



参加してみませんか

講座・催し

マタニティクラス

無料

出産に向けて少しずつ準備を始めませんか？
妊婦さん同士の交流もしています。

日時 ①11月21日(金)
②12月 3日(水)
③令和8年 1月23日(金)
各日13時30分～15時30分

場所 区役所2階 集団検診室

内容 ①妊娠中の食生活(栄養士)／赤ちゃんとの暮らし(保健師)／ベビーグッズの展示
②歯科健診／歯の健康について(歯科衛生士)
妊娠中の過ごし方(保健師)
③産前産後の過ごし方・沐浴の実演(助産師)
先輩ママと赤ちゃんの交流会

対象 妊娠6～9か月頃の妊婦さん

定員 各15名(先着順) [詳しくはこちら](#)

申込 電話・窓口

申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階11番 06-6915-9968

3

すべての人に健康と福祉を

認知症サポーター養成講座

無料

講義を通して、認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族のサポーターになるための講座です。(講座終了後30分間、健康チェック等のブースを開設します)

日時 11月20日(木) 14時～15時30分
※13時45分受付開始

場所 イオンモール鶴見緑地3階
サンシャインコート(フードコート横)

対象 認知症について関心のある方

定員 40名(先着順) **申込** 電話・来館・申込フォーム

申込はこちらから

申込・問合せ 鶴見区キャラバン・メイト連絡会事務局 (鶴見区社会福祉協議会内) 06-6913-7070

第9回 鶴見区スリーアイス大会

無料

スリーアイズは、チーム対抗で9つのマス目に交互にボールを投げ入れて得点を競うスポーツで、年齢・性別を問わず、どなたでも気軽にご参加いただけます。
ご家族やお友達同士でチームをつくり、ぜひご参加ください。

日時 11月23日(日・祝) 13時～18時(予定) [ホームページはこちら](#)

場所 鶴見スポーツセンター

対象 区内在住・在勤の方

定員 24チーム(先着順) ※1チーム3～8名

申込 ファックス、メール
※申込書にチーム名、代表者氏名・住所、選手氏名・住所・年齢・性別を記入のうえ、お申込みください
※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。

締切 11月13日(木) ※16時必着

主催 鶴見区体育厚生協会、鶴見区役所

協力 鶴見区スポーツ推進委員協議会

申込・問合せ NPO法人 大阪鶴見ええまちネットワーク 06-6912-6133 06-6912-6134 a-machinet@triton.ocn.ne.jp

区役所で実施する ころの健康に関する各種無料講座			
申込・問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階11番 06-6915-9968			
	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。	11月6日(木)・20日(木) 12月4日(木)・18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。	11月19日(水)、12月17日(水)、 令和8年1月21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。	11月12日(水)、12月10日(水)、 令和8年1月14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

※ブースによってはイベント開催時間内に受付を終了する場合があります。
※雨天決行。当日11時の時点で大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が発表されている場合は中止となります。

場所 つるみ日建ホール(区民センター大ホール)

食育フェスタ

- 食育活動ポスター展示
- 健康・食育のパネル展示
- 食育クイズ・歯のクイズ
- 食育SATシステムで食生活チェック
- おだしの試飲・やさい350gの展示
- ベジチェック®
- 栄養食事のお悩み相談
- 豆苗づくり(先着75個)

つるりっぶ・たべやんも遊びに来るよ!

協力

(すこやかパートナー) 順不同
相愛大学・公益社団法人大阪府栄養士会・一般社団法人健康栄養支援センター・公益社団法人大阪府歯科衛生士会・明治安田生命保険相互会社(北浜営業所)・大塚食品株式会社・大手前大学・鶴見区食生活改善推進員協議会・鶴見区健康づくり推進協議会(鶴見ふれんど会)・カルビー株式会社・味の素株式会社

(その他) 順不同
鶴見区シニアボランティア アグリ・食育net しろな・鶴見区食育推進ネットワーク施設・大阪信愛学院大学 看護学部・キッコーマン食品株式会社・医療福祉生活協同組合 おおさか

健康展

◆体験&展示コーナー

- 各種測定(骨密度、足趾力、血管年齢、血圧、握力、自律神経チェッカー)
- 大腸がんクイズラリー
- アルコールパッチテスト
- 健康相談・健康パネル展示

来場者の方へのお願い

会場へのご来場は公共交通機関をご利用ください。
区民センター周辺の駐輪場は
すべて有料(2時間以上6時間まで100円)です。

キーワード・スタンプラリー&アンケートに答えると粗品がもらえるよ! お子さま向けもあります!

※数に限りがあります

詳しくはこちら

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階11番 06-6915-9882

令和8年「鶴見区二十歳のつどい」を開催します

日時 令和8年1月12日(月・祝) 10時～(9時30分受付開始)

場所 つるみ日建ホール(区民センター 大ホール)

内容 式典・アトラクション

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

注意事項

※対象者には12月上旬に案内状を送付する予定です
※対象の方(ご本人)以外にご入場いただけません(保護者の方はご入場いただけません)ただし、同伴者の介助等が必要な方は事前にご相談ください
※手話通訳席、車椅子スペース等、その他配慮が必要な方も事前にご相談ください
※過去に鶴見区に住んでいた方で、現在他市区町村に居住している方には案内状が届きませんが、式典には参加いただけます

代表者を募集します

「二十歳のつどい」で代表として①誓いの言葉、②花束贈呈、③くす玉開きを行っていただける方を募集します。二十歳の記念にぜひご応募ください。(応募多数の場合は抽選)

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方で、下記の両方に出席できる方
〈代表説明会〉11月26日(水) 19時30分～ 〈リハーサル〉1月11日(日)午前中

申込方法 電話・メール・窓口
※希望する役割(第2希望まで)・氏名・生年月日・住所・電話番号・メールアドレスをお知らせください

締切 11月14日(金)

主催 鶴見区二十歳のつどい実行委員会・鶴見区役所

申込・問合せ 市民協働課(教育) 4階43番 06-6915-9734
tsurumi-gakushu@city.osaka.lg.jp

代表者募集について詳しくはこちら

昨年(2023年)のつどいの様子