



区長 山口照美の てるてるだより

区政会議でも地域福祉について
のご意見をいただきました。健康
保険証にもなりますので、マ
イナンバーカードの申請もよろ
しく願います！



高齢の方が安心して暮らせるまちづくりの
ヒントに『認知症世界の歩き方』（寛裕介／
ライツ社）という本があります。サイトも
あり、認知症の方に周りがどう見えて、ど
のような支援があればよいかを知ることがで
きます。認知機能の衰えを補うための「ツ
ールの普及や日々のつながり作りなど、デ
ジタルとアナログを組み合わせて「安心して
暮らし続けられるまち・港区」を作れるよ
うに公民地域連携で取り組んでいきます。

港区のみなさん、猛暑や大雨が続くコロナ
も第七波が広がった中での夏でした。その中
でも工夫して、地域活動や見守りの活動を
していただきありがとうございます。区役
所も保健福祉センターを兼ねておりますの
で、感染対応に奮闘してきましたところです。
引き続き「手洗い・マスク・換気や密になら
ないなど基本の感染対策」をお願いします！
今月は「認知症」への対応について取り上
げています。高齢の方が多く暮らす港区で
は、当事者の方だけでなく周りの方にもぜひ
認知症への理解が進み、予防や見守りにつな
げていただくと幸いです。港区としては今
年度、港区社会福祉協議会が地域のみなさ
んと連携して地域ごとの福祉計画の見直し
をしています。

健康通信



長引く風邪は“結核”かも…！ ～9月24日(土)～30日(金)は「結核予防週間」です～

日本では1日に35人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている結核。(2020年)
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。

早期発見が大切です!こんな症状ありませんか?



長引く咳や痰がある



体がだるい



急に体重が減る



胸が痛い

区役所では毎月第1(月)に無料で結核健診を実施しています。早期発見のため
に年に1回は胸のレントゲン検査を受けましょう。

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

地域活動×SDGs vol.1



防災訓練

地域活動協議会は、防災訓練を行い、大規模災害
に備えて住民の防災意識を高め、地域防災力の
強化を図っています。参加されたことのない方は
ぜひご参加下さい。



港区役所
問合せ 協働まちづくり推進課(市民活動推進G)
☎ 6576-9884 FAX 6572-9512 ✉ tg0002@city.osaka.lg.jp

余った食品でSDGsに取り組む 「フードドライブ」を実施します!



「フードドライブ」とは、ご家庭で余っている食品をご提供いただき、福祉団体や支援を必要
とする方々に寄付する取り組みです。区役所での「ごみ相談窓口」とあわせて開催します。

【回収できる食品】未開封で賞味期限が1ヵ月以上残っている常温保存可能なもの
(お米、お菓子、インスタント食品、缶詰、調味料など)

【回収できない食品】賞味期限が明記されていないもの、生鮮食品、アルコール類

日時 10月4日(火)から 毎月第1・3火曜日 13時30分～15時30分 場所 港区役所 1階
※新型コロナウイルス感染症等の伝染が危惧される場合、中止の可能性があります。

「ガレージセール・イン・OSAKA TOWN」 出店者の募集

無料



ごみ減量・リサイクル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。家庭で不用になった品物を有効活用していただける出店者を募集します。

【出店資格】営利を目的としないアマチュアの方で港区内在住の方に限ります。

【出店品】家庭で不用となった品物に限ります。(ただし出品できないものもあります。)

日時 11月3日(木・祝) 11時30分～14時30分(雨天中止)
場所 大阪城公園 太陽の広場 定員 各区20店(申込多数の場合は抽選)
申込 9月16日(金) 必着 ※往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・出品す
るものを明記し、西部環境事業センター「大阪城ガレージセール」係宛てに郵送してください。
住所 西部環境事業センター〒551-0013 大正区小林西1-20-29

問合せ 西部環境事業センター ☎ 6552-0901 FAX 6552-1130
※問合せ可能日、可能時間(月曜日～土曜日8時30分～17時)

健康レシピ 9月号



蒸しなす 桜栄会作成「夫(おと)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)>

なす 2本 かつお節 小さじ2
ねぎ 2本 しょうゆ 小さじ2
しょうが 1かけ



なすを使った超簡単レシピです
1品ほしい時に
ぜひ作ってみてください

作り方

- ①なすは皮をむき、ラップをして電子レンジで加熱
する(3～4分)。なすが柔らかくなったら食べやす
い大きさに切る。※なすが熱いので注意
- ②ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろす。
- ③器になす、ねぎ、しょうが、かつお節を盛り付け、
しょうゆをかけて出来上がり。

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～



港区の
ホームページから
閲覧できます



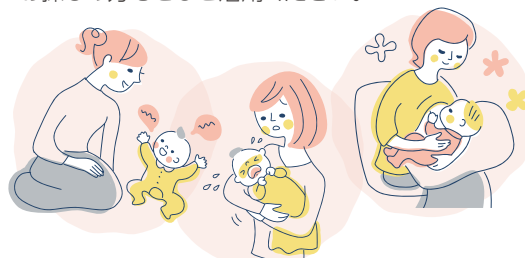
問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

広告

年齢別に子育て情報が 検索できるページができました

子どもの年齢にあわせて健康診査や予防接種の
情報をスマートフォンなどで、手軽に、わかりやす
く調べることができます。
予防接種を受けられる、お近くの委託医療機関を
お探しの方もぜひご活用ください。



問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9202

