**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和４年11月号　No.319**

**すべての子どもが笑顔で暮らせる社会に**

**11月は児童虐待防止推進月間です**

「オレンジリボン運動」は、「子ども虐待のない社会の実現」をめざす市民運動です。オレンジリボンは、そのシンボルマークであり、オレンジ色は子どもたちの明るい未来を表しています。

虐待を発見したり、「様子がおかしい」「虐待かな？」と思ったら…

児童虐待ホットライン（こども相談センター）

（フリーダイヤル）0120-01-7285　まずは一報、なにわっ子

24時間・年中無休 通話料無料

みんなで守る子どもの笑顔

あなたの身のまわりで子どもへの虐待を見たり、聞いたりしたときは、ためらわず連絡を！

たとえば、こんなとき

・不自然な傷やアザがある

・夜、子どもが一人で外にいる

・衣服や体がいつも汚れている

・子どもの泣き声や保護者の怒鳴り声がよく聞こえる

・季節にあわない服を着ている

そんな時はためらわず連絡を！

たとえ思い違いであっても、責任を問われることはありません。

連絡した人が特定されないよう秘密は守られます。

児童虐待ホットライン　こども相談センター（24時間）

（フリーダイヤル）0120-01-7285（まずは一報、なにわっ子）

児童相談所　虐待対応ダイヤル（通話料無料）

☎189 ※一部のIP電話からはつながりません。

学校でのいじめに困っていたら

1人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310（なやみ言おう）

**子育てに悩んでいる方は「子育て支援室」にご相談を！**

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。お気軽にご相談ください。

※虐待に関する相談や情報提供も受け付けています。

開設時間　月曜日～金曜日　9時～17時30分（年末年始・祝日を除く）

問合　保健福祉課（子育て支援室）1階12番　☎6915-9933

**ひとりでがんばりすぎないで！ 0歳から就学前までのお子さんの相談**

**つるみにこにこ訪問**

・困っていることや、不安に感じることがある

・イライラして子どもにあたってしまう時がある

・子育ての相談をする人が身近にいない

・こどもの発達面が気になる、接し方がわからない

区役所から保育士等がご自宅を訪問し、お話を伺います。

日々の困りごとなど、ゆっくりとご相談いただけます。

ひとりで悩まず、お気軽にご利用ください。

問合　保健福祉課（子育て支援室）1階12番　☎6915-9107

SDGs目標16「平和と公正をすべての人に」のターゲットのひとつに「こどもに対する虐待や暴力・拷問をなくす」があります。鶴見区では、地域の皆さまの見守りのもとでこどもたちが健やかに育ち、未来に自分の可能性を追求できるような、安心して子育てできるまちをめざしています。

**子育て応援します！エンゼルサポーターのご案内**

出産退院後すぐのお母さんと赤ちゃんのいるご家庭に、エンゼルサポーターがお伺いし、昼間に家事などのサポートをします。

内容　食事の世話、住居の掃除、生活必需品の買い物、 身の回りの世話 など

対象　市内在住の出産退院後4か月以内の母親と乳児がいる世帯で、昼間、家事等の援助者がいない家庭

利用時間　月曜日～土曜日の8時～18時（1回2時間～4時間）

費用　1時間につき1,000円

問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番　☎6915-9107

**こどもの居場所が増えました！**

「こどもの居場所」は、学校でもない、家でもない、こどもが安心できる、自由に過ごすことができる場所のことです。

食事を提供する「こども食堂」、一緒に勉強する「学習の場」、自由に過ごして良い「居場所」があります。

鶴見区では、13か所開設されていますので利用してみませんか？ 参加料金など、詳しくはそれぞれの居場所までお問い合わせください。

こども食堂「うつぎ」

今津北2-10-9　☎6968-5811

開催　第1・3土曜日　12時30分～16時

つるみのおかんの井戸端食堂　要予約

横堤5-3-15 鶴見区民センター　☎090-5677-0593

開催　第2・4水曜日　17時30分～20時

こども班会「コペルくん」

鶴見3-6-22 コープおおさか病院　☎070-5560-0129

開催　最終の土曜日　14時～15時30分

えのはなれすと×らん　要予約

放出東3-30-25 放出会館

問合　直接お越しください

開催　第2火曜日　17時30分～18時30分

らんまん子ども食堂　要予約

鶴見5-2-10 特別養護老人ホーム らんまん鶴見　☎6933‒8830

開催　第3木曜日　17時～20時

大山畜産こども食堂

安田1-11-26　☎080-7221-1817

開催　毎月1回 不定期（月曜日）

17時～

わらく子供食堂　要予約

浜3-4-43 デイサービス笑楽 鶴見緑地　☎6915-7787

開催　毎週土曜日　17時～

ひだまり文庫

緑3丁目集会所「みどりの家」　メール　hidamaribunko2021@gmail.com

開催　月1回 不定期

みんなの食堂「わらべ」

鶴見4-15-20 鶴見わらべ学童保育所　☎6913-3725

開催　不定期（現在休止中）　11時30分～13時

はぴちる食堂　要予約

横堤5-3-15 鶴見区民センター　HP　https://npo-hsc.org

開催　第4日曜日　①12時30分～14時　②17時～18時30分

アソーラカフェこども食堂　要予約

鶴見2-15-20　☎080-2070-1314

開催　第4土曜日　15時～18時

でんなん こども食堂　要予約

放出東3-28-19 天理教澱南分教会　☎090-9256-2238

開催　月1回不定期

蒼組（あおぐみ）　要予約

茨田大宮3-8 第2町会集会所　☎090-6670-4174

開催　毎月第1・3・4・5木曜日　16時～21時

「こども食堂」では、お手伝いいただけるボランティアの方や食材の提供、運営費への寄付などさまざまな支援をいただける方を募集しています。

詳しくはこちら

**こどもの居場所オープン会議に参加してみませんか？**

「こどもの居場所ってなに？」「これから、こども食堂やこどもの居場所を始めてみたいな！」と思っている方はぜひご参加ください。現在活動されている団体の方からお話を聞くことができます。

日時　12月13日（火）15時～17時

場所　鶴見区役所4階 403・404会議室

定員　20名（先着順）

申込方法　電話

申込・問合　保健福祉課（子育て支援室）1階12番　☎6915-9107

**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

予約制　※定員に達し次第ご予約を締切ります。

★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。

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　令和5年1月17日（火）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　令和5年1月17日（火）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　12月9日（金）9時30分～10時50分・令和5年2月20日（月）9時30分～10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　12月9日（金）9時30分～10時50分・令和5年2月20日（月）9時30分～10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　12月9日（金）9時30分～10時50分・令和5年1月17日（火）9時30分～10時50分

対象（大阪市民）　大阪市国民健康保険（40歳以上）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　12月9日（金）9時30分～10時50分・令和5年1月17日（火）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　11月2日（水）10時～11時・12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　11月14日（月）

対象　令和4年7月1日～7月15日生まれ

内容　3か月児健康診査

料金　無料

日　11月28日（月）

対象　令和4年7月16日～7月31日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

料金　無料

日　11月8日（火）

対象　令和3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　11月22日（火）

対象　令和3年5月1日～5月17日生まれ

内容　3歳児健康診査

料金　無料

日　11月10日（木）

対象　平成31年3月13日～3月30日生まれ

内容　3歳児健康診査

料金　無料

日　11月24日（木）

対象　平成31年3月31日～4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。

※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　11月16日（水）13時30分～15時・12月14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

**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、ご家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでもご参加できます。

日時　11月9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　11月16日（水）13時30分～15時30分

場所　区役所 3階 302会議室

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　精神保健福祉士による講話「家族のための接し方講座」、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　11月17日（木）、12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

**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・7・9・11月実施）のうち4回目の開催です。

日時　11月16日（水）10時～11時30分

場所　区役所 3階 つるみっ子ルームまたは区役所 2階 集団検診室

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とそのご家族

申込　電話・窓口

締切　開催日の2日前まで

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　☎6915-9968

**男性の料理教室**

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29日（火）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

メニュー　ごはん、鶏肉のサルサソースかけ、青菜のあえもの、スープ、デザート

※野菜協力／鶴見区シニアボランティア アグリ

対象　区内在住の男性（18歳以上）

定員　6名（先着順）

費用　500円

持物　エプロン、三角巾

申込方法　電話・FAX・窓口

※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18日（金）

共催　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　FAX6913-6235

**人権啓発推進セミナー**

「障がい者となった僕にパラ水泳がくれたもの～夢の持つ力～」

24歳での突然の病気発症。その後のパラ水泳との出会い。人生を賭けて挑んだ東京パラリンピック。待ち受けていた結果とは…。

夢をあきらめずにチャレンジを続ける久保さんが歩んできた人生と、そこから学んだ大切なことについてお話します。

日時　12月17日（土）14時～16時（13時15分開場）

場所　つるみ日建ホール（区民センター大ホール）

講師　久保 大樹 氏（くぼ　だいき）

定員　200名（先着順）

申込方法　FAX・メール・窓口・行政オンラインシステム

※下記の内容をお知らせください。

①参加者全員のお名前・お住まいの区（4名まで）

②代表者の電話番号（日中連絡のとりやすい番号）

③FAXで申し込みの場合はFAX番号

※後日、代表者に整理番号と詳細をお知らせします。

締切　12月9日（金）

中学生以下限定！

当日会場での抽選で14名に限り、久保さんがゲットした金・銀・銅メダルに直接さわっていただけます。

申込・問合　総務課（教育）4階43番「人権啓発推進セミナー」係

☎6915-9734　FAX6913-6235　メールtsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

**「種から育てる地域の花づくり活動」**

**グリーンコーディネーターによる花の寄せ植え講習会**無料

花の寄せ植え講習会を開催します。作った寄せ植えは、お持ち帰りいただけます。

日時　12月6日（火）14時～15時

場所　区役所 4階 403・404会議室

講師　グリーンコーディネーター

対象「種から育てる地域の花づくり活動」に関心をお持ちの区内在住の方

定員　20名（申込多数の場合は抽選）

※未受講の方を優先

申込方法　往復はがき

※氏名、住所、電話番号を記入してください。

※はがき1枚につき1名の申込となります。

申込先　〒538-8510（住所不要） 鶴見区役所 市民協働課

締切　11月18日（金）

問合　市民協働課 1階8番　☎6915-9848

**小学校入学前後の子育て講演会**

**「子育て・子育ち 基本のキ」～就学前に身につけたい“力”とは～**無料

日時　12月14日（水）10時～12時

場所　区役所 3階 303会議室

講師　甲斐 真知子（かい　まちこ） 氏（NPO法人おおさか教育相談研究所 副理事長）

対象　市内在住の子育て世帯の保護者および支援者等

定員　20名（先着順）

申込方法　電話・窓口・インターネット

申込・問合　鶴見区社会福祉協議会

☎6913-7070

申込はこちら

**令和4年度 鶴見区民アンケートにご協力ください**

鶴見区では、区政に関する区民の皆さんのご意見等をお伺いするため、区民アンケートを11月に実施する予定です。

無作為抽出された2,000名の方を対象にアンケート用紙を送付しますので、届いた方はアンケートの回答にご協力をお願いします。

問合　総務課（政策推進）4階41番

☎6915-9173

**令和5年「鶴見区二十歳のつどい」を開催します**

成人年齢が18歳に引き下げられたことに伴い、名称を「二十歳のつどい」に変更しました。今年度はお住まいの地域別に、式典を2回に分けて開催します。

日時　令和5年1月9日（月・祝）

＜第1部＞10時～

茨田中学校区・横堤中学校区にお住まいの方

＜第2部＞13時～

緑中学校区・茨田北中学校区・今津中学校区・旭東中学校区（緑4丁目）にお住まいの方

場所　つるみ日建ホール（区民センター大ホール）

内容　式典・アトラクション

対象　平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方

※対象者には12月上旬に案内状をお送りします。

※過去に鶴見区にお住まいだった方で、現在ほかの市区町村にお住まいの方には案内状が届きませんが、式典にはご参加いただけます。

**代表者を募集します**

「二十歳のつどい」で代表として①誓いの言葉、②花束贈呈、③くす玉開きを行っていただける方を募集します。二十歳の記念にぜひご応募ください。（応募多数の場合は抽選）

申込方法　電話・メール・窓口

※希望する役割（第2希望まで）・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。

申込先　総務課（教育）4階43番

☎6915-9734　メールtsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

対象　平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた方で、下記の両方に出席できる方

〈代表説明会〉11月28日（月） 19時30分～20時30分

〈リハーサル〉1月8日（日）午前中

締切 11月15日（火）

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

（鶴見区二十歳のつどい実行委員会事務局）

**ノロウイルスにご注意ください！**

ノロウイルスは感染力が非常に強く、食品や人の手などを介して感染し、急性胃腸炎を引き起こします。これからの季節、特に多く発生しています。

〇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

・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。

・牡蠣などの二枚貝は中心部まで十分加熱しましょう。（目安は中心温度85℃～ 90℃で90秒以上です）

・調理器具や調理台は次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤による消毒、熱湯消毒して、いつも清潔にしましょう。

問合　保健福祉課（生活衛生）1階11番

☎6915-9973

**11月　無料相談**

対象　大阪市民の方

行政オンラインシステムでの予約：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）

相談名1 法律相談（弁護士）　予約制

日時　11月11日（金）13時～17時、11月25日（金）13時～17時(第2・第4金曜日）

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

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）　予約制

日時　11月10日（木）13時～16時(毎月第2木曜日）

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）

行政オンラインシステムでの予約可

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

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）　予約制

日時　11月16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）

行政オンラインシステムでの予約可

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

相談名4 行政書士相談※（相続・遺言など）　予約制

日時　11月9日（水）13時～16時(奇数月第2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40分）

行政オンラインシステムでの予約可

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

相談名5 行政に関する相談

日時　11月25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

相談名6 花と緑の相談

日時　11月9日（水）14時～15時30分(毎月第2水曜日）

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

※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。

問合　鶴見緑地公園事務所　☎6912-0650

相談名7 ごみの相談・フードドライブ★

日時　11月15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

※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。

★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。

問合　城北環境事業センター　☎6913-3960

相談名8 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

相談名9 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　11月11日（金）14時～15時30分・11月25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、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

相談名10 日曜法律相談　予約制

日時　11月27日（日）9時30分～13時30分　城東区役所

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。

相談名11 ナイター法律相談

日時　11月18日（金）　北区民センター

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、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。

※4 行政書士相談　マイナンバーカードの代理申請を行います。この機会にあなたも作ってみませんか？

日時　11月9日（水）13時～16時

申込方法　当日会場までお越しください。

定員 16名

持物　●個人番号通知書（なくても手続きできます）●本人確認書類 ●当日写真撮影あり

**鶴見おもてなし茶会**申込不要

広間での点出し（たてだし）による簡単なお茶会の体験をしていただけます。区内の生涯学習ルームによる大正琴の演奏もありますので、ぜひ秋の鶴見緑地にお越しください。

日時　11月26日（土）11時～15時

場所　鶴見緑地 茶室「むらさき亭」（日本庭園内）

定員　お菓子がなくなり次第終了します

費用　300円（お抹茶・お菓子代）

※現金のみの取扱いです。

問合　総務課（教育）4階43番　☎6915-9734

**朝ごはんを食べよう！食育レシピ**

**「肉だんごと麦のスープ」**※1人分エネルギー…85kcal

肉だんごと食物繊維の多い押麦のスープです。旬の野菜を使用し、体もしっかり温まります。

〇材料（4人分）

肉だんご　8～12個（今回は生つくねを使用）

押麦　24g

ほうれん草　1/3束（60g）

大根　5cm（120g）

にんじん　4cm（40g）

うすくちしょうゆ　小さじ2

チキンブイヨン　小さじ2

塩・こしょう　少々

水　520cc

〇作り方

①ほうれん草はゆでて、2cm幅に切る。大根は短冊切り、にんじんは細切りにする。

②湯をわかし、にんじん、大根、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。

③野菜がやわらかくなり、肉だんごに火がとおったら、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけをし、味見をして薄いようなら塩こしょうで味を整え、最後にほうれん草を加えて少し煮て完成。

[撮影協力]

鶴見区食生活改善推進員協議会　横堤校区 松原（まつばら）さん（左）、柿田（かきた）さん（右）

問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番　☎6915-9882

**「自転車盗難・ひったくり防止キャンペーン」のお知らせ**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およびワイヤー錠の取り付けと配布を実施します。

日時　11月14日（月）14時～14時30分※数量限定（なくなり次第終了します）

場所　鶴見北中央公園（鶴見4-7）

※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（青）とワイヤー錠

問合　市民協働課 1階8番　☎6915-9848

**災害時に困らない健康づくりをしよう**！

大規模な災害が起こると、けがや病気になってもすぐに病院で診察してもらえなかったり、避難所でしばらく生活する可能性があります。

災害時に困らないように…

①持病がある人や、健康診断で病気の可能性を指摘されたことがある人は、普段から受診して必要な治療を受けましょう。

②災害時は薬がすぐに手に入らないことがあります。薬がなくなる前に受診して、内服が途切れないようにしましょう。

③普段の内服薬3日分以上・薬の説明用紙・お薬手帳・家族などの連絡先が分かるものをすぐ持ち出せるようにしましょう。

④普段からバランスの良い食事を心がけ、睡眠をしっかり取って規則正しい生活をするなど、免疫力をあげておきましょう。

⑤避難所生活では、運動不足からエコノミークラス症候群等さまざまな病気になる可能性があります。普段からウォーキングやラジオ体操等の、運動習慣を身につけておきましょう。

普段から健康づくりや病気のコントロールを心がけましょう。

問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　☎6915-9968

**つるりっぷの防災講座**

災害に備えて家具を固定しておきましょう

大災害が発生した場合、宿泊・給食等の生活機能を提供する避難所が、小・中学校などに開設されますが、受け入れ可能人数や備蓄倉庫の物品には限りがあります。

火災や倒壊の恐れがない場合は、新型コロナウイルス感染拡大防止のためやプライバシーが守られる「在宅避難」がおすすめです。

在宅避難をするために

もしものときに備えて、家の中の安全を確認しておきましょう

チェックポイント①　寝室には家具類を置かない、または置き方を工夫する

チェックポイント②　家具類の上には固定されていない荷物を置かない

チェックポイント③　窓ガラスや家具類のガラス面、鏡面に飛散防止フィルムを張り付けている

詳しくはこちら・・・大阪市HP、消防庁HP

問合　市民協働課 1階8番

☎6915-9846

**11月30日は「人生会議」の日！**無料　申込不要

「人生会議」とは、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称で、もしものときのため、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族や周囲の信頼する人たち、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。

「人生会議」について、より多くの方に知っていただくため、講演会を開催します。

日時　11月30日（水）14時30分～16時

場所　区民センター 小ホール

講師　北田 博一（きただ　ひろかず） 氏（医療法人晃和会北田医院　院長）、

　佐藤 貴之（さとう　たかゆき） 氏（鶴見区在宅医療・介護連携相談支援室コーディネーター）

対象　市内在住・在勤の方

定員　100名（当日先着順）

問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番　☎6915-9882

**令和4年度 区政会議を開催しました**

鶴見区区政会議第1回全体会を10月12日（水）に開催し、昨年度の振り返りや令和5年度の方向性、次期将来ビジョンなどについて、ご意見などを伺いました。

ご意見等については、区役所ホームページに随時掲載していきます。

問合　総務課（政策推進）4階41番　☎6915-9173

**鶴見区住みます芸人 国道アリスがSDGs紙芝居を読み聞かせ！**

9月21日（水）に鶴見区住みます芸人「国道アリス」が、大阪市立榎本幼稚園（今津北1-5-35）でSDGs紙芝居の読み聞かせをしてくれました！

園児たちにはまだまだまだ難しいSDGsを、紙芝居「うらしまじろう」と「わらしべ長者」を使って分かりやすく説明してくれたほか、最近よく目にするSDGsのロゴをクイズ形式で楽しく紹介。

たくさんお勉強したあとは、園児たちが先生となって「鶴見いきいきサンバ」を一緒に踊り、楽しい時間を過ごすことができました。

・紙芝居を読み聞かせるようす

・子どもたちと一緒にダンスをするようす

・SDGsのロゴクイズをしているようす

問合　総務課（魅力創造）4階41番　☎6915-9176