



### 参加してみませんか? 講座・催し

### 生涯学習セミナー 第2弾「百人一首と競技かるた」

無料

百人一首とは何か、歌に込められた思いについての講演から、競技かるたの実演と体験まで行います。希望者による準クイーンとの対戦や、競技かるたのテクニックの解説も行います。



日時 10月12日(土)14時~16時(開場13時30分)

場所 区役所 302・303会議室

講師 石沢 直樹 氏、元準クイーン 本多 恭子 氏 他

対象 小学生~高校生

定員 70名(先着順)

申込方法 電話・FAX・メール

※氏名・年齢・電話番号・お住まいの区・何首覚えられているかをお知らせください。

締切 10月9日(水)

問合 総務課(教育) 4階(43)番

☎6915-9734 FAX 6913-6235

✉tr0011@city.osaka.lg.jp

### 人工芝スタジアムで楽しむ 朝ヨガ

13,280㎡の広大な人工芝スタジアムで屋外ヨガを開催します! 秋の朝空の下でヨガを楽しみ、心身リフレッシュしませんか?

★参加者全員にミネラルウォーター(500ml)1本プレゼント!

日時 10月5日(土)9時~10時(8時15分受付開始)

※雨天中止(中止の場合は鶴見緑地球技場ミズノホームページで告知)

場所 鶴見緑地球技場(人工芝)

講師 Tomoyo氏

対象 健康上ヨガを行っても問題のない方

定員 100名(先着順)

費用 600円(税込)

持物 動きやすい服装/汗拭きタオル/ヨガマット・バスタオル・レジャーシート等の敷物(必須)

申込方法 電話・FAX

問合 鶴見緑地球技場

☎6915-4712 FAX 6915-4715



### 第3回鶴見区スリーアイズ大会

無料

スリーアイズは両チーム交互に計5つのボールを番号マスに投げ、「たて・横・ななめ」でピンゴをつくるバリアフリーのスポーツです。令和2年2月23日(日・祝)開催「大阪市各区対抗スリーアイズ大会」の代表チームを決める大会です。



日時 11月23日(土・祝)13時~18時(予定)

場所 鶴見区スポーツセンター(鶴見緑地内)

対象 区内在住・在勤者

定員 24チーム(1チーム3名~5名/8名まで登録可)(先着順)

申込方法 申込書にチーム名、代表者氏名・電話番号・選手の名前・年齢・性別を記入のうえ、電話・FAX(申込書は「ええまちネットワーク」のホームページからダウンロードしてください)

(申込先) ☎6912-6133 FAX 6912-6134

締切 11月8日(金)16時まで

問合 鶴見区スポーツ推進委員協議会 会長 馬場方 ☎090-1220-1693(通話可能時間/19時~21時)

### 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3回目の開催です! 何度でもご参加いただけます♪

日時 10月16日(水)10時~11時30分

※次回は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・窓口

締切 10月11日(金)

問合 保健福祉課(保健活動)1階(11)番 ☎6915-9968

### うつの家族教室

無料

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。精神科医師による講義と家族交流会等の2日間コースです。

日時 10月19日(土)・26日(土) 各日14時30分~16時30分

場所 大阪市こころの健康センター(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着順)

申込方法 電話・FAX

※手話通訳等、障がいに関わる配慮を必要とされる場合、お申し込み時にご相談ください。 ※教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください。

締切 10月16日(水)

問合 保健福祉課(保健活動)1階(11)番 ☎6915-9968 FAX 6913-6235



### トワイライトコンサート

無料

申込不要

鶴見区を中心に活動する創&絵理に今回はRIKOが加わり息の合ったハーモニーで癒しの空間をみなさんにお届けします。

日時 10月25日(金) 19時~19時45分

場所 区役所 1階 ロビー

出演 RIKO feat. 創&絵理

問合 総務課(魅力創造)4階(41)番 ☎6915-9176



### 大阪マラソン「クリーンUP」 作戦の参加者募集

無料

大阪マラソン開催前に市内全域の清掃活動を行い、きれいなまちでランナーのみなさんをお迎えしましょう!

実施期間 11月23日(土・祝)~29日(金)の中から清掃日時をお選びください。

場所 道路、公園、駅前広場など(参加者が公共スペースの中から清掃場所を自由に選択)

対象 団体・グループ・個人、どなたでも参加可能

申込方法 区役所行政情報コーナーや環境事業センターなどで配付中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、窓口・FAX・封書による送付。

締切 11月1日(金)

送付先 〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1 城北環境事業センター

問合 城北環境事業センター 普及啓発担当 ☎6913-3960 FAX 6913-3674 ※問い合わせ可能日時: 月曜日~土曜日(祝日を含む) 8時30分~17時



### 生涯骨太クッキング

カルシウムを上手にとって、丈夫な骨づくりをしましょう!

日時 11月20日(水)10時~13時

場所 区役所2階 指導室・栄養室

内容 お話「生活習慣病とロコモ(運動器症候群)予防~上手にとろうカルシウム~」、調理実習

対象 鶴見区在住の方

定員 24名(先着順)

費用 500円(調理材料費)

持物 エプロン、三角巾、ふきん3枚、手ふき用タオル

申込方法 電話・FAX・窓口

※教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください。

締切 11月1日(金)

問合 保健福祉課(健康づくり)1階(11)番 ☎6915-9882 FAX 6913-6235



### 障がい者のための制度説明・事業所紹介 第1回 5区合同 「支援フェア」

無料

申込不要

日時 10月5日(土)10時~14時

場所 旭区民センター 大ホール・小ホール

対象 どなたでも

内容 ・生活介護・就労継続支援B型・自立訓練の事業所紹介(大ホール)  
・福祉相談会・障がい者福祉制度説明会(小ホール)

主催 支援フェア実行委員会

後援 大阪府教育委員会、5区保健福祉センター

問合 旭区障がい者基幹相談支援センター ☎4254-2339 FAX 6180-6901



### 鶴見工場オープンデー

無料

申込不要

普段は見ることのできないごみ処理の様子やごみ焼却熱を利用して発電している様子などが見学いただけます。パッカー車(ごみ収集車)と記念撮影ができます。



日時 10月26日(土) 10時~16時(15時受付終了)

場所 大阪広域環境施設組合 鶴見工場(焼野2-11-5) ※大阪メトロ長堀鶴見緑地線「門真南駅」3番出口 徒歩15分

問合 鶴見工場(増田・中村) ☎6912-4700 FAX 6913-5297

### 第1回鶴見区だんじり祭

区内各地区のだんじり(今津・横堤・中茶屋・諸口・浜・安田)が大集結!各地区で傳承されてきた「だんじり」の特色を生かした華麗で勇壮な「だんじり祭」をご覧ください。



日時 10月13日(日) 13時~イオンモール鶴見緑地 16時~花博記念公園鶴見緑地 18時~鶴見区役所前パレード 18時30分~ライブ横堤店 東側T字路

問合 鶴見区だんじり保存会連絡協議会 NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク ☎6912-6133 FAX 6912-6134

