**鶴見区広報紙「広報つるみ」オープンデータ**

**令和３年７月号　No.303**

**酒害教室**

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご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。

申込不要、無料

日時　7月14日（水）14時〜16時

場所　区役所2階 集団検診室

内容　アルコール専門病院相談員によるミニ講座、当事者体験談など

申込方法　当日会場までお越しください。

問合せ　保健福祉課（保健活動） 1階⑪番　☎6915-9968

**健康体操　-体を動かして介護予防-**

肩こりなどにお悩みの方のための簡単な体操です。楽しくからだを動かしましょう♪

無料

日時　7月15日（木）13時30分〜15時30分

場所　区役所2階 集団検診室 または4階 403・404会議室

講師　谷山 裕子 氏（健康運動実践指導者）

定員　30名（先着順）

申込方法　電話・窓口

申込期間　7月5日（月）〜9日（金）

問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番　☎6915-9968

**地域生活向上教室（ほっこり・ほのぼの）**

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしましょう。午前の教室なので生活リズムも整います。

無料

日時　7月15日（木）、8月5日（木）9時30分〜11時30分

場所　区役所2階 集団検診室

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。

内容　ミーティング、軽い運動、認知機能リハビリテーションなど

申込方法　電話・窓口

問合せ　保健福祉課（保健活動） 1階⑪番　☎6915-9968

**統合失調症の家族教室**

心理士によるミニ講座、家族交流会、問題解決技法を用いたグループセッションを行います。

無料

日時　7月21日（水）13時30分〜15時30分

場所　区役所2階 集団検診室

講師　長谷川 章子 氏

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。

申込方法　電話・窓口

問合せ　保健福祉課（保健活動） 1階⑪番　☎6915-9968

**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3年8月から令和4年7月に介護サービス等を利用する際の自己負担割合（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」と併せて提示をお願いします。

問合せ　保健福祉課（高齢者支援） 1階⑩番　☎6915-9859

**医療助成制度の所得年度の見直しを行います**

7月1日から、所得年度の見直しを行います。

現在、所得制限に該当しており、医療助成制度を受けておられない方は、7月1日以降に申請いただくと、資格を取得できる可能性があります。必要書類をご確認いただき、ご提出ください。

また、見直しにより所得制限に該当された方につきましては、医療証に記載の有効期限まではご利用いただけます。所得制限額については対象の医療助成制度により異なりますので、お問い合わせください。

問合せ　こども医療について　保健福祉課（子育て支援） 1階⑫番　☎6915-9107

重度障がい者医療について　保健福祉課（障がい者支援） 1階⑬番　☎6915-9857

**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。

介護保険料コールセンター ☎7777-4765　※受付　7月16日（金）〜30日（金）9時〜17時30分（土日・祝日は除く）

問合せ　保健福祉課（高齢者支援） 1階⑩番　☎6915-9859

保険料段階が1〜4の方は、①高齢者用肺炎球菌（※条件あり）や②高齢者インフルエンザの予防接種の際、自己負担免除の確認書類に使用できますので、大切に保管してください。

問合せ　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

**第47回 鶴見区民まつりを中止します**

令和3年9月12日(日)に開催を予定しておりました「第47回鶴見区民まつり」は新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、来場者および関係者の皆さまの健康・安全面を第一に考慮した結果、開催を中止します。

例年、楽しみにされている皆さまには、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申しあげます。

問合せ　市民協働課1階⑧番　☎6915-9166

**後期高齢者医療制度の新しい被保険者証と保険料決定通知書を送付します**

75歳（一定の障がいがあると認定された方は65歳）以上の方に、新しい被保険者証（桃色）を7月上旬に送付します。不在時は郵便局に留め置かれます。7月中に届かなかった場合や郵便局の保管期限を過ぎた場合は、お問い合わせください。現在の薄緑色のものは8月1日から使えなくなりますので、ご注意ください。

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。保険料を年金からお支払いいただいている方は、口座振替による納付方法が選択できます。

問合せ　窓口サービス課（保険年金） 3階㉛番 ☎6915-9956

**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の70歳から74歳の方に、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1日から使用できなくなりますので、7月中に届かない場合はお問い合わせください。

なお、今回の更新から高齢受給者証のサイズが、はがきサイズからカードサイズに変更となります。

問合せ　窓口サービス課（保険年金） 3階㉛番 ☎6915-9956

**児童手当現況届（更新の手続き）の提出をお願いします**

児童手当の現況届提出がお済みでない方は、至急提出してください。お手元に現況届がない場合は、至急問合せまでご連絡ください。

現況届の提出がない場合、令和3年10月以降に支給される手当が停止されます。また、そのまま2年が経過すると、時効となり受給権がなくなりますので、ご注意ください。

問合せ　保健福祉課（子育て支援） 1階⑫番　☎6915-9107

**みどり小学校で「学びサポーター」を募集しています**

授業・朝の学習・放課後等における学習の支援、自主学習の支援、使用する学習教材（学習プリント等）の準備等を行っていただく「学びサポーター」を募集しています。勤務を希望される方は、直接学校にお問い合わせください。

応募資格

●平成15年4月1日以前に生まれた方

●児童と意欲的に関わっていただける方

●地方公務員法第16条（欠格条項）に該当しない方

勤務条件

●賃金、勤務日数や勤務時間などは、学校にお問い合わせください。

問合せ

●みどり小学校 ☎6912-7908　※申込みされた方が必ずしも採用されるとは限りません。

問合せ　総務課（教育） 4階㊸番　☎6915-9153

7月　無料相談のお知らせ

対象　大阪市民

●不動産相談・司法書士相談・行政書士相談は、大阪市行政オンラインシステムから予約できます。

定員　各2名（先着順）、申込期間　毎月1日から相談日4日前まで

相談名❶　法律相談　予約制【第2・第3金曜日】

日時　7月9日（金）13時〜17時

7月16日（金）13時〜17時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※16名（先着順）（1人30分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、つながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

※マスク着用の徹底をお願いします。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

相談名❷　不動産相談　予約制【毎月第2火曜日】

日時　7月13日（火）13時〜16時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※6名（先着順）（1人30分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、つながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

※マスク着用の徹底をお願いします。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

相談名❸　司法書士相談　予約制（相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など）【毎月第3水曜日】

日時　7月21日（水）13時〜16時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※8名（先着順）（1人45分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、つながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

※マスク着用の徹底をお願いします。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

相談名❹　行政書士相談　予約制（相続・遺言など）【奇数月第2水曜日】

日時　7月14日（水）13時〜16時

申込方法　当日9時〜電話にて受付（専用☎6915-9954）※8名（先着順）（1人40分以内）

場所　鶴見区役所3階相談室

※電話がたいへん混み合い、つながりにくい場合があります。

※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。

※マスク着用の徹底をお願いします。

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番　☎6915-9683

相談名❺　花と緑の相談【毎月第2水曜日】

日時　中止。次回は9月8日（水）の予定です

申込方法　当日会場にて受付

場所　鶴見区役所1階ロビー

問合せ　鶴見緑地公園事務所　☎6912-0650　FAX6913-6804

相談名❻　ごみの出し方・予約方法【毎月第3火曜日】、保存食品の寄付受付

日時　7月20日（火）14時〜16時

申込方法　当日会場にて受付※保存食品の寄付は14時以降にお持ち込みください。

場所　鶴見区役所１階ロビー

問合せ　城北環境事業センター　☎6913-3960　FAX6913-3674

相談名❼　こころの相談（精神科医）　予約制

日時　7月9日（金）14時〜15時30分

7月16日（金）14時30分〜16時

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（☎6915–9968）、窓口にて事前にご予約ください。

場所　鶴見区役所1階⑪番窓口

問合せ　保健福祉課（保健活動）　☎6915-9968

相談名❽　人権相談（いじめ、差別、虐待、セクハラ、DVなど）　一部予約制

日時　【平日】9時〜21時

【日・祝】9時〜17時30分

※土曜日は休みですが電子メールによる相談は受け付けています。

申込方法　専門相談員が電話（専用☎6532-7830［なやみゼロ］）、FAX、手紙、メール、面談で相談を受付※通話料は自己負担

区役所で面談をご希望の場合は事前に上記専用番号までご予約ください。

問合せ　大阪市人権啓発・相談センター　西区立売堀4-10-18　阿波座センタービル1階

相談名❾　日曜法律相談　予約制

日時　7月25日（日）

場所　西区役所

申込方法　大阪市総合コールセンター「なにわコール」（☎4301-7285（なにわコール））

※マスク着用の徹底をお願いします。マスク未着用の場合、入室をお断りします。

相談名❿　ナイター法律相談　当日抽選

日時　7月27日（火）

場所　天王寺区民センター

申込方法　大阪市総合コールセンター「なにわコール」（☎4301-7285（なにわコール））

※マスク着用の徹底をお願いします。マスク未着用の場合、入室をお断りします。

**認知症とは？　早めの相談や受診が大切です！**

「認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方ない……」と思わないでください。早期に治療することで治せるものがあります。

〇早い時期に受診することのメリット

・アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。

・脳血管型認知症の場合は、血圧のコントロールなど脳梗塞や脳出血の再発予防をすることが重要です。

・病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障がいを軽減することができます。

■認知症かな？と心配な方は、ご相談ください。

（相談窓口）

名称　つるりっぷオレンジチーム（認知症初期集中支援チーム）

担当地域　鶴見区全域

電話番号　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　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　☎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　☎6914-7711

名称　鶴見区西部地域包括支援センター

担当地域　緑・鶴見北・鶴見・茨田西・横堤

電話番号　☎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　☎6969-3030

〇認知症になっても「自分らしい生活」をするために「わたしのケアノート」を無料で配布しています

ご家族や支援者と相談しながら一緒に記入できる「わたしのケアノート」。認知症になっても「自分らしい生活」をするために、ぜひご活用ください。

こんなページがあります

→わたしのこと・伝えたいこと

●わたしの呼び名（こう呼んでほしい）

●大切にしているもの・こと

●いつも身につけているもの（例えば、指輪、時計など）

●好きな服装・色

配布場所　区役所1階⑩番窓口

ホームページからもダウンロードできます→わたしのケアノート　検索

問合せ　保健福祉課（高齢者支援） 1階⑩番 ☎6915-9859

**区役所で実施する各種健診・検査・予防接種**

●大腸がん検診（免疫便潜血検査） 予約要

料金　300円

実施日・受付時間　8月21日（土）9時30分〜10時50分

11月18日（木）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和57年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

※勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

●肺がん検診（エックス線）予約要（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　8月21日（土）9時30分〜10時50分

11月18日（木）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の方（昭和57年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

※勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

●乳がん検診（マンモグラフィ検査） 予約要

料金　1,500円

実施日・受付時間　10月11日（月）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　40歳以上の女性で昨年度受診されていない方（昭和57年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

※勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

●骨量検査

料金　無料

実施日・受付時間　10月11日（月）9時30分〜10時50分

対象（大阪市民）　18歳以上の方（平成16年3月31日以前生まれの方）

※定員に達し次第、予約を締め切ります。

●特定健診　予約不要

料金　無料

実施日・受付時間　7月17日（土）9時30分〜11時

8月21日（土）9時30分〜11時

対象（大阪市民）　大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入の方（40歳以上）

●歯科健康相談　予約不要

料金　無料

実施日・受付時間　9月7日（火） 9時30分〜11時

対象（大阪市民）　市民の方

●結核健診（エックス線）予約不要

料金　無料

実施日・受付時間　7月12日（月）10時〜11時

8月31日（火）10時〜11時

対象（大阪市民）　15歳以上の市民の方

予約　保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

問合せ　（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　☎6915-9882

（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　☎6915-9956

**●乳幼児健診**

※対象の方には事前に個別に案内をお送りします。

※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。必ず個別に通知する『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　予約不要

料金　無料

日　7月12日（月）

対象　令和3年3月1日〜3月15日生まれ

内容　3か月児健康診査　予約不要

料金　無料

日　7月26日（月）

対象　令和3年3月16日〜3月31日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査　予約不要

料金　無料

日　7月13日（火）

対象　令和元年11月11日〜11月29日生まれ

内容　1歳6か月児健康診査　予約不要

料金　無料

日　7月27日（火）

対象　令和元年11月30日〜12月10日生まれ

内容　3歳児健康診査　予約不要

料金　無料

日　7月8日（木）

対象　平成29年10月20日〜11月3日生まれ

内容　3歳児健康診査　予約不要

料金　無料

日　7月29日（木）

対象　平成29年11月4日〜11月21日生まれ

**●BCG集団予防接種**

※母子健康手帳・予防接種手帳をお持ちください。

内容　BCG予防接種　予約不要

料金　無料

日時　7月28日（水）13時30分〜15時

8月25日（水）13時30分〜15時

※13時より番号札をお渡しします。

対象（大阪市民）　（標準接種期間）生後5〜8か月未満（1歳の誕生日の前日まで接種可）

問合せ　保健福祉課（健康づくり） 1階⑪番　☎6915-9882

**よく噛んで食べよう！いつもの献立にプラス一皿**

『切干大根のごま辛みづけ』（鶴見区食育推進ネットワーク　大阪市立小学校）

撮影協力：鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田北校区

歯ごたえのある切干大根ときゅうりをつかったカミカミ献立。切干大根のアレンジメニューの一つで、ラー油がアクセントになっていておいしい！

【材料（2人分）】

きゅうり……小2分の1本

切干大根（乾）……約2分の1カップ

すりごま……小さじ1弱

砂糖……大さじ2分の1

米酢……小さじ1弱

うすくちしょうゆ……小さじ1強

ラー油……適量

【作り方】

① きゅうりは、細切りにする。

② 切干大根は十分にもみ洗いした後、ぬるま湯で戻し、粗切りにしてゆでる。

③ すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆ、ラー油を合わせて、きゅうりと切干大根をあえる。

※1人分エネルギー／48kcal

問合せ保健福祉課（健康づくり）1階⑪番　☎6915-9882

**区役所「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配布（先着200名）を実施します。

日時　7月15日（木）18時〜19時

場所　鶴見区民センター玄関前（横堤5-3-15　区役所西隣）

今回配布のカバー（赤）　無料

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります。

※カゴの種類によっては、取付けできない場合があります。

※荒天などの都合により、中止になることがあります（当日16時までに判断）。

問合せ　市民協働課1階⑧番　☎6915-9848

**盆踊り・夏祭り・縁日中止のお知らせ**

7月に各地域活動協議会が実施を予定していた「盆踊り・夏祭り・縁日」などは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止いたします。

問合せ　市民協働課 1階⑧番　☎6915-9166

**妊娠期から子育て期までサポートします　〜大阪市版ネウボラ〜**

「ネウボラ」とは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味。切れ目ない支援をワンストップで行う制度とそのための地域拠点そのものを指します。鶴見区においても、各地域を担当する保健師と子育て支援室が連携し、すべての子育て家族にとって、安心して気軽に相談できる場をめざしています。お子さんの発育・発達、子育てに関することはもちろん、お母さんお父さんご自身の健康についても、お気軽にご相談ください。

あなたの地域の担当保健師は……

横堤・緑

●横堤1〜3丁目

●緑

●鶴見6丁目2番

担当：井上

鶴見北・鶴見南

●鶴見1〜6丁目（6丁目2番は除く）

担当：倉富

榎本

●放出東

●今津北1丁目

●今津中1丁目

●今津南1丁目

担当：森

今津

●今津北2〜5丁目

●今津中2〜5丁目

●今津南2〜5丁目

担当：北野

茨田北・焼野

●浜1〜5丁目

●諸口5丁目浜

●安田3〜4丁目

●茨田大宮１丁目

担当：福田

茨田西・茨田東

●横堤4〜5丁目

●諸口6丁目

●茨田大宮2〜4丁目

担当：儀間

茨田・茨田南

●諸口1〜5丁目

●中茶屋

●徳庵

●安田1〜2丁目

担当：折田

問合せ　保健福祉課（保健活動）1階⑪番

☎6915-9968

**7月は食中毒予防月間です**

生の肉や魚を取り扱った後は、手や調理器具を洗浄消毒しましょう。また、調理は素早く、加熱は十分に行いましょう。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。

●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いです。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ります。中心部まで十分加熱して食べましょう。

●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。

問合せ　保健福祉課（生活衛生）1階⑪番　☎6915-9973

**鶴見区区政会議委員を募集します**

区政についてのご意見や評価をしていただく「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・市の審議会等の委員等でない方。

募集人員　5名

任期 　令和3年10月1日〜令和5年9月30日（2年間）

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、メールにて提出してください。

※応募用紙は、区役所4階㊶番総務課で配布しています。鶴見区ホ一ムページからもダウンロードできます。（QR）

応募締切　7月31日（土）　※当日消印有効

会議開催時間帯・回数（年間）　原則平日19時から1〜2時間程度、全体会4回・部会2回程度

委員報酬　無償

申込先　〒538-8510　鶴見区役所「区政会議委員募集」係

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

問合せ　総務課（政策推進）4階㊶番 ☎6915-9173

**鶴見区幼稚園・保育所等情報フェアを開催します**

保育所申込みについてのご相談や入園についてのご相談、幼稚園と保育所の違いなどにお答えします。各施設の資料を自由にお持ち帰りいただけます。※各施設の担当者は参加しません。

無料

日時　8月7日（土）12時30分〜16時

場所　つるみ日建ホール（鶴見区民センター大ホール）など

対象　就学前児童の保護者（プレパパ、プレママを含む）

※受付時にお名前と連絡先の記入、検温をお願いします。

※来場者が多い場合は入場制限することがあります。

問合せ　保健福祉課（子育て支援）1階⑫番　☎6915-9107