

参加してみませんか

講座・催し

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

3月6日(木)、4月3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

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

3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

3月19日(水) 13時30分～15時30分

場所

区役所2階 集団検診室

内容

・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

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

①3月21日(金) 13時30分～15時30分
②4月2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

申込
問合

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

●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。

ペアレント・トレーニング連続講座

無料

保護者の方々が子どもとのより良い関わり方を学びながら、日常の子育ての困りごとを解消し、楽しく子育てができるよう支援する保護者向けプログラムです。

日程

6月2日(月)・16日(月)・30日(月)、
7月14日(月)・28日(月)、8月4日(月)、
10月20日(月)(全7回)

場所

区役所4階 402会議室

講師

子どもの発達相談室 あおいとり室長
言語聴覚士 藤川 典子 氏

対象

鶴見区在住の3歳～小学校2年生ぐらいのお子さんの保護者
※全7回に参加できる方に限ります
※講座への参加は保護者のみ(託児あり)

定員

10名(先着順)

申込

行政オンラインシステム

申込はこちら

締切

5月2日(金)

問合

保健福祉課(子育て支援)1階⑫番 ☎06-6915-9129

離乳食講習会

無料

生後7か月ごろまでの赤ちゃんを育児中の方

日時

3月18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)

定員

15組(先着順)

申込

電話・窓口

申込・問合

保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882 FAX 06-6913-6235

詳しくはこちら

区役所等からのお知らせ

障がいのある方の交通乗車証
およびタクシー給付券の
更新について

令和7年4月から大阪メトロや大阪シティバスでご利用いただける交通乗車証またはタクシー給付券を、**令和7年3月下旬**に対象者へ簡易書留でお送りします。

問合

保健福祉課(障がい者支援)1階⑬番
☎06-6915-9857 FAX 06-6913-6237

国民健康保険の
資格喪失手続きについて

国民健康保険に加入されている方が社会保険に加入された場合は、**14日以内**に区役所で国民健康保険の資格喪失手続きを行う必要があります。

なお、令和6年10月より社会保険の加入要件が拡大されました。詳細については、厚生労働省ホームページをご参照ください。

問合

窓口サービス課(保険年金)3階③1番
☎06-6915-9956

詳しくはこちら

～初めて申請される方対象～

マイナンバーカードの訪問出張申請受付サービスをご利用ください

無料でご希望の場所にお伺いし、写真撮影から申請までのすべての手続きをお手伝いする、**訪問型の【出張申請受付】**を実施しています。

※健康保険証の新規発行については令和6年12月2日をもって終了し、マイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行しました。カードをお持ちでない方は、お早めに申請・受取ください。

利用できる期間

3月14日(金)まで※平日(土日祝を除く)
ご希望日の5日前(土日祝を除いた日数)までに
下記コールセンターへ電話予約してください。

利用できる方

市民で新規にマイナンバーカードの申請をする方
※申請を希望される方を5人以上集めていただき、
希望日時・場所、利用人数、代表者のお名前・連絡先をお伝えください
※外出が困難な方はお一人様でも利用可能です

問合

訪問型出張申請受付サービスコールセンター
☎050-3535-0200 ※9時～17時30分(土日祝も開設/年末年始を除く)
マイナンバー制度・マイナンバーカードに関するお問合せ
☎0120-95-0178 (マイナンバー総合フリーダイヤル)
※平日 9時30分～20時/土日祝 9時30分～17時30分

Webサイトはこちら

●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。