**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和3年2月号　No.298**

**子育ての悩み、何でも聞きます！**

「子育てがうまくいかない」「近くに相談できる人がいない」など、一人で悩んでいませんか？

特にコロナ禍で家にこもりがちな今、一人で悩みを抱えず、気軽に相談してください。

お子さんの事、ご自身の事、何でも大丈夫です。

子育て支援室

無料

保育士や家庭児童相談員等が、18歳未満の子どもに関する育児やしつけ、発達についての不安、子育ての悩みなど、さまざまな相談に応じています。

【相談内容】子育てに関する相談全般

◆子育てがつらい

◆イライラしてしまう

◆子どもとの接し方がわからない

◆言葉が遅い

◆落ち着きがない

◆保育所・幼稚園・学校に行きたがらない

◆コミュニケーションについて気になる　など

相談日時　月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）9時～17時30分

※虐待に関する相談や情報提供も「子育て支援室」にお寄せください。

※親子で利用できる施設や、子育てに関するサービスの情報などの情報提供も行っています。

※相談内容や個人のプライバシーは固く守ります。

問合　保健福祉課（子育て支援室）　1階12番　☎6915-9107

つるみっ子ルーム（区役所3階）

無料

ゆったりと保護者の方とお子さんで一緒に遊んでいただけるお部屋です。保育士も常駐しています。

対象　区内にお住まいの未就学のお子さんとその保護者

利用時間　平日①10時～11時30分　②13時～14時30分　③15時～16時30分

※各回完全入替制、年1回登録の更新、事前予約制（電話または来館）

※水曜日は団体利用優先。その他、区役所の事業があるときは、利用できない場合もあります。

問合・利用登録　保健福祉課（子育て支援室）1階⑫番　☎6915-9129

ご自宅でも相談できます

つるみにこにこ訪問

子育てについて「電話ではなく直接相談したいけれど、子どもと区役所に行くのはちょっと…」と思っている方はいませんか？ 区役所から保育士がご自宅を訪問し、お話しを聞かせていただき、必要に応じてアドバイスをさせていただきます。お話しをするだけでスッキリすることもあるかもしれません。一人で悩まずお気軽に、区役所までご連絡ください。

オンライン相談　ご自宅からインターネットで相談できます。

実施日時　毎週月曜日～金曜日（祝日・年末年始除く）　9時30分～11時30分／13時30分～16時30分（おひとり最大30分）

相談内容

◆子育て相談（3歳児健診以降のお子さん）

◆子ども子育てサポーターによる保育所の入所説明

◆ひとり親サポーターによる離婚前相談等

◆児童扶養手当の新規申請にかかる事前相談

予約方法

メール件名に「オンライン相談予約」と記載し、メール本文に①氏名②メールアドレス③電話番号（任意）④希望日⑤大まかな相談内容を、記載してください。担当者のご希望がありましたら併せて記載してください。
（メール）tr0006＠city.osaka.lg.jp

後日、担当者より記載のメールアドレスあてMicrosoftTeamsの会議招待メールを送信します。そちらからアクセスしていただきます。

※相談にはMicrosoftTeamsを利用します。動作環境など詳しくはホームページをご覧ください。

問合　保健福祉課（子育て支援室）1階⑫番 ☎6915-9107

鶴見子育て支援センター

無料

概ね３歳未満までの子どもと保護者がゆったり遊べるひろばです。子どもと保護者で交流や子育ての話もできる出会いの場です。「あそびのひろば」や「子育て講習」などで、食の話や栄養士・保健師・看護師の育児相談も行っています。

あそびのひろば【要申込】

◆にこにこルーム（概ね3歳未満）

火・水・木曜日…9時30分～12時15分

月・水・木・金曜日…13時30分～16時15分

◆0歳ルーム（1歳未満）

月・金曜日…9時30分～12時15分

火曜日…13時30分～16時15分

※午前中子育て講習などの時は、あそびのひろばはお休みします。

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

鶴見区子ども・子育てプラザ

無料

乳幼児期の親子や就学期の子どもたちを対象に、自由に安心して遊べる場所、地域の皆さんが交流できる機会、さまざまな講座やイベントを開催し、子育てに役立つ情報を提供する子育て支援施設です。

つどいの広場

対象　市内在住の乳幼児（0歳～就学前）と保護者

開設日時　火曜日～土曜日　①10時～11時20分　②11時50分～13時10分　③13時40分～15時

※事前予約制（電話または来館）・入替制。

内容　自由遊び、親子で楽しめるイベント、季節の行事等

児童の広場

対象　市内在住の小学生・中学生・高校生

開設日時　火曜日～日曜日　①9時～10時40分　②11時10分～12時40分　③13時10分～14時50分　④15時20分～17時

※事前予約制（電話または来館）・入替制。

※午前中の利用は学校休校日に限ります。

内容　自由遊び、季節の行事やイベント、料理体験、将棋教室等

問合　鶴見区子ども・子育てプラザ　今津中1-1-14　☎6967-1033　※詳しい情報については、お問い合わせください。

つどいの広場

無料

乳幼児を持つ親と子どもが交流を深めたり、育児相談やイベント、情報交換を楽しめる広場です。

つどいの広場ソフィア

赤ちゃん同士が触れ合ったり、おともだちと遊んだり、保護者同士の交流を深めるなど、一緒に楽しんでいただける広場です。おもちゃや絵本も準備しています。また楽しいイベントも毎月開催しています。ぜひ気軽に遊びに来てください。

対象　0歳～3歳のお子さんと保護者

利用時間　月～金（祝日は休み）　①10時～11時30分　②11時45分～13時15分　③13時30分～15時

※入替制で、先着5組までです。※教材費は実費

場所　緑1-11-3 ベルデ・カーサ2階

問合　☎6180-3550

つどいの広場まほろ

親子での交流や子育ての話もできる出会いの広場です。ぜひお子さんと一緒にお越しください。

対象　0歳～3歳のお子さんと保護者

利用時間　月～金（祝日は休み）10時～15時

※月曜日の午前中は0歳児ルーム（生後12か月未満のお子さん）の時間です。

※事前予約制、1時間の入替制（各定員2組）です。

場所　鶴見2-4-7 リブラン山内101号室

問合　☎090-2359-1312

つどいの広場秀和

子育て親子が一緒に遊び子育てを楽しむ広場です。子育てに関する講習会やイベントも開催しています。同じ世代の子をもつ親や、子どもたちがのびのびと過ごし交流できればと思っています。子育てに関する困り事があれば、スタッフまでご相談ください。

対象　0歳～3歳のお子さんと保護者

利用時間　月～金（祝日は休み）9時30分～15時30分（12時～13時は昼休み）

※館内は飲食禁止です。

場所　諸口6-2-7（建物の右奥につどいの広場専用の入口があります）

問合　☎090-9215-1545　※詳しい情報については、お問い合わせください。

**お子さんの予防接種は「不要不急」ではありません！麻しん・風しん混合（MR）ワクチンをうけましょう！**

予防接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などを考慮し、決められています。受診時は事前に予約するなど、医療機関に受診方法を確認してください。また、受診の前には体温測定を行い、体調に問題ないことを確認してから受診してください。医療機関では接種を行う時間や場所に配慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めておられますので、接種期間内の接種をお勧めします。

どうしてMRⅡ期（2回目）の接種が必要なの？

①1回の接種のみでは免疫がつかなかったり、免疫が持続せずに麻しんや風しんにかかってしまうことがあります。

②2回の接種で98～99％の子どもに免疫がつきます。

③麻しんにかかると合併症を伴って重症化することがあります。

④風しんは妊娠中にかかると出生児に先天性風しん症候群を引き起こすことがあります。実際、2012年～2014年には流行に関連した先天性風しん症候群の赤ちゃんが全国で45人確認されています。また、2019年にも4人、2020年にも1人確認されています。（2020年11月25日現在）

⑤将来の進学や就職時に、麻しんワクチンの接種の有無が問われることがあります。

◎定期接種対象者（無料対象期間）

Ⅰ期　生後12か月～24か月に至るまで（2歳の誕生日前日まで）

Ⅱ期　小学校就学前1年間（3月31日までに接種してください）

※定期接種は無料ですが、Ⅰ期・Ⅱ期の期間以外は任意接種となり1万円程度の自己負担がかかります。

◎定期予防接種期間の延長（大阪市在住の方）

新型コロナウイルス感染症発生に伴い、定期予防接種期間が延長となっています。

Ⅰ期　平成30年4月8日～平成31年4月1日生まれの方⇒令和4年3月31日までに延長

Ⅱ期　平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方⇒令和4年3月31日までに延長

問合　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**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

予約制

内容　胃がん検診★　エックス線

料金　500円

実施日・受付時間　3月13日（土）9時30分～10時30分　※2月8日（月）から受付します。

対象（大阪市民）　40歳以上の方

内容　大腸がん検診★免疫便潜血検査

料金　300円

実施日・受付時間　3月13日（土）9時30分～10時30分　※2月8日（月）から受付します。

対象（大阪市民）　40歳以上の方

内容　肺がん検診★　エックス線（条件によりかく痰検査を実施）

料金　無料（かく痰検査は400円）

実施日・受付時間　3月13日（土）9時30分～10時30分　※2月8日（月）から受付します。

対象（大阪市民）　40歳以上の方

内容　乳がん検診★マンモグラフィ検査

料金　1,500円

実施日・受付時間　3月13日（土）13時30分～14時50分　※2月8日（月）から受付します。

対象（大阪市民）　40歳以上の女性で隔年受診（昭和・大正 奇数年生まれの方）

内容　骨量検査

料金　無料

実施日・受付時間　3月13日（土）13時30分～14時50分　※2月8日（月）から受付します。

対象（大阪市民）　18歳以上の方

予約不要

内容　特定健診

料金　無料

実施日・受付時間　2月4日（木）9時30分～11時、2月13日（土）9時30分～11時

対象（大阪市民）　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

内容　歯科健康相談

料金　無料

実施日・受付時間　2月4日（木）9時30分～11時

対象（大阪市民）　市民の方

内容　結核健診（エックス線）

料金　無料

実施日・受付時間　2月2日（火）10時～11時、3月11日（木）10時～11時

対象（大阪市民）　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。

**乳幼児健診・BCG集団予防接種**

予約不要

問合　保健福祉課（健康づくり） 1階⑪番　☎6915-9882

乳幼児健診

※対象の方には事前に個別にご案内します。

※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず『健康診査のお知らせ』をご確認ください。

内容　３か月児健康診査

料金　無料

日　2月8日（月）

対象　令和2年10月1日～10月17日生まれ

内容　３か月児健康診査

料金　無料

日　2月22日（月）

対象　令和2年10月18日～10月31日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

料金　無料

日　2月9日（火）

対象　令和元年6月12日～6月25日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

料金　無料

日　2月16日（火）

対象　令和元年6月26日～7月8日生まれ

内容　3歳児健康診査

料金　無料

日　2月18日（木）

対象　平成29年5月19日～5月29日生まれ

内容　3歳児健康診査

料金　無料

日　2月25日（木）

対象　平成29年5月30日～6月14日生まれ

BCG集団予防接種

※母子健康手帳・予防接種手帳をお持ちください。

内容　ＢＣＧ予防接種

料金　無料

日時　2月24日（水）13時30分～15時、3月24日（水）13時30分～15時

※13時より番号札をお渡しします。

対象（大阪市民）　（標準接種期間）生後5～8か月未満のお子さん（1歳の誕生日の前日まで接種可）

**「スマホ時代を生きる子どもたちのために ～ネットの被害者にも加害者にもさせないために～」**

無料

ネット・スマホの現状や依存と対策について、具体例をもとに保護者や周りの大人が知っておきたい子どもとの関わり方を分かりやすくお話します。

日時　2月20日（土）14時～16時（開場13時30分）

場所　区役所 403・404会議室

講師　竹内 義博 氏（一般社団法人ソーシャルメディア研究会チーフ技術指導員）

定員　30名（先着順）

申込方法　メール・FAX・窓口

締切　2月17日（水）

※後日、限定公開の動画を視聴する形での参加も可能です（要事前申込）

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734　FAX6913-6235　（メール）tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

**新型コロナウイルス感染症の影響等で生活にお困りの方へ**

家賃が払えない…

住居確保給付金

家賃相当額を原則3か月（最長12か月※）支給します。

対象　離職・廃業から2年以内の方または休業等により収入が減少し、離職・廃業と同程度の状況にある方

◎支給額には上限があり、収入額によって変わります。

◎受給中は求職活動が必要です。

◎その他、収入要件、資産要件などがあります。

※令和2年度中に申請された方が対象です。

生活費がない…

生活福祉資金の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響によって休業や失業状態などになり、収入が減少して生活資金にお悩みの方

◎緊急小口資金…できるだけ早く一時的に生活費が必要な方

◎総合支援資金…生活を立て直すまでの間の生活費が必要な方

※令和3年3月までの特例貸付です。

問合　鶴見区自立アシスト相談 3階33番　☎6913-7060

**障がい者控除対象者に認定書を交付します**

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で、寝たきりの高齢者または認知症の高齢者で、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

認定されると、所得税の確定申告や個人市・府民税の申告をすることにより税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。詳しくはお問合せください。

※要介護認定もしくは指定医師による診断書等が必要です。

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階⑩番　☎6915-9859

**後期高齢者医療高額医療・高額介護合算制度における令和元年度分「申請勧奨通知」をご返送ください**

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が、1年間（令和元年8月1日から令和2年7月31日まで）に支払った医療保険と介護保険の自己負担額（保険外医療等は除く）の合計が、自己負担限度額を超える被保険者の方は、支給申請をすることによりその超えた金額が支給されます。

対象者には、3月上旬に大阪府後期高齢者医療域連合より「申請勧奨通知」が発送されます。書類が届いた方は、必要事項をご記入・捺印のうえ、同封の筒にて返送してください。

問合　○大阪府後期高齢者医療広域連合給付課　☎4790-2031

○窓口サービス課 保険年金(保険）3階㉛番 ☎6915-9956

**「つるみんピック」を中止します**

3月14日、鶴見緑地で予定していました「つるみんピック」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止と決定させていただきました。ご理解の程よろしくお願いします。

問合　市民協働課 1階⑧番 ☎6915-9846

**余っている食品をご提供ください**

ご家庭で余っている食品を子ども食堂などに寄付しています。毎月第3火曜日の14時から16時に区役所1階ロビーで開催しています「ごみ相談コーナー」で受け付けています。ご協力をお願いいたします。

ご寄付いただきたい食品

お米、お菓子、パスタ、そうめん等の乾麺、缶詰、レトルト、インスタント食品（カレー・ラーメンなど）、のり、お茶漬け、ふりかけ、調味料（醤油・味噌、砂糖、塩、食用油、マヨネーズ等）

※1か月以上の賞味期限が残っている常温保存可能なもの

ごみ相談コーナー

集まった食品

問合　城北環境事業センター　☎6913-3960

**確定申告会場・無料相談会場のご案内**

会場　城東税務署 4階　（城東区中央2-14-29）

＜アクセス＞

◎京阪本線「野江駅」　徒歩5分

◎OsakaMetro今里筋線・長堀鶴見緑地線「蒲生四丁目駅」徒歩10分

◎JRおおさか東線「JR野江駅」徒歩6分

※公共交通機関をご利用ください。

受付方法

2月16日（火）～3月15日（月）土・日・祝日を除く

9時15分～16時まで（8時30分～受付）

※入場には「入場整理券」が必要となります。「入場整理券」は当日会場で配付するほか、オンラインによる事前発行も行います（国税庁ホームページ）。「入場整理券」がなくなり次第、受付は終了します。

会場

税理士による無料申告相談

近畿税理士会城東支部主催　城東区民センター4 階 会議室（城東区役所内）（城東区中央3-5-45）

◎京阪「野江駅」 徒歩8分

◎Osaka Metro今里筋線・長堀鶴見緑地線「蒲生四丁目駅」徒歩5分

受付方法

2月1日（月）・5日（金）・8日（月）・9日（火）

9時45分～15時（12時～13時 休憩時間）

※受付にて整理券を発行します。なくなり次第、受付は終了します。

※受付で検温、氏名、連絡先、体調チェック表の記入をお願いします。

注意事項

※3密防止の観点から申告会場に待合所は設置しておりません。

※ご来場の際は必ずマスクを着用し、お一人でのご来場をお願いします。

※筆記用具、電卓等計算器具をご持参願います。会場にはご用意しておりません。

※入口で検温を実施します。咳や発熱の症状等のある方は入場をお断りします。

※過去2週間以内に咳や発熱などの症状のある方、感染拡大している地域や国へ渡航した方は来場をご遠慮ください。

※2月21日（日）・28日（日）に限り「梅田スカイビル（タワーウエスト10階アウラホール）」の確定申告会場が利用できます。詳しくは国税庁ホームページなどでご確認ください。

問合　城東税務署　☎6932-1271（代表）　※受付時間8時30分～17時（土・日・祝日を除く）

**住民税（個人市・府民税）の申告受付が始まります**

受付期間　2月16日（火）～3月15日（月） 土・日・祝日を除く

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため来所を控えていただき、郵送または大阪市行政オンラインシステムによる申告をお願いします。

①郵送受付

申告書に記載、または、大阪市ホームページで源泉徴収票などをもとに必要事項を入力して申告書を作成・印刷のうえ、添付書類とともに市税事務所あて郵送してください。

②大阪市行政オンラインシステム

令和2年中に収入がない方で、課税（所得）証明書や福祉・教育・公営住宅などの制度のために申告する場合は、大阪市行政オンラインシステムにより必要事項を選択・入力して申告してください。

※扶養控除や医療費控除などの各種控除の申告や令和2年中に収入があった方はご利用いただけません。

③京橋市税事務所・区役所臨時申告会場

［土・日・祝日を除く］

◎京橋市税事務所（JEI京橋ビル4階）

　【受付時間】9時～17時30分（金曜は19時まで）

◎鶴見区役所 3階 302会議室

　【受付時間】9時～11時30分／13時～16時まで

※所得税確定申告書の作成補助は行っておりません。提出（預かり）のみといたします。

申込・問合

京橋市税事務所（個人市・府民税に関する内容）

都島区片町2-2-48 JEI京橋ビル4階

☎4801-2953（個人市民税）

※受付時間：9時～17時30分（金曜は19時まで） 土・日・祝日を除く

**介護サービス利用にかかる費用の医療費控除について**

医療系を中心とした介護保険サービスを利用した場合の利用者負担は、所得税の確定申告を行うと医療費控除の対象となる場合があります。申告には「領収証」が必要です。

●施設サービスの利用者負担額

①介護療養型医療施設

②介護老人保健施設

③介護老人福祉施設（1/2相当額）

④介護医療院

※上記①～④の利用料・居住費・食費の利用者負担額（ただし③は1/2相当）

●居宅サービスの利用者負担額

①医療系サービスの利用者負担額（訪問看護・通所リハビリテーションなど）

②福祉系サービスの利用者負担額（生活援助中心型を除く訪問介護・通所介護など）

※福祉系サービスは、医療系サービスと併せて利用した場合のみ対象。

●介護福祉士等による喀痰吸引等が行われたとき

本来医療費控除の対象とならない介護サービスであっても、介護福祉士による喀痰吸引・経管栄養が行われたときは、当該居宅サービス等にかかる自己負担額の1/10が対象。

●おむつ代

おむつ代の医療費控除を受けるには、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けおむつを使用している方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、医師の証明に代わる「確認書」を、区役所の介護保険の窓口で交付できる場合があります。

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階⑩番　☎6915-9859

**2月　無料相談**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

相談名　日時　申込方法　場所

相談名　①法律相談（弁護士）　当日予約制

日時　2月12日（金）13時～17時、2月26日（金）13時～17時(毎月第2・第4金曜日）

申込方法　当日９時～電話（専用☎6915-9954）

※16名（先着順）（1人30分）

場所　鶴見区役所3階相談室

※予約電話が大変混み合いつながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

相談名　②不動産相談（賃貸、売買契約、借地借家、空き家問題など）　当日予約制

日時　2月9日（火）13時～16時(毎月第2火曜日）

申込方法　当日９時～電話（専用☎6915-9954）

※6名（先着順）（1人30分）

場所　鶴見区役所3階相談室

※予約電話が大変混み合いつながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

相談名　③司法書士相談（相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など）　当日予約制

日時　2月17日（水）13時～16時(毎月第３水曜日）

申込方法　当日9時～電話（専用☎6915-9954）

※8名(先着順)（1人45分）

場所　鶴見区役所3階相談室

※予約電話が大変混み合いつながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

相談名　④花と緑の相談　問合　鶴見緑地公園事務所　6912-0650

日時　中止

申込方法　次回の開催は未定です

場所　鶴見区役所1階ロビー

相談名　⑤ごみの出し方・予約方法　リサイクル相談　問合　城北環境事業センター　6913-3960

日時　2月16日（火）14時～16時（毎月第3火曜日）

申込方法　当日会場へお越しください

場所　鶴見区役所1階ロビー

相談名　⑥人権相談（いじめ、差別、虐待、セクハラ、DVなど）　一部予約制

日時　【平日】9時～21時　【日・祝】9時～17時30分　※土曜日、年末年始と施設点検日は休館

申込方法　専門相談員が電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。鶴見区役所で面談をご希望の場合は事前にお申込みください。

☎6532-7830　なやみゼロ

※通話料は自己負担

FAX6531-0666

（メール）7830@osaka-jinken.net

場所　大阪市人権啓発・相談センター　西区立売堀4-10-18　阿波座センタービル1階

相談名　⑦こころの相談（精神科医）　問合　保健福祉課（保健活動）　6915-9968　事前予約制

日時　2月12日（金）14時～15時30分　2月16日（火）10時～12時

申込方法　本人（鶴見区民）およびご家族からの相談も可能です。電話、窓口にて事前予約制（☎6915-9968）

※各2名（先着順）（1人30分程度）

場所　鶴見区役所1階⑪番窓口　対象　鶴見区民

相談名　⑧日曜法律相談　事前予約制

日時　2月28日（日）9時30分～13時30分　中央区役所・西淀川区役所

申込方法　問合　大阪市総合コールセンター「なにわコール」（☎4301-7285）（なにわコール）

※マスク着用の徹底をお願いします。マスク未着用の場合、相談ブースへの入室はお断りします。

※体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室をお断りすることがあります。

相談名　⑨ナイター法律相談　当日抽選

日時　今月は実施されません。

**野菜を食べよう！いつもの献立にプラス1皿**

**小松菜のおろし和え**

大根おろしはしっかり水気をきってください。旬の食材を使用し、かにかまぼこが入ることでお子さんにも食べやすくなります。

（鶴見区食育推進ネットワーク／浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案）

材料（2人分）

小松菜…1/2束

しめじ…20g

かにかまぼこ…1本

大根…4cm

A

酢…大さじ1 1/3

みりん…大さじ1/2

砂糖…大さじ1弱

うすくちしょうゆ…小さじ1/3

塩…小さじ1/6

作り方

①小松菜、しめじは洗って食べやすい大きさにカットする。かにかまぼこは、2cmぐらいに切り、ほぐしておく。

②小松菜、しめじはゆでて、ざるにあげ、流水で冷ます。

③大根はおろし、ざるにあげ、水気を切っておく。

④③に[A]を加える。

⑤かにかまぼこと②を④に混ぜ合わせ、器に盛りつける。

※1人分エネルギー……54kcal

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

**あなたも里親になりませんか**

「里親制度」は家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てていく「子どものための制度」です。

～里親の種類～

養育里親　事情があって家庭で育てられない子どもを一定期間、家庭で育ててくださる方（1週間など、短期もあります）

養子里親　親が養育できない子どもを養子縁組を前提として育ててくださる方

親族里親　親が行方不明・死亡・拘禁・長期入院などの理由で子どもを養育する人がいない場合、扶養義務者およびその配偶者である親族で育ててくださる方

専門里親　虐待など心身共に傷ついた子どもに対し、経験と専門知識を生かし家庭で養育してくださる方

※申込は大阪市こども相談センターまで。面接・研修・家庭訪問・審議のうえ、里親に登録します。

※里親委託中は、里親手当・子どもの生活費が支払われます。医療費は公費で負担されます。里親の種類によって手当等は異なります。

週末里親を募集します！

児童養護施設等で生活している子どもたちに家庭生活を体験してもらうため月1～2回週末や夏休み・正月など短期間で家庭に迎え入れていただける方を募集しています。

※週末里親は、1日につき1600円の謝礼があります。

申込・問合　こども相談センター（里親子包括支援室）　〒540-0003 中央区森ノ宮中央1丁目17番5号　☎4301-3156　FAX6944-2060

**夢・未来創造事業**

さまざまな分野で活躍されている企業や団体のご協力を得て小学校で「出前授業」を実施しています。

VOL.10　鶴見商業高校ダンス部

鶴見商業高校ダンス部ではダンスを通して「リズム感」「体力」の向上とともに「コミュニケーション能力」の向上を勉強します。全国大会常連のダンス部が、実際にダンスを披露し、リズム感や迫力、躍動感を肌で感じてもらいます。次に、授業で取り組む内容の手本を披露して、各チームに分かれて授業曲に取り組みます。普段あまり接することのない年代同士でコミュニケーションをとり、ダンスの楽しさを学んでいきます。最初は慣れない動きに戸惑ったり、恥ずかしくて動きが小さくなったりしていても、徐々に楽しさ気づいてもらえるように取り組みます。児童たちも高校生と会話をすることで、コミュニケーション能力が自然と育まれていきます。

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**生涯学習ルーム（各校区の生涯学習ルームを紹介します！）**

**第11回　茨田東小学校『民踊』**

身体を動かすことが大好きで、月2回の民踊を楽しみにしています。

今年はコロナの影響で自粛していますが、いつか思いきり踊れるだろうと思います。民踊は楽しいですよ。いつまでも心身若く美しい人でいられます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため現在、活動休止しており、再開時期は未定です。

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**「広報つるみ」広告を募集します**

全世帯・全事業所に配布！

「広報つるみ」紙面広告

●募集期間／令和3年5月号～令和4年4月号

●申込み／2月15日（月） 9時～ 先着順

●料金（税込）／（1か月）

　表紙　1枠 47,000円・2枠 90,000円

　中面　1枠 21,000円・2枠 40,000円

問合　総務課（政策推進）4階41番　☎6915-9683

**「自転車盗難・ひったくり防止キャンペーン」のお知らせ**

申込不要

無料

自転車でお越しいただいた方に、ひったくり防止カバーとワイヤー錠の無料配布（先着100名）を実施します。

日時・場所

①2月15日（月）14時～14時30分　浜北公園（浜4-16）

②2月26日（金）14時～14時30分　焼野南さくら公園（焼野1-南10）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります。

※カゴの種類によっては取付けできない場合があります。

※荒天などの都合により、中止になることがあります。（当日12時までに判断）

今回配布のカバー（赤）

問合　市民協働課　1階⑧番　☎6915-9848

**一部の地域で新たなペットボトル回収がはじまっています**

鶴見区内で「みんなでつなげるペットボトル循環プロジェクト」がはじまっています。該当地域にお住いの皆様は、表の回収曜日にペットボトルをお出しください。回収したペットボトルは再びペットボトル等として再利用されます。

※ペットボトルの排出場所は変更ありません。

ペットボトルの分別方法

①キャップとラベルを外してください。

②中身を出してさっと水洗いしてください。

③できるだけつぶしてお出しください。

※キャップの下についているリングは外さなくても大丈夫です。

※キャップとラベルは容器包装プラスチックの収集日にお出しください。

実施済みの地域

地域名　緑

住所　緑1～4丁目、鶴見6丁目（2番）

回収曜日　水曜日

地域名　榎本

住所　放出東1～3丁目、今津北１丁目

今津北2丁目（1番22～36、2番、3番、6番、8番）

今津中1丁目、今津中2丁目（1番、3番）

今津南1丁目、今津南２丁目（1番、3番、５番、７番、９番）

回収曜日　水曜日

●2月から実施する地域

地域名　焼野

住所　浜２丁目（３番３・25～34、サンクタス鶴見緑地、４番、５番）

浜５丁目、焼野１～３丁目

回収曜日　水曜日

●3月から実施する地域

地域名　鶴見北

住所　鶴見４・５丁目、鶴見６丁目（１番、３～12番）

回収曜日　土曜日

地域名　鶴見

住所　鶴見１丁目（１～５番、６番１～72・106～136、７番）

鶴見２・３丁目

回収曜日　土曜日

地域名　今津

住所　今津北２丁目（１番７～20、４番、５番、７番、９番、10番）

今津北３～５丁目、今津中２丁目（２番、４番、５番）

今津中３～５丁目、今津南２丁目（２番、４番、６番、８番、10番）

今津南３・４丁目

回収曜日　水曜日

地域名　茨田

住所　安田１丁目（１～７番、11番３・５）、安田２丁目（１～３番・６番）

中茶屋１・２丁目、徳庵２丁目

回収曜日　水曜日

住所　諸口2丁目（9番、12～15番）

諸口４丁目（３番、４番、９番、11～15番）、諸口５丁目（１～５番）

安田２丁目（６番　レオパレス21マ・メゾン）、徳庵1丁目（2番12～59）

回収曜日　木曜日

地域名　茨田東

住所　茨田大宮２～４丁目

回収曜日　木曜日

地域名　茨田北

住所　浜１丁目、浜２丁目（１番、２番、３番２・43～63）、浜３・４丁目

安田１丁目（８～10番、11番10～35、12番）

安田２丁目（４番、５番）、安田３・４丁目

茨田大宮１丁目

回収曜日　水曜日

住所　諸口４丁目（８番18・30、10番）、諸口５丁目（浜６～浜14）

回収曜日　木曜日

地域名　茨田西

住所　横堤４・５丁目

回収曜日　火曜日

住所　諸口６丁目

回収曜日　木曜日

問合

◎市民協働課　1階⑧番　☎6915-9166

◎環境局家庭ごみ減量課　☎6630-3252

**つるみ 健康チャレンジ事業気軽にやろう！健康づくり！**

参加費無料

この機会にご自身の健康について振り返っていただき、これまで気にしながら、なかなかできていないことにチャレンジしてみませんか？

先着800名に参加賞あり。

さらに応募者全員の中から抽選でNintendo Switchなどの景品を贈呈！

毎日続けてみよう！

景品

◆Nintendo Switch＋運動系ソフト1本…1名

◆スマートウォッチ…1名

◆牛乳石鹸商品 詰め合わせ…10名

◆大阪府公衆浴場組合浴場共通利用券2名様分…5組

◆鶴見緑地パークゴルフ場 入場券2名様分…10組

◆咲くやこの花館 入館券…10名　など

※抽選結果は3月末までの発送をもって代えさせていただきます。

※景品の内容等は変更となる場合があります。

※Nintendo Switchは任天堂の登録商標です。

対象　区内在住の中学生以上の方

参加方法

①右の取組例（チラシ※にも掲載）を参考にチャレンジする内容を決めよう！

②2週間がんばって取り組んでみよう！

③取り組んだ内容をチラシ※裏面の「報告シート」に記載し提出しよう!

申込方法

◆持参…区役所 1階⑪番窓口

◆メール（画像添付）…（メール）tr0006@city.osaka.lg.jp

◆送付…〒538-8510（住所不要）鶴見区役所 健康づくり担当

◆FAX…FAX6913-8140

※チラシは区役所1階 行政情報コーナー、⑪番窓口で配布しています。ホームページからも印刷できます。

※報告シートの提出は1人1回限りです。

取組期間　3月12日（金）までの【連続した2週間】

応募期間　2月15日（月）～3月12日（金）※当日必着

取組例

①運動

・1日30分以上歩く

・階段を利用する 　など

②食生活

・朝食をとる

・塩分控えめの食事にする　など

③口の健康

・毎食後、歯磨きをする

・歯ブラシと一緒に歯間ブラシを利用する　など

④睡眠

・6～8時間をめどに睡眠をとる

・夜12時までに寝る　など

⑤禁酒・禁煙

・お酒の量を控える

・禁煙する　など

⑥その他

・毎日体重計に乗る

・毎日体温を測る　など

参加賞（スポンジ）

牛乳石鹸商品詰め合わせ

問合　保健福祉課（健康づくり）　1階⑪番　☎6915-9882

【共催】鶴見公衆衛生協会

【協力】牛乳石鹼共進社株式会社、咲くやこの花館、城東鶴見浴場協同組合、鶴見緑地パークゴルフ場（五十音順）

**令和3年鶴見区「成人の日記念のつどい」の延期について**

令和3年鶴見区「成人の日記念のつどい」は、新型コロナウイルス感染症拡大状況を鑑み、大阪市内での成人の日記念事業を延期する方針が出されたことを受け、1月11日の実施は見送ることになりました。

参加を予定していただいていた新成人ならびにご家族、ご協力いただきました関係者の皆様には、直前のお知らせとなりましたことをお詫び申しあげます。今後の予定はホームページ等でお知らせします。

問合　総務課（教育）　4階43番　☎6915-9734