◎広報みなと2024年11月号　令和6年11月1日発行　通巻342号

〇編集・発行

●大阪市港区役所 総務課

●電話　6576-9683

●FAX　6572-9511

●郵便番号　552-8510 大阪市港区市岡1-15-25

●港区役所はSDGsを推進しています

〇「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2円を広告収入で賄っています）。

●区の面積：7.86平方キロメートル

●区の人口：80,319人（男 39,065人　女 41,254人）前月比 ＋73人

●区の世帯数：44,821世帯　前月比 ＋112世帯（2024年10月1日現在推計）

◎11月は港区健康月間です

〇健康寿命を延ばすために今からできること

〇生活習慣を見直し、健康づくりに努めましょう！

◎健診／検診を定期的に受けましょう！

〇特定健診のご案内はこちらから　https://medcas.app/osaka-osakacity-2024

●協力：港区医師会

◎港区健康フェスタ2024の詳しい情報は12面へ

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

２ページ

◎お知らせ

〇11月15日（金）～11月21日（木）　学校選択制希望校の変更受付について

学校選択制の希望校を変更したい場合は、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。

●問合せ　窓口サービス課（住民情報）

●電話　6576-9963

●FAX　6576-9991

◎お知らせ

〇確定申告会場について

港税務署の確定申告会場は「梅田スカイビル会場」に変わります。

本会場は、大阪福島・西・港・浪速・西淀川・東成・東淀川・北・大淀・東・南税務署の大阪市内11署合同の会場となっております。

●場所　梅田スカイビルタワーウエスト10階（大阪市北区大淀中1-1-30）

※JR大阪駅中央北口から徒歩約7分、大阪メトロ梅田駅から徒歩約12分

●日時　令和7年2月17日（月）～3月17日（月）

●相談受付時間：8時30分～16時（相談開始9時15分）

（1）会場への入場には「入場整理券」が必要です。オンラインでの事前発行が便利です。

（2）会場へは、1階で受付を済ませてからのご案内となりますので、ご注意ください。

（3）会場への来場者数によっては、建物外で長時間お待ちいただく場合や早めに受付を終了する場合があります。

（4）会場ではご自身で申告書等の作成やスマホ等の操作をお願いします。

（5）ボールペンや計算器具等は各自でご持参ください。

●問合せ　港税務署

●電話6572-3901（代表）

※平日：8時30分～17時（土・日・祝日を除く）

◎お知らせ

〇年末調整に関するお知らせ

年末調整の情報は、国税庁ホームページの「年末調整がよくわかるページ」に掲載（動画やパンフレット等）しています。

●年末調整説明会

●内容　年末調整の仕方、留意事項　※定額減税事務を含む

●日時　11月25日（月） （1）9時30分 （2）13時30分

※内容は同じですので、いずれかにご参加ください。

●場所　港産業会館（磯路3丁目19番1号）

●講師　港税務署職員

●問合せ　港納税協会

●電話　6572-4009

●申込みは港納税協会ホームページから　https://www.nk-net.co.jp/minato/

●国税庁ホームページ　https://www.nta.go.jp/users/gensen/nencho/index.htm

◎お知らせ

〇犯罪被害者等支援や人権のための相談窓口

●無料

●犯罪被害者等支援のための総合相談窓口

11月25日から12月1日までは「犯罪被害者週間」です。犯罪被害にあわれてお困りの方や、身近な方が犯罪被害にあわれて支援を必要とされている場合は、ぜひご相談ください。

日時　平日：9時～17時30分　※祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く

●場所　市民局人権企画課（大阪市役所4階）

●問合せ　市民局人権企画課

●電話　6208-7489

●FAX　6202-7073

〇専門相談員による人権相談窓口

専門相談員が電話、面談、ファックス、メールで相談をお受けします。

●日時　平日：9時～21時 日曜日・祝日：9時～17時30分

※土曜日、年末年始（12月29日～1月3日）は休み

●場所　大阪市人権啓発・相談センター（西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル 1階）

●人権相談専用メール　メール7830＠osaka-jinken.net

●人権相談専用電話　電話6532-7830　FAX6531-0666

●問合せ　大阪市人権啓発・相談センター

●電話　6532-7631

●FAX　6532-7640

〇区役所の人権相談窓口

人権に関する相談に対して、解決に向けての情報提供や、相談内容に応じて、他の専門相談機関をご紹介します。

●日時　平日：9時～17時30分

※祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く

●場所　区役所5階53番

●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

〇個人事業税第2期分の納期限は、12月2日（月）です

第2期分の納付書は、第1期分の納付書に同封しています。

年間の税額が1万円以下の場合、第1期分で全額ご納付いただくことになっているため第2期分の納付書はありません。（口座振替をご利用の方を除きます。）

納付場所・納付方法

・府税事務所

・大阪府内の各郵便局

・府の指定金融機関、指定代理金融機関若しくは収納代理金融機関

・コンビニエンスストア、MMK設置店

・「地方税統一QRコード（eL-QR）」対応金融機関

・「地方税統一QRコード（eL-QR）」に対応したスマートフォン決済アプリ

・「地方税お支払サイト」を利用した納付

なお、「地方税お支払サイト」を利用し、クレジットカード納付、ペイジー納付（ATM、インターネットバンキング）ができます。

詳しくは、「地方税お支払サイト」（https://www.payment.eltax.lta.go.jp/）をご確認ください。

また、納期限日にご指定口座から自動引き落としされる口座振替制度もご利用ください。詳しくは、最寄りの府税事務所へお問い合わせください。

※納付が困難な場合は、納税の猶予制度がありますので、お早めにご相談ください。

●問合せ　中央府税事務所

●電話　6941-7951（代表）　※問合せ可能日時：平日9時～17時45分

◎お知らせ

〇eLTAXにおける共通納税システムについて

eLTAX（エルタックス）では、電子申告から電子納税まで一連の手順で行うことができます。

また、eLTAXを利用することにより、複数の地方公共団体へ一括して電子納税が可能です。なお、クレジットカードによる納付もできます。　※納付金額に応じてシステム利用料が発生します。

●問合せ　財政局税務部収税課収納管理グループ

●電話　6208-7783

●FAX　6202-6953　※問合せ可能日時：平日9時～17時30分

◎講座・イベント

〇第17回 港区民音楽祭 ～ひまわりコンサート～

港区内で活動しているコーラス、ゴスペルグループによるコンサートです。ご来場いただいたみなさんにも一緒に歌える「みんなでいっしょに歌いましょう♪」のコーナーもあります。是非ご来場ください。

●日時　11月24日（日） 13時～　※12時30分開場

●場所　港区民センター 7階ホール

●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

●FAX　6572-0274

◎講座・イベント

〇男の料理教室

●先着順　要予約

男性同士でワイワイ楽しく料理を作ってみませんか？調理が初めての方も大歓迎！

●内容

（1）栄養についての話

（2）調理実習

今回のメニューは、「さばの味噌煮」の予定です。

●日時　11月26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）

●対象　区内在住の概ね60歳以上の男性

●定員　15名

●持物　エプロン

●費用　500円 ※当日徴収

●申込　来館または電話、メールにて受付け　※氏名・住所・電話番号・年齢をお知らせください。

◎講座・イベント

〇スマホサポーター養成講座

●無料　先着順　要予約

スマートフォンの使い方を地域の方に教えるボランティア「スマホサポーター」になりませんか？

●日時

（1）12月10日（火） スマホの基本操作の確認

（2）12月17日（火） 基本アプリの使い方

（3）12月24日（火） 分かりやすく伝える方法

各13時30分～15時30分

●場所　港区社会福祉協議会（弁天2-15-1）

●対象

（1）3日間すべての講座に受講できる方

（2）講座終了後、スマホサポーターとして活動できる方

●定員　12人

●持物　スマートフォン、筆記用具

●申込　来所または電話、メールにて受付け　※氏名・住所・電話番号をお知らせください。

◎講座・イベント

〇第21回 みなとこころの講座

●無料

～こころを癒す音楽、ためになるお話と～

障がい者アーティストによる絵画展も同時開催。

●日時　12月7日（土） 13時30分～16時（13時受付開始）

●内容　なぜ睡眠が大切なのか ～良い眠りで心豊かな毎日を～

●講師　西口診療所 院長 西口 昌樹 先生

●場所　港区民センター 7階ホール

●定員　150名

●問合せ　港区社会福祉協議会 地域支援担当

●電話　6575-1212

●FAX　6575-1025

●メールminatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp

３ページ

◎講座・イベント

〇「第9回 ごみ減量ECOフェスタ 港区ガレージセール」を開催します！

●無料

ごみ減量・リユースおよび環境問題の意識を高めていただくことを目的に、ガレージセールを開催します。また、SDGsの取組みとしてフードドライブも同時に実施します。

●内容

・ガレージセール：54ブース

・フードドライブ

・ごみ分別相談

・缶バッジの作成

※フードドライブでは1か月以上賞味期限が残っている常温保存可能なものをご提供ください。生鮮食品やアルコール類は対象外です。

●日時　12月8日（日） 12時～14時30分　※雨天中止

●場所　八幡屋公園 八幡屋公園事務所南側広場

※Osaka Metro中央線「朝潮橋」駅下車、徒歩5分

●問合せ　環境局西部環境事業センター

●電話　6552-0901

●FAX　6552-1130

◎講座・イベント

〇フラダンスサークル生徒募集！

●先着順　要予約

本場ハワイのフラの魅力はそのままに、フラダンスが初めての方でも気軽に参加できます。

●日時　火曜日10時～12時　※詳しくはお問い合わせください

●場所　港近隣センター

●定員　30名

●講師　吉田 千恵さん（日本フラダンス協会認定クムフラ、フラダンス教室「フラ・オ・カピオラニ」代表）

●費用　10,000円（10回分）　※ウクレレレッスンもあります（フラダンス受講生に限り1回500円）

●申込　来館または電話にて受付け

●問合せ　（一財）大阪市コミュニティ協会 港区支部協議会 港近隣センター内

●電話　6571-3056

◎図書館からのお知らせ

〇大阪市図書館フェスティバル　いろんなことばのおはなし会

●無料　先着順　申込不要

日本語や英語、中国語などで絵本のよみきかせをします。

●日時　11月4日（月・休） 14時～15時

●場所　港図書館 多目的室

●定員　35名

〇港区健康月間コラボ図書展

11月は港区健康月間です！港図書館ではコラボ企画として、ヨガやウォーキングなど日頃の健康に関する本を幅広く集めて展示します。この機会にぜひご覧ください。

●日時　11月20日（水）まで

●場所　港図書館 図書展示コーナー

〇大阪市立図書館臨時休館のお知らせ

大阪市立図書館全館は、システム更新のため、令和6年12月16日（月）から令和7年1月16日（木）まで（中央図書館は1月15日（水）まで）臨時休館いたします。自動車文庫も運休期間があります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●期間　12月16日（月）～令和7年1月16日（木）

●問合せ　大阪市立港図書館（磯路1-7-17）

●電話　6576-2346

●FAX　6571-7915

〇移動図書館まちかど号巡回日

●無料

●日時　11月8日（金） 10時～10時30分

場所　港近隣センター（八幡屋1-4）

●日時　11月12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）

●問合せ　中央図書館自動車文庫

●電話　6539-3305

◎講座・イベント

〇シニア向けスクールのご紹介

脳トレを取り入れた健康クラブ、体に優しいエクササイズのフレッシュアップ体操、体をほぐすヒーリングヨガ、膝が悪くてもできる椅子ヨガなどさまざまなスクールを取り揃えております。

●場所　Asueアリーナ大阪 柔道場・剣道場

●申込　来館または電話にて受付け

●問合せ　Asueアリーナ大阪（大阪市中央体育館）

●電話　6576-0800

●FAX　6576-0080

◎子育て

〇うぇるかむBaby！プレパパ・プレママ講座

●無料　要予約

（1）11月21日（木） 13時～

（2）11月24日（日） 10時～

●場所　区役所2階 集団検診室

●内容　妊婦とパートナー

・沐浴・抱っこ・オムツ交換にチャレンジ

・プレパパに知ってほしい！妊婦疑似体験

・赤ちゃんを知ろう！（DVD鑑賞）

※パートナーの方の参加も大歓迎です。

※2日間のうち、どちらかのみ（2日間とも内容は同じ）。

※12月のうぇるかむBaby！プレパパ・プレママ講座は、12月19日（木）です。

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

◎子育て

〇ファミリーDay ～沖縄音楽で遊ぼう～

●無料　要申込

●内容　沖縄の音楽を聴いたり、体を動かしたりしながら一緒に楽しみましょう♪三線などの楽器にも触れますよ。

●日時　11月17日（日） 10時～12時

●場所　港区子ども・子育てプラザ 軽運動場

●対象　乳幼児～小学生と保護者

●定員　10組

●申込　電話または来館にて受付け

◎子育て

〇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　11月14日（木） 10時30分～11時30分

●場所　港区子ども・子育てプラザ

●対象　0歳（首すわり後）の子どもと保護者

●定員　7組

●講師　青山 慶子（あおやま けいこ） 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　※10月31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

◎子育て

〇こどもの発達が気になる保護者のための座談会パート3

●無料　要申込

こどもの様子が気になっている保護者の方、これからの支援や進路のヒントにしませんか？

●日時　12月3日（火） 13時30分～15時30分

●場所　区役所5階 会議室

●対象　小学校、中学校のお子さまがいる保護者

●講師　是澤（これさわ） ゆかり氏（NPO法人 チャイルズ代表）

●定員　20名　※保育等はありません

●申込　行政オンラインシステムにて受付け

●問合せ　港区役所 保健福祉課

●電話　6576-9856

●お申込はこちらから　https://lgpos.task-asp.net/cu/271004/ea/residents/error/8

◎相談

〇行政相談

●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

●FAX　6572-9511

◎相談

〇精神科医による相談

●要予約

●日時　11月6日（水） 13時30分～、28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

●FAX　6572-9514

◎相談

〇ごみ分別相談・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

◎相談

〇おもちゃ病院

●日時　11月2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

◎子育て

〇おもちゃ図書館

●日時　11月16日（土） 14時～15時30分

●場所　港区社会福祉協議会

●内容　おもちゃの貸出

●問合せ　港区社会福祉協議会

●電話　6575-1212

◎相談

〇酒害教室

●日時　毎月第4月曜日10時～12時

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

４ページ

◎健康

〇令和6年度『認知症学ぼう会』 ～歯科と認知症の関係～

●無料　先着順

歯科と認知症の関係について学び、“認知症”について理解を深めませんか？

●日時　11月20日（水） 14時～15時30分（受付：13時30分から）

●場所

（1）港区医師会館（対面受講）

（2）港区近隣センター・集会室2（オンライン受講）

（3）個人オンライン受講（ZOOM）　※個人オンライン参加の通信料等は自己負担となります

●定員

（1）30名

（2）70名

（3）制限なし

●申込　QRコードまたは電話※メールでのお申込の方は、お名前・年代・受講方法（上記（1）/（2）/（3）のいずれかを選択）・電話番号・お住まいの地域（港区外／区内地域名）をご記入ください

※11月13日（水）まで

●講師　平尾 清司（ひらお せいじ） 氏（ひらお歯科医院 院長）

●主催　大阪市港区医師会

●共催　大阪市港区認知症連絡会

●問合せ　みなとオレンジチーム

●電話6536-8198

◎健康

〇インフルエンザ予防接種及び新型コロナ予防接種のお知らせ

●期間　令和7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・腎臓・呼吸器の機能や免疫の機能に、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　インフルエンザ1,500円　新型コロナ3,000円

※助成回数1回

●下記対象者の方は、該当の書類をご持参いただくと無料になります。

・生活保護受給者：保護決定通知書等

・非課税世帯の方：介護保険料決定通知書（保険料段階が1～4段階に限る）等

※委託医療機関へ電話などでお申込みください

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎相談

〇法律相談

●無料　要予約　先着順

●日時　11月5日（火）、12日（火）、19日（火）、26日（火） 13時～17時

※相談時間はひとり30分以内

●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時まで電話にて受付け

◎相談

〇不動産相談

●無料　要申込

●日時　11月21日（木） 13時～16時

●定員　6組

●申込　電話にて受付け　※11月7日（木）から

●問合せ　総務課（総務・人材育成）

●電話　6576-9625

●FAX　6572-9511

〇日曜法律相談

●無料　要予約　先着順

●日時　11月24日（日） 13時～17時

●場所　城東区役所

●対象　大阪市内にお住まいの方

●定員　16組

●申込　11月15日（金）正午～23日（土・祝） 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

●FAX　6373-3302

◎相談

〇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（区役所内2階）

●電話　6576-9897

●FAX　6571-7493

◎相談

〇生活保護について

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

●FAX　6571-7493

◎健康

〇健康通信

＋10（プラステン）で生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因となる病気で、がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。毎日今より10分多く体を動かす「＋10」を実践することで、死亡リスクを2.8％、生活習慣病の発症を3.6％、がんの発症を3.2％、ロコモ・認知症の発症を8.8％減らすことが示唆されています。さらに、1年間続けることで、1.5～2.0kgの減量効果も期待できます。

体を動かすのに最適な季節です。あなたも「＋10」から始めてみませんか？

●問合せ　保健福祉課（地域保健活動）

●電話　6576-9968

●FAX　6572-9514

●出典：厚生労働省アクティブガイド －健康づくりのための身体活動指針－

◎健康

〇各種健康診査

●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

〇種類　要予約　骨粗しょう症検診

●対象　18歳以上

●費用　無料

●日時　12月17日（火）　18時30分～19時30分

●令和7年1月24日（金）　13時30分～14時30分

〇種類　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　令和6年12月17日（火）　18時30分～19時30分

●令和7年1月24日（金）　13時30分～14時30分

〇種類　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　令和6年11月4日（月・休）　9時30分～10時30分　13時30分～14時30分

令和7年1月24日（金）　9時30分～10時30分　13時30分～14時30分

〇種類　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　令和7年1月24日（金）　9時30分～10時30分

〇種類　結核健診

●対象　15歳以上

●費用　無料

●日時　令和6年11月26日（火）　10時～11時

令和6年12月2日（月）　10時～11時

令和7年1月10日（金）　10時～11時

〇種類　歯科健康相談

●対象　どなたでも

●費用　無料

●日時　令和7年1月24日（金）　9時30分～10時30分　13時30分～14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　令和6年11月4日（月・休）　9時30分～11時

令和7年1月24日（金）　9時30分～11時

令和7年3月1日（土）　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）。

◎健康

〇健康レシピ11月号

昆布の炊き込みご飯

だしをとった後の昆布の活用レシピです。鍋料理や湯豆腐で使った昆布を炊き込みご飯に入れて食べるのはいかがでしょうか。

●＜材料（5～6人分）＞

米　2合

だしをとった後の昆布　40g

にんじん　1/3本（50g）

まいたけ、又はしめじ　80g

油揚げ　30g

★しょうゆ　大さじ2強

★酒　大さじ1

★塩　小さじ1/4

かつお節　10g

●＜作り方＞

（1）米は洗う。

（2）昆布、にんじん、油揚げは細切りにする。まいたけは小さく手でちぎる。

（3）炊飯器に米、★を入れ、目盛りまで水を加える。

（4）（3）に（2）を加え、炊飯する。

（5）炊きあがればかつお節を加え混ぜて、出来上がり。

●だしがら活用レシピができました

桜栄会協力のもと、だしがらを活用したレシピ集を作成しました！レシピ集は区役所3階34番窓口で配付しています。

●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

５ページ

◎保存版　子育て応援通信

〇あなたの子育て応援します！

港区保健福祉センター内に「こども家庭センター」ができました！

妊娠・出産・子育てについての相談窓口です。妊娠期から子育て期にわたって支援します。

産前・産後の体や心のこと、子育て世帯のご家庭の不安や悩み、困っていることを気軽にご相談ください。

●妊娠

・初めての妊娠・出産で不安がいっぱい

・思いがけず妊娠したかも

・産後の生活が心配

↓

●出産

・赤ちゃんが寝てくれない　泣いてばかりで心も体もへとへと

・ミルクや母乳、離乳食ってどうすすめるの

・保育所の情報が知りたい

↓

●子育て

・しつけや育て方で困っている

・子どもの発達が気になる

・地域の子育てに関する情報が知りたい

・育児を協力してくれる人がいない

〇保健師、栄養士、家庭児童相談員、心理士、保育士が相談をお受けします。

●地域保健活動

地域の担当保健師への相談

3階33番 地域保健活動

電話　6576-9968

●子育て支援室

相談担当職員、家庭児童相談員、心理士への相談

3階32番 子育て支援

電話　6576-9856

〇子育てメール相談開設しています

子育ての悩みで相談相手がいない、またはどこに相談すればいいかわからない方へ。

区役所に行けない方や電話が難しい方は、メールでご相談いただけます。

小さなことでも大歓迎です。メールでお返事いたします。

●外国人（がいこくじん）の保護者（ほごしゃ）の方（かた）へ

妊娠（にんしん）、出産（しゅっさん）、子育（こそだ）て、子（こ）どもの心（こころ）や体（からだ）のことで困（こま）っていることはありませんか？

日本語（にほんご）以外（いがい）でも相談（そうだん）できます。

※回答（かいとう）には数日（すうじつ）かかります。

メールminato-kosodate@city.osaka.lg.jp

６～７ページ

◎楽育子育てマップ

●地図情報サイト マップナビおおさか　港区子育てマップ

地図に掲載している子育てのいろいろな情報がスマートフォンで見られます

https://www.mapnavi.city.osaka.lg.jp/osakacity/Map?mps=5000&mid=1065&mtp=pfm&mpx=135.46046514638&mpy=34.663874149113&gprj=3

●大阪市赤ちゃんの駅

赤ちゃんを連れて外出する時に、外出先で授乳やおむつ替えをすることができる施設

https://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000465890.html

●港区内の医療機関

港区医師会所属

http://www.minato-med.or.jp/

●みなときっず

http://minatoku-shakyo.com/minato\_kids/#:~:text=%E3%83%90%E3%83%83%E3%82%AF%E3%83%8A%E3%83%B3%E3%83%90%E3%83%BC.%20%E3%82%AF

〇港区保健福祉センター

●子育て支援室

●保健師による育児相談

●栄養士による相談

※詳細は5ページ参照

〇港子育て支援センター「イルカルーム」

おおむね3歳未満の子どもと保護者が自由に遊べるところです。

月　9時30分～11時30分　あそびのひろば、13時～16時　あかちゃんひろば

火　9時30分～11時30分　あそびのひろば、13時～16時　あそびのひろば

水　9時30分～11時30分　あそびのひろば、13時～16時　あそびのひろば

木　9時30分～11時30分　あそびのひろば※教室や講座の場合あり、13時～16時　あそびのひろば

金　9時30分～11時30分　あかちゃんひろば、13時～16時　あそびのひろば

※あかちゃんひろばは1歳未満の子どもと保護者の方が対象です。

〇港区子ども・子育てプラザ

就学前の乳幼児と保護者が交流でき、自由に遊べる場所です。

イベントや講座もあります。

●つどいの広場

火～土 10時～15時

ファミリー・サポート・センター港

子育てのサポートが必要な方（依頼会員）とサポートできる方（提供会員）をつなぐシステムです。

※基本1時間800円。時間帯や内容により追加料金が発生します。

〇港図書館

火～金（第3木曜日は休館）　10時～19時

土・日、祝・休日　10時～17時

7月21日～8月31日の月曜日　10時～17時

●一人15点まで15日間本を借りられます。赤ちゃんも図書館カードを作れます。

※システム更新のため12月16日（月）から1月16日（木）まで休館

〇はっぴいポケットみ・な・と

親子だけでなく、いろいろな人が好きな時に来て、安心して人とつながれる場所です。

●つどいの広場

月～金9時～14時

対象：主に0歳から就学前の子どもと保護者

※木曜日の午前中はプレママ・プレパパ＆ベビーtime

◎保育所（園）

〇保育所名　八幡屋保育所

●所在地　八幡屋3-11-6

●電話番号　6571-0204

〇保育所名　磯路保育所

●所在地　磯路2-11-8

●電話番号　6572-6495

〇保育所名　田中保育所

●所在地　田中1-11-1

●電話番号　6574-2369

〇保育所名　善児園

●所在地　港晴3-16-6

●電話番号　6571-0258

〇保育所名　港保育所

●所在地　池島1-3-47

●電話番号　6571-3182

〇保育所名　港乳児保育センター

●所在地　池島1-3-40

●電話番号　6571-0646

〇保育所名　アソカ学園

●所在地　夕凪2-3-5

●電話番号　6574-2600

〇保育所名　日輪学園保育所

●所在地　磯路1-8-5

●電話番号　6573-6000

〇保育所名　池島保育園

●所在地　池島3-1-32

●電話番号　6573-5012

〇保育所名　築港保育園

●所在地　築港1-12-8

●電話番号　6574-3196

〇保育所名　安治川保育園

●所在地　波除1-6-6

●電話番号　6582-7883

〇保育所名　第2善児園

●所在地　市岡元町3-13-8

●電話番号　6585-3030

〇保育所名　はらっば舎

●所在地　市岡元町2-5-26

●電話番号　4301-7010

〇保育所名　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

◎認定こども園

〇保育所名　認定こども園波除学園

●所在地　波除5-4-7

●電話番号　6585-3392

〇小規模保育事業所

●名称　パンビ保育所

●所在地　田中1-15-1-103

●電話番号　6573-7685

〇名称　風の丘保育園

●所在地　波除3-7-18

●電話番号　6584-5155

〇名称　もとまち保育園

●所在地　磯路1-4-3

●電話番号　6571-5277

〇名称　キングダム・キッズ磯路

●所在地　磯路2-l6-22・1F

●電話番号　6585-9586

〇名称　はらっば舎AIAI（アイアイ）

●所在地　波除4-1-37・1F

●電話番号　4394-8739

〇名称　ひまわり保育園みなと

●所在地　市岡元町3-8-15 1F

●電話番号　6581-3054

〇名称　よいこ園

●所在地　磯路2-22-8-101

●電話番号　6585-7085

〇名称　みんなの里みなとほいくえん

●所在地　市岡1-1-21 1F

●電話番号　7632-5476

◎子育てサロン一覧

定例開催日一覧（郁合によりお休みになる場合があります）

〇校下　波除

●愛称　紙ふうせん

●日時　第2（金）10時30分～11時30分

●場所　波除老人憩いの家

〇校下　弁天

●愛称　うさぎクラブ

●日時　第3（木）10時30分～12時

●場所　弁天第1会所

〇校下　磯路

●愛称　いそじキッズ

●日時　第1（金）10時30分～12時

●場所　磯路会館老人憩いの家

〇校下　南市岡

●愛称　スマイル広湯

●日時　第l（火）奇数月／第1（土）偶数月10時30分～11時30分

●場所　南市岡小学校・多目的室

〇校下　市岡

●愛称　市岡げんきっこ

●日時　第3（水）10時30分～12時

●場所　市岡会館老人憩いの家

〇校下　田中

●愛称　田中キッズ

●日時　第2（月）10時30分～11時30分

●場所　田中会館老人憩いの家

〇校下　三先

●愛称　タンポポみさき

●日時　第2（水）10時～11時30分

●場所　三先小学校・多目的室

〇校下　池島

●愛称　ひまわりキッズ

●日時　第4（木）10時30分～12時

●場所　池島小学校・いきいき教室

〇校下　八幡屋

●愛称　八幡屋キッズ

●日時　第4（水）10時30分～12時

●場所　八幡屋会館老人憩いの家

〇校下　港晴

●愛称　港晴キッズ

●日時　第4（金）10時30分～11時30分

●場所　港晴東会館老人憩いの家

〇校下　築港

●愛称　築港キッズ

●日時　第1（火）10時30分～11時30分

●場所　築港小学校・多目的室

〇校下　その他

●愛称　おはなしぷーさん

●日時　第1（土）11時～12時

●場所　市営波除第2住宅7・8号棟集会所

◎幼稚園

〇幼稚園名　三先幼稚園

●所在地　三先l-6-37

●電話　6572-7089

〇幼稚園名　みなと幼稚園

●所在地　市岡l-3-29

●電話番号　6571-0395

〇幼稚園名　文化幼稚園

●所在地　市岡元町2-1-28

●電話番号　6582-2221

◎子育て支援関係施設

〇施設名　1 港子育て支援センター

●住所　八幡屋3-12-11

●電話番号　6576-4320

〇施設名　港区子ども子育てブラザ

●住所　磯路1-7-17 交流会館5階

●電話番号　6573-7792

〇施設名　ファミリー・サポート・センター港

●住所　磯路1-7-17 交流会館5階

●電話番号　6573-7796

〇施設名　港図番館

●住所　磯路1-7-17 交流会館4階

●電話番号　6576-2346

〇施設名　はっびいポケットみ・な・と

●住所　南市岡1-11-19 尻無川会館1階

●電話番号　070-6649-4355

令和6年10月現在

８ページ

◎もしかしたら「虐待」かも！！11月は児童虐待防止月間です

重大な児童虐待ゼロにむけて

夜、子どもが一人で外にいる、家に帰りたがらない

大人の顔色をうかがう

不自然な傷やあざがある

子どもが泣き叫んでいる声が聞こえる

〇小さなサインをみのがさないで！

あなたの身の回りで子どもへの虐待を見たり、聞いたりしたときは相談、連絡してください。

〇『虐待かな』と思ったら迷わず連絡を！

児童相談所虐待対応ダイヤル

●電話　189（いちはやく）

全国共通（無休・24時間対応）

お近くの児童相談所につながります。

〇大阪市児童虐待ホットライン

●電話　0120-01-7285（まずは一報 なにわっ子）

〇保護者の方へ

子育ての悩み、つらさを話すことは悪いことではありません。

気持ちがしんどくなった時はSOSを出しましょう。

誰かに相談することで気持ちが軽くなることもなります。

〇子育てについてのお悩み、相談はこちら

0歳から18歳未満の子ども相談

●港区保健福祉センター 子育て支援室（3階32番窓口）

●平日9:00～17:30

●電話　6576-9856

●FAX　6572-9514

●メールminato-kosodate@city.osaka.lg.jp

〇子育てに関する支援・相談全般

●大阪市中央こども相談センター

●平日9:00～17:30

●電話　4301-3100

●FAX　6944-2060

１２ページ

●LINE@osakacity

●Ｘ@minatokuyakusyo

◎区長 山口照美のてるてるだより

　「港区万博 第50回港区民まつり」が素晴らしい天気の下で 開催されました。11地域のブースもそれぞれ盛り上がっており、フードやドリンクをいっぱい買いました。多文化カフェで外国から来た若者と「やさしい日本語」で交流したり、万博クイズに答えたりと参加型のイベントを通じて港区の取り組みを知ってもらえたのもよかったです。各種団体・行政機関のみなさまもご協力ありがとうございました！

　「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに引き続き、今度は11月9日（土）「港区健康フェスタ2024」へのご来場をお願いします。健康寿命を延ばし、笑顔で暮らせる港区のために来て・見て・体験していただきたいです。

　さて、11月は児童虐待防止推進月間となっています。虐待を防ぐためには、保護者が子育ての悩みを抱え込まず、地域や行政とつながっていることが必要です。今年度より「こども家庭センター」が区役所内に設置され、妊娠期からの相談をチームで受けることで、孤立育児を防ぐ体制が強化されました。

「まちぐるみで子育て」ができる港区にしましょう！

●西山副市長とミャクミャクと、自作の万博コーデで記念撮影しました

●港区のこども家庭センターについては5面をご覧ください。

◎港区 万博スポットライト Vol.07

港区制100周年

港区万博×大阪・関西万博

〇港区健康フェスタ2024

●入場無料

毎年恒例の「健康フェスタ」で運動、食育など、大阪・関西万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」にピッタリな展示やコーナーを通して、楽しく「健康」を学びましょう

●日時　11月9日（土） 14時～16時（開場13時50分）

●場所　港区土地区画整理記念・交流会館（磯路1-7-17）　※受付は7階

大阪メトロ弁天町駅直結！公共交通機関を利用してお越しください

●内容　「健康」「運動」「食育」に関する展示や体験コーナー

（健康相談、歯科講演会、こどもの薬局体験、脳トレ体験、食育グッズづくり、展示など）

●問合せ　保健福祉課（保健衛生）

●電話　6576-9882

●FAX　6572-9514

◎概ね3歳未満の子どもと保護者が自由に遊べる　イルカルーム

港子育て支援センター「イルカルーム」では、予約不要で遊べるひろばや親子教室などを開催しています。

●月　9時30分～11時30分　あそびのひろば　13時～16時　あかちゃんひろば

●火　9時30分～11時30分　あそびのひろば　13時～16時　あそびのひろば

●水　9時30分～11時30分　あそびのひろば　13時～16時　あそびのひろば

●木　9時30分～11時30分　あそびのひろば

【※講座・教室実施中ひろばは休み】　13時～16時　あそびのひろば

●金　9時30分～11時30分　あかちゃんひろば　13時～16時　あそびのひろば

※「あかちゃんひろば」は1歳未満の子どもとその保護者が対象です。

※講座・教室は事前予約が必要です。

●問合せ　港子育て支援センター（八幡屋3-12-11）

●電話　FAX　6576-4320

◎第2回港中学校・築港中学校　学校適正配置検討会議を開催しました

港区では、令和6年1月に策定した「港区西部地域学校再編整備計画」に基づき、令和9年4月に、港中学校と築港中学校の2校を統合する予定です。統合に向けては、本年6月より、新たな学校に関すること（校名・校章・校歌・標準服・通学の安全等）を検討する会議を立ち上げ、3か月に1回程度、開催することとしています。

10月2日（水）には、第2回の検討会議を開催し、主に「新たな中学校の校名」の公募等ついて、メンバー（保護者・地域住民の代表の方）からご意見をいただきました。

会議の詳細や、最新のお知らせは、港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

●メール　minato-edu@city.osaka.lg.jp

●詳しくはこちら　https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000607116.html

◎消防署において開放イベントを実施します。

●無料

秋の火災予防運動の一環として港消防署を開放し、イベントを開催します。

ぜひご参加ください！

※詳細はホームページ等をご覧ください。

●日時　11月23日（土） 10時～13時

●場所　港消防署（弁天1丁目4番1号）

●問合せ　港消防署（予防担当）

●電話　6573-0119

●FAX　6573-0325

◎～2025年 大阪・関西万博150日前イベント～　第16回 MINATO 天保山まつり

●入場無料

みなとOSAKA未来への継承

大阪港で海風に吹かれて1日楽しんでみませんか！？

11月9日（土）・10日（日） 10時～15時30分

小雨決行／荒天中止

●場所　築港・天保山エリア（天保山西岸壁／水上警察署前臨港緑地ほか）

●主催　築港・天保山にぎわいまちづくり実行委員会

●共催　一般社団法人 大阪青年会議所

10日の内容

・大阪港で働く船の乗船見学

・水上消防艇による海上放水

・ステージイベント（和太鼓、吹奏楽、音楽ライブ、よさこい演舞）など多彩な演出と飲食ブースの出店

●問合せ　協働まちづくり推進課（エリア開発推進担当）

●電話　6576-9978

※9日の内容は公式ホームページで確認して下さい。

●詳細はこちら　http://tempouzan-matsuri.com/archives/5701

【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。

●問合せ　総務課（総務・人材育成）

●電話　6576-9625

●FAX　6572-9511