

健康



お気に入りレシピ **にんにくみそ**

ごはんのせたり、野菜につけてもおいしいです
野菜炒めの調味料としても使えます

材料(作りやすい分量)
豚ひき肉.....100g
にんにく.....40g
しょうが.....1かけ
ごま油.....大さじ1
★砂糖.....大さじ1
★酒.....大さじ2
★みりん.....大さじ3
★みそ.....80g

① にんにくはやわらかくなるまで電子レンジにかけ、つぶす。しょうがはみじん切りにする。
② 鍋にごま油を入れ、①と豚ひき肉を炒める。
★を加え、10分程度加熱し、とろみがついたら完成。

港区のホームページから閲覧できます▶

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) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

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 骨粗しょう症検診 乳がん(マンモグラフィ検査) 大腸がん(免疫便潜血検査)	18歳以上	無料	12月14日(木) 18時30分~19時30分 1月14日(日) 9時30分~10時30分 1月30日(火) 13時30分~14時30分
	40歳以上	1,500円	
		300円	1月30日(火) 2月17日(土) 9時30分~10時30分 (今年度最終日)
肺がん (胸部X線検査)(喀痰検査)	40歳以上	無料 ※喀痰検査は400円	
結核健診 予約不要	15歳以上	無料	12月4日(月) 1月12日(金) 10時~11時 2月13日(火)
歯科健康相談 予約不要		無料	1月30日(火) 9時30分~10時30分、 13時30分~14時30分 2月5日(月) 9時30分~10時30分
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	1月30日(火) 2月17日(土) 9時30分~11時 (今年度最終日)

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
FAX 6572-9514

子育て



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!

●各小立小学校実施<児童いきいき放課後事業>
市立小学校を利用して、区内の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ます。詳細はHPか、各小学校の「いきいき」活動室までお問い合わせください

いきいき活動室の問合せ・電話			
市岡小	☎ 6571-3948	築港小	☎ 6573-0337
磯路小	☎ 6571-5962	南市岡小	☎ 6583-8687
三先小	☎ 6571-5882	港晴小	☎ 6574-9104
田中小	☎ 6573-5872	弁天小	☎ 6573-5849
八幡屋小	☎ 6571-0538	池島小	☎ 6572-2150
波除小	☎ 6583-7135		

問合せ 各小学校のいきいき活動教室

●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:15時15分~16時45分
土・日・長期休業中:9時30分~12時、13時~16時45分
※行事等によりお休みや時間が変更になる場合があります

問合せ 港区子ども・子育てプラザ ☎ 6573-7792

●放課後児童クラブ<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2-12UR磯路公園1-114	☎ 6575-9210
アフタースクール KIDSなみよけ	波除4-4-18	☎ 6583-5230

問合せ 詳細は各事業所にお問合せください

健康通信 12月1日は世界エイズデーです

エイズ(後天性免疫不全症候群)はHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染=エイズではありません。HIV感染後、自覚症状のない時期(無症候期)が数年続いた後、抵抗力が落ち、本来なら自分の免疫で抑えることができる疾患を発症することで、エイズと診断されます

HIVの感染力は弱く、社会生活の中でうつることはありません。HIVは主に3つの経路で感染します
● 性行為による感染 ● 血液を介しての感染 ● 母親から赤ちゃんへの母子感染

HIVに感染しているかどうかを知る方法はHIV検査だけです。大阪市(北区、中央区、淀川区、chotCAST)では無料・匿名で検査を受けることができます。 ※検査日時等の詳細はこちらをご確認ください▶

HIV・エイズに関する相談は保健福祉センターで行っていますので、悩まずご相談ください。

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

うるかむ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 12月21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 ●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・おっぱいケア
●授乳のさせ方やってみよう!



※パートナーの方の参加も大歓迎です
※15時~15時15分に歯科健診も実施しています(予約不要)
※1月のうるかむBaby! プレママ講座は1月18日(木)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 FAX 6572-9514

歯周病検診を実施しています

30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われる歯周病。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。ぜひ検診を受けましょう!

対象 昭和28年、33年、38年、43年、48年、53年、58年
生まれの大阪市民の方(勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯科治療中の方は除く)

検査項目 問診、口腔内診査
(虫歯治療や歯石の除去などの行為は含まれません)

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)

問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 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」は、子どもと保護者の方が自由に遊べる「あそびのひろば」や親子教室、子育て講座などを実施しています。「ひろば」の事前予約は要りません。気軽に遊びに来てください。詳細はお問い合わせください。

	月	火	水	木	金
9時30分~11時30分	あそびのひろば	あそびのひろば (講座・教室の場合休み)	あそびのひろば		あかちゃんひろば
13時~16時	あかちゃんひろば		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

問合せ 港子育て支援センター ☎ FAX 6576-4320

西区・大正区・浪速区・港区合同「2023第39回 にし人権展」

例年4区合同で実施する人権展について、昨年度の「みなと人権展」に引き続き、今年度は「にし人権展」を実施します。多様な人権に関わる情報を掲載した特設ホームページの開設と、タブロイド紙(新聞型冊子)を配布しますので、ぜひご覧ください



テーマ 「共生社会の実現に向けて ~ともに支えあい ともに生きる~」

内容 さまざまな人権問題に関する啓発記事や動画等を掲載します。人権週間(12月4日~12月10日)には、西区民センターにおいて、人権に関する講演会や映画上映等を実施します

期間 12月1日(金)~1月31日(水)の間、特設ホームページを開設

問合せ 協働まちづくり推進課(教育・人権啓発) ☎ 6576-9975 FAX 6572-9512