

乳幼児健診

問合 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通知します。※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。必ず個別に通知する『健康診査のお知らせ』でご確認ください。

内容	日	対象
3か月児健康診査	2月 2日(月)	令和7年 9月21日～10月10日生まれ
	2月16日(月)	令和7年10月11日～10月31日生まれ
1歳6か月児健康診査	2月10日(火)	令和6年 7月 3日～ 7月20日生まれ
	2月24日(火)	令和6年 7月21日～ 8月 3日生まれ
3歳児健康診査	2月12日(木)	令和4年 8月 1日～ 8月17日生まれ
	2月26日(木)	令和4年 8月18日～ 8月31日生まれ

3 すべての人に健康と福祉を

無料 申込不要

鶴見区子育てサロンに遊びに来てね!

問合 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

詳しくはこちら

無料

名 称	日 時	名 称	日 時
つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	2月 9日(月) 10時～11時45分	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	2月18日(水) 10時～11時30分
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	2月10日(火) 10時～12時	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	2月18日(水) 10時～12時
茨田西子育てサロン (茨田西社会福祉会館)	2月12日(木) 10時～12時	茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	2月18日(水) 10時～12時
茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	2月16日(月) 10時～11時30分	茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	2月19日(木) 10時～11時30分
つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	2月17日(火) 10時～11時30分	榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	2月24日(火) 10時～11時30分
みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	2月18日(水) 10時～11時30分	今津子育てサロン (今津会館)	2月24日(火) 10時～12時

2月 無料相談

対象 大阪市民の方

行政オンラインシステムでの予約 ★印が対応

申込期間 毎月1日から相談日4日前まで

定員 各2組(先着順)

	相談名	日 時	申込方法	場 所
1	法律相談	予約制 2月13日(金) 13時～17時 (毎月第2金曜日)	予約 2月6日(金) 正午～当日10時 定員 16組(先着順)(1組30分以内)	(予約専用 ☎050-1808-6070 [AI電話24時間受付]) ※電話申込が困難な方は 事前にお問い合わせください
		2月27日(金) 13時～17時 (毎月第4金曜日)	予約 2月20日(金) 正午～当日10時 定員 16組(先着順)(1組30分以内)	
2	不動産相談 (賃貸、売買契約、 空家問題など)	予約制 2月12日(木)※今月第4月曜日は 祝日のため 実施しません (毎月第2木曜日・偶数月第4月曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 各6組(先着順)(1組30分以内)	区役所3階 つるみっ子ルーム前 問合 総務課(政策推進) ☎06-6915-9683
3	司法書士相談 (相続・贈与、会社・法人 の登記、成年後見など)	2月18日(水) 13時～17時 (毎月第3水曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 12組(先着順)(1組40分以内)	
4	行政なんでも相談 (公共施設が破損している、子どもの 通る道に危ない箇所があるなど)	2月27日(金) 14時～16時	相談日当日会場にて受付	
5	日曜法律相談	予約制 2月22日(日) 13時～17時 北区役所 (北区扇町2-1-27) 西区役所 (西区新町4-5-14)	予約 2月13日(金) 正午～相談日当日10時 (予約専用☎050-1808-6070[AI電話24時間受付]) 定員 各16組(先着順)(1組30分) 問合 大阪市総合コールセンター「なにわコール」 (☎06-4301-7285) 年中無休・8時～21時	
6	ナイター法律相談 今月は実施いたしません	予約制 3月24日(火) 18時30分～20時30分 天王寺区民センター (天王寺区生玉寺町7-57)	行政オンラインシステムでの事前予約 2月10日(火) 正午～3月23日(月) 17時 ※オンライン予約で定員が満たない場合は、相談日当日18時時点の来場者で抽選を行い、 抽選後に空枠がある場合は、先着順にて受け付けます。(各枠の相談開始10分前締切) 問合 大阪市総合コールセンター「なにわコール」 (☎06-4301-7285) 年中無休・8時～21時	定員 32組
7	自立アシスト相談 (収入が不安定、仕事が見つ からない、頼る人がいない、 子どものひきこもり など)	【平日】9時～17時30分	日々の生活の中で起こるさまざまな 困りごとの解決をサポートします。 対象 区内在住で生活にお困りの方	区役所3階③番 問合 ☎06-6913-7060
8	精神科医による こころの健康相談 問合 保健福祉課(保健活動) ☎06-6915-9968	2月27日(金) 14時～15時30分	本人(鶴見区民)およびご家族からの相談も 可能です。電話(☎06-6915-9968)、 窓口にて事前にご予約ください 定員 各2名(先着順)(1人30分程度)	区役所1階相談室
9	花と緑の相談	今年度の区役所での相談は終了しました。 花と緑に関するご相談は鶴見緑地公園事務所へお問い合わせください。		
10	ごみの相談・フードドライブ 問合 城北環境事業センター ☎06-6913-3960	2月17日(火) 14時～16時 (毎月第3火曜日)	当日会場にて受付 ※食品の持ち込みは14時以降をお願いします	区役所1階ロビー
11	人権相談 (いじめ、差別、虐待、 セクハラ、パワハラ、DV等)	一部予約制 【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分	専門相談員が電話で相談をお受けします。 区役所で面談を希望される方は事前にご予約ください。 (☎06-6532-7830) ※通話料は自己負担 区役所でも相談をお受けしています。【平日】9時～17時30分 問合 市民協働課(教育)4階④番 (☎06-6915-9734)	

健康コラム

2月1日はフレイルの日 みんなでフレイル予防をしましょう!

「フレイル」って何だろう? 「フレイル」とは健康と介護が必要な時期の"中間"の状態のこと。「ちょっとした身体の衰え」を年齢のせいにして放置せずに、自分自身が感じる衰えのサインを見逃さないことが大切です。

フレイルかも!? 5つのチェック項目

☐ 体重の減少 半年で2～3kgの体重が減った

☐ 疲労 わけもなく疲れた感じがする

☐ 記憶力の低下 5分前のことが思い出せない

☐ 身体活動の低下 ウォーキング等の運動を週1回以上していない

☐ 歩行速度の低下 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた

☒ 1～2項目 フレイル予備軍

☒ 3項目以上 フレイル

4つの柱でもっとフレイル予防をしましょう!

栄養 しっかり食べて 低栄養予防

運動 筋力をつけて 疲れにくい体づくり

口腔 楽しくおしゃべり お口と歯の健康

外出と交流 外出が増えて つながりができる

4つの柱でフレイル予防

災害×フレイル予防 リーフレットを作成しました!
鶴見区役所1階⑭番健康相談窓口に設置しています。
災害時に役立つ健康づくりの方法 などについて掲載しています。

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

固定資産税・都市計画税(第4期) 納期限のお知らせ

固定資産税・都市計画税(第4期)の納期限は、3月2日(月)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 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) ☎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 固定資産税グループ ☎06-4705-2941(償却資産) ☎06-4705-2905

日曜開庁(2月22日)について マイナンバーカード関連の手続きができません

国の個人番号カード管理システム等がメンテナンス作業のため全国的に停止します。そのため、マイナンバーカードの交付や電子証明書の更新処理、暗証番号の再設定などの手続きができませんのでご注意ください。

問合 窓口サービス課(住民情報) 1階③番 ☎06-6915-9963

本籍が大阪市外の市区町村の方は 戸籍証明書等の交付ができません

国の戸籍情報連携システムがメンテナンス作業のため全国的に停止します。そのため、大阪市外の市区町村の戸籍証明書等の交付ができません。また、大阪市外の市区町村に本籍のある方からの戸籍届出についても、お預かりするのみとなりますのでご注意ください。

問合 窓口サービス課(戸籍) 1階③番 ☎06-6915-9961