

101年目の港区 これからも、みんなと一緒に！

こうほうし たげんご よ
広報紙を多言語で読めます
 Available in multiple languages.

Automatic translation to English is possible.
 可以自动翻译成简体中文。
 한국어로 자동 번역 가능.
 Có thể dịch tự động sang tiếng Việt. etc.



6月は食育月間
**毎月19日は
 食育の日**



大阪市食育推進
 キャラクター「たべやん」



かしく食べよう！ゲンキをつくろう！

**ゆっくりー口ずつ、
 味わって食べよう**



よく噛んで食べることは、健康によいといわれています。
 最近の研究でも、よく噛むことと健康との関係が明らか
 になってきました。
 (厚生労働省 e-ヘルスネットより)



桜栄会

来月から「桜栄会」の協力のもと、家庭で手軽に作
 れる健康レシピをご紹介します。桜栄会は、港区で
 食を通した健康づくりのボランティア活動を行っ
 ており、健康レシピ作成のほか、3歳児健診での食
 育展示、減塩みそづくり講習会などを実施してい
 ます。この活動に参加したいという方は、3面の健
 康講座保健栄養コースにお申し込みください。



**速食いが
 肥満につながる!?**

疫学研究では、「速食い」の習慣がある人は肥満になり
 やすいことがわかっています。食べる速さ(5段階の自
 己評価)と肥満度の関連を調べると、速食いの人はBMI
 (肥満度の指標)が高く、20歳時点からのBMI増加量も
 高いことがわかりました。ゆっくりよく噛んで食べるこ
 とは、肥満対策の行動療法のひとつです。

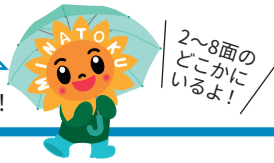


「噛めること」が重要！

日本の高齢者は歯の喪失が進んだ人が多く、「何でも
 噛んで食べることができる人」は70歳代では3分の2
 強、80歳以上では半数強しかいません。よく噛めなくな
 ると、かたい食べ物を避けるようになり、ミネラル、ビタ
 ミン、食物繊維などの摂取量が減少し、栄養バランスの
 崩れにつながるということがわかっています。

**よく噛む
 ための調理の工夫**

- 噛み応えのある食材を選ぶ
 (ごぼう、れんこん、こんにゃく、たこなど)
- 異なる食感を組み合わせる
 (つくね+ごぼう、サラダ+ひじきなど)
- 食材を大きく切る



6月 CALENDAR

トピックカレンダー



八幡屋公園のジャカランダ

6月中旬は、紫色の可憐な花、ジャカランダが見頃です。「熱帯のさくら」と呼ばれ、日本で花をつけることは、珍しいことだそうです。世界三大花木の一つで、「ジャカランダの花が頭に落ちると幸運が訪れる。」といわれています。

- おおさか・みなと・おもちゃ病院(おもちゃの修理)
- 日時 6月6日(土) 13時~15時
- 場所 港区子ども・子育てプラザ
- 問合せ 港区社会福祉協議会(弁天2-15-1) ☎ 6575-1212
- 港区おもちゃ図書館ひまわり(おもちゃの貸出)お休み

月	火	水	木	金	土	日
1	2 法律相談 P4 ごみ分別相談・ フードドライブ・ 展示提供 P2	3	4 行政相談 P3	5	6 おもちゃ病院 P2	7 1Day プレーパーク P4
8	9 法律相談 P4 移動図書館 まちかど号 巡回日 P4	10 花と緑の相談 P2	11	12 移動図書館 まちかど号 巡回日 P4	13 パークファン P8	14
15	16 法律相談 P4	17	18 英語リトミック P4	19 家族教室 P3 特設 人権相談所 P4	20 どうぶつのお はなし会 P4	21 八幡屋公園 グリーンマーケット P4
22 酒害教室 P3	23 法律相談 P4	24	25 精神科医 による相談 P3	26 今日からできる 健康習慣 P3	27	28 日曜開庁 P8 日曜法律相談 P4
29	30 男の料理教室 P4	● ごみ分別相談・フードドライブ・ マタニティウェア、ベビー服の展示提供 日時 6月2日(火) 13時30分~15時(毎月第1火曜日) 場所 区役所1階 問合せ 西部環境事業センター ☎ 6552-0901			● 花と緑の相談 日時 6月10日(水) 14時~15時30分 場所 区役所1階 区民ギャラリー 問合せ 建設局 八幡屋公園事務所 ☎ 6571-0552 FAX 6572-1663	

各種イベント、催しは悪天候などにより、中止・変更となる場合があります。

お知らせ

後期高齢者医療保険料決定通知書の 点字文書の同封について

視覚障がいのある被保険者(希望者)に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。ご希望の方は、下記へお申し込みください。

申込時にお聞きする事項 住所・氏名・生年月日
一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。なお、転居等により居住区の変更があった場合は、再度お申し込みいただく必要があります。

窓口サービス課(保険年金)
問合せ ☎ 6576-9956 FAX 6576-9991
※受付:月~木曜・第4日曜9時~17時30分、
金曜9時~19時

6月は「ゴキブリ防除強調月間」です

ゴキブリは不潔な環境を作り、食中毒や感染症の原因となる病原体を運ぶ害虫です。ゴキブリが住みにくい環境作りを心掛け、安全で快適な暮らしを目指しましょう。

- 防除のポイント**
- ① 台所周辺を整理整頓し清潔な状態を維持する
 - ② 食品を蓋付き容器で保存する
 - ③ 残飯や生ごみの適切な処理を徹底する

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9973 FAX 6572-9514

介護保険利用者負担限度額 認定証等の更新

介護保険施設などに入所または短期入所サービスを利用した場合、食費・居住費の負担軽減を受けるための認定証等の有効期限は7月31日(金)です。更新を希望される方は、6月30日(火)までに申請してください。
なお、非課税年金(遺族年金・障がい年金)を受給されている方は、年金収入額および基礎年金番号の申告が必要です。申請時には、年金振込通知書等の写しを添付してください。

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

令和8年度の国民健康保険料について

● 保険料の決定
令和8年度(令和8年4月から令和9年3月)国民健康保険料の決定通知書を、区役所から6月中旬に送付します。6月中旬に届かない場合はご連絡ください。
前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職や廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのに
お困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。詳しくは下記へお問い合わせください。
令和8年度の国民健康保険料は、次の表により計算した金額が年間保険料となります。

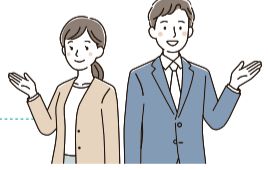


令和8年度国民健康保険料(年額)				
	医療分保険料	後期高齢者 支援金分保険料	介護分保険料※1	子ども・子育て 支援金分保険料※2
平等割保険料 (世帯あたり)	33,908円	10,845円		
均等割保険料 (被保険者あたり)	被保険者数 ×34,990円	被保険者数 ×11,191円	介護保険第2号被保険者数 ×18,682円	被保険者数 ×1,841円
所得割保険料※3	算定基礎 所得金額※4 ×9.50%	算定基礎 所得金額※4 ×3.06%	算定基礎 所得金額※4 ×2.60%	算定基礎 所得金額※4 ×0.28%
最高限度額	66万円	26万円	17万円	3万円

- ※1 介護分保険料は、被保険者の中に40歳~64歳の方(介護保険第2号被保険者)がいる世帯にのみかかります。介護分保険料の平等割保険料はかかりません。
- ※2 子ども・子育て支援金分保険料の平等割保険料はかかりません。子ども・子育て支援金分保険料の均等割は、18歳以上均等割を含みます。
- ※3 世帯の所得割保険料は、被保険者(介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者)ごとに計算した所得割の合計額となります。
- ※4 算定基礎所得は、前年中総所得金額等-43万円となります。

なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となっています。

● 保険料の納付
国民健康保険料のご納付は、便利で確実な口座振替をご利用ください。



問合せ 窓口サービス課(保険年金) ☎ 6576-9956 FAX 6576-9991
※受付:月~木曜(祝日を除く)・毎月第4日曜9時~17時30分、金曜(祝日を除く)9時~19時

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



令和8年度市民税・府民税・森林環境税納税通知書について



納税通知書を6月上旬に送付します。第1期分の納期限は6月30日(火)です。なお、3月17日(火)以降に所得税の確定申告、または市民税・府民税の申告をされた場合は、納税通知書の送付や課税(所得)証明書の発行が遅れることがあります。

予測しない失業や大幅な所得減少(前年の6割以下)が見込まれる方などで、前年の所得金額が一定額以下であるなどの要件に該当し、納付が困難である場合は、期限までの申請により減額・免除されることがあります。

市民税・府民税・森林環境税の詳細は、大阪市ホームページをご確認ください。



問合せ 弁天町市税事務所 市民税等グループ (個人市民税担当)
☎ 4395-2953 FAX 4395-2810
※受付:月～木曜9時～17時30分、金曜9時～19時

暑さをしのげる「クーリングシェルター」

熱中症特別警戒アラートが発表された時は、暑さをしのげる「クーリングシェルター」をご利用ください。



運用期間 10月21日(水)まで

(港区のクーリングシェルター) 令和8年4月1日時点

施設名称	所在地
安治川2号港湾労働者休憩所	石田1-5-41
安治川1号港湾労働者休憩所	石田3-3-38
港区民センター	磯路1-7-17
港区老人福祉センター	
港図書館	市岡1-15-25
港区役所	
市岡下水処理場	市岡2-15-25
市岡工営所	市岡2-15-74
大阪文化館・天保山	海岸通1-5-10
青葉薬局なみよけ店	波除3-8-5 パークフラッツ 弁天町駅前1階
大阪港湾労働者福祉センター	港晴2-14-25
中央体育館	田中3-1-40八幡屋公園内
ココミンドラッグ大阪港駅前店	築港4-2-32
ホームセンターコーナン弁天町店	弁天1-2-24
港近隣センター	八幡屋1-4-20

問合せ 環境局環境施策部環境施策課
☎ 6630-3264 FAX 6630-3580

健康

歯周病検診を実施しています 無料 要申込

歯周病は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、気付かぬうちに進行します。若い頃から歯科医院で定期的にお口のチェックをすることが必要です。この機会にぜひ検診を受けましょう!(港区歯科医師会より)



対象 今年度に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳を迎える方(勤務先で受診できる方や治療中の方を除く)
検査項目 問診、口腔内診査(むし歯治療や歯石の除去などは含まれません)
受診方法 市内歯周病検診取扱歯科医療機関へ電話

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

各種健康診査 開催会場 区役所 2階 問合せ 保健福祉課(保健衛生) ☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

種類	対象	費用	日時
要申込 大腸がん(免疫便潜血検査)	40歳以上	300円	6月19日(金) 9時30分～10時30分
			6月28日(日) 9時30分～10時30分 13時30分～14時30分
			7月29日(水) 9時30分～10時30分
			6月28日(日) 9時30分～10時30分 7月29日(水) 9時30分～10時30分 8月22日(土)
肺がん(胸部X線検査)(喀痰検査) ※喀痰検査は50歳以上	18歳以上	無料 ※喀痰検査は400円	6月28日(日) 9時30分～10時30分
乳がん(マンモグラフィ検査)		1,500円	6月19日(金) 9時30分～10時30分 6月28日(日) 13時30分～14時30分
骨粗しょう症検診		無料	7月24日(金) 18時30分～19時30分
結核健診	15歳以上	無料	6月19日(金) 14時～15時 7月6日(月) 13時30分～14時30分
歯科健康相談	全年齢	無料	6月19日(金) 9時30分～10時30分 7月29日(水) 9時30分～10時30分 9月25日(金)
特定健康診査※	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 ※受診券とマイナ保険証又は資格確認証書と特定健診個人票が必要	6月28日(日) 9時30分～11時 7月29日(水) 9時30分～11時 8月22日(土)

- 検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。後期高齢者医療制度・高齢受給者証の対象者、生活保護・市民税非課税世帯の方は受診の際に証明書等の提示・提出により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)。
- 大腸がん検診のみ受診の場合、検査キットを申込みいただきましたら、複数の検診日から選択して受診していただく事ができます。この場合、検診日の予約は不要です(検査キットの申込みは必要)。肺がん検診、乳がん検診と大腸がん検診を同時受診される場合は、検診日の予約が必要です。

家族教室 無料 申込不要

ご家族が病気への理解を深め、接し方を学ぶことは、ご本人の回復に役立ちます。日頃の不安や悩みを話し合ってみませんか。ご参加をお待ちしています。

日時 6月19日(金) 14時～16時
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

酒書教室 無料 申込不要

日時 6月22日(月) 10時～12時 ※毎月第4月曜日
場所 区役所2階 集団検診室

精神科医による相談 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。

日時 6月25日(木)、7月3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

食べて歩いて健康づくり! 今日からできる健康習慣 無料 要申込

食生活や運動習慣について振り返り、楽しく健康づくりの方法を学ぶ3回コースです。1回のみ参加も可能です。お気軽にご参加ください。

日時 初回 6月26日(金) 10時～12時
場所 港区民センター 7階ホール
内容 管理栄養士による食生活に関するお話と、健康運動指導士の効果的なウォーキング指導
対象 港区在住・在勤の方
定員 先着20名
持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
申込 6月19日(金)まで電話にて



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

「健康講座保健栄養コース」受講生募集 無料 先着順

健康に過ごすための食生活について学ぶ、全9回の講座です。ご自身はもちろん、家族や周りの方の健康づくりにも役立ちます。6回以上出席し修了された方は、食生活改善推進員として活動できます。

日程・主な内容
8月28日(金)・・・やさしい栄養の話
9月4日(金)・・・簡単!献立の作り方
9月11日(金)・・・生活習慣病(肥満・糖尿病・脂質異常症)の予防
9月25日(金)・・・肥満予防の食事づくり(調理実習)
10月2日(金)・・・高血圧と骨粗しょう症の予防
10月9日(金)・・・ライフステージ別の食育/食品表示の見方
10月16日(金)・・・健康づくりのための運動(実習)
10月23日(金)・・・健康寿命を延ばす生活習慣/食中毒の予防
10月30日(金)・・・食のボランティアについて

時間 13時30分～16時(9月25日のみ9時30分～12時)
場所 区役所 2階 集団検診室
定員 24名(先着)
受付 6月5日(金)～8月10日(月)



ホームページはこちら▼



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

ゲンキをつくらう

相談

行政相談 無料 申込不要

日時 第1木曜日 14時～16時 ※受付は15時まで
場所 区役所1階 相談室

問合せ 総務課(総務・人材育成)
☎6576-9625 FAX 6572-9511

6月の法律相談 無料 要申込 先着順

日時 6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)
13時～17時(1人30分以内)

場所 区役所1階 相談室

予約専用電話 ☎050-1808-6070 (先着順)
(Allによる24時間受付) ※キャンセルも同番号で受付

予約期間 相談日1週間前(祝日の場合はその前開庁日)
の正午から当日10時まで

問合せ 総務課(総務・人材育成)
☎6576-9625 FAX 6572-9511

日曜法律相談 無料 要申込 先着順

日時 6月28日(日) 13時～17時
場所 浪速区役所、東淀川区役所 定員 16組

予約専用電話 ☎050-1808-6070 (先着順)
(Allによる24時間受付)

予約期間 6月19日(金)正午～28日(日) 10時

問合せ 大阪市総合コールセンター
☎4301-7285 FAX 6373-3302

人権相談窓口を設置しています 無料 秘密厳守

人権問題で悩みごとや困りごとがある方は、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。内容に応じて、他の専門相談機関をご案内します。

●人権擁護委員による特設人権相談所

日時 6月19日(金) 13時30分～16時
場所 区役所6階 会議室

問合せ 大阪第一人権擁護委員協議会
☎6942-1196 FAX 6942-1627

●区役所での人権相談窓口

日時 月～金曜(祝日を除く) 9時～17時30分
場所 区役所5階53番

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

図書館

移動図書館まちかど号巡回日

日時 6月9日(火) 12時50分～13時40分
場所 天保山第6/コーポ2号棟前(築港3-3)

日時 6月12日(金) 10時～10時30分
場所 港近隣センター(八幡屋1-4)

問合せ 中央図書館自動車文庫
☎6539-3305

どようびのおはなし会 無料 申込不要 先着順

絵本をたっぷり楽しむおはなし会です。絵本が好きな方はどなたでもご参加ください。

日時 6月20日(土) 14時～15時
場所 港図書館多目的室 定員 35名(当日先着順)

幼児期図書ボランティア募集 無料 要申込

港図書館を拠点に区内の幼保施設などで活動するボランティアグループに参加し、絵本の読み聞かせなどを行う方を募集します。原則として全5回の講座をすべて受講してください。

日時 ①8月18日(火) ②8月25日(火) ③9月1日(火)
④・⑤未定
※①～③はいずれも午前10時～12時、
④・⑤未定

場所 ①～③大阪市立中央図書館、④・⑤港図書館
定員 5名

申込 6月10日(水)～8月5日(水)まで電話または来館
※①～③のみ一時保育あり。対象は1歳6か月～就学前(先着6名)。8月5日(水)までに要申込。

問合せ 大阪市立港図書館(磯路1-7-17)
☎6576-2346 FAX 6571-7915

講座・イベント

1Dayプレーパーク 無料 申込不要

「ちょっと危ない、ちょっと汚れる」からこそ、子どもは夢中になれる!プレーパークは、子どもたちの「やってみよう」を応援する自由な遊び場です。大人はそっと見守ってください。

日時 6月7日(日) 11時～15時(雨天中止)
場所 八幡屋公園 芝生広場

八幡屋公園 グリーンマーケット 無料 申込不要

子どもたちに身近に自然を感じ、楽しく遊んでほしいという思いを込めたイベントです。スポーツ、クラフト、習い事など、家族で楽しめる体験がいっぱいです。

日時 6月21日(日) 11時～16時(雨天中止)

場所 八幡屋公園

問合せ 八幡屋スポーツパークセンター
☎6576-3460

フラダンスサークル生徒募集! 要申込 先着順

本場ハワイのフラの魅力はそのままに、初めての方でも気軽に参加できます。

日時 火曜日10時～12時(不定期開催のため要問合せ)

場所 港近隣センター 定員 30名(先着)

費用 10,000円(10回分) ※クール途中からの参加の場合は残り回数×1,000円となります。
●ウクレレレッスンあり(1回500円/受講者のみ)

申込 来館・電話

問合せ (一財)大阪市コミュニティ協会 港区支部協議会(港近隣センター内) ☎6571-3056

初めての男の料理教室 要申込 先着順

男性同士でワイワイ楽しく料理を作ってみませんか。メニュー ●いなり寿司 ●豆腐と小松菜の煮びたし ●かきたま汁

日時 6月30日(火) 10時30分～13時
場所 区役所2階 集団検診室・栄養指導室

内容 ①栄養についての話 ②調理実習
対象 区在住のおおむね60歳以上の男性/男の料理教室への参加が初めての方/料理経験が少ない方

定員 12名(先着順) 費用 500円(当日徴収)

持ち物 エプロン

申込 電話・来館・メール※氏名・住所・電話番号・年齢をお知らせください

問合せ 港区社会福祉協議会(会田・高見) ☎6575-1212
✉minatokushakyo@zeus.eonet.ne.jp

子育て

「英語リトミック」参加者募集 無料 要申込 先着順

音楽やリズムに合わせて英語で歌ったり、体を動かしたりします。

日時 6月18日(木) 10時30分～11時15分

場所 港区子ども・子育てプラザ

対象 乳幼児親子(首がすわってから)

講師 横地 優子氏 定員 15組(先着順)

申込 6月4日(木)から電話または来館

問合せ 港区子ども・子育てプラザ
☎6573-7792

楽しく作っておいしく食べよう! 夏休み「おやこクッキング」参加者募集 要申込 先着順

夏休みの一日、親子で料理を楽しみながら食育について一緒に考えてみませんか。

日時 7月23日(木)・24日(金) 10時30分～13時

場所 港区役所2階 集団検診室・栄養指導室

対象 区内在住の小学生とその保護者
※保護者1人につき小学生2人まで申込可

定員 各日9組(先着)

費用 1人300円(材料費)

持ち物 エプロン、手拭き用タオル

申込 電話・来庁

申込期間 6月5日(金)～7月16日(木)

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)
☎6576-9882 FAX 6572-9514

児童手当 現況届について

現況届の提出が必要となる受給者へ、現況届を送付しています。また、18歳到達後の最初の4月1日から22歳年度末までの子を多子加算認定している受給者のうち、現況届の提出が必要な方にも送付しています。6月30日(火)までに窓口へご提出ください。提出がない場合、児童手当が受給できなくなります。提出がないまま2年経過すると時効となり、受給権がなくなりますのでご注意ください。

問合せ 保健福祉課(福祉)
☎6576-9857 FAX 6572-9514

大阪市民のみなさんへ

「にぎやかで元気あふれるまち大阪」をめざして

暑くなる前に! 今からはじめる 熱中症対策 暑さに負けないための3つのポイント

体が暑さに慣れていないこの時期から、熱中症になる危険性が高まります。暑さに負けないために、早めの対策で備えましょう。

1

予防行動を知ろう

本格的な暑さが来る前の準備が大切です。熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。

- 日傘や帽子で暑さを避ける
- こまめに水分を補給する
- 適度にエアコンなどを使う
- 暑さに備えた体づくりをする



2

注意すべきサインに気づこう

熱中症のちょっとした症状(兆し)に注意を払い、早めの対策を心がけましょう。

めまい

頭痛

吐き気

- 涼しい場所に避難する
- 水分や塩分を補給する
- 服をゆるめ、体を冷やす



3

熱中症ポータルサイトを活用しよう

熱中症対策に役立つさまざまな情報を発信しています。外出や運動の前には、市内の暑さ指数を確認し、行動の目安にしましょう。



熱中症ポータルサイトはこちら



熱中症警戒アラートとは

熱中症の発症リスクが極めて高くなると予測された際に発表される情報です。アラートが発表されたときは、外出を控える、エアコンを使用するなど、予防行動を徹底してください。

詳しくはこちら



問い合わせ

- ①②に関すること 健康局健康施策課 ☎06-6208-9953 FAX 06-6202-6967
 ③に関すること 環境局環境施策課 ☎06-6630-3262 FAX 06-6630-3580

救急車を呼ぶか、病院に行くか、判断に迷ったときは、
#7119 または **06-6582-7119**

救急安心センターおおさか に相談を!

問い合わせ 消防局救急課 ☎06-4393-6634 FAX 06-4393-4750

こんな症状があるときは、すぐに救急車を呼びましょう

意識がない

うまく話せない

自力で水分補給ができない



雨の季節が来る前に! 今すぐできる 大雨対策 身を守るための2つのポイント

浸水による被害を軽減し、風水害から身を守るために、日常生活での備えや情報の入手方法を見直しておきましょう。

1 日頃から備えよう



避難場所や避難経路を調べる



気象・防災情報を確認する



排水溝などのごみを掃除する

※土のうなどの貸し出しを行っています。お近くの管路管理センターまでお問い合わせください。

問い合わせ 建設局施設管理課

☎06-6615-6484 FAX 06-6615-6583

詳しくはこちら



2 情報を入手しよう

① 降雨情報システムはこちら



② 大阪防災アプリはこちら



③ 大阪市公式LINEはこちら



問い合わせ

- ①建設局施設管理課 ☎06-6615-6484 FAX 06-6615-6583
 ②危機管理室危機管理課 ☎06-6208-7388 FAX 06-6202-3776
 ③政策企画室広報担当 ☎06-6208-7251 FAX 06-6227-9090

バレーボールネーションズリーグ2026大阪大会にご招待!

市内在住の方を対象に、世界最高峰の国際競技大会のチケットをプレゼント。申込方法など詳しくは をご覧ください。(注)システム利用料等が必要となります。

対象試合

女子	*7/8 (水)	12:00~トルコ vs ポーランド 15:30~タイ vs アメリカ
	7/9 (木)	13:00~アメリカ vs ポーランド
	*7/10 (金)	13:00~アメリカ vs トルコ 19:20~ポーランド vs ブラジル
	7/11 (土)	15:30~タイ vs ブラジル
	*7/12 (日)	12:00~アメリカ vs ブラジル 15:30~タイ vs トルコ

男子	*7/15 (水)	12:00~カナダ vs アルゼンチン 15:30~ベルギー vs キューバ
	7/16 (木)	15:30~ベルギー vs イタリア
	7/17 (金)	13:00~キューバ vs アルゼンチン
	*7/18 (土)	13:00~カナダ vs キューバ 19:20~アルゼンチン vs イタリア
	*7/19 (日)	12:00~ベルギー vs カナダ 15:30~キューバ vs イタリア



詳しくはこちら



定員 各日500人(先着順、各日4人まで申し込み可) *は2試合観戦可

締め切り 女子:6/16、男子:6/23まで

会場 Asue アリーナ大阪(港区)

問い合わせ 経済戦略局スポーツ課

☎06-6469-3882 FAX 06-6469-3898

大阪市民のみなさんへ

「にぎやかで活気あふれるまち大阪」をめざして

各記事のより詳しい情報はHPをご覧ください。



📷 カメラアプリでの二次元コードの読み取り方

- 1 スマートフォン等のカメラアプリを起動。
- 2 カメラを二次元コードにかざす。
- 3 画面に表示されるリンク先を押す。



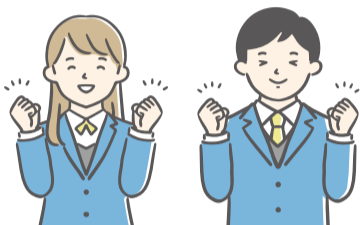
記事の見方

- 📅 日時・期間 📍 会場 💰 費用 📏 締め切り 📝 申し込み 🗨 問い合わせ
- 🌐 ホームページ ✉ Eメール 📠 〒530-8201 大阪市北区中之島1-3-20 大阪府役所内
- 講座・イベントなどで特に記載のないものは、「無料」「申し込み多数の場合は抽選」「締め切りは当日必着」です。抽選の結果は当選者のみ通知します。
- 往復ハガキで申し込む際は、返信用宛先の住所・氏名をお忘れなく。
- 費用について、複数区分ある場合は、「〇〇円ほか」としています。

● 催しなどは変更または中止となる場合があります。最新の情報はHPなどをご確認ください。

くらし

高校生のための奨学金 (大阪市奨学費)



経済的な理由で修学が困難な方に奨学金を支給します。対象は市内在住の市民税非課税世帯(生活保護世帯を除く)で、高等学校等に在学している生徒。支給額や申請に必要な書類など、詳しくはHPまたは在学する学校で配布する募集要項をご覧ください。

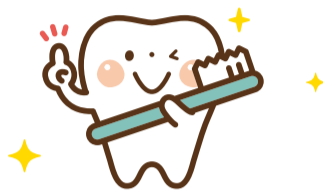
- 📏 7/1
- 🗨 学校運営支援センター ☎06-6115-7641 FAX 06-6115-8170

前立腺がん検診を受けましょう

対象は来年3/31時点で50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性。前立腺がんは男性で最も多いがんであり、早期発見・治療が大切です。この機会にがん検診を受けてみませんか。受診方法や取扱医療機関など、詳しくはHPをご覧ください。

- 📍 委託医療機関
- 💰 自己負担額: 1,000円 ※生活保護受給者および市民税非課税世帯の方などは無料
- 🗨 がん検診専用電話 ☎06-6208-8250 FAX 06-6202-6967

歯と口の健康を守りましょう



大人が歯を失う主な原因は、歯周病やむし歯です。毎日のケアと定期的な健診で口腔機能を保ち、歯の健康寿命を延ばしていきましょう。歯周病やオーラルフレイルの予防に役立つ情報をHPで紹介していますので、ぜひご覧ください。

- 🗨 健康局健康づくり課 ☎06-6208-9963 FAX 06-6202-6967

災害避難情報 電話・FAX配信サービスの申し込みを受け付けています



固定電話やFAXに津波・河川氾濫・高潮に関する避難情報などを配信しています。対象は市内在住で全員がスマートフォンや携帯電話を持っていない世帯(先着2,000世帯)。

- 🗨 危機管理室、各区役所等で配布する申込書に必要事項を書いて、送付または持参で 📠 危機管理室危機管理課へ。 ☎06-6208-9851 FAX 06-6202-3776

ヘイトスピーチ、許さない

差別的な言動などのヘイトスピーチは、人の尊厳を傷つけ、差別意識を生じさせる許されないものです。人権を尊重し、誰もが互いの文化を認め合い、自分らしく生きることのできる社会の実現をめざしましょう。ヘイトスピーチの被害にあった、ヘイトスピーチを見た、聞いたなど、お悩みの方はご相談ください。

ヘイトスピーチ関係 専用受付窓口 ☎06-6208-7612

- 🗨 市民局人権企画課 ☎06-6208-7611 FAX 06-6202-7073

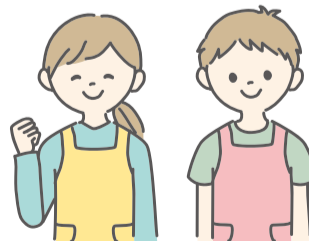
さとおやっとなあに? 里親制度説明会



さまざまな事情により親と離れて暮らす子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて一緒に生活する里親制度について説明会を実施します。実際に活動している里親の方の体験談も聞けます。定員20人。申込方法など詳しくはHPをご覧ください。

- 📅 6/27(土) 14:00~16:00
- 📍 市役所地下1階 第10会議室
- 🗨 中央こども相談センター里親子包括支援室 ☎06-4301-3156 FAX 06-4301-3978

児童福祉施設就職フェア



児童養護施設・乳児院・母子生活支援施設・児童心理治療施設等が多数出展。求人情報ではわからない仕事内容や職場の雰囲気など、実際に働く職員の話が聞けます。児童福祉施設で働くことに興味のある方はぜひご参加ください。詳しくはHPをご覧ください。

- 📅 6/27(土) 10:00~16:00
- 📍 梅田スカイビル
- 🗨 (一社)大阪市児童福祉施設連盟 ☎06-4303-3876 FAX 06-6791-7774

6月は就職差別撤廃月間です

しない、させない、就職差別

採用面接時等の差別について、相談や関係機関の紹介などを行う窓口を6/30まで設置しています。大阪府商工労働部雇用推進室 ☎06-6210-9518 (土日祝を除く)または人権相談専用電話 ☎06-6532-7830 (土曜を除く)までお問い合わせください。

- 🗨 市民局人権啓発・相談センター ☎06-6532-7631 FAX 06-6532-7640

大阪人権啓発 マスコットキャラクター 「にっこりな」



地域就労支援センターをご利用ください

働くことに不安のある方やさまざまな事情で就職に結びつかない方など、就職に向けた支援を必要とする方に、専門的就労支援コーディネーターによる個別のコンサルティングや職業適性検査をはじめ、さまざまな就労支援を行っています。

- 🗨 地域就労支援センター ☎0120-939-783 FAX 06-6567-6891

6/23~29は 男女共同参画週間です

男性と女性が、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するために、市民の皆さん一人ひとりの取り組みが重要です。男女共同参画の推進について理解を深めていただくため、啓発に関するパネル展示を行います。

- 📅 6/23(火)~29(月)
- 📍 市役所1階 東玄関ホール
- 🗨 市民局男女共同参画課 ☎06-6208-9156 FAX 06-6202-7073

新婚・子育て世帯向けに 住宅ローンの利子を補助します



初めて住宅を取得する新婚世帯または子育て世帯を対象に、住宅ローンの利子の一部を補助(年間最大10万円×最長5年間)します。補助対象や申込方法など、詳しくはHPをご覧ください。

- 🗨 都市整備局住宅支援受付窓口 ☎06-6356-0805 FAX 06-6356-0808

大阪市 プレミアム付商品券 2026

1口10,000円で13,000円分のお買い物・お食事などに利用できる商品券の当選ハガキやメールが届いた方は、8/31(月)までに商品券を購入してください。詳しくはHPをご覧ください。

- 📅 購入期間 6/15(月)~8/31(月)
- 📅 利用期間 6/29(月)~来年1/15(金)
- 📍 対象店舗 市内にある小売・飲食・サービス業等の参加登録店舗
- 📅 購入方法

当選ハガキの場合
全国のファミリーマート
(一部店舗を除く)

当選メールの場合
WEB決済またはコンビニでの
収納代行支払い



詳しくはこちら

- 🗨 プレミアム付商品券2026コールセンター ☎050-5527-6025(利用者向け) FAX 06-6614-0190

不 大阪市民のみなさんへ

「にぎやかで活気あふれるまち大阪」をめざして

民間賃貸住宅の子育てに配慮したリフォーム費用を補助します



民間賃貸住宅のオーナーを対象に、マンションなどに対して子どもの安全対策を含む改修工事に要する費用を一部補助します。補助要件や申請方法など、詳しくはHPをご覧ください。

問 都市整備局住宅政策課
☎06-6208-9226 FAX06-6202-7064

火災安全対策を目的とした建物の改修費用を補助します

防火上・避難上の安全性の確保を図るため、2方向避難の実現や直通階段の防火・防煙対策などの改修に要する費用を一部補助します。補助要件や申請方法など、詳しくはHPをご覧ください。

問 計画調整局監察課
☎06-6208-9315 FAX06-6202-6960

市長の所得等報告書の閲覧

6/30から令和8年の市長の所得等報告書が閲覧できます。概要はHPをご覧ください。

場 問 総務局総務課
☎06-6208-7412 FAX06-6229-1260

都市計画原案の縦覧等

特定街区の決定(北区)
日 縦覧と意見書の受け付け: 6/11まで
場 問 計画調整局都市計画課
☎06-6208-7892 FAX06-6231-3751

募集

市営すまいりんぐなど中堅所得者層向け住宅の入居者

市営すまいりんぐ(子育て応援型)・市営すまいりんぐ・市営特定賃貸住宅・市営再開発住宅の入居者を随時募集中。7/9には2月以降に空き家になった住宅も追加し、受け付け。市外居住者、単身者も申し込み可。ただし、申し込みには収入などの条件があります。詳しくは7/2からHPまたは住情報プラザ、大阪市サービスカウンター(梅田・難波・天王寺)などで配布する申込みのしおりをご覧ください。

問 市営住宅募集センター募集担当
☎06-6882-7012 FAX06-6882-7051

児童虐待の通告・相談は、24時間365日対応の「児童虐待ホットライン」(まずは一報 なにわっ子) ☎0120-01-7285 にお電話ください。

みおつくし福祉・介護の仕事きらめき大賞2026のエピソード



福祉・介護の現場で働く職員の方が、利用者やその家族などとの関わりや、職員同士の連携などを通して体験した、福祉・介護の仕事の魅力が伝わるエピソード(体験談)を募集。対象は市内在住または在勤で、高齢者や障がい児・者を支援する施設・事業所、児童入所施設などで利用者支援を行う(行っていた)職員の方。

締 7/24(消印有効)
申 問 HPに掲載する応募用紙とエピソードを、送付または☑で☒福祉局地域福祉課へ。
☎06-6208-7958 FAX06-6202-0990

いきいき活動スタッフ



全ての市立小学校で平日の放課後、土曜日、長期休業日に、遊びやスポーツ、読書を行う子どもたちを見守り、サポートするスタッフを募集。詳しくはHPをご覧ください。

問 こども青少年局青少年課
☎06-6684-9573 FAX06-6684-9283

講座・教室

住まいを購入する【第4回】住まいの設計編「住まいをつくる／リノベーションする」

戸建住宅の購入を検討している方に、新築注文住宅の設計や中古住宅のリノベーションを建築士に依頼する場合のポイントを解説します。定員会場50人・オンライン100人(先着順)。

日 6/20(土) 13:30~15:30
場 住まい情報センター(北区)
申 問 6/19までにHPまたはハガキ・FAX・持参で、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒530-8582(住所不要)住まい情報センター4階 住情報プラザ「住まいを購入する【第4回】(6/20)」係へ。
☎06-6242-1160 FAX06-6354-8601

アルコール 薬物 ギャンブル等 お困りの方は、お電話ください。依存症相談専用電話 ☎06-6922-3475 (月~金曜9:00~17:30) ※祝日・年末年始を除く

イベント

おおさか子ども市会 ~小学生市会~



昨年の様子(市会議場で開催)

議員になって、市長に質問や提案をしてみませんか。対象は市内在住または在学の小学5・6年生。定員81人。

日 8/19(水) 14:00~17:00
場 市役所7階 市会特別委員会室
締 7/3
申 問 HPまたは学校で配布される応募用紙に必要事項を書き、学校を通して応募。
問 教育委員会事務局初等・中学校教育担当
☎06-6208-9186 FAX06-6202-7055

プラネタリウム 「天体望遠鏡で星を見よう」



星や天体を詳しく見たいときに活躍するのが天体望遠鏡です。望遠鏡を使った観察方法や魅力を紹介しします。定員各回250人(先着順)。

日 6/4(木)~8/30(日)、月曜(祝日の場合は翌平日)休館
¥ 大人600円ほか
場 問 市立科学館
☎06-6444-5656 FAX06-6444-5657

開館90周年記念特別展 「全力!名宝物語 ~大阪市美とたどる美のエピソード」



開館90周年を記念して、館蔵・寄託の名宝の数々を中心に展示。美術館をめぐる紡がれた物語、美術に託された物語、そして美術の成立と未来への展望の物語を紹介しします。

日 6/21(日)まで9:30~17:00(入館は16:30まで) ※会期中、展示の入れ替えがあります。
場 市立美術館
¥ 大人1,800円ほか
問 大阪市総合コールセンター
☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302

特集展示 「たんけん!となりの町工場」



村田製材所(写真展示) 大正期 大阪歴史博物館蔵

鉄工所や製材所、硝子加工所など、大阪ゆかりの町工場に関する大正時代から昭和時代までの資料を中心に展示。現在のくらしに身近なものづくりの歴史を紹介しします。

日 6/29(月)まで9:30~17:00(入館は16:30まで)、火曜休館
¥ 大人600円ほか
場 問 大阪歴史博物館
☎06-6946-5728 FAX06-6946-2662

驚異の部屋の私たち、消滅せよ。 ~森村泰昌・ヤノベケンジ・やなぎみわ~



国際的に活動しつつ、時に交錯してきた3人が集結。作家それぞれのこれまでの活動が凝縮された「驚異の部屋」として、新作を中心に展示しします。「消滅せよ」という言葉の先に何があるのか、個々の作品世界に浸ってみませんか。

日 7/20(月・祝)まで10:00~17:00(入館は16:30まで)、月曜休館
場 大阪中之島美術館
¥ 大人1,900円ほか
問 大阪市総合コールセンター
☎06-4301-7285 FAX06-6373-3302

特別展 「平和学習の“いま”を知ろう!」



学校での平和学習の様子や、これまでに学習成果として寄贈された壁新聞を展示するほか、平和学習デジタルコンテンツ「戦争と人々のくらし」の体験コーナーも設置しします。

日 7/19(日)まで9:30~17:00(入館は16:30まで)、月曜休館
¥ 大人250円ほか
場 問 ピースおおさか
☎06-6947-7208 FAX06-6943-6080

まじまじ あつし
区長 間嶋 淳の
#2
マージーズ・コラム



4月中旬に「ふれあい喫茶」「地域食堂」に参加してきました(5箇所)。

「地域食堂」ではカレーを、「ふれあい喫茶」ではお茶等をいただきました。地域の役員をはじめ様々な方々が、地域住民のふれあいのため、フル活動で接客等をしてられる様子が印象的でした。また、参加されている方々からは地域の課題のお話も聞かせていただきました。今後、他の地域はもとより、リピーターとしても参加し、区長としてPRも

していきます。

4月26日(日)に、港区民剣道大会に参加しました。港区内外から様々な団体・個人が普段の鍛錬の成果を踏まえて大会に臨まれました。試合に勝負はつきものですが、試合終了後はお互いを称えあい「WIN-WIN」の関係を培われることを願います。

4月29日(水・祝)に「弁天まつり」に参加しました。ステージでの力強いパフォーマンスと、それに負けない客席からの手拍子や歓声で、会場全体が一体となった熱気に包まれていました。地域の方のお声かけで、河内音頭を一緒に踊り、心地よい汗を流しました。もっと上手に踊れるようになって、また皆様との一体感を味わいたいです。



多世代が笑顔で集い、にぎわう地域の「地域食堂」。美味しい食事を囲んで地域のみなさんと交流を深めました。

無料 申込不要

骨盤から整える、やさしいヨガ時間

朝の清々しい空気の中でヨガを楽しみませんか。ゆったりとした動きなので、運動が苦手な方や体に痛みがある方も安心してご参加いただけます。体と心をやさしくリセットしましょう。

日時 6月13日(土) 9時~10時
※雨天中止

場所 磯路中央公園
詳しくはこちら▶

日時 6月13日(土) 9時~10時
※雨天中止

場所 磯路中央公園
詳しくはこちら▶

国際ヨガ協会所属 平松絵理
ideeri123@gmail.com

パークファン 建設局 公園緑化部調整課
事業に 6615-6768 FAX 6615-6070
関すること ※受付:月~金曜9時~17時30分

教科書展示会を開催します

令和9年度に使用する教科書について、広くご意見をいただくとともに、教科書への関心や理解を深めていただくため、文部科学省検定済教科書(小・中学校)の見本を展示します。

日時 6月9日(火)~29日(月) 9時~17時30分
※金曜日は19時まで、土・日は休み(6月28日は開催)

場所 区役所1階 港区民ギャラリー

展示 令和9年度に使用する小・中学校の教科書見本※閲覧のみ(貸出不可)

問合せ 大阪市教育委員会事務局 指導部 初等・中学校教育グループ
6208-9186 FAX 6202-7055

令和8年度 第1回港区区政会議を開催します

区の取り組みや今後の課題等について、委員のみなさまと意見交換を行う場です。一般の方も傍聴もできますので、ぜひご参加ください。詳しくは区ホームページをご覧ください。

日時 安心安全・まちづくり部会 6月11日(木)
福祉部会 6月12日(金)
子ども青少年部会 6月15日(月)
全体会 6月23日(火)
いずれも19時~20時頃(予定)

場所 区役所5階 会議室

問合せ 総務課(総合政策) 6576-9683 FAX 6572-9511

#キラリみなと Vo.2+

港区の特徴ある製品や商品、そしてそれを支える人々の魅力に迫ります。

SAKULA美容室
オーナー 田口美保子さん

5月に行われた入社式で撮影した、オーナー・田口さんとスタッフの皆さん。

ボディソープに、地元を想う気持ちを込めて。

磯路に店舗を構える「SAKULA美容室」。オーナーの田口さんがスタッフとともに開発したオリジナルボディソープが、みなとクモンに認定されています。

その特徴は、生分解性が高いこと。排水後は微生物によって分解され、限りなく自然に近い状態へと還っていきます。「港区はやっぱり海のまちなので。お肌にやさしいのはもちろん、海をなるべく汚さない、地球にもやさしいものを作りたいと思いました」と田口さん。海とともに暮らす港区だからこそ生まれた、環境にも配慮したボディソープです。

香りにもこだわり、天然のアロマをふんだんに使用。スタッフやお客さんの声を取り入れながら、何度も試行錯誤を重ねました。そうして完成したのは、甘酸っぱさの中にも、ホッと落ち着く深みのある香り。区の花「桜」のように、明るくしあわせな気持ちにしてくれます。お店でも使用しており、「良い香りやね」とお客さんから声をかけられることも多いそうです。

港区で生まれ育ち、約30年にわたってお店を営んできた田口さん。区民まつりや天保山まつりにも、みなとクモンのボディソープを出品しています。「せっかく地元でお店をしているので、たくさんの人に知ってもらえたらうれしいです」と話すその言葉からは、地域への愛着が伝わってきます。

SAKULA美容室
磯路2-3-14
6571-8133

※営業時間や休業日等は店舗インスタグラムをご確認ください

「令和8年経済センサス-活動調査」の回答期限は6/8(月)まで

事業所および企業を対象に、6月1日現在で「令和8年経済センサス-活動調査」を全国一斉に実施しています。この調査は法律により回答が義務付けられています。回答はインターネット、郵送、または記入済みの調査票を後日調査員へ提出する方法があります。インターネット回答は24時間いつでも利用できますので、ぜひご利用ください。

問合せ 総務課(総務・人材育成) 6576-9631 FAX 6572-9511

港区の「実は..!」 わがまち知っくクイズ

現代の巨大テーマパークもびっくりのエンターテインメントの聖地が、当時の桂町(現在の夕凧周辺)にありました。その名も「市岡パラダイス」! 1925(大正14)年に誕生した大正時代のこのテーマパークは、巨大な飛行塔や豪華な演芸場を備え、当時の大阪市民にとって憧れの場所でした。

Q. さて、そんな「市岡パラダイス」の中央にあった巨大な池で、十数匹が放し飼いにされていた動物とはいったい何でしょうか?

A イルカ **B** アシカ
C ペンギン **D** ジンベエザメ

答えは「港区制100周年記念誌」でチェック▶

【市の制度や手続き・市のイベント情報に関するご案内】

大阪市総合コールセンター(なにわコール)
4301-7285 FAX 6373-3302 (8時~21時年中無休)

区役所では、毎週金曜は19時まで、毎月第4日曜は9時~17時30分まで一部の業務を行っています。

問合せ 総務課(総務・人材育成)
6576-9625 FAX 6572-9511

編集・発行 大阪市港区区役所総務課
〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25
6576-9683 FAX 6572-9511