相談 ●ごみ分別相談・フードドライブ 第1火曜日 7月4日(火) 13時30分～15時 場所 港区役所1階 問合 西部環境事業センター ☎6552-0901
●おもちゃ病院 日時 7月1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 ●おもちゃ図書館 日時 7月15日(土) 14時～15時30分 場所 港区民センター 内容 おもちゃの貸出 問合 港区社会福祉協議会 ☎6575-1212

健 康

7月は「食中毒予防月間」です

食中毒は7月から9月にかけて多くなる傾向にあり、飲食店での食事だけでなく、家庭の食事でも発生しています。次の6つのポイントに注意して、食中毒を予防しましょう。

- 生鮮食品は新鮮なものを購入し、早く持ち帰る
- 冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷凍は−15℃以下で保管する
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒する
- 調理は早く、加熱は十分にする
- 調理後はできるだけ早く食べきる
- 残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存をし、再加熱は十分にする

7月から9月までの間、食中毒が発生しやすい条件となる日には「食中毒注意報」を発令しています。発令状況についてはテレホンサービス(電話06-6208-0963)または大阪市ホームページで情報提供を行っています。また発令時には、保健福祉センターに「食中毒注意報発令中」の掲示を行います。

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎6576-9973 FAX6572-9514

各種健康診査

要予約 ※定員になり次第、受付を終了します 場所 区役所 2階

種類		対象	費用	日時
要予約	大腸がん(免疫便潜血検査)	40歳以上	300円	8月12日(土) 9月9日(土) 9時30分～10時30分 10月12日(木)
要予約	肺がん(胸部X線検査)(喀痰(かくたん)検査)	40歳以上	無料 ※喀痰検査は400円	8月12日(土) 9月9日(土) 9時30分～10時30分 10月12日(木)
要予約	乳がん(マンモグラフィ検査)	40歳以上	1,500円	8月1日(火) 9時30分～10時30分 9月4日(月) 9時30分～10時30分 9月9日(土) 13時30分～14時30分
要予約	骨粗しょう症検診	18歳以上	無料	8月1日(火) 9時30分～10時30分 9月4日(月) 9時30分～10時30分 9月9日(土) 13時30分～14時30分
結核健診 予約不要		15歳以上	無料	7月3日(月) 8月2日(水) 10時～11時 9月26日(火)
歯科健康相談 予約不要			無料	7月4日(火) 8月1日(火) 9時30分～10時30分 9月4日(月)
特定健康診査※ 予約不要		国民健康保険加入者(40～74歳) 後期高齢者医療制度加入者	無料 ※受診券と保険証が必要	7月4日(火) 8月12日(土) 9時30分～11時 9月9日(土)

健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資料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。
※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)
・胃がん検診は、取扱医療機関のみで実施しています。
・年度内に50歳・55歳・60歳・65歳・70歳となる男性市民を対象とした前立腺がん検診を取扱医療機関で実施しています。(直接取扱医療機関で予約)

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎6576-9882 FAX6572-9514

健康通信 熱中症にご注意を！！

熱中症は、屋外だけでなく、室内や夜間でも幅広い年代層で発生し、例年、梅雨明けからお盆の期間に救急搬送が急増します。気温が高い日や湿度の高い日には決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

予防行動をとりましょう

- 飲み物を持ち歩こう！ のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。
- 日傘・帽子を使用して、涼しい服装を心がけましょう。
- 日陰を利用し、暑さを避けましょう。
- 夏に頑張りすぎは禁物。休息をとりましょう。
- 栄養を摂りましょう。きちんと食べることも熱中症予防になります。

熱中症かな？と思ったら…

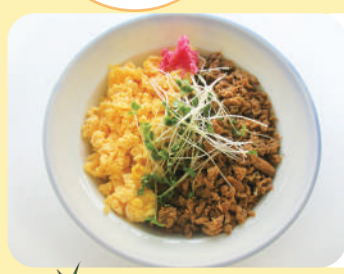
- ⚠ 涼しい場所へ避難
- ⚠ からだを冷やす — 首筋、わきの下、足の付け根を集中的に冷やす
- ⚠ 水分摂取 — 塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液が最適

意識がない場合は、体を冷やしながらすぐに救急車を呼びましょう！

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎6576-9968 FAX6572-9514

桜栄会 お気に入りレシピ 2色そぼろ丼

桜栄会がつくる定番のまかないごはんです。
缶詰は常備していると災害などのいざという時や、買い物が面倒な時にも活躍します。



材料(2人分)
マグロ缶(味付きフレーク)‥1缶
卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個
卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2個
マヨネーズ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
ごはん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥300g
ブロッコリーの芽‥‥‥‥‥‥‥‥1/2パック

1. フライパンにマグロ缶と卵1個を合わせて、かき混ぜながら加熱し、そぼろをつくる。
2. フライパンに卵2個とマヨネーズ、砂糖を合わせて、かき混ぜながら加熱し、そぼろをつくる。
3. どんぶりに温かいごはんを入れて1 2を盛り、ブロッコリーの芽をのせてできあがり。

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～

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 FAX6572-9514

子育て

うぇるかむBaby！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。マタニティー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 7月20日(木) 13時00分～
場所 港区役所2階 集団検診室
対象 妊婦とパートナー
内容
- 妊娠中の食生活について
- 先輩ママに聞こう！ ぴよぴよらんど(2～3か月児とママ達の集まり)との交流会
- マタニティ期のお口の健康

※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)
※8月のうぇるかむBaby！プレママ講座は8月27日(日)です。詳細はお問合せください。

問合せ 保健福祉課(地域保健活動)
☎6576-9968 FAX6572-9514

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 要予約

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 是澤ゆかりさんによる相談や情報提供を行っています。

日時 7月18日、9月19日、11月21日、1月23日(火曜日)
1. 9時45分～10時45分
2. 11時15分～12時15分

場所 区役所3階 会議室
対象 子どもの発達が気になる保護者
定員 各回1組
申込 電話(予約制)

問合せ 保健福祉課(子育て支援室)
☎6576-9844 FAX6572-9514

相 談

ご自身や家族の生活にお困りの方へ

無料

働きたいのに仕事に就けない。このままでは住居を失くすかも。社会に出たいのに勇気が出ない。仕事や生活など、どこに相談していいのか分からない悩みや不安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。ひとりで悩まないで、まずはご相談を。

問合せ くらしのサポートコーナー(区役所内 2階)
☎6576-9897 FAX6571-7493

生活保護について

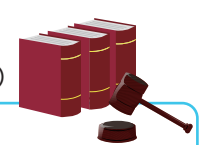
生活に困った方に、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。最低限度の生活を保障するとともに、その自立を助けることを目的としています。申請手続きなど詳細は下記へご相談ください。

問合せ 保健福祉課(生活支援担当)
☎6576-9873 FAX6571-7493

弁護士による法律相談

無料 要予約

日時 第1～第4火曜日 13時～17時
場所 区役所1階 相談室
申込 電話 ※当日9時より受付(先着順)



問合せ 総務課(総合政策)
☎6576-9683 FAX6572-9511

相談 ●精神科医による相談 日時 7月14日(金)14時30分～、7月27日(木)14時～ 無料 要申込 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。問合 保健福祉課(地域保健活動) ☎6576-9968 FAX6572-9514
●行政相談 第1木曜日 14時～16時(受付は15時まで) 無料 問合 総務課(総合政策) ☎6576-9683 FAX6572-9511 ●花と緑の相談 日時 7月12日(水)14時～15時30分 問合 建設局 八幡屋公園事務所 ☎6571-0552 FAX6572-1663