**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和６年6月号　No.338**

**6月は食育月刊です。**

**さあ、始めよう！減塩生活。**

ご存じですか？ 日本人は食塩をとりすぎています！ 食塩のと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日の食塩摂取量の目標量と平均値（20歳以上）

女性

目標6.5g未満

平均9.3g　とり過ぎ

男性

目標7.5g未満

平均10.9g　とり過ぎ

（出典）国民健康・栄養調査結果（令和元年）の概要

あなたは、どのタイプ？取り組みやすい方法から減塩生活を始めてみませんか？

めん類や汁物が好きな方

うどんやラーメン、みそ汁などには、塩分が含まれています。

◆うどん1杯

汁を全部飲むと塩分量 5～6g

◆ラーメン1杯

汁を全部飲むと塩分量 6～7g

★めん類を食べる時は、汁（スープ）を飲む量を最低限にしましょう。

★みそ汁は、野菜などの具材をできるだけ増やして、汁の量を少なくしましょう。

加工食品をよく食べる方

漬物類、パン類、魚肉練り製品やハム・ベーコン、スナック菓子など、加工食品には食塩が多く含まれているものがあります。

◆きゅうりの塩漬（8枚）約1.0g

◆食パン（5枚切り1枚）約0.9g

◆ちくわ（小1本）約0.7g

◆ベーコン（2枚）約1.0g

◆ポテトチップス（1袋60g）約0.6g

★食べる量や頻度が多くならないようにしましょう。

★加工食品には栄養成分表示が記載されています。「食塩相当量」を確認して、食塩量の少ないものを選びましょう。

濃いめの味が好きな方

調味料は控え目に！ 急にうす味にせず、徐々にうす味に慣れましょう

★かつお、昆布、煮干しなどの天然だしでとっただし汁を活用しましょう。

★素材のおいしさを活かすため、新鮮な材料を使いましょう。

★しょうゆ、ソースはかけずに小皿に入れてつけましょう。

天然だしを濃いめにとろう！

**いつもの料理をおいしく減塩！ 食育レシピ**

鮭のレモンバター包み焼き

【栄養量】1人分あたり：エネルギー152kcal　食塩相当量1.0g

【材料】4人分

・鮭（生）...4切

・しめじ....1/2袋（50g）

・えのき....1/4袋（25g）

・アスパラ...4本

・パプリカ...1/4個（20g）

A

・レモン汁...大さじ1

・しょうゆ...大さじ1

・酒...大さじ1と1/3

・バター.....20g

・アルミホイル 25㎝角 4枚

作り方

①しめじは石づきをとって、小房に分ける。えのきたけは石づきをとって、半分に切りほぐす。

②アスパラは４等分の長さに切る。パプリカは細切りにする。

③アルミホイル１枚につき鮭１切を中央に置き、①②を等分して上にのせる。

④③に混ぜ合わせたAをかけ、バターをのせて包む。

⑤フライパンに④を並べ、水50～100mlを入れ、

中火で蓋をして10分ほど蒸し焼きにする。

減塩ポイント

鮭は生の切り身を使用し、レモンバターの風味でおいしく減塩！

かぼちゃの和風カレー煮

【栄養量】1人分あたり：エネルギー100kcal　食塩相当量0.3g

【材料】4人分

・かぼちゃ...200g

・鶏ひき肉...100g

・サラダ油...大さじ1/2

B

・水...100ml

・めんつゆ（3倍濃縮）...小さじ2

・カレー粉...小さじ1

作り方

①かぼちゃは一口大に切る。

②フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏ひき肉を加えて炒める。半分ほど火が通ったら、①を加える。

③全体に油が回ったら、Bを加えて蓋をして7～8分全体に火が通るまで加熱する。

減塩ポイント

いつものかぼちゃの煮物をカレー風味にすることで、調味料を減らしてもおいしく減塩！

わかめときゅうりの炒め物

【栄養量】1人分あたり：エネルギー23kcal　食塩相当量0.5g

【材料】4人分

・わかめ（生）...60g

・きゅうり...1本

・しめじ...1/2袋（50g）

・おろしにんにく...小さじ1/4

・おろし生姜...小さじ1/2

・ごま油...小さじ1

C

・酒...大さじ1/2

・しょうゆ...小さじ1

・こしょう...少々

・白ごま...小さじ1/2

作り方

①わかめは一口大に切る。きゅうりは縦半分に切り、スプーンで種をとり斜め5mm幅に切る。しめじは石づきをとって、小房に分ける。

②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくとおろし生姜を加え、香りが立ったら①を入れて炒める。

③全体に油が回ったらCを加えてこしょうをふり、炒め合わせる。

④器に盛り付け、白ごまをふる。

減塩ポイント

にんにくや生姜の風味、ごま油の香りが引き立ち、おいしく減塩！

**一緒に食育活動をしませんか？**

鶴見区では、区役所の栄養士と食生活改善推進員（ヘルスメイト）、食育推進ネットワーク施設の皆さんが連携して食育活動を進めています。

「鶴見区食生活改善推進員（ヘルスメイト）」は、健康講座保健栄養コースを修了された方たちで、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に区内の子どもから高齢者に対して、食育の啓発を行っています。

**令和6年度 健康講座保健栄養コース**

無料

生活習慣病予防や食育、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。講座修了後、食生活改善推進員（ヘルスメイト）として活躍できる方、歓迎します

日時

①8月7日（水）・②14日（水）・③22日（木）・④29日（木）または30日（金）※、⑤9月5日（木）・⑥11日（水）・⑦18日（水）・⑧26日（木）、⑨10月9日（水）（全9回）各日9時30分～12時

※④は2グループに分けて開催予定のため、どちらかに出席いただきます（日程は決定次第お知らせします）

場所　区役所2階 集団検診室または3階、4階 会議室

内容

◆医師による健康づくりの取り組み

◆管理栄養士による生活習慣病予防の食生活

◆健康運動指導士による運動実習

他にも調理実習や食品衛生の講義など、食生活を中心に健康づくりについて総合的に学んでいただける内容です。

対象　区内在住で①～⑨のうち6回以上出席できる方定員30名（先着順）

申込　電話・ファックス・窓口 ※講座名、住所、氏名（ふりがな）、電話番号をお知らせください

締切　7月12日（金）

申込・問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番　電話06-6915-9882 ファックス06-6913-6235

**住んでいるうちに対策を！ 空家の所有者には管理責任があります**

管理不全が続くと罰則もあります！

空家対策推進の必要性を考え「空家等対策の推進に関する特別措置法」が施行されました。この法律には、所有者が空家を適切に管理する責務が定められています。管理不全な状態が続くと、法律に基づき「管理不全空家等(※1)」「特定空家等(※2)」として市が指導を行うことがあります。

管理不全空家等、特定空家等になる前に家の状態をチェック

家の中

雨もり・床の傾き・カビの大量発生・異臭 など

外壁

外壁材の異常(穴・サビ など)

窓・ドア

ガラスの割れ・建付けの異常・

開閉の不良 など

土台

基礎・土台の異常(ヒビ・腐朽 など)

屋根

屋根材の異常(ズレ・割れ・はがれ など)

軒裏

軒材の異常(シミ・汚れ など)

家の周り

雑草や樹木の繁茂・害虫などの発生・ごみの不法投棄 など

※1 管理不全空家等とは、次の状態に該当する空家等のことです。

●空家等のうち、適切な管理が行われていないことによりそのまま放置すれば特定空家等に該当することとなるおそれのある状態にあると認められるもの（令和5年法改正により追加）

※2 特定空家等とは、次の4つの状態のいずれかに該当する空家等のことです。

●そのまま放置すれば倒壊等著しく保安上危険となるおそれがある状態

●そのまま放置すれば著しく衛生上有害となるおそれのある状態

●適切な管理が行われていないことにより著しく景観を損なっている状態

●その他周辺の生活環境の保全を図るために放置することが不適切である状態

行政による指導の流れ

①情報提供・助言等 (法第12条)

空家等の適切な管理に必要な情報提供、助言をします。

1か月後

②助言・指導 (法第22条第1項)

空家等の適切な管理に必要な措置を取るよう助言または指導をします。

8か月後

③勧告 (法第22条第2項)

指導を受けて改善されない場合、固定資産税の住宅用地の特例から除外となります。

その後　※管理不全空家等は勧告まで実施します

④命令 (法第22条第3項)

命令に違反した場合、50万円以下の過料に処されることがあります。

その後

⑤行政代執行 (法第22条第9項)

命令が履行されない場合、市が代執行することがあります。また、その際の費用は所有

者から徴収します。

区役所の各種無料相談もぜひご利用ください

予約制　6面をご覧ください

住宅は、居住者の移転や世代交代などで空家になることがあります。スムーズに引き継ぐために、住んでいるときから権利関係の確認や登記の変更、相続などの対策を早めに準備しておきましょう。

●専門家に相談

相続に関して、相続人同士の権利問題や名義変更手続きなどが必要となります。それぞれの悩みに応じて、弁護士・司法書士・行政書士などの専門家に相談してください。

●登記を確認

不動産登記法の改正により、相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権を取得したことを知った日から３年以内に相続登記の申請をすることが義務化されましたので、必ず登記手続きを行ってください。

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9848

**空家利活用改修補助**

住宅の性能向上や地域まちづくりに資する改修工事費用等の一部を補助します。

すでに耐震性を有する建物、またはこれから耐震改修工事を行う場合にご利用できます。

補助要件

住宅再生型・地域まちづくり活用型

●すでに耐震性を有していること、または改修により一定の耐震性を確保すること

●市内にある平成１２年５月３１日以前に建築された住宅（戸建または長屋建）であること

●不動産市場に賃貸用または売却用として流通しておらず、３か月以上空家であること

●利活用事例として、大阪市が情報発信（内容は区と協議）することに了承できること

●売却を前提としたものでないこと

地域まちづくり活用型

空家の耐震補強や内装の整備等の改修を行い、地域の子どもたちの居場所として開放。

改修前

改修後（子どもたちと遊ぶようす）

改修後の用途

補助の種類　住宅再生型　住宅

補助の種類　地域まちづくり活用型　地域まちづくりに資する用途（地域に開かれた居場所等）※区との事前協議が必要

補助対象者

補助の種類　住宅再生型　・空家所有者、空家所有者の配偶者または一親等以内の親族

　　　　　　・空家取得予定者、賃貸予定者

補助の種類　地域まちづくり活用型　・非営利団体（NPO法人、社会福祉法人・公益法人）等　※区との事前協議が必要

補助内容　戸あたり限度額：補助率

補助の種類　住宅再生型

① インスペクション 3万円：1/2

② 耐震診断 5万円：10/11

③ 耐震設計 10万円：2/3

④ 耐震改修工事 100万円：1/2

⑤ 性能向上に資する改修工事75万円：1/2

補助の種類　地域まちづくり活用型

① インスペクション 3万円：1/2

② 耐震診断 5万円：10/11

③ 耐震設計 10万円：2/3

④ 耐震改修工事 100万円：1/2

⑤ 地域まちづくりに資する改修工事 300万円：1/2

問合

補助の種類　住宅再生型　大阪市立住まい情報センター4階5番　電話06-6882-7053

補助の種類　地域まちづくり活用型　市民協働課(市民協働）1階8番　電話06-6915-9848

※補助金額は①②③は税込み、④⑤は税抜きで算定します。また、上記以外に別途上限があります。締切①②③：令和6年12月27日（金） ④⑤：令和6年12月13日（金）

**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　6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皆さんと考えてみませんか？

また、今年１月には能登半島地震が発生するなど、近年大きな災害がたびたび発生しています。今回は、障がいがある方に普段からどのような備えが必要か、災害時の行動も学べる内容になっています。

日時　6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　• 区役所防災担当職員による講座「防災について学ぼう」• 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

**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　6月20日（木）、7月4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

3 すべての人に健康と福祉を

**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

申込不要

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。不登校を大人はどう理解するかについて、ご講演いただきます。

日時　7月7日（日）13時30分～15時（13時～受付開始）

場所　区民センター つるみ日建ホール

講師　立正大学 心理学部教授　鹿嶋 真弓（かしま まゆみ） 氏

対象　どなたでも

定員　400名（先着順）

問合　市民協働課（教育）4階43番　電話06-6915-9734

**開幕300日前　大阪・関西万博応援の取り組み**

3月の展示の様子

開幕300日前となる大阪・関西万博を盛り上げるため、区役所1階の区民ギャラリーにて万博関連グッズの展示を行います。

期間 6月17日（月）～28日（金）

費用 無料

その他の大阪・関西万博の取組みはこちら

区役所庁舎3階の東側壁面に大型横断幕を設置しました！ 実物は写真で見るより迫力がありますので、近くへお越しの際はぜひご覧ください！

問合 総務課（政策推進）4階42番 電話06-6915-9176

**第17回 区長杯**

**ソフトバレーボール大会**

一般の部・シニアの部の参加チームを募集します。

日時　6月9日（日） 9時～　※組合せは6月8日（土）に連盟で抽選します

場所　鶴見スポーツセンター

募集　①トリム一般の部　②トリムシニアの部　※①②とも1チーム4～8名でお願いします　※メンバーは区内在住・在勤者に限ります

費用　1チーム 3,000円 ※当日受付でお支払いください　※抽選後の参加辞退は参加費をいただきます

申込　メール（所定の申込書あり）※申込書のダウンロードおよび開催概要は「大阪鶴見ええまちネットワーク」のホームページをご覧ください

申込書と開催概要はこちら

締切　6月7日（金）必着

主催　鶴見区体育厚生協会・鶴見区役所

協力　鶴見区ソフトバレーボール連盟

申込・問合　鶴見区ソフトバレーボール連盟会長 山田方 電話090-7366-3770（通話可能時間…19時～21時）メールsnow-o-white@angel.zaq.jp

**小・中学校の教科書をご覧いただけます**

小・中学校で使用する教科書をより多くの方に知っていただくため、教科書（見本）を展示します。ぜひ手にとってご覧ください。

期間　6月14日（金）～7月12日（金）※開庁日のみ

時間　9時～17時30分（金曜日は19時まで）場所　区役所 4階43番窓口付近問合

◆教科書に関すること　大阪市教育委員会事務局指導部　電話06-6208-9186　ファックス06-6202-7055◆教科書の展示場所などに関すること　市民協働課（教育）4階43番　電話06-6915-9734**介護保険利用者負担限度額認定証等の更新をお忘れなく！**介護保険を利用して、介護保険施設などへ入所や短期入所した場合に、食費・居住費が負担軽減される認定証等の有効期限は7月31日（水）です。現在認定証等をお持ちの方には、5月末ごろから申請のご案内を送付していますので、更新希望の方は6月28日（金）までに申請してください。

なお、非課税年金（遺族年金・障がい年金）を受給している方は、年金収入額と基礎年金番号の申告が必要となりますので、年金振込通知書等の写しを添付して申請してください。

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階10番　電話06-6915-9859

**区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ**

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　電話06-6915-9882

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 　電話06-6915-9956

予約制※

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・受付場所

9月14日（土）9時30分～10時50分　13時30分～14時50分　区役所2階 保健福祉センター前

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和60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・受付場所

9月14日（土）13時30分～14時50分　区役所2階 保健福祉センター前

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和60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・受付場所

7月29日（月）18時30分～19時50分　8月19日（月）18時30分～19時50分　区役所2階 保健福祉センター前

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・受付場所

7月29日（月）18時30分～19時50分　8月19日（月）18時30分～19時50分　区役所2階 保健福祉センター前

対象（大阪市民）　18歳以上の方（平成19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・受付場所

6月4日（火）、9月14日（土）各9時30分～11時　区役所3階 302会議室

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の被保険者の方

内容　歯科健康相談

料金　無料

実施日・受付時間・受付場所

6月4日（火）、10月1日（火）各13時30分～14時50分　区役所2階 保健福祉センター前

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・受付場所

6月21日（金）、7月12日（金）各10時～11時　区役所2階 保健福祉センター前

対象（大阪市民）　15歳以上の方

★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。

※定員に達し次第、受付終了します

**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

3　すべての人に健康と福祉を

※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　6月10日（月）

対象　令和6年1月24日～2月12日生まれ

内容　3か月児健康診査

日　6月24日（月）

対象　令和6年2月13日～3月3日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　6月11日（火）

対象　令和4年11月6日～11月20日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　6月25日（火）

対象　令和4年11月21日～12月7日生まれ

内容　3 歳児健康診査

日　6月13日（木）

対象　令和2年12月1日～12月15日生まれ

内容　3 歳児健康診査

日　6月27日（木）

対象　令和2年12月16日～12月31日生まれ

**令和6年度の国民健康保険料について**

保険料の決定

令和6年度（令和6年4月から令和7年3月）国民健康保険料の決定通知書を、区役所から6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。

前年中所得が一定基準以下の世帯や、災害、退職、廃業等による所得の減少等で保険料を納めるのにお困りの方は、保険料が軽減・減免できる場合があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

令和6年度の国民健康保険料は次の表により計算した金額が年間保険料となります。

府内統一保険料率について

なお、被保険者間の負担の公平性の観点から、令和6年度より「府内統一保険料率」としており、大阪府内の市町村にお住まいで「同じ所得、同じ世帯構成」であれば「同じ保険料額」となっています。

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

令和6年度国民健康保険料（年額）

平等割保険料（世帯あたり）

医療分保険料 　34,803円

後期高齢者支援金分保険料 　11,091円

介護分保険料※1　−

均等割保険料（被保険者あたり）

医療分保険料 　被保険者数×35,040円

後期高齢者支援金分保険料 　被保険者数×11,167円

介護分保険料※1　介護保険第2号被保険者数×19,389円

所得割保険料※2

医療分保険料 　算定基礎所得金額 ※3 ×9.56%

後期高齢者支援金分保険料 　算定基礎所得金額 ※3×3.12%

介護分保険料※1　算定基礎所得金額 ※3×2.64%

最高限度額

医療分保険料 　65万円

後期高齢者支援金分保険料 　22万円

介護分保険料※1　17万円

※1：介護分保険料は、被保険者の中に40歳～64歳の方（介護保険第2号被保険者）がいる世帯にのみにかかります。介護保険料の平等割保険料はかかりません※2：世帯の所得割は、被保険者（介護分保険料の所得割は介護保険第2号被保険者）ごとに計算した所得割の合計額となります※3：算定基礎所得は、前年中総所得金額等から43万円を引いた金額となります

**児童手当の現況届提出について**

制度の一部変更に伴い現況届は原則提出不要となりましたが、必要な方には現況届を送付しています。

現況届の提出がない場合は、令和6年6月分（令和6年10月支払い分）から手当を支給できなくなりますので、お早めに下記までご提出ください。現況届の提出がないまま2年が経過すると時効になり受給権がなくなりますのでご注意ください。

なお、令和6年10月分手当から制度拡充が予定されていますが、詳細については決まり次第、ホームページ等でお知らせします。

問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番　電話06-6915-9107

**後期高齢者医療保険料決定通知書の主な内容を点字文書にして同封します**

視覚障がいのある被保険者の方（希望者）に、後期高齢者医療保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。

ご希望の方は、下記までお申し込みください。

※一度お申し込みいただければ、毎年のお申し込みは不要です。ただし、転居等により居住区の変更があった場合は、改めて申込みが必要です

申込　電話・窓口　※住所•氏名•生年月日をお聞きします問合　窓口サービス課（保険年金／保険）3階31番　電話06-6915-9956

**自衛隊への情報提供を希望されない方の申出（除外申出）について**

自衛官募集事務は市町村の法定受託事務と定められており、大阪市では防衛大臣からの依頼に応じて、18歳・21歳の方の住民基本台帳を提供しています。

情報提要を希望されない方は、申出により自衛隊へ提供する情報から除外しています。

窓口サービス課（住民情報）

１階③番

電話06-6915-9963

**鶴見区子育てサロンに遊びに来てね！　無料**

問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番　電話06-6915-9129

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（毎月第2月曜日）

日時　6月10日(月)　10時～11時45分

場所　鶴見北公民館（鶴見5-6-37）

名称　横堤子育てサロン（毎月第2火曜日）

日時　6月11日(火)　10時～12時

場所　横堤福祉会館（横堤3-10-11）

名称　茨田東子育てサロン（毎月第2水曜日）

日時　6月12日（水）10時～12時

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（毎月第2木曜日）

日時　6月13日(木)　10時～12時

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（毎月第3月曜日）

日時　6月17日(月)　10時～11時30分

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（毎月第3火曜日）

日時　6月18日(火)　10時～11時30分

場所　鶴見公民館（鶴見2-5-41）

名称　みどり子育てサロン（毎月第3水曜日）

日時　6月19日(水)　10時～11時30分

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（毎月第3水曜日）

日時　6月19日(水)　10時～12時

場所　茨田福祉会館（中茶屋1-1-41）

名称　焼野子育てサロン（毎月第3水曜日）

日時　6月19日(水)　10時～11時30分

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（毎月第3木曜日）

日時　6月20日(木)　10時～11時30分

場所　茨田南福祉会館（諸口2-4-36）

名称　榎本子育てサロン（毎月第4火曜日）

日時　6月25日(火)　10時～11時30分

場所　榎本福祉会館（今津中1-9-32）

名称　今津子育てサロン（毎月第4火曜日）

日時　6月25日(火)10時～12時

場所　今津会館（今津中5-5-32）

**6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組（先着順）

相談名　1法律相談（弁護士）

予約制

日時　6月14日（金）13時～17時　（毎月第2金曜日）

申込方法　予約6月7日（金）正午～6月13日（木）17時

（予約専用☎050-1808-6070 ［AI電話24時間受付］）

定員　16組（先着順）（1組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　6月28日（金）13時～17時(毎月第4金曜日）

申込方法　予約　6月21日（金）正午～　6月27日（木）17時

（予約専用☎050-1808-6070 [AI電話24時間受付]）

　定員　16組（先着順）（1組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　6月13日（木）・24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　各6組(先着順)（1組30分以内）

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　6月19日（水）13時～17時（毎月第3水曜日）

申込方法　6月から定員を増やして相談を実施します。

予約　当日９時～電話（予約専用電話06-6915-9954） ★

定　員　12組(先着順)（1組40分以内）

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（バスの時刻表が見にくい、土地の境界線の相談をしたいなど）

予約制

日時　6月28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

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　5 日曜法律相談

予約制

日時　6月23日（日）13時～17時

福島区役所（福島区大開1-8-1）

阿倍野区役所（阿倍野区文の里1-1-40）

申込方法　予約　6月14日（金）正午～6月22日（土）17時（予約専用☎050-1807-2537[AI電話24時間受付]）

定員　各16組（先着順）（1組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 ナイター法律相談

予約制

今月は実施いたしません

相談名　7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　8精神科医によるこころの健康相談

予約制

問合　保健福祉課（保健活動）電話06-6915-9968

日時　6月14日（金）・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、窓口

事前予約制（電話06-6915-9968）

定員 各2組（先着順）（1組30分程度）

場所　区役所1階相談室

相談名　9花と緑の相談

問合　鶴見緑地公園事務所 電話06-6912-0650

日時　6月12日（水）14時～15時30分（毎月第2水曜日）

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　10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　6月18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　11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　（☎06-6915-9734）

**健康コラム「歯と口の健康習慣」**

「6（む）4（し）」にちなんで6月4日を「虫歯予防デー」とし、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。

歯の力、お口の役割

• 食べる（食べ物をかみ砕く）

• 話す（発音を助ける）

• 表情をつくる

• からだの姿勢やバランスを保つ

歯の健康を守るためにライフステージに沿ったケアをしましょう

乳幼児期（0～6歳未満）

乳歯が生えてくる大切な時期

歯磨きの習慣づけと保護者による仕上げ磨きをしましょう。

虫歯の原因菌は養育者のだ液を介して子どもに伝わります。家族のお口のケアも大切です。

学童期（６～18歳未満）

乳歯から永久歯に生え変わる時期

歯の生え変わりで、歯がでこぼこに並ぶので、1本ずつ磨きましょう。

また、思春期はホルモンバランスの乱れや生活の変化で歯ぐきの腫れや出血などが起こりやすくなります。歯ぐきも観察しましょう。

青壮年期（18～64歳未満）

歯周病の増加と悪化が進む時期仕事や家事が忙しいと、歯のケアをさぼりがちになりますので、日ごろから意識してケアしましょう。

歯周病検診も活用してください。

高齢期（65歳以上）

歯を失ったり、口腔機能が低下する時期

自分の歯でしっかりかむことで、充実した食生活を送れます。

また、かむことであごの骨や筋肉が刺激され、血液の流れが良くなり、脳の老化を防ぎます。お口のケアは介護予防の第一歩になります。令和6年度より、大阪市の歯周病検診対象者が拡充されました。ぜひ受診してください。

詳細はホームページをご確認ください。

問合 保健福祉課（保健活動）1階11番 電話06-6915-9968

歯周病検診について詳しくはこちら

**「ひったくり防止キャンペーン」のお知らせ**

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　6月26日（水） 整理券配布13時30分～、取り付け14時～

場所　緑児童遊園（緑3-3-3）

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（市民恊働） 1階8番　電話06-6915-9848

**チカツキョウだヨ！全員集合　身近な地域活動を知ってみよう！**

鶴見区ではいろんな人や団体が地域活動に関わっています。暮らしの身近なところで行われている活動を知り、参加してみませんか？

第1回 安心安全なまちをめざして

防災活動

災害に備え、各地域で様々な自主防災活動を行っています。避難所開設訓練のほか、ロープ結索や毛布担架など道具の使い方体験、地図を使った図上練、要援護者の安否確認の実践訓練、学校と連携した防災学習など工夫を凝らしたプログラムを実施しています。

図上訓練 子ども向け防災学習

地域防犯活動

街頭犯罪の減少や子どもの安全を守るため、町会、PTA、老人会など地域団体が連携して様々な活動を行っています。例えば、登下校時に通学路の危箇所に立って見守り、青色防犯パトロール車が地域を巡回しています。また、あいさつなどで声を掛け合うことでお互いに顔見知りになり、誰もが安全に暮らせるまちをめざしています。

青色防犯パトロール車　見守り活動

問合 鶴見区まちづくりセンター　電話06‐6967‐8931

各地活協の連絡先はこちらから

６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

6月2日（日） 榎本　榎本ふれあいまつり／榎本福祉会館

8日（土）茨田北　小学校土曜授業「まなぼうさい」／茨田北小学校

15日（土）焼野　パークゴルフ大会／鶴見緑地パークゴルフ場

23日（日）茨田南　グラウンドゴルフ大会／茨田南小学校

**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

**第50回 鶴見区民まつり**

協賛金や協賛物品も募集しております！ご協力いただける方は、下記問合せ先までご連絡ください。問合期限6月14日（金）

①パレード出演者募集（選考あり）

場所　くすのき通

対象　団体・グループ※申込者多数の場合は、鶴見区内で活動されている方を優先します

②ステージ出演者募集（多数の場合抽選）

場所　ハナミズキホール（水の館ホール）予定

対象　区内で活動されている団体・グループ（ジャンル不問）

時間　15分以内（ステージ転換を含む）

抽選会　7月3日（水）区役所4階 403・404会議室

※抽選会には必ず参加してください（代理出席可）

③第50回 鶴見区民まつり　サブテーマ募集（選考あり）

区民まつりが区民の皆さまの交流の場であることが伝わるような第50回鶴見区民まつりのサブテーマを募集します。

対象　区内に在住・在勤・在学または区内で活動されている方

④ブース出店者募集（選考あり）

場所　中央通、くすのき通など（場所は抽選等）

対象　区内で活動されている団体・法人・グループ

スペース　5.4m×3.6m程度　※飲食および物販の出店はできません

日時　10月6日（日） 10時～15時（開会式は9時30分から）

場所　花博記念公園 鶴見緑地

申込期限　①②③④ともに6月30日（日）

申込方法　持参・送付・ファックス・メール

※指定の申込用紙に必要事項を記入してください。申込用紙は区役所窓口で配布またはホームページからダウンロードできます

主催　鶴見区コミュニティ育成事業実行委員会・鶴見区民まつり実行委員会・鶴見区役所

※その他の詳細はホームページまたは申込書を確認してください。

詳細・申込書　はこちら

問合・申込　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9166 ファックス06-6913-6235　〒538-8510 鶴見区役所「 鶴見区民まつり」メールJ tr0002@city.osaka.lg.jp

※天候等や施設事情等により内容変更や中止になる可能性があります

**鶴見区の親子のための施設をご活用ください**

**すべて事前予約不要です**

つどいの広場

乳幼児（0～3歳）とその保護者が交流を深めたり、育児相談やイベント、情報交換を楽しめます。

つどいの広場ソフィア（緑1-11-3）

開設日　月～金曜日（祝日は休み）

対象　主に乳幼児（0～3歳）とその保護者

時間　10時～15時

費用　無料（ただし教材費は実費） ※一時預かり保育も行っています。

問合　電話06-6180-3550

つどいの広場まほろ（鶴見2-4-7）

開設日　月～金曜日（祝日は休み）

対象　主に乳幼児（0～3歳）とその保護者

時間　10時～15時 ※月曜日10時～12時は0歳のみ

費用　無料

問合　電話090-2359-1312

つどいの広場秀和（諸口6-2-7）

開設日　月～金曜日（祝日は休み）

対象　主に乳幼児（0～3歳）とその保護者

時間　①9時30分～12時　②13時15分～15時15分

費用　無料 ※館内は飲食禁止です。

問合　電話090-9215-1545

子ども・子育てプラザ

今津中1-1-14　問合　電話06-6967-1033

つどいの広場

乳幼児（0歳～就学前）とその保護者の交流、情報交換の場所です。

開催日　火～土曜日

時間　①9時30分～12時　②12時45分～15時15分

内容　自由遊び、各種行事、子育て支援のための講座や教室など

児童のあそびの広場

小・中学生、高校生を対象に、自習室や安心して遊べる場所を提供します。

開催日時　①10時～12時（土・日のみ）②14時～17時（火～日曜日）

内容　自由遊び、各種行事、将棋教室など

鶴見子育て支援センター

諸口５丁目浜６-17（茨田第１保育所内）　問合 電話06-6915-8224

大阪市内在住の概ね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ができる出会いの場です。

開催日　月～金曜日（祝日は休み）

時間　①9時15分～11時45分　②13時～15時30分

※月・水の午前中と火の午後は0歳ルームです

問合　保健福祉課（子育て支援室）1階12番 電話06-6915-9107

**鶴見区制50周年記念植樹募集**

７月に区制50周年を迎える鶴見区では、鶴見緑地で開催された「花の万博」以降、花と緑豊かなまちづくりをめざしています。

そこで、鶴見区役所が区民の皆さんや企業・団体とともに取り組む「区制50周年記念事業」の一環として、植樹場所の提供および植樹後の木の管理をしていただける企業・団体等を募集します。

募集　植樹できる場所

　　　※植樹後に区民の皆さんが木を見ることができる場所

　　　　植樹後は応募者に木の管理をお願いします

木の種類　ハナミズキを予定

植樹時期　令和７年１月以降を予定

問合　総務課(政策推進) 4階42番 電話06-6915-9173

**区役所ほか２つの施設に大型自転車が利用できる駐輪場を整備します**

横堤駅駐輪場の慢性化した満車状態と、区役所周辺駐輪場での施設利用者以外の不正駐輪問題を解決するため、区役所、区民センター及び老人福祉センターの駐輪場を大型自転車が駐輪できるよう、今年度中に整備を進めていきます。

◆整備事業者：サイカパーキング株式会社

◆利用料金:原則 無償　ただし、施設利用以外の方（地下鉄利用者など）や区民センター利用の方が、2時間を超えてご利用の場合は有償となります。

◆実施時期その他の詳細は、今後、広報つるみや鶴見区ホームページ等でご案内する予定です。

問合 総務課(総務）4階41番 電話06-6915-9625