◎児童虐待防止月間 講演・意見交換会のお知らせ

○地域ではぐくむ「み」ん「な」「と」子育て　「明日からできる子育て支援を考える」

家族のあり方が多様化していく社会で、未来を担う子どもたちを育んでいくために、臨床心理士として、日々子どもたちと向き合い人とかかわる楽しさを伝え、成長を支援している児童発達支援・放課後等デイサービス「ＴＲＥⅩ（（トレックス））」代表岡本峰淑（（おかもと　みねよし））氏にお話をうかがいます。参加者間で意見交換をしながら、地域での子育て応援として何ができるかについて一緒に考えていきませんか？

●日時　12月9日（月）18時30分～20時30分（18時～受付）

●場所　区役所5階 会議室

●定員　80名（先着順）

●申込　要申込

●問合　保健福祉課（子育て支援室）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514（月～金 9時～17時30分）

◎イベント

○“ものづくり”工場を見学！

【第３回「大正・港オープンファクトリー」】

普段は見ることができない“ものづくり”の工場を見学できます。（大正区と港区の企業23社13コース）

港区内の3コース

●日時　11月15日（金）13時15分～15時30分

●場所　株式会社　榎（（えのき））マリンプロペラ→Toop design works（（ツープ　デザイン　ワークス））→弁天ふ頭

●日時　11月15日（金）13時15分～16時

●場所　前田機械株式会社 → 株式会社あんしん壱番（有限会社リング）→繁栄商店街

●日時　11月16日（土）9時～11時30分

●場所　有限会社南（（みなみ））歯車製作所→成光精密（（せいこうせいみつ））株式会社（ガレージミナト）

※詳しくはホームページをご覧ください。

●URL　https://www.city.osaka.lg.jp/taisho/page/0000482626.html

●対象　小学4年生以上の方

●費用　無料

●申込　往復はがき、メール、FAX

※希望のコース（第3希望まで）、代表者の氏名・年齢・住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢（1申込につき4名まで）を記入

●往復はがき　〒551-8501大正区役所（住所不要）

●メール　taisho001@city.osaka.lg.jp（大正区役所）

●FAX　06-4394-9989（大正区役所）

●定員　各15名（先着順、定員になり次第締切）※申込結果は全員に通知

●問合　港区役所総務課（総合政策・公民連携）

●電話　6576-9208

●FAX　6572-9511

●FAX　6572-0274

◎講座

○成年後見制度を学ぶ

【「障がいのある方への成年後見について～制度とその必要性～」講演会】

「支援者にもしものことがあった時、障がいのある方への支援は…」「家族が元気なうちにできることは何か…」など、障がいのある方の安心できる豊かなくらしをつくるために講演会を通して学び、考えてみませんか？

●日時　12月6日（金）13時～15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

●講師　一般社団法人ふせ支援ネットワークふせまちかど相談所　前川敦（（まえかわ　あつし））氏

●費用　無料

●申込　不要

●主催　港区障がい者地域自立支援協議会

●問合　保健福祉課（福祉）

●電話　6576-9857

●FAX　6572‐9514

○こころの病気を正しく理解する

【家族教室】

同じ病気を持つご家族の方と思いを話し合ったり、病気の事やご本人への接し方について学びます。

●日時　11月15日（金）14時～16時（毎月第３金曜日）

●場所　区役所2階 集団検診室

●対象　統合失調症で治療中の方のご家族

●内容　精神科医や心理職のお話など

●費用　無料

●申込　不要

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●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　①11月21日（木）13時30分～

　　 　②11月24日（日）13時30分～

●内容　①マタニティ期の食生活、先輩ママとの交流会 など

 　　 　②抱っこ・おむつ交換・沐浴にチャレンジ など

●対象　妊婦とパートナー

●申込　電話（要予約）

●費用　無料

●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12月19日（木）です

◎子育て

○たのしい時間を過ごそう♪

【第5回　港区子育て支援イベント「ひまわりひろば」】

絵本、ままごと、ボールプール、魚釣り、車・電車、ブロックやあかちゃんコーナー、楽しいステージなど盛りだくさん！子育て相談もできますよ。いっぱい遊んで楽しもう！

●日時　11月8日（金）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　0歳児から就学前の子どもと保護者

●申込　不要

●問合　保健福祉課（子育て支援室）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514

※イベント開催・中止については、当日午前9時頃に港区役所Twitterにてお知らせします

◎子育て

○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　11月6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12月4日(水)に開催

◎子育て

○学校選択制希望校の変更受付

11月11日（月）～15日（金）学校選択制の希望校を変更したい場合は、上記期間中に限り、窓口にて変更申請を受付けます。この期間以降は、希望校の変更や選択希望の取り消しはできません。詳しくは11月上旬に送付する希望調査結果通知をご覧ください。

●問合　窓口サービス課（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　6576-9991

◎お知らせ

○11月５日から住民票やマイナンバーカード等に旧氏（旧姓）が併記できます

住民票に旧氏を併記するためには、戸籍謄本等を用意し区役所窓口サービス課で手続きが必要です。旧氏は、１人１つだけ、併記することができます。

住民票に旧氏の記載がされると、旧氏を示す印鑑で印鑑登録ができます。

詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。

●問合　窓口サービス課（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　6576-9991

◎お知らせ

○「街ねこ」活動をご存じですか？

大阪市では、地域の合意と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ」活動のお手伝いをしています。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

●「所有者不明猫適正管理推進事業」で検索

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9973

●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（11月5日・19日）※8名定員

第2・第4火曜日（11月12日・26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

【行政相談】

●日時　第1木曜日（11月7日）14時～16時

●場所　区役所1階 相談室

●予約　不要

●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　11月21日（木）13時～16時

●場所　区役所1階 相談室

●予約　電話 ※11月5日（火）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】

●日時　11月14日（木）・28日（木）１４時～

●場所　区役所3階 相談室

●予約　電話　※事前にお話をお聞かせいただきます

●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（11月13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

○おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください！

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、その貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」「１日人間ドック」「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえますのでご確認ください。

詳しくは公式ホームページ「おおさかアスマイル」

●URL　https://www.asmile.pref.osaka.jp/

●問合　おおさか健活マイレージアスマイル事務局

●電話　6131-5804

●FAX　6452-5266

◎健康

○インフルエンザ予防接種のお知らせ

●日程　令和2年1月31日（金）まで

●場所　委託医療機関及び委託介護老人保健・福祉施設（入所者のみ）

●対象　・満65歳以上の市民の方

　　 　・満60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障がい（身体障がい者手帳1級相当）を有する市民の方

●費用　1,500円

※生活保護受給者および市民税非課税世帯の方は自己負担免除となります。接種当日に確認できる書類をご持参ください。（保護決定通知書など）

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎健康通信　健康寿命を伸ばそう！

○「健康寿命」とは、元気に自立して過ごせる期間！

介護が必要になる原因は脳血管疾患などの病気だけでなく、骨折・転倒があります。健康寿命をのばすには生活習慣病の予防・早期発見とともに転倒予防が大切です。

【転ばないための日常生活のポイント】

転倒は外よりも部屋の中のほうが起こりやすい！

外の意識している環境よりも、家の中の無意識な環境のほうが足元に注意が払えず、つまずくことが多くなります。

・足元にあるコードや絨毯などひっかかるものは避けましょう。

・畳の上では靴下が滑りやすくなるので注意しましょう。

・玄関や敷居・お風呂の段差に注意しましょう。

・夜の廊下には足元照明をつけましょう。

○介護が必要になった主な原因

血管疾患18％、認知症16％、高齢による衰弱13％、骨折・転倒12％、関節疾患11％、その他30％

●出典　高齢者介護実態調査（H28）

○11月は港区健康月間です。この機会にご自身の生活を見直して健康寿命をのばしていきましょう。

●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　12月17日（火） 9時30分～10時30分、1月11日（土) 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　12月17日（火） 9時30分～10時30分、1月11日（土) 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（喀痰検査400円）

●日時　12月17日（火） 9時30分～10時30分、1月11日（土) 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　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　11月5日（火）10時～11時、12月4日（水）10時～11時

【歯科健康相談（予約不要）】

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　12月6日（金）9時30分～10時30分、12月17日（火) 9時30分～10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

●日時　12月17日（火） 9時30分～11時、1月11日（土) 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11月号　チンゲン菜と厚揚げのオイスター炒め

チンゲン菜などの緑黄色野菜でカルシウムたっぷりの一品！

○栄養価（１人分）エネルギー：516kcal、食塩相当量：4.5 g

○材料（2人分）

厚揚げ（絹上げ）1枚、チンゲン菜2株、きくらげ大さじ1、にんじん50g、鶏がらスープの素小さじ1/2、水130ml

(a)オイスターソース大さじ2、酒大さじ1、砂糖小さじ1、片栗粉小さじ1、水大さじ1/2

(b)サラダ油大さじ1/2、ごま油小さじ1

○作り方

1）きくらげは水に5分程つけてもどし、食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊に切る。チンゲン菜は茎と葉を分けてざく切りにする。

2）厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切り1センチ幅に切る。(a)、(b)それぞれ合わせておく。

3）フライパンでサラダ油を熱し、厚揚げ、にんじんを入れて炒め、色づいたらきくらげとチンゲン菜の茎を加えて炒める。

4）3に鶏がらスープの素と水を入れ、煮立ったら(a)を入れ味がなじんだら葉を入れ、しんなりしたら(b)を流し入れとろみがついたら、ごま油を加える。

●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

◎読者コーナーちょっと言わせて〜ナ♪

○今月のテーマは 「私の“楽しい”節約術」

●私の節約術はズバリ歩くこと！　少々の道のりならバスや電車に頼らず、ただ黙々と歩き続けます。交通費の節約はもちろん、ダイエットにもなり、足腰も鍛えられていうことなしです！ 今からの秋の爽やかな空気の中を歩くのも楽しみです。（46歳・女性）

●夜帰宅途中にある弁当屋さんの閉店前タイムセールに寄ることです。食費も手間も時間的にもとても助かっています。（42歳・女性）

●1週間使うお金を決めて、週末に不足しても、在庫で食事を作るようにする。変わったものができることがあってやったー！という感じです。　（73歳・女性）

●スーパーの生鮮食品では、割引の品を買うように心がけている。（35歳・男性）

●懸賞に応募してほしいものをあてるようにすることです。はがき・切手代とかそこそこいりますが、1つの応募にはなるべく1枚にしています。（67歳・女性）

●オクラの苗をベランダに植えて、とてもきれいなクリーム色の花を咲かせた後、オクラができます。花も楽しめて、オクラは食卓に、一石二鳥の楽しい節約です。（53歳・女性）

次回のテーマは「わたしの寒さ対策」。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。 11月11日（月）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

○ラファエル前派の軌跡展ターナー、ラスキンからロセッティ、バーン=ジョーンズ、モリスまで5組10名様

自然をありのままに描くことを説いた美術批評家ラスキン。本展では、ラスキンが敬愛したターナーから、ラスキン自身の作品、そしてその影響を受けたラファエル前派の誕生と展開までを絵画や貴重な書籍、家具、ステンドグラスなど約150点によりラファエル前派の誕生から共同作業、交友、その展開へと至る流れをたどります。