◎イベント

○日頃の成果を発表します

【第22回春いちばんふれあいフェスティバル】

港区内の各生涯学習ルームで学んだ成果である作品の展示や舞台の発表をおこないます。作品展示も舞台発表も力作ばかり！コーヒーコーナーやバザーもあります。

●体験教室を開催！

・スポーツ吹き矢…11時～12時（参加費300円）

・やさしいヨーガ…12時30分～13時30分（無料）

・やさしい操整体…14時～15時（無料）

●日時　2月23日（日・祝）10時～16時

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター

●費用　無料

●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

◎講座

○港区在宅医療・介護連携推進講演会

【自分らしく豊かな人生のためのこころづもり

人生の最終段階の医療と介護について話し合ってみませんか！！】

●日時　2月8日（土）14時～16時

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター ホール（弁天2－1－5）

●内容　第1部／講演「これからのACP（人生会議）を考えよう」

第2部／パネルディスカッション「医療と介護が必要になった時のくらし」～ご本人の希望で最期まで在宅で看取った事例～

●講師　第1部／多田羅 竜平（（たたら　りょうへい））先生（大阪市立総合医療センター緩和医療科部長、緩和ケアセンター長）

●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

◎講座

○楽しくつくっておいしく食べよう！

【骨太クッキング　参加者募集！】

“骨を強くする食事”を体験しませんか？

●日時　2月20日（木）10時～13時

●場所　区役所２階　栄養指導室

●メニュー　豚肉と白菜のチーズ蒸し、ひじきの香ばしミルク煮他２品

●対象　区内在住の方

●定員　15名（先着順）

●持物　エプロン、三角巾、ふきん

●費用　おひとり500円（調理材料費）

●申込　電話

●申込期間　2月5日（水）～2月17日（月）※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

◎講座

○終活と緩和ケアのお話

【市民健康フォーラム】

いざという時のために学んでみませんか？

●日時　3月7日（土）14時～16時（予定）（開場13時30分）

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター ホール（弁天2－1－5）

●内容　①「終活とどう違う？いざっていう時　のための話し合い～ACPについて～」

②「緩和ケアって何ですか？」

●講師　①大正病院 副院長 大塚 正友（（おおつか　まさとも））先生

②多根総合病院 副院長 刀山 五郎（（たちやま　ごろう））先生

●定員　150名

●申込　不要

●費用　無料

●主催　港区医師会

●問合　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎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　2月5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3月4日(水)に開催

◎子育て

○氷の雪山で、遊ぼ！

【氷遊びしチャオ！】

スケートリンクを削った氷の雪の山で、みんなで一緒に氷遊び！　雪だるまと一緒に写真を撮ったり、雪の中の宝探しを楽しもう！終了後はおさぷーがスケートリンクで滑るよ！

●日時　3月4日（水）10時30分～12時※雨天時は屋根の下で開催します

●場所　丸善インテック大阪プール（旧大阪プール）北側

●対象　就学前のお子さんと保護者

●持物　手袋、タオル、着替え、長ぐつ、スコップやバケツなど遊べるもの（すべて名前を書いてね）※レインコートなど濡れても大丈夫な服で参加してね！

●申込　不要

●費用　無料

●問合　港区社会福祉協議会

●電話　6575-1212

●FAX　6575-1025

◎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　2月20日（木）13時30分～

●場所　区役所2階　集団検診室

●内容　陣痛ってどんな感じ？、マタニティ体操でリラックス♪など

●対象　妊婦とパートナー

●申込　電話（要予約）

●費用　無料

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

※次回は3月19日(木)、3月22日(日)に開催

◎お知らせ

○後期高齢者医療制度の対象の方へ

【後期高齢者医療高額医療・高額介護合算制度における平成30年度分の申請勧奨通知の発送について】

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が１年間（平成30年8月1日から令和元年7月31日まで）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、自己負担限度額を超える被保険者の方は支給申請をすることによりその超えた金額が支給されます。大阪府後期高齢者医療広域連合より、３月上旬に申請勧奨通知がお手元に届くよう発送します。書類が届いた方は、必要事項をご記入・捺印のうえ、同封の封筒にて返送してください。

●問合　大阪府後期高齢者医療広域連合給付課

●電話　4790－2031

※問合せ可能日時 平日9時～17時30分

◎お知らせ

○ご存知ですか？「障がい者控除対象者認定書」

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、６５歳以上で、ねたきり高齢者または認知症高齢者の方は、その程度が交付基準に準ずる場合、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。詳しく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

◎お知らせ

○介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について

医療系を中心とした介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、医療費控除の対象となる場合があります。対象となる利用者負担は、次のとおりです。

ただし、いずれも「領収証」が必要となります。

【施設サービスの利用者負担額】

①介護療養型医療施設　②介護老人保健施設　③介護老人福祉施設　④介護医療院

1. ～④の利用料・居住費・食費の利用者負担額 ※③は1／2相当額

【居宅サービスの利用者負担額】

①医療系サービスの利用者負担額（訪問看護・通所リハビリテーションなど）

②福祉系サービスの利用者負担額（生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護など）

　※福祉系サービスは、医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象

【介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき】

本来医療費控除の対象とならない介護サービスであっても、介護福祉士による喀痰吸引・経管栄養が行われたときは、当該居宅サービス等にかかる自己負担額の1／10が対象。

【おむつ代】

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。※要介護認定を受けおむつを使用している方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、医師の証明に代わる「確認書」を、区役所3階の介護保険の窓口で交付できる場合があります

●問合　保健福祉課（介護保険）

●電話　6576－9859

●FAX　6572－9514

◎相談

○港区役所での相談

【弁護士による法律相談】

※第2火曜日は祝日のため開催しません

●日時　第1・第3火曜日（2月4日・18日）13時～17時※8名定員

第4火曜日（2月25日）13時～17時※16名定員

●場所　区役所1階 相談室

●予約　電話（要予約） ※当日9時より受付

◎相談

○港区役所での相談

【行政相談】

●日時　第1木曜日（2月6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

◎相談

○港区役所での相談

【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　2月27日（木）14時～

●場所　区役所3階 相談室

●予約　電話（要予約）

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎相談

○港区役所での相談

【花と緑の相談】

●日時　第2水曜日（2月12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

◎相談

○区役所以外での相談

【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ご相談を精神科医師などがお受けします。

●場所　大阪市こころの健康センター（都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階）

●申込　来庁、電話（予約制）

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576－9968

●FAX　6572－9514

◎健康

○健康通信　がん検診を受けましょう！

港区では3人に1人が「がん」で亡くなっており、死因の第１位となっています。

なかでも男性は肺がん、女性は大腸がんでの死亡が最も多くなっています。

がんは、いまや２人に１人がなるといわれており、とても身近な病気です。

規則正しい生活習慣を送りがんになるリスクを減らすことと、がん検診を受けてがんの早期発見に努めることが大切です。

【生活習慣を見直しましょう】

●食事　塩分を摂りすぎない、野菜や果物を意識して食べる、熱いものは冷ましてから。

●適度な運動　階段を使う、１駅分歩いてみる、毎日の生活の中で運動を意識してみましょう。

●適正体重を維持　太りすぎも痩せすぎもがんになるリスクがあります。

●禁煙　吸う人は吸わない人の1.5倍もがんになるリスクがあります。

●節酒　ビールなら大瓶１本、日本酒なら１合までにしましょう。（純アルコール２０ｇほど）

【がん検診を受けて、早期発見・早期治療を！】

港区は大阪市全体と比較して、がん検診受診率が低いです。がんは初期症状がないことも多く、知らない間に病気が進行している可能性もあります。大阪市では各保健福祉センターや委託医療機関でがん検診を受けることができます。

がんは早期に治療を始めれば治る病気です。定期的にがん検診を受けて、健康管理に努めましょう！

●問合　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

○各種予防接種はお済みですか？

【麻しん・風しん混合（ＭＲ）ワクチン 2期】

市内の各委託医療機関において、対象者の方は無料（大阪市負担）で予防接種を実施しています。

●対象　小学校就学前の１年間

（幼稚園の年長児、平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの方）

※2期の対象者は、令和2年3月31日までが接種期間です

●接種回数　1回　体調の良い時に早めに予防接種を受けましょう

●費用　無料　※ただし、3月31日を過ぎると、自己負担となりますのでご注意ください

【高齢者用肺炎球菌予防接種】

●対象　令和元年度に次の年齢となる市民の方（生年月日が以下の方）

・65歳（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日）

・70歳（昭和24年4月2日～昭和25年4月1日）

・70歳（昭和19年4月2日～昭和20年4月1日）

・80歳（昭和14年4月2日～昭和15年4月1日）

・85歳（昭和9年4月2日～昭和10年4月1日）

・90歳（昭和4年4月2日～昭和5年4月1日）

・95歳（大正13年4月2日～大正14年4月1日）

・100歳（大正8年4月2日～大正9年4月1日）

・101歳以上（大正8年4月1日以前に生まれた方）

・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障がいを有する方（身体障がい者手帳1級相当）

●助成回数　1回

●自己負担　4,400円

※生活保護受給者及び市民税非課税世帯の方は自己負担が免除となりますので接種当日に確認できる書類をご持参ください。（生活保護受給者は保護決定通知書等、市民税非課税世帯の方は介護保険料決定通知書（保険料段階が１～４段階に限る）等）

※すでに高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外となります。