**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和４年１月号　No.309**

**令和3年度 鶴見区「成人の日記念のつどい」時間を分けて開催します。**

開催日　令和4年1月10日（月・祝）

場所　鶴見区民センター

対象　平成13年4月2日〜平成14年4月1日に生まれた方

お住まいの中学校区または出身の中学校：茨田中学校区

開始時間：10時〜（開場9時35分）

お住まいの中学校区または出身の中学校：今津中学校区

開始時間：11時45分〜（開場11時20分）

お住まいの中学校区または出身の中学校：茨田北中学校区・横堤中学校区

開始時間：14時〜（開場13時35分）

お住まいの中学校区または出身の中学校：緑中学校区・旭東中学校区

開始時間：15時45分〜（開場15時20分）

問合せ

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　tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

**令和2年度「成人の日記念のつどい」対象者の皆さまへ**

開催日　令和4年1月15日（土）

場所　ユニバーサル・スタジオ・ジャパン

※対象の方には案内状等をお送りしています。

※詳細は区のホームページをご確認ください。

問合せ　総務課（教育）4階㊸番　☎6915-9734

**今年はあなたも百歳体操へいらっしゃ〜い！**

**新年はおうちで「しゃきしゃき百歳体操」始めませんか♪**

「しゃきしゃき百歳体操」は、イスに座った状態で2つの動作を同時に行う体操です。体操を続けると認知機能（注意力・判断力）が向上し、周りの環境に気がつくようになり、転倒しにくくなったり、調理のスピードが速くなったり、ものを探すことが減るなどの効果があります。早速、お正月から始めてみませんか?

しゃきしゃき百歳体操は、YouTubeで、見られます！（QR）

1.足踏み＋野菜の名前

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら、思いつく野菜の名前をできるだけ多く言ってください。

ジャガイモ→だいこん→トマト→なす→ピーマン→きゅうり→ネギ→……

2.速く足踏み＋都道府県名

20秒間、できるだけ速く足踏みをしながら、思いつく都道府県名をできるだけ多く言ってください。

ポイント：

頭と身体を同時に動かすことに意味があります。しっかり声を出すとより効果的!

3.太ももたたき＋しりとり

20秒間、一定のリズムで太ももをたたきながら、しりとりをしてください。思いつくまま、できるだけ多く言ってください。

ラッパ→パイナップル→ルビー→ビー玉→マンゴー→ゴリラ→ラジオ→……

4.足踏み＋昨日の献立か食材

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら、昨日食べた食事の献立や食材の名前をできるだけ多く言ってください。

5.つま先あげ＋引き算

20秒間、一定のリズムでつま先を上げ下げしながら、100から3ずつ引き算をします。できるだけ多く言ってください。

100→97→94→91→88→……

6.足踏み＋タッチ1

右肩❶、左肩❷、右ひざ❸、左ひざ❹と番号を決めます。1分間、一定のリズムで足踏みをしながら、指示された番号の場所をタッチしてください。

7.足踏み＋タッチ2

右肩❶、左肩❷、右ひざ❸、左ひざ❹、おへそ❺と番号を決めます。1分間、一定のリズムで足踏みをしながら、指示された番号の場所を2カ所タッチしてください。

○保健師からのメッセージ

「しゃきしゃき百歳体操」は認知機能の向上に効果がある体操で、鶴見区での実施会場はまだ少ないですが、1人でも自宅でも、椅子があればすぐ始めることができます。映像を見ながら家族やお友達と一緒に行うと楽しさアップ♪はじめは難しいと感じるかもしれませんが、悩んで一生懸命考えることが、脳へより良い刺激を与えます。間違えてもゆっくりでも大丈夫なので、ご自身の行いやすいリズムで始めてみてくださいね。

○筋力をつけるならこちら！いきいき百歳体操　参加者の声

・みんなとおしゃべりするのが楽しみ。重いものが楽に持てるようになりました。（道端友子さん）

・百歳体操は座ってできるので楽です。普段の生活でも痛いところがマシになりました。（安達恵美子さん）

・百歳体操を続けてきたおかげで、人工関節で階段を上るのもスムーズになりました。（有村義孝さん）

・一人ではなかなかできないけれど、ここではみんなに会えて楽しく体操できます。（水谷幸子さん）

**認知症予防のパンフレットを配布しています**　無料

認知症は脳血管疾患やアルツハイマー病などによって脳の機能が低下する病気で、介護が必要になる原因の第1位です。

皆さんに健康で元気に過ごしていただけるよう、『元気で長生きしたいあなたへ』というパンフレットを作成し無料で配布しています。この中では認知症予防のためにできることや脳トレを紹介しています。

パンフレットは区役所1階、入り口右手の⑭番窓口に設置しているほか、各地域の福祉会館や老人福祉センターなどにもありますので、ご自由にお持ち帰りください。

問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**健康体操‐体を動かして介護予防‐**SDGsマーク3　すべての人に健康と福祉を

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12日（水）13時30分〜15時30分

場所　区役所4階 403・404会議室

講師　谷山 裕子 氏（健康運動実践指導者）

定員　30名（先着順）

申込方法　電話・窓口

申込期間　1月7日（金）〜11日（火）

申込・問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**酒害教室**　SDGsマーク3　すべての人に健康と福祉を

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加いただけます。

申込不要、無料

日時　1月12日（水）14時〜16時

場所　区役所2階 集団検診室

内容　アルコール専門病院相談員によるミニ講座、当事者体験談など

申込方法　当日会場までお越しください。

申込・問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**統合失調症の家族教室**　SDGsマーク3　すべての人に健康と福祉を

家族の方が病気について正しい知識を学び、本人への接し方を考える教室です。

無料

日時　1月19日（水）13時30分〜15時30分

場所　区役所2階 集団検診室

対象　統合失調症と診断された方のご家族

※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。

内容　司法書士によるミニ講座「成年後見制度〜親亡き後を考える〜」、家族交流会、問題解決技法を用いたグループセッション

申込方法　電話・窓口

申込・問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**地域生活向上教室（ほっこり・ほのぼの）**SDGsマーク3　すべての人に健康と福祉を

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしましょう。午前の教室なので生活リズムも整います。

無料

日時　1月20日（木）、2月3日（木）9時30分〜11時30分

場所　区役所2階 集団検診室

対象　統合失調症を中心とする精神障がいのある方

※主治医の許可が必要です。初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。

内容　ミーティング、軽い運動、認知機能リハビリテーションなど

申込方法　電話・窓口

申込・問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**【イベント】みんなで楽しもうin鶴見緑地**

鶴見緑地で子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。大道芸、ボッチャ、ダーツ、パターゴルフなど多数のブースが大集合。バザーもあります。

※入場は事前申込いただいた方を優先します（当日受付も可能です）。

日時　2月20日（日）13時〜15時（QR）

場所　花博記念公園鶴見緑地内 ハナミズキホール（水の館ホール）・附属展示場

事前申込　1月11日（火）〜2月10日（木）

申込方法　FAX・メール・窓口

※申込用紙は申込先で配布

必要事項:①氏名②住所③電話番号④FAX申込者は返信FAX番号

※申込みいただいた方へ整理番号をお渡しします。

FAX6513-6235

メールsiteikanri-tsurumi@city.osaka.lg.jp

申込先　区内各地域の会館または区役所市民協働課1階⑧番窓口

主催　鶴見区コミュニティ育成事業実行委員会（未来の鶴見区を考える会・鶴見区役所）

未来の鶴見区を考える会は、鶴見区内12連合振興町会および鶴見区の各種社会教育関係団体等により構成されています。

問合せ　未来の鶴見区を考える会 事務局（鶴見公民館）　☎6912-5000（10時〜16時）

市民協働課1階⑧番　☎6915-9166

**家庭教育支援講座「不登校の子どもの心を理解するために」** SDGsマーク4　質の高い教育をみんなに

思春期の子どもの不登校について考えます。思春期には大人になるために乗り越えねばならない心理的発達課題があり、これらへのつまずきも不登校の要因となります。子どもの言動の意味を理解し、その成長を促す関わり方についてお話しします。

無料

日時　2月6日（日）14時〜16時

場所　区役所3階 302・303会議室

講師　根本 眞弓 氏（大阪樟蔭女子大学心理学科・大学院臨床心理学専攻教授）

対象　子育て中の方や内容に関心のある方

定員　60名（先着順）

申込方法　FAX・メール・窓口　※氏名（ふりがな）、電話番号、お住まいの区、

FAXでお申込みの場合はFAX番号を明記。

申込締切　2月2日（水）

申込・問合せ　総務課（教育）4階㊸番

☎6915-9734　FAX6913-6235

メール　tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

**2月から毎月第4金曜日に行政相談を開始します**

区民の皆さんの身近な相談相手として、行政相談委員が行政に関する相談をお聴きし、助言や関係行政機関におつなぎします。予約不要ですので、気軽に相談してみてはいかがですか？（イラスト）行政相談マスコット　キクーン

日時　2月25日（金）14時〜16時（毎月第4金曜日）

場所　区役所3階 相談室（つるみっ子ルーム横）

相談内容

●歩道と車道に段差があって危険！

●横断歩道や白線が消えかかっている！

●青信号が短くて渡りきれない！

●郵便ポストの取集時刻がわからない！　など

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

**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。納付額については、次の方法で確認のうえ申告書に記入してください。

納付方法：納付書

確認方法：領収書の日付印が令和3年1月1日〜12月末までの分を合計した金額

納付方法：口座振替

確認方法：通帳の引落し日が令和3年1月1日〜12月末までの分を合計した金額

納付方法：年金からの特別徴収

確認方法：公的年金の源泉徴収票に記載されている金額

納付方法：領収書の紛失等で金額が確認できないとき

確認方法：区役所にて「納付済額のお知らせ」を発行します。担当部署の窓口、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」を郵送します。

問合せ

国民健康保険料について：窓口サービス課（保険年金・管理） ☎6915-9946

後期高齢者医療保険料について：窓口サービス課（保険年金・保険） ☎6915-9956

介護保険料について：保健福祉課（高齢者支援） ☎6915-9859

**1月　無料相談のお知らせ**

対象　大阪市民

●不動産相談・司法書士相談・行政書士相談は、大阪市行政オンラインシステムから予約できます。

定員　各2名（先着順）

申込期間　毎月1日から相談日4日前まで

相談名①　法律相談【毎月第2・第4金曜日】　予約制

日時　1月14日（金）・28日（金）13時〜17時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※16名（先着順）（1人30分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、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。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

相談名②不動産相談【毎月第2火曜日】　予約制

日時　1月11日（火）13時〜16時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※6名（先着順）（1人30分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、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。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

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）【毎月第3水曜日】　予約制

日時　1月19日（水）13時〜16時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※8名（先着順）（1人45分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、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。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

相談名④行政書士相談（相続・遺言など）【奇数月第2水曜日】　予約制

日時　1月12日（水）13時〜16時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※8名（先着順）（1人40分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、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。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番☎6915-9683

相談名⑤花と緑の相談【毎月第2水曜日】

日時　1月12日（水）14時〜16時

申込方法　当日会場にて受付

場所　鶴見区役所1階ロビー

問合せ　鶴見緑地公園事務所　☎6912-0650　FAX6913-6804

相談名⑥ごみの相談・フードドライブ※（保存食品の受取窓口）【毎月第3火曜日】

日時　1月18日（火）14時〜16時

申込方法　当日会場にて受付※保存食品は14時以降受付開始。

場所　鶴見区役所１階ロビー

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

※フードドライブ……ご家庭で余っている食べきれない保存食品を提供いただき、必要としている施設や団体にお届けする取組み。

相談名⑦こころの相談（精神科医）　予約制

日時　1月14日・28日（金）14時〜15時30分

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（☎6915–9968）、窓口にて事前にご予約ください。

場所　鶴見区役所1階⑪番窓口

問合せ　保健福祉課（保健活動）☎6915-9968

相談名⑧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

※土曜日は休みですが電子メールによる相談は受け付けています。

申込方法　専門相談員が電話（専用☎6532-7830［なやみゼロ］）、FAX、手紙、メール、面談で相談を受付※通話料は自己負担

区役所で面談をご希望の場合は事前に上記専用番号までご予約ください。（QR）

相談名⑧人権相談（いじめ、差別、虐待、セクハラ、DVなど）【人権擁護委員による特設人権相談所】　一部予約制

日時　1月21日（金）13時30分〜16時

申込方法　当日会場にて受付

場所　鶴見区役所3階303会議室

問合せ　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⑨日曜法律相談　予約制

日時　1月23日（日）

場所　天王寺区役所

申込方法　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、入室をお断りします。

相談名⑩ナイター法律相談　当日抽選

日時　1月18日（火）

場所　天王寺区民センター

申込方法　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、入室をお断りします。

**令和4年鶴見区新春リレージョギング大会中止（延期）のお知らせ**

昨年度に引き続き、新型コロナウィルス感染拡大防止のため中止（延期）します。楽しみにしてくださっていた皆さまには申し訳ございません。今後、安全に開催できる目処がつきましたら事務局の公式SNSにて改めてご案内させていただきます。

鶴見区青少年福祉委員協議会twitter（QR）

問合せ　鶴見区青少年福祉委員協議会（事務局）

総務課（教育）4階㊸番　☎6915-9734

メール　tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

**特定健診はお早めに**！

大阪市では、40歳以上の方（令和3年度内に40歳になる方を含む）を対象に、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（6頁）。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

「受診券」の有効期限は3月末までです。それまでに受診いただきますようお願いします。

問合せ

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及びタクシー給付券の更新手続きをお願いします**

今年度は交通乗車証またはタクシー給付券の更新手続きが必要です。1月21日（金）頃に更新申請書をお送りしますので、氏名・電話番号を記入し、2月8日（火）までに同封の返信用封筒にて郵送してください。期限までに提出されなかった場合、4月1日までに交付できない場合があります。また、申請がない場合は交付されませんので、お忘れのないようご注意ください。

問合せ　保健福祉課（障がい者支援）1階⑬番　☎6915-9857

**令和4年度 保育所（園）等の入所申込受付（2次調整）のお知らせ**

1次調整で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お申込みができます。

1次調整の結果通知 1月25日（火）発送予定

受付期間　1月4日（火）〜2月10日（木）

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方

（令和3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、再度、令和4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、区役所まで提出してください。※ホームページからもダウンロードできます。

※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、入所できない場合があります。（QR）

問合せ　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番　☎6915-9107

**子育て応援します！子ども・子育てサポーターをご存知ですか？**

就学前の子育て関係の施設やサービスについて、聞いてみたいことや相談してみたいことはありませんか?

それぞれのご家庭のニーズに合った施設や事業の情報をお伝えしたり、ご利用いただけるようサポートします。一人で悩まず気軽に相談してみてください。

日時　月曜日〜金曜日（水曜日および祝日・年末年始を除く）10時〜16時30分（予約優先）

たとえば、こんな相談ができます

●保育所や幼稚園の入所・入園の手続きが知りたい

●少しの間、子どもを預かってもらうところはないかな?

●鶴見区で親子で遊べる場所が知りたい など

子ども・子育てサポーターは

●保育所・幼稚園などの教育・保育施設

●一時預かり・病児・病後児保育などの保育サービス

●地域の子育て支援事業

の相談や情報提供を行う専門相談員です。

予約・問合せ　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番　☎6915-9107

**広報つるみの広告募集がはじまります（先着順）**

令和4年5月号〜令和5年4月号の紙面広告を2月14日（月）から受付開始します。

地元密着の広報つるみに紙面広告を掲載しませんか?

毎月55,500部発行（予定）、区内全世帯・全事業所に配布

募集枠（1面・中面の最下段）

・1枠　縦5センチ×横12センチ

・2枠　縦センチ×横25センチ

料金（税込）　（1か月）

・1面 1枠47,000円、2枠90,000円

・中面 1枠21,000円、2枠40,000円

申込期間　2月14日（月）〜先着順

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

**●区役所で実施する各種健診・検査・予防接種**　SDGsマーク3　すべての人に健康と福祉を

内容　大腸がん検診（免疫便潜血検査）　予約要

料金　300円

実施日・受付時間　令和4年2月21日（月）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和57年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

※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。

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）　予約要

料金　無料（かく痰検査は400円）

実施日・受付時間　令和4年2月21日（月）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和57年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

※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。

内容　骨量検査　予約要

料金　無料

実施日・受付時間　令和4年3月1日（火）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　18歳以上の方（平成16年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

内容　特定健診　予約不要

料金　無料

実施日・受付時間　1月10日（月・祝）9時30分〜11時

2月21日（月）9時30分〜11時

3月1日（火）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加入の方（40歳以上）

歯科健康相談　予約不要

料金　無料

実施日・受付時間　2月21日（月）9時30分〜11時

3月1日（火）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）予約不要

料金　無料

実施日・受付時間　1月19日（水）10時〜11時

2月25日（金）10時〜11時

対象（大阪市民）　15歳以上の市民の方

予約　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

問合せ

（健診内容・健診場所などに関すること）　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

（特定健診受診券に関すること）窓口サービス課（保険年金）3階㉛番　☎6915-9956

●乳幼児健診

※対象の方には事前に個別に案内をお送りします。

※日程は後述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。必ず個別に通知する『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　予約不要

料金　無料

実施日　1月17日（月）

対象　令和3年9月1日〜9月12日生まれ

内容3か月児健康診査　予約不要

料金　無料

実施日　1月24日（月）

対象　令和3年9月13日〜9月30日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査　予約不要

料金　無料

実施日　1月11日（火）

対象　令和2年5月11日〜5月27日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査　予約不要

料金　無料

実施日　1月25日（火）

対象　令和2年5月28日〜6月13日生まれ

内容　3歳児健康診査　予約不要

料金　無料

実施日　1月13日（木）

対象　平成30年5月2日〜5月15日生まれ

内容　3歳児健康診査　予約不要

料金　無料

実施日　1月27日（木）

対象　平成30年5月16日〜5月30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。

※委託医療機関でも接種できます。

内容　BCG予防接種　予約不要

料金　無料

日時　1月26日（水）13時30分〜15時

2月16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（1歳の誕生日の前日まで接種可）

個別接種はこちら（QR）

問合せ　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

**「BCGの予防接種」が委託医療機関でも受けられます！**

区役所保健福祉センターでの集団接種も引き続き実施します。ご都合のよい場所で予防接種を受けてください。　個別接種はこちら（QR）

「大阪市各種予防接種委託医療機関について」で検索

※事前に委託医療機関へ、接種日や持ち物などをご確認ください。なお、委託医療機関に記載されていても、接種できない場合があります。

BCGと接種対象年齢　スタンプ方式で2カ所に接種！

BCGは結核を予防するために接種するワクチンです。生後1歳までのBCGワクチン接種により、小児の結核を5〜7割ほど、重症化を6〜7割ほど予防し、その効果は10〜15年程度続くといわれています。標準接種期間、接種期限はBCG集団予防接種の表をご確認ください。

問合せ 保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

**大阪市市民表彰の受賞おめでとうございます**

12月8日（水）第56回大阪市市民表彰式が大阪市会議場で開催されました。市民表彰は、公益の増進、産業の振興、学術、文化の向上発展などに貢献し、顕著な功績のあった方などを表彰するものです。

今回、鶴見区関係者では、次の方が市長より表彰されました。

区政功労　林建雄さん（鶴見区茨田北連合振興町会会長）

（写真）川畠副区長　林建雄さん　長沢区長

問合せ　総務課（総務）4階㊶番　☎6915-9625

**SDGs川柳を募集しま**す

日頃取り組まれているあなたのSDGsを川柳でご紹介ください。秀作を広報紙に掲載します。

申込方法　ハガキ・メール・FAX・窓口

●住所（番地不要）●年齢（任意）●柳号（ペンネーム）●めざすべきゴール

を記載のうえご応募ください。

申込　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9734 FAX6913-6235メールtr0008@city.osaka.lg.jp

オスでもない　メスでもないよ つるりっぷ（SDGsマーク5　ジェンダー平等を実現しよう

）

横堤／鶴は千年亀は万年

**鶴見区民のみなさんへ　新型コロナワクチン追加接種（3回目接種）のお知らせ**　接種無料

※この情報は令和3年12月15日現在のもので、変更となる場合があります。

大阪市では、追加接種の対象となる方には接種券一体型予診票などを順次お送りしています。追加接種（3回目）を希望される方は、個別接種取扱医療機関や集団接種会場をご利用ください。　詳しくはコチラ（1・2回目を含む）（QR）

集団接種　城見ホール集団接種会場

●地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車（①出口徒歩約7分）

●JR学研都市線「京橋」駅でJR大阪環状線に乗換、「大阪城公園」駅下車（徒歩約5分）

●大阪シティバス46系統（天満橋〜焼野）「城見一丁目」下車（徒歩約7分）

※駐車場のご用意はありません。公共交通機関をご利用ください。

鶴見区の個別接種取扱医療機関（令和3年12月9日現在）

■大阪市の接種券をお持ちの方はどなたでも予約ができる医療機関

医療機関名　三和病院

住所　安田1-8-3

電話番号　6912-6500

問い合わせ曜日・時間　月〜金10時〜16時

医療機関名　今津生協診療所

住所　今津中3-7-9

電話番号　6969-6333

問い合わせ曜日・時間　月〜金14時30分〜16時30分

医療機関名　かたやまクリニック

住所　今津南1-5-39 1階

電話番号　6965-2131

問い合わせ曜日・時間　月・水・金9時〜12時　16時30分〜18時30分、火・木・土9時〜12時

医療機関名　新協和病院

住所　今津南1-5-8

電話番号　6969-3500

問い合わせ曜日・時間　月〜金13時〜17時

医療機関名　玉岡耳鼻咽喉科

住所　今津南1-6-26

電話番号　6963-8701

医療機関名　富士診療所

住所　今津南2-5-31

電話番号　6963-2331

医療機関名　鶴見総合クリニック

住所　今津北4-14-2

電話番号　4258-2100

問い合わせ曜日・時間　月〜金9時〜17時

医療機関名　なかたクリニック

住所　諸口4-1-2

電話番号　6914-2223

問い合わせ曜日・時間　月・火・木9時〜12時30分　17時〜19時30分、水・金・土9時〜12時30分

医療機関名　長谷川医院

住所　諸口4-15-15

電話番号　6913-6686

問い合わせ曜日・時間　月・火・木9時〜12時30分　17時〜19時30分、水・金・土9時〜12時30分

医療機関名　Haruクリニック

住所　鶴見3-5-12 3階

電話番号　6935-2727

問い合わせ曜日・時間　月・木・金・土10時〜13時30分　15時30分〜19時30分

医療機関名　コープおおさか病院

住所　鶴見3-6-22

電話番号　準備中

医療機関名　橋内耳鼻咽喉科

住所　鶴見4-16-46

電話番号　090-4288-3387

医療機関名　寺内クリニック

住所　浜3-2-3

電話番号　6911-6777

問い合わせ曜日・時間　診療時間内

医療機関名　藍の都脳神経外科病院

住所　放出東2-21-16

電話番号　①080-9126-0353　②080-4495-2981

問い合わせ曜日・時間　月〜金13時〜16時 LINEで予約（登録は医院HP）

医療機関名　良原診療所

住所　放出東2-21-23

電話番号　090-3629-0046

問い合わせ曜日・時間　月・火・水・金・土9時〜12時

医療機関名　北田医院

住所　放出東2-4-1

問い合わせ曜日・時間　LINEで予約（登録は医院HP）

医療機関名　すなみ内科クリニック

住所　放出東3-21-50-201

電話番号　4258-1114

問い合わせ曜日・時間　月・火・木・金9時〜12時　16時30分〜18時30分、水・土9時〜12時

医療機関名　赤尾クリニック

住所　緑3-2-15

電話番号　080-4959-2800

■かかりつけの患者さんのみ予約ができる医療機関

医療機関名　吉田クリニック

住所　茨田大宮2-7-10

問い合わせ曜日・時間　月・火・木・金9時〜19時、水・土9時〜12時

医療機関名　まつむらクリニック

住所　横堤1-12-17

医療機関名　安住医院

住所　横堤1-1-5

問い合わせ曜日・時間　予約来院のみ

医療機関名　和田病院

住所　横堤3-10-18

問い合わせ曜日・時間　月〜土10時〜12時　13時〜17時

医療機関名　すぎやま耳鼻咽喉科クリニック

住所　横堤3-11-14 1階

問い合わせ曜日・時間　火〜金10時〜12時30分

医療機関名　あおぞら在宅診療所大阪はなてん

住所　今津中1-10-19-406

医療機関名　大森整形外科

住所　今津中3-6-27

医療機関名　中河クリニック

住所　今津中3-8-9 1階

医療機関名　杉岡内科医院

住所　今津中5-6-26

問い合わせ曜日・時間　診療時間内 予約来院のみ

医療機関名　川嵜耳鼻咽喉科

住所　今津中5-7-4

問い合わせ曜日・時間　診療時間内

医療機関名　米田産婦人科

住所　諸口1-13-16

問い合わせ曜日・時間　月〜土13時〜17時

医療機関名　たなかクリニック

住所　諸口2-4-10

医療機関名　いしだ整形外科クリニック

住所　諸口4-7-7

問い合わせ曜日・時間　予約来院のみ

医療機関名　NT鶴見クリニック

住所　諸口5-浜6-21

問い合わせ曜日・時間　月・火・水・金10時〜13時　15時〜17時

医療機関名　クリニックゆうわ

住所　諸口6-1-38

医療機関名　小林医院

住所　鶴見4-11-66

問い合わせ曜日・時間　月・火・水・金14時〜15時

医療機関名　日比野内科クリニック

住所　鶴見5-5-16 1階

医療機関名　川上医院

住所　徳庵1-1-64

医療機関名　高山医院

住所　浜3-3-16

問い合わせ曜日・時間　診療時間内

医療機関名　いまにし医院

住所　浜5-南1-13 1階

問い合わせ曜日・時間　予約来院のみ

医療機関名　城東病院

住所　放出東2-11-22

問い合わせ曜日・時間　予約来院のみ

問合せ　大阪市新型コロナワクチンコールセンター　☎0570-065670　☎06-6377-5670（9時〜21時）

**鶴見区住みます芸人「国道アリス」のつる魅力発見　No.2**

あいまち活動「草刈り」を体験しました！

草刈りは思ってた以上に大変で、コツを知っていなければサクサク進めることはできません。活動会員の方の手際は僕たちとは大違いです。さまざまな経験が活かせること、自分が得意なことで人の手伝いをできることがあいまちの良さだと感じました。

（画像）慣れるまでタイヘン！

（画像）すぐにいっぱいになりました

（画像）会員の皆さんと依頼者さん

○「あいまち」会員募集中

会員登録をすれば、活動をすることも、依頼することもできます。

お手伝いする人がちょっとした困りごとを抱える人に助け合い活動。

助け合い活動の謝礼をちょっとした困りごとを抱える人からお手伝いする人に渡す

会員　年会費1,000円（1年ごとに更新・4月1日〜3月31日まで有効）

利用希望者は利用料1時間ごとに800円（チケット制）※事前に5時間分のチケットを購入いただきます。

活動希望者には謝礼1時間ごとに600円　※利用料より謝礼としてお支払いします。

申込・問合せ　まちの支え合い活動「あいまち」事務局　☎6913-7066（月〜土曜9時〜17時30分）

**切干大根をつくってみよう**

撮影協力:鶴見区食育推進ネットワーク鶴見区食生活改善推進員協議会茨田東校区

初日／大根500グラム

5日目／切干大根30グラム

10日目／切干大根20グラム

今月は手づくり切干大根の作り方です。自分で作ると、また違ったおいしさを楽しめます。

材料　大根2分の1本（500グラム）（できあがり切干大根20グラム）

作り方

1. 大根の皮をむき、スライサー（切干突き）で細切りにする。（スライサーがない場合はせん切りでも可能）

②1を重ならないようざるに広げ、風通しのよい日光のよく当たる場所で、1週間〜10日ほど、天日干しする。

ワンポイントメモ

●年中出回っている大根ですが、水分の多い冬大根を使うのがおすすめです。

●秋冬の気候は寒暖差があり、おいしい切干大根に仕上がります。

問合せ　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番 　☎6915-9882

**マイナンバーカードを郵送で受け取れます**

新規申請の方は梅田・難波のサービスカウンターで申請すると、郵送でお受け取りいただけます！

①サービスカウンターで申請

必要書類

●通知カード（お持ちの方）

●住民基本台帳カード（お持ちの方）

●本人が確認できる書類（顔写真付き2点、または顔写真1点とほか保険証など1点）※通知カードをお持ちの方は、顔写真付き1点でも可

写真はサービスカウンターにて無料撮影します!

②マイナンバーカードが自宅に郵送で届きます。

マイナンバーカードは地方公共団体システム機構が作成し、区役所より郵送します。申請いただいてから、発送までに概ね2か月程度かかります。

問合せ　梅田サービスカウンター　☎6345-0874

難波サービスカウンター　☎6211-0874

**取得したマイナンバーカードを健康保険証として利用できます!**

医療機関や薬局でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人を確認します。

ご利用にはスマートフォンやセブン銀行ATM、区役所4階㊶番窓口などでのお申込みが必要です。

スマートフォンでの申込方法

必要なもの

●申込者本人のマイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）

●アプリ「マイナポータルAP」のインストール

（手順）

❶「マイナポータルAP」を起動します。

❷「健康保険証利用申込」をタップします

❸利用規約等を確認して、同意します。※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

❹数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押し、カードを読み取ります。

以上で申込完了!

詳しくはこちら（QR）

問合せ　窓口サービス課（住民登録グループ）1階③番　☎6915-9963