

令和3年度 特定健診の受診は

区役所のほか医療機関でも受診が可能です

お早めに!

大阪市国民健康保険では、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。**令和3年度受診券の有効期限は3月末**となっていますので、お早めに受診をお願いします。

がん検診と併せて特定健診を受診できる医療機関もありますので、詳しくは7面の医療機関にお問い合わせください。

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①番
☎6915-9882

●区役所で実施する各種健診・予防接種

	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約不要	結核健診(エックス線)	無料	3月29日(火) 10時～11時	15歳以上の市民の方

●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。

※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず個別に通知する「健康診査のお知らせ」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	3月14日(月) 3月28日(月)	令和3年11月1日～11月15日生まれ 令和3年11月16日～11月30日生まれ
	1歳6か月児健康診査	3月8日(火) 3月22日(火)	令和2年7月13日～7月30日生まれ 令和2年7月31日～8月12日生まれ
	3歳児健康診査	3月10日(木) 3月24日(木)	平成30年6月23日～7月8日生まれ 平成30年7月9日～7月20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。

※委託医療機関でも個別接種を受けることができます。

	内容	日時	対象(大阪市民)
予約不要・無料	BCG予防接種	3月23日(水) 4月20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①番 ☎6915-9882



個別接種はこちら



鶴見緑地情報

鶴見区緑地公園2-163

問合せ 鶴見緑地パークセンター
☎6911-8787 FAX6911-8714



遊具広場 愛称募集



撮影協力 飯尾電設(株)

インクルーシブ遊具を新設した広場の愛称を募集します。採用者には鶴見緑地産生はちみつを進呈します。

募集期間 3月1日(火)～4月8日(金)

応募方法 右のQRコードからご応募ください。

選考方法 鶴見緑地事業者会議内

選考結果 6月頃に発表予定



咲くやこの花館

鶴見区緑地公園2-163

問合せ ☎6912-0055
FAX6913-8711



世界の花と緑に出会える大温室

開館時間 10時～17時(入館は16時30分まで)

休館日 月曜日(休日の場合は翌平日)

入館料 大人500円(税込)

※中学生以下・障がい者手帳等をお持ちの方(介護者1名を含む)・大阪市内在住の65歳以上の方は無料(要証明)

春の洋ラン展

原種から栽培品種まで約200点を展示。期間中は有名蘭店による特別販売会や同時開催にてベゴニア展示・販売会も。また、植物室内の華やかなランも必見。

期間 3月15日(火)～21日(月・祝)

※特別販売会:
3月18日(金)～21日(月・祝)

場所 1階 フラワーホール

※主催/大阪愛蘭会
協力/日本ベゴニア協会関西支部



鶴見緑地球技場

鶴見区浜1丁目1-37

問合せ ☎6915-4712 FAX6915-4715

個人参加型フットサル ～エンジョイマッチコース～

有料

個人が集まり5人で1チームを作って楽しむフットサルです。チームに所属していなくても、気軽に参加いただけます。

日時 土曜日 19時10分～21時

※弱雨決行 ※利用日程により中止の場合あり

講師 多々良 和弘氏 **対象** 高校生以上

定員 40名(先着順) **費用** 1回500円(税込)

申込方法 電話

第2球技場がリニューアルオープン

有料

「鶴見緑地第1運動場」が人工芝グラウンドになり、「鶴見緑地第2球技場」としてリニューアルオープンします。施設の予約やご利用は、施設ホームページもしくは球技場までお問い合わせください。

利用可能種目 サッカー・ラグビー・アメリカンフットボール・ソフトボール(野球は不可)・運動会等

利用可能時間帯 7時～21時

「鶴見区版 人生会議の手引き」は ホームページからダウンロードしていただけます



ひとは、命の危機が迫ったとき、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなる割合が約70%といわれています。

もしものときのためにあなたが大切にしていることや望んでいる医療ケアなどについて前もって考え、信頼するひとと話し合う「人生会議」に取り組んでみませんか?

ダウンロードは
こちら



問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882



令和3年度 中学生の 「税についての作文」受賞者を紹介します

全国納税貯蓄組合連合会及び国税庁が主催する「税についての作文」に鶴見区の4校から応募された760編の中から以下の皆さんが受賞されました。

- 鶴見区長賞** 森下 結衣さん(茨田中学校)「税金の恩返し」
- 納貯大阪府連会長賞** 波平 結衣さん(茨田中学校)「私たちと税のかかわり」
- 納貯大阪府連会長賞** 南 こころさん(茨田中学校)「高い税と幸福度」
- 城東税務署長賞** 光島 理心さん(今津中学校)「明るく前向きなよりよい社会へ」
- 中央府税事務所長賞** 畑中 夕空さん(茨田中学校)「税のありがたさ」
- 京橋市税事務所長賞** 津田 成之さん(今津中学校)「税の疑問と税の存在」
- 税理士会城東支部長賞** 正木 まいあさん(茨田北中学校)「税で支え合う私達の健康と暮らし」

問合せ 城東税務署(管理運営部門) ☎6932-1271(代表)

カムカムレシピ

酢鶏

鶴見区食育推進ネットワーク：藍の都脳神経外科病院管理栄養士考案
撮影協力：鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区

複数の食材を組み合わせることで、さまざまな食感を楽しみながらよく噛むことのできるレシピになっています。ボリュームもあるため、メインの料理におすすめです。



材料(2人分)

鶏もも肉…140g
塩・こしょう…少々
小麦粉…大さじ2
卵…1/2個
油…大さじ1強
にんじん…4cm
玉ねぎ…1/2個
ピーマン…1個
たけのこ水煮…30g
生しいたけ…2枚
きくらげ(乾)…1g

合わせ調味料

砂糖…小さじ2
オイスターソース…小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
酢…大さじ1/2
片栗粉…大さじ1/2
水…60ml

作り方

- ①きくらげはぬるま湯で5～6分つけ戻す。しいたけは軸を取り除く。
- ②ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、きくらげは一口大に切る。
- ③にんじん、たけのこは乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。
- ④合わせ調味料を合わせておく。
- ⑤鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。小麦粉、卵を混ぜた生地に、下味をつけた鶏肉を入れてなじませる。
- ⑥フライパンに油を入れ、⑤を揚げ焼きにし、火が通ったらいったん取り出す。
- ⑦フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ったら、②、③を入れ、炒める。
- ⑧食材に火が通ったら一度火を止め、④の合わせ調味料をかき混ぜながら入れ、再び火をつけてから炒め合わせる。
- ⑨全体にとろみがついたら⑥を入れ混ぜ合わせる。

※1人分エネルギー／305kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882