**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和７年７月号　No.351**

**大雨シーズン到来！　　災害への備えは日頃から！**

自助　「自分（家族）の命を自分（家族）でも守ること」

・事前の備え　　・地震が起きたら

・揺れがおさまったら

共助　「地域の皆さんで助け合うこと」

・近所の支えあい　　・助けあい

・地域の防災活動へ参加しよう

・避難所生活のために

水・食料

生活用品

衛生用品

有備無患※

※中国の故事成語で「備え有れば、患いなし」

備えがあれば、心配や苦労がない。という意味

「鶴見区防災計画」では、

◆災害想定

◆防災の基本理念

◆震災や風水害に対する備えを地震等の震災編と風水害編に分けて掲載しています。

**離乳食講習会　無料　申込不要**

離乳食を始めることに不安がある方、離乳食を始めたものの、うまく進まない方、その他離乳食についてご質問のある方、ぜひご参加ください。

日時　7月15日（火）13時30分～14時30分

場所　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

詳しくはこちら▶

問合　保険福祉課（健康づくり）1階11番　電話06-6915-9882

**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

（1）7月18日（金）13時30分～15時30分

（2）7月25日（金）13時30分～15時30分

（3）8月6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）産前産後の過ごし方・沐浴の実演（助産師）先輩ママと赤ちゃんの交流会

（3）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か月の妊婦さん

定員　各15名（先着順）

申込　電話・窓口

詳しくはこちら▶

申込・問合　保険福祉課（保健活動）1階11番

電話　06-6915-9968

**区役所職員による鶴見区幼稚園・保育所等相談会を実施します**

無料

保育所申込みや入園についての相談、幼稚園と保育所の違いなどにお答えします。区役所開庁日のご相談が難しい方は、この機会をぜひご活用いただき、行政オンラインシステムから相談予約（先着順）をしてください。なお、相談予約をしていない方でも、各施設の資料をご自由にお持ち帰りいただけます。

日時　8月3日（日）9時15分～12時35分

場所　区役所4階 402・403会議室

対象　就学前児童の保護者（プレパパ、プレママを含む）

定員　32組（先着順）

申込　7月11日（金）～7月31日（木）行政オンラインシステム

（イラスト）

相談申込はこちらから▲

申込・問合　保健福祉課（子育て支援）1階12番

電話　06-6915-9107

**区役所で実施する こころの健康に関する各種無料講座　無料**

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　電話06-6915-9968

**申込制**

**講座名　地域生活向上教室（ほっこり・ほのぼの）**

地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。

実施日時・場所　7月3日（木）・17日（木）、8月7日（木）・21日（木）

各日9時30分～11時30分

区役所2階 集団検診室

対象　統合失調症等の精神障がい（疑いも含む）のある方

※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください

詳しくはこちら▶

**申込制**

**講座名　統合失調症の家族教室**

統合失調症について家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。

実施日時・場所　7月22日（火）14時～16時

区役所４階401会議室

8月20日（水）13時30分～15時30分

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

詳しくはこちら▶

**申込不要**

**講座名　酒害教室**

飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。

実施日時・場所　7月9日（水）、8月13日（水）各日14時～16時

区役所2階 集団検診室

対象　飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、どなたでも参加できます。

詳しくはこちら▶

**おやこの食育教室**

内容　親子で楽しく料理をしながらバランスのよい食事について学びましょう！ お子様も一緒に作れるメニューです♪

日時　７月31日（木）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

メニュー　にんじんおにぎり、ハンバーグ、ゴロゴロサラダ、フルーツ

対象　区内在住の小学生とその保護者

定員　9組（申込多数の場合は抽選）

費用　1名500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

申込　電話・窓口・行政オンラインシステム

※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

締切　7月18日（金）

共催　鶴見区食生活改善推進員協議会

行政オンラインシステムでの予約はこちら▶

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

**介護保険負担割合証を送付します**

要介護・要支援認定を受けている方及び総合事業の事業対象者の方全員に、令和７年８月から令和８年７月に介護サービス等を利用した際の自己負担割合（1割から３割）を記載した「介護保険負担割合証」を７月中旬に送付します。

介護サービス等を利用する際に、「介護保険被保険者証」と併せてサービス提供事業者に提示をお願いします。

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階10番

【電話】06-6915-9859

**介護保険料決定通知書を送付します**

65歳以上の方（介護保険の第1号被保険者）で、年金からのお支払いにより保険料を納めていただいている方に、介護保険料決定通知書を7月中旬に送付します。

また、口座振替や納付書等で保険料を納めていただいている方には、4月に決定通知書を送付しましたが、保険料段階の変更や納付方法が年金からのお支払いに変更となる方には改めて送付します。

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階10番

【電話】06-6915-9859

**介護保険料決定通知書の保管をお願いします**

高齢者用（1）肺炎球菌ワクチン（2）帯状疱疹ワクチン（3）新型コロナワクチン（4）インフルエンザワクチンの接種費用助成対象者のうち、介護保険料段階が（1）～（4）の方は、接種費用が無料となる確認書類として使用できますので、大切に保管してください。

問合　保健福祉課（健康づくり）１階11番

【電話】06-6915-9882

**後期高齢者医療制度の資格確認書と保険料決定通知書を送付します。**

　令和６年12月2日以降、保険証の新規発行を終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しましたが、今年度につきましてはマイナ保険証の保有状況にかかわらず、後期高齢者医療制度の被保険者の方全員に資格確認書（桃色）を７月中旬までに送付します。

　現在の被保険者証（薄緑色）または資格確認書（薄緑色）は８月1日から使えなくなりますのでご注意ください。

資格確認書（桃色）の配達時に不在の時は郵便局に保管され、お知らせが投函されます。７月中に届かない場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、下記までお問い合わせください。

　また、後期高齢者医療制度の保険料決定通知書を７月中旬に送付します。７月中に届かない場合は下記までお問い合わせください。

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「資格情報のお知らせ」を送付します**

大阪市国民健康保険に加入中のマイナ保険証をお持ちの方のうち、資格情報のお知らせをまだお持ちでない方に7月下旬までに送付します。（70歳以上の方は、当該資格情報のお知らせに8月以降の負担割合を記載しています。）

「資格情報のお知らせ」はマイナ保険証をお持ちの方がご自身の情報を簡易に把握できるために送付しますので、大切に保管してください。

7月中に届かない場合は、下記までお問い合わせください。

**国民健康保険高齢受給者証を更新します**

大阪市国民健康保険に加入中の70歳から74歳の方のうち、被保険者証又は資格確認書をお持ちの方に7月下旬までに新しい高齢受給者証を送付します。

現在のものは8月から使用できなくなります。7月中に届かない場合は、下記までお問い合わせください。

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7年度国民年金保険料の免除・猶予申請のお知らせ**

　失業等経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な方は、保険料の納付を免除・猶予申請することができます。申請時の２年１ヶ月前まで、さかのぼって申請が可能です。区役所保険年金担当、または城東年金事務所で申請してください。

詳しくはお問い合せください。

問合

＜城東年金事務所【電話】6932-1161（ダイヤルイン）＞

お問い合わせ可能日時

平日（月）～（金）8時30分～17時15分

（ただし週明け最初の開庁日は19時まで延長）

第２（土）9時30分～16時

問合　窓口サービス課（保険年金／保険）3階31番

【電話】06-6915-9956

**7月は食中毒予防月間です**

食中毒菌が繁殖しやすい夏場（7月～9月）は特に注意が必要です。

食中毒予防の3原則「つけない（手や調理器具の洗浄と消毒）」「ふやさない（早く食べる・冷蔵庫等で低温保管）」「やっつける（しっかり加熱）」を心がけ、食中毒を予防しましょう。加熱のめやすは、中心温度が75℃で1分以上、二枚貝などのノロウイルスが付着している可能性があるものは、85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。

●大阪市では、細菌性食中毒菌のカンピロバクターによる食中毒が多く発生しています。特に鶏肉を原因とすることが多く、新鮮な鶏肉であっても、生や加熱不十分な状態で食べると食中毒になることがあるので、中心部まで十分加熱し、美味しく食べましょう。

●テイクアウト、デリバリーを利用する場合は、常温で長時間持ち歩いたり、放置したりせず、できるだけ早く食べるようにしましょう。

問合　保健福祉課（生活衛生）１階11番

【電話】06-6915-9973

**区役所・小学校等で実施する各種健診・検査のお知らせ**

予約・問合（検診内容・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

行政オンラインシステムでの予約はこちら▶

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21日（日）、10月31日（金）各日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61年3月31日以前生まれの方）

内容　肺がん検診★　エックス線（条件により喀痰検査を実施）

料金　無料（喀痰検査は400円）

実施日・受付時間・受付場所

9月21日（日）13時30分～14時50分　区役所2階 保健福祉センター前

10月31日（金）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61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

8月4日（月）、9月4日（木）各日18時30分～19時50分

9月21日（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

8月4日（月）、9月4日（木）各日18時30分～19時50分

9月21日（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）18歳以上の方（平成20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

9月21日（日）　9時30分～11時　区役所3階 302会議室

10月13日（月・祝）　9時30分～11時　鶴見南小学校（鶴見2-17-22）

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

※対象の方には受診券を送付しています。

内容　歯科健康相談

料金　無料

実施日・受付時間・受付場所

10月31日（金）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

7月14日（月）、8月5日（火）、9月24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歳以上の市民の方

★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。

**児童扶養手当現況届の受付を来庁予約制とします**

毎年８月に行う児童扶養手当現況届受付について、鶴見区役所では窓口の混雑を避け、待ち時間を短縮するために、大阪市行政オンラインシステムを利用した来庁予約制とし、特設窓口でのみ受付を行います。

予約方法の詳細は、後日お送りする「お知らせ（現況届について）」に同封の書類をご確認ください。

　予約なしで来庁され予約枠に空きがない場合は、後日改めてお越しいただくこととなりますので、ご了承ください。

予約　7月22日（火）から

問合　保健福祉課（子育て支援）１階12番

電話　06-6915-9107

**重度障がい者医療費助成制度の所得年度の見直しを行います**

現在、所得制限に該当していて、医療費助成制度を受けていない方は、７月１日以降に申請いただくと、助成の対象となる可能性があります。必要書類をご確認いただき、担当までご提出ください。

また、見直しにより所得制限に該当する方は、医療証に記載の有効期限まではご利用いただけます。所得制限額はホームページ等をご確認ください。

詳しくはこちら▶

問合　保健福祉課（障がい者支援）１階13番

電話　06-6915-9857

**【健康コラム】**

**鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」ってなに？**

鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」では、「自分の健康は自分で守り、いきいきと暮らしていく」を目標に、自分自身の健康づくりや、地域の皆さんが健康でいきいきと暮らしていくためのお手伝いなど、健康に関わる活動をしています。

具体的にはどのような活動をしているの？

・健康に関する講座の開催

・百歳体操や脳トレを実施

・健康グッズを作成し、区民まつり・健康展等で区民に配布、健康づくりの啓発

・ウォーキング教室など、区役所主催の健康づくりの教室への参加・協力

「鶴見ふれんど会」へ入会するにはどうしたらいいの？

鶴見区役所で実施の「健康づくりひろげる講座」を受講・修了されると入会できます。講座の申込みは広報つるみ10月号で案内予定です。年度途中から仮会員として入会することもできます。ご興味のある方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

（写真）一緒に活動しましょう

問合　保健福祉課（保健活動）１階11番

【電話】06-6915-9968

**食育レシピ**

野菜を食べよう！

なすのミートグラタン

1人分の栄養価

エネルギー179kcal

食塩相当量0.6g

材料（４人分）

牛ひき肉　90g※

豚ひき肉　60ｇ※

（※合いびきミンチ150ｇでも可能）

マカロニ　18ｇ

なす　２本

たまねぎ　1個

にんにく　1かけ

サラダ油　小さじ1

（A）塩･こしょう　各少々

（A）ケチャップ　大さじ2と小さじ1

（A）トマトピューレ　大さじ2

（A）ウスターソース　小さじ1

小麦粉　大さじ2

パン粉　大さじ3

水　50cc

つくり方

（1）マカロニを少しかために茹でてザルにあげておく

（2）なすは一口大の乱切りにして水にさらしてあくをぬく。たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにしておく。

（3）フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよく炒め、牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。さらにたまねぎ、なすの順に炒めて水50㏄を加え、たまねぎがしんなりするまで煮る。

（4）（3）に（A）の調味料を加え味つけし、小麦粉を加えて煮る。最後に（1）のマカロニを加えひと煮立ちしたら、耐熱皿に入れ、パン粉をふり、 オーブントースターで10分程度焼く。

※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。

ひとことコメント

・子どもたちからは、苦手ななすも食べやすいと好評です。

・学校給食では、マカロニとパン粉は米粉のもの、小麦粉の代わりに上新粉を使用しているので小麦アレルギー対応となっています。

・トマトピューレがなければ、ケチャップを増量してウスターソースを減らしてください。

【レシピ提供】大阪市立小・中学校

◀【撮影協力】大阪市立茨田南小学校 栄養教諭　桑野先生（写真中央）

鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区　志村さん（写真右）・髙岡さん（写真左）

問合保健福祉課（健康づくり）１階11番

【電話】06-6915-9882

**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

詳しくはこちら▶

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　横堤子育てサロン（横堤福祉会館）

日時　7月8日(火)　10時～12時

名称　茨田東子育てサロン（茨田東福祉会館）

日時　7月9日(水)　10時～12時

名称　茨田西子育てサロン（茨田西社会福祉会館）

日時　7月10日(木)　10時～12時

名称　つるみ北子育てサロン（鶴見北公民館）

日時　7月14日(月)　10時～11時45分

名称　つるみ子育てサロン（鶴見公民館）

日時　7月15日（火）10時～11時30分

名称　みどり子育てサロン（緑会館「緑ふれあいの家」）

日時　7月16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　7月16日(水)　10時～12時

名称　焼野子育てサロン（焼野福祉会館）

日時　7月16日(水)　10時～11時30分

名称　茨田南子育てサロン（茨田南福祉会館）

日時　7月17日（木）　10時～11時30分

名称　榎本子育てサロン（榎本福祉会館）

日時　7月22日(火)　10時～11時30分

名称　今津子育てサロン（今津会館）

日時　7月22日(火)　10時～12時

名称　茨田北子育てサロン（茨田北福祉会館）

日時　7月28日(月)　10時～11時30分

※第3月曜日が祝日のため

**乳幼児健診**

3すべての人に健康と福祉を　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「健康診査のお知らせ」を事前に送付します。

※表のとおり予定していますが、対象人数によっては変更する場合がありますので、必ずご確認ください。

内容　３か月児健康診査

日　7月14日（月）

対象　令和7年3月2日～3月22日生まれ

内容　３か月児健康診査

日　7月28日（月）

対象　令和7年3月23日～4月6日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　7月8日（火）

対象　令和5年12月1日～12月15日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　7月22日（火）

対象　令和5年12月16日～12月30日生まれ

内容　3歳児健康診査

日　7月10日（木）

対象　令和4年1月3日～1月16日生まれ

内容　3歳児健康診査

日　7月24日（木）

対象　令和4年1月17日～1月31日生まれ

**認知症になっても住み慣れた鶴見区で暮らし続けるために！**

**認知症のこと、お気軽にご相談ください**

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階10番

電話　06-6915-9859

認知症予防と早期発見のために

認知症は誰もが発症しうる身近な病気ですが、認知症になりにくくするために日常生活の中でできることがあります。また、早期発見・支援により、回復したり、進行を遅らせることができる場合もあります。

（1）人と話して笑いましょう　（2）食事に気をつけましょう

（3）運動しましょう　（4）睡眠をしっかりとりましょう

（5）お口の健康に気をつけましょう　（6）医師に相談しましょう

ご自身や大切なご家族、ご友人が「もしかして？」と感じたら、「つるりっぷオレンジチーム」もしくは担当地域の相談窓口へまずはお電話ください。ご自宅への訪問などで、心身や生活の状況などをお伺いし、今後についてともに考えます。

気になることをお気軽にご相談ください

名称　つるりっぷオレンジチーム

担当地域　区内全域

電話番号　06-6913-9595

名称　鶴見区地域包括支援センター

担当地域　茨田南、茨田、茨田東、茨田北、焼野

電話番号　06-6913-7512

名称　茨田総合相談窓口（ファミリー）

担当地域　茨田南、茨田

電話番号　06-6915-1717

名称　茨田大宮総合相談窓口（ちどり）

担当地域　茨田東

電話番号　06-6914-7711

名称　鶴見区西部地域包括支援センター

担当地域　鶴見、茨田西、横堤、緑、鶴見北

電話番号　06-6913-7878

名称　鶴見区南部地域包括支援センター

担当地域　榎本、今津

電話番号　06-6969-3030

**7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

予約制

日時　7月11日（金）13時～17時　（毎月第2金曜日）

申込方法　予約7月4日（金）正午～当日10時

定員　16組（先着順）（1組30分以内）

（予約専用電話050-1808-6070 ［AI電話24時間受付］）

※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

予約制

日時　7月25日（金）13時～17時(毎月第4金曜日）

申込方法　予約　7月18日（金）正午～当日10時

定員　16組（先着順）（1組30分以内）

（予約専用電話050-1808-6070 [AI電話24時間受付]）

※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　7月10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　相談日当日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）

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　7月16日（水）13時～17時（毎月第3水曜日）

申込方法　予約　相談日当日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行政書士相談（相続・遺言など）

予約制

日時　7月9日（水）13時～16時（奇数月第2水曜日）

申込方法　予約　相談日当日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）

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　7月25日（金）14時～16時（毎月第4金曜日）

申込方法　相談日当日会場にて受付

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

※選挙が執行される場合等は、閉庁することがあります。

日時　7月27日（日）13時～17時

鶴見区役所（鶴見区横堤5-4-19）

申込方法　予約　7月18日（金）正午～7月27日（日）10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）

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　7月23日（水）18時30分～20時30分

天王寺区民センター（天王寺区生玉寺町7-57）

申込方法　行政オンラインシステムでの事前予約

6月10日（火）正午～7月22日（火）17時

定員　32組（先着順）

※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日当日18時時点の来場者で抽選

※抽選後に空枠がある場合は、先着順にて受付（各枠の相談開始10分前〆切）

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　7月11日（金）・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06-6915-9968）、窓口にて事前にご予約ください。

定員 各2名（先着順）（1人30分程度）

場所　区役所1階相談室

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　7月15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　（電話06-6915-9734）

**雨の季節です**

**水害から命を守る！今すぐはじめよう、災害への備え**

日頃からの準備と早めの行動をとる必要があります。大きな災害が起こる前に、今すぐ対策しましょう。

市民防災マニュアル

　日頃から災害に対する「心がまえ」と「備え」が大切です。　防災の手引きとしてご活用いただけます。

市民防災マニュアル▼

1　警戒レベルを正しく理解しよう

警戒レベル4で危険な場所から全員避難

　水害時に発令される「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ので、正しく理解しましょう。情報は大阪市や区のホームページ、「大阪防災アプリ」でも確認できます。

とるべき行動 、緊急度　高くなっていく

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

警戒レベル３　高齢者は危険な場所から避難。

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

避難に備えて作っておこう。、マイタイムライン、

マイタイムラインとは

　災害に備えて、ご自身が家族や生活の状況に合わせた逃げ方を考えておくものです。いつどのタイミングで誰が何をするのか考えておきましょう。

マイタイムラインの例

警戒レベル1

非常用持ち出し袋を再確認しておく　お母さん

警戒レベル2

おじいちゃんの常備薬を確認する　お母さん

家族の携帯電話を充電しておく　お兄ちゃん

警戒レベル３

親せきや知人に自分たちの避難先を伝えておく　お父さん

家の戸締りを確認する　お父さん

警戒レベル４

小学校に避難する　全員　　　避難経路の状況によっては早めに家を出る

警戒レベル5

避難完了　状況を親せきや知人に連絡する

2　家の周囲、内部を点検・対策しよう

●家の周囲に不良箇所がないか確認し、必要に応じて修理する

・雨どいの破損、詰まり

・雨水ますの点検、清掃など

●鉢植えや物干し竿など飛散の危険がある物を室内に移す

●ガラス窓や扉には飛散防止フィルムやガムテープを貼る

●家の浸水を防ぐ

・土のうを準備する

・土のうがない場合は、ごみ袋やプランター、ポリタンク、レジャーシートなどの身近なものを利用する

（例）ごみ袋で簡易水のうを作り、玄関等の前に隙間なく詰めると、浸水を軽減できる

●家財を2階などの高い所へ移動する

・重要書類、家電製品、数日分の衣類を高い所に移動する

3　避難場所を考えておこう

災害から命を守るために、みなさんの置かれた状況に応じて、あらかじめ避難方法を検討しておきましょう。

「水害ハザードマップ（鶴見区版）」　詳しくはこちら▶

（例）水害の場合

浸水する可能性がない場所や、安全な階にお住まいの場合は

自宅にとどまる（在宅避難）

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる家族や親せき・知人がいる

　　　　　　　　↓

家族や親せき・知人宅へ避難（分散避難）

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる家族や親せき・知人がいない

　　　　　　　　↓

避難所へ避難

※避難所が開設しているか、必ずホームページ等で確認のうえ避難してください

避難所に行くことだけが避難ではありません！！

4　「大阪防災アプリ」をダウンロードしよう

「大阪防災アプリ」をダウンロードしておけば、いざという時、より安全な避難が可能です。

入手はこちらから！▶

ひと目でわかる防災シグナル

情報が発令されるとトップ画面でお知らせ

オフラインでも使える防災マップ

開設している避難所や行き方のルートがわかる

日ごろから使える気象情報・雨雲レーダー

降水予測や台風推移も閲覧可能

みんなが使いやすい多言語対応

英語、中国語ほか“やさしい日本語”にも対応

5　最低限必要な持ち出し品を決めておこう

自分にあったものを事前に準備しておきましょう

詳しくはこちら▶「首相官邸ホームページ」

チェックリスト

食料品（飲料水・非常食）

日用品（ラジオ・懐中電灯等）

雨具・衣類

緊急医薬品（常備薬も忘れずに）

貴重品（通帳・現金・マイナンバーカード等）

携帯トイレ

その他

・口腔ケア用品（歯みがきセット等）

・ペン・ノート

・女性の備え

・予備電池・携帯充電器

・子どもがいる家庭の備え

・高齢者がいる家庭の備え

6　地域での防災活動に参加しよう

お住まいの地域では、それぞれの地域特性に応じた防災訓練や防災研修などが行われています。いざというときのために、これらの活動に参加し自分がすべきことを知っておきましょう。また、鶴見区役所では、皆さまからのご要望に応じて防災出前講座を行っています。

詳しくはお問い合わせください。

地域防災リーダー

　各地域で共助の一環としてボランティアで活動していただいており、災害時に率先して隣接住民を初期消火や救出救護に導き、平常時には地域の人たちと防災知識の習得に取り組んでいただいています。

防災リーダー訓練の様子（写真）　　　防災訓練の様子（写真）

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9846

**鶴見区防災マップ2025（保存版）**

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9846

「地図イラスト」

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　私立学校や市営住宅等の公共施設のほか、民間企業等の協力を得て水害時避難ビルを確保しています。

一時避難所（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〉 電話06-6915-9846

鶴見警察署〈防犯・交通〉 電話06-6913-1234

鶴見消防署〈消防・救急〉 電話06-6912-0119

鶴見区保健福祉センター〈防疫〉 電話06-6915-9973

鶴見緑地公園事務所〈街路樹〉 電話06-6912-0650

水道局お客さまセンター〈水道〉 電話06-6458-1132

建設局中浜工営所〈道路・橋〉 電話06-6969-2656

※夜間（17:00～翌9:00）・休日等の緊急対応窓口　宿日直センター　電話06-6947-7981

クリアウォーターOSAKA（株）中浜管路管理センター〈下水道〉 電話06-6969-5843

環境局城北環境事業センター〈ごみ〉 電話06-6913-3960

関西電力〈電気の事故〉 電話0800-777-3081

大阪ガス〈ガスもれ〉 フリーダイヤル0120-0-19424

区内救急指定病院

新協和病院 電話06-6969-3500

本田病院 電話06-6939-6251

和田病院 電話06-6911-0003

コープおおさか病院 電話0570-06-1100

藍の都脳神経外科病院 電話06-6965-1800

**無料　申込不要**

**「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　7月9日（水） 10時30分～取り付け　※なくなり次第終了

場所　焼野南さくら公園（焼野1-南10）

定員　100名（先着順）

※前カゴにひったくり防止カバーがついていない自転車に限ります

※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9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

**各地域**

**盆踊り・夏祭り・縁日　日程**

地域名　茨田

開催日　7月19日（土）・20日（日）

開催場所　諸口コミュニティグラウンド

連絡先　茨田福祉会館　電話06-6912-5900

地域名　緑

開催日　7月19日（土）・20日（日）

開催場所　鶴見緑地 西部コミュニティ広場

連絡先　緑会館（緑ふれあいの家）電話06-7507-1018

地域名　茨田東

開催日　7月25日（金）・26日（土）

開催場所　茨田大宮中央公園

連絡先　茨田東福祉会館 電話06-6912-8833

地域名　焼野

開催日　7月25日（金）・26日（土）

開催場所　焼野小学校

連絡先　焼野福祉会館 電話06-6913-9191

地域名　茨田西

開催日　7月26日（土）・27日（日）

開催場所　茨田西小学校

連絡先　茨田西社会福祉会館 電話06-6915-3920

地域名　榎本

開催日　7月26日（土）・27日（日）

開催場所　榎本小学校

連絡先　榎本福祉会館 電話06-6963-0104

地域名　今津

開催日　8月1日（金）・2日（土）

開催場所　今津小学校

連絡先　今津会館 電話06-6962-7273

地域名　鶴見北

開催日　8月2日（土）

開催場所　鶴見小学校

連絡先　鶴見北公民館 電話06-6915-1151

地域名　茨田北

開催日　8月2日（土）・3日（日）

開催場所　茨田北小学校 第2グラウンド

連絡先　茨田北福祉会館 電話06-6913-8119

地域名　横堤

開催日　8月2日（土）・3日（日）

開催場所　横堤小学校

連絡先　横堤福祉会館 電話06-7860-3341

地域名　茨田南

開催日　8月9日（土）・10日（日）

開催場所　茨田南小学校

連絡先　茨田南福祉会館 電話06-6913-7200

※茨田地域…夏祭り　鶴見北地域…納涼大会　横堤地域…縁日　他の地域…盆踊り

※掲載は開催日順です

※詳細については、各地域のポスター等をご覧いただくか、各地域の連絡先へお問い合わせください

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**

あなたの家の耐震性能は大丈夫ですか？

家屋の耐震診断、耐震改修などの対策をしていますか？

　特に昭和56（1981）年5月31日以前の旧耐震基準で建てられた建物は、地震に対する強度がどの程度か調べることが重要です。

「耐震診断」「耐震改修」を応援します

　お住まいに不安がある場合は専門家に診断を依頼し、強度が不足していれば耐震改修を行う必要があります。大阪市には、震災に強いまちづくりをめざし、耐震診断・改修費用の一部を補助する制度があります。

　詳しくは、大阪市都市整備局　耐震・密集市街地整備受付窓口（電話06-6882-7053）にお問い合わせください。

詳しくはこちら▶

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**

**7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

1日（火）～4日（金）今津　ほたるの夕べ／今津小学校

5日（土）茨田北　ほたるの夕べ／茨田北小学校

12日（土）　鶴見北　ほたるの夕べ／鶴見小学校

まちづくりセンターのホームぺージはこちら▶

各地活協の連絡先はこちら▶

地域活動の様子など、鶴見区まちづくりセンターのSNSで発信しています▶

問合　鶴見区まちづくりセンター　電話06-6967-8931

**TSURUMIこどもホスピスと大阪・関西万博のつながり**

鶴見緑地内「TSURUMIこどもホスピス」あそび創造広場※には、現代アーティストのレアンドロ・エルリッヒ氏による「Infinite Garden」という作品が設置されています。子どもたちとともに植物の種をまき、花を育てながらその想いとともに育っていくアート作品です。

また、万博会場「静けさの森」内には、同氏作の「Infinite Garden-Joy of Diversity」が展示され、多くの訪れた方を魅了しています。

鶴見区と万博がアートを通してつながる二つの作品を、ぜひこの機会にご覧ください。

※月・木・金・土・日および祝日 一般開放

ホームページはこちら▶

問合　総務課（政策推進）4階42番　電話06-6915-9176

**学び舎（まなびや）つるみ　～生涯学習1日体験教室～**

無料　申込不要

お子さんの「まなび」を応援する教室を一日限定で開講します。すべて短い時間でできる体験教室ですので、お気軽にご参加ください。

日時　8月9日（土）10時～12時／13時～15時 ※当日の天候により中止の場合あり

場所　区役所3階 302・303会議室

内容　バルーンアート、宝石せっけんづくり、にがおえ教室、ミニフラワーアレンジメント、えいごdeビンゴ、ボッチャ体験、えほんひろば

バルーンアート▼　　　宝石せっけん▼

対象　小学生以下および保護者

定員　講座により定員が異なりますので、ホームページをご確認ください。

※いずれも材料がなくなり次第終了となります。

主催　鶴見区生涯学習推進会議、鶴見区生涯学習推進員連絡会、鶴見区役所

協力　鶴見図書館

同時開催　平和学習 学習アニメDVD上映会

「手紙」、「みらいロボット ミミーとハットのはなまるクイズ」

詳しくはこちら▶

問合　市民協働課（教育）4階43番 電話06-6915-9734

**区政に対し評価やご意見をいただく「区政会議」の委員を募集します**

あなたの意見を区政に直接届けてみませんか。多くの方のご応募をお待ちしています。

対象　区内在住・在勤・在学の方 ※現在、市職員・市の審議会などの委員ではない方

募集人員　若干名 ※ただし、選考の結果によっては募集人員に満たない人数のみを委員とすることがあります。

任期　令和7年10月1日～令和9年9月30日（2年間）

会議開催時間帯　平日19時前後～2時間程度

会議開催回数（年間）　全体会2階以上・部会2回程度

委員報酬　無償

応募方法　応募用紙と、関心のある分野（鶴見区の施策や地域活動、子育て、健康、福祉、防災、防犯、広報、広聴など）をテーマにしたレポート（800字程度、様式自由）を持参、郵送、メールのいずれかの方法にて提出してください。

※応募用紙は、区役所4階総務課（政策推進）で配布しています。鶴見区ホームページからもダウンロードできます。

応募用紙はこちらから▶

締切　7月31日（木）当日消印有効

申込先　郵便番号538-8510（住所不要）「区政会議委員募集」係

メール　kuseikaigi-tsurumi@city.osaka.lg.jp

問合　総務課（政策推進）4階42番 電話06-6915-9173