

参加してみませんか？

講座・催し



酒害教室

無料
申込不要

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 10月13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 10月20日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

講師 心理士 長谷川 章子 氏

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 ミニ講座「ご家族が楽しく過ごすコツ」、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



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 10月21日(木)、11月4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

※主治医の許可が必要です。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



うつの家族教室

無料

家族の方が、うつ病の知識を学び、病気を理解するための教室です。同じ病気を持つ家族の方とも語り合い、本人への接し方を一緒に考えてみましょう。

日時 11月12日(金)、26日(金) 14時～16時

場所 大阪市こころの健康センター (都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

内容 精神科医師による講義、家族交流会 (2日間コース)

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



ふたごみつごの交流会

無料

ふたごちゃん、みつごちゃんの出産・育児について情報交換しませんか？ 年4回(5・7・9・11月実施)の最終回です。

日時 11月17日(水) 10時～11時30分

場所 区役所3階つるみっ子ルーム または 区役所2階 集団検診室

対象 0～3歳までのふたごちゃん・みつごちゃんとその保護者、ふたごちゃん・みつごちゃんをご出産予定のプレママ、そのご家族

申込方法 電話・窓口

締切 11月15日(月)

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

今福下水処理場 一般公開(無料)

申込不要

普段見ることのできない下水処理場を見学し、汚れた水をきれいにするしくみや、浸水からまちを守るポンプの役割を学ぶことができます。

※車でのご来場はご遠慮ください。 ※天候により変更または中止となる場合があります。

日時 10月16日(土) 10時～15時

場所 今福下水処理場(城東区今福南3-3-2)

問合せ 今福下水処理場 ☎6939-7667 FAX6939-2731



鶴見緑地でレッツ・ウォーキング! ～効果的に歩いて 健康度アップ～

無料

ウォーキングはいつでも、どこでも、誰でも、始められる有酸素運動です。生活習慣病予防・ダイエット・筋力向上・ストレス解消などさまざまな効果があります。正しいウォーキング方法を学び、鶴見緑地を楽しく一緒に歩きましょう! 参加者にはつるりっぴの缶バッジをプレゼント。

※マスク着用の上、動きやすい服装と靴でお越しください。当日、体調の優れない方はご参加をお控えください。

日時 1回目:10月20日(水)
2回目:10月27日(水)
各日10時～12時(開場9時45分)

※雨天時はハナミズキホール内で講義と実技を行います。
※当日7時の時点で、大阪府に暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は中止します。

講師 石田 忍 氏(健康運動指導士)

対象 2回とも参加可能な区内在住の方

定員 50名(先着順)

持参 筆記用具、飲み物、タオル、レジャーシート

申込方法 電話・窓口 **締切** 10月14日(木)

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

ウォーキングカレンダー 2022年も毎日布中です!



「介護就職デイ 介護合同就職面接会&映画『ケアニン』上映会 in あべのハルクス」を開催します

無料
要予約

介護施設21社の合同就職面接会を開催。「介護の職場 担い手創出事業」で雇用管理改善に取り組むモデル事業所6社も参加します。また、映画「ケアニン～ここに咲く花～」の上映会も同時に実施。介護の資格をお持ちでない方や未経験の方でも、福祉分野に興味がある、介護業界で働いてみたい方はぜひご参加ください。

日時 11月16日(火) 13時～16時(予約制) ※映画上映時間は別途設定しています。

場所 あべのハルクス会議室(大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルクス25階)

参加事業所 21社(予定) **募集職種** 介護職・看護職・その他

申込・問合せ ハローワーク大阪東 人材確保対策コーナー ☎6942-4771(内線45#)

鶴見区ニュースポーツ大会 第5回スリーアイズ大会 参加者募集

無料

スリーアイズは両チーム交互に各々5つのボールを番号マスに投げ、「たて・横・ななめ」でビンゴをつくるバリアフリーのスポーツです。

※マスクを着用して実施します。

日時 11月23日(火・祝) 13時～18時頃(予定)

場所 鶴見スポーツセンター

対象 区内在住・在勤者

定員 24チーム(先着順) ※1チーム3～5名(登録は8名まで)

申込方法 電話・FAX

申込先 総務課(教育) 4階④番 ☎6915-9734 FAX6913-6235

締切 11月8日(月)

問合せ 鶴見区スポーツ推進委員協議会 会長 馬場方 ☎090-1220-1693(通話可能時間19時～21時)



10月は「犬・猫を正しく飼う運動強調月間」です

●トイレットレーンングをしましょう。
普段から、ふん・尿は自宅で済ませることができるよう、トイレットレーンングをしましょう。また、散歩で排泄してしまった場合に備え、ちり紙やペットシート、水等を必ず携帯し、飼い主が責任をもって必ず後始末しましょう。

●無責任な放し飼いは止めましょう。
猫の放し飼いは、交通事故や感染症等から守るためにやめましょう。また、他人の家や庭をふん・尿等で汚したり、物を壊したりして、他人に迷惑をかけることもありますので、室内で飼育するようにしましょう。
犬の放し飼いは条例により禁止されています。公共の場所ではリードを外さず、しっかり愛犬を制御してください。

「街ねご活動」について
大阪府は、地域の理解と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねご活動」のお手伝いをしています。詳しくは大阪市ホームページ「所有者不明猫適正管理推進事業」をご覧ください。

問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑩番 ☎6915-9973

