

健康コラム

「鶴見区ウォーキングカレンダー」も活用して健康に!

「鶴見区ウォーキングカレンダー 2026年10月～2027年9月」を区役所1階⑭番 健康相談コーナーに設置しています。

鶴見緑地のおすすめのウォーキングルートや、睡眠の質を高める工夫について掲載しています。

その日歩いた歩数を書き込むことができるので、自分に合ったペースでウォーキングに取り組んでみませんか?

①肥満や生活習慣病予防

ウォーキングは、体にたまった皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができる「有酸素運動」です。体脂肪をエネルギー源として利用し、体脂肪の減少につながります。また、血糖値や血圧を下げる効果があります。

②ストレス解消や仲間づくり

歩いて季節を感じることで、視覚、聴覚、嗅覚が刺激され、気分がリフレッシュします。

また、屋外に出ることでウォーキング仲間と顔なじみになり、楽しみも広がります。

③睡眠の質の向上

有酸素運動は心拍数を上げ、体全体の血液の流れを促進するため、質の高い睡眠を得られます。



区役所ホームページからもダウンロード可能です。

問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番 ☎06-6915-9968



ウォーキングカレンダーはこちら

本人通知制度は安心への第一歩
～第三者への交付をお知らせします～

本人通知制度は、事前登録により住民票や戸籍証明書が第三者に取得された際、本人に速やかに郵送で通知する制度です。区役所で簡単・無料で登録ができ、不正取得の早期発見や被害の未然防止に役立ちます。

ご利用には、**お住まい(または本籍地)の区役所での登録申請が必要**です。郵便でも受け付けます。

詳しくは、大阪市ホームページをご確認ください。



ホームページはこちら

問合せ 窓口サービス課(住民情報) 1階③番 ☎06-6915-9963



市税の納期限のお知らせ

市民税・府民税・森林環境税(普通徴収) **第3期分の納期限は11月2日(月)**です。なお、予測しない失業や大幅な所得減少(前年の6割以下)が見込まれる場合は申請により審査のうえ、減額・免除されることがあります。

市税の納付には安全・確実・便利な口座振替・自動払込(Webで申込み可能)をぜひご利用ください。

また、スマートフォン決済アプリ(各種Pay等)、クレジットカードによる納付も可能です。

納付方法等の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。



大阪市税 納付方法 検索

問合せ 京橋市税事務所 個人市民税担当 ☎06-4801-2953 06-4801-2871

10月は「犬・猫を正しく飼う運動強調月間」です

世の中は動物の好きな人ばかりではありませんが、動物が多くの人に愛され、人間社会の中で共存できるように、他人に迷惑をかけないように適正飼養に努めましょう。



◆トイレトレーニングをしましょう

普段から、ふん・尿は自宅で済ませることができるようトイレトレーニングをしましょう。また、散歩のときに排泄してしまった場合に備え、ちり紙やペットシート、水等を携帯し、必ず飼い主が責任をもって後始末をしましょう。

◆無責任な放し飼いは止めましょう

猫の放し飼いは、交通事故や感染症等から守るためにもやめましょう。また、他人の家等をふん・尿等で汚したり、物を壊したりして、他人に迷惑をかけることもありますので、ぜひ、室内で飼育しましょう。

犬の放し飼いは条例により禁止されています。鶴見緑地などの公共の場所ではリードを外さず、しっかり愛犬を制御してください。

「街ねこ活動」について

大阪市は、地域の理解と協力のもと、その地域に住む野良猫の不妊去勢手術を行い、一代限りの猫として地域の皆さんが主体となって適正に管理していく「街ねこ活動」のお手伝いをしています。詳しくは大阪市ホームページ「所有者不明猫適正管理推進事業」をご覧ください。



所有者不明猫適正管理推進事業について

飼い犬の届出について

犬の死亡届、所在地変更届(大阪市内間での変更のみ)、犬の集合施設の開催・開設届、動物の失そう届等について、大阪市行政オンラインシステムを利用した電子申請が可能です。ぜひご利用ください。※初めて利用される方は、事前に利用者登録が必要です。



犬の死亡届、市内の移動等に関する電子申請について

問合せ 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番 ☎06-6915-9973

乳幼児健診

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎06-6915-9882



無料 申込不要

※対象の方には**事前に個別に**通知します。※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず個別に通知する「**健康診査のお知らせ**」でご確認ください。

内容	日	対象
3か月児健康診査	10月 5日(月)	令和8年 5月22日～ 6月15日生まれ
	10月26日(月)	令和8年 6月16日～ 7月 7日生まれ
1歳6か月児健康診査	10月13日(火)	令和7年 3月 2日～ 3月17日生まれ
	10月27日(火)	令和7年 3月18日～ 4月 5日生まれ
3歳児健康診査	10月 8日(木)	令和5年 4月 1日～ 4月15日生まれ
	10月22日(木)	令和5年 4月16日～ 4月28日生まれ

鶴見区子育てサロンに遊びに来てね!

問合せ 保健福祉課(子育て支援) 1階⑫番 ☎06-6915-9107



詳しくはこちら



無料

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、地域ごとに定期的を開催しています。

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

名称	日時	名称	日時
茨田西子育てサロン (茨田西社会福祉会館)	10月8日(木) 10時～12時	つるみ子育てサロン (鶴見公民館)	10月20日(火) 10時～11時30分
横堤子育てサロン (横堤福祉会館)	10月13日(火) 10時～12時	みどり子育てサロン (緑会館「緑ふれあいの家」)	10月21日(水) 10時～11時30分
茨田東子育てサロン (茨田東福祉会館)	10月14日(水) 10時～12時	焼野子育てサロン (焼野福祉会館)	10月21日(水) 10時～11時30分
茨田南子育てサロン (茨田南福祉会館)	10月15日(木) 10時～11時30分	茨田子育てサロン (茨田福祉会館)	10月21日(水) 10時～12時
茨田北子育てサロン (茨田北福祉会館)	10月19日(月) 10時～11時30分	榎本子育てサロン (榎本福祉会館)	10月27日(火) 10時～11時30分
つるみ北子育てサロン (鶴見北公民館)	10月19日(月) ※第2月曜日が10時～11時45分 祝日のため	今津子育てサロン (今津会館)	10月27日(火) 10時～12時

「広報つるみ」に広告を出しませんか? ～中面(2～8面)の広告を募集中!～

広報
つるみは…

★毎月56,100部発行! ※9月1日現在
★区内すべてのご家庭・事業所に配布!
★駅や商業施設にも配架!



広告料【1枠】 縦5cm×横12cm

中面 21,000円/1か月

広告料【2枠】 縦5cm×横25cm

中面 40,000円/1か月



●掲載号/令和8年12月号～令和9年4月号
●申込方法/行政オンラインシステム・メール・郵送

※各号の申込締切など詳細は
ホームページをご覧ください

行政オンライン システムはこちら
ホームページはこちら

申込 問合せ ☎538-8510 (住所不要) 鶴見区役所総務課(政策推進) 4階④番
問合せ ☎06-6915-9683 tr0008@city.osaka.lg.jp