◆梅田、難波サービスカウンターでマイナンバーカードを申請すると郵送でカードを受け取れます。 問合 （梅田）06-6345-0874 （難波）06-6211-0874



大阪動物愛護フェスティバル2026

無料 申込不要

花博記念公園鶴見緑地　パーゴラ広場で、ピュリナ「ネコのバス」保護猫譲渡会、子ども獣医師体験、盲導犬・警察犬・災害救助犬のデモンストレーションなどを行います。動物が好きな人もそうでない人もフェスティバルに参加し、気軽に楽しく動物のことを考えてみませんか？



詳しくはこちら

日時 11月8日（日）10時～16時
※小雨決行

場所 花博記念公園鶴見緑地 パーゴラ広場

問合 公益社団法人 大阪府獣医師会
☎06-4708-6802 FAX06-4708-6812

第10回 鶴見区スリーアイズ大会

無料

スリーアイズは、チーム対抗で9つのマス目に交互にボールを投げ入れて得点を競うスポーツで、年齢・性別を問わず、どなたでも気軽にご参加いただけます。

ご家族やお友達同士でチームをつくり、ぜひご参加ください。

ホームページはこちら

日時 11月23日（月・祝） 13時～17時（予定）

場所 鶴見スポーツセンター

対象 区内在住・在勤の方

定員 24チーム（先着順）※1チーム3～8名

申込 ファックス
※申込書にチーム名、代表者氏名・住所、選手氏名・住所・年齢・性別を記入のうえ、お申込みください
※申込書は「大阪コミュニティ協会」のホームページからダウンロードしてください。

締切 11月16日（月）※16時必着

主催 鶴見区体育厚生協会、鶴見区役所

協力 鶴見区スポーツ推進委員協議会

申込・問合 一般財団法人 大阪市コミュニティ協会（鶴見区民センター）
☎06-6912-3971 FAX06-6912-3900

区役所で実施する こころの健康に関する各種無料講座

申込・問合 保健福祉課（保健活動）1階⑪番 ☎06-6915-9968

無料

	講座名	実施日時・場所	対象	
申込制	**地域生活向上教室（ほっこり・ほのぼの）** 地域で安定した生活ができることを目的とした教室です。	**11月5日（木）・19日（木）、12月3日（木）・17日（木）** 各日9時30分～11時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症などの精神障がい（疑いも含む）のある方 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
申込制	**統合失調症の家族教室** 統合失調症について家族が正しい知識や本人への接し方などを学び、参加者の皆さんと考える教室です。	**11月18日（水）、12月16日（水）、令和9年1月20日（水）** 各日13時30分～15時30分 区役所2階 集団検診室	統合失調症と診断された方のご家族 ※初めて参加される方は必ず事前にご連絡ください	
申込不要	**酒害教室** 飲酒問題について正しい知識と理解を深める教室です。	**11月11日（水）、12月9日（水）、令和9年1月13日（水）** 各日14時～16時 区役所2階 集団検診室	飲酒問題を抱え回復をめざしている方、ご家族、支援者など、どなたでも参加できます。	

鶴見区環境学習講座2026（全3回）

SDGs

環境にやさしいライフスタイルをテーマとした学習会を実施し、環境について身近に感じ、楽しみながら学んでいただく機会を提供することで、家庭や地域でのSDGsの実践につなげることを目的とします。お好きな講座1つからでも受講できます。

テーマ「環境にやさしいライフスタイル」

●第1回・第2回「玉ねぎ染めのエコバッグ」と循環型社会のはなし



日時 第1回：令和9年1月17日（日）、第2回：令和9年1月31日（日）

講師 NPO法人 大阪環境カウンセラー協会

●第3回「ソーラーキーホルダーをデコってみよう!」と地球温暖化や自然エネルギーについて



日時 令和9年2月20日（土）13時30分～15時

講師 NPO法人 リアルにブルーアースおおさか

場所 区役所4階 403・404会議室

定員 各回20名（先着順）

申込 メール・電話 ※氏名、参加者の年齢、連絡先電話番号、メールアドレス、受講希望の回（複数選択可）を記載の上、お申込ください

締切 各回の1週間前まで

共催 鶴見区役所・環境局

問合 市民協働課 ☎06-6915-9166 ✉tr0002@city.osaka.lg.jp

第21回ごみ減量フェスティバルINつるみ

無料

ごみの減量・リサイクルおよび環境問題の意識を高めることを目的に開催します。家庭の不用品を持ち寄った、138ブースのガレージセールです。ごみ減量啓発コーナーやフードドライブの受付もしています。ぜひご来場ください!

※ガレージセールのブース申し込みは終了しています

詳しくはこちら

日時 11月8日（日） 11時～15時

場所 鶴見緑地 ハナミズキホール



問合 環境局 城北環境事業センター
☎06-6913-3960
※問い合わせ可能日時：月～土曜日8時～16時30分

鶴見おもてなし茶会

申込不要

広間での点出し（たてだし）による簡単なお茶会の体験ができます。区内の生涯学習ルームによる大正琴の演奏もありますので、ぜひ皆さまお揃いで、秋の鶴見緑地にお越しください。



日時 11月28日（土） 11時～15時
※お菓子がなくなり次第終了

場所 鶴見緑地 茶室「むらさき亭」（日本庭園内）

費用 400円（お抹茶・お菓子）
※現金のみ

詳しくはこちら

問合 市民協働課（教育） 4階㊸番
☎06-6915-9734

食育レシピ 冬野菜のシチュー



エネルギー 271kcal　食塩相当量 2.0g
1人分の栄養価

材料（4人分）

鶏もも肉……240g
かぶ……240g
かぶの葉……30g
たまねぎ……1玉
にんじん……1/3本
ごぼう……60g
無調整豆乳……230cc
水……330cc
塩……ひとつまみ
油……小さじ2
シチュールウ……4人分

つくり方

1. 豆乳は常温においておく。鶏もも肉はひと口大に切り、かぶ、にんじん、ごぼうは皮をむいて大きめの乱切り、たまねぎはうす切り、かぶの葉は2cm程度に切っておく（ごぼうは水にさらしておく）。
2. かぶの葉を湯通しし、流水で色止めしておく。
3. 鍋に油を入れ、鶏もも肉に塩を振り全体に色が変わるまで炒める。
4. ③にごぼう、にんじん、たまねぎを入れ炒め、たまねぎがしんなりしたら水を加え沸騰させる。
5. ごぼうとにんじんが柔らかくなったら、かぶを加え7～8分程度煮込み火を止める。
6. ⑤にシチューのルウとかぶの葉を入れ、ルウが溶けたら弱火にして豆乳を入れ1～2分加熱したらできあがり。

※かぶは、くたくたになりやすいので、レンジでやわらかく加熱して後から加えても良いです
※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

問合 保健福祉課（健康づくり） 1階⑪番 ☎06-6915-9882

ひとことコメント

・野菜を大きめに切ることで、よく噛んで食べることにつながります。
・豆乳は常温のものを使用し、沸騰させないことがポイントです。

レシピ集はこちら



【撮影協力】
ソフィアみどり保育園 調理師　鈴木先生（写真左から2番目）
鶴見区食生活改善推進員協議会
茨田東校区　三木さん（写真左）、山田さん（写真右から2番目）、茨田校区 上田さん（写真右）