**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和元年10月号　No.282**

**生涯学習セミナー**

**第2弾「百人一首と競技かるた」**

無料

百人一首とは何か、歌に込められた思いについての講演から、競技かるたの実演と体験まで行います。希望者による準クイーンとの対戦や、競技かるたのテクニックの解説も行います。

日時　10月12日（土）14時～16時（開場13時30分）

場所　区役所 302・303会議室

講師　石沢 直樹 氏、元準クイーン 本多 恭子 氏 他

対象　小学生～高校生

定員　70名（先着順）

申込方法　電話・FAX・メール

※氏名・年齢・電話番号・お住まいの区・何首覚えているかをお知らせください。

締切　10月9日（水）

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734　FAX6913-6235

メールアドレスtr0011@city.osaka.lg.jp

**ふたごみつごの交流会**

無料

ふたごちゃん、みつごちゃんの出産・育児について情報交換しませんか？ 年4回（5・8・10・12月実施）のうち3回目の開催です！ 何度でもご参加いただけます♪

日時　10月16日（水）10時～11時30分　※次回は12月3日（火）開催予定

場所　区役所3階 つるみっ子ルーム

対象　0～3歳までのふたごちゃん・みつごちゃんとその保護者、ふたごちゃん・みつごちゃんをご出産予定のプレママ、そのご家族

申込方法　電話・窓口

締切　10月11日（金）

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**うつの家族教室**

無料

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。精神科医師による講義と家族交流会等の2日間コースです。

日時　10月19日（土）・26日（土）各日14時30分～16時30分

場所　大阪市こころの健康センター　（都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階）

対象　市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員　20名（先着順）

申込方法　電話・FAX

※手話通訳等、障がいに関わる配慮を必要とされる場合、お申し込み時にご相談ください。

※教室名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号をお知らせください。

締切　10月16日（水）

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968　FAX6913-6235

**トワイライトコンサート**

無料

申込不要

鶴見区を中心に活動する創＆絵理に今回はRIKOが加わり息の合ったハーモニーで癒しの空間をみなさんにお届けします。

日時　10月25日（金）19時～19時45分

場所　区役所 1階 ロビー

出演　RIKO feat.創＆絵理

問合　総務課（魅力創造）4階41番　☎6915-9176

**大阪マラソン“クリーンUP”作戦の参加者募集**

無料

大阪マラソン開催前に市内全域の清掃活動を行い、きれいなまちでランナーのみなさんをお迎えしましょう!

実施期間　11月23日（土・祝）～29日（金）の中から清掃日時をお選びください。

場所　道路、公園、駅前広場など（参加者が公共スペースの中から清掃場所を自由に選択）

対象　団体・グループ・個人、どなたでも参加可能

申込方法　区役所行政情報コーナーや環境事業センターなどで配付中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、窓口・FAX・封書による送付。

締切　11月1日（金）

送付先　〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1 城北環境事業センター

問合　城北環境事業センター 普及啓発担当　☎6913-3960　FAX6913-3674

※問い合わせ可能日時：月曜日～土曜日（祝日を含む）8時30分～17時

**生涯骨太クッキング**

カルシウムを上手にとって、丈夫な骨づくりをしましょう！

日時　11月20日（水）10時～13時

場所　区役所2階 指導室・栄養室

内容　お話「生活習慣病とロコモ（運動器症候群）予防 ～上手にとろうカルシウム～」、調理実習

対象　鶴見区在住の方

定員　24名（先着順）

費用　500円（調理材料費）

持物　エプロン、三角巾、ふきん3枚、手ふき用タオル

申込方法　電話・FAX・窓口

※教室名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号をお知らせください。

締切　11月1日（金）

問合　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882　FAX6913-6235

**障がい者のための制度説明・事業所紹介**

**第1回 5区合同（北区・都島区・旭区・城東区・鶴見区）**

**「支援フェア」**

無料

申込不要

日時　10月5日（土）10時～14時

場所　旭区民センター 大ホール・小ホール

対象　どなたでも

内容　・生活介護・就労継続支援B型・自立訓練の事業所紹介（大ホール）

・福祉相談会・障がい者福祉制度説明会（小ホール）

主催　支援フェア実行委員会

後援　大阪府教育委員会、5区保健福祉センター

問合　旭区障がい者基幹相談支援センター　☎4254-2339　FAX6180-6901

**鶴見工場オープンデー**

無料

申込不要

普段は見ることのできないごみ処理の様子やごみ焼却熱を利用して発電している様子などが見学いただけます。パッカー車（ごみ収集車）と記念撮影ができます。

日時　10月26日（土）10時～16時（15時受付終了）

場所　大阪広域環境施設組合 鶴見工場（焼野2-11-5）

※大阪メトロ長堀鶴見緑地線「門真南駅」3番出口 徒歩15分

問合　鶴見工場（増田・中村）　☎6912-4700　FAX6913-5297

**あなたも国勢調査員になりませんか**

来年、令和2年10月1日を基準日として、全国一斉に国勢調査が行われます。国勢調査は、日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする、国のもっとも重要な統計調査で、5年に一度実施されます。国勢調査の結果は、福祉・生活環境・災害対策など、日本の未来をつくるための施策の計画策定などに活用されています。

国勢調査にご協力いただける方を広く募集します。

◆国勢調査員の仕事

　調査についての説明と調査書類の配布、調査票の回収、調査票の整理と提出

◆業務期間

　令和2年8月下旬～10月（予定）

◆調査員の報酬

　調査終了後、受け持ち数により報酬が支払われます。

◆募集要件

　原則20歳以上の方で、調査事務に理解と熱意をもって携わっていただける方

問合　総務課（統計）4階41番　☎6915-9626

**令和元年10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります**

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

①老齢基礎年金を受給している方

※以下の要件をすべて満たしている必要があります。

◎65歳以上である

◎世帯員全員が市町村民税が非課税となっている

◎年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

②障がい基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

※以下の要件を満たしている必要があります。

◎前年の所得額が約462万円以下である

■請求手続き

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月から順次送付されています。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方

年金の請求手続きを行う際に、併せて給付金の請求手続きをしてください。

★日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

問合　給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092（ナビダイヤル）　FAX6931-4738（城東年金事務所）

※問合せ可能日時／月曜日 8時30分～19時、火～金曜日 8時30分～17時15分、第2土曜日 9時30分～16時

**10月は『犬・猫を正しく飼う運動強調月間』です！**

世の中は動物の好きな人ばかりではありませんが、動物が多くの人に愛され、人間社会の中で共存できるように、次のことを守って、他人に迷惑をかけないよう適正飼養に努めましょう。

トイレトレーニングをしましょう

ふん・尿の放置は不衛生で、誰にとっても不快です。普段から、ふん・尿は自宅で済ませることができるようトイレトレーニングを行い、散歩に出かける前に自宅で排泄させましょう。散歩のときに排泄してしまった場合に備え、ふん・尿を取るためのティッシュやペットシーツ、洗い流すための十分な水等を携帯し、必ず飼い主が責任をもって後始末をしましょう。

無責任な放し飼いは止めましょう

交通事故や虐待、感染症等から守るためにも、放し飼いは止めましょう。特に猫は、放し飼いにより、他人の家等をふん・尿等で汚したり、物を壊したりして、他人に迷惑をかけることもありますので、ぜひ室内で飼育しましょう。

犬の放し飼いは条例により禁止されています。絶対にしてはいけません。公園など公共の場所ではリードを外さず、しっかり愛犬を制御してください。また、伸縮性のあるロングリードは、犬を制御しきれない場合があるうえ、伸張時にリードが見えにくくなり危険ですので注意してください。

愛情と責任をもって終生飼いましょう

犬や猫を捨てることは「動物の愛護及び管理に関する法律」に違反し、罰則が課せられます。

「街ねこ活動」について

大阪市は、地域の合意と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ活動」のお手伝いをしています。詳しくは大阪市ホームページ「所有者不明猫適正管理推進事業」をご覧ください。

問合　保健福祉課（生活衛生）1階⑪番 ☎6915-9973

**医療証を更新します**

障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。

◆障がい者医療証…オレンジ色→うぐいす色

◆ひとり親家庭医療証…桃色→あさぎ色

（こども医療証は色の変更はありません）

資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が平成31年（令和元年）10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください。

問合　こども医療・ひとり親医療…保健福祉課（子育て支援）1階⑫番 ☎6915-9107

重度障がい者医療…保健福祉課（障がい者支援）1階⑬番 ☎6915-9857

**国民健康保険被保険者証を更新します**

11月1日に国民健康保険被保険者証（以下「保険証」という）を更新するため、新しい保険証（緑色）を10月中に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。また、10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は「郵便物等お預かりのお知らせ」（お持ちの方）または本人確認資料、今お持ちの保険証、印かんを持って、窓口サービス課（保険年金）までお越しください。

なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療被保険者証を送付しています。

問合　窓口サービス課（保険年金）3階㉛番 ☎6915-9956

**鶴見緑地でレッツ・ウォーキング！～効果的に歩いて健康度アップ～**

無料

ウォーキングの効果的で正しい方法を学び、緑地公園を楽しく一緒に歩きましょう。参加者にはつるりっぷの缶バッジをプレゼント！

日時　1回目…10月30日（水）／

2回目…11月6日（水）

各日　10時～12時（開場9時45分）

※雨天時はハナミズキホール内で講義と実技を行います。

場所　鶴見緑地ハナミズキホール　※鶴見緑地公園内を30分程度ウォーキング

講師　山縣　勝壽　氏

対象　2回とも参加可能な区内在住の方

持物　筆記用具、飲み物、タオル　※動きやすい服装と靴でお越しください。

定員　50名（先着順）

申込方法　電話・窓口

締切　10月25日（金）

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**魅力発見！ウォーク（「つる魅力検定」受験前講座）**

無料

「つる魅力検定」の受験前講座として、鶴見緑地の魅力のお話と裏話を歩きながら楽しんでいただけます。

日時　11月16日（土）10時～12時　※9時40分受付開始

場所　鶴見緑地（集合／噴水前広場）

講師　大谷 直樹 氏（日本ウォーキング協会公認指導員）

定員　15名（先着順）

対象　どなたでも

申込方法　電話・窓口・FAX　※住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

申込期間　10月4日（金）から11月5日（火）まで　（定員になり次第締切）

※午前7時の時点で大阪市に暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は11月30日（土）に順延します。

※動きやすい服装と靴でお越しください。

★第3回つる魅力検定12月15日（日）開催予定。詳しくは広報つるみ11月号に掲載します！

申込・問合　総務課（魅力創造）4階41番　☎6915-9176　FAX6913-6235

**「子育てサロン」10月の開催日**

時間　各日10時～12時

●緑福祉会館／10月17日（木）

●鶴見北公民館／10月21日（月）

●鶴見公民館／10月15日（火）

●榎本福祉会館／10月８日（火）

●今津会館／10月8日（火）・15日（火）・29日（火）

●茨田南福祉会館／10月17日（木）

●茨田福祉会館／10月16日（水）

●茨田東福祉会館／10月9日（水）

●茨田北福祉会館／10月21日（月）

●焼野福祉会館／10月7日（月）

●茨田西社会福祉会館／10月10日（木）

●横堤福祉会館／10月8日（火）

問合　保健福祉課（子育て支援室）１階⑫番　☎6915-9107

**子育て講演会**

無料

申込不要

「ほめて育てるが大切!」～発達が気になる子どもの理解と前向き子育て～

日々子どもと関わる中で「うちの子何考えてるの？」「どうすればいいの？」と子どもへの接し方に悩むことはありませんか？ 子どもの行動の意味が分かれば子どもの気持ちが分かってきて、ほめるチャンスが広がってきます。さぁ、今日から子どもをほめて前向き子育てしませんか。

日時　11月12日（火）10時30分～12時

場所　鶴見区民センター（小ホール）

講師　西原 弘 氏（和歌山信愛女子短期大学 保育科教授）

対象　おおむね10歳未満児の保護者（子育て支援施設職員の方々もご参加ください）

定員200名（先着順）

問合　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番　☎6915-9107

**子育て応援します！12地域で子育てサロンを実施しています**

0歳から就学前の子どもたち・保護者、マタニティママを対象に、小学校区ごとに定期的に子育てサロンを開催しています。親子で遊びながら子育てに関する情報交換や仲間づくりをしたり、いろいろなおしゃべりを通してリフレッシュしたりできます。

子育てサロンは、地域の民生委員・児童委員、主任児童委員、地域活動協議会の方々が中心となって運営されています。どこの地域でも参加していただくことができます。参加料も事前予約も必要ありません。親子で気軽に遊びに来てください。

※開催日については会場等の都合で変更となることがあります。詳しくはそれぞれのお問合せ先にご確認ください。（左記参照）

問合　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番　☎6915-9107　FAX6913-6235

**空家の利活用を応援します!!「空家利活用改修補助事業」スタート**

空家の利活用に向けた良質なストックへの改修を促進するため、住宅の性能向上や地域まちづくりに資する用途への改修にかかる費用等の一部を補助します。

補助要件

■平成12年以前に建築された戸建住宅または長屋建住宅であること

■賃貸用または売却用として流通しておらず、3か月以上空家であること

■利活用事例として、大阪市が情報発信することに了承できること　　など

大阪市　空家　補助　検索

補助の種類　住宅再生型

改修後の用途　住宅

補助対象者　空家所有者（居住予定者、賃貸予定者）、空家取得予定者、賃借予定者

補助内容　省エネやバリアフリーといった、住宅の性能向上に資する改修工事

改修工事費用の１/２（最高75万円）を補助※

補助の種類　地域まちづくり活用型

改修後の用途　地域まちづくりに資する用途

補助対象者　非営利団体等（NPO法人、社会福祉法人、公益法人等）

補助内容　子ども食堂や高齢者サロンといった、地域まちづくりを活性化するための改修工事

改修工事費用の１/２（最高300万円）を補助※

※上記以外にインスペクション（既存住宅状況調査）や耐震診断・設計、耐震改修工事に要する費用にも補助があります。

問合市民協働課 1階⑧番 ☎6915-9848　FAX6913-6235

都市整備局住環境整備課 防災・耐震化計画グループ ☎6208-9622 FAX 6202-7025

**区役所実施の各種健診・検査・予防接種のお知らせ**

予約・問合　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

予約方法　電話または窓口にて受付

内容　料金　実施日・受付時間　対象（大阪市民）

予約要

胃がん検診★（エックス線）　500円　12月5日（木）9時30分～10時30分　40歳以上の方

大腸がん検診★（免疫便潜血検査）　300円　12月5日（木）9時30分～10時30分　40歳以上の方

肺がん検診★（エックス線）（条件によりかく痰検査を実施）　無料（かく痰検査は400円）　12月5日（木）9時30分～10時30分　40歳以上の方

乳がん検診★（マンモグラフィ検査）　1,500円　12月1日（日）9時30分～10時30分　40歳以上の女性で隔年受診（大正・昭和偶数年生まれの方）

骨量検査　無料　11月21日（木）・12月1日（日）9時30分～10時30分　18歳以上の方

予約不要

歯科健康相談　無料　10月17日（木）9時30分～11時　11月21日（木）9時30分～11時　市民の方

特定健診　無料　10月22日（火・祝）9時30分～11時　10月26日（土）9時30分～11時　12月1日（日）9時30分～11時　大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入の方（40歳以上）

ＢＣＧ予防接種　無料　10月23日（水）13時30分～15時　11月27日（水）13時30分～15時　※13時より番号札をお渡しします。　（標準接種期間）生後5～8か月未満の方（1歳の誕生日の前日まで接種可）

結核健診（エックス線）　無料　10月8日（火）　10時～11時　11月5日（火）　10時～11時　15歳以上の方

★印のものは、勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

**野菜を食べよう！ いつもの献立にプラス1皿**

ヘルスメイトのおすすめレシピ　「ナスとピーマンの味噌チーズ炒め」

（協力／鶴見区食生活改善推進員協議会 緑校区）　1人分エネルギー／181kcal

材料（4人分）

ナス…4本

ピーマン…4個

ピザ用チーズ…大さじ4

サラダ油…大さじ2

白ごま…適量

Ａ

赤みそ…大さじ3

砂糖…大さじ2

みりん…大さじ1

水…100cc

つくり方

①ナスは乱切り、ピーマンは縦半分に切って、乱切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、ナスを強火で炒め、ピーマンも加えさらに炒める。

③Aを入れて強火でさらに炒め、最後に白ごまとチーズをふる。

※チーズはお好みで多めでもでもよいです。

問合　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882　FAX6913-6235

**各種無料相談日（10月）**

相談名　日時　申込方法　場所

弁護士による①法律相談(毎月第2・第4金曜日）　予約制　10月11日（金）13時～17時　10月25日（金）13時～17時　当日９時～電話にて（予約専用☎6915-9954）※24名（先着順）（1人30分以内）　鶴見区役所3階多目的室前　※空きがある場合は随時受付

宅地建物取引士による②不動産相談(毎月第2火曜日）　予約制　10月8日（火）13時～16時　当日９時～電話にて（予約専用☎6915-9954）※6名（先着順）（1人30分以内）　鶴見区役所3階多目的室前　※空きがある場合は随時受付

③司法書士相談(毎月第３水曜日）（相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など）　予約制　10月16日（水）13時～16時　当日9時～電話にて（予約専用☎6915-9954）※8名(先着順)（1人45分以内）　鶴見区役所3階多目的室前　※空きがある場合は随時受付

④行政相談（相続・登記・税金・年金・住宅など）　10月11日（金）10時～16時（受付15時30分まで）　当日会場にて受付。【行政相談週間　10月7日（月）～13日（日）】　中央区民センターホール

鶴見緑地公園事務所による⑤花と緑の相談（毎月第２水曜日）　10月9日（水）14時～16時　当日会場にて受付。　鶴見区役所1階ロビー

城北環境事業センターによる⑥ごみ分別・リサイクル相談（毎月第３火曜日）　10月15日（火）14時～16時　当日会場にて受付。　鶴見区役所1階ロビー

⑦人権相談　一部予約制　【平日】9時～21時　【日・祝】9時～17時30分　専門相談員が電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。鶴見区役所での相談をご希望の場合は事前にお申込みください(☎6532-7830) ※通話料は自己負担　FAX6531-0666　メールアドレス7830@osaka-jinken.net

⑧精神科医によるこころの相談　予約制　10月11日（金）14時～15時30分　10月15日（火）10時～12時　事前に電話または⑪番窓口にて受付（☎6915-9968）※各日2名（先着順）（1人30分程度）　鶴見区役所1階

⑨日曜法律相談　ナイター法律相談　一部予約制　平日・日中の法律相談をご利用いただくことができない、大阪市内にお住まいの方を対象に実施しています。日曜法律相談は10月27日（日）北区役所・阿倍野区役所で実施。ナイター法律相談は今月は実施されません。詳しくは、大阪市総合コールセンター「なにわコール」（☎4301-7285）までお問い合わせください。

問合

①②③総務課（政策推進）☎6915-9683　④総務省近畿管区行政評価局行政相談課☎6941-8358　⑤鶴見緑地公園事務所 ☎6912-0650　FAX6913-6804　⑥城北環境事業センター ☎6913-3960　FAX6913-3674　⑦総務課（教育）☎6915-9734　⑧保健福祉課（保健活動）☎6915-9968

**鶴見区　「安全・安心フェスタ」＆「鶴見消防フェスティバル」**

入場無料

申込不要

日時　10月6日（日）10時～13時

場所　鶴見緑地ハナミズキホール及び附属展示場

主催　鶴見区役所、鶴見消防署

内容　子どもから大人まで安全で安心な暮らしができるよう楽しみながら学べます。いろんな車が大集合します。

協力

自衛隊大阪地方協力本部、鶴見警察署、大阪市環境局 城北環境事業センター、水道局東部水道工事センター、鶴見公衆衛生協会、日本レスキュー協会、鶴見区地域振興会、鶴見区スポーツ推進委員協議会、日本赤十字社大阪府支部、JR西日本株式会社、大阪ガス株式会社、西日本電信電話株式会社、サイカパーキング株式会社

問合　市民協働課（市民協働）1階⑧番 ☎6915-9846

ひったくり防止カバー取り付け

【時間】11時～12時（先着100名様）

【場所】ハナミズキホール 隣接の臨時駐輪場

※当日、自転車でお越しください。カバーの配布のみは行いません

**鶴見区生涯学習ルームフェスティバル　子どものステージ出演団体募集！**

日時　令和2年3月8日（日）

場所　つるみ日建ホール（区民センター大ホール）

募集チーム数　8チーム程度

※応募多数の場合は抽選とします。

※1チーム10名～50名／各8分以内

応募条件　区内で活動し、子ども（概ね5歳～18歳）を中心に、自主的なグループ・サークル活動をおこなっているチーム。（音楽・ダンスなどジャンル不問、営利団体は不可）

応募方法　メール・送付・窓口

詳しくは区ホームページをご覧ください。

応募締切　10月21日（月）

問合　総務課（教育）4階43番 ☎6915-9734