

## ノルディック・ウォーク教室



ノルディック・ウォークって何が良いの? /

## ポイント①

ウォーキングよりも消費カロリーアップ!

## ポイント②

全身の筋力アップ・引き締めが期待できる!

## ポイント③

全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減!

日時 2月13日(土)・3月13日(土)  
各日10時～12時

※雨天時は屋内で開催

場所 鶴見スポーツセンター前集合

講師 鳴滝 勝彦 氏

&lt;(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟インストラクター&gt;

対象 16歳以上の男女 定員 30名(先着順)

費用 1,000円(保険料含む) 申込方法 電話

問合 鶴見スポーツセンター  
☎6915-2567(9時～21時)

## つるみ緑地球技場

問合 ☎6915-4712 FAX 6915-4715

## 親子エンジョイフットサル

ご参加の親子3組で1つのチームを組み、親子で楽しむフットサル大会を開催します。初心者の方でも大歓迎です。広大な人工芝グラウンドで思い出をつくりませんか? 参加親子全組に参加賞をご用意しております。

日時 2月14日(日)

◎低学年(1～3年生) 9時～10時50分(8時45分～受付)

◎高学年(4～6年生) 11時～12時50分(10時45分～受付)

講師 阪口 修摩 氏

対象 小学生と保護者  
(二人一組でのご予約)

定員 各30組(先着順) ※最少催行組数…15組

費用 1,500円(税込) / 1組 申込方法 電話・FAX

## 子ども運動教室

鉄棒・跳び箱・縄跳び・マット運動など1種目ずつ2か月ごとに練習します。運動を好きになって、幼稚園や保育園の体育で自信を持って取り組める様にバックアップします。みんなで一緒に「できる」を増やそう!

日時 毎週木曜日 15時45分～16時45分

場所 会議室 講師 松阪 晃宏 氏・阪口 修摩 氏

対象 4～6歳の未就学児(年中・年長に該当する年齢)

費用 1クール(2か月8回)6,600円(税込)

定員 各10名(先着順) 申込方法 電話・FAX

## 鶴見緑地情報

申込 鶴見緑地パークセンター  
問合 ☎6911-8787世界のグルメを食べ尽くす!  
第1回キッチンカーグランプリ  
ワールドグルメバトル

鶴見緑地の国際庭園にちなんだ国のグルメを楽しむイベントを開催。世界のグルメのキッチンカーを楽しんでNo.1を決めてください。クイズラリーも開催。



※写真はイメージです

日時 2月20日(土)・21日(日)・27日(土)・  
28日(日)

各日10時～16時 ※雨天決行 荒天中止

場所 中央通

## 咲くやこの花館

申込 咲くやこの花館  
問合 ☎6912-0055 FAX 6913-8711

開館時間 10時～17時

休館日 月曜日(休日の場合はその翌平日)

別途  
入館料クリスマスローズ、  
原種シクラメン、山野草展示販売会

無料



期間 2月26日(金)～28日(日)

常緑の葉を茂らせるクリスマスローズや育てやすい原種シクラメンの栽培に挑戦してみませんか。

★咲くや塾「原種シクラメンとクリスマスローズの  
魅力と栽培の秘訣」

日程 2月27日(土) 参加費 有料(別途入館料)

場所 2階 フローラルサロン

講師 横山 直樹 氏 (横山園芸)

定員 20名(先着順) 申込方法 電話

区役所からの

## お知らせ

障がい者控除対象者に認定書を  
交付します

身体障がい者手帳などの交付を受けていない方でも、65歳以上で、寝たきりの高齢者または認知症の高齢者で、その程度が身体障がい者手帳などの交付基準に準ずる場合は、申請により「障がい者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。

認定されると、所得税の確定申告や個人市・府民税の申告をすることにより税法上の「障がい者控除」の適用を受けることができます。詳しくはお問合せください。

※要介護認定もしくは指定医師による診断書等が必要です。

問合 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番  
☎6915-9859後期高齢者医療高額医療・  
高額介護合算制度における  
令和元年度分「申請勧奨通知」  
をご返送ください

世帯内の後期高齢者医療制度の加入者全員が、1年間(令和元年8月1日から令和2年7月31日まで)に支払った医療保険と介護保険の自己負担額(保険外医療等は除く)の合計が、自己負担限度額を超える被保険者の方は、支給申請をすることによりその超えた金額が支給されます。

対象者には、3月上旬に大阪府後期高齢者医療広域連合より「申請勧奨通知」が発送されます。書類が届いた方は、必要事項をご記入・捺印のうえ、同封の封筒にて返送してください。

問合 ○大阪府後期高齢者医療広域連合給付課  
☎4790-2031  
○窓口サービス課 保険年金(保険)  
3階③①番 ☎6915-9956

## 「つるみんピック」を中止します

3月14日、鶴見緑地で予定していました「つるみんピック」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止と決定させていただきました。ご理解の程よろしく申し上げます。

問合 市民協働課 1階⑧番 ☎6915-9846

## 余っている食品をご提供ください

ご家庭で余っている食品を子ども食堂などに寄付しています。毎月第3火曜日の14時から16時に区役所1階ロビーで開催しています「ごみ相談コーナー」で受け付けています。ご協力をお願いいたします。

## ご寄付いただきたい食品

お米、お菓子、パスタ、そうめん等の乾麺、缶詰、レトルト、インスタント食品(カレー・ラーメンなど)、のり、お茶漬け、ふりかけ、調味料(醤油・味噌、砂糖、塩、食用油、マヨネーズ等)  
※1か月以上の賞味期限が残っている常温保存可能なもの

問合 城北環境事業センター ☎6913-3960



ごみ相談コーナー



集まった食品