

9月は「大阪市朝食月間」です

朝ごはんには、さまざまな“いいこと”があると研究報告がされています。朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずは手軽な牛乳や果物など何か食べることから始めてみませんか。すでに朝ごはんを食べる習慣のある人は、内容をさらに充実させることを考えてみましょう！

詳しくはこちら▶



毎日朝ごはんを食べている人は

- 栄養のバランスがとれている人が多い
- 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない等報告※されています。

※参考:農林水産省作成「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」



問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882

令和9年4月に入学する小学校・中学校を選択できます

鶴見区では小学校・中学校に**入学する際の1回のみ**通学区域内外の学校を希望により選択できます。

制度の内容や学校の方針を十分にご理解いただいた上で慎重にお決めください。「学校案内」冊子を配付しますので、詳しくは冊子をご確認ください。

〈冊子配付時期〉

- 市立小学校に通学している6年生……2学期初めに小学校から配付
- 新小学1年生になる方・私学等に通う6年生……8月下旬に自宅に郵送

学校選択制個別相談会も開催します

※学校選択について個別に相談されたい場合は、**電話・メールでも**受け付けています(平日9時～17時30分)

※鶴見区の学校選択制に該当しない場合はご相談をお受けできません

※鶴見区における学校選択制の個別相談会です。**学校に関する説明会ではありません**のでご注意ください

日時 9月25日(金) ①18時～18時15分 ②18時15分～18時30分
③18時30分～18時45分 ④18時45分～19時

場所 区役所4階 402会議室 **対象** 鶴見区在住の方 **定員** 各回2組(先着順)

申込 メール ※参加者氏名、電話番号、①～④のうちいずれかの希望時間をお知らせください

締切 9月18日(金)

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

初めて申請される方と、 ～有効期限が3ヶ月未満のカードをお持ちの方を対象に～ マイナンバーカードの申請をサポートします！

事前予約 **不要** 写真撮影 **無料** カードは後日 **区役所窓口受取**

ホームページは
こちら▶



※更新申請は、マイナンバーカードと有効期限通知書をお持ちください。
※電子証明書更新手続きはサポートしていません。

鶴見区内の 申請サポート会場	住所	日	時間
イオンモール 鶴見緑地 3階 フードコート前	鶴見4-17-1	9月19日(土)・20日(日)	10時～16時
鶴見区役所 3階302会議室	横堤5-4-19	9月27日(日)	10時30分～ 16時30分
鶴見区民まつり 鶴見緑地ハナミズキホール内	緑地公園 2-163	10月4日(日)	10時～15時

※施設等で出張窓口等に出向くことができない方や、
病気や障がい等で外出が困難な方を対象に、訪問型出張申請受付も行っています(予約制)

問合せ 出張申請サポート窓口・訪問型出張申請受付サービス
コールセンター ☎050-3535-0200

※9時～17時30分(土日祝も開設/年末年始を除く)

マイナンバー制度・マイナンバーカードに関するお問合せ
☎0120-95-0178 (マイナンバー総合フリーダイヤル)

※平日 9時30分～20時/土日祝 9時30分～17時30分

梅田・難波サービスカウンターからのお知らせ マイナンバーカード申請受付窓口を開設中！

- ①土・日・祝日も手続き可能
- ②顔写真を無料で撮影
- ③カードは自宅へ郵送

詳しくはこちら▶



受付時間 平日9時～19時 土日祝10時～19時

申請受付

交付受付

※機器点検のため、臨時休業する場合があります
※交付通知書が届いたけれど区役所での受け取りがまだの方は、本人および法定代理人であれば、梅田・難波サービスカウンターにおいて本人確認を行ったうえで、自宅への郵送に切り替えられます
※大阪市民の方で新規申請の方に限ります。お持ちいただくもの等は事前にお問い合わせください

問合せ 梅田サービスカウンター ☎06-6345-0874
難波サービスカウンター ☎06-6211-0874

食育レシピ

1人分の栄養価
エネルギー
427kcal
食塩相当量
1.2g



チキンフリッター(オーロラソースかけ)

材料(4人分)

鶏むね肉 …… 360g
塩 …… 少々
料理酒 …… 大さじ1
サラダ油 …… 適量
小麦粉 …… 120g
片栗粉 …… 30g
ベーキングパウダー …… 7g
コンソメ …… 小さじ1
塩 …… 少々
水 …… 120cc
A { ケチャップ …… 小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ1/2
B {

作り方

- ① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、塩と料理酒で下味をつける。
- ② Aを混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ ①に衣をたっぷりつけ、170℃～180℃でカラッと揚げろ。
- ④ Bを混ぜ合わせ、オーロラソースを作る。
- ⑤ ③にオーロラソースをかけて完成。

※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



【レシピ提供】
俊英館保育園

レシピ集はこちら▶



【撮影協力】
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区渡辺さん(写真左)・中井さん(写真右)

問合せ 保健福祉課(健康づくり)1階⑪番 ☎06-6915-9882

市立榎本幼稚園内 満3歳児プレ 「ちゅーりっぷクラブ」募集



地域の子育て支援として、満3歳児を対象に実施しています。一人ひとりのペースに合わせて、指導員や友だちと一緒に過ごします。幼稚園で異年齢や同年齢の友達と集団生活の経験をしてみませんか。 ※園見学・ご相談等は随時受付しています

日時 週2回(火・金曜日)を基本に月7回まで 9時～11時

※1～3月の火曜日は13時まで

場所 榎本幼稚園 **対象** 満3歳児 ※誕生日の翌月から入会可能 **定員** 20名程度

費用 (月7回)6,000円/ ※午後保育がある1～3月は7,000円
※別途用品代・保険料(初回に1,000円程度)

申込 申込書を記入のうえ下記まで提出してください

※申込書は幼稚園で配布、またはホームページで入手できます

詳しくは
こちら▶



申込 〒538-0041 鶴見区今津北1-5-35
問合せ 市立榎本幼稚園内 ちゅーりっぷクラブ実行委員会 ☎06-6961-0751

区役所開庁時間

★月曜日から金曜日 9時～17時30分 ★毎週金曜日(①～⑤業務)は19時まで延長しています。
★日曜開庁日(①・②業務のみ)9月27日(日)9時～17時30分 毎月 第4日曜日は開庁日です

- ①窓口サービス課(住民情報)… ☎06-6915-9963(住民登録・印鑑登録・マイナンバーカード交付・更新等)/ ☎06-6915-9961(戸籍関係等)
- ②窓口サービス課(保険年金)… ☎06-6915-9956(国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療制度等)/ ☎06-6915-9946(国民健康保険料の納付相談・還付・減免等)
- ③保健福祉課(高齢者支援) …… ☎06-6915-9859(介護保険)
- ④保健福祉課(子育て支援) …… ☎06-6915-9107(児童手当・こども医療費助成等)
- ⑤保健福祉課(障がい者支援) …… ☎06-6915-9857(障がい者の福祉・医療費助成等)

①はweb来庁予約サービスをご利用ください▶▶▶▶▶



区の花…ハナミズキ、
チューリップ、ツバキ、
ニチニチソウ

「広報つるみ」は点字版・音声版を希望者の方へお届けしています。 申込・問合せ 総務課(政策推進)4階④番 ☎06-6915-9683

鶴見区役所(代表) ☎06-6915-9986