

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** 4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** 4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** 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** 4月20日(木)・5月18日(木)  
各日9時30分～11時30分

**場所** <4月20日>区役所 2階 集団検診室  
<5月18日>区役所 3階 303会議室

**内容** ミーティング、軽い運動、SST(ソーシャルスキルトレーニング)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



**令和5年度 狂犬病予防注射のご案内**

狂犬病予防注射は毎年1回受けなければなりません。集合注射会場または動物病院で狂犬病予防注射を受けましょう。

**集合注射会場(申込不要)**

4月16日(日):鶴見区役所 西側(横堤5-4-19)

4月18日(火):花博記念公園鶴見緑地  
西部コミュニティ広場(緑3-1)

4月19日(水):安田公園(安田4-2)

4月20日(木):今津公園(今津中2-3)

**時間** 13時30分～16時(雨天決行)

※暴風雨等荒天の場合や新型コロナウイルス発生状況により、予告なく中止する場合があります。

**費用** 注射料金(2,750円)と注射済票交付手数料(550円)を別々にお支払いいただきます。

※令和5年度からは、集合注射会場での飼い犬の登録申請受付および鑑札交付は行いません。

※飼い犬の体調が悪い場合やアレルギーがある場合等は、注射を打てないことがあります。

※登録済みの飼い犬については、3月に狂犬病予防注射案内通知書を送付しています。注射会場へ案内通知書を必ずご持参ください。



**動物病院**

注射料金、診察時間、初診料の有無等については、直接動物病院にお問い合わせください。

※大阪市委託動物病院では、マイクロチップを装着していない犬に限り、登録申請の受付および鑑札受付を行っています。また、鑑札および注射済票の再交付は行えません。

※大阪市委託動物病院以外の動物病院で注射された場合は、病院が発行した「注射済証」を区役所に提示して、注射済票の交付手続きを行う必要があります。

大阪市委託動物病院はこちら



**4月は「犬・猫を正しく飼う運動」強調月間です**



市内では、犬や猫に関する苦情が多く寄せられています。このうち、ほとんどは飼い主のモラルに関するものです。住み良いまちにするには、飼い主一人ひとりの行動が大切です。

**⚠️ 排便のしつけとふん・尿の後始末は飼い主の責任です。放置せず必ず片づけましょう!**

なるべく自宅で排泄させてから散歩に行きましょう。万が一、散歩途中で排泄した場合に備え、ふん・尿を取るためのちり紙やペットシート、洗い流すための十分な水等を携帯し、必ず飼い主が責任をもって後始末をしましょう。

**問合せ** 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番 ☎6915-9973

**第15回 ユニセフ・チャリティウォーク**

桜や春の植物を眺めながら鶴見緑地を約4km歩くチャリティウォークイベントです。参加費は全額日本ユニセフ協会を通じてUNICEF(国際連合児童基金)に送られ、世界の子どもたちの支援につながります。



**日時** 4月9日(日) 9時30分受付開始  
受付後順次スタート(～12時)

※雨天決行

**場所** 鶴見緑地 中央噴水横 集合

**費用** 一般500円、中高生200円、小学生以下無料

**申込方法** 電話・FAX・メール  
※FAXまたはメール申込みの場合、住所・氏名・年齢・電話番号を明記。  
※当日参加も受け付けています。



詳しくはこちら

**問合せ** 大阪ユニセフ協会 チャリティウォーク担当  
☎6645-5123 ☎6645-5124 ✉un@unicef-osaka.jp

**バランスよく  
食べよう!**

**食育  
レシピ**

令和5年度の大阪市食育テーマは「バランスよく食べよう!」です。

「バランスよく」とは、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることが大切です。今年度は野菜を使った副菜レシピを中心に紹介していきます。



**問合せ** 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎6915-9882

**にんじんのひらひら**

※1人分エネルギー…120kcal

**材料(2人分)**

にんじん 1本  
ツナ油漬缶 1缶  
鶏ガラスープの素 小さじ1

**作り方**

① にんじんは皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。  
② フライパンに、にんじんとツナ缶を入れて火をつけ、さっと炒めて鶏ガラスープの素で味をととのえる。



レシピ:大阪市「ふたてまレシピ」より