

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	11月10日(月)	令和7年 7月 5日～7月24日生まれ
1歳6か月児健康診査	11月11日(火)	令和6年 4月 6日～4月17日生まれ
	11月25日(火)	令和6年 4月18日～4月30日生まれ
3歳児健康診査	11月13日(木)	令和4年 5月 1日～5月17日生まれ
	11月27日(木)	令和4年 5月18日～5月31日生まれ

3 すべての方に健康と福祉を

無料

申込不要

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

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、地域ごとに定期的に開催しています。

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

詳しくはこちら

無料

名 称	日 時	名 称	日 時
つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	11月10日(月) 10時～11時45分	みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	11月19日(水) 10時～11時30分
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	11月11日(火) 10時～12時	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	11月19日(水) 10時～11時30分
茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	11月12日(水) 10時～12時	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	11月19日(水) 10時～12時
茨田西子育てサロン (茨田西社会福祉会館)	11月13日(木) 10時～12時	茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	11月20日(木) 10時～11時30分
茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	11月17日(月) 10時～11時30分	榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	11月25日(火) 10時～11時30分
つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	11月18日(火) 10時～11時30分	今津子育てサロン (今津会館)	11月25日(火) 10時～12時

高齢者虐待は、どこでも起こりうる身近な問題です

虐待をしている、されているという認識がない場合もあります。「虐待かも!?!」と思ったら、すぐにご相談ください。

高齢者虐待のサイン

- 不自然なあざややけどのあとがみられる
- 何かに怯えている様子がみられる
- 衣類が破れたり、汚れていて臭いがする
- 不自然に痩せて体重が減っているようだ
- 必要な医療や介護保険サービスを受けてなさそう
- 家からどなり声や悲鳴、泣き声が聞こえる
- 困っているのに援助を受けることを嫌がる など

地域包括支援センターは虐待防止に取り組んでいます。医療や介護の相談だけでなく、地域からの声かけや見守りなど日頃の関わりを大切にし、高齢者や介護者が孤立しないよう地域全体で支えられるように支援しています。

相談窓口一覧 ※相談者の秘密は必ず守ります。地域包括支援センターからご自宅に伺うこともできます

担当地域	名称	電話番号
茨田南・茨田・茨田東・茨田北・焼野	鶴見区地域包括支援センター	06-6913-7512
茨田南・茨田	茨田総合相談窓口(ファミリー)	06-6915-1717
茨田東	茨田大宮総合相談窓口(ちどり)	06-6914-7711
鶴見・横堤・茨田西・緑・鶴見北	鶴見区西部地域包括支援センター	06-6913-7878
今津・榎本	鶴見区南部地域包括支援センター	06-6969-3030

問合 保健福祉課(高齢者支援) 1階⑩番 06-6915-9859

「暮らしと行政なんでも相談」を開催します

大阪行政相談委員協議会では、法律問題、相続、遺言、登記、税金、年金、男女家庭、行政等の相談に関する「暮らしと行政なんでも相談」を開催します。相談は無料で、秘密は厳守します。

日時 11月21日(金) 10時～16時
(15時30分最終受付) ※弁護士への相談は予約制

場所 つるみ日建ホール(区民センター大ホール)

相談機関(予定) 弁護士・司法書士・税理士・行政書士・社会保険労務士、総務省近畿管区行政評価局・行政相談委員

弁護士相談の予約方法

電話 06-6941-8358

予約 11月14日(金)～11月20日(木) 9時～17時

※相談時間は、1組25分以内 ※予約は土日祝日を除く

問合 総務省 近畿管区行政評価局 行政相談課

予約 06-6941-8358

「種から育てる地域の花づくり活動」グリーンコーディネーターによる花の寄せ植え講習会

地域ボランティアの皆さんが種から育てたお花を使って、花の寄せ植え講習会を開催します。作った寄せ植えは、お持ち帰りいただけます。

日時 12月2日(火) 14時～15時

場所 区役所3階 302会議室

講師 グリーンコーディネーター

対象 「種から育てる地域の花づくり活動」に関心をお持ちの区内在住の方

定員 40名(申込多数の場合は抽選) ※未受講の方を優先します

申込 持参・郵送・ファックス・メール ※申込用紙は区役所窓口で配布 またはホームページからダウンロードできます

締切 11月14日(金) 必着 ※参加者には11月21日(金)までに連絡します

申込問合 〒538-8510(住所不要) 鶴見区役所 市民協働課(市民協働) 1階⑧番 06-6915-9166 FAX 06-6913-6235 tr0002@city.osaka.lg.jp

シニア向けクッキング

シニア世代の食事のポイントを楽しく調理をしながら学びませんか。

日時 12月2日(火) 10時～13時

場所 区役所2階 栄養室 ほか

内容 栄養士による食事のお話、調理実習メニュー
ごはん、はんぺん入り肉団子のうま煮、だいこんとにんじんのごま酢あえ、かぼちゃの塩バター、デザート

対象 区内在住の概ね65歳以上の方

定員 18名(先着順)

費用 600円(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

申込 電話・窓口・行政オンラインシステム ※アレルギーのある方は申込時にお申し出ください

行政オンラインシステムはこちら

申込期間 11月4日(火)～11月19日(水)

共催 鶴見区食生活改善推進員協議会

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 06-6915-9882

区政会議を開催しました

令和7年度鶴見区区政会議第1回全体会を9月26日(金)に開催しました。本会議では、令和6年度に鶴見区役所が実施した様々な取組の実績や評価、また令和8年度に向けた取組の方向性について、委員の皆様からご意見をいただきました。あわせて、AIオンデマンド交通についても最新情報をご提供しました。委員のご意見等については、随時区役所ホームページに掲載していきます。

令和7年9月30日の任期満了に伴い、24名中14名の委員の皆様におかれましては本会議が任期中最後の会議となります。これまでのご尽力に心より感謝申し上げます。

HPIはこちら

YouTubはこちら

問合 総務課(政策推進) 4階⑫番 06-6915-9173

野菜を食べよう!

カリフラワーのレモンドレッシングあえ

材料(4人分)

カリフラワー …… 280g

レモン汁 …… 小さじ3 こしょう …… 少々

砂糖 …… 小さじ1 ワインビネガー … 小さじ1/2

塩 …… ひとつまみ サラダ油 …… 小さじ1

1人分の栄養価*

エネルギー 32kcal

食塩相当量 0.1g

作り方

1 カリフラワーは小房にわけ、ゆでて水気をよく切っておく。

2 砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、サラダ油を合わせて電子レンジで20秒(500W)かけ、レモン汁を加える。

3 ①のカリフラワーに②をあえる。
※提供したいレシピを試すし、少しアレンジしています。

ひとことコメント

レモンの香りがさわやかです!

【レシピ提供】大阪市立小・中学校

【撮影協力】大阪市立茨田西小学校 栄養教諭 仲井先生(写真右)

鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田校区 上田さん(写真左)

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 06-6915-9882