

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 8月9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しょうか？

日時 8月16日(水)13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

講師 自立アシスト相談 主任生活相談支援員

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 自立アシスト相談 主任生活相談支援員による講話「生活困窮者自立支援制度を知ろう」、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 ①8月17日(木)、②9月7日(木)
各日9時30分～11時30分場所 ①区役所2階 集団検診室
②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)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

うつ病の家族教室

無料

うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 8月26日(土)、9月9日(土)
各日14時～16時場所 大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

内容 精神科医師による講演、家族交流会

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着順) 申込 電話・窓口

締切 8月18日(金)

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番
☎06-6915-9968

3 すべての人に健康と福祉を

健康づくりひろげる講座

無料

健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる人材を養成する講座です。
「楽しく健康づくりに取り組む」をテーマにした専門家の講義のほか、百歳体操の基本や地域での活動について学べます。※修了者の方は、鶴見区健康づくり推進協議会「ふれんど会」に入会できます

日時 第1回 9月13日(水) 開講式・オリエンテーション「これだけは知っておきたい病気のお話」
第2回 9月20日(水) 「今日からできる、家でもできる」運動のお話」
第3回 9月27日(水) 「知って納得!健康づくりのためのお食事ガイド」
第4回 10月 3日(火) 「お口の健康があなたを救う!いつまでも元気に過ごすためのお口のお話」
第5回 10月11日(水) 「一度はやってみたい」ヨガ体験でリフレッシュ」
第6回 10月17日(火) 「地域の方が参加できる活動の場のお話」グループワーク・閉講式
各日10時～12時

場所 区役所2階 集団検診室

講師 大野 利佐子 氏(医師)・高濱 祐也 氏(理学療法士)・金田 恵美 氏(栄養士)・泉井 英子 氏(歯科衛生士)・横瀬 ゆり 氏(ヨガインストラクター)・安藤 美希 氏(鶴見区社会福祉協議会生活支援コーディネーター)

対象 区内在住・在勤で、原則6回とも参加可能な方
※4回以上受講された方には修了証をお渡しします

定員 15名(先着順)

申込 電話・窓口(8月7日から受付開始)

締切 8月31日(木)



申込・問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 ☎06-6915-9968

家庭教育支援講座
「子どもたちがスマートフォンと上手につきあっていくために」

無料

子どもたちのスマートフォン(スマホ)利用時間は年々増えています。それに伴い、SNSトラブルやスマホ依存などさまざまな問題が発生しています。

この講座では、子どもたちが抱えているネットトラブルの現状などを詳しく解説し、その対策と親子でできる取組みを紹介します。

日時 9月23日(土・祝)
14時～16時 ※13時30分開場

場所 鶴見区民センター 小ホール

講師 一般社団法人 関西ICT協会
白石 光行 氏
(本気メディア株式会社代表取締役、
関西大学非常勤講師)三井 俊和 氏
(WEBデザイナー、情報モラル講師、
京都府警察ネット安心アドバイザー)

対象 子育て中の方、講演内容に関心のある方

定員 150名(先着順)

申込 ファックス・メール・窓口・
行政オンラインシステム

▲行政オンラインシステムはこちらから

[申込内容]
①参加者全員の氏名・お住まいの区
②代表者の電話番号
(日中連絡のとりやすい番号)
③ファックスでお申し込みの方はファックス番号
※1件につき2名までお申し込みいただけます
※後日、代表者に整理番号と詳細をお知らせします

締切 9月8日(金)

主催 鶴見区生涯学習推進会議、
鶴見区生涯学習推進員連絡会、鶴見区役所申込・問合せ 総務課(教育)4階④番
☎06-6915-9734 ☎06-6913-6235
✉tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp第7回鶴見区
スリーアイズ大会

無料

スリーアイズは、チーム対抗で9つのマス目に交互にボールを投げ入れて得点を競う、バリアフリーのスポーツです。

日時 9月17日(日) 13時～18時(予定)

場所 鶴見スポーツセンター

対象 区内在住・在勤の方

定員 24チーム(先着順)
※1チーム3～5名申込 ファックス
※申込書にチーム名、代表者氏名・住所、選手氏名・住所・年齢・性別を記入のうえ、お申し込みください
※申込書は「大阪鶴見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

▲ホームページはこちらから

締切 9月7日(木)

主催 鶴見区体育厚生協会、鶴見区役所

協力 鶴見区スポーツ推進委員協議会

申込・問合せ NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク
☎06-6912-6133 ☎06-6912-6134

平和学習パネル展示

無料

申込不要

今年は大阪空襲の様子を絵画として表現した「大阪空襲体験絵画」のパネルを展示いたします。終戦記念日を含み、平和学習への関心が高まる8月に、戦争と平和について改めて考えてみませんか？

期間 8月9日(水)～8月22日(火)

場所 区役所1階 区民ギャラリー

主催 鶴見区人権啓発推進会、鶴見区人権啓発推進員連絡会、鶴見区役所

問合せ 総務課(教育)4階④番
☎06-6915-9734

バランスよく食べよう!

食育レシピ

じゃこピーマン

(1人分あたり16kcal 食塩相当量0.3g)

じゃこのうま味がピーマンの苦みを和らげてくれます。

材料(4人分)

ピーマン	4個(約100g)
ちりめんじゃこ	12g
油	小さじ1/2弱
砂糖	小さじ1/2弱
料理酒	小さじ1/3
こいくちしょうゆ	小さじ1/2

ピーマンは縦切りにすると歯ごたえがです。横切りにすると軟らかく仕上がります。ピーマンが苦手な方でも食べやすくなります。

作り方

① ピーマンは種をとり、細切りにする。

② フライパンに油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順に炒める。

③ 最後に、砂糖、酒、こいくちしょうゆで味付けしてなじませれば完成。

※じゃこの塩加減によって調味料を調整する

[レシピ提供] 鶴見区食育推進ネットワーク:市立小学校・中学校

[撮影協力] 茨田北小学校 栄養教諭 江畑先生(中央)、
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田東校区
榮倉さん(左)・山田さん(右)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)

1階⑪番 ☎06-6915-9882