

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 10月9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 10月22日(火)
14時～16時

場所 区役所3階 303会議室

内容 ・精神科医師による講話「統合失調症について知ろう(治療について)」
・家族交流会

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 10月17日(木)、11月7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

うつ病の家族教室

無料

家族の方が、うつ病についての正しい知識を学び、病気を理解し、本人への接し方を考えてみませんか。また、同じ病気を持つ家族の方と語り合ってみませんか。

日時 11月6日(水)・20日(水)
各日14時～16時

場所 大阪市こころの健康センター
(都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階)

内容 精神科医による講演、家族交流会

対象 市内在住で、うつ病と診断されている方のご家族

定員 20名(先着順) 申込 電話・窓口

締切 10月23日(水)

主催 大阪市こころの健康センター

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動)
1階⑪番
☎06-6915-9968



親子参加型の講習会 「親子であそぼう!」

無料

からだを動かしたり、簡単な制作あそびをして、親子で一緒に楽しくあそびましょう!

日時 10月25日(金)
10時30分～11時30分

場所 区役所4階 403・404会議室

講師 大阪信愛学院大学 程野 幸美 氏

定員 15組(先着順)

対象 区内在住の概ね2～3歳の未就園児親子

申込 電話 ※10月1日から受付開始
9時～17時30分(土日祝を除く)

問合せ 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番
☎06-6915-9129

家庭教育支援講座 「思春期の子育てに困っている 保護者のみなさんへ ～子どもの成長ファーストの 視点で考える子育てのススメ～」

無料

「今まで素直に言うことを聞いてくれていたのに…」
「最近子どもが距離を取っているようで接し方がわからない…」そんな思春期独特の子育ての悩みについて「子どもの成長ファースト」の視点で講師と一緒に考えていきましょう。

事前にお申込みいただいた方に限り、講演会の動画視聴(後日配信)も可能です。

日時 11月17日(日) 14時～16時ごろ
(講演会および質疑応答)

※13時30分開場

場所 区役所3階 302会議室

講師 よつつじ しんご 氏
(大阪教育大学大学院教職実践研究科特任准教授)

対象 子育て中の方、講演内容に関心のある方

定員 【会場にお越しの方】50名(先着順)、申込不要
【動画視聴希望の方】定員なし、要申込

申込 動画視聴希望の方のみ、メールに氏名を明記のうえ下記申込み先へ送信または行政オンラインシステムでお申し込みください

※講演会終了後2週間を目途に、お申し込みいただいたメールアドレスに視聴用URLをお送りします



▲区ホームページ



▲行政オンラインシステム



▲申込メールフォーム

締切 11月15日(金) 必着

主催 鶴見区生涯学習推進会議、
鶴見区生涯学習推進員連絡会、鶴見区役所

申込・問合せ 市民協働課(教育)4階⑬番
☎06-6915-9734 FAX 06-6913-6235
✉tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

第8回 鶴見区スリーアイズ大会

無料

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 11月23日(土・祝)
13時～18時(予定)

場所 鶴見スポーツセンター

対象 区内在住・在勤の方

定員 24チーム(先着順) ※1チーム3～5名

申込 ファックス、メール
※申込書にチーム名、代表者氏名・住所、選手氏名・住所・年齢・性別を記入のうえ、お申込みください
※申込書は「大阪鶴見ええまちネットワーク」のホームページからダウンロードしてください。

締切 11月8日(金)

主催 鶴見区体育厚生協会、鶴見区役所

協力 鶴見区スポーツ推進委員協議会

申込・問合せ NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク
☎06-6912-6133 FAX 06-6912-6134
✉a-machinet@triton.ocn.ne.jp



骨太フッキング

生活習慣病予防とフレイル予防について調理実習をしながら楽しく学びませんか。日頃のカルシウム不足解消に役立つレシピです♪

日時 10月31日(木) 10時～13時

場所 区役所2階 栄養室他

内容 ・栄養士による食事のお話
・調理実習

※メニュー:ごはん、
野菜の肉巻きセイロ蒸し、
里芋のごま味噌煮、
根菜とおからのみそ汁、
デザート



対象 区内在住の18歳以上の方

定員 18名(先着順)

費用 1名600円(税込、材料費・保険料込) ※当日徴収

持物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、
筆記用具、水分補給用の飲料
※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

申込 電話・窓口・ファックス

締切 10月18日(金) 必着

主催 鶴見区食生活改善推進員協議会、鶴見区役所

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

食育レシピ いつもの料理をおいしく減塩!

さばのみぞれかけ

1人分あたりエネルギー 133kcal
食塩相当量0.7g

減塩ポイント
焼きさばの香ばしい風味に、ゆず果汁を合わせることで、薄味でもおいしいです!

材料(4人分)

生さば	4切	みりん	小さじ1
塩	少々	薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
大根(おろし)	50g	ゆず(果汁)	小さじ1/2

作り方

- ① さばは塩で下味をつけ、焼く。
- ② 大根はおろしておく。
- ③ みりん、薄口しょうゆを合わせて電子レンジで(500W 30秒)加熱する。
- ④ ③、大根おろし、ゆず果汁を合わせて①のさばにかける。

レシピ提供:大阪市立小学校・中学校
試作協力:茨田西小学校 栄養教諭 仲井先生(中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会 鶴見校区 吉田さん(左)、岳本さん(右)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882