

## 別添 企画提案作品について

港区広報紙編集等業務委託募集要項の「2 (1) 事業目的と概要」及び港区広報紙編集等業務委託仕様書を踏まえて、【企画提案作品 1】港区広報紙 2026 年 5 月号を想定した紙面、【企画提案作品 2】連載コラム、及び【企画提案作品 3】SNS 用画像を作成する。

広報紙のデザイン案である企画提案作品 1 及び 2 は（A 3 用紙（縦）に出力）、企画提案作品 3 の SNS 用画像は、A 4 用紙（縦）に印刷したものを必要部数提出すること。

### 【企画提案作品 1】港区広報紙 2026 年 5 月号

別途提供する原稿（次ページ以降）をもとに作成する。記事の内容に沿っていれば、タイトル、キャッチコピーは提供するもの以外の文言を使用してもよい。提供した原稿の記事については、すべて掲載すること（文章は適宜要約・加筆してもよい）。写真や素材等については、関連するものを使用して自由にデザインしてもよい。

#### 1 1 面（表紙）

- (1) テーマは、地域活動の紹介。地域団体等の取り組みを紹介し、読者に関心や親しみを与え、活動への参加を促すような表紙にする。
- (2) 「広報みなと」、「2026 年 5 月号」の題字及び「No. 360」（発行番号）をページ内に掲載すること。
- (3) 「港区のキャラクター みなりん」のイラストを使用すること。  
イラストは大阪市港区ホームページに掲載しているもの、または掲載しているものをもとに新たに作成してもよい。（本提案での使用に関する申請は不要）  
<https://www.city.osaka.lg.jp/minato/page/0000228118.html>

#### 2 2、3 面 見開き（通常面：イベント、講座、お知らせなど）

- (1) 各原稿を内容に応じて分類して記事を掲載すること。（各分類に見出しをつけること）
- (2) 分類、見出し等については、自由に作成してもよい。
- (3) イベント、講座などの情報をカレンダーにまとめて掲載すること。

### 【企画提案作品 2】連載コラムの案

“みなトクモン”をはじめとする、港区内の特徴ある製品・商品及びその事業に携わる人等に焦点をあてた連載コラムの案（1 回分）を次の条件で作成する。

- (1) スペース：紙面の 4 分の 1 程度
- (2) 文字数：450 文字程度
- (3) 掲載場所：最終面の想定
- (4) 当該連載コラムのタイトル案を記載する

### 【企画提案作品3】SNS用画像

記事の内容と連動した、区民の興味をひくデザインを作成する。

- 1 画像を作成する記事（2点）
  - ・2【お知らせ】春の全国交通安全運動港区民大会
  - ・6【健康】春季地域献血実施のお知らせ
- 2 画像のサイズ
  - ・最大横：1,024px
  - ・比率：長方形（1.51×1.0）、正方形（1.0×1.0）

### 【参考】

港区広報紙バックナンバー

大阪市港区ホームページ 広報・報道＞広報みなと（PDF版）

<https://www.city.osaka.lg.jp/minato/category/3179-2-0-0-0-0-0-0-0.html>

## 1 面 表紙

内容：港区における地域活動事例の紹介及び、参加者の声、町会加入の呼びかけ

テーマ：いざという時、頼りになるのは「地域の絆」

ねらい：地域活動協議会の各種活動を紹介することにより、地域のつながりづくりにつなげる。

その他：大阪市や当区のホームページを参考に、読者に地域活動への興味を持たせ、参画を促すコピーやリード文を適宜付してください。（素材として池島地域の代表者のコメントを添付していますので、必要に応じて使用してください。）

（参考）港区の参考ホームページ

[大阪市港区：地域活動協議会（地域・コミュニティ情報）](#)

参考画像：必要に応じて使用してください。またすべて使用する必要はありません。



※画像はいずれも地域活動の代表例の「池島ふれあいまつり」のものです。

## 2、3 面（通常面：イベント、講座、お知らせなど）

### 1【お知らせ】大阪市国保被保険者のみなさまへ 令和8年度の保健事業のお知らせです

大阪市国保では、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予防に向け、40歳以上の方（年度内に40歳になる方を含む）を対象に、無料で受診できる「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

また、特定健診のほか、30歳以上の方を対象に「1日人間ドック」を実施しています。健診料は30～39歳の方が14,000円、40～74歳の方が10,000円、昭和34年1月～昭和35年3月・昭和44年1月～昭和45年3月・昭和54年1月～昭和55年3月・昭和59年1月～昭和60年3月生まれの方が無料です。40歳以上の方が1日人間ドックを受診する

場合は、特定健診の「受診券」が必要です。

そのほか、18 歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を実施しています。詳しくは「受診券」に同封しています「国保健診ガイド」（各区役所の窓口でも配布しています）、または大阪市ホームページをご覧ください。

ご自身の健康管理のため、年度に1回健診を受けましょう。

- ・ 特定健診受診券に関することは、  
窓口サービス課（保険年金・保険）  
電話番号 6576-9956 ファックス 6576-9991  
※問合可能日・時間（月～木、第4日：9時～17時半 金：9時～19時）
- ・ 健診内容・健診場所については、  
保健福祉課（保健衛生）  
電話番号 6576-9882 ファックス 6572-9514
- ・ 1日人間ドックなどその他保健事業については、  
大阪市福祉局生活福祉部保険年金課（保健事業）  
電話番号 6208 - 9876 ファックス 6202-4156  
※問合可能日・時間（平日：9時～17時半）

## 2 【お知らせ】春の全国交通安全運動港区民大会

- ・ 日時 5月9日（土）14時～15時30分
- ・ 場所 港区民センター
- ・ 問合せ 港区役所協働まちづくり推進課（安全・安心）
- ・ 電話番号 6576-9743 ファックス 6572-9512
- ・ 港警察署交通課 電話 6574-1234

## 3 【お知らせ】春の全国交通安全運動

- ・ 期間 5月11日（月）～5月20日（水）  
交通事故により、いまだ多くの方が、交通事故の犠牲になっています。一人ひとりが、交通ルールを守り、交通事故をなくしましょう。
- ・ 問合せ 港区役所協働まちづくり推進課（安全・安心）
- ・ 電話番号 6576-9743 ファックス 6572-9512
- ・ 港警察署交通課 電話 6574-1234

## 4 【講座・イベント】酒害教室

お酒の飲み方に問題を抱え回復を目指している方やその家族・支援者などがアルコール関連問題について正しい知識と理解を深め回復をめざす教室です。どうぞお気軽にご参加ください。

- ・ 無料 ・ 申込不要
- ・ 日時 毎月第4月曜日（5月24日）10時～12時
- ・ 区役所2階集団検診室
- ・ 内容 専門医によるお話や当事者体験談等
- ・ 問合せ 保健福祉課（地域保健活動）
- ・ 電話番号 6576-9968 ファックス 6572-9514

## 5 【お知らせ】5～6月頃のカラスは特に危険！

カラスは4月から7月頃にかけて、ヒナを育てます。この時期の親カラスは、大きな声で鳴き続けたり、威嚇行動をとりヒナを守ります。こうしたカラスを見かけたら、慌てずに

その場から離れましょう。迷惑だからといって、カラスを捕獲したり、卵やヒナを捕ることは禁止されています。どうしても捕獲が必要な場合は、動物管理センター分室（電話番号：6978-7710）にご相談ください。※許可申請及び捕獲については、その場所の所有者等に実施していただきます。

- ・ 問合せ 保健福祉課（保健衛生）
- ・ 電話番号 6576-9973 ファックス 6572-9514

#### 6【健康】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。

- ・ 池島、八幡屋、港晴地域  
日時 5月3日（日）10時～16時（昼続行）  
場所 八幡屋商店街みなと通り側出入口
- ・ 築港地域  
日時 5月7日（木）10時～16時（昼続行）  
場所 築港交差点
- ・ 波除地域  
日時 5月16日（土）10時～16時（昼続行）  
場所 J R 弁天町駅前
- ・ 市岡、南市岡地域  
日時 5月20日（水）14時～16時  
場所 港区保健福祉センター
- ・ 問合せ 保健福祉課（保健衛生）
- ・ 電話番号 6576-9882 ファックス 6572-9514

#### 7【お知らせ】国民健康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

視覚障がいのある世帯主の方（希望者）に、国民健康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、区役所保険年金業務担当に電話で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、転居等により世帯主の変更や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。
- ・ 問合せ 窓口サービス課（保険年金・保険）
- ・ 電話番号 6576-9956 ファックス 6576-9991

#### 8【お知らせ】市税の納期限のお知らせ

軽自動車税（種別割）の納期限は、6月1日（月）です。身体障がい者、知的障がい者及び精神障がい者等の方で軽自動車税（種別割）の免除の申請をされる場合は、納期限までに市税事務所で手続きを行ってください。

- ・ 問合せ 弁天町市税事務所 市民税等グループ（軽自動車税担当）
- ・ 電話番号 4395-2954 ファックス 4395-2810

#### 9【講座・イベント】地域生活向上教室

統合失調症を中心とする精神障がい者の方が、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的とし

て実施しています。

- ・対象 統合失調症を中心とする精神障がい者で定期的に通院している方
- ・日時 毎月第2木曜日 9時30分～11時30分
- ・場所 区役所2階集団検診室
- ・内容 ミーティング、ゲーム、料理、生活技能訓練（SST）など
- ・申込 初めての方、希望参加の方は事前にご連絡ください。
- ・問合せ 保健福祉課（地域保健活動）
- ・電話番号 6576-9968 ファックス 6572-9514

#### 10 【講座・イベント】港区ウォーキングイベント

一緒にウォーキングを楽しみませんか？健康運動指導士からウォーキングのポイントも学べます。ぜひご参加ください。雨天時は港区民センターホール内でウォーキング方法とストレッチの講座を実施します。

- ・対象 区内在住の方
- ・日時 6月2日（火）10時～12時
- ・場所 集合：港区民センター、コース：港区内・八幡屋公園のジャカランタを見に行こう、解散：八幡屋公園
- ・定員 先着20名
- ・持物等 飲み物、タオル、動きやすい服装
- ・申込 電話にて受付、5月29日（金）まで
- ・問合せ 保健福祉課（保健衛生）
- ・電話番号 6576-9882 ファックス 6572-9514

#### 11 【お知らせ】令和8年度 課税（所得）証明書の発行開始について

令和8年度（令和7年分所得）の課税（所得）証明書は6月1日（月）から発行できます。なお、会社等にお勤めで個人市・府民税の全額が給与から差し引き（特別徴収）される方は5月20日（水）から発行できます。

- ・ご注意  
コンビニエンスストアでの発行は6月1日（月）からです。  
会社等からの給与支払報告書の提出や所得税または個人市・府民税の申告がない場合などは発行できないことがあり、3月15日（日）以降に申告された場合は発行時期が遅れることがあります。
- ・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）
- ・電話番号 4395-2953 ファックス 4395-2810

#### 12 【子育て】ベビーリンパセラピー

- ・日時 5月22日（金）10時30分～11時30分
- ・場所 港区子ども・子育てプラザ
- ・内容 お子さんとスキンシップをとりながらリンパの流れを知り、親子の絆を深めましょう
- ・対象 0歳児の親子（首が座ってから参加可）
- ・定員 7組
- ・問合せ 港区子ども・子育てプラザ
- ・電話番号 6573-7792

#### 13 【相談】法律相談

- ・無料 ・先着順
- ・日時 5月12日(火)、5月19日(火)、5月26日(火)
- ・13時～17時 相談時間はひとり30分以内
- ・場所 区役所1階相談室
- ・申込 予約専用電話 050-1808-6070 AI電話で24時間受付  
相談日1週間前（祝日の場合はその前開庁日）の正午から相談日当日10時まで
- ・問合せ 総務課（総務・人材育成）
- ・電話番号 6576-9625 ファックス 6572-9511

#### 14 【相談】行政相談

国の仕事やサービス、各種制度の手続き、お困りごとや苦情、ご意見、ご要望などの相談に行政相談委員が応じます。お気軽にご相談ください。

- ・無料 ・先着順
- ・日時 5月7日(木) 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）
- ・電話番号 6576-9625 ファックス 6572-9511

#### 15 【健康】健康通信 健康づくりのために睡眠を！

「睡眠が足りないとどうなる？」

日中の眠気や疲労、注意力・判断力の低下など、さまざまな影響を及ぼし、事故などの重大な結果を招く場合があります。また、睡眠の問題が慢性化すると、こころの病気や、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症および死亡率の増加とも関連すると報告されています。そのため、より良い睡眠をとることは、心身の健康を保持・増進する点でも極めて重要です。

「良い睡眠とは？」

良い睡眠には、「量＝時間」と「質＝休養感」が重要です。

睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となります。また、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は、良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

「睡眠に関する推奨事項（ライフステージ別）」

9時間以上の長時間の睡眠により、アルツハイマー病の発症リスクが高くなることがわかっています

##### ●高齢者

- ☐ 寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう
- ☐ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを  
見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ☐ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、日中は  
長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう

##### ●成人

- ☐ 睡眠時間は6時間以上を目安として、必要な睡眠時間を確保しましょう
- ☐ 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ☐ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は、病気が潜んでいることもあるので注意が必要

●こども

- 小学生は9～12 時間、中学・高校生は8～10 時間を参考に睡眠時間を確保しましょう
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりととり、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

「質・量ともに良い睡眠のために、生活習慣や睡眠環境を見直しましょう」

例えば・・・

●生活習慣

- 毎朝決まった時間に起きる
- しっかり朝食をとる
- 日中できるだけ日光を浴びるか明るい部屋で過ごす
- 日中趣味などを楽しみ活動的に過ごす
- 夕方以降のカフェインの摂取を控える
- 就寝の2 時間前までに食事を終わらせる
- 深酒や寝酒（眠るための飲酒）をしない
- 就寝の約1～2 時間前に入浴をし、身体を温めてから寝床に入る

●寝る時の環境

- 寝床で読書、スマートフォンやパソコン作業など、睡眠以外のことをしない
- 寝床をできるだけ静かに、適温を保つ

- ・ 問合せ 保健福祉課（地域保健活動）
- ・ 電話番号 6576-9968 FAX 6576-9514

以 上