

特別児童扶養手当・特別障がい者手当等の所得状況届及び現況届の提出について

お住まいの区の保健福祉センターよりお知らせ文書を送付していますので、特別児童扶養手当の認定を受けている方は「**所得状況届**」を、特別障がい者手当・障がい児福祉手当・福祉手当の認定を受けている方は「**現況届**」を提出してください。

提出期間は、8月12日(水)～9月11日(金)です。(土・日・祝日を除く)

これらの届は支給要件や所得状況を確認するもので、8月分以降の手当の受給に必要な手続きです。期間内に提出されないと、手当の支給が遅れる場合がありますので、必ず期間内に提出してください。

なお、前年の所得額等により、支給が停止されることがあります。

問合 保健福祉課(障がい者支援) 1階⑬番 ☎06-6915-9857

児童扶養手当の現況届手続きのお知らせ

児童扶養手当の認定を受けている方に現況届に関するお知らせ文書をお送りしています。**8月中旬に手続き**をしてください。手続きは、**特設窓口での受付**となります。

ご来庁の際は、大阪市行政オンラインシステムでの予約が必要です。手続きを行わない場合、手当の支給を受けられなくなりますのでご注意ください。



詳しくはこちら▼



予約はこちら▼



問合 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎06-6915-9107

図書ボランティア(高齢者福祉施設)募集

無料

鶴見図書館を拠点とするボランティアグループに参加し、図書の貸出や紙芝居実演などの図書ボランティア活動をしてくださる方を募集します。

活動場所 鶴見老人保健施設 ラガール

活動日 第4水曜日 13時30分～14時30分

原則として以下の講座を全回ご受講ください(全3回)。

日時 ①10月 9日(金) ②10月23日(金) ③10月30日(金) 各回10時～12時

場所 大阪市立中央図書館

定員 5名程度(先着順) 申込 電話・来館 ※8月11日(火・祝)から 鶴見図書館にて受付開始

締切 9月24日(木)

問合 鶴見図書館 ☎06-6913-0772

食育レシピ

豚肉のコチュジャン炒め

1人分の栄養価

エネルギー 132kcal 食塩相当量 0.7g

つくり方

1 砂糖、濃口しょうゆ、コチュジャンを合わせる(A)。

2 豚肉は一口大、にんにくはみじん切り、大根は皮をむき短冊切りにする。

3 フライパンに油を熱し、にんにくを入れ炒める。にんにくの香りがたったら、豚肉を入れて火が通るまで炒める。

4 3に大根を加えて、大根が透き通るまで炒め、Aの調味液で味付けをする。

材料(4人分)

豚肉炒め用 200g 大根 200g(1/6本程度) にんにく 1片 油 大さじ1/2

A 砂糖 小さじ1と1/2 濃口しょうゆ 大さじ1弱 コチュジャン 小さじ1

レシピ集はこちら▼

QRコード

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。

ひとことコメント

大根は少し歯ごたえを残すと食感を楽しめます。
豚肉には疲労回復に大切なビタミンB1、大根には風邪予防に大切なビタミンCが豊富で、ごはんによく合う1品です。
【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(写真左から2番目)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田西校区 安藤さん(写真左)・小川さん(写真右から2番目)、
涌田さん(写真右)

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882

外国人のこどもが日本の学校へ入る てつづきについて

2027年4月に「大阪市立小学校」「大阪市立中学校」へ入りたいときは、区役所で てつづきを してください。

学校へ入ることができる こども

小学校

「2020年4月2日から 2021年4月1日までに 生まれた ひと」

中学校

「2027年3月に 小学校を 卒業する ひと」

てつづき

①2026年8月下旬に 区役所から「入学のご案内」を送ります。

②「入学のご案内」の みぎがわの「入学申請書」を書いてください。

③2026年9月30日までに 住んでいる 区役所へ 持ってきてください。ゆうびんで 送ることも できます。

※「入学のご案内」を持っていない ときは 区役所へ 聞いてください。

※「学校選択制」<入る 学校を 選ぶ しぐみ>についての 書類は 8月下旬から 9月上旬に 区役所から 送ります。

※入る 学校は 2026年12月31日までに 区役所が「就学通知書」で 知らせます。

「入学申請書」を送る ところ

〒538-8510(住所は いりません) 鶴見区役所 窓口サービス課 住民 情報

わからないことを 質問する ところ

窓口サービス課(住民 情報) 1階③番 ☎06-6915-9963

4 質の高い教育をみんなに

つるみ

健康コラム

災害に備えたフレイル予防

フレイルとは年齢とともに心身が弱った状態で、健康と要介護の間の状態を言います。フレイルになると災害の影響を受けやすく、体調の悪化や災害関連死につながります。予防のため、次の4つのことを心がけましょう。

(1) 栄養

食事は3食バランス良く!筋肉のもととなる肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を意識してとりましょう。魚の缶詰は非常食としてもおすすめです。

(2) お口の健康

お口が清潔でないと細菌が繁殖し、肺炎の原因になります。食後は歯磨きや入れ歯のお手入れなど、お口の清潔を習慣にしておきましょう。

(3) 身体活動

フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。ふだんから体を動かすことで、筋力の低下を防ぎ、災害発生時のスムーズな避難行動にもつながります。柔軟性・筋力・バランス・持久力をバランスよく鍛える運動が効果的です。また、適度な運動は気分転換にもつながります。

(4) 社会参加

家族やご近所さん、友だち、地域の人たちと、挨拶を交わしたり、おしゃべりしたり、笑ったりすることは大切な社会とのつながりです。社会とのつながりが減ると活動量が減り、気持ちも落ち込みがちになります。災害時は近所の助け合いが大きな力になります。地域で防災訓練がある場合はぜひ参加してご近所さんと顔見知りになっておきましょう。

フレイル予防の4本の柱

栄養 食事 口の健康 お口の手入れ 身体活動 動く 社会参加 趣味 ボランティア

普段していないことを災害時にするのは難しいことです。いざという時も健康を維持できるよう、平時から備えておきましょう。

詳しくはこちら▼

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968

QRコード

イラスト