

## ペアレント・トレーニング

無料

連続講座

- 子どもの「性格」ではなく「行動」に着目する
- 子どもの「行動」を変える具体的な手法を学び家庭で実践する
- 子どもに伝わりやすい伝え方を学ぶ

**日時** ①4・5歳児コース(全5回)  
 12月8日(木)、1月12日(木)、  
 2月2日(木)、3月2日(木)・23日(木)  
 各日10時～12時

②小学校低学年コース(全5回)  
 12月22日(木)、1月26日(木)、  
 2月9日(木)、3月9日(木)・30日(木)  
 各日10時～12時

**場所** 区役所(会議室)

**講師** 大阪YMCA 新田 展子(のぶこ)氏

**対象** 区内在住で発達障がいの診断(疑い)を受けているお子さんの保護者で各コース全5回すべてに出席できる方  
 ※保護者のみで参加してください。  
 託児サービスはありません。

**定員** 各10名(応募者多数の場合、抽選)

**申込方法** 電話

**申込期間** 10月3日(月)～11月11日(金)

**申込** 保健福祉課(子育て支援) 1階12番  
**問合せ** ☎6915-9129

## 認知症予防に関するリーフレットを配布しています

区内の認知症高齢者は1,642人で増加中

介護が必要になる原因の第一位は認知症です。認知症を早期に発見することは、介護予防にもつながります。皆様が健康な生活を継続できるよう『その物忘れ、認知症かもしれない』というリーフレットを作成しました。

**物忘れと認知症の違い**

年齢を重ねると、誰にでも物忘れが出たり、判断力が衰えたりすることはありますが、単なる物忘れと認知症は違います。

- ◎物忘れ…自分で財布を置いたことは覚えているが、どこに置いたかを忘れていて(体験の一部を忘れてしまっている)
- ◎認知症…自分で財布を置いたこと自体を忘れていて(体験のすべてを忘れてしまっている)

**認知症予防には脳トレが効果的**

脳トレをすることで脳が活性化され、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。リーフレットに脳トレクイズが掲載されているので、ぜひ挑戦してみてください。

**配布場所** 区役所 1階14番窓口  
 またはホームページ

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気のひとつです。「もしかして認知症かもしれない」と不安に感じることがあれば、早めに主治医に受診・相談をしてください。また、身近な家族やお知り合いの方が認知症かもしれないと感じたら、受診を勧めてあげてください。

**問合せ** 保健福祉課(保健活動) 1階11番 ☎6915-9968

## 子育て応援します!

わらべ歌や手遊びも  
行っています♪

### ブックスタート事業

赤ちゃんや保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、3か月児健診の対象となる親子に絵本をお渡しし、読み聞かせをしています。

3か月児健診の対象となる赤ちゃんに、健診のご案内と一緒に引換券をお送りしています。おおむね1歳の誕生日までに、実施会場に直接電話で予約し、赤ちゃんと一緒にご参加ください。絵本は引換券と引き換えにお渡しします。当日忘れずにお越しください。

つるみっ子ルーム 横堤5-4-19 (鶴見区役所3階)	☎6915-9129 第4水曜日 10時30分～11時 11時10分～11時40分
子育て支援センター 諸口5-浜6-17 (茨田第1保育所内)	☎6915-8224 第3水曜日 10時30分～11時 11時10分～11時40分
子ども・子育てプラザ 今津中1-1-14	☎6967-1033 第1土曜日 14時～14時30分 (1月のみ第2土曜日)
つどいの広場ソフィア 緑1-11-3 (ベルデカーサ2階)	☎6180-3550 第1金曜日 10時30分～11時
つどいの広場まほろ 鶴見2-4-7 (リプラン山内101)	☎090-2359-1312 第3木曜日 10時～10時30分
つどいの広場 秀和 諸口6-2-7	☎090-9215-1545 第3火曜日 10時～11時20分

**問合せ** 保健福祉課(子育て支援) 1階12番  
 ☎6915-9107

## 10月 無料相談

対象 大阪市民の方

行政オンラインシステムでの予約  
 申込期間 毎月1日から相談日4日前まで 定員 各2名(先着順)

相談名	日時	申込方法	場所
1 法律相談(弁護士)	10月14日(金)・28日(金) 13時～17時 (毎月第2・第4金曜日)	当日9時～電話 (予約専用☎6915-9954) 定員 16名(先着順)(1人30分)	鶴見区役所3階相談室 ※予約電話が大変混み合いつながらにくい場合があります。
2 不動産相談(賃貸、売買契約、借地借家、空き家問題など)	10月13日(木) 13時～16時 (毎月第2木曜日)	当日9時～電話 (予約専用☎6915-9954) 定員 6名(先着順)(1人30分) 行政オンラインシステムでの予約可	※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。
3 司法書士相談(相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など)	10月19日(水) 13時～16時 (毎月第3水曜日)	当日9時～電話 (予約専用☎6915-9954) 定員 8名(先着順)(1人45分) 行政オンラインシステムでの予約可	※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。 ※各種相談時間には入れ替わりの時間なども含まれます。
4 行政に関する相談	10月28日(金) 14時～16時 (毎月第4金曜日)	当日会場へお越しください	問合せ 総務課(政策推進) ☎6915-9683
5 花と緑の相談 問合せ 鶴見緑地公園事務所 ☎6912-0650	10月12日(水) 14時～15時30分 (毎月第2水曜日)	当日会場へお越しください	鶴見区役所 1階ロビー
6 ごみの相談 フードドライブ★ 問合せ 城北環境事業センター ☎6913-3960	10月18日(火) 14時～16時 (毎月第3火曜日)	当日会場へお越しください ★食品の持ち込みは 14時以降をお願いします。	※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。
7 人権相談(いじめ、差別、虐待、セクハラ・パワハラ、DVなど)	【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分 ※土曜日はお休みですが 電子メールによる相談は 受付しています。	専門相談員が電話、FAX、手紙、メール、面談で相談をお受けします。区役所で面談を希望される方は事前にお申し込みください。 (☎6532-7830) ※通話料は自己負担	大阪市人権啓発・相談センター 西区立売堀4-10-18 阿波座センタービル 1階
8 こころの相談(精神科医) 問合せ 保健福祉課(保健活動) ☎6915-9968	10月14日(金) 14時～15時30分 10月28日(金) 14時30分～16時	本人(鶴見区民)およびご家族からの相談も可能です。電話、窓口 事前予約制(☎6915-9968) 定員 2名(先着順)(1人30分程度)	鶴見区役所 1階11番窓口
9 日曜法律相談	10月23日(日) 9時30分～13時30分 都島区役所・住之江区役所	大阪市総合コールセンター「なにわコール」(☎4301-7285) ※マスク着用の徹底をお願いします。マスク未着用の場合、相談ブースへの入室はお断りします。 ※体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室をお断りすることがあります。	なにわコール
10 ナイター法律相談	※10月は実施しません。		

★フードドライブ…ご家庭で眠っている保存食品を寄付していただき、子ども食堂や必要としている団体にお届けするSDGsにつながる活動です。ご協力をお願いします。