【1面】

広報みなと

令和6年

2024年9月号　No.340

未来と世界にひらくまち・港区

港区役所はSDGsを推進しています

「広報紙（広報みなと）をEnglish（英語）、中文簡体（中国語簡体字）、한글（ハングル）で閲覧できます」

※機械翻訳のため、翻訳された文章は必ずしも正確ではありません

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000632925.html

港区の花　ヒマワリ　サクラ

大阪・関西万博公式キャラクター　ミャクミャク

©Expo2025

SDGs3　すべての人に健康と福祉を

9月は認知症月間です

港区でも高齢化が進み、区民の3割近くが65歳以上となりました。認知症と診断される方も年々増加傾向にあり、認知症は決して特別な病気ではなくなっています。

「認知症」になっても、住み慣れた地域で、当たり前に、ともに生きていく

認知症になっても、好きなことを諦めない

Aさんはかつて時間があれば映画を観に行くほど映画好きでしたが「帰りに道がわからなくなって、周りの人に迷惑をかけたら申し訳ない、道を聞いて嫌な態度をされたら腹が立つ」などの理由で映画館から遠ざかっていました。

近所の地域見守りネットワーク委員が「帰り道がわからなくなる心配もない地域で開催される上映会に参加してみては？」と案内し、地域で暮らす認知症の方を支援する“みなとオレンジチーム”のメンバーと一緒に上映会へ向かうことができました。

みなさんに知ってほしい！

認知症を抱えるAさんの気持ち

誰かに頼らないといけないのかな…とも思うけど、まだ人に頼りたくないという気持ちもある。

同じことを言っていると言われることがある。そう言われると傷つく。

人と話すよりも、今はひとりで過ごしたい。その反面、ひとりでいるのが寂しいときもある。

矛盾してるけど、誰かに声をかけてもらうのは嬉しい。

地域のつながりの中で希望をあきらめなくても良い社会へ

～お店の方へ～　認知症対応のポイント

困っている方はいませんか？ もしかしたら、認知症かも？

認知症への理解を深めるためにお店の方向けのリーフレットを新たに作成しました。もし、「認知症かな？」「困っていらっしゃるのかな？」と気になる方がおられましたら“みなとオレンジチーム”などの相談窓口までご連絡ください。

リーフレットをご希望の方は、「みなとオレンジチーム」までお問合せください。

問合せ　みなとオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）

池島1-1-18（港区南部地域包括支援センター内）

電話6536-8198　FAX 6536-8172

保健福祉課　電話6576-9857　FAX6572-9514

詳しくはこちらから

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000633402.html

この記事に注目！！

詳しくは4面へ

区の面積：7.86平方キロメートル

区の人口：80,231人（男 39,043人　女 41,188人）前月比 ＋143人

区の世帯数：44,643世帯　前月比 ＋214世帯（2024年8月1日現在推計）

「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。

Ｘ　@minatokuyakusyo

LINE　LINE@osakacity

区のHP　https://www.city.osaka.lg.jp/minato/

【2面】

［広報］みなと

（2024年No.340）9月号

SDGs1　貧困をなくそう

SDGs3　すべての人に健康と福祉を

SDGs4　質の高い教育をみんなに

お知らせ

学校園支援ボランティアを募集しています

港区内の小・中学校及び市立幼稚園では、子どもたちの学校園生活を支援するボランティアを募集しています。活動内容は、障がいのある児童生徒の学習などの支援や、不登校児童生徒の登校支援など、各学校によって様々です。詳しくは区役所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　FAX6572-9512

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000568254.html

災害時外国人支援ボランティア募集 オンライン説明会

無料　要申込

（公財）大阪国際交流センターでは、災害時に円滑に外国人支援が行えるよう、平時から災害時外国人支援ボランティアの育成をはじめ、外国人住民への広 報・啓発などを実施しています。災害時の通訳・翻訳や、やさしい日本語での支援に関心をお持ちの方にオンラインで説明会を開催します。

※災害時外国人支援ボランティアは随時HPにて募集しています。

日時　10月9日（水） 19時～19時30分

場所　オンライン（zoom）にて

申込　下記の二次元コードからお申込みください。

問合せ　（公財）大阪国際交流センター

電話6773-8989　FAX6773-8421

※問合せ可能日時:平日9時～19時（土日祝:9時～17時30分）

https://www.ih-osaka.or.jp/projects/development/saigaiji-volunteer/

鍵をかけていますか？大切な自転車

大阪で最も多い犯罪は何だと思いますか？それは自転車の盗難です。令和5年中の大阪府内での自転車盗難の被害件数は25,195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。

また、自転車防犯登録は法律上の義務です。（自転車の安全利用の促進及び自転車等の駐車対策の総合的推進に関する法律）自転車防犯登録は自転車盗難の予防と被害の早期回復に役立ちます。

【フリマアプリや知人間で自転車を譲渡する際の注意点】

最近、フリマアプリ等を利用した自転車の譲渡に関わるトラブルが増えています。

・防犯登録は個人情報です。

・自転車の受渡しの前に防犯登録の抹消は済んでいるのか、譲渡証明書があるかを確認してください。

・他人名義の防犯登録データを抹消するには本人（名義人）の委任状が必要です。

問合せ　大阪府自転車商防犯協力会

電話6629-0750

防犯登録シール

大阪府自転車商防犯協力会HP

https://bouhankun.com/

秋の交通安全運動港区民大会の開催

無料　申込不要

正しい交通マナーを実践して、交通事故をなくしましょう！

日時　9月20日（金）14時～15時30分

場所　港区民センター 7Fホール（磯路1-7-17 交流会館）

申込　直接会場へお越しください。

※参加者には粗品をお渡しします。

問合せ　協働まちづくり推進課（安全・安心）

電話6576-9743　FAX6572-9512

行政キオスク端末を庁内に設置します

マイナンバーカードを利用し、戸籍証明・住民票・印鑑証明・税証明等の各種証明書を取得していただける「行政キオスク端末」を区役所1階に設置します。操作に不安のある方は端末操作の案内員にお気軽にお声かけください。他都市の証明書や住民票の除票、除籍謄本及び改製原戸籍等、一部取得していただけない証明書があります。また、返金や免除、交換はできませんので間違えないよう確認のうえ発行手続きを行ってください。

必要なもの

●マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が搭載されたカード）

●数字4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書用の暗証番号）

問合せ　窓口サービス課（住民情報）

電話6576-9963　FAX6576-9991

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000630369.html

講座・イベント

スマホ相談会

無料　要申込　先着順

スマートフォンで困っていることやわからないことについて、スマホサポーター（スマホの使い方を教えるボランティア）がお手伝いします。ご自身のスマホを持参のうえ、ご参加ください。

日時　9月24日（火） 11時30分～12時30分

場所　港区老人福祉センター（ポートさん）（磯路1-7-17 交流会館5階）

対象　区内在住の60歳以上の方

問合せ　港区老人福祉センター（ポートさん）

電話6575-1368

モルックをやってみよう！

無料　先着順

今話題のスポーツ「モルック」を体験してみませんか？木の棒を倒すシンプルなゲームですが、その奥深さに魅了されること間違いなしです。子どもから高齢者まで、誰でもすぐに楽しめます。

日時　10月26日（土） 13時30分～15時

※雨天中止

場所　八幡屋公園

定員　20名

申込　電話、来館またはメールにて受付け

※住所・氏名・電話番号をお知らせください。

共催　大阪スポーツみどり財団

問合せ　港区社会福祉協議会

電話6575-1212

メールminatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp

やさしいギター教室開講！生徒募集！

要申込　先着順

港区にギター教室が開講！！ギターをこれから始めたい方、もう一度してみたいというギター経験者まで個人に合わせて先生が教えてくれます♪

日時　10月3日（木）、17日（木）、11月7日（木）、21日（木） 18時～20時

場所　港区民センター

対象　アコースティックギター・クラシックギター

講師　桑田 守喜氏

定員　10名（3名以上で開講）

費用　6,000円（全4回）

※別途教材費300円

申込　港区民センターへ来館または電話にて

美容☆ラテンリズミッククラブ

要申込　先着順

若々しい立ち居振る舞いを手に入れましょう！ラテンのリズムで楽しくダンスしながら、骨盤矯正や体幹トレーニングができる講座です。昨日の自分より進化する喜びを体感してください。

日時　毎週火曜日13時30分～14時30分

場所　港区民センター

講師　日向 由美子氏

定員　10名

費用　10,000円（全10回）

持物　上履き、飲み物、タオル

※動きやすい服装でご参加ください。

申込　港区民センターへ来館または電話にて

第43回みなとわんぱくまつり開催！！

子どもたちのためのお祭りが今年も開催！遊びコーナーや食べ物コーナーが盛りだくさん。広々とした芝生広場でおもいっきり楽しもう！

日時　9月29日（日） 10時～15時

場所　八幡屋公園 芝生広場（雨天の場合は港区民センター）

https://minatowanpakumatsuri2024.my.canva.site/

第43回港区民文化のつどい

出展者・ステージ出演者募集

今年も港区民のみなさんの日頃の成果を発表していただけるイベント「文化のつどい」を開催します！作品展示・ステージ出演に参加いただける方、団体を募集します！

【作品展示】

内容　生け花・絵画・書道・写真・手工芸など（ひとり1点）

日時　11月2日（土）、3日（日・祝） 10時～15時

【ステージ】

日時　11月3日（日・祝） 10時～15時

場所　港区民センター

申込　電話または来館にて受付け

※9月30日（月）まで

※申込多数の場合は抽選となります。

問合せ　（一財）大阪市コミュニティ協会 港区支部協議会［港区民センター内］

電話6572-0020　FAX6572-0274

【3面】

［広報］みなと

（2024年No.340）9月号

SDGs9　産業と技術革新の基盤をつくろう

SDGs11　住み続けられるまちづくりを

SDGs12　つくる責任　つかう責任

SDGs1　貧困をなくそう

SDGs3　すべての人に健康と福祉を

子育て

うぇるかむBaby！

プレパパ・プレママ講座

無料　要予約

赤ちゃんを迎えることは、楽しみでもありちょっぴり不安もあるかもしれません。マタニティ期の生活や子育ての準備など、みんなで楽しく学んでみませんか。

日時　9月19日（木） 13時～

場所　区役所2階 集団検診室

対象　妊婦とパートナー

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

●父親の役割、保育所・育児制度等

※パートナーの方の参加も大歓迎です。

※15時～15時15分歯科健診も実施しています。（予約不要）詳細はお問合せください。

※10月のうぇるかむBaby！プレパパ・プレママ講座は、10月17日（木）です。

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

電話6576-9968　FAX6572-9514

子どもとともに安心してつながれる居場所「はっぴいポケットみ・な・と」

親子やプレママ・プレパパ、おじいちゃん・おばあちゃん、多国籍の方など、誰でも自由に来て楽しめる場所です。畳敷きのお部屋で、リラックスしながらおもちゃや絵本、イベントを楽しみに来ませんか？スタッフ一同、お待ちしています♪

日時　月・火・水・木・金曜日 9時～14時

（11時30分～12時30分はランチタイムです）

内容　●プレママ・プレパパ＆ベビーtime（毎週木曜日9時～11時30分）

※対象0歳

●ブックスタート（毎月第2木曜日10時～10時30分）

●キッズtime（毎月第3水曜日12時30分～14時）

●つくってあそぼう（偶数月、第2火曜日10時～14時）

●かんしょくあそび（奇数月、第3火曜日10時～11時）

場所　尻無川自治会館1階（南市岡1-11-19）

電話　070-6649-4355

メール　hapipominato@gmail.com

問合せ　保健福祉課（子育て支援）

電話6576-9856　FAX6572-9514

Instagram

https://www.instagram.com/happypocket\_minato?igsh=Nm1sOWtuOGt2MGVo

X（旧Twitter）

https://x.com/hapipominato

フリスビー大会

無料　申込不要

内容　みんなでフリスビーを楽しみながら、力を合わせて優勝を目指そう！

日時　9月28日（土） 15時30分～16時30分

場所　港区子ども・子育てプラザ

対象　小学生以上の児童

持物　飲み物、タオル

ベビーリンパセラピー

無料　要申込

内容　お子さんとスキンシップをとりながらリンパの流れを知り、親子の絆を深めましょう。

日時　9月12日（木） 10時30分～11時30分

場所　港区子ども・子育てプラザ

定員　7組

対象　0歳（首すわり後）の子どもと保護者

講師　青山 慶子氏（リンパメディカルセラピー協会インストラクター）

申込　電話または来館にて受付け

※8月29日（木）10時から

問合せ　港区子ども・子育てプラザ（磯路1-7-17 交流会館5階）

電話6573-7792

図書館からのお知らせ

移動図書館まちかど号巡回日

無料

日時　9月10日（火） 12時50分～13時40分

場所　天保山第5コーポ2号棟前（築港3-3）

日時　9月13日（金） 10時～10時30分

場所　港近隣センター（八幡屋1-4）

問合せ　中央図書館自動車文庫

電話6539-3305

相談

法律相談

無料　要予約　先着順

日時　9月3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火） 13時～17時

場所　区役所1階 相談室

申込　予約専用電話　050-1808-6070（AI電話で24時間受付）

※キャンセルも予約専用電話より受付け

※相談日1週間前（祝日の場合はその前開庁日）の正午から相談日前日17時まで

問合せ　総務課（総務・人材育成）

電話6576-9625　FAX6572-9511

日曜法律相談

無料　要予約　先着順

日時　9月22日（日） 13時～17時

場所　東住吉区役所

対象　大阪市内にお住まいの方

定員　16組

申込　9月13日（金）12時～9月21日（土）17時まで受付け

予約専用電話　050-1807-2537（AI電話で24時間受付）

問合せ　大阪市総合コールセンター「なにわコール」

電話4301-7285　FAX6373-3302

詳しくはこちら

https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000385780.html

ひとり親相談

無料　要予約

ひとり親になった時に困ったことの第1位は「経済的に困った」です。事前に養育費・就職活動・資格取得など気軽に相談できます。

問合せ　港区ひとり親家庭サポーター（水曜・金曜:要予約）

電話6576-9857　FAX6572-9514

依存症相談

無料　要予約

アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症に加えて、ゲーム・インターネット等依存に関する相談にも対応しています。ご本人や、ご家族の方からの相談をお受けします。精神科医による専門相談（予約制）もあります。詳細については、下記までお問合せください。

問合せ　大阪市こころの健康センター（都島センタービル3階）依存症相談員による相談

電話6922-3475

生活保護について

生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。

問合せ　保健福祉課（生活支援担当）

電話6576-9873　FAX6571-7493

CALENDAR

2024年9月のトピック

カレンダーの見方について

カレンダー内に各行事のアイコンを配置しています。アイコンの横に記載されているページには、詳細情報が掲載されています。

法律相談

行政相談

日時　第1木曜日14時～16時

※受付は15時まで

問合せ　総務課（総務・人材育成）

電話　6576-9625　FAX6572-9511

精神科医による相談

日時　9月4日（水） 13時30分～、9月26日（木） 14時～

場所　区役所3階 相談室

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

電話　6576-9968　FAX6572-9514

ごみ分別相談・フードドライブ

日時　第1火曜日 13時30分～15時

場所　港区役所1階

問合せ　西部環境事業センター

電話　6552-0901

花と緑の相談

日時　9月11日（水） 14時～15時30分

問合せ　建設局 八幡屋公園事務所

電話6571-0552　FAX6572-1663

移動図書館まちかど号巡回日

うぇるかむBaby！プレママ講座

おもちゃ病院

日時　9月7日（土） 13時～15時

場所　港区子ども・子育てプラザ

内容　おもちゃの修理

問合せ　港区社会福祉協議会

電話　6575-1212

8月号…8月号掲載記事

1日　日　SUN　高校進学説明会（相談会）（8月号）

2日　月　MON

3日　火　TUE　●美容☆ラテン（2ページ）　ごみ分別相談・フードドライブ（3ページ）　法律相談（3ページ）

4日　水　WED　精神科による相談（3ページ）

5日　木　THU　行政相談（3ページ）

6日　金　FRI

7日　土　SAT　おもちゃ病院（3ページ）

8日　日　SUN　ふれあい音楽会（8月号）

9日　月　MON　●骨粗しょう症・乳がん・大腸がん検診・歯科健康相談（4ページ）

10日　火　TUE　●美容☆ラテン（2ページ）　法律相談（3ページ）　移動図書館まちかど号巡回日（3ページ）

11日　水　WED　花と緑の相談（3ページ）

12日　木　THU　●ベビーリンパセラピー（3ページ）

13日　金　FRI　移動図書館まちかど号巡回日（3ページ）

14日　土　SAT

15日　日　SUN

16日　月　MON　敬老の日

17日　火　TUE　●美容☆ラテン（2ページ）　法律相談（3ページ）

18日　水　WED

19日　木　THU　うぇるかむBaby！プレママ講座（3ページ）

20日　金　FRI　●秋の交通安全運動港区民大会（2ページ）

21日　土　SAT　●骨粗しょう症・乳がん・大腸がん・肺がん検診・特定健康診査（4ページ）

22日　日　SUN　日曜法律相談（3ページ）　●日曜開庁（8ページ）　秋分の日

23日　月　MON　振替休日

24日　火　TUE　法律相談（3ページ）　●スマホ相談会（2ページ）　●美容☆ラテン（2ページ）

25日　水　WED

26日　木　THU　精神科による相談（3ページ）

27日　金　FRI

28日　土　SAT　●フリスビー大会（3ページ）

29日　日　SUN　●みなとわんぱくまつり（2ページ）

30日　月　MON　●結核健診（4ページ）

相談

ひとりで悩まないで、まずはご相談を

仕事や生活などの生活課題について、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

電話　6576-9897　FAX　6571-7493

【4面】

［広報］みなと

（2024年No.340）9月号

SDGs3　すべての人に健康と福祉を

健康

歯周病検診を実施しています

今年度から対象の方が拡大され、20歳・25歳・30歳・35歳の方も検診を受けることができます。歯周病は、糖尿病や心疾患など全身の健康に大きな影響を及ぼすことがあります。若いころから歯科医院で定期的にお口のチェックをすることが必要です。この機会にぜひ検診を受けましょう！

対象　20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方（勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯周病治療中の方は除く）

※令和6年1月1日～3月31日の間に40、45、50、55、60、65、70歳になられた方も対象となります。

検査項目　問診、口腔内診査（むし歯治療や歯石の除去などは含まれません）

受診方法　市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ電話予約

費用　500円

※生活保護世帯に属する方・市民税非課税世帯の方は無料（証明書の提出が必要）

生活習慣病予防教室 参加者募集！

先着順

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

日時　10月22日（火） 10時30分～13時

場所　区役所2階 集団検診室・栄養指導室

内容　講話と調理実習

対象　区内在住の方

持物　エプロン、手拭き用タオル

定員　17名

費用　500円（材料費）

申込　電話または窓口にて受付け

※9月5日（木）～10月15日（火）

共催　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会）

献立

●ごはん

●鶏肉と野菜の塩麴蒸し焼き

●さつまいものカレーサラダ

●チンゲンサイのとろみスープ

問合せ　保健福祉課（保健衛生）

電話6576-9882　FAX6572-9514

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000630209.html

SDGs3　すべての人に健康と福祉を

健康通信

長引く風邪は“結核”かも…！

9月24日～30日は「結核予防週間」です

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では他の先進国に比べて、今でもまん延している「日本最大級の感染症」と言われています。今でも1年間に1万人以上の方が新たに結核を発症しています。

さらに大阪市は都道府県・政令指定都市で結核罹患率がなんとワースト1。今では、内服治療することで「治る」病気とも言われています。また、早期発見することで周りの人にうつすリスクもぐっと軽減されます。

結核は「空気感染」です。

せきやくしゃみをしたときに、しぶきとともに結核菌が飛び散り、周りの人が吸い込むことによって感染します。

早期発見が大切です！

区役所では毎月1回無料で結核健診を実施しています。（対象:学校や職場で健診を受ける機会のない15歳以上の方）

年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。

こんな症状はありませんか？

（1）長引く咳や痰がある

（2）体がだるい

（3）急に体重が減る

（4）胸が痛い

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

電話6576-9968　FAX6572-9514

各種健康診査

場所　区役所2階

問合せ　保健福祉課（保健衛生）

電話　6576-9882　FAX　6572-9514

種類　要予約　骨粗しょう症検診

対象　18歳以上

費用　無料

日時　9月9日（月）　9時30分～10時30分

9月21日（土）　13時30分～14時30分

種類　要予約　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　9月9日（月）　9時30分～10時30分

9月21日（土）　13時30分～14時30分

10月12日（土）　9時30分～10時30分

種類　要予約　大腸がん（免疫便潜血検査）

対象　40歳以上

費用　300円

日時　9月9日（月）　9時30分～10時30分

9月21日（土）　9時30分～10時30分　13時30分～14時30分

10月12日（土）　9時30分～10時30分

種類　要予約　肺がん（胸部X線検査）（喀痰検査）

対象　40歳以上

費用　無料 ※喀痰検査は400円

日時　9月21日（土）　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　9月30日（月）　10時～11時

10月18日（金）　10時～11時

11月26日（火）　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　9月9日（月）　9時30分～10時30分

10月25日（金）　9時30分～10時30分

種類　特定健康診査 ※1

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　9月21日（土）　9時30分～11時

10月25日（金）　9時30分～11時

11月4日（月）　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。

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。詳しくはお問い合せください。

・令和6年度から、大腸がん検診のみ受診の場合、検査キットを申込みいただきましたら、複数の検診日から選択して受診していただくことができます。この場合、検診日の予約は不要です。（検査キットの申込みは必要）

・肺がん検診、乳がん検診と大腸がん検診を同時受診される場合は、引き続き検診日の予約が必要です。

※1特定健診は、取扱医療機関でも受診できます（この場合は予約必要）。

ココロとカラダの健港（けんこう）講座 参加者を募集！～全8回コース♪～

無料　先着順

いつまでも元気でいきいきとした生活が送れるように、生活習慣病・介護予防など健康づくりについて学びましょう！

実施日　第1回　10月15日（火）10時～12時

内容　【開講式】港区の健康状況を知っていますか？

体組成測定　血管年齢測定

担当・講師名　保健師

実施日　第2回　10月24日（木）13時30分～15時30分

内容　カラー診断をやってみよう！

パーソナルカラーを知って生活もカラフルに！

担当・講師名　カラーコーディネーター

実施日　第3回　10月31日（木）13時30分～15時30分

内容　生活習慣病を知って、予防しよう！

担当・講師名　医師

実施日　第4回　11月7日（木）13時30分～15時30分

内容　健康（健口）づくりで、免疫力アップ

かみかみ百歳体操

担当・講師名　歯科衛生士

実施日　第5回　11月15日（金）10時～12時

内容　減塩食をつくってたべよう

担当・講師名　栄養士、桜栄会

実施日　第6回　11月22日（金）10時～12時

内容　eスポーツをやってみよう

いきいき百歳体操

担当・講師名　健康運動指導士

実施日　第7回　11月29日（金）13時30分～15時30分

内容　地域で活躍されている方々のお話を聞いてみよう！

担当・講師名　すみれ会、のぞみ会

実施日　第8回　12月6日（金）13時30分～15時30分

内容　学んだことを地域での活動に活かしましょう！

【閉講式】

担当・講師名　保健師

場所　区役所2階 集団検診室

定員　20名

費用　無料

申込　10月4日（金）までに問合せ先へお電話・来所にてお申込みください

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

電話6576-9968　FAX6572-9514

6回以上出席の方には修了証をお渡します！

この記事に注目！！ vol.3

「この記事に注目！」では、知ってほしい情報を深掘りし、区民の方により分かりやすく、知って触れていただくコーナーです。

認知症とは

一度正常に発達した認知機能（判断・思考・計算・記憶などの働き）が低下し、生活に支障をきたすようになった状態です。症状は個人差があり、記憶障害や認識障害、環境変化への対応困難などが見られます。

全員が同じ症状ではありませんが、「心」は変わらず、喜びや恥ずかしさ、他者への思いやりの気持ちは残ります。認知症を正しく理解し、偏見を持たずに支援することが重要です。

広報みなとの内容向上を目指し、区民のみなさんにアンケートを実施しています。以下のQRコードにお手持ちのスマートフォンからアクセスすることで、簡単なアンケートがありますのでお答えください。今後の紙面づくりの参考にさせていただきます。

締切:9月17日（火）まで

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdSVxZru2gGjq4V2Xw0efdIwjSsZ7dyERRj25rLrnlpMBCBuA/viewform

【8面】

［広報］みなと

（2024年No.340）9月号

LINE@osakacity

Ｘ@minatokuyakusyo

区長 山口照美のてるてるだより

8月8日、宮崎県沖の地震をきっかけに「南海トラフ地震臨時情報」が出され、区役所でも1週間、24時間の情報連絡体制を取りました。結果的に期間中には地震はありませんでしたが、スーパーから水が消えるなど多くの人が備えを強化しました。ぜひとも、継続をお願いします。また、港区では外国人観光客の避難誘導を視野に入れた「おもてなし防災」に取り組んでいます。外国人住民・観光客の多くは「南海トラフ巨大地震注意」の意味が正確にわかりませんでした。「NHK WORLD NEWS」が最も早く多言語で情報提供をしていましたので、今後の災害に備え、身近にいる外国の方に伝えてください。

そして、港区には外国人だけでなく一人暮らしの高齢の方も多くお住いです。孤立を防ぐことが、非常時にも平時にも必要です。9月は「認知症月間」。1面に、認知症当事者の方の声を掲載しています。私もお話をする機会があり、港区役所HPに詳しく書きました。誰もがいつか「当事者」です。お互いに気にかけあえる「あたたかなまち・港区」になるよう、当事者の不安や願いを知ってもらえると嬉しいです。

区内の夏祭りの会場で「おもてなし防災」について説明しました。まずは自分の命を守った上で、声かけお願いします！

詳しくは大阪港区HPをチェック！！

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000624328.html

朝ごはんを食べよう

9月は大阪市朝食普及月間です

夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を大阪市朝食普及月間と定めました。みなさんは朝ごはんを食べる習慣はありますか？

しっかり食べて気持ち良く1日をスタートさせましょう!

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

★寝ている間に消費したエネルギーを補給し、体温を上げ、活動する準備が整います。

★脳のエネルギー源のブドウ糖が供給され、脳の働きが活発になります。

★毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで生活リズムが整います。

★朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、排便を促します。

★昼ごはんや夕ごはんでのまとめ食いを防ぎ、肥満を予防します。

主食、主菜、副菜そろった朝食を目指しましょう！

ぜひ作ってみてくださいね。

主食　副菜　主菜

バランスOK！！

問合せ　保健福祉課（保健衛生）

電話6576-9882　FAX6572-9514

詳しくはこちら

https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000015997.html

Recipe　健康レシピ9月号

コーンのカレートースト

食欲がない朝、スパイシーなカレー味のトーストはいかがでしょうか。朝ごはんをしっかり食べて、気持ちよく1日をスタートしましょう！

＜材料（1人分）＞

食パン（5枚切り）　1枚

★コーン缶　大さじ2

★マヨネーズ　大さじ1

★カレー粉　小さじ1/4

乾燥パセリ　少々

＜作り方＞

（1）コーン缶は水気を切る。

（2）★を混ぜ合わせ、食パンにまんべんなくのせる。

（3）（2）をトースターで焼いて、乾燥パセリをかけたらできあがり。

協力　港区食生活改善推進員協議会（桜栄会）

～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

港区ホームページから閲覧できます

https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000625935.html

保育所などの入所申込みを受け付けます

令和7年4月からの保育施設・事業利用の申込みを受付けます。現在待機中の方も、改めて申込みが必要です。

【入所の基準】

保護者のいずれもが仕事や病気などのため家庭で保育できない場合や、その他保育が必要と認められる場合

【申込書の配付】

※ホームページからもダウンロードできます。

期間　9月4日（水）～10月15日（火）

場所　●各保育施設・事業所（月～金曜：10時～16時、土曜：10時～12時、日・祝日は除く）

●区役所3階 エレベーターホール（平日：9時～17時30分）

【申込み受付・面接】

日時　10月1日（火）～10月15日（火）

場所　区役所内 特設窓口

※インターネットからの事前予約制です。

詳細は、申込書又はホームページをご確認ください。

施設種別　保育所　市立　施設名称　磯路保育所

所在地　磯路2-11-8

電話番号　6572-6495

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　公設民営　施設名称　八幡屋保育所 ※2

所在地　八幡屋3-11-6

電話番号　6571-0204

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　公設民営　施設名称　田中保育所

所在地　田中1-11-1

電話番号　6574-2369

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　善児園

所在地　港晴3-16-6

電話番号　6571-0258

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　港保育所

所在地　池島1-3-47

電話番号　6571-3182

年齢※1　2～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　港乳児保育センター

所在地　池島1-3-40

電話番号　6571-0646

年齢※1　0～2歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　アソカ学園

所在地　夕凪2-3-5

電話番号　6574-2600

年齢※1　1～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　日輪学園保育所

所在地　磯路1-8-5

電話番号　6573-6000

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　池島保育園

所在地　池島3-1-32

電話番号　6573-5012

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　築港保育園

所在地　築港1-12-8

電話番号　6574-3196

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　安治川保育園 ※3

所在地　波除1-6-6

電話番号　6582-7883

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　第2善児園

所在地　市岡元町3-13-8

電話番号　6585-3030

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　はらっぱ舎

所在地　市岡元町2-5-26

電話番号　4301-7010

年齢※1　0～5歳

施設種別　保育所　私立　施設名称　うれしい保育園 弁天町

所在地　南市岡2-6-19

電話番号　6584-6621

年齢※1　生後57日～5歳 ※4

施設種別　認定こども園　私立　施設名称　認定こども園 波除学園

所在地　波除5-4-7

電話番号　6585-3392

年齢※1　0～5歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　バンビ保育所

所在地　田中1-15-1-103

電話番号　6573-7685

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　風の丘保育園

所在地　波除3-7-18

電話番号　6584-5155

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　きらら もとまち保育園

所在地　磯路1-4-3

電話番号　6571-5277

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　キングダム・キッズ磯路

所在地　磯路2-16-22 1F

電話番号　6585-9586

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　はらっぱ舎AIAI

所在地　波除4-1-37 1F

電話番号　4394-8739

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　ひまわり保育園みなと

所在地　市岡元町3-8-15

電話番号　6581-3054

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　よいこ園

所在地　磯路2-22-8-101

電話番号　6585-7085

年齢※1　0～2歳

施設種別　小規模保育事業所　私立　施設名称　みんなの里みなとほいくえん

所在地　市岡1-1-21

電話番号　7632-5476

年齢※1　生後2か月～2歳

※1 年齢は、令和7年4月1日現在。0歳児は原則生後6か月以上。

※2 令和7年3月末までは市立の運営となります。令和7年4月より民間委託、令和7年12月より移管及び移転予定です。（移転先：港晴1-7-2）

※3 0歳児・1歳児は分園（あじぴよ／西区境川2-5-27）への入所、2歳児以降は本園の入所となります。

※4 令和6年度の受け入れ歳児は0～3歳児、令和7年度の受け入れ歳児は0～4歳児の予定です。

＊保育施設等の見学を希望される場合は、事前に当該施設への連絡が必要です。

＊申込状況につきましては、10月末頃にこども青少年局ホームページにて公表する予定です。

＊保育施設等の一覧については令和6年9月1日現在の状況です。施設形態（認定こども園への移行など）や、募集年齢が変更になることがあります。

＊保育を必要としない場合（1号認定）の認定こども園の申込みについては、各施設にお問合せください。

問合せ　保健福祉課（保育担当）

電話6576-9857　FAX6572-9514

9月9日（月）から

https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/error/8

SDGs9　産業と技術革新の基盤をつくろう

SDGs11　住み続けられるまちづくりを

SDGs12　つくる責任　つかう責任

港区 万博スポットライト Vol.05

大阪・関西万博公式キャラクター入りナンバープレート（原動機付自転車）を交付しています

2025年大阪・関西万博の機運醸成を目的として、大阪・関西万博公式キャラクター入りナンバープレートを交付しています。また、上記ナンバープレートを取得された方に、記念品としてナンバープレート型キーホルダーをお渡しします。

対象車種　原動機付自転車の4車種（50cc、90cc、125cc、ミニカー）

※特定小型原動機付自転車は対象外です。

対象　新たに上記4車種を取得される方（大阪市内を主たる定置場とする対象車種のみ）、既に大阪市で上記4車種のナンバープレートの交付を受けている方のうち希望される方

場所　市税事務所（船場法人市税事務所および同分室を除く）の窓口

詳しくはホームページをご覧ください。

問合せ　弁天町市税事務所 市民税等グループ（軽自動車税担当）

電話4395-2954　FAX4395-2810

※問合せ可能日時：平日9時～17時30分（金曜日は9時～19時）

詳細はこちら

https://www.city.osaka.lg.jp/zaisei/page/0000579199.html

【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　FAX6373-3302

※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。

問合せ　総務課（総務・人材育成）　電話6576-9625　FAX6572-9511

編集・発行　大阪市港区役所 総務課　〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25

電話6576-9683　FAX6572-9511