

参加してみませんか？

## 講座・催し

### 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。楽しく身体を動かしましょう！

**日時** 1月12日(水) 13時30分～15時30分  
**場所** 区役所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  
**申込期間** 1月7日(金)～11日(火)  
**申込・問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階⑩番 ☎6915-9968

### 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** 1月12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** 1月19日(水) 13時30分～15時30分  
**場所** 区役所2階 集団検診室  
**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** 司法書士によるミニ講座「成年後見制度～親亡き後を考える～」、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。午前中の教室なので生活リズムも整います。

**日時** 1月20日(木)、2月3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

### イベント みんなで楽しもう in 鶴見緑地

鶴見緑地で子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。大道芸、ポッチャ、ダーツ、パターゴルフなど多数のブースが大集合。バザーもあります。  
※入場は事前申し込んだ方を優先します(当日受付も可能です)。

**日時** 2月20日(日) 13時～15時  
**場所** 花博記念公園鶴見緑地内 ハナミズキホール(水の館ホール)・附属展示場  
**事前申込** 1月11日(火)～2月10日(木)  
**申込方法** FAX・メール・窓口  
※申込用紙は申込先で配布  
**必要事項**: ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④FAX申込者は返信FAX番号  
※申込みいただいた方へ整理番号をお渡します。  
**FAX** 6513-6235  
**メール** siteikanri-tsurumi@city.osaka.lg.jp  
**申込先** 区内各地域の会館または区役所市民協働課 1階⑩番窓口  
**主催** 鶴見区コミュニティ育成事業実行委員会(未来の鶴見区を考える会・鶴見区役所)  
未来の鶴見区を考える会は、鶴見区内12連合振興町会および鶴見区の各種社会教育関係団体等により構成されています。  
**問合せ** ●未来の鶴見区を考える会 事務局(鶴見公民館) ☎6912-5000(10時～16時) ●市民協働課 1階⑩番 ☎6915-9166

### 家庭教育支援講座 「不登校の子どもを心を理解するために」

無料

思春期の子どもの不登校について考えます。思春期には大人になるために乗り越えねばならない心理的発達課題があり、これらへのつまずきも不登校の要因となります。子どもの言動の意味を理解し、その成長を促す関わり方についてお話しします。

根本 真弓 氏

**日時** 2月6日(日) 14時～16時  
**場所** 区役所3階 302・303会議室  
**講師** 根本 真弓 氏(大阪樟蔭女子大学心理学科・大学院臨床心理学専攻教授)  
**対象** 子育て中の方や内容に関心のある方  
**定員** 60名(先着順)  
**申込方法** FAX・メール・窓口  
※氏名(ふりがな)、電話番号、お住まいの区、FAXでお申込みの場合はFAX番号を明記。  
**申込締切** 2月2日(水)  
**申込・問合せ** 総務課(教育) 4階③番 ☎6915-9734 FAX6913-6235  
tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

### まだまだ参加者募集中! 減塩みそづくり講習会(鶴見区地域女性団体協議会主催)

有料

**日時** 2月27日までのうち1日  
午前の部:10時30分～12時30分 午後の部:13時30分～16時  
※地域により開催日、開催時間は異なります。詳しくは各地域の申込先までお問合せください。  
**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。  
**場所** 鶴見区民センター 調理実習室  
**対象** 鶴見区民 高校生以上(お住まいの地域の講習会にご参加ください)  
**申込方法** 電話(平日10時～16時、横堤のみ平日11時～17時)(お住まいの地域の会館へお申込みください)  
**申込締切日** 2月10日(木)

**申込・問合せ**

地域	施設名称	電話番号	地域	施設名称	電話番号
緑	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。

### 環境学習講座(全2回)

無料

環境にやさしいライフスタイルをテーマとした学習会です。環境について身近に感じ、楽しみながら学んでいただくことで、家庭や地域でのSDGs実践につなげていただけます。お好きな講座のみ1つでも受講できます。

**日時** 第1回:2月2日(水) 14時～16時  
第2回:2月9日(水) 14時～16時  
**場所** 区役所4階 403・404会議室  
**講師** 三宅 恭子 氏(薬草コーディネーター、畿央大学非常勤講師)  
**定員** 各回20名(先着順)  
**申込方法** 電話・FAX・メール・なにわエコスタイルホームページ申込フォーム  
※氏名、電話番号、FAX番号、メールアドレス、受講希望の回次を明記。  
**申込締切** 第1回、第2回とも1月23日(日)  
**申込・問合せ** なにわECOスクエア ☎6915-5820 FAX6915-5824  
eco-sq@naniwa-ecostyle.net  
なにわエコスタイルのホームページはこちら(1月4日公開)▲

**第1回 「石鹸から考えよう SDGs」(粉石鹸から石鹸を作る)**  
天然油脂や植物油の粉石鹸と植物エキスを原料に、固形石鹸を手作り。地球にやさしいSDGsについて学びます。  
◎座学/SDGsと石鹸について  
◎ワークショップ/石鹸およびポディソルトを手作りする

**第2回 「石鹸から考えよう SDGs」(自然の植物から石鹸を作る)**  
自然の植物を素材とした固形石鹸を手作りし、地球にやさしいSDGsについて学びます。  
◎座学/SDGsと石鹸について  
◎ワークショップ/石鹸およびポディソルトを手作りする

### 地域版SNS「ピアッツァ」を開設しました!

大阪市は、Osaka Metroなどの関西鉄道ネットワーク7社と共同して大阪市全域で地域SNS「ピアッツァ」を開設しました。鶴見区は「城東区・鶴見区エリア」として登場します。

〈ピアッツァはこんな方にオススメです!〉

- 引っ越してきたばかりで街の情報が欲しい!
- ママ友・パパ友が欲しい!
- 保育園・幼稚園・小学校・病院情報が知りたい!
- 美味しいお店やテイクアウトができるお店の情報が知りたい!
- みんなが楽しめるイベントの告知がしたい!
- 不要なものを譲ったりもらったりしたい!

ちょっと困ったときに、相談し合ったり使わなくなったものを譲ったり……など、ぜひご活用ください。

ピアッツァアプリのダウンロードはこちら

登録無料

問合せ 総務課(政策推進) 4階④番 ☎6915-9683