1ページ

◎広報みなと2022年7月号　令和4年7月1日発行　通巻314号

○編集・発行

●大阪市港区役所総務課

●電話　6576-9683

●FAX6572-9511

●郵便番号　552-8510 大阪市港区市岡1-15-25

●twitter

●Facebook　@minatokuyakusyo

○「広報みなと」は50,000部発行し、１部あたりの発行単価（配布費用含む）は約29円です（そのうち約４円を広告収入で賄っています）。 この広報紙は再生紙を使用しています。

○港区の面積：7.86平方キロメートル

○港区の人口：79,394人（男38,596人 女40,798人）

○港区の世帯数：42,660世帯（2022年6月1日現在推計）

〇港区役所はSDGs((えすでぃーじーず))を推進しています

◎目次

〇７月１０（日）執行　参議院議員通常選挙が行われます/新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

〇お知らせ

〇健康通信/健康/子育て/仕事や生活にお困りの方へ

〇講座・イベント/図書館からのお知らせ

〇特集面　いざという時の為に今からできる防災の備え/地域の防災活動に参加する/水防団の募集～水害から地域を守る～

〇特集面　港区防災マップ～私は○○に避難する～  
〇特集面　いざという時にあわてずに行動をとるために　避難行動(マイタイムライン)を考えてみよう

〇区長のてるてるだより/「WORKS探検団」参加者募集！/港区わがまちのチカツ(地域活動協議会)/健康レシピ７月号/美化表彰を行います/港区推し自慢！！

◎7月10（日）執行 参議院議員通常選挙が行われます

○当日、投票に行けない方は期日前投票・不在者投票をしましょう！

参議院議員通常選挙は、今後の日本の進路を決める重要な選択の機会です。有権者の皆さん、必ず投票しましょう。

投票所などはお送りしています投票案内状や大阪市選挙管理委員会のホームページなどでご確認ください。

○投票案内状を投票所へ

世帯ごとにまとめて封書で投票案内状をお送りしますので、ご自身の投票案内状を投票所へお持ちください。ご本人確認させていただきますので、ご協力お願いします。投票は朝７時から20時までです。

※投票案内状がなくても投票はできます。お忘れ、紛失で投票案内状がない方は受付係員にお申出ください

○当日、投票に行けない方

○期日前投票される方

投票日に仕事やレジャーなどの予定がある方は、名簿登録地の区役所などで期日前投票ができます。

※昨年設置した大阪ベイタワーでの期日前投票所は今回は設置しておりません

○期日前投票宣誓書の事前記入でスムーズな手続きを！！

期日前投票の際に受付で記入していただく期日前投票宣誓書を、投票案内状の裏面に印刷しています。事前に記入して期日前投票所にお越しいただくと手続きがスムーズになります。

※期日前投票宣誓書は、期日前投票所にも置いています

○不在者投票が可能な方

【出張などの都合により名簿登録地の区役所などでの期日前投票ができない方】

滞在先の市区町村選挙管理委員会にお問合せください

【不在者投票の施設として指定された病院などの施設に入院・入所している方】

その施設で不在者投票ができます

【身体に一定の重度障がいなどのある方】

郵便等による不在者投票ができます

※新型コロナウイルス感染症により療養などをされている方で、一定の要件を満たす場合、郵便などにより投票することができます（特例郵便投票）

それぞれについて、詳しくはお住まいの区の選挙管理委員会にお尋ねください

○期日前投票、受付時間、不在者投票の期間

公示日翌日の6月23日から7月9日までの8:30～20:00まで

※投票日直前の6日間（7月4日から7月9日まで）は21:00まで時間延長しています

※滞在先での不在者投票の投票場所・時間は、滞在先の選挙管理委員会にお問合せください

○点字投票・代理投票について

視覚に障がいのある方は、点字で投票することができます。また、ご自身で用紙への記入が困難な場合は、職員が代わりに記載させていただきます。各投票所でお気軽にお申出ください。

○港区期日前投票所混雑予想

●6/23（木）～7/1（金）

●8時30分～12時　空いてます（ほぼ待ち時間はありません）

●12時～16時　空いてます（ほぼ待ち時間はありません）

●16時〜　空いてます（ほぼ待ち時間はありません）

●7/2（土）、3（日）

●8時30分～12時　多少混雑しています（最大待ち時間5～10分程度です）

●12時～16時　多少混雑しています（最大待ち時間5～10分程度です）

●16時〜　空いてます（ほぼ待ち時間はありません）

●7/4（月）、5（火）

●8時30分～12時　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

●12時～16時　多少混雑しています（最大待ち時間5～10分程度です）

●16時〜　空いてます（ほぼ待ち時間はありません）

●7/6（水）、７（木）

●8時30分～12時　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

●12時～16時　多少混雑しています（最大待ち時間5～10分程度です）

●16時〜　多少混雑しています（最大待ち時間5～10分程度です）

●7/8（金）

●8時30分～12時　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

●12時～16時　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

●16時〜　多少混雑しています（最大待ち時間5～10分程度です）

●7/9（土）

●8時30分～12時　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

●12時～16時　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

●16時〜　非常に混雑しています（最大待ち時間10分以上）

○新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします

・混雑緩和のため期日前投票を積極的にご利用ください。

・マスクの着用、咳エチケットの徹底、来場前後や帰宅後の手洗いをお願いします。

・周りの方との距離を保つようにお願いします。

・ご自身で鉛筆またはシャープペンシルを持参いただき、投票用紙に記入することもできます。

・投票所には、使い捨てのクリップ付き鉛筆もご用意しています。

・投票所には消毒液を備え付けています。

●問合せ　港区選挙管理委員会

●電話　6576-9626

●FAX　6572-9511

２ページ

◎お知らせ

○とっても簡単！身近な場所で申請完了！ マイナンバーカード出張申請窓口を開設しています

港区民センターや港近隣センターなど、市内 各所にマイナンバーカードの出張申請窓口を 開設しています。事前予約の上、会場に本人確 認書類等を持参いただくことで、郵便でカードを受け取れます。事前予約および、開催日時・会場、必要書類等の詳細は、WEBご予約サイトまたはコールセンターでご確認ください。

●問合せ　大阪市マイナンバーカード 出張申請窓口予約センター

●電話　06-4400-1856　（9時～20時 ※12月29日～1月3日を除く）

◎お知らせ

○国民健康保険高齢受給者証を更新します

大阪市国民健康保険に加入の70～74歳の方に7月下旬までに新しい高齢受給者証を送付します。現在のものは8月以降使用できませんので、7月中に届かない場合はお問い合わせください。

◎お知らせ

○後期高齢者医療制度の新しい被保険者証と保険料決定通知書を送付します

75歳（一定の障がいがあると認定された方は65歳） 以上の方に、今年度の被保険者証（水色）を7月上旬に送付します。現在の桃色のものは8月以降使用できませんので、7月中に届かない場合はお問い合わせください。10月の制度改正により、一定以上の所 得の方は医療費の窓口負担割合が2割に変更となります。これに伴い9月にも新しい被保険者証（黄色）を送付します。施行後3年間は外来の月々の負担増加額が最大3,000円までとなる配慮措置があります。 詳しくは水色の被保険者証に同封する資料をご覧ください。また、後期高齢者医療制度の保険料決定通 知書は7月21日頃に送付します。保険料を年金から支払っている方は、口座振替による納付方法が選択できますので、お問い合わせください。

●問合せ　窓口サービス課（保険年金・保険）

●電話　6576-9956

●FAX　 6576-9991

◎お知らせ

○国民年金基金のご案内

国民年金基金は、国民年金に年金を上乗せする公的な制度です。掛金は年末調整や確定申告の際、社会保険料として全額が所得から控除されます。また、受け取る年金にも公的年金等控除が適用されるなど、税制面で優遇措置があります。ぜひご検討ください。

＜加入できる方＞

●国民年金の第1号被保険者（自営業などの人）で、保険料を納めている20歳以上60歳未満の方

●60歳以上65歳未満の方、海外居住されている方で国民年金に任意加入している方

●問合せ　全国国民年金基金 大阪支部

●電話　0120-65-4192

◎お知らせ

○令和4年度第1回区政会議を開催します

今回は、各部会後に部会ごとの代表委員が参加して全体会を行います。

●議題　令和3年度の施策・事業の評価等について

●日時　福祉部会7月25日（月）、こども青少年部会7月26日（火）、防災・防犯部会7月29日（金）、全体会 8月4日（木）各日19時～20時

●場所　区役所5階 会議室

※傍聴される方は18時30分から受け付けます（先着順）。

※開催方法が変更または中止になる場合がありますので、詳細は区ホームページでご確認ください。

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9683

●FAX　6572-9511

◎お知らせ

○塾代助成カードの利用申請を受け付けています

塾代助成事業の対象となる中学生に、令和4年度後半（10月以降）に使えるカードの申請書類を6月上旬にお送りしています。利用される方は、7月7日（木）必着で 運営事務局へ送付してください。

●問合せ　大阪市塾代助成事業運営事務局

●電話　6452-5273

◎お知らせ

○塾代助成参画事業者へ広報協力を行います

中学生を対象とした塾代助成事業に参画する一定の条 件を満たす事業者に対し、受講生募集等にかかる広報に協力しています。広報協力を希望する塾事業者の方はHPをご覧ください。

●問合せ　協働まちづくり推進課 （教育・人権啓発）

●電話　6576-9975

●FAX　6572-9512

◎お知らせ

○介護保険に関するお知らせ

＜介護保険料決定通知書について＞

65歳以上の方（介護保険の第1号被保険者）で、年金から保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を7月中旬に送付します。口座振替や納付書等で保険料を納めていただいている方には、4月に決 定通知書を送付済みですが、保険料段階や納付方法が 変更になる方には改めて送付します。

＜介護保険負担割合証について＞

要介護・要支援認定を受けている方、総合事業の事業 対象者の方全員に、8月から来年7月に介護サービス等を利用する際の自己負担割合（1～3割）を記載した「介護保険負担割合証」を7月中旬に送付します。介護保険被保険者証と併せてサービス提供事業者に提示してください。

●問合せ　保健福祉課（介護保険）

●電話　6576-9859

●FAX　6572-9514

◎お知らせ

○7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です

●無料

●申込要

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生についての理解を深め、それぞれの立場において力を合わせて犯罪や非行のない明るい社会を築こうという全国的な運動です。7月28日（木）18時30分から、ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターで特殊詐欺をテーマに講演会を行います。

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512

◎「広報みなと」は毎月1日～4日の4日間（1月を除く）で、港区の各ご家庭・事業所のポストまで委託業者が直接お届けします。

3ページ

◎健康

○健康通信　熱中症にご注意！！

1年の中で7～8月は熱中症で搬送される人が最も多い時期です。熱中症の原因を知り、予防しましょう。また、いざという時の対処方法も覚えておきましょう。

●熱中症を引き起こす3つの要因とは？

①環境　気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

②からだ　高齢者や乳幼児、二日酔いや寝不足などの体調不良

③行動　長時間の屋外作業、マスクを着用しながらの運動、水分補給できない状況

●予防行動をとりましょう

●のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう

●涼しい服装や日陰を利用し、暑さを避けましょう

●人と2メートル以上の距離が確保できる場合はマスクを外しましょう

●自宅ではエアコンを利用し、感染症予防のため、こまめに換気しましょう（エアコンを止める必要はありません）

●もし、熱中症になったときは…

●水分摂取…塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液を飲ませましょう

●からだを冷やす…首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

●意識がない場合は、 周囲の人が体を冷やしながら すぐに救急車を呼びましょう！

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

○各種健康診査

●場所　区役所2階

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　乳がん（マンモグラフィ検査）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　1,500円

●日時　7月24日（日）　8月2日（火）　9月5日（月）　すべて　9時30分～10時30分

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　大腸がん（免疫便潜血検査((めんえきべんせんけつけんさ))）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　300円

●日時　8月14日（日）　9月10日（土）　10月13日（木）すべて　9時30分～10時30分

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　肺がん（胸部Ｘ線検査）（喀痰((かったん))検査）

●要予約

●対象　40歳以上

●費用　無料（※喀痰（（かったん)）検査は400円）

●日時　8月14日（日）　9月10日（土）　10月13日（木）すべて　9時30分～10時30分

●種類　がん検診・骨粗しょう症検診 ※1　骨粗しょう症検診

●要予約

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　7月24日（日）　8月2日（火）　9月5日（月）すべて　9時30分～10時30分

●種類　結核健診

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　7月4日（火）　8月3日（水）すべて　10時～11時

●種類　歯科健康相談

●対象　どなたでも

●費用　無料

●日時　7月5日（火）　8月2日（火）　9月5日（月）すべて　9時30分～10時30分

●種類　特定健康診査 ※2

●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（※受診券と保健証が必要）

●日時　7月5日（火）　8月14日（日）　9月10日（土）すべて　9時30分～11時

検診受診にあたり配慮が必要な方は事前にご連絡ください。

※1　がん検診は、取扱医療機関でも受診できます。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。詳しくはお問い合わせください。

※2　特定健診は、取扱医療機関（要予約）でも受診できます。

・令和3年度から区保健福祉センター等での集団による胃がん検診を廃止し、取扱医療機関のみで実施しています。

・令和3年7月から、年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性を対象に前立腺がん検診を取扱医療機関（要予約）で実施しています。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎健康

○食中毒を予防しましょう！

食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあり、飲食店だけでなく、家庭の食事でも発生しています。食中毒が発 生しやすい条件となる日には「食中毒注意報」を発令し、保健福祉センターに「食中毒注意報発令中」の掲示を行いま す。発令状況についてはテレホンサービス（電話6208-0963）または大阪市ホームページでご確認ください。

●家庭での食中毒予防のポイント

①生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る

②冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は－15℃以下で保管する

③生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒する

④調理は早く、加熱は十分にする

⑤調理後はできるだけ早く食べる

⑥残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存する

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9973

●FAX　6572-9514

◎くらしの相談

○思春期関連問題相談

不登校や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いる方やご家族などからの相談をお受けします。大阪市こころの健康センターでの精神科医による専門相談の予約も受け付けています。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎各種ご相談について

○精神科医による相談

●第2・4木曜

●無料

●申込要

◎各種ご相談について

○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　7月14日（木）、28日（木）14時～

●場所　区役所3階 相談室

●申込　電話、来庁で

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎各種ご相談について

○弁護士による法律相談

●第1～4火曜

●無料

●申込要

●日時　①7月5日（火）、12日（火）、19日（火）、②7月26日（火）　各日13時～17時

●定員　①8名②16名

●場所　区役所1階 相談室

●申込　当日9時より電話で

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

◎各種ご相談について

○行政相談

●第1木曜

●日時　7月7日（木）14時～16時（受付は15時まで）

●場所　区役所1階 相談室

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9978

●FAX　6572-9511

◎各種ご相談について

○花と緑の相談

●第2水曜

●無料

●日時　7月13日（水）14時～15時30分

●場所　区役所6階 会議室

●問合せ　建設局 八幡屋公園事務所

●電話　6571-0552

●FAX　6572-1663

◎仕事や生活にお困りの方へ

○ひとりで悩まず、いつでもご相談ください！

「働きたいのに仕事に就けない」「このままでは住 居を失くすかも」「社会に出たいのに勇気が出ない」など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安はありませんか？ 相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探します。

●場所　区役所2階

●問合せ　くらしのサポートコーナー

●電話　6576-9897

●FAX　6571-7493

○生活保護について

生活に困っている方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障すると同時に、自立支援を目的としています。申請手続きなど詳しくはご相談ください。

●問合せ　保健福祉課（生活支援担当）

●電話　6576-9873

●FAX　6571-7493

◎子育て

○子どもの発達が気になる 保護者のための座談会パート2

●先着

●無料

●申込要

●『子どもの支援と進路について考えよう』

「将来、困らないかな」「進路をどうしようかな」「誰に相談したら…」と悩んでいる保護者や支援者の方にとって、これからの支援や進路（高校進学や就職など）のヒントになる座談会です。

●講師　発達障がい児&ファミリーケアステーションNPO法人「チャイルズ」代表・是澤((これさわ))ゆかり氏、副代表・藤川裕美子((ふじかわ　ゆみこ))氏、大阪市立市岡中学校校長・西川孝治((にしかわ　こうじ))氏

●日時　8月9日（火）13時30分～15時30分

●場所　区役所5階 会議室

●定着　先着30名

●申込　電話で

●問合せ　保健福祉課（子育て支援室）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514

◎子育て

○港区子育て応援セミナー「子育て中の あなたの気持ち軽くな～れ　～発達障がいを理解する～」

①子どものしんどさ、親のしんどさ 　～発達段階と“受け止める”という意味を考える～

●日時　7月26日（火）10時～11時

●対象　小学生～高校生の保護者

②子どもの発達障がいとその家族 　～誰も悪くない、家族のバランスを考える～

●日時　9月6日（火）10時～11時

●対象　3歳～高校生の保護者

●講師　中村和子((なかむら　かずこ))（臨床発達心理士・学校心理士・家族心理士）

●定員　各日先着10名程度

●場所　区役所5階 会議室

●申込　メール（minato-kosodate2022@city.osaka.lg.jp）で

●問合せ　保健福祉課（子育て支援室）

●電話　6576-9844

●FAX　6572-9514

◎子育て

○うぇるかむBaby！ プレママ講座

●無料

●申込要

マタニティー期の生活や子育ての準備など、みんなで 楽しく学びませんか。

●内容

●妊娠中の食生活について

●先輩ママに聞こう！ぴよぴよらんど（2～3か月児とママたちの集まり）との交流会

●マタニティー期のお口の健康

●対象　妊婦の方（パートナーの参加も歓迎）

●日時　7月21日（木）13時～15時15分 ※次回は8月28日（日）10時～12時予定

●場所　区役所2階 集団検診室

●申込　電話で

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎【各種申し込み時の必要事項】イベント名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢（学年）、電話番号（FAX番号）、往復ハガキの場合は返信用宛先

4ページ

◎講座・イベント

○生活習慣病予防教室 （デザート編）

●先着

●申込要

生活習慣病を予防するための講話つき調理実習です。健康に興味がある方はぜひご参加ください。

＜メニュー＞

●豆花（トウファ）

●台湾風カステラ

●対象　区内在住の方

●日時　8月8日（月）14時～16時

●場所　区役所2階 集団検診室・栄養指導室

●定員　先着12名

●費用　200円（材料費）

●持物　マスク、エプロン、手拭き用タオル

●共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会((おうえいかい))）

●申込　7月4日（月）～8月1日（月）に電話、来庁で

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎講座・イベント

○酒害教室

●第4月曜

●無料

お酒の飲み方に問題を抱えている方やその家族・支援 者などが、専門医によるお話や当事者体験談などを通して正しい知識と理解を深め、回復をめざす教室です。 ぜひ、ご参加ください！

●日時　7月25日（月）10時～12時

●場所　区役所2階 集団検診室

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎講座・イベント

〇楽しくつくっておいしく食べよう！ 夏休み「おやこクッキング」

●先着

●申込要

夏休みの一日、親子で料理を楽しみながら食育について一緒に考えてみませんか？お子さんにはバンダナをプレゼントします。

＜メニュー＞

●クロックムッシュ

●ミネストローネ

●キウイフルーツ

●対象　区内在住の小学生とその保護者　※保護者1人に対して小学生2人まで申し込み可

●日時　8月16日（火）、23（火）各日10時～13時

●場所　区役所2階 集団検診室・栄養指導室

●定員　各日先着6組

●費用　1人400円（材料費）

●持物　マスク、エプロン、手拭き用タオル

●共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会((おうえいかい))）

●申込　7月4日（月）～8月9日（火）に電話、来庁で

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

5ページ

◎今月の特集：防災特集

◎いざという時の為に今からできる防災への備え

突然発生する台風や地震などの災害にそなえ、普段からどのような準備をすればいいのか、いざ災害が起きたときにどこへ避難すればよいのかなど、ご自身や家族を守るためにも、いま必要なことをぜひ知っておきましょう。

〇知る

浸水想定など確認できます。

●知る1　水害ハザードマップ

港区は地震による津波と台風による高潮等のリスクがあります。自宅付近の浸水想定について知っておきましょう。

南海トラフ巨大地震などが起きた際の津波、高潮や内水氾濫した時の港区における浸水の深さを知ることができます。自宅付近の浸水想定について知っておきましょう。

●1階床下　0.5m未満（1階床下浸水）

●1階　0.5m～3m未満（1階床上～軒下浸水）

●2階　3m～5m未満（2階床上～軒下浸水）

●3・4階　5m～10m未満（3階床上～4階軒下浸水）

●知る2　 避難所について知っておくこと

一口に避難所と言っても、種類によって役割があります。どんな時にどの避難所に避難するのかイメージしておきましょう。「状況に合わせて決めましょう」

●津波をともなう地震の場合

・津波避難ビル　・災害時避難所（3階以上の建物の場合）

または頑丈な建物の3階以上に避難

●津波をともなわない地震等

・災害時避難所　・広域避難場所、一時避難場所

家が被災した場合は災害時避難所へ、近くで大規模な火災がない場合など自宅で安全が確保できる場合は自宅で待機（在宅避難）しましょう

〇備える

●備え1 家具の固定で安全確保を（特に寝室）

家具の固定が自身と家族の命を守ります。家具類の配置の見直しを含めて家具の転倒を防止しましょう。

●備え2 日常の備蓄品でいつでも対応

災害はいつ、どんな時に起きるかわかりません。いろんな活用シーンを想像してみましょう。

●防災ポーチ・防災ボトル

外出時に被災した際、最低限必要な物を常備。普段持ち歩くカバンに無理なく入るサイズにしましょう。

●非常時持ち出しバック

自宅で被災した際、避難所へ避難するときにもすぐに移動できるように事前の準備をしましょう。

●ローリングストック「7日分の備蓄を目指しましょう！」

非常食など、期限切れしないように日常で食べながら、新しい非常食がある状態にしましょう。

●備え3 家族と避難ルールを話し合いましょう

家族で防災について学んだり、非常時の連絡手段や集合場所、津波襲来時の津波避難ビルを決めておきましょう。

●地区防災計画

地域ごとの地区防災計画もあります！

●動画で見る 避難のポイント

港区住みます芸人「ガチャガチャ」による、動画でいざ地震や津波が来たときの避難行動や注意を明るく楽しくご紹介しています。

じしん　https://youtu.be/H9IniN37TP0

つなみ　<https://youtu.be/6DhbRCBdz1E>

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9881

●FAX　6572-9512

〇地域の防災活動に参加する

各地域で地域活動協議会が主催する防災学習会や避難所開設訓練を実施しています。積極的に地域の防災活動に参加しましょう。

●地域の防災活動を支える地域防災リーダーの役割

災害時において防災に関する知識や技術を活用し住民を率先して組織的な防災活動を行っています。

〇ユース防災リーダー（30歳以下）を募集しています

若い世代のリーダーを求めています。

若者の視点とスキルで地域防災活動の取組みを情報発信する。そんな仲間になっていただけませんか。まずは下記までお問い合わせください。

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9881

●メール　tg0002@city.osaka.lg.jp

●ズバリ！まとめの一言

災害はいつ発生するかわかりません。日常の中の備えを意識しましょう

〇水防団員の募集～水害から地域を守る～

津波や高潮などによる被害から地域住民の生命・財産を守るとてもやりがいのある活動です。水害に備え日頃から、防潮鉄扉の巡視や訓練に取り組んでいます。興味のある方は下記の問合せ先まで。

●対象　港区内に在住または勤務の18歳以上の方

●問合せ　淀川左岸水防事務組合 港区防潮本部

●電話　6572-2300

●公式YouTubeはこちら　https://www.youtube.com/channel/UCYGKLJPqrwCeuOWRjcBzekQ

6、7ページ

◎今月の特集：防災特集

◎港区防災マップ（令和4年5月31日 現在）～私は○○に避難する～

津波のおそれがある時は「広域避難場所」や「一時避難場所」には避難せず頑丈な建物の３階以上や近くの津波避難ビルに避難してください。

約７２％の方が津波が起きた時にどこに避難するかを決めています（令和３年度 区民モニターアンケートから）

これを機会にまだ避難場所を決めていない人は家族や周りの人と相談して、どこに避難をするか決めましょう。

ご自宅等でも安全が確保される場合は必ずしも避難所へ行く必要はありません。特にコロナ禍で感染リスクを負ってまで災害時避難所に行く必要はありません。「自宅等での避難」を検討してみましょう。

港区防災マップは3カ国版（英語、中国、韓国・朝鮮語）でもご案内しています

●３カ国語でのご案内

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000536509.html

●やさしい日本語（にほんご）でのごあんない

「やさしい日本語（にほんご）」をつかった防災（ぼうさい）のお知らせ

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000562555.html

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9881

●FAX　6572-9512

〇避難場所などの種類

指定の場所にはそれぞれの図記号が掲げてあります

●津波避難ビル

津波・水害からの避難先／堅固な建物の3階以上など

●広域避難場所

大規模火災からの避難先／大きな公園など

●一時避難場所

避難を円滑に行うための一時的な避難先／公園や学校の運動場など

●災害時避難所

住居を滅失した市民が避難生活を送る場所／学校の体育館や校舎など

●福祉避難所

介護の必要な高齢者や障がい者などが避難生活を送る場所／社会福祉施設など

〇災害時連絡先一覧

●港区役所（安全・安心）

●6576-9881

●港区保健福祉センター

●6576-9882

●港警察署

●6574-1234

●港消防署

●6573-0119

●水上警察署

●6575-1234

●水上消防署

●6574-0119

●水道（水道局お客さまセンター）

●6458-1132

●道路（市岡工営所）

●6576-0761

下水（市岡管路管理センター）

●6576-0700

●ガスもれ通報（大阪ガス）

●0120-0-19424

●電気の事故（関西電力九条配電営業所）

●0800-777-8011

●電話の故障（携帯から）

●113（0120-444-113）

港区防災関係機関詳細はこちらから

●https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000514354.html

〇電話が使えない時の連絡方法

大規模な災害時には、一般電話や携帯電話の通話が制限されます。NTTの災害用伝言ダイヤルや携帯電話の災害伝言板を活用して、家族や友人に連絡しましょう。

●災害用伝言ダイヤル171

NTT西日本（一般電話：音声）

「171」をダイヤルし、ガイダンスにしたがって伝言を登録・再生できます。

●災害伝言板

安否情報を登録すると、家族や友達が携帯電話から確認できます。詳しくは、各社のホームページなどをご覧ください。

〇チェック

●津波が来たときの避難ビルは

●災害時の避難所は

●家族の集合場所は

〇津波避難ビル（民間施設）

1　HRCビル（AIAI（（アイアイ）おおさか）（波除4-1-37）

2　株式会社　小林産業本社ビル（波除4-5-7）

3　太陽ファスナー株式会社　本社ビル（市岡元町1-3-18）

4　株式会社　ツガワ工場（市岡元町1-4-5）

5　株式会社　日本電商西（（二ホンデンショウニシ））営業所ビル（市岡元町1-6-28）

6　ホームセンターコーナン弁天町店（弁天1-2-24）

7　大阪ベイタワー（弁天1-2-1）

8　123弁天町店（弁天3-1-8）

9　介護老人保健施設港さつき苑（弁天4-16-18）

10　株式会社　山櫻（（やまざくら））大阪西支店（弁天5-15-13）

11　株式会社　梅田精密本社ビル（弁天5-17-27）

12　奥村ナイスワークビル（弁天6-1-3）

13　大綱（（だいこう））株式会社　本社ビル（弁天6-1-5）

14　大塚倉庫株式会社　本社ビル（石田1-3-16）

15　ライフ弁天町店（磯路1-9-25）

16　日本交通株式会社　弁天営業所（磯路2-23-27）

17　みなと生協診療所（磯路3-3-4）

18　大阪みなとドライビングスクール（磯路3-9-15）

19　メゾンシルク（磯路3-14-2）

20　港友（（こうゆう））マンション（南市岡3-1-12）

21　エスリード弁天町南（南市岡3-2-15）

22　キングスクエアランドレックス（南市岡3-6-20）

23　プレサンスロジェ弁天町（南市岡3-11-23）

24　クローバーハイツ市岡（市岡1-21-41）

25　キコーナ市岡店（市岡2-5-10）

26　エトワール山村（市岡3-3-5）

27　ヤマト工業株式会社　市岡社員寮（市岡3-11-14）

28　がんこフードサービス商品センター（市岡4-6-69）

29　アソカ学園（夕凪2-3-5）

30　友宗（（ともむね））電気株式会社　本社ビル（夕凪2-15-5）

31　奥村組土木（おくむらぐみどぼく））興業本社ビル（三先1-11-18）

32　ファミリープラザ朝潮橋（三先2-20-1、2）

33　港大阪祭典（福崎1-1-62）

34　日本郵便輸送株式会社　近畿支社（福崎1-3-30）

35　株式会社　オンワード樫山港オペレーションセンター（福崎1-4-14）

36　株式会社　八木製作所（福崎3-1-111）

37　特別養護老人ホーム愛港園（八幡屋4-8-1）

38　サンラフレ朝潮橋（港晴2-7）

39　天保山テキサスビル（港晴2-9-21）

40　パークシティ朝潮橋（港晴3-1-12）

41　ティアラ港（港晴3-2-10）

42　株式会社　メロスビル（港晴4-18-29）

43　ポートサイド築港（築港1-9-1）

44　大阪港湾福利厚生協会みなと住宅（築港2-6-24）

45　株式会社　辰巳商會（（たつみしょうかい））ビル（築港4-1-1）

46　（一社）日本貨物検数協会大阪本社（築港4-11-9）

47　ホテルシーガルてんぽーざん大阪（海岸通1-5-15）

48　中谷ビル（海岸通1-5-22）

49　株式会社　間口本社ビル（海岸通1-5-29）

50　海岸通ハウス（海岸通2-7-23）

51　日本通運株式会社　中央国際物流センター（海岸通3-4-55）

【津波避難ビル（その他公共施設）】

52　Osaka　Metro弁天町駅（波除3-11-6）

53　教育センター（弁天1-1-6）

54　Osaka　Metro朝潮橋駅（田中3-1-4）

55　丸善インテックアリーナ大阪（グリーンヒルズ）（田中3-1-40）

56　港スポーツセンター（田中3-1-128）

57　Osaka　Metro大阪港駅（築港3-5-9）

58　大阪港湾合同庁舎（築港4-10-3）

【津波避難ビル（市営住宅）】

59　波除第2住宅5号館（波除1-2）

60　波除第2住宅3号館（波除1-5）

61　波除第2住宅4号館（波除1-6）

62　波除第2住宅6号館（波除1-6-6）

63　波除住宅1号館（波除2-2-19）

64　波除第2住宅1号館（波除4-5）

65　波除第2住宅2号館（波除4-7）

66　波除第2住宅7号館（波除4-8）

67　波除第2住宅8号館（波除4-8）

68　コーシャハイツ弁天（弁天1-4-18）

69　三先住宅10号館（三先2-17）

70　池島住宅5号館（池島2-6-5）

71　池島住宅6号館（池島2-6-6）

72　池島住宅3号館（池島2--7-3）

73　池島住宅4号館（池島2--7-4）

74　池島住宅2号館（池島3-1-2）

75　池島住宅1号館（池島3-3）

76　池島南住宅（池島3-8）

77　八幡屋第2住宅4号館（八幡屋3-10）

78　八幡屋宝町第3（港晴1-6-1）

79　八幡屋宝町第2（港晴2-3-1）

80　八幡屋宝町（港晴2-5）

81　コーシャハイツ港（築港2-4-1）

82　コーシャハイツ港2号楝（築港2-4-2）

83　一条通（築港4-5-1）

【津波避難ビル　一時避難場所　災害時避難所】

1　港高等学校（波除2-3-1）

2　市岡高等学校（市岡元町2-12-12）

3　市岡東中学校（市岡元町3-2-18）

4　市岡中学校（磯路1-5-21）

5　港南中学校（三先1-5-28）

6　港中学校（池島1-5-35）

7　築港中学校（築港1-2-41）

8　波除小学校（波除3-6-8）

9　弁天小学校（弁天2-9-35）

10　磯路小学校（磯路3-7-7）

11　南市岡小学校（南市岡2-6-35）

12　市岡小学校（市岡3-2-24）

13　田中小学校（田中2-10-34）

14　三先小学校（三先2-6-32）

15　池島小学校（池島2-5-47）

16　八幡屋小学校（八幡屋3-3-5）

17　港晴小学校（港晴1-3-12）

18　築港小学校（築港1-10-38）

【広域避難場所】

1. 八幡屋公園（田中3-1）

【一時避難場所（公園）】

2　抱月（（ほうげつ））公園（波除2-2）

3　抱月（（ほうげつしょう））小公園（波除4-6）

4　波除公園（波除5-5）

5　市岡小公園（市岡元町2-9）

6　市岡元町公園（市岡元町3-12）

7　弁天西公園（弁天2-4）

8　弁天公園（弁天3-5）

9　弁天東公園（弁天5-12）

10　弁天埠頭（（ふとう））公園（弁天6-7）

11　磯路中央公園（磯路2-17）

12　南市岡公園（南市岡2-7）

13　南市岡西公園（南市岡2-12）

14　市岡中央公園（市岡1-3）

15　市岡西公園（市岡1-15）

16　市岡浜公園（市岡4-2）

17　市岡公園（市岡4-6）

18　東田中公園（田中1-1）

19　石田公園（田中1-7）

20　夕凪公園（夕凪2-6）

21　港南公園（三先1-5）

22　三先公園（三先2-3）

23　池島公園（池島2-4）

24　入舟公園（八幡屋1-4）

25　入舟南公園（八幡屋3-4）

26　八幡屋南公園（八幡屋4-3）

27　港晴南公園（港晴2-8）

28　港晴東公園（港晴3-11）

29　港晴北公園（港晴4-17）

30　築港南公園（築港1-2）

31　天保山公園（築港3-2）

【福祉避難所】

1　ケアハウスなみよけ・デイサービスセンターさくら（波除5-4-7）

2　港育成園・港第二育成園（波除6-4-5）

3　地域生活援助事業所メープル（波除6-4-14）

4　デーセンター音・on（（おんおん））（市岡元町1-2-20）

5　港区在宅デイサービスセンターひまわり（弁天2-15-1）

6　介護老人保健施設港さつき苑（弁天4-16-18）

7　グループホームやすらぎ・デイサービスセンターやすらぎ（弁天5-14-3）

8　第2グループホームやすらぎ（弁天5-12-8）

9　第3グループホームやすらぎ（弁天5-11-20）

10　特別養護老人ホーム平成みなと苑・ショートステイ平成みなと苑（弁天2-8-16）

11　SOMPO（（そんぽ））ケアそんぽの家弁天町（南市岡2-5-9）

12　ザイオン・特別養護老人ホームザイオン（市岡1-5-30）

13　SOMPO（（そんぽ））ケアラヴィーレ弁天町（市岡1-2-24）

14　救護施設こうせいみなと（田中3-1-130）

15　児童発達支援センターあさしお園・ゆうなぎ園（夕凪2-5-3）

16　小規模多機能あおぞら（三先1-1-19）

17　ワークスいけじま（池島3-6-15）

18　特別養護老人ホーム愛港園・第2愛港園・グループホームときめき（八幡屋4-8-1）

19　特別養護老人ホームザイオン大阪港（築港1-9-7）

※施設により避難可能時間が設定されている場合があります。

8ページ

◎今月の特集：防災特集

〇いざという時にあわてずに行動をとるために避難行動（マイタイムライン）を考えてみよう

「マイタイムライン」とは、大雨や台風などの風水害にそなえて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動、つまり「自分の逃げ方」を考えておくものです。

●台風・大雨（局地的豪雨）にそなえる

【台風が発生】

テレビ・ラジオ・インターネット等で台風の接近情報や交通情報をこまめにチェック

【家の外のそなえ】

・側溝や排水溝の流れをよくしておく・鉢植え等は風で飛ばされないように移動

【家の中のそなえ】

・非常時の持ち出し品を確認・窓が割れないように養生テープ等で室内から補強

【避 難】

自宅で安全が確保できる場合は在宅避難。大雨の時は排水が追いつかず内水氾濫が起きることがあります。自宅の２階以上に避難するなど安全を確保しましょう。

注意：外から物が飛んでくるかもしれないので、台風が近づいたら窓際には近づかない

●大地震にそなえる

【地震が発生】

テレビ・ラジオ・インターネット等で津波警報をチェック

【津波が発生した場合】

南海トラフ巨大地震で津波が発生した時は、港区に114分で津波がきます。

直ちに頑丈な建物の3階以上へ避難してください。

【津波がともなわない場合】

建物などが被災した場合や近くで大規模な火災が発生している場合は、港区防災マップ（P6、P7）の災害時避難所、一時避難場所へただちに避難しましょう。

●警戒レベル４　避難指示で危険な場所から必ず全員避難

速やかに避難行動を開始しましょう

※高齢者などは警戒レベル3で速やかに避難行動を開始しましょう。

詳しくはこちら　https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000471539.html

〇警戒レベルのグラフ

●警戒レベル1　早期注意情報（気象庁）　心構えを高める。災害への心構えを高める。

●警戒レベル2　大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）　避難にそなえ、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認する。

●警戒レベル3　高齢者等避難※2　避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難する 。その他の人も必要に応じ、危険を感じたら自主的に避難する。

●警戒レベル4　避難指示　速やかに避難する。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難する。

●避難レベル4までに必ず避難！

●警戒レベル5　緊急安全確保※1　既に災害が発生している又は、切迫している状況。命の危険があるため直ちに身の安全を確保する。

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

12ページ

◎区長 山口照美のてるてるだより

港区民のみなさんに、 ７月は三つのお願いがあります。

①７月１０日は参議院議員通常選挙が行われます！１８歳以上の選挙権を持つ方は、 ぜひ投票に行ってください。港区役所で期日前投票も行っています。

②マイナンバーカードの申請がまだの方はすぐ！今ならマイナポイントがついてお得です。 ９月に入ると混みあいますので、ご協力をお願いします。

③今月号の 「防災マップ」 を参考に「私は○○に逃げる」場所を確認してください。津波避難ビルに逃げる方は現地を見に行って、入口や空いている時間を確かめましょう。いつ来るかわからないのが災害です。日常的に備えてほしいのです。

また、子育て世代は災害の時に親が出かけていると 「地域にこどもだけがいる状況」 になる可能性があります。町会に入ってご近所とつながり、防災訓練や地域行事に参加することをおすすめします。私も地元で町会に入っています。地域に知り合いが増えると、「みなとぐらし」がますます安心で楽しくなります。三つのお願い、よろしくお願いします！

※防災訓練の写真　水防鉄扉開閉訓練で、 レバー式鉄扉を動かす体験をしました。港区では水防団の方が水害からまちを守っています。団員も募集しています！

◎「WORKS探検団」参加者募集！

●先着

●無料

●申込要

区内の会社や工場等への見学・職場体験を通じ、働く楽しさを知り、高度な技術を身近に感じていただけます。詳細は区ホームページでご確認ください。

●日時　8月1日（月）14時～16時

●探検先　大阪税関（築港4-10-3）

●定員（先着順）　10名

●日時　8月2日（火）10時～12時

●探検先　丸善インテックアリーナ大阪（田中3-1-40）

●定員（先着順）　10名

●日時　8月2日（火）10時～12時

●探検先　成光精密株式会社（波除1-4-35）

●定員（先着順）　5名

●日時　8月3日（水）10時～12時

●探検先　阪神高速道路株式会社（石田3-1-25）

●定員（先着順）　10名

●日時　8月3日（水）10時～12時

●探検先　SAKULA美容室（磯路2-3-14）

●定員（先着順）　3名

●日時　8月3日（水）14時～16時

●探検先　お菓子のアトリエ アローザ（磯路3-25-7）

●定員（先着順）　3名

※新型コロナウイルス感染症等の状況により、探検の中止や内容が変更になることがあります。

●対象　区内在住の小学4～6年生（保護者同伴 同伴は1名に限る） ※探検先によっては同伴不可もありますので、募集チラシ裏面または区ホームページをご覧ください。

●費用　無料 ※交通費は自己負担

●申込　7月5日（火）～7月15日（金）に以下の①～⑥を書いて、メール（minato-57050@city.osaka.lg,jp）で

①参加者全員の氏名（ふりがな）※同伴含む

②子どもの学年

③住所

④電話番号（日中に連絡が取れる番号）

⑤希望の探検先（第2希望まで記入）

⑥撮影した動画・写真を区ホームページ等に掲載することの可否

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話6576-9907

●FAX　6572-9511

◎港区わがまちのチカツ（地域活動協議会）

〇地域活動協議会（チカツ）とは…？

地域内で活動する各種団体や学校、企業が協力し様々な地域課題 に取り組む仕組みで、港区内にはおおむね小学校区ごとに11のチカツがあります。親子で参加できるイベントや防災訓練など、皆さんに 興味・関心を持っていただきやすい、生活に身近な取り組みも行っています。ぜひ参加してみてください。地域の皆さんが顔を合わせ、知り合うことで「楽しい」「おもしろい」が発見できるかもしれません。

〇町内会・自治会に加入しませんか

町内会や自治会は最も身近なコミュニティ。加入することでお互いに「声かけ」「見守り」「助け合い」ができる、心ふれあう地域社会づくりにつながります。加入については、ご近所の班長さん、町会長さんへ気軽にお問い合わせください。お住まいの地域の町内会・自治会がわからない方は、区ホームページをご覧ください。

※町内会・自治会のひとつである地域振興会（いわゆる町会）はチカツの中心的組織です

●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

●電話6576-9884

●FAX　6572-9512

◎健康レシピ 7 月号

キャベツとさば缶の梅和え

蒸し暑い日にさっぱり食べられるレシピです！

＜材料（2人分）＞ キャベツ 90g さば水煮缶 1/3缶 塩 少々 梅干し 1個 しょうゆ 小さじ1/4

●作り方

①キャベツは千切りにし塩をふる。しんなりしたら軽く水で洗い水気を絞る。

②さば水煮缶は水気を切る。梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。

③　①②を合わせてしょうゆで和えたらできあがり。

●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～

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎美化表彰を行います

港区内の道路や河川、公園で清掃活動を行っている方を対象に、毎年表彰を行っています。推薦したい方がいらっしゃいましたら、7月15日（金）までにお問い合わせください。表彰には一定の要件を満たす必要があります。

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9683

●FAX　6572-9511

◎港区　推し自慢！！　Vol.2

ペンネーム いずみさんの「港区推し」は…CARABINA Bread Stand((かるびなぶれっどすたんど))

〇推薦者コメント

おいしい食パンとオシャ レなカフェ。スタッフの皆さんもとても素敵です！トレードマークのシロクマが子どもにも人気の食パン専門店。毎日食べられる軽い食感が魅力です。カフェでは様々なジャムはちみつ、バターと一緒にトーストを味わえるので、モーニングやランチにぜひ。

●CARABINA Bread Stand((かるびなぶれっどすたんど))

●電話 06-6583-2522

●住所　港区市岡元町1-6-5

●営業時間　平日8時～17時、土日祝10時～17時

●定休日　月曜、その他不定休あり （インスタグラムの営業日カレンダーを参照）　●●Instagram：@carabina.breadstand

●応募方法　ハガキまたはメールにて3面下部に記載の【必要事項】と、港区内のあなたの「推し」対象とその理由、紙面に紹介者を掲載する際のペンネームを記入し、ご応募ください。採用された方には、ご紹介する「推し」にちなんだアイテムをプレゼントします。※プレゼント内容は選べません。

●送り先　〒552-8510（住所不要） 港区役所総務課（総合政策・公民地域連携）まで

●メール　minato-koho@city.osaka.lg.jp

●問合せ　総務課（総合政策・公民地域連携）

●電話　6576-9683

●FAX　6572-9511

【市の制度や手続き・市のイベント情報に関するご案内】

●大阪市総合コールセンター（なにわコール）（8時～21時 年中無休）

●電話　4301-7285

●FAX　6373-3302

※区役所では、毎週金曜は19時まで、毎月第4日曜は9時から17時30分まで、一部の業務を行っています。

●お問い合わせは 総務課（総務・人材育成）

●電話　6576-9625

●FAX　6572-9511

●Facebook　http://www.facebook.com/minatokuyakusyo

●twitter　@minatokuyakusyo

〇区ホームページでは、大阪市の制度や手続き、イベントのご案内など、暮らしに役立つ情報を提供しています。　https://www.city.osaka.lg.jp/minato/