

9月は「高齢者福祉月間」です

皆さまのさまざまな思いをお聞きます～つなげ隊にご相談ください！～

地域における身近な相談窓口として専門機関などと連携し、さまざまな生活課題を抱えている人を支援につなげる地域福祉コーディネーター(通称「つなげ隊」)が各地域(小学校区ごと)にいます。事務所にご連絡のうえ、お気軽にご相談ください。

地域名	活動拠点名	電話番号	日時
今津	今津会館	☎06-6962-7273	平日10時～16時
茨田南	茨田南福祉会館	☎06-6913-7200	
茨田	茨田福祉会館	☎06-6912-5900	
茨田東	茨田東福祉会館	☎06-6912-8833	
茨田北	茨田北福祉会館	☎06-6913-8119	
焼野	焼野福祉会館	☎06-6913-9191	
茨田西	茨田西社会福祉会館	☎06-6915-3920	平日11時～17時
横堤	横堤福祉会館	☎06-7860-3341	
緑	緑会館(緑ふれあいの家)	☎06-7507-1018	平日10時～16時
鶴見北	鶴見北公民館	☎06-6915-1151	
鶴見	鶴見公民館	☎06-6912-5000	
榎本	榎本福祉会館横	☎06-6965-2123	

主な活動

- 住民の皆さまのよろず相談を受け、必要に応じて関係機関へつなぐ
- 住民の皆さまが参加できる「ふれあい喫茶」等の福祉活動への参加
- 回覧板や掲示板を活用したサロン活動、体操などの情報発信 など

つなげ隊のメンバー



※時間帯によっては不在の時があります。

問合 鶴見区社会福祉協議会(諸口5-浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内) ☎06-6913-7070(受付時間:月～金曜9時～19時、土曜9時～17時30分)

鶴見区老人クラブ連合会(シニア・アクティブ・クラブ)からのお知らせ

老人クラブで仲間づくりしませんか

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主組織として、さまざまな事業を行っています。元気で楽しく毎日を過ごすために、あなたの積極的な参加をお待ちしています！

60歳以上の方ならどなたでも大歓迎！
まずはお気軽にご参加ください！

主な活動内容

- ★健康づくり活動(歩こう会、グラウンドゴルフなど)
- ★仲間づくり活動(演劇鑑賞、旅行会、カラオケ、囲碁・将棋など)
- ★友愛活動(米寿・百歳のお祝い、寝たきりの方への訪問など)
- ★奉仕活動(全国一斉清掃活動の取組み、子どもの見守り活動など)

問合 鶴見区老人クラブ連合会
(横堤5-5-51 鶴見区老人福祉センター内)
☎06-6912-3351 ☎06-6912-6130
(受付時間:月～金曜9時～16時30分)

100歳のご長寿おめでとうございます

鶴見区では今年度(令和7年4月から令和8年3月まで)、**26名の方**が100歳になられます(令和7年8月1日時点)。100歳を迎えられる方々を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与してこられたことに敬意を表すため、内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈呈されます。対象となられる方には、別途ご案内を送付いたします。

問合 保健福祉課(高齢者支援)1階⑩番
☎06-6915-9859

自宅のお庭で咲かせて見せて!! ～お写真紹介～

5月号でお申込みいただいた方に、ミニヒマワリとジニアの種をご自宅等で育てていただきました。今回は、皆さんから送っていただいた成長の様子の一部をご紹介します。
※区役所ホームページにも紹介していますのでご覧ください



ひまわり、順調に大きくなっています。
ペンネーム:お庭ものがたり

ジニアの花が咲き始めました!
ペンネーム:ベバママ



ミニヒマワリの芽が大きくなってきました♪ジニアも遅ればせながら発芽しました。
ペンネーム:すりちゃん

こちらからチェック!



ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

問合 総務課(政策推進)4階④番
☎06-6915-9176 FAX 06-6913-6235

野菜を食べよう!

鶏肉のトマト煮

材料(4人分)

鶏もも肉 ……240g
塩 ……少々
オリーブオイル ……大さじ1
たまねぎ ……1個(200g)
にんじん ……80g(1/2本)
じゃがいも ……150g(1個)
ブロッコリー ……100g
塩 ……少々
砂糖 ……大さじ1と2/3
カットトマト缶 ……200g
鶏ガラスープの素…小さじ1
ケチャップ ……大さじ1
水 ……100cc

A

作り方

- たまねぎは一口大に切り、にんじんとじゃがいもは皮をむいて乱切り、ブロッコリーは小房に分けて下茹でしておく。
鶏もも肉は一口大に切って塩を振っておく。
- Aの調味料を合わせておく
- オリーブオイルをひいた深めのフライパンまたは鍋で鶏肉を炒める。焼き色が付いたら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをいれて炒める。全体に油が回ったら水100ccを入れ野菜に火が通るまで蓋をして煮込む。
- Aの調味料を入れて5分ほど蓋をして弱火で煮込み、最後にブロッコリーを加え、1～2分煮たら完成。 ※提供いただいたレシピを試し、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



ひとことコメント

保育園では、子どもたちに合わせて野菜や鶏肉は小さめに切っています。トマト風味で野菜も美味しく食べられます♪

【レシピ提供】俊英館第2保育園

【撮影協力】俊英館第2保育園 管理栄養士 小野先生(写真中央)

鶴見区食生活改善推進員協議会 鶴見校区 吉田さん(写真左)・高木さん(写真右)

問合 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882

9月は「大阪市朝食月間」です

大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、幼児から30代にかけて朝食を食べない習慣の方が多い状況です。そこで大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を「朝食月間」と決めました。

ホップ

何も食べていない
こんな人は
食欲がない、時間が
ないという人は、
何か1つでも食べる
よう心がけましょう。

ステップ

ごはんやパン
だけを食べる
こんな人は
食べる習慣はある
が、1品しか食べて
いないという人は、
今の食事にプラス
1品してみましょう。

ジャンプ

主食・主菜・副菜が
そろっている
こんな人は
食品数を増やし、
バランスの良い朝
食にしてみましょう。
主食、主菜、副菜を
そろえ、牛乳・果物も
取り入れましょう。

主食

ごはんやパンなど食事の中心となる料理

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを中心とした料理

副菜

野菜や海藻類、きのこなどを中心とした料理

問合 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番
☎06-6915-9882