

市立小中学校でサポーター・ボランティアをしてみませんか?

期間: 採用日～平成31年3月31日(日) ※全ての活動内容に資格は必要ありません。

学校	名称	内容・時間	申込・問合せ
茨田南小学校	図書館ボランティア	○学校図書館の開閉、本の貸出、返却等 ・曜日は要相談(13時～14時)	☎6911-2001
鶴見小学校		○学校図書館の開閉、本の整理、修復等 ・曜日は要相談(13時～14時)	☎6911-5281
茨田中学校		○学校図書館の開閉、本の貸出、返却等 ・月・水曜日12時40分～13時40分／ 月～木曜日15時～17時	☎6911-0191
茨田西小学校	発達障がいサポーター	行動面や学習面、発達面で支援を必要とする児童のサポート【報酬あり】 ・日時は要相談	☎6911-3874

問合せ 総務課(教育)4階④番 ☎6915-9734

鶴見区住みます芸人に「美たんさん」が就任されました!

住みます芸人は、各区に住み地域を盛り上げる活動をしています。鶴見区では、10月1日に吉本興業のタレント「ラプトルズ」から「美たんさん」のお二人に引き継がれました。



(左) 光美(みつみ)さん (右) 福井 麻奈美(ふくいまなみ)さん

「美たんさん」のお二人は、大阪市24区の住みます芸人の中で唯一の女性コンビであり、これから地域のさまざまなイベントに参加いただき「笑いの力で大阪を元気に!」をテーマに「地域活動協議会の知名度UP」や「2025年万博誘致PR」などに貢献いただく予定ですので、みなさんも「美たんさん」を見かけたら声をかけてくださいね!!

※大阪市と吉本興業株式会社は、地域活性化のための「包括連携協定」を締結しています。

問合せ 総務課(総務)4階④番 ☎6915-9625 FAX 6913-6235

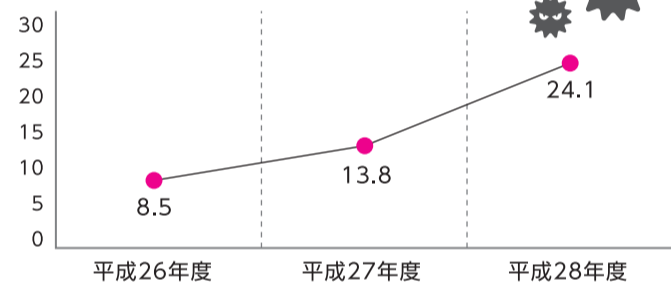
健康コラム

乳がんは自分で見つけられるってご存知ですか?



鶴見区における死因の第1位はがんです。中でも乳がんは女性の粗死亡率が平成26～28年の3年間で約3倍になっています。

《鶴見区乳がん粗死亡率》



乳がんは唯一自己検診ができるがんです。自己検診とがん検診を併用することが乳がんの早期発見のカギになります。

毎月1回/生理が終わって4～5日後に乳房をチェックしましょう

自己検診の方法

鏡の前で自己検診!!
ワン ツー 1・2!!

①まず、見よう
(明るい部屋で行いましょう)

見るポイント

- 乳房の形に変化や腫れはないか
- 皮膚にくぼみ、ひきつれ、ふくらみ、ただれはないか
- 乳首がへこんだり、ただれたり、血液などが出ていないか

②手でさわろう

「しこり」がないか確認
まずは座って、鎖骨からわきの下、乳房、乳首までいねいに、軽く圧迫するようにさわります。
次に寝て、もう一度同じようにさわります。

◆乳首もチェックしましょう
乳首を軽くつまみ、血液などが出ていないかも確認します。

大阪市ではがん検診を実施しています。詳しくは鶴見区ホームページをご覧ください。

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎6915-9968

各種無料相談日(11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)	11月9日(金)・26日(月) 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) ※第4金曜日は祝日のため実施しません。26日(月)に振り替えます。	区役所 3階
宅地建物取引士による ②不動産相談(毎月第2火曜日)	11月13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)	11月21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(奇数月第2水曜日) (相続・遺言など)	11月14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)	11月7日(水) 13時～16時 ※次回は12月5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)	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)	11月14日(水) 14時～16時	当日会場にて受付。	区役所1階
城北環境事業センターによる ⑦ごみ減量・3R相談(毎月第3火曜日)	11月20日(火) 14時～16時	当日会場にて受付。	
⑧人権相談	【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分	専門相談員が電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。区役所での相談をご希望の場合は事前にお申込みください。☎6532-7830 ※通話料は自己負担 FAX 6531-0666 ✉7830@osaka-jinken.net	
⑨精神科医によるこころの相談	11月9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) ※各日2名(先着順)(1人30分程度)	区役所1階

日曜法律相談
ナイター法律相談
日曜法律相談は11月25日(日)中央区役所・大正区役所で実施。ナイター法律相談は11月8日(木)中央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。

問合せ 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総務課(教育)☎6915-9734 ⑨保健福祉課(保健活動)☎6915-9968