

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** 5月10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17日(水)  
 13時30分～15時30分

**集合場所** 区役所2階 集団検診室  
 (全員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ご連絡ください

**内容** 鶴見区障害者基幹相談支援センター「てくてく」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18日(木)・6月1日(木)  
 各日9時30分～11時30分

**場所** 区役所3階 303会議室

**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など

**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

 区役所からの  
**お知らせ**

**国民健康保険料決定通知書の  
 主な内容を点字文書にして  
 同封します**

視覚障がいのある世帯主の方へ、国民健康保険料決定通知書に記載の保険料年額や月額等の主な内容を点字文書にして同封します。送付希望の方は、問合せ先まで申し込みください。

 ※一度お申し込みいただくと毎年の申込みは不要です。  
 転居等により世帯主の変更や居住区の変更があった場合は、再度申込みが必要です

**申込** 電話 ※住所・氏名・生年月日をお聞きます

**問合せ** 窓口サービス課(保険年金)  
 3階(31)番 ☎6915-9956

**5月12日は  
 民生委員・児童委員の日です**

民生委員・児童委員は、生活に困った人や児童の保護・育成などの福祉について相談を受け、自立を助けるために必要な支援を行う地域福祉推進の担い手です。また、主任児童委員は子育てサロンの運営や児童虐待防止の取組みなど、児童福祉を専門に各地域で活動しています。生活上のことや子どものこと、その他福祉に関して相談のある場合は、お近くの民生委員・児童委員および主任児童委員にご相談ください。お住まいの地域の民生委員・児童委員については、下記までお問い合わせください。

**問合せ** 鶴見区民生委員児童委員協議会事務局  
 3階(33)番 ☎6915-9950

**大阪市国保加入者のみなさまへ 令和5年度保健事業のお知らせ**
**特定健診**

40歳以上の方(年度内に40歳になる方を含む)を対象に、「特定健診」を実施しています。対象となる方には、4月末頃に緑色の封筒で「受診券」を送付しています。

**費用** 無料

**1日人間ドック**

30歳以上の方を対象に「1日人間ドック」を実施しています。

**費用** ◆30～39歳の方…14,000円  
 ◆40～74歳の方…10,000円  
 ※40歳以上の方が受診する場合は、特定健診の「受診券」が必要です  
 ◆昭和33・43・53・58年生まれの方…無料

**健康づくり支援事業**

18歳以上の方を対象に「健康づくり支援事業」を実施しています。

詳しくは「受診券」に同封している「国保健診ガイド」(区役所の窓口でも配布しています)、または大阪市ホームページをご覧ください。

**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(31)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(11)番 ☎6915-9882

 ◎1日人間ドック・健康づくり支援事業について  
 福祉局 生活福祉部保険年金課(保健事業)  
 ☎6208-9876 ※いずれも平日9時～17時30分

 ホームページは  
 こちら▼

**食育レシピ**

 バランスよく食べよう!  
**もやし海苔**  
 (1人分あたり33kcal)

**手順はふたつで簡単!**  
 年中つかえる  
 「もやし」レシピの紹介です。

**材料(2人分)**

もやし	1袋
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
韓国のり	1袋(8つ切り8枚入り)
ラー油	少々


**作り方**

- ① もやしはさっと洗って皿に広げ、レンジで加熱する。(600W 4分)
- ② 水気をきって鶏ガラスープの素を混ぜ、くだった韓国のりとラー油をかける。

 [レシピ提供]大阪市ふたてま  
 レシピホームページ▶

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