**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和元年11月号　No.283**

**第3回　つる魅力検定受験者大募集！**

無料

12月15日（日）11時～12時〔開場10時〕　※10時50分までに試験会場に集合してください

試験会場：鶴見区役所

【出題範囲】鶴見区に関すること

・冊子「発見！！つる魅力」

・区ホームページ

・鶴見緑地に関すること　　このほかからも出題するよ！

【申込締切】11月28日（木）必着

【受験料】無料

【受験資格】どなたでも

【募集】200名（先着順）

【申込方法】

受験申込書に必要事項をご記入のうえ、送付、メールまたはご持参ください。受験申込書は、区役所窓口で配布のほか、区ホームページからもダウンロードできます。

【送付先】　〒538-8510（住所不要）　大阪市鶴見区役所「つる魅力検定」係

協賛／株式会社アサヒペン、大阪鶴見ロータリークラブ、オルゴ株式会社、柄木田製粉株式会社 大阪支店・工場、牛乳石鹼共進社株式会社、咲くやこの花館、株式会社シンエイ、株式会社鶴見製作所、鶴見緑地乗馬苑、鶴見緑地パークゴルフ場、鶴見緑地湯元 水春（五十音順）

協力／鶴見図書館

ご希望の方は、区役所4階41番窓口でお渡しします。送付希望の方は返信用封筒に140円切手を貼って区役所へお送りください。

受験者全員に記念品プレゼント!

株式会社アサヒペン　NEW ガラスクリーナー

牛乳石鹼共進社株式会社　カウブランド赤箱

株式会社シンエイ　絆創膏（ばんそうこう）

～さらに受験・合格者に特典あり（抽選プレゼント）～

オルゴ株式会社　ステンレスマグボトル（6名）

柄木田製粉株式会社大阪支店・工場　信州とろろ入り生そば［つゆ付］（10名）

咲くやこの花館　入館券（10名）

鶴見緑地乗馬苑　ポニーひき馬券（5名）

株式会社鶴見製作所　USBメモリ4GB（5名）　傘カバー（10名）

大阪鶴見ロータリークラブ　図書カード1,000円分（5名）

鶴見緑地パークゴルフ場　ペアチケット（10組）

鶴見緑地湯元 水春　ご入浴券（20名）

※景品の内容等は変更する場合があります。

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

　メールアドレスtr0008@city.osaka.lg.jp

**鶴見おもてなし茶会**

申込不要

茨田北中学校の茶道部員がお点前を披露します。

日時　11月9日（土）11時～15時　※お菓子がなくなり次第終了

場所　鶴見緑地 茶室　「むらさき亭」（日本庭園内）

費用　300円（お抹茶・お菓子）

問合　総務課（教育） 4階43番　☎6915-9734

**男性の料理教室**

無料

楽しく、美味しく、ヘルシーに料理を楽しみましょう。初心者の方大歓迎です。

日時　11月30日（土）10時～13時

場所　区役所2階（集団検診室・栄養室）

内容　◎お話「生活習慣病を予防する食事～おいしく食べてヘルシーに～」

◎調理実習

持物　エプロン、三角巾、ふきん3枚、手ふき用タオル

対象　鶴見区在住の男性の方

定員　21名（先着順）

費用　500円（調理材料費）

申込方法

電話・FAX・持参（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22日（金）

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

**自分でできる ツボ押し講座**

無料

簡単な気功体操と自分でできるツボ押しについて学んでみませんか？ 動きやすい服装でご参加ください。

日時　12月5日（木）13時30分～15時

場所　区役所 2階 201会議室

定員　30名（先着順）

締切　12月3日（火)

申込方法　電話　※受付は11月19日（火）～

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**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4回目の開催です！

日時　12月3日（火）10時～11時30分

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　11月29日（金）

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**全３回　鶴見区環境学習講座**

無料

場所　区役所 3階302会議室

定員　各回20名（先着順）

申込方法　FAX・メール・「なにわエコスタイル」ホームページ申込フォーム

※参加者氏名、電話番号（FAX番号、メールアドレス、あれば）受講希望の回次をお知らせください。

締切　各回の開催日1週間前まで

申込・問合　（一財）環境事業協会 普及啓発課 ☎6121-6407　FAX6264-8181

メールアドレス　eco-koza@naniwa-ecostyle.net

◆第1回「いらない布からコースターと自然茶を楽しもう！」

いらない布からコースターを作り、ゴーヤ茶や桑野草茶などのレシピと試飲で自然の恵みを味わいます。

日時　11月20日（水）13時30分～15時30分

講師　三宅 恭子 氏（畿央大学非常勤講師・薬草コーディネーター）

持物　いらない布（ハンカチなど）で大きさ13㎝×13㎝、小さめの湯呑み

◆第2回「ヨモギで紙すきと布マスクを作ろう！」

食用にもなるヨモギから紙を作り、布で何度も使えるマスクを作ります。

日時　11月27日（水）13時30分～15時30分

講師　三宅 恭子 氏（畿央大学非常勤講師・薬草コーディネーター）

◆第3回「蓮オブジェを作ろう！」

鶴見区の名物である「茨田レンコン」の話と鶴見緑地自然体験観察園でとれた蓮の花托でオブジェクトを作ります。

日時　11月29日（金）13時30分～15時30分

講師　西田 直司 氏（蓮根栽培農家）

持物　いらない布（ハンカチなど）

**鶴見区女性学習会公開講座　「発達障がい 知っていますか？」**

申込不要

無料

すべての人がお互いの違いを理解し、お互いを尊重し合い、地域で支え合うことの大切さについて考えてみませんか。

日時　12月18日（水）13時30分～15時30分

場所　区役所 3階 302・303会議室

講師　NPO法人DDAC（発達障害をもつ大人の会）代表　広野 ゆい 氏

対象　どなたでも

定員　100名（当日先着順）

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**統合失調症の家族教室**

無料

家族の方が、病気についての正しい知識を学び、本人への接し方を考えてみませんか？

日時　11月20日（水）13時30分～15時30分

場所　区役所2階 集団検診室

内容　精神科医師による講話「こころの病気を理解しよう（統合失調症の治療について）」、家族交流会、問題解決技法を用いたグループセッションです。

対象　統合失調症と診断された方のご家族

申込方法　電話　※初めて参加される方は必ず事前にお電話ください。

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**ごみ減量フェスティバルIN つるみ**

ご家庭で眠っている不用品のリサイクルを目的にガレージセールを開催します。来場は無料です。ごみ減量啓発コーナーやリサイクル教室もあります。

日時　11月10日（日）10時30分～15時

場所　鶴見緑地ハナミズキホール（水の館ホール）

問合　環境局 城北環境事業センター　☎6913-3960　FAX6913-3674

※問合せ可能日時／日曜日・祝日を除く 8時30分～17時

**住民票、個人番号カード等への旧氏（旧姓）の記載について**

令和元年11月5日（火）から、住民票、マイナンバーカードおよび公的個人認証サービスの署名用電子証明書へ旧氏（旧姓）を併記することができます。これにより、婚姻等で氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票やマイナンバーカード等に記載し、公証することができるようになります。

希望される方は、区役所③番窓口にて、手続きを行ってください。

※手続きは11月5日（火）より開始します。

※戸籍謄本等が必要です。

※旧氏とは、その人の過去の戸籍上の氏のことです。

　氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載されています。

問合　窓口サービス課（住民情報）1階③番　☎6915-9963

**ノロウイルスにご注意ください！**

ご家庭でできるノロウイルスによる食中毒予防のポイント

□牡蠣などの二枚貝の生食は避け、加熱が必要な食品は中心部まで十分加熱しましょう。（中心温度85℃～90℃で90秒以上）

□調理や食事前、トイレの後は手指の洗浄消毒を徹底しましょう。石けんでの手洗いは、手指に付着したウイルス量を減らすために最も効果的な方法です。手洗いを2回繰り返すとより効果的です。

□調理器具や調理台は洗浄消毒して、いつも清潔にしましょう。ノロウイルスを不活化する方法としては、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素系漂白剤）による消毒、熱湯消毒が有効です。

※次亜塩素酸ナトリウムは手指消毒に用いることができず、使用できない調理器具がありますので使用上の注意をよく読んでご使用ください。

問合　保健福祉課（生活衛生）1階⑪番　☎6915-9973

**国民健康保険料の納付は便利な口座振替で！**

大阪市では、保険料の納付は口座振替を基本としています。安全で便利な口座振替をご利用ください。

申込手続きに必要なもの　保険証・キャッシュカードもしくは通帳・届出印

申込先　口座のある金融機関・郵便局または区役所

※パソコン・スマートフォン・タブレット端末でも申込みができます。

　詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。

大阪市 国保 口座　検索

問合　窓口サービス課（保険年金／管理）3階㉛番 ☎6915-9946

連続講座　不登校を考える

無料

不登校のメカニズムをはじめ、親子関係の見直しや学校との関係、家庭での支援策など、不登校へのアプローチの方策について学びます。

◆第1回／11月23日（土・祝） 14時～16時

「不登校の背景にある思春期のこころ模様」

不登校の背景にある思春期の心模様について、医学的見地から分かりやすくお話しします。

講師　大久保クリニック院長 大久保 圭策 氏

◆第2回／11月30日（土） 14時～16時

「不登校を乗り越えて～子どもを信じて見守るために、今できること～」

不登校を乗り越えた事例等を具体的にふれながら、保護者や周りの大人が大切にしたい関わり方などをみなさんと一緒に考えます。

講師　大阪千代田短期大学学長　NPO法人関西こども文化協会理事長　松浦 善満 氏

場所　区役所3階 302会議室

対象　どなたでも

定員　各回70名（先着順）

申込方法　電話・メール・窓口・FAX

締切　11月21日（木）

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](mailto:tr0011@city.osaka.lg.jp)

**おトクな健康アプリ「アスマイル」をご利用ください！**

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。

★「朝食を食べる」「歩く」「歯を磨く」「健診を受ける」などの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。

★40歳以上の大阪市国民健康保険加入者の方は「特定健診」「1日人間ドック」「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。

問合　おおさか健活マイレージアスマイル事務局　☎6131-5804　FAX6452-5266

※受付時間9時～17時（12月29日～1月3日除く）

**有償ボランティア派遣制度　まちの支えあい活動「あいまち」講座**

事前申込

無料

まちの支えあい活動「あいまち」は、「ちょっと困ったな、助けてほしいな」の声に地域住民同士が気軽に支えあう有償のボランティア活動です。ご近所同士で、ちょっと手のあいた時間に、誰でもできる簡単なお手伝いです。

「あいまち」での活動の楽しさを知っていただく講座を開催します。年齢・性別に関係なく、どなたでもご参加いただけます。

やるも勇気！次のステージへ！　～はじめての「あいまち」講座～

日時　11/14（木）13時30分～15時30分

内容　『踏み出そう！ はじめの一歩』

講師:大阪ボランティア協会 椋木 美緒 氏

日時　11/22（金）13時30分～15時30分

内容　『まちの支えあいに役立つコミュニケーション術』

講師:女性ライフサイクル研究所 フェリアン 森﨑 和代 氏

場所　鶴見区在宅サービスセンター3階（諸口5丁目浜6番12号）

対象　どなたでも

定員　30名（先着順）

申込　事務局窓口・電話

申込問合　まちの支えあい活動「あいまち」事務局

☎6913-7066（月～土／9時～17時30分）

**すべての子どもが笑顔で暮らせる社会に　～11月は児童虐待防止月間です～**

子育て、ひとりでがんばらないで

子育てで、思うようにいかないことは、誰にでもあります。

「ついイライラして子どもにあたってしまう」「かわいいと思えない」など、どうすればいいか分からない時は1人で悩まず、子育て支援室に話してみませんか。

～子育てミニアドバイス～

●イライラや怒りの感情がこみあげた時

☆6 秒ルール…「6 秒間」だけ何とか頑張ってやりすごそう！

ゆっくり深呼吸でもいいですね。

（クールダウンできたら自分をほめましょう）

●ほめ方バリエーション

☆「ありがとう」「助かったわ」もほめ言葉です

☆笑顔！ うなずき！ もほめることと同じです

☆驚きは最上級のほめることです

「重大な児童虐待ゼロ推進会議」を立ち上げました。

区役所内での情報共有、連携強化を行い、重大な児童虐待ゼロをめざします。

問合　保健福祉課（子育て支援室）1階⑫番　☎6915-9933　FAX6913-6235

**「成人の日記念のつどい」代表者募集**

日時　令和2年1月13日（月・祝）

場所　つるみ日建ホール（区民センター大ホール）　※手話通訳・車椅子スペースあり

対象　平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方　※応募者多数の場合は抽選

内容　①誓いの言葉 ②花束贈呈 ③くす玉開き

申込方法　電話・メール　※希望する役割・氏名・生年月日・住所・電話番号・メールアドレスをお知らせください。

条件　代表説明会〈12月2日（月）19時～〉とリハーサル〈1月12日（日）11時～〉に出席できる方

締切　11月15日（金）

申込問合　鶴見区成人の日記念のつどい実行委員会事務局　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734　メールアドレス　tr0011@city.osaka.lg.jp

**所得税の年末調整説明会を開催します**

日時　11月26日（火）14時～16時

※13時～14時には消費税軽減税率制度の概要等について説明会を開催します。

場所　城東区民センター（城東区中央3-5-45／城東区総合庁舎）

※駐車場（有料）の台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

対象　所得税の源泉徴収義務者のうち城東税務署管内（城東区・鶴見区）の法人・個人事業者

内容　◆令和元年分の所得税の年末調整のしかた

◆法定調書および個人住民税の給与支払報告書などの作成・提出方法

※税務署より事前に関係書類をお送りしている場合は、関係書類をご持参ください。

問合　城東税務署（源泉所得税担当）　☎6932-1291（直通）／6932-1271（代表）

※問合せ可能日時…平日（月曜日～金曜日）8時30分～17時

※来署によるご相談を希望される方は事前予約をお願いします。

**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　1月12日（日）9時30分～10時30分　1月29日（水）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　1月12日（日）9時30分～10時30分　1月29日（水）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　11月21日（木）9時30分～11時　12月5日（木）9時30分～11時　市民の方

特定健診　無料　12月1日（日）9時30分～11時　12月5日（木）9時30分～11時　1月12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　11月27日（水）13時30分～15時　12月18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　11月5日（火）　10時～11時　12月12日（木）　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。

※12月は第3水曜日になります。

**「子育てサロン」11月の開催日**

時間　各日10時～12時

●緑福祉会館／11月21日（木）

●鶴見北公民館／11月11日（月）

●鶴見公民館／11月19日（火）

●榎本福祉会館／11月12日（火）・26日（火）

●今津会館／11月5日（火）・12日（火）・19日（火）・26日（火）

●茨田南福祉会館／11月21日（木）

●茨田福祉会館／11月20日（水）

●茨田東福祉会館／11月13日（水）

●茨田北福祉会館／11月18日（月）

●焼野福祉会館／11月11日（月）

●茨田西社会福祉会館／11月14日（木）

●横堤福祉会館／11月12日（火）

問合保健福祉課（子育て支援室）１階⑫番　☎6915-9107

**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**

**「豚肉と長いものにんにくしょうゆ炒め」**

（協力／鶴見区食生活改善推進員協議会 鶴見校区）

材料（3人分）

豚こま切れ肉…150g

長いも…15cm

オクラ…6本

人参…10cm

にんにく…2かけ

サラダ油…大さじ1

酒…大さじ1

しょうゆ…大さじ3

塩、ブラックペッパー…適量

つくり方

①人参は短冊切り、オクラは斜め切り、長いもは食べやすい大きさに切る。

②にんにくは薄く切る。

③フライパンにサラダ油を入れ、②を炒める。香りが出たら豚こまを入れ、火が通ったら①を入れてさらに炒める。

④酒、塩、ブラックペッパーを入れ、最後にしょうゆを入れて、少し焦げ目がついたら完成。

※1人分エネルギー…214kcal

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

**子育て応援します！ブックスタート事業を行っています**

赤ちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、絵本についてのお話と読み聞かせをしています。

参加方法

3か月児健診の対象となる赤ちゃんに、3か月健診のご案内と一緒に引換券を送付しています。おおむね1歳の誕生日までに、鶴見区内の実施会場（下記参照）に直接電話で予約し、赤ちゃんと一緒にご参加ください。絵本は参加引換券と引き換えにお渡しします。当日は参加引換券を忘れずお持ちください。

鶴見区内の実施会場

●つるみっ子ルーム／横堤5-4-19（鶴見区役所3階）　☎6915-9129

●子育て支援センター／諸口5-浜6-17（茨田第1保育所内）　☎6915-8224

●子ども・子育てプラザ／今津中1-1-14　☎6967-1033

●つどいの広場ソフィア／緑1-11-3（ベルデ・カーサ2階）　☎6180-3550

●つどいの広場まほろ／鶴見2-4-7（リブラン山内101）　☎090-2359-1312

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

**「鶴見区民文化祭」出演者・出展者募集**

無料

開催予定日／令和2年2月2日（日）

歌や踊り、ダンス、コーラスの出演者、および絵画・写真・手芸などの出展者を募集します。

場所　つるみ日建ホール（区民センター大ホール）

対象　鶴見区内で活動されている方（個人、グループ、団体）

申込方法　下記ホームページから申込用紙をダウンロードし、募集要項に基づき必要事項を記入のうえ下記事務局まで郵送・FAXまたはメールしてください。

※申し込み多数の場合、抽選とさせていただきます。

締切　11月29日（金）

申込・問合　〒538-0052 鶴見区横堤5-3-28-203　NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク　☎6912-6133　FAX6912-6134

HP http://tsurumiamachi.wixsite.com/tsurumiamachi

**寝屋川流域 冬の施設見学会**

無料

寝屋川流域の治水施設や下水処理場を見学しませんか？今年は、大阪芸術大学アートサイエンス学科の学生さんとコラボし、全国で初めて地下河川でプロジェクションマッピングを実施します。

日時　令和2年1月11日（土）　※予備日…令和2年1月13日（月・祝）

場所　下水処理場 なわて水みらいセンター（四條畷市砂4丁目1-13）

雨水を流す地下施設　北部地下河川讃良立坑（南寝屋川公園 地下）

＜第一部＞10時～13時　『大阪の地下に広がる魔法の秘密基地へいざ』

定員　80名（申込多数の場合は抽選）

＜第二部＞15時～18時　『地下空間に広がる暗闇と静寂。超サイレントホラー』

対象　15歳以上

定員　60名（申込多数の場合は抽選）

申込方法　往復はがき・メール　どちらか希望コースを選んでください。

①代表者の氏名、年齢、性別、住所、電話番号（当日連絡がつくもの）

②希望者全員の氏名、年齢、性別

③希望コース（第一部／第二部）

④駐車の有無（有の場合、車の台数）

⑤予備日（1月13日）に開催となった場合の参加可否

＜送付先＞

◎往復はがき　〒570-8666　守口市京阪本通2丁目5番5号　守口市 下水道部 下水道管理課宛

◎電子メール　Mori\_gesuikan@city-moriguchi-osaka.jp

締切　12月11日（水）必着

問合　建設局下水道部調整課事業計画担当 ☎6615-7597　FAX6615-7690

※問合せ可能日時…平日9時～12時15分／13時～17時30分

※施設の見学に当たり、一部、約40メートル（ビル13階相当）の階段の昇降を伴います。リュックや肩掛けカバンを使用するなど、できるだけ両手が空いた状態で見学に参加いただくことをお勧めします。

**各種無料相談日（11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　11月8日（金）13時～17時　11月22日（金）13時～17時　当日９時～電話にて受付（予約専用☎6915-9954）※24名（先着順）（1人30分以内）　鶴見区役所3階つるみっ子ルーム前

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　11月12日（火）13時～16時　当日９時～電話にて受付（予約専用☎6915-9954）※6名（先着順）（1人30分以内）　鶴見区役所3階つるみっ子ルーム前

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　11月20日（水）13時～16時　当日9時～電話にて受付（予約専用☎6915-9954）※8名(先着順)（1人45分以内）　鶴見区役所3階つるみっ子ルーム前

④行政書士相談（奇数月第2水曜日）（相続・遺言など）　予約制　11月13日（水）13時～16時　当日9時～電話にて受付（予約専用☎6915-9954）※8名(先着順)（1人40分以内）　鶴見区役所3階つるみっ子ルーム前

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）　11月13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）　11月19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専門相談員による人権相談　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　11月8日（金）14時～15時30分　11月22日金）14時～15時30分　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　日曜法律相談は11月24日（日）浪速区役所・淀川区役所で実施。ナイター法律相談は11月25日（月）北区民センターで実施。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

①②③④総務課（政策推進）☎6915-9683　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

**精神保健福祉ボランティア養成講座(ボランティア募集）を開催します**

無料

日時

①11月16日（土）13時30分～15時30分

◎ボランティアへの第1歩

◎こころの病について

②11月21日（木）13時30分～15時30分

◎こころの病を持つ人との接し方

◎大阪市みどり作業所ってどんなとこ？

◎ボランティア（ひつじぐさ）の声

ボランティアをご希望の方は①②受講のうえ、後日体験学習にも参加していただきます。

※講座申込みは、①または②のみの受講も可。

場所　鶴見区在宅サービスセンター

対象　こころの病を理解したい方、ボランティア活動をしてみたい方

定員　50名（鶴見区在住または在勤の方優先）

申込方法

はがき・FAX

住所・氏名・年齢・電話番号・希望日（①・②・両方）・受講動機を記入のうえ、下記までお申し込みください。受講していただけない場合のみご連絡いたします。

＜送付先＞　〒538-0051 大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12

鶴見区在宅サービスセンター内　鶴見区ボランティア・市民活動センター「ひつじぐさ」係

締切　11月13日（水）必着

問合　鶴見区ボランティア・市民活動センター　☎6913-7070　FAX6913-7676

**OSAKAシティウオーク2019　第2回大会 水都大阪探求ウオーク**

近代以降、庶民の文化が息づいてきた大阪を風と水の音を聞きながら巡ります。また、運動効果の高いエクササイズとして注目され、静かなブームとなっているノルディックウォーキングの体験を通して運動する楽しさを知っていただきます。

日時　11月23日（土・祝）

コース

◆ロングコース（約13km）…9時30分スタート

◆ショートコース（約7km）…9時30分スタート

◆エンジョイコース（約4km）…10時15分スタート

場所　スタート…花博記念公園 鶴見緑地　ゴール…蒲生公園（城東区）

対象　どなたでも

（小学生以下は保護者同伴、車いすご利用の方は介添者の同伴をお願いします。）

費用

事前申込 600円／当日申込 700円／団体申込（事前申込のみ）500円

※いずれも税込

※中学生以下無料

※団体申込は10人以上で受付可

申込方法

はがき・FAX（住所、氏名、年齢、電話番号、参加コースをお知らせください）・インターネット（大会公式ホームページの応募フォームに必須事項を入力のうえ、お申し込みください）

＜送付先＞　〒530-0037　大阪市北区松ヶ枝町6-17 第7新興ビル9階

「OSAKAシティウオーク2019」事務局宛　http://osakacitywalk.com

締切　11月15日（金）必着

問合　「OSAKAシティウオーク2019」事務局　☎6809-2220

※問い合わせ可能日時…平日10時～17時　FAX4800-7201

**鶴見区老人福祉センター「愛称の募集」**

大阪市立鶴見区老人福祉センターは、市内にお住まいの60歳以上の方に対して、各種相談、健康増進、教養の向上およびレクレーション活動機会の提供などを通じて地域福祉活動を支援するための施設です。

このたびセンターの愛称を募集しますので、より区民のみなさまに親しんでいただけて、愛される愛称のご応募をお待ちしています。詳しくは社会福祉法人大阪市鶴見区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

募集期間　12月27日（金）まで

申込方法　はがき・FAX・窓口（投書箱）・メール

問合　鶴見区老人福祉センター　〒538-0052 横堤5-5-51

☎6912-3351　FAX　6912-6130