

区内施設からのお知らせ

施設だより



老人福祉センター(つるみエンジョイセンター)

いきいき百歳体操

鶴見区横堤5-5-51

無料

百歳体操は、筋力づくりで椅子に座って行う30分の体操と、「かみかみ体操」をDVDを見ながら行います。週1、2回行うことで筋力が付き、バランス能力が高まり転倒しにくくなります。

日時 週2日ほど  
(曜日はお問い合わせください)  
A 10時～10時40分 B 11時～11時40分  
C 14時～14時40分 D 15時～15時40分

対象 市内在住の60歳以上で利用証をお持ちの方

定員 各20名(先着順)

※利用証は当日発行  
できます。

申込方法 電話・来館

問合せ ☎6912-3351 FAX 6912-6130



子ども・子育てプラザ

親子ふれあい遊び

鶴見区今津中1-1-14

無料

エプロンシアターやリズム遊びのあとに、紙コップでアイスクリームクラッカーを作ります。

日時 3月11日(木) 10時30分～11時15分

場所 焼野福祉会館(焼野1-南10-4)

対象 市内在住の乳幼児(就学前)と保護者

定員 11名(先着順)

申込方法 電話・来館(子ども・子育てプラザまで)  
※2月12日(金)～受付開始

問合せ ☎FAX 6967-1033



野菜を食べよう!

いつもの献立にプラス1皿

小松菜のおろし和え



大根おろしはしっかり水気をきってください。旬の食材を使用し、かにかまぼこが入ることでお子さんにも食べやすくなります。



(鶴見区食育推進ネットワーク/  
浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案)

材料(2人分)

小松菜…1/2束  
しめじ…20g  
かにかまぼこ…1本  
大根…4cm  
A 酢…大さじ1 1/3  
みりん…大さじ1/2  
砂糖…大さじ1弱  
うすくちしょうゆ…小さじ1/3  
塩…小さじ1/6

作り方

- ①小松菜、しめじは洗って食べやすい大きさにカットする。かにかまぼこは、2cmぐらいに切り、ほぐしておく。
- ②小松菜、しめじはゆでて、ざるにあげ、流水で冷ます。
- ③大根はおろし、ざるにあげ、水気を切っておく。
- ④③に[A]を加える。
- ⑤かにかまぼこ②を④に混ぜ合わせ、器に盛りつける。

※1人分エネルギー……54kcal

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

移動図書館まちかど号 巡回日

- 市営焼野住宅(焼野1-1)  
2月16日(火) 14時10分～14時50分
- 鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)  
2月17日(水) 10時20分～11時20分
- 茨田東15町会地蔵公園(茨田大宮3-21)  
2月17日(水) 13時5分～13時50分
- 緑児童遊園(緑3-3)  
2月17日(水) 14時25分～15時10分

問合せ 中央図書館自動車文庫  
☎6539-3305 FAX 6539-3336

Mobile library

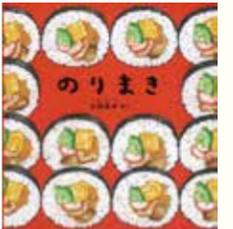
鶴見図書館  
おすすめの1冊



『のりまき』

小西 英子/さく 福音館書店  
<図書館書誌ID:0014798013>

節分でおなじみの、のりまきを作ります。黒い大きなのりの上に、おすしのごはんを広げて、たまごやき、きゅうり、えびなどの彩り豊かな具材をのせて、はしからそうっと巻いていきます。できあがったのりまきは、本物みたいにおいしそう!子どもと一緒にお料理気分が味わえる、楽しい食べ物絵本です。  
(鶴谷 真紀)



鶴見図書館



開館時間 火曜日～金曜日 10時～19時  
土曜日・日曜日・祝休日 10時～17時

休館日 月曜日、第3木曜日(2月18日)

おはなしたのしいWA!  
-えほんのじかん拡大版-

無料

「絵本の会鶴見」と「鶴見おはなしサークルでんでんむし」のみなさんによる、拡大版のおたのしみ会です。絵本の読み聞かせやおはなし(ストーリーテリング)、パネルシアターなどをたっぷりとお楽しみください!

日時 3月13日(土) 11時～11時45分

場所 多目的室 定員 25名(先着順)

申込方法 電話・来館(前日17時まで)

問合せ 鶴見図書館 鶴見区横堤5-3-15 ☎6913-0772 FAX 6913-3975  
HP <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>

えほんのじかん

無料

絵本の読み聞かせや手遊びなど、お楽しみがもりだくさん。

日時 2月13日(土)・20日(土)・27日(土)  
3月27日(土)  
各日11時～11時30分

場所 多目的室 定員 25名(先着順)

申込方法 電話・来館(前日17時まで)

あなたも里親になりませんか



「里親制度」は家庭で生活することができない子どもを、家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てていく「子どものための制度」です。

～里親の種類～

養育里親

事情があって家庭で育てられない子どもを一定期間、家庭で育ててくださる方(1週間など、短期もあります)

養子里親

親が養育できない子どもを養子縁組を前提として育ててくださる方

親族里親

親が行方不明・死亡・拘禁・長期入院などの理由で子どもを養育する人がいない場合、扶養義務者およびその配偶者である親族で育ててくださる方

専門里親

虐待など心身に傷ついた子どもに対し、経験と専門知識を生かし家庭で養育してくださる方

※申込は大阪市子ども相談センターまで。面接・研修・家庭訪問・審議のうえ、里親に登録します。  
※里親委託中は、里親手当・子どもの生活費が支払われます。医療費は公費で負担されます。里親の種類によって手当等は異なります。

週末里親を募集します!

児童養護施設等で生活している子どもたちに家庭生活を体験してもらうため月1～2回週末や夏休み・正月など短期間で家庭に迎え入れていただける方を募集しています。  
※週末里親は、1日につき1600円の謝礼があります。

申込・問合せ 子ども相談センター(里親子包括支援室)  
〒540-0003 中央区森ノ宮中央1丁目17番5号 ☎4301-3156 FAX 6944-2060