

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、家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでもご参加できます。

日時 5月11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の相談員によるミニ講座、当事者体験談など

統合失調症の家族教室



無料

統合失調症について、家族が正しい知識を学び、本人への接し方などを参加者のみなさんと考えてみませんか？

日時 5月18日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所 3階 302会議室集合
(徒歩で現地に向かいます)

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お電話ください。

内容 区内にある就労継続支援B型事業所「カフェももの樹」の見学、家族交流会

申込 電話・窓口

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てみませんか？午前の教室なので生活リズムも整います。

日時 5月19日(木)、6月2日(木) 9時30分～11時30分

場所 区役所 2階 集団検診室

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等

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。初めてのの方は必ず事前にご連絡ください。

申込 電話・窓口

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪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)のうち1回目の開催です。何度でもご参加いただけます♪

日時 5月18日(水)、7月20日(水)、
9月21日(水)、11月16日(水)
各日 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

定員 5組

申込 電話・窓口

締切 開催日の2日前まで

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

あうち時間でお花を育ててみませんか？

花と緑、豊かな潤いあるまちづくりを進める取り組みのひとつとして、ご希望される方に花の種、または球根を配布します。皆さまに育てていただいた花の様子は、区役所ホームページ、SNS、「広報つるみ」でご紹介します。



対象 鶴見区民で、お花の成長過程等の写真を区役所にご提供いただける方

定員 100名(先着順) 締切 5月16日(月)

申込方法 電話・郵便・FAX・メール
※住所・氏名(ふりがな)・ご連絡先を記入のうえ、「花の種希望」とご記入ください。
※植え付けのための鉢等はお配りしません。
※栽培する花の種類は指定できません。

申込問合せ 総務課(魅力創造) 4階④番
☎6915-9176 ☎6913-6235
✉tr0008@city.osaka.lg.jp
〒538-8510 大阪市鶴見区役所
「自宅のお庭で咲かせて見せて!」係



スポーツフィッシング大会

『船上大アジ釣り大会』を開催します。大アジの大きさで競い、優勝者を決定します。

日時 5月29日(日) 5:30出船～11:30帰港予定
※5時までにお越しください。

場所 加太沖※集合…釣り宿「三邦丸」受付事務所前

対象 区内在住・在勤者

費用 6,000円(乗船料・エサ・氷・傷害保険含む)
※大会当日に鶴見区体育厚生協会が徴収します。
※参加者全員ライフジャケット着用(無料レンタルあり)
※高校生以下は保護者同伴でお申し込みください。
※申込後のキャンセルは料金が発生します。
★レンタル道具:レンタル竿1,100円(参加費とは別料金)
※仕掛け・おもりは事前にご準備をお願いいたします。
(三邦丸ホームページ参照)

定員 30名(先着順)

申込方法 参加希望者全員の氏名・住所・生年月日・性別・電話番号・レンタル有無(竿・リール・両方)をFAXにてお送りください。
※個人情報は大大会にのみ使用します。
☎6912-6134

主催 鶴見区体育厚生協会

問合せ 大阪鶴見ええまちネットワーク
☎06-6912-6133

区長杯
ソフトバレーボール大会



誰でも気軽に楽しめるソフトバレーボール大会に参加しませんか？

日時 6月12日(日) 9時～18時頃

場所 鶴見区スポーツセンター(鶴見緑地内)

対象 区内在住・在勤者

種目 ①トリム一般の部 ②トリムシニアの部
※①②とも1チーム4名以上8名以下をお願いします。

費用 1チーム 3,000円
※参加費は当日の受付でお支払いください。
※抽選後の参加辞退は参加費をいただきます。

抽選日 5月30日(月) ※抽選は連盟にて行います

申込方法 ①はがき ②メール
※申込書にチーム名、代表者氏名・住所、選手の名前・年齢・性別・住所を記入のうえお申込みください。(申込書は、ええまちネットワークのホームページからダウンロードしてください)

申込先 ①はがきの方
〒538-0054 大阪市鶴見区緑2-8-4
鶴見区ソフトバレーボール連盟事務局 山田方
②メールの方
snow-o-white@angel.zaq.jp

締切 5月13日(金) 必着

問合せ ソフトバレーボール連盟 会長 大和方
☎090-1967-0324
(通話可能時間…19時～21時)

家庭教育支援講座
「不登校の子ども
の心
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、これらの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。

日時 6月5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・持参
※氏名(ふりがな)・電話番号・お住まいの区・FAXで申し込みの場合はFAX番号をお知らせください。

締切 6月1日(水)

申込問合せ 総務課(教育) 4階④番
☎6915-9734 ☎6913-6235
✉tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

精神保健福祉ボランティア養成講座
「ひつじぐさ」

無料

こころの病を学び、ボランティア仲間になりましょう。

日時 ①5月21日(土) 13時30分～15時30分
◆ボランティアへの第一歩
◆こころの病について

②5月26日(木) 13時30分～15時30分
◆こころの病を持つ人との接し方
◆感情とアロマ ◆ひつじぐさの活動について

場所 鶴見区ボランティア・市民活動センター
(諸口5-浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内)

対象 こころの病を理解したい方・
ボランティア活動をしてみたい方

定員 15名(申込み多数の場合、抽選)

申込方法 はがき・FAX
※住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日(①・②・両方)・受講動機をお知らせください。
※受講していただけない場合のみご連絡いたします。

締切 5月18日(水) 必着

主催 精神保健福祉ボランティアグループ「ひつじぐさ」

申込問合せ 〒538-0051 諸口5-浜6-12
鶴見区在宅サービスセンター内
鶴見区ボランティア・市民活動センター
「ひつじぐさ」係
☎6913-7070 ☎6913-7676

食育 レシピ 朝ごはんを食べよう！

ちくわと にんじんの 和え物

(レシピ提供／相愛大学管理栄養士学生実習生考案)

材料(4人分)			
ちくわ	小2本(60g)	しょうゆ	小さじ2
にんじん	1本(200g)	ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1	白いりごま	小さじ2

作り方

- ① にんじんを薄いちょう切りにし、耐熱容器に入れレンジ(600W)で2分程度加熱する
- ② ちくわは3mmの輪切りにする。
- ③ ごま油をひいたフライパンで①を炒め、全体に炒まったら②を入れ炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆで味つけし、白いりごまをかけて完成。

※1人分エネルギー…64kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番
☎6915-9882 ☎6913-6235