

鶴見区 安全・安心通信



区役所より

ひったくり防止 キャンペーンのお知らせ

自転車の前カゴからのひったくりを防止するため、ひったくり防止カバーの無料取付けを行います。

日時 5月21日(月) 14時～15時

※雨天中止(2時間前に判断)

場所 焼野南さくら公園(焼野1-南10)

※無くなり次第終了します。
※カゴの種類によっては、取付けできない場合があります。
※当日、自転車でお越しください。

鶴見区役所市民協働課
☎6915-9848 ☎6913-6235



消防署より

救命講習を 受けてみませんか?

あなたの目の前で人が倒れたらどうしますか?その倒れた人があなたの大切な人だったら何かできますか?一刻を争う命を救うために必要なものは専門的な知識や高度な技術以上に、あなたの「勇気」です。



詳しい日程や内容は

大阪市 救命講習

検索

鶴見消防署
☎6912-0119 ☎6912-6043



警察署より

車上ねらい・部品ねらいの 被害が多発!

区内全域でこんな被害が!

- ◆夜間帯(特に午前3時から午前6時まで)に
- ◆駐車中の車の窓ガラスを割られる
- ◆車内から電気工具類やゴルフバック等が盗まれる
- ◆ナンバープレートが盗まれる
- ◆駐輪中の自転車の前かごから貴重品が盗まれる

被害に遭わないために...

- 防犯灯や防犯カメラ設置の駐車場に駐車する
- 車から離れる時は短時間でも施錠をしっかりする
- 車内は空っぽにする
- 自転車前かごに荷物を置いたままにしない

鶴見警察署
☎6913-1234 ☎6913-1869

知っておきたい認知症のキホン



「認知症」ってどんな病気?

認知症とは脳の変化にともなう病気の一つで、記憶・判断力の低下によって、日常生活や人つきあいが難しくなることがあります。また「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」とは違います。たとえば今日の朝ごはんのメニューを思いだそうとしたときこのような違いがあります。

加齢による物忘れ
朝ごはんのメニューを忘れてしまう

認知症による物忘れ
朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう

このように体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は認知症の可能性があります。

予防方法は? 発症したら治らない? ~日ごろの生活と健康管理と早期診断・治療が大切~

生活習慣病の予防と治療が大切

高血圧・糖尿病・脂質異常症などは、認知症と関連があるとされています。

日常生活

家の中に閉じこもらずに外に出るようにしましょう。また楽しめる趣味を持つようにしましょう。

食生活

規則正しく、バランスの摂れた食事をとるようにしましょう。

早期診断・早期治療

早期の治療により症状を軽くしたり、進行を遅らせることが期待できる場合もあります。

定期的な運動

ウォーキングなど自分でできる運動を「続けて」行うことが大切です。

担当エリア	窓口	電話番号
茨田南、茨田、茨田東、茨田北、焼野	鶴見区地域包括支援センター	6913-7512
茨田南、茨田	茨田総合相談窓口(ファミリー)	6915-1717
茨田東	茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	6914-7711
緑、鶴見北、鶴見、茨田西、横堤	鶴見区西部地域包括支援センター	6913-7878
榎本、今津	鶴見区南部地域包括支援センター	6969-3030

相談窓口

こちらも
ご利用ください



認知症初期集中支援チーム
(認知症の専門チームです)

問合 つるりっぷオレンジチーム
☎6913-9595

(鶴見区社会福祉協議会 鶴見区地域包括支援センター内)

認知症アプリをリリースしました

スマートフォンなどで利用できる「認知症アプリ」をリリースしました。認知症の方ご自身だけでなく、家族、支援者にとっても活用しやすいものです。ぜひ、ダウンロードしてご使用ください。



各種無料相談日(5月)

相談名	日時	申込方法	場所
弁護士による ①法律相談(毎月第2・第4金曜日) 予約制	5月11日(金)・25日(金) 13時～17時	当日9時～電話にて(専用☎6915-9954)※24名(先着順)(1人30分以内)	鶴見区役所 3階 ※空きがある場合は随時受付
宅地建物取引士による ②不動産相談(毎月第2火曜日) 予約制	5月8日(火) 13時～16時	当日9時～電話にて(専用☎6915-9954)※6名(先着順)(1人30分以内)	
③司法書士相談(毎月第3水曜日) (相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など) 予約制	5月16日(水) 13時～16時	当日9時～電話にて(専用☎6915-9954)※8名(先着順)(1人45分以内)	
④行政書士相談(相続・遺言など) (奇数月第2水曜日) 予約	5月9日(水) 13時～16時	当日9時～電話にて(専用☎6915-9954)※8名(先着順)(1人40分以内)	
⑤就労相談(毎月第1水曜日) 一部予約制	5月2日(水) 13時30分～17時 ※次回は6月6日(水)	当日会場にて13時20分～15時30分まで受付。※5名(先着順)(1人30分以内) 【16時～17時は事前予約制】当日11時までに大阪市地域就労支援センターへ電話にて(専用☎0120-939-783) ※2名(先着順)	鶴見区役所 2階
鶴見緑地公園事務所による ⑥花と緑の相談(毎月第2水曜日)	5月9日(水) 14時～16時	当日会場にて受付。	鶴見区役所 1階
城北環境事業センターによる ⑦ゴミ減量・3R相談(毎月第3火曜日)	5月15日(火) 14時～16時	当日会場にて受付。	
⑧精神科医によるこころの相談 予約制	5月11日(金)・25日(金) 14時～15時30分	事前に電話または11番窓口にて受付(6915-9968)※2名(先着順)(1人30分程度)	
⑨人権相談 一部予約制	【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分	専門相談員による電話での無料相談。(専用☎6532-7830)※通話料は自己負担 【区役所での出張相談は事前予約制】上記専用番号までご予約ください。	
日曜法律相談 ナイター法律相談	日曜法律相談は5月27日(日)西区役所、東淀川区役所で実施。ナイター法律相談は5月31日(木)北区民センターで実施。 詳しくは、大阪市総合コールセンター「なにわコール」☎4301-7285までお問い合わせください。		

問合 ①②③④⑤総務課(政策推進) ☎6915-9683、⑥鶴見緑地公園事務所 ☎6912-0650 FAX 6913-6804

⑦城北環境事業センター ☎6913-3960 FAX 6913-3674、⑧保健福祉課(保健活動) ☎6915-9968、⑨総務課(教育) ☎6915-9734