

参加してみませんか
講座・催し



酒害教室

無料 申込不要

飲酒問題についての正しい知識と理解を深めませんか? 飲酒問題を抱え回復をめざしている方、家族の飲酒問題で悩んだり困っている方など、どなたでも参加できます。

日時 1月8日(水) 14時～16時

場所 区役所2階 集団検診室

内容

- ・アルコール依存症専門クリニック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皆さんと考えてみませんか? 「わが家だけが特別ではなかった」と気づける教室です。

日時 1月15日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容

- ・栄養士によるミニ講座「家族が健康であるための食生活について」
- ・家族交流会
- ・問題解決技法を用いたグループセッション

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

申込 電話・窓口

地域生活向上教室
(ほっこり・ほのぼの)

無料

地域で自分らしく安定した生活ができることを目的とした教室です。仲間と一緒にほっこりした時間を過ごしてみませんか? 午前の教室のため、生活リズムも整います。

日時 1月16日(木)、2月6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 軽い運動やレクリエーション、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

マタニティクラス

無料

胎動を感じるようになる時期から、出産に向けて少しずつ準備を始めませんか?
妊婦さん同士の交流もしています。

日時 ①1月17日(金) 13時30分～15時30分
②1月24日(金) 13時30分～15時30分
③2月5日(水) 13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容

- ①妊娠中の食生活(栄養士)/赤ちゃんとの暮らし(保健師)/ベビーグッズの展示
- ②産前産後の過ごし方・沐浴の実演(助産師)/先輩ママと赤ちゃんの交流会
- ③歯科健診/歯の健康について(歯科衛生士)/妊娠中の過ごし方(保健師)

対象 妊娠6～9か月頃の妊婦さん

定員 15名(先着順)

申込 電話・窓口

詳しくは ▶ 

3 すべての人に健康と福祉を 

申込 保健福祉課(保健活動)
1階⑪番 ☎06-6915-9968

離乳食講習会

無料

日時 1月21日(火) 13時30分～14時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 離乳食の進め方について(お話・実演)

対象 生後7か月ごろまでの赤ちゃんを育児中の方

定員 15名(先着順)

申込 電話・窓口

詳しくは ▶ 

申込 保健福祉課(健康づくり)
1階⑪番 ☎06-6915-9882

みんなで楽しむ“スリーアイズ大会”

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スポーツで、年齢・性別を問わず、どなたでも気軽にご参加いただけます。
ご家族やお友達同士でチームをつくり、ぜひご参加ください。

日時 2月16日(日) 9時30分～12時(予定)
(9時受付開始)

場所 茨田西小学校 講堂

対象 どなたでも

定員 24チーム(先着順) ※1チーム3～5名

費用 1チーム 1,000円

申込 来所(平日9時30分～17時)
※申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えてお申し込みください

締切 1月31日(金) 申込書は ▶ 

共催 鶴見区体育厚生協会、NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク

申込 NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク
1階⑪番 ☎06-6912-6133
✉a-machinet@triton.ocn.ne.jp

鶴見区人権啓発推進セミナー
「あなたの大切な人を守るために ～亡くなった夫が教えてくれたこと～」

無料 申込不要

32歳の時に夫が救助死したことをきっかけに、私たちの身近に潜む事故の原因やその予防策について大学院で研究を行う傍ら、子どもたちの安全を守るため、講演会や研修活動を行っている岡 真裕美 氏をお招きし、命の大切さと子どもの事故予防について考える講演会です。

日時 1月25日(土) 13時～15時(12時30分開場)

場所 つるみ日建ホール(区民センター 大ホール)

対象 どなたでも

定員 150名(先着順)

詳しくは ▶ 

講師 岡 真裕美 氏
(大阪大学大学院 人間学研究科 安全行動学研究分野特任研究員、朝日放送テレビ「おはよう朝日です」火曜日第1部コメンテーター)

主催 鶴見区PTA協議会、鶴見区役所

後援 鶴見区人権啓発推進会、鶴見区人権啓発推進員連絡会

問合せ 市民協働課(教育) 4階④番 ☎06-6915-9734



1月10日は「110番の日」イベント開催のお知らせ

無料 申込不要

「110番のしくみ」「電話のかけ方」についてみんなで学びましょう!
パトカーや白バイ、スカイブルー隊、災害救助車も登場!

日時 1月10日(金) 11時～13時頃

場所 イオンモール鶴見緑地1階 14番出入り口付近フルールガーデン(鶴見4-17-1)

対象 どなたでも

問合せ 鶴見警察署 ☎06-6913-1234




「つるりっぷ版SDGsアイコン」紹介

目標9. 産業と技術革新の基盤をつくろう

だれもが安心して快適に暮らせる社会をつくるため、暮らしを支える強靱なインフラ(水道・電気・ガス・交通網・通信・公共施設など)を構築するとともに、技術革新で新たな価値を作り、産業を持続可能なものに変えていくことを掲げた目標を、エンジニア姿のつるりっぷで表現しています。

SDGsについては ▶ 

9 産業と技術革新の基盤をつくろう 

親子参加型講習会

無料

親子で一緒にからだを動かして楽しくあそびましょう!

日時 1月29日(水) 10時30分～12時

場所 区役所3階 302・303会議室

内容 宝探しや、歌を歌ったりパラバルーンを使って遊びます。

講師 大森 宏一 氏 大阪信愛学院大学准教授

対象 区内在住の未就学のお子さん(おおむね2～3歳)とその保護者

定員 15組(先着順) 申込みは ▶ 

申込 行政オンラインシステム
※1月6日(月)受付開始、定員に達し次第終了

申込 保健福祉課(子育て支援)
1階⑫番 ☎06-6915-9107

鶴見区民ファミリースキー



日時 2月1日(土)～2日(日) ※1泊2日

場所 神鍋高原「アップかなべスキー場」

宿舎 「民宿ふくや」(兵庫県豊岡市日高町)

対象 区内在住・在勤の方
※子どもは4歳以上小学生以下とし、要保護者同伴

定員 40名(先着順)

費用 大人1名 22,000円、子ども1名 19,000円
※4食付きの宿泊料、バス代、傷害保険等を含みます

申込 来所(平日9時30分～17時)
NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク(諸口6-3-43) ☎06-6912-6133
※申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えてお申し込みください

締切 1月16日(木) 申込書のダウンロードは ▶ 

主催 鶴見区体育厚生協会

問合せ 鶴見区体育厚生協会 竹内 ☎090-3270-5114