

児童扶養手当現況届の受付を 来庁予約制とします

毎年8月に行う児童扶養手当現況届の受付について、鶴見区役所では窓口の混雑を避け、待ち時間を短縮するために、**大阪市行政オンラインシステム**を利用した**来庁予約制(先着順)**とし、**特設窓口でのみ**行います。

予約方法の詳細は、後日お送りする「お知らせ(現況届について)」に同封の書類をご確認ください。

予約なしで来庁され予約枠に空きがない場合は、後日改めてお越しいただくこととなりますので、ご了承ください。

予約 7月22日(火)から
問合 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎06-6915-9107



重度障がい者医療費助成制度の 所得年度の見直しを行います

現在、所得制限に該当していて、医療費助成制度を受けていない方は、**7月1日以降**に申請いただくと、**助成の対象となる可能性**があります。必要書類をご確認いただき、担当までご提出ください。

また、見直しにより所得制限に該当する方は、医療証に記載の有効期限までご利用いただけます。所得制限額はホームページ等をご確認ください。

詳しくはこちら



問合 保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番 ☎06-6915-9857

健康コラム

鶴見区健康づくり推進協議会 「鶴見ふれんど会」ってなに？

鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」では、**「自分の健康は自分で守り、いきいきと暮らしていく」**を目標に、自分自身の健康づくりや、地域の皆さんが健康でいきいきと暮らしていくためのお手伝いなど、健康に関わる活動をしています。

具体的には どのような活動をしているの？

- ◆健康に関する講座の開催
- ◆百歳体操や脳トレを実施
- ◆健康グッズを作成し、区民まつり・健康展等で区民に配布、健康づくりの啓発
- ◆ウォーキング教室など、区役所主催の健康づくりの教室への参加・協力

「鶴見ふれんど会」へ入会するには どうしたらいいの？

鶴見区役所で実施の**「健康づくりひろげる講座」**を受講・修了されると入会できます。講座の申込みは広報つるみ10月号で案内予定です。

年度途中から仮会員として入会することもできます。ご興味のある方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。



一緒に活動しましょう

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

野菜を食べよう!

なすのミートグラタン

1人分の栄養価

エネルギー 179kcal

食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

牛ひき肉90g*

豚ひき肉60g*

(※合いびきミンチ150gでも可能)

マカロニ18g

なす2本

たまねぎ1個

にんにく1かけ

サラダ油小さじ1

塩・こしょう各少々

ケチャップ...大さじ2と小さじ1

トマトピューレ...大さじ2

ウスターソース...小さじ1

小麦粉大さじ2

パン粉大さじ3

水50cc

作り方

① マカロニを少しかために茹でてザルにあげておく。

② なすは一口大の乱切りにして水にさらしてあくをぬく。

③ たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにしておく。

④ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りよく炒め、牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。さらにたまねぎ、なすの順に炒めて水50ccを加え、たまねぎがしんなりするまで煮る。

⑤ ③にAの調味料を加え味付けし、小麦粉を加えて煮る。最後に①のマカロニを加えひと煮立ちしたら、耐熱皿に入れ、パン粉をふり、オーブントースターで10分程度焼く。

※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。

ひとことコメント

・子どもたちからは、苦手ななすも食べやすいと好評です。

・学校給食では、マカロニとパン粉は米粉のもの、小麦粉の代わりに上新粉を使用しているので小麦アレルギー対応となっています。

・トマトピューレがなければ、ケチャップを増量してウスターソースを減らしてください。

【レシピ提供】大阪市立小・中学校

【撮影協力】大阪市立茨田南小学校 栄養教諭 桑野先生(写真中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会 榎本校区 志村さん(写真右)・高岡さん(写真左)

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

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



詳しくはこちら



無料

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、地域ごとに定期的を開催しています。

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
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	7月8日(火) 10時～12時	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	7月16日(水) 10時～12時
茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	7月9日(水) 10時～12時	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	7月16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)	7月10日(木) 10時～12時	茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	7月17日(木) 10時～11時30分
つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	7月14日(月) 10時～11時45分	榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	7月22日(火) 10時～11時30分
つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	7月15日(火) 10時～11時30分	今津子育てサロン (今津会館)	7月22日(火) 10時～12時
みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	7月16日(水) 10時～11時30分	茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	7月28日(月) ※第3月曜日が祝日のため 10時～11時30分

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「健康診査のお知らせ」を事前に送付します。
※表のとおり予定していますが、対象人数によっては変更する場合がありますので、必ずご確認ください。

内容	日	対象
3か月児健康診査	7月14日(月)	令和7年 3月 2日～ 3月22日生まれ
	7月28日(月)	令和7年 3月23日～ 4月 6日生まれ
1歳6か月児健康診査	7月 8日(火)	令和5年12月 1日～12月15日生まれ
	7月22日(火)	令和5年12月16日～12月30日生まれ
3歳児健康診査	7月10日(木)	令和4年 1月 3日～ 1月16日生まれ
	7月24日(木)	令和4年 1月17日～ 1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

認知症になっても住み慣れた鶴見区で暮らし続けるために！

認知症のこと、お気軽にご相談ください

問合 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 ☎06-6915-9859

認知症予防と 早期発見のために

認知症は誰もが発症しうる身近な病気ですが、認知症になりにくくするために日常生活の中でできることがあります。また、早期発見・支援により、回復したり、進行を遅らせることができる場合もあります。

- ①人と話して笑いましょう
- ②食事に気をつけましょう
- ③運動しましょう
- ④睡眠をしっかりととりましょう
- ⑤お口の健康に気をつけましょう
- ⑥医師に相談しましょう

ご自身や大切なご家族、ご友人が「もしかして?」と感じたら、「つるりっぷオレンジチーム」もしくは担当地域の相談窓口へまずはお電話ください。ご自宅への訪問などで、心身や生活の状況などをお伺いし、今後についてともに考えます。

気になることをお気軽にご相談ください

名称	担当地域	電話番号
つるりっぷオレンジチーム	区内全域	06-6913-9595
鶴見区地域包括支援センター	茨田南、茨田、茨田東、茨田北、焼野	06-6913-7512
茨田総合相談窓口(ファミリー)	茨田南、茨田	06-6915-1717
茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	茨田東	06-6914-7711
鶴見区西部地域包括支援センター	鶴見、茨田西、横堤、緑、鶴見北	06-6913-7878
鶴見区南部地域包括支援センター	榎本、今津	06-6969-3030