

区役所からの  
**お知らせ**

**医療証を更新します**

11月1日に重度障がい者医療証、ひとり親家庭医療証、子ども医療証を更新します。

- ◆重度障がい者医療証… オレンジ色 → うぐいす色
- ◆ひとり親家庭医療証… 桃色 → あさぎ色
- ◆子ども医療証… 色の変更はありません

要件を満たす方に、10月下旬に新しい医療証をお送りします。現在お持ちの医療証は11月1日から使えなくなります。10月31日までに新しい医療証が届かない場合はご連絡ください。

※子ども医療証は、有効期限が令和3年10月31日までの方が更新対象です。それ以外の方は引き続きご利用いただけます。

**問合せ** ひとり親医療証、子ども医療証について  
保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番  
☎6915-9107

重度障がい者医療証について  
保健福祉課(障がい者支援) 1階⑩番  
☎6915-9857

**新しい国民健康保険  
被保険者証を郵送します**

11月1日に国民健康保険被保険者証(保険証)を更新するため、新しい保険証(水色)を10月中旬に区役所から転送不要の簡易書留郵便で送付します。

簡易書留郵便はポストには投函されませんので、配達時にご不在の場合は、投函された「郵便物等お預かりのお知らせ」に書かれた方法でお受け取りください。

また、10月中旬に届かない場合や郵便局の保管期限が過ぎた場合、保険証の記載内容に変更がある場合は、お問い合わせください。なお、10月31日までに75歳になられる方には、すでに後期高齢者医療制度被保険者証を送付しています。

**問合せ** 窓口サービス課(保険年金) 3階③番  
☎6915-9956

作ってみませんか?

**切干大根アレンジメニュー**



撮影協力 鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田校区

**切干大根のナムル**

(鶴見区食育推進ネットワーク:つるみ保育園)

切干大根は歯ごたえもあるので、よく噛む練習になります。マヨネーズやドレッシングを使って、サラダにしてもよくあいます。

**材料(2人分)**

- 切干大根(乾)…16g
- きゅうり…1/3本
- にんじん…2cm
- すりごま…小さじ2

- A 上白糖…大さじ1
- 酢…小さじ2
- ごま油…大さじ1/2
- しょうゆ…少々

**作り方**

- 切干大根は水で戻し、15分くらいしたら熱湯でゆで、食べやすい大きさに切り、よく絞っておく。きゅうり、にんじんはせん切りにし、湯がいたらよく絞っておく。
- Aを合わせておく。
- ②を①にかけ、お好みですりごまをかける。

※1人分エネルギー/93kcal

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



**オンラインで子育て相談ができます**

「顔を見て相談したいけれど、区役所まで行くのはちょっとたいへんだな……」と思われる方、ぜひご利用ください。



**日時** 毎週月曜日から金曜日  
(祝日および年末年始を除く)  
9時30分～11時30分、  
13時30分～16時30分の間で一人最大30分間

**申込方法** メール ☎tr0006@city.osaka.lg.jp

※固定回線または携帯電話回線のインターネット接続環境、カメラ搭載のパソコンまたはタブレット、携帯電話が必要です。

※Microsoft Teamsを使用していきますので、携帯電話回線やパソコンをご利用の場合は、事前にアプリのダウンロードなどが必要です。

※データ通信にかかる通信料はご負担いただきます。

**相談内容**

- ①子育て相談(3歳児健診以降のお子さん)
- ②子ども子育てサポーターによる保育所の入所説明
- ③ひとり親サポーターによる離婚前相談
- ④児童扶養手当の新規申請にかかる事前相談

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎6915-9107



**マイナンバーカードがあれば  
お近くのコンビニでお得に  
住民票などを取得できます!**

- 発行まで約5分!
- 窓口より手数料が100円安い!(戸籍を除く)
- 土日祝日、早朝・深夜でも!

- 必要なもの/マイナンバーカードまたは住基カード(利用者登録済のもの)
- 発行できる証明書/住民票・印鑑証明書・戸籍の証明書・税の証明書
- 利用時間/6時30分～23時

マイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会にぜひ作りませんか?  
申請はカンタン! 初回発行は無料です!



**問合せ** 窓口サービス課(住民情報) 1階④番  
☎6915-9963

**子育て応援します!**

**エンゼルサポーターのご案内**



出産退院後すぐのお母さんと赤ちゃんのいるご家庭にエンゼルサポーターがお伺いし、昼間に家事等のサポートをします。

**内容** 食事の世話、住居の掃除、生活必需品の買い物、身の回りの世話など

**対象** 市内在住の出産退院後4か月以内の母親と乳児がいる世帯で、昼間、家事等の援助者がいない家庭

**利用時間** 月曜日～土曜日の8時～18時  
(1回2時間～4時間)

**費用** 1時間につき1,000円

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎6915-9107



**●乳幼児健診**

※対象の方には事前に個別に案内をお送りします。  
※対象人数によっては実施日が変わる場合がありますので、必ず個別にお送りする「健康診査のお知らせ」で日程をご確認ください。

	内容	日	対象
予約不要・無料	3か月児健康診査	10月11日(月)	令和3年6月1日～6月15日生まれ
		10月25日(月)	令和3年6月16日～6月30日生まれ
	1歳6か月児健康診査	10月12日(火)	令和2年2月8日～2月27日生まれ
		10月26日(火)	令和2年2月28日～3月11日生まれ
予約不要・無料	3歳児健康診査	10月14日(木)	平成30年1月26日～2月8日生まれ
		10月28日(木)	平成30年2月9日～2月25日生まれ

**●BCG集団予防接種**

※母子健康手帳・予防接種手帳をお持ちください。

	内容	日時	対象(大阪市民)
予約不要・無料	BCG予防接種	10月27日(水) 11月24日(水) 13時30分～15時 ※13時より番号札をお渡しします。	(標準接種期間) 生後5～8か月未満 (1歳の誕生日の前日まで接種可)

**問合せ** 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

**●区役所で実施する各種健診・検査**

※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。

	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) 12月22日(水) 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	11月1日(月) 18時30分～19時50分 令和4年1月10日(月・祝) 9時30分～10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)
	骨量検査	無料	11月1日(月) 18時30分～19時50分 令和4年1月10日(月・祝) 9時30分～10時50分	18歳以上の方 (平成16年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	10月20日(水) 11月18日(木) 12月22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	10月20日(水) 11月18日(木) 12月22日(水) 9時30分～11時	市民の方
	結核健診(エックス線)	無料	10月21日(木) 11月2日(火) 10時～11時	15歳以上の市民の方

**予約** 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

**問合せ** (健診内容・健診場所などに関する) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882  
(特定健診 受診券に関する) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎6915-9956

