

参加費
無料

つるみ 健康チャレンジ事業 気軽にやろう!健康づくり!

毎日
続けてみよう!



この機会にご自身の健康について振り返っていただき、
これまで気にしながら、なかなかできていないことにチャレンジしてみませんか?

先着800名に参加賞あり。

さらに応募者全員の中から抽選でNintendo Switchなどの景品を贈呈!

景品

- ◆ Nintendo Switch+運動系ソフト1本…1名
- ◆ スマートウォッチ…1名
- ◆ 牛乳石鹸商品 詰め合わせ…10名
- ◆ 大阪府公衆浴場組合浴場共通利用券2名様分…5組
- ◆ 鶴見緑地パークゴルフ場 入場券2名様分…10組
- ◆ 咲くやこの花館 入館券…10名 など

※抽選結果は3月末までの発送をもって代えさせていただきます。
※景品の内容等は変更となる場合があります。
※Nintendo Switchは任天堂の登録商標です。

対象

区内在住の中学生以上の方

参加方法

- ①右の取組例(チラシ※にも掲載)を参考に
チャレンジする内容を決めよう!
- ②2週間がんばって取り組んでみよう!
- ③取り組んだ内容をチラシ※裏面の「報告シート」に記載し
提出しよう!

申込方法

- ◆持参…区役所 1階⑪番窓口
- ◆メール(画像添付)…✉tr0006@city.osaka.lg.jp
- ◆送付…〒538-8510(住所不要)
鶴見区役所 健康づくり担当
- ◆FAX…FAX 6913-8140

※チラシは区役所1階 行政情報コーナー、
⑪番窓口で配布しています。ホームページからも印刷できます。
※報告シートの提出は1人1回限りです。



問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

取組期間 3月12日(金)までの【連続した2週間】

応募期間 2月15日(月)～3月12日(金) ※当日必着

取組例

①運動

- ・1日30分以上歩く
- ・階段を利用する など

②食生活

- ・朝食をとる
- ・塩分控えめの食事にする など

③口の健康

- ・毎食後、歯磨きをする
- ・歯ブラシと一緒に
歯間ブラシを利用する など

④睡眠

- ・6～8時間をめどに睡眠をとる
- ・夜12時までに寝る など

⑤禁酒・禁煙

- ・お酒の量を控える
- ・禁煙する など

⑥その他

- ・毎日体重計に乗る
- ・毎日体温を測る など

【共催】鶴見公衆衛生協会 【協力】牛乳石鹸共進社株式会社、咲くやこの花館、
城東鶴見浴場協同組合、鶴見緑地パークゴルフ場(五十音順)



令和3年鶴見区 「成人の日 記念のつどい」 の延期について

令和3年鶴見区「成人の日記念のつどい」は、新型コロナウイルス感染症拡大状況を鑑み、大阪市内での成人の日
記念事業を延期する方針が出されたことを受け、1月11日の実施は見送ることになりました。

参加を予定していただいていた新成人ならびにご家族、ご協力いただきました関係者の皆様には、直前のお知らせ
となりましたこととお詫び申し上げます。

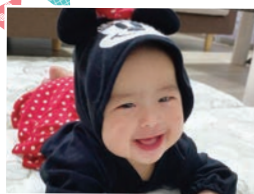
今後の予定はホームページ等でお知らせします。

問合せ 総務課(教育)4階④番 ☎6915-9734

12月
出生届
受理件数
74件

つるみこ写真館

かわいいお子さんの
写真を広報紙に
載せてみませんか?



宮下 葉奈 ちゃん
(4か月)
生まれてきてくれてありが
とう。家族でたくさん
思い出作ろうね。大好き
だよ。



今西 燈禾 ちゃん
(1歳6か月)
とびきりの笑顔でみんなに
元気をくれる燈禾くん。こ
れからも元気にすくすく大
きくなってね!大好きだよ♡



(左) **佐藤 慶 ちゃん** (3歳)
(右) **佐藤 晴 ちゃん** (1歳7か月)
(真ん中) **佐藤 煌 ちゃん** (0歳)
煌くん我が家に来てくれてありが
とう♡にいい、ネエネと仲良くな
ってね^_^ 3人に囲まれてとーちゃん、
かあーちゃんは幸せです♪



申込・問合せ 総務課(政策推進)4階④番 ☎6915-9683

※年齢・コメントは撮影当時のものです。



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(①～⑤業務)は19時まで延長しています。

★日曜開庁日(①・②業務のみ)2月28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・マイナンバーカード交付・更新等) ☎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(高齢者支援)……☎6915-9859(介護保険)
- ④保健福祉課(子育て支援)……☎6915-9107(児童手当・こども医療費助成等)
- ⑤保健福祉課(障がい者支援)……☎6915-9857(障がい者の福祉・医療費助成等)

①は来庁予約サービスをご利用ください。

「広報つるみ」は点字版・音声版を希望者へお送りしています。 **申込・問合せ 総務課(政策推進)4階④番 ☎6915-9683**

鶴見区役所(代表) ☎6915-9986