**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和６年４月号　No.336**

**酒害教室**

無料　申込不要

飲酒問題についての正しい知識と理解を深めませんか？ 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、どなたでも参加できます。

日時　4月10日（水）14時～16時

場所　区役所2階 集団検診室

内容　アルコール依存症専門病院の相談員によるミニ講座、当事者体験談など

**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？「わが家だけが特別ではなかった」と気づける教室です。

日時　4月17日（水）13時30分～15時30分

場所　区役所2階 集団検診室

内容　・心理士によるミニ講座「家族として大切にしたいこと」・家族交流会・問題解決技法を用いたグループセッ

ション

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

申込　電話・窓口

**地域生活向上教室（ほっこり・ほのぼの）**

無料

地域で自分らしく安定した生活ができることを目的とした教室です。仲間と一緒にほっこりした時間を過ごしてみませんか？ 午前の教室のため、生活リズムも整います。

日時　4月18日（木）、5月2日（木）各9時30分～11時30分

場所　区役所2階 集団検診室

内容　軽い運動やレクリエーション、SST（ソーシャルスキルトレーニング）など

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

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　電話06-6915-9968

**国民健康保険料は6月に決定します**

国民健康保険料は、「医療分保険料」、「後期高齢者支援金分保険料」、「介護分保険料」で構成され、それぞれ、全世帯に負担していただく「平等割」、被保険者（国民健康保険の加入者）の人数に応じて負担していただく「均等割」、前年中の所得に応じて負担していただく「所得割」の合計で計算します。

なお、保険料は4月から翌年3月までの1年間分を6月に決定し、6月中旬に、世帯主の方へ通知します（年度途中に加入されたときは、加入した月からの保険料を計算して通知します）。

問合　窓口サービス課（保険年金／保険） 3階31番　電話06-6915-9956

**国民健康保険料の納付は便利な口座振替で！**

大阪市では、保険料の納付は口座振替を基本としていますので、安全・便利な口座振替をご利用ください。

申込手続きに必要なものは、保険証、キャッシュカードもしくは通帳、届出印です。口座のある金融機関か郵便局、または区役所下記担当でお申込みください。パソコン・スマートフォン・タブレット端末でも申込みができます。詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。

問合　窓口サービス課（保険年金／管理） 3階31番　電話06-6915-9946

**5月1日～7日は憲法週間です**

無料　申込不要

5月3日の憲法記念日を含む憲法週間に、基本的人権の大切さについてみんなで考えてみましょう。

鶴見区では、基本的人権の尊重について考えるためのDVD上映会を開催します。身近な人権課題をテーマとした30分程度のドラマ仕立ての内容となっていますので、ぜひお気軽にお越しください。

日時　5月1日（水）・2日（木） 9時30分～16時　※上映予定作品やスケジュールの詳細については、ホームページをご覧ください

場所　区役所3階 302会議室

内容　上映予定作品

「あした咲く」（女性の人権）

「認知症と向き合う」（高齢者の人権）

「秋桜の咲く日」（違いを認め合う社会）

「桃香の自由帳」（共生社会と人権）

対象　どなたでも

定員　40名（先着順）※定員を超えている場合は入場をお断りすることがあります

主催　鶴見区人権啓発推進会、鶴見区人権啓発推進員連絡会、鶴見区役所

問合　市民協働課（教育）4階43番 電話06-6915-9734

ホームページ

**65歳以上の方（介護保険第1号被保険者）へ**

**令和6年度からの介護保険料が変わります**

65歳以上の方（介護保険第1号被保険者）の介護保険料は3年ごとに介護保険事業計画に基づき設定しています。

令和6～令和8年度介護保険料（年額）の計算方法

・基準となる月額保険料9,249円×12月＝年額110,988円（基準額）

・基準額（110,988円）（年額）×所得に応じた割合（0.335～3.00）

※詳しくは介護保険料決定通知書をご確認ください

**介護保険料決定通知書を送付します**

介護保険第1号被保険者で、保険料を納付書または口座振替で納付していただく方には、保険料決定通知書を4月中旬に送付します。なお、年金から納付していただく特別徴収の方には、7月中旬に送付します。

問合　介護保険料コールセンター　電話06-7777-4269

※問合せ可能日・時間 4月16日（火）～30日（火） 9時～17時30分（土日祝を除く）

保健福祉課（高齢者支援）1階10番　電話06-6915-9859

**令和6年度 狂犬病予防注射のご案内**

狂犬病予防注射は毎年１回受けなければなりません。

集合注射会場または動物病院で狂犬病予防注射を受けましょう。

集合注射会場（申込不要）

4月21日（日）:鶴見区役所 西側（横堤5-4-19）

4月22日（月）:鶴見緑地 西部コミュニティ広場（緑3-1）

4月23日（火）:安田公園（安田4-2）

4月24日（水）:今津公園（今津中2-3）

時間　13時30分～16時（雨天決行）※荒天の場合は予告なく中止する場合があります

費用　注射料金（2,750円）と注射済票交付手数料（550円）を別々にお支払いいただきます。

※令和5年度からは、集合注射会場での飼い犬の登録申請受付および鑑札交付は行いません

※飼い犬の体調が悪い場合やアレルギーがある場合等は、注射を打てないことがあります

※登録済みの飼い犬については、3月に狂犬病予防注射案内通知書を送付しています。注射

会場へ案内通知書を必ずご持参ください

愛犬の登録と狂犬病注射

動物病院

注射料金、診察時間、初診料の有無等については、直接動物病院にお問い合わせください。

※大阪市委託動物病院では、マイクロチップを装着していない犬に限り、登録申請の受付および鑑札受付を行っています。また、鑑札および注射済票の再交付は行えません

※大阪市委託動物病院以外の動物病院で注射された場合は、病院が発行した「注射済証」を区役所に提示して、注射済票の交付手続きを行う必要があります

大阪市委託動物病院一覧

問合 保健福祉課（生活衛生） 1階11番　電話06-6915-9973

**令和6年4月分から児童扶養手当の支給月額が改定されます**

児童扶養手当の月額は、「児童扶養手当法」および「児童扶養手当法による児童扶養手当の額等の改定の特例に関する法律」に基づき、全国消費者物価指数を基に改定されます。児童扶養手当を受給中の方へは4月末頃、改定後の手当額のお知らせを送付します。

児童数　1人目

全部支給　44,140円▶45,500円

一部支給　44,130円～10,410円▶45,490円～10,740円

児童数　2人目

全部支給　10,420円▶10,750円

一部支給　10,410円～5,210円▶10,740円～5,380円

児童数　3人目以降

全部支給　6,250円▶6,450円

一部支給　6,240円～3,130円▶6,440円～3,230円

詳しくはこちら

問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番 電話06-6915-9107

**令和6年4月分から特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の手当月額が改定されます**

①特別児童扶養手当（1級）：53,700円▶55,350円

②特別児童扶養手当（2級）：35,760円▶36,860円

③特別障がい者手当　　 ：27,980円▶28,840円

④障がい児福祉手当　　 ：15,220円▶15,690円

⑤経過的福祉手当　　　 ：15,220円▶15,690円

※①②は20歳未満で政令で定める程度の障がいがある児童を監護している父もしくは母または養育者に支給されます

※③⑤は20歳以上、④は20歳未満で身体または精神に重度の障がいがあるため、日常生活において常時介護を必要とする状態の方に支給されます

問合　　保健福祉課（障がい者支援）

1階13番 　電話06-6915-9857 　FAX06-6913-6237

**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

子育ての相談をする人が身近にいない

イライラして子どもにあたってしまう時がある

子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 電話06-6915-9107

**子育て応援します！**

**子育て情報誌をご活用ください！**

ホームページからも情報誌を閲覧できます

子育てマップ（毎年発行）

幼稚園や保育所（園）の場所、休日・夜間の急病診療所一覧、地域の子育てサロンなどを地図にまとめています。

すくすくカレンダー（毎月発行）

子育てに関する施設の紹介、イベントの日程をカレンダー形式で掲載しています。

愛Loveこどもニュース（年4回発行）

春号では、つるみの遊び場など季節に応じた特集を掲載。夏号では各地域の担当保健師の紹介、熱中症、夏の遊び場など保護者のニーズに応じた内容を掲載しています。

地域交流事業予定表（年2回発行）

幼稚園・保育所（園）で実施している園庭開放や育児相談、季節のイベントなどの地域交流事業の年間予定を上半期（4～9月）、下半期（10～3月）に分けて掲載しています。

配付場所　区役所/子育て支援センター/子ども・子育てプラザ/つどいの広場/イオンモール鶴見緑地/各駅（横堤駅・今福鶴見駅・鶴見緑地駅・JR放出駅）など

問合　保健福祉課（子育て支援室）

1階12番　電話06-6915-9107

**鶴見区子育てサロンに遊びに来てね！**　無料

子育てサロンは親子の遊びや情報交換、仲間づくりの場として、地域ごとに定期的に開催しています。

対象　0歳～就学前のお子さんとその保護者、ご出産予定のプレパパ・プレママ

詳しくはこちらから

名称　つるみ北子育てサロン

日時　4月8日（月）10時～12時（毎月第2月曜日）

場所　鶴見北公民館（鶴見5-6-37）

名称　横堤子育てサロン

日時　4月9日（火）10時～12時（毎月第2火曜日）

場所　横堤福祉会館（横堤3-10-11）

名称　茨田東子育てサロン

日時　4 月10日（水）10時～12時（毎月第2水曜日）

場所　茨田東福祉会館（茨田大宮4-26-1）

名称　茨田西子育てサロン

日時　4月11日（木）10時～12時（毎月第2木曜日）

場所　茨田西社会福祉会館（横堤5-5-52）

名称　茨田北子育てサロン

日時　4月15日（月）10時～11時30分（毎月第3月曜日）

場所　茨田北福祉会館（安田4-2-12）

名称　つるみ子育てサロン

日時　4月16日（火）10時～11時30分（毎月第3火曜日）

場所　鶴見公民館（鶴見2-5-41）

名称　みどり子育てサロン

日時　4月17日（水）10時～11時30分（毎月第3水曜日）

場所　緑会館（緑ふれあいの家）（緑3-3-3）

名称　茨田子育てサロン

日時　4月17日（水）10時～12時（毎月第3水曜日）

場所　茨田福祉会館（中茶屋1-1-41）

名称　焼野子育てサロン

日時　4月17日（水）10時～11時30分（毎月第3水曜日）※4月から第3水曜日に変わります

場所　焼野福祉会館（焼野1-南10-4）

名称　茨田南子育てサロン

日時　4月18日（木） 10時～11時30分（毎月第3木曜日）

場所　茨田南福祉会館（諸口2-4-36）

名称　榎本子育てサロン

日時　4月23日（火）10時～11時30分（毎月第4火曜日）

場所　榎本福祉会館（今津中1-9-32）

名称　今津子育てサロン

日時　4月23日（火）10時～12時（毎月第4火曜日）

場所　今津会館（今津中5-5-32）

問合　保健福祉課（子育て支援室）1階12番　電話06-6915-9107

※掲載は開催日順です

**子育て応援します！ブックスタート事業**

予約制

わらべ歌や手遊びも行っています♪

赤ちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、絵本をお渡しして読み聞かせをしています。

3か月児健診の対象となる赤ちゃんに、健診のご案内と一緒に引換券をお送りしています。おおむね1歳の誕生日までに、実施会場に直接電話で予約し、赤ちゃんと一緒にご参加ください。絵本は引換券と引き換えにお渡しします。当日忘れずにお越しください。

詳しくはこちらから

会場　つるみっ子ルーム　鶴見区役所3階

実施日時　第4水曜日 10時30分～11時　予約　電話06-6915-9129

会場　子育て支援センター（諸口5-浜6-17　茨田第1保育所内）

実施日時　第3水曜日 10時～10時30分　予約　電話06-6915-8224

会場　子ども・子育てプラザ（今津中1-1-14）

実施日時　第1土曜日 10時～10時30分　※5月と1月のみ第3土曜日

※7・9・11月は2部制（1部：10時～10時30分　2部：11時～11時30分）　予約　電話06-6967-1033

会場　つどいの広場ソフィア（緑1-11-3ベルデ・カーサ2階）

実施日時　第1金曜日 10時30分～11時　※5月と1月のみ第2金曜日　予約　予約　電話06-6180-3550

会場　つどいの広場まほろ（鶴見2-4-7リブラン山内101）

実施日時　第3木曜日 10時30分～11時　※3月は第2木曜日　予約　電話090-2359-1312

会場　つどいの広場秀和（諸口6-2-7）

実施日時　第3火曜日 11時～11時30分　予約　電話090-9215-1545

問合　保健福祉課（子育て支援室） 1階12番　電話06-6915-9107

**乳幼児健診**

無料　申込不要

問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番　電話06-6915-9882

※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

日　4月8日（月）

対象　令和5年11月26日～12月14日生まれ

内容　3か月児健康診査

日　4月22日（月）

対象　令和5年12月15日～令和6年1月3日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　4月9日（火）

対象　令和4年9月17日～9月28日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　4月23日（火）

対象　令和4年9月29日～10月9日生まれ

内容　3歳児健康診査

日　4月11日（木）

対象　令和2年9月28日～10月15日生まれ

内容　3歳児健康診査

日　4月25日（木）

対象　令和2年10月16日～10月29日生まれ

**4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　★印が対応

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　4月12日（金）13時～17時　（毎月第2金曜日）

申込方法　予約　4月5日（金）正午～4月11日（木）17時 （予約専用電話050-1808-6070［AI電話24時間受付］）

定員　16名（先着順）（1人30分以内）　※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください

場所　区役所3階 つるみっ子ルーム前

問合　総務課（政策推進）電話06-6915-9683

相談名　1 法律相談（弁護士）　予約制

日時　4月26日（金）13時～17時（毎月第4金曜日）

申込方法　予約　4月19日（金）正午～4月25日（木）17時 （予約専用電話050-1808-6070［AI電話24時間受付］）

定員　16名（先着順）（1人30分以内）　※電話申込が困難な方は事前にお問い合わせください

場所　区役所3階 つるみっ子ルーム前

問合　総務課（政策推進）電話06-6915-9683

相談名　2 不動産相談（賃貸、売買契約、空家問題など）　予約制

日時　4月11日（木）・22日（月）13時～16時　（毎月第2木曜日・偶数月第4月曜日）

申込方法　予約　当日9時～電話（予約専用電話06-6915-9954）

定員　6名（先着順）（1人30分以内）

★行政オンラインシステムでの予約可

場所　区役所3階 つるみっ子ルーム前

問合　総務課（政策推進）電話06-6915-9683

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　4月17日（水）13時～16時（毎月第3水曜日）

申込方法　予約　当日9時～電話（予約専用電話06-6915-9954）

定員　8名（先着順）（1人45分以内）

★行政オンラインシステムでの予約可

場所　区役所3階 つるみっ子ルーム前

問合　総務課（政策推進）電話06-6915-9683

相談名　4 行政なんでも相談（照明灯を設置してほしい、国道に不法投棄されたごみの処理など）

日時　4月26 日（金）14時～16時（毎月第4金曜日）

申込方法　当日会場にて受付

相談名　5 日曜法律相談　予約制

日時　4月28日（日）13時～17時　都島区役所（都島区中野町2-16-20）大正区役所（大正区千島2-7-95）

申込方法　予約　4月19日（金）正午～4月27日（土）17時（予約専用電話050-1807-2537[AI電話24時間受付]）

定員　16組（先着順）（1人30分）

問合　大阪市総合コールセンター「なにわコール」（電話06-4301-7285（なにわコール））年中無休・8時～21時

相談名　6 自立アシスト相談(収入が不安定、仕事が見つからない、頼る人がいない、子どものひきこもり など)

日時　【平日】9時～17時30分

申込方法　日々の生活の中で起こるさまざまな困りごとの解決をサポートします。

対象　区内在住で生活にお困りの方　　問合　電話06-6913-7060

場所　区役所3階33番

相談名　7 花と緑の相談　問合　鶴見緑地公園事務所　電話06-6912-0650

日時　4月10日（水）14時～15時30分

申込方法　当日会場にて受付

場所　区役所1階 ロビー

相談名　8 ごみの相談　フードドライブ　問合　城北環境事業センター　電話06-6913-3960

日時　4月16日（火）14時～16時（毎月第3火曜日）

申込方法　当日会場にて受付　※食品の持ち込みは14時以降にお願いします

場所　区役所1階 ロビー

相談名　9 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

申込方法　専門相談員が電話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ご予約ください。

［電話06-6532-7830（なやみゼロ）］※通話料は自己負担

区役所でも相談をお受けしています。【平日】9時～17時30分

問合 市民協働課（教育）4階43番　（電話06-6915-9734）

相談名　10 精神科医によるこころの健康相談　問合　保健福祉課（保健活動）電話06-6915-9968　予約制

日時　4月12日（金）・26（日）各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（電話06-6915-9968）

定員　2名（先着順）（1人30分程度）

場所　区役所1階相談室

**令和6年度（令和6年4月～令和7年3月）**

**保存版**

**がん検診・特定健診のお知らせ**

**健康コラム**

**2人に1人はがんになる時代　がん検診を受けましょう**

鶴見区の死因の第１位は「がん」

現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんにかかるといわれており、すべての人にとって身近な病気です。

実は初期のがんには自覚症状がありません。そのため、症状が出てからの受診では遅いのです。がんが発見できる1センチの大きさになるまでには、10年から20年かかりますが、1センチから2センチの大きさになるまでには、1年半しかかかりません。

そのため、症状がなくても定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療することが重要です！

あなたもこんな理由でがん検診を後回しにしていませんか？

①受ける時間がないから

長時間の拘束ではありません。数分や半日あれば受けることができます。

②健康状態に自信があり、必要性を感じないから

がんには体力や健康とは関係なく罹患する可能性があります。

③必要なときはいつでも医療機関を受診できるから

がんの初期症状は、気づくことができないものがほとんどです。

がん検診を受けることで早期発見・早期治療につながります。

④費用がかかり経済的にも負担になるから

がん検診の費用の一部を公費で負担しているため、300円～1,500円程度で受診することができます。

詳細については大阪市のホームページでご確認ください。

5 がんであることが怖いから

不安なまま放置すると、その間にがんは進行してしまいます。

定期的ながん検診の受診をお願いします。

約10年～20年　1cm　約1年半　2cm　がん細胞は1cm から急激に成長していきます！

自分の大切なひとのために、自分の将来のために定期的ながん検診の受診を

**乳がん検診を受けましょう！**

令和6年度 大阪市乳がん検診デー

大阪市乳がん検診取扱医療機関で、日時指定で乳がん検診（マンモグラフィ）を受診できる「大阪市乳がん検診デー」を実施しています。予約受付等は各医療機関で行います。

対象　市内在住で、令和7年3月31日時点で40歳以上の女性

鶴見区内の乳がん検診デー取扱医療機関

本田病院鶴見区鶴見4‒1‒30 電話06-6939-6301

鶴見区以外の医療機関でも受診できます。

ほかの区の乳がん検診デー取扱医療機関についてはホームページでご確認ください 。

ホームページはこちら

対象の方に、乳がん検診・子宮頸がん検診の【無料クーポン券】を送付します

４月１日時点で次の①～③に該当する女性を対象に、５月末頃から順次送付します。

①子宮頸がん検診　20歳の方

②乳がん検診　　　40歳の方

③万博開催を機に今年度は、国民健康保険被保険者の41～59歳の方にも乳がん検診の無料クーポン券を送付します。

問合　がん検診専用電話　電話06-6208-8250　FAX06-6202-6967

**今日から始めよう!ブレストアウェアネス**

ポイント

月に1回定期的に。月経終了後1週間たったころが目安です。

閉経した方は月に1回覚えやすい日を決めてチェックしよう。

1.まず、見よう （明るい部屋でチェック）

◇上半身を鏡に映し、左右の状態を観察する（腕を上げたり下げたりする）。

●左右の乳房の形の変化や腫れの有無、皮膚のくぼみ・ひきつれ・ふくらみの有無、赤くただれていないか、乳首がへこんだり、乳首から異常な分泌液（血が混ざっている）は出ていないか。

2.手で触れてチェック

●軽く圧迫して鎖骨から脇の下、乳房、乳首までしこりがないか丁寧にチェック。腕を上げた状態でもう一度チェック。入浴中、石鹸を泡立てて触れるとしこりがわかりやすくなります。

指をそろえて指のはらで触りましょう

乳房を触る方向

3.乳房に変化を感じたら、すみやかに医療機関へ相談しましょう

4.定期的に乳がん検診を受けましょう

**子宮頸がん予防ワクチン接種のご案内**

無料

対象者の方は、委託医療機関において子宮頸がん予防ワクチンを無料で3回接種できます。

対象　小学校6年生から高校1年生相当の女性 ※接種期限は高校1年生相当の3月31日

キャッチアップ接種対象者（ワクチンの接種を逃した方）

対象　平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性（その他にも要件あり）

※接種期限は令和7年3月31日

※接種に当たっては、有効性とリスクを理解したうえで受けてください

※詳しくはホームページをご覧ください

また、子宮頸がん予防ワクチンを自費で接種した方への費用の払戻し（償還払い）の制度も始まっています。

ホームページはこちら

**（区役所・小学校等）各種がん検診・特定健診等日程**

実施日　5月6日（月・振休）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　特定健診 9時30分～11時

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　特定健診

会場　区役所

実施日　5月6日（月・振休）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

会場　区役所

実施日　5月26日（日）

受付時間　特定健診 9時30分～11時

予約不要　特定健診

会場　茨田東小学校（茨田大宮3-7-61）

実施日　5月30日（木）

受付時間　特定健診 9時30分～11時

予約不要　特定健診

会場　榎本福祉会館（今津中1-9-32）

実施日　6月4日（火）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　特定健診 9時30分～11時

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　特定健診

会場　区役所

実施日　6月4日（火）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分　歯科相談 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

予約不要　歯科健康相談

会場　区役所

実施日　7月29日(月）

受付時間　がん検診 18時30分～19時50分

予約制　がん検診※　乳がん　骨粗しょう症※

会場　区役所

実施日　8月19日(月）

受付時間　がん検診 18時30分～19時50分

予約制　がん検診※　乳がん　骨粗しょう症※

会場　区役所

実施日　9月14日(土）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　特定健診 9時30分～11時

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　特定健診

会場　区役所

実施日　9月14日(土）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

会場　区役所

実施日　10月1日(火）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　特定健診 9時30分～11時

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

予約不要　特定健診

会場　区役所

実施日　10月1日(火）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分　歯科相談 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　歯科健康相談

会場　区役所

実施日　10月13日(日）

受付時間　特定健診 9時30分～11時

予約不要　特定健診

会場　鶴見南小学校(鶴見2-17-22）

実施日　11月21日(木）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　歯科相談 9時30分～10時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

予約不要　歯科健康相談

会場　区役所

実施日　11月21日(木）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分　特定健診 13時30分～15時　歯科相談 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　歯科健康相談　特定健診

会場　区役所

実施日　12月8日(日）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　特定健診 9時30分～11時

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

予約不要　特定健診

会場　区役所

実施日　12月8日(日）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

会場　区役所

実施日　令和7年1月7日(火）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分　特定健診 13時30分～15時　歯科相談 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　歯科健康相談　特定健診

会場　区役所

実施日　令和7年2月20日(木）

受付時間　がん検診 9時30分～10時50分　歯科相談 9時30分～10時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　肺がん

予約不要　歯科健康相談

会場　区役所

実施日　令和7年2月20日(木）

受付時間　がん検診 13時30分～14時50分　特定健診 13時30分～15時　歯科相談 13時30分～14時50分

予約制　がん検診※　大腸がん　乳がん　骨粗しょう症※

予約不要　歯科健康相談　特定健診

会場　区役所

※大阪市実施のがん検診・骨量検査は1年度内に1回の受診となっています。(1年度内とは4月1日から翌年の3月31日までを指します)

★平日（午前・午後）の乳がん検診は、保育ボランティア付検診を実施します。ご希望の方は予約時にお申し込みください

★がん検診実施日に、手話通訳を派遣します。ご希望の方は、受診日の2週間前までにお申し込みください

★検診受診にあたり、車いす等配慮が必要な方は予約時に保健福祉課（健康づくり）にご連絡ください

区で実施するがん検診の予約状況をホームページで見ることができます。

予約状況は変動しますので、目安としてご利用ください。（月1回程度更新）

HPはこちら

次のいずれかの証明があれば、各種がん検診の費用が無料になります。

※受診当日必ずご持参ください

①後期高齢者医療被保険者証

②高齢受給者証

③市民税非課税証明書(世帯全員分)

　⇒事前に区役所 1階11番窓口で申請に必要な書類をお渡しします

④生活保護世帯に属する方（生活保護適用証明書等の提出が必要）

⑤中国残留邦人本人確認証をお持ちの方

各種がん検診の受診対象外の方

①大阪市民でない方

②検診部位の病気等で治療中・経過観察中の方、自覚症状がある方（医療機関で診察を受けてください）

③同一年度内に、同等の検診を受診済みの方（自費や診療によるものは含みません）

④勤務先等で同程度の検診を受診できる方

●受診対象について、不明な点等がありましたら、保健福祉課（健康づくり） 電話06-6915-9882にお問い合わせください。

予約・問合　保健福祉課（健康づくり） 1階11番　電話06-6915-9882

**大阪市のがん検診は受けないともったいない！**　区　区役所で実施　医　医療機関で実施

胃がん検診　要予約

胃部エックス線検査　医

バリウム服用による胃部エックス線検査

対象　50歳以上の方

受診間隔　年度内1回

自己負担額　通常費用14,000円程度➡500円

※令和6年度から検査受診可能年齢が、40歳以上から50歳以上対象となりました。ご注意ください

胃内視鏡検査　医

対象　50歳以上の方

受診間隔　2年度に1回

自己負担額　通常費用17,000円程度➡1,500円

※50歳以上の方は、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれかを選択して受診することができます。ただし、令和5年度中に自治体等で胃内視鏡検査を受診された方は、令和6年度はいずれの検査(胃部エックス線検査・胃内視鏡検査)も受診することはできません

※同一年度中に、胃部エックス線検査および胃内視鏡検査の両方を受診することはできません

肺がん検診　要予約

胸部エックス線検査　区　医

対象　40歳以上の方

受診間隔　年度内1回

自己負担額　通常費用5,000円程度➡無料

※かく痰検査は400円(対象は50歳以上のハイリスク者のみ)

乳がん検診　要予約

マンモグラフィ検査　区　医

乳房のレントゲン検査

対象　40歳以上の女性

受診間隔　2年度に1回

自己負担額　通常9,000円程度➡1,500円

※基本的に視触診は実施しませんが、取扱医療機関では併用する場合もあります

超音波検査　医

対象　30～39歳の女性

受診間隔　年度内1回

自己負担額　通常費用7,000円程度➡1,000円

子宮頸がん検診　要予約

子宮頸部細胞診検査　医

対象　20歳以上の女性

受診間隔　2年度に1回

自己負担額　通常費用7,000円程度➡400円

大腸がん検診　要予約

免疫便潜血検査(2日法)　区　医

対象　40歳以上の方

受診間隔　年度内1回

自己負担額　通常費用4,000円程度➡300円

※令和6年度から、検査キットを申し込んだ方は複数の実施日から選択して受診できます

※大腸がん検診は2日分（検診までに2日分採便できない場合は1日分でも可）の便を採取し提出するだけで受診することができます

前立腺がん検診　要予約

血液検査で前立腺特異抗原値を測定　医

対象　50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性

受診間隔　5年度に1回

自己負担額　通常費用3,000円程度➡1,000円

がん検診以外にも...

骨粗しょう症検診　要予約

かかと部分の超音波測定　区

対象　18歳以上の方

受診間隔　年度内1回

自己負担額　無料

歯科健康相談　予約不要

歯の健康に関する相談　※診察は行いません　区

がん検診の日程にあわせて、おロの中に関する相談に歯科医師が助言・指導を行います。

自己負担額　無料

がん検診の受診はとっても簡単な3ステップ!!

1　電話する（予約）

医療機関へ直接電話で予約してください。区役所で受診する場合は、窓口でも予約できます。(1階11番窓口)

2　受診する

検診日の1週間前までに自宅に届いた問診票や検査キット、本人確認書類などを受付に持参してください。案内された時間には遅れないようにしてくださいね。

3　結果が届く

受診後、3～4週間ほどで自宅に検診結果が届きます。

がん検診は、鶴見区内に限らず大阪市内の取扱医療機関や他の区役所でも受診することができます。

**必ずご連絡ください**

**連絡のないキャンセルが多く困っています**

◆集団検診は1回の受診人数が決まっています。

◆がん検診は予約した方に1週間前に案内を送付します。

◆他の方のためにも、予約した日に予定が入ればすみやかにご連絡ください。

**（鶴見区）各種がん検診・特定健診取扱医療機関**

医療機関　服部クリニック

住所　今津北5-11-12

電話　06-6180-8031

大腸　特定健診

医療機関　大森整形外科

住所　今津中3-6-27

電話　06-6969-3355

大腸　特定健診

医療機関　今津生協診療所

住所　今津中3-7-9

電話　06-6969-6333

胃（X線）　大腸　肺　前立腺　特定健診

医療機関　中河クリニック

住所　今津中3-8-9

電話　06-6962-9901

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　アイル在宅救急クリニック

住所　今津中5-1-33 1F

電話　06-6180-3621

特定健診

医療機関　杉岡内科医院

住所　今津中5-6-26

電話　06-6968-6632

特定健診

医療機関　新協和病院

住所　今津南1-5-8

電話　06-6969-3500

大腸　特定健診

医療機関　かたやまクリニック

住所　今津南1-5-39

電話　06-6965-2131

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　富士診療所

住所　今津南2-5-31

電話　06-6963-2331

胃（内視鏡）　大腸　前立腺　特定健診

医療機関　三愛クリニック

住所　今津南1-7-27

電話　06-6968-5008

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　鶴見診療所

住所　鶴見3-5-19 1F

電話　06-6933-0005

大腸　特定健診

医療機関　コープおおさか病院

住所　鶴見3-6-22

電話　0570-08-1167

胃（X線）　胃（内視鏡）　大腸　肺　子宮　乳（超音波）　乳（マンモグラフィ）　前立腺　特定健診

医療機関　本田病院

住所　鶴見4-1-30

電話　06-6939-6301

胃（X線）　胃（内視鏡）　大腸　肺　乳（超音波）　乳（マンモグラフィ）　前立腺　特定健診

医療機関　小林医院

住所　鶴見4-11-66

電話　06-6915-7777

胃（内視鏡）　大腸　乳（超音波）　特定健診

医療機関　藤山診療所

住所　鶴見4-16-12

電話　06-6913-7307

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　橋内耳鼻咽喉科

住所　鶴見4-16-46

電話　06-4257-3387

特定健診

医療機関　日比野内科クリニック

住所　鶴見5-5-16

電話　06-6915-6311

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　髙木医院

住所　鶴見6-9-24

電話　06-6914-3776

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　川上医院

住所　徳庵1-1-64

電話　06-6912-1024

大腸　肺　乳（超音波）　特定健診

医療機関　北田医院

住所　放出東2-4-1

電話　06-6961-2817

大腸　肺　前立腺　特定健診

医療機関　城東病院

住所　放出東2-11-22

電話　06-6961-2994

大腸　肺　特定健診

医療機関　良原診療所

住所　放出東2-21-23

電話　06-6967-1588

大腸　肺　前立腺　特定健診

医療機関　すなみ内科クリニック

住所　放出東3-21-50

電話　06-4258-1114

大腸　特定健診

医療機関　寺内クリニック

住所　浜3-2-3

電話　06-6911-6777

特定健診

医療機関　高山医院

住所　浜3-3-16

電話　06-6912-2829

大腸　特定健診

医療機関　糸原医院

住所　浜4-7-18

電話　06-6912-0836

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　いまにし医院

住所　浜5-南1-13

電話　06-6914-6776

特定健診

医療機関　吉田クリニック

住所　茨田大宮2-7-10

電話　06-6915-0600

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　大阪鶴見ひなた内科・在宅クリニック

住所　緑1-11-3

電話　06-6923‒9277

大腸　肺　特定健診

医療機関　しばさきクリニック

住所　諸口1-6-19

電話　06-6913-3331

大腸　特定健診

医療機関　米田産婦人科

住所　諸口1-13-16

電話　06-6913-1135

大腸　子宮　特定健診

医療機関　たなかクリニック

住所　諸口2-4-10

電話　06-6915-3800

大腸　特定健診

医療機関　腎泌尿器科 だんのクリニック

住所　諸口3-1-21

電話　06-6780-4114

前立腺

医療機関　なかたクリニック

住所　諸口4-1-2

電話　06-6914-2223

大腸　特定健診

医療機関　いしだ整形外科クリニック

住所　諸ロ4-7-7

電話　06-6911-6900

特定健診

医療機関　長谷川医院

住所　諸口4-15-15

電話　06-6913-6686

大腸　特定健診

医療機関　NT鶴見クリニック

住所　諸口5-浜6-21

電話　06-6915-1133

特定健診

医療機関　三和病院

住所　安田1-8-3

電話　06-6912-6500

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　三木医院

住所　安田4-8-2

電話　06-6913-1120

胃（X線）　大腸　前立腺　特定健診

医療機関　安住医院

住所　横堤1-1-5

電話　06-6912-0377

大腸　特定健診

医療機関　かわむらクリニック

住所　横堤1-12-12

電話　06-4397-7850

特定健診

医療機関　まつむらクリニック

住所　横堤1-12-17

電話　06-6914-1199

大腸　特定健診

医療機関　きたクリニック

住所　横堤2-23-5 3F

電話　06-6911-2345

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　三島クリニック

住所　横堤2-23-7 5F

電話　06-6913-3624

大腸　乳（超音波）　特定健診

医療機関　まった生協診療所

住所　横堤3-6-7

電話　06-6911-3195

胃（X線）　大腸　肺　前立腺　特定健診

医療機関　和田病院

住所　横堤3-10-18

電話　06-6911-0003

胃（内視鏡）　大腸　乳（超音波）　特定健診

医療機関　横山クリニック

住所　横堤4-1-36

電話　06-6914-3100

大腸　前立腺　特定健診

医療機関　髙野医院

住所　横堤5-5-60

電話　06-6915-1595

大腸　特定健診

●取扱医療機関は随時変更となることがありますので、あらかじめご了承ください

●受診については各取扱医療機関に直接お申し込みください。お申し込み時には必ず、「大阪市実施の検診を希望」とお伝えください

**40歳以上の方は年に1回「特定健診」を受けましょう！**　無料

特定健診　受診方法は加入している医療保険によって異なります。

加入保険　大阪市国民健康保険（年度中に40歳以上になる方）

受信場所　取扱医療機関（要予約）または区役所（予約不要）

持ち物　①受診券②特定健診個人票（4月末頃郵送予定）③保険証

検査項目　問診・身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等

加入保険　後期高齢者医療制度（75歳以上）

受信場所　取扱医療機関（要予約）または区役所（予約不要）

持ち物　①受診券（4月末頃郵送予定）②保険証

検査項目　問診・身体計測・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等

加入保険　勤務先等の医療保険（大阪市国保以外の方）

受信場所　加入している医療保険に問い合わせて、受診してください。

持ち物　加入している医療保険に問い合わせて、受診してください。

検査項目　加入している医療保険に問い合わせて、受診してください。

**特定保健指導**

特定健診の結果、生活習慣の改善が必要という方は、保健指導が受けられます。案内を受け取られた方は、必ず保健指導を受けましょう。

**受診券の問合せ・再発行**

大阪市国民健康保険の方：窓口サービス課（保険年金） 3階31番 電話06-6915-9956

後期高齢者医療制度の方：大阪府 後期高齢者医療広域連合 電話06-4790-2031

健診日時の問合せ

保健福祉課（健康づくり） 1階11番 電話06-6915-9882

※検診受診にあたり、車いす等配慮が必要な方は予約時にご連絡ください

**令和6年度 大阪市健康診**査　無料

対象　令和6年度中に40歳以上になる市民で、申込時・受診時に生活保護または中国残留邦人支援給付を受給中の方

※社会保険加入者、入院中または介護施設等に入所中の方は除く

内容　問診、身体計測、血圧測定、尿検査、 血液検査等

申込方法　区役所1階11番窓口へ生活保護適用証明書(原本)または中国残留邦人本人確認証(写し)を提出

申込期間　令和6年4月1日(月)～令和7年2月14日(金)

受診方法　申込後、約2週間程で「受診票」「個人票」「医療機関名簿」等をお送りしますので、医療機関に直接予約してください。

問合　保健福祉課（健康づくり） 1階11番　電話06-6915-9882

**結核健診**

無料　申込不要

結核は、早期発見、早期治療が大切です。年1回は健診を受けましょう

日時　4月15日（月）、5月31日（金）、6月21日（金）、7月12日（金）、8月14日（水）、9月25日（水）、10月2日（水）、11月5日（火）、12月11日（水）、令和7年1月15日（水）、2月18日（火）、3月12日（水）

受付時間　10時～11時

場所　鶴見区役所

対象　15歳以上の市民の方

内容　胸部エックス線撮影

※着衣のまま撮影しますので、ボタンや金具のある下着はなるべくお避けください

※妊娠中および妊娠の可能性のある方はご遠慮ください

※結核健診の結果、精密検査が必要な方のみ約2週間以内にご連絡をします

問合 保健福祉課（健康づくり） 1階11番 電話06-6915-9882

ホームページはこちら

**歯周病検診**

歯の健康のために定期的に受診しましょう。

対象　令和7年3月末時点で20、25、30、35、40、45、50、55,60、65、70歳の方

●経過措置として、令和6年度は次に該当する方も対象です。

令和6年1月1日～3月31日の間に40、45、50、55,60、65、70歳になられた方

※勤務先等で同程度の検診を受けられる方および歯周病の治療で通院中の方は除く

内容　問診および口腔内診査（治療は行いません）

費用　500円

次に該当する方は、証明書等の提示・提出により歯周病検診が無料で受診できます。

・生活保護世帯に属する方（生活保護適用証明書等が必要）

・市民税非課税世帯の方（世帯全員の市民税非課税証明書等が必要）

問合　健康局 健康推進部 健康づくり課 電話06-6208-9907

取扱歯科医療機関はこちら

**「ひったくり防止キャンペーン」のお知らせ**

無料　先着順

自転車でお越しいただいた方に、ひったくり防止カバーの無料取り付けを実施します。

日時　4月24日（水）13時30分～整理券配布、14時～取り付け

場所　横堤中公園（横堤3-1）

定員　100名（先着順）

※カゴの種類によっては、取り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時までに判断します）

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9848

**鶴見交通安全大会in関目自動車学校**

春の交通安全運動期間に、こども・高齢者の関連する交通事故をなくすため体験型の講習会を実施します。ぜひご参加ください。

日時　4月13日（土） 10時～12時30分　※雨天決行

場所　関目自動車学校

内容　鶴見交通安全大会

警察・消防・教習車両・JAFこども免許証・こども自転車

教室・電動キックボード・安全講話 など

主催　鶴見警察署

共催　鶴見区役所・鶴見消防署・JAF・関目自動車学校

問合　市民協働課（市民協働） 1階8番　電話06-6915-9848

**通学路見守り活動ボランティア説明会を開催しました**

令和6年３月６日（水）に鶴見区役所で、通学路見守りボランティアの皆様に安全に活動を行っていただくため、子どもの誘導の仕方や見守り活動における注意点などの説明会を、大阪府鶴見警察署の岡交通課長を講師として開催しました。

当日は、各町会や老人クラブ、ＰＴＡ、学校関係者など、約50名もの方がご参加くださり、説明会後は見守り活動に対する活発な意見交換が行われました。

問合　市民協働課(市民協働) １階8番　電話06-6915-9848

**地域振興町会（町会）に加入しませんか**

「災害が起きたら、どこに逃げればいいの？」

「子育て世代の人たちと交流したい！」

こんなとき頼りになるのが「地域振興町会（町会）」です。

鶴見区は町会加入率が大阪市で1番高く、約7割の世帯が町会に加入しています。

町会に加入してさまざまな人と交流・活動することは、いざというときの助け合いにつながるだけでなく、日々の生活を心豊かなものにしてくれます。

町会についてもっと知りたい方は、右の二次元コードを読み取り、お住まいの地域の連合振興町会にお問い合わせください。

問合　市民協働課 1階8番　電話06-6915-9166

**チカツキョウだヨ！全員集合**

あなたのまちの地活協・もっと知ろう！　最終回

あなたのまちの地活協を知っていただくために、区内の12地活協について順次紹介していきます。

最終回は、鶴見北地域（鶴見小学校区）です。

鶴見北地域活動協議会

（鶴見5-6-37 ／電話06-6915-1151）

スローガン　「ときめき・つながり・ほっとする『わ』のまち 鶴北」（規約第3条より）

令和6年度・地活協の事業（予定）

●通年：青色防犯パトロール、防犯一斉行動、見守り活動、地域学校協働活動（はぐくみ事業）、ふれあい喫茶、ネットワーク委員会活動、高齢者食事サービス、子育てサロン、いきいきサロン、百歳体操、広報活動

●5月：体育祭

●6月：献血

●6 ～ 7月：薬剤散布

●8月：納涼大会

●11月：地域防災事業

●2月：餅つき大会

餅つき大会（令和6年2月4日開催）

町会へのお問合せはコチラから

地域振興町会は地活協の中心的存在であり、コミュニティづくりや防災活動等の身近な活動を行っています。

4月　イベントカレンダー　※日程などは変更となる場合があります。詳細は各地活協にお問い合わせください

7日（日） 緑 春まつり 緑第一公園

20日（土） 緑 献血 緑ふれあいの家

今回紹介した地活協を含む各地活協の連絡先や活動内容はコチラから

YouTube　ツルカフェチャンネル

問合　鶴見区まちづくりセンター　電話06-6967-8931

**令和6年能登半島地震災害義援金の募金箱を設置しています。**

［設置場所］区役所1階 総合案内 問合 総務課（総務） 電話06-6915-9625

**おめでとうございます**

**教育長表彰および第75回市立校園職員児童生徒表彰**

令和5年度のスポーツ活動・文化活動などにおいて、顕著な成果をあげた児童生徒が教育長表彰を受けました。また、他の模範となる児童生徒等が、第75回市立校園職員児童生徒表彰を受けました。

教育長表彰（個人）

茨田中学校 3年 栁𠩤 璃緒 さん　第19回都道府県対抗全日本中学生女子ソフトボール大会　「大阪選抜」 第3位

茨田中学校 3年 石原 悠仁 さん　第29回全国ジュニア・ラグビーフットボール大会

「大阪府ラグビーフットボール協会代表」優勝

茨田中学校 1年 亀谷 治磨 さん　第8回 グランドファイナル ヤマハジュニアピアノコンクール　C部門 2位

第75回市立校園職員児童生徒表彰（個人）

茨田西小学校 2年 奥村 亜瑠真 さん　第28回少年少女全日本空手道選手権大会　オープントーナメント グランドチャンピオン決定戦　小学2年生女子の部 優勝

茨田西小学校 4年 奥村 瑠依真 さん　第28回少年少女全日本空手道選手権大会　オープントーナメント グランドチャンピオン決定戦　小学4年生女子の部 優勝

茨田西小学校 6年 吉田 朱里 さん　第30回世界年齢別トランポリン競技大会　個人（女子11～12歳の部）第1位　シンクロナイズド競技（女子11～12歳の部） 第1位

問合　市民協働課（教育） 4階43番　電話06-6915-9734

**横堤駅周辺の駐輪場不足の解消と不正駐輪対策のため、区役所ほか2施設の駐輪場を活用します**

横堤駅自転車駐車場の大型自転車駐輪スペース不足や慢性的な満車状態、区役所・区民センターはじめ駅周辺施設への不正駐輪などの課題解決のため、公募によって決定した駐輪場事業者による区役所・区民センター・老人福祉センターの駐輪場を活用した取組を進めていくこととしています。今後、事業者や事業形態など詳細が決まりましたら、別途広報つるみやホームページ等でお知らせします。

横堤駅自転車駐車場では

大型自転車駐輪スペースが不足

駅周辺施設への不正駐輪が常態化

問合　総務課（総務） 4階41番　電話06-6915-9625

**4月1日から区役所の組織の一部を変更します**

令和5年度

総務課

4階41番総務担当

4階42番政策推進担当

4階43番教育担当

市民協働課

1階8番市民協働担当

令和6年度　※総務課教育担当を市民協働課へ

総務課　4階41番庶務担当　電話06-6915-9625

担当事務　区の庶務・計理、庁舎管理、統計調査、選挙管理委員会など

総務課　4階42番政策推進担当　電話06-6915-9683

担当事務　区の運営方針、広聴・広報、区政会議、魅力推進など

市民協働課　1階8番市民協働担当　電話06-6915-9166

担当事務　地域活動協議会支援、防犯・防災・交通安全、区民センター、コミュニティ育成、空き家等対策、環境施策、種花活動など

市民協働課　4階43番教育担当　電話06-6915-9734

担当事務　教育関係施策、学校選択制、青少年健全育成、社会教育、生涯学習、人権施策など

**市立中学校等での課外学習会**

中学生の皆さんへ

“個別指導つるみ塾”の受講生を募集します！

映像授業見放題　教科書準拠のテキスト使用

一人ひとりに合った学習計画を立て、習熟度に応じたきめ細やかな内容とペースで勉強を進めていきます。勉強のやり方が身につくよう、少人数指導でしっかりフォローします。

対象　鶴見区内の中学1～3年生の全生徒

教科　国語・数学・英語

場所・時間　以下の曜日・時間で、週に2回受講できます。（1回120分）

◎茨田北中学校（月・木）　19時～21時

◎横堤中学校（水・金）　19時～21時

◎鶴見区子ども・子育てプラザ（火・木）　18時30分～20時30分

※茨田・鶴見南・今津・焼野の4つの小学校で、当該小学校に通学する5・6年生を対象につるみ塾を実施します。開講日等詳しくは下記問合せ先までご連絡ください

受講料　月額1万円（諸費用込み）

※受講料は「習い事・塾代助成カード」利用で実質0円になります

申込方法　申込フォームまたは電話

申込フォームはこちら

申込・問合　株式会社トライグループ（家庭教師のトライ大阪校）フリーダイヤル0120-555-202（10時～22時/土日祝も受付）

※必ずオペレーターに「大阪市鶴見区『つるみ塾』」とお申し出ください

習い事・塾代助成カードに関するお問い合わせは

大阪市習い事・塾代助成事業運営事務局まで

電話06-6452-5273（12時～20時）※日・祝・年末年始を除く

問合　市民協働課（教育） 4階43番　電話06-6915-9734

鶴見区制50周年ロゴが完成しました

鶴見区が令和６(2024)年７月に区制50周年を迎えることをお祝いする記念ロゴマークができました！ 詳しくは区ホームページをご確認ください。

問合　総務課(政策推進) 4階42番　電話06-6915-9173

詳しくはこちら

**減塩しよう！食育レシピ**

豚巻きのさっぱり照り焼き

（1人分あたり エネルギー210kcal　食塩相当量0.7g）

材料（4人分）

豚ロース肉（うす切り）　16枚

塩・こしょう　少々

大葉　4枚

ながいも　1/6本（60g）

にんじん　小1/2本（60g）

油　大さじ1と1/3

A　味付けポン酢　大さじ1　みりん　小さじ1　酒　大さじ1 と1/3

作り方

①大葉は茎を切り、縦半分に切る。ながいもは5cm長さの拍子木切りにする。

②にんじんは5cm長さの拍子木切りにし、ゆでる。（または電子レンジで加熱する）

③豚肉は縦に2枚並べ、塩、こしょうをふり、肉の手前に大葉をのせて上にながいも、にんじんを置き、くるくると巻く。（1人分で豚肉4枚使用）

④中火でフライパンに油を熱し、③を転がして焼き色をつけ、ふたをして中まで火を通す。

⑤混ぜ合わせたAを加えて全体にからめて、照りがついたら完成。

ポン酢は醤油よりも食塩量が少なく、ポン酢をタレに使用することで、さっぱり、おいしく、減塩に！

令和6年度の大阪市食育推進計画の共有テーマは「減塩しよう」

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

1日の食塩摂取量の平均値と目標量（20歳以上）

女性

平均値　9.3g

目標値　6.5g未満

男性

平均値　10.9g

目標値　7.5g未満

（出典）平均値:令和元年 国民健康・栄養調査結果　目標量:日本人の食事摂取基準(2020年版)

問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番　電話06-6915-9882