

第3回 **無料** 受付中!!

こどもつる魅力検定

応募者全員に記念品プレゼント
さらに16問以上正解者の中から抽選で景品をプレゼント☆

小学生のみんな鶴見区のことどれくらい知っているかな〜? さあ!問題を解いてみよう!

応募方法 鶴見区役所、鶴見図書館などに設置している応募用紙(問題付)に答えを記入し、送付、持参、メールにてご提出ください。
※メールの場合は、件名に「こどもつる魅力検定」と明記

締切 1月23日(木)(必着) **対象** 小学生

協賛 株式会社アサヒペン/大阪鶴見ロータリークラブ/オルゴ株式会社/柄木田製粉株式会社 大阪支店・工場/牛乳石鹼共進社株式会社/咲くやこの花館/株式会社シンエイ/株式会社鶴見製作所/鶴見緑地乗馬苑/鶴見緑地パークゴルフ場/鶴見緑地湯元 水春(五十音順)

協力 鶴見図書館

申込・問合せ(提出先) 〒538-8510 (住所不要)大阪市鶴見区役所
「こどもつる魅力検定」係
総務課(魅力創造)4階④1番
☎6915-9176
✉tr0008@city.osaka.lg.jp

こどもつる魅力検定 **検索**

16問以上正解すると「つる魅力士」認定証がもらえるよ




新年明けまして
おめでとうございます

鶴見区長 長沢 伸幸

令和になってはじめてのお正月となりましたが、皆さまには、健やかに輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また十二支では最初の子年ということで、新たな気持ちでスタートするよい機会ではないでしょうか。

昨年は区政各般にわたりまして皆さまのご理解とご協力を賜りましたことを改めてお礼申し上げます。

さて、2020年は、花と緑の博覧会が鶴見緑地で1990年に開催されてから30周年ということになります。また2025年の大阪・関西万博が開催されるまであと5年ということになります。「自然と人間の共生」をテーマに開催された花博の理念を今一度振り返り、緑化活動にも積極的に取り組み、鶴見区の魅力向上につながる年になればと思っております。

また、昨年は全国各地で災害による大きな被害が発生したところです。南海・東南海地震もいつ発生するかわからない状況です。防災・減災対策にも引き続き皆さまとともに取り組んでいきたいと思っております。

本年の区民の皆さまのご健勝ご多幸を心からお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

生涯学習ルーム (12回にわたって、各校区の生涯学習ルームを紹介します!)

第10回 茨田東小学校『コーラス』

こんにちは、茨田東コーラス「ハッピーフレンズ」と申します。月二回、土曜日の午前10時から12時まで練習をしています。ご指導の先生は森崎良尚先生です。童謡、四季の唄、愛唱歌、そして、歌謡曲といろいろ挑戦しています。また、身近な話で笑ったり喜んだり楽しく過ごしています。いつも明るい教室です。

3月に開催される生涯学習ルームフェスティバルにも毎年出演しています。昨年は「懐かしのメドレー」を披露しました。皆様も一度見学にお越しください。

日時 第1・3土曜日 10時~12時

問合せ 総務課(教育) 4階④3番 ☎6915-9734



ご存知ですか?

エコノミークラス症候群は予防ができます!

エコノミークラス症候群とは

狭いところに長時間座っていて足を動かさないと血液が流れず、血の固まり(血栓)ができます。その結果血栓が血流にのり、肺の血管をふさぐことで肺血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)が起こる可能性があります。

主な症状

血栓が生じた側の足がむくみ、腫れ、痛みが出現し、進行して肺塞栓症になると胸の痛みや息切れなどの症状が現れます。

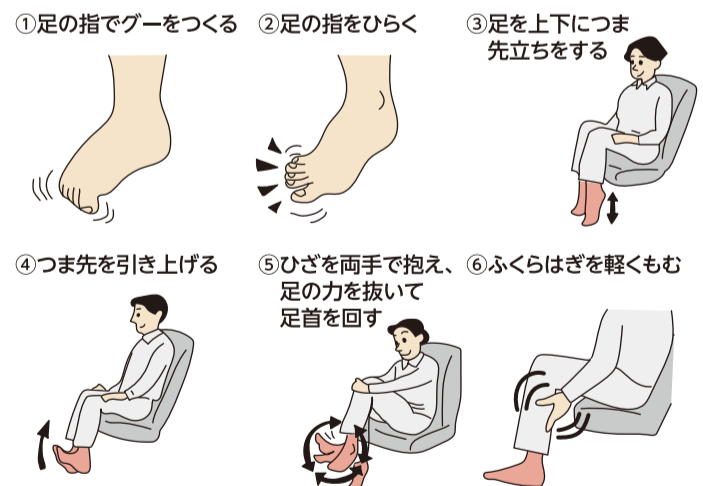


予防方法

- ①ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ②十分こまめに水分を摂る。
- ③アルコールを控える。できれば禁煙する。
- ④ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
- ⑤かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥眠るときは足をあげる。



「エコノミークラス症候群」を予防するための足の運動



エコノミークラス症候群は飛行機のエコノミークラスでのみ起こる症状ではありません。オフィスでのデスクワークや長時間の会議、劇場・映画館などでも発症すると考えられます。また、近年大きな

災害が続いています。災害時は、十分に足を伸ばせない避難所や車内での生活環境、水分が摂れないなど、エコノミークラス症候群を発症するリスクが高まります。日ごろから予防に努めましょう。

問合せ 保健福祉課
(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968



鶴見区の花
●ハナミズキ ●チューリップ
●ツバキ ●ニチニチソウ

区役所開庁時間

月曜日から金曜日 9時~17時30分 ★毎週金曜日(①~③業務のみ)は19時まで延長しています。 鶴見区役所(代表) ☎6915-9986

日曜開庁(①・②業務のみ)1月26日(日) 9時~17時30分【毎月第4日曜日】

①窓口サービス課(住民情報)……☎6915-9963(住民登録・印鑑登録) ☎6915-9961(戸籍関係等)

②窓口サービス課(保険年金)……☎6915-9956(国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療制度等) ☎6915-9946(国民健康保険料の納付・還付・減免等)

③保健福祉課……☎6915-9859(介護保険) ☎6915-9107(児童手当・子ども医療費助成等) ☎6915-9857(障がい者の福祉・医療費助成等)

区の推計人口 111,501人 区の世帯数 48,076世帯(令和元年12月1日現在) 広報紙配達に関するお問合わせ…ランプラス☎06-4256-8915

「広報つるみ」は1日~5日の間に、各ご家庭・区内事業所に全戸配布ポスティングしています。希望者へ点字版・音声版をお送りします。 **申込・問合せ** 総務課(政策推進) 4階④1番 ☎6915-9683

●「広報つるみ」は54,750部発行しております。1月号1部あたりの発行単価(配付費用を含む)は21円です。(そのうち約3.13円を広告収入で賄っています)。 ●「広報つるみ」は再生紙を使用しています。