

高齢者の虐待を防ぎましょう！

「あれっ?」と思ったら迷わず相談してください!

高齢者虐待は、どこでも起こり得る身近な問題です。また当事者には虐待されている、しているという認識がない場合もあります。「高齢者虐待かも?」と思ったら下記相談窓口・通報窓口へすぐご連絡ください。



高齢者虐待のサイン

高齢者の様子

- 不自然なアザや傷、やけどのあとがある
- 衣類が破れていたり、汚れていて異臭がする
- 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる
- 必要と思われる医療や介護サービスを受けていない
- 年金など収入があるのに「お金がない」と訴える など

家族や家庭の様子

- 世話や介護に拒否的な発言がある
- 高齢者に面会させない
- ベッドを柵や板で囲む、手足を拘束する など

相談窓口一覧 ※相談者の秘密は必ず守ります。地域包括支援センターからご自宅に伺うこともできます

担当地域	名称	電話番号
茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野	鶴見区地域包括支援センター	☎06-6913-7512
鶴見・横堤・茨田西・緑・鶴見北	鶴見区西部地域包括支援センター	☎06-6913-7878
今津・榎本	鶴見区南部地域包括支援センター	☎06-6969-3030

下記の地域の方は、総合相談窓口でも相談できます。

担当地域	名称	電話番号
茨田南・茨田	茨田総合相談窓口(ファミリー)	☎06-6915-1717
茨田東	茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	☎06-6914-7711

休日・夜間帯の通報窓口
大阪市休日夜間障がい者・
高齢者虐待ホットライン
☎06-6206-3725 (みんなでふせごう)
休日:24時間 平日:17時～翌9時

介護はひとりで抱えず相談しましょう

介護をしていて「疲れたな」と感じることはありませんか?介護者の病気や疲れ、精神的なストレスは介護者の都合に合わせたケアになりやすく、配慮に欠けるケアに繋がることがあります。一人でがんばりすぎず、上記相談窓口にご相談ください。

地域包括支援センターでは、医療や介護の相談だけでなく、高齢者や介護者が孤立しないために、地域からの声かけや見守りなど地域全体で支えることができるよう支援しています。

問合せ 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎06-6915-9859

生活のお困りごとは、見守り相談室にご相談ください!

高齢者の方、障がいのある方、子育て中の方、どんな方でも日常生活の“困りごと”についてご相談をお受けします。また、困っている方だけでなく、ご家族や周りの方のご相談もお受けします。

見守り相談室では、見守り支援ネットワークが、ご本人やご家族の思いに必要な支援につなげていきます。



問合せ 鶴見区社会福祉協議会 見守り相談室 ☎06-6913-7070 ☎06-6913-7676

食育レシピ いつもの料理をおいしく減塩!

ゲリルチキン

1人分あたりエネルギー 341kcal

食塩相当量1.2g

減塩ポイント

- ・香辛料、ハーブの香りでおいしく減塩
- ・旬の野菜を活用して野菜もたくさん食べられます!

【レシピ提供】大阪府立茨田高等学校
【試作協力】
府立茨田高等学校 家庭科実習教員 山口先生(後ろ中央)、
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田北校区
高瀬さん(前中央)、錦織さん(後ろ左)、芳田さん(後ろ右)

材料(4人分)	鶏もも肉	320g	エリンギ	1袋(100g)
	じゃがいも	1個	たまねぎ	1/2玉
	赤パプリカ	1/2個	ブロッコリー	1/2個
	黄パプリカ	1/2個	ローズマリー(あれば)	2～3本

☆調味料☆			
ブラックペッパー	小さじ1	塩	ひとつまみ
おろしにんにく	小さじ2	コンソメ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ3		

- 作り方
- ①じゃがいも(皮をむく)、パプリカは乱切り、エリンギ、玉ねぎは一口大、ブロッコリーは小房にわける。
 - ②鶏肉を一口大に切って袋にいれ、☆の調味料を入れてもみこむ。
 - ③②に①の野菜を入れて全体が混ざりなじむようにもみこむ。
 - ④オーブンシートをオーブン皿に敷き、③を重ねるように並べてローズマリーをのせ、220℃(事前に余熱)のオーブンで25～30分焼く。(鶏肉に竹串を刺し、透明の肉汁が出れば焼き上がり)
※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。

【少々・ひとつまみとは】



少々とは…
親指と人差し指の2本の
指先で軽くつまんだ量



ひとつまみとは…
親指、人差し指、中指の
3本の指先で
軽くつまんだ量

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

固定資産税・都市計画税 (第3期分)納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税(第3期分)の納期限は、12月25日(水)です。市税は、市政運営の原動力であり、市民の皆さまのために大切に活用させていただきます。市税へのご理解と納期内の納付をお願いいたします。

問合せ 固定資産税・都市計画税(土地・家屋)について
京橋市税事務所 固定資産税グループ
☎06-4801-2957(土地)
☎06-4801-2958(家屋)
FAX 06-4801-2873

固定資産税(償却資産)について

船場法人市税事務所

固定資産税(償却資産)グループ

☎06-4705-2941 FAX 06-4705-2905

固定資産税(償却資産)に関する 申告書送付のお知らせ

土地と家屋以外の事業用の有形固定資産をお持ちの方に償却資産申告書または償却資産の申告をお知らせするハガキを送付します。12月中旬に届かない場合は、お問い合わせください。

問合せ 船場法人市税事務所
固定資産税(償却資産)グループ
☎06-4705-2941 FAX 06-4705-2905

「大阪マラソン “クリーンUP”作戦」に 参加しませんか?

無料

大阪マラソン開催や、大阪・関西万博開催に向けて、市内全域の清掃ボランティア活動を実施します。「きれいなまち」大阪をめざし、清掃活動にぜひご参加ください!

期間 令和7年1月18日(土)～2月22日(土)

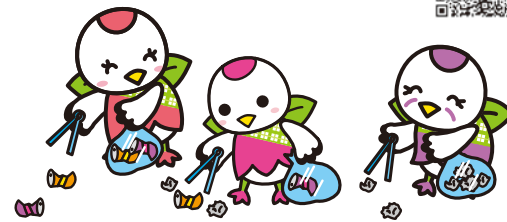
申込 ①または②のいずれかの方法でお申し込みください。

①区役所 区民情報コーナーや環境事業センターなどで配布中の参加募集チラシ裏面の申込書に必要事項を記入し、1月8日(水)までに清掃場所を管轄する環境事業センターへファックス、郵送または持参してください。

②大阪市行政オンラインシステムより、必要事項をご入力いただきお申し込みください。

※初めて行政オンラインシステムをご利用の方は、初期登録が必要です

行政オンラインシステム▶



申込 城北環境事業センター 普及啓発担当
問合せ 〒538-0037 鶴見区焼野2-11-1
☎06-6913-3960 FAX 06-6913-3674

※問合せ可能日時

【月～土曜日(祝日を含む)8時～16時30分】