

## 講座・イベント

### 減塩みそづくり講習会 参加者募集

自分で大豆をこねて、みそを手作りしませんか? **要申込**

**日時** 令和4年1月27日(木) 14時~16時  
**場所** 区役所 2階 栄養指導室  
**内容** ●講話「今日からはじめる減塩生活」  
 ●実習「みそづくり」  
**対象** 区内在住の方  
**持ち物** マスク 割烹着またはエプロン、手拭き用タオル、ご家庭の味噌汁50ml程度

希望者にはご自宅でも飲んでいただける味噌汁の塩分濃度の測定も行います!



**費用** 3,500円 (みそ5kg分)  
**申込** 電話、来庁 **定員** 12名 (先着順)  
**申込期間** 12月6日(月)~12月28日(金)  
**共催** 港区食生活改善推進員協議会 (桜栄会)

**問合せ** 保健福祉課 (保健衛生) 3階34番  
 ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

### みそづくり教室 **要申込**

自分だけのオリジナル味噌を作りましょう! どなたでもご参加大歓迎! お待ちしております!

**日程** 令和4年2月1日(火)~2月7日(月)  
 ※コロナウイルス感染状況などにより変更となる場合がございます  
**時間** 【午前の部】10時30分~12時30分  
 【午後の部】13時30分~15時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港近隣センター  
**参加費** 1回 3,500円 (5キロの持ち帰り分の味噌の代金も込)  
**定員** 各6名 **申込** 電話、来館  
**締切** 12月25日(土)  
 参加費は港近隣センター(八幡屋1-4-20)、又は港区民センター(弁天2-1-5)へお持ちください

**問合せ** (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会  
 ☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

### 美容☆ラテンリズムミッククラブ **要申込**

普段の立ち居振る舞いが若々しくなります!! 素敵なラテンのリズムに乗って楽しくダンスをしながら、骨盤矯正や体幹トレーニングが出来る講座です。周りの人と比べるのではなく、昨日の自分よりも進化していく驚きを実感してください。

**日時** 毎週火曜日 13時30分~14時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター  
**参加費** 8,000円 (全10回)  
**定員** 10名 (先着順) **講師** 日向 由美子 先生  
**申込方法** 電話、来館  
**持ち物** 上履き、飲み物、タオル  
 ※動きやすい服装でご参加ください

### リラックスヨガサークル **要申込**

月曜日の夜に身体をリセットして一週間を健康的に過ごしてみませんか? お仕事帰り、家事の終わりなど1日の締めくくりにぜひご参加ください!

**日時** 毎週月曜日 19時~20時30分  
**場所** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港区民センター  
**参加費** 8,000円 (全10回)  
**定員** 30名 (先着順) **講師** 横野 佳子 先生  
**申込方法** 電話、来館  
**持ち物** 動きやすい服装、バスタオル、飲み物

**問合せ** (一財)大阪市コミュニティ協会港区支部協議会  
 ☎ 6572-0020 FAX 6572-0274

### 地域生活向上教室 **要申込**

統合失調症を中心とする精神障がいの方が、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的として実施しています。参加希望の方は事前にご連絡ください。

**対象者** 統合失調症を中心とする精神障がい者で定期的に通院している方  
**日時** 毎月 第2木曜日 9時30分~11時30分  
**場所** 区役所 2階 集団検診室 (区役所2階)  
**内容** ミーティング・ゲーム・料理・生活技能訓練(SST)など

**問合せ** 保健福祉課 (地域保健活動)  
 ☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

## 子育て

### 離乳食講習会 **無料・要申込** すくすく赤ちゃん教室

**日時** 1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  
 ※その他の日程についてはホームページをご確認ください

**問合せ** 保健福祉課 (保健衛生)  
 ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

### 小学生・中学生の放課後や長期休業中のあそび場を紹介します!

●各市立小学校実施【児童いきいき放課後事業】  
 市立小学校を利用して、校区に居住する全児童を対象に平日の放課後や土曜日、長期休業中などに遊びやスポーツの場を提供しています。詳細につきましては、ホームページをご覧ください。各小学校の「いきいき」活動室までお問い合わせください。

| 学校名/電話                      | 学校名/電話                      |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 市岡小 いきいき活動室<br>☎ 6571-3948  | 波除小 いきいき活動室<br>☎ 6583-7135  |
| 磯路小 いきいき活動室<br>☎ 6571-5962  | 築港小 いきいき活動室<br>☎ 6573-0337  |
| 三先小 いきいき活動室<br>☎ 6571-5882  | 南市岡小 いきいき活動室<br>☎ 6583-8687 |
| 田中小 いきいき活動室<br>☎ 6573-5872  | 港晴小 いきいき活動室<br>☎ 6574-9104  |
| 八幡屋小 いきいき活動室<br>☎ 6571-0538 | 弁天小 いきいき活動室<br>☎ 6573-5849  |
|                             | 池島小 いきいき活動室<br>☎ 6572-2150  |

**問合せ・申込** 各小学校の「いきいき」活動室

●港区子ども・子育てプラザ実施【児童健全育成事業】  
 小・中学生を対象に「あそびの広場」を実施しています。

**日時** 火~金曜日 放課後から17時 (秋冬期は16時45分まで)  
 土・日・長期休業中 9時15分~12時、13時~16時45分  
 ※感染症拡大防止のため、時間・人数制限をかけて実施しています

**問合せ** 港区子ども・子育てプラザ  
 ☎ FAX 6573-7792

●各放課後児童クラブ実施【留守家庭児童対策事業】  
 小学校に就学している留守家庭児童を対象に実施しています。

| 名称                 | 住所                 | 電話          |
|--------------------|--------------------|-------------|
| 学童保育所 ありんこ         | 磯路2-12 UR磯路公園1-114 | ☎ 6575-9210 |
| かもめクラブ             | 磯路1-6-3            | ☎ 6573-6068 |
| アフタースクール KIDS なみよけ | 波除4-4-18           | ☎ 6583-5230 |

※詳細は各事業所に問合せください

## 図書館からのお知らせ

### 移動図書館まちかど号巡回日

**日時** 12月11日(土) 13時5分~13時45分  
**場所** 港近隣センター(八幡屋1-4-20)  
**日時** 12月14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 ☎ 6539-3305

### 人権週間 関連図書展 **無料・申込不要**

人権に関する図書を幅広く収集して展示します。

**日時** 12月1日(水)~12月28日(火)  
**対象** どなたでも  
**場所** 港図書館 図書展示コーナー

**問合せ** ゆめホーム「ゆめ」かなえる港図書館 (弁天2-1-5)  
 ☎ 6576-2346 FAX 6571-7915

## 募集

### 「大阪マラソン・びわ湖毎日マラソン統合大会 “クリーンUP”作戦」の参加者募集

大阪マラソン開催前に市内全域の清掃活動を実施します。「きれいなまち」大阪をめざし、清掃活動にご協力ください。

**実施期間** 令和4年2月5日(土)~2月25日(金)  
**申込方法** 区役所区民情報コーナーや環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、1月7日(金)までに下記までファックス、郵送又は持参してください。

**問合せ** 西部環境事業センター (大正区小林西1-20-29)  
 ☎ 6552-0901 FAX 6552-1130  
 ※問合せ可能日、可能時間 月曜~土曜日 8時30分~17時

## 健康

### 歯周病検診を実施しています

大阪市民の方は5年に1度、歯周病検診を500円で受けることができます。

**対象** 昭和26年、31年、36年、41年、46年、51年、56年生まれの方 (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)  
**検査項目** 問診、口腔内診査 (虫歯治療や歯石の除去などは含まれません)  
**受診方法** 市内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)

**問合せ** 保健福祉課 (保健衛生)  
 ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

### 「みなと健康クラブ」のご案内

「今の体力を10年先までたもとう」を合言葉に「みなと健康クラブ」で、一緒に楽しく健康づくりを始めましょう。シニアの皆さんの笑いにつつまれ、転倒・肩こり・認知症予防のため元気アップ体操や脳トレーニングを行っています。1回参加型の教室です。ぜひご参加ください。



**日時** 12月1日、12月8日、12月22日 水曜日 13時30分~14時50分  
**場所** 丸善インテック大阪プール会議室6  
**費用** 1回 500円 **対象** 概ね60歳以上

**問合せ** 丸善インテック大阪プール  
 ☎ 6571-2010 FAX 6571-2023