**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和2年1月号　No.285**

**2020つるみ新春コンサート**

無料

申込不要

日時　1月26日（日）　13時～15時45分（12時30分開場）

場所　鶴見区民センター 小ホール　（横堤5-3-15）

まるおか かずこ　ギター＆ピアノ

桑原美香・井上善日居・小山浩史　ボーカル＆ギター

野村ゆみ avec 梵彩　ボーカル＆ドラム

サナギナギ　ウクレレ弾き語り

ネパール音楽を楽しむ会　バンチャ・パリワール　ネパール音楽

RIKO feat. 創＆絵理　ボーカル＆ギター

※出演者は予告なく変更となる場合があります。

問合　総務課（魅力創造）4階41番　☎6915-9176

**人権啓発推進セミナー「みんなの学校」上映会**

無料

申込不要

～みんながつくる、みんなの学校～

不登校ゼロをめざす大阪市立南住吉大空小学校(現・大阪市立大空小学校)の取組みを紹介したテレビドキュメンタリーを劇場版として再編集した作品「みんなの学校」を上映します。ぜひご覧ください。

映画の内容

大阪市立南住吉大空小学校では、発達障がいを抱えた子、自分の気持ちをうまくコントロールできない子など、いわゆる支援の必要な児童も同じ教室で学ぶ。

大空小学校がめざすのは不登校ゼロ。教職員、保護者、地域の大人たちだけでなく、子ども同士も一緒になり「みんながつくる、みんなの学校」のスローガンに取り組む姿を長期にわたり取材。そこには、ごく普通の公立小学校が実践する濃密な教育の姿があった。

日時

1月25日（土）

◎11時～16時／鶴見区青少年指導連盟標語（最優秀・優秀作品）展示

◎11時～13時／ワークショップ「缶マグネットに色をぬろう」

◎13時～16時／開会・映画上映・グループワーク（開場／12時30分）

場所　つるみ日建ホール（区民センター大ホール）およびホワイエ

定員　300名（当日先着順）

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**鶴見区成人の日　記念のつどい**

日時　1月13日（月・祝）　10時～12時（9時30分受付開始）

場所　つるみ日建ホール　（鶴見区民センター 大ホール）

対象

平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方

（12月上旬に案内をお送りしています。案内状がない方も参加できます。当日、直接会場へお越しください。）

内容

◎第1部／式典

◎第2部／アトラクション（ビンゴゲームなど）

※手話通訳・車椅子スペースあり

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**ステップファミリーにおける親子関係の理解**

無料

申込不要

ステップファミリー（子連れ再婚家庭）ってなあに？と思われている方もたくさんいると思います。子どもを連れて結婚や同居をしてできた新しい家庭をステップファミリーといいます。

環境が変わり、今までとは違う親子の悩みが出てきたときは、どうすればいいのでしょうか？

ちょっとした知識や対応の仕方を知ることで解決につながることも多くあります。それぞれの新しい家族のカタチを見つけてみませんか！

日時　1月23日（木）15時～16時30分

場所　鶴見区民センター（小ホール）

講師　津崎 哲郎 氏　（花園大学 社会福祉学部 特任教授）

定員　200名（当日先着順）

問合　保健福祉課 子育て支援室 1階⑫番　☎6915-9129

**家庭教育支援講座　「子どもの生きる力を育むお片づけ講座」**

無料

「片付けなさーい」と毎日言っていませんか？いくら言ってもなかなか片づかないのはなぜ？何事にも必ず理由があります。お片づけには正しいやり方がありますので、この講座でその方法をわかりやすくお伝えします。

当日はお子様に、はさみとのりを使って「選ぶ」をワークで体験して頂きながら楽しく進めます。ぜひお子様とご一緒にご参加ください。

日時　2月1日（土）14時～15時30分　（開場／13時30分）

場所　区役所 3階 302・303会議室

講師　金井 康子 氏（整理収納教育士）

対象　小学生とその保護者

持物　はさみ、のり、筆記用具

定員　50組（先着順）

申込方法　窓口・電話・FAX・メール

※氏名・電話番号・お住まいの区をお知らせください。

締切　1月24日（金）

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

**健康体操**

無料

腰痛などにお悩みの方のための簡単な体操です。楽しく身体を動かしましょう♪

日時　1月16日（木）13時30分～15時30分

場所　区役所 2階 集団検診室

講師　谷山 裕子 氏（健康運動実践指導者）

対象　どなたでも

定員　50名（先着順）

申込方法　電話・窓口

申込期間　1月6日（月）～1月14日（火）

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**鶴見区民ギャラリーがリニューアルしました**

無料

区民の皆様の作品を展示するスペースとして、区役所2階に設けていました区民ギャラリーを、1階南側市民情報コーナーに移設し、来庁者にみていただきやすくなりました。展示料金は無料で展示期間は2週間です。展示の申込みは先着順になります。

使用したい日を含む月の6か月前から予約できます。現在、7月分まで申込みができます。

ぜひご利用ください。

問合　市民協働課 1階⑧番　☎6915-9166　FAX6913-6235

**特定健診の受診はお早めに！**

大阪市国民健康保険では高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。

対象　40歳以上（年度内に40歳になる方を含む）

受診案内　緑色の封筒で受診券を送付しています。

有効期限　令和2年3月末まで

問合

◎特定健診受診券について…窓口サービス課（保険年金）　3階31番　☎6915-9956

◎健診内容・健診場所について…保健福祉課（健康づくり）　1階⑪番　☎6915-9882

**障がいのある方の交通乗車証およびタクシー給付券について**

平成29年度から5年ごとに更新することになりました。令和元年度の更新手続きは不要です。

令和2年4月からご利用いただける交通乗車証、タクシー給付券を令和2年3月下旬にお送りします。

次回の更新手続きは、令和3年度に行う予定です。

問合　保健福祉課（障がい者支援）1階⑬番　☎6915-9857　FAX6913-6237

**第3回 TSURUMIC AWARD（ツルミック アワード）**

**～地活協ポスターコンテスト～開催中！**

区内の地域活動協議会（通称：地活協）が作成したPRポスターを皆様の投票によって、鶴見区No.1を決定します。

掲示　◎区役所1階 待合スペース

◎区役所ホームページ

投票　直接投票／ネット投票／ファックス投票

締切　1月24日（金）17時30分

問合　市民協働課 1階⑧番　☎6915-9159　FAX6913-6235

**令和2年度　保育所（園）等の入所申込受付（2次調整）のお知らせ**

1次調整の結果、利用者数が施設等の受入可能数に満たなかった場合、2次調整を行います。

1次調整の募集期間中に申込みが間に合わなかった方も申込みができます。

1次調整の結果通知／１月24日（金）発送予定

受付期間　1月6日（月）～2月1４日（金）

受付場所　区役所1階⑫番窓口 保健福祉課（子育て支援）　※保育所では受付しません

対象

ご家庭での保育が困難な事情を有する方

（令和元年度中の入所申込みをされている方で、現在保留中の方につきましても、別途令和2年度分の申込みが必要です）

申込方法

区役所で配布している申込用紙に必要事項を記載のうえ、提出してください。

※ホームページからもダウンロードすることができます。

※定員を超える申込みがあった場合は選考による入所となりますので、入所できないことがあります。

問合　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番 ☎6915-9107

ご注意

令和2年4月1日新設予定保育園の開設日が延期になりました。

◎鶴見えのもと保育園（分園）…6月1日

◎ソフィアよこづつみ保育園…（未定）

※2次調整での選考は行いません。

子ども・子育てサポーター（利用者支援専門員）が、保育所・幼稚園などの利用や子どもを預かってくれる場所などのご相談をお受けします。詳しくはホームページをご覧ください。

**子育て応援します！ 病児病後児保育をご存じですか**

お子さんが病気で保育所等に通うことができず、保護者の方がお仕事を休めないで困った事はありませんか？

◆病児保育施設とは…病気の回復期に至らないお子さんをお預かりできる施設です。

《鶴見区近辺の病児保育事業 実施施設》

施設名　アリス病児保育室（中野こども病院内）

対象年齢　生後3か月から小学6年生まで

所在地　旭区新森4-13-17

連絡先　6952-4561

施設名　すみれ病院・くるみ乳児院（すみれこどもケアルーム）

対象年齢　生後6か月から小学6年生まで

所在地　城東区古市1-19-23

連絡先　6934-8868

施設名　福田クリニック病児保育室 もりの風

対象年齢　生後6か月から小学6年生まで

所在地　城東区関目1-3-11

連絡先　6930-1188

◆病後児保育施設とは…病気の回復期で保育所等に通うことができず、また保護者の方の仕事の都合などで家庭での保育が困難な場合、お子さんをお預かりする施設です。

《鶴見区近辺の病後児保育事業 実施施設》

施設名　のぎく保育園（病後児保育室 菜ずな）

対象年齢　生後6か月から小学3年生まで

所在地　諸口5-浜14-6

連絡先　6913-9622

施設名　城東ちどり保育園

対象年齢　生後6か月から小学6年生まで

所在地　城東区諏訪3-6-33

連絡先　6167-3755

時間　おおむね8時から17時（時間延長を実施している施設もあります）

開設日　月曜日から土曜日（祝日、年末年始を除く）

利用料　2,500円／日額

手続き　事前登録が必要です。各施設へお申込みください。

※開設時間や延長利用料などの詳細は各施設にお問い合わせください。

問合　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番　☎6915-9107

**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

内容　料金　実施日・受付時間　対象（大阪市民）

予約不要

歯科健康相談　無料　1月29日（水）9時30分～11時　市民の方

特定健診　無料　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　1月22日（水）13時30分～15時　2月26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　1月16日（木）　10時～11時　2月13日（木）　10時～11時　15歳以上の方

**1月16日（木）（予定）から鶴見区民センターの駐車場が有料になります**

鶴見区民センターの駐車場は24時間ご利用いただける有料駐車場としてリニューアルオープンいたします（ただし、オープン日が変更になる場合があります）。

◆駐車料金／9時～22時…30分110円／

　　　　　　22時～9時…60分110円

　　　　　　※最大料金（24時間）770円

※障がい者手帳等の交付を受けている方は無料です。鶴見区民センターまたは鶴見図書館の窓口にて手帳の提示をお願いします。

※1月6日（月）からオープン前日までは、工事のため駐車場をご利用いただけません。ご了承ください。

問合　市民協働課 1階⑧番　☎6915-9166

**「子育てサロン」1月の開催日**

時間　各日10時～12時

●緑福祉会館／1月16日（木）

●榎本福祉会館／1月14日（火）・28日（火）

●今津会館／1月14日（火）・21日（火）・28日（火）

●茨田南福祉会館／1月16日（木）

●茨田福祉会館／1月15日（水）

※鶴見北公民館／鶴見公民館／茨田東福祉会館／茨田北福祉会館／焼野福祉会館／茨田西社会福祉会館／横堤福祉会館はお休みです。

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　「イワシと水菜のレモンサラダ」**

**（協力／鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区）**

材料（4人分）

イワシの水煮缶…200g

水菜…1.5袋

粉チーズ…小さじ1

レモン…1/4個

塩・こしょう…少々

人参の千切り（飾り用）…少々

つくり方

①イワシは少し水気を切り、ほぐしておく。水菜は4cmの長さに切る。

②レモンはくし形に切る。

③ボウルに①を入れ、混ぜ合わせ、塩こしょうをふる。

④器に盛り、粉チーズをふり、レモンを添える。

※人参の千切りを彩りで添えてもよい。

1人分エネルギー／114kcal

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

**個人市・府民税の事前申告受付会場を京橋市税事務所に開設します**

令和2年度分の個人市・府民税申告受付会場について、事前申告受付会場を開設します。

2 月17日（月）から区役所等に受付会場を開設しますが、開始日から1週間程度は窓口が大変混み合いますので、ぜひご利用ください。

事前申告受付会場　都島区片町 2-2-48 JEI京橋ビル 4階

事前申告受付日時　2月3日（月）～2月14日（金）

9時～17時30分（金曜は19時まで）　※土・日・祝日を除く

※所得税の確定申告に関する受付は行っていません。城東税務署までお問合せください。

問合　京橋市税事務所　☎4801-2953（個人市民税）

※平日9時～17時30分（金曜日は19時まで）

**年末調整や確定申告にかかる社会保険料控除のための納付額の確認方法について**

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は所得税や市民税における社会保険料控除の対象になります。年末調整や確定申告の際に、領収書の添付は必要ありません。納付額は、確認のうえ申告書に記入してください。

納付書による納付の場合…領収書の日付印が平成31年1月1日～令和元年12月31日までの分を合計した金額

口座振替による納付の場合…通帳の引落し日が平成31年1月1日～令和元年12月31日までの分を合計した金額

年金からの特別徴収の場合…公的年金の源泉徴収票に記載されている金額

領収書の紛失等で金額が確認できないとき…区役所で「納付済額のお知らせ」を発行します。下記の問合窓口、または電話で発行を依頼してください。なお、電話による金額のお答えはできません。後日、「納付済額のお知らせ」を送付しますのでご確認ください。

問合

①国民健康保険料／窓口サービス課保険年金（管理）　☎6915-9946　区役所 3階㉛番

②後期高齢者医療保険料／窓口サービス課保険年金（保険）　☎6915-9956　区役所 3階㉛番

③介護保険料／保健福祉課（高齢者支援）　☎6915-9859　区役所 1階⑩番

※問合せ可能時間…＜平日＞9時～17時30分（金曜日は19時まで）

　　　　　　　　　＜日曜開庁＞1月26日（日）9時～17時30分（①②業務のみ）

**城東税務署**

確定申告相談（令和元年分）　2月17日（月）～3月16日（月）（土・日・祝日を除く）

所得税等の確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成できます。スマホ専用画面もあります。スマホ等で申告書を作成し、e-Taxで送信するためには下記①②いずれかが必要です。

①マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォン

または

②IDとパスワード（税務署へ届出必要）

※作成済みの還付申告は1月6日（月）からご提出いただけます。

★消費税の軽減税率制度や説明会については、国税庁ホームページを参照ください。

軽減税率説明会　検索

問合　城東税務署　☎6932-1271（代表）

※問い合わせ日時／8時30分～17時（土・日、祝日を除く）

**「鶴見区エコクッキング教室」参加者募集**

災害に備えて購入した非常食や保存食の賞味期限が切れてませんか？ ローリングストックを活用したエコクッキングを学んで「食品ロス・ごみの減量」に取り組んでみませんか。

★メニュー…さば缶そぼろの三色丼／切り干し大根の酢の物／高野豆腐と野菜のみそ炒め／きのこ入りとろろ汁／黄桃ヨーグルトかん

日時　2月14日（金）10時～13時

場所　区役所 2階 201会議室・栄養室

対象　鶴見区在住の方

定員　24名（先着順）

費用　500円（材料費）

持物　エプロン、三角巾、手ふきタオル、ふきん3枚

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

締切　1月31日（金）

申込・問合

城北環境事業センター「エコクッキング」係

☎6913-3960　FAX6913-3674

※問い合わせ可能日時…月～土曜日 8時30分～17時

**各種無料相談日（1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　1月10日（金）13時～17時　1月24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　1月14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　1月15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）（外国人のビザ申請・帰化、建設業・民泊等各種営業許可など）　予約制　1月8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）　1月8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）　1月21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（いじめ、差別、虐待、セクハラ、DVなど）　一部予約制　人権擁護委員による特設人権相談所　1月17日（金）13時30分～16時　当日会場にて受付。☎6915-9734（事前予約可）　鶴見区役所3階　303会議室

⑦専門相談員による人権相談（いじめ、差別、虐待、セクハラ、DVなど）　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　1月10日（金）14時～15時30分　1月24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1月26日（日）港区役所・平野区役所で実施。ナイター法律相談は1月20日（月）中央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

**第3回 こどもつる魅力検定　受付中!!**

無料

小学生のみんな鶴見区のことどれくらい知っているかな～？ さあ！問題を解いてみよう！

応募者全員に記念品プレゼント

さらに16問以上正解者の中から抽選で景品をプレゼント☆

応募方法

鶴見区役所、鶴見図書館などに設置している応募用（問題付）紙に答えを記入し、送付、持参、メールにてご提出ください。

※メールの場合は、件名に「こどもつる魅力検定」と明記

締切　1月23日（木）（必着）

対象　小学生

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

16問以上正解すると「つる魅力士」認定証がもらえるよ

申込・問合（提出先）

〒538-8510（住所不要）大阪市鶴見区役所「こどもつる魅力検定」係

総務課（魅力創造）4階41番　☎6915-9176　メールアドレスtr0008@city.osaka.lg.jp

**ご存じですか？　エコノミークラス症候群は予防できます！**

エコノミークラス症候群とは

狭いところに長時間座っていて足を動かさないと血液が流れず、血の固まり（血栓）ができます。その結果血栓が血流にのり、肺の血管をふさぐことで肺血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）が起こる可能性があります。

主な症状

血栓が生じた側の足がむくみ、腫れ、痛みが出現し、進行して肺塞栓症になると胸の痛みや息切れなどの症状が現れます。

予防方法

①ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う。

②十分こまめに水分を摂る。

③アルコールを控える。できれば禁煙する。

④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。

⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする。

⑥眠るときは足をあげる。

エコノミークラス症候群は飛行機のエコノミークラスでのみ起こる症状ではありません。オフィスでのデスクワークや長時間の会議、劇場・映画館などでも発症すると考えられます。また、近年大きな災害が続いています。災害時は、十分に足を伸ばせない避難所や車内での生活環境、水分が摂れないなど、エコノミークラス症候群を発症するリスクが高まります。日ごろから予防に努めましょう。

「エコノミークラス症候群」を予防するための足の運動

①足の指でグーをつくる

②足の指をひらく

③足を上下につま先立ちをする

④つま先を引き上げる

⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

⑥ふくらはぎを軽くもむ

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968