

夢・未来創造事業

さまざまな分野で活躍されている企業や団体のご協力を得て小学校で「出前授業」を実施しています。

主な事業はスポーツ用品の卸・販売ですが、それだけではなく全国のスポーツ施設の運営など、健康・サービス事業にも力を入れています。鶴見区内の小学校で、出前授業としてコーチから走り方のポイントを伝え、実際に走りながら走力を向上。走る楽しさを知ってもらうプログラムを提供し、地域貢献させていただいております。

問合 総務課(教育)4階④番 ☎6915-9734

VOL.3

ミズノ株式会社

生涯学習ルーム

(各校区の生涯学習ルームを紹介します!)

第4回 みどり小学校『干支の木目込み教室』

年5回の集中講座として「干支の木目込み教室」を開催しています。毎年11月12日と暮れの忙しい時期ですが、時間を捻出して作るのもまた楽しく、出来上がった時のうれしさは格別です。完成品を飾って、新しい年を迎えます。

問合 総務課(教育) 4階④番 ☎6915-9734

認知症かな？と思ったら、チェックしてみよう!

認知症は単なる「もの忘れ」とは違います。認知症にも早期発見で症状を和らげることができるものがあり、きちんと診断して適切な対応をすることが非常に大切です。

セルフチェック表

☐ 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

☐ 貯金の出し入れや家賃や公共料金の支払いが1人でできない

☐ 5分前に聞いた話を思い出せないことがある

☐ 一人で買い物に行けない

☐ 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と言われる

☐ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できない

☐ 今日が何月何日かわからない時がある

☐ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができない

☐ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある

☐ 電話番号を調べて、電話をかけることができない

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。
※大阪市認知症アプリにもチェックリストがあります。

気になる項目があり心配だ、認知症かな?と感じたら、お近くの医療機関や、つるりっぷオレンジチーム、地域包括支援センターにご相談ください。

大阪市認知症アプリ

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

梅雨・台風時期にそなえて

新型コロナウイルスが終息する前に地震、風水害が起きたらどうなるのか、事前の準備や災害時の対応を考えておきましょう。

◆「避難」とは「難」を「避」けることです。自宅での安全確保が可能な方は、感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。自宅で安全確保が可能な方は自宅避難を考えましょう。

◆自宅が危険な場合も、避難先は小学校などの避難所だけではなくではありません。安全が確保できる親戚・知人宅に避難することも考えておきましょう。

◆自宅や親戚・知人宅での避難に備えて、水・食料等の備蓄をお願いします。

避難情報の発令対象区域が変更されました

大雨などにより河川の水位が高くなり水害の恐れが高まった場合、大阪市では避難情報を発令します。この度、大阪府による最大規模の降雨に対応した見直しが行われ、浸水想定範囲が広まったことにより、鶴見区でも新たに避難情報の発令対象となった区域がありますのでお知らせします。

対象河川	対象区域(町丁目名)
寝屋川	全域(鶴見緑地・緑2～4丁目を除く)
第二寝屋川	放出東・今津南・今津中・今津北
古川	全域(放出東・今津北・今津中・今津南・鶴見緑地・緑2～4丁目を除く)

健康コラム

自宅での熱中症にご注意!

暑くなってきたこの時期に注意したいのが熱中症です。熱中症は、暑さで体の水分と塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって発症します。

高齢者の方は特に注意

熱中症で救急搬送される方の多くは高齢者ですが、これは体温を下げるための身体の反応が年齢によって弱ってしまうことが関係しています。

●汗をかきにくい ●のどの渇きを感じにくい ●暑さを感じにくい

自宅での熱中症を防ぐには

新型コロナウイルス感染症対策に伴う外出自粛により、自宅で過ごす時間が増える中、屋内での熱中症を防ぐための暑さ対策も重要です。

●温度計で室温をチェック(28℃以上は要注意) ●のどが渇かなくても、こまめに水分補給

●クーラーを適度に使い、28℃以下をキープ ●扇風機などで熱い空気を循環させる

●日中の日差しをカーテンなどで遮る ●風のある日は、窓を開けて風を入れる

熱中症が疑われる人を見かけたら

●涼しい場所に移動させる ※自力で水分がとれない、意識がない場合は直ちに救急車を呼んでください。

●衣服を脱がせ、身体を冷やす

●冷たい水分・塩分を補給する

問合 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎6915-9968

「広報つるみ」は、ここにも置いています

公共施設 鶴見緑地プール/鶴見区子ども・子育てプラザ/鶴見区民センター/鶴見図書館/鶴見区老人福祉センター/鶴見区社会福祉協議会

駅 横堤駅/鶴見緑地駅/門真南駅/今福鶴見駅/放出駅

郵便局 鶴見浜五郵便局/鶴見茨田大宮郵便局/鶴見浜郵便局/鶴見諸口郵便局/鶴見横堤郵便局/大阪鶴見五郵便局/大阪鶴見郵便局/鶴見放出東郵便局/鶴見今津郵便局/徳庵駅前郵便局

その他 三井アウトレットパーク/イオンモール鶴見緑地

※なくなり次第終了
※その他、「広報サポーター」の店舗にも設置しています。

問合 総務課(政策推進) 4階④番 ☎6915-9683