●実施場所　八幡屋商店街 みなと通り側出入口

●実施日　10月5日（土）

●受付時間　10時～12時、13時～16時※①

【弁天】

●実施場所　弁天小学校

●実施日　10月6日（日）

●受付時間　10時～12時、13時～16時※①

【築港】

●実施場所　築港交差点（大阪港駅前）

●実施日　10月9日（水）

●受付時間　10時～16時

【市岡・南市岡】

●実施場所　港区保健福祉センター

●実施日　10月15日（火）

●受付時間　14時～16時

【磯路】

●実施場所　磯路中央公園

●実施日　10月22日（火・祝）

●受付時間　10時～11時30分、12時30分～16時※②

【三先】

●実施場所　三先公園（雨天時三先小学校）

●実施日　10月30日（水）

●受付時間　10時～11時30分、12時30分～16時※②

※①12時～13時は昼休憩のため中断します　※②11時30分～12時30分は昼休憩のため中断します

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

○10月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間

犬や猫を愛する皆さん、世の中には動物の好きな人ばかりではありません。他人に迷惑をかけないようにし、飼い主としてのルールやマナーを守り皆さんが快適に暮らせる美しい街づくりにご協力ください。

・犬の登録、狂犬病予防注射は必ず受けましょう

・トイレトレーニングをしましょう

・鳴き声を防止しましょう

・無責任な放し飼いはやめましょう

・愛情と責任をもって終生飼いましょう

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9973

●FAX　6572-9514

◎健康通信　しっかり睡眠とれていますか？体内時計を整えることで、質の良い睡眠につながります！

●睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります

【質の良い睡眠につなげるために】

①起床直後にはカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう

　体内時計の周期は24時間11分と地球の自転と約11分間のズレがあります。起床直後の太陽の光は、これを修正し体内時計をリセットしてくれます。

②朝ごはんは毎朝きちんと食べましょう

　規則正しく食事をすることで、肝臓などの末梢時計がリセットされます。

③シャワー浴のみでなく、40度くらいのぬるめのお湯につかりましょう

　リラックス効果を促し、自律神経が整えられます。また、高い体温が下がるときに眠りが促されるので、体が冷える前に布団へ入るようにしましょう。

④就寝時の室内照明は暗め、寝る前のスマホやテレビの視聴はやめましょう

　照明の光やブルーライトを目から取り入れると、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が低下し睡眠障害を起こしやすくなるので注意しましょう。

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

○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　11月20日（水) 18時30分～19時30分

12月6日（金) 9時30分～10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) 9時30分～10時30分

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）検査400円）

●対象　40歳以上

●費用　無料（喀痰400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　骨粗しょう症検診

●対象　18歳以上

●費用　無料

●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

12月6日（金) 9時30分～10時30分

【結核健診】

●対象　15歳以上

●費用　無料

●予約　不要

●日時　10月1日（火）10時～11時、11月5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】※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　※受診券と保険証が必要

●申込　不要

●日時　10月25日（金) 9時30分～11時、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

◎「みなとクリーンUP大作戦」参加者募集

12月1日（日）の大阪マラソンに向け、区内全域で取り組む一斉清掃活動です。今年から港区もコースの一部になり、全国から集まったランナーが区内を駆け抜けます。わがまち港区をキレイにしよう！ を合言葉に、清掃活動にご協力いただける企業や団体を募集します。

●日時　11月27日（水）8時～17時の間で30分～1時間程度

●申込　FAX、メール（企業・団体名、担当者氏名、連絡先を記載し送付してください。区役所より参加申込書を送付させていただきます。)

●締切　10月18日（金）

●問合　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

●電話　6576-9734

●FAX　6572-9512

●メール　tg0002@city.osaka.lg.jp

◎港区成人の日記念のつどい

令和2年1月12日（日）に開催します※日曜日の開催です。ご注意ください。

●場所　アートホテル大阪ベイタワー 4階 アートグランドボールルーム（弁天1-2-1）

●時間　10時～（受付9時30分）

●内容 記念式典のほか、お楽しみコーナー（プレゼント抽選会）など

●問合　一般財団法人　大阪市コミュニティ協会港区支部協議会

●電話　6572-0020

●FAX　6572-0274

◎空家活用セミナー

　港区では（一社）大正・港エリア空き家活用協議会（WeCompass）と連携し、空き家活用に関する取り組みを行っています。このたび空き家解決のヒントが見つかるセミナーを開催します。各セミナー後には専門家による個別相談会も開催します。

●開催日時　10月1日（火）18時～20時

●内容（仮）　今ならまだ間に合う財産の引き継ぎ方～相続と家族信託～

●講師　司法書士法人リーガルエスコート　代表　池内宏征氏

●開催日時　10月2日（水）18時～20時

●内容（仮）　がんばる家主の空き家活用術

●講師　がんばる家主の会　株式会社　若竹寮　渡邉宏樹氏

●開催日時　10月17日（木）18時～20時

●内容（仮）　空き家活用に役立つ制度の紹介

●講師　大阪市都市整備局　下中裕史

　　　　WeCompass 代表　川幡祐子氏

●開催日時　10月26日（土）18時～20時

●内容（仮）　賃貸空き家の入居率アップの方法と契約の工夫

●講師　株式会社　ハウスメイトパートナーズ　東京営業部課長　伊部尚子氏

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター 椿（26日のみ松竹）

●申込　不要。当日お越しください。ただし、個別相談は要申込。

　　　　下記メールアドレスに氏名・連絡先・人数を明記のうえ、各セミナー開催前日までにお申込みください

●メール　tm.wecompass@gmail.com

●問合　総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9907

○「空家利活用改修補助事業」がスタートしました

　６月末より開始したこの制度は、空家の利活用に向けた改修を促進するため、住宅の性能向上や地域まちづくりに役立てる用途への改修費用などの一部を大阪市が補助するものです。詳細は下記へお問い合わせ、または個別相談もできる17日のセミナーへご参加ください。

●問合　都市整備局住環境整備課防災・耐震化計画グループ

　　　　港区役所協働まちづくり推進課

●電話　6208-9622

●FAX　6576-9743

◎地域活動を紹介します！ vol.4

〇港地区保護司会

　港地区保護司会は、犯罪や非行を未然に防ぐとともに、罪を犯した人の更生について理解を深めるために、世論の啓発や地域社会の明るく住みよいまちづくりに努めており、毎年7月の「社会を明るくする運動」強調月間では、講演会や街頭啓発を関係団体の中心として行うなど、様々な活動を展開しています。

●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

●メール　tg0002＠city.osaka.lg.jp