

特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の所得状況届及び現況届の提出について

保健福祉センターよりお知らせ文書を送付していますので、特別児童扶養手当の認定を受けている方は「**所得状況届**」を、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当の認定を受けている方は「**現況届**」を提出してください。

提出期間は、**8月12日(火)～9月11日(木)**です。**(土日祝を除く)**

これらの届は支給要件や所得状況を確認するもので、8月分以降の手当の受給に必要な手続きです。

期間内に提出されないと、手当の支給が遅れる場合がありますので、必ず期間内に提出してください。

なお、前年の所得額等により、支給が停止されることがあります。

問合 保健福祉課(障がい者支援)1階⑬番
06-6915-9857 FAX 06-6913-6237

児童扶養手当の現況届手続きのお知らせ

児童扶養手当の受給資格の認定がある方にお知らせをお送りしておりますので、**8月中に手続き**をしてください。**特設窓口での受付**になりますので、**大阪市行政オンラインシステム**にて**予約**のうえご来庁ください。

なお、手続きをされない場合、手当の支払を受けることができなくなりますので、ご注意ください。



問合 保健福祉課(子育て支援)1階⑫番
06-6915-9107

古い住宅の解体・建替え費用を補助します!



一定の要件を満たす解体・建替えについて補助します(限度額あり)。

①解体

対策地区内において、幅員4m未満の道路等に面する昭和25年以前建築の木造住宅を解体する場合、解体費の一部を補助。



詳しくはこちら

②戸建住宅への建替え

対策地区内において、狭小敷地等を解消するために隣地を平成30年4月1日以降に取得し、戸建住宅に建替える場合、設計費、解体費等の一部を補助。



詳しくはこちら

問合 都市整備局
耐震・密集市街地整備 受付窓口
06-6882-7053

※問い合わせ可能日時:

平日・土曜9時～17時30分、祝日10時～17時

休業日:火曜(祝日の場合は翌日)・日曜、祝日の翌日(月曜の場合を除く)、年末年始

広告募集 区内すべてのご家庭・事業所に配布! 本紙「広報つるみ」の広告主を募集しています

募集対象 令和7年10月号～4月号(申込は1月単位)

掲載料金 中面1枠(縦5cm×横12cm) 21,000円
中面2枠(縦5cm×横25cm) 40,000円
●ご希望月の2カ月前にお申込みください。

詳しくは、鶴見区役所ホームページをご覧ください。

問合 総務課(政策推進)4階④番
06-6915-9683

健康コラム

災害に負けない健康づくりのヒント

災害時には、普段の生活が一変し、心身に負担をかけることがあります。そこで日常からの健康習慣が重要になります。

災害に負けない健康づくりのためにできること



普段していないことを災害時にするのは難しいことです。いざという時も健康を維持できるよう、平時から備えておきましょう。

①定期的に健康診断を受ける

災害時は物資が不足し、食事が偏りがちになり、血圧、血糖、虫歯など体調を崩すリスクがあります。**健康診断で健康状態を把握**し、必要であれば**早めに病院を受診・治療**しましょう。

②持病のある方は確実に治療を受ける

指示通りに受診して必要な**治療**を受け、できるだけ良い健康状態を保ちましょう。災害時はお薬も手に入りにくくなります。お薬が不足すると体調の悪化につながるため、非常用として3日分、できれば7日分準備し、お薬手帳と一緒にすぐ持ち出せるようにしておきましょう。

③健康的な生活を習慣にする

規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動で病気を予防しましょう。また、普段から手洗いを徹底するなど**感染症予防**にも心掛けましょう。**ストレスをため過ぎない**ことも大切です。いくつかストレス解消方法を見つけておくとの健康を保ちやすくなります。

問合 保健福祉課(保健活動)1階⑪番 06-6915-9968

区役所・小学校等で実施する各種健診・検査のお知らせ

予約・問合 (検診内容・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 (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



行政オンラインシステムでの 予約はこちら 特定健診受診券の再発行はこちら

	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	9月21日(日)、10月31日(金) 各日9時30分～10時50分、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61年3月31日以前生まれの方)
	肺がん検診★ エックス線 (条件により喀痰検査を実施)	無料 (喀痰検査は400円)	9月21日(日)13時30分～14時50分 10月31日(金)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	9月4日(木)18時30分～19時50分 9月21日(日)9時30分～10時50分 10月31日(金)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20年3月31日以前生まれの方)
予約不要	特定健診	無料	9月21日(日)、10月31日(金)各日9時30分～11時 区役所3階 302会議室 10月13日(月・祝)9時30分～11時 鶴見南小学校(鶴見2-17-22)	大阪市民健康保険(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。
	歯科健康相談	無料	10月31日(金)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	8月5日(火)、9月24日(水)、10月2日(木) 各日10時～11時 区役所2階 保健福祉センター前	15歳以上の市民の方

★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。

野菜を食べよう!

野菜のプレッツェル

1人分の栄養価
エネルギー 75kcal
食塩相当量 0.1g



材料(10人分)
薄力粉 150g
にんじん 70g
パセリ 小さじ1/2
ベーキングパウダー 4g
砂糖 小さじ2
塩 少々
油 大さじ1と2/3
水 35cc

作り方
1 にんじんは皮をむいて、厚さ2cmのいちょう切りにして、10分程度蒸す。
2 ①に竹串が通るくらい軟らかくなったらペースト状(裏ごしやミキサーなど)にする。
3 薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
4 ②と③を混ぜ合わせ、砂糖・塩・パセリ・水を加えこねる。
5 最後に油を入れ生地をまとめる。
6 長方形(厚み0.5cm程度)にして、冷凍庫で30分寝かす。
7 横0.5cm、縦5cmでスティック状に切る(プレッツェル状に曲げててもよい)。オーブンを予熱しておく。
クッキングシートを敷いた鉄板に⑦を並べ、160℃で10分程度焼く(焼けていなければ、様子を見て追加で焼く)。

ひとことコメント
※提供いただいたレシピを試作り、少しアレンジしています。
・おいが気になるにんじんですが、ペースト状にしているので子どもも食べやすくなっています。
【レシピ提供】えがおの森保育園 いまづ
【撮影協力】えがおの森保育園 いまづ 川崎先生(写真左から2番目)
ミールケア 川村先生(写真右から2番目)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田北校区 錦織さん(写真左)・芳田さん(写真右)

問合 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 06-6915-9882