



令和6年度鶴見区運営方針を策定しました



運営方針は「施策の選択と集中」の全体像を示す方針として毎年度策定しているものであり、区将来ビジョンの単年度のアクションプランにもなっています。区のめざすべき将来像である「つながり、ふれあい、みまもり、支えあう、誰一人取り残さない、安心して暮らせるまち」の実現に向け、各種取り組みを行っていきます。

だれもが自分らしく安心して共に暮らし続けられるまちづくり



- ◆ 地域福祉コーディネーター(つなげ隊)への研修
- ◆ 地域住民による見守り活動
- ◆ 健康まつり・食育フェスタ
- ◆ つながる場の開催など

安全なまちづくり



- ◆ 安全・安心フェスタ
- ◆ 防災訓練
- ◆ 震災総合訓練
- ◆ 防犯一斉行動
- ◆ 放置自転車追放啓発活動など

子育てやまなびを応援するまちづくり



- ◆ つるみっ子ルーム運営
- ◆ 児童虐待防止啓発
- ◆ 子育て関連情報の発信
- ◆ 生涯学習ルームフェスティバル
- ◆ 人権啓発推進セミナー
- ◆ 夢・未来創造事業など

まちづくりを支える広報・広聴の充実



- ◆ 各種広報媒体を活用した情報発信
- ◆ 区政会議の開催 など

環境にやさしいまちづくり



- ◆ SDGsの周知・啓発
- ◆ 種から育てる地域の花づくり活動
- ◆ 環境局との連携事業など



問合 総務課(政策推進) 4階④2番 ☎06-6915-9173



鶴見区区政会議を開催しました

令和5年度区政会議第3回全体会を3月26日(火)に開催し、令和6年度運営方針や予算、各取り組みなどについてご意見を伺いました。会議の様子の動画やご意見などについては、区役所ホームページに随時掲載していきます。



詳しくはこちら

問合 総務課(政策推進) 4階④2番 ☎06-6915-9173

食育レシピ いつもの料理をおいしく減塩!

はくさいとくるみの和え物

1人分あたり
エネルギー91kcal
食塩相当量0.4g



減塩ポイント
くるみやごまの香ばしい風味を利用しておいしく減塩!

・はくさい	1/6個
・まぐろ(缶詰水煮)	40g
・くるみ(炒り)	20g
・すりごま	大さじ1
・ごまだれ	大さじ2

- 作り方
- ① くるみは砕いておく。
 - ② はくさいは一口大に切り、ゆでて水気を絞る。
 - ③ ②に水気をきったまぐろ缶と、くるみ、すりごま、ごまだれを加えてあえる。

栄養成分表示を活用しましょう



加工食品等の包装容器には「栄養成分表示」が記載されており、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の栄養量を確認することができます。塩分量については「食塩相当量」として示され、同じような調味料でもメーカーや商品によって違うことがあります。栄養成分表示を活用して減塩に取り組んでみましょう。

(例)

栄養成分表示(大さじ1杯当たり)			
エネルギー	30kcal	炭水化物	3.9g
たんぱく質	0.9g	食塩相当量	0.7g
脂質	1.2g		

ポイント① ○○当たりの表示単位を確認!

商品によって「100g当たり」「1個当たり」など表示単位はさまざま。

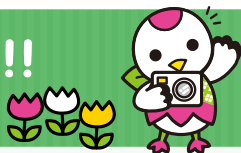
ポイント② 食塩相当量を確認!

商品に含まれている塩分量を知ることができます。減塩に向けて活用しよう。

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階①1番 ☎06-6915-9882



自宅のお庭で咲かせて見せて!! ～お写真紹介～



令和5年9月号でお申込みいただいた方に、アリッサムと菜の花の種をご自宅等で育てていただきました。今回は皆さんから送られた花の成長の様子を一部ご紹介いたします。※ここで紹介できなかった写真は、鶴見区ホームページでもご紹介しています



極寒の中、かわいい菜の花が咲きました。お花のおかげで心はポカポカです。 あこ



アリッサムの花芽がくっきり見えるようになってきました! 咲くのが楽しみです。 お庭ものがたり



菜の花とアリッサムがきれいに並んで咲いてくれました。空をバックに綺麗ですね。 かめちゃん



アリッサムがふんわりキレイに咲きました! 匿名希望

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

問合 総務課(政策推進) 4階④2番 ☎06-6915-9176

自宅のお庭で咲かせて見せて!! ～2024春まき募集～

今年もお申し込みいただいた方に花の種等を配布します。「子どもと初めて種からお花を育てました。」など、ご好評をいただいています。

皆さんのご応募をお待ちしています!

応募



対象 鶴見区民でお花の成長過程の写真を提供してくれる方

※写真は区ホームページや広報紙等に掲載します
※土・プランターなどは各自でご準備ください

定員 100名(先着順)

申込 電話・送付・ファックス・メール

※住所・氏名・電話番号をお教ください

締切 5月15日(水) 必着

申込 総務課(政策推進) 4階④2番

問合 ☎06-6915-9176 ☎06-6913-6235

✉tr0008@city.osaka.lg.jp

〒538-8510 大阪市鶴見区役所

「自宅のお庭で咲かせて見せて!!」係

