**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和４年８月号　No.316**

**酒害教室**申込不要　無料

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでもご参加できます。

日時　8月10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の相談員によるミニ講座、当事者体験談など

申込・問合　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**無料

統合失調症について、家族が正しい知識を学び、本人への接し方などを参加者のみなさんと考えてみませんか？

日時　8月17日（水）13時30分～15時30分

場所　区役所 2階 集団検診室

講師　自立アシスト相談 主任生活相談支援員

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お電話ください。

内容　自立アシスト相談主任生活相談支援員による講話「生活困窮者自立支援制度を知ろう」、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　電話・窓口

申込・問合　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）**無料

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしてみませんか？ 午前の教室なので生活リズムも整います。

日時　8月18日（木）、9月1日（木）　各日9時30分～11時30分

場所　区役所 2階 集団検診室

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等

対象　統合失調症を中心とする精神障がいのある方　※主治医の意見書が必要です。初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。

申込　電話・窓口

問合・申込　保健福祉課（保健活動）1階11番　☎6915-9968

**うつ病の家族教室**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。

日時　8月27日（土）、9月10日（土）各日14時～16時

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）

内容　精神科医師による講演、家族交流会

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　電話・窓口

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　☎6915-9968

**健康づくりひろげる講座**無料

健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる人材を養成する講座です。今年度は「コロナ疲れのリフレッシュ」をはじめとした専門家の講義や、百歳体操の基本など、ご自宅でも実践できる健康に役立つ情報がいっぱいあります。ぜひ、この機会にみんなで健康づくりの輪を広げましょう！

日時　第1回9月14日（水）、第2回9月21日（水）、第3回9月29日（木）、第4回10月7日（金）、第5回10月14日（金）、第6回10月19日（水）各日10時～12時

場所　区役所 2階 集団検診室

講師　森 裕 氏（医師）・高濱 祐也 氏（理学療法士）・泉井 英子 氏（歯科衛生士）・吉川 萌 氏（栄養士）・横瀬 ゆり 氏（ヨガインストラクター）

対象　区内在住・在勤で、原則6回とも参加可能な方　※4回以上受講された方には修了証をお渡しします。

定員　15名（先着順）

申込方法　電話・窓口（8月8日から受付開始）

締切　8月31日（水）

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　☎6915-9968

**青少年健全育成　鶴見区民大会　-社会を明るくする運動-**無料

鶴見区では、青少年の健全育成・非行防止に向け、地域関係団体・学校等と連携しながら、さまざまな事業に取り組んでいます。講演では、家庭における愛着形成の大切さについて、一緒に考えていきましょう。

日時　9月11日（日）13時～15時

場所　つるみ日建ホール（鶴見区民センター大ホール）

内容　講演「親と子の愛着形成」-愛着障害がこころと行動に与える影響-

講師　白百合女子大学 発達心理学科教授　宮本 信也 氏

対象　鶴見区民

定員　300名（先着順）

申込方法　FAX・メール・窓口

締切　8月31日（水）

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

**平和学習パネル展示**申込不要　無料

ロシアのウクライナへの軍事侵攻に伴い、ウクライナ各地で激化した戦闘により、多くの方が周辺国への避難を余儀なくされています。

今回は、過去の国際紛争により、難民となってしまった人々にフォーカスした写真パネルを展示します。終戦記念日を含み平和学習への関心が高まる8月に、戦争と平和について改めて考えてみませんか？

期間　8月5日（金）～8月18日（木）

場所　鶴見区役所 1階 区民ギャラリー

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**児童扶養手当の現況届の提出をお忘れなく！**

現在、児童扶養手当を受給している方に「お知らせ（現況届について）」をお送りしますので、8月中に「現況届」を提出してください。

提出がない場合は、令和5年1月期からの児童扶養手当の支給が停止されることがあります。

問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番　☎6915-9107

**特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の所得状況届および現況届の提出をお忘れなく！**

特別児童扶養手当の認定を受けている方に「所得状況届」を、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当の認定を受けている方に「現況届」をお送りしています。必要事項をご記入の上、8月12日（金）～9月12日（月）までに提出してください（土・日・祝日を除く）。期間内に提出されないと、8月分以降の手当の支給が遅れる場合があります。また、前年の所得額等により、支給が停止されることがあります。

問合　保健福祉課（障がい者支援）1階13番　☎6915-9857

**「国民健康保険料のための所得申告書」の提出をお願いします**

前年の所得を申告されていない方がいる世帯へ「国民健康保険料のための所得申告書」を7月に送付しています。国民健康保険料の軽減（7・5・2割）および減免を受けるためには、世帯全員の所得が判明している必要がありますので、税の申告が不要な場合でも、国民健康保険にかかる所得の申告を行ってください。

なお、申告書が未提出の世帯を対象に、8月から「大阪市国民健康保険料コールセンター」が電話で申告書の提出への呼びかけを行いますので、忘れずに提出をお願いします。

問合　窓口サービス課（保険年金）3階31番　☎6915-9956

**第11回 戦没者等の特別弔慰金の請求はお済みですか？**

弔慰金は「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受けておられないご遺族に対し、5万円の記名国債が5枚（5年間分）額面25万円が支給されます。

令和2年4月1日(基準日)以降に、第11回特別弔慰金のお手続きをされていないご遺族の方は、お早めに区役所までお越しください。期限を過ぎると時効により受け取る権利がなくなりますのでご注意ください。必要書類など詳しくは下記までお問合せください。

対象者　戦没者の死亡当時のご遺族（お一人に限る）

請求期限　令和5年3月31日（金）まで

問合　市民協働課 1階8番　☎6915‒9159

**外国籍のお子さんの入学手続きのご案内**

令和5年（2023年）4月に大阪市立の小・中学校へ入学を希望される外国籍のお子さんの保護者の方は、9月30日（金）までに手続きをしてください。

○入学できるお子さん

小学校　平成28年（2016年）4月2日から平成29年（2017年）4月1日までに生まれたお子さん

中学校　令和5年（2023年）3月に小学校を卒業見込みのお子さん

○申請方法

入学できるお子さんの保護者の方へ区役所から8月中旬に「入学のご案内」を送ります。入学のご案内の右側にある「入学申請書」に必要なことを書いて［〒538-8510／（住所不要）鶴見区役所 窓口サービス課（住民情報）］に送るか持ってきてください。引越しなどにより「入学のご案内」を持っていなくても、区役所で手続きすることができます。

※学校選択制の書類は別途8月下旬から9月上旬に送ります。（新中学1年生は小学校から配ります。）※入学される学校は、12月末までに区役所からお知らせします。

問合　窓口サービス課（住民情報）1階3番　☎6915-9963

**8月は「こども110番月間」です**

地域のこどもは地域で守り、こどもたちが安心して暮らせる環境を確保するため、「こども110番」運動を推進しています。こどもたちに犯罪から身を守る方法を教え、不審者を見かけたらすぐに警察に通報を！ 家庭や地域の皆さんで、こどもたちを守りましょう！

○5つの約束 まもろうね！

①一人で遊びません

②知らない人について行きません

③つれて行かれそうになったら大声を出してたすけをもとめ、「こども110番の家」へにげこみます

④だれとどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言ってから出かけます

⑤お友だちがつれて行かれそうになったら、すぐに大人の人に知らせます

※こどもには登下校時や遊ぶときに、防犯ブザーやホイッスルを持たせ、使い方を教えるようにしましょう。

問合　総務課（教育担当）4階43番　☎6915-9734

**子育て応援します！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

定員　4世帯8人まで（入替制）

予約　電話

※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。

毎年度登録が必要です

問合・利用予約　保健福祉課（子育て支援室）1階12番　☎6915-9129

**区役所で実施する各種健診・検査・予防接種のお知らせ**

予約・問合　（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

問合　（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

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。

○予約制（定員に達し次第ご予約を締切ります。）

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　9月6日（火）9時30分～10時50分・10月10日（月・祝）9時30分～10時50分・11月5日（土）9時30分～10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和58年3月31日以前生まれの方）

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　9月6日（火）9時30分～10時50分・10月10日（月・祝）9時30分～10時50分・11月5日（土）9時30分～10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和58年3月31日以前生まれの方）

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　8月19日（金）18時30分～19時50分・9月6日（火）13時30分～14時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の女性で隔年受診（昨年度受診されていない方）

内容　骨量検査

料金　無料

実施日・受付時間　8月19日（金）18時30分～19時50分・9月6日（火）13時30分～14時50分

対象（大阪市民）　18歳以上の方（平成17年3月31日以前生まれの方）

○予約不要

内容　特定健診

料金　無料

実施日・受付時間　9月6日（火）9時30分～10時50分・10月10日（月・祝）9時30分～10時50分・11月5日（土）9時30分～10時50分

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　9月6日（火）9時30分～10時50分・10月10日（月・祝）9時30分～10時50分・11月5日（土）9時30分～10時50分

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　8月17日（水）10時～11時・9月8日（木）10時～11時

対象（大阪市民）　15歳以上の方

**乳幼児健診・BCG集団予防接種**無料　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　8月8日（月）

対象　令和4年4月1日～4月15日生まれ

内容　３か月児健康診査

料金　無料

日　8月22日（月）

対象　令和4年4月16日～4月30日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

料金　無料

日　8月9日（火）

対象　令和3年1月5日～1月31日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

料金　無料

日　8月23日（火）

対象　令和3年2月1日～令和3年2月13日生まれ

内容　3歳児健康診査

料金　無料

日　8月18日（木）

対象　平成30年11月28日～12月10日生まれ

内容　3歳児健康診査

料金　無料

日　8月25日（木）

対象　平成30年12月11日～12月24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。

※令和3年10月からは個別接種できる医療機関があります。

内容　BCG予防接種

料金　無料

日時　8月24日（水）13時30分～15時・9月28日（水）13時30分～15時

※13時から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）

委託医療機関での個別接種はこちら

**8月　無料相談**

対象　大阪市民の方

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

申込期間　毎月1日から相談日4日前まで

定員　各2名（先着順）

①相談名 法律相談（弁護士）　予約制

日時　8月26日（金）13時～17時(毎月第2・第4金曜日）※8月12日は実施しません。

申込方法　当日9時～電話（予約専用☎6915-9954）

定員　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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

※各種相談時間には入れ替わりの時間なども含みます。

問合　総務課（政策推進）☎6915-9683

②相談名 不動産相談（賃貸、売買契約、借地借家、空き家問題など）　予約制

日時　※8月は実施しません。次回は9月8日（木）です

申込方法　当日9時～電話（予約専用☎6915-9954）

定員　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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

※各種相談時間には入れ替わりの時間なども含みます。

問合　総務課（政策推進）☎6915-9683

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

日時　8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（予約専用☎6915-9954）

定員　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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

※各種相談時間には入れ替わりの時間なども含みます。

問合　総務課（政策推進）☎6915-9683

④相談名 行政に関する相談

日時　8月26日（金）14時～16時（毎月第4金曜日）

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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

※各種相談時間には入れ替わりの時間なども含みます。

問合　総務課（政策推進）☎6915-9683

⑤相談名 花と緑の相談　問合　鶴見緑地公園事務所　☎6912-0650

日時　※8月は実施しません。次回は9月14日（水）です

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

⑥相談名 ごみの相談・フードドライブ★　問合　城北環境事業センター　☎6913-3960

日時　8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　★食品の持ち込みは14時以降にお願いします。

場所　鶴見区役所1階ロビー

★フードドライブ…ご家庭で眠っている保存食品を寄付していただき、こども食堂や必要としている団体にお届けするSDGsにつながる活動です。ご協力をお願いします。

⑦相談名 人権相談（いじめ、差別、虐待、セクハラ・パワハラ、DVなど）　一部予約制

日時　【平日】9時～21時　【日・祝】9時～17時30分　※土曜日はお休みですが電子メールによる相談は受付しています。

申込方法　専門相談員が電話、FAX、手紙、メール、面談で相談をお受けします。区役所で面談を希望される方は事前にお申し込みください。

（☎6532-7830）　なやみゼロ

※通話料は自己負担

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

⑧相談名 こころの相談（精神科医）　問合　保健福祉課（保健活動）☎6915-9968　予約制

日時　8月26日（金）14時～16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、窓口事前予約制（☎6915-9968）

定員　2名（先着順）（1人30分程度）

場所　鶴見区役所1階11番窓口

⑨相談名 日曜法律相談　予約制

日時　8月28日（日）9時30分～13時30分　浪速区役所・西淀川区役所

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、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。

⑩相談名 ナイター法律相談

日時　※8月は実施しません。

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、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。

⑪相談名　弁護士による「離婚・養育費」に関する専門相談

無料

日時　9月8日（木） 14時～17時（1人45分以内）

対象　大阪市内在住で20歳未満の子どもがいる父母

場所　鶴見区役所 4階

定員　4名（先着順）

申込方法　8月31日（水）9時～電話での事前予約制　予約専用☎6915-9107

**保存版！台風シーズン到来　避難のタイミングを逃さない！**

近年、豪雨による被害が大きくなっています。実は鶴見区も南部を中心に洪水のリスクが高いエリア。いざという時、安全に避難できるかどうかは、日ごろの準備と早めの行動にかかっています。大きな災害が起こる前に改めて防災について考え、避難の“達人”をめざしましょう！

○「警戒レベル」を覚えましょう

災害時に表示される「警戒レベル」は、避難のタイミングを知るための重要な情報です。大阪市ホームページや鶴見区ホームページでも表示されるので、いざという時のために覚えておきましょう。

災害時にはホームページが軽量版に切り替わり、各災害情報のリンク先に警戒レベルが表示されます。

○とるべき行動

警戒レベル1　災害への心構えを高める

警戒レベル2　洪水注意報・大雨注意報　自らの避難行動を考える

（避難の準備）

（避難）

警戒レベル3　高齢者は危険な場所から避難！

（レベル4までに避難!）

警戒レベル4　危険な場所から全員避難！

警戒レベル5　命の危険　直ちに安全確保

○「大阪市防災アプリ」のご利用を！

緊急時のプッシュ通知や安否確認機能などを備えた「大阪市防災アプリ」を使えば、より安全な避難が可能です。

○「自宅避難」という方法もあります

コロナ禍では密を避けるために、自宅が安全な場合は自宅で避難することをおすすめします。ハザードマップで自宅周辺の浸水レベルを確認しておきましょう。

○防災に関する出前講座を行っています！　無料

鶴見区役所では、防災に関する出前講座を行っています。少人数からでも受付けていますので、まずはお気軽にお問合せください。

★休日や夜間にも開催できます！

★ご希望に沿った講座内容で開催できます！

★開催場所に条件はありません！

※ただし一定の感染症、熱中症等の対策ができる必要があります。

ご依頼はこちら　☎6915-9846　メール　tr0002@city.osaka.lg.jp

○非常用持ち出し品チェックシート

やむを得ず避難する場合に備えて事前に準備しておきましょう

・食料品　飲料水、乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰　※粉ミルク、ほ乳びん

・医薬品　救急医薬品、常備薬、生理用品　※紙おむつ

・貴重品・お金　現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、身分証明書

・衣類　下着、タオル、寝袋、雨具、軍手、靴

・日用品　ナイフ、缶切り、鍋、水筒、懐中電灯、ラジオ、電池、ロープ、マッチやライター、使い捨てのカイロ、ティッシュペーパー、筆記用具、ゴミ袋

・その他　防災ずきんやヘルメット、感染症対策のためのマスク・アルコール・体温計　※予備のメガネ

※は状況によって調節しましょう。

問合　市民協働課 1階8番　☎6915-9846

**鶴見区防災マップ2022（保存版）**

問合せ　市民協働課 1階8番　☎6915-9846

○災害用伝言ダイヤル「171」

地震などの災害が起こると、固定電話や携帯電話の通話が一気に集中してつながらない状況が続くことがあります。このような場合は、災害用伝言ダイヤル「171」サービスが開設されます。

○広域避難場所

同時多発火災が発生し、人命に著しい被害を及ぼすと予測される場合の、避難に適する大きな公園など。

○災害時避難所

宿泊・給食等の生活機能を提供できる施設。小・中学校など。

○水害時避難ビル

河川氾濫等の浸水時に避難できる高い建物。

○濃厚接触者等専用避難所（鶴見商業高校）

熱・咳等の症状によりPCR検査を受け結果待ちの方と、陽性判定を受けた方との濃厚接触者のための専用避難所。

※濃厚接触者等とは別棟で一般の避難者も受け入れます。

○一時避難場所（地震）

一時的に避難できる場所。広場や公園、学校の校庭など。

○臨時避難所

臨時避難所は避難状況を見ながら開設します。発災当初は受け入れを行っておりません。

○いざというときの連絡先

■鶴見区役所〈防災〉　6915-9846

■鶴見警察署〈防犯・交通〉　6913-1234

■鶴見消防署〈消防・救急〉　6912-0119

■鶴見区保健福祉センター〈防疫〉　6915-9973

■鶴見緑地公園事務所〈街路樹〉　6912-0650

■水道局 お客さまセンター〈水道〉　6458-1132

■建設局中浜工営所〈道路・橋〉　6969-2656

　※夜間（17:30～翌9:00）・休日等の緊急対応窓口　宿日直センター　6947-7981

■クリアウォーターOSAKA（株）中浜管路管理センター〈下水道〉　6969-5843

■環境局城北環境事業センター〈ごみ〉　6913-3960

■関西電力〈電気の事故〉　0800-777-3081

■大阪ガス〈ガスもれ〉　0120-019424

○区内救急指定病院

■新協和病院　6969-3500

■本田病院　6939-6251

■和田病院　6911-0003

■コープおおさか病院　6914-1100

■藍の都脳神経外科病院　6965-1800

**全員に記念品プレゼント！「こどもつる魅力検定」受験者募集！**　無料

全20問の検定にチャレンジ！ 詳しくはホームページをご覧ください。さらに16問以上正解した方の中から抽選で景品をプレゼント！

対象　小学生

受験料　無料

応募締切　8月31日（水）

応募方法　鶴見区役所・鶴見図書館等に設置している応募用紙の解答欄に答えを記入し、メール、送付、持参にて提出してください。

〈メール〉tr0008＠city.osaka.lg.jp　※件名に「こどもつる魅力検定」と明記

〈送付〉〒538-8510 鶴見区役所「こどもつる魅力検定」係

〈持参〉区役所 4階41番窓口へお持ちください

問合　総務課（魅力創造）　☎6915-9176

**内田区長の見て×聞いて**

近年、暮らしの中で「非常に激しい雨」や「豪雨」という言葉をよく見聞きし、国内では水害による痛ましい事態も発生しています。災害は突然やって来ます。災害から大切な命を守るため、当区ではこれからも必要な支援を行ってまいりますが、住民の皆さまも個々に置かれている状況を踏まえて判断し適切に避難行動をとっていただく必要があります。

今月号の特集は、台風シーズン到来に備えて「防災・避難」を取り上げました。特集記事にある防災マップでお住いに近い避難所などを改めて確認をお願いします。防災情報を提供する「防災アプリ」を紙面のQRコードからダウンロードのうえご利用ください。また、鶴見区では、これまで地域の防災リーダーへのサポートや地域の防災訓練への支援を通じて住民の皆さまの防災に対する意識向上に取り組んできました。お住いの地域での防災訓練にも是非ともご参加ください。

災害は「どこでも起こりうる身の回りにあるもの」として捉え、「自らの命は自らが守る」意識で「防災を当たり前と感じて生活に取り込んで」いただき、日頃から災害への備え、いざというときに行動すべきことを知っておいていただくようお願いいたします。

鶴見区長 内田 忠憲

**朝ごはんを食べよう！食育レシピ**

具だくさんみそ汁　※1人分エネルギー…92kcal

野菜がたくさん入っていて食べ応えがあるメニューです。カット野菜を使用しているので、時短！ベーコンでうまみUP！

[撮影協力]鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区　志村さん　前川さん

○材料（4人分）

カット野菜　2袋（400g）冷蔵庫に残っている野菜でOK

ベーコン　2枚

青ネギ　適量

ごま油　小さじ2

だし汁※　600cc

みそ　大さじ2

※だしの取り方（できあがり600cc）

①表面の汚れをふきとった昆布6g（5cm角2枚）と水（800cc）を鍋にいれ、30分～1時間程度置いた後、火にかけ沸騰直前に（昆布が浮いてきたら）昆布を取り出しかつお節（12g）を入れる。

②沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待つ。

③かつお節が沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどでこす。（絞るとかつお節のあくが出て味が悪くなるので注意）

○作り方

①ベーコンは1cm幅に切り、野菜は食べやすい大きさに切る。

②鍋にごま油を熱し、①を入れてさっと炒める。油が全体に回ったらだし汁を加え、蓋をして具材を煮る。

③具材に火が通ったらみそを加え、沸騰する直前に青ねぎを加え、火を止める。お好みで七味唐辛子をかけてもおいしいです。

だしがらで作った「つくだにレシピ」HPで公開！

[レシピ提供] 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

問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番　☎6915-9882