

参加してみませんか
講座・催し

離乳食講習会

無料 申込不要

離乳食を始めることに不安がある方、
離乳食を始めたものの、うまく進まない方、
その他離乳食についてご質問のある方、
ぜひご参加ください。

日時 10月21日(火) 13時30分～14時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 離乳食の進め方について(お話・実演)

対象 生後7か月ごろまでの
赤ちゃんを育児中の方

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

詳しくはこちら

骨太フッキング～生活習慣病予防とフレイル予防について～

生活習慣病予防とフレイル[※]予防について調理実習をしながら楽しく学びませんか。日頃のカルシウム不足の解消に役立つレシピです。 ※フレイルとは、加齢に伴って、体力(筋力)や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくこと。

日時 10月29日(水) 10時～13時

場所 区役所2階 栄養室他

内容 栄養士による食事のお話・調理実習
※メニュー:鯖そぼろビビンバ、ズッキーニの香味漬け、
野菜スープ、ミルクくずもち

対象 区内在住の18歳以上の方

定員 18名(先着順)

費用 1名600円(税込、材料費・保険料込) ※当日徴収

持物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、
筆記用具、水分補給用の飲料
※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

申込 電話・窓口・行政オンラインシステム

締切 10月17日(金)

共催 鶴見区食生活改善推進員協議会

申込・問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

行政オンラインシステムはこちら

令和7年度 健康づくりひろげる講座を開催します!

健康づくり・介護予防活動の担い手として地域で活躍できる方を養成する講座です。
健康に関する最新の知識を学び、住み慣れた地域で心身を健やかに保ちながら、自分らしく生きる方法を
学びませんか? ※修了者の方は、鶴見区健康づくり推進協議会「鶴見ふれんど会」へ入会できます。

日時 全6回講座 ①11月12日(水) ②11月18日(火) ③11月26日(水)
④12月 3日(水) ⑤12月10日(水) ⑥12月16日(火)

各日10時～12時

場所 区役所2階 集団検診室

内容 医師、理学療法士、ヨガインストラクターなどの講義、グループワークなど

対象 区内在住で原則6回参加可能な方

定員 20名(先着順)

※4回以上受講された方には修了証をお渡しします

申込 電話・窓口・行政オンラインシステム(10月6日(月)から受付開始) 締切 11月7日(金)

申込・問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

詳しくはこちら

行政オンラインシステムはこちら

区役所で実施する ころの健康に関する各種無料講座

	講座名	実施日時・場所	対象	
申込制	地域生活向上教室(ほっこり・ほのぼの) 地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。	10月2日(木)・16日(木) 11月6日(木)・20日(木) 各日9時30分～11時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症等の精神障がい(疑いも含む)のある方 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
	統合失調症の家族教室 家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。	10月15日(水)、11月19日(水) 各日13時30分～15時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症と診断された方のご家族 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
申込不要	酒害教室 飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。	10月8日(水)、11月12日(水) 各日14時～16時 区役所2階 集団検診室	飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、 どなたでも参加できます。	

第14回 鶴見区スポーツフィッシング大会

「太刀魚釣り大会」を開催します。1匹の長さで競い、優勝・準優勝を決定します。また、早掛け賞もあります。

日時 10月19日(日) 5時30分出港、12時すぎ帰港予定
※当日の海の状況により中止の場合あり ※4時45分までに現地集合

場所 三邦丸(和歌山市加太1268) 対象 どなたでも ※高校生以下の方は保護者の同伴が必要

定員 40名(先着順) ※定員に達した場合は事務局からご連絡します

費用 7,000円(乗船料・氷・死亡保険料含む・餌は別途必要、船内販売はありません) ※申込後のキャンセルには料金が発生します
※その他レンタル道具や仕掛け等の詳細については、「大阪鶴見ええまちネットワーク」のホームページでご確認ください

申込 FAX(所定の申込書あり) ※申込書は「大阪鶴見ええまちネットワーク」のホームページからダウンロードしてください

主催 鶴見区体育厚生協会

申込・問合 (事務局)NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク ☎06-6912-6133 FAX 06-6912-6134 ✉a-machinet@triton.ocn.ne.jp

ホームページはこちら

予告

第18回 食育フェスタ&健康展

無料 申込不要

日時 11月8日(土) 13時～16時
※雨天決行

場所 つるみ日建ホール(区民センター 2階)

内容 食育クイズ、おだしの試飲、健康相談、
各種測定、展示体験コーナーなど
詳細は11月号に掲載します。
お楽しみに!

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

大阪府食育推進キャラクター「たべやん」

イオンモール鶴見緑地で 乳がん検診(マンモグラフィ)と 大腸がん検診を開催します

ふだんは忙しく、なかなか検診を受けることができない!という方のために、乳がん検診(マンモグラフィ)と大腸がん検診をイオンモール鶴見緑地で開催します。大阪市民の方は、この機会にぜひご受診ください。

日時 11月10日(月)・11日(火)・
12日(水)・26日(水)
①10時～13時(受付10時～11時30分)
②13時30分～16時30分
(受付13時30分～15時)

場所 イオンモール鶴見緑地1階 グリーンコート

対象 大阪市に住民登録がある、年度末時点で40歳以上となる方
※ご加入の保険や勤務先等で同等の検診を受診する機会がある方などは対象外となります。
※乳がん検診(マンモグラフィ)は、女性(前年度未受診の方)に限ります。

定員 ①②各35名(先着順・完全予約制)
※大腸がん検診は、定員はありません。

費用 乳がん検診(マンモグラフィ):1,500円
※クーポン券をお持ちの方は無料で受診できます
(令和7年4月1日時点で40歳の女性、または41歳～59歳で大阪市国民健康保険被保険者の女性)
大腸がん検診:300円

申込 大阪市がん検診専用電話 ☎06-6208-8250
※受付時間9時～17時
※先着順ですでお早めにお申し込みください

問合 健康局健康推進部健康づくり課 ☎06-6208-9943

つるみヒューマンシアター 映画「あまろっく」上映会

関西出身の豪華キャストで贈る、笑えて、ホッと、胸に迫る人間賛歌! 尼崎市を舞台に、年齢も価値観もバラバラな家族が、現実に向き合い一つになっていく姿を描いています。

出演:江口のりこ、笑福亭鶴瓶、中条あやみ 他

日時 10月25日(土) 13時45分～16時
(13時15分開場)

場所 つるみ日建ホール(鶴見区民センター 大ホール)

対象 どなたでも ※一部手話あり。映画は字幕付きです。

定員 500名(先着順)

主催 鶴見区役所、鶴見区社会福祉協議会

後援 鶴見区人権啓発推進会、
鶴見区人権啓発推進員連絡会

問合 市民協働課(教育) 4階④番 ☎06-6915-9734

詳しくはこちら

©2024映画「あまろっく」製作委員会