**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和７年10月号　No.354**

**鶴見区　安全・安心フェスタ**

無料

いろんな緊急車両が大集合！

自衛隊車両　消防車　白バイ　大阪ガスの緊急自動車など　ほかにもたくさんあるよ

楽しみながら学べる体験ブースにも注目！

ミニミニ消防車（バッテリーカー）乗車

JR西日本による踏切非常ボタン体験

サイカパーキングによる自動車シミュレーター　など

CHECK！

6年ぶりの実施となる、災害救助犬による救助の実演

11時～11時30分（予定）

日時　10月26日（日）10時～13時 ※雨天決行・荒天中止

場所　鶴見緑地ハナミズキホールおよび附属展示場

協力　自衛隊大阪地方協力本部・鶴見警察署・鶴見消防署・大阪市水道局・大阪市環境局（城北環境事業センター）・大阪市建設局・鶴見公衆衛生協会・日本赤十字社大阪府支部・西日本旅客鉄道株式会社放出駅・大阪ガスネットワーク株式会社・西日本電信電話株式会社・日本レスキュー協会・サイカパーキング株式会社・森永乳業株式会社（順不同）

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9846

「鶴見区防災計画」はこちら

**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　10月21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

**うつ病の家族教室**

無料

　家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ悩みを持つ家族の方と語り合ってみませんか。

日時　11月8日（土）・22日（土）各14時～16時30分

場所　大阪市こころの健康センター

（大阪市都島区中野町5-15-21都島センタービル3階）

内容　精神科医による講演、家族交流会

対象　市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員　20名（先着順）

申込　電話・窓口

締切　10月22日（水）

3 すべての人に健康と福祉を

申込・問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　電話06-6915-9968

**骨太クッキング ～生活習慣病予防とフレイル予防について～**

　生活習慣病予防とフレイル※予防について調理実習をしながら楽しく学びませんか。日頃のカルシウム不足解消に役立つレシピです♪

※フレイルとは、加齢に伴って、体力（筋力）や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくこと。

日時　10月29日（水）10時～13時

場所　区役所2階 栄養室他

内容　・栄養士による食事のお話・調理実習

※メニュー：鯖そぼろビビンバ、ズッキーニの香味漬け、野菜のスープ、ミルクくずもち

対象　区内在住の18歳以上の方

定員　18名（先着順）

費用　1名600円（税込、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

※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

申込　電話・窓口・行政オンラインシステム

締切　10月17日（金）

主催　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はこちらから▶

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

**令和7年 健康づくりひろげる講座を開催します！**

無料

　健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる方を養成する講座です。健康に関する最新の知識を学び、住み慣れた地域で心身を健やかに保ちながら、自分らしく生きる方法を学びませんか？　※修了者の方は、鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」へ入会できます。

日時　全6回講座 （1）11月12日（水）（2）11月18日（火）（3）11月26日（水）（4）12月3日（水）（5）12月10日（水）（6）12月16日（火）各日10時～12時

場所　区役所2階 集団検診室

内容　医師、理学療法士、ヨガインストラクターなどの講義、グループワークなど

対象　区内在住で原則６回参加可能な方

※4回以上受講された方には修了証をお渡しします

定員　20名（先着順）

申込　電話・窓口・行政オンラインシステム（10月6日（月）から受付開始）

締切　11月7日(金)

申込・問合 　保健福祉課（保健活動）1階11番 電話06-6915-9968

**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　10月2日（木）・16日（木）11月6日（木）・20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

申込制

**講座名　統合失調症の家族教室**

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　10月15日（水）、11月19日（水）

各日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

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　10月8日（水）、11月12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。

**予告**

**第18回　食育フェスタ＆健康展**

　無料　申込不要

日時　11月8日（土） 13時～16時 ※雨天決行

場所　つるみ日建ホール（区民センター 2階）

内容　食育クイズ、おだしの試飲、健康相談、各種測定、展示体験コーナーなど

詳細は11月号に掲載します。 お楽しみに！

問合　保健福祉課（健康づくり）1階11番 　電話06-6915-9882

**つるみヒューマンシアター 映画「あまろっく」上映**会

無料　申込不要

　関西出身の豪華キャストで贈る、笑えてホッとして、胸に迫る人間賛歌！尼崎市を舞台に、年齢も価値観もバラバラな家族が、現実に立ち向かい一つになっていく姿を描いています。

主演：江口のりこ、笑福亭鶴瓶、中条あやみ　他

日時　10月25日（土）13時45分～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）

対象　どなたでも ※一部手話あり。映画は字幕付きです。

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

**国民健康保険資格確認書を交付します**

　令和6年12月2日から、保険証利用登録をされたマイナンバーカード（以下「マイナ保険証」といいます）を基本とする仕組みに移行したため現在お持ちの保険証は10月末日をもって失効します。

　マイナ保険証をお持ちでない方や、国民健康保険資格確認書の交付申請をされた方に、資格確認書を10月中に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等のお預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。

　また10月中に届かない場合や、郵便局の保管期限が過ぎた場合、資格確認書の記載内容に変更がある場合は、下記までお問い合わせください。

　なお、マイナ保険証をお持ちの方は、マイナ保険証で受診してください。

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

**医療証を更新します**

　11月1日に重度障がい者医療証、こども医療証、ひとり親家庭医療証を更新します。

更新後の医療証の色

◆重度障がい者医療証　オレンジ色→うぐいす色

◆ひとり親家庭医療証　桃色→あさぎ色

◆こども医療証は色の変更はありません

資格要件を満たす方には、10月下旬に新しい医療証をお送りします。

現在、お持ちの医療証は11月1日から使えなくなりますので、10月末までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※こども医療証については、有効期限が令和7年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用ください

問合　重度障がい者医療証

保健福祉課（障がい者支援）1階13番　電話06-6915-9857

ひとり親家庭医療証、こども医療証

保健福祉課（子育て支援）1階12番　電話06-6915-9107

**食育レシピ**

**野菜を食べよう！**

根菜カレーライス

1人分の栄養価

エネルギー504kcal

食塩相当量2.2g

材料（4人分）

米　2合

豚小間切れ肉　200ｇ

れんこん　80ｇ

大根　80ｇ

じゃがいも　1個

にんじん　1/3本

たまねぎ　1と1/2個

カレールウ　4皿分

水　550cc

つくり方

（1）米を洗って、炊飯しておく。

（2）豚肉を食べやすい大きさに切る。れんこん、大根、じゃがいも、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。たまねぎはくし切りにしてほぐしておく。

（3）深鍋に水550ccを入れ、れんこん、大根、にんじんを入れふたをして、20分程度中火で煮込む。

（4）（3）にじゃがいも、豚肉をほぐして入れふたをして10分程度煮込む。

（5）具材が柔らかくなったら、火を止めカレールウを入れて溶かす。

（6）再び弱火にし、かき混ぜながらトロミがつくまで煮込む。

（7）炊きあがったご飯とカレーを盛り付け完成。

※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

カレーの具材に旬の野菜を使うと、季節を感じられるメニューになります。

カレーの中にたくさん野菜を入れることで、たっぷり野菜をとれますよ。

【レシピ提供】三愛幼稚園・こども園

【撮影協力】鶴見区食生活改善推進員協議会　横堤校区　笹谷さん（写真左）・松原さん（写真右）

問合　保健福祉課（健康づくり）１階11番　電話06-6915-9882

**成年後見制度（法定後見制度・任意後見制度）について**

　成年後見制度には、法定後見制度と任意後見制度の二つがあり、この記事では主に法定後見制度についてご紹介します。

認知症や知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分な方の権利や保護、支援するために、法的に選任された後見人等が本人の意思を尊重しながら生活状況や身体状況を配慮しながら、本人の生活や財産を守る制度です。

　法定後見制度は本人の判断能力の程度に応じて次の三つに分かれます。

法定後見制度の三類型

類型　後見

本人の状態　判断能力が欠けているのが通常の状態の方

名称　後見人

類型　保佐

本人の状態　判断能力が著しく不十分な方

名称　保佐人

類型　補助

本人の状態　判断能力が不十分な方

名称　補助人

※申し立てのときに、保佐と補助には本人の同意が必要です。

☆法定後見制度

　本人の判断の能力に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つに分かれます。家庭裁判所に親族等が申し立てを行い、審判によって選任されます。

申し立てができる方は、本人または配偶者4親等内の親族等です。また、身寄りがない方は、市町村が代わって申し立てを行うことができます。

後見人等には、弁護士・司法書士・社会福祉士が選ばれます。

☆任意後見制度

　本人が将来、判断力が低下したときに備えて、本人が自分に代わり契約等の法律行為を行ってもらう方を、あらかじめ契約して決めておく制度です。

成年後見制度について、詳しく知りたい場合や、わからないことがある場合、担当の地域包括支援センター及び総合相談窓口まで、ご相談ください。

相談窓口

担当地域　茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野

名称・電話番号　鶴見区地域包括支援センター

電話06-6913-7512

担当地域　鶴見・横堤・茨田西・緑・鶴見北

名称・電話番号　鶴見区西部地域包括支援センター

電話06-6913-7878

担当地域　今津・榎本

名称・電話番号　鶴見区南部地域包括支援センター

電話06-6969-3030

下記の地域の方は、総合相談窓口でも相談できます。

担当地域　茨田南・茨田

名称・電話番号　茨田総合相談窓口（ファミリー）

電話06-6915-1717

担当地域　茨田東

名称・電話番号　茨田大宮総合相談窓口（ちどり）

電話06-6914-7711

これらの制度について詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。

ホームページはこちら▶

問合　保健福祉課（高齢者支援）1階10番　電話06-6915-9859

**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

特定健診受診券の再発行はこちら

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

10月31日（金）、11月17日（月）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

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

11月17日（月）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　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

10月31日（金）13時30分～14時50分

11月17日（月）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

10月31日（金）13時30分～14時50分

11月17日（月）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

10月13日（月・祝）

9時30分～11時　鶴見南小学校（鶴見2-17-22）

10月31日（金）、11月17日（月）

各日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

※対象の方には受診券を送付しています。

特定健診：BMI・腹囲って何？

○BMI値とは？

計算方法：BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

★BMIの値が25以上の方は、要注意！

○腹囲は？

男性：85cm以上の方は、要注意！

女性：90cm以上の方は、要注意！

★該当する方は、生活習慣を見直しましょう。

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）、11月17日（月）

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　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6日（木）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。

**乳幼児健診**

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

　無料　申込不要

※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　10月6日（月）

対象　令和7年5月19日～6月8日生まれ

内容　３か月児健康診査

日　10月27日（月）

対象　令和7年6月9日～7月4日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　10月14日（火）

対象　令和6年3月4日～3月17日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査

日　10月28日（火）

対象　令和6年3月18日～4月5日生まれ

内容　3歳児健康診査

日　10月9日（木）

対象　令和4年4月1日～4月17日生まれ

内容　3歳児健康診査

日　10月23日（木）

対象　令和4年4月18日～4月30日生まれ

**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　茨田東子育てサロン（茨田東福祉会館）

日時　10月8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　10月9日（木）　10時～12時

名称　横堤子育てサロン（横堤福祉会館）

日時　10月14日（火）　10時～12時

名称　みどり子育てサロン（緑会館「緑ふれあいの家」）

日時　10月15日（水）　10時～11時30分

名称　焼野子育てサロン（焼野福祉会館）

日時　10月15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　10月15日（水）　10時～12時

名称　茨田南子育てサロン（茨田南福祉会館）

日時　10月16日（木）　10時～11時30分

名称　茨田北子育てサロン（茨田北福祉会館）

日時　10月20日（月）　10時～11時30分

名称　つるみ北子育てサロン（鶴見北公民館）

日時　10月20日（月）　10時～11時45分

※第2月曜日が祝日のため

名称　つるみ子育てサロン（鶴見公民館）

日時　10月21日（火）　10時～11時30分

名称　榎本子育てサロン（榎本福祉会館）

日時　10月28日（火）　10時～11時30分

名称　今津子育てサロン（今津会館）

日時　10月28日（火）　10時～12時

**健康コラム**

**季節を感じてLet'sウォーキング！**

「鶴見区ウォーキングカレンダー 2025年10月～2026年9月」を区役所1階14番 健康相談コーナーに設置しています。鶴見緑地のおすすめのウォーキングルートや、「がんの予防」についてを掲載しています。　その日歩いた歩数を書き込むことができるので、自分に合ったペースでウォーキングに取り組んでみませんか？

ウォーキングは健康効果がたくさん！

（1）肥満や生活習慣病予防

　ウォーキングは、体にたまった皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができる「有酸素運動」です。体脂肪をエネルギー源として利用し、体脂肪の減少につながります。また、血糖値や血圧を下げる効果があります。生活習慣を改善するとがんのリスクが低下します。

（2）ストレス解消や仲間づくり

　歩いて季節を感じることで、視覚、聴覚、嗅覚が刺激され、気分がリフレッシュします。　また、屋外に出ることでウォーキング仲間と顔なじみになり、楽しみも広がります。

（3）睡眠の質の向上

有酸素運動は心拍数を上げ、体全体の血液の流れを促進するため、質の高い睡眠を得られます。

10月は「市民健康月間」です。「鶴見区ウォーキングカレンダー」を活用して毎日健康に過ごしましょう！

区役所ホームページからもダウンロード可能です。

問合　保健福祉課（保健活動）1階11番　電話06-6915-9968

ウォーキングカレンダーはこちら

**10月11日（土）～10月13日（月・祝）は証明書のコンビニ交付サービスを休止します。**

**10月は「犬・猫を正しく飼う運動強調月間」です**

　世の中は動物の好きな人ばかりではありませんが、動物が多くの人に愛され、人間社会の中で共存できるように、他人に迷惑をかけないよう適正飼養に努めましょう。

◆トイレトレーニングをしましょう

普段から、ふん・尿は自宅で済ませることができるようトイレトレーニングをしましょう。また、散歩のときに排泄してしまった場合に備え、ちり紙やペットシーツ、水等を携帯し、必ず飼い主が責任をもって後始末をしましょう。

◀「街ねこ活動（所有者不明猫適正管理推進事業）」についてはこちらから

◀犬の死亡届、市内の移動等に関する電子申請についてはこちらから

◆無責任な放し飼いは止めましょう

　猫の放し飼いは、交通事故や感染症等から守るためにもやめましょう。また、他人の家等をふん・尿等で汚したり、物を壊したりして、他人に迷惑をかけることもありますので、ぜひ、室内で飼育しましょう。

犬の放し飼いは条例により禁止されています。公共の場所ではリードを外さず、しっかり愛犬を制御してください。

問合　保健福祉課（生活衛生）1階11番　電話06-6915-9973

**元プロ野球選手が横堤中学校にやってきた！**

　9月5日（金）、横堤中学校で新体育館竣工記念の講演会が行われました。

特別講師として阪神タイガースなどで活躍された今岡真訪さんをお招きし、「夢や目標をもつことの大切さ」をテーマにお話ししていただきました。特に何度も言葉にしたのは、「失敗してもいい」ということ。アスリートならではの具体例を交えたお話しに生徒たちは熱心に聞き入っていました。

講演会の終盤には、全員参加のじゃんけん大会が開催され、勝ち抜いた生徒にサイン入りのTシャツがプレゼントされました。

放課後には、野球部の練習に参加！

キャプテン・野口 詠翔さん　[ポジション：ピッチャー]

　家でもできるような練習方法を教えてもらえたので、今後の成長につなげたいと思います。バッティングピッチャーをさせていただき、今岡さんを抑えることができたのは、自信になりました。

副キャプテン・山崎 奈子さん　[ポジション：ショート]

　野球は中学校に入学してからはじめたので、失敗しないように縮こまったプレーばかりになっていました。今岡さんのお話を聞いて、野球だけでなく、いろんなことに積極的に挑戦していこうと思いました。

問合　市民協働課（教育）4階43番　電話06-6915-9734

**本人通知制度は安心への第一歩～第三者への交付をお知らせします～**

住民票の写しなどが第三者に取得された事実を本人に通知することで、不正取得の早期発見や被害の未然防止を目的とする「住民票の写し等の交付に係る本人通知制度」を実施しています。

ご利用には、お住まい（または本籍地）の区役所での登録申請が必要です。郵便でも受け付けます。

詳しくは、大阪市ホームページをご確認ください。

問合　窓口サービス課（住民情報）1階3番　電話06-6915-9963

**10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　10月10日（金）13時～17時　（毎月第2金曜日）

申込方法　予約10月3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　10月24日（金）13時～17時(毎月第4金曜日）

申込方法　予約　10月17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　10月9日（木）・27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　相談日当日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　10月15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）

予約制

日時　10月24日（金）14時～16時（毎月第4金曜日）

申込方法　予約　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

**私たちが行政相談委員です！**

行政相談委員は総務大臣の委嘱を受けて、全ての市区町村に配置されており、皆さんの身近な相談相手として活動しています。鶴見区では私たち2名が任に就いています。

大草　亘さん(中茶屋2-1-31　電話06-6911-0152)

中田　徹さん(諸口2-10-20　電話06-6915-9683鶴見区役所)

行政相談委員の役割は？

行政相談委員は、区民の皆さんの行政に関する苦情や問合せを広く受け付けて、総務省や関係行政機関等に通知して問題の解決を促進する役割であり、改善を要すると思われる問題について、行政相談委員は自ら総務大臣に意見を申し出ることができます。

毎月第４金曜日には、区役所で定例の「行政なんでも相談」を実施していますので、どうぞお気軽にご相談ください。詳しくはこの面の「10月の無料相談」をご覧ください。

問合　総務課(政策推進)4階42番　電話06-6915-9683

相談名　5日曜法律相談

予約制

日時　10月26日（日）　13時～17時　中央区役所（中央区久太郎町1-2-27）

申込方法　予約　10月17日（金）正午～10月26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　6 ナイター法律相談

予約制

今月は実施いたしません

日時　11月26日（水）18時30分～20時30分

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

10月10日（金）正午～11月25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　7自立アシスタント相談（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　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　10月10日（金）・24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　9花と緑の相談

予約制

問合　保健福祉課（保健活動）電話06-6915-9968

日時　10月8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

問合　鶴見緑地公園事務所　電話06-6912-0650

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　10月21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）

**令和7年　つる魅力検定の実施時期について**

　例年、10月から11月に実施している「つる魅力検定」につきまして、今年度は実施時期を変更し、12月から1月にかけて実施予定です。詳細が決まり次第、改めてお知らせしますので、楽しみにお待ちください。

**「ひったくり防止キャンペーン」のお知らせ**

無料　申込不要

　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　10月8日（水）14時～

場所　茨田大宮中央公園（茨田大宮4-23）

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12時までに判断します）

※なくなり次第終了

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9166

**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！**

知っていますか？鶴見区まちづくりセンター

行政と地域をつなぐ中間支援組織です

　鶴見区まちづくりセンター（通称：まちセン）は、行政と地域の間に立って、社会の変化やニーズを把握し、地域におけるさまざまな団体の活動を支援する中間支援組織です。

まちセンは、鶴見区で“地域をよりよくしたい”“地域活動に関わりたい”というみなさんの思いをさまざまな角度からサポートし、地域のみなさんと区役所をつなぐ「橋渡し役」をしています。

まちセンではこんなことの相談をお待ちしています！

●地域活動でのお悩み

●地域活動の運営や活動全般のこと

●町会や各種団体での課題解決やアイデア提案

●地域活動に関するちょっとした疑問や興味のあること

●その他、こんなこと話してもいいのかな？というテーマもぜひ！

まちづくりセンターではこんな活動も行っています

気軽な交流の場「つるカフェ」　10月5日（日）・1月9日（金）・2月1日（日）

地域を超えた大井戸端会議「つるばた会議」11月19日（水）

地域活動にまつわる事例取集・意見交換の場「ツルラボ」12月3日（水）・3月8日（日）

鶴見区まちづくりセンターは鶴見区役所1階にあります！

【開所時間】平日（月～金）9時～17時30分（12時～13時昼休憩）

事務所不在の場合は下記の問合わせ先へお電話ください。

公式LINEでも受付中！（開所時間内でお返事します）▶

10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

18日（土）焼野　ジュニア防災訓練／焼野小学校

26日（日）今津　今津大運動会／今津小学校

26日（日）横堤　横堤大運動会／横堤小学校

26日（日）鶴見　はぐくみ文化祭／鶴見南小学校

26日（日）榎本　榎本大運動会／榎本小学校

1（水）～31（金）　茨田北　茨田北まちあるき／茨田北地域

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　鶴見まちづくりセンター　電話06-6967-8931

**区内すべてのご家庭・事業所に配布！**

**本紙「広報つるみ」の広告主を募集しています**

募集対象

令和7年12月号～4月号（申込は1月単位）

掲載料金

中面1枠（縦5cm×横12cm）21,000円

中面2枠（縦5cm×横25cm）40,000円

ご希望月の2カ月前にお申込みください。

約56,000部発行

詳しくは、鶴見区役所ホームページをご覧ください。

大阪市鶴見区 広告募集　検索

問合　総務課（政策推進）4階42番　電話06-6915-9683

**鶴見区からの万博情報**

問合　総務課（政策推進）4階42番　電話06-6915-9176

　9月13日（土）～15日（月・祝）まで、大阪・関西万博のEXPOメッセ「WASSE」で、昨年度のSDGsポスターコンクール優秀作品を展示し、期間中に来場された多くの方にご覧いただきました！作品を通して、SDGsの達成や未来のまちの在り方を考えるきっかけとしていただけたのではないかと思います。

「大阪ウィーク～秋の陣～」

次の万博は、横浜で。

GREEN×EXPO 2027

テーマ「幸せを創る明日の風景」

　1990年に鶴見区で開催された花博と同じA1クラスの国際園芸博覧会が、2027年3月19日から約半年間、横浜市で開催されます。花や緑との関わりを通じ、明日に向けた友好と平和のメッセージが発信されます。

夢州の万博会場に公式マスコットキャラクターのトゥンクトゥンクがいます！

**予告　この秋 鶴見区内でAIオンデマンド交通の社会実験がはじまります**

　大阪市では、今年の２月に「AIオンデマンド交通の社会実験に関する民間事業提案」を募集し、応募があったOsaka Metro（大阪市高速電気軌道株式会社）がこの秋より社会実験を行うこととなる予定です。（現在運輸当局に申請中）

　AIオンデマンド交通とは、時刻表に沿って決まったルートを走る従来のバスではなく、利用者の予約に応じてAIが最適な運行ルート、配車をリアルタイムに行う乗合輸送サービスです。

詳細情報は今後お知らせします！

予約方法は、アプリをはじめ、WEB、LINE、そして電話でも予約可能です。

問合　総務課（政策推進）4階42番　電話06-6915-9173

**鶴見区役所および鶴見区民センターのエレベーターに防災チェアを設置しました**

　鶴見区役所および鶴見区民センターのエレベーター（計4台）に、エレベーター用防災チェアを設置しました。普段は椅子としてご利用いただけるとともに、万が一地震などによる閉じ込めが発生した際には、備え付けのビニール袋、凝固剤、目隠し用ポンチョを使い、非常用トイレとしてご活用いただくことができます。

問合　総務課（総務）4階41番　電話06-6915-9625

**大切な自転車を守るために**

　令和6年中の大阪府内での自転車盗難の被害件数は25,395件で、約半数は鍵をかけていない状態で被害にあっています。大切な自転車を守るために、駐輪する際は、たとえ短時間であっても必ず鍵をかけましょう。

また、自転車防犯登録は法律上の義務（自転車の安全利用の促進及び自転車等の駐車対策の総合的推進に関する法律）であり、自転車防犯登録は自転車盗難の予防と被害の早期回復に役立ちます。

フリマアプリや知人間で自転車を譲渡する際の注意点

最近、フリマアプリ等を利用した自転車の譲渡に関わるトラブルが増えています。

・防犯登録は個人情報です。

・自転車の受渡しの前に防犯登録の抹消は済んでいるのか、譲渡証明書があるかを確認してください。

・他人名義の防犯登録データを抹消するには本人（名義人）の委任状が必要です。

自転車防犯登録に関する問合せ先

大阪府自転車商防犯協力会 　電話06-6629-0750

問合　市民協働課（市民協働）1階8番　電話06-6915-9848

HPはこちら