

## ふたごみつごの交流会

無料

ふたごちゃん、みつごちゃんの出産・育児について情報交換しませんか？年4回(5・8・10・12月実施)のうち2回目の開催です！何度でもご参加いただけます♪

**日時** 8月1日(木) 10時～11時30分  
※次回は10月16日(水)・12月3日(火)開催予定

**場所** 区役所3階 つるみっ子ルーム

**対象** 0～3歳までのふたごちゃん・みつごちゃんとその保護者、ふたごちゃん・みつごちゃんをご出産予定のプレママ、そのご家族

**申込方法** 電話または窓口

**締切** 開催日の2日前まで

**問合せ** 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎6915-9968

## 子育て応援します!

## 情報紙をご活用ください!

子育て中の方々に少しでも役立てていただければと、鶴見区の子育てに関わるさまざまな機関や団体の人たちが協力し合って、情報紙を作成しています。

### 子育てマップ

幼稚園や保育所(園)の場所、休日・夜間の急病診療所一覧、地域の子育てサロンや子育てなどの情報を掲載しています。

### 愛 Love こどもニュース(年4回発行)

春号ではつるみの遊び場の特集など、季節に応じた特集を掲載しています。最新の夏号では、各地域の担当保健師の紹介や、熱中症について、夏の遊び場など保護者のニーズに応じた内容を掲載しています。

### 配布場所

区役所、子育て支援センター、子ども・子育てプラザ、図書館、社会福祉協議会、各地域子育てサロン、つどいの広場など

※上記のほか、鶴見子育て支援センター通信や鶴見区子ども・子育てプラザ通信なども発行しています。

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番 ☎6915-9107

### すくすくカレンダー(毎月発行)

子育てに関する施設の紹介とともに、各施設で実施しているイベントの日程をカレンダー形式で掲載しています。

### 地域交流事業予定表(年2回発行)

幼稚園・保育所(園)で実施している園庭開放や育児相談、季節のイベントなどの地域交流事業の年間予定を上半期(4月～9月)、下半期(10月～3月)に分けて掲載しています。



## 認知症かな?と思ったら、チェックしてみよう!



### 自分でできる認知症の気づき

- 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされる
- 今日が何月何日かわからない時がある
- 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある
- 貯金の出し入れや家賃や公共料金の支払いができない

- 一人で買い物に行けない
- バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できない
- 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができない
- 電話番号を調べて、電話をかけることができない

※参考：大阪市認知症ナビ <https://www.osakaninchisho.jp/osakan/>  
※大阪市認知症アプリを使ってチェックすることもできます。

チェックして「もしかして認知症?」と思ったら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター、つるりっぷオレンジチームなどにご相談ください。悩みごとや不安があったり、介護が大変だと感じた時にも抱え込まず、ご相談ください。

名称	担当地域	電話番号
つるりっぷオレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)	鶴見区全域	6913-9595
鶴見区地域包括支援センター	茨田南・茨田・茨田東 茨田北・焼野	6913-7512
茨田総合相談窓口(ファミリー)	茨田南・茨田	6915-1717
茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	茨田東	6914-7711
鶴見区西部地域包括支援センター	緑・鶴見北・鶴見・横堤・茨田西	6913-7878
鶴見区南部地域包括支援センター	今津・榎本	6969-3030

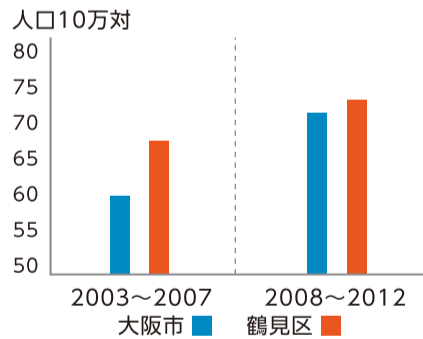
## 健康コラム

## 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。中でも乳がんの年齢調整死亡率は大阪市全体よりも高く、増加傾向にあります。

《鶴見区乳がん年齢調整死亡率》



### 年齢調整死亡率とは?

基準人口(基準となる集団の年齢構成)を用いて集団の年齢構成のゆがみを補正した死亡率のことです。

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

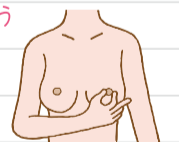
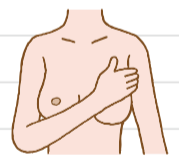
「しこり」がないか確認

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

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

## 鶴見商業高等学校×鶴見区役所 協働企画!

つるりっぷ  
LINE  
スタンプ  
発売中!



1セット40種類  
**120円**  
(50LINEコイン)

LINEスタンプショップ内で

つるりっぷ 検索

※「クリエイターズ」欄に表示されます

