

9月は「高齢者福祉月間」です

鶴見区では、高齢者をはじめ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に取り組んでいます。

皆さまのさまざまな思いをお聞きます～つなげ隊にご相談ください!～

地域における身近な相談窓口として専門機関などと連携し、さまざまな生活課題を抱えている人を支援につなげる地域福祉コーディネーター(通称「つなげ隊」)が各地域(小学校区ごと)にいます。事務所にご連絡のうえ、お気軽にご相談ください。

地域名	活動拠点名	電話番号	日時
榎本	榎本福祉会館横	☎06-6965-2123	平日10時～16時
今津	今津会館	☎06-6962-7273	
茨田南	茨田南福祉会館	☎06-6913-7200	
茨田	茨田福祉会館	☎06-6912-5900	
茨田東	茨田東福祉会館	☎06-6912-8833	
茨田北	茨田北福祉会館	☎06-6913-8119	
焼野	焼野福祉会館	☎06-6913-9191	
茨田西	茨田西社会福祉会館	☎06-6915-3920	平日11時～17時
横堤	横堤福祉会館	☎06-7860-3341	
緑	緑会館(緑ふれあいの家)	☎06-7507-1018	平日10時～16時
鶴見北	鶴見北公民館	☎06-6915-1151	
鶴見	鶴見公民館	☎06-6912-5000	

※時間帯によっては不在の時があります。

主な活動

- 住民の皆さまのよろず相談を受け、必要に応じて関係機関へつなぐ
- 住民の皆さまが参加できる「ふれあい喫茶」等の福祉活動への参加
- 回覧板や掲示板を活用したサロン活動、体操などの情報発信 など

つなげ隊のメンバー



問合せ 鶴見区社会福祉協議会(諸口5-浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内) ☎06-6913-7070(受付時間:月～金曜9時～19時、土曜9時～17時30分)

鶴見区老人クラブ連合会(シニア・アクティブ・クラブ)からのお知らせ

老人クラブで仲間づくりしませんか

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主組織として、さまざまな事業を行っています。元気で楽しく毎日を過ごすために、あなたの積極的な参加をお待ちしています!

主な活動内容

- ★健康づくり活動(歩こう会、グラウンドゴルフなど)
- ★仲間づくり活動(演劇鑑賞、旅行会、カラオケ、囲碁・将棋など)
- ★友愛活動(米寿・百歳のお祝い、寝たきりの方への訪問など)
- ★奉仕活動(全国一斉清掃活動の取組み、子どもの見守り活動など)

問合せ 鶴見区老人クラブ連合会
(横堤5-5-51 鶴見区老人福祉センター内)
☎06-6912-3351 ☎06-6912-6130
(受付時間:月～金曜9時～16時30分)

60歳以上の方ならどなたでも大歓迎!
まずはお気軽にご参加ください!



9月は「大阪市朝食月間」です

大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、幼児から30代にかけて朝食を食べない習慣の方が多く状況です。そこで大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く、生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を「朝食月間」と決めました。

朝ごはんは元気の源です!

活動力アップ!

からだの目覚め!

集中力アップ!

体調や生活にリズムを!



肥満予防!

心とからだの健康を保つためにも朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番
☎06-6915-9882

さつまいものみそ汁

1人分あたりエネルギー
94kcal
食塩相当量1.6g



減塩ポイント

煮干しでしっかりとだしをとり、旬のさつまいもの甘みが美味しい具だくさんのみそ汁です。

レシピ提供:大阪市立小学校・中学校
試作協力:茨田小学校 栄養教諭 丸田先生(中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会 緑校区 富永さん(左)、樋口さん(右)

材料(4人分)

鶏もも肉	60g	赤みそ	大さじ2と1/2
さつまいも	1/2本	白みそ	大さじ1/2
はくさい	1枚	煮干し	8g
たまねぎ	1/4個	水	520ml
青ねぎ	20g		

作り方

- ①煮干しのだしをとる。だしの取り方はホームページのレシピをご確認ください。
- ②さつまいもは角切りにし、水にさらしてあくをぬく。
- ③鶏もも肉は一口サイズ、はくさいは短冊切り、たまねぎは細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④煮干しだしに、鶏肉、さつまいもを入れ、鶏肉に火が通ったら、はくさい、たまねぎを加えて煮る。
- ⑤野菜がしんなりしたら、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加える。

日々の食事で減塩を心がけることは大切ですが、今年も猛暑が予想されますので、熱中症対策のため、こまめな水分・塩分補給と暑さを避けることも大切です。

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882

～初めて申請される方を対象に～

マイナンバーカードの申請をサポートします!

問合せ 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)

※現行の健康保険証の発行については本年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す。カードをお持ちでない方は、お早めに申請・受取してください

土日祝
限定

事前予約
不要

本人確認書類
不要

写真撮影
無料

カードは後日
区役所窓口受取

鶴見区内のサポート会場

鶴見区民センター 1階 アトリエ兼工作室	横堤5-3-15	9月15日(日)・16日(月・祝)・29日(日)	11時～17時
----------------------	----------	--------------------------	---------

