

区内施設からのお知らせ
施設だより

鶴見区老人福祉センター
鶴見区横堤5-5-51
☎6912-3351 FAX 6912-6130

すこやかマッサージ&ダンス 無料
リンパの流れを意識したマッサージ運動とダンスです。からだの中から元気になりませんか?
日時 3月15日(金) ①13時30分~14時15分
②14時30分~15時15分
対象 市内在住60歳以上の方
定員 各回50名(先着順)
申込方法 電話または来館にて受付中



鶴見区民センター
鶴見区横堤5-3-15
☎6912-3971 FAX 6912-3900

区民センターまつり2019
日頃、区民センターをご利用されている方々のステージや作品の発表を行います。その他にも子ども向け映画上映会や、おまつり屋台で遊べる楽しいお祭りを開催します♪
日時 3月31日(日) 11時~17時(予定)
費用 無料(一部有料チケット制)
※詳しくは、当館HPをご覧ください。お電話または窓口でお問い合わせください。



鶴見区子ども・子育てプラザ
鶴見区今津中1-1-14 ☎FAX 6967-1033

お楽しみ会 無料
「旗あげゲーム」や「イントロクイズ」、「宝さがし」等をして遊びましょう!
日時 3月23日(土) 15時~16時30分
対象 市内在住の小学生・中学生(プラザの登録が必要です)
定員 40名(先着順)
申込方法 電話または来館にて

鶴見図書館
鶴見区横堤5-3-15
☎6913-0772 FAX 6913-3975
HP <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>

たんぼぼんの会 申込不要 無料
乳幼児向け絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。
日時 3月2日(土)、4月6日(土) 11時~11時30分
場所 多目的室 **定員** 30組(先着順)

子育て応援します!
「子育てサロン」3月の開催日
時間 各日10時~12時

- 鶴見北公民館 / 3月11日(月)
- 鶴見公民館 / 3月19日(火)
- 榎本福祉会館 / 3月12日(火)、26日(火)
- 今津会館 / 3月5日(火)、12日(火)、19日(火)
- 茨田南福祉会館 / 3月14日(木)
- 茨田福祉会館 / 3月20日(水)
- 茨田東福祉会館 / 3月13日(水)
- 茨田北福祉会館 / 3月18日(月)
- 焼野福祉会館 / 3月11日(月)
- 茨田西社会福祉会館 / 3月14日(木)
- 横堤福祉会館 / 3月12日(火)

※緑福祉会館はお休みです。

問合せ 保健福祉課(子育て支援室) 1階⑫番 ☎6915-9107

おすすめレシピ
豚ばら肉のちらし寿司

3月3日は「ひな祭り」! 魚が苦手な方にもおすすめの豚ばら肉を使った、少し変わった簡単お手軽ちらし寿司はいかがですか?
(鶴見区食育推進ネットワーク 鶴見区食生活改善推進員協議会)

材料(作りやすい分量)
米...5合
すし酢...大さじ10
豚ばら肉...200g
青しそ...20枚

[A] 酒...大さじ1
しょうゆ...大さじ1
みりん...大さじ1
梅干...2個

作り方
①豚ばら肉は1cm角に切る。青しそは細切りにする。梅干の種を取り、つぶしておく。
②フライパンに豚ばら肉を入れ、焦げないようにカリッとするまでいため、キッチンペーパーで余分な油をとり[A]をいれ、さらに弱火でいりつける。
③炊きたてのご飯にすし酢を混ぜ、酢飯をつくっておく。
④③に②と青しそを混ぜ合わせ、器にもる。
※好みで錦糸卵やれんこん、きゅうりなどをのせてもよい。

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

各種無料相談日(3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	3月8日(金)・22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	3月12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	3月20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) 予約制	3月13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 ※4月以降は鶴見区役所で実施しません。 一部予約制	3月6日(水) 13時~16時	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)	3月13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ごみ減量・3R相談(毎月第3火曜日)	3月19日(火) 14時~16時	当日会場にて受付。	
⑧人権相談 一部予約制	【平日】 9時~21時 【日・祝】 9時~17時30分	専門相談員が電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。鶴見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 予約制	3月8日(金) 14時~15時30分 3月22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)	鶴見区役所1階
弁護士による ⑩「離婚・養育費」に関する専門相談 予約制	3月19日(火) 14時~16時	3月12日(火)9時30分~電話にて(予約電話番号☎6915-9107) ※4名(先着順)(1人30分以内) 【対象】未成年の子どもがいる父母	鶴見区役所2階
日曜法律相談 ナイター法律相談	日曜法律相談は3月24日(日)城東区役所・浪速区役所で実施。ナイター法律相談は3月7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 ⑩保健福祉課(子育て支援) ☎6915-9107