

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、どなたでもご参加できます。

日時 12月14日(水) 14時~16時

場所 区役所 4階 403・404会議室

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 12月21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 心理士によるミニ講座「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 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 12月15日(木)・令和5年1月5日(木)
各日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。
初めて参加される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



鶴見区民ファミリースキー大会

日時 令和5年2月4日(土)
~2月5日(日) ※1泊2日

場所 神鍋高原アップかんなベスキー場

対象 4歳以上で区内在住または在勤の方
(小学生以下は保護者同伴)

定員 40名
※申込者が少数の場合は中止することがあります。
中止の場合、各申込代表者に連絡します。

費用 大人19,000円/
子ども(4歳~小学生)15,000円
※4食付きの宿泊料・バス代・傷害保険等を含む

申込方法 持参
申込書に必要事項を記入し、参加費を添えてお申込みください。



▲申込書のダウンロードはこちら

申込期間 12月5日(月)~
令和5年1月12日(木)

主催 鶴見区体育厚生協会

申込 NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク
諸口6-3-43 ☎6912-6133

問合せ 鶴見区体育厚生協会 顧問 竹内
☎090-3270-5114

**第23回
新春リレージョギング大会**

チームを作って、約2時間で鶴見緑地を何周できるかを競うリレージョギング大会です。

日時 令和5年1月22日(日)

※小雨決行・荒天中止
受付:9時30分
スタート:10時30分

場所 鶴見緑地内
※西部コミュニティ広場スタート
→緑のせせらぎ→大芝生
→周回コース(1周約2.5km)

参加資格 チーム責任者(18歳以上)が
鶴見区民であること

定員 120チーム(先着順) ※1チーム2~5名

費用 1チーム3,000円
※令和5年1月6日以降のキャンセルは
参加費をお返しできません。

申込方法 持参
※所定の申込用紙(メンバー表)
に参加費を添えてお申込み
ください。



申込用紙のダウンロードはこちら

締切 12月22日(木)

主催 鶴見区青少年福祉委員協議会

申込問合せ NPO法人大阪鶴見
ええまちネットワーク内
リレージョギング事務局
諸口6-3-43
☎6912-6133
FAX6912-6134



Twitter

ゆず湯

日本では古くから冬至風呂と称して広く親しまれてきた「ゆず湯」。冬至の日に「ゆず湯」に入ると「1年風邪をひかない」という言い伝えもあります。今年も鶴見区の銭湯では「ゆず湯」が開催されます。「ゆず湯」に入って心も体も温まりましょう!
※開催状況等については各銭湯にご確認ください。



鶴見区
銭湯
マップ



問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番
☎6915-9973

カードの申請はお早めに

**確定申告は
便利なマイナンバーカードで!**

マイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン(*)があれば、国税庁ホームページから自宅で申告書を作成・送信できます。
(*)パソコンの場合、ICカードリーダライタでも可能です。

電子申告のメリット

①還付がスピーディー
e-Taxで提出された還付申告は、3週間程度で還付処理されます。

②24時間受付!
確定申告期間中は、24時間e-Taxでの提出(送信)が可能です(メンテナンス期間を除きます)。

問合せ 城東税務署 ☎6932-1271(代表)

12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)	12月9日(金)・23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)	12月8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。 ※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。
3 司法書士相談(相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など)	12月21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	※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	12月23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	12月14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	12月20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	12月9日(金) 14時~15時30分 12月23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	12月25日(日) 9時30分~13時30分 中央区役所・生野区役所	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	※今月は実施しません。		

★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。

