

## 鶴見区民の健康保持・増進のためにご寄付をいただきました!



鶴見公衆衛生協会様から、鶴見区民の健康保持・増進に役立てていただきたいとご寄付の申し出があり、3月18日(水)に目録を頂戴いたしました。いただいたご寄付は、今後の健康づくり事業に役立てていきます。ありがとうございました。



▲ 左から内田前区長、鶴見公衆衛生協会 尾崎副会長

問合せ 保健福祉課(保健)1階⑪番  
☎06-6915-9165

### 健康コラム

## 保健師による子育てや健康に関する相談

### 保健師ってどんな人?

乳幼児から高齢者までのすべての方を対象に、地域の担当保健師が健康相談などの支援をしています。

ご自身の健康のこと、妊娠・育児に対する不安や赤ちゃんの発育・発達のことなど、お気軽にご相談ください。

### お住まいの地域に担当保健師がいます☆

「不安な気持ちが続くほどどうしようもないのかな」  
「こどもの発達面が心配」  
「出産の準備はいつからしたらいいのかな」

ご自身の健康のこと、妊娠・出産・育児に関する不安やこどもの発育・発達のことなど、お気軽にご相談ください!

### 相談内容の例

- ◆ 妊娠中の不安や子育て中の心配ごとの相談(発育・発達)
- ◆ 家庭訪問
- ◆ 健康や生活習慣病に関する相談
- ◆ 介護予防(フレイル予防)
- ◆ こころの悩み相談
- ◆ 感染症予防

### 常設健康相談窓口(区役所1階⑪番)

私たち保健師はいつでも気軽に健康相談をしていただけるよう、面接や電話による窓口を開設しています。

常設窓口でお子さんの身長・体重の計測や妊娠・出産・育児の相談もできます。電話での相談も可能です。

日時 月～金曜日(年末年始・祝日を除く)  
9時～17時30分

費用 無料 予約 不要



問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑪番  
☎06-6915-9968

## 困ったときはひとりで悩まずご相談ください 地域包括支援センター・ブランチは高齢者のための総合相談窓口です

「最近、物忘れが気になる…」「介護保険の手続きはどうすればいい?」「近所の高齢者が心配」といったお悩みはありませんか?

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるため、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門知識を持った職員と一緒に支援します。相談は無料です。秘密は守られます。ご本人だけでなくご家族や地域の方からのご相談もお受けしています。まずは気軽にお電話ください。

★お住まいの地域を担当する相談窓口は以下のとおりです

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
茨田西・横堤・緑・鶴見北・鶴見	鶴見区西部地域包括支援センター	06-6913-7878
榎本・今津	鶴見区南部地域包括支援センター	06-6969-3030

問合せ 保健福祉課(高齢者支援)1階⑩番 ☎06-6915-9859

5月

## 無料相談

対象 大阪市民の方

予約 行政オンラインシステムでの予約(★印が対応)

申込期間 毎月1日から相談日4日前まで 定員 各2組(先着順)

相談名	日時	申込方法	場所
1 法律相談	5月8日(金)13時～17時 (毎月第2金曜日)	予約 5月1日(金)正午から8日(金)10時 定員 16組(先着順)(1組30分以内)	区役所3階 つるみっ子ルーム前 問合せ 総務課(政策推進) ☎06-6915-9683
	5月22日(金)13時～17時 (毎月第4金曜日)	予約 5月15日(金)正午から22日(金)10時 定員 16組(先着順)(1組30分以内)	
2 不動産相談 (賃貸・売買契約、 空家問題など)	5月14日(木) 13時～16時 (毎月第2木曜日・偶数月第4曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 6組(先着順)(1組30分以内)	区役所3階 つるみっ子ルーム前 問合せ 総務課(政策推進) ☎06-6915-9683
3 司法書士相談 (相続・贈与、会社・法人 の登記、成年後見など)	5月20日(水) 13時～17時 (毎月第3水曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 12組(先着順)(1組40分以内)	
4 行政書士相談 (相続・遺言など)	5月13日(水) 13時～16時 (奇数月第2水曜日)	予約 相談日当日9時～電話 (予約専用☎06-6915-9954) 定員 8組(先着順)(1組45分以内)	区役所3階 つるみっ子ルーム前 問合せ 総務課(政策推進) ☎06-6915-9683
5 行政なんでも相談 (公共施設が破損している、子どもの 通る道に危ない箇所があるなど)	5月22日(金) 14時～16時 (毎月第4金曜日)	相談日当日会場にて受付	
6 日曜法律相談	5月24日(日) 13時～17時 中央区役所 (中央区久太郎町1-2-27) 住之江区役所 (住之江区御崎3-1-17)	予約 5月15日(金)正午～24日(日)10時 (予約専用☎050-1808-6070[AI電話24時間受付]) 定員 各16組(先着順)(1組30分) 問合せ 大阪市総合コールセンター 「なにわコール」(☎06-4301-7285)年中無休・8時～21時	区役所3階⑬番 問合せ ☎06-6913-7060
7 ナイター法律相談	5月21日(木) 18時30分～20時30分 北区民センター (北区扇町2-1-27)	行政オンラインシステムでの事前予約 5月20日(水)17時まで 定員 32組(先着順) ※オンライン予約で定員に満たない場合は、相談日当日18時時点の来場者で抽選を行います 抽選後、空き枠があれば先着順で受付(各相談開始10分前締切) 問合せ 大阪市総合コールセンター 「なにわコール」(☎06-4301-7285)年中無休・8時～21時	
8 自立アシスト相談 (収入が不安定、仕事が見つ からない、頼る人がいない、 子どものひきこもり など)	[平日]9時～17時30分	日々の生活の中で起こるさまざまな 困りごとの解決をサポートします。 対象 区内在住で生活にお困りの方	区役所3階⑬番 問合せ ☎06-6913-7060
9 精神科医による こころの健康相談 問合せ 保健福祉課(保健活動) ☎06-6915-9968	5月8日(金)・22日(金) 14時～15時30分	本人(鶴見区民)およびご家族からの相談も 可能です。電話(☎06-6915-9968)、 窓口にて事前にご予約ください 定員 各2名(先着順)(1人30分程度)	区役所1階相談室
10 花と緑の相談	今月は実施いたしません。花と緑に関するご相談は鶴見緑地公園事務所へお問い合わせください。		
11 ごみの相談・フードドライブ 問合せ 城北環境事業センター ☎06-6913-3960	5月20日(水) 14時～16時 (毎月第3火曜日)	当日会場にて受付 ※食品の持ち込みは14時以降にお願いします	区役所1階ロビー
12 人権相談 (いじめ、差別、虐待、 セクハラ、パワハラ、DVなど)	[平日]9時～21時 [日・祝]9時～17時30分	専門相談員が電話で相談をお受けします。 区役所で面談を希望される方は事前にご予約ください。 (☎06-6532-7830)※通話料は自己負担 区役所でも相談をお受けしています。【平日】9時～17時30分 問合せ 市民協働課(教育)4階⑬番 (☎06-6915-9734)	