

区役所からの
お知らせ

令和5年度 鶴見区民アンケート
にご協力ください

鶴見区では、区政に関する区民の皆さんのご意見等をお伺いするため、区民アンケートを11月以降、2回に分けて実施予定です。
無作為抽出された2,000名の方を対象にアンケート用紙を送付しますので、届いた方はアンケートの回答にご協力をお願いします。

【問合せ】 総務課(政策推進) 4階④番
☎06-6915-9173

街区表示板の調査と取付けにご協力を!

大阪市では、住所をわかりやすくするために、各街区の角に「街区表示板」を取り付けています。
11月から来年3月までの間、区内全域において「街区表示板」の欠落・破損・汚損・設置の有無等を調査し、取替え・取付け作業を実施します。
調査員が何う場合もありますが、「住居表示調査員」の腕章を着け、調査員証を携帯しておりますので、ご協力をお願いします。

【問合せ】 窓口サービス課 1階③番
☎06-6915-9963

おトクな健康アプリ
「アスマイル」をご利用ください!

「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリです。「朝食を食べる」、「歩く」、「歯を磨く」などの毎日の健康活動でポイントが貯まり、飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。
また、40歳以上的大阪市国民健康保険被保険者の方は「特定健診」「1日人間ドック」「健康づくり支援事業」を受診すると、初回3,000円相当分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。



【問合せ】 おおさか健活マイレージアスマイル事務局
☎06-6131-5804
9時～17時(土・日・祝および12/29～1/3除く)
FAX06-6452-5266



詳しくはこちら

つるりっぺカフェに
遊びにきませんか?

認知症の方やそのご家族をはじめ、どなたでも参加できるコミュニティカフェです。介護のご相談もどうぞ。

- 【日時】 11月24日(金) 14時～15時30分
- 【場所】 鶴見区在宅サービスセンター 2階 ボランティアルーム(諸口5-浜6-12)
- 【対象】 どなたでも
- 【定員】 30名(先着順)
- 【費用】 飲み物各種100円
- 【問合せ】 鶴見区社会福祉協議会
☎06-6913-7070 FAX06-6913-7676

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

バランスよく食べよう!

食育レシピ

小松菜としめじの炒め物

(1人分あたり エネルギー42kcal 食塩相当量0.3g)

【材料(4人分)】

小松菜	1束	ポン酢	大さじ1
しめじ	1/2袋	オリーブオイル	大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は葉と茎に分けて食べやすい大きさに切る。しめじは根元を切りほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、小松菜の茎としめじを炒め、火が通ったら、小松菜の葉とポン酢を加え、軽く炒めて完成。

【レシピ提供】鶴見区食育推進ネットワーク施設 管理栄養士考案
【撮影協力】鶴見区食生活改善推進員協議会 今津校区 佐藤さん(左)、茨田校区 上田さん(右)

簡単に作れて、オリーブオイルの香りが食欲をそそります。疲れているときに食べると元気がでる美味しさです。

【問合せ】 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番
☎06-6915-9882



区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

【予約・問合せ】 (健診内容・健診場所などに関すること) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882
【問合せ】 (特定健診・受診券に関すること) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎06-6915-9956

3 すべての人に健康と福祉を

	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	11月26日(日) 9時30分～10時50分 1月8日(月・祝) 13時30分～14時50分	40歳以上の方 (昭和59年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件によりかく痰検査を実施)	無料 (かく痰検査は400円)		
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	11月26日(日) 9時30分～10時50分 12月4日(月) 9時30分～10時50分	40歳以上の女性で隔年受診 (昨年度受診されていない方)
	骨量検査	無料	9時30分～10時50分 1月8日(月・祝) 9時30分～10時50分	18歳以上の方 (平成18年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	11月26日(日)、12月4日(月)、 1月8日(月・祝) 各9時30分～10時50分	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度の被保険者の方
	歯科健康相談	無料	12月4日(月) 9時30分～10時50分	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	11月7日(火)、12月13日(水) 各10時～11時	15歳以上の方

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します。

乳幼児健診

【問合せ】 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

※対象の方には事前に個別にご案内します。
※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず『健康診査のお知らせ』をご確認ください。

内容	日	対象
3か月児健康診査	11月13日(月)	令和5年7月7日～7月29日生まれ
1歳6か月児健康診査	11月14日(火)	令和4年4月26日～5月12日生まれ
	11月28日(火)	令和4年5月13日～5月25日生まれ
3歳児健康診査	11月9日(木)	令和2年4月16日～4月30日生まれ
	11月30日(木)	令和2年5月1日～5月18日生まれ

無料 申込不要

3 すべての人に健康と福祉を

