**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和６年11月号　No.343**

**子どもたちの明るい未来を守るために**

**「他人」だからこそ 気づけることや、とれる行動があります。**

**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・365日　通話料無料

**11月は「秋のこどもまんなか月間」です。**

秋のこどもまんなか月間　検索

問合　市民協働課(教育)4階43番　電話06-6915-9734

**子どもへの虐待を見たとき、聞いたとき、「何か変だ」と感じたら、ためらわず連絡を！**

児童虐待のサイン

子どもに見られるサイン

●不自然なあざや火傷のあとがある

●衣類や身体がいつも汚れている

●急にやせた

●表情が乏しい

●落ち着きがなく、乱暴

●家に帰りたがらない

●夜遅くまでひとりで遊んでいる

●親を避けている

●親がいなくなると急に表情が晴れやかになる

●拒食、過食、むさぼるように食べるなどの異常な食行動 など

保護者に見られるサイン

●家の中や外が散らかっている

●近隣からの苦情や悪い噂が多い

●近所との交流がなく孤立している

●子どもの健康や安全を考えない

●子どもを置いて外出している

●人前で子どもを厳しく𠮟る、叩くなど

そんなときはまずお知らせください

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に秘密は守られます。

児童虐待ホットライン（こども相談センター）

フリーダイヤル　0120-01-7285（まずは一報なにわっ子）24時間・365日　通話料無料

児童相談所虐待対応ダイヤル

電話　189（いちはやく）

24時間・365日　通話料無料

※一部のIPの電話からはつながりません

**子育て　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**

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。

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

子どもの発達面が気になる、接し方がわからない

問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番　電話06-6915-9129

**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訪問して、昼間に家事などのサポートをします。

内容　住居の掃除、生活必需品の買い物、食事や身の回りのお世話など

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　電話06-6915-9107

1人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

**こどもの居場所に行ってみよう！**

**知っていますか？「こどもの居場所」**

「こどもの居場所」は、学校でもない、家でもない、こどもが安心して自由に過ごせる場所のことです。ごはんが食べられる「こども食堂」、いっしょに勉強する「学習の場」、自由に過ごせる「居場所」。

鶴見区には企業、NPO法人、団体等が自主的に運営する「こどもの居場所」があります。参加料や予約が必要な場合がありますので、詳しくはそれぞれの居場所の連絡先までお問い合わせください。みなさんが来てくれるのを待っています！

番号 1　名称　ダイカンこども食堂　【食】要予約

所在地　焼野3-2-79 ㈱　ダイカン本社

開催　不定期　連絡先 　メールkodomo-info@daikan-eco.co.jp

番号 2　名称　ひだまり文庫　【居】要予約

所在地　緑3-3-3　緑会館「緑ふれあいの家」

開催　月1回 不定期 　連絡先 　ひだまり文庫Xアカウント　[＠hidamari\_bunko](https://twitter.com/hidamari_bunko)

番号 3　名称　子ども食堂せいむぽかぽかキッチン　【食】要予約

所在地　 緑1-5-7 2階　㈱SEIMU

開催　毎月第2火曜日(1・8月は休み) 16時～20時　連絡先　電話0120-060-0716

番号 4　名称　蒼組(あおぐみ)　 【食】【学】【居】要予約

所在地 　茨田大宮4-23 茨田大宮第2住宅19棟106号室

開催 　開催日はLINEカレンダーで ご確認ください 16時～19時30分

連絡先　電話090-6670-4174(山本)

番号 5　名称　コリックの居場所 　【食】【居】要予約

所在地　 安田3-11-5

開催　毎月第3土曜日・日曜日 　子ども食堂　12時～14時 　子どもの遊び場　12時～16時

連絡先　電話090-8797-7709 　メール　coric.no.ibasyo@gmail.com

番号 6　名称　らんまん子ども食堂 　【食】要予約

所在地　鶴見5-2-10　特別養護老人ホームらんまん鶴見

開催　第3火曜日 17時30分～20時　連絡先　電話06-6933-8830

番号 7　名称　あなたの居場所わたしの居場所おかえり　【居】要予約

所在地 　鶴見4-12-14ほか

開催　毎週木曜日 13時～15時(日時相談可) 　連絡先　電話090-6605-3455

「悩みがある」「学校に行きたくない」そんな時にご連絡ください。

番号 8　名称　 こども班会「コペルくん」　【居】要予約

所在地　鶴見3-6-22 コープおおさか病院

開催　最終土曜日 14時～15時30分 　連絡先 　電話070-5560-0129

番号 9　名称　アソーラカフェこども食堂　 【食】要予約

所在地　 鶴見2-15-20

開催　第4土曜日 9時～15時 　連絡先 　電話080-2070-1314

番号 10　名称　 里っここども食堂　【食】要予約

所在地　横堤5-13-41 だるま園1階

開催　最終金曜日 18時～19時30分 　連絡先 　電話06-6914-6005

番号 11 　名称　 つるみのおかんの井戸端食堂　【食】【居】要予約

所在地　横堤5-3-15 鶴見区民センター

開催　第2・4水曜日17時30分～20時 　連絡先 　電話090-5677-0593(植田)

番号 12 　名称　 わらく子供食堂 　【食】要予約

所在地 　浜3-4-43 デイサービス笑楽 鶴見緑地

開催　毎週土曜日 17時30分～　連絡先 　電話06-6915-7787

番号 13　名称　 SOMPO流こども食堂　【食】要予約

所在地　 諸口5-浜6-10 そんぽの家鶴見緑地

開催　第4土曜日 11時30分～14時30分 　連絡先 　電話06-6913-9701

番号 14　名称　大山畜産こども食堂　【食】【居】要予約

所在地　諸口5-浜13-23

開催　毎月1回 不定期　15時～　連絡先 　090-4567-8900

番号 15　名称　 こども食堂「うつぎ」　【食】要予約

所在地　今津北2-10-9 PAS（ぱす）マインド

開催　第1・3土曜日 12時30分～16時　連絡先 　電話06-6968-5811

番号 16　名称　 みんなの空間～10代カフェ～　【食】要予約

所在地　今津中5-4-11 鉄板焼tetsu

開催　第3～5のいずれかの土曜日 15時～18時　連絡先 　電話06-6786-9570

番号 17　名称　でんなん こども食堂 　【食】要予約

所在地　放出東3-28-19 天理教澱南分教会

開催　月1回 不定期　連絡先 　電話090-9256-2238

番号 18　名称　 えのはなれすとらん　【食】要予約

所在地　放出東3-30-25 放出会館

開催　第1土曜日 12時～14時　連絡先　直接お越しください

問合 保健福祉課（子育て支援）1階12番

電話06-6915-9107

**子育て支援講座　無料**

子どもの気持ちに寄り添いながら、子どもの行動に対する声掛けやほめ方のポイントを一緒に学びませんか？

日時　12月3日（火）10時～12時 ※9時45分開場

内容　講演「お子さんとより良い関係を築くには」

対象　市内在住の子育て中の方、子育てに興味・関心のある方

※お子さんの同伴可（一時保育はありません）

定員　50組 (先着順)

申込　 電話・申込フォーム ※11月1日(金)受付開始

共催　鶴見区社会福祉協議会、鶴見区役所

場所　区役所4階 403・404会議室

講師　武庫川女子大学　 心理・社会福祉学部 心理学科教授 　 新澤 伸子氏

締切 　11月30日(土)

申込・問合 　鶴見区社会福祉協議会(諸口5-浜6-12)

電話06-6913-7070

※受付可能時間　月～金曜日 9時～19時、土曜日 9時～17時30分

**離乳食講習会 　無料**

日時　11月19日（火） 13時30分～14時30分

場所　鶴見区役所2階 集団検診室

内容　離乳食の進め方について（お話・実演）

対象　生後7か月ごろまでの赤ちゃんを育児中の方

定員　15組 (先着順)

申込　電話・窓口

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

**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　11月13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クリニックの相談員 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？「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　11月20日（水） 13時30分～15時30分

場所　区役所2階 　集団検診室

内容

・当事者の語り

・精神障害者地域生活支援センター

すいすい相談員によるミニ講座

「障がい者サービスを知ろう」

・家族交流会

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　①11月21日（木） 9時30分～11時30分　 ②12月 5日（木） 9時30分～11時30分

場所　①区役所3階 303会議室 　②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

**マタニティクラス　無料**

胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しずつ準備を始めませんか？

妊婦さん同士の交流もしています。

日時　①11月15日（金） 13時30分～15時30分 　②12月 4日（水） 13時30分～15時30分

場所　区役所2階 　集団検診室

内容

①妊娠中の食生活（栄養士）/赤ちゃんとの 暮らし（保健師）/ベビーグッズの展示

②歯科健診/歯の健康について（歯科衛生 士）/妊娠中の過ごし方（保健師）

対象　妊娠6～9か月頃の妊婦さん

定員　15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

電話06-6915-9968

**シニア向けクッキング**

低栄養予防について調理実習をしながら楽しく学びませんか？

日時　11月29日（金） 10時～13時

場所　区役所2階 栄養室 ほか

内容　栄養士による食事のお話、調理実習

※希望者には、ご自宅の汁物の塩分測定を行います

メニュー　ごはん、鶏肉と野菜の塩こうじ蒸し焼き、さつまいもサラダ、スープ、バナナパンケーキ

対象　区内在住の概ね65歳以上の方

定員　18名（先着順）

費用　600円（材料費・保険料込）※当日徴収

持物　エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、水分補給用の飲料

申込　電話・窓口・ファックス ※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

締切 　11月20日（水）

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

電話06-6915-9882 　ファックス06-6913-6235

**「その気持ち、言ってて良かった。**

聞いてて良かった。～ACP人生会議～」講演会

　無料　申込不要

11月30日は、「いい看取り・看取られの日（人生会 議の日）」です。

人生会議とは…

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

住み慣れたまちで自分らしく最期まで暮らすための ヒントがあるかもしれません。ご家族・知人をお誘い あわせのうえお気軽にご参加ください。

日時 　11月30日（土） 14時～16時

場所　区民センター 小ホール

内容

第1部　講演会

講師／小林 経宏氏（小林医院 院長）

第2部　パネルディスカッション　コーディネーター／北田 博一氏（医療法人晃和会北田医院 院長）

対象　区内在住・在勤の方

定員　 200名（先着順）

共催　鶴見区医師会、鶴見区 在宅医療・介護 連携相談支援室、鶴見区役所

問合 　保健福祉課（健康づくり） 1階11番

電話06-6915-9882

**令和6年度 鶴見区民バレーボール大会**

日時　12月1日（日） 9時30分～ ※受付9時～ 開会式9時20分～

場所　鶴見スポーツセンター

対象　区内在住者で構成された女子チーム（区外在住者も1チーム3名まで登録可）

※詳細は大阪鶴見ええまちネットワークのホーム ページからご確認ください

費用　5,000円

※11月17日（日）のトーナメント抽選時に支払い

申込　来館・郵送・ファックス・メール

※受付は平日9時30分～17時

締切　11月15日（金）必着

主催　鶴見区役所、鶴見区体育厚生協会

協力　鶴見区ママさんバレーボール連盟

申込 ・問合　〒538-0051 鶴見区諸口6-3-43

大阪鶴見ええまちネットワーク

電話06-6912-6133　ファックス06-6912-6134 　メールa-machinet@triton.ocn.ne.jp

詳細はこちら

**つるみヒューマンシアター 映画「夕陽のあと」上映会 　 無料　 申込不要**

豊かな自然に囲まれた鹿児島県長島町を舞台に、ひとりの子どもをめぐる“生みの親”と“育ての親”の葛藤を描いた一作。どちらもわが子の幸せを願うふたりの母親が最後に導き出す答えとは…。彼女らを包み込む美しい夕陽にもご注目ください。

主演　貫地谷しほり、山田真歩

日時　12月14日（土）13時30分～16時　（13時開場）

場所　つるみ日建ホール（区民センター 大ホール）

対象　どなたでも

定員　500名（先着順）

主催　鶴見区役所、鶴見区社会福祉協議会

後援　鶴見区人権啓発推進会、 鶴見区人権啓発推進員連絡会

問合 　 市民協働課（教育） 4階43番

電話06-6915-9734

©2019長島大陸映画実行委員会

**第21回 鶴見区みんなの健康まつり& 第17回 食育フェスタ〜つるみEXPO〜　無料　 申込不要**

日時 　11月9日（土） 14時～16時 　※雨天決行

場所　鶴見区民センター

**健康まつり**

●各種測定・検査　（血糖値、聴力、眼底、検尿、血管年齢、骨密度、血圧、握力）

●健康相談、歯科相談、お薬相談

●脳年齢測定、自律神経チェッカー測定

●大腸がんクイズラリー、アルコールパッチテスト

●介護予防体操＆ミニ講座

来場者の方へのお願い

会場へのご来場は公共交通機関をご利用ください。

駐輪場（2時間まで無料）の台数には限りがあります。

「なんと!スタンプラリーとアンケートに答えると記念品がもらえるよ!何がもらえるかはお楽しみに♪※配布物については、数に限りがあります」

**食育フェスタ**

◆体験＆展示コーナー

●SATシステムを使った食生活チェック

●食育クイズ、おだしの試飲

●管理栄養士による栄養相談

【講演会】「精神科医が説く 　禅（マインドフルネス）のすすめ」

時間　13時～14時

場所　区民センター 小ホール

講師　杉山 博通氏

共催　鶴見区みんなの健康まつり＆食育フェスタ実行 委員会、「すこやか大阪21」鶴見区推進委員会

協力　すこやかパートナー、キッコーマン食品株式会社、大阪信愛学院大学、鶴見区食育推進ネットワーク施設

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06-6913-8140

詳しくはこちら

つるみEXPO　1990花の万博を開催した鶴見区からも2025大阪・関西万博を応援しています。

**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

11月21日（木）9時30分～10時50分 　13時30分～14時50分

12月8日（日）9時30分～10時50分 　13時30分～14時50分

令和7年1月7日（火） 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

11月21日（木）、 12月8日（日） 各日9時30分～10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

11月21日（木）、 12月8日（日）令和7年1月7日（火）各日13時30分～14時50分

区役所2階 保健福祉センター前

対象　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

11月21日（木）、12月8日（日） 令和7年1月7日（火）各日13時30分～14時50分

区役所2階 保健福祉センター前

対象　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

11月21日（木） 13時30分～15時 　12月8日（日） 9時30分～11時

区役所3階 302会議室

対象　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

※対象者の方には緑色の封筒で「受診券」を送付しています

※年末から年度末にかけて予約が集中しますので、お早目の受診をおすすめします！

内容　歯科健康相談

料金　無料

実施日・受付時間・受付場所

11月21日（木） 9時30分～10時50分　13時30分～14時50分

令和7年1月7日（火） 13時30分～14時50分

区役所2階 保健福祉センター前

対象　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

11月5日（火）、12月11日（水）令和7年1月15日（水） 各日10時～11時

区役所2階 保健福祉センター前

対象　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

※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　11月11日（月）

対象　 令和６年7月4日～7月24日生まれ

内容　1 歳6 か月児健康診査

日　11月12日（火）

対象　令和５年4月1日～4月15日生まれ

内容　1 歳6 か月児健康診査

日　11月26日（火）

対象　令和５年4月16日～4月30日生まれ

内容　3 歳児健康診査

日　11月14日（木）

対象　令和３年5月１日～5月15日生まれ

内容　3 歳児健康診査

日　11月28日（木）

対象 　令和３年5月16日～5月31日生まれ

**健康コラム　良い睡眠で、からだもこころも健康に**

問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　電話06-6915-9968

人は、人生のおよそ3分の１にあたる25万時間を寝て過ごすと言われます。最も身近な生活習慣であり、からだとこころの充電時間である睡眠を見直してみませんか。

良い睡眠とは

　成人では、６時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。また、高齢の方は寝床にいる時間が８時間以上にならないよう注意しましょう。

　睡眠には個人差がありますが、毎日ほぼ同じ時間にすっきり目覚めて、日中に眠気や不調を感じないことが重要です。

質の良い睡眠のためのコツ

・毎日決まった時間に起きて太陽光を浴び、朝食を食べる

・日中は適度な運動を心がける

・昼寝は「午後３時まで」「30分以内」を目安にする

・夕方以降はカフェインを多く含むコーヒー・緑茶は控える

・寝るための飲酒は、逆に睡眠が浅くなるので控える

・就寝１～２時間前の入浴がおすすめ

・寝る前のパソコンやスマートフォンの使用は控える

ひとりで悩まず相談を

　なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、ぐっすり眠った感じがしないなど、睡眠に問題を抱えると、こころの病気につながることがあります。ひとりで悩まず、かかりつけ医や精神科医、心療内科医に相談しましょう。

　また、保健福祉センターでは精神科医や精神保健福祉相談員による相談(予約制 📞06-6915-9968)を行っています。

**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

名称　つるみ北子育てサロン（鶴見北公民館）

日時　11月11日(月) 　10時～11時45分

名称　横堤子育てサロン（横堤福祉会館）

日時　開催しません

名称　茨田東子育てサロン（茨田東福祉会館）

日時　開催しません

名称　茨田西子育てサロン（茨田西社会福祉会館）

日時　開催しません

名称　茨田北子育てサロン（茨田北福祉会館）

日時　11月18日(月) 10時～11時30分

名称　つるみ子育てサロン（鶴見公民館）

日時　開催しません

名称　みどり子育てサロン（緑会館「緑ふれあいの家」）

日時　11月20日(水) 10時～11時30分

名称　茨田子育てサロン（茨田福祉会館）

日時　11月20日(水) 10時～12時

名称　焼野子育てサロン（焼野福祉会館）

日時　11月20日(水) 10時～11時30分

名称　榎本子育てサロン（榎本福祉会館）

日時　11月26日(火) 10時～11時30分

名称　今津子育てサロン（今津会館）

日時　11月26日(火) 10時～12時

名称　茨田南子育てサロン（茨田南福祉会館）

日時　開催しません

**食育レシピ**

いつもの料理をおいしく減塩！

カニカマサラダ

1人分あたりエネルギー24kcal

食塩相当量0.4ｇ

減塩ポイント

・青じその風味で美味しく減塩！

・カニカマを入れることで風味よく、彩りもよいです。

材料（4人分）

・キャベツ 　 240g（1/4玉）

・いんげん　40g

・カニカマ　 32g

・青じそ　　 3～4枚

・ノンオイル青じそドレッシング　小さじ2

作り方

① キャベツ、青じそは千切り、いんげんは筋を取り、斜め切りにし、カニカマはほぐしておく。

② いんげんを茹で、少しやわらかくなったらキャベツを入れさっと茹でる。粗熱がとれたら水気を切ってボウルに入れる。

③ ②にカニカマ、青じそを加え、ノンオイル青じそドレッシングで和える。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています

レシピ提供：三愛幼稚園・こども園

試作協力：鶴見区食生活改善推進員協議会

茨田東校区　山田さん（左）、安藤さん（右）

問合　保健福祉課（健康づくり）１階11番　電話06-6915-9882

**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　★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　11月8日（金） 13時～17時 (毎月第2金曜日）

申込方法　予約　11月1日（金）正午～ 11月7日（木）17時

（予約専用電話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　11月22日（金） 13時～17時 (毎月第4金曜日）

申込方法　予約　11月15日（金）正午～ 11月21日（木）17時

（予約専用電話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　11月14日（木） 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組(先着順)（1組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　11月20日（水）13時～17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　12組(先着順) （1組40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　行政書士相談（相続・遺言など）

予約制

日時　11月13日（水） 13時～16時 （奇数月第2水曜日）

申込方法　当日9時～電話 （予約専用電話06-6915-9954）

定員　8組(先着順）（1組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　5　行政なんでも相談（公共施設が破損している、子どもの 通る道に危ない箇所があるなど）

日時　11月22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　6　日曜法律相談

予約制

日時　11月24日（日） 13時～17時

場所　城東区役所 （城東区中央3-5-45）

申込方法　予約　11月15日（金）正午～11月23日（土・祝）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　7　ナイター法律相談

予約制

日時　11月21日（木） 18時30分～21時

場所　北区民センター （北区扇町2-1-27）

申込方法　行政オンラインシステムでの事前予約

予約　11月20日（水）17時まで

※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日の18時時点で 来場している相談希望者で抽選（18時受付終了）

定員　32組（先着順）

★行政オンラインシステムでの予約可

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　8　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

場所　区役所3階33番

問合 電話06-6913-7060

相談名　9　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　11月8日（金）・22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　10　花と緑の相談

問合　鶴見緑地公園事務所　電話06-6912-0650

日時　11月13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　11　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　11月19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　13　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）

**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や、茶室での本格的なお茶席の体験ができます。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、ぜひ皆さまお揃いで、秋の鶴見緑地にお越しください。

日時　11月30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

費用　300円（お抹茶・お菓子）※現金のみ

問合　市民協働課（教育）4階43番　 電話06-6915-9734

**「ひったくり防止 キャンペーン」のお知らせ　無料　申込不要**

11月は「自転車マナーアップ強化月間」です。

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。

11月15日（金）については、牛乳石鹼共進社(株)からご提供いただいたカバーを取り付けます。

日時　①11月15日(金)　②11月27日(水) 整理券配布13時45分～、取り付け14時～

場所

①イオンモール鶴見緑地1階14番出口付近（鶴見4-17-1）

②中徳公園（中茶屋1-1）

定員　①200名、②100名（①②とも先着順）

※お一人さま1枚まで

※無くなり次第終了します

※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06-6915-9166

**つるりっぷの防災講座**

冬の地震に備える

地震による被害が大きくなるのは「冬の夕方」です。通勤、通学の移動人口が多く、火気使用率（炊事や暖房器具など）の高い時間帯です。空気も乾燥しているために火災の危険性が高くなります。

また、地震による停電が復旧した際に、ガス漏れしているところや、倒れた電気器具などに通電して火災が発生することがあります。

火災への備え

・ 日ごろから暖房器具のそばに燃えやすいものを置かない。

・ 地震発生後は電気器具の電源を切り、コンセントを抜く。

・ ストーブの火を消す。

・ブレーカーを遮断する。

・ 非常用持ち出し品に、防寒着・毛布・使い捨てカイロなどを追加で用意する。

寒さへの備え

・地震で電気・ガスなどが止まり、暖房器具が使えなくなる ことがあります。

・ 非常用持ち出し品に、防寒着・毛布・使い捨てカイロなどを追加で用意する。

問合　市民協働課（市民協働） 1階8番　電話06-6915-9846

**チカツキョウだヨ！全員集合**

11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

◆地活協のイベント

3日（日・祝）榎本　 榎本防災訓練／榎本小学校

3日（日・祝） 今津 　防災体験訓練／今津小学校

9日（土） 緑　Jr防災研修・避難所開設訓練／みどり小学校

10日（日）横堤 　 スポーツごみ拾い大会／横堤小学校

16日（土） 焼野 　 スポーツ・健康カーニバル／焼野小学校

17日（日） 茨田西　 茨田西フェスタ／つるみ日建ホール（区民センター 大ホール）

17日（日） 横堤　 横堤防災訓練／横堤小学校ほか

17日（日） 鶴見　 餅つき大会／鶴見南小学校

23日（土・祝） 茨田　すくすくまつり／茨田小学校

23日（土・祝） 茨田北 　 生きがいづくり／茨田北福祉会館

24日（日） 今津 　 今津フェスティバル／今津小学校

24日（日）茨田南　茨田南もちつき大会／茨田南小学校

24日（日）茨田東 　防災訓練／茨田大宮中央公園

24日（日）緑 　緑ふれあい寄席／緑ふれあいの家

地活協の活動の様子は鶴見区まちづくりセンター のホームぺージでも紹介しています

各地活協の 　連絡先はこちら

**つるカフェ 　無料　申込不要**

まちづくりセンターがつなぐ交流の場。

地域のこと聞いて！教えて！なんでも気軽につるみトークしましょう！

日時　11月29日(金)、 令和７年１月31日(金)、 ２月28日(金) 18時～19時

場所　鶴見区まちづくりセンター （区役所１階） ※参加料無料

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

**令和7年「鶴見区二十歳のつどい」を開催します**

日時　令和7年1月13日（月・祝）10時～ （9時30分受付開始）

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16年4月2日～平成17年4月1日 に生まれた方

注意事項

※対象者には12月上旬に案内状を送付する予定です

※対象の方（ご本人）以外はご入場いただけません（保護者の方はご入場いただけません）。ただし、同伴者の介 助等が必要な方は事前にご相談ください

※手話通訳席、車椅子スペース等、その他配慮が必要な方も事前にご相談ください

※過去に鶴見区に住んでいた方で、現在他市区町村に居住している方には案内状が届きませんが、式典 には参加いただけます

**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）

 対象　平成16年4月2日～平成17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27日（水） 19時30分～　〈リハーサル〉 1月12日（日）午前中

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

締切　11月15日（金）

主催　鶴見区二十歳のつどい実行委員会・鶴見区役所

申込 ・ 問合　 市民協働課（教育） 4階43番　電話06-6915-9734

メールtsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

**第8回　つる魅力検定　無料**

受験者募集！

受験者全員に参加記念品プレゼント

毎年人気の「つる魅力検定」を今年も 実施します。鶴見区の歴史やまちの魅力 を知り、区への愛着を育むきっかけにし てください。

詳細はこちら

募集期間　11月5日（火）～19日（火）※必着

試験会場　自宅

応募資格　中学生以上

定員　300名（申込多数の場合は抽選）

申込

①鶴見区役所・鶴見図書館等に設置して いる応募用紙に記入し送付。

【送付先】〒538-8510 （住所不要） 鶴見区役所「つる魅力検定」係

②行政オンラインシステム

・未登録の方は、下記QRコードⒶより 登録をお願いします。

・登録後、下記QRコードⒷより必要事 項を入力しご応募ください。

Ⓐ登録はこちら

Ⓑ応募はこちら

「行政オンラインシステム」がおすすめです！

①応募者多数の場合、抽選による受験資格ゲット の確率アップ！

②協賛企業からの景品は、システムにて解答して くれた方の中から抽選！

来年以降、応募方法が「大阪市行政オンラインシステム」 のみになる予定です。この機会にぜひ登録をお願いします。

問合 　総務課（政策推進）4階42番　 電話06-6915-9176

**「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**

地域ボランティアの皆さんが種から育てたお花を使って、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3日（火）14時～15時

場所　 区役所3階 302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　30名（申込多数の場合は抽選）※未受講の方を優先します

申込 　持参・郵送・ファックス・メール

※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

締切　 11月15日（金）必着

※参加者には11月22日（金）までに連絡します

申込 ・ 問合　 〒538-8510（住所不要）鶴見区役所 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 　メールtr0002@city.osaka.lg.jp