

区役所等からの
お知らせ

市立榎本幼稚園内
満3歳児プレ「ちゅーりっぷクラブ」募集

地域の子育て支援として、満3歳児を対象に実施しています。一人ひとりのペースに合わせて、指導員や友だちと一緒に過ごします。誕生会や運動会など楽しい園行事にも参加します。幼稚園で異年齢や同年齢の友達と集団生活の経験をしてみませんか。

※園見学・ご相談等は随時受付しています

日時

週2回(火・金曜日)を基本に月7回まで
9時～11時 ※1～3月の火曜日は13時まで

対象

満3歳児 ※誕生日が11月の方は12月に入会可能

定員

20名程度

費用

(月7回) 5,000円／
※午後保育がある1～3月は6,000円
※別途用品代・保険料(初回に1,000円程度)

申込

申込書を記入のうえ下記まで提出してください
※申込書は幼稚園で配布、またはホームページで入手できます

問合せ

〒538-0041 鶴見区今津北1-5-35
市立榎本幼稚園内 ちゅーりっぷクラブ
実行委員会 06-6961-0751

鶴見緑地国際庭園改修工事に伴う
山のエリア閉鎖

大阪市では「2025年大阪・関西万博」の開催に合わせ、鶴見緑地山のエリアにある国際庭園の改修工事を進めております。今後実施予定の改修工事では改修範囲が広範囲におよぶことから、お客さまの安全を考慮し、山のエリアは全域立ち入り禁止となります。皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※パークゴルフ場は工事期間中も通常通り営業します

期間

12月1日(日)～3月31日(月)

問合せ

建設局 公園緑化部公園課
06-6615-6769

区役所で実施する各種健診・検査のお知らせ

予約・問合せ

(健診内容・健診場所などに関すること)保健福祉課(健康づくり)1階⑪番

06-6915-9882

問合せ

(特定健診・受診券に関すること)窓口サービス課(保険年金)3階③番

06-6915-9956

	内容	料金	実施日・受付時間・受付場所	対象(大阪市民)
予約制※	大腸がん検診★ 免疫便潜血検査	300円	11月21日(木) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 12月8日(日) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 令和7年1月7日(火) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の方 (昭和60年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件により かく痰検査を実施)	無料 (かく痰検査は 400円)	11月21日(木)、12月8日(日) 各日9時30分～10時50分 区役所2階 保健福祉センター前	
	乳がん検診★ マンモグラフィ検査	1,500円	11月21日(木)、12月8日(日) 令和7年1月7日(火) 各日13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	40歳以上の女性で隔年受診 (昨年度受診されていない方)
	骨量検査	無料		18歳以上の方 (平成19年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	11月21日(木) 13時30分～15時 12月8日(日) 9時30分～11時 区役所3階 302会議室	大阪市国民健康保険(40歳以上) または後期高齢者医療制度の被保険者の方 ※対象の方には「受診券」を送付しています ※年末から年度末にかけて予約が集中しますので、 お早めの受診をおすすめします!
	歯科健康相談	無料	11月21日(木) 9時30分～10時50分 13時30分～14時50分 令和7年1月7日(火) 13時30分～14時50分 区役所2階 保健福祉センター前	市民の方
	結核健診 (エックス線)	無料	11月5日(火)、12月11日(水)、 令和7年1月15日(水) 各日10時～11時 区役所2階 保健福祉センター前	15歳以上の方

★印のものは、勤務先で同程度の検診を受診できる方は対象外となります。※定員に達し次第、受付終了します

乳幼児健診 問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 06-6915-9882

※対象の方には事前に個別にご案内します
※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず「健康診査のお知らせ」をご確認ください

内容	日	対象
3か月児健康診査	11月11日(月)	令和6年7月4日～7月24日生まれ
1歳6か月児健康診査	11月12日(火)	令和5年4月1日～4月15日生まれ
	11月26日(火)	令和5年4月16日～4月30日生まれ
3歳児健康診査	11月14日(木)	令和3年5月1日～5月15日生まれ
	11月28日(木)	令和3年5月16日～5月31日生まれ

無料 申込不要

3 すべての人に健康と福祉を

健康コラム 良い睡眠で、からだもこころも健康に 問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 06-6915-9968

人は、人生のおよそ3分の1にあたる25万時間を寝て過ごすと言われる。最も身近な生活習慣であり、からだどころの充電時間である睡眠を見直してみませんか。

良い睡眠とは

成人では、6時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。また、高齢の方は寢床にいる時間が8時間以上にならないよう注意しましょう。
睡眠には個人差がありますが、毎日ほぼ同じ時間にすっきり目覚めて、日中に眠気や不調を感じないことが重要です。

質の良い睡眠のためのコツ

・毎日決まった時間に起きて太陽光を浴び、朝食を食べる
・日中は適度な運動を心がける
・昼寝は「午後3時まで」「30分以内」を目安にする
・夕方以降はカフェインを多く含むコーヒー・緑茶は控える
・寝るための飲酒は、逆に睡眠が浅くなるので控える
・就寝1～2時間前の入浴がおすすめ
・寝る前のパソコンやスマートフォンの使用は控える

ひとりで悩まず相談を

なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、ぐっすり眠った感じがしないなど、睡眠に問題を抱えると、こころの病気になることがあります。ひとりで悩まず、かかりつけ医や精神科医、心療内科医に相談しましょう。
また、保健福祉センターでは精神科医や精神保健福祉相談員による相談(予約制 06-6915-9968)を行っています。

鶴見区子育てサロンに遊びに来てね! 無料

問合せ 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番 06-6915-9129

子育てサロンは親子の遊びや情報交換、仲間づくりの場として、地域ごとに定期的に開催しています。

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者、ご出産予定のプレパパ・プレママ

名称	日時	名称	日時
つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	11月11日(月) 10時～11時45分	みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	11月20日(水) 10時～11時30分
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	開催しません	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	11月20日(水) 10時～12時
茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	開催しません	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	11月20日(水) 10時～11時30分
茨田西子育てサロン (茨田西社会福祉会館)	開催しません	榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	11月26日(火) 10時～11時30分
茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	11月18日(月) 10時～11時30分	今津子育てサロン (今津会館)	11月26日(火) 10時～12時
つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	開催しません	茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	開催しません

食育レシピ いつもの料理をおいしく減塩! カニカマサラダ

1人分あたりエネルギー 24kcal
食塩相当量0.4g

減塩ポイント
・青じその風味で美味しく減塩!
・カニカマを入れることで風味よく、彩りもよいです。

材料(4人分)
キャベツ 240g(1/4玉) 青じそ 3～4枚
いんげん 40g ノンオイル青じそドレッシング 小さじ2
カニカマ 32g

作り方
① キャベツ、青じそは千切り、いんげんは筋を取り、斜め切りにし、カニカマはほぐしておく。
② いんげんを茹で、少しやわらかくなったらキャベツを入れざっと茹でる。粗熱がとれたら水気を切ってボウルに入れる。
③ ②にカニカマ、青じそを加え、ノンオイル青じそドレッシングで和える。
※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 06-6915-9882