

参加してみませんか？

## 講座・催し



### 酒害教室

申込不要 無料

飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加いただけます。

**日時** 9月8日(水) 14時～16時  
**場所** 区役所2階 集団検診室  
**内容** アルコール専門病院相談員によるミニ講座、当事者体験談など  
**申込方法** 当日会場までお越しください。  
**申込・問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

### 統合失調症の家族教室

無料

家族の方が病気について正しい知識を学び、本人への接し方を考える教室です。

**日時** 9月15日(水) 13時30分～15時30分  
**場所** 区役所2階 集団検診室  
**講師** 鶴見区障がい者基幹相談支援センター 相談員  
**対象** 統合失調症と診断された方のご家族  
※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。  
**内容** 講座「障がい者サービスを活用しよう」、家族交流会、問題解決技法を用いたグループセッション  
**申込方法** 電話・窓口  
**申込・問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

### 健康体操 -体を動かして介護予防-

無料

腰痛などにお悩みの方のための簡単な体操です。楽しくからだを動かしましょう♪

**日時** 9月16日(木) 13時30分～15時30分  
**場所** 区役所2階 集団検診室 または 4階 403・404会議室  
**講師** 谷山 裕子 氏(健康運動実践指導者)  
**定員** 30名(先着順)  
**申込方法** 電話・窓口  
**締切** 9月10日(金)～14日(火)  
**申込・問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

### 地域生活向上教室 (ほっこり・ほのぼの)

無料

仲間と一緒にほっこりとした時間を過ごしましょう。午前の教室なので生活リズムも整います。

**日時** 9月16日(木)、10月7日(木) 9時30分～11時30分  
**場所** 区役所2階 集団検診室  
**対象** 統合失調症を中心とする精神障がいのある方  
※主治医の意見書が必要です。初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください。  
**内容** ミーティング、軽い運動、認知機能リハビリテーションなど  
**申込方法** 電話・窓口  
**申込・問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968



### 健康づくりひろげる講座

無料

活動的な85歳をめざして、生活習慣病予防や認知症予防を学び、健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる人材を養成する講座です。

**日時** 第1回 10月18日(月) 10時～12時  
第2回 10月25日(月) 10時～12時  
第3回 11月 8日(月) 10時～12時  
第4回 11月15日(月) 10時～12時  
第5回 11月22日(月) 10時～12時  
第6回 11月30日(火) 10時～12時

**対象** 鶴見区在住・鶴見区在勤で原則6回すべての講座に参加していただける方  
※4回以上受講された方には修了証をお渡しします。

**定員** 15名(先着順)  
**申込方法** 電話  
**締切** 9月30日(木)  
**申込・問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968



### 減塩みそづくり講習会

有料

鶴見区地域女性団体協議会では、地域ごとに実施する減塩みそづくり講習会の参加者を募集します。

**日時** 10月22日～令和4年2月27日  
(地域によって異なります)のうち1日、約2時間半

**費用** 味噌1kgあたり650円(最低3kgからお申込みください)

**内容** できあがった味噌は、その日のうちにグループ内で分けて、お持ち帰りいただけます。

**申込方法** 電話(平日10時～16時、横堤のみ平日11時～17時)  
(お住まいの地域の福祉会館までお申込みください)

**申込および詳細はこちら**

地域	施設名称	電話番号	地域	施設名称	電話番号
緑	緑福祉会館(緑ふれあいの家)	☎6915-6333	茨田	茨田福祉会館	☎6912-5900
鶴見北	鶴見北公民館	☎6915-1151	茨田東	茨田東福祉会館	☎6912-8833
鶴見	鶴見公民館	☎6912-5000	茨田北	茨田北福祉会館	☎6913-8119
榎本	榎本福祉会館	☎6963-0104	焼野	焼野福祉会館	☎6913-9191
今津	今津会館	☎6962-7273	茨田西	茨田西社会福祉会館	☎6915-3920
茨田南	茨田南福祉会館	☎6913-7200	横堤	横堤福祉会館	☎7860-3341

※お住まいの地域の会館がわからない場合は、市民協働課(☎6915-9166)まで。  
**問合せ** 総務課(教育) 4階④番 ☎6915-9734



### 区役所からの お知らせ



### 城東税務署からインボイスのお知らせ

令和5年10月1日から消費税の仕入税額控除の「適格請求書等保存方式(いわゆるインボイス制度)」が導入されますが、インボイスを交付する事業者となるには事前に登録申請が必要となります。

登録申請される事業者の方は、国税庁ホームページ等を確認いただき、手続きしてください。

**登録申請** 令和3年10月1日(金)受付開始

**問合せ** インボイス制度専用ダイヤル ☎0120-205-553 (平日9時～17時)

国税庁特設サイトへ 

### 大阪市国民健康保険 特定健診を受診しましょう

大阪市国民健康保険加入の方で40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために無料で受診できる特定健診を実施しています。対象の方には、緑色の封筒で「受診券」を送付していますので、早めに受診しましょう。

「1日人間ドック」や「健康づくり支援事業」も実施しています。詳しくは「受診券」同封の「国保健診ガイド」をご覧ください。

**問合せ** 特定健診受診券について  
窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎6915-9956

健診内容・健診場所について  
保健福祉課(健康づくり) 1階⑩番 ☎6915-9882

1日人間ドック・健康づくり支援事業について  
福祉局保険年金課保健事業グループ ☎6208-9876

### ●区役所で実施する各種健診・検査

	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約要	大腸がん検診★(免疫便潜血検査)	300円	11月18日(木) 9時30分～10時50分	40歳以上の方 (昭和57年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★(エックス線) (条件によりかく痰検査を実施)	無料 (かく痰検査は400円)		
	乳がん検診★ (マンモグラフィ検査)	1,500円	10月11日(月) 9時30分～10時50分 10月20日(水) 9時30分～10時50分 11月1日(月) 18時30分～19時50分	40歳以上の女性で 昨年度受診されていない方 (昭和57年3月31日以前生まれの方)
予約不要	骨量検査	無料	10月11日(月) 9時30分～10時50分 11月1日(月) 18時30分～19時50分	18歳以上の方 (平成16年3月31日以前生まれの方)
	特定健診	無料	9月7日(火) 9時30分～11時 10月20日(水) 9時30分～11時	大阪市国民健康保険または 後期高齢者医療制度加入の方 (40歳以上)
	歯科健康相談	無料	9月7日(火) 9時30分～11時 10月20日(水) 9時30分～11時	市民の方
	結核健診(エックス線)	無料	9月2日(木) 10時～11時 10月21日(木) 10時～11時	15歳以上の市民の方

※予約要の検診については定員に達し次第、予約を締め切ります。  
★印のものは、勤務先等で同程度の検診を受診できる方等は対象外となります。

**予約** 保健福祉課(健康づくり) 1階⑩番 ☎6915-9882  
**問合せ** (健診内容・健診場所などに関する事) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑩番 ☎6915-9882  
(特定健診 受診券に関する事) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎6915-9956