

## からすネット(防鳥用ネット)を貸し出しています



からすによるごみの散乱被害を防止するため、大阪市が収集するごみの持ち出し場所(概ね5世帯以上で利用されている場所)に、からすネットを無償で貸し出しています(貸与から5年経過し、補修不可能な破損の場合等は再貸与可)。貸与を希望される方は、下記問合せ先に貸与申込書を提出してください。詳しくはホームページ等をご確認ください。



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

## 令和8年4月から子ども・子育て支援金制度が始まります

「子ども・子育て支援金制度」は、子ども・子育て支援施策に係る財源の一部に充てるための特定財源として、医療保険の被保険者や事業主の方々を含む全世代から、医療保険料とあわせて所得に応じて拠出を求める仕組みとなっています。令和8年度から、国民健康保険において、従来の医療分、後期高齢者支援金分、介護分に加えて、子ども・子育て支援納付金分が保険料に加わります。また、後期高齢者医療制度においても、従来の医療分に加えて、子ども・子育て支援納付金分が保険料に加わります。

問合せ 窓口サービス課(保険年金・保険)  
☎ 6576-9956 FAX 6576-9991  
※問合せ可能日時:平日、第4日曜 9時~17時30分(金曜は9時~19時)



## 介護保険料決定通知書を送付します

介護保険の第1号被保険者の方(市内在住の65歳以上の方)で、口座振替または納付書で保険料を納付いただいている(普通徴収)の方へ、介護保険料決定通知書を4月中旬に送付します。なお、年金から納付いただいている方(特別徴収)の方は、7月中旬に保険料決定通知書を送付します。

問合せ 保健福祉課(介護保険)  
☎ 6576-9859 FAX 6572-9514

## 講座・イベント

### 港区民センター「みなとこども囲碁クラブ 生徒募集!」無料

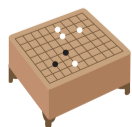
囲碁は頭脳ゲーム!遊びながら集中力・想像力を習得しよう!初心者も大歓迎!体験・見学お待ちしております!

日時 毎月第1、第3土曜 14時~15時30分  
※会場の都合により日程が変更になる場合がございます。詳しくはお問合せください。

場所 港区民センター 第1集会室

対象 港区、近隣地区の小学生

申込 下記までご来館もしくはお電話ください



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

## 後期高齢者医療制度の被保険者の方へ



健診など各種保健事業を実施しています。

### 健康診査

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)等のチェックをしますので、現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」を「受診券在中」の記載のある封筒にてお送りします。(年度途中で新たに75歳になられる方には、誕生月の翌月にお送りします。)

### 歯科健康診査

歯や歯肉の状態だけでなく、加齢に伴うお口の機能の低下(オーラルフレイル)を含めてチェックをしますので、義歯(入れ歯)を使用中の方も積極的に受診してください。4月下旬から5月上旬にかけて「歯科健康診査のお知らせ」をお送りします。(年度途中で新たに75歳になられる方には、誕生月の翌月にお送りします。)

### 人間ドック費用の一部助成

人間ドック受診にかかる費用の一部を助成します。費用の助成を受ける際は、人間ドックを受診し、いったん費用全額を自己負担していただいてから、窓口サービス課(保険年金)に費用助成を申請してください。なお、各年度中(4月1日から当該年度の3月31日まで)1回、26,000円を上限として費用の一部を助成します。

問合せ 大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課 ☎ 4790-2031 FAX 4790-2030  
※問合せ可能日時:平日9時~17時30分(土日祝を除く)



## 健康

### 家族教室

申込不要

ご家族が統合失調症という病気を理解し、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃抱えている不安や悩みなどを、一緒に話し合ってみませんか。ご参加お待ちしております。

日時 4月14日(火) 13時30分~15時30分  
場所 港区保健福祉センター 2階集団検診室(区役所2階)  
対象 統合失調症と診断された方のご家族  
内容 精神科医の話、家族同士の交流等

### 精神科医による相談

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。

日時 4月23日(木)、5月1日(金) 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)  
☎ 6576-9968 FAX 6572-9514

## 健康レシピ



### タコライス

電子レンジで簡単に作れるタコライスです。子どもにも人気の味付けとなっています。

材料(2人分)

ごはん…………… 240g ★トマトケチャップ… 大さじ1と1/2  
合いびき肉 …… 100g ★ウスターソース …… 小さじ1  
レタス…………… 60g ★カレー粉 …… 小さじ1/4  
ミニトマト …… 8個 ★おろしにんにく …… 小さじ1/4  
スライスチーズ・1枚

- レタスは食べやすい大きさに、スライスチーズは細かくちぎる。ミニトマトは半分に切る。
- 耐熱容器に合いびき肉と★の調味料を入れ、ほぐすように混ぜ合わせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。一度取り出してほぐすように混ぜ、再度ラップをして2分加熱する。
- 器にごはん、レタス、ミニトマト、スライスチーズ、②を彩りよく盛り付ける。

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



港区のホームページから閲覧できます▶



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

## 春季地域献血実施のお知らせ



港区では、毎年春季・秋季に各地域にご協力いただき、赤十字血液センターによる献血を実施しています。皆様のご協力をお願いします。

4月・5月予定

地域名	実施日	実施場所	受付時間
三先	4月16日(木)	三先公園(雨天時 三先小学校)	10時~11時30分、12時30分~16時
磯路 田中	4月19日(日)	磯路中央公園	10時~11時30分、12時30分~16時
弁天	4月26日(日)	弁天小学校	10時~12時、13時~16時
池島 八幡屋 港晴	5月2日(土)	八幡屋商店街 みなと通り側出入口	10時~16時
築港	5月13日(水)	築港交差点	10時~16時
市岡 南市岡	5月19日(火)	港区保健福祉センター	14時~16時
波除	5月22日(金)	JR弁天町駅前	10時~16時

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