1ページ

◎広報みなと2022年8月号　令和4年8月1日発行　通巻315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５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：79,405人（男38,610人 女40,795人）

○港区の世帯数：42,725世帯（2022年7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

〇8月は「こども110番月間です」/8 3(はちさん)運動にご協力ください

〇お知らせ/くらしの相談/各種相談窓口

〇健康/子育て

〇講座・イベント/図書館からのお知らせ/「第48回港区民まつり」出展者募集/あなたの声でボランティアしませんか？メンバー募集！！/地域活動を紹介します

〇新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ、ご存じですか？ヤングケアラー

〇大阪市民のみなさんへ

〇大阪市民のみなさんへ

〇区長 山口照美のてるてるだより/健康レシピ8月号/夏祭りのお知らせ/港区シティロゲイニング2022/港区推自慢！！

◎8月は「こども110番月間です」

夏休みは、こども同士で出かけたり、留守番をしたりなど、保護者の目が届かずに犯罪に巻き込まれてしまう可能性が増える時期です。改めてご家庭でおこさんと一緒に身を守るルールを確認し、防犯対策について考えましょう。

1　ひとりで遊（あそ）びません

2　知らない人についていきません

●地域の活動 こども安全見守り隊

登下校時のこどもの安全を守るため、地域のみなさんが通学路において、こどもの安全を見守る活動です。

3　つれて行かれそうになったら大声を出して、たすけをもとめ 「こども110番の家」へ にげこみます

●地域の活動 こども110番の家

もしもの時にこどもたちが助けを求めることができる地域の協力家庭や店舗・事業所です。「こども 110番の家」の旗やステッカーを掲げています。

4　「だれ」と「どこ」で遊（あそ）ぶか、「いつ帰るか」を家の人に言ってから出かけます

5　お友だちがつれて行かれそうになったら、すぐにおとなの人に知らせます

●地域の活動 青色防犯パトロール

地域でも青色防犯パトロール車で、自主防犯パトロールを実施し、地域の安全を守っています。

〇区役所の活動

港区役所では、地域安全防犯担当が青色防犯パトロール車や自転車で、防犯パトロールを実施し、日々、地域とこどもの 防犯・安全対策を行なっています。こどもの見守りについては、下校時間帯に小学校周辺を巡回しています。

※こどもたちが登下校や遊びで外出する際には、防犯ブザーやホイッスルを持たせ、しっかりと活用するように教えましょう

〇83（はちさん）運動に ご協力ください

犬の散歩やウォーキング、買い物や家の周りの掃除など、外に出る用事をできるだけ小学生の登校下校時間帯である午前8時と午後3時に行うことで、地域全体でこどもたちの安全を見守る運動です。みなさんのご協力をお願いします。

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512

2ページ

◎お知らせ

〇とっても簡単！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（事前予約制）

ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センターをはじめ、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。事前予約および詳細はWEB予 約サイトまたは予約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

〇外国籍のお子さんの入学手続き

来年4 月に大阪市立の 小・ 中学校へ入学を希望される方は、8月中旬にご案内（あんない）を送りしますので、9月30日までに手続きをしてください。

●対象　小学校：平成28年4 月2 日から平成29年4 月1 日生まれのお子さん

中学校：来年3 月に小学校卒業見込みの児童

●問合せ　窓口サービス課　（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　6576-9991

◎お知らせ

〇西ブロック6区PTA・ オンライン高校説明会の開催

●無料

●申込要

●日時　8月20日（土）①11時～②12時30分～ ③14時～④15時30分～

●対象　中学生およびその保護者など

●内容　Zoom((ズーム))によるグループ相談会

●申込　LINEアカウントを友だち追加の上、事前申込

●問合せ　港区PTA協議会

●メール　oskminatopta@sage.ocn.ne.jp

◎お知らせ

〇①高校説明会②高等学校等への進学向け 奨学金等制度説明会

●無料

●申込要

●●日時　8月28日（日） ①11時～15時 ②13時～14時 ※②は、11時～13時、14時～15時に個別相談 に応じます（予約不要）

●対象　中学生およびその保護者など

●場所　ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター（弁天 2-1-5）

●申込　①LINEアカウントを友だち追加の上、事前申込　②8月18日（木）までに電話・FAX・メールで

●問合せ

①港区PTA協議会　メール

●oskminatopta@sage.ocn.ne.jp

②大阪市教育委員会事務局 学校運営支援センター

●電話　6115-7641

●FAX　6115-8170

●メール　ua0018@city.osaka.lg.jp

◎お知らせ

〇「国民健康保険料のための所得申告書」の提出をお願いします

所得申告書を7月に送付しています。所得の不明な方がいる場合は、軽減・減免を受けられませんので、税の申告 が不要な場合であっても申告を行ってください。なお、未提出の世帯を対象に8月より「大阪市国民健康保険料コー ルセンター」から電話で申告書の提出を呼びかけます。

●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

〇港区サードプレイス事業「エルカフェ」・ 夏の工作教室の開催

●無料

●申込要

●日時　8月27日（土）15時〜16時

●場所　港近隣センター（八幡屋1-4-20）

●対象　港区在住の小・中学生

●定員　先着5名

●申込　電話・FAXで ※持ち物等の詳細は区ホームページをご覧ください。

●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

〇児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届等の提出を忘れずに

＜児童扶養手当の現況届手続き＞

ひとり親家庭などで児童扶養手当を受給されている方 は8月中に区役所窓口にご提出ください。提出がないと、来年1月からの手当を受けられなくなりますのでご注意ください。

＜特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の所得状況届および現況届の提出＞

特別児童扶養手当の認定を受けている方は「所得状況届」、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当の認定を受けている方は「現況届」を提出してください。期間内に提出されないと、手当の支給が遅れる場合があります。なお、前年の所得額等により、支給が停止されることがあります。

●期間　8月12日（金）～9月12日（月） ※土日祝は除く

●受付　区役所3階

●問合せ　保健福祉課（福祉・子育て支援）

●電話　6576-9857

●FAX　6572-9514

◎お知らせ

〇自転車盗難防止

令和3年中の大阪府内での自転車盗難の被害件数は 17,078件で、約半数は鍵をかけていない状態で被害にあっています。大切な自転車を守るために、駐輪する 際は、たとえ短時間であっても必ず鍵をかけましょう。

●問合せ　協働まちづくり推進課

●電話　6576-9743

●FAX　6572-9512

◎お知らせ

〇「戦没者等のご遺族の皆様へ」第十一回 特別弔慰((とくべつちょういきん))の請求を受け付けています

令和2年4月1日現在、公務扶助料や遺族年金等を受けておられない戦没者等のご遺族の方お一人に特別弔慰金が支給されます。支給には請求が必要となります。

● 特別弔慰金：額面25万円・5年償還の記名国債

 ● 請求期間：令和2年4月1日から令和5年3月31日 ※請求される方によって必要となる書類が異なります ので、詳しくはお問合せください

●問合せ　協働まちづくり推進課（市民活動推進）

●電話　6576-9886

●FAX　6572-9512

◎くらしの相談　各種ご相談について

〇精神科医による相談

●第4木曜

●無料

●申込要

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　8月25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

◎くらしの相談　各種ご相談について

〇弁護士による法律相談

●第1～4火曜

●無料

●申込要

●日時　①8月2日（火）、9日（火）、16日（火）　②8月23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

◎くらしの相談　各種ご相談について

〇行政相談

●第1木曜

●日時　8月4日（木）14時～16時

●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

◎くらしの相談　各種ご相談について

〇花と緑の相談

●第2水曜

●無料

●日時　8月10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

◎各種相談窓口

〇仕事や生活にお困りの方へ

相談支援員が寄り添い、一緒に解決の方法を探 します。

●問合せ　くらしのサポートコーナー（区役所内2階）

●電話　6576-9897

●FAX　6571-7493

◎各種相談窓口

〇生活保護について

困窮の程度に応じて必要な保護を行います。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

3ページ

◎健康

〇健康通信　アンガーマネジメントを知っていますか？

アンガーマネジメントとは、怒り（アンガー）の感情とうまく付き合うための心理トレーニングです。怒りを上手に コントロールすることを目的とし、仕事や子育て、夫婦関係など日常生活のあらゆる場面で役に立ちます

●テクニック1：イライラしたら6秒待つ

基本的に怒りのピークは6秒と言われています。そのため怒りがわいたときは、６秒をやり過ごす工夫をしましょう。心が 落ち着く言葉を唱えたり、深呼吸をして、その場を一旦離れるのも効果的です。また客観的に怒りの点数をつけるなど、意識をそらすことも方法のひとつです。

●テクニック2：「～するべき」の境界線を広げる

自分が考える「～するべき」と他人が考える「～するべき」には、ギャップが存在していることを理解することが重要です。できるだけ「するべき」と自分の価値観だけに当てはめず、少し緩めて許容範囲を広げてあげることで、無駄に怒りを感じることがなくなります。

●テクニック3：どうしようもないことは割り切る

自分の怒りによって変えられることと、変えられないものがあることを理解しておくことも大切です。どうにもならないことや自分にコントロール不可能なことは、「しょうがないよね」と割り切って過ごせると、怒る必要がない場面では怒らない ということができるようになります。

半年以上、アンガーマネジメントをしているのに怒りが制御できない場合は、精神的な病気の可能性がありますので、なぜ自分はできないのかと思い悩まず、精神科や心療内科の受診をおすすめします。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎健康

〇各種健康診査

●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　9月5日（月）10月8日（土）　9時30分～10時30分　9月10日（土）　13時30分～14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((めんえきべんせんけつ))検査）

●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　9月5日（月）　9時30分～10時30分　9月10日（土） 11月6日（日）　13時30分～ 14時30分

●種類　結核健診

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　8月3日（水） 9月9日（金）　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　8月2日（火） 9月5日（月） 10月13日（木）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　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

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

〇予防接種のお知らせ

●無料

●申込要

＜日本脳炎予防接種2期＞

●対象　9歳から12歳の方のうち日本脳炎ワクチンの1期接種（3回）を終えた方

※接種機会を逃した平成7年 4月2日から平成19年4月1日 生まれの方は20歳未満まで、平成19年4月2日から平成21 年10月１日生まれの方で、1期 接種（3回）が7歳6ヶ月の前日 までに完了されていない方は 9歳から13歳の誕生日の前日 まで、公費で接種できます。

＜ジフテリア・破傷風混合（DT）予防接種＞

●対象　11歳・12歳の方

●費用　無料※対象年齢（13歳の誕生日の前日まで）

●申込　学校で配布される「実施医療機関一覧表（日本 脳炎2期：小学生3・4年生、DT：小学生6年生）」に 記載されている医療機関へ電話で。

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇発達が気になる保護者のための 「ピア・カウンセリング」

●無料

●申込要

子どもの成長や発達に不安をお持ちの保護者を対象に、発達障がい児の子育てを支援するNPO法人「チャイルズ」代 表 是澤((これさわ))ゆかりさんによる相談や情報提供を行っています

●日時　9月20日（火）、11月15日（火）、来年1月17日（火）　各日9時45分～10時45分、11時15分～12時15分

●場所　区役所3階

●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

〇令和5年4月保育所一斉入所手続きの個別相談会

●無料

●申込要

対象ははじめて保育所などを申し込まれる方。人数に限りがありますので、はじめての方以外はご遠慮ください。そのほかの入所相談などは、区役所3階32番窓口で受け付けています。

●日時　9月7日（水）10時～16時（30分）

●場所　区役所5階会議室

●定員　24組

●問合せ　保健福祉課（福祉・子育て支援）

●電話　6576-9856

◎子育て

〇「大阪市ファミリー・サポート・センター （ファミサポ）事業」を利用してみませんか？

子育てを地域で支え合えるよう、手助けをしてほしい人と、手助けができる人をつなぐシステムです。

●会員条件

・依頼会員（子育ての手助けをしてほしい人）市内在住の生後3か月～10歳未満のこどもの保護者

・提供会員（手助けができる人）市内在住の19歳以上で、こどもの預かりや送迎ができる方 ※提供会員養成講座とAEDの実技を含む普通救命救急講習を終了された方

●利用内容

・いきいき教室のお迎えや保育所の送り迎えを代行してほしい

・2人目の出産の前後に、きょうだいを保育所などへ送迎してほしい

・就職活動や講習会に参加する時にこどもを預けたい

・少しだけこどもと離れてリフレッシュしたい　など

●料金

平日7時～20時：1時間800円、その他：1時間900円 ※交通費・食事代は実費

利用方法

依頼会員が希望する利用内容を提供できる提供会員とペアリング（顔合わせ）を行い、お互いが納得すればペア成立となります。※会員登録が必要です

●問合せ　ファミリー・サポート・センター港支部（磯路2-11-10 港区子ども・子育てプラザ内）

●電話・FAX　 6573-7796（火～日曜 9時～17時 30分 ※月曜・祝日・年末年始を除く）

◎子育て

〇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～

●先着

●無料

●申込要

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（開場9時30分）

●場所　区役所5階 会議室

●対象　3歳～高校生の保護者

●講師　中村 和子((かずこ))さん（臨床心理士・学校心理士・家族心理士）

●定員　先着10名程度

●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

〇うぇるかむBaby！ プレママ講座

●無料

●申込要

●内容

●赤ちゃんを知ろう！

 ●抱っこ・オムツ交換・沐浴にチャレンジ

●プレパパに知ってほしい！妊婦疑似体験

●対象　妊婦の方（パートナーの参加も歓迎）

●日時　8月28日（日）10時～12時予定 ※次回は9月15日（木）13時～

●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

◎子育て

〇赤ちゃんと絵本の楽しいひと時を♪ ブックスタートへのおさそい

●無料

●申込要

絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる方に絵本をプレゼント。 絵本についてのお話や読み聞かせも行います。

●日時　第2月曜（祝日の 場合は第3） 13時～13時30分

●問合せ・場所　港子育て支援 センター （八幡屋3-12-11）

●電話・FAX　 06-6576-4320

●日時　第2土曜（祝日の 場合は第3） 11時～11時30分

●問合せ・場所　港区子ども・子育て プラザ （磯路2-11-10）

●電話・FAX　 06-6573-7792

●日時　第2木曜（8月の み第3） 10時～10時30分

●問合せ・場所　はっぴいポケット み・な・と （南市岡1-11-19）

●電話・FAX　 070-6649-4355

4ページ

◎講座・イベント

〇令和4年度 いきいき百歳体操サポーター養成講座（全4回）

●先着

●無料

●申込要

お住まいの地域のために！ 自身の介護予防のために！ 一緒に活動しませんか？？

●日時　9月9日（金）、13日（火）、22日（木）、27日（火） 各日10時～11時45分

●場所　区役所2階 集団検診室

●対象　区内在住で今後「いきいき百歳体操」のサポーターとして活動していただける方

●定員　先着20名

●申込　8月31日（水）までに電話、来庁で

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎講座・イベント

〇ディーセントワークフェアウィーク

●無料

●申込要

ハローワーク大阪西と大阪市西・港・大正・浪速区役所、就労系福祉サービス事業所が連携して、障がいのある方の「働く！」応援イベントを開催します。（完全予約制）

＜第一弾　し・ご・とオープンキャンパス＞

●日時　8月26日（金）13時～16時

●場所　ハローワーク大阪西3階 大会議室（南市岡1-2-34）

●対象　就職を希望する障がいのある方、家族など

＜第二弾　障がい者就職面接会inなにわ＞

●日時　9月2日（金）13時～16時30分 （受付は12時30分～16時）

●場所　浪速区民センター1階 大ホール（浪速区稲荷2-4-3）

●対象　就職を希望する障がいのある方（来年3月大学 等卒業予定者を含む）

●持物　履歴書、ハローワークの紹介状

●参加企業　6社予定（ハローワーク大阪西ホームページで公開）

●問合せ　ハローワーク大阪西（専門援助部門）

●電話　6582-5271（部門コード42#）

●FAX　4393-0577

◎講座・イベント

〇うつ病の家族教室

●先着

●無料

●申込要

●日時　8月27日（土）、9月10日（土）各日14時～16時（2日間）

●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）

●対象　市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

●内容　精神科医による講演・家族交流会

●定員　先着20名

●申込　8月1日（月）～19日（金）に電話・FAXで。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎「第48回港区民まつり」出店者募集

港区民まつりで、バザー等の物品販売や、ネイルアート、似顔絵描きなど、自分のスキルを生かしたお店を出しませんか？

※飲食物の販売はできません。

※出店場所はお選びいただけません。

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

●日時　10月9日（日）※小雨決行・荒天中止

●場所　八幡屋公園

●申込　8月19日（金）までに電話で

●問合せ　（一財）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

◎あなたの声でボランティアしませんか？ メンバー募集中！！

区役所発行の「広報みなと」や港区社会福祉協議会発行の「区社協だより」を音読し、目の不自由な方へ情報をお届けしています。初心者、大歓迎です！お気軽にお問い合わせください。

●日時　第3土曜13時～16時、第4土曜10時～16時

●場所　港区ボランティア市民活動センター（弁天2-15-1）

●問合せ　朗読ボランティアグループ しおかぜ

●電話　6575-1212（担当：岡田）

◎地域活動を紹介します 【地域防災リーダー】

地域防災リーダーは、災害時に地域の人々が共に助け合い、行動できるように防災知識、技術を習得しています。地域での平時における防災知識の普及・啓発や災害発生時の安否確認、救出救護、初期消火等が主な活動内容です。港区では現在約290名の地域防災リーダーが地域防災リーダーとして活躍しています。

●問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

●電話　6576-9881

●FAX　6572-9512

●メール tg0002@city.osaka.lg.jp

【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

8ページ

◎区長 山口照美((やまぐち　てるみ))のてるてるだより

　夏休み、withコロナの夏も３度目となりました。少しずつ、地域活動が戻ってきた中での感染再拡大が気になるところです。熱中症にも気をつけながら「人と近い距離で話すときはマスクをつける」「手洗い・消毒」「換気」とそれぞれにワクチン接種をお願いします。

　今月号では「こどもの防犯」を取り上げました。日ごろから挨拶をする関係の大人が多いほど、見守りの目が増えます。通学路の見守りも、多くの方が地域で関わってくださっています。お子さんのいる家庭では今一度、「こども１１０番の家」や緊急時の連絡先の確認をお願いします。先日、携帯電話の電波障害があり、公衆電話を使ったことがない若者が困ったという話がありました。防災上でも家族の連絡手段は大事です。この機会に、複数の連絡方法を考えておいてください。

　さて、コロナ対策をしつつ「港の夏」をどう楽しもうかわくわくしているところです。「みなとぐらし情報局」で検索すると、港区内のイベント情報がわかるサイトがありますので、チェックしてみてください！

※ひまわりと区長の写真　港区の花は桜とひまわりです。暑い夏ですが、ひまわりのように元気に乗り切りましょう！

◎健康レシピ8月号

ゴーヤのポン酢和え 桜栄会作成「夫(おっと)！簡単レシピ」よりおすすめレシピを紹介します

●材料（2人分）

●ゴーヤ 1/2本 　塩 少々

●青じそ 2枚

●ちりめんじゃこ 大さじ2

●すりごま 小さじ1

●ポン酢 大さじ1

●えごま油 またはオリーブオイル 小さじ1

●作り方

①ゴーヤはたて半分に割り、種を取り除く。薄くスライスし塩でもみ、水で軽く洗った後電子レンジで加熱（1分程度）する。

②青じそは千切りにする。

③すべての材料を混ぜて和える。

ちりめんじゃこのかわりにかつお節をいれてもおいしく食べられます！

●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

◎夏祭りのお知らせ

〇大阪ベイタワー弁天連合盆踊り大会

●日時　8月16日（火）、8月17日（水）　各日18時30分〜21時30分

●場所　大阪ベイタワー２階アトリウム広場

●八幡屋子どもまつり

●日時　8月11日（木・祝）　18時〜20時

●場所　八幡屋小学校　※盆踊りなし、夜店のみ、雨天中止

〇港晴盆おどり大会

●日時　8月19日（金）　18時30分〜21時30分（こどもは21時まで）　8月20日（土）　18時30分〜21時　※模擬店　各日18時〜20時30分　雨天中止

●場所　港晴小学校

※日程等は、7月14日現在の情報です。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合があります。

●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

◎港区シティロゲイニング2022

シティロゲイニング大会を開催します！ ロゲイニングとは、主催者から配布される地図を使って制限時間内にできるだけ多くのチェッ クポイントを回り、チェックポイントに付与されているポイントの合計得点を競い合うスポーツです。競技時間、募集人員、募集要項等詳細については以下WEBサイトで随時更新予定です。

●日時　10月9日（日）※小雨決行

●場所　港区全域（一部他区を含みます）

●問合せ　みなとOSAKAスポーツコミッション事務局 （一財）大阪スポーツみどり財団

●電話　6576-0800

◎港区　推し自慢！！　Vol.3

ペンネーム あーやんさんの「港区推し」は…

●good siphon coffee((ぐっどさいふぉんコーヒー))　大阪ベイタワー店

●推薦者コメント　サイフォンコーヒーがとってもおいしく、とっても落ち着けるお店です！

今年4月にリニューアルした港区のランドマーク・大阪ベイタワーにオープン。

見た目もおしゃれなサイフォン式コーヒーは、雑味の少ない奥深い味わいと香り高さが特徴。イートインスペースには、隣接の書店から気になる本の持ち込みも可能です。

●good siphon coffee　大阪ベイタワー店

●住所:弁天1-2-2 大阪ベイタワー イースト2階

●TEL:06-6684-8565

●営業時間:7時～21時

●定休日:無休

●応募方法　ハガキまたはメールにて4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

◎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/